مۇھەممەت ئەكبەر ئەرزانى

تېببىي ئەكبەر

(طب اكبر)



شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

مەملىكەتلىك ئاز سانلىق مىللەتلەر مۇنەۋۋەر كىتابلىرىنى نەشر قىلىش
مەبلىغىگە ئېرىشكەن كىتاب

全国少数民族优秀图书出版资金资助项目



图书在版编目（CIP）数据

提比艾克拜尔：维吾尔文/穆罕默德·艾克拜尔·艾尔扎尼编著；哈斯木·哈热阿吉译．—乌鲁木齐：新疆人民卫生出版社，2005.10（2008.12重印）
ISBN 978-7-5372-3982-0

Ⅰ．提…Ⅱ．①穆…②哈…Ⅲ．维吾尔族—民族医学—维吾尔语（中国少数民族语言）Ⅳ．R291.5

中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第211872号

提比艾克拜尔

（维吾尔文）

穆罕默德·艾克拜尔·艾尔扎尼 编著

哈斯木·哈热阿吉 译

责任编辑：伊德力斯·巴克、阿不力克木·努尔买买提阿吉
责任校对：尼莎古丽·阿不都拉，热依汗·努尔、阿提克木·阿布都热依木阿吉、哈斯亚提·依不拉音、早热古丽·司迪克
封面设计：米尔扎提·阿布都拉塔吉
出　　版：新疆人民卫生出版社
地　　址：乌鲁木齐市龙泉街196号
网　　址：http://www.xjpsp.com
印　　刷：
发　　行：新疆新华书店
版　　次：2005年10月第1版
印　　次：2008年12月第2次印刷
开　　本：787×1092毫米 16/1开本 59.75印张 插页4
字　　数：940千字
书　　号：ISBN 978-7-5372-3982-0
印　　数：2501－6000
定　　价：98.00元

发行科联系电话：(0991)2823055 邮编：830001

كىرىش سۆز

ئۇيغۇر تېبابىتى ــ ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئۇزاق تارىختىن بۇيان، تۇرلۇك كېسەللىكلەر بىلەن ئىزچىل كۈرەش قىلىش جەريانىدىكى تەجرىبىلىرىنىڭ ئىلمىي يەكۈنى. خەلق ئارىسىدىكى نۇرغۇنلىغان ئەمچى، ئاتاساغۇن، ھۆكۈما ۋە تېۋىپلار تېبابىتىمىزنى نەزەرىيە سەۋىيىسىگە كۆتۈرۈپ، ئاساسىي نەزەرىيە، داۋالاش ۋە دورىگەرلىككە ئائىت سان ـ ساناقسىز ئەسەرلەرنى كېيىنكى ئەۋلادلارغا قالدۇرۇپ كەتكەن. «تېببىي ئەكبەر» ناملىق بۇ ئەسەرمۇ ئەنە شۇ تەۋەرۈك مىراسلىرىمىزنىڭ ئەڭ سەرخىلى بولۇپ، بۇ كىتابنى مۇھەممەت ئەكبەر ئەرزانى 1750 ـ يىللىرى پارس تىلىدا يېزىپ قالدۇرغان داۋالاشقا ئائىت قامۇس خاراكتېرلىك ئەسەر بولۇپ، ئەسىرلەردىن بۇيان ئۇيغۇر تېبابىتى خادىملىرىنىڭ ئەڭ نوپۇزلۇق دەستۇرى بولۇپ كېلىۋاتقان بولسىمۇ، ئەپسۇس مەزكۇر ئەسەر پارس تىلىدا بولغىنى ئۈچۈن بىر قىسىم ئۇيغۇر تېبابىتى خادىملىرىنىڭ پايدىلىنىشى بىلەنلا چەكلىنىپ قالغانىدى. 1960 ـ يىللىرىنىڭ بېشىدا سابىق قەشقەر شەھەرلىك ئۇيغۇر تېبابىتى شىپاخانىسىنىڭ باشلىقى مەرھۇم ئابلىز ئەبەيدۇللانىڭ تەشكىللىشى بىلەن قەشقەردىكى مەشھۇر ئۆلىما، جامائەت ئەربابى قاسىم قارى ھاجىم پارسچىدىن ئۇيغۇر تىلىغا تەرجىمە قىلىپ چىققان. تەرجىمە قىلىش جەريانىدا مۇھەممەد ئەلى مەھمۇدى كاتىپلىق قىلىپ بەرگەن. نەشرىياتىمىز 2002 ـ يىلى قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى ئۇيغۇر تېبابەت تەتقىقات ئىشخانىسىنىڭ سابىق مۇدىرى مۇھەممەد ئەلى مەھمۇدى بىزگە تاپشۇرغان ئەسلى تەرجىمە ئورىگىنالىنى تاپشۇرۇپ ئالغاندىن كېيىن، تەرجىمە ئورىگىنالىنى تەھرىرلەش ۋە نەشرگە تەييارلاشقا كىرىشىپ، نۇرغۇنلىغان تىرىشچانلىقلارنى كۆرسەتىش ئارقىلىق ئاخىر بۇ شەرەپلىك ۋەزىپىنى ئورۇندىدۇق.

بۇ كىتاب باش ـ مېڭە كېسەللىكلىرى، كۆز كېسەللىكلىرى، قۇلاق كېسەللىكلىرى، يۈرەك كېسەللىكلىرى دەپ 28 بابقا، ھەربىر بابى بىرنەچچە پاراگرافقا بۆلۈنۈپ، 300 خىلدىن ئارتۇق كېسەللىكنى ئۆز ئىچىگە ئالغان ھەمدە ئۆز نۆۋىتىدە ھەربىر كېسەللىكنىڭ سەۋەبى، ئالامىتى، داۋالاش ئۇسۇلى، يېمەك ـ ئىچمىكى، دىققەت قىلىدىغان ئىشلار قاتارلىقلار ھەتتا تونۇشتۇرۇلۇش بىلەن بىرگە، بىر قىسىم تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلارنىڭ تەركىبى، ياساش ئۇسۇلى، شىپالىق رولى قاتارلىقلار بېرىلگەن. بۇ كىتاب نەچچە يۈز يىلدىن بۇيان ئۇيغۇر تېبابىتى خادىملىرىنىڭ ئەڭ نوپۇزلۇق قورال كىتابى بولۇپ كېلىۋاتىدۇ.

بۇ كىتابنىڭ تەرجىمىسىدە بەزى سەۋەنلىكلەر ساقلانغانلىقى ئۈچۈن، نەشرگە تەييارلاش ۋە تەھرىرلەشتە ئەسلىي كىتابقا سېلىشتۇرۇپ، خاتالىقلارنى تۈزىتىپ، ئىمكانقەدەر نەزەرىيە، دورا ۋە كېسەللىك ناملىرىنى ئۇيغۇرچىلاشتۇرۇشقا، سۆز - جۈملىلەرنى راۋانلاشتۇرۇشقا تىرىشتۇق. سوئۇلقۇنىيە، پىلىۋت كېسىلى، دائۇسسۆئىلەب ۋە دائۇلھەييە قاتارلىقلارنىڭ تەڭداش ئىلمى نامىنى تېپىش ئىمكانىيىتى بولمىغاچقا، شۇ بويىچە ئالدۇق.

نەشرگە تەييارلاش جەريانىدا بەزى سەۋەنلىكلەردىن خالىي بولۇش تەس. ئۇيغۇر تېبابىتى خادىملىرى ۋە ئوقۇرمەنلەرنىڭ ئەمەلىي پايدىلىنىش جەريانىدا بايقىغان سەۋەنلىكلەرگە قارىتا سەممىي پوزىتسىيە تۇتۇپ، كېيىنكى نەشرده تۈزىتىلىشى ئۈچۈن قىممەتلىك تەكلىپ - پىكىرلەرنى نەشرىياتىمىزغا يوللاپ بېرىشىنى ئۈمىد قىلىمىز.

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

2008 - يىل 12 - ئاي

مۇندەرىجە

كىرىش سۆز ..... (1)
بىرىنچى باب باش ۋە مېڭە كېسەللىكلىرى ..... (1)
1 § . باش ئاغرىقى ..... (1)
2 § . مېڭە پەردە ياللۇغى (سەرسام) ..... (28)
3 § . ماشرا ..... (34)
4 § . كۆز قاراڭغۇلىشىش ۋە باش قېيىش ..... (34)
5 § . سۇبات ..... (42)
6 § . ئۇيقۇسىزلىق (سەھرى) ..... (45)
7 § . ئۇشتۇمتۇت قېتىپ قېلىش ..... (47)
8 § . ئۇنتۇغاقلىق ..... (48)
9 § . مالىخۇلىيا ..... (52)
10 § . ساراڭلىق (جۇنۇن) ..... (61)
11 § . ئېلىشىپ قېلىش ..... (63)
12 § . قارا بېسىش (كابۇس) ..... (64)
13 § . سەرئى ..... (65)
14 § . سەكتە ..... (74)
15 § . ئىستېرخا ۋە پالەچ ..... (78)
16 § . تەشەننۇج ..... (86)
17 § . تەمەددۇد ۋە كۇزاز ..... (91)
18 § . رەئىشە ..... (93)
19 § . خەدەر ..... (97)
20 § . يۇز نېرۋا پالىچى (لەقۋا) ..... (100)
21 § . ئىختىلاج ..... (105)
22 § . زۇكام ۋە نەزلە ..... (106)
23 § . قوشۇما ئاغرىقى (ئىسابە) ..... (112)
24 § . نەفس كېسەللىكى ..... (114)
ئىككىنچى باب كۆز كېسەللىكلىرى ..... (115)
1 § . مۇڭگۇز پەردە كېسەللىكلىرى ..... (119)

2 § . قان تومۇرلۇق پەردە كېسەللىكلىرى ..... (122)
3 § . كۆرۈش تور پەردە كېسەللىكلىرى ..... (123)
4 § . ئەينەكسىمان تەنچە كېسەللىكلىرى ..... (127)
5 § . كۆز گۆھىرى كېسەللىكلىرى ..... (129)
6 § . ئۆمۈچۈك تورسىمان پەردە كېسەللىكلىرى ..... (132)
7 § . كۆز تۇخۇم ئېقىسىمان ھۆللۈك كېسەللىكلىرى ..... (134)
8 § . رەڭدار پەردە كېسەللىكلىرى ..... (136)
9 § . مۇڭگۈز پەردە كېسەللىكلىرى ..... (138)
10 § . بىرىكتۈرگۈچى پەردە كېسەللىكلىرى ..... (142)
11 § . كۆز ياشاڭغىراش ..... (155)
12 § . ياش كانالچىلىرى تولۇقسىز توسۇلۇش ..... (158)
13 § . كۆز غۇۋالىشىش ..... (158)
14 § . كۆزگە يات جىسىملار كىرىپ كېتىش ..... (159)
15 § . كۆزگە زەربە تېگىش ..... (160)
16 § . كۆز قوتۇرى ..... (161)
17 § . كۆزگە ئاق چۈشۈش ..... (164)
18 § . كۆز رەڭلىك قەۋىتىنىڭ پۈلتىيىپ چىقىپ قېلىشى ..... (165)
19 § . ئالىغايلىق ..... (167)
20 § . نامازشام قارىغۇسى ..... (170)
21 § . كۈندۈزى كۆرەلمەسلىك ..... (171)
22 § . نۇر يىغالماسلىق ..... (171)
23 § . رەڭدار پەردە تۆشۈكىنىڭ تارىيىپ قېلىشى ..... (174)
24 § . كۆزگە ھەر خىل رەڭدىكى شەكىللەرنىڭ كۆرۈنۈشى ..... (176)
25 § . كۆزگە سۇ چۈشۈش ..... (179)
26 § . كۆك كۆزلۈك ..... (183)
27 § . كۆز ئاجىزلىقى ..... (185)
28 § . قاراڭغۇلۇقتا ئۇزۇن ۋاقىت تۇرغانلىقتىن بولغان كورلۇق ..... (191)
29 § . كۆزنىڭ تۇغما كىچىك ۋە ئاجىز بولۇشى ..... (192)
30 § . كۆز تورلىشىش ..... (193)
31 § . كۆز يىگلەش ..... (194)
32 § . كۆز قارىقىنىڭ پۈلتىيىپ چىقىپ قېلىشى ..... (195)
33 § . نۇردىن قورقۇش ..... (197)
34 § . كۆز قۇم تىققاندەك ئاغرىش ..... (197)
35 § . قاپاق ساڭگىلاش ..... (198)

36 § . ئاستى - ئۈستى قاپاق بىر - بىرىگە چاپلىشىپ قېلىش ..... (199)
37 § . قاپاق ئۆرۈلۈپ قېلىش ..... (200)
38 § . قاپاق ياغسىمان ئۆسمىسى ..... (202)
39 § . قاپاقتا تۇگۈنچە پەيدا بولۇش ..... (202)
40 § . تەتۈر كىرپىك ..... (203)
41 § . كىرپىك چۈشۈپ كېتىش ..... (205)
42 § . كىرپىك ئاقىرىش ..... (206)
43 § . قاپاق قىچىشىش ..... (206)
44 § . قاپاق جىيەكلىرىنىڭ قىزىرىپ قېلىشى ..... (208)
45 § . يىڭناسۇ ..... (209)
46 § . قاپاقتىكى ئۇجمىسىمان ئۆسمە ..... (210)
47 § . قاپاق قاتتىقلىشىش ..... (210)
48 § . قاپاقتىكى يىرىڭلىق چاقىلار ..... (211)
49 § . قاپاقلار ئېسىلىپ پارقىراپ قېلىش ..... (211)
50 § . قاپاق سۆگىلى ..... (212)
51 § . قاپاقتىكى ئۈششاق مۇدۇرلار ..... (212)
52 § . قاپاقتىكى كېپەكلىك چاقا ..... (212)
53 § . قاپاقتىكى ئۆسمە ..... (213)
54 § . قاپاقنىڭ كۆكىرىپ قېلىشى ..... (213)
55 § . كۆز قۇيرۇقىدىكى ئاقما ..... (214)
56 § . كۆز ۋە قاپاق قىچىشىش ..... (216)
57 § . كۆز بەز ئۆسمىسى ..... (217)
ئۈچىنچى باب قۇلاق كېسەللىكلىرى ..... (218)
1 § . قۇلاق ئاغرىقى ..... (218)
2 § . قۇلاق ئېغىرلىقى ۋە گاسلىق ..... (226)
3 § . قۇلاق غوڭۇلداش ..... (230)
4 § . قۇلاق قاناش ..... (233)
5 § . قۇلاقنىڭ سۇنۇشى ..... (234)
6 § . قۇلاقنىڭ جايىدىن قوزغىلىپ كېتىشى ..... (234)
7 § . قۇلاق تۈۋى ئىششىقى ..... (235)
8 § . قۇلاق تۈۋى جاراھىتى ..... (236)
9 § . يات نەرسىلەرنىڭ قۇلاقتا كىرىپ كېتىشى ..... (236)
10 § . قۇلاق قىچىشىش ..... (236)
11 § . كۈچلۈك ئاۋازلاردىن قۇلاقنىڭ نەپرەتلىنىشى ۋە ئاغرىشى ..... (237)

توّتىنچى باب بۇرۇن كېسەللىكلىرى ..... (238)
§ 1 . پۇراش قۇۋۇتىنىڭ يوقىلىشى ..... (238)
§ 2 . پۇراش قۇۋۇتىنىڭ بۇزۇلۇشى ..... (242)
§ 3 . بۇرۇندىكى مۇدۇرلار ..... (244)
§ 4 . بۇرۇن ياريسى ..... (245)
§ 5 . بۇرۇن قاناش ..... (245)
§ 6 . بۇرۇن سېسىق پۇراش ..... (247)
§ 7 . بۇرۇننىڭ يانجىلىشى ..... (248)
§ 8 . كۆپ چۈشكۈرۈش ..... (249)
§ 9 . بۇرۇن قۇرۇش ..... (249)
§ 10 . بۇرۇن قىچىشىش ..... (250)
بەشىنچى باب ئېغىز ۋە تىل كېسەللىكلىرى ..... (252)
§ 1 . تىل ئىششىقى ..... (252)
§ 2 . تېتىش سېزىمىنىڭ يوقىلىشى ۋە بۇزۇلۇشى ..... (253)
§ 3 . تىل ئېغىرلىقى ..... (254)
§ 4 . تىل چوڭىيىپ قېلىش ..... (257)
§ 5 . تىل بوشىشىپ كېتىش ..... (257)
§ 6 . تىل ئاستى پاقىسىمان ئۆسمىسى ..... (258)
§ 7 . تىل يېرىلىش ..... (258)
§ 8 . تىل قۇرۇش ..... (259)
§ 9 . تىل كۆيۈشۈش ..... (260)
10. تىل قىچىشىش ..... (260)
§ 11 . ئېغىز شىللىق پەردىسى سويۇلۇش ..... (261)
§ 12 . ئېغىزغا مۇدۇر چىقىش ..... (261)
§ 13 . ئېغىز پىشلاقلىشىش ..... (261)
§ 14 . ئېغىز گۆشخور چاقىسى ..... (262)
§ 15 . ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىش ..... (263)
§ 16 . ئېغىز پۇراش ..... (264)
§ 17 . ئۈستۈنكى تامغاق ئىششىقى ..... (267)
ئالتىنچى باب كالپۇك كېسەللىكلىرى ..... (268)
§ 1 . كالپۇك ئاقىرىپ قېلىش ..... (268)
§ 2 . كالپۇك يېرىلىش، سويۇلۇش ۋە كالپۇك قۇرۇش ..... (268)
§ 3 . كالپۇكنىڭ لىپىلداپ تارتىشى ..... (269)
§ 4 . ئىككى كالپۇكنىڭ قورۇلۇپ قېلىشى ..... (270)

§ 5 . كالپۇك بوۋاسىرى ..... (270)
§ 6 . كالپۇك ئىششىقى ..... (272)
§ 7 . كالپۇكقا مۇدۇر چىقىش ..... (272)
§ 8 . كالپۇك يىرىڭلىق چاقىسى ..... (272)
§ 9 . كالپۇك مىزاجىنىڭ خىلىتسىز بۇزۇلۇشى ..... (272)
§ 10 . كالپۇك گۆشخور چاقىسى ..... (273)
يەتتىنچى باب چىش ۋە چىش مىلىكى كېسەللىكلىرى ..... (274)
§ 1 . چىش ئاغرىقى ..... (274)
§ 2 . چىش قاماپ قېلىش ..... (280)
§ 3 . چىشنىڭ سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىش ..... (281)
§ 4 . چىش ئۇۋۇلۇپ كېتىش ..... (282)
§ 5 . چىش ساغرىپ قېلىش ..... (283)
§ 6 . چىش رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىپ كېتىشى ..... (284)
§ 7 . چىش بوشاپ قېلىش ..... (285)
§ 8 . كىچىك بالىلارغا ئاسان چىش چىقىشنىڭ ئۇسۇل-چارىلىرى ..... (287)
§ 9 . چىشنىڭ چوڭىيىشى ۋە ئۆسۈشى ..... (288)
§ 10 . چىش قىچىشىش ..... (289)
§ 11 . ئۇيقۇلۇقتا چىشنى غۇچۇرلىتىش ..... (290)
§ 12 . چىش مىلىكى ياللۇغى ..... (290)
§ 13 . چىش مىلىكى قاناش ..... (291)
§ 14 . چىش مىلىكى يىرىڭلىق ئاقمىسى ..... (293)
سەككىزىنچى باب ئۆپكە ۋە كۆكرەك كېسەللىكلىرى ..... (294)
§ 1 . نورمالسىز نەپەسلىنىش ..... (295)
§ 2 . دەم سىقىش ..... (299)
§ 3 . ئۆرە تىنىش ..... (307)
§ 4 . يۆتەل ..... (307)
§ 5 . قان تۈكۈرۈش ..... (315)
§ 6 . يىرىڭلىق بەلغەم تۈكۈرۈش ..... (320)
§ 7 . ئۆپكە ئىششىقى ..... (321)
§ 8 . ئۆپكە سىلى ..... (327)
§ 9 . يىرىڭلىق كۆكرەك ..... (332)
§ 10 . قوۋۇرغا ۋە كۆكرەك پەردە ئىششىقى ..... (334)
§ 11 . كۆكرەككە سوغۇق ئۆتۈپ قېلىش ..... (343)
توققۇزىنچى باب يۈرەك كېسەللىكلىرى ..... (345)

§ 1 . يۇرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى..... (346)
§ 2 . خەفەقان ..... (349)
§ 3 . غەشىي ..... (355)
§ 4 . يۇرەك سقىلىش ..... (365)
§ 5 . يۇرەك قوزغىلىش ..... (366)
§ 6 . يۇرەك قېپىغا سۇ چۇشۇش ..... (366)
ئونىنچى باب ئەمچەك كېسەللىكلىرى ..... (368)
§ 1 . سۈت ئازلىق ..... (368)
§ 2 . سۈت كۆپلۈك..... (370)
§ 3 . ئەمچەك يالىلۇغى..... (372)
§ 4 . ئەمچەككە قاتتىق تۇگۈنچە پەيدا بولۇش..... (374)
§ 5 . ئەمچەك يىرىڭلىق ئىششىقى ..... (374)
§ 6 . ئەمچەكنىڭ نورمال ھالەتتىن چوڭىيىپ كەتمەسلىكنىڭ چارىسى ..... (374)
ئون بىرىنچى باب ئاشقازان كېسەللىكلىرى ..... (376)
§ 1 . ئاشقازان مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى..... (377)
§ 2 . ئاشقازان ئاغرىقى ..... (386)
§ 3 . ھەزىم ناچارلىقى..... (392)
§ 4 . ھىيزە..... (402)
§ 5 . ئىشتىھاسىزلىق ۋە ئىشتىها يوقىلىش ..... (407)
§ 6 . ئاچ كۆزلۈك ..... (413)
§ 7 . ئاچلىقتىن بولغان ھوشسىزلىق..... (417)
§ 8 . كۆپ ئۇسىاش ..... (418)
§ 9 . ئاشقازان ئىششىقى..... (422)
§ 10 . ئاشقازان يارىسى ..... (425)
§ 11 . قورساق كۆپۈش ..... (426)
§ 12 . كۆپ كېكىرىش ..... (427)
§ 13 . كۆڭۈل ئېلىشىش ۋە قۇسۇش ..... (428)
§ 14 . قان قۇسۇش..... (433)
§ 15 . ھېچ تۇتۇش ..... (436)
§ 16 . ئاشقازانىنىڭ تەتۈر لۆمۈلدىشى ..... (437)
§ 17 . ئاشقازان يېقىمسىزلىنىش..... (438)
§ 18 . ئاشقازان ئېچىشىش ..... (439)
§ 19 . ئاشقازان تۆۋەنلەش ..... (440)

20 § . ئاشقازان سپازمىسى ..... (442)
21 § . ئاشقازان ئۆسمىسى ..... (442)
22 § . ئاشقازان مەنبەلىك ئىچ سۇروش ..... (444)
ئون ئىككىنچى باب جىگەر كېسەللىكلىرى ..... (454)
1 § . جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى..... (455)
2 § . جىگەر ئاجىزلىقى ..... (458)
3 § . جىگەردە توسالغۇ بولۇش ..... (461)
4 § . جىگەر ئىششىقى..... (463)
5 § . قورساق پەردە ئىششىقى..... (469)
6 § . جىگەر يىرىڭلىق ئىششىقى..... (470)
7 § . جىگەر يىگلەش ..... (472)
8 § . جىگەر مەنبەلىك ئىچ سۇروش ..... (473)
9 § . سۇئۇلقۇنىيە ..... (478)
10 § . ئىستىسقا ..... (479)
ئون ئۈچىنچى باب يەرقان كېسەللىكلىرى ..... (491)
1 § . سېرىق يەرقان ..... (491)
2 § . قارا يەرقان ..... (497)
ئون تۆتىنچى باب تال كېسەللىكلىرى ..... (500)
1 § . تال مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى..... (500)
2 § . تال ئىششىقى..... (503)
3 § . تال يىرىڭلىق ئىششىقى..... (507)
4 § . تال ئاجىزلىقى ..... (507)
5 § . تال توسۇلۇش..... (508)
6 § . تال ئېسىلىش..... (509)
ئون بەشىنچى باب ئۈچەي كېسەللىكلىرى..... (511)
1 § . زەلىقۇلئەمئا ..... (512)
2 § . قانلىق ئىچ سۇروش ..... (516)
3 § . يىرىڭلىق تەرەت كېلىش ..... (522)
4 § . تولغاق ..... (524)
5 § . قورساق ئاغرىقى..... (527)
6 § . قۇلۇنجى..... (530)
7 § . ئۈچەي مەددە قۇرتى ..... (541)
ئون ئالتىنچى باب مەقئەت كېسەللىكلىرى ..... (546)
1 § . بوۋاسىر ..... (546)

§ 2 . مەقئەت ئاقمىسى ..... (551)
§ 3 . مەقئەت ئىششىقى ..... (552)
§ 4 . مەقئەت يېرىقى ..... (554)
§ 5 . مەقئەت بوشىشىش ..... (555)
§ 6 . مەقئەت چىقۇقى ..... (556)
§ 7 . مەقئەت قىچىشىش ..... (557)
ئون يەتتىنچى باب بۆرەك كېسەللىكلىرى..... (559)
§ 1 . بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى..... (559)
§ 2 . بۆرەك ئاجىزلىقى ..... (561)
§ 3 . بۆرەكتە يەل پەيدا بولۇپ قېلىش ..... (563)
§ 4 . بۆرەك ئىششىقى..... (563)
§ 5 . بۆرەك يارىسى..... (567)
§ 6 . قەنت سىيىش كېسەللىكى ..... (569)
§ 7 . بۆرەك تېشى ..... (572)
ئون سەككىزىنچى باب دوۋساق كېسەللىكلىرى ..... (577)
§ 1 . دوۋساق ئىششىقى ..... (577)
§ 2 . دوۋساق يارىسى ..... (580)
§ 3 . دوۋساق قىچىشىش..... (581)
§ 4 . دوۋساقتا قان ئۈيۈپ قېلىش..... (582)
§ 5 . دوۋساق ئاغرىقى..... (583)
§ 6 . دوۋساقنىڭ ئورنىدىن قوزغىلىپ كېتىشى..... (584)
§ 7 . دوۋساق ئېسىلىش ..... (584)
§ 8 . دوۋساق تېشى..... (585)
§ 9 . سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىش ..... (587)
§ 10 . سۈيدۈك تۇتۇلۇش..... (589)
§ 11 . سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش ..... (594)
§ 12 . سىزلام..... (596)
§ 13 . ئورنىغا سىيىپ قويۇش ..... (598)
§ 14 . قان سىيىش..... (598)
ئون توققۇزىنچى باب ئەرلەر كېسەللىكلىرى ..... (600)
§ 1 . باھ ئاجىزلىقى ..... (601)
§ 2 . سۈرئىتى ئىنزال ..... (608)
§ 3 . شەھۋەتنىڭ كۈچىيىپ كېتىشى ..... (610)
§ 4 . مەزى بېزى ياللۇغى ..... (613)

