تۇردى مۇھەممەت ئاخۇن

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىگى قوللانمىسى

شنجاڭ خەلق نەشرياتى

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگى قوللانمىسى
شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى نەشر قىلدى
شىنجاڭ شىنخۇا باسما زاۋۇدىدا بېسىلدى
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقىتىدۇ
1977 - يىل 12 - ئاي 1 - نەشرى
1977 - يىل 12 - ئاي 1 - بېسىلىشى
كىتاب نومۇرى: M14098·23 باھاسى: 1·73 يۈەن

كىرىش سۆز

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمى ۋەتىنىمىزنىڭ ئۇلۇغ مەدەنىيەت مىراسلىرىنىڭ بىرى بولغان جۇڭگو تېبابىتى-نىڭ تەركىبىي قىسمىدىن ئىبارەت. ئۇ — ئۇيغۇر ئەمگەكچى-لىرىنىڭ تەبىئەتكە قارشى، ئاغرىق-سىلاقلارغا قارشى ئېلىپ باغان ئۇزاق مۇددەتلىك كۈرەشلىرى جەريانىدا بارلىققا كەلگەن ۋە راۋاجلانغان بولۇپ، ئىككى مىڭ يىلدىن ئارتۇق تارىخقا ئىگە. ئۇزۇن يىللاردىن بۇيان ئۇ، جۇڭگو تېبابىتى، شىزاڭ تېبابىتى بىلەن، شۇنىڭدەك ئەرەب، يۇنان، ھىندىستان تېبابەتچىلىك ئىلىملىرى بىلەن ئۆز ئارا تەسىر، كورسىتىش ئۆزئارا ئۆگىنىش ئارقىلىق تەدرىجى بېيىپ، تاكامۇللىشىپ ئۆزىگە خاس نەزەرىيە تىشىسى شەكىللەندۈرگەن بولۇپ، تارىختىن بۇيان شىنجاڭدىكى ھەر قايسى قېرىنداش مىللەت خەلقلىرىنىڭ ساقلىقىنى ساق-لاش، كېسەللىكلەرگە قارشى تۇرۇش كۈرەشلىرىدە تايانغان ئاساسىي تېبابەتچىلىك ئىلمى بولۇپ كەلدى.

فېئوداللىق جەمئىيەتتە ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ تە-رەققىياتى زور چەكلىمىگە ئۇچرىغان. بولۇپمۇ گومىنداڭ ئەكسىيەتچىلىرىنىڭ مۇستەبىت ھوكۇمرانلىقى ئاستىدا

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

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

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

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

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

شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە ئىدارىسى

1975-يىل 9-ئاي

مۇندەرىجە

بىرىنچى قىسىم. ئۇيغۇر تىبابىتىنىڭ نەزىرىيە ئاساسلىرى

I ماقالا. تەبىەت ۋە كەيپىيات 1
1 - پەسىل: مىزاج.. 3
II ماقالا. تۆت خىلىت (ئەخلاتى ئەربەئە)........ 5
1 - پەسىل: خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولىشى 6
2 - پەسىل: خىلىتلارنىڭ خۇسۇسىيىتى ۋە ئۆزگە-
رىشى... 8
قان.. 8
سەپرا (ئوت).. 9
بەلغەم 10
سەۋدا 11
3 - پەسىل: ياش ۋە رەڭگى - روينىڭ خىلىتلار
بىلەن مۇناسىۋىتى ۋە ئالامەتلىرى 12
4 - پەسىل: خىلىتلار ئۆزگىرىشىنىڭ ئالامەتلىرى ... 14
III ماقالا. ئەزالار ۋە ئۇلارنىڭ خىزمىتى 16
1 - پەسىل: ئەزالارنىڭ دەرىجىسى 16
2 - پەسىل: ئەزالار خىزمىتى 18

3 - پەسىل: ئەزالاردا بولىدىغان قۇۋۋەتلەر 19

IV ماقالا. بەدەننىڭ ئۆزگىرىشى ۋە كېسەللىكنىڭ يۈز بېرىشى 23

1 - پەسىل: كېسەللىكلەرنىڭ تۈرلەرگە بۆلۈنۈشى ... 24

2 - پەسىل: كېسەللىكلەرنىڭ دەۋرى 26

3 - پەسىل: زورۇر ۋاستىلار 26

V ماقالا. كېسەل پەيدا بولۇشنىڭ سەۋەبلىرى ... 32

1 - پەسىل: ئىسسىقتىن بولغان كېسەللەرنىڭ سەۋەبلىرى 33

2 - پەسىل: سوغاقتىن بولغان كېسەللەرنىڭ سەۋەبلىرى 33

3 - پەسىل: قۇرۇق ۋە ھۆللۈكتىن بولغان كېسەللەرنىڭ سەۋەبلىرى 34

4 - پەسىل: ئۆتۈش يوللىرىنىڭ كېڭىيىشى ۋە تارىيىپ قېلىشى 35

5 - پەسىل: بەدەن تېرىلىرىدىكى ئۆزگىرىش (قۇرۇپ قېلىش) 36

6 - پەسىل: شەكىل (قىياپەت) بۇزۇلۇشنىڭ سەۋەبلىرى 36

VI ماقالا. تومۇر ھەركەتلىرى ۋە ئۇلارنىڭ ئەھمىيىتى 37

1 - پەسىل: تومۇرنىڭ ئەھمىيىتى 38

2 - پەسىل: تومۇردىن نىمىلەرنى بىلگىلى ۋە قانداق بىلگىلى بولىدۇ 39

3 - پەسىل: تومۇرنىڭ تۈرلىرى ۋە ھەركىتى 40

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

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

ئىككىنچى قىسىم. كېسەللىكلەر ۋە ئۇلارنى داۋالاش

I داقالا. باش ۋە مىڭە كېسەللىكلىرى............ 168
1 - پەسىل: باش ، ئاغرىقى (سەدائى سادده)....... 168
2 - پەسىل: مىڭە كېسەللىكلىرى.................... 182
ئۇيقۇسىزلىق (سەھرى)............................ 184
مىڭە پەردىسىنىڭ ياللۇغى........................ 187
مىڭىنىڭ ياللۇغلىنىشى (ۋەرەمى دىماغ)............ 190
تىترەش كېسىلى (رەئشە).......................... 195
ساراڭلىق (جۇنۇن)................................ 197
مالىخۇليا.. 198
ئاياللارنىڭ تۇتقاقلىق كېسىلى (ئىختىناقى رەھىم-
ھىستېرىيە)....................................... 199
مالىخۇليايى مەراقى............................ 202
قارا بېسىش (كابۇس)............................ 203
پالەچ ۋە ئىسترخا.............................. 204
تارتىشىپ قېلىش (تەشەننۇج)...................... 211
گەردەن قېتىپ قېلىش (كوزاز - تەمەددۇد).......... 214
قوۋۇرغا ئارىلىق ئەسەبلىرىنىڭ ئاغرىشى (ۋەجئىل
خاسىرە)... 216
بەل ئاغرىقى (ۋەجئىل قەتەن)...................... 217
يانپاش ئاغرىقى (ئەرقۇننىسا).................... 218
قاش ئارىسى ئاغرىش (ئۇسابە)..................... 222

بەدەن بۇلجۇڭ گوشلىرىنىڭ تارتىشىشى (ئىخ-
تىلاچ) 223

II ماقالا. كوز كېسەللىكلىرى 224

1 - پەسىل: كوز كېسەللىكلىرىنىڭ سەۋەبى ۋە
داۋالاش چارىلىرى.............................. 224

2 - پەسىل: كوز مۇڭگۈز پەردىسى (تەبىقە سەلبە)
كېسەللىكلىرى 228

3 - پەسىل: قاپاق كېسەللىكلىرى 230

كوزدە گوش ئوسۇپ قېلىش (شىرناق)............ 230

كوز قوتۇرى (جەرە بۇلئەيىن) 231

قاپاقتىكى ئۈژمەسىمان ئوسمە (تۇتەتۇل ئەجفان) ... 233

قاپاقنىڭ قىزىرىپ ئىششىشى (شىرايى بۇلەك) 234

يېڭنە ئاسقۇ (شەئىرە) 235

ياش خالتىسىنىڭ يىرىڭلىق ئاقمىسى (غەرەپ،
ناسۇرى چەشم) 235

كوزگە قوم تىقىلغاندەك ئاغرىش (جەبائىل ئەجـ-
فان) 236

كىرپىكنىڭ توكۈلۈشى (ئىنتىشارۇل ئەھداپ، رەزد-
دەئى مۇژگان) 237

كىرپىكنىڭ ئاقىرىپ قېلىشى.............................. 238

كوز ياشاڭغۇراش (دەمەئە) 238

4 - پەسىل: كوزنىڭ ھەرخىل ئاغرىقلىرى............ 239

كوز ۋە قاپاق قىرلىرىنىڭ ياللۇغى (رەمەد)........ 239

كوزئىچىدىكى قىزىل چېكىت (تۇرفە) 243

كوزگە قانات گوش ئۇنۇپ قېلىش (زەپەر ياكى
ناخۇنە) 244

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

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

تمرخانى لوهات) 296
قىزىل ئۆڭگەچتىكى يات نەرسىلەر 298
قىزىل ئۆڭگەچ ۋە يۇتقۇچنىڭ قىچىششى 299
يۇتۇشنىڭ قىيىنلىششى 300
قىزىل ئۆڭگەچ يارىسى........................ 302
ئاۋاز پۈتۈش (بەتلانى سوت) 302
IV ماقالا. كوكرەك بوشلۇغى (سىنە) كېسەللىك-
لىرى 305
1 - پەسىل: ئۆپكە كېسەللىكلىرى 305
دەم سىقىش (زەيقۇلنەپەس، زەبۋە) 305
يوتەل (سوئال) 310
قان تۈكۈرۈش (نەپىسىددەم) 315
ئۆپكە ياللۇغى (زاتىلرىيە) 318
ئۆپكە سىلى.................................... 324
كوكرەك پەردە ياللۇغى (زاتىلجەنبە) 329
شۇشە كېسىلى................................ 334
تۇش ئىچكى پەردىسىنىڭ ياللۇغى (زاتىل
سەدرى) 335
كىرگىت پەردە ياللۇغى (بەرسام) 336
كوكرەك بوشلۇغىغا يىرىڭ تولۇش (ئىھتىقانى
سىنە) 337
V ماقالا. يۈرەك كېسەللىكلىرى................ 339
1 - پەسىل: يۈرەكنىڭ مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان
كېسەللىكلىرى................................ 339
يۈرەكنىڭ ئىسسىق مىزاجلىق كېسەللىكلىرى......... 339
يۈرەكنىڭ سوغاق مىزاجلىق كېسەللىكلىرى......... 340

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

1 - پەسىل: مەيدىنىڭ مىزاج بۇزۇلۇشلۇق كېسەللىكلىرى 368
خاس ئىسسىقلىقتىن مەيدە مىزاجىنىڭ بۇزۇلىشى... 368
سەپرا گېشىپ كېتىشتىن بولغان مەئىدە بوزۇلىشى 370
مەئىدىنىڭ ماددىسىز هول ئىسسىق ۋە قۇرۇق ئىسسىقتىن بۇزۇلىشى 373
مەئىدىنىڭ سەۋدا ۋە قۇرۇق سوغاقتىن بۇزۇلىشى... 373
2 - پەسىل: مەئىدە ئاغرىش (ۋەجئىلمەئىدە) 375
مەئىدىنىڭ يەلدىن ئاغرىشى........
ناچار يىمەكلىكلەر سەۋەپلىك مەئىدە ئاغرىشى...... 377
مەئىدە ئەسەپلىرىنىڭ قوزغىلىشىدىن مەيدە ئاغرىش........................ 378
3 - پەسىل: هەزىم كېسەللىكلىرى 379
تاماق سىڭىشنىڭ بۇزۇلىشى........................ 379
ئىشتەي تۇتۇلۇش........................ 382
يەپ تويماسلىق كېسىلى (شەھۋىتى كەلبى)........ 386
كالا ئىشتەي (جۇئىلبەقەر)........................ 387
ئاچلىقتىن ئايلىنىپ كېتىش (جۇئىلغەش)........ 389
غەلىتى نەرسىلەرنى يېيىشكە مايىللىق (فاسادى شەھۋەت) 390
كوپ ئۇسساش كېسىلى (ئەتىش) 391
4 - پەسىل: ئاشقازان ياللۇغلىرى (ۋەرەمى مەئىدە)........................ 393
ئاشقازان هوكۇنەك پەردە ياللۇغى (پىلغىمۇنى مەئىدە)........................ 393

بەلغەمدىن بولغان ئاشقازان ياللۇغى (ۋەرەمى ـ
مەئىدە بەلغەمىيە) 395
سەۋدادىن بولغان ئاشقازان ياللۇغى (ۋەرەمى مەئىدە
سەۋداۋىيە) 396
مەئىدىنىڭ يىرىڭلىق جاراھىتى (دۇبەيلىتۇل ـ
مەئىدە) 397
ئاشقازان يارىسى 398
ئاشقازان كۆپۈش (نەفخەمەئىدە) 400
كېكىرىش ۋە ئەسنەش 400
قۇسۇش (قەي) ۋە كۆڭۈل ئاينىش (غەشىيى) ... 402
قان قۇسۇش (قەي دەمەۋى) 404
ھىق تۇتۇش (پەۋاق) 407
ئاشقازاننىڭ يوتكىلىشى (مۇنقەلىبى مەئىدە) 408
مەئىدىنىڭ ئېچىشىشى 409
مەئىدە بوشىشىپ كېتىش 410
ئاشقازاننىڭ تارتىشىپ قېلىشى (تەشەننۇجى
مەئىدە) 411
مەئىدىنىڭ قېتىپ قېلىشى 412
مەئىدە سەۋەبلىك ئىچ سۈرۈش (زەرەپ) 413
ۋابا (ھەيزە ۋابائى) 416
VIII ماقالا. جىگەر كېسەللىكلىرى 421
1 ـ پەسىل: جىگەرنىڭ مىزاج بۇزۇلۇشلۇق كېسەل ـ
لىكلىرى 421
1) جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلىشى 421
2) جىگەر مىزاجىنىڭ سوغاقتىن بۇزۇلىشى 423
3) جىگەر مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلىشى 424

4) جىگەر زەئىپلىگى (زەئىپۇلكەبەد) 425
2 - پەسىل: جىگەردىكى توسىلىش (سۇددىلكەبەد) ... 426
1) جىگەر ئۆز تومۇرلىرىدىكى توسىلىش.......... 426
2) ماساردىقىنىڭ تـوسىلىشى 431
3) جىگەر كوپۇپ قىلىش 431
4) جىگەر سـانچىلىپ ئاغـرىش (شـىرقەتۇلـكە-
بەد) 432
3 - پەسىل: جىگەر ئىششىقلىرى...................... 433
1) جىگەرنىڭ ماددىلىق ئىششىغى................ 433
2) قوسـاق كىرگەت گوشلىرىنىڭ ئىششىغى (ۋەـ
رەمى ئەزلى بەتنى) 439
3) جىگـەرنىڭ يىرىڭـلىق ئىشـشىغى (دۇبەيـلـە
تۇلكەبەد) 440
4) جىگەرنىڭ تارتىشىشى (خەفەتۇلكەبەد) 441
5) جىگەر (ئوتتە) تاش پەيدا بولۇش........... 442
6) جىگـەرنىڭ كىچىكـلىشىپ قىلىـشى (ھىزالـ-
كەبەد) 443
7) جىگەر كېسىلى سـەۋەبىدىن بـولىدىـغان ئىچ
سـۇزۇشلـەر 444
سۇلۇق ئىششىقلار 446
سۇ ئالمىشىشنىڭ بۇزۇلىشى (سۇ ئىلقۇنىيە) 446
سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقا) 448
گوش سۇلۇق ئىششىغى (ئىستىسقايى لەھمى)...... 449
قىسقۇچى سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقايى زىققى).... 452
لـاغـراسمان سـۇلـۇق ئىشـشىق (ئىستىسقـايـى
تـەبـەلـى) 454

سېرىق كېسەل (يەرقان) 456

IX ماقالا. تال كېسەللىكلىرى 463

1 - پەسىل: تالىنىڭ مىزاج ئۆزگىرىشلىك
ئاغرىقلىرى 463

تالنىڭ ياللۇغلىنىشى (ۋەرەمى تەال) 466

تالنىڭ زەئىپلىكى 468

X ماقالا. ئۈچەي كېسەللىكلىرى 469

1 - پەسىل: ئۈچەيدىكى ھەزىمنىڭ بۇزۇلىشلىرى... 469

ئۈچەي تارتىشىپ قېلىش (زەيقۇلئەمئا) 469

2 - پەسىل: ئىچ سۈرۈش (ئىسھال) لار 472

قانلىق ئىچ سۈرۈش (ئىسھال دەمەۋى) 473

يىرىڭلىق ئىچ سۈرۈش 478

تولغاق (زەھىرە) 480

ئۈچەيگە يەل تولۇش 484

3 - پەسىل: چوڭ ئۈچەي كېسەللىكلىرى
(قۇلۇنجى) 485

قۇرۇق قوساق ئاغرىش (قۇلۇنجى) 485

ئۈچەي تۇسىلىش 488

چوڭ تەرەت كەلمەسلىك (ھەسرە) 500

4 - پەسىل: ئۈچەي مەددە قۇرۇتلىرى........................ 501

يىلان مەددە (ھەيات) 501

قاپاق ئۇرۇغى مەددە (كودۇ دانە) 503

5 - پەسىل: سوڭ (مەقئەد) كېسەللىكلىرى 505

بوۋاسىر 505

سوڭ يىرىڭلىق ئاقمىسى (ناسورى مەقئەد) 511

سوڭ ياللۇغلىنىش (ۋەرەمى مەقئەد) 513

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

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

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

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

هېيىز كوپ كېلىش........................... 652
باليىاتقۇ ياللۇغى ۋە جاراھەتلىرى.................. 653
باليىاتقۇنىڭ يىرىڭلىق ئاقمىسى (ناسۇر رەھمى) ... 655
ئاق خۇن كېسىلى (سەيلانى رەھىم)............... 655
هېيىز كەلمەسلىك 657
باليىاتقۇ چىقىپ قېلىش (خۇرۇجى رەھىم)......... 658
باليىاتىقۇ يامان سۇپەتلىك ئۆسمىسى (سەرتانى
رەھمى).. 661
هىستېرىيە (ئېھتىناقى رەھمى)................... 662
باليىاتقۇ سوۇق ئىششىغى............................ 664
باليىاتقۇ يەللىك ئىششىغى 665
XVI ماقالا. تاشقى ئەزا كېسەللىكلىرى.................. 666
1 - پەسىل: تېرە كېسەللىكلىرى 666
تېرە ئاستى هوكۇنەك توقۇلما يىرىڭلىق ياللۇغى
(فىلغمونى) 666
قاراسان كېسىلى (سقاقىلۇس) 669
يامان يارا (هۇمرە، سۇرخى باد)................. 670
كوز يارا (جەمرە)................................ 671
كويدۇرگە (قوروھى سائىلە) 672
نار فارسى 674
سوۇق قاپارتما...................................... 675
يەلتاشما (شىرا)................................. 676
تىلما (ماشىرا) 677
بەزلەر ياللۇغى (مۇغابىن)........................ 678
چىقان (دۇممۇل)................................. 680
بىرلىك خالتىسى (دۇبەيلە)....................... 682

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

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

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

دورىلار مۇندەرىجىسى

ھەب (كۇمۇلاچ) دورىلار

ھەببى ئازراقى (كۇچۇلا كۇمۇلىسى) I 950
ھەببى ئازراقى (كۇچۇلا كۇمۇلىسى) II 951
ھەببى ئايارەج 836
ھەببى سەبرە 834
ھەببى سۇرۇنجان.. 857
ھەببى سۇئال.. 876
ھەببى سەكبىنەج 891
ھەببى شەبيار 954
ھەببى تەنكار 955
ھەببى ئۇستەمەخىقۇن 839
ھەببى ئىمساك 948
ھەببى ئەپتىمۇن 841
ھەببى قۇقىيا.. 843
ھەببى جەدۋار.. 852
ھەببى پىلپىل (قارىمۇچ كۇمۇلىسى).. 873
ھەببى پەرپىيۇن 852
ھەببى زەھەب 861
ھەببى رەۋەن 910
ھەببى غارىقۇن.. 872

هەببى مەنتەن 851
هەببى مۇسهەل 860
هەببى مۇقەل I 921
هەببى مۇقەل II 921
هەببى مۇقەۋۋى باھ 947

قۇرسى (تابلېت) دورىلار

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

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

سۇپۇپ (تالقان) دورىلار

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

ئىترىپىللەر

ئىترىپىل سەغىر 835
ئىترىپىل كەشنىز 835

ئىتربىپىل كەبىر 832
ئىتربىپىل مۇقىل.. 922
ئىتربىپىل غـۇدۇرى.. 939

مەجۇن دورىلار

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

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

خېمىرلار

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

جاۋارىشلار

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

ئىسكەنجىبىن (ئىسكەنجىۋىل) لار

ئىسكەنجىبىن سەپەرجىلى.. 887
ئىسكەنجىبىن بۇزۇرى.. 895

ئىسكەنجىبىن بۇزۇرى موتىدىل 904
ئىسكەنجىبىن بۇزۇرى هار 905

مەتبۇخ (قاينىتىلما) لار

مەتبۇخى ئەپتىمۇن I 845
مەتبۇخى ئەپتىمۇن II 908
مەتبۇخى ئەپتىمۇن III 941
مەتبۇخى هىلىلە I 858
مەتبۇخى هىلىلە II 938
مەتبۇخى شاتەرە I 858
مەتبۇخى شاتەرە II 934
مەتبۇخى خىيارى شەنبەر 867
مەتبۇخى سۇرۇنجان 927
مەتبۇخى مۇلەييىن 878
مەتبۇخى تەمرى هىندى 902

شەرۋەت (شەربەت) لەر

شەرۋىتى بىنەپشە I 833
شەرۋىتى بىنەپشە II 879
شەرۋىتى زۇفا 838
شەرۋىتى زۇفا 873
شەرۋىتى فەۋاكـە (مېۋىلەر شەرۋىتى) 841
شەرۋىتى تۇففاھ (ئالما شەرۋىتى) 864

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

مائىل ئۇسۇللار

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

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

مەلھەم (مەرھەم) دورىلار

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

رەۋغەن دورىلار

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

لۇئۇق (يالانچۇق) دورىلار

لۇئۇقى زەنجىۋىـل 869
لۇئۇقى ئـەنجۇر 870

لوئوقى ھۆلبە.. 870
لوئوقى سەرپىستان.. 871
لوئوقى خەشخاش... 871

باشقىلار

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

بىرىنچى قىسىم. ئۇيغۇر تىبابىتىنىڭ نەزىرىيە ئاساسلىرى

I ماقالا. تەبىئەت ۋە كەيپىيات

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

① تۆت تەبىئەت — ئۇيغۇر تىبابەت ئەسەرلىرىدە "ئاناسىر ئەربەئە" (4 ماددا نەزىرىيىسىگە ئاساسەن تەھلىل قىلىنىدۇ. بۇ يەردە مۇھىم جايلىرى قىسقىراق سۆزلىنىدۇ.)

داۋاملىق ئەسىر قىلىشى ئارقىسىدا قۇۋۋەتى ناھىيە (ئۇسۇش كۈچى) گە يېتىپ تەرەققى قىلىدۇ. ۋە قۇۋۋەتى مۇسەۋۋىرە (شەكىللىنىش كۈچى) بارلىققا كېلىپ ئادەم سۈرىتى شەكىللىنىدۇ. بۇ ھال "ئەجسام مەنەد" دەپ ئاتىلىدۇ.

تۇت تەبەت ئىنسان بەدىنىدە تۇت كەيپىياتنى بارلىققا كەلتۈرىدۇ. ئۇلار: رۇتۇبەت (ھۆللۈك)، يۇبۇسەت (قۇرۇقلۇق)، ھارارەت (ئىسسىقلىق)، بۇرۇدەت (سوغاق-لىق) دىن ئىبارەت بولۇپ، ئىنسان ھاياتى ئۈچۈن بەكمۇ مۇھىم. مەسىلەن، بەدەندە ئىسسىقلىق بولمىسا ئوزۇقلۇق پىشمايدۇ (پارچىلانمايدۇ)، سۇيۇقلۇق بولمىسا ئوزۇقلۇقلار شىمىرىلمەيدۇ. سۇيۇقلۇق بولمىسا بەدەندە ھاياتنىڭ بو-لىشى مۇمكىن ئەمەس. ساپ ھاۋا بولمىسا نەپەس ئېلىش قىيىنلىشىدۇ. تەبەتتە قۇرۇقلۇق بولمىسا مىڭىنىڭ قو-ماندانلىق قىلىش كۈچى ئاجىزلىشىپ ئەقلى جايىدا بولماسلىق، ئېغىزدا تاماق تەمىنى سېزەلمەسلىككە ئوخشاش ئەھۋاللار كېلىپ چىقىدۇ. سوغاقلىق بولمىسا يۈرەكنىڭ خىزمىتى ياخشى بولمايدۇ. بۇنىڭدىن كورگىلى بولىدۇكى تۇت كەيپىيات ئادەم بەدىنىدە باراۋەر بولۇشى لازىم. بىر بىرىدىن كەم بولماسلىقى، ئارتۇق ياكى ناچار بولماسلىقى كېرەك. تۇت كەيپىياتنىڭ ئادەم بەدىنىدىكى بىر بىرىگە قارىمۇ - قارشى پائالىيەتلىرى نەتىجىسىدە "مىزاج" ھاسىل بولىدۇ.

1 - پەسىل: مىزاج.

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

(1) موتىدىل هالدىكى ئىسسىغلىق.

(2) موتىدىل هالدىكى سوغاقلىق.

(3) موتىدىل هالدىكى قۇرۇقلۇق.

(4) موتىدىل هالدىكى هوللۇك (نەملىك).

(5) سوغاقلىق بىلەن قۇرۇقلۇقنىڭ بىرىكىپ موتىدىل هالغا كېلىشى.

(6) سوغاقلىق بىلەن سۇيۇقلۇقنىڭ بىرىكىپ موتىدىل هالغا كېلىشى.

(7) قۇرۇقلۇق بىلەن ئىسسىقلىقنىڭ بىرىكىپ موتىدىل هالغا كېلىشى.

(8) ئىسسىقلىقنىڭ هوللۇك بىلەن بىرىكىپ موتىدىل هالغا كېلىشى.

”ناچار مىزاج“ مۇ 8 تۈرگە بولىنىدۇ.

(1) موتىدىل ھالدىن ئېشىپ كەتكەن ئىسسىقلىق.

(2) موتىدىل ھالدىن ئېشىپ كەتكەن قۇرۇقلۇق.

(3) موتىدىل ھالدىن ئېشىپ كەتكەن سوغاقلىق.

(4) موتىدىل ھالدىن ئېشىپ كەتكەن ھۆللۈك.

(5) موتىدىل ھالەتتىن ئېشىپ كەتكەن ئىسسىقلىق بىلەن قۇرۇقلۇقنىڭ بىرىكىشى.

(6) موتىدىل ھالەتتىن ئېشىپ كەتكەن ئىسسىقلىق بىلەن ھۆللۈكنىڭ بىرىكىشى.

(7) موتىدىل ھالەتتىن ئېشىپ كەتكەن سوغاقلىق بىلەن ھۆللۈكنىڭ بىرىكىشى.

(8) موتىدىل ھالەتتىن ئېشىپ كەتكەن سوغاقلىق بىلەن قۇرۇقلۇقنىڭ بىرىكىشى.

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

II ماقالا. تـوت خىلىت (ئەخلاتى ئەربەئە)

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

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

---

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

1 - پەسىل: خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولىشى

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

---

① مەئىدە: ئاشقازان.

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

AltunOq

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

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

خىلتلەرنىڭ ھاسىل بولىشى ۋە ئوزگىرىشىگە تۆۋەندىكىلەر تەسىر كورستىدۇ.

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

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

2 - پەسىل: خىلتلارنىڭ خۇسۇسىيىتى ۋە ئۆزگىرىشى

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

قاننىڭ كەيپىياتى ھول ئىسسىقدۇر.

ئۇ تووەندىكى خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە:

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

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

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

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

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

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

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

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

ئېچىشىش ۋە قىزىرىش بارلىققا كېلىدۇ. ياز پەسىللىرىدە كوپ ئۇچراپ ئۇفۇنەت ۋە جەراسىملەرنىڭ قوشۇلىشى بىلەن ھەر خىل تەپ (قىزىتما) كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ باللاردا كوپ ئۇچرايدۇ.

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

4 ــ زەھەرلىك ياكى يامان سۇپەتلىك سەپرا: سەپرائى غەيرى تەبىئىنىڭ باشقا تۈرلىرىگە نىسبەتەن زەھەرلىكرەك بولۇپ، بەدەندە ھاسىل بولغاندا ھەر خىل يامان سۇپەتلىك كېسەللەرنى بارلىققا كەلتۈرىدۇ.

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

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

1 - بەلغەمى شىرىن (تاتلىق بەلغەم): تەبىئى هالدا قەن ئارىلاشقان بولىدۇ.

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

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

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

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

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

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

ئەزالىرىغا تارقىلىدىغان قويۇق قارامتۇل سۇيۇقلۇقتۇر. بۇنىڭ خۇسۇسىيەتلىرى:

1. سەزگۈ ئەزالىرىنىڭ سېزىش قابىلىيىتىنى ئاشۇرىدۇ.

2. پىكىر قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ.

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

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

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

1 - ياش: ياشلار 4 دەۋرگە بولىنىدۇ:

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

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

3 . يېتىلگەن دەۋر (كۈھولىيەت) 40 دىن 60 گىچە بولغان دەۋرى بولۇپ، قۇۋۋەتنىڭ تەرەققى قىلىشى توختايدۇ. ئىسسىقلىق، ھوللۇك تەرەپكە مايىل بولىدۇ. تەبىئى ئىسسىقلىق (ھارارىتى غەرىزى) تۆۋەنلەشكەنلىكتىن خىلتلەر خام قېلىشقا باشلايدۇ.

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

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

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

(2) بەدەنىنىڭ رەڭگى سېرىق بولسا سەپرانىڭ غالىپلىغىنى كورسىتىدۇ.

(3) بەدەنىنىڭ رەڭگى ئاق بولسا بەلغەمنىڭ غالىپلىغىنى كورسىتىدۇ.

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

3 ـ مىزاجنىڭ بەدەندىكى ئالامەتلىرى:

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

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

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

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

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

4 - پەسىل: خىلتلار ئوزگىرىشىنىڭ ئالامەتلىرى

1 ـ قاننىڭ كوپ بولىشى: باش ئېغىر بولىدۇ، تولا كېرىلىدۇ، ئەسنەيدۇ، ئۇگىدەيدۇ، ئاغزى تاتلىق، چىرايى قىزىل بولىدۇ. تېرە ئۇستىگە ھەر خىل قاپارتمىلار كوپرەك چىقىدۇ.

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

3 ـ بەلغەمنىڭ كوپ بولىشى: چىرايى ئاق، بە‍ـ
دىنى يۇمشاق ۋە بوشىغان بولىدۇ، مەئىدىنىڭ خىزمىتى
ناچارلىشىدۇ، مىگە خىزمىتى، جۇملىدىن ھەركەت ۋە سەز‍ـ
گۇ ئەسەپ (نېرۋا) لىرىنىڭ خىزمىتى ئاجىز كېلىدۇ. ئۇ‍ـ
نۇتقاق بولىدۇ، تولا ئۇخلايدۇ.

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

”يەل“ دىگەن مۇستەقىل خىلىت ئەمەس، بەلكى
خىلىتلاردىن ھاسىل بولغان بوخارات (ھور) بولۇپ ئىس‍ـ
سىق يەل ۋە سوغاق يەل دەپ 2 گە بولىنىدۇ. ئىس‍ـ
سىق يەل سەپرا ۋە قاندىن ئاجرىلىپ چىقىدۇ. سوغاق
يەل بەلغەم ۋە سەۋدادىن ئاجرىلىپ چىقىدۇ. يەلنىڭ
بەدەنگە پايدىسى يوق، ئەكسىنچە زىيانلىق بولۇپ، كې‍ـ
سەللىك كەلتۇرىدۇ.

III ماقالا. ئەزالار ۋە ئۈلارنىڭ خىزمىتى

1 - پەسىل: ئەزالارنىڭ دەرىجىسى

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

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

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

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

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

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

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

2 - پەسل: ئەزالار خىزمىتى

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

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

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

3 - پەسىل: ئەزالاردا بولىدىغان قۇۋۋەتلەر

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

1. هاياتلىق كۈچى (قۇۋۋەيى هايۋانى): بـۇنىڭ مەركىزى يۈرەك بولۇپ، ئۇ ئەزالارغا تارقالغان هاياتلىق كۈچىدىن ئىبارەتتۇر، تىرىكلىك شۇنىڭغا باغلىق. يۈرەك بۇ قۇۋۋەتنىڭ تەسىرىدە كېڭىيىش (ئىنبىسات)، تارىيىش (ئىنقىباز) ۋە توختاش (سۈكۈنەت) هەركەتلىرىنى ئىجـرا قىلىدۇ. شۇ هەركەتلەر ياردىمى بىلەن ئــوپكە ئارقىلىق قانغا سىرتتىن ساپ هاۋا ئېلىپ، قىزىل تومۇرغا ماڭدۇ-رىدۇ ۋە قاندىكى بۇزۇق هاۋا (بوخـاراتى دۇخانى) نى سىرتقا چىقىرىدۇ. كېڭىيىش - تارىيىشتىن ئىبارەت ئىككى هەركەت ئوتتۇرىسىدا بىر توختاش بولۇپ چېگرىسى ئېنىق

---

① تىبابەتتە قۇۋۋەتلەر روھ دىگەن ئومۇمى ئاتالغۇ بىلەن ئاتىلىدۇ.

كىلىدۇ. ئادەمنىڭ قورقۇش، ئاچچىغلىنىش ۋە خوشاللىنىشلىرىمۇ قۇۋۋەيى ھايۋانىغا باغلىق.

2. سىزىش ۋە ھەركەتلىنىش كۈچى (قۇۋۋەيى نەپسانى): بۇنىڭ مەركىزى مىڭە بولۇپ، ئەسەب (نېرۋا)لار ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىپ، سەزگى ۋە ھەركەت ئەزالىرىغا قۇۋۋەت بېرىدۇ. قۇۋۋەيى نەپسانى ئۆز نۆۋىتىدە سىزىش كۈچى (قۇۋۋەيى مۇدرىكە) ۋە ھەركەت قىلىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەبى مۇھەرىكە) دەپ 2 چوڭ تۈرگە بولىنىدۇ.

1) سىزىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەيى مودرىكە): سەزگۈچى كۈچلەرمۇ 2 گە بولىنىدۇ. بىرىنچىسى سىرتقى تەسىراتنى سەزگۈچى بەش كۈچ (خاۋاسى خەمسە زاھىرى): مەسىلەن، كۆز كۆرۈش قۇۋۋىتىگە؛ بۇرۇن پۇراش قۇۋۋىتىگە؛ قۇلاق ئاڭلاش قۇۋۋىتىگە؛ تېرىدىكى ئەسەپلەر سىرتتىن كەلگەن ئىسسىق ـ سوغاقنى ۋە ئاغرىشنى سىزىش قۇۋۋىتىگە؛ تىل ئاچچىق ـ تاتلىق، ئىسسىق سوغاقنى سىزىش قۇۋۋىتىگە ئىگە. ئىككىنچىسى، ئىچكى تەسىراتنى سەزگۈچى بەش كۈچ (خاۋاسى خەمسە باتىنى) بولۇپ، سىزىملەرنى توپلاش قۇۋۋىتى (ھىسسى مۇشتەرەكە)، خىيال قىلىش قۇۋۋىتى (ھىسسى مۇخەييىلە)دىن ئىبارەت. بۇلارنىڭ ئورنى مىڭىنىڭ ئالدىنقى بىرىنچى بولۇمىدە بولۇپ ھىسسىسى مۇشتەرەك كەلگەن تەسىراتنى قوبۇل قىلىپ، ھىسسى مۇخەييىلەرگە ئۆتكۈزۈپ بېرىدۇ. دىمەك ھىسسى مۇشتەرەكنىڭ

جەلپ قىلغۇچى كۆچى ئارتۇق بولسا ھىسسى مۇخەييە-لەرنىڭ ساقلاش كۆچى (قۇۋۋەيى ماسىكە)مۇ كۆچلىك بولىدۇ. ئۇلار بىر بىرىگە يېقىن مۇناسىۋەتلىك.

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

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

(3) ساقلاش كۆچى (قۇۋۋەيى ھاپىزە): بۇ يۇقۇرىدىكى قۇۋۋەتلەر توپلاپ، تەھلىل قىلىپ چىقارغان خۇلا-سىلارنى ساقلاش كۆچى بولۇپ، ئۆتمۈشتە بولۇپ ئۆتكەن ئىشلارنى يادىغا كەلتۈرۈشكىمۇ ياردەم بېرىدۇ. ئۇنىڭ ئورنى ئارقا مىڭىگە يېقىن مىڭە قوسىغى 3 - بولۇمىدە.

2) ھەركەتلەندۈرگۈچى كۆچ (قۇۋۋەيى مۇھەرىكە) ئەزالارنىڭ ھەركەتلىنىشىگە ياردەم بېرىپ پەيلەرنى ھەر-كەتكە كەلتۈرىدۇ. بۇ كۆچمۇ 2 قىسىمغا بولىنىدۇ.

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

(2) قىزىقىش كۆچى (قۇۋۋەيى شەھۋانى) كىشىلەردە

AltunOq

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

3) قۇۋۋەيى تەبىئىيە.

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

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

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

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

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

IV ـ ماقالا. بەدەننىڭ ئۆزگىرىشى ۋە كېسەللىكنىڭ يۈز بېرىشى

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

1 - پەسىل: كېسەللىكلەرنىڭ تۈرلەرگە بۆلۈنۈشى

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

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

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

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

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

لارنىڭ بولىشى ياكى ئاياللار باليياتقۇسىنىڭ تۇتىۋېلىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەيى ماسكەسى) كۈچلۈك، باليياتقۇ تار بولۇشىدىن ئىبارەت.

(2) مىقدار كېسىلى (مەرىزى مىقدارى): بىرەر ئەزانىڭ تېگىشلىك ھەجىمدىن كىچىك ياكى چوڭ بولۇشى مەسىلەن، پىل پۇتى كېسىلى (دائىل فىل) كېسىلىدە بىر پۇتنىڭ چوڭ بولۇپ قېلىشى، سوڭەك سىل كېسىلىدە سۆڭەكلەرنىڭ كىچىكلىشىپ قېلىشى قاتارلىقلار.

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

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

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

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

2 ـ پەسىل: كېسەللىكلەرنىڭ دەۋرى

ھەر قانداق كېسەلدە تۆت زامان (دەۋر) بولىدۇ:

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

2. ئېغىرلاشقان دەۋر: ئالامەتلەر ئېنىق كۆرۈلۈپ تەرەققى قىلىپ ئېغىرلاشقان دەۋرى بولۇپ دەرھال داۋالاشنى تەلەپ قىلىدۇ.

3. توختىغان دەۋر: كېسەلنىڭ ئالامەتلىرى بىر ئىزدا توختايدىغان دەۋرى.

4. قايتقان دەۋر: كېسەل ئالامەتلىرى تەدرىجى قايتىپ ساقىيىش بەلگىلىرى كۆرۈلۈشكە باشلايدۇ.

3 ـ پەسىل: زورۇر ۋاستىلار

ئادەمنىڭ ھاياتى ۋە سالامەتلىكىگە زورۇر بولغان مۇھىم ئامىللار 6 بولۇپ، ئۇلار ھاۋا، يېمەك ـ ئىچمەك، ھەركەت ۋە جىملىق (سۈكۈت) ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىق (بىدارلىق)، چىقىرىش ۋە قوبۇل قىلىش (ئىستىفراق ۋە ئىھتىباس)، ئەرازى نەفسانىيەدىن ئىبارەت. ئۇلارنى ستتە زورۇرىيە دەپ ئاتىلىدۇ.

1. **ھاۋا** ــ ھاۋا بەدەندىكى ھاياتلىق كۈچى (روھى ھايۋانى) نى تەرتىپكە سالىدۇ. يۈرەك ۋە ئۆپكىنىڭ

AltunOq

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

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

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

تاشلىق جايلارنىڭ ھاۋاسى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، مۇنداق جايلاردا ياشىغۇچى كىشىلەر كوپرەك مىڭە كېسىلىگە ئۇچرايدۇ. سىغىز تۇپراقلىق يەر ھول ئىسسىق بولۇپ، مۇنداق جايلاردا ياشىغۇچى كىشىلەر ساغلام ئۆسۈپ ئۇزۇن ئۆمۈر كورىدۇ.

كوك قوٗملوٗق يەرلەر قوٗروٗق سوغاق بولوٗپ، موٗند-
داق ئورۇنلاردىكى كىشلەر كوپرەك يوٗرەك كېسلىگە دوٗچار
بولىدوٗ. چول باياۋان تاغلىق جايلارنىڭ هاۋاسى قوٗروٗق
ئىسسىق بولوٗپ كىشلەردە قان كوپىيىپ كېتىدوٗ.

2. **يمەك - ئىچمەك:** ئادەم بەدىنىگە كىرگەن يمەك - ئىچمەكلەردىن سوٗدىن باشقىسى ئوزگىرىدوٗ. سوٗنىڭ ئەڭ ياخشىسى بوٗلاق سوٗيى بولوٗپ، توٗپرىغى سېغىزلىق بولىشى ۋە بوٗلاقنىڭ ئاغزى كوٗنگە قاراپ توٗرىشى لازىم. بوٗلاق ئەتراپىدا گوٗگگوٗرت ياكى قەلەي كېنى بولغاندا بەكموٗ ياخشى. بوٗلاقنىڭ ئورنى ئىگىز بولىشى لازىم. دەريا سوٗلىرى (قار - يامغوٗر سوٗيى) نىڭ ئېقىش ماسا-پىسى ئوٗزوٗن، تاش قورام‌لارغا ئوٗروٗلوٗپ ئېقىپ كەلگىنى ۋە تاتلىق تەملىك بولغىنى ياخشى. ئەكسىچە غەيرى تەملىك زەيكەش ۋە ئوت - چوپ لەشلىرى بولغان سوٗ زىيانلىق بولوٗپ، كېسەللىك پەيدا قىلىدوٗ. خام سوٗ ئىچمەسلىك، سوٗنى قاينىتىپ ئىچىش كېرەك.

غىزا (تاماق) لار توۋەندىكى بىر قانچە توٗرلەرگە بولىنىدوٗ:

(1) غىزايى موٗتلەق — بوٗ خىلدىكى ئوٗزوٗقلوٗقلار بەدەنگە كىرىپ ئوزگىرىدوٗ. لېكىن بەدەننى ئوزگەرتمەي ئەزالارغا تارقايدوٗ.

2) شىپالىق تاماق (غىزايى داۋائى) بەدەنگە كىرىپ ئوزىموٗ ئوزگىرىدوٗ، بەدەننىموٗ ئوزگەرتىدوٗ، مەسە-

لەن، قەن، گۆلىقەن ۋە ھەسەل قاتارلىقلار، بۇلار بىر تەرەپتىن ئوزۇق، بىر تەرەپتىن داۋا بولىدۇ.

تاماقلار سىڭىشلىق (لەتىپ)، ئېغىر (كەشىپ) دەپ 2 تۈرگە ئايرىلىدۇ؛ ياخشى قان سىڭىشلىق غىزادىن ھاسىل بولىدۇ. قويۇق قان ئېغىر غىزادىن ھاسىل بولىدۇ. ئوزۇقلۇق قا باي بولغان تاماق ماددىلىرىنى كەسىرلىغىزا دەپ ئاتىلىدۇ. تووۋەندىكى جەدۋەلدە قىسقىچە تونۇشتۇرۇلىدۇ.

3. **ئۇيقا ۋە ئويغاقلىق:** ئاز ئۇخلاش تاشقى ئەزانى سوۋۇتۇپ ئىچكى ئەزانى ئىسسىتىدۇ. مىزاجى ھول كىشىلەر كوپ ھەركەت قىلىشى لازىم. مىزاجى قۇرۇق كىشىلەر كوپ ئۇخلاپ ئوتتۇرىچە ھەركەت قىلىش كېرەك.

4. **ئەمگەك ۋە دەم ئېلىش:** ئوتتۇرا دەرىجىدىكى ئەمگەك بەدەننى ئىسسىتىدۇ. ھەددىدىن تېز ھاسىراپ ئىش قىلىش، بىردەم ئولتۇرۇپ يەنە بىردەم تېز ئىش قىلىش بەدەننى قۇرۇتىدۇ. ئۇزۇن دەم ئېلىپ ئاز مېھنەت قىلىش بەدەننى سوۋۇتىدۇ، بوغۇم ئاغرىقلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كېرەكسىز ماددىلار بەدەندە تۇرۇپ قالىدۇ. جىنسى ئالاقە ھەركىتى كوپ بولغاندا بەدەننى سوۋۇتىدۇ. تەبىئى ئىسسىقلىق (ھارارىتى غەرىزى) نى كېمەيتىدۇ. يۈرەك كېسەللىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

5. **ئېھتىباس ۋە ئىستىفراغ:** ئىستىفراغ دىگەن بەدەندىن سۇيۇقلۇقنىڭ چىقىپ كېتىشى، ئىچى سۈرۈش، ھېيىزنىڭ كوپ ۋە تېز مېڭىپ كېتىشكە ئېيتىلىدۇ. بۇ، بەدەننىڭ چىقىرىپ تاشلاش كۈچىنىڭ كۈچلۈك بولىشى

تاماق تۈرلىرىنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ۋە ھاسىل بولىدىغان كەيمۇس ئەھۋالى.

ھاسىل بولىدىغان كەيمۇس / تۈرى / ئوزۇقلۇق قىممىتى	يۇقۇرى قىممەتكە ئىگە كەيمۇس.			ناچار كەيمۇس		
	سىڭىشلىك (لەتىپ)	ئوتتۇراھال	ئېغىر كەشىپ	سىڭىشلىك (لەتىپ)	ئوتتۇراھال	ئېغىر (كەشىپ)
ئوزۇقلۇق ماددىلارغا باي (كەسىرلىغىزا)	چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى، مائۇللەھەمى (گوش سۈيى ئۇزۇم سۈيى (شاراب)	نان، بىرياشلىق پاخلان گوشى (ئەركەك)	قاتتىق پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى ياشقا توشقان قوي گوشى (6 چىشلىق)	ئۆپكە، كەپتەر باچكىسى	بەسەي، كالالەك بەسەي، قېرى قوي گوشى	كالا، ئۆدەك، ئات گوشى
ئوتتۇرا ھال	ئۇزۇم، نان (بۇغداي نېنى)	ساغلىق قوي ۋە توگە تايلاق گوشى	موزاي گوشى، كالا ـ پاقلىجەك گوشلىرى	قورۇق ئەنجۇر، خام ئاراق پىشقان نان	توزلانغان بېلىق گوشى، گوش	كېيىك، توشقان، قوتاز گوشى
ئوزۇقلۇق ماددىلىرى مول ئەمەس (قەللىل غىزا)	قاپاق ئانار	چامغۇر	پىشلاق (يېڭى) ئۆگرە ئاش، ئورۇق كالا گوشى	سامساق، قىچا	سەۋزە	باقلا، ئەدەس (بىر خىل پۇرچاق)، چەيزە، قورۇتۇلغان گوش.

ياكى بەدەندە كېرەكسىز ماددىلارنىڭ كوپلىگىدىندۇر. ئىستىفراغ بىلەن بۇ ماددىلار سىرتقا چىقىرىلىدۇ. ئىپھتىباس ئىستىغراغىنىڭ ئەكسى بولۇپ، تەرەتنىڭ ھېيىزنىڭ توختاپ قېلىشى قاتارلىقلار بىلەن پۈتۈن بەدەن ئىبغىرلىشىش، ئىشتىھا تۇتۇلۇشلار كېلىپ چىقىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى چىقىرىش يوللىرىنىڭ تارىيىپ قېلىشى، توسالغۇلارنىڭ بولىشى (بەدەننىڭ تۇتىشۋېلىش قۇۋۋىتىنىڭ ئارتۇق بولىشى ياكى بەدەن ماددىنى ئوزىگە تارتىۋېلىپ ئەزالاردا سەرپ بولمىغانلىقى)دىن كېلىپ چىقىدۇ.

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

AltunOq

٧ ماقالا. كېسەل پەيدا بولىشىنىڭ سەۋەپلىرى

1. توت خىلىتلەرنىڭ غەيرى تەبىئى ئۆزگىرىشلىرى (يوقۇرىدا بايان قىلىندى).

2. تاشقى سەۋەپ: (بادىسە) — ئىسسىق ھاۋا ياكى قاتتىق سوغاقتا يالاڭ يۈرۈپ ئىش قىلىشقا ئوخشاش سىرتقى ئامىللارنىڭ تەسىرى. مۇنداق ھاللاردا بەدەننىڭ قارشىلىق كۈچى تۆۋەنلەيدۇ. بۇنىڭ بىلەن بەدەندە يوشۇرۇنغان جەراسىم (مىكروپلار) پۇرسەت تېپىپ كېسەل كەلتۈرىدۇ. ھەم مىگىنىڭ قارشى تۇرۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلىگەنلىكتىن بەدەن ئاجىزلىشىپ ھەر خىل كېسەللەرگە شارائىت تۇغۇلىدۇ.

3. ۋاستىلىق ھالدا كېسەل پەيدا بولۇش (سابىقە): ھەر خىل پاكىز بولمىغان يەل-يېمىش، كوكتات ۋە تاماقلارنى، چىۋىن، چاشقان، بۈرگە، پاشا قاتارلىق زىيانداشلار بولغان يېمەك-ئىچمەكلەرنى ئىستىمال قىلىش بىلەن قېرىن ئۈچەي كېسەللىرى مەسىلەن، ئىچى سۈرۈش، قۇسۇش ۋە قوساق ئاغرىش قاتارلىقلار كېلىپ چىقىدۇ.

4. ۋاسىلە: چاڭ-توزاڭلاردىكى ھەر خىل ئوفونەت (بۇزۇق ھاۋا) ۋە جەراسىملەر نەپەس ئېلىش ئارقىلىق

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

1 - پەسىل: ئىسسىقتىن بولغان كېسەللەرنىڭ سەۋەپلىرى

1) مىڭىنىڭ پائالىيىتى (ھەركىتىي نەفسانى) نىڭ تەسىرى، مەسىلەن قاتتىق غەزەپلىنىش قاتارلىقلار، قان ۋەسەپرالار بىرلىشىپ ھارارىتى غەرىبەنى ئاشۇرىدۇ. ھارارەتنىڭ ئېپتىدالىدىن ئېشىپ كېتىشى ھەر خىل كېسەللەرنى كەلتۈرىدۇ. جىنسى ئالاقىمۇ ھەركىتى نەفسانى بولۇپ ئارتۇق بولۇپ كەتسە يۈرەك ۋە بۆرەك كېسەللىرىنى كەلتۈرىدۇ.

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

2 - پەسىل: سوغۇقتىن بولغان كېسەللەرنىڭ سەۋەپلىرى

1) تاشقى تەرەپتىن سوغۇق تېگىش.

2. ئىشتەينىڭ تولۇق بولماسلىغى - بۇ بەدەننى

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

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

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

3 - پەسىل: قۇرۇق ۋە ھۆللۈكتىن بولغان كېسەللەرنىڭ سەۋەپلىرى

1) قۇرۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى كوپ ئىستېمال قىلىش.

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

(2) ئاز يەپ كوپ ھەركەت قىلىش.

(3) ئۇخلىماسلىق.

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

4 - پەسىل: ئوتۇش يوللىرىنىڭ كېڭىيىشى ۋە تارىيىپ قىلىشى

1. ئوتۇش يوللىرىنىڭ كېڭىيىشى: قانتومۇر، تەرەت يولى ۋە تاماق يوللىرىدا ئۇچرايدۇ. سەۋەبى ئەزالاردىكى تۇتۇش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەت ماسكە) نىڭ كۇچسىز بولىشى ۋە چىقىرىپ تاشلىغۇچى كۇچ (قۇۋۋەتى دافىئە) نىڭ كۇچلۇك بولۇشىدۇر. ياكى بوشاشتۇرغۇچى دورىلارنى (زىرىخ، سېرىق يوگەي ئۇرۇغى) ئىستىمال قىلىشتىن بولىشى مومكىن.

2. ئوتۇش يوللىرىنىڭ تارىيىشى: (1) تۇتۇش قۇۋۋىتى كۇچلۇك ۋە چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىز بولىشى، (2) كۇچنى ئاجىزلاشتۇرغۇچى دورىلار (ئاق لەيلى، ئەكلىل مىلىك قاتارلىقلار) نى ئىشلىتىش (بۇلار چىقىرىپ تاشلاش كۇچىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ). قورىغۇچى ئىسسىق دورىلارنى (مەسلەن، ئاقىر قەرھا، دارچىن، گۇلسۇسەن، سۇپارى قاتارلىقلارنى ئىشلىتىش؛ (4) سوغاق دورىلار (كافور، يۇمغاقسۇت، سېمىز ئوت، پاقا يوپۇرمىغى)نى ئىشلىتىش؛ (5) ئوتۇش يوللىرىغا جاراھەت چىقىپ ئارنۇق ھاسىل بولۇش ياكى ئولۇك گوش ئۇنۇپ قېلىش؛ (6) يات جىسىملار شۇ يوللارغا چۇشۇپ توسۇپ قويۇش ياكى سۇيدۇك يوللىرىدا تاش ھاسىل بولۇش.

بەزى ۋاقىتلاردا مەقئەت (ئارقا يول) نىڭ پۇتەيلە-

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

5 - پەسىل: بەدەن تېرىلىرىدىكى ئۆزگىرىش (قۇرۇپ قېلىش)

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

6 - پەسىل: شەكىل (قىياپەت) بۇزۇلۇشىنىڭ سەۋەپلىرى

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

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

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

AltunOq

VI ماقالا. تومۇر ھەركەتلىرى ۋە ئۇلارنىڭ ئەھمىيىتى

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

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

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

1 - پەسىل: تومۇرنىڭ ئەھمىيىتى

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

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

تەكشۈرۈپ تېپىلسا يۇرەكنىڭلا ئەمەس، بەلكى پۈتۈن بەدەننىڭ ئەھۋالىنى مۆلچەرلەپ بىلگىلى بولىدۇ.

2 - پەسىل: تومۇردىن نىمىلەرنى بىلگىلى ۋە قانداق بىلگىلى بولىدۇ

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

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

تـۇرغـاندا تـومـۇر ئۇز هالىدىن يانىدۇ. بۇنى ئەستىن چىقارماسلىق كېرەك.

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

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

3 ـ پەسىل: تومۇرنىڭ تۇرلىرى ۋە ھەركىتى

تـومۇرنىڭ ئۇرۇشى 7 خىل بولۇپ، بۇ 7 قىسـ ـ مەت دېيىلىدۇ.

1. تومۇرنىڭ ھەركەت مىقدارىدىن ئولچەش.

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

كىتىدىن ئىزلەش دىگەنلىك بولۇپ 7 خىلغا بولىنىدۇ.

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

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

3) موتىدىل: تومۇر ھەركىتى تەۋپىنىڭ قولىغا ئۇزۇن - قىسقىلىقتا تەكشى بىلىنىدۇ. بۇ مىزاجىنىڭ ياخشىلىغى ۋە كەيپىياتىنىڭ تەكشى ھالدا تۇرغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

4) توم (ئەرىز): تومۇر ھەركىتى قىياستىن تومراق سېزىلىدۇ، سەۋىبى بەدەندە سۇيۇقلۇقنىڭ كوپەيگەنلىكىدۇر، بۇ كوپرەك بەلغەم مىزاجلىق ئادەملەردە كورىلىدۇ.

5) ئىنچىكە (زەيىق): پۈتۈن تومۇر بويىچە قاننىڭ دولقۇنى قىياستىن ئىنچىكە سېزىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋىبى بەدەندە سۇيۇقلۇق ئازىيىپ، قۇرۇقلۇق غەلىبە قىلغانلىقىدىن ئىبارەت.

6) موتىدىل: پۈتۈن تومۇر ھەركىتىدە توم ۋە ئىنچىكىلىكنىڭ تەكشىلىگى بولۇپ، بۇ بەدەندە كەيپىياتنىڭ ئوتتۇرا ھالىغى ۋە مىزاجىنىڭ ياخشىلىغىنى بىلدۈرىدۇ.

AltunOq

7) پەس (مۇنخەفىز): پۈتۈن تومۇر بويىچە تومۇر چوڭقۇر ۋە پەسلەپ كەتكەن سېزىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋىبى هارارەتنىڭ تۆۋەنلەپ كەتكەنلىكىدۇر.

8) ئۇستۇن (مەشرۇپ) تومۇر هەركىتى قىياسقا قارىغاندا ئۇستۇن كوتىرىلىپ، لەيلىگەن سېزىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋىبى هارارەتنىڭ ئۇستۇنلىگىدىن ئىبارەت.

9) موتىدىل: تومۇر هەركىتىنىڭ ئۇستۈن ۋە تۆۋەنلىكتە تەكشىلىگى بولۇپ، بەدەن هارارىتى ئولچەمگە لايىق (ئېتىدالدا) ئىكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

يۇقۇرقىلار تۆۋەنىڭ بارماقلىرىغا قىزىلتومۇرنىڭ كېڭىيىش ـ تارىيىش هەركەتلىرىدە بىلىنىدىغان بەلگىلەر بولۇپ، تۆۋەندىكىچە پەرق ئېتىلىدۇ:

1) ئۇزۇن: تومۇر هەركىتى 3 بارماق ئاستىدا سېزىلىدۇ.

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

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

4) ئىنچىكە: كەڭنىڭ ئەكسى.

5) ئۇستۇن: تومۇر هەركەت قىلغاندا تېرە تەردىگە كوتىرىلىپ هەركەت قىلىدۇ.

6) پەس: تومۇر گوش ئىچىگە چۈشۈپ هەركەت قىلىدۇ.

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

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

2. تومۇر ھەركىتىنى ئۇنىڭ دولقۇن كەيپى-
ياتىدىن ئۆلچەش:

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

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

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

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

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

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

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

3) موتىدىل — تومۇر ئوز ھەركىتىنى قىياس بىلەن تەڭ بولغان ۋاقىت ئىچىدە تاماملىغانلىغى بولۇپ، بەدەننىڭ ھاۋاغا بولغان تەلۋىنىڭ ئوتتۇرا ھالدا ئىكەنلىگىنى كورسىتىدۇ.

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

1) بىر تۇتاش (مۇتەۋاتىر) — جىملىق ۋاقتى

ئۆلچەمدىكى ۋاقىتتىن قىسقا بولغانلىغى بولۇپ، قۇۋۋەيى هايۋانىنىڭ ناچارلىغىنى كۆرسىتىدۇ.

2) پەرقلىق (مۇتەفاۋۇت) — بۇ، جىملىق ۋاقتى ئۆلچەمدىن ئۇزۇنراق بولغانلىغىدۇر. بۇنىڭ سەۋىبى قۇۋۋىتى هايۋاننىڭ ئارتۇق بولغانلىغى.

3) موتىدىل — جىملىق ۋاقتىنىڭ ئۆلچەمگە لايىق بولغانلىغى بولۇپ، قۇۋۋىيى هايۋانىنىڭ ئوتتۇرا هالدا ئىكەنلىگىنى كۆرسىتىدۇ.

5. تومۇرنىڭ كەيپىياتىدىن ئۆلچەش:

1) قاتتىق — تومۇر قىياسقا قارىغاندا قاتتىق بە-لىنىدۇ. بۇنىڭ سەۋىبى بەدەندە قۇرۇقلۇقنىڭ ئارتۇق بولغانلىغىدۇر.

2) يۇمشاق — تومۇر بارماق ئۇچىغا يۇمشاق بىلى-نىدۇ. بۇنىڭ سەۋىبى بەدەندە سۇيۇقلۇقنىڭ كۆپلىگى-دىن ئىبارەت.

3) ئىسسىق — تومۇرنى تۇتقاندا قول ئۇچىغا ئىس-سىق سېزىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋىبى بەدەننىڭ هارارىتى ئارتۇق بولىشىدىن ئىبارەت.

4) سوغاق — تومۇرنى تۇتقاندا قول ئۇچىغا سو-غاق سېزىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋىبى بەدەندە هارارەتنىڭ ئاجىزلىغىدىن ئىبارەت.

5) موتىدىل — تومۇرنى تۇتقاندا ئىسسىق-سوغاق-لىقنىڭ ئوتتۇراھال بولىشى بولۇپ، بەدەندىكى ئىس-سىق-سوغاقنىڭ باراۋەرلىگىنى كۆرسىتىدۇ.

6. تومۇر ئىچىدىكى روھ يەنى كۆچتىن ئولچەش: يەنى تومۇرنىڭ تولۇق، بوش ۋە ئوتتۇراھال بولىشىدىن ئولچەش.

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

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

3) موتىدىل بولغاندا تولۇق ۋە بوشلۇغى ئولچەمگە لايىق بولىدۇ. بۇ، بەدەن سۇيۇقلۇغىنىڭ ئوتتۇراھال ئىكەنلىگىنى بىلدۈرىدۇ.

7. تومۇر ھەركىتىنىڭ تەركىۋىگە ئاساسەن ئولچەش:

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

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

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

Altunoq

مـۇتلەق تـەكشىلىك؛ ئـوخشاشلىق بولمىغاندا مـۇتـلەق مۇختەلىپ دېيىلىدۇ.

مۇتلەق تەكشى (مۇستەۋى مۇتلەق)؛

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

(2) تـوت بارماق ئاستىدا بولغان تـومـۇرنىـڭ باسقۇچىدا ئوخشاشلىق بولسا مـۇتلەق تەكشى، ئـەگـەر قارشىلىق بولسا مۇتلەق مۇختەلىپ دېيىلىدۇ.

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

تەكشىلىك (مۇستەۋى)نىڭ سەۋىبى بەدەن ئەھۋالى ۋە مىزاجىنىڭ ياخشىلىغى، مۇختەلىپنىڭ سەۋىبى مىزاج ـ نىڭ ناچارلىغى ۋە خىلىتلەرنىـڭ ئېغىرلىغى (كـوپلىگى) دۇر.

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

(1) مۇنتىزىم — بۇ، تومۇر ئـوز ھـەركىتىدە بىر، ئىككى ياكى ئۇنىڭدىن ئارتۇق دەۋرنى ساقلاپ قېلىشتىن ئىبارەت.

مەسىلەن، تومۇرنىڭ تېزلىگى دەسلەپكى باسقۇچتا بىر قىياسكە توغرا بولۇپ، ئىككىنچى بـاسـقۇچـلۇق ۋە ئۈچىنچى باسقۇچلۇق دەۋرىدە مۇشۇ تېزلىكنى سـاقـلاپ

قىلىشى مۇنتىزىم دېيىلىدۇ. ھەر بىر تومۇرنىڭ بەلگىلىك تېزلىكى شۇ تومۇرنىڭ ئالدىنقى تېزلىكى بىلەن تەڭ بولۇپ، بۇ مۇئەييەن مىقدارغا بارىدۇ ـ دە، كېيىن يەنە ئەسلىدىكى مىقدارغا قايتىدۇ. مۇنداق بولۇشى ئىختىلاپ سەۋەبىنىڭ ئاجىزلىقىدىن ئىبارەت. ئەگەر بۇ سەۋەپ كۈچلۈك بولغاندا پەرقلىق (مۇتەفاۋۇت) ۋە بىر تۇتاش (مۇتەۋاتىر)لىق پەيدا بولۇپ، بىر ھالەت بىلەن تۇرماسلىقى مۇمكىن.

(2) غەيرى مۇنتىزىم — ئىككى دەۋر ئىچىدە تېزلىكنى بىر دەك ساقلاپ قالالمايدۇ. ئۆزگىرىپ كېتىدۇ.

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

(1) چېكىدىن ئاشقان ۋەزىن (مەجاۋۇزۇلۋەزلى) — بىر ياشلىق بالىنىڭ تومۇرى ئۇسمۇر ياكى ياشلارنىڭ تومۇرىغا ئوخشاپ قېلىشى.

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

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

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

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

4 - پەسىل: تومۇرنىڭ سەۋەپلىرى

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

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

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

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

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

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

1) ئىسسىقلىقنىڭ كوپ بولىشى

2) دەرتنىڭ (ئاغرىقنىڭ) قاتتىقلىقى ياكى ئەمگەكتىن ھېرىش.

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

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

ئۇنىڭدىن باشقا ھاجەتنىڭ يۇقۇرىلىقىنى كورسىدۇ.

AltunOq

مەسىلەن، غەزەپ، جاپالىق ئەمگەك ۋە بەك ئىسسىق مونچىلارغا چۈشۈش بىلەن هارارەت زىيادە بولىدۇ، لې-كىن بۇ يەردە سەۋەپ ۋاقىتلىق بولغانلىقتىن هارارەتمۇ ۋاقىتلىق بولىدۇ.

1. تومۇر هەر خىل سېلىشىنىڭ سەۋەپلىرى.

1) تومۇر تېز سېلىشىنىڭ سەۋەبى:

(1) هاجەتنىڭ كوپلىگى، قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىغى.

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

2) تومۇر بىر تۇتاش (مۇتەۋاتىر) ئۇرۇشىنىڭ سەۋەبى:

(1) قۇۋۋەتنىڭ بوش ۋە ئالەتنىڭ قاتتىق بولىشى.

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

3) تومۇر كىچىك سېلىشىنىڭ سەۋەبى.

(1) هارارەتنى مۇھرىقە (كېزىك ئىسسىتمىسى) بولۇپ قۇرۇقلۇقنىڭ نەملىك ئۇستىدىن غەلىبە قىلغانلىغى.

(2) تەبىئى ئىسسىقلىقنىڭ ئاجىزلىشىشى، سوغاق سۇنى كوپ ئىچىش، سوۋۇتقۇچى يىمەكلىكلەرنى كوپرەك ئىستىمال قىلىش، جىنسى ئالاقىنى كوپ قىلىش، ئۇزاق ئەمگەك قىلماسلىق ۋە كوكتاتلارنى هەددىدىن ئارتۇق ئىستىمال قىلىش.

(3) سۇرگە دورىلارنى ئىچىش بىلەن تومۇردىۋار-لىرى تارىيىپ بەدەنگە قۇرۇقلۇقنىڭ هاسىل بولىشى.

(4) ئىچكى ئەزالاردا ئېغىر ئىششىقنىڭ بارلىغى

مەسلەن، ئۆپكە، جىگەر، قېرىن، يۈرەكنىڭ ئىششىقلىرى.

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

4) تومۇرنىڭ كىچىكىپ ئۇرۇشى ۋە قاتتىق ئۇرۇشى: — تەبىئەت بىلەن كىسەللىك ئارىسىدىكى كۈرەش نەتىجىسىدە تومۇرنىڭ ئۇرۇشى كىچىكىپ قالىدۇ.

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

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

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

6) تومۇر قۇۋۋىتىنىڭ سۇس بولۇش سەۋەپلىرى:

(1) ئوزۇقلىنىشنىڭ يېتەرسىزلىگى؛

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

(3) قابىلىيەتكە قاراپ ئەمگەك قىلماسلىق؛

(4) قالايمىقان تاماق يېيىش؛

(5) بۇرۇن يولىنىڭ توسىلىپ قېلىشى؛
(6) ھوشسىزلىقنى كەلتۈرىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ مەۋجۇتلۇغى.

2. تومۇر ھەركىتىنىڭ ئۆزگىرىشى ۋە مۇرەككەپ-لىشىشى.

تومۇر ھەركىتىنىڭ ئۆزگىرىشى توت خىلىت ۋە كەيپىياتتىكى موتىدىللىك بۇزۇلۇپ، بۇ ھال يۈرەك ۋە قىزىلتومۇرلاردىمۇ پەيدا بولىشى بىلەن يۈز بېرىدۇ. ئۇندىن باشقا، ئوزۇقلۇقلارنىڭ بەدەندە كوپ بولۇپ كېتىشى، ئوتتۇش يوللىرىدىكى توسالغۇ (ۋاقىتلىق ياكى دائىملىق)، غەزەپ ياكى خوشاللىقنىڭ بەك ئارتۇق بو-لۇپ كېتىشى، ئاشقازاننىڭ ئاجىزلىشىپ قېلىشى ۋە قۇۋ-ۋەتنىڭ ناچار ياكى زىيادە بولىشى بىلەنمۇ تومۇر ھەر-كىتى ئوزگىرىدۇ. قۇۋۋەت زىيادە بولغاندا تومۇر ھەركى-تى يۇقۇرىغا، قۇۋۋەت ئاجىز بولغاندا تۆۋەنگە قاراپ ئوزگىرىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى بەدەن ماددا بىلەن كۈرەش قىلىپ مەغلۇپ بولغانلىغىدىندۇر. بەزىدە بەدەندە قاننىڭ كوپ بولىشى بىلەنمۇ تومۇر مۇختىلىپ بولىدۇ، قان ئېلىش بىلەن ئۇ ئەھۋال يوقىلىدۇ. قاننىڭ قويۇلۇپ قېلىشى بىلەن يۈرەك ئەتراپى تومۇرلىرىدا ھاۋا توسۇ-لۇپ قېلىپ (يۈرەك سانچىغى) خەنناق قەلبى دىگەن كېسەلنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ كېسەل تۇيۇقسىز تۇ-تۇپ ھوشسىزلىق بىلەن داۋام قىلىپ ئولۇم يوز بېرىدۇ. ھاراقنى كوپ ئىچىدىغان كىشىلەردە ئۇچرايدۇ.

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

1) چاشقان قۇيرۇقسىمان تومۇر (زەنبىلپار): تومۇر ھەركىتىنىڭ خۇددى چاشقان قۇيرۇغىدەك تەرتىپسىز مىدىر-لىشى مۇشۇنداق ئاتىلىدۇ. تومۇر ھەركىتى ئولچەمگە قارى-غاندا پەيدىن-پەي يوغان سېلىپ، بىردىنلا پەسلەپ كېتىدۇ، ياكى 2 - 3 قېتىم يوغان سېلىپ 1 - 2 قېتىم كىچىك سالىدۇ، ياكى 1 - 2 قېتىم چوڭ سېلىپ ئۇزۇن ۋاقىت ئىچىدە كىچىك سالىدۇ (ھەركەتنىڭ دەۋرى مۇختەلىپ بولسىمۇ، لېكىن دەۋر ئاياغلاشماستىن تۇرۇپ ھەركەت-نىڭ توختاپ قېلىشى بولۇپمۇ ئۇستۇن ھەركەتتىن تۋۋەن-لەشكە باشلىشى ئەڭ يامان. ئەگەر تۋۋەنلىشىش يۇقۇرى-لاشقا ئوتسە، بۇ ياخشىلىقنىڭ ئالامىتىدۇر).

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

غاندا سۇس، ئۇچىنچى ۋە توتىنچى بارماقلار ئاستىدىكى ھەركەتلەرمۇ بىر - بىرىگە نىسبەتەن سۇس سىزىلىدۇ. بۇ قايتقۇچى چاشقان قۇيرۇغىدەك تومۇر (زەنبىلى راجىئى) دېيىلىدۇ. يەنە بىر قىسمى تومۇر ھەركىتى قايتمىغان ھالدا سىيلىپ تۇرۇش بىلەن دەۋرنى تامام قىلىدۇ، بۇ زەنبى مۇنقازا دېيىلىدۇ. ئەگەر قايتمىسا ۋە دەۋرنى تامام قىلىدىغان ۋاقتى سەزگىلى بولمايدىغان دەرىجىگە يەتمىسە بۇ يېرىم قايتقان چاشقان قۇيرۇغىسىمان تومۇر (زەنبى ناقىس رۇجۇئى) دېيىلىدۇ. ئومۇمەن زەنبىلىيار تومۇر كېسەلنىڭ ئېغىر ئەھۋالىدا ئىككەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

2) مۇسەللى: تومۇرنىڭ قۇۋۋەت جەھەتتە چوڭ سىيلىشى كەمرەك بولۇپ، تانىشقان ھالدا سالىدۇ. كۈچ جەھەتتە زەنبىلىپارغا نىسبەتەن 3دىن 2 قىسىم ئارتۇق بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋبى ھاجەتنىڭ كوپلىگىدۇر، ئۇ كېسەلدە ھارارەت بارلىغىنى ئىپادىلەيدۇ. بۇ ياخشى ئاقىۋەتنىڭ بەلگىسى ھىساپلىنىدۇ. ئەگەر ھارارەت بولمىسا كېسەل ئاقىۋىتىنىڭ ناچارلىغىنى ئىپادىلەيدۇ، تېزىپ بۇنىڭغا دىققەت قىلىپ چارە كورۇشى كېرەك.

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

AltunOq

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

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

4) دولقۇنسىمان (مەۋجى): تومۇر ھەركىتى تىۋىپ قولىغا دولقۇنلاپ ئاققانىدەك بىلىنىپ ئۈچ بارماقنىڭ ھەر قايسىسىغا ئېگىز - پەس، ئىلگىرى - كېيىن، ئۇدۇلغا ۋە توغرىسىغا ئۇرۇلغىنى سېزىلىدۇ. تومۇرنىڭ بۇ خىل ھەركىتى بەك ئىسسىق مونچىغا كىرگەندە، ھاراقنى كۆپ ئىچكەندە، ئىستىسقا، پالەچ، سەكتە، ئۆپكە ئىششىغى قاتارلىق كېسەللەردە ئۇچرايدۇ. بۇ خىل تومۇر ھەركىتى قىزىتمىلىق كېسەللەردە كورۇلسە، كېسەل تەرلەپ بوھرانغا كىرىشىدىن دېرەك بېرىدۇ. سەۋەبى قۇۋۋەت ئاجىزلىشىپ تەبىئەتنىڭ تومۇر ھەركىتىنى باشقۇرۇشى ناچارلاشقانلىقى، يۈرەكنىڭ ئىنبىسات ۋە ئىنقىباز پائالىيەتلىرىنىڭ ناچارلاشقانلىقىدۇر.

5) قۇرۇت ئومىلىگەندەك تومۇر ھەركىتى (دۇدى): تومۇر ھەركىتىنىڭ خۇددى قۇرۇت ماڭغاندەك سېزىلىشىگە ئېيتىلىدۇ. دولقۇنسىمان تومۇرغا ئوخشاپ كەتسىمۇ لېكىن كۈچسىز، ئىنچىكە بولۇپ، پەيدىن - پەي سالىدۇ. تىۋىپ بىر قېتىم ئۇرغان تومۇرنى 2 قېتىم ئۇرغانىدەك سېزىدۇ. تومۇر تېزدەك بىلىنىدۇ، لېكىن تېز بولمايدۇ. دېمەك بۇ مۇرەككەپلەشكەن تومۇر بولۇپ، قۇۋۋەتنىڭ بىردىنلا يوقىلىپ كېتىپ بارغانلىقىنى يەنى ھاياتلىقنىڭ تۈگەش ئالدىدا ئىكەنلىكىنى ئىپادىلەيدۇ.

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

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

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

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

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

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

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

11) تىترىگەن (مۇر تەتىش) تومۇر هەركىتى: تومۇرنىڭ تىترەپ هەركەت قىلىشى بولۇپ، بەدەندە خىلتلەرنىڭ كۆپلىكى، قۇۋۋەتنىڭ كۈچلۈكلىكى، تومۇرنىڭ قاتتىقلىقى، قۇۋۋەتنىڭ كېسەلگە قارشى كۈرەش قىلغانلىقى تۈپەيلىدىن هاجەتنىڭ كۆپ بولۇپ كېتىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

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

13) تەكشى (مەۋزۇن) تومۇر هەركىتى: تومۇر هەركىتىنىڭ بىر هالدا بولىشى. بۇ هاجەتنىڭ تەبىئەت

بىلەن كۆرەش قىلىپ غەلىبە قىلالمىغانلىقىدىن كېلىپ چىققىدۇ.

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

1) تومۇرنىڭ ياش جەھەتتىكى ئالاھىدىلىكى: كىچىك بالىنىڭ تومۇرى تېز ۋە مۇتەۋاتىر (پەيدىن - پەي)، يوغان - كىچىكلىكتە موتىدىل بولىدۇ. سەۋىبى ھاجەتنىڭ كوپلىكىدىن ئىبارەتتۇر. چۈنكى بالىنىڭ بەدىنىدە نەملىك كوپ بولۇپ، قۇۋۋەت تولۇق ھاسىل بولۇپ كەتمىگەن بولىدۇ.

ياشلارنىڭ تومۇرى كۈچلۈك بولىدۇ، چۈنكى ئۇلارنىڭ يۈرەك ۋە باشقا ئەزالىرىدا 4 خىل كۈچ تولۇقلىنىپ بولغان ۋە بالىلىق ۋاقتىدىكى نەملىك تارقىلىپ كەتكەن بولىدۇ. ياش ئۈسمۈرلەرنىڭ تومۇرى يوغان سالغاندا ناھايىتى كۈچلۈك سېزىلىدۇ، بۇ ھاجەتنىڭ كوپلىكىدۇر.

قېرىلىق تومۇرى (نەبزى كۇھولپەت) ياشلىق دەۋرىگە نىسبەتەن كىچىك ۋە ئاستا بولىدۇ.

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

AltunOq

قۇۋۋەتنى شۇنچە ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ. مۇنداق ئەھ-
ۋال كوپىنچە يۇقۇرى ئىسسىقلىق كېسەللەردە كورۇلۇپ
تومۇر ھەركىتىدە مۇخالىپەتلىك ئۆزگىرىشلەرنى بارلىققا
كەلتۇرىدۇ. مەسىلەن، يۇقۇرى ئىسسىقلىق كېزىك كې-
سەللىرىدىن ئەسۋىلىك كېزىك (تەپى مۇھرىقە) قاتارلىقلاردا
قۇۋۋەت ئاجىز بولغانلىقتىن تومۇر ئىنچىكە، ئاستا ھەم
مۇتەفاۋەت سالىدۇ. تومۇر دولقۇنسىمان ياكى موتىدىل
بولىشى تومۇرنىڭ مىزاجىغا باغلىق؛ ئەگەر قۇرۇق بول-
غاندا ئىنچىكە ۋە قاتتىق ئۇرىدۇ. قۇۋۋەت كۈچلۈك
بولۇپ، ھاجەت ئارتۇق بولسا تومۇر ئىككى چوققىلىق
(يۇقۇرى پەللىلىك) ياكى تىترىگەن (مۇر ئەتەش) بولىدۇ،
يەنى تىترەپ سالىدۇ.

2) ئەر ۋە ئاياللارنىڭ تومۇرىدىكى پەرق: ئەر-
لەرنىڭ تومۇرى ئاياللارنىڭ تومۇر ھەركىتىدىن چوڭ
ھەم كۈچلۈك بولىدۇ. چۈنكى ئەركىشىنىڭ مىزاجى ئىس-
سىق، ھارارىتى يۇقۇرى كېلىدۇ. شۇنىڭدەك ئەرلەرنىڭ
تومۇرىنى تۇتۇش ئورنى كوپرەك ئۇزۇن ۋە ئازادە
بولىدۇ. تومۇرنىڭ سۇكۇت ئارىلىغى ۋە ۋاقتى ئۇزۇن
ھەم تەپاۋۇتلىق بولىدۇ.

3) سېمىز ۋە ئورۇق كىشىنىڭ تومۇرى: ئورۇق
كىشىنىڭ تومۇرى سېمىز كىشىنىڭ تومۇرىغا قارىغاندا
چوڭ ھەم ئاستا بولىدۇ. چۈنكى ئورۇق كىشىنىڭ تومۇرى
ئەركىن ھەركەت قىلىدۇ. ئېكىن سېمىز ئادەمنىڭ تومۇرى

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

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

لاردىمۇ تومۇر ئۆزگىرىدۇ. قىش كۈنلىرى تومۇر ئاستا ۋە كىچىك بولىدۇ، سەۋەپ ھارارەتنىڭ تۆۋەن بولۇپ ھاجەتنىڭ ئاز بولغانلىقىدىندۇر. ئوي ئىچىنىڭ ھاۋاسى ياخشى بولماسلىق، چاڭ-توزاڭ كوپ بولۇش، سىبىق پۇراق چىقىپ تۇرىدىغان ئورۇنلارنىڭ ئولتۇراق جايغا بەك يېقىن بولۇشىمۇ تومۇردا ئۆزگىرىش ھاسىل قىلىدۇ.

5) ئەمگەك قىلغۇچىلارنىڭ تومۇرى: ئەمگەك قىلـ غۇچىلاردا تومۇر دەسلەپ موتىدىل بولۇپ قىزىغانسېرى كۈچلۈك ۋە چوڭ سالىدۇ. چۈنكى ئەمگەك تەسىرى بىلەن بەدەن قىزىپ ھارارەت ئاشىدۇ. ھەركەتنىڭ ئاخىرىدا تومۇر ناھايىتى تېز سالىدۇ. سەۋىبى ھاجەتنىڭ ۋە قۇۋۋەتنىڭ كۈچلۈك بولىشىدۇر. ئەگەر ئەمگەك بەدەن ئىقتىدارىنىڭ چېكىدىن ئېشىپ كەتسە تومۇر سۇس سالىـ دۇ. سەۋىبى مىگە چارچاپ قۇۋۋەتنىڭ تارقاپ كەتكەنـ لىكىدۇر. كۈچى ئاز، ئىش ھەددىدىن زىيادە بولغاندا تومۇر قۇرۇت ئومىلىگەندەك ياكى چۇمۇلە ماڭغاندەك سالىدۇ. سەۋىبى كۈچىنىڭ يوقالغانلىقىدىن ئىبارەت.

6) ئۇخلاۋاتقان، ئويغاق كىشىلەرنىڭ تومۇرى: ئۇيقىنىڭ دەسلىۋىدە تومۇر كىچىك ھەم سۇس بولىدۇ. بەزىدە تەپاۋۇتلىق بولىشىمۇ مۇمكىن. قىسمەن كىشىلەردە توختاپ ئاستا سالىدۇ. بۇنىڭ سەۋىبى تەبىئى ئىسسىقلىقنىڭ بەدەن ئىچكى قاتلاملىرىغا چوـ كۈشىدۇر. بۇ چاغدا ئاشقازان ھەزىم قىلىشقا قاتنىشىپ

قۇۋۋەت ھاسىل قىلىپ بەدەننىڭ سىرتىغا بېرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تومۇر چوڭ ۋە كۈچلۈك ھەركەت قىلىشقا باشـ لايدۇ. ئۇيىقا ئۇز ئۇلچىمىدىن ئېشىپ كەتسە تومۇر كىچىك ۋە زەئىپ بولىدۇ. ياكى تېز ۋە تـەپـاۋۇتلىقىقا ئۇتىدۇ. بـۇنىڭ سەۋىبى بەدەنـدە ھاسىل بـولۇپ ئۇزلـەشمىگەن ھارارەت كېرەكسىز بۇ خاراتلارنى پەيدا قىلىپ بەدەنـ نىڭ ئىچـكىرى قىسمىغـا قايـتىدۇ. ئەگەر ئۇخـلىغانـدا مەئـدىدە تامـاق بولمىسا، ئۇ چاغـدا مەئـدىدە ھـەزىم قىلىش ئۇچۈن بىر نەرسە بولمىغانلىقتىن قۇۋۋەت يانىـ دۇ، شۇڭا ئـاچ ئۇخـلىغان ئـادەمـنىڭ تومۇر ھەركىتى كىچىك، نـاچار ۋە كېچىكىپ سـالىدۇ. بـۇنىڭ سەۋىبى قۇۋۋەتنىڭ زەئىپلەشكەنلىكى ۋە كەيپىياتنىڭ ئۇزگەرگەنـ لىكىدۇر. شۇنىڭ ئۇچۇن ئاخشىمى بالدۇر ياتـقان كىشى ئـەتىگەنـدە ئۇخـلىماسلىقى لازىم. ئادەتتىكى ئۇيـقۇدىن تۇرغان كىشىدە تومـۇر چوڭ، تېز بـولۇپ، كېيىن ئۇز ھالىغا قايتىدۇ. ئۇيقۇدىن قورقۇپ ئويغانسا تومۇر ناچار ۋە زەئىپ بولىدۇ. چۇنكى قورقۇنۇشتىن قۇۋۋەت ئىچكى قـاتلىمىغا يانىدۇ. تومۇر بەزىدە چوڭ، تېز، مۇختەلىپ ۋە مورئەتەش بـولىدۇ. قورقۇش ھەقىقى بولمىسا تومۇر تېز ئۇز ھالىغا يـانىدۇ. ئەگەر ھەقىقى بـولسا ئـۇزۇن ۋاقىت شۇ ھالدا قالىدۇ.

7) تاماقنى ئاز، كوپ يىگـەن ۋاقىتتىكى تومۇر ئەھۋالى: ئىستېمـال قىلىنغان تاماقـنىڭ ئازـ كوپـلىگى، تاماقنىڭ مەئدىدە ھەزىم بولۇشـ بولماسلىقى، ئوزۇقلۇققا

باي بولۇش - بولماسلىغا ۋە تاماقنىڭ كەيپىياتىغا ئاساسلانغان قۇۋۋەتنىڭ مىقدارىغا قاراپ تومۇر ھەركىتى ھەر خىل بولىدۇ.

تاماقنى كوپ يەيدىغان كىشلەرنىڭ تومۇرى تېز ۋە مۇختەلىپ سالىدۇ. چۈنكى مىقدارى كوپ بولغان تاماقنىڭ مەئدىدە ھەزىم قىلىنىشى كېچىكىپ ئېغىرلىق پەيدا قىلىپ ئىختىلاپ ھاسىل قىلىدۇ. يېمەك - ئىچمەك ئوز ئۆلچىمىدە بولغاندا تومۇر قۇۋۋەتلىك سالىدۇ. چۈنكى مۇنداق تاماقتىن روھ ۋە بەدەن ھارارىتى ياردەم ئالىدۇ. تاماقنى ئاز يېگەندە تومۇر شۇ تاماقنىڭ كۆچىگە قاراپ ھەركەت قىلىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىق كىشى ياكى قىزىتما - مىسى بار كىشى كوپ مىقداردىكى ئىسسىقلىق تاماقنى ئىستىمال قىلغاندا تومۇر ھەركىتى زەئىپ بولىدۇ. چۈنكى مىزاج تېخىمۇ ئىسسىقلىقتا ئوزگىرىپ مىزاجىنى بۇزۇپ قويىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تەبىئەت زەئىپلىشىپ تومۇر ھەر - كىتىنى ناچارلاشتۇرىدۇ. ئەسلى مىزاجى ئىسسىق بولغان كىشلەر سوغاق تەبىئەتلىك تاماقلارنى يېيىشى لازىم. سوغاق مىزاجلىقلار ئىسسىق تاماقلار بىلەن ئوزۇقلانسا مىزاجى موتىدىل ھالەتكە كېلىدۇ. شۇنداقلا قۇرۇق مى - زاجلىق كىشلەر ھوللۇقى زىيادە ئوزۇقلۇقلار بىلەن ئوزۇق - لانغاندا مىزاجى موتىدىللىشىدۇ. ئۇنداق قىلمىغاندا ئەھۋال ئەكسىچە بولۇپ، مىزاجى بۇزۇلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تومۇر ھەركىتى مۇختەلىپلىشىدۇ. چۈنكى سوغاق مىزاج

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

ياخشى ئۇزۇقـلۇقلار بىلـەن نـاچار نـەرسىلەرنى قوشۇپ يىگەنىدىمۇ مىزاجـنى بۇزىدۇ. بۇنـداقتا تىۋىپـكە ئەسلى يىگەن نەرسىلىرىنى ئېيتمىغاندا كېسەلنى ئېنىقلاش ۋە ئالدىنى ئېلىش قىيىن بولىدۇ.

نـەشـە، تـامـاكا چېكىش، ھاراقنى كوپ ئىچىش مىگىنىڭ قـۇۋۋىتىنى بۇزۇپ تەپەككۇر قابىلىيىتىنى تو-ۋەنلەشتۇرىدۇ. تـومۇر ھەركىتىنى سۇسلاشتۇرۇپ قويۇش بىلەن مـۇختىلىپ ھـەركـەتلىك تومۇر كېلىپ چىقىدۇ. ھاراقنىڭ ئېغىراق پەيدا قىلىشى باشقا غىزالارغا نىسـ-بەتەن يېنىك، لېكىن بەك كـوپ ئىچىۋەرسـە ھـارارىتى غـەرىزىنى بـوغـۇپ قـويۇپ نەتىجىدە سەكتە (ئولۇكتەك ھـۇشسىزلىق)، خاپاقان ۋە كوڭۇل ئېلىشىش قاتارلىق كېسەللەرگـە دۇچـار قىلىپ تـۇيـۇقسىزلا ئولۇپ قېلىش خـەۋپىنى كەلتۇرۇپ چىقىرىدۇ.

8) سـۇرگـە ئىچكەندىن كېيىنكى تومۇر ھەركىتى: سـۇرۇپ چىقىرىش (ئىستىفراغ) دىن كېيىن تومۇر بوش

ۋە زەئىپ ياكى ئاستا سالىدۇ. ئەگەر سۇرۇش ھەددى-دىن ئارتۇق بولسا، ئۇ چاغدا تومۇرنىڭ ھەركىتى قۇرۇت ۋە چۇمۇلە ماڭغاندەك بىلىنىدۇ. لېكىن ھۇقنە (كلىزما) دىن كېيىن تولۇق بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋىبى خىلىتلەرنىڭ كۈرىشىدىن ئىبارەت.

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

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

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

سوغاق بولسا (سىغاق سۇ قۇيسا) بەدەن ھارارىتى ئىچكى قاتلامغا يىغىلىپ قېلىپ تومۇر ھەرىكىتى تېز ۋە كۈچ-لۈك؛ زاك، گۈڭگۈرت، قەلەي كانلىرىدىن چىققان ئىسسىق بۇلاقلارغا (ئارشاڭلارغا) چۈشسە تومۇر ھەرىكىتى قاتتىق ۋە تېز بولىدۇ.

4) كېسەل كىشىلەرنىڭ تومۇرى.

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

كېسەلنىڭ تومۇر ھەرىكىتى ئاغرىشىنىڭ قاتتىق-يېنىكلىكىگە ۋە ئاغرىق ئورۇقنىڭ يۈرەككە يېقىن-يىراق-لىقىغا ھەم شۇ ئەزانىڭ ئەھۋالىغا قاراپ پەرقلىق بو-لىشى مۇمكىن. بۇ ھال كوپرەك ۋەرەم (ياللۇغلىنىش) لىق كېسەللىكلەردە ئۇچرايدۇ. ئاغرىش (دەرت) تومۇرغا بەك تېز تەسىر قىلغانلىقتىن تومۇر تېز ۋە چوڭ سالىدۇ. ۋەرەم يۈرەكتىن يىراق ئەزالاردا بولسا ياكى تومۇر قىسىلغانلىق ئەھۋاللىرى بولسا، يۈرەكنىڭ ھەرىكىتى تومۇر ھەرىكىتىدىن ئاستىراق بولىدۇ. لېكىن يۈرەككە يېقىن ئەزالاردىكى ۋەرەم تومۇر ۋە يۈرەك ھەرىكىتىنى تېزلەشتۈرىدۇ. مەسىلەن، ئوپكە ياللۇغى (زاتىلرىيە)

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

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

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

VII ماقالا. نەپەس ۋە ئۈننىڭ بۇزۇلىشى

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

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

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

AltunOq

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

VIII ماقالا. سۈيدۈك ۋە ئۇنى تەكشۈرۈش

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

1 ـ پەسىل: سۈيدۈك تۈرلىرى ۋە ئۇلارنىڭ ئالاھىدىلىكلىرى

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

ئاق، قىزىل، سېرىق ۋە قارا رەڭلەرنىڭ ھەربىرى بىر-خىللىقىنىڭ بەلگىسى بولۇپ، بۇ رەڭلەرنىڭ ئۆزگىرىشى قايسى بىر خىللىقنىڭ ئاز-كۆپلىكى، غالىپ ياكى مەغ-لۇپلىقىنى كۆرسىتىدۇ، مەسىلەن، سۈيدۈكنىڭ ئاق بو-لىشى تەبىئىي؛ شىشىدەك، مەنى سۈيۈقلۇقىدەك ياكى جىگدە شەرۋىتىدەك ئاق بولىشى غەيرى تەبىئىي بولۇپ كېسەللىك ئەھۋالىدىن خەۋەر بېرىدۇ. ئۇنىدىن باشقا سېرىق سۈيدۈك تۆۋەندىكىچە 6 تۈرگە بولىنىدۇ. مەسىلەن:

(1) سامان رەڭلىك.

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

(3) كاۋا چېچىكى رەڭلىك.

(4) يالقۇن رەڭلىك.

(5) زەپەر سېرىقى رەڭلىك.

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

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

قارا سۈيدۈك: سېرىقتا مايىل قارا، قىزىلغا مايىل قارا دەپ 2 گە بولىنىدۇ. بۇ سەۋدا ۋە تال ئاغرىق-لىرىدىن خەۋەر بېرىدۇ.

9.1 سۈيدۈك رەڭگىنىڭ ئاق ۋە ئىشىدىكى سەۋەپ ۋە ئۇنىڭ ئالاھىدىلىگى

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

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

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

4) بەلغەم كوپ بولۇش نەتىجىسىدە سۈيدۈك ئاق ۋە قىيامى قويۇق يەنى مەنىدەك ئاق، قويۇق ۋە شىلىملىق كېلىدۇ. بۇ شەكىلدە پالەچ ۋە تارتىشىپ قېلىش (تەشەننۇج) كېسەللىكىنىڭ ئالدىنقى بەلگىسىدىن ئىبارەت. ئەگەر سېرىق كوپۈك بولسا يامان ھىساپلىنىدۇ. سۈيدۈكنىڭ رەڭگى يۇقۇرقىدەك بولۇپ، بەلغەمدىن بولغان كېسەللەرنىڭ بەلگىلىرى كورۇلمىسە سالامەتلىكنىڭ نىشانىسى ھىساپلىنىپ، سۈرگە بېرىش بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ.

5) سۇيدۇك ئاق ۋە ياغامشاقغۇ بولىشى چاۋا ياغلاردا ئېرىش يۇز بەرگەنلىگىدىن دېرەك بېرىدۇ.

2. سۇيدۇكنىڭ قىزىل بولىشىدىكى سەۋەپلەر ۋە ئۇنىڭ ئالاھىدىلىگى

سۇيدۇك قىزىل بولىشى سىرىق بولغىنىغا نىسبەتەن تەبىئى (مۇۋاپىق) دۇر. چۈنكى سۇيدۇكنىڭ قىزىل بولغانلىغى قاننىڭ كوپلىگىنى ئىپادىلەيدۇ. قان خىلىتلارنىڭ ئەڭ ياخشىسى بولۇپ، ئادەم هاياتلىغى قان بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. قاننىڭ ئىسسىقلىغى سەپراغا قارىغاندا كەمرەك.

1) سۇيدۇك قىزىل ئەمما سۇيۇق بولسا خىلىت (ماددا)نىڭ خاملىغىنى ئىپادىلەيدۇ. بۇنداقتا كېسەل ئۇزۇنغا سوزۇلىدۇ.

2) قىزىل سۇيدۇكتە چوكمە بولمىسا قۇرۇقلۇقنىڭ بەدەندە كۇپلىگى، تەبىئەتنىڭ ناچارلىغى، كۇچىنىڭ ئاجىزلىغى ۋە ماددىنىڭ كوپلىگىنى كورسىتىدۇ. هەم جىگەردە ۋەرەم (ئىششىق) بارلىغىنىڭ بەلگىسى.

3) قىزىل سۇيدۇكتە ئاق چوكمە بولسا بۇ سالامەتلىكنى كورسىتىدۇ.

4) چوكمىنىڭ قىزىل بولىشى كېسەلنىڭ ئاقىۋىتى ياخشى بولىدىغانلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ.

5) قىزىل سۇيدۇكتە سەپرا قوشۇلغان بولسا خىلىت كويگەن بولىشى مۇمكىن. چۈنكى 2 خىل ئىسسىقلىق بىرىكسە هارارەتنى ئاشۇرىدۇ. بۇ ئەهۋال بەزىدە

كېسەل كىشى تېز تەرلەپ ساقىيىشىنىڭ بەلگىسى بولۇپ
قېلىشى مۇمكىن.

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

7) سۈيدۈك قىزىل، سۈيۇق، شۇنىڭدەك مەئىدە ئاجىز، بەدەندە قىچىشىش بولسا يەرقان (سېرىق كېسەل) باشلىنىشىنىڭ ئالامىتىدىن ئىبارەت. قىزىل سۈيدۈك ئۈستىدە سېرىق كۆپۈك بولسا ياكى سېرىق چوكمە بۇلۇتقا ئوخشاپ سۈيدۈك تېگىدە تۇرسا كېسەلنىڭ ئاقىۋىتى يامانلىقتىن دېرەك بېرىدۇ.

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

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

10) جىگەر كېسەللىكلەردە ئومۇمەن سۈيدۈك قىز-
زىل كېلىدۇ.

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

12) بەلغەمدىن بولغان كېسەللەردە سۈيدۈكنىڭ
قىزىللىقى بوھران (كرىزىس) نىڭ ئالامەتلىرىدىن بىرى
ھەم تەرلەشنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھېساپلىنىدۇ. چوڭ
تەرەتنىڭ كۆپلىكى، ئۆتۈش يوللىرىنىڭ توسۇلۇشى بەل-
غەم ماددىسىنىڭ قويۇلۇپ قېلىشلىرى بەلغەمدىن بولغان
كېسەللەرنىڭ ئالامەتلىرىدىن ئىبارەت.

13) سوغۇق مىزاج كىشىلەرنىڭ سۈيدىگى قىزىل
رەڭلىك، قىزىق ۋە سۈيۇق بولىدۇ.

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

3. سۈيدۈك سىرىق بولۇشنىڭ سەۋىبى ۋە ئالاھىدىلىكلىرى

1) سامان رەڭلىك سىرىق سۈيدۈك ھارارەتنىڭ
ئۆتىدىل ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

2) تورۇنجى (ئاپلىسىن رەڭگىدىكى) سۈيدۈك بىر
ئاز ئىسسىقلىققا مايىللىق بەلگىسىدۇر. سىرىق سۈيدۈك
سۈيۇق بولۇپ تېگىدە پاختىدەك رۇسۇپ چوكسە ھارا-
رەتنىڭ ئۈستۈنلىكىنى ئىپادىلەيدۇ.

3) زاك رەڭلىك (قىزىل سىرىق) سۈيدۈك بەك
ئىسسىقلىقنىڭ بەلگىسى. سىرىق قىزىلغا مايىل بولغانسىرى
ئىسسىقلىق كوپ، سوغاقلىق شۇنچە ئازلىقنى ئىپا-
دىلەيدۇ. سۈيدۈگى دائىم يالقۇن رەڭدە بولىدۇ. سىرىق
سۈيدۈك ئۈستىدە لەيلىگەن چوكمە بولمىسا بۇ ناھايىتى
يامان. لېكىن ساغلام كىشىلەردە سۈيدۈكنىڭ سىرىق
بولىشى ئوزۇقلۇق ۋە سەپرانىڭ كەملىكىدىن بولۇپ، بوند-
اق كىشىلەر ئوزۇق كېلىدۇ.

4. سۈيدۈك قارا بولۇشنىڭ سەۋىبى ۋە ئالاھىدىلىكلىرى

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

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

2) قارا سۈيدۈك زاك رەڭگىدە بولسا مادىدىنىڭ
خاملىغىنى بىلدۈرىدۇ.

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

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

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

نىڭ مەغلۇپ بولغانلىغىنى، كوپۇك بولماسلىغىنى ئۇتۇش يولىرىنىڭ توسۇلغانلىغىنى كورسىتىدۇ.

6) ساغلام كىشىلەردە سۇيدۇك بىرنەچچە كۇن قارا نۇرسا بورەككە تاش ئورۇنلاشقانلىغىنىڭ بەلگىسى دۇر. چوڭ تەرەت بىلەن سۇيدۇكنىڭ بىردەك قارا بولىشى سەپرا ياكى سەۋدانىڭ كويگەنلىگىنى، ھارارەت تووەنلەپ — تەرلىمىگەنلىگىنى كورسىتىدۇ.

5. باشقا رەڭلەردىكى سۇيدۇكلەرنىڭ سەۋەبى ۋە ئالاھىدىلىكلىرى

1) يېشىل رەڭدىكى سۇيدۇك — سەۋدا ۋە بەلغەمدىن ھاسىل بولغان كېسەللەرنىڭ بەلگىسى ۋە ئاغرىق ئورۇقلىغانلىقنىڭ نەتىجىسىدۇر. پىشقەدەم تىۋىپلارنىڭ كورسىتىشىچە يېشىل سۇيدۇك جۇزام (ماخاۋ) كېسىلىنىڭ بەلگىسىمۇ بولىدۇ. كىچىك باللارنىڭ سۇيدۇگى يېشىل بولسا تېزدىن ئولۇپ كېتىشى ئېھتىمال. سەۋەبى مىگە سۇيۇقلىغى قۇرۇپ كەتكەنلىكتىن تارتىشىش كېلىپ چىقىپ چىشلىرى كىرىشىپ قېلىپ ئولۇپ كېتىدۇ. ئۇنداق ھاللاردا بەدەنگە ھوللۇك بېرىدىغان نەرسىلەرنى ۋە مايلىق نەرسىلەرنى تېزلىكتە كىرگۈزۇش لازىم.

2) ھاۋا رەڭلىك سۇيدۇك زەھەرلىك نەرسىلەر بىلەن مەسلەن، زانكار بىلەن زەھەرلەنگەن كىشىلەردە ئۇچرايدۇ.

3) سۇيدۇك زەيتۇن يېغى (سۇس يېشىل) رەڭلىك

بولسا ناچار خىلتلار ۋە زىيانلىق ماددىلار بەدەندە تۇرۇپ قالغانلىق ئىپادىسى بولۇپ خەتەردىن بەلگە بېرىدۇ. ئەگەر ياغ ئارىلاش بولسا تېخىمۇ خەتەرلىك.

4) قىزىل ياقۇت رەڭلىك، ئوسما رەڭلىك، مايسا رەڭلىك، تۇخۇمەك رەڭلىك ۋە پوررەڭلىك سۈيدۈك ئاساسەن ھامىلدار ئاياللاردا بولىدۇ. گوش رەڭ ۋە زاك رەڭ ئارىلاش سۈيدۈك سەپرا بىلەن سەۋدانىڭ بىرىككەنلىكى بولۇپ خەتەرلىكتۇر.

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

2 ـ پەسىل: سۈيدۈكنىڭ قويۇق ـ سۇيۇقلۇغى (قەۋامى)

سۈيدۈكنىڭ قويۇقلۇق دەرىجىسى سۇيۇق، قويۇق ۋە موتىدىل دەپ 3 خىلغا بولىنىدۇ. سۈيدۈك دۇغ بولغاندا قويۇق ـ سۇيۇقلۇغىغا باھا بېرىش قىيىن، دۇغلۇق سۈيدۈكنىڭ ئەسلى ماددىسىغا باشقا نەرسىلەر قوشۇلغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

1. سۈيدۈك سۈيۈق بولۇشنىڭ سەۋەپلىرى:

تاماق ھەزىم بولۇشنىڭ ناچارلىغى؛ تومۇر يوللىـ ـرىدا توسالغۇ بارلىغى؛ سەۋدا مىزاجىنىڭ قۇرۇق مىـ ـزاجغا ئۆزگەرگەنلىگى؛ تەبىئى ئىسسىقلىق (ھارارىتى غەرىزى) ئاجىزلىشىپ خىلىتلەرنىڭ خام قالغانلىغى؛ سوغاق سۇنى كوپ ئىچكەنلىك؛ يۈرەكنىڭ ئاجىزلىغى؛ بورەكتە ۋەرەم بارلىغى؛ بورەك باكى سۈيدۈك يوللىرىدا تاش پەيدا بولۇش؛ تەبىئەتنىڭ سۇنى سەرپ قىلىش قۇۋۋىتى ناچارلىشىش تۈپەيلىدىن (سوغاق مىـ ـزاجنىڭ بوزۇلىشى ياكى قەن سىيىش كېسىلى سەۋىبى بىلەن) سۇنىڭ ئۆزگەرمەي ئۇر پىتىچە چىقىپ كېتىشى (بۇنداق ھاللاردا كېسەل كوپ ئۇسسايدۇ، كوپ سىيىدۇ).

باللار سۈيدۈگىنىڭ سۈيۈق بولىشى غەيرى تەبىـ ـئى، قويۇق بولغانلىغى تەبىئى ھىساپلىنىدۇ.

چوڭ باللار سۈيدۈگىنىڭ سۈيۈق بولىشى خاس سېيسقلىقتىن بولۇپ، كېسەلنىڭ ئاخىرىدا يۈز بەرسە خىلىت پىشقانلىق، بوھران يوتكەلگەنلىك ئىپادىسىدۇر. شۇنىڭدەك پۇت - قوللار ئىششىش، يارا چىقىش، ئىچى سۈرۈش ياكى تەرلىمەي ساقىيىش بەلگىسى بولۇپ قالىدۇ. ساق كىشلەرنىڭ سۈيدۈگى سۈيۈق، بەـ ـدەندە قىچىشىش، ئەزالاردا ئېغىرلىق سېزىمى بار بولـ ـسا، سۇلۇق قاپارتما چىقىش بەلگىسى بولىدۇ. شۇنىڭـ ـدەك مىزاج سوغاقلىقنىڭ ئالامىتى بولۇپ، قېرى كىشىـ

لەرنىڭ مىزاجىغا ئۇخشاپ كېتىدۇ. ئەگەر بۇ هال كې-
سەللەردە كورۇلسە خىلىت خام قالغانلىقتىن ياكى تو-
مۇر يولىرى توسۇلۇپ قالغانلىقىنىڭ، باش ئاغرىش
ۋە كوڭلى ئايىنىشنىڭ بەلگىسىدۇر.

ساغلام كىشىلەرنىڭ سۇيدۇگى سۇيۇق، قىزىل
بولسا، ئۇزۇقلۇقنىڭ يېتەرسىزلىگى، ئەمگەكنىڭ كوپلە-
گىنى ۋە غەزەپلەنگەنلىگىنى ئىپادىلەيدۇ. بۇ ئەھۋال
كېسەلدە كورۇلسە خىلىتنىڭ خام قالغانلىغى ۋە هارا-
رىتى غەرىزەنىڭ ناچارلىغىدىن كېلىپ چىقىدۇ. چېچە-
لاڭغۇ چوكمىلىك سۇيۇق قىزىل سۇيدۇك ۋە كوپۇكلۇك
سۇيدوك هارارەت ئۇستۈن بولۇپ، بەلغەم كويگەنلىگىدىن،
كوكرەك ئاغرىقلىرىدا بولسا بەلغەم كوپلىگىدىن دېرەك
بېرىدۇ.

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

2. سۇيدۇك قويۇق بولىشىنىڭ سەۋەپلىرى

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

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

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

---

①بەقرات: ھىپوكرات — تەھرىر

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

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

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

3. سۈيدۈك مىقدارى ئاز - كوپلىگىنىڭ سەۋەپلىرى

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

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

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

AltunOq

4) ئىستېمىلىق كېسەللىكلەردە سۈيدۈك ئاز ۋە قىيىنلىق بىلەن چىقسا كېسەلنىڭ ئۆزۈنغا سوزىلىدىغانلىقىنى ئىپادىلەيدۇ.

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

6) سۈيدۈگى ئاز كىشىلەردە بۇرۇن قاناش يۈز بەرسە قۇۋۋەتىنىڭ ئاجىزلىغىنى بىلدۈرىدۇ. سۈيدۈك ئاز ۋە قارامتۇل رەڭدە كەلسە ماددىنىڭ كويگەنلىگىنى ۋە سۈيۈقلۇقنىڭ يوقالغانلىغىنى كورسىتىدۇ.

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

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

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

3 - پەسىل: سۈيدۈك ئۈستىدە كوپۈك بولىشى ۋە ئۇنىڭ ئەھمىيىتى

سۈيدۈكتە كوپۈك ھاسىل بولۇپ، پات بۇزۇلۇپ كەتمەي ئۇزۇن تۇرۇش ماددىنىڭ خام، چاپلىشاڭغۇلۇغى ۋە يەل بارلىغىنى كورسىتىدۇ.

كۆپۈكنىڭ سۈيدۈك رەڭگىدە ياكى ساغۇچ قارا بولۇشى يەرقان كېسىلىنىڭ بەلگىسى. كۆپۈكنىڭ ئاق سۈتكە ئوخشاش بولۇشى ئۆپكە كېسەللىكى بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر كۆپرەك دەريا سۈيىنىڭ كۆپۈكلىرىدەك كاللەك - كاللەك بولسا — روھى كېسەللىكنىڭ بەلگىسىدۇر.

1. سۈيدۈكتىكى چۆكمە (رۇسۇپ) نىڭ سەۋەبى ۋە ئەھمىيىتى

سۈيدۈكنىڭ ئىچىدە لەيلەپ كېيىن ئاستىغا چۆكىدىغان پاختا، لاي ياكى شور تۈزىدەك نەرسىلەر چۆكمە (رۇسۇپ) دەپ ئاتىلىدۇ. سۈيدۈكتىكى بۇ خىل رۇسۇپلار كېسەل ئەھۋالىغا قاراپ ھەر خىل بولىدۇ. تەبابەتتە چۆكمە سۈيۇقلۇق ئىچىدە ئۇنىڭ تەركىۋىدىن ئاجرىلىپ تۇرغان بىر خىل جەۋھەرى جىسىم دەپ تونۇلىدۇ. ئۇ تۆۋەندىكىچە 3 تۈرلۈك بولىدۇ:

1) چۆككەن چۆكمە (رۇسۇبى رائىسپ): سۈيدۈكنىڭ تېگىگە چۆكىدىغان چۆكمە.

2) لەيلەپ يۈرگەن چۆكمە (رۇسۇبى مۇتەئەللەق): سۈيدۈكنىڭ ئوتتۇرا قىسمىدا لەيلەپ تۇرىدىغان چۆكمە.

3) ئۈزۈپ يۈرگەن چۆكمە (رۇسۇبى غۇمام): سۈيدۈك ئۈستىدە بۇلۇتتەك ئۈزۈپ يۈرىدىغان چۆكمە.

سۈيدۈكتىكى چۆكمە تەبىئىتىنىڭ كۆچى بىلەن ماددىنىڭ پىشقان ياكى پىشمىغانلىقىنى، بەدەندىكى

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

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

2. چوكىمە ھاسىل بولىشى

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

تەنى بـۇزۇپ چىرىش پـەيدا قىلىدۇ. بـەدەندىن ئـۇنى يىراقلاشتۇرۇش ئـۇچـۇن تەبىئەت مـاددىنى پىشۇرىدۇ. شـۇنىڭ بىلەن ئـۇفـۇنـەت ماددىلىرى (هازىرقى تىبىي تىلدا ئېيتقاندا مىكروپلار) ۋە بۇزۇلغان خىلىتلار قاندىن ئاجراشقا باشلايدۇ. بۇ تىبابەتتە ماددىنىڭ پىشقانلىقى① دەپ ئـاتـىلـىدۇ. مـاددا پىشقاندا كېسەللىك تـەرەققى قىلىش دەۋرىدە داۋاملىشىۋاتقان بـولۇپ، شـۇ كۈنلەردە سـۈيدۈكتە چوكمىنىڭ يۇز بېرىشى ئۇفۇنەت ماددىلىرىـ نىڭ قاندىن ئايرىلغانلىقىدىن خەۋەر بېرىدۇ. كېرەكسىز ۋە بـۇزۇق مـاددىلار چـوكمە بىلەن قوشۇلۇپ سۈيدۈك يـولى ئـارقىلىق چىقىپ كېتىدۇ. بۇ تەبىئەتنىڭ كۈچى بىلەن بـارلىققا كېلىدۇ. كۈچ ـ قۇۋۋەتنىڭ هالى ئوزۇقـ لىنىشقا باغلىق. يەنى ئوزۇقلۇقنىڭ يېتەرلىك ـ يېتەرسىز ـ لىكى، ئوزۇق كەيپىياتىنىڭ ئىسسىق ـ سوغاقلىقى قاتار ـ لىق ئەھۋاللار تەبىئەتنىڭ ماددىنى يېڭىش ياكى پىشۇ ـ رۇشقا يـاردەم بېرىدۇ. ئاغرىقنىڭ ئىشتىهاسى تـۇتۇلۇپ تاماقنى ئاز يېگەندە تېۋىپ بۇنىڭغا دىققەت قىلىشى ۋە مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىشقا چارە قىلىپ، تەبىئەتنىڭ ماددىـ نى پىشۇرۇشىغا ياردەم بېرىشى كېرەك.

ساغلام كىشىلەر سۈيدۈگىدە چوكمە بولمايدۇ. لېـ كىن سېمىز كىشىلەر سـۈيـدۈگىدە كـوپ يـەپ ئەمگەك

① بـۇخىل پىشقان مـاددا تىبابەتتە "نەزجى" ماددا دەپ ئاتىلىدۇ ـــ تەھرىر.

قىلمايدىغان (رىيازەت چەكمەيدىغان) ئادەملەر سۆيدۆگىدە چوكمە بولىدۇ.

3. تەبىئى ۋە غەيرى تەبىئى چوكمىلەر

1) تەبىئى (مۇۋاپىق) چوكمە: سۆيدۆك تىنىقىدە ئاق رەڭلىك تەكشى هالدا بولىدۇ. ئەگەر چايقىتىلسا، چېچىلىپ تۇرىدۇ. چېچىلغاندىن تېز جەملىنىپ كالىلەكلىنىشىپ تۇرغىنى ناھايىتى ياخشى. چوكمە ئادەتتە سۆيدۆك رەڭگىدە بولىدۇ. سۆيدۆك رەڭگىدە بولغىنى، ئۇندىن قالسا سېرىق رەڭلىك ۋە تورۇغې رەڭلىك رۇسۇپ ياخشى.

2) غەيرى تەبىئى (مۇۋاپىق بولمىغان) چوكمە:

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

(2) دۇغلاشقان (ئەلقىمى) چوكمە: مەزى ① سۆيۈق-

---

① مەزى سۆيۈقلۇغى مەنىنىڭ سۆيۈق قىسمى بولۇپ، سۆيۈق، سۇزۇك، ئازراق شىلىمشىق سۆيۈقلۇقتىن ئىبارەت. ئەرلەرنىڭ ئارىلىقتىكى پىيازغا ئوخشاش مەزى بېزىدا ئىشلەپچىقىرىلىدۇ — تەھرىر.

Altun0q

لۇغىدەك چوكمە بولۇپ، بورەك ياكى دوساقنىڭ يې-
رىڭلىق ۋەرەملىرىدە ئۇچرايدۇ. بۇنى يىرىڭلىق سۇيدۇك-
تىن پەرقلەش كېرەك. يىرىڭلىق سۇيدۇك چالغۇتۇلسا
پۈتۈن سۇيدۇك ئاقىرىپ كېتىدۇ ۋە سىيىق پۇرايدۇ.

(3) چالپاق-چالپاق (خىراتى) چوكمە: سۇيدۇك
ئىچىدە بىر پارچە ئاق ياكى قىزىل رەڭلىك لاتىغا
ئوخشاش ياپىلاق چوكمە تۇرىدۇ. سەۋەبى دوساقتا يارا
پەيدا بولىشىدۇر. بۇ خىلدىكى چوكمە قارا، توپا رەڭ-
دە ياكى قوڭۇر رەڭدە بولىدۇ. بەزىدە بېلىق تېرىسىگە
ئوخشاپ كېتىدۇ. بۇ خىلدىكى چوكمە خەتەرلىكتۇر.
ئاق ياكى قىزىل بولغىنى دوساقنىڭ ئۇفۇنەت، جەرا-
سىملاردىن تازىلىنىۋاتقانلىقىنى كورسىتىدۇ.

(4) دانىلىق (نىخالى) چوكمە: خىراتىدىن كىچىك،
قۇرۇق، ئاق رەڭلىك دانە-دانە بولۇپ، خۇددى كىپەك-
تەك تۇرىدۇ. بۇ دوساقتا قاپارتمىلىق ئۆزگىرىشلەرنىڭ
بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر يىرىڭلىق بولسا سىيىق
پۇرايدۇ.

(5) پۇرچاقسىمان (كۇرسىنە) چوكمە: نىخالىدىن
چوڭراق، رەڭگى قارامتۇل ئاق ياكى توپا رەڭلىك
بولۇپ، پۇرچاققا ئوخشاپ كېتىدۇ. بۇ، بورەك جىگەرگە
ئوخشاش نازۇك ئەزالارنىڭ ئىچكى قىسمىدا يېمىرىلىش
بارلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر بۇ خىلدىكى چوكمە
تالقاندەك پارچىلانغان كورۈنۈشتە بولسا خەتەرلىكتۇر.

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

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

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

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

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

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

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

4. چوكمه رەڭگىنىڭ بوھران كۇنلىرى بىلەن مۇناسىۋىتى

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

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

(3) ھاۋارەڭ چوكمه مىزاجىنىڭ سوغاقلىغىنى ئىپادىلەيدۇ.

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

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

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

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

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

1) سۈيدۈكلەر سەسكەندۇرمەيدىغان، سەسكەندۈرىدىغان پۇراقلىق سۈيدۈك ۋە پۇراقسىز سۈيدۈك دەپ 3 خىلغا بولىنىدۇ.

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

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

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

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

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

---

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

AltunOq

XI ماقالا. چوڭ تەرەت (بەۋل) نى تەكشۈرۈش

1 - پەسىل: چوڭ تەرەتنىڭ ئارىلاشمىلار

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

سلەرنىڭ قوشۇلۇپ كېلىشى ئوتكۇر تاماقلارنى ئىستىمال قىلغانلىق ۋە خىلتلار ئوتكۇر بولغانلىق نەتىجىسىدىن ئىبارەتتۇر. چوڭ تەرەت ئاز بولىشى تۆۋەندىكى بىر قانچە سەۋەپلەردىن كېلىپ چىقىدۇ.

1) ئوت يوللىرىنىڭ تۇسلىشى بىلەن سەپرا ئۈچەيگە يېتەرلىك چۈشەلمەسلىك.

2) ئوزۇقلۇققا باي بولغان يېمەكلىكلەرنى كوپ ئىستىمال قىلىش بىلەن تاماقنىڭ كوپ قىسمى هەزىم بولۇپ قانغا ئوتۇپ كېتىپ، كېرەكسىز قىسمى ئاز قېلىش.

3) جىگەرنىڭ قۇۋۋىتى ياخشى بولۇپ، كەيلۇسنى پۇتۇنلەي هەزىم قىلىپ كېرەكسىز قىسمى ئاز چىقىشىنىمۇ تەرىتنىڭ مىقدارى ئاز بولىدۇ. لېكىن مەئىدىنىڭ كۈچى ۋە ئۈچەيلەرنىڭ هەيدەپ چىقىرىش كۈچى (قۇۋۋەيىدافىئەسى) ناچارلىشىپ تەرەتنىڭ قولۇن (چەمبەر) ئۈچەيدە تۇرۇپ قېلىشى نەتىجىسىدە چوڭ تەرەتنىڭ ئاز كېلىشى كېسەللىك ئەهۋالدۇر. چوڭ تەرەتنىڭ سۇيۇق ياكى قۇرۇق كېلىشىنى بىلىش ئالاهىدە ئەهمىيەتكە ئىگە.

2 - پەسىل: چوڭ تەرەتنىڭ سۇيۇق ياكى قويۇق كېلىشى

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

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

چوڭ تەرەت قۇرۇق كېلىشىنىڭ سەۋەپلىرى.

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

تەرەتنىڭ بىر قويۇق بىر سۇيۇق كېلىشى ھەزىمنىڭ ناچارلىقىدۇر. چوڭ تەرەتنىڭ قويۇق-سۇيۇقلۇقتا موتىدىل، سوڭ (مەقئەد) نى ئېچىشتۇرمايدىغان، كوۋۇكسىز سېرىق رەڭدىكىسى بەدەن ۋە ئۇچەي يولىنىڭ ساقلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

3. پەسىل: چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى

1) تەرەتتە سېرىقلىقنىڭ توقراق بولىشى بەدەندە سەپرا ماددىسىنىڭ كوپلىگىدىن خەۋەر بېرىدۇ. ئەگەر كېسەللىكنىڭ ئاخىرىدا تەرەت سېرىق كەلسە ئاغرىقنىڭ ساقىيىش دەۋرىگە ئوتكەنلىگىدۇر.

2) تەرەتنىڭ كوپ بولىشى: ئىچكى ئەزالاردىن جىگەر، تال ۋە مەئدەلەرنىڭ سوۋۇپ قالغانلىغىنى ئىپادىلەيدۇ.

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

4) تەرەتنىڭ قارا بولىشى سۇيدۇكنىڭ قارا بولىشى بىلەن ئوخشاش. جىگەردە خىلىتلەرنىڭ بۇزۇلـ غانلىغى، مەئدىدە سەۋدانىڭ بولىشى بىلەنمۇ تەرەت قارا كېلىدۇ. ياكى مەئدە يارىسىدىن چىققان يوشۇرۇن قان قوشۇلۇپ كەلگەن تەرەت قارا كېلىدۇ. سەۋدا قوشۇلغان تەرەت توپىغا چۇشكەندە قاينىغانغا ئوخشاش كوۋۇكلىشىش يۈز بېرىدۇ. شۇنىڭدىن تەرەتتە سەۋدا بارلىغىنى بىلىمىز. سەۋدادىن بولغان ئاغرىقلاردا تەرەت قارا بولىشى ماددىنىڭ پىشقانلىغى، كېسەلنىڭ ساقىيىش دەۋرىگە كىرگەنلىگىدۇر.

5) تەرەتنىڭ كالا تىزىكىدەك بولىشى: بەدەندە يەل بارلىقىنى، ئەگەر مەزكور تەرەتنى سۇغا سالسا چوكمەي تۇرىشى ئۇچەي توسىلىش (قۇلىنج كېسىلى) بارلىقىنى كورسىتىدۇ.

6) تەرەت پۇرىقى سېسىق بولىقىنى ــ بەدەندە ئۇفۇنەت ــ جەراسىملارنىڭ كوپلىكىنى، ئاچچىق پۇرىشى مىزاجنىڭ سوغاق ئىكەنلىكىنى كورسىتىدۇ.

Altun Oq

X ماقالا. بەلغەم ۋە ئۇنى تەكشۈرۈش

1- پەسىل: بەلغەمنىڭ مىقدارى

بـەلغەمنىڭ چىقىش ـ چىقماسلىغى بـەدەندىكى خام رۇتـوبەت (هـوللـىك) نىـڭ پـىشقان ـ پىشمىغانلىغىنى ئىپادىلەيدۇ. يـوتـەل بار ئاغرىقلاردا بەلغەمنىڭ ئاجراپ چىقىشى مـاددىنىڭ پىشقانـلىغى، يـوتـەلگـەندە بـەلغەم چىقمىسا ماددىنىڭ خاملىغىدۇر. بەلغەم قويۇقمۇ ئەمەس، سۇيۇقمۇ ئەمەس، ئوتتۇراهال بولىشى كوپىنچە ماددىنىڭ پىشقانلىغى هىساپلىنىدۇ. يوتىلى بار ئاغرىقلار يوتەلگەنـ دە بەلغەم چىقىشى بىلەن ئارام تاپسا بەدەندە ماددىنىڭ كـوپلىگى بـولـۇپ بۇ چاغدا بەلغەمنى تازىلاش (تەنقىە قىلىش) كېرەك (كېيىنكى باپلاردا تولۇق سوزلىنىدۇ).

2 ـ پەسىل بەلغەمنىڭ رەڭگى

بەلغەم ئاق رەڭدە بولسا ماددىنىڭ خاملىغى هىـ ساپلىنىدۇ. سېرىق بولسا سەپرا ئـارىـلاشقـان دىيىلىدۇ.

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

XI ماقالا. كېسەل ئاقىۋىتى ياخشى ـ يامان بولۇش ئالامەتلىرى

1 ـ پەسىل: كېسەل ئاقىۋىتى ياخشى بولۇشنى دېرەك بېرىدىغان ئالامەتلەر

1) تومۇر كۆچىنىڭ تەبىئەت كۈچى بىلەن تەڭ بولىشى؛

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

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

4) قىزىتمىسى بىر خىل بولۇپ جىگەر، يۈرەك، ۋە مەئىدىدىن باشقا جايلار قىزىقلىقىنىڭ بولماسلىقى،

ئۇفۇنەتنىڭ بولماسلىغى ھەمدە قىزىتمىلىق كېسەللەردە بوھران كۈنلىرىدە كالپۇكقا قوقاق چىقىشى؛

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

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

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

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

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

2 - پەسىل: كېسەل ئاقىۋىتى يامان بولىشىنىڭ ئالامەتلىرى

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

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

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

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

AltunOq

ىنىڭ بەلگىسى. ھارارەتلىك كېسەللەر ئۆزىنى قان ئاس-تىدا قالغاندەك ھېس قىلسا ماددىنىڭ خام ۋە كۆپلى-گىنى بىلدۈرىدۇ. كېسەل كۆزىنى يۇمۇپ ئاچالمىسا ئۇنى قاپاقنىڭ تارتىشىپ قېلىشى (تەشەننۇجى) دېيىلىدۇ. كۆز نۇرسىزلانغان بولسا كۆزنىڭ كۆرمەس بولۇپ قال-غانلىقىنى، ئالغايلىشىپ قالسا ياكى كۆز ئالمىسى ھەر-كەتسىز بولسا تارتىشىش كۆز گۆشىدە ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. بىرلا كۆزدىن ياش ئاقسا بۇ مېڭىنىڭ تۇتۇش قۇۋۋىتى ئاجىزلاشقانلىقىدۇر. كۆز چاچراپ چىققاندەك بولۇپ تۇرغان ھاللاردا بۇرۇندىن قان ئاقمىسا بۇ نەزلە① كۆپلىگىنىڭ بەلگىسى ھېساپلىنىدۇ. ياكى مېڭىدە ماددىنىڭ كۆپلىگى ۋە مېڭىدە ۋەرەم بارلىقىنىڭ ئالا-مىتى بولىدۇ. كۆزى چاپاقلىشىپ قۇرۇپ ئومچۇك تورد-دەك نەرسىلەر كورۇنسە ئۆلۈمنىڭ بەلگىسىدۇر. كۆزگە قارا نەرسىلەر كورۇنسە قۇسۇشنىڭ ئالامىتى، قىزىل نەرسە كورۇنسە بۇرۇن قاناشنىڭ بەلگىسى ھېساپلىنىدۇ.

4) بۇرنى پۈتۈپ قالغان ۋە نەپەس ئېلىشى تېزلەشكەن كېسەللەر خەتەر ئىچىدە ھېساپلىنىدۇ. بۇرۇن-دىن ئىسپار، قىزىل گۆل ياكى كالا يېغى پۇرىغى كەلسە يامان ئاقىۋەتنىڭ بەلگىسى بولىدۇ. چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنى پۇراتقاندىمۇ چۈشكۈرمەسلىك ئۆلۈم ئالدىدىكى بەلگىدۇر.

5) ئاڭلاشنىڭ ئاجىزلىقى ياكى پۈتۈنلەي يوقى-

① نەزلە: مېڭىدىكى ئۇفۇنەتلىك سۇيۇقلۇق — تەھرىر.

لىشى يامان بەلگىلەردىن بولۇپ، قېرىلاردا ياشلارغا نىسبەتەن ئاقىۋىتى ناچارراق.

6) چىشلارنىڭ ئىختىيارسىز بىر ـ بىرىگە ئۇرۇلىشى ياكى غىچىرلىشى ناچار بەلگىلەردىن بولۇپ ئىككە گوشى تارتىشۇالغانلىقدۇر. هارارەتلىك كېسەللەردە ــ چىشنىڭ كوكىرىپ قېلىشى يامان بەلگىلەردىن ھىساپلىنىدۇ.

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

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

9) كۈندۈزى ئۇخلاپ كېچىسى ئۇخلىماسلىق، ئۇخلىغاندا ساق چاغدىكىدەك ياتماستىن، ئەكسىچە پۇت ـ قوللىرىنى سوزۇپ ئوڭدا ياكى دۈم يېتىپ ئۇخلاش، بېشىنى ياستۇقتىن چۈشۈرۈپ ئۇخلاشتەك ئەھۋاللار كېسەلنىڭ ئېغىرلىغى ۋە مىگە خىزمىتىنىڭ ئاجىزلاشقانلىغىنى كورسىتىدۇ.

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

11) قول - پۇتلارنىڭ مۇزلاپ كېتىشى ھارارېتى غەرىزىنىڭ ئاجىزلىغى ياكى جىگەر، مەئىدەلەردە ۋەرەم بارلىغىدىن بولۇپ ئولۇم ئالدىدىكى ھالەتتۇر. تىر - ناقلارنىڭ كوكىرىپ كېتىشمۇ خەتەرلىك ئالامەت. ئەگەر يىپشىل بولسا، بەدەندە ئوفۇنەتلەرنىڭ كوپلىگىنى ئىپادىلەيدۇ. قول - پۇتلارنىڭ تارتىشىپ قېلىشى، گەدەننىڭ قېتىپ قېلىشى ئولۇم يېقىنلاشقانلىقتىن دېرەك بېرىدۇ.

12) جويلۇش، ۋاقىراپ سوزلەش مېڭىنىڭ ئېغىر ناچار ھالەتتە ئىكەنلىگىنى، ئالدىراپ سوزلەش ھارارەتنىڭ يۇقۇرىلىغىنى بىلدۇرىدۇ. كېسەللەرنىڭ بىردىنلا سوزلىمەس بولۇپ قېلىشى يامان ئاقىۋەتنىڭ ئالامىتىدۇر.

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

14) كېسەل كىشى بۇرنىنى تولا كولاش ۋە بېشىنى تولا مىدىرلىتىشلار مېڭىنىڭ ئېغىر زەرەرلەنگەنلىگى بولۇپ تۇيۇقسىز ئولۇم بېرىشى مۇمكىن.

XII ماقالا. كېسەللىكنى تونۇش ۋە توغرا تەشخىس قىلىش①

1- پەسىل: كېسەلنى تونۇش

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

① تەشخىس — دىاگنوز

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

قىزىتمىلىق ئاغرىقلارغا چارە كورگەندە، ئالدى بىلەن قىزىتمىنى پەسەيتىشكە تىرىشىلىدۇ.

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

2 - پەسىل: ماددىنىڭ پىششى ۋە ئۇنىڭ ئەھمىيىتى

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

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

AltunOq

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

ماددىنىڭ پىشقانلىغى ئاغرىقنىڭ خەتەرلىك باسـقۇچتىن ئۆتۈپ كەتكەنلىگىنى بىلدۈرىدۇ. شۇنداقتىمۇ ئاغرىقنى دىققەت بىلەن پەرۋىش قىلىش لازىم. لېكىن كېسەلنىڭ ساقىيىشى ئۈچۈن ماددىنىڭ پىشقان بولىشى

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

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

1- ماددىنىڭ پىشقانلىقى (نەزجى) نى ئىزلەش ئۇسۇلى

كېسەل ماددىسىنىڭ پىشىش مەنبىئى ئەسلى كېسەل ئەزادا بولىدۇ. مەسىلەن، ئۆپكە، كۆكرەك كېسەللىكلىرىدە نەزجىنى بەلغەمدىن ئىزلەش كېرەك. ئۈچەي كېسەللىكلىرىدە چوڭ تەرەتتىن، جىگەر كېسەللىگىدە سۈيدۈكتىن، مېڭە كېسەللىكلىرىدە بۇرۇندىن ئاققان سۇدىن؛ ھارارەت ۋە ۋەرەملىك ئاغرىقتىمۇ سۈيدۈك ھەم ۋەرەمنىڭ ئۆزىدىن ئىزلەش لازىم.

2- مېڭىنىڭ سالامەتلىكى بىلەن مۇنا- سىۋەتلىك بەزى بەلگىلەر

1) سوزلەشتە كېسەل ئېنىق سوز قىلالمىسا مېڭە زەرەرلەنگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

2) كۆزنىڭ روشەن ياكى تۇتۇقلىقى مېڭىنىڭ ياخشى- يامانلىقىغا باغلىق.

3) ئېقىلنىڭ كەمـلىگى ۋە ئۇنۇتقاقـلىق مىڭىگە قۇرۇقلۇق يەتكەنلىكتىن كېلىپ چىقىدۇ.

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

5) ئاڭلاشنىڭ ناچارلىغى، قۇلاق شاقىراش ياكى شامالـدەك گۇكىرەش ئـاۋازلىرىنىڭ بـولىشى مىڭـە ۋە قۇلاق ئەسەپلىرىنىڭ كېسەللىنىشىگە باغلىق.

6) بۇرۇننىڭ پۇراق سېزەلمەسلىگى ئەسەپلەرنىڭ دەخلىگە ئۇچرىغانلىغىدىندۇر.

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

3 ـ مىڭىگە يېقىن ئەزالار ياكى مىڭىگە ئالاقىدار ئەزالاردىكى بەلگىلەر

1) كوز ئىچى قۇرغاق بولسا مىڭىنىڭ قۇرۇقلۇغى، كوپ يـاش ئېقىپ تـۇرسا مىڭـە ئالـدىنقى بوشـلۇغىدا سۇيۇقلۇق كوپلىگىنى كورسىتىدۇ. ئەگەر كوز تومۇرلىرى قىزىل ياكى سېرىق بولۇپ، ياش ئېقىپ تۇرسا قىزىتـمىلىق كېسەللـەردە مىڭىدە ۋەرەم بـارلىغى، يـاش بىر كوزدىلا ئاقسا مىڭە ھارارىتىنىڭ يۇقۇرىلىغىنى بىلدۈـرىدۇ. كېسەل كوزىنى پـات ـ پـات يۇمىۋېلىش مىڭىنىڭ ئىسسىقلىغى ياكى ساراڭلىقنىڭ بەلـگىسى. كوز چاچراپ

چىققۇدەك بولۇپ تۇرسا مىڭە ئىششىغانلىقىنى، چوڭقۇر بولسا ئاغرىقنىڭ بەدەنگە تارقالغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر كېسەل كۆزىنى يۇمۇپ ئاچالمىسا يامان ئاقىۋەتنىڭ بەلگىسىدۇر.

2) بويۇندا ھەرخىل ۋەرەمىلەرنىڭ كۆپ بولۇشى ۋە چىش گۆشلىرىنىڭ بۇزۇلۇشى مەئىدىنىڭ ئاجىزلىقىنى، ئۈزۈلۈكلارنىڭ ناچارلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

3) مىڭە زەرەرلەنگەندە پۈتۈن بەدەندىكى ئەزالارغا ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە تەسىر قىلىدۇ. مەسىلەن، چوڭ-كىچىك تەرەتلەرنىڭ توختاپ قېلىشى مىڭە، يۇلۇن يالل‍ۇغىدا ئۇچرايدۇ. قىزىل ئوكگەچ ۋە يۇتقۇچ بوشىشىپ كېتىپ تاماق ھەتتا چايمۇ ئۆتمەيدۇ.

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

5) باشنىڭ ئوڭ تەرىپى ئاغرىسا جىگەرنىڭ سول تەرىپى ئاغرىسا تالنىڭ مۇناسىۋىتى بار. ئاياللاردا بىر تەرەپ باشنىڭ يېرىمى ئاغرىشى ۋە پۇت-قوللارنىڭ ئاغرىشى بالىياتقۇ زەرەرلەنگەنلىكىدۇر. باشنىڭ چوقا ۋە گەژگە قىسمى ئاغرىسا يۈرەكنىڭ سەۋەبىدىن بولىدۇ.

XIII ماقالا. كېسەلنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

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

(1) مۇۋاپىق دورىلارنى ئىچكۈزۈش.

(2) نەپەس يوللىرى ئارقىلىق تەسىرلىك دورىلارنى پۈرۈتۈش.

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

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

(5) ماددىنى پىشۇرۇشى (مۇنزىج) چارىلىرىنى كورۇش.

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

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

AltunOq

ئومۇمى سۈرۈپ چىقىرىش ئاساسەن قان ئېلىشقا قارىتىلغان. قىسمەن سۈرۈپ چىقىرىش دەپ تۈرلۈك دورىلار بىلەن قۇستۇرۇش، سۈرگە دورىلار ياكى ھەمەل ئارقىلىق ئىچىنى بوشىتىش، سۈيدۈك ماڭدۇرۇش، بەل- غەمنى بوشىتىش، تەرلىتىش، بۇرۇن، تىل ئاستىدىن سۇ ئاققۇزۇش قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

1 - پەسىل: سۈرۈپ چىقىرىش

1) قان ئېلىش (1) قان ئېلىشنىڭ مەقسەت: قان ئېلىش فەسەد دەپ ئاتىلىدۇ. قەدىمقى زامان ھو- كۈمالىرى قان ئىنسان ھاياتى ئۈچۈن بىردىن - بىر ئامىل دەپ تونۇپ قان ئېلىشنى توغرا كورمىگەن. كې- يىنكى زامانلاردا قان ئېلىشنىڭ كېسەللەرنى داۋالاشتا مەلۇم رولى بارلىقىنى بىلىپ تىبابەت ئەھلى قان ئې- لىشنى داۋالاش ئۇسۇللىرى قاتارىغا كىرگۈزۈپ ئومۇمى سۈرۈپ چىقىرىش (ئىستىفراغى كۇللى) دەپ بېكىتىپ قوللانماقتا. بولۇپمۇ ئىچكى ئەزالارنىڭ ۋەرەملىك كې- سەللىرىدە قان بۇزۇلغاندا، قان كوپ بولغاندا قان ئېلىنسا يۈرەكنىڭ ئەركىن ھەركەت قىلىشىغا ۋە بۇزۇق ماددى- لارنىڭ بەدەندىن چىقىپ كېتىشىگە زور پايدىلىقتۇر.

2) قان ئېلىشنىڭ ئەھمىيىتى: (1) قاننىڭ تەركى- ۋىدە يەنە باشقا 3 خىل خىلىت بولغانلىقى ئۈچۈن قان چىقىرىش بىلەن باشقا خىلىتلارمۇ سۈرۈپ چىقىرىلغان

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

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

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

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

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

(4) مۇگىدەپ تۇرغان كىيسەللەردىن قان ئالماسلىق لازىم.

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

(6) ئاياللاردىن ھېيز كۈنلىرى قان ئالماسلىق كېرەك.

4) قان ئېلىشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار:

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

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

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

(4) كېسەل قان ئېلىش جەريانىدا يېقىمسىزلىق

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

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

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

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

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

5) قان ئالىدىغان تومۇرلار:

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

① نەشتەر: قان چىقىرىش ئۈچۈن ئىشلىتىدىغان تىغ.

ئورنى: باشبارماق بىلەن بىر سىزىقتا بىلەكنىڭ سىرتقى قىرىدا.

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

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

(3) باسلىق:

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

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

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

AltunOq

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

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

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

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

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

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

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

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

2. ھىجامەت (شەخەك) قويۇش

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

ھىجامەت قويىدىغان ئورۇنلار:

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

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

(2) ئارقا تەرەپ ئىككى غول (ناغاق سوڭەك) ئارىلىقىغا سەل يۇقۇرى تەرەپكە ھىجامەت قويۇش باش- لىق تومۇردىن قان ئالغان بىلەن تەڭ.

(3) پاقالچەك (بېلىق گوش قىسمى) غا ھىجامەت قويۇش سافىن تومۇرىدىن قان ئېلىش بىلەن باراۋەر بولۇپ، مەزكۇر جاي ھىجامەت ئۈچۈن خەۋپسىز جاي- دۇر.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

(1) 60 ياشتىن يۇقۇرى قېرىلار ۋە 2 ياشتىن تۆۋەن بالىلارغا ھىجامەت قويۇشقا بولمايدۇ.

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

(3) مونچىدىن چىقىپلا ھىجامەت قويدۇرۇشقا بولمايدۇ.

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

زۈلۈك قۇرۇتى تىبابەتتە قان شورىتىش مەقسى- دىدە كەڭ قوللىنىلىدۇ. زۈلۈك (ئەلەق) بۇزۇق قاننىلا شوراپ ساپ قاننى شورىمايدۇ ـ دېگەن كۆز قاراشلار بار. زۈلۈك قويۇش ئۈچۈن ھىچبىر مەنئى قىلىدىغان ھال ۋە

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

3 - قۇستۇرۇش (قەي قىلدۇرۇش)

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

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

(11) سىرىق كېسەل ۋە قوتۇر (جەرەپ) كېسەللىكى ۋە ئىستىسقانى داۋالاشقا ۋە ئالدىنى ئېلىشقا مەنپەتى خېلى ياخشى.

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

دورىلار بىلەن قەي قىلدۇرۇشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

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

AltunOq

كەلسە تېخىمۇ ياخشى. هول مىزاجلىق كىشىلەرگە ئۇنداق قىلىش هاجەت ئەمەس.

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

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

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

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

قەي قىلدۇرۇشقا بولمايدىغان هاللار

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

قەيدىن كېيىن يۈز بېرىدىغان ئەھۋاللارغا چارە كۆرۈش

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

(2) بېقىنغا سانجىق تۇرۇپ قىلىش ھاللىرىدا ئىسسىق ئوتكۈزۈش لازىم.

(3) مەئىدە ھەركىتى تېزلىشىش بىلەن مەئىدىدە تۈرلۈك ئاۋازلار پەيدا بولسا مەستەكىنى يۇمشاق سوقۇپ گۈلقەن بىلەن يېيىشكە بېرىلىدۇ. زەھەرلەنگەندە قەيدىن كېيىن يېڭى سۈت بېرىلىدۇ.

قەي قىلدۇرغۇچى دورىلارنىڭ نۇسخىلىرى

(1) سەپرادىن بولغان كېسەللەردە قۇستۇرغۇچى دورىلار:

پالەك سۈيى 4 سەر، ئارپا سۈيى، ھەمشۇۋا سۈيى ھەربىرى 7 مىسقالدىن قەن بىلەن تەييارلىغان ئىسكەنجىبىن 1 سەر. بۇلارنى بىرلەشتۈرۈپ ئىلمان قىلىپ ئىچىشكە بېرىلسە قەي قىلىدۇ.

(2) بەلغەمدىن بولغان كېسەللەردە:

تۇرۇپ (لوبۇ) ئۇرۇغى 2 سەر، سېرىق چېچەك ئۇرۇغى 1 سەر، ئاقتېز $\frac{1}{2}$ سەر، بۇلارنى سوقۇپ يېتەرلىك مىقداردىكى ھەسەل سۈيى بىلەن ئىچىدۇ. ئەگەر

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

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

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

4 - سۈرگە بېرىش

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

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

سۇرگە بېرىشكە بولمايدىغان ئەھۋاللار

قان ئالدۇرغانلارغا، بەدىنى ئاجىز، ئوزۇقلىنىشى ناچار بولغان كىشىلەرگە، ھامىلدار ۋە ھېيز مەزگىلىدىكى ئاياللارغا، ئۆچەيى توسۇلغان ۋە ئالماشقانلارغا، كونا ئىچسۇرۇش كېسىلى بارلارغا سۇرگە بېرىشكە بولمايدۇ.

سۇرگە بەرگەندىن كېيىن، دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

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

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

(3) سۇرگە دورىسى سۈرۈپ بولغاندىن كېيىن

سوۋۇتۇلغان قايناقسۇ، ئانارشەرۋىتى (47 ـ نۇسخە) بې ـ
رىش كېرەك.

(4) تەركىۋىدە ھەببۇلمۇلۇك (ئىنەك پىشتى)، توربۇت ۋە تۇزلۇق دورىلار كۆپ بولغان (ئاساسى ئۈرۈن ـ دا بولغان) سۈرگە دورىلىرىنى بەرگەندە ئۇستىدىن سۇ بېرىشكە بولىدۇ①.

(5) ئەگەر سۈرگە دورىلار سۈرمەستىن غەيرى ھاللار — (يۈرەك سېلىش، مەئدە، قوساق كۆپۈش، باش قېيىش ۋە كوڭۇل ئاينىش قاتارلىقلار) يۈز بەرسە دەرھال قەي قىلدۇرۇش كېرەك. بۇ چاغدا كۆپرەك ئىلمان سۇ (بىر ئاز تۇز قوشۇپ) ئىچكۈزۈپ گالغا پاكىزە توخۇ پېيى ياكى بارماقنى تىقىپ ياندۇرۇش كېرەك.

(6) سۈرگە سۈرۈپ بولغاندىن كېيىن، ئۈچەي، مەئدىلەردە قىزىش، كۆيۈشتەك ئەھۋاللار يۈز بەرسە، ئىسپۇغول شىلىمشىق شىربىسى ۋە بىيە ئۇرۇغىنىڭ شىر ـ بىسىنى چىقىرىپ بېرىش كېرەك. بۇنىڭغا بىر ئاز رەيھان ئۇرۇغى، قەن، گۈلاپ قوشۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

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

① بۇ يەردە سۇ بېرىش دېگەن سۆز — كۆپ مىقداردا سۇ بېرىشنى كۆزدە تۇتىدۇ.

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

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

سۇرگە دورىلار

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

(1) سەپرا سۇرگىسى ئۈچۈن مەتبۇخى ھەلىلە (38 - نۇسخە)، ھەببى سەبرە (4 - نۇسخە) مۇرەككەپ نۇسخىلار- دىن بولۇپ ھىسابلىنىدۇ.

(2) بەلغەم سۇرگىسى ئۈچۈن — شەھمى ھەنزەل، قەنتەرىون (ياپچان)، ماھى زەھەرەج، غارىقۇن، ھەشقى پىچەك ئۇرۇغى، ئادراسمان ئۇرۇغى، بىسىتپايەج، سىيادان، قامغاق (شۇكائى) قاتارلىقلار يەككە (مۇفرەد) سۇرگە دورى-

لار ھساپلىنىدۇ. مۇرەككەپ دورىلار ئۇچۇن، ھەببى قوقىيا، ھەببى ئايارەج، ئايارەنجى پەيقارا (7 - 16 - 17 - نۇسخىلار) ياكى تووەندىكى نۇسخە بىرىلىدۇ.

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

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

(3) سەۋدا سۇرگىسى ئۈچۈن يەككە دورىلار، كابۇل ھىلىلىسى (سېرىق ھىلىلىنىڭ چوڭراغى)، قارا ھىلىلە، بالەنگو، سېرىق ئوت، ئوستۇخۇددۇس، سوقمۇنىيا، ھەجەرى لاجىۋەرد، ھەجەرى ئەرمىنى، ئاقلانغان ئاملە، سانا قاتارلىقلار.

مۇرەككەپ سەۋدا سۇرگىسى ئۈچۈن ئادەتتە تووەندىكى نۇسخىدىكى دورىلار بىرىلىدۇ:

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

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ يېتەرلىك مىقداردىكى چىكسەي

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

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

سۈرگە دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك بىر قانچە مەسىلەر

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

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

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

4) پۇنۇس، خيار شەنبەر قوشۇلغان سۈرگىلەرگە بادام يېغى، بىنەفشە يېغى قوشمىغاندا بەدەنگە قۇرۇقلۇق يەتكۈزۈشى، كوڭۇلنى ئاينىتىشى مۇمكىن.

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

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

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

5. ھوقنە ــ شامچە

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

ھوقنەنىڭ ئالاھىدىلىكلىرى:

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

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

3) ئۈچەي يوللىرىنى سىلىقلاشتۇرۇپ ئۈچەي خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

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

ئاق لەيلى گۈلى ۋە ئۇرۇغى، ھەمىشىۋا گۈلى، بەنەفشە گۈلى، شۈمشە، زاراڭزا ئۇرۇغى، سانا 5 مىسقالدىن، ياپچان، زىغىر، سوزاپ، ئىسپۇغۇل، بىيە ئۇرۇغى، ھەزەر ئەسفەند، مۇقىل، جاۋشىر ھەربىرى 2 مىسقالدىن، گۈل يېغى 5 مىسقال، كۈنجۈت يېغى 15 مىسقال، ئەنەك پىتى يېغى 5 مىسقال، تەرەنجەۋىل 2 سەر.

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

ئىچ قېتىش قالغانلاردا سېرىق ياغ، ئەنجۈر قېقى،

AltunOq

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

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

شامچە (شياف)

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

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

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

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

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

6. تەرلىتىش

تەرلەش بىلەن بەدەندىكى ئارتۇقچە ھوللۇق (رۇتۇبەتى فۇزۇلى) تېرىدىكى تەر بەز تۇشۇكلىرى (مىسام) ئارقىلىق سىرتقا چىقىپ كېتىدۇ. تىبابەتتە تەرلىتىش چارىسى مونچىغا كىرىش، قىزىق سۇ ئىچىپ چۈمكۈنۈپ

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

7. بۇرۇن ۋە تىل ئاستىدىن سۇ ئاققۇزۇش

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

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

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

8. سوُيدۇك ھەيدەش

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

(1) قويۇق خىلتلار سەۋەبىدىن بولغان كىسەل-لەردە ئالدى بىلەن سوُرگە بەرمەي تۇرۇپ سوُيدۇك ھەيدىلۇچى دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ. چۈنكى سوُي-دۇك ھەيدەش بىلەن بەدەندە سوُيۇقلۇق مىقدارى ئازى-يىپ كىتىپ ماددا تېخىمۇ قويۇقلىشىپ كىتىدۇ ۋە ھەيدىگۇچى چىقىرىش قىيىنلىشىدۇ.

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

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

ئالدى بىلەن سۈرگە بېرىش ۋە ئاندىن كېيىن سۈيدۈك ھەيدەش تەدبىرىنى قوللىنىش كېرەك. ئەگەر ۋەرەم يو-قۇرقى يېرىم ئايسىمان قىسمىدا بولسا، ئالدى بىلەن سۈيدۈك ھەيدەش لازىم.

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

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

(6) سۈلۈق ئىششىق، پالەچ ۋە مۇپاسىللەر (بوغۇم ئاغرىقلىرى)دە سۈيدۈك ھەيدەش ئۇسۇلى ئاساسى ئورۇن-غا قويۇلىدۇ.

سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار:

سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار ئىسسىق (سوغاقتىن بولغان ئاغرىقلار ئۈچۈن) سوغاق (ئىسسىقتىن بولغان كېسەللەر ئۈچۈن) كەيپىياتىنكى سۈيدۈك ھەيدىگۈچى

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

1) ئىسسىق كەيپىياتتىكى دورىلار:

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

2) سوغاقلىق كەيپىياتتىكى دورىلار:

كاسىن ئۇرۇغى، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، ئەگرى ۋە تۆز خاڭگا ئۇرۇغى، ئوغرى تىكەن، ئىسكەنجىۋىن، كاكەنەج، قاپاق سۈيى، تاۋۇز سۈيى.

3) موتىدىل كەيپىياتتىكى دورىلار:

ئوپكە، جىگەر، بۆرەك كېسەللىكلىرىدە پىرسىياۋۇشان بىلەن قوغۇن ئۇرۇغى بېرىلىدۇ، ئەگەر جىگەر مىزاجى بۇزۇلغان بولسا، ئارپا بېدىيان بىلەن كاسىن ئۇرۇغى بېرىلىدۇ. ئۇفۇنەتلىك (مىكروپلۇق) كېسەللەردە ۋە يەللىك ئاغرىقلاردا سېمىز ئوت ئۇرۇغىغا چىگىسەي ئۇرۇغى قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئادەتتە كوپ ئىشلىتىلىدىغان موتىدىل سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار نۇسخىسىدىن تۆۋەندە بىر مىسال كورسىتىمىز:

نۇسخە: بېدىيان، رۇمبېدىيان ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، قوغۇن ئۇرۇغى، خاڭگا ئۇرۇغى 3 مىسقالدىن.

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

2 - پەسىل: ماددىلارنى پىشۇرۇش (مۇنزىج) چارىلىرى

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

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

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

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

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

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

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

2) بەلغەم ماددىسى ئۈچۈن بېرىلىدىغان پىشۇرغۇچى دورىلار.

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

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

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

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

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

3) سەرپىستان 20 دانە، چىلان 10 دانە،
گازىۋان، بادرەنجى بۇيا، ئۇستۇخودۇس، پەرسىياۋشان،
بېديان، شاتەرە ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، چۇچۇكبۇيا
يىلتىزى 3 مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: سەرپىستان چالا سوقۇلىدۇ.
چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ تاشقى پوستىنى سويۇپ پارچىلاپ
ھەممە دورىلارنىڭ ۋەزنىدىن 5 ھەسسە ئارتۇق قايناقـ
سۇغا 8 سائەت چىلاپ يېرىمى قالغىدەك قاينىتىپ ماتاـ
دىن ئۆتكۈزۈپ سىقىپ سۈزىلىدۇ. قەلەيلەنگەن مىس
قازانغا ئالدى بىلەن 1 دانە تۇخۇم ئېقىنى تاشلاپ
تازا قوچۇپ ئۇستىگە سۈزۈلگەن دورىنى قۇيۇپ 5 سەر
تەرەنجىۋىل، 10 سەر قەن قوشۇپ يۇمشاق ئوت بىلەن
قىيام قىلىنىدۇ. بىرىنچى قېتىم قايناش ئالدىدا يۈزىگە
چىققان كۆپۈكلەرنى ئېلىپ تاشلاپ ئوبدان قىيام بولـ
غاندا ئېلىپ قۇرۇق قاچىلاردا ساقلاپ، قىيام قويۇق
بولسا 1 سەرگە 1 سەر قايناقسۇ قوشۇپ قىزىتىپ
كۈنىگە 3 ۋاق ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر قىيام سۇيۇق

AltunOq

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

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

3 - پەسىل: دورا ئىچكۈزۈش

1. تىبابەتتە ئىغىز ئارقىلىق بېرىلىدىغان دورىلارنىڭ تۈرلىرى①

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

1) مەئجۇنات (مەجۇنلەر):

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

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

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

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

(1) سوقۇش - ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈش: ئادەتتە مەجۇنىنىڭ تەركىۋىدىكى دورىلارنىڭ ھەممىسى سوقۇلىدۇ. ۋە ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. ئەمما ئالدى بىلەن قاتتىق-لىرىنى سوقۇش ئاندىن كېيىن ئاسانراق يۇمشايدىغانلى-رىنى سوقۇش كېرەك. ھەر خىل دورىنى ئالاھىدە سو-قۇش ياخشىراق. مېغىز دورىلار ئايرىم يانجىلىپ قىيام-غا ئېلەشتۈرۈلىدۇ. مەستىكىگە ئوخشاش يېلىم دورىلار بولسا ئايرىم-ئايرىم سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئاخى-رىدا ئۇمۇمى تالقانغا بىرلەشتۈرىلىدۇ. تاش (مەدەن) جىنسلىق دورىلار مەخسۇس ئۇسۇللار بويىچە كويدۇرۇل-دۇ ۋە كۇشتە① قىلىنىدۇ. مەسىلەن ياقۇت، ھېقىق زۇمرەت، قاش تېشى، سىماپ، سەنگىيا قاتارلىقلار ۋە دېڭىز ئاستى مەھسۇلاتلىرىدىن مەرۋايىت، سەدەپ، مار-جانلار كوشتە قىلىنىدۇ ياكى كويدۇرۇلىدۇ.

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

---

① قوشۇمچە كۇشتە قىلىش“ ئۇسۇللىرىغا قاراڭ.

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

(3) يۇغۇرۇش: مەجۇناتلار ئاساسەن موەسسىز (تازىلانغان) ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ. ئەھۋالغا قاراپ قەن ياكى شېكەر قىيامى ۋە ھەسەل بىلەن يۇغۇرسىمۇ بولىدۇ. (مەسىلەن ئىتىرىپىللەرنى) ھەسەلنىڭ مىقدارى ياز كۈنلىرى تەييارلانغان مەۋجۇناتلار ئومۇمى دورا مىقدارى (سوقۇپ تالقانلانغان ھالدىكى ئېغىرلىغى)دىن 2 ھەسسە، قىش كۈنلىرى بولسا 3 ھەسسە ئارتۇق بولىشى كېرەك. ئالدى بىلەن ھەسەل بىۋاستە ئوتتا قويماستىن بەلكى قايناپ تۇرغان سۇ ئۈستىگە ھاسەلنى قاچا بىلەن قويۇپ ئېرىتىلىدۇ. ئەگەر شېكەر قىيامى قوشۇلغا توغرا كەلسە ھەسەل ئۈستىگە قىزىق قىيامنى قۇيسىلا بولىدۇ. ھەسەلنى بىۋاستە ئوت ئۈستىگە قويغاندا ھەسەلنىڭ شىپالىق تەسىرى بۇزۇلۇپ كېتىدۇ. ھەسەل سوۋۇپ ئىلىمان بولغاندا، ئەگەر شۇ مەجۇن تەركىۋىدە زەپەر، ئىپار، ئەنبەر بولسا ئالدى بىلەن ئۇلارنى سىلىپ، ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن باشقا دورىلار قوشۇلىدۇ. سىرلانغان كوزا ياكى چىنە قاچىلاردا يىرىمىراق ئېلىپ ساقلىنىدۇ (چۈنكى مەجۇناتلار تەييارلاپ بولغاندىن كېيىن خېمىرغا ئوخشاش كۆپۈپ كېتىدۇ.) مەدەن جىنىسلىق ۋە تاش جىنىسلىق دورىلار سېلىنغان مەجۇناتلار 6 - 3 ئايدىن كېيىن ئىستـ

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

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

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

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

5) شەرۋەت: قەن بىلەن قىيام قىلىنغان سۇيۇق

AltunOq

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

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

7) چىلانما (نۇقۇ): قايناقسۇغا چىلاپ تەمى چىـ

قىزىلغان دورا تۈرى. قاينىتىشقا بولمايدىغان ياكى سوغاق دورىلارنى مەسىلەن، خىيارشەمبەر، تەمرى ھىندى قاتارلىقلارنى يىتەرلىك مىقداردا (دورا چوككىدەك قايناقسۇغا چىلاپ ئۈستىنى يىپىپ) 4 سائەتتىن كېيىن، پاكىزە قوشۇق بىلەن مىجىپ تەمىنى تولۇق چىقىرىپ ماتا ئارقىلىق سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ. ئادەتتە بىر قېتىملىق مىقداردا تەييارلىنىدۇ.

8) ئەرەق: پار سۈيى شەكلىدە تەييارلانغان دورا تۈرى. بۇلارنىڭ ئوزىنى يالغۇز ھالدا ياكى باشقا دورا تۈرلىرى بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. يۈرەك، مىگە ۋە جىگەرگە تەسىر قىلغۇچى ۋە پۇراقلىق دورىلار نۇسخىلاردا كۆرسىتىلگەن مىقداردىكى سۇ بىلەن پار قازانغا سېلىنىپ، بەلگىلىك مىقداردا چىقىرىلىدۇ. بەزى كىتاپلاردا ئەرەقنى گۇلاپ دىگەن ئاتالغۇ بىلەنمۇ ئاتىلىدۇ. ئەمما بىزنىڭ بۇ كىتاۋىمىزدىكى گۇلاپ دىگەن ئاتالغۇ قىزىلگۈلنىڭ ئەرەقىدىن ئىبارەتتۇر.

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

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

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

قا گۈلقەنلەر (پىننە، بىنەپشە ۋە ئانار گۈلى گۈلقەنلىرى) قەن بىلەنلا قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ. شىكەرنى قىيام قىلماي ئارىلاشتۇرۇپ ياسىغان گۈلقەنلەر ئاپتابى گۈلقەن دەپ ئاتىلىپ، داۋالاش ئۈنۈمى جەھەتتىن قىيام قىلىپ تەييارلىغان (ئاتەشى گۈلقەن)لەردىن ئۈستۈن تۇرىدۇ. گۈلقەن تەييارلاشتا توۋەندىكى بىرقانچە نۇقتىلارغا دىققەت قىلىنمىسا دورا ئاسانلا بۇزۇلۇپ كېتىدۇ ۋە داۋالاش ئۈنۈمىگە تەسىر يېتىدۇ. گۈلقەن تۈرىدىكى دورىلار تىبابەتتە كوپ قوللىنىلىدىغان ھەم داۋا ھەم غىزالىق تەسىرگە ئىگە دورا تۈرلىرىدىن ئىبارەتتۇر:

(1) قىزىلگۈلنىڭ غوزىسىغا تىگىپ تۇرغان سېرىق قىسمى قىرقىپ تاشلىنىشى ھەم گۈل ئۈتتۇرىسىدىكى ئۇرۇغدەك سېرىق نەرسىلەر قوشۇلۇپ قالماسلىقى كېرەك.

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

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

4) تەييار بولغان گۈلقەنلەر ئۆز رەڭگىدە بولسا

بۇ تەلەپكە لايىق تەييار بولغانلىغىدۇر. مەسىلەن قىزىلگۈل گۈلقىنى سۇزۇك قىزىل رەڭدە، بىنەپشە گۈلقىنى مايىسا رەڭدە بولىدۇ.

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

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

2. باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرى

تىبابەتتە ماددىنى پىشۇرۇش، ھەيدەپ چىقىرىش ۋە ئېغىزدىن دورا بېرىشتىن باشقا يەنە تووۋەندىكى بىرقانچە چارىلەر بار. بۇلارنى كورستىپ ئوتتۇلگەن تەدبىرلەر بىلەن تېشۇپ ياكى مۇستەقىل قوللىنىش مۇمكىن.

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

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

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

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

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

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

6) پىلتە: قۇرۇق تالقان، مەلھەم، ياغ ياكى سۇيۇق دورىلارنى پىلتىدەك بىر نەرسىگە يۇقتۇرۇپ بوشلۇق ئەزالار (بۇرۇن، قۇلاق، سوك، سۈيدۈك يولى) جاراھەتنىڭ ئىچىلىپ قالغان توشۈكىگە سېلىش.

7) ھومۇل: چوكراق ھەجىمدىكى پىلتە ياكى لاتىدەك نەرسىلەرنى نەم دورىلارغا مىلاپ بالىياتقۇ ئاغزىغا، چوڭ يارا ئىچىگە تىقىپ قويۇش (ئاياللار جىنسى يولىغا قويىلىدىغىنى — فەرزىجە دېيىلىدۇ).

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

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

10) تىلا: قاتتىق دورا تۈرلىرىنى (مەسىلەن بوزۇغا، جويىز، موزا قاتارلىقلارنى) سۈيۇق دورا ياكى سۇ بىلەن تاشقا سۈرۈپ ئەزاغا (بەدەنگە) چىپىش بىلەن تەسىر كورسىتىش.

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

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

13) بوخۇر: دورىلارنى كويدۇرۈپ ئىسنى بۇرۇنغا ماڭدۇرۇش ياكى مەلۇم بىر ئەزانى ئىسلاش (بۇۋاسىر كېسىلىدە بۇۋاسىر ئۇسۇكچىسىگە ئىس بىلەن تەسىر كورستىلىدۇ).

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

3. دورا بىلەن زەھەرلىنىش ۋە ئۇنىڭغا قارشى چارىلار

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

فەرپيۇن، ئەپيۇن، زەڭگار، ئاق پارپى، بېلىق ئۇتى، كىلە ئوتى، قاپلان ئوتى، ئاق ـ قارا خەربەق، زەرنىخ ۋە باشقىلار.

چارە: زەھەرلەنگەنلىكى ئېنىقلانغاندىن كېيىن دەرھال قەي قىلدۇرۇلىدۇ.

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

4 - پەسىل: بوۋاقلارنى داۋالاش

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

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

چارىسى: ئانىسى يەللىك نەرسىلەردىن پەرھىز قىد- لىشى لازىم. سەبزە، قۇندۇزقەرى، زىرىلەرنى قوشۇپ يۇم- شاق سوقۇپ ئانا سۈتىدە ئېزىپ ئىچكۈزۈش كېرەك.

2) ئايلىنىپ كېتىپ كوز قارىچۇقلىرى ئارقىغا تار- تىلىپ كېتىپ، ھۇشسىزلىنىدۇ.

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

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

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

بالىنىڭ كوزى ئاغرىپ قالسا ياڭاق ۋە زىرىنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ بىر ئاز نەم قىلىپ قىز بالا ئىم- ىۋاتقان ئايالنىڭ سۈتى بىلەن يۇغۇرۇپ پاختىغا سۇ- ۋاپ كوز ئۈستىگە قويۇش لازىم.

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

AltunOq

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

باللارنىڭ چىشى چىقىش ۋاقىتلىرىدا ئېغىز ئىچىنى بادام يېغى، توخۇ يېغى، ئىلىكلەر بىلەن ياغلاپ تۇرۇش لازىم.

5 - پەسىل: كېسەللەر تامىغى

كېسەللەرگە بېرىلىدىغان غىزا ئاغرىق ئۈچۈن ئوزۇق بولۇشتىن تاشقىرى مەلۇم داۋالىق (شىپالىق) ئۇنۇمگە ئىگە بولىشى، كېسەللىك سەۋەبچىسى بولغان ماددىنى كۆپەيتىدىغان ياكى قوزغىتىدىغان بولماسلىقى كېرەك (بۇ ھەقتە مۇناسىۋەتلىك كېسەللەر بابىدا ئايرىم توختىلىمىز). تۆۋەندە تىبابەتتە كۆپرەك قوللىنىدىغان تاماق تۈرلىرىنى كۆرسىتىپ ئۆتىمىز:

1) قىيما شورپا:

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

2) ئارپا سۇيى (مائۇششىئىر)

قىزىتمىلىق كېسەللەر ئۈچۈن ئوزۇق بولىدىغان ۋە شىپالىق ئۈنۈمى بار تاماقدۇر.

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

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

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

تاماق. ھەر قانداق كېسەللەرگە مۇۋاپىق غىزا ھېساپلىنىدۇ.

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

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

XIV ماقالا. ساقلىقنى ساقلاش ۋە كېـ-
سەلنىڭ ئالدىنى ئېلىش

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

1 - پەسىل: جىسمانى ھەركەت

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

كىشىلەرنىڭ ئاساسلىق ئالاھىدىلىكلىرىنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتتۇق. ئەمدى بىز كېسەللىك ...

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

2 - پەسىل: روھى ھەركەت

بۇ روھى پائالىيەتتىن ئىبارەت بولۇپ، ساقلىقنى ساقلاش جەھەتتە ئۆزۈقلىنىش ۋە جىسمانى ھەركەتنىمۇ يۇقۇرى تۇرىدۇ. مەسىلەن،

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

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

AltunOq

3 ـ پەسىل: ھامىلدار ئاياللار ۋە قېرى كىشىلەرنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش تەدبىرلىرى

ھامىلدار ئاياللار قان ئالدۇرۇش، ھىجامەت قويـدۇرۇش، سۈرگـە دورىسى ئىـچىش، قـەي قىـلدۇرغۇچى دورىلارنى ئىچىشتىن ساقلىنىش لازىم. تـىۋىپ ھامىلدار ئايالغا دورا بېرىشتە كوپ ئېھتىيات قىلىشى كېرەك. ئېغىر نەرسە كوتەرمەسلىك، قاتتىق ۋاقىراش، خاپا بـولۇشلاردىن ساقلىنىشى، ئارىلاپ ئىسكەنجىبىن، گۈلقەن، ھەسەل ئىستىمال قىلىپ تۇرۇشى كېرەك.

قېرى كىشىلەرنىڭ مىزاجى ئادەتتە قۇرۇق سوغاق بولىدۇ. شۇڭا بۇلارغا كورىلىدىغان تەدبىرلەردە ئۇنىڭغا دىققەت قىلىش (ھول ئىسسىقلىق قىلىش) لازىـم. ھـول ئىسسىق مايلار بىلەن ياغلىنىپ تۇرۇش، مونچىغا چۈشۈپ تۇرۇش كېرەك. تاماقلارمۇ ھول ئىسسىق بولۇپ، ئـاز ـ ئازدىن كۈنىگە بىر قانچە قېتىم بېرىلىشى لازىم. ئـەمما بەك ئىسسىقلىق قىلماسلىق لازىم. ھەزىم قىلىنىشى ناچار، سەۋدا ماددىسىنى تۇغدۇرىدىغان غىزالاردىن پـەرھىز قىلىش ۋە يېتەرلىك دەم ئېلىش كېرەك. توپا ـ چاڭ بەك ئىسسىق ۋە سوغاق ھاۋادىن ساقلىنىش لازىم. ھـەسـەل بىلەن تەييارلانغان گـۈلقەن يـەپ تـۇرۇش، قېرىـلاردا ھەرخىل كېسەللەرگە قارشى قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدۇ.

ئىككىنچى قىسىم كېسەللىكلەر ۋە ئۇلارنى داۋالاش

I ماقالا. باش ۋە مىڭە كېسەللىكلىرى

1 - پەسىل: باش ئاغرىقى (سەدائى)

ئاددى باش ئاغرىقى (سەدائى سادده)

ئاددى باش ئاغرىقى مىڭىنىڭ ئۆز جىسمىدىكى كېسەللىك بولماي بەلكى ھارارەتلىك كېسەللەر مەسىلەن، كېزىكلەر، قىزىل، چېچەك، ئۇقرىس (كىچىك بۇغۇملار ئاغرىقى) ۋە بورەكتىكى زەرەلىنىشلەرنىڭ باشلىنىشىدا باش ئاغرىيدۇ. ياكى شاراپ (ھاراق)، كاۋاپلارنى كوپ ئىستىمال قىلىشتىن ۋە كوپ جىنسى ئالاقىدىنمۇ باش ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ. قاتتىق غەزەپلىنىش چاڭ - توزاڭلىق جايلاردا ۋە گۈڭگۈرت كانلىرىدا ئىشلەشمۇ باش ئاغرىقىغا سەۋەپچى بولىدۇ.

داۋاسى: سەۋەپلىرىنى يوقىتىش بىلەن ئالامەتلىرىگە قاراپ تەدبىر قوللىنىش لازىم.

ئەسەبىي (نېرۋىلىك) باش ئاغرىقى (سەدائى ئەسەبىي)

سەۋەبى: ئەسەپلەرنىڭ مىزاجى سوۋۇپ كەتكەنلىكتىن، شۇنىڭدەك بەدەننىڭ ئومۇمىي مىزاجىمۇ سوغاقلىق تەرىپىدە بولغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. بەزىدە بىر دىنلا كوپ مىقداردا مۇزدەك سوغاقسۇ ئىچىش، سوغاقسۇغا چۈشۈش ياكى سوغاق ھاۋادا باش ئوچۇق قېلىش بۇ خىل باش ئاغرىشقا سەۋەپچى بولىدۇ. ئاتىشەك (سىفىلىس) كېسىلى قاننى بۇزۇش بىلەن ئەسەپلەرگە تەسىر يېتىپ ئەسەبىي باش ئاغرىشقا دۇچار قىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: باش ئاغرىقى قاش ۋە پىشانە تېرىسىنى ھەركەتلەندۈرگەندە كۈچىيىدۇ. باشنىڭ تېرە ۋە چاچلىرىنى باسقاندىمۇ ئاغرىق سېزىلىدۇ. پىشانىنى تۇتۇپ كورگەندە ئىسسىق سېزىلىدۇ.

داۋاسى: 1) قارا چاي ياكى ئاق چاي 1 مىسقال، قوزاق داچىن 1 مىسقال، ئۇستۇخۇددۇس 1 مىسقال لاچىن دانە 1 مىسقال، قەھۋە (كافى) 3 مىسقال، ئۇلارنى سوقۇپ قاينىتىپ ناۋات سېلىپ ئىچكىلى بېرىلىدۇ. ھىلىلە مۇرابباسىدىن 2 دانىنى گازىۋان ئەرەقىدىن 4 مىسقال بىلەن بېرىلىدۇ. يېيىشكە ئىتىرىپىل كەبىرى (1 ـ نۇسخە)نى ئەرەقى گازىۋان بىلەن بىللە يېيىشكە بېرىلىدۇ.

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

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

قاندىن بولغان باش ئاغرىغى (سەدائى دەمەۋى)

سەۋەبى: باشنىڭ كوكتۇمۇرلىرىدىكى قاننىڭ كوپە-
يىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. مۇنداق باش ئاغرىغى سەدائى
دەمەۋى ۋەرىد دېيىلىدۇ. شۇنىڭدەك باشنىڭ قىزىلتومۇر-
لىرىدىكى قاننىڭ كوپىيىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداق
باش ئاغرىغى سەدائى دەمەۋى شىريانى دېيىلىدۇ.

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

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

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

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

2) تووۋەندىكى نۇسخىدىكى دورىلار بىلەن پاشۇيە
قىلىنىدۇ:

نۇسخە: بـۇغداي كېپىكى، ئارپا ئۇنى، 9 مىسقالـ
دىن، تۇز 1 سەر 10 جىڭ سۇ بىلەن قاينىتىپ، يىلـ
مان ھالەتكە كەلگەندە تاكى كېسەلنىـڭ كوڭـلى ئاينىـ
غانغا قەدەر پۇتىنىڭ تىز ئاستى قىسمى يۇيىلىدۇ.

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

4) تامىغىغا چۇجە شورپىسى بېرىلىدۇ.

سەپرادىن بولغان باش ئاغرىغى (سەدائى سەپراۋى)

سەۋەبى: 1) جـىگەرنـىڭ ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى
ناچارلىغىدىن كەيمۇسنىڭ ھاسىل بولىشى غەيرى تەبىئى
بولۇپ، مەيدە ئىچىدە غەيرى تەبىئى سەپرا تـوپلىنىپ
قالىدۇ. بۇ باشنىڭ قاتتىق ئاغرىشىنى كەلتۈرىدۇ.

2) جىگەرنىڭ ئۆز ئاغرىقلىرىدا ئـومۇمى ھـەزىم
قىلىش خىزمىتى ناچارلىشىپ باش ئاغرىغىنى كەلتۈرۈپ
چىقىرىدۇ.

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

Altun Oq

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

داۋالاش: 1) باشنىڭ ھارارىتىنى تۆۋەنلەشتۈرگۈچى تۆۋەندىكى تەدبىرلەرنىڭ بىرى قوللىنىلىدۇ:

(1) سوغاق سۇ قۇيۇلىدۇ. قاپاق، خاڭگالارنىڭ ھۆل تىرىپلىرى باشقا قويۇلىدۇ. (2) ئاق سەندەلنى گولاپتا تاشقا سۈرۈپ پىشانە ۋە باشقا سۈركىلىدۇ. (3) كاپورنى گولاپتا ئېرىتىپ باشقا سۈركەيدۇ. (4) يۇمغاقسۇتىنى سوقۇپ نەم ھالىتىدە باشقا چاپلىدۇ. (5)ئۈزۈم سىركىسى بىلەن باش نەملىنىدۇ. (6) قاپاق مېغىزىنىڭ يېغىنى پىشانىغا سۈركەيدۇ.

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

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

4) تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى پاشۇيە قىلىنىدۇ.

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

5) مۇنۇ نۇسخىدىكى كاشكاپ چاي ئورنىدا دەمـ
لەپ بېرىلىدۇ.

نۇسخە: گۈل بىنەپشە، نىلۇفەر، ئۇسۇك ئـۇرۇغى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇغى هـەر بىرى 3 مـسقالدىن، ئەينۇلا 5 دانە، چىلان 7 دانە، كاسىن ئۇرۇغى 2 مسقال.

باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش (شەقىقە)

سەۋەبى: 1) ئاياللاردا ۋاقتىدىن بۇرۇن ھېيىزنىڭ توختاپ قېلىشى، 2) مېڭىگە قـۇرۇقلۇق يېـتىپ قېلىش، 3) بورەكنىڭ سۇسلىشىپ قېلىشى، 4) مەئىدىنىڭ ھەزىم قىلىشى بۇزۇلۇپ، بۇخاراتلارنىڭ مېڭە تەرەپكە كـۆتىرىـلىشى، 5) جىنسى ئالاقىنىڭ كۆپ بولىشى.

ئالامەتلىرى: باشنىڭ يېرىمى ئاغرىيدۇ. ئـاغرىش كۈن چىقىش بىلەن باشلىنىپ، كۈن ئـولتۇرۇشى بىلـەن تـوختايدۇ. كـۈنگە قـارىسا ئاغرىق كۈچىيىدۇ. قـۇۋۋەت ئاجىزلاشقان تەرەپ باش ۋە ماڭلاي قـسمى قـاتتىـق ئاغرىپ، بـەزىدە تـۇتـقاقلىق خۇسـۇسىيەتلىك بـولىدۇ. ئاغرىق تەرەپ قـىزىل تـومـۇرى (شىريـان) قـاتـتىق ئۇرۇپ تۇرغانلىغى بىلىنىدۇ. شۇ تەرەپ بىلەك شىريان تومۇرى باغلاپ قويۇلسا ئاغرىق دەرھال توختايدۇ.

داۋاسى: 1) قاتتىق ئاغرىشنى توختىتىش ئۈچۈن سەمغى ئـەرەبىدىن 1 مسقال، ئەپيۇندىن $\frac{1}{2}$ مـسقـال، زەپەردىن $1\frac{1}{2}$ پۇڭ، خـۇنسياۋشانـدىـن 1 مـسقـال

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

تەييارلاش ئۇسۇلى: چوڭ سېرىق يوگەي ئۇرۇغىدىن
باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ 2 جىڭ سۇ بىلەن قاينىتىپ
سۈزۈۋېلىپ كۈنىگە 2 قېتىم 3 ئاش قوشۇغى ئىچىدۇ.
4) مىڭىنى تازىلاش ئۇچۇن — ھەببى سەبرە (4 -
نۇسخە) ياكى ئىترىپىل سەغىر (5 - نۇسخە) دىن 3 - 5
مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

باش قېيىش (دەۋۋار)

سەۋەبى: 1) بەدەن قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىز بولۇشى؛
2) قاننىڭ غەيرى تەبىئى ئۆزگىرىشلىرى؛ 3) ناچار

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

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

داۋاسى: 1) مىڭىدە قاننىڭ كوپلىگى سېزىلسە قاننى سۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. خىلتلارنى سۈرۈش ئۈچۈن تووەندىكى ھوقنە قىلىنىدۇ.

بىستىپايەج، بىنەپشە، شەھمى ھەنزىل بىر ھەس-

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

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

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

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

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

AltunOq

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

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

زۇكام ۋە نەزلە

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

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

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

1. ئىسسىقتىن بولغان زۇكام:

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

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

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

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

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

2. سوغاقتىن بولغان زۇكام:

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

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

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

2. ماددى ياكى مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان زۇكام:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

بۇرۇن يوللىرى توسۇلۇپ ماددىنى پىششۇرۇش كېرەك بولسا سېرىق چېچەك، بابۇنە، بادرەنجبۇيا، سۇئەتەر، قۇشقاچ تىرنىغى (ئەكلىل مىلىك) لەرنىڭ ھەربىرىدىن 2 مىسقالدىن ئېلىپ يېتەرلىك مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ ئىلمان ھالەتتە باشقا قويىلىدۇ. يوتەل بولسا شەرۋىتى زۇفا (10 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

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

AltunOq

ئالامەتلىرى: كـوزى قـۇرۇق بـولىدۇ، ئـاغرىق كىشى كـوزىدە ئىغىرلىق ھىس قىلىدۇ. پـۈتۈن بەدىنى ئىغىر، بىشى سـوغـاق، ئىغىز ئىچى تىتىقسىز بـولـۇپ، ئىس پۇرايدۇ.

داۋاسى: بىنەپشە، ئاق لەيلى، ئۇسۇك ۋە قاـ پـاقنىڭ ياپراقلىرىنى قاينىتىپ باشنىڭ ئالدى قىسمىغا قويۇش بىلەن ئالامەتلىرىگە قاراپ ئىلاج قىلىش مۇۋاـ پىق كاشكاپ بىرىش لازىم.

زۇكـامنىڭ ماددىسى ئىسسىق ۋە سۇيۇق بولغانـ لىقتىن بـەدەننىڭ ھـەرقانداق يىرىگە چۈشكەندە ئەگەر شـۇ ئورۇننىڭ قارشىلىق كۈچى ئاجىز بولسا، شۇ ئوـ رۇندا كىسەل پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا يۇقۇملۇق كىسەللىكـ لەرنىڭ كوپىنچىسى، زۇكام ــ نەزلەنىڭ ئاقىۋىتى بولۇپ كىلىدۇ. شـۇنىڭ ئـۈچـۈن زۇكامغا سەل قارىماسلىق ۋە بەدەننى چىنىقتۇرۇش، جۈملىدىن مىڭە ۋە يۈرەكنى قۇۋۋـ ۋەتلەندۈرۈش تەدبىرلىرىنى ئىلىپ بىرىش لازىم.

2 ـ پەسل: مىڭە كىسەللىكلىرى.

ھۇشسىز ئۇيقا (سۇبات)

بۇ كىسەلدە ئاغرىق ھىچنەرسە سەزمەستىن قاتتىق ئـۇخلايدۇ. خۇددى ئولۇكتەك ھالەتتە بولۇپ، ئۇيغىتىش ناھايىتى قىيىن.

سەۋەبى: مىزاجىنىڭ قاتتىق سوغاق بولىشى، مەدە- ئىمدە سۇيۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كېتىشى ياكى تاشقى زەربە، ئۇرۇلۇش قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

ئالامەتلىرى: سەۋەپلىرىگە قاراپ ھەرخىل بولىدۇ.

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

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

2) مىئىدىكى سۇيۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كېتىشى — باشنىڭ ئالدى قىسمى ناھايىتى ئېغىرلىشىدۇ، كوز ئالمى- سىمۇ ئېغىر تۇيۇلىدۇ. بەزىدە بۇرۇندىن سۇ ئاقىدۇ.

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

3) تاشقى زەربە ياكى ئۇرۇلۇش نەتىجىسىدە مە- ئىمگە زەرەر يەتسىمۇ بۇخىل ھۇشسىز ئۇيقا كېسىلى پەيدا بولىدۇ (ئالامەتلىرىگە قاراپ داۋالىنىدۇ).

ئۇيقۇسزلىق (سەھرى)

سەۋىبى: ئۇخلىيالماسلىق كېسىلى مىڭىدە قۇرۇغلۇق زورراق بولغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

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

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

سەكتە

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

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

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

سەۋەبى: (1) ئومۇمەن سەكتەنىڭ سەۋەبى مېڭىنىڭ ھەممە بوشلۇقلىرىدىكى ئۆتۈش يوللىرىدا توسالغۇ پەيدا بولۇشتۇر. بەلغەم، سەۋدا ۋە سەپرا سەۋەبى بىلەن مېڭە بوشلۇقلىرىنىڭ ئۆتۈش يوللىرىدا كېلىپ چىققان توسىلىش نەتىجىسىدە روھنىڭ مېڭىگە ئۆتۈشى توسىلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن سەكتە پەيدا بولىدۇ.

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

(3) جاراھەتلىنىش تۈپەيلىدىن مېڭە بوشلۇقىغا قويۇلغان ماددا (قان) نىڭ ئۇيۇپ قېلىشى ھىس ۋە

ھەركەت يوللىرىنى توساپ قويىدۇ. بۇنىڭ بىلەن سەكتە ھاسىل بولىدۇ.

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

(1) ھۇشسىز ھالىتىدىكى داۋالاش تەدبىرلىرى:

ئالدى بىلەن ئاغرىقنىڭ چاشلىرى چۇشۇرۇلۇپ تووۋەندىكى نۇسخىدىكى دورىلار بېشىغا قويۇلىدۇ.

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

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

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

AltunOq

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

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

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

سەكتە تۇتقاندا كېسەل خۇددى ئۆلۈكتەك ياتىدۇ. ئېغىر ھاللاردا ئۆلۈپ كېتىشىمۇ مۇمكىن. سەكتە بولۇپ ئۆلگەن ئاغرىقنى ئالدىراپ دەپنە قىلماسلىق لازىم. ئاغرىقنىڭ راست ئۆلگەنلىكىنى بىلىش ئۈچۈن كوز قارىچۇغىغا قاراش لازىم. ئەگەر كوز قارىچۇغى سۈزۈك بولۇپ، ئۇنىڭ ئىچىدە قارشى تەرەپنىڭ سورىتى ئەكس ئەتسە تىرىك، ئەكس ئەتمىسە ئۆلۈك ھىساپلىنىدۇ. ياكى ئاغرىقنىڭ ئاغزى ئالدىغا ئەينەك تۇتۇپ تۇرۇش لازىم. ئەينەك ھورلانسا نەپەس بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. شۇنداق بولسىمۇ ئاغرىقنىڭ رەڭگى كوكۇرۇش ياكى قوساقلىرى ئېسىلىپ قالمىغىچە دەپنە قىلماسلىق لازىم. چۈنكى گايى سەكتە ئاغرىقلار بىر ـ ئىككى كۈندىن كېيىن ھۇشىغا كېلىپ قېلىشىمۇ مۇمكىن.

مىڭە پەردىسىنىڭ ياللۇغى (سەرسام)

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

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

ئالامەتلىرى: سەۋەپلىرى ھەرخىل بولىدۇ:

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

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

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

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

ئەينۇلا، قارا ئۈرۈك، سىرخىش، تەرەنجىۋىللەردىن باراۋەر مىقداردا قوشۇپ تەمىنى چىقىرىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. (2) باش كېسەللىكلىرىدە يېزىلغان چاپىدىغان دورىنىڭ قايسى بىرى بولسۇن بېشىغا چاپسا بولىدۇ. (3) ئۇيقا كەلمىسە ئۇسۇك يوپۇرمىغى، كوكنار گۈلى ياكى يوپۇرمىغى،بابۇنەلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ باشقا قويۇش كېرەك.

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

داۋاسى: (1) ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن مۇنۇ نۇسخە بېرىلىدۇ: گازىۋان، بادرەنجبۇيا، بىستىپايەج، سەرپىستانلارنى چەينەككە دەملەپ تاكى ماددا پىشقىچە چاي ئورنىدا ئىچكۈزۈپ بېرىلىدۇ. تاتلىق ئىسكەنجبىن بۇيرىلىدۇ. (ئىسكەنجبىن باراۋەر مىقداردىكى ئۈزۈم سىركىسى بىلەن قەنتنى سۇدا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ).

(2) قاپاق ئۇرۇغى، قوغۇن ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، نىلۇفەر بىنەپشىلەرنى كېرەكلىك مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ قىز بالا ئېمىتىۋاتقان ئايالنىڭ سۈتى بىلەن يۇغۇرۇپ باشقا قويۇلىدۇ.

(3) ھەببى ئەپتىمۇن (14 - نۇسخە) ھەر كۈنى ئاخشامدا بىر مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

(4) بەلغەمدىن بولغان سەرسامنىڭ ئالامەتلىرى — ھارارەت يېنىك، تىلى ئاق رەڭدە بولۇپ كوپ ئەسنەيدۇ. ئەس - ھۇشى، ھەركىتى ھەتتا كوزىنى يۇمۇپ ئېچىشىمۇ ناھايىتى سۇس بولىدۇ. سوزلەش توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ. تىلى كەمتۇك بولۇپ، ئۇخلىغاندا خۇددى ئويغاقتەك كوزىنى ئېچىپ ياتىدۇ.

داۋاسى: (1) ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن — بېدىيان يىلتىزى، چىگىسەي ئۇرۇغى، رۇمبېدىيان، ئۈزۈم، ئىزخىر، ئۇستۇخۇددۇس (يۈرەك ئوتى) لاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ يېتەرلىك مىقداردا گۈلقەن ياكى ھەسەل قوشۇپ بېرىلىدۇ.

ماددا پىشىپ بولغاندىن كېيىن مىگىنى تازىلاش ئۈچۈن ھەببى ئايارەج (7 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

زاتىل كېسىلى، مەئدە ۋە بالىياتقۇ (رەھىم) كېسەل-لىكلىرىمۇ سەرسامغا سەۋەپچى بولىشى مۇمكىن. سەرسامنى داۋالاش ئاساسەن ھوللۇك تەرەپتە بولىشى لازىم. چۈنكى قۇرۇغلۇق تارتىشىش (تەشەننۇج) كەلتۇرۇپ چىقىرىدۇ. سەرسامغا تەشەننۇجنىڭ قوشۇلۇپ قېلىشى ئولۇم بىلەن ئاياغلىشىدۇ.

مىگىنىڭ ياللۇغلىنىشى (ۋەرەمى دىماغ)

سەۋەبى: بۇ مىگىنىڭ ئوز جىسمىنىڭ ياللۇغلىنىشى بولۇپ قاننى سۇپەت جەھەتتىن ئوزگەرتىدىغان ئوفۇنەت-

لەر مىگدە ناھايىتى يامان ۋەرەم ھاسىل قىلىدۇ. ۋەرەم تومۇرلارنى بېكىتىپ قويۇشى بىلەن مىڭىگە تەبىئى ئىسسىقلىقنىڭ يۈرۈشى توسۇلىدۇ. بۇ مىڭدە ھاياتلىقنىڭ توختاپ قېلىشىغا سەۋەپ بولۇشى مۇمكىن. بەزىلەر بۇ كېسەلنى ۋەرەملەرنىڭ ئەڭ يامانراغىدۇر دەپ 3 كۈنگىچە داۋالاشقا كىرىشمەسلىكنى تەۋسىيە قىلغان. 3 كۈندىن ئۆتسە ساقىيىشىدىن ئۈمىت قىلغىلى بولىدۇ دەپ قارايدۇ.

ئالامەتلىرى: — ئاغرىق كىشى بېشىدا ئوت كويۇۋاتقاندەك ھېس قىلىدۇ. قاتتىق بىئارام بولىدۇ، يۈزى سېرىق بولۇپ تۇتۇپ كۆرگەندە سوغاق سېزىلىدۇ، ئاغرىق پات ـ پات ھوشىدىن كېتىدۇ.

دۇاسى: قىپال تومۇرى، پېشانە تومۇرى، بۇرۇن ئۇچى، تىل ئاستى تومۇرىنىڭ بىرىدىن قان ئېلىش كېرەك. سەرسامدا كورستىلگەن دورىلار بېرىلىدۇ. غىزاسى ئۇچۇن پەقەت ئارپا، قاينىتىلغان سۇ بېرىش كۇپايە قىلىدۇ.

تۇتقاق كېسەل (سەرئى)

ئاغرىق كىشى تۇيۇقسىز يىقىلىپ چۈشىدۇ، پۇت ـ قوللىرى تارتىشىپ قالىدۇ. ئاغزىدىن كۆپۈك كېلىپ يۈزلىرى كوكىرىپ كېتىدۇ. كىچىك باللار چوڭ ـ كىچىك تەرەت قىلىپ تاشلايدۇ. مەلۇم ۋاقىتتىن كېيىن ھوشىغا كېلىدۇ.

سەۋەبى: — تۇتقاق كېسەلنىڭ سەۋەبى تۇغرۇلۇق

ئىختىلاپ كوپ. "قازۇن" كىتاۋىدا مىڭە سۇيۇقلۇغىنىڭ كوپ بولىشى ۋە بەدەننىڭ ئاجىز بولىشىنى كورسەتكەن. جالىنۇس" قويۇق كەيموسنىڭ سۇددەسىدىن تۇغىلىدۇ" دەيدۇ. ئەبو ئەلى سىنا: "مىڭىدىكى يەككە هوللۇك (رۇتۇبەتى خالىس) نىڭ كوپلىگى ۋە ئۇنى مىڭە سىڭدۇرەلمىگەنلىك سەۋەپچى بولىدۇ" دەپ ئېيتقان. بەزىلەر بەدەندىكى ماددىلارنىڭ بۇخاراتى (بۇسى) مىڭىگە كوتىرىلىپ توسىلىش هاسىل قىلغانلىقتىن بولىدۇ، دېيىشىدۇ. بۇ خىل پىكىردىكىلەر كوپچىلىكتۇر. هەرخىل زەهەرلىك تەسىرلەر ممسىلەن، غالجىر ئىت چىشلەش، يىلان چېقىشمۇ سەرئىگە سەۋەپچى بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: تۇتقاقلىقتا خاس بولغان تارتىشىپ هۇشىدىن كېتىشلەردىن باشقا، كېسەلدە يەنە توت خىلنىڭ بىرى كوپ بولغانلىق ئالامەتلىرىمۇ كورىلىدۇ:

2) بەلغەمدىن بولسا — هەركەتتە سۇسلۇق بولۇپ، باش ئېغىر، زېهنى تووەن، هورۇن بولىدۇ. كېسەل تۇتقاندا ئاغزىدىن بۇژۇلداپ كوپۇك كېلىدۇ.

1) سەپرادىن بولسا ئەزالاردا ئېچىشىش سېزىلىدۇ، رەڭگى سېرىق بولىدۇ.

3) قاندىن بولغاندا يۇزى قىزىل، بەدەنلىرى ئېغىر بولۇپ دائىم بېشى قايىدۇ.

4) سەۋدادىن بولغاندا دائىم يۇرىگى سالىدۇ، ئاغزى ئاچچىق بولۇپ ئېغىزدىن كەلگەن سۇ تۇپراققا چۈشسە بۇژۇلداپ تۇرىدۇ. ئوزى ئورۇق بولۇپ تاماقنى

كوپ يەيدۇ. ھەرخىل خام خىياللارنى قىلىدۇ، كىچىك بالىلاردا تىل ئاستى زەخمىلەنگەن بولىدۇ.

داۋالاش: ئالدى بىلەن كېسەلگە سەۋەپچى بولغان ماددىسىغا قاراپ، شۇ ماددىنى پىشۇرىدىغان دورىلار بېرىلىدۇ. ئاندىن كېيىن تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن ماددا تازىلىنىدۇ.

(1) ھەببى ئەپتىمۇن (17- نۇسخە)دىن ھەركۈنى ئاخشامدا $2\frac{1}{2}$ مىسقالدىن بېرىلىدۇ، ياكى ھەببى سەبرە، ھەببى ئايارەج (4- ۋە 6- نۇسخە) بېرىلسىمۇ بولىدۇ.

(2) قارىمۇچ بىلەن قۇندۇز قەرىنى سوقۇپ بۇ- رۇنغا ناس ئورنىدا تارتتۇرۇش لازىم.

(3) كېسەل تۇتقاندا، ئاغرىق كىشىنىڭ تىلىنى چىشلىۋېلىشىدىن ۋە باشقا ئەزالىرىنى زەخىملەندۇرۇپ قويىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، ئاغزىغا قولياغلىقنى پۈكلەپ تىقىپ قويۇش كېرەك. ھىڭنى ھەسەلدە قاينىتىپ گالغا تامغۇزۇلسا كېسەل كىشى دەرھال ھوشىغا كېلىدۇ. پىشۇرغان تۇخۇم، سۈت، قېتىق، سۈيۇق ئاشتىن پەرھىز قىلىشى كېرەك.

كىچىك باللاردا (10 ياشتىن تۆۋەن باللاردا) بولىدىغان تۇتقاق كېسەل ئادەتتە ئۇممى سەبىيان دەپ ئاتىلىدۇ.

ئەمچەكتىكى باللاردا تۇتقاق كېسەل بولسا، ئانىسىغا يۇقۇرىدىكى دورىلارنى بېرىش؛ ئۇدسەلىبنى

سۇ ياكى قىز تۇققان ئاياللىك سۈتى بىلەن تاشقا سۈرۈپ باللىق پەيلىرىگە چىپىش كېرەك.

بالا قەۋزىيەت بولۇپ قالسا باللارغا ئىشلىتىلىدىغان شامچە قويىلىدۇ. باللاردىكى تۇتقاق كېسەلنىڭ خەتىرى ئانچە چوڭ ئەمەس، ئەمما 10 ياشتىن چوڭ بولغانلارنىڭ ئاقىۋىتى چوڭلارنىڭكى بىلەن ئوخشاش. ئۇدسەلىبنى سۈرۈپ چىپىش بۇلار ئۇچۇنمۇ پايدىلىق.

قېتىپ قېلىش (جۇمۇد)

جۇمۇد ئەرەپچە قېتىپ قېلىش دىگەنلىك بولۇپ بۇ كېسەلنى يەنە شىغۇسىمۇ دىيىلىدۇ. ئاغرىق كىشى كېسەل تۇتۇشتىن بۇرۇن قايسى ھالەتتە بولسا شۇ پېتىلا قېتىپ قالىدۇ.

سەۋەبى: ئارقا مىڭگە ئورناشقان سەۋدا ماددىسى بولۇپ، ئەسەب يوللىرىنى توسۇپ ھەركەت، ھىس، نەپەس ئېلىشلارنى توختىتىپ قويىدۇ. نەپەسلىنىش پۈتۈنلەي ئۈزۈلگەندە ئۆلۈم يۈز بېرىدۇ. ھۇشسىز ئۇيقا (سۇبات) بىلەن قېتىپ قېلىشنىڭ پەرقى شۇكى ھۇشسىز ئۇيقىدا كوز يۇمۇلغان بولسا، قېتىپ قېلىشتا ئوچۇق تۇرىدۇ ياكى ئالغاي بولىدۇ. ھۇشسىز ئۇيقىدا تومۇر يۇمشاق، قېتىپ قېلىشتا تومۇر بوش سالىدۇ. سەكتە بىلەن قېتىپ قېلىشنىڭ پەرقى مۇنداق: سەكتە بولغان ئاغرىقنىڭ ئاغزىغا سۇ قۇيغاندا گالدىن ئوتىدۇ. قېتىپ قالغاندا سۇ ئوتىشى مۇمكىن ئەمەس. سەرسام بىلەن قېتىپ قېلىش-

ىنىڭ پەرقى بولسا، سەرسامدا هارارەت ناهايىتى ئۈستۈن بولىدۇ. قېتىپ قېلىشتا هارارەت بولمايدۇ.

داۋاسى: سەۋدانى ھەيدىگۈچى دورىلار بىلەن مېڭىنى تازىلاش ئۈچۈن ئاغرىق قېتىپ قالغان ھالەتتە توۋەندىكى نۇسخىدىكى دورىلار بىلەن ھوقنە قىلىنىدۇ. ئەپ-تىمۇن، بىسىتپايەج، ھېلىلە كابىلى، غارىقۇن، تۇربۇت، گازىدۇان، پىرسىياۋشان، بۇغداي كېپىكى، كۈنجۈت يېغى، قارا تۇغرىغا، شەھمى ھەنزىل باراۋەردىن ئېلىپ ھوقنە قىلىش ئۇسۇلى بويىچە بېرىلىدۇ. ھۇشىغا كەلگەندىن كېيىن ھەببى ئايارەج (7- نۇسخە) يېيىشكە بېرىلىدۇ. مېڭىسىگە قۇندۇز قەرىنى گۈل يېغى بىلەن سۈرۈپ چېپىش كېرەك.

تىترەش كېسىلى (رەئىشە)

ھەركەت ئەزالىرى — قول - پۇتلارنىڭ ئىختىيارسىز ھالدا تىترىشى بولۇپ، بەزىدە يۈز ۋە كالپۇكلاردىمۇ ئۇچرايدۇ.

سەۋەبى: مېڭە ۋە يۇلۇننىڭ ھەركەتنى باشقۇ-رۇش قۇۋۋىتىنىڭ ناچار بولىشى؛ ھەركەت ئەزالىرى ۋە ئەسەبلەرنىڭ يېتەرسىزلىكى؛ ياكى ھەرخىل ئەھۋالنىڭ بىللە كېلىشىدۇر. بۇلار توۋەندە تەپسىلى بايان قىلىنىدۇ.

(1) مېڭە يۇلۇننىڭ ھەركەت قۇۋۋىتى ناچار بولۇش ئەھۋالى ھەرخىل يامان كېسەللەردىن كېيىن قاتتىق غەزەپلىنىش، قورقۇش، ھاياجانلىنىش، مېڭىگە سىرتتىن بولغان زەربە، تۇرمۇشتىكى تەسادىپى ئۆزگى-

رىشلەر تۇپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ. يەنە جىنسى ئالاقە بىلەن بەك زىيادە شۇغۇللىنىشمۇ ھەركەتلىنىش قۇۋۋىتىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ. مىڭە يۇلۇنىنىڭ ھەركىتىنى باشقۇرۇش قۇۋۋىتىنىڭ بۇزۇلىشى رەئىشەنى پەيدا قىلىدۇ.

(2) ھەركەت ئەزالىرى ۋە ئەسەبلەرنىڭ بوشاپ كېتىشى مىزاجىنىڭ سوغاق بولىشىدىن كېلىپ چىقىپ ئەسەبلەر بوشاپ، پۇت - قول يېرىم پالەچلىك ھالغا كېلىپ قالىدۇ. بۇ ھالدا ھەركەت قىلدۇرغۇچ كۈچ ئەزانى تارتىپ تۇرۇشقا قادىر بولىسمۇ، ئەمما زەئىپلىك سەۋىبىدىن تىترەپ تۇرىدۇ. بۇخىلدىكى رەئىشە قېرى كىشىلەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

ئالامەتلىرى: قول - پۇتلار دائىم تىترەپ تۇرىدۇ، يۈز ۋە كالپۇكلىرىمۇ تىترەيدۇ. تىترىگەن ئەزا يېرىم پالەچلىك ھالىتىدە بولىدۇ. باشقا كېسەللەردىن پەرقى شۇكى ئۇخلىغاندا تىترەش بولمايدۇ.

داۋالاش: بۇنداق ئاغرىقلاردا بەلغەم ماددىسى غالىپ بولغانلىقتىن، ئالدى بىلەن مېڭىنى بەلغەمدىن تازىلاش ئۈچۈن ھەببى ئايارەج (7- نۇسخە) ۋە مائىل ئۇسۇل (13- نۇسخە)لارغا 3 مىسقال ئۇستۇخۇددۇس قوشۇپ كۈندە بىر قېتىمدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئاغرىق ياش بولسا بۇ چاردىن كېيىن نۇشدارى سادده (21- نۇسخە) بېرىلىدۇ.

AltunOq

(3) زەيتۇن يېغى: ئاقىرقەرھا، قۇندۇز قەرىلەرنى بەراۋەر مىقداردا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تىترەپ تۇرغان ئەزاغا سۈرتىلىدۇ.

ساراڭلىق (جۇنۇن)

سەۋەبى: ماددىلارنىڭ كويگەنلىكىدىن پەيدا بولىدۇ. ماددىلارنىڭ كويۈش بىلەن مىڭىگە ھەرخىل بۇخاراتلار توپلىشىپ، تۈرلۈك ئالامەتلەرنى بېرىدۇ، ساراڭلىق كېسىلى بۇخىل ئالامەتلەرگە قاراپ 14 تۈرگە بولىنىدۇ. ئۇلاردىن ئەڭ كوپ ئۇچرايدىغىنى دائىم تېرىكىپ تۇرىدىغان، ئۇرۇشقاق بولغىنى "مانىيا" دەپ ئاتىلىدۇ. ئادەم ئولتۇرۇشكە قەست قىلغۇدەك دەرىجىدىكىلىرى "جۇنۇنى قاتىل"، ئۆزىنىڭ يېقىن كىشىلىرى، يولدىشى، ئاتا-ئانىلىرىدىن قاچىدىغانلىرى "جۇنۇنى نەپسا"، ئاشىق بولۇپ قېلىپ ساراڭ بولغانلار "جۇنۇنى ئىشقى" دەپ ئاتىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: كورسىتىلگەن روھى ھالەتتىن تاشقىرى، قايسى خىلتتىن كېلىپ چىققان بولسا شۇ خىلتنىڭ ئالامەتلىرى بولىدۇ. مەسىلەن، سەپرانىڭ كويۈشىدىن بولغان جۇنۇندا ئاغرىقنىڭ ئوزى ئورۇق، رەڭگى قارا كېلىدۇ. قاننىڭ كويۈشى ۋە ئىسسىقتىن بولغان جۇنۇندا كېسەلنىڭ يۈزى ۋە كوزىنىڭ ئىچى قىزىل بولىدۇ.

داۋاسى: ماددىسىغا قاراپ ئاۋال شۇ ماددىنى

پىشۇرىدىغان، ئاندىن ئۇنى سۈزۈپ تازىلايدىغان دورىلار بېرىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن يۈرەك ۋە مېڭىنى كۈچلەندۈرگۈچى دورىلار ياكى مۇفەررىھى ياقۇتى (9- نۇسخە) بېرىلىدۇ.

مالىخولىيا

بىھۇدە كوپ ئويلاش، ئورۇنسىز خىيال ۋە گۇمانلارنى قىلىش، سەۋەبسىز غەم-ئەندىشە ئىچىدە ياشاپ تۇرغۇ پىكىردىن يىراقلىشىشتەك كېسەللىك ئالامەتلىرى بىلەن ئوتىدىغان بىرخىل روھى كېسەللىك.

سەۋەبى: غەيرى تەبىئى سەۋدا (كويگەن سەۋدا) نىڭ بۇخاراتلىرى مېڭىگە ئورلەپ چىقىش، ياكى تەبىئى سەۋدانىڭ ئېتىدالدىن (نورمىدىن) ئېشىپ كېتىشى ۋە بەلغەم ماددىسىنىڭ غەيرى تەبىئى هالدا سەۋدا بىلەن بىرىكىشىدىن پەيدا بولىدىغان بۇخاراتلارنىڭ مېڭىگە ئورلەپ چىقىشى بۇ كېسەلگە سەۋەبچى بولىدۇ. يەنە سەۋدانى كوپەيتىدىغان يېمەكلىكلەر مەسىلەن، تۇزلىغان بېلىق، جەيزىلەرنى كوپ يېيىش؛ قۇرۇق مىزاجنىڭ ئېشىپ كېتىشى؛ ئاياللاردا ھېيزنىڭ توختاپ قېلىشى ۋە باشقىلارمۇ بۇ كېسەلگە سەۋەبچى بولىشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: كورىستىلگەن روھى ئالامەتلەردىن باشقا، خىلتلارنىڭ ئوزگىرىشىگە قاراپ تۇۋەندىكى بىر قانچە ئالامەتلەرمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

1) ئومۇمەن تومۇر ھەركىتى قاتتىق ۋە مۇختە-

لىپ بولىدۇ، سۇيدۇك قارامتۇل بولۇپ، قايسى خىلىت كوپ بولسا شۇنىڭ رەڭگىگە مايىل كېلىدۇ. مەسىلەن، قاندىن بولسا قىزىلغا مايىل قارا ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش بولىدۇ.

داۋاسى: (1) ئالدى بىلەن مەيلى قايسى ماددىنىڭ كويگەنلىگى سەۋەب بولسا قان ئېلىش كېرەك. قان ئوكھەل ياكى باسلىق تومۇردىن ئېلىنىدۇ. ئاياللاردا ھېيىزنىڭ توختاپ قالغانلىغى بىلىنسە سافىن تومۇردىن قان ئېلىش لازىم.

2) ماددىنى پىشۇرغۇچى دورىلار — بىنەپشە، نىلۇفەر، گازىۋان ھەربىرى 3 مىسقالدىن، چىلان، سەرپىستان 7 دانىدىن، ناۋات بىرسەر ئېلىپ ئۇلارنى دەملەپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر ماددا مۇرەككەپ بولسا مەۋجۇت ماددىلارنى پىشۇرغۇچىسى بېرىلىدۇ.

3) مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20- نۇسخە) بىلەن بەدەن تازىلىنىدۇ.

4) داۋائىلمۇشكى (22 - نۇسخە) ياكى نۇشدارى لۇئلۇئى (8- نۇسخە) بېرىلىدۇ.

5) سەۋدا ئالامەتلىرى ئېغىرراق بولسا خېمىرى ئەبرىشىم (23- نۇسخە) بېرىلىدۇ.

ئاياللارنىڭ تۇتقاقلىق كېسىلى (ئىپھتىناقى رەھىم - ھىستېرىيە)

ئاياللاردا تارتىشىش ۋە بىھوشلۇق ئالامەتلىرى بىلەن ئوتىدىغان تۇتقاقلىق كېسەل بولۇپ، دوختۇرلار

ھسترىيە دەپ ئاتـايدۇ. باليياتقۇدىكى زەرەرلىنىشلەرنىڭ
مىگە ۋە يۈرەككە تەسىر بېرىشى بىلەن پـەيدا بـولىدۇ.

سەۋەبى: بالىياتقۇدا ئوفۇنەت تويلىشىپ زەھەرلىك
كەيپىياتقا ئايلىنىپ مـىگـە ۋە يـۈرەكـكـە ئـورلـەيدۇ.
(2) ھېيىزنىڭ توختاپ قېلىشى، بالىياتقۇنىڭ بوغـۇلۇپ
قېلىشى تۈپەيلىدىن بۇ كېسەل كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: كېسەل تۇتۇش ۋاقتى يېقىنلاشقاندا
كېسەل قوساق ساھەسىنى دوۋسۇندىن تـارتـىپ يـۈرەك
تەرىپىگە قاراپ ئىختىيارسىز ئۆۋىلاشقا باشلايدۇ، زېھنـى
ئېلىشىدۇ، بۇزۇق خىياللارنى قىلىدۇ، بـېشـى ئـاغرىـىپ
كوزى قاراڭغۇلىشىدۇ، رەڭگى توپىرەڭ بولـۇپ پـۈتـۈن
بەدەنلىرى بوششىپ كېتىدۇ، كـوزى يـاشـاڭـغۇرايـدۇ.
شۇنىڭ بىلەن يىقىلىپ ھـۇشسىزلـىق پەيدا بـولـىدۇ.
ھەركەت ۋە ئاۋاز توخـتايدۇ. ئادەتتىكى تۇتقاق كېسە-
لىدىن پەرقى شۇكى بۇ كـېسەلـدە ھـىس پـۈتۈنلـەي
يوقالمايدۇ. تۇتقاق كېسلىدە پۈتۈنلەي يوقىلىدۇ. ئاغ-
زىدىن كوپۈك كېلىدۇ. ئېھتىناقـى رەھـىمدە ئـېغىزىـدىن
كوپۈك كەلمەيدۇ.

داۋالاش: كېسەل تۇتۇشنىڭ دەسلەپكى ئالامەت-
لىرى كورۈلگەن ھامان قول-پۇتلىرىنى بـاغـلاپ راسـا
ئۇگۈلاش لازىم. قىچا، نەمەكى ھـىندىنـى ئـىسىق سـۇ
بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قول-پۇتلارنى يۇيۇش لازىم.
(2) بۇرۇنغا سېسىق پۇراقلىق دورىلار مەسلەن،

جاۋشىر، ھىلك، يۇڭلارنى كويدۇرۇپ پۇرۇتۇش، كىندىك ئاستىغا، يوتىغا لوڭقا قويۇش كېرەك.

(3) خۇشپۇراقلىق دورىلارنى مەسلەن، ئىپار، ئەنبەر، ئادراسمانلارنى كويدۇرۇپ جىنسى يولغا دۇت بېرىش ياكى گۇل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ جىنسى يوچۇق ئىچىگە سۇركەش لازىم.

(4) ھېيز توختاپ قېلىش سەۋەبىدىن بولسا پەر-پىيون، پىلپىللەرنى جىنسى يولغا كىرگۈزۈش دەرھال نەتىجە بېرىدۇ.

(5) ھۇشىغا كەلگەندىن كېيىن ھەببى ئىستەمەخنقون (11-نۇسخە) ياكى ھەببى ئايارەج (16-نۇسخە) بىلەن بەدەننى تازىلاپ بولۇپ مەجۇنى مىشىدىرتۇس (23- نۇسخە) بېرىلىدۇ. داۋاملىق تۇردە ھەپتىدە بىر قېتىم ھەببى ئايارەج، بىركۈندىن كېيىن مەجۇنى نۇجاھ (19- نۇسخە) بېرىپ تۇرۇش كېرەك. ئەگەر مىزاجى ئىسسىق تەرەپتە بولسا (قىزىتمىسى بار)، يۈزى قىزىل، بېشى ئېغىر بولسا يۇقۇرقىدەك ئىسسىقلىق دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن كېسەل ھۇشىغا كەلگەندىن كېيىن باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىش بىلەن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20- نۇسخە) بېرىلىشى شەرت. جىنسى تەلەپنى پەسەيتىدىغان دورىلارنى مەسلەن، سېمىز ئوت ئۇرۇغىنىڭ شىرىسى، نىلۇفەر شەرۋىتى ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ھېيىز توختاپ قالغان بولسا ئىلاجىنى قىلىش كېرەك. كېسەل تۇتۇش ئالدىدا كافۇر، سەندەل پۇرۇتۇش لازىم.

AltunOq

مالىخۇلىيايى مەراقى

ئىسسىق تەبىئەتلىك كۆيگەن خىلىتلارنىڭ مەئىدە، تال ۋە چاۋا قان تومۇرلىرى (ماسارىقا) قاتار- لىق ئىچكى ئەزالاردا بۇس-بۇخارات ھاسىل قىلىپ مىڭە ۋە يۈرەككە تەسىر بېرىشى نەتىجىسىدە پەيدا بو- لىدىغان كېسەل بولۇپ، مالىخۇلىيانىڭ بىر خىلىدۇر.

سەۋەبى: خىلىتلارنىڭ كۆيگەن قىسمى مەئىدە ئاستىغا چۆكۈپ مەئىدە ياللۇغلىنىش (ۋە رەم) پەيدا قىلىدۇ؛ ماسارىقا يوللىرىغا چوكۇپ توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ؛ كۆيۈك خىلىت تالدا ياللۇغلىنىش بېرىدۇ؛ قوساق پەردىسىگە چۈشۈپ بۇنىڭدىمۇ ياللۇغلىنىش پەيدا قىلىدۇ. بۇ ياللۇغلىنىشلاردا ھاسىل بولغان بۇس-بۇخاراتلار مىڭە ۋە يۈرەككە ئۆرلەيدۇ.

ئالامەتلىرى: مالىخۇلىيادىكى روھى ئالامەتلەر بولغاندىن تاشقىرى، يەنە تۆۋەندىكى ئالاھىدە بەلگىلىرى بولىدۇ: (1) مەئىدە ۋە قوساق ئاغرىيدۇ، قاتتىق ئىچىشىدۇ. ئېغىزدىن كۆپۈك كېلىپ ئاچچىق كېكىرىدۇ، كېكىرىك خۇددى ئىسقا ئوخشاش پۇرايدۇ. يالغان ئىشتەي پەيدا بولىدۇ، كۆپ يېسىمۇ ئورۇق بولىدۇ. ئاغرىقنىڭ ئۆزىگە قوساقتىن مىڭە تەرەپكە قاندىقتۇ بىر سېسىق بۇس ئۆرلەپ كېتىۋاتقانلىقىنى سېزىلىپ، كارنايلىرى ئېچىشىپ بىر نەرسە تاتىلىغاندەك بولىدۇ. تال چوڭ بولۇپ، تەرىتى سۇيۇق كېلىدۇ.

داۋاسى: ئەگەر شەرت ھازىر بولسا 40 كۈندە بىر

قېتىم قان ئېلىش، ئاغرىقنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ قان ئېلىش مىقدارىنى بەلگىلەش كېرەك. قان باسلىق تومۇردىن ئېلىنىدۇ، گازىۋان، نىلۇفەر، كاسىن ئۇرۇغى، ئىت ئۈزۈمى، تەرەنجىۋىللەرنى ناۋات بىلەن قوشۇپ بېرىدۇ. شەرۋىتى بىنەپشە (2-نۇسخە) بېرىلىدۇ. باشقا دورىلار مالىخۇلياغا ئوخشاش.

قارا بېسىش (كابۇس)

كېسەل كىشى ئۇخلاۋېتىپ دائىم قورقۇپ ئويغىنىپ كېتىدۇ. چۈشىدە ئاغرىقنى ئېغىر بىر نەرسە بېسىۋالغاندەك تۇيۇلىدۇ، نەپەس قىسىلىدۇ، مىدىرلاشقا قانچە ھەركەت قىلسىمۇ مۇمكىن بولمايدۇ. ۋاقىرىسا ئاۋازى چىقماي بوغۇلۇپ قالىدۇ. كېسەل ئاران ئويغىنىدۇ. خېلى ۋاقىتقىچە ئۆزىگە كەلمەي تۇرىدۇ. قارا بېسىش تەرەققى قىلسا تۇتقاق كېسەلگە ئۆزگىرىشى مۇمكىن.

سەۋەبى: قان يوللىرىدا پەيدا بولغان نامۇۋاپىق خىلتلارنىڭ بۇخاراتى مېڭىگە ئورلەيدۇ. كېسەل ئۇخلىغاندا بۇ بۇخاراتلار مېڭە ئالدىنقى قىسمىغا توپلىشىپ مېڭىنى قورشىۋالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ھاياتلىق كۈچى سىقىلىپ پۈتۈن بەدەندە غەيرى بىر ئەھۋال ھىس قىلدۇرىدۇ. بۇخاراتلارنىڭ خاراكتېرىگە قاراپ قارا بېسىش قاندىن، بەلغەمدىن ۋە سەۋدادىن بولغان دەپ 3 كە بولىنىدۇ.

1) بۇخارات قاندىن كەلگەن بولسا بەدىنى ۋە كوزى قىزارغان ھالدا بولىدۇ. ئاغرىق چۈشىدىمۇ

كوز ئالدىدا بىر خىل قىزىللىق كورگەندەك بولىدۇ.

2) بەلغەمدىن بولسا چىرايى ئاق، روھى تۆۋەن، بېشى ئېغىر بولىدۇ. ئاغزىدىن كوپۈك كېلىدۇ.

3) سەۋدادىن بولغان بولسا ئادەتتىكى چاغلاردا روھى بەلگىلەر كورىلىدۇ. مەسىلەن، ئاچچىقى يامان، تولا ئويلايدىغان بولۇپ، بەدىنى قارا، ئوزى ئورۇق بولىدۇ.

داۋاسى: كېسەلنىڭ ماددىسىغا قاراپ تەدبىر قىلىش كېرەك؛ مەسىلەن، قاندىن بولغان كېسەللەرگە قاننى تازىلايدىغان دورىلارنى بېرىش ئاياق تەرەپلىرىگە ھىجامەت قويۇش لازىم.

بەلغەمدىن بولغانلارغا ئالدى بىلەن قەي قىلدۇرۇپ ۋە بۇرۇنغا چۈشكۈرتكۈچى دورىلار تارتتۇرىلىدۇ. قەي قىلدۇرۇش ئۈچۈن سىرىق چىچەك، تۇرۇپ ئۇرۇغىنى قاينىتىپ ھەسەل بىلەن قوشۇپ بېرىلسە قۇسىدۇ.

سەۋدادىن بولغانلارغا مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20-نۇسخە) بېرىلىدۇ. بۇ چارىلاردىن كېيىن ئاغرىقلارغا ئايارەج پەيقارا ياكى ھەببى قوقىيا بېرىلىدۇ (17- 16-نۇسخىلارغا قاراڭ).

پالەچ ۋە ئىستىرخا

بەدەندىكى مەلۇم ئەزانىڭ ھەركىتى ۋە سېزىش قابىلىيىتى چەكلىنىپ قالغان ياكى پۈتۈنلەي دەخلىگە ئۇچرىغان كېسەللىكنى پالەچ ۋە ئىستىرخا دەپ ئېيتىلىدۇ. بەزى كىشىلەر پالەچ بىلەن ئىستىرخانى ئايرىمايدۇ.

ئەمما يېقىنقى زامان تىۋىپلىرى گەۋدىنىڭ يېرىمى باشتىن ئاخىرغىچە ھەركەتلىنەلمەس بولۇپ قېلىشىنى "پالەچ"، ئومۇمى بەدەننىڭ پۈتۈنلەي پالەچ بولۇپ قېلىشىنى ئىستىرخا دەپ قارايدۇ.

كېسەللىك باشلانغاندىن كېيىن، بەزى كىشىلەردە سېزىم مەۋجۇت بولۇپ، ھەركەت دەخلىگە ئۇچرىشى مۇمكىن. بەزىلەردە ھەرئىككىسى بىردەك دەخلىگە ئۇچ- رىشى ئېھتىمال. ئالدىنقىسى مېڭىگە چۈشكەن قان سەزگۈ مەركىزىنى بېسىپ قالماي، ھەركەت مەركىزىنى بېسىپ قالغانلىق نەتىجىسى، كېيىنكىسى بولسا ھەر ئىككى مەركەز بىردەك بېسىلىپ قالغانلىق نەتىجىسىدۇر.

سەۋەبى: پالەچلىك ئاساسەن مېڭە بوشلۇقلىرىغا قان چۈشۈپ، مەلۇم سېزىم مەركىزى ۋە ھەركەت مەركىزىنى بېسىپ قېلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. چۈشكەن قاننىڭ ئاز- كوپلىگى، بېسىلغان دائىرىدىكى مەركەزلەرنىڭ ئاز- كوپلىگى، ئاغرىقنىڭ ئەسلىدىكى سالامەتلىك ۋە چېنىقىش ئەھۋاللىرى كېسەللىكنىڭ ئېغىرلىق دەرىجىسى، ساقىيىش ئاقىۋىتى قاتارلىقلارغا زىچ مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ.

مېڭىگە قان چۈشۈپ ئەسەپلەرنىڭ سېزىم ۋە ھەركەتنى باشقۇرۇش قابىلىيىتىنى توسۇپ قويۇشىدىن تاشقىرى، يۇلۇننىڭ زەخمىگە ئۇچرىشى، ھەر خىل ۋەرەم، ئىششىقلارنىڭ يۇلۇننى قىستاپ بېسىپ قويۇشى، مەلۇم ئەزالارنى باشقۇرىدىغان ئەسەپلەرنىڭ مەلۇم

تەسىراتقا ئۇچرىشىمۇ بەلگىلىك ئەزادا پالەچلىك كەلتۇ -
رۇپ چىقىرىدۇ (مەسىلەن، يۇتقۇنچاق، تىل، ئىنچىكە
ئۈچەي، قول بارماقلىرىنىڭ چەكلىك دائىرىلىك
پالەچلىنىشلىرىغا ئوخشاش).

ئالامەتلىرى: پالەچ هوللۇكتىن بولغاندا ئاستا
باشلىنىدۇ. تومۇر ئاستا سۇس ياكى مۇتەئاۋەتلىك
بولىدۇ. ئېغىر تۇرلىرىدە تومۇر تېز، ئىنچىكە ۋە
مۇتەۋاتىر بولىدۇ. سۈيدۈك قايسى ماددىنىڭ — بەلغەم
ۋە قاننىڭ غالىپلىقىغا قاراپ ئاق ياكى قىزىل كېلىدۇ.

بەدەننىڭ پالەچلەنگەن قىسمى ئۆز رەڭگىنى
يوقاتمىسا ۋە "ئورۇقلاپ" (يىگىدەپ) كەتمىسە داۋالاش
ياخشى نەتىجە بېرىدۇ.

سەۋەپلىرىگە قاراپ پالەچلىك ۋە ئىستىرخا
تۆۋەندىكى تۇرلەرگە بولىنىدۇ.

1) ئومۇمى پالەچلىك (ئىستىرخا) — پۈتۈن
بەدەننىڭ هەركەت ۋە هىسسىنىڭ بولماسلىقى.

2) يېرىم پالەچ — بەدەننىڭ يېرىمى يەنى بىر
تەرەپ يۈز، ئېغىز، قول-پۇتلارنىڭ پالەچ بولۇپ قې-
لىشى.

3) لەقۋا — پالەچلىككە پەي ۋە گوشنىڭ تارتىشى-
ۋېلىشى قوشۇلۇپ كېلىش نەتىجىسىدە يۈز گوشىنىڭ
پالەچلىنىپ قېلىشى. بۇنداقتا تۆۋەندىكىدەك ئالامەتلەر
كۆرۈلىدۇ: يۈز بىر تەرەپكە مايماقلىشىپ قالىدۇ؛ ئەس -

ھۆشى جايىدا بولىدۇ. ئاغزى تەم سېزەلمەيدۇ، تۇۋەنكى قاپاقلىرى ساڭگىلاپ قالىدۇ، پېشانە تېرىسى قورۇقلىشىدۇ، ئېغىز سۈيى قۇرۇپ قالىدۇ. يۈز گۆشلىرىنىڭ تارتىشىشى تەشەننۇجنىڭ بەلگىسى بولۇپ قالغانلىقلىرى پالەچلىك ئالامىتىدۇر.

4) بەل ئاستىنقى قىسمىنىڭ پالىچى — مېڭە ۋە يۇلۇنغا زەرەر يەتكەندە ياكى ئاتېشەك (سىفلىس) كېسىلىدە ۋە جىنسى ئالاقە بىلەن زىيادە شۇغۇللانغۇچى كىشىلەردە يۈز بېرىشى مۇمكىن. دەسلەپتە بەل ئاغرىش، ئاياقلار ماغدۇرسىزلىنىش قاتارلىق باشلامچى بەلگىلەر بولۇپ، تۇيۇقسىزلا ياكى تەدرىجى ھالدا سېزىم ۋە ھەركەت يوقىلىدۇ. دوۋساق پالەچلەنگەنلىكتىن سۈيدۈكنى تۇتالماي دائىم تامچىلاپ ئېقىپ تۇرىدۇ.

5) تىترەپ تۇرىدىغان پالەچلىك (پالىچى رەئشى). پالەچلەنگەن ئەزا (بولۇپمۇ قول) تىترەپ تۇرىدۇ. ئاياللاردا خۇسۇسەن ھاراقنى كۆپ ئىچكۈچىلەردە كۆرۈلىدۇ، كېسەللىك ئاستا باشلىنىدۇ، دەسلەپ تىترەش كېلىپ چىقىپ، كېيىن سەزمەس بولۇپ قالىدۇ، ھەتتا مۇنداق تىترەش ئۇخلاۋاتقاندىمۇ داۋاملىشىدۇ.

6) بالىلار پالىچى (پالىچى ئەتفال) — بالىلاردا ھەرخىل ياشتا ئۇچرىشى مۇمكىن، ئەمما بوۋاقلاردا كۆپرەك يۈز بېرىدۇ. ئاغرىق باشلىنىشتىن بۇرۇن زۇكام

بەلگىلىرى ئاشقازان بۇزۇلغانلىق ئالامەتلىرى كورۇلۇپ، بەدەنگە تاشمىلار چىقىشى مۇمكىن. بەزىدە قىزىل، چىپ ـ چەك كېسەللىرىدىن كېيىنلا يۈز بېرىدۇ. كېسەللىك تۇ ـ يۇقسىز باشلىنىپ بالا ماڭالماي قالىدۇ، ئومۇمى بەدەن ـ لىك بولغاندا ھەتتا بالا بوينىنى تىكلىيەلمەي قالىدۇ.

داۋاسى: پالەچ ۋە ئىستىرخانى داۋالاشتا ئالدى ـ راپلا تېز تەسىر قىلغۇچى تەدبىرلەرنى قوللانغىلى بول ـ مايدۇ. ئالدى بىلەن سەۋەپچى ماددا قان ۋە بەلغەمنى پىشۇرۇشقا كىرىشىش كېرەك.

(1) مائىل ئۇسول (24 ـ نۇسخە) ماددا پىشۇرۇشقا بېرىلىدۇ.

(2) ماددا پىشقاندا تازىلاش ئۇچۇن ئايارەج پەيقارا (16 ـ نۇسخە) بېرىش كېرەك.

(3) مىزاجنى ئۆزگەرتىش ئۇچۇن مەجۇنى فىلاسىپە (18 ـ نۇسخە)، ھەببى ئايارەج (7 ـ نۇسخە)، مەشدىرتۇس (25 ـ نۇسخە)، ھەببى جەدۋار (26 ـ نۇسخە)، ھەببى پەرپەيۇن (28 ـ نۇسخە)، ھەببى مەنتىن (27 ـ نۇسخە) قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرىنى تاللاپ بېرىشكە بو ـ لىدۇ. ئەڭ ياخشىسى 25 ۋە 29 ـ نۇسخىلاردىكى دورى ـ لارنى بېرىش كېرەك.

(4) پىشقەدەم تىۋىپلار مەشدىرتۇسنى ھەر كۈن ـ دە بىر مىسقالدىن بېرىپ تۇرۇش، ئايارەج پەيقارانى 5 كۈنگىچە بېرىش كېرەك دەپ كورسەتكەن. بەزىلەر

ھەر كۈنى بىر مىسقال ئايارەج پەيقاراغا قارىمۇچ، قۇندۇز قەرى قوشۇپ بېرىشنى كۆرسەتتىدۇ. بەزىلەر ھەپتىدە بىر قېتىم ھەببى قوقىيا بىلەن سۈرگە بېرىش كېرەك دەيدۇ. كېسەلنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلەش مۇۋاپىقتۇر.

(5) سامساق، ئۈزۈم، ياگاق جويۇز، پىلپىل، قارىمۇچلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ يىيىشكە بېرىلىدۇ. تۇخۇمغا بىر ئاز بوز بوغا ئارىلاشتۇرۇپ پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. قۇشقاچ گوشى كاۋاپ قىلىپ بېرىلىدۇ.

(6) ئەگەر كېسەلنىڭ ئەھۋالى مەنئى قىلمىسا قان ئېلىشنى ئويلاپ بېقىش كېرەك.

(7) پالەچلەنگەن ئەزاغا ئازىراق تاتلىق شىرىلىك سۇيۇقلۇقنى يۇقتۇرۇپ ھەرىگە چاقتۇرۇلسا، ھەرە زەھىرىنىڭ تەسىرى بىلەن ھەركەتكە كېلىشى مۇمكىن. شۇنىڭدەك قۇستە يېغى (30 - نۇسخە) بىلەن ياغلاش ۋە ئىسسىق ئوتكۈزۈپ ياغنى سىڭدۈرۈپ بېرىش كېرەك.

ئەسەپ (نېرۋا) ئاجىزلىغى (زەئىپىل ئەسەپ)

ئۇزاق مۇددەت ئەسەپلەرنى غىدىقلايدىغان، ھالسىزلاندۇرىدىغان سەۋەپلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، بەزىلەر ئۇنى مالىخولىيا كېسىلىنىڭ بىر تۈرى دەپ ھىساپلايدۇ.

سەۋەبى: ئەسەپ ئاجىزلىغىنىڭ سەۋەپلىرى كۆپ ۋە خىلمۇ-خىلدۇر. ئۇلاردىن مۇھىمرەكلىرى تۆۋەندى-

كىشىلەردىن ئىبارەت: (1) ئەجدادى زەئىپرەك بولغان كى-
شىلەرنىڭ ئەۋلادلىرى بۇ كېسەلگە ئوڭايلا دۇچار بولى-
دۇ. شۇنىڭدەك نازۇك تەبىئەتلىك (ئىنچىكە مىزاجلىق)
ۋە تېنى ئاجىز كىشىلەرمۇ بۇنىڭغا مايىل كېلىدۇ. (2)
جەۋرى-جاپا، روھى غىدىغلىنىشلارغا كۆپ ئۇچراش؛
(3) ئەقلى ئەمگەكلەر بىلەن ئۇزاق شۇغۇللىنىش؛ (4)
مېڭىنى ئارتۇقچە ئىشلىتىش؛ (5) ھاراق ۋە زەھەرلىك
چېكىملىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش؛ (6) قەھۋە (كافى)
نى زىيادە ئىچىپ يۈرۈش؛ (7) خەتەرلىك ئورۇنلاردا
(كان ئىچى، قۇدۇق ئىچى ۋە يۇقۇرى ئىمارەت قۇرۇ-
لۇشىدا) دائىملىق ئەندىشە ئىچىدە ئىشلەش؛ (8) يۇقۇرى
قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر ۋە ئۇزۇنغا سوزۇلغان ئاغرىق-
لار بىلەن ئۇزاق ئاغرىش؛ (9) مەئىدە، جىگەر، ئۈچەي
ئاغرىقلىرى نەتىجىسىدە مېڭە ئاجىزلىشىش؛ (10) جىن-
سى ئالاقە بىلەن ھەددىدىن زىيادە شۇغۇللىنىش؛
ياكى ئۇزاققىچە جىنسى ئالاقىنى تەلەپ قانماسلىق.

ئالامەتلىرى: ئاغرىق كىشى روھسىز، خىيالچان،
چىرايى سېرىق بولىدۇ، ئۇخلىيالمايدۇ، ئۇخلىسىمۇ
كۆپ چۈش كۆرۈپ ھارغىن ھالەتتە ئويغىنىدۇ، ئادەم
كۆپ جايلاردا تۇرۇشتىن قاچىدۇ، يالغۇزلۇقنى خالايدۇ،
كۆڭلى ئېلىشىدۇ، ئىشتىيى تۇتۇلۇپ تۇرۇقلايدۇ. پىكىر
قىلىش، ئەستە قالدۇرۇش قابىلىيەتلىرى تۆۋەنلەيدۇ. ئەرلەردە
باھىنىڭ ئاجىزلىشىشى، سۇيۇقلۇقتا ئوخشاش ئەھۋاللارمۇ
قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

داۋالاش: سەۋەپچى بولغان ئامىللارنى يوقىتىشقا ھەركەت قىلىش، ئوزۇقلىنىشنى كۈچەيتىش، مۇۋاپىق جىسمانى ئەمگەك، تەنتەربىيە بىلەن چېنىقىش كېرەك. شۇ-نىڭدەك تۆۋەندىكى دورىلارنى بېرىش، ئىمكانىيەت بول-سا دورىلارنىڭ بىرقانچىسىنى بىرلىكتە بېرىش لازىم. چۈنكى مۇنداقتا ئۈنۈمى تېزرەك كۆرۈنىدۇ.

دورىلار: خەمىرى گازىۋان (32 - نۇسخە)، خەمىرى ئەۋرىشىم (23 - نۇسخە)، داۋائىلمۇشكى (22 - نۇسخە)، لۇبۇبى كەبىر (2 - نۇسخە)، بۇلاردىن ئەڭ ياخشى تە-سىر قىلىدىغىنى 32 - نۇسخىدىكى خەمىرى گازىۋاندۇر.

تارتىشىپ قېلىش (تەشەننۇج)

مەلۇم بىر ئەزا ياكى پۈتۈن بەدەن پەيلىرىنىڭ تارتىۋېلىشى ۋە گوشلەرنىڭ تارتىشىپ يىغىلىپ قېلىشىنى تارتىشىش (تەشەننۇج) دېيىلىدۇ.

سەۋەبى: 1. بەدەندە نەملىكنىڭ ئارتۇق بولىشى-دىن ئىبارەت بولۇپ، بەلغەم، سەۋدا ماددىلىرىنىڭ كەڭ-تارىمۇش، پەيلەرگە توپلىنىشىپ ئۇلارنىڭ ئۇزىراپ - قىسقى-رىش قابىلىيىتىنى چەكلەپ قويىدۇ. ئەگەر ماددا قويۇق بولسا تارتىشىش بىلەن ئىسترخا (پالەچلىك) بىللە قوشۇلۇپ كېلىدۇ. قان ۋە سەپرالارمۇ تارىمۇشلاردا يۇقۇر-قىدەك ئۆزگىرىشلەرنى كەلتۈرۈشى مۇمكىن.

2. قىزىتما ھارارىتى بىلەن پەيلەردىكى ماددىلار كويىدۇ. نەتىجىدە پەيلەر قىسقىرايدۇ. ياكى ھارارەتنىڭ

Altun Oq

زىيادە بولىشى بىلەن بەدەن قۇرۇپ كېتىپ تارتىشىپ قېلىش كېلىپ چىقىدۇ. بۇنى قۇرۇق تارتىشىش دېيىلىدۇ.

3. سۇرگە دورىلارنى كۆپ ئىچىپ ھەددىدىن زىيادە ئىچ سۈرۈپ كەتكەندە ياكى كۆپ قان ئاالغاندىمۇ تارتىشىش كېلىپ چىقىدۇ.

4. مېڭىگە زەرەر يەتكەندە ياكى تارىمۇشلارغا بىۋاستە زەرەر يەتكەندىمۇ تارتىشىش كېلىپ چىقىدۇ. بۇ تۈۋەندىكى بىر نەچچە خىلغا بولىنىدۇ:

1) ھەر خىل زەھەرلىك نەرسىلەر ياكى دورىلار مەسىلەن، ئەپيۇن، زاڭگار قاتارلىقلار بىلەن زەھەرلىنىش مېڭىگە تەسىر بېرىپ پۈتۈن بەدەن تارتىشىپ قالىدۇ.

2) پەيلەرگە سىرتتىن سوغاق تېگىش ياكى ئىچكى تەرەپتىن بولغان سوغاقلىقنىڭ پەيلەرگە تەسىر قىلىشىدىن بولىدۇ.

3) زەھەرلىك ھاشارەتلەر (مەسىلەن ،چايان قاتار- لىقلار) نىڭ چېقىشى بىلەن بەدەندە تارتىشىش كېلىپ چىقىدۇ.

4) قوساقتىكى مەددە قۇرۇتلارمۇ تارتىشىشقا سەۋەپ بولىدۇ.

5) ئوت سەپراسى مەئىدىدە غەيرى تەبىئى ئۆزگە- رىپ قاتتىق ئېچىشىش پەيدا قىلىدۇ. نەتىجىدە مەئىدىنىڭ ئۆزىدە تارتىشىش كېلىپ چىقىدۇ. ئېغىر ھاللاردا بەدەندىمۇ تارتىشىش پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن، ۋابا كې- سىلىدە پاقالچەك ۋە بىلەك گوشلىرى تارتىشىپ قالىدۇ.

ئالامەتلىرى: كېسەلنىڭ باشلىنىشى ئـادەتتە تېـز بولىدۇ. ئالدى بىلەن ئەسنەك تۇتىدۇ. پىشقەدەم تىۋىپلار "ئـەسنەش گەجگە گوشلىرىنىڭ تارتىشىش ئالامەتلىرىدۇر." دەپ كورسىتىدۇ. كېسەل بۇ ۋاقىتتا بىئاراملىشىپ، قايسى خىلىت كوپ بولسا شۇ خىلىتنىڭ ئالاھىدىلىكلىرى كورۇ- نىدۇ. مەسىلەن، بەلغەمدىن بولسا رەڭگى ئاق، ھورۇن، ئېغىر تەبىئەتلىك بولۇپ تومۇرى تـوغرىسىغا سـالـىدۇ. سۇيدۇك ئاق قويۇق بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئاغرىق تۇ- يۇقسىزدىن تارتىشىپ قالىدۇ. ئېغىر ھالەتتە ھـۇشىدىـن كېتىدۇ. كىچىك باللار ۋە قېرى كىشلەرنىڭ ساقىيىشى قـىـيـىن.

نەملىك سۇيۇقلۇق يوقىلىش بـىلەن بولغان تـار- تىشىشتا بەدەنلىرى قۇرۇق، رەڭگى تـاتارغان ھالدا بو- لىدۇ. كوپ سۇيۇقلۇق يـوقىتىشتىن تـارتىشىپ قـالـغان ئاغرىقنىڭ تارتىشقان قىسمىغا ياغ ياكى سۇت سـۇركەپ قويۇلسا دەرھال قۇرۇپ كېتىدۇ. ئەمما باشقا تۇردىكىلەردە ئۇنداق بولمايدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن سـەۋەپلەرگە قارىتا چـارە قىلىش، ماددىلارنى پىشۇرۇش ۋە تازىلاش تەرتىپلىرىگە ئاساسەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

1) بەلغەمدىن بولغان تارتىشىشتا مائىل ئۇسۇلنى گۇلقەن بىلەن بېرىپ، تازىلاش ئۇچۇن ئايارەج پـەيقارا (16 ـ نۇسخە) ياكي ھەببى قوقىيا (17 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ.

تازىلىغاندىن كېيىن قۇست يېغى (30 ـ نۇسخە) بىلەن ئەزالارنى ياغلاش كېرەك. سەۋەدادىن بولغانلارغا تازىلاش ئۈچۈن، مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخە) ياكى 14 ـ نۇسخە بېرىلىدۇ.

2) سۇرگىدىن كېيىنكى تارتىشتا، ئالدى بىلەن بەدەنگە ھوللۇق يەتكۈزۈش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن ئىشەك سۈتى، ئۆچكە سۈتى، ئارپا سۈتى، بېيە ئۇرۇغىنىڭ لۇئابىنى ئارىلاشتۇرۇپ بەدەنگە سۈركەش بىلەن، ئىچىشكە شەرۋەتى بىنەپشە (2 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. تاماققا ئوغلاق گوشى، پالەك قاتارلىق كۆكتاتلارنى بادام يېغى بىلەن سىللە بېرىلىدۇ ۋە كوپ مىقداردا سۇ بېرىلىدۇ.

3) مىڭە ۋە ئەسەپلەرنىڭ زەرەرلەنگەنلىكىدىن بولغانلارغا تۇتقاق كېسەل بابىدا كورسىتىلگەنلەر بويىچە چارە قىلىنىدۇ.

4) زەھەرلىك ماددىلار ۋە مەئىدە سەۋەبىدىن بولسا مەئىدىنى تازىلاش (قەي قىلدۇرۇپ)، مەددە قۇرۇتلار بولسا چۇشۇرۇشكە تەدبىر قىلىش لازىم.

گەردەن قېتىپ قېلىش (كۇزاز ـ تەمەددۇد)

بويۇن، گەردەن گوش ۋە پەيلىرىنىڭ تارتىشىپ قېلىشى.

سەۋەبى: (1) سوغاقلىقنىڭ پەيلەر ئارىسىدىكى سۇيۇقلۇققا تەسىر قىلىشى بىلەن پەيلەر (تارىمۇچلار)دا تارتىلىش ھادىسىسى ۋۇجۇتقا كېلىدۇ. سوغاقلىقنىڭ تەسىرى تۆۋەندىكىچە بولىدۇ:

(ئا) سوغاقسۇ، قار، مۇزنىڭ بىۋاستە تەسىر قىلىـ
شى ياكى سىرتتىن سوغاق تەبىئەتلىك دورىلارنى مەسلەن، ئەپيۇن، لۇپاھ يىلتىزى (بىللادۇننا يىلتىزى)، بەڭگى دىۋانە قاتارلىقلارنى تېڭىش، سوغاق (مۇزدەك) سۇ ئىچىش ياكى ئەپيۇن يېيىش.

(2) سەرسام كېسىلى قاتارلىق يۇقۇملۇق كېسەللەر-
دە ياكى باشقا كېسەللەردە قاتتىق ئاغرىش نەتىجىسىدە بويۇن پەيلىرى تارتىشىپ قالىدۇ. بۇ ھال كۆپىنچە قاتتىق قۇسۇشتىن كېيىن ياكى ھايۋانلارنىڭ چىشلىشى بىلەن يۈز بېرىدۇ.

(3) قۇرۇقلۇقتىن بولىدۇ (قۇرۇقتىن بولغان تار-
تىششقا ئوخشاش).

ئالامەتلىرى: گەردەن قېتىپ قېلىشنىڭ ئوقىرەك ئالدى ۋە ئارقا تەرىپىدىن باشلىنىشى تەمەددۇد دېيىلىپ ئاغرىق پۈتۈن بېردم گەۋدىسىنى ئالدىغا يا ئارقىسىغا مىدىرلىتالمايدۇ. كۆزازدە تارتىشىش بويۇن ۋە گال قىسـ
مىدا بولۇپ ئاغرىق بويۇن قىسمىنى پەقەت ھەركەتلەنـ
دۈرەلمەيدۇ، ھەتتا تىلىنى مىدىرلىتىشمۇ قىيىن بولۇپ، گالدىن سۇمۇ ئۆتمەيدۇ.
كۆزازنىڭ باشلىنىشىدىن بۇرۇن پۈتۈن بە-
دەن قىچىشىدۇ. ھەرقانچە تاتىلغان بىلەنمۇ پەسەيمەيدۇ. كۆزى قىزىل بولۇپ كۆزنى بىر ئېچىپ بىر يۇمۇپ تۇرىدۇ. چېكە ۋە ماڭلاي تومۇرلىرى كۆپكەن بولىدۇ.

چىرايى قارا رەڭگە كىرىپ قالىدۇ. تەمەددۇد بولغاندا يۈز گۆشلىرىنىڭ تارتىشىپ قېلىشى نەتىجىسىدە ئاغرىقنىڭ يۈزى ھىجايغاندەك قىياپەتكە كىرىپ قالىدۇ. تەمەددۇد سۆيدۈك خالتىسى، ئۈچەي قاتارلىق ئەزالاردا يۈز بەرگەندە سۆيدۈك توختىماسلىق ھەتتا تومۇرلار ئۈزۈلۈپ كېتىشى بىلەن سۆيدۈكتە قان كېلىدۇ. ئۈچەيدە يۈز بەرسە قولىنجى يەنى ئۈچەي توسۇلۇش كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى: (1) ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن گۈل بەنەپشە 1 مىسقال، ئۈرۈقسىز ئۈزۈم 9 دانە، ئارپا بېدىيان 3 مىسقال، گازىۋان، رومبېدىيان $1\frac{1}{2}$ مىسقال، كاسىن يىلتىزى، سورۇنجان 2 مىسقالدىن ئېلىپ كاشكاپ تەرىقىسىدە دەملەپ بېرىلىدۇ.

(2) تازىلاش ئۈچۈن — تۇربۇت $2\frac{1}{2}$ مىسقال، سانا 7 مىسقال، فۇنۇس، خىيارشەنبەرھەربىرى 2 سەردىن، بادام مېغىزى 5 دانە ئېلىنىدۇ. تۇربۇت بىلەن بادام مېغىزى بىرئاز سوقۇلىدۇ. قالغان دورىلارنى سوقماستىن ئاخشىمى بىرچىنە قايناقسۇغا چىلاپ قويۇپ ئەتىسى سىقىپ، سۈزۈپ بىراقلا ئىچىدۇ.

قوۋۇرغا ئارىلىق ئەسەپلىرىنىڭ ئاغرىشى
(ۋەجئۇل خاسىرە)

سەۋەبى: ئاياللاردا ھېيز توختاپ قېلىشى ياكى بالىياتقۇنىڭ بوغۇلۇشى سەۋەپ بولىدۇ. تۇتقاق كېسەلنىڭ

AltunOq

بىر ئالامىتى بولۇپمۇ كېلىدۇ. ئاساسەن قوۋۇرغا تەرەپكە بارغۇچى يۇلۇن ئەسەبلىرىنىڭ ياللۇغلىنىشى سەۋەپ بولىدۇ.

ئالامىتى: ئاغرىش بەل ساھەسىدە كوپ بولۇپ قوۋۇرغىلارغا تارىلىدۇ. بېسىپ تۇرسا ئارام بېرىدۇ.

داۋاسى: مىزاجىنى ئوزگەرتىش ئۇچۇن مائىل ئۇسۇل (24 ـ نۇسخە)، ياغلاش ئۇچۇن قۇست يېغى (30 ـ نۇسخە)، يىيىشكە سەنجارىنا (33 ـ نۇسخە) ياكى 25 ـ نۇسخىدىكى دورا بېرىلىدۇ.

بەل ئاغرىقى (ۋەجئىل قەتەن)

سەۋەبى: بەدەننىڭ زەئىپلىكى، ئېغىر ئەمگەك، سوغاق تېگىش، كوپرەك ھۆللۇكتىن بولىدۇ. مۇپاسىلنىڭ بەل ئۇمۇرتقىلىرىنى زەرەرلىشى بىلەنمۇ بەل ئاغرىش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: كېسەل تېز باشلىنىدۇ. بەلنىڭ ئاغ- رىشى بىلەن ئاغرىق ئورە تۇرالمايدۇ. ھەتتا ئولتارغان- دىمۇ ئاغرىيدۇ.

داۋاسى: (1) بەل ساھەسىنى ياغلاش ئۇچۇن قۇست يېغى ياكى قىچا يېغى بېرىلىدۇ. لوبان، مەستىكى 1 مىسقالدىن، ھەسەل، شېكەر 7 مىسقالدىن ئېلىپ، ئالدى بىلەن ھەسەلنى بىرئاز قىزىتىپ باشقىلارنى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ بەلگە سۇركەشكە بېرىلىدۇ ياكى لوبان، مەس- تىكى ۋە گۇل يېغىنى 3 مىسقالدىن ئېلىپ ياغ تەييار- لاپ ئاغرىق جايىنى ياغلاشقا بېرىلىدۇ.

(2) يېڭىشكە مەجۇن فىلاسپە (18 ـ نۇسخە) 3 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

(3) بەلغەم زىيادە بولسا زىماد قىلىش ئۈچۈن ئاق مومدىن 2 مىسقالنى 8 مىسقال گۈل يېغى بىلەن ئېرىتىپ ياغلاشقا بېرىلىدۇ. بۇندىن كېيىن ئاق لەيلى گۈلى، بابۇنە گۈلى، ئەكلىل مىلىك، شۈمشا ئۇرۇغى، زىغىر، ئارپا ئۇنىنىڭ ھەر بىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ ئىنەك پىتى يېغى قوشۇپ بىر ئاز ئىسسىتىپ ئاغرىق جايغا تېڭىش لازىم.

(4) تازىلاش ئۈچۈن ھەببى ئايارەج (7 ـ نۇسخە) بېرىلىپ، ئارقىدىن جاۋارىش جالىنۇس (3 ـ نۇسخە) ياكى مەجۇنى فىلاسپە (18 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. بۇلارنى بىر سەر بېدىيان ئەرەقى بىلەن بېرىش لازىم. تازىلىنغاندىن كېيىن ئىترىپىل سەغىر (5 ـ نۇسخە) ۋە مەجۇنى سورۇنجان (34 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ.

يانپاش ئاغرىغى (ئەرقۇننىسا)

ئەرقۇننىسا يانپاش بوغۇمىدىن باشلىنىپ پۇتتۇن پۇت ئەتراپىغا شاخلايدىغان كوك تومۇرنىڭ ئىسمى بولۇپ، ئەرقۇننىسا كېسىلى شۇ تومۇر ئەتراپىدىكى پەي ۋە ئەسەپلەرنىڭ ئاغرىقىدۇر. ئاغرىش بەك قاتتىق بولۇپ يانپاشتىن باشلىنىپ ئوشۇق ۋە پۇت بارماقلىرىغىچە تارقىلىدۇ.

سەۋەبى: (1) ھەركەت قىلماسلىق نەتىجىسىدە

بوغۇملارغا كىرەكسىز سۈيۇقلۇقلار يىغىلىدۇ. (2) مەئىدىنىڭ ھەزىم قىلىشى ناچار بولغاندا خىلىتلار خام قېلىپ بوغۇملارغا يىغىلىپ قالىدۇ. (3) تاماق يېيىش ۋە تۇرمۇشتىكى تەرتىپسىزلىكلەر، مەسىلەن ھەرخىل ئىسسىق - سوغاق تاماقلارنى قالايمىقان يېيىش، قوساق بەك توق چاغدا جىنسى ئالاقە قىلىش، مونچىغا چۈشۈش، ھەركەت قىلىشلار. (4) زۇكام ماددىلىق بولغاندا ماددىنىڭ بوغۇملارغا توكۇلۇشى. (5) ئادەتتە بولۇپ تۇرىدىغان ھەيدەپ چىقىرىشنىڭ توختاپ قېلىشى، مەسىلەن سۈرگە ئىچىپ كونۇپ كەتكەن كىشىلەر بىر مەزگىل سۈرگە ئىچمەي قويۇش، قان ئالدۇرۇپ ئادەتلەنگەن كىشى قان ئالدۇرماي قويۇش، ئاياللاردا ھېيىز توختاپ قېلىشقا ئوخشاش سەۋەپلەر بىلەن بەدەندە ئارتۇقچە ماددا كوپىيىپ ئۇلارنىڭ بوغۇملارغىمۇ يىغىلىشى. (6) بەلغەم، قان ماددىلىرىنىڭ غەيرى تەبئى ئوزگىرىشى، ياكى مەزكۇر ئىككى خىلىتنىڭ بىرلىكتە تەسىر قىلىشىدىنمۇ پەيدا بولىدۇ. يەلدىن كامراق يۈز بېرىدۇ، سەپرا ۋە سەۋدادىن بولمايدۇ.

داۋاسى: باشقا بوغۇم ئاغرىقلىرى بىلەن ئوخشاپ كەتسىمۇ لېكىن داۋالاش جەھەتتە پەرقلىنىدۇ. بۇ ئاغرىقتا قەي قىلدۇرغۇچى دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ. ئۇلارنى بەرگەندە ئاغرىقنى كۈچلەندۈرۈپ قويىدۇ. چۈنكى بۇ كېسەلدە ماددا بەدەننىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىدا بولىدۇ.

داۋاسى: (1) ھېيىز ياكى بوۋاسىر قېنى توختاپ

قىلىشى نەتىجىسىدە بولسا باسلىق ۋە ئەرقۇنىسا تومۇرىدىن قان ئېلىش كېرەك. جالىنۇس مابىز ۋە سافىن تومۇرىدىن قان ئېلىش كېرەك دىگەن. قايسى تومۇردىن قان ئېلىش مەسىلىسىنى كېسەلنىڭ ئەمىلىي ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلەش لازىم. قاننى كۆپ ئالماسلىق كېرەك. بۇ كېسەلنى داۋالاشتا تېزرەك چارە قىلىش لازىم. بولمىسا ئاغرىق يامانلىشىپ كېتىدۇ. ھەر قېتىم قان ئالغاندىن كېيىن بىر مەزگىل دەم ئېلىش لازىم. ئەمما ئارىلىق بەك ئۇزۇن بولماسلىغى كېرەك.

(2) ئاغرىق توختىتىش ئۈچۈن — سېرىق چېچەك بىلەن كۈنجۈت چېچىگىنى سوقۇپ قويۇش ياكى مەرزەنجۇش، بابۇنە، يانتاق ياپرىغى، ئەكلىل مىلىك ھەر بىرى 10 مىسقالدىن، سىپەندان ئۇرۇغى 5 مىسقال سوقۇپ بىر ئاز سۇ بىلەن نەم قىلىپ ئاغرىق ئورنىغا چاپلاپ قويۇلىدۇ.

(3) داغلاش — ئەرقۇنىسا تومۇرىنى ئىزلەپ* تېپىپ داغلاش بىلەن ساقايتىش مۇمكىن. داغلاش ئۇسۇلى تومۇرنى قىزىتىپ پاقالچەكنىڭ ھوشۇقتىن 8 سانتىمېتىر يۇقۇرى ئورنىدىن ئەرقۇنىسانى ئىزلەپ تومۇر ئۈستىنى داغلاش لازىم. باشقا ئۇسۇللار بىلەن نەتىجە ھاسىل بولمىغاندا داغلاش چارىسى قوللىنىلىدۇ.

* ئەرقۇنىسا تومۇرىنى ئىزلەش ئۇسۇلى ھەققىدە "قان ئېلىش" بابىغا قاراڭ.

(4) بابۇنە، ئەكلىل مىلىك، قەنتەرىون، چىگسەي يىلتىزى، ھاشا، سېرىق چىچەك، سۇئىتەر ھەربىرىدىن 10 مىسقالدىن ئېلىپ ئۇلارنى قايىنتىپ ئىسسىقراق ھالدا ئاغرىق تەرەپنى يۇيۇشقا بېرىلىدۇ.

(5) ماددىنى پىشۇرۇش ئۇچۇن — گۇل بىنەپشە، قەسپى زەرىرە، ئىت ئۈزۈمى، بېدىيان يىلتىزى، شاتەرە، سورۇنجان ھەر بىرىدىن 2 مىسقالدىن ئېلىپ، بىر دانە قۇرۇتۇلغان مۇناقى ئۈزۈم بىلەن بىللە قايناقسۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ سۈزۈپ 12 مىسقال تەرەنجىۋىل قوشۇپ سەھەردە بىراقلا ئىچىدۇ.

(6) سۇرۇش ئۇچۇن — گۇل بىنەپشە، كاسىنى يىلتىزى، بېدىيان يىلتىزى ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 9 دانە، گازىۋان گۇلى بىر مىسقال، ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇغى، قوغۇن ئۇرۇغى ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، چوچۇكبويا يىلتىزى، گازىۋان ياپرىغى، پىرسىياۋشان، ئىت ئۈزۈمى $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن، چىلان، سەرپىستان 5 دانىدىن، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، ھەمىشىۋا گۇلى، ئاق لەيلى گۇلى، قىزىل گۇل، سانا، ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، فۇنۇس، گۇلقەن، خەمىرى بىنەپشە، تەرەنجىۋىل، قارا شېكەر ھەربىرى 7 مىسقالدىن، بادام مېغىزى 5 دانە.

تەييارلاش: پۇنۇس، تەرەنجىۋىل ۋە سانادىن باشقا

AltunOq

دوربلارنى چالا سوقۇپ 2 چىنە سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ بولۇپ سانا، پۇنۇس، تەرەنجۋىلنى تاشلاپ بىر قاينىتىپ ئۈستىگە گۈلقەن ۋە خەمىرى بىنەپشىنى ئارىلاشتۇرۇپ بىراقلا ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(7) يىيىش ئۈچۈن ھەببى سورۇنجان (37 ـ نۇسخە) 2 مىسقال ئىترىپىل سەغىر بىر مىسقال بېرىپ، ئارقىسىدىن ئەگرى تەرخەمەك ۋە قوغۇن ئۇرۇغىنىڭ ھەمدە ئوغرى تىكەنلەرنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ بېرىلىدۇ. ياكى سۇپۇيى سورۇنجان (35 ـ ياكى 36 ـ نۇسخە)، نىلۇفەر شەرۋىتى ياكى ئىت ئۈزۈمى شەرۋىتى بىلەن بىللە بېرىلىدۇ.

قاش ئارىسى ئاغرىش (ئۇسابە)

ئىككى قاش ئوتتۇرىسىدىكى جاينىڭ ئاغرىغى ئۇسابە دېيىلىدۇ.

سەۋىبى: خاس ئىسسىقلىقتىن بولىدۇ. يەنى مىڭىگە ئىسسىق ئوتۇش (ئاپتاپتا ئۇخلاش)، بەدەندىن ئورلىگەن بۇخاراتلارنىڭ مىڭە ئالدىنقى قىسمىغا تەسىر قىلىشى سەۋەپ بولىدۇ. ئاغرىش كۈن چىقىش بىلەن باشلىنىپ كەچ كىرگەندە پەسىيىپ قالىدۇ.

داۋاسى: كافۇرنى گۈل يېغى بىلەن ئېرىتىپ بۇرۇنغا تامغۇزۇلىدۇ. ئەگەر بۇرۇندىن قان ئېلىنسا پايدىسى كوپ بولىدۇ. بۇرۇندىن قان ئېلىش مۇمكىن بولمىغاندا قىيپال تومۇردىن قان ئېلىش لازىم.

بەدەن بولجۇڭ گۇشلىرىنىڭ تارتىشى (ئىختىلاج)

قاپاق ۋە بەدەن گوشلىرىنىڭ لىكىلداپ تارتىشى ئىختىلاج دەپ ئاتىلىدۇ. تارتىش يۈز، كوز، قاپاقلاردا كوپ ئۇچرايدۇ.

سەۋەبى: بەلغەم ياكى قان ماددىسى سەۋەپ بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: يۈز، قاپاق ياكى باشقا ئەزالار ئىختىيارسىز هالدا تارتىدۇ. ئەگەر تارتىش يۈز، كوز ياكى قاپاقلاردا ئۇزۇنراق داۋام قىلسا، بۇ لەقۋانىڭ ئالامىتى. قوساق ئەتراپلىرىدا بولسا تۇتقاق كېسەلنىڭ باشلىنىشى؛ قولتۇق ۋە قوۋۇرغا ئەتراپلىرىدا بولسا شۇ جايلاردا ياللۇغلىنىش بارلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. پۈتۈن بەدەندە بولسا سەكتەنىڭ باشلىنىشى بولىدۇ.

داۋالاش: يېنىك بولسا تاش تۇزنى قىزىتىپ قويۇپ ئىسسىق ئوتكۇزۇش بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ. ئېغىر بولسا بەلغەم ماددىسىنى پىشۇرىدىغان ۋە سۇرىدىغان دورىلارنى بېرىش لازىم. ئاياللاردا ئەگەر هېيىز توختاپ قالغان بولسا قان ئېلىش كېرەك.

II ماقالا. كوز كېسەللىكلىرى

1 - پەسىل: كوز كېسەللىكلەرىنىڭ سەۋەبى ۋە داۋالاش چارىلىرى.

1. كوز مىزاجلىرى ۋە ئۇنى بىلىش.

كوزنىڭ مىزاجى هول ئىسسىقدۇر. كوز هەركىتىنىڭ تېزلىگى، قاپاق ئېچىلىش ۋە يېپىلىشىنىڭ تېزلىگى، كوز ئىچىنىڭ ئىسسىق ۋە نەم بولىشىغا دالالەت قىلىدۇ.

كوك كوزنىڭ هول ئىسسىقلىغى كامىراق، قارا كوزنىڭ ئىسسىقلىغى باشقا رەڭدىكى كوزلەردىن كوپرەك بولىدۇ. شۇنىڭ ئۇچۇن كوزگە سۇ چۇشۇش (نۇزۇلۇلما) قاتارلىق كېسەللەر كوپ ئۇچرايدۇ. قىزىلغا مايىل كەلگەن كوز موتىدىل مىزاجدىكى كوز بولىدۇ.

كوز كېسەللىگى كوزنىڭ تۇزۇلۇشىگە ئاساسەن توت تۇرگە بولۇنگەن. مەسىلەن، (1) كوز مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان كوز كېسەللىرى، (2) ماددىلار سەۋەبىدىن بولغان كوز كېسەللىرى، (3) هەرخىل ۋەرەم ۋە جاراهەتلەر تۈپەيلىدىن بولغان كوز كېسەللىرى؛ (4) كوز قىسىملىرىنىڭ ئوزگىرىشىدىن پەيدا بولغان كوز

كېسەللىرى. مەسىلەن، كوزگە بىر نەرسىنىڭ 2 كورۈنىشى، كوز قارىچۇغىنىڭ سىرتىغا چىقىپ تۇرۇشى قاتارلىقلار.

2. كوز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش چارىلىرى.

كوز ئاغرىقلىرىنىڭ سەۋەپلىرى توت خىل بولغىنىدەك ئۇنى داۋالاشمۇ تووەندىكى توت خىل تەدبىرنى قوللىنىش لازىم.

1) مىزاجنى ئوزگەرتىش: ئىسسىق بۇزۇق مىزاج بولسا ئىت ئۈزۈمى سۈيى، كاسنى، ئوسۇك سۈيى، قىزىلگۇل ئەرەقى، تۇخۇم ئېقى ياكى بىنەپشە گۇلىنىڭ يېغى قاتارلىقلارنى ئىشلىتىش كېرەك. ئەگەر سوغاق مىزاج بولسا ئىپار، مامرانچىن، ئىگىر، پىلپىلىلەرنى قوللىنىش لازىم. نەملىك ئارتۇق بولغاندا توتىيا، ئىقلىمىياغا ئوخشاش سۈيۇقلۇقنى تارتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. قۇرۇق بولسا بادام مېغىزى، تۇخۇم ئېقى، قىزىلگۇل گۇلابى، ئادەم سۈتى ئىشلىتىلىدۇ. مىزاجنى ئوزگەرتىشتە يىمەك ــ ئىچمەكلەرگىمۇ دىققەت قىلىش لازىم.

2) ماددىنى چىقىرىپ تازىلاش: ماددا كوز ياكى مىڭىدە بولسا تازىلىغۇچى دورىلارنى بىرىش ياكى ھىجامەت قويۇش، كوز كېسەللىرىدە قان ئېلىشقا بەلگىلەنگەن تومۇرلاردىن قان ئېلىش كېرەك. چۇشكۇرتكۇچى دورىلارنى بۇرۇنغا تارتىش ياكى كوزدىن ياش ئاققۇزۇش چارىلىرى ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. ئەمما ئالدى بىلەن بەدەننى تازىلاش لازىم. ئۇنداق قىلمىغاندا ماددا يەنە كوزگە يىغىلىپ قالىدۇ.

3) كوز جاراھەتلەنگەندە سۇيۇق دورىلارنى كـوپ ئىشلەتمەسلىك كېرەك. ھەم بەكمۇ قـۇرۇق بـولماسلىقى لازىم. كوزنى كويدۇرگۇچى، قاتتىق ئېچىشتۇرغۇچى دورىـ لارنى بېرىشكە بولمايدۇ، كـوزگە ئـىشلىتىدىغان دورىلار دائىم كوزنىڭ مىزاجى بىلەن قارىمۇ ـ قـارشى بـولىشى كېرەك. ئۇنداق بولمىغاندا كوزگە زەرەرلىك. مـەسىلەن، كوزنىڭ مىزاجى ھول ئىسسىق بولسا بېرىلگەن دورىـمۇ ھول ئىسسىق بولسا بولمايدۇ.

4) كوزدىكى زەرەرلىنىشنىڭ قايسى خىلتتىن كەلـ گەنلىگىنى ئالدى بىلەن ئېنىقلاش لازىم. ھـەم مـاددا ئومۇمى بەدەندىمۇ ياكى باشتىمۇ بۇنى كورۇش كېرەك. ئەگەر پۇتۇن بەدەندە بولسا ئومۇمى بـەدەنلىك سۇرگە بېرىش، خاس باشتا بولسا مىڭىنى تازىلاش چـارىسىنى قىلىش، ئاندىن كېيىن كوزنى تازىلاش بىلەن شـۇغۇلـ لىنىش كېرەك. ماددىنى سۇرۇپ چىقارماي تۇرۇپ ھەرگىز داۋالاشقا قول تىقماسلىق. كوز ئـاغرىقى بـىلەن بـاش ئاغرىش بىللە كەلسە تارقاتقۇچى (مۇھەللىل) دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك لازىم. چۇنكى ئۇنداق قىلغاندا ئاغرىقنى كۆچلەندۇرۇپ قـويۇش بـىلەن خـەتـەرلىك يـەتكۇزىشى مۇمكىن.

ئومۇمى بەدەننى تازىلاش ئۇچۇن ئەيئۇلا، بىنەپشە، سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە، سانا، نىلۇفەر، گـازىـۋان، بېدىيان، ئەپتىمۇن، ئۇستۇخۇددۇس، بىستپايەج قاتارلىق دورىلار ياكى ھەببى سەبرە بېرىلىدۇ (4 ـ نۇسخە).

Altun0q

يەرلىك تازىلاش ئۈچۈن كوزگە مۇناسىپ دورىلار-نى تامغۇزۇش، شۇمشە قايناتقان سۇ ياكى تازا سۈت بىلەن كوزنى چايقاش، چۇشكۇرتكۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك.

5) ئەگەر كوزدىكى ماددا سۈيۈق بولۇپ قان ياكى سەپرادىن بولسا ياكى بىرىكىپ كەلگەن بولسا قىپال تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. قان ئالغاندىن كېيىن سۇرگە دورىلار بېرىلىدۇ. ئەگەر يەلدىن بولسا مونچىغا كىرىش ۋە يەلنى تارتقۇچى دورىلارنى كوزگە تېڭىش كېرەك. كوزنىڭ ھەر خىل ئاغرىقلىرىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن كوزگە ئوتكۇر تەسىر قىلىدىغان يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىش، چاڭ-توزاڭ ۋە تۈتۈندە ئۇزۇن تۇرماسلىق، كوپ يىغلىماسلىق، يورۇق تارقاتقۇچى دەرسلەرگە (مەسىلەن ئاپتاپقا) ئۇزۇن قارىماسلىق لازىم. كوزنىڭ مىزاجىنى بىلىش، كوز كېسەللىگىنى داۋالاشتا زور ئەھمىيەتكە ئىگە. بۇلار تووۋەندىكىچە ئىپادىلىنىدۇ.

كوزنىڭ ئىسسىقلىقى ئاشقانلىق بەلگىسى — كوز قىزىل، ھەركىتى تېز بولۇشتۇر. تومۇرلار قىزارغان بولۇپ تۇتۇپ كورگەندە قىزىق سېزىلىدۇ. كوزنىڭ سوغاقلىغى بۇنىڭ ئەكسىنچە — كوز يوغان، رەڭگى ئاق بولۇپ كوزنىڭ ھەركىتى سۇس بولىدۇ. قۇرۇقلۇقنىڭ بەلگىسى كوز كىچىكلىشىپ قالغان بولىدۇ. چاپاق ۋە ياش بولمايدۇ.

2 - پەسىل: كوز مۇڭگۇز پەردىسى (تەبىقەسەلبىيە) كېسەللىكلىرى.

كوزنىڭ ئەڭ ئالدىنقى قەۋىتى تـەبىقەيى سەلبىيە يەنى قاتتىق قەۋەت دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ پـەردىنىڭ كېسەللىكلىرى ئاساسەن موڭگۇز پەردىنىڭ ياللۇغلىنىشى ۋە ئۇنىڭ قۇرۇپ قېلىشىدىن ئىبارەتتۇر.

1. موڭگۇز پەردىنىڭ ياللۇغلىنىشى

باشقا قەۋەتلەرنىڭ ياللۇغى بىلەن بىللە كېلىشمۇ مۇمكىن، ئاساسەن كورىلىدىغان ئالامەتلەر كوزنىڭ سىرتقا چىقىپ كېتىۋاتقاندەك سېزىلىشى، كوز گـوھىرىنىڭ چوڭقۇرى ئاغرىشىدۇر. ئەگەر قان ماددىسى غالىپ بولسا كوز ئىچى قادىلىدۇ، قىچىشىدۇ. قان ۋە قويۇلغان سەپـ دىن بولغان ياللۇغلىنىشتا كوز ئىچىدە قىزىش ۋە قىزدـ رىش يۈز بېرىدۇ. ئەگەر بەلغەمدىن بولسا، كـوز ئېغىر ۋە ھەركىتى سۇس بولىدۇ. مەيلى قايسى خىلىتتىن بولـ سۇن مۇڭگۇز پەردىنىڭ ياللۇغى كوزنىڭ سىرتقا بۇلـ تىيىپ چىقىشى (ھوجۇز) نى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋاسى: ئەگەر قاندىن بولسا، بىنەپشە، نىلۇفەر، ئاق لەيلى، ئاقلىغان ئارپا، كۈنجۈت يېغى، شېكەرلەرنى ئېھتىياجىغا لايىق بـېرىلىدۇ. ۋە تـوۋەنـدىكى دورىـلار بىلەن ھوقنە قىلىنىدۇ. چىلان، سەرپىستان، ئـەيـنۇلا،

نىلۇفەر، ئاق لەيلى، يۇمغاقسۈت، كۈنجۈت يېغىنى يېتەر-لىك مىقداردا ئېلىپ قايىنىتىپ تەرەنجىۋىل قوشۇپ هۇقنە قىلىش لازىم. بەدەن كېرەكسىز ماددىلاردىن تازى-لانغاندىن كېيىن كۆزگە توۋەندىكى شامچىلار قويۇلىدۇ. نىشاشتە، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا هەر بىرى 2 مىسقال-

دىن، قەلەي كۆشتىسى 6 مىسقال، ئەپيۇن $\frac{1}{3}$ مىسقال، بۇلارنى يۇمشاق (توزاڭدەك) سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تۇخۇم ئېقى بىلەن خېمىر قىلىپ جىگدە ئۇرۇغى چوڭلىقىدا شامچە تەييارلىنىدۇ. ئەگەر ماددا سەپرادىن بولسا مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20-نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئارقى-دىن بېيە ئۇرۇغى، ئاقلانغان ئارپا، تۇخۇمەك ئۇزۇمى ۋە ئەنزۇرۇتلەرنى هاجەت مىقدارى ئېلىپ بىر ئاز قايناقسۇ بىلەن تەمىنى چىقىرىپ كوزگە تېمىتىلىدۇ.

2) مۇڭگۈز پەردىنىڭ قۇرۇپ قېلىشى — ئاغرىق كوزنىڭ ئارقىغا تارتىشىپ قالغانلىقىدىن زارلىنىدۇ. كوز-نىڭ ئېقى نۇرسىزلىنىدۇ.

داۋاسى: مىڭە ۋە بەدەننى هوللۇك تەربىيگە مايىل قىلىدىغان دورا ۋە غىزالارنى بۇيرۇش كېرەك. هول قاپاقتا ئاش قىلىپ بېرىش، بادام مېغىزى، ئۇسۇك، كۇدە، پالەك، يۇمغاقسۇت، توخۇ گوشى، پاقلان گوشى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. بۇرۇنغا قوي سۇتى، بىنەپشە يېغى تامغۇزۇش، باشقا قوي سۇتى قويۇش بىلەن كوزگە قوي كوزىنى تېڭىپ قويۇش لازىم.

3 ـ پەسىل: قاپاق كېسەللىكلىرى.

قاپاق قىرلىرىنىڭ قېلىنلىشىپ قېلىشى (سۇلاق)

كوز سۇيۇقلۇغىنىڭ تەبىئىتى شور بولۇشى بىلەن قاپاق قىرلىرى قىزىرىپ قېلىنلىشىپ قالىدۇ. بۇ ئەھۋال تەرەققى قىلسا كىرپىكلەر توكۇلۇپ كېتىپ، قايتا چىققاندىلىرى تەتۇر چىقىپ كوز قارىچۇغىغا قادىلىپ ئۇنى زەرەرلەيدۇ. ھەر ئىككىلا كوزدە بولىدۇ.

داۋاسى: سىماق سۇيى تېمىتىلىدۇ. ياكى ئاچچىق ئانارنىڭ دانىسىنى قاپلاپ تۇرغان نىپىز پەردە، قىزىلگۇل، ئاقلىغان سىماقلارنى ئېھتىياجلىق مىقداردا ئېلىپ پىشۇرۇپ كوزگە قويۇلىدۇ. كاسىن، سېمىز ئوت ئۇرۇغىنى (ياكى كوكىنى) سوقۇپ بىر ئاز گۇل يېغى بىلەن كوزگە قويسا ئۇنۇمى ياخشى. ھەر كۇنى ئەتىگەندە مونچىغا كىرىشنى بۇيرۇش لازىم.

بۇلار ئۇنۇم بەرمىگەندە پاقالچەك ئەتراپىغا ھىجامەت قويۇش، پىشانە تومۇرىدىن قان ئېلىش بىلەن قىزىل شامچە (شىياف ئەھمەر) بېرىلىدۇ.

كوزدە گوش ئوسۇپ قېلىش (شىرناق)

زۇكام نەزلە سەۋەبچى بولىدۇ. كوزنى ئېچىش قىيىن بولۇپ، قاپاق ئاستىنى قول بىلەن قايرىپ كورگەندە كىرگىنىكە ئوخشاش نەرسە ئوسۇپ قالغانلىقى كورىنىدۇ. كوز ئىچى دائىم ھوللىنىپ تۇرغان بولۇپ، يورۇقلۇقتىن قاچىدۇ، كۇنگە قارىيالمايدۇ.

داۋاسى: كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ قان ئېلىنىدۇ. ھەزىم قىلىش قىيىن بولغان يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىدۇ. مونچىغا كىرىپ تەرلىنىش، ياشاڭغىراتقۇچى دورىلار تارتقۇزۇش ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. سەبرە، ئاقاقىيا، ھۇزۇز (روسۇت)، مامىشا شىيافى، زەپەرلەرنى تېگىشلىك مىقداردا ئېلىپ ئەرمۇدۇن سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ شامچە قىلىپ قۇرۇتۇپ ساقلاپ، كېرەك بولغاندا بىر ئاز نەم قىلىپ كوزگە سۈرمە تاتقاندەك تارتىش كېرەك.

كوز قوتۇرى (جەرە بۇلئەيىن) ①

قاپاقنىڭ ئىچى تەرىپىدە مۇدۇر تۈگۈنچىلەر ھاسىل بولۇشتىن ئىبارەت بولۇپ، قاتتىق قىچىشىش بىلەن قوتۇرغا ئوخشايدۇ. سەۋەبى: شور بەلغەم بولۇپ ئىسسىقتىن بولغان كوزنىڭ ياللۇغلىنىشىدىن كېيىن پەيدا بولىدۇ. چاڭ-توزاڭلارنىڭ كوزگە كىرىپ كېتىشى، ئۇزۇن مۇددەت تۇتۇنلۇق جايدا تۇرۇشمۇ بۇنىڭغا سەۋەپ بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: كوز قوتۇرى تۆۋەندىكىچە 4 خىل بولىدۇ. 1) قاپاق تېگىدە ئازراق قىچىشىش ۋە ئېچىشىش بىلەن قاپاق ئىچكى يۈزىگە ئۇششاق مۇدۇرلار پەيدا بولىدۇ.كوز بىر ئاز قادىلىدۇ، ياشاڭغۇرايدۇ.

داۋاسى: ئەپتىمۇن قايناتمىسى (20 - نۇسخە)

①جەرەپ دىگەن قوتۇر مەناسىدا بولۇپ، دوختۇرلار "تراخوما" دەپ ئاتايدىغان كېسەلدىن ئىبارەتتۇر.

AltunOq

بىرسپ بەدەننى تازىلاش بىلەن قىسپال تومۇرىدىن قان ئېلىش ياكى ھىجامەت قويۇش، قاپاقنى ئورۇپ تۇرۇپ زەرەرلەنگەن جايغا شىياف ئەھمەر سۈركەش كېرەك. (دورا قىسمىدا 4 ـ نۇسخىغا قاراڭ) ياكى قاپاقنى ئوبدان ئورۇپ تۇرۇپ موزانى سۈرۈپ زەرەرلەنگەن جايغا سۈركەش لازىم. كوز قوتۇرىنىڭ بۇ خىلى ئەگەر ماددىلار ياكى تاشقى سەۋەپلەر (ئۇفۇنەتلەر) تەسىرىدىگە ئۇچرىمىسا ئاقىۋىتى ياخشى بولىدۇ. ئەكسىچە بولغاندا ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ.

2) قاپاق تېگىدىكى مۇدۇرلەر بىر بىرىگە قوشۇلۇپ جاراھەت ھاسىل قىلىدۇ. بۇ ئۇفۇنەتلىك سەۋەپ ياكى ماددىلارنىڭ بۇخاراتى بىلەن پەيدا بولىدۇ. ئېچىششىش، قادىلىش ۋە ئاغرىش يۇقۇرىدىكىگە نىسبەتەن ئېغىر بولۇپ كوز دائىم ياشاڭغىراپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: (1) مەتبۇخى ئەپتىمۇن بېرىش، قان ئېلىش، ئاغرىق پەسەيتكۈچى شىيافلارنى قويۇش لازىم.

(2) ئاندىن كېيىن مودۇرلەرنى قىرىش، تاتىلاش لازىم. بەزىلەر شادنەج بىلەن قىرىشنى كورسىتىدۇ. بەزىلەر تومۇر ئەسۋاپلار بىلەن، بەزىلەر بولسا ئەنجىر ياغىچى ياكى ئەنجىر يوپۇرمىغى بىلەن قىرىشنى كورسىتىدۇ. كوپىگى دەريا بىلەن قىرىشنىڭ ئۈنۈمى ياخشى.

3) كوز قوتۇرىنىڭ بۇ خىلى ھەممىدىن ياماناراق بولۇپ، قاپاقنى ئورۇپ قارىسا زەخىملەنگەن جاي خۇددى ئەنجىرنىڭ پوستىدەك توشۇك كورىنىدۇ. يۇقۇرقى ئالامەتلەر تېخىمۇ ئېغىر بولىدۇ.

داۋاسى: ئىككىنچى خىلىغا ئوخشاش بولۇپ، قان ئېلىش، مەتبۇخ بېرىش بىلەن بىللە قاپاقنى كور-ستىلگەن ئۇسۇللار بىلەن قىرىپ قاپاقنى ئېپىزلىتىش كېرەك. كۆپىنچە دەريا ياكى ئاۋات بىلەن قىرسىمۇ بولىدۇ. توخۇم سېرىغىنى گۈل يېغى بىلەن قاپاق ئۈس-تىگە قويۇش لازىم.

4) قاپاق تېگىدىكى زەخىملىنىش قارامتۇل كوك ئىششىققا ئايلانغان بولۇپ، بۇ خىلدىكى كوز قوتۇرىنىڭ ئاقىۋىتى ناچار.

داۋاسى: قان ئېلىش ۋە ھىجامەتتىن كېيىن ئايارەج پەيقارا (16 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. قاپاقنى يۇ-قۇرقى ئۇسۇللار بىلەن قىرىلىدۇ. مونچىغا كىرىش بىلەن مۇنۇ دورىلارنى بۇرۇنغا تارتقۇزۇپ چۈشكۈرتۈش كېرەك: سەبرە، جاۋشىر، ئەنزۇرۇت، ھاشا، زەپە، رۇسۇت، ئاۋات، ئاچچىق يېسمۇق 1 مىسقال، كوندۇش 5 مىسقال، بۇ دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ مەرزەن-جۇش سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ قارىمۇچتەك ھەب قىلىپ قۇرۇتۇپ كېرەك بولغاندا بۇرۇنغا تارتىلىدۇ. ھەم كوز ئىچىدىكى يامان سۈپەتلىك سۈيۇقلۇقنى چىقىرىشنى مەق-سەت قىلىپ ياش كەلتۈرگۈچى سۈرمىلەر تارتقۇزىلىدۇ. كونىراپ كەتكەنلىرىگە نىسبەتەن دەستكارە (ئوپېراتسيە) چارىسى قوللىنىلىدۇ.

قاپاقتىكى ئۆزمەسىمان ئوسمە (تۇتەتۇل ئەجفان)

قاپاقنىڭ ئىچكى تەرىپىدە ئۆزمە شەكلىدە بەزگە

ئوخشاش گوش پەيدا بولۇشتىن ئىبارەتتۇر. بۇ خۇددى ساڭگىلاپ تۇرغان ئۈزۈمنى ئەسلىتىدۇ. بۇزۇلغان قاندىن كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن قان ئېلىش، ئاندىن كېيىن سۈرگەبېرىش، يۇمغاقسۇتنى سوقۇپ قاپاق ئۈستىگە قويۇش لازىم. بۇلار نەتىجە بەرمىسە كېسىپ ئېلىۋېتىش كېرەك.

قاپاق قىرلىرىغا سوگەل چىقىش (سۇلۇلى پۇلۇك)

قاپاق قىرلىرىغا ھەرخىل چوڭلۇقتا سوگەل چىقىدۇ. سەۋەبى سوغاق خىلىتلاردىن ياكى سەۋدادىن بولىدۇ.

داۋاسى: مەتبۇخ ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخە) بىلەن سەۋدانى سۈرگەندىن كېيىن ياغلاش ئۈچۈن زەيتۇن يېغى بېرىلىدۇ. ياكى سىيادانىنى سىركە بىلەن ئېزىپ بىرئاز تۇز قوشۇپ سوگەل ئۈستىگە چېپىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. ئەگەر نەتىجە بەرمىسە قىسقۇچ بىلەن قىسىپ تۇرۇپ تۈۋىدىن كېسىلىدۇ (بىرئاز قان ئېقىشىغا يول قويۇش لازىم)، قان توختىغاندىن كېيىن جاراھەت ئۈستىگە زاك سېپىلىدۇ.

قاپاقنىڭ قىزىرىپ ئىششىشى (شىرايى پۇلۇك)

قاپاقنىڭ سەۋەپسىزلا قىچىشىپ، ھەرە چاققاندەك قىزىرىپ، ئىششىش بىلەن ئىششىغى يانماي توختاپ قېلىشىغا شىرايى پۇلۇك دەپ ئېيتىلىدۇ. سەۋەبى ــ كوپىنچە قان ياكى سەپرادىن بولىدۇ.

داۋاسى: قىپال تومۇرىدىن قان ئېلىش ياكى

مەتبۇخ ھېلىلە (38 ـ نۇسخە) قاتارلىق سۈرگۈچى دورىلار بېرىلىپ، شادىنەج، ئەدەسى مەغسۇلدىن سۈرمە تارتىش كېرەك. شەرۋىتى شاتەرە (39 ـ نۇسخە) بۇ كېسەلگە ياخشى نەتىجە بېرىدۇ.

يىگىنە ئاسقۇ (شەئىرە)

كوزنىڭ قاپاق قىرى ياكى بۇرجەكلىرىدە ئارپا چوڭلۇغىدا مۇدۇر پەيدا بولۇپ، يىرىڭلاپ قىزىپ ئىششىدۇ. قاپاق ھەركىتىگە تەسىر بېرىدۇ، قاتتىق ئاغرىيدۇ، سەۋىبى بۇزۇلغان قاندىن ئىبارەتتۇر.

داۋاسى: سۈرگە بېرىش بىلەن كاسىن، سەبرە، روسۇت، گىلى ئەرمەنىلەرنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ يىگنە ئاسقۇ ئۈستىگە چېپىش كېرەك. ئۇندىن كېيىن قىزىتىلغان دۇمبە ياغنى قويۇش لازىم. بۇلارمۇ نەتىجە بەرمىگەندە يىگنە ئاسقۇ قىپى بىلەن كېسىلىدۇ. قان بىر ئاز ئېقىپ توختىغاندىن كېيىن ئۈستىگە زورۇ ئەسفەر سېپىلىدۇ.

ياش خالتىسىنىڭ يىرىڭلىق ئاقمىسى (غەرەپ، ناسۇرى چەشم)

كوزنىڭ بۇرۇن تەرەپتىكى بۇرجىكىدە پەيدا بولىدىغان خالتىسىمان يىرىڭلىق ئاقما غەرەپ دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئاقما دائىم يىرىڭ قىپىغا ئىگە بولىدۇ.

داۋاسى: قىپال تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. سۈرگە

بېرىلىدۇ. ئەگەر قان ئېلىش مۇمكىن بولمىسا، يىرىڭنى تازىلاپ تىۋۋەندىكى ئۇسخىدىكى شامچە خالتا ئىچىگە تارتىشقا بېرىلىدۇ. تەركىۋى: سەبرە، كۈندۇر، ئەنزۇرۇت، خۇنسىياۋشان، ئانار گۈلى، كوھلى، زەمچىلەرنىڭ ھەربىرى 4 مىسقالدىن، زاڭگار 1 مىسقال ئېلىنىپ سوقۇپ شامچە تەييارلاش ئۇسۇلى بويىچە تەييارلىنىدۇ. ئەگەر ئاقمىنىڭ ئېغىزى ئېتىلىپ قالسا يىرىڭ توپلىنىشىپ ئىششىق يوغىناپ كېتىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن مىرۇ ئۇرۇغىنى سوقۇپ ئايال سۈتى ياكى ئېشەك سۈتى بىلەن يۇغۇرۇپ ئازراق زەپەر قوشۇپ ناسۇر ئۈستىگە قويۇلسا يىرىڭنى ئاققۇزىدۇ.

2) يەنە بىر چارىسى كەپتەر مايىقى، ئېرىتىلگەن زاك، سەكبىنەجلەرنى لازىم مىقداردا ئېلىپ سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ياش خالتا ئاقمىسىغا سۈرتۈشكە بېرىلىدۇ. ئاقما ئىچىدىكى يىرىڭنى چىقىرىپ بولغاندىن كېيىن ياڭاق مېغىزىنى قورۇپ، ئالما قېقى ۋە سىماپ تۈزىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئاقما ئىچىگە كىرگۈزۈلسە نەتىجىسى ياخشى.

كوزگە قۇم تىقىلغاندەك ئاغرىش (جەشائىل ئەجفان)

بۇ كېسەلدە ئويقىدىن كېيىن كوزنى ئاچقاندا كوز ئىچىگە قۇم تىقىلغاندەك سېزىلىدۇ. كوزنى بىرقانچە قېتىم ئېچىپ - يۇمۇش بىلەن ئۇزلىگىدىن تۈزۈلۈپ كېتىدۇ. كوز ئىچى قىزارغان ۋە چاپاقلاشقان ھالدا بولىدۇ.

سەۋەبى: قويۇق ماددىنىڭ كوپلىگىدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى: مونچىغا كىرىش، قايناقسۇ ھورىغا كوزنى

AltunOq

تۆتۈپ تۇرۇش قاتارلىق يۇمشاتقۇچى چارىلارنى قىلىش لازىم. بەلغەمنى تازىلاش سۇرگىسى (42 ـ نۇسخە) بېرىش بىلەن شياق ئەھمەر (40 ـ نۇسخە) شامچىسى كوز ئىچىگە قويۇلىدۇ.

كىرپىكنىڭ توكۇلىشى
(ئىنتىشارۇل ئەھداپ، رەزىدەئى موژگان)

سەۋەبى: بەلغەم ياكى سەۋدا خىلىتلىرى ياكى قۇرۇقلۇقنىڭ غالىب بولىشى؛ قاپاق قىرلىرىنىڭ زەرەرلەـ نىشى؛ تەپ ئاغرىقلىرىدىن كېيىن دائىل سوئەلەپ①كېسىلى بىلەن ئاغرىش.

داۋالاش: ئالدى بىلەن سەۋەبىگە قاراپ سۇرگە بېرىلىدۇ. ئەگەر قىچىشىش بولسا، ھەجرى ئەرمىنىنى سۈرۈپ چېپىش لازىم. دائىل سوئەلەبتىن بولسا، كىرپىك ئۆستىگە سۇرمەروشنايى سۈرتۈش كېرەك. ياكى تووەندىـ كى چارە قىلىنىدۇ.

خورما ئۇرۇقىنى كويدۇرۇپ سۇمبۇل، لاجىۋەرد، كۇندۇر، كۇندۇر تۇتۇنى②نى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ كىرپىك ئۆستىگە سۈركەش لازىم. قۇرۇقـ

---

① دائىل سوئەلەپ: تۇلكە كېسىلى دىگەن مەنادا بولۇپ، بەدەن تۈكلىرىنىڭ توكۇلۇشىدۇر.

② كۇندۇر تۇتۇنىنى ئېلىش ئۇسۇلى: كۇندۇرنى ئوتقا سېلىپ چىقىۋاتقان ئىسقا بىر دانە چىنىنى دۇم قىلىپ تۇتقاندا چىنە ئىچى ئىسلىنىشىدۇ. سوۋۇغاندا ئىس قىرىپ ئېلىنىدۇ.

لمۇقتىن بولغان بولسا هوللەندۇرگۈچى تەدبىرلەرنى قىلىش بىلەن ئىسپىھان سۇرمىسى سۈرتۈش كېرەك.

كىرپىكنىڭ ئاقىرىپ قېلىشى

ياشلاردا كىرپىكنىڭ ئاقىرىپ قېلىشى بەلغەم خام قىسمىنىڭ تەسىرىدىن بولىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن بەلغەم سۈرگىسى بېرىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن شۇمشە ۋە ئاق لەيلىنىڭ يوپۇرمىغىنى سوقۇپ چېپىش لازىم. ياكى توغرۇغىنى كويدۇرۇپ چاۋا ياغ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كىرپىك ئۈستىگە سۈركەشكە بېرىلىدۇ.

كوز ياشاڭغۇراش (دەمەئە)

بۇ كېسەلدە كوز دائىم نەملىشىپ تۇرىدۇ ۋە ياش ئاقىدۇ.

سەۋەبى: تۇغما بولىدۇ؛ تۇتۇش قۇۋۋىتى ياكى ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىز بولۇشى؛ ئوتكۈر دورىلارنى ئىشلىتىش؛ كوز بۇرجىگىدىكى گوشنىڭ كەم بولۇشىدىن ئىبارەتتۇر. يەنە ناخۇنىنى كەسكەندىن كېيىن كوز ياشاڭ-غۇرايدىغان بولۇپ قالىدۇ. بەزىدە قىزىتمىلىق ئاغرىقلاردا كوز ياشاڭغۇرايدىغان بولىدۇ. ئەمما سەۋەپىنىڭ يوقىتىلىشى بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ. تۇغما كوز ياشاڭغۇراش بىلەن كوز گوشلىرىنىڭ يېتەرسىزلىگى سەۋەبىدىن بولغان كوز ياشاڭغۇراشلار ساقايمايدۇ.

داۋاسى: شىياف مامىشا، زەپەر 4 ئارپا مىقدارىدا،

سەبرە $\frac{1}{2}$ مىسقال، شەبى يەمانى، كوك تاش 1 مىسقالدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ كونا هاراقتا چىلاپ سايىدا قۇرۇتۇپ ئېلىپ كوزگە سۇرمە قىلىپ تارتىلىدۇ. ياكى 41 - نۇسخىدىكى سۇرمە بېرىلىدۇ.

4 - پەسىل: كوزنىڭ ھەرخىل ئاغرىقلىرى

كوز ۋە قاپاق قىرلىرىنىڭ ياللۇغى (رەمەد)

كوز نېپىز پەردىسى ۋە قاپاق قىرلىرى ياللۇغىنىڭ بەزىلىرى ھەقىقى بولىدۇ. بەزىلىرى قىسقا مۇددەتلىك بولىشىمۇ مۇمكىن. بۇلارنىڭ سەۋەبى كۈن نۇرى ياكى باشقا نۇرلار كوزگە تەسىر قىلىش، ئاپتاپ ئوتۇپ كېتىشتىن بولغان باش ئاغرىقى، بىر كۈنلۈك بەزگەك، چاڭ - توپا، سوغاق، كوزگە ئورۇلغان قاتتىق شامال ۋە سىرتقى زەربىلەردىن ئىبارەتتۇر. كوزدە قىزىرىش، ئېچىشىش، ئاغرىش ۋە ياشاڭغۇراشقا ئوخشاش ئالامەتلەر بولۇپ ئۇلارنى داۋالىمىسىمۇ سەۋەپلەرنىڭ يوقىلىشى بىلەن ساقىيىپمۇ كېتىدۇ.

كوز قوتۇرى (تراخوما) بىلەنمۇ كوز نېپىز پەردىسىنىڭ ياللۇغى بىللە كېلىشى مۇمكىن. ئۇنىڭ سەۋەبى كوزنىڭ مۇدۇرلەر بىلەن سۈركۈلىشىدۇر، بۇ ئەھۋال كوز قوتۇرىنى داۋالاش بىلەن يوقاپ كېتىدۇ.

كوز ئىچى پەردىسىنىڭ ھەقىقى ياللۇغى (رەمەدى ھەقىقى) كوز ئىچى پەردىسىنىڭ قان، سەپرا، بەلغەم، سەۋدا ۋە يەلدىن بىرىنىڭ سەۋەبى بىلەن پەيدا بولغان ياللۇغدىن ئىبارەتتۇر. ياللۇغلىنىش پەيدا قىلغۇچى بۇ خىلتلار كوزنىڭ ئىچىدە پەيدا بولىشى ياكى نەزلە بولۇپ كوزگە چۈشۈشى مۇمكىن. بەزىدە قىزىل تومۇرلار-دىكى ئارتۇقچە ماددىلار كوزگە قويۇلىدۇ. بەزى ھاللاردا كوزگە چۈشىدىغان بۇ خىلتلار باش ياكى مېڭىدىن كەلمەستىن، باشقا ئەزالاردىن كېلىدۇ. چۈنكى كوزنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇپ كوز ئاجىزلاشقاندا ۋە كېسەلگە مايىل بولۇپ قالغاندا باشقا ئەزالاردىن ئارتۇقچە ماددىلار كېلىپ قۇيۇلىدۇ.

ئالامەتلىرى: (1) قاندىن بولسا، كوز ئىچى ئوتكۇر قىزىرىدۇ ۋە كوز تومۇرلىرى كوپۇشىدۇ، ئاغرى-مايدۇ، ئەمما قادىلىدۇ. چاپاقلىنىش ئېغىر بولۇپ قاپاقلاردا دائىم چاپلىشىپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن قىپال تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. ئۇندىن كېيىن گۇل بىنەپشە، نىلۇفەر، ئىت ئۇزۇمى، ئەپىنۇلا، ئاق لەيلى، ئاقلانغان ئارپا، چىلان، سەرپىستان، تەمرى ھىندى، تەرەنجىۋىللەرنى ئېھتىياجغا لايىق كاشكاپ قىلىپ دەملەپ ئىچىشكە بېرى-لىدۇ. ھېلىلە سۈيىگە بىنەپشە ئېزىپ كوز ئۇستىگە چېپىش لازىم. مامىشا، ئەنزۇرۇتتىن 8 مىسقالدىن، زەپەر

كەتىرادىن 1 مىسقالدىن، ئەپيۇندىن $\frac{1}{2}$ مىسقال ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ يامغۇر سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ شامچە تەييارلاپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن مايلاپ قۇرۇتۇپ، قويۇپ، كوزگە كۈندە 2 ـ 3 قېتىم سۈركەش كېرەك.

(2) سەپرادىن بولسا، قاتتىق قادىلىپ ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ. سىرىق چاپاق كوپ چىقىدۇ. كوز ئىچىگە قۇم تىقىلغاندەك بولۇپ قىزىرىپ تۇرىدۇ. كوپ ياش ئاقىدۇ، بەزىدە ياش كەلمەيدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن مەتبۇخ ھېلىلە (38 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن كاسىن شىرىسى، ئىت ئۈزۈمى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇغى ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئىسپىغۇل، بىيە ئۇرۇقلىرىنى سوقۇپ قىز تۇققان ئايالنىڭ سۈتى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ كوزگە تېمىتىلىدۇ. ئاغرىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن كافۇر شامچىسى ياكى ئەپيۇن شامچىسىنى كوزگە سۈرتىلىدۇ. تۇخۇم ئېقىنى كوزگە چېپىش ياخشى نەتىجە بېرىدۇ. يېيىش ئۈچۈن ئاقلانغان ئارپا، ئەينۇلا، پالەك ۋە كىپەك شىرىسى بېرىلىدۇ. ئوبدان ئوخلاش، ياخشى دەم ئېلىش كېرەك.

(3) بەلغەمدىن بولسا، ۋەرەم ئېغىر بولۇپ كوپ ياشاڭغۇرايدۇ. ئاغرىيدۇ، چاپاق ئاق رەڭدە بولۇپ، كوزنى ئېچىش قىينىلىشىدۇ. قادىلىش بىلەن ئېچىشىش ئانچە

AltunOq

بولماسلىغى مۇمكىن. باش ئاغرىيدۇ، كوز ئىغىرلاشقاندەك سېزىلىدۇ.

داۋاسى: بەلغەمنى پىشۇرۇش ئۇچۇن ئاۋال پىشۇرغۇچى دورىلارنى بېرىش بىلەن بىللە ھەببى ئايارەج (7 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. كوزگە سۇرتۇش ئۇچۇن توۋەندىكى شامچە بېرىلىدۇ. سەمغى ئەرەبى، سەبرە، زەپەر، مامىشا، رۇسۇتلاردىن ئېھتىياجىغا لايىق ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇپ سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ شامچە تەييارلىنىدۇ ياكى سېمىز ئوتنىڭ سىقىپ چىقىرىپ قۇرۇتۇلغان سۈيى، ئارپا تالقىنى، ئىسپىغۇل، ئىت ئۇزۇمى سۈيى، قۇندۇز قەرى، زەپەرلەرنى تۇخۇم ئېقى بىلەن قوشۇپ كوزگە چېپىش ئۇچۇن بېرىلىدۇ.

(4) سەۋدادىن بولسا، كوز ئىچى قۇرۇق بولۇپ قادىلىدۇ، كوز ئىچى كوكۇش تۇرسىمۇ لېكىن قاپاق قىرلىرى قىزارغان بولىدۇ.

كوز نىپىز پەردىسى ياللۇغىنىڭ بۇ خىلى ئۇزۇنغا سوزۇلىدۇ. كوپىنچە باش ئاغرىغى قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

داۋاسى: مىڭگە ھوللۇك يەتكۇزۇش تەدبىرلىرىنى قىلىش لازىم. يېمەك ـ ئىچمەك جەھەتتە ئوزۇققا باي بولغان سۇيۇق تاماقلارنى بېرىش كېرەك. بىنەپشە، نىلۇفەر، ئارپا تالقىنى، ئاق لەيلى، قاپاق گوشى قاتارلىقلارنى ئازراق سوقۇپ يۇمشىتىپ باشقا قويۇش ياكى قاينىتىپ سۈيىنى باشقا قۇيۇش كېرەك. بۇرۇن ئىچىگە بىنەپ-

شه يېغى، يېڭى سۈت تامغۇزۇش بىلەن بىللە بىيە ئۈرۈغـ
ىنىڭ لۈئابىنى كوزگە چىپىش لازىم. تووەندە كورستىلـ
گەن شياف دىنارىنى كوزگە سۈرتۈش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.
سۈرگە بېرىشتىن ساقلىنىش كېرەك، بەزى تىۋىپلەر دائىم
سۈرگە قوللىنىدۇ، بۇ خاتا. كوز ئاغرىغىنىڭ بۇ خىلىدا
پەقەت هوللەندۇرۇش بىلەن چەكلىنىش لازىم.

شياف دىنارىنىڭ نۇسخىسى:

قەلەي كـۈشتىسى، ئىقلىميا 1 سەردىن، ئەپيۇن
1 مىسقال، كەتىرا $1\frac{1}{2}$ مىسقال، نىشاستە بىر مىسقال
بۇلارنى سوقۇپ سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ شامچە تەييارلاپ
قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

كوز ئاغرىغىنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدە ئەكلىل مىلىك
2 سەر، زەپە 4 مىسقال، يۇمغاقسۈت تـالقىنى 1 سـەر،
تۇخۇم سېرىغى 3 دانە، سوقۇلغان قۇررق نـان 1 سەر
بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ تۇخۇم سېرىغى بىلـەن مـەلهەم
شەكلىدە تەييارلاپ كوز ئۈستىگە چېپىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

كوز ئىچىدىكى قىزىل چېكىت (تۇرفە)

كوزنىڭ ئېقىدا قىزىل ياكى كوكۇشرەڭلىك چېكىتـ
لەرنىڭ پەيدا بولىشى تۇرفە دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: كوزنىڭ زەخىملىنىشى، شامال، توپا ـ
چاڭلارنىڭ كوزگە قاتتىق تېگىشى ياكى كۈچ بىلەن قەي
قىلىشتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى: قىپال تومۇرىدىن قان ئېلىش بىلەن كوزگە ئايال سۈتى تامغۇزۇش كېرەك. تۇخۇم ئېقىنى كوزگە چېپىش ۋە كەپتەر ياكى ئۇدەكنىڭ قانىنىنى يۇلۇپ قانات ئۈچىدىكى قانىنى كوزگە تېمىتىش كېرەك. شياف ئەھمەر (40 - نۇسخە) نى كوز ئىچىگە سۈرتۈش لازىم. بەدەننى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ھېلىلە بېرىلىدۇ (38 - نۇسخە).

كوزگە قانات گوش ئۈنۈپ قېلىش (زەپەر ياكى ناخۇنە)

ناخۇنە پارىسچە تىرناق دىگەنلىك بولۇپ، كوزنىڭ ئاق قەۋىتى ئۈستىگە تىرناققا ئوخشاش گوشنىڭ ئوسۇپ قېلىشىدىن ئىبارەتتۇر. بۇ — دائىم كوز بۇرجىكىنىڭ بۇرۇن تەرىپىدىن باشلىنىپ كوز قارچۇغى تەرىپىگە قاراپ ئوسىدۇ. ھەتتا قارچۇغىنى يېپىۋالىدۇ. قاناتگوشنىڭ بەزىلىرى قىزىل ياكى سېرىق رەڭدە بولۇپ قاتتىق ياكى يۇمشاق كېلىدۇ.

داۋاسى: جالىنۇس ھېكىم "چۇچۇكبويا يىلتىزى ناخۇنە ئۈچۈن ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ" دەپ كورسىتىدۇ. كۈندۈرنى بەسەيىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىدە ئىزىپ بىر سائەت تۇرغۇزۇلغاندىن كېيىن كوزگە تامغۇزۇش لازىم. ئوشكە سۈتىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كوزگە تامغۇزۇشقا بېرىلىدۇ. زاڭگار شامچىسى ۋە سۇرمەرۇشنايىلارنى كوزگە تارتىشقا بېرىلىدۇ. قانات گوشناڭ كونىراپ

كەتكەنلىرى ياكى قاتتىق بولغانلىرى كېسىپ ئېلىپ تاشلىنىدۇ. سۈرگە ئۈچۈن ھەببى ئايارەج (7 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ.

كوز ئېقىنىڭ يەللىك ئىششىغى (ئىنتىفاخى مۇلتەھەمە)

كوز ئىچى پۈۋلىگەندەك كوپكەن سىزىلىدۇ. كوز بۇرجىكىدە قىچىشىش ۋە ئېچىشىش بولىدۇ. بەلغەم ياكى يەلدىن پەيدا بولىشى مۇمكىن.

داۋاسى: بەلغەمدىن بولسا كوز نىپىز پەردىسىنىڭ بەلغەمدىن بولغان ياللۇغىغا ئوخشاش چارە قىلىنىدۇ. يەلدىن بولسا يەللىك تاماقلاردىن (مەسىلەن. قازان نىنى، قىيمىلىق تاماقلاردىن) پەرھىز قىلىش، بابۇنەنى قايىنىتىپ ھورىغا كوزنى تۇتۇش لازىم. ھەم بابۇنە، بىنەپشە، سەبرەلەرنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ سوقۇپ بىر ئاز سۇ بىلەن نەم قىلىپ قاپاق ئۈستىگە قويۇلىدۇ.

كوز ئېقىنىڭ قىچىشىشى (ھىككەمۇلتەھەمە)

قاپاق تېگىدىن باشلاپ كوز ئىچى سەۋەپسىز قاتتىق قىچىشىدۇ. ئۇگىلاش ۋە تاتىلاش نەتىجىسىدە قاپاق ئۈستى ۋە كىرپىك قىرلىرى قىزىرىپ كېتىدۇ.

داۋاسى: سەۋەپچى ماددىسىغا قاراپ سۈرگە بېرىش لازىم. ئىسسىق مونچىغا چۈشۈش، ئوتكۇر ۋە تۇزلۇق تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش لازىم.

كوز قارىچۇغىنىڭ ياللۇغى (ۋەرەمى قەرىنە)

كوز تومۇرلىرى قىزىرىپ كوز قارىچۇغىدا ياللۇغلىنىش (ۋەرەم) پەيدا قىلىدۇ. ئاغرىقنىڭ ئوزىگە بولۇت ياكى تۇتۇندەك نەرسىلەر كورىنىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن قىپال تومۇرىدىن قان ئېلىش كېرەك. ئاندىن كېيىن مىگە ۋە كوزنى ماددىلاردىن تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج پەيقارا ياكى هەببى قوقىيا (16 - 17 - نۇسخىلەر) بېرىلىدۇ. سامساق، پىياز، قوغۇن، كالا گوشى، بېلىق گوشى، شورپا، قورداق قاتارلىق تاماقلاردىن پەرهىز قىلىش، توپا ـ چاڭ ۋە تۇتۇنلۇك جايلاردا تۇرماسلىق كېرەك.

كوز ئالدىدا پاشا ئۇچقاندەك سېزىلىش (خىيالات)

كوز ئالدىدا پاشا، چىۋىندەك ئۇششاق نەرسىلەر ئۇچۇپ يۇرگەندەك كورىنىشى خىيالات دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: كوزگە سۇ چۈشۈش (نۇزۇلۇلما) كېسەلىنىڭ باشلىنىش ئالامىتى بولۇپ كېلىدۇ؛ مەئىدىدە هەزىم قىلىشنىڭ ناچار بولىشى نەتىجىسىدىكى بۇسلارنىڭ يۇقۇرى ئورلىشى؛ كوز پەردىلىرى ۋە سۇيۇقلۇقلىرىنىڭ زەرەرلىنىشىدىن ئىبارەت.

ئالامەتلىرى: كوزگە سۇ چۈشۈش سەۋەبىدىن بولغاندا كوز ئالدىدا كورىنىدىغان پاشا كومۇتىدەك نەرسەلەر بارغانسېرى كوپىيىدۇ. داۋاسى كوزگە سۇ چۈشۈش كېسىلىنى داۋالاش بىلەن ئوخشاش بولىدۇ.

AltunOq

مەئدە خىزمىتى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولسا، قوساق توق چاغدا خىيالات كوپ بولۇپ، مەئدە بوش بولغاندا بولمايدۇ.

داۋاسى: مىگە ۋە باش تەرەپنى تازىلايدىغان ھەببى قوقىيا، ئايارەج پەيقارا (16 ـ 17 ـ نۇسخىلەر)گە ئوخشاش دورىلار بېرىلىدۇ.

كوز نېپىز پەردىسى ۋە كور سۇيۇقلۇقلىرىنىڭ زەرەرلىنىشى سەۋەپ بولسا كوز ئىچىنىڭ ئوزگىرىشلىرى، باش ئاغرىش ۋە كوز نېپىز پەردىسىدىن كېيىن بۇ خىل ئالامەتلەر يۈز بېرىدۇ.

داۋاسى: يۇقۇرقىدەك تاماق ئۇچۇن نوقۇت بىلەن مىكىيان توخۇ پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. كوزگە مۇۋاپىق سۇرمە تارتىشقا بېرىلىدۇ.

كوزگە ئاق چۈشۈش (بەيازۇلئەيىن)

كوزنىڭ مۇڭگۈز پەردە (قەرنىەـكورنېيا) ئاستىغا چۈشكەن ئاق سۇيۇقلۇقتىن ئىبارەت بولۇپ، كوزنىڭ كورۇش خىزمىتى ئوخشاش بولمىغان ھالدا بۇزۇلىدۇ. چۈشكەن ئاقنىڭ بەزىلىرى نېپىز بولۇپ "بۇلۇت" دەپ ئاتىلىدۇ. بەزىلىرى قېلىن بولۇپ مۇتلەق ئاق دېيىلىدۇ. ئاق بەزىدە كوز قارىچۇغىنىڭ بىر قىسمىنى قاپلايدۇ ياكى پۇتۇنلەي قاپلايدۇ.

سەۋەبى: كوزنىڭ ھەر خىل زەخىملىنىشلىرى نەتىـ جىسىدە ئاق چۈشۈپ قالىدۇ. كوز نېپىز پەردىسىنىڭ يالـ

لۇغى ياكى كوز ئىبقىنىڭ كېسەللىرىنى داۋالاشتىكى خاتا-لىقلار سەۋەپچى بولىدۇ؛ شەقىقە كېسىلىدىن كېيىنمۇ كوزگە ئاق چۈشىدۇ.

داۋاسى: يېپىز ئاق پەردە داۋالاش بىلەن تۈزۈلۈپ كېتىدۇ. ئەمما قېلىن بولغىنىنىڭ ساقىيىشى تەس.

ئەگەر سەۋەپ مەۋجۇت بولسا، ئالدى بىلەن قان ئېلىش ياكى سۈرگە بېرىش كېرەك، لەيلى قازاقنىڭ سۈيى، قەنتەرىون سۈيى، ھەسەللەرنى لازىم مىقداردا ئېلىپ كوزگە سۈركەش كېرەك. ئەگەر چوڭ قېلىن بولسا بېرىلىدىغان دورىلار كۈچلۈك بولىشى لازىم. مەسىلەن كويدۇرۇلگەن مىس، زەڭگار، نوشىدىر، ئەمەكى ھىندى، كوپىگى دەريا، زەرمۇرەلەرنى لازىم مىقداردا ئېلىپ يۇم-شاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ كوزگە تارتىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ (زەرمورەكۇشتە قىلىنىدۇ) ياكى تۆۋەندىكى نۇسخە بېرىلىدۇ.

(1) نۇسخە: قىلىورغا (سۇسمار) 3 مىسقال، قەنتەرىون 5 مىسقال، مەرۋايىت، زەڭگارا 1 مىسقالدىن، بىخ مارجان، بورەئەرمىنى (ياكى ئورنىغا توغرۇغۇ) 2 مىسقالدىن، ئۇشنە $\frac{1}{2}$ مىسقال، كويدۇرۇلگەن تۇخۇم شاكىلى 3 مىسقال، تۇتىيا $2\frac{1}{2}$ مىسقال، ئىپار 2 تال ئارپا مىقدارى. تەييار-لاش ئۇسۇلى: تاش دورىلار كۇشتە قىلىنىدۇ. باشقا دورىلارنى

قوشۇپ ئۇپىدەك ئۇششاق سوقۇپ كۈنىگە 3 قېتىم سۈر-
مە قىلىپ كوزگە تارتىلىدۇ.

2 - نۇسخە: دەريا قۇلۇلىسى (سەرتان نەھرى)، كوپىگى دەريا، قىلىيورغا مايىغى، توخۇ تاشلىغى، مىس توتىياسى، تۇخۇم شاكىلى، مىس، مەرۋايىت (كويدۇرۇل-گەن)، ھېقىق، كوك قاش تېشى، پىلپىل، ئاقمۇچ، ئىقلى-مىيا، بىخ مارجان، گىل مەختۇم، مەھمودە كېرەكلىك مىقداردا ئېلىپ يۇقۇرقىدەك ئۇسۇل بىلەن تەييارلىنىدۇ.

كورۇش زەئىپلىگى (زەئىپەل بەسەر)

كوزنىڭ كورۇشى ناچار بولۇش —يىراقتىكى نەرسە-لەرنى ئېنىق پەرق قىلالماسلىق، توغرا كورەلمەسلىك مەسىلەن، قارا نەرسىنىڭ كوك رەڭدە كورنىشى، كوكنىڭ قارا كورنىشى، ئۇزۇن نەرسىنىڭ قىسقا، قىسقىنىڭ ئۇزۇن كورنىشى قاتارلىقلاردىن ئىبارەت بولۇپ، كورۇش ئالەت-لىرى (ئاپپاراتلىرى) نىڭ ئوزگىرىشى بىلەن يۈز بېرىدۇ.

سەۋەبى: كورۇش ئالەتلىرىنىڭ زەرەرلىنىشى ۋە مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن ئىبارەت.

ئالامەتلىرى: كورۇش ئالامەتلىرى سەۋەبىدىن بول-غان كورۇش ئاجىزلىقىدا كوزدىن ئاز مىقداردا قويۇق ياش ئاقىدۇ، ئازراق چاپاقلىشىدۇ. كوز گوھىرى ئادەت-تىكىگە قارىغاندا چوڭراق بولىدۇ. ئەمما ئاغرىش ياكى قىزىللىق بولمايدۇ. تاماقتىن ياكى ئۇيقىدىن كېيىن ۋە

ھەزىم ناچار بولغان چاغلاردا كوزدىكى زەئىپلىك تېخىمۇ ئېغىرلىشىدۇ.

داۋاسى: مىڭىنى تازىلاش ئۇچۇن ھەببى قوقىيا (17 ـ نۇسخە) ياكى تووۋەندىكى سۇرگە كومۇلسى (ھەببى مۇسھىل) بېرىلىدۇ.

سېرىق ھېلىلە، كابۇل ھېلىلىسى، بەلىلە پوستى ھەر بىرى 1 مىسقالدىن، سانا 2 مىسقال، غارىقۇن، تۇربۇت، يۇيۇلغان لاجىۋەرد $2\frac{1}{2}$ مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سۇ بىلەن قارىمۇچ چوڭلۇغىدا ھەپ قىلىپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ قويۇپ ھەر كۈنى ئاخشامدا 11 دانە ياكى 7,5 دانىدىن بېرىلىدۇ. كوزگە تارتىش ئۇچۇن سۇرمە رۇشنايى (41 ـ نۇسخە بېرىلىدۇ).

مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغاندا مىڭىنىڭ مىزاجىنى ئۆزگەرتىش ئۇچۇن تۇرۇلغا گوشى ياكى مىكيان گوشى ـ نىڭ شورپىسىغا نوقۇت، دارچىن سېلىپ بېرىلىدۇ. بۇرۇنـ غا ياسمەن يېغى تامغۇزۇش لازىم.

كوزگە تووۋەندە كورسىتىلگەن شامچىلەرنىڭ بىرىنى سۇرتۇش ئۇچۇن بېرىلسە بولىدۇ.

سېرىق شامچە (شىيافى ئەسفەر) نىڭ نۇسخىسى:

سېرىق ھېلىلە، توتىيا، ئودى ھىندى ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، پىلپىل، سەمغى ئەرەبى ھەر بىرى 3 مىسـ

قالدىن، زەپەر 1 مىسقال. تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ جىگدە ئۇرۇقىدەك شامچە تەييارلىنىدۇ.

يېشىل شامچە (شىيافى ئەخزەر) نىڭ نۇسخىسى:

زەڭگار 3 مىسقال، كويدۇرۇلگەن زاك 6 مىسقال، ئۇشەق 1 مىسقال، بورەئەرمىنى، كۆپىكى دەريا، قىزىل زەرنەخنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقالدىن، نوشىدىر $\frac{1}{2}$ مىسقال. تەييارلاش ئۇسۇلى: ئۇشەقنى سۇزاپ سۇيىدە ئېرىتىپ قالغان دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ شامچە تەييارلىنىدۇ. سايىدا قۇرۇتۇپ كېرەك بولغاندا كۆزگە سۇرتۇشكە بېرىلىدۇ.

كۆزدىكى يات نەرسىلەر (قەزى)

كۆز ئىچىگە پاشا، كومۇتىغا ئوخشاش جانىدارلارنىڭ ياكى باشقا جانلىق نەرسىلەرنىڭ كىرىپ كېتىشى قەزى دەپ ئاتىلىدۇ.

كۆزگە كىرگەن نەرسە مەيلى قانداق نەرسە بولسۇن ھەرگىز كۆزنى ئۇۋۇلىماسلىق كېرەك. ئەگەر بىرەر زەھەر-لىك ياكى قاتتىق نەرسە كىرىپ كەتكەندە كۆزنى قالاي-مىقان ئۇۋۇلاش قارغۇلۇققا ئېلىپ بېرىشى مۇمكىن، چىقىرىش تەدبىرى شۇكى: كۆزگە بىر نەرسە كىرىپ كەتكەن ھامان كۆزنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇش، بالا ئېمىتىۋاتقان ئايالنىڭ سۇتىنى كۆزگە تامغۇزۇش لازىم. ئەگەر كۆزگە كورۇنگىدەك بولسا، پاختا بىلەن ئېلىۋېتىش كېرەك. بۇ

خىل چارىلار نەتىجە بەرمىسە كوز ئىچىگە توشقۇزۇپ نىشاستە قويۇپ بىردەمدىن كېيىن ئىسسىق سۇ بىلەن كوزنى چايقاش كېرەك. كوز ئىچى زەخىملەنگەن بولسا، كوز جاراھەتلىرى قاتارىدا چارە قىلىش لازىم. قىز تۇققان ئايال سۇتىگە تۇخۇم ئېقىنى ئارىلاشتۇرۇپ كوزگە تامغۇزۇش كېرەك.

كوزگە زەربە تېگىش (زەرەبۇلئەيىن)

كوزنىڭ سىرتقى تەرەپتىن ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇشى نەتىجىسىدە ھاسىل بولغان قىزىللىق ياكى ئىششىقتىن ئىبارەت بولۇپ، ھەر خىل سەۋەپلەردىن بولىشى مۇمكىن. ئاغرىقتا ھارارەت بولسا، قىپال تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. ياكى قايسى ماددا زىيادە بولسا شۇنى ياندۇرۇشقا تەدبىر قىلىش، تۇخۇمنىڭ ئاق - سېرىغىنى ئارىلاشتۇرۇپ گۇل يېغى بىلەن كوز ئۇستىگە قويۇش لازىم. ئاغرىش تۇگەپ كەتكەندىن كېيىن كوكەرگەن يەرگە يۇمغاقسۇت، پىننە، قارىمۇچ ئارىسىدىن چىقىدىغان تاش، زەرنىخلەردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ كوز ئۇستىگە قويۇشقا بېرىلىدۇ. ئەگەر جاراھەت بولسا، جاراھەتلەر قاتارىدا تەدبىر قىلىش لازىم.

كەچقۇرۇن كورمەسلىك (ئەشا—شەبكۇرى) ①

كوزنىڭ كۇندۇزى ياخشى كورۇپ ئاخشىمى ياخشى

---

① ئادەتتە ناماششەم قارغۇلىغى دەيدىغان كېسەللىك.

كورمەيدىغان ھالغا كېلىپ قېلىشى كەچقۇرۇندا كورمەسلىك (ئەشا، شەبكورى) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: كوزدىكى سۇيۇقلۇقلار (رۇتۇبەتلەر) بىردىنىڭ قويۇقلىشىپ قېلىشى كوزنىڭ كورۇش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقى ياكى ماددىنىڭ غەلىزلىكى، ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ ياخشى بولماسلىقى سەۋەپ بولىدۇ.

داۋاسى: قان كوپ بولسا قىپالدىن قان ئېلىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن بىللە ماددىلارنى سۈرگۈچى دورىلارنى بېرىش كېرەك. كوزگە تامغۇزۇش ئۈچۈن سۈزۈلگەن ھەسەلگە بېدىيان سۈيى ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ ياكى ئوشكە جىگىرىگە پىلپىلنى سوقۇپ سىپىپ كاۋاپ قىلىنىدۇ. جىگەردىن ئېقىپ چىققان سۇنى ئېلىپ قويۇپ كوزگە تامغۇزۇلىدۇ، جىگەرنى يېيىشكە بېرىلىدۇ.

كۆزگە سۇ چۈشۈش (نۇزۇلۇلما) ①

"نوزۇللۇلما" ئەرەپچە سۇ چۈشۈش دىگەن سوز بولۇپ، كورۇشكە توسالغۇچى بولغۇچى سۇيۇقلۇقلار نەتىجىسىدە كوزنىڭ كورىشى ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە بۇزۇلۇشتىن ئىبارەت. كوزگە سۇ چۈشۈشنىڭ كېلىپ چىقىشى ۋە سەۋەبى جەھەتتە ئىختىلاپلار كوپ بولسىمۇ، كوپچىلىك تىۋىپلار ئەبوئەلى سىنانىڭ تووەندىكى پىكرىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

نوزۇللۇلما — ئوقياسىمان قاتلام (ئەنەبىيە) توشۇ-

① نوزۇللۇلما دوختۇرلۇقتا كاتاراكتا دەپ ئاتىلىدۇ.

گىدە، ئاقسىلسىمان قاتلام بىلەن مۈڭگۈز قاتلام ئارىسىدا
تۇرۇپ قالىدىغان كىرەكسىز سۇيۇقلۇق (رۇتۇبەتى غەرىبى)
لەردىن ئىبارەت. بۇ سۇيۇقلۇق نەرسىلەر سايىسىنىڭ كۆزگە
چۈشۈشىگە توسقۇنلۇق قىلىدۇ.

سۇيۇقلۇق چۈشۈش مىقدار ۋە كەيپىيات جەھەت-
لىرىدىن ھەر خىل بولىدۇ. مىقدار جەھەتتىن ھەرخىل
بولىشى:

سۇيۇقلۇق مەزكۇر توشۇككە قارىغاندا چىقراق بولۇپ،
ئۇنى پۈتۈنلەي توسىۋالىدۇ. بۇ ئەھۋالدا كۆز ھېچنەر-
سىنى كۆرەلمەي قالىدۇ. بەزىدە توشۇككە قارىغاندا ئاز
بولىدۇ، ئۇنىڭ بىر تەرىپىنى توساپ، بىر تەرىپىنى ئو-
چۇق قويىدۇ؛ توسالغان تەرەپتە تۇرغان نەرسىلەرنى كۆز
كۆرمەيدۇ؛ ئوچۇق قالغان تەرەپتىكىلەرنى كۆرۈش مۇمكىن.
بەزىدە كۆز نەرسىلەرنىڭ يېرىمىنى ياكى بىر قىسمىنى
كۆرۈپ قالغىنىنى كۆرمەيدۇ، لېكىن باشنى ئايلاندۇرسا
كۆرەلەيدۇ. بەزىدە ئۇ نەرسىنى بىر قېتىم تولۇق كۆرۈپ،
ئىككىنچى قېتىمدا تولۇق كۆرەلمەيدۇ؛ بۇ، نەرسىلەرنىڭ
تۇرۇش جايىغا قاراپ شۇنداق بولىدۇ، چۈنكى نەرسە
پۈتۈن گەۋدىسى بىلەن توسالغان جاينىڭ ئۇدۇلىدا بولسا،
كۆز ئۇنىڭ ھېچبىر جايىنى كۆرمەيدۇ؛ ئوچۇق قالغان
تەرەپتە بولغاندا پۈتۈن گەۋدىسىنى كۆرەلەيدۇ. سۇ تولۇق
بولمىغان توسىلىش كۆرۈش توشۇكىنىڭ يۇقۇرقى تەرىپىدە
بولۇپ، يۇقۇرىنىلا توسىدۇ. ياكى يۇقۇرى ھەم تۆۋەندە

بولىدۇ. گايىدا توشۇكنىڭ دەل ئوتتۇرىسىدا بولۇپ، توشۇكنىڭ چورىسى ئوچۇق قالىدۇ. بۇ هالدا نەرسىلەرنىڭ ئەتراپى كورۈنىدۇ، ئوتتۇرىسى كورۈنمەيدۇ. هەتتا ئۇ نەرسىنىڭ ئوتتۇرىسىدا تۆگلۈك ياكى چوڭقۇرغا ئوخشاش بىر شەكىل كورۈنۈپ تۇرىدۇ. يەنى ئۇ كىشى شۇ جايىنى كورمەيدۇ ۋە ئۇ يەردە بىر قاراڭغۇلۇق كورۈنۈپ تۇرۇپتۇ، دەپ گۇمان قىلىدۇ.

كوزگە سۇ چۈشۈشنىڭ كەيپىياتى جەھەتتىن هەرخىل بولىشىغا كەلسەك ئۇنىڭ قويۇق ـ سۇيۇقلۇغى هەرخىل بولىدۇ. بەزىسى سۇيۇق هەم سۈزۈك بولۇپ، نۇرنى (چىراق يورۇغىنى) ۋە كۆلنى توسمايدۇ؛ بەزىسى بەك قويۇق بولىدۇ. قويۇق خىللىرىدىن شۇنداقلىرى باركى، ئۇ ناهايىتى قاتتىق بولۇپ، سۇ چۈشۈش دائىرىسىدىن چىقىپ كېتىدۇ ۋە ئۇنى داۋالىغىلى بولمايدۇ. سۇيۇق هەم سۈزۈك خىلىدىكىسى داۋالاشنى ئاسان قوبۇل قىلىدۇ.

رەڭ جەهەتتىن هەرخىل بولىشى ــ بەزىسى هاۋا ـ رەڭ، بەزىسى ئاق گەژگە ئوخشاش، بەزىسى ئاق مەر ـ ۋايىت رەڭلىك، بەزىسى ئاق بولۇپ، كوك ياكى چەشرەڭگە ۋە ئالتۇن رەڭگە مايىل كېلىدۇ. بەزىسى سېرىق، بەزىسى قارا، بەزىسى گۆڭگىراق بولىدۇ. ئۇنىڭ گەژ رەڭدىكىسى يېشىل، گۆڭگۇرت رەڭلىكلىرىنى تۇم قارا ۋە سېرىغىنى داۋالاشمۇ هەتتا كېسىپ ئېلىشمۇ مۇمكىن ئەمەس.

سەۋەبى: (1) يىقىلىش ياكى باشقا زەربە لەتە ـ

جىسىدە مىڭە سىلكىنىشى بىلەن مىڭىدىكى سۇيۇقلۇقنىڭ كوز قاتلاملىرىغا چۇشۇپ توختاپ قېلىشى؛

(2) ناچار ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ بۇسلىرى نەتىجىسىدە، خۇددى ئوت هاسىل بولغاندەك تەدرىجى هالدا سۇيۇقلۇق كېلىپ كوزگە چۇشۇپ قالىدۇ؛

(3) ئۇزۇنغا سوزۇلغان قاتتىق باش ئاغرىش؛

(4) كۇچ بىلەن قاتتىق قوسۇش؛

(5) قاتتىق سوغاق مىزاجلىق ياكى تەسادىپى هالدا قارغا، مۇزدەك سوغاق سۇغا چوكۇپ كېتىشلەر؛

(6) كوزنىڭ زەئىپلىگى بولۇپمۇ ياشانغان كىشىلەر ياكى ئۇزۇن ۋاقىت كېسەل بولغۇچىلار كوزىنىڭ زەئىپلىكى.

ئالامەتلىرى: كوزگە سۇ چۇشۇشنىڭ دەسلەپكى ئالامەتلىرى ئېنىق سەۋەپچىسى بولمىغان هالدىكى كوز ئالدىدا پاشا - كومۇتىدەك نەرسىلەر ئۇچۇپ يۇرگەندەك سېزىلىشتىن ئىبارەت. شۇنىڭ بىلەن بىللە، كوزدە، بولۇپمۇ ئىككى كوزنىڭ بىرىدە خىرىلىك بولىدۇ ۋە كوزگە چىراققا ئوخشاش يورۇغلۇق نەرسىلەر ئىككى بولۇپ كورىنىدۇ.

كوزگە سۇ چۇشۇش بىلەن كوز ئىچكى قىسمىدىكى توسىلىشتىن كېلىپ چىققان كوز ئالدىدا پاشا ئۇچقاندەك كورۇنۇش ئوتتۇرىسىدىكى پەرق تۆۋەندىكىچە:

(1) ئەگەر كوزگە سۇ چۇشۇش بولسا كوزنىڭ بىرسىنى يۇمغاندا ئىككىنچى كوزنىڭ قارىچۇغى كېڭىيىدۇ. كوز ئىچكى قىسمىدىكى توسىلىشتا كېڭەيمەيدۇ.

AltunOq

(2) كوز ئالدىدا چىۋىن ئۇچقاندەك كورۇنۇش بىر كوزدە كوپرەك ئۇچرايدۇ؛

(3) كوز ئالدىدا چىۋىن ئۇچقاندەك كورۇنۇش بارغانسېرى زىيادىلىشىدۇ. يەنى دەسلەپتە پاشىدەك، كېيىنچە چىۋىندەك نەرسىلەر كورۇنىدۇ.

(4) مەيدىنىڭ كوپكەن ياكى بوش بولىشى چىۋىن ئۇچقاندەك كورۇنىشنىڭ ئاز - كوپ بولىشىغا سەۋەپ بولمايدۇ.

(5) چۇشكەن سۇنىڭ رەڭگىگە قاراپ ھەرخىل رەڭلىك زەرەرلىنىش كورۇنىدۇ.

(6) سۇرگە ياكى ئايارەج دورىلار نەتىجە بەرمەيدۇ. تىۋىپ داۋالاشتىن بۇرۇن زادى كوزگە سۇ چۇشۇشمۇ ياكى ئەمەسمۇ ئېنىق ئايرىشى كېرەك. قالايمىقان چارە - تەدبىر قىلىش بىلەن كوزگە سۇ چۇشۇشنى داۋالاش دائىرىسىدىن چىقىپ ۋاقىتنى قولدىن بېرىپ قويۇشى مۇمكىن.

داۋاسى: (1) كوزگە سۇ چۇشۇش ئىككەنلىكى ئېنىقلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ماددىنى پىشۇرۇش ئۇچۇن ھەببى زەھەپ (44 - نۇسخە)، تازىلاپ چىقىرىش ئۇچۇن مائىل ئۇسۇل (43 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئەمما بۇ خىل دورىلارنى بەرگەندە ئاغرىقنىڭ ئومۇمى ئەھۋالىنى نەزەرگە ئېلىش لازىم. سۇرگە دورىلارنى بەك كۇچلۇك ياكى ئارتۇق بەرگەندە زەرەر كەلتۇرىشى مۇمكىن.

(2) قان ئېلىش، بولۇپمۇ قۇلاق ئارقا تومۇرىدىن قان ئېلىشنى ئويلاپ بېقىش كېرەك. چۈشكۈرتكۈچى ۋە قەي قىلدۇرغۇچى دورىلارنىڭ پايدىلىق تەرەپلىرى بولسىمۇ لېكىن خەتەردىن خالى ئەمەس.

(3) ئەفئائىللىنىڭ زەھىرىنى كۆزگە ناھايىتى ئاز مىقداردا سۈرمىدەك تېمىتىپ بۇ كېسەلنى داۋالىغانلىق ھەققىدە خاتىرىلەر بار.

بەزىلەر ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن مەتبۇخى قەند- تەرىۇن بېرىشنى كۆرسەتتىدۇ (46 - نۇسخە)، مەتبۇخى قەنتەرىۇنغا 3 مىسقال مىقدارى ئايارەج پەيقارانى قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئاغرىق جىنسى ئالاقە ۋە مىڭىنى سۇسلاشتۇرىدىغان ئىشلاردىن ساقلىنىش لازىم.

(4) ئەبۇئەلى ئىبنىسىنا — نەزۇل① تامام بولغاندا كۆز پۇتۇنلەي كۆرمەيدۇ. بۇنىڭ دورىسى پەقەت كېسىۋې- لىش (قەدەھ) دۇر — دىگەن. ھەقىقەتەنمۇ نۇزۇللۇلمانى باشلىنىشىدىلا بايقاپ تەدبىر قىلىنسا پايدا قىلىدۇ. ئەمما ئورنىشىپ قالغاندا كېسىپ ئېلىشتىن باشقا ئىلاج يوق. بۇ كېسەلگە دۇچار بولغان كىشىنىڭ بەك تويۇپ تاماق يېيىش ۋە ئىچىشتىن، جىنسىي ئالاقىدىن ساقلىنىشى، چۈشتە بىر قېتىم تاماق يېيىش بىلەن چەكلىنىشى كېرەك؛

① قەدەھ — 11 - ئەسىردىكى تىۋىپلارنىڭ كۆزگە سۇ چۈشۈشنى ئوپېراتسىيە قىلىش جابدۇغى مەقدۇھ، كېسىۋېلىش ئۇسۇلى قەدەھ دەپ ئاتىلىدۇ.

شۇنىڭدەك بىلىق، هول مۇە، بـولۇپمۇ هەزىم بولۇشى ئېغىرراق گوشلەردىنمۇ ساقلىنىشى لازىم.

كـوزگە سۇ چـۇشۇشـنى كېسىۋېلىش تـەجرىبىسى: ئالدى بىلەن كېسىۋېلىشقا مـۇمكىـن يـاكـى مـۇمكىـن ئەمەسلىگىنى ئېنىقلاش كېرەك (بۇلار يۇقۇرىدا تەپسىلى سوزلەندى)، مەسىلەن، سۇيۇق هەم سۈزۈك بولغىنىنى ئالساق، ئۇنى يورۇق چۈشۈپ تۇرغان دالدا -ـ-ايدا تـەكـشۇرۇپ كورۇپ، ئۇستىگە بارماق بىلـەن بېسىلىدۇ. ئۇ دەرهـال تارقىلىپ قايتا يىغىلىدۇ. ئاشۇنداق كوزگە چۈشكەن سۇنى كېسىۋالغاندا يوق بولۇپ كېتىشى مۇەكىن. ئەمما شۇنداق تەجرىبىنى بىرقانچە قېتىم تەكرارلاش كېسەلنى تىنچسىز-لانـدۇرىـدۇ ۋە كېســىۋېلىشنى قىيىنلاشتۇرىـدۇ. بـەزىدە ئۇنى باشقا يول بىلەن سىناپ كـورۇۋاىدۇ؛ كـوزگە بىـر پارچە پاكىز پاختا قويۇپ شۇ پاختىغا قاتتىق پۇلىنىدۇ. ئاندىن يىغىلغان سۇدا قوزغىلىش بار ـ يوقلۇغىنى بايقاش ئۇچۇن پاختىنى تېزلىكتە ئېلىپ قارىلىدۇ. ئەگەر قوز ـ غىلىش كورۇنسە بۇنى كېسىش نەتىجىلىك بولۇشى مۇمكىن. بىر كوزنى يۇمغاندا ئىككىنچىسىنىڭ قارىچۇغى كېڭەيسىمۇ كېسىش نەتىجە بېرىدۇ.

كوزگە سۇ چۈشۈشنى كېسىشتىن ئاۋال تـوۋەندىكى بىرقانچە تەدبىرلەرنى قوللىنىش كېرەك:

1) پۈتۈن بەدەننى خۇسۇسەن مىڭىنى ماددا سۇر-گىسى بىلەن تازىلاش ياكى قان ئېلىش لازىم،

2) تاماقنى ئاز يېرىش. خۇسۇسەن ئېغىر تاماقلاردىن، ماددىنى قويۇقلا تۇرغۇچى نەرسىلەردىن مەسىلەن، كالا گوشى، ماش، پۇرچاق، سامساق، چەيزە، شوخلا، تۇرۇپ، قىيتىق، هاراقلارنى چەكلەش، جىنسى ئالاقىنى مەنئى قىلىش كېرەك. چۈنكى بۇ نەرسىلەر كوزگە سۇ چۈشۈشنى تېزلەشتۈرىدۇ.

3) ئاغرىقتا باش ئاغرىغى، يوتەل، زۇكام، يۈرەك سىقىلىش ۋە تېز غەزەپلىنىدىغان ئەھۋاللار بولسا داۋالاپ ساقايتىش لازىم. بۇلار كوزدە ئىششىق پەيدا بولۇش ياكى كوزگە سۇ چۈشۈشنى تەكرارلايدىغان ئامىللاردۇر.

4) كېسىش ئالدىدا هاراقتىن، جىنسى ئالاقىدىن ۋە مونچىغا چۈشۈشتىن ساقلىنىش لازىم.

5) "كامالەتكە يەتكۈزۈش" كېرەك. كېسەل باشلىنىشىدىلا كەسمەستىن بەلكى سۇ توختاپ، ئۇنىڭ چۈشىدىغىنى چۈشۈپ ۋە ئۆزى بىرئاز قويۇقلاشقاندىن كېيىن كېسىش كېرەك. بۇنداق قىلىشتىن مەقسەت چۈشكەن سۇنى مىقدەھە ياردىمى بىلەن كوزنىڭ تۆۋەن قىسمىغا سۈرگەندە ئۇ ئەنە شۇ جايدا توختاپ قالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن سۇنىڭ قويۇقلۇغى يېتەرلىك بولمىسا قويۇقلاشتۇرغۇچى نەرسىلەر بېرىپ قويۇقلاشتۇرۇش ياكى بەك قويۇق بولسا يۇمشاتقۇچى نەرسىلەرنى بېرىپ ئېتىدالغا چۈشۈرۈش لازىم. مەسىلەن، بېلىق گوشى يېگۈزۈش، كوهلى جاۋاهىر سۈزمىسى تاتقۇزۇش كېرەك. چۈنكى بەك سۇيۇق

ياكى قويۇق بولسا چۈشكەن سۈنى كېسەشكە بولماي قالىدۇ.

6) باھار پەسلىدىن باشقا پەسىللەردە كەسكىلى بولمايدۇ. كۈن ئوچۇق، شامال-بورانسىز بىر كۈنى ۋە بەك يورۇق بولمىغان بىر جاينى تاللاش كېرەك.

7) كېسەلنىڭ ساق كوزىنى تېڭىپ بىر كىشىنى ئاغرىقنى تۇتۇپ بېرىشكە ياردەملەشتۈرۈش كېرەك.

8) ئاغرىقنى چىدامچان بولۇش ئۈچۈن كوندۇرۇش كېرەك.

كېسىش باسقۇچلىرى: كېسەلنى كوزىنىڭ ئىچكى بۇرجىكىگە ۋە بۇرنىغا قاراپ تۇرۇشقا بۇيرۇلىدۇ؛ شۇ ھالەتنى ساقلاپ تۇرغان ۋاقىت ئىچىدە مىقدەھە بىلەن تېشىلىدۇ. بۇ ئەسۋاپنى ئىككى قاتلام ئارىسىغا تاكى كورۈش توشۇكىنىڭ ئۇدۇلىغا بارغىچە كىرگۈزۈلىدۇ. ئەسۋاپ شۇ يەردە بوشلۇق ۋە ئارىلىققا ئۇچرايدۇ. شۇ چاغدا بەزى ماھىر تېۋىپلار مىقدەھەنى چىقىرىۋېلىپ، شۇ ئارىلىققا مىھات①نىڭ قويرۇغىنى تىقىدۇ. ئۇنى كورۈش توشۇكىنىڭ ئۇدۇلىغىچە كىرگۈزۈپ، مىھاتنىڭ ئوتكۇر تەرىپى ھەركەتلىنالايدىغان بوش جاي تەييارلايدۇ. ۋە ئاغرىقنى چىداشقا ئۈگىتىدۇ. كېيىن مىھاتنى بەلگىلەنگەن چېكىرىغىچە كىرگۈزىلىدۇ. ۋە ئۇنى سۇنىڭ ئۈستىگە قويۇپ، كوزنى تازىلاپ، سۇ موڭگۈز قاتلام ئارىسىغا توۋەن تەرەپكە يوشۇرۇنغىچە پەسكە قاراپ بېسىلىدۇ. كېيىن

① مىھات، كوزنى كېسىش ئەسۋاپلىرىدىن بىرى.

AltunOq

مەھاتنى خېلى ۋاقىتقىچە شۇ جايدا تۇتۇپ تۇرىدۇ، شۇنداقتا نۇرۇل ئۆتكەن جايغا ئورۇنلىشىدۇ. كېيىن مەھاتنى ئۇ يەردىن ئېلىپ چۈشكەن سۇ بالدۇرقى ئورۇنغا قايتامدۇ - يوقمۇ قارىلىدۇ. ئەگەر ئۇ يەنە قايتسا، تاكى ئۇنىڭ قايتماسلىقىغا ئىشەنچ ھاسىل بولغىچە بالدۇرقى تەدبىر تەكرارلىنىدۇ. ئەگەر سۇ پەستىكى تەرەپكە چۈشۈشكە بويسۇنمىسا، بەلكى باشقا تەرەپكە چۈشىدىغان بولسا، ئۇنى ئۆزى بىرىۋاتقان تەرەپكە ھەيدەپ شۇ يەرگە چىچىپ تاشلىنىدۇ.

ئەگەر سۇنىڭ قايتقانلىقى (قايتىلانغانلىقى) كورۇلسە دەل ئەنە شۇ ئېچىلغان توشۇككە مەھاتنى قايتىدىن كىرگۈزۈش لازىم، چۈنكى توشۇك تېخى پۈتۈپ كەتمىگەن بولىدۇ. ئەگەر توشۇككە قان ئېقىپ كەلسە ئۇنىمۇ چۈشۈرۈۋېلىش ۋە ئوز ھالىغا قويماسلىق كېرەك. چۈنكى ئۇ يەردە قان قېتىپ قالسا ئۇنى داۋالىغىلى بولمايدۇ.

چۈشكەن سۇنى چۈشۈرۈۋالغاندىن كېيىن كېسەلنىڭ كوزىگە تۇخۇم سېرىغىنى بىنەپشە سۈيى ياكى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ پاختا بىلەن قويۇلىدۇ. ساق كوزىمۇ باغلاغلىق تۇرۇشى كېرەك. كېسەلنى 3 كۈنگىچە قاراڭغۇ جايدا ئوڭدىسىغا ياتقۇزۇش لازىم. باش ئاغرىش ياكى كوزدە ئىششىشلار كورۇلسە بىر ھەپتىگىچە دورىنى يېڭىلاپ، تېڭىقنى ساقلاپ ئوڭدا ياتقۇزۇشقا توغرا كېلىدۇ.

ئەگەر ئىششىق يۈز بەرگەندە تېڭىق قاتتىق بولسا بىرئاز بوشىتىش كېرەك. خۇلاسە قىلىپ ئېيتقاندا كېسەل كىشى كۆزىگە قويۇلغان نەرسىنى ئاغرىق كەتكىچە ساقلىشى ۋە تېڭىقنى يەشمەسلىكى پايدىلىق. لېكىن تېڭىقنى ئادەتتە 3 كۈندە بىر قېتىم يېشىپ دورىنى يېڭىلاپ تۇرۇش كېرەك.

تېڭىق يېشىلگەندە قىزىلگۈلنى سۇدا قاينىتىپ بىر ئاز ئىلمان هالغا كەلگەندە پاختا ياكى لاتىنى هوللەپ كۆزگە قويۇش مۇمكىن.

كۆزگە چۈشكەن سۇنى كېسىۋېلىشتا تېۋىپلارنىڭ يەنە بىر قانچە ئۇسۇللىرى بار: بەزىلەر مۈڭگۈزسىمان قاتلامنى يېرىپ شۇ جايدىن سۇنى چىقىرىۋالىدۇ. بىراق بۇ ئۇسۇل خەتەرلىك. چۈنكى سۇ قۇيۇقراق بولسا، ئۇنىڭ بىلەن بىللە ئاقسىلسىمان سۇيۇقلۇقنىڭمۇ چىقىشى مۇمكىن.

III ماقالا. قۇلاق، بۇرۇن ۋە گال (تاماق) كېسەللىكلىرى

1 - پەسىل: قۇلاق كېسەللىكلىرى

قۇلاق ئاغرىش (ۋەجىئەل ئۇزۇن)

قـۇلاق ئىسسىق ياكى سوغاقتىن ۋە يەلدىن ئاغـ-رىيدۇ. شـۇنىڭدەك قـۇلاقنىڭ بـاشقا ھەرخىل زەرەرلەـ-نىشلىرىگە قوشۇلۇپمۇ كېلىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئىسسىقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقى:

1. قۇلاق ئىچى قاتتىق ئېچىشىش بىلەن كىشىنى بىئارام قىلىدۇ. كـوز ۋە قـۇلاق ئـەتراپلىرى قىزارغان بولىدۇ. كېسەل قۇلىقىدا ئوت كويۇۋاتقاندەك ھىس قىـ-لىدۇ، يىرىك ئاقىدۇ ۋە سوغاق تەدبىرلەر قىلىنسا ئارام بېرىدۇ. مـەيدىدىكى سـەۋەپتىن كېـلىپ چىققان بـولسا قىزىل ئـوڭگەچ ئېچىشىدۇ. ئـۇسسۇزلـۇق يامان بولۇپ، كـوزدىن يـاش ئـاقىدۇ. بەزىدە قاتتىق ئىسسىق ھاۋادا يـول مىڭىش ياكى ئىسسىق ئـارىشاڭلارغا چۇشۇش بىـ-لەنمۇ قـۇلاق ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ. ئالامەتلىرى يۇـ-قۇرقىدەك بولىدۇ.

داۋاسى: ئەگەر زورۇر بولسا، باسلىق تومۇر-دىن قان ئېلىش ۋە سوغاق نەرسىلەر بىلەن ئوزۇقلىد-نىش كېرەك. قولاق ئىچىگە بىنەپشە يېغى، گۈل يېغى تامغۇزۇش ياكى بىر ئاز ئەپيۇنىنى ئايال سۈتىدە ئېرىتىپ قۇلاققا تامغۇزۇش لازىم. گۈل يېغى بىلەن سىركىنى بىللە قاينىتىپ سوۋۇغاندىن كېيىن قۇلاققا تامغۇزۇش، قۇلاققا سوغاق ئۆتكۈزۈش يۇمغاقسۈت، هول قاپاق، ئۇ-سۇڭ قاتارلىقلارنى كوپرەك ئىستىمال قىلىش.

2. سوغاقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقى:

مەئىدىدە بارلىققا كەلگەن سوغاق يەللەر ياكى مىڭىدە بولغان ئارتۇقچە سوغاق ماددىلارنىڭ قۇلاققا چۈشۈشى بىلەن ئاغرىش پەيدا قىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: مەئىدىدىكى سەۋەپتىن كېلىپ چىق-قان بولسا، كوڭلى ئاينىش، ئېغىزدىن كوپ سۇ ئېقىش، يېنىك باش ئاغرىشلار بولۇپ، باشقا ئىسسىق سۇ قۇيۇل-سا ئارام ئالىدۇ. مىڭىدىكى سەۋەپتىن كېلىپ چىققان بولسا باش ئېغىرلىشىپ ئاغرىپ تۇرىدۇ. قۇلاققا ھەرخىل ئاۋازلار ئاڭلىنىش بىلەن ئاغرىشمۇ بىللە داۋاملىشىدۇ.

داۋاسى: ئايارەج پەيقارا، ھەبىبى قوقىيا (16 - 17 - نۇسخىلار) نىڭ بىرى بېرىلىدۇ. قۇلاق ئىچىگە ھەرخىل ئىسسىقلىق ياغلار مەسىلەن، سۇزاپ يېغى، ئىنەك پىتى يېغى تامغۇزۇش كېرەك. ئەگەر تېخىمۇ ئىسسىقلىق قىلىش ھاجەت بولسا، مەزكۇر ياغلارغا ئازراق قۇندۇز قەرى، پەرپىيون ئارىلاشتۇرۇپ تېمىتىش كېرەك.

ئاڭلاشنىڭ بۇزۇلىشى (تەرەش)

ئاڭلاشنىڭ بۇزۇلىشى — ئاڭلاش قابىلىيىتىنىڭ يېرىتەرسىزلىكى (تەرەش)، تۇغۇلغاندىن كېيىنكى پاڭلىق (ۋەقىرى) ۋە تۇغما پاڭلىق (سۇمام) دەپ ئۈچ خىلغا بولىنىدۇ.

سەۋەپلىرى:

(1) تۇغما بولىشى مۇمكىن. ئۇنىڭ داۋاسى يوق؛ (2) قۇلاقنىڭ ھاۋا كىرىش يوللىرىغا توسالغۇ پەيدا بولىشى؛ (3) قىزىتقىلىق نەتىجىسىدە مىزاجنىڭ قۇرۇق سوغاقلىققا ئۆزگىرىشى؛ (4) يىقىلىش ياكى ئۇرۇلۇش نەتىجىسىدە ئاڭلاش ئەسەپلىرىنىڭ زەھەرلىنىشى؛ (5) كېرىك قاتارلىق قىزىتمىلىق ئاغرىقلاردا بوھران بولغاندا تەرلەش بىلەن سەپرا ماددىسى قۇلاققا كېلىپ چۈشۈشى نەتىجىسىدە گاسلىق پەيدا بولىدۇ. ياكى كىزىكنىڭ ئاخىرقى دەۋرلىرىدىمۇ گاسلىق پەيدا بولىشى مۇمكىن، (6) ئىسسىق، سوغاق، ھول، قۇرۇق ھالەتتىكى مىزاجنىڭ بۇزۇلىشى قۇلاقنىڭ ئاڭلاش ئالەتلىرىگە چۈشۈپ قالسا قۇلاقتا گاسلىق پەيدا قىلىدۇ. چۈنكى مىزاجنىڭ بۇزۇلىشى قۇلاق ئەسەپلىرىنى ھەرخىل دەرىجىدە زەرەرلەپ ئاڭلاشنى بۇزۇپ قويىدۇ.

ئالامەتلىرى: مىزاج بۇزۇلمىغان تۇرلىرىدە ئالاھىدە ئالامەتلەر بولمايدۇ. پەقەت ئاڭلاشنىڭ ھەرخىل دەرىجىدە بۇزۇلغانلىقى كورىلىدۇ. مىجەز بۇزۇلغان تۇر-

لىرىدە بولسا قۇلاقنىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىدا ئاغرىش ۋە ئىچىشىش بولىدۇ. سوغاقلىق تۈپەيلىدىن يۈز بەرگەن بولسا، سوغاق دورا ياكى سوغاق ئوتكۇزۇش تەدبىرلىرى پاكلىقنى ئىنىغىرلاشتۇرۇپ قويىدۇ. ئىسسىقتىن بولغانلىرىدا بولسا ئىسسىقلىق قىلىش زەرەر قىلىدۇ.

داۋالاش: تۇغما پاك، قىرىقلىنىكى ۋە توسالغۇلار نەتىجىسىدىكى پاكلىق ساقايمايدۇ. ئاكلاش ئەسەپلىرىنىڭ زەخىملىنىشى بىلەن بولغان پاكلىقمۇ تولۇق ساقايماسلىغى مۇمكىن. كىيزىك ئاغرىقلىرىدىن بولغان پاكلىقتا ئالدى بىلەن مەتبۇخ ھەبلىلە (38 - نۇسخە) بېرىپ ماددىنى سۈرۈپ چىقىرىش، ئۇندىن كېيىن تولۇندىكى تەدبىرنى قىلىش لازىم.

ئانار بىلەن داۋالاش (داۋايى رۇممان):

ئاچچىق ئانار 1 دانە، سىركە 5 مىسقال، كۈندۈر 1 مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئانارنىڭ كىندىگىدىن تېشىپ دانلىرى ۋە ئىچىدىكى پوستلىرىنى پۈتۈنلەي ئېلىپ تاشلىنىدۇ. ئۇندىن كېيىن ئانار دانىلىرىنى سىقىپ، سۈزۈپ سۈيىنى ئانار ئىچىگە قويۇپ ئۈستىدىن سىركە قويۇپ ئۈستىگە كۈندۈرنى تاشلايمىز. ئانارنى چوغ ئۈستىدە بىر دەم قويۇپ قىزىتىپلا ئېلىپ ئىچىدىكى سۇدىن قۇلاق ئىچىگە تامغۇزۇلىدۇ.

مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغاندا، ئالدى بىلەن

مىزاجىنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن تورۇلغا گوشى، مىكىيان گوشى بېرىش بىلەن بىللە، ئىچمىشكە دىنار شەرۋىتى بېرىلىدۇ. بـابۇنە، ئەكلىل مىلىك، سەئتەر، بىنەپشە، چىڭسەيلەرنى قاينىتىپ ئۈنىڭدىن چىققان ھـورغـا قـۇلاقنى ـەرلىگىچە تۇتۇش لازىم. قۇلاق ئىچىدىكى كىرلەر توسالغۇ پەيدا قىلىپ ئـاڭلاشقا تـەسىر بەرگەن بولسا، كىرنى تازىلاش لازىم. ھـەركـۇنى ئاخشىمى قۇلاق ئىچىگە كۈنجۈت يېغى، گۇل يېغى يـاكى بـادام يېغىدىن بىرىنى تـامغۇزۇپ، ئەتىسى قـۇلاقنى قايناقسۇ ھورىغا تۇتۇش لازىم. شۇنىڭ بىلەن يۇمشاپ چىققان كىرلەر تازىلىنىدۇ.

قۇلاق قىچقىرىش (تىنىن)

قـۇلاق ئىچىدە قاتتىق چىقىرىغاندەك ئاۋاز ئاڭـلىنىپ تۇرۇش قۇلاق قىچقىرىش (تىنىن) دەپ ئېيتىلىدۇ. بوشراق گۇكىرىگەندەك ئاۋاز ئاڭلىنىشى "دەۋى" دېيىلىدۇ.

داۋاسى: سەۋەپىنى يوقىتىش كېرەك. ئەگەر قۇـلاقنىڭ ھىس قىلـىش قـۇۋۋىتى ئېشىپ كېتىش يـاكى قالايمىقانلىشىپ كېتىشى سەۋەپ بولسا، قوي، كالا پاـقـالچەكلىرى بىلـەن ئـوزۇقلىنىش، سىركـە بىلەن گۇل يېغىنى بىللـە قـاينىتىپ ئازراق ئـەپيۇن ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاق ئىچىگە تامغۇزۇش كېرەك.

قۇلاقتىن قان ئېقىش

ئەگەر قاننىڭ بەك زىيادىلىكىدىن بولسا، بەدەندە قـان زىيادىلىك ئـالامـەتلىرى بولىدۇ. مۇنداق ھاللاردا

قىپال تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. زەربە نەتىجىسىدىن بولسا موزىنى سىركە بىلەن قايىنتىپ قۇلاققا تامغۇزۇش كېرەك. ئەگەر قىزىتما بوھرانىدىن بولسا، كېسەلنىڭ ئايلىنىپ كېتىش خەۋپى بولمىسا قانىنى توختاتماسلىق لازىم.

ئىلان، چايان قاتارلىق زەھەرلىك جانىدارنىڭ چېقىشى بىلەن قۇلاقتىن قان كەلسە زەھەرنى قايتۇرۇش چارىلىرىنى بىرلىكتە كورۇش لازىم.

بۇلاردىن باشقا قۇلاقنىڭ دائىم قىچىشىشى ئۇچ- رايدۇ. بۇنىڭغا ئەپسەنتىننى سىركە بىلەن قايىنتىپ، سۈزۈپ، ئاچچىق بادام يېغى بىلەن قۇلاققا تامغۇزۇلىدۇ.

2 - پەسىل: بۇرۇن كېسەللىكلىرى

پۇراش سېزىمىنىڭ يوق بولىشى

بۇرۇنغا ھىچقانداق پۇراق پۇرىمايدىغان ئەھۋال- لار بۇرۇن ئىچىدە گوش ئۇسۇپ قېلىش ياكى توسالغۇ بولىدىغان ياللۇغلىنىشلار نەتىجىسىدە يۈز بېرىدۇ.

زىيادە گوشنىڭ پەيدا بولۇپ قېلىشى بۇرۇن بوۋاسىرى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭغا كورىلىدىغان چارە- تەدبىرلەر بوۋاسىر بىلەن ئوخشاش بولىدۇ. ياللۇغلىنىش نەتىجىسىدىكى توسلىشىنىڭ ئالامەتلىرى — بۇرۇندىن زەر- داپ سۇ ئاقىدۇ، سېسىق پۇرايدۇ. زەخىملىنىش جارا-

ھەتكە ئايلىنىپ بۇرۇن قاناتلىرىغا زەرەر يەتكۈزگەندە "ئەلەق" دەپ ئاتىلىدۇ.

داۋاسى: قان ئېلىش بىلەن مۇۋاپىق جايغا ھىجامەت قويۇش كېرەك. ھەببى قوقىيا ياكى ھەببى ئايارەج بىلەن تازىلاش كېرەك. جاراھەتكە تۆۋەندىكى دورىلار بېرىلىدۇ:

كويدۇرۇلگەن مىس، زاكلارنى باراۋەر مىقداردا، زەرىرىخدىن $\frac{1}{2}$ ھەسسە ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ مۇۋاپىق ماي بىلەن مەلھەم قىلىپ سۈركەشكە بېرىلىدۇ.

زىيادە ئۆسۈپ قالغان گۆشنى تىغ بىلەن كېسىش كېرەك، ياكى قىل بىلەن بوغۇپ قويۇلسا بىر نەچچە كۈندىن كېيىن ئۆزىچە چۈشۈپ كېتىدۇ.

پۇراشنىڭ بۇزۇلىشى

پۇراشنىڭ بۇزۇلىشى — ھەرخىل پۇراقلىق ماددىلار-دىن بىرخىل پۇراق سېزىش، بىرخىل پۇراقلىق ماددىدىن بىر قانچە خىل پۇراق سېزىش ياكى بىرخىللا پۇراقنى سېزىپ، باشقىنى سەزمەسلىك (مەسىلەن، خۇشپۇراقنى سېزىپ بەدبوي پۇراقنى سەزمەسلىك) دىن ئىبارەت.

سەۋەبى: (1) مىزاجنىڭ ئۆزگىرىشى ياكى بۇ-رۇن يوللىرىدىكى زەرەرلىنىشلەر، (2) ئىسسىق ياكى سوغاقلارنىڭ تەسىر قىلىشى، مەسىلەن، ئىسسىقلىق مىڭى-نىڭ پۇراش خىزمىتىنى بۇزىدۇ. سوغاقلىق ھىس قابى-لىيىتىنى تۆۋەنلەشتۈرىدۇ.

داۋاسى: مىزاجنى ئۆزگەرتىش تەدبىرلىرىنى قىلىش بىلەن ھەببى ئايارەج، ھەببى قوقىيا بېرىلىدۇ (16 - 7 - نۇسخىلار) ۋە بىنەپشە، نىلۇفەر ۋە بابونىلارنى قايىنىتىپ بۇرۇنغا تۇتۇش كېرەك. مىزاجنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن ئىسسىق مىزاج بولسا كافۇر، سەندەل-لەرنى كويدۇرۇپ بۇرۇننى ئىسلاپ بېرىش لازىم. ئەگەر سوغاق مىزاج بولسا، بابونە، ئەكلىل مىلىك، سوئتەر، دەرمەنە، مەر زەنجۇشلەرنى قايىنىتىپ بۇرۇنغا تۇتۇلىدۇ.

ئەگەر خۇشپۇراقنى سېزىپ، سېسىق پۇراقنى سەز-مىسە قۇندۇز قەرىنى يۇمشاق سوقۇپ بۇرۇنغا تارتىش كېرەك. سېسىق پۇراقنى سېزىپ خۇشپۇراقنى سەزمىگەندە بۇرۇنغا ئىپار تاتقۇزۇش لازىم.

بۇروندىكى جاراھەت

بۇرۇن ئىچىگە تۈرلۈك سەۋەپلەر بىلەن تۈرلۈك جاراھەتلەر چىقىدۇ. بۇلارنىڭ بەزىلىرى نەم، بەزىلىرى، قۇرۇق بولىدۇ.

سەۋەبى: نەم جاراھەتلەر مېڭىدىن ئۇششۇقچە ھوللۇقنىڭ بۇرۇنغا چۈشۈشى بىلەن پەيدا بولىدۇ. بۇ خىلدىكى جاراھەتلەرگە چارە كورۇشتە ئالدى بىلەن مۇۋاپىق جايغا ھىجامەت قويۇش ۋە مېڭىنى تازىلاش ئۈچۈن ھەببى قوقىيا (17 - نۇسخە) بېرىش كېرەك. ھەمدە تۇۋەندىكى ياغ دورا ياغلاشقا بېرىلىدۇ.

ئىسپىداج (قەلەي تۇزى)، مۇردارسەڭ، قوغۇشۇن

تۇزىنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ جاراھەتنى ياغلاشقا بېرىلىدۇ. 50 ـ نۇسخىدىكى مەلھەمى ئىسپىداج بېرىلىدۇ.

قۇرۇق جاراھەتلەرنىڭ سەۋەبى كويگەن خىلىتلار بولۇپ كوپ ئۇچرايدۇ. داۋالاشتا، بۇرۇنغا 51 ـ نۇسخىدىكى ماينى ياغلاشقا بېرىلىدۇ. بۇ جاراھەتلەر ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ كەتسە، يامان سۇپەتلىك جاراھەتلەرگە ئايلىنىپ، دائىم سېسىق پۇراق چىقىرىپ تۇرىدۇ. بۇنداق بولىشى مەزكور جاراھەتلەرگە ھەرخىل جەراسىملارنىڭ قوشۇلۇشىدىندۇر. بۇنىڭغا قارا خەربەقنى سوقۇپ بۇرۇنغا پۇركەش بىلەن، بۇرۇن ئىچىنى سىركە بىلەن چايقاش كېرەك.

بۇرۇن قاناش (رىاف)

بۇرۇن قاناش ئادەتتە قىزىتمىلىق كېسەللەرنىڭ بوھرانىدىن ۋە بەدەندە قاننىڭ بەك زىيادىلىقىدىن كېلىپ چىقىشى مۇمكىن.

سەۋەبى: (1) تەپ يەنى كېزىك كېسەللىكلىرىدە بوھران كۈنلىرىدە بۇرۇن قانايدۇ، بۇ ئاغرىقنىڭ ساقىيىش دەۋرىگە كىرگەنلىكىنى بىلدۇرىدۇ. چۈنكى كېسەللىك مادىلار قان بىلەن قوشۇلۇپ چىقىپ كېتىدۇ. لېكىن ئارتۇق قاناپ ھوشىدىن كېتىشتەك ئەھۋاللارنىڭ يۈز بېرىشىدىن ساقلىنىش لازىم. (2) قاننىڭ بەدەندە ئېشىپ كېتىشىدىن بۇرۇن ئىچىدىكى تومۇرلار

ئېچىلىپ كېتىپ (يېرىلىپ كېتىپ) بۇرۇن قانايدۇ. مۇنداق ھاللاردا قان ئاز-ئاز ئەمما سۇيۇق ئاقىدۇ. سەپرانىڭ غالىپلىقى كورۇلىدۇ.

داۋاسى: بوھران ئەمەسلىكى بىلىنگەن زامان دەرھال توختىتىش تەدبىرلىرىنى كورۇش كېرەك. مەسىلەن قول، پۇت، ئەمچەك، قۇلاقلارنى تېڭىش بىلەن ئاق سەندەل گۇلابىغا كافۇر ئېزىپ پېشانىگە چىپىلىدۇ. باشقا مۇز قويۇلىدۇ. موزا، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، تۇگمەن توزۇندىسى، كۇندۇر، سەبرى، خۇسنىياۋشان، زەمچىلەرنى ھاجەتكە لايىق ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تۇخۇم ئېقىغا چىلانغان پاختا پىلتىگە يۇقتۇرۇپ قاناۋاتقان بۇرۇن توشۇگىگە تىقىلىدۇ. بۇ چارە بىر قانچە قېتىم تەكرارلىنىدۇ.

ئەگەر قان بېسىمى يۇقۇرىلىقتىن بولسا ئاغرىقتا قان بېسىمى يۇقۇرىلىقنىڭ ئالامەتلىرى بولىدۇ.

مۇنداق ھاللاردا ئەھۋالغا قاراپ قان ئېلىش ياكى ھىجامەت قويۇش كېرەك. لىمون قوشقان چىلان شەرۋىتى، ئالما شەرۋىتى، ئۇزۇم غورىسىنىڭ شەربىتى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ ۋە يۇقۇرقى چارە بىلەن بۇرۇنغا پاختا پىلتە تىقىش كېرەك. ياكى ئومچۇك تورىنى تازىلاپ بۇرۇنغا تىقىش ياخشى نەتىجە بېرىدۇ.

بۇرۇندىن سېسىق پۇراق كېلىش (نەتۇلى ئەنەف)

بۇ كېسەلدە كوپىنچە ئاغرىق ئۇزىنىڭ تىنىقىدىكى سېسىقلىقنى سەزمەيدۇ.

سەۋەبى: بۇرۇن ئىچىدىكى كونراپ كەتكەن بوۋاسىر ياكى باشقا ھەرخىل جاراھەتلەرنىڭ سىيىقلىق بېرىشى؛ مېڭە ياكى باشقا ئەزالار (مەسىلەن، مەئىدە) دىكى خىلتلار بۇزۇلۇپ ئىغىز ياكى بۇرۇن ئارقىلىق پۇراق بېرىشىدىن بولۇپ، شۇ ئەزالاردىكى قوشۇمچە ئاغرىقلار بىللە بولىدۇ.

داۋاسى: خىلتلارنى تازىلاش ئۈچۈن ھەببى قوقىيا (17 - نۇسخە) ياكى ھەببى ئايارەج (7 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. سىركە، ئۈزۈم غورىسىنىڭ سۈيى ۋە قىچىلار- نى ئارىلاشتۇرۇپ ئىغىزنى چايقاش لازىم. قىزىلگۈل، قەلەمپۇر، سۇمبۇللارنى قاينىتىپ ئىغىزنى چايقاش بىلەن بۇرۇنغا رەيھان شارابى تامغۇزۇش كېرەك.

چۈشكۈرۈش (ئەتسە)

چۈشكۈرۈش ئۆپكىدىن كەلگەن يوتەلگە ئوخشاش مۇھاپىزەت قىلغۇچى ئامىل بولۇپ مېڭىنىڭ ساغلاملىقى- دىن دېرەك بېرىدۇ. ئەمما ئۇنىڭ ئىپتىدالدىن زىيادە بو- لۇپ كېتىشى مېڭىنىڭ زەرەرلەنگەنلىكىنى كورسىتىدۇ. بولۇپمۇ زۇكام ۋە قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرنىڭ باشلىنى- شىدا چۈشكۈرۈشنىڭ كوپ بولىشى ياخشى ئالامەتلەر- دىن ئەمەس. ساغلام كىشىلەرنىڭ ۋە تۇغۇت ۋاقتىدا ئاياللارنىڭ چۈشكۈرىشى پايدىلىق ھىساپلىنىدۇ. ھەددىدىن ئارتۇق چۈشكۈرۈشنى داۋالاش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن باشقا ئىسسىق سۇ قۇيۇشقا بۇيرۇلىدۇ. بۇرۇنغا سۇمبۇل،

ئاق سەندەل ئەرەقىنى تارتىشقا بېرىلىدۇ. قۇلاق ئىچىگە بادام يېغى، گۇل يېغى تامغۇزۇش كېرەك. ئەگەر بوۋاق-لاردا بولسا قوي بورىگىنى كاۋاپ قىلغاندا ئېقىپ چىققان سۇنى تامغۇزۇشقا بۇيرۇش كېرەك.

بۇرۇن قىچىشىش (ھىككە تۇل ئەنەف)

بۇرۇننىڭ كوپ قىچىشىپ كېتىشى زۇكام، نەزلە ياكى چېچەك كېسەللىكىنىڭ ئالامەتلىرى سۇپىتىدە كورىلىشى مۇمكىن. بۇنداقتا سەۋەبىنى داۋالاش كېرەك. ئەگەر سوغاق ھاۋا ياكى بەدەندىكى بۇخاراتلار سەۋەبىدىن بولسا مەتبۇخ شاتەرە بېرىلگەندىن كېيىن، ئىترىپىل كەشنىز بېرىلىدۇ (6 - 9 3 - نۇسخىلار).

3 - پەسىل: تىل كېسەللىرى

1. تىلنىڭ ياللۇغلىنىشى (ۋەرەمى لىسان)

تىلنىڭ ياللۇغلىنىشلىرى سەۋەپ جەھەتتىن قاندىن، سەۋدادىن، بەلغەمدىن ۋە سەپرادىن بولغان دىگەندەك 4 خىلغا بولىنىدۇ.

(1) قاندىن بولغان ياللۇغلىنىش (ۋەرەمى دەمەۋى): ئالامەتلىرى تىل قىزىرىپ قالىدۇ، قاتتىق ئاغرىيدۇ ۋە ئېغىزدىن شولىگەي ئاقىدۇ.

داۋاسى: قىپال تومۇرىدىن قان ئېلىش، سۇرگە دورىلار بىلەن بىللە مەتبۇخ بېرىلىدۇ. تىل ئۇستىگە

مەلھەم ئىشلىتىشنىڭ ھاجىتى يوق. ۋەرەمنى ياندۇرۇش ئۈچۈن بابۇنە، ئەكلىل مىلىك، بىنەپشە، خىيارى شەنبەر، ئانار گۈلى، سەندەل، سېمىز ئوت ئۇرۇغىنى قوشۇپ ئېغىزنى چايقاشقا بېرىلىدۇ.

2) سەۋدادىن بولغان تىل ياللۇغلىرىدا تىلنىڭ رەڭگى سېرىق بولىدۇ. ئاغرىش ۋە ئېچىشىش بولۇپ، تىلنىڭ شەكلى تامامەن ئۆزگىرىدۇ. داۋاسى — قان ئېلىش پايدا بەرمەيدۇ، قاندىن بولغان تىل ياللۇغىدىكى چارە- لارنى قىلىش بىلەن ھېلىلە قايناتمىسى (38 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

3) بەلغەمدىن بولغان تىل ياللۇغلىرىدا تىل ئاق رەڭلىك بولۇپ، ئېغىزدىن كۆپ سۇ ئاقىدۇ. ئاغرىش ئانچە بولمايدۇ. ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن مۇۋاپىق دورىلار بىلەن ھۆقنە قىلىنىدۇ. بېدىيان، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، بىنەپشە، چىلانلارنى قاينىتىپ سۈيىگە گۈلقەن سېلىپ ئېغىزنى چايقاش كېرەك. مەجۇنى مەشدەر تۇس (25 - نۇسخە)، سەنجەرىنا (33 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

4) سەۋدادىن بولغان تىل ياللۇغىدا تىلنىڭ رەڭگى قارا، ئېغىز ئىچى قۇرغاق بولىدۇ. ئەنجىر، شۇمشە زىغىرنى قاينىتىپ، سۈيىگە بىنەپشە يېغى قوشۇپ ئېغىزنى چايقاش ئۈچۈن بېرىلىدۇ ۋە ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخ ئەپتىمۇن بېرىلىدۇ (20 - نۇسخە).

AltunOq

تەم تېتىشىنىڭ بۇزۇلىشى

تەم تېتىشىنىڭ بۇزۇلىشى ئاساسەن ئېغىزغا بىر نەرسە تېتىماسلىق، ياكى ئەكسىچە سېزىش مەسىلەن، ئاچچىق نەرسىنى تاتلىق، تاتلىق نەرسە ئاچچىق سېزىشلەردىن ئىبارەتتۇر.

سەۋەبى: (1) مىڭىدىن كېلىپ شاخلانغان تىل ئاستى سەزگۈ ئەسەبلىرى ئارتۇق سۇيۇقلۇقلار تەسىرى بىلەن نەملىكنى قوبۇل قىلىپ، تىلنىڭ تەم سېزىشى ئۆزگىرىدۇ. (2) ماددىلارنىڭ كەيپىيات ئەھۋالى سەۋەب بولىدۇ. مەسىلەن، قان غالىپ بولغاندا ئېغىز دائىم تاتلىق، سەپرادا ئاچچىق. بەلغەمدە تۇزلۇق، سەۋدادا چۈچمەل بولىدۇ.

داۋالاش: ئارتۇق سۇيۇقلۇقنى پىشۇرۇش ئۈچۈن مائىل ئۇسۇل (45 ـ نۇسخە) بېرىپ، ئېغىزنى چايقاش ئۈچۈن ئاقىر قەرھا، تۇخۇمەك ئۇرۇقى، قىچىلارنى ھاجەتكە لايىق مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ سۇيىدە ئېغىز چايقىلىدۇ. تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج پەيقارا، ھەببى قوقىيا (16 ـ 17 ـ نۇسخىلار) بېرىلىدۇ.

تىلنىڭ ئېغىرلىقى

بۇ كېسەلدە ئاغرىق سوزلەشتە قىينىلىدۇ. ھەرپلەرنىڭ تاۋۇشىنى توغرا تەلەپپۇز قىلالمايدۇ.

سەۋەبى: مىزاجنىڭ بۇزۇلىشى ـــ كوپىنچە ئىسسىقتىن بولىدۇ. بۇنداق ھاللاردا تىل سۇيۇقلۇقنى يو-

قىتىدۇ. تىل گۆشلىرى ۋە پەيلىرى، تارتىشىش ھالىغا كېلىپ تىلنىڭ ئەركىن ھەركەت قىلىشىغا توسقۇنلۇق قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن سوزنى دادىل ۋە ئاھاڭلىق چىقىرىشقا تەسىر بىرىدۇ. بۇخىلدىكى تىلنىڭ ئىغىرلىد-غىنى ساقايتىش قىيىن، پەقەت كىسەلنىڭ ئىغىرلىشىپ كەتمەسلىكىگە چارە قىلىنسا نەتىجىلىك بولىشى مۇمكىن.

(2) تىلنىڭ پالەچ بولىشى — بۇ چاغدا باشقا ئەزالاردا پالەچلىك ئالامەتلىرى بولماسلىغى مۇمكىن. ياكى مىڭىنىڭ سىزىش قابىلىيىتى زەرەرلەنگەن بو-لۇپ، تىل ھەركەتسىز ۋە ئىغىزدىن دائىم سۇ ئىقىپ تۇرىدىغان بولىدۇ. پالەچ ئىغىر بولسا، پەقەت سوز قىلالمايدۇ. يىنىكرەك بولغاندا كېكەچلىنىپ سوزلەيدۇ.

(3) قورۇقلۇق نەتىجىسىدە تىلنىڭ پەيلىرى تارتىشىپ قالىدۇ. سوز قىلغاندا تەسلىك بىلەن سوزلەيـ-دۇ. تىلنىڭ ھەركەت قىلىشى ناچار بولىدۇ.

(4) مىڭە پەردە ياللۇغى (سەرسام) كىسىلىنىڭ بىر ئالامىتى بولۇپ كىلىدۇ ياكى مەزكۇر كىسەلدىن كېيىن ئاسارەت بولۇپ قالىدۇ. بۇ مىڭە پەردىسىنىڭ ياللۇغلىنىد-شى نەتىجىسىدە ماددىنىڭ مىڭىدىن تىل ئەسەبلىرىگە قويۇلىشىدىن بولىدۇ.

(5) تىل ئاستىدىكى چاندىرنىڭ قىسقا بولىشى — بۇ تۇغما بولىشى ياكى تىل ئاستىغا جاراھەت چىقىپ قالدۇرغان تارتۇق نەتىجىسىدە تىل ئاستىدىكى پەيلەر قىسقىرىپ قىلىشىدىن بولىدۇ.

داۋاسى: (1) ئىسسىقتىن مىزاجى بۇزۇلغان ئاغرىقلارغا ھوللۇك نەرسىلەرنى تىلغا سۇركەشكە بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بىنەپشە يېغى، قاپاق مېغىزى، تاتلىق بادام يېغى، بېيە ئۇرۇغىنىڭ لۇئابى، ئاق لەيلى ئۇرۇغىنىڭ لۇئابى، توخۇ يېغى، ئۆدەك يېغى قاتارلىقلارنى بىرلەش-تۈرۈپ مېغىز دورىلارنى ئېزىپ بىرلىكتە تىل ئۈستىگە بىر قانچە قېتىم سۇركەشكە بېرىلىدۇ.

(2) خىلدىكىلەرگە ئالدى بىلەن مۇۋاپىق سۇرگە بېرىلىدۇ. قىچا، ئاقىر قەرھا، سوئتەر، توغرىغىلارنى بىرلىكتە قاينىتىپ ئېغىزنى چايقاشقا ۋە تىلغا سۇركەش-كە بېرىلىدۇ.

(3) قۇرۇقلۇق نەتىجىسىدە تىل پەيلىرى تارتى-شىپ قالغان ئاغرىقلارغا ئالدى بىلەن ھەببى ئىستەم-خىقۇن ياكى ئايارەج پەيقارا (7 - 11 - نۇسخىلار) بېرد-لىپ، نۇشادىر، پىلپىل بىلەن ئېغىزنى چايقاپ، سىرىق چېچەك يېغى، بابونە يېغىنى تىلغا سۇركەشكە بېرىلىدۇ.

(4) مىگە پەردە ياللۇغىدا ئېغىزدىن سۇ ئاققۇزۇش كۆپايە قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن نوشۇدور بىلەن ئاق تۇزنى ئارىلاشتۇرۇپ تىلغا سۇركەش كېرەك.

(5) تىل ئاستىدىكى چاندىر قىسقىرىپ قالغاندا چاندىرنى كېسىش كېرەك. كەسكەندە تىل ئاستىدىكى شىريانلەرنىڭ كېسىلىپ كەتمەسلىكىگە دىققەت قىلىش بىلەن كېسىپ بولغاندىن كېيىن قان توختىتىش ئۈچۈن كەسكەن جايغا زاك سېپىلىدۇ.

تىلنىڭ چۇڭقىيىپ كېتىشى (ئىدلائۇللىسان)

ئاغرىقنىڭ تىلى بەك چوڭقىيىپ كېتىپ ئېغىزغا پاتماستىن سىرتقا چىقىپ قالىدۇ.

سەۋەبى: ئارتۇقچە ھوللۇقنىڭ باشتىن كېلىپ تىل گوشلىرىگە چۈشۈشى ياكى ماددىلاردىن قان ياكى بەلغەم نەتىجىسىدە كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن بىلەك ياكى تىل ئاستىدىن قان ئېلىش، تىل ئۈستىگە قاتۇرغۇچى (قابىز) دورىلارنى — سۇركەش، ئاچچىق ئانار سۈيى بىلەن ئېغىز ئىچىنى چايقاپ بېرىش لازىم. نەتىجە بەرمىگەندە دەستكارە (ئوپېراتسىيە) بىلەن ئىلاج قىلىنىدۇ.

تىل ئاستى ئۇسمىسى (زەپدەغ) ①

تىل ئاستىدا ئۇسۇپ قالغان ئۇسمە گوش بولۇپ، شەكلى ۋە رەڭگى خۇددى پاقىغا ئوخشايدۇ.

سەۋەبى: كوپىنچە قان ياكى بەلغەم ماددىسىنىڭ تىل ئاستىغا چۈشۈپ قېتىپ قېلىشىدىن بولىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن ماددىنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن مەتبۇخ ئەپتىمۇن (20 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. سوئتەر، زۇپا، تۇز، ئانار پوستى، نوشۇدور، زاك، زاڭگار، گۈل سۈسەنلەرنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ، قاينىتىپ سىركە ئېلەشتۈرۈپ ئېغىزنى چايقاش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

---

① زەپدەغ — پاقا دېگەنلىك بولۇپ تىل ئاستى ئۇسمىسى پاقاسىمان شەكىلدە بولىدىغانلىقى ئۈچۈن شۇ نام بېرىلگەن.

ئەگەر بۇ ئۇسۇل نەتىجە بەرمىسە يىڭنە بىلەن تېشىپ سۈيىنى چىقىرىپ تاشلىغاندىن كېيىن قايچا بىلەن كېسىپ ئېلىنىدۇ.

تىلنىڭ يېرىلىپ كېتىشى

مىگە قاتتىق قۇرۇقلۇق كەيپىياتقا ئۇچراپ قىلىشى نەتىجىسىدە ياكى ئوزۇقلۇق ماددىلىرى ناچار ۋە كوك-تاتلارنى ئاز يېگەندە ئەتىيازدا پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: تىل ئۈستى يول-يول بولۇپ يېرىلىپ كېتىدۇ. رەڭگى قىزىل بولۇپ دائىم ئېچىشىپ تۇرىدۇ. پۈتۈن بەدەنلىك قۇرۇقلۇق ئالامەتلىرىمۇ بولىدۇ. بۇ هال كۆپىنچە چالاش كېسەللىكىدە ئۇچرايدۇ.

داۋاسى: ئاق لەيلى ئۇرۇغىنىڭ لۇئابى، بىيە ئۇرۇغىنىڭ لۇئابى، بىنەپشە يېغى ۋە موم يېغى قاتار-لىقلارنى ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ. ئاغرىقنىڭ ئوزۇغى-نى ياخشىلاپ، يېڭى كوكتاتلار ئىستىمال قىلدۇرۇلىدۇ.

تىلنىڭ قۇرۇپ كېتىشى

تىلنىڭ قۇرۇپ كېتىشى كۆپىنچە كېزىك ئاغرىق-لاردا قىزىتمىدىن، قان، سەپرا ماددىلارنىڭ غالىپ بو-لىشىدىن، ياكى مىزاجىنىڭ بۇزۇلىشى — قۇرۇق ئىسسىق-لىقتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: تىل دائىم قۇرۇق بولۇپ سېرىق گەز باغلاپ تۇرىدۇ. بەدەندە قان ياكى سەپرا كۆپلىك ئالامەتلىرى بار بولىدۇ. بەزىدە بەدەندە ھېچبىر ئالا-

مەتلەر بولماستىن تىلنىڭ قۇرۇق بولىشىمۇ ئۇچرايدۇ.

داۋاسى: ھوللۇك نەرسىلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بىيە ئۈرۈغى، تىلۇفەر ۋە شېكەرلەرنى ئېھتىياجغا لايىق مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ، سۈيىنى ئېغىزدا تۇتۇپ تۇرۇش لازىم. قاپاق ئۇرۇغى، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، پەتەنگان ئۇرۇغى، تاۋۇز ئۇرۇقلىرىنىڭ مېغىزلىرىدىن شىرە چىقىرىپ، ئېغىز ئىچىدە تۇتۇپ تۇرۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بەزىدە جىگەر خىزمىتىنىڭ ئاجىزلىقىدىنمۇ تىلنىڭ قۇرۇپ قېلىشى ئۇچرايدۇ. بۇخىل ئەھۋالدا ئەسلى سەۋەبىنى داۋالاشنى بىرلىكتە ئېلىپ بېرىش لازىم.

تىلنىڭ جاراھەتلىنىشلىرى

تىلنىڭ يالۇغلىنىشى، ئىسسىق خىلىتلارنىڭ تەسىرى، ئۆتكۈر نەرسىلەر (مەسىلەن، تىزاب) نى بىلمەي ئىچىپ تاشلاش، مەئىدە ۋە مىڭىدىكى ھارارەتلەر سەۋەبىدىن يۈز بېرىدۇ.

ئالامەتلىرى: تىل ئىششىيدۇ، قىزىرىدۇ. تاماق چاينىاش ۋە سۆز قىلىش تەس بولۇپ، ئېغىزدىن سۇ ئاقىدۇ. خىلىتلارنىڭ كۆپ بولىشىغا قاراپ ئۇلارغا خاس ئالامەتلەر بولىدۇ.

داۋاسى: قان زىيادىلىك ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، ئالدى بىلەن قان ئېلىش لازىم. ئاندىن كېيىن سوۋۇتقۇلۇق تەدبىرلىرى قىلىنىدۇ. مەسىلەن، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، يۇمغاقسۈت، بىيە ئۇرۇغى، ئىسپۇغۇل قاتارلىقلارنى مۇۋا-

يىق مىقداردا ئىبلىپ، قاينىتىپ سۈيىنى ئىبغىز چايقاش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن بابۇنە، ئەكلىل مىلىك، بىنەپشە، خىيارى شەنبەرلەرنى كېرەكلىك مىقداردا ئىبلىپ، قاينىتىپ، سۈزۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر بەلغەم ئالامەتلىرى بولسا ھەسەلنى ياكى ئايارەج پەيقارا (16 ـ نۇسخە) بىلەن بېرىلىدۇ. يالىلۇغىنىڭ سەرەتانىغا (راكقا) ئايلىنىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن ئىبغىز ئىچىدە كاسىن ۋە يۇمغاقسۇتنى دائىم چايناپ يۇرۇش كېرەك.

ئىبغىزنىڭ ئاق يارىسى (قىلا)

ئىبغىز شىللىق قاتلاملىرىدا پەيدا بولىدىغان ئاق رەڭلىك زەخمىلىنىشلەردىن ئىبارەت بولۇپ، تەرەققىي قىلىپ پۈتۈن ئىبغىز ئىچىنى، ھەتتا قىزىل ئۆڭگەچلەرگىچە تارقىلىشى مۇمكىن. بەزىدە سۇ كوتىرىلىپ چىققان ھالىدىمۇ بولىدۇ.

سەۋەبى: قان ياكى سەپرادىن پەيدا بولىدۇ. بەزىدە ھەر ئىككىسىنىڭ بىرلىشىپ كېلىشىمۇ ئۇچرايدۇ.

داۋاسى: قان ئىبلىش بىلەن تاباشىر، كافۇر، ئانارگۈللىرىنى سوقۇپ ئىبغىز ئىچىگە سېپىلىدۇ. ئىبغىز ھاللاردا سىركە ۋە تۇزنى قاينىتىپ ئىبغىزنى چايقاشقا بېرىلىدۇ. ئەگەر سىركىنىڭ چۈچىمەللىكى ئۆتكۈر بولسا ئازراق زەپەر قوشۇپ ئىشلەتسە بولىدۇ. كىچىك باللاردا بولسا كىراخمالنى ئىت ئۈزۈمى سۈيىگە ئىزىپ چېپىشقا بېرىلىدۇ ياكى گازىۋانىنى كويدۇرۇپ كۈلى سېپىلىدۇ.

ئېغىزنىڭ يەل يارا كېسىلى (ئاكىلەتۇلفەم) ①

"ئاكىلە" دېگەن سۆز "ئويۇپ يەپ تاشلىغۇچى" دېگەن مەنانى بىلدۈرىدۇ. بۇ كېسەل ئېغىز ئىچىدە بىر ئورۇندا پەيدا بولۇش بىللە چاپسانلا ئەتراپقا كېڭىيىپ ئويۇلغاندا چوڭقۇر يارا ھاسىل قىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئېغىز ئىچىدە، بولۇپمۇ قوۋۇز گۆشىدە دەسلەپ چېكىت چوڭلۇقىدا يارا پەيدا بولۇپ، بىر قانچە كۈن ئىچىدىلا زورىيىپ، يۈز گۆشىنى چىرىتىپ تاشلاپ چوڭ كامار ھاسىل قىلىپ چىش مۇلكىنى ئېچىپ قويىدۇ. سېسىق پۇرايدۇ. كۆيۈشۈش ۋە ئېچىشىش ئەھۋاللىرى ئېغىر بولىدۇ. ئېغىر ھاللاردا ئاغرىق تاماق يېيەلمەي قالىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر مەنئى قىلىدىغان ئەھۋاللار بولمىسا، ئالدى بىلەن قان ئېلىپ، ئۇندىن كېيىن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئېغىز ئىچىنى سىماقنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن چايقاش كېرەك. سىرتتىن سېپىش ئۈچۈن قۇرسى پەلدىيۇن (46 ـ نۇسخە) نى ئېزىپ جاراھەتكە سېپىشكە بېرىلىدۇ. ياكى تاتلىق ئانار پوستى، ئاچچىق ئانار پوستىنىڭ ھەربىرىنى 3 سەردىن، مازا، ئانارگۈلى، سېرىق چېچەك، ئاقىر قەرھانىڭ ھەربىرىنى 1 سەردىن، سىماق 15 مىسقال، نەمەكى ھىندى، نوشۇدۇر ھەربىرىنى 5 مىسقالدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ

① ئاكىلە تۇلفەم ــ دوختۇرلۇقتا "نوما" دەپ ئاتىلىدۇ.

ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ توقچاق تەييارلاپ، لازىم كەلگەندە ئىزىپ ئىشلىتىش كېرەك.

ئېغىزدىن شولگەي سۇ ئېقىش

ئۇيقا ۋاقتىدا ياكى ئادەتتىكى چاغلاردا ئېغىزدىن كوپ مىقداردا شولگەي ئاقىدۇ.

سەۋەبى: مەيدىنىڭ تەبىئىتىدە ھول ئىسسىقلىق-نىڭ غەلىبە قىلغانلىقى ياكى مەئىدە ئىچىدە سوغاق سۇيۇقلۇقلارنىڭ توپلىشىپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ ھەزىمنىڭ ناچارلىقىنى ئىپادىلەيدۇ.

ئالامەتلىرى: ئىسسىقلىقتىن بولسا، شولگەي قوساق ئاچ ۋاقتىدا كوپىيىدۇ. ئەگەر سوغاقتىن بولسا، قوساق توق ۋاقتىدا شولگەي كوپىيىپ، ئېغىز چۇچىمەل بولىدۇ.

داۋاسى: ئىسسىقلىقتىن بولغانلىرىغا ئانار ۋە ئالما شەرۋىتى (47 - 48 - نۇسخىلار) بېرىلىدۇ. سىماق، ماش قىزىلگۈللەرنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ، قاينىتىپ سۇيى بىلەن ئېغىزنى چايقاش لازىم. ئەگەر سوغاقلىقتىن بولسا ئالدى بىلەن سېرىق چېچەك، تۇرۇپ ئۇرۇغى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنى قاينىتىپ ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش لازىم. ئۇنىدىن كېيىن ئىترىپىل كەبىر (1 - نۇسخە) ۋە جاۋارىش كۇمۇنى (49 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. كۇندۇر بىلەن مەستىكى چايناشقا بېرىلىدۇ.

تاڭلاي ياللۇغى

بەلغەم ياكى قاننىڭ سەۋەبىدىن تاڭلاي ئىششىپ قالىدۇ. تاماق يېيىش ۋە سوزلەشكە مەلۇم تەسىر بېرىدۇ.

ئالامەتلىرى: قان سەۋەبىدىن بولغانلىرىدا هارا-رەت بىللە كېلىپ ئاغرىش قاتتىق بولىدۇ. تاڭلاي قىزىرىدۇ ۋە ئىششىيدۇ. ئەگەر بەلغەمدىن بولغان بولسا رەڭگى ئاق ۋە ئاغرىش ئانچە بولمايدۇ.

داۋاسى: ماددىسىغا قاراپ تازىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. باشقا چارىلار ئېغىز ئىچىنىڭ ئاقۇش يارىسى-دىكىگە ئوخشاش.

كالپۇكنىڭ ئاقىرىپ قېلىشى

كالپۇك (لەب) نىڭ ئاق رەڭدە بولۇپ قېلىشى قاننىڭ ئۆزگىرىشى، بەلغەمنىڭ خاملىغى ۋە باشقۇرغۇچى ئەزالار (ئەزايى رەئىسە) نىڭ هارارىتى ناچارلاشقانلىقتىن يۈز بېرىدۇ. مۇهىم سەۋەبى بەلغەمدۇر.

داۋاسى: تەرتىپ بىلەن بەلغەمنى سۇرۇپ چىقى-رىش ئۈچۈن ئايارەج پەيقارا (16 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. گۈل يېغى، ياسمەن يېغى بۇرۇنغا تامغۇزۇلىدۇ. يەللىك تاماقلاردىن پەرهىز قىلىنىدۇ. ئەگەر سەۋەبى قىزىتمىلىق كېسەللەردىكى بوهران بولسا داۋا قىلىش هاجەتسىز، ئۆزلىگىدىن يوقاپ كېتىدۇ. ئۇندىن باشقا كالپۇكتىكى قوۋاق قاتارلىق مۇدۇرلارنىڭ سەۋەبى قان ۋە سەپرادىن

AltunOq

بولغانلىغى ئۇچۇن ئۇلارنى بىللە داۋالىغاندا قىپال تومۇرىدىن قان ئېلىش كۆپايە قىلىدۇ.

4 - پەسىل: چىش كېسەللىكلىرى

چىش ئاغرىش (دەردى دەندان)

چىش ئاغرىغى سەۋەپلىرىگە قاراپ تۈۋەندىكىچە 4 خىلغا بولۇنىدۇ. ئۇلار سەۋەپلىرىگە قاراپ داۋاسىمۇ بىربىرىدىن پەرقلىنىدۇ. شۇنىڭ ئۇچۇن چىش ئاغرىغىنى داۋالاشنىڭ مۇھىم باسقۇچى ئۇنىڭ سەۋىبىنى بىلىشتۇر.

1) ماددىلاردا ئۆزگىرىش بولمىغان هالدا مىزاج بۇزۇلۇپ ئىسسىقتىن ئاغرىش: ئىسسىقتىن كېلىپ چىققان چىش ئاغرىقلىرىدا مۇهىم ئالامەتلىرىدىن بىرى ئېغىز ئىچىگە سوغاق نەرسە ئالسا ئاغرىش پەسىيىپ قالىدۇ. چىش تۈۋى قىزىق بولىدۇ، ئاغرىش قاتتىق باشلىنىدۇ.

داۋاسى: سىركە بىلەن گۇلاپنى① ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىزدا تۇتۇپ تۇرۇلىدۇ. ئەگەر ئاغرىش بەك قاتتىق بولسا بىر ئاز ئەپيۇننى گۈل يېغى بىلەن بىرگە ئاغرىۋاتقان چىشقا قويسا دەرهال ئاغرىق ئارام بېرىدۇ.

2) ماددىلاردا ئۆزگىرىش بولمىغان هالدا مىزاج بۇزۇلۇپ سوغاقتىن ئاغرىش: سوغاق شامال ياكى سوغاق نەرسە تېگىش بىلەن ئاغرىش كۆچىيىپ كېتىدۇ. ئىسسىق

---

① گولاپ: قىزىلگۈل ئەرەقى.

نەرسە تەسىر قىلسا دەرھال پەسىيىپ قالىدۇ. ئاغرىش قاتتىق بولماستىن، بەلكى تىلىپ ئاغرىپ تۇرىدۇ. (بۇ ئەھۋال بەلغەمدىن بولغان چىش ئاغرىشتىمۇ ئۇچرايدۇ).

داۋاسى: ئالدى بىلەن بەلغەمنى تازىلاش ئۈچۈن ھەببى ئايارەج ياكى ھەببى سەبىرە (4 - 7 - نۇسخىلار) بېرىلىدۇ. ئاقىر قەرھا، توغرىغۇ، زەنجىۋىل، پىلپىللارنى سىركە بىلەن قاينىتىپ ئېغىزغا ئېلىش، 52 - نۇسخىدىكى تەرياقى سۇنۇننى چىش تۈۋىگە قويۇش كېرەك. ئەگەر بۇ چارىلار نەتىجە بەرمىسە تومۇر زىخنى قىزىتىپ دىققەت بىلەن ئاغرىۋاتقان چىشنىڭ دەل ئۈستىگە بىر قانچە قېتىم قويۇپ داغلاش ياكى گۈڭگۈرت تېزابى (گۈڭگۈرت كىسلاتاسى) بىلەن كويدۇرۇش لازىم. داغلاش ياكى تىزاپنى ئىشلىتىشتە باشقا ساق چىش ياكى ئېغىز ئىچىگە تەككۈزۈپ قويۇشتىن قەتئىي ساقلىنىش كېرەك.

3) قان ماددىسىنىڭ غالىپلىقىدىن ئاغرىش: بۇنىڭدا چىش تۈۋى قىزىرىپ ئىششىغان ھالدا بولۇپ، ئاغرىش چىشنىڭ تېگىدىن چىقىۋاتقاندەك سېزىلىدۇ.

داۋاسى: ئەھۋالغا قاراپ قىپال تومۇردىن قان ئېلىش، ياكى ھىجامەت قويۇش لازىم. ئۇندىن كېيىن مەتبۇخى ھېلىلە ياكى مەتبۇخى ئەپتىمۇن (38 - 20 - نۇسخىلار) بېرىلىدۇ. گازىۋان، ئىت ئۈزۈمى، يۇمغاقسۇتلەرنى قاينىتىپ سۈيىنى ئېغىزدا تۇتۇپ تۇرۇش، ئاغرىق قاتتىق بولسا، 52 - نۇسخىدىكى تەرياقى سۇنۇننى چىشقا قويۇش كېرەك.

4) سەپرادىن بولغان ئاغرىش: ئاغرىش قاتتىق بولمايدۇ. لوقۇلداپ ئاغرىپ پەسىيىپ تۇرىدۇ. چىش تۈۋى سىرىق بولىدۇ.

داۋاسى: مەتبۇخ ھىلىلە ياكى تەمرى ھىندى بېرىلىدۇ. يۇقۇرىدا سوزلەنگەن ئاغرىق پەسەيتكۈچى تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ.

ئۇندىن باشقا چىش ئاغرىقلىرى ئۇچۇن جەۋھەرى شىپا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى — پاختىغا تەككۈزۈپ ئاغرىق چىش ئۈستىگە قويۇپ چىشلەپ تۇرۇش لازىم.

چىشنىڭ قاماپ قىلىشى

ئادەتتە كىشىلەر چۈچمەل نەرسىلەرنى يىگەندە چىشى قاماپ قىلىپ بىر نەرسە چاينىيالماس قىيىن بولۇپ قالىدۇ. شۇنىڭدەك چىش ئەسەبلىرىنىڭ سەزگۈرلىگى ئېشىپ كەتسە چىش قاماپ قىلىشى دائىم ئۇچرايدۇ.

داۋاسى: ئاغرىقنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولسا مەتبۇخ ھىلىلە ياكى مەتبۇخى ئەپتىمۇن (38-20-نۇسخىلار) بېرىپ گۈل يېغى، كافۇرلارنى چىشقا قويۇش لازىم. ئەگەر سوغاق بولسا جويۇز، ئاچچىق بادام مېغىزىنى قىزىتىپ چىشلارغا سۈركەش لازىم. ياكى تۇخۇم سېرىغىنى چالا پىشۇرۇپ سىركە بىلەن قاماپ قالغان چىشلارغا چىپىش كېرەك.

قۇرۇت يىگەن چىش

ئادەتتە كىشىلەر بۇ كېسەلنى چىشنىڭ قۇرۇتلاپ كېتىشى دەپ ئاتايدۇ.

سەۋەبى: بۇزۇق ماددىلار سەۋەبى بىلەن چىشنىڭ چىرىشىدىن ئىبارەت.

داۋاسى: ئاغرىش بولمىغاندا ئالدى بىلەن مىڭىنى ئارتۇقچە ماددىلاردىن تازىلاش ئۈچۈن ھەببى قوقىيا بېرىلىدۇ. چىش كاۋاكلىشىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە چىشنىڭ قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن رۇسۇت، نارجىل، سۇئىدى ھىندى، موزا، ئاقىر قەرھالارنى قايناتقان سۇ بىلەن ئېغىزنى چايقاش لازىم. ۋە ھەببى ئاس، ئانار گۈلى، زەمچىلەرنى لازىم مىقداردا ئېلىپ بىر ئاز سۇ بىلەن پىشۇرۇپ چىشنىڭ كاۋاك يېرىگە قويۇلىدۇ. ئەگەر ئاغرىش بولسا، چىش ئاغرىغىدا كور-سىتىلگەن چارىلار قىلىنىدۇ.

چىش رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىشى (تەغرىرى رەڭگى دەندان)

چىشلاردا قارا، كوك، سېرىق داغلار پەيدا بولۇپ قالىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى بۇزۇق ماددىلارنىڭ چىش جەۋھىرىگە ئۆتۈشىدىندۇر. قايسى ماددىنىڭ سەۋەبىدىن ئىكەنلىگىنى ئۇنىڭ رەڭگى بەلگىلەيدۇ. ئەگەر ماددا قويۇق بولسا ئۆزگىرىش ئاستا بولىدۇ، سۇيۇق بولسا تېز بولىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن بەدەن ۋە مېڭىنى كېرەك-سىز خىلىتلاردىن تازىلاش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن ھەببى ئايارەج ياكى ھەببى قوقىيا (7 - 1 7 - نۇسخىلار) بېرىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن ئەگەر رەڭگى سېرىق بولسا، ئىت ئۈزۈمى سۈيى بىلەن سىركىنى ئارىلاشتۇرۇپ چىشقا سۈركەپ، ئېغىزنى چايقاش لازىم. قارا رەڭدە بولسا بىخكەبىر، ئەپسەنتىن، سېرىق ئوت، مەستىكى، ئۇشنەلەرنى لازىم مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چىشقا قويىلىدۇ. ھەم تاتلىق مىۋىلەرنىڭ ياغىچىدىن مىسۋاك ياساپ (ياغاچنىڭ ئۇچىنى سوقۇپ چوتكىغا ئوخشاش قىلىپ) چىشنى يۇيۇپ تۇرۇش لازىم.

چىشنىڭ مىدىرلاپ قېلىشى

چىش تۈۋىدىكى نەملىكنىڭ ئارتۇق بولۇشى ياكى چىش گوشلىرى قاچقانلىقتىن چىشلار مىدىراپ قالىدۇ. بەزىدە يىقىلىش ياكى زەربىدىنمۇ چىشلار مىدىرلاپ قالىدۇ.

داۋاسى: مىدىرلىغان چىشنى قول ياكى تىل بىلەن تولا مىدىراتماسلىق، قاتتىق نەرسىلەرنى چاينى-ماسلىق، ھەببۇل ئاس، سەكبىنەجلەرنى قاينىتىپ سۈيىدە چايقاش لازىم. ئاچچىق ئانار پوستى، سېرىق ھېلىلە پوستى، قىزىلگۈلنىڭ يوپۇرمىقى، ئانار گۈلى، موزىلارنى

AltunOq

لازىم مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقان قىلىپ چىشلار تۈۋىگە باسسا بولىدۇ.

چىش مۇلۇكلىرىنىڭ قانىشى

قانىنىڭ بۇزۇلىشى ياكى چىش مۇلۇكلىرىنىڭ تۇتۇش قۇۋۋىتى ناچارلىشىپ كەتكەنلىكتىن چىش سەۋەپسىز قانايدۇ.

داۋاسى: چىش تۈۋىدىن چىققان قاننى كۆپرەك چىقىرىش مۇمكىن. بۇ قان ئېلىشنىڭ ئىزنى باسىدۇ. ئۇنىدىن كېيىن قىزىلگۈل، جۇپتى بەللۇت، ئاناركۈلى، ھەببۇل ئاس، خەرنۇپ شامى، سىماق، سۇئىدە، پىلپىل دارازلارنى باراۋەردىن ئېلىپ سوقۇپ چىش تۈۋىگە بېسىش لازىم.

5 - پەسىل: گال ئاغرىقلىرى

بوغما (ھونناق)

يۇتقۇچ ۋە تاماق ئەتراپىنىڭ قويۇق بۇزۇق ماددىلار سەۋەۋىدىن ئىششىپ يالغان ئاق پەردە بىلەن قاپلىنىشى بوغما (خەنناق ۋابائى) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ كېسەل كۆپىنچە كىچىك باللاردا ئۇچرايدۇ. بوغما يۇرەككە تەسىر بەرسە ئاقىۋىتى يامان؛ ئۆپكىگە تەسىر بەرسە ئۆپكە ياللۇغى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بوغما ئېغىر ئۆتكەندە قىزىتما، تارتىشىپ قېلىشلار قوشۇلۇپ كېلىشى مۇمكىن.

بۇ ئاغرىق ئۇچۇن خەتەرلىك ئاقىۋەت بېرىدۇ. بوغمە-نىڭ ماددىسى ئاساسەن قان، سەپرا ۋە بەلغەمدىن ئى-بارەت. سەۋدادىن كەمرەك بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: بوغما (خەنناقۋابائى)نىڭ ئالامەتلىرى ماددىنىڭ خىلىغا قاراپ تۆۋەندىكى بىر قانچە تۈرلۈك بولىدۇ:

1) ھارارەت يۇقۇرى بولۇپ ئىچىشىش ئاغرىشقا قارىغاندا ئۈتكۈر بولىدۇ. گال ئىچىگە قارىسا بوغۇز ئەتراپى ئىششىغان بولۇپ، رەڭگى ساغۇش ساختا پەردە بىلەن قاپلىنىپ تۇرىدۇ. بۇ سەپرانىڭ ئالامىتىدۇر.

2) ئاغرىش ناھايىتى قاتتىق بولۇپ، ئىچىشىدۇ. ھارارەت ئۈستۈن، گال، بوغۇز ئەتراپى قىزارغان بولۇپ، ئىششىق ئېنىق كۆرىنىدۇ. بۇ قان ماددىسىنىڭ بەلگى-سىدىن ئىبارەت.

3) بەلغەم ماددىسىدىن بولغاندا يۇقۇرقى ئالا-مەتلىرى ئانچە ئېغىر بولمايدۇ. لېكىن ئىششىق ئاق رەڭلىك بولۇپ كۆرۈنىدۇ.

ئومۇمەن بوغما كېسىلىدە يۇقۇرقى ئالاھىدە ئالا-مەتلىرىدىن باشقا، كېسەلنىڭ ئومۇمى ئالامەتلىرى — نەپەس سىقىلىش، ئېغىزنىڭ دائىم ئوچۇق قېلىشى، كۆزى چاچراپ چىقىپ كېتىدىغاندەك ھالەت ۋە تىلىنىڭ سىرتقا ئېسىلغاندەك بولۇپ قېلىشى قاتارلىقلارمۇ كۆرۈ-لىدۇ. كېسەلنىڭ ئاۋازى پۈتۈپ قالىدۇ، كۆڭلى ئايىنىدۇ، لېكىن قۇسالمايدۇ.

داۋاسى: (1) قان ياكى سەپرادىن بولسا، ئالدى بىلەن قان ئېلىش لازىم. بوغمىدا قان ئېلىش بەزىدە چوڭ نەتىجىلىك بولۇپ چىقىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ ئومۇمى ھالىتى ناچار بولسا بىراقلا كۆپ قان ئېلىشقا بولمايدۇ. بىر قانچە كۈنگىچە كۈندە بىر قېتىم ئاز-ئازدىن قان ئېلىش لازىم. ياكى پاقالچەك ساھىسىغا ھىجامەت قويۇلسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر ياللۇغلىنىش ئېغىر بولماي ئاغرىق كۈچلۈك بولسا، گەدەننىڭ بىر تەرىپىگە ياكى ئىككى تەرىپىگە ھىجامەت قويۇلىدۇ. ھىجامەت قويغان جايدىن بىر ئاز قان چىقىرىش مەنپەت قىلىدۇ. ئەگەر قان ئالمىسىمۇ بولىدىغان ھاللاردا قان ئالماستىن مۇۋاپىق سۈرگە بېرىش كۆپايە قىلىدۇ. ئەمما ئاغرىقنىڭ تىلى سىرتقا چىقىپ ئەھۋالى ناچارلاشقاندا دەرھال تىل ئاستى تومۇرلىرىدىن بولسىمۇ قان چىقىرىش لازىم.

(2) ئارقا تەرەتنىڭ ئەھۋالىغا دائىم دىققەت قىلىپ، قاتتىق كەلسە ياكى تەستە كەلسە يۇمشاتقۇچى ھوقنە (53-نۇسخە) قىلىنىدۇ. ھەم تۇرلۇك مىۋە سۇلىرى بېرىلىدۇ. قان ۋە سەپرانىڭ بۇخاراتلىرىنى پەسەيتىش ئۈچۈن سىركە، گۇلاپ، ئىسكەنجىۋىل، چىلان شەرۋىتى بېرىلىدۇ. ۋە كاسىنى ئۇرۇغى، قاپاق ئۇرۇغى، يۇمغاقسۇت قاينىتىلغان سۇغا شاتۇت سۇيىنى قوشۇپ غار-غار قىلىشقا بېرىلىدۇ. غىزاسىغا ئاقلانغان ئارپا شىرىسى بېرىش پايدىلىق.

(3) كېسەلنىڭ 3 ـ كۈنى پۇنۇسنى كالا سۈتىگە ئېزىپ گالنى چايقاشقا بېرىلىدۇ ياكى يۇمغاقسۈت كۆـ كىنىڭ سۈيى، ئىت ئۈزۈمىنىڭ سۈيى، شاتۇت، قىزىلـ گۈل، چۇچۇكبويىلارنى قايناتقان سۇغا پۇنۇسنى ئېزىتىپ ئېغىزنى چايقايدۇ.

(4) ياللۇغنىڭ يېرىك پەيدا قىلىپ ئېغىز ئالـ ماي ئاغرىتىپ تۇرسا توغرىمۇ، ھىلك ۋە قالىغاچ مايىـ غىنى ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ يېگى كالا سۈتى ۋە قىزدۇرغان كۈنجۈت يېغى بىلەن گالنى غار ـ غار قىلـ لىنسا ئاسان ئېغىز ئالىدۇ. ئېغىز ئالغاندىن كېيىن ئېغىز ئىچىنى تازىلاش ئۈچۈن كالا سۈتىگە ھەسەل ئېلەشتۈرۈپ ئېغىز چايقىلىدۇ.

بوغمىنى ئېغىز ئالدۇرۇش ئۈچۈن، تاشقى تەرەپـ تىن سوغاق دورىلارنى ئىشلىتىشكە رۇخسەت قىلىنمايدۇ. مۇنداق قىلىش ياللۇغلىنىشنىڭ ئوفۇنەتلەرنى بەدەنگە تارقىتىپ قويىدۇ.

ئەگەر سەۋدانىڭ كوپلىگى كورۈلسە يۇقۇرقى چارىلار بىلەن بىللە ئايارەج پەيقارا، مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ 16 ـ نۇسخىلار) قوشۇمچە بېرىلىدۇ.

گال ئاغرىغى (ۋەرەمى ھەلەق)

ئالامەتلىرى جەھەتتىن بوغمىدىن ئانچە پەرقلەنـ مەيدۇ. ئەمما بوغۇلۇش، ساختا پەردە بولمايدۇ. ئايرىم

كىشىلەردە ئۇتكۇر قىزىتما بولماسلىقى مۇمكىن. سەۋەپ-چى ماددىلارغا قاراپ يالـلۇغلىنىپ ئىششىغان جايىنىڭ رەڭگى ھەر خىل ۋە ئاغـرىشمۇ ئوخشاش بـولمىغان دەرىجىدە بولىدۇ. ئاغرىش بىر نەرسە يىگەنـدە، ھەتـتا تۈكرۈكنى يۇتقاندا روشەن بىلىنىدۇ. گال قۇرۇق، تەشـنالىق كـوپ بولىدۇ. ئېغىر ھالـلاردا ئىششىق روشـەن كورۇنۇپ، ئاغرىش قاتتىق بـولىدۇ.

داۋاسى: بوغمىدىكى چارىلار ئـاسـاس قىلىنىدۇ. تـەشـنـالـىق ۋە گـالنىـڭ قـۇرۇشـى ئېغىر بـولغانـدا تەمـرى ھىندى، تەرەنجىۋىل ھەر بىرىدىن 2 سـەردىن ئېلىپ قايناقسۇغا چىلاپ تەمىنى ئوبدان چىقىرىپ مـاتا بىلەن سۈزۈپ بىراقلا ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ياكى مەتبۇخى خيار شەنبەر (54-نۇسخە) بېرىلىدۇ. بەلـغەم ماددىسىـنىڭ كوپلىگى كورۇلسە بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۇ-چۇن ھەبـبى قوقىيا (17-نۇسـخە) بېرىـلىدۇ. ئېغىزنى چايقاش ئۇچۇن بوغمىدىكى دورىـلار بېرىلىدۇ.

كىچىك تىل ۋە يۇتقۇچ ئەتـراپىنىڭ پالەچى (ئىسترخايى لوھات)

بۇ، مىزاج بۇزۇلۇش سەۋىبى بىلەن پەيدا بولغان يۇتقۇچ ۋە كىچىك تىلنىڭ پالەچ بولىشىدىن ئىبارەت. بۇ كېسەلنىڭ سەۋىبى تووەندىكىچە ئىككى خىل بولىدۇ.

AltunOq

1) مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان پالەچلىك ــ بۇنىڭ ئالامەتلىرى شۇكى: ئاغرىق گال ئىچىدە بىر نەرسە ئېسىلىپ تۇرغانلىقىدىن زارلىنىدۇ، ئاغرىش بولمايدۇ. قاراپ كورگەندە كىچىك تىل ۋە يۇتقۇچنىڭ قىزارغان هالدا ئېسىلىپ تۇرغانلىقى كورۇلىدۇ. تاماقنى يۇتۇش بارغانسېرى قىيىنلىشىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن قىپال تومۇردىن قان ئېلىش بىلەن تەرەنجىۋىل، پۇنۇس، شېكەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ قايناقسۇدا ئېزىتىپ پاكىزە ماتا ئارقىلىق سۈزۈپ ئىچىرىلىدۇ ۋە (53 - نۇسخىدىكى) دورا هوقنە قىلىنىدۇ.

2) مىزاجىنىڭ سوغاقتىن بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان پالەچلىك ــ بۇنىڭدا يۇقۇرقى ئالامەتلەردىن باشقا زەرەرلەنگەن جاينىڭ ئاق بولۇشى، ئېغىزدىن شولگەي كوپ ئېقىشلارمۇ ئۇچرايدۇ.

داۋاسى: زەمچە، هەببۇلئاسلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، ئانار سۈيىگە سېلىپ، ئېغىزنى چايقاشقا بېرىلىدۇ. زەمچە، بۇغا مۈڭگۈزى (كويدۈرۈلگەن) ۋە نوشۇدۇرلارنى كىچىك تىل ۋە يۇتقۇچقا پۈركۈش كېرەك.

ئۇندىن باشقا ئالامەتلىرىنىڭ تەرەققى قىلىش ئەهۋالىغا قاراپ پالەچكە قارشى تەدبىرلەر قىلىنىدۇ.

قىزىل ئوڭگەچنىڭكى يات نەرسىلەر

قىزىل ئوڭگەچكە ھەر خىل يات جىسىملار — تا-ماقنىڭ تۇرۇپ قېلىشى، زۇلۇك قۇرۇتى چاپلىشىپ قې-لىش قاتارلىق ئەھۋاللار ئۇچراپ تۇرىدۇ. بۇنىڭغا دەر-ھال چارە قىلىنمىسا ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە يۇ-تۇش قىيىنلىشىش، روھى جەھەتتە بىئارام بولۇش، قور-قۇش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىدۇ. ھەتتا بەزى يات ماددىلار گالدىن ئۆتۈپ كېتىش بىلەنمۇ روھى جەھەتتىن يۈك بولۇپ قالىدۇ.

داۋاسى: 1) تومۇر جىنسلىق نەرسىلەر (يىڭنە، مىخ قاتارلىق)نى يۇتۇپ تاشلىغاندا ئاھانرەبا تاش (ماگنىت تېشى)دىن بىر مىسقالنى يۇمشاق سوقۇپ بىر قوشۇق نىشاستە بىلەن يىگۈزىلىدۇ (ئاچ قوساقتا)، يېرىم سائەتتىن كېيىن 5 مىسقال سانا، 2 مىسقال قىزىلگۈل، بىنەپشە، 3 دانە سەرپىستاننى بىر پىيالە سۇ بىلەن قاي-نىتىپ 15 مىسقال تەرەنجىۋىل قوشۇپ سوزۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئۈستىدىن قەن چاينى رەيھان ئۇرۇغى بىلەن بېرىلىدۇ.

2) گوش، نان پارچىسى، سوڭەك قاتارلىقلار تۇرۇپ قالغاندا دەرھال ئىككى تاغاق ئوتتۇرىسىغا مۇش بىلەن بىر قانچە قېتىم بوشراق ئۇرۇش كېرەك. بونىڭ بىلەن چاچراپ چىقىپ كېتىدۇ ياكى تۆۋەنگە چۈشۈپ

كېتىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن نەتىجە بولمىسا قەي قىلـ
دۇرۇش كېرەك (گالغا توخۇ پېيى ياكى بارماقـنى سېـ
لىپ قـەي قىلىنىدۇ) شـۇنىڭ بىلـەن چىقىپ كېـتىشى
مۇمكىن. شۇنداقتىمۇ ھەل بولمىسا كېسەلنى ئۇڭدا ياتـ
قۇزۇپ قاراش كېرەك. ئـەگەر كورگىلى بولمىسا ئـۇزۇن
قىسقۇچ بىلەن ئېلىشقا چارە قىلىنىدۇ. ئـەڭ ياخـشىسى
دەرھال دوختۇرخانىلارغا يوللاپ تېز قۇتـقۇزۇش كېرەك.

3) زۇلۇك قـۇرۇتى يۇتقۇچ، كـاناي ۋە بـۇرۇن يوللىرىغا چاپلىشىۋىلىپ كىشلەرگە چوڭ ئازاپ كەلـتۇـ رىدۇ. دائىم كوڭلى ئايىنىش، غەم بېسىش ۋە بەزىدە قان قۇسۇش يـاكى قانـلىق سـۇ كېلىشلەر بولىدۇ. كانايـغا چاپـلىشىۋالسا تـوخـتىماستىن يوتەل تۇتىدۇ. مۇنـداق ھاللاردا ئەگەر زۇلۇك كورۈنىپ تۇرسا قالايمىقان تارتىپ ئۈزۈپ قويۇشتىن ساقلىنىش كېرەك. ئازراق ئېرىق لېيىد ـ نى لاتـىغا ئـوراپ كېسەلنىڭ ئېغىزىغا تىقىپ قويۇلـسا زۇلۇك قۇرۇتى لايـغا قـاراپ مېڭىپ چىقىدۇ. ۋە لايـغا چاپلىشىۋالىدۇ. لاينى ئالغانـدا زۇلۇكـمۇ بىلـلە چىقىپ كېتىدۇ يـاكى كېسەلنى ئىسسىق مونچىغا ئەكىرىپ بىر ـ دەمدىن كېيىن ئېغىزىغا مۇز سالسا زۇلۇك ئاجراپ چىقىدۇ.

قىزىل ئوڭگەچ ۋە يۇتقۇچنىڭ قىچىشىشى

مەئىدىگە يىغىلىپ قالغان كويگەن قـويۇق خىلىتلار بۇخارات ۋە يەل پەيدا قىلىپ مەئىدىنىڭ ئۈستىنكى قىـ

سىملىرىنى — قىزىل ئۆڭگەچ، يۇتقۇچلارنى غىدىغلاپ قىچىـ
شىش ھاسىل قىلىدۇ. كېسەل دائىم گېلى قىچىشىـش
بىلەن تۇختىماستىن تۇتقان يۆتەلدىن شىكايەت قىلىدۇ.
داۋاسى: سېرىق چېچەك، لوبىيا، تۇرۇپ ئۇرۇغىـ
نى ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ، قايىنتىپ سۈيىگە سىركە
بىلەن شېكەر قوشۇپ ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرىلىدۇ. كونا
سىركىنى ئېغىز چايقاشقا ۋە سۈتكە شېكەر سېلىپ ئىـ
چىشكە بېرىلىدۇ.

يۇتۇشنىڭ قىيىنلىشىشى

يىگەن ۋە ئىچكەن نەرسىلەر گالدىن قىيىنلىق
بىلەن ئۆتىدۇ. دەسلەپتە قاتتىغراق نەرسىلەر ئۆتمەسە،
كېيىنچە بارغانسېرى سۇمۇ ئۆتمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ.
سەۋەبى: قىزىل ئۆڭگەچنىڭ تارىيىشى؛ قىزىل
ئۆڭگەچنىڭ ئۆزگىرىشلەردىن ئىبارەتتۇر. يۇتۇش ئاساسەن
يۇتقۇنچاق ۋە ئەتراپىدىكى گۆشلەر ھەمدە قىزىل ئۆڭـ
گەچنىڭ تەبىئى پائالىيىتى بىلەن بولىدۇ. مەسىلەن،
قۇرۇق ئىسسىقلىق يۇتقۇنچاقنىڭ تۇۋەنىگە ھەيدەش
قۇۋۋىتىنى بۇزىدۇ. بۇنىڭ بىلەن گالدىن تاماق ھەيدە-
لىشى بۇزۇلىدۇ. قۇرۇق سوغاق غالىپ بولغاندىن قىزىل
ئۆڭگەچنىڭ ئۆزىگە تارتىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى جازىبەـ
سى) بۇزۇلۇپ تاماقنىڭ مەئىدىگە قاراپ تارتىلىشى ناـ

چارلىشىدۇ. شۇنىڭ بىلەن يۇتۇشنىڭ قىيىنلىغى كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئاغرىق يىگەن، ئىچكەن نەرسىلەر-نىڭ گېلىدە تۇرۇپ قالىدىغانلىغى، گالدىن ناھايىتى ئاستىلىق بىلەن ئۆتىدىغانلىغى، ھەتتا يېنىپ كېتىدى-غانلىغىدىن زارلىنىدۇ. قۇۋۋەتسىزلىك ئالامەتلىرى ۋە ئورۇقلاش كۈندىن-كۈنگە تەرەققى قىلىدۇ. ئەمما تاماق يۇتقاندا ئاغرىش بولمايدۇ. ئىسسىقتىن بولغاندا تەشنالىق يامان بولىدۇ، سوغاق سۇ ئىچسە راھەتلىنىدۇ. ئەگەر سوغاقتىن بولسا، ئەكسىنچە ئېغىزدىن دائىم شولگەي ئېقىپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن مىزاجىنى ئۆزگەرتىش لازىم. ئاغرىقنىڭ مىزاجى ئەھۋالىغا قاراپ ئىسسىق بول-سا نۇقۇئى تەمرى ھىندى (55-نۇسخە) سېمىز ئۆت ئۇرۇغىنىڭ شىرىسى ئىسپىغۇل لۇئابىنى بىرلەشتۈرۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ھول يۇمغاقسۇت، كاسنى ۋە ئوسۇك يوپۇرمىغىنى قاينىتىپ ئېغىزنى چايقاشقا بېرىلىدۇ. سەن-دەل، كاپۇر، يۇمغاقسۇت، بىنەپشە يېغى، موم يېغى بىر-لەشتۈرۈپ ئىككى تاغاق ۋە غول ئارىسىغا چېپىش لازىم. ئەگەر سوغاقتىن بۇزۇلغان مىزاج سەۋەبىدىن بولغان بولسا شەرۋىتى دىنارى (56-نۇسخە) پاكى شارابى بادرەنجىبۇيىغا رۇەببىديان، سۇمبۇل، مەستىكىلەرنى قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. سۇمبۇل، مەستىكى، ئەپسەنتىنلەرنى قۇست يېغى،

AltunOq

سېرىق چېچەك يېغى ياكى تۇرۇپ يېغىنىڭ بىرىگە قو-شۇپ تاغاق ئارىلىغى ۋە غول ئەتراپىغا سىرتتىن سۇر-كەشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر تەبىئىتى نەملىككە زىيادە مايىل بولسا ئالما شەرۋىتى (48 - نۇسخە)غا بىر ئاز زەپەر قوشۇپ بېرىش كېرەك.

قىزىل ئۆڭگەچ يارىسى

يارا قىزىل ئۆڭگەچتە بولسا يۆتۈش بىلەن قاتتىق ئاغرىش سېزىلىدۇ. يۆتقۈچ ئەتراپلىرىمۇ قىزارغان بولۇپ هارارەت بولىدۇ. ئاغرىش ئادەتتىكى چاغلاردىمۇ بولىدۇ. ئەگەر يارا ئۆپكە بېغى ئەتراپلىرىغا تارقىلىپ كەتسە سوزلىگەندە تۇتۇن، چاڭ - توزاڭلىق جايلاردا كېسەل كى-شى كاناي ساھەسىدا بىئاراملىق، ئاغرىش سېزىلىدۇ. يوتەل ۋە بۇزۇلغان بەلغەم بولىدۇ.

داۋاسى: باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش، ئەينۇلا، تەمرى ھىندى، خىيار شەنبەرلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ قايناقسۇغا چىلاپ، سىقىپ تەمىنى چىقىرىپ ئىچ-چىشكە بېرىلىدۇ. ئەتە - ئاخشام گۇل يېغى، بىنەپشە، ئىسپىغول لۇئاپلىرىغا شېكەر قوشۇپ بېرىلىدۇ. سوغاق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش كېرەك، سىماپلىق دورىلارنى ئىشلىتىشنى ئويلاپ باقسا بولىدۇ.

ئاۋاز پۈتۈش (بەتلانى سەۋت)

ئاۋازنىڭ پۈتۈشى غىرتىلداق (ھەنجەر)نىڭ ھەر خىل سەۋەپلەر بىلەن زەرەرلىنىشىدىن پەيدا بولۇپ، سوز-

لىگەندە ئاۋاز چىقماسلىق، كىسىلداپ قىلىش ياكى ئەس-
لىدىكىدىن ئۆزگىرىپ كېتىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. سەۋەپ-
لىرىگە قاراپ تۆۋەندىكىچە 4 خىلغا بولۇنىدۇ. ئۇز
ۋاقىتتا داۋالىسا تېز ساقىيىدۇ. ئەگەر ئۇزۇنغا قالسا
ساقىيىش تەس.

1) مىزاج بۇزۇلۇش ھالىتى — يەنى غىرتىلداق
مىزاجىنىڭ ماددىلار ئارلاشمىغان ھالدىكى بۇزۇلۇشىدىن
پەيدا بولغان ئۇنى پۇتۇش — غىرتىلداقنىڭ ئەسلى مىزا-
جى ھول — قۇرۇقلۇقتا موتىدىل بولۇپ، بۇ ئاۋازنىڭ
ئۇز يولى بىلەن چىقىشىغا ياردەم بېرىدۇ. بۇ ھال
ئۆزگەرسە مەسىلەن، ھوللۇك ياكى قۇرۇقلۇق ئېشىپ
كەتسە ئاۋاز بۇزۇلىدۇ. ھوللۇكنىڭ ئېشىپ كېتىشى
ھوللۇك تاماقلارنى كوپ ئىستىمال قىلىشتىن كېلىپ
چىقىدۇ.

ئالامىتى: سوزلىگەندە ئاۋاز ئۇشقىتقاندەك چىد-
قىدۇ. قۇرۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كېتىشى — قۇرۇق تاماقلارنى
كوپ ئىستىمال قىلىش، قۇرغاق ھاۋادا ئۇزۇن مۇددەت
نەپەس ئېلىپ تۇرۇشلار سەۋەپ بولۇپ، ئالامىتى سوز-
لىگەندە ئاۋاز كىسىلداپ چىقىدۇ. ئېغىز ۋە لەۋلەر
قۇرغاق بولىدۇ.

داۋاسى: ئىسپىغۇل لۇئابى، شېكەر، توخۇ شور-
پىسى، مەسكە مايلارنى مۇۋاپىق ھالدا بىرلەشتۇرۇپ
بېرىلىدۇ. ياكى ئانارنىڭ بېغىنى ئېلىۋېتىپ كىچىك

توشۈك ئېچىلىدۇ، ئادار چوغ ئۇستىدە بىردەم تۇرغاندىن كېيىن ھەر چىقىشقا باشلىغاندا توشۇكتىن بىرئاز بىنەپشە يېغى، بادام يېغى قويۇپ سەل تۇزغۇزۇپ چوغدىن ئېلىپ سىقىپ سۈيى ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى. ياكى لۇئۇقى زەنجىۋىل، لۇئۇقى ئەنجىر، لۇئۇقى ھولبە (57 - 58 - 59 - نۇسخىلار) بېرىلىدۇ. بۇ دورىلار غىر تىلداقنىڭ مىزاجىنى تەڭشەشكە زور پايدىلىق بولۇپ، ئاۋازنى ئاچىدۇ.

3) نەزلە سۈيۇقلۇغى مىڭە تەرەپتىن گالغا قۇيۇلۇشى بىلەن ئاۋاز پۈتۈشىنى نەزلە ئاۋازى (سەۋتى نەزلى) دېيىلىدۇ.

ئالامىتى: كاناي قىسمى تاتىلغاندەك ئېچىشىش ۋە گال قۇرۇش بىلەن ئاۋاز ھەر خىل دەرىجىدە پۈتىدۇ.

داۋاسى: لۇئۇقى سەرپىستان (60 - نۇسخە) ۋە لۇئۇقى خەشخاشلار (61 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

4) قىزىتمىلىق كېسەللەردە بولىدىغان ئاۋاز پۈتۈش غىر تىلداقتىكى سۈيۇقلۇقنىڭ يوقىلىشىدىن بولۇپ، بەلگىسى قۇرۇقتىن بولغان ئاۋاز پۈتۈش بىلەن ئوخشاش. داۋالاشتا ئارپا قايناتقان سۇ ئىچىشكە بېرىپ ئاقلانغان ئارپا، چىلان، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، سەرپىستانلارنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ، قايىنتىپ سۈيىگە ناۋات سېلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

IV ماقالا. كوكرەك بوشلۇقى (سىنە) كېسەللىكلىرى

1 - پەسىل: ئۆپكە كېسەللىكلىرى

ئۆپكە كېسەللىكلىرى، ئۆپكە ياكى ئۇنى ئوراپ تۇرغۇچى پەردىنىڭ بىۋاستە ياكى ۋاستىلىق زەرەرلىنىش ھەم باشقا ئەزالاردىكى ئۆزگىرىشنىڭ مەسىلەن، مىگە يۈرەك، جىگەر قاتارلىقلارنىڭ زەرەرلىنىشلىرى سەۋەبى بىلەن كېلىپ چىقىدۇ. بۇلار ئومۇمەن تۆۋەندىكى بىر قانچە خىلدىن ئىبارەت: ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇش ياكى ماددىلىق ئۆزگىرىش؛ ياللۇغلىنىش ۋە جاراھەت توسالغۇ؛ ئۆپكىنىڭ زەرەرلىنىشى ئۆپكىدىكى ئۆزگىرىشلەر مەيلى قايسى سەۋەپتىن بولمىسۇن دەم سىقىش ۋە يۆتەل بىلەن ئۆتىدۇ.

دەم سىقىش (زەيقۇننەپەس رەبۋە)

نەپەس سىقىلىش ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغان ئاغرىق بولۇپ، ۋاقىت ئۆتكەنسېرى داۋالاش شۇنچە تەس بو-

لىدۇ. كېلىپ چىقىش سەۋەپلىرىگە قاراپ بۇ تىۋۋەنددە-
كىچە 9 خىلغا بولۇنىدۇ.

1) بەلغەم ماددىسىنىڭ كۆپىيىپ ئۆپكىنىڭ ھاۋا يولىغا توپلىنىشىپ ئالغانلىقىدىن پەيدا بولىدۇ. ئالامەت-لىرى يوتۇلىدۇ، كۆپ مىقداردا بەلغەم چىقىش بىلەن ئۆپكىدە غىژىلداشنىڭ بولۇشىدۇر.

داۋاسى: زۇپا شەرۋىتى بىلەن بەلغەمنى پىشۇ-رۇپ، ئۇنى تازىلاش ئۈچۈن ھەببى غارىقۇن (62-63-64-نۇسخىلار) بېرىلىدۇ. زۇپا شەرۋىتىدىن 2 قوشۇقا 3 قوشۇق قايناقسۇ قوشۇپ كۈنىگە 3 قېتىمدىن داۋاملىق بېرىلىدۇ. ئەگەر ھاجەت بولسا تۇرۇپ (لوبو) قاينىتىلغان سۇغا ھەسەل قوشۇپ ئىچىشكە بېرىپ قەي قىلدۇرىلىدۇ. يېيىشكە توخۇ گوشى، قۇشقاچ گوشى بې-رىش لازىم. نەپەس قىينىلىشى ئېغىر بولسا، زىغىرنى چالا سوقۇپ قاينىتىپ سۇيىگە بىر ئاز ھەسەل قوشۇپ بېرىلسە نەتىجىسى ياخشى. كۈچلۈك تەسىر قىلغۇچى دورىلارنى بېرىشتىن ساقلىنىش كېرەك. زىغىر يېغى ئۇشكە بورىگىنىڭ يېغىدىن 1 سەردىن، ئاق مومدىن 5 مىسقال ئېلىپ بىرلەشتۈرۈپ ئېرىتىپ كۆكرەك ئۈستىنى ياغلاشقا بۇيرۇلىدۇ. بەلغەمنى چىقىرىش ئۈچۈن ھەببى پىلپىل بېرىلىدۇ (64-نۇسخە).