§ 5 . قانلىق مەنبي كېلىش..... (616)
§ 6 . كۆپ ئېھتىلام بولۇش ..... (616)
§ 7 . باھنىڭ داۋاملىق قايىم ھالەتتە تۇرۇشى ..... (617)
§ 8 . جىنسىي مۇناسىۋەتتە چوڭ تەرەت مېڭىپ كېتىش ..... (618)
§ 9 . ئۇرۇقدان ئىششىقى ..... (618)
§ 10 . ئۇرۇقداننىڭ چوڭىيىپ قېلىشى ..... (620)
§ 11 . جىنسىي ئەزانىڭ لىپىلداپ تارتىشىپ قېلىشى..... (621)
§ 12 . ئۇرۇقدان ۋە جىنسىي ئەزانىڭ ئاغرىشى ..... (621)
§ 13 . تاشنىڭ يۇقىرىغا كۆتۈرۈلۈشى ۋە تاشنىڭ قورۇلۇشى..... (622)
§ 14 . ئۇرۇقدان ۋە ئۇرۇق خالتىسىنىڭ بوشىشىپ كېتىشى ..... (623)
§ 15 . جىنسىي ئەزا يارىسى ..... (623)
§ 16 . ئۇرۇقدان خالتىسى قىچىشىش..... (624)
§ 17 . . زەكەر يالليۇغى ..... (624)
§ 18 . زەكەرنىڭ يېرىلىشى..... (625)
§ 19 . جىنسىي ئەزا سۆگىلى ..... (625)
§ 20 . سۈيدۈك يولى يارىسى ..... (625)
§ 21 . مايماق زەكەر ..... (626)
يىگىرمىنچى باب سېرىقئەت ۋە قورساق پەردە كېسەللىكلىرى..... (628)
§ 1 . ئۇچەي چىقۇقى ..... (628)
§ 2 . ئۇرۇقدان خالتىسىغا سۇ يىغىلىپ قېلىش ..... (630)
§ 3 . كىندىك چىقۇقى..... (631)
يىگىرمە بىرىنچى باب ئايالالار كېسەللىكلىرى ..... (633)
§ 1 . تۇغماسلىق ..... (634)
§ 2 . ھامىلدارلىقتا بىلىشكە تېگىشلىك ئىشلار..... (641)
§ 3 . يالغان ھامىلدارلىق ..... (654)
§ 4 . ھەيز كۆپ كېلىش..... (656)
§ 5 . بالىياتقۇ يېرىڭلىق جاراھىتى ..... (659)
§ 6 . بالىياتقۇ يېرىلىپ كېتىش..... (662)
§ 7 . جىنسىي يول قىچىشىش..... (663)
§ 8 . بالىياتقۇ بوۋاسىرى..... (664)
§ 9 . بالىياتقۇدىكى مۇدۇر ـ چاقىلار ..... (664)
§ 10 . بالىياتقۇ ئاقمىسى..... (665)
§ 11 . ئاق خۇن كۆپ كېلىش ..... (665)
§ 12 . ھەيز توتولۇش ..... (666)

§ 13 . جىنسىي يول پۇتەيلىك..... (670)
§ 14 . بالىياتقۇ چىقۇقى ..... (670)
§ 15 . بالىياتقۇ سىڭايان بولۇپ قېلىش ..... (672)
§ 16 . بالىياتقۇ ئىششىقى ..... (673)
§ 17 . بالىياتقۇ راكى ..... (676)
§ 18 . بالىياتقۇ يىرىڭلىق ئىششىقى ..... (677)
§ 19 . ھىستېرىيە ..... (677)
§ 20 . بالىياتقۇ كۆپۈپ قېلىش ..... (680)
يىگىرمە ئىككىنچى باب قول ـ پۇت، بەل كېسەللىكلىرى ..... (681)
§ 1 . دوك ..... (681)
§ 2 . بەل ئاغرىقى ..... (683)
§ 3 . بىقىن ئاغرىقى ..... (685)
§ 4 . بوغۇم ئاغرىقى ..... (686)
§ 5 . پاچاق تومۇرلىرىنىڭ ئەگرى ـ بۈگرى كۆپۈپ قېلىشى ..... (699)
§ 6 . پىلپۇت كېسىلى..... (700)
§ 7 . تاپان ئاغرىقى..... (702)
يىگىرمە ئۈچىنچى باب تەپ ..... (703)
§ 1 . بىر كۈنلۈك تەپ ..... (704)
§ 2 . خىلىتتىن بولغان تەپ ..... (717)
§ 3 . ئورۇقلۇق ۋە ئاجىزلىق بىلەن بىرگە بولىدىغان تەپ ..... (763)
§ 4 . قېرىلىقتىن بولغان تەپ..... (769)
يىگىرمە تۆتىنچى باب بەدەننىڭ سىرتىدا پەيدا بولىدىغان ئىششىق ۋە مۇدۇرلار،
سىرتقى بەدەنگە مۇناسىۋەتلىك كېسەللىكلەر ..... (772)
§ 1 . ئىششىق، مۇدۇر، گۆشخور چاقا ..... (772)
يىگىرمە بەشىنچى باب تېرە كېسەللىكلىرى ..... (822)
§ 1 . تېرىنىڭ رەڭگى بىلەن مۇناسىۋەتلىك كېسەللىكلەر ..... (822)
§ 2 . باش كېپەكلىشىش..... (832)
§ 3 . قول ـ پۇت، يۈز ۋە لەۋلەرنىڭ يېرىلىشى ..... (833)
§ 4 . تېرىنىڭ يىرىكلىشىپ ۋە قوۋزاقلىشىپ سويۇلۇشى ..... (835)
§ 5 . تېرىنىڭ سۇرۇلۇپ كېتىشى ..... (836)
يىگىرمە ئالتىنچى باب چاچ كېسەللىكلىرى ۋە باشقا ئىشلار ..... (838)
§ 1 . دائۇسسۆئىلەب ۋە دائۇلھەييە..... (838)
§ 2 . چاچ چۈشۈش ..... (840)
§ 3 . پاينەكۇاش ..... (843)

§ 4 . چاچ يېرىلىش..... (843)
§ 5 . باش تېرىسىنىڭ ياغلىشاڭغۇ بولۇشى..... (844)
§ 6 . بالدۇر چاچ ئاقىرىش..... (844)
§ 7 . چاچنى مۇھاپىزەت قىلىش ئۇسۇلى ..... (845)
§ 8 . چاچ ئۆستۈرۈش ئۇسۇلى ..... (846)
§ 9 . چاچ ئۇندۇرۇش ئۇسۇلى..... (847)
§ 10 . چاچنى چۈشۈرۈشنىڭ ئۇسۇلى..... (847)
§ 11 . چاچنى قارايتىش ..... (847)
يىگىرمە يەتتىنچى باب تىرناق كېسەللىكلىرى ..... (849)
§ 1 . تىرناقنىڭ ئاقىرىپ قېلىشى ..... (849)
§ 2 . تىرناقلارنىڭ سارغىيىپ قېلىشى ..... (849)
§ 3 . تىرناقلارنىڭ ئاغرىشى ..... (849)
§ 4 . تىرناقلاردىكى ماخاۋ ۋە تىرناقنىڭ قورۇلۇپ قېلىشى ..... (850)
§ 5 . تىرناقلارنىڭ يېرىلىشى ..... (850)
§ 6 . تىرناقلارنىڭ يۇلۇنۇپ كېتىشى ..... (851)
§ 7 . تىرناقلارنىڭ ئېسىلىشى ۋە قىچىشىشى ..... (851)
§ 8 . تىرناقلارنىڭ يانجىلىپ كېتىشى..... (851)
§ 9 . تىرناقنىڭ ئاستىدا قان ئۈيۈپ قېلىش ..... (852)
يىگىرمە سەككىزىنچى باب ئوخشاش بولمىغان ھەر خىل كېسەللىكلەر ..... (853)
§ 1 . پىت ۋە سىركە بولۇپ قېلىش ..... (853)
§ 2 . كۆپ تەرلەش..... (854)
§ 3 . پەۋقۇلئاددە ئورۇقلاپ كېتىش ۋە سەمرىپ كېتىش ..... (856)
§ 4 . باش تېرىسىنىڭ يىغىلىپ ۋە قورۇلۇپ قېلىشى ..... (861)
§ 5 . پېشانە تېرىسىنىڭ يىغىلىپ قېلىشى..... (861)
§ 6 . باشنىڭ چوڭىيىپ قېلىشى ..... (861)
§ 7 . قول بارمىقىنىڭ ئېسىلىشى ۋە قىچىشىشى ..... (862)
§ 8 . كاسىنىڭ (قەتات) قىزىرىپ چاقا بولۇشى ۋە قىزىرىشى ..... (863)
§ 9 . بەدەن پۈراپ قېلىش..... (863)
§ 10 . ئۇشۇك ..... (865)
§ 11 . كۆيۈك ..... (867)
§ 12 . جاراھەت ..... (869)
§ 13 . ئوق ۋە تىكەنىنىڭ ئەزالارغا سانجىلىپ قېلىشى ..... (878)
§ 14 . يىرىڭلىق جاراھەت ۋە چاقىلار..... (878)
§ 15 . يىقىلىش ۋە تاياق تېگىش سەۋەبىدىن بولغان كېسەللىكلەر..... (888)

§ 16 . زەخمە ..... (890)
§ 17 . سۇنۇق، چىقىق، قوزغىلىش، ئاغرىپ كېتىش، يانجىلىپ كېتىش ..... (891)
§ 18 . زەھەرلىنىشكە چارە كۆرۈش ۋە ئۇنىڭدىن ساقلىنىشنىڭ ئۇسۇلى ..... (902)
§ 19 . زەھەرلىك دورىلار، زەھەرلەر ۋە ئۇنىڭ ئالامەتلىرى، ئۇنى داۋالاش ئۇسۇللىرى ..... (906)
§ 20 . يىلان چاققان ۋە باشقا زەھەرلىك جانىۋارلار چاققانلارنى داۋالاش ئۇسۇللىرى ..... (917)
§ 21 . زەھەرلىك ھايۋانلار زەھىرىنى ئايرىم ـ ئايرىم ئەتراپلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى ..... (920)
§ 22 . ھاشاراتلارنى قاچۇرۇش ۋە يوقىتىش ئۇسۇلى ..... (932)
§ 23 . داغلاشنىڭ مەنپەئەتلىرى ۋە داغلىنىدىغان كېسەللىكلەر ..... (934)

بىرىنچى باب باش ۋە مېڭە كېسەللىكلىرى

1 § . باش ئاغرىقى

باشنىڭ ئاغرىشى بىرەر ئەزا مىزاجىنىڭ ئۆزگەرگەنلىكىدىن ياكى باشنىڭ تۈيغۇلۇق ئەزالىرىدا بۆلۈنۈش يۈز بەرگەنلىكتىن بارلىققا كېلىدۇ (باشنىڭ ھەممە ئەزالىرى تۈيغۇغا ئىگە).

باش ئاغرىشىنىڭ سەۋەبى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ ئوخشاش بولمىغانلىقىغا قاراپ باش ئاغرىقى 19 خىلغا بۆلۈنىدۇ: ماددىسىز باش ئاغرىقى، ماددىلىق باش ئاغرىقى، مۇرەككەپ باش ئاغرىقى، مېڭە ئاجىزلىقىدىن بولغان باش ئاغرىقى، مېڭىنىڭ سېزىش قۇۋۋىتى كۈچىيىپ كەتكەنلىكتىن بولغان باش ئاغرىقى، مېڭىگە قۇرۇقلۇق يەتكەندىن بولغان باش ئاغرىقى، قىزىتمىدىن بولغان باش ئاغرىقى، مېڭە يالليۇغلىنىشتىن بولغان باش ئاغرىقى، جىنسىي مۇناسىۋەتتىن بولغان باش ئاغرىقى، شارابنى كۆپ ئىچكەنلىكتىن بولغان باش ئاغرىقى، زەخىملىنىشتىن بولغان باش ئاغرىقى، پۈتۈن باشنىڭ سىقىلىپ ئاغرىشى، بوھراندىن كېلىپ چىققان باش ئاغرىقى، پۇراش سېزىمى ئېشىپ كەتكەنلىكتىن بولغان باش ئاغرىقى، توسالغۇدىن بولغان باش ئاغرىقى، مېڭىگە قۇرت چۈشكەندىن بولغان باش ئاغرىقى، مېڭە سىلكىنىشتىن بولغان باش ئاغرىقى، ئۇيقۇدىن بولغان باش ئاغرىقى، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش.

1. ماددىسىز باش ئاغرىقى

ماددا ئالماشماستىن پەقەت مىزاجنىڭ ئۆزگىرىشىدىن پەيدا بولىدىغان باش ئاغرىقى ماددىسىز باش ئاغرىقى دەپ ئاتىلىدۇ. ماددىسىز باش ئاغرىقى سەۋەبىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن ماددىسىز ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى ۋە ماددىسىز سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى دەپ ئىككى خىل بولىدۇ.

1) ماددىسىز ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى

بۇمۇ سەۋەبىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن تاشقى سەۋەبتىن كېلىپ چىققان ماددىسىز ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى ۋە ئىچكى سەۋەبتىن كېلىپ چىققان ماددىسىز ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى دەپ ئىككى خىل بولىدۇ.

(1) تاشقى سەۋەبتىن كېلىپ چىققان ماددىسىز ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى: ئاپتاپ ئۆتۈپ كەتكەنلىكتىن ياكى ئوت قاتارلىق ھەر خىل سىرتقى ھارارەتلەرنىڭ تەسىر قىلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى: باشنى تۇتسا قىزىق بىلىنىدۇ، چوڭ - كىچىك تەرەتلەر نورمال بولىدۇ. ئىسسىق ئۆتكەنلىك تارىخى بولىدۇ، دىماغ قۇرۇيدۇ، قۇلاق غوڭۇلدايدۇ، باشتا ئېغىرلىق ۋە چىڭقىلىش بولمايدۇ. سوغۇق نەرسىلەردىن ئارام تاپىدۇ.

داۋالاش: بىمارنى سالقىن جايغا يۆتكەش، ئاغرىق ياتىدىغان، ئولتۇرىدىغان جايىنى سەندەل، بىنەپشە، گۇلاب، كاپۇرلارغا ئوخشاش خۇشبۇي، سوغۇق نەرسىلەر بىلەن خۇشبۇي قىلىش ۋە بىنەپشە، كاپۇر، ئالما قاتارلىقلارنى پۇرىتىش كېرەك. ئەگەر بۇ چارىلەر بىلەن باش ئاغرىقى توختىمىسا، ئۆزى ۋە تەسىرى سوغۇق بولغان نەرسىلەر بىلەن داۋالاش لازىم. مەسىلەن: گۇل يېغىنى سوغۇق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ ياكى بىنەپشە يېغى، نىلۇپەر يېغى، قاپاق يېغى قاتارلىقلارنى مۇزدا سوۋۇتۇپ باشقا قويۇلىدۇ.

كېسەللىكنىڭ سەۋرى كۈچلۈك بولسا، سىركە، گۇلاب، گۇل يېغى قاتارلىقلارنى نۇتۇل[1] ياكى سۈكۈپ ئۈسۈللىرى بويىچە باشنىڭ دەل ئوتتۇرىسىغا قويۇلىدۇ. بەك سوغۇق يەرلىك داۋالارنى كېسەلدە قىزىتما ئازراق بولغان ھالەتتىلا ئىشلىتىشكە رۇخسەت قىلىنىدۇ. كېسەلنىڭ قىزىتمىسى بەك يۇقىرى بولسا، ئۇ ھالەتتە باشقا قويۇلىدىغان دورىغا ئۇچتىن بىر مىقدار بابۇنە گۇلىنىڭ يېغى قوشۇلىدۇ. بۇنىڭدىن مەقسەت — سوغۇق شەيئىلەر قىزىتمىنىڭ تارقىماسلىقىغا سەۋەب بولۇپ، يامان ئەھۋال كېلىپ چىقماسلىقى ئۈچۈندۇر. شۇنىڭدەك ئاياللار، ئاختا قىلىنغان كىشىلەر، كىچىك بالىلارنىڭ بېشىغا بەك ئوشۇقچە سوغۇق دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك چەكلىنىدۇ. ئەگەر ئىشلەتمىش توغرا كەلگەندە يۇقىرىقىدەك بابۇنە يېغى قوشۇپ ئىشلەتكە بولىدۇ. كۈچلۈك ھاجەت بولمىغۇچە سىركە[2] ئىشلەتمەسلىك كېرەك. باشنىڭ ئارقا تەرىپىگە سوۋۇتقۇچى دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك، پەرھىز قىلىش، بولۇپمۇ سىركىنى ئىشلەتمەسلىك پەرھىز قىلىش زۆرۈر.

ھەكىم جالىنۇس (گالېن) نىڭ ئېيتىشىچە: باشنىڭ ئارقا تەرىپىنى سوۋۇتۇش مۇڭاپىق ئەمەس. چۈنكى باشنىڭ ئارقا تەرىپىنى سوۋۇتۇش نېرۋىلار پەيدا بولىدىغان ئورۇنغا زىيان يەتكۈزۈپ قويىدۇ.

سىركە ۋە باشقىلارنى باشنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى يۇمشاق يەرگە ئىشلەتمەسلىك ئۈسۈلى تۆۋەندىكىچە: ئاۋۋال شۇ جاينىڭ چاچلىرىنى چۈشۈرۈۋېتىپ، باشنىڭ چوققىسىدىن تاكى ئىككى قاشنىڭ ئوستىگىچە خېمىر بىلەن ياكى خېمىرغا ئوخشاش نەرسە بىلەن ھالقا شەكلىدە ئوراپ، ئاندىن كېيىن مەزكۇر سوۋۇتقۇچى دورىلارنى ھالقا ئىچىگە تولدۇرۇپ

---

① ھەرقانداق سۈيۇقلۇق نەرسىلەرنى ئەزانىڭ سىرتىغا ئۈزمەستىن داۋاملىق قويۇش ئۈسۈلى «نۇتۇل» دېيىلىدۇ ۋە ئاز - ئاز ئۆزۈپ قويغانلىقى «سۈكۈپ» دېيىلىدۇ.

② ئۈيغۇر تېبابىتىدە ئىشلىتىلىدىغان سىركە ئۈزۈم سىركىسى بولۇپ، كېيىكتىن ئىشلەنگەن ئاچچىقسۇ ئەمەس.

مۇڭاپىق ڭاقىتقىچە شۇنداق قويۇلىدۇ. قوشۇلىدىغان دورىلارنىڭ مىقدارى ھاجەتكە قاراپ بەلگىلىنىدۇ. ئەگەر نورمال ھالدا سوۋۇتۇش مەقسەت قىلىنسا، ئۇنداقتا سىركە ياغنىڭ تۆتتىن بىر مىقدارىدا قوشۇلىدۇ. ئەگەر كۆپرەك سوۋۇتۇش مەقسەت قىلىنسا، ئۇ چاغدا سىركىنى مۇڭاپىق ھالدا قوشۇش كېرەك. باراڭەر مىقدارىدا ياكى ئارتۇقراق قوشۇلسىمۇ بولىدۇ. سىركە بەك كونا بولماسلىقى، قوشۇلىدىغان گۈل يېغى ئوتتا تەييارلانغان بولماسلىقى، ئاپتاپتا تەييارلانغان ۋە بىر يىلدىن ئېشىپ كەتمىگەن بولۇشى كېرەك. گۈلاب ھەممىدىن خۇش پۇراقلىق بولۇپ، بۇنىڭ مىقدارى سىركە ۋە ياغنىڭ مىقدارىدىن ئارتۇق بولىدۇ. دورىنى باشنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى يۇمشاق جايغا قويۇشنىڭ سەۋەبى شۇكى، بۇ جاينىڭ سۆڭىكى يۇمشاق، نېپىز ۋە شۇ جايدا باش سۆڭىكىنىڭ بىر - بىرىگە تۇتاشتۇرۇلغان ئورنى بار. مۇشۇ ئىككى سەۋەبتىن دورىنىڭ تەسىر كۈرسىتىشى تېزرەك بولىدۇ.

ئوزۇقلىنىش: تاشقى سەۋەبلەردىن بولغان ئىسسىقتىن باش ئاغرىش ئۇچۇن ھەر خىل سوغۇق ۋە ھۆل تاماقلار مۇڭاپىق كېلىدۇ ۋە مەنپەئەت قىلىدۇ. مەسىلەن: ئارپا، ماش، سەي قاپىقى، پالەك، ھۆل يۇمغاقسوت، بادام مېغىزىنىڭ شىرىسى قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان گۈشسىز يۇمشاق تاماقلار ياكى پوستى ئېلىنغان كۆك ماش، سىركە، شېكەر، بادام مېغىزىنىڭ شىرىسىدىن تەييارلانغان يۇمشاق تاماقلارنى بېرىش كېرەك.

(2) ئىچكى سەۋەبتىن كېلىپ چىققان ماددىسىز ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى: بۇ خىلدىكى باش ئاغرىقى قارىمۇچ، شۇمشا قاتارلىق ئىسسىق نەرسىلەرنى يېگەنلىكتىن ياكى مېڭگە زىيانلىق بولغان ھاراق، خورما، سامساق، پىياز قاتارلىق نەرسىلەرنى يېگەنلىكتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى: كېسەللىنىشتىن بۇرۇن يۇقىرىقىدەك نەرسىلەر يېگەنلىك تارىخى بولىدۇ. مىزاجى ئۆزگىرىدۇ، ئۇيقۇ كەم بولىدۇ. دىماغ قۇرۇيدۇ، بىئارام بولىدۇ، ئەھۋالى ئۇزلۇكسىز ئۆزگىرىپ تۇرىدۇ.

داۋالاش: نېلۇپەر، سەندەل، ھۇزۇز، مامىشالارنى ئازراق كاپۇر ياكى پىدىگەن، قاپاق، ئوسۇك، ھۆل يۇمغاقسوتلەرنىڭ سۇلىرى ۋە گۈلاب، گۈل يېغى قاتارلىقلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ باشقا چېپىلىدۇ.

مېڭىنى سوۋۇتۇشتا قۇرسى ئەنزىروت ئوبدان تەسىر بېرىدۇ. ئۇ باشقا چېپىلىدۇ. يەنە نېلۇپەر شەربىتى، بىنەپشە شەربىتى، چىلان شەربىتى، تەمرى ھىندى شەربىتى بېرىلىدۇ. تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، كاۋا مېغىزى، قۇرۇق يۇمغاقسوت، تاباشىر، ئوسۇك ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، تەرەنجىبىن قاتارلىقلاردىن قۇرس تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

سوغۇق ئۇسارىلەر (ئۆسۈملۈكلەرنىڭ سقىلغان سۇلىرى) يەنى ئوسۇك، سېمىزئوت، سۆگەت يوپۇرماقلىرىنىڭ سقىلغان سۇلىرى كېسەلنىڭ بېشىغا قويۇلىدۇ ۋە قابىز ئەمەس سوغۇق ياغلار بىلەن بېشى ياغلىنىدۇ.

ئەزانى تۇيغۇسىز قىلىدىغان نەرسىلەر، مەسىلەن: ئەپيۇن قاتارلىقلارنى ئىستېمال

قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك، ئەگەر ئىشلىتىش زۆرۈر بولسا مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. چۈنكى ئەزالارنى تۈيغۇسىز قىلىدىغان بۇ خىل نەرسىلەر باشقا تېڭىلسا كۆزنى قاراڭغۇلاشتۇرىدۇ ۋە باشقا ئاپەتلەرنىمۇ كەلتۈرىدۇ. ئۆلتۈرۈپ قويۇش ئېھتىمالىمۇ بار. مەسىلەن: تارىخچى تەبەرى مۇنداق دەيدۇ: «مەن بىر تېۋىپنى كۆردۈم، مۇشۇ خىلدىكى باش ئاغرىقىدا قىزىتمىنى سىركە، كاپۇر، ئەپيۇنلار بىلەن سوۋۇتىدىكەن، بىر ھامىلدار ئايالنى ئاشۇ خىلدا داۋالىغانىدى، نەتىجىدە بالىسى چۈشۈپ كەتتى ۋە ئۇ ئايال شوك بولۇپ، ئاخىرى 72 سائەتتىن كېيىن ئۆلدى».

قۇرسى ئەنزىرۇتنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلاش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

تەركىبى: ئەنزىرۇت، ئاقاقىيا، ھوزۇز، قىزىلگۈل، نىلۇپەر، مامىشا، ئوسۇڭ ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىنىدۇ.

ياساش ئۇسۇلى: مەزكۇر دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، ئىسپىغۇل شىرىسى بىلەن خېمىر قىلىپ، مۇۋاپىق ھالدا قۇرس ياسىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئىچكى سەۋەبلەر ئارقىلىق بولغان ئاددىي ئىسسىق باش ئاغرىقى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

ئىشلىتىلىشى: كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا توقچاق ئېلىپ، يۇمغاقسۇت سۇيى بىلەن ئېزىپ باشقا چېپىلىدۇ.