2) يۈرەكتىكى زەرەرلىنىش نەتىجىسىدە بۇخارات-لارنىڭ ئۆپكىگە تەسىر قىلىشى بىلەن بولغان نەپەس

قىزىلىشىش. بۇنىڭدا نەپەس ھەرىكىتى تېز بولۇپ، تومۇر تەرتىپسىز، چوڭ ۋە تېز سالىدۇ. ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولىدۇ.

داۋاسى: سول قول باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. ئىسپۇغۇل لۇئابى①نى نىلۇفەر شەربىتى ياكى بىنەپشە شەربىتىگە قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. تەشنالىق ئۈچۈن ئالما شەربىتى قايناقسۇ بىلەن تەڭشەپ بېرىلىدۇ. ياكى سەندەل شەربىتى (48 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئەزالارنى مۇجۇپ تۇتۇش، ئىسسىق ئۆتكۈزۈش پايدىلىق ئامىللاردىندۇر، ئەڭ مۇھىمى يۈرەكتىكى كېسەلنى داۋالاش چارىلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ ئېلىپ بېرىش لازىم.

3) ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان دەم سىقىش ئىسسىق - سوغاق ۋە قۇرۇقلۇقتىن پەيدا بولىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغىنىدا تومۇر ھەرىكىتى تېز ئەمما كىچىك بولىدۇ، كۆپ ئۇسسايدۇ، سوغاقلىقتىن راھەتلىنىدۇ (كېسەللى يېنىكلەشكەندەك بولىدۇ).

داۋاسى: ئىسپۇغۇل لۇئابىنى مەجۇنى بىنەپشە (65 - نۇسخە) بىلەن بېرىلىدۇ.

قۇرۇقلۇقتىن بولغىنىدا قۇرغاق ھاۋادا ئۇزۇن تۇرۇش، چول ۋە قۇملۇقلاردا سەپەر قىلىشلاردىن پەيدا

① ئىسپۇغۇل لۇئابى تەييارلاش: كېرەكلىك مىقداردىكى ئىسپۇغۇلنى چىلاشقىدەك سۇغا سېلىپ بىردەمدىن كېيىن تازا چالغۇتۇلسا شىلىملىق بىر سۇيۇقلۇق يەنى لۇئاپ ھاسىل بولىدۇ.

بولىدۇ. ئالامىتى خەپرۇك بولمايدۇ، ئاۋازى پۈتىدۇ، تەشنالىق زىيادە بولىدۇ.

داۋاسى: ئارپا سۈيى، ئۇچكە سۈتى ئىچىشكە بېرىلىدۇ ھەم قىز تۇققان ئايالنىڭ سۈتى كوكرەككە سۈرتىلىدۇ.

سوغاقلىقتىن بولغىنىدا كوپىنچە ئوپكىگە سوغاق ئوتۇپ كېتىش سەۋەپ بولىدۇ. كېسەل ھاۋانىڭ سوغاق كونلىرى ياكى يامغۇرلۇق كۈنلىرىدە نەپەس قىيىنلىشىشنىڭ زىيادە بولىشىدىن زارلىنىدۇ.

داۋاسى: تاشقىرىدىن ئوپكىگە ئىسسىق ئوتكۈزىلىدۇ ۋە شۇمشە (شياگدۇزا) دەملىمىسى (66 ـ نۇسخە) ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ياسمەن يېغى، نەغەز گۈل يېغى كوكرەككە سۈرتىلىدۇ. توخۇم سېرىغى، زىرە ۋە پىننە بىلەن بېرىلىدۇ.

4) ھاۋا يوللىرىدىكى يەل سەۋەبىدىن بولغان دەم سىقىش: كوكرەك ئىچىدە يېقىمسىزلىق سېزىلىدۇ، بەلغەمسىز يوتەل بولىدۇ ۋە يەللىك نەرسىلەر ئاغرىقنى يامانلاشتۇرىدۇ.

داۋاسى: بىرىنچى خىلدىكى چارىلار بىلەن ئايارەج پەيقارا بېرىپ ئارقىسىدىن نۇشدارى (16 ـ 21 ـ نۇسخىلار) ياكى مەجۇنى فىلاسپە (18 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. سىرتتىن سۇزاپ يېغى، سېرىق چېچەك، بابۇنە سۈركەشكە بېرىلىدۇ.

5) ئوپكە ۋە ئۇنى قاپلاپ تۇرغۇچى پەردە، كىرىشت پەردە ۋە جىگەر ياللۇغلىرىدىكى نەپەس قىيىنلى ـ

ششنىڭ. ئالامەتلىرى: يوتەل ئاز مىقداردىكى بەلغەم ۋە كوكرەكنىڭ ئاغرىشىدىن ئىبارەت. ئەگەر ياللۇغلىنىش ئۆپكىنىڭ ئىوزىدە بولسا چىرايى قىزارغان بولىدۇ. پەردىدە بولسا ئاغرىش ئېغىر بولىدۇ.

6) بوغمىدىن نەپەس قىيىنلىشىش — يۇتقۇچ تو- شۇگى ئەتراپىنىڭ ياللۇغلىنىشى نەتىجىسىدە بوغۇلۇش كېلىپ چىقىدۇ. بۇنىڭ داۋاسى بوغمىنى داۋالاشتىن ئىبارەت.

7) مەئىدىنىڭ ھەددىدىن ئارتۇق كوپۇپ كېتىشى- دىن دەم سىقىش. كوتۈرۈلگەن مەئىدە ئۆپكىنى قىسىپ قويغانلىقىدىن نەپەس قىيىنلىشىدۇ.

داۋاسى: ئايارەج پەيقارا (16 - نۇسخە) بىلەن مەئىدىنى بوشىتىپ ھەزىمنى ياخشىلىغۇچى دورىلار مەسىلەن، مەجۇنى كۇمۇنى (49 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

8) كىرگىت پەردە (ھىجابى ھاجىزە)نىڭ بوشى- شىپ كېتىشى بىلەن ئاغرىق قوش نەپەس ئالىدۇ. نە- پەس ھەركىتى كېڭىيىش ھالىتىدە بولىدۇ. تومۇر يۇمشاق ئۇرىدۇ.

داۋاسى: شۇمشە قاينىتىلغان سۇغا ھەسەل قو- شۇپ بېرىلىدۇ، سىيادانىنى يۇمشاق سوقۇپ ھەسەل ۋە سېرىق چېچەك يېغى بىلەن كوكرەككە سىرتتىن سۇرتۇشكە بۇيرۇلىدۇ. ھول سوغاق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

9) نەپەس يوللىرىغا قويۇق خىلتلار قاپلىشىپ ياكى ياللۇغلىنىپ توسىلىشتىن بولغان دەم سىقىش: بۇ

ناھايىتى ئېغىر ئۆتىدۇ، ئاغرىق ياتالمايدۇ. ئولتۇرغان- دىمۇ نەپەس قىيىنلىشىپ بىئارام بولىدۇ. بەلغەم چىقىش بىلەن بىرئاز يېنىكلىشىدۇ.

داۋاسى: ئاغرىقنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ئالا- مەتلىرىنى يېنىكلەشتۈرۈش ئۈچۈن يۇقۇرىدا كۆرسىتىلگەن چارىلاردىن مۇۋاپىق بولغانلىرى قوللىنىلىدۇ.

يۆتەل (سۇئال)

چۈشكۈرۈش مىڭىنىڭ مۇداپىئەلىنىش ھەركىتى بولغىنىدەك، يۆتەل ئۆپكىنىڭ ئاپەتلەردىن قوغدىنىش پائالىيىتىدۇر.

يۆتەلنىڭ سەۋەبى ئاساسەن مىزاج بۇزۇلۇش، ياللۇغلىنىش، جاراھەتلەر ۋە ھەرخىل تاشقى تەسىراتلار مەسىلەن، سوغاق شامال، چاڭ-توزاڭ، تۈتۈن، ئاچچىق- چۈچۈك تاماقلار ياكى ئۇنىڭ نەپەس يوللىرىغا ئۆتۈپ كېتىشى قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

1) مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى ماددىسىز ۋە ماددىلىق دەپ ئىككىگە بولۇنىدۇ:

(1) سازەج يەنى ماددىسىز يۆتەلنىڭ ئىسسىقتىن بولغىنى ھارارەتلىك شارائىتلاردا مەسىلەن، خۇمدان، تو- نۇر باشلىرىدا ئۇزۇن تۇرۇش، قۇملۇق چوللۇك جايلاردا تۇرۇش بىلەن ئۆپكىگە يۇقۇرى ھارارەت تەسىر قىلىپ ئۆپكىدە ساپ ھاۋا يېتىشمەسلىك ئەھۋالى

پەيدا بولىدۇ. يەنى ھاۋاغا بولغان ھاجەت كۆپىيىدۇ. ئۆپكىنىڭ جازىبە (تارتىش) قۇۋۋىتى يېتىشمەسلىك نەتىجىسىدە ئۆپكە غىدىغلىنىش بىلەن يۆتەل پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: كۆپ ئۇسسايدۇ، ئېغىز ئىچى قۇرغاق بولۇپ، سوغاق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغاندا يۆتەل بىر ئاز يېنىكلەشكەندەك بىلىنىدۇ. ئىسسىق ھاۋا ياكى ئىسسىق شارائىت يۆتەلنى يامانلاشتۇرىدۇ. ئاغرىقنىڭ رەڭگى قىزارغان ھالەتتە بولىدۇ.

داۋاسى: ئىسپۇغۇل لۇئابى بېرىلىدۇ. ئاق سەندەل، كاپۇر، يۇمغاقسۇت، قاپاق لېشىنى بىرلەشتۈرۈپ كوكرەككە قويۇلىدۇ. لۇئۇقى سەرپىستان (60 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ.

(2) مىزاجسىز يۆتەلنىڭ سوغاقنىڭ بولغىنى: ئۆپكىگە سوغاق تەسىر قىلىشى بىلەن ئۆپكىدە سوغاق ھاۋا تۇرۇپ قالىدۇ، سىرتتىن كىرگەن ھاۋا ئۆپكىنىڭ چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتى بىلەن قايتۇرۇپ چىقىرىلىش نەتىجىسىدە يۆتەل تۇتىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئىسسىق ھاۋا ۋە ئىسسىق يېمەك ـ ئىچمەكلىكلەر بىلەن يۆتەل بىر ئاز پەسىيىدۇ. سوغاقلىق يۆتەلنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويىدۇ. ئاغرىقنىڭ رەڭگى كوكەرگەندەك ھالەتتە (قوغۇشۇن رەڭلىك) بولىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن سەۋەبى (سوغاق شارائىتنى) يوقىتىپ، ئاندىن لۇئۇقى ئەنجۇر ياكى باشقا

ئىسسىقلىق شىرىلىك دورىلاردىن بىرى بېرىلىدۇ (58 ـ نۇسخە).

2) ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان يوتەل: بۇ، ئۆپكىگە قان ئارىلاش سەپرانىڭ قۇيۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ. ھاۋا يوللىرىنىڭ توسىلىپ ياكى چىڭقىلىپ كېتىشى بىلەن ئۆپكىدە سىقىلىشتەك بىر ئەھۋال كېلىپ چىقىپ، ئۆپكىنىڭ چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتى تەسىرىدە يوتەل كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: نەپەس ئېلىش چوڭقۇر بولۇپ، سىرتـقا چىققان نەپەس قىزىق سېزىلىدۇ. يوتەل بەلغەمسىز ۋە ئاغرىقنىڭ چىرايى قىزارغان بولىدۇ. ئەگەر سەپرا غالىپ كەلسە ئاز مىقداردا سېرىق رەڭلىك بەلغەم چىقىدۇ.

داۋاسى: قىپال تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. كېيىن تۆۋەندىكى قايناتما بىلەن ماددىلار تازىلىنىدۇ.

تەركىۋى: گۈل بىنەپشە، گازىۋان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 3 مىسقالدىن، قاپاق ئۇرۇقى 2 مىسقال، چىلان، سەرپىستان 20 دانىدىن، سانا 2 مىسقال، تەرەنجىۋىل 2 سەر. تەييارلاش ئۇسۇلى ۋە ئىچىش مىقدارى ئادەتتىكى قايناتمىلار بىلەن ئوخشاش.

3) نەزلە ماددىسى مېڭىدىن ئۆپكە يوللىرىغا چۈشۈش بىلەن بولغان يوتەل، ئاساسى سەۋەبى كانايچە شاخچىلىرىنىڭ نەزلە ماددىلار بىلەن زەرەرلىنىشىدىن بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: يوتەل كوپىنچە كېچىلىرى، ئۇيقىدىن كېيىن ئېغىرلىشىپ قالىدۇ. بەلغەم بولمايدۇ. باش ۋە چېكىلىرى قىزىپ تۇرىدۇ. بۇ خىلدىكى يوتەلنىڭ سىل كېسىلىگە ئايلىنىپ كېتىش ئېھتىمالى بار. كوكرەك قىسمىدا ئېغىرلىق ياكى ئاغرىش سېزىدۇ.

داۋاسى: خەشخاش لۇئۇقى (61- نۇسخە) ياكى خەشخاش شەرۋىتى (69 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئەنجۇر قايناتقان سۇغا قىچا تالقىنى سېلىپ باشقا چېپىشقا بۇيرىلىدۇ. ئېغىزدا شۇمۇپ يۇرۇشكە ھەببى سوئال (70- نۇسخە) بېرىلىدۇ.

4) ئۆپكە ۋە كىرگىت پەردىدە ئارتۇق سۇيۇقلۇق يىغىلىپ قالىدۇ. بۇ كوپىنچە قېرى كىشىلەر ۋە ھول مىزاجلىق كىشىلەردە ئۇچرايدۇ.

ئالامەتلىرى: يوتەل بىلەن كوپ مىقداردا شىلىملىق بەلغەم چىقىدۇ. كوكرەكتە خىرقىراش كوپ بولىدۇ، ھەركەت قىلغاندا نەپەس قىسىلىشىدۇ.

داۋاسى: زۇپا شەرۋىتى (63- نۇسخە) بېرىپ، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى بىلەن تۇرۇپ ئۇرۇغىنى قاينىتىپ، سۇيىگە بىرئاز ھەسەل قوشۇپ ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ. ياكى مۇۋاپىق بولغان سۇرگىلەردىن تاللاپ بېرىلىدۇ. بۇنىڭغا تۆۋەندىكى سۇرگە بېرىلىدۇ.

چىلان 10 دانە، بىنەپشە 2 مىسقال، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، ھەمىشۋا ئۇرۇغى، سانا 3 مىسقال، چۇچۇكبۇيا

يىلتىزى $1\frac{1}{2}$ مىسقال، ئەنجۈر 5 مىسقال، ئۈرۈق-سىز ئۈزۈم 6 مىسقال، خىيار شەنبەرنىڭ ئىچكى قىسمى 15 مىسقال، تەرەنجىۋىل 15 مىسقال، بادام يېغى 1 مىسقال. تەييارلاش ئۇسۇلى — خىيار شەنبەر ۋە تەرەنجى-ۋىلدىن باشقىلىرىنى بىرئاز سوقۇپ 3 چوڭ چىنە كەلگىدەك قايناقسۇغا ئىككى سائەت چىلاپ قويۇپ، ئاتادىن ئۆتكۈزۈپ، راسا سىقىپ سۈيىگە خىيار شەنبەر بىلەن تەرەنجىۋىلنى سېلىپ بىر قېتىم قاينىتىپ ئېلىپ، بادام يېغىنى ئۈستىگە قۇيۇپ بىر پىيالىدىن ئەتە-ئاخشامدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

5) ئۆپكە مىراجىنىڭ قۇرۇق ئىسسىقلىقى ئۆزگىرىپ كېتىشىدىن بولغان يۆتەل ئاچلىق ۋە تەشنا-لىق ۋاقىتلىرىدا ئېغىرلىشىپ، مۇنچىغا كىرگەندە ياكى قوسىغى تويغاندا يېنىكلىشىپ قالىدۇ. يۆتەل بىلەن نەپەس قىيىنلىشىش بولۇپ ئاغرىق ئۇرۇقلايدۇ، بەلغەم بولمايدۇ، تومۇر ھەركىتى تېزلىشىدۇ، بەزىدە قىزىتما بولىدۇ.

داۋاسى: ئىسپۇغۇل لۇئابى ياكى ئارپا سۈيى بېرىلىدۇ. بادام يېغى بىلەن سوك (مەققەت)، تاپان ۋە كوكرەك ياغلىنىدۇ. قويۇقلاشتۇرۇلغان چۇچۇكبۇيا قايند-تىلمىسى، قاپاق ئۇرۇغى، تەرخەمەك ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى نىشاستە، كەتىرا، گۈل بىنەپشىلەرنى مۇۋاپىق مىقداردا

ئېلىپ، ئىسپۇغۇل لۇئابى ۋە توخۇم ئېقى بىلەن تەييارلانغان كۆمۈلاچنى ئېھتىياجغا قاراپ ئېغىز ئىچىدە شۈمۈپ تۇرۇشقا بېرىلىدۇ.

6) چاك - توزاك تۈتۈن ۋە ئىسلاردىن بولغان ياكى ئۈزاققىچە يۇقىرى ئاۋاز بىلەن ۋاقىراشتىن بولغان يوتەل. بۇنى 5) قىسىمدا كۆرسىتىلگەن چارىلار بىلەن داۋالىسا ئۈنۈم بېرىدۇ.

7) ئۆپكە ياكى ئۈنى ئۆراپ تۇرغۇچى پەردىدىكى كېسەللىكلەر يوتەلگە سەۋەپ بولىدۇ، بۇ خىلدىكى يوتەل قان تۈكۈرۈش، كوكرەكنىڭ ئاغرىشى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ ۋە گاھ ئەتراپىدىكى جاراھەتلەردىمۇ يوتەل بولىدۇ. بۇخىل يوتەلنى داۋالاشتا ئاساسەن سەۋەپچى ئاغرىقنى داۋالاش ۋە يوتەل پەسەيتكۈچى دورىلارنى مۇۋاپىق ھالدا تاللاپ بېرىش لازىم.

قان تۈكۈرۈش (نەپسىددەم)

قان تۈكۈرۈش ئومۇمەن قاننىڭ چىقىش ئورنىغا قاراپ تۆۋەندىكىچە 3 قىسىمغا بولىنىدۇ.

1) ئېغىز بوشلۇغىدىن كەلگەن قان: چىش مۇلۇكلىرىدىن، تاماق ۋە يۇتقۇچتىن چىققان قانلار بولۇپ، چىش مۇلۇكلىرىنىڭ زەرەرلىنىشى، چىش تۈۋىنىڭ بوشاپ قېلىشى ياكى چىش مۇلۇك قانتومۇرلىرىنىڭ يېرىلىشىدىن تۈكۈرۈك بىلەن بىللە قان چىقىدۇ. بۇنداق ھاللاردا چىش مۇلكىنىڭ زەرەرلىنىشلە-

رىگە قاراپ چىش كېسەللىكلىرىدە كورستىلگەن چارىلار قىلىنىدۇ. ھەببۇل ئاس، ئانارگۈلى، رۇسۇت ۋە زەمچىدـ لەرنى باراۋەر سوقۇپ چىش تۈۋىگە قويىلىدۇ.

2) ھەنجەردىن كەلگەن قان: كاناي ئـاغزىدىـن چىققان قان بولۇپ، بۇنىڭ ئىپادىسى شۇكى، ئادەتتىكى بەلغەم ياكى تۈكۈرۈكلەردە قـان بـولماستىـن، بـەلكـى بەلغەم چىقىرىش ئۈچۈن كۆچەپ قـاقىرىـش بـىلـەنـلا ئاچ قىزىل رەڭلىك قان ئـارىلاش قـاقىرىق چـىقـىدۇ، يوتەل بولمايدۇ.

داۋاسى: ھەببۇل ئاس، ئانارگۈلى، ئانار پوستـى، موزا ۋە زەمچىلەرنى باراۋەردىن ئېلىپ قاينىتىپ ئۇنىڭ سۇيىدە گال چايقاشقا بۇيرىلىدۇ ۋە قورىسى كـەھرىبـا بېرىلـىدۇ (71ـ نۇسخە). ئەگەر يـۇتقۇچتـا جـاراھـەت بولسا كۇندۇر، خۇنسياۋشانـدىن 2 مىسقالـدىن ئـېلىپ سوقۇپ پۇركۇلىدۇ.

3) كانايدىن كەلگەن قان : يوتەل ۋە كـوكرەك ساھىسىدا ئاغرىشلار بولۇپ، يوتەل بىلـەن كـوپۇكتـەك قان چىقىدۇ، داۋاسـى يۇقۇرقى بىلەن ئوخشاش.

4) دىماقتىن كەلگەن قان: بۇخىل قـان بـۇرۇن يولى بىلەن چىقماستىن ئېغىزغا چۈشۈپ، تۈكرۈك بىلەن بىللە چىقىدۇ. كوپىنچە بـۇرۇن شـىلىمشىغىنى ئىچـىگـە تارتىش بىلەن تولاراق ئۇيۇپ قالغان ھالەتتە چىقىدۇ. قـان چۈشۈپ بولغاندىن كېيىن باش بىرئاز يېنىكلەشكەندـ

دەك سېزىلىدۇ. كوپىنچە كېسەل كىشى زۇكام بولغان ياكى بېشى ئاغرىغان بولىدۇ. بۇرۇننىڭ يۇقۇرقى تەرەپلىرى قىچىشىدۇ.

داۋاسى: قىيپال تومۇردىن قان ئېلىش ياكى كۈمۈش نەرسىلەر بىلەن ھىجامەت قويۇش لازىم. باشقا چارىلىرى بۇرۇن قاناشتىكى چارىلار بىلەن ئوخشاش.

5) ئۆپكە ۋە قىزىل ئۆڭگەچتىن كەلگەن قان: يىقىلىش، سىرتقى زەربىلەر ياكى ئۆپكىنىڭ سادده ۋە ماددى زەرەرلىنىشلىرى ۋە ئۆپكە قانتومۇرلىرىنى زەخىملەندۇرگەن ئۆزگىرىشلەر نەتىجىسىدە يوتەلدىن كېيىن بەلغەم بىلەن قان كېلىدۇ. قان دەسلەپتە ئاز بولسا كېيىنچە زەخىمنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ كوپىيىدۇ. رەڭگى قىزىلگۈل رەڭدە، داترەڭدە بولۇپ قاتتىق يوتەل بىلەن ئۈيىغان ھالدا بەلغەمگە ئارىلىشىپ چىقىدۇ. بۇ ئۆپكە ياللۇغى (زاتىلرىيە)نىڭ ئالامىتى بولۇپ، كۆكرەك ۋە بىقىن ئەتراپلىرىمۇ ئاغرىيدۇ. يوتەلگەندىمۇ ئاغرىق كۆچىيىدۇ.

داۋاسى: قىيپال ياكى باسلىق تومۇرلىرىدىن قان ئېلىش، قۇرسى كەھرىبا يەنى قان توختاتقۇچ تابلېتى (71- نۇسخە)نى شەرۋىتى ئەنجىبار (72- نۇسخە) بىلەن بېرىلىدۇ.

قىزىل ئۆڭگەچتىن كەلگەن قان دائىم قۇسۇق بىلەن كۆڭلى ئايىنىشتىن كېيىن كېلىدۇ. قاننىڭ

مىقدارى كوپ بولسا مەئىدە ياكى قىزىل ئۆڭگەچتىن كەلگەنلىكىگە گۇمان قالمايدۇ. ئەمما ئاز بولغاندا باشقا جايدىن كەلگەن قاندىن پەرق قىلىش ئۈچۈن، يوتەل بولماسلىقى ۋە مەئىدىدىكى ئالامەتلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك.

ئۆپكە ياللۇغى (زاتىلرىيە)

زاتىلرىيە ئۆپكىنىڭ ياللۇغلىنىشلىق زەرەرلىنىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، پەيدا بولۇش سەۋەپلىرى: مىكرىدىن ئىسسىق ياكى سوغاق تەبىەتلىك سۇيۇقلۇقلارنىڭ ياكى زۇكام نەزلە ماددىسى بىلەن تۇرلۇك زەرەرلىك خىلىتلىق سۇيۇقلۇقلارنىڭ ئۆپكىگە قۇيۇلۇشى؛ بوغما ياكى گال ئەتراپىدىكى باشقا جاراھەتلەرنىڭ يىرىڭلىق ئاجراتمىلىرىنىڭ ئۆپكىگە چۈشۈش؛ ئۆپكىنى ئوراپ تۇرغۇچى پەردىنىڭ ياللۇغى (زاتىلجەنبە) ياكى (كىرىگىت گوش) پەردىنىڭ ياللۇغلىنىشلىرىدا يىرىك ۋە ئىششىق ئۆپكىگە ئۆتۈش؛ ئۆپكىنىڭ ئۆزىدە سۇ يىغىلىپ، ۋاقىت ئۆتكەنسېرى بۇزۇلۇپ ئۆپكىدە ياللۇغلىنىش ھاسىل قىلىشلاردىن ئىبارەتتۇر.

ئومۇملاشتۇرۇپ ئېيتقاندا ئۆپكە ياللۇغىنىڭ مۇھىم سەۋەبى — قان ۋە ئارتۇقچە بەلغەم بولۇپ، سەپرا تۇپەيلىدىن كەمرەك كېلىپ چىقىدۇ. كوپىنچە نەزلىدىن كېيىن ياكى ئۇنىڭغا قوشۇلۇپ كېلىدۇ. ئۆپكىنىڭ زەرەرلىنىشى يۈرەككە تەسىر بېرىدۇ. ئۆپكە-

دىكى خىلتلارنىڭ تارقىلىشى قىيىن بىر مەسىلە. ئۆپكە ياللۇغى سەۋەپلىرىگە قاراپ تۋۋەندىكىچە 3 چوڭ تۈرگە بولىنىدۇ:

1) ئىسسىق ياكى سوغاق، نەزلە سۇيۇقلۇقلىرى بولمىسۇن ياكى قان، سەپرا ماددىلىرى سەۋەبىدىن بولمىسۇن، ئۇفۇنەتلەر تەسىرىدە ئۇلار ئىسسىقتا ئۆزگىرىدۇ.

ئالامىتى: ئىسسىمىنىڭ داۋاملىق يۇقۇرى بولىشى بىلەن ئاغرىق كوكرەك ساھىسىدا ئېغىرلىق، كېيىنچە قاتتىق ئاغرىش سېزىدۇ. يۈز ۋە كوزلىرى قىزارغان، بولۇپمۇ ئىككى ئىڭەك قىسمى روشەن قىزارغان ھالدا بولىدۇ. ئېغىر كېسەللەرنىڭ قاپاقلىرى ئىششىغاندەك كورىنىدۇ. تەشنالىق كوپ بولۇپ، تىلى قېلىن گەزباغلايدۇ. تومۇر دولقۇنسىمان سالىدۇ. كېسەلنى يوتەل بەكمۇ ئازاپلايدۇ، سوغاقتىن راھەتلىنىدۇ، كوڭلى سوغاق نەرسىلەرنى تارتىدۇ. ئەگەر ياللۇغلىنىش ئۆپكىنىڭ تۋۋەندىكى قىسمىدا بولسا نەپەس قىيىنلىشىش ئېغىر بولىدۇ. يەنە بۇلاردىن باشقا، خىلتلارنىڭ ئالاھىدىلىكلىرىگە ئاساسەن تۈرلۈك ئالامەتلەرمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ. ئەگەر ياللۇغلىنىش ئۆپكىنىڭ يۇقۇرقى قىسمىدا بولسا كېسەل كوكرەك ئارقا قىسمى، تاغاق ئارىلىغىنىڭ ئاغرىشىدىن زارلىنىدۇ.

ئۆپكىدىكى ياللۇغ ئومۇمەن تۋەندىكى 3 خىل

ئەھۋال بىلەن ئۆزگىرىش ياسايدۇ: (1) ماددە پىشىدۇ. ۋە بەلغەم ئارقىلىق سىرتقا چىقىپ كېتىدۇ. بەلغەم ئاز ۋە ئۇنىڭ رەڭگى ۋە سۈپىتى سەۋەپچى ماددىلارنىڭ ئالاھىدىلىكلىرىگە ئىگە. نەتىجىدە ياللۇغلىنىش قايتىپ، باشقا بەلگىلىرى يەڭگىللىشىپ، بەلغەم ئاسان چىقىدىـ غان بولىدۇ. (2) يىرىڭ يىغىپ ئەھۋال ئېغىرلىشىدۇ، ياللۇغلانغان جاي تېشىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئېغىزدىن بېلىق پۇرىغى كېلىپ تۇرىدۇ. ئەگەر ياخشىلىق بولسا يىرىڭ بەلغەم بىلەن سىرتقا چىقىپ كېتىپ، ئۆپكە ماددىلاردىن تازىلىنىدۇ. ئۇنداق بولمىـ غاندا يىرىڭ باشقا ئەزالارغا تارقاپ كېتىدۇ. نەتىجىـ دە باشقا كېسەللىك قوشۇلىدۇ. يىرىڭ يىغىلىشقا باشـ لىغاندا كېسەلنىڭ ئەھۋالى بارغانسېرى ئېغىرلىشىپ، ماددا پىشقاندا قىزىتما پەسىيىدۇ. ئاغرىشمۇ بولمايدۇ. لېكىن كوكرەك قىسمىدا ئېغىرلىق ھېس قىلىدۇ. ئەگەر تېشىلىسە يەنە ھارارەت قايتىدىن باشلىنىپ، ئاغرىق تىترەيدۇ.

(3) ماددىلارنىڭ سۇيۇق قىسمى تارقاپ كېتىپ، قويۇق قىسمى قېتىپ قالىدۇ. ئۇزۇن مۇددەت ساقلىـ نىدۇ. بۇ چاغدا باشقا ئالامەتلىرى يېنىكلەشكەندەك سېزىلىدۇ. ئەمما نەپەس قىيىنلىشىش ئەۋج ئېلىپ، قۇرۇق يوتەل ۋە كوكرەكتە ئېغىرلىق ساقلىنىپ قالىدۇ. بۇنىڭ تېشىلىشى ئاز ئۇچرايدۇ. بۇنداقلارنى داۋالاشتا ئۆپكىـ دىكى بۇخىل قالدۇقنى چىقىرىشقا دىققەت قىلىش لازىم.

داۋاسى: قان ئېلىش ۋە تەبىئەتنى يـۇمشاتقۇچى سۇرگىلەرنى بېرىش، ھوقنە قىلىش لازىم.

قـان ئېلىشتا ئەگەر كېسەللىـك نەزلىدىـن بولسا قىپال تومۇرىدىن، قاندىن بولسا سافىن، كېيىن باسلىق ـ تىن ئېلىنىدۇ. قان ئالىدىغـان تـومۇرلارنـى تـاللاشتـا تۆۋەندىكى قائىدە بويىچە تاللاش كېرەك. (1) كـېسەلـ ـلىكنىڭ دەسلەپكى 3 ـ كۈنلىرى قان ئالغاندا زەرەرلەنـ ـگەن ئۆپكىنىڭ قارشى تەرەپتىكى تومۇرلاردىن ئېلىنىدۇ. مەسىلەن، ئوڭ تەرەپ ئۆپكە يالۇغلانغاندا سول تەرەپتىن ئېلىش كـېرەك. 4 ـ كـۈندىن كـېيىـن قـان ئـېلىشقـا توغرا كەلگەندە زەرەرلەنگەن ئۆپكە تەرىپىدىن ئـېلىنىدۇ. ئۆپكىنىڭ قايسى تەرەپتىكى زەرەرلەنگەنلىكىنى بـىلـىـش ئۈچۈن شۇتەرەپ كوكرەكنىڭ ئېغىرلىق سېـزىشـى، شـۇ تەرەپ يۆتكىلىشنىڭ قىزىرىپ تۇرۇشى، ئاغرىق ياتقاندا شۇ تـەرەپ ئېغىز بـۇرجىكىدىن شولگـەي ئېقىپ تـۇ ـ رۇشلار ئاساس قىلىنىدۇ. ياكى ئاغرىق قايسى تەرەپنى بېسىپ يـاتـقـانـدا بـەلـغـەم كـوپ چىقسا ياللۇغ ـ لىنىش ئـۆپـكىنىڭ شـۇ تەرىپىدە ھـەم بېسىپ كور ـ گەندە ئاغرىق كۆچەيگەن تەرىپىدە ياللۇغلىنىش بولىدۇ.

سۇرگە بېرىش مەسىلىسىدە جالىنۇس ھـېكىمنىـڭ پىكرىچە، ھارارەت يۇقۇرى بولسا قـان ئـېلىـش بىلەن كۇپايىلىنىش كېرەك. بۇ تىۋىپنىڭ كېسەل ئـەھـۋالىغـا قاراپ قارار قىلىشىغا باغلىـق مەسىلە. بېرىلىدىغـان

AltunOq

سۈرگە يۇمشاتقۇچى قايىنتىلمىلار بولۇشى كېرەك ۋە تۇۋەد-
دىكى ھوقنە قىلىنىدۇ (مەتبۇخ 73- نۇسخە). بىنەپشە، ئىت
ئۈزۈمى، ئاق لەيلى گۈلى ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، سەرپىس-
تان، چىلان 20 دانىدىن، ئەينۇلا 5 دانە، زاراڭزا چېچىگى
7 مىسقال، قىزىلگۈل 15 مىسقال، گۈل يېغى 3 مىسقال (سې-
رىق ياغ بولسىمۇ بولىدۇ). چىقىندەر ① سۈيى 15 مىسقال،
قارا شېكەر 15 مىسقال. ھوقنە سۈيۇقلۇغى تەييارلاش
چارىلىرى بويىچە تەييارلاپ ھوقنە قىلىنىدۇ. بۇلارنى
بىر قانچە قېتىم تەكرارلاش كېرەك. ئۇندىن باشقا، ئاق
سەندەل، ئارپا ئۇنى، سېمىز ئوت سۈيىنى بىزئاز بىنەپ-
شە يېغى بىلەن كورەككە سۈرتۈش ۋە بابۇنە، ئەكلىل
مىلىك، ئاق لەيلى، بىنەپشىلەرنى مۇۋاپىق مىقداردا
ئېلىپ سوقۇپ، بابۇنە يېغى بىلەن كوكرەكنىڭ كوپ
ئاغرىغان جايىغا سۈركەش لازىم. بۇ ئىششىقنى يۇمشات-
قۇچى ۋە ياندۇرغۇچى تەسىر قىلىدۇ. نەپەس قىيىنلى-
شىش ئېغىر بولسا ئىسپۇغۇل لۇئابىنى بىرئاز قەن سې-
لىپ بېرىش ياكى كوكرەك ئەتراپلىرىغا ئىسسىق ئوتكۈزۈش
ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. ئانار شەرۋىتى (47- نۇسخە)،
نىلۇفەر شەرۋىتى ۋە باشقا ئەرەقلەرنى بېرىش بىلەن
بەك چۈچىمەل بولمىغان ئىسكەنجۇبىل بېرىش كوكرەك-
نى ماددىلاردىن تازىلاش، ھارارەتنى پەسەيتىش ۋە
تەشنالىقنى قاندۇرۇش تەسىرىنى كورسىتىدۇ. بەزىلەر

---

① چىقىندەر: (چوقۇندەر) قىزىلچىنىڭ بىر تۈرى.

گاپۇر، ئارپا، كاسنى سۈيى، خاڭگا، قوغۇن، تاۋۇز، قاپاقلارنىڭ سۈيى ۋە ئىسپۇغول لۇئابى، سىمىز ئوت ئۇرۇغى، ئۆسۈك سۈيى ۋە ئانار سۇلىرىنى ئىچتىماجغا لايىق ئىلىپ بېرىشنى تەۋسىيە قىلىدۇ.

شەرۋىتى خەشخاش قاتارلىق تۇتقۇچى شەرۋەتلەر بېرىش مەنئى قىلىنىدۇ.

2) بەلغەم ماددىسىدىن بولغان ئۆپكە ياللۇغى: ھارارەت ۋە رەڭگىنىڭ قىزىللىغى بولمايدۇ. نەپەس قىيىنلىشىش ئېغىر بولۇپ، كوپ مىقداردا يېپىشقاق بەلغەم چىقىدۇ. ئۆپكىدىن خىقىراش تاۋۇشلىرى ئاڭلىنىدۇ. ئەمما ياللۇغلىنىشنىڭ تەرەققى قىلىش ئەھۋالىغا قاراپ ئارىلاپ ئىسىتما پەيدا بولۇپ تۇرىدۇ.

داۋالاش: تەبىئەتنى يۇمشاتقۇچى (مەتبۇخى مۇلەيىن 73 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ياللۇغلىنىش قايتۇرغۇچى دورىلار كوكرەك سىرتىدىن سۈرتىلىدۇ. زۇپا شەرۋىتى (63 - نۇسخە) قاتارلىقلار مۇۋاپىق ھالدا بېرىلسە بولىدۇ.

3) قاتتىقلاشتۇرغۇچى ئۆپكە ياللۇغى — ئۆپكىدىكى ماددىلارنىڭ سۇيۇقلۇق قىسمى تارقىلىپ، قاتتىق قىسمى قېپقالىدۇ. بۇنىڭغا سەۋدا ماددىسى ياكى قويۇق بەلغەم كوپرەك سەۋەپ بولىدۇ. ئالامەتلىرى — ئاساسەن نەپەس قىيىنلىشىش (نەپەس ئېلىش قىيىن بولىدۇ)، قۇرۇق يوتەل، ھارارەت بولماسلىغى كېسەلنىڭ ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ كېتىشىدىن ئىبارەت.

قېدىمقى زامان تېۋىپلىرى زاتىلىلىك بۇ قىسمىدا ئۆپكىدە خۇددى بورەكتىكى تاشقا ئوخشاش تاش هاسىل بولغانلىقى توغرىسىدا يېزىپ قالدۇرغان. تاش هاسىل بولغاندىن كېيىن يۆتەل پەسىيىپ قالىدۇ.

داۋاسى: ئىچىنى يۇمشاتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. زىغىر لۇئابى، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، بادام يېغى قىز تۇققان ئايالنىڭ سۈتىنى بىرلەشتۇرۇپ كوكرەك قىسمىغا چېپىش لازىم. سانا، ئىت ئۈزۈمى، پۇدىنە، ئەگرى خاكگا ئۇرۇغى، قوغۇن ئۇرۇغى، تەرەنجىبىل قاتارلىق دورىلاردىن تەركىپ تاپقان قايناتما بېرىلىدۇ. ۋە ياۋا پىياز شىرنىسىنى 2 مىسقالدىن كۈنىگە 2 قېتىمدىن بېرىلىدۇ. بۇنىڭ تەركىۋىدىكى دورىلار: 3 مىسقال ياۋا پىياز (ئەنسىل)نى پىشۇرۇپ، گۈل سۈسەن يىلتىزىدىن 2 مىسقال، جۇسەي ئۇرۇغى، زۇپادىن 1 مىسقال ئېلىپ سوقۇپ ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ 2 هەسسە هەسەل بىلەن تەييارلىنىدۇ.

ئۆپكە سىلى

”سىل“ دىگەن سوز ئۇرۇقلاش ئۇقۇمىنى بىلدۈ- رىدۇ. ئۆپكە سىلى — ئۆپكىنىڭ ئوز جىسمىدا ئوزگىرىش يۈز بېرىش، كاۋاك هاسىل بولۇش ۋە پۈتۈن بەدەننى ئورۇقلىتىپ ئاجىزلىتىش بىلەن ئوتىدىغان كېسەلدىن ئىبارەت. ئۇنىڭدا يوتەل، نەپەس قىيىنلىشىش، قىزىتما قاتارلىق ئالامەتلەر دائىم ئۇچرايدۇ. بۇ كېسەل

باللاردا، سوغاق مىزاج كىشىلەردە ھەم ئاياللاردا كۆپ-رەك ئۇچرايدۇ.

سەۋەبى: ئۆپكە سىلىنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەپلىرى ئاساسەن تۆۋەندىكى 3 خىلغا بۆلۈنىدۇ.

1) پىشقان نەزلە ماددىلىرى مېڭىدىن ئۆپكىگە تۆكۈلىدۇ. بۇ ماددىلار ئۆپكىنىڭ نېپىز قەۋەتلىرىنى كۆيدۈرۈپ يارا ھاسىل قىلىدۇ.

2) كۆكرەك پەردە ياللۇغى ياكى ئۆپكە ياللۇغىنىڭ ماددىلىرى ئۆپكە يوللىرىنى زەرەرلەپ سىلغا ئۆزگىرىشى مۇمكىن.

3) بۇلاردىن باشقا ئۆپكىنىڭ ئىچكى ۋە تاشقى سەۋەپلەردىن بولغان يارىلىنىشلىرىمۇ سىلغا ئېلىپ بېرىشى مۇمكىن. ئالامەتلىرى: سۈس ئىسسىقنىڭ بولۇشى بىلەن كېسەل كىشى يۈزىنىڭ ياڭاق قىسمى قىزارغان ھالدا بولىدۇ، بولۇپمۇ بۇ ئەھۋال چۈشتىن كېيىن روشەن كۆرۈنىدۇ. تەبىئەتنىڭ زەئىپ بولۇشىغا ئەگىشىپ كېچىدە ۋە ئادەتتىكى چاغلاردىمۇ تەرلەيدۇ. كېسەل-نىڭ پۇت-دۈمبىسىگە قىسمەن ۋاقىتلاردا ئىششىق پەيدا بو-لۇپ قالىدۇ. بۇ ئالامەتلەر ”تەپى دىق“ (جۇدەتكۈچى قىزىتما) دېگەن ئاتالغۇ بىلەنمۇ ئاتىلىدۇ. ئۆپكە سىلىدە بەلغەمنىڭ ئاجراپ چىقىشى تەسرەك بولۇپ، شىلىملىق ئاق، سېرىق سۇيۇق، بەزىدە كۆكۈشرەكلىك بەلغەم چىقىدۇ. ھەتتا يىرىڭلىق بەلغەممۇ چىقىشى مۇمكىن. يىرىڭلىق بەلغەم

كېسەلنىڭ ئېغىرلىشىۋاتقانلىقىدىن خەۋەر بېرىدۇ. بەزى تېۋىپلار بەلغەمنىڭ شىرىلىك ۋە تەسلىك بىلەن ئاجراپ چىققىنىغا قاراپ پىشقان ماددا (ماددەئىي نەزجى) دەپ خاتا ئويلاپ، ئۆپكىنى قويۇق بەلغەمدىن تازىلاشقا تىرىشماي، نەتىجىدە ئاغرىق ئۆلۈپ كېتىشى مۇمكىن. بەلغەمنىڭ يىرىڭلىق ياكى يىرىڭسىز ئىكەنلىگىنى ئاددىيغىنە تووۋەندىكىچە ئايرىشقا بولىدۇ. مەسىلەن، خاس يىرىڭلىق بەلغەم دائىم سېرىق پۇرايدۇ. بۇنى ئايرىش ئانچە قىيىن ئەمەس. ئەمما باشقا شىلىملىقلار بىلەن قوشۇلۇپ كەلگەندە پۇرىماسلىقى مۇمكىن. بۇ چاغدا بەلغەمنى سۇغا سالغاندا چوكسە يىرىڭ، چوكمىسە يىرىڭ ئەمەس ياكى ئوتقا سالغاندا دەرھال كۆيۈپ سېسىق پۇراق چىقارسا يىرىڭ، كويمەي قايناپ تارقاپ كەتسە يىرىڭ ئەمەس.

داۋاسى: 1) ئۆپكە سىلىنى داۋالاشنىڭ نەتىجىسىگە تېۋىپلارنىڭ كوز قارىشى بىردەك ئەمەس. بەزىلەر ئۆپكىدىكى جاراھەت ساقايمايدۇ، چۈنكى ئۆپكىنىڭ ساقىيىشى ئۈچۈن ئۇنىڭ دائىم ھەركەتلىنىپ تۇرۇشى نەسىر كورستىپ ساقايغىلى قويمايدۇ دېيىشىدۇ. جالىنۇس ھېكىم بولسا جاراھەتنىڭ ساقىيىشى ئۈچۈن شۇ ئەزانىڭ ھەركەتسىز تۇرۇشى ھاجەت ئەمەس دەيدۇ. ئەستايىدىل داۋالاش، ياخشى ئوزۇقلاندۇرۇش بىلەن تولۇق ساقىيىشى مۇمكىن، لېكىن ۋاقىت ئۇزۇنغا سوزۇلۇشى ئېھتىمال. ئەبوئەلى ئىبنىسىنا بىر

AltunOq

ئايالنىڭ 23 يىل سىل بىلەن ئاغرىپ يۈرگەنلىكىنى يازغان. ئارپا سۈيىدە دەريا قىسقۇچ پاقىسى (سەرتان)نى پىشۇرۇپ يىگۈزۈش سىل ئۈچۈن بەكمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. هارارەتنى پەسەيتىش ۋە يۆتەلگە ئارام بېرىپ كوكرەكتىكى ماددىلارنى تازىلاش ئۈچۈن ئۈپكە كېسەللىكلىرى ھەققىدە ئىلگىركى پەسىلدە كورسىتىلگەن دورىلارنى تاللاپ بېرىش كېرەك. مەسىلەن، لۇئۇۋقى خەشخاش (61 - نۇسخە) ۋە باشقىلار بېرىلىدۇ. قەۋزىيەت بولسا كۈچلۈك سۈرگىلەرنى بەرمەي، ئىچنى يۇمشىتىدىغان خىيار شەنبەرنى كاشكاپ قىلىپ بېرىلسە بولىدۇ. ئەگەر ئىچى سۈرۈپ كەتكەن بولسا شەرۋىتى ھەببۇلئاس بېرىلىدۇ.

3) گۆلقەنىڭ ئۈپكە سىلىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدىغانلىغى توغرىسىدا ئەبۇئەلى ئىبنىسىنا ئوز ئەسەرلىرىدە ئالاھىدە توختالغان، مەسىلەن، بىر ئايالنىڭ سىل كېسىلى بىلەن ئاغرىپ، داۋالاش نەتىجە بەرمەي ئولەر ھالەتكە يەتكەندە گۈلقەن بىلەن داۋالىنىپ ناھايىتى ياخشى ئۈنۈم ھاسىل قىلىپ، ساقىيىپ ئوز ئەسلىگە كەلگەنلىگى ھەققىدە يازغان. گۈلقەننىڭ شۇ يىلقى يېڭى بولغىنى ئەڭ ياخشى ھىساپلىنىدۇ. مىقدارى جەھەتتە چەكلىمە يوق نان بىلەن قوشۇپ ئەتىگەن ناشتىدا بېرىلسە تېخىمۇ ياخشى.

4) سۈت بىلەن داۋالاشنا ئاساسەن ئۈچكە ۋە

ئىشەك سۈتى بېرىلىدۇ. بۇ ھايۋانلار ئالما يوپۇرمىقى، گازىۋان، پاقا يوپۇرمىقى ۋە مەستەكلەر بىلەن بېقىلىپ سۈتى سېغىلىدۇ. سۈتىنى سېغىشتىن بۇرۇن ھايۋاننىڭ ئەمچەكلىرى 3 قېتىم پاكىزە يۇيۇپ قۇرۇتۇپ يەنە يۇيۇپ تازىلاش كېرەك. سۈت ساغىدىغان قاچا پاكىزە بولۇشى، ھايۋاننىڭ ئۆزى ساغلام بولۇشى شەرت. ئىشەكنىڭ تەخمىنى 4-5 ئايلىقتىن چوڭ بولۇشى لازىم. ئىشەك سۈتى دەسلەپتە 15 مىسقالدىن بېرىلىپ تەدرىجى ھالدا كۆپەيتىلىشى لازىم. يۇقۇرى مىقدارىنىڭ چەكلىمىسى يوق، كېسەلنىڭ تەبىئىتى كوتەرگىدەك بولسا بولىدۇ. بەك ئىچەلمىسە سۈتكە يىرىم مىسقال تۇز، بىر مىسقال نىشاستە (بۇغداي كىراخمالى) قوشۇپ بېرىلىدۇ. بەزىلەر ئەگەر مەنپەت كورۇلسە ئىشەك سۈتىنى بىر ھەپتىگىچە بېرىشكە بولىدۇ دەپ قارايدۇ. ئۇچكە سۈتىنى بەرگەندە قاش تېشىنى تاۋلاپ سۈتكە چىلاپ (7 قېتىم شۇ خىلدا تەكرارلاپ) تەييارلانغان سۈتنى بېرىش كېرەك.

5) دەريا قىسقۇچ پاقىسى (سەرتان) نى بېرىش ئۇسۇلى — سەرتاننىڭ پۇتلىرىنى كېسىۋېتىپ تازىلاپ ئارپا سۈيىگە سېلىپ ئاشتەك پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. گۆلقەن بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بەرسىمۇ ياكى يوتەل توختاتقۇچى شېرىلىك دورىلار بىلەن بىرگە قوشۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ. شۇنداقلا قىسقۇچ پاقا تالقىنى (سۇپۇپى سەرتان) قىلىپ بېرىشىمۇ مۇمكىن، نۇسخىسى:

كويدۇرۇلگەن قىسقۇچ پاقا① 1 سەر، ئاق كوك-
نار، قارا كوكنار ھەر بىرى $2\frac{1}{2}$ مىسقالدىن، كەتىرا
3 مىسقال، ئەرەپ يىلىمى، قىبرس ئارىلىنىڭ گىلى 5
مىسقالدىن، قۇرۇق ئۈزۈم 2 مىسقال، دورىلارنى يۇم-
شاق سوقۇپ تالقان قىلىپ خەشخاش شەرۋىتى (65-
نۇسخە) ياكى ئىشەك سۈتى بىلەن بىللە بېرىلىدۇ.
تاماق جەھەتتىن، ئۇلاي، كەكلىك، تورۇلغا، كاككۇك
ياكى قۇشقاچ قاناتلىق ئۇچار قاناتلارنىڭ گوشنى
كاۋاپ ياكى شورپا قىلىپ (ياغسىزراق) بېرىلىدۇ.

كوكرەك پەردە ياللۇغى (زاتىلجەنبە)

ئۆپكە ۋە كوكرەكنى ئوراپ تۇرغۇچى نېپىز پەردىنىڭ
ياللۇغلىنىشى زاتىلجەنبە دېيىلىدۇ. ئۇ ھەقىقى ۋە
ساختا دەپ 2 تۈرگە بولۇنىدۇ.

1) ھەقىقى كوكرەك پەردە ياللۇغى: تۇقۇل سەپرا،
سەپرا ئارىلاشقان قان، سەپرا قوشۇلغان بەلغەم ياكى
بىر ئاز ھارارەتلىك سەۋدا ماددىلىرى بۇ پەردىگە چۈشۈپ
ياللۇغلىنىش ھاسىل قىلىدۇ. بۇ پەردە كىرگىت ۋە پەي-
لەردىن قۇرۇلغانلىقى ئۈچۈن بەلغەم ۋە قان سەۋدا ماددى-

① قىسقۇچ پاقىنى كويدۇرۇش ئۇسۇلى: قىسقۇچ پاقىنى
تازىلاپ كوزىغا سېلىپ ئاغزىنى گىل بىلەن ياخشىلاپ بېكىتكەن-
دىن كېيىن ئوتى توختىغان تونۇر ئىچىدە بىر كېچە تۇرغۇزۇپ
ئېلىنىدۇ. قىسقۇچ پاقا كۇل ھالىتىگە كېلىپ قالىدۇ.

لىرى ئاسانلىقچە شىمىرىلىپ كېتەلمەيدۇ، سەپرا قوشۇلۇپ كەتكەندىن كېيىن شىمىرىلىدۇ. كوكرەك پەردە ياللۇغى كوكرەك بوشلۇغى كېسەللىكلىرى ئىچىدە ئېغىر ئوتىدىغان، خەتىرى كوپرەك بىر خىل كېسەل بولۇپ، ئومۇمى بەدەندىكى بەلگىلىرىمۇ ئېغىر. مەسىلەن، ئىسسىتمىنىڭ بەك زىيادە بولىشى، يوتەل ۋە نەپەسلىنىشنىڭ ئېغىر دەرىجىدە قىيىنلىشىشى، قوۋۇرغىلار ئاستىدا سانجىقسىمان قاتتىق ئاغرىشلار كورۇلىدۇ، تومۇر ھەركىتى يىپىلغان شەكىلدە بولۇپ، كېسەل بىئارام بولىدۇ. ھەقىقى كوكرەك پەردە ياللۇغلىرى تووەندىكىچە 4 خىلغا بولۇپ داۋالىنىدۇ.

(1) سەپرا قوشۇلغان قان ماددىسىدىن بولغان ھەقىقى كوكرەك پەردە ياللۇغى: يۇقۇرقى ئومۇمى ئالامەتلەردىن باشقا، ئاغرىقنىڭ يۇزىمۇ، چىقارغان بەلغەمنىڭ رەڭگىمۇ قىزىلغا مايىل كېلىدۇ.

داۋاسى: چىلان، سەرپىستان، ئۇرۇقسىز ئۇزۇم، ئەيىنۇلا، ئەنجىرلەرنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، بىر كېچە قايناقسۇغا چىلاپ، ئەتىسى سىقىپ سۈزۈپ ئۇستىگە خىيار شەنبەر بىلەن تەرەنجىۇبىلنى ئېرىتىپ قوشۇپ بېرىش كېرەك. ياكى (73 ـ نۇسخە) دىكى يۇمشاتقۇچى قايناتما بېرىلسە بولىدۇ. بىنەپشە گۇل قىيىمى بىلەن بىنەپشە شەرۋىتى (74 ـ نۇسخە) بېرىشمۇ پايدىلىق. بىنەپشە، ئاق لەيلى گۇلى، ئارپا ئۇنىنى لازىم مىقداردا ئېلىپ، ئىسسىق سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ بابۇنە يېغى بىلەن ياغلاپ ئاغرىۋاتقان كوكرەك

قىسمىغا قويۇش كېرەك. تېردىمقى تېۋىپلار ئاغرىق جايىنىڭ قارشى تەرىپىدىكى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىشنى تەۋسىيە قىلاتتى.

(2) نۇقۇل سەپرادىن بولغان ھەقىقى كوكرەك پەردە ياللۇغى: ئاغرىش ۋە سانجىق ئېغىر بولىدۇ، سانجىق بار ئورۇن ئېچىشىدۇ. ھارارەت يۇقۇرى بولۇپ، بەلغەمنىڭ رەڭگى سېرىققا مايىل كېلىدۇ. تومۇر ھەركىتى تېز ۋە تەرتىپسىز، تەشنالىق كوپ بولىدۇ.

داۋاسى: يۇقۇرقى تۇردە كورسىتىلگەن دورىلار بېرىلىدۇ. شەرۋىتى نىلۇفەر (75 ـ نۇسخە) گە ئىسپۇغول لۇئابى قوشۇپ بېرىش كېرەك.

(3) سەۋدادىن بولغان ھەقىقى كوكرەك پەردە ياللۇغى، يۇقۇرقى ئالامەتلەردىن باشقا، ئېغىز ئىچى قۇرۇق، تىلى قارامتۇل گەز باغلىغان، يىرىك ھالدا بولىدۇ. بەلغەم ئاز ۋە تەسلىكتە ئاجراپ چىقىدۇ، رەڭگى قارىغا ـ مايىل كېلىدۇ.

داۋاسى: ئاساسەن يۇقۇرقىلار بىلەن ئوخشاش بولۇپ، ئاغرىق بار ئورۇنغا كاللەكبەسەي يوپۇرمىغى، بىنەپشە، بابۇنە، ئاق لەيلى ئۇرۇغىنى سوقۇپ قويۇش كېرەك. ئىسسىق سۇ بىلەن ھوللەنگەن ماتادەك نەرسىلەرنى كوكرەككە قويۇش سانجىقنى پەسەيتىدۇ. مۇۋاپىق يۇمشاتقۇچى ھوقنەلەر بىلەن تەرەتنى يۇمشىتىپ تۇرۇش لازىم.

(4) بەلغەمدىن بولغان ھەقىقى كوكرەك پەردە

AltunOq

ياللۇغى ئېغىر بولسىمۇ، ھارارەت يەڭگىل بولىدۇ، ساند-جىق بولمايدۇ. بەلغەمنىڭ رەڭگى دەسلەپتە قىزىلغا مايىل ئاق بولسا، كېيىنرەك پۇتۇنلەي ئاق رەڭگە كىرىپ كوپ ۋە ئاسان چىقىدۇ.

داۋاسى: زۇپا شەربىتى (63 - نۇسخە) ۋە ئوخۇت، ئارپا بېدىيان قوشۇلغان ئارپا سۇيى بېرىلىدۇ.

2) غەيرى ھەقىقى كوكرەك پەردە ياللۇغى: بۇ خىلدىكى كوكرەك پەردە ياللۇغى سەۋەپلىرىگە قاراپ ئىككى تۇرگە بولىنىدۇ.

(1) قوۋۇرغىلارنى سىرتقى تەرەپتىن ئوراپ تۇرغۇچى سوڭەك پەردىلىرىنىڭ ياللۇغى: تاشقى زەربەر يېقىلىش، ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇشلار) بىلەن كوكرەك سىرتقى پەردىسىگە ئىششىق ھاسىل قىلىدۇ. ئورۇنلاشقان جاي جەھەتتىن ھەقىقى كوكرەك پەردە ياللۇغىدىن پەرقلەنسىمۇ، ئالامەتلەر جەھەتتىن ئوخشاش، ئەمما، خەتىرى ئاز.

ئالامەتلىرى: سانجىقسىمان ئاغرىيدۇ. تومۇر ھەركىتى ۋە ئىستىملار بەزىدە ھەقىقى كوكرەك پەردە ياللۇغىغا ئوخشاپ كەتسىمۇ، لېكىن ئېغىرلىق دەرىجىدە ئۇ قەدەر بولمايدۇ. ئاغرىپ تۇرغان جايدا پۇلتىيىپ تۇرغان ئىششىق روشەن كورىنىپ تۇرىدۇ. باسقاندا قاتتىق ئاغرىيدۇ. يوتەل بولىدۇ، بەلغەم بولمايدۇ. داۋالاشتا ھەقىقى كوكرەك پەردە ياللۇغىدەك داۋالىنىدۇ. بولۇپمۇ سىرتتىن چاپقۇچى دورىلارنىڭ مەنپەتى كوپرەك.

(2) قويۇق يەللەرنىڭ قوۋۇرغا ئارىلىق گوشلى-
رىگە چۇشۇشىدىن بولغان ساختا كوكرەك پەردە ياللۇغى:
قوۋۇرغا ئارىلىقلىرى قاتتىق ئاغرىپ نەپەس ئېلىشقا
تەسىر قىلىدۇ. بۇ خىلدىكى كوكرەك پەردە ياللۇغىنى
بەزى تېۋىپلار ھەقىقى دەپ ئويلاپ قېلىشى مۇمكىن،
ئەمما ئىششىقنىڭ كورۇنمەسلىكى بىلەن بىرىنچى تۇردىكى
ساختا كوكرەك پەردە ياللۇغىدىن پەرقلەندۇرۇش؛ ئالا-
ھىدە ۋە ئېغىر بولغان ئالامەتلىرىگە ئاساسەن ھەقىقى
كوكرەك پەردە ياللۇغىدىن پەرقلەندۇرۇش مۇمكىن.

داۋاسى: بەلغەم ماددىسىنى تازىلاش، سىرتتىن
ئىسسىق دورىلارنى سۇركەش لازىم. مەسىلەن، پىرسىياۋشان،
بۇغداي كېپىكى، ئاق لەيلى گۇلى، بوغا مۇڭگۇزى،
بىنەپشە قاتارلىقلارنى بابۇنە يېغى بىلەن بىرلەشتۇرۇپ
سىرتتىن چېپىش لازىم. ھەم ئىسسىق ئوتكۇزۇش كېرەك.

كوكرەك پەردە ياللۇغىنىڭ يەنە بىر تۇرى بوغۇ-
لۇش خاراكتېرلىك كوكرەك پەردە ياللۇغى (زاتىلجەنبە-
خەنناقى) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭدا ياللۇغلىنىش ئاساسەن
كوكرەك پەردىسىنىڭ تۇۋەندىكى قىسمى يەنى كىرگىت
پەردە قىسمىدا بولۇپ نەپەس ئېلىش قىيىنلىشىپ كېتىدۇ.
بولۇپمۇ نەپەسنى ئىچىگە ئالغاندا ئاغرىش بەكمۇ كۇچە-
يىپ كەتكەنلىكتىن، ئاغرىق نەپەس ئالماي خېلى ئۇزۇن
تۇرۇپ قالىدۇ. بۇ ھال بارغانسېرى ئېغىرلىشىپ كەتسە
ئاغرىق بوغۇلۇپ ئولۇپ قالىدۇ. بۇنى داۋالاشتا بىرىنچى

تۇردىكى كوكرەك پەردە ياللۇغىنىڭ بىرىنچى خىلىنى داۋالاش ئۇسۇلىدىن پايدىلىنىش مۇمكىن.

شۇشە كېسەلى

شۇشە كېسەلى كوكرەك پەردە ياللۇغىنىڭ بىر خىلى بولسىمۇ، ئەمما زەھەرلىنىش كوكرەك ئارقا قىسمى قوۋۇرغىلىرىنى ئىچكى تەرەپتىن ئوراپ تۇرغۇچى كىرىگىت گوشلەرنىڭ ياللۇغلىنىشىدىن ئىبارەت. بۇنىڭدا كوكرەك پەردە ياللۇغىدا كورسىتىپ ئوتۇلگەن كېسەللىك بەلگىلىرىدىن باشقا قاتتىق ئاغرىش سەۋەبىدىن ئاغرىق كىشى پۇتۇنلەي ھەركەتتىن قالىدۇ، مىدىرلاش مۇمكىن بولمايدۇ، ئاغرىق ياتالمايدۇ.

داۋاسى: ھوقنە دورىلارنى مۇۋاپىق تاللاپ ئىشلىتىش لازىم. سىرتتىن قالايمىقان دورىلارنى چىپىپشقا بولمايدۇ، ئۇلار كېسەلنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويىدۇ. ئىشلىتىلىدىغان دورىلار، ماددىلارنى تاشقىرىغا سۇرۇپ چىقىرىشنى ئاساس قىلىش لازىم. تال كېسەللىگىدە قوللىنىلىدىغان ئوتلۇق ھىجامەت (لوڭقا) قويۇلىدۇ. ئاغرىق جايغا ئەنجۇر قېقى بىلەن بىللە سوقۇلغان قىچا قويۇلىدۇ. بىنەپشە، بابۇنە، سېرىق چېچەك ئۇرۇغى، زىغىر، شۇمشە ئۇرۇغى، ئارپا ئۇنىنى باراۋەر ئېلىپ بىر ئاز سۇ بىلەن قاينىتىپ، كۇنجۇت يېغى بىلەن ياغلاپ ئاغرىق جايغا قويۇش كېرەك. باشقا چارىلار كوكرەك پەردە ياللۇغى بىلەن ئوخشاش.

توش ئىچكى پەردىسىنىڭ ياللۇغى (زاتىل سەدرى)

ئۆپكىنى ئوراپ تۇرغۇچى پەردىنىڭ توش سۆڭەك ئارقىسىدىكى قىسمىنىڭ ياللۇغى بولۇپ، سەۋەپلىرى كوكرەك پەردە ياللۇغىنىڭكى بىلەن ئوخشاش.

ئالامەتلىرى: توش ساھەسىدە قاتتىق ئاغرىش ۋە سانجىقسىمان ئېچىشىش بولىدۇ. توش تىك پاسىلىنىڭ بىر قىسمى ئىككى تەرەپ ئۇقىرەك سۆڭەك بېشىدىن باشلىنىپ، خەنجەرسىمان ئوسۇككە كېلىپ توختايدۇ. ياللۇغلىنىش كوكرەكنىڭ بىر قىسمىدا بولسا، ئاغرىق ئىككى تەرەپكە ھەركەت قىلالىسىمۇ، لېكىن ئاستىن تەرەپكە قاراش ياكى تۈۋەنگە ئېگىشىش قاتارلىق ھەركەت قىلىشقا مۇمكىن بولمايدۇ. ئەگەر تەسادىپى بۇ خىل ھەركەت قىلىنسا قاتتىق ئاغرىش نەتىجىسىدە كېسەل بىئارام بولۇپ كېتىدۇ. ئادەتتىكى چاغلاردا كوكرەك پەردە ياللۇغىنىڭ باشقا ئالامەتلىرى قوشۇلىدۇ. كېسەل كىشى كوكرەك قىسمىدا بوغۇزدىن باشلاپ تا مەئدە ئېغىزىغا قەدەر بولغان ئارىلىقتا ئاغرىش سېزىدۇ. توش ئىچكى پەردىسىنىڭ 2-شاخچىسى ئۇقىرەك سۆڭەك بىلەن گەدەن پەيلىرىگە تۇتاشقان ھالدا بولغانلىغى ئۈچۈن ئاغرىق ئىككى تەرەپكە قارىغاندا، يوتەلگەندە ئېغىرلىشىدۇ.

داۋاسى: كوكرەك پەردە ياللۇغىنىڭكى بىلەن ئوخشاش بولۇپ، سىرتتىن قىلىنىدىغان تەدبىرلەر توش ئىچكى پەردىسىنىڭ ئورنىغا قاراپ قىلىنىدۇ.

كىرگىت پەردە ياللۇغى (بەرسام)

كىرگىت پەردىنىڭ كوكرەك پەردە ياللۇغىنىڭ ئەسىرىدە ياكى كوكرەك پەردە ياللۇغىنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەپلەر تۈپەيلىدىن مۇستەقىل هالدا ياللۇغلىنىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، قەدىمقى تىبابەتتە يەنىلا كوكرەك پەردە ياللۇغى (زاتىلجەنىبە) قاتارىدا هىساپلىنىپ كەلگەن. كىرگىت پەردە (هىجابى هاجىزە) نىڭ نەپەس ئەزالىرى بىلەن قوساقنىڭ ئوتتۇرىسىدا كوندىلەڭ تۇرغۇچى پەردە ئىكەنلىگى هەققىدە ئوخشاشمىغان كوز قاراشلار بولىسىمۇ، لېكىن كۆپچىلىك هوكۇمالار بىردەك ئېتىراپ قىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: يۇقۇرقى قوساق قىسمى ۋە يېتىم قوۋۇرغىلار ئارىلىقلىرىدا قاتتىق ئاغرىش بولىدۇ. كېيىنچە، ئوڭ تەرەپ جىگەر ئەتراپىدا سانجىقسىمان ئاغرىق بىلىنىدۇ. يوتەل كېسەلنى بەك ئازاپلايدۇ. كوڭلى ئاينىيدۇ. قۇرۇق هو ئاغرىشنى تېخىمۇ كۈچلەندۈرۈپ هۇشىدىن كەتكۈزىدۇ. قوساق ئەتراپىنى تۇتۇپ كورگەندە قىزىق سېزىلىدۇ. ئۇمۇمەن هارارەتمۇ بولىدۇ. يوتەل بەلغەمسىز بولۇپ كېسەل ئەس ـ هۇشىنى يوقىتىدۇ. بۇ هال مېڭىگە تەسىر يەتكەنلىكتىن دېرەك بېرىدىغانلىغى ئۈچۈن مېڭە پەردە ياللۇغى (سەرسام) بىلەن ئوخشىتىپ بەرسام دەپ ئاتىلىپ كەلگەن.

داۋاسى: پاقالچەك ئەتراپىغا هىجامەت قويۇش بىلەن بەرلىك ئورۇنغا ماددىلارنى پىشۇرغۇچى ۋە تارقاتقۇچى

AltunOq

(مۇھلىل) سۈرتۈش لازىم. مەسىلەن، بابۇنە، بىنەپشە، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، ئارپا ئۇنى، پۇرچاق، زىغىرلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قايناقسۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، بىر ئاز قىزىتىپ ئاغرىق جايغا قويىلىدۇ. تەرەتنى راۋان قىلىش ئۈچۈن كوكرەك پەردە ياللۇغىدا كورسىتىلگەن ھوقنە، باشقا چارىلار قىلىنىدۇ.

كوكرەك بوشلۇقىغا يىرىڭ تولۇش
(ئىھتىمقانى سىنە)

ئۆپكىنىڭ تۇرلۇك ياللۇغلىرىنىڭ تېشىلىشى ياكى ئۆپكىنى ئوراپ تۇرغۇچى پەردىلەردىكى ئىششىقلارنىڭ ئېغىز ئېلىشى نەتىجىسىدە كوكرەك بوشلۇغىغا يىرىڭ يىغىلىپ قالىدۇ. يىرىڭ قويۇق ھالەتتىكى سۇيۇقلۇق بولغاشقا، سىرتقا چىقىپ كېتىشى ئۈچۈن پەقەت سىرتقا قاراپ ئېغىز ئېلىشى زورۇر.

ئالامەتلىرى: يېڭى باشلانغاندا كوكرەك پەردە ياللۇغىدىكى ئالامەتلەر كورىلىدۇ. كوكرەكنىڭ ئاغرىشى كورۈلۈپ، چوڭقۇر تىنغاندا ياكى يوتەلگەندە كۈچىيىدۇ. بەدەن ھارارىتى ئورلەيدۇ، توكۇپ تىترەيدۇ، يوتىلىدۇ. نەپەس ئۇزە ۋە قىيىن، تومۇر ئىتتىك بولىدۇ.

كونارغان چاغدا ئاغرىق كىشى ئورۇقلاپ، ئاجىز- لاپ كەمقانلىشىپ كېتىدۇ. بارماقلىرىنىڭ ئۇچى تومىلى- شىپ قالىدۇ. ئۆپكە سىلى تۇپەيلىدىن كوكرەككە يىرىڭ

يىغىلغاندا، يېرىكىڭ كوپرەك بولسا يۇرەك تۇيناش، نەپەس قىيىنلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: ئاغرىقنىڭ دەسلەپكى دەۋرىدە ياخشى كوكۇل قويۇپ داۋالاش (كوكرەك ياللۇغىغا قارشى) ئېلىپ بېرىش لازىم. يېرىكىنى سۇيۇلدۇرۇپ چىقىرىش تەدبىر-لىرىنى كورۇش كېرەك. مەسىلەن، ئەنجۇر، زۇپا، سەر-پىستان، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، پەرسياۋشان، ئۇرۇقسىز ئۇزۇملەرنى لازىم مىقداردا ئېلىپ، بادام يېغى ۋە ناۋات قوشۇپ قاينىتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

٧ ماقالا· يۈرەك كېسەللىكلىرى

1 - پەسىل: يۈرەكنىڭ مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلىرى

يۈرەكنىڭ ئىسسىق مىزاجلىق كېسەللىكلىرى

يۈرەكنىڭ ئىسسىق مىزاجلىق كېسىلى يۈرەك ھەركىتى جەھەتلىرىدىلا ئىپادىلەنمەستىن بەلكى پۈتۈن بەدەندە ئەسىر كۆرسىتىدۇ.

ئالامەتلىرى: نەپەس چوڭ، تومۇر ھەركىتى چوڭ ۋە تېز بولىدۇ. ۋە بىر تۇتاش (مۇتە ۋاتىر) ئۇرىدۇ. كوكرەك قىزىق، تەشنالىق زىيادە بولىدۇ. سەۋەپسىز غەم-ئەندىشە قىلىدىغان، روھى جەھەتتىن ئازاپلىنىدىغان بولۇپ قالىدۇ. يۈرەك ئەتراپىدىكى يېقىمسىزلىق كېسەلنى تىنىچسىزلاندۇرۇپ قويىدۇ. سوغاق ھاۋادىن راھەتلىنىپ تۇرىدىغان بولۇپ، ئورۇقلاپ كېتىدۇ.

داۋاسى: قايسى بىر ماددىنىڭ غالىپلىقى كورۇلسە قائىدە بويىچە شۇ ماددىنى تازىلاپ چىقىرىش ئۇسۇللىرى قوللىنىدۇ. مەسىلەن، قان غالىپ بولسا باسلىق تومۇردىن قان ئېلىشى لازىم. ئەگەر قان ئېلىش مەنئى

قىلىنىدىغان ئەھۋاللار بولسا ئىككى غول ئارىسىنى تىلىپ تۆرۈپ لوڭقا قويۇش لازىم. ئەگەر قىزىش ئارتۇق بولسا ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىن قۇرسى كاپۇر (76 ـ نۇسخە) نى ئانار ياكى ئالما شەرۋىتى بىلەن بېرىش لازىم. ئاق سەندەل، كاپۇرلارنى گۇلاپقا سۇرۇپ كوكرەككە چېپىش كېرەك. سوغاق ۋە خۇشپۇراقلىق نەرسىلەرنى پۇرۇتۇش، ھول مىۋە (ئانار ـ ئالما) لارنى كوپرەك بېرىش، تامىقىغا يۇمىغاقسۇت سېلىپ بېرىش كېرەك. قەۋزىيەت بولسا تەمرى ھىندى بىلەن ئەينولانى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، قايناقسۇدا دۇملەپ تەمىنى ئىچىرىش لازىم. ئەگەر ئىچى سۇرگەن بولسا، سېمىز ئوت ئۇرۇغىنىڭ شىرىسى بېرىلىدۇ. خېمىرى سەندەل (77 ـ نۇسخە)، ئەرەقى سەندەل قاتارلىق يۇرەككە قۇۋۋەت بەرگۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەل سەۋىبى ماددىسىز بولسا، تازىلاش ھاجەت ئەمەس، مىزاجىنى ئوزگەرتىش ئۇچۇن قۇرسى كاپۇر (76 ـ نۇسخە) يېتەرلىكتۇر.

يۇرەكنىڭ سوغاق مىزاجلىق كېسىلى

مىزاجىدا سوغاقلىقنىڭ غەلىبە قىلغانلىغى سەۋەپ بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: تومۇر ھەركىتى كىچىك، ئاستا، تەرتىپسىز بولىدۇ. نەپەس ئېلىشى سۇس، بەدىنى ئاجىز ۋە ئوزى ھورۇن بولۇپ قالىدۇ. چىرايى سولغان، دائىم غەمكىن ۋە ئادەم خالىمايدىغان بولۇپ، مالىخولىيا ئالا ـ

مەتلىرى كورۇنىدۇ. ئىسسىق نەرسىلەردىن راھەتلىنىدۇ.

داۋاسى: داۋا ئۇلىمشكىيھار (22 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. شەرۋەتلەردىن گازىۋەن شەرۋىتى، بادرەنجبۇيا شەرۋىتى بېرىش (78 ـ 79 ـ نۇسخىلەر) كېرەك. ئىچىدىغان چايغا ئىپار، قىزىلگۈل، سۇمبۇل ۋە زەپەر سېلىپ ئىچىش لازىم. غىزاسىغا كەپتەر، تورۇلغا، قۇشقاچ، توخۇ شورپىسىغا دارچىن، زەپەر، زىرە، پىننە قوشۇپ بېرىش كېرەك. سۇمبۇل، دارچىن، سەئدى كۇپى، قەلەمپۇر، قىزىلگۈل، بادرەنجبۇيا، مەرزەنجۇش، رەيھانلارنى ھاجەت مىقدارى بىلەن ئېلىپ سوقۇپ، تۇخۇم سېرىغى بىلەن يۇغۇرۇپ كوكرەككە قويۇش لازىم. سوغاق نەرسىلەردىن قەتئىي پەرھىز قىلىش لازىم. ھەسەل شەرۋىتى (81 ـ نۇسخە) بۇ كېسەلگە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

يۇرەكنىڭ قۇرۇق مىزاجلىق كېسىلى

ئالامەتلىرى: تومۇر ھەركىتى قاتتىق، كىچىك ۋە بىر تۇتاش بولىدۇ. ئورۇقلاش ئانچە بولمايدۇ. روھىي جەھەتتىكى غەيرى ئەھۋاللار يوقۇرقىدىكىلەرگە قارىغاندا بوشراق بولىدۇ. ئۇيقۇسىزلىق ۋە قۇرۇق، قاتتىق يوتەلنىڭ بولىشى بۇ خىلدىكى يۇرەك كېسىلىگە خاس ئالامەتتۇر. چۈنكى يۇرەك ۋە ئوپكىنىڭ مىزاجىدىمۇ قۇرۇقلۇق غالىب بولۇپ، نەملىكنىڭ يېتەرسىزلىگى كورىلىدۇ.

داۋاسى: ئارپا سۇيىگە بادام يېغى ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. شېكەر قوشۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ. ھول سوغاق

تاماقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ، يېڭى سېغىلغان سۈت بېرىش ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. بىنەپشە يېغى①، ئاق موم، قاپاق ئۇرۇغى، هول يۇمغاقسۈت سۈيى، تەرخەمەك سۇلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ يانچىپ كوكرەكنىڭ يۈرەك ئەتراپىغا سۈركۈلىدۇ.

يۈرەكنىڭ هول مىزاجلىق كېسىلى

ئالامەتلىرى: تومۇر هەركىتى يۇمشاق، ئاستا ۋە مۇختەلىپ بولىدۇ. روهى قوزغىلىش بەلگىلىرى تېز بارلىققا كېلىپ تېز ئۆزگۈرىدۇ. قورۇقلۇقتىن راهەت تاپىدۇ.

داۋاسى: هوللۇك تاماقلارنى ئاز بېرىش بىلەن يۈرەككە قۇرۇقلۇق يەتكۈزگۈچى دورىلاردىن قەلەمپۇر، زەپەر، بادرەنجبۇيا قاتارلىقلار بېرىلىدۇ، هەسەل سالغان ئىسكەنجىۋىل، پىنە شەربىتى ئىچكۈزۈلۈپ، ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن هەببى سەبرە (4 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ.

2 ـ پەسىل: يۈرەك ئوينىاش (خاپقانى قەلب) كېسىلى

يۈرەك قوزغىلىش (خاپقان) كېسەللىكلىرى ــ يۈرەككە يەتكەن تۈرلۈك زەرەرلىنىشلەر نەتىجىسىدە تېترەش هەركىتى (هەركىتى ئىختىلاجى) ئارقىلىق قوزغىلىشتىن

①بىنەپشە يېغى: گۈل يېغىغا ئوخشاش ئۇسۇل بىلەن تەييارلىنىدۇ.

پەيدا بولغان يۈرەكنىڭ تەۋرىنىشىدىن ئىبارەت. خاپقان كېلىپ چىقىش سەۋەپلىرى ئاساسىدا 8 تۈرگە بولۇنىدۇ.

مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان خاپقان

بۇ تۈردىكى خاپقاننىڭ ئالامەتلىرى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى يوقۇرىدا سوزلەنگەن يۈرەكنىڭ مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىرىنىڭكى بىلەن ئوخشاش.

قان قېيىش (ئىمتىلائى خۇن) دىن بولغان خاپقان

قان گەرچە ئوفۇنەتسىز بولسىمۇ يۈرەك تومۇرلىرىدا راۋان ئاقماي قېيىپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: قان ماددىسى غالىپلىق ئالامەتلىرى كورۇلىدۇ. تومۇر ھەركىتى يوغان ۋە ئېسىلغان ھالدا، سۈيدۈك قويۇق ۋە قىزىل رەڭلىك بولىدۇ. پۈتۈن بەدەنلىرى ئېغىرلىشىپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: چەپ قول باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىش، ئەگەر قان ئېلىشقا بولمايدىغان ئەھۋاللار بولسا، پاقالچەك ياكى ئارقا تەرەپ ئىككى تاغاق ئوتتۇرىسىغا ھىجامەت قويۇش لازىم. قۇرسى كاپۇر (76 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. گوشسىز تاماق، پىشلاق قاتارلىقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم. مەنىي چىقىرىش تەدبىرلىرىنى قىلىش ۋە مىزاجىنى ئوزگەرتىش ئۈچۈن 1 ـ پەسلىدىكى چارىلارنى قوشۇمچە ئېلىپ بېرىش لازىم. ئەگەر كېسەلنىڭ بەدىنى بەك ئاجىز بولسا ئوتكۈر سوغاق دورىلارنى بەرمەسلىك كېرەك.

يۈرەك تومۇرلىرىغا سەپرا قويۇلۇشتىن بولغان خاپقان

ئالامىتى: سەۋەبسىز غەمكىن بولۇش، دائىم كوڭۇلسىزلىك ئىچىدە تۇرغانلىق ھىس قىلىش، ئۇيقۇسىزلىق ۋە تەشنالىقنىڭ زىيادە بولىشىدەك بەلگىلەر بولۇپ، يۈرەك قىزىپ تۇرغانلىق سېزىلىدۇ. يۈرەك تىترەپ تۇرىدۇ. ئەمما ئادەتتە سەپرا سەۋەبى بىلەن بۇ خىل ئەھۋال بولمايدۇ.

داۋاسى: سەپرانى قانتۇمۇردىن چىقىرىش ئۈچۈن، مەتبۇخى ھېلىلە (38 - نۇسخە) بىنەپشە شەرۋىتى ۋە تەمرى ھىندىنى قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ھارارەت بولسا مۇۋاپىق تەدبىر قىلىنىدۇ. قاتتىق ھارارەت نەتىجىسىدىكى يۈرەكتە ئىششىق پەيدا بولۇش خەۋپى بولسا، 1 پۇڭ قۇش ئۈزۈمى (يەبرۇج)، 1 پۇڭ كاپۇ، 1 پۇڭ ئىسپار، زەپەرلەرنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ بىر دانە ماش ئېغىرلىقىدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ. يۈرەكنىڭ ھارارىتى بەك زىيادە بولسا، نېپىز كوينەكنى سەندەل ئەرەقى بىلەن بىر قانچە قېتىم نەمدەپ قۇرۇتۇپ، يۈرەككە تەگكىپ تۇرىدىغان قىسمىنى بىر ئاز گۈلاپ بىلەن نەم قىلىپ كەيگۈزۈپ قويۇش كېرەك. ياكى قىزىل گۈل، تاباشىردىن بىر مىسقالدىن، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىدىن 2 مىسقال، كاپۇردىن $\frac{1}{2}$ پۇڭ ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئالما ياكى ئانار شەر-

ۋىتى بىلەن كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ. ھەم مىۋە شەرۋىتى (شەرۋىتى فەۋاكە) (15 ـ نۇسخە) بېرىش مۇمكىن.

بەلغەم ماددىسىدىن بولغان خاپقان
(خاپقانى بەلغەمى)

بەلغەم ماددىسىنىڭ يۈرەك غىلاپىغا① ياكى يۈرەك تومۇرلىرى ئىچىگە چۈشۈشى بىلەن پەيدا بولىدۇ. يۈرەك غىلىپى ئىچىگە چۈشكەن ماددا سۇيۇقلۇق ۋە يەل بولۇپ، يۈرەك تومۇرلىرىغا چۈشكىنى قويۇق تۇسالغۇ (سۇدە) بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: نەپەس قىيىنلىشىش بىلەن تومۇر ھەركىتى يۇمشاق بولىدۇ. بەزىدە ئاغرىق ھوشىدىن كېتىدىغاندەك بولۇپ قالىدۇ. ئاغرىق يۈرىكىنىڭ سۇغا چىلاشتەك تۇرغانلىقىنى ھىس قىلىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن بەلغەمنى تازىلاش ئۈچۈن ھەببى ئىستەمخىقۇن (16 ـ نۇسخە) بىلەن ئايارەج پەيقارانى (11 ـ نۇسخە) قوشۇپ بېرىش كېرەك. ھەببى قوقىيا (17 ـ نۇسخە) بېرىلسىمۇ بولىدۇ، بەزىلەر ئايارەج لوغازيا ياكى بەيادرتۇس (بەيادى تۇس) بېرىشنى تەۋسىيە قىلىدۇ، ئەگەر قەي قىلىش ئاسان بولسا قەي قىلدۇرۇپ بەلغەمنى تازىلاش لازىم. ئۇندىن كېيىن داۋائۇلمىشكى تەلخ (18 ـ نۇسخە) بېرىلىپ، يۈرەكنى قۇۋۋەت-

① غىلاپ: يۈرەك ئەتراپىنى ئوراپ تۇرغۇچى نېپىز پەردە.

لەندۈرۈش كېرەك. نۇشدارى لۇئلۇۋى (8 ـ نۇسخە) بەرسمۇ بولىدۇ. ئۇنىدىن باشقا يۈرەككە ئىسسىقلىق بەرگۈچى دورىلارنى يۈرەك ئۇستىگە چىپىش مەسىلەن، قۇست، سۇنبۇل، سەئدى، دارچىن، سوكلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ رەيھان سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ يۈرەك ئۇستىگە چېپىش كېرەك.

5 . يۈرەك تومۇرلىرىغا سەۋدا قويۇلۇشتىن بولغان خاپقان

سەۋدا خىلتلارنىڭ لىيى بولغانلىقى ئۈچۈن تومۇرلارغا قويۇلسا توسالغۇ ھاسىل قىلىپ، يۈرەكنىڭ ساپ ھاۋا (ھاۋايى نەسىمى) بىلەن تەمىنلىنىشى ۋە بۇخاراتلارنىڭ چىقىپ كېتىشى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ. يۈرەك بۇ توسقۇنلۇقنى دەپئى قىلىش ئۈچۈن كۈچەپ ھەركەتلەنگەنلىكتىن، ئىترەش قوزغىلىش كېلىپ چىقىدۇ؛ ياكى ھاۋايى نەسىمى يېتىشمەسلىك سەۋەبىدىن يۈرەك ئېغىپ ھەركەت قىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: دائىم يۈرەك ئېغىپ (پولاڭلاپ) تۇرىدۇ. تومۇر ھەركىتى قاتتىق بولىدۇ. كېسەلدە قورقۇش ۋە ئەندىشە، ئورۇنسىز خىياللار پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى: بۇ كېسەلنىڭ داۋاسى مالىخولىيانىڭ داۋاسى بىلەن ئوخشاش. بەلغەم بىلەن سەۋدانىڭ ئارىلاش ئالامەتلىرى بولسا، بەلغەم ۋە سەۋدانى تازىلاش ئۈچۈن تۆۋەندىكى نۇسخە بېرىلىدۇ. توربۇت، ئەپتىمۇن،

غارىقوْن، ئۇستوْخوْددوْس، كابىل ھىلىلىسىنىڭ پوْستى ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، ئايارەج پەيقارا $4\frac{1}{2}$ مىسقال، ئۇدى ھىندى $1\frac{1}{2}$ مىسقال. دورىلارنى سوقوْپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئايارەجنى ئېرىتىپ شۇنىڭ بىلەن ھەب قىلىنىدۇ. ھەر كۈنى كەچتە 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ. ئەگەر خاس سەۋدادىن بولسا ھەببى شەبيار (82 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. يۇرەكنى قۇۋۋەتلەندۇرۇش ئۈچۈن خېمىرى ئەۋرىشىم (23 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

كوپ قان يوقىتىش ۋە ئوزۇقلىنىشنىڭ ناچار بولىشىدىن بولغان خاپقان

ئاياللار تۇغۇتتىن كېيىن ياكى ھېيىز سەۋىبى بىلەن كوپ قان يوقىتىش، ئەرلەردە ھەر خىل يوللار بىلەن قان ئېقىش ۋە قاتتىق سۇرگە ئىچىپ كوپ ئىچ سۇرۇپ كېتىش، يىمەك - ئىچمەكنىڭ ناچار بولىشىدىن قان ئازلىق كېلىپ چىقىش قاتارلىق سەۋەپلەر يۇرەكنى زەئىپلەشتۇرىدۇ. زەئىپلىكنى يېڭىپ كېتىش ئۈچۈن ئاجىزلىغان يۇرەكنىڭ ھەركىتى تېتىرىگەن ھالەتتە بولۇپ، خاپقان پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن سەۋىبىنى يوقىتىش، ئۇندىن كېيىن قان ھاسىل قىلغۇچى تەدبىر - چارىلارنى قىلىش لازىم. مەسىلەن، چالا پىشۇرۇلغان توخۇم سېرىغى، نوخۇت سېلىنغان ئۇچار قاناتلار شورپىسى بېرىلىدۇ. يۇقىرىدا كورسىتىلگەن يۇرەكنى قۇۋۋەتلەندۇرگۇچى دورىلار

تاللاپ بېرىلىدۇ. ئايالللارنىڭ ھېيىزىنى تەڭشەش چارە-لىرى قىلىنىدۇ. جىنسى ئالاقىنى چەكلەش لازىم.

يۈرەكنىڭ سەزگۈ ئەسەبلىرىنىڭ قوزغۇلىشچان بولۇپ قېلىشىدىن بولغان خاپقان

غەزەپلىنىش، خوشلۇق ياكى كۈتۈلمىگەن خەۋەرنى ئاڭلاش بىلەن كېسەلنىڭ يۈرىكى تىترەپ سالىدۇ. ھەتتا ئىسسىق ۋە سوغاقلىق تەسىراتلار مۇشۇنداق ئەھۋاللارنى پەيدا قىلىشى مۇمكىن.

داۋاسى: سەۋەبىنى تۈگىتىش بىلەن روھنى كۈچ-لەندۈرگۈچى چارىلارنى قىلىش لازىم. تامىقىغا پاقلاننىڭ كاللا گۆشى ۋە ھەرىسە ①بېرىلىدۇ. يۈرەكنى كۈچلەندۈ-رۈش ئۈچۈن كېسەلنىڭ مىزاجىغا قاراپ، 1 - پەسىلدە كور-سىتىلگەن قۇۋۋەت دورىلىرىدىن بىرىنى تاللاپ بېرىش لازىم.

باشقا ئەزالاردىكى زەرەرلىنىشلەرنىڭ يۈرەككە تەسىرىدىن بولغان خاپقان

بەدەندىكى ھەر خىل ئۆزگىرىشلەر، جۈملىدىن ئە-زالاردىكى زەرەرلىنىشلەر يۈرەككە ئوخشاش بولمىغان دە-رىجىدە تەسىر قىلىپ، خاپقاننى پەيدا قىلىدۇ.

(1) مىگە كېسەللىكلىرى، قاتتىق باش ئاغرىشلار يۈرەككە تەسىر قىلىدۇ. نەتىجىدە يۈرەك ھەركىتىدە تىترەش-نى شەكىللەندۈرىدۇ. ئۇندىن باشقا جىگەر مەئىدە قاتار-

① ھەرىسە: گۆشنى ھالۋىدەك يۇمشاق پىشۇرۇپ تەييارلىنى-دىغان بىر خىل غىزا

لىق ئەزالارنىڭ كېسەللىكلىرىمۇ شۇنداق تەسىر كۆرسىتىدۇ.
(2) زەھەرلىك ھاشارەتلەرنىڭ چېقىشى بىلەنمۇ خاپقان كېلىپ چىقىشى مۇمكىن.

داۋاسى: شىرىكچىلىكى بار بولغان ئەزالاردىكى كېسەللىكلەرنىڭ داۋاسى ئاساس قىلىش بىلەن يۈرەكنى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلارنى مۇۋاپىق تاللاپ قوشۇمچە بېرىش لازىم. ئەمما شىرىك ئەزانى ئايرىشتا خاتاغا يول قويماسلىق لازىم.

تايلىنىپ كېتىش (غەششى)

غەششى يۈرەكنىڭ ھىس ۋە ئىرادە ئەسەپلىرىنىڭ ئۆز پائالىيىتىدىن قېلىشى بىلەن كېلىپ چىقىدىغان ئېغىر ھالدۇر. مەزكۇر ئەسەپلەر يۈرەكتىكى روھنىڭ پۈتۈن بەدەنگە قۇۋۋەت بېرىشنى تەگشەپ تۇرغاشقا بۇلارنىڭ زەرەرلىنىشى ھۇشسىزلىقنى كەلتۈرىدۇ. ھۇشسىزلىقنى كەلتۈرگۈچى سەۋەپلەر: روھنىڭ تارقاپ كېتىشى، روھ بىلەن تاشقى ساپ ھاۋا ئالمىشىشنىڭ توسۇلىشىدىن ئىبارەت.

1) روھنىڭ تارقاپ كېتىشى — (1) داۋاملىق ئۇتكۇر ئىچى سۈرۈش ياكى كۆپ مىقداردا قان كېتىش؛ (2) ھەددىدىن ئارتۇق خوشاللىق ياكى لەززەتلىنىش بىلەن كېسەل ھۇشىدىن كېتىش؛ (3) قاتتىق ئاغرىش؛ (4) زەھەرلىك دورىلارنىڭ تەسىرى، مەسىلەن، سەگگىيا، ئاق پارپى قاتارلىقلار ئايلىنىپ كېتىشكە سەۋەپچى بولىدۇ.

2) روھنىڭ توسۇلۇپ قېلىشى — (1) ئۇتكۇر تەسىر-

لىك يىمەك ـ ئىچمەكلەرنى ھەددىدىن ئـارتۇق ئىستىمال قىلىش، مەسىلەن، ھاراق، مەيزاپلارنى كوپ ئىچىش، (2) تۇيۇقسىز پەيدا بولغان قـورقۇنۇش، ۋەھشەت ۋە غـەم، (3) ھەر خىل زەھەرلىك بۇس ـ بۇخاراتلار، (4) يۇرەك مىزاجىنىڭ ئوتكۇر بۇزۇلۇشى، (5) مىڭە، ئوپكە قاتارلىق ئەزالارغا يەتكەن زەرەرنىڭ روھقا تەسىر قىلىشى ۋە يۇرەكنىڭ ئوزى ياكى غىلاپىدىكى ياللۇغلىنىشلار.

ئالامەتلىرى: ھۇشىدىن كېتىش ئـالدىدا، تـومۇر كىچىك، ئىنچىكە سالىدۇ، رەڭگى ئوزگىرىدۇ (تـاتىرىدۇ)، كوز ئالمىسىنىڭ ھەركەتلىنىشى ناچارلىشىپ كوز ئالدىدا بىر نىمە ئۇچۇپ يۇرگەندەك كورىنىدۇ، بىر ئاز سوغـاق تەرلەيدۇ، شۇنىڭ بىلەن ھۇشىدىن كېتىدۇ. بـۇ ۋاقىتتا ئاغرىقنىڭ رەڭگى توپىرەك، پۇت ـ قوللىرى سوۋۇپ كەتـكەن، نەپەس ئېلىشى كىچىك ۋە ئاستا بولىدۇ. تـومۇر ھەركىتى ئاجىز ۋە ئاستا بولۇپ، بارغانسېرى پۇتۇن بەدەن سوۋۇپ كېتىدۇ. ئېغىر ھاللاردا ئولۇم بىلەن ئاياغـلىشىدۇ. يۇرەك ئوينىاش ئېغىر ئوتكەندىمۇ ئايلىنىپ كېتىشى مۇمكىن. ئايلىنىپ كېتىشنىڭ تەكرارلىنىپ تۇرۇشى يامان ئاقىۋەتلىكـتۇر. مىڭىگە قان چۇشۇش (سەكتە) بىلەن ئايلىنىپ كېتىش (غەششى)نىڭ پەرقى شۇكى، سەكتەدىن كېيىن پۇتۇنلەي ئاۋاز چىقمايدۇ. ئەمما ئايلىنىپ كەتكەن ئاغرىقتىن ئاۋاز چىـقىشى مۇمكىن.

داۋاسى: ئايلىنىپ كەتكۇچىلەرنى پۇتۇنلەي ھۇشـ

سىز ھالەتتە ياكى بىر ئاز ھۇشيار ئۇچرىتىشىمىز مۇم-كىن، ھوشسىز بولغاندا، ئەگەر سەۋەبىنى بىلىشكە ئۇل-گۇرسەك، ئۇنى دەپئى قىلىش، بولمىسا كۈچنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ ھۇشىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىگە ياردەم بېرىشىمىز كېرەك. يەنى مۇناسىۋەتلىك سەۋەپلەرگە قارىمۇ - قارشى تەسىر قىلىدىغان دورىلارنى بۇرۇنغا پۇرۇتۇش، يۇتقۇنچاق-قا تامغۇزۇش لازىم. بۇنداق چاغدا ئاغرىقنىڭ مىزاجىغا دىققەت قىلىش زورۇر. ئۇنداق بولمىغاندا قىلىنغان تەد-بىر پايىدا بەرمەيدۇ. مەسىلەن، (1) كېسەلنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولسا، كاپۇر، ئاق سەندەل، گۇلاپ، تەرخەمەك سۈيى، خاڭگا سۈيى قاتارلىقلارغا بىر ئاز ئىپار قوشۇپ پۇرۇتۇش لازىم. چۈنكى ئىپار تەبىئى ئىسسىقلىققا مەدەت بېرىدۇ. سوغاق گۇلاپنى يۇتقۇنچاققا تامغۇزۇش، كوك-رىكىگە سوغاق سۇ پۇركەش كېرەك. ھۇشىغا كەلگەندىن كېيىن خاپقان كېسىلىدە سوزلەنگەن سەندەل سۈيىدە نەم-لەنگەن كوينەك كەيگۈزۈش لازىم. ئەگەر كېسەل ھۇشيار ھالەتتە بولسا قېتىق - دۇغ ئىچكۈزۈش لازىم.

2) كېسەلنىڭ مىزاجى سوغاق بولسا ھۇشسىز ھا-لىتىدە ئىپار، ئەنبەر، رەيھان، لاچىندانە، قەلەمپۇر، دارچىن، زەپەر قاتارلىقلارنى پۇرۇتۇش لازىم. يېرىم مىسقال داۋا-ئۇلمىشكى، يېرىم پوڭ ئىپارنى ئازراق رەيھان سۈيى بىلەن ئېرىتىپ، يۇتقۇنچاققا تېمىتىش لازىم. ئەگەر ئاي-لىنىپ كېتىشنىڭ سەۋەبى ئاچ قېلىش، قاتتىق ئىچ سۇ-

Altun0q

روُش، تومۇردىن كوپ قان ئېلىش، جاراھەتلەردىن كوپ
قان ئېقىپ كېتىشلەردىن بولسا سوغاقسۇ، گۇلاپ قاتارلىق-
لارنى كوكرەككە قويۇشقا بولمايدۇ. بەلكى تووەندىكىلەر-
دىن بىرىنى بۇرۇنغا پۇرۇتۇش لازىم: توخۇ گوشى
كاۋىپى، ئوتقا سېلىپ بىر ئاز پىشۇرۇلغان ئالما
ياكى بىيە، بۇغداينىڭ ئىسسىق نېنى قاتارلىقلارنى
پۇرۇتۇش؛ گوش سۇيىگە گۇلاپ بىلەن ئازراق
هاراق قوشۇپ گالغا تامغۇزۇش كېرەك. مەيدە ئۇستىنى
ئىسسىق مايلار بىلەن ياغلاپ بېرىش لازىم.

3) ئايلىنىپ كېتىش. كوپ تەرلەش بىلەن باش-
لانغان بولسا، گۇلاپ، سوغاقسۇ قاتارلىقلار بىلەن كېسەل-
نىڭ بەدىنىنى سۇرتىدۇ. ئەگەر تەرلەش يەنە داۋام
قىلىۋاتقان بولسا ھەببۇل ئاسنىڭ قۇرۇتۇلغان يوپۇرمىغى،
موزا، ئانار پوستىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۇ-
زۇپ، ئەزالارغا سېپىلىدۇ. ئالما، بىيە قاتارلىق مىۋىلەر-
نىڭ سۇيى، گوش شورپىسىغا پۇراقلىق دورىلارنى قوشۇپ
يۇرەكنى قۇۋۋەتلەندۇرۇش لازىم. ئەگەر ئايلىنىپ كېتىش-
تىن بۇرۇن ياكى ئايلىنىپ كەتكەن ھالەتتە ھېچ تۇتسا
ئېغىزدىن نەرسە بېرىشنى توختىتىش ۋە قۇستۇرۇش تەد-
بىرلىرىنى قىلىش كېرەك. گالغا توخۇ پېيى تىقىپ قۇس-
تۇرسىمۇ بولىدۇ. كوندۇشقا ئوخشاش چۇشكۇرتكۇچى دو-
رىلارنى بۇرۇنغا پۇرۇتۇش لازىم.

4) قاتتىق ئاغرىش سەۋەبىدىن ئايلىنىپ كېتىش:
بۇ خىلدىكى ئاغرىقلاردا ئالدىنى ئېلىشقا بەك دىققەت

قىلىش لازىم. قاتتىق ئاغرىشنى پەسەيتىش تەدبىرلىرىنى ئۆز ۋاقتىدا كۆرۈش كېرەك. يەنى ئۈچەي توسۇلۇش (قولۇنج) دىكى قاتتىق ئاغرىشلاردا فولۇنىيا (82 - نۇسخە) بېرىشكە بولىدۇ. زەھەرلىك ھاشارەتلار چېقىش ياكى ھايۋانلار چىشلەش تەسىرىدىن بولسا ياكى زەھەرلىك يېمەك - ئىچمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش بىلەن پەيدا بولغان بولسا مۇمكىن قەدەر قەي قىلدۇرۇش لازىم. ئۇندىن كېيىن تەرياق ياكى ھايۋانلاردىن چىققان زەھەرگە قارشى تاشلار (پادى زەھرەلەر)①نى، ئەگەر ھايۋانلاردىن چىققىنى بولمىسا، مەدەندىن ياسالغانلىرى ياكى كاندىن چىققانلىرى بولسىمۇ بولىدۇ. ئۇندىن باشقا تەدبىرنى كېسەلنىڭ مىزاجىغا قاراپ قوللىنىش لازىم.

5) روھى ھالەتنىڭ تەسىرى ياكى ئەسەپ (نېرۋ) سەۋەبىدىن بولغان ئايلىنىپ كېتىش: يۇقۇرىدا سوزلەپ ئۆتۈلگەن خۇشپۇراق دورىلارنى پۇرۇتۇش، قول - پۇتلىرىنى سوغاق گۈلاپ بىلەن سۈرتۈش، بەدەننى ئىسسىق ساقلاش كېرەك. مەئدە قىسمىنى ئىسسىقلىق مايلار مەسەلەن، قەلەمپۇر يېغى، نارجىس يېغى، مەستىكى يېغى قاتارلىقلار بىلەن ياغلاش لازىم. بىر ئازدىن كېيىن ئاغرىق-

① پادى زەھرە: زەھەر قايتۇرغۇچى دېگەن مەنادا بولۇپ، ئىت، كالا ۋە ئۆشكە قاتارلىق ھايۋانلارنىڭ ئۆت خالتىسى، ئۈچەي ۋە ئاشقازان قاتارلىق ئىچكى ئەزالىرىدىن چىقىدىغان بىر خىل تاشتەك ماددا تىبابەتتە زەھەر قايتۇرغۇچى دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. ھايۋان ئۆلگەندىن كېيىن ئېلىنىدۇ.

نىڭ ئاغزىنى ئېچىپ بۇرنىنى تۇتۇپ تـۇرۇپ، ئېھتىياتـ
لىق بىلەن گۈلاپ ۋە مائۇللەھمىنى گالغا تامغۇزۇپ بېـ
رىش كېرەك. قول ـ پۇت ۋە بېشىنى يـەڭگىل دەرىجىدە
مۇجۇپ تۇتۇش كېرەك. ئـەگەر سوغـاق پەسىلدە بـولسا
مەجۇنى پلاپى بېرىلىدۇ.

6) باشقا ئەزالاردىكى ياللۇغلىنىشلار نەتىجىسىدىن
ئايلىنىپ كېتىش: ئاغرىقنىڭ قول ـ پۇتلىرى تېڭىلىدۇ ۋە
ئىسسىق ئۆتكۈزىلىدۇ. قىزىتمىلىق كېسەللەر تـۇپەيلىدىن
بولسا سەۋەبىگە قاراپ چـارە كورۇش لازىـم. بـالىياتقۇ
بوغۇلۇش (ھىستېرىيە) سەۋەبى بىلەن بولغان ئـايلىنىپ
كېتىشلەردە خۇشپۇراق نەرسىلەرنى تېمىتىش مەنئى قىلىـ
نىدۇ. بەلكى سامساق، يانتاق چىچىكى، زاراڭـزا چىچە
گىنى پـۇرۇتۇش بىلەن شۇ كېسەل بابىدا سوزلـەنـگەن
چارىلارنى قىلىش لازىم.

يۈرەك ئـاغرىشلاردىن بولغان ئـايلىنىپ كېتىشكـە
چارە قىلىش مەسىلىسىدە ـــ سوغاقسۇ سېپىش ئومۇمى تەدـ
بىردۇر. لېكىن قايسى جايغا سېپىش (ياكى پـۈركۈش)،
بۇ توغرۇلۇق ئىختىلاپ مەۋجۇت. ئەمما كوپچىلىك يۈرەك
ساھەسىگە پۈركۈشنى توغرا تاپمىغان. چۈنكى سوغاق سۇ
پۈركۈشتىن مەقسەت كېسەلنى ھۇشىغا كەلتۈرۈشتۇر. بۇنىڭ
بىلەن روھ ۋە قان قوزغۇلۇپ تەبىئەتكە ئـەگىشىدۇ. نەـ
تىجىدە ھارارىتى غـەرىزە يۈرەككە مـەدەت بېرىپ ھىس
كۆچلىنىدۇ. يۈرەك ساھەسىگە سېپىلگەندە ئەھۋال بۇنىڭ

ئەكسىچە بولۇپ قىلىشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن سۇلى يۈزگە چىچىش كېرەك.

دىمەك يۈرەك مۇھىم ئەزا بولغىنى ئۈچۈن بۇنىڭ ئاغرىقلىرىنى، جۈملىدىن ئايلىنىپ كېتىشىنى داۋالاشتا بەك ئېھتىيات قىلىش كېرەك. داۋالاشتىن مەقسەت يۈ-رەكنىڭ ئىپتىدالدىكى كۈچ قۇۋۋىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش-تىن ئىبارەت بولىشى لازىم. تۆۋەندە تىبابەت دورىلىرى ئىچىدە مۇھىم بولغان بىرقانچە يۈرەك دورىلىرىنى كۆر-سىتىپ ئۆتىمىز:

موتىدىل دورىلار — ياقۇت فىرۇزە، ئالتۇن، كۈمۈش، گازىۋان؛

ئىسسىق دورىلار — درۇنەج ئەقرەبى، ئىپار، ئەمبەر (ئەنبەر)، بۇزبۇغا (ئايلىشى)، پىلە، زەپەر، بەھمەن، قەلەم-پۇر، ئۇدىخام، بادرەنجبۇيا، بالەنگۇ، رەيھان چىنى ۋە ئۇرۇغى، لىمون پوستى ۋە يوپۇرمىغى، چوڭ-كىچىك قاقىلە، سازەنچى ھىندى، راسەن.

سوغاق دورىلار — مەرۋايىت، كەھرىبا، مارجان، كا-پۇر، سەندەل، تاباشىر، گىلى مەختۇم، ئالما، يۇمغاقسۇت. مۇرەككەپ بېرىكمىلەردىن يۈرەك ئاغرىقلىرى ئۈچۈن ياخ-شى ئۈنۈم بېرىدىغىنى مەجۇنى مۇپەررەھى ياقۇتىدۇر. بۇنىڭ بىرقانچە نۇسخىلىرى كورسىتىلدى، داۋالاش قائىد-دىلىرىگە ئاساسەن بىرنى تاللاپ بېرىش لازىم. چۈنكى مۇپەرەھى ياقۇتىنىڭ نۇسخىسى تىبابەت كىتاپلىرىدا ھەرخىل كورسىتىلگەن (9 - 84 — 85 - نۇسخىلارغا قارالسۇن).

دۇخانىيە

ئاغرىق يۇرەك ساھەسىدىن قانداقتۇ بىر بوش ياكى تۇتۇندەك نەرسىنىڭ يۇقۇرىغا ئورلەپ كېتىۋاتقانلىقىنى ھىس قىلىدۇ. كېيىنچە روھى ئالامەتلىرى كورۇلۇشكە باشلايدۇ. ئېغىر ھاللاردا ئاغرىق ئايلىنىپ كېتىشى مۇمكىن.

سەۋەبى: بەدەندىكى خىلىتلارنىڭ كويگەنلىگىدۇر.

داۋاسى: مەتبۇخى ئەپتىمۇن(20 ـ نۇسخە) بىلەن خىلىتلارنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن، ئالامەتلىرىگە قاراپ دورا بېرىش بىلەن مۇناسىپ تاماقلار بېرىلىدۇ. ئەگەر مۇنداق كېسەلنىڭ بۇرنى قانىسا ياكى ئارقا تەرەت ھەرخىل رەڭدە ياكى قارامتۇل كەلسە كېسەلدىن پات ساقىيىدۇ.

يۇرەك قۇلىغىنىڭ ياللۇغى (ۋەرەمى ئۇزۇنىلقەلپ)

"ئۇزۇنىلقەلپ" ئەرەپچە يۇرەك قۇلىغى دىگەن سوز بولۇپ، يۇرەكنىڭ بەدەندىن كەلگەن قاننى قوبۇل قىلىدىغان ئورنىدۇر. بەزىلەر بۇنى يۇرەكنىڭ "غەزنىسى" دەيمۇ ئاتايدۇ. بۇ كېسەل كوپىنچە ئۇزۇنىغا سوزۇلغان ئىسسىملىق كېسەللەردە ياكى تېز پەيدا بولغان ئېغىر كېسەللىكلەردە ھاسىل بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئاغرىق دائىم توش سوڭگى بويلاپ ئېغىرلىق ھىس قىلىدۇ، يۇرەكنىڭ كېڭىيىش ھەركىتى زور توسالغۇلارغا ئۇچرايدۇ. كېسەل ئاردىلاپ

ئايلانغاندەك بولۇپ تۇرىدۇ. چىرايى توق سېرىق رەڭدە بولۇپ، كوزلىرى چەكچىيىپ قالىدۇ، بەدىنى ئۇرۇقلايدۇ.

داۋاسى: ماددىنى يۇمشىتىش تەدبىرلىرىدىن — بابۇنە، ئەكلىل مىلىك، پىرسىياۋشان، بوغداي كېپىكىنى قاينىتىپ سۈيىنى كوكرەككە قۇيۇش كېرەك. ماددىنى تارقىتىش ئۈچۈن ئارپا بېدىيان، ئەكلىلمىلىك، زىغىر، ياليۇز، ئاق لەيلى يۇپۇرمىغى، بەسەي، زەپەرلەرنى سوقۇپ خېمىر قىلىپ قويۇلىدۇ. ئوزۇقلۇققا باي بولغان، ئاسان هەزىم بولىدىغان تاماقلا بېرىلىدۇ. ۋە يۇرەكنى قۇۋۋەتلەندۇرگۈچى دورىلاردىن — داۋائىلمىشكى، مۇپەررىھى ياقۇتى، شەرۋىتى ئەۋرىشىم ياكى خېمىرى ئەۋرىشىملەر (22 - 84، 86، 87 - نۇسخىلەر) بېرىلىدۇ.

ئاقىۋەت جەھەتتىن ئالغاندا ياللۇغلىنىش يۇرەك غىلاپلىرىدا بولغان ئاغرىقلاردا خەتەرلىك ئانچە كوپ ئەمەس. ئەمما ياللۇغلىنىش يۇرەكنىڭ قۇلاق قىسمىدا بولغاندا بەدەندىكى قاننىڭ ساپ هاۋا بىلەن ئالمىشىشى توسىلىپ، بەزىدە دەرهال ئولۇمگە ئېلىپ بېرىشى مۇمكىن. بۇ خىلدىكى ئاغرىقلاردا بۇرۇندىن قارامتۇل قان كېلىش ئولۇم ئالدىدىكى ئالامەتلەردىن بىرىدۇر.

يۇرەكنىڭ سىقىلىشى (زىيقىتىل قەلپ)

بۇ كېسەلدە ئاغرىق يۇرەك ساهەسىدە سىقىلىش پەيدا بولۇپ ئايلىنىپ كېتىدۇ. ئاغزىدىن كوپ مىقداردا كوپۈك ۋە سۇ ئاقىدۇ.

سەۋبى: يۈرەككە بىرئاز سەۋدا ماددىنىڭ قـۇيۇق ـ لىشى بىلەن يۈرەك ئەسەپلىرى تارتىشىش ھالىتىگە كې ـ لىش نەتىجىسىدە پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى: بەدەننىڭ چوڭقۇر جايلىرىدىن سـەۋداسى چىقىرىش ئۈچۈن مۇۋاپىق سۈرگىلەر بېرىلىدۇ. جىگەر ـ نىڭ مىزاجىنى تەڭشەش بىلەن يۈرەكنى قۇۋۋەتلـەندۈر ـ گۈچى، مالىخولـيا كېسىلىنى داۋالىغۇچى تەدبىرلەر قىلى ـ نـــىدۇ.

يۈرەك قېپىغا سۇ يىغىلىش

يۈرەكنى ئـوراپ تـۇرغۇچى غىـلاپ ئىـچىگە سـۇ يىغىلىدۇ. سۇنىڭ تەسىرى يۈرەككە يەتكەندە، يۈرەك بـۇ غەيرى تەبىئى ئەھۋالدىن زەرەرلىنىپ، تىتـرەپ (ئىختى ـ لاجلىق) ھەركەت قىلىـدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بەزىلەر بۇنى تىتـرەشنىڭ بىر خىلى دەپ ئاتايدۇ.

ئالامەتلىرى: خاپقاندىكى ئالامەتلـەردىن بـاشـقا، كـېسەل يـۈرەك ئـەتـراپىـدا قانداقتۇر بىر ئـېغىرلىق ياكى يۈرۈگى چوكۇپ كېتىپ بارغاندەك ھىس قـىلـىدۇ، نەپەس سىقىلىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن سـۇيۇقلۇقنى تـارقىـتىش ئۈچۈن ئايارەج پەيقارا ياكى ئايارەج لۇغازىيا (16 ـ 87 ـ نـۇسـخىلار) بېرىلىدۇ، قـىزىلگۈل، سۇمبۇل، زەپەر، باد ـ رەنجىبۇيا، قـەلـەمپۇر، سەئدى كوپىلەرنى سوقۇپ، تۇخۇم سېرىغى بىـلەن يـۈرەك ئەتراپىغا قويۇش لازىم.

VI ماقالا. ئەمچەك كېسەللىكلىرى

1 - پەسىل. سۈت چىقىرىشنىڭ بۇزۇلۇشى

سۈتنىڭ كېمىيىشى

بالا ئېمىتىۋاتقان ئانىلاردا سۈتنىڭ ئازىيىپ كېتىشى ئاساسەن قان ئازلىق سەۋەبىدىن بولىدۇ. چۈنكى سۈت قاندىن ھاسىل بولىدۇ. قاننىڭ ئازىيىپ كېتىشى ئۈچۈن تۆۋەندىكىلەر سەۋەپچى بولىدۇ:

1) ھەددىدىن ئارتۇق قان ئېلىش ياكى ھېيىز بىلەن قان كۆپ مېڭىپ كېتىش.

2) ئوزۇقلۇنۇشنىڭ ناچار بولىشى — ئىشتەيىنىڭ كەملىگى، تاماقنىڭ مىقدارى ئاز ۋە سۈپەت جەھەتتىن ناچار بولىشى، مەئىدە جىگەر قاتارلىق ھەزىم ئەزالىرىدىكى قۇۋۋەتنىڭ سۇس بولىشى قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن قاننىڭ يېتەرلىك مىقداردا ھاسىل بولماسلىغى.

3) روھى ھالەت ۋە ئەسەبى تەسىراتلاردا مەسىلەن غەم، قورقۇنۇچ ۋە روھى زەربە قاتارلىقلار قاننىڭ ھاسىل بولىشىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ.

4) ئومۇمى بەدەن مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشلىرى سۈت-

نىڭ يىتەرلىك مىقداردا پەيدا بولىشىغا توسقۇنلۇق قىـ ـلىدۇ.

ئالامەتلىرى يۇقۇرىدىكى سەۋەپلەردىن بىرىنىڭ مەۋجۇت بولىشى بىلەن ئەمچەكتىكى سۈت مىقدارىنىڭ ئاز بولىشىدىن ئىبارەتتۇر.

داۋاسى: سەۋەبىنى يوقىتىش بىلەن سەۋەبى قايتا ھاسىل بولىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم. قان كوپەيتكۈچى تاماقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش كىپايە قىلىدۇ. بەزىدە يۇقۇرىدىكىنىڭ ئەكسىچە قان كوپ تۇرۇغلۇقمۇ سۈت ئازىيىپ كېتىدۇ. بەدەندە ھىچقانداق بۇزۇلۇش ئەھۋالى بولمىغان ھالدا قاندىن سۈتنىڭ ئايـ ـرىلىپ چىقىشى توسقۇنلۇققا ئۇچرىشىمۇ مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: ئومۇمى بەدەندە قان ئارتۇقلۇق بەلگىلىرى بولغىنى ھالدا سۈت كېمىيىپ كېتىدۇ. روھى جەھەتتە غەمكىنلىك، بالىسىغا مېھرى بولماسلىق ھاللار بولىدۇ.

داۋاسى: سۈتنى كوپەيتكۈچى دورىلارنى بېرىش، قانـ ـنى بۇزىدىغان نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش كېرەك. مىڭگە قۇۋۋەت بەرگۈچى دورىلار قوشۇمچە بېرىلىدۇ.

خىلىتلار سەۋەبىدىن سۈتنىڭ ئازىيىشى

خىلىتلار سەۋەبىدىن بولغان سۈت ئازلىق، ئاساسەن قاننىڭ بۇزۇلىشى (چۈنكى بۇزۇق قاندىن سۈت ھاسىل بولـ ـمايدۇ) ۋە سەپرا، سەۋدا ياكى بەلغەمنىڭ كوپلىگىدىن پەيدا

بولىدۇ. بەزىدە ماددىلار ئارىلاشمىغان هالدا مىزاجىنىڭ بۇزۇلىشى بىلەنمۇ پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: (1) سۇت، سۇيۇق، رەڭگى سېرىققا مايىل، سۇت يوللىرىدا ئېچىشىشى قاتارلىق بەلگىلەر كورۇلىسە سەپرانىڭ غالىپلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(2) سۇتنىڭ رەڭگى ئاق، سۇدەك سۇيۇق، چۇچىمەل تەملىك بولۇپ قانداقتۇ غەيرى پۇراق (بەلغەمدەك) بولسا بۇ بەلغەمدىن پەيدا بولغان سۇت ئازلىغىدۇر.

(3) سۇت قويۇق، مىقدارى ناهايىتى ئاز، كوك رەڭلىك بولۇپ، ئەمچەكتىن تامغاندا خۇددى قىيامدەك سوزۇلۇپ چۇشسە، بۇ سەۋدانىڭ ئالامىتى.

داۋاسى: خىلىتلارنى ئېنىقلاش بۇ خىل سۇت ئازلىغىنى داۋالاشتا مۇهىم ئەهمىيەتكە ئىگە. ئوتكەنكى ماقالىلاردا كورسىتىپ ئوتولگەن چارىلار بويىچە خىلىتلارنى بەدەندىن چىقىرىش تەدبىرلىرىنى قىلىش بىلەن، شۇ خىلىتلارغا قارشى هالدا ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم. مەسىلەن، سەپرادىن بولغان سۇت ئازلىقتا: ئارپا سۇيى، ئەينۇلا مۇرەببەسى، ئانار، لىمون شەرۋىتى ۋە گوش شورپىسى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان سۇت ئازلىقتا: سەۋزە ئۇرۇغى، ئارپابېدىيانلار چاي ئورنىدا بېرىلىدۇ. شورپىغا زىرە، پىننە ۋە ئارپا بېدىيان سېلىپ بېرىش لازىم. كېپەكلىك بۇغداي ئۇنى بىلەن هەسەلدە كۇنجۇت يېغى ۋە ئازاق

شۇمشە (شياگدۇزا) سىلىپ ھالۋا تەييارلاپ بېرىش كېرەك.

سەۋدادىن بولغان سۈت ئازلىقتا: بۇغداي ئۇندۇرمىسى، ئاقلانغان نوخۇت، ئارپا، ئەنجۈر ۋە بادام بېرىلىدۇ. ھەم سۈتلۈك قويىنىڭ يىلىنى پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. ئەمما سۈت بەك قويۇق بولۇپ، ئەمچەكتىن چىقىش تەس بولسا، بىنەپشە، ئاق لەيلى ۋە ئارپا قاتارلىقلارنى لازىم مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ سۈيىنى ئىچىشكە ۋە قايناتقان نەرسىلەرنى سۈزۈپ ئەمچەك ئۈستىگە قويۇشقا بېرىلىدۇ.

ماددىلار ئارىلاشمىغان ھالدا مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى بىلەن سۈتنىڭ كېمىيىپ كېتىشى، ئاساسەن ئايال مىزاجىنىڭ ئىسسىق ياكى سوغاقلىقى بىلەن پەيدا بولۇپ، بەدەندە بۇلارغا خاس ئالامەتلەر بولىدۇ. مەسىلەن، ئىسسىق بولغىنىدا — چىرايى قىزىل، تەشنالىق زىيادە بولىدۇ. سوغاقلىق بولسا — چىرايى ئاقارغان، كوكۇش رەڭدە، قول-پۇتلىرى سوغاق بولىدۇ. بۇنداق ھاللاردا مىزاجنى ئۆزگەرتىش بىلەن يېمەك-ئىچمەكنى تەرتىپكە سېلىش لازىم. دورىلاردىن قان كوپەيتىدىغان تۇدرى سەپىد ۋە تۇدرى سۇرۇخ، كوكنار ئۇرۇغىنى بېرىش لازىم. سۈتلۈك قوي، ئۆچكە يىلىنلىرىنى پىشۇرۇپ بېرىش ۋە سۈيۇق نەرسىلەرنى، مۇۋىلەرنى كوپرەك بېرىش كېرەك. كوكتاتـ

لاردىن پالەكنىڭ مەنپەئەتى چوڭ، ئوندىن باشقا تىۋۋەندە تەجرىبىدىن ئۆتكەن بىرقانچە نۇسخىلەر كورسىتىلدى. تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك.

1) 1 مىقدار كۈنجۈتنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقان هالىغا كەلگەندىن كېيىن 3 هەسسە ئۈزۈم شەرۋىتىگە ئارىلاشتۇرۇپ، بىردەم تازا مىجىپ، ماتادىن ئوتكۈزۈپ سىقىپ سۈيىنى ئىچىشكە ۋە قالدۇق تىرىپلىرىنى ئەمچەككە قويۇشقا بېرىلىدۇ.

2) سەۋزە، پىياز، چامغۇر، لوبۇ ئۇرۇغى، سېرىق چىچەك، ئارپا بېدىيانلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئۇلارنى ئومۇمى ئېغىرلىغى بىلەن باراۋەر نوخۇتنى قورۇپ، سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ هەركۈنى 5 مىسقالدىن كالا سۈتىگە قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ ناهايىتى تېزلا سۈتنى كوپەيتىدۇ.

سۈتنىڭ هەددىدىن ئارتۇق كوپىيىپ كېتىشى

سۈت مىقدارى ئوز ئېتىدالىدىن كوپىيىپ كېتىشى سالامەتلىك جەهەتتىن زەرەرلىك، چۈنكى بەدەن سۇسلىشىدۇ. سۈتنىڭ كوپ بولىشى قاننىڭ ئورۇنسىز سەرپ بولىشىنى ئاشۇرۇپ قان ئازلىق پەيدا قىلىدۇ. ئەمچەكتىكى زىيادە سۈت ئايالغا قانداقتۇر بىر خاتىرجەمسىزلىكنى كەلتۈرۈپ قويۇش بىلەن سۈتنىڭ سۈپىتى ئۆزگىرىدۇ. يەنە قويۇقلىشىدۇ ياكى تەمى بۇزىلىدۇ. بۇ بالىغا زەرەر كەلتۈرىدۇ.

ئارتۇق سۇتنىڭ ئەمچەكتە تۇرۇپ قېلىشى، ئەمە-
چەكنىڭ هارارىتىنى ئاشۇرۇپ، ئۇنىڭ تەبىئى هالىتىنى
ئۆزگەرتىدۇ. يەنى قاتتىقلىشىدۇ ۋە ئېغىر هاللاردا —
ياللۇغلىنىش كېلىپ چىقىدۇ. دېمەك سۇتنىڭ مىقدارى
بەك كوپ بولىشىنى ئوز ۋاقتىدا داۋالاش ئانا ۋە بالىنىڭ
سالامەتلىكىگە مۇناسىۋەتلىك ئىش بولۇپ، ئۇنىڭ سە-
ۋەبى سۇت كېمىيىپ قېلىشنىڭ ئەكسىدۇر. قان كوپەيتە-
كۈچى تاماقلارنى كوپ ئىستىمال قىلىش بىلەن سۇت
بەك كوپ بولسا، بۇنداقتا دورا قىلىش هاجەتسىز.
بەلكى تاماقنى تەرتىپكە سالسا بولىدۇ. باشقا سەۋەپلەر-
دىن بولغاندا سىركە بىلەن ماشنى پىشۇرۇپ بېرىش، مە-
دەستان، لوكنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ
تاسقاپ گۇل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئەمچەك ئۇستىگە
قويۇش؛ سۇتنى ۋاقتى-ۋاقتىدا سېغىپ تۇرۇش كېرەك.

2 - پەسىل: ئەمچەك ياللۇغى (ۋەرەمى پىستان)

ئەمچەك ياللۇغى باشقا ئەزالاردىكى ياللۇغلىنىشلارغا
ئوخشاش سەۋەپلەردىن پەيدا بولۇش بىلەن بىللە، بالا
ئېمىتىۋاتقان ئاياللاردا سۇتنىڭ تۇرۇپ قېلىشى سەۋەپ
بولىدۇ. مەسىلەن، مىزاجىنىڭ بەك ئىسسىقلىغى سەۋەپلىك
سۇتنىڭ نەملىگى توگەپ قويۇقلىشىپ قالىدۇ، شۇنداقلا
سوغاق مىزاج سۇتنى ئۇيىتىدۇ. ياكى بوۋاق ئەمچەكنى
ياخشى شورالماي، سۇت ئەمچەكتە تۇرۇپ قالىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئەمچەك چىڭقىلىپ قاتتىقلىشىپ قا-لىدۇ. ئەمچەكنىڭ ئۆزى ۋە پۈتۈن بەدەن قىزىيدۇ. كوكسى قاتتىق ئاغرىيدۇ.

داۋاسى: يەڭگىل ھاللاردا ئەمچەككە ئىسسىق ئوت-كۈزۈش لازىم. ئىت ئۈزۈسىنى يوپۇرمىغى بىلەن بىللە سوقۇپ، گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ئەمچەككە قويۇش كې-رەك. ياللۇغلىنىش ئېغىر بولسا، قىزىق سۈنى ئىلمان قىلىپ ئەمچەك ئۈستىگە قويۇش، بىنەپشە يېغى بىلەن ياغلاش لازىم. ئەمچەك قىزارغان ۋە قاتتىقلاشقان بولسا، سىركە بىلەن قايناقسۇنى ئارىلاشتۇرۇپ كالىنىڭ دوۋ-ساق قېپىغا قاچىلاپ ئەمچەك ئۈستىگە قويۇش لازىم. ئارپا ۋە پۇرچاق ئۇنىنى مۇغاس، تۇخۇم سېرىغى، ھول يۇمغاقسۈت سۈيى، سېمىز ئوت سۈيىنى بىرلەشتۇرۇپ، ئەمچەككە چېپىلىدۇ. ئىستىما بىر ئاز پەسلىگەندىن كې-يىن — زىغىر، بابۇنە، ئەكلىلمىلىك، كۈنجۈتلەرنى بارا-ۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ گۈل يېغى، ئېرىگەن ئاق موم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ماي ھالىغا كەلتۈرۈپ، ئەمچەككە سۈرتىلىدۇ. ئەگەر بۇ نەتىجە بەرمىسە، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، ھەمىشۋا ئۇرۇغى، زىغىرلەرنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ چېپىش لازىم.

ئەگەر ياللۇغلىنىش سوغاقتىن بولسا — يەنى قىزىش، قىزىرىش بولماي، ئىسسىغاندەك بولۇپ قاتتىق تۇرسا، ئاق موم، گۈلىسۈسەن يېغى ۋە قۇستە ياغلىرىنى قوشۇپ

ياغلاش كېرەك. ياكى شۇمشا ئۇرۇغىنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ، ئەمچەك ئۈستىگە چېپىلىدۇ. سۈتى كۆپ بولغان ئاياللار دائىم سۈتىنى سېغىپ تۇرۇشقا دىققەت قىلىش لازىم. ياللۇغلىنىش ئۇفۇنەت ھاسىل قىلىپ يىرىڭلايدۇ ھەتتا يىرىك خالتىلىرىنى ھاسىل قىلىدۇ. بۇ چاغدا ئەمچەكنىڭ ئىششىقى تېخىمۇ چوڭىيىپ كېتىدۇ ۋە ئىچىگە يىرىڭ- زەرداپ سۈيى يىغىلىدۇ. بۇ "رۇنبۇل" دەپ ئاتىلىپ ئەمچەك كېسەللىكلىرى ئىچىدە خەتەرلىكرەكتۇر.

داۋاسى: زىغىر، كۈنجۈت، سۈسەن يىلتىزى، قوي، كالا، ئۆچكىنىڭ مېڭىسى، كەپتەر مايىغى، نەترون، راتىنەجلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ كالا يېغى، كۈنجۈت يېغى بىلەن ياغلاپ، ئەمچەك ئۈستىگە چېپىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ھەل بولمىسا دەستكارە (ئوپېراتسىيە قىلىپ) يىرىڭنى چىقىرىش كېرەك. نەشتەر ئىزى جاراھەتلەنسە ئېغىز، تىل جاراھەتلىرى بابىدا كۆرسىتىلگەن تەدبىرلەر قىلىنىدۇ. چۈنكى ئەمچەك، تىل ۋە ئېغىز ئىچىگە ئوخشاش نازۇك ئەزا. بەزىبىر جەرراھلار① تەجرىبىسىزلىكتىن نەشتەرنى يىرىڭ خالتىسىغا قەدەر سالماي، خالتا ساقلىنىپ قالسا، يەنە يىرىڭ پەيدا قىلىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن نەشتەرنى چوڭقۇرراق سېلىش كېرەك.

---

① جەرراھ: تاشقى كېسەل دوختۇرى.

AltunOq

ئەمچەك كېسەللىكلىرى ئىچىدە يەنە "بەز ئەمچەك" يەنى ئەمچەكنىڭ قېتىپ قورۇلۇپ قېلىشى ياكى ھەددىدىن يوغان بولۇپ كېتىش قاتارلىق غەيرى تەبىئى ھاللارمۇ ئۇچرايدۇ. بەز ئەمچەكتە بىنەپشە يېغى، ئاق موم، تۇخۇم سېرىقى، سۇ مايلارنى بىرلەشتۈرۈپ (ئېرىتىپ، قىزىتىپ) كالا ئوتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش لازىم. ئەمچەك بەك چوڭىيىپ كەتكەندە سېغىز (ياكى ساپال)، ئاقاقىيا قەلەي كۈشتىسىنى باراۋەردىن ئېلىپ، مىگدىۋانە (بەزۇ-رۇلبەنجى) يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ ئەمچەك ئۈستىگە قويۇلىدۇ.

VII ماقالا. مەيدە كېسەللىكلىرى

1 - پەسىل: مەيدىنىڭ مىزاج بۇزۇلۇشلۇق كېسەللىكلىرى

1) خاس ئىسسىقلىقتىن مەيدە مىزاجىنىڭ بۇزۇلىشى

مەيدىنىڭ بۇزۇلىشى بەدەندىكى مۇھىم ئەزالار مەسىلەن: جىگەر، مىڭە، يۈرەك قاتارلىقلارنىڭ پائالىيىتىگە زور تەسىر كۆرسىتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن مەيدە ئاغرىقلىرىـ نى ياخشى تونۇپ توغرا بىر تەرەپ قىلىش لازىم.

سەۋەبى: ئىسسىق تاماقلار (تەبىئى ئىسسىق بولـ غان يېمەكلىكلەر)نى كۆپ ئىستىمال قىلىش ۋە ئىسسىقلىق دورا ـ دەرمانلارنى كۆپ يېيىش، هاراقنى كۆپ ئىچىش قاتارلىق دائىملىق ئادەتلەر سەۋەپ بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئېغىز ئىچى قۇرۇق بولۇپ، ئۇسساپ تۇرىدۇ، ئىشتەي بولمايدۇ، ئاچچىق كېكىرىدۇ. ئۇچار قاناتلار گۆشىنى يېسە، چاي دورىلارنى ئىچسە مەيدىسى بۇزۇلىدۇ. ئىسسىق شارائىتتا ئىش قىلسىمۇ مەيدىسى بۇزۇلۇپ تۇرىدۇ. ئەمما قوناق، ئارپا قاتارلىقلارنى يېسە ئاسان سىڭىدۇ.

داۋاسى: مەۋە سۇلىرى بېرىلىدۇ. ئالما شەرۋىتى، ئانار شەرۋىتى، لىمون، گىلاس سۇلىرىنى بېرىش لازىم. كالا گوشىگە ئاچچىق سۇ، يۇمغاقسۇت قوشۇپ بېرىش پايدىلىق. ھەزىم قىلىشى بەك ناچار بولسا، ئىسكەنجەبىن سەپەرجىلى (بىيە ئىسكەنجۇبىلى) (88 ـ نۇسخە)، زىرەشكى شەرۋىتى (89 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. ھارارەت بولسا قىتىق سۇزمىسى بېرىش كېرەك. مەيدە قۇۋۋىتى زەئىپ بولسا جەۋارىش تەمرى ھىندى (90 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ.

سەپرا ئېشىپ كېتىشتىن بولغان مەيدە بۇزۇلىشى

سەپرا ماددىسى سەۋەبى بىلەن مەيدە مىزاجىنىڭ بۇزۇلىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئېغىز ئاچچىق بولىدۇ، كوڭۇل ئايـ ـنىيدۇ، بەزىدە قۇسىدۇ. قۇسۇق، ئارقا تەرەت ۋە سۇيدۇكتە سەپرا ماددىسى (سېرىق ئاچچىق سۇيۇقلۇق) كۆپلەپ چىقىدۇ. تاماقتىن كېيىن ئاچچىق ياكى سېسىق كېكىرىك چىقىدۇ. كېكىرىش بىلەن ئېغىزدىن سېسىپ قالغان بېلىق پۇرىقى كېلىدۇ. مۇنداق كىشىلەر ياڭاق مېغىزى يەپ سالسا دەرھال سېسىق كېكىرىدۇ. ئەگەر ئىسسىقلىق يۇقۇرى بولۇپ كەتسە ئېغىز مىس تەملىك بولۇپ قالىدۇ. ئىشتەي تۇتۇلىدۇ، تاماق سىڭىش دەسلەپتە ياخشى بولۇپ، بارغانسېرى ناچارلىشىدۇ. مەيدە بوش بولغاندا ئېغىزدىكى شولگەي كۆپىيىدۇ، تاماق يېيىش بىلەن بۇ ھال توختاپ قالىدۇ.

ئەگەر مەيدە يەڭگىل بولۇپ، كوكۇل ئاينىش، مەيدە كويگەندەك ئېچىشىش، تەشنالىق بولسا بۇ ماددىنىڭ بەك سۇيۇقلىغىنى كورسىتىدۇ. ماددا زىيادە بولسا كوكۇل ئاينىش ئېغىر بولىدۇ. ماددا ئاز بولسا، تاماق يىگەندىن كېيىن كوكۇل ئاينىيدۇ. ماددا ئاشقازان تېگىدە بولۇپ مەيدە تۆشلىرى ئۇنى ئۆزىگە سىڭدۈرۈپ ئالمىغان بولسا، تاماق يەپ بىرەر سائەت ئۆتمىگىچە كوكۇل ئاينىش بولمايدۇ، ئەگەر ماددىنى سىڭدۈرۈپ ئالغان بولسا قۇسۇش ياكى كوكۇل ئاينىش داۋاملىق بولۇپ تۇرىدۇ. ئەمما قۇسۇق ياكى باشقا چىقىندىلىرىدا سەپرا بولمايدۇ. قالغان ئالامەتلىرى بولۇپ تۇرىدۇ. قۇسۇق قاتارلىق چىقىندىلىرىدا سەپرانىڭ ئەسەرى بولسا قۇسۇپ تۇرۇپ كوكۇل ئاينىش پەسەيمىسە — بۇ مەيدە تۆشلىرى ماددىنىڭ بىر قىسمىنى شىمىرىپ، بىر قىسمىنى شىمىرمىگەنلىكىدۇر. قۇرۇق كوكۇل ئاينىش بىلەن قۇسۇش ئالمىشىپ تۇرسا — بۇ ماددىنىڭ مەيدە ئىچىگە باشقا ئەزالاردىن كېلىپ قۇيۇلۇشىنىڭ ئالامىتىدۇر.

كوكۇل ئاينىش بىلەن قۇسۇش بىللە كەلسە، ماددا مەيدىنىڭ ئۆزىدە پەيدا بولغانلىق ئالامىتىدۇر. تەشنالىقنىڭ كوپلىگى ماددىنىڭ ئىسسىقلىغىدىن ياكى ئۇ شورغا ئايلانغانلىقتىن دېرەك بېرىدۇ. تەشنالىق سوغاق سۇ ئىچىش بىلەن پەسەيسە، بۇ ماددىنىڭ ئىسسىقلىغىنىڭ، قايناقسۇ ئىچىش بىلەن پەس بولسا، ماددا شورلىغىنىڭ

بەلگۈسىدۇر. مەيدە مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىغىنى بىلىش ئۈچۈن مۇنۇ سىناقنىڭ ئەھمىيىتى بار: كېسەلگە ئارپا نېنى بېرىلگەندە سىيىق كىكىرىش بولسا، بۇ مەيدە مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىغىنىڭ ئالامىتى ھىساپلىنىدۇ.

داۋاسى: مەيدىنىڭ بۇ خىلدىكى ئاغرىقلىرىنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن يۇقۇرقى سوزلەنگەن ئالامەتلەر ئاساسىدا ماددىنىڭ مەيدىنىڭ ئۆزىدە ھاسىل بولۇۋاتقانـ لىغى ياكى باشقا ئەزالاردىن كېلىۋاتقانلىغىنى ئايرىش كېرەك. شۇنداق قىلغاندىلا داۋالاش نەتىجىلىك بولىدۇ. ئەگەر ماددىنىڭ مەيدىدە پەيدا بولغانلىغى مەلۇم بولسا قەي قىلدۇرۇش ياكى سۈرگە بېرىش بىلەن تازىلاش؛ قايسى چارە كېسەلگە ئېغىر كەلمىسە شۇنى قىلىش لازىم. تازىلاشتىن كېيىن مەيدىنىڭ مىزاجىغا قاراپ قۇۋۋەتلەنـ دۇرگۈچى دورىلارنى بېرىش كېرەك. قەي قىلدۇرۇش ئۈچۈن ئىسكەنجىۋىل بىلەن ئىلمان سۇنى كوپرەك ئىچىرىش كىپايە قىلىدۇ. قالغان تەدبىرلەر قۇرۇق ھو بابىدا تەپسىلى سوزلەندى.

بەزى ئاغرىقلاردا مەيدە بوش قالغان ۋاقىتلاردا ماددا سىڭىدۇ. مۇنداق كىشىلەر تاماق يېيىش ۋاقتىدىن ئوتۇپ كەتسە چىداپ تۇرالمايدۇ. ھەتتا بەزىلەر ئۇزاقـ راق ئاچ قالسا ھوشىدىن كېتىپ قالىدۇ. بۇ خىلدىكى ئاغرىقلارغا ئەتىگەندە — ئانار شەرۋىتى، لىمون شەرۋىتى، زىرىخ شەرۋىتىدىن بىرىنى بېرىش لازىم ھەم قوسىغى

ئىچىش ئالدىدىلا بىر ئەرسە يەۋېلىشنى تەكىتلەش لازىم. يەنە بەزىبىر ئاغرىقلار تاماقنى يەپ بولغاندىن كېيىن قەي قىلمىسا تاقەت قىلالمايدۇ. بۇنداقلارغا قەي قىلىپ بولـ غاندىن كېيىن يۇقۇرقى شەرۋەتلەردىن بىرى بېرىلسە بولىدۇ. ئەگەر ماددىنى مەيدە تىۋىتلىرى سىڭدۈرۈپ ئالـ غان بولسا، ئايارەج پەيقارا (16 - نۇسخە)نى تازىلاش ئۈچۈن بېرىش لازىم. خاس سەبرەنى بېرىش ئايارەجدىن ئەۋزەلرەك، ئىسكەنجۋىل بىلەن بەرگەندە تېخىمۇ ياخشى. ئاغرىقنىڭ ئىشتىيى ناچار بولۇپ، ھو كۆچلۈك بولسا، ئايارەجنىڭ تەركىۋىدىكى زەپەر ئورنىغا قىزىل گۈل سېلىش لازىم، ماددىنىڭ سەۋىبىدىن ئىسكەنلىكى ئېنىق بولغان ھالدا جالىنۇس تەكلىپ قىلغان شەرۋىتى ئەپسەنتىن (91 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئەگەر 2 دانە ئارپا مىقداردىكى سوقمونىيانى سوقۇپ قېتىق ياكى دوغ بىلەن تازا تەمىنى چىقىرىپ بېرىلسە، بۇ خىلدىكى مەيدە ئاغرىقلىرىغا مەنپەتى ياخشى. مەيدىنى ماددىدىن تازىلاش ئۈچۈن، ئەڭ ياخشى ئۇسۇل — قېتىقتا بىرئاز شېكەر ئاردـ لاشتۇرۇپ بېرىپ ئارقىدىن 25 مىسقال ئىسكەنجۋىلنى سۇ قوشماستىن ئىچكۈزۈپ ئىككى سائەتكىچە سۇ ئىچـ مەسلىكنى بۇيرۇش كېرەك.

سەپرانىڭ جىگەردىن كەلگەنلىكى مەلۇم بولسا، (بەدەندە سەپرانىڭ غالىپلىقى كورۇلسە) ئاغرىقنىڭ ئوـ مۇمى ئەھۋالىغا قاراپ ئىمكانىيەت يار بەرسە باسلىق

تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. قان ئالغاندىن كېيىن سۈزمە ئاستىغا ئېقىپ چۈشكەن قېتىقنىڭ سۈزۈك سۈيى (مائۇل جىبىن)نى بېرىش لازىم ياكى شەرۋىتى ئەپسەنتىن (91 ـ 181 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ.

مەيدىنىڭ ماددىسىز ھول ئىسسىق ۋە قۇرۇق ئىسسىقتىن بۇزۇلىشى

ئالامەتلىرى: (1) قۇرۇق ئىسسىقتىن بولسا ــ تەشنالىق قاتتىق. تىل قۇرۇق ۋە بەدەنلىرى ئورۇق كېلىدۇ، قەۋزىيەت بولىدۇ. بۇ خىلدىكىلەرنى داۋالاش ئاساسەن مەيدىنىڭ مىزاجىنى سوۋۇتۇپ، ھوللۇك يەتكۈزۈشتىن ئىبارەت بولىشى كېرەك. مەسىلەن، كالا سۈتى، ئارپا سۈيى، ئارپا تالقىنىغا بادام يېغى، شېكەر قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەيدە قىسمىغا ئاق سەندەل، ئالما يوپۇرماقلىرىنى سوقۇپ قويۇش كېرەك.

(2) ھول ئىسسىقتىن بولسا ــ يېگەن تاماقلىرى مەيدىگە كىرگەندىن كېيىن دائىم بۇزۇلۇپ، ئېغىزدىن شولگەي ئېقىپ، سېسىق كېكىرىپ تۇرىدۇ. مەيدىدىن بۇس ـ بۇخاراتلار مېڭىگە ئۆرلەيدۇ. داۋاسى ئىترىپىل كەبىر (1 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ.

مەيدىنىڭ سەۋدا ۋە قۇرۇق سوغاقتىن بۇزۇلۇشى

ئالامەتلىرى: ئىشتەي ياخشى بولسىمۇ، تاماقنىڭ ھەزىم بولىشى ناچارلىشىدۇ. مەيدە تاماقتىن كېيىن دائىم ئېسىلغاندەك سىزىلىپ، قوساق كۆپۈپ تۇرىدۇ. مەيدە

ئېچىشىدۇ؛ بەزىدە قەي قىلغاندا قۇسۇق شۇنداق چۇچۇ-مەل بولىدۇكى، ئاغرىقنىڭ چىشلىرى قاماپ قالىدۇ. تال چوڭىيىدۇ.

داۋاسى: مەيدىنى سەۋدا ماددىسىدىن تازىلاش ئۈچۈن، ئالدى بىلەن مەتبۇنى ئەپتىمۇن (20 - نۇسخە) بۇيرۇش، ھول ئىسسىق تاماق ۋە چاي دورىلىرىنى بېرىش لازىم. توخۇ شورپىسىغا نوقۇت سېلىپ بېرىش كېرەك. بۇ خىلدىكى مەيدە كېسىلىدە قەي قىلدۇرۇش پايدىسىز، چۈنكى سەۋدا ماددىسى قويۇق بولغانلىقتىن مەيدىنىڭ تېگىگە ئولتۇرۇۋېلىپ قەي بىلەن چىقمايدۇ.

ھول سوغاقتىن بولسا، ئېغىزدىن شولگەي كوپ كېلىدۇ. تاماق مەيدىدە ئۇزۇن تۇرمايلا ئۈچەيگە ئوتۇپ كېتىدۇ. چوڭ تەرەت دائىم يۇمشاق كېلىدۇ. ھوللۇك يېمەكلىكلەردىن قاچىدۇ. قۇرۇق تاماقلار ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن مەيدە مىزاجىنى ئۆزگەر-تىش ئۈچۈن ئىترىپىل سەغىر بېرىلىدۇ. كېيىن جەۋارىش ئۇد I، II، جەۋارىش كۇمۇنى، مەجۇنى، پىلاپى قاتارلىق-لاردىن بىرىنى تاللاپ بېرىلسە بولىدۇ (49 - 83 - 92 - 93 - نۇسخىلار). بۇ نۇسخىلەرمۇ شۇ ماۋزۇلاردىكى مەيدە بۇزۇلىشىنىڭ كوپچىلىگىگە ناھايىتى ئۈنۈملۈكتۇر.

2 - پەسىل: مەيدە ئاغرىش (ۋەجئىلمەئىدە)

مەيدىنىڭ ئاغرىشى، مەيدىنىڭ مىزاج بۇزۇلۇشلۇق زەرەرلىنىشلىرى بىلەنمۇ پەيدا بولىدۇ. بۇ ھەقتە 1 - پەسىلدە سوزلەپ ئوتۇلدى. توۋەندە مەيدىنىڭ مەيدىدىكى ياللۇغلىنىش (ۋەرەم) ۋە جاراھەتلەر سەۋەبىدىن، يەل سەۋەبىدىن، يىمەكلىكلەرنىڭ سۇپىتى ۋە مەيدە ئەسەپ (نېرۋا)لىرى سەۋەپلىك ئاغرىشنى سوزلەپ ئوتىمىز. مەيدە ياللۇغى ۋە جاراھەتلىرىدىكى ئاغرىش كېسەللىك ئالامىتى بولغانلىغى ئۇچۇن، ئالاھىدە پەسىلدە سوزلىنىدۇ.

مەيدىنىڭ يەلدىن ئاغرىشى

مەيدە ئىچىدە قويۇق يەل كوپ بولغاندا يەل مەيدە ئىچىگە سىغماي، زەئىپ مەيدە پەردىلىرىدە تار - تىشىش، قورۇلۇش ئەھۋالى كېلىپ چىقىپ مەيدە ئاغرىيدۇ.

ئالامەتلىرى: كوپ كىكىرىدۇ. بەزىدە ھىق تۇتىدۇ. قوساق كىرگىت گوشلىرى تارتىششقا باشلايدۇ. تاماقتىن كېيىن چەپ تەرەپ قوساق تال ئەتراپىنى تۇتۇپ كورگەندە قولغا يەلنىڭ ھەركىتى (غولدۇرلاش) سېزىلىدۇ. ئاغرىش كوپىنچە چەپ تەرەپتىن باشلىنىدۇ.

داۋاسى: كېپەك، تېرىق، قوناق، تۇزلارنىڭ ئوزىنى يالغۇز ياكى ھەممىنى بىرلەشتۇرۇپ قىزىتىپ، ئىسسىق ھالدا مەيدە ئۇستىگە قويۇلىدۇ. يېيىش ئۇچۇن جەۋارىش كۇمۇنى بېرىلىدۇ (49 - نۇسخە). كوندۇر، زىرە، پىننە قاتارلىقلارنى دائىم ئېغىزغا سېلىپ چايناش

ۋە سۈيىنى يۇتۇش لازىم. لاچىندانىنى گۈلاپ بىلەن قاينىتىپ بېرىلىدۇ. بەلغەم ماددىسىنى تازىلىغاندىن كېيىن ھەزىمنى ياخشىلايدىغان دورىلار بېرىلسە ياخشى نەتىجە بېرىدۇ.

ئەبو ئەلى ئىبنىسىنا ئۆز تەجرىبىسىدە بۇ خىل مەيدە ئاغرىقىنى كىندىكنىڭ ئوڭ ـ سول تەرىپىگە ھىجامەت قويۇش بىلەن داۋالىغاندا دەرھال ئاغرىق پەسەيگەن. ئىسكەنجىۋىلنى بىر ئاز قىزىتىپ بېرىلسە، ئاغرىقنى تېزلا توختىتىدۇ. مەيدە ئۈستىگە سىرتتىن ئىسسىق ياغلاردىن — مەستىكى يېغى، دارچىن يېغى، قۇست يېغىدىن بىرىنى سۈركەش لازىم. ئەگەر مەيدە يەل بىلەن تولغان بولسا ھوقنە ئارقىلىق تازىلىغاندىن كېيىن ھەببى سەكبىنەج (94 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. ھوللۇك يىمەكلىكلەرنى ئاز بېرىش، غىزاسىغا دارچىن، زىرە، سامساق قوشۇپ بېرىش كېرەك.

بەزىدە ئاغرىشنىڭ سەۋەبى شور بەلغەم بولغانلىقى ئۈچۈن، سوغاق نەرسىلەرنى بەرگەندە، ئاغرىش پەسىيىش كورۈلىدۇ. بۇ چاغدا ماددا ئىسسىق ئىكەن دەپ خاتا گۇمان تۇغۇلىدۇ. ياكى ئىسسىق نەرسىلەرنى بېرىش بىلەن ئاغرىق پەسىيىپ، ماددىنىڭ سوغاقلىقىغا گۇمان تۇغۇلىدۇ. مۇنداق ۋاقىتلاردا ئېھتىياتلىق قىلىپ دورا بەلگىلەش لازىم.

تاماقتىن كېيىنلا ئاغرىش بولسا، قەي قىلىش ياخشى. ئەگەر ئاغرىش تاماقنى كوپ يىيىش بىلەن

مۇناسىۋەتلىك بولسا بىرقانچە كۈن تاماق مىقدارىنى ئاز ـ ئازدىن بىرقانچە ۋاقىت بېرىش لازىم. بۇ خىلدىكى ئاغرىقلارغا تاماق بەرگەندە مەيدىنىڭ مىزاج ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلەش ناھايىتى مۇھىم. مەيدىنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش ئۈچۈن جەۋارىش جالىنۇس، نۇشدارى (3 ـ 8 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. پۇرچاق جىنسلىق دانلار (ماش، لوبىيا، سېرىق پۇرچاق)، يەللىك چاي (قارا چاي)لار مەيدە ئىچىدە يەل پەيدا قىلىدۇ. بەك ھوللۇك نەرسىلەر مەسىلەن، ئالما، قوغۇن، تاۋۇز، قېتىق، ئارپا نېنىمۇ زەرەر قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇلارنى كوپ ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

ناچار يېمەكلىكلەر سەۋەبلىك مەيدە ئاغرىش

سۈپەت جەھەتتە مۇۋاپىق بولمىغان (قاتتىق، خام ۋە بۇزۇلغان) تاماقلارنى يېيىش بىلەنمۇ مەيدە ئاغرىيدۇ. ياكى مەيدىنىڭ ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى ئاجىز بولىشى بىلەن بۇ خىلدىكى تاماقلار مەيدىنى تېخىمۇ زەرەرلەپ ئاغرىشنى پەيدا قىلىدۇ. مەيدىنىڭ ئاغرىقى ئاساسەن يەلنىڭ پەيدا بولىشى ۋە مەيدە پەردىلىرىنىڭ تارتىشىۋېلىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىكتۇر.

ئالامەتلىرى: يۇقۇرقى سەۋەبلەرنىڭ مەۋجۇت بولىشى بىلەن بىللە مەيدە ئۈستۈنكى قىسمى ئاغرىيدۇ. بولۇپمۇ تاماقتىن كېيىن مەيدىنى قىسىرلىتىپ ئاغرىتىدۇ.

داۋاسى: تاماق مەيدىنىڭ يۇقۇرقى قىسمىدا

بولسا قەي بىلەن، تۆۋەندە بولسا سۈرگە بىلەن چىقىرىش لازىم. ئۇندىن كېيىن مەيدىنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش ۋە ماددىدىن تازىلاش ئۈچۈن قۇرسى كوكەپ، قۇرسى ئەپسەنتىن (96 ـ 95 ـ نۇسخىلەر) بېرىلىدۇ.

مەيدە ئەسەپلىرىنىڭ قوزغۇلىشىدىن مەيدە ئاغرىش

سەۋدانىڭ مەيدىگە چۈشۈشى، سوغاق سۇ ئىچىش ياكى روھى قوزغۇلۇشلار (غەم، ئەندىشە، تەسادىپى خەۋەر، روھى زەربىلەر) تۈپەيلىدىن مەيدە ئاغرىقى تۇتۇش.

ئالامەتلىرى: سەۋدا مىزاجلىق كىشىلەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ. بىرەر روھى ئامىل ياكى ئوتكۇر تەسىر قىلـ غۇچى يېمەكلىك سەۋەبى بىلەن تۇيۇقسىز مەيدە ئاغرىپ كېتىدۇ. بۇ ھال بەزىدە تۇتقاقلىق شەكلىنى ئالىدۇ. بەزىلەردە مالىخۇلىيا ئالامەتلىرى بىللە كېلىدۇ. بەزىلەردە ئەتىگەندە ناشتىدىن ئىلگىرى مەيدە بوش چاغدا ئاغرىيدۇ. مەئىدە يەل بىلەن تولغان بولۇپ، كېكىرىش بىلەن ئاغـ رىق يەڭگىللىشىدۇ. بەدەندە سەپرانىڭ غالىپلىقى كۆرۈـ لىدۇ.

داۋاسى: ئالدىنقىسىغا كوكنار شەرۋىتى بېرىلىدۇ. كاللا ـ پاقالچەك بېرىلىدۇ. كېيىنكىسىگە ماددىنى تازىلىـ غاندىن كېيىن جەۋارىش جالىنۇس، قۇرسى ئەنسۇنلەردىن بېرىلىدۇ (3 ـ 95 ـ نۇسخىلەر). ئەگەر تەۋپ ھوقنە قىلىشنى مۇۋاپىق كۆرسە ھوقنە قىلىسمۇ بولىدۇ.

3 - پەسىل: ھەزىم كېسەللىكلىرى

تاماق سىڭىشنىڭ بۇزۇلىشى

تاماق سىڭىشنىڭ بۇزۇلىشى ــ ھەزىمنىڭ ئاجىزلىقى (زەئىپى ھەزىم)، ھەزىمنىڭ ناچارلىقى (سۇئىلھەزىم)، ھەزىمنىڭ پۈتۈنلەي بۇزۇلىشى (توخۇمە)لەردىن ئىبارەت بولۇپ، سەۋەبى بىردۇر. سەۋەپچى ئامىل ئاجىز بولسا ھەزىمنىڭ ئاجىزلىقى، ئوتتۇرىچە بولسا ھەزىم ناچارلىقىنى، كۈچلۈك بولسا، ھەزىمنىڭ پۈتۈنلەي بۇزۇلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇلار ئىچىدە يامانراقى ھەزىمنىڭ پۈتۈنلەي بۇزۇلىشىدۇر.

ھەزىمنىڭ ئاجىزلىقىدا: تاماق ماددىلىرى مەئىدە ئىچىدە ئۇزۇن تۇرۇپ قالىدۇ. ئاغرىق مەئىدىسىدە ئېغىرلىق ۋە چىڭقىلىش ھېس قىلىدۇ. كېكىرگەندە شۇ چاغدا يېگەن تاماقنىڭ پۇرىغى كېلىدۇ.

ھەزىم ناچارلاشقاندا، تاماقنىڭ بىر قىسمى سىڭىپ بىر قىسمى سىڭمەيدۇ. ھو (كوكۇل ئايىنىش)، مەيدە ئاغرىش بىلەن چوڭ تەرەت كوپلىكى ئاۋارە قىلىدۇ. كېكىرگەندە سېسىق لاۋىدەك پۇراپ ئاغرىق ئوزى سەسكىنىدۇ. ئوزۇقلۇقلار بەدەنگە تارقالمايدۇ. تارقالغاندىمۇ بەدەن ئېھتىياجىنىڭ ھوددىسىدىن چىقالمايدۇ. نەتىجىدە سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقا)، قان ئازلىقى ئوخشاش بىر قاتار كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولىشىغا سەۋەپ بولىدۇ.

ھەزىمنىڭ پۈتۈنلەي بۇزۇلۇشىدا بولسا تاماق پۈتۈنلەي سىڭمەيدۇ ياكى تووەنگە چۈشمەيدۇ، يا يېنىپ كەتمەيدۇ. بۇزۇق مادا ھاسىل بولۇپ قەي قىلىشقا ياكى ئىچ سۈرۈشكە ئېلىپ بارىدۇ. ئاغرىق كىشى بەك بىارام بولىدۇ ھەمدە يۇقۇرىدا سوزلەنگەن كېسەللىكلەرگە دۇچار قىلىدۇ.

سەۋەبى: ھەزىم قىلىش بۇزۇلۇشلارنىڭ سەۋەبى ئاساسەن مەيدە مىزاجىنىڭ ماددىسىز بۇزۇلىشى ياكى خىلىتلار (بۇزۇق خىلىتلار)نىڭ مەيدە ئوزىدە پەيدا بولىشى ھەم باشقا مۇناسىۋەتلىك ئەزالاردىن كېلىپ چۈشۈشىدىن ئىبارەت. ماددىسىز (سازەج) ۋە ماددىلىق بولغىنىنى پەرق قىلىش داۋالاش ئۈچۈن ناھايىتى زورۇر. ماددىسىز بولغىنىدا تاماقتىن كېيىن ئاغرىق مەيدىسىدە ئېغىرلىق ھىس قىلمايدۇ، قەي بىلەن چىقىرىۋېتىپ قۇتۇلىدۇ. ئېغىر ئەھۋالدىكىلەرنى داۋالاش تەس. ماددىلىق بولغىنى بۇنىڭ ئەكسىچە بولۇپ، تاماقتىن كېيىن مەيدە ئېغىرلىشىدۇ، قۇسۇق بىلەن بۇزۇق خىلىتلار چىقىدۇ. يەڭگىل غىزالارنىلا يېيەلەيدۇ.

مەيدىنىڭ كۆچى تارتىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى جازىبە)، تۇتۇش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى ماسىكە)، ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى ھازىمە)، چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى دافىئە) دىگەندەك قۇۋۋەتلەردىن تەركىپ تاپىدۇ. ئۇلارنىڭ قايسى بىرى زەرەرلەنسە مەيدىدە يۇقۇرقىدەك بۇزۇلۇشلار كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن، تارتىش قۇۋۋىتى

تەسرگە ئۇچرىسا ھەزىمنىڭ ئاجىزلىغى، تۇتۇش قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا، ھەزىمنىڭ ناچارلىغى پەيدا بولىدۇ. ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى بىلەن چىقىرىش تاشلاش قۇۋۋىتى بۇزۇلسا، ھەزىمنىڭ پۈتۈنلەي بۇزۇلىشى كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى: جەۋارىش ئۇد، ئىترىپىل كەبىر ياكى ئىترىپىل سەغىر (93 - 1 - 5) بېرىلىدۇ. ئىچىشكە بىيە ئىسكەنجەۋىلى (ئىسكەنجەبىن سەپەر جىلى) بېرىپ، توخۇ تاشلىغىنىڭ ئىچكى سېرىق پەردىسىنى ئاجرىتىپ قۇرۇتقاندىن كېيىن، سوقۇپ خۇشپۇراق شەرۋەتلەر بىلەن بىللە قوشۇپ بېرىلىدۇ (مەسلەن، ئانار، بېھى شەرۋەتلىرى)، سۇنبۇل، سەئدە كوپى، ئىزخىر، مەستىكىلەرنى سوقۇپ، بىر ئاز نارجىل يېغى بىلەن ياغلاپ سىرتتىن مەيدە ئۈستىگە قويۇلىدۇ. غىزاسى ئۈچۈن توخۇ گوشىگە زەپەر، دارچىن، زىرە، پىننەلەرنى قوشۇپ بېرىش لازىم. قېتىق ۋە ئۇلاي، كەكلىك گوشلىرى مەيدىنىڭ بۇ خىلدىكى ئاغرىقلىرى ئۈچۈن مەنپەئەتلىك.

ئۆتكەن ماقالىلاردا سوزلەپ ئۆتكىنىمىزدەك مەيدىنىڭ بۇزۇلىشى بەدەندىكى ئاغرىقلارنىڭ ئانىسىدۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن ھەزىم قىلىشنىڭ بۇزۇلىشىنى كوڭۈل قويۇپ داۋالاش بىلەن ئۇنىڭدىن ساقلىنىشىمىز ۋە تاماقنى تەرتىپلىك يېيىشىمىز لازىم. ئالدى بىلەن ئاسان سىڭىدىغان تاماقنى، كېيىن تەسرەك سىڭىدىغانلىرىنى يېيىش كېرەك. توق قوساققا تاماق يېمەسلىك، قوساقنى ئاچۇرۇپ يېيىشنى ئادەت قىلىش. تاماقنى بەك تويۇپ كەتكىدەك يېمەسلىك

لازىم. تاماقنىڭ ئارقىسىدىنلا دورا يېمەسلىك كېرەك. چۈنكى بەزى دورىلار تاماقنىڭ ھەزىم بولۇشىغا تەسىر بېرىشى مۇمكىن. غىزادىن كېيىن بىر ئاز يەڭگىل ھەرىكەت قىلىش ھەزىم ئۈچۈن پايدىلىق. مەيدە ئىچىدە تاماقنىڭ بۇزۇلغىنى سېزىلسە ياكى غەيرى ھىسلار تۇيۇلسا دەرھال قۇسۇش ئۈچۈن چارە قىلىش لازىم. مەيدىنى تازىلاشنىڭ ئوبدان ئۇسۇلى قەي قىلىشتۇر. ئەگەر قەي قىلىش كېچىكىپ قالغان ياكى ئۈنۈمسىز بولسا گۈلقەن، جەۋارىش، تەمرى ھىندى، جەۋارىش شەھرىيارانلارنى بېرىش يېتەرلىك. بەزىلەر جەۋارىش سەپەرجىلى بېرىشنى توغرا كورىدۇ (90 - 97 - 98 - نۇسخىلار).

تارتىش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىش ئۈچۈن ئالما، لىمون، سەندەل شەرۋەتلىرى، دارچىن، زەپەر، زىرىلەر بىلەن پىشۇرۇلغان توخۇ گوشلىرى ياخشى. تۇتۇش قۇۋۋىتىنى سوغاقلىقتا مايىل قۇرۇق نەرسىلەر كۈچەيتىدۇ؛ ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتىگە موتىدىل، ھول ۋە ئىسسىق نەرسىلەر مەدەت بېرىدۇ؛ چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتىنى سوغاقلىقتا مايىل ھوللۇك نەرسىلەر كۈچەيتىدۇ.

ئىشتەي تۇتۇلۇش

ئىشتەي (ئىشتىھا)نىڭ تۇتۇلىشى يېنىك بولغاندا ئىشتەيىنىڭ كەم بولىشى، ئېغىر بولغاندا پۈتۈنلەي ئىشتەي تۇتۇلۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئۇلار سەۋەپچى ئامىلنىڭ كۈچلۈك، ئاجىزلىقىغا قاراپ پەرقلىنىدۇ.

ئالامەتلىرى ۋە داۋالاش:

1) مەيدە ئاغزىنىڭ مىزاج ئۆزگىرىشلىرىدىن بولغان ئىشتەي تۇتۇلۇش: بۇنىڭدا مەيدىنىڭ مىزاج بۇزۇلۇشلۇق كېسەللىرىدە كورۇلگەن ئالامەتلەر بولۇشتىن تاشقىرى، ئىشتەيمۇ تۇتۇلۇپ قالىدۇ.

داۋالاشتا — ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلغاندا سوغاقلىق دورىلار بىلەن؛ سوغاقتىن مىزاج بۇزۇلغاندا ئىسسىقلىق دورىلار بىلەن داۋالاش ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. سامساق، پىننە قاتارلىقلارنى كوپرەك ئىستىمال قىلىش، قوناق ئۇننى قىزىتىپ مەيدىگە تېڭىپ بېرىش كېرەك.

2) خىلىتلارنىڭ كوپىيىپ كېتىشىدىن بولغان ئىشتەي تۇتۇلۇش: بۇ خىل ئەھۋال سەپرادىن ياكى شور خىلىتلاردىن بولسا، مەيدە ئېچىشىپ ئاغرىش، قۇسۇش بىلەن بىللە ئىشتەي تۇتۇلۇش قوشۇلۇپ كېلىدۇ. بۇنداقتا ئالدى بىلەن مەيدىنى خىلىتتىن تازىلاش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈنقەي قىلدۇرۇش ياكى سەپرا سۈرگىسى بېرىلىدۇ؛ ئەگەر قويۇق بەلغەمدىن بولسا ئاغرىش، ئېچىشىش بولمايدۇ، بەلكى كوڭۇل ئايىنىش، قۇساق كوپۇش ئەھۋاللىرى بو- لۇپ، كىكىرسە يېنىكلەيدۇ. ئۇنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن ماددىنى بوشىتىش ئۈچۈن قىچا، زاغۇن، بىخ كەبىر ۋە رۇمبېدىيانلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ سۈيىگە بىرئاز ھەسەل بىلەن تۇز قوشۇپ ئىچكە بېرىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن ماددىنى چىقىرىش ئۈچۈن، سىرىق چىچەك

ئۇرۇغى، تۇرۇپ ئۇرۇغى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزلىرىنى قايند-
تىپ سۇيىگە بىر ئاز ھىندى تۇزى ۋە سىركە قوشۇپ
بېرىلسە قەي قىلىدۇ. ئەگەر قەي قىلىش مۇمكىن بولمىسا
سۇرگە دورىسى (مىزاج بۇزۇلۇشلۇق مەيدە كېسەللىكلىرىدە
كورسىتىلگەن) ۋە مەيدىنى قۇۋۋەتلەندۇرگۇچى مۇناسىپ
دورىلارنى بېرىش لازىم.

3) خام خىلتلارنىڭ بەدەندە كوپىيىشىدىن ئىشتەي
تۇتۇلۇش: بۇ بەلغەمنىڭ خام بولىشى بىلەن كوپرەك
مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، ئەمگەك قىلماي دائىم دەم ئېلىپ
ياتقانلاردا ئىشتەيىنىڭ تۇتۇلىشى كورىلىدۇ. بۇنداقلار
تاماقنى ئاز-ئازدىن يېيىش ۋە مونچىغا كىرىپ تۇرۇش،
مۇۋاپىق جىسمانى ھەركەتلەرنى قىلىش ئارقىلىق ئىش-
تىيى ئېچىلىدۇ.

4) تېرە توشۇكلىرىنىڭ تۇسىلىشىدىن ئىشتەي
تۇتۇلۇش: تېرىنىڭ پاسكىنا ۋە كىر بولىشى ياكى باشقا
سەۋەپلەردىن تەرنىڭ چىقماسلىغى بىلەن تەدرىجى
ئىشتەي تۇتۇلۇپ كېتىدۇ. مونچىغا كىرىپ تەرلىنىش،
كۇچلۇك تەنھەركەت قىلىش، بەدەننى مۇجۇش، تەرلەتكۇچى
دورىلارنى قاينىتىپ ھورىغا ئولتۇرغوزۇش قاتارلىق چارە-
لارنى قىلىش، ئىسسىق ياغلار بىلەن بەدەننى ياغلاش
كېرەك.

5) جىگەر زەئىپلىگىدىن ئىشتەي تۇتۇلۇش: جىگەر
زەئىپلىگى ياكى ئۇچەيدىن جىگەرگە ئوزۇقلۇقلارنى يەت-

كۆزىدىغان چاۋا قانتومۇرلىرىدا تۈسىلىش پەيدا بولۇشتىن كېلىپ چىققان ئىشتەيسىزلىكلەردە كوڭۇل غەزا خالى ـ ماسلىق، كۆڭدىن ـ كۆڭگە ئۆرۈقلاش، چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى ھەرخىل بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كورۇلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى چارىلار قىلىنىدۇ (جىگەر كېسەللىكلىرىگە قاراڭ).

6) مەيدىگە سەۋدا چۈشۈشنىڭ بۇزۇلىشىدىن بولغان ئىشتەي تۇتۇلۇش: تالدا تۇسىلىش بولغانلىقتىن ئىشتەينى قوزغاش ئۈچۈن كېرەك بولغان سەۋدا مەيدىگە كەلمەيدۇ، شۇنىڭ بىلەن مۇنداق كىشىلەر ”قوسۇغۇم ئاچمايدۇ“ دەپ زارلىنىدۇ، تال چوڭىيىدۇ. بۇ خىلدىكىلەرگە ئىسكەنجىبىن بۇزۇرى (100 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ، مۇمكىن بولسا قەي قىلىشنى تەۋسىيە قىلىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن تۇرۇپ ئۇرۇغى، زاغۇن، سېرىق چېچەك ئۇرۇقلىرىنى ھەسەل قوشقان سىركە سۇيى بىلەن بىللە بېرىلسە قەي قىلىدۇ. تالنىڭ چوڭىيىشىغا چارە قىلىنىدۇ (تال كېسەللىكلىرىگە قاراڭ).

7) مەيدە ئەسەبلىرى سەۋەبىدىن بولغان ئىشتەي تۇتۇلۇش: بۇ خىلدىكى ئىشتەي تۇتۇلۇشتا مەيدىنىڭ خىزمىتى بارغانسېرى ئاجىزلىشىپ كەتكەنلىكى سېزىلىدۇ. ئىشتەي تۇتۇلۇش بىلەن بىللە نېرۋا ئاجىزلىق ئالا ـ مەتلىرى، مالىخۇلىيا قاتارلىق روھى ئىزىلەڭگۈلۈك ئالا ـ مەتلىرى كورىلىدۇ. بۇنى ئايرىش ئۈچۈن ئاغرىققا چۈ ـ چىمەل نەرسىلەر بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىشتەي ئېچىلسا سەپرا ـ

دىن بولغىنى، ئەگەر ئىچىلمىسا مىڭىدە كېسەللىك بار- لىقىنى (زەئىپلىك بارلىقى) كۆرسىتىدۇ. بۇنداقلارغا مىڭىنى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ (مىڭە كېسەللىكلىرىگە قاراڭ).

يەپ تويماسلىق كېسىلى (شەھۋەتى كەلبى)

”شەھۋەتى كەلبى“ دېگەن ئەرەبچە ئىت ئىشتىھىسى دېگەنلىكتۇر. بۇنداق كېسەلگە دۇچار بولغان ئادەم ھەر قانچە كوپ تاماق يېسىمۇ تويمايدۇ. ھەتتا يەيدىغان نەرسىلەر ئالدىدا تۇرسىمۇ كىشىلەر بىلەن تالىشىپ ماجرا قىلىدۇ.

سەۋەبى: (1) سوغاق ۋە قاتۇرغۇچى ماددىلار مەيـ- دىنىڭ مىزاجىنى بۇزۇشى — تەشنالىقنىڭ بولماسلىقى مەيدىنىڭ كوپۈپ تۇرۇشى بىلەن يۇقۇرقى ئالامەتلەر يۈز بېرىدۇ. بۇنداقلارنى داۋالاشتا مەيدىنى قىزىتىشنى ئاساس قىلىش كېرەك. مەسىلەن، جوۋىنە، زىرە، رۇمبېدىيان، مەستىكىلەرنى ئېغىزدا چايناپ تۇرۇپ سۈيىنى يۇتۇش ھەم مەيدىگە سىرتتىن سۇمبۇل قايناتقان سۇغا جويۇز سۇرۇپ چېپىش لازىم. جاۋارىش جالىنۇس (3 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

2) بەلغەم ئارىلاشقان سوغاقلىق: ئېغىزدىن شولىگەي كوپ چىقىدۇ. بۇنداقلارغا ئالدى بىلەن ھەببى قوقىيا (17 - نۇسخە) يا ھەببى ئايارەنج (7 - نۇسخە)دىن كېيىن كۆرسىتىلگەن چارە قىلىنىدۇ.

AltunOq

3) مەيدىگە سەۋدانىڭ كـوپ قۇيۇلىشى: مـەيدە بوشىغاندا قاتتىق ئىچىشىش مەيدە ئىغىزىدا كـويۇشۇش ئالامىتى بولۇپ، تاماق يىيىش بىلـەن پـەسىيىدۇ. بـۇ خىلدىكىلەرگە مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 - نۇسخە) بېرىپ تال ئۇستىگە ھىجامەت قويۇلىدۇ. چۇچىمەل نەرسىلەردىن ساقلىنىش بىلەن قوي، كالىنىڭ بورەك ياكى چاۋا يېغىنى يىيىش كېرەك. مەجۇناتلاردىن جەۋارىش نارمىشكى (99 - نۇسخە) يا مەجۇنى خۇبسۇلھەدىد (100 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

4) مەيدىگە بەلغەم قۇيۇلىشى: كوپىنچە نەزلىدىن كېيىن نەزلە ماددىسى مىڭىدىن مەيدىنىڭ ئىغىزىغا قۇيۇ - لىدۇ. چۇچىمەل كىكىرىك چىقىدۇ ۋە ئاغرىشتىن بۇرۇن زۇكام بىلەن ئاغزىغانلىق تارىخى بولىدۇ. ماددىنى تازىلاش ئۇچۇن ئايارەج پەيقارا ياكى ھەببى سەبرە (4 - 16 - نۇسخىلار) بېرىـلىدۇ. غىزاسىغا دارچىن، پىلپىل، سوئتەر، زىرە سىلىپ توخۇ شورپىسى بېرىلىدۇ.

5) ئۇچەيدە مەددە قـۇرۇتلارنىڭ بـولىشى: ئارقـا تەرەتتىن مەددە چۇشىدۇ، يەپ تويمايدۇ. مۇنداق ھال- لاردا مەددىنى يوقىتىش بىلـەن جـاۋارىش نـارمىشكـى (100 - نۇسخە) بېرىش كېرەك.

كالا ئىشتەي (جۇئىلبەقەر)

”جۇئىلبەقەر“ كـالا ئىشتىيى دىگەنلىك بـولـۇپ، تىبابەتتە بولسا، پۈتۈن بەدەن ئوزۇقلۇققا مۇھتاج بولۇپ تۇرۇغلۇق كوڭۇل تاماق تارتماسلىق — قوساق ئاچماسلىق

ۋە ئاماق خالىماسلىقتا ئىپتىلىدۇ. سەۋەبى "يەپ تويماسلىق" كېسىلى بىلەن بىر خىل بولۇپ، سەۋەپ يەڭگىل بولسا يەپ تويماسلىق، ئېغىر بولسا "كالا ئىشتىيى" كېلىپ چىقىدۇ.

سەۋەبى: بۇ كېسەل قاتتىق سوغاقتا سەپەر قىلغۇچىلاردا، بولۇپمۇ ئاچ يۈرۈپ سەپەر قىلغۇچىلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. بۇرۇن ئۇزۇن ۋاقىت ئاچ قالغانلارمۇ بۇ كېسەلگە دۇچار بولۇپ قالىدۇ. سەۋەپلىرىگە قاراپ تۆۋەندىكى 3 قىسىمغا بولۇنىدۇ.

1) قاتتىق سوغاقنىڭ مەيدىگە تەسىر قىلىشى بىلەن مەيدىنىڭ ھىس قىلغۇچى ئەسەپلىرىنىڭ قوزغىلىش ۋە جازىبە قۇۋۋەتلىرى يوقىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: بەدەن ئورۇقلاش، كۆڭۈل - كۆڭگە ئەھۋالى ناچارلىشىش، ئاماق يېمەسلىك قاتارلىق ھاللار بولۇپ، مەيدىنى تۇتۇپ كورگەندە مۇزدەك سوغاق سېزىلىدۇ. كېسەللىك ئۇزارغانسېرى ئاغرىق ئايلىنىپ كېتىدىغان بولۇپ قالىدۇ.

2) قويۇق بۇزۇق بەلغەم مەيدىگە چۈشۈشى بىلەن مەيدە ئېغىرلىقى تۇيۇلىدۇ. ئاغرىق كىشى قۇسىدۇ. قۇسقان نەرسىنى قويۇق شىلىملىق ئارىلاش بولۇپ، غىزانى كورسە ئىختىيارسىز سەسكىنىدۇ.

3) سەپرا ياكى سۇيۇق بەلغەمنىڭ مەيدە ئېغىزىدىكى تەۋۋتلەرگە سىڭىپ كېتىشى بىلەن مەيدە مىزاجىنى يوقىتىدۇ. ئىسسىقتا (ئاجىزلىشىش) سەۋەپلىك قۇۋۋەتى

جازىبە يوقىلىدۇ. مەيدە بۇزۇلۇش ئالامەتلىرى بىللە كېلىدۇ.

داۋاسى: بىرىنچى خىل سەۋەپتىن بولغىنىدا ئەگەر هۇشسىزلىق بولسا، ئالدى بىلەن ئايلىنىپ كېتىش پەسىلدە سوزلەنگەن چارىلار بىلەن هۇشىغا كەلتۈرىلىدۇ. مەسىلەن، يۈزىگە سوغاق سۇ سېپىش، خۇشپۇراق نەرسىلەرنى كويدۇرۇپ پۇرۇتۇش، پىشانە ۋە قۇلاق ئارقىسىدىكى تۈكلەرنى يۇلۇش كېرەك. هۇشىغا كەلگەندىن كېيىن گازىۋئن، قىزىل گۈل ۋە بىدىمىشكى ئەرەقلىرىگە نان چىلاپ بېرىش، ئالما شەرۋىتىنى سۇ بىلەن ياكى نان بىلەن يېيىشكە بېرىش لازىم. ئۇندىن باشقا مىكىيان چۈجە گوشى، نوخۇت، زىرە، داچىن ئود هىندىلار قوشۇپ پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. مەيدىنىڭ مىزاجىنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن، تەرياقى مەئدە، جەۋارىش بۇزۇرى (102 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

2) ۋە 3) خىل سەۋەپلەر بولغىنىدا ماددىنى تازىلاپ چىقىرىش بىلەن مەئدە قۇۋۋەتلەندۇرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. چۈنكى ماددىنى تازىلىماستىن تۇرۇپ قۇۋۋەتلەندۇرۇش چارىلىرىنى كورۇش نەتىجە بەرمەيدۇ.

ئاچلىقتىن ئايلىنىپ كېتىش (جۇئىلغەش)

بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىغان كىشى قوسىغى ئاچقاندا غىزا كېچىكىپ قالسىمۇ هۇشىدىن كېتىدۇ.

سەۋەبى: مەيدە ئېغىز قىسمىنىڭ زەئىپلىكىدىن ئىبارەت.

ئالامەتلىرى: ئادەتتىكى چاغلاردا تەشنالىق زىيادە بولۇپ، دائىم قەۋزىيەت بولىدۇ. ئاچ قالسا ئايلىنىپ كېتىدۇ.

داۋاسى: ھۇشسىز ھالەتتە بولسا ئايلىنىپ كېتىش بابىدا سوزلەنگەن چارىلار قىلىنىدۇ. ئالما، ئانار شەر- ۋىتى (47 - 48 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. تاماقنى ئوز ۋاقتىدا يېيىش لازىم. ئەگەر بۇ كېسەل ئۇزۇن داۋام قىلسا سەرئىگە ئايلىنىپ كېتىشى مۇمكىن. بېرىلىدىغان دورىلار تەسىر جەھەتتە تېز بولىشى كېرەك.

غەلىتى نەرسىلەرنى يېيىشكە مايىلىق (فاسادىشەھۋەت)

ئاغرىق كىشىلەر ئادەتتە يېمەيدىغان نەرسىلەرگە ئامراق بولۇپ قالىدۇ. مەسىلەن، سېغىز تۇپا، گەژ، ساپال ۋە قوغۇشۇندەك نەرسىلەر يېيىشكە مايىل بولۇپ قالىدۇ. كوپىنچە ئاياللار ۋە بالىلاردا بولىدۇ.

سەۋىبى: مەددە قۇرۇتلارنىڭ بولىشى: خىلىتلار بۇزۇلغان قىسمىنىڭ مەيدىدە توپلىنىشىپ قېلىشى نەتىجە- سىدە ھاسىل بولىدۇ. مەيدە ئوزىدىكى بۇزۇلغان خىلىت- لارنىڭ ئەكسىدىكى نەرسىلەرنى تەلەپ قىلىدۇ.

داۋاسى: مەددە بولسا ئۇلارنى ئىنقلاپ چۇشۇ- رۇۋېتىش، ئەگەر مۇمكىن بولسا ھەر ئايدا بىر قېتىم ھەسەل سۈيى، سېرىق چىچەك سۈيى، تۇرۇپ سۈيى، تۇز ۋە ئىسكەنجىۋىللەرنى بىرلەشتۇرۇپ ئىچكۈزۈپ قەي قىل- دۇرۇش ياكى مۇۋاپىق ھالدا سۇرگىلەرنى بېرىش لازىم.

ئەمما ھامىلدار ئاياللارغا بولسا بۇ چارىنى قىلىشقا بولمايدۇ.
3 ئايدىن كېيىن ئۆزىچە ساقىيىپ كېتىدۇ. سۆرگە بېرىشتە — چىلان، گازىۋان، سەرپىستانىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ چالا سوقۇپ يېتەرلىك سۇ بىلەن قاينىتىپ سۇيىگە پۇنۇس ۋە تەرەنجىۋىلدىن 3 ھەسسە قوشۇپ ئېرىتىپ سۈزۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بۇنىڭدىن كېيىن جەۋارىش مۇناسىپ، جەۋارىش مۇقەۋۋى مەئىدەلەردىن بىرىنى (102 - 103 - نۇسخە) بېرىش كېرەك. تەجرىبە قىلغان تىۋىپلار ئۇچار قانانلار گوشىنى كاۋاپ قىلىپ، سوڭەكلىرىنى چايناپ شۈمۈشكە بېرىلسە مەنپەئەتى كوپ دەپ كورسىتىدۇ.

كوپ ئۇسساش كېسىلى (ئەتىش)

كوپ ئۇسساش كېسىلى ھەقىقى كوپ ئۇسساش ۋە ساختا كوپ ئۇسساش دەپ ئىككىگە بولىنىدۇ. ھەقىقى كوپ ئۇسساش — ھارارەتنى پەسەيتىش ۋە ھوللۇكلەرنىڭ سەرپىياتىنى تولدۇرۇش ئۇچۇن بەدەن سۇغا مۇھتاج بولىدۇ. مۇنداقتا سۇ، چاي ئىچىش كىپايە قىلىدۇ. ساختا ئۇسساش — مەئىدىدە شور بەلغەم ياكى سەۋدا يىغىلغانلىقتىن پەيدا بولۇپ، بەدەن مەزكور مەددىلەرنى يۇيۇش ئۇچۇن سۇ تەلەپ قىلىپ ئۇسساش كېلىپ چىقىدۇ. ئەمما ھەرقانچە كوپ ئۇسسۇلۇق ئىچكەن بىلەنمۇ ئۇسسۇزلۇق پەسەيمەيدۇ. ماددىلارنىڭ ئالاھىدىلىكىگە قاراپ ئېغىزنىڭ تەمى بۇزۇلىدۇ. بۇ خىلدىكى ئۇسسۇزلۇقنىڭ ئالاھىدىلىگى شۇكى،

ئەگەر چىداپ تۇرسا بىر مەزگىلدىن كېيىن تەشنالىق ئۆزلىگىدىن يوقاپ كېتىدۇ. ئۇخلاپ قالسىمۇ تەشنالىق پەسىيىدۇ.

سەۋدى: ھەقىقى كوپ ئۇسساشنىڭ سەۋىبى ھەركەت، ھارارەتلىك شارائىت ياكى شور سۇ، تۇزلۇق تاماقلارنى ئىستىمال قىلىش، ساختا ئۇسساشنىڭ سەۋىبى بولسا — مەئدە، ئوپكە، جىگەر، تال قاتارلىق ئەزالاردىكى ھارارەتلىك ۋە قۇرۇقلۇق زەرەرلىنىشلەر ۋە بەدەندىكى قەن سىيىش (زىيابىتۇس) كېسىلى قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

داۋاسى: ھارارەت بولسا ئۇنىڭ قايسى ئەزادا ئىكەنلىكىنى بىلىش كېرەك. ئەگەر ئوپكە، يۇرەك ياكى بورەكلەردە بولسا خۇشبۇي ۋە سوغاق تەبىئەتلىك دورىلاردىن ئاق سەندەل، بىدىمشك پۇرىتىلىدۇ. مەئدە ۋە جىگەردە بولسا سوغاق شەرۋەتلەر بېرىش لازىم. سوغاق خىلىتلار (بەلغەم، سەۋدا) سەۋەپ بولسا، ئالدى بىلەن ئىسكەنجىبىن بىلەن ئىلمان سۇنى كوپرەك ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش كېرەك. ئىچىشكە ئارپا بېدىيان سۇيى بېرىلىدۇ. سۇرگە بېرىش مۇۋاپىق كەلسە ھەببى ئايارەج (7 ـ نۇسخە) بېرىلسە بولىدۇ. غىزاسىغا مىكيان گوشى، نوقۇت سۇيى، سامساقنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ. زىرە، بادام يېغى، شېكەرلەرنى كوپرەك ئىستىمال قىلىش لازىم. شور بەلغەم سەۋەپچى بولسا ئارپا ـ بېدىيان سۇيىدىن باشقا ئىسسىقلىق نەرسە بېرىلمەيدۇ.

قاندا هارارەت بولسا دورىلار بىلەن ئۇسسۇزلۇق ئاسان پەسەيمەيدۇ. شۇڭا مەنئى قىلىدىغان هاللار بولمىسا قان ئېلىش كېرەك. قاتتىق ئىچ سۈرگەندە بولىدىغان تەشنالىق ئۈچۈن شەرۋەتى زىرەشك (89 - نۇسخە)نى سوۋۇتۇلغان قايناقسۇغا تەگشەپ بېرىش بەك ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزىدە ئەفئائىلنى ياكى پەرپىيون ئىستىمال قىلغاندىمۇ تەشنالىق يۈز بېرىدۇ. بۇنىڭغا سۈت، ئارپا سۈيى، خاڭگا سۈيى، بىنەپشە يېغى ۋە مەسكە ماي- لارنى ئارىلاشتۇرۇپ ياكى ئايرىم بىرىنى بېرىش مۇمكىن. قاننى كوپ ئېلىش ياكى باشقا سەۋەپلەر بىلەن كوپ قان كېتىش نەتىجىسىدە پەيدا بولغان تەشنالىقلاردا لىمون، ئانار شەرۋەتى (47 - نۇسخە)، زەنجىۋىل مۇراببا سى قاتارلىقلارنى ئەهۋالغا قاراپ بېرىش لازىم.

4 - پەسىل: ئاشقازان ياللۇغلىرى (ۋەرەمى مەيدە)

ئاشقازان هوكمىنەك پەردە ياللۇغى (پىلغىمۇنى مەيدە)

مەيدىنىڭ قان ۋە سەپرادىن بولغان ياللۇغى پىلغى- مۇنى مەيدە دەپ ئاتىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: مەيدە قاتتىق ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ، قىزىتىدۇ، قاتتىق تەشنالىق، قۇسۇش ۋە بىئارامىلىق كېسەلنى ئازاپلايدۇ. ئىشتەي يوقۇلىدۇ. تىل، ئېغىز ئىچى قىزارغان ياكى سېرىققا مايىلراق بولىدۇ. قول - پۇتلىرى

سوۋۇپ كېتىدۇ. ياللۇغلىنىش مەئىدىنىڭ پۈتۈن قىسمىدا بولسا، ئەھۋال تېخىمۇ ئېغىر بولىدۇ. ياللۇغلىنىش مەئىدە ئالدىنقى قىسمىدا بولسا كىندىك ئۈستىدە پۇلتىيىپ چىققان ئىششىق روشەن كورىنىدۇ. كېسەل ئوڭدا ياتقاندا تېخىمۇ روشەن كورگىلى بولىدۇ. ئارقا تەرەپتە بولسا كورۈنمەسلىكى مۇمكىن. ئەمما ئاغرىق ئوزى مەيدىسىدە چىڭقىلىش ۋە تۇگۈندەك بىر نەرسە بارلىقىنى ھېس قىلىدۇ.

داۋاسى: ئەگەر قان ئېلىش مەنئى قىلىدىغان ئەھۋاللار بولسا، ئارقا تەرەپ ئىككى غول (تاغاق) ئوتتۇرىسىغا ھىجامەت قويۇلىدۇ. ياكى ۋەرەمنىڭ ئاشقازان ئارقىسىدا ئىكەنلىكى بىلىنسە، ئالدى تەرەپ مەيدە ئۈستىگە (مەيدە بار جايدىن يۇقۇرىراق) ھىجامەت قويۇلىدۇ. ئەگەر ياللۇغلىنىش ئالدىنقى قىسمىدا بولسا، بەلگە (بورەك ئۈستىگە) ھىجامەت قويۇش لازىم. ئۇندىن كېيىن ئانار سىقىپ بېرىلىدۇ ۋە ئىلۇپەر، بىنەپشە، كاسنى ۋەكاسنى شىرىسىنى كاشكاپ قىلىپ بېرىش كېرەك. ئاق سەندەل، مامىشا، سۇۋادان تېرەك يوپۇرمىقىنى لازىم مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ مەيدىنىڭ ياللۇغلىنىش بار تەرىپىگە قويۇش لازىم. تاماق جەھەتتە ئارپا سۈيى بىلەن چەكلىنىشكە توغرا كېلىدۇ. بۇ چارىلاردىن 3 كۈن كېيىن، ئارپا ئۇنى، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، قىزىل گۈللەرنى سوقۇپ گۈلاپ ياكى كاسنى سۈيىدە نەم قىلىپ مەيدە ئۈستىگە قويۇلسا مەددى

نى تارقىتىدۇ. قەۋزىيەت بولسا خىيار شەنبەر، تەمرى ھىندى، كاسنى، بىنەپشىلەرنى كىسەلنىڭ ئەھۋالىغا قا ـ راپ لازىم مىقداردا قوشۇپ قاينىتىپ بېرىشكە بولىدۇ. ئەمما رەسمى سۈرگە بېرىش ياكى قەي قىلدۇرۇشقا بولمايدۇ

بەلغەمدىن بولغان ئاشقازان ياللۇغى
(ۋەرەمى مەيدە بەلغەمىيە)

ئالامەتلىرى: ھارارەت ئانچە يۇقۇرى بولمايدۇ. ئېغىزدىن شولگەي كوپ كېلىدۇ. ئاغرىش بىر قەدەر يەڭ ـ گىل، ئىشتىق يۇمشاق بولىدۇ. ئاغرىق مەيدە ساھەسىدە كوپكەنلىك ھىس قىلىدۇ. تىل قېلىن ئاق گەز باغلايدۇ، رەڭگى ئاقۇش (بەزىلەرنىڭ پىكرىچە قوغۇشۇن رەڭلىك) ئوزى بوشاڭغۇ بولۇپ قالىدۇ.

داۋاسى: بەلغەمنى تازىلاش ئۇچۇن، مائىل ئۇسۇل (105 ـ نۇسخە) بېرىلگەندىن كېيىن تەرياقى ئەربەئە ياكى مەسرىدوتۇس (25 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. تاماق مىق ـ دارى ئاز ـ ئازدىن كۈنىگە بىر قانچە قېتىم بېرىلسە بولىدۇ. بۇ خىلدىكى ئاغرىقلارغا بېرىدىغان غىزا ـ نوقۇت سۈيى، كاللەك بەسەي، قىزىلچا سېلىپ پۇشۇرۇلغان مىكىيان شورپىسىدىن ئىبارەت بولىشى لازىم. تال گۈلى، سەئدى ھىندى، ئىزخىر ۋە سۇمبۇللارنى سوقۇپ، بىر ئاز نەم قىلىپ سىرتتىن مەيدە ئۈستىگە چېپىش لازىم. ئەـ گەر سۇمبۇل يېڭى بولسا ناھايىتى ياخشى.

سەۋدادىن بولغان ئاشقازان ياللۇغى (ۋەرەمى مەيدە سەۋداۋىيە)

ئالامەتلىرى: ئىشتىق قاتتىق بولۇپ نەپەس قىيىنلىشىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كۆڭۈل ئاينىپ، تەبىئەت دائىم تۇتۇق، ئاغرىقنىڭ رەڭگى روھى قارامتۇل بولۇپ قالىدۇ. ئەسەبى ئالامەتلەردىن كوپ پىكىر قىلىش، يامان خىياللارنى قىلىشقا ئوخشاش ئەھۋاللار بولۇپ، ئورۇقلايدۇ. كوز ۋە ئېغىز ئىچى قۇرغاقلىشىدۇ.

داۋاسى: مىزاجىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ماددىنى پۇشۇرۇش چارىلىرىنى قىلىش كېرەك. مەسىلەن، مىزاجى ئىسسىق ۋە ھارارەت بولسا، ئارپابېدىيان ۋە چىگسەي سۈيىگە خىيار شەنبەرنى ئېزىپ، سۈزۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بىر ئاز گۇلقەن بىلەن بېرىلسە تېخىمۇ ياخشى. بادام يېغىدىنمۇ بىر ئاز قوشۇش كېرەك. ئەگەر ھارارەت بولمىسا ئىنەك پىتى يېغى قوشۇلغان مائىل ئۇسۇل بىلەن ماددىنى پۇشۇرغاندىن كېيىن، تازىلاش ئۈچۈن ئاياربج پەيقارا بېرىشكە بولىدۇ (16 - نۇسخە). شۇ نەرسىگە دىققەت قىلىش لازىمكى، ماددىنى پۇشۇرماي تۇرۇپ سۈرگە بېرىش زىيانلىق. تاشقى تەرەپتىن تووۋەندىكى دورىلار بىلەن ماي تەييارلاپ مەيدە ئۈستىگە سۈركەش لازىم:

شۇمشە، سۇمبۇل، زىغىر، مىئەسائىلە، بابۇنە، زاراڭزا مېغىزى، مۇقىل، ئەپسەنتىن، زەپەرلەرنى سوقۇپ كاللەك

AltunOq

بەسەي سۈيى، توخۇ يېغى، كالا پاقـالچەك ئىلـىگى ۋە كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مـەئىدە ئـۈستىـگە سۈرتىلىدۇ.

ئەگەر ئىششىق ئـۈزۈنغا سۈزۈلغان بولسا قـۇرسى سۇمبۇل بېرىلىدۇ (106 - نۇسخە)، بەزىبىر كېسەللىكلەردە (ئاشقازان راكىدا) مەئىدە چوڭىيىپ، خۇددى مونەك بار - دەك بىلىنىدۇ. بۇلارنى مەئىدە يالـلۇغلىنىشلىرى بىلـەن ئارىلاشتۇرۇپ قويماسلىق لازىم.

مەئىدىنىڭ يىرىڭلىق جاراھىتى (دۇبەيلىتۇلمەئىدە)

"دۇبەيلىتۇلمەئىـدە" مەئىدىنىڭ يىرىڭـلىق خالتىسى دىگەن مەنادا بولۇپ، ئىسسىق جاراھەتلەر قاتارىـدىـكى مەئىدىدە ھاسىل بولغان يىرىڭلىق زەرەرلىنىشتىن ئىبارەت. بۇ "خۇراج" دەپمـۇ ئاتىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: قىزىتما پەيدا بولۇپ، مەئىدە ئاغرىيـ يدۇ، مەئىدىنى تۇتۇپ كورگەندە ئىششىق ۋە قىزىق بىلىـ نىدۇ. يىرىك پىشقاندا لوقۇلداپ ئاغرىش پەسىيىپ قالىـ دۇ. يىرىك خالتىسى ئـېغىز ئالغاندا تۈيۈقسىز بـەدەن جـۇغـۇلـداش، تـىتـرەش بىلـەن كـوڭـلـى ئـايىنـىپ يىرىك ئارىلاش قۇسىدۇ ياكى قوسىغى قاتتىق ئاغرىپ ئىچ سۈرۈش بىلەن قان - يىرىك چىقىدۇ، ئىششىق يانىدۇ.

داۋاسى: يىرىك خالتىسىنىڭ ئېغىز ئـالغانـلىغى مەلۇم بولسا، مەئىدىنى يىرىك ۋە زەرداپ سۇلاردىن تازىـ لاش ئۈچۈن ھەسەل ياكى شېكەرنى سۇ بىلەن تەڭشەپ

ئۇچىشكە بېرىش ياكى كاسىن سۇيى بىلەن ئايارەج پەيقارا بېرىش كېرەك. غىزاسىغا ئارپا سۇيى، قاينىتىلغان كېپەك سۇيى ياكى بۇغداي ئۇمىچى بېرىلىدۇ. جاراھەت ئورنىنى يېڭى گوش بىلەن تولدۇرۇش ئۈچۈن، كۈندۈر، ئانار گۈلى، قىزىل گۈل، كەھرىبا، گىلىئەرمىنى، خۇنسى-ياۋشان قاتارلىقلارنى يىرىگرەك سوقۇپ يېيىشكە بېرىلى-دۇ. بۇ چارىلاردىن كېيىن غىزاسىغا سېرىق چىچەك ۋە شۇمشە بىلەن پىشۇرۇلغان مىكىيان شورپىسى بېرىلسە بولىدۇ.

ئاشقازان يارىسى (قۇرۇھى مەئدە)

ئالامەتلىرى: سىركە، قىچا قاتارلىق ئوتكۇر نەر-سىلەرنى ئىستىمال قىلغاندا مەئدىنىڭ ئاغرىغى كۈچىيى-دۇ، كوڭلى ئاينىپ قۇسىدۇ. قۇسۇق ياكى تەرەتلىرىدە قان بولىدۇ، ئېغىز قۇرۇيدۇ، كىكىرىك كوپ بولىدۇ. يارا مەئدىنىڭ ئېغىز تەرىپىدە بولسا ئاغرىش كوكرەك-نىڭ توش سوڭەك ئاستىدا سېزىلىدۇ. بەزىدە پۇت-قوللىرى سوۋۇپ كېتىدۇ. ئېغىر هاللاردا نەپەس قىيىن-لىشىش ۋە بىهۇشلۇق قاتارلىق ئەهۋاللار يۈز بېرىدۇ. ئەگەر يارا مەئدىنىڭ ئاستىنقى تەرەپلىرىدە بولسا ئاغرىش كىندىك ئۇستىدە بولىدۇ. غىزا سىڭىپ بولغاندىن كېيىن ئاغرىش ئېغىر بولىدۇ. ئەمما مەئدە ئېغىزىغا نىسبەتەن ئاغرىش يەڭگىلرەك. يارا هەر ئىككىلا جايدا بولسا كورسىتىلگەن ئالامەتلەرنىڭ هەر ئىككىسى مەۋجۇت بولىدۇ.

ئۈچەي بىلەن مەئىدە ئاستىنىقى قىسمىدىكى يارد -
ىنىڭ پەرقى شۇكى مەئىدىدىكى يارىنىڭ ئاغرىشى
كىندىك ئۈستىدە سېزىلسە ئۈچەيدىكى يارىنىڭ ئاغرىشى
كىندىكنىڭ تۆۋەنكى تەرىپىدە بولىدۇ.

مەئىدە بىلەن قىزىل ئۆڭگەچتىكى يارىلارنىڭ پەرقى قىزىل ئۆڭگەچ يارىسىدا ئاغرىش تاماق يۇتۇش بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. دائىم ئارقا تەرەپ ئىككى غول (تاغاق) ئوتتۇرىسى ئاغرىيدۇ.

داۋاسى: يارىنىڭ دەسلەپكى ۋاقىتلىرىدا ئەگەر مۇۋاپىق كورۇلسە قان ئېلىشنى ئويلاپ بېقىش مۇمكىن. ئۇندىن قالسا مەئىدىنىڭ يىرىڭلىق جاراھەتلىرىدىكى چاردىلار قىلىنسا بولىدۇ. مەئىدە يارىلىرىغا قېتىق مەنپەئەتلىك، بۇنىڭغا بىر ئاز تاباشىر، قىزىل گۇل ۋە قىمقۇنىڭ ئۇرۇقى قوشۇپ بېرىلسە تېخىمۇ ياخشى.

ئەگەر يارا كونا بولسا ھەسەلنى گۇلاپ بىلەن بېرىلىدۇ ۋە قۇرسى كەھرىبا (71 - نۇسخە) يېيىشكە بېرىلىدۇ. مەئىدە يارىلىرىنى داۋالاش جەريانىدا ئىچى قېتىپ قېلىشقا دىققەت قىلىش لازىم. يارا بەك كونا بولمىسا ئارىلاپ ئايارەج پەيقارا (16 - نۇسخە) بېرىشكە بولىدۇ. ياكى كاسنى شىرىسى بىلەن پۇنۇس، خىيار شەنبەر بېرىلگىنى ياخشى. بەزى كېسەللەردە ئىچى سۈرۈپ كېتىش ئەھۋاللىرى كورىلىدۇ. بۇنداقلارغا قۇرسى تاباشىر (112 - نۇسخە) شەرۋىتى زىرەشكى، بېيە سۈيى بېرىلىدۇ.

ئاشقازان كوپۈش (نەفخە مەئدە)

ئادەتتە قوساق كوپۈش دەپمۇ ئاتىلىدۇ. سەۋەپ جەھەتتىن بۇ 3 كە بولىنىدۇ:

2) مەئدە مىزاجىنىڭ سوغاقلىق تەرەپتىن بۇزۇلىشى: مەئدىدىكى تەبىئى هارارەت يەنى هارارتى غورىزە تۆۋەنلەپ كېتىپ، غىزانىڭ هەزىم قىلىنىشى ناچارلىشىدۇ ۋە يەل هاسىل بولۇپ مەئدىنى كوپتۇرۇپ قويىدۇ.

1) ناچار تاماق، چالا پىشقان ياكى يەللىك تاماقلارنى كوپ ئىستىمال قىلىش، بولۇپمۇ هول تەبىئەتلىك نەرسىلەر (شوخلا، چەيزە قاتارلىقلار) مەئدىدە سىڭىش جەريانىدا مەئدىنىڭ زەئىپلىگىدىن يەل پەيدا قىلىدۇ ياكى ئۆزى يەللىك بولغان نەرسىلەر مەسىلەن، ماش، پۇرچاق، ئارپا ۋە قوناقلارنى كوپ ئىستىمال قىلىش بىلەن مەئدىدە يەل پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: كورسىتىلگەن سەۋەپلەردىن بىرى بولۇش بىلەن قوساق كوپىدۇ.

داۋاسى: مەئدە مىزاجىنىڭ بۇزۇلىشىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە كورۇلگەن تەدبىرلەر قىلىنىدۇ، هەم لاچىندانىنى گۇلاپتا قاينىتىپ ئىچىشكە بىرىلسە مەنپەئەتى ياخشى، دورىلارنى هەببى تانكار (204 ـ نۇسخە) نىڭ ئەهمىيتى ياخشى.

كىكىرىش ۋە ئەسنەش

كىكىرىش تەبىئى ۋە غەيرى دەپ بولۇنىدۇ.

تەبىئى بولغىنى مەئدە ئىچىدە ھەزىم جەريانىدا ھاسىل بولغان يەلنىڭ ئېغىزدىن چىقىش ئاۋازىدىن ئىبارەت بولۇپ، بۇنىڭ بىلەن مەئدىدىكى ئېغىرلىق يېنىكلىشىدۇ. غەيرى تەبىئى بولغىنى مەئدىنىڭ ھەزىمى بۇزۇلۇپ بۇ-خاراتلارنىڭ ھاسىل بولىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، كىكىرىك چىقىپ تۇرسىمۇ مەئدىنىڭ چىگىلىغى يەنىلا بولۇپ تۇرىدۇ. چۈنكى يەل مەئدىدە پەيدا بولغانلىقتىن، يەل يەنە پەيدا بولۇپ تۇرىدۇ.

ئەسنەشمۇ غەيرى تەبىئى كىكىرىشكە ئوخشاش، مەئدە ھەزىم قىلالمىغان تاماقلاردىن ھاسىل بولغان بۇخارات، يەللەرنىڭ باش تەرەپكە ئورلىشى بىلەن كېلىپ گەدەن گوشلىرىگە تەسىر قىلىدۇ. بۇ خىلدىكى يەللەرنىڭ ئەسلى تەبىئىتى سوغاق بولغانلىقتىن مەزكور گوشلەردە تارتىشقان ھالەت پەيدا بولىدۇ. بۇ ھال ئېغىزنىڭ كەڭ ئېچىلىشى — ئەسنەكتىن ئىبارەت.

داۋاسى: مەئدىنىڭ ھەزىمى ناچارلاشقاندا كورسى-تىلگەن تەدبىرلەر قىلىنىدۇ. مەئدىنى تازىلاش ۋە ھەزىمى-نى ياخشىلاشقا چارە قىلىنىدۇ. بېدىيانىنى يۇمشاق سوقۇپ گۈلقەن بىلەن بېرىلىدۇ. جۈۋىنىنى ھەسەل ياكى سىركە بىلەن يېيىشكە بېرىشنىڭ مەنپەئەتى چوڭ. ئەھۋالغا قاراپ ئىپار، مەستىكى، ئەپسەنتىن، سۇمبۇل، رۇمبېدىيان، ئىز-خىر، كەرەپشى ئۇرۇغى، سىرىق چىچەك ئۇرۇغى، كۈندۈر، تاغ زىرىسى، پىلپىل، سامساقلارنى قايناتىپ، بىر ئاز شېكەر سېلىپ سۈيىنى بېرىلىدۇ.

قۇسۇش (قەي) ۋە كوڭۇل ئاينىش (غەشيان)

قۇسۇش بىلەن كوڭۇل ئاينىش (هو تۇتۇش) مەئدىنىڭ هەركىتى بولۇپ، ئۇلار ئادەتتە بىللە كېلىدۇ (بەزىدە بىللە بولمايدىغان ئەهۋاللارمۇ بولۇپ تۇرىدۇ). بۇلار مەئدىنىڭ چىقىرىپ تاشلاش پائالىيىتى (هەركىتى داۋامىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ خىل پائالىيەت كۈچلۈك بولغاندا مادده هەركەتكە كېلىپ (قوزغۇلۇپ) قۇسۇش كېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر هەركەت كۈچسىز بولسا مادده قوزغالماي قۇرۇق هو تۇتىدۇ، نەپەس ئېلىشمۇ تېزلىشىدۇ ۋە بىئاراملىق هىس قىلىنىدۇ.

ئالامەتلىرى ۋە داۋاسى: مادده مەئدە ئۇزىدە بولغاندا كوڭۇل ئاينىش بىلەن قۇسۇش بىللە كېلىدۇ. ئەگەر باشقا ئەزالاردىن كەلگەن بولسا هو بولمايدۇ. خىلىت ماددىسى سەپرا بولسا قۇسۇق بىلەن سېرىق سۇ (سەپرا) بىللە كېلىدۇ. بۇنداقتا ئىسكەنجىبىن بىلەن قاينىقسۇ بېرىلىدۇ. ئەگەر قۇسۇقتا سەپرا بولمىسا سۇرگىلەردىن ئايارەج پەيقارا (16 ـ نۇسخە)، سېرىق هېلىلە سۇيى سوقمونىيا بىلەن بېرىلىدۇ. ئامىلە، تەمرى هىندى، سېمىز ئوت ئۇرۇغىنىڭ شىرىسى ۋە تاباشىرلارنى بىللە قوشۇپ ياكى يالغۇزدىن بېرىلىدۇ. ماددىسى بەلغەم بولسا، قۇسۇق بىلەن ئاق بەلغەمدەك شىلىملىقلار چۇشىدۇ. بۇنىڭغا سېرىق چىچەك قايناتقان سۇغا هەسەل بىلەن تەييارلانغان ئىسكەنجىبىن بېرىلىدۇ. بۇ مەنپەئەت قىلمىسا،

تۇرۇپ ئۇرىغى ۋە قىچا قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەئىدىنى قۇۋۋەتـ
لەندۈرۈش ئۈچۈن، ئۇدى ھىندى، قەلـەمپۇر مـەستىكى،
پىننەنىڭ ھەر بىرىنى 2 مىسقالـدىن ئېلىپ، يـۇمشاق
سوقۇپ كۈندە ئىككى قېتىم بىر مىسقالىغا بىر سەر گۈلـ
قەن قوشۇپ يىگۈزىلىدۇ، يەنە زەنجىۋىل يـاكى ھېلىلـە
مۇراببىاسى بېرىلىدۇ. سەۋدادىن بولغاندا قۇسۇق ئاچچىق
ۋە بەك چۈچمەل تەملىك بولىدۇ. ھەتتا مۇنداق قۇسۇقـ
لارغا چىۋىنمۇ قونمايدۇ. بۇنىڭغىمۇ يۇقۇرىدىكى چارىلار
قىلىنىدۇ. جەۋارىش ئۇد، جەۋارىش مەستىكى، داۋائىلمىشكى
شىرىن (2 9 ، 3 9 ، 2 2 – نۇسخە) دىن بىرىنى بېرىش مۇمـ
كىن. مەئىدە تېگىدىكى بەلغەمنى تازىلاش ئۈچۈن تىۋەنـ
دىكى ھەب تەييارلاپ بېرىلىدۇ. ئايارەنج پەيقارا 6 مىسـ
قال، پىننە، جويـۇز، رۇمبېدىيان، جۇۋىنە، قـەرەدمـانـە،
قەلەمپۇر 1 مـىسقالدىن، قـارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلـە،
قۇرسى گۈل، مەستىكى، نەمـكى ھىنـدى 3 مىسقالـدىن،
تۇربۇت 7 مىسقال، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن
ئۆتكۈزۈپ پىننە سۈيى بىلەن قارىمۇچ چوڭـلۇغىدا ھەب
قىلىنىدۇ. سايىدا قۇرۇتۇپ شىشە قـاچىـلاردا ساقـلىنىدۇ.
كـۈنىگە 1 – $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن بېرىـلىدۇ يـاكى قـۇرسى
ئىلاۋۇس (1 0 7 – نۇسخە) بېرىلىدۇ.

ئەگەر ماددا مەئىدىنىڭ ئۆزىدە بولماي بەلكى باشقا
ئەزادىن كەلگەن بولسا، ئانداقتا شۇ ئەزانى ماددىدىن

تازىلاش لازىم. بۇنداق ئەھۋال كوپىنچە تەپ (كېزىك) ئاغرىقلىرىدا ئۇچرايدۇ. كېزىكنىڭ تەرەققىيات ئەھۋالىغا قاراپ ساقىيىدۇ ياكى ئېغىرلىشىدۇ. ئۇلارغا شەرۋىتى نىلۇپەر (75 ـ نۇسخە) پايدىلىق. كىندىك ئەتراپىغا ياكى ئىككى تاغاق ئوتتۇرىسىغا تىلماستىن ھىجامەت قويۇش، پۇت ـ قوللارنى مۇجۇپ تۇتۇش ۋە ئۇيقا كەلتۇرۇشكە چارە قىلىش لازىم.

قۇسۇش ياكى كوڭلى ئاينىش، بۇزۇلغان تاماقلارنى يېيىشتىن بولسا قۇستۇرۇش ياكى سۈرگە بېرىش چارىلىرى بىلەن مەئىدىنى تازىلاش كىپايە قىلىدۇ. ئەگەر مەئىدە زەيىپ بولسا كورسىتىپ ئوتۇلگەن مەئىدىنى قۇۋۋەتلەندۇرگۈچى دورىلاردىن بىرىنى تاللاپ بېرىش لازىم. بەزىدە مەددە قۇرۇتلارمۇ كوڭۇل ئاينىش ۋە قۇسۇشقا سەۋەپچى بولىشى مۇمكىن. بۇنداقلارنىڭ چوڭ تەرىتى بىلەن مەددىلەرنىڭ چىقىشى، قۇسۇش ۋە كوڭۇل ئاينىشلار بىللە كېلىدۇ. بۇ خىلدىكىسى مەددىنى يوقىتىش بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ.

قان قۇسۇش (قەي دەمەۋى)

سەۋىبى: 1) مەئىدە قانتومۇرلىرىنىڭ شىكەستىلىنىشىدىن كوپ مىقداردىكى قان (تومۇر ئېغىزى ئېچىلىپ قالغانلىقتىن) مەئىدە ئىچىگە توپلىشىپ قالىدۇ. مەئىدىنىڭ چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتىنىڭ تەسىرى ئاستىدا قۇسۇش يولى بىلەن سىرتقا چىقىرىلىدۇ (مەئىدە تومۇرلىرىنىڭ شىكەستىلىنىشى يىقىلىش ياكى سىرتقى زەربە؛ مەئىدە

ئىچىدىكى يارىلارنىڭ ئىچىلىپ قېلىشى؛ تومۇرلاردا تىۇ-
تۇش قوۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىشىشى؛ تومۇردا ماددىلارنىڭ
كۆپىيىپ قېلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ). 2) تال ياكى
جىگەرنىڭ زەرەرلىنىشى. 3) قىزىل ئۆڭگەچ تومۇرلىرى-
نىڭ يۇقۇرقىدەك سەۋەپلەر بىلەن شىكەستلىنىشىدىن
ئىبارەتتۇر.

ئالامەتلىرى: كورسىتىلگەن سەۋەپلەردىن بىرىنىڭ
بولىشى بىلەن كېسەل كىشى ھەر خىل مىقدارلاردا قان
قۇسىدۇ.

داۋاسى: قان تولۇپ كېتىش سەۋىبىدىن قان
قۇسقاندا كېسەلنىڭ قول - پۇتلىرىنى چىڭ تېڭىش ۋە
پاقالچەك قىسمىغا ھىجامەت قويۇش كېرەك. ئىچىشكە بىيە
سۈيىگە بىر ئازدىن ئانار گۈلى، كۈندۈر، ئاق سەندەل،
ئەرەپ يېلىمى، گىل ئەرمىنى قاتارلىقلارنى قوشۇپ بې-
رىلىدۇ. ئەگەر زەرەرلىنىش قىزىل ئۆڭگەچتە بولسا يۇ-
قۇرىدىكى دورىلارنى ئالدىرىماستىن، ئاستا - ئاستا يۇتۇپ
بېرىش كېرەك. سېمىز ئوت ۋە پاقا يوپۇرماق سۈيى ياكى
قۇرسى كوھلىي (108 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. تاشقى زەربە
ياكى يىقىلىشلار بىلەن قان قۇسۇش بولسا ئىچكى
تەرەپتىن يۇقۇرىدا كورسىتىلگەن دورىلار بېرىلگەندىن
تاشقىرى، ماش، مۇغاس، ئاقاقىيا، گىلى ئەرمىنى، سەبرە،
مۇرمەككىلەرنى سوقۇپ، ھەببىل ئاس سۈيى بىلەن قو-
شۇپ جاراھەت ئۈستىگە (كوكەرگەن، ئىششىغان ياكى
باشقا ئىز قالغان جايغا) قويۇش لازىم.

مەئدە جاراھەتلىرىنىڭ قانىشى ياكى جىگەر، تال سەۋەبىدىن بولغان قان قوسۇشلارغا، ئەسلى سەۋەبىنى يوـ قىتىش بىلەن تووەندىكى نۇسخىلاردىن بىرى بېرىلسە بولىدۇ.