ئوزۇقلىنىشى: بۇنداق ئاغرىقلار ئۇچۇن ئارپا سۇيى ۋە كۆك ماش، قاپاق، تەرخەمەك، پالەك، ھۆل يۇمغاقسۇت سۇيى قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان يۇمشاق تاماقلار توغرا كېلىدۇ. ئەگەر باشقا توسقۇنلۇقلار بولمىسا، مەزكۇر ئاشقا تەمرى ھىندى، ئاچچىق ئانار ياكى ئاچچىق گىلاس قاتارلىقلارنى سېلىپ، تەمىنى ئاچچىق - چۈچۈك قىلىپ بېرىلسە تېخىمۇ مەنپەئەتلىك. شۇنى ئەستە تۇتۇش كېرەككى، ئىسسىقتىن بولغان كېسەلگە ئارپا سۇيى پۈتۈنلەي مۇۋاپىق كېلىدۇ. چۈنكى ئارپا سۇيى سوغۇق بولۇپ، خىلتلارنى پىشۇرىدۇ. كۆيگەن خىلتلارنى چىقىرىدۇ، ئاشقازاننى تازىلايدۇ، بەدەنگە ئوڭاي ئۆزلىشىدۇ، لەززەتلىك كېلىدۇ، ئوزۇقلۇق خۇسۇسىيىتى ئوسسۇلۇقنى پەسەيتىدۇ، بۇزۇق خىلتلارنى قوزغىمايدۇ. ئاشقازاندا بىرەر ئارتۇقلۇق ۋە كۆپۈش پەيدا قىلمايدۇ. ياخشى ئارپىنىڭ ئالاھىدىلىكى تۆۋەندىكىچە: پىشۇرغان ۋاقتىدا ئېسىلىدۇ، ئۆزگەرمەيدۇ، سۇيى قىزىل چىقىدۇ. ئارپىنىڭ سېمىز كەلگىنى ياخشىلىقىنىڭ بەلگىسىدۇر.

ئارپا ئېشىنى ياكى سۇيىنى پىشۇرۇش ئۇسۇلى:

پوستى ئېلىنغان ياخشى ئارپىنى تاتلىق، سۇزۇك سۇدا يۇمشاق قاينىتىپ تاكى پىشىپ تەييار بولغۇچە كۆپۈكى ئېلىپ تۇرۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن سۇيىنى سۈزۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. سۇ بىلەن ئارپىنىڭ مىقدارىدا تېۋىپلار ئارا ئىختىلاپ بار: بەزىلەر ئارپا مىقدارىنىڭ 10 باراۋىرىدە سۇ قۇيۇش كېرەك دېسە، بەزىلەر «سۇ 24 باراۋەر بولىدۇ» دەيدۇ. ئىبن سىنا: «سۇ ئارپىغا نىسبەتەن 20 باراۋەر بولسا، ياخشى ئارپا سۇيى بولىدۇ»

دەيدۇ. ئەمما كۆپچىلىك تېۋىپلارنىڭ بىرلىككە كەلگەن پىكرىچە سۇ 14 باراۋەر بولسا كۇپايە قىلىدۇ.

2) ماددىسىز سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى

بۇ خىل باش ئاغرىقى سەۋەبىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن تاشقى سەۋەبتىن كېلىپ چىققان ۋە ئىچكى سەۋەبتىن كېلىپ چىققان ماددىسىز سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى دەپ ئىككى خىل بولىدۇ.

(1) تاشقى سەۋەبتىن كېلىپ چىققان ماددىسىز سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى: سوغۇق ھاۋاغا ۋە مۇز - قارلارنىڭ تەسىرىگە ئۇچراش ۋە سوغۇق سۇغا چۆمۈلۈش، بۇندىن باشقا، گۇڭگۇرت، مەدەن بۇزلىرىنىڭ ئارىسىدا يۈيۈنۈش بىلەنمۇ باش ئاغرىيدۇ. چۈنكى مەزكۇر سۇلار ئۆزىنىڭ ھارارىتى ئارقىلىق بەدەندىكى تۆشۈكلەرنى ئاچىدۇ. بەدەندىكى ئىچكى ھارارەتنى تارتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ھارارەت تارقاپ بەدەن سوۋۇيدۇ، ئاندىن مېڭىمۇ سوۋۇيدۇ. چۈنكى مېڭىنىڭ مىزاجى سوغۇق، ئاشقازان بىلەن قارىمۇقارشى كېلىدۇ. نەتىجىدە مېڭە ئازار يەيدۇ. شۇ ئازار باش ئاغرىقى دەپ ئاتىلىدۇ.

ئالامىتى: ئاغرىش باشنىڭ ئارقا تەرىپىگە مايىل بولىدۇ. ئىسسىق ھاۋا، ئاپتاپ، ئوت خۇشياقىدۇ، ئۇلاردىن راھەتلىنىدۇ. ئاغرىق گاڭگىراپ قالغاندەك ھېس قىلىدۇ. تۇيغۇسى سۇسلىشىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنداق باش ئاغرىقى خەپتە (ھەيرەتتە قېلىش ياكى گاڭگىراپ قېلىش) دەپ ئاتىلىدۇ.

داۋالاش: شېشىگە قاينىق سۇ ئېلىپ ماز پاختا، لاتىلارنى ئوت بىلەن قىزىتىپ، تۇز، كېپەك، تېرىق، قۇملارنى قىزىتىپ ياغلىققا ئوراپ، باشقا ئىسسىق ئۆتكۈزگۈلىدۇ ياكى تاش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەرنى قىزىتىپ قولدا تۇتىدۇ، باشقا ئىسسىق ئۆتكۈزىدۇ ياكى چاپان، ئەدىيالدەك بىر نەرسىگە ئورىنىپ تۇرۇپ. بەدەننى قىزىتقۇچى دورىلار قاينىتىلغان سۇنىڭ ھورى بىلەن باش قىزدۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن تاشقىرى، ئىسسىق ياغلار بىلەن، مەسىلەن: گۈلسەۋسەن يېغى، يەسمەن يېغى، مەرزەنجۇش ياغلىرىنى ئىلمان ھالغا كەلتۇرۇپ باشنى ياغلايدۇ، يۇڭ، بۇلۇت پارچىلىرىنى مەزكۇر ياغلار بىلەن ھۆل قىلىپ، باشنىڭ ئوتتۇرىسىغا قويىدۇ. ئىسسىق ھاممامغا چۈشىدۇ. مەزكۇر ياغلار بىلەن لاتا، يۇڭ ۋە بۇلۇت پارچىلىرىنى ھۆل قىلىپ، باشنىڭ ئوتتۇرىسىغا قويۇشنىڭ تەسىرى كۈچلۈكرەكتۇر.

(2) ئىچكى سەۋەبتىن كېلىپ چىققان ماددىسىز سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى: بەك سوغۇق سۇنى ئىچىشتىن، ئۆزى ۋە تەسىرى بەك سوغۇق بولغان نەرسىلەرنى يېيىش، ئىچىشتىن يۇز بېرىدۇ.

ئالامىتى: باشنى تۇتسا سوغۇق بىلىنىدۇ ۋە باشقا بىرەر ئىسسىقلىق تەسىر قىلسا، باشنى ئوراپ ئىسسىق تۇتۇلسا خۇشياقىدۇ.

داۋالاش: بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، سىيەنبەر، مەرزەنجۇش، سۆئىتەر، پۇدىنە،

شۇاقلاردىن قاينىتىپ، بەدەن كۆيمىگۈدەك ھالدا باشقا قۇيۇلىدۇ. ھەم ئەدىيالدەك بىر نەرسىگە ئورىنىپ تۇرۇپ، ئۇنىڭ ھورى باشقا ئېلىنىدۇ. نەسرىن، سەۋسەن، ئىپار، ئەنبەر، ئۇدھىندى، نەرگىس، يەسمەن، نارەنجى چېچىكى، رەيھان ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش خۇشبۇي، ئىسسىق نەرسىلەرنى پۇرايدۇ. قۇندۇز قەھرى، ھەببۇلغار، قۇستە، كاۋاۋىچىنلارنى سۇزاپ سۇيى، گۈلابلار بىلەن خېمىر قىلىپ باشقا تاڭىدۇ. قېلىن رومال بىلەن باشنى ئورايدۇ.

2. ماددىلىق باش ئاغرىقى

بۇ خىل باش ئاغرىقى سەۋەبىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن قاندىن بولغان باش ئاغرىقى، سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقى، بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقى، سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقى دەپ تۆت خىل بولىدۇ.

1) قاندىن بولغان باش ئاغرىقى

ئالامىتى: كۆز ۋە يۈزلىرى قىزىل، يۈز، كۆز جىيەكلىرى كۆپۈشكەن بولىدۇ. تومۇر چوڭ سالىدۇ. سۇيدۇك قويۇق كېلىدۇ، باشتا ئېغىرلىق، لوقۇلداپ ئاغرىشلار بولىدۇ، مۇگدەك باسىدۇ.

داۋالاش: قىيغال تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. پاچاققا نەشتەر ئۇرۇپ لوڭقا قويۇلىدۇ. چىلان، ئەينۇلا، گىلاس، سەرپىستان، تەمرى ھىندى، بىنەپشە، شاھتەررە ۋە تەرەنجىبىن سېلىپ، كاشكاپ قىلىپ ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق ئىچى يۇمشىتىلىدۇ. چىلان شەربىتى، نېلۇپەر شەربىتى، ئەينۇلا شەربىتىگە ئوخشاش قانىنى سۇيۇلدۇرغۇچى شەربەتلەر بېرىلىدۇ. بەدەننى تازىلىغاندىن كېيىن ئارپا ئۇنى، كۆلنىڭ لېيشى، سۆگەت يوپۇرمىقىنىڭ سىقىلغان سۇيىگە ئازراق ئاچچىقسۇ قوشۇپ باشقا چېپىلىدۇ ياكى ئايالنىڭ سۈتى بىلەن قوشۇپ بۇرنىغا تېمىتىلسا كۆچلۈكتۇر).

تەرخەمەك سۇيى، ئوسۇك، ھۆل يۇمغاقسۈتلەرنىڭ سۈلىرى، گۈل يېغى، ئازراق ئاچچىقسۇنى ئاغزى چوڭ شىشىگە سېلىپ چالغىتىپ، ھەر سائەتتە پۇراپ تۇرىدۇ (بۇ ئۇسۇل «لەخلەخمە» دېيىلىدۇ).

ئوزۇقلىنىشى: بۇ خىل كېسەللەر ئۇچۇن ئاچچىق - چۇچۇك، يۇمشاق تاماقلار، مەسىلەن: ئەينۇلا، گۈلە بىلەن ياكى تەمرى ھىندى، ئازراق شېكەر بىلەن؛ ئاقلانغان كۆك ماش، ئاچچىق ئانار سۇيى ياكى غورا سۇيى بىلەن؛ پوستى ئاقلانغان كۆك ماش، پالەك، سەي قاپىقى، نارەنجى سۇيى بىلەن تەييارلانغان تاماقلار مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەمما يۆتىلى بولغان تەقدىردە پەقەت پوستى ئېلىنغان ئارپا ئېشىلا كۆپايە قىلىدۇ. ئاچچىق - چۇچۇك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ.

2) سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقى

ئالامىتى: باشنى تۆتسا قاتتىق قىزىتما بىلىنىدۇ، ئۇسسايدۇ، تومۇر تېز سالىدۇ.

سۈيدۈك سېرىق، سۈزۈك كېلىدۇ. بۇرۇن تۆشۈكلىرى قۇرۇيدۇ. ئېغىز ئاچچىق، ئۇيقۇ كەم، چىرايى سېرىق بولىدۇ.

داۋالاش: سەپرانى تازىلاش ئۈچۈن سېرىق هېلىلە، كابۇل هېلىلىسى، ئەينۈلا، ۋاسالغۇ، چىلان، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، تەمرى هىندى، بىنەپشە، سەرپىستانلارنى قاينىتىپ، تەرەنجىبىن، خىيارشەنبەر سېلىپ ئېرىتىپ، سۈزۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ (تەرەنجىبىن ئورنىغا شىرخىست ،كراخمال، سېلىنسا تېخىمۇ ياخشىراق، چۈنكى تەرەنجىبىن سەپراغا ئايلىنىدۇ). سەپرانى تازىلىغاندىن كېيىن مىزاجىنى يۆتكەش ياكى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن قاندىن بولغان باش ئاغرىقى ماۋزۇسىدا ئېيتىلغان چاپىدىغان، تېمىتىدىغان، پۇرايدىغان دورىلار ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا قىزىتمىنى سوۋۇتقۇچى چارە - ئۇسۇللار قوللىنىلىدۇ. بۇغداينىڭ كېپىكى، ئاق لەيلى، بىنەپشىلەرنى سۇدا قاينىتىپ، تىزنىڭ تۆۋەن تەرىپى پاشۇيە قىلىنىدۇ (يۇيۇلىدۇ).

ئوزۇقلىنىشى: بۇ خىل كېسەللەر ئۈچۈن ئالدىنقى ماۋزۇدىكى «قاندىن بولغان باش ئاغرىقى» هەققىدە ئېيتىلغان تاماقلار توغرا كېلىدۇ ۋە مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەككى، سەپراۋى باش ئاغرىقىدا قىزىقلىقنى سوۋۇتۇش ئۈچۈن كۆپرەك تىرىشىش كېرەك. قاندىن بولغان باش ئاغرىقىدا ماددىنى تارقىتىشقا كۆپرەك تىرىشىش كېرەك. توغرا كېلىدۇ.

3) بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقى

ئالامىتى: باش ئېغىر، سېزىملار تۇتۇق، ئۇيقۇ كۆپ، بۇرۇننىڭ ئىككى تۆشۈكى ۋە ئېغىز هۆل بولىدۇ. كېسەللىك ئۇزۇن سوزۇلىدۇ. تومۇر ئاستا سالىدۇ. سۈدەك قويۇق كېلىدۇ. باشنى تۇتسا سوغۇق بىلىنىدۇ. سۈيدۈك قويۇق بولۇشنىڭ ئىككى سەۋەبى بار: بىرى، ماددا كۆپ بولغاچقا، ئۆزلۈكىدىن سۈيدۈك قويۇق كېلىدۇ. بۇ چاغدا سۈيدۈك سۇزۇك مەنىگە ئوخشاپ كېتىدۇ، قوغۇشۇن رەڭگىدە بولىدۇ. يەنە بىرى، تەبىئەتنىڭ تەقەززاسىدىن سۈيدۈكنىڭ قويۇق كېلىشى بولۇپ، بوهران شارائىتىدا شۇنداق كېلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن يەڭگىللەپ ئارام ئالىدۇ.

داۋالاش: ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن مائۇلئۇسۇل ۋە بەلغەمنى پىشۇرغۇچى دورىلار، مەسىلەن: ئارپىبەدىيان، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، گۈلقەنت ۋە شۇلارغا ئوخشاشلار بېرىلىدۇ.

مائۇلئۇسۇلنىڭ ياسىلىشى

تەركىبى: كەرەپشە يىلتىزى، بەدىيان يىلتىزى، بۆرە سويمىسى يىلتىزىنىڭ پوستى هەربىرى 28 گرام، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى هەربىرى بەش گرام، غاپەس، ئەپسەنتىن، شۇكائى، بادئاۋەر هەربىرى 14 گرام، سۇ 1.25 كىلوگرام.

تەييارلىنىشى: مەزكۇر دورىلارنى كۆرسىتىلگەن سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن سۈزۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بەلغەم ماددىلىرىنى پىشۇرۇش ۋە بوشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: مەزكۇر دورىدىن ھەر كۈنى ناشتىدا ئاش قوشۇقتا بەش قوشۇق دورا 21 گرام گۈلقەنت بىلەن ئىچىلىدۇ. دورىلار تۇرىنى ۋە مىقدارلىرىنى كۆپەيتىش لازىم كەلسە، كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ تېۋىپ ئۆزى بەلگىلىشى مۇمكىن.

ماددىنىڭ پىشقانلىقى كۆرۈلگەندىن كېيىن، ئايارەج پەيقىرا ياكى بېھى قوشۇلغان سۈزگۈچى دورىغا سوقمۇنىيا ۋە شەھمەنزەللەرنى مۇۋاپىق ھالدا سېلىپ كۈچلەندۈرۈپ بېرىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بەدەن تازىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن مەخسۇس باشنى تازىلاشقا ئىستېمال قىلىنىدىغان ئايارەجلەر، شەبىيارلار بېرىلىدۇ. بۇ جەھەتتە تۆۋەندىكى ھەب (كۇمىلاچ) لەر لايىق كېلىدۇ.

ھەببى تەنقىيەسەر

تەركىبى: سەبرە، ئاق تۇربۇت، رۇم بەدىيان، مەستىكى، سوقمۇنىيا، نەمەك ھىندى ھاجەتكە قاراپ تەڭ مىقداردا ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: مەزكۇر دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: باشنى تازىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالىغا قاراپ ئەتىگەن - كەچتە 5～7 دانە يېيىلىدۇ.

تۆۋەندىكى ھەببى شەبيارنى يېسىمۇ بولىدۇ.

ھەببى شەبيار

تەركىبى: سەبرە، مەستىكى، ئاق تۇربۇت، غارىقۇن، ھىندى تۇزى، رۇم بەدىيان ھاجەتكە قاراپ باراۋەر مىقداردا ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل ياكى پورتىخال يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى ياكى ئادەتتىكى سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇمىلاچلاپ يېيىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: باشنى، مېڭىنى تازىلايدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: ئاخشىمى ئۇخلاش ۋاقتىدا 5～7 دانە يېيىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ھەببى شەبيار دەپ ئاتالغان. باشنى تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج ۋە سىركەنجۈبىل ياكى قىچا، ئاقسرقەرھا، مەرزەنجۇش، سۆئىتەرلەرنى ھەسەل ۋە ئاچچىقسۇلارغا قوشۇپ غار - غار قىلىنىدۇ. باشنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن، مىزاجىنى ئۆزگەرتىشكە قاراپ يۇزلىنىش لازىم. سوغۇقتىن بولغان سارىرە باش ئاغرىقى ھەققىدە ئېيتىلغان زىمات، نوتۇل، شۇمۇمات (پۇرايدىغان دورىلار)، كمادات (ئىسسىق ئۆتكۈزۈش) لار ئارقىلىق مىزاج ئۆزگەرتىلىدۇ.

بابۇنە، سېرىقچېچەك، ئىكلىلمىلىكلەرنى قاينىتىپ باش يۇيۇلىدۇ ۋە سۇزاپ، بابۇنە،

مەرزەنجۇش، پۇدىنىلەرنىڭ كاشكاپى ياكى ئىسسىق ياغلار ئىلمان هالدا بۇرۇنغا، قۇلاققا تېمىتىلىدۇ. ئۇنىڭ دورىلىرى قۇتۇر تېمىتىلىدىغان دورىلار دېيىلىدۇ.

يۇقىرىقىلاردىن باشقا ئۇتۇس (چۇشكۇرتكۇچى) دورىلارمۇ ئىشلىتىلىدۇ. چۇشكۇرتۇش ئۇسۇلى ئىككى خىل بولۇپ، بىرى قۇندۇز قەھرى، پەرپىيۇنلارنى قىزىلچا سۇيىدە ياكى مەرزەنجۇش سۇيىدە ئېرىتىپ بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ. يەنە بىر ئۇسۇلى شۇكى، كۇندۇش، تۇربوت، قۇندۇز قەھرىلەرنى يۇمشاق ئېزىپ خالتىغا سېلىپ، چۇشكۇرۇشنى خالىغان ۋاقىتدا پۇرايدۇ.

ئوزۇقلىنىشى: بۇ خىلدىكى باش ئاغرىقىغا سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى ئۇچۇن بېرىلىدىغان تاماقلار، نوقۇت سۇيى ۋە زاراڭزىنىڭ شىرىسى مۇۋاپىق كېلىدۇ.

4) سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقى

ئالامىتى: باش ئېغىر ۋە قۇرۇق، بەدەن رەڭگى تۇتۇق قارا رەڭدە، ئۇيقۇ كەم بولىدۇ. ئىچ تىتىلدايدۇ. تومۇر ئاستا سالىدۇ. سۇيدۇك ئاق، سۇيۇق كېلىدۇ (ماددا خام چاغدا سۇيدۇك سۇزۇك كەلسىمۇ، ماددا پىشقاندىن كېيىن، سۇيدۇكنىڭ رەڭگى قارا، قىيامى قويۇق كېلىدۇ، بۇ پۇتۇن بەدەن قۇرۇقلۇقىنىڭ ئالامىتىدۇر). سەۋدا پۇتۇن بەدەنگە تارقالغان بولسا، باشنىڭ ئېغىرلىقى بەلغەملىك باش ئاغرىقىغا نىسبەتەن ئازراق بولىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال ماددىنى پىشۇرۇش ئۇچۇن بىستىپايەج، ئۇستقۇددۇس، ۋاسالغۇ، گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، ئەينۇلا، سېرىق ئوت، تەرەنجىبىنلەرنى بىرلەشتۇرۇپ كاشكاپ قىلىپ ئىچكۇزۇلىدۇ. سەۋدا ئۇزۇندا پىشىدۇ. بەزىلەر سەپرانىڭ پىشىشىنى ئۇچ كۇنگە، بەلغەمنىڭكىنى 10 كۇنگە، سەۋدانىڭكىنى 15 كۇنگە توختاتقان، لېكىن بۇ مۇلچەر هەممە هال ۋە هەممە جايلاردا توغرا چىقماسلىقى مۇمكىن. مەيلى قاندا بولسۇن ماددا پىشىپ، سۇيدۇكنىڭ قارىلىقى ۋە قويۇقلۇقى ئارقىلىق ئېنىقلانسا، ئاندىن ئايارەجلەر، ئەفتىمۇن كاشكاپى ئىشلىتىپ باش تازىلىنىدۇ. بۇ جەھەتتىن ئىستېمال قىلىنىدىغان ئايارەج ۋە كاشكاپلار تۆۋەندىكىچە:

ئايارەج پەيقىرا

تەركىبى: سۇمبۇل تىپ، دارچىن، ئۇدىبلسان، هەببى بىلسان، قېلىن دارچىن، مەستىكى، ئاسارۇن، زەپەر هەربىرى بىر هەسسە. سەبرە هەممە دورىلار مىقدارىغا ئىككى باراۋەر (بەزىلەرنىڭ پىكرىچە سەبرە هەممە دورىلارغا بىر باراۋەر ئېلىنىشى كېرەك).

تەييارلىنىشى: مەزكۇر دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، تالقان قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: سەۋدانى تازىلايدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ ئەتىگەن - كەچتە 1 ~ 2 مىسقالغىچە يېيىلىدۇ.

مەتبۇخى ئەفتىمۇن

تەركىبى: سېرىق ئوت (ئەفتىمۇن) ئىككى مىسقال، چالا سوقۇلغان بىستىپايەج 11 گرام، سېرىق هېلىلە پوستى 14 گرام، سانا 18 گرام، بىنەپشە يەتتە گرام، گاۋزىبان يەتتە گرام، رۇم بەدىيان، قىزىلگۈل هەربىرى تۆت گرام، سۇ 500 مىللىلىتىر.

تەييارلىنىشى: سېرىق ئوتنى خالتىغا سېلىپ ياكى ياغلىققا ئوراپ، قالغان دورىلارنى چالا سوقۇپ، مەزكۇر سۇغا سېلىپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن بىر يېرىم گرام خىيارشەنبەر، يەتتە گرام شىرخىست قوشۇپ ئېرىتىپ، ئۈستىگە تۆت گرام بادام يېغى سېلىپ، سۈزۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: سەۋدانى سۈرۈش ۋە چىقىرىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

ئىشلىتىلىشى: تەييارلانغان دورا ئاخشامدا ياكى ناشتىدا بىر قېتىمدىلا ئىچىلىدۇ. تۆۋەندىكى كۈمىلاچ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

هەببى تەنقىيە سەۋدا

تەركىبى: سېرىق ئوت ئۇرۇقى، بىستىپايەج، غارىقۇن، ئۈستەخۇددۇس، ئايارەج، تۇربۇت هەربىرى باراۋەر مىقداردا ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: مەزكۇر دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، بەدىيان سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ ياسىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: سەۋدانى تازىلايدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: ئەتىگەن - كەچتە 5～7 دانە يېيىلىدۇ.

سەۋدا پۇتۇنلەي تازىلانغاندىن كېيىن مىزاجنى ئۆزگەرتىش ۋە يۆتكەش ئۈچۈن بابۇنە، ئىكىلىملىك، مەرزەنجۇشلارنى گۈل يېغى ۋە يەسىمەن يېغى بىلەن قوشۇپ باشقا چېپىلىدۇ ياكى بابۇنە، ئىكىلىملىك، سۆئىتەر، شۇاق، گاۋزىبان، قىزىلچا يوپۇرمىقى، كېپەكلەرنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، كاشكاپ قىلىپ، كۆيمىگۈدەك هالدا باشقا قويۇلىدۇ. نەرگىس، ئەنبەر، ئىپار (مۇشك) ۋە شۇلارغا ئوخشاشلار پۇرىتىلىدۇ.

بابۇنە يېغى، نەرگىس يېغى، مەرزەنجۇش ياغلىرىدەك هۆل ئىسسىق ياغلارنى بىنەپشە يېغى، نېلۇپەر ياغلىرىغا ئوخشاش سوغۇق ياغلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ باش ياغلىنىدۇ. ئەگەر سەۋدائى تەبىئىي بولسا، ئۇ هالدا مىزاجنى ئۆزگەرتىش ۋە يۆتكەش ئۈچۈن ئىسسىقلىقى ئاز، سوغۇققا مايىل نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ئەگەر خىلىت كۆيگەنلىكتىن بولغان سەۋدا بولسا، ئۇنداقتا بەدەننى قىزىتماسلىق ۋە سوغۇق، هۆل نەرسىلەر بىلەن مىزاجنى ئۆزگەرتىشكە تىرىشىش كېرەك.

ئوزۇقلىنىش: ئىللىتىلغان تۈخۈم، نوقۇت بىلەن پىشۇرۇلغان مېكىيان، كەكلىكلەر

مۇڭاپىق كېلىدۇ. تاماقنى يەپ بىر سائەتتىن كېيىن، ھەزمنى ياخشىلاش ئۈچۈن مۆتىدىل ۋە مۆپەررىھ جاۋارىشلار يېيىلىدۇ. تاماقنى يېگەندىن كېيىن ئوك تەرىپى بىلەن يېتىش كېرەك. چۈنكى بۇنداق يېتىش تاماقنىڭ ھەزىم بولۇشىغا ياردەم بېرىدۇ. سەۋدا ئەگەر خىلىتلار كۆيگەنلىكتىن بولسا، ئۇ ھالدا شۇنىڭغا مۇناسىپ تاماقلار بىلەن ئوزۇقلانسا بولىدۇ.

3. مۇرەككەپ باش ئاغرىقى

ئاشقازان، بالىياتقۇ، بۆرەك ئاغرىش، جىگەر، تال، سېرىقئەت، ئۆچەي، كۆكرەك ئومۇرتقىسى قاتارلىق ئەزالارنىڭ ئاغرىشى سەۋەبىدىن بولىدىغان باش ئاغرىقى مۇرەككەپ باش ئاغرىقى دەپ ئاتىلىدۇ.

1) ئاشقازان كېسەللىكى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان باش ئاغرىقى

سەۋەبى: ئاشقازاننىڭ مىزاجى ئۆزگەرگەنلىكتىن ياكى ئاشقازانغا خىلىتلار يىغىلىپ قالغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئاشقازان مىزاجى ئۆزگەرگەنلىكتىن بولغىنىنىڭ ئالامىتى مۇنداق: قورساق تويغان ۋاقتىدا باش ئاغرىقى كۈچەيىدۇ، قورساق خالىي ۋاقتىدا يەڭگىل بولىدۇ. لېكىن ئاشقازان مىزاجى ئىسسىقتىنلا ئۆزگەرگەن بولسا، ئۇنداقتا قورساق توق چاغدىمۇ، ئاچ چاغدىمۇ باش ئاغرىش ئوخشاشلا قاتتىق بولىدۇ. ھارارەت يۇقىرى بولغاچقا، كېسەل كىشى ئۇسسايدۇ، ئېغىز قۇرۇيدۇ، ئىشتىھاسى كەم بولىدۇ. كېكىردىكى ئاغرىيدۇ، ئىسسىق تاماقلار سېغىمەيدۇ، ئەمما سوغۇق تاماقلار قويۇق بولسىمۇ سېغىدۇ (ئاشقازان مىزاجى ئىسسىققا ئۆزگەرگەنلىكىنىڭ باشقا ئالامەتلىرى «ئاشقازان كېسەللىكلىرى» بابىدا سۆزلىنىدۇ).

داۋالاش: مىزاجنىڭ ئىسسىق ۋە سوغۇقلۇقىغا قارىتا ئاشقازان كېسەللىكلىرى بابىدا ئېيتىلغان نەرسىلەر ئارقىلىق ئاشقازاننىڭ مىزاجىنى تۈزىتىش ۋە ئۆزگەرتىش كېرەك.

ئاشقازانغا ماددا ياكى خىلىتلار يىغىلىپ قېلىش سەۋەبلىك يۇز بەرگەن باش ئاغرىقى بولسا، بۇنداقتا ئاشۇ ماددىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: ئاشقازانغا سەپرا يىغىلغان بولسا، ئۇنىڭ بەلگىسى شۇكى، كۆڭۈل ئىلىشىدۇ، كۆز ئېقى سارغىيىدۇ، ئېغىز ئاچچىق بولىدۇ، ئاشقازان تولغاپ ئاغرىيدۇ، ئۇسسايدۇ، سەپرا ئارىلاش قەيدىن كېيىن ئاغرىق توختاپ ئارام ئالىدۇ.

داۋالاش: قەي قىلدۇرۇش كېرەك، چۈنكى ئاشقازاندىكى ماددىنى چىقىرىشتا تولۇق تەسىر بېرىدۇ. قاينىق سۇ، سىركەنجىۋىللار ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاندىن كېيىن باش ۋە ئاشقازاننىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش ۋە سۇۋۇتۇشقا تىرىشىش، باش ۋە ئاشقازاننىڭ قۇۋۇتىنى ئاشۇرۇش بىلەن ئۇلارنى قۇۋۇتلەندۈرۈش كېرەك. باشنى قۇۋۇتلىگۈچى نەرسىلەر ھەققىدە سەپراۋى باش ئاغرىقى ماۋزۇسىدا سۆزلەندى. ئاشقازاننى قۇۋۇتلىگۈچى

نەرسىلەر بولسا بېھى رۇببى، غورا رۇببى، ئانار رۇببى، زەئىرۇر رۇببىغا ئوخشاش قابىز رۇببىلاردىن ئىبارەتتۇر. ئەگەر كۆپرەك سوۋۇتۇش ۋە قاتۇرۇش مەقسىتىدە قىلىنسا، تاباشىر، قىزىلگۈل، گىلى ئەرمىنىدىن بىرىنى يۇمشاق ئېزىپ رۇبلارغا قوشۇلىدۇ.

«رۇب» دەپ مېۋە ياكى ئۆسۈملۈك سۇلىرىنى سىقىپ چىقىرىپ، ھېچنەرسە قوشماستىن تۆتتىن بىر قىسمى قالغۇچە قايناتىپ ئېلىنىدىغان قويۇق قايناتىلمىغا ئېيتىلىدۇ. بەزىدە قايناتىپ يېرىمىغا ياكى تۆتتىن بىرىگە يەتكەندە، قەنت قوشۇپ قويۇلغۇچە قايناتىلىدۇ.

ئاشقازانغا بەلغەم يىغىلىپ قالغان بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى ئاشقازان كۆپىدۇ، كۆپۈشتىن بۇرۇن ئارتۇقچە تويۇنۇش بىلەن سېسىق كېكىرگەنلىك تارىخى بولىدۇ. ئېغىزدىن شۆلگەي ئاقىدۇ، قۇرۇق ھۆ كېلىدۇ. بەلغەمنى قۇسۇۋەتكەندىن كېيىن ئارام ئالىدۇ.

داۋالاش: سېرىقچېچەك، تۇرۇپ، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن سىركەنجۈبىل ھەسىلىنى قوشۇپ ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ ۋە ئىچىنى سۇرۇش ئۈچۈن ئايارەج كۇمىلىچىنى مۇۋاپىق ھالدا يەيدۇ. ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىن ئاشقازان كۇچەلەندۇرۇلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئىسسىق جاۋارىشلاردىن جاۋارىش فالاپىلى ۋە جاۋارىش ئۈدلارنى بېرىش كېرەك.

جاۋارىش ئۇسۇلى

تەركىبى: لاچىندانە، كاۋاۋىچىن، قەلەمپۇر، زەنجۈبىل، قوۋزاقدارچىن، زەپەر، پىلپىل ھەربىرى ئىككى مىسقالدىن، قارىمۇچ، ئۇد ھىندى ھەربىرى سەككىز پۇڭدىن، ئاق شېكەر 10 گرام.

تەييارلىنىشى: مەزكۇر دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، شېكەر قىيامىغا ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: ئەتىگەن - كەچ تاماقتىن كېيىن ئىككى مىسقال يېيىلىدۇ.

سەۋدا ئاشقازانغا يىغىلىپ قالغان بولسا بۇنىڭ ئالامىتى تۆۋەندىكىچە: ئاشقازان كۆيۈپ ئېچىشىدۇ. ئىشتىھا كۇچلۇك بولىدۇ. سەۋدانى قۇسۇش ئارقىلىق باش يەڭگىللەپ، ئاغرىش ئارام بېرىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال سېرىق ئوت كاشكاپى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش دورىلارنى بېرىش ئارقىلىق سەۋدا ماددىسىنى پىشۇرۇش، سەۋدا ماددىسى پىشقاندىن كېيىن، سەۋدانى تازىلىغۇچى داۋالار ئارقىلىق ماددىنى تازىلاش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن تۆۋەندىكى كۇمىلاچ توغرا كېلىدۇ:

ھەببى مۇخربجى سەۋدا (سەۋدانى چىقارغۇچى كۈمىلاچ)

تەركىبى: قارا ھېلىلە، بىستىپايەج، ئۈستەقۇددۇس، سېرىق ئوت ئۇرۇقى، غارىقۇن، يۇيۇلغان لاجۇۋەرد، سوقمۇنىيالارنىڭ ھەربىرىدىن مەلۇم مىقدارىدا ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: مەزكۇر دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، بادرەنجى بۇيا سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ قىلىنىدۇ.

چىقىرىدۇ. بۇ جەھەتتىن ئالاھىدە تەسىرگە ئىگە.

تەبئىتى: مۆتىدىل ۋە قۇرۇق.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ ئەتىگەن - كەچتە 5～7 دانە يېيىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: سوقمۇنىيا پارسچە «مەھمۇدە» دېيىلىدۇ. ئۇنى ئىسلاھ قىلماستىن (پىششىقلىماستىن) ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ.

ئىسلاھ قىلىش ئۇسۇلى مۇنداق: ئالما ياكى بېھى ئىچىنى ئويۇپ، سوقمۇنىيانى كەندىردىن توقۇلغان رەختكە ئوراپ، ئالما ياكى بېھى ئىچىگە سېلىپ، ئويۇپ ئېلىنغان پارچىنى ئاغزىغا قاچىلاپ، ئۈستىدىن خېمىرغا ئوراپ تونۇردا قويۇپ، خېمىر قىزىرىپ پىشقاندا ئېلىپ ئىشلىتىلىدۇ. شۇ ئالما ياكى بېھىمۇ كۈچلۈك سۇرگە بولىدۇ.

سوقمۇنىيانى بېھىنىڭ سۇيى بىلەن ئېزىپ، ئايارەج پەيقىراغا قوشسىمۇ ئىسلاھ بولىدۇ. مەھمۇدە بىنەپشە بىلەن ئېزىلسىمۇ ئۇنى پۈچىلىغاندەك بولىدۇ. باشقا ئۇسۇلدا ئىسلاھ قىلىشقا ھاجەت قالمايدۇ. ئىسلاھ قىلىش ئۇسۇللىرى كۆپ بولسىمۇ، بىز قىسقىچە يۇقىرىقىلارنى تونۇشتۇردۇق.

ئاشقازاندا يەل پەيدا بولۇپ قالغان بولسا، بۇنىڭ ئالامىتى تۆۋەندىكىچە: باش ئاغرىشتىن بۇرۇن ئاشقازان ئاغرىيدۇ، ئاشقازانىنىڭ ئاغرىقى توختاش بىلەن باش ئاغرىشمۇ توختايدۇ. يەللىك تاماقلارنى يېگەندىن كېيىن بۇ خىل ئاغرىق كۆرۈلىدۇ، ئاغرىق يۆتكىلىپ تۇرىدۇ، باشنىڭ ئاغرىشى باش چوققىسىدىن باشلىنىدۇ.

داۋالاش: ئالدى بىلەن ئاشقازاندىكى كۆپۈش ۋە يەلنى تارقىتىش، ئۇنىڭ ماددىسى بولغان بەلغەمنى چىقىرىپ تاشلاش، ئاشقازانىنى قۇۋۇتلەش لازىم.

ماددىنى چىقىرىش ئۈچۈن بەلغەمنى سۇرۇپ چىقىرىدىغان دورىلار ئىستېمال قىلىنىدۇ. يەلنى تارقىتىش، ئاشقازانىنى قۇۋۇتلەش ئۈچۈن جاۋارىش كۈمىلىچىنى ۋە جاۋارىش پۇدىنىلەرگە ئوخشاش دورىلار بېرىلىدۇ. كۆپ ۋاقىتلاردا يەللىك كۆپۈش تارقىتىلسا، ئاشقازان كۈچلەندۇرۇلسە، ماددىنى تازىلاشقا ھاجەت قالمايدۇ. شۇنىڭ بىلەنمۇ باش ئاغرىقى ساقىيىپ قالىدۇ.

باش ئاغرىقىنىڭ سەۋەبى ئاشقازان ئاجىزلىقىدىن بولسا، قورساق بوش ۋە ئاچ ۋاقىتىدا، كېچىدە ئۇيقۇدىن ئويغانغاندىن كېيىن باش ئاغرىقى كۈچەيىپ كېتىدۇ.

داۋالاش: ھەر كۈنى ئەتىگەن ناشتىدا غورا سۇيى، رىباس سۇيى ياكى ئانار دانىسىنىڭ سۇيىدە نان نەمدەپ يېيىلىدۇ.

يۇقىرىقى ئېيتىلغان نەرسىلەر ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ. گازلارنى توختىتىدۇ، سەپرانى يوقىتىدۇ. ئەگەر ئاشقازان ئاجىزلاش تۈپەيلىدىن ئاشقازانلىق مىزاجى سوغۇقلاشقان بولسا، ئۇ هالدا نانىنى ئاچچىق - چۇچۇك نەرسىلەر بىلەن نەمدىگەندىن كېيىن، رۇم بەدىيان، زىرە، جۇۋىنە، زەپەر، ئۇد هىندى، قېلىن قوۋزاقدارچىن (سەلخە) قاتارلىقلارغا مىلەپ يېسە بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئاشقازان قۇۋۇتلىنىدۇ ۋە قىزىيدۇ. ئاچچىق - چۇچۇك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن توسىدىغان ئەھۋال مەۋجۇت بولسا، ئۇنداقتا قەنت، سۇ، گۈلابلار بىلەن تەييارلانغان جۇلاپقا نانىنى چىلاپ يېيىلىدۇ.

2) بالىياتقۇ، بۆرەك، پاچاق، پۇت، قول، جىگەر، تال، سېرىقئەت، كۆكرەك ئومۇرتقىسى قاتارلىق ئەزالارنىڭ ئاغرىشى سەۋەبىدىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى: يۇقىرىدىكى ئەزالارنىڭ بىرەرى ئاغرىغاندا، شۇ ئەزا بىلەن باشنىڭ مۇناسىۋىتى بولغانلىقتىن باش ئاغرىقى پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: ئۇلارنىڭ هەربىرىنىڭ ئۆزىگە خاس ئالامەتلىرى بار، مەسىلەن: بالىياتقۇ كېسىلىگە قوشۇمچە بولغان باش ئاغرىقىنىڭ بەلگىسى شۇكى، ئاغرىش باشنىڭ ئالدى تەرىپىدە، باش چوققىسىدا بولىدۇ. بۆرەك كېسىلىگە ئەگەشكەن باش ئاغرىقىدا باشنىڭ ئارقا تەرىپى ئاغرىيدۇ. تالدىن بولغىنىدا باشنىڭ چەپ تەرىپى، جىگەردىن بولسا باشنىڭ ئوڭ تەرىپى ئاغرىيدۇ. ئاشقازان بىلەن جىگەر ئوتتۇرىسىدىكى پەردىدىن بولسا، باشنىڭ ئوتتۇرىسى ئالدى تەرەپكە مايىلراق ئاغرىيدۇ.

سېرىقئەتكە باغلىنىشلىق هالدا ئاغرىغاندا باشنىڭ پېشانىغا يېقىن ئالدى تەرىپى ئاغرىيدۇ.

سۇلىبى (كۆكرەك ئومۇرتقىسى) غا باغلىنىشلىق بولغان باش ئاغرىقىدا باشنىڭ ئەڭ ئاخىرقى ئارقا قىسمى ئاغرىيدۇ. پاچاق، پۇت، قوللار ئاغرىشقا قوشۇلۇپ كەلگەن باش ئاغرىقىدا شۇ ئەزالاردىن چۈمۇلىگە ئوخشاش بىر نەرسە مىدىرلاپ يۇقىرىغا ماڭغاندەك سېزىلىدۇ ۋە ئالدى بىلەن شۇ ئەزالار ئاغرىپ، ئارقىدىن باش ئاغرىيدۇ.

داۋالاش: پۇت، پاچاق ئاغرىشتىن بولغان باش ئاغرىقىدا ئوشۇقتىكى سافىن تومۇردىن قان ئېلىش، ئىككى پاچاقتا لوڭقا قويۇش، هەببى ئىستەمخۇن بىلەن بەدەننى تازىلاش، باش ئاغرىقى تۇتقاندا يىرىقتىن تاكى پۇت ئالقىنىغىچە پۇتنى چىرماپ بوغۇپ قويۇش، پۇتنىڭ ئالقىنىنى گۈلخەيرى (شەببوي) يېغى بىلەن ياغلاش كېرەك. سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقى ئۇچۇن كۆرسىتىلگەن پاشۇيە بىلەن پۇتلىرى يۇيۇلىدۇ.

هەببى ئىستەمخۇن

تەركىبى: ئاق تۇربۇت، سەبرە، هەشقىپىچەك ئۇرۇقى (هەببۇلنىل) هەربىرى 1.4 گرامدىن، سېرىق هېلىلە پوستى، بىستىپايەج هەربىرى 0.7 گرامدىن،

شەھمەنزەل، مەھمۇدە 2.0 گرامدىن، غارىقۇن 1.4 گرام.

ياسلىشى: مەزكۇر دورىلارنىڭ سوقۇشقا تېگىشلىكلىرىنىڭ سوقۇپ، تاسقاپ، غارىقۇننى قىل ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەممىنى بىرلەشتۈرۈپ، بەدىيان سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: پاچاق، پۇتلاردىن بولغان باش ئاغرىقى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ، بەدەننى تازىلايدۇ.

تەبئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ ئەتىگەن - كەچتە 3～5 دانە يېيىلىدۇ.

قول ئاغرىشقا باغلىنىشلىق بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا، بەدەننى تازىلاش ئۇچۇن ھەببى ئىستەمخۇن بېرىلىدۇ. شۇ ئەزانىڭ ئۆزىنى تازىلاش ئۇچۇن قايسى جايدىن يەللەر ھەرىكەتلەنگەنلىك بەلگىسى بەرسە، شۇ جايغا لوڭقا قويۇش، باش ئاغرىقى ئەۋج ئالغان ۋاقتىدا قولنىڭ ئىككى پوزىسىنى (بېغىشىنى) بوغۇش لازىم.

4. مېڭە ئاجىزلىقىدىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى: مېڭىنىڭ ئاجىزلىقىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: سېزىم (ھەۋەس) تۇتۇق بولىدۇ، مېڭە ئەمگەكلىرى ۋە ئىختىيارىي ھەرىكەتلەردە ئاشۇ كېسەللىكنىڭ تەسىرى كۆرۈلىدۇ. چۇنكى پىكىر قىلىش، ئەسته قالدۇرۇش قابىلىيەتلىرى دېگەندەك نورمال بولمايدۇ.

داۋالاش: قەلەمپۇرنى گۇلابتا ئېزىپ مېڭگە چېپىلىدۇ. گۇل يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ، ئالما، ئەنجىر، گۇلابلار پۇرىتىلىدۇ. مېڭە ئاجىزلىقى بىلەن بىللە ئاددىي ھالدىكى مىزاج ئۆزگىرىشىمۇ بولسا، ئۇنداقتا ئاددىي باش ئاغرىقى ھەققىدە يۇقىرىدا يېزىلغان ئۇسۇل - چارىلەر بىلەن مىزاج ئۆزگەرتىلىدۇ.

مېڭە ئاجىزلىقى بىلەن بىللە ماددا خاراكتېرلىك مىزاج ئۆزگىرىش بولسا، ئۇ ھالدا ئاۋۋال ماددىنى تازىلاپ، ئاندىن مېڭىنى قۇۋۋەتلەش كېرەك. تامىقى ئۇچۇن مېكىيان، بېغىتاق (تورۇلغۇ) لارنى پىشۇرۇپ، زەپەر، قوۋزاقدارچىن، گۇلاب قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ.

مېڭىنى قۇۋۋەتلەش ئۇچۇن مەرۋايىت سېلىنغان مەجۇنى داۋائىمىشكىنىڭ ئۇنۇمى ياخشى. شۇنىڭدەك تۆۋەندىكى ھەرىرە (سۇمۇلەك) توغرا كېلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن). ئۇنى تەييارلاش ئۇسۇلى مۇنداق:

بۇغداي كېپىكىنى سۇ بىلەن نەمدەپ، سىقىپ شىرنىسىنى ئېلىپ، سۇزۇپ، ئاندىن يەتته دانە تاتلىق بادام مېغىزىنىڭ شىرنىسىنى چىقىرىپ قوشۇلىدۇ. ئۇنىڭغا پوستى ئېلىنغان ئوسۇك ئۇرۇقىدىن تۆت گرام، ئاق ناۋات 50 گرام، بادام يېغىدىن 3.5 گرام قوشۇپ، ئاستا ئوتتا پىشۇرۇپ، ھەر كۇنى ناشتىدا بېرىلىدۇ.

5. مېڭىنىڭ سېزىش قۇۋۇتى كۆچىيىپ كەتكەنلىكتىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى: مېڭىنىڭ سېزىش قۇۋۇتى تېزلىشىپ كەتكەنلىكتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى: ئازلا بىر سەۋەبتىن مېڭە تېزلا تەسىرلىنىدۇ. مېڭىنىڭ سېزىمچانلىقى يۇقىرى، ئەسلەش، ئويلاش قابىلىيەتلىرى ساغلام بولىدۇ. بۇ خىل باش ئاغرىقىدا مېڭە ئارتۇق نەرسىلەردىن خالىي تۇرىدۇ.

داۋالاش: مېڭىنىڭ سېزىمچانلىقىنى ئاستىلاشتۇرۇشقا تىرىشىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن قوينىڭ كاللا - پاچاقلىرى ئارپا بىلەن پىشۇرۇپ يېگۈزۈلىدۇ ۋە ئاتىلا (ھەرىسە)، بولۇپمۇ كالا گۆشىدىن تەييارلانغان ئاتىلا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ھەزىم قىلىش قۇۋۇتى ئاجىز بولسا، ئۇنداقتا ئوسۇق يوپۇرمىقى، سېمىزئوت، ھۆل يۇمغاقسۇتكە ئوخشاش سوغۇق كۆكتاتلارنىلا ئىستېمال قىلىش كۇپايە قىلىدۇ. بەزى چاغلاردا بۇ چارە - ئۇسۇللار بىلەن مەقسەت ھاسىل بولمىسا، ئەزالارنى سېزىمسىزلاندۇرىدىغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىشقا توغرا كېلىدۇ. بۇنىڭدىن مەقسەت مېڭىنىڭ سېزىمىنى تۆتۈقلاشتۇرۇشتىن ئىبارەتتۇر. بۇنىڭ ئۈچۈن كۆكنار شارابى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش تەبىئەتكە ماس كېلىدىغان بەھوش قىلغۇچى نەرسىلەر بېرىلىدۇ.

بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا قۇلۇنيا دېگەن مەجۇن بېرىلىدۇ. ئۇنىڭ ئۇنۇمى تەجرىبىدىن ئۆتكەن. بۇنىڭدىن تاشقىرى ئوسۇق، كۆكنار، ئەپيۇن، كەندىر يوپۇرمىقى، بەزرۇلبەنجى (بەڭگىدىۋانە) يوپۇرمىقىنىڭ سۇيىنى ئېزىپ چاپسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەمما ئەزالارنى بەھوش قىلىدىغان دورىلارنى چېپىش بەزىدە چوڭ خەتەر كەلتۈرۈپ قويۇشى مۇمكىن. ئەمما زۆرۈرىيەت بولغاندا، بۇ خىلدىكى دورىلارنى ئەھۋالغا قاراپ لايىق دەرىجىدە ئىشلەتكىلى بولىدۇ.

ئەزالارنى بەھوش قىلغۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن ئەھۋال ئۆزگىرىپ تۇيغۇغا نۇقسان يەتسە، مەزكۇر دورىلارنى دەرھال توختىتىپ، تېزلىكتە كېسەلنىڭ بېشىغا كۆپ مىقداردا ئىلمان سۇ قۇيسا بولىدۇ، شۇنداقتا ئەھۋال ياخشىلىنىدۇ.

6. مېڭىگە قۇرۇقلۇق يەتكەندىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى: مېڭىنىڭ قۇرغاقلىقى ۋە قۇرۇق مىزاجدىن ئىبارەت.

ئالامىتى: بەدەندىن سۇيۇقلۇق كۆپ چىقىپ كەتكەندىن ياكى ئادەتتىن تاشقىرى ئۇيقۇسىزلىقتىن، غەم - قايغۇدىن كېيىن باش ئاغرىقى پەيدا بولىدۇ. كۆپ ھەيز كېتىش

ھەمدە بۇرۇن قاناش، كۆپ قان ئالدۇرۇش، قان قۇسۇش، بوۋاسىر قاناش تۇپەيلىدىن كۆپ قان يوقىتىش؛ كۆپ قۇسۇش، ئىچ ئۆتۈش، ئادەتتىن تاشقىرى كۆپ تەرلەش ئارقىلىق سۇيۇقلۇق يوقىتىش ۋە ئادەتتىن تاشقىرى كۆپ جىنسىي ئالاقە قىلىشلار تۇپەيلىدىن مېڭە قۇرغاقلىشىپ، باش ئاغرىيدۇ.

بەزى چاغلاردا بەدەندىن بىر نەرسە چىقماي، پەقەت ئادەتتىن تاشقىرى ئاچ قالغانلىقتىنمۇ بەدەندىكى ھۆللۈكلەر تارقاپ كېتىش ئارقىلىق باش ئاغرىيدۇ. مەشھۇر تېۋىپ رازى دېگەن كىشى: «بۇ خىلدىكى باش ئاغرىقى كۆپرەك ئايالالاردا بولىدۇ، چۈنكى ئايالالاردىن تۈغۈت ۋە ھەيزلەر تۇپەيلىدىن قان كۆپرەك چىقىپ كېتىدۇ» دەيدۇ.

داۋالاش: مېڭىگە ھۆللۈك پەيدا قىلىدىغان ۋە سىڭىشى ياخشى بولغان تاماقلارنى، مەسىلەن: پوستى ئاقلانغان ئارپا ئېشى، سېمىز مېكىيان ۋە نىشاستە، بادام يېغى، گۆش سۈيى (مائۈللەھمى)، قوزا گۆشلىرىدىن تەييارلانغان ئاتىلا ئاش قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. بادام يېغى، كۈنجۈت يېغىغا ئوخشاش ھۆل ياغلار بىلەن باشنى، بەدەننى ياغلايدۇ. بىنەپشە يېغى، نېلۈپەر يېغى، قاپاق يېغى قاتارلىقلار بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ ۋە كالا يىلىكى، توخۇ يېغى، بېغىتاق يېغى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىدۇ.

7. قىزىتمىدىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى: قىزىتمىلىق كېسەللەر (تەپلەر) دىن ئىبارەت.