1) موزا، ئانارگۈلى 2 مىسقالدىن، ئەپيۇندىن بىر ئارپا مىقدارى ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ گازىۋان، بادـ رەنجىبۇيا سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، قۇرس تەييارلاپ كۈندە ئەتىگەن ناشتىدا بىر دانىدىن بېرىلىدۇ.

2) بەزىلەر تال (ئۈزۈم) يوپۇرمىغىنى سىقىپ سۈيى ئىچىرىلسە قان قۇسقانغا پايدىسى ياخشى دەپ كورسىتىدۇ.

3) قۇرسى كەھرىبا (71 ـ نۇسخە)

4) كوھلى (سۈرمە) قۇرسى (108 ـ نۇسخە) نى كۈنىگە بىر مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

قان بۇرۇن ياكى باش تەرەپتىن چۈشۈپ مەئدە ئىچىدە يىغىلىپ كوكۈل ئاينىش بىلەن قوشۇپ چىقىرىدـ لىشى مۇمكىن. مۇنداق چاغلاردا دىققەت بىلەن قاراپ، ئىلگىرى بۇرۇن قاناش ئەھۋاللىرىنىڭ بار ـ يوقلۇغىنى ئوبدان سۈرۈشتۈرۈش لازىم. بۇرۇن ئىچىدىكى قانلىق قەقەشلەر ياكى باش ئاغرىش بىلەن مىگە غىدىقـ لىنىش ئالامەتلىرىنىڭ بولىشى، ئەمما مەئدىنىڭ ساغلام بولىشى بۇنىڭغا دىلىل بولالايدۇ. مۇنداق ھاللاردا سەۋەپ ئېنىق بولغاندىن كېيىن، باش كېسەللىكلىرى قىسمىدا كورسىتىپ ئوتۇلگەن چارىلار قىلىنىدۇ.

AltunOq

ھەق تۇتۇش (پەۋاق)

ھەق تۇتۇش مەئىدە گوشلىرىنىڭ تارتىششى ۋە قىيتىپ قىلىشى نەتىجىسىدىكى مۇرەككەپ ھەركەتتىن ئىبارەت. بۇ مەئىدە ئېغىزىدا ۋە پۈتۈن مەئىدە قىسمىدا يۈز بېرىدۇ. بەزىدە قىزىل ئۆڭگەچتىمۇ يۈز بېرىشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى ۋە داۋاسى: 1) مەئىدە كۆپ مىقدار- دىكى غەلىز تاماقلارنى كۆتىرەلمەي، ھەركىتى مۇرەككەپ- لىشىپ، مەئىدە ساھەسىدە ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. مەئىدە بۇنىڭدىن قۇتۇلۇش ئۈچۈن ھەركەت قىلىپ ھەق كېلىپ چىقىدۇ. مۇنداق ھاللاردا ئالدى بىلەن سېرىق چىچەك ئۇرۇغى، تۇرۇپ ئۇرۇغى، تۇز ۋە ئىسكەنجەبىل ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇپ مەئىدىنى بوشىتىش كېرەك. ۋە مەئىدىنى قۇۋ- ۋەتلەندۈرىدىغان دورىلار بېرىش، ئاسان ھەزىم بولىدىغان تاماقلارنى بۇيرۇش لازىم.

2) مەئىدە زەئىپلىكى تۈپەيلىدىن، يەللىك تاماق- لار يېيىش بىلەن مەئىدە ۋە قىزىل ئۆڭگەچتە قويۇق يەل پەيدا بولىدۇ. بۇ يەلنىڭ چىقىش ئۈچۈن قىلغان ھەركى- تىدە مەغلۇپ بولىشى ھەق بولۇپ چىقىدۇ. مۇنداق ئاغ- رىقلاردا بۇرۇن مەئىدە ئاجىزلىق ئالامەتلىرى بار بولىدۇ. بۇ كوپىنچە بوۋاقلاردا ئۇچرايدۇ. زىرە، مەستىكى ۋە پىننەنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ئېغىز ئىچىدە ئوبدان چايناپ تۈرۈپ ھاسىل بولغان سۈيۈقلۇق يۇتىلىدۇ. زەنجىۋىلنى شۇمۇش كىكەرتىپ، ھىقنى ساقايتىدۇ.

3) ئۆتكۈر تەسىرلىك دورىلارنى (مەسىلەن، مەجۇ-
نى پىلپىل) ئىستىمال قىلىش نەتىجىسىدە مەئىدىدە ئۆت-
كۈر غىدىقلىنىش يۈز بېرىپ ئاق، سېرىق ياكى قاراما-
تۇل كوك رەڭدە قۇسىدۇ، ئىسكەنجىبىن بىلەن كوپ مىق-
داردا ئىلمان سۇ ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇش لازىم. مەئىدىدى-
كى ئېچىشىشنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئىسپوغۇل لۇئابى، بىيە-
لۇئابى بېرىلىدۇ. ئىچىشكە سۇت ۋە بادام يېغى قوشۇل-
غان قايناقسۇ بېرىش لازىم.

4) مەئىدە ئېغىزىنى بەلغەم ماددىلارنىڭ توسىۋې-
لىشى تۇپەيلىدىن ھەزىم بۇزۇلۇپ، چۇچمەل كىكىرىش
ۋە ئېغىزدىن سۇكىلىش قاتارلىق ئالامەتلەردىن كېيىن
ھىق تۇتىدۇ. بەلغەمنى تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج پەيقارا
بېرىش كېرەك. بۇ خىلدىكى ئاغرىقلارغا چۇشكۈرتكۈچى
دورىلار ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

5) مەئىدە مىزاجىنىڭ سوۋۇپ كېتىشىدىن ھىق
تۇتۇشى مۇمكىن. بۇنداقتا ئۇسسۇزلۇقنىڭ كەملىكى، ئىس-
سىق نەرسىلەرنى خالاش، مەئىدىنىڭ زەئىپلىكى بولىدۇ.
مەئىدىنى قىزىتىش ئۈچۈن چىگسەي ئۇرۇغى، ياۋا سەۋزە
ئۇرۇغى، زىرە، رۇمبىدىيان، زەنجىۋىل، پىننە، قۇندۇزقەرى،
ياۋا پىياز قاتارلىقلارنى لازىم مىقداردا ئېلىپ ئىستىمال
قىلىشقا بېرىلىدۇ.

ئاشقازاننىڭ يوتكىلىشى (مۇتقەلىبى مەئىدە)

ئاشقازاننىڭ ئەسلىدىكى ئورنىدىن يوتكىلىشى كو-

پىنچە ئۇنىڭ تېزۋەنگە چۇشۇشى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بەزىدە يۇقۇرىغا تارتىلىشمۇ مۇمكىن بۇ كۆپىنچە بويى ئېگىز، تېنى ئىنچىكە ئادەملەردە ئۇچرايدۇ.

ئالامەتلىرى: تاماقنى يەپ بولغاندىن كېيىن، ھەزىم بولغان تاماقنى قۇسۇپ تاشلايدۇ. مەئىدە ئېغىر ۋە ئېچىشىپ تۇرىدۇ. ئۇچەي تۇسىلىش (ئىلاۋۇس) نىڭ پەرقى شۇكى، ئۇچەي تۇسۇلغاندا تەرەت ماددىسى قى ي بىلەن ئېغىز ئارقىلىق چىقىدۇ. ئەمما ئاشقازان يوتكەل گەندە تولۇق ھەزىم بولۇش ئالدىدىكى تاماق چىقىدۇ ۋە كىندىك ئەتراپلىرىدا ئاغرىق سېزىدۇ.

داۋاسى: ھەزىمنى ياخشىلاش چارىلىرى قىلىنىدۇ. ۋە ئېچىشىشنى پەسەيتىش ئۇچۇن مېغىزلىق نەرسىلەرنى بېرىش كېرەك. باشقا دورىلاردىن ئۇچەي كېسەللىكلىرىدە سوزلەنگەن چارىلار قىلىنىشى مۇمكىن.

مەئىدىنىڭ ئېچىششى

پىتىر نان، خام يېمىشلەرنى يېيىش بىلەن مەئىدىدە خام سۇيۇقلۇق توختاپ قېلىپ، مەئىدىنىڭ قىزىتىشى بىلەن چۇچىمەل تەمگە كىرىپ قالىدۇ. بۇ چۇچىمەل سۇيۇقلۇق مەئىدە ئېغىزىنى ئېچىشتۇرۇپ كويگەندەك سېزىلىدۇ. سەۋدانىڭ كوپلىگىدىن بولسا ئېچىشىش ۋە كويۇش ئېغىر بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: مەئىدە ئېچىشىپ كويگەندەك سېزىلىدۇ ۋە بۇنداق ئالامەتلەر قوساق ئاچقاندا يەڭگىللەپ

قالىدۇ. سەۋادىن بولغان بولسا، مايلىق نەرسىلەرنى يە-
گەندە يېنىكلىشىدۇ.

داۋاسى: دورىلار بىلەن قەي قىلدۇرۇش كېرەك.
ئۇنىدىن كېيىن ئىسكەنجىبىن بۇزۇرى (100 - نۇسخە) بې-
رىپ ھېلىلە ياكى ئامىلە مۇراببابى بېرىلىدۇ.

مەئىدە بوشىشىپ كېتىش

بۇ كېسەل پەيدا بولۇش سەۋەپلىرىگە قاراپ تو-
ۋەندىكىچە 2 خىل بولىدۇ:

1) مەئىدىگە كوپ مىقداردىكى ھوللۇقنىڭ تەسىر
قىلىشى بىلەن مەئىدىنىڭ پۈتۈن گەۋدىسى بوشىشىپ
كېتىدۇ. بۇنداق ھاللاردا ھەزىم بۇزۇلىدۇ، شۇنىڭدەك
ئاغرىقنىڭ كوكرەك قىسمى ئالدىغا چىقىپ قالغان قىيا-
پەتتە بولىدۇ.

2) مەئىدىنى قوساق بوشلۇغىدا ھەر تەرەپكە تار-
تىپ تۇرغان تارىمۇشلار بولۇپ، ئۇلار باغلىغۇچىلار
(رىباتلار) دەپ ئاتىلىدۇ. شۇنىڭ بىرىگە ھوللۇقنىڭ
تەسىر قىلىشى ياكى مىڭە-يۇلۇندىن پەيلەرگە كەلگۈچى
ئەسەپلەرنىڭ زەرەرلىنىشى ئارقىسىدا بۇلاردا بوشىشىپ
كېتىش ھادىسىسى كېلىپ چىقىدۇ. نەتىجىدە مەئىدىنىڭ
قايسى تەرەپتىكى تارىمۇشى زەرەرلەنگەن بولسا مەئىدە
شۇ تەرەپكە ساڭگىلاپ قالىدۇ. ئاغرىققا شۇ تەرەپ
قوساق قىسمى ئېغىرلاشقاندەك سېزىلىدۇ. مەسىلەن، ئال-
دى تەرەپكە ساڭگىلاپ كەتسە، كىندىك قىسمىدا ئېغىر-

لىق سېزىلىدۇ. ئارقا تەرەپكە چوشۇپ كەتسە قوساق ئاستىنقى قىسمىدا ئېغىرلىق بىلىنىدۇ.

داۋاسى: بۇ ئىچكى ئەزالار پالىچى ھىساپلان-غانلىقتىن مىڭە كېسەللىكلىرى بابىدىكى ئىستىرخا كې-سىلىدە كورسىتىلگەن چارىلار قىلىنىدۇ. يەڭگىل ۋە ئا-سان سىڭىدىغان غىزالارغا خۇشپۇراق دورىلارنى قوشۇپ بېرىش لازىم.

3) مەئىدە گوشلىرىنىڭ ئىستىرخاسى: قاتتىق قۇسۇش ۋە ھەرخىل سەۋەپلەر تۈپەيلىدىن مەئىدىنىڭ زور دەرىجىدە زەرەرلىنىشى بىلەن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ مەئىدە كېسەللىكلىرى ئىچىدە ئەڭ يامان بىر كېسەلدىن ئىبارەت، ھەرقانچە ياخشى سىڭىدىغان تاماقلار بولسىمۇ ھەزىم بولمايدۇ. مەئىدىنىڭ ھەزىم قابىلىيىتى يوقىلىدۇ. ئارقا تەرەت دائىم قاتتىق كېلىدۇ. ئەمما مەئىدىدە ھىچقاندا ياللۇغلىنىش بولمايدۇ. ئاغرىق كۈندىن-كۈنگە ئورۇقلايدۇ. بۇ خىلدىكى ئاغرىقلارغا جەۋارىش ئۇد، ئىترىپىل كەبىر (1-، 93-نۇسخىلار) بېرىلىدۇ، مەئىدە ئۇستىگە مەستىكى يېغى سۇركەپ تۇرۇ-لىدۇ. غىزاسىغا كەكلىك، قىرغاۋۇل قاتارلىق ياۋا قۇش-لار گوشى بېرىلىدۇ.

ئاشقازاننىڭ تارتىشىپ قېلىشى
(تەشەننۇجى مەئىدە)

قان تولۇش ياكى سۇرگە ئىچكۈزۇش نەتىجىسىدە ۋە ئەسەپلەرنىڭ زەرەرلىنىشى تۈپەيلىدىن ئاشقازان

Altunoq

گوشى تارتىشىپ قالىدۇ. ئەگەر تارتىشىش مەئدە پەيـ-
لىرىدە بولسا، يېگەن تاماق ھەزىم بولماستىن تۇرۇپ
چىقىپ كېتىدۇ. مەئدە تارتىشىپ قالغانلىقتىن كېسەل
كىشى ئالدىغا ئېگىلىپ قالىدۇ، ئاغرىش قاتتىق ئازاپلايدۇ.

داۋاسى: مىگە كېسەللىكلىرى بايانىدىكى تار-
تىشىش (تەشەننۇج) دە كۆرسىتىلگەن چارىلار قىلىنىدۇ.
قورۇق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش بىلەن ئىچ سۈرۈش-
نىڭ ئالدىنى ئېلىشقا دىققەت قىلىش لازىم.
چۈنكى بۇ خىل ئەھۋاللار تارتىشىشنى كۈچلەندۈرۈپ
قويىدۇ.

مەئدىنىڭ قېتىپ قېلىشى

مەئدە ياللۇغلىرىدىن كېيىن، قويۇق سەۋدا خىلتى
مەئدىنىڭ كىچىك پەي يىپچىلىرىگە چۈشىدۇ. كۆپىنچە
مەئدە ئېغىز قىسمىدا ئۇچرايدۇ، بەزىدە ئۇمۇمى قىسمى-
دىمۇ بولىشى مۇمكىن. بۇ ھال مەئدىدە بىر خىل قېـ-
تىپ قېلىش پەيدا قىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئېغىزدىن كۆپۈكتەك سۇ كېلىپ
تۇرىدۇ. ئاغرىق دۇم ياتالمايدۇ. يەرگە قاراپ ئېگىلىش-
كەندە مەئدىسى قاتتىق ئاغرىيدۇ، بىر لوقما تاماق يە-
سىمۇ ئاغرىيدۇ. ئاغرىق ئېغىر ياكى يەڭگىل بولىشى
زەرەرلىنىشنىڭ دەرىجىسىگە باغلىق. تاشقى تەرەپتىن
تۇتۇپ كۆرسە قاتتىقلىق ئېنىق بىلىنىدۇ.

داۋاسى: گوش بېرىش مەنئى قىلىنىدۇ. سۈيـ-

دۇك قىزىل ياكى سېرىق بولسا باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىش كېرەك. ئـاق مـوم، گۈل يېغى، بىنەپشە يېغىنى بىرلـەشتۈرۈپ مەئىدە ئـۈستىگە سـۈركەش كېرەك. ئەگەر سۈيدۈك ئاق بولۇپ، بەدەندە هارارەت بولمىسا، بابونە، سـۈمبۇل، بىنەپشە، ئىزخىر، شۈمشە، مۇقىل ۋە ئاچچىق بـادام قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، توخۇ يېغى بىلەن ئـارىلاشتۇرۇپ ھاي تەييارلاپ، مەئىدە ئۈستى ياغلىنىدۇ. ئۇندىن باشقا قويۇق خىلتنى تارقاتقۇچى چارىلار قىلىنىدۇ.

مەئىدە سەۋەپلىك ئىچ سۈرۈش (زەرەپ)

بۇ خىل كېسەلدە تاماق ماددىلىرى ھەزىم بولۇش ئالدىدا بەدەنگە تارقالماستىن، بەلكى ئىچ سۈرۈش بىـلەن چىقىپ كېتىدۇ. بەزى تىۋىپلەر بۇ كېسەلنى مـەيـدىنىڭ ئىسھالى دەپ ئاتىغان. يېگەن نەرسىلەر مەئىدىدە ئـۇزۇن تۇرماستىنلا تەرەت بىلەن چىقىپ كېتىدۇ. كۆـنىگە نـەچچە قېتىم تـامـاق يېگەن بولسا شۇنچە قېتىم ئىچى سۈرىدۇ. بۇ كېسەل سەۋەپلىرىگە قاراپ تۆۋەندىـكىچە بىر قانچە تۈرلەرگە بولىنىدۇ:

1) مـەئىدىنىڭ ماددىسىز مىزاجى بۇزۇلۇش ياكى ماددى سەۋەپلەردىن زەرەرلىنىشى: بۇنىڭدا مەئىدە مىزاـجىنىڭ بۇزۇلىشى دىگەن پەسىلدە كۆرسىتىلگەن ئالامەتـلەردىن باشقا ئىچ سۈرۈشمۇ بىللە قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

داۋاسى: (1) ماددىسىز بولغان تۈردە مەئىدىـنى قىزىتىش ۋە نـەملىكتىن قۇرۇتۇش تەدبىرلىرى كۆـ

رۇلـۇپ مـەجۇنى جاۋارىش كۇمۇنى، جەۋارىش ئۇد ۋە مەجۇنى پىلپىل (49 - 92 - 93 - نۇسخىلار) بېرىلىدۇ.

(2) مـاددى سـەۋەپتىن بولـغان تۇرىـدە: ئەگـەر بەلغەمدىن بولسا (كېسەلنىڭ چىرايى ئاق بولىدۇ، ئىپـ ـغىزدىن سـۇ ئاقىدۇ ۋە باشقا ئالامەتلەر بولىدۇ)، ئالدى بىلەن بىر نـەچچە قېتىم كـورستىپ ئوتۇلگەن چارىلار بىلەن قەي قىلدۇرۇش، ئۇندىن كېيىن جەۋارىش كۇندۇر، جەۋارىش جالىنۇس، جەۋارىش خەرنۇپ (3 - 109 - 110 - نۇسخە) لەردىن بىرى بېرىلىدۇ. سەپرادىن بولسا كوپىنچە تەپ كېسەللىكلىرىدىن كېيىن ياكى 2 - 3 كۇنلۇك بەز ـ گـەكتىن كېيىن يـۇقـۇرقىدەك ئىچ سۇرۇش ئالامەتلىرى كۆرىنىدۇ. بەك ئىسسىقلىق تاماقلارنى يېيىش ياكى ها ـ راقنى كـوپ ئىچىش بىلەنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. كېسەلـدە هارارەت ۋە تەرەتنە سەپرا بولىدۇ.

داۋاسى: ئـانـار شـەرۋىتى ئىچىشكە بېرىلىدۇ. لازىم مىقداردا سېرىق هېلىلىنى شىكەر بىلەن سـوقـۇپ بېرىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن قۇرسى تاباشىر (112 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

2) مەئدە يارىسى ۋە تۇرلۇك مەئدە جاراهەتلىرى سەۋىبىدىن پەيدا بولىشى: كېسەلدە يارىنىڭ ئالامەتلىرى بىلەن (مـەئدە يـارىسىغا قـاراڭ) ئىچى سۇرۇش بولىدۇ. غىزا يېيىش بىلەن قوساق ساهىسىدە (ئۇچەيدە) تولغاق ـ سىمان ئاغرىش ۋە ئىچىشىش يۇز بېرىپ، ئىچى سۇرۇپ كېتىدۇ، بەزىدە قۇسىدۇ، هارارەتمۇ بولىدۇ.

داۋاسى: زەپەرسىز قۇرسى تاباشىر (112 ـ نۇسخە)، ھەببۇلئاس شەرۋىتى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ.

3) نەزلە سەۋەبىدىن پەيدا بولغىنى: بۇ مىڭىدىن بولغان ئىچ سۈرۈش (ئىسھال دىماغى) دەپمۇ ئاتىلىدۇ. نەزلىدىن كېيىن ياكى نەزلە بىلەن ئاغرىغان كېسەلدە مىڭىدە ھاسىل بولغان نەزلىنىڭ سۇيۇقلۇق ماددىسى يۇتقۇنچاققا چۈشۈپ، بۇ يەردىن مەئىدىگە كېلىپ مەئىدىنىڭ ھەزىم قىلىش پائالىيىتىنى بۇزۇپ ئىسھال پەيدا قىلىدۇ. بۇنىڭدىكى مۇھىم ئالامەت ئاغرىشتىن بۇرۇن قاتتىق زۇكام بىلەن ئاغرىغانلىق ۋە باشنى ئېگىز قويۇپ ئۇخلىغاندىن كېيىن ئىچى سۈرۈپ كەتكەنلىك تارىخى بولىدۇ (باشقا ئالامەتلەر ئۈچۈن زۇكام كېسىلىگە قاراڭ).

داۋاسى: بۇ خىلدىكى ئاغرىقلاردا ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش چارىلىرى پايدىسىز. ئالدى بىلەن نەزلىنى توختىتىشقا تەدبىر قىلىش لازىم. مىڭىنى ماددىدىن تازىلاش ۋە قۇۋۋەتلەندۇرۇش كېرەك. ئانار گۈلى، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، رۇببى سۇس، زەپەر، ئوسارەي سارەيى لەھيەتۇتتىسلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، شەرۋىتى خەشخاش بىلەن بېرىلىدۇ ياكى بۇ قۇرس بېرىلسە نەزلىنى توختىتىدۇ:

قىزىل گۈل، سەمغى ئەرەبى، خەشخاش، رۇببى سۇس، نىشاستە، كەتىرا، زەپەر، ئۇسۇك ئۇرۇغىنى ئەھۋالغا قاراپ ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ بىر ئاز سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ قۇرس تەييارلىنىدۇ. كۈنىگە بىر مىسقال ـ

دىن يالغۇز ئۆزىنى ياكى شەرۋىتى زۇپا بىلەن بىللە بىرىلىدۇ. نەزلە ساقايسا ئىچى توختايدۇ.

ۋابا (ھەيزە ۋابائى)

قاتتىق قۇسۇش ۋە ئىچ سۈرۈش بىلەن ئوتىدىغان ئېغىر كېسەللىك بولۇپ يۇقۇملۇق كېسەل (ئەمرازى سارىئە) لەردىن بىرى ھىساپلىنىدۇ.

سەۋەبى: ئۇفۇنەت سەۋەبىدىن پۈتۈن بەدەندىكى ماددىلاردا بۇزۇلۇش يۈز بېرىپ پۈتۈن بەدەندىكى ئەزا- لاردىن بۇزۇلغان ماددىلار مەئىدىگە قۇيۇلىدۇ. بەدەن ئۆزىنىڭ چىقىرىپ تاشلىغۇچى قۇۋۋىتى (قۇۋۋەئى داپىئەسى) ئارقىلىق قەي قىلىش ۋە ئىچ سۈرۈش يولى بىلەن ئۇنداق ماددىلارنى سىرتقا چىقىرىپ تاشلاشقا مەجبۇر بولىدۇ.

بۇ كېسەل كۆپىنچە ياز كۈنلىرى ئۇچراپ، تېز باشلىنىدىغان ۋە خەۋپ خەتىرى كۆپرەك كېسەللىكتۇر.

كېسەلگە سەۋەپچى ماددىلارنىڭ تۈرىگە قاراپ، ئۇ ھەقىقى ۋابا؛ سەپرانىڭ بۇزۇلىشىدىن بولغان ھەيزە؛ بەلغەمدىن بولغان ھەيزە ۋە بۇزۇلغان تاماقلارنى يېيىش ئېغىر دەرىجىدە ھەزىم بۇزۇلۇشتىن بولغان ھەيزە دىگەن تۈرلەرگە بولىنىپ، بىر قانچە ئورتاق ئالامەتلەردىن تاشقىرى، ھەر قايسىسىدا ئۆزىگە خاس ئالامەتلەرمۇ كۆرۈلىدۇ.

AltunOq

ئالامەتلىرى:

1. ھەقىقى ۋابانىڭ ئالامەتلىرى: ئاغرىق جىددى باشلىنىدۇ، جىددى قۇسۇش ۋە ئىچ سۈرۈش يۈز بېرىپ، كېسەل بىردەم-بىردەمدە قۇسۇپ، ئىچى سۈرۈپ تېز كۈندە ئاجىزلىشىپ كېتىدۇ. تومۇر بىلگى بولمايدىغان دەرىجىگە چۈشۈپ قالىدۇ، تارتىشىش يۈز بېرىپ، پۈتۈن ئەزالىرى سوۋۇپ كېتىدۇ، بوينىمۇ قېتىپ قالىدۇ. ئەنسىزلىك كۈچلۈك بولۇپ، ئىغىز ئىچى قۇرغاقلىشىدۇ، بۇرنى ئۇچلۇقلىنىپ، كوزى ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ، بەدەن قۇرۇپ، ئوزى ھوشسىزلىنىپ ئولۇپ كېتىشى مۇمكىن. بۇ كېسەل گەرچە ئاشۇنداق دەھشەتلىك ئاغرىق بولسىمۇ، لېكىن ۋاقتىدا كوكۇل قويۇپ داۋالىسا ساقايتىۋېلىش مۇمكىن.

2. سەپرادىن بولغان ھەيزە كېسىلىدە يۇقۇرقىلاردىن تاشقىرى، قۇسۇق ۋە تەرەتتە سەپرا ئارىلاشقان بولىدۇ، يەنى سېرىق سۇيۇقلۇق، چۈچۈمەل ياكى ئاچچىق تەملىك كېلىدۇ. كوكۇل ئاينىش بىلەن مەئىدە ئۇچەيلەردە ئېچىشىش بىللە كېلىدۇ.

3. بەلغەمدىن بولغان ھەيزە كېسىلىدە قۇسۇق ۋە تەرەتنىڭ رەڭگى ئاق (بەلغەم رەڭدە) كېلىدۇ، ئاق، شىلىمشىق نەرسىلەر بولۇپ، ئېچىشىش ۋە كوكۇل ئېلىشىش قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

4. بۇزۇلغان يىمەكلىكلەرنى يېيىش بىلەن مەئىدە

بۇزۇلۇشتىن بولغان ھەيزىدە، قۇسۇش ۋە ئىچ سۈرۈش بىلەن بىر ۋاقىتتا كىندىك ئەتراپىدا قاتتىق ئاغرىش ۋە تولغاق بىللە قوشۇلۇپ كېلىدۇ. قۇسۇش ئىچ سۈرۈشتىن جىقراق بولىدۇ، ئەسەبى (نېرۋىلىك) ئالامەتلەر روشەن كۆرۈنىدۇ. بەزىلەردە بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىشتىن بۇرۇن تاماق ھەزىم قىلىش بۇزۇلغانلىق ئالامەتلىرى (قوساق كۆپۈش، تاماق سىڭمەسلىكلەر) بولۇشى مۇمكىن. بۇ خىلدىكى ھەيزە بىر قازاندىن ئورتاق تاماقنى بىللە يېگەن بىر قانچە كىشى بىر ۋاقىتتا ئاغرىشتەك ئالاھىدىلىكلىرىگىمۇ ئىگە.

داۋاسى: (1) ماددىلارنى مەئىدىدىن تولۇق چىقىرىش ئۈچۈن كۆپ مىقداردا ئىسسىق نېجىبىن ۋە ئىسسىق سۇ بېرىش كېرەك.

(2) قۇسۇشنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئانار شەرۋىتى، لىمون شەرۋىتى ياكى پىننە قوشۇلغان ئانار شەرۋىتى (47 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. تەمرى ھىندى شەرۋىتى بېرىلىشىمۇ مۇمكىن.

(3) ئۈسسۇزلۇقنىڭ جىددىيلىكىنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئانار شەرۋىتىگە تاباشىر قوشۇپ بېرىلىدۇ.

(4) ئىچ سۈرۈشكە قارىغاندا قۇسۇش كۈچلۈك بولسا، تەمرى ھىندى سۈيى ياكى كاسنى سۈيىگە بىر ئاز مەھمۇدە قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش ئۈچۈن بېھە ۋە ئالما سۈيىگە ھەببۇل ئاس قوشۇپ بېرىش، سەندەل، ئانار گۈلى، قىزىل گۈل، بېھە بىر

ئاز كاپۇر، قومۇش يىلتىزىنىڭ كويدۇرۇلگەن كۇلى.رىنى
سىركە بىلەن قوشۇپ، قوساق ئۈستىگە قويۇا- دۇ ياكى
لاتىنى گۇلاپـقا چىلاپ قوساق ئۈستىگە يېپىپ قويۇلىدۇ.
پۇت-قوللىرى سوۋۇپ كەتكەندە گىلى ئەرمىنىنى سىركە
بىلەن سۈرۈپ قول-پۇتلىرىغا سۈرتۈپ ئىسسىق يوگەش
كېرەك. بۇلار بىلەنمۇ قوسۇش ياكى ئىچ سۈرۈش توختـ
تىمىسا مەئدە ئۈستىگە ئوتلۇق ھىجامەت قويۇش بىلەن
خەشخاش سۈيىگە نىشاستە قوشۇپ ھوقنە قىلىش لازىم.

(5) ھوشىدىن كەتكەندە قول-پۇت، باش ۋە
قولاقلارنى ئۇۋۇلاش-مۇجۇپ تۇتۇش كېرەك. مائۇللەھمى
بىلەن بىر ئاز ئىپارنى ئېرىتىپ گالغا تامغۇزۇش كېرەك.

(6) تارتىشىپ قالغاندا ئىسسىق ياغلار بىلەن
ئەزانى ياغلاش ياكى لاتىدەك بىر نەرسىنى ماي بىلەن
مايلاپ قول-پۇتلارنىڭ گەۋدە تەرەپ قىسمىغا قويۇش
لازىم.

ھەيزە كېسىلىدە دەسلەپكى دەۋرلىرىدە غىزا بېـ
رىلمەيدۇ. ئەھۋال ياخشىلانغانسېرى ئاز-ئازدىن يېنىك
تاماق بېرىشكە بولىدۇ. ئۇخلاش بۇ كېسەل ئۈچۈن بەك
پايدىلىق. ئۇيقۇسىزلىق بولسا ئۇخلىتىش چارىلىرىنى
قىلىش لازىم. باش-مىگە كېسەللىرى بابىدا كورسىتىپ
ئوتۇلگەن دورىلارنى باشقا چېپىش ياكى بۇرۇنغا پۈرۈـ
تۈش كېرەك.

بۇزۇلغان تاماقلارنى يېيىش ياكى ھەزىمنىڭ

ئـوتكۈر بـۇزۇلىشىدىن قـۇسۇپ ئىچ سۈرۈش كېسىلىدە، ئەگەر لازىم كەلسە ئىسكەنجىبىن بىلەن ھەسەل ۋە كوپ مىقداردا سۇ ئىچكۈزۈپ تاكى مەئىدىدىكى سەۋەپچى ماددا چىقىپ كەتكىچە قۇستۇرۇش، ئاندىن كېيىن قەيىنى توختىتىش چارىلىرىنى قىلىش، مەسىلەن، قۇرسى ئود ياكى راسەن (113 - 114 - نۇسخىلار) بېرىش كېرەك. كېسەل بىر ئـاز ياخشىلانمىغىچە تاماق بېرىلمەيدۇ. كېيىنچەرەك ئـۇچار قـاناتلار گوشىنى ئانار ياكى بىيە سۈيى بىلەن چـۇچىمەل قىلىپ بېرىشكـە بـولىدۇ. رۇمبېدىيان، زىرە، مەستىكى، ئۇددى خاملارنى باراۋەردىن ئېلىپ، قاينىتىپ سۈيىنى ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئـەگـەر مـاددىنى ئۇچەيدىن چىقىرىۋېتىشنى مەقسەت قىلىنسا ئايارەنج پەيقارا (16 - نـۇسخە) بېرىلسە بـولىدۇ. قۇرسى راسەن بۇ كېسەللىكتە زور مەنپەئەتلىكتۇر.

VIII ماقالا. جىگەر كېسەللىكلىرى

1 - پەسىل: جىگەرنىڭ مىزاج بۇزۇلۇشلۇق كېسەللىكلىرى

جىگەرنىڭ مىزاج بۇزۇلۇشلۇق كېسەللىكلىرى مەئىدە ئاغرىقلىرىدەك ماددىسىز ياكى ماددىلار ئارىلاشقان ئىسسىق ـ سوغاق يا قۇرۇق زەرەرلىنىشلەردىن ئىبارەت. تۆۋەندە مىزاجىنىڭ كەيپىياتى جەھەتتە بۇ 3 تۈرگە بولۇپ سۆزلىنىدۇ.

1. جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن بولغان زەرەرلىنىشىدىن ئىبارەت.

ئالامەتلىرى: ئۇسسۇزلۇق كۈچلۈك، تىلى قۇرغاق، ئېغىز ئىچى ئاچچىق ۋە ئىشتەي تۇتۇلغان بولىدۇ. بەزىدە قەۋزىيەت بولۇشى ۋە سۈيدۈك كەلمەسلىكى مۇمكىن. تومۇر تېز، سۈيدۈك قىزىل بولۇپ قىزىق چىقىدۇ. جىگەر ئۈستىنى سىلاپ كۆرگەندە قىزىق سېزىلىدۇ. ۋە باسقاندا ئاغرىيدۇ. ماددىلاردىن قاننىڭ غالىبلىقى بولغاندا بەدەن ئېغىر، ئېغىزنىڭ تەمى تۇزلۇق بولىدۇ. سەپرا غالىپ

AltunOq

بولسا، كوز ئېقى ۋە بەدەنلىرى سېرىق رەڭدە بولۇپ، كوڭلى ئاينىپ قۇسىدۇ. خۇسۇسەن مايلىق نەرسىلەرنى يېگەندە كوڭۇل ئاينىيدۇ، ئىچى سۇرىدۇ. ئېغىر ھاللاردا سۇيدۇك قارامتۇل رەڭدە كېلىدۇ. مالىخولىيادەك روھى بەلگىلەر ۋە تېرە ئۇستىدە چالاشتەك قارا تەمرەتكىلەر كورۇلىدۇ.

داۋاسى: ماددىلار ئارىلاشمىغان ھالدا بولسا (غالىب بولمىسا) سوغاقلىق قىلىش كىپايە قىلىدۇ. مەسىلەن، ئىسكەنجبىن ۋە سەندەل شەرۋىتى بېرىش ياكى ئانار سۇيى، كاسنى ئۇرۇغى، خاڭگا ئۇرۇغى، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، نىلۇفەر ۋە ئىسپۇغۇللارنى ئەھۋالغا قاراپ بېرىش لازىم. ماددى بولغاندا ئۇلارنىڭ ئالامەتلىرىگە ئاساسەن شۇ ماددىلارنى ھەيدەش، قاندىن بولسا ھىجامەت قويۇش كېرەك. ئۇندىن كېيىن 115 - نۇسخىدىكى مەتبۇخ بېرىلىدۇ. سەپرا غالىب بولغاندا ھەيدەش ئۈچۈن قان ئېلىش ھاجەتسىز، 115 - نۇسخىدىكى مەتبۇخ بېرىلسىلا بولىدۇ. ئارپا، ماش، سەندەل سۇپارى، قىزىل گۇل، خاڭگالارنى سوقۇپ، جىگەر ئۇستىگە قويۇش لازىم. ئەگەر جىگەر ئۇستىدىكى قىزىلىق زىيادە بولسا قېتىقتا پىشۇرۇلغان دەريا سەرتانى بىلەن ئارپا ئۇنىنى بىرلەشتۇرۇپ جىگەرگە قويۇش كېرەك. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا سېرىق ھېلىلىنى قاينىتىپ، سۇيىدە خىيار شەنبەر بىلەن تەرەنجەۋىلنى ئېرىتىپ، سۇزۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ (بۇلارنى سۇرگىلەردە كورسەتكەن مىقدار بويىچە ئېلىنسا

بولىدۇ). جىگەردە تويسىلىش ئالامەتلىرى كورۇلسە شەر ـ ۋىتى دىنارى (56 ـ نۇسخە) بېرىش كېرەك. جىگەر كېسەللىكلىرىدە كاسنى سۈيى بىلەن پۇنۇس، خىيارشەنـ ـبەرنى ئېرىتىپ بېرىش ناھايىتى ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. ئوزۇقلىنىش جەھەتتىن ئىچىنى قاتۇرغۇچى نەرسىلەرنى بېرىشتىن ساقلىنىش، تامىقىغا زىرىق، ئەينۇلا ۋە پالەك، تەمرى ھىندى قوشۇپ بېرىش، ئىلاجىبار گوش بەرمەسـ ـلىك كېرەك. ئەگەر تەلەپ قىلسا توخۇ ياكى پاقلان گوشى بېرىلىدۇ. ئېغىر ھاللاردا سۈيدۈك قارامتۇل رەڭدە كېلىدۇ. بۇ جىگەرنىڭ زەئىپلىكى ۋە ئوفۇنەتنىڭ جىگەردە كوپلىگىنى كورسىتىدۇ.

2. جىگەر مىزاجىنىڭ سوغاقتىن بۇزۇلشى

ئالامەتلىرى: ھارارەت ۋە جىگەر ساھەسىدە ئىسسىقلىق بولمايدۇ. كېسەلنىڭ چىرايى ئوزگەرگەن، ئاقۇش، بوشاڭ كەيپىياتتا بولىدۇ. تەشنالىق بولمايدۇ. تىل ۋە كالپۇكلىرى ئاق گەز باغلايدۇ. تومۇر سۇس ۋە ناچار ئۇرىدۇ. بەزىدە چىرايى قوغۇشۇن رەڭلىك بولۇپ قالىدۇ. ئەگەر بەلغەم ماددىسى غالىپ بولسا، قۇسۇقتا ئاق شىلىمشىق نەسىلەر بولىدۇ. سۈيدۈك قويۇق كېلىدۇ. ھەزىم قىلىشىنىڭ ناچارلىششى بايقىلىدۇ. كېسەل جىگەر ساھەسىدە يېقىمسىزلىق سېزىدۇ.

داۋاسى: ماددىسىز بولغاندا ئىسسىقلىق قىلىش پىشەرلىك. مەسىلەن، مەجۇنى ئاساناسىيا، داۋائىل كوركەم

(117 ـ 116 ـ نۇسخىلار) بېرىلىدۇ. ھەم ھەر كۈنى سەھەردە ئارپابېدىيان ۋە ئىت ئۈزۈمىنى قاينىتىپ گۈلقەن ۋە ھەسەل بىلەن بېرىش لازىم. ئەپسەنتىن، سۈمبۈل، ئىزخىر، قۇست، سەلىخەلەرنى قىزىل گۈل ۋە زەپەر قوشۇپ گۈلى سوسەن يېغى بىلەن جىگەر ئۈستىگە قويۇش كېرەك. بەلغەم ماددىسىدىن بولغاندا تازىلاش ئۈچۈن مائىل ئۇسۇل (13 ـ نۇسخە) ۋە ھەببى سەبرە، ئايارەج پەيقارا قاتارلىقلارنىڭ بىرى (16 ـ 4 ـ نۇسخىلەر) بېرىلىدۇ. بىر مىسقال زۇپانى قاينىتىپ داۋائىل كوركەم بىلەن بېرىشمۇ پايدىلىق. بەزىلەرنىڭ تەجرىبىسىچە، بۇ خىلدىكى جىگەر كېسەللىكىگە سىترىپىل سەغىر ياكى ئىتىرپىل كەبىرى (1 ـ 5 ـ نۇسخە) ناھايىتى ئوبدان ئۈنۈم بېرىدۇ. ماددىنى سۈرۈپ چىقىرىش بەك كوپ بولۇپ كەتكەندە، سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قېلىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ، بۇنىڭغا دىققەت قىلىش لازىم. ئەگەر ئىچى سۈرۈپ كەتسە سىپەندان ئۇرۇقى رەيھان ئۇرۇقى، ئەرەپ يېلىمىدىن 3 مىسقالدىن ئېلىپ ئۇرۇق دورىلارنى قورۇپ ئەرەپ يېلىمى بىلەن قوشۇپ سوقۇپ بېرىلىدۇ.

3. جىگەر مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشى

ئالامەتلىرى: پۈتۈن بەدەن ئورۇق ۋە تېرە قۇرغاق بولىدۇ. تىل ۋە ئېغىز ئىچى دائىم قۇرۇپ تۇرىدۇ. تومۇر قاتتىق سالىدۇ، قان ئازلىق، قەۋزىيەت بولىدۇ. ماددىسى سەپرا بولۇپ، روھى ئالامەتلەردىن غەمكىنلىك،

خىيالچانلىق، يامان پىكىرلەردە بولۇش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. ھەزىم قىلىش بۇزۇلۇپ، جىگەر ساھەسى تىلىپ ئاغرىپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: ماددىسىز بولغاندا ھوللۇك تەرەپتىكى چارىلار قىلىنىپ، شەرۋىتى نىلۇفەر، شەرۋىتى خەشخاشلار، كاسنى ئۇرۇغى، سىمىز ئوت ئۇرۇغىنىڭ شىرىسى بېرىلىدۇ. قاپاق ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، بادام يېغى، موم ياغلىرىنى بىنەپشە يېغى بىلەن قوشۇپ جىگەر ئۈستىگە سۈركەش لازىم. غىزاسىغا كىپەك شىرىسىدە ناۋات ۋە بادام يېغى بىلەن ھالۋا تەييارلاپ بېرىش، قاپاق، پالەك، ئاقلانغان ئارپا ۋە سوگەك يىلىكى بىلەن تاماق ئېتىپ بېرىش، ئەمما ھوللۇكنى ھەددىدىن ئارتۇق قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

ماددى بولغانلىرىدا ئالدى بىلەن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخە) بەرگەندىن كېيىن يۇقۇرىدىكى چارىلار قىلىنىدۇ.

جىگەرنىڭ زەئىپلىكى (زەئىپۇلكەبەد)

جىگەرنىڭ تۇتۇش، چىقىرىپ تاشلاش، تارتىش ۋە ھەزىم قىلىش قاتارلىق تۆت قۇۋۋىتىنىڭ زەرەرلىنىشى جىگەر زەئىپلىكىنى پەيدا قىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: سۈيدۈك رەڭگى گوش يوغان سۇدەك (قىزغۇش) كېلىدۇ، بەدەن ئۇرۇقلاپ دەرمانسىزلىنىدۇ. ئىشتەي ئازىيىپ ئوڭ تەرەپ يېتىم قوۋۇرغا ئاستىدا

چىمىلداپ ئاغرىش سېزىلىدۇ. بۇ ھال كوپىنچە غىزادىن كېيىن يەنى ئوزۇق ماددىلىرىنىڭ جىگەرگە ئوتۇش ۋاقتى بىلەن توغرا كېلىدۇ. كېسەلنىڭ رەڭگى دەسلەپتە كو- كۇشرەك بولۇپ، بارغانسېرى سېرىق رەڭگە مايىللىشىدۇ. ئارقا تەرەت مىقدارى كوپ، رەڭگى ئاق بولۇپ قالىدۇ. سۈيدۈك ۋە تەرەت رەڭگىنىڭ ئوزگىرىشى ئاساسەن جىگەرنىڭ ھەزىم قىلىش ۋە شىمىرىش كۇچىنىڭ ئاجىز- لىغىدىن ئوزۇقلۇقلار بەدەنگە ياخشى ئوزلەشمەي چىقىپ كەتكەنلىگىدىن دېرەك بېرىدۇ. جىگەردىكى تۇتۇشنىڭ بۇزۇلۇشى بىلەن بەدەن كۇندىن-كۇنگە ئورۇقلايدۇ. ۋە بوشاڭلىق پەيدا بولىدۇ. جىگەردىكى چىقىرىپ تاشلاش- نىڭ بۇزۇلۇشى كېرەكسىز ماددىلار جىگەردە ساقلىنىپ قېلىپ، قوساق ئىسسىلىشتەك ھاللارنى كەلتۇرۇپ چىقىرىدۇ.

جىگەرنىڭ زەئىپلىگى، ئۇنىڭ تۇت قۇۋۋىتىنىڭ بىرقانچىسى ياكى ھەممىسىنىڭ بوزۇلۇشى بىلەن كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. بۇنى كورسىتىلگەن ئالامەتلەر بىلەن ئايرىپ چىقىش مۇمكىن.

سەۋەبى: جىگەرنىڭ زەئىپلىگى ئاساسەن مۇنۇ 3 خىل سەۋەپتىن كېلىپ چىقىدۇ.

1) جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى (1-پەسىلدە كورسىتىلگەن ئالامەتلەرنىڭ داۋام قىلىشى)،

2) جىگەر تومۇرلىرىدىكى توسىلىش (سۇددە) ياكى جىگەرنىڭ ياللۇغى.

AltunOq

3) مۇناسىۋەتلىك ئەزالارنىڭ (مەئىدە ۋە تالنىڭ) زەرەرلىنىشى جىگەرگە تەسىر قىلىش.

داۋاسى: (1) جىگەر مىزاجى بۇزۇلغان سەۋەپتىن بولغانلىرىدا يۇقۇرىدا كورسىتىلگەن چارىلار قىلىنىدۇ.

(2) جىگەرنىڭ ياللۇغلىنىشى ياكى توسىلىشىدىن بولغانلىرىنىڭ داۋاسى ئاساسەن سەۋەبىنى بىر تەرەپ قىلىش (جىگەر توسىلىش ۋە جىگەر ياللۇغىغا قاراڭ).

(3) تال ۋە مەئىدە سەۋەبى بىلەن بولغان جىگەر زەئىپلىكىدە مەئىدە تالنى داۋالاش بىلەن بىللە جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدىغان دورىلارنى مەسىلەن، خۇشپۇراقلىق غىزا، دارچىن، ئىزخىر ۋە زەپەرگە ئوخشاش دورىلارنى بىرىش لازىم. جىگەرنىڭ چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتىنىڭ زەئىپلىگى ئېغىر بولغانلاردا كونا كىتاپلارنىڭ كورسىتىشىچە ئۇسلىم تومۇرىدىن قان ئېلىش ياخشى نەتىجە بىرىدۇ. جىگەرنىڭ ھەزىم قۇۋۋىتىنى كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن مەجۇنى سەنجىرىنا (33 ـ نۇسخە)نى يېيىشكە بىرىپ، سىرتتىن ياغلاش ئۈچۈن سەبرى، ئانار گۈلى، ئانار پوستى، لادەن، مەۋرۇر قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈلاپ بىلەن نەمدەپ جىگەر ئۇستىگە قويۇش؛ قورۇغۇچىلارنى بېرىشتە ئېھتىيات قىلىپ، تۇسالغۇنى ئېچىشقا دائىم دىققەت قىلىش لازىم. تۇتۇش قۇۋۋىتىنىڭ زەئىپلىگىدە ئالما شەرۋىتى، بېيە شەرۋىتى بېرىلىپ، زىرە، ئۇد ۋە ئالمىنى قوشۇپ. سوقۇپ جىگەر ئۇستىگە

قويۇش كېرەك. جىگەرنىڭ چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتىنى كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن مائىل جىبىن (181 - نۇسخە)، ئىسكەنجىۋىل ۋە ھېلىلە مۇرابباسى بېرىلىدۇ. غىزاسىغا چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىغى ياخشى. ئادەتتە غىزاغا دارچىن، قارىمۇچ، پىلپىل ۋە زەنجىۋىل سېلىپ بېرىش لازىم.

2 - پەسىل: جىگەردىكى توسىلىش (سۇددىلگەبەد)

جىگەر توسىلىش — جىگەرنىڭ ئۆز تومۇرلىرىدىكى توسىلىش ياكى ماسارىقا تومۇردىكى توسىلىشلاردىن ئىبارەت. ئالامىتى ۋە داۋاسى جەھەتتىن بىر بىردىن پەرقلىنىدۇ.

1. جىگەر ئۆز تومۇرلىرىدىكى توسىلىش

سەۋەبى: جىگەرنىڭ ھەرخىل جاراھەتلىرىدىن كېيىن جىگەر تومۇرلىرىنىڭ تارتۇقلىشىپ قېلىشى؛ جىگەرنىڭ ياللۇغلىنىشى؛ جىگەر تومۇرلىرى ئىچىگە ھەرخىل شىر-لاش، قويۇق ۋە قاتتىق ماددىلارنىڭ ئولتۇرۇپ قېلىشى. توسىلىشنىڭ بۇ خىل سەۋەپلىرى كوپ ئۇچرايدۇ. مەسىلەن، تاتلىق ۋە غەلىز تاماقلاردىن كېيىن كۈچلۈك تەن ھەركەت قىلىش، ھاراق ۋە مۇسەللەسلەرنى كوپ ئىچىش، قىزىغۇچى نەرسىلەرنى كوپ ئىستىمال قىلىش، بۇزۇلغان يېمەكلىكلەرنى يېيىش بىلەنمۇ توسىلىش

كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. بەزىلەر جىگەر تومۇرلىرىنىڭ تۇغما تار بولىشىنى بىر سەۋەپ دەپ كورستىدۇ.

ئالامەتلىرى: قان ئازلىق ئالامەتلىرىنىڭ كۈندىن كۈنگە زىيادە بولىشى، رەڭگى ساغىرىش ئالامەتلىرى بىلەن بىللە تەرەت گوش سۈيىدەك كېلىدۇ. جىگەر سا ـ ھەسىدە ئېغىرلىق ۋە ئاغرىش سېزىلىدۇ. توسىلىش جىگەرنىڭ ئۈستۈنكى قىسىرلىرىدا بولسا ئېغىرلىق ۋە ئاغرىش، جىگەر ئىششىشلارمۇ روشەن ئەمەس. توسىلىش ئېغىر بولسا بەدەندە ئىششىق كورىلىشى مۇمكىن. سۈيـ ـ دۈك مىقدارىمۇ ئازىيىدۇ. بۇ چاغدا نەپەس قىيىنلىشىش ۋە ماددىلارنى ئۆزلەشتۈرۈش ناچارلىشىش ئالامەتلىرى كېلىپ چىقىدۇ. كېسەلنىڭ رەڭگى ئاقۇش سېرىق بولىدۇ. جىگەر ياللۇغى بىلەن جىگەر توسىلىشىنىڭ پەرقى شۇكى، ياللۇغلىنىش قىزىتمىلىق ۋە ئاغرىش كۈچلۈك بولىدۇ. ئەمما توسىلىش قىزىتمىسىز بولۇش بىلەن ئېغىرلىق سېزىلىش كۈچلۈكرەك كېلىدۇ.

داۋاسى: توسالغۇ جىگەرنىڭ يۇقۇرقى قىسىرلىرىدا بولۇپ، سۈيدۈك ئاز ۋە كېسەلنىڭ مىزاجى ئىسسىق تەرەپتە بولسا، تۆۋەندىكى نۇسخە دورىلارنى ئىسكەنجىبىن بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ.

نۇسخە: ئارپابېدىيان، ئوغرى تىكەن، كاسىن ئۇرۇغى ھەربىرى 4 مىسقالدىن، قوغۇن ئۇرۇغى 6 مىسـ ـ

قال، خاڭگا ئۈرۈغى 5 مسقال. پىرسياۋشان 3 مسقال، ئىت ئۈزۈمى 6 مسقال، كاسنىن يىلتىزى بىر سەر، كاسنىن ئۈرۈغى 4 مسقال، سېرىق يوگەي ئۈرۈغى 4 مسقال مەزكور دورىلارنى سوقۇپ 4 سائەت مقدارى قايناقسۇغا چىلاپ ئاندىن كېيىن يېرىمى قالغىچە قاي-نىتىپ سۈزۈپ تەييارلاپ، جىگەر ئۈستىگە چېپىلىدۇ. جۇئدە، ئەپسەنتىن، رەۋەن چىنىلەرنى سوقۇپ، چىگسەي ياكى كاسنىن سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ جىگەرگە چېپىشمۇ مۇمكىن.

توسلىش جىگەرنىڭ تووەنكى تەرەپلىرىدە بولسا، كېسەلنىڭ مىزاجىغا قاراپ سۈرگە بېرىلىدۇ. بۇنىڭ تەر-كىۋىدىكى دورىلار سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە، ساناي، پۈنۈس، ئىت ئۈزۈمى، ئامىلە، تەمرى ھىندى، تەرەنجە-ۋىل، كاسنىن ئۈرۈغى ۋە يىلتىزىدىن ئىبارەت بولۇشى لازىم. ياكى مۇۋاپىق دورىلار بىلەن ھوقنە قىلىنىدۇ. جىگەردىكى توسلىشنى ئېچىش ۋە سۈيدۈك ھەيدەش ئۈچۈن، كېسەلنىڭ مىزاجىغا قاراپ موتىدىل ياكى ئىس-سىق خۇسۇسىيەتلىك ئىسكەنجىبىن بۇزۇرى (118 - 119 - نۇسخىلار) بېرىش ياخشى نەتىجە بېرىدۇ.

غىزالىنىش جەھەتتە، قاننى قويۇقلاشتۇرىدىغان، ناچار ھەزىم بولىدىغان تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش، تېز ھەزىم بولىدىغان سويۇق تاماقلارنى بېرىش لازىم.

2. ماسارىقنىڭ تۇسىلىشى

ماسارىقا تۇسىلىشىغا ئۇنىڭدا ھاسىل بولغان ماددىلار سەۋەپ بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋىبى بىرىنچى پەسىلدە سۆزلەندى.

ئالامەتلىرى: ماسارىقا ئورنىدا تارتىشقاندەك ئاغرىش ۋە ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. ئاغرىش مەئىدە ساھەسىدىمۇ سېزىلىشى مۇمكىن. ئەمما جىگەردە ئىششىق ياكى مەئىدىنىڭ ئۆزىدە بىرەر زەرەرلىنىش تاپقىلى بولمايدۇ. كېسەل بارغانسېرى ئورۇقلايدۇ. تۇسالغۇنىڭ ھاسىل بولىشى ئاستا داۋاملاشقاندا، بەدەن ئاجىزلاش كېيىنرەك پەيدا بولىشى مۇمكىن. ئەمما مەئىدە ساغلام تۇرۇقلۇق ئوڭ تەرەپ قوساقنىڭ كىندىككىچە بولغان ئارىلىغىدىكى ئېغىرلىق ۋە ئاغرىش بۇنىڭدىن دېرەك بېرىدۇ.

داۋاسى: جىگەر تۇسىلىشتا كورستىلگەن تۇسالغۇلارنى ئاچقۇچى ۋە ماددىنى سۈيۈلدۇرغۇچى دورىلارنى ئاللاپ بېرىش لازىم. مەسىلەن، ئىسكەنجىبىنگە بېدىيان، كاسنى، ئوغرى تىكەن، قوغۇن ئۇرۇغى، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، ئىت ئۈزۈمى، سېرىق يوگەي ئۇرۇغى، خاڭگا ئۇرۇغى، سەۋزە ئۇرۇغىنى قوشۇپ قاينىتىپ بېرىلىدۇ.

3. جىگەر كوپۈپ قېلىش

جىگەرگە ناچار ۋە يەللىك تاماقلارنىڭ يېلى پەيدا بولۇپ قېلىپ، قوساق تويغاندىن كېيىن غىزا

AltunOq

ھەزىم بولۇپ كەتكەن چاغدا ئۈچەي قۇۋۇرغا ئاستىدا تار ـ تىشقاندەك ئىششىق ۋە ئاغرىش پەيدا بولىدۇ. ئەمما ئاغرىش ئانچە ئېغىر بولمايدۇ ھەم رەڭگى سارغايمايدۇ.
جىگەر ساھەسىدە يەل مېڭىپ يۈرگەندەك سېزىلىدۇ.

داۋاسى: مەجۇنى جەۋارىش كۈمۈنى ۋە شەرۋىتى دىنارى بېرىلىدۇ (49 ـ 120 ـ نۇسخە)، ھاجەتكە قاراپ مۇۋاپىق سۈرگە بېرىلىدۇ. سوغاق سۇ ئىچمەسلىك، ئىچە ـ دىغان ئۇسسۇلۇقىغا بېدىيان، كاسنى ۋە قىزىل گۈل ئەرەقى بېرىلىدۇ. تۇز ۋە ئىسسىق كۆل ئېلىپ جىگەرگە ئىسسىق ئوتكۇزۇش ۋە ئەتىگەندە مونچىغا چۈشۈش كېرەك.

4. جىگەر سانجىلىپ ئاغرىش (شىرقەتۇلكەبەد) ①

ئالامەتلىرى: كوپىنچە سەھەردە ناشتىدىن ئىلگىرى، قاتتىق ئەمگەك ياكى مونچىدىن چىقىپلا سوغاق بىر نەرسە ئىچسە، بىردىنلا ئۈچەي تەرەپ قوۋۇرغا ئاستىدا چىدىغۇسىز سانجىقسىمان ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. ئاغرىش ـ نىڭ ئالاھىدىلىكى شۇكى تېز باشلىنىدۇ ۋە تېز يوقىلىپ كېتىدۇ. بۇنىڭغا سەل قارالسا ياكى خاتا گۇمان قىلىنسا جىگەر ياللۇغى ياكى سۇلۇق ئىششىق كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋاسى: ماتا ياكى بىر پارچە رەخنى قايناقسۇغا چىلاپ، دەرھال جىگەر ساھەسىگە قويۇش لازىم. قايناق

---

① ئادەتتە جىگەر كېسەللىكلىرىنىڭ كۆپچىلىكىدە جىگەردە ئاغرىش بولىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ ئالامەتلىرىدىن بىرى سانجىلىپ ئاغرىش بولاردىن پەرقلەندۈرۈلگەن.

سۇ ئىچكۈزىلىدۇ ۋە سۈمبۈل، مەستىكىلەرنى سوقۇپ، تۇخۇم سېرىغى بىلەن قوشۇپ ئاغرىق بار جايغا قويۇلىدۇ.

3 - پەسىل: جىگەر ئىششىقلىرى

1. جىگەرنىڭ ماددىلىق ئىششىغى

جىگەردىكى ئىششىق خىلىتلار (ماددىلار) سەۋەبىدىن بولسا بۇ ماددىلىق ئىششىق (ۋەرەمى ماددى) دەپ ئاتىلىدۇ. ئىششىق جىگەرنىڭ دوڭچىسى ياكى ئاستىنقى قىر قىسىملىرىدا بولىشى مۇمكىن. ئەمما بەزىدە ھەر ئىككىلا قىسمىنىڭ ئىششىغىمۇ ئۇچرايدۇ. ئىششىقنىڭ قايسى جايدا ئىكەنلىكىنى تۆۋەندىكى ئالامەتلەردىن پەرقلەشكە بولىدۇ. مەسىلەن، ئىششىق جىگەر دوڭچىسىدە (يۇقۇرقى قىرلىرىدا) بولغاندا قاتتىق يوتەل، دەم تۇتۇلۇش بىلەن سۈيدۈك توختايدۇ. جىگەر ئۈستىدە يېرىم ئايسىمان ئاغرىيدىغان دائىرە شەكىللىنىدۇ. ئەگەر ئىششىق جىگەرنىڭ تۆۋەنكى قىرىدا بولسا — كوڭلى ئاينىش، سەپرا (سېرىق سۇ) قەي قىلىش، قول-پۇت سوۋۇپ كېتىش ۋە ھوشىدىن كېتىش قاتارلىق ئالامەتلەر بولىدۇ. ھەر ئىككىلا قىسمىدا يەنى پۈتۈن جىگەردە ئىششىق بولغاندا قايسى قىسمىنىڭ ئىششىغى كۈچلۈك بولسا، قارشى تەرەپنىڭ ئالامەتلىرى ئانچە روشەن بولمايدۇ. ئەمما ئەتراپلىق كورگەندە ئاز-دۇر-كوپتۇر تېپىلىشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: (1) قان ۋە سەپرادىن بولغان جىگەر ئىششىقلىرىدا ھارارەت، تەشنالىق، جىگەر ئەتراپىدا ئېغىرلىق سېزىلىش — ئىشتەي تۇتۇلۇش ۋە ئىششىقنىڭ بارغانسېرى توۋەنگە قاراپ راۋاجلانغانلىقى قاتارلىق ئور- تاق ئالامەتلەر بولىدۇ. قاندىن بولغاندا ئېغىرلىق كۆچ- لۈگرەك؛ سەپرادىن بولغاندا جىگەردە ئېچىشىش ۋە سىرىقلىق كۆپرەك بولىدۇ. بۇلار قان ۋە سەپرادىن بولغان ئىششىقنىڭ ماددىلارغا خاس ئالامەتلىرىدىن ئىبارەتتۇر. ئەمما ئىششىقنىڭ جايلاشقان يېرىگە قاراپ، يۇقۇرقى ئومۇمى ئالامەتلەر بىللە قوشۇلۇپ كېلىدۇ. بولۇپمۇ بۇ تۈردە ئىششىقنىڭ مەئىدىگە بەرگەن تەسىرى كۈچلۈك بولغاچقا، ھەزىمنىڭ بۇزۇلۇشى بىلەن بىللە ھېق تۇتۇش روشەن ھالدا ئېغىر كېلىدۇ. كوپ ھاللاردا، قەۋزىيەت ئېغىر بولغاندا چوڭ ئۈچەي ياللۇغى (قۇلۇنجى) دەپ خاتا گۇمان تۇغۇلىدۇ (چۈنكى ھو ۋە ھېق، ئۈچەي ئاغرىشى بولىدۇ). بۇ چاغدا قۇلۇنجغا قارشى دورا بەر- گەندە ئېغىر ئاقىۋەتلەر كېلىپ چىقىدۇ. ئەمما ئىششىق ماسارىقا تومۇرلىرىنى توسۇپ ئوزۇق ماددىلىرىنىڭ جى- گەرگە كېلىشى توسىلىپ قالغاندا، ئەكسىنچە ئاغرىقنىڭ ئىچى سۈرۈپ كېتىدۇ. ئەبۇ ئەلى ئىبنىسىنانىڭ قارىشىچە جىگەر ئىششىغىدىكى ئىچ سۈرۈش ئاغرىقنىڭ ئاقىۋىتى ناچارلىقىنى كورسىتىدۇ. تومۇر ھەركىتى قاندىن بولغاندا چوڭ ۋە تېز، سەپرادىن بولغاندا كىچىك ۋە تېز بولىدۇ.

سەپرادىن بولغان ئاغرىقلارنىڭ سۈيدۈگى يالقۇن رەڭلىك، قاندىن بولغانلاردا بولسا قىزغۇش رەڭدە كېلىدۇ.

داۋاسى: ئوكھەل ۋە باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. قاننى كېسەلنىڭ ئومۇمى ئەھۋالىغا قاراپ ئاز-ئازدىن بىرقانچە قېتىم ئېلىش لازىم. قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن، كاسنى، ئىت ئۈزۈمنى قايناتىپ سۈيىنى ئانار شەرۋىتى (47-نۇسخە) ۋە قەن بىلەن تەييارلىغان ئىسكەنجىبىنلەر بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ (سەپرادىن بولغانلىرىدا قان ئېلىنمايدۇ). ئانار شەرۋىتىنى يالغۇز هالدا ياكى باشقا قورىغۇچى مىۋە سۇلىرى، مەسىلەن، بېيە ۋە ئالما سۇلىرى بىلەن بىللە بېرىشكە بولمايدۇ.

ئىششىق جىگەرنىڭ تۆۋەنكى قىسمىدا بولغاندا، سۈيدۈك هەيدىگۈچى تەسرگە ئىگە دورىلارنى بەرمەستىن ئىچىنى يۇمشاق تۇتۇشقا دىققەت قىلىش لازىم. ئەگەر قەۋزىيەت كۈچلۈك بىرىلسە، كاسنى ئۇرۇغى ۋە ئىت ئۈزۈمنى قايناتقان سۇداپۇنۇس، خىيارشەنبەرنى ئېرىتىپ سۈزۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. دورا مىقدارى كېسەل ئەھۋالىغا قاراپ بولسا بېرىلسە ياكى هوقنە قىلىسمۇ بولىدۇ.

ئىششىق جىگەرنىڭ ئۈستۈنكى قىسمىدا بولغاندا، سۈيدۈك هەيدىگۈچى دورىلارنى بېرىش بىلەن تەرەتنىڭ ئېتىدالدا بولۇشىغا دىققەت قىلىدۇ. ئارپا سۈيى ۋە ئىسپۇغۇل لۇئابى بېرىلىدۇ.

سىرتتىن چىپىش ئۇچۇن ئالدى بىلەن ئىششىق قاتتۇر-غۇچى (راۋادىيات) لاردىن ئارپا ئۇنى، ئاق سەندەل كېپىگى، گۈلاپ، كاسىن سۈيى قاتارلىقلارنى باراۋەردىن ئېلىپ، جە-گەر ساھىسىگە چىپىلىدۇ. ئەگەر ئېچىشىپ ئاغرىش كۈچلۈك بولسا، بۇ خىلدىكىلەرگە بىر ئاز كاپۇر قوشۇش كېرەك. ئۇندىن كېيىن تارقاتقۇچى دورىلار (مۇھەللىلەر)نى چىپىش كېرەك. مەسىلەن، بابۇنە، ئەكلىلمىلىك، زىغىر، شۇمشە، ئەنجۇر، گۈل بىنەپشە قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، بىر ئاز نەمدەپ جىگەر ساھىسىگە چىپىلىدۇ، ئىچى سۇرۇپ كېتىش ئەھۋاللىرى بولسا، تۆۋەندىكى قۇرس دورىنى بېرىش كېرەك.

تاباشىر، قىزىلگۈل، زىرىخ ھەر بىرى 5 مىسقال-دىن يۇيۇلغان لەك (لەكى مەغسۇل) 1 مىسقال. زىرا-ۋەن 1 مىسقال، زەپەر $\frac{1}{2}$ مىسقال، دورىلارنى يۇم-شاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سۇ بىلەن بىر مىس-قالدىن قۇرس تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇپ، كۈنىگە بىر دانىنى ئانار شەرۋىتى ياكى زىرىخ شەرۋىتى (47 - 89 -بىلەن) بېرىلىدۇ.

2) بەلغەم ماددىسى كوپ بولغان جىگەر ئىششى-قىنىڭ ئالاھىدە ئالامىتى شۇكى، جىگەر ساھىسىنىڭ ئاغ-رىشىغا قارىغاندا، ئېغىرلاشقانلىق سېزىمى ئارتۇق بولى-دۇ، رەڭگى ئاقۇش، تەرىتى دائىم ئاق، يۇمشاق كېلىدۇ. تەشنالىق بولمايدۇ. ئاغرىق ئۆزى ھارغۇنلۇق ھىس

AltunOq

قىلىپ، روھى كەيپىياتى ئىزىلەڭگۈ بولىدۇ. ئىششىق جىگەرنىڭ يۇقۇرقى ياكى تۆۋەنكى قىسمىدا بولغانلىق ئالامەتلىرى 1) تارماقتىكى بىلەن ئوخشاش.

داۋاسى: ئىششىق جىگەرنىڭ يۇقۇرقى دوڭچىسىدە بولسا، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلاردىن قىزىل گۈل، رۇمەبېدىيان، چىڭسەي ئۇرۇغى 3 مىسقال، ئارپا بېدىيان يىلتىزى، كاسىنى يىلتىزى 5 مىسقالدىن، ئىزخىر، مەستىكى، جۇۋىنە، سۇمبۇللارنى 2 مىسقالدىن ئېلىپ چالا سوقۇپ، ئېھتىياجغا لايىق سۇ بىلەن قاينىتىپ سۈزۈپ، ئوزىنى يالغۇز ياكى ئىسكەنجىبىن بۇزۇرى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىششىق ئاستىنقى قىسمىدا بولسا، ئايارەج پەيقارا (16 ـ نۇسخە)دىن 1 مىسقال، غارىقۇندىن 1 مىسقالدىن قوشۇپ ھەب قىلىپ يېيىشكە بېرىلىدۇ. ياخشىسى ھوقنە قىلىش لازىم. ياكى كەچتە ئايارەج بىلەن غارىقۇننى بىر مىسقالدىن بېرىپ ئەتىگەندە قۇرسى ئەپسەنتىن (128 ـ نۇسخە) ياكى قۇرسى رەۋەن (124 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ.

3) سەۋدا ماددىسى كوپ بولغان جىگەر ئىششىغىدا سەپرانىڭ جىگەردە تۇتۇلۇپ قېلىشى بىلەن ئىششىق باشقا تۇردىكىلەرگە قارىغاندا قاتتىق بولۇپ، جىگەرنى سىرتتىن تۇتۇپ كورگەندە قولغا قاتتىق بىلىنىدۇ. تەشنالىق بولمايدۇ. ئېغىز قۇرۇيدۇ، ھارارەت بەزىدە بار، بەزىدە يوق، بەدەن قارامتۇل سېسىق رەڭدە بولىدۇ.

داۋاسى: ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن، ھەر كۈنى ئارپابېدىيان، كاسنى ئۇرۇغى، چىگسەي ئۇرۇغى، گازىۋان ۋە ناۋاتلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قايناتىپ بېرىلىدۇ. سىرتتىن سۇركەشكە مۇم يېغى بېرىلىدۇ. ياكى توۋەندىكى تەركىپنى تەييارلاپ سىرتتىن جىگەر ساھەسىغا چاپلىنىدۇ. شۇمشە، ئەنجۇر، مۇقىل، ئۇشەق، ئەكلىلىلمەلىك، ئاق سەندەل كىسپىگى، سۇمبۇل، ئاقموم، گۈل يېغى. ئاق مومنى گۈل يېغىدا بىر ئاز قىزىتىپ ئېرىتكەندىن كېيىن، قالغان دورىلارنى يومشاق سوقۇپ ياغ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. سەۋدانى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن مائىل ئۇسۇل ياكى مەتبۇخى ئەپتىمۇن بىلەن مەجۇنى نۇجاھ (121 - 125 - نۇسخىلار) بېرىلىدۇ. بەزىلەر بىر ياشلىق توگە سۈتىنى قەن بىلەن بېرىشنى ياكى 3 مىسقالدىن سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە، بىر مىسقالدىن چىگسەي ئۇرۇغى، رۇمبېدىيان ئېلىپ سوقۇپ، كۈنىگە بىر پىيالە سۈت بىلەن بېرىشنى تەۋسىيە قىلىدۇ.

4) يىقىلىش ياكى ئۇرۇلۇش بىلەن بولغان جىگەر ئىششىقلىرىدا، دەرھال بىر ئاز قان ئېلىۋېتىش بىلەن، ئىسپۇغۇل لۇئابىغا بىر مىسقال گىلىئەرمىنى قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن رەۋەن، ئوردان، دارچىنلارنى بىر مىسقالدىن ئېلىپ، يومشاق سوقۇپ تالقانلاپ، بىر مىسقال تالقاننى شەرۋىتى بىنەپشە (74 - نۇسخە) بىلەن

بېرىلىدۇ. ئەبوئەلى ئىبنىسىنا ئۆز تەجرىبىلىرىدە بۇ خىلـ
دىكى جىگەر ئىششىقلىرىدا زىراۋەن، گىلىئەرمەنى ۋە
ھەببۇلئاس ئىچكۈزۈشنىڭ ياخشى نەتىجە بەرگەنلىكىنى
يازغان. سىرتتىن چېپىش ئۈچۈن 122 - 123 - نۇسخىـ
لاردىكى چېپىلىدىغان دورىلاردىن بىرى بېرىلىدۇ.

2. قورساق كىرگىت گوشلىرىنىڭ ئىششىغى (ۋەرەمى ئەزلى بەتنى)

بۇ كېسەل جىگەر كېسەللىكلىرى بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئەمەس، لېكىن كەيپىيات ۋە ئورنى جەھەتتىن جىگەر ئىششىقلىرى بىلەن ئوخشاش بولغاچقا جىگەر كېسەللىرى بىلەن، خۇسۇسەن جىگەر ئىششىقلىرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قويماسلىق ئۈچۈن (بولۇپمۇ قوساق ئوڭ تەرەپ كىرگىت گوشلىرىنىڭ ئىششىغىنى) ئالاھىدە بۇ يەردە تونۇشتۇرۇلدى. قوساقنىڭ ئاق كىرگىت گوشلىرى ئۆزۈنىسىغا جايلاشقان بولۇپ، بۇلاردىكى ئىششىقمۇ ئۆزۈنىسىغا ئۆرۈنلىشىدۇ. بەزىدە بىر تەرىپى تۇم، يەنە بىر تەرىپى ئىنچىكە خۇددى چاشقان قۇيرۇغىدەك شەكىل پەيدا قىلىدۇ، ۋە سىرتتىن روشەن كورۇنۇپ تۇرىدۇ ياكى قول بىلەن سىلاپ كۆرگەندە سېزىلىدۇ. ئىششىق ئوڭ تەرەپتە بولسا، ھارارەت ۋە ئاغرىش جىگەر ئىششىغىنى ئەسلىتىدۇ. ئەمما جىگەر ئىششىغى ئوڭ تەرەپ قوساق ئاستىدا يېرىم ئايسىمان ئاغرىشلىق دائىرە شەكىللىنىپ، باسقاندىلا بىلىنىدۇ. ۋە

جىگەر ئىششىغىنىڭ يۇقۇرىدا كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن سىيە- دۈكتىكى ئۆزگىرىش، ئىششىق تۇتۇلۇش ۋە باشقا ئالا- مەتلىرى بار بولىدۇ، لېكىن قۇساق كىرگىت گۆشلىرى ئىششىقلىرىدا جىگەر خىزمىتىگە ئائىت ئالامەتلەر بولمايدۇ.

داۋاسى: سۈرگە بېرىلىدۇ، ئۇنىدىن كېيىن شورى- غۇچى ۋە تارقاتقۇچى دورىلارنى سىرتتىن چېپىلىدۇ. ماددىسى پىشقاندىن كېيىن ئەگەر يىرىڭ يىغىلسا تىغ بىلەن يىرىڭ چىقىرىلىدۇ. بۇ چارىلار كىچىكىپ قالسا ماددىنىڭ باشقا ئەزالارغا تارقاپ كېتىش ياكى يىرىڭ خالتىسى يېقىن ئەزالارغا ئېغىز ئېلىش خەۋپى بار، بۇ يامان ئاقىۋەتلەرگە سەۋەپ بولىدۇ.

3. جىگەرنىڭ يىرىڭلىق ئىششىغى
(دۇبەيلە تۇلكەبەد)

جىگەرنىڭ ئىسسىقلىقتىن بولغان ئىششىقلىرى تارقاپ كەتمەي ئۇزۇن تۇرۇپ قالغاندا، يىرىڭلىق خالتىسمان ئىششىقلارغا ئايلىنىدۇ، مەئىدىدىكى يىرىڭلىق ئىششىقلار بىلەن ئوخشاش ئۆزگىرىشلەرنى بېرىدۇ.

ئالامەتلىرى: يۇقۇرى قىزىتما، يۈز قىزىرىش، ئاغرىش، تەشنالىقنىڭ كۈچلۈك بولىشى، ئىششىق تۇتۇ- لۇشلار كۆرۈلىدۇ، جىگەرنىڭ ئاغرىشى سانجىقسىمان بولۇپ، كېسەل ئوڭدا ياتقاندا ئاغرىش ئېغىرلىشىدۇ، بارغانسېرى ئۆپكە ۋە مەئىدىلەرگىمۇ تەسىر بېرىدۇ، كۆپىنچە ئۈچەي ياكى مەئىدىگە ئېغىز ئېلىپ يىرىڭ چىقىدۇ،

داۋاسى: ئەگەر مەنئى قىلىنىدىغان ئەھۋاللار بولمىسا، قان ئېلىش، ھىجامەت قويۇش لازىم، مەددە ئۈچەي تەرەپكە مايىل بولسا بەگگىل سۈرگە دورىلارنى بېرىش كېرەك، بورەككە مايىل بولسا، كورسىتىپ ئۆتۈلگەن سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلاردىن بېرىلىدۇ، سىرتتىن جىگەر ئىششىغىدا كورسىتىلگەن ئىششىق ياندۇرغۇچى دورىلار چېپىلىدۇ، بۇ چاغدا تازىلاش مەقسىدى بىلەن قەن سۈيى، گۈلاپ ياكى ئىسكەنجىبىنلەرنى يالغۇز ياكى ئارپا سۈيى بىلەن ئىچكۈزىلىدۇ، تۇز ۋە ئەگرى خاڭگا ئۇرۇقلىرى، قوغۇن ئۇرۇغى، كوكنار شىربىلىرىنى چىلان ياكى نىلۇفەر شەرۋىتى بىلەن بېرىلىدۇ، جىگەرنىڭ ئەسلىگە كېلىشىنى تېزلىتىش ئۈچۈن، ئەت ئالدۇرىدىغان دورىلاردىن كۈندۇر بىلەن خۇنسياۋشان، كاسنى ۋە چىگسەي ئۇرۇقلىرىنى ئىسكەنجىبىن، مائىل ئۇسۇللاردىن بىرى بىلەن بېرىلىدۇ.

4. جىگەرنىڭ تارتىشىشى (خەفەتۇلكەبەد)

بەدەن تېرىسى ياكى قاپاقنىڭ لىكىلداپ تارتقىدەك بىرخىل سېزىم جىگەردە سىزىلىدۇ. بۇ تىبابەتتە "خەفەتۇلكەبەد" دەپ ئاتىلىدۇ. جىگەردىكى تۇسالغۇلار سەۋەبى بىلەن پەيدا بولىدىغان بىرخىل كېسەللىك بولۇپ ناھايىتى ئاز ئۇچرايدۇ.

ئالامەتلىرى: كېسەل كىشى جىگەر ساھەسىدە يۇقۇرىدا ئېيتقاندەك بىر سېزىم سېزىش بىلەن تەڭ جىگەردە ئاغ-

AltunOq

ردق ھىس قىلىدۇ. جىگەرگە بىرنەرسە سانچىلغاندەك سىزد -
لىدۇ، پىشانىسى تەرلەيدۇ، تېز پەيدا بولۇپ، تېز يوقاپ
كېتىدۇ. ئۇلەدىن باشقا جىگەر توسىلىشىنىڭ بەزى بىر
ئالامەتلىرى بىللە كېلىدۇ.

داۋاسى: توسالغۇنى ئېچىش ئۇچۇن ئىسكەنجىبىن
بۇزورى موتىدىل (118 - نۇسخە) گە ئالاھىدە مامىران
چىنى، زەپەر، رەۋەن ۋەزىرىخلەرنى قوشۇپ بېرىلىدۇ.
جىگەرنى خىلىتلاردىن تازىلاش مەقسىدى بىلەن ئىزخىر،
بابۇنە، شاتەرە، ئەپسەنتىن ۋە غاپەسلەرنى مۇۋاپىق
مىقداردا قوشۇپ بېرىلىدۇ.

5. جىگەر (ئوتنە) تاش پەيدا بولۇش

جىگەردە تاشلارنىڭ پەيدا بولىشىدىكى سەۋەپ
سەپرا (ئوت) يوللىرىدىكى توسالغۇلار تۇپەيلىدىن ئوت -
نىڭ ياخشى راۋان بولماي، تەدرىجى ئۇنىڭ تەركىپلىد -
رى چوكۇشتىن ئىبارەتتور. يەنە باشقا سەۋەپلىرى
بۆرەكتە تاش پەيدا بولۇش سەۋەبى
بىلەن ئوخشاپ كېتىدۇ (بورەك كېسىلىگە قاراڭ).

ئالامەتلىرى: تاماق مەئىدىدە تولۇق ھەزىم بول -
غاندىن كېيىن ھاسىل بولغان كەيلوس جىگەرگە شىمد -
رىلىپ ئوتكەن چاغدا كوڭلى ئاينىش بىلەن قەي قىد -
لىدۇ. شونىڭ بىلەن تەڭ جىگەر ساھەسىدە قاتتىق
سانچىقسىمان بىر ئاغرىق سېزىلىدۇ. بۇ تۇتقاقلىق بو -

لۇپ، ئاغرىش بەزىدە يەڭگىل، بەزىدە ئېغىر بولىدۇ. ئوڭ تەرەپ باسلىقتىن ئالغان قان تېگىدە قۇم تېپىلىدۇ.

داۋاسى: قوغۇن ئۇرۇغى، ئوغرى تىكەن، پىرسىياۋشان، چىگىسەي ئۇرۇغى، ئارپا بېدىيان، بېدىيان يىلتىزى، كاسىن يىلتىزى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. تاشنى پارچىلاپ چىقىرىش ئۈچۈن بورەكتىكى تاشنى چىقىرىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ (بورەكتىكى تاش، قۇم كېسىلىگە قاراڭ).

6. جىگەرنىڭ كىچىكلىشىپ قېلىشى (ھىزالكەبەد)

جىگەر ئوز ئەسلىدىكى ھالىدىن ئوزگىرىپ قېتىپ كىچىكلىشىپ قالىدۇ. بۇ جىگەرنىڭ ياللۇغلىنىشى ۋە ھەرخىل زەھەرلىنىشلىرىنىڭ ئاقىۋىتىدۇر.

ئالامەتلىرى: جىگەر بار تەرەپتە ئېغىرلىق سېزىش، سانجىقسىمان ئاغرىشلار كېلىپ چىقىدۇ. ھەزىم ناچارلىشىدۇ. كېسەل قانچە ياخشى ئوزۇقلانسىمۇ كۈندىن - كۈنگە ئورۇقلايدۇ، ئىچى سۇرۇپ تۇرىدىغان بولۇپ قالىدۇ.

داۋاسى: ئوزۇقلىنىش جەھەتتە مىقدارى ئاز، قۇۋۋىتى كوپ غىزالارنى مەسىلەن، قۇش گوشلىرىنىڭ شورپىسى — قاتارلىقلارنى بېرىش لازىم. يۇمشاتقۇچى ۋە تارقاتقۇچى دورىلارنى سىرتتىن چاپلىسىدۇ. ئىچىدىن بېرىدىغان دورىلارمۇ مۇشۇ ئاساستا بولۇپ، شەرۋىتى بۇزۇرى (101 - نۇسخە)، مائىلئۇسۇل (121 - نۇسخە)، ئايارەج پەيقارا (16 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

7-جىگەر كېسەلى سەۋەبىدىن بولىدىغان ئىچى سۈرۈشلەر

جىگەرنىڭ ھەرخىل زەرەرلىنىشلىرى تۈۋەندىكىچە بىرقانچە خىل ئىچى سۈرۈشلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇلار ئالامەت ياكى داۋاسى جەھەتتىن، شۇ خىلدىكى جىگەر زەرەرلىنىشى بىلەن ئوخشاش بولغانلىقى سىرتىدا، ئايرىم ھاللاردا مەلۇم ئالاھىدىلىكلىرىمۇ بولىدۇ.

1) جىگەردىن بولغان يىرىڭلىق ئىچ سۈرۈش: جىگەرنىڭ يىرىڭلىق ئىششىغى ئۈچەيگە ئېقىپ ئېلىش سەۋەب بولىدۇ. بۇ چاغدا جىگەر يىرىڭلىق ئىششىغىنىڭ ئالامەتلىرى بولغاندىن تاشقىرى، ئىچى سۈرگەندە يىرىڭلىق تەرەت كېلىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال مەئىدىنىڭ يىرىڭلىق خالتىسىمان ئىششىغىدىمۇ كۆرۈلىدۇ. پەرقى شۇكى جىگەردىن بولغاندا تەرەت سېسىق پۇرايدۇ، مەئىدىدىن بولغاندا بەك سېسىق پۇرايدۇ، قوساق ئاغرىيدۇ. داۋاسى جىگەر يىرىڭلىق ئىششىغى بىلەن ئوخشاش.

2) جىگەردىن بولغان گوش يوغان سۈدەك ئىچ سۈرۈش: چوڭ تەرەت گوش يوغان سۈدەك كېلىدۇ. سەۋەبى جىگەرنىڭ ئوزۇق ماددىلارنى شىمىش قۇۋۋىتىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن ئىبارەتتۇر. بۇ خىلدىكى ئىچ سۈرۈشنى ئەبۇئەلى ئىبنىسىنا ۋە ئۇنىڭدىن كېيىنكى ھوكۇمالار قۇرۇق

ئۈزۈم ئۈرۈغى بىلەن داۋالاپ ساقايتقانلىقلىرىنى يازغان. ئىچ سۈرۈشنى توختاتقۇچى باشقا دورىلار نەتىجە بەرمەستىن ئۈزۈم ئۈرۈغى ياخشى نەتىجە بېرىدۇ.

3) جىگەردىن بولغان قانلىق ئىچ سۈرۈش: جىگەر سەۋەبىدىن قانتومۇرلارغا قان تولۇپ كېتىپ، ئۈچەي ئۈششاق تومۇرلىرى يېرىلىپ قان ئارىلاش ئىچ سۈرىدۇ. كورىلىدىغان چارىلار مۇنداق: ئاغرىقنىڭ قول - پۇت ۋە ئەمچەكلىرى تېڭىلىدۇ. قۇرسى كەھرىبا (71 - نۇسخە) دىكى دورىلارغا بىر مىسقال رەۋەن قوشۇپ تەييارلاپ پاقا يوپۇرماق ئۈرۈغى ۋە سىمىز ئوت ئۈرۈغىنىڭ شىرىسى بىلەن بېرىلىدۇ. غىزانى ئاز - ئاز مىقدار بىلەن بېرىش لازىم ۋە شەرۋىتى ئەنجىبار (72 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

بۇلاردىن باشقا يەنە جىگەردىكى سەپرا ۋە سەۋدانىڭ كوپلىگى سەۋىبى بىلەن ئىچ سۈرۈشمۇ مۇمكىن. بۇ چاغدا تەرەتتە سەپرا ۋە سەۋداغا خاس ئالامەتلەر بىللە جىگەرنىڭ شۇ خىلدىكى زەرەرلىنىشلىرى مەۋجۇت بولىدۇ. جىگەرنىڭ سەپرا ۋە سەۋدا سەۋەپلىك بولغان بۇزۇلۇشلىرىغا چارە كورۇلسە ئىچى سۈرۈشمۇ توختاپ قالىدۇ. بەزىلەر مەجۇنى پودىنە (126 - نۇسخە) بېرىشنى تەكلىپ قىلىدۇ.

جىگەر زەرەرلىنىشىدىن بولغان ئىچ سۈرۈشلەر بىلەن ئۈچەي زەرەرلىنىشىدىن بولغان ئىچ سۈرۈشنى توغرا پەرق ئەتمىگەندە داۋالاش توغرا بولماي كېسەل ئازاپلىنىپ

ناچار ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تۇۋەندىكى بىرقانچە جەھەتلەرگە قاراپ پەرقلەش كېرەك.

1) ئومۇمەن جىگەردىن بولغانلىرىدا مەئىدە ياكى ئۈچەيدە ئالاھىدە زەرەرلىنىش بولمايدۇ؛ مەئىدىدىن بولغانلىرىدا جىگەر خىزمىتى ساغلام بولىدۇ.

2) ئۈچەيدىن بولغان ئىچ سۈرۈشلەردە قۇساقتا تولغاپ ئاغرىش قاتتىق بولىدۇ، جىگەردىن بولغانلىرىدا ئاغرىش بولمايدۇ.

3) جىگەر سەۋەبىدىن بولغان قانلىق ئىچ سۈرۈشتە يەل بولىدۇ، ھەمدە ئارىلاپ ئۈزلۈكسىز توختاپمۇ قالىدۇ. ئەمما ئۈچەي سەۋەبىدىن بولغاندا ئىچ سۈرۈش دورىسىز توختىمايدۇ.

4) جىگەر سەۋەبىدىن بولغان ئىچ سۈرۈش ئۇزۇنغا سوزۇلىدۇ، كېسەل ئورۇقلاپ كېتىدۇ. ئۈچەيدىن بولغاندا مۇددەت قىسقا ۋە ئوتكۇر بولىدۇ.

5) جىگەردىن بولغان ئىچ سۈرۈشتە قان كەلگەندە سېسىق پۇرايدۇ ۋە تولغاق بولمايدۇ. قان ساپ ھالدا تامچىدەك كېلىدۇ. بەزىلەر بۇنى بوۋاسىر نەتىجىسىدىكى قاناش دەپ خاتا گۇمان قىلىدۇ. ئۈچەيدىن بولسا سېسىق بولمايدۇ ۋە تولغاپ ئاغرىيدۇ.

سۇلۇق ئىششىقلار

سۇ ئالمىششىنىڭ بۇزۇلۇشى (سۇ ئىلىقۇنىيە)

بۇ پۈتۈن بەدەنلىك سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقا)نىڭ دەسلەپكى باسقۇچىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: جىگەرنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇش، جىگەر زەئىپلىكى ۋە ھەزىمنىڭ ناچارلىقى؛ ئەمگەك قىلماسلىق؛ ھېيىزنىڭ توختاپ قېلىشى.

ئالامەتلىرى: چىرايى ئاق سېرىق رەڭگە كىرىپ قالىدۇ. يۈز، قاپاقلار بىرئاز ئىششىدۇ ۋە بوششىپ قالىدۇ. پۈتۈن بەدەن ماغدۇرسىزلىنىدۇ، تاماق ھەزىم قىلىشى بۇزۇلىدۇ. كېيىنچە ئىششىق خىمىردەك يۇمشاقلىشىپ قول - پۇتلارغىچە يېتىپ بارىدۇ. قوساق ئىسسىلىدۇ، يەل بولىدۇ ۋە چوڭ تەرەت سانى كۆپىيىدۇ. چىش مىلىكلىرى ئاقىرىپ كالپۇكلار جاراھەتلىنىدۇ (يېرىلىدۇ) تاماقتىن كېيىنلا تەرەت قىستايدۇ.

داۋالاش: دەسلەپكى دەۋرلىرىدە بەدەندە كېرەكسىز سۇيۇقلۇقنىڭ يىغىلىپ قالماسلىقى ئۈچۈن ھەركەت قىلىش، يول مېڭىش قاتارلىق تەنھەرىكەتلەرنى قىلىش لازىم. بەدەننى ماددىدىن تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج پەيقارا (16 - نۇسخە)، ھەببى غارىقۇن (62 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. شەرۋىتى ئەپسەنتىن II (127 - نۇسخە)نىڭ مەنپەئەتى زور. بۆلارنى بەرگەندىن كېيىن سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى دورىلارنى بېرىش لازىم. توغرىغۇ، تۇز، گۈڭگۈرتلەرنى سالغان ئىسسىق سۇغا كىرىپ يۇيۇنۇش كېرەك. دائىملىق ئىچىش ئۈچۈن كاسنى ئەرەقى ۋە بېدىيان ئەرەقى بېرىلىدۇ. غىزاسى تاتلىق تەملىك بولىشى ۋە دارچىن، زەپەر، پىلپىل ۋە مەستىكىلەرنى قوشۇپ بېرىش كېرەك. ھېيىزنىڭ توختاپ

قىلىشتىن بولسا، مەنئى قىلىنىدىغان ئەھۋاللار بولمىسا قان ئېلىش مۇمكىن. لېكىن قان ئالمىغان ياخشى. ماددىنى سۈرگۈچى دورىلاردىن ئاياراج پەيقارا (16 ـ نۇسخە)، مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخە)، شەرۋىتى ئەپسەنتىن I (91 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. بۇ كېسەلگە يۇقۇرقى چارىلار بىلەن بىللە مەئىدىنى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلارنىمۇ بېرىش كېرەك.

سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقا)

ئىستىسقا دىگەن سوز پۈتۈن بەدەن سۇلۇق ئىششىقنىڭ ئومۇمى ئاتالمىسى بولۇپ، بۇ بەزىبىر ئالاھىدە ئالامەتلىرىگە قاراپ گوش سۇلۇق ئىششىغى (ئىستىسقايى لەھمى)، قىسقۇچى سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقايى زىققى) ۋە ناغراسىمان سۇلۇق ئىسسىق (ئىستىسقايى تەبەلى) دەپ 3 قىسىمغا بولىنىدۇ. گوش سۇلۇق ئىششىغىدا ماددا بەدەننىڭ ئۆزە قىسمىدا بولسا، باشقا ئىككى خىلىدا ئىششىق چوڭقۇر قاتلاملاردا بولىدۇ.

سەۋەبى: سۇلۇق ئىششىقنىڭ ئورتاق سەۋەپلىرى بار بولۇپ، تۆۋەندىكىچە بىرقانچە خىلغا مەركەزلىشىدۇ:

(1) جىگەرنىڭ ئومۇمى زەئىپلىكى، جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشلىرى.

(2) بەدەندىن كوپ قان كېتىش ياكى ئادەتتە مېكىپ تۇرغان قانلارنىڭ (مەسىلەن، ھېيىزنىڭ) توختاپ قېلىشى.

(3) جىگەرنىڭ خوشنا ئەزالىرى (يۈرەك، مەئىدە، تال ۋە ئۆپكە)دىكى زەرەرلىنىشلەرنىڭ جىگەر خىزمىتىگە تەسىر بېرىشى.

(4) پۈتۈن بەدەنلىك ئىسسىق مىزاج بۇزۇلۇشلۇق ئاغرىقلار

گوش سۇلۇق ئىششىغى (ئىستىسقايى لەھمى)

ئالامەتلىرى: پۈتۈن بەدەن تونۇردىن چىققان ناندەك بوشاڭ ۋە كوپۈشكەن بولۇپ، بارماق بىلەن باسقاندا ئويمانلىشىپ ئۇزۇن ۋاقىتقىچە ئەسلىگە قايتمايدۇ. باسقان جاينىڭ قېنى قاچىدۇ (ئاقىرىپ قالىدۇ). تاماق ھەزىم قىلىش بۇزۇلىدۇ. ئېغىز ئىچى ئاچچىق بولۇپ، ئادەتتە سۈيدۈك ئاق، تەشنالىق كەم ۋە چوڭ تەرەت راۋان بولىدۇ. ئەمما ھارارەت بىلله بولغاندا تەشنالىق كۈچلۈك ۋە سۈيدۈك قىزىل كېلىدۇ. يىغىلغان سۇيۇقلۇق شىرلىك ۋە سوزۇلۇشچان بولىدۇ. بۇ ئالامەتلەر جىگەرنىڭ زەرەرلىنىش دەرىجىسىگە قاراپ ئېغىر ياكى يېنىك بولىشى مۇمكىن.

داۋاسى: ئەسلى سەۋەبىنى يوقىتىش — مەسىلەن، مەئىدىدىن بولسا، قەي بىلەن ماددىنى تازىلاپ گۈلقەن بىلەن رۇمبىدىيان يىگۈزۈش كېرەك. جىگەرنىڭ مىزاجىنى ئۆزگەرتىش، مەسىلەن، سوغاق تەرەپتە بولسا ئىسسىقلىققا ئۆزگەرتىش كېرەك. ئۇنىڭ ئۈچۈن داۋائىل كوركەم (188 - نۇسخە)، تەرياق ئەربەئە (117 - نۇسخە)دىن

بىرىنى بېرىش مۇمكىن. سىرتتىن چىپىش ئۈچۈن جىگەر-نىڭ سوغاق مىزاجلىق كېسەللىگىدە كورسىتىپ ئۆتۈلگەن ئىسسىق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەمما بەك ئىسسىق دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. سۈرگە دورىلار بېرىشكە ھاجەت بولسا ھەببى رەۋەن (128 - نۇسخە) جىگەر كېسىلى ۋە ئىستىسقا ئۈچۈن خاس دورىدۇر. ئىچىشكە جۇۋنە، رۇمبېدىيان سۈيى بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىستىسقا ئىسسىقتىن بولۇپ قىزىتمىسى بولسا، ئالدى بىلەن، ھارارەتنى پەسەيتىش چارىلىرىدىن جىگەر كېسەللىگىدە كورسىتىلگەنلەر قىلىنىدۇ. كاسىن سۈيى بىلەن توگە سۈتى ئىچكۈزىلىدۇ. تەجرىبىلەرگە قارىغاندا كاسىن ھول يوپۇرمىغى سۈيىنىڭ بۇ جەھەتتە مەنپەئەتى بەك ياخشى. بىنەپشە شەرۋىتى بېرىلىسمۇ بولىدۇ. يېتەل بولسا زۇپا شەرۋىتى (10 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئىششىقنى قايتۇرۇش ئۈچۈن، داۋاملىق بېرىدىغان دورىلاردىن شەرۋىتى بۇزۇرى II (130 - نۇسخە)غا ئىت ئۈزۈمى قوشۇپ تەييارلاپ بېرىش كېرەك (شەرۋىتى بوزۇرنىڭ I سى سوغاقتىن بولغان ئىستىسقاغا بېرىلىدۇ). ئىچىدىغان سۈنىڭ مىقدارىنى چەكلەش لازىم. ئەڭ ياخشىسى ئۇسسۇلۇقىغا ئارپا بېدىيان ياكى كاسىنى ئەرەقلىرىنى بېرىش كېرەك. ئانار بېرىش تەشنالىقنى پەسەيتىپلا قالماستىن، بەلكى ئىستىسقانىڭ ئوزىگىمۇ ناھايىتى پايدىلىق. بەزى رىۋايەتلەرگە قارىغاندا، پەقەت ئانار بىلەنلا ئىستىسقا ساقىيىپ كەتكەن. بەزىلەر كۈنىگە بىر مىسقال تەرياقى فارۇق (186 -

نۇسخە)، مائىل ئۇسۇل، (105 ـ نۇسخە) بىلەن بېرىشنى تەۋسىيە قىلغـان. سۈيۇقلۇقنى شىمىرتىش ئۇچۈن، سىرتـ تىن دورا چېپىش ياكى تەرلىتىپ چىقىرىش چارىلىرىنى ئويلاپ بېقىش كېرەك. مۇۋاپىق بـولغانلىرىدىـن بىرىنى تاللاپ ئىشلەتسە بولىدۇ. مەسىلەن، مۇنـۇ دورىـلاردىـن بىرىنى قىلسا بولىدۇ:

(1) توغرىغۇ بىلەن بابۇنە يېغىنى ئارىـلاشتۇرۇپ بەدەنگە سۈركەش كېرەك.

(2) تۇزنى يۇمشاق سوقۇپ، كالىنىڭ چاۋا يېغى، بادام يېغى، دارچىن، زىراۋەن، سەلىخە، قەسبۇسـزەرىرە، گۈل سوسەن يېغىنى بىرىكتۈرۈپ ماي تەييارلاپ سۈر ـ كىلىدۇ.

(3) شۇمشە تالقىنى، كەپتەر مـايىغى، كـوپىگـى دەريا، مەستىكىنى سىركىدە ئىزىپ پۈتۈن بەدەنگە چېـ پىش كېرەك.

(4) كالا تېزىكى، قوي مايىغى، تال (ئۈزۈم) يا ـ غاچلىرىنىڭ كـۈلى ۋە تـوغرىغۇلارنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ سىركە بىلەن بەدەنگە سۈرتۈش كېرەك.

تەرلىتىش چارىلىرىدىن بىرىنى تالـلاپ ئىشلەتسە بولىدۇ. مەسىلەن، قىزىق قۇمغا كومۇلۇش، ئاپتاپقا ئار ـ قىسىنى قىلىپ تۇرۇپ، پۈتۈن بەدەننى يـاكـى ئىششىق بار قىسىمىنى كومۇش كېرەك. ئىسسىق مونچىدا تەرلىتىش (سۇ قۇيماسلىق لازىم)، شور سۇلۇق دەريالاردا چومۇلۇش

AltunOq

ياكى گوگگۇرتلۇك ئىسسىق بۇلاقلار (ئارشاڭ)دا يۇيۇنۇش كېرەك. يۇقۇرقىلاردىن مەقسەت بەدەندىكى يىغىلىپ قالغان سۇنى چىقىرىپ تاشلاشتىن ئىبارەت.

قىسقۇچى سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقايى زىققى)

بۇنىڭدا گوش سۇلۇق ئىششىغىغا قارىغاندا ئىششىق خېلى ئېغىر بولۇپ، نەپەس ئېلىشنى قىسىپ قويىدۇ.

سەۋەبى: يۇقۇرىدا بايان قىلىنغان ئومۇمى سەۋەپلەردىن تاشقىرى، بەدەننىڭ تارتىش ۋە چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋەتلىرىنىڭ بۇزۇلۇشى ياكى ئۇلاردىن بىرىنىڭ زەئىپلىشىشى بىلەن كوپ مىقداردا سۇ بەدەندە يىغىلىپ قالىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئىششىق قوساقتا بەكرەك بولۇپ، قوساق خۇددى سۇ قاچىلانغان تۇلۇمدەك كوپۇپ كېتىدۇ. قوساقنى ئۇرۇپ كورگەندە سۇنىڭ چالغۇنغان ئاۋازى ئاڭلىنىپ، قولغا دولقۇنى سېزىلىدۇ. ئوڭدا يېتىپ بىر تەرەپكە ئورۇلگەندە، بۇ خىل ئەھۋال كېسەلنىڭ ئوزىگىمۇ سېزىلىدۇ. ئىششىق بەل، جىنسى ئەزا، ئورۇقدانلارغىچە ھەتتا يۇز، قول، پۇتلارغىچە بارىدۇ. نەپەسلىنىش ئېغىرلىشىدۇ. ھارارەت بولمىغاندا سۇيدۇك ئاق كېلىدۇ. تەشنالىق بولمايدۇ. بەدەن رەڭگى ئاقارغان ھالدا بولۇپ، كېسەل بەدەنىنىڭ دائىم سوغاق بولۇشى بۇ خىلدىكى ئىستىسقانىڭ ئالاھىدىلىگىدۇر. قىزىتما پەيدا بولۇپ قالسا، سۇيدۇكنىڭ رەڭگى قىزىل، بەدەنلىرى قىزىق

بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. ئىششىقنى بارماق بىلەن باس-قاندا ئويمانلانسىمۇ دەرهال يوقاپ كېتىدۇ ئالدىنقىسىدەك ئۇزاق تۇرمايدۇ.

داۋاسى: هارارەتنى پەسەيتىش ئۈچۈن، ئىسكەنـ-جىبىن بىلەن كاسىن سۈيى بېرىلىدۇ. ئەگەر هارارەت بولمىسا، هەسەل قوشقان ئىسكەنجىبىن ياكى شەرۋەتى بۇزۇرى I (128 - نۇسخە) بېرىلىپ مىزاج تەڭشىلىدۇ. ئىچىنى بوشىتىش ئۈچۈن فۇنۇسنى قايناقسۇغا چىلاپ تەممىنى چىقىرىپ، بادام يېغى قوشۇپ بېرىلىدۇ.

بەدەندىكى سۇيۇقلۇقنى تارقىتىش ۋە سۈيدۈك هەيدەش ئۈچۈن مىزاجى ئىسسىقتىن بولسا كەلكىلانەجI (131 - نۇسخە)، سوغاق بولسا كەلكىلانەج II (132 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. سۈيدۈك هەيدەش ئۈچۈن بۇ كېسەلگە خاس دورىلاردىن قۇرسى مازەرىيۇن I (138 - نۇسخە) ياكى قۇرسى مازەرىيون II (134 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. مەيلى قايسى خىلدىكى سۈيدۈك هەيدىگۈچى دورىلار بولمىسۇن ئالماشتۇرۇپ بېرىش كېرەك. دائىم بىر خىلـ-دىكىنى بېرىش بەزىدە ئۇنۇم بەرمەي قالىدۇ.

قايسى خىلدىكى ئىستىسقا بولمىسۇن، جىگەر مىزاجىنى تەڭشەپ ۋە سۈيدۈكنى ماڭدۇرۇپ (بەدەندىكى سۇيۇقلۇق چىقىرىدىغان) دورىلارنى بەرگەندىن كېيىنلا جىگەرنى قۇۋۋەتلەندۈرىدىغان قۇرسى ئەنبەر بارس (135- نۇسخە) بېرىش كېرەك. مەددىسى كۈچلۈك بولمىسا، توگە

سۈتىنىڭ مەلۇم نەتىجىسى بار. غىزاسىغا تۇخۇم شورپىسى، تۇرۇلغا گۆشى ۋە شورپىسى بېرىلىدۇ. بەزىلەر قوساقنى تىشىپ سۇ ئېلىش ۋە داغلاش چارىلىرىنىمۇ قوللىنىپ كورگەن. ئەمما خەتىرى كوپ، نەتىجىسى ئاز. سۇ يەنە يىغىلىپ قالىدۇ.

ناغراسىمان سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقايى تەبەلى)

سۇلۇق ئىششىق بىلەن بىللە تېرە ئاستىدا ھاۋامۇ بولغان سۇلۇق ئىششىقنى ناغراسىمان سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقايى تەبەلى) دەپ ئاتىلىدۇ. مەئىدە ھەزىمىنىڭ بۇزۇلىشى ۋە جىگەر ئاغرىقلىرى مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ. جىگەرنىڭ زەرەرلىنىشى سۇلۇق ئىششىقنى كەلتۈرسە، مەئىدە ھەزىمىنىڭ بۇزۇلىشى يەل پەيدا قىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئىششىق قوساقتا بولىدۇ. قوساقنىڭ شەكلى خۇددى پۈدىگەن تۇلۇمدەك بولۇپ قالىدۇ. ئەمما ئالدىنقىسىدەك ئېغىرلىق سېزىلمەيدۇ. قوساقتا بەزىدە سانچىق ۋە چىڭقىلىش سېزىملىرى بولىدۇ. قول بىلەن قوساققا ئۇرۇپ كورگەندە دۇمباقتەك ئاۋاز چىقىدۇ كىسەلنىڭ سىرتقا چىقىپ قېلىشى بۇ كېسەلدە ئالاھىدە بىر ئالامەت بولۇپ ھېساپلىنىدۇ. بىرىنچى ۋە ئىككىنچى تۇردە بۇنداق ئالامەت بولمايدۇ.

داۋاسى: سۇيۇقلۇقلارنى بەدەندىن چىقىرىش ئۇچۇن كورسىتىپ ئوتۇلگەن تەدبىرلەر قىلىنىدۇ. بۇ جەھەتتە جىگەرنىڭ مىزاجىغا رىئايە قىلغان ھالدا چارە

قىلىش كېرەك. ئەمما ئىسسىقلىق بەك ئارتۇق بولۇپ كەتمەسلىكى لازىم. چۈنكى مۇنداقتا ئۆسساش كېلىپ چىقىدۇ. كۈندۈز ۋە زىرىنى باراۋەر مىقدارلاردا ئېلىپ دائىم ئېغىزدا چايناپ تۇرۇپ سۈيىنى يۇتۇپ بېرىش، گوش سۇلۇق ئىششىغىدا كورسىتىلگەن سىرتتىن چاپىدىغان دورىلارنى قىلىش كېرەك. يەلىنى تارقىتىش ئۈچۈن مەجۇنى سەنجىرىنا (33-نۇسخە) بېرىش بىلەن سۇزاپ يويۇرمىغى، ئادىراسمان، ئارپا بېدىيان، چىگسەي ئۇرۇغى، توغرىغۇ، قارا شېكەرلەرنى بىرلەشتۈرۈپ، كىچىك شامچىلارنى تەييارلاپ ئارقا يولىغا تىقىپ قويۇش كېرەك. قالغان ئالامەتلىرىگە قاراپ گوش سۇلۇق ئىششىغىدا كورسىتىلگەن چارىلار قىلىنىدۇ. ناغراسمان سۇلۇق ئىششىق ئۇزۇنغا سوزۇلغاندا، ئىششىق قېتىپ قېلىپ، باشقا ئالامەتلەر بىرئاز يېنىكلىشىدۇ. بۇنى تەبەلى ھەبنى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ چاغدا ئومۇمى چارىلار بىلەن بىللە، يۇمشاتقۇچى دورىلار ۋە بابۇنە، ئەكلىل مىلىك، مەرزەنجۇش، سۇئتەر، سوزاپ ئۇرۇغى، قۇندۇز قەرى ۋە يۇلغۇن كۈلى قاتارلىقلارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، سوزاپ سۈيى ۋە توگە سۈيدۈگى بىلەن نەمدەپ قوساققا قويۇش كېرەك. ئىچىدىغان چېيىغا ئىت ئۈزۈمى، كاسنى ئۇرۇغى ۋە كاسنى يىلتىزىنى قاينىتىپ بېرىش لازىم. ئىچىنى بوشىتىش ئۈچۈن تۆۋەندىكىلەر بېرىلسە بولىدۇ:

سانا 7 مىسقال، بىنەپشە، نىلۇفەر، كاسنى ئۇرۇغى ھەربىرى 3 مىسقالدىن؛ سېرىق ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە ھەربىرى 5 مىسقالدىن؛ قۇرۇق ئۈزۈم 15 مىسقال؛ قارا ئۆرۈك، چىلان 10 دانىدىن؛ سەرپىستان 20 دانە؛ فۇنۇس، خىيارى شەنبەر، تەرەنجىۋىل 10 مىسقالدىن ئېلىنىدۇ. فۇنۇس بىلەن تەرەنجىۋىلنى ئايرىم ھالدا قايناقسۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ قاينىتىپ، يۇقۇرقىلارنىڭ سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ سۈزۈپ يالغۇز ياكى ئىسكەنجەبىن بىلەن بېرىلىدۇ. بەزىلەر بۇ خىلدىكى ئىستىسقاغا ھەببى سەكبىنەج (94- نۇسخە) بېرىشنى تەۋسىيە قىلىدۇ.

سېرىق كېسەل (يەرقان)

سېرىق كېسەل (يەرقان) تىبابەتتە ساغۇش سېرىق كېسەل ۋە قارا سېرىق كېسەل دەپ 2 گە بولۇنىدۇ. ساغۇش سېرىق كېسەل جىگەر بىلەن ئۆتنىڭ زەرەرلىنىشىدىن پەيدا بولسا، قارا سېرىق كېسەل كوپىنچە تال كېسەللىكلىرى نەتىجىسىدە پەيدا بولۇپ، رەڭگى قارىغا مايىل توق سېرىق رەڭدە بولىدۇ. بۇلار يەنە ئالامەتلىرى ۋە سەۋەپلىرىنىڭ تۈرلىرىگە قاراپ بىر قانچىگە بولۇنىدۇ. تۆۋەندە ئۇلارنىڭ ئالامەتلىرى ۋە داۋاسى ئايرىم سوزلىنىدۇ.

1. ساغۇش سېرىق كېسەل (يەرقانى ئەسفەر)

1. سەپرادىن بولغان قىزىتمىلار بوھرانى سەۋەبى بىلەن سېرىقلىق چۈشىدۇ.

AltunOq

ئالامەتلىرى: سىرىقلىقنىڭ پەيدا بولىشى بىوھران كۆنلىرىگە توغرا كېلىدۇ، كىوڭلى ئىاينىيدۇ، ئىېغىزى ئاچچىق، ئىچى قاتقان، ئىچكى ئەزالاردا سانجىق بولىدۇ.

داۋاسى: كېسەلنى ئىسسىق سۇدا ئىولتۇرغىۇزۇش، ئىسكەنجەبىن ياكى يالغۇز كاسنى سۇيى بېرىش كىپايە قىلىدۇ.

2. جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بىۇزۇلىشىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇخىلدا سەپرائى غەيرى تەبىئى قانغا ئارىلىشىپ پۈتۈن بەدەنگە تارايدۇ. شۇنىڭ بىلەن سىرىقلىق ئومۇمى بەدەنگە چۇشىدۇ. قەي قىلىش، كوز ۋە بەدەندىكى سىرىقلىق بەك ئىېغىر بولىدۇ. سۇيىدۇك رەڭگى قارامتۇل كېلىدۇ. ئىۇستىدىكى رۇسۇپ سىرىق بولىدۇ.

داۋاسى: جىگەردىكى قىزىتمىنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئانار شەرۋىتى (47 ـ نۇسخە) ۋە ئارپا سۇيى بېرىلىدۇ. جىگەر ۋە بەدەندىن سەپرانى چىقىرىش ئىۈچۈن، مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخە)گە مەھمۇدە (سۇقمۇنىيا) قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن شەرۋىتى فەۋاكە (15 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ.

3. مىزاجىنىڭ ھەددىدىن زىيادە ئىسسىقلىغى ۋە ھارارەت تەسىرىدىن ئوت قانغا ئارىلىشىدۇ. شۇنىڭ بىلەن قاندىكى ئوت مىقدارى ئېشىپ كېتىپ سىرىقلىق پەيدا قىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: تۇيۇقسىزلا پۈتۈن بەدەن ساغىرىپ كېتىدۇ. سۈيدۈكمۇ تۇساتتىن ساغىرىپ بارغانسېرى قارىغا مايىللىشىدۇ. جىگەردىكى زەھەرلىنىشتىن بولغان سېرىق چۈشۈشتىن شۇنىڭ بىلەن پەرقلىنىدىكى، جىگەردىن بولغان سېرىق چۈشۈشتە سۈيدۈك دەسلەپتە قىزىل بولۇپ، ئاستا ـ ئاستا سېرىقلىشىدۇ، بەدەندىكى سېرىقلىقمۇ بىردىنلا پەيدا بولماستىن، تەدرىجى پەيدا بولىدۇ. ئالدى بىلەن ئىشتەي تۇتۇلۇش قاتارلىق ھەزىم بۇزۇلۇش ئالامەتلىرى كۆرىلىدۇ. تەشنالىق ئوتكۈر بولىدۇ. ئەمما مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقىدىن بولغان سېرىق كېسەلدە بۇ بەلگىلەر بولمايدۇ.

داۋاسى: ئەينۇلا سۈيى، ئانار شەرۋىتى (47 ـ نۇسخە)، كاسنى ئۇرۇغىنىڭ شىرنىسى، ئىسكەنجىبىن بېرىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن تازىلاش ئۈچۈن سېرىق ھېلىلە، شاتەرە، ئەپسەنتىن، ئەينۇلا ۋە تەمرى ھىندى قاتارلىقلار قاينىتىپ بېرىلىدۇ.

4) ئوت خالتىسىنىڭ ياللۇغى ياكى ئوت يوللىرىدىكى توسىلىشلار سەۋەبى بىلەن بەدەندىكى ئوتنىڭ چىقىرىلىشى توسالغۇغا ئۇچراپ، بەدەندە ئوت مىقدارى ئېشىپ كېتىپ سېرىقلىق پەيدابولىدۇ.

ئالامەتلىرى: قىزىتما، قەي ۋە تەل قۇرۇپ گەز باغلاش قاتارلىق ئالامەتلەر بىللە جىگەر ساھە ـ

سىدە ئېغىرلىق ۋە ئاغرىش سېزىدۇ. جىگەر ياللۇغى بولسا جىگەر ياللۇغىغا تېگىشلىك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى: جىگەر ياللۇغى بىلەن ئوخشاش.

2. سېرىق كېسەل (يەرقانى سەنەدى)

بۇ خىلدىكى يەرقاننىڭ ئاساسىي سەۋەبى سەۋدا-نىڭ قان تەركىۋىگە ئارىلىشىپ قېلىشى بولۇپ، بەدەن رەڭگى قاراەتۈل سېرىق رەڭگە كىرىدۇ. سۈيدۈك ۋە تەرەتنىڭ رەڭگىمۇ قارىغا مايىل بولۇپ قالىدۇ. بىرىنچى قىسىمدا سۆزلەپ ئۆتكىنىمىزدەك، تال سەۋدانى ساقلايدىغان ئورۇن بولۇپ، كېرەك بولغاندا سەۋدا ماددىسىنى ئۆز يولى بىلەن مەئىدىگە چىقىرىپ ئىشتەي پەيدا قىلىدۇ ۋە ھەزىمگە ياردەم بېرىدۇ. دېمەك قارا سېرىق كېسەل ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا تالنىڭ زەرەر-لىنىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. شۇنداقلا جىگەرنىڭ زەرەرلىنىشى بىلەنمۇ مۇناسىۋەتلىكتۇر. چۈنكى سەۋدا ئەسلىدە جىگەردە ئىشلىنىپ چىقىپ تالغا بارىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قارا يەرقان تالنىڭ ۋە جىگەرنىڭ بىللە زەزەرلىنىشىدىن پەيدا بولىدۇ. قارا يەرقان سەۋەپ ۋە قىسمەن ئالامەتلىرىگە قاراپ تۆۋەندىكىچە بۆلىنىدۇ:

1). تالدىن مەئىدىگە سەۋدا بارىدىغان يولدا تو-سالغۇ پەيدا بولغاندا تالدىكى سەۋدا سىرىپ بولماي

توپاڭشىپ جىگەرگە قايتىپ كېلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن جىگەردىكى سەۋدا مىقدارى ئېشىپ كېتىپ كوپ مىقدار-دا سەۋدا قانغا ئارىلىشىدۇ-دە، ئەسلىدە قارامتۇل رەڭدە بولغان سەۋدا بەدەنگە غەيرى تەبىئى بىر رەڭ بېرىدۇ. ياكى جىگەردىن تالغا سەۋدا بارىدىغان يول توسۇلۇپ قېلىپ جىگەردىكى سەۋدا ئېشىپ كېتىپ، ئوخشاشلا قاندا سەۋدا ماددىسى كوپىيىدۇ.

ئالامەتلىرى: قارامتۇل سېرىقلىق ئاستا-ئاستا يۈز بېرىدۇ. تالدىن مەئدىگە بارىدىغان يول توسالسا، چەپ تەرەپ يۇقۇرقى قوساق قىسمىدا ئاغرىش ۋە قاداق (سانجىق) بولىدۇ. جىگەردىن تالغا بارىدىغان يول توسۇلسا بۇ ئالامەتلەر ئوڭ تەرەپتە بولىدۇ. ھەر ئىككىسىدە سەۋەپسىز بىردىنلا ئىشتەي تۇتۇلىدۇ، سۈيدۈك قارامتۇل كېلىدۇ.

داۋاسى: توسالغۇنى ئېچىش ئۈچۈن ئىسكەنجە-بىن بۇزۇرى (101- نۇسخە) ۋە شەرۋىتى كۇشۇش (136-نۇسخە) بېرىلىدۇ. قۇرسىغا پەس (137-نۇسخە) ئومۇمەن جىگەر ۋە تالنىڭ توسىلىش خۇسۇسىيەتلىك كېسەللىكلىرىگە ناھايىتى ئۈنۈملۈكدۇر. ماددىنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن ئاخىرىدا مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20-نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئېچىش ئۈچۈن كاسنى سۈيىگە ئىسكەنجىبىن قوشۇپ بېرىلىدۇ. توخۇ گوشىنى سىركە بىلەن پىشۇرۇپ بېرىش كېرەك.

2) كۆچلۈك ئىسسىقلىقنىڭ جىگەرگە بولغان تەسىرى ئاستىدا، غەيرى تەبىئى سەۋدا ھاسىل بولۇپ، قانغا ئۆتۈپ قارا سېرىق كېسەل پەيدا قىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: قارا سېرىق كېسەلنىڭ پەيدا بولىشى — قىزىتما، نەپەس ئېلىشنىڭ قىيىنلىششى يۈز بېرىدۇ. ئاغرىقنا تۈرلۈك روھى ئالامەتلەر غەم، ئەندىشە قىلىش، قورقۇش ھەرخىل پىكىرلەر پەيدا بولىدۇ. سۈيدۈك ۋە تەرەت قارامتۇل رەڭدە كېلىدۇ.

داۋاسى: مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. سوغاقلىق دورىلاردىن سىرتتىن سۈركەيدىغان دورا ياساپ سۈركىلىدۇ.

3) تالنىڭ ئۆزىگە تارتىش قۇۋۋىتى ۋە تۇتۇش قۇۋۋىتىنىڭ بۇزۇلىشى سەۋەبىدىن قارا سېرىق كېسەل پەيدا بولىدۇ. چۈنكى تارتىش قۇۋۋىتى بۇزۇلغاندا تالنىڭ شىمىرىش كۈچى ناچارلىشىپ جىگەردىن كېلىدىغان سەۋدانى ئۆزىگە جەلپ قىلالمايدۇ. تۇتۇپ تۇرۇش كۈچى بۇزۇلسا، سەۋدانى ئۆزىدە تۇتۇپ تۇرۇشى بۇزۇلۇپ، سەۋدانىڭ قانغا چىقىشى بىلەن بۇ خىلدىكى يەرقان پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: تالنىڭ زەئىپلىك ئالامەتلىرى ئۈزۈندىن بېرى بار بولىدۇ (تال كېسەللىكىگە قاراڭ). زېھنى تۆۋەن، گاراڭ بولۇپ قالىدۇ. كوز ئېقى ئاقىرىپ

كېتىدۇ. قۇسۇش ھەم ئىچ سۈرۈش بىلەن سەۋدا بىللە چىقىدۇ.

داۋاسى: تالنى كۆچلەندۈرۈش تەدبىرلىرىنى قىلىش كېرەك (تال كېسەللىكلىرىگە قاراڭ).

4) بوھران نەتىجىسىدە غەيرى تەبىئى ماددىلار سىرتقا چىقىدۇ. تال كېسەللىكلىرىنىڭ بوھران كۈنلىرىدە كوپلىگەن سەۋدا تال، جىگەردىن چىقىرىلىپ بەدەنگە قاراڭ پەيدا قىلىدۇ ۋە سۈيدۈك قارا بولىدۇ. ئەمما بۇ چاغدا ئاغرىقتا ئەسلى كېسەللىكنىڭ بىر مۇنچە ئالامەتلىرى يەڭگىللىشىپ كېسەل راھەتلىنىپ قالىدۇ. بەدەننىڭ چىقىرىش كۈچىگە ياردەم بېرىش، تالنى كۈچەيتىش كېرەك. بوھراندىن بولغان ساغۇش سېرىق كېسەلدىكى چارىلارنى قىلسا بولىدۇ. مونچىغا چۈشۈش، بەدەنگە بابۇنە يېغى، سېرىق چېچەك يېغى ۋە چېقىرتماق ياغلىرىنى سۈركەش كېرەك.

IX ماقالا. تال كېسەللىكلىرى

1 - پەسىل: تالنىڭ مىزاج ئۆزگىرىشلىك ئاغرىقلىرى

تالنىڭ مىزاجىدىكى غەيرى ئۆزگىرىشلەر ــ تالدا ئىسسىقلىقنىڭ، سوغاقلىق، نەملىك، قۇرۇقلۇق ۋە ھۆل ئىسسىقلىقنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن ئىبارەتتۇر. بۇلاردا تال خىزمىتىنىڭ ئوخشاش بولمىغان ھالدىكى بۇزۇ- لىشىدىن ئىبارەت ئورتاق ئالامەتلەردىن باشقا، يەنە ئۆزىگە خاس بولغان ئالاھىدە ئالامەتلەر كۆرىلىدۇ ۋە ئۇلارغا مۇناسىپ داۋالاش چارىلىرى بار. ئۇلار تۆۋەندىكىچە:

تالدا ئىسسىقلىقنىڭ ئېشىپ كېتىشى: بۇنىڭدا بولىدىغان ئالامەتلەر سول تەرەپ يۇقۇرقى قوساق قىسمى ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ، تەشنالىق بولىدۇ. سۈيدۈك ۋە تە- رەتنىڭ رەڭگى قارامتۇل قىزىل رەڭگە كىرىپ قالىدۇ، تېنى قىزىيدۇ.

داۋاسى: سول تەرەپ ئۇسلەم تومۇرىدىن قان ئالغاندىن كېيىن، ئىت ئۈزۈمى ۋە كاسنى سۈيى (كوك ھالدىكىسى ياخشى) لىرىنى بېرىش لازىم. ماددىنى سۆ-

رۇپ چىقىرىش ئۇچۇن مەتبۇخى ھېلىلە (38 ـ نۇسخە) بېرىش كېرەك. ئەگەر قىزىتما بولسا قۇرسى كاپۇر (76 ـ نۇسخە) ياكى قۇرسى تاباشىر (112 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ.

تالدا سوغاقلىقنىڭ ئېشىپ كېتىشى: بۇنىڭ ئالامەتلىرى، ئىشتەي تۇتۇلىدۇ، تووەن قىزىتما يۈز بېرىدۇ، تەشنالىق بولمايدۇ، قوساقتا يەل كۆپىيىپ قالىدۇ. كېكىرىش كوپ بولىدۇ ھەم ئېغىزدىن دائىم سۇ كېلىپ تۇرىدۇ. سول تەرەپ يۇقۇرقى قوساق قىسمىدا يېقىمسىزلىق سېزىدۇ.

داۋاسى: ئىسكەنجەبىن بۇزۇرى (ئىسسىق خۇسۇسىيەتلىكى) ياكى قۇرسى بۇزۇرى (119 ـ 137 ـ نۇسخىلەر) بېرىلىدۇ. يېپىشكە گۇلقەن بېرىلىشى كېرەك. تالنى قىزىتىدىغان دورىلار تال ساھەسىگە سىرتىدىن چېپىلىدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن ئەنجۇر، قۇست، سىركە، سەدەپ، بىخ كەبىر، ئۇسقۇدرىيۇن، ئاچچىق بادامىلارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ سىرتتىن چېپىلىدۇ.

تالدا قۇرۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كېتىشى: بۇنداق ھاللاردا تال قېتىپ قالغان بولۇپ، بەدەن ئورۇق ۋە قۇرغاق كېلىدۇ. كېسەلنىڭ چىرايىمۇ قارامتۇل كوك رەڭگە كىرىپ قالىدۇ.

داۋاسى: بەدەن نەملىكىنى ئاشۇرۇش ئۇچۇن بىنەپشە شەرۋىتى (69 ـ نۇسخە)، نىلۇفەر شەرۋىتى (75 ـ

نـۇسخە)، خەشخاش شەرۋىتى (74 ـ نۇسخە) دىن بىرىنى تاللاپ بېرىش كېرەك. ھول قـاپـاق، خـاڭگا سـۇلىرى بېرىلىدۇ. سېمىز ئوت ئۇرۇغى، قاپاق، قوغۇن، ئاق لەيلى ئۇرۇقلىرىنى چېقىپ مېغىزلىرىنىڭ شىرىسىنى ① چىقىرىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئـايـال سۈتىنى بىنەپشە يېغى بىلەن قوشۇپ تالغا سۈركەش لازىم. غىزاسىغا ھوللۇك تاماقلار، تـوخـۇ گـوشى، پـاخلان گوشى، قاپاق ئېشى بېرىلىدۇ.

تـالدا ھول ئىسسىقلىقنىڭ ئېشىپ كېتىشى: سول تەرەپ قوساق ساھەسى دائىم ئېچىشىپ تۇرىدۇ. ئېغىر ـ لىق ۋە سانجىقسىمان ئـاغرىش سېزىلىدۇ، بەدەن رەڭگى كوكۇش بولۇپ، بـوشاڭ، مـاغدىرسىز كېلىدۇ. سـۈيدۈك بەزىدە قارامتۇل رەڭگە كىرىپ قالىدۇ.

داۋاسى: ئىسكەنجىبىن (118 ـ نۇسخە) تـەركـىـ ـ ۋىگە 3 مىسقال بىخ كەبىر قوشۇپ تەييارلاپ بېرىلىدۇ. قىزىل گۈل، يۇلغۇن مېۋىسى (داۋا)، مۇغاس، ئاق سەنـ ـ دەللەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ يـۇلغۇن مىـ ـ ۋىسىنىڭ سۈيى بىلەن نـەمدەپ تال ئۈستىگە چېپىلىدۇ.

---

① شىرە (لۇئاب) چىقىرىش ئـۇسۇلى: تـەييارلىغان مېغىز ۋە ئـۇرۇق دورىلارنى چالا سوقۇپ كىچىك بىر خالتىغا سېلىپ تىكىپ بولغاندىن كېيىن، پىيالىگە سېلىپ ئـۈستىدىن بىر ئـاز قايناقسۇ قۇيۇپ بىر پەس قويىمىز. ئۇندىن كېيىن قوشۇق بىـ ـ لەن خالتىنى بېسىپ مىجىغاندا ئاق شىرە چىقىدۇ. بۇنى باشقا قاچىغا سۈزۈپ ئالىمىز. بۇنى تەكرا قىلمىسدۇ.

تاللنىڭ ياللۇغلىنىشى (ۋەرەمى تال)

تالنىڭ ياللۇغلىنىشىغا خىلتلاردىن قان، سەپرا ۋە بەلغەمنىڭ غەيرى تەبىئى ئۆزگەرگەن ھالىتى سەۋەپ بولىدۇ.

1) قاندىن بولغان تال ياللۇغى: بۇنىڭ مۇھىم ئالامىتى، تال ساھەسىدىكى ئاغرىش، ئىچىشىش بىلەن بىللە تەشنالىق بولۇشى، قىزىتمىنىڭ ھەر 4 كۈندە بىر قېتىم كوتۇرۇلىشىدىن ئىبارەتتۇر. سۈيدۈك قارا كېلىدۇ، سول تەرەپ تال بار جايىنى قول بىلەن تۇتۇپ كورگەندە قىزىق بىلىنىدۇ. باسقاندا قاتتىق ئاغرىق سېزىلىدۇ.

داۋاسى: ئىمكانىيەت بولسا سول تەرەپ باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. ئۇندىن كېيىن پۇنۇس، تەمرى ھىندى، كاسىن ۋە ئىت ئۈزۈمىنى قائىدە بويىچە ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر قىزىتما بولسا قۇرسى كاپۇر (76 - نۇسخە) ياكى قۇرسى تاباشىر (112 - نۇسخە)نى شەرۋىتى زىرىشىك (89 - نۇسخە)لەر بىلەن بېرىش لازىم. ياكى گۈل بىنەپشە، قىزىل گۈل، بىخ كە - بىر، تەمرى ھىندى، سىپىز ئوت ئۇرۇقى شىرىسى بېرىلىدۇ. سىرتتىن چىپىش ئۈچۈن ئارپا ئۇنى، قىزىل گۈل، ئاق سەندەل، ھەمىشىۋا، ئىت ئۈزۈمى، ئاقاقىيا، مامىشا، يۇمغاقسۇتلەرنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تال ئۈستىگە قويۇشقا بېرىلىدۇ.

2) بۇزۇلغان سەپرادىن تالدا يىغىلىپ قېلىشى -

Altunoq

دىن بولغان تال ياللۇغى: ئىچىشىش، ئاغرىش تالدا ئىغىرلىق، بەدەندە قىزىتما ئىغىر بولىدۇ. پۈتۈن بەدەن ساغىرىپ كېيىنچە قارىغا ئۆزگىرىدۇ.

داۋاسى: ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ھىلىلە (38 ـ نۇسخە) ۋە ئىسكەنجىبىن (101 ـ نۇسخە) لەرنى بېرىش كېرەك. ئىششىقنى قايتۇرغۇچىلاردىن رۇ-سۇت، گىلى ئەرمىنى، ئەنجۇر، خىيارى شەنبەر، بۇغداي كېپىكى، ئىت ئۈزۈمىنى سىركە بىلەن بىللە سىرتتىن چېپىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. توۋەندىكى تالقان (سۇپۇپ) يېيىشكە بېرىلىدۇ.

سەمغى ئەرەبى 1 مىسقال، قىزىل گۈل 2 مىسقال، تاباشىر $1\frac{1}{2}$ مىسقال، ئاق سەندەل $1\frac{1}{2}$ مىسقال، كا-سىن ئۇرۇغى 3 مىسقال، زىرىق 3 مىسقال، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، خاڭگا، تەرخەمەك، قوغۇن ئۇرۇقلىرىنىڭ مېغىز-لىرى ھەربىرىنى 3 مىسقالدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ كۈنىگە 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

3) بەلغەم سەۋەبىدىن بولغان تال ياللۇغى: تال-دىكى ئاغرىش كام بولىدۇ، لېكىن ئىغىرلىق سېزىلىدۇ. تىلى ۋە بەدەن رەڭگى ئاق بولىدۇ، تەرەت بىلەن سۈيدۈك ئاق كېلىدۇ. كوزى ئالايغاندەك بولۇپ كورۈنىدۇ.

داۋاسى: بەلغەمنى تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج پەيقارا ۋە مەتبۇخى ھىلىلە (16 ـ 38 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ.

ئۇندىن كېيىن تالنى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئۇردان قۇرسى ياكى قۇرسى بىخى كەبىر (139 - 140 - نۇسخە) لەرنى بېرىش مۇمكىن. مۇۋاپىق دورىلار ھەققىدە قىلىنىدۇ. تال كېسەللىكلىرىدە كۆرسىتىلگەن دورىلار سىرتتىن چېپىلىدۇ.

تالنىڭ زەئىپلىكى

تالنىڭ زەئىپلىكى ئۇنىڭ تارتىش (قوبۇل قىلىش)، تۇتۇپ تۇرۇش ۋە چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋەتلىرىنىڭ ئاجىزلىقىدىن ئىبارەتتۇر.

ئالامەتلىرى: تارتىش قۇۋۋىتى ئاجىزلاشقاندا ئىشتەي يوقۇلىدۇ، سەۋدا كېسەللىكىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. تۇتۇش قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا، كوڭۇل ئاينىش، قەي قىلىش ۋە ئىچى سۈرۈش يۈز بېرىدۇ. بۇلار سەۋدانىڭ ئالامەتلىرى (تەرەت ئاچچىق يامان پۇراقلىق، قارامتۇل رەڭلىك) بولىدۇ. ئەگەر چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا تال چوڭىيىدۇ. ئىشتەي بولمايدۇ.

داۋاسى: تالنى قۇۋۋەتلەندۈرىدىغان ئۇردان قۇرسى ياكى قۇرسى بىخ كەبىرلەر بېرىلىدۇ (140 - 139 - نۇسخە) لەر، سىرتتىن چېپىش ئۈچۈن ئەپسەنتىن، سۇمبۇل، يۇلغۇن ياپرىقى، قەرەد مانا، ئىزخىر، بىخ كەبىر، قىزىل گۈل، مۇقەللارنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ سوقۇپ، سىركە بىلەن نەمدەپ تال ئۈستىگە قويۇش كېرەك.

X قالا. ئۈچەي كېسەللىكلىرى

1 - پەسىل: ئۈچەيدىكى ھەزىمنىڭ بۇزۇلىشلىرى

ئۈچەي تارتىشىپ قېلىش (زەيقۇلئەمئا)

بۇ، ئۈچەينىڭ سىلىقلىشىپ قېلىشى بىلەن بولغان ئىچ سۈرۈش كېسىلىدىن ئىبارەتتۇر. يەنى مەئىدىدىن ئۈچەيگە كەلگەن تاماق ئۈچەيدە ھەزىم قىلىنماستىنلا چىقىپ كېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنى ئۈچەينىڭ تېيىلغاق سۈرۈش كېسىلى دەپمۇ ئاتايدۇ. سەۋەپلىرىگە قاراپ بۇ كېسەل تۆۋەندىكى بىر قانچىگە بۆلىنىدۇ.

بىرىنچى سەۋەبى: ئۈچەينىڭ ئىسسىقلىقى سەۋەبى بىلەن سەپرا ماددىسىنىڭ كۆپ بولىشى ياكى ئۈچەي ئۈستۈنكى قەۋەتلىرىگە مۇدۇر (قاپارتما) لار چىقىشى تۈپەيلىدىن شىلىملىق سۇيۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن ئىبارەتتۇر.

ئالامەتلىرى: تاماقنىڭ مەئىدىدىن ئۈچەيگە كېلىشى بىلەنلا قوساقتا ئاغرىش ۋە ئېچىشىش، چىشلىگەندەك سېزىلىش (سەپرا سەۋەبى بىلەن) پەيدا بولىدۇ. ھەزىم بولغان ۋە چالا ھەزىم بولغاندا تاماق قالدۇق-

لىرى بار بولغان سۇيۇق سىردىقسۇ ئارىلاش تەرەت كې-
لىدۇ. تەرەت چىقىش ۋاقتىدا سوك ئېچىشىدۇ. كېسەل
سوغاقسۇ ئىچىش بىلەن ئاغرىشى يېنىكلەشكەنلىكىنى
ھېس قىلىدۇ. ئاغرىش سېزىلىدىغان جايى كىندىك
ئۈستى ياكى ئىككى يان تەرىپى، بەزىدە كىندىك ئاس-
تىدىن ئىبارەت. ئۈچەي قەۋىتىگە چىققان قاپارتمىلار
ئىچ تەرەپتە ياكى تاشقى تەرەپتە بولىشى مۇمكىن. ئەگەر
ئىچ تەرەپتە بولسا تەرەت زەرداپ سۇ ئارىلاش كېلىدۇ.
تاشقى تەرەپتە بولسا ئۇنداق بولمايدۇ.

داۋاسى: تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى دورىلار بىلەن
ھوقنە قىلىنىدۇ:

نوخۇت، ئارپا ئۇنى، گۈرۈچ ھەربىرى 5 مىسقالدىن.
كوكنار پوستى، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، ھەربىرى 3 مىس-
قالدىن، سەمغى ئەرەبى، نىشاستە ھەر بىرى 1 مىسقالدىن،
گۈل يېغى 3 مىسقال، لازىم مىقداردىكى سۇ بىلەن
قاينىتىپ، سۈزۈپ، گۈل يېغىنى قوشۇپ ھوقنە قىلىنىدۇ.

رەيھان ئۇرۇغى، كنۈچە ئۇرۇغى، پاقا يوپۇرمىقى
ئۇرۇغى ھەر بىرىنى 2 مىسقالدىن ئېلىپ، قاچىغا سېلىپ
ئوت (چوغ) ئۈستىدە قويىمىز. دورىلار تازا قىزىپ قو-
رۇلغاندا ئۈستىگە بىر ئاز قايناقسۇ قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇپ
ئېلىپ، بىر مىسقالدىن كۈنىگە 1 - 2 قېتىم ئانار شەر-
ۋىتى (47 - نۇسخە)، خەشخاش شەرۋىتى (69 - نۇسخە)
دىن بىرى بىلەن بېرىلىدۇ.

سىرتتىن چېپىش ئۈچۈن — ئارپا ئۇنى، ئانار گۈلى، قىزىل گۈل ۋە ئاق سەندەللەرنى ئالما سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئەگەر قىزىتمىسى بولسا، قان ئېلىشنى ئويلاپ كورۇش مۇمكىن. كاسنى، سېمىز ئوت ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىسى ۋە بېيە سۈيى بېرىلىدۇ. ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەرنى تاماق بىلەن بېرىشنى چەكلەش كېرەك.

ئىككىنچى سەۋەبى: خىلىتلارنىڭ كېرەكسىز سۇيۇقلۇقلىرى ئۈچەي پەردىلىرىگە يىغىلىپ ئۈچەي تاملىرىنى سىلىقلاشتۇرۇپ قويىدۇ. بۇ ئۈچەينىڭ تۇتۇپ تۇرۇش قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ ئىچ سۈرۈش پەيدا قىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: كۆپلىگەن شىلىمشىق سۇيۇقلۇق ئارىلاشقان ۋە ھەزىم بولمىغان تاماق ماددىلىرى بولغان تەرەت كېلىدۇ. ئەگەر ماددىلار كۈچلۈك بولسا ئۇنىڭ ئالامەتلىرى بىللە بولىدۇ. مەسىلەن، سەپرا بولسا ئېچىشىش، قاندىن بولسا، قىزىتما قوزغۇلۇپ كېلىدۇ. بۇ ئەھۋال بەزىدە مەئىدىدە يىغىلىپ قالغان كېرەكسىز سۇيۇقلۇق سەۋەبىدىن بولىشىمۇ مۇمكىن.

داۋاسى: مۇۋاپىق دورىلار بىلەن قەي قىلدۇرۇش ياكى سۈرگە بېرىش بىلەن كېرەكسىز سۇيۇقلۇقنى چىقىرىپ تاشلاش كېرەك. سۈرگە ئۈچۈن مۇنۇ دورىلارنى بېرىش لازىم: سېرىق ھېلىلە پوستى 2 مىسقال، سۇماق، ھەببۇلئاس، موزا ھەربىرىنى 1 مىسقالدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ كۈنىگە 1 ــ 2 قېتىم 2 مىســ

Altun0q

قالدىن بىرىلىدۇ. ياكى ئاپارەج پەيقارا (16 - نۇسخە) بەرسىمۇ بولىدۇ. ماددىنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش ئۈچۈن سۇپۇپ رۇمان (111 - نۇسخە) ۋە قۇرسى گۈلنار (140 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئۇلاردىن كېيىن ئۈچەينىڭ تۇتۇش كۈچىنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش ئۈچۈن قۇرسى تاباشىر (112 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. بۇ خىل ئاغرىقلارنى دەسلەپتە بىرەر كۈن ئاچ قويۇش ياخشى نەتىجە بېرىدۇ. كېيىنچە پاقالچەك گوشى ياكى توخۇ گوشى بېرىشكە بولىدۇ. ئەگەر قىزىتمىسى بولسا گوش ياغ بېرىشكە بولمايدۇ.

3) ئومۇمى بەدەن پالىچى ياكى ئۈچەي ئۆزىنىڭ پالەچلىنىشى تۈپەيلىدىن ئۈچەينىڭ تۇتۇش قۇۋۋىتى بۇزۇلۇپ تاماق ماددىلىرى ئۈچەيدە تۇرماستىنلا مېڭىپ كېتىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئومۇمى بەدەنلىك پالەچلىك ئالامەتلىرىنىڭ بولىشى ياكى ئۈچەيگە يەل تولۇپ قوساق كوپىدۇ.

داۋاسى: پالەچنى داۋالاش بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ (ئىستىرخا ۋە پالەچگە قاراڭ).

2 - پەسىل: ئىچ سۇرۇش (ئىسھال) لار

ئىچ سۇرۇش توغرىسىدا مەئىدە ۋە جىگەر كېسەللىكلىرى بايانىدا توختىلىپ ئۆتكەن بولساقمۇ، بۇ

پەسىلدىكى ئىچ سۈرۈش ئۈچەينىڭ زەرەرلىنىشى ئاسا ـ سىدىكى ئىچ سۈرۈشلەردىن ئىبارەت بولۇپ، سەۋەپ ۋە ئالامەتلىرىگە قاراپ 4 قىسىمغا بولىنىدۇ:

قانلىق ئىچ سۈرۈش (ئىسهال دەمەۋى)

قانلىق ئىچ سۈرۈشنى ئۈچەينىڭ قەۋەتلىرى سو- يۇلۇشى بىلەن بولغان قانلىق ئىچ سۈرۈش ۋە ئۈچەي قان تومۇرلىرىنىڭ شىكەستلىنىشى بىلەن بولغان قانلىق ئىچ سۈرۈش دەپ 2 چوڭ قىسىمغا بولىنىدۇ. تۆۋەندە بۇلارنى ئايرىم ـ ئايرىم سوزلەيمىز.

1. ئۈچەينىڭ ئىچكى يۈزى سويۇلۇشتىن بولغان قانلىق ئىچ سۈرۈش (سەهەج): سەپرانىڭ ئۈچەيگە قۇيۇ- لىشى بىلەن ئۈچەي يۈزىنىڭ ئىپپىز قەۋەتلىرى كويۇپ سويۇلىدۇ. ياكى بەلغەم ئۈچەيگە چۈشۈشى (نەزلە ماددى- سىنىڭ ئۈچەيگە قۇيۇلىشى) بىلەنمۇ بۇ ئەھۋال كېلىپ چىقىدۇ. زەھەرلىك دورىلار سەۋەدا ۋە قاتتىق تەرەتمۇ ئۈچەي يۈزىنى زەخىملەيدۇ.

1) سەپرا ئۈچەيگە قۇيۇلغاندا بولىدىغان ئالامەتلەر: ئالدى بىلەن ئۈچەيدە ئېچىشىش بىلەن بىللە تولغاق- سىمان ئاغرىش پەيدا بولىدۇ. كېيىن ئىچ سۈرىدۇ، تە- رەتتە ئالدى بىلەن قويۇق شىلىملىق نەرسە كېلىدۇ. كېيىنچە بۇنىڭغا قان قوشۇلىدۇ. ئۈچەينىڭ زەرەرلىنىشى يۇقۇرقى تەرەپتە بولسا، ئاغرىش، قىزىق سىيزىلىش، ئې- چىشىش ۋە كويگەندەك سىيزىملەر كىندىك ئۈستىدە بى-

لىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئىنجىق ۋە تەشنالىق يامان بولىدۇ. ئەگەر زەرەرلىنىش ئۇچەينىڭ ئاستىنقى قىسمىدا بولسا، ئالدى بىلەن قان ۋە بەلغەمدەك نەرسىلەر كېلىپ، كېيىن تەرەت كېلىدۇ. ئاغرىش، تولغاپ ئاغرىش قاتارلىق سېزىملەر كىندىك ئاستىدا بولىدۇ. زەرەرلىنىش چوڭ ئۇچەي (قۇلۇن ئۇچەي) دە بولسا تەرەتتە قان بىلەن پوتلىدەك نەرسىلەر ئانچە كوپ بولمايدۇ ۋە ياغ ئارىلاشمىغان كېلىدۇ. ئەمما ئىنچىكە ئۇچەيدە بولغاندا بۇ نەرسىلەر كوپ بولۇپلا قالماستىن، ياغ ئارىلاشقان بولىدۇ. ئۇچەي يۇزى سويۇلۇشنىڭ بۇ خىلدىكىسى ئېغىر ئوتىدۇ. ئۇچەي تېشىلىپ كېتىش هادىسىلىرىمۇ كورۇلىدۇ. ئۇنداقتا ئولۇمگە ئېلىپ بارىدۇ.

2) شور بەلغەمدىن بولغان ئۇچەي ئىچكى يۇزى سويۇلۇشنىڭ ئالامەتلىرى: قوساقنىڭ تاتىلانغاندەك ئاغرىشى ۋە ئېچىشىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، تەرەت بىلەن قان ۋە قويۇق بەلغەمدەك نەرسىلەر كوپ كېلىدۇ. ئىچ سۇرۇش ئالدىدا كوپ يەل ماڭىدۇ. تولغاقسىمان ئاغرىق بار جايدا ئېغىرلىق هىس قىلىنىدۇ. ئاغرىش بىرلا جايدا بولىدۇ، يوتكەلمەيدۇ. نەزلە ياكى زۇكام بىلەن ئاغرىغان هالدا ياكى زۇكامدىن ساقايغان مەزگىلدە يۇز بېرىدۇ. بۇ خىلدىكى سەهەجمۇ ئۇچەينى يارا قىلىشى مۇمكىن.

داۋاسى: يېنىك هاللاردا ئانار شەرۋىتى، لىمون

شەرۋىتى قاتارلىق چۈچمەل شەرۋەتلەردىن بېرىلىدۇ.
ماددا كوپ بولسا، ئالدى بىلەن ماددىنى چىقىرىش
چارىلىرىنى قىلىپ بولغاندىن كېيىنلا قاتۇرغۇچى دورىلار-
نى بېرىش كېرەك. ماددىنى سۈرۈش ئۈچۈن مەتبۇخى
خىيار شەنبەر (54 - نۇسخە) ياكى مەتبۇخى تەمرى
ھىندى (115 - نۇسخە) بېرىلگەندىن كېيىن، ئىسپۇغۇل
لۇئابى بېرىش شەرت. ئۇندىن كېيىن قاتۇرغۇچى دورى-
لاردىن بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئىسپۇغۇل، رەيھان ئۇرۇغى،
چوڭ پاقا يوپۇرماق ئۇرۇغى، سەمغى ئەرەبى، گىل ئەر-
مىنى 15 مىسقالدىن، كوكنار ئۇرۇغى 10 مىسقال، پاقا
يوپۇرمىغىنىڭ ئۇرۇغى، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، نىشاستە
ھەر بىرى 7 مىسقالدىن ئېلىنىپ، ئۇرۇق دورىلار
(ئىسپۇغۇل، رەيھان، چوڭ پاقا يوپۇرمىغى ئۇرۇغىدىن
باشقىسى) نى ئالدى بىلەن يۇمشاق ئوتتا قورۇپ،
ھەممە دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقان قىلىپ 2 مىس-
قالدىن كۈنىگە 2 قېتىم بېرىلىدۇ. ياكى توۋەندە كور-
سىتىلگەن دورىلارنى ھوقنە قىلىسىمۇ بولىدۇ (ئىسپۇغۇلنى
سوقۇش مەنئى قىلىنىدۇ).

نۇسخە: سەمغى ئەرەبى، نىشاستە، خۇنسىياۋشان،
پاقا يوپۇرمىغىنىڭ سىققان سۈيى، كويدۇرۇلگەن قەغەز،
كويدۇرۇلگەن سەدەپ، قەلەي كۈشتىسى، تۇخۇم سېرىغى
(خام) ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، گۈرۈچ، ئارپا، ماش،
ئانار گۈلى، ئانار پوستى ھەر بىرى 4 مىسقالدىن يېتەرلىك مىقداردىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ، ماتا ئارقىلىق

سۈزۈپ سىقىپ، سۈيىنى قائىدە بويىچە ھوقنە قىلىش كېرەك. ئەگەر ئاغرىش بەك كۈچلۈك بولسا، بېرىلىدىغان تالقان دورىلارغا بىر فۇڭ مىقداردا ئەپيۇن قوشۇپ بېرىشكە بولىدۇ. بەزىلەر ئەپيۇن بېرىشكە توغرا كەلمىسە دورىلار تەركىۋىگە قۇندۇز قەرى ۋە زەپەر قوشۇپ بەرمىسە زەھەرلەيدۇ — دېگەن كوز قاراشلارنى ئوتتۇرىغا قويغان. تاماق جەھەتتىن گوش، شېكەر ۋە ياغلىق نەرسىلەر بېرىلمەيدۇ. ئەمما ئۆچار قاناتلار گوشى بېرىشكە بولىدۇ.

3) سەۋدادىن ئۈچەي ئىچكى يۈزىنىڭ سويۇلۇشى: سەۋدانىڭ ئۈچەيگە قويۇلىشىمۇ بۇ خىلدىكى ئىچ سۈرۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئالامەتلىرى ئىچىشىش قاتتىق بولىدۇ. تەرەت قارامتۇل رەڭدە كېلىدۇ. بۇنىڭ ئالاھىدىلىگى شۇكى ئاغرىش، تارتىشىش (تەمەددۇد) بىلەن ئۆتىدۇ. ئېغىر ھاللاردا بىھۇشلۇق يۈز بېرىدۇ.

داۋاسى: سەۋدا ھاسىل قىلىدىغان نەرسىلەرنى چەكلەش بىلەن ماددىنى تازىلاش كېرەك. ئۇنىڭ ئۈچۈن ئالدى بىلەن خىيار شەنبەر ياكى مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن ئاغرىشنى پەسەيتىش ۋە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش ئۈچۈن سۈپۈپى تىن (141- نۇسخە) بېرىلىدۇ، چۆچمەل نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم.

4) قاتتىق تەرەتنىڭ ئۈچەي يۈزىنى زەخىملەندۇرۇشى بىلەنمۇ قانلىق تەرەت كېلىشى مۇمكىن. بۇنىڭ

ئالامىتى شۇكى ئالدىدا قەۋزىيەت بولىدۇ. ئۇزاق ۋاقىت قۇرۇق نان ياكى باشقا قاتتىق-قۇرغۇچى نەرسىلەرنى يېگەندىلىك تارىخى بېرىلىدۇ. قان تەرەتكە ئارىلاشمىغان ھالدا كېلىدۇ. قاتتىق ئاغرىش ياكى باشقا تولغاق ئالامەتلىرى بولمايدۇ.

داۋاسى: ئۈچەي يوللىرىنى مۇھاپىزەت قىلىش ئۈچۈن، ئالدى بىلەن ئىسپۇغۇلۋەبىيە ئۇرۇغىنىڭ شىرىلىرىنى بىنەپشە شەرۋىتى (74 - نۇسخە) بىلەن بېرىلىدۇ. بەزىلەر بۇ خىلدىكى كېسەللەردە سۈرگە بېرىپ خاتا قىلىدۇ. چۈنكى يامان ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈش ئېھتىمالى بار.

5) ئۆتكۈر تەسىرلىك ۋە زەھەرلىك دورىلارمۇ ئۈچەينىڭ يۈزىنى زەخىملەپ قانلىق تەرەت ۋە قانلىق ئىچ سۈرۈش كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەسىلەن، زەرنىخ، نۇشۇدۇر، گەجلەرنى ئىستىمال قىلغاندا يۇقۇرىدا سوزلەپ ئۆتۈلگەن قان تولغاقتەك ئالامەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ (بۇ دورىلار ھەققىدە زەھەرلىك دورىلار بابىدا تەپسىلى سوزلىنىدۇ). مەزكۇر دورىلارنى يېگەنلىكىگە قاراپ پەرقلىگىلى بولىدۇ.

داۋاسى: قەي قىلدۇرۇش، يېڭى سېغىلغان كالا سۈتى ئىچكۈزۈش كېرەك. بەزىدە كۈچلۈك سۈرگە دورىلارنى كۆپ مىقداردا ئىچىشمۇ ئۈچەي ئىچكى يۈزى سويۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. مۇنداق چاغدا ئىسپۇغۇل ۋە بىيە ئۇرۇقىنىڭ لۇئابلىرىغا سەمغى ئەرەبى

ۋە كەتىرا قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ھەم 142 ـ نۇسخىدىكى تالقان دورا بېرىلىدۇ. تومۇرنى ئوتتا قىزىتىپ، قېتىقتا چىلاپ، شۇ قېتىقنى ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

2. ئۈچەي تاملىرىدىكى قانتومۇرلارنىڭ شىكەستلىنىشى تۈرلۈك جاراھەتلەر ياكى ئۈچەي ئىچكى يۈزىنىڭ سىيرىلىشى چوڭقۇر بولۇش بىلەن تومۇرلار ئېچىلىپ، تەرەت بىلەن كوپ مىقداردا قان كېلىدۇ. ئەمما قوساق تولغاپ ئاغرىمايدۇ ھەم سوڭدا بوۋاسىر ئەسىرىمۇ بولمايدۇ.

داۋاسى: قۇرسى كەھرىبا (71 ـ نۇسخە)نى شەرۋىتى ھەببۇل ئاس (74 ـ نۇسخە) ياكى شەرۋىتى ئەنجەبار (72 ـ نۇسخە) بىلەن بېرىش كېرەك. گىل ئەرمىنى، ئانار پوستى، موزىلارنى باراۋەردىن ئېلىپ، سوقۇپ، 72 ـ نۇسخىدىكى شەربەت بىلەن كۈنىگە 2 مىسقالدىن بېرىش مۇمكىن. داۋالىنىق قان كەلسە قوساققا ھىجامەت قويۇپ 4 سائەت تۇرغۇزۇش كېرەك.

يىرىڭلىق ئىچ سۈرۈش

تەرەت بىلەن يىرىڭنىڭ چىقىشى — ئۈچەي ئىچكى يۈزى سىيرىلىش ئۈزۈنغا سوزۇلۇپ، زەھەرلەنگەن جاي ئۇفۇنەت پەيدا قىلىشى ياكى ئۈچەيدىكى يىرىڭلىق جاراھەتلەرنىڭ ئېغىز ئېچىلىشىدىن ئىبارەت.

ئالامەتلىرى: ئىچ سۈرگەندە تەرەت بىلەن يىرىڭ ئارىلاش زەرداپ سۇ كېلىشى، سەۋەپلەردىن بۇرۇن ئۈچەي

ئىچكى يۈزى سويۇلۇش كېسىلى بىلەن ئاغرىغانلىقى ياكى ئۈچەي جاراھەتلىرى ئالامەتلىرىنىڭ بولۇشى مۇھىم بەلگىسى ھېساپلىنىدۇ. تەرەت سېسىق پۇرىغىنىڭ يىرىڭغا خاس بولۇشى ئۇفۇنەتنىڭ ئېغىرلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن ئۈچەينى يىرىڭدىن تازىلاش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن ماش، ئارپا، سىماق، ئانار پوستىنى قاينىتىپ سۈيىنى ھوقنە قىلىش كېرەك. بۇنىڭ بىلەن يىرىڭ تازىلىنىپلا قالماستىن بەلكى ئۈچەيدىكى جاراھەتلەرنىڭ ئەت ئېلىشىغا ياردەم بېرىدۇ. ئەگەر يىرىڭ كۆپ ۋە ئۇفۇنەت ئېغىرلىقى مەلۇم بولسا ماش، گۈرۈچ، ئارپا ئۇنى ۋە بىرىم مىسقال ئۈزۈم ئۇرۇقىنى قوشۇپ بىر كېچە قايناقسۇغا چىلاپ، ئەتىسى قاينىتىپ تەمىنى چىقىرىپ سۈزۈپ، قۇرسى زەرنىخ (143 - نۇسخە) قوشۇپ ئېرىتىپ ھوقنە قىلىنىدۇ. يىرىڭ كېلىش توختىغاندىن كېيىن، شورلۇق بەلغەمدىن ئۈچەي يۈزى سويۇلۇشتا كۆرسەتكەن ھوقنە قىلىنىدۇ.

بۇ كېسەلدە ئۈچەيدىن كەلگەن يىرىڭنى بەلغەم ماددىسى دەپ خاتا گۇمان تۇغۇلۇپ قېلىشى مۇمكىن. بۇنىڭ ئۈچۈن ئۆپكە سىل كېسىلىدە كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن يىرىڭ بىلەن بەلغەمنى ئايرىش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ ئېنىقلىغىلى بولىدۇ، سەپرا ياكى قان ماددىسى زىيادە بولسا قۇرسى زەرنىخ قوشۇلغان ھوقنەنى قىلىشقا بولمايدۇ. خاس بەلغەمدىن بولسىمۇ ئۇنى ئىشلەتمەسلىك

كېرەك (بۇنى تەرەتتىكى نەرسىنىڭ يېرىنىڭ ياكى بەلغەم ئىكەنلىكىنى بىلىش بىلەن بەلگىلەش كېرەك).

تولغاق (زەھىرە)

كېسەلنىڭ قوسىغى قاتتىق تولغاپ ئاغرىيدۇ، ئىنجىق بولىدۇ ۋە پات-پات تەرەت قىستايدۇ. ئەمما تەرەتكە بارغاندا قۇرۇق ئىنجىق ۋە خېلى بىئارامىلىقتىن ئاز مىقداردا شىلىمشىق بەلغەمدەك نەرسە كېلىپ، ئالامەتلەر سەل يېنىكلىشىپ قالىدۇ. بارغانسېرى بۇ ھال تۇتقاقلىق شەكلى ئېلىپ تەكرارلىنىدۇ. تەرەت ئورنىغا ئازغىنە پوتلىدەك قان ئارىلاش بىر نەرسە كېلىدۇ. ئاغرىق يەڭگىللەشكەنسېرى تۇتقاقلىق ئارىلىقى ئۇزۇراپ تەرەت بىلەن ئازغىنە بەلغەمدەك نەرسە كېلىدۇ. بۇلار تولغاق كېسىلىدىكى ئومۇمى ئالامەتلەر بولۇپ، ئۇنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەپلەرگە قاراپ يەنە ئايرىم ئالاھىدە بەلگىلەرمۇ كۆرۈلىدۇ.

سەۋەبى: 1. چوڭ ئۈچەينىڭ ئىسسىقلىقتىن ياللۇغلىنىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. مۇنداق كېسەلدە يۇقۇرقى ئالامەتلەر ئېغىر بولۇش بىلەن بىللە ئۈچەيدە تارتىشىش سېزىلىدۇ. ۋە پات-پات چوڭ تەرەتكە بارىدۇ. تەرەت كەلمەي ئازاپ تارتىدۇ. ئاغرىش بىلەن تەڭ قىزىتما پەيدا بولۇپ، قۇرۇق ھو ۋە بەزىدە سۈيدۈك كەلمەسلىك كۆرۈلىدۇ.

2. سوغۇقتا ئوتكۇر سوغاقلىق تەسىر قىلىشى نەتى-

جىسمىدە چوڭ ئۇچەيدە ئىچكى تەرەپكە قاراپ قىسقىرىش پەيدا بولىدۇ. بۇنى كېسەل تەرەت قىستىدى دەپ ئويلاپ تەرەتكە بارسا قىسقارغان ئۇچەي تەرەتنى ماڭ-غۇزماي ئىنجىقلاش نەتىجىسىدە ئۇچەينىڭ نېپىز قاتلىمى بىرئاز سۈيۈقلۇق بىلەن كېلىپ ئاغرىش ۋە قىسقىرىش يەڭگىللەشكەندەك بولىدۇ.

3. ئۇچەي ئىچىدە قېتىپ قالغان گەندە تۇرۇپ قالغاندا بەدەن ئۇنى كۈچەپ ھەيدەيدۇ. ئەمما گەندە قۇرۇق بولغىنى ئۈچۈن ماڭماي ئىنجىق كۈچى بىلەن ئۇچەيدىكى شىلىملىق نەرسىلەر كېلىدۇ. بۇ يالغان تولغاق (زەھىرە كازىپ) دەپ ئاتىلىدۇ. تەرەت بىلەن كوپ يەل كېلىدۇ، قوساق غولدۇرلايدۇ. تەرەت شىلىمشىق ئارىلاش-قان قوناقتەك، پۇرچاقتەك قاتتىق گەندىدىن ئىبارەت بولىدۇ. بۇنى بەزىلەر باشقا ئىچ سۈرۈشلەر بىلەن ئارد-لاشتۇرۇپ قويۇپ، ئىچنى قاتۇرغۇچى دورىلارنى بېرىپ خاتا داۋالاپ ۋاقتىنى ئۆتكۈزۈۋېتىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن كېسەلگە شىرنىلىك سۈيۈقلۇق پەيدا قىلغۇچى دورىلاردىن ئىسپۇغول، بالەنگۇ قاتارلىق دورىلارنى سوقماستىن قاي-ناقسۇ بىلەن بىرئاز ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر تەرەت بىلەن بۇ دورىلار چىقىسا ساختا تولغاق ئەمەس.

4. سەپرا ۋە سەۋدا نەتىجىسىدىن بولغانلىرىدا ئومۇمى ئالامەتلەر بىلەن سوڭنىڭ ئىچىشىشى، تەشنالىق ۋە قوساقتا قىزىقلىق ھىس قىلىشلار بولۇپ، كېسەل سوغاقلىقتىن راھەتلەنگەندەك بولىدۇ.

Altun Oq

داۋاسى: تۇلغاقنىڭ داۋاسى كۆرسىتىلگەن سەۋەپ-لىرىگە قاراپ ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەمما ئومۇمەن ئېلىپ ئېيتقاندا، بۇ كېسەلدە دورىلارنى شامچە شەكلى بىلەن تەسىر قىلدۇرۇشنى ئاساس قىلىش كېرەك.

1) چوڭ ئۈچەينىڭ ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغ-لىنىشىدا مەنئى قىلىدىغان ھاللار بولمىسا كىندىك ئاستىغا ھىجامەت قويۇش كېرەك. تاماق مىقدارىنى ئازايتىش بىلەن، ماددىسىنى چەكلىرىش، ئاغرىش ۋە تارتىشىشنى پەسەيتىش ئۈچۈن كاسنى، شاتەرە، سېمىز ئوت ئۇرۇغى ۋە چىلان قاتارلىقلارنى قاينىتىپ بېرىش لازىم. ئۇندىن كېيىن ئاق لەيلى گۈل، ھەمىشۋا گۈلى، بىنەپشە، بابۇنە، كاللەك بەسەي يوپۇرماقلىرىنى قاينىتىپ، سۈيىنى ھوقنە قىلىش كېرەك. توۋەندىكى دورىلار بىلەن شامچە تەييارلاپ سوڭغا قويۇش كېرەك. ئەكلىل مىلىك، كاللەك بەسەي يوپۇرمىغى، شۈمشە 3 مىسقالدىن، مۇقىل يېرىم مىسقال، پىياز بىر دانە.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن پىيازنى ئوتقا كۆمۈپ پىشۇرۇش كېرەك. ئۇندىن كېيىن تازىلاپ يانچىپ، سۈيىدە مۇقىلنى ئېرىتىپ، قالغان دورىلار يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا شامچە ياساپ سوڭغا قويۇلىدۇ. ئەگەر مۇمكىن بولسا كېسەلنى بىر-ئىككى قېتىم قەي قىلدۇرۇش كېرەك. ئەگەر ئۈچەيدە ياللۇغلىنىش ئېغىر بولسا، ئالدى بىلەن ئۈچەي ياللۇغلىرى قاتارىدا داۋالاپ كۆرۈش كېرەك.

2) سىڭغا ئىتكۈر سوغاقلىق تەسىر قىلغاندا سىڭغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، ئىسسىقلىق ياغلاردىن قۇست ياكى بابۇنە يېغى بىلەن سوڭنى ياغلاش كېرەك. بابۇنە سېرىق چېچەك ئۇرۇغى، ئەت ئۆزۈمى، ئەكلىل مەلىكلەرنى قاينىتىپ چوڭ داسقا ئېلىپ، كېسەلنى ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

3) ئۆچەيدە قاتتىق گەندە تۇرۇۋالغاندا ئالدى بىلەن ئۆچەيدىكى قېتىپ قالغان تەرەتنى يۇمشىتىش ئۈچۈن، بىنەپشە شەرۋىتى (74 ـ نۇسخە)گە خىيارى شەنـ بەر شىرىسى (قايناقسۇدا ئېرىتىپ سۈزۈلگەن خىيارى شەنبەر)، بادام يېغى قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئىلمان سۇ ياكى مۇۋاپىق باشقا دورىلار بىلەن ھوقنە قىلىش ۋە قايـ ناقسۇنى كوپرەك ئىچىش كېرەك.

4) سەپرا ۋە سەۋدادىن بولغىنىدا ئىچىشكە ئانار شەرۋىتى، لىمۇن شەرۋىتى (47 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. ھوقنە ئۈچۈن گۈل يېغى، گىل ئەرمەنى، قەلەي كۈشتىسى، شادنەج، ھۇمماز ئۇرۇغى، سېمىز ئوت ئۇرۇقلىرىنىڭ قاينىـ تىلغان سۈيى بېرىلىدۇ. ھەم تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن شامچە تەييارلاپ مەقئەدكە قويۇلىدۇ.

كوندۇر، روسۇت، سەمغى ئەرەبى، ھەربىرى 2 مىسـ قال، زەپەر 2 مىسقال، ئەپيۇن بىر فۇڭ.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەپيۇننى بىرئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ، سوقۇلغان دورىنى خېمىردەك قىلىپ، مۇۋاپىق چوڭلۇقتا شامچە تەييارلاپ، سايىدا قۇرۇتۇپ، گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ سوڭغا تىقىپ قويۇلىدۇ.

بەزىدە مەئىدە بوش چاغلاردا چۇچىمەل نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغانلىقتىنمۇ تولغاق پەيدا بولىدۇ. بۇنداق ـ لاردا ناۋات سالغان چاي بىلەن چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىغى ۋە گىل ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى قوشۇپ بېرىلىدۇ.

ئۇچەيگە يەل تولۇش

ئادەتتە بۇ قوساق ئېسىلىش، قوساق كوپۇش دەپ ئاتىلىدۇ. غەيرى تەبىئى يەللەرنىڭ ئۇچەيدە توپلىنىشىپ قېلىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: يەل پەيدا قىلغۇچى تاماقلار مەسىلەن، ئارپا ۋە پۇرچاق خىلىدىكىلەرنى كوپ ياكى داۋاملىق ئىستېمال قىلىش، كالا، ئوچكە ۋە كىيىك گوشلىرىدەك سىڭىشى تەس ۋە كۇچلۇك تاماقلارنى كوپ يېيىش، ئۇچەينىڭ سوۋۇپ قېلىشى، بۇنىڭ سەۋەبى سوغاقلىقلارنى كوپ ئىستېمال قىلىش، سوغاق سۇغا كوپ چومۇلۇش قاتارلىقلار سەۋەپ بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: كورسىتىلگەن سەۋەپلەردىن بىرى بولۇش بىلەن بىللە، قوساق ئېسىلىش، يەل كېلىش ۋە قوساق غولدۇرلاشتىن ئىبارەت ئالامەتلەرمۇ بولىدۇ. ئۇچەي سوۋۇپ كەتكەندە تاماقنى مۇۋاپىق هالدا يەپ تۇرسىمۇ بۇ هال داۋام قىلىۋېرىدۇ. بەزىلەردە ئىچ سۇرۇش بىللە كېلىدۇ.

داۋاسى: سەۋەبىنى يوقىتىش كېرەك. تاماقنى ئاز ـ ئازدىن بېرىش، يېيىشكە مەجۇنى كۇمۇنى ياكى جاۋارىش

پىلاپى (144 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىچ سۈرۈش بىللە بولسا، جەۋارىش خەۋزى (145 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ.

3. پەسىل: چوڭ ئۈچەي كېسەللىكلىرى (قۇلۇنجى)

چوڭ ئۈچەي كېسەللىكلىرى (قۇلۇنجى) دەپ تىبابەتتە چوڭ ئۈچەيدىكى ھەرخىل زەرەرلىنىشلەر كۆزدە تۇتۇلىدۇ. ئادەتتە قوساقنىڭ باشقا كېسەللىك ئالامەتلىرى بىلەن ئىزاھلاپ بولمايدىغان ئاغرىشلىرى يەنى قۇرۇق قوساق ئاغرىقلىرى، قولۇنجى، دەپ قويۇلىدۇ. قۇلۇنجى ـــ كېسەللىكلىرى ئۆز ئىچىگە قوساق ئاغرىش، چوڭ ئۈچەينىڭ توسۇلىشى ۋە مەددە قۇرۇتلار سەۋەبىدىن قوساقنىڭ ئاغرىشى قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

قۇرۇق قوساق ئاغرىش (قۇلۇنجى)

چوڭ ئۈچەي بار يەرلەردە ئاغرىش سىزىلىپ قەۋزىيەت بولۇپ، تەرەت قىيىنلىق بىلەن كېلىدىغان ئەھۋالنى قۇلۇنجى ـــ قۇرۇق قوساق ئاغرىش دەپ ئاتىلىدۇ. جالىنۇس: "چوڭ ئۈچەي (قولۇن) قوساقنىڭ ھەممە يېرىگە باراۋەر كېلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنىڭ ئاغرىشى پۈتۈن قوساق قىسمىدا سېزىلىشى مۇمكىن" دىگەن قۇلۇنجى كېسىلى سەۋەپلىرىگە قاراپ بىرقانچە قىسىمغا بولۇنىدۇ. مەسىلەن، 1) قويۇق غىزالار مەسىلەن، ھوردا پىشۇرۇلغان نان، گۈرۈچ تاماقلىرى ۋە سوغاق يەللىك

نەرسىلەر، هول ئۈزۈم، شاپتۇل ۋە خاڭگا قاتارلىقلارنى داۋاملىق ياكى كوپ مىقداردا يېيىش سەۋىبى بىلەن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭدىكى ئالامەتلەر: قۇساق كوپىدۇ، يەل يۈرۈشىدۇ. قوساقتا ئاغرىش بولۇپ يوتكىلىپ تۇرىدۇ. بەزىدە ئىچ قېتىپ قالىدۇ. تەرەت قىيىنلىق بىلەن ماڭىدۇ. بەزىدە ئىچ سۈرۈش بىللە كېلىدۇ، كوڭۇل ئاينىيدۇ. 2) مالىخولىيا كېسىلىدە ئۇچرايدۇ. تۇيۇقسىز قوساق ئېسىلىش، چۈچىمەل كىكىرىش كورىلىدۇ. ئەمما ئاغرىش ئانچە ئېغىر بولمايدۇ. مالىخولىيانىڭ باشقا ئالامەتلىرى روشەن بولىدۇ.

(3) سەپرا قولۇنغا چۈشكەندە قوساقـ‐تىكى ئاغرىش ئىچىشىش بىلەن بىللە بولىدۇ. تەرىتى سېرىق رەڭدە بولۇپ، سوڭئىچىشىدۇ، تەشنالىق بولىدۇ. شور بەلغەمنىڭ چوڭ ئۇچەيگە چوشۇشىمۇ بۇ خىل ئاغرىق پەيدا قىلىشى مۇمكىن.

داۋاسى: قۇساق ئاغرىشلاردا مەيلى قايسى سەۋەپتىن بولمىسۇن ئاۋال سۇرگە بېرىشكە بولمايدۇ. هوقنە ياكى شامچىلا بىلەن توۋەنكى تەرەپ يولىنى ئاچقاندىن كېيىن، باشقا تەدبىرلەرنى كورۈش كېرەك.

1. تۇردىكى قۇلۇنجدا ئاۋال مۇۋاپىق دورىلار بىلەن هوقنە قىلىش لازىم. ۋە مۇنۇ نۇسخىدىكى شامچىنى قويۇش كېرەك:

بورەئەرمىنى: 10 مىسقال، شەهمى هەنزەل، مۇقىل،

AltunOq

سەكبىنەج ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، سوقمونىيا $2\frac{1}{2}$ مىسقال، قارا شېكەر 9 مىسقال، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ قارا شېكەر سۈيىدە خېمىر قىلىپ سېرىق ياغ ياكى گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ، ئۇزۇنراق شامچە تەييارلاپ، سايىدا قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ. ھاجەت بولغاندا ئىشلىتىلىدۇ.

ئۇندىن كېيىن ھەببى ئايارەج (7 ـ نۇسخە) ۋە جەۋارىشى شەھرىياران (97 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. بىر كېچە ـ كۈندۈزدىن كېيىن قېرى خوراز گوشى شورپىسىغا دارچىن، زەنجەۋىل، زىرە ۋە پىننە قوشۇپ بېرىلىدۇ. نوقۇت سۈيى ئىچىرىلىدۇ. ئۇسسۇزلۇق ئۈچۈن بىدىيان سۈيى ياكى ھەسەل سۈيى بېرىلسە ياخشى.

2. تۇردىكى قولۇنجىدا يەڭگىل ھوقنە دورىلىرى بىلەن تەرەتنى بوشىتىپ، ئارقىدىن مەنبۇخى ئەپتىمۇن (53 ـ 20 ـ نۇسخىلەر) بېرىلىدۇ (قالغان چارىلىرى ھەققىدە مالىخولىياغا قارالسۇن).

3. تۇردىكى قولۇنجىدا ـــ يۇقۇرىدا كورسىتىلگەن شامچە ياكى مۇۋاپىق دورىلار (تەركىۋىدە تەمرى ھىندى بار بولغان دورىلار) ھوقنە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئىسپۇغول، بىيە ئۇرۇغى ۋە بالەنگۇ لۇئابلىرى بىلەن، سېمىز ئوت ئۇرۇغى ۋە پاقا يوپۇرمىقىنىڭ شىرىسى بېرىلىدۇ. ۋە سەپرانى تازىلاش ئۈچۈن كاسنى ئۇرۇغى ۋە ئىت ئۈزۈمى سۈيىگە خىيارى شەنبەرنى ئېزىتىپ،

سۈزۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر هارارەت بولسا ئىسپۇ-غولنى (سوقماستىن) گۈلاپ ياكى ئادار سۈيىگە قوشۇپ بېرىلىدۇ.

ئۈچەي تومىلىش

تىبابەتتە چوڭ ئۈچەيدىكى تومىلىش قۇلۇنجى ئىلتۇا، ئىنچىكە ئۈچەيدىكى تومىلىش قۇلۇنجى ئىلاۋۇس① دەپ ئاتىلىدۇ. ئۈچەينىڭ تومىلىشى سەۋەپ جەھەتتىن غەلىز بەلغەمدىن؛ غەلىز يەلدىن؛ چوڭ ئۈچەي-نىڭ ئىششىشىدىن؛ ئۈچەي تولغىشىپ قېلىشتىن؛ قاتقان گەندىنىڭ تۇرۇپ قېلىشىدىن؛ غەيرى تەبىئى سەپرادىن؛ باشقا ئەزالاردىكى ئىششىقلارنىڭ ئۈچەينى بېسىشىدىن بولغان تومىلىشلار دەپ پەرقلەندۈرىلىدۇ. ئۈچەي ئىچى-نىڭ تۇغما تار بولىشى ياكى تۇغۇلغاندىن كېيىنكى تۈرلۈك زەخىملىنىشلەر بىلەن تارىيىپ قېلىشىمۇ تومى-لىشقا سەۋەپچى بولىدۇ.

1) قويۇق بەلغەم سەۋەبى بىلەن ئۈچەي تومىلىش: قويۇق گەجدەك بەلغەم ماددىسى تەرەتكە قوشۇلۇپ قارغو ئۈچەي (ئەئۋەر) نى توساپ قويىدۇ.

ئالامەتلىرى: قاتتىق-قۇرۇق نەرسىلەرنى يېگەنلىك ۋە سېسىق كېكىرىش، تەرەتتە بەلغەمدەك نەرسىلەرنىڭ بولىشى بۇ كېسەلنىڭ ئالدىدىكى ئەھۋاللاردىندۇر، ئۇندىن كېيىن ئىشتەي تۇتۇلىدۇ. ۋە كىندىك ئاستى چىڭقىلىدۇ.

① ئىلاۋۇس — ئەسلىدە لاتىنچە "ئىلىئوس" (ئۈچەي تومىلىش) تىن كەلگەن.

چوڭ تەرىتى ئاز-ئازدىن توختاپ قالىدۇ (تەرەت ماڭمايدۇ)، قۇساق كۆپىدۇ، چۈچمەل نەرسىلەرنى يېگۈسى كېلىدۇ، ئاغرىش قاتتىقلىشىدۇ، ئاغرىشنىڭ قاتتىق بولىشىدىن كېسەل بىارام بولىدۇ ۋە جىگەردە هارارەت پەيدا بولىشى بىلەن تەشنالىق كۈچىيىپ، سۈيدۈك قىزىل رەڭدە كېلىدۇ. بەزىلەر بۇ ئەهۋالنى سەپرا نەتىجىسىدىكى ۋەرەم دەپ خاتا گۇمان قىلىدۇ. بۇ كېسەلدە سۈيدۈكنىڭ قىزىل بولىشى ۋە تەشنالىقنى دىققەت قىلىپ، باها بەرمىگەندە خاتالىق تۇغۇلۇشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن غەلىز بەلغەم ۋە سەپرانىڭ باشقا ئالامەتلىرىنى ئىزدەپ ئېنىقلاش كېرەك.

داۋاسى: ئالدى بىلەن تىۋەندىكى شامچە ۋە هوقنەلەرنى قىلىپ ئۈچەي يولىنى ئېچىش كېرەك. ئۇندىن كېيىن جەۋارىش شەهرىيـاران (97-نۇسخە) گە شەهمى هەنزەل، غارىقۇن قوشۇپ قايناقسۇ بىلەن كۈنىگە 4 مىسقال بېرىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تەرەتنىڭ مېڭىشى ئوڭايلىشىپ كوڭۈل ئاينىش ۋە قۇسۇش پەسىيىدۇ. ئەهۋال ياخشىلانمىغىچە تاماق بېرىلمەيدۇ.

هوقنە دورىلىرى: سىيادان، تۇخۇمەك ئۇزۇمىنى 15 مىسقالدىن ئېلىپ، چالا سوقۇپ يېتەرلىك مىقداردىكى سۇ بىلەن (3 چوڭ چىنە سۇ قالغىدەك) قاينىتىپ سۈزۈپ، ئۇستىگە قىزىلچا يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى، كاللەك بەسەي سۈيى، سېرىق ماي 7 مىسقال، بادام يېغى

4 مىسقالنى قوشۇپ ھەر ۋاقتە قىلىنىدۇ. ھەر ۋاقتە قىلىش سۈرئىتى ئوتتۇرا ھال بولغىنى ياخشى.

شامچە دورىسى: تورىبۇت، شەھمى ھەنزەل، ئەنزۇ-رۇت، تورغىغۇ، ئاق تۇز، قارا شېكەرنى 3 مىسقالدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، قارا شېكەرنى بىر ئاز سۇدا ئېرىتىپ، دورىلارنى يۇغۇرۇپ تومىغى ۋە ئۈزۈنلۈكى كورسەتكۈچ بارماق بىلەن باراۋەر شامچە ياساپ سېرىق ماي بىلەن مايلاپ مەقئەتكە قويۇلىدۇ. تاشقى تەرەپتىن چېپىش ئۈچۈن سىيادان، تۇخۇمەك ئۈزۈمىنى 5 مىسقالدىن ئېلىپ سوقۇپ سېرىق ماي بىلەن قوساقتا قويۇش ياكى سېرىق چىچەك يېغى، قىچا يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ قوساققا سۈۋاش كېرەك. ئەگەر بولارغا بىر ئازدىن ئەپيۇن بىلەن قۇندۇز قەرى قوشۇلسا تېخىمۇ ياخشى.

ئۈچەي تۇسىلىش كوپ ۋاقىتلاردا باشقا كېسەل-لەردىكى ئاغرىشلار مەسىلەن، قۇرۇق قوساق ئاغرىش، بورەك ئاغرىغى، باليياتقۇ ئاغرىقلىرى، ۋە مەددە قۇرۇت-لىرى سەۋەبىدىن بولغان ئاغرىشلار دەپ خاتا گۇمان قىلىنىشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ كېسەللىكلەر بىلەن ئۈچەي تۇسىلىشنىڭ پەرقى تۆۋەندىكىچە:

(1) قوساق ساھەسىنىڭ باشقا ھەر قانداق ئاغرىق-لىرىدا مەيلى مەئدە ۋە ئۈچەيلەردە بولمىسۇن چوڭ تەرەت ئازدۇر-كوپتۇر ماڭىدۇ. ۋە يەل يۈرۈشۈپ يېنىكلەيدۇ. ئەمما ئۈچەي تۇسىلىشتا ئاغرىش ئېغىر

بولىدۇ، قوساق بارغانسېرى ئېسىلىدۇ، چوڭ تەرەت پۈتۈنلەي كەلمەيدۇ، كېسەل سوغاق تەرلەيدۇ، بەك بىئارام بولۇپ، قۇسۇش كوپ ئازاپلايدۇ.

(2) بورەك ئاغرىقلىرىدا، ئاغرىشنىڭ باشلىنىشى بورەك بار جايدا يەنى بەل ساھەسىدە بولۇپ، پىچاق سانچىغاندەك ئاغرىيدۇ، يوتكەلمەيدۇ. سۇيدۇك توختاش ياكى ئاز كېلىش ئالامەتلىرى ياكى بورەكتە تاش بار-لىقىنى بىلدۈرىدىغان باشقا ئالامەتلەر (بورەك ئاغرىق-لىرىغا قاراڭ) بولىدۇ. ئۇچەي توسىلىشلاردا بەل ئاغ-رىشمۇ مۇمكىن. ئەمما ئاغرىش بىر جايدا بولماستىن يوتكىلىپ تۇرىدۇ. باشلىنىشتا ئوڭ تەرەپ بەل يۇقۇرقى قىسمىدىن باشلىنىدۇ.

(3) بالىياتقۇ (رەھىم) نىڭ ئاغرىشى ئادەتتە-تۆۋەندىكى قوساقتا — دوسۇن ئۈستىدە بولىدۇ ۋە ئالدى بىلەن بالىياتقۇغا خاس ئالامەتلەر، ھەيز توختاپ قېلىش بەلگىلىرى بولىدۇ (بالىياتقۇ ئاغرىقلىرىغا قاراڭ).

(4) ئۈچەيدىكى مەددە قۇرۇتلار سەۋەبىدىن بولغان ئاغرىشلاردا كېسەلدىن مەددە — قۇرۇت چۈشكەنلىكىنى سوراپ، بىلگەندىن كېيىن گۇمان قالمايدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، قەي، ئاغرىش ۋە ئۈچەينىڭ كوپىش بىلەن كېلىپ چىققان روشەن ھالدىكى ئېغىر قوساق ئېسىلىش، پاقالچەك گوشلىرىنىڭ ئاغرىشى بىللە بولغاندا ئۈچەي تۇسىلىشىنى ئويلاش لازىم.

AltunOq

2) قويۇق يەل (بادى غەلىز) دىن بولغان ئۈچەي تۇسۇلۇش، ئۈچەي قاتلاملىرى ياكى نېپىز پەردىلىرىگە چۈشكەن قويۇق يەل ئۈچەي يوللىرىنى تۇساپ قويىدۇ.

ئالامەتلىرى: قوساقنىڭ ئاغرىشى بىر ەر يەللىك سوغاق نەرسە (ھول يېمىش، ئۆرۈك، خاڭگالارنى يېيىش) بانىسى بىلەن باشلىنىدۇ. قوساق ئىسىلىدۇ ۋە غولدۇرلايدۇ. ئاغرىش بارغانسېرى ئېغىرلىشىدۇ. ئەگەر سەۋىبى يۇمشاق يەلدىن بولغان بولسا، قوساققا ئىسسىق ئوتكۈزۈش بىلەن كېسەللىك ئالامەتلىرى يەڭگىللىشىدۇ. ئەمما قويۇق يەلدە ئوخشاش تۇرىدۇ. بەزىدە ئۈچەينىڭ يەل تۇپلاشقان جايى ئېنىق ھالدا كۆتىرىلىپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: شامچە ۋە ھوقنە بىلەن تۇسۇلۇشنى ئېچىش كېرەك. بۇ خىلدىكى تۇسۇلۇشتا تۆۋەندىكى نۇسخىلار بېرىلىدۇ:

شامچە نۇسخىسى: شەھمى ھەنزەل 3 مىسقال، بۇرە ئەرمىنى،مۇقىل، جاۋۇشىر، سوزاپ، قارا شېكەر ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، قۇندۇز قەرى $\frac{1}{2}$ مىسقال. كورسىتىپ ئوتتۇلگەن ئۇسۇل بىلەن تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

ھوقنە نۇسخىسى — سوزاپ، ياپۇز، بابۇنە ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، مەرزەنجۇش چىگىسەي ئۇرۇغى ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، ئارپا بېدىيان، جۇۋنە 2 مىسقالدىن، ئەنجۇر بەش دانە. تەييارلاش ئۇسۇلى دورىلارنى چالا سوقۇپ 2 جىڭ مىقدارى سۇ بىلەن يېرىمى قالغىدەك قاينىتىپ، سۈزۈپ، بىر ئاز سېرىق ماي ئارىلاشتۇرۇپ

ھوقنە قىلىنىدۇ. شاھچە ۋە ھوقنەدىن كېيىن ئۈچەي يولى ئېچىلىپ، تەرەت ماڭغاندىن كېيىنمۇ يەنە ئاغرىش بولسا (مۇنداق ئاغرىش يەڭگىلرەك بولىدۇ)، بۇ ئۈچەي-نىڭ سوۋۇپ كەتكەنلىكىدىن شۇنداق بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئۈچەينى قىزىتىش چارىلىرىنى قىلىش كېرەك. دۇنىڭ ئۈچۈن قوناق ئۇنى ۋە تۇزنى قىزىتىپ قوساققا قويۇش، سۇزاپ يېغى، ياسمەن يېغى بىلەن ياغلاش كېرەك. ھەم مەجۇنى كۇمۇنى، مەجۇنى پىلاي (49 - 144 - نۇسخىلار) بېرىلىدۇ، ھەسەل سۇيى بېرىلىدۇ.

3) ئۈچەي ياللۇغى ۋە ئىششىقلىرى سەۋەبىدىن ئۈچەي تۇسىلىش: ئۈچەيدىكى ياللۇغلىنىش ۋە ئىششىق-لىرى يولنى توساپ قويغاندا ئۈچەينىڭ تۇسىلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامەتلىرى: قىزىتما بولىدۇ، لوقۇلداپ ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ، تەشنالىق ئېغىر بولىدۇ. تۇسىلىش ئالامەت-لىرى ئاستا - ئاستا پەيدا بولۇپ، بارغانسېرى تەرەت كەلمەيدىغان دەرىجىسىگە يېتىپ بارىدۇ، سۇيىدۇكمۇ توختايدۇ.

داۋاسى: تۇسىلىش ئالامەتلىرى روشەن بولمىغان چاغلاردا تەرەت يۇمشاق كېلىشىنىڭ ئامالىنى قىلىپ، تەرەت ئۈچەيدە توپلىشىپ قېلىشىدىن ساقلىنىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى شەرۋەتنى كۈنىگە 3 قېتىم 3 قوشۇقتىن بېرىش لازىم. پونۇس، ئەينۇلا

ھەر بىرى 15 مىسقالدىن، خىيارى شەنبەر، سىرخىشت ھەر بىرى 10 مىسقالدىن، كاسنى ئۇرۇغى، ئىت ئۈزۈمى كاكىنەج ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، ئاق لەيلى، ئىزخىر 2 مىسقالدىن، ھەمشۋا 3 مىسقال، گازۋان 3 مىسقال، گۈل بىنەپشە 12 مىسقال، خەشخاش ئۇرۇغى 2 مىسقال، بادام مېغىزى (يېنچىلگەن) 15 دانە. يۇقۇرقىلارنى ئۆلچەپ ئېلىپ، سۇ قويۇپ ئادەتتىكى شەرۋەت تەييارلاش ئۇسۇلى بىلەن تەييارلىنىدۇ. ئەگەر ئانار سۈيى قوشۇپ بېرىلسە تېخىمۇ ياخشى. تۇسىلىش ئالامەتلىرى روشەن بولغاندا (ئالامەتلىرى ئېغىر بولسا) ئالدى بىلەن ھوقنە قىلىنىدۇ.

ھوقنە نۇسخىسى:

شۈمشە ئۇرۇغى، بابۇنە، زىغىر ھەر بىرى 5 مىسقالـ دىن، ئارپا سۈيى ئىت ئۈزۈمى سۈيى، خىيارى شەنبەر (قايناقسۇدا ئېرىتكەن)، ھەر بىرى 15 مىسقال، چىلان 10 دانە، سەرپىستان 20 دانە، ئاق لەيلى ئۇرۇغى 3 مىسقال، ئىسپۇغۇل 15 مىسقال، خاڭگا ئۇرۇغى، قاپاق ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى 4 مىسقالدىن، بىنەپشە يېغى 10 مىسقال، بادام يېغى 4 مىسقال. ئىسپۇغۇلنىڭ لۇئابىنى چىقىرىپ شۇ دورىلارغا قوشۇلىدۇ. قالغان دورىلارنى چالا سوقۇپ يېتەرلىك مىقداردىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۈزۈپ ھەممىنى بىرلەشتۈرۈپ ئۈستىگە ياغ دورىلارنى قوشۇپ ھوقنە قىلىنىدۇ.

ئىششىقنىڭ قان، سەپرا ۋە بەلغەمدىن بولىشى
كۆپرەك ئۇچرايدۇ، يۇقۇرقى چارىلار بىلەن ئۈچەي يېلىنى
ئاچقاندىن كېيىن مادددىسىغا قاراپ دورىلار بېرىلىدۇ
ۋە چارە قىلىنىدۇ. قاندىن بولسا يۇقۇرقى چارىلەر
يېتەرلىك. سەپرادىن بولغاندا شەرۋەتى بۇزۇرى ياكى
شەرۋەتى بىنەپشىگە سۇقمۇنىيا، تەمرى ھىندى قوشۇپ
بېرىلىدۇ (29، + 130، 74 ـ نۇسخىلار)، ئەگەر بەلغەمـ
دىن بولغان بولسا ھوقنە دورىلىرىغا بەلغەم ماددىسىنى
تازىلىغۇچى دورىلارنى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە مەجۇنى
تۇربۇت (146 ـ نۇسخە) دىن كۈنىگە 5 مىسقال بېرى
لىدۇ.

4) ئۈچەينىڭ تولغىشىپ قېلىشى: ئۈچەينىڭ
تولغىشىپ چىگىلىشىپ قېلىشى، ئۈچەي
چاۋا بېغىشلىرىنىڭ ئالمىشىپ قېلىشى ياكى قوساق
پەردىسىنىڭ يېرتىلىشىدىن پەيدا بولغان بوشلۇققا ئۈچەي
كىرىپ قىسىلىپ قېلىش قاتارلىق سەۋەبلەر بىلەن ئۈچەي
تولغىشىپ قېلىش كېلىپ چىقىدۇ. بۇ ھال كۆپىنچە
چۇقۇق (پەتەق) نىڭ ئورۇقدانغا چۈشۈشلىرىدە
ئۇچرايدۇ. تىبابەتتە بۇ چۇقۇقتىن بولغان ئۈچەي تولغى
لىش (قولۇنجى ئىلتىۋائى پەتەقى) دەپ ئاتىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئەزەلدىن چۇقۇق كېسىلى بارلاردا
تەسادىپى ھالدا ئورۇقدان خالتىسىغا ئۈچەي چۈشۈپ ئەكسىگە
كەلمەيدۇ. خالتا چوڭىيىدۇ. قاتتىق ئاغرىش ئورۇقدان

خالتىسىدا يۇز بېرىپ ئۈچەي تـوسىلىشىنىڭ يـۇقۇرىدا كورسىتىپ ئوتۇلگەن ئالامەتلىرى كورۇلىدۇ. ياكى ئىگىز جايدىن سەكرەش، ئېغىر نەرسە كوتىرىش باناسى بىلەن قوساقتا قاتتىق ئاغرىش سېزىدۇ. بۇ بـارغانسېرى ئېغىر ـ لىشىپ، توسىلىشنىڭ بەلگىلىرى (قوساق قاتتىق ئاغرىش، قۇسۇش، قوساق ئېسىلىش، تەرەت ماكىماسلىق، قـاتتىق بىئارام بولۇش) كېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر توسىلىش كىچىك ئۈچەيدە بولسا قۇسۇق بىلەن تەرەت مـاددىسى چىقىدۇ. بۇ خىلدىكى توسىلىشنى تىبابەتتە قـولـۇنجى ئـىلاۋۇس دەپ ئاتايدۇ.

داۋاسى: ئاغرىقنى تۇگدا ياتقۇزۇپ قوساقنى ئاستا مۇجۇپ ئـۇچەيىنى ئـوز ئـەكسىگە كـەلتۇرۇش كېرەك. چۇقۇقنى ئاستالىق بىلەن جايىغا كىرگۇزۇش لازىم.

5) قاتتىق تەرەتنىڭ تورۇپ قېلىشىدىن ئۈچەي توسىلىش: تـىبابەتتە قـولۇنجى سـەپىل دەپ ئـاتىلىپ، تەرەتنىڭ قاتتىق قىسىملىرى قـارغو ئۈچەيدە تـۇرۇۋېـ ـلىپ ئۈچەينى توساپ قويىدۇ.

سەۋەبى: قاتتىق نەرسىلەرنى كوپ يېيىش؛ پارچە ـ پۇرات نەرسىلەرنى ھەددىدىن ئارتۇق يېيىش، ئۈچەيدىكى قـۇرۇق ئىسسىقلىقنىڭ ئېشىپ كېتىشى بـىلەن تـەرەت ماددىسى ئۈچەيدە قېتىپ قېلىش؛ بـەدەندىن كوپ مىقـ داردىكى سۇ چىقىپ كېتىپ (مـەسىلەن كوپ قـۇسـۇش، ئىچى سۈرۈش، قان كېتىش قاتارلىق سەۋەپلەر بـىلەن)

AltunOq

ئۈچەيدە نەملىك ئازىيىپ، تاماق ماددىلىرىدىكى نەمـ
لىكنى بەدەن تارتىپ كېتىپ تەرەت قۇرۇپ قېلىش؛
ئۈچەينىڭ سىېزىش قۇۋۋىتى بۇزۇلۇش بىلەن تەرەت
ئۈچەيدىن چىقىرىلماي تۇرۇپ قېلىپ، بارا-بارا قېتىپ
ئۈچەينى توسۇپ قويۇش؛ ئۈچەي سىلىدىن بولغان ئاقما
(ئاسۇر) قاتارلىق جاراھەتلەر تۈپەيلىدىن گەندىنىڭ
ئۈچەيدە تۇرۇپ قېلىشى؛ ئۈچەيدىكى مەددە قۇرۇتـ
ـلار يومىلىشىپ ئۈچەيگە قاپلىشىپ قېلىش
قاتارلىق سەۋەپلەر چوڭ تەرەتنى قاتۇرىۋېتىپ، ئۈچەينى
توساپ قويىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئىلگىرى يۇقۇرقى سەۋەپلەردىن بىرى
بارلىقى مەلۇم بولىدۇ ۋە ئۈچەي توسىلىشىنىڭ
كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن ئومۇمى ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

ئالاھىدە ئەھۋال شۇكى ھارارەت ۋە قۇساق
تېرىسىنىڭ پاقىراپ تۇرغانلىقى بىلىنىپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: ھوقنە قىلىپ توسالغۇ ئىچىلىدۇ.

ھوقنە نۇسخىسى: بىنەپشە، ئىت ئۈزۈمى، نىلۇپەر،
ئاق لەيلى ئۇرۇغى، خاڭگا ئۇرۇغى، تەرخەمەك ئۇرۇغى،
بابۇنە، ئارپا كىپىكى ھەر بىرى 7 مىسقال، چىلان 10
دانە، سەرپىستان 20 دانە، خىيارى شەنبەر 7 مىسقال،
تەرەنجىۋىل 10 مىسقال، ئىسپۇغول (لۇئابى چىقىرىلىدۇ)،
بىنەپشە يېغى، كۈنجۈت يېغى ھەر بىرى بىر سەردىن.

تەييارلاش: ئالدى بىلەن دورىلارنى چالا سوقۇپ،

يېتەرلىك مىقداردىكى سۇ بىلەن 2 چوڭ چىنە قالـ
غىدەك قاينىتىپ ماتا ئارقىلىق سۈزۈپ سىقىپ، تەرەنـ
جىۋىل بىلەن خىيارى شەنبەرنى سېلىپ، دورىلارنى يەنە
بىر قېتىم قىزىتىپ، قايتا سۈزۈپ ئۈستىگە ياغلارنى
قۇيۇپ ئىلمان ھالەتتە ھوقنە قىلىنىدۇ. زورۇر كەلسە
كۈنىگە بىر قېتىمدىن 2 - 3 كۈن داۋاملاشتۇرسىمۇ
بولىدۇ.

ھوقنەدىن كېيىن، ئەگەر ئۈچەيدە قىزىقلىق بولـ
مىسا، توغرىغۇ، مەھمۇدە، شەھمى ھەنزەللەرنى 3 مىسقالـ
دىن ئېلىپ، بىر ئاز قەن بىلەن سوقۇپ كۈنىگە
مىسقالدىن بېرىش كېرەك. ئەگەر ئۈچەيدە قىزىقلىق
بولسا، مېۋە سۇلىرى (ئۆرۈك، شاپتۇل سۈيى) ياكى
بىنەپشە، ئانار شەرۋىتى (47 - 74 - نۇسخىلەر) نى
بېرىش لازىم. تامىقىغا 2 كۈندىن كېيىن توخۇ شورـ
پىسى بىلەن نوقۇت سۈيى بېرىلىدۇ. تەرەت داۋاملىق
يۇمشاق كېلىشى ئۈچۈن، گۈل بىنەپشە 9 مىسقال،
مەھمۇدە (سوقمونىيا) دىن 3 مىسقال ئېلىپ، يۇمشاق
سوقۇپ ئىسپۈغۇل لۇئابى بىلەن قۇرس ياساپ، كۈنىگە
بىر دانىدىن بېرىپ تۇرۇش ياكى تۆۋەندىكى ھوقنەنى
كۈن ئارىلاپ قىلىش كېرەك: بىنەپشە 5 مىسقال، ئەنـ
جۈر 10 دانە، تەرەنجىۋىل بىر سەر، چىلان 10 دانە،
بادام يېغى (گۈل يېغى بولسىمۇ بولىدۇ) بىنەپشە يېغى
بىر سەردىن. قائىدە بويىچە تەييارلاپ ھوقنە قىلىنىدۇ.

ئۈچەي يولىنى ئېچىپ بولغاندىن كېيىن، سەۋدىپ-لەر قايتا ھاسىل بولماسلىق ئامالىنى قىلىش، مەسىلەن ئۈچەينىڭ سىيزىش قۇۋۋىتى بۇزۇلۇش مەۋجۇت بولسا تەرياقى فارۇق (186-نۇسخە) ياكى مەشدىرتۇس (25-نۇسخە) بېرىش كېرەك.

(6) يېقىن ئەزالاردىكى ياللۇغلىنىش ۋە ئىششىق سەۋەبىدىن بولغان ئۈچەي توسىلىش: دوۋساق، بورەك، جى-گەر، تال قاتارلىقلارنىڭ ئىششىغى ئۈچەينى قىسمەن ياكى پۈتۈنلەي توسوپ قويىدۇ. بۇنى تىبابەتتە شىرىك ئەزا تۈپەيلىدىن بولغان ئۈچەي توسىلىش (قۇلۇنجى مۇشتەرەكە) دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: كورسىتىلگەن خوشنا ئەزالار ئىششى-غىغا خاس بولغان ئالامەتلەر (مەزكور ئەزالارنىڭ ياللۇغ-لىنىشلىرىغا قاراڭ) بار بولىشى بىلەن ئۈچەي توسىلىش بەلگىلىرى كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى: باشقا ئۈچەي توسىلىشلاردا كورسىتىلگەن شامچە ۋە ھوقنەلەرنى قوللىنىش كېرەك. مۇۋاپىق تاپقاندا قەي قىلدۇرۇش چارىسىنى قوللىنىشقا بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن كوپ مىقداردىكى ئىللىق سۇ بىلەن كۈنجۈت يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈش، ئاندىن كېيىن ئاساسىي سەۋەپلىرىگە قارىتا ئىلاج قىلىپ، تەرەتنى يۇمشىتىش چارىلىرىنى بىرلىكتە ئېلىپ بېرىش لازىم.

كويدۇرۇلگەن چايان، بۆغا مۈڭگۈزى، قۇرۇ-

تۇلغان سازاڭ قۇرۇت ۋە هوپۇپ گوشىنى بىرلەشتۇرۇپ يېيىشكە بېرىپ ئۇمۇمى ئۇچەي تۇسىلىش كېسەللىكلىرىنى داۋالىغان خاتىرىلەرمۇ بار.

چوڭ تەرەت كەلمەسلىك (هەسرە)

چوڭ تەرەتنىڭ ئۇزۇن مۇددەت كەلمەسلىكى (قەۋ-زىيەت) هەسرە دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ قولۇنجىدىكى ئىچ قېتىشتىن پەرقى شۇكى: بۇنىڭدا ئاغرىش قاتارلىق غەيرى تەبىئى هاللار بولمايدۇ، لېكىن بۇ ئەھۋال داۋام قىلسا ئۇچەي تۇسىلىش ياكى باشقا كېسەللەرگە سەۋەپچى بو-لۇپ قېلىشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۇچۇن بۇ كېسەلگە ئالاهىدە ئەهمىيەت بېرىپ داۋالاش لازىم.

داۋاسى: كېسەلنىڭ مىزاج ئەھۋالىغا قاراپ ئۇچەي تۇسىلىشتىكى چارىلارنى قوللىنىشقا بولىدۇ. ياكى مۇنۇ نۇسخىدىكى شەرۋەت بېرىلىدۇ. ئەنجۇر، بىنەپشە، ئۇرۇقسىز قۇرۇق ئۇزۇم، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 1 سەردىن، فۇنۇس، خىيارى شەنبەر 7 مىسقالدىن، بىستپايەج، بادام يېغى 2 مىسقالدىن، تەرەنجىۋىل 2 سەر.

تەييارلاش: خىيارى شەنبەر، تەرەنجىۋىل ۋە بادام يېغىدىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ بىر كېچە يېتەرلىك مىقداردىكى قايناقسۇغا چىلاپ، ئەتىسى سۇزۇپ ئۇستىگە تەرەنجىۋىل سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. ئۇنىدىن كېيىن خىيارى شەنبەرنى ئايرىم هالدا ئازراق قايناقسۇ بىلەن ئېزىتىپ، سۇزۇپ، بادام يېغىنى تەييار بولغان قىيام ئۇس-

تىگە قۇيۇپ ئەتە ـ ئاخشامدا 3 قوشۇقتىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

4 ـ پەسىل: ئۈچەي مەددە قۇرۇتلىرى

ئۈچەيدىكى مەددە قۇرۇتلار ئۇلارنىڭ شەكلىگە قاراپ يىلان مەددە (ھەيسات)، ياپىلاق مەددە (كەدۇدانە)، تۆتۈ مەددە دەپ پەرقلەندۈرىلىدۇ.

يىلان مەددە (ھەيات)

ئالامەتلىرى: ھەرخىل ئۆزۈنلۈقتىكى يىلاندەك يۇمىلاق ۋە ئۇزۇن قۇرۇتلار تەرەت بىلەن ياكى قۇسۇق بىلەن چۈشىدۇ. بۇ مەددىنىڭ تۇرۇش ۋە كۆپىيىش جايى ئىنچىكە ئۈچەيلەردىن ئىبارەت. قوساق تولغاقسىمان ئاغرىپ، كوپكەن ھالدا بولىدۇ. تومۇر ھەركىتى سۇس بولۇپ، كېسەل ھورۇنلىشىپ، مەئىدە ئاغزىدا قادىلىش ھىس قىلىدۇ. ۋە بىر نەرسە ماڭغانلىقنى سېزىدۇ. بۇ ئەھۋال كوپىنچە قوساق ئاچقاندا روشەن بىلىنىدۇ. دائىم ئىچى قاتىدۇ، قوسغى ئېچىپلا تۇرىدۇ، كېچىلىرى ئۇيقىدا چىشلىرىنى غىچىرلىتىدۇ، كۆزدۈزى ئېغىز ئىچى قۇرغاق بولۇپ، كېچىسى دائىم ئاغزىدىن شالى ئاقىدۇ. كىچىك باللاردا تارتىشىپ قېلىش ۋە ھوشىدىن كىتىشلەرمۇ كورىلىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن 3 كۈن داۋاملىق يىگى

Altun0q

ساقىقان سۈت ئىچكۈزۈپ 4 ـ كۈنى تووۋەندىكى دورىلاردىن بىرى بېرىلىدۇ.

(1) بەرەڭگى كابىلى، سىرخىشت، تۇربۇت، قەنبىل ھەر بىرى 5 مىسقالدىن. تىرمىس، قىزىل لوبىيا، قۇستە تەلخى، ھەربىرى 7 مىسقالدىن، ئەمەن بىر سەر، ھىندى تۇزى بىر مىسقال. ئۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەيـ يارلىنىدۇ. كۈندە 3 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

(2) بەرەڭگى كابىلى 2 مىسقال، دەرمەنە 1 مىسقال، ئۇرۇغسىز خورما 2 دانە، ئۇلارنىمۇ سوقۇپ تالقان تەيـ يارلاپ ئاخشىمى ئۇخلاشتىن بـۇرۇن ھـەممىسىنـى بىرلا ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: (1) دورىلارنى سۈت بىلەن بېرىش لازىم. (2) دورىنى بېرىشتىن ئىلگىرى كېسەلنىڭ بۇرنىنـى تېڭىپ قـويـۇش كېرەك (مـەقسەت دورىلارنىڭ پۇرىقىنى سەزدۈرمەسلىك).

ئەگەر دورىلارنى داۋاملىق ئىچەلمىسە ھوقنە ئار ـ قىلىق كىرگۈزۈش لازىم.

ھوقنە نۇسخىسى: سىيادان، قىزىل لـوبىيا، بابۇنە 5 مىسقالدىن، ئەپسەنتىن 7 مىسقال، شـاپتۇل غـازىڭى بىر سىقىم. بۇلارنى 2 چوڭ چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، بىرئاز كۈنجۈت يېغى قـوشۇپ ھوقنە قىلىنىدۇ، مىزاجى ئىسسىق بولغانلارغا بەك ئىسسىق دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ. ئۇنداقلارغا ئاچچىق ئانار ـ

نىڭ يىلتىزى ۋە قوۋزىقىنى بىر كىچىققا يىغىلىپ چېلاپ ئەتىسى تونۇرنىڭ قىزىقىدا پىشۇرۇپ، سىقىپ سۈيىنى 3 كۈن بېرىلىدۇ.

شاپتۇل يوپۇرمىقى (كوك يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بولغىنى ياخشى) ۋە شاتۇتنىڭ قوۋزىقىنى قاينىتىپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ.

شامچە نۇسخىسى: شەھمى ھەنزەلدىن بىر مىسقال، قەمبىلدىن يېرىم مىسقالنى يۇمشاق سوقۇپ، كالا ئۆتى بىلەن شامچە ياساپ، بىرئاز كۈنجۈت يېغى بىلەن ياغلاپ سوڭغا قويۇش لازىم. يۇقۇرقى نۇسخىلارنىڭ دورىلىرىنى قاينىتىپ، قوساققا، كىندىك ئۈستىگە سىرتتىن قويسىمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

قاپاق ئۇرۇغى مەددە (كۇدۇدانە)

ئالامەتلىرى: قاپاق ئۇرۇغىدەك ياپىلاق ئاق مەددە بوغۇملىرى تەرەت بىلەن، بەزىدە ئادەتتىكى چاغلاردا تەرەتسىزمۇ چىقىدۇ. ئۇرنى چوڭ ئۈچەينىڭ يۇقۇرقى قىسىملىرىدىن ئىبارەت. ئاغرىقنىڭ قوسىقى بەك ئاچىدۇ، ئاغزى كېچىسى قۇرغاق بولىدۇ، بەزىدە تەرەت قارامتۇل كېلىدۇ.

داۋاسى: بۇ خىلدىكى مەددىنى چۈشۈرۈشتە ھوقنە قىلىشنى ئاساس قىلىش لازىم. يىلان مەددە قىسمىدا كورسىتىلگەن نۇسخىلاردىكى دورىلارنى نىسبەتەن كۈچلۈگرەك قىلىپ بېرىش كېرەك. ھەر كۈنى ئاخشىمى سىركە ئىچىپ يېتىش بەك تېز ئۈنۈم بېرىدۇ.

هوقنه نۇسخىسى— بەرەڭگى كابىلى، دەرمەنە ھەر بىرى $\frac{1}{2}$ 1 مىسقالدىن. نەمەكى ھىندى $\frac{1}{2}$ 1 مىسقال، تۇربۇت، شەھمە ھەنزەل بىر مىسقالدىن.

تەييارلاش ۋە ئىشلىتىش ئۇسۇلى يىلان مەددىدىكى نۇسخە بىلەن ئوخشاش. ئەگەر شامچە قويماقچى بولساق يىلان مەددىدىكى شامچە نۇسخىسىنى ئىشلىتىش مۇمكىن. مەجۇنى قەمبىل (198 - نۇسخە)نىڭ تەسىرىمۇ ياخشى.

تۇتۇ مەددە

ئالامەتلىرى: كۆپىنچە كىچىك بالىلاردا ئۇچرايدۇ. قىلدەك ئىنچىكە قۇرۇت تەرەت بىلەن ناھايىتى كوپ ساندا چىقىدۇ. بالىنىڭ سوڭى بەك قىچىشىپ كېسەلنى ئازاپلايدۇ. قۇرۇتنىڭ ئورنى چوڭ ئۈچەيىنىڭ ئاستىنقى قىسمىدا بولىدۇ.

داۋاسى: شامچە قويۇش بىلەن ھوقنە قىلىشنى ئاساس قىلىش كېرەك.

شامچە نۇسخىسى: قۇرۇق ئۈزۈم، ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى، شاپتۇل مېغىزى، قۇستى شېرىن ھەربىرى 5 مىسقالدىن يۇمشاق سوقۇپ مۇۋاپىق مىقداردا شامچە تەييارلاپ سوڭغا تىقىپ قويۇلىدۇ.

ھوقنە نۇسخىسى: شەھمى ھەنزىل، قەنتەردون، نەمەكى ھىندى، ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى بىلەن شاكىلى، ئۇلار باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ قايىنتىپ سۈزۈپ، قائىدە بويىچە ھوقنە قىلىنىدۇ.

ئەگەر سوٸ ئەتراپىي ياردىلانغان بولسا (ئاتىلاش ياكى قۇرۇتلارنىڭ زىيدە قىلىشى بىلەن) شاپتۇل مېغىزىنى سوقۇپ چېپىش كېرەك. زىيىنت يېغىنى كويدۇرۇپ سوٸنى ئىسلاش بىلەن بۇ خىلدىكى مەددە قۇرۇتلار چىقىدۇ. بۇ چاغدا جۇپتەك ياكى باشقا نەرسە بىلەن قۇرۇتنى تازىلىۋېتىش كېرەك.

5 - پەسىل: سوٸ (مەقئەد) كېسەللىكلىرى

بوۋاسىر

بوۋاسىر — كوتەننىڭ باشلىنىشىدىكى تومۇرلارنىڭ ئەمچەكسىمان پۇلتايغان ئۆسۈكچىسىدىن ئىبارەت بولۇپ، سەۋەبى غەيرى تەبىئىي سەۋدانىڭ تومۇرلاردا قېتىپ قېلىشىدىن ئىبارەت. بوۋاسىرنىڭ بەزىلىرى قانايدۇ، بەزىلىرى قانىمايدۇ. قانايدىغانلىرى ئومىيا (قارغۇ) بوۋاسىر، قانىمايدىغانلىرىنى ۋامىيى (كوزلۇك) بوۋاسىر دەپ ئاتىلىدۇ. بوۋاسىرلارنىڭ شەكلىگە قاراپ توۋەندىكى بىرقانچە تۇرلەرگە بولىنىدۇ.

(1) يىلتىز تارتقان كورچەتكە ئوخشايدۇ، كوچەتسىمان (نەخلى) دەپ ئاتىلىدۇ.

(2) ئۈزۈنچاق قاتتىق خۇددى خورمىغا ئوخشايدۇ. ئۇنى خورمىسىمان (تەمرى) دەپ ئاتىلىدۇ.

(3) يۇمىلاق ۋە يۇمشاق خۇددى ئۈزۈم دانىسىغا ئوخشايدۇ. ئۇلارنى ئۈزۈمسىمان (ئىنەبى) دەپ ئاتىلىدۇ.

(4) ئەنجۇردەك ياپىلاق شەكىلدە بولغىنى ئەنجۇر-سىمان (تىنى) دەپ ئاتىلىدۇ.

(5) كىچىك پۇرچاقتەك قاتتىق بولىدىغىنى پۇر-چاقسىمان (سۇلۇلى) دەپ ئاتىلىدۇ.

(6) ئۇزۇن ۋە يۇمشاق خۇددى ئۇژمىگە ئوخشاي-دىغىنى ئۇژمىسىمان (تۇتى) بوۋاسىر دەپ ئاتىلىدۇ. قانايدىغان بوۋاسىرلارنىڭ ئاغرىشى قانىمايدىغانلىرىغا نىسبەتەن ئاز بولىدۇ. ئەمما داۋا قوبۇل قىلىشى تەس. كۆچەتسىمان ۋە ياپىلاق بوۋاسىرلار باشقا تۇرلىرىگە قارىغاندا ئېغىر ئوتىدۇ. ئاغرىش قاتتىق ۋە بىر نەرسە چىشلىگەندەك سېزىلىشى قان بىلەن سەپرانىڭ غالىپلىقىنى، ئېغىرلىق بىلەن سانچىلىش ھىس قىلىشى قان ئۇيۇپ قالغانلىقىنىڭ ئالامەتلىرىدۇر.

داۋاسى: 1) ساغرا ۋە ئارقا تەرەپ ئىككى تاغاق ئوتتۇرىسىغا ھىجامەت قويۇش كېرەك. ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ھېلىلە (38 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. جىگەر ۋە تالنى ئىسلاھ قىلىش ۋە تەرەتنى نورماللاش-تۇرۇش ئۈچۈن ھېلىلە مۇراببەاسى، ئامىلە مۇراببەاسى ۋە ئىترىپىل سەغىر (5 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. توخۇ شورپىسىنى كوكتات سالماي بېرىلىدۇ. قاننى قويۇقلاشتۇرغۇچى يىمەك-لىكلەردىن مەسىلەن، كالا، كىيىك، ئودەك ۋە ئات گوش-لىرىدىن پەرھىز قىلىش كېرەك. ھەمدە سۇرلەنگەن گوش، قېزا ۋە كوكتاتلاردىن چەيزە، شوخلا، كۇدە، دانلىق ئاشلىقلاردىن ماشتىن پەرھىز قىلىش لازىم.

2) يۇقۇرقى چارىلار بىلەن نەتىجە بولمىسا، قۇرۇتۇش چارىلىرى بىلەن بوۋاسىر چۇشۇرىلىدۇ. بۇ چارىلار ئىسلاش ياكى سوڭغا، بوۋاسىر ئۇسۇكچىسىگە چىپىشتىن ئىبارەت.