ئالامىتى: تەپ (قىزىتما) تۈتسا باش ئاغرىقى پەيدا بولىدۇ، تەپ توختىسا باش ئاغرىقىمۇ توختايدۇ.

داۋالاش: قىزىتمىنى داۋالاش كېرەك.

ئەگەر باش ئاغرىقى قاتتىق بولۇپ كەتسە، سەۋەبىگە قارىتا يۇقىرىدا ئېيتىلغان دورىلار بىلەن ئاغرىقنى توختىتىشقا تىرىشىلىدۇ. مەسىلەن: بىر ھەسسە گۈلاب، يېرىم ھەسسە گۈل يېغى، چارەك ھەسسە سىركە ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ باشقا چېپىلىدۇ. ھاۋا سوغۇق كۈنلەر بولسا، سۈتنى قىزىتىپ باشقا قۇيۇلىدۇ، پۈتلارغا سۇركىلىدۇ.

8. مېڭە يالليۇغلىنىشتىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى: مېڭىدىكى ۋە مېڭە پەردىلىرىدىكى يالليۇغلىنىشلاردىن ئىبارەت.

ئالامىتى: مېڭە ۋە مېڭىنىڭ ئىچكى پەردىلىرى يالليۇغلىنىپ ئىششىغانلىقتىن، يەنى سەرسام كېسىلىدىن باش قاتتىق ئاغرىيدۇ. بۇ خىل باش ئاغرىقىنى داۋالاش ئۈچۈن ئاساسىي كېسىلى بولغان سەرسام كېسىلىنى داۋالاش لازىم (سەرسام كېسىلى ماۋزۇسىغا قارالسۇن).

9. جىنسىي مۇناسىۋەتتىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى: بۇ خىل باش ئاغرىقى ئۇچ تۈرلۈك بولۇپ، بىرىنچى خىلى، مەنىي كۆپ چىقىپ كەتكەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ، مەنىنىڭ بەدەندىن كۆپلەپ چىقىپ كېتىشى ھەممىدىن يامان چىقىم بولۇپ، باشقا ھۆللۈكلەر چىقىپ كەتكەندىن بېرىدىغان تەسىردىن زىيىنى تېخىمۇ كۈچلۈكرەكتۇر. بۇ خىل باش ئاغرىقى مېڭە قۇرغاقلىشىشتىن بولغان باش ئاغرىقى ماۋزۇسىدا سۆزلەندى.

ئالامىتى: جىنسىي مۇناسىۋەت بىلەن ئادەتتىن تاشقىرى شۇغۇللانغانلىق تارىخى بولىدۇ. ئەگەر تېنى ئورۇق، ئاجىز كىشى بولسا، جىنسىي مۇناسىۋەتنىڭ زىيىنى كۆپرەك. سېمىز، كۈچلۈك كىشىلەرگە زىيىنى ئازراق بولىدۇ.

داۋالاش چارىسى يۇقىرىدا سۆزلەندى.

ئىككىنچى خىلى، جىنسىي ئالاقە ھەرىكىتى جەريانىدا قوزغالغان بۇخاراتلار مېڭە تەرەپكە ئۆرلىگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: بەدەن مادىدا بىلەن تولغانلىق ۋە باشقا خىلىتلار غالىب بولغانلىق ئالامەتلىرى بولىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال بەدەننى خىلىتتىن تازىلاش كېرەك. بەدەننى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن مېڭىنى كۈچلەندۈرۈش لازىم.

ئۈچىنچى خىلى، جىنسىي ئالاقە ھەرىكەتلىرى بىلەن پەيلەرگە تەسىر يېتىدۇ. شۇ ئارقىلىق باش ئاغرىقى پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى پەيلەرنىڭ ئاجىزلىقى بولۇپ، بۇ خىلدىكى باش ئاغرىقى كۈچلۈك، ياش كىشىلەردە كۆپ ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى: جىنسىي مۇناسىۋەتتىن كېيىن بەدەن تىترەيدۇ، ھەرىكەتلەردە ئاجىزلىق كۆرۈلىدۇ ۋە كېسەلنىڭ مېڭىسى سىقىلغاندەك سېزىلىدۇ. ئاجىزلىق مېڭىنىڭ ئالدى تەرىپىدە بولسا مېڭە ئارقا تەرەپكە تارتىلغاندەك، ئارقا تەرىپىدە بولسا مېڭە ئالدى تەرەپكە تارتىلغاندەك تۇيۇلىدۇ. بەزى چاغلاردا مېڭىنىڭ تەسىرگە ئۇچرىشى ۋە سىقىلىشى سەكتە (شوك) كېسەللىكىگە، ھەتتا ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ.

داۋالاش: باش ئەسەب (نېرۋا) لەر باشلىنىدىغان ئورۇن بولغانلىقى ئۈچۈن مېڭىنى قۇۋۇتەلەش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن قۇندۇز قەھرىنى قۇستە يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ باشقا چېپىلىدۇ. پاقلان گۆشىگە ئىسسىق دورىلار سېپىپ يېيىلىدۇ ۋە خۇشبۇي دورىلار سېلىنغان تاماقلارنى ئىستېمال قىلىدۇ، خۇشبۇي نەرسىلەرنى پۇرايدۇ.

10. شارابنى كۆپ ئىچكەنلىكتىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى: شارابنى بولۇپمۇ كونا، قويۇق شارابنى كۆپ ئىچىشتىن ئىبارەتتۇر. شارابنى كۆپ ئىچسە بولۇپمۇ كونا، قويۇق، دۇغلۇق شارابنى ئىچسە، ئۇنىڭ قالدۇق كەيپى بىلەن باش ئاغرىيدۇ.

ئالامتى: باشنىڭ ئاغرىشى شارابنى ئىچكەندىن كېيىن باشلىنىدۇ. ئەگەر ھۆللۈك ئارتۇق بولسا باشتا چوڭ ئېغىرلىق بولىدۇ. بولۇپمۇ باشنىڭ مىزاجى ھۆل سوغۇق بولسا كۆڭلى ئىلىشىپ قۇسىدۇ، ھەتتا سەپرا ئارىلاش قۇسۇپ، ئاغزىغا ئەسۋە چىقىپ ئۆلۈپمۇ قالىدۇ. بەزىلەر داۋاملىق قۇسۇپ، تىلى ساڭگىلاپ، بۇرنى قاناپ ئۆلۈپ كېتىشى مۇمكىن.

داۋالاش: شارابنىڭ قالدۇقلىرى ئاشقازاندىن چىقىپ كەتكۈچە سىركەنجىۋىل ۋە سېرىقچېچەك كاشكاپى ئىچكۈزۈپ، قايتا ـ قايتا قۇستۇرۇلىدۇ. ئىچىنى سۇرۇش ئۈچۈن بەلغەم ۋە سەپرالارنى سۇرۇپ چىقىرىدىغان سۇرگە دورىسى بېرىلىدۇ. مەسىلەن: كېسەل ئىسسىق مىزاج بولسا، ئاچچىق ۋە تاتلىق ئانار سۈيىنى بىرلەشتۈرۈپ ئازراق سوقمۇنىيا قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. كېسەل سوغۇق مىزاج بولسا، ئايارەج پەيقىرانى سوقمۇنىيا بىلەن كۈچلەندۈرۈپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

قەي قىلىش ۋە ئىچ سۇرۇشلەردىن مەنپەئەت بولمىسا، ئاشقازاندىكى نەرسىلەر قوزغىلىپ، ئەمما پۈتۈنلەي چىقىپ كەتمەي، كۆڭۈل ئىلىشىش قاتتىق بولۇپ كەتسە، ئۇنداقتا ئازراق يۇمشاق تاماق يېگۈزۈپ، بىر سائەتتىن كېيىن قەي قىلدۇرۇلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئاشقازاندىكى ناچار نەرسىلەر تاماققا ئارىلىشىپ چىقىپ كېتىدۇ. كېيىن ھارارەتنى سوۋۇتقۇچى، ئاشقازاننى كۈچلەندۈرگۈچى، ئۇنىڭدىكى گازلارنى يوقاتقۇچى شەربەتلەر بىلەن ئاشقازان كۈچلەندۈرۈلىدۇ.

مەسىلەن: ئانار، ئالما، بېھى، غورا[1] شەربەتلىرى سوغۇق سۇ بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇ مەقسەتكە يېتىش ئۈچۈن، پوستى ئاقلانغان ئارپا بىلەن ئازراق سۇمبۇل سېلىپ تەييارلانغان ئاش ھەممىدىن ياخشىراقتۇر. شەربەتلەرگە ئازراق غورا سۈيى ياكى لىمون ۋە بىرئاز تۇز قوشۇلسا تېخىمۇ ياخشىراق بولىدۇ. باشنى قۇۋۇەتلەش ئۈچۈن ئالدى بىلەن سىركىنى گۈل يېغى ۋە گۈلابقا قوشۇپ باشقا چېپىلىدۇ. ئاخىرىدا بابۇنە يېغى، بىنەپشە يېغىدا ياغلاشتىن بۇرۇن پۈتنى ئىسسىق سۇدا يۇيۇش، ياغلىغاندىن كېيىن ئۇۋۇلاپ بېرىش كېرەك.

مەشھۇر تېۋىپ رازى: «بىر كىشىنىڭ بېشى ئاغرىپ كەلگەندى، شۇ كىشىنىڭ ئىككى پۈتىنى بىر كېچە ـ كۈندۈز داۋاملىق سۇرۇپ ئۇۋۇلاپ بېرىپ، شۇنىڭ بىلەن ساقايدى» دەپ ئېيتىدۇ.

ئالما ۋە ئانار شەربەتلىرىنى تەييارلاش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

ئالما شەربىتى

تەركىبى: ئالما سۈيى بىلەن ئاق قەنت ئېھتىياجغا قاراپ ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: ئالمىنى قىرىپ، سىقىپ، ئىككى ھەسسە ئالما سۈيى، ئاق قەنت قوشۇپ قىيامىغا كەلتۈرۈپ شەربەت قىلىنىدۇ.

---

① غورا دەپ پىشمىغان ئۈزۈم ۋە ئۆرۈك غورىلىرى كۆزدە تۈتۈلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى، مېڭىنى قۇۋۇەتلەيدۇ.
تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ ئىچىدۇ. ئانار ۋە باشقىلارنىڭ شەربىتىمۇ شۇ ئۇسۇلدا تەييارلىنىدۇ.

11. زەخمىلىنىشتىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى: تاياق تېگىش ۋە يىقىلىش تۆپەيلىدىن باش تېرىسىگە، بولۇپمۇ مېڭە ماددىسى ياكى مېڭە پەردىلىرىگە زىيان يېتىپ ئىششىشتىن مېڭە چالغىنىشى كېلىپ چىقىدۇ. مېڭە چالغىنىشقا، سىلكىنىشكە سەۋەب بولغۇدەك دەرىجىدە تەگكەن تاياق ياكى يىقىلىش كۆپىنچە خەتەرلىك بولۇپ، ھالاكەتكە ئېلىپ بارىدۇ.
داۋالاش: باشقا تاياق تېگىپ ياكى يىقىلىپ، باش يېرىلىش باش سۆڭىكى سۇنۇش دەرىجىسىگە يەتمىگەن بولسىمۇ، ئەمما ئىششىق پەيدا بولغانلىقتىن قاتتىق ئاغرىسا، باشقا بىرەر توسالغۇ بولمىسا، تېزلىكتە قېيفال تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. ئاغرىقنى توختىتىش، سوۋۇتۇش ئۇچۇن ئاس دەرىخى شاخلىرىنىڭ ئۇچلىرىنى، ئارپا ئۇنى، گىلى ئەرمىنى، مامىشا، ماش ئۇنى، ھۆزۈز، ئاقاقىيا، سەندەل قاتارلىقلارنى پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۇيى، گۇل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، زەخمىلەنگەن جايغا قويۇق چېپىلىدۇ ياكى تېڭىلىدۇ. بۇنداق ھاللاردا گۇل يېغى بىلەن ياغلاش ۋە چاپىدىغان دورىلارغا گۇل يېغى قوشۇش بەك مەنپەئەتلىك، چۇنكى گۇل يېغى ئاغرىق پەسەيتىدۇ ۋە باشنى قۇۋۇەتلەيدۇ. گۇل يېغىغا ئازراق ئۇزۇم سىركىسى قوشۇلسا تېخىمۇ ياخشىراق، چۇنكى سىركىنىڭ ھەممە ئەزالارغا ئۆتۈشى تېز بولغانلىقى ئۇچۇن باش سۆڭىكى ئىچىگىمۇ تېز ئۆتەلەيدۇ. ئەمما ئاغرىق قاتتىق بولمىغان چاغلاردا سىركە ئىشلەتمىگەن ياخشى.
خىيارشەنبەر كاشكاپى بىلەن ئىچى يۇمشىتىلىدۇ. بۇنىڭدىن مەقسەت ماددىنىڭ مېڭىگە بېرىشىنى توسۇشتىن ئىبارەتتۇر.
يەنە ئىچىنى يۇمشىتىدىغان تۆۋەندىكى ھەمەل قىلىش سۇيى تېخىمۇ پايدىلىق:

ھوقنە مۇلەييىن

تەركىبى: پوستى ئاقلانغان ئارپا، بىنەپشە گۇلى، نېلۇپەر گۇلى، چىلان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمىشباھار ئۇرۇقى، ئىتئۇزۇمى ھەربىرى 11 گرامدىن ئېلىنىدۇ.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى بىر كىلوگرام سۇغا سېلىپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سىقىپ، سۇزۇپ ئىشلىتىلىدۇ.
خۇسۇسىيىتى: تەبىئەتنى يۇمشىتىش، ماددىلارنىڭ مېڭىگە بېرىشىنى توسۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

ئىشلىتىلىشى: قاينىتىلغان مەزكۇر دورىنى سۈزگەندىن كېيىن ئۇنىڭغا خىيارشەنبەر مېغىزى، تەرەنجىبىن، گۈل يېغى، ھۆل ئىتئۈزۈمى يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى قاتارلىقلار قوشۇپ ھەمەل (ھۆقنە) قىلىنىدۇ.

ئەگەر قىزىتمىسى يۇقىرى ۋە ئەس - ھوشى جايىدا بولماي ئالاقزادە بولسا، بۇ مېڭە پەردىسى ئىششىغانلىقىنىڭ بەلگىسى بولۇپ، كۆچلۈك ۋە قورۇغۇچى دورىلارنى باشقا چېپىش ياكى تېڭىش لازىم. مەسىلەن: يۇلغۇن مېۋىسى، ئانار پوستى، سەرۋە مېۋىسى، كۇندۇر ئۇۋاقلىرى، قىزىلگۈلگە ئوخشاش نەرسىلەرنى باشقا چاپسا ياكى تاڭسا، كۆچىيىپ كېتىشنى توسىدۇ. ئاندىن كېيىن سەرسام كېسەللىكىنىڭ داۋالىرىنى قوللىنىش كېرەك.

تاياقنىڭ تېگىشى ياكى يىقىلىش بىلەن باش يېرىلىپ، يېرىق تېرە ئاستىدا ۋە باش سۆڭىكىنىڭ ئۈستىدىكى پەردىدە بولسا، ئۇنى يېرىقىنى پۈتتۈرگۈچى مەلھەملەر بىلەن داۋالاش كېرەك. يېرىق ئىچكى پەردىلىرىدە بولسا، بولۇپمۇ مانىخەس دېگەن پەردە يېرىلغان بولسا ئۇنى داۋالاش قىيىن. يېرىق مېڭىنىڭ جەۋھىرىدە بولسا، بۇنى داۋالاش تېخىمۇ قىيىن بولۇپ، كېسەللىك ئېغىر ئۆتىدۇ ۋە ئاقىۋىتى خەتەرلىك بولىدۇ. ئومۇملاشتۇرۇپ ئېيتقاندا، بۇلارنىمۇ داۋالاش ئۈسۈلى يۇقىرىقلارغا ئوخشايدۇ (سۇنغان سۆڭەكنى داۋالاش ئۈسۈلى كىتابىنىڭ ئاخىرىدا بايان قىلىنىدۇ).

12. پۇتۇن باشنىڭ سىقىلىپ ئاغرىشى

بۇ خىل باش ئاغرىقىدا باشنىڭ ئاغرىشى قاتتىق، ساقىيىشى قىيىن بولۇپ، خۇددى جەڭدە كىيىلىدىغان تۆمۇر قالپاق كىيىۋالغاندەك باش سىقىلىپ تۇرىدىغانلىقى ئۈچۈن «سۇدائى بەيزە» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل باش ئاغرىقىنى تونۇشتا تېۋىپلار ئارىسىدا پىكىر ئىختىلاپلىرى بار. ئەمما ئەبۇئەلى ئىبن سىنا ئۇنىڭ ئالامەتلىرىنى مۇنداق بەلگىلىگەن: «بۇ بىر خىل باش ئاغرىقى بولۇپ، باشنىڭ ھەممە قىسمى ئاغرىيدۇ، ئۇزۇن داۋام قىلىدۇ، ئازغىنە تەسىرات ئارقىلىق ئاغرىقى قوزغىلىپ تۇرىدۇ. ھەتتا بۇنداق كېسەل بىلەن ئاغرىغانلار ئاۋازنى، يورۇقلۇقنى، ئادەملەرگە ئارىلىشىشنىمۇ يامان كۆرىدۇ. يالغۇزلۇقنى، قاراڭغۇلۇقنى، ئارامنى، ئوڭدا يېتىشنى ياخشى كۆرىدۇ. كېسەل بېشىغا خۇددى بولقا بىلەن ئۇرۇلغاندەك ياكى بىر نەرسە بىلەن تارتىلغاندەك ياكى بېشى يېرىلىپ كېتىۋاتقاندەك سېزىدۇ.

سەۋەبى: بۇ خىل باش ئاغرىقىنىڭ ئالتە خىل سەۋەبى بولىدۇ.

بىرىنچى سەۋەبى، قويۇق بۇخاراتلار خىلتلاردىن ئاجراپ مېڭىگە بېرىپ، مېڭە چۆچىكىنىڭ تاشقى پەردىسى ئاستىدا ياكى مېڭىنى ئوراپ تۇرغان ئىچكى ئىككى پەردىلىرىنىڭ ئاستىدا سولىنىپ قېلىپ، شۇ ئارقىلىق باش ئاغرىيدۇ. مەزكۇر گازلار ئاجراپ چىققان خىلتلار باشتا بولۇشمۇ، باشقا ئەزالاردا بولۇشمۇ مۇمكىن.

ئىككىنچى سەۋەبى، ناچار خىلتلار يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئورۇنلاردا سولىنىپ

قېلىشتىن باش ئاغرىيدۇ.

ئۇچىنچى سەۋەبى، مېڭىنىڭ ئۆزىدە قان ماددىسىدىن بولغان قاتتىق ئىششىق (پەلغەمۇنى) بولغانلىقتىن باش ئاغرىيدۇ.

تۆتىنچى سەۋەبى، مېڭە قىزىغانلىقتىن ئاغرىيدۇ.

بەشىنچى سەۋەبى، باشنىڭ ئىچكى قىسمىدا سوغۇق ئىششىق پەيدا بولغانلىقتىن ئاغرىيدۇ.

ئالتىنچى سەۋەبى، قويۇق يەللەر يۇقىرىدا ئېيتىلغان پەردىلەردە توختاپ قېلىپ باش ئاغرىيدۇ.

ئالامىتى: بۇ خىلدىكى باش ئاغرىقىنىڭ ئاساسلىق بەش تۈرلۈك ئالامىتى بار:

(1) ئازغىنە بىر سەۋەب، مەسىلەن: يېنىك ھەرىكەت، ھاراق ئىچىش، گاز پەيدا قىلغۇچى نەرسىلەرنى يېيىش، بەدەننى قىزىتقۇچى نەرسىلەرگە ئۇچرىشىش، ئاۋازلارنى ئاڭلاش سەۋەبى بىلەن باشنىڭ ئاغرىقى زىيادە بولىدۇ.

(2) كېسەل يورۇقلۇقتىن قاچىدۇ. قاراڭغۇلۇقنى، يالغۇزلۇقنى، ئارامنى، تىنچ ئولتۇرۇشنى ياخشى كۆرىدۇ. ئاغرىق قاتتىق تۇتقان ۋاقتىدا كۆزىنى ئاچالمايدۇ.

(3) كۆزنىڭ تېگىدە ئاغرىق ۋە تارتىشىش سېزىلىدۇ. بۇنداق بولۇشى باش ئاغرىشىنىڭ سەۋەبى مېڭىنىڭ ئىچكى پەردىلىرىدە بولغانلىقىدۇر.

(4) يۇز تارتىشىدۇ، چىرايى ئۆزگىرىدۇ. قولنى باشقا قويسا ئازابلىنىدۇ (باش ئاغرىشقا سەۋەبچى ماددا مېڭە سۆڭىكىنىڭ تاشقى پەردىلىرىدە بولغانلىقتىن، قول تەگسە ئاغرىيدۇ). يۇزنىڭ رەڭگى ئۆزگەرگەنلىكىدىن باش ئاغرىقىغا سەۋەب بولغان خىلتنىڭ قايسى خىلدىكى خىلت ئىكەنلىكىنى ئېنىق چۈشەنگىلى بولىدۇ. شۇنىڭغا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

(5) باش لوقۇلداپ ئاغرىمايدۇ. بۇنداق ئەھۋال گازلار پەردە ئاستىدا سولىنىپ قالغانلىقتىنلا بولىدۇ.

داۋالاش: باش ئاغرىقىنىڭ سەۋەبىنى چۈشەنگەندىن كېيىن قايسى خىلت غالىب ئىكەنلىكىنى تونۇپ، ئاشۇ غالىب خىلتنى چىقىرىۋېتىش كېرەك. خىلتلارنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن زۆرۈرىيەتكە قاراپ مېڭىنى قۇۋۇەتلەش كېرەك. بۇ خىلدىكى باش ئاغرىقى كۆزگە سۇ چۈشۈشنىڭ باشلىنىشىدۇر.

13. بوھراندىن كېلىپ چىققان باش ئاغرىقى

سەۋەبى: بۇ خىل باش ئاغرىقى قىزىتمىلىق كېسەللەرنىڭ بوھران (كرىزىس) كۈنىدە پەيدا بولىدۇ. سۈيدۈك ئاق، سۈيۇق كېلىدۇ.

داۋالاش: ماددا قايسى تەرەپكە مايىل ۋە تەبىئەت قايسى تەرەپكە يۇز تۇتقان بولسا، شۇنىڭغا قارىتا تەبىئەتنىڭ ماددىنى چىقىرىپ تاشلىشىغا ياردەم بېرىش كېرەك. مەسىلەن:

باشنىڭ ئاغرىشى كۆڭۈل ئىلىشىش، بىئارام بولۇش، باش قېيىشلار بىلەن بىللە بولسا، ئۇ ھالدا سىركەنجۈبىل، قىزىق سۇ ياكى چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، تەرخەمەك يىلتىزى، قىزىلچىلارنىڭ كاشكاپى بىلەن قەي قىلدۇرۇش كېرەك.

قورساقتا غولدۇرلاش ۋە كۆپۈش بولۇپ، قورساق تېرىسى كۆيۈپ ئېچىشسا، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش كېرەك. ئەينۇلا، چىلان، پىستان ئۇرۇقى ئېلىنغان ۋاسالغۇ، تەمرى ھىندى، شىرخىست قاتارلىقلارنىڭ چىلانغان سۇيىنى ئەينۇلا شەربىتى ياكى تەمرى ھىندى شارابى قوشۇپ ياكى ئىككى قېتىم تارتىلغان قىزىلگۈل ئەرقىگە ئازراق سوغۇق سۇ قوشۇپ ئىچىش ئارقىلىق ئىچنى يۇمشىتىش كېرەك. چىلان، سەرپىستان، ئەينۇلا، قىزىلچا يوپۇرمىقى، پوستى ئاقلانغان ئارپا، نېلۇپەر، بىنەپشە، قارىئۇرۇك قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىپ، لايىق مىقداردا تەرەنجىبىن، كۈنجۈت يېغى قوشۇپ ھۆقنە (ھەمەل) قىلىنسا ياخشىراق بولىدۇ.

ئەگەر كېسەل كۆزىنىڭ ئالدىدا كۆلەڭگۈ، قىزىللىق، قىزىل ياكى سېرىق رەڭلىك خىيالىي نەرسىلەرنى كۆرسە، بۇرۇننى قانىتىشقا تىرىشىش كېرەك. بۇرۇننىڭ ئىچنى يىرىك بىر نەرسە بىلەن تاتلاپ، ئاندىن سىركىنى ئىسسىق تاش ياكى ئىسسىق كېسەككە قۇيۇپ، چىققان ھورلىرىنى بۇرۇنغا تارتتۇرۇش كېرەك.

كېسەلنىڭ كۆز ئالدىدا قىزىل نەرسىلەرنى داۋاملىق تۇتۇش كېرەك. شۇ چارە - ئۇسۇللارنى ئىشلىتىش ئارقىلىق مەقسەت ھاسىل بولسا بەك ياخشى، ئۇنداق بولمىغاندا ياۋا پۇدىنە، ئىزخىر غۇنچىسى، كۈندۈشلارنى يۇمشاق ئېزىپ، كالىنىڭ ئۆتى بىلەن خېمىر قىلىپ، ئاندىن پەلكۈچ قىلىپ بۇرۇنغا سىلىپ قويۇلىدۇ.

كېسەل كىشى بۆرەكتە ۋە كۆكرەك قوۋۇرغىلىرى تېگىدە ئېغىرلىق ھېس قىلسا سۇيدۇكنى ماڭدۇرۇش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى، تەرخەمەك شىرنىسىنى سىركەنجۈبىل بىلەن ياكى بىنەپشە شارابى بىلەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

14. پۇراش سېزىمى ئېشىپ كەتكەنلىكتىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى: بۇ خىل باش ئاغرىقى قىغ ۋە ھۆل ئاشلىغان سېسىق تېرىلەرنىڭ پۇراقلىرىنى، ياخشى ياكى ناچار پۇراقلىق ئىسسىق نەرسىلەرنى پۇراش ئارقىلىق بارلىققا كېلىدۇ.

داۋالاش: باشنىڭ ئاغرىقى ئىسسىق خۇشبۇي نەرسىلەرنى پۇراشتىن بولغان بولسا، ئۇنداقتا پەقەت كاپۇر، بىنەپشە، نېلۇپەرگە ئوخشاش سوغۇق خۇشبۇي نەرسىلەرنى پۇراش كېرەك. باش ئاغرىشىنىڭ سەۋەبى شۇ نەرسىلەرنىڭ ئىسسىقلىقى، قۇرۇقلۇقىدىن بولسا، ئۇ ھالدا بىنەپشە يېغى، نېلۇپەر يېغى ۋە شۇلارغا ئوخشاش ياغلار بۇرۇنغا تارتتۇرۇلىدۇ.

باشنىڭ ئاغرىشى ئىسسىق، سېسىق نەرسىلەرنى پۇراشتىن پەيدا بولغان بولسا،

ئۇنداقتا ئاشۇ سېسىق نەرسىلەرنىڭ خۇسۇسىيىتىگە زىت كېلىدىغان خۇشبۇي نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. مەسىلەن: شۇ سېسىق نەرسە قۇرۇق بولسا، نېلۇپەر، بىنەپشە قاتارلىقلارنى پۇراش كېرەك. هۆل بولسا كاپۇر، سەندەللەرنى پۇراش كېرەك. بۇرۇنغا تارتىش ئۇچۇنمۇ سەۋەبىنىڭ ئەكسى بولغان ياغلارنى ئىشلىتىش لازىم. نجاسەت ياكى ئاشلانغان هۆل تېرە سېسىق پۇراقلىرىدىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى بولسا، ئۇنى داۋالاشتا هاممامغا چۈشۈپ يۇيۇنۇش، باشقا ئىسسىق سۇلارنى كۆپ قۇيۇش، سىركە پۇراش، پەلكۇچنى سىركىدە هۆلدەپ بۇرۇنغا كىرگۈزۈپ قويۇش كېرەك. كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ئىسسىق ياكى سوغۇق خۇسۇسىيەتلىك خۇشبۇي نەرسىلەرنى پۇراشقا توغرا كېلىدۇ. كېسەل قېرى بولسا، ئىسسىق نەرسىلەرنى، ياش بولسا سوغۇق نەرسىلەرنى پۇراتتىن مەنپەئەت ئالىدۇ.

15. توسالغۇدىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى: بەزىدە مېڭە جەۋھىرىنىڭ هەرىكەتسىز تومۇرلىرىدا (ۋەرىد) ياكى هەرىكەتلىك تومۇر (شىريان) لىرىدا، مېڭە ئىچكى پەردىلىرىنىڭ تومۇرلىرىدا قويۇق خىلتلار قاپلىشىپ توسۇلۇپ قېلىپ، باشنىڭ ئاغرىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

ئالامىتى: يۇز كۆپكەن ۋە باش ئېغىر بولىدۇ. يۇز تارتىشىدۇ. بۇ كېسەللىك كۆپ تاماق يېگەن، كۆچلۈك هەرىكەت ۋە ئەمگەك قىلماي ياشىغان، كۆپ هاممامغا بارمىغان كىشىلەردە يولۇقىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال قويۇق خىلتلارنى يۇمشىتىپ بوشىتىدىغان زۇپا، هاشا (تاغ يالپۇزى) بىستىپايەج، سېرىق ئوتقا ئوخشاش دورىلاردىن كاشكاپ قاينىتىپ سۇزۇپ، گۇلقەنت قوشۇپ ئىچىش، ئاندىن ئايارەجلەر ۋە شەبىيارلارنى يېيىش ئارقىلىق مەزكۇر خىلتلارنى چىقىرىپ تازىلاش كېرەك.

16. مېڭىگە قۇرت چۈشكەندىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى: بۇ خىل باش ئاغرىقى مېڭىگە قۇرت چۈشكەن سەۋەبتىن پەيدا بولىدۇ. مېڭىگە قۇرت پەيدا بولۇش ئاز ئۇچرايدۇ. قۇرتنىڭ پەيدا بولىدىغان ئورنى مېڭىنىڭ ئالدى تەرىپىدە بولىدۇ. هىندى تېۋىپلىرى «قۇرت ــ كۆپەرەك باشنىڭ ئەتراپىدا مېڭىنىڭ پەردىلىرىگە يېقىن جايلاردا پەيدا بولىدۇ» دەيدۇ. ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا مۇشۇ سۆزنى «توغرا» دېگەن ۋە قۇۋۋەتلىگەن.

ئالامىتى: مېڭە قاتتىق قىچىشىدۇ، بۇرۇندىن سېسىق پۇراق كېلىدۇ، كېسەل هەرىكەتلەنسە ياكى بېشىنى هەرىكەتلەندۇرسە، باش ئاغرىقى كۈچەيىدۇ. چۈنكى مەزكۇر هەرىكەت قۇرتلارنى هەرىكەتلەندۇرىدۇ. قۇرتلارنىڭ هەرىكىتى باش ئاغرىقىنىڭ

كۈچىيىشىگە سەۋەب بولىدۇ.

داۋالاش: سېسىق ماددىلارنى چىقىرىپ تازىلاش ئۈچۈن مېڭىنىڭ تازىلىغۇچ كۈمىلاچلارنى يېيىش كېرەك. ئۇندىن كېيىن ئايارەج پەيقىرا ۋە قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدىغان باشقا مەخسۇس دورىلار ئىستېمال قىلىنىدۇ. مەسىلەن: شاپتۇل يوپۇرمىقىنىڭ سىقىلغان سۈيى، ئۈجمە يىلتىزىنىڭ سىقىلغان سۈيى، ئەمەن، شىداقلارنىڭ كاشكاپى بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ. مېڭىنى تازىلىغۇچى نەرسىلەر ئىستېمال قىلىنىدۇ. شۇنىڭدىن كېيىن ئەگەر بۇرۇننىڭ سېسىقلىقى تۈگىمىسە، ئۇنداقتا بۇرۇن سېسىقلىقى ئۈچۈن كۆرستىلگەن دورىلار ئارقىلىق ياخشىلاش كېرەك.

17. مېڭە سىلكىنىشتىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى: مېڭىنىڭ سىلكىنىپ كېتىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇنىڭ سەۋەبلىرى ئىككى خىل بولىدۇ. بىرى، ئېر ـ ئايال ئۆزئارا ئۇياشقاندىن كېيىنكى لەززەتلىنىپ قوزغىلىش مېڭىنى ھەربىكەتكە كەلتۈرۈپ قويىدۇ. يەنە بىرى، باشقا تاياقتا ئوخشاش بىر نەرسە تېگىش، يىقىلىشلار بىلەن مېڭە سىلكىنىپ قوزغىلىدۇ. مېڭىنىڭ قوزغىلىشى شۇكى، مېڭىنىڭ بىر تۇتاش ئەزالىرىدا بۆلۈنۈش بولىدۇ ۋە بەزى قىسمىنىڭ تۇرقى ئۆزگىرىپ، مېڭىنىڭ بىر قىسمى سۇزۇلۇپ، بىر تەرىپى بوشىشىپ قالىدۇ. ھەتتا بەزىدە مېڭە قاتتىق سىلكىنىشتىن پەردىلەرمۇ ئۈزۈلىدۇ. مېڭىنىڭ بەزى قىسمى يېرىلىدۇ. بۇنداق ئەھۋال يۈز بەرگەندە كېسەلنىڭ ھايات ياشاپ تۇرۇشىدىن ئۈمىد كۈتۈش تەس.

ئالامىتى: ئۇياشقان، يىقىلغان، تاياق تەككەنگە ئوخشاش كېسەللىك تارىخى بولىدۇ. مېڭىگە تۇتاش پەردىلەردە، تومۇرلاردا تارتىشىش، سۇرۇلۇشلەر كۆرۈنىدۇ. بەزىدە سەكتە بولۇپ قالىدۇ. كېسەلنىڭ پۇراقنى پەرق ئېتىش سېزىمى يوقىلىدۇ.

داۋالاش: ئالدى بىلەن ماددىنى مېڭىدىن باشقا تەرەپكە بۇراش ئۈچۈن باسلىق تومۇردىن ياكى ھەفت ئەندام دېگەن تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. ئاغرىق كىشىدە قىزىتما بولسا خىيارشەنبەر، كاسنە شىرنىسى ئىچكۈزۈش ۋە يۇمشاتقۇچى ھۆقنە قىلىش ئارقىلىق ئىچنى يۇمشىتىش، قىزىتما بولمىغان ھالەتتە تېز ھۆقنە ياكى ھەببى قوقىيا ئارقىلىق يۇمشىتىش كېرەك. مېڭىنى توغرىلاش ۋە قۇۋۇتلەش ئۈچۈن سەندەل، فۇپەل، گىلى ئەرمىنى، زەۋەن، كۆل لېشى، ئارپا ئۇنى، باقلا ئۇنى قاتارلىقلارنى ئېزىپ باشقا تېڭىلىدۇ. باش ئاغرىش بىلەن قىزىتما ۋە ئىششىق بىللە بولغان شارائىتتا گۈلنار، ئاق زەمچە، كۆك ماش، ئانار پوستى، قىزىلگۈل، ئاس، قەسىۋزەرىرە قاتارلىقلارنى ئېزىپ، خېمىر قىلىپ باشقا چېپىلىدۇ ۋە خۇشبۇي نەرسىلەر پۈرتىلىدۇ، گۈل يېغى، بىنەپشە يېغى قاتارلىقلارنى ئايالالار سۈتىگە ئارىلاشتۇرۇپ، بىرئاز ھۇزۇزنى ئېرىتىپ بۇرۇنغا، قۇلاققا تېمىتىلسا مەنپەئىتى كۆپ.

18. ئۇيقۇدىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى: بۇ خىل باش ئاغرىقى ئۇخلاپ قوپقاندىن كېيىن يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش: بەدەنده قايسى خىلىت ئېشىپ كەتكەن بولسا، شۇنى تازىلاش ۋە قىزىلگۈلنى سىركە بىلەن نەمدەپ، پېشانىگە ۋە ئىككى چېكىگە قويۇش كېرەك. ئەنجۇر ياغىچىنىڭ كۈلىنى سىركە بىلەن ياكى سىركىسىز ھالدا باشقا چاپسا پايدىسى بار.

19. باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش

تونۇش: باشنى گەجگىدىن پېشانىغىچە ئۇزۇنىسىغا بۆلگەنده، ئۇنىڭ بىر تەرەپ يېرىمى ئاغرىش «باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش» (دەردى شەقىقە) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: بۇ خىلدىكى باش ئاغرىقىنىڭ ئىككى خىل سەۋەبى بار. بىرى، بۇخاراتلار بەدەنىنىڭ ھەممە يېرىگە ياكى بىرەر ئەزاغا كۆتۈرۈلۈپ چىقىپ، باشنىڭ قايسى تەرىپى ئاجىزراق بولسا، شۇ تەرەپكە يىغىلىدۇ ـ دە، شۇ تەرىپى ئاغرىيدۇ. يەنە بىر سەۋەبى شۇكى، خىلىتلار ياكى يەل ئاشۇ تەرەپتە پەيدا بولىدۇ. بۇ يەردە خىلىتلار ئىسسىقمۇ، سوغۇقمۇ بولۇشى مۇمكىن. كېسەللىك ماددىسى شىريان (ھەربكەتلىك تومۇر) لاردا بولىدۇ.

ئالامىتى: ئاغرىق ھەمىشە بىر تەرەپتە بولىدۇ ۋە ھەربكەتلىك تومۇرلار قاتتىق سوقىدۇ. بۇلار مۇشۇ كېسەللىكنىڭ خاس بەلگىلىرىدۇر.

ھەربكەتلىك تومۇرلار ھەربكەتلىنەلمەيدىغان دەرىجىگىچە قول بىلەن سىقىلسا ۋە ھەربكىتى توختىتىلسا ئاغرىق توختايدۇ.

داۋالاش: ئاددىي باش ئاغرىقىدا كۆرسىتىلگەن ئۇسۇل ـ چارىلەرنى قوللىنىش، قايسى خىلىت ئېشىپ كەتكەن بولسا، شۇنى تازىلاش ۋە مىزاجنى نورمالالشتۇرۇش كېرەك.

يەنە سارارۇ (باش بارماقنىڭ ئۇدۇلىدىكى تومۇر) دىن ۋە پېشانە تومۇرىدىن قان ئېلىش كېرەك. باشنىڭ سىقىلىپ ئاغرىشىغا بېرىلىدىغان دورىلارنى بۇ يەردە ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ. سۇرگىگمۇ سەل قارىماسلىق لازىم. ماددا (خىلىت) ئىسسىق بولسا نېلۇپەر، بىنەپشە، ئاق لەيلى يوپۇرمىقى، ئوسۇك، قىزىلگۈل قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، باشنىڭ ئاغرىق تەرىپىگە قويۇلىدۇ. ئوسۇك ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجى، لۇففاج يىلتىزىنىڭ پوستى، ئەپيۇن ۋە شۇلارغا ئوخشاشلارنى ئېزىپ، ئاغرىق تەرەپكە چېپىلىدۇ.

ماددا سوغۇق بولسا، بابۇنە، شۇاق، سۆئتەر، سېرىقچېچەكلەرنى قاينىتىپ، باشقا قويۇلىدۇ ۋە مەككە خېنىسىنى تۇز سۇيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ. سافىيا (ياۋا

سۈزاپ يېلمى)، بۆره سويمىسى يىلتىزىنىڭ پوستى، ياۋا پىياز، پەرپىيۈنلار رەيھان شارابى بىلەن قوشۇپ چېپىلىدۇ. پەۋقۇلئاددە ھاجەت بولغاندا ئەپيۈن بىلەن لازىق (چاپلىنىدىغان دورا) تەييارلاپ، چېكىدىكى ھەربىرتلىك تومۇرلارغا چاپلاپ ھەربىرتى ئاستىلاشتۇرۇلىدۇ. چۈنكى ئاغرىشنىڭ كۆچىيىشى تومۇرلارنىڭ قاتتىق ھەربىرتلىنىشىگە مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. لازىق (چاپلىنىدىغان) دورىنى تەييارلاش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

لازىق

تەركىبى: خۇنسىياۋشان، زەپەر، سەمغى ئەرەبى، ئەپيۈن، تۇخۇم ئېقى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق ئېزىپ، تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ، شىلىمغا ئوخشاش قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تومۇرلارنىڭ قاتتىق ھەربىرتلىنىشىنى توسۇپ، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىشنى داۋالايدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

ئىشلىتىلىشى: تەييارلانغان دورىنى قېلىن، چىداملىق قەغەزگە سۈركەپ، ئىككى چېكىنىڭ ھەربىرتلىك تومۇرلىرىغا چاپلىنىدۇ. كونا شەقىقە ئوچۇن تۆۋەندىكى دورىنىڭ ئۇنۇمى خېلى ياخشى.

كونا شەقىقىگە چېپىلىدىغان دورا

تەركىبى: پەرپىيۈن 3.5 گرام، ھىڭ، سافىيە ھەربىرى 8.0 گرامدىن، قۇندۇز قەھرى، مۇرمەككى ھەربىرى 8.4 گرام، سىركە مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلىنىشى: مەزكۇر دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سۈيۇق شىلىمەك قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كونا شەقىقىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: تەييارلانغان دورا مۇۋاپىق ھالدا باشنىڭ ئاغرىق تەرىپىگە چېپىلىدۇ. ئىمكانقەدەر ئەزالارنى بىھوش قىلىدىغان دورىلارنى باشقا ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

يۇقىرىدىكى چارىلار بىلەن ئاغرىق پەسەيمىسە، ئىككى چېكە ئۇستىدىكى ئىككى تومۇردىن (بۇ تومۇرلار قۇلاق ئارقا قىسمىدىمۇ بولىدۇ) قايسىسى قاتتىقراق ھەربىرتلەنسە، كۆپكەن بولسا، شۇنى كېسىپ داغلاش كېرەك. چۈنكى ئەنە شۇ تومۇر بۇخاراتلارنىڭ ماڭىدىغان يولى ھېسابلىنىدۇ. داغلاشتىن مەقسەت قان توختىتىشتىن ئىبارەتتۇر، چۈنكى ھەربىرتلىك تومۇرلاردىكى جاراھەتنىڭ پۈتۈپ ساقىيىشى قىيىن.

شۇنى كۆرسىتىپ ئۆتۈش لازىمكى، قۇلاقنىڭ ئارقىسىدىكى تومۇرلار كېسىلسە، نەسىللىنىشكە توسقۇن بولىدۇ.

§ 2 . مېڭە پەردە يالليۇغى (سەرسام)

تونۇش: سەرسام دېگەن سۆز پارسچە سەر (باش)، يۇنانچە سام (يالليۇغ، ۋەرەم) دېگەن سۆزلەردىن تەشكىل تاپقان بولۇپ، مېڭىنىڭ ئۆزى ياكى باش سۆڭىكى ئىچىدىكى قاتتىق ۋە يۇمشاق پەردىلەرنىڭ يالليۇغلىنىپ ئىششىغانلىقىنى ئىپادىلەيدۇ.

ئۇ پەردىنىڭ ئىششىشى كۆپرەك مېڭىنىڭ ئالدى تەرىپىگە تۇتاش يېرىدە ياكى ئوتتۇرىغا مايىل يېرىدە ئورۇنلىشىدۇ. ئىششىق ئىسسىقتىن ياكى سوغۇقتىن بولۇشى مۇمكىن. ئەمما بەزىلەر سەرسامنى «مەزكۇر پەردىلەرنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقى» دەيدۇ. بەزىلەر «مېڭىنىڭ ئۆز جىسمى ئىششىقنى قوبۇل قىلمايدۇ» دېيىشىدۇ. بۇلارنىڭ بۇ ھەقتىكى دەلىللىرىگە ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا رەددىيە بەرگەن. ئادەتتە قاندىن بولغان سەرسام «قارانتىس مۇتلەق»؛ سەپراۋى سەرسام «قارانتىس خالىس»؛ بەلغەم سەرسامنى «لىسرخىس» دېيىلىدۇ. قارانتىس يۇنانچە ھەزيان (جۆيلۇش) دېگەنلىك بولۇپ، سەرسام كېسەللىكىدە جۆيلۇش بولىدىغانلىقى ئۈچۈن شۇنداق ئاتالغان.

مېڭە يالليۇغىنىڭ سەۋەبى پەقەت قان بولسا، ئۇنى فەلغەمۇنى دەيدۇ. بۇ ۋەرەم كۆپرەك ئوفۇنەتلىك قاندىن پەيدا بولىدۇ. ئىششىقنىڭ سەۋەبى سەپرا بولسا، ھۇمرە دېيىلىدۇ. مېڭىنىڭ خاس ھەربىكەتلىك تومۇرلىرىنىڭ ئىچىگە قويۇق قاندىن چۇشكەن ئىششىقنى «غانغرىنا سقاقلۇس» دېيىلىدۇ.

ئالامىتى: تومۇر چوڭ دولقۇن شەكلىدە سالىدۇ. ھارارەت (قىزىتما) كۆچلۈك بولىدۇ. ئەگەر سەۋەبچى ماددا ئىسسىق بولسا، كۆزنىڭ ئاستى چوڭقۇرلۇقىدا ئېغرىلىق ۋە ئاغرىق سېزىلىدۇ. بەزىدە يالليۇغلىنىش مېڭىنىڭ ھەممە ئەزالىرىدا بولىدۇ. بۇ ھالدا مېڭىنىڭ ھەممە سېزىملىرى سۇسلىشىدۇ ۋە بۇزۇلىدۇ. بۇنىڭدا ساقىيىش ئۇمىدى ئازراق. مېڭىنىڭ بەزى ئەزاسىدىكى يالليۇغلىنىشلارمۇ خەۋپلىك بولۇپ 3～4 كۈن ئىچىدىلا ھالاكەتكە يەتكۈزۈپ قويىدۇ. تۆت كۈندىن ئۆتۈپ كەتسە ساقىيىشىدىن ئۇمىد بار. مېڭە چۆچىكى ئىچكى تەرىپىگە تۇتىشىپ تۇرىدىغان قاتتىق پەردىدىكى ئىششىقنىڭ ئالامىتى تومۇر قاتتىق ھەرە چىشى شەكلىدە سالىدۇ. باش سۆڭىكى ئىچكى قىسمىدا ئاغرىش سېزىلىدۇ.

مېڭىنىڭ جەۋھىرىگە تۇتاش يۇمشاق پەردىدىكى ئىششىقنىڭ ئالامىتى شۇكى، تومۇرنىڭ ھەربىكىتى قاتتىق بولۇپ دولقۇنسىمان سالىدۇ. پەردىلەردىكى بولۇپمۇ يۇمشاق پەردىدىكى يالليۇغلىنىشتا باش ئاغرىقى بەك قاتتىق بولىدۇ. ئەگەر يالليۇغلىنىپ ئىششىش مېڭە پەردىلىرىنىڭ ھەممىسىنى قاپلاپ كەتكەن بولسا، ئۇنداقتا كېسەل ياشىيالمايدۇ.

مېڭە ئالدى تەرىپى ئىششىغانلىق ئالامىتى كېسەل كۆزىنى ئېچىپ تۇرىدۇ. خۇددى چۈشىنىنى قوغلىغاندەك قولىنى كۆزى ئالدىدا ھەربىكەتلەندۈرىدۇ. كىيىملىرىنى، تامنى قولى بىلەن سىيلايدۇ.

مېڭىنىڭ ئوتتۇرا قىسمى يالليۇغلانغاندا بولسا، كېسەل هوشسىزلىنىپ كۆپ جۆيلۈيدۇ. ئىختىيارسىز هالدا ئاز - ئاز سۈيدۈك چىقىپ كېتىدۇ. بىر نەرسىنى پەرق ئېتىش قابىلىيىتى بۇزۇلىدۇ.

مېڭىنىڭ ئاياغ تەرىپى ئىششىغانلىنىڭ ئالامەتلىرى مۇنداق: كېسەل ئۇنتۇغاق بولۇپ قالىدۇ. بەزىدە سىيىمەن دەپ قاچا تەلەپ قىلىدۇ. تەرەت قاچىسى ئالدىغا كەلتۈرۈلسە ئۇنتۇپ قالىدۇ.

ئىششىق مېڭىنىڭ هەممە ئەزالىرىدا بولسا، ئۇنداقتا يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئالامەتلەرنىڭ هەممىسى كۆرۈلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن سەرسام كېسىلىنى پەيدا قىلغان ماددا ۋە زەخىملەنگەن ئورۇننىڭ خۇسۇسىيىتىگە قاراپ مەخسۇس نامىلار بىلەن هەربىرى ئالاهىدە سۆزلىنىدۇ.

1. قاندىن بولغان سەرسام

ئالامىتى: داۋاملىق قىزىيدۇ، باش ئېغىرلىشىدۇ ۋە قايىدۇ. كېسەلنىڭ كۆزى، يۈزى بەك قىزىل بولىدۇ. كۈلۈپ تۇرۇپ جۆيلۈيدۇ. تىلى يېرىك بولىدۇ. تومۇرى چوڭ سالىدۇ. كۆزىدىن ياش ئاقىدۇ. يورۇقلۇقتىن قاچىدۇ. بۇرنى قانايدۇ. كۆزىدىن ياش ئاققىنى، بولۇپمۇ بىر كۆزىدىن ياش ئاققىنى ئاقىۋىتى ناچارلىقىنىڭ بەلگىسىدۇر.

داۋالاش: سەرسام بىلەن ئاغرىپ 2～3 كۈن ئىچىدە قىيىنال تومۇردىن ۋە باشقا تومۇرلاردىن ئەھۋالغا قاراپ كېسەلنىڭ قۇۋۋىتىگە لايىق قان ئېلىش ۋە پاچاقلىرىغا نەشتەر ئۇرۇپ لوڭقا قويۇش كېرەك. مېۋىلەرنىڭ قاينىتىلغان سۈيى، ئەينۈلا، تەمرى هىندىلار شارابىنى بېرىپ، ئىچىنى يۇمشىتىپ ماڭدۇرۇش لازىم. بۇ قاينىتىلغان مېۋە سۈلىرى ياكى شارابلارغا مۇۋاپىق مىقداردا تەرەنجىبىن قوشۇلسا ياخشىراق بولىدۇ.

تەرەتنى يۇمشىتىش ئۈچۈن خىيارشەنبەر ئېرىتىلگەن يۇمشاقتۇچى هەمەلچە مەنپەئەت قىلىدۇ. مېڭىنى سوۋۇتۇش ئۈچۈن سىركە، گۈل يېغى، گۈلاب قاتارلىقلار باشقا چېپىلسا بولىدۇ. بىنەپشە، نېلۇپەرلەرنى پۈرايدۇ. قاپاق، تەرخەمەك، هۆل يۇمغاقسۇتلەرنىڭ سۈيى، گۈل يېغى قاتارلىقلارنى ئاغزى تار شىشىلەرگە سېلىپ پۈرايدۇ ۋە چۆپ دورا قاينىتىلمىلىرى بىلەن يۇيۇلىدۇ. ئەگەر ئۇيقۇسىز بولسا، بىرئاز كۆكنار شارابى بېرىلسە بولىدۇ.

شەربەت بىلەن بىللە گۈلاب، ناۋات، بېدىمىشكى ئەرقى قاتارلىقلار مۇناسىپ كېلىدۇ. قان ئېلىش، يۇمشىتىش ئىشلىرىغا سەل قارىماسلىق، قاننىمۇ ئارتۇقچە ئالماسلىق، بولۇپمۇ كېسەلنىڭ ئۇزۇقلىنىش ئەھۋالىغا قاراش لازىم.

ئۇزۇقلىنىشى: پوستى ئېلىنغان ئارپا سۈيى ياكى ئارپا ئېشى بىلەن ئۇزۇقلانسىلا كۇپايە قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن بىمار كۆچلۈك بولسا، كېسەللىكتىن ساقىيىشقا يۈز تۇتقان بولۇشى شەرت.

بىمار ئاجىز كېسەللىكنىڭ ئاياغلىشىشى ئۇزۇن بولسا، ئۇنداقتا پوستى ئاقلانغان ئارپا ۋە كۆك ماش، قاپاق، پالەكلەر بىلەن تەييارلانغان تاماقنى بادام مېغىزنىڭ شىرنىسى بىلەن قوشۇپ ئىچىش كېرەك.