(1) ئىسلاش ئۇسۇلى:

كېرەكلىك دورىلار — ئاس دەرەخ يوپۇرمىغى، جويۇز، سەرۋە، چەيزە يوپۇرمىغى، بىخ كەبىر، موقىل، يىلان پوستى، مۇرمەككى، شەھمى ھەنزەللەرنى لازىم مىقداردا ئېلىپ، بىر داس تۇگە يېغىغا ئوت تۇتاشتۇرۇپ يۇقۇرقى دورىلار ئۇستىگە سېلىنىدۇ. داسنىڭ ئەتراپىنى مەھكەم يوگەپ ئۇستىدىن بىر نوشۇك قالدۇرۇپ كېسەلنى شۇ توشۇككە ئولتۇرغۇزۇلىدۇ ئەگەر كېسەل ناقەت قىلالىسا ئۇزۇنراق ئىسلاش كېرەك. بۇ ئۇسۇل بوۋاسىرنى قۇرۇتۇپ چۇشۇرۇشنىڭ ئۇنۇملۇك چارىسىدۇر.

(2) دورا بىلەن قانۇرۇس ئۇسۇلى:

ئانار پوستى، كۇندۇر، جۇپتى بەللۇت، جويۇز سەبرى ھەربىرى 5 مىسقالدىن، بىر سەرچە ئۇزۇم قاينىتىلغان سۇ بىلەن دورىلارنى ئېزىپ ئۇماچتەك ھالەتكە كەلتۇرۇپ، سوڭغا، بوۋاسىر ئۇسۇكچىسىگە قويۇق چىپىش كېرەك.

(3) ئىسلاشنىڭ يەنە بىر نۇسخىسى:

موقىل (كۆك رەڭلىك)، كۇندۇر، ئۇدى خام، بىخ كەبىر ۋە ئادراسمان ئۇرۇغىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ،

يۇقۇرقى ئىسلاش ئۇسۇلى بويىچە ئىسلاش كېرەك. ئاغرىش كۈچلۈك بولسا، قەلەي ئۇپىسى، ئاق موم ۋە گۈل يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ چېپىشقا بېرىلىدۇ. ئەگەر ئاغرىش بەك ئېغىر، چىڭقىلىش ۋە سانچىلىش بولسا بوۋاسىردىن قان ئاققۇزۇش لازىم كېلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن — پىياز سۈيى، كالا ئۆتى، قوي ئۆتىنى بىرلەشتۈرۈپ پاختا ياكى يۇڭغا سۈركەپ سوڭغا قويۇش لازىم. ئەگەر ئاغرىق داۋاملىق كۈچىيىپ بارسا، تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى دورىلارنى چېپىش بىلەن ئاغرىق پەسىيىدۇ.

ئەكلىل مىلىك 3 مىسقال، ئەپيۇن بىر مىسقال، زەپەر يېرىم مىسقال، زىغىر 3 مىسقال، تۇخۇم سېرىغى بىر دانە، ئاق لەيلى 2 مىسقال، پىياز 5 مىسقال، مىئەسائىلە بىر مىسقال، كالا ئىلىگى، تۆگە ئىلىگى 5 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، ئىلىكلەرنى ئېرىتىپ قوشۇپ، تۇخۇم سېرىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ سوڭغا چېپىشقا بېرىلىدۇ.

بوۋاسىر قاناپ كەتكەندە قاننى توختىتىش چارىلىرى: (ئا) قۇرسى كەھرىبا (71 - نۇسخە)، مەجۇنى خۇبسۇلھەدىد (100 - نۇسخە)لەردىن بىرىنى يېيىشكە ۋە شيافى كوھلى (147 - نۇسخە)نى سوڭغا قويۇشقا بۇيرۇلىدۇ. ئىچىشكە ھەببى مۇقىل① بېرىلىدۇ.

① قەۋزىيەت بولسا، ھەببى مۇقىلنىڭ I نۇسخىسى، ئىچ يۇمشاق كەلسە II - بېرىلىدۇ.

(ب) تىۋەنىدىكى دورىلار بىلەن سوڭنى يۇيۇش كېرەك. ئانار گۈلى، موزا، ھەببۇل ئاس، قىزىل گۈل تۈگۈنچىسى، ئاقاقىيالار باراۋەر مىقداردا ئېلىنىپ، قاينىتىپ قويۇق سۈيى بىلەن سوك يۇيۇشقا بېرىلىدۇ. ياكى ھەرە ھوكۈنىگى، مەدەستان ۋە ئۈپىلارنى قوشۇپ، سوڭغا قويۇپ لاتىنىڭ ئوتتۇرىسىنى تېشىپ (تەرەت توشۇگى ئۇچۇن) تېگىپ قويۇش لازىم. ئەگەر بۇنىڭغا توشقان تۈكى قوشۇلسا ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. يۇقۇرقىلار ئۈنۈم بەرمىگەندە دورا بىلەن قاتۇرۇپ چۇشۇرۇش ياكى ئەسۋاپ بىلەن كېسىش كېرەك. كېسىشنىڭ خەتىرى كوپ. شۇنىڭ ئۇچۇن ئىلاجىبار دورا بىلەن قاتۇرۇپ چۇشۇرۇش كېرەك. بۇنىڭ ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

نۇسخە: سىماپ، نوشۇدۇر ھەر بىرى 3 سەردىن، زەڭگار $4\frac{1}{2}$ سەر، سۇ تەگمىگەن ھاك $4\frac{1}{2}$ سەر، كۇندۇر 11 سەر، سېرىق زەرنىخ 14 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى ئېزىپ تاكى سىماپ ئولگىچە① سالايە قىلىنىدۇ. كېيىن قۇرۇتۇپ، سىركە قوشۇپ يەنە ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئۇماچتەك ھالغا كەلگەندە قاچىغا ئېلىپ قويۇپ ساقلىنىدۇ.

① سىماپنىڭ ئولگىنى ئۇنىڭ باشقا دورىلارغا پۇتۇنلەي ئارىلىشىپ كېتىپ كورۇنمەي قېلىشىدۇ — تەھرىر.

ئىشلىتىش: ئالدى بىلەن ئارقا يولىنى تازىلاپ، دورىنى پەلكۈچ بىلەن بوۋاسىر ئۈستىگە چېپىش كېرەك (قويۇغراق چېپىلىدۇ).

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: (1) ئالدى بىلەن بىر دانە بوۋاسىر پۇۋەكچىسىنى چۈشۈرۈپ بولغاندىن كېيىن ئەھۋالغا قاراپ ئىككىنچىسىنى چۈشۈرىلىدۇ. ئەگەر بىرىنچىسىگە نەتىجە بەرمىسە، باشقا چارە ئىزدەش كېرەك.

(2) كېسەلنىڭ يۈرىگىنى كۈچلەندۈرۈش ۋە ئاغرىشقا چىداشلىق بېرەلىشى ئۈچۈن داۋائىل مىشكى ياكى مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇتىلاردىن بىرىنى بېرىش كېرەك.

ئەسۋاپ بىلەن كېسىش ئۈچۈنمۇ ئالدى بىلەن يۈرەكنى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلاردىن بېرىپ، بىر - بىرلەپ كېسىپ، جاراھەت ئورنىغا قاتۇرغۇچى مەلھەملەر سۈركەپ قويۇلىدۇ.

بوۋاسىرنىڭ "يەل بوۋاسىر" دەپ ئاتىلىدىغان يەنە بىر تۈرى بار. ئۇنىڭ ئالاھىدە ئالامىتى شۇكى: ئاغرىش خۇددى قولۇنجى ئاغرىشلىرىدەك بولۇپ، بەزىدە ئاغرىق بەل ساھەسىگىچە يېتىپ بارىدۇ. بەزىدە توۋەنگە، ئۇرۇقدان ۋە جىنسى ئەزالارغىچە بارىدۇ. قوساق ئىششىش، يەل تولا مېڭىش ۋە قانلىق تەرەت قىلىش قاتارلىق بەلگىلىرى بولىدۇ. بۇ خىلدىكى بوۋاسىر كۆپىنچە يىرىڭلىق ياللۇغلىنىش ۋە يىرىڭ ئاقمىسىغا ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. داۋالاشتا بۇ خىل بوۋاسىر سەۋدا سەۋەبى بىلەن

بولىدىغانلىقى ئۈچۈن ئالدى بىلەن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 - نۇسخە) بىردىن ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىن، يەلىنى يوقاتقۇچى دورىلاردىن جەۋارىش شەھرىياران (97 - نۇسخە) ياكى مەجۇنى پىلاپىل (143 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ھەم بۇلارغا ماسلاشتۇرۇپ تۆۋەندىكى نۇسخىلاردىن بىرى بېرىلسە بولىدۇ.

1. نۇسخە: بوزۇغا، دۇرۇنەج ئەقرەبى، قارا ھېلىلە، شاترەنج ھىندى، ئاقىرقەرھا، قارىمۇچ، پىلپىل، جۇسەي ئۇرۇغى، مۇقىل ھەر بىرى 4 مىسقالدىن ئېلىپ ئۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، جۇسەي ئۇرۇغى سۈيى بىلەن ھەب قىلىپ كۈنىگە 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

2. نۇسخە: بىخ كەبىر 3 مىسقال، سوئتەر (ياپچان) $1\frac{1}{2}$ مىسقالنى يۇمشاق سوقۇپ، جۇسەي سۈيى بىلەن ھەب قىلىپ كۈنىگە 2 مىسقالدىن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

سوك يىرىڭلىق ئاقمىسى (ناسۇرى مەقئەد)

مەقئەد ئەتراپى بەزلىرىنىڭ يىرىڭلىق ياللۇغى بولۇپ، بەزىسى تېشىلىپ ئۈچەيگە ئۆتمىگەن ھالەتتە بولىدۇ. بەزىسى تېشىلىپ ئۈچەيگە ئۆتكەن ئاقما يول شەكىللەندۈرىدۇ.

بىرىنچى تۈرىنىڭ ئالامەتلىرى: سوك (ئارقا يول) ئەتراپىدا دائىم يىرىڭ ۋە زەرداپ ئېقىپ تۇرىدىغان جاراھەتلەر بولىدۇ. سوك ساھىسى سەزگۈچى ئەسەبلەر

كوپ ۋە كوپ ھەركەتلىنىپ تۇرىدىغان جاي بولغانلىقتىن، ئاغرىشى زىيادە، ساقىيىشى قىيىن بىر كېسەلدۇر.

داۋاسى: يىرىڭ، زەرداپلارنى تازىلاپ چىقىرىپ تۇرۇش بىلەن شىيافى غەرپ (توۋەندىكى نۇسخە) تەييارلاپ، دەل ناسۇر توشۇگىگە تامغۇزۇش كېرەك.

شىيافى غەرپ نۇسخىسى:

مۇرمەككى، كۇندۇر، ئەنزۇرۇت، خولسىياۋشان، سۇرمە، زەمچى، ئانار گۇلى، زەڭگار ھەر بىرى بىر مىسقالدىن. بۇ دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ گۇلاپ بىلەن خېمىر دەك قىلىپ شامچە تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ. كېرەك بولغاندا سۇ بىلەن ئېرىتىپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەلنى ئوڭدا ياتقۇزۇپ، ساغرىسىغا ئېگىز بىر نەرسە قويۇپ تۇرۇپ ئېرىتىلگەن دورىنى جاراھەت توشۇگىگە تامغۇزۇپ، شۇ پېتى بىلەن دورا قۇرۇپ بولغىچە ياتقۇزۇلىدۇ.

ئىككىنچى تۈرىنىڭ ئالامەتلىرى: توشۇك چوڭ ئۈچەيگە تۇتاشقانلىقتىن بەزىدە تەرەت ۋە يەل جاراھەت توشۇكلىرىدىن چىقىدۇ. بۇنى ئېنىقلاش ئۈچۈن سوك توشۇگىگە بىر نەرسە قويۇپ جاراھەت توشۇگىنى قول بىلەن باسقاندا يەل ياكى تەرەتنىڭ چىقىۋاتقانلىقى سېزىلىدۇ. بۇ جاراھەت چوڭ ئۈچەيگە ئوتكەنلىك ۋە تېشىلگەنلىك ئالامىتى بولۇپ، دورىلارغا قارىغاندا دەستكارە (ئوپېراتسىيە) بىلەن داۋالاش ياخشىراق ئۈنۈم بېرىدۇ.

سوك ياللۇغلىنىش (ۋەرەمى مەقئەد)

سەۋىبى: ئىسسىق ماددىلار سەۋىبىدىن بەزىدە سوغاق ماددىلار سەۋىبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: 1) ئىسسىقتىن بولغانلىرى تۈرلۈك ئىسسىق دورىلارنى كۆپ ئىستىمال قىلىش، سوكنىڭ قىچىشىشلىرى ياكى سوك بوۋاسىرىنى تىغ بىلەن كېسىش ياكى قاتۇرۇشلار تۈپەيلىدىن پەيدا بولىشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنىڭدىكى ئالامەت ئاساسەن مەقئەدتىنىڭ قاتتىق لوقۇلداپ ئاغرىشى ۋە سۈيدۈكنىڭ تېمىپ تۇرۇشىدىن ئىبارەت. ئاغرىش ئاستا ـ ئاستا باشلىنىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن توققۇز كوز ئۈستىگە ھىجامەت قويۇش كېرەك. ئۇندىن كېيىن تۆۋەندىكى دورىلاردىن بىرى تاللاپ بېرىلىدۇ.

(1) قەلەي تۇزى بىر سەر، گۈل يېغى 5 مىسقال، ئاق موم بىر سەر، ئالدى بىلەن مومنى ئېرىتىپ، گۈل يېغىنى قوشۇپ ئۈستىگە قەلەي تۇزىنى سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

(2) تۇخۇم ئېقى ۋە گۈل يېغىنى لازىم مىقداردا ئېلىپ قوغۇشۇن ياكى چويۇن ھاۋانچىدا ئېزىپ سوكىغا سۈركىلىدۇ. ئەگەر ئاغرىش بەك قاتتىق بولسا، بۇنىڭغا بىرئاز (بىر فۇك مىقداردا) ئەپيۇن قوشۇلسا بولىدۇ.

يۇقۇرقىلاردىن تاشقىرى، سوۋۇق كەيپىياتلىق دو-

رىلارنى مەسلەن رەيھان ئۇرۇغى، چىلان، ئەينۇلىلارنى قايناقسۇغا چىلاپ، ئاۋات سىلىپ بېرىلىدۇ.

ماددىنى چىقىرىش ئۈچۈن قەي قىلدۇرۇلسا ياخشىراق. بەزىدە ماددىنىڭ قېتىپ قېلىشى بىلەن ۋەرەمدە قېتىش بارلىققا كېلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن تۆۋەندىكى نۇسخە بېرىلىدۇ.

نۇسخە: ئەكلىل مىلىك، ئاق لەيلى، ئاقلانغان ماش، ئىت ئۈزۈمى يوپۇرمىغى، بىنەفشە ھەر بىرى بەش مىسقالدىن، گۈل يېغى، بىنەفشە يېغى، تۇخۇم ئېقى، ھەمشۇا يېغى ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ قايىنتىپ بىر پىيالىچە سۇ قالغاندا ئېلىپ، ئۈستىگە ياغ دورىلارنى قوشۇپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ ۋە لازىم بولغاندا مەقئەدكە سۈركىلىدۇ.

سوغاق ماددا (بەلغەمدىن) بولغان سوك ياللۇغلىرىدا ھارارەت بولمايدۇ. ئاغرىش نىسبەتەن ئاز بولۇپ، ئومۇمى بەدەندە بەلغەم غالىپلىق ئالامەتلىرى كۆرىلىدۇ.

داۋاسى. ماددىنى پىشۇرۇش ۋە تارقىتىش ئۈچۈن ئۆدەك يېغى، تۇخۇم سېرىقى ۋە سېرىق گۈل يېغىغا زىفت يېغى قوشۇپ سۈركىلىدۇ. ياكى مەنھەمى داخلىيون (177 - نۇسخە) چىپپىشقا بېرىلىدۇ. بۇ خىلدىكى كېسەللەرگە توخۇ تۇخۇمى سېرىقىنى يالغۇز ياكى قايناقسۇ بىلەن يۇمشىتىلغان دانىغا ئارىلاشتۇرۇپ سىڭغا قويۇشنىڭ مەنپەتى بارلىقى تەجرىبىلەردىن ئۆتكەن.

سوك يېرىلىش

سەپرا ۋە ھارارەتنىڭ غالىپلىقى بىلەن خۇددى قول - پۇتلار يېرىلغانغا ئوخشاش سوك ئەتراپى قۇرۇپ يېرىلىدۇ. ئادەتتە خېلى كوپ ئۇچرايدۇ.

ئالامەتلىرى: ئومۇمى بەدەندە قۇرۇق ئىسسىقلىقنىڭ ئالامەتلىرى بولۇپ، سوك يېرىلىدۇ. تەرەت قىلغاندا، يۇغاندا ئېچىشىدۇ.

داۋاسى: سىرتتىن مەلھەمى ئەبيەز (ئاق مەلھەم)نى چېپىشقا ياكى مۇم ۋە قىيروتى بىلەن ياغلاشقا بۇيرۇلىدۇ. ئەگەر داۋالىق ئېچىشىش بولسا، بۇ سەپرانىڭ كوپلىكى بولۇپ، ماددىنى تازىلاش ئۇچۇن مەتبۇخى خىيارى شەنبەر (54 - نۇسخە)، مەتبۇخى ھېلىلە (38 - نۇسخە) ياكى بىنەپشە شەرۋىتىگە ئىسپۇغول لۇئابى قوشۇپ بېرىلىدۇ، ۋە يۇقۇرقى مەلھەملەرمۇ بېرىلىدۇ.

ئۇندىن باشقا، سوك ياللۇغلىرى ياكى بوۋاسىر سەۋىبى بىلەن، ۋە كوپ قان يوقىتىش ياكى كوپ ئىچى سۇرۇشتىن كېيىنمۇ سوكنىڭ يېرىلىشى ئۇچرايدۇ. بۇنداقتا، سەۋىبىنى يوقىتىدىغان چارىلار بىلەن بىللە، يۇقۇرىدىكى چارىلارنىمۇ قوشۇمچە قوللىنىش كېرەك. تەرەت يۇمشاق كېلىشىگە دىققەت قىلىش لازىم. بۇنىڭ ئۇچۇن ھەر كۇنى ئەتىگەندە بىنەپشە شەرۋىتى (74 - نۇسخە)گە بىيە ئۇ- رۇغى قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئىچ سۇرۇپ كەتسە، قورىغۇچى دورىلاردىن بىرىنى بېرىش كېرەك.

سوگنىڭ پالەچلىنىشى (ئىستىرخايى مەقئەد)

سوگنىڭ پالەچلىنىشى سوك بىلەن ئۇرۇقدان ئوتتۇرد-سىدىكى پەي (شەرەج) نىڭ پالەچ بولىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: شەرەج پەيىنىڭ ئىچكى ياكى سىرتقى تەسىراتلار بىلەن زەرەرلىنىشى ياكى بوۋاسىر پوۋەكچىلىرىنى كېسىۋالغاندا پەيىنىڭ زەرەرلىنىشىدىن ئىبارەت. بۇ 2 خىل سەۋەپ بىلەن كېلىپ چىققان سوك پالىچىنى داۋالاش ئانچە ئوڭاي ئەمەس. بەزىلەردە مەزكۇر پەيگە ئىچكى تەرەپتىن مىزاج بۇزۇلۇشىنىڭ تەسىر قىلىشى، تاشقى تەرەپتىن مۇز ياكى قار ئۈستىدە ئۇزاق ئولتۇرۇپ قېلىپ سوغاق ئوتۇشمۇ پالەچلىك كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامەتلىرى: يۇقۇرقى سەۋەپلەرنىڭ مەۋجۇتلىقى، سوك ئەتراپىنىڭ (بۇرەمەكنىڭ) بوشىشىپ كېتىشى بىلەن يەل ھەتتا چوڭ تەرەتنىڭ ئۆزلىگىدىن چىقىپ كېتىشى، چوڭ تەرەت تۇتالماسلىقلار كورىلىدۇ.

داۋاسى: ماددىنى چىقىرىپ تاشلاش ۋە مىزاجىنى تۈزۈتۈش جەھەتتىن پالەچ بابىدا كۆرستىلگەن چارىلار قىلىنىدۇ. قۇست يېغى، قۇندۇز قەرى يېغى ۋە پەرفىيۇن ياغلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ، سوك ئەتراپى، شۇنىڭدەك شەرەج پەيى ئۈستىگە سۈرتۈش كېرەك. مېھرى گىيانى سۇ بىلەن تاشقا سۈرۈپ، سوگغا چېپىشقا بېرىلىدۇ.

ئىترىپىل (5 ـ نۇسخە) ياكى ئىترىپىل مۇقىل (150 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ.

Altun0q

سوڭ چىقىپ قېلىش (خۇرۇجى مەقئەد)

سەۋەبى: سوڭنى كۆتىرىپ تۇرغۇچى پەيلەر ئەمـلىك ① تەسىرى بىلەن ياكى سوغاق تەسىرى بىلەن بوشىشىپ كېتىپ، سوڭ تاشقىرىغا چىقىپ كېتىدۇ. بۇنىڭدا سوڭنىڭ ئۇرۇلۇپ چىقىشى ئاسان بولۇپ، ئىچىگە كىرگۈزۈشمۇ ئاسان. سوڭ ئىچكى گۆشلىرىنىڭ ئىششىپ قېلىشى بىلەنمۇ سىرتقا چىقىپ قالىدۇ. بۇنداقتا سوڭنىڭ چىقىشمۇ قىيىن شۇنداقلا كىرىپ كېتىشمۇ قىيىن.

ئالامەتلىرى: تەرەتتىن كېيىن ياكى ئىنجىقلاش بانىسى بىلەن سوڭ سىرتقا چىقىپ قالىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن چىقىپ قالغان سوڭنى سەۋىرچانلىق بىلەن ئىچىگە قايتۇرۇش لازىم. سوڭنى ئىچىگە كىرگۈزۈشتە، ئالدى بىلەن بوشاشتۇرغۇچى دورىـلاردىن سۈركەپ بولغاندىن كېيىن، ئىچىگە كىرگۈزۈپ قاتۇرغۇچى دورىلارنى سۈركەش كېرەك. مەسلەن:

(1) قىسىمدا — گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ، ئاندىن كېيىن ئىچىگە كىرگۈزۈپ ئۈستىدىن ئۇپا، ئانار گۈلى، موزا، زەمچە، سۈرمە، ئانار پوستى، كويدۇرگەن سەدەپ، ئاقاقىيا، پاقا يوپۇرمىغى، تۇزلارنى قوشۇپ، سوقۇپ سوڭـغا قويۇپ ماتادىن تەرەت چىقىدىغان تۆشۈك ئېچىپ تېڭىپ قويۇلىدۇ.

---

① نەملىك — بۇ يەردە مىزاجدىكى ئومۇمى ھۆللۈك كۆزدە تۇتۇلىدۇ.

(2) قىسىمدا — ئاغرىقنى بىسەپشە، ئاق لەيلى، بابۇنە، چامغۇر، بەسەي قۇلىغى ۋە زىغىر قايناتقان سۇدا ئۇلتۇرغۇزۇپ، سوك ئىچىگە كىرگۈزۈلىدۇ. ئۇنىدىن كېيىن ئۇستىدىن — سېرىق چىچەك يېغى، بابۇنە يېغى ۋە موم يېغىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوڭغا سۈرتۈپ، ئۇستىدىن قاتۇرغۇچى مەلھەم بىلەن ياغلاپ يۇقۇرىدا كورسەتكەندەك قىلىپ قويۇش ھەم ئارىلاپ شاھ بەللۇت، ياۋا ئانار گۈلى، قىزىل گۈل خەمىكى، بەرگى ئاس قاتارلىقلار قاينىتىلغان سۇ بىلەن نەمدەپ بېرىش كېرەك. جاراھەتلىنىش ئەھۋاللىرى كورۇلسە سوك جاراھەتلىرىدە كورسىتىلگەن چارىلارنى قىلىش كېرەك.

سوك يارىلىرى (قۇرۇھى مەقئەد)

سوك ئەتراپى ۋە بەزىدە ئىچكى قىسىملىرىدا بولىدىغان دائىم شەلۋەرەپ تۇرىدىغان جاراھەت.

داۋاسى: قۇرۇتقۇچى ۋە ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلارنى سىرتتىن چېچىشقا بېرىلىدۇ. مەسىلەن، قوغۇشۇن كۈشتىسى، ئانار پوستى، ماش (ئاقلانغان) جۇپتى بەللۇت، جويۇز، سەبرىلەرنى يېتەرلىك سۇدا قاينىتىپ، سۈيى ئاز قالغاندا ئۇستىگە قوي يېغىدىن ئارىلاشتۇرۇپ ماي تەييارلاپ، سوڭغا چېچىشقا بېرىلىدۇ. ئەگەر ئاغرىش بەك بولسا بىر ئاز ئەپيۇن قوشۇش كېرەك.

سوك قىچىشش

سەۋەبى: تۇتتۇ قۇرۇت مەددىلەر، سەۋدا ۋە قىزىق قاننىڭ پەيدا بولىشى (بۆۋاسىرنىڭ باشلىنىشىدا)، سەپرا ۋە شور بەلغەم.

ئالامەتلىرى: (1) تۇتتۇ قۇرۇتلارنىڭ بولىشى بىلەن سوك ئەتراپى قىچىشىدۇ. كوپىنچە كېچىلىرى چىدىغۇسىز ھالدا قىچىشىدۇ. بۇنداقتا تۇتتۇ قۇرۇتنى يۆقىتىش كىپايە قىلىدۇ، ئالاھىدە داۋالاش ھاجەتسىز. (2) سەۋدا، سەپرا ۋە شور بەلغەم سەۋەبى بىلەن بولغانلىرىدا مەزكۇر خىلىتلارنىڭ ئالامەتلىرى بىلەن بىللە سوك ئېچىشىپ قىچىشىدۇ.

داۋاسى: توققۇز كوزگە ھىجامەت قويۇش كېرەك. ماددىلارنى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (125 - نۇسخە) بېرىپ، تاماققا ھول سوغاق نەرسىلەر بېرىلىدۇ. مۇقلنى ئۇرۇك مېغىزى يېغىدا سۇرۇپ چېپىش كېرەك. سوڭغا بۆۋاسىرلاردا كورسىتىلگەن شامچىلارنىڭ ماددىلارنى تازىلاش تەسىرى بارلىرىدىن بىرى ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

XI ماقالا. بورەك كېسەللىكلىرى

1 - پەسىل: بورەكنىڭ مىزاج ئۆزگىرىشلىك ئاغرىقلىرى
بورەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلىشى

ئالامەتلىرى: بورەك مىزاجى مەيلى ماددىسىز ياكى ماددا سەۋەبى بىلەن بۇزۇلسۇن ئومۇمەن بەدەن قىزىيدۇ، تومۇر ھەركىتى تېز، تەشنالىق كوپ بولىدۇ. سۈيدۈك رەڭگى قىزىل ياكى سېرىق رەڭدە كېلىدۇ. بورەك ساھەسىدە قىزىقلىق سېزىلىدۇ. كىچىك تەرەت تولا قىستايدۇ. يەنى سۈيدۈكنى ئۇزۇن ساقلاشقا بولمايدۇ. سۈيدۈك ئۈستىدە يېپىشقاق نەيلىگەن دۇغ بولىدۇ. بۇ خىلدىكى بورەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلىشى قەن سىيىش كېسىلى (زىيابىتۇس) گە ئايلىنىپ قالىدۇ.

داۋاسى: ھول سوغاق نەرسىلەر بېرىشنى ئاساس قىلىش كېرەك، مەسىلەن، ئانار شەرۋىتى (47 - نۇسخە)، زىرىق شەرۋىتى (89 - نۇسخە) ۋە خەشخاش شەرۋىتى (69 - نۇسخە) قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. قۇرسى تەباشىر (112 - نۇسخە) نى ئۇسۇك ئۇرۇغى قوشۇلغان سەندەل شەرۋىتى بىلەن بېرىلىدۇ. بەزىلەر بىر ئاز كاپۇر قوشۇپ

بېرىشنى نەشەبىۇس قىلىدۇ. چۈنكى بۇ بورەكتىكى ھارا-رەتنى ئالىدۇ (ئەمما كاپۇرنىڭ مىقدارى كۆپ ئاز بولسا جىنسى ئاجىزلىق كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ). غىزاسى ئۇچۇن ماش، پالەك قوشۇلغان تاماقلار بېرىش كېرەك.

قان سەۋىبى بىلەن بورەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلىشى

بۇ خىلدىكى بۇزۇلۇش قاننىڭ كوپلىگى سەۋەبىدىن بولىدۇ. بۇنىڭدىكى ئالامەت بەل، قول، پۇتلارنىڭ ئېغىر-لىشىشى، بەلنىڭ تېلىپ ئاغرىشىدۇر.

داۋاسى: مىزاجنى ئۆزگەرتىش چارىلىرى كورۇلى-دۇ. چىلان شەرۋىتى، كاسنى سۈيى بېرىلىدۇ (قالغان چارىلار 1 - قىسىمدا قارالسۇن).

سەپراغالىپلىقى بولسا، ئىسسىقتىن بۇزۇلغاندىكى ئالامەتلەر كورۇلىدۇ. بەدەن ۋە سۈيدۈكتە سەپرا ئالامەت-لىرى بولىدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن فۇنۇس، خىيارى شەنبەر، تەمرى ھىندىلەرنى ئانار سۈيى، بىنەپشە شەرۋىتى ئېرىتىپ سۈزۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

بورەك مىزاجىنىڭ سوغاقتىن بۇزۇلىشى

ئالامەتلىرى: سۈيدۈك رەڭگى ئاق، تومۇر ھەركىتى سۇس ۋە بەدەنلىرى ئاق بولىدۇ. بەل تالىدۇ، بورەك بار جاي (بەلنىڭ تۆۋەن قىسمى) سوغاق سېزىلىدۇ.

داۋاسى: ھەسەل بىلەن تەييارلانغان گۈلقەن، مەجۇنى جەۋارىش كۇمۇنى (49 - نۇسخە) لەرنى بېدىيان ئەرەقى بىلەن بېرىلىدۇ. زاراڭزا يېغى، ئاچچىق بادام

يېغى، پىستە ۋە قۇست يېغى بىلەن بورەك ساھەسىنى ياغلاش كېرەك. قۇشلارنىڭ گوشى ۋە شورپىسىنى بېرىش لازىم. چۇچىمەل تەملىك ۋە سوۋۇق نەرسىلەرنى يېيىشتىن پەرھىز قىلىش كېرەك.

بورەكنىڭ كىچىكلىشىپ كېتىشى

سەۋەبى: بورەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلىشى: جىنسى ئالاقىنى كوپ قىلىش؛ دورا ئىچىپ كوپلەپ سىيىش ياكى كوپ ئىچ سۇرۇش.

ئالامەتلىرى: سۇيدۇكنىڭ رەڭگى ئاق، سۇزۇك بولىدۇ. بەدەن ئورۇق بولۇپ، ئارقا مىڭىنى بويلاپ يۇقۇرىدىن تۆۋەنگە قاراپ ئاغرىش سىزىلىدۇ. جىنسى كۇچى ئاجىزلىشىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن سەۋەبىنى يوقىتىش، ئۇنىدىن كېيىن بورەكنى سەمرىتىش چارىلىرىنى قىلىش كېرەك. بۇنىڭ ئۇچۇن، بادام مېغىزى، پىستە مېغىزى، فىندۇق مېغىزى، نارجىل (ناريەل) مېغىزلىرىنى شېكەر قوشۇپ، سوقۇپ يېيىشكە بېرىلىدۇ. غىزاسىغا توخۇ ۋە ئودەك يېغى بېرىش، ياكى شۇ ياغلار بىلەن تاماق ياساپ بېرىش، ئىسسىق ھالدا بېرىش كېرەك. تەرەنجىۋىلدىن 30 سەرنى تازىلاپ، 20 سەر كالا سۇتى ۋە بىر مىقدار ناۋات بىلەن قىيام قىلىپ 2 سەر مىقداردىن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

بورەك زەئىپلىگى (زەئفى گۇردە)

بورەك زەئىپلىگى دىگىنىمىز: بورەكنىڭ سۈيدۈك ئىشلەپچىقىرىش خىزمىتىنى تولۇق ئورۇنلىيالماسلىغىنى كورسىتىدۇ. بورەك زەئىپلىگى پەيدا بولىشى تووەندىكى بىر قانچە سەۋەپلەرگە باغلىق.

سەۋەبى: بورەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلىشى، بورەك يوللىرىدىكى ھەر خىل توسالغۇلار؛ بورەكنىڭ تاشقى زەخمەلەرگە ئۇچراپ زەرەرلىنىشى ياكى قوپال قاتناش ۋاستىلىرى (ياغاچ هارۋا، سوكۇلداپ ماڭىدىغان ئات، ئۇلاقلار) نىڭ قاتتىق سىلكىشى بىلەن زەرەرلىنىش قاتارلىقلار.

ئالامەتلىرى: بەلنىڭ بەلۋاغ باغلايدىغان جايى ئاغرىيدۇ، ئولتۇرۇش ۋە قوپۇش قىيىنلىشىدۇ، بەل تولغانسا ئاغرىق تېخىمۇ ئېغىرلىشىدۇ، جىنسى كۈچى ئاجىزلىشىدۇ، سۈيدۈك مىقدارى ئازىيىدۇ، سۈيدۈك گوش يوغان سۇدەك كىلىدۇ. سۈيدۈك بىر ئاز تۇرغۇزۇلغاندا ئۈستىدە كۆپۈكسىمان لەيلىمە رۇسۇپ پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى: ئەگەر بورەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلىشىدىن كىلىپ چىققان بولسا سەۋەبىنى يوقىتىپ، مىزاجىنى تەڭشەش لازىم. ماددىلاردىن بولسا تازىلاش ۋە سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن مۇناسىپ سۈرگە دورىلارنى بېرىش لازىم. ئىسسىق مىزاجدىن بولغاندا، خۇنسىياۋشان، ئانار گۈلى، گىلى ئەرمىنى، پاقا يوپۇرمىغىنىڭ سۈيى، سەمغى ئەرەبىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، تالقان تەييارلاپ

بېرىلىدۇ. ئاق سەندەل، قىزىل گۈل گۈلابى، ئاقاقىيا، ھەببۇل ئاسلارغا سىركە قوشۇپ بەلگە سىرتتىن چىپىش لازىم. ئەگەر سوغاقتىن بولسا ئىسسىقلىق دورىلار قىلىنسا بولىدۇ. ئەمما بورەك زەئىپلىكىگە ئىسسىقلىق قىلىشتىن ئېھتىيات قىلىش لازىم. بورەكنى كۈچلەندۇرۇش ئۈچۈن مەجۇنى لۇبوبى سەغىر (151 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

كالا ياكى توگە سۈتلىرىنى يالغۇز ياكى ئانارگۈلى ۋە گىلى ئەرمىنى بىلەن بېرىلسە نەتىجىسى ياخشى. ئۈزۈم يوپۇرمىقىنى سىقىپ سۈيىگە تۇز تېمىتىپ 9 كۈن ئۇدا بېرىلسە، بورەك زەئىپلىكىگە ياخشى مەنپەت قىلىدۇ. غىزاسىغا قۇرۇق ئۈزۈمنى قوي بورەك يېغى ۋە كالا، پاقالچەك گوشلىرى بىلەن بېرىلىدۇ. سۈت ئاش ۋە بۇغداي، ئارپا شىرىلىرى بىلەن تەييارلانغان ئاشلارغا سىركە قوشۇپ چۈچمەل قىلىپ بېرىش لازىم.

بورەكنىڭ يەللىك ئاغرىشى (بادى گۇردە)

بورەك ئەتراپىدا پەيدا بولغان قويۇق يەل (بادى غەلىزە) نىڭ بورەك ئىچكى قىسمىغا تەسىر قىلىشى بىلەن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: بەل ساھەسىدە ئېغىرلىق ۋە سانجىلىپ ئاغرىش بولىدۇ. ئاغرىش تۇتقاقلىق تۇردە خۇددى تارتىشقاندەك بولۇپ كېسەلنى بەك ئازاپلايدۇ. ئېغىرلىق پۈتۈن بەل باغلىمى بويىچە سېزىلىدۇ. قوساق ئاچقاندا

ئاغرىپ، تاماق ھەزىم بولغاندىن كېيىن يەڭگىللىشىپ قالىدۇ. ۋە سانچىلىش كەمرەك بولىدۇ.

داۋاسى: ماددىنى تارقاتقۇچى دورىلار بىلەن ھوقنە قىلىش لازىم. مەسىلەن سېرىق چىچەك، زىرە، سۇزاپ ئۇرۇغى، بابۇنىلەرنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ ھوقنە قىلىش، بۇ دورىلارنىڭ تېرىپلىرىنى بەل ئۇستىگە قويۇش ياكى قۇست يېغى بىلەن بەلنى باغلاپ بېرىش كېرەك. سۇزاپ يېغىنى ئاق لەيلى، بۇغداي كېپىكى، تۇزلارنى قوشۇپ بەلگە تېڭىپ قويۇش لازىم. ئارپا بېدىيان، سۇزاپ، قىزىل گۇل، رۇم-بېدىيان، بېدىيان يىلتىزى پوستى، بىخ كەبىر پوستىنى قاينىتىپ سۈيىگە ھەسەل سېلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. شەرۋىتى بۇزۇرى (130 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ.

بورەكنىڭ ئاغرىشى (ۋەجئىلكە بەد)

بورەك ئاغرىشى ئاساسەن بورەكنىڭ يەللىك ئاغرىشى ياكى بورەك زەئىپلىكىدىن پەيدا بولىدۇ. بورەكنىڭ ھەر خىل ياللۇغلىرى، يارىلىرىدا ئاغرىش مۇھىم ئالامەتلىرىدىن بىرىدۇر.

داۋاسى: بورەك ئاغرىشنى پەسەيتىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىش بىلەن بىللە، ئاغرىش سەۋەبىنى داۋالاش چارىلىرىنى بىرلەشتۇرۇپ قوللىنىش لازىم. بۇنىڭ ئۇچۇن بابۇنە، سېرىق چىچەك، ئاق لەيلى، بەسەيلەرنى قاينىتىپ، سۈيى بىلەن بورەك ئۇستىنى (بەلنى) يۇيۇپ بېرىش كېرەك.

2 - پەسىل: بورەك ياللۇغلىرى (ۋەرەمەي گۇردە)

بورەكنىڭ ماددىلىق ياللۇغلىنىشلىرى

بورەك ياللۇغىنىڭ ئاساسى سەۋەبى ماددا بولغاندا، قان ۋە سەپرانىڭ قويۇقلىشىپ قېلىشى ھەمدە ئىسسىق-لىق تەسىرى بىلەن پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: قىزىتما، تەشنالىق، باش ئاغرىش ئۈزۈلۈپ قالماسلىق بىلەن بەلنىڭ تېلىپ ئاغرىشى كۆرۈلىدۇ. سەپرادىن بولغاندا قۇسۇش، سۈيدۈك ئازىيىش، تەشنالىق كۈچلۈك بولۇش بىلەن بىللە، سۈيدۈك رەڭگى ۋە بەدەن سېرىققا مايىل بولىدۇ. ئەگەر قاندىن بولسا، بەل ساھە-سىدىكى ئېغىرلىق ۋە ئاغرىشنىڭ زىيادە بولۇشى بىلەن قان غالىپلىقىنىڭ باشقا ئالامەتلىرى بىللە قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

ياللۇغلىنىش بىر تەرەپ بورەكتە ياكى ھەر ئىككى-كىلا بورەكتە بولىشىمۇ، بورەكنىڭ مەلۇم قىسىملىرىدا، چوڭقۇر قاتلاملىرىدا ياكى ئۈستۈنكى پەردە ۋە سۈيدۈك چىقىرىش ياش يولىدا بولۇشى مۇمكىن. بەزىدە بورەك بىلەن دوۋساق ئوتتۇرىسىدىكى يولدا بولغانلىقىمۇ ئۇچراي-دۇ. مۇنداق ھاللاردا سۈيدۈك توختاپ قالىدۇ. ياللۇغ-لىنىش ئوڭ بورەكتە بولسا، ئاغرىش جىگەرگە يېقىن جاي-دا ئۈستۈنرەك تەرەپتە، سول تەرەپتىكى بورەكتە بولسا، ئاغرىش تۆۋەنرەك جايدا بولىدۇ. ياللۇغلىنىش بورەك پەردىسىدە بولسا ئاغرىش چىدىغۇسىز كۈچلۈك بىلىنىدۇ.

AltunOq

بۇ مىگە پەردىسىگە تەسىر بېرىپ، مىگە پەردىسى غىدىغ-لىنىش ئالامەتلىرى ـــ ئەس ـ ھوشىنى يوقىتىش، باش قاتتىق ئاغرىشلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. قىزىتما تەرتىپ-سىز بولىدۇ.

داۋاسى: سافىن ۋە باسلىقتىن قان ئېلىشنى ئويلاپ بېقىش مۇمكىن. ئۇندىن كېيىنلا ئارپا سۈيى، ئىسپۇ-غۇل لۇئابى، بىيە ئۈرۈگىنىڭ لۇئابىنى بىنەپشە شەرۋىتى (74 ـ نۇسخە) بىلەن بېرىلىدۇ. بەلگە چىپىش ئۈچۈن ئارپا ئۇنى، ئىت ئۈزۈمى، ئاق سەندەل، مامىشا، كاسنى سۈيى، بىنەفشە يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا، مەتبۇخى ھېلىلە (38 ـ نۇسخە) ياكى فۇنۇس شىرىسىگە ئىسپۇغۇل ۋە بادام يېغى قوشۇپ بېرىلىدۇ.

بورەك ياللۇغلىرىدا كېسەللىك ئالامەتلىرىنىڭ بىر-دىنلا يەڭگىللەشكەنلىكى مادداپ پىشقانلىق بەلگىسىدۇر. بۇنداق چاغلاردا ماددىنى تازىلىغۇچى تەسىرگە ئىگە دو ـ رىلارنى بەلگە چىپىلىدۇ. سۈيدۈكتە يىرىڭ كۆرۈلسە، سۈيدۈك يوللىرىنى تازىلىغۇچى ۋە سۈيدۈك راۋان قىل-غۇچى دورىلارنى مەسىلەن، خاڭگا ئۇرۇغى، قوغۇن ئۇرۇغى، قاپاق ئۇرۇغىنىڭ مېغىزلىرىدىن شىرە چىقىرىپ بېدىيان سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ. ياكى بىنەپشە شەرۋىتى بىلەن سېمىز ئوت ئۇرۇغىنىڭ شىرىسى ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئې-غىرلىق ۋە ئاغرىش تۈگىگەنلىكتىن يىرىڭ تازىلىنىپ بولغانلىقى بىلىنىدۇ. بۇ چاغدا بورەكتىكى زەخىمنىڭ

ئـەسلىگە كېلىشىنى تېزلىتىش ئۈچۈن قـۇرسى كـاكىنەج (152 ـ نۇسخە) ۋەبىنادىق بۇزۇرى (153 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئەمما يەنىلا ئاغرىش ۋە ئېغىرلىق بولسا ئۇلارنى بەرمەسلىك كېرەك.

ياللۇغلىنىشنىڭ سەۋەبى سوغاق خىلتىلاردىن بەلغەم ياكى سەۋدا بولسا ئاغرىشقا قارىغاندا بەلدە ئېغىرلىق ئارتۇق بولىدۇ. پۇت ـ قوللىرى كۈچسىزلىنىدۇ، سۈيدۈك ئاز ۋە قويۇق كېلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا بەزىدە سۇلـۇق ئىششىق (ئىستىسقا) پەيدا بولىدۇ. ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج پەيقارا (16 ـ نـۇسخە) بىر قـانچە كـۈن قايناقسۇ بىلەن بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ نەتىجىسى بولمىسا، جۇۋىنە، زىرىنىڭ ھەر بىرىنى 5 مىسقالـدىن، مـەستىكى 1 مـىسـقال، سـەبرە 2 مىسقال ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ گۈلاپ سۈيى بىلەن ھەب تـەييارلاپ كـۈنىگە بىر مىسقالدىن بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى ئەتىگەندە زىغىر، شۇمشە، خاڭگا ئۇرۇغى، قوغۇن ئۇرۇغى قاتارلىقلارنىڭ لۇئاپ ۋە شىرىسىنى چىقىرىپ ئىچكـۈزۈش كېرەك يـاكى شەرۋىتى بىنەپشە (2 ـ نۇسخە) ۋە شەرۋىتى خەشخاش (69 ـ نۇسخە) دىن بىرىنى تاللاپ بېرىش كېرەك.

كېسەلنىڭ غىزاسىغا قوش گوشى شورپىسى ۋە نوقوت سۈيىگە زىرە، پىننە سېلىپ بېرىلىدۇ. تامىغى، نېنى تۇزسىز بولۇشى شەرت. بورەكنىڭ ئاغرىشى بەزىدە ئۈچەي تولغىنىش (قۇلۇنجى) ئاغرىقلىرى بىلەن ئـارىلىشىپ كېـ

تىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن كېسەللىكلەردە كورسىتىلگەن پەرقـ
لەش جەدۋىلىگە ئاساسەن بىر تەرەپ قىلىش لازىم. يەنە
بىر مۇھىم ئايرىش ئۇسۇلى شۇكى: خاتا ھوكـۇم قىلىپ
بورەك يالىلۇغىدا ھوقنە قىلىنسا ئاغرىش ئېغىرلىشىپ كېـ
تىدۇ. ئەمما قۇلىنجىدا ھوقنەدىن كېيىن ئاغرىش يەڭگىلـ
لىشىپ قالىدۇ.

بورەك يارىسى

دوۋساق جاراھەتلىرىنىڭ داۋامىدا بارلىققا كېلىدۇ.
ياكى خىلىتلار سەۋەپلىك ئۆز ئالدىغا پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: بەل ئاغرىيدۇ، ئاغرىش سانچىلغاندەك
(بورەك ساھەدە) سېزىلىدۇ. سۈيدۈك بىلەن يىرىڭ ياكى
يىرىڭدەك شىلىملىق نەرسىلەر كېلىدۇ. سۈيدۈك مىقدارى
جەھەتتىن ئالاھىدە ئۆزگىرىش بولمايدۇ. سۈيدۈك رەڭگى
قىزغۇش بولىدۇ سىيگەندە قىيىنلىش بولمايدۇ. جاراھەت
بورەكنىڭ گوش قىسمىدا بولسا ئاغرىش ئازىراق؛ پەردە
قىسمىدا بولسا ئاغرىش بىلەن ئېچىشىش ئېغىر
بولىدۇ. جاراھەت بورەك بىلەن جىگەر ئوتتۇرىسىـ
دا بولسا، ئاغرىش ئارقا تەرەپ تاغاققىچە تارقىلىپ باـ
رىدۇ، بورەك بىلەن دوۋساق ئوتتۇرىسىدا پەيدا بولسا،
ئاغرىش ۋە سانچىلىش سۈيدۈك يولى ۋە جىنسى ئەزاـ
لارغىچە بارىدۇ. جاراھەت دوۋساق ياكى بورەكتە ئىكەنـ
لىكىنى تووەندىكىچە پەرقلەش كېرەك.

(1) جاراھەت دوۋساقتا بولسا، سۈيدۈك ماڭغاندا

ئاغرىش ياكى سانچىلىش بولىدۇ. بورەكتە بولسا، سۈيـ-
دۈك چىقىرىشتا قىيىنلىق بولمايدۇ.

(2) دوساقتىكى جاراھەتتە يىرىڭ كۆپ بولۇپ،
سۈيدۈك سېسىق پۇرايدۇ. بورەكتىكى جاراھەتتە يىرىڭ
مىقدارى ئاز، سۈيدۈكتە پۇراق بولمايدۇ.

(3) جاراھەت دوساقتا بولغاندا پەقەت دوسۇن
ئۈستىدىلا ئاغرىش سېزىلىدۇ. ئەمما بورەكتىكى جاراھەتتە
يارىنىڭ ئورنىغا قاراپ يۇقۇرى - تۆۋەنگە تارايدۇ.

داۋاسى: ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن سۈرگە بېرىشـ-
كە بولمايدۇ. ئەمما قەۋزىيەتنى يۇمشىتىش ئۈچۈن يەڭـ-
گىل سۈرگە بېرىش مۇمكىن، قەي قىلدۇرۇش پايدىلىق.
ئەگەر قىزىتما بولمىسا، بېدىيان يىلتىزى، چىگىسەي يىلـ-
تىزى، ئىزخىر، ئارپا بېدىيانلارنى قايىنتىپ سۈيىگە ھەـ-
سەل قوشۇپ بېرىلىدۇ. قىزىتما بولسا، خاڭگا، قوغۇن ئۇـ-
رۇغىنىڭ شىرىسى ۋە زىغىرلۇئابىنى ھەسەل ياكى قەن
بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بورەك ساھەسىنى تاشقى تەـ-
رەپتىن يۇيۇش ئۈچۈن ئوغرى تىكەن، بابۇنە، پەرسياۋـ-
شان ۋە ئەگرى خاڭگا ئۇرۇقلىرى قايىنتىپ بېرىلىدۇ.
ھەم مۇنۇ نۇسخىدىكى تالقاننى كۈنىگە 2 مىسقالدىن
2 سەر ھەسەل سۈيى بىلەن ئىچىدۇ.

نۇسخە: چىگىسەي ئۇرۇغى، كۇندۇر، ئارپا بېدىيان،
رۇمبېدىيان، زۇپا ھەر بىرىدىن 2 مىسقالدىن ئېلىپ (مەھـ-
رى گىيا، ئەپيۇنلەردىن ئاغرىقنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ قوـ-

شۇلسا بولىدۇ)، يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەييارلاپ كور-
سەتمە بويىچە بېرىلىدۇ. ئۇندىن باشقا قۇرسى كاكىنەج
(152 ـ نۇسخە) ۋە بىنادىق بوزۇرى (153 ـ نۇسخە)
لەر بورەك يارىلىرىدا ئۇنۇمى خىلى ياخشى دورىلاردۇر.
غىزاسىغا تۇزسىز غىزالارنى بېرىش، جىنسى ئالا-
قىنى مەنئى قىلىش لازىم.

قەن سىيىش كېسىلى (زىيابىتۇس) ①

زىيابىتۇس كېسىلىدە ئاغرىق كىشى ئىچكەن سۇنى
شۇ پېتى سۈيدۈك بىلەن چىقىرىدۇ. ئىچىلگەن سۇ بەدەن
سەرپىياتىنى يەنى ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرالمايدۇ. كېسەل كوپ
ئۇسسايدۇ، كوپ ئىچىدۇ ۋە كوپ سىيىدۇ. بۇ كېسەلنى
"دۇلاپ" يەنى سۇ تارتقاچى دەپمۇ ئاتايدۇ.
سەۋەبىگە قاراپ بۇ كېسەل تووەندىكىچە 2 قىسىمغا بو-
لىنىدۇ: 1 ـ قىسمى: بورەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بو-
زۇلىشى تۇپەيلىدىن ئۇنىڭ ئوزىگە تارتىش (جازىبە)
قۇۋۋىتى ئېشىپ كېتىپ، تۇتۇش (ماسىكە) قۇۋۋىتى تو-
ۋەنلەپ كېتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بورەك سۈيدۈكنى ئوزىدە
تۇتۇپ تۇرالماي تېزلىكتە دوۋساققا هايدايدۇ. ۋە بۇنىڭغا
ئەگىشىپ جازىبە قۇۋۋىتى مەئىدە ۋە جىگەردىن داۋاملىق
سۇ تەلەپ قىلىدۇ (شىمىرىدۇ)، بۇنىڭ بىلەن تەشنالىق
كېلىپ چىقىدۇ. ئىچىلگەن سۇ يەنە دەرهال بەدەن سىر-

① زىيابىتۇس: دوختۇرلۇقتا دىيابىت دەپ ئاتىلىدۇ.

AltunOq

نغا چىقىپ كېتىدۇ. بەدەندە قىزىتما كورىلىدۇ، سۈيدۈك قىزىل بولىدۇ.

داۋاسى: بورەك مىزاجىنى (ئىسسىقلىقنى) تەڭشەش چارىلىرىنى قىلىش لازىم. ئانار شەرۋىتى، چۈچمەل ئانار سۈيى ۋە لىمون شەرۋىتى (47 ـ نۇسخە) ئىچىشكە بېرىلىدۇ. دورىلاردىن قۇرسى كاپۇر (76 ـ نۇسخە)، قۇرسى تاباشىر (112 ـ نۇسخە) ۋە قۇرسى زىيابىتۇس (154 ـ نۇسخە) لەر بېرىلىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش ئۈچۈن، سېمىز ئوت ئۇرۇغى ۋە خاڭگا ئۇرۇغىنىڭ شىرىسى، ئىسپۇغول لۇئابى بېرىلىدۇ. تاشقى تەرەپتىن بەلگە سۈركەش ئۈچۈن ئاق سەندەل، ئانار گۈلى، ئاقاقىيا، ئارپا شاكاللىرى سوقۇپ بېرىلىدۇ. غىزاسىغا قاتۇرغۇچى ۋە سوغاق تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى بېرىش كېرەك. بەزىلەر باسلىق تومۇردىن قان ئېلىشنى مۇۋاپىق دەپ تونىغان.

2 ـ قىسمى: بورەك مىزاجىنىڭ سوغاقتىن بۇزۇلۇشى ياكى پۈتۈن بەدەن مىزاجىدىكى سوغاق كەيپىياتلاردىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: جاراھەت بولماي، تەشنالىق كۈچلۈك بولۇش بۇ كېسەلنىڭ ئالاھىدىلىكىدۇر. باشقا ئالامەتلىرى 1 ـ قىسمى بىلەن ئوخشاش.

داۋاسى: بورەكنى قىزىتىش ئۈچۈن مەشدىرتوس (25 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. قۇست يېغىغا قۇندۇز قەرى، — ئاقا قىيالارنى قوشۇپ بەلگە سۈركەش كېرەك. ئەگەر گۆش

گۆرتلۇك ئـارىشاڭغا چۈشسە مەنپەتى نـاھايىتى يـاخشى. مەجۇنى بەللۇت (155 ـ نۇسخە) بۇ خىلدىكى زىيابىتۇسقا پـايدىلىق. ئەگەر مـاددىلارنى تازىلاشقا ھـاجەت بـولسا، قەي قىلدۇرۇش كېرەك. تۇرۇپ (لوبۇ) ئۇرۇغىنى قـاينىـتىپ، سۇيىگە سىركە ۋە كوپ مىقداردا ئىلمان سۇ قـوـشۇپ ئىچىرىلسە قەي قىلىدۇ.

بورەكتە تاش پەيدا بولۇش

بورەكتە تاش پەيدا بـولـۇش سەۋەبى بەدەنـدىكى خام قالغان سۇيۇقلۇق ماددىلارغا غەيرى تەبىئى ھارارەتـنىڭ، بورەكتـىكـى يـىـرىـك، قـان ۋە شـىلىمـلـىـق ماددىلارغا ھارارەتىنىڭ تەسىر قىلىشى بىلەن تاش، قۇمـلار پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئـۈزۈن ۋافىت كېرەك. كىچىك باللاردا ھەتتا ئەمچەكتىكى باللاردىمۇ ئۇچرايدۇ. بۇلاردىكى سەۋەپ ئانـا سۇتىنىڭ بۇزۇلىشىدۇر.

ئالامەتلىرى: ئالدى بىلەن سۇيدۇك قويۇق، ئەمما سۈزۈك بولىدۇ، بەلدە ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. بۇ ھال بارـغانسېرى ئېغىرلىشىپ ئاغرىق بىلىنگـە ئېغىر بىر نـەرسە ئېسىپ قويغاندەك سېزىدۇ، سۇيدۇك سېرىق ياكى قىزىل رەڭدە، ئاغرىش تۇتقاقلىق ۋە ناھايىتى قاتتىق بـولىدۇ. بۇنى بەزىدە ئۇچەي تۇتۇلۇش ئاغرىقلىرى بىلەن ئـارـلاشتۇرۇپ قويۇشلار ئۇچرايدۇ (بۇ ئىككى كېسەلنى پەرق ئېتىش ئۇسۇلى قولۇنجىدا تەپسىلى سوزلەندى). ئاغرىش بەزىدە يۇقاپ كېتىشى ۋە يەنە بىردىنلا قوزغۇلۇپ قېلىـشى مۇمكىن.

داۋاسى: بەدەندىن ماددىنى تازىلاشتا قەي قىلدۇرۇشنى ئاساس قىلىش لازىم. ئەگەر قان غالىپلىق ئالامەتلىرى بولسا قان ئالسىمۇ بولىدۇ. داۋالاش جەريانىدا بولمىسۇن ياكى ساقايغاندىن كېيىن بولمىسۇن، كېسەل تاش پەيدا بولۇشقا سەۋەپ بولىدىغان نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش كېرەك. مەسىلەن، كەچتە تاماق يېيىش مەنئى قىلىنىدۇ. سۈت، توگە گوشى ۋە ھەزىم بولىشى ناچار يىمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىش لازىم. قەۋزىيەت بولسا مۇۋاپىق دورىلار بىلەن ھوقنە قىلىش مۇمكىن ئەمما دورا مىقدارى ئازىراق بولىشى كېرەك. بولمىسا ئاغرىشنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويىدۇ. ئاغرىش بەك قاتتىق بولغاندا تۆۋەندىكى دورىلارنى قاينىتىپ سۈيىدە كېسەلنى ئولتۇرغۇزۇش كېرەك:

سېرىق چېچەك، چىگىسەي، پالەك، پىرسىياۋشان، ھېلىلە، زاراڭزا، سېمىز ئوت، كۈنجۈت شېخى. بۇلارنى لازىم مىقداردا ئېلىپ كوپرەك سۇ بىلەن قاينىتىپ، چوڭ داسقا قۇيۇپ بىر ئاز ئىلمان بولغاندا كېسەلنى ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. ھەم بابونە يېغى ياكى بىنەپشە يېغى بىلەن بەل ئەتراپلىرىنى ياغلاپ بېرىش كېرەك.

بورەكتىكى تاشنى چۈشۈرۈش چارىسى — بۇ، دورىلار بىلەن تاشنى پارچىلاپ سۈيدۈك بىلەن سۈيدۈك يوللىرى ئارقىلىق چىقىرىشتىن ئىبارەت. مەجۇنى ئەقرەپ (چايان مەجۇنى) (156 - نۇسخە) 2 فۇڭدىن ۋە مە-

مسقالدىن 2 (157 ـ نۇسخە) ـــ يەھۇد ھەجەرىل جۇنى

ئېلىپ بېرلەشتۈرۈپ، كۈنىگە 2 قېتىمدىن بېرىلىدۇ. بۇ ـ جەريانىدا سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى، كېسەلنىڭ مىزا ـ جىغا قاراپ يەنى كېسەل ئىسسىق مىزاج بولسا سوغاق تەرەپتىكى دورىلار، ئەگەر سوغاق بولسا ئىسسىق تەـ رەپتىكى دورىلار بېرىلىدۇ. بۇ دورىلار سۈيدۈك راۋان قىلىش تەسىرىگە ئىگە ھەم تاشنى پارچىلاپ چۈشۈرۈش كۈچىگە ئىگە. بۇلار تۆۋەندىكىچە:

1) ئىسسىق تەرەپتىكى دورىلار ـــ چىگسەي ئۇرۇغى، رۇمبېدىيان، رەسمى بېدىيان (ئارپا بېدىيان)، تاغ يال ـ پۇزى، سىيادان ۋە ھەلىيۇن ئۇرۇغى.

2) سوغاق دورىلار ـــ خاڭگا، تاۋۇز ۋە قاپاق ئۇ ـ رۇقلىرى، كاكىنەج.

3) موتىدىل دورىلار ـــ پەرسىياۋشان، ئوردان، قو ـ غۇن ئۇرۇغى.

سۈيدۈك راۋان قىلغۇچى دورىلارنى داۋاملىق بې ـ رىشكە بولمايدۇ، ئارىلاپ بېرىش كېرەك.

3 ـ پەسىل: دوۋساق كېسەللىكلىرى

دوۋساق ياللۇغى (ۋەرەمى ماسانە)

دوۋساق ياللۇغىنىڭ سەۋەبى ئاساسەن بورەك يال ـ لۇغىنىڭ سەۋەپلىرى بىلەن ئوخشاش. ئەمما ئىسسىقلىق ـ

نىڭ تەسىر قىلىشى، بولۇپمۇ قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە كوپ ئۇچرايدۇ. تاشقى تەرەپتىن زەخىملىنىش بىلەنمۇ پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: دوسۇندا ئاغرىش ۋە چىڭقىلىش سېزىلىدۇ. تەشنالىق، هارارەت بولىدۇ. كېسەل جويلۇيدۇ. تىل قارامتۇل گەز باغلايدۇ. سۇيدۇكنىڭ مىقدارى بارغانسېرى قىيىنلىشىدۇ، تامچىلاپ كېلىدۇ. ھەتتا پۈتۈنلەي توختاپ قالىدۇ. ياللۇغلىنىش ئېغىر بولغاندا چوڭ ئۇچەيىنى بېسىپ قويۇش بىلەن چوڭ تەرەت ماڭمايدۇ.

داۋاسى: تەركىۋىگە خىيارى شەنبەر بىلەن ئىت ئۈزۈمى قوشۇلغان سۇدا هوقنە قىلىنىدۇ. ئەمما سۇيدۇك ھەيدىگۈچى دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ. بەلكى ئىششىق قايتۇرىدىغان يەڭگىلرەك دورىلارنى بېرىش كېرەك. فۇنۇس، ئىت ئۈزۈمى بىلەن تەرەنجىۋىلنى بىنەپشە شەرۋىتى قوشۇپ بېرىش كېرەك. بىنەپشە، ھەمىشۋا، ئاق لەيلى گۈلى، ئارپا ئۇنىنى كاسىنى سۇيى ۋە ئىت ئۈزۈمى سۇيى بىلەن دوۋساق ئۈستىگە تېڭىلىدۇ. ئىششىقنىڭ قېتىپ قالماسلىقى ئۈچۈن، مۇم يېغى بىلەن دوۋساق ئۈستىنى ياغلاش كېرەك. كېسەل باشلىنىپ بىر ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىن سوغاقلىق دورىلارنى توختىتىپ، ئىششىقنى تارقاتقۇچى دورىلاردىن مۇتىدىل تەبىئەتلىكلىرى، بابۇنە زىغىر، پۇرچاق ئۇنىنى چېچىش لازىم. شۇنداق قىلغاندا ماددا توپلىنىپ يىرىڭ هاسىل بولماسلىقى مۇمكىن. ئەگەر ماددا تارقاپ كەتمەي يىرىڭ هاسىل

قىلىپ قالسا، ئۇ چاغدا ماددىنى پىشۇرۇپ ئىچىمىز ئال-دۇرۇشقا توغرا كېلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن بىنەپشە، ئەكلىل مىلىك، سېرىق چېچەك ئۇرۇقى، شۇمشەلەرنى چالاراق سوقۇپ ئارپا ئۇنى قوشۇپ، بىنەفشە سۈيى بىلەن نەم-دەپ دوساق ئۈستىگە ئىسسىغراق ھالەتتە قويۇلىدۇ. ئۇندىن باشقا چارىلىرى بورەك ياللۇغى بىلەن ئوخشاش. ئەگەر ئاغرىش بەك كۈچلۈك بولسا ئەپيۇن، زىغىر يېغى ۋە بادام يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ سۈركەش كېرەك. سۈي-دۈك توشۇكىدىن ئىسپۇغول لۇئابى ۋە قاراقات سۈيىنى تامغۇزۇش دوۋساق ياللۇغلىرىدا خېلى ياخشى نەتىجە بېرىدۇ.

تاشقى زەخمىلىنىش بىلەن بولغان دوۋساق يال-لۇغلىرىدا دوسۇن ئۈستىدە روشەن كۆتىرىلىپ تۇرغان ئىششىق بار بولۇپ، سۈيدۈك قىيىنلىق بىلەن ماڭىدۇ. چوڭ تەرەت توختاپ قالىدۇ. بۇ چاغدا ئالدىراپلا سۈي-دۈكنى تېز راۋان قىلىدىغان دورىلارنى بەرمەسلىك كېرەك. ئىششىقنى قايتۇرغۇچى دورىلارغا قوشۇپ مۇۋاپىق ھالدا بېرىشكە بولىدۇ. چېپىش ئۈچۈن بابۇنە، زىغىر، ئوشەق، كالا ئىلىكى، مۇقىل، ياپچان يېغى بېرىپ، ئىچىشكە خاڭگا ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، ھەلىيون ئۇرۇقى، پەر-سىياۋشان، فۇنۇس، خىيارى شەنبەر چىلانغان سۇغا با-دام يېغى قوشۇپ جۇلاپ قىلىپ بېرىلىدۇ.

دوۋساق جاراھەتلىرى

سەۋەبى: قىزىق سەپرا ماددىسى دوۋساققا چۈشۈش بىلەن ئۇنىڭ نېپىز پەردىلىرىنى جاراھەتلەيدۇ. دوۋساقـتىكى قۇم ـ تاشلار سۈركۈلۈپ دوۋساقنى يارا قىلىدۇ. دوۋساق يالللۇغلىرى ئېغىرلىشىپ جاراھەتكە ئايلىنىدۇ.

ئالامەتلىرى: سۈيدۈك قىيىنلىق بىلەن چىقىدۇ، دوسۇن ئېچىشىدۇ، سۈيدۈك سېسىق پۇرايدۇ. سۈيدۈك ئىچىدە كېپەكتەك ئۇششاق رۇسۇپلار بولىدۇ. دوۋساق ئەسەبلەر بىلەن مۇرەككەپ تۈزۈلگەن ئەزا بولۇپ، سېزىش ئەسەبلىرى ئۇرغۇن. شۇنىڭ ئۈچۈن دوۋساق زەـرەرلەنگەندە ئاغرىش چىدىغۇسىز دەرىجىدە كۈچلۈك بولىدۇ.

داۋاسى: دوۋساقنى تازىلاش ئۈچۈن ھەسەل ۋە شېكەر شەرۋەتلىرى بېرىلىدۇ. يىرىڭنى تامامەن چىقىرىش ئۈچۈن، شىافى ئەبيەزنى ئېرىتىپ ياكى ئايالنىڭ سۈـتىنى سۈيدۈك توشۇگىدىن تامغۇزۇش كېرەك. دورىلاردىن يېيىش ئۈچۈن قۇرسى كەھرىبا (71 ـ نۇسخە) ۋە قۇرسى كاكىنەج (152 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئەگەر قىچىشىش بولسا، بېيە ئۇرۇغى لۇئابى، ئايال سۈتى، بادام يېغىنى ھوقنە ئەسۋاۋى ئارقىلىق سۈيدۈك توشۇگىدىن ماڭغۇـزۇش كېرەك. ياكى تىلىپ لوڭقا قويۇش كېرەك. غىزاـسىغا سېرىق پۇرچاق سۈيى، توخۇ گوشى، سۈت ئاش بېرىلىدۇ.

دوۋساقتا قان ئۇيۇپ قېلىش

قان سىيىش ياكى تاشقى زەخىملىنىشتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: دوۋساق قاتتىق ئېچىشىدۇ. نەپەس قىيىنلىشىش، تىترەش، سوغاق تەر چىقىش بىلەن بىللە دوسۇن ئەتراپلىرى سوۋۇپ كېتىدۇ. تومۇر ئىنچىكە سالىدۇ. ئېغىر بولغاندا ھوشىدىن كېتىدۇ.

داۋاسى: ئىسكەنجىبىننىڭ ئوزىنى ياللغۇز ياكى تال (ئۈزۈم دەرىخى) نىڭ كۈلىنى قوشۇپ بېرىلىدۇ. قارا ئەمەن (بەرەنجاسىپ)، چىگسەي ئۇرۇغى، لوبۇ ئۇرۇغىنى قاينىتىپ سۇيىنى ياللغۇز ھالدا ياكى ئىسكەنجىبىن قوشۇپ بېرىلىدۇ. توشقاننىڭ ئوغۇز سۈتى ۋە تال كۈلىنى بىرلەشتۈرۈپ سۇيدۇك توشۇگىدىن كىرگۈزۈلىدۇ. ھەم دوۋساق ئۈستىگە توكۇلىدۇ. بابۇنە يېغى سۈرتۈشمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. باشقا چارىلار نەتىجە بەرمىگەندە بورەك تېشى كېسىلىدە كورسىتىلگەن چارىلارنى ئىجرا قىلىش مۇمكىن.

دوساق ئاغرىش (ۋەجئۇلمەسانە)

دۇۋساقنىڭ ئاغرىشى: دوۋساق ياللۇغلىرى؛ دوۋساقنىڭ جاراھەتلىنىشى؛ دوۋساقتا تاش قېتىش؛ يەل؛ دوۋساق مىزاجىنىڭ ئىسسىق ياكى سوغاقتىن بۇزۇلىشى قاتارلىق ئەھۋاللاردا كورۇلىدۇ. توۋەندە دوۋساق مىزاجى بۇزۇلۇشتىن پەيدا بولغان ئاغرىش ئۈستىدە توختىلىپ ئو-

تىمىز. باشقىلىرى مۇناسىۋەتلىك كېسەللىكلەردە سۆز-لەندى.

دوۋساقنىڭ ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن ئاغرىشى: سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، بولۇپمۇ تېز تەسىر قىلىدىغان ئىسسىقلىق دو-رىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: دوسۇن ئۈستى ئاغرىيدۇ، ئېچىشىدۇ. سۈيدۈك قىزىق بولۇپ، كويدۇرۇپ كېلىدۇ.

داۋاسى: خاشگا ئۇرۇغى، قاپاق ئۇرۇغى، تەرخە-مەك ئۇرۇغى، كاسىن ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ، بىنەپشە شەرۋىتى (74 - نۇسخە) ۋە خەشخاش شەرۋىتى بىلەن (69 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ياكى ئارپا بېدىيان بىلەن ئىسكەنجىبىن قوشۇپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ. تاشقى تەرەپتىن ئاق سەندەل، ئارپا ئۇنى، ئىت ئۈزۈمى، كا-سىن سۈيى قاتارلىقلارنى چېپىش، بىنەپشە يېغى، نىلۇ-فەر يېغى ۋە قاپاق ئۇرۇغىنىڭ يېغىنى سۈيدۈك توشۇ-گىدىن كىرگۈزۈش كېرەك. بىنەپشە، نىلۇفەر، ئاق لەيلى ۋە ئىت ئۈزۈمىنى قاينىتىپ سۈيىنى دوسۇنغا قۇيۇش كېرەك. غىزاسىغا پالەك، تۇخۇم سېرىقى، توخۇ گوشىنى ئانار سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ.

ئەگەر دوۋساقنىڭ مىزاجى سوغاقتىن بۇزۇلسا، ئاغرىش نىسبەتەن يەڭگىل بولىدۇ. سۈيدۈك ئاق كې-لىدۇ. ھەددىدىن ئارتۇق سوغاق دورىلار، مەسىلەن، كا-

پۇر، يۇمغاقسۇت قاتارلىقلارنى ئىشلەتكەنلىك تارىخى بو-
لىدۇ. ئاغرىش بىلەن تەڭ كېسەل توڭۇپ تۇرۇپ خۇد-
دى سوغاق شامال باردەك سېزىدۇ.

داۋاسى: ئارپا بېدىيان، چىگسەي ئۇرۇغى، پىننە،
رۇمبېدىيان، سەۋزە ئۇرۇقلىرىنى باراۋەردىن ئېلىپ قاي-
نىتىپ سۈيىگە شەرۋىتى دىنارى I (129 - نۇسخە) قوشۇپ
بېرىلىدۇ. تاشقى تەرەپتىن سېرىق چېچەك يېغىغا بىرئاز
قۇندۇز قەرى، بىرئاز ھىلگ قوشۇپ سۇركەش كېرەك. يە-
يىشكە ھەسەل بىلەن تەييارلانغان گۇلقەن، ئىترىپىل سەغىر
(5 - نۇسخە)، ئەنجۇر مۇراببىاسى بېرىلىدۇ.

بەزىبىر قىزىتمىلىق كېسەللەرنىڭ بوھران كۈنلىرى
بەدەندىن ماددىلار چىقىرىلىشى بىلەن دوۋساقتا كېلىپ
ئاغرىش پەيدا قىلىدۇ. بۇ چاغدا سۈيدۈك راۋان قىلىد-
دىغان دورىلارنى بېرىش كىپايە قىلىدۇ.

دوۋساق كوپۈپ قېلىش

دوۋساقتا يەل ياكى يەل بىلەن سۈيۈقلۇقنىڭ تو-
لۇپ قېلىشى، دوۋساقنىڭ ئېسىلىشى يەنى كوپچۈپ قېلىد-
شىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامەتلىرى: دوۋساق چىگىقلىدۇ ۋە ئېغىرلىق
ھىس قىلىدۇ. ئەگەر چىگقىلىش بىلەن ئېغىرلىق بولماي
يوتكۇلۇپ تۇرسا بۇ — يەلنىڭ ئالامىتى؛ ئېغىرلىق ۋە
چىگقىلىش بىللە بولۇپ، يوتكەلمەي تۇرسا، بۇ — سۇ-
يۇقلۇق ئارىلاش ئىكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. خۇددى

دوۋساق ياللۇغلىنىشىدىكىدەك روشەن ئىششىق كۆرۈلىدۇ. ئەمما ئاغرىش بولمايدۇ.

داۋاسى: ئاۋال ئىچىشكە بىر ئاز ئەكىلمىلىك يېغى ۋە ئىسسىق خۇسۇسىيەتلىك مائىل ئۇسۇل (121- نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئىچىشكە يالپۇز سۈيى بېرىلىدۇ. گۈلى سوسان يېغى، مامىشا، ھىلالارنى دوسۇن ئۈستىگە سۈركەش ھەم سۈيدۈك توشۇگىدىن تامغۇزۇش كېرەك. زەپەر يې- غىنى ئىچىش ياكى دوساققا سۈركەش ياخشى نەتىجە بېرىدۇ. ئەگەر سۈيدۈك ئازىيىش، ياكى قىيىنلىق بىلەن كېلىش ئەھۋاللىرى بولسا، بورەك كېسەللىرىدە كۆرسە- تىلگەن چارىلار قىلىنىدۇ.

دوساقتا تاش تۇرۇپ قېلىش

بورەكتە پەيدا بولغان تاشلار دوساققا چۈشىدۇ. ياكى بۆرەكتىكە ئوخشاش سەۋەپلەر بىلەن دوۋساقنىڭ ئۆزىدە قۇم تاشلار پەيدا بولۇش يەنى دوۋساققا يىغىلغان سۈيدۈكتىكى ماددىلار مىزاج ئۆزگىرىش تەسىرى بىلەن ئۆزگىرىدۇ (تاش، قۇمدەك قاتتىق ماددىلارغا ئايلىنىپ قالىدۇ).

ئالامەتلىرى: كىچىك باللاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. ئاياللاردا ئەرلەرگە قارىغاندا ئاز كورىلىدۇ. چۈنكى ئا- ياللار سۈيدۈك يولى ئەرلەرگە قارىغاندا ماددىلارنىڭ چىكىشى ئۈچۈن قولايسىز. ئاغرىش دوۋساق ئەتراپىدا بىردىنلا پەيدا بولىدۇ. بۇ بارغانسېرى جىنسى ئەزا سا-

ھەسىگە يېتىپ بارىدۇ. جىنسى ئەزا تۇۋى سىيگەندە قىـ
چىشىدۇ ۋە ھەرىكەتكە كېلىدۇ. سۈيدۈك ئوبدان مېڭىپ
تۇرۇپ بىردىنلا توختاپ قالىدۇ ياكى تامچىلاپ چىقىدۇ.
بۇ تاش دوۋساق توشۇكىگە كېلىپ توسىلىپ قالغانلىقتىن
بولۇپ، ئاغرىش مۇشۇ چاغدىلا قاتتىق بولىدۇ. تاش
توشۈككە كەلمىگەندە ئادەتتە ئاغرىش بولمايدۇ. بەزى
كېسەللەر سۈيدۈك كەلمەي ئازاپلانغاندا بىرلا ئورنىدىن
تۇرسا ياكى يانغا، ئارقىغا ئاغدۇرۇلسا بىردىنلا سۈيدۈك
ھېچبىر ئاغرىقسىز مېڭىپ كېتىدۇ. بۇ تاشنىڭ دوسۋاق
توشۇكىدىن يىراقلاشقانلىقىدۇر. بورەكتە پەيدا بولغان
تاشنىڭ رەڭگى سېرىق ياكى قىزىل بولىدۇ. دوساقتا
پەيدا بولغان تاش ئاق ياكى قىزىل گۈلرەڭلىك
كېلىدۇ.

داۋاسى: سوغاق مىزاجلىق كىشىلەردە پەيدا بو-
لىدىغان تاش يوغان ھەتتا تۇخۇمدەك پەيدا بولغانلىقى
ھەققىدە يازما خاتىرىلەر بار. شۇنىڭ ئۈچۈن
مۇنداق كىشىلەرگە تاشنى پارچىلاپ چۇشۇر-
ىدىغان دورىلار كۈچلۈگرەك ياساپ بېرىلىشى كېرەك.
چايان يېغى (رەۋغىنى ئەقرەپ) (157 ـ نۇسخە) نى
ئوغرى تىكەن يېغى ۋە بابۇنە يىغى بىلەن بىللە كې-
سەلنىڭ پۇتلىرىنى كوتەرتىپ ياتقۇزۇپ سۈيدۈك توشۇ-
گىدىن تامغۇزۇش لازىم. يىيىش ئۈچۈن مەجۇنى مەش-
دىرتۇس (25 ـ نۇسخە) ۋە سەنجىرىنا (33 ـ نۇسخە)

بېرىلىدۇ. بورەكتىكى تاش كېسىلىدە كورسىتىلگەن مە-
جۇنلار (156 - 157 - نۇسخە) لەرنى بەرسىمۇ بولىدۇ.
ئەگەر بۇ چارە بىلەن ھەل بولمىسا دەستكىبارە بىلەن
دوۋساقنى يېرىپ تاش ئېلىنىدۇ.

سۇيدۇك كويگەندەك ئېچىشىپ كىلىش

سەۋەبى: بورەك ياكى دوۋساق ياللۇغى ۋە جاراھەت-
لىرىدە ئاغرىق سىيگەندە خۇددى كويگەندەك ئېچىشىدۇ.
بونى يۇقۇرىدا سوزلەپ ئوتتۇق. تووەندە جىنسگەرنىڭ
زەرەرلىنىشى ۋە سەپرا سەۋەبى بىلەن بولىدىغان سۇيدۇك
ئېچىشىپ كىلىشنى سوزلەيمىز.

ئالامەتلىرى: سۇيدۇكتە يىرىڭ ياكى باشقا غەي-
رى نەرسىلەر بولمىسىمۇ، سىيگەندە كويۇپ ئېچىشىدۇ.
جىگەر زەرەرلەنگەنلىك ياكى بەدەندە سەپرا غالىپلىق
ئالامەتلىرى ۋە ھارارەت بولىدۇ.

داۋاسى: ئىسپۇغۇل، بىيە ئۇرۇغى لۇئابى، سىمىز
ئوت ۋە خاڭگا، قوغۇن ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىلىرىنى شەر-
ۋىتى بىنەپشە (74 - نۇسخە) ياكى شەرۋىتى
خەشخاش (69 - نۇسخە) بىلەن قوشۇپ بىرىلىدۇ. بىنادىق
بۇزۇرى (153 - نۇسخە) نى ئارپا سۇيى بىلەن
يىيىشكە بېرىلىدۇ. جىنسى ئالاقە ۋە شورلۇق غىزالارنى
يىيىش مەنئى قىلىنىدۇ. بۇ كېسەل ئەگەر ئۇز ۋاقتىدا دا-
ۋالانمىسا دوۋساق ۋە بورەك جاراھەتلىرىگە ئايلىنىپ كې-
تىش ئېھتىمالى بار.

سۈيدۈك يوللىرىدىكى جاراھەتلەردىمۇ سۈيدۈك كويگەندەك ئېچىشىپ كېلىدۇ بۇ ھەقتە تەناسىل كېسەللىكلەر بابىدا سۆزلىنىدۇ.

سۈيدۈك تۇتۇلۇش (ئېھتىمباسى بەۋل)

سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قېلىش بۆرەك ياكى دوۋساقنىڭ ياللۇغلىنىشلىرى، ھەر خىل جاراھەتلىرى، تاش پەيدا بولۇش ياكى دوۋساقتا قان ئۇيۇپ قېلىشلار تۇپەيلىدىن بولىدۇ. ئۇلارنىڭ سەۋەپ ۋە ئىلاجلىرى مەزكۇر كېسەللىكلەردە سۆزلەندى. بۇ يەردە يۇقۇرقىلاردىن باشقا، مەسىلەن، بۆرەك ۋە دۇوساق يوللىرىغا زىيادە گوش ئۆسۈپ قېلىش، دوۋساق پەيلىرىنىڭ پالەچلىنىشى، خىلتلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان سۈيدۈك تۇتۇلۇشلار سۆزلىنىدۇ.

1) سۈيدۈك يوللىرىغا زىيادە گوش پەيدا بولۇش: جاراھەتلەردىن كېيىن سۈيدۈك يوللىرىدا تاتۇق قالغان ھالدا ساقىيىدۇ ياكى سۈيدۈك يوللىرىدا تەدرىجى ھالدا ئۇسمە ئۆسۈپ سۈيدۈك يوللىرىنى توساپ سۈيدۈك تۇتۇلۇش كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. سەۋەپ كۈچلۈك بولغاندا سۈيدۈك پۈتۈنلەي توختايدۇ. ئەگەر ئاجىزراق بولسا سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىدۇ. سۈيدۈك يوللىرىدا بۇ خىلدىكى توسالغۇ ئومۇمەن بۆرەك بىلەن دوۋساق ئارىلىغىدا ياكى دوساق بىلەن چىقىرىش يولى ئارىلىغىدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: بۆرەك بىلەن دوۋساق ئوتتۇرىسىدىكى

تۇسلىشلاردا بەل ساھەسىدە ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. سۈيدۈك كۆندىن ـ كۈنگە ئازىيىدۇ ۋە سۈيدۈك يوللىرىدا باشقا ئالامەتلەر مەسىلەن، سۈيدۈك قىيىنلىق بىلەن كېلىش، سۈيدۈك بىلەن قان يېرىك كېلىشلەر كورۈلىدۇ، ئەمما سۈيدۈك يولى ۋە بورەكتە تاش تۇرۇپ قېلىشىنىڭ كورستىپ ئوتۇلگەن ئالامەتلىرى بولمايدۇ. بۇ ئۇنىڭ مۇھىم ئالامەتلىرىدۇر. ئاغرىقلار بۇ ئەھۋالنى ئۇۋۇشايلىقچە سەزمەستىن، تىۋىپ ئىنچىكىلەپ تەكشۈرۈپ كورگەندىلا سېزىلىدۇ. ئەمما ئۇسمە گوش — سۈيدۈك چىقىرىش يولىدا يەنى جىنسى ئەزادا بولغاندا، كېسەلنىڭ ئوزىگە سېزىلىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن سۈيدۈك يوللىرىدا ياللۇغلىنىش ۋە جاراھەت بار ـ يوقلۇغىنى ئوبدان قاراش لازىم. گوش ئەگەر يۇقۇرقى سۈيدۈك يوللىرىدا ئوسكەن بولسا، ئۇنىڭغا يۇمشاتقۇچى دورىلارنى ئىچكۈزۈش ۋە شۇ دورىلار سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇشتىن باشقا چارە يوق. (بورەك ۋە رەملىرىگە قاراڭ). بۇنىڭ نەتىجىسمۇ ئانچە ياخشى ئەمەس. ئەگەر ئوسكەن گوش جىنسى ئەزانىڭ سۈيدۈك چىقىرىش يولىدا بولسا ھەم ئۇنىڭ بىردىن ـ بىر چارىسى جىنسى ئەزا تۈۋىدىن ئىككى ئورۇۋقدان ئايرىلغىدىن تىشىپ ئەنبۇپ (ئىچى كاۋاك كۈمۈشتىن ياسالغان نەيچە) قويۇلىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ ھاياتىنى قۇتقۇزۇپ قالىدۇ.

2) دوۋساق پەيلىرىنىڭ پالەچلىنىشى، دوۋساقنىڭ

AltunOq

ھەيدەپ چىقىرىش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىششى ــ بۇنىڭدىكى ئالامەتلەر يۇقۇرقىدەك بولۇپ دوساق ئۇستىگە بارماق بىلەن چېكىپ كورگەندە سۇيدۇك جىنسى يولدىن تامچىلاپ چۇشىدۇ. قاناتىر①كىرگۈزگەندە توسالغۇ ياكى كېسەلدە ئازاپلىنىش بولمايدۇ. دوۋساقنى ئۇۋۇلاپ بەرسە سۇيدۇك ماڭىدۇ.

داۋاسى: مۇرەككەپ ئىسسىق دورىلاردىن مەجۇنى مەشدىرىتۇس (25 ـ نۇسخە)، مەجۇنى بالادۇر (29 ـ نۇسخە، تەرياق كەبىر ۋە ماددەتۇلھايات (18 ـ نۇسخە) لەردىن بىرىنى ياكى ھەممىسىنى مۇۋاپىق ھالدا بېرىش لازىم. بۇلارغا مەجۇنى سەنجىرىنا (33 ـ نۇسخە) قوشۇلسىمۇ بولىدۇ. جويۇز يېغى ياكى قۇست يېغى ۋە سۇزاپ يېغىدىن قايسى بىرى بولسا ئۇنىڭغا دارچىن، سۇمبۇل، سەلىخە، قەلەمپۇر ۋەبەسباسەلەرنى باراۋەر مىقداردا سېلىپ قاينىتىپ دوۋساققا چېپىشقا بېرىلىدۇ.

3) دوۋساققا قورىغۇچى نەرسىلەر ۋە قۇرۇقلۇقنىڭ ئارتۇق تەسىر قىلىشى: مەسىلەن، ئېغىر قىزىتمىلار، كوپ ئىچى سۈرۈش (بۇ كىچىك باللاردا كوپرەك بولىدۇ) بىلەنمۇ سۇيدۇك توختاپ قالىدۇ. مۇنداق ھاللاردا كورستىلگەن سەۋەپلەردىن بىرى مەۋجۇت بولۇش بىلەن بىللە دوۋساق چىڭقىلىدۇ ۋە نەملىكتىن راھەتلەنگەنلىك ھىس قىلىدۇ.

---

① سۇيدۇك يولىنى تەكشۇرۇش ئەسۋابى.

داۋاسى: ئىسپۇغۇل ۋە بىيەلۇئابلىرىغا بىنەپشە شەرۋىتى ۋە گۈل يېغى قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئارپا سۈيىدە پالەكنى پىشۇرۇپ قاپاق ۋە بادام يېغى سىلىپ بېرىلىدۇ. ئاق لەيلى، بابۇنە ۋە زىغىرنى قاينىتىپ، سۈيى دۇسۇنغا سىرتتىن قۇيۇلىدۇ.

4) دوۋساق گۇشلىرىنىڭ تارتىشۋېلىشى (تەشەننۇچ) سەۋىبى بىلەنمۇ سۈيدۈك توختاپ قالىدۇ. بۇ دوساقنىڭ تاشقى تەرەپتىن زەخىملىنىشى ياكى ماددىلار سەۋىبىدىن دوۋساق ئۆزىدە قىسقىرىشىنىڭ كۈچلۈكلىگى بىلەن توشۇگى قىسىلىپ قېلىپ، سۈيدۈك ماڭالمايدۇ. ياكى ئومۇمى بەدەندىكى تارتىشىش كېسىلى سەۋەپ بولىدۇ. بۇنىڭغا تارتىشىش (تەشەننۇج) كېسىلىدە كورستىلگەن تەدبىرلەر قىلىنىدۇ.

5) سۈيدۈك يوللىرىدىكى قاتتىق ئاغرىش ياكى باشقا بىرەر سەۋەپ بىلەن ئاغرىق سىيەلمەستىن، كوپ مىقداردا سۈيدۈك دوۋساقتا توپلىنىپ قالىدۇ. بۇ هال ئۇزۇن داۋام قىلسا سۈيدۈك توختاپ قېلىش ئەهۋالى كىلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى: شۇمشە، زاراكزا، ئاق لەيلى ۋە بەسەيلەرنى قاينىتىپ دوسۇنغا قويىلىدۇ. دوسۇننى دىققەت بىلەن ئاستا ئۇۋۇلاپ بېرىش لازىم. ئالاهىدە داۋالاش هاجەتسىز. سەۋىبىنى يوقىتىشقا ئەهمىيەت بېرىش لازىم. مۇنداق كىشىلەر سورۇنلاردا ئۇزۇن تۇرماسلىغى، سۈيدۈكنى ساقلىماي پات-پات سىيىپ تۇرۇشى كېرەك.

بوُلاردىن باشقا ئۇچەي، بالىياتقۇنىڭ ياللوُغلىنىپ ئىششىشى ۋە ئۇمۇرتقا (بەل ئۇمۇرتقىسى) سوڭەكلىرد-ىنىڭ چىقىپ كېتىشى ياكى باشقا زەرەرلىنىشلەردىمۇ سۈي-دۈك تۇتۇلۇپ قالىدۇ. بوُلاردىكى ئالامەتلەر مەزكور سە-ۋەبلەرنىڭ مەۋجوتلىغى ۋە سۈيدۈك كەلمەسلىكتۇر. سەۋەپ-لەرنى داۋالاش بىلەن تۇزۇلۇپ كېتىدۇ.

سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش
(سىلسۇل بەۋل)

سەۋىبى: خىلىتلاردىن سەپرا سەۋەپ بولىدۇ ياكى دوۋساقنىڭ تۇتۇپ تۇرۇش قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىپ كېتىشتىن بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: كوپ سىيگىسى كېلىدۇ (قەدەمدە بىر سىيىدۇ) ئەمما تەرەتكە بارسا بىر-ئىككى تامچە سۈيدۈك بىلەن توختايدۇ، ئېچىشىدۇ. جىنسى ئالاقە بى-لەن كوپ شوغۇللانغۇچىلار ۋە ئىسسىقلىق دورا ۋە غىزالارنى كوپ ئىستىمال قىلغۇچىلاردا ئۇچرايدۇ. سۈي-دۈك قىزىل كېلىدۇ.

داۋاسى: سىمىز ئوت، قوغۇن، خاڭگا، كوكنار، قاپاق ۋە تەرخەمەك ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىسى بېرىلىدۇ. ھەم توۋەندىكى نۇسخىدىكى قۇرسى ماسكە بېرىلىدۇ.

نۇسخە: تاباشىر، يۇمغاقسۇت ئۇرۇغى، پاقا يوپۇرمىغى ئۇرۇغى، گىلى ئەرمىنى، ئاق سەندەل، ئانار گۈلى، سەمغى ئەرەبى ھەربىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ سۇ بىلەن قۇرس تەييارلاپ، كۈنىگە 2 مىسقالىدىن بېرىلىدۇ.

بۇ ئەھۋال ئەگەر، دوۋساقنىڭ تۇتۇش قۇۋۋىتى ئاجىزلىغىدىن بولسا سۈيدۈك ئاق كېلىدۇ. دوسۇن بوشاشقان ھالدا بولۇپ، ئىچىشىش بولمايدۇ.

داۋاسى: ئىسسىق مەجۇناتلاردىن مەجۇنى مەشدىر تۇس (25 ـ نۇسخە)، ئىترىپىل كەبىر (1 ـ نۇسخە)، جەۋارىش كۇندۇر (109 ـ نۇسخە) ۋە سەنجرىنا (33 ـ نۇسخە) لاردىن بىرىنى تاللاپ، مۇۋاپىق كەلگەنلىرى بېرىلىدۇ. سىرتتىن چىپىش ئۈچۈن ئىنەك پىتى يېغى، بادام يېغى ۋە مومىيالار بېرىلىدۇ.

سۈيدۈك تۇتالماسلىق (سلسل بەۋل)

سۈيدۈك ئىختىيارسىز مىڭىپ كېتىشى سۈيدۈك تۇتالماسلىق دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ سەۋەپلىرىگە قاراپ تۆۋەندىكى بىرقانچە تۈرگە بولۇنىدۇ:

1) سوغاقلىق تەسىرى بىلەن دوسۇن پەيلىرى بوششىپ كېتىپ سۈيدۈك دوسۇنغا توپلانماستىن تۇرۇپ چىقىپ كېتىدۇ.

ئالامەتلىرى: بەدەندە سوغاق مىزاجلىق ئالامەتلىرى مەۋجۇت بولىدۇ. سۈيدۈك ئاق ۋە ئىچىشىش، ئاغرىش بولمايلا ئىختىيارسىز ھالدا چىقىپ كېتىدۇ. كوپۈنچە سوغاقتىن بولغان كېسەللەردىن كېيىن پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى: قورىغۇچى ۋە ئىسسىق دورىلاردىن كۇندۇر، مەستىكى، سەئدى كوفى، خولىنجانلار بېرىلىدۇ.

(باراۋەر مىقداردا ئېلىپ تالقان قىلىپ ياكى قايىنتىپ بېرىلىدۇ). بۇلارغا ئانارگۈلى، جۇپتى بەللۇت ۋە ھەببۇل ئاسلارنى تەڭ مىقداردا قوشۇپ بېرىلسە تېخىمۇ ياخشى.

2) بەل ئۇمۇرتقىلىرىنىڭ زەرەرلىنىشى ياكى دوساق پەيلىرىنىڭ ھەرخىل زەخىملىنىشلىرى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: بەلدىكى ۋە دوسۇندىكى زەرەرلىنىش روشەن بولۇپ، سۈيدۈك تۇتالمايدۇ.

داۋاسى: ئۇمۇرتقىلارنى ئۆز ئ سلىگە كەلتۈرۈش، سەۋەبىنى يوقىتىش مۇمكىن بولسا داۋالىغىلى بولىدۇ، ئەكسىچە بولغاندا ساقىيىشى تەس، ھىجامەت قويۇش، مۇناسىپ دورىلارنى سىرتتىن چىپىش كېرەك.

3) ئىسسىق كەيپىياتلارنىڭ تەسىرى بىلەنمۇ سۈيدۈك تۇتالماسلىق پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭدىكى ئاساسى ئالامەت قىزىتما، سۈيدۈكنىڭ قىزىللىغى ۋە سۈيدۈك ماڭغاندا ئېچىشىش ياكى قىزىق سېزىلىشلەردىن ئىبارەت.

داۋاسى: تاباشىر، ئانارگۈلى، قىزىل گۈل، گىلى ئەرمىنى، سېمىز ئوت ئۇرۇغىنى باراۋەر مىقداردا سوقۇپ، سېمىز ئوت سۈيى ياكى سېمىز ئوت ئۇرۇغىنى قايناتقان سۇ بىلەن قۇرس تەييارلىنىدۇ. كۈنىگە 1 — 2 مىسقالدىن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

4) دوۋساققا خوشنا ئەزالار مەسىلەن، بالىياتقۇ، چوڭ ئۈچەي ئىششىقلىرى دوۋساقنى بېسىپ قويۇشتىنمۇ

Altun0q

كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداقتا سەۋەپنى بىرتەرەپ قىلىش كېرەك. سەۋەپ يوقىلىش بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ.

كېچىسى سىيىپ يېتىش (بەۋلى بىلفىراش)

بۇ كېسەل كوپىنچە گۇدەك بالىلاردا ئۇچرايدۇ. بەزىلىرى چوڭ بولغاندا ئۆزلىگىدىن ساقىيىپمۇ كېتىدۇ. دورا بىلەن داۋالاشقا قارىغاندا، ئادەتلەندۇرۇش بىلەن داۋالاش ياخشى نەتىجە بېرىدۇ. مەسىلەن، كېچىلىرى پات - پات ئويغىتىپ سىيگۈزۈش، كەچقۇرۇندا سۇيۇق تاماق، چاي بەرمەسلىك ياخشى. ئەگەر مىزاجى سوغاق بولسا گۈلى سۇسەن يېغىغا بىر ئاز پەرپەيۇن قوشۇپ دوسۇنغا سۈركەشكە بېرىلىدۇ. ھەسەل بىلەن تەييارلانغان گۈلقەن يېيىشكە بېرىلىدۇ. ھەم مەجۇنى جەنتىيانا بېرىلىدۇ.

نۇسخە: زىرە (سىركىگە چىلاپ سۇزۇپ قۇرۇتۇلغىنى)، كۇندۇر، ھەبىبۇل ئاس 5 مىسقالدىن. ھەسەل 40 مىسقال، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەلگە ئېلىشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ كۈنىگە 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

قان سىيىش: (بەۋلىددەم)

سەۋەبى: بورەك قانتومۇرلىرىنىڭ يېرىلىشى (زەخىملىنىش ياكى تومۇر دىۋارى چۇرۇكلەشكەندە قان مىقدارىنىڭ زىيادە بولىشىدىن)؛ جىگەر ۋە بورەك زەئىپلىكى نەتىجىسىدە سۈيدۈكتىن قاننىڭ سۈزۈلۈپ چىقىشى يېتەرسىز بولۇش، سۈيدۈك يوللىرى (دوۋساق ۋە جىنسى ئەزا)

دىكى زەخىملىنىشلەردىن قان سىيىش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: بورەك قانتومۇرلىرى يېرىلغاندا قان ساپ هالدا كېلىدۇ. زەرەرلىنىشنىڭ چوڭ كىچىكلىكىگە قاراپ مىقدارى ئاز ياكى كوپ بولىدۇ. كېسەلدە تېز تەسىر قىلىدىغان دورىلار ئىستىمال قىلغانلىق ياكى بورەك زەخىملەنگەنلىك ئەھۋاللىرى بولۇپ، بەل ساھەسى ئاغرىپ تۇرىدۇ. جىگەر زەئىپلىكىدىن بولسا كېسەلدە ئالدى بىلەن جىگەر زەئىپلىك ئالامەتلىرى (جىگەر زەئىپلىك كېسەللىكىگە قاراڭ) بولىدۇ. سۈيدۈك گوش يوغان سۇدەك كېلىدۇ.

داۋاسى: قۇرسى كەھرىبا (71 ـ نۇسخە)، قۇرسى نەفسىددەم ياكى قۇرسى بەۋلىددەم (161 ـ نۇسخە) لەردىن بىرى بېرىلىدۇ. بورەك ۋە دوسۇن ساھىلىرىغا سوغاق سۇ قويۇلىدۇ. گىلى ئەرمىنى، ئاقاقىيا، ئاق سەندەل، قىزىل گۈل، ھەمىشۋالارنى سوقۇپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ بورەك ساھەسىگە چېپىشقا بېرىلىدۇ. جىگەردىن بولسا، جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلاش چارىلىرى قىلىنىدۇ (جىگەر كېسەللىرى بابىغا قاراڭ).

ئەگەر دوۋساق ياكى جىنسى ئەزالاردىكى جاراھەتلەر سەۋەبىدىن قان سىيگەن بولسا، مەزكور ئەزالار ئاغرىش بىلەن بىللە، سۈيدۈك سېسىق پۇرايدۇ، ئۇيۇل ـ ئۇيۇل قان چۈشىدۇ. بۇنداقتا قۇرسى كاكنەج (152 ـ نۇسخە)، قۇرسى تاباشىر (112 ـ نۇسخە) ۋەكۈندۇر، گىلى ئەرمىنىلەر بېرىلىدۇ.

XII ماقالا. قوساق كىرگىت گوشلىرىنىڭ يىرتىلىشى

1 - پەسىل: چوقوق (قىيىل) كېسەللىكلىرى

بىرەر سەۋەپتىن قوساق كىرگىت گوش پەردىسى يىرتىلىپ هاسىل بولغان كاۋاك جايغا ئىچكى ئەزالاردىن ئۈچەي ۋە چاۋىلار چۈشۈپ سىرتقا پولتۈيۈپ چىقىشى ياكى يەل ۋە سۇ چۈشۈپ قېلىشىغا تىبابەتتە "قىيىل" كېسىلى دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ پەيدا بولغان ئورنى ۋە چۈشكەن نەرسىگە قاراپ يەنە باشقا ناملار بىلەنمۇ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن، ئۈچەينىڭ دوسۇن ساهىسىغا چۈشىشى "پەتەق"، ئۇرۇقدان خالتىسىغا چۈشۈشى "قورۇ" دەپ ئېيتىلىدۇ.

پەتەق (چۇقۇق)

چات ئارىلىغىدىكى كىرگىت گوش پەردىسى قاتتىق ئاۋاز بىلەن ۋاقىراش، ئېغىر نەرسە كۆتىرىش ياكى قاتتىق ئىنجىقلاش سەۋەبى بىلەن يىرتىلىپ كېتىدۇ. بۇ چاغدا چات ئارىلىغىدا بىر كاۋاك جاي هاسىل بولۇپ قېلىپ، ئۇنىڭغا ئۈچەي، چاۋا ياكى يەل، سۇ چۈشۈۋ-

لىدۇ. نەتىجىدە چات (يېرىق) ئارىلىغىدا پۇلتۇيۇپ چىقـ
قىپ تۇرغان ئىششىق پەيدا بولىدۇ. بۇ خەلق ئارىسىدا
چوقۇق، پوداق دەپ، تىبابەتتە پەتەق دەپ ئاتىلىدۇ،
ئۇنىڭ تووەندىكىچە بىرقانچە تۈرلىرى بار.

1) ئۇچەي پەتەقى — يېرىتىلغان جايغا ئۇچەي
چۈشىدۇ، ئىششىق ئاستا-ئاستا يوغىنايدۇ. يۇقۇرىغا
قايتۇرۇش قىيىن بولىدۇ. باسقاندا كوكىرايدۇ. بەزىدە
بۇ جايغا چۈشكەن ئۇچەي تولغىشىپ قېلىپ ياكى قىـ
سىلىپ قېلىپ ئۇچەي توسىلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن ئۇچەينى ئىچىگە كىرگۈـ
زۈش كېرەك. ئەگەر قول بىلەن باسقاندا كىرمىسە،
ئاغرىقنى بىرئاز ئىسسىق سۇغا ئولتۇرغۇزۇش ياكى بابونە
يېغىنى قىزىتىپ ياغلاش بىلەن ئاسان كىرىپ كېتىدۇ.
ئۇندىن كېيىن تووەندىكى دورىلارنى پەتەق بار تەرەپكە
دوسۇندىن تارتىپ پۈتۈن چات ئارىلىغىغا سۈركەپ ماتا
بىلەن تېڭىپ قويۇلىدۇ.

نۇسخە: مەستىكى رۇمى، ئەنزۇرۇت، كۇندۇر،
جويۇز، قارىغاي يوپۇرمىغى، ئاقاقىيا، گۈلنار، مۇرمەككى،
پىرسياۋشان، زەمچە، روسۇت، ئارچا مىۋىسى، سەبرى،
سوقوتىرى 3 مىسقالدىن ئېلىپ سوقۇپ، بېلىق يېغىدىن
6 مىسقال قوشۇپ ياغ دورا تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ماتانى ئىت ئۈزۈمى سۈيى
بىلەن نەمدەپ، دورىنى كورسىتىلگەن جايلارغا سۈركىـ

گەندىن كېيىن ماتا بىلەن تېڭىپ پەتەق چىققان جايـ
غا چەمبەر سىلىپ قويۇش لازىم. كېسەلنى ھەركەت قىلـ
غۇزماي ئوڭدا ياتقۇزۇلىدۇ. ئەگەر كېسەل تاقەت قىلاـ
لىسا قانچە ئۇزۇن ياتسا شۇنچە ياخشى. ھەركەت قىـ
لىش توغرا كەلگەندە ئاستا ھەركەتلىنىش لازىم. يەللىك
تاماقلاردىن مەسىلەن، پۇرچاق جىنسىلىق دانلار، قازان
نېنى، قىيمىلىق تاماق، ئاموت قاتارلىقلاردىن پەرھىز
قىلىنىدۇ. قاتتىق ئاۋاز بىلەن سۆزلەش، ئىنجىقلاش،
جىنسى ئالاقە مەنئى قىلىنىدۇ. ھەر تاماقتىن كېيىن
جەۋارىش كۇمۇنى (49 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. چاي ئورـ
نىدا رۇمبېدىيان، چىگسەي ئۇرۇغى، جۇۋىنە ۋە زەنجىۋىل
قاينىتىپ بېرىلىدۇ.

2) چاۋا پەتىقى ــ بۇنىڭ ئالامىتى شۇكى باسـ
قاندا كوكىراش بولمايدۇ، قاتتىق بولىدۇ. ئىچىگە كىرـ
گۈزۈش قىيىن. چارىسى ئۇچەي پەتىقى بىلەن ئوخشاش.

3) يەل پەتەق ــ سىرتقا چىقىشى تېز ۋە چوڭـ
راق بولىدۇ. سىلىق باسقاندا ئاسانلا يوقاپ كېتىدۇ.
ئەمما تولا كوكىرايدۇ.

داۋاسى: يەلنى سىڭدۈرگۈچى دورىلار مەسىلەن،
جەۋارىش كۇمۇنى (49 ـ نۇسخە) يېيىشكە، پەنجى ئەنـ
گۇشت، سۇزاپ، ئىگىر، پىننە، مەرزەنجۇش ۋە جۇۋىنە-
لەرنى قاينىتىپ ئىچىشكە ۋە سۇركەشكە بېرىلىدۇ. ئۇچەي
پەتىقىدىكى تېڭىش چارىسى بىلەن چەمبەر سىلىپ قوـ
يۇلىدۇ.

AltunOq

4) سۇلۇق پەتەق — بۇ ئۇرۇقدانغا چۈشىدۇ. تۇخۇم قېپىدا سۇنىڭ لىغىلداپ تۇرغانلىغى ۋە تېرىنىڭ سۈزۈكلىگى روشەن بىلىنىپ تۇرىدۇ. قىسقۇچى سۇلۇق ئىششىق كېسىلىدە سوزلەنگەن چارىلار قوللىنىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ھەل بولمىسا بەزلى① بىلەن سۇ ئېلىنىدۇ. سۇنىڭ قايتا يىغىلماسلىغى ئۈچۈن ئارپا ئۇنى بىلەن كالا يۇڭى ئېلىشتۇرۇپ ئۇرۇقدانغا چېپىلىدۇ. سۇنى كوپ ئىچىش مەنئى قىلىنىدۇ.

5) قاتتىق پەتەق — بۇ خىلدىكى پەتەق "قورۇلەمى" دېيىلىدۇ. ئۇرۇقدان خالتىسىغا قاتتىق قويۇق خىلتلارنىڭ چۈشۈشى بىلەن پەيدا بولىدۇ. كورۇنۇشتە ئۇرۇقدان ئىششىغانىدەك تۇرسىمۇ، لېكىن ياللۇغلىنىشتىن ئەسەر بولمايدۇ.

داۋاسى: مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 - نۇسخە) بىلەن ماددىنى تازىلاپ، يۇمشاتقۇچى دورىلاردىن يۇقۇرىدا كورسىتىپ ئوتۇلگەنلەرنى تاللاپ سىرتتىن چېپىشقا بېرىلىدۇ.

قوساق پەتىغى

قوساقنىڭ كىرگەت گوشلىرى ياكى تېرە ئاستىدىكى پەردە (سەفاق) يۇقۇرىدا سوزلەنگەندەك سەۋەپلەردىن يىرتىلىپ كېتىدۇ. بۇ بەزىدە كىندىك ئاستىدا، بەزىدە كىندىك ئۈستىدە بولىدۇ. يىرتىلغان جايدىن شۇنىڭ

① بەزلى: تىبابەتتە بوشلۇقلاردىن سۇ ئېلىش ئۈچۈن قوللىنىلىدىغان ئەسۋاپ.

تېگىدىكى ئەزالار چىقىپ پۈلتۈيۈپ قوساق تېرىسىنى كۆتىرىپ تۇرىدۇ. بەزىدە بۇ جايغا يەل ۋە سۇمۇ كېلىپ چۈشۈپ قالىدۇ. يەللىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش ياكى ھەركەت سەۋەبىدىن ئىششىق تۈگۈنچە بارغانسېرى چوڭىيىدۇ. بۇ ئەھۋال ئاياللاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

داۋاسى: ئۇچەي پەتىغى بىلەن ئوخشاش.

يەل كىندىك

يېڭى تۇغۇلغان باللاردا كىندىكنى ياخشى بوغماسلىق، ئەمچەكتىكى باللاردا كۆپ يىغلاش بىلەن كىندىك سىرتقا پۈلتۈيۈپ چىقىپ قالىدۇ. بەزىدە كىندىك ئاستىدىن ئۈشۈق گۆش ئۆسۈپ چىقىش بىلەن پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى: ۋاقتى ئۆتۈپ كەتسە داۋالاش قىيىن. ئالدى بىلەن كىندىكنىڭ چىقىپ قېلىش سەۋەپلىرىنى ئوبدان بىلىش لازىم. قوساق كىرگەت پەردىلىرىنىڭ يىرتىلىشىدىن بولسا پەتەقلەردە كۆرسىتىلگەن تەدبىرلەر قوللىنىدۇ. سۇ چۈشكەن ئالامەتلىرى بولسا قوساققا سۇ چۈشۈش كېسىلىدە كۆرسىتىلگەن چارىلەر قىلىنىدۇ.

كىندىك ئاستىدىن گۆش ئۆسۈپ چىققان بولسا، پۈلتايغان ئىششىق قاتتىق بولىدۇ، بىر ھالەتتە تۇرىدۇ، باسقاندا كىرىپ كەتمەيدۇ، رەڭگى قارامتۇل ياكى بىنەپشە رەڭگىدە بولىدۇ.

داۋاسى: كىندىك ئۈستىگە زۇلۇك قويۇلىدۇ ياكى دەستكارە بىلەن داۋالىنىدۇ.

XIII ماقالا. قول - پۇت ۋە بەل كېسەللىكلىرى

1 - پەسىل: بەل - ئومۇرتقا كېسەللىكلىرى

1) ئومۇرتقا چىقىپ كېتىش (هودەبە)

بەل ئومۇرتقىلىرىنىڭ چىقىپ كېتىشى ئومۇرتقىنىڭ ئۆز بوغۇمىدىن ئوڭ ياكى سولغا تېيىپ (سۈرۈلۈپ) كېتىشى ئالدى - كەينىگە چىقىپ كېتىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: ئومۇرتقا (مەپسەل)لىرى ئەتراپىدىكى گوش ۋە پەيلەرنىڭ ياللۇغلىنىشى؛ بوغۇم بوشلۇقلىرىغا قويۇق يەل تولۇپ قېلىش، بوغۇمنى تۇتۇپ تۇرغۇچى چاندىرلارغا نەملىك سىڭىپ بوشىشىپ قېلىشى؛ ئومۇمى بەدەن تارتىشىشنىڭ بەل گوشلىرىگە بولغان زور تەسىرى؛ زەخمىلىنىش، يىقىلىش، ئۇرۇلۇشلار.

ئالامەتلىرى ۋە داۋاسى: 1) ياللۇغلىنىشتىن بولغانلىرىدا: ئومۇرتقىنىڭ ئۇزاقتىن بۇيان ئاغرىشىغا بىردىنلا قىزىتما ئۇرلەش ۋە ئاغرىشنىڭ يامانلىشىشى قوشۇلۇپ كېلىدۇ، تومۇر ھەركىتى تېزلىشىدۇ، بەل سانىسىدە ئېغىرلىق ۋە مىدىرلىغاندا قادىلىپ ئاغرىش يۈز بېرىدۇ.

داۋاسى: شۈمشە ئۆرۈكى، زىغىرلۇئابى، تۇخۇ يېغى، ئىلىك، بىنەپشە، ئاق لەيلىلەرنى ئىششىق يارا جايغا قويۇپ تېڭىش كېرەك. خىيارى شەمبەر شىرىسىگە بادام يېغى قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ۋە ھوقنە قىلىنىدۇ، بۇلارنىڭ سىرتىدا، باشقا ئەزالارنىڭ ياللۇغلىنىشلىرىدا كورسىتىلگەن تەدبىرلەر قىلىنىدۇ.

2) بوغۇم بوشلۇقلىرىدىكى يەل سەۋەبىدىن بولغاندا — (بۇنى تىبابەتتە "ھۇدە بە رىياھى فەرەس" دەپ ئاتىلىدۇ)، يەل ئاغرىيدۇ، ئاغرىش بوغۇندىن باشلاپ توۋەنگە قاراپ يوتكۇلۇپ تۇرىدۇ، ھارارەت ئورلەيدۇ، يەل سىرتقا ئىگىلگەن ھالدا بولىدۇ، ئېغىرلىق بولمايدۇ، دەسلەپتە ئاغرىش ئېغىر بولۇپ، كېيىنچە پەسىيىپ قالىدۇ.

داۋاسى: مائىل ئۇسۇل (159 ـ نۇسخە) بىلەن ھەببىمەنتىن (27 ـ نۇسخە) بېرىپ، ئارقىدىن بەلگە ھىجامەت قويۇلىدۇ، سوئلەپ، بابۇنە يېغى ۋە پەرپىيون قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ بەلگە چىپىپ تېڭىلىدۇ.

3) چاندىر باغلاملارغا نەملىك تەسىر قىلىشتىن بولغاندا يۇقۇرىدا كورسىتىلگەن ئالامەتلەردىن باشقا، زەرەرلەنگەن جايغا ياغ دورىلارنى سۈركەپ قويسا تېرىگە سىڭمەي شۇ پېتى قالىدۇ.

داۋاسى: 2 ـ قىسىمدا كۆرسىتىلگەن چارىلەر قىلىنىدۇ، ۋە چىپىش ئۇچۇن ئىسسىق كەيپىياتتىكى ياغلاردىن سۈزاپ يېغى، ئاقىرقەرھا يېغى بېرىلىدۇ.

4) تارتىشىش سەۋەبىدىن بولغاندا، ئومۇمى بەدەن ياكى بەل ساھەسىدە تارتىشىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. (چارىسى ئۈچۈن تارتىشىش "تەشەننۇچ" كېسەللى بابىغا قاراڭ).

5) سىرتقى زەخىملىنىشتىن بولغاندا سەۋەبىنىڭ مەۋجۇتلىقى بىلەن بەلنىڭ قاتتىق ئاغرىشى بىللە بولىدۇ. ھارارەت ياكى باشقا ئەھۋاللار روشەن بولمايدۇ. بەلنىڭ ھەركىتى چەكلىنىدۇ.

داۋاسى: قوزغالغان ئومۇرتقا ئۈستىگە ئوت بىلەن ھىجامەت قويۇپ ئەكسىگە كەلتۈرۈش كىپايە قىلىدۇ، ئۇندىن كېيىن زىغىتىرۇمى، موقۇل ۋە ئاقىرقەرھالەرنى باراۋەردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، بىر ئاز نەمدەپ بەلگە سۈركەشكە بېرىلىدۇ.

غول ئاغرىش (ۋەجئىلھەرە)

غول يەنى ئىككى تاغاقتىن بەلگىچە بولغان جاينىڭ ئاغرىشى كۆپ ئۇچرايدۇ، بۇ كېسەل سەۋەپ ۋە قىسمەن ئالامەتلىرىگە قاراپ تۆۋەندىكى بىرقانچە تۈرلەرگە بۆلىنىدۇ.

1) مىزاجنىڭ ماددىلار سەۋەبىدىن ياكى ماددىسىز ھالدا بۇزۇلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. كوپىنچە سوغاقتىن بولۇپ، مۇھىم ئالامەتلىرى غول ئاغرىيدۇ، ئېغىرلىق ھىس قىلىنىدۇ. سوغاق نەرسىلەر ياكى سوغاق ھاۋانىڭ تەسىرى ئاغرىشنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ. ئەمما يول مېڭىش ياكى

AltunOq

باشقا ھەركەتلەر بىلەن ئاغرىش يەڭگىللىشىپ قالىدۇ. ئۇزۇنغا سوزۇلىدۇ.

داۋاسى: مىزاجىنى تەڭشەش ئۈچۈن مائىل ئۇسۇل (159 ـ نۇسخە) بىلەن ھەسەل سۈيى بېرىلىدۇ. مەجۇن دورىلاردىن سەنجىرىنا (33 ـ نۇسخە) ۋە مەشدىرتۇس (25 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. چىپىش ئۈچۈن قۇست يېغى، بابۇنە يېغى، مۇقىل ئۇشەق، شۇمشە، ھەببۇلغارلارنى زىغىرلۇئابى ۋە ئىنەك پىتى يېغى بىلەن غولغا سۈركەشكە بېرىلىدۇ. غىزاسىغا نوقۇت سۈيى ۋە قۇش گوشلىرى بېرىلىدۇ.

2) غول ساھەسىدىكى ئومۇرتقا گوش ۋە پەيلىرىگە غەيرى تەبىئى بەلغەم (خام بەلغەم) ياكى قويۇق يەل كىلىشى بىلەن غول ئاغرىش پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: غولنىڭ ئاغرىشى ئاستا ـ ئاستا كېلىپ چىقىدۇ. ۋاقىت ئۆتكەنسېرى ئاغرىش ئېغىرلىشىدۇ. بولۇپمۇ ھاياجانلىنىش ياكى روھى قوزغۇلۇش ۋە جىنسى ئالاقىدىن كېيىن ئاغرىش كۈچىيىدۇ. ئادەتتە يەلكە ۋە غول ئەتراپى دائىم ئېغىر سېزىلىدو. ئاغرىش ئېغىر بولغاندا كوزى قاراڭغۇلىشىدۇ، ئاغرىش يوتكۇلۇپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: بەلغەم ماددىسىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن ھەببى سۇرۇنجان (37 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. قەي قىلدۇرۇشنىڭ مەنپەتى زور. مۇنچىغا چۈشۈش، دەم ئېلىش بىلەن بىللە، سىرتتىن گۈل يېغى، بىنەپشە يېغى ۋە ئاق لەيلىلەر چىپىشقا بېرىلىدۇ.

3) يۇرەك ئاجىزلىقى ياكى خىوشنا ئەزالاردىكى زەزەرلىنىشلەر غول ئاغرىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: يۇرەك زەئىپلىگىنىڭ ئالامەتلىرى مەۋجۇت بولىدۇ. كوز ئاغرىقى بار كىشىلەردىمۇ غول ئاغرىش ئۇچرايدۇ. ئومۇمەن بۇ خىلدىكى غول ئاغرىشلاردا ئەرلەردە جىنسى قابىلىيەت تۆۋەن بولىدۇ.

داۋاسى: يۇرەك ئاجىزلىقىنى داۋالاش (يۇرەك كېسەللىكلىرىگە قاراڭ). ۋە باشقا سەۋەپلىرىنى ئۇز قائىدىسى بويىچە داۋالاش ھەمدە يۇقۇرىدا كورستىلگەن ياغلار بىلەن ياغلاش مۇمكىن.

4) بالىياتقۇ زەرەرلىنىشى ۋە ھېيىزىنىڭ توختاپ قېلىش سەۋىبى بىلەنمۇ ئاياللاردا غول ئاغرىش كېلىپ چىقىدۇ. بەزى ئاياللار ھېز مەزگىللىرىدە ئاغرىپ ھېيىز كورگەندىن كېيىن ساقىيىپ كېتىدۇ.

داۋاسى: بالىياتقۇ كېسەللىگىنىڭ ئالامەتلىرىگە قاراپ تەدبىر قىلىش كېرەك. ئەگەر ھېيىز توختاپ قالغان ياكى قالايمىقانلاشقان بولسا مۇنۇ نۇسخىدىكى شەرۋەت بېرىلىدۇ:

نۇسخە: چىگسەي ئۇرۇغى 1 مىسقال، شۇمشە، رۇمبېدىيان، سېرىق چىچەك ئۇرۇغى، جۇۋىنە ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، خاڭگا، قوغۇن ئۇرۇغى ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، ئوردان 2 مىسقال، قەن 8 سەر. دورىلارنى چالا سوقۇپ 2 جىڭ سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ ئەتىسى

$\frac{1}{2}$ قالغىدەك قايىنتىپ، ماتا ئارقىلىق سۈزۈلىدۇ. تىرىپ-
لىرىنى سىقىپ، سۈيىگە قەن سېلىپ قىيام قىلىپ تەي-
يارلاپ بىر ھەپتىگىچە بىر پىيالىدىن كۈنىگە 2 - 1 قې-
تىم ئىچىدۇ.

بەل ئاغرىش (ۋەجئىلخاسىرە)

غول ئاغرىشنىڭ سەۋەپلىرى بەل ئاغرىقىنى كەلتۈرۈ-
شى مۇمكىن ئەمما كوپىنچە بەلغەم ۋە يەل سەۋەپ بولىدۇ.

داۋاسى: ئالامەت ۋە سەۋەپلىرىگە قاراپ غول
ئاغرىشتىكى چارىلار قوللىنىلىدۇ. ھەم تووەندىكى شامچە
قويۇلىدۇ.

نۇسخە: ئۇشەق، رۇمبىدىيان، زەنجىۋىل، چىگىسەي
ئۇرۇغى، شەھمى ھەنزەل، سورۇنجان، ماھى زەھرەج، مۇ-
قىللەرنىڭ ھەر بىرىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق
سوقۇپ ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ، چىگىسەي ئۇرۇغى قايىنتىل-
غان سۇ بىلەن شامچە تەييارلاپ، سايىدا قۇرۇتۇپ ساق-
لىنىدۇ. گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ كۈنىگە بىر قېتىم سوڭ-
غا تىقىپ قويۇلىدۇ.

2 - پەسىل: سوڭەك ۋە بوغۇم ئاغرىقلىرى

بۇ يەردە سوڭەك ۋە بوغۇملارنىڭ ئاغرىشلىرىلا سوز-
لىنىدۇ. ئۇلارنىڭ باشقا كېسەللىكلىرى مۇناسىۋەتلىك
باپلاردا سوزلىنىدۇ.

تىبابەتتە سوڭەك بوغۇملىرىنىڭ ئاغرىشى بوغۇم ئاغرىقى (ۋەجىئىلمو پاسىل)، يانپاش بوغۇم ۋە يانپاش سوڭەكلەرنىڭ ئاغرىشى (ۋەجىئىلۋەرەك)، يانپاش بوغۇمە-دىن تارتىپ تاكى ھوشۇققىچە بولغان سوڭەك قىسمىنىڭ ئاغرىشى (ئەرقۇننىسا) ۋە ھوشۇقتىن تۆۋەنكىچە، تاپان، پەنجە بوغۇمى ۋە سوڭەكلىرىنىڭ ئاغرىشى نۇقرىس دەپ ئاتىلىدۇ. بۇلاردىن باشقا سوڭەك ۋە بوغۇم ئاغرىقلى-رىنى ئومۇملاشتۇرۇپ "موپاسىل" دىگەن ئاتالغۇ بىلەن ئاتاش ئادەت بولۇپ قالغان.

بوغۇم ئاغرىقى (موپاسىل) ئىششىقلىق ياكى ئىش-شىقسىز بولىدۇ. ئىششىقسىز بولغىنى ياللۇغلىنىشتىن، ئىششىقلىق بولغىنى كوپىنچە ماددىلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ئەمما ئىششىق يىرىڭ يىغمايدۇ.

يۇقۇرىدا كورسىتىپ ئوتۇلگەن سوڭەك ۋەبوغۇم ئاغرىقلىرىنىڭ مەيلى قايسى تۇرى بولسۇن ئومۇمەن بىر قانچە ئورتاق سەۋەپلەرگە ئىگە. ھەم يەنە ئوز ئالدىغا ئالاھىدە ئالامەتلىرىمۇ بار. تۆۋەندە ئومۇمى سەۋەپلىرىنى كورسىتىپ ئوتىمىز.

1) ماددىلارنىڭ بوغۇم ياكى سوڭەكلەرگە، ئۇلار-نى ئوراپ تۇرغۇچى گوش ۋە پەيلەرگە چۇشۇشىدىن بو-لىدۇ. ئەمما ھەركەت چاندىرلىرىغا چۇشمەيدۇ (سىڭمەيدۇ). ئەگەر چاندىرلارغا سىڭىپ قالسا، ئۇنداقتا تارتىشىش كەلتۇرۇپ چىقىرىدۇ.

2) بوغۇملارنىڭ زەئىپلىكى، بوشاپ قېلىشى ياكى شۇ ئەزا مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى بىلەن ماددىلار بوغۇملارغا كېلىپ يىغىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى كوپ يەپ ئاز ھەرىكەت قىلىش تۇپەيلىدىن بەدەندىن چىقىپ كېتىشكە تېگىشلىك كېرەكسىز ماددىلار بوغۇملارغا چۈشىدۇ.

مەئىدىنىڭ ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى ناچارلىشىش نەتىجىسىدە پىشمىغان خىلىتلار پەيدا بولۇپ بوغۇملارغا چۈشىدۇ.

تەرتىپسىز ئۇزۇقلۇنۇش، ھاراقنى كوپ ئىچىش ۋە ئاچ قوساققا مونچىغا چۈشۈش ياكى ئىسسىق مونچىدىن چىقىپلا سوغاق سۇ ئىچىش بىلەن ماددا بوغۇملارغا چۈشىدۇ.

زۇكام نەزلىسى بوغۇملارغا چۈشىدۇ.

ھېيىز توختاپ كەتكەن مەزگىلدە ئاياللاردا بولىدىغان ئۆزگىرىشلەرنىڭ بىرى شەكلىدە يۈز بېرىدۇ.

قولىنجى كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا سۈرگە بېرىلسە، ماددىلار سىرتقا چىقىپ كېتەلمەي بوغۇملارغا چۈشىدۇ.

ماددىسىز بولغان مۇپاسىللارنى ماددىسىز دەپمۇ بولمايدۇ، چۈنكى مەيلى يەل ياكى باشقا سەۋەپلەردىن بولغان مۇپاسىللاردا ئازدۇر - كوپتۇر ماددا ئارىلاشقان ۋە ماددىلار يەككە، باشقا ماددىلار بىلەن قوشۇلغان بولىدۇ. بەلغەم بىلەن سەپرانىڭ قوشۇلۇشى كوپرەك ئۇچرايدۇ. ئەمما بەلغەم، يەل، سەۋدانىڭ بىرىكىشىدىن پەيدا بولغىنى كام ئۇچرايدۇ.

بوغۇملارنىڭ ئاغرىشى (ۋەجئىلموپاسىل)

بوغۇملار (سۆڭەكلەر بىر ـ بىرىگە تۇتاشقان ئورۇن) نىڭ ئاغرىشى يۇقۇرىدا كورسىتىپ ئوتۇلگەن ئورتاق سەۋەپلەردىن باشقا سەۋەپ ۋە ئالامەتلىرىگە ئاساسەن تۆۋەندىكىچە 6 تۇرگە بولىنىدۇ:

1) ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇشتىن ـ ئىسسىق ـ سوغاق، هول ـ قۇرۇقلۇقنىڭ غالىپ بولىشىدىن كېلىپ چىققىدىغان بوغۇم ئاغرىغى.

ئالامەتلىرى: بوغۇملاردىكى (ياكى زەرەرلەنگەن بوغۇمدىكى) ئاغرىش تەدرىجى هالدا پەيدا بولىدۇ. ئېغىرلىق ۋە ئىششىق روشەن بولمايدۇ. سەۋەبىنىڭ كەيپىياتىغا مۇناسىۋەتلىك ئالامەتلەر بولىدۇ. مەسىلەن، ئىسسىقتىن بولسا بوغۇم قىزارغان ۋە تۇتۇپ كورگەندە بەدەننىڭ باشقا جايلىرىدىن قىزىق سېزىلىدۇ. سوغ ۋە نەمدىن بولغاندا، ئەسلىگە نىسبەتەن ئاقارغان ۋە سوغاق سېزىلىدۇ ۋە باشقىلار.

داۋاسى: مىزاجنى ئوزگەرتىشنى ئاساس قىلىش كېرەك. ئىسسىقتىن بولسا سوغاقلىق قىلىنىدۇ. يەنى لىمون شەرۋىتى ۋە ئانار شەرۋىتى (47 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. سۇرگە بېرىش ياكى قان ئېلىشقا بولمايدۇ. قۇرۇقلۇق ئالامەتلىرى بولسا بادام يېغى، گۇل يېغى، قاپاق ئورۇغى ياغلىرىدىن بىرى ياغلاشقا بېرىلىدۇ. سوغاقلىقتىن بولغان بوغۇم ئاغرىقلىرىدا سوغاقتىن بولىدىغان ياللۇغ ـ

لىنىشلاردا كورسىتىپ ئۆتۈلگەن ئىسسىقلىق دورىلار تال-
لاپ ئىشلىتىلىدۇ.

2) ماددىي سەۋەپلەردىن قان كوپ بولۇشتىن پەيدا
بولغان بوغۇم ئاغرىقلىرى كىلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: زەرەرلەنگەن بوغۇم روشەن ھالدا قى-
زارغان بولۇپ، پۈتۈن بەدەن قىزىيدۇ، لوقۇلداپ قاتتىق
ئاغرىيدۇ، بوغۇم ئۇستىدىكى تومۇرلار كوپۇپ قالىدۇ. ئىش-
شىق يوغان ۋە سانچىلغاندەك سىزىلىدۇ.

داۋاسى: ئەگەر مەنئى قىلىدىغان ئەھۋاللار بول-
مىسا قارشى تەرەپ تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. ئاغرىش
قول بوغۇملىرىدا بولسا ئوكھەل تومۇرىدىن، پۈتتا بولسا
سافىن تومۇرىدىن ئاغرىقنىڭ ئومۇمى ئەھۋالىغا قاراپ
بىر قېتىم ياكى بىر قانچە قېتىم ئاز-ئازدىن قان ئې-
لىنشقا بولىدۇ. قان ئېلىش مەنئى قىلىنسا ئاغرىش بار
جاينىڭ ئاستىغا ھىجامەت قويۇلىدۇ. 2 كۈن ئوتكەندىن
كېيىن ئىسكەنجىبىنگە سۇ قوشۇپ 2 مىسقال قوغۇن سا-
پىغى تالقىنى بىلەن ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ. ئەگەر
سۈرگە بېرىشكە توغرا كەلسە بىنەپشە، گازىۋان، چىلان،
سەرپىستان ۋە ئىت ئۈزۈمى بىلەن جۇلاپ قىلىپ بېرى-
لىدۇ. مەلۇم ۋاقىت ئوتكەندىن كېيىن ماددىنى تازىلاش
ئۈچۈن مەتبۇخى سورۇنجان (160 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.
ھارارەت كوپ بولسا، ئارپا سۈيى ياكى ئانار سۈيىگە
تەمرى ھىندى چىلاپ بېرىش مۇمكىن. ياكى ئىسكەنجى-

بىر بۇزۇرى (101 ـ نۇسخە) بەرسەمۇ بولىدۇ. ئاغرىق پەسەيتىش ۋە ئىششىقنى ياندۇرۇش ئۈچۈن (ئەگەر قىزىتما بولسا) ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، پۆپەل، مامىشا، ئاقاـ قىيالارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمغاقسۇت ياكى كاسىنى سۈيى بىلەن ئاغرىق بار جايغا چاپلىنىدۇ. ئاغرىش بەك قاتتىق بولسا ئەپيۇندىن ئاز قوشۇش مۇمكىن. ئاغرىق بىر ئاز پەسەيگەندىن كېيىن ماددىنى يۇمشىتىش ئۈچۈن بىنەپشە بىلەن ئاق لەيلىنى سوقۇپ (كوك ھالىدىكىسى ياخشى) بوغۇم ئۈستىگە تېڭىپ قويىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن ماددىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن تۆۋەندىكى دورا تەييارلاپ چاپلىنىدۇ.

زىغىر، شۇمشە ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، بادام يېغى 3 مىسقال، ئاق موم 7 مىسقال، ئەكلىل مىلىك، بابوـ نە، گۈل يېغى ھەر بىرى 3 مىسقالدىن. تەييارلاشتا ئالـ دى بىلەن زىغىر بىلەن شۇمشىنىڭ شىرىسى ئېلىنىدۇ. ئەكلىل مىلىك يۇمشاق سوقىلىدۇ، ياغ دورىلارنى ئوتتا بىر ئاز قىزىتىپ، موم سېلىپ ئېرىتىپ، ئۈستىگە لۇئاپ ۋە سوقۇلغان ئەكلىل مىلىك، بابۇنىلارنى سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ سىرتتىن سۈركەشكە بېرىلىدۇ.

3) قان بىلەن سەپرا ياكى نۇقۇل سەپرا سەۋدـ ىدىن بولغان بوغۇم ئاغرىقى.

ئالامەتلىرى: قاتتىق ئاغرىش ۋە ئېچىشىش بۇ تۈردىكى بوغۇم ئاغرىقىغا خاس ئالامەتتۇر. تومۇر ھەرـ

كىتى تېز، بوغۇم ئۈستى سېرىققا مايىل قىزىل بولىدۇ. بەزى كىشىلەردە سۈيدۈك سارغىيىش، كوكۇل ئايىنىش قاتارلىق ئەھۋاللار كېلىپ چىقىدۇ. بۇ كېسەل ئورۇق كىشىلەردە كوپرەك ئۇچرايدۇ. بۇنداق كىشىلەرنىڭ يۈرىكى ۋە بەدىنى كۈچلەندۈرۈشكە ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك.

داۋاسى: مەتبۇخى ھېلىلە (38 ـ نۇسخە) ياكى مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخە) دىن بىرى بېرىلىدۇ. مۇمكىن قەدەر ئالاھىدە سۈرگە بەرمەسلىك كېرەك. تازىلىغاندىن كېيىن ئىسكەنجىبىن بېرىشنىڭ پايدىسى زور. ئەمما بەك چۈچمەل بولۇپ كېتىشتىن ساقلىنىش لازىم. چېيىش ئۈچۈن ئىسپۇغۇلنى سىركە بىلەن ئېلىشتۇرۇپ ياكى خاڭگا سۈيى، قاپاق سۈيى، ھەمشىۋا سۈيى قاتارلىقلاردىن بىرى بېرىلىدۇ. ئاغرىشنى پەسەيتىش ئۈچۈن، سورۇنجاننى باراۋەر مىقداردىكى شېكەر قوشۇپ تالقان قىلىپ، كۈنىگە 3 مىسقالدىن سوغاقسۇ بېرىلىدۇ.

4) بەلغەمدىن بولغان بوغۇم ئاغرىقى:

ئالامەتلىرى: بوغۇملاردا ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. قاتتىق ئاغرىش ياكى قىزىتما بولمايدۇ. يۈرەك ھەركىتى ئاجىز، زەرەرلەنگەن بوغۇم ئىششىغان، سىرتى قوغۇشۇن رەڭلىك بولىدۇ. سوغاقلىق تەسىر قىلغاندا ئاغرىش كۈچىيىدۇ، ئەمما قىزىتما پەسىيىپ قالىدۇ. ئۇندىن باشقا بەلغەمگە خاس باشقا ئالامەتلەرمۇ كورىلىدۇ.

داۋاسى: ئاۋال قەي قىلدۇرۇش كېرەك. بۇنىڭ

ئۇچۇق سىرتىق چىچەك ۋە چۇچۇكبۇيا يىلتىزى قايىنىتىل-
غان سۇغا ھەسەل قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. قەي قىلدۇرۇش-
تىن مەقسەت بەلغەم ماددىسىنى بەدەندىن چىقىرىپ تاش-
لاشتىن ئىبارەت. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن نەتىجە كورۇلمىسە
بەلغەم پىشۇرۇش ئۇچۇن توت كۈن ئۇدا ھەسەل بىلەن
تەييارلىغان گۈلقەننى بېدىيان ئەرەقى بىلەن بېرىلىدۇ
ياكى 3 كۈن داۋاملىق مائىل ئۇسۇلغا ئىنەك پىتى يېغى
قوشۇپ 4 - كۈنى مەخسۇس مائىل ئۇسۇل (159 - نۇس-
خە) بېرىلىدۇ. ماددا پىشقاندىن كېيىن ھەببى سورۇنجان
(37 - نۇسخە) ياكى ھەببى مەنتىن (27 - نۇسخە) دىن
بىرى بېرىلىدۇ. بۇ دورىلار بىر ھەپتە داۋاملىق بېرىلىپ،
بىر نەچچە كۈن ئۆتكۈزۈپ يەنە بىر نەچچە ھەپتە دا-
ۋاملىق بېرىلىدۇ. بۇ دورىلار بېدىيان، چىگىسەي ئۇرۇغى
ۋە خاڭگا ئۇرۇقلىرىنى قايناتقان سۇ بىلەن بىللە بېرىل-
سە مەنپەئەتى تېخىمۇ ياخشى. سىرتتىن ماددىلارنى تار-
قاتقۇچى دورا ئىشلىتىشنىڭ پايدىسى يوق. شۇنىڭ ئۈ-
چۈن بۇ خىلدىكى كېسەللەردە بوغۇم ئىششىغىنى قايتۇ-
رۇش ئۇچۇن بېرىلىدىغان سىرتقى دورىلارغا سەبرە، ئاق
لەيلى، بابۇنىلەر ۋە ئىنەك پىتى يېغى بېرىش يېتەرلىك.
شۇنى ئەستە تۇتۇش لازىمكى، بوغۇم ئاغرىقلىرىنىڭ قاي-
سى خىلدىكىسى بولمىسۇن سورۇنجانىنى ئېغىز ئارقىلىق
بېرىش يا سىرتتىن يالغۇز ھالدا ياكى باشقا دورىلار
بىلەن بىللە چېپىشنىڭ پايدىسى كوپ، ئەمما مەئىدىنى

Altunoq

بۇزۇش ئىھتىمالى بولغانلىقى ئۈچۈن زەنجىۋىل بىلەن زىرە قوشۇپ بېرىلىدۇ ۋە بوغۇملارنى مۇم يېغى بىلەن ياغلاپ تۇرۇش كېرەك. چۈنكى سورۇنجان بوغۇملارنى قاتۇرۇپ قويىدۇ.

5) سەۋدا ماددىسىنىڭ بوغۇملارغا تەسىر قىلىشىدىن بولغان بوغۇم ئاغرىقى:

ئالامەتلىرى: زەرەرلەنگەن بوغۇمدىكى ئىششىق قاتتىق بولىدۇ، ئەمما ئاغرىش ياكى سانچىلىش ئانچە ئېغىر بولمايدۇ. ئىششىقنىڭ رەڭگى كۆككە مايىل بولۇپ، كېسەلدە ئەسەبى (روھى) ئالامەتلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ. تاماقنى كۆپ يەيدۇ. ئۆزى ئورۇق بولىدۇ. ھول نەرسىلەردىن راھەتلىنىدۇ.

داۋاسى: سەۋدانى پىشۇرۇپ بولغاندىن ئۇنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن مەتبوخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخە) بېرىپ، ئاندىن مەجۇنى جەۋارىش كۇمۇنى (49 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئىششىقنى يۇمشىتىش ۋە تارقىتىش ئۈچۈن بابۇنە، شۇمشە، زىغىر، مۇقىل، جاۋشىر، ئۇدخام، ئەنجۈرلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ، قوي يېغى، زەيتۇن يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ سەل قىزىتىپ ئۈستىگە دورىلارنى سېلىپ، ماي دورا تەييارلاپ ئىششىغان بوغۇمغا سۈركەش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. ئەگەر تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى ياغ دورىنى تەييارلاپ بەرسە بۇ خىلدىكى بوغۇم ئاغرىقلىرىدا مەنپەئەتى بەك ياخشى.

نۇسخە: گـۈل سوسەن يىپغى، قـۇست يىپغى، ئىنەك پىتى يىپغى، زاراڭزا يىپغى ھەر بىرى 5 مىسقالدىن. قوي قۇيرۇق يىپغى، توخۇ يىپغى، ئـودەك يىپغى ھـەر بىرى 2 سەردىن، ئاق موم 7 مىسقال، بابۇنە، مەرزەنجۇش، ھاشا، شۇمشە ھەر بىرى 5 مىسقالدىن.

تەييارلاش: ئۇسۇلى ئالدى بىلەن چوپ دورىلارنى بىر ئاز سۇ دا قاينىتىپ، راسا تەمىنى چىقىرىپ ماتا ئارقىلىق سۈزۈپ، تىرىپىنى سىقىپ، سۈيىگە يـاغ دورىـلارنى سېلىپ سۇ تۈگەپ كەتكىچە قاينىتىلىدۇ. ئاندىن ئۈستىگە مـومنى سېلىپ تازا ئـارىلاشتۇرۇپ شىشە قـاچىلاردا ساقلىنىدۇ.

6) يەلدىن بولغان بوغۇم ئاغرىقلىرىدا، ئـاساسەن بوغۇمدىكى ئاغرىق يوتكىلىپ تۇرىدۇ. ئىششىق يـۇمشاق بولىدۇ، ھارارەت ئالامەتلىرى بولمايدۇ. يەللىك نـەرسىـلەرنى (مەسىلەن، ئارپا، كالا گوشى، كاۋا، ياڭيۇ قـاتارـلىقلار) ئىستىمال قىلسا ئاغرىق ئېغىرلىشىپ قالىدۇ.

داۋاسى: گۈلقەننى بېدىيان ئەرەقى بىلەن بېرىپ شەرۋىتى بۇزۇرى (130 ـ نۇسخە) بېرىـلىدۇ. ھەببى سوـرۇنجان (37 ـ نۇسخە) ياكى سۈپۈپى سورۇنـجان (35 ـ نـۇسخە) دىن بىرى بېرىلىدۇ. سىرتتىن چىپىش ئـۈچۈن 5 ـ تۈردىكى ياغلاردىن بىرى بېرىلسە بولىدۇ.

بوغۇم ئاغرىقلىرىدا ئادەتتە كـوپ ئىشلىتىلىدىغان ئاغرىق (بوغۇم ئاغرىقلىرى ۋە سوڭەكتىكى ئاغرىشلارنـى) پەسەيتىدىغان تۆۋەندىكى دورىلار بار:

(1) سورۇنجان بىلەن ئاۋاتنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ كۇنىگە 3 مىسقالدىن سوغاق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ.

(2) ئۈچ مىسقال قۇرۇق يۇمغاقسۇتنى باراۋەر مىقداردىكى شېكەر بىلەن سوقۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(3) 2 مىسقال ئاق كوكنار ئۇرۇقىنى باراۋەر مىقداردىكى شېكەر بىلەن سوقۇپ بېرىلىدۇ.

(4) ئىسپۇغۇلنى قىزىق سۇ بىلەن تازا مىجىپ، گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ئاغرىغان جايغا سۇرتىلىدۇ.

(5) شۇمشىنى سىركىگە قوشۇپ، بوغۇم ئۇستىگە چىپىشقا بېرىلىدۇ.

يانپاش بوغۇمى ۋە سوڭەكلەر ئاغرىش (ۋە جىئىلۋەردك)

سەۋەبى: ئومۇمى مۇپاسىللار سەۋەبى بىلەن ئوخشاش بولۇپ، بەزىدە تەسادىپى هاللار، مەسىلەن، ئۇلاقا مىنىش، سەكرەش بانىسى بىلەن ئاغرىش باشلىنىپ كېتىدۇ.

ئالامەتلىرى: يانپاش تەرەپ بوغۇمىغا قوشۇلۇپ، بەزىدە پۈتۈن يانپاش سوڭەكلىرى ئاغرىپ كېتىدۇ. مادىدا چوكقۇر قاتلامدا بولغانلىغى ئۈچۈن تاشقى كورۇنۇشتە ئىششىق بولمايدۇ. سەۋەپچى ماددىلارغا قاراپ يەرلىك ۋە ئومۇمى بەدەنلىك ئالامەتلەر كورىلىدۇ. مەسىلەن، قان غالىپلىغى بولسا، يەرلىك جاي ياكى پۈتۈن بەدەندە

قىزىتما بولىدۇ، قاتتىق ۋە سانجىلىپ ئاغرىيدۇ. يانپاش ئېغىر ۋە قىزىرىپ تۇرىدۇ. كېسەللىك ئۇزۇنغا سوزۇلسا ئەرقۇننىساغا ئايلىنىدۇ.

داۋاسى: مەنئى قىلىدىغان هاللار بولمىسا ئاغرىق تەرەپتىن قان ئېلىش كېرەك. بولمىسا هىجامەت قويۇلسا بولىدۇ. تاشقى تەرەپتىن چىپىشقا قاتۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. هارارەت بولمىسا ئاغرىق پەسەيتىش ئۈچۈن زىغىر، بابۇنە، سېرىق چېچەك ۋە ئىشاق لەيلىلەرنى چىپىش كېرەك. ئەگەر هارارەت بولسا قاننىڭ كوپلىگىدىن بولغان بوغۇم ئاغرىغىدا كورسىتىلگەن چارىلار قىلىنىدۇ. يېيىشكە هەببى مەنتىن (27 ـ نۇسخە) بىلەن هەببى سورۇنجان (37 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. بۇلار بىلەن نەتىجە هاسىل بولمىسا گۈڭگۈرتلۇق ئارىشاڭلارغا چۈشۈش ۋە يانپاش بوغۇم ئۈستىنى داغلاش① كېرەك. ياكى بوغۇمغا ئوتلۇق هىجامەت قويۇش لازىم.

هوشۇق ۋە تاپان سوڭەك بوغۇملىرىنىڭ ئاغرىشى (نۇقرىس)

بۇ كېسەللىكتە ئاغرىش هوشۇقتىن باشلىنىپ ئاياق تاپان سوڭەكلىرى ۋە بارماق بوغۇملىرىغىچە بارىدۇ. هەتتا پاقالچەك تەرەپلەرگىمۇ مېڭىپ ئىششىتىشى مۇمكىن. قول ـ

---

① داغلاش: مەخسۇس 3 قىرلىق بىر تومۇر ئەسۋاپ بولۇپ، ئوتتا قىزىتىپ تۇرۇپ كورسىتىلگەن جايغا يېقىلىدۇ.

بارماق سوڭىكى ۋە بوغۇملىرىنىڭ ئاغرىپ ئىششىپ كېـ-
تىشىمۇ نۇقرىس دەپ ئاتىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: هوشۇق، قول بىلەيزۈك بوغۇملىرى ياكى ئاياق، ئالىقان پەنچە سوڭەكلىرىدە چىدىغۇسىز ئاغرىش پەيدا بولۇپ، بوغۇم ئىششىيدۇ. ئېغىر هاللاردا ئاغرىش ۋە ئىششىق بوغۇملاردىن ئەتراپقا تارقىلىشىمۇ مۇمكىن. پۇت چوڭ بارمىغى ياكى قول باش بارمىغىغا چۈشسە ئاغرىش تېخىمۇ زىيادە بولىدۇ. بەزىلەر بۇ كېسەلنى ئاتا-بوۋىلاردىن مىراس قالىدۇ، دەپ قارايدۇ.

داۋاسى: يۇقۇرىدىكىدەك داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەمما بۇ كېسەلگە سوغاقلىق قوللىنىشقا بولمايدۇ، مىگە ۋە يۈرەككە تەسىر بېرىدۇ. ئەگەر سوغاق دورىلارنى، ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلارنى چاپقاندا باش قېيىش ياكى كوڭۇل ئاينىپ يۈرەك سىلىش قاتارلىق ئالامەتلەر يۈز بەرسە، بابۇنە ۋە ئاق لەيلى قايناتقان سۇ بىلەن بوغۇمنى يۇيۇش كېرەك.

3 - پەسىل: ئاياق قانتومۇرلىرى كېسىلى

ئاياق قانتومۇرلىرى كېسلى پاقالچەك كوك تومۇرنىڭ ئەگرى-بۈگرى كېڭىيىپ كېتىشى (داۋالى) ۋە ئاياقنىڭ پىل پۇتىدەك يوغىناپ كېتىشى (دائىل پىل) كېسەللىكلىرىدىن ئىبارەتتۇر. ئۇلارنى تۆۋەندە ئايرىم-ئايرىم بايان قىلىمىز.

AltunOq

ئاياق كوك تومۇرنىڭ ئەگرى - بۈگرى كېڭىيىپ كېتىشى (داۋالى)

سەۋەبى: قاندىكى كويگەن سەۋدا ۋە قان ماددىسىـ نىڭ ئاياق تومۇرلىرىغا كېلىپ توكىلىشى بىلەن پەيدا بولىدۇ. يۈك كوتەرگۈچى ھامماللار، ئۇزاق سەپەردە پىيادە ماڭغۇچىلار، يارىدارلار ۋە دائىم ئورە تۇرغۇچىلاردا كوپ ئۇچرايدۇ.

ئالامەتلىرى: ئاياقتا ئاغرىش تېلىش ۋە ئالامەتلىرى بولۇپ، تەدرىجى ھالدا قانتومۇرلار تېرىدىن كوتىرىلىپ، چوڭ ئەگرى - بۈگرى كورۈنۈشكە كىرىپ قالىدۇ. پاقالچەكـ نىڭ شەكلىنىمۇ بىر ئاز ئۆزگەرتىدۇ. تومۇرلار كېڭەيگەن ۋە كوكەرگەن ھالدا بولىدۇ. ئۇزۇنغا سوزۇلسا داۋاسى مۇشكۇل.

داۋاسى: سەۋدا ۋە بەلغەم ماددىلىرىنى تازىلاش ئۇچۇن چارە قىلىش كېرەك. قەي قىلدۇرۇش ۋە ئايارەج پەيقارا (16 - نۇسخە) نى يالغۇز ياكى گىلى ئەرـ مەنى قوشۇپ بېرىش كېرەك. سۈرگە بېرىپ بولغاندىن كېيىن پاقالچەكنى ماتا بىلەن بوشراق قىلىپ تېڭىپ قويۇش لازىم. باشقا تەدبىرلەر دائىل پىل بىلەن ئوخشاش.

پىل پۇتى كېسلى (دائىل پىل)

كېسەلنىڭ بىر ياكى ئىككىلا پۇتى خۇددى پىلنىڭ پۇتىدەك يوغىناپ كېتىدۇ. يۇقىرىدىكى قانتومۇر ئەگرىلىـ شىپ كېڭىيىشتە ماددا قانتومۇرلاردا بولسا، بۇنىڭدا ماددا

قانتومۇردا، مشەك گوش ۋە تاپان گوشلىرىدە بولىدۇ.

سەۋەبى: قويۇق غەيرى تەبىئى قان ۋە سەۋدانىڭ پۈت تومۇرلىرى ۋە گوشلىرىگە قۇيۇلۇشى؛ قويۇق بەلغەمنىڭ ئاياقلاردا يىغىلىپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: پۇت ئىششىدۇ، ئىششىق قاتتىق بولۇپ، تۇتۇپ كۆرگەندە ئىسسىق سېزىلىدۇ. كېسەل باشلىنىشىدا تېرە قىزغۇش رەڭدە بولۇپ، بارغانسېرى مايىسرەڭگە ياكى قارامتۇل كوكۇش رەڭگە كىرىپ قالىدۇ. پاقالچەك تېرىسى بۇزۇلۇپ، كېيىنچە يارىغا ئايلىنىدۇ. ئەمما سەزگۈ ئەسەبلىرىنىڭ بۇزۇلىشى نەتىجىسىدە جاراھەتلەنگەن جاي ئاغرىمايدۇ. بۇ پىل پۇتى كېسىلىنىڭ ئالاھىدىلىكىدىن بىرىدۇر.

داۋاسى: قان ئېلىش ياخشى چارە ھېساپلىنىدۇ. باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىش كېرەك. سەۋدانى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. سۈرگە ئۈچۈن ئىسسىق كەيپىياتلىق دورىلار بېرىشكە بولمايدۇ. چىپىش ئۈچۈن ئاقاقىيا ۋە ئۇساره لەلەھىيەتىنتىنسلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سۇدا ئېرىتىپ چىپىش، مېڭىشتىن ساقلىنىش كېرەك. دائىم پۇتنى يۇقۇرى قىلىپ يېتىشنى ئادەتلىنىش لازىم. يول مېڭىشقا توغرا كەلسە پۇتقا سەمغى ئەرەبى، موزا، داۋا، ئاقاقىيالارنى چىپىپ، ئۈستىدىن ماتا بىلەن تېڭىپ قويۇپ مېڭىش

لازىم. ھەركەتتە پۈتقا ئېغىرلىق چۈشۈپ قېلىشتىن ساقـ
لىنىش كېرەك.

قويۇق بەلغەمـدىن بولغان دائىل پىلـدا ئىششىق يۇمشاق ۋە سوغاق بولىدۇ، ئېغىرلىق بولمايدۇ.

داۋاسى: بىر ـ ئىككى قېتىم قـەي قىلـدۇرۇش كېرەك. ئۇنـدىن كېيىن ھـەر كـۈنى سەھـەردە ئىترىپىل سەغىر (5 ـ نۇسخە) گە بىر مىسقال كۈندۈر، يېرىم مىسـ قال زەنجىۋىل قوشۇپ بېرىلىدۇ. بۇ كېسەلـدە ئاغـرىقنى ئاچ قالدۇرۇش پايـدىلىق. سىرتـتىن چاپىدىغـان باشقا چارىلار يۇقۇرقى بىلـەن ئوخـشاش. بەزىلـەر دائىل پىل ئېغىر بولماي ھەركەتكە تەسىر بەرمىسە داۋالىماسلىقـنى تەشەببۇس قىلىدۇ.

XIV ماقالا. قىزىتمىلار (تەپلەر)

1 - پەسىل: بىر كۈنلۈك قىزىتمىلار (تەپى يەۋمى)

بەدەندىكى هارارەت قانداق هاسىل بولىدۇ ۋە يۈرەك هەركىتى ئارقىلىق بەدەننى ئوز ئىپتىدالىدىكى ئىسسىقلىق بىلەن تەمىنلەپ تۇرىدۇ. هارارەتنىڭ هەر خىل سەۋەپلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان غەيرى تەبىئى هالىتى (يەنى "هارارىتى غەرىبە") يۈرەكتىكى قۇۋۋەتلەر (روھ) بىللە بىلەن پۈتۈن بەدەن قىزىل تومۇرلىرى ئارقىلىق ئەزالارغا تارقىلىپ، تەپ يەنى قىزىتما هالىتىنى پەيدا قىلىدۇ. ئۇلار سەۋەپلىرىگە قاراپ كۈنلۈك قىزىتما (تەپى يەۋمى)، خىلىتلىك قىزىتما (تەپى خىلىتى) ۋە جۇدەتكۈچى قىزىتما (تەپى دىققى) دىگەن 3 چوڭ تۈرگە بولىنىدۇ. ئۇلار يەنە ئوز نۆۋىتىدە بىر قانچە كىچىك تۈرلەرگە ئايرىلىدۇ. بىز بۇ پەسىلدە سوزلەيدىغان بىر كۈنلۈك قىزىتما 3 چوڭ ۋە 23 كىچىك تۈرگە بولىنىدۇ. تۆۋەندە ئۇلارنىڭ بەزى مۇهىملىرىنى كورسىتىمىز:

1) تەبىئى قۇۋۋەت (قۇۋۋەيى تەبىئىيە — جىگەردىكى

قـۇۋۋەت) نىڭ هارارىتـى غـەرىبە بىلـەن بىـرىكىشىدىن بولىدىغان بىر كۆنلۈك قىزىتما. بۇنىڭدا هەزىم قىلىشنىڭ بۇزۇلىشى، ئىسسىق تاماقلارنى كـوپ ئىستىمال قىلـىش، ئىچ سۈرۈش سەۋەپلىرى بىلەن قىزىتما هاسىل بولىدۇ.

(2) هاياتلىق قۇۋۋىتى (قۇۋۋەيى هايۋانى — يۈرەك-تىكى قۇۋۋەت) بىلەن هارارىتـى غەرىبەنىڭ بىـرىكىشى-دىن بولىدىغان بىر كۆنـلۈك قىزىتـما: غـەم، قورقۇش، خۇشـلۇق ۋە مونـچىغا چـۈشۈش سەۋەپـلىرىدىن هاسىل بولىدۇ.

(3) سىزىش قـۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى نەپسانى — مىڭى-دىكى قۇۋۋەت) بىلەن هارارىتى غەرىبەنىڭ بىـرىكىشىدىن بولىدىغان بىر كۆنلۈك قىزىتما: ئۇيـقىسىزلىق، ۋەهىمە، تولا پىكىر-خىيال قىلىش تۈپەيلىدىن هاسىل بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: بىر كۆنلۈك تەپتىكى بەدەن قىزى-شنى، بەزىلەردە بەدەننى تۇتۇپ كورۈش ئارقىلىق بىلگىلى بولمايدۇ. بەزلەردە بولسا قولغا روشەن سىزىلىدۇ. قىزىتما ۋاقتى ئادەتتە بىر كۈندىن ئاشمايدۇ. بەزىدە 3 كۈنگى-چە داۋاملىشىدىغان قىزىتمىلارمۇ بار. بىر كۈنـلۈك تەپ قاتارىغا كىرىدۇ. كوپ ۋاقىتلاردا تەپى يەۋمى باشقا تەپ-لەرگە ئايلىنىپ كېتىشى مۇمكىن.

داۋاسى: بىر كۈنلۈك تەپلەرنى سەۋەپ ۋە ئالامەت-لىرىگە (تومۇر هەركىتى، سۈيدۈك رەڭگىگە) قاراپ سەۋەبى-نى يوقىتىشنى ئـاساس قىلغان هالـدا داۋالىنىدۇ. قان كوپلىگى سەۋەپ بولمىغانلىرىدا سۈرگە بېرىشنىڭ هاجىتى

AltunOq

يوق. تەرلىنىش، مونچىغا چۈشۈش ۋە كېسەللىكلەرنىڭ ئۆزىدە سوزلەپ ئوتتۇلگەن چارىلار قىلىنىدۇ.

2 - پەسىل: خىلىتلىك قىزىتمىلار (تەپى خىلتى ياكى ھۇممىياتى خىلتى)

خىلىتلىك قىزىتمىلار تـوت خىلىت يـەنى قـان، سەپرا، سەۋدا ۋە بەلغەم سەۋەبىدىن پەيدا بولۇپ، ئـۇلار بىر خىل خىلىتتىن ياكى بىردىن ئوشۇق خىلىتلار تۈپەيـ لىدىن كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. بىر خىلىتتىن بولغىنى ئاددى (موفرەد) قىزىتمـا ۋە كـوپ خىلىتتىن بـولغىنى مۇرەككەپ قىزىتما دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇلار يەنە مىكروپلۇق (ئۇفۇنەتلىك) ۋە مىكروپسىز (ئۇفۇنەتسىز) قىزىتما دەپمۇ پەرقلەندۇرىلىدۇ.

قان ماددىسىدىن بولغان قىزىتما (تەپى دەمەۋى)

سەۋەبى: قان مىقدارىنىڭ ئولچەمدىن ئېشىپ كېتىشى ياكى قاندا ئۇفۇنەت (مىكروپ) بولمىغان ھالدا ھارارەتـ نىڭ پەيدا بولىشى؛ قاندا ئۇفۇنەت يەنى مىكروپ پەيدا بولىشى.

ئالامەتلىرى: بەدەندە قان ئېشىپ كېتىش ئالامەتـ لىرى بولىدۇ. مەسىلەن، يـۈز ۋە كـوز قىـزىـرىدۇ، قـانتـومۇرلار كوپىدۇ، بۇرۇن ئىچى ۋە قاشلىرى قىچىـ شىپ تۇرىدۇ. تومۇر ھەرىكىتى چوڭ، تـوم، تېز بولىدۇ.

سۈيدۈك قويۇق ۋە قىزىل رەڭدە كېلىدۇ. قىزىتما داۋام-لىق بىر خىل بولۇپ، تەر چىقمايدۇ. ئۇفۇنەت بولسا بۇ ئالامەتلەرگە تەرەت ۋە سۈيدۈكنىڭ سېسىق پۇراقلىق كېلىشى قوشۇلىدۇ ھەم بەدەنلىرى قۇرغاقلىشىپ قالىدۇ.

داۋاسى: ئەڭ تېز چارە باسلىق ياكى ئوكھەل تومۇرىدىن قان ئېلىشتىن ئىبارەتتۇر. بۇ كېسەلدە ماددى-نى پىشۇرۇشنى كۈتۈشنىڭ ھاجىتى يوق. كېسەللىكنىڭ 7 - كۈنلىرىگىچە، ئەگەر بوھران بولمىسا قان سېلىپ ئالغان-دىن ياخشى چارە يوق. ئەگەر قان ئېلىشقا توغرا كەلمەيدىغان ھاللار بولسا غولنى تىلىپ لوڭقا (ھىجامەت) قويۇش لازىم. ئاغرىق گودەك بالا بولسا زۈلۈك سېلىپ قان ئېلىۋەتسە بولىدۇ. قاننى سوۋۇتۇش ئۈچۈن ھۇمماز، ئوتروج، لىمون سۇلىرى بېرىلىدۇ. ئەدەس (ئاچ قىزىل رەڭلىك پۇرچاق) نى سىركە بىلەن پىشۇرۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

ئۇفۇنەتلىك قىزىتمىدا، ئۇفۇنەت تومۇرنىڭ سىرتىدا يەنى بىر ئەزادىكى يالۇغلىنىش ياكى ئىششىق جاراھەتكە ئالاقىدار بولسا، ئۇنى قوشۇلغان قىزىتما (تەپى ئارىزى) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنداقتا سەۋەب بولغان يالۇغلىنىشنى ئىششىق جاراھەتنى ساقايتىش بىلەن قىزىت-ما قايتىدۇ. ئەگەر ئۇفۇنەت تومۇر ئىچىدە بولسا، قان ئالغاندا قاننىڭ قىيامى سۇيۇق ۋە سەپرا ئارىلاش چىقسا (سېرىققا مايىل بولسا)، چىلان شەرۋىتى ۋە ئانار شەرۋىتى (47 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئەگەر قان قويۇق بولسا، ئاددى

ئىسكەنجىۋىل، كاسىن يىلتىزى ۋە چۇچۇكبۇيا يىلتىزى قايىنتىلغان سۇ بېرىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن تەمرى ھىندى ۋە ئەينۇلىنى قايناقسۇغا چىلاپ، تەمىنى چىقىرىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ ۋە شەرۋىتى پىنەپشە (74 ـ نۇسخە) شەرۋىتى خەشخاش (69 ـ نۇسخە) دىن بېرىلىدۇ. شۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەككى، بۇ خىلدىكى قىزىتمىلاردا دەرھال ھارارەت چۇشۇرگۇچى سوغاقلىق دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ. بۇنداق قىلغاندا بەلغەمدىن بولغان سەرسام پەيدا قىلىشى مۇمكىن، تەرەتنىڭ دائىم يۇمشاق كېلىشىگە دىققەت قىلىش لازىم. بوھراندىن كېيىنمۇ 2 سەر كاسىن سۈيىگە بىر يېرىم سەر ئىسكەنجىبىن قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەلدە يوتەل بىللە بولسا چۇچىمەل دورىلارنى بەرمەسلىك كېرەك. ئۇنىڭ ئورنىغا بىيە ۋە ئىسپۇغول لۇئابلىرىنى بىنەپشە شەرۋىتىگە قوشۇپ بەرسە بولىدۇ. ئەينۇلا سۈيى يوتەل قوزغىمايدۇ. بۇ خىلدىكى قىزىتمىلاردا يوتەل بولسىمۇ ئۇنى بېرىشكە بولىدۇ، دائىم ئىچىپ تۇرۇشقا چىلان سۈيى ياكى چىلان شەرۋىتى بېرىلىدۇ.

سەپرادىن بولىدىغان قىزىتما (تەپى سەپراۋى)

سەپرادىن بولغان قىزىتما ئاددى ۋە مۇرەككەپ دەپ 2 تۈرگە بولىنىدۇ. ئاددىسى خاس سەپرادىن بولۇپ، مۇرەككەپى باشقا ماددا ئارىلاشقانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: بەدەندە سەپرا غالىپلىقىدىن باشقا توۋەندىكىچە ئالامەتلەر كورىلىدۇ:

1) ماددا تومۇر ئىچىدە بولسا، قىزىتما بىر كۈن بولۇپ، بىر كۈن بولمايدۇ (يوشۇرۇنىدۇ) تىبابەتتە بۇنى "غەيبىي لازىمە" دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر مـاددا يۈرەككە يېقىنراق بىرەر تومۇرلاردا بولسا، ئومۇمى ئـالامـەتـلەر ناھايىتى ئېغىر بولۇپ، بۇنىسى ئادەتتە كېزىـك (تـەپى مۇھرىقە) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇلارنىڭ پەرقى مۇنداق:

(1) تەپى مۇھرىقىدە (كېزىكتە) قىزىتما ۋە بەدەنـ دىكى سانچىق غەيبى لازىمىگە قارىغاندا زىيادە بولىدۇ.

(2) تەپى مۇھرىقىدە ئـومۇمى بـەدەن بوشىشىپ كېتىدۇ.

(3) تەپى مۇھرىقىدە تـىنچسىزلىنىش، قۇرۇق ھو، ئەقلى-ھۇشى جايىدا بـولماسلىق، جويلۇش (ھـەزيـان)، تىل قارامتۇل گەز باغلاش، يۈرەك سىيلىش ۋە ھۇشىدىن كېتىش ئەھۋاللىرى كورۇلىدۇ. ئەمما غەيبى لازىمىدە بۇ ئەھۋاللار بولمايدۇ.

2) ماددا تومۇرنىڭ سىرتىدا بولسا، غەيبى دائىـ رە دەپ ئاتىلىپ، يەككە بولسا غەيبى خـالىس، بـاشقا ماددىلار مەسىلەن، بەلغەم قوشۇلۇپ كەلگەن بولسا، غەيبى غەيرى خالىسە دېيىلىدۇ. ئەگەر بەلغەم بىلەن بىرىكىشى مۇستەھكەم بولمىسا شەترۇل غـەيىپ دېيىـلىدۇ. غـەيبى دائىرىدە قىزىتما بىر كۈن بولۇپ، بىر كۈن بـولمايدۇ. غەيرى خالىستا بىر كۈن قىزىتما ئېغىر بولسا، ئىككىنـ چى كۈنى يەڭگىل بولىدۇ. ئىككىسى بىرلەشكەندە قىـ

زنتما ھەر كۈنى بولىدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا شەترول غەيىپ بەلغەم ۋە سەپرانىڭ بىرىكىشىدىن ئىبارەت مۇرەككەپ ماددىدىن تۇغۇلغان قىزىتما بولۇپ، ماددىلارنىڭ ئۇفۇنەت ھاسىل قىلغان ئورنى باشقا بولىدۇ. خىلتلار ئۇتتۇرىسىدىكى پەرقنى قىزىتمىنىڭ ئالاھىدىلىكىگە قاراپ ئايرىش مۇمكىن. چۈنكى قىزىتمىنىڭ ئۆزگىرىش ۋە ئالاھىدىلىكلىرى — ما٠دىنىڭ ئازكۆپلىكى، قويۇق - سۇيۇقلۇغى، بىرىكىشىنىڭ مۇستەھكەم ياكى مۇستەھكەم ئەمەسلىكىگە باغلىق بولۇپ، چېكى مۇقىم ئەمەس. بەزىدە غەيبى دائىرە بەلغەمى دائىمگە ئارىلىشىپ كېتىدۇ. بۇ شەترول غەيىپ خالىسە دېيىلىدۇ. ياكى غەيبى لازىمە بەلغەمى دائىرەگە ئارىلىشىپ كېتىدۇ ۋەھاكازا. بەزىدە بەلغەم سەپرادىن زىيادە (غالىپ) بولسا، بەزىدە ھەر ئىككىلا خىلىت باراۋەر بولىدۇ.

روشەن بولغان خاسراق ئالامىتى شۇكى، قىزىتما بىر كۈن ئۆزۈنراق بولسا، ئەتىسى قىزىتما ۋاقتى قىسقا ئەمما ھارارەت ئۈستۈن ۋە بىئاراملىق كۆپ بولىدۇ. بەلغەم غالىپ بولسا، قىزىتمىنىڭ نۆۋىتى ئۇزۇنراق، جۇغۇلداش، بەدەن تېرىسى قورۇلۇش، ئەسنەش بىلەن كېرىلىش ئازراق بولىدۇ. تومۇر ھەركىتى تەرتىپسىز، قول - پۇتلىرى سوغاق بولۇپ، تەسلىكتە ئىسسىيدۇ، سۈيدۈك ئاق كېلىدۇ. سەپرا غالىپ بولسا، قىزىتمىنىڭ تەكرارلىنىش ۋاقتى قىسقاراق، تەشنالىق زىيادە بولىدۇ. تىترەش ۋە

AltunOq

توگۇش كوپ بولۇپ، ئاسانلا ئىسسىپ كېتىدۇ. سۈيدۈك رەڭلىك كېلىدۇ. ئەگەر سەپرا بىلەن بەلغەم تەڭ بولسا، ئالامەتلەرمۇ ئوخشاش بولىشى مۇمكىن.

داۋاسى: سەپرا ماددىسىغا قارىتا سوغاقلىق ۋە ھۆللۈك تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا سۈرگە بېرىش، ماددا پىشقان بولسا تازىلاش لازىم. ئەمما ماددا تومۇر ئىچىدە بولسا قاتتىق سوغاقلىق قىلىشقا بولمايدۇ. بەلكى ماددىنى پىششۇرۇپ چارىلىرىنى قىلىش كېرەك. قىزىتما ئەھۋالىغا قاراپ ئۇنى پەسەيتىش چارىلىرىنى قىلىش كېرەك. بولۇپمۇ كېزىكتە شۇنداق قىلىش زورۇر. دەسلەپكى چاغلاردا مونچىغا چۈشۈرۈشكە بولمايدۇ. ئەينۇلسىدىن 30 دانە، تەمرى ھىندىدىن 1 سەر ئېلىپ، قايناقسۇغا چىلاپ، تەمىنى چىقىرىپ ئىسپۇغۇل لۇئابى ۋە ئارپا سۈيى بىلەن ئىچىشكە بېرىدىلىدۇ. ۋە لىمون شەرۋىتى بىلەن سېمىز ئوت ئۇرۇغىنىڭ شىرىسى قوشۇپ بېرىلىدۇ. يۈرەكنىڭ قىزىقلىغىنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئاق سەندەلنىڭ سىركە قوشۇپ چۆچىمەل قىلىنغان شەرۋىتى بېرىش لازىم. لاتىسدەك بىر نەرسىنى سەندەل گۈلابى ۋە ئازراق كاپۇر قوشۇلغان سۇ بىلەن نەمدەپ كوكرەككە قويۇش لازىم. ئەگەر ھارارەت بەك زىيادە بولسا قۇرسى كاپۇر (76 - نۇسخە) بېرىش كېرەك. تەرەتنى يۇمشىتىش ئۈچۈن تەمرى ھىندىنىڭ تەمى چىقىرىلغان سۇغا سىرخىشت قوشۇپ بېرىش كېرەك. ياكى

خىيالى شەنبەرنىڭ تەمى چىقىرىلغان سۇغا يىمىش سۇ-
لىرى قوشۇپ ئىرىلسە بولىدۇ. ئەمما قاتتىق سۇرگە بې-
رىشتىن ساقلىنىش كېرەك. غىزا جەھەتتىن مىزاج كەي-
پىياتىغا مۇۋاپىق بولغان سوغاقلىق غىزالارنى بېرىش
مۇمكىن. ئەمما كېسەل كىشىنىڭ مەيلىگە قاراش مۇھىم.
قىزىتمىلاردا سۇرگە ئۇچۇن تەرەنجىۋىل بېرىشكە بولماي-
دۇ. چۈنكى تەرەنجىۋىل ھارارەت تەسىرى بىلەن ئوز-
گىرىپ سەپراۋى كەيپىياتلارنى كەلتۇرۇپ چىقىرىدۇ.
شۇنىڭ ئۇچۇن تەمرى ھىندى ۋە ئەينۇلا سۇلىرىنى قو-
شۇپ ياكى ئۇنىڭ ئورنىغا سىرخىشت بېرىلىدۇ. ئومۇم-
لاشتۇرۇپ ئېيتقاندا، قىزىتمىلارنى داۋالاشتا ماددى ياكى
ماددىسىزلىقى، مۇرەككەپ ياكى ئاددىيلىقىنى نەزەرگە ئې-
لىپ تەدبىر قوللىنىش كېرەك.

سەپرادىن بولغان كېزىك (تەپى مۇھرىقە سەپراۋى)
ھەددىدىن كوپ تەرلەپ كېتىش، ئېغىر دەرىجىدە بۇرۇن
قاناش، ئۇيقا بېسىش، نەپەس قىيىنلىشىش، تولا چۈش-
كۇرۇش ۋە ئايلىنىپ كېتىشتەك ئەھۋاللار بىلەن مۇرەك-
كەپلىشىدۇ. بۇنىڭغا ئوز ۋاقتىدا چارە قىلىش كېرەك.
ئەمما بوھران ۋاقىتلىرىدا بولغان تەرلەش ۋە بۇرۇن
قاناشلار ئېتىدالدا بولسا، كېسەللىك ئالامەتلىرى يېنىك-
لىشىدۇ. بۇنى يۇقۇرقىلارغا ئارىلاشتۇرۇپ قويماسلىق
كېرەك. مۇرەككەپلىشىشلەرگە ئاغرىقنىڭ مىزاجى ۋە
كەيپىياتىغا قاراپ چارە قىلىش لازىم.

1) كوپ تەرلەپ كەتكەندە كېسەل ماغدىرسىزلە-
نىدۇ. بۇ چاغدا ئۇستىدىكى كىيىملىرىنى يەڭگىللەشتۈ-
رۈش ۋە ئۆي ھاۋاسىنى تەڭشەش كېرەك. ئەمما بە-
دەندىكى تەرلەر سۈرتۈپ تازىلانمايدۇ. ئۆزى قۇرۇپ
كېتىشىگە يول قويۇلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ھەل بول-
مىسا سەمغى ئەرەبنى ئىسپۇغول ۋە بىيە لۇئابلىرىغا
قوشۇپ بەدەنگە سۈرتىلىدۇ.

2) بۇرۇن بەك قاناپ كەتسە، باش ۋە پېشانىگە
مۇز قويۇلىدۇ. پۇت، قول، ئەمچەكلەر تېڭىلىدۇ ۋە بۇ-
رۇن قاناش كېسىلىدە سوزلەنگەن چارىلار قىلىنىدۇ.

3) ئۇيقا بېسىش، دائىم ئۇخلاش ئەھۋاللىرى
ئادەتتىن تاشقىرى بولسا، ھەر خىل چارىلار بىلەن يەنى
ئۈنلۈك سوزلەش، شەپە قىلىش، قول - پۇتلىرىنى چىڭ
تېڭىش ئارقىلىق ئۇخلاتماسلىق مۇمكىن.

4) نەپەس قىيىنلىشىش، دەم سىقىش ئەھۋاللىرى
بولغاندا، كوكرەككە بىنەپشە ۋە موم يېغى سۈركىلىدۇ
ياكى بىنەپشە، ئاق لەيلى، زاراڭزا مېغىزلىرىنى سوقۇپ
موم يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كوكرەككە چېپىلىدۇ.

5) چۈشكۈرۈك تولا كېلىپ زادى ئارام بەرمىسە
ئاغرىقنىڭ كوز، پېشانە، بۇرۇنلىرىنى ئۇۋۇلاش كېرەك.
كىكرىك پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەرنى بېرىپ كىكىرتىش،
بىنەپشە يېغىنى بىرئاز قىزىتىپ قۇلاق ئىچىگە بىر تامچە
تامغۇزۇش ياكى گەدەنگە ئىسسىق ئوتكۇزۇش لازىم.

6) هۇشىدىن كەتكەندە سەندەل، كاپۇرلارنى پۇرۇتۇش بىلەن ئايلىنىپ كېتىش كېسەللىكىدە سوزۇلەنگەن چارىلار قىلىنىدۇ. ئىسكەنجۇلنى قايناقسۇغا تەگشەپ كېسەلنىڭ بۇرنىنى بىردەم تۇتۇپ تۇرۇپ كېلىگە قويۇلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئاغرىق هۇشىغا كېلىپلا قالماستىن، بەلكى مەئىدە ئېغىزىغا توپلىنىۋالغان ماددا ئىسكەنجۇلنىڭ ياردىمى بىلەن تۇۋەنگە چۈشۈپ تەرەت بىلەن چىقىپ كېتىشى مۇمكىن.

مۇرەككەپ تەپلەردە قورسى گۈل II،I (162 - 163 - نۇسخىلەر) نىڭ ئالاھىدە نەتىجىسى كورۇلىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان قىزىتما (تەپى بەلغەمى)

بەلغەمدىن بولىدىغان قىزىتمىنىڭ ماددىسى تومۇر ئىچىدە ياكى سىرتىدا يەنى كاۋاك ئەزالاردىن ئوپكە، ئۈچەي، مەئىدىلەردە بولىدۇ. ماددا ئۇفۇنەتلەنگەندە ئىز باسىدىغان قىزىتما (تەپى نائىبە)، ئايلىنىپ تۇرىدىغان قىزىتما (تەپى دائىرە)، دائىمى قىزىتما (تەپى مەۋازىيە) لەر پەيدا بولىدۇ. يەنى قىزىتما نۆۋەتتە بىر كېچە كۈندۈز بولۇپ، قىزىتما ئاياغلاشماي تۇرۇپ ئىككىنچى دەۋرى باشلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا تۆۋەندىكى ئالامەتلەرمۇ كورىلىدۇ:

(1) سۈيدۈكنىڭ رەڭگى كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى چاغلىرىدا ئاق سۈزۈك بولۇپ، ئاخىرقى دەۋرلىرىدە قىزىل ۋە قويۇققا ئايلىنىدۇ.

(2) تومۇر ھەرىكىتى سۇس، كىچىك ۋە مۇختەلىپ بولۇپ، كېيىن بىر تۇتاش تومۇرغا ئايلىنىدۇ.

(3) تەشنالىق بولمايدۇ. ئەگەر تۇزلۇق بەلغەمدىن بولسا ياكى سەپرا ئارىلىشىپ قالسا، تەشنالىق پەيدا بولىدۇ. لېكىن سەپرادىن بولغان قىزىتمىدىكىدەك بولمايدۇ.

(4) قىزىتما ئالدىدا كوكۇل ئاينىيدۇ ۋە ھو تۇتىدۇ، ئىشتەي تۇتۇلىدۇ. بۇ مەئدە ئاجىزلىقى پەيدا بولغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(5) بەدەن رەڭگى كوككە (قەلەي رەڭگىگە) مايىل بولۇپ، يۈز، قاپاقلىرى سۇسلاشقان ۋە كوپۇپ قالغاندەك كورۇنۇشكە كېلىدۇ. بەدەنمۇ بوشاشقان، كوكرەك ۋە بىقىنلاردا سانچىقسىمان ئاغرىشلار بولىدۇ.

(6) سول تەرەپ قوۋساقنىڭ يۇقۇرقى قىسمىدا ئېغىرلىق سېزىلىدۇ، تال چوكىيىدۇ.

(7) ئېغىز ئىچى نەم بولۇپ، تەمسىز (ئاچچىق ئەمەس) بولۇپ قالىدۇ.

(8) قەي قىلغاندا ياكى ئىچى سۈرگەندە بەلغەم بىللە چىقىدۇ. ئادەتتە تەرىتى يۇمشاق بولىدۇ.

(9) تەر چىقىش كەم بولۇپ، تەرلىگەندە ھەممە ئەزا تەكشى تەرلىمەيدۇ. يەنى باشتىن ـ ئاياقىچە تەر چىقماستىن باش تەرلىگەندە ئاياق تەرەپ تەرلىمەيدۇ، ئاياق تەرلىگەندە باش تەرەپ تەرلىمەيدۇ. پۇت ـ قوللىرى سىقىرايدۇ (بوھران بولغاندا تەر كوپ چىقىدۇ).

(10) قىزىتىش سەپرادىن بولغان قىزىتمىدەك ئېغىر ئۆتمەيدۇ، ئەمما ياخشى داۋالانمىسا قىزىتما ئايلاپ سوزۇلۇپ كېتىشى مۇمكىن.

(11) قىزىتما باشلىنىش ئالدىدىكى توڭۇش، تىترەش، ئەسنەش ۋە كېرىلىشلەر ماددىسىنىڭ تۈرىگە قاراپ ھەر خىل بولىشى مۇمكىن. يەنى بەزىلىرىدە توڭۇش بىلەن تىترەش ناھايىتى قاتتىق بولىدۇ. مۇنداق قىزىتما بەزگەك (تەپى لەرزە) دەپ ئاتىلىدۇ. بەزىدە تىترەش ۋە توڭۇش ئازراق بولىدۇ.

(12) ئادەتتىكى چاغلاردا كېسەل كىشى ئۆزىدە قىزىتما بارلىغىنى سەزمەيدۇ. تىۋىپ كېسەلنىڭ بەدىنىگە قولىنى قويۇپ تۇرغاندىمۇ قىزىقلىق سەزمەيدۇ. ئەمما ئۇزۇنراق تۇتۇپ تۇرغاندا ھارارەت بارلىغىنى ۋە قىزىتمىنىڭ ”تېگى ـ تېگىدىن“ چىقىۋاتقانلىغىنى سېزىدۇ.

داۋاسى: بىر ھەپتىگىچە ھەسەل بىلەن تەييارلانغان ئىسكەنجىۋىل ۋە ھەسەل سۈيىگە زۇپا قايىنىتىلغان سۇ قوشۇپ بېرىلىدۇ. بىر ھەپتىدىن كېيىن ئىسكەنجىۋىلگە كوپ مىقداردا ئىلمان سۇ قوشۇپ ئىچكۈزۈپ قۇستۇرىلىدۇ. ئەگەر دىل قىزىتما باشلىنىش (بەزگەك تۇتۇش) ئالدىدا قەي قىلدۇرۇلسا، مەنپەئەتى بەك ياخشى. خاس ئىسكەنجىۋىل بىلەن ئوبدان قۇسمىسا، تۇرۇپ ياكى ئۇرۇغىنى قايىنىتىپ ئىچكۈزىلىدۇ. ئارىلاپ ـ ئارىلاپ رۇمبىدىياننى سوقۇپ گۈلقەن بىلەن بېرىلىدۇ. بە-

زىدە بۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا زىرە، پىننە ۋە مەستىكى قوشۇلىدۇ. قەۋزىيەت بولسا، داۋائىل تىۇربۇت (164 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئۇنى ھەر كۈنى ئاخشامدا بىر مىسقالدىن بېرىلسە بولىدۇ. ئەگەر كوپرەك بېرىش لازىم بولسا، 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ ۋە ئەتىسى سەھەردە 5 مىسقال گۇلقەن يىگۈزۈپ ناشتىدىن كېيىن بىر سەر ھەسەل بىلەن تەييارلىغان ئىسكەنجىۋىل بېرىلىدۇ. مىگە زەئىپلىك ئالامەتلىرى مەسلەن، باش ئاغرىش، باش قېيىش قاتارلىقلار بولسا ئىسكەنجىۋىل بېرىشكە بولمايدۇ. بەلكى گۇلقەننى يالغۇز ياكى بېدىيان ئەرەقىگە قوشۇپ بېرىش كېرەك. بەلغەم سۇرگىسى بېرىپ تازدىلانغاندىن كېيىن، قۇرسى گۇل ۋە قۇرسى غاپەس بېرىلىدۇ. ئەگەر ئېھتىياج بولسا، سويدۇكنى ياخشىلاش ئۈچۈن مائىل ئۇسۇل بېرىش كېرەك. ئاندىن كېيىن بېدىيان يىلتىزى، چىگسەي يىلتىزى، ئىزخىر 5 مىسقالدىن، پىرسياۋشان 4 مىسقال، مەستىكى، چىگسەي ئۇرۇغى 2 مىسقالدىن ئېلىنىپ، ئۇلارنى 20 سەر سۇ بىلەن قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ بىر سەر گۇلقەن بىلەن ئىچكۈزىلىدۇ. ماددا سۇرگىلىرىدىن كېيىن بەزى قۇۋۋەتلىك دورىلار يەنى تەرياقى فارۇق ياكى مەشدىترتۇس (25 ـ نۇسخە) دىن بىرى بېرىلسە بولىدۇ. قارىمۇچ، قاقىلە ئۇرۇغى ۋە ناۋاتنىڭ ھەربىرىنى 3 مىسقالدىن ئېلىپ سوقۇپ يېيىشكە بېرىلسە بەزگەك (تەپى لەرزە)

نى داۋالاشتا زور ئۈنۈم بەرگەنلىكى توغرىسىدا خاتىرىلەر بار. غىزاسى ئۈچۈن نوقۇت خۇشپۇراق دورىلار بىلەن پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. ئاقلانغان ماش قايناتمىسىغا زىرە، جۇسەي ۋە بىرئاز سېرىق چىچەك سېلىپ بېرىلىدۇ. ئومۇمەن غىزاسىغا بەلغەمنى كەسكۈچى نەرسىلەر مەسىلەن، سىركە، دارچىن قاتارلىقلارنى قوشۇپ بېرىش لازىم. بەلغەمنى زىيادە قىلغۇچى سۈت ۋە بېلىق گۆشىدىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

سەۋدادىن بولغان قىزىتما (تەپى سەۋداۋى)

سەۋدادىن بولىدىغان قىزىتما خۇددى باشقا قىزىتمىلارغا ئوخشاش تومۇر ئىچىدە ۋە تومۇر سىرتىدا ئۇفۇنەتلەنگەن قىزىتما دەپ بولىنىدۇ. چۈنكى سەۋدا تومۇر ئىچىدە ئۇفۇنەتلەنگەندە (مىكروپ قوشۇلغاندا) قىزىتما يەڭگىل باشلىنىپ، ھەر 4 كۈندە بىر قىزىتما پەيدا بولىدۇ. بۇ توت كۈنلۈك قىزىتما (تەبى رۇبئى) دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر تومۇر سىرتىدا ئۇفۇنەتلەنسە قىزىتما قاتتىق باشلىنىپ ئايلىنىپ تۇرىدىغان توت كۈنلۈك قىزىتما (تەبى رۇبئى دائىرە) دەپ ئاتىلىدۇ. يۇنان تىلىدا تىرىتاۋۇس يەنى قايتىلانما قىزىتما① دېگەن ئاتالغۇ بىلەن ئاتىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: كىتابىمىزنىڭ بىرىنچى قىسمىدا سۆزلەپ ئۆتۈلگىنىدەك غەيرى تەبئى سەۋدانىڭ پەيدا بولىشىغا

① قايتىلانما قىزىتما ئادەتتە "ئورە كىزىك" دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

خىلتىلارنىڭ كويۇشى سەۋەپ بولىدۇ. دىمەك غەيرى تەبىئى سەۋدادىن بولغان كېسەللەردە، جۇملىدىن سەۋدادىن بولىدىغان قىزىتمىلاردا ئەسلى كويگەن خىلتنىڭ ئالامەتلىرىمۇ بىللە كېلىدۇ. مەسىلەن:

(1) سەپرا كويۇشتىن پەيدا بولغان سەۋداۋى قىزىتمىلاردا ھارارەت ئۈستۈن، تومۇر ھەركىتى تېز، قاتتىق ۋە بىر تۇتاش، تەشنالىق كوپ بولۇپ، بەزى كىشىلەردە كوڭۇل ئاينىشمۇ كورۇلىدۇ.

(2) قاننىڭ كويۇشىدىن بولغىنىدا ــ بەدەن كۈندىن-كۈنگە ئورۇقلايدۇ، قارامتۇل رەڭگە كىرىدۇ. سۈيدۈك قىزىل، ئېغىز ئىچى تاتلىق بولىدۇ.

(3) بەلغەم كويگەندىن كېيىن بولسا ــ سۈيدۈك ئاق ۋە قويۇق، قىزىتما ئېتىدالدا، تومۇر ھەركىتى ئاستا بولىدۇ، ئۇيقۇسىرايدۇ.

(4) سەۋدا كويۇشتىن بولسا — جويلۇش، قورقۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن بىللە ھارارەت يۇز بېرىدۇ ۋە بەدەن قارامتۇل ياكى كوك رەڭگە كىرىپ قالىدۇ.

سەۋداۋى قىزىتمىلارنىڭ توت كۈندە قايتىلىنىش دائىرىسىدىن (تەبى رۇبئى دائىرە)دىن چىقىپ كەتكەنلىرى بەش كۈنلۈك قىزىتما (تەبى خەمسە)، 7 كۈنلۈك قىزىتما (تەبى سەبئە)، 9 كۈنلۈك قىزىتما (تەبى تۇسئە) ۋەھاكازا دەپ ئايرىلىدۇ. يەنى قىزىتمىنىڭ پەيدا بولۇش كۈن ئارىلىقلىرىغا ئاساسلىنىپ ئاتىلىدۇ.

داۋاسى: سەۋەپچى خىلتلەرگە ئاساسەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئالدى بىلەن ماددا پىشۇرۇلىدۇ، ئاندىن:

1) قانىنىڭ كويۇشىدىن بولغان سەۋداۋى قىزىتـ-مىلاردا ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخە) ۋە مائىدل جىبىن بېرىلىدۇ. ياكى سەۋدانى تازىلىغۇچى ئانچە ئىسسىق بولمىغان دورىلار مەسىلەن، بىنەپشە، شاتەرە، سېرىق ھېلىلە، خىيارى شەنبەر ۋە تەرەنجىۋىللەر مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىپ، قائىدە بويىچە قاينىتىپ بېرىلسە بولىدۇ. ھارارەت زىيادە بولسا، ئىسـ-كەنجىۋىل بىلەن كاسنى سۈيى بېرىش كېرەك. ئۇزاق بولغان كېسەللەردە قىزىتما بولغان كۈنلەردە 5 مىسقال گۈلقەن ئىسكەنجىۋىل بىللە بېرىلىدۇ. كېسەل باشلىنىپ 20 كۈن بولغاندىن كېيىن سۈرگە ئۈچۈن مەتبۇخى ھېلىلە، مەتبۇخى شاتەرە (38 ـ نۇسخە) بېرىش مۇمكىن. غىزاسىغا قۇش گوشى شورپىسىغا نوقۇت سېلىپ ماش گۈرۈچ قىلىپ بېرىلىدۇ.

2) بەلغەم ۋە سەۋدا كويۇشتىن بولغان قىزىتمىدا ھەر ئەتىگەندە ھەسەل بىلەن تەييارلىغان گۈلقەندىن بىر سەر، بېدىيان سۈيى $1\frac{1}{2}$ سەر، چىگىسەي ئۇرۇغى سۈيىدىن بىر سەر ئېلىپ ئۇلارنى قوشۇپ بىر قاينىتىپلا ئىچىشكە بېرىلىدۇ. قىزىتما تۇتۇش نوۋىتى كەلگەن كۈنى ھارارەت باشلانغاندا سېرىق چىچەك ۋە لوبو ئۇرۇغىنى

AltunOq

سوقۇپ، ئىسكەنجىۋىل بىلەن بىللە بېرىپ قۇستۇررىش كېرەك. قۇسۇپ بولغاندىن كېيىن، مەئىدىنى كۆچلەندۈرۈش ئۈچۈن گۈلقەن بېرىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن ياز پەسلى بولسا ئىسكەنجىۋىل بۇزۇرى (101 ـ نۇسخە)، قىش كۈنـ لىرىدە مەجۇنى فىلاپى (144 ـ نۇسخە)، مەشدىرتۇس (25 ـ نۇسخە) بېرىپ، ماددا پىشقاندىن كېيىن، كۆچلۈك سۈرگىلەردىن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخە)، ھەببى ئەپتىمۇن (14 ـ نۇسخە) ياكى ئەپتىمۇن سالغان ئىسكەنـ جىۋىللەردىن بىرى بېرىلىدۇ. بۇ خىلدىكى قىزىتمىلاردا تال ۋە جىگەرنىڭ قېتىپ قېلىشى ئۇچرايدۇ. بۇنىڭغا دىققەت قىلىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن قۇرسى زىرىشك (شەرۋىتى زىرىشك (89 ـ نۇسخە) بولسىمۇ بولىدۇ). قۇرسى غاپەس (165 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ.

3) سەپرا كوپۈشتىن بولغان قىزىتما ــ بۇ قىسمىدا كورىلىدىغان چارىلەر ھول ـ سوغاقلىقتىن ئىبارەت بولىشى لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن ئالدى بىلەن كاسىن ئۇرۇغى، تۇز ۋە ئەگرى خاڭگا ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ ئىسكەنجىۋىل ياكى ئەينۇلا ۋە تەمرى ھىندى سۈلىرى بىلەن بېرىلىدۇ. ئارپا سۈيى، چىلان شەرۋىتى ۋە سىمىز ئوت شىرىسىنى قوشۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر سۈرگە بېرىشكە ھاجەت بولسا بىنەپشە، ئەينۇلا، سەرپىستان، ئۈرۈقسىز ئۈزۈم، چۆچۈكبۇيا يىلتىزى، كاسىن ئۇرۇغىنى ئىپھتىياجىغا لايىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ سۈيىگە

خىيارى شەنبەر سىلىپ، ئېرىگەندىن كېيىن سۈزۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. يۇقۇرقى چارىلەردىن كېيىن مەتبۇخى ھېلىلە (38 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئىزاسىغا ماش گۈرۈچنى چۈچمەل قىلىپ بېرىش كېرەك. ئەگەر كېسەل بەك زەئىپ بولسا قۇش گوشلىرىنىڭ شورپىسى ۋە گوشنى بېرىش مۇمكىن.

جۇدەتكۈچى قىزىتما (تەپى دىق)

ھارارىتى غەرىبەنىڭ پەي، تومۇر سوڭەكلەرگە ۋە باشقۇرغۇچى ئەزا (ئەزايى رەئىسە)لارغا تەسىر قىلىشى بىلەن ئۇلاردىكى 3 خىل سۈيۇقلۇقنى زايا قىلىش نەتىجىسىدە كېلىپ چىققان قاتتىق ئۇرۇقلاش جۇدەتكۈچى قىزىتما دەپ ئاتىلىدۇ. تىبابەت ئىلمىدە بەدەندە 3 خىل سۈيۇقلۇق مەۋجۇت دەپ ھىساپلىنىپ ئۇلارنىڭ بەدەندىكى ئەھمىيىتى توۋەندىكىچە ئىزاھلىنىدۇ.

بىرىنچى سۈيۇقلۇق: بەدەندىكى ئۇششاق قان تومۇرلار ئارقىلىق پەي، ئەسەپ، سوڭەكلەرگە تارقىلىپ تۇرىدىغان سۈيۇقلۇق بولۇپ، بەدەندە ئوزۇق ماددىسى يېتىشمىگەندە ئۇنىڭ ئورنىغا سەرپ بولۇپ ماددا ئالمىشىش (مايە تەھەللىل)نى ئورۇندايدۇ.

ئىككىنچى سۈيۇقلۇق — بەدەندىكى گوش ۋە تېرىگە

---

① دىق: دىقىق دىگەن سوزدىن ئېلىنغان بولۇپ، سىزىپ كەتكەن، نېپىزلىشىپ كەتكەن ۋە قاتتىق ئۇرۇقلاپ كەتكەن دىگەن مەنانى بېرىپ سىل ـ تۇبېركۇلۇزنى ئىپادىلايدۇ.

ئاربلاشقان، تېخى قاتمىغان بىر خىل سۈيۈقلۇق. ئۇ ئەزالارنىڭ نەملىكىنى ساقلايدۇ. كۆچلۈك هارارەت تەسىرى بىلەن ئارقاپ كېتىپ ئورنىغا يېڭىسى كېلىپ تۇرىدۇ.

ئۈچىنچى سۈيۈقلۇق ــ پەي ئاراموش، سوڭەكلەرگە ئاربلىشىپ كەتكەن سۈيۈقلۇق بولۇپ، مەزكور ئەزالارنىڭ تۇتۇپ تۇرۇش خىزمىتىنى ئورۇنلايدۇ.

بىرىنچى سۈيۈقلۇق بەدەندىكى ئاساسىي سۈيۈقلۇق بولۇپ، ئۇنىڭ ئارتۇقچە سەرپ بولۇپ كېتىشى باشقا سۈيۈقلۇقلارنىڭ سەرپىياتىنى كۈچەيتىۋېتىدۇ. بۇ سەرپ بولۇش كوپىنچە يۈرەك ئەتراپىدىن باشلىنىدۇ. بىرىنچى سۈيۈقلۇقنىڭ سەرپ بولىشى جۇدەتكۈچى قىزىتمىنىڭ باشلىنىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، باشقا قىزىتمىلاردىن پەرق قىلىش قىيىن. بىرىنچى سۈيۈقلۇق تۈگەپ ئىككىنچى سەرپ بولۇشقا باشلىغاندا، جۇدەتكۈچى قىزىتما 2 ـ دەۋرگە ئىسرگەن بولۇپ، كېسەل ئورۇقلاشقا باشلايدۇ. ئىككىنچىسى تۈگەپ، ئۈچىنچىنىڭ سەرپ بولۇشقا باشلىشى جۇدەتكۈچى قىزىتمىنىڭ 3 ـ دەۋرى يەنى ئەڭ يامان دەۋرى هېسابلىنىدۇ. چۈنكى بۇ دەۋردە كېسەل بەك ئورۇقلاپ كېتىدۇ، تېرىلەر چۈشىدۇ (كېپەكلىشىدۇ)، هەتتا چاچ، تۈكلەرمۇ چۈشۈپ كېتىدۇ. كېسەل ”بىر تېرە ـ بىر سوڭەك“دىن ئىبارەت بولۇپ، گوش قالماي خۇددى ئۆلۈكتەك هالغا كېلىپ قالىدۇ. داۋالاش قىيىن.

سەۋەبلىرى: 1) ئوتمۇشتىكى سەۋەبلەر (ئەسۋابى

سابىقە) يەنى باشقا كېسەللەرنىڭ ئاقىۋىتى بولۇپ كېلىدۇ. مەسىلەن، كېزىك (تەپى مۇھرىقە)، ئىسسىقتىن بولغان كوكرەك پەردىسىنىڭ ياللۇغى، بىر كۈنلۈك قىزىتما، بەلغەمدىن بولغان قىزىتما ئاشقازان، بورەك، ئوپكە ۋە جىگەر قاتارلىق ئەزالارنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغ ـ لىرىنىڭ ئاسارىتى بولۇپ كېلىدۇ. دېمەك بۇ خىلدىكى ئاغرىقلارنى داۋالاشتا دىققەت قىلمىسا، جۇدەتكۈچى قىزىتمىغا ئايلىنىپ قالىدۇ. ئۇفۇنەتلىك قىزىتى ـ مىلار بورەككە كوپرەك تەسىر بەرگەنلىكى ئۈچۈن بۇ خىلدىكى قىزىتمىلار ئاسانلا جۇدەتكۈچى قىزىتمىغا ئايلىنـ ـ نىدۇ. كېسەل ئەھۋالىنىڭ ئېغىرلىقىغا ۋە ماغدىرسىزلىقىغا قاراپ بەزى تىۋىپلار ئىسسىقلىق دورىلارنى (مەسىلەن، داۋائىلمۇشكى، مائۇل لەھمى) بېرىپ خاتا قىلىدۇ ـ دە، جۇدەتكۈچى قىزىتما كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2) تاشقى سەۋەبلەر (ئەسبابى بادىسە): غەم، قورقۇنچ، ئاچچىقلىنىش قاتارلىق نېرۋا پائالىيەتلىرى (ھەرىكاتى نەفسانى) ياكى ئارتۇقچە جاپا چېكىش، ئاچ قېلىش (بولۇپمۇ قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلىقلار ئاچ قېلىش) تىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: (1) تومۇر ھەرىكىتى قاتتىق، زەئىپ بىر تۇتاش بولىدۇ. قىزىتما بوش بولۇپ، سىرتتىن تۇتۇپ كورگەندە ئاسان بىلىنمەيدۇ. سۇيدۇكنى ئىنچىكە ـ لەپ تەكشۈرۈپ كورگەندە ياغ تامچىلىرى بارلىقى بىلىنـ ـ

نىدۇ. كېسەل ئورۇقلاشقا باشلىغاندىن كېيىن، هارارەت كۆتىرىلىدۇ. تومۇر ھەركىتى تېز ۋە كۈچلۈك بولۇشقا باشلايدۇ. بۇنداق چاغلاردا (هارارەت ئۈستۈن بولغان چاغلاردا) بەزى كىشىلەر ئوزۇقلىنىشنى چەكلەپ قويىدۇ. مۇنداق قىلىش خاتا. ئۇلار جۇدەتكۈچى قىزىتمىدا باشقا قىزىتمىلاردەك قۇۋۋەتلىك غىزالار (ئوزۇقلۇققا باي تاماق-لار)نى بەرگەندە قىزىتما كۈچىيىپ كېتىدۇ دەپ قارايدۇ. ئەمما جۇدەتكۈچى قىزىتمىدا ئۇنداق بولمايدۇ.

(2) جۇدەتكۈچى قىزىتما ئىككىنچى دەۋرگە بارغاندا كوز ئالمىسى ئىچىگە كىرىپ كېتىدۇ. ۋە كوزدە قۇرۇق چاپاقلار پەيدا بولىدۇ. بەدەندىكى سوڭەكلەرنىڭ قىرغاق-لىرى روشەن چىقىپ قالىدۇ. بۇ ئەھۋال بولۇپمۇ بەل ساھەسىدە كوپرەك كورىنىدۇ. سوڭەكسىز بوشلۇق جايلار تېخىمۇ چوڭقۇرلىشىپ كېتىدۇ. پېشانە تېرىلىرى قورۇقلى-شىپ، قاپاقلىرى ئېغىرلىشىپ كوزىنى ئاچالماي قالىدۇ. بويۇن ئىنچىكىلىشىپ، قاڭشار ئۇچلۇق بولۇپ قالىدۇ.

(3) جۇدەتكۈچى قىزىتما 3 - دەۋرگە كەلگەندە كېسەلنىڭ چېچى چۈشۈپ، تېرىلىرى كېپەكلىشىپ چۈ-شۈشكە باشلايدۇ. بەدەندە تېرە ۋە سوڭەكتىن باشقا نەر-سىنىڭ ئەسىرى قالمايدۇ. بۇ ئۆلۈم ئالدىدىكى بەلگىدۇر.

داۋاسى: جۇدەتكۈچى قىزىتما ئىكەنلىكى ئېنىقلان-غاندىن كېيىن دەرھال داۋالاشنى باشلاش، داۋالاش كېسەل بەدىنىنى ھوللەشتۈرۈش ئاساسىدا ئېلىپ بېرىلىشى لازىم.

AltunOq

1) ئاق سەندەل گۇلابى، قىزىلگۇل گۇلابى، يۇمغاقسۇت سۇلىرى بىلەن نەملىنىدىغان لاتا كىسەلىنىڭ كوكرىگىگە قويىلىدۇ. سىمىز ئوت يوپۇرمىغى، ھەمىشىۋا سۈيى، گۇل يېغى ۋە بىنەپشە يېغىنى بىرلەشتۇرۇپ كوكرەك ۋە غولىغا قويىلىدۇ. ئەمما بۇلارنى ئىشلەتكەندە كىسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراش لازىم. ئەگەر كىسەلدە تىترەش پەيدا بولسا نەمدەلگەن لاتىنى بىرئاز ئىسسىتىپ قويۇش؛ قاپاق مېغىزىنىڭ يېغى، بىنەپشە يېغىنى غول، كىندىك، ئالقان، تاپان، بۇرۇن، قۇلاق ۋە سوڭغا سۇركەش كېرەك.

2) سۈت، قېتىق بىلەن داۋالاش جۇدەتكۇچى قىزىتمىدا مۇھىم ئورۇن تۇتىدۇ. سۈت، قېتىق بېرىشتە تۆۋەندىكى بىر قانچە ئىشلارغا دىققەت قىلىش لازىم.

(1) جۇدەتكۇچى قىزىتمىدىن باشقا قىزىتمىلار بولماسلىغى كېرەك.

(2) ئاغرىقنىڭ بەدىنىدە ئۇفۇنەتلەنگەن باشقا خىلتلارنىڭ بولماسلىغى كېرەك.

(3) كىسەلدە سۈت ئىچكەندىن كىيىن ئىچى سۇرۇپ كېتىدىغان ياكى مەئىدىدە سۈت ئۇيۇپ قېلىپ، پىشلاق بولۇپ قۇسىدىغان ئەھۋاللىرى بولماسلىغى كېرەك. شۇنىڭدەك كىسەلگە سۈت بەرگەندىن كىيىن سۈتنى ئۇيۇتىدىغان دورا ۋە تاماقلارنى بەرمەسلىك كېرەك.

بېرىلىدىغان سۈت ئۆشكە ياكى ئىشەك سۈتىدىن بىرى بولسا بولىدۇ. ئىشەك سۈتى تەجرىبىدىن ئوتكەن، سۈت بىلەن داۋالاشتىكى ئۇسۇل چارىلار ۋە سۈتنىڭ

مىقدارى توغرىسىدا ئۆپكە سىلىنى داۋالاشتا تەپسىلى سوزلەنگەن، شۇنىڭغا قارالسا بولىدۇ. ئەگەر سۈت بەرگەندە بىرەر غەيرى ئەھۋاللار يۈز بەرسە، سۈت بېرىشنى توختى- تىپ، تاۋۇز، تەرخەمەك ۋە سېمىز ئوت سۇلىرىنى ئىچ- كۈزۈش ياكى قۇرسى كافۇر بېرىش كېرەك. ھەم بىنەپشە شەرۋىتى بىلەن ئەينۇلا سۈيى بېرىپ تەرىتىنى يۇمشىتىش ئارقىلىق سۈتنىڭ تەسىرىنى چىقىرىپ تاشلاش كېرەك.

قېتىق بەرگەندە ئەگەر ئۇفۇنەتلىنىش ئەھۋاللىرى بولسا تووۋەندىكى قۇرس بىلەن بىللە بەرسە بولىدۇ:

تاباشىر 4 مىسقال، قىزىلگۈل 6 مىسقال، تۇز، ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقلىرىنىڭ مېغىزى، قاپاق مېغىزى، سېمىز ئوت ئۇرۇغى 3 مىسقالدىن، گىلى ئەرمىنى، كەھرىبا، ھەربىرى 2 مىسقالدىن، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىسپۇغۇل لۇئابى بىلەن خېمىر قىلىپ، قۇرس ياساپ سايىدا قۇرۇتۇپ تەييارلاپ، بىر مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

3) جۇدەتكۈچى قىزىتمىنىڭ باشقا مۇرەككەپ دورىلىرى:

(1) ھەر كۈنى سەھەردە قۇرسى كافورنى شەرۋىتى خەشخاش (69 - 76 - نۇسخىلەر) ۋە تاتلىق ئانار سۈيى بېرىلىدۇ.

(2) كۈن چىققاندىن كېيىن سەرتان (قىسقۇچ پاقا) كاشكاپىغا تاتلىق ئانار سۈيى قوشۇپ بېرىلىدۇ. 4 سائەت ئۆتكەندىن كېيىن چىلان شەرۋىتى ياكى خەش-

خاش شەرۋىتىگە 20 مىسقال قورۇق ئۈزۈم قوشۇپ بېرىلىدۇ.

(3) كەچتە ئىسپۇغول لۇئابى ياكى چىلان، سىمىز ئوت ئۇرۇغى، شېكەر، بادام يېغى قاتارلىقلار بىلەن جۇلاپ بېرىلىدۇ.

سەرتان كاشكاپىنىڭ نۇسخىسى: دەريا قىسقۇچ پاقىسى (سەرتانى نەھرى)نىڭ چىشىسىنى ئېلىپ، موڭگۇز ۋە پۇتلىرىنى كېسىپ تاشلىغاندىن كېيىن، تۇز ۋە كۈل بىلەن بىر قانچە قېتىم چايقاپ، سېسىق پۇراقلىرىنى چىقىرىۋېتىپ، توغراپ ھول قاپاق سۈيى، ئارپا شىرىسى بىلەن پىشۇرۇپ، ئۈستىگە يانچىلغان قاپاق مېغىزى بىلەن بادام مېغىزى سېلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بۇلارنىڭ مىقدارى چەكلەنمەيدۇ. كېسەلنىڭ خاھىشىغا قاراپ بەلگىلىسە بولىدۇ. سەرتاننىڭ ئۈستىگە يىگىنە سانجىغاندا ئاق سۈتتەك بىر نەرسە چىقسا ئۇ چىشى بولىدۇ.

(4) ئەگەر قەۋزىيەت بولماي تەرىتى يۇمشاق بولسا، يۇقۇرقىلاردىن تاشقىرى قۇرسى خەشخاش (168 - نۇسخە)، قۇرسى مەرۋايىت (167 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. قۇرسى مەرۋايىتنى ئەھۋالغا قاراپ بەزىدە شەرۋىتى خەشخاش، ئىشەك سۈتى بىلەن ياكى سۇيۇپى سەرتان (سىل كېسەللىگە قاراڭ)دىن ئۈچ مىسقال قوشۇپ تەييارلاپ بېرىلىدۇ. ئىچى سۈرۈپ كەتكەن ھاللاردا تۆۋەندىكى نۇسخە بېرىلىدۇ.

نۇسخە: گىلى ئەرمەنى 5 مىسقال، شاھ بەلۇت (قورۇلغان)، ھۆمماز ئۇرۇغى، قىزىلگۈل ھەربىرى 4 مىسقالدىن، تاباشىر، قەھرىۋا 3 مىسقالدىن، ئۇرۇغىدىن تازىلانغان زىرىق 6 مىسقال، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپوغول لۇئابى بىلەن قۇرس تەييارلاپ، ھەر كۈنى ئاخشامدا بىر مىسقالنى ئالما سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ. بەزى نۇسخىلاردا يۇقۇرقىغا سۇمبۇل، سەرتان بىر مىسقالدىن، سەمغى ئەرەبى 3 مىسقال قوشۇپ تەييارلاش تەكلىپ قىلىنىدۇ.

(5) يەڭگىل (تېز ھەزىم بولىدىغان) تاماقلارغا تۇخۇم سېرىغى قوشۇپ بېرىش كېرەك. تۇرۇنجى، زەنجىۋىل، شاپتۇل مورابباسىرى بېرىش مۇمكىن. گوش سۈيى (مائۇل لەھمى) ھەم غىزا ھەم داۋا سۈپىتىدە بېرىلىدۇ.

گوش سۈيى (مائۇللەھمى) تەييارلاش ئۇسۇلى:

ياش پاخلان گوشىنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ ئۇنىڭدىكى ياغلارنى ئېلىپ تاشلاپ خاس گوش قالغاندا يۇمشاق قىيما قىلىنىدۇ. قىيمىنى بىر پارچە ماتا ياكى داكىدەك رەختتىن ياسالغان خالتىغا ئېلىپ، پاكىز داستا ئۈستىگە ئاز - ئازدىن ئىلمان سۇ قۇيۇپ ەىجىلىدۇ. بۇنىڭدىن چىققان سۇ باشقا بىر قاچىغا يىغىلىدۇ. تاكى گوشنىڭ تەمى قالمىغىچە مىجىش تەكرارلىنىدۇ. يىغىلغان گوش سۈيى كىچىك قازانغا قۇيۇلۇپ ئاستا ئوت بىلەن قاينىلىدۇ ۋە قايناش ئالدىدا ئۈستىگە يىغىلغان كوپۈك

ئېلىپ تاشلىنىدۇ. ئوزاق قاينىتىپ ئولتۇرۇشنىڭ ھاجىتى يوق، قازان بىر ـ ئىككى ئورلەپ چىقسا يېتەرلىك. مۇشۇنىڭ بىلەن گوش سۈيى تەييارلىنىدۇ. بۇنىڭغا قوـ شىدىغان دورىلار كېسەل ئەھۋالى، مىزاجى ۋە بېرىدىغان كېسەلگە قاراپ ھەر خىل بولىدۇ. جۇدەتكۈچى قىزىتما ئۈچۈن بېرىلگەندە تۇز، قورۇق يۇمغاقسۇت، زىرە، پىننە قوشۇلىدۇ (بەزى كىتاپلاردا گوش سۈيىنى كاۋاپتىن چىققان سۈنى يىغىۋېلىش ئارقىلىق تەييارلاش كۆرسىتىلىدۇ. ئەمىلىي تەجرىبىلەرگە قارىغاندا يۇقۇرىدىكى ئۇسۇل بىلەن تەييارلاش مۇۋاپىق).

3 ـ پەسىل: يۇقۇملۇق قىزىتمىلار (تەپى ۋابائى)

كىشىلەر ئارىسىدا كەڭ تارقىلىپ كېتىدىغان قىزىتـ مىلىق يۇقۇملۇق ئاغرىقلار، يۇقۇملۇق قىزىتمىلار دىگەن ئۇمۇمى نام بىلەن ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ دائىرىسىگە قىزىل، ياۋا چېچەك، ۋابا (خولېرا)، تائۇن (چۇما)، ئەسۇلىك كىزىك (تەپى ئەسپە) قاتارلىقلار كىرىدۇ. ئەمما كوپچىلىك تىبابەت ئەسەرلىرىدە يۇقۇملۇق قىزىتما (تەپى ۋابائى) دىگەندە تارقىلىشى، ئولۇم بېرىشى تېز ۋە دەھشەتلىك بولغان تائۇن (چۇما) كېسىلى كوزدە تۇتىلىدۇ. يۇقۇملۇق قىزىتمىلارنى تارقىتىدىغان ۋاستىلار:

1) مەھەللە ۋە ئوي ئىچىدە نەرسىلەر سېسىپ چىرىگەندە ۋە ئېرىق ـ كولچەكلەردىكى تۇرغۇن سۇلار

ھاۋا ئىسسىپ سىيسىق پۇراق، ئۇفۇنەت (سىيسىق پۇراق) جەراسىم (مىكروپ) پەيدا قىلىدۇ. ھاۋا داۋاملىق قىزىش بىلەن بۇ ئۇفۇنەتلەر ھاۋاغا ئارىلىشىپ ئەتراپتىكى ھاۋانى بۇلغايدۇ. بۇ خىلدىكى ھاۋا نەپەسلىنىش ياكى باشقا ۋاستە (سۇ، يىمەك - ئىچمەك)لەر ئارقىلىق ئادەم بەدىنىگە كىرگەندە بەدىنىمىزدىكى خىلىتلەرنىمۇ ئۇفۇنەتلەندۈرىدۇ (خۇسۇسەن تېنى ئاجىز، خىلىت كوپ كىشىلەرگە ئوڭاي يۇقىدۇ). بۇ خىلدىكى تار قىلىشچان قىزىتمىلاردا يۇرەكتىكى خىلىتلار ئاسان ۋە تېز ئۇفۇنەتلىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن يۇقۇملۇق كېسەللەر تارقىلىپ ئادەملەر ئۇچۇن زور دەھشەت ۋە ئۆلۈم كەلتۈرىدۇ. كېسەللىكنىڭ ئەتراپقا تارقاپ كېتىشىدە ساق كىشىلەرنىڭ كېسەللەرگە يېقىن مۇناسىۋەتتە بولىشى مۇھىم ئورۇننى ئىگەللەيدۇ.

2) يۇقۇملۇق قىزىتمىلار ياز ۋە كۇز پەسىللىرىدە كوپ تارقىلىدۇ. ياز كۇنلىرى ھاۋا بەك ئىسسىق، يامغۇر يېغىنلار كوپ، ھاۋا بۇلۇتلۇق ۋە تۇتەك بولۇپ تۇرۇشى، شامال، بوراننىڭ كوپ چىقىشى يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر پەيدا بولۇپ تارقىلىشنىڭ ئەپلىك شارائىتىدىن ئىبارەت.

3) ھەرخىل ھاشاراتلەر، مەسىلەن، پاشا، چىۋىن، بۇرگىلەر ۋە غاجىلىغۇچى ھايۋانلار جۇملىدىن چاشقانلارنىڭ كوپىيىپ قېلىشىمۇ بۇ خىلدىكى يۇقۇملۇق قىزىتمىلارنىڭ تارقىلىشىدا چوڭ رول ئوينايدۇ. بولۇپمۇ تائۇن (چۇما) كېسىلىدە چاشقانلار كوپىيىپ قالىدىغانلىغى ۋە

جايلاردا سۇغۇر ۋە چاشقان ئۇلۇكلىرىنىڭ كۆپىيىپ قالىدىغانلىقى توغرۇلۇق خاتىرىلەر بار. يۇقۇملۇق كېسەللەردىن تۇلغاق (ھەيزە) توغرىسىدا ئۈچەي كېسەللىكلىرىدە، ئەسۋىلىك كېزىك (تەپى ئەسۋە) توغرىسىدا خىلىتلاردىن بولىدىغان تەپلەردە سوزلەندى. تۇۋەندە چىچەك، قىزىل، تائۇن①لارنىڭ ئالامەتلىرى ۋە داۋاسى سوزلىنىدۇ.