2. سەپرادىن بولغان سەرسام

سەۋەبى: سەرسامنىڭ بىر خىلى، بولۇپ سەپرا ماددىسىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: قىزىتما قاتتىق، باش يېنىك، ئەس - ھوشى جايىدا، بۇرۇن تۆشۈكلىرى، كۆز قۇرۇق، يۇز، تىل سېرىق بولىدۇ. تومۇرى تېز سالىدۇ. كۆپ جۆيلۈيدۇ، ئاسان ئاچچىقلىنىدۇ. ئالاقزادە ۋە كۆپ بىئارام بولىدۇ.

داۋالاش: تەمرى ھىندى، چىلان، گىلاس، قارىئۆرۈك، سەرپىستان، تەرەنجىبىن، شىرخىستلارنى سۇغا چىلاپ ئىچكۈزۈش ئارقىلىق ئىچىنى يۇمشىتىش كېرەك. بۇ جەھەتتە ئىچىنى يۇمشاتقۇچى ھەملىچە مەنپەئەت قىلىدۇ. ھارارەتنى سوۋۇتۇش، بەدەننى ھۆللەشتۈرۈش ئۈچۈن تاتلىق ئانار سۇيى ياكى تەلۈە ئانار سۇيى، گۈلاب، قاپاق، تاۋۇز، تەرخەمەك، ئىتئۈزۈمى قاتارلىقلارنىڭ سۇيى، سۆگەت يوپۇرمىقىنىڭ سۇيى باشقا چېپىلىدۇ. بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى، نىلۈپەر يېغى قاتارلىقلارنى مۇز بىلەن سوۋۇتۇپ بېشىنى ياغلاش كېرەك. بىنەپشە، قاپاق، نىلۈپەر، ئاق لەيلى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ باشقا قۇيۇلىدۇ.

ئۈيقۇسىزلىق كۈچلۈك بولسا، ئوسۇك ئۇرۇقى، كۆكنار پوستى، ئازراق بابۇننى يۇقىرىقى دورىلارغا قوشۇپ قاينىتىپ، بەدەن كۆيمىگۈدەك ھالدا باشقا قويۇلىدۇ (بۇ كاشكاپقا بابۇنە قوشۇشتىن مەقسەت كۆكنارنىڭ زەھەرىنى تۇزەش ئۈچۈندۇر). كۆكنار شارابىنى ئىچىدۇ. يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئۇسۇل - چارىلەر ئارقىلىق بەدەننى سوۋۇتۇش ۋە ھۆللەشتۈرۈش ئۈچۈن تىرىشىش كېرەك. يۆتەل بولسۇن ۋە بولمىسۇن ئۇسسۇلۇق قاتتىق بولغان تەقدىردە يېمەك - ئىچمەك بېرىش كېرەك. بۇ خىلدىكى سەرسامدا بەدەننى پەۋقۇلئاددە سوۋۇتۇش ۋە ھۆللەشتۈرۈشتىن قورقماسلىق لازىم. قاندىن بولغان سەرسامدا ئۇنداق ئەمەس. ئۇنداق سەرسامدا بەدەننى ئارتۇقچە سوۋۇتۇش ۋە ھۆللەشتۈرۈشكە ئانچە جۇرئەت قىلماسلىق كېرەك.

مېۋىلەرنىڭ سۇيىنى ئېلىش ئۇسۇلى:

ئانار دانىلىرىنى ئېلىپ، مىجىپ سقىپ سۇيى ئېلىنىدۇ. تەرخەمەكنى سوقۇپ سقىپ سۇيى ئېلىنىدۇ. تاۋۇزنى پىچىپ ئېتىنى ئېلىپ سقىپ سۇيى ئېلىنىدۇ.

قاپاق سۇيى ئېلىش ئۇسۇلى: يۇمشاق، خام، تاتلىق قاپاقنى ئارپا خېمىرىغا بىر ئىلىك قېلىنلىقتا ئوراپ تونۇرغا كۆمۈپ پىشقاندا ئېلىپ سۇيى ئېلىنىدۇ. بەزىلەر خېمىر ئۇستىگە لايمۇ سۇۋايدۇ. باشقا خېمىرلارمۇ بولۇۋېرىدۇ. لېكىن ئارپا خېمىرى ياخشىراق.

3. سەۋادىن بولغان سەرسام

ئالامىتى: جۆيلۈيدۇ، قورقىدۇ، يىغلايدۇ. ئۇخلىمايدۇ، مېڭىسى، تىلى، گېلى قۇرۇيدۇ. گېلى سقىلغاندەك بولىدۇ ۋە كۆزلىرى ئوچۇق تۇرىدۇ. قارارلىق تۇتىدىغان بەزگەك (تەپ) دىكىگە ئوخشاش قاتتىق ئۆزگىرىش بولىدۇ. باش ئاغرىقى ئېغىر بولمايدۇ. دائىم تۆۋەن قىزىتما بولىدۇ. تومۇرى كىچىك، قاتتىق، ئېگىز - پەس سالىدۇ.

داۋالاش: گاۋزىبان، بىستېپايەج، بادرەنجىبۇيا يوپۇرمىقى، سەرپىستان قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، تەرەنجىبىن قوشۇپ بېرىلىدۇ. ماددا پۈتۈنلەي پىشقاندىن كېيىن سەۋدانى تازىلىغۇچى كۇمىلاچلار، ھەمەلچىلەر بىلەن بەدەننى تازىلاش كېرەك. بەدەننى ھۆللەشتۇرۇش ئۈچۈن ئارپا ئېشى ياكى سۈيىنى بېرىش لازىم. ماددىنى پارچىلاش ۋە يۇمشىتىش ئۈچۈن قىيام قوشۇلغان سىركەنجۈبىل ئىستېمال قىلىش كېرەك (يۆتەل بولسا سىركەنجۈبىل بەرگىلى بولمايدۇ). سەۋدا پۈتۈنلەي تازىلانغاندىن كېيىن قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، نېلۇپەر، بىنەپشە قاتارلىقلارنى سوقۇپ، قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى بىلەن قوشۇپ باشقا چېپىلىدۇ. بابۇنە، سەنۇبەر، قىزىلگۈل، ئىكلىلمىلىك، كۆكنار يوپۇرمىقى، قىزىلچا يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، كاشكاپ قىلىپ كۆيمىگۈدەك ھالدا باشقا قويۇلىدۇ. بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى، نېلۇپەر، بابۇنە ياغلىرى باشقا سۇركەپ ياغلىنىدۇ. قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى كېسەلنىڭ بېشىغا سېغىلىدۇ.

سەۋدانى تازىلىغۇچى كۇمىلاچلارنىڭ تەركىبى تۆۋەندىكىچە:

سەۋدانى تازىلىغۇچى كۇمىلاچ

تەركىبى: سېرىق ئوت، بىستېپايەج، غارىقۇن، شەھمەنزەل، سوقمۇنىيا، يۇيۇلغان لاجۇۋەرد، بىلسان ئۇرۇقى ھەربىرى ھاجەتكە لايىق ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، كاسىنە سۈيى بىلەن نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: سەۋدانى تازىلايدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: 7～9 دانە يېيىلىدۇ.

يەنە بىر خىل سەۋدانى تازىلىغۇچى كۇمىلاچ

تەركىبى، تەييارلىنىشى ۋە باشقىلار يۇقىرىدا سۆزلەنگەن مۇرەككەپ باش ئاغرىقى (سۇدائى شىركى) ماۋزۇسىدا ئېيتىلغان، شۇنى ئىستېمال قىلىسمۇ بولىدۇ.

لاجۇۋەردنى يۇيۇش ئۇسۇلى: لاجۇۋەردنى سۇ بىلەن يۇمشاق ئېزىپ قويۇپ قويۇلسا، لاجۇۋەرد تېگىگە ئولتۇرىدۇ. ئاندىن ئۇستىدىكى سۇنى تۆكۈۋېتىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. شۇ ئۇسۇلدا يېڭى سۇ بىلەن 2～3 قېتىم يۇيۇلسا ياخشىراق بولىدۇ. مەدەن خاراكتېرلىك دورىلارنى، ئىقلىمىيا، تۆمۇر پوقى قاتارلىقلارنى يۇيۇشمۇ شۇنداق بولىدۇ. يۇقىرى

ئېيتىلغان سەۋدانى ھەيدەيدىغان ھەمەلنىڭ تەركىبى تۆۋەندىكىچە: سېرىق ئوت، قارا ھېلىلە، كابۇل ھېلىلىسى، سانا، شاھتەررە، بادرەنجى بۇيا، گاۋزىبان ئۇرۇقى ئېلىنغان ۋاسالغۇ، بىستىپايەج، پوستى ئېلىنغان ئارپىلارنى قاينىتىپ، سىقىپ سۈزۈپ، قىزىل شېكەر، خىيارشەنبەر مېغىزى، تاتلىق بادام يېغى قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ھەمەل قىلىدۇ.

4. بەلغەمدىن بولغان سەرسام

سەۋەبى: بۇ خىل سەرسام بەلغەم ماددىسىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ يۇنانچە لىسىرغىس (ئۇنتۇغاقلىق) دەپ ئاتىلىدۇ. چۈنكى بۇ كېسەللىكتە ئۇنتۇغاقلىق بولىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ ماددىسى كۆپرەك مېڭە يولىدا بولىدۇ. بەزىدە كېسەللىك ماددىسى مېڭىنىڭ جىسمىغا سىڭىپ كەتكەن تەرىقىدە تارقىلىدۇ. ئەمما مېڭىنىڭ پەردىلىرىگە ئۆتمەيدۇ.

ئالامىتى: داۋاملىق يەڭگىل قىزىتما بولىدۇ. تۈيغۇسى ئېغىر، تىلى ئاق كېلىدۇ. كۆپ ئەسنەيدۇ، ئەقلى ئېلىشمان، ھەرىكەتلىنىشى، بولۇپمۇ كىرپىكلىرى بىلەن تىلنىڭ ھەرىكىتى قىيىن بولىدۇ. سۆزلەشنى خالىمايدۇ، تەستە جاۋاب بېرىدۇ ۋە بىخود ئۇخلايدۇ.

داۋالاش: ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن بەدىيان يىلتىزى، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، ۋاسالغۇ، ئىزخىر يىلتىزى، ئۇستقۇددۇسلارنى قاينىتىپ، گۈلقەنت ھەسلى، ياۋا پىياز، سىركەنجۈبىل قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. ماددىنى پىشۇرغاندىن كېيىن بەدەن مۇۋاپىق كۆملاچ، ھەمەل، شىياق (شامچە) لار ئارقىلىق تازىلىنىدۇ. كېسەللىك باشلانغان دەسلەپكى كۈنلەردە، يەنى ئىككى كۈن ئۆتمەي تۇرۇپ سىركە، گۈلاب، گۈل يېغى قاتارلىقلار باشقا چېپىلىدۇ. ئىككى كۈن ئۆتكەندىن كېيىن مەزكۇر دورىغا بىرئاز قۇندۇز قەھرى قوشۇلىدۇ. كېسەللىكنىڭ ئاخىرىدا ئىششىقنى تارقاتقۇچى دورىلار باشقا قۇندۇز قەھرى قويۇق چېپىلىدۇ. راۋادىئات (توسقۇچى دورىلار) نى قوشماستىن، قۇندۇز قەھرى، ئاقىرقەرھا، يەرلىك يالپۇز، تاغ يالپۇزى، توغرىغۇلارغا سەنۇبەر سۇيى ياكى مەرزەنجۇش، ئازراق ياۋا پىياز سىركىسى، زەيتۇن يېغى قوشۇپ چېپىلىدۇ ۋە كېسەللىك قايتىشقا باشلىغاندا كېسەلنى ھەرىكەتلەندۇرۇش ۋە مېڭىنى تىنچلاندۇرۇش، قالدۇق ماددىنى تارقىتىش ئۈچۈن كۇندۇش، قۇندۇز قەھرىلەر بىلەن چۈشكۈرتىلىدۇ. بەلغەمنى تازىلىغۇچى كۆملاچنى تەييارلاش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

بەلغەم تازىلىغۇچى كۆملاچ

تەركىبى: سەبرە، ئاق تۇربۇت، شەھمەنزەل، سوقمۇنيا، غارىقۇن، مەستىكى ھەربىرى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: مەزكۇر دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، بەدىيان سۇيى بىلەن

خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۆملاچ ياسىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بەلغەمنى تازىلايدۇ، تەبئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: 7～9 دانە يېيىلىدۇ.

بەلغەمنى چىقارغۇچى ھەمەلچە

تەركىبى: كەرەپشە يىلتىزى، بۆرە سويمىسى يىلتىزى، بەدىيان يىلتىزى، پۇدىنە، قەنتەرىيۇن، ئىزخىر يىلتىزى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، سىقىپ سۈزۈپ، زاراڭزا مېغىزىنىڭ شىرنىسى، ئاچچىقسۇ، قىزىل شېكەر، شەھمەنزەل، سوقمۇنىيا، توغرىغۇ، ئاقسۇ تۇزى قوشۇپ ھەمەلچە قىلىنىدۇ.

يەنە بىر خىل سەرسام بولۇپ، ئۇنى سىقاقلۇس دېيىلىدۇ. سىقاقلۇس قىزىق ئىششىقتىن ئىبارەت بولۇپ، بۇنىڭ ماددىسى قويۇق قاندىن ئىبارەت. مەخسۇس مېڭىنىڭ ھەربىرىكەتلىك تومۇرلىرى ئىچىدە پەيدا بولىدۇ. بۇ سەرسامنىڭ مۇشكۇل ۋە ئېغىرراق بىر خىلى بولۇپ، ئۇچ كۈن ئىچىدە كېسەلنى ھالاكەتكە يەتكۈزۈپ قويىدۇ. ئەگەر ئۇچ كۈندىن ئۆتۈپ كەتسە ساقىيىپ قېلىشىدىن ئۈمىد بار. سىقاقلۇس دېگەن سۆز يۇنان تىلىدا بىرەر ئەزانىڭ ئۆلگەنلىكى ياكى تۇيغۇسىنىڭ بۇزۇلغانلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. لېكىن سىقاقلۇسنىڭ سەرسامغا مۇناسىۋىتى بار. سىقاقلۇسنىڭ باشلانغۇچ دەۋرى «غانغرايا» دېيىلىدۇ. بۇ كېسەللىك كۆچىيىپ، تۇيغۇ يوقالغاندىن كېيىن «سىقاقلۇس» دېيىلىدۇ.

ئالامىتى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى: مېڭىنىڭ ھەربىرىكەتلىك تومۇرلىرىنىڭ ئىچىدە پەيدا بولغان ۋەرەمنىڭ ئالامىتى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى قاندىن بولغان سەرسامنىڭ ئالامەتلىرى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرىغا ئوخشاش. ئەمما بۇ خىلدىكى سەرسام (سىقاقلۇس) دا يۇز بېرىدىغان ئەھۋاللار ئېغىر بولىدۇ.

يەنە بىر خىل سەرسام بولۇپ، بۇنى چوغ ئوت (جەمرە) دەيدۇ.

ئالامىتى: كېسەل ئۆزىنىڭ بېشىغا ئوت يېقىلغاندەك ھېس قىلىپ، بىئارام بولىدۇ. ئەمما يۇز تېرىسىنى تۇتسا سوغۇق بىلىنىدۇ. رەڭگى سېرىق بولىدۇ.

داۋالاش: قىيىقال تومۇردىن، پېشانە تومۇرى، بۇرۇن ئۇچىدىكى تومۇر ۋە تىل تومۇرلىرىدىن (ئىككىسى تىل ئۇستىدە، ئىككىسى تىلنىڭ ئاستىدا) قان ئېلىش كېرەك. مەزكۇر تومۇرلاردىن قان ئېلىشتا كېسەلنىڭ قۇۋۋىتى بىلەن ھېسابلاشقان ھالدا بىر تومۇردىن، ئىككى تومۇردىن ياكى توختاتماي ئارقا - ئارقىدىن ياكى توختاپ - توختاپ قان ئېلىش، قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن ئىچىنى يۇمشىتىش كېرەك.

يۇقىرىدا قان ۋە سەپرادىن بولغان سەرسامىلار ھەققىدە كۆرسىتىلگەن داۋالار ۋە سەپرادىن بولغان سەرسام ماۋزۇسىدا سۆزلەنگەن چېپىلىدىغان دورىلار، باشقا قويۇلىدىغان كاشكاپ دورىلار، پۈرايدىغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. ئوزۇقلىنىش ئۈچۈن پەقەت پوستى ئاقلانغان ئارپا ئېشى بېرىلسە كۈپايە قىلىدۇ.

قوشۇمچە: بۇ خىلدىكى سەرسام كېسەللىكى كىچىك بالىلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. كىچىك بالىلاردا ياشىنىڭ ئالدىنقى بولاقچىسى ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ كىچىكلىشىپ قالىدۇ. بەدىنىنىڭ تېرىسى قۇرغاقلىشىدۇ. داۋالاشتا توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بېشىنىڭ ئوتتۇرىسىغا قويۇپ، قىزىغاندا ئېلىۋېتىپ باشقىسى ئالماشتۇرۇلىدۇ. سېمىزئوت يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى، ھۆل يۇمغاقسوت سۈيى، قاپاقنىڭ سقىلغان سۈيى، ئوسۇڭ سۈلىرىنى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يۇقىرىقىدەك باشىنىڭ ئوتتۇرىسىغا قويۇلىدۇ ياكى چېپىلىدۇ.

قاندىن پەيدا بولىدىغان سەرسامنى پەلغەمۇنى دەپ ئاتىلىدۇ.

ئالامىتى: بۇ خىلدىكى سەرسامدا كۆز بەك قىزىل، باش ئاغرىش قاتتىق بولۇپ، گويا كى مېڭىنى يېرىۋاتقاندەك تۇيۇلىدۇ. كوزاز يەنى گەدەن قېتىپ ئارقىغا ئېگىلىش يۈز بېرىدۇ، كۆڭۈل ئىلىشىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: جەمرە دەپ ئاتىلىدىغان سەرسامنىڭكى بىلەن ئوخشاش.

§ 3 . ماشرا

تونۇش: ماشرا كېسەللىكى پەلغەمۇننىڭ بىر خىلىدۇر. ئەگەر بۇ ئىششىق باشىنىڭ سىرتقى قىسمى يەنى پېشانە، بۇرۇن، كۆز ئەتراپلىرىدا پەيدا بولسا ماشرا دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئىششىق كېڭىيىپ، باشىنىڭ ئىچكى قىسمىغىمۇ تاجاۋۇز قىلىپ ئۆتۈشى مۇمكىن. بۇ ئىششىق بەزىدە كۆكرەك، يۇقىرىقى بىلەك قاتارلىق ئەزالارنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئىششىق باشىنىڭ ئىچكى ئەزالىرىغا قەدەر تارقالسا، ئېغىر ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش: قاندىن بولغان سەرسامنىڭكىگە ئوخشايدۇ. قانىنى ئىچكى تەرەپتىن تاشقى تەرەپكە تارتىش ئۈچۈن قىزىل نەرسىلەرگە قاراش مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ قالغان ئالامەتلىرى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى باشقا قوشۇمچىلار بىلەن قوشۇلۇپ ئىششىقلارنىڭ بايانىدا ئېيتىلىدۇ. ماشرا دېگەن ئىششىقنىڭ ماددىسى تېز قان بولۇپ، سەپراغا ئارىلاش بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ ھومرە غەيرىي خالىسقا يېقىن دېيىلىدۇ.

§ 4 . كۆز قاراڭغۇلىشىش ۋە باش قېيىش

تونۇش: بۇ ئورنىدىن قوپقان ۋاقتىدا كۆزگە قاراڭغۇلۇق تىقىلىشتىن ئىبارەت بولۇپ، بۇنداق كىشىلەر بەزىدە يىقىلىپمۇ چۈشىدۇ. باشتا ئېغىرلىق پەيدا بولىدۇ. قۇلاق غوڭۇلدايدۇ. بەزىدە ئەقلىدىن ئادىششىقمۇ ئېلىپ بارىدۇ. ئەسلىدە سەدەر دېگەن سۆزنىڭ مەنىسى «گاڭگىراش» دېگەنلىك بولۇپ، بۇ كېسەللىكتە گاڭگىراپ قېلىش ئەھۋالى

بولغانلىقى ئۈچۈن مۇشۇنداق ئاتالغان. ئۇ ـــ (دەۋۇار) باش قېيىش كېسىلىنىڭ باشلانغۇچىدىن ئىبارەتتۇر.

1. كۆزنىڭ قارىغۇلىشىشى (سەدەر)

سەۋەبى: مېڭىنىڭ هاياتلىق پائالىيىتىنى ساقلىغۇچى قۇۋۋەت، يەنى روهىي نەپسانىي[1] مېڭە قاچىلىرىغا ۋە تومۇرلىرىغا ئۆزىنىڭ خاهىشچە ئۆتەلمەي ۋە تارقىلالماي قېلىپ مېڭە سوۋۇيدۇ، تۇيغۇسىزلىنىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بۇ كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ. روهىي نەپسانىي توسۇلۇپ قېلىشنىڭ ئىككى سەۋەبى بار. بىرى، سوغۇق ۋە قويۇق خىلتلار روهىي نەپسانىينىڭ ماڭىدىغان بەزى يوللىرىدا سولىنىپ توختاپ قالىدۇ. باشنى قىزىتقۇچى چارىلەر، مەسىلەن: ئاپتاپتا، ئوتتا ئىسىنىش، قېلىن كىيىم ۋە تۇماق كىيىش ئارقىلىق باش قىزىغاندا مەزكۇر خىلىت قىزىپ، مەلۇم قىسمى بۇخارانتا ئايلىنىپ، شۇ كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. بۇ خىلدىكى سەدەرنى «خەدەر»، يەنى مېڭىنىڭ تۇيغۇسىزلىنىشى دەپ ئاتىلىدۇ. سوغۇق خىلتلار مېڭىگە يىغىلىپ قالغانلىق ئالامەتلىرى باش ئاغرىقى ماۋزۇسىدا سۆزلەپ ئۆتۈلدى.

داۋالاش: ئالدى بىلەن كۆچلۈك هەمەلچە ۋە بەلغەمنى تازىلىغۇچى كاشكاپلار ئارقىلىق بەدەننى تەدرىجىي يوسۇندا پۈتۈنلەي تازىلاش كېرەك (بىراقلا تازىلانسا بىهوش بولۇپ قېلىش، قۇۋۋەت كېتىپ قېلىش ئەهۋاللىرى يۈز بېرىشى مۇمكىن. شۇڭا، ئاستا ـ ئاستا تازىلاش كېرەك). ئومۇمىي بەدەننى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن، مېڭىنىڭ ئۆزىنى تازىلاش ئۈچۈن لىسەرغىس كېسەللىكىدە سۆزلەنگەن ئايارەج ۋە كۆمىلاچلار، چۈشكۈرتكۈچى دورىلار ۋە قاينىتىپ باشقا قۇيۇلىدىغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك.

يەنە بىر سەۋەبى، باش زەخىملىنىش ياكى يىقىلىشقا ئوخشاش باشقا سەۋەبلەر ئارقىلىق روهنىڭ مېڭىگە ئۆتۈش يولى توسۇلۇپ قالغانلىقتىن، سەدەر كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: مېڭىدىن ماددىنى قارشى تەرەپكە تارتىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن قان ئېلىش، لوكۇقا قويۇش، ئىچىنى سۈرۈش ۋە ماددىنى تارقىتىش لازىم. ئېھتىياجىغا قاراپ ئەزانى ۋە روهنى كۆچلەندۈرۈش ۋە ماددىنى تارقىتىش ئۈچۈن باش ئاغرىقىدا كۆرسىتىلگەن ئۇسۇل بويىچە گۇل يېغىنى قىزىتىپ باشقا چېپىش كېرەك.

ئاق مومنى گۇل يېغىدا ئېرىتىپ باشقا قويۇلسىمۇ بولىدۇ. ئەمما باشنى ئاپتاپتىن ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلاردىن ساقلاش، چۈشكۈرۈشتىن ساقلىنىش كېرەك. چۈنكى چۈشكۈرۈش مېڭىنى سىلكىندۇرىدۇ. تۇيغۇسىزلىنىشقا سەۋەب بولىدۇ.

---

① روهىي نەپسانىي ـــ ئۇيغۇر تېبابەتتە «روه» ئاتالغۇسى روهىي نەپسانىي، روهىي هايۋانىي، روهىي تەبئىي دېگەن ئۈچ ئورۇندا ئىشلىتىلىدۇ. بىرىنچىسى مېڭە پائالىيەتلىرىگە، ئىككىنچىسى يۈرەك پائالىيەتلىرىگە، ئۈچىنچىسى جىگەر پائالىيەتلىرىگە قارىتىپ ئېيتىلىدۇ.

2. باش قېيىش (دەۋۇار)

تونۇش: بۇ كېسەللىك بىلەن ئاغرىغان ئادەم ئۆزىنى ۋە ئەتراپتىكى بارلىق نەرسىلەرنى چۆرگىلەۋاتقاندەك ھېس قىلىدۇ. ئۆرە تۇرۇشقا، ئولتۇرۇشقا قادىر بولالماي يېقىلىپ چۈشىدۇ.

سەۋەبى: روھ مېڭىنىڭ ھەرىكەتلىك ۋە ھەرىكەتسىز تومۇرلىرىدا ۋە مېڭە كاۋاكلىرىدا بىرەر سەۋەب بىلەن ھەرىكەتلىنىدۇ، ئايلىنىدۇ ۋە دولقۇنلىنىدۇ. ھەرقاچان كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ روھى شۇنداق دولقۇنلاپ ئايلانسا، ئادەمگە ئۇنىڭ ئەتراپىدا نەرسىلەر چۆرگىلەۋاتقاندەك كۆرۈنىدۇ. ئەمما بۇ كېسەللىكنىڭ ئايرىم سەۋەبلىرى خېلى كۆپ.