تائۇن (چۇما) كېسىلى

ئالامەتلىرى: (1) كېسەللىنىشنىڭ دەسلىۋىدىلا قاتتىق قىزىتما باشلىنىدۇ. قىزىتما كېچىلىرى بەكرەك بولىدۇ.

(2) نەپەس ھەركىتى بۇزۇلىدۇ. بەزىدە نەپەس قىيىنلىشىدۇ. بەزىدە كېسەل تىنىپ ئۆلگۈرتەلمەيدۇ. بەزىدە ناھايىتى چوڭ (چوڭقۇر) نەپەس ئالىدۇ. ئېغىر ھاللاردا كېسەلنىڭ چىقارغان نەپىسى بەك سېسىق پۇرايدۇ. بۇ ئۆلۈم ئالدىدىكى ئالامەتلەردىن بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

(3) تەرلەيدۇ، تەر سېسىق پۇراقلىق، يېپىشقاق چىقىدۇ.

(4) تومۇر ھەركىتى كىچىك ۋە بىر تۇتاش بولىدۇ.

(5) سۈيدۈك قارامتۇل قىزىل رەڭدە بولۇپ، ئۈسـ

---

① تىبابەتتە "تائۇن" دىگەندە چات، قولتۇق ۋە قۇلاق ئارقىسىدىكى چوڭ بەزلەرنىڭ يامان سۈپەتلىك يالۇغلىنىشلىرى چۈشىنىلىدۇ. چۇما كېسىلى "تائۇنى ۋابائى" دىيىلىپ بەز چۇما- سىنى ئۇقتۇرىدۇ. لېكىن ئوقۇشقا ئاسان بولۇش ئۈچۈن بۇ كىتاپتا چۇما كېسىلى "تائۇن" دەپلا ئالدۇق — تەھرىر.

تىدىكى دۈغ قارا رەڭلىك كېلىدۇ. چوڭ تەرەت كۆپۈكلۈك، بەترەڭ ۋە بەك سېسىق بولۇپ، بەزىدە تەرەتتە قان كېلىدۇ.

(6) تال چوڭىيىدۇ. بەزىدە سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقا) يۈز بېرىدۇ.

(7) كۆڭۈل ئاينىش سەپرا (سېرىق ئاچچىقسۇ) قۇسىدۇ. تاماق يېيىشنى خالىمايدۇ. مەئدە ۋە يۈرەك ئەتراپلىرىدا ئاغرىش سېزىلىدۇ.

(8) تەشنالىق قاتتىق، ئېغىز ئىچى قۇرۇق بولۇپ چىش تۈۋى ئېغىز ئىچى ئىششىيدۇ، قانايدۇ. ئۇيقۇسىزلىق، جۆيلۈش ۋە ھوشىدىن كېتىشلەر يۈز بېرىدۇ.

(9) بەدەنگە قىزىل ئەسۋىلەر چىقىپ قايتىدۇ، يەنە چىقىدۇ. كۆپ ھاللاردا قولتۇق ۋە يېرىق بەزلىرى ئىش- شىيدۇ، ئۇ تېرىدىن خېلى كۆتىرىلىپ تۇرغان چوڭ قارامتۇل كۆك ياكى قىزغۇش رەڭلىك بولەيدەك ئىششىقتىن ئىبارەت. ئۇ ناھايىتى ئاز ئېغىز ئالىدۇ.

(10) ئېغىر ھاللاردا قان قۇسىدۇ. كۆكرەكتە سانچىقسىمان ئاغرىش پەيدا بولۇپ، كۆكرەك پەردە ياللۇغى ۋە ئۆپكە ياللۇغىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرىلىدۇ، يۆتەل پەيدا بولىدۇ. بەلغەم بەزىدە كۆك، قارامتۇل كۆك ياكى قان - يىرىڭ ئارىلاش كېلىدۇ.

(11) ئاخىرقى مەزگىلدە مېڭە پەردە ياللۇغىنىڭ ئالامەتلىرى يۈز بېرىپ پۇت - قوللار تارتىشىش، گەژگە

قېتىپ قېلىش بىلەن بەدەنلىرى سوۋۇپ ئۆلۈپ كېتىدۇ.
يۇقۇرقى ئالامەتلەر تائىئون (چۇما) يۇقتۇرۇپ ئالغان
كېسەللەرنىڭ ھەممىسىدە بىردەك مەۋجۇت بولىشى ياكى
بىر قانچىسىلا بولىشى مۇمكىن. ھەتتا ھېچقانداق قىزىتما
ئالامەتلىرى بولماستىن تۇرۇپ كېسەل بىردىنلا ئاجىزلىشىپ
ئۆلۈپ كېتىشى مۇمكىن.

داۋاسى: تائىئون (تائىئون ۋابائى) پەيدا بولغاندىن
كېيىن (ساقلار ئاغرىق بار جايدىن يىراق بولۇش، يېقىن
كەلمەسلىك كېرەك)، ئوي ئىچىنى ئۇفۇنەتتىن تازىلاش
ئۈچۈن خۇشپۇراق نەرسىلەر بىلەن ئىسرىق سېلىش ۋە
سىركە گۈلاپ چېچىش؛ چاشقان ۋە بۈرگىلەرنى يوقىتىش
لازىم.

كېسەل يۇقتۇرۇپ ئالغان كىشىگە سۈرگە بېرىشكە
ۋە قان ئېلىشقا بولمايدۇ. ھەر كۈنى سەھەردە قۇرسى
كاپۇر (76 - نۇسخە)نى بىمەھ ئالما، غورا سۇلىرى ياكى
لىمون قاتارلىق مېۋە سۇلىرى بىلەن بېرىلىدۇ. ئەگەر
بۇلار بولمىسا سىركە بىلەن سوۋۇتۇلغان گۈلاپ بېرىلىدۇ.
شۇنىڭغا دىققەت قىلىش لازىمكى، بۇ كېسەلدە ئۇسسۇلۇقنى
ئاز بېرىش ۋە كېسەلنى ئاچ قويۇش خاتا. قۇشلارنىڭ
گوشىگە ئەينۇلا، سۇماقلارنى قوشۇپ پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ.
كېسەل بار ئۆيگە كاپۇر، سەندەل ۋە گۈلاپلاردىن ئىبارەت
پۇراقلىق ئېرىتمىلەرنى چېچىش ۋە خۇشپۇراق ئىسرىقلارنى
كويدۇرۇش لازىم. ئەمما ئىسرىق كېسەلگە بەك يېقىن
جايدا بولۇپ ئۇنىڭ نەپەس ئېلىشىغا دەخلى بەرمەسلىكى

كېرەك. كاپۇر، سەندەل ۋە گۈلاپنى شىشىدەك نەرسىگە ئېلىپ، كېسەلگە پات - پات پۇرۇتۇپ تۇرۇش، ئېپىز رەخلەرنى ئۆلاردا نەمدەپ كوكرىگىگە يېپىش كېرەك. تارتىشىپ قېلىش ئەھۋاللىرى يۈز بەرگەندە كېسەلنى ئىسسىق يوگەش لازىم. داۋالاشنىڭ ئاساسىي مەقسەت قىزىتمىنى چۈشۈرۈش ۋە يۈرەك، مىڭە قاتارلىق باشقۇر- غۇچى ئەزالارغا قۇۋۋەت بېرىشتىن ئىبارەت. كاپۇر، سەندەل، گۈلاپلار ۋە باشقا خۇشپۇراقلىق نەرسىلەر بۇ مەقسەتكە ناھايىتى ئۇيغۇن كېلىدۇ. يەنە كاسىن، ئىت ئۈزۈمى سۈيى قاتارلىقلارنى ئىسكەنجىۋىل بىلەن بېرىلىدۇ. سۈت، قېتىق ۋە بېلىق گوشى قاتارلىق يېمەكلەر بېرىل- مەيدۇ. بەزىلەر ھەر قانداق گوش بېرىشنى توغرا كۆر- مەيدۇ. ئەگەر بېرىش لازىم كەلسە سىركە بىلەن پىشۇرۇپ بېرىش لازىم. كېسەلنىڭ ئومۇمى ئەھۋالى بىرئاز ياخ- شىلانغاندىن كېيىن تەرياقى فارۇق، مەشدىرتۇس (25- نۇسخە) بېرىش مۇمكىن. بەزىلەر ھىلك، سەبرە، مۇرمەككى ۋە زەپەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ھەسەلگە قوشۇپ يېسە مەنپەئەتى ياخشى دەپ قارايدۇ.

قىزىل (ھوسبە)

قىزىل كېسىلى باللار خۇسۇسەن بوۋاقلاردا كۆپ ئۇچرايدىغان قىزىتمىلىق يۇقۇملۇق كېسەللەرنىڭ بىرى بولۇپ، يىلنىڭ ھەر قانداق پەسلىدە پەيدا بولىدۇ. بولۇپمۇ قىش ۋە ئەتىياز پەسىللىرىدە كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

AltunOq

ئالامەتلىرى: ئالدى بىلەن بۇرۇن قىچىشىپ، كوز ۋە بۇرۇندىن تولا سۇ ئاقىدۇ، چۈشكۈرىدۇ، كوز ئىچى قىزىيدۇ، باش ئاغرىپ پۈتۈن بەدەن ئېغىرلىشىدۇ، ئۇيقىدا چوچۇيدۇ، قىزىتما پەيدا بولىدۇ. كېسەل بەل ۋە غول ساھىلىرى ئاغرىشىدىن زارلىنىدۇ. تىنچسىز ۋە بىئارام بولىدۇ. باللار بولسا تولا يىغلايدىغان بولۇپ قالىدۇ. يوتەل بولۇپ، سۇيۇق بەلغەم چىقىرىدۇ. بۇ ئەھۋاللار بىر قانچە كۈن داۋام قىلغاندىن كېيىن بەدەن تېرىسىگە قىزىل رەڭلىك ماش چوڭلىقىدا ئەسۋىلەر چىقىدۇ. سۈيدۈگى قىزىل بولۇپ، كوز، كاناي، ئوپكە ۋە بوغۇملار زەرەرلىنىدۇ.

داۋاسى: كىچىك باللارنىڭ غولىغا زۇلۇك قويىلىدۇ. بىر ياشقا توشمىغانلارغا زۇلۇك قويۇشقا بولمايدۇ. ئەمما ئەسۋە چىقماستىن تۇرۇپ قان ئېلىش ياكى قاننى سوۋۇتىدىغان دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ. بەلكى بەدەننىڭ قىزىلنى سىرتقا تەپتۇرۇپ چىقىرىشىغا ياردەم قىلىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن كېسەلنى ئىسسىق يوگەش بىلەن ئۆي ئىچىنى ئىسسىق تۇتۇش كېرەك ۋە چىلان شەرۋىتى ئىچكۈزۈش لازىم. قىزىل چىقىپ بولغاندىن كېيىن، ئاق سەندەل، گۈلاپ، كاپۇرلارنى پۈرىتىش، رەخنى نەمدەپ بەدىنىگە يېپىش چارىلىرى قىلىنىدۇ. ئارپا بېدىيان، چىگسەي ئۇرۇغى، ئىت ئۈزۈمىگە قەن سېلىپ بېرىلىدۇ. كوپ مىقداردا قايناقسۇ ئىچكۈزۈپ تۇرۇلىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا مۇۋاپىق يەڭگىل سۈرگىلەرنى بېرىش مۇمكىن.

ئەمما قىزىلدىن كېيىن ئىچ سۈرۈپ كېتىش كېسەل بالا ئۈچۈن چوڭ خەتەر تۇغدۇرۇشى مۇمكىن. مۇنداق چاغلاردا ھەببۇل ئاس، سەمغى ئەرەبى ۋە گىلىئەرمىنىلەر ياكى قۇرس تاباشىر (112 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئەگەر قان ئارىلاش ئىچ سۈرسە ئەنجىبار شەرۋىتى (72 ـ نۇسخە) بىلەن قۇرسى تاباشىر بېرىش كېرەك.

بەزىدە بۇرۇن قاناشلارمۇ ئۇچرايدۇ. ئازراق قان چىقسا زىيانلىق ئەمەس، ئەگەر بەك قاناپ كەتسە بۇرۇن قاناش كېسىلىدە كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن چارىلار قىلىنىدۇ. قىزىلنىڭ چىقىش مۇددىتى 4 كۈندىن يۇقۇرى بولىدۇ.

قىزىلدىن كېيىن بۇرۇن، كاناي، ئۆپكە، بوغۇملار ـ نىڭ زەھەرلىنىشى كوپ ئۇچرايدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن قىزىل چىقىشى بىلەنلا بۇ ئەزالارنى ساقلاش ئۈچۈن تۆۋەندىكى چارىلارنى قىلىش لازىم.

1) بىرئاز كاپۇرنى ئېرىتىپ بۇرۇنغا تامغۇزۇش، بۇرۇننى ئىسسىق سۇ بىلەن پاكىزلاپ، پۈتۈپ قالماسـ لىقىغا دىققەت قىلىش كېرەك. ئارقىدىن ھەببۇل ئاس يېغى بىلەن گۈل يېغى تامغۇزۇش كېرەك.

2) ئانار سۈيىنى ئاز ـ ئازدىن ئىچكۈزۈپ تۇرۇش لازىم. سىماق، ئاقلانغان ماش، قىزىلگۈللەرنى گۈلاپتا قاينىتىپ غار ـ غار قىلغۇزۇش كېرەك.

3) قىزىلدىن كېيىن ئۆپكە زەھەرلەنگەنلىك ئالا ـ مەتلىرى يوتەل ئېغىرلىشىش، ھارارەت كۆتىرلىشتىن ئىبارەت. بۇنىڭ ئۈچۈن مەسكە يېغى بىلەن ئانار شەر ـ

ۋىتى (4-نۇسخە)، ئىسپۇغۇل ۋە بىيە لۇئابلىرى
ھەممە تۈۋەندىكى نۇسخىدىكى دورا تەييارلاپ بېرىلىدۇ:

نۇسخە: قورۇلغان بادام مېغىزى بىر مىسقال
قەن 3—4 مىسقال، ئىسپۇغۇل لۇئابى 2 مىسقال، سەمغى
ئەرەبى، نىشاستە، خاڭگا ئۇرۇغى ،سىمىز ئوت ئۇرۇغى
3 مىسقال. سوقۇشقا تېگىشلىك دورىلارنى سوقۇپ،
ئىسپۇغۇل لۇئابى ۋە ئازراق قىيام بىلەن ياالايدىغان
دورا (لۇئۇق) تەييارلىنىدۇ. 2-1 مىسقالدىن كۈنىگە
2 قېتىم بېرىلىدۇ.

7) بوغۇملاردا ئاغرىش ۋە ئىچىشىش يۈز بەرگەندە
كاپۇر، سەندەل ۋە قىزىلگۈل قاتارلىقلارنى سوقۇپ سىركە
قوشۇپ بوغۇملىرىغا تېڭىپ قويۇش لازىم. غىزاسىغى
ئارپا، ماش سۇلىرىغا ئاداز، بىيە ۋە ئىسپۇغۇل لۇئاب-
لىرى ۋە قاپاق سېلىپ پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. ۋە ھول
سوغاق غىزا بېرىلىدۇ. گال ئاغرىغاندا ۋە يوتەل كوپ
بولغاندا چۈچىمەل نەرسىلەردىن ساقلىنىش كېرەك.

ياۋا چېچەك (جۇدرى)

ئالامەتلىرى: رەسمى چېچەك چىقىشتىن بۇرۇنقى
ئالامەتلىرى قىزىل بىلەن ئوخشاش. ئەمما قىزىتمىنىڭ
يۇقۇرى بولىشى ۋە كېسەلنىڭ ھۇشىدىن كېتىشى كوپ
ئۇچرايدۇ. ئەسۋىلەر قىزىلغا قارىغاندا چوڭراق ۋە
رەڭگى توقراق چىقىپ، ئۇلار ئىچىگە ماددا يىغىلىپ
ئۇفۇنەتلىنىپ يېرىڭلايدۇ ۋە سېرىق زەرداپ يىغىلىدۇ.

بۇ هال تىبابەتتە يىردىڭلىق پۇۋەكچە ”ئابلە“ دەپ ئاتىلىدۇ. پۇۋەكچىدىكى يىرىڭ ۋە زەرداپلار پىشقاندا كېسەلنىڭ ئەھۋالى يەنىمۇ ئېغىرلىشىدۇ. ئۇلار قۇرۇپ قەقەشلەنگەندە يېنىكلىشىدۇ. قەقەش چۈشكەندىن كېيىن ساقايماس تاتۇق ئىز (چوقۇر) قالىدۇ. چېچەك كوكرەك ۋە يۈز قىسمىغا، بۇرۇن ھەتتا كوز ئىچىگىمۇ چىقىدۇ. بۇ قارغۇلۇق ۋە بۇرۇن پۈتۈپ قېلىشلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. چېچەكنىڭ ئۇفۇنىتى باشقۇرغۇچى ئەزالاردىن مېڭە ۋە يۈرەككە ئېغىر تەسىر بەرسە ئولۇم بىلەن ئاياغلىشىدۇ.

داۋاسى: ئومۇمى داۋاسى قىزىلغا ئوخشاش (قىزىل كېسەلگە قارالسۇن) بۇرۇن، گال بولۇپمۇ كوزنى ئاسراش چارىلىرىنى ياخشى ئىشلەش كېرەك. كوزگە ئىسپاھان سۇرمىسىنى سىركە بىلەن ئېرىتىپ تامغۇزۇش چېچەكنىڭ كوزنى خاراپ قىلىشىدىن ساقلايدۇ.

قىزىل ۋە چېچەك تارقالغان چاغلاردا ئاغرىقلارغا چىلان شەرۋىتى، ئىسپۇغۇل، بىيە لۇئابلىرىنى بېرىپ تۇرۇش كېرەك ۋە كېسەل بالىلارغا يېقىن يولاتماسلىق كېرەك.

4- پەسىل: بوھران① ھەققىدە ئومۇمى چۈشەنچە.

”بوھران“ كېسەللىك جەريانىدىكى بىر باسقۇچلۇق ئەھۋالدىن ئىبارەت. تىبابەت ئىلمىگە ئاساسەن،

① بوھران — كرىزىس دېگەنلىك بولىدۇ.

كېسەللىك بىلەن بەدەن ئۇتتۇرىسىدىكى كۆرەشنىڭ 2 خىل نەتىجىسى بولىدۇ. يەنە بەدەن غالىپ كېلىپ، كېسەللىك مەغلۇپ بولۇپ، ئاغرىق ساقىيىدۇ. ياكى بەدەن مەغلۇپ بولۇپ، كېسەللىك غالىپ كېلىپ كېسەل ئۆلىدۇ ياكى ئۆمۈرلۈك مېيىپ بولۇپ قالىدۇ، يا بولمىسا باشقا كېسەللىككە ئايلىنىپ قالىدۇ. شۇڭا بوھران يۈز بېرىدىغان كۈنلەر، ئۇنىڭدا كۆرىلىدىغان ئالامەتلەر ۋە مۇناسىۋەتلىك چارىلارنى بىلىش تېۋىپ ئۈچۈن بەك مۇھىم. چۈنكى داۋالاشتا بۇ كۈنلەردە ماددىنى قوزغىتىدىغان چارىلار مەنئى قىلىنىدۇ.

بوھراننىڭ تۈرلىرى

1) بەدەن كېسەل ئۈستىدىن غەلىبە قازىنىدۇ، سەۋەپچى ماددا پۈتۈنلەي بەدەندىن چىقىپ كېتىپ كېسەل ساقىيىدۇ. ياخشى بوھران (بوھرانى مەھمۇدە) دەپ ئاتىلىدۇ.

2) كېسەل غالىپ كېلىپ، بەدەن يېڭىلىدۇ، كېسەل ئۆلىدۇ. بۇ تەتۈر بوھران (بوھرانى رەددى) دەپ ئېيتىلىدۇ.

ياخشى بوھران ئۆز نۆۋىتىدە تۆۋەندىكىچە تارماقلارغا بولىنىدۇ:

1. بەدەن غالىپ كېلىدۇ ئەمما ماددىلارنى

بىردىنلا سۇرۇپ چىقارماي ئاستا ـ ئاستا ۋە ئاز ـ ئازدىن چىقىرىپ تاشلايدۇ.

2. بەدەن باشتا غالىپ بولسىمۇ، روشەن بىلىنمەيدۇ. ماددىلارنى ئاز ـ ئازدىن چىقىرىپ، ئاخىرىدا بىرلا چىقىرىپ تاشلاپ كېسەللىكنى مەغلۇپ قىلىدۇ. بۇ ئىككى تۈرى تولۇقسىز بوھران (بوھرانى ناقىس) دەپ ئاتىلىدۇ.

تەتۈر بوھرانمۇ تۆۋەندىكىچە خىلغا بولىنىدۇ.

1. كېسەللىك غالىپ بولسىمۇ، بوھران ياردىمى بىلەن بەدەننى بىراقلا ئاجىزلاشتۇرماي بەلكى تەدرىجى هالدا هالاك قىلىدۇ.

2. كېسەللىك غالىپلىق ئالامەتلىرى روشەن بولمايدۇ. كېسەلنىڭ ئاخىرىدا بەدەننى بىرلا يېڭىپ هالاك قىلىدۇ.

3. ماددىلارنىڭ بەدەندىكى ئەهۋالى مەلۇم بىر مۇددەتكىچە باراۋەر بولۇپ كېلىپ (بەدەننىڭ كۈچلۈك بولىشى تۈپەيلىدىن)، كېيىنچە ماددا پىشالماي، باشقۇر ـ غۇچى ئەزالارغا تەسىر بېرىپ كېسەللىك ئۆزۈنىغا سوزۇلىـ دىغان كېسەللىككە ئۆزگىرىدۇ.

4. كېسەل ئۆزۈنىغا سوزۇلۇش ياكى باشقۇرغۇچى ئەزالارنىڭ بىراقلا قايتۇرۇشى بىلەن ماددا باشقا ساق ئەزالارغا توكىلىدۇ. بۇ كۆچكەن بوھران (بوھرانى ئىنتىقالى) دەپ ئاتىلىدۇ.

كىتابنىڭ بىرىنچى قىسمىدا سوزلەنگەندەك هەرقانداق كېسەللىكنىڭ تۆۋەندىكىچە تۆت باسقۇچى بولىدۇ:

بىرىنچى كېسەلنىڭ باشلىنىش دەۋرى بولۇپ، بەزىلەر بۇ دەۋر كېسەللىكنىڭ 3- كۈنىگىچە ئوتكەن دەۋرى دەپ قارايدۇ. بۇ دەۋردە بوھران يۈز بەرسە، چوقۇم ئۇ تەتۈر بوھران بولۇپ، ئاغرىق كىشىنى ھالاك قىلىدۇ. چۈنكى بۇ مەزگىلدە بەدەننىڭ كۈچى تۆپەيلىدىن ئەمەس بەلكى كۈچلۈكلىگىدىن بوھران يۈز بېرىدۇ.

ئىككىنچىسى كېسەللىك ئالامەتلىرى روشەنلەشكەن دەۋرى، ئۈچىنچىسى كېسەللىك ئالامەتلىرى ئېغىرلىشىپ بىرخىلدا توختىغان دەۋرى. بۇ دەۋردىكى بوھراننى ياخشى دىگىلىمۇ- يامان دىگىلىمۇ بولمايدۇ. توتىنچىسى كېسەللىك ئالامەتلىرى تۆۋەنلەشكە باشلىغان دەۋرى. بۇ دەۋردىكى بوھران ئەڭ ياخشى بوھراندۇر.

بوھران كۈنلىرى

قەدىمقى تىۋپلەر ئۆزلىرىنىڭ ئۇزاق يىللىق كۈزىتىشلىرىگە ئاساسەن، قىزىتمىلىق كېسەللەردىكى بوھران كۈنلىرىنى تۆۋەندىكى 3 چوڭ تۈرگە ئايرىغان:

1. تولۇق بوھران كۈنلىرى كېسەللىكنىڭ 4، 7، 14، 20، 21، 24، 27، 31، 34، 37 -40- كۈنلىرى.

بوھران ئارىلىغىدىكى كۈنلەر — كېسەللىكنىڭ 3، 5، 9، 11، 13، 17 ىنچى كۈنلىرى. بۇ كۈنلەردە بوھران يۈز بېرىش مۇقىم ئەمەس.

2. تولۇقسىز بوھران (بوھرانى ناقىس) بولىدىغان كۈنلەر. 6، 8، 10، 12، 15، 16، 18- كۈنلىرى.

بوهران ھىساپلانمايدىغان بوھران 22، 23، 25، 26، 28، 29، 30، 32، 33، 35، 36، 38، 39- كۈنلەردە يۈز بەرگەن بوھرانلار.

ئومۇمەن قىزىتمىلىق كېسەللەردە بوھران تاق كۈنلىرى بولىدىغانلىقى كۆزىتىلگەن. ئەمما كۆن ئارىلاپ تۇتىدىغان قىزىتمىلاردا 11-14-كۈنلىرى بوھران بولۇشى مۇمكىن. 8- كۈنلىرىگىچە بولغان بوھران قاتتىق ئوتىدۇ.

بوھران ئالامەتلىرى

بوھران — بۇرۇن قاناش، قوسۇش، ئىچى سۈرۈش، سۈيدۈك بەك كۆپ كېلىش، تەرلەش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇرۇن قاناش، ئىچى سۈرۈش ۋە قەي قىلىش تولۇق بوھران ھىساپلىنىدۇ. تەرلەش ۋە سۈيدۈك راۋان بولۇپ كېتىش بىلەن كەلگەن بوھران — تولۇق بولمايدۇ. چۈنكى بۇنىڭدا ماددىنىڭ سۈيۈق قىسمى چىقىپ، قاتتىق قىسىملىرى قېپقالىدۇ.

بەزى كېسەللىكلەرنىڭ ئالاھىدە بوھران شەكلى بولىدۇ. مەسىلەن، بەزگەك ۋە ئىككى كۈنلۈك قىزىتمىلاردا بوھران تەرلەش ۋە ئىچى سۈرۈشلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئەسۋىلىك كېزىك بوھرانى بۇرۇن قاناش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

مىڭە پەردە ياللۇغىدا كۆپرەك تەرلەش ياكى بۇرۇن قاناش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. توت كۈنلۈك قىزىتما

بوھرانى تەرلەش بىلەن، ئىچ سۈرۈش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

تەجرىبىلەرگە قارىغاندا بوھراننىڭ ياخشىسى بۇرۇن قاناش، ئۇندىن قالسا ئىچ سۈرۈش، ئاندىن قەي قىلىش، سۈيدۈك راۋان بولۇش، ئەڭ ئاخىرقىسى تەرلەش بىلەن ئىپادىلانغانلىرى ھېساپلىنىدۇ.

بوھران ئالدىدىكى ئالامەتلەر

بوھران ئالدىدىكى ئالامەتلەر يەنى بوھراندىن خەۋەر بەرگۈچى ئالامەتلەر ماددىلارنىڭ چىقىپ كېتىشى ئۈچۈن ھەركەت قىلىشىدىن ئىبارەت. بوران كۈنلىرى كېسەلنىڭ ئەسلىدىكى ئالامەتلىرىگە باش ئاغرىش، باش قېيىش، ئىككى چېكىسى چىڭقىلىش، قۇلاق غۇڭۇلداش، قۇلاق ئېغىرلىشىش، قوساق غولدۇرلاش، كوز خىرەلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

يۇقۇرقى ئالامەتلىرى كېسەلدە كورۈلگەندە بەدەنگە ياردەم بېرىش بىلەن ماددىنىڭ چىقىرىلىشىغا دىققەت قىلىنىدۇ. مەسىلەن، بوھران تەر بىلەن بولىدىغانلىق ئالامەتلىرى بولسا كېسەلنى دورا، ھور بىلەن ياكى قېلىن نەرسىلەر بىلەن ئوراش ئارقىلىق تەرلىتىش كېرەك. بوھراننىڭ بۇرۇن قاناش بىلەن ئوتىدىغانلىق ئالامەتلىرى كورۈلگەندە باشنى ئىسسىق تۇتۇش، باشقا ئىسسىق سۇ قۇيۇش لازىم. ئاغرىقنىڭ مىزاجى ۋە ئەھۋالىغا قاراپ قۇستۇرۇش، سۇرگە ۋە سۈيدۈك ھەيد-

ﺩﯨﮕﯘﭼﻰ ﺩﻭﺭﯨﻼﺭﯨﻨﻰ ﺑﯧﺮﯨﺶ ﻻﺯﯨﻢ. ﺑﻮﮬﺮﺍﻧﺪﺍ ﺑﯘﺭﯗﻥ ﻗﺎﻧﺎﺵ ﺑﯩﻠﻪﻥ ﺋﯩﭽﻰ ﺳﯘﺭﯛﺵ ﮬﻪﺩﺩﯨﺪﯨﻦ ﺋﺎﺭﺗﯘﻕ ﺑﻮﻟﯘﭖ ﻛﻪﺗﺴﻪ ﺑﯘﻧﻰ ﺗﻮﺧﺘﯩﺘﯩﺸﻘﺎ ﺗﻮﻏﺮﺍ ﻛﯧﻠﯩﺪﯗ.

ﺑﻮﻏﯘﻡ، ﭘﯘﺕ-ﻗﻮﻟﻼﺭﻏﺎ ﺋﺎﻏﺮﯨﺶ ﭘﻪﻳﺪﺍ ﺑﻮﻟﯘﭖ ﻗﺎﻟﺴﺎ ﻣﺎﺩﺩﯨﻨﯩﯔ ﺑﯘ ﺟﺎﻳﻼﺭﻏﺎ ﭼﯚﺷﯜﭖ ﻗﺎﻟﻤﺎﺳﻠﯩﻐﻰ ﺋﯜﭼﯜﻥ، ﺑﻪﺩﻩﻧﻨﯩﻨﻰ ﺗﯘﺗﯘﭖ ﺋﯘﯞﯗﻻﺵ، ﺑﻮﻏﯘﻣﻼﺭﻧﻰ ﺗﯧﮕﯩﺶ ﻗﺎﺗﺎﺭﻟﯩﻖ ﭼﺎﺭﯨﻼﺭ ﻛﻮﺭﯨﻠﯩﺪﯗ.

ﺑﻮﮬﺮﺍﻥ ﻛﯘﻧﻠﯩﺮﯨﻨﻰ ﮬﯩﺴﺎﭘﻼﺷﺘﺎ ﻛﯧﺴﻪﻟﻠﯩﻚ ﭼﯜﺷﺘﯩﻦ ﻛﯧﻴﯩﻦ ﺑﺎﺷﻼﻧﻐﺎﻥ ﺑﻮﻟﺴﺎ ﺑﯩﺮﻛﯜﻥ ﮬﯩﺴﺎﭘﻼﺷﻘﺎ ﺑﻮﻟﻤﺎﻳﺪﯗ. ﭼﯜﺷﺘﯩﻦ ﺑﯘﺭﯗﻧﻘﯩﺴﻰ ﺑﯩﺮﻛﯜﻥ ﮬﯩﺴﺎﭘﻠﯩﻨﯩﺪﯗ. ﺑﻮﮬﺮﺍﻥ ﻛﯘﻧﻠﯩﺮﯨﺪﻩ ﻛﯧﺴﻪﻟﻨﻰ ﮬﻪﺭﻛﻪﺕ ﻗﯩﻠﺪﯗﺭﻣﺎﺳﻠﯩﻖ، ﺭﻭﮬﻰ ﺟﻪﮬﻪﺗﺘﯩﻦ ﺋﺎﺭﺍﻡ ﺑﯧﺮﯨﺶ ﻻﺯﯨﻢ.

AltunOq

XV ماقالا. تاناسل ئەزالار كېسەللىكلىرى

1- پەسىل: ئەرلەر تاناسل ئەزا كېسەللىكلىرى

(جىنسى ئاجىزلىق زەئىفى باھ)

جىنسى ئاجىزلىق — جىنسى قابىلىيەتنىڭ ئاجىزلى-شىشى، جىنسى قابىلىيەتنىڭ پەقەت بولماسلىقى ۋە ئۇنىڭ يوقىلىشىدىن ئىبارەتتۇر. جىنسى ئىنتىلىشنىڭ ئويغىنى-شى ۋە ئەرلىك ئەزانىڭ ھەركەتكە كېلىشى تىبابەتتە ئومۇملاشتۇرۇپ "قۇۋۋەتى باھ" دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ قۇۋ-ۋەت جىنسى ئالاقە (جىماﺋ) ھەركىتى بىلەن ئىپادى-لىنىدۇ. ئۇ، باشقۇرغۇچى ئەزالارنىڭ شۇنىڭدەك پۈتۈن بەدەننىڭ ساغلاملىقىغا باغلىق. كىتاۋىمىزنىڭ بىرىنچى قىسمىدا كورسىتىپ ئۆتكىنىمىزدەك، بەزىلەر باشقۇرغۇچى ئەزالار قاتارىغا جىنسى بەزلەرنىمۇ قوشىدۇ. چۈنكى جىنسى بەزلەر كىشىلەر سالامەتلىكىدە زور ئەھمىيەتكە ئىگە. مىڭە، يۈرەك، جىگەرلەرنىڭ جىنسى بەزلەر خىز-مىتىگە زور مۇناسىۋىتى بار.

جىنسى ئاجىزلىق — جىنسى ئىنتىلىش (شەھۋەت) نىڭ بولماسلىقى ۋە جىنسى ئەزانىڭ ئىستىرخاسى (بوشىشىپ كېتىشى) دىگەن 2 چوڭ قىسمغا بولىنىدۇ.

جىنسى ئىنتىلىشىنىڭ بولماسلىقى

بۇ سەۋەپ جەھەتتىن تۆۋەندىكىچە بىرقانچىغا بولىنىدۇ. (1) باشقۇرغۇچى ئەزالارنىڭ كېسەللىنىشى ۋە ئوزۇقلۇقنىڭ يېتەرسىزلىكىدىن بولغان تۈرى:

ئوزۇقلىنىشنىڭ يېتەرسىزلىكى ۋە بەدەننىڭ زەئىپ بولىشى تۈپەيلىدىن قان ئازلىق كېلتۈرۈپ چىقىرىپ مەنىنىڭ ئازىيىشىغا سەۋەپچى بولىدۇ. بۇنداقتا جىنسى ئىنتىلىش يوقىلىدۇ. بۇ چاغدا بەدەن ئورۇق، ئاجىز، چىرايى سېرىق، تېرە قۇرغاق ۋە ئىشتەي تۆۋەن بولۇپ، ئوزۇقلىنىش ناچارلىق ئىپادىلىرى كورىلىدۇ.

داۋاسى: بەدەننى كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن ئوزۇقلۇ-نۇشنى ياخشىلاش، قۇۋۋەتلىك غىزالارنى بېرىش، دەم ئېلىشنى مۇۋاپىقلاشتۇرۇش، بىرمەزگىل جىنسى ئالاقىنى توختىتىش لازىم. دورىلاردىن لوبۇبى كەبىر (171-نۇسخە) نىڭ مەنپەتى ياخشى.

(2) مەنى ئىشلەپچىقارغۇچى ئەزا — ئورۇقدان مىزاجىنىڭ بۇزۇلىشى ۋە زەرەرلىنىشىدىن كېلىپ چىقى-دىغان تۈرى:

بۇنداقتا جىنسى ئالاقىدا مەنى ئاز ياكى بەك قويۇق چىقىدۇ. ھەتتا چىقماسلىقىمۇ مۇمكىن.

داۋاسى: مىزاجنى ئىسلاھ قىلىش لازىم. ئەگەر قۇرۇقلۇق بەلگىلىرى بولسا، ھۆللۈك چارىلار قىلىنىشى، مەسىلەن، غىزاسىغا سۈت، گوش شورپىسى بېرىش،

مونچىغا پات ـ پات چۇشۇشكە بۇيرۇش كېرەك. زەنجىـ ۋىل مۇراببا بىلەن مەنىنى كۆپەيتىش ئۈچۈن ناھايىتى مەنپەئەتلىك. تامىقى تەركىۋىدە نوقۇت ۋە ئىسسىق دورىلاردىن كاۋاۋىچىن، دارچىن، خولىنجان قاتارلىقلار بولۇشى لازىم. قۇشقاچ گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ يېسە بولىدۇ. مەجۇناتلاردىن لوبۇبىكەبىر (171 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. كۈندە چالا پىشۇرۇلغان بەش دانە تۇخۇم سېرىقىغا بىرىم مىسقال ھىڭنى قوشۇپ يېيىشكە بۇيرۇلىدۇ. ئەگەر بەدەندە نەملىك زىيادىلىق ئالامەتلىرى بولسا، ئۇندداقتا ئىترىپىل كەبىر (1 ـ نۇسخە)، ئىترىپىل سەغىر (5 ـ نۇسخە) ۋە مەجۇنى خۇبسۇل ھەدىد (100 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. ھوللۇق غىزالاردىن پەرھىز قىلىش كېرەك.

(3) مەنى ئىشلىنىشى ياخشى بولغان ھالدا غىدىغلىنىش (دەغدە غە لەزىي) بولماسلىقتىن كېلىپ چىقىدىغان تۈرى:

بۇخىل ئەھۋال قۇۋۋەتنى باھىنىك بولماسلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەپيۇن، كوكنار ئىستىمال قىلغۇچىلاردا ۋە نەشە چېكىدىغان بەڭگىلەردە كوپ ئۇچرايدۇ. جىنسى ئالاقىدا لەززەت بولمايدۇ. مەنى كوپ بولۇشى قويۇق، سېرىق رەڭدە كېلىدۇ.

داۋاسى: ئىسسىق ۋە قوزغاتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەجۇنى زەر ئۇنى، مەجۇنى بۇزۇرى (170 ـ نۇسخە) ياكى

لوبۇبى كەبىردىن بىرى بېرىلىدۇ. ئوغرى تىكەن، زەنجەۋىللەرنى قاينىتىپ سۈيىگە سۈت ۋە ئاقىرقەرھا، نارجىل قوشۇپ هوقنە قىلىنىدۇ.

4) ئۈزۈن مۇددەت جىنسى ئـالاقە قىلماسلىقتىن كېلىپ چىققان تۈرى:

ئۇزاق مەزگىل جىنسى ئالاقىدا بولمىغان كىشىلەر بىردىنلا جىنسى ئالاقىدە بولۇپ قالغاندا كېرەككە كەلمەيدۇ. ھەتتا ئېھتىلامۇ بولمايدىغان هالغا كېلىپ قالىدۇ.

داۋاسى: سوسەن يېغى، موم يېغى، كالا ئوتلىرىنى جىنسى ئەزا ۋە دوسۇنغا سۈركەشكە بېرىلىدۇ. ئۇرۇقدان خالتىسىغا ئاقىرقەرھا يېغىغا چىگىت يېغىنى قوشۇپ سۈرتىلىدۇ.

5) يۈرەك، مىگە ۋە بورەكلەردىكى زەرەرلىنىشلەردىن كېلىپ چىققان تۈرى:

مەزكۇر ئەزالار كېسەللەنگەنلىك ئالامەتلىرى بولۇش بىلەن بىللە، جىنسى ئاجىزلىقمۇ كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. بۇنداقتا سەۋەپ بولغان كېسەلگە چـارە قىلىنسا كىپايە قىلىدۇ.

جىنسى ئەزا بوشاپ پالەچلىنىشى (ئىستىرخائى زەكەر)

جىنسى ئەزا پەيلىرىنىڭ پالەچلىنىشى تۈپەيلىدىن ئۇنىڭ بوشىشىپ كېتىشى جىنسى ئەزا ئىستىرخاسى دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ، تۇغما بولىشى مۇمكىن ۋە بەلدىن تۇۋەن-

كى ئەزالار پالەچلىگىنىڭ ئاقىۋىتى بولۇپ يۈز بېرىشى؛ جىنسى ئەزا ۋە پەيلەرگە قاتتىق سوغاق ئۆتۈپ كېتىش ياكى بەلغەم ماددىسىنىڭ توكۇلۇشى؛ مىڭە ھەركەت ئە-سەپلىرىنىڭ خىزمىتى بۇزۇلۇشلاردىن كېلىپ چىقىشىمۇ مۇمكىن.

داۋاسى: پالەچ بابىدا كورسىتىپ ئوتكەن چاردلار قىلىنىدۇ.

مەنى تېز كېتىپ قېلىش (سۇرئەتى ئىنزال)

جىنسى ئالاقە ئۈستىدە ھەتتا شەھۋەت قوزغالغان چاغلاردا مەنىنىڭ ئادەتتىن تاشقىرى تېز كېتىپ قېلىشى "سۇرئەتى ئىنزال" دېيىلىپ، تووەندىكىچە بىرقانچە سە-ۋەپتىن كېلىپ چىقىدۇ.

1) مەنى ئىشلەش ۋە ساقلاش ئەزالىرىنىڭ تۇ-تۇش قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىشى، بۇنداقتا مەنى ئاق، سۇيۇق سۇدەك سوغاق بولىدۇ.

داۋاسى: قەي قىلدۇرۇش بىلەن بەلغەم سۇرگىسى بېرىلىدۇ. مەجۇنى خۇبسۇلھەدىد (101-نۇسخە)، سۇرگە ئۇچۇن ئايارەج پەيقارا (16-نۇسخە) بېرىش مۇمكىن. تووەندىكى شەرۋەت (شەرۋىتى پەنجنۇش) تەييارلاپ بېرىلسە بولىدۇ:

نۇسخە: ئۈزۈم سۇيى 54 سەر، سۇماق، مەوزا، گۇلنار، قىزىل گۇل، كۇندۇر، سۇئتەر، سەئدىكۆپى بىر سەردىن؛ زەپەر، زەمچى بىر مىسقال. قائىدە بويىچە سىركە

بىلەن ئىشلەنگەن (مۇدەببەر قىلىنغان). تومۇرپوقى 3 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، ئۈزۈم سۈيى بىلەن $\frac{1}{3}$ قىسمى قالغىچە قاينىتىپ ماتار ئارقىلىق سۈزۈپ، سىقىپ، شىشە ياكى چىنە-قاچىلاردا ساقلىنىدۇ. كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3-5 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

2) قاننىڭ كوپلىگى ۋە مەنىنىڭ زىيادىلىگىدىن بولىدۇ. بۇنىڭدا جىنسى ئاجىزلىق ياكى جىنسى ئەزا پالەچلىگى بولماستىن پەقەت مەنى تېزلا مېڭىپ كېتىدۇ، بەزىلەر بۇنى بىر مەزگىل جىنسى ئالاقىدا بولماسلىقتىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ، دەپ قارايدۇ.

داۋاسى: ئانار شەرۋىتى قاتارلىق قاننى تەڭشەيدىغان شەرۋەتلەر مەسىلەن، ئىسكەنجىۋىل (100-نۇسخە) ۋە ئانار شەرۋىتى (47-نۇسخە) بېرىلىدۇ. قۇۋۋەتلىك غىزالارنى بىر مەزگىل ئازراق ئىستىمال قىلىش، ئاچچىق-چۈچۈك نەرسىلەرنى كوپرەك يېيىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

3) مەنى تەركىۋىدە سەپرا بولۇشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. جىنسى ئالاقىدىن لەززەتلىنەمەي تۇرۇپلا مەنى مېڭىپ كېتىدۇ، بۇنىڭ مەخسۇس ئالامىتى شۇكى كەلگەن مەنى قىزىق بولۇپ جىنسى ئەزا يوللىرى ئېچىشىپ كويگەندەك سېزىم بېرىدۇ، مەنى سېرىق كېلىدۇ.

داۋاسى: ھول سوغاقلىق نەرسىلەرنى بېرىش

كىپايە قىلىدۇ، بۇنىڭ ئۈچۈن شەرۋىتى خەشخاش (69 ـ نۇسخە)، سىمىز ئوت ئۇرۇغىنىڭ شىرىسى، ماش گۈرۈچ ـ لەر بېرىلىدۇ.

4) باشقۇرغۇچى ئەزالاردىن بىرىنىڭ ئاجىزلىغى ـ دىن بولىدۇ. بۇنىڭدا قۇۋۋىتى باھ ئاجىزلىق بىلەن مەنى تېز كېتىپ قېلىش قوشۇلۇپ كېلىدۇ. بۇ خىل ئەھۋاللار جىنسى ئالاقە بىلەن كوپ شۇغۇللانغان كىشى ـ لەردە كوپ كورۇلىدۇ.

داۋاسى: جىنسى ئاجىزلىقنى داۋالاش چارىلىرى بويىچە داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

جىنسى ھەۋەسنىڭ كوپ بولىشى

مىگە ۋە سەزگۈ ئەسەپلىرىنىڭ قوزغىلىشچانلىغىدىن جىنسى ئالاقىغا كوپ بېرىلىپ كېتىش دەسلەپتە روشەن كېسەللىك بەلگىلىرى بەرمەيدۇ، بارا ـ بارا باشقۇرغۇچى ئەزالارنى، شۇنىڭدەك باشقا ئەزالارنى زەرەرلەپ قويىدۇ.

ئالامەتلىرى: جىنسى ئالاقىدىن كېيىن يۈرەك سېلىپ كېتىدۇ ۋە ئادەتتىكى چاغلاردا يۈرەك زەئىپلىك ئالامەتلىرى بولىدۇ. مىڭىگە زەرەر يەتكەندە جىنسى ئا ـ لاقىدىن كېيىن باش قايىدۇ. جىگەر، مەئىدىلەر زەرەرلەن ـ سە ئىشتەي تۇتۇلۇپ كۆڭدىن ـ كۆڭگە ئورۇقلاش كورىلىدۇ.

داۋاسى: جىنسى ئالاقىنى مەنئى قىلىش بىلەن بىللە ئالامەتلىرىگە قاراپ زەرەرلەنگەن ئەزالار خىزمىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش چارىلىرى قىلىنىدۇ. ئومۇمى بەدەندى ـ

كى باشقا ئالامەتلىرىگە قاراپ، مەتبۇخى ئەپتىمۇن ۋە سەۋدانى سۇرگۇچى دورىلارنى بېرىش كېرەك.

قانلىق مەنى كېلىش (مەنىيىددەم)

بۇ خىل ئاغرىقتا جىنسى ئالاقىدا مەنى بىلەن بىللە قان كېلىدۇ. ياكى پۈتۈنلەي قان كېلىدۇ.

سەۋەبى: ئۇرۇقدان قانتومۇرلىرىنىڭ زەخىملىنىشى ياكى مەنى ئىشلەش ئەزالىرىدىكى كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرى تۈپەيلىدىن مەنى ئورنىغا قان يىغىلىشى مۇمكىن.

داۋاسى: بورەك ۋە مۇناسىۋەتلىك ئەزالار خىزمىتىنى ياخشىلاش، ئاغرىش ۋە ياللۇغلىنىشلار بولسا مۇناسىپ چارىلارنى كورۇش كېرەك. مەنى ئىشلەپچىقىرىش ئەزالىرىدا كېسەللىك بولغان تەقدىردە ئاغرىش ۋە ياللۇغلىنىش ئىپادىلىرى بولماسلىقى مۇمكىن. مۇنداق چاغدا مەستىكى يېغى بىلەن ئۇرۇقدان خالتىسىنى ياغلاشقا بۇيرىلىدۇ.

مەستىكى يېغىنىڭ تەركىۋى ۋە ياساش ئۇسۇلى:

5 سەر مەستىكىنى سوقۇپ، باراۋەر مىقداردا كۈنجۈت يېغى ياكى گۈل يېغى قۇيۇلغان شىشىگە سېلىپ، سۇ قۇيۇلغان قاچىدا تۇرغۇزۇپ قاينىتىلىدۇ. مەستىكى ئېرىپ ياغ بىلەن تامامەن ئارىلاشقاندا مەستىكى يېغى تەييار بولىدۇ.

كوپ ئىھتىلام بولۇش (كەسرەتى ئىھتىلام)

سەۋەبى: مەنى تېز كېتىش، جىنسى ئاجىزلىق ۋە پۈتۈن بەدەندە موغاقلىقنىڭ غالىپلىقى تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى: مەنى تېز كېتىشتىكى چارىلار قىلىنىدۇ. زىغىر پاخىلىدىن ياسىغان ياستۇق ۋە كۆپلەردە يېتىش، سوگەت يوپۇرمىغى ۋە قىزىل گۈلنى چۈشەك قىلىپ يېيىش كېرەك. قەدىمقى كىتاپلاردا كۆپ ئىھتىلام بولىدىغان كىشىلەر قوغۇشۇننى ئىپىزلەپ بېلىگە تېگىشتۈرۈلىشىنى تەۋسىيە قىلغان خاتىرىلەر بار، سىناپ كورۈش مۇمكىن. تۆۋەنكى نۇسخىلاردىكى دورىلاردىن بىرى بېرىلسە بولىدۇ.

نۇسخە: (1) سوزاپ ئۇرۇغى ئۈچ مىسقال، بەش بارماق ئۇرۇغى① سوسەن يىلتىزى 2 مىسقال، ئادار گۈلى، قىزىل گۈل بىر يېرىم مىسقالدىن. سوقۇپ تالقان قىلىپ سۈت ياكى قېتىق بىلەن كۈنىگە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

(2) سىيادانىنى قورۇپ باراۋەر ھەسەل بىلەن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

(3) قۇندۇزقەرى بىر مىسقال، سېمىز ئوت ئۇرۇغى 7 مىسقال، سېرىق ھېلىلە 4 مىسقال، بەلىلە پوستى 7 مىسقال، ئامىلە پوستى 6 مىسقال. دورىلارنى سوقۇپ تالقان ياساپ 1 ـ 2 مىسقالدىن كۈنىگە 2 قېتىم بېرىلىدۇ. بۇلاردىن باشقا جىنسى ئاجىزلىق ۋە بەدەندىكى ئالامەتلىرىگە قاراپ، باشقۇرغۇچى ئەزالار قۇۋۋەتلەندۈرۈلىدۇ.

① بەش بارماق (پەنجى ئەنگۈش) ــ ئىسسىق ئىقلىملىق جايلاردا ئۆسىدىغان لىمون جىنسلىق بىر دەرەخنىڭ مېۋىسى. پىشقاندا بىرقانچە پارچىغا ئايرىپ خۇددى بارماققا ئوخشاش كورىنىدۇ. خەنزوچە فوشۇ (بۇددا قولى) دەيدۇ.

2 - پەسىل: ئۆرۈقدان ۋە جىنسى ئەزا كېسەللىكلىرى

ئۆرۈقدان ياللۇغى (ۋەرەمى ئۆنسەيىن)

ئۆرۈقدان ياكى ئۆرۈق بېزى مۇرەككەپ تۈزۈلگەن ۋە پەي، قانتومۇر ۋە ئەسەبلەر چىرماشقان بىر ئەزادىن ئىبارەت. شۇنىڭ ئۈچۈن قان سەپرا ياكى سەۋدا خىلىتلىرىدىن ياللۇغلىنىپ ئىششىسا قاتتىق ئاغرىيدۇ.

ئالامەتلىرى: ئۆرۈقدان ھەرخىل دەرىجىدە ئىششىيدۇ. بولۇپمۇ قاندىن بولغان ياللۇغلىنىشتا ئىششىق چوڭ بولىدۇ. ئاغرىش قاتتىق، رەڭگى قىزىل ۋە قىزىق بىلىنىدۇ، ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. بەدەندە قىزىتما ۋە قان غالىپلىق بەلگىلىرى كۆرۈلىدۇ. سەپرادىن بولغاندا ئېچىششىش قوشۇلۇپ، ئۆرۈقدان خالتىسىنىڭ تېرىسى پاقىراپ تۇرىدۇ. كېسەل ئۇسسايدۇ ۋە ئاغزى ئاچچىق بىلىنىدۇ.

ياللۇغلىنىش ئۆرۈقدان بىلەن تېرە ئارىلىقىدا بولسا ئالامەتلەر يەڭگىلرەك بولۇپ، بەزىنىڭ ئۆزىدە بولغاندا ئېغىر ئۆتىدۇ. قىزىتما بىلەن تەشنالىق زىيادە بولىدۇ. بەلغەمدىن بولغان ياللۇغلىنىشنىڭ كەيپىياتى سوغاق بولۇپ، ئاغرىش ۋە ئېچىششىش ئازراق بىلىنىدۇ، لېكىن ئىششىق چوڭ بولىدۇ.

داۋاسى: ئەگەر قان ئېلىشقا بولمىسا پاقالچەك ۋە غولىغا ھىجامەت قويۇلىدۇ. ماددىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ

AltunOq

سۇرگە ئۇچۇن مەتبۇخى ھېلىلە (38 ـ نۇسخە) بېرىلىپ ماددا تازىلىنىدۇ. ئۇندىن كېيىن يەرلىك قىزىتمىنى پەسەيتىش ۋە ئىششىق ياندۇرۇش چارىلىرى قىلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن بىر پارچە رەخنى سىركە بىلەپ نەمدەپ ئىششىق جايغا يېپىپ قويۇلىدۇ. گۇلاپ، ئىسپۇغول لۇئابى، كوك يۇمغاقسۇت سۇيى ۋە ئىت ئۈزۈم سۇيى چېپىلىدۇ.

ئاغرىش بەك قاتتىق بولسا يۇقۇرقىلارغا تەرخەمەك ئۇرۇغى بىلەن كوكنار قوشۇش كېرەك. ئىششىقنى قايتۇرۇش ئۈچۈن بابۇنە، ئەكلىل مەلىك، زىرىلەرنى سوقۇپ گۇل يېغى ۋە تۇخۇم سېرىغى بىلەن ماي تەييارلاپ، ئىششىغان بەزگە قويىلىدۇ. زىغىر شىرىسى بىلەن بەسەي ياپرىغى، شۇمشىلەرنى سوقۇپ، ئازراق ھەسەل ئېلىشتۇرۇپ چېپىلىدۇ. قەۋزىيەت بولسا مۇۋاپىق سۇرگە بېرىش مۇمكىن. ئەمما ئالاھىدە سۇيدۇك راۋان قىلغۇچى دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ.

بەلغەم مادىسى غالىپ بولغاندا ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن ئەتە ـ ئاخشامدا ئارپا بىدىيان ۋە چۇچۇكبۇيا، ئارپا بېدىيان يىلتىزلىرىنى قاينىتىپ سۇيىگە گۇلقەن سېلىپ بېرىلىدۇ. سۇرگە ئۈچۈن ھەببى قوقىيا (17 ـ نۇسخە) ياكى ھەببى ئايارەج (7 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. تۇۋەندىكى دورىلار سىرتتىن چېپىشقا بېرىلىشى كېرەك.

نۇسخە: قارا ئەمەن، سېرىق چېچەك، بابۇنە، ئەكلىلمەلىك، شۇمشە، زىرە ھەر بىرى 3 مىسقالدىن،

تۇخۇم سېرىغى بىردانە، زىغىر شىرىسى 5 مىسقال، گۈل يېغى 5 مىسقال، ھەسەل 5 مىسقال، پۇرچاق ئۇنى، نۇقۇت ئۇنى ھەربىرى 2 مىسقالدىن. مەزكۇر دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ زىغىر شىرىسى، گۈل يېغى ۋە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپىدىغان دورا تەييارلاپ ئىششىق ئۇرۇقدانغا قويىلىدۇ.

يەل سەۋەبىدىنمۇ ئۇرۇقدانلار ئىششىدۇ. ئۇ قىزىللىق، ئېغىرلىق بولماسلىق بىلەن باشقا خىلدىكى ۋەرەملەردىن پەرقلىنىدۇ. قوناق ئۇنى، كىپەك تۇزلارنى قىزىتىپ تېڭىش بىلەن قايتىپ كېتىدۇ.

ئۇرۇقداننىڭ چوڭىيىپ كېتىشى

ئىككى ئۇرۇقداننىڭ ئۈستىگە ياغ ئوسۇپ قېلىش بىلەن ئۇلار ئادەتتىكىدىن چوڭىيىپ قالىدۇ. بۇنداق زورىيىش ياللۇغلانغانلىقتىن ھاسىل بولمىغاچقا ئاغرىمايدۇ، ئەمما ئېغىرلىشىپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: ئاق تىكەن يىلتىزى، مېھرى گىيا، كوكنار پوستى، بولەي تاش (سۇرۇپ)، كوك يۇمغاقسۇت سۈيىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ بەزگە چېپىش لازىم. ياكى گىلى ئەرمىنىگە قوشۇپ چاپسىمۇ بولىدۇ.

بەزىدە بۇنىڭ ئەكسىچە يامان سوغاقلىقنىڭ تەسىرى بىلەن ئۇرۇق بەزلەر كىچىكلىشىپ قورۇلۇپ قالىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن مونچىغا چۈشۈش، ئىسسىق ياغلار بىلەن ياغلاش لازىم.

ئۈرۈقدان خالتىسىنىڭ تومۇرلىرى كېڭىيىپ ئەگرى - بۈگرى كوپۈپ قېلىش (داۋالى سەفەن)

ئۈرۈقدان خالتىسىنىڭ تومۇرلىرى خۇددى پاقەلچەك قانتومۇرلىرىنىڭ ئەگرى - بۈگرىلىشىپ كېڭەيگىنى (داۋالى كېسەلى) گە ئوخشاشلا كېڭىيىپ ۋە ئەگرى - بۈگرىلىشىپ قالىدۇ. بۇ كۆپىنچە چەپ تەرەپ ئۈرۈقدان تېرىسىدە كۆرۈلىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئۈرۈقدان خالتىسىنىڭ تومۇرلىرى كوك رەڭدە ئەگرى - بۈگرى كوپۈپ تۇرغانلىقى كۆرۈلىدۇ. ئېغىر ھاللاردا تارتىشىش ۋە تېپىلىش بىلەن مېڭىشقا تەسىر بېرىدۇ.

داۋاسى: پاقالچەك كوكتومۇرىنىڭ ئەگرى - بۈگرى كېڭىيىش كېسىلى بىلەن ئوخشاش.

جىنسى ئەزا ئۈرۈقدان خالتىسىنىڭ قىچىشقاق كېسىلى

سەۋەبى: كوپىنچە سەپرانىڭ زىيادىلىكىدىن ياكى سەپرا بىلەن قان ئارىلاشقانلىقتىن بولىدۇ.

داۋاسى: قان ئېلىشقا توغرا كەلمىسە پاقالچەك ۋە سانىنىڭ ئىچكى تەرىپىگە ھىجامەت قويۇش كېرەك. مەتبۇخى ھېلىلە (172 - نۇسخە) ۋە مەتبۇخى شاتەرە (38 - نۇسخە) بىلەن ماددا تازىلىنىدۇ. ئىسسىق سۇ بىلەن دائىم تازىلاپ ئارقىدىن سىركە، گۈل يېغى ۋە

تۇخۇم ئېقىنى بىرلەشتۇرۇپ چېپىلىدۇ. مامىشانى چىكـ-
سەي ياكى يۇمغاقسۈت سۈيى بىلەن چېپىش كېرەك.

سۈيدۈك يولىنىڭ توسىلىپ قېلىشى

سەۋەبى: سۈيدۈك يولىدا جاراھەت ياكى ئۆسـ-
مە پەيدا بولۇش؛ قويۇق شىرىلىك خىلىت ماددىلىرىنىڭ
تۇرۇپ قېلىشى سەۋەپ بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: سىيگەندە ئاغرىپ، ئېچىشىپ، سىيىش
قىيىنلىشىدۇ. يىرىڭ ئارىلاشقان شىرىلىك ماددىلار ئېقىپ
چىقىدۇ.

داۋاسى: قان غالىپلىغى كورۇلسە ئاياقتا شەخەك
قويۇش كېرەك. سېمىز ئوت، قوغۇن ئۇرۇقلىرىنىڭ شىر-
ىسى ۋە خەشخاش شەرۋىتى (69-نۇسخە) بېرىلىدۇ.
سۈيدۈك يولىدا شىرىلىك نەرسىلەر كوپ بولسا شەر-
ۋىتى بۇزۇرى (132-نۇسخە) بېرىلىدۇ. بابۇنە، ئەكلىل-
مىلىك، مەرزەنجۇشلەرنى قاينىتىپ، ئىسسىقراق ھالدا
جىنسى ئەزاغا قويىلىدۇ. رۇمبېدىيان، چىگسەي ئۇرۇغى،
قوغۇن ئۇرۇغى، ھەلىيۇن ئۇرۇغى، ئارپا بېدىيان قاتارلىق
سۈيدۈك راۋان قىلغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. ئەگەر توسۇ-
لىش سۈيدۈك يولىدا ئۆسمە سەۋەبىدىن بولسا، ئاغرى-
ماسلىق، قان يىرىڭ بولماسلىق ۋە سۈيدۈك قىيىنلىق
بىلەن كېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كورۇلىدۇ. بۇنىڭ
ئۇچۇن قەلەي كۇشتىسىنى گۇل يېغى بىلەن ئېرىتىپ،
زەكەر تۇشۇگىدىن تامغۇزۇش كېرەك. مۇنىڭ بىلەن
نەتىجە بولمىغاندا ئەنىوبە (مېتال كاتېتىر) سېلىنىدۇ.

2 - پەسىل: ئاياللار كېسەللىكلىرى

تۇغماسلىق

تۇغماسلىق تىبابەتتە "ئۇقرى" دەپ ئاتىلىدۇ. تۇغماسلىق—ھەقىقى تۇغماسلىق، غەيرى ھەقىقى تۇغماسلىق دەپ ئىككىگە بولىنىدۇ. ھەقىقى تۇغماسلىق دەپ تۇغما ھالدىكى تۇغماسلىقنى، يەنى شۇ كىشىنىڭ تۇغۇلۇشىدىكى تاناسىل ئەزالاردىكى كەمتۈكلەرگە ئېيتىلىدۇ. غەيرى ھەقىقى تۇغماسلىق دەپ تۇغۇلغاندىن كېيىن ياكى بىر قانچىنى تۇغۇپ بولغاندىن كېيىن ھەرخىل كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن تۇغماس بولۇپ قالغانلىقنى ئېيتىلىدۇ.

تۇغماسلىقنىڭ سەۋەپلىرى ئەر-ئايال ھەرئىككىلا تەرەپتە بولىشى مۇمكىن. تۇغماسلىقنى داۋالاش ئۈچۈن ئالدى بىلەن، قايسى تەرەپنىڭ سەۋەپچى ئىكەنلىكىنى ئايرىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن تۇغماسلىق ئايال تەرەپتىنلىكى ئېنىقلانغاندىن كېيىن تۆۋەندىكى سەۋەپلەرنى ئىزلەپ شۇ ئاساستا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

1) مىزاجنىڭ ماددىسىز بۇزۇلىشى سەۋەپلىك تۇغماسلىق:

مىزاجنىڭ ماددىسىز بۇزۇلىشلىرى دىگىنىمىز، بەدەن كەيپىياتىدا، ئىسسىقلىق، سوغاقلىق، قۇرۇقلۇق

Altun Oq

ۋە نەملىكلەردىن بىرىنىڭ ئۆلچەمدىن زىيادە بولۇپ قېلىشىدىن ئىبارەت غەيرى تەبىئى ئەھۋالنى كۆرسىتىدۇ. بۇ ئومۇمى بەدەندە، شۇنداقلا بالىياتقۇ (رەھىم) دە ئۆز ئىپادىسىنى كۆرسىتىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئومۇمى بەدەندە بۇزۇلغان ياكى ئۆلچەمدىن زىيادە بولغان مىزاجنىڭ ئالاھىدە ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ (بىرىنچى قىسىم مىزاجلارغا قاراڭ).

ئىسسىقلىقتىن بۇزۇلغاندا، ئومۇمى ئالامەتلەر بىلەن بىللە ھېيىز قارامتۇل ۋە قويۇق كېلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن مىزاجىنى ئۆزگەرتىشكە؛ بىنەپشە، نىلۇفەر، خەشخاش، ئالما سۈيى، ئاق سەندەل، لىموندىن تەركىپ تاپقان شەرۋەت بېرىلىدۇ. ھەم تەمرى ھىندى، ئەينۇلا ۋە پۇنۇس، خىيارى شەنبەرنىڭ تەمى چىقىرىلغان سۈيى بېرىلىدۇ. بالىياتقۇ مىزاجىنى تەڭشەش ئۈچۈن ئوردەك ۋە توخۇ يېغىنى بىنەپشە يېغى بىلەن قوشۇپ يۇيۇپ تازىلاپ ھورلانغان يۇڭدا پىلتە ياساپ جىنسى يولغا قويۇلىدۇ.

سوغاقتىن بولغانلىرىدا ئومۇمى بەدەندىكى ئالامەتلەردىن تاشقىرى، ھېيىز ئاز ۋە ئۇزۇن مۇددەتتە رەڭگى ئاقۇش ۋە سۇيۇق كېلىدۇ. دوۋسۇندا تۈك شالاڭلىشىپ كېتىدۇ. پۈتۈن بەدەن مىزاجىنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن، مەشدىرنۇس (25 - نۇسخە) ۋە داۋائىل مىسكى (22 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. زەپەر، سۇمبۇل، ئەكلىل مىلىك، سازەنجى ھىندى،

قەرەدەمەنا، ئۆدەك يىغى، بادام يىغىدىن لازىم مىقداردا ئېلىپ يۇيۇپ تازىلاپ ھورلانغان قوي يۇڭى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ جىنسى يولغا قويۇش كېرەك. ھېيىزدىن كېيىن قىزىل زەر-نىخ، مۇرمەككى، جويۇز، سەۋرە، مىئە سائىلە، قۇننە، ھەببىلغارلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، كويدۇرۇپ چىق-قان ئىس بىلەن جىنسى يول ئىسلىنىدۇ.

قۇرۇقلۇقتىن بولغانلىرىدا، ئومۇمى بەدەندىكى قۇ-رۇقلۇق ئالامەتلىرىدىن باشقا، ھېيز كەلمەسلىك، قەۋ-زىيەت ۋە جىنسى يول قۇرغاقلىشىشلار بولىدۇ، بەدەن مىزاجىنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن، دائىم سۈت ئىچىش بى-لەن شەرۋەتى بىنەپشە ۋە شەرۋەتى نىلۇفەر (74 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. جىنسى يولغا يۇقۇرىدا كورسىتىلگەن دورىلار قويۇلىدۇ.

نەملىك بولغانلىرىدا: ئومۇمى بەدەندىكى نەملىك ئالامەتلىرىدىن باشقا، جىنسى يولنىڭ دائىم نەم-لىشىپ تۇرۇشى ۋە ئاق خۇن كوپىيىشلەر يۈز بېرىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن سېرىق چىچەكنى سىركە بىلەن كوپ سۇ-دا قاينىتىپ ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش ياخشى نەتىجە بېرىدۇ. شەھمى ھەنزەل، ئەنزىرۇت، شىبىت، سۇماق، ئۇدھىندى، زەپەر ۋە مۇرمەككىلەرنى باراۋەردىن ئېلىپ سوقۇپ ئېرىتىلگەن ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ پۇچۇلانغان قوي يۇڭى بىلەن جىنسى يولغا قويىلىدۇ.

2) ئومۇمى بەدەن ۋە بالىياتقۇ مىزاجىنىڭ مادىدىلىق بۇزۇلۇشلىرىدىن كېلىپ چىققان تۇغماسلىق:

ئالامەتلىرى: بۇزۇلغان خىلتلەر (مەسىلەن، قان، سەپرا، سەۋدا ۋە بەلغەم) ئۇچۇن خاس بولغان ئۇمۇمى بەدەن ئالامەتلىرى كورۇلىدۇ (خىلتلار بايانىغا قاراڭ).

داۋاسى: قان ئالامەتلىرى بولسا، ئاياق تەرەپلەرگە ھىجامەت قويۇش كېرەك. نوقۇئى تەمرى ھىندى (55 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. بەلغەمدىن بولسا، قەي قىلدۇرۇش، ھەببى ئايارەج (7 ـ نۇسخە) ۋە ئايارەج پەيقارا (16 ـ نۇسخە) بىلەن بەدەن ۋە باشىياتقۇنى بەلغەم ماددىسىدىن تازىلاش كېرەك. سەۋدادىن بولسا مەتبۇخى ئەپتىمۇن(20 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. سەپرادىن بولغاندا مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن مەتبۇخى تەمرى ھىندى (115 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ.

3) ئايال كىشى بەك سەمرىپ كېتىپ، باشىياتقۇدا ياغ كوپىيىپ قېلىشىدىن كېلىپ چىققان تۇغماسلىق:

ئالامەتلىرى: قوسىغى يوغان، بەدىنى سېمىز بولۇپ، ئىش ۋە ھەركەتتە نەپەس قىستايدۇ.

داۋاسى: ئورۇقلىتىش تەدبىرلىرىنى قىلىش لازىم. مەسىلەن، ئەمگەك قىلدۇرۇش، ھىجامەت قويۇش ۋە مىزاجىغا قاراپ سۇرگە بېرىش كېرەك. قۇۋۋەتلىك غىزالارنى ئاز بېرىش، ئىترىپىل سەغىر (5 ـ نۇسخە)، جەۋارىش كۇمۇنى (49 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. داۋائىل لوك (173 ـ نۇسخە)نىڭ بۇ جەھەتتە مەنپەئەتى زور.

4) ئايال بەك ئورۇق ۋە زەئىپ بولۇش تۇپەيىلىدىن كېلىپ چىققان تۇغماسلىق:

ئورۇق ۋەزەئىپ ئاياللارنىڭ بالىياتقۇسىدا ئۇرۇقنىڭ تۇتۇلىشى ناچارلىشىپ ھامىلە بولمايدۇ.

داۋاسى: لوبۇبى كەبىر ۋە سەغىر (171 - نۇسخە)لەردىن بىرى بېرىلىدۇ. تەرەنجىۋىل بىلەن ھالۋا تەييارلاپ يېيىشكە، مېغىزلىق نەرسىلەرنى كوپ يېيىشكە بۇيرۇپ، سەمىرىتىشكە ئامال قىلىنىدۇ.

5) ھېيىز توختاپ قېلىش تۇپەيلىدىن تۇغماسلىق:

ھېيىز توختاش (كېسىلىش) يېشىغا بارماستىن تۇرۇپ ھېيىز كەلمەسلىك تۇغماسلىقنىڭ بىر سەۋەبى بولۇپ قېلىشى مۇمكىن.

داۋاسى: ھېيىز ماكدۇرۇش چارىلىرىنى قىلىش لازىم (ھېيىز كەلمەسلىك كېسىلىگە قاراڭ).

6) بالىياتقۇدا ھەرخىل يالىلۇغلىنىش، ئىششىق، جاراھەت ۋە گوش ئۇنۇش تۇپەيلىدىن بولغان تۇغماسلىق:

7) بالىياتقۇدا قويۇق يەل ھاسىل بولۇش سەۋەبىدىن تۇغماسلىق:

ئالامەتلىرى: دوسۇن ۋە كىندىك ئارىلىقىدا دومباق ئىششىق پەيدا بولۇپ، باسقاندا يەلدەك يوقىلىپ كېتىدۇ. ئاغرىش ياكى باشقا ياللۇغلىنىش ئالامەتلىرى بولمايدۇ. قوساق ئاستىنقى قىسمى كوپكەندەك سېزىلىدۇ. يەللىك نەرسىلەرنى كوپ ئىستېمال قىلغانلىق

تارىخى بولىدۇ (بۇنداقلار ئەگەر ھامىلە بولۇپ قالسىمۇ
بالىسى چۈشۈپ كېتىدۇ).

داۋاسى: ھەركۈنى 2 قېتىم (ئەتە - ئاخشام) بېدە-يان ئەرەقى بىلەن گۈلقەن ۋە شەرۋىتى مائىل ئۇسۇل (105 - نۇسخە) بىلەن ئىنەك پىتى يېغى بېرىلىدۇ. جەۋارىش كۈمۈنى(49 - نۇسخە) بېرىپ يەل تارقىتىلىدۇ.

8) بالىياتقۇ ئاغزىنىڭ مايماقلىشىپ قېلىشىدىن تۇغماسلىق:

ئالامەتلىرى: ئاغرىپ ھېيىز كورىدۇ. ئادەتتىكى چاغلاردا جىنسى يولدىن شىرىلىك سۇيۇقلۇق چىقىپ تۇرىدۇ. بۇ ئەھۋال بىرىنچى تۇغۇتتىن كېيىن بالىياتقۇنىڭ ئوز ئورنىغا توغرا كەلمىگەنلىكى ياكى ئۇنىڭ پەي باغلاملىرىغا زەرەر يەتكەنلىكىدىن بولىشى مۇمكىن.

داۋاسى: سەۋەپلىرىنى تېپىپ ئۇنى داۋالاشنى ئاساس قىلىش، ئۇنىڭغا قوشۇمچە تووەندىكى چارىلارنى كورۇش كېرەك.

ئەنجىر، بابۇنە، شۇمشە، زاراكزا، زىغىرلارنى بارا-ۋەر مىقداردا ئېلىپ، بىرچوك چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ، بىر ئاز گۈل يېغى قوشۇپ ئىلمان ھالەتتە ھوقنە ئەس-ۋابى ئارقىلىق جىنسى يولغا كىرگۈزۈپ، بالىياتقۇ چىد-لاندۇرۇلىدۇ. دېگزىيا (فادى زەھرە ھايۋانى)نى ئىستىد-مال قىلىش ھەر خىلدىكى تۇغماسلىقلار ئۈچۈن ياخشى مەنپەئەت بەرگەنلىكى توغرىسىدا جاتىرىلەر بار.

Altun0q

هامىلدارلىق ئالامەتلىرى ۋە دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

هامىلدار بولغانلىق ئالامەتلىرىدىن مۇھىملىرى — ھەيىز توختىشى بولۇپ، بالىياتقۇ ئاغزى يۇمۇلۇپ قالىدۇ. بۇ چاغدا هامىلدار ئايال كىندىك بىلەن دوسۇن ئارىلىغىدا يەڭگىل يېقىمسىزلىق ياكى ئاغرىش سېزىدۇ. جىنسى ئالاقىدىن قاچىدۇ. ئەمچەك تۇگمىسى ئەتراپى قارا رەڭگە كىرىدۇ، كوز ئېتى كوكۇمتۇل بولۇپ قالىدۇ. كوڭلى ئاينىش، قۇسۇش، بەزى نەرسىلەرگە ئامراق، بەزى نەرسىلەردىن يىرگىنىدىغان بولۇپ قېلىشقا ئوخشاش ئەھۋاللار كورۇلىدۇ. بۇ ئادەتتە سېزىك دەپ ئاتىلىدۇ. بەزى ئاياللار ھەرخىل غەلىتە نەرسىلەر مەسىلەن، سېغىز توپا، گەژ، ساپال قاتارلىقلارنى يېيىشكە ئامراق بولۇپ قالىدۇ. بۇلار هامىلدارلىقنىڭ دەسلەپكى ئالامەتلىرى بولۇپ، ئۇندىن كېيىن قوساق روشەن هالدا چوڭىيىدۇ. قوساقتىكى بالىنىڭ مىدىرلىشى ھەممىگە ئايان ئالامەتتۇر.

هامىلدارلىقتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار.

هامىلدار ئاياللار هامىلە ۋە ئوزىنىڭ سالامەتلىكىنى ساقلاش ئۈچۈن توۋەندىكى نۇقتىلارغا دىققەت قىلىش لازىم:

(1) هامىلە 7 ئايلىق بولۇشتىن بۇرۇن ئېغىر نەرسە كوتىرىش، سەكرەش، ئېغىر ئەمگەك قىلىش، ئۇزۇن ۋاقىت ئۇلتۇراش، غەم، قايغۇ، غەزەپ، قورقۇپ كېتىش

قاتارلىق ئىشلاردىن ساقلىنىشى لازىم. سۈرگە ئىچىش، قان ئالدۇرۇش قاتارلىقلار مەنئى قىلىنىدۇ. ھامىلدارلىق-نىڭ دەسلەپكى بىر قانچە ئېيىدا جىنسىي ئالاقە چەكلى-نىدۇ.

(2) 7-ئايلىقتىن كېيىن، يۇقۇرقىلارغا دىققەت قىلىش بىلەن بىللە غىزاسىغا ئەھمىيەت بېرىش لازىم. يەللىك نەرسىلەر (پۇرچاق خىلىدىكى دانلار، كاۋا، ياڭيۇ، جۇسەي قاتارلىقلار) دىن پەرھىز قىلىش كېرەك. ئەگەر سۈرگە بېرىشكە توغرا كەلگەندە مەجۇنى خىيارى شەنبەر بېرىلىدۇ. ياكى قان ئېلىش بەك زورۇر بولغاندا، ئۇنىڭ ئورنىغا ھىجامەت قويىلىدۇ. ھامىلدار ئايال ۋە ھامىلە-نىڭ ساغلام بولۇشى ئۈچۈن داۋائىل مىشكى (22-نۇسخە)، مۇفەررىھى ياقۇتى (84-85-نۇسخىلەر) ياكى مەشدىرتۇس (25-نۇسخە) بېرىلىدۇ.

(3) سىزىك ئالامەتلىرى 4 ئايلىقتىن ئالدىنقى ۋاقىتتا بولسا توختىتىش ھاجەتسىز. ئۇندىن كېيىن يەنە داۋاملىق كۆڭلى ئاينىش، قۇسۇش يۈز بېرىپ سا-لامەتلىكىگە تەسىر يەتكۈزسە ئۇنى توختىتىش لازىم. (مەئىدە كېسەللىكلىرىگە قاراڭ). مەجۇنى كۇمۇنى (49-نۇسخە) ۋە سۇپۇپى مۇقەۋۋى مەئىدە (174-نۇسخە) بېرىلىدۇ.

(4) ھامىلدارلىقتا ھېيز مېكىپ كەتسە دەرھال چارە قىلىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن قۇرسى كەھرىبا

(71 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. ماش، ئانار گۈلى، ئانار پوستى، ئەنجۈرلەرنى سىركە بىلەن قاينىتىپ، تىرىپىلىرىنى قوساق ۋە دوسۇنغا تېڭىش لازىم.

(5) يۇرەك سىيلىش، خاپىغان تۇتۇش ۋە پۇت دۇم ـ بىسىگە ئىششىق پەيدا بولۇش قاتارلىق يۈرەك، بـورەك ۋە مىڭە زەرەرلەنگەنلىك ئالامەتلىرى كورۇلسە سەۋەپلىرىگە قارىتا چارە قىلىنىدۇ.

(6) ئاي كۈنى يېقىنلاشقـاندا هـەر كونى كەچتـە تاتلىق بادام مېغىزى يېيىش، چۈچـمەل نـەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش لازىم. سېرىق چېچەك، بابۇنە ۋە زىـغىر ياغلىرى بىلەن بەل، توققۇز كوز ئـەتراپلىرىنى يـاغلاپ بېرىش لازىم.

كوپ بويىدىن ئاجراش (كەسرەتى ئىسقات)

هامىلدارلارنىڭ بويىدىن ئاجراش (بـالا چۈشۈپ كېتىش) ئادەتتە تەسادىپى بويىدىن ئاجراش ياكى ئاـ دەتلەنگەن بويىدىن ئاجراش دەپ ئىككى خىلغا بـۆ ـ لىنىدۇ.

تەسادىپى بويىدىن ئاجراشنىڭ سەۋەبى تاشقى زەـ خىملىنىش مەسلەن، يىقىلىش، بـەلگـە زەربە تـېگىش قاتارلىق تەسادىپى هادىسىلەر تـۈپەيلىدىن ۋە ئـىچكى جەھەتتىن هامىلدارلىق كېسىلى ياكى هامىلدارلىقتا كۆپ قان كېتىش، ئىچ سۈرۈش، روهـى تـەسىراتلار، هـىڭگـە ئوخشاش سېسىق پۇراقلىق نەرسىلەردىن قاتتىق سـەسـ

كىنىش ۋە قوپال جىنسى ئالاقە قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئادەتلەنگەن (كوپ) بويىدىن ئاجراش ھەر قېتىمقى ھامىلدارلىقتا، تووەندىكى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بالا چۈشۈپ كېتىشتىن ئىبارەت بولۇپ، بالا چۈشۈپ كېتىش ئادەتكە ئايلىنىپ قالىدۇ.

مىگە ۋە روھى كېسەللىكلەرگە ئوخشاش ئومۇمى بەدەن كېسەللىكلىرى؛ بالىياتقۇ مىزاجىنىڭ ماددىلىق ياكى ماددىسىز بۇزۇلۇشلىرى؛ بالىياتقۇ سۇيۇقلۇقلىرىنىڭ كوپلىگى؛ بالىياتقۇ ئاغزىنىڭ بوشاپ كېتىشى (تەبىئى ياكى كېسەللىك سەۋەپلىرى بىلەن)؛ بەدەن ئاجىزلاپ كېتىشى تۈپەيلىدىن بويىدىن ئاجراش كوپ ئۇچرايدۇ.

داۋاسى: تەسادىپى چۈشۈكلەردە كەلگۈسىدىكى ھامىلدارلىقتا مەزكۇر سەۋەبلەرگە دىققەت قىلىش، ھامىلدارلىقتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلارغا ئەمەل قىلىش لازىم.

ئادەتلەنگەن بالا چۈشۈپ كېتىشتە:

(1) مىگە، يۈرەكنى كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇتى (تەركىۋىگە ياقۇت سېلىنغىنى يەنى (84 ـ نۇسخە، داۋا ئىلمىشكى (22 ـ نۇسخە)، شەرۋىتى ئەۋرىشىم (86 ـ نۇسخە)، خەمىرى گازىۋان ئەنبەرى (32 ـ نۇسخە) لەردىن بىرى ياكى ھەممىسىنى بېرىش، روھى جەھەتتىن ئالاھىدە دىققەت قىلىپ، ناچار تەسىراتلاردىن

سىقلاش لازىم؛ قۇرۇق ـ سوغاقلىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىشقا، ھۆل ـ ئىسسىق نەرسىلەر ئىستېمال قىلىشقا بۇيرۇلىدۇ.

(2) بالىياتقۇ مىزاجى بۇزۇلۇشتىن بولغانلىقى بىلىنسە سەۋەبىگە قارىتا چارە قىلىش كېرەك (بالىياتقۇ مىزاجى بۇزۇلۇش ماۋزۇسىغا قاراڭ).

(3) بالىياتقۇ ئاغزى بوشاپ كېتىش، بالىياتقۇدا سۇيۇقلۇق كوپىيىپ كېتىشلەردىن بولسا مائىل ئۇسۇل (105 ـ نۇسخە) ۋە شەرۋىتى بۇزۇرى (130 ـ نۇسخە) بىلەن بىللە تۆۋەندىكى نۇسخە بېرىلىدۇ.

نۇسخە: ئايلىشى دورۇنەج ئەقرەبى ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، تېشىلمىگەن مەرۋايىت كەھرىبا، ئۇد ھىندى 3 مىسقالدىن، ئۇشنە، سۇمبۇل $\frac{1}{2}$ مىسقالدىن. مەزكۇر دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 2 باراۋەر ھەسەل قوشۇپ مەجۇن ياساپ ھەر كۈندە ئاماقتىن كېيىن بىر مىسقالنى قايناقسۇ بىلەن بېرىلىدۇ.

(4) ئورۇق ـ ئاجىز ھامىلدارلارغا قارىتا سەمرىتىش چارىلىرى قىلىنىدۇ (تۇغماسلىق بابىغا قاراڭ).

قىيىن تۇغۇت

سېمىز، بالىياتقۇسىنىڭ ئېغىزى سوغاقلىق تەسىرىدىن قورۇلۇپ قالغان، داس سوڭىگى كېسەللىك ياكى تۇغما ھالدا تار بولغان ئاياللارنىڭ تۇغۇتى قىيىن ئو ـ

AltunOq

تىدۇ. بەزىدە ھامىلە توغرا كېلىپ قالغاندىمۇ تۇغۇش قىيىنلىشىدۇ. بۇنداقلارنىڭ ھامىلدارلىق دەۋرىدە ياكى ئۇنىڭدىن ئىلگىرى مەزكۇر ئالامەتلەر بولىدۇ (تۇغماسلىق بابىغا قاراڭ).

داۋاسى: قىيىن تۇغۇتنىڭ ئالدىنى ئېلىش بەك مۇھىم. چۈنكى نۇرغۇن ئەھۋاللاردا، ھامىلدارلىق مەزگىلىدە داۋالىق تەكشۈرۈش، تېگىشلىك چارىلەرنى كۆرۈش ئارقىلىق قىيىن تۇغۇتنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. شۇڭا ھامىلدارلىقنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدىن باشلاپلا تۇغۇت قوبۇل قىلغۇچىلار، دوختۇرلارغا تەكشۈر-تۈپ تۇرۇش، بالا قوساقتا توغرىسىغا يېتىپ قالغان بولسا، ئۇز ۋاقتىدا سىرتتىن ئايلاندۇرۇپ تۇزلەش؛ ھا-مىلدارلىقنىڭ كېيىنكى ئايلىرىدا يېتىۋالماي كۆپرەك مېڭىپ ھەركەتلىنىپ تۇرۇش كېرەك.

8 ئايلىقتىن كېيىن، بەدىنى قوبۇل قىلغىدەك مىقداردا سۈت ئىچكۈزۈپ تۇرۇلىدۇ.

ئاي-كۈنلىرى يېقىنلىشىپ قالغاندا مونچىغا چۈ-شۈپ تەرلىنىش، مۇناسىپ ھول-ئىسسىق مايلار بىلەن ياغلىنىپ تۇرۇش كېرەك.

تولغاق باشلانغاندىن كېيىن، قۇندۇز قەرى بىلەن كۈندۈرنى سوقۇپ بۇرۇنغا تارتتۇرۇپ چۈشكۈرتۈش مۇمكىن.

تۇغۇش ئالدىدا 'چوڭ-كىچىك نەرەت قىلدۇرۇش، ياغلىق تاماق بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش كېرەك.

خىيارى شەنبەر پوستىنى يۇمشاق سوقۇپ، قايناقسۇغا چىلاپ، بىنەپشە شەرۋىتى (74 ـ نۇسخە) ياكى نوقۇت سۈيى بىلەن ئىچكۈزۈلسە بالا ئاسان تۇغۇلىدۇ.

بالا ھەمرىيى چۈشمەسلىك

بالا تۇغۇلۇپ بولغاندىن كېيىن بالا ھەمرىيى چۈشمىسە ياكى بالا ئۆلۈك بولۇپ، تۇغۇلماي قالسا، بۇنىڭغا دەرھال چارە قىلىش لازىم. بولمىسا ئايالنىڭ ھاياتىغا تەسىر يېتىدۇ.

ئالامەتلىرى: بالا ھەمرىيى چۈشمىگەن بولىدۇ. بالا ئۆلگەن بولسا قوساقتا ھەركەت سېزىلمەيدۇ، قوسىقى سوۋۇپ كېتىدۇ، تومۇرى ۋە نەپسى تېزلىشىدۇ.

ئۆلۈپ قالغان بالا ياكى ھەمرىيىنى چۈشۈرۈش تەدبىرلىرى ئوخشاش.

مۇشكى تارامشى 2 مىسقال، پەرسىياۋشان، ئارچا مېۋىسى، تىرمىس، پۇدىنە ھەر بىرى 3 مىسقالدىن ئېلىنىپ، دورىلارنى سوقۇپ 2 مىسقال ناۋات قوشۇپ يېيىشكە بېرىلىدۇ.

كوندۇش، سىيادانلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ بۇرۇنغا تارتقۇزۇش ئارقىلىق چۈشكۈرتىلىدۇ (چۈشكۈرۈك كەلگەندە بۇرۇننى تۇتۇپ تۇرۇلسا، ئىچكى بېسىم قۇۋۋىتى بىلەن ئۆلۈك بالا ياكى چۈشمىگەن بالا ھەمرىيى چۈشۈپ كېتىشى مۇمكىن). ئەڭ ياخشىسى دوختۇرخانىلارغا

ئاپىرىپ، دوختۇرلۇق ئۇسۇللىرى ئارقىلىق تۇغۇتلۇق ئايالنىڭ بەختەرلىكىنى تەمىن قىلىش لازىم.

تۇغۇتتىن كېيىن قوساق ئاغرىش ئەھۋاللىرى يۈز بەرسە، ئىچىشكە مائىل ئۇسۇل بويىرۇپ، ئارپا سۈيى ۋە ياغلىق شورپا ئىچكۈزىلىدۇ؛ زىغىر شىرىسى ھوقنە قىلىنىدۇ. ئىزخىر، سۇئىتەر، سەلىخەلەرنى قاينىتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ھامىلىنى چۈشۈرۈش

ھامىلدارلىق ئايالنىڭ سالامەتلىكى ۋە ھاياتىغا خەۋپ يەتكۈزىدىغان ھاللاردا، ھامىلدارلىقنىڭ دەسلەپكى ئايلىرىدا توۋەندىكى چارىلار ئارقىلىق ھامىلىنى چۈشۈرۈۋېتىشكە توغرا كېلىدۇ. لېكىن بۇ چارىنى ھامىلىنىڭ ۋاقتى، ھامىلدار ئايالنىڭ سالامەتلىك ئەھۋالىغا قاراپ قوللىنىش زۆرۈر. بولمىسا ئانىنىڭ ھاياتى، سالامەتلىكىگە زىيان يېتىدۇ.

چارىلىرى: ئۆلۈك بالىنى چۈشۈرۈش ۋە بالا ھەمرىيىنى چۈشۈرۈش چارىلىرىنىڭ ھەممىسىنى بۇ مەقسەت ئۈچۈن قوللىنىشقا بولىدۇ.

ئەپسەنتىن بىلەن شاتەرەنى بىرقانچە ھەسسە مىقداردا (3 ـ 2 مىسقال مىقدارى) ئېلىپ، قاينىتىپ ئىچىشكە بېرىلسە ھامىلە چۈشۈپ كېتىدۇ.

كۈنجۈتنى سىركە بىلەن سوقۇپ قايناقسۇ قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. يېرىم مىسقال ھىلىك، بىر مىسقال مۇرمەككى، ئۈچ مىسقال قۇرۇق سۇزاپنى يۇمشاق سوقۇپ،

ئارچا مېۋىسى قايناتقان سۇ بىلەن ئەتە-ئاخشامدا بىر قېتىمدىن بېرىلسە بولىدۇ (پۈتۈن دورا مىقدارىنى بىر كۈندە ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىلىدۇ). 2 سەر گۈنجۈتنى سوقۇپ ئىككىگە بولۇپ ئەتىگەن-ئاخشامدا بېرىلىدۇ.

يۇقۇرقى چارىلارنى قىلىشتىن بۇرۇن ئايال مونچىغا چۈشۈپ، قوسىقىنى ئىسسىق پىتى يېغى بىلەن ياغلاپ، مايلىق شورپا ئىچىپ تۇرۇشى كېرەك. دورىلارنى بېرىش جەريانىدىمۇ بۇ چارىلار قىلىنىدۇ.

هامىلدارلىقتىن ساقلىنىش چارىلىرى

جىنسى ئالاقىدا ئەر كىشى مەنىنى سىرتقا چىقىرىش ئارقىلىق ئەرلىك ئۇرۇغىنى بالىياتقۇغا چۈشۈرمەسلىك كېرەك. جىنسى ئالاقىدىن كېيىن ئايال دەرھال ئورنىدىن تۇرۇپ بىرقانچە قېتىم سەكرەپ مەنىنى سىرتقا چىقىرىۋېتىشى مۇمكىن.

توۋەندىكى شامچىلارنى تەييارلاپ، جىنسى ئالاقىدىن كېيىن ئايالكىشى جىنسى يولىغا (بالىياتقۇ بويىنىغا يەتكىدەك قىلىپ) قويۇۋالسىمۇ هامىلدار بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش مۇمكىن.

ئانار پوستى ئاستىدىكى گوشلۇك قىسمى بىلەن زەمچىنى باراۋەر مىقداردا سوقۇپ، ئازراق سۇدا نەمدەپ، شامچە تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇپ قويىلىدۇ. لازىم بولغاندا كۈنجۈت يېغى بىلەن ياغلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

پىننە بىلەن چاشقان مايىقىنى سوقۇپ، هەسەل قوشۇپ شامچە تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

جىنسى ئالاقىدىن كېيىن، سوقۇلغان ساپ پىلـ-
پىلنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، پەلگۈچ بىلەن جىنسى
يولىدىن كىرگۈزۈش لازىم.

يالغان ھامىلدارلىق (رىجا)

بەزى ئاياللاردا ھېيىز توختاپ كېتىپ، راست
ھامىلدارلىقنىڭ قىسمەن بەلگىلىرى پەيدا بولىدۇ. بەزد-
لەردە ھەتتا قوساق چوڭىيىدۇ، قوسىغى تەۋرەيدۇ. بۇ
ئەھۋال يالغان ھامىلدارلىق دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: يالغان ھامىلدارلىقنىڭ ئەڭ كوپ ئۇچـ-
رايدىغان سەۋەبى باليياتقۇدا ياكى قوساق ئىچىدە ھەر
خىل چوڭلۇقتا ئۇسمە گوش پەيدا بولۇپ قېلىشتىن
ئىبارەتتۇر. بەزىدە قوساققا سۇ يىغىلىشمۇ يالغان ھا-
مىلدارلىق بەلگىلىرىنى كەلتۇرۇپ چىقىرىدۇ.

ئالامەتلىرى: يالغان ھامىلدارلىق بەلگىلىرى ھە-
قىقى ھامىلدارلىققا پۈتۈنلەي ئوخشاش بولۇپ كەتمەيدۇ.
مەسىلەن، بالا مىدىرلاش سېزىمى بالا تەۋرىگەندەك بول-
ماي، ناھايىتى سۇس بىلىنىدۇ ئەمما ئايال كىشى ھا-
مىلدار بولۇپ قالدىم دىگەن گۇماندا بولغانلىقى ئۇچۇن
بەزىبىر يوق سېزىملەرنى سەزگەندەك قىلىدۇ. ئەمما ئاي
كۈنى توشۇپ (ھەتتا ئاي يىللار ئوتۇپ) كەتسىمۇ
تۇغمايدۇ.

يەلدىن بولغان يالغان ھامىلدارلىقتا قوساق
ئېسىلگەندەك سېزىلىش، سانچىق پەيدا بولۇش ۋە ناغـ-
راسىمان قوساققا سۇ چۈشۈش ئالامەتلىرى كورىلىدۇ.

AltunOq

داۋاسى: يالغان ھامىلدارلىقنىڭ سەۋەبىنى ئېنىقلاش، ئەگەر بالىياتقۇدا گوش ئۆنگەن بولسا دەستىكارە (ئوپېراتسىيە) قىلدۇرۇش كېرەك.

ئەگەر قوساقتا سۇ چۇشۇش تۇپەيلىدىن يالغان ھامىلدارلىق بەلگىلىرى كېلىپ چىققان بولسا، قوساقتا سۇ چۇشۇش كېسىلىدىكى چارىلار كورۇلۇشى لازىم.

ھېيىز كوپ كېلىش

ھېيىزنىڭ ئادەتتىن تاشقىرى كوپ كېلىشى "كەسرەتى ھېيىز"، ھېيىز ئوز ۋاقتىدا كەلمەي ۋاقىتسىز كېلىشى، توختاش ۋاقتىدا توختىماسلىقى "ئىستىھازە" دەپ ئاتىلىدۇ.

ھېيىز كوپ كېلىش كېسىلى سەۋەپلىرىگە قاراپ بىرقانچە تۇرگە بولىنىدۇ:

1) قاننىڭ مىقدارى جەھەتتىن غەيرى تەبىئىلىكى تۇپەيلىدىن ھېيىز كوپ كېلىش: ئالامەتلىرى ــ ئايالنىڭ قول تومۇرى كوپۇشكەن، رەڭگى قارامتۇل قىزارغان ھالدا بولىدۇ.

داۋاسى: چوڭ يوتىغا ھىجامەت قويۇش، ئەمچەكنى چىڭ تېڭىپ قويۇش كېرەك، ئىچىشكە قۇرسى كەھرىبا (71 ـ نۇسخە) بېرىپ تووۋەندىكى نۇسخىدىكى شامچىنى تەييارلاش جىنسى يولىغا قويىلىدۇ.

نۇسخە: سۇرمە، ئانار گۇلى، زەمچى، دانىكا، كۇندۇر، موزا، ئاقاقىيا ھەر بىرىدىن 3 مىسقالدىن

ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، قايناقسۇ بىلەن خېمىر قىلىپ شامچە ياساپ قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

شەرۋەتتى ئەنجىبار (72 ـ نۇسخە)نى يالغۇز ياكى قۇرسى كەھرىبا بىلەن بىللە بېرىلىدۇ.

2) ماددىلار سەۋەبىدىن بالىياتقۇ قانتومۇرلىرىنىڭ ئېغىزى ئېچىلىپ قېلىشىدىن ھېيىز كوپ كېلىدۇ.

ئالامەتلىرى: سەۋەبى خىلىتلارنىڭ ئالامەتلىرى بولغاندىن تاشقىرى، بەدىنى ئاجىز، كەمقان بولىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن 1 ـ قىسىمدا كورسىتىلگەن چارىلەر قىلىنىدۇ.

3) بەك كىچىك تۇرمۇشقا چىقىرىلسا كېيىنكى چاغلاردا ھېيىز كوپ كېلىدىغان بولۇپ قالىدۇ.

داۋاسى: يۇقۇرقىلار بىلەن ئوخشاش.

بۇ چارىلار بىلەن ھېيىز توختىمىسا ئانارگۇلى، قىزىلگۇل، موزا، شاھى بەللۇتلارنى يۇمشاق سوقۇپ گۇل يېغى قوشۇپ پاكىز پاختىغا سىلىپ جىنسى يولىغا تىقىپ قويۇش كېرەك.

بالىياتقۇ ياللۇغى ۋە جاراھەتلىرى

بالىياتقۇ ياللۇغى ۋە جاراھەتلىرى سىرتقى ئامىل يەنى زەخىملىنىش، ئۇرۇلۇش ۋە يىقىلىش قاتارلىق ھادىسىلەردىن؛ ئىچكى سەۋەپلەر ــ قىيىن تۇغۇت، تۇغۇتتىكى زەخىملىنىشلەر ۋە ئىسسىق خىلىتلارنىڭ بالىياتقۇغا چۇشۇشى، پاسكىنىلىق تۇپەيلىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: دوسۇن بىلەن كىندىك ئارىلىغى ئاغرىيدۇ. ئاغرىش بارغانسېرى ئېغىرلىشىپ قىزىتما پەيدا بولۇشى مۇمكىن. دەسلەپ جىنسى يولىدىن قانلىق سۇ-يۇقلۇق كېلىدۇ. بۇ بالىياتقۇ تومۇرلىرى زەرەرلەنگەنلىك ئىپادىسى بولۇپ، كېيىنچە مەزكور قانلىق سۇ قويۇقلى-شىپ، سېسىق يۇراق ھاسىل قىلىدۇ. بۇ ياللۇغلىنىشنىڭ ئۇفۇنەتلەنگەنلىكىنى، يىرىڭ ئارىلاش سۇيۇقلۇق، كەلسە يالLۇغلىنىشنىڭ يىرىڭ پەيدا قىلغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

داۋاسى: گوشلۇك تاماقلار بېرىلمەيدۇ. قۇرسى كەھرىبا (71-نۇسخە) بېرىش بىلەن توۋەندىكى نۇس-خىدىكى دورىنى تەييارلاپ جىنسى يولغا قويۇش ۋە ھوقنە ئۇسۇلى بىلەن بالىياتقۇغا بېرىش كېرەك.

نۇسخە: ئەنزۇرۇت، كۇندۇر، خۇنسياۋشان، مۇر-مەككى، زەمچى، ئانار پوستى، جويۇز، سەرۋىلەرنىڭ ھەر بىرىدىن 5 مىسقالدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەل-گەكتىن ئۆتكۈزۈپ. پاقا يوپۇرمىقىنىڭ سۇيى ياكى ئانار سۇيى بىلەن سۇيۇقلاندۇرۇپ پاختىغا مىلاپ جىنسى يولغا چوڭقۇر تىقىپ قويۇش كېرەك (بۇ ئۇسۇل تىبا-بەتتە فەرزىجە دېيىلىدۇ). ئەگەر يىرىڭ پەيدا قىلغان بولسا، گۈل يېغى، بىنەپشە يېغى ۋە شېكەر سۇيىنى لازىم مىقداردا ئېلىپ، ھوقنە ئەسۋابى بىلەن بالىيات-قۇغا قويۇپ، يىرىڭ ۋە ئۇفۇنەت تازىلىنىدۇ. يىرىڭ تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، مەلھەمى باسلىقۇن (177-نۇسخە) ۋە گۈل يېغى بالىياتقۇغا ھوقنە قىلىنىدۇ.

بالىياتىقۇنىڭ يىرىڭلىق ئاقمىسى
(ناسۇر رەھمى)

ئالامەتلىرى: بالىياتقۇدىن داۋاملىق يىرىڭلىق زەرداپ سۇ كېلىدۇ، ئاغرىيدۇ، تارتىشىپ قېلىش ۋە مىڭىگە زەرەر يېتىش خەۋپى بار.

داۋاسى: بالىياتقۇ جاراھەتلىرىدىكى دورىلارنى كۆپرەك مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ. بالىياتقۇ ئىششىغان بولسا، تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى شەرۋەت بېرىلىدۇ.

نۇسخە: چىلان 20 دانە، ئەينۇلا 15 دانە نىلۇفەر، ئاق لەيلى 3 مىسقال، شاتەرە، ھۇماما 5 مىسقالدىن، سەندەل، قەسبۇسزەرىرە، قىزىل گۇل ھەربىرى 2 مىسقالدىن، سانا 5 مىسقال. قۇرۇق ئۈزۈم 20 دانە، ئىت ئۈزۈمى، ئوسما ياپرىغى ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، خاڭگا ئۇرۇغى، قوغۇن ئۇرۇغى 5 مىسقالدىن، خىيارى شەنبەر بىر سەر، تەرەنجۇبىل 2 سەر، بادام يېغى 5 مىسقال. تەييارلاش ئۇسۇلى (172 ـ نۇسخە) بىلەن ئوخشاش.

ئاق خۇن كېسىلى (سەيلانى رەھىم)

خىلتلار تەسىرى بىلەن بالىياتقۇدىن دائىم ھەرخىل سۇيۇقلۇقلار (قان ۋە سەۋدا، سەپرا، بەلغەمنىڭ كېرەكسىز غەيرى تەبىئى سۇيۇقلۇقلىرى)نىڭ چىقىپ تۇرۇشى ئاق خۇن كېسىلى (سەيلانى رەھىم) دەپ ئاتىلىدۇ.

بەلگىسى: خىلتلارنىڭ غالىپلىقىغا قاراپ بەلگە ـ

لىرى بولىدۇ. بىراق ئاق خۇن كېسىلى بار ئاياللارنىڭ چىرايىدا پاقىراق نۇر ئازىيىپ كېتىدۇ. روھى ئالامەتلەرمۇ بولىدۇ.

داۋاسى: قاندىن بولسا خەرنۇپ، جۇبتى بەللۇت، كويدۇرۇلگەن موزىلارنى ھەببۇل ئاس سۈيى بىلەن تەملەپ جىنسى يولىغا قويۇلىدۇ. سەۋدادىن بولسا گازىۋان ۋە بالەنگۇ قاتارلىق دورىلار بىلەن ماددىنى پىشۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، مەتبۇخى ئەپتىمۇن بېرىپ ماددا سۈرۈپ چىقىرىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن 3 مىسقال سەمغى ئەرەبنى قورۇپ، تالماكھانا، تەمرى ھىندى مېغىزىنى 2 مىسقالدىن ئېلىپ، ھەممىسىنى سوقۇپ كۇندە 2 مىسقالدىن قايناقسۇ بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بەلغەمدىن بولغان بولسا. ئايارەج پەيقارا بېرىپ بەلغەمنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن — چىغىرتماق يىلتىزى، ئىزخىر، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، پاراسىيۇن، قارا نوقۇتلارنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ، قاينىتىپ تەمىنى چىقىرىپ، مەزكۇر سۇغا 5 مىسقال ئايارەج پەيقارا (16 ـ نۇسخە) قوشۇپ جىنسى يولىغا ھوقنە قىلىنىدۇ. ئەگەر بالىياتقۇدا ئىچىشىش ئالامەتلىرى بولسا بۇ ھوقنەنى قىلماسلىق كېرەك. سەۋدادىن بولغاندا مەتبۇخى ھېلىلە (38 ـ نۇسخە) بېرىپ ئاندىن كېيىن پاقا يوپۇرمىقى ئۇرۇغى، سېمىز ئوت، بالەنگۇ، بىيە ئۇرۇغى، ئىسپۇغۇل لۇئابـلىرىنى قاينىتىپ جىنسى يولىغا ھوقنە قىلىشقا ۋە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

هېيىز كەلمەسلىك

هېيىز توختاش يېشىغا بارماستىن تۇرۇپ هېيىز كەلمەي قېلىش كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئاياللار سالامەتلىكىگە زور تەسىر يەتكۈزىدۇ. سەۋەپلىرىگە ئاساسەن بۇ كېسەل بىر قانچە خىلغا بولۇنىدۇ:

قان ئازلىقتىن هېيىز كەلمەسلىك:

سەۋەبى ۋە ئالامىتى: بۇرۇن كۆپ قان كەتكەن، ئىچ سۈرگەن ۋە كۆپ مىقداردا قان ئالغانلىق تارىخى بولىدۇ. ياكى ئۇزاق ئاچ قېلىش ۋە ئوزۇقلىنىش ناچارلىقلىرىمۇ سەۋەپ بولۇشى مۇمكىن. مۇنداقلارنىڭ چىرايى سېرىق، ئۆزى ئورۇق ۋە زەيىپ بولىدۇ.

داۋاسى: ئوزۇقلىنىشىنى ياخشىلاپ قۇۋۋەتلىك تاماقلارنى بېرىش لازىم. تۇخۇم سېرىغىنى چالا پىشۇرۇپ بېرىش، گوش ۋە ياغلىق شورپا، سۈت، شېكەرلەرنى ئىستىمال قىلىش ۋە كۆپرەك دەم ئېلىش كېرەك.

قان قويۇقلىشىپ قېلىشى ياكى قويۇق خىلتلار قانغا قوشۇلۇپ قېلىشتىن هېيىز كەلمەسلىك.

ئالامەتلىرى: بەدەنلىرى ئاق ۋە سۇس بولىدۇ. كوكىرىپ تۇرغان تومۇرلار تېرىدىن كۆتىرىلىپ تۇرىدۇ. سۈيدۈك كۆپ، هەزىمى ناچار بولۇپ، تەرىتىدىن بەلغەمدەك نەرسىلەر كېلىدۇ. كۆپ ئۇخلايدۇ، هېيىز كەلسە خۇددى ئۆپكىنى قانىسراتقان سۇدەك سۇس قىزىل كېلىدۇ.

داۋاسى: پاقالچەككە هىجامەت قويۇلىدۇ. ئايارەج

پەيقارا (16 ـ نۇسخە) بىلەن ماددىلار تازىلىنىدۇ ياكى مۇنۇ نۇسخىدىكى دورىلار بېرىلىدۇ.

نۇسخە: چىكسەي ئۇرۇغى، ئۇشنە 5 مىسقالدىن، رۇمبېدىيان، پىرسىياۋشان، قوغۇن ئۇرۇغى. پىننە، مۇشكى تارامشى، ئارپا بېدىيان ھەربىرى 3 مىسقالدىن. گۈلقەن 2 سەر. دورىلارنى چالا سوقۇپ 2 چوڭ چىنە سۇ قۇيۇپ يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، گۈلقەننى قوشۇپ، مەجۇنى پودىنە بىلەن (126 ـ نۇسخە) بىر كۈندە ئىچىش بولىدۇ.

بالىياتقۇ تومۇرلىرىنىڭ قېتىپ قېلىشىدىن ھېيز كەلمەسلىك.

ئالامەتلىرى: تومۇر ھەركىتى مۇختىلىپ، بەدەن رەڭگى ئاق بولىدۇ. ئومۇمى بەدەندە ئېغىرلىق ۋە روھى ئالامەتلەر كورىلىدۇ.

داۋاسى: تۇغماس كېسىلىدە كورسىتىلگەن چارىدىلارنى قىلىش ۋە قۇرسى مۇرى مەككە (176 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ.

قىزلىق پەردە پۇتەي بولغانلىقتىن ھېيز كەلمەسلىك: بالاغەتكە يەتكەن قىزلاردا ئۇچرايدۇ. ھېيز كونلىرىدە دوسۇن قاتتىق ئاغرىپ چىڭقىلىدۇ. تەكشۇرگەندە قىزلىق پەردە پۇتەيلىكىنى كورگىلى بولىدۇ.

داۋاسى: تىغ بىلەن كېسىپ يولنى ئېچىش كېرەك.

بالىياتقۇ چىقىپ قېلىش (خۇرۇجى رەھىم)

بالىياتقۇ پەيلىرى سوزۇلۇپ كەتكەندە بالىياتقۇنىڭ

بىر قىسمى تىۋەنگە چۈشىدۇ. بەزىدە بالىياتقۇنىڭ پۈتۈن قىسمى جىنسى يولدىن چىقىپ قالىدۇ.

سەۋەبى: كۆپ بالا تاشلاش، ئېگىز جايدىن سەكرەش، ئېغىر يۈك كۆتىرىش، ئەمگەكنىڭ بەدەن قابىلىيىتىدىن ئارتۇق بولىشى، تۇغۇتتىن كېيىن بالىياتقۇ ئەسلىگە كەلمەستىن تۇرۇپ ھەرىكەت قىلىش قاتارلىقلار سەۋەب بولىدۇ. ئوتتۇرا ياشلىق ۋە قېرى ئاياللاردا كۆپ ئۇچرايدۇ.

ئالامەتلىرى: ئالدى بىلەن بەل ۋە سوك چىگىش قىلىش، تېلىش ۋە ئاغرىشقا ئوخشاش سېزىملار تەدرىجى ھالدا ئېغىرلىشىپ بارىدۇ، جىنسى يولدا بالىياتقۇ چىگىلىپ سېزىلىدۇ. كېيىنچە روشەن ھالدا سىرتقا چىقىدۇ. ھەرىكەتكە دەخلى قىلىدۇ. ئىشتانغا سۈركىلىپ يارا ھاسىل قىلىدۇ. كېسەل بەك ئازاپ چېكىدۇ، شەلۋەرەپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: بالىياتقۇنى پاسكىنچىلىقتىن تازىلاپ، تىۋەنكى نۇسخىدىكى دورىلاردا يۇيۇپ، گۈل يېغى، ئازراق زەپەر ۋە باشقا خۇشپۇراق دورىلار بىلەن بالىياتقۇ يۇقۇرقى قىسمىنى ياغلاپ جىنسى يول ئىچىگە كىرگۈزۈپ، تىۋەندە يېزىلغان جىنسى يولغا كىرگۈزىدىغان دورا نۇسخىسىنى تەييارلاپ، جىنسى يولغا قويۇپ پاكىز لاتا بىلەن چىڭ قىلىپ تارتىپ باغلاپ قويىلىدۇ. بۇ ئىشلارنى ئايال دۈگدا ياتقان شارائىتتا ئىشلىنىدۇ.

(1) نۇسخە: چىلان 15 دانە، ئاق لەيلى گۈلى 5 مىسقال، بىنەپشە 5 مىسقال، گازىۋان، قىزىلگۈل، ئىت ئۈزۈمى ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، قورۇق ئۈزۈم

20 دانە، ئەينۇلا 10 دانە، قارا شېكەر بىر سەر. قىد-
زىلچا سۈيى، ئىت ئۈزۈم سۈيى 2 سەردىن، گۈل يېغى
بىر سەر، دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئېھتىياجغا لايىق سۇ
بىلەن قاينىتىپ، تەمىنى چىقىرىپ سۈزۈپ، سۈيىگە شې-
كەر، سۈيۈق دورىلار ۋە گۈل يېغى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
سىرتقا چىقىپ قالغان بالىياتقۇنى چايقاشقا ياكى بالىيات-
قۇ تېخى سىرتقا چىقمىغان بولسا جىنسى يولغا ھوقنە
قىلىشقا ئىشلىتىلىدۇ.

(2) نۇسخە: قورنە، مۇمىيا، تاباشىر، خەرنۇپ،
پۇپەل، موزا، ئاقاقىيا، داۋا ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، دورد-
لارنى يۇمشاق سوقۇپ زەمچى سۈيى ياكى رەيھان سۈيى بىلەن
سۈيۈلدۈرۈپ (ئوماچ ھالىغا كەلسە بولىدۇ) ئوشكە تېرىتى
ياكى پاختىغا ئوبدان سىڭدۈرۈلىدۇ. يۇقۇرىدا كورسىتىل-
گەن چارىلەر بويىچە بالىياتقۇغا كىرگۈزۈلۈپ، ئاندىن
مەزكور پاختىنى بالىياتقۇ گەۋدىسىگە يېقىن ھالدا جىن-
سى يولغا قويۇپ، ھېيىز لاتىسى باغلىغاندەك پاكىزە
ماتا بىلەن تېڭىلىدۇ. ئايال 7 كۈنگىچە ئورنىدىن
تۇرماسلىقى ۋە ھەر قانداق ھەركەت قىلماسلىقى، 2
كۈنگىچە ئوڭدا ياتقان ھالىتىنى ئوزگەرتمەسلىكى كېرەك.
3 - كۈنى يۇقۇرىدىكى دورا قايتا يەڭگۈشلىنىپ، داۋالاش
بىر قانچە قېتىم تەكرارلىنىدۇ. ساقايغاندىن كېيىنمۇ
ئېغىر نەرسە كوتىرىشتىن ساقلىنىش لازىم.

يۇقۇرقى چارىلەر بىلەن بىللە، توققۇز كوز ۋە
ئەمچەك ئاستىغا قان چىقارماي ھىجامەت قويۇش كېرەك.

بۇ كېسەلگە ئىشلىتىلىدىغان ھوقنە دورىسى ياكى جىنسى يولغا كىرگۈزۈلىدىغان دورىلارغا سېسىق پۇراقلىق دورا ئەشيالىرى قوشۇلۇپ قېلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

بالىياتقۇ يامان سۈپەتلىك ئۆسمىسى
(سەرتانى رەھمى)

بالىياتقۇ ياللۇغى ۋە جاراھەتلىرى ساقايماي سەرتان (راك) قا ئۆزگىرىپ قېلىش ھادىسىسى خېلى كۆپ ئۇچرايدۇ. سەۋەبى — سەۋدانىڭ كۆيگەنلىكىدۇر.

ئالامەتلىرى: بالىياتقۇدا قاتتىق ۋە ئېغىز ئالماي-دىغان كۆكۈمتۇل قىزىل ئىششىق كۆرۈنىدۇ. قان ۋە زەرداپ چىقىپ تۇرىدۇ، تۇتقاندا ئىسسىق بىلىنىدۇ. ئېچىشىپ قاتتىق ئاغرىش كېسەلنى بەك ئازاپلايدۇ، ئاغرىش كۆكرەك تەرەپلىرىگە قاراپ ماڭىدۇ. باش قات-تىق ئاغرىپ كېتىدۇ. بەزىدە كۆزمۇ ئاغرىيدۇ، كېسەل تېز ئورۇقلايدۇ. ئالدى بىلەن پاقالچەك گۆشلىرى يېگى-لىپ كېتىدۇ، پۇت دۈمبىسى ئىششىپ، قۇساققا سۇ يىغ-غىلىدۇ. كېيىن پۈتۈن بەدەنلىرى ئىششىپ ياكى ئورۇق-لاپ قۇرۇپ ئۆلۈپ كېتىدۇ.

داۋاسى: كېسەلنى دەسلەپكى ۋاقتىدا تونۇپ، ئۆز ۋاقتىدا دەستىكارە (ئوپېراتسىيە) قىلىپ داۋالانسا ھايا-تىنى قۇتقۇزۇپ قالغىلى بولىدۇ. كېسەل ئازاپلىرىنى يېنىكلىتىش ئۈچۈن بالىياتقۇ كېسەللىكلىرىدە كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن ئاغرىق پەسەيتكۈچى ھوقنە دورىلىرى ئىشلى-تىلىدۇ ۋە ياللۇغلىنىشنى قايتۇرغۇچى دورىلار جىنسى

AltunOq

يولغا كىرگۈزىلىدۇ. شۇمشە، بابۇنە، زىغىر، بەسەي، ئاق لەيلى، ھەمشۇالارنى قاينىتىپ سۇيىدە ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

ھىستېرىيە (ئىپەتمناقى رەھمى)

"ئىپەتمناقى رەھمى" سوزى باليياتقۇ بوغۇلۇپ قې‑لىش دىگەنلىك بولۇپ، ئايالـلاردا كـوپ ئـۇچرايدىغان ھىستېرىيە كېسىلىنى كورسىتىدۇ. ئۇ تارتىشىپ قېـلىش، ھۇشىدىن كېتىش، بـىر ھـەزگىل سـوزلىيەلمەس، كـوزى كورمەس بولۇپ قېلىشتەك ئالاھـىدە ئـالامەتلەر بىـلەن ئوتىدۇ. ئۇنى تۇتقاق كېـسەلدىن پـەرقلەندۇرۇش لازىم. ھىستېرىيىدە گەرچە سەۋەپچى ماددا ۋە كېـسەلنىڭ قوز‑غىلىشى. باليياتقۇدىن باشلانىسىمۇ، مىڭە ۋە يۈرەك قاتار‑لىق باشقۇرغۇچى ئەزالارغا تەسىر كـورسىتىپ يـۇقۇرىدا[1] سوزلەنگەن ئالامەتلەر كېلىپ چىقىدۇ.

سەۋەبى: ئاياللار ھەيىز خۇنى كەلمەسلىك باليـ‑ياتقۇ ئىچىدە ئۇفۇنەت ۋە بۇخارات پەيدا قىلىدۇ. ئۇلار باليياتقۇ تاملىرىغا تەسىر قىلىپ تـارتىشىش ھـالىتىنى كەلتۇرۇپلا قالماستىن، بەلكى مىڭە ۋە يۈرەككە ئورلەيدۇ.

ئالامەتلىرى: كېسەل تۇتۇش ئالدىدا ئـاغرىقنىڭ ئەقلى ـ ھۇشى قاراڭغۇلىشىدۇ، بـاش ئـاغرىيدۇ، كـوزى قاراڭغۇلىشىدۇ، ئاغزى، بـۇرنى ئىخـتىيارىسىز ھـەركەت قىلىدۇ، رەڭگى تاتىرىدۇ، كـوزى ياشاڭغىراپ، دوۋسۇن ساھەسىدە بىر يېقىمسىزلىق پەيدا بولۇپ، يۈرەككە قا‑راپ ماڭغاندەك سېزىلىدۇ. پـۇت ـ قولـلىرى بـوشىشىپ كېتىدۇ، نەپەس ۋە تومۇر ھەركىتى تېزلىشىدۇ، كېسەل يە‑

قىلىپ ھۇشىدىن كېتىدۇ. بۇ چاغدا رەڭگى ساغىرىپ، تومۇر ۋە نەپەس ئېلىشلىرى ئاستىلىشىپ، سېزىملىرى يوقىلىدۇ.

... ھىستېرىيىنىڭ تۇتقاق كېسەلدىن پەرقلىنىدىغان يېرى شۇكى: تۇتقاق كېسەلدە بالىياتقۇغا مۇناسىۋەتلىك سەۋەپلەر ۋە ئالامەتلەر (ھېيىز كەلمەسلىك، جىنسى تۇر-مۇشتىكى ئەھۋاللار ۋە بالىياتقۇ دۇۋسۇندىكى يېقىمسىز-لىقلار) بولمايدۇ. ئېغىزدىن كوپۇك كېلىپ تۇرىدۇ. ئەمما ھىستېرىيىدە كوپۇك كەلمەيدۇ.

كېسەل ھۇشىغا كەلگەندىن كېيىن تۇتقاقلىق تۇت-قان چاغدىكى ئەھۋاللارنى سوزلەپ بېرەلەيدۇ. تۇتقاق كېسەلدە سوزلەپ بېرەلمەيدۇ.

تۇتقاق كېسەلدە ھۇشسىز ھالەتتە ياتقاندا ئالاقزا-دىلىك بولىدۇ. قول ئالىقانلىرى ئوچۇق ياتىدۇ. ھىس-تېرىيىدە مۇنداق بولمايدۇ.

داۋاسى: كېسەل تۇتۇش بەلگىلىرى كورۇلگەندە بەدەن ۋە قول - پۇتلىرىنى ئۇۋۇلاش ۋە تېڭىش لازىم. تۇز ۋە قىچىنى قاينىتىپ پۇتلىرىنى يۇيۇش، ھۇشسىز بولسا بەدەنگە سوغاق سۇ پۈركۈش لازىم. قۇندۇز قەرى، كۇندۇر، كۇندۇش قاتارلىق دورىلارنى جاۋۇشىر ۋە شور-پا قاتارلىق ئوتكۇر پۇراقلىق دورىلارنى قوشۇپ، سوقۇپ پۇرىتىش لازىم. ياكى مۇقىل، گۇڭگۇرت ۋە يۇڭ - چۇ-پۇر قاتارلىق سېسىق پۇراقلىق نەرسىلەرنى كويدۇرۇپ پۇرىتىش؛ خۇشپۇراق مايلار، ئىپار، ئەنبەلەرنى يالغۇز ياكى باشقا خۇشپۇراقلىق سۇلاردا ئېرىتىپ، جىنسى يول ئارقىلىق بالىياتقۇغا قويۇش كېرەك. كىندىك ئاستى،

پاقالچەك، تىز ۋە يوتا قاتارلىق جايلارغا ھىجامەت قويۇش لازىم. بالىياتقۇنى ھەركەتلەندۈرۈش ئۈچۈن پىلپىل، زەنجىۋىللەرنى مۇۋاپىق ياغلار بىلەن جىنسى يولغا قويۇش كېرەك. ئەھۋالغا قاراپ بۇ چارىلەرنى كېسەل ھۇشىغا كەلگىچە تەكرارلاش مۇمكىن. ھۇشىغا كەلگەندىن كېيىن، مىزاج ئەھۋالغا قاراپ، ماددىلارنى تازىلاش ئۈچۈن ھەببى ئىستەمخىقۇن (11 ـ نۇسخە)، ئايارەج پەيقارا (16 ـ نۇسخە)، ئايارەج لۇغانىزىيا (175 ـ نۇسخە) دىن بىرى بېرىلىدۇ. ئەڭ ياخشى چارە ھەپتىدە بىر قېتىم ئايارەج پەيقارا بېرىپ ئارقىدىن مەجۇنى نۇجا (19 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئارىلاپ داۋائىل مىشكى (22 ـ نۇسخە) بىلەن ھەسەل سۇيى بېرىلىدۇ. ئەگەر تۇتقاقلىقتىن كېيىن ھارارەت بولۇپ، كوز ئىچى قىزىل تۇرسا، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ. تۇتقاقلىق ئۇتۇپ كەتكەندىن كېيىن ھىجامەت قويۇشنى ئويلاپ كورۇش مۇمكىن.

بالىياتقۇ سۇلۇق ئىششىقى

ئالامەتلىرى: ھېيىز توختايدۇ، قوساقنىڭ كىندىك ئاستى قىسمى دوۋسۇن ساھەسىدە ئىششىق كورىلىدۇ. باسقاندا خۇددى قوساق سۇلۇق ئىششىقىدەك سۇ بارلىق ئالامەتلىرى بولىدۇ، ئاغرىمايدۇ. جىنسى يول ئارقىلىق تەكشۇرۇپ قارىغاندا، بالىياتقۇ چوڭىيىپ قالغانلىقىنى كورگىلى بولىدۇ. بالىياتقۇدىن سۇيۇقلۇق كېلىپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: سىقىلىشلىق قوساققا سۇ يىغىلىش چا‑

رىلىرىدىن تاللاپ ئىشلىتىش، قەي قىلدۇرۇش، سۈيدۈك راۋان قىلىدىغان دورىلارنى بېرىش مۇمكىن. بەزىلەر خەربەق سەپتىنى سوقۇپ قايىز دورىلار بىلەن جىنسى يولغا قويۇشنى تەشەببۇس قىلىدۇ.

باليياتقۇ يەللىك ئىششىغى

تىبابەتتە بۇ كېسەل باليياتقۇنىڭ كوبجۇپ قېلىشى "نەفخەتى رەھمى" دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: قىيىن تۇغۇت ياكى باليياتقۇ مىزاجىنىڭ سوغاقتىن بۇزۇلۇشى بولۇپ، ئۇ باليياتقۇ ھارارىتىنى تووۋەنلەشتۈرۈپ قويۇق يەل (بادى غەلىز) تۈپلىشىشقا ئېلىپ كېلىدۇ.

ئالامەتلىرى: كىندىك ئاستىدا دۈگىلەك ئىششىق كۆتىرىلىپ چىقىدۇ. كوپۇپ ئاغرىيدۇ. باسقاندا ئاغرىش يانپاش سوڭىگى ئەتراپىغا ۋە مەئدە تەرەپكە قاراپ ماڭىدۇ، چېكىپ كورگەندە ناغرىدەك ئاۋاز بېرىدۇ.

داۋاسى: ئايارەج پەيقارا (16 ـ نۇسخە)نى بېرىپ يەل ماددىسىنى ھەيدەش لازىم. ئۇندىن كېيىن، يەل تۈپلىشىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن جەۋارىش كۇمۇنى(49 ـ نۇسخە)، سەنجىرىنىا (33 ـ نۇسخە) ۋە مائىل ئۇسۇل (105 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئىچىش ئۈچۈن بابۇنە، سېرىق چېچەك، مەرزەنجۇش، سۇزاپ، چىگىسەي ئۇرۇغى، ئارپا بېدىيان، ياۋا ئەمەن، زىرە ۋە جۇۋىنىلەرنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ بېرىلىدۇ. ھەم جىنسى يولغا ھوقنە قىلىنىدۇ. سېرىق چېچەك يېغى بىلەن سىرتتىن ياغلىنىدۇ.

XVI ماقالا. تاشقی ئەزا كېسەللىكلىرى

1 - پەسىل: تېرە كېسەللىكلىرى

تېرە كېسەللىكلىرى — تېرە ياللۇغلىرى، مودۇرلار، جاراھەتلەر، ھەر خىل يىرىڭلىق جاراھەت ۋە تۈرلۈك ئىششىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

تېرە ئاستى ھوكۇنەك توقۇلما يىرىڭلىق ياللۇغى (فىلېغمونى)

سەۋەبى: بۇزۇلغان ۋە ئۇفۇنەتلەنگەن (مىكرۇپ-لانغان) قان سەۋەپ بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: تېرىدىن كوتىرىلىپ تۇرىدىغان كەڭ يېيىلغان تېرە ئاستى ئىششىغىدىن ئىبارەت بولۇپ، زەرەرلەنگەن تېرە قىزىرىدۇ. تۇتۇپ كورگەندە ئىسسىق سېزىلىدۇ. لوقۇلداپ چىدىغۇسىز دەرىجىدە ئاغرىيدۇ. يەرلىك تومۇرلار كوپكەن ھالدا كورىنىدۇ. سۇيدۇك قىزىل، تومۇر ھەركىتى تېز بولىدۇ. ئىششىق بار جايغا قولنى قويۇپ تۇرۇلسا، يەرلىك تومۇرلارنىڭ قولغا ئۇرۇۋاتقان-

① فىلېغمونى — ھازىرقى زامان تىبابىتىدە فىلېگمونا دەپ ئېيتىلىدۇ.

AltunOq

لىغى سىزىلىدۇ. ماددىنىڭ توپلىنىش ئەھۋالىغا قاراپ چىڭقىلىش بارغانسىرى ئېغىرلىشىدۇ. ھارارەت كۆتىرىد-لىدۇ. مىڭە ۋە يۈرەككە تەسىر بەرگەندە شۇ ئەزالارنىڭ كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرىلىدۇ.

داۋاسى: قارشى تەرەپتىن قان ئېلىش يەنى ئىششىق بەدەننىڭ ئوڭ تەرىپىدە بولسا سول تەرەپ، قان تومۇرلىرىدىن (قىپالدىن)، سول تەرەپتە بولسا، ئوڭ تەرەپ تومۇرلاردىن قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر كېسەللىك يېڭىلا باشلانغان بولسا، يەنى ئىششىق قاتتىق، قىزارغان ۋە بەدەن ھارارىتى، يەرلىك تېرە ھارارىتى يۇقۇرى بولسا، ماددىلارنى قايتۇرغۇچى دورىلار، مەسىلەن، ئاق سەندەل، فوفەل، گىلى ئەرمىنى، قىزىل سەندەل، مامىشا، ئاقاقىيا، قىزىل گۈل، كاسىنى ئۇرۇقلىرىنى لازىم مىقداردا ئېلىپ، ئازراق سوقۇپ، كاسىنى سۈيى بىلەن (كاسىنى ئەرەقى بولسا تېخىمۇ ياخشى) نەمدەپ ئىششىغان جاي ئۈستىگە قويۇش لازىم. شۇ نەرسىنى چۈشىنىش كېرەككى بۇ دو-رىلارنى چېپىشتىن مەقسەت — يەرلىك ئورۇنغا ماددىغا قارشى قۇۋۋەت بېرىش ۋە ماددىلارنىڭ داۋاملىق كېلىشىنى توساشتۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن دورىلارنى قويۇشتا تېرىنىڭ ساق قالغان چېگرا قىسمىغا كۆپرەك قويۇش لازىم. ئىششىقنىڭ تەرەققى قىلغان دەۋرىدە بولسا، يۇقۇرقىلارغا يۇمشاتقۇچى تەسىرگە ئىگە دورىلارنى — ئارپا ئۇنى كۆك يۇمغاقسۈت، كوك ئاق لەيلى، كوك ھەمىشۋالارنى باراۋەر

مىقداردا ئېلىپ قوشۇش كېرەك. ئاندىن كېيىن پۇرچاق ئۇنى، ئاق لەيلى، ھەمشىۋا، بابۇنە قاتارلىق بوشاشتۇرـ غۇچى ۋە تارقاتقۇچى دورىلارنى قوشۇپ چېپىش لازىم. ئىششىق قايتىش دەۋرىگە كۆچسە ماددىنى تارقاتقۇچى بابۇنە، ئەكلىل مىلىك، زىغىر، شۇمشە قاتارلىقلارنى چېپىش لازىم. ئەگەر ماددىلار يىغىلىپ (ئىششىق تېخىمۇ كۆتىرىلىپ ئاقىرىپ مىلىقلىسا) زىغىر، ئەنجۈرنى سوقۇپ، ئاززاق سۇ بىلەن نەمدەپ ئاغرىق جايغا قويۇپ تېڭىلسا، ئېغىز ئېلىپ يىرىڭ چىقىپ كېتىدۇ. ئەگەر ئۆزلىگىدىن ئېغىز ئالمىسا، تىغ بىلەن يېرىپ يىرىڭنى تامامەن چىقىرىۋېتىش لازىم.

تېرە ئاستى ھوكۇنەك توقۇلما ياللۇغىنى داۋالاشتا ھەم تېرىدىكى باشقا ياللۇغلىنىشلىق جاراھەتلەرنى داۋا ـ لىغاندا، يۇقۇرىدا كۆرسىتىلگەن تەرتىپ بويىچە چارە قىلىنىدۇ. ئەمما قۇلاق ئارقىسى، قولتۇق، چاتىراق، باش، كوكرەكتىكى جاراھەتلەرگە قايتۇرغى دورىلارنى چاپقىلى بولمايدۇ. بولمىسا ماددا ۋە ئۇفۇنەتلەر باشقۇرـ غۇچى ئەزالارغا ئۆتۈپ كېتىپ خەتەرلىك ئەھۋاللار كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداقلاردا يۇمشاتقۇچى ۋە پۇشۇرغۇچى دورىلارنى چېپىپ، ئۆزىچە ئېغىز ئالدۇرۇپ يىرىڭنى چىقىرىش ياكى يېرىش كېرەك. كېسەل كىشىدە قەۋزىيەت بولسا تەمرى ھىندى، يۇنۇس، خىيارى شەنبەرلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، قايناقسۇدا نەمىنى چىقىرىپ ئىچكۈزىلىدۇ ياكى مەتبۇخى ھېلىلە (38 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ.

قارا سان كېسىلى (سىقا قىلۇس) ①

تېرە ۋە گۆشنى كەڭ دائىرىدە چىرىتىپ ئۆلتۈ-رىدىغان خەۋپلىك كېسەللىك بولۇپ، خەلق ئارىسىدا قاراسان دىگەن نام بىلەن ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: قاننىڭ ئۇفۇنەتلىنىپ بوزۇلىشى سەۋەپ بولىدۇ. كېسەل ماددىسى قان تومۇرلاردا بولۇپمۇ شىريان تومۇرلىرىدا توپلىشىپ، گوش ۋە تېرىلەرنىڭ ئوزۇق ۋە هاۋا بىلەن تەمىنلىنىشىنى توساپ قويىدۇ. نەتىجىدە شۇ جاي هاياتلىقتىن مەهرۇم بولۇپ ئۆلىدۇ. بۇنداق جاي يەنە ئۇفۇنەت ئۇچۇن ماكان بولۇپ، چىرىش تەرەققى قىلىپ ئەتراپقا تارايدۇ. هەتتا پۈتۈن بىر ئەزانى (قول-پۇتنى) چىرىتىپ، ئادەمنى هالاك قىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: دەسلەپتە زەرەرلەنگەن جايدىكى سەزگى ئەسەبلىرى تولۇق زەرەرلىنىپ كەتمىگەنلىكتىن، ئاغرىش سېزىمى بولىدۇ. بەزىدە تېشىلىپ قان زەرداپ ئاقىدۇ. بەزىدە تېرىنىڭ يۈزى ساق كۆرۈنۈپ، تېرە ئاستى سې-سىغان قوغۇندەك چىرىپ ماڭىدۇ، سېسىق پۇرايدۇ. ئەڭ ئالاھىدە ئالامىتى شۇكى، زەرەرلەنگەن جاي قارا بولىدۇ. سىرتتىن قارىغاندا ئىششىغان، قارامتۇللاشقان تېرە ساق تېرىدىن ئايرىلىپ تۇرىدۇ، هارارەت يۇز بېرىدۇ. بەزىدە

---

① سىقا قىلۇس: هازىرقى زامان تىبابىتىدە گانگرېنا دەپ ئاتىلىدۇ.

مىگە كىسەللىك ئالامەتلىرى يۈز بېرىپ مىگە پەردىسىنىڭ ياللۇغىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشىمۇ مۇمكىن.

داۋاسى: كېسەلنىڭ دەسلەپكى دەۋرىدە بولسا ماددا چوكقۇرلىشىپ، ئۇفۇنەت زىيادە بولۇپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن زەخىملەنگەن جايغا ھىجامەت قويىلىدۇ. ھىجامەتنى ئىلاجىبار كۈچلۈك قويۇپ چوكقۇر قاتلاملاردىكى بۇزۇق قاننى چىقىرىش كېرەك. ياكى تىغ بىلەن يېرىپ، گوش ئارىسىدىكى قويۇق ماددىلارنى چىقىرىش لازىم. ئاندىن كېيىن زەخىملەنگەن جايغا پۇرچاق ئۇنى، سەكـ ـبىنەج ۋە سىركىنى بىرلەشتۈرۈپ چېپىش لازىم. ياكى گىلى ئەرمىنى، مىوزا، زەمچە كۈشتىسى قاتارلىقلارنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ چېپىش كېرەك. ئەگەر كېسەل تەرەققى قىلىپ قارىداپ ماڭغان بولسا، ھايال قىلماستىن، مەزكور ئەزانى جەرراھلىق ئىلمى① بويىچە كېسىپ تاشلاش شەرت.

يامان يارا (ھۆمرە، سۇرخى باد)

تېرە ئۈستىدە كۆتىرىلىپ تۇرىدىغان قىزىل رەڭلىك قاپارچۇقتىن ئىبارەت بولۇپ، سەپرادىن بولغىنى نۇقۇل يامان (خاس سۇرخى باد)، سەپرا ۋە قان بىلەن ئارىلاش بولغىنى نوقۇل بولمىغان يامان يارا (غەيرى خاس سۇرخى باد) دەپ ئاتىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: نوقۇل يامان ياريدا پاقىراپ تۇرغان

---

① جەرراھلىق ئىلمى — خىرۇرگىيە ئىلمى

تۇق قىزىل رەڭلىك كەڭ يېيىلغان ئىششىق (تېرە يال-
لۇغى) روشەن هالدا تېرىدىن كۆتىرىلىپ تۇرىدۇ. قاتتىق
ئېچىشىپ كۆيگەندەك سېزىلىدۇ. بەدەن قىزىيدۇ، تۇتۇپ
كۆرگەندە تېرىمۇ قىزىق بولۇپ، باسقاندا رەڭگى يوقىلىدۇ.
ئەتراپقا تارايدۇ. نوقۇل ئەمەس بولسا، ئانچە ئېچىش-
مايدۇ، ئەتراپقا كېڭەيمەيدۇ. باسقاندا رەڭگى ئۆزگەرمەيدۇ.
هەر ئىككىسىدە سۈيدۈك قىزىل، قويۇق، تومۇر هەركىتى
يوغان ۋە تېز بولىدۇ.

داۋاسى: ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى
هېلىلە II (178 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. بەدەن تازىلىنىپ
بولغاندىن كېيىن هول قاپاق تىرىپى، سىمىز ئوت، ئو-
سۈك، پاقا يوپۇرمىقىنى بىرئاز يەنچىپ ئىسپىۇغۇل لۇئابىنى
بىرلەشتۇرۇپ زەرەرلەنگەن جايغا قويۇش لازىم. تارقات-
قۇچى دورىلارنى چېپىشنىڭ هاجىتى يوق. ئەگەر قان
بىلەن سەپرا ئارىلاشقان بولسا ئاۋال قان ئېلىش،
ئاندىن كېيىن گىلى ئەرمىنى، ئاق سەندەل، قىزىل
سەندەللەرنى قايناقسۇ ئىچىدە تاشقا سۈرۈپ، زەرەرلەنگەن
جايغا سۈرتىلىدۇ.

كوز يارا (جەمرە)

گوش ۋە تېرىنى چوڭقۇرلاپ يەپ ماڭىدىغان يەل
كېسەل بولۇپ، بەزىلەر ئۇنى ئاتىشەك (سىفلىس)نىڭ
بىر تۈرى دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: غەيرى تەبىئى سەپرانىڭ قانغا قوشۇلۇ-
شىدىن بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: يۇمىلاق دانىخورەكتەك مۇدۇرچاقلار-
دىن ئىبارەت زەخىملىنىشلەر كۆرۈلىدۇ. ئۇلار بىر
ياكى بىرقانچە دانە بولىشى كوپىنچە بىر سىزىق
ئۇستىدە تارقاق ياكى بىر جايغا غوژمەكلەشكەن هالدا
تۇرۇشى مۇمكىن. مۇدۇرلار تەرەققى قىلىپ چوڭ جارا-
هەتكە ئايلىنىدۇ، بەدەنگە تارايدۇ، قاتتىق ئاغرىيدۇ. يارا
تېزلا چوڭقۇرلاپ گوش قاتلىمىغا يېتىپ بارىدۇ. ئوتتا
كويگەندەك ئېچىشىدۇ. زەخىمنىڭ تېگىدىن قىزىل گوش
كورىنىپ تۇرىدۇ. يىرىڭ هاسىل بولمايدۇ. تولۇق، توغرا
داۋالانسا قەقەچ باغلاپ، تېرە كىپەكلىشىپ ساقىيىدۇ.
داۋاسى: سەپرانى سۈرۈپ چىقىدىغان سۈرگە
بېرىلىدۇ. سىركە ئالغان قاچىنىڭ تېگىدە قالغان لايىنى
ئېلىپ كاپۇر، گىل ئەرمەنى قوشۇپ جاراهەت ئۇستىگە
سۈرتىلىدۇ. بۇ دورىنى كۈنىگە ئىككى قېتىم ئەتىگەن-
كەچتە سۈرتۈش كېرەك. ئاچچىق ئانار كىندىگىنى تېشىپ،
ئىچىگە ئازراق سىركە قۇيۇپ، ئوت ئۇستىدە بىرئاز
قويۇپ، سۈيىنى سىقىپ جاراهەتكە قويۇلىدۇ.

كويدۇرگە (قۇرۇھى ساھىلە)

سەۋەبى: غەيرى تەبىئى سەپرا بىلەن ئۇفۇنەتنىڭ
بىرىكىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. باشقا خىلىتلارنىڭ كويى-
گىنىمۇ سەۋەپ بولىدۇ.
ئالامەتلىرى: ئالدى بىلەن يارا چىقىدىغان ئورۇن
قاتتىق قىچىشىپ بىر ياكى بىر قانچە (كوپىنچە بىر دانە)

قاپارتما هاسىل بولىدۇ. بۇ قاپارتما دەسلەپتە قىزارغان ھالدا بولۇپ، كېيىنچە قارامتۇل رەڭگە كىرىدۇ، ناھايىتى قاتتىق ئاغرىيدۇ. خۇددى ھەرە چاققاندەك، كۆيگەندەك سېزىم پەيدا بولىدۇ. قاپارتما تېز ۋاقىت ئىچىدە ئۆيۈلگەن جاراھەتكە ئايلىنىدۇ. ئەتراپتىكى ئەزالارغا تەسىر بېرىپ ياللۇغلىنىشلىق دائىرە ھاسىل قىلىدۇ.

داۋاسى: ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى مەتبۇخ بېرىلىدۇ:

نۇسخە: تەمرى ھىندى، پۇنۇس، خىيارى شەنبەر ھەربىرى بىر سەردىن. سېرىق ھېلىلە 2 سەر، ئىت ئۈزۈمى، كاسنى ئۇرۇغى، شاتەرە، سانا، قىزىل گۈل ھەربىرى 3 مىسقالدىن، ئەينۇلا 20 دانە، چىلان 30 دانە، تەرەنجىۋىل 2 سەر.

تەييارلاش: ئالدى بىلەن تەمرى ھىندى، پۇنۇس، خىيارى شەنبەر ۋە تەرەنجىۋىللەرنى ئايرىم قاچىغا سېلىپ، ئۈستىگە قايناقسۇ قۇيۇپ ئېرىتىپ راسا تەمى چىققاندىن كېيىن، داكا ئارقىلىق سۈزۈلىدۇ. قالغان دورىلارنى سوقۇپ، 2 چوڭ چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ يېرىمى قالغىدەك دەرىجىدە قاينىتىپ سۈزۈپ، ئوبدان سىقىپ، يۇقۇرقى تەييارلانغان دورىلار بىلەن قوشۇپ بىر پىيالىدىن كۈنىگە 2 ـ 3 قېتىم ئىچىدۇ.

يۇقۇرقى دورىدىن ماميشا، روسۇت، ئاقاقىيالارنى كاسنى سۈيى بىلەن ئېزىپ جاراھەتكە چاپلىنىدۇ. ھەم

تۇۋەندىكى نۇسخىدىكى دورىلار جاراھەتكە چېپىشقا بېرىلىدۇ:

نۇسخە: مۇزا، كۇندۇر، ھەربىرى 7 مىسقالدىن، زاك، زەمچى، مۇرمەككى ھەربىرى 4 مىسقالدىن، زىراۋەند 12 مىسقال. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ رەيھان شارابى بىلەن سۈيۇقلاندۇرۇپ جاراھەتكە چېپىلىدۇ ياكى چېپىشقا مەلھەمى ئىسپىداج (179 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ.

نارفارسى

ئالامەتلىرى: ئىچىگە سۇ تولغان قاپارتمىلار پەيدا بولۇپ، قاتتىق ئېچىشىدۇ، قىچىشىدۇ. كۆيگەندەك سېزىملەر بولىدۇ. قاپارتمىلار يېرىلىپ قەقەش باغلاپ، كېپەكلىشىپ ساقىيىدۇ ياكى سېرىق سۇ چىقىپ تۇرىدۇ. قاپارتمىلار سۇ يىغىشتىن بۇرۇن خوددى توز (تاۋۇس) قۇيرۇغىدەك سىزىقچىلار ھاسىل قىلىدۇ. بۇ ئالامىتىگە قاراپ بەزىلەر ئۇنى يەل يارا (سىفىلىس)نىڭ بىر خىلى دەپ ئاتايدۇ.

داۋاسى: مەتبۇخى ھېلىلە (38 ـ نۇسخە) ۋە تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى دورىلار بېرىلىدۇ.

نۇسخە: چىلان 100 دانە، تەمرى ھىندى 2 سەر، ئانار دانىسى 4 سەر، ئارپا سۈيى، قاپاق سۈيى، ئىسپۇغۇل لۇئابى ھەربىرى بىر سەردىن.

تەييارلاش: چىلاننى پارچىلاپ 3 چوك چىنە سۇ قۇيۇپ، يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، ئۈستىگە ئىسپۇغۇل

لۇئابىدىن باشقىلىرىنى سېلىپ، تەمىنى چىقىرىپ سوزۇپ ئىسپۇغۇل لۇئابىنى قوشۇپ بىر پىيالىدىن كۈنىگە 3 - 4 قېتىم بېرىلىدۇ. سىرتتىن چېپىش ئۈچۈن: قەلەي تۇزى، مەدەستان، ئاق سەندەل 4 مىسقالدىن، كاپۇر، روسۇت ھەربىرى بىر مىسقالدىن، ئىسپۇغۇل لۇئابى 5 مىسقال. پاقا يوپۇرمىغىنىڭ سۈيى 3 مىسقال، قىزىل گۈل لۇئابى بىر سەر. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ ۋە لۇئابلار بىلەن قويۇق ئوماچتەك دورا تەييارلاپ، جاراھەتكە قويۇق چېپىلىدۇ ياكى پاكىز لاتىغا سۈركەپ جاراھەت ئۈستىگە قويۇلىدۇ. يىرىڭلاش ۋە شەلۋەرەشلەر كورۇلسە سۈركەشكە مەلھەمى ئىسپىداج (179 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

سۇلۇق قاپارتما

ئالامەتلىرى: كويگەندە ھاسىل بولىدىغان پۇرچاق ياكى ئۈنىگدىن چوڭراق سۇلۇق قاپارتمىلار.

داۋاسى: قائىنى تازىلاش ئۈچۈن ئىچىشكە ئانار شەرۋىتى، چىلان شەرۋىتى، يېيىشكە سىركە بىلەن پىشۇرۇلغان ماش، چىلان بېرىلىدۇ. پاكىزە يىگنە بىلەن جاراھەتنىڭ سۈيىنى چىقىرىۋېتىپ، ئاندىن زەچىۋە، خىنە، قىزىل گۈل 4 مىسقالدىن، زەپەر، كاپۇر يىرىم مىسقالدىن ئېلىپ، سوقۇپ بىرئاز گۈلاپ بىلەن سۈيۇقلاندۇرۇپ قاپارتمىلارغا چېپىلىدۇ ياكى مەلھەمى ئىسپىداج (179 - نۇسخە) بىلەن ياغلىنىدۇ.

يەلتاشما (شرا)

ياپىلاق قىزىلغا مايىل قاپارتمىلار بولۇپ، ئىشەك يېمى دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: ئوت، قان ۋە بەلغەم ماددىلىرىدىن ھاسىل بولغان يەللەر سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: كوپىنچە تۇيۇقسىز قىچىشىش ۋە بىئاراملىق بىلەن بەدەندە قىزىل قاپارتمىلار پەيدا بولىدۇ. ئۇلار ياپىلاق شەكىلدە، تېرىدىن ئېنىق ھالدا كوتىرىلگەن ھەرخىل چوڭلۇقتا بولۇپ، بەزىلىرى تېرىدىن كوتىرىلىپ چىقماسلىقى مۇمكىن. بەزىلىرىدىن سۇ ئاقىدۇ. قان ماد- دىسى سەۋەبىدىن بولسا، بەدەندە باشقا قان غالىبلىق بەلگىلىرى — قىزىتما، نەپەس ۋە تومۇر ھەركىتى تېزلە- شىش، كوز ئىچى قىزىرىشتەك ئالامەتلەر بولۇپ بەدەنگە كەڭ تارقىلىپ تۇرىدۇ. سەپرادىن بولغانلىرى ئانچە قىزىل بولماي، ئېچىشىش ۋە قىچىشىش ئېغىر بولىدۇ. بەلغەمدىن بولغاندا رەڭگى تېرە رەڭگىدىن ئانچە پەرق- لەنمەيدۇ. ئەمما قاپارتمىلار چوڭ ۋە تېرىدىن خېلى كوتىرىلگەن ھالدا بولىدۇ. كېچىسى كوپ قىچىشىدۇ.

داۋاسى: ئانار شەرۋىتى (47 ـ نۇسخە)، ئەينۇلا ۋە قارا ئورۇك سۇلىرىنى بېرىش لازىم. ھارارەت ۋە بىئاراملىق زىيادە بولسا قۇرسى كاپۇر (76 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. يەرلىك قىزىتمىنى پەسەيتىش، تېرىنى يۇمشىتىپ تەر توشۇكلىرىنى ئېچىش ئۇچۇن گۇلاپ، سىركە، گۇل

Altun Oq

يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ تېرىگە سۈركەشكە بېرىلىدۇ. ياكى پاقا يوپۇرمىغى، پالەك، ئوسۇگنى يانچىپ سۈركەش ۋە سىركە بىلەن يىشۇرۇپ يېيىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

بەلغەمدىن بولغانلىرىدا ماددىنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۇچۇن مەتبۇخى ھېلىلە (38 ـ نۇسخە)گە تۇربوت قوشۇپ بېرىلىدۇ. ھەسەل بىلەن تەييارلىغان ئىسكەنجەۋىل بېرىش مۇمكىن. مونچىغا چۈشۈش پايدىلىق.

تىلما (ماشىرا)

خەلق ئىچىدە تىلما ۋە ماش يارا دېگەن نام ئاتىلىدىغان كېسەللىك بولۇپ، كۆپىنچە يۈزدە، باشتا پەيدا بولىدۇ. بەزىلەر بۇنى يۈزدىكى پەلغەمونى دەپمۇ ئاتىغان.

سەۋەبى: قىزىق قان بىلەن سەپرا بېرىكىپ ئۇۋ ـ فۇنەت پەيدا قىلىشىدىن تېرە ئاستىدا يۈز بەرگەن يامان ياللۇغلىنىشتىن ئىبارەتتۇر.

ئالامەتلىرى: ئالدى بىلەن يۈز قىزىرىپ قىچىشىشقا باشلايدۇ. كېيىنچە يۈز، پېشانە، قۇلاقنىڭ ئالدى ـ كەينى، ھەتتا پۈتۈن باش قىسمى ئىششىيدۇ. ئوتتا كۆيگەندەك كۆيۈپ، ئېچىشىپ قاتتىق ئاغرىيدۇ. باش، قۇلاق ۋە بويۇنلارمۇ زىڭىلداپ ئاغرىيدۇ. ماددا مىگە قانتومۇرلىرىغا چۈشۈپقالسا سەرسام، مىگە پەردە ياللۇغىنىڭ ئالامەتلىرى بىللە كېلىپ، ئېغىر ھاللاردا ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ.

داۋاسى: غول، باش ئارقا قىسمىنى تىلىپ

ھىجامەت قويىلىدۇ. ئىچىنى يۇمشىتىش ئۈچۈن شەرۋەتى فەۋاكە (15 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئاق سەندەل، روسۇت، گىلى ئەرمىنى، كوك يۇمغاقسۇت، سىمىز ئوت، ئىت ئۇزۇمى قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ ئازراق يەنچىپ، گال، بويۇن، كوكرەك ئەتراپىغا سۈركەش ۋە ئىغىز، تاماقىنى چايقاش لازىم. ئازراق كاپۇرنى گۈلاپتا ئېرىتىپ، توخۇ پېيى بىلەن يۇزگە چېچىش كېرەك. كېسەلگە دائىم ماش، چىلان ۋە يۇمغاقسۇتلەرنى قاينىتىپ بېرىلىدۇ. بەزىلەر باشنى ئوبدان ئوراپ تۇرۇپ يېشىل ماش قايناتقان سۇنىڭ ھورى بىلەن يۇزنى تەرلىتىش ۋە يېشىل ماشنى پىشۇرۇپ ئارپا سۇيى ۋە كوك يۇمغاقسۇت بىلەن ئىچىدۇرۇشنى تەكلىپ قىلىنىدۇ. ئومۇمەن تىلمىنىڭ داۋاسى ھول سوغاقلىقنى ئاساس قىلىش لازىم.

بەزلەر ياللۇغى (مۇغابىن)

قۇلاق ئارقىسى، قولتۇق ۋە چاترادىكى بەزلەرنىڭ ياللۇغى بولۇپ، بۇ خىل بەز ياللۇغى تائۇن (چۇما) كېسىلىدىكى بەز ئىششىشتىن پەرقلىنىدۇ، خەتەرلىك ئەمەس.

سەۋەبلىرى: (1) باشقۇرغۇچى ئەزالار ئوزىدىكى ماددىلارنى يېقىن ئورۇنلاشقان چوڭ بەزلەرگە چۇشۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن مەزكۇر جايلاردىكى بەزلەر ئىششىپ روشەن ھالدا ئىششىق كوتىرىلىپ چىقىدۇ.

(2) ئەزالارنىڭ بىردە (تاشقى تەرەپتە) يارىلىق

ۋە ئۇفۇنەتلىك ياللۇغلىنىش پەيدا بولغاندا مەزكور جايغا يېقىن بولغان جايدىكى بەزلەردە ئىششىق پەيدا بولىدۇ. بۇ بەدەننىڭ قوغدىنىش چارىلىرىدىن بىرىدۇر.

مەسىلەن، ئاياقلاردىكى جاراھەتلەردە چاتراغا "يۇمشاق" چۈشىدۇ ۋە باشقىلار. بۇنى بەزى كىتابلاردا "باغىرە" دىگەن نام بىلەن يازىدۇ.

ئالامەتلىرى: مەۋجۇت سەۋەپلەرگە ئاساسەن، چوڭ ـ كىچىكلىگى ئوخشاش بولمىغان ئىششىقلار كورىنىدۇ، ئاغرىيدۇ. بېسىپ كورگەندە بەزىلىرى مىدىرلايدۇ، بەزىلىرى مىدىرلىماسلىغى مۇمكىن. ئەمما ياللۇغلىنىش ئالامەتلىرى روشەن بولمايدۇ. كوپىنچە قۇلاق ئارقىسى، قولتۇق، چاتـ ـلاردا كورىلىدۇ.

داۋاسى: سۇرگە بېرىش كېرەك. ئېغىر بولمىغاندا ئالاھىدە سۇرگە بېرىش ياكى قان ئېلىش ھاجەت ئەمەس. بىنەپشە رەڭلىك پارپىنى ئىلمان سۇدا تاشقا سۈرۈپ ئىششىق ئۈستىگە بىرقانچە قېتىم چېپىش كۇپايە قىلىدۇ (مەسىلەن، ئادەتتىكى يۇمشاقلاردا). ئەگەر باشقۇرغۇچى ئەزالار جۇملىدىن مىڭىنىڭ زەرەرلىنىش ئالامەتلىرى بار بولسا، ماددىنى يۇمشاتقۇچى دورىلاردىن بىنەپشە گۈلى، ئاق لەيلى گۈلىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئازراق گۈل يېغى ياكى بىنەپشە يېغى بىلەن ئىششىققا چېپىلىدۇ. شۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەككى، ماددىنى قايتۇرغۇچى دورىلارنى چاپماسلىق لازىم. چۈنكى مۇنداق قىلغاندا ماددا ئەسلى كەلگەن جايىغا قايتىپ كەتسە يامان ئاقىۋەت كەلتۈرۈپ

چىقىرىشى مۇمكىن. ئەگەر ماددىلار كوپ يىغىلىپ يىرىڭ پەيدا قىلغان بولسا، ماددىنى پىشۇرۇپ ئىچىمىز ئالدۇرىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىشكە توغرا كەلسە، يۈرەك، مېڭە ۋە جىگەر قاتارلىق باشقۇرغۇچى ئەزالارنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش چارىلىرىنى بىللە ئىلىپ بېرىش لازىم.

چىقان (دوممۇل)

سەۋەبى: غەيرى تەبىئى قان ماددىسى سەۋەپ بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: دەسلەپتە كىچىك، قىزىل رەڭلىك قاپارتما پەيدا بولۇپ، بارغانسېرى چوڭىيىپ ئۇچى ئۇچلۇق، تۈۋى يوغان مونەككە ئايلىنىدۇ. شۇڭا خەلق ئارىسىدا "تۈۋى يوغان"، "كوتى يوغان" دەپمۇ ئاتايدۇ. قاتتىق ئاغرىيدۇ، يەرلىك قىزىتما يۈز بېرىدۇ، بەزىدە ئومۇمەن بەدەن قىزىشىمۇ مۇمكىن. گايىدا ياپىلاقلىشىپ قالىدۇ، يىرىڭ زەرداپ يىغىدۇ.

داۋاسى: دەسلەپكى مەزگىلدە پاقالچەككە ھىجامەت قويۇش؛ خىلىت ئەھۋالىغا قاراپ سۈرگە بېرىش ئارقىلىق ماددىنى بەدەندىن چىقىرىپ تاشلاش لازىم. ئىچىشكە ئىسكەنجەۋىل بېرىلىدۇ ۋە فۇپەل، كاپۇرنى گۈلاپتا تاشقا سۈرۈپ چىقانغا چېپىلىدۇ. ياكى سىمىز ئوت، ئىسپۇغول، لۇئابى، گۈلاپلارنى چېپىش كېرەك. بۇ دورىلارنى قىلىپ 3 كۈندىن كېيىن ئىسپۇغول بىلەن تۇخۇم ئېقى چېپىلىدۇ. بۇنىڭدىن مەقسەت ماددىنى يىغىش ۋە پىشۇرۇشتۇر. ماددا

يىغىلىپ پىشقاندا (ئۇچى ئاقارغاندا) پاكىز تىغ بىلەن يېرىپ يىرىڭنى چىقىرىۋېتىش لازىم ۋە گۆش ئۈندۈرۈش ئۈچۈن ئانار گۈلى، موزا، سەبرە، زەچىۋىلەرنى سوقۇپ بېسىش كېرەك.

چىقاننىڭ ھەممىسى ئوزىچە ئېغىز ئالمايدۇ. ياكى بىرلا قېتىم بىلەن يىرىڭ تازىلىنىپ كەتمەيدۇ. ياكى بىرقانچە يەردىن ئېغىز ئېلىپ خېلى ۋاقىتقىچە يىرىڭ ئېقىپ تۇرىدۇ. شۇڭا ماددىلارنى پىشۇرىدىغان كۈچلۈكرەك دورىلارنى بېرىش لازىم (ئادەتتە كوپ يەردىن ئېغىز ئالغانلىرى ”غەلۋىرەك“ دەپ ئاتىلىدۇ.)

نۇسخە: ئەنجۈر، مەستىكى، مەرزەنجۇش، گىلى ئەرمىنىلەرنى 3 مىسقالدىن ئېلىپ دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ بىرئاز دوغاپ بىلەن نەمدەپ، قىزىتىپ جاراھەت ئۈستىگە قويۇپ تېڭىلىدۇ ياكى خېمىرتۇرۇش، تۇز، زىغىر يېغى، ھەسەللەرنى مەلھەمدەك قىلىپ يارىغا قويۇپ تېڭىلىدۇ. ماددا پىشىپ توپلانغانلىقى بىلىنسە ئېغىز ئالدۇرۇش ئۈچۈن تۆۋەندىكى دورىلارنى چېپىش كېرەك: خېمىرتۇرۇش، كەپتەر مايىغى، سۇ تەگمىگەن ھاك، تۇخۇم سېرىقى، ھەسەللەرنى لازىم مىقداردا ئېلىپ، مەلھەم تەييارلاپ جاراھەت ئۈستىگە قويۇش كېرەك. يىرىڭنى تولۇق چىقىرىش ئۈچۈن قائىدە بويىچە يېرىش ئەڭ ياخشى چارە.

چىقان پەيدا بولغان كۈندىلا سۇ تەگمىگەن ھاكنى

تۇخۇم ئېقى ياكى كۈنجۈت يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا، ئۇ يوقاپ كېتىدۇ، چوڭىيىپ يېرىلىپ يىغمايدۇ.

بەزى كىشىلەرگە چىقان كوپ ياكى ھەر يىلى چىقىدۇ. مۇنداق كىشىلەر ھەر يىلى ياز (باھار) پەسلىدە مىزاج ئەھۋالىغا قاراپ سۈرگە ئىچىپ بەدەننى تازىلاپ تۇرۇشى لازىم.

يېرىلىك خالتىسى (دۇبەيلە)

ئالامەتلىرى: دەسلەپ كورۈلىدىغان ئالامەتلىرى چىقانغا ئوخشاش ئەمما جاراھەتنىڭ رەڭگى تېرە رەڭگىدىن پەرقلەنمەيدۇ، تېرە ئاستىدا كەڭ يېيىلىپ بىلىنمەستىن يېرىلىك ـ زەرداپ يىغىلىدۇ. يۇمۇلاق ياكى ياپىلاق شەكىلدە تېرىدىن سەل كوتىرىلگەن ئىششىق ھاسىل بولىدۇ. باسقاندا ئاغرىيدۇ. ياللۇغلىنىشنىڭ تەرەققى قىلىشى ۋە ماددىنىڭ يىغىلىشى ئەھۋالىغا قاراپ ھارارەت، ئاغرىش يۈز بېرىدۇ، يېرىڭلىق خالتا ئۈزە بولسا باسقاندا قاتتىق ئاغرىيدۇ ۋە بېسىلغان ئورۇن ئويمانلىشىدۇ. يېرىڭلىق خالتا بەك چوڭقۇردا بولسا ئويمانلاشمايدۇ، ئاغرىش ئانچە كۈچلۈك بولمايدۇ، تەرەققى قىلسا گوشلەر چىرىپ كېتىدۇ.

داۋاسى: مۇۋاپىق دورىلارنى بېرىپ ماددىلار تومۇردىن چىقىرىلغاندىن كېيىن تېرىنى نېپىزلەشتۈرۈش، يېرىڭنى سۈيۈلدۈرۈش ۋە پىشۇرۇش چارىلىرىنى قىلىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن زەيتۇن يېغى، گۈل يېغى، كالا-

نىڭ بورەك يېغى، زىغىر ۋە شۇمشە شىرىلىرىنى بىرلەشـ تۈرۈپ زەرەرلەنگەن جايغا چېپىش لازىم. ئەڭ ياخشىسى مەلھەمى داخىلىيون (177 ـ نۇسخە)نى سۈركەش كېرەك. ماددا پىشقاندىن كېيىن تېرە ئاستى يۇمشاپ مىلىقلاپ كېتىدۇ. بۇ چاغدا تىغ بىلەن يېرىپ يىرىڭنى چىقىرىش لازىم. ئەگەر يىرىڭ بەك كۆپ بولسا، بىراقلا چىقىرىشقا بولمايدۇ، پاكىزە داكا تىقىپ قويۇپ ئاستا ـ ئاستا ئېقىتىپ چىقىرىش لازىم. چۈنكى كۆپ مىقداردىكى يىرىڭنى بىراقلا چىقىرىش بىلەن كېسەل كىشى ئايلىنىپ كېتىشى مۇمكىن. يىرىڭ تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن يېڭى گوش ئۈندۈرۈش ئۈچۈن ـ مەدەستاندىن 5 مىسقال، گۈل يېغى، سىركىدىن بىر مىسقالدىن، قەلەي كۈشتىسىدىن 5 مىسقال، كاپۇردىن بىر مىسقال ئېلىپ، ئالدى بىلەن مەدەستاننى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن ياخشى ئارلاشتۇرغاندىن كېيىن، گۈل يېغى قويۇلىدۇ، ياغ بىلەن ئوبدان ئېلىشىپ بولغاندىن كېيىن ئۈستىگە قەلەي كۈشتىسىنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ. ۋە جاراھەت ئېچىگە كىرگۈزۈپ ياغلىنىدۇ.

بەزىدە يىرىڭلىق خالتا بەك چوڭقۇر بولسا، يارغاندا يىرىڭ چىقماستىن تۇرۇپ قان چىقىشى مۇمكىن، بۇ چاغدا يىرىڭ يوق دەپ ئەمەلنى توختىتىپ قويماستىن ئېھتىيات بىلەن چوڭقۇر يېرىش لازىم. بۇنداق چوڭقۇر يىرىڭلىق خالتىلاردا ماددىنى سۈيۈقلاشتۇرۇشنى ئاساس قىلىپ سىرتتىن دورا چېپىش لازىم.

ئاغرىقسىز ئىششىقلار (ۋەرەمى روخۇد)

بەدەندە ئاغرىمايدىغان ۋە يالـلۇغلىنىشنىڭ باشـقا بەلگىلىرى بولمايدىغان ئىششىقلار بولىدۇ. ئۇلار "روخۇد" ياكى "ئۇزىما" دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: مىزاج بۇزۇلىشى ياكى بەلغەم ماددىنىڭ غالىپ بولىشى ئاساسىي سەۋەپلىرىدىن ئىبارەتتۇر.

ئالامەتلىرى: بەدەندە تېرە ئۈستىدىن خېلى كو- تىرىلىپ تۇرغان ھەرخىل چوڭلۇقتىكى ئىششىقلار بولىدۇ. باسقاندا ئوتتۇرىسى ئويمانلىشىدۇ، ئاغرىمايدۇ، قىزارمايـ دۇ، بەدەندە ھارارەت بولمايدۇ. ئەمما شۇ جايدا ئېغىر- لىق سېزىلىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن بەلغەم ماددىسىنى پىشۇرىدىغان چارىلارنى قىلىپ، سۇرگە ئۇچۇن ھـەبىبى ئـايارەج (7 - نۇسخە) ۋە ھـەبىبى رەۋەن (128 - نـۇسـخـە) بېرىلىدۇ. چىپىش ئـۇچۇن تـۇز بىلـەن زەيتۇن يېغـى بېرىلىدۇ. ماددىنىڭ قايتا يىغىلماسلىغى ئـۇچـۇن بورە ئـەرمىنى، تال ياغىچىنىڭ كۇلىنى سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ چېپىشقا بېرىلىدۇ. ياكى ئاقاقىيا، سەبرە، سەئدە، شىيافى مـامىشا، زەپەر ،گىلى ئەرمىنىلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يـۇمـ شاق سوقۇپ، سىركە بىلەن ئۇماچ ھالىتىدىكى سـۇيۇق دورا تـەييارلىنىدۇ ۋە داكىغا سـۇركەپ روخۇد ئۈستىگە قويۇپ تېڭىلىدۇ.

يەل ئىششىق (نەفىغە)

يۇقۇرىدىكى ئاغرىماسلىق ئىششىق بىلەن ئوخشاش كورۇنۇۋېتە بولىدۇ، ئەمما قاتتىق ئەمەس. باسقاندا يوقىلىپ كېتىدۇ، قويۇپ بەرسە يەنە ئوز ھالىغا كېلىدۇ.

سەۋەبى: قويۇق يەلدىن ئىبارەت.

ئالامەتلىرى: ھەرخىل چوڭلۇقتىكى شاردەك پۇلتىيىپ چىققان ئىششىقلاردىن ئىبارەت بولۇپ ئاغرىمايدۇ، قىزارمايدۇ ياكى ئېغىرلىق ھىس قىلىنمايدۇ. قول بىلەن بېسىپ كورگەندە ئويمانلاشماي يوقىلىپ كېتىدۇ. قولنى ئالغاندا ئوز ئەكسىگە كېلىدۇ.

داۋاسى: يەل پەيدا قىلغۇچى ئوزۇقلارنى مەسىلەن، پۇرچاق خىلىدىكى دانلار، كالا گوشى، ياڭيۇ قاتارلىقلار چەكلىنىدۇ ۋە توپلانغان يەلنى تارقىتىش ئۇچۇن، زىرە بىلەن قوناق ئۇنىنى قىزىتىپ تېڭىش ياكى تال ياغىچىنىڭ كۇلى، داۋا (يۇلغۇن مېۋىسى) ۋە ئارچا مېۋىسىنى سوقۇپ سۇ بىلەن سۇيۇلدۇرۇپ چېپىش كېرەك. يېيىش ئۇچۇن جەۋارىش كۇمۇنى (49 ـ نۇسخە)، گۇلقەنلەرنى بېدىيان ئەرەقى (130 ـ نۇسخە) ياكى شەرۋىتى بوزۇرى (129 ـ نۇسخە) بىلەن بېرىلىدۇ.

پۇقاق (سەلئە)

گالدا ئېسىلىپ تورىدىغان ئىششىق بولۇپ قاتتىق يۇمشاقلىقى ۋە چوڭ ـ كىچىكلىكى ھەرخىل بولىدۇ.

سەۋەبى: قويۇق بەلغەمدىن بولغان بەز ئىششىغىدىن ئىبارەت.

تۈرلىرى: تىبابەتتە پوقاق ئاساسەن 5 خىلغا بۆلىنىدۇ:

1) ياغ پوقاق (سەلئەيى شەھمىيە): ياغلارنىڭ كۆپۈپ قېلىشىدىن كېلىپ چىقىپ، يۇمشاق، ھەركەتچان (سىدىراتسا خالتىسى ئىچىدە سىدىرلايدۇ). ئىچىدىكى ماددىلار ئاساسەن ياغدىن ئىبارەت بولىدۇ.

2) ھەسەلسىمان پوقاق (ئەسەلىيە): ياغ پوقاققا ئوخشاپ كېتىدۇ. ئەمما بەزلەر ئىچىدىكى ماددا ھەسەلدەك قويۇق ۋە شېرىنلىك كېلىدۇ.

3) پاتقاقسىمان پوقاق (سەلئەيى ئارود خالىيە) ئىششىقتىكى ماددىلار پاتقاقتەك يۇمشاق بولۇپ، باسقاندا مىلىقلاپ تۇرىدۇ.

4) يۇمشاق پوقاق (شىرازىيە): بەكمۇ يۇمشاق خۇددى ھالۋىدەك بولىدۇ، مىدىرلىمايدۇ.

5) بەز پوقاق (سەلئەيى غودۇدى) بەزدەك قاتتىق، تۈگۈن-تۈگۈن بولىدۇ، مىدىرلىمايدۇ.

داۋاسى: بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن سۈرگە ئىچكۈزۈپ، تاشقى تەرەپتىن چېپىشقا دورا بېرىلىدۇ. ماددىنى تارقىتىش ئۈچۈن مەلھەمى داخىلىيون (177-نۇسخە) بېرىلىدۇ. دەسلەپكى دەۋرىدىكى پوقاقلارنى داۋالاش مۇمكىن. ئەمما كونىراپ كەتكەن پوقاقلارنى جەر-

راھىلىق قائىدىسى بويىچە كېسىپ ئېلىپ تاشلاش لازىم. ئاقمۇچ، چىلان دەرىخىنىڭ پورىنى باراۋەر مىقداردا قاينىتىپ سۈيىنى ئىچىشكە بېرىدىغان ياكى دېڭىز ئۈسۈملۈگى (خەيدەي) بىلەن ئاقمۇچنى قاينىتىپ ئىچكۈزىدىغان چارىلار بولۇپ، ئۈنۈمى ياخشى.

توپۇق (ئوقدە)

گوش ۋە چاندىردىن تۈزۈلگەن ئوسمىدىن ئىبارەت بولۇپ، بەدەندە سۆڭەك ۋە ئۈزە چايلاشقان ئورۇنلاردا ئۇچرايدۇ.

سەۋەبى: شور ياكى كويگەن ماددىلاردىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: پىشانە، قول، پۇت، بارماق يانلىرى، قۇلاق ئارقىسى قاتارلىق جايلاردا كۆپرەك، ئالقان ۋە تاپانلاردا ئازراق ئۇچرايدۇ. بەزىلىرى كىچىك ياڭاقتەك، بەزىلىرى چوڭ ياڭاقتەك كېلىدۇ، ماددىلارنىڭ توپلىنىش ئەھۋالىغا قاراپ بەزىسى ئاغرىيدۇ. باسقاندا بەزىلىرى قاتتىق، بەزىلىرى بىر ئاز يۇمشاق بىلىنىپ، تېرىنى تېگىدىن كۆتىرىپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: ئاغرىش بولسا، ئاۋال مۇم يېغى بىلەن بىرقانچە كۈن ياغلاپ يۇمشىتىش ۋە ئاغرىقنى پەسەيتىش مەقسىدىگە يېتىش كېرەك. ئۇندىن كېيىن توپۇقنى قول ياكى باشقا قاتتىق نەرسە بىلەن بېسىپ بىر ئاز زەخىملەندۈرۈپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە سەبرە، روسۇت، ئاقاقىيالارنى

باراۋەر مىقدارىدا ئىلىپ، يۇمشاق سوقۇپ سىركە بىلـەن نەمدەپ، توپىسىدىن قىلىن قـوغۇشۇن تاختىسى قـويۇپ تېڭىپ قويۇش لازىم. ماددىنى قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە دورىلاردىن گۇلى سوسەن يىلتىزى، ئاق لەيلى، ھەمشۇا، زىغىر، بابۇنە ۋە زاراڭزىلارنى تـەڭ مىـقداردا ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ سۈيىنى قىزىق ھالدا توپۇققا قۇيۇش ۋە تېرىپلىرىنى سۈزۈپ ئۈستىگە چېپىش كېرەك.

يۇقۇرقى چارىلار ئۈنۈم بەرمىسە، يۇمشاتقۇچى دورىلارنى ياكى مەلھەمى داخىلىيوننى بىرقانچە قېتىم قويۇپ يومشىتىپ بولغاندىن كېيىن تىغ بىلەن كېسىپ، توپۇقـنى ئوبدان قىرىپ ئېلىۋېتىش لازىم. كەسكەندىن كېيىن پەيدا بولغان جاراھەتكە يېڭى گوش ئۈندۈرۈش ئـۈچۈن يىرىڭ خالتىلىق ئىششىقتا كورسىتىپ ئۆتۈلگەن مـەلھەمنى قويۇش مۇمكىن.

چاشتان يارىسى (خانازىر)

بويۇن ۋە كوكرەك ئۈستى ساھەسىدىكى بەزلەرنىڭ سىل خۇسۇسىيەتلىك ئىششىقى. ۋاقتىدا ۋە تـوغرا داۋالانمىسا ئېغىز ئېلىپ ئاقما (ناسۇر) شەكىللىنىپ چىقىدۇ.

سەۋەبى: قويۇق بەلغەم بىلەن جەراسىم (مىكروپ) بىرلىشىپ پەيدا قىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: كوپىنچە بويۇن، جاغ ئاستى، ئوقىـرەك ۋە قولتۇق تېرىلىرىدە ئـۇچرايـدۇ. دەسلـەپ تېرە ئاستىدىن كوتىرىلىپ تۇرىدىغان كىچىك مۇدۇر پـەيدا

بولىدۇ، ئاغرىيدۇ، تېرە ئاستىدا مىدىرلاپ تۇرىدۇ. كې-
يىنچە گوش ۋە تېرە چاپلىشىپ كېتىدۇ. تېشىلىپ سې-
رىق زەرداپ سۇ ياكى يىرىڭ چىقىپ تۇرىدىغان ئاقما
جاراھەتكە ئايلىنىدۇ. زەخىملەنگەن ئورۇندا قاتار تىزىل-
غاندەك جاراھەتلەر كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ. جاراھەت داۋاملىق
بولمايدۇ.

داۋاسى: ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن ئىسترېپتىللەردىن
بىرى ياكى ئايارەج پەيقارا (1 - 5 - 16 -
نۇسخىلەر) بېرىلىدۇ. يۇمشاق، تېز ھەزىم بولىدىغان بە-
دەننى كۈچەيتىدىغان غىزالار بېرىلىدۇ. چۈچۈمەل ۋە
ئاچچىق نەرسىلەرنى بېرىش مەنئى قىلىنىدۇ. كەچ تەرەپتە
تاماقنى بەك كەچ يېيىشتىن ۋە روھى غىدىغلىنىشلاردىن
ساقلىنىش لازىم. ماددىنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن
ئىششىق قايتۇرغۇچى دورىلارنى چېپىش كېرەك. ئۇلار:
قىچا، ئەنجۈر ئورۇغى، كوپۇكى دەريا، زىراۋەند، مۇقىل،
ئۇشەق، كونا زەيتۇن يېغى ۋە ئاق مۇمىلاردىن ئىبارەت
بولۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، مايسىمان دورا تەييار-
لاپ جاراھەت ئۈستىگە قويۇلىدۇ ھەم مەلھىمى داخىلىون
(177 - نۇسخە) سىرتتىن دايلاشقا بېرىلىدۇ.

يىرىڭ ۋە زەرداپلار كۆپىيىپ كەتسە، بۇنى چىقىرىپ
تاشلاش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن قىزىل لۇبىيا ئۇنى، زەي-
تۇن يېغى ۋە كىچىك بالا سۈيدۈكىنى بىرلەشتۈرۈپ جا-
راھەت ئۈستىگە قويۇلسا، يىرىڭ، زەرداپلارنى ئاققۇزۇپ
چىقىرىدۇ. تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن قۇرىسى قىلىدىغان

(46 ـ نۇسخە)نى سوقۇپ تالقال ھالىدا جاراھەت ئۈستىگە يېپىلىدۇ. بۇ كونا بۇزۇلغان گۆشلەرنى يەپ، يېڭى گۆش ئۆندۈرىدۇ.

چاشقان يارىسىنىڭ ئالاھىدە دورىسى ئىترىپىل غۇدودى (180 ـ نۇسخە) بولۇپ، يۇقۇرقى چارىلار بىلەن بىرلىكتە ئىلىپ بېرىلىدۇ ۋە قوي مۈڭگۈزى ئىچىدىكى پەردەك قىسمىنى ئىلىپ كويدۇرۇپ كۈلىنى كۈنىگە 2 مىسقالنى ئازراق شېكەر بىلەن بىر ھەپتە يىيىشكە بېرىلىدۇ.

خانازىر ئۆزۈنغا سوزۇلىدىغان ئاغرىقدۇر. دورىلار بىلەن نەتىجە بولمىسا، جەرراھلىق ئۇسۇلى بىلەن كېسىپ قىرىپ ئىلىنىدۇ ۋە يېڭى گۆش ئۆندۈرىدىغان دورىلار چېپىلىدۇ.

سەرتان (راك)

بەدەنىنىڭ مەلۇم ئەزاسىدا پەيدا بولىدىغان ۋە قانتومۇرلار ئارقىلىق باشقا ئەزالارغىمۇ كۆچۈپ يامرايدىغان بىر خىل سەپراۋى ئىششىق مۇنەكچە — سەرتان دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ سەرتان دەپ ئاتىلىپ قېلىشىدىكى مۇھىم سەۋەپ، دېڭىزدا بولىدىغان سەرتان بەھرى (دېڭىز قىسقۇچ پاقىسى — راك) سۇدا پۇت ـ قوللىرىنى سوزۇپ تۇرغاندەك بۇ سەرتان ئىششىغىنىڭمۇ بەدەنگە ئۇز تومۇرلىرى بىلەن مۇستەھكەم يامراپ تۇرۇشىدىن ئىبارەتتۇر. چۈنكى سەرتان (راك) ئوسمىسى چوڭايغاندا

ئۈنىڭ يىلتىزلىرى بەدەن تۇقۇلمىلىرىغا كەڭ تارقىلىپ دەرەخ يىلتىزىدەك يامراپ كېتىدۇ.

سەۋىبى: سەرتاننىڭ تۈپ سەۋەبى تازا روشەن ئەمەس. قەدىمقى ھوكۇمالار ئۇنى سەۋدا ماددىسىنىڭ ياكى سەپرا ئارىلاش بەلغەم ماددىسىنىڭ كۆيىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ — دەپ قارايدۇ، كۆيگەن سەۋدادىن بولغان سەرتاندا قان بولمايدۇ. سەپراۋى سەۋدادىن بولسا، ئۇ ئەلۋەتتە ئىششىدۇ.

ئالامەتلىرى: سەرتان ئۆسمىسى دەسلەپتە پەيدا بولغاندا مەخپى (يوشۇرۇن) ھالەتتە بولىدۇ. ئۇنىڭ ئاشكارىلىنىشى كوپ چاغلاردا ئالامەتلىرىدىن كېيىن بولىدۇ. دەسلەپتە كىچىك پۇرچاق ياكى ئۆشكە (بادام) چوڭلۇقىدا، قاتتىق، يۇمۇلاق مۇنەكچە ھاسىل بولۇپ، ئاندىن كېيىن تېزلا چوڭىيىپ كېتىدۇ. سەرتان ئىششىقى ۋە ھارارىتى كۆچەيگەنسېرى خۇددى سەرتان (قىسقۇچ پاقا) نىڭ پۇتىغا ئوخشاش قارا، كوك تومۇرلار پەيدا بولىدۇ ۋە ئوت يالقۇنىغا ئوخشاش دائىم لاۋۇلداپ تۇرىدۇ.

سەرتان جاراھەتلەنگەندە قارا ۋە قورقۇنۇشلۇق جاراھەت ھاسىل بولىدۇ. يارىنىڭ ئاغزى قىزىل ياكى كوك رەڭدە ئورۇلۇپ چىقىپ، يىرگىنىشلىك تۇسكە كىرىدۇ، سېسىق زەرداپ ئېقىپ تۇرىدۇ. سەرتان ئۆسمىسىنىڭ ئاغرىشى كويگەندەك ئېچىشىپ تۇرۇشى تۇيەي-

AltunOq

لىدىن، بەزى ئاغرىقلار ئازاپلىنىپ ھوشىدىن كېتىپمۇ قالىدۇ.

خۇلاسە: سەرتان ناھايىتى ئېغىر ۋە خەتەرلىك كېسەللىك بولۇپ، ساقىيىشىدىن ئۈمىت تۇتۇش تەس. ئەمما كېسەلنىڭ باشلىنىشىدا تونۇپ ۋە توغرا تەدبىرلەر كورۇلسە ئۇنى توختىتىشقا ۋە كۆچۈيۈپ كېتىشىنى توسۇشقا ئىمكانىيەت بار.

داۋاسى: تىبابەتتە سەرتان كېسەلنى داۋالاش دورا ئىچكۈزۈش؛ سىرتتىن دورا چېپىش ۋە دەستكارە بىلەن (ئوپېراتسىيە قىلىپ) داۋالاشتىن ئىبارەت 3 چوڭ تارماققا بولىنىدۇ. سەرتاننى داۋالاشتا قەدىمقى مەشھۇر تىۋىپلەرنىڭ نۇرغۇنلىغان ئەمىلىي تەجرىبىلىرى توپلانغان. ئاتاغلىق تىبابەت ئالىمى ئىبنى سىنانىڭ تىۋەندىكى سوزلىرى سەرتان كېسەلنى داۋالاشتا بەلگىلىك نەزىريە، ئاساسى بولۇپ خىزمەت قىلىدۇ: "سەرتاننى دەسلەپكى ۋاقتىدا تونۇپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا ئۇنىڭ كۆچىيىپ كېتىشىنى توساشقا ئۈمىت تۇتۇش مۇمكىن. ھەتتا ئۇنى بىر ھالەتتە تۇرغۇزغىلى ۋە جاراھەتلەندۇرمىگىلى بولىدۇ. بەزى ھاللاردا سەرتان باشلىنىشىدىلا داۋالانسا، ھەتتا ساقىيىپمۇ كېتىدۇ ئەمما تەلتۆكۈس ساقىيىشى تەسرەك. كوپىنچە سەرتان ئىچكى ئەزالاردا ۋە مەخپىي تەرەققى قىلىۋاتقان بولىدۇ. سەرتان بىلەن ئاغرىغانلارغا ئارپا سۈيى، يېگى بېلىق ۋە تۇخۇم سېرد-

غىغا ئوخشاش بەدەننى كۆچەيتىپ ياخشى قان پەيدا قىلىدىغان، سوغاق ۋە ھوللۇك يەتكۈزىدىغان نەرسىلەرنى بېرىش، زىيان قىلىدىغان تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش مۇ- ۋاپىق. ئەگەر سەرتان ئوسكەن جايدا ھارارەت بولسا، ياغ تەركىۋى چىقىرىپ تاشلانغان ئايران ئىچكۈزۈش، يېڭى قاپاق يېگۈزۈش لازىم. سەرتان كىچىك بولسا دەستىكارە (ئوپېراتسىيە) قىلىپ داۋالىسا بولىدۇ. لېكىن ئىلاجى بار باشقا ئۇسۇل بىلەن يوقىتىش پايدىلىق. چۈنكى كوپ ۋاقىتلاردا سەرتاننى كەسكەندە ئۇنىڭ يا- مانلىششى (تەرەققىياتىنىڭ تېزلىششى) كورىلىدۇ. ئەگەر ئوپېراتسىيە قىلىپ داۋالاشقا توغرا كەلسە يىلتىزىنى قىرىپ تازىلىۋېتىش زورۇر، بەزىدە ئوسمىنى كېسىپ يىلتىزىنى تازىلىۋەتكەندىن كېيىن داغلاشقا توغرا كېلى- دۇ. لېكىن داغلاشتا قاتتىق ئېھتىيات قىلىش لازىم. چۈنكى سەرتان يۈرەك، جىگەر، مېڭىدەك نازۇك ئەزالار- دا بولسا داغلاش خەۋپ - خەتەرگە ئېلىپ بارىدۇ. سەر- تاننى ئوپېراتسىيە قىلغاندا ئوسمىدىن قان ئېقىپ، باش- قا تومۇرلار ئارقىلىق بولەك ئەزالارغىمۇ يامراپ كېتىش ئېھتىمالى بار. شۇڭا بەدەننى تازىلايدىغان سۈرگە بېرىش ۋە قان ئېلىش، ئاغرىققا يېڭى، ساپ قان يارىتىدىغان تاماقلارنى بېرىپ بەدىنىنى كۈچەيتىش كېرەك.

ئىبنى سىنا يەنە مۇنداق دەپ كورسىتىدۇ: "قە- دىمقى ھوكۈمالارنىڭ بايان قىلىشىچە بىر تۈۋپ سەر-

تان كېسىلى بىلەن ئاغرىغان ئايالنىڭ بىر ئەمچىكىنى يىلتىزىدىن كېسىپ تاشلىغان بولسىمۇ، كېيىن ئۇنىڭ يەنە بىر ئەمچىكىدە سەرتان پەيدا بولغان. بىزنىڭ قارىشىمىزچە ئىككى ئەمچەككە سەرتان گەردەن ئارقىلىق ئۆتكەن بولىشى، شۇنداقلا سەرتان ماددىسىنىڭ كۆچـ يىشىدىن كېلىپ چىققان بولىشى مۇمكىن، بۇ ئېنىق".

ئىبنى سىنانىڭ بۇنىڭدىن 1000 يىل ئىلگىرى يازغان سۆزلىرىگە ئاساسەن تىبابەتتە نۇۋەندىكىچە داـ ۋالاش چارىلىرى قوللىنىلىپ كەلمەكتە:

1. دورا ئىچكۈزۈپ داۋالاش

سەرتان كېسىلى باشلىنىشىدا تونۇلسا، ئالدى بىلەن سەرتان پەيدا بولغان ئەزادىن قان ئېلىش كېـ رەك. لېكىن بۇ چارىنى كېسەل كىشىنىڭ قۇۋۋىتى، يېشى، مىزاجى ۋە مۇۋاپىق كېلىدىغان پەسىل قاتارلىق ئەھۋاللىرى يار بەرگەندە ئاندىن قوللىنىش كېرەك. ئەـ گەر سەرتان بىلەن ئاغرىغان كىشى ئايال بولسا ھېيزنى راۋان قىلىدىغان ئىلاجلارنى قوللىنىش كېرەك.

دورا ئىچكۈزۈش جەھەتتە — سەۋدا ماددىلىرىنى تازىلىغۇچى دورا — سۈرگە بېرىش مەسىلەن، ئەپتىمۇن شەرۋىتى ، غارىقۇن شەرۋىتى بېرىش لازىم. ئۇنىڭدىن باشقا سەۋداۋى خىلىت ۋە قاننى تازىلىغۇچى دورىلارنى بېرىش كېرەك. بۇنداق دورىلارنى بىر ئىككى قېتىم بىلەن توختىتىپ قويماي، تاكى بەدەن تازىلانغىچە تەكرار ـ تەكرار

ئىستىمال قىلدۇرۇش زورۇر. بۇ مەقسەتتە قارا ھېلىلىدىن 5 مىسقال، ئەپتىمۇندىن 5 مىسقال، ئۇستۇخۇددۇس، بىستپايەج 6 مىسقالدىن، ھىندى تۇزىدىن 2 مىسقال، قاراخەربەق 3 مىسقال، غارىقۇندىن 5 مىسقال ئېلىپ، سوقۇپ، تاسقاپ سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ كۆمۈلاچ ياسىلىدۇ ۋە كۈندە 2 دانىدىن 3 قېتىمدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بۇ دورىلارنى قايىنتىپ شەرۋەت قىلىپ ھەر قېتىمدا 4 - 6 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلسىمۇ بولىدۇ.

يۇقۇرىدىكى چارىلەر بىلەن بەدەن تازىلانسا مۇتەدىل دورىلارنى بېرىشكە باشلاش، ھوللۇك يەتكۈزگۈچى دورىلارنى بېرىش بىلەن سەۋدا خىلىتلىرىنى پەسەيتىش كېرەك. شۇنداق قىلغانىدا بەدەندە ساپ ياخشى قان پەيدا بولىدۇ. تامىقىغا پاقلان گوشى، چوجە گوشى، موزاي گوشى، يېڭى بېلىقلارغا بەقلەتۇلىيامانى، قاپاق، پىشمىغان ئۈزۈملەرنى قوشۇپ شورپا قىلىپ بېرىش كېرەك. ھەمدە ئارپا سۈيى، ئايران (مائىلجىبىن) ۋە سەۋدانى بوشاتقۇچى تالغان دورىلارنى كۆپرەك بېرىش لازىم.

بەزى ھوكۇمالار قارا يىلان گوشىنى سۇ ياكى رەيھان شەرۋىتىدە قايىنتىپ تۇز سېلىپ ئىچكۈزۈپ بېرىلسە سەرتان ماددىسىنى يوقىتىدۇ، دەپ تەكىتلەيدۇ.

قاننى تازىلاش ئۈچۈن گازىۋان شەرۋىتى، كاسىن ئۇرۇغى، بادىرەنجىبۇيا، چۇچۇكبۇيا يىلتىزلىرىنى قايىنتىپ شېكەر قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە بولىدۇ.

يەنە بەزى تېۋىپلار سەرتان كېسىلىنى داۋالاشتا تۆۋەندىكى دورىنى كومۇلاچ ياكى قايناتقان شەرۋەت شەكلىدە ئىشلىتىشنى تەكىتلەيدۇ: قارا خەربەقنى قوي سۈتىگە 3 كۈن چىلاپ قويۇپ، قۇرۇتۇپ ماھى زەھرەج (بىر خىل بېلىق ـــ ت)، ھەببۇلخارنىڭ ھەربىرىدىن 3 ھەسسە، ھەشقىپىچەك ئۇرۇغى يېرىم داڭ①، ئەپسەنتىن غارىقۇن 2 داڭدىن، ئايارەج پەيقارا بىر مىسقال، ھىندىستان تۇزى، سوقمونىيا 1 داڭدىن، مەزكور دورىلارنى سوقۇپ كاللەك بەسەي ياپرىغىنىڭ سىقىلغان سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، قارىمۇچ چوڭلۇقىدا كومۇلاچ تەييارلىنىدۇ. ياكى قاينىتىپ ھەر قېتىمدا $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن ئىچىلىدۇ. ئۇلارنىڭ پىكرىچە، مەزكور دورا سەرتان ئۆسمىسىگە تەسىر قىلسا ئۆسمىنىڭ ھەجمى كىچىكلەيدۇ ۋە يۇمشايدۇ. ئانداقتا مەزكور دورىنى يەنە داۋاملاشتۇرۇش كېرەك.

2. سىرتتىن دورا سۈركەپ داۋالاش.

سەرتاننى سىرتتىن داۋالاشمۇ تۆۋەندىكى تۆت مەقسەت كۆزدە تۇتۇلىدۇ: سەرتاننى يوقىتىش (بۇ مەقسەتكە يېتىش تەس)؛ تەرەققى قىلىشنى توساش؛ جاراھەتلەندۈرمەسلىك؛ ئىششىقنى كىچىكلىتىش.

③ داڭ ـــ 16 دانە ئارپا ئېغىرلىقى بىلەن تەڭ ئېغىرلىق ئۆلچىمى.

سەرتاننى يوقىتىش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدىغان دورىلار سەرتاننى بوشىتىدىغان، تەرەققىياتىنى ئاستىلىتىدىغان ۋە ناچار قاننى تۈزىتىدىغان بولىشى شەرت. چۈنكى ناچار بۇزۇق قان، يامان خىلتلار سەرتاننى پەيدا قىلىدۇ. لېكىن دورا بەك كۈچلۈك بولماسلىغى كېرەك. چۈنكى قاتتىق غىدىقلىغۇچى كۈچلۈك دورىلار سەرتاننى تېز يامانلاشتۇرىۋېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن كويدۇرگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش لازىم. ئادەتتە مەدەندىن ۋە ئۆسۈملۈكتىن ئېلىنغان دورىلار مەسىلەن، تازىلانغان تۇتىيا، گۈل يېغى، تۇگۈرمەن تېشى (كوپ خىل تاشلار بىرىكمىسىدىن هاسىل بولىدۇ)، بۇلەي تېشى (بۇلارنى سۇ ياكى سىركە بىلەن بىللە تاشقا سۇرۇپ يۇمشىتىپ ئىشلىتىلىدۇ)، مىس مەدىنى (رودىسى)، قوغۇشۇن، يۇمغاقسۇت سۈيى، پىشمىغان ئۈزۈم، ئىت ئۈزۈمنىڭ سۈيى، جۇسەي ئۇرۇغى، پاقا يوپۇرمىغى (بارتەڭ) سۈيى، سېمىز ئوت سۈيى، كاسىن سۈيى، كاكىنەج (شوخلەك) سۇلىرىنى ئىشلىتىش بەلگىلىك ئۈنۈمگە ئىگە.

(1) تۇتىيا①دىن ياسىلىدىغان مەلهەم تەركىۋى: تازىلانغان تۇتىيا، مۇرداسەنگ، سەپىداپ بىر هەسسە، موم $\frac{1}{4}$ هەسسە. مەدەن دورىلارنى سوقۇپ، مومنى گۈل يېغى بىلەن قورۇپ يۇقۇرىدىكى دورىلارغا قوشۇپ مەلهەم قىلىنىدۇ. بۇ مەلهەمنى سەرتان ئۆسمىسىگە سىرتتىن چېپىلىدۇ.

(2) قوغۇشۇن مەلھىمى: قوغۇشۇن كۈشتىسىنىڭ تالقىنى، قەلەي كۈشتىسى، ئۈپا، تۇتىيا①، پاقا يوپۇرمىغىنىڭ سۈيى ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، ئىشاستە، سەمغى ئەرەبى 3 مىسقالدىن. تەييارلاشتا: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بىر سەر ئاق مومنى تۆمۈر قاچىدا ئېرىتىپ، ئۈستىگە گۈل يېغى قويۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئوتتىن ئېلىنىدۇ. ئۇنىڭغا سوقۇلغان دورىلارنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، چىنە-قاچىدا ساقلاپ لازىم كەلگەندە سەرتان ئۈستىگە چىپىشقا ئىشلىتىلىدۇ.

(3) گىلى ئەرمەنىنى ئىت ئۈزۈمى سۈيى ۋە كوك يۇمغاقسۈت سۈيى بىلەن ئېزىپ چىپىلىدۇ.

(4) سەرتاننى جاراھەتلىنىشكە قويماسلىق كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن پىشمىغان ئۈزۈمنى سوقۇپ تېڭىش، دەريادىن تۇتۇلغان قىسقۇچ پاقا (سەرتان)نى كويدۈرۈپ سوقۇپ، ئىقلىمىيا ياكى ئاق قەلەي كۈشتىسى قوشۇپ چىپىش پايدىلىق.

(5) قوغۇشۇننى كاھو (ئوسۇڭ) سۈيى ياكى ئىسپۇغول شىرىسىدە ئېزىپ چاپسا ئۈنۈمى ياخشى.

(6) تۇگۇرمەن تېشىنىڭ ئېرىتمىسى، مىس مەدىنى، قوغۇشۇنلارغا گۈل يېغى، يۇمغاقسۈت سۈيى، پىشمىغان ئۈزۈم سۈلىرىنى قوشۇپ تېڭىش كېرەك.

① توتىيا - زىنك (zn) مەدىنى.

سەرتان جاراھەتلەنگەن بولسا زەرداپ ئاقىدۇ. مۇنداق چاغدا تۆۋەندىكى چارىلارنى قوللىنىش كېرەك:

(1) يۇيۇلغان توتىيا، گىلى مەختۇم، قىزىل گۈل، گىلى ئەرمىنلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، قەلەي ھاۋانچىدا گۈل يېغى بىلەن بىللە قوشۇپ ئوبدان سوقۇپ جاراھەتكە تېگىش لازىم.

(2) دەريادا ياشايدىغان قىسقۇچ پاقىنى تۇتۇپ، يېرىپ ئىچىنى تازىلاپ ئۇسمە ئۇستىگە تېگىش لازىم (بۇنى كۈندە بىر ياكى ئىككى قېتىم تەكرارلىسا بولىدۇ). ياكى قىسقۇچ پاقىنى كويدۇرۇپ كۈلىنى نېفىت ۋە گۈل يېغى بىلەن بىللە مەلھەم قىلىپ تاڭسىمۇ بولىدۇ.

3 . دەستكارە (ئوپېراتسىيە) بىلەن داۋالاش

سەرتاننى ئىمكانىيەتنىڭ بېرىچە باشقا چارىلار بىلەن داۋالاش لازىم. ئەگەر ئوپېراتسىيە قىلىپ داۋالاشقا توغرا كەلگەندە ئۇنىڭ يىلتىزلىرىنى قالدۇرماي تازىلىۋېتىش زورۇر. بولمىسا قايتا ئۆسۈپ چىقىشى ياكى باشقا ئەزالارغا يۆتكىلىشى چوقۇم. لېكىن نازۇك ئەزالاردا بولغاندا بۇ چارىنى قوللانغىلى بولمايدۇ. كېسىپ تاشلىغاندىن كېيىن، ئۇسمە ئۇنگەن جاي ئەتراپىنى داغلاشنىڭ پايدىسى بار. بىراق چوڭ قانتومۇرلارغا، نازۇك ئەزالارغا يېقىن جايلارنى داغلاش مۇمكىن ئەمەس. ئوپېراتسىيىدىن ئىلگىرى سەرتان ئۇسمىسىنىڭ ئەتراپىنى موم ۋە گۈل يېغى بىلەن ئەمدەپ، ئۇستىگە قوغۇشۇنغا ئىسپۇغۇل شىرىسى، بىيە

ئۆرۈغىنىڭ شىرىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ تېڭىش لازىم. بۇنى ئۇدا بىر قانچە كۈن داۋاملاشتۇرۇلسا، سەرەتاننىڭ ئەتراپىدىكى يىلتىزلىرى ئاشكارىلىنىدۇ. ئاندىن مەزكۇر يىلتىزلارنى داغلاپ ۋە كېسىپ تاشلاش كېرەك. كېسىلگەن ئورۇننى ھول زۇفا سۈيى، بىيە شىرىسى، مۇم، گۈل يېغى، بىنەپشە ياغلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلانغان سۈيۈق مەلھەم بىلەن تېڭىپ، تېڭىق ئۈستىنى دائىم نەم تۇتۇش ئۈچۈن ئىت ئۈزۈمى سۈيى قۇيۇپ تۇرۇش كېرەك. بەزى ھوكۇمالار تېڭىقنى ئادەم سۈتى بىلەن ھوللەپ تۇرۇش پايدىلىقراق ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

ماخاۋ (جۇزام ـ دائىل ئەسەد)

يۇقۇملۇق ھەمدە ۋاقتىدا توغرا داۋالانمىسا، ئاقىۋىتى ناچار كېسەلدىن ئىبارەتتۇر. "جۇزام" دىگەن سوز "ئايرىلغۇچى" دىگەن سوز بولۇپ، كېسەلنىڭ بەدەنلىرى ئېقىپ، كېسىلگەندەك ئاجراپ چۈشۈپ كېتىدۇ. كېسەلنىڭ يۈزى شىرنىڭ يۈزىدەك بولۇپ قالىدىغانلىقى ئۈچۈن "شىر كېسىلى" (دائىل ئەسەد) دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: غەيرى تەبىئى كويگەن سەۋدا سەۋەپچى بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئالدى بىلەن بەدەن تېرىسىدە قىزىل ياكى قارامتۇلغا مايىل داغلار پەيدا بولىدۇ، ئاندىن كېيىن مەزكۇر داغلاردىن ھەر خىل چوڭلۇقتىكى قاپارتىلار پەيدا بولىدۇ، تېشىلىپ ئاقىدۇ، سېرىق زەرداپ سۇ

چىقىدۇ. مۇنداق ئالامەتلەر بەدەننىڭ كۆپ جايلىرىدا پەيدا بولۇشقا باشلاپ پۈتۈن بەدەننى قاپلايدۇ. ئۇففۇنەت يۇرەككە تەسىر بىرىپ تۆت كۈنلۈك قىزىتما (تەپى رۇبئى) پەيدا بولىدۇ. تىرىدىكى جاراھەتلەر بارغانسىرى چوڭقۇرلىشىپ سىسىشقا باشلايدۇ، بۇرۇن ئولتۇرۇشۇپ كىتىدۇ. قۇلاق يۇمشاقلىرى چۈشۈپ كىتىدۇ. جاراھەتلەردىن سىسىق يۇراق چىقىپ كىشىلەر قاچىدۇ. شەكلى ئۆزگىرىپ يۈزلىرى مۇدۇرلۇق ئىشىپ، خۇددى شىرنىڭ يۈزىدەك قورقۇنۇچلۇق قىياپەتكە كىرىدۇ، ئاۋاز پۈتىدۇ، چاچ، ساقال، كىرپىكلەر توكۈلىدۇ، بەزىدە ماخاۋ قارا سىرىق كىسەل يۈز بىرىش بىلەن باشلىنىدۇ. ئانداقتا پۈتۈن بەدەن رەڭگى قارىداپ كەتكەندىن كىيىن، ماخاۋنىڭ خاس بەلگىلىرى چىقىشقا باشلايدۇ. كىسەل جاراھەتلىرىدە ئاغرىش سەزمەيدۇ، كىچىسى ياخشى ئۇخلىيالمايدۇ. قورقۇنۇچلۇق چۈشلەرنى كورىدۇ، كۆزلىرى ياشاڭغىراپ نۇرسىزلىنىدۇ، پۇت ۋە قول بارماقلىرى قىسقىرىپ ئىگىلىپ قالىدۇ، بەزىلەر قارغۇ بولۇپمۇ قالىدۇ، تىرناقلىرى يىرىلىدۇ، باشقۇرغۇچى ئەزالارغا تەسىر بىرىشى نەتىجىسىدە نەپەس قىسىلىش، يۇرەك زەئىپلىشىشلەر بىلەن ئۆلۈپ كىتىدۇ.

داۋاسى: ماخاۋ بەدەننىڭ ئەسلى مىزاجىنى ئۆزگەرتىپ تاشلايدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن ماخاۋنى بالدۇرراق، توغرا ۋە سەۋرچانلىق بىلەن داۋالاش زورۇر. بەدەندە بۇزۇلۇش يۈز بىرىشتىن بۇرۇن دەسلەپكى چاغلاردىلا

داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا كېسەلنى جىسمانى جەھەتتىكى ئازاپ ۋە ئۆلۈمدىن ساقلاپ قېلىش ئىمكانىيىتى بار.

مۇۋاپىق دورىلارنى بېرىپ قۇستۇرۇش ئارقىلىق بۇزۇق ماددىلار بەدەندىن چىقىرىپ تاشلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن سىرىق چېچەك ئۇرۇغى، تۇرۇپ ئۇرۇقلىرىنى قاينىتقان سۇنى ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش مۇمكىن.

يەنە مەتبۇخى شاتەرە (172 - نۇسخە) بىر قانچە قېتىم تەكرار بېرىلىپ ئارقىدىن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20-نۇسخە) بىلەن مائىل جىبىن (181 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. بۇرۇنغا بىنەپشە يېغى تامغۇزۇش؛ بىنەپشە يېغى، قاپاق ئۇرۇغى يېغى، سېرىق ماي، ئادەم سۇتىنى پۈتۈن بەدەنگە سۈركەش لازىم. ئەفئائىلىنىنىڭ گوشىنى پىشۇرۇپ يېيىشكە بېرىش ۋە تەرياقى فارۇق (186 - نۇسخە) قاتارلىق دورىلار بىلەن مىگە، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەندۇرۇش ماخاۋ كېسىلىنى داۋالاشتا كوپ قوللىنىدىغان چارىلاردۇر.

كېسەل تۈزلانغان گوش ۋە كۆندۈراپ قالغان يىمەكلەردىن پەرھىز قىلىش شەرت. پالەك، جۇسەي ۋە قىزىلچا سالغان توخۇ شورپىسى، ئارپا نېنى قاتارلىقلار بىلەن ئوزۇقلىنىشى لازىم. چاي ئورنىدا بېدىيان سۈيى بېرىلىدۇ. يېگى ساققان سۈتنى يالغۇز ياكى ھەسەل قوشۇپ بېرىلىدۇ.

تاز كېسىلى (سۇئىقە)

كوپىنچە باشنىڭ چاشلىق قىسمىدا، بەزىدە بەدەن تېرىلىرىدە ئۇچرايدىغان كېسەللىك بولۇپ، باللار ۋە

ئوسمۇرلەردە كوپرەك كۆرىلىدۇ. تىبابەتتە تاز ھول تاز (سۇئىقە رەتەپ) ۋە قۇرۇق تاز (سۇئىقە يابەس) دەپ 2 چوڭ تۈرگە بولۇنىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئالدى بىلەن تېرىدە ئۇششاق مۇدۇرلار پەيدا بولۇپ ئەتراپقا تاراشقا باشلايدۇ. بۇلار دەسلەپتە قۇرۇق بولۇپ، قىچىشىدۇ. تاتىلاش بىلەن سېرىق سۇ چىقىپ جاراھەتكە ئايلىنىدۇ ۋە قۇرۇق سېرىق قەقەش باغلايدۇ، تاتىلاپ قەقەشلەر ئاجرالسا تېگىدىن سېرىق سۇ چىقىپ تۇرغان قىزىل يارا يۈزى كورۇنۇپ تۇرىدۇ.

ھول تاز بولسا، دائىم سۇ چىقىپ تۇرىدۇ، بۇ كوپىنچە كىچىك بالىلاردا كوپ ئۇچرايدۇ ۋە خۇددى چاشقان سۈيدۈگىدەك پۇرايدۇ.

قۇرۇق تاز يارىسىدىن سۇ چىقماستىن، توزاڭدەك كېپەكلەر ئورلەپ تۇرىدۇ. ئۈستى ئاق قوماق باغلاپ تۇرىدۇ، كونىرىغانسېرى باش تېرىسىدە تۈك ئۇنمەيدىغان تاتۇق قالىدۇ.

داۋاسى: ھول تازلاردا — ئالدى بىلەن ماددىنى چىقىرىپ تاشلاش ئۇچۇن زۇلۇك قوندۇرۇش ياكى ھىجامەت قويۇش لازىم.

بۇزۇق قان ۋە كېرەكسىز ماددىلارنى تازىلاش ئۇچۇن مەتبۇخى ھېلىلە (38 - نۇسخە) بېرىلىدۇ ۋە تۇزلانغان گوش، كالا گوشى، ئاچچىق ئوتكۇر نەرسىلەردىن

پەرھىز قىلىش، پالەك ۋە چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم.

تاشقى تەرەپتىن چېپىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى نۇسخىلەردىن تاللاپ ئىشلىتىش مۇمكىن.

نۇسخە: زەچىۋە سىرسەر، ئاچچىق بادام مېغىزى 1 سەر، ئانار گۈلى، رال، كويدۇرۇلگەن ئاق تۇز، مورا، ھەببۇل ئاس ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، گۈل سۈسەن يىلتىزى 1 سەر، ئاقاقىيا، قەمبىل 2 مىسقالدىن، سىركە، گۈل يېغى 1 سەردىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە ۋە گۈل يېغى بىلەن ئىلىشتۇرۇپ، قويۇق مايدەك دورا تەييارلىنىدۇ.

نۇسخە: زەچىۋە، ئانار پوستى، مەدەستان، خىنىلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە ۋە گۈل يېغى بىلەن ماي دورا تەييارلىنىدۇ.

قۇرۇق تازدا سەۋدانىڭ غالىبلىقى كۆپرەك ئۇچرايدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخە) بىلەن ماددا سۈرۈپ چىقىرىلىدۇ. بەدەندە نەملىكنى كۆپەيتىش ئۈچۈن ھۆل تاماقلارنى بېرىش كېرەك. ئالدى بىلەن چاچنى چۈشۈرۈپ تاشلاش لازىم، ئەگەر بۇنىڭغا تاقەت قىلالمىسا ئاق تۇز بىلەن سىركىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئىللىمانراق ھالدا باشقا سۈرتۈپ، كېيىن ئىسسىق سۇدا باشنى سو-

پۇتلاپ يۇيۇش لازىم، باشنى قۇرۇتۇپ تەرۋەتدىكى نۇسخىلاردىكى مەلھەملەرنى چېپىپ، باشنى ماتا بىلەن ئوراپ قويۇش كېرەك.

نۇسخە: ئاق لەيلى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابى، زىغىر لۇئابى، بىنەپشە سۈيى، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ يېغى، تاتلىق بادام يېغى، توخۇ ۋە ئۆدەك يېغى، ئاق مومنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، مومنى ئېرىتىپ، قالغان ياغلارنى ئۇنىڭ ئۈستىگە قويۇپ ياخشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، بىنەپشە سۈيىنى قويۇپ تەييارلىنىدۇ، پاكىز قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.

نۇسخە: مەدەستان، زەجىۋىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، زەيتۇن يېغى 3 باراۋەر ئېلىنىدۇ. مەدەستاننى ئايرىم ئېزىپ، زەجىۋىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ زەيتۇن يېغى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ (زەيتۇن يېغى ئورنىغا كۈنجۈت يېغى بولسىمۇ بولىدۇ).

نۇسخە: زاك، تۇز، گۈڭگۈرت سېرىقى، سىماپ كۈشتىسى، موزا، زەجىۋە، زىراۋەند، مەدەستان ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، سىركە، گۈل يېغى بىر سەردىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سىركە ۋە گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ قويۇق ھالدىكى ماي دورا تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىشتە، دەسلەپ بىرىنچى نۇسخىدىكى ماي دورىدىن كېيىن ئىككىنچى ۋە ئۈچىنچى نۇسخىلاردىكىلەردىن بىرىنى تاللاپ بېرىش كېرەك.

قۇرۇق تازدا: مەتبۇخى شاتەرە (172 - نۇسخە) ياكى مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 - نۇسخە) بىلەن ماددىنى سۈرۈپ چىقىرىش: ئاق لەيلى ۋە ھەمشۋانى قاينىتىپ سۈيى بىلەن باشنى يۇيۇش كېرەك، ئاندىن كېيىن كويدۈرۈلگەن سەدەپ، كوپۇگى دەريانى سوقۇپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن باشقا چېپىش لازىم.

تاز كېسىلى بار باللار بىلەن ساق باللارنى بىر ئورۇندا ياتقۇزماسلىق، داۋالاش جەريانىدا بېگى باش كىيىم ئالماشتۇرۇش، تاز كېسىلى تارقىلىشقا سەۋەپچى بولىدىغان سەتىراچلىق سايمانلىرىنى زەمچە سۈيى بىلەن تازىلاپ ئىككىنچى كىشىگە ئىشلىتىش لازىم.

قوتۇر (جەرەپ)

سەۋەبى: بۇزۇلغان قان ۋە شور بەلغەم سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ. ئازاپلىغۇچى قىچىشىشلار بىلەن داۋام قىلىدۇ، كىشىلەرگە بىر - بىرىدىن يۇقۇپ كەڭ تارقىلىپ كېتىش ھادىسىلىرى دائىم كورىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئالدى بىلەن قول بارماقلىرى ئارىسىدا ئۇششاق مۇدۇر پەيدا بولىدۇ، قاپارتمىلار دەسلەپتە قىزىل رەڭلىك بولۇپ تاتىلاش بىلەن بۇزۇلۇپ سېرىق زەرداپ سۇ چىقىدۇ. قاتتىق قىچىشىدۇ. قوتۇرقۇرۇق ۋە ھول دەپ ئىككى خىلغا بولۇنىدۇ. قۇرۇق قوتۇردىن سۇ چىقمايدۇ. تېرە قېلىنلىشىپ كېپەكلىشىپ تۆرىدۇ. ھول تۆرىدىن

Altun0q

تاتىلاش بىلەن سۇيۇقلۇق چىقىدۇ. سۇيۇقلۇقلارنىڭ رەڭگى، سەۋەپچى ماددىسىغا قاراپ ھەر خىل بولىشى مۇمكىن، يەنى كويگەن سەپرادىن بولسا سېرىق، بەلغەمدىن بولسا ئاق ۋە قاندىن بولغانلىرىدا قىزغۇچ كېلىدۇ. سەپرادىن بولغىنىدا ئىچىشىش كوپرەك بىلىنىدۇ. ئۇفۇنەتلەنسە يىرىڭلىق سۇ چىقىپ تۇرىدۇ. قۇرۇق ياكى ھول قوتۇر پەيدا بولغان تېرە ئاستىدا بىر خىل سالجىدەك ھاشارەت پەيدا بولۇپ ئۇ "سىبان" دەپ ئاتىلىدۇ.

داۋاسى: قۇرۇق قوتۇرلاردا مونچىغا چۈشۈپ ياكى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇش ھەم بەدەنگە نەملىك پەيدا قىلغۇچى چارىلارنى قىلىش ۋە ھول غىزالارنى كوپرەك بېرىش؛ قۇرۇقلۇقنى كوپەيتكۈچى بارلىق نەرسىلەرنى چەكلەش لازىم. سىرتتىن سېرىق پۇرچاق ئۇنىنى قىزىلچا سۈيى بىلەن چىپىش لازىم. تېرە نەملىك ياكى يۇمشاقلىق پەيدا قىلغاندىن كېيىن، مائۇل جىبىن (181 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئارىلاپ بىر قانچە قېتىم سۇرگە بېرىلىدۇ. ئەمما سۇرگە ئارىلىغىدا نەملىك ئوتكۈزۈشنى ئەستىن چىقارماسلىق كېرەك. ئاندىن كېيىن قارائۇرۇك مېغىزى، تەمرى ھىندى مېغىزىدىن بىر سەردىن، سىماپ كۈشتىسىدىن بىر مىسقال ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، كۇنجۇت يېغى ۋە قېتىق بىلەن ئۇماچتەك قويۇق دورا تەييارلاپ 3 كۇن ئۇدا سۇرتۇپ ئەتىسى مونچىغا چۈشۈپ يۇيۇنۇش، كېيىم ـ

كېچەكلەرنى يەڭگۈشلەپ، قايناقسۇغا بېسىش، يوتقان ـ كورپىلەرنى ئاپتاپقا سېلىش لازىم.

هول قوتۇردا سەۋەپچى ماددىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ سۈرگە بېرىش، مەسىلەن، ئىچىشىش كوپ بولۇپ سېرىق سۇ ئېقىپ تۇرسا مەتبۇخى ھېلىلە (38 ـ نۇسخە) تەر ـ كۈنگە ئەپسەنتىن ۋە مامۇرانچىن قوشۇپ تەييارلاپ بېرىدۇ. ياكى مەتبۇخى خىيارى شەنبەر (54 ـ نۇسخە) بەرسىمۇ بولىدۇ. كاسىن سۆيىگە تەمرى ھىندىنى بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى راسا مىجىپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ سۈزۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. 3 كۈن ئۇدا ئىچىپ، 3 كۈن ئىچمەيدۇ. مادا تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن كۈمۈش ئىقلىمىياسى ماش ئۇنى 5 مىسقالدىن، سىماپ كۆشتىدىن بىر مىسقال ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ سىركە بىلەن چاپىدىغان دورا تەييارلىنىدۇ. ئۇنى قوتۇرغا سۈرتۈپ، 3 كۈندە بىر قېتىم مونچىدا يۇيۇنىدۇ. بۇ چارىنى بىر قانچە قېتىم تەكرارلاش كېرەك. يۇقۇرقى دورىغا يەنە مەدەستان بىلەن شەھمى ھەنزەل قوشۇپ تەييارلانسىمۇ بولىدۇ. مىزاجنى هوللەشتۈرۈپ تۇتۇش ئۈچۈن شەرۋىتى بىنەپشە (65 ـ نۇسخە) ياكى مەجۇنى بىنەپشە (74 ـ نۇسخە) دىن بىرىنى بېرىپ تۇرۇش لازىم.

قۇرۇق قىچىشقاق (ھىككە)

قوتۇر بىلەن قۇرۇق قىچىشقاقنىڭ پەرقى شۇكى، قۇرۇق قىچىشقاقتا زەرەرلەنگەن جايى كەڭ بولىدۇ ۋە

تېره ئەسلى رەڭگىدىن قىزىرىپ ئۆزگەرگەن بولسىمۇ، قوتۇردەك روشەن ھالدىكى قاپارچۇق، زەخملىنىشلەر بولمايدۇ. تۇزلانغان بېلىق، تۇزلانغان گۆشنى كۆپ يېگۈچىلەردە، قان كۆپەيتىدىغان قۇۋۋەتلىك دورىلارنى زىيادە ئىستېمال قىلىدىغان، مونچىغا بارماي تېرىدىكى تەر توشۇكلىرى (مىسامىلار) ئېتىلىپ قالغان ئادەملەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ. قېرى كىشىلەردىكى قۇرۇق قىچىشقاق بەدەندىكى تەبىئى ھارارەتنىڭ ئاجىزلىششى ۋە جىگەر خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. جىنسى ئەزا، مەقئەد ۋە جىنسى يوللاردا شۇ ئەزادىكى خىلىتلارنىڭ بۇس — بۇخاراتلىرى ياكى ئومۇمى بەدەن-دىكى بۇخاراتلار سەۋەبىدىن قۇرۇق قىچىشقاقلار پەيدا بولىدۇ، كىچىك باللار ھەتتا بوۋاقلاردىمۇ پەيدا بولۇپ، خېلى ئازاپلايدۇ.

داۋاسى: ھىجامەت قويۇش، كىچىك باللارغا زۇلۇك قوندۇرۇش كېرەك (زەرەرلەنگەن تېرىگە قوندۇ-رۇلسا تېخىمۇ ياخشى). ئاندىن كېيىن مائول جىبىن (181 - نۇسخە) بېرىپ ماددىلار قويۇقلۇغىنى تەڭشەش ۋە سۇيۇقلاندۇرۇش لازىم. شۇنىڭدەك تۇۋەندىكى نۇسخىدىكى دورا قاينىتىپ بېرىلىدۇ.

نۇسخە: سېرىق ھېلىلە، بەلىلە پوستى بىر سەر-دىن، قارا ھېلىلە، ئاقلانغان ئامىلە بىر سەردىن، ئۇرۇقسىز قۇرۇق ئۈزۈم، شاتىرە 5 مىسقالدىن، تۇربۇت 4 مىسقال،

خىيارى شەنبەر 7 مىسقال، تەمرى ھىندى، تەرەنجىۋىل بىر سەردىن، بادام يېغى بىر مىسقال.

تەييارلاش: ئالدى بىلەن خىيارى شەنبەر، تەمرى ھىندى ۋە تەرەنجىۋىلنى ئايرىم قاچىغا سېلىپ، ئۈستىگە بىر ئاز قايناقسۇ قۇيۇپ ئۈستىنى دۇملەپ قويۇلىدۇ. قالغان دورىلارنى چالا سوقۇپ، 4 چوڭ چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، داكىدىن ئۆتكۈزۈپ تىرىپىنى ئوبدان سىقىپ بولۇپ، ئۈستىگە دۇملەپ قويغان دورىلارنى ئوبدان مىجىپ تەمىنى چىقىرىپ سۈزۈپ تازىلىنىدۇ ۋە قايتىدىن يەنە بىرلا قاينىتىپ ئېلىپ، بادام يېغىنى قويۇپ تەييارلىنىدۇ. پۈتۈن دورىنى بىر كۈندە 3 كە بۆلۈپ ئىچىپ تۈگىتىلىدۇ. كوك چىقسەي سۈيىگە گۈل يېغى، سىركە ۋە بىر ئاز تۇغرىغۇ قوشۇپ بەدەنگە سۈركەش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. جىنسى ئەزالاردا بولغان قىچىشقاق ئۈچۈن زەمچە، قەتران① بىر مىسقالدىن، ھەسەل 2 مىسقال، سوقۇپ ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ قىچىشىدىغان جايغا چېپىش لازىم ياكى شۈمشە، زىغىرلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، 3 باراۋەر ھەسەل بىلەن قاينىتىپ پاختا ياكى داكىغا يۇقتۇرۇپ چاپلاش لازىم. كىچىك باللار ياكى ئەمچەكتىكى باللاردا بولسا، قىزىلگۈل، بىنەپشە، نىلۇفەر، ئاقلانغان ئارپىلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ

---

① قەتران ـ لاتىنچە نامى پىكىس لىكۇىدا.

سۈيىدە بەدەنلىرىنى يۇيۇش كېرەك؛ ئەمچەكتىكى باللارغا سۈرگە بېرىش لازىم بولسا، ئانىسىغا بەرسە سۈت بىلەن تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ئىسسىغلىق (ھەسەپ)

ئىسسىق پەسىللەردە كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەل بولۇپ، تېرىگە كەڭ تارقالغان، قىزىل، بەكمۇ ئۇششاق تاشـمىلار چىقىپ قىچىشىدۇ، ئېچىشىدۇ ھەتتا ئاغرىيدۇ. كوكرەك، پېشانە قىسىملىرىدا كوپ ئۇچرايدۇ، نەملەشمەيدۇ، ئۇفۇنەت ھاسىل قىلسا يىرىڭلىق قاپارتمىلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. مۇھىم ئالامەتلىرى — بەدەن قىچىشىدۇ. تاشمىـلار خۇددى تىكەندەك ئۇچلۇق ۋە كوپ سانلىق بولىدۇ. گايىدا بوۋاق باللارنى ھەددىدىن ئارتۇق ئىسسىق يوگەپ قويغاندىمۇ ئىسسىغلىق تېشىپ چىقىشى مۇمكىن.

داۋاسى: سەپرا ۋە قان مـاددىسىنى سـۈرگـۈچى سۈرگىلەر بېرىلىدۇ. ئاندىن تۆۋەندىكى نـۇسخىدىكى دورىلارنى قايىنتىپ بەدەن يۇيۇلىدۇ.

(1) نـۇسخە: بابۇنە، ئەكلىلمىلىك باراۋەر مىقدارـدا، بۇغداي كېپىگى 2 ھەسسە.

(2) نۇسخە: گۇل يېغى، سىركە بىر ھەسسە، پىننە يېرىم ھەسسە بىرلەشتۈرۈپ بەدەنگە سۈركەشكە بېرىلىدۇ. مۇزا، زەچۋىلەرنى بـاراۋەر مىقـداردا ئېلىپ، يـۇمشاق سوقۇپ، سىركە ۋە گـۇل يېـغى بىـلەن سـۇيۇقلاندۇرۇپ تاشمىلارغا سۈركىلىدۇ، سـوغاق سۇدا كـېپەك شىرىسىنى چىقىرىپ بىر سائەتتىن كېيىن يۇيۇپ تاشلاش لازىم.

قارا تەمرەتكە (قوۋبا) ①

تېرە ئۈستىدە پەيدا بولىدىغان قوۋرۇق ۋە قارامتۇل رەڭلىك تەمرەتكىدىن ئىبارەت.

ئالامەتلىرى: ئالدى بىلەن تېرە ئۈستىدە قىزىل، قاتتىق قاپارتمىلار پەيدا بولۇپ، قىچىشىدۇ. تېرە بارغانسېرى قوۋرۇپ ئۈستى قارامتۇل قاسراقلىق شەكىل ئالىدۇ؛ ساق تېرە بىلەن سىزىق تارتقاندەك ئايرىلىپ تۇرىدۇ. ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ تېرىنى زەخىملەيدىغان ياكى بېلىق تەڭگىسىدەك قاسراقلىشىپ ئاسانلا ساقىيىپ كېتىدىغان خىللىرى بولىدۇ. ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغان خىلىدا تېرە زەخىملىنىپ، زەرداپ سۇ ئېقىپ شالۋەرەپ تۇرىدۇ. قوۋبانىڭ تەرەققىياتى 3 باسقۇچقا بۆلۈنىدۇ. بىرىنچى باسقۇچتا، تېرە ئۈستىدىكى زەخىملىنىش گوشكە يەتمىگەن، قىزغۇچ رەڭدە بولىدۇ، ئاسان داۋالاش مۇمكىن؛ ئىككىنچى باسقۇچتا، زەخىملىنىش تېرىدىن ئۆتۈپ گوشكە بىرئاز تەسىر قىلىدۇ؛ ئۈچىنچى باسقۇچتا، ئۆتكۈرلىشىپ گوشكە كۆپرەك تەسىر قىلىپ، تېرە رەڭگى قارىيىپ كېتىدۇ.

داۋاسى: بىرىنچى باسقۇچىدا بۇغداي يېغى سۈركەشنىڭ ئۈنۈمى ياخشى ياكى سىركە؛ توخۇ يېغى، موم يېغى، يۇمغاقسۈت ياكى سەبرە قاتارلىقلارنى يالغۇز

---

① قوۋبانى بەزىلەر چالاش دەپ ئاتايدۇ. ئەمما قوۋبا پەقەت تېرىدىكى زەرەرلىنىش كۆزدە تۇتۇلىدۇ، چالاش بولسا — ئومۇمى بەدەن كېسىلىدۇر.

ياكى بىرلەشتۈرۈپ تېرىگە سۈركەش كۆپايە قىلىدۇ، ئاچچىق ئۆرۈك يىلىمى ياكى ھېلىلىنى سىركە بىلەن سۈرۈپ چېپىشمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

2 ـ باسقۇچىدا، تېرىگە زۇلۇك قوندۇرۇش لازىم. ئۇندىن كېيىن ئۇشەق، كۈندۈش، زەچۋە، قەرەدمانالارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن سۈيۇلدۇرۇپ چېپىشقا بېرىلىدۇ.

3 ـ باسقۇچىدا يۇقۇرقى دورىلار بىلەن بىللە، ئىچىدىن ئىچىشكە مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخە)نى مائۇلجىبىن (181 ـ نۇسخە) بىلەن بىللە بېرىلىدۇ. تېرە زەخمىلەنگەن بولسا، چېپىشقا مەلھىمى ئىسپىداج (179 ـ نۇسخە) بېرىش بىلەن بىللە، بەدەننى قۇۋۋەتلەندۈرۈش چارىلىرىنى قىلىش كېرەك.

بۇغداي يېغى چىقىرىش ئۇسۇلى:

ئاق بۇغدايدىن لازىم مىقداردا ئېلىپ، ئەخلەت ۋە باشقا ئۆرۈقلاردىن تازىلاپ چوڭراق ياپىلاق ۋە تۈز تاش ئۈستىدە يېيىپ، ئۇنىڭ بىلەن تەڭ كېلىدىغان تاختاي تومۇرنى ئوتتا قىزىتىپ بۇغداي ئۈستىگە قويۇپ تويىسىدىن يەنە بىر ئېغىر تاش بىلەن باستۇرۇپ قويۇلىدۇ. تاشنىڭ ئەتراپلىرىغا بۇغدايدىن چىققان ياغ ساقىپ چۈشىدۇ. بۇنى يىغىپ ئېلىپ پاكىز قاچىدا ساقلىنىدۇ. بۇ ھەرقانداق تېرە تەمرەتكىلىرىگە پايدىلىق.

سوغان (سوبوز)

بەدەندە كېرەكسىز سۇيۇقلۇقلارنىڭ يىغىلىپ قېلى-
شىدىن پەيدا بولىدۇ. كوپىنچە يۈز تېرىلىرىگە چىقىدۇ.
كوكرەك ياكى باشقا جايلارغىمۇ تارايدۇ. رەڭگى قىزىل
ياكى ئاقۇش بولۇپ، تېرىدىن روشەن كوتىرىلىپ تۇرى-
دۇ. باسقاندا رەڭگى ئوزگەرمەيدۇ؛ ئەگەر ماددىسى ئىس-
سىق بولسا قان غالىپلىق ئالامەتلىرى بولىدۇ.

داۋاسى: مەتبۇخى ھېلىلە (20 - نۇسخە) ياكى
مەتبۇخى ئەپتىمۇن (38 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. سۇرگە ئۇ-
چۇن ھەببى ئايارەج (7 - نۇسخە) بېرىش مۇمكىن. سۇ-
زاپ، مۇرمەككىلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ
سىركە قوشۇپ چېپىش كېرەك.

دانىخورەكمۇ سوغاننىڭ بىر تۈرى بولۇپ، "سۇبۇ-
زى لەبەنى" (سۇتلۇك سوغان) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ —
چوڭراق قاپارتمىلاردىن ئىبارەت بولۇپ، ئىچىدە ياققا
ئوخشاش ئاق نەرسە تولۇپ تۇرىدۇ، قول بىلەن باس-
قاندا ئاق ئۇيۇل نەرسە چىقىپ كېتىپ ئاغرىمايدۇ،
كوپىنچە پىشانە ۋە يۈز قىسىملىرىدا پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى: ھەببى قوقىيا (7 - نۇسخە) ياكى ھەببى
ئايارەج (17 - نۇسخە) بېرىپ ئىچى سۇرگۈزۈلىدۇ.
بۇنىڭ بىلەن بەدەن ۋە باش تەرەپتىكى ماددىلار تازى-
لىنىدۇ. تاشقى تەرەپتىن پۈرچاق ئۇنى، كويدۇرۇلگەن
تۇخۇم شاكىلى، كويدۇرۇلگەن سوڭەك، قىمۇلىيالارنى

باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، قاينىتىپ سۈيى بىلەن يۈز يۇيۇلىدۇ ۋە خەربەق سەپىت ۋە چىغىرتماق بىلتىزىنى سىركىدە سۇرۇپ دانىخورەككە چېپىش كېرەك يۈكى زىغىر، قىزىل لوبىيا، سىيادان، ئۈزۈم ياغىچىنىڭ كويدۇرۇلگەن كۈلىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ سىركە قوشۇپ چېپىشقا بېرىلىدۇ.

سوگەل (سالىل)

كوپىنچە تېرە رەڭگىدىكى تېرىدىن كوتىرىلىپ تۇرىدىغان قاپارتمىلار بولۇپ، ئۇچى يۇمىلاق، تۇۋى ئىنچىكە بولغانلىرى "مىسمارى"، ئۇزۇن ساڭگىلاپ تۇرىدىغانلىرى "قىرۇنا" دەپ ئاتىلىدۇ. كېيىنكى خىلى تەتۈرگە يانغان، ئەگرى مىخدەك شەكىلدە كورۇنىدۇ. بەزىلىرى مۇگۇغا ئوخشاپ كېتىدۇ. سوگەلنىڭ نەملىشىپ تۇرىدىغانلىرى، كوپىنچە دائىم سۇركۇلۇپ تۇرىدىغان جايلاردا، مەسىلەن: بارماق ئارىلىقلىرى، قولتۇق قاتارلىق جايلاردا ئۆسۈپ چىقىدۇ.

سەۋەبى: قويۇق خىلتلارنىڭ كىچىك قانتومۇرلارغا قۇيۇلغانلىقىدىن، مەسىلەن: سەۋدا بىلەن بەلغەمنىڭ بىرىكىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى: ماددىنى پىشۇرۇش ئۇچۇن مائىل ئۇسۇل (105 - نۇسخە) بادام يېغى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. سۇرگە ئۇچۇن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

تووْەندىكى سوگەل چۇشۇرىدىغان دورىلارنى بىرقانچە كۈن سوگەلگە چېپىلىدۇ:

(1) بورە، كەھرىبا، بورە ئەرمىنى، بورە، خەرنۇپ-لاردىن بىرىنى ياكى ھەممىنى بىرلەشتۈرۈپ، سىركە بىلەن سۈيۈلدۈرۈپ سوگەلگە چېپىلىدۇ. مۇشۇ دورىنى بىر قانچە قېتىم تەكرار سۈركەش بىلەن چۈشۈپ كېتىدۇ.

(2) سىيادان، ئاق تۈزلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئوتكۇر سىركە بىلەن ئۇماچتەك ھالغا كەلتۈرۈپ سوگەلگە چېپىپ قويۇلسا، سوگەل ئۆزىچە چۈشۈپ كېتىدۇ.

(3) داۋا (يۇلغۇن مىۋىسى)نى سوقۇپ، سىركە بىلەن سوگەلگە قويۇق ھالدا چېپىلسىمۇ سوگەل چۈشىدۇ.

(4) تۇخۇمەك ئۇزۇمى، شەترەنجى ھىندىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سىركە بىلەن يۇقۇرقىدەك ئىشلىتىلسىمۇ بولىدۇ.

(5) گۈڭگۈرت پوقى، بورەق (ئورنىغا توغرىغۇ ئىشلىتىش مۇمكىن) باراۋەر مىقداردا، كۈندۈش يېرىم ھەسسە ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ سىركە بىلەن يۇقۇرقىدەك ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭغا زەرنىخ بىلەن زىراۋەندىن توغرىغۇ بىلەن تەڭ مىقداردا ئېلىپ قوشۇلسا نەتىجىسى تېخىمۇ ياخشى.

پاقالچەك يارىسى (بەتەم)

پاقالچەكلەردە خۇددى ئوسما ئۆرۈغىدەك مۇدۇر قاپارتمىلار پەيدا بولۇپ، كېيىنچە قاپارتمىلاردىن قارام-

تۇل كوكۇش رەڭلىك زەرداپ سۇ ئاقىدۇ ۋە ساقىيىشى تەس بولغان، ئۇزۇن مۇددەت داۋام قىلىدىغان جاراھەت شەكىللىنىپ چىقىدۇ. بۇ سەۋدا ماددىسىنىڭ پۈتۈن بەدەندىن ئايىاقتا توكۇلگەنلىگىدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى: قان ئېلىشقا مۇمكىن بولمىسا، تەكرار-تەكرار ھىجامەت قويۇش، زۇلۇك قوندۇرۇش، ئىسلاجى بار قاپارتمىلار ئىچىدىكى ماددىلارنى چىقىرىپ تاشلاش لازىم. قەي قىلدۇرغۇچى دورىلارنى بېرىپ قۇستۇرۇش كېرەك. ئۇندىن كېيىن كويدۇرۇلگەن خىنا، داۋا، ئۇزۇن زىراۋەند، بىخ كەبىر پوستى، مامىرانچىنلارنى تەڭ مىق-داردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ 2 ھەسسە سىركە، بىر ھەسسە زەيتۇن يېغى قوشۇپ، مايسىمان قويۇق دورا تەييارلاپ سىرتتىن چېپىش كېرەك. ئۇزۇنغىچە ساقايمى-غان پاقالچەك يارىسىغا يېڭى سەۋزىنى قىرىپ، سىقىپ سۇيىنى چىقىرىپ داكىنى چىلاپ تېڭىپ بەرسە ياكى شوخلىنىڭ سۇيىگە داكىنى چىلاپ تېڭىپ بېرىلسە سا-قىيىشى تېزلىشىدۇ.

ئۇژمىسىمان ئۇسمە (تۇتى)

شەكلى ئۇژمە (جۇجەم)گە ئوخشايدىغان كۆل رەڭ-لىك، جاراھەتلىنىپ تۇرىدىغان ئۇسمىدىن ئىبارەت بو-لۇپ، كوپىنچە سوڭ توشۇگى يانلىرىدا، جىنسى لەۋلەردە ۋە ئەرلەر ئۇرۇقدان خالتىسى ئاستىدا پەيدا بولىدۇ. بەزىدە يۈز قىسىملىرىدىمۇ (ئىڭەك، كالپۇكلار) ئۇچرايدۇ.

پەيدا بولغان جايلىرىغا قاراپ هوللەشكەن (مەقئەت ۋە جىنسى لەۋلەردە) ياكى قۇرۇق (يۈزدە) بولىشى مۇمكىن.

داۋاسى: مەلهەمى زاڭگارنى ئوسمە ئۇستىگە قوـ يۇق سۈرتۈپ قويۇلسا، بىرقانچە ۋاقىت ئوتكەندىن كېـ يىن چۈشۈپ كېتىدۇ. تېگىدىن پەيدا بولغان جاراهەتكە يېڭى گوش ئۇندۇرگۇچى دورىلار چېپىلىدۇ. زاڭگارنى چاپقاندا بەدەندە قىزىتما پەيدا قىلىشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن جاراهەت بار چاغلاردا ئىشلەتمەسلىك لازىم.

تېرە ئاستىغا قان چۈشۈش (ئوبۇرسىما)

سەۋەبى: تاشقى زەخىملىنىش (يىقىلىش، ئۇرۇـ لۇش) بىلەن تېرە ئاستى ئۇششاق قان تومۇرلىرىنىڭ زەرەرلىنىشى نەتىجىسىدە تېرە ئاستىغا قان چۈشىدۇ ياكى قان تەركىۋىنىڭ بۇزۇلىشى بىلەن تېرە ئاستىغا چېكىتسىمان قان چۈشۈشى مۇمكىن.

ئالامىتى: تېرە ئاستىدا كوك رەڭدە تېرىدىن كوـ تىرىلمىگەن هەر خىل چوڭلۇقتىكى قانلىق چېكىت ۋە داغلار كورۈنىدۇ. بۇلارنى دىققەت بىلەن قارىغاندا ياكى قول بىلەن بېسىپ تۇرغاندا، تومۇر كېڭىيگەندە كوتىرىـ لىدۇ، تارايغاندا تۆۋەنلەيدۇ، باسقاندا ئويمانلىشىدۇ. قوـ يۇپ بەرگەندە دەرهال ئەكسىگە كېلىدۇ.

داۋاسى: شاه بەللۇت، موزا، ئاقاقىيا قاتارلىق قورىغۇچى دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ سۇ بىلەن سۇيۇق ئۇماچ هالەتكە كەلتۈرۈپ، قانىغان نۇقتا

ئۇستىگە چېپىپ مەھكەم تېڭىپ قويۇش، ھەركەتنى بىر مەزگىل چەكلەش لازىم.

يەل يارا (ئابىلە فەرەڭگى، ئاتمىشەك) ①

يۇقۇمچان ۋە كېسەلنىڭ ئۆز بەدىنىدە ئېغىر جىسمانى كەمتۈكلىكلەر كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان يارىلىق كېسەللىك بولۇپ، جىنسى ئالاقە، قاچا ـ قۇچىلار ئارقىلىق يۇقۇپ، ئەر ـ ئاياللارنىڭ جىنسى ئەزاسىدا، كال ـ پۇكتا قاتتىق مۇنەكچە پەيدا بولۇش بىلەن باشلىنىدۇ. مۇنەكچە بىر مەزگىلدىن كېيىن يوقىلىپ كېتىپ قايتا پەيدا بولغاندا جاراھەت ھاسىل قىلىدۇ. جاراھەتتىن زەرداپ سۇ ئېقىپ تۇرىدۇ، بارغانسېرى يوغىنايدۇ، ئەگەر ۋاقتىدا توغرا تولۇق داۋالانمىسا، يارا ھاسىل بولغان ئەزالاردا بۇزۇلۇش كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن، بۇرۇن ئۆلتۈرۈشۈپ كېتىدۇ. سوڭەككە تەسىر قىلغاندا سوڭەك قايناپ چىقىدۇ. ھەركەت دەخلىگە ئۇچرايدۇ؛ ئەڭ مۇھىمى مىڭە، يۈرەك قاتارلىق باشقۇرغۇچى ئەزالاردا ئۆزگىرىش پەيدا قىلىدۇ. يەل يارا ئۇفۇنەت (مىكروپ) لىق كېسەللىك بولۇپ، كېسەللىك يۇز بېرىشكە شارائىت تۇغدۇرۇپ بەرگەن خىلىتلارنىڭ ئالاھىدىلىگىگە ئاساسەن، ئۇنىڭ تۆۋەندىكى خىللىرى بار:

① ئابىلە فەرەڭگى — فرانسۇز يارىسى دېگەنلىك بولۇپ، سىفلىس كېسىلىنى كورسىتىدۇ. بۇ كېسەل دەسلەپتە ئىسپانىيىلىك ـ لەر ئارقىلىق فرانسىيىگە، ئاندىن ئۇلاردىن ياۋرۇپاغا تارقالغاچقا قەدىمقى كىتاپلاردا، فرانسۇز يارىسى، دەپ يېزىلغان.

1) قان ئالامەتلىرى غالىپ بولغان تۈرى — باش ئېغىر بولۇپ، باشتىكى قىزىل تومۇرلار قان بىلەن تولۇپ، كۆپكەندەك كۆرۈنىدۇ. يۈزى قىزىل، كۆز چاند ـ قىدا ئېغىرلىق سېزىدۇ. بۇ تۈردە جاراھەت قىزىل قا ـ پارتىملاردىن ئىبارەت بولۇپ، كۆپىنچە نەملەشمەيدۇ. بە ـ زىدە سۇلۇق قاپارتىملارغا ئايلىنىدۇ.

داۋاسى: ھىجامەت قويۇلىدۇ. مەتبۇخى سانا (183 ـ نۇسخە) ياكى تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى سۈرگە بېرىلىدۇ.

نۇسخە: سانا 7 مىسقال، قىزىل گۈل 4 مىسقال، سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە ھەر بىرى 5 مىس ـ قالدىن، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، ئارپا بېدىيان، شاتەرە گازۋان، بادرەنجبۇيا، بىنەپشە، نىلۇفەر 3 مىسقالدىن، سەرپىستان 60 دانە، ئۈرۈقسىز ئۈزۈم 60 دانە.

تەييارلاش: سانا، قىزىلگۈل، نىلۇفەر بىنەپشە ۋە ئۈزۈمدىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ ھەممە دورىلارنى 2 چوڭ چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ ئەتىسى يېرىمى قال ـ غىچە قاينىتىپ، سىقىپ، سۈزۈپ 3 كە بولۇپ بىر كۈندە ئىچىپ بولىدۇ. چىلان سۈيى بىلەن كۈنىگە 3 مىسقال مەجۇنى شاتەرە بېرىلىدۇ. جاراھەتكە سىرتتىن چېپىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى مەلھەم ئىشلىتىلىدۇ:

(1) **نۇسخە:** ئۈزۈن زىراۋەند 2 مىسقال، كۈندۈش بىر مىسقال، ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى بىر سەر، سىماپ كۈشتىسى 2 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە ۋە گۈل يېغى بىلەن قويۇق ماي دورا تەييارلىنىدۇ.

(2) سەپرا ئاللامەتلىرى غالىپ بولغان تۈرى: بەدىنى ئورۇق سېرىققا مايىل، ئاغزى ئاچچىق ۋە تەشنالىق كوپ بولىدۇ. تومۇر ھەركىتى تېزلىشىش ۋە باش ئاغرىش، ئاچچىغى يامان بولۇپ قېلىش، ئۇيقا كەلمەسلىكتەك .روھى بەلگىلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ. سۈيدۈكى قىزىل كېلىپ، كوز ئالدىدا يوق نەرسىلەر — پاشا، كومۇتىلار ئۇچقاندەك كورۈنىدۇ. بەدەندىكى يارىلار ھول قاپارتمىلار بولۇپ، دائىم سېرىق سۇ چىقىپ تۇرىدۇ، جاراھەت يۈزى تەكشى ۋە چوڭقۇر بولىدۇ.

داۋاسى: ئىسكەنجەۋىل بۇزۇرى (100- نۇسخە)، ئادار شەرۋىتى قاتارلىقلارنى بېرىپ سەپرانى پەسەيتىش كېرەك، ماددىنى سۇرۇپ چىقىرىش ئۇچۇن سۇرگە بېرىلىدۇ.

نۇسخە: سېرىق ھېلىلە پوستى، سانا ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، شاتەرە 5 مىسقال. تەمرى ھىندى، ئەينۇلا 15 مىسقال، كاسنى ئۇرۇغى، ئاق لەيلى، ئىت ئۇزۇمى، زىراۋەند، قىزىل گۈل ھەر بىر 3 مىسقالدىن، چىلان 9 دانە، سەرپىستان 9 دانە، تەرەنجىۋىل بىر سەر.

تەييارلاش: تەرەنجىۋىل، تەمرى ھىندىلەردىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ 2 چوڭ چىنە سۇغا بىر كېچە

چىلاپ، يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، تىرىپى سىقىپ سۈزۈلىدۇ، باشقا دورىلارنى قايناقسۇغا چىلاپ ئوبدان تەمىنى چىقىرىپ سۈزۈپ يۇقۇرىدىكى دورىلارغا قوشۇلىدۇ. تەييار بولغان دورىنى بىراقلا ياكى بىرقانچە بولۇپ بىر كۈندىلا ئىچىپ بولۇش لازىم. يارىغا سىرتتىن ئىشلىتىش ئۈچۈن:

(1) نۇسخە: شادىنەج ئەدەسى، كۈندۈش، ئەنزۇرۇت هەر بىرى بىر مىسقالدىن، گۈل يېغى 12 مىسقال، ئاق موم $1\frac{1}{2}$ سەر. تەييارلاش ئۇسۇلى: شادىنەج ئېزىلىدۇ. باشقىلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئاۋال گۈل يېغىنى بىر ئاز قىزىتىپ بولغاندىن كېيىن، ئۈستىگە ئاق موم سېلىپ ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى قوشۇپ ماي دورا تەييارلىنىدۇ.

(2) نۇسخە: ئەنزۇرۇت، شادىنەج، ئاقاقىيا، ئانار گۈلى، خۇنسىياۋشىيان، زىراۋەند هەربىرى 2 مىسقالدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تالقان دورا تەييارلاپ، جاراھەت ئۈستىگە سېپىشكە بېرىلىدۇ.

3) بەلغەم ماددىسى غالىپ بولغان تۈرى: بەلغەم ئۇفۇنەتلەنگەن بولۇپ، بوغۇملار ئاغرىيدۇ. تېرە ئۈستى سوغاق، جاراھەت ھۆل، ئەتراپى ئاقۇش رەڭدە كېلىدۇ. ئېغىز-بۇرۇندىن سۇ ئېقىپ تۇرىدۇ. سوغاق ھاۋا ۋە سوغاقلىقلار كېسەلنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويىدۇ.

داۋاسى: ماددىنى سۇرۇپ چىقىرىش ئۈچۈن ئالدى بىلەن ھەببى ئىستەمخىقۇن (11- نۇسخە) ياكى ھەببى قوقسىيا (17- نۇسخىلار) بېرىلىدۇ. ھەپتىدە بىر كۈن ئىسكەنجىۋىل، ئەبكامە، سىركە، ئاقىرقەرھا بىلەن قۇستۇرۇش كېرەك. ماش، قىزىلگۈل، شۇمشە ئۇرۇغى، شەھمى ھەنزەللەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ ئۇنىڭغا چىڭسەي سۈيى قوشۇپ سۈيىدە يارىنى يۇيۇشقا بۇيرۇلىدۇ. گۈل يېغى ۋە كاللا-پاقالچەك يىلىكى بىلەن ئاقىرقەرھا، قۇست، مەدەستان، ئەنزۇرۇت خۇنسياۋ-شىيانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، ماي دورا تەييارلاپ چېپىشقا بېرىلىدۇ ياكى مۇنۇ نۇسخىدىكى دورا تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

نۇسخە: كۈندۈش 2 مىسقال، زىراۋەند، زەچۋە، سىماپ كۈشتىسى 2 مىسقال. سىركە، قاپاق ئۇرۇغىنىڭ يېغى يېتەرلىك مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، ياغنى بىرئاز ئىسسىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئۈستىگە سىركىنى قويۇپ، قويۇق ئۇماچتەك دورا تەييارلىنىدۇ، سىرتتىن سۈركىلىدۇ.

4) سەۋدا غالىپ بولغان تۈرى: بەدەن رەڭگى قارامتۇل، ئىسلاشقاندەك بولۇپ قالىدۇ. بەدەن ئېغىرلى-شىدۇ، تومۇر ھەركىتى ئاستا ۋە كىچىك بولۇپ، سۈيدۈك ئاق كېلىدۇ. جاراھەت ئويۇلۇپ كەتكەن ياكى قايناپ چىققاندەك بولۇپ، ئىچى قارامتۇل قىزغۇش رەڭدە، قۇرغاق كورۇنىدۇ. بەرىلىرىنىڭ ئۈستى كېپەكلى-

شىپ، قارامتۇل قاسراق باغلايدۇ، روھىي ئالامەتلەر ئىپ-
غىرلىشىدۇ. ئۇيقۇسىز، خام خىيالچان، كىشىلەردىن
قاچىدىغان بولۇپ قالىدۇ. جاراھەت چوڭقۇرلىشىپ،
سوڭەكلەرگىچە يېتىپ بېرىپ ئىغىر ئازاپ كەلتۈرىدۇ.
ساقايماي ئۇزۇن داۋام قىلىدۇ.

داۋاسى: ماددىنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن مەت-
بۇخى ھېلىلە (38- نۇسخە) ۋە مەتبۇخى ئەپتىمۇن
(20- نۇسخە) بېرىلىدۇ. ھېلىلە مۇراببا سى بىلەن،
تەركىۋىدە بىخ كەبىر بولغان ئىسكەنجىۋىل ھەسىلىنى
داۋاملىق بېرىش كېرەك. ئايارەج پەيقارانى ھەسەل
سۈيى بىلەن بەرسىمۇ بولىدۇ. ئارىلاپ تۇۋەندىكى
سۈرگە بېرىلىدۇ:

نۇسخە: سېرىق ھېلىلە پوستى 15 مىسقال، سانا،
شاتەرە 5 مىسقالدىن، كاسىن ئۇرۇغى، بىستپايەج،
ئەپسەنتىن 3 مىسقالدىن، ئەپتىمۇن 5 مىسقال، خىيارى
شەنبەر 1 سەر، تەرەنجىۋىل 1 سەر، بادام يېغى بىر
مىسقال.

تەييارلاش: ئادەتتىكى قايناتما ئۇسولىدا تەييار-
لىنىدۇ. جاراھەتكە سىرتتىن سۈركەش ئۈچۈن:

كۈندۈش، كۈمۈش ئىقلىمياسى ھەر بىرى 2 مىس-
قالدىن، گۈڭگۈرت 3 مىسقال، زىراۋەند، زەچىۋە،
سىماپ كۈشتىسى ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، سىركە، گۈل
يېغى يېتەرلىك مىقداردا.

تەييارلاش: يۇقۇرقىدەك ئۇسۇل بىلەن تەييار-لىنىدۇ.

قىزىلگۈل، ئەنزۇرۇت، باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ جاراھەتكە سېپىش لازىم. بۇلار بىلەن تووەندىكى مەجۇن بېرىلىدۇ:

ھېلىلە پوستى، ئامىلە، تۇربۇت، زەنجىۋىل، شاتەرە ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، قەنبىل 4 مىسقال، ئەپتىمۇن 3 مىسقال، قەن 10 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قەننى قىيام قىلىپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

2- پەسىل: تېرە رەڭگى ئۆزگىرىش كېسەللىكلىرى ئاق كېسەل (بەرەس)

ئاق كېسەل — بەرەس، ئاۋلاق، پىسە دېگەنناملار بىلەن ئاتىلىدىغان كېسەللىك بولۇپ، تېرىدە ھەر خىل چوڭلۇقتىكى ئاق داغلار چۈشۈش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. داغنىڭ خۇسۇسىيىتىگە قاراپ تىبابەتتە ئاق بەرەس ۋە ئاق بەھەق دەپ 2 تۈرگە ئايرىلىدۇ.

سەۋەبى: ئاق كېسەلنىڭ مۇتلەق سەۋەبى ئېنىق ئەمەس. بىراق تىبابەتتە بەدەندە قويۇق بەلغەم (بەلغەمى غەلىز)نىڭ غالىپلىقىدىن پەيدا بولىدۇ دېگەن كوز قاراش مەۋجۇت.

ئالامەتلىرى: تېرە ئۈستىدە ھەر خىل چوڭلۇقتىكى

ئاق داغلار پەيدا بولىدۇ. ئۇنداق داغلار بەدەننىڭ
مەلۇم جايلىرى بىلەن چەكلىنىشى مۇمكىن. بۇ "بەھەق"
دېيىلىدۇ. ئەگەر داغلار بەدەننىڭ كوپ يېرىگە تارىغان
ۋە ئۇزئارا بىرىكىپ يېيىلغان بولسا ئۇ "بەرەس" دېيى-
لىدۇ. داغلار ئاغرىمايدۇ. ئەمما كېسەلنىڭ تېرىسىدىكى
تەبىئى ئاق رەڭنى ئۆزگەرتىۋېتىپ، يۈز ساھەسىدىكى
داغلار قىياپەتنى قىسمەن ئۆزگەرتىۋېتىدىغانلىقى ئۈچۈن،
كېسەل كىشى روھىي ئازاپ چېكىدۇ.

بەرەس بىلەن بەھەقنى تۆۋەندىكى نۇقتىلارغا
قاراپ بىر بىرىدىن پەرىقلەندۈرۈش مۇمكىن:

1) بەھەق كوپىنچە چەكلىك دائىرىدە بولىدۇ.
بەرەس كەڭ يامراشقا مايىل كېلىدۇ. بەھەق تۇساتتىن
بىلىنىپ، داۋالاش بىلەن تېزلا ساقىيىپ كېتىدۇ؛ بەرەس
ئاستا پەيدا بولۇپ، تەدرىجى كېڭىيىپ يامرايدۇ، ئۇزاق
مۇددەت داۋالاش تەلەپ قىلىنىدۇ.

2) بەھەق مەيلى قانچە كۆن بولسۇن، تېرىگە
يىڭنە سانچىغاندا قان چىقىدۇ. بەرەسنىڭ دەسلەپكى
دەۋرلىرىدە قان چىقىسمۇ كېيىن قان چىقماستىن ئاقۇش
سۇيۇقلۇق چىقىدۇ (تېرىگە بىگنە سانچىپ كور-
گەندە گوشكە سانچىپ تاشلاشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن،
تېرىنى كوتىرىپ تۇرۇپ سانچىش كېرەك).

3) بەھەقتە داغ چۈشكەن تېرە سىرىقتا مايىللىشىپ
قالىدۇ، داغ ئورنىدىكى تۈكلەر ئاقارمايدۇ. بەرەستە

ئاقارغان تېرە ئۈستى پارقىراپ تۇرىدۇ، تۈكلەرمۇ ئاقىرىپ كېتىدۇ.

4) بەھەقتە تېرىنى ئۇۋۇلىسا قىزىرىدۇ، بەرەستە ئانچە ياخشى قىزارمايدۇ.

بەرەس بىلەن بەھەق يۇقۇرىدىكىدەك پەرقلەنسىمۇ، كۆپ ھاللاردا ئېنىق ئايرىۋېلىش تەس. شۇنىڭدەك ھەر ئىككىسىنىڭ داۋاسى، پەرھىز قىلىدىغان ئىشلار ئاساسەن ئوخشاش.

داۋاسى: ئاق كېسەلنى داۋالاش سەۋرچانلىق ۋە كېسەل كىشىلەرنىڭ روھى، ماددى جەھەتتىن ھەمكارلىشىشنى تەلەپ قىلىدىغان ئىش، شۇڭا ئۇنى تەرتىپلىك ھالدا ئېلىپ بېرىش لازىم، داۋالاشتا ھەرخىل سۈرگىلەر ياردىمى بىلەن سەۋەپچى ماددىنى چىقىرىپ تاشلاش، ئىچىدىغان دورا بېرىش، سىرتتىن دورا چېپىش، كۈن نۇرىغا قاقلاش ۋە ئومۇمى بەدەننى كۈچەيتىش، پەرھىز قىلىش چارىلىرىنى كورۇشتىن ئىبارەت بىر قاتار مۇرەككەپ داۋالاش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. ئۇنىڭ بىر تارمىقى كەم بولسا، داۋالاش ئۇنۇمى كوڭۇلدىكىدەك بولماسلىقى مۇمكىن.

بۇزۇق بەلغەمنى چىقىرىپ تاشلاش ئۇچۇن، داۋالاشنىڭ دەسلىۋىدىلا سەۋدا ۋە بەلغەم سۈرگىسى بېرىلىدۇ. شۇنىڭدەك داۋامىدىمۇ بىرقانچە قېتىم سۈرگە دورىلىرى بېرىپ تۇرۇلۇشى لازىم.

دەسلەپكى سۈرگىدىن بىر كۈن كېيىن، ئىچىش

ئۇچۇن تۇۋەندىكى دورىلاردىن بىرىنى تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك. تەجرىبىلەرگە قارىغاندا ئەتىرلال مەجۇنى ئاق كېسەلنى داۋالاشتىكى ئاساسى دورا ھېساپلىنىدۇ. تۇۋەندە ئىچىلىدىغان دورىلارنىڭ بىر قانچە نۇسخىسىنى كۆرسىتىپ ئۆتىمىز:

(1) بىر كېچە سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇلغان ئەتىرلال، ئاقىرقەرھا، بىخىكەبىر، شەترەنجى ھىندى ھەربىرى 2 مىسقالدىن، ھەسەل 24 مىسقال، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ قائىدە بويىچە كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ. كۈندە $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن 10 كۈن ئىستىمال قىلىدۇ. كېيىن 2 مىسقالدىن 10 كۈن بېرىلىدۇ. مۇشۇنداق مىقدارنى ئاشۇرۇپ چوڭ كىشىلەرگە ئەڭ يۇقۇرى كۈنلۈك مىقدار بىرسەرگە يەتكۈزۈلىدۇ.

(2) نۇسخە، ئەتىرلال بىر ھەسسە، ئاقىرقەرھا، تۇربۇت، تۇم زەنجىۋىل ھەربىرى $\frac{1}{5}$ ھەسسە، ھەسەل ئومۇمى دورا مىقدارىدىن 3 ھەسسە.

تەييارلاش ئۇسۇلى ۋە ئىچىش مىقدارى يۇقۇرىدىكى بىلەن ئوخشاش.

(3) مەجۇنى بەرەس: تەركىبى — قىزىل گۈل 8 سەر، ئوغرى تىكەن ئۇرۇغى 6 مىسقال، ئاقىرقەرھا 2

سەر، تۇم زەنجىۋىل $1\frac{1}{2}$ سەر، ئاق تۇربۇت 2 سەر، تاغ زىرىسى 3 سەر. كۆپۈگى ئېلىنغان ھەسەل 60 سەر،

تەييارلاش ئۇسۇلى: تاغ زىرىسىنى بىر كېچە سىركىگە چىلاپ، سۈزۈپ قۇرۇتۇپ سوقۇلىدۇ. باشقا دورىلارنىمۇ سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈگى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ. دەسلەپ ھەركۈندە يېرىم سەردىن يېيىشكە باشلاپ، بارغانسېرى مىقدارىنى ئاشۇرۇپ كۈندە 2 سەرگە يەتكۈزۈلىدۇ.

يۇقۇرىدىكى دورىلاردىن بىرىنى ئىچىشكە باشلاپ، 2 ـ 3 كۈندىن كېيىن ئاغرىق كىشى داغ چۈشكەن جايىنى كۈن نۇرىغا قاقلاشقا باشلايدۇ. كۈن نۇرى تېرىدىگە تىك چۈشۈشى، قاقلاش ۋاقتى كۈندە ئاز ـ ئازدىن ئۇزارتىلىشى لازىم. كۈن نۇرىغا قاقلانغاندىن كېيىن تېرىنىڭ داغ چۈشكەن جايلىرى سۇ كۆتىرىپ چىقىشى، قەقەش باغلىشى مۇمكىن. بۇ چاغدا كۈن نۇرىغا قاقلاشنى توختىتىشمۇ بولىدۇ (بەك ئېغىر يارىلانسا توختىتىش كېرەك).

دورا ئىچىش بىلەن بىر ۋاقىتتا، داغلارغا تۆۋەندىكى دورىلاردىن بىرىنى سۈركەش لازىم.

(1) قىزىل لوبيا، بىخ كەبىر بىر ھەسسە، شەترەنجى ھىندى، ئاقىرقەرھا، تۇرۇپ ئۇرۇغى، كۈندۈش، قىچا

يېرىم ھەسسە. قۇرۇق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلـ
گەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە قوشۇپ ئۇماچ ھالىغا كەلتۈـ
رىدۇ. داغ چۈشكەن جايغا سۈركەلسە تېرىنى قىزارتىش
تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ.

(2) زەمچە، شورا، ئوردان، گىلىسى ئەرمىنى، شەترەنجى ھىندى، تومۇر دېتى، ئوسمانىل بويىغىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ سىركە بىلەن سۈيۇقـ لاندۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. بۇ دورا تېرىدىكى ئاقارغان جاينىڭ رەڭگىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش تەسىرىنى كۆرسىـ تىدۇ. بۇنى دورا ئىچىپ، كۈن نۇرىغا قاقلاپ سۇ كۆتىرىپ چىققان (پۇتۇنلىگى بۇزۇلغان) تېرىگە سۈرـ كىسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

سىرتتىن چاپىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىۋاتقان جەرياندا مۇزا قاينىتىلغان سۇ ياكى زاك سۈيى بىلەن ئالدىنقى قېتىم چېپىلغان دورىنى يۇيۇپ تاشلاپ، (2) نۇسخىدا كۆرسىتىلگەن بوياق دورىنى چېپىش لازىم.

ئومۇمەن داۋالاش جەريانىدا ئارىلاپ سۈرگە بېرىپ ماددىلارنى سۈرۈپ چىقارغاندىن تاشقىرى، ئىتىرىپىل كەبىر (1 ـ نۇسخە)، ئىتىرىپىل سىغىر (5 ـ نۇسخە) لەرنى بېرىپ مىزاجنى تەڭشەپ تۇرۇش، شۇنىڭدەك مەجۇنى كەلكىلانەج (132 ـ 131 ـ نۇسخىلار)، قۇرسى بەرەڭگى، تەرياق ۋە مەجۇنى مەشىدىر تۇس (25 ـ نۇسخە) لەردىن بىرىنى بېرىش لازىم.

بەرەسنى داۋالاش جەريانىدا ۋە داۋالاشتىن كېيىن خېلى بىر مەزگىلگىچە ۋۇۋۇەتلىك تـامـاقلارنى بېرىش، ياۋا قۇشلار (ئۆلا كەكلىك، كۆك كەپتەر باچكىلىرى) نى كاۋاپ قىلىپ بېرىش، سۈت، قېتىق ۋە بېلىق گـۆشى، تۈزلانغان گۆشلەر ھەمدە بەلغەم كۆپەيتىدىغان پـۇرچـاق خىلدىكى دانلىق ئاشلىقلار، ھول مېۋە بـەزى كـۆكتاتـ لاردىن پەرھىز قىلىش لازىم.

يۇقۇرىدا كۆرسىتىلگەن دورىلاردىن تاشقىرى، تۆـ ۋەندىكى بىر قانچە خىل چـارىلەرمۇ بـەرەس كېسەلىنى داۋالاشتا مەلۇم ئۈنۈمگە ئىگە. سىناپ ئىشلىتىش مۇمكىن:

(1) قارا يىلاننى تۇتۇپ، ئۇنىڭ قېنىنى بـەرەس دېغـىغا قايتا ـ قايتا سـۈركـەش لازىم. ئـاندىن يىلاننىڭ قوسىغىنى يېرىپ، ئىچىگـە بـەلگىلىك مىقداردا شـاتەرە چۆپىنى تىقىپ، يىلان قوسىغىنى قايتا تىكىپ، ئـاستا ئوتتا كاۋاپ قىلىنىدۇ، ئاندىن شاتەرەنى چىقىرىپ ئىـ لىپ، داغ چۈشكەن تېرىگە سۈركەپ بېرىش لازىم.

(2) زىغىتى رۇمى، شـورا، قىزىـل قىچا، ئـاق ۋە قارا خـەربەق، تۇخۇمەك ئۈزۈمى، ھاك، زەرنىخ، قـارا توغرىغۇ، ياۋا پىياز (ئەنسەل)، شـەترەنج ھىندى، ئـاقىر قەرھا، سىيادان، بىخ كەبىر پوستى قـاتارلىق دورىلارنى يالغۇز ياكى بىر قانچىسىنى بىرلەشتۈرۈپ، كـونا سىركە (قانچە كونا بولسا شـۇنچە يـاخشى) دە تـاشقا سـۈرۈپ (ياكى ئېرىتىپ) ئاق داققا چېپىلسا بولىدۇ.

قارا داغ (بەرەس ئەسۋەد)

تېرە يۈزىگە قارا داغ چۈشۈشتىن ئىبارەت كې-سەللىك بولۇپ، 2 خىلغا بۆلىنىدۇ:

بىر خىلىدا، داغ ئۈستىنى قول بىلەن سۈرتۈل-سە قارا كېپەك چۈشىدۇ. بۇ ياشلاردا ئۇچرايدۇ.

يەنە بىر خىلىدا تېرە قارامتۇل رەڭگە كىرىش بىلەن قۇتۇردەك قېلىنلىشىپ قالىدۇ، قىچىشىدۇ.

داۋاسى: ئالدىنقى تۈرنى داۋالاشتا مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20-نۇسخە)، مائۇل جىبىن (181-نۇسخە) لار بېرىلىدۇ. مىزاجنى تەڭشەش ئۈچۈن مونچىغا كىرىش ۋە ھوللۇك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش، سىرتتىن مونۇ دورىلارنى چېپىش كېرەك. قارا خەربەق، زەرنىخ، زاك، گۈڭگۈرت، تۇرۇپ ئۇرۇغى، بىنتپايەج، كۈندۈش، قۇستە تەلخى، زاغۇنلارنى سوقۇپ، سىركە بىلەن سۈيۈلدۈرۈپ چېپىلىدۇ.

كېيىنكى تۈرنى داۋالاش ئۈچۈن، ئاۋال سۈرگە بەرگەندىن كېيىن، سىرتتىن يۇقۇرقى دورىلار چېپىلىدۇ.

داغ (كەلەف)، سەپكۈن (نەمەش)

يۈز تېرىسىدە پەيدا بولىدىغان تار ياكى كەڭ دائىرىلىك قارا داغ "كەلەف" دەپ ئاتىلىدۇ. چېكىتسىمان داغلار — سەپكۈن (نەمەش) دېيىلىدۇ. ئۇلارنىڭ پەيدا بولىشىغا تېرە ئاستىغا چۈشكەن غەيرى تەبىئى ماددىلار (قان، سەۋدا) نىڭ بۇخاراتلىرى سەۋەب بولىدۇ. بەزى

قىزىتمىلار (مەسىلەن، توت كۈنلۈك قىزىتما) ھامىلدارلىق، ھېيىز توختاپ قېلىش، كۈن نۇرىدا كۆيۈش، جىگەر كېسەللىدىن كېيىن پەيدا بولۇپ چىقىدۇ. سەپكۈن ئاتا ـ ئانىدىن مىراس بولۇپ قېلىشىمۇ مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: پېشانە، مەڭزى ۋە ئېڭەك تېرىـ سىدە چەكلىك دائىرىلىك ياكى كەڭ تارقالغان ھالەتتىكى ساغۇش، قارامتۇل داغلار پەيدا بولىدۇ. بەزىدە كېسەل ساقىيىپ، ھامىلە تۇغۇلغاندىن كېيىن تەدرىجى يوقىلىپ كېتىدۇ. ئەكسىچە بەزى كىشىلەردە مەڭگۈگە تۇرۇپ قالىدۇ، كۈن نۇرى ئاستىدا يۇرگەندە بارغانسېرى قېـ نىقلىشىپ كېتىدۇ.

سەپكۈن تولاراق بۇرۇن ئۈستى ۋە كوز ئەتراپىدا ئۇرۇنلىشىدۇ، قىسمەن كىشىلەرنىڭ يۈز تېرىسىنى پۈـ تۈنلەي قاپلاپ كېتىشى مۇمكىن.

داۋاسى: قان ۋە سەۋدا ماددىسىنى بەدەندىن چىقىرىپ تاشلاش ئۈچۈن ئەپتىمۇندىن 7 مىسقال، تۇرـ بۇت، غارىقۇن بىر مىسقالدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ 2 قېتىمدا ئىسكەنجىۋىل بىلەن يېيىشكە بېرىلىدۇ. سىرتتىن چېپىش ئۈچۈن: توغرىغۇ، قارىمۇچ 2 مىسقالـ دىن، قوغۇن ئۇرۇقى، قىزىل لوبىيا كۇنجۇت، تۇرۇپ ئۇرۇقى 4 مىسقالدىن، كۇندۇش بىر مىسقال، بادام مېـ غىزى، گۈل سوسەن يىلتىزى، قىچا، تۇخۇمەك ئۇزۇمى، ئانار گۈلى، قىزىل گۈل 5 مىسقالدىن، مامۇرانىجىن (زەـ

چىۋە) 2 مىسقالدىن، نوقۇت، كەتىرا 2 مىسقال، گۈرۈچ، بۇغداي كېپىكى 2 سەر. ئايال سۈتى 15 مىسقال، 6 دانە توخۇمنىڭ ئېقى، ئەنجۈر شىرىسى 5 مىسقال، تەييارلاشتا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۈت، توخۇم ئېقى ۋە ئەنجۈر شىرىسى بىلەن قويۇق ھالدىكى دورى تەييارلىنىدۇ. ھەركۈنى كەچتە يۈزنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇپ، ئارقىدىن مەزكۇر دورىلارنى قويۇق چېپىپ ئەتىسى سۇ بىلەن يۇيۇۋېتىلىدۇ. داغ كونا بولسا بۇ دورىلارغا سىماپ كۆشتىسىدىن 2 مىسقال قوشۇش كېرەك. ئەنجۈر شىرىسى مۇنداق تەييارلىنىدۇ: ئوبدان پىشقان ئەنجۈردىن بىر قانچىنى ئېلىپ، تازا مىجىپ داكىدىن سۈزۈپ ئۆتكۈزۈپ سىقىپ قايناتسا ئاق رەڭلىك شىرە ھاسىل بولىدۇ. بۇ دائىم يۈزگە سۈركەپ يۈرسە بولىدۇ. ھول ئەنجۈر بولمىسا، ئەنجۈر قېقىنى بىر كېچە قاي- ناقسۇغا چىلاپ قويۇپ قاينىتىپ تەمى چىقىرىلسا بولىدۇ.

مەڭ (خىلال)

توغما مەڭنى داۋالاپ ساقايتقىلى بولمايدۇ. مەڭنىڭ بەزىلىرى كىشىلەر، بولۇپمۇ ئايالLAR ئۈچۈن زىننەت بولىدۇ. داۋالاش ھاجەتسىز. ئەگەر كوپ بولۇپ ياكى جاراھەت- لەنسە، ئالدى بىلەن بەدىنىنى سەۋدا ۋە غەيرى تەبىئى قاننى تازىلاش ئۈچۈن سۈرگە بېرىلىپ، مەڭنى كۆيدۇ- رۈپ چۈشۈرۈش ئۈچۈن، ئاق كېسەلدە كۆرسىتىلگەن زەرنىخ، گۈڭگۈرتنى سىركە بىلەن چېپىش چارىسىنى

قوللىنىپ، بەرەستە كورستىلگەن كـونـا سىركـە بىلـەن يۇيۇلىدۇ ۋە سەپكۈن داغدا كورسەتكەن دورا سورتىلىدۇ.

تېرە كوكۇرۇپ قېلىش

يىقىلىش، ئۇرۇلۇش ياكى سوقۇلۇشلار بىلەن تېرە ئاستىدىكى ئۇششاق قان تومۇرلاردىن چىققان قـان تېرە ئاستىغا يىغىلىپ قالىدۇ ياكى قان ئالغاندا كوپ مىقـ داردىكى قان سىرتقا چىقماستىن تېرە ئاستىغا چۈشۈپ قالىدۇ.

داۋاسى: كاللەك بەسەي ياكى چەلەك قۇلىغى (يو ـ پۇرمىغى)، پىننە، زەرنىخ ۋە سىركە قـاتارلىقلارنى بىر ـ لەشتۇرۇپ سوقۇپ تېرىگە قويۇش كېرەك.

تېرە رەڭگىنىڭ بۇزۇلىشلىرى

تېرە رەڭگىنىڭ ئەسلىدىكى تەبىئى هالىدىن ئوز ـ گىرىپ كېتىشى تۆۋەندىكى بىرقانچە قىسمغا بـولىنىدۇ.

1) بەدەندە كوپىيىپ قالغان كېرەكسىز مـاددىلار تېرە ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىلىش تـۇپەيلىدىن تېرىنىڭ رەڭگى ئوزگىرىدۇ، بۇنداقلار داغ كېسەلدىكى چارە بىـ لەن ساقىيىپ كېتىدۇ.

2) بەدەندە مەۋجۇت خىلىتلار بىرەرسىنىڭ غالىپ بولىشى تۇپەيلىدىن تېرىنىڭ رەڭگى ئوزگىرىدۇ. مەسىلەن: قان غالىپ بولسا تېرە قىزىرىدۇ، سەپرا غـالىپ بـولسا ساغىرىدۇ، بەلغەم غالىپ بولسا ئاقىرىدۇ. سەۋدا غـالىپ بولسا تېرە قارىيىپ كېتىدۇ. بۇنداق ئـەزالاردا خىلىتـ لارغا مۇناسىۋەتلىك زەرەرلىنىش ئـالامـەتلىرىمۇ روشەن

بولىدۇ. بۇخىل تېرە رەڭگى ئۆزگىرىشلەرنى داۋالىمىسىمۇ يۈرەك، تال، جىگەر شۇنىڭدەك مەئىدە كېسەللىكلىرىدەك سەۋەپچى كېسەللىكلەرنىڭ ساقىيىشى بىلەن يوقىلىپ كېتىدۇ.

3) كۈن نۇرىدا ئۇزۇن ۋاقىت تۇرۇشتىن تېرە رەڭگى بۇزۇلۇش: بۇنىڭدا تېرە رەڭگى قىزىرىپ كويۈگەندەك ئېچىشىدۇ، ئۇنى داۋالاش ھاجەتسىز. ئېغىر بولسا ماش ئۇنى، تۇخۇم ئېقى، ئاچچىق بادام شاكىلى (يۇمشاق سوقۇپ)، نىشاستىلەرنى سۈت بىلەن ياكى موگو سۈيى بىلەن سۈيۇق ئۇماچتەك ھالغا كەلتۈرۈپ سۈرتىلىدۇ.

4) بەدەن رەڭگىنى ئۆزگەرتىش تەسىرىگە ئىگە دورىلاردىن جۇۋىنە زىرە ۋە باشقىلارنى كوپ ئىستىمال قىلىش بىلەن بەدەن رەڭگى ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. دورىلار توختىتىلغاندىن كېيىن ئاستا-ئاستا ساقىيىپ كېتىدۇ.

5) ئۇزاق كېسەل بولغۇچىلار ۋە بەدىنى ئورۇقلاپ كەتكەنلەرنىڭ رەڭگىمۇ ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. بۇنداقلارغا ئوزۇقلۇققا باي تاماقلارنى بېرىش، مائۇل لەھمى بېرىش لازىم ("جۇدەتكۈچى ئىستىما" غا قاراڭ). تۇخۇمنى چالا پىشۇرۇپ قەن ۋە سۈت بىلەن بېرىش كۇپايە قىلىدۇ.

ئومۇمەن بەدەن رەڭگى بۇزۇلۇشنىڭ قايسى تۈرى بولسۇن ئىتىرىپىل كەبىر بېرىلسە نەتىجىسى ياخشى.

AltunOq

3 - پەسىل: تېرىنىڭ باشقا كېسەللىكلىرى

باش كېپەكلىشىش (ھۈزاز)

باش تېرىسىدىن خۇددى بۇغداي كېپىكىدەك نەرسىلەر ئاجراپ چۈشىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن، بەدەندە قايسى ماددا غالىپلىق ئالامەتلىرى بولسا شۇلارغا قاراپ سۈرگە بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن قاپاق مېغىزىدىن چىقارغان ياغ، بادام يېغى ۋە بىنەپشە ياغلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ باشقا سۈركەش كېرەك ياكى ئاق لەيلى، پۇرچاق، نوقۇت ئۇنى، ئىسپۇغۇل لۇئابى قاتارلىقلارغا سىركە قوشۇپ باشقا سۈركەش كېرەك.

تېرە يېرىلىش

تاشقى تەرەپتىن كۈن نۇرى، قۇرغاق ھاۋا، شامال، توپا-چاڭ، سىرتتىن ئىشلىتىلگەن زاك، زەمچىلەرنىڭ تەسىرى بىلەن قول، پۇت، يۈز تېرىلىرى يېرىلىپ كېتىدۇ؛ ئىچكى سەۋەپلەردىن بەدەندە قۇرغاقلىقنىڭ بەك ئېشىپ كېتىشى، چالاش، جىگەر خىزمىتى بۇزۇلۇش قاتارلىقلار تۈپەيلىدىن ئوچۇق تۇرىدىغان قىسىملار (يۈز، قول، پۇت) تېرىلىرى يېرىلىشى مۇمكىن.

داۋاسى: ھۆللەندۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە مايلار بىلەن بىنەپشە يېغى، بادام يېغى، گۈل يېغى، توخۇ،

ئۇدەك ياغلىرىنى كالا يىلىكى قاتارلىقلار بىلەن ياغلاش كۇپايە قىلىدۇ. ئىچكى سەۋەپلەردىن بولسا، يېمەك - ئىچمەكلىرىدە بەدەننى هوللەندۇرۇشكە دىققەت قىلىش لازىم. دورىلاردىن بىيە ئىسكەنجىبىنى ۋە ئىسكەنجۇبىل ئەپتىمۇن (88 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. مەستىكى، قەلەي كۈشتىسى ۋە نىشاستىلەرنى سوقۇپ گۈل يېغى، بادام يېغى، موم يېغى ۋە تۇخۇم ئېقى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ يېرىلغان جايغا سۈركەش لازىم. سۈنجاق (پۇت ئارقىسى) ۋە ئالقانلار يېرىلغاندا موزا، كەتىرانى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئۆچكە يېغى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ چېپىشقا بېرىلىدۇ. يېرىق گوشكە يەتكەن بولسا گۈل يېغى پاكى زەيتۇن يېغى بىلەن داغلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن مەدەستانىنى خېنە سۈيىدە سۈرۈپ چېپىلىدۇ.

چالاش (قۇبا)

غەيرى تەبىئى سەۋدا ۋە قاندىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئادەتتە قۇرۇق ئىسسىق كېسىلى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ ۋۇجۇتقا كېلىشىدە ئۇزۇقلىنىشنىڭ ناچارلىقىنىڭ ئالاھىدە تەسىرى بار. خىلتلارغا قاراپ تېرە قارامتۇل ۋە قىزغۇچ رەڭگە كىرىدۇ، بۇ خىل ئۆزگىرىش كوپىنچە گەردەن، بويۇن، كوكرەك، قول، پۇت دۈمبىلىرىدە كورىلىدۇ. تېرە قۇرغاقلىشىپ بېلىق قاسراقلىرىدەك قاسراقلىشىپ، قېلىنلىشىدۇ. بۇنىڭغا ئەگىشىپ

ئومۇمى بەدەندە ئۇيقۇسىزلىق، ئويچانلىق، ھەر خىل يامان خىياللارنى قىلىش، جويلۇش ھادىسىلىرى كېلىپ چىقىدۇ، ئەس ـ ھۇشى جايىدا بولمايدۇ، تىلى ئاق ياكى قىزىل رەڭدە ۋە يېرىلغان بولىدۇ. سەپرا غالىپ بولسا كۆپ ئۇسسايدۇ، ئاغزى ئاچچىق بولىدۇ. سۈيدۈگى قىزغۇچ سېرىق رەڭدە كېلىدۇ، تومۇر ھەركىتى تېز ۋە كىچىك بولىدۇ، ئىشتەھا تۇتۇلىدۇ، قوسىقى ئاغرىپ، ئىچى سۈرىدۇ.

داۋاسى: بىيە ئىسكەنجىۋىنى (88 ـ نۇسخە) ۋە مائۇل جىبىن (181 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئىچىش ئۈچۈن كاسنى ئەرەقى ۋە بىدىمۇشكى ئەرەقى بېرىلىدۇ. كۆك قاپاق بىلەن ئاش قىلىپ كوك يۇمغاقسۇت، پالەك سېلىپ، بىرئاز بادام يېغى قوشۇپ بېرىش لازىم. بېرىد-لىدىغان نان ئۈچۈن كېپەكلىك ئۇندا ياققان نان، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم، مائۇللەھمى ("جۇدەتكۈچى ئىستما"غا قاراڭ)، مائۇل جىبىن (181 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. سىرتتىن چېپىش ئۈچۈن توۋەنكى نۇسخىدىكى دورا ماددىنى سۈرۈپ تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (184 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ.

نۇسخە: توخۇ يېغى، ئۆدەك يېغى، كالا يىلىكى ھەر بىرى 4 سەردىن، ئاق موم بىر سەر، زىغىر، قاپاق ئۇرۇغى مېغىزى بىر سەر، كۈنجۈت يېغى توت سەر، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، شۇمشە ئۇرۇغى، زىغىر، ئىسپۇغۇل، بىيە

ئۇرۇغى بىر سەر، كەتىرا، ئىشاستە ھەربىرىئىككى مىسقالدىن.

تەييارلاش: ئالدى بىلەن زىغىر، ئىسپۇغۇل، ئاق لەيلى ئۇرۇغى ۋە شۇمشىلارنى سۇغا چىلاپ شىرىسى (لۇئابى) چىقىرىلىدۇ. كەتىرانى سوقۇپ **ئىشاستە** بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزىلىدۇ. ياغلارنى تومۇر قاچىدا قىزىتىپ، ئۇستىگە ئاق موم سېلىپ ئېرىگەندە لۇئابلار قويۇلىدۇ، لۇئابلارنىڭ سۈيى قالمىغاندا سوقۇلغان دورىلارنى سېلىپ، ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ شىشە قاچىلاردا ساقلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

4 - پەسىل: چاچ كېسەللىكلىرى

چاچ چۈشۈش (دائىل سوئلەب)

چاچ چۈشۈش — چاچ ئۆزى چۈشۈش ۋە تېرە قوشۇلۇپ چۈشۈش دەپ 2 گە بولىنىدۇ. دائىل سوئلەب دىگەن سوز "تۈلكە كېسىلى" دىگەن مەنانى بىلدۈرىدۇ. تۈلكىلەرنىڭ تۈكى چۈشۈشكە ئوخشىتىپ شۇ نام بېرىلگەن. تېرە بىلەن قوشۇلۇپ چۈشۈش "دائىل ھەييە" (يىلان كېسىلى) دىگەن سوز بولۇپ، خۇددى يىلان تېرە تاشلىغاندەك ئادەم تېرىسىنىڭ چاچ - تۈكلەر بىلەن توكۇلۇشىنى ئىپادىلەيدۇ. بۇ ئىككى كېسەلنىڭ قايسى بىرىدە بولسۇن چاچ. ساقال - بۇرۇت ۋە قاش - كىرپىكلەر چۈشۈپ كېتىدۇ.

سەۋەبى: غەيرى تەبىئى خىلىتلارنىڭ تېرە ۋە

چاچ يىلتىزلىرىغا تەسىر قىلىشى يەنى بەلغەم ياكى قانىنىڭ كۆيۈشى سەۋەپ بولىدۇ. چاچ چۈشۈشنى داۋالاش مۇمكىن. تېرە قاسراقلىشىپ چۈشۈش كېسىلىنىڭ① ساقىيىشى تەسرەك.

ئالامەتلىرى: چاچلار (تۈكلەر) چۈشۈش بىلەن بىللە، ھەرخىل خىلىتلار غالىپلىق ئالامەتلىرى ئىپادىلىنىشى مۇمكىن. مەسىلەن، بەلغەم غالىپ بولسا يەرلىك ئورۇن ئاق، يۇمشاق بولىدۇ؛ بەدەندىمۇ بەلغەم ماددىسى كۆپ-لۈك ئالامەتلىرى كورۈلىدۇ. سەپرادىن بولغانلىرىدا بەدەن سېرىق ۋە ئورۇق، تېرە يېرىك بولىدۇ؛ قاندىن بولغان-لىرىدا باش ئېغىر، ئاغزى تاتلىق، كوزى قىزىل ۋە چاچ چۈشكەن جاينىڭ رەڭگىمۇ قىزىل كېلىدۇ؛ سەۋدادىن بولغانلىرىدا تېرە قارامتۇللىشىدۇ ۋە روھىي ئالامەتلەر مەۋجۇت بولىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن ماددىلارنى پىشۇرىلىدۇ ۋە ئۇنىڭدىن كېيىن سۇرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بەلغەم ماددىسى غالىپ بولغاندا مائىل ئۇسۇل (105-نۇسخە) بېرىپ ئارقىدىن ھەببى قوقىيا (17-نۇسخە) بۇيرۇلىدۇ ياكى ھەببى ئايارەج (7-نۇسخە) ۋە ھەببى شەبيار (82-نۇسخە) بېرىلىدۇ. ماددىلار تازىلىنىپ بول-غاندىن كېيىن، ياۋا پىياز سۇيىنى سۇركەش، قىچا، ئاقىر

① تېرە قاسراقلىشىپ چۈشۈش كېسىلى دوختۇرلۇقتا تېرە چۈشىدىغان تېرە ياللۇغى دەپ ئاتىلىدۇ.

Altun0q

قەرھا، پەرپىيون ۋە كالا ئۇتى سۈركەش؛ گۈل يېغى، شاھى بەللۇت، ئاق موم، گۈل سۈسەن يوپۇرمىقىنىڭ سۈلىرىنى تۇخۇم سېرىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ سىرتتىن سۈركەش كېرەك.

2) سەپرا ماددىسى غالىپ بولغاندا، مەتبۇخى ھېلىلە (38 ـ نۇسخە)، مەتبۇخى خىيارى شەنبەر 54 ـ نۇسخە بېرىلىپ، سىرتتىن سىركە بىلەن گۈل يېغى ياكى ھوززۇز، كوپۈگى دەريا، ھەببۇل ئاس سۈيى، ئاق لەيلى گۈلى، بۇغداي كىپىكى شىرىلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ سۈركەش كېرەك.

قان ماددىسى غالىپ بولغاندا، ھىجامەت قويۇش، نىلۇفەر، بىنەپشە، كاسنى ئۇرۇغى، ئىت ئۈزۈمى، تەمرى ھىندى قاتارلىقلارنى چىلان شەرۋىتى بىلەن بېرىپ، سىرتتىن سۈركەشكە سەۋدا ماددىسى غالىپلىقتىكى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

سەۋدا ماددىسى غالىپ بولغاندا، مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخە) مائۇل جىبىن (181 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. مونچىغا چۈشۈش، بادام يېغى، بىنەپشە يېغى بىلەن ياغلاش لازىم. بۇ خىلدىكى چاچ چۈشۈشلەرگە مەخسۇس سىرتتىن سۈركەش ئۈچۈن:

(1) ياۋا پىياز سۈيى، خوراز يېغى، يولۋاس يېغىنى باراۋەر مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ.

(2) پەرپىيون، قومۇش يىلتىزى، مېھرىگىيا گۈلى، تۇرۇپ سۈيىنى كونا زەيتۇن يېغى بىلەن بىرلەشتۇرۇپ بېرىلىدۇ.

چاچ سۇنۇپ چۇشۇش (تەساقۇتى شەئىر)

چاچلار چۇشكەندە سۇنۇپ چۇشۇشتىن ئىبارەت بولۇپ، بەدەندە چاچلارنىڭ ئۇ سىشىگە ياردەم بەرگۇچى قۇۋۋەتنىڭ يېتەرسىزلىگىدىن كېلىپ چىقىدۇ. جۇدەتكۇچى قىزىتما، ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغان كېسەللىكلەر، يەل يارا (سىفلىس)لەردە ئۇچرايدۇ. تاز كېسىلىدىمۇ چاچلار سۇنىدۇ.

ئالامەتلىرى: بەدەن ئورۇق، ئىشتەي تۇتۇلغان بولۇپ، چاچ، ساقاللار سۇنۇپ چۇشىدۇ، چاچ چۇشكەن جاي تېرىسى يۇمشاپ قالىدۇ.

داۋاسى: بەدەننى ھوللەندۇرۇش تەدبىرلىرىنى كورۇش بىلەن ئوزۇقلىنىشنى ياخشىلاش، ياخشى دەم ئالدۇرۇش كېرەك. ئاچچىق بادام يېغى بىلەن چاچنى ياغلاش ياكى ئامىلە يېغى سۇركەش كېرەك. ئامىلە يېغى تەييارلاش ئۇسۇلى مۇنداق:

ئامىلە پوستى، ئاس يوپۇرمىغى، سەنۇبەر دەرىخى نىڭ يىلتىزىنى باراۋەردىن ئېلىپ، يېتەرلىك مىقداردىكى سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى قاينىتىپ سۇزۇپ، سۇيىگە باراۋەر مىقداردا كۇنجۇت يېغى قويۇپ قاينىتىلىدۇ. سۇ تۇگەپ ياغ قالغاندا شىشىگە ئېلىپ ساقلىنىدۇ ۋە كېرەك بولغاندا ئىشلىتىلىدۇ. تازدىن بولغانلىرىدا تازنى داۋالاش بىلەن بىللە ئاق لەيلى ئۇرۇغىنىڭ شىرىسى ۋە ھەمىشۋا سۇلىرىنى سۇركەش كېرەك.

چاچنىڭ يېرىلىپ كېتىشى (تەشەققۇقى شەئىر)

بۇ كېسەلدە چاچ ئۇچى تالا ـ تالا بولۇپ ئېچىلىپ (يېرىلىپ) كېتىدۇ، چاچ ئۇسۇشتىن توختايدۇ، پاقىرىماي قالىدۇ. بۇنى ئادەتتە بىردىنلا بايقىغىلى بولمايدۇ، ئىنچىكىلەپ قارىغاندىلا كۆرۈش مۇمكىن.

داۋاسى: قان كۆپلۈك ئالامەتلىرى بولسا ھىجامەت قويۇش، ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخە) بېرىش كېرەك. ئەگەر قۇرۇقلۇق بولسا سۈرگە بېرىشكە بولمايدۇ. بادام يېغى، بىنەپشە يېغى بىلەن ياغلاش لازىم.

باشتىن ياغ تەپچۈرەپ چىقىش

بۇ كېسەلدە چاچنى ياغلاپ قويغاندەك ياغ چىقىپ تۇرىدۇ، باش كىيىملىرى، ياستۇقلار دائىم ياغلىنىپ كېتىدۇ. سەۋەبى، باش تېرىسىدە ياغ ماددىلىرى زىيادە بولۇپ كېتىشىدۇر.

داۋاسى: ھەببى ئايارەج (7 ـ نۇسخە) ياكى ھەببى قوقىيا (17 ـ نۇسخە) بىلەن ماددىدىن تازىلاپ بولغاندىن كېيىن، ئىتىرىپىل كەبىر (1 ـ نۇسخە) ياكى ئىتىرىپىل سەغىر (5 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. توز، ئۇسما، پىنىنىلەرنى قوشۇپ قايناتقان سۇ ياكى بۇغداي كېپىگى، ئاق نەيلى قايناتقان سۇ بىلەن باشنى يۇيۇش كېرەك. باشقا ئاچچىق بادام يېغى سۈرۈش لازىم.

چاچنىڭ بۇرۇن ئاقىرىپ كېتىشى

ياشانغاندا چاچنىڭ ئاقىرىشى تەبىئىي ئەھۋال. ئەمما قان ئۇزىنىڭ ئىچىدالدىكى قۇۋۋەتلىكى، شىرىسى ۋە ھارارىتىنى ساقلاپ قالالىسا چاچ ئاقارمايدۇ. ۋاقىتسىز ئاقىرىشىنىڭ سەۋەبى قاننىڭ يۇقۇرىدىكى خۇسۇسىيەتلىرىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن ئىبارەت. چاچنىڭ ۋاقىتسىز ئاقىرىشى ئاتا-ئانىدىن مىراس بولۇپ قالىدۇ (ئىرسىي بولىدۇ) دىگۇچىلەرمۇ بار؛ چاچنىڭ ۋاقىتسىز ئاقىرىشى روھى ئامىل ۋە تەسىراتلارغا باغلىقلىغى ئېنىق.

داۋاسى: ھەپتىدە بىر قېتىم بەلغەم سۈرگىسى بېرىلىپ، ھەر ئايدا بىر ھەپتە ئىتىرىپىل سەغىر (5-نۇسخە) ئىچىشكە بۇيرۇلىدۇ. ھەر كۈنى ناشتىدا بىر دانە ھېلىلە مۇراببasى بېرىلىدۇ. چاچ ۋاقىتسىز ئاقىرىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە چاچنىڭ قارىلىغىنى ساقلاپ قېلىش ئۇچۇن، مەجۇنى بالادۇر (185-نۇسخە)، جەۋارىش جالىنۇس (3-نۇسخە)، مەشدىرتۇس (25-نۇسخە) قاتارلىقلاردىن بىرىنى دائىم ئىچىپ يۈرۈشكە بۇيرۇلىدۇ. بۇ جەھەتتىن تۆۋەندىكى نۇسخە مەخسۇس چارە ھىساپلىنىدۇ:

نۇسخە: سېرىق ھېلىلە پوستى 1 سەر، قارا ھېلىلە 1 سەر، كۇندۇر، لۇبان، تاباشىر ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، پىلپىل $2\frac{1}{2}$ مىسقال، زەنجىۋىل، ئىگىر، قىزىل

گۈل ھەر بىرى $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن، ئاق سەندەل، كاسىن ئۈرۈغى ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، ھەسەل $7\frac{1}{2}$ سەر، ھېلىلە مۇراببباسى $7\frac{1}{2}$ سەر. تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەلنى بىر قاچىغا ئېلىپ، چوڭراق قاچىغا سۇ قۇيۇپ، ھەسەل قاچىلانغان قاچىنى ئۇنىڭغا سېلىپ ئوتتا ئېرىتكەندىن كېيىن، ئۈستىگە ھېلىلە مۇراببباسى سېلىنىپ، ياخشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن سوقۇلغان دورىلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ، كۈنىگە 3 مىسقالدىن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

چاچنى مۇھاپىزەت قىلىش ئۇسۇللىرى

چاچنى مۇھاپىزەت قىلىش ئۈچۈن ئۇمۇمى بەدەننىڭ سالامەتلىكىنى ساقلاش بەك مۇھىم، ئۇمۇمى بەدەن ساق بولسا، چاچمۇ ساغلام ئۆسىدۇ. باش تېرىسىنى تەرتىپلىك ھالدا تىرناق ياكى تاغاق بىلەن غىدىغلاپ، ئۇنىڭ قارشىلىق كۈچىنى ئۆستۈرۈش بەلگىلىك ئەھمىيەتكە ئىگە. چاچنى شۇلتىسى ئاز سۇ بىلەن يۇيۇش پايدىلىق. يالاڭباش يۈرۈش چاچ چۈشۈشكە مەلۇم دەرىجىدە سەۋەپچى بولىدۇ. چاچنى مۇھاپىزەت قىلىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى دورىلارنىڭ ئۈنۈمى خېلى ياخشى:

AltunOq

1) قارا ھېلىلىنى قايناتقان سۇ، تىرمىس سۇيى، تاتلىق ياغىيۇ (خۇڭشۇ - چۇقۇندەر) سۇيى، ئامىلە سۇيى (قۇرۇق ئامىلە قايناتقان سۇ) قاتارلىقلار بىلەن چاچنى يۇيۇش كېرەك.

2) لادەن يېغى بىلەن چاچنى ياغلاپ تۇرۇش لازىم، لادەن يېغى تۆۋەندىكىچە تەييارلىنىدۇ:

نۇسخە: لادەن 2 مىسقال، كۇنجۇت يېغى 4 سەر، قارا ھېلىلە 10 مىسقال، تاتلىق ياغىيۇ سۇيى 10 مىسقال قىزىل لوبىيا سۇيى 10 مىسقال. تەييارلاشتا قارا ھېلىلە بىلەن لادەننى سوقۇپ يۇقۇرىدىكى سۇلارغا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، ئەتىسى كۇنجۇت يېغى قۇيۇپ قايناتىپ، سۇيى تۈگەپ يېغى قالغاندا ئېلىپ شىشە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ، لازىملىق مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ.

3) چاچنى ئۆزارتىش ئۈچۈن، باشنى دائىم ئامىلە قايناتقان سۇ بىلەن يۇيۇش پايدىلىق (نۇشدارى تەييارلاش جەريانىدا ئامىلەنى يۇغان سۇ بولسا ناھايىتى ياخشى). ئاس يوپۇرمىغى، قىزىل گۇللەرنى يۇمشاق سوقۇپ، ئامىلە سۇيىگە ئارىلاشتۇرۇپ باشقا چېپىش كېرەك ياكى تاتلىق ياغىيۇ سۇيىگە سوقۇلغان قىچىدىن ئازراق ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسىمۇ بولىدۇ.

4) چاچ ئۈندۈرۈش ئۈچۈن، كونا زەيتۇن يېغى، قەيسوم چوپىنىڭ كۈلى ۋە كوپۈگى دەريالارنى ئارىلاشتۇرۇپ سۈركەش ۋە چاچ چۈشۈش ماۋزۇسىدىكى چارىلارنى قوللىنىش لازىم.

ئەگەر داۋالاش مەخسىدىدە چاچنى چۈشۈرۈشكە توغرا كەلسە، مۇنۇ چارىلاردىن بىرىنى قوللىنىش مۇمكىن:

(1) سۇ تەگمىگەن ھاك، زەرنىخ 4 مىسقالدىن، كويدۇرۇلگەن سەدەپ، كوپۇگى دەريا، گەجدىن 2 مىسقالدىن ئېلىپ، سوقۇپ ئۈچ دانە تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ، ئۇنى باش تېرىسىگە چېپىپ بىر قانچە سائەت يوگەپ قويۇلسا، چاچ چۈشۈپ كېتىدۇ.

(2) مىلىك دىۋانە ئۇرۇغى، ئەپيۇن، شۇكران، مېھرى گىيا كۇلى قاتارلىقلارنى سىركە بىلەن ئېلىشتۇرۇپ چېپىلسىمۇ بولىدۇ.

(3) موزا بىلەن چۇمۇلە تۇخۇمىنى سوقۇپ تاشپاقا قېنى قوشۇپ چېپىش كېرەك.

ئەگەر چاچ (تۈك)نى چۈشۈرۈپ مەزكۇر بولۇپ، دورىلارنى چاپسا شۇ ئورۇنغا قايتا تۈك ئۈنمەيدۇ.

5 - پەسىل: تىرناق كېسەللىكلىرى

تىرناققا ئاق چۈشۈش

غەلىز بەلغەمنىڭ تىرناققا چۈشۈشىدىن كېلىپ چىقىپ، تىرناققا ھەرخىل چوڭلۇقتىكى ئاق چېكىتلەر پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى: بەلغەمنى سۈرۈپ چىقارغاندىن كېيىن، ئۇزىچە ساقىيىپمۇ كېتىدۇ، ئەگەر يەنىلا شۇ پېتى تۇرسا،

زىغىر بىلەن شۇمشىنى سىوقۇپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تىرناققا چىپىلىدۇ ۋە زوپتى رە تەپ، ئۇشكە تۇۋۇغىنىڭ كۆلى ۋە قومۇش يىلتىزلىرىنى بىرلەشتۇرۇپ سوقۇپ چىپىش كېرەك.

تىرناق سارغىيىپ قېلىش

تىرناقلارغا سېرىق رەڭلىك داغلار چۈشۈپ تىرناق رەڭگىنى ئۆزگەرتىپ قويىدۇ. قان ئازلىق ئىغىر كىشىلەردە ۋە سەپرا غالىپ كىشىلەردە كوپرەك ئۇچرايدۇ.

داۋاسى: قان ئازلىق روشەن بولسا كوپەيتكۈچى دورىلارنى بېرىش كېرەك. بەدەننى سەپرادىن تازىلاش ئۈچۈن، مەتبۇخى ھېلىلە (38 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. زاغۇنىنى يۇمشاق سوقۇپ سىركە قوشۇپ سىرتتىن چىپىلىدۇ.

پور تىرناق

تىرناق قېلىنلىشىپ يېرىلىپ كېتىش "پور تىرناق" دېيىلىدۇ. بەزىلەر بۇنى تىرناقنىڭ جوزام كېسىلى دەپ قارايدۇ، ئەمەلىيەتتە ئۇ تىرناقنىڭ تاز كېسىلىدىن ئىبارەت بولۇپ، تىرناق چۇرۇكلىشىپ سۇنىدۇ. كوپىنچە تاز كېسلى بارلاردا بولىدۇ.

داۋاسى: سەۋدانىڭ كوپۇشى سەۋەپ بولغانلىغى ئۈچون، ئالدى بىلەن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. بەدەننى ھوللەندۇرۇشكە تىرىشىلىدۇ؛ موم يېغى، ئودەك ياغلىرى بىلەن ياغلاش ۋە مەلھەمى داخىلىون (177 ـ نۇسخە) مايلاش كېرەك. بۇنىڭ بىلەن ئەسلىدى

كى زەرەرلەنگەن تىرناق يۇمشاپ ئاجراپ تېگىدىن يېڭى ساغلام تىرناق ئۆسىدۇ، بەزىدە ساق تىرناقلارنىڭ ئاغرىـ شى ئۇچرايدۇ، ئۇنى داۋالاش ئۈچۈن قاپاق يوپۇرمىغى، ئاس يوپۇرمىغىنى سوقۇپ، تىرناققا قويۇپ ئۈستىنى تېڭىپ قويۇش كېرەك ياكى خام ئانارنى مۇسەللەستە قاينىتىپ، پىشۇرۇپ، ئانارنى يانچىپ تىرناق ئۈستىگە قويسا بولىدۇ.

تىرناقنىڭ باشقا زەخىملىنىشلىرى

1) تىرناق يانچىلىپ كېتىش ـ ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇشلار بىلەن تىرناقنىڭ يانچىلىپ كېتىشى كوپ ئۇچرايدۇ، مۇنداق چاغلاردا ئاغرىش قاتتىق بولىدۇ.

داۋاسى: ئاغرىشنى توختىتىش ئۈچۈن، ئالدى بىلەن ئانار يوپۇرمىغى ياكى ئاس يوپۇرمىغىنى سوقۇپ تىرناق ئۈستىگە قويۇش لازىم. ئاغرىش پەسەيگەندىن كېيىن، بۇغداي ئۇنىغا زەيتۇن يېغى قوشۇپ تىرناققا قويۇش ياكى چەلەگىنى سوقۇپ، ئېرىتىلگەن ئوشكە يېغى قوشۇپ قاينىتىپ، سۈيى قالغاندا ئېلىپ تىرناققا چېـ پىش لازىم. بۇ تىرناقنى مۇھاپىزەت قىلىدۇ. ئەگەر تىرناق جاراھەتلەنگەن بولسا، ئەنزۇرۇتنى سوقۇپ جاراـ ھەت ئۈستىگە سېپىش كېرەك.

2) تىرناق تۈۋىنىڭ قىچىشىشى ـــ تىرناق تۈۋى قىچىشقاندا ماش، پۇرچاق قاينىتىلغان سۇ بىلەن تىرـ ناقنى ۋە تىرناق تۈۋىلىرىنى يۇيۇش، زىفتى رۇمىنى

سۇ بىلەن چېيىش ياكى ئەنجۈرنى سوقۇپ چېپىش لازىم.

3) تىرناقنىڭ سۇنۇشى: تىرناق خۇددى سىڭىر تېشىدەك قات ـ قات بولۇپ سۇنىدۇ بۇ كۆپىنچە قان ئازلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى: گۈلقەن بىلەن ئىسكەنجىۋىل ۋە مائىل ئۇسۇل (105 ـ نۇسخە) بېرىپ، ماددا پىشۇرۇلغاندىن كېيىن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخە) بۇيرۇلىدۇ. سىرتتىن بادام يېغى بىلەن قوي چاۋىسىنى بىرلەشتۈرۈپ تىرناققا داۋاملىق چېپىش كېرەك.

4) تىرناق ئاستىدا قان ئۇيۇپ قېلىش: تاشقى زەخىملىنىش تۈپەيلىدىن تىرناق ئاستىغا قان چۈشىدۇ.

داۋاسى: زىغتىرۇمى، قىزىل زەرنىخ، پەتەرسالىيون، بىنەپشە قاتارلىقلارنى سىركە بىلەن قوشۇپ چېپىش لازىم.

سوينەك (داخەس)

تىرناق ئەتراپى گوشنىڭ يىرىڭلىق ياللۇغى سوينەك، كوكنە (ئەرەپچە داخەس) دەپ ئاتىلىپ، خېلى كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكتۇر. بارماق ئېرىقچىسى تېرە ئاستى گوشلىرىنىڭ ئۇفۇنەتلىنىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

مەزكۇر جاي قىزىرىپ ئىششىدۇ، لۇقۇلداپ قاتتىق ئاغرىيدۇ، ياللۇغلىنىش پۈتۈن بارماقنى قاپلايدۇ، بەدەن ھارارىتى يۇقىرى كۆتىرىلىدۇ، شۇ تەرەپ قولتۇققا يۇمشاق چۈشىدۇ، ۋاقتىدا داۋالانمىسا تىرناق كۆچۈپ چىقىپ كېتىدۇ.

AltunOq

داۋاسى: سۇرگە بېرىلىدۇ، ئارپا سۈيى ئىچىشكە بۇيرۇلىدۇ. دەسلەپكى مەزگىلدە بىر چىنىگە قايناقسۇ قۇيۇپ، سوينەك بار بارماقنى سۇغا تىقىپ تارتىۋېلىپ داغلاش، بۇنى ئاغرىش پەسەيگىچە داۋاملاشتۇرۇش كېرەك. موزىنى سوقۇپ، تومۇر دېتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاغرىق جايغا قويۇلىدۇ؛ پىيازنى ئوتقا كومۇپ پىشۇرۇۋېلىپ، قىزىق هالدا بارماقنى پاتۇرۇلىدۇ. بارماقنى شۇ جايغا تىقىپ تۇرۇپ بارماق تېڭىپ قويىلىدۇ ياكى كالا ۋە قوينىڭ يېڭى ئوت خالتىسىغا زەرەرلەنگەن بارماقنى تىقىپ تۇرۇش كېرەك.

ئەگەر تىرناقنى چىقىرىۋېتىشكە توغرا كەلسە، ئالدى بىلەن مەلهەمى داخىلىيون (177 ـ نۇسخە)نى تىرناق ئۈستىگە قويۇپ ئارقىدىن زەرنىخ، جاۋۇشىر ۋە ئاچچىق بادام يېغى قوشۇپ تىرناققا قويۇلسا تىرناق چۈشۈپ كېتىدۇ. ئۇندىن كېيىن بارماقنى ۋە تىرناقنى مۇهاپىزەت قىلىش چارىلىرى بىلەن يېڭى تىرناق ئۆستۈرىلىدۇ.

6 - پەسىل: تەر كېسەللىكلىرى

كوپ تەرلەش

كوپ تەرلەش تۆۋەندىكى بىرقانچە سەۋەبلەردىن بولىدۇ:

1) بەدەندىكى سۇيۇقلۇق هەددىدىن زىيادە كوپىـ

يىپ، بەدەن ئۈنى سىرتقا ھەيدىشى؛ بەدەندە تارتىش ۋە تۈتۈش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىششى؛ قىزىتمىلىق ئاغرىقلاردا بوھران كۈنلىرىدە بەدەن كېسەللىك ئۈستىدىن غەلىبە قىلغاندا سەۋەپچى ماددىنىڭ تەرلەش يولى بىلەن سىرتقا چىقىرىلىشى؛ يۇقىرى ھارارەتلىك شارائىتلاردا ئەمگەك قىلىش.

ئالامەتلىرى: يۇقۇرقى سەۋەپلەردىن بىرى مەۋجۇت بولۇش بىلەن بىللە، ئادەتتىكىدىن كوپ تەرلەپ كېتىش كورۈلىدۇ. مەسىلەن، بەدەننىڭ تارتىش ۋە تۈتۈش قۇۋۋىتى ئاجىز بولغاندا، كوپ تەرلەش تۈپەيلىدىن كۈندىن-كۈنگە ئورۇقلاپ ماغدۇرسىزلىنىدۇ ۋە ئاسانلا چارچايدىغان بولۇپ قالىدۇ.

داۋاسى: تاماقنى قۇۋۋەتلىك، ئەمما مىقدارىنى ئاز بېرىش، تۇزلۇق گوش بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش، ئەمگەكنى كوپرەك قىلىش، گۇرۇچ، سىماق، يۇمغاقسۇت، ماش، چىلانلارنى قاينىتىپ ئىچىشكە بۇيرۇش، ئاز-ئازدىن بىرقانچە قېتىم شەرۋىتى خەشخاش بېرىش لازىم. تاشقى تەرەپتىن چېپىش ئۈچۈن تۆۋەندىكىلەردىن بىرى بېرىلىدۇ:

1) موزا، قەلەي كۈشتىسىنى گۇلاپ بىلەن سۇرۇپ چېپىش؛

2) ئانار گۇلى، ھەببۇل ئاس، قىزىلگۇل، رۇسۇت، ئاقاقىيا ۋە كوندۇرلاردىن بىر قانچىسىنى ياكى بىرىنى گۇل يېغى بىلەن قوشۇپ چېپىش كېرەك.

3) كاللەك بەسەي سۇيى، لىمون سۇلىرىنى كافۇر بىلەن چىپىش مۇمكىن.

4) بىيە ئۇرۇغىنىڭ لۇئابى، ئىسپۇغۇل لۇئابى بەدەنگە چىپىلىدۇ.

5) چىگسەي سۇيىنى بىر ئاز گولاپ ۋە سىركە قوشۇپ بەدەنگە سۇ كىلىدۇ. تەرلەشنى توختىتىش ئۇ- چۈن تووۋەندىكى نۇسخە تەجرىبىدىن ئۆتكەن:

نۇسخە: ئالما سۇيى، لوبۇ سۇيى، قىزىلگۈل ئەرە- قى، گۈل يېغى، كۈنجۈت يېغىنى باراۋەر مىقداردا ئې- لىپ، ئاستا ئوتتا قاينىتىلىدۇ، سۇيى تۈگەپ خاس ياغ قالغاندا شىشىگە ئېلىپ قويۇپ، ھاجەت بولغاندا بەدەنگە سۇركىلىدۇ، ئىچىشكە ئىسكەنجبىل بېرىلىدۇ.

سېسىق تەرلەش

بۇزۇلغان خىلىتلارنىڭ ئۇفۇنەت ھاسىل قىلىشىدىن (ئومۇمى بەدەندە ياكى قولتۇق ۋە پۇتتا) پەيدا بولىدۇ. بولۇپمۇ ھەركەتتىن كېيىن، ياكى جىنسى ئالاقىدىن كېيىن ئالاھىدە سېزىلىدۇ (سېسىق پۇرايدۇ). بەزىدە سې- سىق دورىلار — ھىڭ ۋە ئۇنىڭ يىلتىزى، سامساق قاتار- لىقلارنى كوپ ئىستىمال قىلغۇچىلاردا ئۇچراپ، كوپىنچە سۇركىلىپ تۇرىدىغان ئەزالار يەنى قولتۇق، چاتىراق، ئورۇقدان خالتىسىنىڭ ئاستى قاتارلىق جايلاردا بىلى- نىدۇ.

داۋاسى: سۇرگە بېرىش ئارقىلىق بەدەننى كېرەك-

سىز ماددىلاردىن تازىلاش ۋە مىراجنى ئېتىدالغا كەلتۈ-
رۈش ئۈچۈن ئىسكەنجىۋىل بېرىش، پات-پات يۇيۇنۇپ
تۇرۇش لازىم. ماش، سېرىق چىچەك ئۇرۇغى ۋە گۈلى،
چىغىر تماق يىلتىزى، يوپۇرمىغى، ئاق سەندەللەرنى قاي-
نىتىپ بەدەننى يۇيۇش كېرەك. ئۇشنە، قىزىلگۈل، سۈمە-
بۇل، زەمچەلەرنى يۇمشاق سوقۇپ كوپ تەرلەيدىغان
جايلارغا سېپىش لازىم. بۇلاردىن تاشقىرى، يوقۇرىدا
كورسىتىپ ئوتۇلگەن تەر توختاتقۇچى دورىلاردىن تاللاپ
ئىشلىتىش كېرەك.

7-پەسىل: سېمىزلىك ۋە ئورۇقلاش كېسىلى

ھەددىدىن زىيادە سېمىزلىك ۋە ئورۇقلاش غەيرى
تەبىئى ئەھۋال يەنى كېسەللىك بولۇپ، ئۇلارنى ئوز
ۋاقتىدا داۋالاش ئارقىلىق ساقلىقنى ساقلاش لازىم.

ئورۇقلاپ كېتىش:

سەۋەبى: 1) ئوزۇقلىنىش بۇزۇلۇش بىلەن
بەدەندە ماددا ئالمىشىش (مايەتەھەللىل) ناچارلىشىپ
ئورۇقلايدۇ. 2) قوبۇل قىلغان ئوزۇقلۇق يېتەرلىك بول-
سىمۇ، ئۇنى سىڭدۇرۇش ناچارلىغىدىن كىشى ئورۇقلايدۇ.
بۇنداق كىشىلەر يىگەن قۇۋۋەتلىك نەرسىلەر چوڭ تەرە-
رەت بىلەن چىقىپ كېتىدۇ-دە، بەدەن بەھرىمەن بو-
لالمايدۇ. 3) تاماقتا ئوزۇقلۇق ناچار بولۇپ، بەدەن

ئۈنى قوبۇل قىلمىغاندىمۇ كىشى ئورۇقلايدۇ. 4) مىزاجـ ىنىڭ بۇزۇلۇشلىرى ئىشتەينى تۇتىدۇ، ھـەزىمنى بۇزىدۇ، بۇلارمۇ ئورۇقلاشنى كەلـتۈرۈپ چىقىرىدۇ. 5) باشقۇرـ غۇچـى ئەزالارنىڭ، بولۇپـمۇ جىگەرنىڭ زەرەرلىنىشى ۋە چاۋا قانتومۇرلىرىدىكى غەيرى تەبىئى ئەھۋاللار ئوزۇقـ لۇقلارنىڭ ئوز يولى بىلەن شىمىرىلىشىگە تەسىر بېرىپ، بەدەندە ئورۇقـلاش كەلـتۈرۈپ چـىقىرىـدۇ. 6) روھـى ئامىلـلار ــ غەزەپـلىنىش، قـورقۇش، روھـى زەربـە، ۋە ھەددىدىن زىيادە جىنسى ئالاقىلاردىمۇ ئورۇقلاش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامـەتلـەر: ئاغرىق كىشىلەر بارغانسېرى ئـوـ رۇقلاۋاتقانلىغىنى ھىس قىلىدۇ. تېرە قۇرغاقلىشىپ، قاـ رىيىپ، ساغۇش تۇس ئالىدۇ، كىشى ماغـدۇرسىزلىنىدۇ. ئوتتۇرا ياشتىن ئاشقان كىشىلەردە ھىچقانداق كېسەللىك ئالامەتلىرى بولماي تۇرۇپ، سەۋەپسىز ھالدا ئورۇقـلاش ئېغىرلىشىۋەرسە سەرتان كېسىلىدىن گۇمـان قىلىپ تەكـ شۈرتۈش لازىـم.

داۋاسى: ئالدى بىلەن سەۋەبىنى يوقىتىش، ئوـ زۇقلۇقلاردىن ھول ۋە ياغلىق نەرسىلەر بېرىشنى ئاساس قىلىش كېرەك. مونچىغا كىرىش، بەدەننى ھوللەندۈرۈش خۇسۇسىيەتلىك ماي دورىلار بىلەن مۇۋاپىق مايلاپ تۇـ رۇش، يـېتەرلىك دەم ئېلىش لازىـم. تۆۋەنـدىكىلـەرنى تاللاپ ئىشلىتىلسە بولىدۇ:

(1) پۇرچاق جىنسىدىكى دانلار، بادام مېغىزى، قاپاق ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، ئارپا سۈيى، ئانار سۈلىرىنى يالغۇز ياكى بىرىكتۈرگەن هالدا ئىستىمال قىلدۇرۇلسا تېز سەمرىشكە ياردەم بېرىدۇ.

(2) چىلان بىلەن قۇرۇق ئۈزۈمنى لازىم مىقداردا ئېلىپ يېتەرلىك سۇ بىلەن ياخشى قاينىتىپ، سۈزۈپ، سىقىپ ئېلىنىدۇ. بادام مېغىزى، كوكنار ئۇرۇغى، سەمغى ئەرەبىنى ئوتتا بىرئاز قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ چىلان ۋە ئۈزۈم سۈيىگە سېلىپ قاينىتىلىدۇ. تازا قايناپ سۈيى قالماي هالۋىدەك بىر نەرسىگە ئايلانغاندا ئۈستىگە بىر ئاز بىنەپشە يېغىنى قوشۇپ رەسمى هالۋا تەييارلاپ يېيىشكە بېرىلىدۇ.

(3) نوقۇتنى ئاخلاپ، يېڭى سۈتكە چىلاپ، سۈتنى تامامەن ئىچىپ بولغاندا نوقۇتنى قۇرۇتۇپ قويىلىدۇ. ئاقلانغان ئارپا، گۈرۈچ، بۇغدايلاردىن بىر هەسسە، چىلانغا نوقۇت 10 هەسسە ئېلىپ يېتەرلىك مىقداردىكى سۈت ۋە قەن بىلەن قاينىتىپ، ئۈستىگە بىرئاز قۇرۇق ناننى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ هالۋا تەييارلىنىدۇ. بۇ سەمرىشنىڭ ياخشى چارىسىدۇر. تېز كۈندىلا روشەن نەتىجە بېرىدۇ.

نۇسخە: ئاق تۇدرى، قىزىل تۇدرى، كوكنار ئۇرۇغى هەر بىرى 5 مىسقالدىن، هەببى موهلەپ، زەنجىۋىل، گۈلدارچىن، دارچىن، شاقاقۇل، سىيادان، بوزىدان هەر بىرى 3 مىسقالدىن، زەپەر 3 مىسقال، بادام مېغىـ

زى 16 سەر، ئورمان ياڭىغى (پىندۇق) 5 مىسقال، كۈنجۈت يېغى 2 سەر، شېكەر 16 سەر، گۈلاپ بىر چوك چىنە.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ (بادام مېغىزىنى ئايرىم ئوبدان يانچىپ سالسا بولىدۇ) گۈلاپ، شېكەر قوشۇپ يۇمشاق ئوتتا قاينىتىپ، كۈنجۈت يېغىنى ئاز-ئازدىن قايىنىتىپ قوچۇپ بېرىلسە هالۋىدەك بىر نەرسە تەييار بولىدۇ. شۇنى يېيىشكە بېرىلىدۇ.

2) سېمىزلىك: هەددىدىن زىيادە سېمىزلىك تۇۋەندىكىدەك هەرخىل غەيرى تەبىئى هاللارغا، كېسەللىككە دۇچار قىلىشى مۇمكىن. نەپەس قىينىلىشىنى كەلتۈرىدۇ، بەدەندىكى سۇيۇقلۇقنىڭ تۇتۇلۇپ قېلىشى، تومۇرلارنىڭ توسىلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، ئايلىنىپ كېتىش (غەشيى) كېسىلىگە سەۋەپچى بولىدۇ.

قانتومۇرلار ئاسانلا قانايدىغان، قان توختىمايدىغان ۋە تېرە ئاستىلىرىغا قان چۈشىدىغان ئەھۋاللارنى پەيدا قىلىدۇ. يۈرەك ئەتراپىغا ياغ توپلىنىپ، يۈرەك سېلىش، خاپىقان كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ئەر ياكى ئايالنىڭ پەرزەنتسىزلىككە سەۋەپچى بولىشى مۇمكىن. پالەچلىككە ئېلىپ بېرىشى، مەئىدە سەۋىبىدىن بولىدىغان ئىچ سۈرۈشكە سەۋەپ بولىشى ئېھتىمال، بۇلاردىن باشقا، سېمىزلىك ئادەمنىڭ كېسىلىگە ئاسان باها بەرگىلى

بولمايدۇ، چۈنكى زەرەرلەنگەن ئەزانى بىلىش تەس ھەم سىمىز كىشىلەر تەسادىپى ھالىلارغا مەسىلەن، رىيازەت، ئاچلىق، تەشنالىق ۋە قىزىتمىلىق كېسەللەرگە دىگەندەك چىداشلىق بېرەلمەيدۇ.

داۋاسى: سۈرگە ۋە سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى بېرىش؛ ئوتتۇرا دەرىجىلىك ئىززۈقلۇق قىممىتىگە ئىگە تاماقلارنى بېرىش؛ كۆپرەك ئەمگەك ۋە ھەركەت قىلىش، ئاز دەم ئېلىپ، ئاز ئۇخلاشقا بۇيرۇش كېرەك. مونچىغا كىرىپ كۆپ تەرلىنىش، قۇرۇقلۇق خۇسۇسىيىتىگە ئىگە ياغلارنى مەسىلەن، قۇستە يېغى، پەرفىيون يېغى، سىرىق چېچەك يېغى قاتارلىقلارنى بەدەنگە سۈركەشكە، ئىتىرىپىل كەبىر (1 ـ نۇسخە) ۋە ئىتىرىپىل سەغىر (5 ـ نۇسخە)لەرنى دائىم ئىچىشكە بېرىش، ئارىلاپ مەجۇنى جەۋارىش كۆمۈنى (49 ـ نۇسخە)، سەنجىرىنا (33 ـ نۇسخە)لەردىن بېرىپ تۇرۇش كېرەك. ئەفئا يىلىنىنىڭ گۆشىنى يېيىشكە بېرىلسە سېمىزلىك كېسىلىدە بەك ياخشى نەتىجە بېرىدۇ. تۆۋەندىكى نۇسخىمۇ سېمىزلىك كېسىلىنى داۋالاشتا (ئورۇقلىتىشتا) كەڭ قوللىنىلىدۇ:

نۇسخە: جۇۋىنە، بېدىيان، سۈزاپ، زىرە ھەربىرى 3 مىسقالدىن، مەرزەنجۇش بىر مىسقال، بورە ئەرمىنى، لەكى مەغسۇل ھەربىرى 2 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلاپ كۈنىگە 1 ـ 2 قېتىم، 1 ـ 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

8 - پەسىل: ئۇششۇك ۋە كويۇك

ئۇششۇك

سوغاق تەسىرى بىلەن بەدەننىڭ قىسىملىرى (قول، پۇت، بۇرۇن، قۇلاقلار)نىڭ ئۇششۇپ قېلىشى، چىرىش ۋە ئۇفۇنەتلىنىشى ئۇششۇك يارىسى دېيىلىدۇ.

داۋاسى: ئۇششىگەن جاي كوكەرگەن ھالىتىدە تۇرۇپ تېخى ئۇفۇنەت ھاسىل قىلمىغان (قارا رەڭگە كىرمىگەن) بولسا زەيتۇن يېغى، كۇنجۇت يېغى، ياسمەن ياغلىرىنى قوشۇپ ياغلاشقا بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىششىغان، قارايغان بولسا بۇغداي سامىنى، سېرىق چېچەك، گۈلى سوسەن، چامغۇر، بەسەي، يالپۇز، ئەمەن، مەرزەنجۇش، شۇمشە، زىغىر، بابونە، ئەكلىلمىلىكلەردىن بىرىنى ياكى بىرقانچىسىنى بىرلىكتە قايناتىپ، سۈيىنى ئۇششىگەن جايغا قۇيۇش، ماشنى يۇمشاق سوقۇپ هاراق بىلەن يۇغۇرۇپ ئۈستىگە قويۇش، ئەگەر ئىششىق بولسا، ئۈستىگە ھىجامەت قويۇش كېرەك. ھىجامەتتىن كېيىن گىلى ئەرمەنى ھەسەل ۋە سىركە بىلەن قوشۇپ چىپىش، بىر سائەتتىن كېيىن ھاراق ۋە سىركىنى بىرئاز قىزىتىپ يۇيۇش مۇمكىن. ئۆلگەن گوشلەرنى چۇشۇرۇش ئۈچۈن تاتلىق ياكى يوپۇرمىغى ياكى ئوزى ۋە كاللەك بەسەيىنى باراۋەردىن ئېلىپ، سوقۇپ بىرئاز سۇغا چىلاپ

ئېلىپ، كالا يېغى ۋە مەشكە ماي بىلەن ئېلىشتۇرۇپ زەرەزلەنگەن جايغا تەكرار قويۇش، ئۆلگەن گۆشلەر چۇ- شۇپ كەتكەندىن كېيىن، يېڭى گۆش ئۆندۈرۈش ئۈچۈن تەدبىر قىلىش كېرەك. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ھەل بولـ- مىسا يېرىپ زەرداپ ۋە بۇزۇلغان ماددىلارنى چىقىرىپ تاشلاپ، جاراھەتكە تېگىشلىك تەدبىر قىلىش؛ ئەگەر ئۇششۇك ئېغىر بولۇپ ئەتراپىغا كېڭىيىپ، قارىداپ ماڭسا، باشقا چارە تەدبىرلەر كار قىلمىسا شۇ ئەزانى قارايغان جايىنىڭ يۇقۇرىسىدىن كېسىپ تاشلاش ۋە جەر- راھىيە تەدبىرلىرىنى قوللىنىش كېرەك.

كۆيۈك

كۆيۈش ـــ ئوتتا، سۇدا، قىزىق تومۇر، كۈن نۇرى، قىزىق ماي تەسىر قىلىشتىن كېلىپ چىقىدۇ. دورىـلار بىلەن كۆيۈش چاقماق نۇرى بىلەن كۆيۈش ئاز ئۇچرايدۇ

1) **ئوتتا كۆيۈش:** يەڭگىل ھاللاردا سۇ كۆتىـ- رىلىپ چىقمايدۇ. بۇنداق ھاللاردا يەرلىك ھارارەتنى پەسەيتىش يېتەرلىك، مەسىلەن، داكىدەك بىر نەرسىنى سوغاق سۇ بىلەن ھۆلدەپ سوغاق ئوتكۈزۈلىدۇ، ياكى مۇزدەك سۇغا تەكرار ـ تەكرار چىلاپ تۇرۇلىدۇ، بۇنىڭدا دەسلەپ ئاغرىيدۇ، كېيىن ئاغرىش توختايدۇ. گىلى ئەر- مىنى سۇ ياكى سىركە بىلەن ئېزىپ سۈركىلىدۇ. ئەگەر ئېغىر بولمىسا، قارا سىيا، سەمغى ئەرەبىلەرنى يۇمشاق

AltunOq

سوقۇپ، تۇخۇم ئېقى ئېلىشتۇرۇپ چېپىش، قېتىق، سۈت، تۇخۇم ئېقىنى قايتا-قايتا چېپىش بىلەن سۇ كوتىرىشىنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ. كويگەن جايىنى بۇزۇشتىن ساقلىنغىلى بولىدۇ. شۇنىڭدەك تووۋەندىكىلەردىن قايسى بىرى بولسا شۇنى كويگەن جايغا سۈركەش كېرەك.

تۇخۇم ئېقىنى يالغۇز ياكى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ چاپسىمۇ بولىدۇ. بىر مىسقال كافۇرنى سوقۇپ بىر پىيالە قېتىققا ئېلىشتۇرۇپ چېپىش مۇمكىن. ماشنى ئاقلاپ قىزىلگۈل بىلەن قاينىتىپ، ماش ئوبدان پىشقاندىن كېيىن، بىرئاز ئارپا ئۇنى ۋە گۈل يېغى قوشۇپ چېپىلىدۇ. ئاقلانغان ئارپا، ئاق لەيلى گۈلى ۋە غولى، ھەمىشۋالارنى سوقۇپ، بىرئاز سۇ بىلەن قاينىتىپ پىشۇرۇپ، سىقىپ سۈيىگە بىرئاز كوك يۇمغاقسۈت سۈيى، قەلەي كۇشتىسى ئارىلاشتۇرۇپ، قويۇق ئوماچتەك دورا تەييارلاپ كويگەن جايغا سۈركەش مۇمكىن. كويگەن جاي سۇ كوتىرىپ قېتىپ قارا قەقەش باغلاپ قالغان بولسا مەلھىمى ئىسپىداج (179-نۇسخە)چېپىشقا بېرىلىدۇ ياكى تووۋەندىكىلەردىن بىرى ئىشلىتىلىدۇ.

(1) ھاك مەلھىمى: يۇيۇلغان ھاكتىن گۈل يېغى ياكى كۇنجۇت ياغلىرى بىلەن ماي دورا تەييارلاپ، ئۇنىڭغا گىل، قىمۇلىيا قوشۇپ، كويگەن يەرگە چېپىش كېرەك. ھاكنى يۇيۇش ئۇسۇلى مۇنداق: ئادەتتىكى ھاكنى ماتادىن تىكىلگەن كىچىك بىر خالتىغا ئېلىپ، سۇ

ئالغان قاچىغا سېلىپ تازا مالتىلاپ ھەركەتلەندۈرىلىدۇ. قاچىنىڭ تېگىگە ئورناپ قالغان ھاك يۇيۇلغان ھاك بولىدۇ. بۇنى يەنە قايتا 7 قېتىم سۇ بىلەن چايقىغاندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

(2) توخۇ سوڭىگى بىلەن تۇزنى ئومۇر قاچىغا سېلىپ، كويدۇرۇپ، ئۇلارغا يۇمشاق سوقۇلغان گۈرۈچ، ئۇپىلارنى قوشۇپ تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چىپىش كېرەك. بۇنىڭغا بىنەپشە يېغى قوشۇلسا تەسىرى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

2) قايناقسۇ بىلەن كويۇش: بۇنىڭدا ئۇتتا كويگەندىكىگە ئوخشاش چارە قىلىنىدۇ. سوغاق سۇ قۇيۇش ياكى داكىدەك بىر نەرسىنى مۇز سۈيى (ياكى كول سۈيى) بىلەن نەمدەپ كويگەن جايغا قويۇش لازىم. كۆل سۈيىنىڭ ئۇزىنى كويگەن جايغا توكۇش كېرەك. كۆل سۈيى تەييارلاش ئۇچۇن ئوتۇن كۆلىدىن مەلۇم مىقداردا ئېلىپ، ئۇستىگە سۇ قۇيۇپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ تىندۇرۇلىدۇ ئۇستىدە سۈزۈلۈپ چىققان سۇنى باشقا بىر قاچىغا توكۇۋېلىپ، ئۇنىڭغا يەنە كۆل سېلىپ ئاۋالقىدەك تەكرارلىنىدۇ (2 ـ 3 قېتىم ياكى كوپرەك). شۇنىڭ بىلەن كۆل سۈيى تەييار بولىدۇ. چاچنى كويدۇرۇپ، تۇخۇم ئېقى ئارىلاشتۇرۇپ كويگەن جايغا سۈركەشمۇ مۇمكىن.

3) **كۆن نۇرى بىلەن كۆيۈش:** كافۇر مەلھىمى ۋە سىركە مەلھىمى سۈركەشكە بېرىلىدۇ. سىركە مەلھىمى تەييارلاش ئۇسۇلى:

مەدەستان 9 سەر، كونا زەيتۇن يېغى 18 سەر، ئۆتكۈر سىركە 27 سەر. بۇلارنى تومۇر قاچىغا سېلىپ، ئاستا ئوت ئۈستىدە قويۇپ تۇرۇپ قاينىتىش كېرەك. مەدەستان ئوبدان ئارىلىشىپ بولغاندىن كېيىن، يەنە قاينىتىپ، قويۇق ھالغا كەلتۈرۈپ تەييارلىنىدۇ. ئەگەر كويگەن يەر سۇلۇق جاراھەتكە ئايلىنىپ قالغان بولسا بىرئاز زەنجىۋىلنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇش كېرەك.

4) **دورىلار بىلەن كۆيۈش:** تىبابەت دورىلىرى ئىچىدە بالادۇر سۈيى بىلەن كۆيۈش ئۇچرايدۇ. بۇنىڭ ئالامىتى قايناقسۇ بىلەن كويگەنگە ئوخشاش بولۇپ، سۇ كوتىرىپ چىقىدۇ ۋە ئېغىر جاراھەتلىنىدۇ. سېرىق زەر-داپ سۇ ئاقىدۇ. بۇنداق ھاللاردا ئالدى بىلەن سۇلۇق قاپارتمىنى يېرىش ۋە زەخىملەنگەن جايدىكى يىغىلغان زەرداپنى چىقىرىش ئۈچۈن ھىجامەت قويۇش ياكى گوشنى تىلىش بىلەن زەخىملەنگەن جايغا سىركە مەل-ھىمى قويۇش كېرەك. يەنە ھەر خىل تىزاپلار بىلەنمۇ كۆيۈش مۇمكىن، بۇنداق چاغدا دەرھال شۇلتىلىق سۇ بىلەن زىرىكمەي يۇيۇش، ئاندىن يۇقۇرقىدەك چارىلارنى كورۇش لازىم.

9 - پەسىل: جاراھەت ۋە يارا

جاراھەتلەر

تېرە ياكى تېرە، گوش ۋە سوڭەك پۈتۈنلىكىنىڭ بىردەك بۇزۇلىشى جاراھەت دەپ ئاتىلىدۇ. جاراھەت يىرىڭلىسا يىرىڭلىق جاراھەت (قۇرۇھ) دەپ ئېيتىلىدۇ.

جاراھەتلەر كىچىك، چوڭ، ئاددى (بەدەن مىزاجلىرى بۇزۇلمىغان)، مەركىزى قىسمى ئولتۇرۇشۇپ كەتكەن (جاراھىتى غايىر)، جاراھەت مەركىزىدىن بۇزۇلغان تو-قۇلمىلار ئاجراپ چۈشۈپ تۇرىدىغان (جاراھىتى مۇنخىلە) ۋە ئىككى گىرۋىگىنى يېقىنلاشتۇرغىلى بولمايدىغان دىگەندەك تۈرلەرگە بولىنىدۇ.

جاراھەتلەر ئەسلىدە تاشقى كېسەللەر ئىلمى (ئىلمى جەرراھىيە)گە مۇناسىۋەتلىك بولىسىمۇ كىتاۋىمىزدا بۇ ھەقتە قىسقىچە توختىلىپ ئۆتىمىز.

باشقۇرغۇچى ئەزالاردا بولىدىغان جاراھەتلەرنىڭ ئاقىۋىتى ياخشى ئەمەس، مەسىلەن، يۈرەك، مىڭە جارا-ھەتلىرى كوپرەك ئېغىر ئاقىۋەتلەرگە سەۋەپچى بولىدۇ. جىگەر جاراھىتى گەرچە قورقۇنۇچلۇق بولىسىمۇ، ئەمما ساقىيىشىغا ئۈمىت باغلاش مۇمكىن، باشقا ئەزالاردىن چوڭ قانتومۇر ۋە ئەسەپ (نېرۋ) مول جايلاردىكى جاراھەتلەر خەتەرلىك. كوكرەكتىكى جاراھەتلەرگە ھىق تۇتۇش ۋە

كېڭۈل ئاينىش قوشۇلۇپ قالسا خەتەردىن دېرەك بېرىدۇ. تووۋەندە جاراھەتلەرنىڭ ئومۇمى چارىسى ھەققىدە قىسقىچە سوزلەپ ئوتىمىز.

جاراھەت يېڭى بولسا، ئۇنىڭغا كىرىپ قالغان يات نەرسىلەرنى ئېھتىيات بىلەن ئېلىپ تاشلاش، ئەگەر قان چىقىپ تۇرسا، دەرھال 3 بۇرجەك تېڭىق بىلەن چىڭ تېڭىش كېرەك. جاراھەت ئىچى تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، جاراھەتنى ئوتتۇراھال چىڭلىقتا تېڭىلىدۇ. بەك چىڭ بولۇپ كەتسە قانتومۇرلارنى توساپ قويۇپ گوش- لەرنىڭ ئولۇشى (چىرىشى) نى كەلتۇرۇپ چىقىرىدۇ. بوش بولۇپ قالسا پاسكىنىلىشىپ ئۇفۇنەتلىنىدۇ. جاراھەت كونا ئەمما يىرىڭسىز بولسا، ئولگەن ياكى ئاجرىغان گوشلەرنى ئېلىۋېتىش، ھەمدە ماددا يىغىلىپ قالمىسۇن ئۈچۈن، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەلنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، كاسىن ياكى يۇمغاقسۇت سۇيىدە سۇرۇپ جاراھەتكە ۋە جاراھەت ئەتراپىغا چېپىلىدۇ ۋە سەندەل گۇلابى بىلەن نەمدەلگەن داكا پارچىسىنى قويۇپ تېڭىلىدۇ. يېڭى گوش ئۇندۇرۇش ئۈچۈن، خۇنسىياۋشان 2 ھەسسە، مۇرمەككى، سەبرە، كۇندۇر بىر ھەسسىدىن ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇپ، جاراھەتكە تەكشى سېپىلىدۇ. ئەگەر جاراھەتنىڭ ئاغزى چوڭراق بولسا ئىلاجى بار 2 قىرغاقنى بىرلەشتۇرۇش، ئامال قىلىپ تېڭىش ياكى ئەۋرىشىم (ئېپەك يىپ) بىلەن تىكىپ ئۇستىگە گوش ئۇندۇرگۇچى دورىلارنى سېپىپ تولدۇرۇلىدۇ.

ئەگەر جاراھەت يۈزى كەڭ ھەمدە يىرىڭلىغان بولسا، يىرىڭنى قۇرۇتقۇچى، نەملىكنى يوقاتقۇچى ۋە تازىلىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، كۈندۈر، سەبرى، زىراۋەند، ئىرسا (چىغىرتماق يىلتىزى)، كۆمۈش ئىقلىمياسى، توتىيالارنى يۇمشاق سوقۇپ، موم يېغى قو-شۇپ جاراھەتكە قويۇش ياكى قۇرۇق ھالدا سېپىش كېرەك. تېڭىقنى كۈندە بىر ياكى 2 قېتىم يوتكەپ تۇ-رۇش، جاراھەت ئۈستىگە زەرداپلارنى شىمىرىش ئۈچۈن ياغسىز پاختا قويۇپ تېڭىش كېرەك. يىرىڭ زەرداپلار تۈگەش بىلەن كورىستىپ ئۆتكەن گۆش ئۈندۈرگۈچى دورىلارنى سېپىش لازىم. بۇ دورىلار قۇرۇتقۇچى خۇسۇ-سىيەتلىك ۋە ئېچىشتۇرمايدىغان بولىشى لازىم. جۈملىدىن مەدەسىتان، كويدۇرۇلگەن ئەمەن، موزا، ئانار گۈلى، سەبرى ۋە زەچەۋىلەرنى ئىشلىتىش مۇمكىن. بۇنىڭغا سېرىق ھېلىلە پوستى ۋە گۈل سوسەن ياپرىغىنى قوشسا تېخىمۇ ياخشى.

يىقىلىش ياكى باشقا سەۋەپلەردىن بولغان سۇنۇش-لاردا سۇنۇقلارغا چارە كورۇش تەرتىۋى بويىچە چارە قىلىش؛ جاراھەت قاناۋاتقان بولسا قان توختىتىش چارىلىرى بويىچە بىر تەرەپ قىلىش لازىم.

جاراھەتلەردىن قان ئېقىش، شۇ جايدىكى چوڭراق كوكتومۇر (ۋەرىد) ياكى قىزىلتومۇر (شىريان)لارنىڭ زەخمە-لىنىشىگە باغلىق. ئادەتتە جاراھەتلەرنىڭ كوپچىلىگىدە

ئازدۇر-كوپتۇر قاناش بولۇپ، ئاددى چارىلار بىلەن ياكى ئوزلىگىدىن توختاپ قالىدۇ. لېكىن داۋاملىق قاناش كېسەل ئۇچۇن خەۋپلىك بولۇپ، توۋەندىكى چارىلەردىن بىرىنى مۇۋاپىق قوللىنىش لازىم.

1) سىركە ۋە گۇلاپقا چىلانغان رەخ (داكا) پارچىسى جاراھەت ئېغىزىگە تىقىلىدۇ (سىركە قانچە كۇچلۇك بولسا شۇنچە ياخشى).

2) قىزىلتومۇردىن چىققان (يۇرەكتىن كەلگەن قان) بولسا يارىلانغان جاي يۇقۇرىسىدىن؛ كوكتومۇردىن چىققان (يۇرەككە بارىدىغان قان) بولسا جاراھەت ئاستىدىن باغلام سىلىپ قويۇش كېرەك. قاننىڭ قايسى تومۇردىن چىقىۋاتقانلىقىنى توۋەندىكى بەلگىلەرگە قاراپ بىلىۋېلىش مۇمكىن. قان سۇزۇك، قىزىل رەڭدە ئېتىلىپ چىقسا (چوڭراق تومۇر قانىغاندا) ۋە جاراھەتلەنگەن كىشى (مەجروھ) تېزلا ماغدىرسىزلىنىپ ھوشىدىن كەتسە، قاننىڭ قىزىلتومۇر (شىريان)دىن چىقىۋاتقانلىقىنى بىلدۇرىدۇ. قان قويۇق، قارامتۇل رەڭدە ئاستا چىقسا ۋە مەجروھ ئاسان ھالسىزلانمىسا، دىمەك قان كوكتومۇر (ۋەرىد)دىن چىقىۋاتقان بولىدۇ.

3) توۋەندىكى قان توختاتقۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ:

(1) پۇرچاق ئۇنى، خۇنسياۋشان، سەبرى، كويدۇرۇلگەن موزىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئوتكۇ-

زۇپ، سىركە، توخۇم ئېقى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ جاراھەت يۈزىگە قويۇلىدۇ.

2) سەمغى ئەرەبى، خۇنسياۋشان، ئەنزۇرۇت، كۇندۇر قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سەمغى ئەرەبى سۈيى ياكى سىركە بىلەن نەمدەپ جاراھەت يـۈزىـگە قويۇلىدۇ. يۇقۇرقى دورىلارنى جاراھەت يۈزىگە قويۇش بىلەن جاراھەت ئۈستى چىڭ قىلىپ تېڭىلىشى لازىم. مۇمكىن بولسا تېڭىق بىر ھەپتىگىچە شۇ ھالدا تۇرۇش كېرەك. بۇ چارىلەر بىلەنمۇ قان توختىماي ئېقىپ تۇرسا سۇ تەگمىگەن ھاك بىلەن زاكىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ جاراھەت يۈزىگە سېپىش كېرەك. بۇ قان تومۇرنىڭ ئۈزۈلگەن ئاغزىنى كويدۇرۇش ئۇسۇلىدىن ئىبارەت. بەزىلەر ئالتۇن زىخنى ئوتتا تازا قىزىتىپ، قان چىقىۋاتقان تومۇرنى داغلاشنى كورسىتىدۇ. ئەمما بۇ چارىلار باشقا ئۇسۇللار ئونۇم بەرمىگەندە، كېسەلنىڭ ھالى ئېغىرلاشقاندىلا قوللىنىلىدۇ. ئادەتتىكى ھاللاردا كونا ۋە ئوتكۇر سىركە ئەڭ ياخشى قان توختاتقۇچى ھىساپلىنىدۇ.

يارىلار

تىبابەتتە يارىلار "قۇرۇھ" دەپ ئاتىلىپ بەدەننىڭ گوشلۇك قىسمىغا پەيدا بولىدىغان چاقىلاردىن ئىبارەتتۇر. ئالامەتلىرىگە قاراپ يارىلار بىر قانچە خىلغا ئايرىلىدۇ.

1) **ئاددى يارا (قۇرۇھى بەست)**: ئاغرىش، زەرداپ ئېقىش ۋە ئېچىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر ئاز

بولىدۇ. بۇنداق يارىلار كىچىك بولسا، سىركە ۋە ھەسەل سۈيى بىلەن كۈنىگە بىرقانچە قېتىم يۇيۇپ تۇرۇش كېرەك. قېتىشقا باشلىغاندا گۈل يېغىغا چىلانغان پاختا قويۇلىدۇ. ئەگەر دائىرىسى كەڭ بولۇپ زەرداپ سۇ ۋە يىرىڭ يىغىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە، مەدەستان، زەچىۋىدىلەرنى باراۋەر ئېلىپ، سوقۇپ، سىركە ۋە زەيتۇن يېغى (كۈنجۈت يېغى بولسىمۇ بولىدۇ) بىلەن ماي دورا تەييارلاپ يارىغا قويۇلىدۇ. ئەگەر يارا قاتتىق بولسا يۇقۇرقى دورىلارغا موزا، ئانار گۈلى، زەمچى ئىىقلىمىيا، سوسەن يوپۇرماقلىرى ۋە ئازراق زاڭگار ئارىلاشتۇرۇش كېرەك. يارىلارغا گوش ئۈندۈرگۈچى دورىلارنى ئىشلەتكەندە ئېغىزى ئاسانلا پۈتۈپ قېلىپ تېگى كاما بولۇپ قالىدۇ. بۇنىڭغا دىققەت قىلىپ، گوش ئۈندۈرگۈچى دورىلارنى يارىنىڭ تېگىدىن قويۇش كېرەك. بۇ خىلدىكى جاراھەتلەر ئۈچۈن تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى مەلھەم بېرىلىدۇ.

نۇسخە: مەدەستان 3 سەر، زەيتۇن يېغى 9 سەر (كۈنجۈت يېغى بولسىمۇ بولىدۇ) ئەنزۇرۇت، خۇنسىياۋشان، كۇندۇر، زۇفتە ھەربىرى 2 مىسقالدىن.

تەييارلاش: ئالدى بىلەن مەدەستاننى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ياغدا پىشۇرۇش كېرەك. ياغ يېتەرلىك دەرىجىدە قويۇقلاشقاندا قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ياغ بىر ئاز ئىلمان بولغاندا ئۇستىگە سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

2) **مۇرەككەپ يارىلار:** باشقا ئەزادىكى كېسەللىكلەر بىلەن قوشۇلۇپ كەلگەن يارىلاردىن ئىبارەت بولۇپ، قاتتىق ئاغرىش ۋە ئىششىق بىلەن ئۆتىدۇ.

داۋاسى: يۇقۇرقىلار بىلەن ئوخشاش.

3) **ساقىيىش تەس بولغان يارىلار:** بۇ خىلدىكى يارىلار ياشانغانلاردا كورۇلۇپ يىللاپ سوزۇلۇپ كېتىدۇ. ئۇنداق بولىشىنىڭ سەۋبى: قان ئازلىق؛ قانغا تۇرلۇك غەيرى تەبىئى خىلىتلارنىڭ ئارىلىششى؛ ئومۇمى بەدەن مىزاجىنىڭ بۇزۇلىشى؛ يارا ئىچىدە بىخلىما گوشلەر ئوسۇپ قېلىپ، يارىنىڭ ساقىيىشىغا تەسىر بېرىشى؛ يارىغا چاپقان دورىلارنىڭ توغرا بولماسلىغىدىن ئىبارەتتۇر.

داۋاسى: ئوزۇقلىنىشنى ياخشىلاپ، يارا ئەتراپىنى دائىم قول بىلەن بېسىپ يەرلىك ئورۇننىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشنى ياخشىلاش؛ پاكىز داكىنى قايناقسۇغا چىلاپ يارىغا ئىسسىق ئوتكۈزۈش كېرەك. مەتبۇخى ھېلىلە (38 ـ نۇسخە)، مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخە) بېرىپ، بەدەندىكى بۇزۇق خىلىتلارنى تازىلاش ۋە سىرتتىن تو ـ ۋەندىكى مەلھەملەرنى ئىشلىتىش لازىم.

(1) مورداسەنىڭ مەلھىمى: — تەركىۋى مەدەستان، سىركە ھەربىرى 3 سەردىن، زەيتۇن يېغى 9 سەر، ئانار گۇلى، موزا، زەچىۋە، كويدۇرۇلگەن مىس، سىرەنجى ئىقلىمىيا، زەمچى ھەربىرى 3 مىسقالدىن، مەدەستاننى يۇمشاق سو ـ قۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇپ، سىركە ۋە ياغ بىلەن

ئارىلاشتۇرۇپ، سىركە تۈگەپ ياغ قالغىچە سۇس ئوتتا قاينىتىلىدۇ (دىققەت قىلىپ مالتىلاپ تۇرمىسا مەدەستان كاللەكلىشىۋالىدۇ)، ئۇندىن كېيىن قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ياغ ئىلمان بولغان چاغدا قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ. يارا دائىم نەملىشىپ تۇرىدىغان ھاللاردا يارىغا سۈركەشكە بېرىلىدۇ.

(2) يارا ئىچىدە ئۆلۈك گۆشلەر پەيدا بولۇپ، يارىنىڭ ساقىيىشىغا تەسىر بەرگەندە مەلھىمى زەڭگار (182 ـ نۇسخە) بىلەن تازىلىغاندىن كېيىن يۇقۇرىدا كورسىتىپ ئۆتۈلگەن مەلھەم بېرىلىدۇ.

(3) مەلھىمى ئىسپىداج (179 ـ نۇسخە) ئىشلىتىش مۇمكىن.

4) **ئاقما يارا (ناسۇر):** — بەزىلەرنىڭ قارىشىچە، ئېغىز ئالغان يىرىڭلىق جاراھەت 40 كۈندىن ئېشىپ كەتسە ئاقما يارىغا ئايلىنىدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا ئاقما يارا دائىم سېرىق زەرداپ، يىرىڭ، قان ئارىلاش سۇيۇقلۇقلار ئېقىپ تۇرىدىغان، تېرە ئاستىغا يىلتىز تارتىپ ھەر تەرەپلەرگە يول ئېلىپ ماڭىدىغان ئۈستى قاتتىق يارىدىن ئىبارەت. ئاغرىش ئانچە كۆپ بولمايدۇ. بەزىدە يارىنىڭ ئاغزى پۈتۈپ قېلىپ ساقايغاندەك قىلىسمۇ يەنە جايىدىن ياكى باشقا بىر تەرەپتىن تېشىلىپ ئاقىدۇ. ئاقما يارا ھاسىل قىلغان يول بەزىدە

تۇز، بەزىدە ئەگرى بولىدۇ. ھەتتا بەزى ئاقمىلار گوشىنىڭ قېلىن قاتلاملىرىدىن ئۆتۈپ سۆڭەككە يېتىپ بېرىشى مۇمكىن. مۇنداق ھاللاردا ئاقمىنىڭ تۆشۈكىدىن سىم تىقىپ تەكشۈرۈپ كۆرگەندە قاتتىق بىر نەرسىگە تاقىلىدۇ، ئەنە شۇ سۆڭەكتىن ئىبارەتتۇر. ئاقما يارا بىر جايدا بىر تۆشۈكلۈك ياكى بىر قانچە تۆشۈكلۈك بولىشى مۇمكىن. كۆز بۇرجىكىدىكى ئاقما يارا "غەرەب" دەپ ئاتىلىپ، ھەممىشە يىرىڭ توپلىنىپ قېلىشى، سىققاندا يىرىڭ چىقىپ كېتىشى مۇمكىن. كوكرەك ئەتراپلىرىدىكى ئاقمىلار كوكرەك پەردىسىگە قەدەر يول ئالىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن ئاقما ئىچىدىكى زەرداپ ۋە يىرىڭلارنى تازىلاپ چىقىش ئۈچۈن، تۇۋەندىكى سۇلار بىلەن كۈندە بىر ياكى بىر قانچە قېتىم يۇيۇش كېرەك:

(1) تال (ئۈزۈم) كۈلىنى تەكرار چىقارغان گۈلاپقا چىلاپ، سۈزۈپ، تەييارلانغان سۇ بىلەن يۇيۇش كېرەك.

(2) زەرنىخ بىلەن نوشىدىر باراۋەر مىقداردا ئارىلاشتۇرۇلغان قايناقسۇنى بىر ئاز ئىلمان قىلىپ سوپۇدلاپ يۇيۇش كېرەك. مەزكۇر 2 خىل سۇنىڭ كۈندە بىر خىلىنى ئالماشتۇرۇپ يۇيۇلسا تەسىرى تېز بولىدۇ. ئاقما يارا بىر قەدەر تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئەنزۇرۇت، سەبرى، كۇندۇر، خۇنسىياۋشيان، ئەپيۇن، زەپەر قاتارلىق

دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بۇغداي ھارىغىغا چىلانغان پاختىنى مەزكور تالقان دورىلارنى مىلەپ ئاقما ئۇستىگە قويۇش كېرەك. بۇلار نەتىجە بەرمىسە كېسىش، ئاندىن كېيىن گوش ئۇندۇرگۇچى دورىلارنى قويۇش لازىم.

چاچراتقۇ (قۇرۇھى سائىيە)

ئەتراپىقا چاچرىغۇچى يارا بولۇپ، دائىم سېرىق سۇ چىقىپ تۇرىدۇ. مەزكور سۇيۇقلۇق تەككەنلا يەرگە يەنە يارا چىقىدۇ. يارىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ كېسەل كىشى قىزىيدۇ. يۈرەك سېلىش قاتارلىق ئالامەتلەرنى بېرىدۇ. ۋە كوپىنچە ئۇفۇنەت پەيدا قىلىدۇ (يۇقۇملىنىدۇ).

داۋاسى: سەپرا سۇرگىسى بېرىلىدۇ. مىزاجنى تەڭشەش ئۇچۇن ئانار شەرۋىتى (47 - نۇسخە) ۋە تەمرى ھىندىنىڭ چىلانما سۈيى ئىچىشكە بېرىلىدۇ. يارا ئۇستىگە تۇتىيا، مەدەستان، كويدۇرۇلگەن قەغەز، كۇمۇش ئىقلىمىياسى، مىس سۈيى، مىس ئۇپىسى، مامىران چىنىدەلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ياكى ھاراق بىلەن سۇيۇقلاندۇرۇپ چېپىلىدۇ. غىزاسىغا پالەك، سىماق، توخۇ گوشى ۋە شورپىسى بېرىلىدۇ.

10 - پەسىل يېقىلىش ئۇرۇلۇش (زەربە)

يېقىلىش ياكى ئۇرۇلۇش بىلەن تاشقى ئەزالار زەخىملىنىپلا قالماستىن بەلكى ئىچكى ئەزالارمۇ زەرەرلە-

نىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن مۇنداق ھاللاردا ئومۇمى بەدەن ۋە باشقۇرغۇچى ئەزالارنىڭ ئەھۋالىغا دىققەت قىلىش ھەمـ دە ئۇلارغا قۇۋۋەت بېرىش كېرەك.

1) قاناش ۋە قىزىتما بولمىسا گىلى ئەرمىنىنى تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ زەرەرلەنگەن جايغا سۈركەش؛ مۇغاس، ئاقا قىيا، سەرۋە يوپۇرمىغى، سەبرە، ئاقلانغان ماش، ۋە ئاس سۇلىرىنى بىللە چېپىش كېرەك. زەربە تەككەن جايغا دەرھال ھىجامەت (لوڭقا) قويۇلسا نەتىجىـ سى ياخشى بولىدۇ. ئەگەر قىزىتما بولسا ۋە يەرلىك قىـ زىش ئىششىق ئەھۋاللىرى كورۇلسە قىزىلگۈل، ماش، گىـ لى ئەرمىنى، ئاق سەندەل، پوپەل (سۇپارى) لارنى يۇمـ شاق سوقۇپ، گۈلاپ ئارىلاشتۇرۇپ، زەرەرلەنگەن جايغا چېپىش كېرەك. غىزاسىغا ماش، نوقۇتلار بىلەن ماش گۈرۈچ ئاش قىلىپ بېرىش لازىم. بىر ھەسسە رەۋەن، يېرىم ھەسسە ئۈردان، گىلى ئەرمىنىنى يۇمشاق سوقۇپ، نوقۇت چىلانغان سۇ بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. يىقىلىش ئۇرۇلۇش قاتارلىق زەربىلەردە مەيلى ئىچكى ئەزا ياكى تاشقى ئەزا زەخىملەنگەن بولسۇن ياكى سۆڭەكلەر زەخىمـ لەنگەن بولسۇن، مەدەندىن چىققان مۇمىيانى گۈلاپ ياكى سىركىدە تاشقا سۈركەپ سىرتتىن چېپىشقا ياكى يالغۇز ئۆزىنى يېيىشكە بېرىش ناھايىتى تېز مەنپەت قىلىدۇ. قانىغان بولسا جاراھەتلەر بابىدا كورسىتىلىپ ئۆتۈلگەندەك چارە قىلىنىدۇ.

2) قاتتىق ئۇرۇلۇش ياكى يىقىلىشتىن باش زەربە يېگەندە دەرھال قىپال تومۇردىن قان ئېلىنسا مىڭە ئىششىپ قېلىشى ۋە قان ئۇيۇپ قېلىشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ. لېكىن بۇنى كېسەل ئەھۋالىغا قاراپ قوللىنىش شەرت. ئۇندىن كېيىن يۇمشاتقۇچى دورىلار بىلەن ھوقنە قىلىش ياكى تەمرى ھىندىنى قايناقسۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ بېرىش كېرەك. باش ساھەسىگە گۇل يېغى ۋە گۇلاپ سۈركەش. ئانار گۈلى، ئانار پوستى، ئاس يوپۇر- مىغىنى ئازراق سوقۇپ، سىركە بىلەن قاينىتىپ باشقا چېپىش كېرەك. بۇنىڭغا ئۇد ۋە قەسبۇسزەرىرە قوشۇلسا ئۇنۇمىنى تېخىمۇ يۇقۇرى كۆتىرىدۇ. 3 - كۈنىگىچە يې- يىشكە خوراز مىگىسى بېرىلىدۇ.

3) كوكرەك زەربە يېگەندە بەزى ئېغىر چاغلاردا كوكرەك پەردىسى زەخىملىنىدۇ ۋە قانلىق بەلغەم تاشلاي- دۇ. بۇنداق چاغدا كەھرىبا، ئانار گۈلى، گىلى ئەرمىنى خۇنسىياۋشىيان، لوك لارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمە- شاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سېمىز ئوت سۈيى (ياكى ئۇرۇغىنى قايناتقان سۈيى) بىلەن؛ ئەگەر ئاغرىش بەك قاتتىق بولسا ئوقۇت چوكلۇغىدا ئەپيۇن قوشۇپ، كوكرەك قىسمىغا قويۇلىدۇ. يىغىش ئۇچۇن قۇرسى كەھرىبا (71 - نۇسخە) ۋە ئەنجىبار شەرۋىتى (72 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

4) مەئىدە زەربە يېگەندە، ئەھۋال ئېغىر بولسا،

Altun0q

مەئدە قان تومۇرلىرى زەرەرلىنىپ قان قۇسۇش كېلىپ چىقىدۇ. قان توختىتىش ئۈچۈن كۆيدۈرۈلگەن مارجان، كەھرىبانى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ گۈلقەنتگە ئارىلاشتۇرۇپ يېيىشكە بېرىلىدۇ. ئاقاقىيا، مەستىكى قىزىلگۈل، سۇمبۇلنىڭ ھەر بىرىدىن 5 مىسقالدىن، زەپەر، سەبرە، قارىغاي مىۋىسىنىڭ ھەر بىرىدىن بىر مىسقالدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، پاقا يوپۇرمىغى سۈيى بىلەن قويۇق ئۇماچتەك دورا تەييارلاپ، مەئدىگە تاشقى تەرەپتىن چاپلىنىدۇ (ئۇلارنى مەجۇندەك قىلىپ يېيىشكە بەرسىمۇ بولىدۇ).

5) تال، جىگەرگە زەربە تەككەندە: — جىگەر ياكى تال بار تەرەپتە قاتتىق ئاغرىش بولىدۇ. بۇ چاغدا رەۋەن، ئوردان 5 مىسقالدىن، لوك، تاباشىر ھەر بىرى 3 مىسقالدىن ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇپ گۇلاپ ياكى كاسىن ئەرەقى بىلەن يېيىشكە بېرىلىدۇ. تاشقى تەرەپتىن چاپىش ئۈچۈن: ئاق سەندەل، قىزىلگۈل، بىنەپشە 5 مىسقالدىن، ئارپا ئۇنىدىن 7 مىسقال، زەپەردىن بىر مىسقال، كافۇردىن يېرىم مىسقال ئېلىپ، گۇلاپ، گۈل يېغىدىن يېتەرلىك مىقداردا قوشۇپ چاپىش كېرەك. ئەگەر يەرلىك جايىدا قىزىتما بولسا قىزىلگۈلدىن 5 مىسقال، سۇمبۇل، مەستىكى، دارچىن، لادەننىڭ ھەر بىرىدىن 2 مىسقالدىن، ھەببۇل ئاسدىن 3 مىسقال ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، گۈل يېغىنى بىر ئاز قىزىتىپ، ئارىلاشتۇرۇپ سوۋۇتۇپ ياغلاشقا بېرىلىدۇ.

6) ئۇرۇلۇش ۋە يېقىلىش بىلەن تارامۇش - پەيـ
لەر زەرەرلەنگەندە زەرەرلەنگەن جاينىڭ ھـەركىتى توخـ
تايدۇ، روشەن ئىششىق ۋە قاتتىق ئاغرىش بولىدۇ. بۇنـ
داق ھاللاردا ئالدى بىلەن ئاغرىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن

ماش ئۇنىدىن 1 سەر، گىلى ئەرمىنى دىن $\frac{1}{2}$ 3 مىسـ

قـال، سـەبـرە، زەپەر سوكلەردىن بىر يېرىم مىسقالدىن
ئېلىپ ئۇلارنى يامغۇر سۈيى، گۈل يېغى بىلـەن قوشۇپ
چېپىش لازىم (يامغۇر سۈيى ئورنىغا گۈلاپ بولسىمۇ مەيـ
لى). ئۇندىن كېيىن يەرلىك ئورۇندىكى ماددىلارنى تارـ
قىتىش ئۈچۈن: ئاق لەيلى، بىنەپشە، ئـەكىلىلمىلىكلـەرنى
يۇمشاق سوقۇپ گۈلسوسەن يېغى، سېرىق چېچەك يېغى
ياكى بابۇنە يېغىنىڭ بىرى بىلەن قوشۇپ چېپىش كېرەك.

7) بوغۇملارغا زەربە تەككەندە: كوپىنچە يىقىلىش
سەۋىبى بىلەن يۈز بېرىپ تېز ۋە جەينەك بوغۇملىرىـدا
ئۇچرايدۇ، ئـاغرىيدۇ، ئىششىيدۇ، ھـەركەت قىيىنلىشىدۇ.
بۇنداق ئەھۋاللاردا ئالدى بىلەن، گۈل يېغىنى ياكى ئاق
لەيلى يىلتىزىنى (كوك بولغىنى ياخشى) سوقۇپ يالغۇز
ھالدا ياكى ئىككىسىنى قوشۇپ بوغۇم ئـۇستىگە قـويۇپ
ئـۇستىدىن مـاتا بىلەن تېڭىپ قويىلىدۇ. ئـەتىسى ۋاڭ
(ئىت ياڭىغى) نى قوي مېيى ئىچىدە تاشقا سۈرۈپ چېـ
پىپ قويۇش كېرەك.

8) تاياق تېگىش ياكى يىقىلىش بىلەن گـوشلەر

بولۇنۇپ كېتىدۇ: قاتتىق تاياق زەربىسى بىلەن كوپىنچە پەللەك ۋە پاقالچەك گوشلىرى يېرىلىپ كېتىدۇ، ئاغرىش ۋە روشەن ھالدىكى غەيرى تەبىئى ئۆزگىرىشلەر بولىدۇ. بۇنداق چاغدا ئالدى بىلەن دەرھال بولۇنۇپ كەتكەن جايلارنى قولدا ئۇگىلاپ ئوز ئەكسىگە كەلتۈرۈش كېرەك. ئۇندىن كېيىن زىغىر پاخىلىدىن توقۇلغان رەخنى گۇلاپقا چىلاپ ئارقا ـ ئارقىدىن قويۇش كېرەك. يېڭىلا سويۇلغان قوي تېرىسى بىلەن زەخىملەنگەن جاينى يوگەش بەك ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

11 ـ پەسىل: باشقا تېرە كېسەللىكلىرى

پىتلاپ كېتىش (قەمل، سىپەش)

پىتلاپ كېتىش ــ پات ـ پات يۇيۇنۇپ تۇرماسلىق، كىيىملەرنى يوتكىمەسلىك قاتارلىق پاسكىنىچىلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى: كىيىم ـ كېچەك ئالماشتۇرۇش ۋە ئورۇن ـ كورپە، بەدەننىڭ تازىلىقىغا رىئايە قىلىش پىتلاپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىمۇ، داۋالاشتىمۇ مۇھىم چاردۇر. بەدەننى شور سۇ بىلەن يۇيۇش كېرەك. دىفلى يوپۇرمىقى، مۇىزەج، كۇمۇش پوقى، ئاچچىق بادام لارنى سوقۇپ ئېزىلىشتۇرۇپ، بەدەنگە سۈركەش لازىم ياكى قىل يۇرغا (سۇس مار) مايىغى، نوشىدىرلەرنى سىركە بىلەن ئېزىپ

بەدەنگە (پىت كوپ جايلارنى ئاساس قىلىپ) سۈركـەش كېرەك. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن نەتىجە بولمىسا قوُستە تەلـخى، زىراۋەند، زەرنىخلەرنى سىركە ۋە كالا ئوتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بەدەنگە سۈركەش كېرەك. ئەگەر پىت بـەـدەنگە سالجىدەك قادىلىپ ئالغان بولسا، مىئە سائىلــە، ئاقمۇچ، ئــانار پوستىنى قاينىتىپ يۇيـۇش كېرەك. بىر مىسقال سىماپنى 5 مىسقال ئۈزۈم بىلەن ئولتۇرۇپ (ئۈـزۈم بىلەن سىماپنى هاۋانچــدا بىردەم يانچىلسا سىماپ ئۈزۈم بىلەن ئېلىشىپ كېتىدۇ. بۇ سىماپنى كـۈشتە قىـلىشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى)، بىر قانچە تال تـوم يىپقا سۈۋاپ، پىتلاپ كەتكەن ئادەمنى يۇيۇندۇرۇپ، كىيىملىرىـنى ئالماشتۇرغاندىن كېيىن، ئۇنىڭ بوينى، قـولتىغى ۋە بېلىگە بىر قانچە كۈن باغلاپ قويۇلسا پىت يوقاپ كېتىدۇ.

يۈز، پىشانە تېرىسىگە قورۇق چۈشۈش

قېرىلىقتىن قورۇق چۈشۈش بىر تەبىئى هادىسىدىن ئىبارەت. ئەمما بەزىدە بەدەندىكى خىلتلار، بولۇپمۇ مىئىـدىكى خىلتلار سەۋىبى بىلەن ياكى بەدەندە قۇرۇقـلۇق كـۈچىيىپ كېتىشــى تـۈپەيلىدىن تېرىگە ئوڭايلا قورۇق چۈشۈپ قالىدۇ.

داۋاسى: بىنەپشە يېغى، قاپاق ئۇرۇغىنىڭ يېغى، ئايال سۈتىنى ئايرىم ياكى ئارىلاش هالدا سىرتتىن چېـپىشقا بۇيرۇلىدۇ. مىئىدىكى ماددىلارنى تازىلاش ئۈچـۈن هەببى ئايارەج (7 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. زۇفانى تۇخۇم ئېقى بىلەن چېپىش ۋە موم يېغى بىلەن ياغلاپ تۇرۇش كېرەك.

ياتاق يارىسى (كورپە يارىسى)

ئۇزۇنغا سوزۇلغان ئاغرىقلار جۇدەپ كەتكەندە بەل، ساغرا (پەللەك) ۋە توققۇزكوز ساھەسىدە يارا ھاسىل بو-لىدۇ. ئۇزۇن ۋاقىت بىر تەرەپ بىلەنلا يېتىش تۇپەيلى-دىن ئورۇن - كورپىلەر سۇرۇپ، يېتىپ تېرىنى يارا قىد-لىدۇ. بۇ دەسلەپتە تېرىنىڭ ئاقىرىپ كېتىشى ۋە قىزد-رىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، كېيىنچە تېشىلىپ ئاسان سا-قايماس جاراھەتكە ئايلىنىپ ئاغرىق ئازاۋىنى ئېغىرلاش-تۇرىدۇ ۋە كېسەلنى يامانلاشتۇرۇپ قويىدۇ.

داۋاسى: ئۇزۇنغا سوزۇلغان ئاغرىقلار ۋە بەدىنى ئاجىز، ئورۇق كىشىلەرنىڭ ئورۇن - كورپىلىرىگە دائىم دىققەت قىلىپ كېسەلنىڭ تېرىسىنى زەرەرلىنىشتىن ساقلاش لازىم. ئەگەر بەل ۋە پەللەك ساھەسىدە قىزىرىپ قالغان جايلىرى بولسا، روسۇت، ئاقاقىيا، گىلى ئەرمە-نى، موزا، ئانار گۇلى قاتارلىقلارنى سوقۇپ ماي قوشۇپ چېپىش كېرەك. سىركە بىلەن گۇلاپنى مۇز ياكى قار بى-لەن سوۋۇتۇپ سۇركەش كېرەك. ئەگەر تېشىلىپ يىرىڭ-لاش ھادىسىلىرى كورۇلسە سىرتتىن چېپىشقا مەلھىمى ئىسبىداج (179 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. كېسەلنىڭ تېگىدى-كى بارلىق قاتتىق نەرسىلەرنى ئېلىپ تاشلاپ يۇمشاق كورپە سېلىپ بېرىش، جاراھەتلەنگەن جاي يوتقان - كور-پىگە تەگمەيدىغان قىلىپ ئورۇن سېلىپ بېرىش كېرەك.

AltunOq

XVII ماقالا. سۇنۇق ۋە چىقىقلار

1 - پەسىل: سۇنۇق①

تېرە زەخىملەنگەن سۇنۇق (يېپىق سۇنۇق)

سوڭەكلەر سۇنغاندىن كېيىن ئەگەر گوش ۋە پەي-لەر ئۈزۈلگەن ياكى بولۇنۇپ كەتكەن بولسا، ئەزادىكى غەيرى تەبىئى ئەھۋال روشەن كورىنىدۇ. ئۇنداق بولمىغاندا پەقەت مەزكوز ئەزا ھەركەتسىزلىنىپلا قالىدۇ. ساق ئەزاغا قارىغاندا ئۈزۈن - قىسقىلىقتا پەرقلىنىدۇ. قول بىلەن بېسىپ كورگەندە سوڭەك سۇنغانلىغى بىلىنىدۇ.

داۋاسى: سۇنغان ئەزانى تەكشى تارتىپ، سۇنغان سوڭەكنىڭ ئىككى ئۇچى ئۇدۇللاشتۇرۇلىدۇ. ئەزانى تارتقاندا ئىككى كىشى بىرسى ئارقىدىن، بىرسى ئالدىدىن تارتىش كېرەك. ئەمما بەك كۈچەپ تارتماسلىق لازىم. ئەزا ئەسلىدىكى شەكلى ھالىتىگە كەلسە ۋە ساق ئەزا بىلەن تەڭلەشسە كۇپايە قىلىدۇ. بۇ ھالەتنى ساقلاپ

---

① تىبابەتتە سۇنۇقلار توغرىسىدا ئالاھىدە ساۋاتلار بار. بۇ يەردە سۇنۇقلار توغرىسىدىكى ئاددى ۋە ئوڭاي چارىلار ئۈستىدىلا توختىلىمىز.

تۆرۈپ دەرھال تېگىشقا باشلاش كېرەك. ئالدى بىلەن سۇنغان جاينىڭ ئەھۋالىغا قاراپ مومىيانى سوقۇپ② (ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ) تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ سۇنغان ئەزا دائىرىسىگە سۈركەش كېرەك. تېڭىق بەك بوش ياكى ھەددىدىن زىيادە چىڭ بولۇپ كەتمەسلىكى لازىم.

تېڭىش ئۇسۇلى: سۇنغان ئەزانىڭ چوڭ - كىچىكلىكىگە قاراپ تېڭىق ماتېرىيالى (ئۇسابە) نىڭ كەڭ - تار ۋە ئۇزۇن - قىسقىلىقى بەلگىلىنىدۇ. كەڭلىك جەھەتتىن كوكرەك قىسمى ئۇچۇن بىر غېرىش؛ يەلكە، قول - پۇتلار ئۇچۇن 4 - 3 ئىللىك كەڭلىكتە بولسا كۇپايە. ئالدى بىلەن سۇنغان جايدىن باشلاپ 3 قەۋەت تېڭىپ يۇقۇرىغا مېڭىش كېرەك. يەنە بىر لاتا بىلەن سۇنغان جاينىڭ ئاستىدىن ئۇستۇنگە قاراپ تېڭىلىپ، توت قات قىلغاندىن كېيىن قايتۇرۇپ يەنە تۆۋەنگە چۇشۇرۇلىدۇ. لاتىنى ئوراشتا سۇنغان ئورۇننىڭ چىگراق ۋە باشقا جايلار بوشراق تېڭىلىشىغا دىققەت قىلىش لازىم. تەكشى تېڭىلىشى، ئىگىز - پەس ياكى چوڭقۇر بولۇپ قالماسلىقى كېرەك. ئەگەر تەكشىسىزلىك ئەھۋاللىرى بولسا مۇۋاپىق ھالدا داكا پارچىلىرى قويۇپ تۈزلەش كېرەك. ئاندىن كېيىن، ياغاچتىن سۇنغان ئەزاغا لايىق تۈز تاختاي تەييارلاپ، تېڭىق ئۇستىگە قويۇپ يەنە بىر قات تېڭىپ قويىلىدۇ.

② مومىيانى تۇخۇم ئاق سېرىقى بىلەن تاشقا سۈرۈپ چاپلىسىمۇ بولىدۇ.

بۇ خىل تاختاي تىبابەتتە "جەبرە" دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ-نىڭ سۇنغان جايىغا ئۇدۇل كېلىدىغان قىسمى باشقا قىس-مىدىن قېلىنراق بولىشى كېرەك. ئاستى - ئۈستى ۋە ئىك-كى يانىغا يەنى تۆت تەرەپكە قويۇلىدۇ.

تېڭىقتىن كېيىنكى ئىششىقنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ئەھۋالغا قاراپ يەڭگىل سۈرگە بېرىش كېرەك. ئوڭاي سىڭىدىغان تاماقلار بېرىلىدۇ. توخۇ شورپىسى چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم، كاللاپاقالچەك، چۈجە گۆشلىرىنى يالغۇز ياكى مومىيا قوشۇپ بېرىش لازىم. تاختاينى 3 كۈندىن بۇرۇن ئېلىۋېتىشكە بولمايدۇ. ئەگەر بەك ئاغ-رىپ ياكى قىچىشىپ كەتسە ئەھۋالغا قاراپ تېڭىقنى يې-شىپ ئەزانى ئىللىمان سۇ بىلەن چايقاپ، تېڭىق ماتىرى-يالىنى سىركە، گۈلاپ ۋە گۈل يېغى ئارىلاشمىسىغا چىلاپ، قايتا چىڭراق تېڭىش كېرەك. تېڭىق ئۈستىدىن مۇغاس، گىلى ئەرمەنى، ئاقا قىيالارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئاس سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ. ياكى تېڭىق ماتىرىياللىرىنى سوقۇلغان سەبرە، مۇرمەككى، ئاق لەيلى، ئاقا قىيا، قىزىلگۈل، گىلى ئەرمەنلەرنى سو-قۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن تەييار-لانغان ئېرىتمىگە چىلاپ تېڭىلىدۇ. 7 كۈندىن كېيىن ئەگەر ئاغرىش، ئىششىق ۋە يەرلىك قىزىتما قاتارلىقلار بولمىسا تېڭىقنى قايتىدىن چىڭ قىلىپ تېڭىلىدۇ. سۇنغان ئەزانىڭ ھەركەتلىنىشىنى ئالدىراپ تەشەببۇس قىلماسلىق،

بەلكى ئاستا ـ ئاستا ئۆزىنىڭ ئەسلى ھەركەت دەرىجىسىـ
گە يەتكۈزۈش لازىم. سۇنۇقنىڭ ئەكسىگە كېلىشى (تۇتۇشى)
قېرىلاردا ئاستا، ياشلاردا تېزراق بولىدۇ. قول، بىلەك ۋە
ئوخرەك سوڭەكلىرىنىڭ تېڭىقىنى 40 ـ 30 كۈن ئەتراـ
پىدا؛ يانپاش ۋە پاقالچەك سوڭەكلىرىنىڭكىنى 50 كۈنـ
دىن 3 ـ 2 ئايغىچە تۇرغۇزۇش لازىم. بەزىدە سوڭەك
تۇتماي قالسا، سۇنغان جاي بۇزۇلۇپ زەرداپ يىرىڭ
يىغىدۇ، ئىششىق پەيدا قىلىدۇ. مۇنداق ھاللاردا سۇنغان
جاينى يېرىپ، يىرىڭ، زەرداپلارنى پۈتۈنلەي تازىلاپ،
جاراھەتكە چارە كورۇش ئۇسۇللىرى بويىچە باشقۇرۇلىدۇ.

تېرە ـ گوشنى بۇزغان سۇنۇق (ئوچۇق سۇنۇق)

سۇنغان سوڭەكنىڭ پارچىلىرى ياكى بىر قىسمى سۇنغان جاينىڭ تېرە ۋە گوشلىرىنى بۇزۇپ تېشىپ چىقىدۇ. ياكى تېرە ـ گوشلەر زەخىملىنىپ، ئاندىن سوڭەككە زەربە يېتىپ سۇنغان بولىدۇ. ھەر ئىككى ئەھۋالدا سۇنغان جايدا جاراھەت بولىدۇ.

چارىسى: قان ئېقىۋاتقان بولسا جاراھەتلەردە كورسىتىلگەن چارە بويىچە قاننى توختىتىش لازىم. سوڭەك سىرتىغا چىقىپ قالغان بولسا، بىر تەرەپتىن قول بىلەن ئىتتىرىپ جايىغا كىرگۈزۈش، يەنە بىر تەرەپتىن ئىككى كىشى تارتىپ تۇرۇپ سۇنغان ئەزانى جايىغا چۈشۈرۈش ۋە قائىدە بويىچە تېڭىش، ئەمما جاراھەتنىڭ يۈزىنى ئوچۇق قالدۇرۇش كېرەك. تاختاي

قويغاندىمۇ جاراھەتنى ئوچۇق قالدۇرۇپ تېڭىش لازىم. جاراھەتنىڭ داۋاسى جاراھەتلەر بابايىدا كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەندەك تەدبىر بويىچە ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەمما سۇنغان سۆڭەكلەر بەك پارچىلىنىپ كەتكەن بولسا، سۆڭەك پارچىلىرىنى پۈتۈنلەي ئېلىپ تاشلاش كېرەك. بەزى ھاللاردا، ئەگەر سۆڭەكنىڭ سۇنۇشى بەك ئېغىر دەرىجىدە بولۇپ، سۆڭەك ئەسلىگە كېلىش ئىمكانىيىتى بولمىسا، لازىم كەلگەندە مەزكور ئەزانى ئەلمى جەببارى① قائىدىلىرى بويىچە كېسىپ تاشلىنىدۇ ۋە كېسىلگەن جاي جەرراھلىق قائىدىلىرى بىلەن باشقۇرۇلىدۇ.

چىقىقلار (خۇلئى)

سۆڭەكلەر ئۆز ئارا تۇتىشىدىغان بوغۇم (مەفسەل) لەردىن چىقىپ كېتىشى "چىقىق" (خۇلئى) دەپ ئاتىلىپ، بوغۇم شەكلىنىڭ ئۆزگىرىشى يەنى بىر تەرەپ ئويمان، يەنە بىر تەرەپ كۆتىرىلىپ قېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بوغۇم ھەركىتى چەكلىنىدۇ. قارشى تەرەپتىكى ساق ئەزادىن شەكلى، قىياپىتى، ئۇزۇن-قىسقىلىقى ۋە ئەگرى تۈزلىگى جەھەتتىن پەرقلىنىدۇ. ئوخشىمىغان، يەلكە سۆڭەك-لىرىنىڭ چىقىقلىرىنى پەرق قىلىش تەسىرەك. تۆۋەندە بىر قانچە خىل چىقىقلارنىڭ ئومۇمى چارىسى ۋە ئايرىم چىقىقلارنىڭ چارىسى ئۈستىدە توختىلىمىز:

---

① ئەلمى جەببارى — سۇنۇق تېڭىش ئىلمى. تېڭىقچى، "جەببار" دەپ ئېيتىلىدۇ.

1) ئومۇمەن قانداقلا چىقىقلار بولمىسۇن، بوغۇم بوشلۇغىغا مادداچۇشۇپ قېلىپ، كېيىنكى ۋاقىتلاردا ئاغرىشنى زىيادە قىلىپ قويىشى مۇمكىن. بۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن بىر مىسقال گىلى ئەرمىنى قەن سالغان گۈلاپ بىلەن ئىچكۈزىلىدۇ. پۇنۇس، خىيارى شەنبەر، تەرەنجىۋىل ۋە تەمرى ھىندىلەرنى قايناقسۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ سۈزۈپ قەن قوشۇپ ياكى باشقا ھەرخىل مېۋە سۇلىرى بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بۇ يەڭگىل سۈرگىلىك خىزمىتىنى قىلىدۇ.

2) چىقىقلارنى ئۆز جايىغا سېلىشتىن بۇرۇن ئەگەر ئىمكانىيەت يار بەرسە كېسەلنى مونچىدا يۇيۇندۇرۇپ، زەرەرلەنگەن ئەزانى بىنەپشە يېغى ۋە گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ بوغۇم ئاسانلىقچە جايىغا چۈشۈشنى قولغا كەلتۈرۈش كېرەك.

3) چىقىقلار زەربە ۋە يىقىلىشتىن بولۇپلا قالماي، بەلكى بوغۇملاردا بار بولغان كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. ئالدى بىلەن ئۇنى ئېنىقلاش، چىقىقلار ئادەتتىكى كىچىك بوغۇملاردا بولسا سەۋەبىنى داۋالاشنى ئالدىن ئېلىپ بېرىش؛ ئەگەر چوڭراق بوغۇملاردا بولسا، بوغۇمنى جايىغا چۈشۈرۈپ، ئاندىن سەۋەبىنى داۋالاش لازىم.

4) چىقىپ كەتكەن بوغۇمنىڭ ھەركەت يونۇلۇشىگە ۋە قارشى يونۇلۇشىگە قارىتىپ تولغاش، ئالدى ـ كەينىگە

قارىتىپ ھەركەت قىلدۇرۇش بىلەن بوغۇم ئۆز جايىغا چۈشىدۇ. بۇ چاغدا بوغۇمدىن ئالاھىدە ئاۋاز چىقىدۇ. قايتا چىقىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن بوغۇم ئۆز ئالاھىدە-لىكىگە ئاساسەن تېڭىلىدۇ. تاڭىدىغان لاتىنى موغاس ۋە گىلئەرمىنى ئېرىتكەن ئاس سۈيىگە چىلاپ تېڭىلىدۇ. چىپىش ئۈچۈن، ئارپا ئۇنى بىلەن ئاس سۈيى ياكى تۇخۇم ئېقى قوللىنىلىدۇ. تاختاي قويۇپ تېڭىش بوغۇم-نىڭ قايتا چىقىپ كەتمەسلىكىنى تېخىمۇ ياخشى كاپا-لەتكە ئىگە قىلىدۇ. ھەركەتنىڭ تېز ئەكسىگە كېلىشىگە ياردەم بېرىدۇ. ئەگەر ۋاقىت ئۆتۈپ كەتكەن بولسا، كېسەلنى تەكرار مونچىغا ئەپكىرىپ سىنەپشە يېغى بىلەن ياغلاش ۋە سىرىق ماي ئىچكۈزۈپ بوغۇمنى يۇمشىتىش كېرەك.

كوپ ئۇچرايدىغان چىقىقلار

1) **ئېڭەك بوغۇمىنىڭ چىقىقى**: تۇۋەنكى ئېڭەك چۈشۈپ كېتىپ ئېغىز ئوچۇق ھالەتتە تۇرۇپ قېلىپ يۇمۇلمايدۇ. چىشلار بىر بىرىگە ئۇدۇل كەلمەيدۇ. سۆز-لەش ۋە چايناشقا ئىمكانىيەت بولمايدۇ. يەڭگىل ھاللار-دا ئېغىزنى يۇمغىلى بولسىمۇ، يەنىلا چىشلار ئۇدۇل-لىشالمايدۇ.

ئورنىغا چۈشۈرۈش ئۇسۇلى ئىككى خىل:(1)تېۋىپ كېسەلنىڭ ئارقا تەرىپىگە ئۆتۈپ، 2 قولى بىلەن ئېڭەك-نى كۈچ بىلەن تۆۋەنگە بېسىپلا دەرھال ئارقىغا قارىتىپ

تارتىدۇ، بۇ چاغدا جالاقلىغان ئاۋاز ئاڭلىنىپ، ئىگەك جايىغا چۈشۈپ ئېغىز يۇمۇلىدۇ. ئورنىغا چۈشكەندىن كېيىن بىر قانچە كۈنگىچە قاتتىق نەرسە چايناش، ئېغىزنى چوڭ ئېچىپ ئەسنەشتىن ئېھتىيات قىلىش كېرەك. (2)ياردەمچى كېسەلنىڭ ئارقىسىدا تۇرۇپ كېسەلنىڭ بېشىنى چىڭ تۇتۇپ بېرىدۇ. تېۋىپ ئالدىدا تۇرۇپ ئىككى قولنىڭ باشبارمىقىنى ئېغىزغا تىقىپ، ئىگەكنى تۆۋەنگە، ئالدىغا باسىدۇ. ئاندىن يۇقۇرىغا-ئارقىغا ئىتتىرسە بوغۇم جايىغا چۈشىدۇ.

2) موره بوغۇمىنىڭ چىقىشى

ئالامەتلىرى: قاتتىق ئاغرىيدۇ،قولنى ئىگىز كۆتىرىشكە، باشقا يەتكۈزۈشكە بولمايدۇ. قول يانپاشتىن يىراقلاشقان ھالەتتە تۇرىدۇ. ئەگەر كۈچ بىلەن يېقىنلاشتۇرۇلسا قاتتىق ئاغرىيدۇ. موره قىسمى ساق تەرەپكە نىسبەتەن مايماق بولۇپ قالىدۇ. قولتۇق كاتىكى چوڭىيىپ، بەزىدە بوغۇم ئۇچى (قولتۇق ئويمىنى ئىچىگە) پۇلتىيىپ چىقىدۇ.

ئورنىغا چۈشۈرۈش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن مورىنى چىغا چۈشۈرۈش، ياغلاش قاتارلىق ئومۇمى چارىلار كۆرۈلگەندىن كېيىن كېسەل ئوڭدىسىغا تاختاي ئۈستىدە تۈز ياتقۇزۇلىدۇ. يۇمشاق رەختتىن توپتىن چوڭراق يۇمۇلاق تۈگۈنچە ياساپ، قولتۇق ئىچىگە قويۇپ تېۋىپ تاپىنى بىلەن (قايسى تەرەپ چىققان بولسا شۇ تەرەپ پۇتى بىلەن) باسىدۇ ۋە ئىككى قولى

بىلەن كېسەللىنىك قولىدىن چىلىك تۇتۇپ ئۇز تەرىپىگە تار-تىدۇ. بۇ ۋاقىتتا بىر خىل ئاۋاز ئاڭلىنىدۇ ۋە بوغۇم جايىغا چۈشىدۇ.

3) بىلەيزۈك بوغۇمىنىڭ چىقىشى

ئالامەتلىرى: بىلەيزۈك بوغۇم شەكلى قىڭغىر بولۇپ، سىرتقا (يانغا) چىقىپ قالىدۇ ۋە قاتتىق ئاغرىيدۇ.

ئورنىغا چۈشۈرۈش ئۇسۇلى: ئالقانىنى ئىچىپ تۇرۇشقا بۇيرۇلىدۇ. ياردەمچى ئارقا تەرەپتىن بىلەكنى چىڭ تۇتۇپ تۇرىدۇ. تېۋىپ ئىككى قولى بىلەن ئالقاندىن تۇتۇپ ئالدىغا تارتىپ، بوغۇمىنىڭ ھەركەت يونۇلۇشىگە قاراپ (ئوڭ، سول، ئىچكى، تاشقى تەرەپكە) ئايلاندۇرۇپ قويۇپ بېرىدۇ. بوغۇم شەكلى توغرىلىنىپ جايىغا چۈشىدۇ، ۋە تېڭىپ بويۇنغا ئېسىپ قويۇلىدۇ.

4) جەينەك بوغۇم چىقىشى

ئالامەتلىرى: جەينەك غەيرى تەبىئى ھالدا ئالدىغا ئېگىلىپ، جەينەك ئارقىسىدا چوڭقۇرلۇق پەيدا بولۇپ قالىدۇ. جەينەكنى ئېگىش مۇمكىن بولمايدۇ.

ئورنىغا چۈشۈرۈش ئۇسۇلى: ياردەمچى كېسەلنىڭ ئارقا تەرىپىدە، يۇقۇرقى بىلەكتىن تۇتۇپ تۇرىدۇ. تېۋىپ بىلەيزۈك قىسمىدىن تۇتۇپ ئالدىغا تارتىپ، بىلەكنى ئىچكى تەرەپكە كەتكەن ھالدا قويۇپ بېرىدۇ. قولنى ئېگىپ بويۇنغا ئېسىپ قويىلىدۇ.

5) بەل تومۇرتقالىرىنىڭ چىقىغى

ئالامەتلىرى: ئالدىغا ياكى كەينىگە ئەككىلى بولمايدۇ. قاتتىق ئاغرىيدۇ، ئېغىرلاردا ئۇلتۇرۇپ قوپۇشقا ۋە مېڭىشقا بولمايدۇ. بەل ساھەسىدە كۆتىرىلىپ چىققان ئومۇرتقا ۋە ئۇنىڭ ئاستىدا غەيرى تەبئىي چوڭقۇر جاي كۆرۈنىدۇ.

ئورنىغا چۈشۈرۈش ئۇسۇلى: بوقرات (ھىپپوكرات) ئۇسۇلى: كېسەلنى ئالدى بىلەن مۈرىچىغا چۈشۈرۈپ، ئىسسىق تۇتۇپ ياغلىنىدۇ. كېسەل بىلەن تەڭ ئۇزۇنلۇقتا ياغاچ تاختاي تەييارلىنىدۇ. كېسەلنىڭ قوساق قىسمىغا يۇمشاق تەكيە قويۇپ دۈم ياتقۇزۇلىدۇ. كېسەلنىڭ كوكرەك قىسمىدىن پوتا بىلەن 2 ـ 3 قەۋەت باغلاپ، پۇتىنىڭ ئىككى ئۇچى كېسەلنىڭ 2 قولتۇغىدىن چىقىرىلىدۇ ۋە يېرىم غۇلاچ ئۇزۇنلۇقتىكى ياغاچنىڭ 2 ئۇچىغا چىگىلىدۇ. ياغاچقا ئېغىر تاش باغلىنىدۇ. شۇنىڭدەك بىر تېڭىقنى كېسەلنىڭ ئىككى پۇتىنى تىزدىن يۇقۇرى جايىدىن باغلىنىپ يۇقۇرقىدەك ئۇسۇل بىلەن تۆۋەنگە قاراپ تارتىپ تاشقا باغلىنىدۇ. بۇ چاغدا تېۋىپ ئالقىنى بىلەن بەلنى بېسىپ تۇرۇپ كېسەلنى كۈچ بىلەن پوتىغا باغلانغان تاشنى ئوز تەرىپىگە تارتىشقا بويرۇيدۇ ۋە ئالقانىنى بېسىپ ئومۇرتقىنى جايىغا چۈشۈرىدۇ. سوقۇلغان ماش، گىلى ئەرمەنى، سەبرى، مۇغاس، زەپەر قاتارلىقلارنى گۈلاپ ۋە تۇخۇم سېرىقى بىلەن قوشۇپ چىپىپ تېڭىپ قويۇلىدۇ.

AltunOq

6) سان (يوتا) بوغۇمىنىڭ چىقىغى

ئالامەتلىرى: ئىچ تەرەپكە چىقىپ كەتكەن بولسا، ساق پۇتقا نىسبەتەن ئۇزۇراپ قالىدۇ، تىز بوغۇمىنى يىغىشقا بولمايدۇ. بوغۇم بېشى سىرتقا چىقىپ، ئىششىق-تەك، كورۇنىدۇ تاشقى تەرەپكە چىقىپ كەتكەندە ئەكسى-چە پۇت قىسقىراپ قالىدۇ.

ئورنىغا چۈشۈرۈش ئۇسۇلى: كېسەلنى ئوڭدىسىغا ياتقۇزۇپ، ياردەمچى كىشى كېسەلنىڭ ساغرىسىنى چىڭ بېسىپ بېرىدۇ. تىۋىپ ئورە تۇرۇپ، كېسەلنىڭ تىزى ئارقىسىدىن بىلىكىنى چىقىرىدۇ. يەنە بىر قولىدا كې-سەلنىڭ پاقالچىكىدىن تۇتۇپ تووەنگە تارتىدۇ ھەم كې-سەلنىڭ ئىگىلگەن تىزىدىن ئوتكۇزۇلگەن بىلىكى بىلەن ئۇستۇنگە داۋاملىق تارتىدۇ ۋە ئىچكى، سىرتقى تەرەپ-كە تولغايدۇ. بۇ چاغدا بىر ئاۋاز چىقىدۇ. بوغۇم جايىغا چۈشىدۇ، پۇت تۈزلىنىدۇ. بوغۇمنىڭ قايتا چىقىپ كەت-مەسلىكى ئۈچۈن يۇقۇرىدا كورسىتىپ ئوتۇلگەن مايلارنى چېپىپ بوغۇم تارتىپ قويىلىدۇ. يەنى پوتىغا ئوخشاش مەھكەم بىر نەرسە بىلەن تاپىنىغا ئۇزەڭگە سىپىلىپ، پۇتۇن پاقالچەك ۋە ساننى چىڭ ئوراپ، بىر تەرىپىنى مورىگە (ئارقا تەرەپتىن) ئېلىپ، قولتۇقنى ئايلاندۇرۇپ، بەل باغلايدىغان يەرگە كەلتۈرۈپ سانغا چىگىپ قويىد-لىدۇ ۋە بىر ھەپتە ھەركەتلەنمەي ياتىدۇ. بو خىلدىكى تېڭىق تىبابەتتە "ئاۋاتىرى" دەپ ئاتىلىدۇ.

7) ئوكچە (هوشۇق) بوغۇمنىڭ چىقىشى

ئالامىتى: ئوكچە ئورنىدا ئىششىق پەيدا بولىدۇ. يەرگە دەسسەشكە بولمايدۇ. بوغۇم ئورنى ئويمانلىشىپ قالىدۇ. ئورنىغا چۈشۈرۈش ئۇسۇلى: ئوكچە بوغۇمنىڭ جايىغا چۈشۈشى تەس. كېسەلنى تۈز تاختايدا ئوڭدىسىغا ياتقۇزۇلىدۇ. ياردەمچى كېسەلنىڭ پاقالچەك سوڭىكىدىن تۇتۇپ، چىڭ تارتىپ تۇرغان هالدا تەۋىپ كېسەلنىڭ تاپىنىدىن تۇتۇپ زور كۈچ بىلەن ئۈز تەرىپىگە تارتىدۇ. بۇ ۋاقىتدا قاراسلىغان ئاۋاز بوغۇمنىڭ جايىغا چۈشكەنلىگىنى ئۇقتۇرىدۇ. دەرهال مايلاپ ئوكچىدىن تاپانغا قاراپ چىڭ تېڭىلىدۇ ۋە 3 ـ 4 كۈن هەركەت قىلىنمايدۇ.

8) قايرىلىپ كېتىش

ئالامەتلىرى: يىقىلىش ياكى يېرىم يىقىلىش بىلەن پۇت هوشۇق بوغۇمى ياكى يەرگە تايىنىپ قالغاندا قول بىلەيزۈك بوغۇمىدىكى پەيلەر سوزۇلۇپ كېتىدۇ. هەركەت قىلغاندا قاتتىق ئاغرىيدۇ، ئىششىيدۇ.

داۋاسى: يەڭگىل بولسا، كۈچلۈك سىلىكىۋېتىش كۇپايە قىلىدۇ. ئەگەر ئىششىق پەيدا بولۇپ ئاغرىش كۈچىيىپ كەتسە هىجامەت قويۇش، تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش، شاكاراپ سۇغا پاختا چىلاپ، پاختىنى سىقىۋېتىپ شور پاختا بىلەن تېڭىش كېرەك. ئاق لەيلى يىلتىزى، ئانار گۈلى، سوگەت يوپۇرمىغى، ئاقاقىيا، ماش ئۇنى، سۇپارى قاتارلىقلارنى سوقۇپ، تۇخۇم ئېقى ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش مۇمكىن.

XVIII زەھەرلىنىش ۋە ئۇنىڭغا قارشى چارىلار

1 - پەسىل: دورىلار بىلەن زەھەرلىنىش

دورىلار بىلەن زەھەرلىنىش — ئۆسۈملۈك دورىلار بىلەن زەھەرلىنىش ۋە مەدەندىن ئېلىنغان دورىلار بىلەن زەھەرلىنىش دەپ ئايرىلىدۇ①. بۇ خىلدىكى زەھەرلىنىش ئادەتتە ئىستىمال قىلىش مەنئى قىلىنغان زەھەرلىك دورىلارنى تەسادىپى ياكى قەستەن ئىستېمال قىلىش، تەسىر كۈچى پەۋقۇلئاددە كۈچلۈك ۋە تەسىر كۈچى نىسبەتەن زىيادە بولغان دورىلارنى ئۆز ئېتىدالىدىن كوپ ئىستىمال قىلىشتىن كېلىپ چىقىدۇ. تۈرلۈك زەھەرلىك دورىلارنى ئىستىمال قىلىش (يېيىش، ئىچىش) بىلەن كېلىپ چىققان ئالامەتلەرنىڭ ئۆز ئالاھىدىلىگە ئاساسەن قوللىنىلىدىغان چارىلىرى بار ھەم تۈۋەندىكىچە ئومۇمى چارىلارمۇ بار.

---

①بۇلاردىن باشقا تىبابەتتە زەھەرلىك ھاشارەتلارنىڭ زەھەرلىرىمۇ دورا سۈپىتىدە قوللىنىلىدۇ. بۇلار بىلەنمۇ زەھەرلىنىشلەر ئۇچرايدۇ. مەسىلەن، ئەفئى زەھىرى.

1) زەھەرلىك دورا يېگەنلىكى مەلۇم بولغان ھامان دەرھال قەي قىلدۇرۇش (قۇستۇرۇش) لازىم. قۇستۇرۇش قانچە كوپ ۋە قانچە بالدۇر بولسا نەتىجىسى شۇنچە ياخشى. قۇستۇرۇش چارىلىرى مۇنداق:

(1) كوپ مىقداردا ئىللىمان سۇ بىلەن كۇنجۇت يېغى ئىچكۈزۈلسە ئۇزلىكىدىن قەي قىلىشى مۇمكىن ياكى گالغا بىرنەرسە تىقسا كوڭلى ئېلىشىپ قۇسىدۇ.

(2) سېرىق چىچەكنى قاينىتىپ سۇيىگە تۇز بىلەن توغرىغۇ قوشۇپ كوپرەك ئىچكۈزۈش لازىم. بۇنىڭ بىلەن قەي يېتەرلىك يانمىسىمۇ زەھەرنىڭ تەسىرى سۇنىدۇ.

2) كوپلەپ قەي يېنىپ بولغاندىن كېيىن، كالا سۇتى ئىچكۈزۈلىشى ۋە ئىمكانىيەت دائىرىسىدە كوپرەك بېرىلىشى كېرەك. ئەگەر سۇت ئىچىپ تۇرۇپ قەي قىلسا تېخىمۇ ياخشى.

3) تەرياق فارۇق (186 ـ نۇسخە)، تەرياقى گىلى مەختۇم (187 ـ نۇسخە) ۋە مەشدىرتۇش (25 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. بۇ دورىلار ھەرخىل زەھەرلەرنى قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

4) ئىچ ئەزاسى قىزىپ كەتسە، سېرىق مايغا سوغاق سۇ قوشۇپ بېرىلىدۇ.

5) زەھەرلەنگەن كىشىنى ئۇخلاتماسلىق لازىم. قورسىقىنى ئاچ قويۇش زەھەرنىڭ تەسىرىنى كۈچەيتىپ قويىدۇ. شۇنىڭ ئۇچۇن زەھەرلەنگۈچى كىشى غىزا خالىسا تويغىچە بېرىش كېرەك.

6) يۇقۇرقىلاردىن باشقا زەھەرنىڭ كەيپىياتىغا قار-شى دورىلارنى بېرىش كېرەك. مەسىلەن: ئىسسىق نەرسىلەر (دورىلار) بىلەن زەھەرلەنگەندە (ئالامىتى ــ ئېغىز، مەئىدە، ئۈچەيلەردە ئېچىشىش، كويگەندەك سىيرىلارنىڭ بولۇ-شى، يۈرەك، مېڭىنىڭ زەرەرلىنىشى قاتارلىقلار) سوغاق دورىلاردىن كافۇر، يۇمغاقسۇت، گۈلاپ قاتارلىقلارنى بې-رىش كېرەك. سوغاق خۇسۇسىيەتلىك زەھەرلىك دورىلار مەسىلەن، ئەپيۇن، بەزۇرۇلبەنجىلەر بىلەن زەھەرلەنگەن بولسا ئىسسىق دورىلار (شىرىلىك سۇ بىلەن ھىڭ ياكى داۋائىلمىشكى ھار) نى بېرىش كېرەك.

7) زەھەرلەنگەن كىشىلەر تۇۋەندىكى ئالامەتلەر-گە قاراپ ئېنىقلىنىدۇ: زەھەرلەنگۈچىنىڭ ئاغزىدىن غەي-رى تەبىئى پۇراق كېلىدۇ؛ زەھەرلەنگەن كىشى بىردىنلا قۇسىدۇ. قۇسقان ماددىنىڭ رەڭگى ھەرخىل بولىدۇ؛ بە-دىنىدە زەھەرلىگەن دورىغا خاس بولغان ئالاھىدە ئالا-مەتلەر كۆرىنىدۇ. تۇۋەندە ھەرخىل زەھەرلىنىشلەردىكى ئالاھىدە ئالامەتلەر ۋە قۇتقۇزۇش چارىلىرى تونۇشتۇرۇ-لىدۇ:

مەئىدەن جىنسلىق دورىلار بىلەن زەھەرلىنىش

1) سىماپ بىلەن زەھەرلىنىش: تىرىك سىماپ زەھەرلىمەيدۇ بەلكى تىرىكلا چىقىپ كېتىدۇ. ئەمما سى-ماپ كۇشتىسى (ئولتۇرۇلگىنى) بەدەنگە سىڭىپ ئېغىر ھالدا زەخىملەيدۇ.

AltunOq

ئالامەتلىرى: قوساق قاتتىق تولغاقسىمان ئاغرىيدۇ. مەئىدىدە ئىغىرلىق سېزىلىدۇ، ئىغىز قۇرۇيدۇ، كوپ شول-گىسەي ئاقىدۇ، ئىغىز ئىچى ئاغرىيدۇ، سۈيدۈك توختايدۇ.

داۋاسى: ھەسەل سۈيىگە توغرىغۇ قوشۇپ تەييارلى-غان سۇدىن كوپلەپ ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇش ھەم ھوقنە قىلىش كېرەك. بۇنىڭغا 3 مىسقال مۇرمەككى قوشۇلسا تەسىرى تېخىمۇ ياخشى. ئۇنىدىن كېيىن، كالا سۈتىگە زىغىر لۇئابى، ئاق لەيلى لۇئابى، بىيە ئۇرۇغىنىڭ لۇ-ئابى ۋە مۇرمەككىنى قوشۇپ بېرىش ۋە يۇرەكنى قۇۋۋەت-لەندۈرگۈچى دورىلار بېرىش لازىم.

2) مەدەستان (موردارسەنگ)① بىلەن زەھەرلىـ-نىش: ئادەتتە مەدەستان تاشقى تەرەپتىن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنى يەپ سالسا زەھەرلەيدۇ.

ئالامەتلىرى: بەدەن ئىششىيدۇ، ئىششىقلار ئاغ-رىيدۇ. تىل قۇرۇپ ئىغىرلىشىدۇ. ئۇچەي توسىلىش ئالا-مەتلىرى پەيدا بولۇپ، قوساق قاتتىق مۇجۇپ ئاغرىيدۇ، قانلىق تەرەت كېلىدۇ (بۇ خۇددى قان تولغاقنى ئەسلە-تىدۇ)، قۇسىدۇ. قوسقان ماددا قوغۇشۇن پۇراپ، قارام-تۇل، كوكۇش رەڭدە بولىدۇ.

داۋاسى: ئەنجۇر، سېرىق چېچەك ۋە توغرىغىلارنى قاينىتىپ بىر ئاز سېلىپ كوپ مىقداردا ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش، كۈچلۈك دورىلارنى ھوقنە قىلىش ياكى

① مەدەستان: كويدۈرۈلگەن قوغۇشۇن.

مىزاجىغا قاراپ سۇرگە بېرىش لازىم. ئارقىدىن زەنجىۋىل مۇراببا سى يېيىشكە بېرىپ مونچىدا تەرلىتىش كېرەك.
مۇرمەككىدىن 3 مىسقال، سۇمبۇلدىن 2 مىسقال، ھەسەلدىن 15 مىسقال ئېلىپ، قاتتىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئېلىشتۇرۇپ 4 گە بولۇپ بىر كۈندە يېيىشكە بېرىلىدۇ، توخۇ شورپىسىدا نوقۇت پىشۇرۇپ بېرىش كېرەك.

3) قەلەي كۈشتىسى (قەلەي تۇزى) بىلەن زەھەرلىنىش:

ئالامەتلىرى: تىلى ئاقىرىپ كېتىدۇ، ھىق تۇتىدۇ، كوڭلى ئاينىدۇ. يوتەل ۋە گالنىڭ قۇرۇشى كېسەلنى ئازاپلايدۇ. مەئدە ئاغرىيدۇ، ئەس ـ ھوشى جايىدا بولمايدۇ، جويلىيدۇ. بەزىدە سۇيدۇك كەلمەيدۇ، ئۇيقا باسىدۇ.

داۋاسى: ھەسەلگە سۇ قوشۇپ بىر ئاز ئىچىر ىلىپ قايىنتىپ ئىچكۈزۈش ئارقىلىق قەي قىلدۇرۇلىدۇ. 2 يېرىم پۇڭ مەھمۇدە (سوقمونىيا) نى ھەسەل سۈيى بىلەن بېرىپ ئىچى سۈرگۈزۈلىدۇ ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن ھوقنە قىلىنىدۇ. سۇيدۇك تۇتۇلغاندا شەرۋىتى ئەپسەنتىن (91 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئۇخلاتماسلىققا تىرىشىلىدۇ.

4) مەرگىمۇش (سىمولفار ـ چاشقان زەھىرى) دىن زەھەرلىنىش:

ئالامىتى ۋە داۋاسى: (3) بىلەن ئوخشاش. كىيىك شىرىسى ئىچكۈزىلىدۇ.

5) زەرنىخ بىلەن زەھەرلىنىش:

ئالامىتى: قوساق قاتتىق ئاغرىيدۇ، ئۈچەيلەر جاراھەتلىنىپ، قان تولغاقتەك ئىچى كېلىدۇ، يوتەل ۋە سۈيدۈك قىيىنلىشىدۇ، بەدىنى سوۋۇپ كېتىدۇ ۋە سىماپ بىلەن زەھەرلەنگەندەك بەزى ئالامەتلەر كورۈلىدۇ. قۇسىقى سېرىق بولۇپ، زەرنىخ پۇرايدۇ.

داۋاسى: سىماپ بىلەن زەھەرلەنگەنگە ئوخشاش بولۇپ، كوپ مىقداردا سۈت ئىچكۈزۈلىدۇ.

6) تومۇر دېتى ۋە تومۇر كۈشتىسىدىن زەھەرلىنىش:

باش قاتتىق ئاغرىيدۇ، قۇسىدۇ، ئېغىزدىن تومۇر دېتىنىڭ پۇرىقى كېلىدۇ. قوساق ئاغرىپ قارامتۇل ياكى پور رەڭلىك سۇيۇق تەرەت كېلىدۇ.

داۋاسى: قەي قىلدۇرۇش، كوپ مىقداردا سۈت بىلەن مەشكە ماي ياكى سېرىق ماي ئىچكۈزۈش كېرەك. گۈل يېغى، بىنەپشە يېغى ۋە بادام يېغى بىلەن باشنى ياغلاپ بېرىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن بىللە، كۈنىگە بىر مىسقالدىن ئاھانرەباتاش (ماگنىت تېشى) تالقىنى ئىچكۈزۈپ، ئارقىسىدىن سۈرگە بېرىش ياكى قۇستۇرۇش لازىم.

7) هاك بىلەن زەھەرلىنىش:

هاك تورزۇندىلىرىنىڭ ئېغىز ۋە بۇرۇندىن كوپ كىرىپ كېتىشى ياكى قەستەن هاك سۈيى ئىچىۋېلىشتىن كېلىپ چىقىشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: يوتەل، باش ئاغرىش، كوزلىرى قىزىرىش، كوڭلى ئاينىش، سۇيدۇگى قىزىل كېلىشتەك بەلگىلەر يۈز بېرىدۇ.

داۋاسى: بادام يېغى، سېرىق ماي ۋە مەشكە مېـيىنى كوپ مىقداردا ئىچكۈزۈپ (بىرئاز ئىسسىق سۇ بىلەن) قۇستۇرۇلىدۇ. ئۇنىدىن كېيىن ياغلىق شورپا ۋە زىغىر، بىيە ئۇرۇغىنىڭ شىرىلىرى بېرىلىدۇ.

8) زەمچى ۋە زاكتىن زەھەرلىنىش:

ئالامەتلىرى: ئاساسەن ئوپكە زەرەرلىنىدۇ، يوتەل بىلەن قان تۇكۇرىدۇ. سوزۇلما زەھەرلەنگەندە ئوپكىنىڭ جاراھەتلىك كېسەللىكلىرىگە سەۋەپ بولىدۇ.

داۋاسى: دەرھال سەزگىلى بولغاندا قەي قىلدۇـرۇش لازىم. ئۇنىدىن كېيىن كوپ مىقداردا سۇت ۋە مەشكە ئىچكۈزىلىدۇ. شەرۋىتى بىنەپشە (74 ـ نۇسخە)، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىغى ۋە توخۇ شورپىسى بېرىلىدۇ.

9) زەڭگار بىلەن زەھەرلىنىش:

ئالامەتلىرى: توختىماي قۇسىدۇ. قۇسۇغى كوك رەڭدە بولۇپ، مىس دېتى پۇراپ تۇرىدۇ. سۇيدۇگى يېشىل كېلىدۇ، مەئىدىسى ئاغرىيدۇ.

داۋاسى: زەرنىخ بىلەن ئوخشاش.

ئوسۇملۈك دورىلار بىلەن زەھەرلىنىش

1) پارپا (فارفى) دىن زەھەرلىنىش:

ئالامەتلىرى: پارپا ئادەتتە ئاق ۋە قارا ئىككى خىل رەڭدە بولۇپ، داۋالاشتا قارىسى قوللىنىلىدۇ. ئاق پارپىنىڭ زەھەرلىكى بەك ئۆتكۈر بولغانلىقى ئۈچۈن، مەيلى ئىچتىن ياكى سىرتتىن ئىشلىتىلىشى مەنئى قىلىنىدۇ. قارا پارپىنىڭ ئوزىنى يالغۇز ئىشلىتىش قەتئىي چەكلىنىدۇ. چۈنكى دىققەتسىزلىك بىلەن ئازراق ئارتۇق ئىچىۋەتسە زەھەرلەيدۇ. مەسىلەن، كالپۇكى، تىلى ئىششىيدۇ، نەپەس ئېلىشى نىبزلىشىدۇ. بوغۇلۇپ ھوشىدىن كېتىدۇ. ئېغىر ھاللاردا ئولۇپ كېتىدۇ. ئەگەر قۇتۇلۇپ قالغان تەقدىردىمۇ ئوپكە زەھەرلىنىشكە دۇچار بولىدۇ.

داۋاسى: دەرھال چامغۇر ئۇرۇغىنى قايناتىپ سۈيىنى ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش، كوپ مىقداردا مايلىق (سېرىق ماي) سۇ ئىچكۈزۈپ تەكرار قۇستۇرۇپ، ئارقىدىن كوپلەپ سۈت ئىچكۈزۈش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن شاھ بەللۇتنى قايناتىپ، سۈيىگە بىر مىسقال داۋائىل مىشكى (22 ـ نۇسخە) قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئىمكانىيەت بولسا، تەرياق فارۇق (186 ـ نۇسخە) مەشدىرىتۇس (25 ـ نۇسخە) ياكى فادى زەھرە ھايۋانى (دىڭزىيا) بېرىش كېرەك (بەزىلەر بىخ كەبىر پوستى سېرىق مايىنى مۇشۇك گوشى بىلەن پىشۇرۇپ بېرىشنى كورسىتىدۇ).

Altun Oq

2) پەرپىيوندىن زەھەرلىنىش:

ئالامەتلىرى: مەئدە، قوساق چىشلىگەندەك ئاغرىپ، قاتتىق ئىچىشىدۇ، ھىق تۇتىدۇ.

داۋاسى: قەي قىلدۇرۇپ بولغاندىن كېيىن كوپ مىقداردا سۈت ۋە مەشكە بېرىلىدۇ.

3) بالادۇردىن زەھەرلىنىش:

ئالامەتلىرى: بالادۇرنىڭ قىزىتىپ چىقىرىلغان مېيى تەككەن يەردە سۇلۇق قاپارتما پەيدا قىلىدۇ. ئېغىر بولسا ئويۇلۇپ كېتىدۇ. بۇنداق ھاللاردا جاراھەتلەر ۋە كويۇكلەر قاتارىدا چارە قىلىنىدۇ. 2 مىسقالنى يېگەندە ئادەم ئولتۇرىدۇ. بىر مىسقالغا يەتمىگەن مىقدارىمۇ زەھەرلەيدۇ. مەسىلەن، ئېغىز ئىچلىرىدە سۇلۇق قاپارتمىلار پەيدا بولىدۇ، بەدەن قىزىيدۇ، پۈتۈن ئىچ ئەزالار كويگەندەك ئېچىشىدۇ. بولۇپمۇ مەئدە ۋە قوساق ساھەسىدە ئېچىشىش روشەن كورىنىدۇ. كېسەل بەك قورقۇپ كېتىدۇ. ساقايغاندىن كېيىنمۇ بىرقانچە ۋاقىتقىچە قورقۇپ يۈرىدۇ.

داۋاسى: قەي قىلدۇرۇشقا دائىم ئۇلگۇرەلمەيدۇ. ئىچ ئەزانى (ئېغىز ئىچى، گال ۋە مەئدىنى) كويدۇرۇۋەتكەندىن كېيىن قەي قىلدۇرۇش، ئەكسىچە زەرەرلىك. بۇنىڭ ئۇچۇن، سوۋۇق ياغلاردىن قاپاق ئۇرۇغى مېغىزىنىڭ يېغى، بادام يېغى ئىچكۈزۈش ۋە ئەنە شۇ ياغلار قوشۇلغان ئىلمان سۇ بىلەن ھوقنە قىلىش لازىم. مې-

غىزلارنى سوقۇپ يىگۈزۈلسە مەسلەن، ياڭاق مېغىزى بەرسە بولىدۇ. دېڭزىيا بېرىشنىڭ ئۇنۇمى ياخشى. بەدەنگە بالادۇر شىرىسى (بالادۇر ھەسىلى) تېگىپ كەتسە دەرھال قېتىقنى دوغ قىلىپ چايقاش كېرەك (قېتىق قانچە ئاچچىق بولسا شۇنچە ياخشى). ئۇندىن كېيىن ياڭاق مېغىزى، ئورمان ياڭىغى (پىندۇق) مېغىزى ۋە بادام مېغىزلىرىنى سوقۇپ يارا ئۈستىگە قويۇش، 4 ـ 5 سائەتتىن كېيىن يەنە دوغ بىلەن يۇيۇش كېرەك.

4) ئاق خەربەقتىن زەھەرلىنىش:

ئالامەتلىرى: ئىچى سۈرىدۇ، قۇساق ئاغرىيدۇ. بوغۇلۇپ قالىدۇ. يۈرەك قوزغىلىپ ھوشىدىن كېتىدۇ. سۈيدۈكى قىزىل كېلىپ، كويگەندەك سېزىلىدۇ.

داۋاسى: كالا سۈتى ۋە مەشكە بېرىلىدۇ. كالىنىڭ ئوغۇز سۈتى بىلەن ھەسەل قوشۇپ بېرىلسە مەنپەتى ياخشى. ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش ئۈچۈن ئانار ۋە ئالما شەرۋەتلىرى (47 ـ 48 ـ نۇسخىلەر) بېرىلىدۇ.

5) قۇندۇز قەرىدىن زەھەرلىنىش:

ئادەتتە قۇندۇز قەرىنى يالغۇز ھالدا يېيىشكە بېرىلمەيدۇ. دورىلار بىلەن بىرلىكتە قوشۇپ بېرىلگىنى ئانچە زەھەرلىك ئەمەس. قارامتۇل كەلگەن قۇندۇز قەرىنىڭ زەھەرلىك كۈچى بەك ئۈستۈن بولۇپ، يالغۇز ياكى باشقا دورىلار بىلەن قوشۇلغىنىدىن 2 ـ 3 مىسقال يېيىلسە زەھەرلەيدۇ.

ئالامەتلىرى: بەدەن قىزىيدۇ، قۇسۇش، باش قاتتىق ئاغرىش، يۈز، كوزلىرى قىزىرىش، قىزىل رەڭدە سىيىش، جويلۇش، تارتىشىپ قېلىش ئالامەتلىرى كورۈلۈپ خۇددى مىڭە پەردە ياللۇغىنىڭ بەلگىلىرىنى بېرىدۇ.

داۋاسى: سېرىق چېچەك، سەرپىستان قايناتقان سۇ ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ. ئۇندىن كېيىن لىمون شەرۋىتى، ئاچچىق دوغلارنى ئىچكۈزۈپ، ئارقىدىن سېمىز ئوت شىرىسى ۋە بېيە لۇئابلىرى بېرىلىدۇ. بەزىلەر تۇرۇنجى ۋە پاقا يوپۇرمىغىنىڭ سۈيى ياكى ئۇرۇغىنىڭ سۈيىنى بېرىشنى كورسىتىدۇ.

6) ياۋا پىياز (ئەنسەل) دىن زەھەرلىنىش:

ياۋا پىيازنى تىبابەتتە ئوتقا (چوققا) تۇتۇپ پىشۇرۇپ، تاش پوستى تازىلاپ بېرىلىدۇ. ئەگەر مۇنداق قىلماي بېرىلسە، ئاز مىقداردا بولسا قوساق ئاغرىپ ئىچى سۈرۈپ كېتىدۇ؛ كوپرەك بولسا، چىش مۇلۇكلىرى ئاغرىش، كوكرىكى ئاغرىش ۋە قانلىق ئىچ سۈرۈشلەر كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى: تومۇر پارچىسىنى ئوتتا قىزىتىپ، سۈتكە تاشلاپ سۈت ئىچكۈزىلىدۇ. تۇخۇم سېرىغىنى چالا پىشۇرۇپ يېيىشكە بېرىلىدۇ. ئىسپۇغۇل لۇئابى بىلەن قۇرس كەھرىبا (71 ـ نۇسخە) بەرگەندە ئىچ سۈرۈش توختايدۇ.

7) رەۋەندىن زەھەرلىنىش:

ئالامەتلىرى: يەرلىك رەۋەنىنىڭ زەھەرلىك خۇسۇ-سىيىتى ئاز، رەۋەن چىنى (ئات تۇۋىغى رەۋەن) زەھەر-لىك تەسىرگە ئىگە. كوپ ئىچىپ قويسا توختاۋسىز ئىچ سۈرىدۇ. قوسىاق مىۇجۇش ۋە ئىنجىقسىمان ئاغرىشلار كېسەلنى ئازاپلايدۇ، تارتىشىپ قالىدۇ.

داۋاسى: كوپ مىقداردا سۈت ۋە مەشكە بېرىلىدۇ. ئالما شەرۋىتى ۋە بىيە، ئانار شەرۋەتلىرى (47 - 48 - نۇسخىلەر) بېرىلىپ بەدەن سوغاق سۇ بىلەن يۇيۇلىدۇ.

8) ئەپيۇندىن زەھەرلىنىش:

ئالامەتلىرى: بىر قېتىملىق مىقدارى 2 مىسقالدىن ئېشىپ كەتسە ئولتۇرىدۇ. 2 مىسقالغا يەتمىگەن مىقدار-دىكىسىنى كۈنجۈت يېغى بىلەن يىسە ئولۇم بېرىدۇ. ئادەتتە زەھەرلەنگەندە كورىلىدىغان ئالامەتلىرى: ئۇيقا بېسىش، ئۇخلاپ ئويغانماسلىق، سوزلىيەلمەسلىك قاتارلىق بەلگىلەر كورۇلۇپ، سوغاق تەرلەپ كېتىدۇ. كوزلىرى ئولتۇرۇشۇپ كېتىپ، نەپەس قىسىلىشىدۇ، كوزى قاراڭ-غۇلىشىدۇ. ھىق تۇتىدۇ. ئاغزىدىن ئەپيۇن پۇرىغى كېلىدۇ.

داۋاسى: سېرىق چېچەك، تۇرۇپ ئۇرۇغى، دار-چىنلارنى سوقۇپ، قاينىتىپ سۇيىنى ئىچكۇزۇپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ. ئۇندىن كېيىن تەرياقى ئەربەئە (188 - نۇسخە) ياكى ئاقىر قەرھا، قۇندۇز قەرى، پىلپىل، ھىڭ، ئارچا مىۋىسى (ئۇبھەل) لەرنى سوقۇپ، ھەسەل ئارىلاش-

تۇرۇپ خېمىردەك قىلىپ ئۇرۇك مېغىزىدەك يېيىشكە بېرىلىدۇ ۋە قوست يېغى بەدەنگە سۈرتىلىدۇ.

9) يۇمغاقسۇتتىن زەھەرلىنىش:

كوك يۇمغاقسۇتنى 5 سەر مىقداردا يىسە زەھەرلەيدۇ. 4 سەر مىقداردىكى سۈيىنى ئىچسە ئولۇم بېرىدۇ. ئەگەر سۇت بىلەن ياكى باشقا كوكتاتلار بىلەن بىرگە يىسە زەھەرلىك تەسىرى تووەن بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: پۇتۇن بەدىنىدىن يۇمغاقسۇت پۇرىغى كېلىدۇ، باش قايىدۇ. ئاۋازى پۇتۇپ قالىدۇ، ئۇيقا باسىدۇ.

داۋاسى: سىرىق چىچەك بىلەن توغرىغۇ قايىنىتىلغان سۇغا زەيتۇن يېغى ياكى گۇل سوسەن يېغىدىن بىر ئاز قوشۇپ ئىچكۇزۇپ قەي قىلدۇرۇش لازىم. ئۇنىدىن كېيىن تۇخۇم سېرىغىنى چالا پىشۇرۇپ، قارىمۇچ، پىلپىلنى سوقۇپ ئېلىشتۇرۇپ يېيىشكە بېرىلىدۇ.

10) سوقۇلغان ئىسپۇغۇلدىن زەھەرلىنىش:

ئادەتتە ئىسپۇغۇلنى سوقماستىن پۇتۇن هالدا ياكى لۇئابىنى چىقىرىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ئۇقۇشماسلىقتىن باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ سوقۇلۇپ قالسا زەھەرلىك تەسىر كورسىتىدۇ.

ئالامەتلىرى: مەئدە ئېچىشىدۇ، نەپەس قىسىلىدىشىدۇ. بەدەن ماغدىرسىزلىنىپ تومۇر هەركىتى ئاجىزلىشىدۇ. پۇتۇن بەدەن سوۋۇپ كېتىپ، هوشىدىن كېتىدۇ.

AltunOq

داۋاسى: سېرىق چېچەك بىلەن توغرىغۇ قايىنىتىلغان سۈيى كۆپرەك ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇ- رۇلغاندىن كېيىن، ئارقىدىن رەيھان شەرۋىتى، تەرياق فارۇق (186 - نۇسخە) بېرىش كېرەك ۋە ھەببى جەدۋار (26 - نۇسخە)، تۇخۇم سېرىقىنى چالا پىشۇرۇپ بېرىش لازىم. ئىچىشكە سېمىز ئوت شىرىسى ياكى خاڭگا، سېمىز ئوت، كاسىنى ۋە قوغۇن ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىلىرى بېرىد- لىدۇ.

11) ۋاڭنىڭ ئۇرۇغى (جەۋزى ماسىل) دىن زە- ھەرلىنىش:

ئالامەتلىرى: سوغاقتىن بولغان سەرسامنىڭ ئالا- مەتلىرى كورىلىدۇ، جويلۇيدۇ، بېشى قايىدۇ. كوزىگە ھەر خىل نەرسىلەر (خىيالەت) كورىنىدۇ، تارتىشىپ قې- لىپ ھۇشىدىن كېتىدۇ.

داۋاسى: قەي قىلدۇرۇش ۋە ھوقنە قىلىش كېرەك. ئەپسەنتىن، سۇئتەر قايىنىتىلغان سۇ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. سۈت ئىچكۈزۈش (مەشكە، سېرىق ماي قوشۇپ بېرىلسە تېخىمۇ ياخشى). گۈل يېغى، سىركە گۈلاپلارنى بىرلەشتۈرۈپ باشقا چېپىلىدۇ، تەرياق فارۇق (186- نۇسخە) يىگۈزۈلىدۇ.

12) كۈچۈلا (ئازاراقى) دىن زەھەرلىنىش:

كۈچۈلىنىڭ زەھەرلىشى ئادەتتە بىردىنلا يۈز بېرىدۇ. ئالدى بىلەن گەژگە (گەدەن)، كېيىن پۈتۈن بە-

دەن تارتىشىپ، كوز قارچۇغىمۇ ئارقىغا تارتىشىپ كېتىدۇ. كۆچۈلا بىلەن ئېغىر زەھەرلەنگەندە ئۆلۈم بىلەن ئاياغلىشىدۇ.

كۆچۈلىنىڭ زەھەرلىك قىسمى ئۇنىڭ ئىچىدىكى تىلى بولۇپ، كۆچۈلىدىن مەجۇن ياكى تالقان ياساشتا، ئىچىنى يېرىپ تىلىنى قاتتىق ئېلىۋېتىش شەرت. ئاندىن ئۇنى سۈتكە چىلاپ قاينىتىش چارىسىنى ئەلۋەتتە توغرا تولۇق ئىشلەش لازىم. شۇنىڭدەك كۆچۈلا قوشۇلغان دورىلارنى تېگىشلىك مىقداردىن ئاشۇرماي يېيىش ۋە 20 - 30 كۈن ئىستىمال قىلىپ، بىرىم ئايچە توختىتىپ، قايتا بىر ئاي ئىستىمال قىلىش كېرەك.

داۋاسى: قۇستۇرۇش ۋە كوپ مىقداردا سۈت ئىچكۈزۈش، خوشبۇي دورىلار بىلەن ھەسەل ياكى قەن سۈيى بېرىش كېرەك.

يۇقۇرقىلاردىن تاشقىرى، تىبابەتتە يىلان قاتارلىق زەھەرلىك ھاشارەتلەرنىڭ زەھەرلىرىمۇ دورا سۈپىتىدە قوللىنىلىدۇ (ناھايىتى كەم ھاللاردىلا ئىشلىتىلىدۇ). ئۇلاردىن كوپرەك ئىشلىتىدىغىنى ئەفئايىلىنىڭ زەھىرى بولۇپ، ئۇنىڭدىن زەھەرلەنگەندە باش قېيىش، كوڭلى ئاينىش، قۇسۇش بىلەن كېسەل تېزلا ھوشىدىن كېتىدۇ. كوپىنچە ئۆلۈپ قېلىشى مۇمكىن. مۇنداق ھاللاردا، ئاۋال سېرىق ماي بىلەن مەشكە ۋە كۈنجۈت يېغى ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇپ ئاندىن كېيىن تەرياق فارۇق (186 - نۇسخە) ۋە داۋائىل مىشكى (22 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. مائۇل

لەھمى① ۋە ياغلىق شورپىلار بېرىلسە زەھەرنىڭ كېيىنكى تەسىرىنى يوقىتىشقا ياردىمى بار.

2 - پەسىل: زەھەرلىك ھاشارەتلەر چېقىش ۋە ئۇلارنى داۋالاش

زەھەرلىك ھاشارەتلەرنىڭ زەھەرلىرى ئادەم ئۇچۇن بەزىدە ئۆلۈم بىلەن ئاياغلىشىدىغان ئەھۋاللارنى كەلتۈرىدۇ. ياكى سالامەتلىككە بىر مۇددەت خېلى ئېغىر تەسىر بېرىدۇ. زەھەرلىك ھاشارەتلەر زەھىرىنى قايتۇرۇش ئۇسۇل چارىلىرى ھەرقايسى ھاشارەتنىڭ ئۆزىگە خاس بولىدۇ. بۇ يەردە شۇ توغرىدىكى ئومۇمى تەدبىرلەر ئۈستىدە توختىلىپ ئۆتىمىز:

ئومۇمى چارىلار

1) زەھەرلىك ھاشارەتلەر چاققان جايدىكى زەھەر تەسىر قىلغان بەدەن سۇيۇقلۇقىنى چىقىرىۋېتىش كېرەك. چۈنكى بەدەندىكى سۇيۇقلۇقلار زەھەرنى پۈتۈن بەدەنگە، جۈملىدىن باشقۇرغۇچى ئەزالارغا تارقاتقۇچى ئامىل بولۇپ قالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قەي قىلدۇرۇش ۋە سۈرگە بېرىش ئارقىلىق بۇ مەقسەتكە يېتىش كېرەك. سۈيدۈك ماڭدۇرۇش رولىمۇ چوڭ. يەنى كۆپ مىقداردا سۇ ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش، ھوقنە دورىلىرىدىكى سۇنىڭ مىقدارىنىمۇ

① "جۇدەتكۈچى ئىستىما" غا قاراڭ.

ئەلۋەتتە ئادەتتىكىدىن ئارتۇغراق قىلىش كېرەك. قىسمەن يىلانلار چاقىقاندىن باشقا ھالللاردا قان ئېلىشقا بولمايدۇ.

2) بەدەندىكى خىلىتلارنى ھەركەتلەندۇرۇپ ئۇ- لارنىڭ زەھەرنى سىرتقا ھەيدىشىگە ياردەم بېرىش، مەسىلەن، تەرلىتىش لازىم.

3) بەدەندىكى تەبىئى كۇچنى ئاشۇرۇش ئارقىلىق بەدەننىڭ زەھەرگە قارشى تۇرۇش قۇۋۋىتىنى كۇچەيتىش مەقسىدىدە تەرياقى فارۇق (186 - نۇسخە) مەشدىرىتۇس (25 - نۇسخە) فادزەھرە ۋە لۇئىبەتنى بەر — بەرى قاتار- لىقلارنى بېرىش كېرەك.

4) چاقىقان ھاشارەت زەھەرنىڭ تەبىئىتىگە قاراپ ئۇنىڭغا قارشى تەسىرلىك دورىلارنى قوللىنىش لازىم. مەسىلەن، چايان زەھىرىنىڭ قارشىسى ھىڭ ھىساپلىنىدۇ. بەزىدە شۇ زىيانداشلارنىڭ ئوزىمۇ داۋا بولىدۇ. مەسىلەن، ئەفئى يىلان چاقىقاندا زەھەر پۇتۇن بەدەنگە تاراپ كەتكەن بولسىمۇ، شۇ خىل يىلاننىڭ گوشى بېرىلسە زەھەرنى قايتۇرىدۇ. لەھەڭ (ئىت بېلىغى) نىڭ زەھىرىنى ئوز گوشى قايتۇرىدۇ ۋەھاكازا.

5) زەرھەرنىڭ تاراپ كەتمەسلىگى ئۇچۇن چارە كورۇش ئالدىنقى شەرت ھىساپلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن، زەھەرلىك ھاشارەت چاقىقان جاينىڭ يۇقۇرقى تەرىپىدىن ئولغام سېلىپ باغلاش، كېسىش، زۇلۇك قويۇش، ھىجا- مەت قويۇش ۋە ئەتراپىنى قىزىتىلغان پولات، تومۇر زىخ بىلەن داغلاپ مۇھاسىرە قىلىش قاتارلىق چارىلەرنى

ئەھۋالغا قاراپ قوللىنىش كېرەك. ئەگەر بولمىغاندا ئىغىز بىلەن شوراش لازىم ئەمما شورىغۇچى كىشىنىڭ قوسىغى توق ۋە ئىغىز ئىچىنى گۆل يېغى بىلەن چايقاپ ئالغان بولۇشى كېرەك.

6) زەھەر قايتۇرغۇچى مەخسۇس دورىلارنى تاللاپ بېرىش كېرەك (بەزى ئالدىراش چاغلاردا قايسى مەۋجۇت بولسا شۇنى بېرىشكىمۇ توغرا كېلىدۇ. زەھەر قايتۇرغۇچى دورىلار مۇنۇلاردىن ئىبارەت):

(1) تورۇنجى (پىشقان جۇيزە) ئۇرۇغىدىن 2 مىسقال يىگۈزۈلسە زەھەرلىك ھاشارەتلەر زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.

(2) چىنار دەرىخىنىڭ مۇۋىسىنى يېيىشكە بېرىلسىمۇ يۇقۇرقىدەك تەسىر كورسىتىدۇ.

(3) قورۇلغان قۇرۇق يۇمغاقسۇت ئۇرۇغىنى قاي- نىتىپ، سۈيىنى ئىچكۈزۈش ياكى سوقۇپ تالقان قىلىپ يىگۈزۈش كېرەك.

(4) غۇلجاڭ (ئولجاڭ ــ ھىگىنىڭ يىلتىزى) ۋە فادزەھەرە زەھەر قايتۇرۇشتا ياخشى تەسىرگە ئىگە.

(5) ئۇشكە مايىغى چىپىش (بەزىلەر يېيىشنىمۇ كورسىتىدۇ). تاغ پىننىسىنى يېيىش ۋە سوقۇپ سىرتتىن چىپىش؛ خام قايماق، مەشكە ماي چىپىش زەھەر قاي- تۇرۇشتا ئۇنۇم بەرگەنلىگى توغرىسىدا خاتىرىلەر بار.

(6) مۇرەككەپ دورىلاردىن تەرياق I، II (189- 190 نۇسخىلەر) ئىشلىتىلىدۇ.

AltunOq

مەخسۇس چارىلار

1) يىلان، چايان چېقىش:

ئالامەتلىرى: كـۆيگەنـدەك ئېچىششىش، چىدىغۇسىز قاتتىق ئاغرىش سېزىلىدۇ. چاققان يەر قىزىرىپ قاتتىق تۇگۈن بولۇپ قـالىدۇ. ئـەگـەر قىزىلتومۇرلارغا چـاققان بولسا تېزلا هۇشىدىن كېتىدۇ. ئېغىر هالدا ئۆلۈپمۇ قا ـ لىدۇ. ئەگەر ئەسەب (نېرۋا)غا تېگىپ قالسا تۇتقاق كېسەل ۋە مىڭە پـەردە يالـلۇغىدىكىدەك ئـالامەتلەر كـۆرۈلىدۇ. قۇتۇلۇپ قالغاندىمۇ باش ئاغرىقى قالىدۇ.

داۋاسى: دەرهال چاققان جاينىڭ يـۇقـۇرىسىدىن ئۇلغام سېلىپ، چاققان يەرنى تىلىپ هىجامەت قويـۇش ۋە ئەتراپىغا چورەدەپ زۇلۇك قوندۇرۇش كېرەك. بابۇنە، بەزەنجا سەپ (ئاددى ئەمەن)، بۇغداي كېپىكىنى قاينىتىپ يۇيۇلىدۇ. هىندىستان ئورمان ياڭىغى (پىندۇق)نى ئېغىزغا سېلىپ شۇمۇش ۋە يۇمشاق سوقۇپ چاققان جايغا بېسىش كېرەك. چاققان جايغا تووەندىكىلەردىن بىرىنـى چېپىش لازىم:

(1) پىننە، ئارپا ئۇنىنى سۇزاپ سۇيىگە ئارىلاش ـ تۇرۇپ چېپىش. (2) گۈڭگۈرت پوقى، زىغىر، مەستىكـى، قۇندۇز قەرى ۋە سامساق قاتارلىقلاردىن بـىرى ياكى بىرقاد ـ چـىسىنـى بىرلىكتە زەيتۇن يېغى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ چېپىش. (3) هىڭ بىلەن سامساقنى ھارافقا قوشۇپ چېپىش.

يـېيىش ئۇچۇن مۇرەككەپ دورىلاردىن: تـەريـاقـى

ئەربەئە (188 - نۇسخە)، سەنجىرىنا (33 - نۇسخە)، مەجۇنى سۇم (191 - نۇسخە)لەردىن بىرى بېرىلىدۇ.

2) ھەرە چېقىش:

ئادەتتىكى ھەرىلەر چاقسا بىر مەزگىل ئاغرىش ۋە ئىششىش بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ، قارا ھەرە چاقسا ئادەمنى ئۆلتۈرۈپ قويۇشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: كۆچلۈك ئاغرىيدۇ، ئىششىپ كېتىدۇ. پۈتۈن بەدەن ئىششىپ نەپەس تۇتۇلۇپ ئۆلۈپ قالىدۇ.

داۋاسى: دەرھال بىر سىقىم كۆك يۇمغاقسۇتنى يىگۈزۈش، ئاق لەيلى، ھەمىشۋا، ئىت ئۈزۈمى، بىنەپشە كاسنى، كاكىنەجلەرنى سوقۇپ ھەرە چاققان يەرگە قويۇش كېرەك. داكىنى سىركىگە چىلاپ مۇز بىلەن سوۋۇتۇپ ھەرە چاققان يەرگە قويۇلسا بولىدۇ. ئاچچىق ئانار سۈيى، ئالما شەرۋىتى (48 - نۇسخە) ياكى ئىسكەنجەۋىل بېرىلىدۇ. كاسنى سۈيى، خاڭگا سۇلىرىنى بېرىش مۇمكىن. ئادەتتىكى ھەرە چاققاندا چېۋىننى ئۆلتۈرۈپ ھەرە چاققان جايغا سۈركەش ۋە ھەرە كونىكىنى سىركىدە ئىزىپ چېپىش ياكى كۆك يۇمغاقسۇتنى سوقۇپ چېپىش كېرەك.

3) دو (چوڭ ئومچۇك) چېقىش:

ئۇلار بىر قانچە خىل بولۇپ، ھەر بىرى ئۆز ئالدىغا ئالاھىدە كېسەللىك ئالامەتلىرى پەيدا قىلىدۇ.

(1) رەڭگى قارا، پاچاقلىرى قىسقا، ئۈستىدە تۈك بولمايدىغانلىرى (قارا قۇرۇت) چاقسا پۈتۈن بەدەن قىچى-

شىپ كېتىدۇ. قىزىتما يۇز بېرىپ نەپەس سىقىلىدۇ، بوغۇلۇپ ئۆلۈپ قالىدۇ.

داۋاسى: چاققان ئورۇننى بىلگىلى بولسا دەرھال تىلىپ ھىجامەت قويۇش ياكى بىلەك تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. ھەتتا چاققان يەردىن قان چىقىرىش ئۈچۈن ئازراق كېسىپ تاشلاشنى كورسەتكەنلەرمۇ بار. جاراھەت ئورنىنى كېسەل ئېغىر ئەھۋالدىن قۇتۇلغاندىن كېيىن، جاراھەتلەرگە چارە قىلىش ئۇسۇلى بويىچە بىر تەرەپ قىلىش مۇمكىن. تەمرى ھىندى، چىلان، ئەينۇلا ۋە خىيارى شەنبەرلەرنى قايناقسۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ ئىچكۈزۈش لازىم.

(2) رەڭگى ئاق قارا يوللۇقلىرى چاقسا: قۇساق ئىسسىلىدۇ. چاققان يەر قاتتىق ئاغرىيدۇ، تىترەك باسىدۇ، بەدەنلىرى سوۋۇپ كېتىدۇ.

داۋاسى: چاققان جايغا ھىجامەت قويۇپ زەھەرنى شوراپ ئېلىش، ئىسسىق سۇغا بىرئاز تۇز قوشۇپ بەدەننى يۇيۇش كېرەك. ئەڭ ياخشىسى كېسەلنى بىر مەزگىل ئىسسىق سۇغا چۇشۇرۇش كېرەك. ئۇندىن كېيىن تۇز بىلەن مۇرمەككىنى ئىسسىق سۇدا ئېرىتىپ بەدەنگە سۇركەش لازىم. سىيادانىنى تالقان قىلىپ يېيىشكە بېرىش ياكى تىرياق (189 - 190 - نۇسخىلەر)نى بېرىش لازىم.

زىيانلىق ھاشارەتلەرنى يوقىتىش چارىلىرى

(1) بوغا مۇڭگۈزىنى يالغۇز ياكى ئوشكە مايىغى، گۇڭگۇرت، سەكبىنەج، مۇقىل، ئانار ياغىچى بىلەن كويد-

دۇرسە يىلان، سېرىق ئىشەك (چايان) قاتارلىق زىيانداشلار قاچىدۇ. ئۇۋىسى ئىسلانسا ئۆلىدۇ.

(2) نۇشىدىرنى سۇزاپ سۈيىدە ئېرىتىپ ئۆيگە چاچسا ھەر خىل زىيانداشلار قاچىدۇ، ئۇۋىسىغا توكۇلسە ئۆلىدۇ.

(3) زەرنىخ، نوشىدىرنى كالا يېغى بىلەن قوشۇپ كويدۇرۇلسە پاشا، ھەرە قاچىدۇ (ئۆلۈدۇ).

(4) سېرىق زەرنىخنى سوقۇپ، سۇتتە ياكى سۇدا ئېرىتىپ تەخسىگە ئېلىپ قويسا چىۋىنلەر ئۇنىڭغا قونۇپ ئۆلىدۇ (لېكىن باللار، چوڭلار ئىچىۋېلىپ زەھەرلىنىشتىن ساقلىنىش لازىم).

(5) مەدەستان، تومۇر پوقى، مىلك دىۋانە (بەزۇرۇل-بەنجى)نى باراۋەردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ سۇ بىلەن كومۇلاچ قىلىپ چاشقان توشۇگىگە قويسا سىرتقا چىقالماي قالىدۇ. خېمىر ۋە مېغىز ئېلىشتۇرۇپ قويۇلسا ئۇنى يەپ چاشقان ئۆلۈدۇ. سەگگىيانىڭمۇ شۇنداق تەسىرى بار.

(6) ھىلك بىلەن چۇمۇل ئۇۋىسى ئىسلانسا چۇمۇلە قاچىدۇ.

(7) ئەمەننى كويدۇرۇپ ئىسلاش ياكى قۇرۇتۇپ سوقۇپ ئۆيگە چېچىش بىلەن تۈرلۈك زىيانلىق ھاشا-رەتلەر يوقىلىدۇ.

غالجىر ئىت چىشلەش (غالجىر كېسىلى)

غالجىر (ساراڭ) ئىت چىشلىگەندە، ئەگەر جىددى تەدبىرلەر كورۇلمىسە، چىشلىگەن ئادەممۇ خۇددى ئىت ئاغرىغاندەك غالجىر كېسىلىگە دۇچار بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئىت چىشلىگەندىن كېيىن ئۇخشاش بولمىغان ۋاقىت ئىچىدە تووەندىكى ئالامەتلەر كورىلىدۇ:

(1) ئەس ـ هۇشى جايىدا بولماسلىق، ئەندىشە، قورقۇنۇش ئىچىدە قېلىپ دائىم قورقۇپ يۈرۈش، ئادەمـ لەردىن يىراقلىشىپ يالغۇزلۇقنى خالاش قاتارلىق كۆڭـ دىلىك هەركىتىدە غەيرى تەبىئى ئەهۋاللار يۈز بېرىدۇ.

(2) بەدەنلىرى قىچىشىدۇ، قاتتىق قاشلاش نەتىـ جىسىدە يارا پەيدا بولىدۇ.

(3) سۇدىن قورقىدىغان بولۇپ قالىدۇ. سۇنى كورسىلا قاتتىق ۋاقىراپ قاچىدۇ، سوغاق تەرلەيدۇ، تارتىشىپ هوشىدىن كېتىپ ئولۇپ قالىدۇ. بەزىدە يۇقۇرقىدەك ئەهۋاللار ئېغىرلاشماي ئولۇپ كېتىشى مۇمكىن، بەزىدە بولسا مۇنداق هاللار ئېغىرلىشىش بىلەن بىللە ئىتتەك قاۋاش، كىشىلەرنى چىشلەش ئەهۋاللىرى يۈز بېرىدۇ، ئاغزىدىن شۆلگەي ئاقىدۇ، باشقىلارغا هۇجۇم قىلىدۇ. مۇنداق چاغلاردا ساق ئادەملەرنى چىشلەپ سالسا ئۇلارغا غالجىر يۇقتۇرۇپ قويىدۇ. غالجىر ئىت چىشلىگەنلەردە غالـ جىرلىق ئالامەتلىرى پەيدا بولۇش ۋاقتى ئوخشاش بولـ مايدۇ. 40 كۈندىن 6 ئاي ۋاقىت ئىچىدە يۈز بېرىشى

AltunOq

مۇمكىن. ئەمما بەزى قەدىمقى تىبابەت ئەسەرلىرىدە 7 يىل ھەتتا 40 يىل بۇرۇن غالجىر ئىت چىشلىگەندە شۇنچە يىلدىن كېيىن غالجىرلىق ئالامىتى يۈز بەرگەنلىكى ھەققىدە خاتىرىلەر بار. خاتىرىلەرگە قارىغاندا ئەس-ھۇشى پۈتۈنلەي جايىدا بولغان بىر كىشى بىردىنلا سۇنى كورسە تىترەيدىغان ۋە ۋەھشەت باسىدىغان بولۇپ قېلىپ، ئەبۇ ئەلى ئىبنىسىنانىڭ قېشىغا كەلگەندە، ئۇنىڭغا سۇ بېرىلگەندە سۇنى كورۇپ ۋاقىراپ، سۇنى توكۇپ تاشلاپ، غالجىرلىق ئالامەتلىرى يۈز بەرگەن ۋە ئەھۋالى تەدرىجى ئېغىرلىشىپ، ھۇشىدىن كېتىپ بېرىم كۈندىن كېيىن ئولۇپ قالغان. سۈرۈشتۈرگەندە 40 يىل بۇرۇن غالجىر ئىت چىشلىگەن بولۇپ، ئۇ چاغدا تىۋىپ ئۇنىڭغا چىشلىگەن غالجىر ئىتنىڭ جىگىرىنى يىگۈزگەنلىكتىن، 40 يىلغىچە كېسەللىك ئالامىتى يۈز بەرمەي يۈرگەنلىكى مەلۇم بولغان. ئۇندىن باشقا غالجىر ئىت چىشلىگەن ئادەمدىن ئېشىپ قالغان تاماقنى يەپ غالجىر كېسىلىگە دۇچار بولۇپ قالغانلىقى ھەققىدە تەپسىلى خاتىرىلەر بار.

داۋاسى: غالجىر كېسىلىنى داۋالاش قانچە بالدۇر بولسا (روشەن ئالامەتلىرى كورۇنۇشتىن ئىلگىرى) شۇنچە ياخشى. شۇنىڭ ئۇچۇن كىشلەرنى ئىت چىشلىگەندە تىۋىپ ئالدى بىلەن چىشلىگەن ئىتنىڭ غالجىر ياكى غالجىر ئەمەسلىگىنى ئېنىقلىشى كېرەك. ئېنىقلاش چارىلىرى تۆۋەندىكىچە:

ئىت غالجىرلاشقانلىق ئالامەتلىرى:

(1) ھىچنەرسە يىمەيدۇ. بىر جايىدا تۇرۇپ چوگ-لەيدۇ، سۇ ئىچمەيدۇ، سۇنى كۆرسە قاچىدۇ، تىترەپ تۇرىدۇ، تىلى دائىم سىرتقا چىقىپ تۇرىدۇ (بۇ تەشنالىقنىڭ ئالامىتى). بۇ غالجىر ئىتنىڭ دەسلەپكى ئالامەتلىرى بولۇپ، بۇ ھال بارغانسېرى ئېغىرلىشىدۇ.

(2) كوزلىرى قىزىرىپ ئاغزى-بۇرنىدىن دائىم شۆلگەي ئېقىپ تۇرىدۇ. قۇيرۇغىنى ئىككى پۇتى ئارىلىغىغا تىقىۋالىدۇ، ماڭغاندا سىرتنى (ئومۇرتقىسى) كوتىرىلىپ دەلدەڭشىپ تۈز ماڭالمايدۇ. ئالدىغا ئۇچرىغانلىلا نەرسىگە ئېتىلىدۇ ۋە چىشلەيدۇ. ئاۋازى چىقمايدۇ، ئىككى يانغا قارالمايدۇ ۋە يانغا بۇرۇلماي دائىم ئۇدۇللا ماڭىدۇ، قۇلىغى ساڭگىلىغان بولىدۇ. ساق ئىتلار ئۇنىڭدىن قاچىدۇ. چىشلىگەن ئىتنىڭ غالجىر ئىكەنلىكى بىلىنگەندىن كېيىن تۆۋەندىكى چارىلەرنى قىلىش لازىم.

(1) غالجىر ئىت چىشلىگەن جايدىكى جاراھەتنى ئىلاجى بار چوڭايتىپ كوپرەك قان ۋە زەرداپ چىقىرىۋېتىش كېرەك. ئۇنىڭ ئۇچۇن تىلىپ ھىجامەت قويۇش ياخشى ئۇسۇلدۇر. پىشقەدەم تىۋىپلارنىڭ بىردەك كورسىتىشىچە، جاراھەت ئاغزىنى 40 كۇندىن كەم پۇتكەزمەسلىك لازىم. ئەگەر پۇتۇپ قالاي دىسە تۆۋەنكى نۇسخىدىكى ماينى چېپىپ تۇرسا بولىدۇ.

نۇسخە: زۇفت 3 مىسقال، نوشىدىر 6 مىسقال، تازى-

لانغان ئاق تۈز 6 مىسقال، جاۋۇشىر 9 مىسقال.
تەييارلاش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن جاۋۇشىرنى سىركىدە ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

(2) سەۋدا ماددىسىنى بەدەندىن چىقىرىپ تاشلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20-نۇسخە)گە ئوخشاش سەۋدا سۈرگىلىرىنى داۋاملىق بېرىپ تۇرۇش كېرەك.

غالجىرنىڭ زەھىرى بەدەنگە تاراپ كەتكەندىن كېيىن تەرياقى فارۇق، تەرياقى ئەربەئە ۋە تەرياقى سەرتانلار (189-190-192-نۇسخىلار) بېرىلىدۇ.

(3) ئېغىزدىن دورا بېرىش مۇمكىن بولمىغاندا، ماھۇدانە، جېنتىيانادىن بىر ھەسسىدىن، قۇندۇز قەرىدىن يېرىم ھەسسە ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، گۈل يېغى بىلەن شامچە تەييارلاپ ئارقا يولدىن كىرگۈزۈش لازىم. جېنتىيانا بۇ ھەقتە ئالاھىدە تەسىرگە ئىگە دورا.

(4) باشقا چارىلار ئالامەتلىرىگە قاراپ بەدەننى ھۆللەندۈرۈش خۇسۇسىيەتلىك بولىشى لازىم. بىر ئامال قىلىپ كېسەلگە كورسەتمەي سۇ ئىچكۈزۈش چارىسىنى قىلىش مەسىلەن، ئۈزۈم قومۇچ نەيچە ئارقىلىق شوراپ ئىچكۈزۈشنى ئويلاپ بېقىش كېرەك. شۇ يول بىلەن ئىسپۇغۇل لۇئابى، بىيە ئورۇغىنىڭ لۇئابى، بالەنگۇلۇئابىنى بېرىش مۇمكىن.

چىشلىگەن ئىتنىڭ غالجىرلىقى بىلىنگەندىن كېيىن،

دەرھال ئۈنى ئۇلتۇرۇپ جىگىرىنى يانچىپ قانلىرى بىلەن قوشۇپ غالجىر چىشلىگەن كىشىگە يىگۈزۈلسە غالجىرنىڭ زەھىرى تېسىر قىلالماسلىقى مۇمكىن. ئۈنىڭغا قوشۇمچە تۇۋەندىكى تالقانمۇ بېرىلسە بەدەننىڭ زەھەرگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ.

نۇسخە: سەرتان نەھرى (قائىدە بويىچە كويدۇرۇلگىنى) 5 مىسقال، جېنتىيانا 5 مىسقال، كۈندۇر، پىننە 3 مىسقال، گىلى مەختۇم 1 سەر. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ تالقان دورا تەييارلىنىدۇ. كۈنىگە 2 قېتىم 2 مىسقالدىن قايناقسۇ بىلەن بېرىلىدۇ.

قوشۇمچە:

مەدەن دورىلارنى كۈشتە قىلىش ئۇسۇلى ۋە ئىشلىتىلىشى

"كۈشتە" پارسچە ئۆلتۈرۈلگەن دىگەن سوز بولۇپ، ھەرخىل مەدەنلەر مەسىلەن، ئالتۇن، كۈمۈش، مىس، قەلەي، سىماپ، تومۇر، پولات، زەرنىخ، سىر، سەڭگىيالارنى كۈشتەگەرلىك ئۇسۇلى بويىچە يۇقۇرى ھارارەت ۋە ھەرخىل تېز تەسىرلىك ئېرىتمىلار (ئوسۇملۇك ئېرىتمىلىرى) نى تەسىر قىلدۇرۇش ئارقىلىق ئەسلىدىكى شەكلى، بەدەنگە زىيانلىق بولغان قىسىملىرىنى ئوزگەرتىپ بەدەنگە ئوزلۇشۇپ ئاغرىقلارنى داۋالايدىغان ھالغا يەتكۈزىلىدۇ. كۈشتە قىلىش جەريانىدا قائىدىلارغا تولۇق رىئايە قى-

لىنمىسا ياكى ئەمىلىيەت توغرا بولمىسا ئۇلارنى ئىشلەتكەندە ئەكسىچە زەھەرلەپ قويىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن كۆشتەگەرلىكتە تەجرىبىسى يوق كىشىلەرنىڭ قىلغان كۆشتىسىنى ئىستىمال قىلماسلىق ياكى كۆشتە قىلدىم دەپ ئويلاپ بۇ خىلدىكى دورىلارنى قالايمىقان ئىستىمال قىلماسلىق كېرەك. مۇنداق قىلىش مېيىپلىق كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ياكى هاياتقا خەۋپ يەتكۈزىدۇ.

كۆشتە قىلىشتا تۆۋەندىكى نۇقتىلارغا دىققەت قىلىش لازىم:

1) ئالدى بىلەن كۆشتە قىلىنغان مەدەنلەرنى تازىلاش كېرەك. بۇ تىبابەتتە "ساپ قىلىش" دەپ ئاتىلىدۇ. ئوخشاش بولمىغان مەدەنلەرنى تازىلاشنىڭ ئالاھىدە ئۇسۇللىرى بار. مەسىلەن: (1) ئالتۇن، كۈمۈش ۋە مىسنى ئوتتا راسا قىزىتىپ، ئۇنى كۈنجۈت يېغىدا 7 قېتىم، كالا (تۇغمىغان ياش غۇناجىن) سۈيدۈگىدە 7 قېتىم، ئامىلە، بەلىلە، ھېلىلىلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ قاينىتىلغان سۇدا 7 قېتىم، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى قاينىتىلغان سۇدا 7 قېتىم سۇغۇرۇلىدۇ. بەزىلەر ئامىلە، بەلىلە، ھېلىلە سۈيى ئورنىغا سىركە تىزابى ئىشلىتىشنى ۋە ئاز بولغاندا ھەربىر سۇدا 3 قېتىمدىن سۇغىرىشنى كۆرسىتىدۇ.

مىسنى ئېرىتىپ سۇ مېيىدا 3 قېتىم، قېتىق (دوغ) دا 3 قېتىم سۇغىرىپ تازىلاش ئۇسۇلىمۇ بار.

AltunOq

(2) قوغۇشۇننى ساپ قىلىش يۇقۇرقىدەك ئىشلىنىدۇ.

(3) سىماپنى قىلىن رەخ (ماتا)غا سېلىپ بىرقانچە قېتىم سىقىپ ئۆتكۈزۈلسە ساپ بولىدۇ.

(4) تومۇر، پولاتنى تۇز ۋە سۇ بىلەن سالايە قىلىنسا ساپ بولىدۇ.

2) گىلى ھېكمەت قىلىش — كۈشتە قىلىنىدىغان نەرسىلەرنىڭ كوپچىلىگى گىلى ھېكمەت (ھېكمەت لېيى)گە ئوراپ ئوتقا سېلىنىدۇ. ھېكمەت لېيىنىڭ تەركىۋى:

قىزىل گىل (سېغىز)دىن يېتەرلىك مىقداردا ئېلىپ، بىر مەزگىل سۇغا چىلاپ يۇمشىغاندىن كېيىن، تۇخۇم ئېقى، ئوشكە چۇپۇرى، ئادەم چېچى، كونا مازلارنى باراۋەردىن قوشۇپ، گىلگە ئارىلاشتۇرۇپ، تازا سوقۇلغاندا تەييار بولغان لاي گىلى ھېكمەت بولىدۇ. ئادەتتە كۈشتە ئۇچۇن ساپال (ئوبدان پىشقان) ياكى ئوتقا چىداشلىق شىشە (ئاتەشى شىشە) ئىشلىتىلىدۇ. يېقىلغۇ ئۇچۇن سايىدا، قۇملۇقلاردا قۇرۇپ قالغان كالا تېزىكى ئىشلىتىلىدۇ.

3) كۈشتىلەرنىڭ سۈپىتىنى باھالاش:

كۈشتىلەرنى باھالاشتا، ئاساسەن ئۇلارنىڭ رەڭگىنىڭ ئۆزگەرگەنلىگىگە ۋە بەزىلىرىنىڭ سۇغا چوكۇش-چوكمەسلىگىگە قارىلىدۇ.

ئالتۇن كۈشتىسى پاختەك رەڭگىدە؛ كۈمۈش، قەلەي كۈشتىسى ئاق رەڭدە؛ تومۇر، پولات كۈشتىسى ئىس

رەڭگىدە، مىس كۆشتىسى نىل رەڭدە بولسا تەلەپكە لايىق كۆشتە ھىساپلىنىدۇ.

4) ئىشلىتىش دائىرىسى:

كۆشتىلەرنىڭ ئىشلىتىلىش دائىرىسى بەك كەڭ. ئومۇمەن تىبابەتتە باشقا ئۇسۇللار بىلەن داۋالىغىلى بولمىغان كېسەللىكلەرنىڭ ھەممىسىگە ئىشلىتىلىدۇ. ئەمما ئىشلىتىش جەريانىدا پەرھىز ۋە كۆتۈشكە ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىش زورۇر. مۇنداق قىلىش داۋالاش ئۈنۈمىگە ۋە زەھەرلىك تەسىرلەرگە بىۋاستە مۇناسىۋەت- لىكدۇر.

ئالتۇننى كۆشتە قىلىش

1) ئىككەلەنگەن ساپ ئالتۇن بىر ھەسسە، تازى- لانغان سىماپ 2 ھەسسە، ئالدى بىلەن بۇلارنى قوشۇپ سالايە ① قىلىنىپ، ئالتۇن بىلەن سىماپ بىرلىشىپ كەتكەن ھالغا كېلىدۇ. بۇ چاغدا يەنە لىمون سۈيىنى تامغۇزۇپ تۇرۇپ، پۇتۇنلەي بىر جىسىم بولغانغا قەدەر سالايە قىلىنىدۇ ۋە بۇنىڭدىن بىر دانە كۇمۇلاچ تەييار- لىنىدۇ. كۇمۇلاچتىن 2 باراۋەر ئۆلچەمدە تازىلانغان گۆڭ- گۈرت (ئامىلە سارا)نى لىمون سۈيىدە سالايە قىلىپ بول- ماق ھالىغا كەلگەندە، يېرىمىنى ساپال قاچىغا سېلىپ ئۈستىگە كۇمۇلاچنى قويۇپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە قالغان

① سالايە — ھاۋانچىدا سوققاندەك ئەمەس، بەلكى ھاۋان- چا تېشىنى چوگىلىتىپ، يەنچىپ تالقانلاش.

تازىلانغان گۆشگۆرتنى سېلىپ ئاغزىغا يەنە بىر ساپال قاچىنى دۈم كومتۇرۇپ، ئەتراپىنى گىلى ھىكمەت بىلەن ئوبدان ئوراپ تېگىدىن 30 دانە كالا تېزىكى تىزىپ ئوت يېقىلىدۇ. ئوت تۈگەپ ساپال قاچا سوۋىغاندا قاچىنى ئېچىپ كۆمۈلاچنى ئاۋايلاپ ئېلىپ قايتا يۇقۇرقىدەك ئۇسۇل بىلەن قاچىلاپ، لايغا ئوراپ ئوتتا كويدۇرىلىدۇ، مۇشۇ ئۇسۇل 3 قېتىم تەكرارلانسا ئالتۇن كۈشتىسى ھاسىل بولىدۇ.

2) ئۇسۇل ئىككىلەنگەن ساپ ئالتۇننى باراۋەر مىقداردىكى قەلەي بىلەن تومۇر قاچىغا سېلىپ، كومۇر ئوتىدا قىزىتىلىدۇ. ئۇستىگە تۇز سۈيى قۇيۇلىدۇ. قايناپ سۇ تۈگەپ ئالتۇن ۋە قەلەي بىر جىسىم بولۇپ قالغاندا كۈشتە بولىدۇ. سالايە قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بەدەننى ساغلاملاشتۇرىدۇ. باشقۇر-غۇچى ئەزالارنى كۈچلەندۈرىدۇ، بەدەن قۇۋۋەتلىرىنى ئاشۇرىدۇ. بولۇپمۇ يۈرەك ۋە مېڭىگە قۇۋۋەت بېرىش ئۈنۈمى ياخشى.

مىقدارى: يېرىم ئارپا چوڭلۇقىدا مەشكە ماي بىلەن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

كۆمۈشنى كۈشتە قىلىش

(1) ئۇسۇل: ئىككىلەنگەن كۆمۈچ، زەرنىخ باراۋەر مىقداردا ئېلىنىپ، ئاۋال زەرنىخنى ئېزىپ، لىمون سۈيى بىلەن بىر سائەتكىچە قايتا-قايتا سالايە قىلىنىدۇ. ئۇنى-

دىن كېيىن كۇمۇش ۋە زەرنىخنى بوتنا (زەرگەرلەر ئال-
تۇن - كۇمۇش ئېرىتىدىغان ئوتقا چىدامىلىق قاچا) غا
سېلىپ ئۈستىگە يەنە بىر بوتىنىدۇم كومتۇرۇپ، ئۈستى-
دىن گىلى ھېكمەت بىلەن ئوراپ، 30 دانە قۇرۇق كالا
تېزىكى ئوتتۇرىسىغا قويۇپ ئوت يېقىلىدۇ. تېزەك كويۇپ
سوۋۇغاندىن كېيىن ئېچىلسا كۇمۇش كۇشتىسى تەييار
بولىدۇ.

(2) ئۇسۇل: لازىم مىقداردىكى كۇمۇشنى ئىككەكلەپ
گۇلاپ بىلەن سالايە قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن توقى-
چاق قىلىپ، قىزىل گۇلنى يانچىپ خېمىردەك ھالغا
كەلتۇرۇپ، مەزكور توقىچاقنى ئارىسىغا ئېلىپ گىلى ھېك-
مەت بىلەن ئوراپ 20 دانە تېزەك ئارىسىغا قويۇپ
ئوت قالاپ تەييارلىنىدۇ.

(3) ئۇسۇل: نېپىز ياپاق كۇمۇشنى ئىنەك پېتى
(ھەببۇلمۇلۇك) يوپۇرمىقىنى سوقۇپ تەييارلانغان خېمىرغا
يوگەپ، ئۇستىدىن گىلى ھېكمەت بىلەن ئوراپ، 20
دانە تېزەك ئارىسىغا قويۇپ ئوت قالانسا كويۇپ كۇشتە
تەييار بولىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مىگە، يۇرەك ۋە جىگەرنى قۇۋۋەت-
لەش، جىسمانىي قابىلىيەتنى ئاشۇرۇش، مەنىنى تۇتۇش
ئۇچۇن ئوزىنى يالغۇز ياكى باشقا دورىلار بىلەن بىللە
بېرىلىدۇ. (193 - نۇسخە)

مىقدارى: يالغۇز بېرىلگەندە بېرىم فۇڭ مىقدارنى

قايماق ياكى مەشكە ماي بىلەن بىرىلىدۇ. تەشنالىق پەيدا بولسا سۈت ئىچىشكە بۇيرۇلىدۇ.

تومۇر، پولاتنى كۆشتە قىلىش

1) ئۇسۇل: ئىسكەنگەن پولات (ياكى تومۇر)نى يېتەرلىك مىقداردا ئېلىپ، چىنە پىيالىگە سېلىپ ئۈستىگە جامەن يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىنى پولات چوككىدەك دەرىجىدە قۇيۇپ، 7 كۈنگىچە ئاپتاپتا قويۇلىدۇ. كۈن نۇرى كۈچلۈك بولمىسا 11 كۈن ئاپتاپتا تۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن پولات سوسۇنرەڭلىك پاقىراق ھالغا كېلىپ كۆشتە بولىدۇ.

2) ئۇسۇل: زەنجىۋىلنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ساپال قاچىغا زەنجىۋىلنىڭ يېرىمى سېلىنىدۇ. ئۈستىگە 12 مىسقال ئىسكەنگەن پولاتنى توكۇپ، تۈپىسىگە زەنجىۋىلنىڭ قالغان يېرىمىنى سېلىپ، بىر ئاز لىمون سۈيىنى قۇيۇپ ئاپتاپتا قويىلىدۇ. 21 كۈنگىچە داۋاملىق لىمون سۈيى بىلەن نەمدەپ تۇرۇلىدۇ. مۇددەت تولغاندا ھەممىسى بىرىكىدۇ. ئاندىن ئۇنى چويۈن قازانغا سېلىپ، 6 سەر ئاچچىق قېتىق بىلەن سۇس ئوتتا قىزىتىلىدۇ. قوشۇلغان باشقا تەركىپلىرى كۆيۈپ تۈگەپ، پولات قارامتۇل قىزغۇچ رەڭدە كۆشتە بولۇپ چىقىدۇ، سالايە قىلىپ ئىشلىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بەدەننى قۇۋۋەتلەندۇرۇش، قان ئازلىق، مەنى تۇتالماسلىق، جىگەر، مەئىدە ئاجىزلىغى قا-

تارلىقلار ئۈچۈن يالغۇز ئۆزى ياكى قۇۋۋەت دورىلىرىغا (لۇبۇپ، ماددەتىلھاياتلارغا) قوشۇپ بېرىلىدۇ.

مىقدارى: كۈنىگە بىر قېتىم، بىر ئارپا چوڭلىقىدا ئېلىپ، قايماق بىلەن بېرىلىدۇ.

مىسنى كۆشتە قىلىش

1) ئۇسۇل: ياپىلاق مىسنى ئوتتا قىزىتىپ كالا سۈيدۈگىدە 9 قېتىم سۇغىرىلىدۇ. بۇ مىسنى ئىككەلەپ 25 مىسقال تالقان ئېلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سىماپتىن $6\frac{1}{2}$ مىسقال، تازىلانغان گۈڭگۈرتتىن 5 مىسقال ئۆلچەپ، ئاۋۋال سىماپ بىلەن مىس سالايە قىلىنىدۇ. ئىككىسى ئوبدان بىرىكىپ بولغاندىن كېيىن، بوتىنىڭ ئاستىغا يەنچىلگەن تازا گۈڭگۈرتنىڭ يېرىمى سېلىنىپ، ئۈستىگە مىس بىلەن سىماپ بىرىكمىسىنى، ئۇنىڭ ئۈستىگە قالغان تازا گۈڭگۈرت تالقىنىنى قويۇپ، يەنە بىر بوتىنى دۈم كومتۈرۈپ يېپىلىدۇ. ئەتراپى گىلى ھىكمەت بىلەن چاپلىنىپ، تېزەك ئوتىدا 4 سائەت قىزىتىلىدۇ. ئاندىن كېيىن 3 مىسقال سىماپنى 3 مىسقال زەرنىخ ۋە لىمون سۈيى بىلەن سالايە قىلىپ بوتىدىن ئېلىنغان چالا كۆشتىگە قوشۇپ قايتا گىلى ھىكمەت بىلەن ئوراپ، تېزەك ئوتىدا 8 سائەت قىزىتىلسا كۆشتە تەييار بولىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: لەقۋا، پالەچ، تىترەش (رەئشە)، مېڭە ئاجىزلىق، جىنسى ئاجىزلىق، ئەرقۇننىسا، مۇپاسىل،

كـوزنىڭ تۇرلۇك كـېسەللىكلىرىگە تـوۋەندىكى نـۇسخىلار تەركىۋىگە قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ ياكى يېرىم مـاش مىقـ دارىدىكى مىس كـۇشتـىسىنى قـايماق بـىلەن يـېيىشكە بېرىلىدۇ.

(1) ئاقىرقەرھا، زەپەر، قەلەمپۇر ھەربىرى 3 مىسـ قالدىن، مىس كۇشتىسى بىر مىسقال، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ نوقۇتتەك كومۇلاچ تەيـ يارلاپ، بىر دانىدىن كۈنىگە 2 قېتىم بېرىلىدۇ.

(2) نۇسخە: زەپەر، ئاقىرقەرھا، دارچىن، خولىنجان، قارامەۋسۇل ھەربىرى بـىر مـىسقالدىن، مىس كـۇشتىسى يېرىم مىسقال. يـۇقۇرقىدەك ئـۇسۇل بـىلەن تـەييارلاپ 2 دانىدىن 2 قېتىم بېرىلىدۇ.

سىماپنى كۇشتە قىلىش

تازىلانغان سىماپ، تازىلانغان گۇڭگۇرت باراۋەر مىقدار- دا،دوشىدۇر سىماپنىڭ ئوندىن بىر قىسمى بىلەن تەڭ مىقداردا، زەمچە سىماپنىڭ يىگىرمىدىن بىر قىسمى بىلەن تەڭ مىقـ داردا. يۇقۇرقىلارنىڭ ھەممىسىنى قوشۇپ 2 كۈن سالايە قىلىنىدۇ. 3 ـ كۈنى سـىماپ بـىلەن تـەڭ مـىقداردا مورا قۇرۇمى قوشۇپ، يەنە بىر كـۈن سـالايە قىلىنىدۇ. بۇلارنى ئۈستى ماتا ۋە گىلى ھىكمەت بىلەن ئـورالغان شىشىگە سېلىپ، ئاندىن ئۇنى قازانغا قويۇلىدۇ، قازاننىڭ شىشە تۈۋى تۇرىدىغان يـېرى تـوشۇك بـولىشى لازىـم. قازان شىشىنىڭ دەل ئاغزىغا كەلگىدەك ـەرىـجىدە قـۇم

بىلەن توشقۇزۇلىدۇ. شىشىنىڭ ئاغزى ئوچۇق بولۇپ قۇمدىن يۇقۇرى چىقىپ تۇرۇشى كېرەك. ئاندىن كېيىن قازان ئاستىغا ئوت قالىنىدۇ. بىرىنچى كۈنى ئاستا قالاپ، 2 ـ 3 ـ كۈنلىرى ئوت تەدرىجى كۈچەيتىلىدۇ. جەمئى 3 كۈن ئوت قالانسا شىشىدىكى سىماپ كۆشتە بولىدۇ. شىشىنى سۇندۇرۇپ، كۆشتىنى ئېلىپ، پاكىزە شىشىدە قۇرۇق ۋە قاراڭغۇ جايدا ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: تۇرلۇك ساقايماس تېرە جاراھەتلىرىگە، يەل يارا (ئابىلە فەرەڭگى)، ناسۇر قاتارلىق جاراھەتلەرگە مەلھەملەر تەركىۋىدە سىرتتىن ياغلاشقا بېرىلىدۇ ياكى

تۇزىنى يالغۇز $\frac{1}{3}$ 3 لى ($\frac{1}{3}$ فۇڭ) مىقداردا ئېلىپ، قايماق بىلەن كۈنىگە بىر قېتىم يېيىشكە بېرىلىدۇ (تېرە تاناسىل ئەزا جاراھەتلىرىگە بېرىلىدۇ).

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: سىماپ كۆشتىسىنى يېيىشكە بېرىپ، يەل يارا (سفلىس)نى داۋالىغاندا ئادەتتە 21 كۈن بىر داۋالاش ۋاقتى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. بۇ چاغدا ئاچچىق ـ چۇچۇك نەرسىلەر يېيىش، جىنسى ئالاقە قىلىش مەنئى قىلىنىدۇ. دورىنى يېگەندە چىشقا تەككۈزۈپ قويماسلىق لازىم. زەھەرلىنىش ئالامەتلىرى كورۇلسە دەرھال دورىنى توختىتىپ چارە كورۇش كېرەك ("سىماپ بىلەن زەھەرلىنىش"گە قاراڭ).

سىماپنى كۆشتە قىلىش ئۇسۇللىرى كوپ بولۇپ،

قىزىلسىلغان ئۇسۇلغا قاراپ سىماپ ھەرخىل رەڭدە كۆشتە بولىدۇ. مەسىلەن، قارا رەڭدە چىقىدۇ. بۇ، 1 ـ دەرىجە ـ دىكى كۆشتە ھىساپلىنىدۇ. 2 ـ دەرىـجىدىكىسى قىـزىل، 3 ـ دەرىجىدىكىسى ئـاق ۋە سـېرىق بولىدۇ. بـىر جىڭ ئېغىرلىقتىكى قىزىلچىنىڭ ئـىچىنى ئـويۇپ، ئـىچىگە 3 مىسقال سىماپنى سـېلىپ، ئـويۇپ تـاشلىغان پـارچىسى بىلەن ئوبدان بېكىتىپ، ئۈستىدىن گىلى ھىكمەت قىلىپ قۇرۇتۇپ 30 جىڭ تېزەك ئوتتۇرىسىدا قويۇپ ئوت يېقىپ كويدۇرۇلسە، سىماپ ئاق رەڭدە كۆشتە بولىدۇ.

ياقۇتنى كۆشتە قىلىش

سۇزۇك، قىزىل رەڭلىك ۋە داغسىز ياقۇتنى ئـون باراۋەر پەيقارا لۇئابى بىلەن بـىللە بىر سـاپال قـاچىغا سېلىپ، ئاغزىنى گىلى ھىكمەت بىلەن چاپلاپ 30 جىڭ تېزەك ئوتىدا قىزىتىلىدۇ. ئادەتتە بىرىنچى ئوت بىلەنلا كۆشتە بولىدۇ. ئەگەر بىر ئاز چالا قالغان بولسا يۇقۇر ـ قىغا ئوخشاش يەنە بىر قېتىم ئوت قالاش كېرەك.

ئىشلىتىلىشى: يۈرەك ۋە مېڭىنى قـۇۋۋەتلەندۈرۈش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. يۈرەككە تـەسىر قـىلغۇچى مـۇھىم مۇرەككەپ دورىلارنىڭ ئاساسىي تەركىۋى قىسمى بولىدۇ. ئوزىنى يالغۇز ئىشلىتىشكە قارىغاندا، باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ (مـۇپەررىھى ياقۇتى) تەييارلاپ (9 ـ 84 ـ 85 ـ نۇسخىلەر) بېرىلگىنى ياخشى.

مەرۋايىت، مارجان، سەدەپلەرنى كۆشتە قىلىش

يۇقۇرقىلاردىن باشقا، مەرۋايىت، مارجان، سەدەپلەرنى كۆشتە قىلىش ئۇسۇلى ياقۇتنى كۆشتە قىلىش بىلەن ئوخشاش. ئىشلىتىش دائىرىسىمۇ شۇنداق. بۇلار ناھايىتى ئاز ئەھۋاللاردا يالغۇز ئىشلىتىلىدۇ. كۆپىنچە مىگە، يۇرەك، جىگەر ۋە بۆرەكلەرنى قۇۋۋەتلەندۇرىدىغان مەجۇنلەر (داۋائىلمىشكى، نوشدارى ۋە مۇپەررىھلەر) تەركىۋىدە بېرىلىدۇ. يۇقۇرقى ئۇسۇل بىلەن كۆشتە قىلىنغىنى، يالغۇز ھالدا سوزنەك كېسىلى، مەنى تۇتالماسلىق، مەئىدە، يۇرەك، مىگە ئاجىزلىقلىرى ئۈچۈن بىر فۇڭ كۆشتىنى قايماق ياكى بېيە مۇراببىاسى بىلەن كۈنىگە بىر قېتىمدىن بېرىلىدۇ.

ئادەتتە باشقا دورىلار بىلەن مەجۇنلەر تەركىۋىدە بېرىلگەندە بۇلارنى (شاخ ماجان، بىغ ماجان، مەرۋايىت ۋە سەدەپلەرنى) تومۇر قاچىغا ئېلىپ، كومۇر ئوتىغا قويۇپ، رەڭگى ئوزگەرگىچە قىزىتىلسىلا كۆپايە قىلىدۇ. كېيىن گۈلاپ بىلەن سالايە قىلىنىپ مەجۇنلەرگە قوشۇلىدۇ. بۇ تۈردىكى مەجۇنلەرنى تەييارلاپ، چىنە قاچىلارغا ئېلىپ، موتىدىل ئىسسىقلىقتىكى جايدا 3 - 6 ئاي قويۇپ ئاندىن كېيىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

مەرۋايىت كۆشتىسى تۈرلۈك كوز كېسەللىرىدە (كوزگە ئاق چۈشكەندە، سۇ چۈشكەندە) سۈرمىلەر تەركىۋىدە بېرىلىشى مۇمكىن.

Altun

دورا نۇسخىلىرى

(دورىلار ھەرقايسى كېسەللەرنى داۋالاشتا كورستىلىدىغانلىقى ئۈچۈن ئارىلاش يېزىلدى)

1 - نۇسخە: ئىترىپىل كەبىرى

تەركىبى: كابۇل ھېلىلىسى، بەللە پوستى ھەر بىرى 6 مىسقالدىن. قارا ھېلىلە، ئامىلە پوستى ھەربىرى 6 مىسقالدىن. قارىمۇچ، پىلپىل 6 مىسقالدىن. شاقاقۇل، زەنجىۋىل، سىرىق تۇدرى، قىزىل تۇدرى، ئەرمىدۇن ئۇرۇغى (لىسانى ئەساپۇر)، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ناۋات، ھەببى قۇل - قۇل، كۇنجۇت، ئاق كوكنار ھەربىرى 2 مىسقالدىن. ھەسەل پۈتۈن دورا ئېغىرلىقىنىڭ ئۈچ باراۋەرىدە. بادام يېغى 16 مىسقال (كۇنجۇت يېغى بولىسىمۇ بولىدۇ).

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، ھەسەلنى بىر ئاز ئېرىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. 3 ئايدىن كېيىن ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 1 - 2 مىسقالدىن كۈنىگە 1 - 2 قېتىم.

تەسكەرتىش: ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر ياز كۈنلىرى ئىستىمال قىلماسلىقى كېرەك ياكى ئىسكەنجىۋىل بىلەن بېرىش لازىم.

2 - نۇسخە: شەرۋىتى بىنەپشە I

تەركىۋى: نىلۇفەر، قىزىل گۈل، كاسنى ئۇرۇقى، شاتەرە، شوخلا، ھەمشىۋا ھەربىرى ئىككى يېرىم مىسقالدىن. گازىۋان ئەرەقى 7 مىسقال، چىلان 7 دانە، سەرپىستان 9 دانە، بىيە ئۇرۇقى بىر مىسقال. قارا سۇنا ئۇرۇقى بىر مىسقال، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى بىر مىسقال، تەرەنجىۋىل 12 مىسقال، گۈلقەن 12 مىسقال.

تەييارلاش: گۈلقەن بىلەن تەرەنجىۋىلنى ئايرىم قاچىغا، باشقا دورىلارنى ئايرىم قاچىغا سېلىپ، بىر چىنە سۇغا 2 سائەت چىلاپ قويۇلىدۇ. كېيىن ئۈستىگە 2 چوڭ چىنە سۇ قۇيۇپ، تەمى چىققىچە قاينىتىپ، ئۈستىگە 10 مىسقال گۈل بىنەپشىنى سېلىپ، بىردەمدىن كېيىن سۈزۈلسە تەييار بولىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: 10 مىسقالدىن كۈنىگە 3 قېتىم.

3 - نۇسخە: جەۋارىش جالىنۇس

تەركىۋى: سۇمبۇل، قەلەمپۇر، قېلىن دارچىن، دارچىن، قاقىلە، خولىنجان، زەنجىۋىل، زەپەر، ئاقمۇچ،

پىلپىل، دەريا قۇستى، سەئدى ھىندى، ئۇدى بىلسان، ھەببۇلئاس، ئاسارۇن، قەسىبۇسزەرىرە ھەربىرى 2 مىسقالدىن، مەستىكى 10 مىسقال، شېكەر 44 مىسقال، ھەسەل (كۆپىگىنى ئالغان) 44 مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: زەپەردىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. شېكەرنى قىيام قىلىپ ھەسەلگە قوشۇپ، سوقۇلغان زەپەرنى ئۇنىڭغا قوشۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن سوقۇپ تەييارلىغان دورىنى ئۇستىگە سېلىپ، ياخشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. 10 كۈندىن كېيىن ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 2 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم.

4 - نۇسخە: ھەببى سەبرە

تەركىبى: سەبرە 6 مىسقال، سېرىق ھېلىلە پوستى 3 مىسقال، قىزىل گۈل، رۇمبىدىيان $1\frac{1}{2}$ مىسقال، كەتىرا 2 مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئازراق قايناقسۇ بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب (كومۇلاچ) قىلىپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 3 ـ 5 دانە ياكى 7 دانىدىن (تۆۋىنىك كورسەتمىسى بويىچە) ھەر كۈنى ئاخشامدا ئىچىلىدۇ.

5 - نۇسخە: ئىترىپىل سەغىر

تەركىۋى: سېرىق ھېلىلە، كابۇل ھېلىلىسى، بەلىلە پوستىلىرى، ئۇرۇغىدىن ئايرىلغان ئامىلە 10 مىسقالدىن

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى سېرىقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يېتەرلىك مىقداردا ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن 2 مىسقالغىچە

ياكى تىۋىپنىڭ كورسەتمىسى بويىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 - نۇسخە: ئىترىپىل كەشنىز

تەركىۋى: سېرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسىنىڭ پوستى، ئامىلە، يۇمغاقسۇت ئۇرۇغى ھەربىرى بىر سەردىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ 5 مىسقال بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، دورا ئېغىرلىغىنىڭ 3 باراۋىرىدە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن $2\frac{1}{2}$ مىسقالغىچە.

7 ـ نۇسخە: ھەببى ئايارەج

تەركىۋى: ئايارەج پەيقارا① تۇربۇت، غارىقۇن ھەر بىرى بىر سەردىن، كابىل ھېلىلىسى، سېرىق ھېلىلە، رۇمبېدىيان $3\frac{1}{2}$ مىسقالدىن، ھىندى تۇزى (نەمەكى ھىندى)، سوقمۇنىيا ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، بادام يېغى $1\frac{1}{2}$ مىسقال، بېدىيان ئەرەقى 6 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بىدىيان ئەرەقى بىلەن ئايارەجنى ئېرىتىپ، ئۈستىگە بادام يېغى ۋە تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ نوقۇت چوڭلۇغىدا كومۇلاچ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: تۆۋەنكى كورسەتمىسىگە ئاساسەن، 3 ـ 7 ـ 11 دانىدىن ھەركۈن كەچقۇرۇن بىر قېتىم قايناقسۇ بىلەن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

8 ـ نۇسخە: نۇشدارى لۇئلۇۋى (مەرۋايىتلىق نۇشدارى)

تەركىۋى: لاچىن دانە، زەرنەپ، دارچىن، ئايلىشى (زورەنباد) سۇمبۇل، جۇيۇز، بەسباسە، قەلەمپۇر، دۇرۇنەج

③ ئايارەج پەيقارا 16 ـ نۇسخىغا قاراڭ.

AltunOq

ئەقرەبى، يۇيۇلغان گىلى ئەرمىنى، گىلى مەختۇم، مەستىكى، زەپەر، كۈمۈش ۋەرەق، ئۈرۈغسىز زىرىخ، ئىپار، تاباشىر ھەربىرى بىرمىسقالدىن، قىزىل گۈل، سەدىكۈفى، گۈلاپقا سۇرۇلگەن ئاق سەندەل، ئاقلانغان سىمىز ئوت ئۇرۇغى (تۇخمى خىرفە) ھەر بىرى بىرسەردىن، تېپىشلىمىگەن مەرۋايىت $1\frac{1}{2}$ مىسقال، ساپ ئامىلە 9 سەر، قىزىل گۈل گۈلابى، بىيە سۈيى، يازلىق ئالما سۈيى، تاتلىق ئامۇت سۈيى، بىدىمىشكى گۈلابى، چوكا ئاق ناۋات، ھەسەل، ئاق قەن ھەربىرى 12 سەردىن.

تەييارلاش: ئاۋال ئامىلە بىركېچە سۇتكە چىلىنىدۇ. ئەتىسى سۈزۈك سۇ بىلەن يۇيۇپ تازىلاپ 2 جىڭ سۇ قۇيۇپ تاكى سۈيى تۈگەپ ئامىلە قالغىچە قاينىتىلىدۇ. ئاندىن كېيىن سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۇستىگەمىۋىلەر سۈيى، ناۋات، قەن، ھەسەللەرنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قىيام سوۋۇغاندىن كېيىن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ، 40 كۈنگىچە قاچىدا ساقلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ھەركۈن ئەتىگەن كەچتە تاماقتىن كېيىن 2 ـ 3 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

9 ـ نۇسخە: مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇتىI①

تەركىۋى: تېشىلمىگەن مەرۋايىت، گازىۋان، بىخ مارجان، قۇرۇق يۇمغاقسۇت ئۇرۇغى، ئاق بەھمەن، قىزىل گۈل، كەھرىبا، تۇرۇنجى پوستى، ئاق پىلە (يىپەك غوزىسى)، سېمىز ئوت ئورۇغى ھەربىرى 2 مىسقالدىن، كاپۇر بىر مىسقال، قىزىل ياقۇت 2 مىسقال.

تەييارلاش: ياقۇت كۆشتە قىلىنىدۇ. بىخ مارجان بىلەن مەرۋايىتلارنى تۇمۇر قاچىغا سېلىپ چوغ ئۈستىگە قويۇپ كويدۇرۇلىدۇ ۋە سالايە قىلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يۇقۇرقىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، 2 ياكى 3 ھەسسە سېرىق ھېلىلە مۇرابباسىنىڭ شىرنىسى بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە ئىككى قېتىم ھەر قېتىمدا 2 مىسقالدىن.

10 ـ نۇسخە: زۇفا شەرۋىتىI

تەركىۋى: چىلان 30 دانە، سەرپىستان 50 دانە، پىشقان ئەنجۈر 20 دانە، گۈل بىنەپشە 4 مىسقال، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، ھەمشۋا ئۇرۇغى ھەربىرى 5 مىس ـ

① ياقۇت، مەرۋايىت، ماجان ئالدى بىلەن كۆشتە قىلىنىدۇ ياكى كويدۇرۇلىدۇ (كۆشتىلەرگە قاراڭ).

قالدىن. پىرسىياۋشان 7 مىسقال. ئاقلانغان چوچۇكبۇيا يىلتىزى زۇفا ھەربىرى 8 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلانى چالاسۇقۇپ، 8 سائەت 3 چوڭ چىنە سۇغا چىلاپ قويغاندىن كېيىن سۇنىڭ يېرىمى قالغىدەك قايىنتىپ سۈزۈپ، تېرىپىنى سىقىپ سۇيىگە 18 سەر قەن سېلىپ قايتا قىيام بولغىدەك قايىنتىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: 2 ـ 3 چاي قوشۇغىدىن بارا ۋەر مىقداردا قايناقسۇ بىلەن (ئەگەر قىيام بەك قويۇق بولسا) 3 قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ. قىيام قويۇق بولمىسا قايناقسۇ قوشماسلىق كېرەك.

11 ـ نۇسخە: ھەببى ئىستەمخىقۇن

تەركىبى: ئايارەج پەيقارا، ھەشقىپىچەك ئۇرۇغى (ھەببۇلنىل) بىر سەردىن، سەبىرە بىر سەر، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئەپتىمەن، بىستىپايەج، سوقمونىيا يېرىم سەردىن، شەھمى ھەنزىل ئۈچ مىسقال، سانا، مۇقىل بىر سەردىن.

تەييارلاش: ئايارەجدىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئايارەجنى بىر ئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ، دورىلارغا قوشۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ كومۇلاچ قىلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 2 ـ 3 مىسقالدىن كۈنىگە بىر-قېتىم يېيىشكە بېرىلىدۇ.

12 ـ نۇسخە: ھوقنە (كلىزما) دورىسى

تەركىبى: بىخ كەبىر، چىگىسەي يىلتىزى (بىخ كەرەپشى)، بىدىيان يىلتىزى، پودىنە، قەنتە ردون، ئىز-خىر يىلتىزى ھەربىرى $3\frac{1}{2}$ مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى بىرجىڭچە سۇدا بىر ئاز قاينىتىپ، سۈزۈپ، بۇنىڭ ئۈستىگە زاراڭزا مېغىزى، مۇرى مەككى، قارا شىكەرلەردىن 2 مىسقالدىن ئېلىپ ئۇلارنى ياخشى ئېرىتىپ، ئارىلاشتۇرۇپ ھوقنە قىلىنىدۇ.

13 ـ نۇسخە: ماتىل ئۇسۇل

تەركىبى: چىگىسەي يىلتىزى، بېدىيان يىلتىزى 1 سەردىن، ئىزخىر 5 مىسقال، بىخ كەبىر 7 مىسقال، ئارپا بېدىيان، چىگىسەي ئۇرۇغى، رۇمبېدىيان، قەنتەردون، ئاقىرقەرھا، زەنجىۋىل ھەربىرى 3 مىسقالدىن، قۇست، ئۈزۈن زىراۋەند 4 مىسقالدىن، سىيادان 2 مىسقالدىن، قەردمەنا، سۈزاپ ئۇرۇغى، شەترەنجى ھىندى 5 مىسقال-دىن، قۇندۇز قەرى 2 مىسقال.

تەييارلاش: ئۇرۇق دورىلار يۇمشاق، يىلتىز دورىـ لار چالا سوقۇلىدۇ. 7 جىڭ سۇدا قايىنتىپ پېرىمى قالغاندا سوزۇپ تەييارلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈستىگە ئىنەك پىتى (بىدەنجىر) يېغى، ئايارەج پەيقارا 3 سەر قوشۇلىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: ھەركۈنى 12 مىسقال.

14 - نۇسخە: ھەببى ئەپتىمۇن

تەركىۋى: ئەپتىمۇن، بىستىپايەج 1 مىسقالدىن، قارا خەربەق، ھىندى تۇزى 2 مىسقال، ئۇستۇخۇدۇس $2\frac{1}{2}$ فۇڭ، ئايارەج پەيقارا، غارىقۇن 5 مىسقالدىن.

تەييارلاش: ئايارەج ۋە غارىقۇندىن باشقا دورىـ لارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. غارىقۇن سىم ئەلگەككە سۈركەپ ئۆتكۈزۈلۈپ، دورىلارغا قوشۇپ بېدىيان سۈيى بىلەن خېمىردەك يۇغۇرۇپ كۇمۇلاچ قىلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 3 مىسقالدىن ھەر كۈنى ئاخـ شامدا بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

15 - نۇسخە: شەرۋىتى پەۋاكە (مىۋىلەر شەرۋىتى)

تەركىۋى: ئالما سۈيى، ئاچچىق ئانار سۈيى، بىيە سۈيى، بۇلار ھەر بىرى 4 سەردىن، گىلاس سۈيى، تەـ

Altun Oq

مری هىندى، زىرىخ، لىمون سۇيى، ھەربىرى 8 مىسقال-دىن. گۇل بىنەپشە، نىلۇپەر، يۇمغاقسۇت 4 مىسقالدىن. ئاقسەندەل، گازىۋان، ئالما چىچىكى، بىدىمىشكى $2\frac{1}{2}$ مىسقالدىن، سىمىز ئوت ئۇرۇغى، تەررە (ئەگرى خاڭگا) ئۇرۇغى ھەربىرى $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن، چىلان 55 دانە، تەرەنجىۋىل 2 سەر. سېرىق ھېلىلە پوستى $1\frac{1}{2}$ مىسقال.

تەييارلاش: مىۋە سۇلىرى، تەمرى ھىندى، تەرەنجىۋىل ۋە سېرىق ھېلىلىدىن باشقىلىرى ئەرەق چە-قىرىش ئۇسۇلى بىلەن ئەرەق تارتىلىدۇ. تارتىلغان ئەرەق ئۈستىگە مىۋە سۇلىرى ۋە ئېرىتىلگەن تەمرى ھىندى قوشۇلىدۇ. سېرىق ھېلىلە يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاش-تۇرۇلىدۇ. تەرەنجىۋىل توپا-چاڭلاردىن تازىلىنىپ ئۈستىگە قويۇپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 مىسقالدىن بىرسەرگە قەدەر ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

16 - نۇسخە: ئايارەج پەيقارا

تەركىبى: سۇمبۇل، دارچىن، سەلىخە، ھەببى بىلە-سان، ئۇدى بىلسان، مەستىكى رۇمى، ئاسارۇن، زەپەر،

ھەر بىرى 3 مىسقالدىن. سەبرە 6 مىسقال، ھەسەل 3 ھەسسە.

تەييارلاش: زەپەردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. زەپەرنى ئايرىم سوقۇپ بىرئاز قىزىتىلغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئۈستىگە قالغان دورىنى قۇيۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. 40 كۈندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 3 مىسقالدىن ھەركۈنى ئاخشامدا بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

17 - نۇسخە: ھەببى قوقمىيا

تەركىبى: سەبرە، ئەپسەنتىن، مەستىكى، غارىقۇن ھەر بىرى تەڭ مىقداردىن، شەھمىھەنزەل، سوقمۇنىيا يېرىم ھەسسىدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چىڭسەي ئۇرۇغىنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ كۇمۇلاچ تەييارلىنىدۇ. غارىقۇننى سوقماي، سىم ئەلگەكتە سۈرۈپ ئۆتكۈزۈش كېرەك.

يېيىش مىقدارى: بىرمىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم (ئاخشامدا) بېرىلىدۇ.

18 - نۇسخە: مەجۇنى فىلاسىپە (مەجۇنى مادە تولهايات)

تەركىۋى: پىلپىل، قارىمۇچ، دارچىن، ئۇرۇغىدىن ئايرىلغان ئامىلە، بەلىلە پوستى، شەترەنجى ھىندى، زد - راۋەندى مۇدەھرەج، خۇسيەتۇسسۇئلەب، قارىغاي مۇسى (چەلغۇزە) مېغىزى، بابۇنە يىلتىزى، نارجىل ھەربىرى بىرسەردىن. بابۇنە ئۇرۇغى بەش مىسقال، ئۇرۇغسىز قۇرۇق ئۈزۈم ئۈچ سەر، شاقاقۇل بىرسەر. ھەسەل پۈتۈن دورىلارنىڭ 2 باراۋىرىدە.

تەييارلاش: مېغىز ۋە ئۈزۈم ئايرىم سوقىلىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئاۋال مېغىزلار ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ، ئاندىن كېيىن قالغان دورىلارنى سېلىپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ چىنە قاچىدا 40 كۈن قويۇپ ئىستىمال قىلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 2 - 3 مىسقالغا قەدەر چاي بىلەن كۈنىگە بىر قېتىم تاماقتىن كېيىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

19 - نۇسخە: مەجۇنى نۇجاھ

تەركىۋى: كابىل ھېلىلىسى، بەلىلە، ئامىلە پوستى ھەربىرى بىر سەردىن، قارا ھېلىلە بىر سەر. تۇربۇت،

بىستىپايەج، ئەپىتىمۇن، ئۇستۇخۇددۇس يېرىم سەردىن، ھە-
سەل 2 ھەسسە.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەك-
تىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ، دورىلارنى ئارىلاشتۇ-
رۇپ خېمىردەك مەجۇن تەييارلىنىدۇ. چىنە قاچىلاردا
ساقلىنىپ 40 كۈندىن كېيىن ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 1 - 2 مىسقالدىن 1 - 2 قې-
تىم تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. تەييارلانغان
دورىنى كۈندە بىر قېتىم قۇچۇپ تۇرۇش كېرەك.

دىققەت: ھەسەلنى ئوت ئۈستىگە قويۇپ ئېرىتىش-
كە بولمايدۇ. ھەسەلنى قاچىغا ئېلىپ، سۇ قۇيۇلغان
قاچىدا قويۇپ قىزىتىلسا، سۇ قايناندا ھەسەل ئېرىپ،
كۆۋۈكلىرى يۇقۇرى ئورلەيدۇ.

20 - نۇسخە: مەتبۇخى ئەپىتىمۇن (ئەپىتىمۇن قايناتمىسى) I

تەركىۋى: ئەپىتىمۇن، كابىل ھېلىلىسى، ئۇستۇخۇد-
دۇس، ھەر بىرى بىرسەردىن. شاتەرە، بىسىتپايەج،
سانا ھەربىرى 5 مىسقالدىن، غارىقۇن بىرمىسقال، سەپ-
رە ئىككى مىسقال.

تەييارلاش :ئەپىتىمۇن (سېرىق يوگەي)دىن باشقا دو-
رىلارنى سوقۇپ، 6 جىڭ سۇ قۇيۇپ يېرىمى قالغىچە قاينىتى-

لىدۇ. ئەپتىمۇننى بىر خالتىغا سېلىپ، ئاغزىنى بېكىتىپ قازانغا تاشلاپ قويۇش لازىم. دورىلار داكا بىلەن سۈزۈپ، سىقىپ تەييارلىنىدۇ. سۈزۈلگەن دورا ئۈستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى (سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن) سېلىپ ئىستىمال قىلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: بىرئاز شىكەر سېلىپ ھەممىسىنى بىراقلا ئىچىدۇ.

21 ـ نۇسخە: نۇشدارى سادده (ئاددى نۇشدارى)

تەركىبى: سەئدى كوفى 5 مىسقال، قىزىل گۈل 6 مىسقال، قەلەمپۇر، مەستىكى، ئاسارۇن، سۇمبۇل 3 مىسقالدىن، زەرنەپ، كىچىك قاقىلە، چوڭ قاقىلە، بەسباسە، جويۇز، گۈل دارچىن، زەپەر 2 مىسقالدىن. ئامىلە 9 سەر، قەن 2 سەر، ھەسەل 9 سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: 8 ـ نۇسخە بىلەن ئوخشاش.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم 3 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

22 ـ نۇسخە: داۋائىل مىشكى شىرىن (ھار ـ ئىسسىق)

ئايلىنىشى، دۇرۇنەج ئەقرەبى، ئېشىلمىگەن مەرۋا ـ يىت، كەھرىۋا، مارجان (كويدۇرۇلگەن) ھەربىرى بىرسەر ـ

دىن، قىرقىلغان پىلە، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، سۇمبۇل، قاقىلە، سازەج ھىندى، قەلەمپۇر ھەر بىرى بەش مىسقالدىن، ئۇشنە، زەنجىۋىل، پىلپىل ھەربىرى تۆت مىسقالدىن. ئىپار بىر مىسقال. ھەسەل پۈتۈن دورا مىقدارىدىن 2 ھەسسە ئارتۇق.

تەييارلاش ئۇسۇلى: (1) پىلە غوزىسىنى قىرقىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، (2)مەرۋايىتنى گۇلاپ بىلەن ئۇيۇپ سوقىلىدۇ. (3)ئىپارنى ئازراق قەن بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سوقىلىدۇ. (4)قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقاندەك قىلىنىدۇ. (5) ھەسەلنى ئېرىتىپ، ئۇستىگە مەرۋايىت، ئىپارنى سېلىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن قالغان دورىلارنى سېلىپ، مەجۇن تەييارلاپ چىنە قاچىدا 40 كۈن قويۇپ تىندۇرۇلغاندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 1 — $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن ئىستىمال قىلىش كېرەك.

23 - نۇسخە: خەمىرى ئەۋرىشىم①

تەركىبى: ئۇدى ھىندى، ئاق سەندەل كىپىكى ھەر بىرى بىر يېرىم مىسقالدىن، سۇمبۇل، پىستىنىڭ

① بۇ مىگە ۋە يۈرەكنىڭ ھەر خىل ئاجىزلىقلىرى ئۈچۈن مۇھىم دورا نۇسخىلىرىدىن بىرى.

ئاشقى پوستى، پىشقان جۈيزە شوپىگى، مەستىكى، قەلەمپۈر، لاچىنداندە، سازەج ھىندى ھەربىرى 2 مىسقالدىن، تېشنامىگەن مەرۋايىت، كەھرىۋا 3 مىسقالدىن، قىزىل ياقۇت $1\frac{1}{2}$ مىسقال، شاخ مارجان، بىخ مارجان ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، زەپەر 3 مىسقال، ئىپار، ئەنبەر $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن، پىلە غوزىسى (قاينىتىلمىغىنى) 12 مىسقال، گازىۋان ئەرەقى، بېدىمىشك ئەرەقى، قىزىل گۈل ئەرەقى (گۈلاپ)، ئالما سۈيى، ئانار سۈيى ھەر بىرى 42 مىسقالدىن، پار سۈيى 24 سەر، قەن 12 سەر، ھەسەل 6 سەر، ئالتۇن ۋەرەق، كۈمۈش ۋەرەق 40 دانىدىن.

تەييارلاش: ئاۋال پىلىنى ئەرەق ۋە سۇدا 3 كۈن چىلاپ قويغاندىن كېيىن يېرىمى قالغىدەك قاينىتىپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، تازا سىقىپ، سۈيىگە قەن ۋە ئالما - ئانار سۇلىرىنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. مەرۋايىت، ياقۇت، مارجانلارنى كويدۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، كەھرىۋا بىلەن قوشۇپ سالايە قىلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. زەپەر، ئىپار، ئەنبەرلەرنى سالايە قىلىپ، گۈلاپ بىلەن ئېرىتىپ، ئىلمان قىيامغا قوشۇپ، تازا ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، سوقۇلغان تالقانلارنى ھاۋانچىغا ئاز - ئازدىن سېلىپ، بىر ياندىن ئىزىپ، بىر ياندىن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ۋە ئەلگەكتىن يەنە بىر قېتىم ئۆتكۈزۈپ قىيامغا سېلىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئالتۇن، كۈمۈش

ۋەرەقلەرنى سېلىپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن چىنە ـ قا ـ چىلارغا ئېلىپ ساقلىنىدۇ. يېيىش مىقدارى كۈنىگە 1-2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 ـ 2 مىسقالدىن.

24 - نۇسخە: ماتىل تۇسۇل

تەركىبى: يىخ كەبىر، بېدىيان يىلتىزى ھەربىرى 10 مىسقالدىن، چىگىسەي يىلتىزى، چىگىسەي ئۇرۇغى، كىچىك سېرىق يوگەي ئۇرۇغى، ئارپابېدىيان ھەربىرى بىر مىسقالدىن. ئىزخىر 4 مىسقال، ھەببى بىلىسان، ئاسارۇن، جېنتىيانا ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، ئودى بىلسان، بوزىدان، سەلىخە، ھەزارئەسپەند 3 مىسقالدىن.

تەييارلاش: 3 چوڭ چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 قوشۇقتىن ئىچىدۇ.

25 - نۇسخە: مەجۇنى مەشدىرتۇس

تەركىبى: ئىزخىر، ئۇستۇخۇددۇس، سىسالىيۇس، كىمافىتۇس، مەستىكى، پىلپىل، ئوسارە لەھىيەتۇتتىس، قۇندۇز قەرى، جاۋۇشىر، ئودى بىلسان، قۇست شىرىن، تاغ پىننىسى، ئۇشەق، ئىگىر، سەكبىنەج ھەربىرى 8

مىسقالدىن، سەلىخە، ئاقموُچ، قارىموُچ، سوزۇنجان مىسرى، جوئىدە، ئوسقۇدرىيوُن، دۇقۇ، ئەكلىل ملىك ھەربىرى 7 مىسقالدىن، پەتەر سالىيوُن، قەرەدمەنا، ئەپيوُن ھەربىرى 5 مىسقالدىن، ئارپابىديان 5 مىسقال، رۇمبىديان، ئاسارۇن ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، ئاقاقىيا 4 مىسقال، سەقەنقۇر بىر مىسقال، هوفارىقۇن $4\frac{1}{2}$ مىسقال. جىنتىيانا، رەۋغەنى بىلسان، قۇرس پەرپىيوُن، مۇقىل ھەربىرى 7 مىسقالدىن، سۇزاپ 2 مىسقال، نارجىل، سەمغى ئەرەبى 5 مىسقالدىن. ھەسەل ئومۇمى دورىلار ئېغىرلىغى بىلەن 3 باراۋەر.

تەييارلاش: يىلىم دورىلارنى رەيھان شەرۋىتىگە چىلاپ ئېرىتىلىدۇ. باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ، ھەسەلنى قائىدە بويىچە ئېرىتىپ قوشۇپ، ئۇستىگە يىلىم دورىلارنى قويۇپ ياخشى ئېلىشتۇرۇپ چىنە - قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.

يىيىش مىقدارى: ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە، 12 ياشتىن تووەن باللارغا بېرىلمەيدۇ. پالەچ ۋە لەقۋا كېسەللىكلىرىگە مائۇل ھەسەل (ھەسەل سۈيى) بىلەن بېرىلىدۇ. ئادەتتە كۈنىگە بىر قېتىم (سەھەردە) بىر مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ. زەھەرلىنىشلەردە ئەھۋالغا قاراپ كۈنىگە 3 - 6 قېتىم بېرىلىدۇ.

26 ـ نۇسخە: ھەببى جەدۋار (پارپا كومۇلىسى)

تەركىۋى: جەدۋار (پارپا)، ئايلىشى، ئاق سەندەل، قەلەمپۇر، سەمغى ئەرەبى، دۇرۇنەج ئەقرەبى، قارىمۇچ، دارچىن ھەربىرى 2 مىسقالدىن، زەپەر، ئاقىرقەرھا، ئىپار ھەربىرى يېرىم مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ قەن سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، قارىمۇچ چوڭلۇغىدا كومۇلاچلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 12 ياشتىن تۆۋەنلەرگە بېرىشكە بولمايدۇ. چوڭلارغا كۈنىگە بىر قېتىم 7 ـ 5 دانە يېيىشكە بېرىلىدۇ.

27 ـ نۇسخە: ھەببى مەنتىن

تەركىۋى: سەكبىنەج، ئۇشەق، جاۋۇشىر، مۇقىل، شەھمى ھەنزەل، ئادراسمان، سەبرە سۇ قوتىرى، تۇربۇت، سىرىق ھېلىلە پوستى، ئەنزۇرۇت ھەممىسى ئوخشاش مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۈدە (جۇسەي) سۈيى بىلەن كۈمۇلاچ قىلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: بىر مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم، تۆۋەنكى كورسەتمىسى بويىچە ئىشلىتىلىدۇ.

28 - نۇسخە: ھەببى پەرپىيۇن

تەركىبى: پەرپىيۇن، مۇقىل، غارىقۇن، سەكبىنەج، شەھمى ھەنزەل ھەربىرى بىر ھەسسىدىن. سەبرە سۇقوتىرى ئىككى ھەسسە.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ (غارىقۇننى سىم ئەلگەكتىن سۈرۈپ ئۆتكۈزۈپ) كۈدە (جۇسەي) سۈيى بىلەن ھەب قىلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 1 - 2 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم.

29 - نۇسخە: مەجۇنى بالادۇر II

تەركىبى: سۇمبۇل، سازەج ھىندى، سەلىخە، مۇرى مەككى، زەپەر، شەھرۇمى، ئەپتىمۇن، ئىزخىر، رەۋەنچىنى، ھەببىلبان، قەلەمپۇر، ئىرسا، سەبرە ھەربىرى $\frac{1}{2}$ 7 مىسقالدىن، غارىقۇن 8 مىسقال، بالادۇر 5 مىسقال، بىخ بېدىيان 27 سەر، سىركە 45 سەر، ھەسەل 35 سەر.

تەييارلاش: بېدىيان يىلتىزىنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە ئازراق سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى سىركە بىلەن قاينىتىپ، تەمىنى چىقىرىپ سۈزۈپ، سۈيىگە ھەسەل سېلىپ

قىيام قىلىنىدۇ. باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قىيام بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: تەييارلاپ چىنىە قاچىدا ئالتى ئاي تۇرغاندىن كېيىن كۈنىگە 1 — $1\frac{1}{2}$ مىسقال بېرىلىدۇ. كىچىك بالا ۋە ئۇسمۇرلەرگە بېرىشكە بولمايدۇ.

30 - نۇسخە: رەۋغەنى قۇست (قۇستەيېغى)

تەركىۋى: قۇستە تەلخى 1 سەر، قارىمۇچ، پەرپىيۇن 2 مىسقالدىن، ئاقىرقەرھا 4 مىسقال، قۇندۇز قەرى $4\frac{1}{2}$ مىسقال، زەيتۇن يېغى 5 سەر.

تەييارلاش: قۇستە، ئاقىرقەرھا ۋە قارىمۇچلارنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە مۇسەللەسكە چىلىنىدۇ. ئەتىسى قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا زەيتۇن يېغى قوشۇلىدۇ. قايناپ خاس يېغى قالغاندا، پەرپىيۇن، قۇندۇز قەرىنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قازاننى چۆشۈرۈش بىلەن تەڭ ياققا سېلىپ، ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ شىشىلەردە ئاغزىنى مەھكەم بېكىتىپ ساقلىنىدۇ.

ياغلاش ئۇسۇلى: كۈنىگە بىر قانچە قېتىم پەي ۋە باشقا ئەزالارنى ئاپتاپتا ياغلايدۇ.

31 - نۇسخە: رەۋغەنى قۇرۇتى

تەركىۋى: ئاق موم 1 سەر، توخۇ يېغى 5 مىسقال، كالا ئىلىكى 4 سەر، كۈنجۈت يېغى 2 سەر، بادام يېغى 1 سەر.

تەييارلاش: كۈنجۈت يېغىنى قىزىتىپ، ئۈستىگە ئاق مومنى سېلىپ، ئېرىپ بولغاندىن كېيىن، باشقىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. شىشىلەردە ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سىرتتىن ياغلاشقا بېرىلىدۇ.

32 - نۇسخە: خەمىرى گازىۋان

تەركىۋى: گازىۋان، ئاقلانغان يۇمغاقسۈت ئۇرۇغى، قىرقىلغان پىلە غوزىسى، ئاق بەھمەن، بالەنگۇ ئۇرۇغى، ئىككىلا نگەن ئاق سەندەل، پەرەنجى مىشكى ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، ئەنبەر $\frac{1}{2}$ مىسقال، كويدۇرۇلگەن مەرۋايىت، ئىپار $\frac{1}{4}$ مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ 24 سەر سۇغا بىر كېچە چىلاپ ئەتىسى $\frac{1}{3}$ قىسمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ، 12 سەر ناۋات بىلەن قىيام قىلىنىدۇ. قىيام ئىلمان ھالغا كەلگەندە ئىپار، ئەنبەر ۋە مەرۋايىتلارنى سالايە قىلىپ، سېلىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: $\frac{1}{2}$ مىسقالدىن كۈنىگە 2 قېتىم تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ.

33 - نۇسخە: مەجۇنى سەنجىرىنا

تەركىۋى: قۇندۇز قەرى، دارچىن، ئەپيۇن، ئاسارۇن، فۇھ (ئوردان)، موھ، دوقۇ ھەر بىرى بىر مىسقالدىن، قارىمۇچ، پىلپىل، بارى زەد، قۇشتە شىرىن ھەربىرى ئالتە مىسقالدىن، زەپەر يېرىم مىسقال، ھەسەل پۈتۈن دورىلار ئېغىرلىقىنىڭ 3 باراۋىرىدە.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ. 3 – 6 ئايدىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: يېرىم ياكى بىر مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

34 - نۇسخە: مەجۇنى سورۇنجان

تەركىۋى: سورۇنجان 6 مىسقال، بوزىدان، ماھى زەھرەج، بىخ كەبىر، زىرە، شەترەنجى ھىندى، سىرىق ھېلىلە پوستى ھەر بىرى 7 مىسقالدىن، چىگىسەي ئۇرۇغى، ئارپابېدىيان، ئاقمۇچ، ياپچان، نەمەكى ھىندى، پىنە

يوپۇرمىغى، كوپۇگى دەريا، ھەر بىرى $1\frac{1}{2}$ مىسقالـدىن،
قىزىل گۈل، كۈنجۈت، زەنجىۋىل، سوقمونىيا ھـەر بىرى 3 مىسقالدىن. تۇربۇت 1 سەر، بادام يېغى 12 مىسقال، ھەسەل پۈتۈن دورا ئېغىرلىقىغا 2 باراۋەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مـەجـۇن تـەييارلاپ، ئۈستىگە بـادام يېغىنى قـۇيـۇپ ئـوبـدان ئېلىشتۇرۇپ ساقلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 2 ـ 3 مىسقالـدىن كـۈنىگـە 1 ـ 2 قېتىم قايناقسۇ بىلەن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

35 ـ نۇسخە: سۇپۇپى سورۇنجانI
(بىرىنچى سورۇنجان تالقىنى)

تەركىۋى: سورۇنجان مىسرى 11 مىسقال، سانا 33 مىسقال، شـەترەنجى ھىندى 9 مىسقال، زەپەر 1 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ھەر كۈنى 3 مىسقالدىن قايـناقسۇ بىلەن كاپ ئېتىدۇ.

36 - نۇسخە: سۇپۇپى سورۇنجان II (ئىككىنچى سورۇنجان تالقىنى)

تەركىۋى: سورۇنجان مىسرى، مەستىكى 1 مىسقالدىن، قىزىل گۈل 6 مىسقال، ھىندى تـۇزى، رەۋەن، زەنجىۋىل، رۇم بىدىيان $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 1 قېتىم 2 مىسقالدىن قايناقسۇ بىلەن سەھەردە ئىچىدۇ.

37 - نۇسخە: ھەببى سورۇنجان (سورۇنجان كومۇلىسى)

تەركىۋى: ئايارەج پەيقارا 1 سەر، تۇربۇت 1 سەر، شەھمى ھەنزەل، قەنتەريون، سـورۇنجان مىسرى، ماھى زەھرەج، بوزىدان ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، پەرپىيۇن، زەنجىۋىل، قىچا، قۇندۇز قەرى 2 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئايارەج پەيقارانى بىرئـاز سـۇدا ئېرىتىپ، تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ كـومۇلاچ ياسىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ھەر كۈنى ئاخشامدا 12 دا ـ نىدىن يەيدۇ.

38 ـ نۇسخە: مەتبۇخى ھېلىلە (ھېلىلە قاينىتىلمىسى)

تەركىۋى: سېرىق ھېلىلە پوستى 1 سەر، تەمرى ھىندى 2 سەر، ئەينۇلا 30 دانە، سەرپىستان، بىنەپشە، كىد ـ چىك سېرىق يوگەي ئۇرۇغى، كاسىن ئۇرۇغى ھەر $\frac{1}{2}$ سەردىن، فۇنۇس 25 مىسقال، تەرەنجىۋىل 20 مىسقال.

تەييارلاش: فۇنۇس ۋە تەرەنجىۋىلدىن باشقىلارنى چالا سوقۇپ (ئەينۇلىنى پارچىلاپ قويۇلسا بولىدۇ)، دورىلار چوككىدەك سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىلىدۇ. قازاننى ئېلىپ ئۈستىگە تەرەنجىۋىل ، لەن فۇنۇس سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. ئاتادىن ئۆتكۈزۈپ سۈزۈلىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: تۆۋىنىڭ مەسلىھەتى بويىچە كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ـ 4 سەرگىچە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

39 ـ نۇسخە: مەتبۇخى شاتەرە (شاتەرە قاينىتىلمىسى)

تەركىۋى: سېرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى، بەلىلە، ئامىلىنىڭ پوستى $\frac{1}{2}$ سەردىن، شاتەرە، شۇمشە

(شياڭدوزا) 7 مىسقالدىن، قارا ھېلىلە 5 مىسقال، سانا 4 مىسقال. ئىلۇفەر، مامىرانچىنى 1 مىسقالدىن. ئەپـ تىمۇن، قىزىل گۈل 3 مىسقالـدىـن، بېدىيان، كـاسنى ئۇرۇغى، چىگىسەي ئۇرۇغى، بىستىپايەج، ئـۇستۇخۇددۇس، ياپۇز ھەر بىرى 2 مىسقالـدىـن، چىلان، ئەينۇلا ھـەر بىرى 20 دانىدىن (بۇلارنى چالا سوقـۇپ، چىلانغىدەك سۇ قۇيۇپ بىر كېچە قويۇلىدۇ). فۇنۇس، تەمرى ھىندى 15 مىسقال، تەرەنجىۋىل 3 سەر.

تەييارلاش: چىلانغان دورىلارنى يېرىمـى قالغىچە قاينىتىپ بولغاندىن كېيىن، ئۇستىگە فـۇنـۇس، تەمـرى ھىندى، تەرەنجىۋىلنى سېلىپ، تازا ئارىلاشتۇرۇپ مـاتـا ئارقىلىق سۈزۈلىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: تۆۋەندىكى كورسەتمىسىگە بىناـ ئەن ئىچىلىدۇ.

40 - نۇسخە: شىياف ئەھمەرلەيىن

تەكىۋى: شادىنەج، يۇيۇلغان ئـەدەس 1 سـەر، كويدۇرۇلگەن مىس 8 مىسقال. كەتىرا، سەمغى ئـەرەبى، ساپ مۇرمەككى 2 مىسقالدىن، بىخ مارجان، كـەھرىۋا، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، سـازەج ھىندى 4 مىسقـالـدىن، خۇنسىياۋشيان، زەپەر 1 مىسقالدىن.

تەييارلاش: يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ،

تۇخۇم ئېقى ياكى بىرەر لىۇئاب بىلەن خېمىر قىلىپ جىگدە ئۇرۇغى چوڭلۇغىدا شامچە تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش: كۈنىگە 2 ـ 3 قېتىم كوز ئىچىگە سۈركەيدۇ.

41 ـ نۇسخە: سۇرمە رۇشنايى (كوزنى روشەنـ لەشتۈرگۈچى سۈرمە)

تەركىۋى: كويدۇرۇلگەن مىس، شادىنەج ھەربىرى 5 مىسقالدىن، زەڭگار، سەبرە، بورە ئەرمىنى ھەربىرى 1 مىسقالدىن، قارىمۇچ، پىلپىل، شەھمى ھەنزەل ھەر بىرى يېرىم مىسقالدىن، ئىقلىميا 2 مىسقال بۇلارنى تۇزاقىدەك يۇمشاق سوقۇپ شىشىلەردە ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە 2 قېتىم كوزگە سۈرمە قىلىپ تارتىلىدۇ.

42 ـ نۇسخە: ھەببى مۇسھىل (سۈرگە كۈمۈلىسى)

تەركىۋى: سېرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى، بەلىلەنىڭ پوستى ھەربىرى بىر مىسقالدىن، سانا ئىككى مىسقال. غارىقۇن، تۇربۇت، لاجىۋەرد ئىككى يېرىم مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن

ئۈتكۈزۈپ، سۇ بىلەن قارىمۇچ چوڭلۇغىدا كومۇلاچ ياسىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ئۆپىنىڭ كورسەتمىسى بويىچە ئىستىمال قىلىنىدۇ.

43 - نۇسخە: مائىل ئۇسۇل III

تەركىۋى: چىگىسەي يىلتىزى، بىخ بىدىيان يىلتىزى، بىخى كەبىر ھەربىرى 1 سەردىن، رۇمبىدىيان، چىگىسەي ئۇرۇغى 2 مىسقالدىن. غافەس، ئەپسەنتىن، بۇدۇشقاق ھەربىرى 5 مىسقالدىن، قەنتەردون 3 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە سۇغا چىلاپ قويۇلىدۇ. ئەتىسى 4 جىڭ سۇ بىلەن قاينىتىپ، 2 جىڭ قالغاندا سۈزۈۋېلىپ، بۇنىڭغا 4 سەر گۈلقەن قوشۇلىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ئاش قوشىغىدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

44 - نۇسخە: ھەببى زەھەب

تەركىۋى: سەبرە سۇقۇتىرى① 1 سەر، تۇربۇت

①سەبرە سۇقۇتىرى — سەبرەنىڭ بىر خىل ياخشى تۈرى بولۇپ، سېرىق رەڭدە پاقىراپ تۇرىدۇ.

AltunOq

7 مىسقال. سىردق ھىلىلە پوستى 5 مىسقال. سوقمۇنىيا $\frac{1}{2}$ 3 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكـتىن ئۆتكۈزۈپ سۇ بىلەن قارىمۇچ چوڭـلۇغىدا كومۇلاچ تەييارلاپ، سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ھەر كۈنى ئاخشامدا 2 مىسـقالدىن بېرىلىدۇ.

45 ـ نۇسخە: مائىل ئۇسۇل IV

تەركىبى: بـېدىيان يىلتىزى، چىگسەي يىلتـىزى چىگسەي ئۇرۇغى، پىرسىياۋشان، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى (بىخى سۇس) ھەربىرى 2 مىسقالدىن، ئارپا بېدىيان، رۇمبېدىيان، ئىـزخىر ھەربىرى 3 مىسقالدىن، گۈلقەن 12 مىسقال.

تەييارلاش: يىلتىز دورىلار چالاراق، ئۇرۇق دو-رىلار يۇمشاق سوقىلىدۇ. يېتەرلىك مىقداردىكى سـۇغـا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى 4 جىڭ سۇ بىلەن قاينىتىپ، 2 جىڭ قالغاندا سۈزۈپ، قاچىغا ئېلىپ، گۈلقەن قو-شۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: بىر كۈندە بىر قانچە قېتىم-غا بولۇپ ھەممىسىنى ئىچىپ بولىدۇ

46 - نۇسخە: قۇرسى فىلدىپىيۇن

تەركىۋى: سۇ تەگمىگەن ئاھاك 3 مىسقال، قىزىل زەرنىخ، سىرىق زەرنىخ، قەلەي، ئاقاقىيا ھەربىرى $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇزۇم سىركىسى بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس (توقۇچاق) قىلىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كېرەك بولغاندا ئېزىپ جاراھەتكە سېپىلىدۇ.

47 - نۇسخە: ئانار شەرۋىتى

تەركىۋى: تاتلىق ئانار دانىسى بىر ھەسسە، ئاچچىق ئانار دانىسى يېرىم ھەسسە، شېكەر ئۈچ ھەسسە.

تەييارلاش: ئانار دانىلىرىنى پاكىز نەرسە بىلەن سىقىپ، سۈزۈپ، شېكەرنى سېلىپ، ئوتنى ئاستا قالاپ ھۇشيارلىق بىلەن قاينىتىپ قىيام قىلىنىدۇ. ئوتنى كۈچلۈك قالاپ شەرۋەت كويۇپ رەڭگى قارىداپ كېتىشتىن ساقلىنىش شەرت.

ئىشلىتىلىشى: تىۋىپنىڭ كورسەتمىسى بويىچە، كۈنگە 3 قېتىم ئىچىلىدۇ.

48 - نۇسخە: ئالما شەرۋىتى

تەركىۋى: ئالمىنى سويۇپ ئىچىدىكى ئۇرۇقلىرىنى ئېلىپ تاشلاپ ئۇششاق توغرىلىدۇ ياكى قىرغۇچ بىلەن قىرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن چىقىرىلغان سۇدىن بىر ھەسسە، شېكەردىن 4 ھەسسە ئېلىپ قىيام قايىنىتىلىدۇ.

تەييارلاش: ئالما سۇيىگە شېكەرنى سېلىپ، قىيام بولغىچە ناھايىتى سۇس ئوتتا ئاستا قايىنىتىپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: تىۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە كۈنىگە 3 قېتىم، 5 – 10 مىسقالدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

49 - نۇسخە: مەجۇنى جەۋارىش كۈمۈنى

تەركىۋى: زىرە (بىر كېچە سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇلغان) 18 سەر، قارىمۇچ 3 سەر، زەنجىۋىل، يالپۇز 4 سەردىن، بورە ئەرمىنى (توغرىغۇ) 1 سەر، سەلىخە، دارچىن، ھەبىبى بىلسان، قىرفە، سۇمبۇل، مەستىكى رۇمى 4 مىسقال.

تەييارلاش: زىرىنى مۇدەببەر قىلىش ئۇسۇلى — زىرىنى توپا، ئەخلەتلىرىدىن ئايرىپ، قاچىغا سېلىپ، زىرە ئۈستىگە زىرىدىن 4 ئىلىك يۇقىرى چىقىرىپ سىركە قۇيۇلىدۇ. سىركە قۇيۇلغان زىرە بىر كېچە - كۈن-

دۈز تۇرغۇزۇلغاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىپ، سايە يەردە ئۈستىنى يېپىپ قۇرۇتۇلىدۇ. قۇرىغاندىن كېيىن بىر ئاز قىزىتىپ قورۇلىدۇ. زىرە چالاراق سوقۇلىدۇ. قالغان دورىلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تالقان قىلىنىدۇ. ھەسەلنى ئېرىتىپ، توغرىغۇنى سېلىپ، ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن زىرە ۋە تالقان دورىلارنى ھەسەلگە سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 1 مىسقالدىن 2 مىسقالغىچە بېرىلىدۇ.

50 - نۇسخە: مەلھەمى ئىسپىداج I

تەركىۋى: سۆزۈك ئاق موم 3 مىسقال، گۈل يېغى 12 مىسقال، قەلەي ئۆپىسى $4\frac{1}{2}$ مىسقال، تۇخۇم ئېقى بىر دانە.

تەييارلاش: ئالدى بىلەن قەلەي ئۆپىسى (تالقىنى)، تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئېزىلىدۇ. ئاندىن ئۈستىگە موم ۋە گۈل يېغىنى قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇپ شىشە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل بوۋاسىر كېسەللىكلىرىگە سىرتقى تەرەپتىن ئىشلىتىلىدۇ.

51 - نۇسخە: رەۋغەن

تەركىۋى: شۇمشە، سۇمبۇل، زىغىر، كالىلەك بەسەي سۈيى بىر ھەسسە، مىئەسائىلە، بابۇنە، مۇقىل، ئەپسەنتىن، زاراگزا مېغىزى $\frac{1}{2}$ ھەسسە، ئاق مـوم، زەيـتۇن يېغى، توخۇ يېغى، كالا ئىلىگى $\frac{1}{4}$ ھەسسە، زەپـەر 1 مىسقال مىقـدارى.

تەييارلاش: دورىلارنى يېتەرلىك مىقداردىكى سـۇ بىلەن قاينىتىپ، تـەمىنى چىقىرىـپ، ياغـلارنى سېلىپ قايتا قاينىتىلىدۇ. سـۈيى تۈگەپ يـېغى قالغانـدا ئېلىـپ ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئىچكى ئـەزالارنىڭ ئىشـشىقلىرىـدا سىرتتىن ياغلاشقا بېرىلىدۇ.

52 - نۇسخە: تەرياق ئەسنان

تەركىۋى: قۇنـدۇز قـەرى، ھـىلىڭ، مـۇرمەكـكى، پىلپىل، زىراۋەندى مۇدەھـرەج، زەنـجىۋىل، مىئەسائىلە، ئەپىيۇن، بەڭگى دىۋانە ئۇرۇغى تەڭ مىقدارلاردا ئېلىنىدۇ.

تەييارلاش: دورىلار يۇمشاق سـوقۇلۇپ، تـالقان

AltunOq

هالىتىدە ئىشلىتىلىدۇ ياكى ھەسەل بىلەن ھەب تەييار-لىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل چىش ئاغرىقى ئۈچۈن چىشقا سىپلىنىدۇ ياكى كومۇلىسى ئېغىزدا تۇتۇلىدۇ.

53 - نۇسخە: ھوقنە

تەركىۋى: بۇغداي كېپەكى بىر سەر، سېرىق چە-چەك ئۇرۇقى 5 مىسقال. ئەكلىل مەلىك 4 مىسقال، ئەنجىر قېقى 7 مىسقال، تۇز 8 مىسقال، قارا شېكەر 12 مىسقال. ئەپكاھە بىر مىسقال.

تەييارلاش: قارا شېكەر، ئەبكامە، تۇزدىن باشـ-قىلىرىنى قاينىتىپ، سۈزۈپ كېيىن بۇلارنى قوشۇپ، كىلىزما ئۇسۇلى بىلەن ئارقا يولدىن بىرقېتىمدىلا كىرگۈ-زۈلىدۇ.

54 - نۇسخە: مەتبۇخى خىيارى شەنبەر

تەركىۋى: چىلان 20 دانە، سەرپىستان 30 دانە، ئۇرۇقى ئېلىنغان ئۈزۈم بىرسەر، بىنەپشە 4 مىسقال، ئەنجۇر قېقى 10 دانە، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، پىرسىياۋ-شيان ھەربىرى 5 مىسقالدىن، خىيارى شەنبەر ئىچىدىكى گوش قىسمى 7 مىسقال، تەرەنجىۋىل 1 سەر.

تەييارلاش: خىيارى شەنبەر، تەرەنجىۋىلدىن باش- قىلىرىنى چالا سوقۇپ، بىرىيىردىم جىك سۇ بىلەن قايـ- نىتىپ، يىرىم جىگچە قالغاندا قازاننى چۈشۈرۈپ، ئۇس- تىگە تەرەنجىۋىل بىلەن خىيارى شەنبەرنى سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: تىۋىپنىڭ كورسەتمىسى بويىـ- چە 1 ـ 3 سەردىن ئىچىشكە بىرىلىدۇ.

55 - نۇسخە: نوقوئى تەمرى ھىندى

تەركىۋى: تەمرى ھىندى، تەرەنجىۋىل باراۋەر مىقداردا.

تەييارلاش: چىلاشقىدەك قايناقسۇغا 4 سائەتچە چىلاپ قويۇپ، ئۇبدان تەمى چىققاندا سىقىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: بىر پىيالىدىن كۈندە 3 قېـ- تىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

56 - نۇسخە شەرۋىتى دىنارى

تەركىۋى: كاسنى ئۇرۇغى، قىزىل گۈل 2 سەر- دىن، كاسنى يىلتىزىنىڭ پوستى 4 سەر، نىلۇفەر، گا- زىۋان ھەربىرى 1 سەردىن، خالتىغا ئېلىنغان كوشۇش ئۇرۇغى 3 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ يېتەرلىك مىقداردىكى سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈۋېلىپ تەييارلىنىدۇ (كوشۇش ئۇرۇغى سوقۇلماي خالتا بىلەن قاينىتىلىدۇ). ئۇستىگە بىرجىڭ قەن سېلىپ قىيام قىلىپ بولغاندىن كېيىن، بىرسەر رەۋەننى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: ھەر قېتىمدا بىرسەرنى تەڭ مىقداردا بېدىيان سۈيى بىلەن تەڭشەپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

57 - نۇسخە: لۇئۇقى زەنجىۋىل (زەنجىۋىل يالانچۇغى)

تەركىبى: زەنجىۋىل 10 سەر، پىلپىل 5 سەر، زەپەر 5 مىسقال، نىشاستە 15 سەر، تەرەنجىۋىل 30 سەر، شېكەر 45 سەر.

تەييارلاش: زەنجىۋىلنى بىرقانچە كۈن كالا سۈتىگە چىلاپ، كۈندە بىر قېتىم يەڭگۈشلەپ تۇرۇپ ئۇنى تاكى زەنجىۋىل خۇددى مۇراببا ھالىغا كەلگىچە تەكرارلىنىدۇ (ئەگەر ھول ھالدىكى زەنجىۋىلنىڭ ئۆزى بولسا ناھايىتى ياخشى. ئۇنى سۈتكە چىلاش ھاجەتسىز). كېيىن ئۇنى پاكىزلاپ ئۈستىگە يۇمشاق سوقۇلغان پىلپىل سېلىنىدۇ. تەرەنجىۋىلنى بىرئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ

ماتنا ئارقىلىق سۈزۈپ 45 سەر شېكەر بىلەن قوشۇپ قىيام قىلىنىدۇ. قىيام بولغاندا ئۈستىگە زەنجىۋىل بىلەن نىشاستىنى سېلىپ، تازا ئارىلاشتۇرۇپ پاكىزە قاچىلارغا ئېلىپ ساقلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ھەركۈنى ئەتىگەندە بىر سەردىن.

58 ـ نۇسخە: لوئۇقى ئەنجۈر.

تەركىۋى: پىشقان ئەنجۈر 10 دانە، زۇفا، گۈل سوسەن ھەر بىرى 8 مىسقالدىن، شېكەر 12 سەر.

تەييارلاش: ئەنجۈرنى 2 چوڭ چىنە سۇدا يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، ئۈستىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ھاجەت بولغاندا 4 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

59 ـ نۇسخە: لۇئۇقى ھولبە (شۈمشە)

تەركىۋى: شۈمشە (شاگدۈزا)، بادام مېغىزى 4 مىسقالدىن، كەتىرا، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنىڭ قىرىۋېلىنغان قاينىتىلمىسى (رۇببى سۇس)، ياڭاق مېغىزى، نىشاستە، سەمغى ئەرەبى 2 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن

ئوتكۈزۈپ شېكەر قىيامى ياكى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ھاجەت بولغاندا ئىككى مىسقالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

60 - نۇسخە: لۇئۇقى سەرپىستان

تەركىبى: چىلان 50 دانە، سەرپىستان 30 دانە، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، بادام مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇغى 5 مىسقال، گۈل بىنەپشە 4 مىسقال، كەتىرا 2 مىسقال.

تەييارلاش: چىلان، سەرپىستان، ئاق لەيلىلەرنى 2 چوك چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا 4 سەر قەن بىلەن قىيام قىلىپ قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم بىر مىسقالدىن 2 مىسقالغىچە.

61 - نۇسخە: لۇئۇقى خەشخاش

تەركىبى: ئاق كوكنار (خەشخاش سەپىت)، قارا كوكنار ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 8 مىسقال، ناۋات 4 سەر، كەتىرا، سەمغى

AltunOq

ئەرەبى 3 مىسقالدىن.

تەييارلاش: كۈكنار ۋە چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنى سۇدا قاينىتىپ، ناۋات بىلەن قىيام قىلىپ قالغان دورىلارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مەقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم بىر مىسقالدىن 2 مىسقالغىچە ئىستىمال قىلىنىدۇ. كىچىك بالىلارغا بېرىشتە دىققەت قىلىش كېرەك.

ئەسكەرتىش: كوكنار (خەشخاش)نىڭ تىلىپ ئەپيۇنى ئېلىنمىغىنى ياخشى ھىساپلىنىدۇ.

62 - نۇسخە: ھەببى غارىقۇن

تەركىۋى: غارىقۇن (سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، سوقۇلمايدۇ) 3 مىسقال، تۇربۇت 5 مىسقال، شەھمى ھەنزەل، ئەنزۇرۇت 2 مىسقال، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قاينىتىلمىسى بىر مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئايارەجنى بىر ئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ، قارىمۇچ چوڭلۇغىدا ھەب قىلىپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېيىش مەقدارى: 12 - 20 دانىدىن ھەركۈنى ئاخشامدا ئىچىدۇ.

63 - نۇسخە شەرۋەتى زۇفاII

تەركىۋى: ئارپابېدىيان، چىگىسەي ئۇرۇغى 5 مىسقالدىن، زۇفا، پىرسىياۋشىيان 7 مىسقالدىن، ئەنجۇر، چىلان، سەرپىستان ھەربىرى 20 دانىدىن، ئۇرۇقسىز چوڭ ئۈزۈم 3 سەر، شۇمشە ئۇرۇغى، ھەمشىۋا ئۇرۇغى، گۈل سوسەن، پاراسىيون 3 مىسقالدىن، قەن 20 سەر، گۈلقەن 10 سەر (ئەگەر موتىلدىلىرەك قىلىش لازىم بولسا نىلۇفەردىن 3 مىسقال، كوكنار ئۇرۇغىدىن 3 مىسقال ئېلىنىدۇ. گۈلقەن ئورنىغا تەرەنجىۋىل ساسا بولىدۇ).

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ 3 چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ، سىقىپ ئۈستىگە قەن سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. كېيىن گۈلقەن سېلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم ھەر قېتىمدا 6 ئاش قوشۇقىدىن بېرىلىدۇ.

64 - نۇسخە: ھەببى پىلپىل (قارىمۇچ كۇمۇلىسى)

تەركىۋى: قارىمۇچ، قويۇقلاشتۇرۇلغان چۇچۇكبۇيا قايناتمىسى، شېكەر ھەر بىرىنى باراۋەردىن ئېلىپ، يۇمـ

شاق سوقۇپ، ئەاگەكتىن ئۈتكۈزۈپ، سۇ بىلەن قارسىۇچ چوڭلۇغىدا ھەب قىلىنىدۇ.
يېيىش مىقدارى: بىردانىدىن ھاجەت بولغاندا ئىغىزدا تۇتۇپ شۈمىدۇ.

65 - نۇسخە: مەجۇنى بىنەپشە II

تەركىۋى: گۈل بىنەپشە، بادام مېغىزى ھەربىرى بىر سەردىن، مەستىكى، قويۇقلاشتۇرۇلغان چۇچۇكبۇيا قايناتمىسى بەش مىسقال، تۇربۇت بىرسەر. تەرەنجۇبىل، پۇنۇس، خىيارى شەنبەر ھەربىرى بەش سەردىن.
تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەاگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تاالقان قىلىنىدۇ. تەرەنجىۋىل بىلەن پۇنۇسنى ئومۇمى دورىنىڭ 2 باراۋەر ۋەزنىدىكى سۇ بىلەن ئېرىتىپ تەمى چىقىرىلىدۇ. كېيىن سۈزۈۋېلىپ، سۇيىگە قەن سېلىپ، قىيام تەييارلاپ، بۇنىڭ ئۈستىگە تاالقانلارنى سېلىپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.
يېيىش مىقدارى: 3 - 5 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىمدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

66 - نۇسخە: شۈمشە دەملىمىسى

تەركىۋى: شۈمشە ئۇرۇغى 10 مىسقال، بىنەپشە 4 مىسقال، بېدىيان 2 مىسقال، قۇرۇق ئۈزۈم 30 دانە.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، يېتەرلىك سۇ بىلەن قاينىتىپ، قەن قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم ھەر قېتىم 6 ئاش قوشۇقتىن ئىچىدۇ.

67 - نۇسخە: شەرۋىتى ئەنسىل (ياۋا پىياز شەرۋىتى)

تەركىۋى: ياۋا پىياز (ئەنسىل) 6 سەر، رۇمبېدىيان 6 مىسقال، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 40 سەر، ئەنجۈر 14 دانە، شېكەر 12 سەر.

تەييارلاش: ياۋا پىيازنى ياغاچ پىچاق بىلەن ئاقلاپ، دورىلارنى سوقۇپ، 3 چوڭ چىنە سۇغا (قايناقسۇغا) بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى سىقىپ، سۈزۈپ، شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: ئەتىسىگەن تاماقتىن ئىلگىرى چاي قوشۇغىدا 1 - 2 قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ.

68 - نۇسخە: مەجۇنى زىراۋەند

تەركىۋى: زىراۋەند مۇدەھرەج، قەرەدمانا، پىلپىل، ئىسپەندان ئۇرۇغى، ئاچچىق بادام مېغىزى، ئەنجۈر بۇلار ھەربىرى 5 مىسقالدىن قويۇقلاشتۇرۇلغان چۇچۇك - بۇيا قايناتمىسى، زۇفا، پىرسىياۋشان ھەربىرى 2 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ 2 ھەسسە ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: تۆۋىنىك كورسەتمىسى بويىچە 1 - 2 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

69 - نۇسخە: شەرۋىتى خەشخاش (كوكنار شەرۋىتى)

تەركىۋى: كوكنارغوزىسى (ئۇرۇغى بار بولغىنى ۋە ئەپيۇن تەركىۋى ئېلىنمىغىنى ياخشى)، يۇز دانە، گۇلاپ 45 سەر، قەن 27 سەر.

تەييارلاش: كوكنارنىڭ پوستىنى چالا، ئۇرۇغىنى يۇمشاق سوقۇپ، گۇلاپقا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى سۈزۈپ، تېرىپىنى سىقىپ سۈيىگە قەن سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: بىر چاي قوشۇقتىن كۈنىگە 3 قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ. كىچىك بالىلارغا بېرىشكە بولمايدۇ.

70 - نۇسخە: ھەببى سۇئال (يوتەل كۇمۇلىسى)

تەركىۋى: نىشاستە، بىنەپشە، تاتلىق بادام مېغىزى، كوكنار شاكىلى، گىلى ئەرمەنى، كەتىرا، كوكنار ئۇرۇغى، يۇرچاق، سەمغى ئەرەبى 3 مىسقالدىن، ئىسپۇغۇل 5 مىس- قال (لۇئابى چىقىرىپ قوشۇلىدۇ).

AltunOq

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئىسپۇغول لۇئابى بىلەن ھەب تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھاجەت ۋاقتىدا بىر دانىدىن ئېغىزغا سېلىپ شۈمۈشكە بېرىلىدۇ.

71 - نۇسخە: قۇرسى كەھرىبا

تەركىبى: كەھرىبا، گىل ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى، خۇنسىياۋشيان، تاباشىر، نىشاستە، كەتىرا، ئاقاقىيا، ئانار گۈلى تەڭ مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پاقا يوپۇرمىغى سۈيى ۋە گازىۋان سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ يۇغۇرۇپ قۇرس (توقاچ) تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: تەۋپىنىڭ كورسەتمىسى بويىچە 1 - 2 مىسقالدىن كۈنىگە 2 قېتىم بېرىلىدۇ.

72 - نۇسخە: شەرۋىتى ئەنجبار (ئۆرگۈنەك شەرۋىتى)

تەركىبى: ئەنجبار 7 مىسقال، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل (ئىككىلەنگىنى) 5 مىسقالدىن ئاقاقىيا 2 مىسقال، قەن 12 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 3 چوڭ چىنە قايناقسۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى سۇزۇپ تىرىپىنى ئوبدان سىقىپ، سۈيىگە قەن سېلىپ قىيام تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: ئوزىنى ياللغۇز ياكى باشقا قان توختاتقۇچى دورىلار بىلەن بىللە 3 قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ.

73 ـ نۇسخە: مەتبۇخى مۇلەييىن (تەرەتنى يۇمشاتقۇچى قايناتما)

تەركىۋى: سەرپىستان، چىلان 25 دانىدىن، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، بىنەپشە 3 مىسقالدىن. بابۇنە 2 مىسقال، خىيارى شەنبەر، تەرەنجىۋىل 15 مىسقالدىن (سوقۇلمايدۇ).

تەييارلاش: سوقمايدىغان دورىلارنى يېرىم چوڭ چىنە قايناقسۇغا چىلاپ، 4 سائەتچە دۇملەپ قويغاندىن كېيىن سىقىپ سۇزۇۋېلىپ، قالغان دورىلارنى بىر چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۇزۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا بىر پىيالىدىن ئىچىدۇ.

74 ـ نۇسخە: شەرۋەتتى بىنەپشە

تەركىۋى: ھول بىنەپشە (گۈلى بولغىنى ياخشىراق) $4\frac{1}{2}$ سەر، پار سۈيى (ياكى گۈلاپ) 18 سەر، قەن 5 سەر.

تەييارلاش: گۈلاپقا بىنەپشىنى بىر كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ قويۇپ، $\frac{1}{3}$ قىسمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ ئۇس ـ تىگە قەن سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: 2 ـ 3 قوشۇقتىن كۈندە 3 قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: ئەگەر بىنەپشىنىڭ ھول تۈرى بولمىسا قۇرۇق بىنەپشىنى 7 باراۋەر گۈلاپقا چىلاپ، سۈنى پۈتۈنلەي شىمىرىپ بولغانغا قەدەر قويۇلسا ھول بىنەپشە بىلەن ئوخشاش بولىدۇ.

75 ـ نۇسخە: شەرۋەتتى نىلۇفەر

تەركىۋى: نىلۇفەر 5 سەر، قەن بىر جىڭ، گۈلاپ 18 سەر.

تەييارلاش ۋە ئىچىش مىقدارى: 74 ـ نۇسخە بىلەن ئوخشاش.

76 - نۇسخە: قۇرسى كافۇر

تەركىۋى: قىزىل گۈل 2 مىسقال، تاباشىر 4 مىسقال، ئاق سەندەل 2 مىسقال، سېمىز ئوت ئۇرۇغى 3 مىسقال. خاڭگا، تەرخەمەك، قاپاق ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى 5 مىسقالدىن، زەپەر 1 مىسقال، كاپۇر $\frac{1}{2}$ مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپۇغول لۇئابى بىلەن بىر فۇڭلۇق تەڭگە چوڭلۇقىدا قۇرس تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ئانار شەربىتى بىلەن كۈنىگە 2 قېتىم 1 - 2 دىن بېرىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: تال كېسەللىكىدە ئىشلەتكەندە رەۋەن، ئۇسقۇدرىيونلارىن 1 $\frac{1}{2}$ مىسقالدىن قوشۇلىدۇ.

77 - نۇسخە: خېمىرى سەندەل

تەركىۋى: ئاق سەندەلنى گۈلاپقا سۇرۇپ قۇرۇتۇلغان تالقىنى گازىۋان گۈلى، قىرقىلغان پىلە، قىزىل گۈل ئەرەقى، بىدىمىشك ئەرەقى ھەر بىرى 3 $\frac{1}{2}$ مىسقالدىن، زەپەر يېرىم مىسقال، قەن 5 $\frac{1}{2}$ سەر.

تەييارلاش: ئەرەقلەر بىلەن قەننى قىيام قىلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ قىيامغا سىلىپ، خېمىردەك قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: 2 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

78 - نۇسخە: شەرۋىتى بادرەنجبۇيا

تەركىۋى: بادرەنجبۇيا ئۇرۇغى، كاسنى ئۇرۇغى، فەرەنجى مىشكى 20 مىسقالدىن، گازىۋان 30 مىسقال، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 10 مىسقال، بېھدىيان، بىسپايەج 7 مىسقال، گۈلاپ 6 مىسقال، تاتلىق ئالما سۈيى 22 سەر، قەن 24 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، گۈلاپ ۋە ئالما سۈيى بىلەن $\frac{1}{3}$ قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سىقىپ، سۈيىگە قەن سېلىپ، قىيام قىلىپ شىشە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 4 قوشۇقتىن ئىچىدۇ.

79 - نۇسخە: گازىۋان شەرۋىتى

تەركىۋى: ھول گازىۋان، قەن بولار ھەربىرى 20 سەردىن، گۈلاپ 2 سەر.

تەييارلاش: بۇلارنى بىرلەشتۈرۈپ قاينىتىپ قىيام قىلىپ تەييارلاپ پاكىزە شىشىلەردە ساقلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم 4 قوشۇقتىن ئىچىدۇ.

ئەگەر ھول گازىۋان بولمىسا قۇرۇق گازىۋاننى قايناقسۇ ياكى گۈلاپقا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ ئەتىسى قاينىتىپ، سۈزۈۋېلىپ 3 ھەسسە قەن ياكى شېكەر بىلەن قىيامقىلىنىدۇ.

80 - نۇسخە: سەندەل ئەرەقى

تەركىۋى: قىزىل گۈل، كاسىنى ئۇرۇغى، بىدمىشكى، نىلۇپەر ھەربىرى 1 سەردىن، ئاق سەندەل كېپىكى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇغى، زىرىخ، ئالما چېچىكى، بىيە چېچىكى ھەر بىرى $\frac{1}{2}$ 1 سەردىن.

تەييارلاش: بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بىر كېچە قايناقسۇغا چىلاپ، ئەتىسى 6 ھەسسە سۇ قوشۇپ ئەرەق تارتىش ئۇسۇلى بويىچە تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: ئوزىنى يالغۇز ياكى باشقا مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن بىر ئاش قوشۇقتىن 3 قېتىم بېرىلىدۇ.

81 - نۇسخە: مەجۇنى داۋائىلمىشكى تەلخى (قىرىق داۋائىلمىشكى مەجۇنى)

تەركىۋى: ئەپسەنتىن، سەبرە سۇقوترى، زىراۋەند، مۇدەھرەج، دۇرۇنەج ئەقرەبى ھەربىرى $6\frac{1}{2}$ مىسقالدىن. جۇۋىنە، زەپەر، چىگسەي ئۇرۇغى 4 مىسقالدىن، سۇمبۇل، سازەج ھىندى 2 مىسقال، قۇندۇز قەرى، ئىپار بىر مىسقالدىن، سۇزۇلگەن ھەسەل 110 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 2 - 1 مىسقالدىن كۈنىگە 2 قېتىم.

82 - نۇسخە: مەجۇنى فلۇنىيا

تەركىۋى: ئاقىر قەرھا، پەرپىيۇن، سۇمبۇل، بەڭگى دىۋانە ئۇرۇغى ھەربىرى 1 مىسقالدىن، زەپەر 5 مىسقال، ئەپيۇن 2 مىسقال، ئاقمۇچ 20 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ 2 ھەسسە ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كېچەل بەدىنىنىڭ قۇۋۋەت

ئەھۋالىغا قاراپ نوقۇت چوڭلۇغىدا ياكى ئۇنىڭدىن چوڭراق بېرىلىدۇ.

83 - نۇسخە: مەجۇنى فىلافى I

تەركىۋى: ئاقموچ، قارىموچ 15 مىسقالدىن، ئۇدى بىلسان $\frac{1}{2}$ 7 مىسقال، سۇمبۇل، ھومايا 4 مىسقالدىن، زەنجىۋىل، چىگىسەي ئۇرۇغى، سىسالىيۇس، سەلىخە، ئاسارۇن، راسەن بىر مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ 2 ھەسسە ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: قايناقسۇ بىلەن كۈنىگە بىر مىسقالدىن ئىچىلىدۇ.

84 - نۇسخە: مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇتى II

تەركىۋى: تاباشىر، گازىۋان، كاسىن ئۇرۇغى ھەربىرى 3 مىسقالدىن، ئامىلە 15 مىسقال، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، قىزىل گۈل، تىشىلمىگەن مەرۋايىت، مارجان 4 مىسقالدىن (كويدۇرۇلگەندىن كېيىنكى ۋەزنى)، كەھرىۋا 4 مىسقال، زەپەر يېرىم مىسقال، ئالتۇن ۋەرەق، كۈمۈش ۋەرەق ھەر بىرى $\frac{1}{2}$ مىسقالدىن.

تەييارلاش: مارجان، مەرۋايىتلارنى كويدۇرۇپ

سالايه قىلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ 2 ھەسسە ئالما شەربىتى (48 - نۇسخە) بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە بىر مىسقالدىن 2 قېتىم قەھۋە (كافى) بىلەن بېرىلىدۇ.

85 - نۇسخە: مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇتىIII

تەركىبى: ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ئايلىشى 2 سەر دىن. دۇرۇنەج ئەقرەبى، بادرەنجبۇيا، ئاق ئۆدى قىمارى ھەر بىرى 1 مىسقالدىن، قەلەمپۇر؛ سۇمبۇل، زەپەر، ھەر بىرى 5 مىسقالدىن. ئالتۇن ۋەرەق $\frac{1}{2}$ مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ياخشى ئالما شەربىتى (2 ھەسسە) بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە بىر مىسقالىنى ئەۋرىشىم شەربىتى (86 - نۇسخە) بىلەن بېرىلىدۇ.

86 - نۇسخە: شەربىتى ئەۋرىشىم (پىلە غوزىسى شەربىتى)

تەركىبى: ئاق پىلە (يىپەك غوزىسى) 6 سەر، ناۋات 36 سەر، قىزىل گۈل گۈلابى، گازىۋان گۈلابى،

بىدىمىشكى گۈلابى ھەر بىرى بىر جىڭ (16) سەردىن، سۇمبۇل، پەرەنجى مىشكى، ئاق سەندەل كېپىكى، ئۇشنە ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، مەستىكى 2 مىسقال، خۇلىنجان، ئىگىر 5 مىسقال، زەپەر $\frac{2}{1}$ مىسقال، ئىپار 1 فۇڭ.

تەييارلاش: پىلە غوزىسىنى قايچا بىلەن ئۇششاق قىرقىپ، قۇرۇتىنى تازىلاپ، قەلەيلەنگەن مىس قازانغا ياكى چىنە قاچىغا سېلىپ گۈلاپقا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ قويۇش لازىم. ئەتىسى ئىگىر، سەندەل ۋە خۇلىنجانىنى سېلىپ يېرىمى قالغىچە قايناتىش كېرەك. ئۇندىن كېيىن ماتا ئارقىلىق سۈزۈپ، سىقىپ، سۈيىگە ناۋاتنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

قىيام سوۋۇغاندىن كېيىن، زەپە بىلەن ئىپارنى سالايە قىلىپ قوشىلىدۇ. ئاندىن قالغان دورىلار سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: ئۆزىنى يالغۇز ياكى باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 - 3 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

دىققەت: قىيام قىلغاندا ئوتنى ئاستا قالاش كېرەك، بولمىسا ئاسانلا تېشىپ كېتىدۇ.

ئەگەر گۈلاپلار بولمىسا، شۇ دورىلارنىڭ ئۆزىنى سۇ بىلەن قايناتىپ نەمىنى ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. ئەمما گۈلاپىنىڭ بولغىنى ئەۋزەل.

AltunOq

87 - نۇسخە: مەجۇنى ئاپارەج لوغانىزيا

تەركىۋى: شەھمى ھەنزەل 5 مىسقال، پىشۇرۇلغان ياۋا پىياز (ئەنسىل)، غارىقۇن، سوقمونىيا، قارا خەربەق، ئۇشەق، ئۇسقۇدرىيۇن ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، ئەپتىمۇن، كىمازيۇس، مۇقىل، سەبرى، ھەر بىرى 3 مىسقالىدىن، ھاشا، ھۇفارىقۇن، سازەج ھىندى، فراسيون، سەلىخە، پىلپىل، ئاقموچ، قارىموچ، جاۋۇشىر، زەپەر، داچىن، بىستپايەج، قۇندۇز قەرى، مۇرى مەككى، پەتەرسالىيۇن، زىۋاۋەند - تەۋىل، ئوسارە ئەپسەنتىن، پەرپىيۇن، ھۇماما، زەنجىۋىل، ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، جىنتىيانا، ئۇستۇخۇددۇس ھەر بىرى $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن، ھەسەل ئومۇمى دورىلار ۋەزنىدىن 3 باراۋەر.

تەييارلاش: دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 4 - 2 مىسقالدىن كۈنىگە 1 - 2 قېتىم قايناقسۇ بىلەن بېرىلىدۇ.

88 — نۇسخە: ئىسكەنجىبىن سەپەر جەلى (بىيە ئىسكەنجۇبىلى)

تەركىۋى: بىيە، سىركە ھەر بىرى 9 سەردىن، سۇم -

بۇل، قەلەمپۇر، دارچىن ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، شېكەر 12 سەر.

تەييارلاش: بىيەدنى توغراپ، سىركە ۋە 3 چوڭ چىنە سۇ بىلەن يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، تازا سىقىپ، ئۈستىگە شېكەرنى سېلىپ، قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ. قىيام ئىسلمان بولغاندا قالغان دورىلارنى سوقۇپ قوشۇلىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: بىر ئاش قوشۇغىدىن كۈنىگە 3 قېتىم.

ئەسكەرتىش: يەنە بىر نۇسخىدا مەزكور دورىلارنى بىر خالتىغا ئېلىپ، قىيام بىلەن بىللە قاينىتىپ تەييارلاشنى كۆرسەتكەن.

89 - نۇسخە: شەرۋەتى زىرىشك (زىرىخ شەرۋىتى)

تەركىۋى: زىرىخ سۈيى بىر ھەسسە، شېكەر 5 ھەسسە.

تەييارلاش: زىرىخ سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ، سۇس ئوت بىلەن $\frac{1}{3}$ قالغىچە قاينىتىپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: 2 ئاش قوشۇقتىن كۈنىگە 3 قېتىم بېرىلىدۇ.

دىققەت: ئوت بەك تېز كېتىپ قېلىپ، دورا رەڭگىنىڭ قارىيىپ كەتمەسلىكىگە دىققەت قىلىش زورۇر.

90 - نۇسخە: جەۋارىش تەمرى ھىندى

تەركىۋى: تەمرى ھىندى 12 سەر، ئانار سۈيى بىر سەر، لاچىندانە بىر مىسقال. گازىۋان، مەستىكى 2 مىسقالدىن، كاسنى ئۇرۇغى 3 مىسقال، قەن 4 سەر، يۇمغاقسۈت ئۇرۇغى 2 مىسقال.

تەييارلاش: تەمرى ھىندىنى بىر ئاز قايناقسۇدا ئېرىتىپ سۈزۈپ، ئانار سۈيى بىلەن قوشۇپ قەننى سىلىپ قىيام قىلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ قىيام ئىلمان بولغاندا قوشۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە بىر قېتىم، 5 مىسقال- دىن بېرىلىدۇ.

91 - نۇسخە: شەرۋىتى ئەپسەنتىن

تەركىۋى: ئەپسەنتىن رۇمى 5 مىسقال، قىزىل گۈل 7 مىسقال، شاتەرە، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 2 مىسقال، قارا ئۆرۈك 20 دانە، تەمرى ھىندى 20 مىسقال.

تەييارلاش: 2 جىڭ قايناقسۇغا چىلاپ، تازا تەمى چىققاندا ماتادىن سىقىپ، سۈزۈپ، قاينىتىپ پاكىزە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: ھەر كۈنى ئەتىگەندە 40

مىسقالنى 10 مىسقال شېكەر، بىر مىسقال سەبرە بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

92 - نۇسخە: جەۋارىش ئۇد (I)

تەركىبى: ئۇدى ھىندى، سۇمبۇل، مەستىكى، قەلەمپۇر، لاچىندانە، جەۋزبەۋا ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، كابۇل ھېلىلىسىنىڭ پوستى، چىگسەي ئۇرۇغى، رۇمبېدىيان، تورۇنجى پوستى، بوزۇغا، بادىرەنجبۇيا $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن، زەپەر، بەسباسە، زەنجىۋىل ھەر بىرى يېرىم مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، 6 سەر قەننى قىيام قىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ

93 - نۇسخە: جەۋارىش ئۇد (II)

تەركىبى: ئۇد ھىندى، ئارپا بېدىيان، چىگسەي ئۇرۇغى، ئىگىر، سۇمبۇل، ھەر بىرى 3 مىسقالدىن. كافۇر 2 فۇڭ، ئىپار 2 فۇڭ. بەسباسە، نارمىشكى، فەرەنجى مىشكى، سەئدى كۈفى، بوزۇغا، زەرنەپ 1 مىسقالدىن. دارچىن، مەستىكى، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، پىلپىل، قەلەمپۇر بىر سەردىن، گازىۋان 5 مىسقال، ھەسەل 18 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، ھەسەلنى سەل ئىرىتىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 2 مىسقالدىن كۈنىگە بىر ياكى ئىككى قېتىم بېرىلىدۇ.

بۇ نۇسخە ئەبۇ ئەلى ئىبنىسىنانىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن نۇسخە بولۇپ، مەئدە، يۈرەك كېسەللىكلىرى ۋە نەپەس قىينىلىشلىرىغا بېرىلىدۇ.

94 - نۇسخە: ھەببى سەكبىنەج

تەركىۋى: سەبرە سوقۇتىرى، سەكبىنەج، مۇقىل، غارىقۇن باراۋەر مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ قايناقسۇ بىلەن خېمىر قىلىپ ھەب تەييارلىنىدۇ، سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 1 - $1\frac{1}{2}$ مىسقالغىچە كۈنىگە بىر قېتىم كەچقۇرۇن بېرىلىدۇ.

95 - نۇسخە: قۇرسى ئەنىسۇن (رۇمبېدىيان توقىچىغى)

تەركىۋى: ئەنىسۇن (رۇمبېدىيان)، چىگسەي ئۇرۇغى 5 مىسقالدىن، ئاسارۇن، ئاقلانغان بادام مېغىزى 5 مىسقالدىن.

AltunOq

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قاينىقسۇ بىلەن خېمىر قىلىپ $1\frac{1}{2}$ مىسقاللىقتىن قۇرس قىلىنىدۇ. سايىدا قويۇپ قۇرۇتۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم بىر دانىدىن ئىسكەنجىۋىل بىلەن بېرىلىدۇ.

96 ـ نۇسخە: قۇرسى كەۋكەب (پاقىراق تاش توقىچىغى)

تەركىۋى: سۇمبۇل، قۇندۇز قەرى 4 مىسقالىدىن، مورى مەككى، سەلىخە، يەبرۇجى سەنەم 4 مىسقالدىن، ئەپيۇن،ر زەپەر، قۇستە كەۋكەبولئەرز (تەلق) 5 مىسقالدىن، كوكنار، رۇمبېدىيان، سىسالىيۇس، مىئە سائىلە، بەڭگى دىۋانە، چىگسەي ئۇرۇغى ھەر بىرى 6 مىسقالدىن.

تەييارلاش: يىلىم دورىلارنى بىر ئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ سېلىپ، بىرىم مىسقالدىن قۇرس تەييارلىنىدۇ (ھەسەل بىلەن تەييارلاشقىمۇ بولىدۇ). سايىدا قۇرۇتۇپ ھاجەت ۋاقتىدا ئىستىمال قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: بىر دانىدىن 2 قېتىم تىۋىپنىڭ كورسەتمىسى بىلەن بېرىلىدۇ.

97 - نۇسخە: مەجۇنى جەۋارىش شەھرىياران

تەركىۋى: قەلەمپۇ، گۈل دارچىن، سەلىخە، سۇمبۇل، جەۋزبەۋار، لاچىندانە، قاقىلە، ھەببى بىلسان، زەپەر $4\frac{1}{2}$ مىسقالدىن. سوقمونىيا 3 مىسقال، توربۇت، ھەشقى پىچەك ئۇرۇغى 8 مىسقال، قەن $6\frac{1}{2}$ سەر، ھەسەل 13 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ (ئەلگەكتىن ئۆتكۈزمەي) قەننى بىر ئاز سۇ بىلەن قىيام قىلىپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە دورىلارنى سېلىپ تازا قوچۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 2 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم ئىچىدۇ.

98 - نۇسخە: جەۋارىش سەپەر جەلى (بىيە جەۋارىشى)

تەركىۋى: - ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە — سوقمونىيا 2 مىسقال، توربۇت بىر سەر، قاپاق، خاڭگا، قوغۇن ئۇرۇقلىرىنىڭ مېغىزى 5 مىسقالدىن، قىزىل گۈل $2\frac{1}{2}$ مىسقال، تەرەنجىۋىل 25 سەر، بىيە سۈيى 20 سەر،

سوغاق مىزاجلىق كىشىلەرگە — مېغىزلارنىڭ ئورنىغا زەنجىۋىل، دارچىن، مەستىكى ھەر بىرى 2 مىسقالدىن قوشۇلىدۇ.

تەييارلاش: تەرەنجىۋىلنى سۇدا، ئېرىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە بىيە سۈيىنى قوشۇپ قىيام قىلىپ، دورىلارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 1 – 2 مىسقالدىن كۈنىگە 2 قېتىم بېرىلىدۇ.

99 - نۇسخە: جەۋارىش نارمىشكى

تەركىبى: نارمىشكى، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، پىلپىل ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، لاچىندانە، گۇلدارچىن 8 مىسقال، سوقمونىيا 12 مىسقال، قەن 4 سەر، ھەسەل 17 سەر.

تەييارلاش: قەننى ھاجەت مىقدارى سۇ بىلەن تازا ئوبدان قىيام قىلىۋېلىپ سەل ئىسسىق بولغاندا ھەسەلنى ۋە ئاندىن كېيىن دورىلارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: $\frac{1}{2}$ مىسقالدىن كۈنىگە 2 قېتىم بېرىلىدۇ.

100 - نۇسخە: ئىسكەنجۇبىل بوزۇرى

تەركىۋى: كىشۇش ئۇرۇغى، ئارپا بېدىيان، چىگىسەي ئۇرۇغى، رۇمبېدىيان 5 مىسقال، كاسىن ئۇرۇغى بىر سەر، ئوتكۇر سىركە $13\frac{1}{2}$ سەر، قەن 45 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى چالاراق سوقۇپ، سىركە ۋە باراۋەر مىقداردىكى سۇ بىلەن بىر كېچە-كۈندۈز چىلاپ، ئەتىسى قوشۇلغان سۇ قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سىقىپ، سۈيىگە قەن سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ (قايناش ئالدىدا كوپۇك ئورلەيدۇ، بۇنى سۈزۈۋېتىش كېرەك).

ئىچىش مىقدارى: 1 - 2 سەردىن كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

101 - نۇسخە: مەجۇنى خۇبسۇلھەدىد (تومۇر پوقى مەجۇنى)

تەركىۋى: كابىل ھېلىلىسى پوستى، سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە، بەسباسە، قاقىلە، ئۇدى ھىندى، ئىپار، كۈنجۇت 2 مىسقالدىن. خۇبسۇلھەدىد (تومۇر پوقى) 5 سەر، ھەسەل 20 سەر.

تەييارلاش: تومۇر پوقىنى ئالدى بىلەن 3 كېچە-كۈندۈز سىركىگە چىلاپ قويغاندىن كېيىن، ئېلىپ سې-

رىق ماي بىلەن قورۇپ، يۇمشاق يەنچىلىدۇ. باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تومۇر پوقى بىلەن قوشۇپ، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ (6 ئايدىن كېيىن ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ).

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە بىر قېتىم 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

102 - نۇسخە: جەۋارىش بۇزۇرى

تەركىبى: چىگسەي ئۇرۇغى، جۇۋىنە (نانىخا) 2 مىسقالدىن، خولىنجان، گۈلدارچىن، قەلەمپۇر 3 مىسقالدىن، قورۇلغان زاغۇن ئۇرۇغى (ھەببۇر شاد) 2 مىسقال، ئارچا مېۋىسى (ئوبھەل) 5 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ 3 باراۋەر ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. چىنە ياكى شىشە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ. كۈنىگە بىر قېتىم ياغاچ قوشۇق بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تۇرۇش لازىم.

يېيىش مىقدارى: 3 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم.

103 - نۇسخە: جەۋارىش مۇناسىبى

تەركىبى: ئاقلىغان كۈنجۈت بىر سەر، بوزۇغا، چىگسەي ئۇرۇغى، زىرە، جۇۋىنە 2 مىسقالدىن، كۈندۇر،

AltunOq

زەنجىۋىل، پىلپىل، قارىمۇچ، دارچىن، قاقىلە 2 مىسقال، قەن 9 سەر.

تەييارلاش: بىر پىنىيالە سۇ بىلەن قىيام قىلىپ دورىلارنى سوقۇپ قىيام بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم 3 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

104 - نۇسخە: جەۋارىش مۇقەۋى مەئىدە (ئاشقازاننى كۈچەيتىدىغان مەجۇن)

تەركىبى: رۇمىبېدىيان، سېرىق ھېلىلە پوستى، چوڭ قاقىلە، بەلىلە، كىچىك قاقىلە، ئامىلە، زەنجىۋىل، مەستىكى، سۇزاپ، زىرە، قارىمۇچ، جۇۋىنە ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، ناۋات 18 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ ناۋاتنى 2 پىيالە سۇ بىلەن قىيام قىلىپ، ئۈستىگە دورىلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ چىنە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 3 مىسقالدىن كۈندە بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

105 - نۇسخە: مائىل ئۇسۇل V

تەركىبى: كاسنى يىلتىزى، ئارپا بېدىيان، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ئارپا بېدىيان ھەر بىرى ئوخشاش مىقداردا، گۈلقەن لازىم مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دورىدىن 4 ئۆلۈكچە ئۇستۇن قايناقسۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا ماتا بىلەن سۈزۈپ سىقىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: گۈلقەن قوشۇپ بىر پىيالىدىن كۈنىگە 1 ـ 2 قېتىم ئىچىدۇ.

106 ـ نۇسخە: قۇرسى سۇمبۇل

تەركىۋى: سۇمبۇل، ئىزخىر، سەلىخە 3 مىسقالدىن، زىراۋەندچىنى، قەسبۇسزەرىرە 3 مىسقالدىن، زەپەر، رۇمبېدىيان 2 مىسقال، مۇرى مەككى، قۇستە تەلخى، قارىمۇچ بىر مىسقالدىن، ئۇشەق يېرىم مىسقال، مۇقىل 1 مىسقال.

تەييارلاش: مۇقىل بىلەن ئۇشەقنى مۇسەللەسكە چىلاپ ئېرىتىلىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئېرىتكەن دورىلار بىلەن قوشۇپ 2 فۇڭلۇق تىيىن چوڭلۇغىدا توقىچاق تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: بىر مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم ئىستىمال قىلىنىدۇ.

107 ـ نۇسخە: قۇرسى ئىلاۋۇس (ئۈچەي توسۇلۇش توقىچىغى)

تەركىۋى: چىگسەي ئۇرۇغى، رۇمبېدىيان 15 مىسقال، ئەپسەنتىن 10 مىسقال، سەلىخە 20 مىسقال،

مـۇرى مـەككى، قـارىمۇچ، قـۇندۇز قـەرى، ئـەپـيۇن $2\frac{1}{2}$ مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىـلارنـى يـۇمـشـاق سـوقـۇپ، قايناقسۇ بىلەن كۇنىگە بىر دانىدىن بېرىلىدۇ.

108 - نۇسخە: قۇرسى كوھلى

تەركىۋى: سۇرمە، شادنەج مەغسۇل، خۇنسىياۋشان ھەر بىرى 3 مىسقالدىن. سېمىز ئوت، ئانار گۇلى، موز 2 مىسقالدىن، كويدۇرۇلگەن بۇغا مۇڭگۇزى، ئاقاقىيا 1 مىسقالدىن، لادەن، زەپەر يېرىم مىـسقالدىن، پىر - سىياۋشان $1\frac{1}{2}$ مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، گازدۋان سۈيى بىـلەن خـېمىر قىـلىپ، بىر پۇڭلۇق تىيىن چوڭلىغىدا توقچاق تـەييارلاپ سـايىدا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مەقدارى: 2 ـ 3 دانـىنى كـۇنـگـە 1 قېتىم بېرىلىدۇ.

109 - نۇسخە: جەۋارىش كۇندۇر

تەركىۋى: كۇندۇر، ئانار گۇلى 1 سەردىن، قا- رىمۇچ، جۇۋنە، سۇمبۇل، ھىلى، رۇمبېدىيان، سـىيادان ھەر بىرى 3 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، 3 باراۋەر ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، چىنە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.
يېيىش مىقدارى: 2 مىسقالدىن كۈنىگە 2 قېتىم تاماقتىن ئىلگىرى بېرىلىدۇ.

110 - نۇسخە: جەۋارىش خەرنۇپ

تەركىۋى: خەرنۇپ نەبىتى (تازىلانغان) 5 مىسقال، سىركىگە چىلانغان زىرە 5 مىسقال، ھەببۇل ئاس، پىستە، بەللۇت، قورۇلغان يۇمغاقسۇت ئۇرۇغى، مەستىكى ھەر بىرى 5 مىسقالدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ (ئەلگەكتىن ئۆتكۈزمەي) 3 باراۋەر ھەسەلنى بىر ئاز ئېرىتىپ ئۈستىگە دورىلارنى سېلىپ، تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. چىنە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.
يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 1 - 2 قېتىم، 2- 3 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

111 - نۇسخە: سوپۇپى رۇممان (ئانار ئۇرۇغى تالقىنى)

تەركىۋى: ئاچچىق ئانار ئۇرۇغى 8 مىسقال، قەرەدمانا، يۇمغاقسۇت ئۇرۇغى ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، گەزمازەج، خەرنۇپ نەبتى 2 مىسقالدىن، ئانار گۈلى، سىماق 3 مىسقالدىن.

تەييارلاش: قەرەدمانا بىلەن يۇمغاقسۇت ئۇرۇغىـ
نى سىركىگە بىر كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ، ئەتىسى ئېلىپ
سايىدا قۇرۇتۇپ قورۇلىدۇ. ئانار ئۇرۇغىمۇ قـورۇلـىدۇ.
كېيىن ھەممە دورىلارنى قوشۇپ، يۇمشاق سوقۇپ ئـەلـ
گەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ.
يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 3 مىسقالدىن قايناقسۇ
بىلەن بېرىلىدۇ.

112 ـ نۇسخە: قۇرسى تاباشىر

تەركىۋى: تاباشىر، بارتەڭ بىر مىسقالدىن، سەمغى
ئەرەبى، كەتىرا، نىشاستە 2 مىسـقالدىن، قىـزىل گـۈل
بىر مىسقال، ئانار گۈلى بىر مىسقال.
تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن
ئۆتكۈزۈپ، ئىسپۇغۇل لۇئابى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر
فۇڭلۇق تىيىن چوڭلۇغىدا توقىچاق تـەييارلاپ سـايىدا
قۇرۇتۇلىدۇ.
يېيىش مىقدارى: كۈندە 2 مىسقالنى بىر ياكى
ئىككى قېتىمدا ئىچىلىدۇ.

113 ـ نۇسخە: قۇرسى ئۇد

تەركىۋى: پىلپىل، كـاۋاۋـچىن 1 مـىسقالدىن،
سۇمبۇل، مەستىكى يېرىم مىسقالدىن، ئۇدى خام 4 مىسـ
قال، شېكەر 7 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شېكەرنى بىر ئاز قايناقسۇدا ئېرىتىپ، دورىلارنى خېمىردەك قىلىپ، بىر فۇڭلۇق پۇل چوڭلۇغىدا قۇرس تەييارلىنىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ.

يېيىش مەقدارى: بىر دانىدىن كۈنىگە 3 قېتىم بېرىلىدۇ.

114 - نۇسخە: قۇرسى راسەن

تەركىبى: قەلەمپۇر 1 سەر، ئىپار 1 مىسقال، گۈلدارچىن 2 مىسقال، قۇرۇق راسەن $1\frac{1}{2}$ مىسقال مەستىكى ئەپيۇن، يەبرۇجى سەنەم (رىنسىڭ) $1\frac{1}{2}$ مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئەپيۇننى بىر ئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ، دورىلارنى قوشۇپ جەمى 10 دانە قۇرس تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېيىش مەقدارى: كۈنىگە بىر دانىدىن بېرىلىدۇ.

115 - نۇسخە: مەتبۇخى تەمرى ھىندى

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، خىيارى شەنبەر بىر سەردىن، ئىت ئۈزۈمى 4 مىسقال، كاسنى ئۇرۇغى 6 مىسقال،

خاڭگا ئۈرۈغى، قوغۇن ئۇرۇغى، ئەينۇلا 5 مىسقالدىن، تەمرى ھىندى $1\frac{1}{2}$ سەر، تەرەنجىۋىل 1 سەر، نىلۇفەر، بىنەپشە 4 مىسقالدىن.

تەييارلاش: خىيارى شەنبەر، تەمرى ھىندى، تەرەنجىۋىلدىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە - كۈندۈز 4 چوڭ چىنە سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ ئېلىپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، تازا سىقىپ سۈيىگە سوقمايدىغان دورىلارنى سېلىپ تەممىنى ئوبدان چىقىرىپ قايتا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 2-3 قېتىم بىر پىيالىدىن ئىچىلىدۇ.

116 - نۇسخە: مەجۇنى ئاساناسىيا

تەركىبى: سۇمبۇل، قۇستە تەلخى، زەپەر، مۇرى مەككى، ئۇدبىلسان، ئەپيۇن، سەلىخە، قۇرۇتۇلغان بورە جىگىرى① ھەر بىرى بىر مىسقالدىن، غاپەس 2 مىسقال، بىخ سۇس 3 مىسقال، ھەسەل 4 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، مەجۇن تەييارلىنىپ، چىنە قاچىلاردا ساقلىنىپ، 6 ئايدىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

---

① بورە جىگىرى قۇرۇت يەپ قالغان ياكى بەك كونا بولماسلىقى لازىم.

يېيىش مىقدارى: تۆۋىنىدىكى كورسەتمىسى بويىچە كۈنىگە يېرىم مىسقالدىن بىر مىسقالغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ، باللارغا بېرىشكە بولمايدۇ.

117 - نۇسخە: داۋائىل كوركەم

تەركىۋى: ئاسارۇن، دوقۇ، ئەنىسۇن، پەتەر سالىۇن، رەۋەن 4 مىسقالدىن، سۇمبۇل لەتىپ 6 مىسقال، قۇستە، سەلىخە، ئىزخىر، ھەببى بىلسان 1 مىسقال، ئىوردان 2 مىسقال، قويۇقلاشتۇرغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى قايناتمىسى، جوئدە، مەستىكى رۇمى، غاپەس 3 مىسقالدىن، بىلسان يېغى 5 مىسقال، شاخ مارجان (كويدۇرۇپ سالايە قىلىنغىنى) 4 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كوپىگى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ، چىنە قاچىدا ساقلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 1 - 2 مىسقالدىن ھەسەل سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ.

118 - نۇسخە: ئىسكەنجەۋىل بۇزۇرى موتىدىل

تەركىۋى: چىگىسەي ئۇرۇغى، كاسنى ئۇرۇغى، ئارپا بېدىيان 3 مىسقالدىن، بېدىيان يىلتىزى، چىگىسەي يىلتـ

تىزى 1 سەردىن، سىركە 5 سەر، شېكەر 12 سەر (قەن بولسىمۇ بولىدۇ).

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ 32 سەر قايناقسۇغا 4 سائەتچە چىلاپ قويۇپ، كېيىن ئېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سىقىپ قەن بىلەن سىركىنى قويۇپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ــ 5 ئاش قوشۇقتىن ئىچىدۇ.

119 ــ نۇسخە: ئىسكەنجەۋىل بۇزورى ھار (ئىسسىق)

تەركىۋى: ئوساره غاپەس، رەۋەن 2 مىسقالىدىن، چىگىسەي، كاسنى ئۇرۇغى، ئارپابېدىيان، رۇمبېدىيان، كۈشۈش ئۇرۇغى 5 مىسقالدىن، بىخ كەبىر پوستى، بېدىيان يىلتىزى، چىگىسەي يىلتىزى 8 مىسقالدىن، سىركە 5 سەر، قەن 16 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ 2 جىڭ (32 سەر) سۇ ۋە سىركىگە بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، تازا سىقىپ، سۈيىگە قەن سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ــ 5 ئاش قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ.

120 - نۇسخە: شەرۋىتى دىنارى II

تەركىۋى: بېدىيان يىلتىزى 2 سەر، چىگسەي يىلتىزى 2 سەر، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 3 سەر (ئاقلانغان)، كاسنى يىلتىزى 2 سەر، قىزىل گۈل خەمكى 1 سەر، زىرىخ 1 سەر، رەۋەن چىنى، كوشۇش ئۇرۇقى، ئەپتىمۇن 1 سەردىن، ئىزخىر 4 مىسقال.

تەييارلاش: كوشۇش ئۇرۇغى ۋە ئەپتىمۇننى چالا سوقۇپ، ئايرىم هالدا بىر كىچىك خالتىغا سېلىپ ئاغزى تىكىلىدۇ. قالغان دورىلارنى چالا سوقۇپ 4 چوك چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغىدەك قاينىتىپ، سىقىپ، سۈزۈپ، تەييارلىغان خالتىنى ئۇنىڭغا تاشلاپ ئىككىلا قاينىتىپ، خالتا ئوبدان سىقىپ ئېلىنىدۇ ۋە 12 سەر قەن بىلەن قىيام قىلىنىدۇ. كېيىن رەۋەننى يۇمشاق سوقۇپ ئۇستىگە سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: 3 ـ 5 ئاش قوشۇقتىن كۈنىگە 3 قېتىم ئىچىدۇ.

121 - نۇسخە: مائىل ئۇسۇل VI

تەركىۋى: چىگسەي يىلتىزىنىڭ پوستى 7 مىسقال، ئىزخىر 5 مىسقال، غاپەس 3 مىسقال، خوخاتىكەن، ئەپسەنتىن، قىزىل گۈل 3 مىسقالدىن، ئوشەق، ئۇرۇقسىز

ئۈزۈم 20 مىسقال. سۇمبۇل، مەستىكى، ئۇردان، لەكى مەغسۇل، ئۇدى بىلسان ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، بۇدۇشقاق، بىخ كەبىر 3 مىسقالدىن، ئەنجۇر 10 دانە، قەن 9 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 32 سەر قايناقسۇغا بىر كېچە چىلاپ ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سىقىپ، سۈيىگە قەن سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: 40 مىسقالغا بىر مىسقال ئاچچىق بادام، بىر مىسقال تاتلىق بادام يېغىنى قوشۇپ كۈنىگە بىر قېتىم ئىچىدۇ.

122 - نۇسخە: زىماد (سۇيۇق مەلھەم)

تەركىبى: نوقۇت، رەۋەن، مومىيا (ئەسلى مومىيا)، بىنەپشە يېغى، گۈلى سوسەن يېغى، قىزىل گۈل يېغى، بابۇنە يېغى ھەر بىرى 3 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ياغلارنى بىرلەشتۈرۈپ، بىر ئاز قىزىتىلسا ھەممىسى ئارىلىشىپ دورا تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سىرتتىن ياغلايدۇ.

123 - نۇسخە: زىماد (سۇيۇق مەلھەم)

تەركىبى: ئۇدى خام 2 مىسقال، بۇغداي كېپىكى، زىغىر، ھەببۇلغار، مۇقىل، مەستىكى 1 مىسقالدىن، گۈلى

سۇسەن يىغى، گۈل يىغى، بىنەپشە يىغى، موم يىغى، ھەر بىرى 2 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ياغلارنى بىرلەشتۈرۈپ بىر ئاز قىزىتقاندىن كېيىن دورىلارنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سىرتتىن ياغلاشقا بىرىلىدۇ.

124 - نۇسخە: قۇرسى ئەپسەنتىن

تەركىبى: ئەپسەنتىن 6 مىسقال، چىگىسەي ئۇرۇغى، ئاسارۇن ھەر بىرى 3 مىسقال، بادام مېغىزى 5 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بادام مېغىزى ئۈستىدىكى نېپىز پوستىنى ئاقلاپ سوقوپ دورىلار بىلەن ئېلىشتۈرۈپ، سۇ بىلەن خېمىر دەك قىلىپ قۇرس تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە بىر مىسقالدىن بىر قېتىم.

125 - نۇسخە: مەتبۇخى ئەپتىمۇن (ئەپتىمۇن قاينىتىلمىسى) II

تەركىبى: سانا 1 سەر، ئەپتىمۇن 6 مىسقال، بالەنگۇ 4 مىسقال، پىرسىياۋشىيان 2 مىسقال، بادام مېغىزى 2 سەر، گازىۋان 4 مىسقال، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 4 مىسقال، كاسنى ئۇرۇغى 4 مىسقال، ئۇستۇخۇددۇس 2 مىسقال،

شېكەر 5 سەر، شاتەرە 1 سەر، قىزىل گۈل 2 مىسقال، ئىت ئۈزۈمى 3 مىسقال، ئەينۇلا 10 دانە.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ 3 چوك چىنە قايناقسۇغا بىر كېچە چىلاپ ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قايناتىپ سۈزۈپ، تازا سىقىپ، سۈيىگە شېكەر سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: بىر پىيالىدىن كۈنىگە 2 - 3 قېتىم بېرىلىدۇ.

126 - نۇسخە: مەجۇنى پودىنە

تەركىبى: قۇرۇتۇلغان پۇدىنە 5 مىسقال، سۇزاپ يوپۇرمىغى، قارىمۇچ، جوۋىنە، قەرەدمانا، ھىلىق، زەنجىۋىل، دارچىن، پىلپىل 5 مىسقالدىن، ھەسەل 15 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەل بىلەن ئېلىشتۇرۇپ مەجۇنى تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: تاماقتىن 1 - 2 سائەت كېيىن 1 - 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

127 - نۇسخە: شەرۋىتى ئەپسەنتىن

تەركىبى: ئەپسەنتىن، غارىقۇن (سىم ئەلگەكتىن سۈرۈلگىنى)، ھاشا، سەبرە 4 مىسقالدىن، چىگسەي ئۇرۇغى، بېدىيان يىلتىزى 2 مىسقال، مەستىكى، ئىزخىر، پىننە،

زەپەر، رۇمبېدىيان، سۇمبۇل، ئاسارۇن، سازەج ھىندى ھەر بىرى $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن، يالپۇز 3 مىسقال، چۇچۇك-بۇيا يىلتىزى 3 مىسقال، ھەسەل 15 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 5 جىڭ (80 سەر) سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، تىرىپىنى سىقىپ سۈزۈلىدۇ، كېيىن ھەسەل قوشۇلىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 2 - 3 قېتىم 2 ئاش قوشۇقتىن ئىلمان ھالدا ئىچىلىدۇ.

128 - نۇسخە: ھەببى رەۋەن (رەۋەن كۇمۇلىسى)

تەركىبى: رەۋەن، غارىقۇن (سىم ئەلگەكتىن سۈرۈپ ئۆتكۈزۈلگىنى) 2 مىسقالدىن، تۇربۇت 4 مىسقال، زىراۋەند گىردە، مۇقىل 1 مىسقالدىن، رۇمبېدىيان $\frac{1}{2}$ مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ قايناقسۇ بىلەن خېمىردەك قىلىپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كەچتە 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

129 - نۇسخە: شەرۋەتى بۇزۇرى I

تەركىبى: بېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، چىگىسەي يىلتىزى ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، بېدىيان، رۇمبېدىيان، چىگىسەي ئۇرۇغى 5 مىسقالدىن، قەن 7 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە 32 سەر قايناقسۇغا چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قايناپ، سۈزۈپ، تىرىپىنى مىجىپ سۈزۈپ، سۈيىگە قەن سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ئاش قوشۇقىدىن ئىچىلىدۇ.

130 - نۇسخە: شەرۋەتى بۇزۇرى II

تەركىبى: كاسنى ئۇرۇغى، قوغۇن ئۇرۇغى، تەرخەمەك ئۇرۇغى ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، كاسنى يىلتىزى 1 سەر، قەن 12 سەر.

تەييارلاش: چالا سوقۇلغان دورىلارنى 40 سەر قايناقسۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قايناتماي ئېلىپ تىرىپىنى تازا سىقىپ، سۈزۈپ سۈيىگە قەن سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 4 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ئاش قوشۇقىدىن ئىچىلىدۇ.

AltunOq

131 - نۇسخە: كەلكمالانەج I

تەركىۋى: مازەريۇن (مۇدەببەر قىلىنغان)، سېرىق ھېلىلە پوستى 5 مىسقالدىن، ئەپسەنتىن ئۇسارسى 3 مىسقال، چىغىرتماق يىلتىزى، كاسىن ئۇرۇغى، قىزىل گۈل، خاڭگا ئۇرۇغى، قويۇقلاشتۇرۇلغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى قايناتمىسى ھەربىرى 2 مىسقالدىن، پۇنۇس، خىيارى شەنبەر، تەرەنجىۋىل ھەربىرى 15 مىسقالدىن.

تەييارلاش: پۇنۇس، خىيارى شەنبەر ۋە تەرەنجىۋىللەرنى ئايرىم قايناقسۇغا چىلاپ، تەممىنى چىقىرىپ، سۈزۈپ، ئۈستىگە قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئېلىشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 - 3 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

132 - نۇسخە: كەلكمالانەج II

تەركىۋى: سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، لىسانى ئەساپۇر، پىلپىلمۇيە، زىرە، رەۋەن ھەربىرى 3 مىسقالدىن، تۇربۇت 9 مىسقال، ھىندى تۇزى، چىڭ - سەي ئۇرۇغى، شەترەنجى ھىندى، لاھۇر تۇزى، پىلپىل، جۇۋنە ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، ئاملە 27 سەر.

تەييارلاش: ئامىلنى 24 جىڭ سۇدا 8 جىڭ قالغىچە قاينىتىپ، سىم ئەلگەكتىن سۈزۈپ ئۆتكۈزۈلگەن سۇيىگە 4 جىڭ شېكەر سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. قىيامغا بىر ئاز ھەسەل بىلەن 12 سەر كۇنجۇت يېغى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ قوشۇپ تازا قوچۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە بىر قېتىم 2 ـ 3 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

133 ـ نۇسخە: قۇرسى مازەرىيۇن I

تەركىۋى: مازەرىيۇن (مۇدەببەر) (49 ـ نۇسخىدىكىدەك)، مازەرىيوەن يوپۇرمىغى، غارىقۇن، غاپەس ئوسارىسى ھەربىرى 1 مىسقالدىن، قىزىل گۈل، خاڭگا ئۇرۇغى 2 مىسقالدىن، كاسىن ئۇرۇغى 1 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناقسۇ بىلەن خېمىردەك قىلىپ 10 دانە توقىچاق تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە بىر دانىدىن بېرىلىدۇ.

134 ـ نۇسخە: قۇرسى مازەرىيۇنII

تەركىۋى: مازەرىيۇن مۇدەببەر 3 مىسقال، سېرىق ھېلىلە پوستى 3 مىسقال، ئارپا ئۇنى 3 مىسقال.

تەييارلاش: يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ قايناقسۇ بىلەن خېمىردەك يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.
يېيىش مەقدارى: كۈنىگە 1 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

135 - نۇسخە: قۇرسى ئەنبەر بارىس

تەركىۋى: چۇچۇك بۇيا يىلتىزى، قوغۇن ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، خاشگا ئۇرۇغى ھەربىرى 3 مىسقالدىن، قىزىل گۈل، تەرەنجىۋىل 6 مىسقالدىن، كوشۇش ئۇرۇغى، قويۇقلاشتۇرۇلغان چۇچۇك بۇيا يىلتىزى، تاباشىر، كاسىن ئۇرۇغى، سۇمبۇل، غاپەس ئۇسارىسى، ئوردان، رەۋەن، لەكى مەغسۇل، ئىزخىر، ئەپسەنتىن ھەربىرى 2 مىسقالدىن، زەپەر يېرىم مىسقال.
تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تەرەنجىۋىلنى بىرئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ سۈزۈپ، خېمىردەك يۇغۇرۇپ، قۇرس تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇپ ئىستىمال قىلىنىدۇ.
يېيىش مەقدارى: كۈنىگە بىر مىسقالدىن، ئانار ياكى ئالما شەرۋىتى (47 - 48 - نۇسخە) لەر بىلەن بېرىلىدۇ.

136 ـ نۇسخە: شەرۋەتى كۇشۇش

تەركىۋى: قىزىل گۈل ئۇرۇغى، رومبېدىيان 2 مىسقالدىن، كۇشۇش(سېرىق ئوت) ئۇرۇغى، ئارپا بېدىيان، كاسنى ئۇرۇغى، سېرىق ئوت گۈلى، خاڭگا ئۇرۇغى، قوغۇن ئۇرۇغى، كاسىن يىلتىزى ھەر بىرى 3 مىسقال ـ دىن، شېكەر 9 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە قايناقسۇغا چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، سىقىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە قەن سې ـ لىپ قىيام تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: ھەر قېتىمدا بىر سەردىن كۈنىگە 2 ـ 3 قېتىم ئىچىلىدۇ.

دىققەت: سېرىق ئوت گۈلى ۋە ئۇرۇغىنى ئاي ـ رىم ـ ئايرىم سوقۇپ بىر خالتىغا ئېلىپ تىكىپ، شەرۋەت قايناپ بولۇش ئالدىدا خالتا بىلەنلا قازانغا تاشلاش كېرەك.

137 ـ نۇسخە: قۇرسى غاپەسI

تەركىۋى: غاپەس ئۇسارىسى 20 مىسقال، سۇم ـ بۇل 10 مىسقال، تاباشىر 4 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بىرئاز سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، فۇڭلۇق تېيىن چوڭلۇغىدا توقچاق تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە بىر قېتىم بىر دانىدىن بېرىلىدۇ.

138 - نۇسخە: قۇرسى بۇزۇرى

تەركىۋى: بىخ كەبىر، زىراۋەند، ئۇسقودورىيۇن، ئۇشەق، ئىگىر، سۇمبۇل، فەرەنجى مىشكى، قارىمۇچ، قۇست، سۇزاپ، ئۇشنە، گۇلىسۇسەن ھەر بىرى 5 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ بىخ كەبىر سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، توقچاق تەييارلاپ، سايىدا قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

139 - نۇسخە: ئۇردان قۇرسى

تەركىۋى: ئۇردان 12 مىسقال، ئىرسا، يالپۇز يىلتىزىنىڭ پوستى، ئۇزۇن زىراۋەندى ھەر بىرى 2 مىسقالدىن.

تەييارلاش: يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈ-

Altun0q

زوُپ، ئىسكەنجىۋىل بىلەن خېمىر قىلىپ، توقىچاق ياساپ سايىدا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.
يېيىش مىقدارى: كۈنىگە بىر مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

140 - نۇسخە: قۇرسى كەبىر

تەركىۋى: ئۇزۇن زىراۋەند 2 مىسقال، بىخ كەبىر پوستى، ئۇشەق ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، پەنجى ئەڭگۇشت ئۇرۇغى 6 مىسقالدىن.
تەييارلاش: ئۇشەقنى كونا سىركىدە ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى يومشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ يۇغۇپ توقىچاق تەييارلىنىدۇ.
يېيىش مىقدارى: ئىسكەنجىۋىل بىلەن بىر مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

141 - نۇسخە: قۇرسى گۇلنار

تەركىۋى: گۇلنار (ئانار گۇلى) ① 10 مىسقال، گىلى ئەرمىنى، سەلىخە، سەمغى ئەرەبى ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، قىزىل گۇل، ئاقاقىيا ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، كەتىرا بىر مىسقال.

---

① ئانار گۇلىنىڭ سايىدا قۇرۇتۇلغىنى.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئانارگۈلى قايناتقان سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ تۈگمىچاق تەييارلىنىدۇ. سايىدا قۇرۇتۇش كېرەك (قۇرۇس چوڭلۇقى 2 فۇڭلۇق تىيىندەك بولسا بولىدۇ).

يېيىش مىقدارى: 3 دانىدىن كۈنىگە 3 قېتىم بېرىلىدۇ.

142 ـ نۇسخە: سۇپۇپى تىن

تەركىبى: نىشاستە (قورۇلغان) 4 مىسقال، گۈل يېغى بىلەن قورۇلغان سەمغى ئەرەبى 3 مىسقال، كەتىرا، گىلى ئەرمەنى، خۇنسىياۋشان، ئىسپۇغۇل (سۈقۇلمايدۇ)، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، بارتەڭ (قورۇلغان) 3 مىسقالدىن، بالەڭگۇ (سوقۇلمايدۇ).

تەييارلاش: سوقۇشقا تېگىشلىكلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 1 ـ 2 مىسقالدىن كۈنىگە 3 قېتىمدىن بىيە سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ.

143 ـ نۇسخە: قۇرسى زەرنىخ

تەركىبى: سېرىق زەرنىخ، قىزىل زەرنىخ (كۆيدۈرۈلگەن)، كويدۇرۇلگەن مىس، ئوچۇرۇلگەن ھاك،

مۇزا ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، ئەپيۇن، زەپەر ھەر بىرى بىر مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، پاقا يوپۇرمىغىنىڭ سۈيى بىلەن 2 فۇنلۇق تىيىندەك قۇرس تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: تۆۋەندىكى كورسەتمىسى بويىچە يېرىم مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم ئىشلىتىلىدۇ.

144 - نۇسخە: مەجۇنى فىلافى II

تەركىبى: ئاقموچ، پىلپىل ھەربىرى 15 مىسقالدىن، ئۇدى بىلسان 7 يېرىم مىسقال، سۇمبۇل، ھۇماما ھەربىرى توت مىسقالدىن، زەنجىۋىل، چىگىسەي ئۇرۇغى، سىساليۇس، سەلىخە، ئاسارۇن، راسەن ھەر بىرى بىر مىسقالدىن، ھەسەل پۈتۈن دورىلار ئېغىرلىغى بىلەن 3 باراۋەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئېلىشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ھەر تاماقتىن كېيىن بىر مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

145 - نۇسخە: مەجۇنى جەۋارىش خەۋزى

تەركىبى: كوندۇر، جۇۋۋىنە، مەستىكى، سەئدە كۈپى، سۇمبۇل ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، خەرنۇپ نەبتى،

ئانارگۈلى، يۇلغۇن مېۋىسى (داۋا) 2 مىسقالدىن، قۇرىغان ئۈزۈم ئۈرۈغى 3 سەر، ھەببۇل ئاس 6 سەر، قەن بىلەن ھەسەل پۈتۈن دورىنىڭ 3 باراۋىرىدە.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. قەننى بىرئاز سۇ بىلەن قاينىتىپ قىيام قىلغاندىن كېيىن ئۈستىگە ھەسەلنى قۇيىمىز. تازا ئارىلاشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، دورىلارنى سېلىپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 3 ـ 4 مىسقالدىن قايناقسۇ بىلەن بېرىلىدۇ.

146 ـ نۇسخە: مەجۇنى تۇربۇت

تەركىبى: مەھمۇدە (سوقمۇنىيا)، تۇربۇت ھەر بىرى 10 مىسقالدىن. قاقىلە، لاچىندانە، زەنجىۋىل، دارچىن، گۈلدارچىن، قەلەمپۇر، قارىمۇچ، نارمىشكى 5 مىسقالدىن. زىرە، جۇۋىنە، قارا شېكەر 10 سەر. ھەسەل 50 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى قاچىغا ئېلىپ، قايناقسۇ ئۈستىگە قويۇپ، بىر ئاز ئېرىتىپ ئۈستىگە قارا شېكەرنى سېلىپ، تازا ئارىلاشقاندىن كېيىن، دورىلارنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 5 مىسقال (كەچتە) بېرىلىدۇ.

147 - نۇسخە: شىيافى كوھلى

تەركىبى: ئانار گۈلى، موزا، سۇرمە، زەمچى، ئاقاقىيا، سەمغى ئەرەبى ھەربىرى 3 مىسقالىدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن سېرىك شابىچىلىرى ياساپ قۇرۇتۇپ، ھاجەت بولغاندا ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: بوۋاسىر قاناشنى توختىتىش ئۈچۈن مەقئەتكە قويۇلىدۇ.

148 - نۇسخە ھەببى مۇقىل I

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى 30 مىسقال (كالا يېغىدا قورۇپ) كەھرىبا 1 سەر، مۇقىل 4 سەر.
تەييارلاش: مۇقىلنى جۇسەي سۈيىدە ئېرىتىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قوشۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.
يېيىش مىقدارى: كۈندە 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ (قەۋزىيەتلىك بوۋاسىرغا بېرىلىدۇ).

149 - نۇسخە: ھەببى مۇقىل II

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى پوستى، قارا ھېلىلە، ئامىلە، مۇقىل، كەھرىبا، كويدۇرۇلگەن

Altun0q

مارجان، كويدۈرۈلگەن سەدەپ ھەربىرى 2 مىسقالدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مۇقىلنى جۇسەي سۈيى بىلەن ئېرىتىپ، دورىلارنى يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.
يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

150 ـ نۇسخە: ئەترىپىل مۇقىل

تەركىۋى: كابۇل ھېلىلىسى پوستى 6 مىسقال، بەلىلە پوستى 6 مىسقال، ئامىلە پوستى 6 مىسقال، مۇقىل 9 سىر.
تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ بولغاندىن كېيىن مۇقىلنى جۇسەي سۈيى بىلەن ئېرىتىپ، ئۈستىگە دورىلارنى قوشۇپ، ھەسەلدىن ھاجەت مىقداردا قوشۇپ، خېمىر قىلىپ، قوناقتەك ھەب تەييارلىنىدۇ.

151 ـ نۇسخە: مەجۇنى لوبۇبى سەغىر

تەركىۋى: بوزىدان، قىزىل ۋە ئاق بەھمەن، لىسانى ئەساپىر، خولىنجان، دارچىن، ھەربىرى 2 مىسقالدىن، تەرخەمەك ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، خاڭگا ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى 3 مىسقالدىن، پىندۇق مېغىزى، بادام مېغىزى، پىستە مېغىزى، ئاقلانغان كۈنجۈت، چەلغوزە مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، كوكنار ئۇرۇغى ھەربىرى 6 مىسقالدىن. ھەسەل دورىلار ئومۇمى ۋەزنىدىن 3 ھەسسە.
تەييارلاش: مېغىز دورىلارنى ئايرىم، باشقا دورىلارنى

ئايرىم ھالدا يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. ھەسەلنى پار ئۈستىدە قويۇپ ئېرىتىپ ئالدى بىلەن مېغىز دورىلارنى، ئۇنىڭدىن كېيىن باشقا دورىلارنى سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 مىسقالدىن.

152 - نۇسخە: قۇرسى كاكنەج

تەركىۋى: تۇز ۋە ئەگرى خاڭگا ئۇرۇقلىرى بىر سەر، كاكنەج 3 مىسقال، چىگىسەي ئۇرۇغى، شوھدانە، گىلى ئەرمەنى، سەمغى ئەرەبى، خۇنسىياۋشيان، بەزرۇل-بەنجى 2 مىسقال، ئەپيۇن بىر مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بىيە ئۇرۇغىنىڭ لۇئابىدا بىر مىسقالدىن توقچاق تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 1 دانىدىن شەرۋىتى بىنەپشە (74 - نۇسخە) بىلەن بېرىلىدۇ.

153 - نۇسخە: بىنادىق بۇزۇرى

تەركىۋى: قوغۇن، خاڭگا، قاپاق ئۇرۇقلىرىنىڭ مېغىزى، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، بەزۇلبەنجى، بادام مېغىزى، نىشاستە، كوكنار ئۇرۇغى، قويۇقلاشتۇرۇلغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قايناتمىسى 2 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ (مېغىزلار ئايرىم سوقۇلىدۇ) ئىسپۇغۇل لۇئابىدا بىر مىسقالدىن توقچاچ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر دانىدىن.

154 - نۇسخە: قۇرسى زىيابىتۇس

تەركىبى: تاباشىر، قويۇقلاشتۇرۇلغان چۇچۇكبۇيا قايناتمىسى 5 مىسقالدىن، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، قارا سونا ئۇرۇقى 15 مىسقالدىن، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، پاقا يو-پۇرمىقىنىڭ ئۇرۇقى، گىلى ئەرمەنى 3 مىسقالدىن، ئاق سەندەل، ئانار گۈلى، سىماق، سەمغى ئەرەبى ھەربىرى 2 مىسقالدىن، كافۇر يېرىم مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سېمىز ئوت ئۇرۇقى قايناتقان سۇ ۋە ئانار سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، توقچاچ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە بىر مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

155 - نۇسخە: مەجۇنى بەللۇت

تەركىبى: شاھى بەللۇت، سۇئدى ھىندى، موزا، خولىنجان، گۈلدارچىن، كۈندۈر 5 مىسقالدىن، ھەسەل

9 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

156 - نۇسخە: مەجۇنى ئەقرەب (چايان مەجۇنى)

تەركىبى: ئەقرەب (چايان)① $3\frac{1}{2}$ مىسقال، جېنتىيانا $1\frac{1}{2}$ مىسقال، زەنجىۋىل 1 مىسقال، قارىمۇچ، پىلپىل ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، كاكىنەج 5 مىسقال، قۇندۇز قەرى 4 مىسقال، ھەسەل ئومۇمى دورىلار ۋەزنىدىن 2 باراۋەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە بىر قېتىم $\frac{1}{5}$ مىسقال (2 فۇڭ مىقداردا) نى چىگىسەي ئۇرۇغىنىڭ سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ.

---

① چايانىنى ساپال ياكى چىنە قاچىغا سېلىپ، ئاغزىنى قىزىل گىل بىلەن مەھكەم بېكىتىپ ئوتى توختاپ بىر ئاز سوۋۇغان تونۇردا بىر كېچە قويۇپ كويدۇرۇپ تەييارلانغىنى ئىشلىتىلىدۇ.

157 - نۇسخە: مەجۇنى ھەجەرلىيەھود

تەركىۋى: قاپاق ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، خاڭگا ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى 5 مىسقالدىن، ھەجەرىل يەھود 5 سەر. ھەسەل دورىلار ۋەزنىدىن 2 باراۋەر.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

158 - نۇسخە: چايان يېغى (رەۋغەنى ئەقرەپ)

تەركىۋى: زىراۋەند مۇدەھرەج، جېنتىيانا، سەئدى كوفى، بىخ كەبىر ھەربىرى 7 مىسقالدىن، چىلان 50 دانە، ئاچچىق بادام يېغى 9 سەر (گۈل يېغى بولسىمۇ بولىدۇ). چوڭ چايان (سېرىق ئىشەك) 10 دانە.

تەييالاش: ئالدى بىلەن دورىلارنى سوقۇپ بىر شىشىگە سېلىپ، ئۈستىدىن 9 سەر ئاچچىق بادام يېغى قۇيۇپ، ئاغزىنى بېكىتىپ، ئاپتاپتا 2 ھەپتە قويۇلىدۇ (تومۇز كۈنلىرىدە بىر ھەپتە تۇرسىمۇ بولىدۇ). دورىلار-نىڭ تەمى ياخشى چىقىپ بولغاندىن كېيىن 10 دانە تىرىك چايانىنى ياغ ئۈستىگە تاشلاپ شىشىنى

AltunOq

ئوبدان بېكىتىپ، يەنە ھەپتە ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، سۈزۈپ تەييارلاپ ساقلىنىدۇ.
ئىشلىتىش: دوۋسۇقتىكى تاشنى پارچىلاش ئۈچۈن، سۈيدۈك يولىدىن تەۋرىنىشنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە تامغۇزۇلىدۇ.

159 - نۇسخە: مائىل ئۇسۇل VII

تەركىبى: بېدىيان، چىگىسەي، كاسنى يىلتىزى 1 سەردىن، ئىزخىر 1 سەر، رۇمبېدىيان، زىرە، سۈزاپ 5 مىسقالدىن، جۇۋىنە، سورۇنجان 3 مىسقال، قۇستى شىرىن، قەسبۇسزەرىرە، مەستىكى ھەربىرى بىر مىسقالدىن، گۈلقەن 3 سەر، ئىنەك پىتى يېغى 1 سەر.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ 32 سەر سۇدا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ گۈلقەن بىلەن ئىنەك پىتى يېغىنى قوشۇپ تەيـ-يارلىنىدۇ.
ئىچىش مىقدارى: ئادەتتىكى چاي پىيالىسىدە بىر پىيالىدىن كۈنىگە 1 ـ 2 قېتىم ئىچىدۇ.

160 - نۇسخە: مەتبۇخى سورۇنجان

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى 1 سەر، بىسـ-پايەج 4 مىسقال، شاتەرە 6 مىسقال، سورۇنجان مىسرى

5 مسقال، كاسىن ئۈرۈغى، بېدىيان، قىزىلگۈل 4 مىسقالدىن، سانا 15 مىسقال، بىنەپشە، نىلۇفەر 6 مىسقالدىن، خىيارى شەنبەر 8 مىسقال، تەرەنجىۋىل 3 سەر، بادام يېغى 3 مىسقال.

تەييارلاش: خىيارى شەنبەر بىلەن تەرەنجىۋىلنى ئايرىم قاچىغا سېلىپ، ئېرىگىدەك قايناقسۇ قۇيۇپ قويۇلىدۇ. باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ 2 چوڭ چىنە قايناقسۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تازا سىقىپ بولغاندىن كېيىن بۇنىڭ ئۈستىگە سۈزۈلگەن خىيارى شەنبەر بىلەن تەرەنجىۋىل ۋە بادام يېغىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم (ئەتىگەن ۋە كەچتە) بىر چاي پىيالىدىن ئىچىلىدۇ.

161 - نۇسخە: قۇرسى بەۋلىددەم (قان سىيىش تابلېتى)

تەركىۋى: تەرخەمەك ئۈرۈغىنىڭ مېغىزى 12 مىسقال، نىشاستە، كەتىرا، ئانار گۈلى، سوك، خۇنسىياۋشيان، سەمغى ئەرەبى ھەربىرى 3 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سېمىز ئوت سۈيى بىلەن ياكى سېمىز ئوت ئۈرۈغىنى قايناتقان سۇ بىلەن توقىچاق تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 1 - 2 قېتىم بىر مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

162 - نۇسخە: قۇرسى گۈل (قىزىل گۈل تابلېتى) I

تەركىبى: سۇمبۇل، ئۇدى ھىندى، ئاساروْن، ئەپسەنتىن، ئاچچىق بادام مېغىزى 3 مىسقالدىن، چىگ-سەي ئۇرۇغى 1 مىسقال، قىزىل گۈل 6 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ چىگسەي ئۇرۇغىنىڭ سۈيى بىلەن قۇرس تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 مىسقالدىن بىر مىسقالغىچە بېرىلىدۇ.

163 - نۇسخە: قۇرسى گۈل (قىزىل گۈل تابلېتى) II

تەركىبى: قىزىل گۈل 6 مىسقال. پاقا يوپۇرمىقىنىڭ ئۇرۇغى، سەمغى ئەرەبى 4 مىسقالدىن، نىشاستە، زىرىخ، تاباشىر ھەربىرى 2 مىسقالدىن، سېمىز ئوت ئۇرۇغى 2 مىسقال. كەتىرا، سۇمبۇل، زەپەر، رەۋەن ھەربىرى بىر مىسقالدىن، كافۇر بىر ئارپا مىقدارى.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سېمىز ئوت ئۇرۇغىنىڭ قايناتقان سۈيى بىلەن قۇرس تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: بىر مىسقالدىن كۈنىگە 2 قېتىم.

164 - نۇسخە: داۋائىل تۇربۇد

تەركىۋى: ئىچى كاۋاك ئاق تۇربۇد بىر سەر، زەنجىۋىل، مەستىكى 5 مىسقالدىن، قەن 20 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى قەن بىلەن قوشۇپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 1 ـ 2 مىسقالدىن كۈنىگە 1 قېتىم ئىستىمال قىلىنىدۇ.

165 - نۇسخە: قۇرسى غاپەس II

تەركىۋى: غاپەس 3 سەر، قىزىل گۈل 6 سەر، تاباشىر 4 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ قايناقسۇ بىلەن خېمىر قىلىپ توقچاق تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 2 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

167 - نۇسخە: قۇرسى مەرۋايىت
(مەرۋايىت تابلېتى)

تەركىۋى: تەشمىگەن مەرۋايىت، لەھىيەتۇتتىس ئۇسارىسى، بار تەك ئۇرۇغى 2 مىسقالدىن، تاباشىر،

قىزىلگۇل 6 مىسقالدىن، گىلى ئەرمەنى 4 مىسقال، قاپاق ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، تۇز ۋە ئەگرى خاڭگا ئۇرۇقلىرى، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، كەھرىبا 3 مىسقالدىن، كافۇر ئاق سەندەل بىر مىسقالدىن.

تەييارلاش: مەرۋايىت سالايە قىلىنىدۇ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزگەندىن كېيىن، مەرۋايىتنى قوشۇپ ھەببۇل ئاس سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ قۇرس تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: بىر يېرىم مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم.

168 - نۇسخە: قۇرسى خەشخاش (كوكنار تابلېتى)

تەركىبى: كوكنار ئۇرۇغى، قاپاق ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، ئەگرى، تۇز خاڭگا ئۇرۇغى، بىيە ئۇرۇغى ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، سەمغى ئەرەبى، تاباشىر، قىبرىس گىلى، ھۇمماز ئۇرۇغى ئۇچ مىسقالدىن، نىشاستە 2 مىسقال، قىزىل گۇل 5 مىسقال، كافۇر $\frac{1}{2}$ مىسقال.

تەييارلاش: مېغىز دورىلارنى بىر قورۇپ، باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن

AltunOq

ئۇتكۈزۈپ ئىسپۇغۇل لۇئابى بىلەن تۇقىچاق تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 2 مىسقالدىن كۈنىگە 1 قېتىم سەھەردە ئالما ياكى بېيە سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ.

169 - نۇسخە: مەجۇنى زەرئۇنى

تەركىبى: پىلپىل، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، گۈل دارچىن، خولىنجان بىر سەردىن، سېرىق تۇدرى، ئاق تۇدرى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، بوزىدان، لىسانى ئەساپىر، سەئدە، سۇمبۇل 3 سەردىن، ھەسەل 90 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى قايناپ بويىچە ئېرىتىپ، مەجۇن تەييارلىنىدۇ. 40 كۈندىن كېيىن يېيىشكە بولىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

170 - نۇسخە: مەجۇنى بۇزۇرى

تەركىبى: سەۋزە ئۇرۇغى، چامغۇر ئۇرۇغى، پىياز ئۇرۇغى، لوبۇ ئۇرۇغى، پىجان ئۇرۇغى (بىدە ئۇرۇغى)، زاغۇن، ئاقلانغان كۈنجۈت، قارىمۇچ، سېرىق تۇدرى، قىزىل تۇدرى، ھەببى زەلەم، لىسانى ئەساپىر ھەر بىرى بىر مىسقالدىن، شاقاقۇل، بەھمەن، بوزىدان،

قوستە زەنجىۋىل، پىلپىل ھەر بىرى بىر مىسقالدىن، ھىلى بىر مىسقال، ھەسەل ئالتە سەر.

تەييارلاش: ئادەتتىكى ئۇسۇل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم 2 - 3 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

171 - نۇسخە: مەجۇنى لوبۇبى كەبىر

تەركىبى: تاتلىق بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، زاراڭزا مېغىزى، ھەببى زەلەم مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، چەلغۇزە مېغىزى، نارجىل مېغىزى، كەكنار ئۇرۇقى بىر سەردىن، ئاق تۇدرى، قىزىل تۇدرى، سېرىق تۇدرى، كۈنجۈت مېغىزى، زەدەك (سەۋزە) ئۇرۇقى، زاغۇن، پىياز، چامغۇر ئۇرۇقى، ئاق ۋە قىزىل بەھمەن ھەر بىرى بىر سەردىن، زەنجىۋىل، پىلپىل، كاۋاۋىچىن، گۈلدارچىن، سۈئلەب، شاقاقۇل، شىياڭدوزا ئۇرۇقى ھەر بىرى بىر سەردىن، ھەسەل 28 سەر، پىياز سۈيى 8 سەر، خۇلىنجان بىر سەر.

تەييارلاش: پىياز سۈيى بىلەن ھەسەلنى بىللە قاينىتىپ، ھەسەل قالغاندا ئېلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: تەييار بولغاندىن كېيىن قى-

رىق كۆنگىچە ھەر كۈنى بىر قېتىم ياغاچ قوشۇق بىلەن قوچۇپ قويىلىدۇ. شىشە ياكى چىنىلەردە ساقلىنىپ كۈنىگە 2 قېتىم 3 ـ 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

172 ـ نۇسخە: مەتبۇخى شاتەرە

تەركىۋى: سېرىق ھېلىلە، كابۇل ھېلىلىسى، بەلىلە، ئامىلە پوستى 5 مىسقالدىن، شاتەرە، شۇمشە 7 مىسقالدىن، سانا 4 مىسقال، نىلۇفەر، مامىرانچىن 1 مىسقالدىن، ئەپتىمۇن، قىزىلگۈل 3 مىسقالدىن، بېدىيان، كاسنى ئۇرۇغى، چىگىسەي ئۇرۇغى، بىستىپايەج، ئۇستۇخۇددۇس، يالپۇز ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، چىلان، ئەينۇلا ھەر بىرى 20 دانە، كاسنى كوكى• بىر سىقىم.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە 3 جىڭچە سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى $\frac{1}{3}$ قىسمى قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سىقىپ سۈيىگە تەمرى ھىندى، پۇنۇس، تەرەنجىۋىلدىن $1\frac{1}{2}$ سەرنىڭ ئايرىم تەمى چىقىرىلغان سۈيى قوشۇلىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: بىر ـ ئىككى پىيالە مىقداردا كۈنىگە 2 ـ 1 قېتىم ئىچىدۇ.

173 ـ نۇسخە: داۋائىمللۇك

تەركىۋى: لەكى مەغسۇل، قۇستە تەلخى، ئىزخىر چىچىگى، تىبرمىس، ھەببۇلغار، شۇمشە، قارىمۇچ 10 مىسقالدىن، رەۋەن چىنى 15 مىسقال، ھەسەل 2 ھەسسە.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئىلىشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

174 ـ نۇسخە: سۇپۇپى مۇقەۋۋى مەئدە

تەركىۋى: پىننە، بېدىيان ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، لاچىندانە 3 مىسقال، شەترەنجى ھىندى $1\frac{1}{2}$ مىسقال، يۇمغاقسۇت ئۇرۇغى، ئانار ئۇرۇغى $3\frac{1}{2}$ مىسقالدىن، قىزىلگۈل، قەرەدمانا 3 مىسقالدىن، قارىمۇچ، پىلپىل، نەمەكى لاھۇرى ھەر بىرى 4 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكـ ـتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: تاماقتىن بۇرۇن 2 ـ 1 مىسـ ـقالدىن كۈنىگە 3 ـ 2 قېتىم قايناقسۇ بىلەن ئىچىدۇ.

175 ـ نۇسخە: مەجۇنى لوغانىزىيا

تەركىبى: شەھمى ھەنزەل 5 مىسقال، ياۋا پىياز (ئەنسەل)، غارىقۇن، سوقمونىيا، قارا خەربەق، ئاق خەربەق، ئۇشەق، ئۇسقۇدرىيۇن $4\frac{1}{2}$ مىسقالدىن، پىلپىل، جوئدە، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، جاۋۇشىر، زەپەر، دارچىن، بىستىپايەج، قۇندۇز قەرى، مۇرى مەككى، پەتەرسالىيۇن، ئۇستىخودۇس 2 مىسقالـ ـدىن. ئەپتىمون $3\frac{1}{2}$ مىسقال، كامادرىۇس $3\frac{1}{2}$ مىسـ ـقال، سەبرە 3 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئومۇمى دورىلار ۋەزنى بىلەن 3 باراۋەر كېلىدىغان ھەسەل قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. 40 كۈندىن كېيىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ھەر كۈنى ئاخشامدا 3 ـ 2 مىسقالدىن بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

Altun0q

176 - نۇسخە: قۇرسى مور

تەركىۋى: مۇرى مەككى 3 مىسقال، قىزىل لو-بىيا 5 مىسقال، سۇزاپ، پىننە، قەرەدمانا، مىشكى تارا-مىشى، ئۇردان، ھىلگ، جاۋۇشىر، سەكبىنەج 2 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، 2 مىس-قال ئۇبھەل (ئارچا مېۋىسى) قايناتقان سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ توقىچاق تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 مىسقالدىن 5 كۈن ئۇدا بېرىلىدۇ.

دىققەت: ھامىلدارلارغا بەرسە بالىسى چۈشۈپ كېتىدۇ.

177 - نۇسخە: مەلھەمى داخىليون

تەركىۋى: رۇفتى رۇمى، راتىيانەج، ئاق موم 8 مىسقالدىن، قۇننە 4 مىسقال، زەيتۇن يېغى 30 مىسقال.

تەييارلاش: مومنى زەيتۇن يېغى بىلەن ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ماي دورا تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش: تاشقى تەرەپتىن جاراھەت ۋەرەملەرگە بېرىلىدۇ.

178 - نۇسخە: مەتبۇخى ھېلىلەII

تەركىۋى: سېرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى، بەلىلە، ئامىلىنىڭ پوستى 15 مىسقالدىن، قارا ھېلىلە 15 مىسقال، بىنەپشە، نىلۇپەر، كاسنى ئۇرۇغى، شاتەرە، سانا 5 مىسقالدىن، چىلان 50 دانە، سەرپىستان 40 دانە، ئەينۇلا 20 دانە، تەمرى ھىندى، تەرەنجىۋىل ھەر بىرى 2 سەردىن، پۇنۇس 15 مىسقال، خىيارى شەنبەر بىر سەر، بادام مېغىزى بىر سەر.

تەييارلاش:
ئىچىش مىقدارى: } 38 - نۇسخە بىلەن ئوخشاش.

179 - نۇسخە: مەلھىمى ئىسپىداج II

تەركىۋى: ئۇپا 5 مىسقال، ئاق موم 1 سەر، گۇل يېغى 5 مىسقال.

تەييارلاش: ئالدى بىلەن تومۇر قاچىغا مومنى سېلىپ، ئوتتا قويۇپ ئېرىتىپ، ئۈستىگە گۇل يېغى قوشۇلىدۇ. ئوت ئۈستىدىن ئېلىپ ئۇپىنى قويۇپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ (ئەگەر سوغاق خۇسۇسىيەتلىك قىلماقچى بولغاندا $\frac{1}{2}$ مىسقال كاپۇر قوشۇلىدۇ).

ئىشلىتىش مىقدارى: تاشقى تەرەپتىن جاراھەتلەرگە بېرىلىدۇ.

180 - نۇسخە: ئىترىپىل غۇدۇدى (بەزئىترىپىلى)

تەركىبى: قارا ھېلىلە 15 مىسقال، بەلىلە، ئاملە، توربۇت 7 مىسقالدىن، ئەپتىمۇن 1 سەر، ئۇستۇخۇددۇس، قوينىلىك قۇرۇتۇلغان بىۋىيۇن بىزى 5 مىسقالدىن، سانا 4 مىسقال، غارىقۇن، شەترەنجى ھىندى، نوشىدىر 3 مىسقال، زورەنبات 3 مىسقال، رۇمىبىدىيان، گۇل دارچىن، سۇمبۇل، قەلەمپۇر، جويۇز، لاچىندانە، مەستىكى 2 مىسقالدىن، بىستىپايەج 5 مىسقال، ھەسەل 30 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئىلىشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ (5 مىسقال بادام يېغى قوشۇلسا تېخىمۇ ياخشى).

يېيىش مىقدارى: 5 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

181 - نۇسخە مائۇلجىبىن

تەركىبى: ئەپتىمۇن، ئۇستۇخۇددۇس ھەر بىرى بىر سەردىن، ھېلىلە پوستى 2 سەر، شاتەرە، گازىۋان، بىستىپايەج، سانا، بادرەنجبۇيا 5 مىسقالدىن، غارىقۇن، توربۇت 2 مىسقالدىن، سىركە 8 سەر، ئۈشكە سۈتى 12 سەر، شېكەر 1 سەر، تەرەنجىۋىل 2 سەر، بادام مېغىزى 1 سەر

تەييارلاش: ئەپتىمۇن، ئۇستۇخۇددۇستىن باشقىلىرد-

نى سىركە بىلەن 3 چوڭ چىنە سۇغا چىلاپ قويغاندىن كېيىن (ئەپتىمۇننى خالتىغا ئېلىپ تاشلاپ قويىلىدۇ)، ئۇستوخۇددۇسنى قوشۇپ يېرىمى قالغىچە قايناتقاندىن كېيىن، سۈزۈپ تىرىپىنى سىقىپ سۈيىنگە شېكەر، تەرەنجىۋىل، سۈتنى قۇيۇپ بىر قايناتقاندىن كېيىن، بادام مېغىزىنى يەنچىپ قوشۇۋېتىلىدۇ (تەرەنجىۋىلنى ئالدى بىلەن ئېرىتىپ سۈزۈش كېرەك).

ئىچىش مىقدارى: 1 - 2 چاي پىيالىدىن كۈنىگە 1 - 2 قېتىم ئىچىلىدۇ.

182 - نۇسخە: مەلھەمى زەڭگار

تەركىبى: زەڭگار بىر ھەسسە، ئەنزۇرۇت، تۇشەق يېرىم ھەسسىدىن، ھەسەل ئومۇمى دورىلار ۋەزنى بىلەن تەڭ.

تەييارلاش: دورىلارنى سىركىدە ئېزىپ ئۈستىگە ھەسەلنى قۇيۇپ، تازا ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم دورا تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: تاشقى تەرەپتىن ئىشلىتىشكە بېرىلىدۇ. قىزىتمىسى بارلارغا ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

183 - نۇسخە: مەتبۇخى سانا (سانا قايناتمىسى)

تەركىبى: سانا 4 مىسقال، شاتەرە 3 مىسقال، تەمرى ھىندى 2 مىسقال، ھېلىلە پوستى 3 مىسقال،

بىخ كـەبىر پوستى $1\frac{1}{2}$ مىسقال، چىلان، سەرپىستان 15 دانىدىن، ئىت ئۈزۈمى، كاسىن ئۇرۇغى، قىزىل گۈل، ئاق لەيلى 3 مىسقالدىن، تەرەنجىۋىل 15 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقـۇپ، بىر كىچە 2 چوڭ چىنە سۇغا چىلاپ قويۇپ يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، سىقىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: پۈتۈن دورىنى 3 كـە بولۇپ ياكى بىراقلا ئىچىدۇ.

184 - نۇسخە: مەتبۇخى ئەپتىمۇن II

تەركىۋى: سېرىق ھېلىلە، بەلىلە، كابىل ھېلىلىسىنىڭ پوستلىرى 14 مىسقالدىن، قارا ھېلىلە 7 مىسقال، ئامىلە 5 مىسقال، ئۇستۇخۇددۇس 5 مىسقال، بىيە قىقى 1 سەر، زىرىخ 4 سەر، قىزىل گـۈل 5 مىسقال، ئـاق سەندەل 3 مىسقال، كاسنى ئۇرۇغى بىر سەر، نىلۇفەر 4 مىسقال، گازىۋان 1 سەر، بادرەنجبۇيا 15 مىسقال، ئەپتىمۇن 2 سەر، بادام مېغىزى 4 سەر، سېرىق ئـوت ئۇرۇغى 1 سەر، سۇمبۇل 5 مىسقال، قەلەمپۇر 2 مىسقال، شاتەرە 1 مىسقال، بىستپايەج 4 مىسقال، ئۈشنە 3 مىسقال، خىيارى شەنبەر 1 سەر، تەرەنجىۋىل 4 سەر، سىركە 2 سەر، شېكەر 16 سەر، لاچىندانە 3 مىسقال، بىدىمىشكى ئەرەقى،

گازىۋان ئەرەقى، بادىرەنجىبويا ئەرەقى، دارچىن 2 مىس-قال، ئەينۇلا 4 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، سىركە ۋە ئەرەقلەرگە چىلاپ ئەتىسى 6 جىلىك سۇ بىلەن يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ شىكەرنى سېلىپ يەنە بىر قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ. قالغان ئۇسۇلى (20-نۇسخىدىكىدەك).

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 4 سەر، يېرىم ئىسسىق ھالدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

185 - نۇسخە: مەجۇنى بالادۇرII

تەركىۋى: سۇمبۇل، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، زەپەر، سە-لىخە، سازەنجى ھىندى، ئەپتىمۇن، ئىزخىر، ھەببى بىل-سان، زىراۋەند، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل، سەبىرە، مۇقىل ھەر بىرى 8 مىسقالدىن، بالادۇر ھەسىلى①، مەستىكى، غارىقۇن 5 مىسقالدىن، بېدىيان يىلتىزى 27 سەر، سىركە ئومۇمى دورا ۋەزنىدىن 3 باراۋەر.

تەييارلاش: 29 - نۇسخە بىلەن ئوخشاش.

يېيىش مىقدارى: بىر مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم ئىچىلىدۇ.

---

① بالادۇر ھەسىلى: بالادۇرنى قىزىتىلغان ئامبۇر بىلەن قىسىپ تۇرۇپ ئېقىتىپ چىقارغان شىلىمىلىق سۈيى بولۇپ، زە-ھەرلىك تەسىرى كۈچلۈك، بەدەنگە تېگىپ كەتسە كويدۇرىدۇ. تۇتۇنى بۇرۇنغا كىرىپ كەتسىمۇ زەھەرلەيدۇ. ئىشلەشتە بۇ نۇق-تىلارغا دىققەت قىلىش لازىم.

186 - نۇسخە: تەرياقى فارۇق

تەركىبى: مۇرى مەككى، راتيانەج، جاۋۇشىر 4 مىسقال (بۇلار يېلىم دورىلار بولغاچقا ئالدى بىلەن يېتەرلىك مىقداردىكى گۈلاپ سۇيىدە ئېرىتىلىدۇ). دارچىن ئەرەقى 4 مىسقال، مومىيا، ئەنبەر، مەستىكى، كۇندۇر، سەمغى ئەرەبى 2 مىسقال، بىلسان يېغى 10 مىسقال، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، قىزىل ياقۇت، زۇمرەت، ھەقىق، كەھرىبا، سۇئى دىگىزىيا (يادا تاش) 4 مىسقالدىن، لاجىۋەرد، ھەجەرى ئەرمىنى (يۇيۇلغان)، پىلە (قىرقىلغان)، ھەببۇلغار، جېنتىيانا، زىراۋەند تەۋىل، قۇستە تەلخى، ئارپا بېدىيان يىلتىزى، ئەپتىمۇن، ئۇدى قىمارى، پارپى (جەدۋار)، ئىزخىر، رەۋەن، سۇنبۇل، ياپچان، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئۇستۇخۇددۇس، زەپەر، دۇرۇنەج ئەقرەبى، ئۇدى سەلىب، ئاقىرقەرھا، رىسساليۇس، پوستى بىخ كەبىر، سازەنجى ھىندى، زورەنباد، غارىقۇن بەرەنجا سەپ، بابونە ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، قىزىل گۈل 60 مىسقال، ئىپار 2 مىسقال، ھەسەل پۈتۈن دورىلار ۋەزنىدىن 3 باراۋەر.

تەييارلاش: يېلىم دورىلار ئەرەق بىلەن ئېرىتىلـ

لىدۇ. مەدەن جىنسلىق دورىلار سالايە قىلىنىدۇ. زەپەر، ئىپار، قۇندۇز قەرى ئايرىم سوقۇلىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، باشقا دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ھەسەلگە قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. چىنە ياكى سىرلانغان ساپال قاچىلارغا يېرىم كەلگىدەك قاچىلىنىپ ئارپىغا 3 ـ 5 ھەپتە كۆمۈلسە تەييار بولىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 1 ـ 2 مىسقالغا قەدەر كۈندە بىر ـ ئىككى قېتىم ئىستىمال قىلىنىدۇ.

187 ـ نۇسخە: تەرياقى گىلى مەختۇم

تەركىۋى: گىلى مەختۇم، ھەببۇلغار بىر سەردىن، ھەسەل 6 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى سېرىق ياغ بىلەن مايلاپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: بىر مىسقال قايناقسۇ بىلەن بېرىلىدۇ (قېتىم سانى تۆۋىنىك كورسەتمىسى بويىچە بەلگىلىنىدۇ).

188 ـ نۇسخە: تەرتاقى ئەربەئە

تەركىۋى: زىراۋەند تەۋىل، ھەببۇلغار، مۇرمەككى باراۋەردىن، ھەسەل جەمئى ۋەزنىدىن 2 باراۋەر.

تەييارلاش: دوردلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: بىر مىسقال قايناقسۇ بىلەن بېرىلىدۇ. (بۇ دورىنى تەييارلاپ 2 يىلغىچە ئىشلەتكىلى بولىدۇ).

189 - نۇسخە: تەرياق I

تەركىۋى: ھەببى بىلسان، زۇفا، ياۋا چامغۇر ئۇرۇغى، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، پىلپىل، ئىگىر، رۇمبېدىيان، پەتەر ساليۇن، ئاسارۇن، زىرە، بەڭگى دىۋانە (بەزۇرۇلبەنجى) 4 مىسقالدىن، سۇمبۇل، ئىزخىر 6 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 3 باراۋەر ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: بىر مىسقالدىن ئەھۋالغا قاراپ بىر قانچە قېتىم بېرىلىدۇ.

190 - نۇسخە: تەرياق II

تەركىۋى: سىيادان، ھازار ئىسپەند، زىرە 2 مىسقالدىن، جېنتىيانا، زىراۋەند بىر مىسقالدىن، ئاقمۇچ، مۇرى مەككى بىر يېرىم مىسقالدىن، ھەسەل 33 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئىلەشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يىيىش مىقدارى: پۇرچاق چوڭلۇقىدا ئىلىپ رەيھان شەرۋىتى بىلەن بېرىلىدۇ. قېتىم سانى زەھەرلىنىش ئالامەتلىرىگە قاراپ بەلگىلىنىدۇ.

191 - نۇسخە: مەجۇنى سوم (سامساق مەجۇنى)

تەركىۋى: ئاقلانغان سامساق 9 سەر، زەنجىۋىل، پىلپىل، قارىمۇچ، قەلەمپۇر، دارچىن، كاۋاۋىچىن، جويۇز، ئاقىر قەرھا ۋە خولىنجان 2 مىسقالدىن، زەپەر 1 مىسقال، گۈل يېغى 1 سەر.

تەييارلاش: سامساقنى سوقۇپ $13\frac{1}{2}$ سەر كالا سۈتىدە تاكى سۈت سىڭىپ بولغىچە قاينىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن $13\frac{1}{2}$ سەر ھەسەل بىلەن قايتا قىيام قىلىنىدۇ. قىيام بولغاندىن كېيىن قازاننى ئىلىپ گۈل يېغى ئىلەشتۈرۈلىدۇ. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئۈستىگە سېلىپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يىيىش مىقدارى: زەھەرلىك ھاشارەتلەر چاققاندا 2 - 3 مىسقالدىن كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بىر قانچە قېتىم بېرىلىدۇ. مەئىدىنى، جىگەرنى ۋە باھنى كۈچلەندۈرۈشكە بېرىلگەندە 3 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

Altun0q

192 - نۇسخە: تەرياقى سەرتان

تەركىۋى: كويدۇرۇلگەن سەرتان① بىر سەر، كۇندۇر، جىنتىيانا 5 مىسقالدىن، ھەسەل 4 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: بىرىنچى قېتىم بىر مىسقال، 2 - قېتىم 2 مىسقالدىن، كېيىنچە ئاشۇرۇپ كۈنىگە 4 مىسقالغا يەتكۈزۈلىدۇ.

193 - نۇسخە: ھەببى مۇقەۋۋى باھ

تەركىۋى: بەسباسە، قەلەمپۇر، زەپەر، موچىرەس، ئاق شېكەر 2 مىسقالدىن، كۇمۇش كۇشتىسى $2\frac{1}{2}$ مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ نوقۇت چوڭلۇغىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 3 - 5 دانىدىن كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

① سەرتاننى كويدۇرۇش ئۇسۇلى ئوپكە سىل كېسىلىدە كورسىتىلگەن.

194 - نۇسخە: ھەببى ئىمساك

تەركىۋى: جويۇز، كەتىرا، شاقاقۇل، تانكار (دانىكا) 4 مىسقال، سىر 2 مىسقال.
تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ سۇ بىلەن ماش چوڭلۇغىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.
يېيىش مىقدارى: تاماقتىن ئىلگىرى كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ.
(تەشنالىق پەيدا بولۇپ، بىرەر ئۆزگىرىش بولسا سۈت ئىچكۈزۈش كېرەك، مەنى بالدۇر كېلىشنى داۋالاشتا ئۈنۈملۈك دورا).

195 - نۇسخە: مەجۇنى ئازاراقى

تەركىۋى: سۇغا، سۈتكە چىلاپ تىلى ئېلىنغان كۈچۈلا 6 مىسقال، زورەنباد، ئۇستۇخۇددۇس، كەتىرا، نارجىل (نارىيىل)، چەلغوزە مېغىزى، شاقاقۇل 3 مىسقالدىن، لاچىندانە 2 مىسقال، ئاق سەندەل، قەلەمپۇر بىر مىسقال، شاكالسىز ئامىلە، قارا ھېلىلە 5 مىسقالدىن، ھەسەل دورىلار ۋەزنىدىن 3 باراۋەر.
تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: پەي_گوشلەرنى چىڭىتىش، پالەچ،

لەۋۋا، ئىرقۇننسا، بەل ئاغرىقى، جنسى ئاجىزلىق، سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىشلەرنى ۋە ئەپيۇن خۇمارىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

مىقدارى: 12 ياشتىن تۆۋەنلەرگە بېرىلمەيدۇ. چوڭلارغا كۈنىگە $\frac{1}{2}$ مىسقال بىر قېتىم بېرىلىدۇ. مىقدارى ئارتۇق بولۇپ كەتسە زەھەرلەيدۇ. ئىشلىتىشتە تېۋىپنىڭ كورسەتمىسى بىلەن ئىستىمال قىلىنىشى لازىم.

كۈچۈلىنى مۇدەببەر (زەھەرسىز) قىلىش ئۇسۇلى:

ئالدى بىلەن كۈچۈلىنى 3 كۈن قىزىق سۇغا چىلاپ تۇرۇپ پىچاق بىلەن ئۇستىدىكى بىر قات تۇكلەش قەۋىتى قىرىپ تاشلىنىدۇ. ئۇندىن كېيىن كۈچۈلا چوكىدەك سۇتكە 7 كۈن چىلاپ قويغاندىن كېيىن ئېلىپ، ئىسسىق سۇ بىلەن بىر قالىچە قېتىم يۇيۇپ تازىلىنىدۇ (سۇتكە چىلىغاندا سۇت ئۇيۇپ قالىدۇ. ئەگەر كۈچۈلا چوكمەي قالسا ئۇستىگە يەنە سۇت قۇيۇپ قويۇش كېرەك). ئۇندىن كېيىن پىچاق بىلەن كۈچۈلىنىڭ قىرىدىن بويلاپ يالپاقلاپ كېسىلگەندە ئوتتۇرىسىدىن ئاق "تىلى" يەنى زەھىرى چىقىدۇ. ئۇ ئېلىپ تاشلىنىدۇ ۋە ئوتقا سېلىپ كويدۇرۋېتىلىدۇ (چۈنكى بۇنى ھەر قانداق جانلىقلار يەپ سالسا دەرھال ئولىدۇ)، تەييار بولغان كۈچۈلا ئاپ-

تاپتا قورۇتۇلىدۇ. سوقۇشقا ئوخشاي بولسۇن ئۈچۈن ئىككىلەپ قويۇلىدۇ.

كۆچۈلىنى زەھەرسىزلەندۈرۈشنىڭ يەنە بىر ئۇسۇلى: كۆچۈلىنى 2 ـ 3 كۈن سۇغا چىلاپ ئۈستىدىكى پوستىنى قىرىپ تازىلاپ بولغاندىن كېيىن ئىككى بىلەن يۇمشاق ئىككىپ قىلىنغان رەختنى ياسالغان خالتىغا ئېلىپ كالا سۈتىگە سېلىپ قاينىتىلىدۇ. خالتا قازان تېگىگە تەگمەسلىك ھالىتى بىلەن ئېسىپ قويۇلىدۇ. 2 ـ 3 سائەت قاينىتىپ ئېلىپ سايىدا قۇرۇتۇپ كېرەكلىك مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ دورىغا قوشۇلىدۇ (كۆچۈلا مودەببەر قىلىنىشىنىڭ باشقا چارىلىرىمۇ بار ئەمما ئانچە ئۈنۈملۈك ئەمەس).

196 ـ نۇسخە: ھەببى تازاراقى I

تەركىبى: قارىمۇچ، پىلپىل، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، جويۇز، بەسباسە بىر ھەسسىدىن، كۆچۈلا (مودەببەر قىلىنغىنى) 2 ھەسسە.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل ياكى بېدىيان ئەرەقى بىلەن خېمىر قىلىپ 2 دانە قارىمۇچ چوڭلۇقىدا كومىلاچلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ۋە مىقدارى: ئىشلىتىلىشى 195 ـ نۇسخىغا ئوخشاش. كۈنىگە بىر قېتىم 5 ـ 7 دانىدىن بېرىلىدۇ.

197 - نۇسخە: ھەببى ئازاراقى II

تەركىبى: قارىمۇچ، مۇدەببەر قىلىنغان كۈچۈلا ھەر بىرى بىر سەردىن، پارپى بىر مىسقال، سەمغى ئەرەبى 2 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ بېدىيان ئەرەقى بىلەن قارىمۇچ چوڭلۇغىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ۋە مىقدارى: مەنى تۇتالماسلىق، تامچىلاپ سىيىش، پالەچ، لەقۋا ۋە ھول سوغاقتىن بولغان ئاجىزلىقلارغا كۈنىگە بىر قېتىم، 5 – 7 دانىدىن بېرىلىدۇ. 12 ياشتىن تۆۋەنلەرگە بېرىلمەيدۇ.

198 - نۇسخە: مەجۇنى قەمبىل

تەركىبى: قەمبىل، سېرىق ھېلىلە پوستى، شاكالسىز ئامىلە، توربۇت، زەنجىۋىل، دەرمەنە تۈركى باراۋەر مىقداردا، ھەسەل دورىلار ۋەزنىدىن 3 باراۋەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: ھەر خىلدىكى ئۇچەي مەددە قۇرۇتلىرىنى چۈشۈرۈشكە:

AltunOq

12 ياشتىن يۇقۇرىلار بىر مىسقالدىن 2 مىسقالغىچە،

12 ياشتىن 5 ياشقىچە $\frac{1}{2}$ مىسقالدىن $7\frac{1}{2}$ فۇڭغىچە.

5 ياشتىن تۆۋەنلەرگە $\frac{1}{2}$ مىسقالدىن $2\frac{1}{2}$ فۇڭغىچە.

(2 ياشتىن تۆۋەنلەرگە بېرىلمەيدۇ).

دىققەت: دورا ئىچكەندە كېسەلنىڭ بۇرنىنى توساپ قويۇش (دورىنىڭ پۇرىقىنى بۇرنىغا كىرمەسلىكى) كېرەك. شۇنىڭدەك دورا ئىچىۋاتقاندا ياغلىق دورىلار مەنئى قىلىنىدۇ.

199 - نۇسخە: سۇپۇپى سۇزاك (سوزنەك تالقىنى 1)

تەركىۋى: كاۋاۋىچىن 5 مىسقال، قەلەي كۇشتىسى 20 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى 25 مىسقال شېكەر قوشۇپ، يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئالقان تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كونا سىزلام (سوزنەك) كېسىلىگە كۈندە سەھەردە 3 مىسقالنى بىر سەر قېتىق بىلەن بېرىلىدۇ.

200 - نۇسخە: سۇپۇپى سۇزاكII (سوزنەك تالقىنى 2-)

تەركىۋى: شورا، قاقىلە ئۇرۇغى باراۋەر مىقداردا.
تەييارلاش: يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.
يېيىش مىقدارى: يېڭى سىزلام كېسەلىدە 2 مىسقالنى كۇنىگە بىر قېتىم (ئەتىگەندە) قايناقسۇ ياكى قىزىل گۇرۇچ سۈيى بىلەن (ئۇدا 3 كۇن) بېرىلىدۇ. يىرىك ئېقىۋاتقان سىزلاملارغا 3 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

201 - نۇسخە: لۇبۇبى كەبىر II

تەركىۋى: پىستە مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، ھەببە تۇلخۇزرا، چىلغوزە مېغىزى، ھەببى زەلەم، ماھى رۇبىيان، خولىنجان، شاقاقۇل، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، سېرىق تۇدرى، قىزىل تۇدرى، زەنجىۋىل، ئاقلانغان كۇنجۇت، دارچىن 5 مىسقالدىن، سۇمبۇل، سەئدى كۇپى، قەلەمپۇر، كاۋاۋىچىن، ھەببى قۇلقۇل، سەۋزە ئۇرۇغى، چامغۇر، پىياز، لوبۇ، بىدە ئۇرۇغى، ھەلىيۇن ئۇرۇغى، ئەرمۇدۇن ئۇرۇغى، دۇرۇنەج ئەقرەبى، زورەنباد 3 مىسقالدىن، .ويۇز، بەسباسە، داۋالە، پىلپىل 2 مىسقالدىن، سوئلەپ مىسرى، نارجىل، قۇش-

قاچ مىگىسى، كوكنار ئۇرۇغى 2 مىسقال، ئىسكەكلەنگەن بۇقا چۈيىسى، سورۇنجان، بوزىدان، يالپۇز 4 مىسقالدىن، تۆگە بوتىلىغىنىڭ ئوغۇز سۈتى، زەپەر، مەستىكى 3 مىسال، ئۇدى خام $2\frac{1}{2}$ مىسقال، ئەنبەر بىر مىسقال، ئىپار يېرىم مىسقال، ئالتۇن ۋەرەق 30 دانە، كۈمۈش ۋەرەق 50 دانە. ھەسەل پۈتۈن دورىلار ۋەزنى بىلەن 3 باراۋەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئالدى بىلەن زەپەر، ئىپار، ئەنبەرلەرنى سالايە قىلىپ، ھەسەلنى قائىدە بويىچە ئېرىتىپ، ئېلىشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن تەييارلانغان تالقان دورىلارنى قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ساقلاش ۋە ئىستېمال قىلىش 171-نۇسخە بىلەن ئوخشاش.

202 - نۇسخە: ھەببى شەبيار

تەركىۋى: سەبرى سۇقوتىرى، 3 مىسقال، قىزىل گۈل، سېرىق ھېلىلە پوستى، مەستىكى، تۇربۇت بىر مىسقالدىن، سوقمۇنىيا يېرىم مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ قارىمۇچ چوڭلۇقىدا كومۇلاچ قىلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ھەر كۈنى ئاخشىمى 7 ـ 9 دا ـ نىدىن قايناقسۇ بىلەن بېرىلىدۇ.

203 ـ نۇسخە: ھەببى تەنكار

تەركىبى: سەبرى سوقۇترى 16 مىسقال، قا ـ رىمۇچ 12 مىسقال، تانكار 2 مىسقال، ئاق مىگدىۋانە ئۇرۇغى 1 مىسقال 5 پۇڭ.

ياسىلىشى: سوقۇپ، نوقۇت چوڭلۇغىدا ھەب ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مەئدە ئاغرىقىغا، قوساق كوپكەنگە، ئىچىر ئاغرىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ دورا يەل ھەيدەش ئۈچۈن 3 دانىدىن بېرىلىدۇ. ئارتۇغراق بېرىلسە ئىچىنى يۇمشىتىدۇ. ھەمىشە يەپ بەرسە يەلنى قويمايدۇ.

维吾尔民医手册

吐尔地·买买提编写

（维吾尔文）

新疆人民出版社出版

新疆新华书店发行

新疆新华印刷厂印刷

开本：787×1092毫米1/32　印张：31　插页：4

1977年12月第1版　1977年12月第1次印刷

统一书号：M14098·23　定价：1.73元

Altunoq