1. ئىسسىق ياكى سوغۇق سۇيۇق خىلتىلار مېڭە ئىچىدە ياكى مېڭە تومۇرلىرىدا پەيدا بولۇپ تۇرۇپ قالىدۇ. ئۇندىن كېيىن مەزكۇر خىلىت بىرەر سەۋەب ئارقىلىق غەيرىي تەبىئىي ھالدا ھەرىكەتلەنسە، روھىي نەپسانىيمۇ شۇ خىلتىقا تاقابىل تۇرۇش ئۇچۇن غەيرىي تەبىئىي ھالدا ھەرىكەتلىنىدۇ. بۇ خىل قارىمۇقارشى ئىككى ھەرىكەتنىڭ تەسىرىدىن روھتىمۇ ئايلىنىش ھەرىكىتى يۈز بېرىپ باش قايىدۇ.

بەزىدە خىلىتتا ھەرىكەت بولمىسىمۇ، مەلۇم سەۋەبلەر تەسىردە خىلىتتىن بۇخارات ئاجرىلىپ چىقىپ، مەزكۇر كېسەللىكنى كەلتۇرۇپ چىقىرىدۇ.

2. قويۇق يەل ياكى كۆپ يەل مېڭىنىڭ تومۇرلىرىدا ياكى مېڭىنىڭ ئىچىدە ئورۇنلىشىپ يىغىلىپ قالىدۇ. بۇ يەللەر ھەرىكەتلەنگەن چاغدا يۇقىرىدا ئېيتىلغاندەك روھ بىلەن يەل ئوتتۇرىسىدا بىر - بىرىنى چەتكە قېقىش كۈرىشى پەيدا بولۇپ، ھەر ئىككىسى چۆرگىلەپ ھەرىكەتلىنىدۇ.

3. قويۇق خىلتىلار مېڭىنىڭ چۆرىسىدىكى تومۇرلاردا ئورۇنلىشىپ، روھ تەبىئىي يولىغا ئۆتەلمەي، ئاشۇ خىلتىلار ئورۇنلىشىۋالغان جايغا بېرىپ ئارقىغا يانىدۇ ۋە چۆرگىلەيدۇ. بۇ خۇددى شامال تاغ، تام ياكى باشقا بىر نەرسىگە دۇچ كەلسە، ئارقىغا قايتىپ ئايلىنىپ، قۇيۇن بولۇپ ھەرىكەتلەنگىنىگە ئوخشايدۇ. بەزىدە بىرەر سەۋەب تۇپەيلىدىن ئاشۇ خىلتىلاردىن بۇخارات قوزغىلىپ، باش قېيىش كېسەللىكىنى كەلتۇرۇپ چىقىرىدۇ.

باش قېيىش كېسەللىكىنىڭ سەۋەبچى ماددىسى مېڭىنىڭ ئۆزىدە ياكى باشقا ئەزادا ئورۇنلىشىدىغانلىقى ئۇچۇن، ئۇنى ئىككىگە بۆلۇپ تونۇشتۇرىمىز.

بىرىنچى خىلى: ماددىسى مېڭىدە ئورۇنلىشىدىغان باش قېيىش كېسەللىكى بولۇپ، ئۇنىڭغا سەۋەبچى بولىدىغان ماددىنىڭ تۇرىگە قاراپ تۆۋەندىكى خىلتىلارغا بۆلۇنىدۇ:

1) بەلغەمدىن بولغان باش قېيىش: بۇنىڭ ئالامىتى شۇكى، كېسەلنىڭ بېشىغا ئىسسىق تەسىر قىلىپ باش ئىسسىسا، باشنىڭ چۆرگىلىشى توختايدۇ. باشقا بەلگىلىرى بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىغا ئوخشايدۇ.

2) سەۋادىدىن بولغان باش قېيىش: بۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، كېسەلدە خىيال كۆپ،

پەۋقۇلئاددە خامۇش ۋە شوك، تومۇر ئاجىز بولىدۇ. تومۇرنىڭ ئاجىزلىقى قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقى ياكى ھەربىرتلىك تومۇرلارنىڭ ئارتۇقچە قېتىپ قالغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

3) قاندىن بولغان باش قېيىش: ئۇنىڭ ئالامىتى شۇكى، باشنىڭ قېيىشى تېزراق قويۇپ بېرىدۇ. شۇنىڭدەك قان خاراكتېرلىك باش ئاغرىقىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

4) سەپرادىن بولغان باش قېيىش: ئالامىتى شۇكى، ئەزالارنى سوۋۇتقۇچى دورىلار مەنپەئەت قىلىدۇ. باشنىڭ قېيىشى تېزدىن قويۇپ بېرىدۇ. يەنە سەپرا خاراكتېرلىك باش ئاغرىقىدىكى ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

5) سوغۇق يەلدىن بولغان باش قېيىش: سوغۇق خىلىتلاردىن سوغۇق يەللەر قوزغىلىدۇ. سوغۇق خىلتلاردا بايان قىلىنغان ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

6) ئىسسىق يەلدىن بولغان باش قېيىش: ئالامىتى كۆپ چۈشكۈرىدۇ، بۇرنى قۇرۇق بولىدۇ. باش قايغاندا يېنىك تەرلەيدۇ، تۇتاقلىق كېسەلدىكىدەك يېقىلىپ قالىدۇ.

داۋالاش: بەلغەم، سەۋداۋى يەللەردىن بولغان باش قېيىش كېسەللىرىنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن كېسەللىك سەۋەبىگە قاراپ مادداىنى پىشۇرۇشقا تىرىشىش كېرەك. ئاندىن بەدەننى، مېڭىنى تازىلاش ئۈچۈن يۇقىرىدا بەلغەم ۋە سەۋادىن بولغان باش ئاغرىقلىرى ماۋزۇسىدا كۆرسىتىلگەن تازىلىغۇچى، ھۆقنە، كۈمىلاچ ۋە غار ـ غار دورىلىرىنى ئىستېمال قىلىش؛ بەلغەمدىن بولغان باش قېيىش كېسىلى ئۈچۈن تۆۋەندىكى كاشكاپنى بېرىپ مادداىنى پىشۇرۇش كېرەك.

مەتبۇخى مۇنزىج

تەركىبى: كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان ھەربىرى توققۇز گرامدىن، گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، ئەمەن، سېرىق ئوت ئۇرۇقى ھەربىرى 11 گرامدىن، پوستى ئېلىنغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 14 گرام، ئۇرۇقى ئېلىنغان ۋاسالغۇ ئۇزۇم 35 گرام، بىنەپشە توققۇز گرام، ئاپتاپتا تەييارلانغان گۈلقەنت 21 گرام ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: مەزكۇر دورىلاردىن چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنى چالا سوقۇپ، سېرىق ئوت ئۇرۇقىنى خالتىغا سېلىپ، بىر جىڭ سۇ قۇيۇپ، سۇس ئوت بىلەن تاكى سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بەلغەمنى پىشۇرىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: ناشتىدا بىر قېتىمدىلا ئىچىلىدۇ.

سەۋادىن بولغان باش قېيىشتا، سەۋادىن بولغان باش ئاغرىقىدا كۆرسىتىلگەن سېرىق ئوت كاشكاپى بېرىلىدۇ. يەلدىن بولغان باش قېيىشتا توسالغۇلارنى ئاچقۇچى ئىسسىق دورىلار كاشكاپى ئىشلىتىلىدۇ. باش قېيىش كېسىلىدە بەدەننى ۋە مېڭىنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن، يەللەرنى تارقىتىش ئۈچۈن ئىپار، سەنۇبەر، يەسمەنلەر پۈرىتىلىدۇ ۋە كۈندۇش، قۇندۇز قەھرىلەر ئارقىلىق چۇشكۈرتۈلىدۇ. ئاقمۇچ، سەبرە، زەپەر،

قۇندۇز قەھرىلەرنى مەرزەنجۇش ۋە بىنەپشە ياغلىرىدا ئېزىپ بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ. ئاقىرقەرھا، قىچا، قەلەمپۇرلارنى ئېزىپ، سەنۇبەر سۇيى، ياۋا پىياز سىركىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ باشقا چېپىلىدۇ. بابۇنە، بەرەنجاسپ، غار دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقى، ئىكىلىمىلىك، سېرىقچېچەكلەرنى قاينىتىپ، چىققان هور بىلەن باشنى هورداىدۇ.

قاندىن بولغان باش قېيىشتا قىيفال تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ ۋە پاچاققا لوڭقا قويۇلىدۇ. قىزىتمىنى سوۋۇتۇش ئۈچۈن ئىسپىغۇل شىرنىسى، چىلان شەربىتى، ئارپا ئېشى، پوستى ئاقلانغان كۆك ماشنىڭ سىركە بىلەن پىشۇرۇلغان ئېشى، ئاچچىق - چۈچۈك كېسەل ئاشلىرى ۋە باش ئاغرىقى هەققىدە ئېيتىلغان باشقا تاماقلار بىلەن ئوزۇقلىنىدۇ.

سەپرادىن بولغان باش قېيىشتا هېلىلە، شاھتەررىلەردىن كاشكاپ قاينىتىپ، خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىن قوشۇپ ياكى شىرخىست قوشۇپ ئىچكۈزۈش ئارقىلىق ئىچنى يۇمشىتىش كېرەك.

سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقى هەققىدە كۆرسىتىلگەن نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

ئىسسىق يەللەردىن بولغان باش قېيىشتا، ئاشۇ يەلنىڭ ماددىسىغا قاراپ مېڭىنى، بەدەننى تازىلاش ئۈچۈن تىرىشىش. مەسىلەن: قان ئالامەتلىرى كۆرۈلسە قىيفال تومۇرىدىن قان ئېلىش؛ قىزىتمىنى سوۋۇتۇش، ئىچنى يۇمشىتىش؛ سەپرا ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، يۇقىرىدا ئېيتىلغان كاشكاپلار ئارقىلىق ئىچنى يۇمشىتىش كېرەك. شۇنىڭدەك، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى هەققىدە ئېيتىلغان پۇرايدىغان، باشنى يۇيىدىغان، چاپىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىش مۇمكىن.

ئىككىنچى خىلى: سەۋەبچى ماددىسى ئاشقازان، بالىياتقۇ، دوۋسۇن، بۆرەك، پۈت، پاچاق، يوتا، سېرىقئەت، هەرىكەتلىك تومۇر ياكى گەدەنىڭ ئىككى تەرىپىدىكى تومۇرلاردا ئورۇنلاشقان باش قېيىش كېسىلى بولۇپ، ماددىنىڭ ئورۇنلاشقان جايىغا قاراپ تۆۋەندىكىچە تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ:

① سەۋەبچى ماددا ئاشقازاندا ئورۇنلىشىدىغان تۈرى؛ ② سەۋەبچى ماددا چېكە ياكى قۇلاق ئارقىسىدىكى هەرىكەتلىك تومۇرلاردا ئورۇنلىشىدىغان تۈرى؛ ③ سەۋەبچى ماددا بويۇن ئىككى يېنىدىكى تومۇرلاردا ئورۇنلىشىدىغان تۈرى؛ ④ سەۋەبچى ماددا بالىياتقۇ، دوۋسۇن، بۆرەك، پۈت، پاچاق، يوتا، سېرىقئەتلەردە ئورۇنلىشىدىغان تۈرى. بۇلارنىڭ بەزىلىرى ماددىنىڭ ئىسسىق - سوغۇقلۇقى ۋە باشقا خۇسۇسىيەتلىرىگە قاراپ يەنە ئايرىم قىسىملارغا بۆلۈنۈشمۇ مۇمكىن.

1) سەۋەبچى ماددا ئاشقازاندا ئورۇنلىشىدىغان تۈرى.

بۇنىڭ بىرىنچى خىلى ئاشقازاندا سوغۇق خىلتىلار يىغىلىپ قېلىشتىن كېلىپ چىقىدۇ. باش قايغان چاغدا باشنىڭ ئالدى تەرىپىدىن تاكى باش چوققىسىغىچە باش ئاغرىيدۇ، ئەگەر ماددا كۆپ بولسا، باشنىڭ ئارقا تەرىپىگە قەدەر ئاغرىيدۇ.

بۇ خىلىنى داۋالاش ئۈچۈن ھېلىلە كابىلى، رۇم بەدىيان، بەدىيان يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزى، تۇربۇت، ئىنچىكە قەنتەرىيۇن، سانا، غاپەس قاتارلىق سەككىز خىل دورىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ چالا سوقۇپ، 500 مىللىلىتىر سۇ قۇيۇپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، زاراڭزا مېغىزى، قارا شېكەر، ئابدىمىلىك يېغى، سەبرىلەردىن ئازراقتىن قوشۇپ ھەمەلچە قىلىش كېرەك. ئېھتىياجىغا قاراپ قۇستۇرۇش ۋە ئىچىنى سۈرگەزۈش ئۈچۈن سۈرگەچى كاشكاپلارنى ئىچكۈزۈش لازىم.

ماددىنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدىغان ئايارەجلەر، ئىسسىق ئىترىفىل ۋە ئىسسىق جاۋارىشلارنى بېرىش كېرەك.

ئىككىنچى خىلى، ئاشقازاندا سوغۇق خىلىتلاردىن سوغۇق يەللەر پەيدا بولۇپ، شۇ سوغۇق خىلىتلارنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ، مەسىلەن: ھۆ تۇتىدۇ، لېكىن قۇسمايدۇ، ئاشقازاندا يەل كۆپەيسە، كۆپۈپ ئاغرىش يۈز بېرىدۇ.

بۇنى داۋالاش ئۈچۈن، سوغۇق خىلىتلارنى داۋالايدىغان چارىلەر، ئاشقازانىنى قۇۋۇتلەيدىغان چارىلەر قوللىنىدۇ. يەل ھەيدەش ئۈچۈن سۆئىتەر سېلىپ قاينىتىلغان شەربەتلەر ھەممىدىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۈچىنچى خىلى، سەپرا خاراكتېرلىك ئىسسىق خىلىتلار ئاشقازانغا يىغىلىپ قالغان بولىدۇ. بۇنىڭ ئالاھىدىلىكى شۈكى، قورساق ئاچ چاغدا باشنىڭ قېيىشى قوزغىلىپ، قورساق تويغاندا توختايدۇ.

داۋالاشتا سىركەنجۈبىل ۋە ئىلمان سۇ ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ. ھېلىلە كاشكاپى، قېتىق سۈيى، ئەينۇلا چىلانمىسى، تاتلىق ياكى ئاچچىق ئانارلارنىڭ سىقىلغان سۈيىنى ئىچكۈزۈپ، ئىچىنى يۇمشىتىش كېرەك.

ھېلىلە كاشكاپى

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، ئۆرۈك گۈلىسى، قارىئۆرۈك، سەرپىستان، تەمرى ھىندى، كاسنە ئۇرۇقى باراۋەر مىقداردا.

تەييارلىنىشى: مەزكۇر دورىلارنى بىر كىلوگرام سۇغا بىر كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ، ئەتىسى سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ ئىشلىتىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: سەپرا خىلىتلىرىنى ھەيدەيدۇ ۋە ئىچىنى يۇمشىتىدۇ.

تەبئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: تەييارلانغان كاشكاپقا تەرەنجىبىن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. سۈزۈلگەن كاشكاپقا سوقمۇنىيا قوشۇلسا ياخشىراق تەسىر قىلىدۇ.

مائۇلجەبەن تۆۋەندىكىچە تەييارلىنىدۇ:

بۇنى تەييارلاش ئۈچۈن ساغلام ئۆچكە سۈتى ئىشلىتىلىدۇ. بۇنداق ئۆچكىگە بىرقانچە كۈنگىچە تەرخەمەك، ھۆل يۇمغاقسۈت، ئوسۇك يوپۇرمىقى، ئىسپىغۇل يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنى يېگۈزۈپ، ئاندىن كېيىن كەچتە سېغىپ، قوم چۆگۈندە قاينىتىلىدۇ. ئاندىن

600 مىللىلىتىر سۈتكە 105 گرام هېسابىدا ئاچچىق سىركەنجۈبىل ياكى ئۈزۈم غورىسىنىڭ سۈيىنى قوشۇپ، پوستى ئاقلىنىپ ئۈچى تاشتا سوقۇپ پوپەكلەشتۈرۈلگەن هۆل چۈنۈق بىلەن تاكى سۈت ئۈيۈغىچە قوچۇلىدۇ. ئاندىن قېتىقنى بىر پارچە نېپىز ماتاغا ئېلىپ ئېسىپ، تېگىگە قاچا قويۇلسا سۈزۈك سۈيى قاچىغا تامىدۇ. مەزكۇر سۈنى تاكى كۆپۈكى چىقىشتىن توختىغانغا قەدەر قاينىتىپ، سۈزۈپ سىركەنجۈبىل قوشۇپ ياكى ئۆزى خاس هالدا ئىچىلىدۇ.

باشقا تېۋىپلار قېتىق سۈيىنى مۇنداق تەييارلاشنى تەكلىپ قىلىدۇ: ساغلام ئۆچكىنىڭ يېڭى سۈتىدىن تۆت جىڭنى قىزىتىپ، بىر مىسقالچە پەنەرمايە قوشۇلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن سۈت ئۈيۈيدۇ. ئاندىن ئۇنىڭ يۇزىگە ئۈزۈنىسىغا ۋە توغرىسىغا سىزىق تارتىپ، يەتتە گرامچە ئاق تۇزنى سولغان قېتىقنى ماتاغا ئېلىپ ئېسىپ، ئاستىغا قاچا قويۇش ئارقىلىق سۈزۈك سۈيى يىغۋېلىنىدۇ. مەزكۇر سۈنى سۈزۈپ 600 مىللىلىتىر قېتىق سۈيىگە 35 گرام سىركەنجۈبىل قوشۇپ، ئاستا ئوتتا قاينىتىپ كۆپۈكى ئېلىنىدۇ. تەييار بولغان قېتىق سۈيى ئۆچكە بۆلۈپ، ئىچىلىدۇ، هەر قېتىم ئىچكەندىن كېيىنكى ئارىلىقتا بىر سائەت ۋاقىت ئۆتۈشى كېرەك، بۇ چاغدا كېسەل 100 قەدەم مېڭىپ هەرىكەتلىنىشى لازىم. بەزىلەر مەزكۇر سۈتنى ئۆچكە بۆلۈپ بىر يېرىم سائەت ئىچىدىلا ئىچىپ بولۇشنى تەكلىپ قىلىدۇ.

ئۆچكە سۈتىنىڭ هۆللۈكى ئارتۇقراق ۋە يېغى مۇۋاپىق، تەسىرى، ئۇنۇمى ياخشىراق بولغىنى ئۈچۈن ئۆچكە سۈتى ئىشلىتىش تەكتلىنىدۇ. ئۇ تېپىلمىغاندا كالا، قوي سۈتلىرىدىن تەييارلاشمۇ مۇمكىن.

تۆتىنچى خىلى، ئېسىق خىلتىلاردىن هاسىل بولغان ئېسىق يەللەرنىڭ ئاشقازاندا يىغىلىپ قېلىشى باش قېيىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇنىڭ بەلگىسى شۇكى، ئاشقازاندا بىرەر نەرسە سانجىلغاندەك تۇيۇلىدۇ. كىندىكتە ئاغرىق پەيدا بولىدۇ، يەل چىقسا ئارام ئالىدۇ. بۇ چاغدا يۇقىرىدا سۆزلەنگەن هېلىلە قاياتمىسىغا سوقمۇنيا قوشماستىن بېرىپ، ئاشقازاننى تازىلاش كېرەك.

2) ئارتۇق ماددا چېكىدىكى ياكى قۇلاقنىڭ ئارقىسىدىكى هەرىكەتلىك تومۇرلاردا، سۇباتىيە (بويۇن ئارتېرىيىسى) دەپ ئاتىلىدىغان ئىككى تومۇردا يىغىلىدۇ. شۇ جايدىن مېڭە تەرەپكە چىقىپ، باش قېيىش كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى: مەزكۇر تومۇرلار تارتىشىدۇ، كۆپىدۇ، لوقۇلداپ ئاغرىيدۇ. تومۇرنى قول بىلەن باسسا ياكى قورۇغۇچى دورىلارنى چاپسا دەۋۇار كېسەللىكى توختايدۇ. ماددىنىڭ مەنبەيى يۇرەك، جىگەر ياكى تال بولسا، يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئالامەتلەر بىلەن بىللە شۇ ئەزالاردىن بىرەرسىنىڭ كېسەلگە ئۇچرىغانلىق بەلگىلىرى بولىدۇ.

داۋالاش: ئەڭ ئاۋۋال بۇخاراتنىڭ ماددىسى قايسى خىلىت ئىكەنلىكىنى، يەنى بەلغەمۇ، سەۋدامۇ، سەپرامۇ، قانمۇ بىلىش، بۇنى ئايرىپ تونۇغاندىن كېيىن ئاشۇ خىلىتنى تازىلاشقا تىرىشىش كېرەك. ماددا جىگەردە بولغاندا جىگەر پائالىيىتىنىڭ

يېتەرسىزلەنگەنلىكى، جىگەر ساھەسى ئاغرىش، جىگەرنىڭ ئۆز بايانىدا سۆزلىنىدىغان ئالامەتلەر كۆرۈلۈپ، ماددىنىڭ جىگەردە ئىكەنلىكىگە گۇۋاھلىق بېرىدۇ. ئەگەر ماددا جىگەرنىڭ ئاستى تەرىپىدىكى چوڭقۇرلۇقتا بولسا، ئاشۇ ماددىنى تازىلاشقا تىرىشىش؛ ماددا جىگەرنىڭ ئۈستى تەرىپىدىكى ئەگمەچ قىسمىدا بولسا، سۈيدۈكنى ماڭدۇرۇش كېرەك.

ماددا يۇرەكتە بولسا، ئۇنى تازىلىغاندىن كېيىن ئالما شەربىتى ۋە كۆكۈلنى خۇش قىلغۇچى دورىلارنى بېرىش كېرەك.

ماددا تالدا بولسا، سول قولنىڭ ئۈسەيلەم دېگەن تومۇرىدىن قان ئېلىش (بۇ تومۇر چىمچىلاق بىلەن نامسىز بارماق ئوتتۇرىسىدا بولىدۇ) ۋە تارقاتقۇچى زىماتلارنى تالغا قويۇش ۋە چېپىش كېرەك. ئەڭ مۇھىمى كېسەللەنگەن ئەزانى داۋالاشقا يۇزلىنىش لازىم.

مەيلى ماددا ئاشۇ ئەزالاردا ياكى تومۇرلاردا بولسۇن، ئۇنى تازىلىغاندىن كېيىن باش قېيىش كېسەللىكى تۈگەپ ساقىيىپ قالسا، مەقسەت ھاسىل بولىدۇ. ئەگەر ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىنمۇ باش قېيىش ساقايمىسا، ئۇنداقتا چوڭقۇر تەكشۈرۈش، ماددىنىڭ ماڭىدىغان يولى قايسى تومۇردا ئىكەنلىكىنى بىلىپ چىقىش كېرەك. ئۇنى ئاشۇ تومۇرنىڭ قاتتىق لوقۇلداپ سوقۇشى ۋە كۆپكەن ھالدا بولۇشىدىن بىلىش مۇمكىن. ماددىنىڭ ماڭىدىغان يولى چېكە تومۇرلىرى ياكى قۇلاقنىڭ ئارقىسىدىكى تومۇرلاردا بولغانلىقى ئېنىق بىلىنسە، شۇلاردىن ئەڭ كۆپۈپ تۇرغىنىنى كېسىش ۋە كەسكەندىن كېيىن داغلاش كېرەك.

ماددىنىڭ ماڭىدىغان يولى بويۇن ھەرىكەتلىك تومۇرى (سۇباتىيە) دا بولغانلىقى ئېنىقلانسا، ئۇنداقتا تومۇرلارنى كېسىش ۋە داغلاشتىن ساقلىنىش لازىم. سۇباتىيە دېگەن تومۇرلار ھەرىكەتلىك تومۇر بولۇپ، چوڭقۇر ئورۇنلىشىدۇ ۋە داجەيىن دېگەن ئىككى تومۇرغا ئوخشاش گالىنىڭ ئوق ۋە سول تەرەپلىرىدىن چىقىپ، باشقا كىرىدۇ.

3) سەۋەبچى ماددا بويۇن ھەرىكەتلىك تومۇرلىرىدا بولۇپ، باش قېيىش كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى: ئالدى بىلەن مەزكۇر ئىككى تومۇر كۆپىدۇ ۋە تارتىشىدۇ. ئاندىن باش قېيىش پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: مەزكۇر تومۇرلاردىن قان ئېلىش كېرەك. قان ئالغاندىن كېيىن باش قېيىش يوقالمىسا، ئۇنىڭ ماددىسى جىگەردە بولسا، ئۇنداقتا يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئۇسۇللار بويىچە جىگەرنى تازىلاشقا تىرىشىش كېرەك.

4) سەۋەبچى ماددا بالىياتقۇ، دوۋسۇن، بۆرەك، پۇت، پاچاق، يوتا ياكى سېرىقئەتتە ئورۇنلىشىشتىن كېلىپ چىقىدىغان باش قېيىش.

ئالامىتى: ئالدى بىلەن مۇشۇ ئېيتىلغان ئەزالاردىن بىرسىدە كېسەللىك كۆرۈلىدۇ. ئاندىن كېيىن باش قېيىش كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ. كېسەل كىشى مەزكۇر ئەزالاردىن بىر نەرسە ھەرىكەتلىنىپ، يۇقىرى تەرەپكە چىققاندەك ھېس قىلىدۇ. ئاندىن بېشى قايىدۇ. ھەيزنىڭ توختاپ قېلىشى ۋە بالىياتقۇنىڭ بوغۇلۇپ قېلىشى كۆپرەك باش قېيىش

كېسىلگە سەۋەب بولىدۇ. چۈنكى بالىياتقۇ، دوۋسۇن، بۆرەك، سېرىقئەتلەردىكى ماددا كۆپىنچە ئىسسىق؛ پۈت هارارەت مەنبەسىدىن يىراق بولغانلىقتىن، پۈتتىكى ماددا سوغۇق كېلىدۇ.

داۋالاش: كېسەلگە ئۇچرىغان ئەزانى داۋالاش قان ئېلىش، ئىچىنى سۈرۈش، هەمەل قىلىش، ئەزالارنى سۈرتۈپ ئۇۋۇلاش ۋە باشقىلار ئارقىلىق ماددىنى باشتىن باشقا تەرەپكە تارتىش كېرەك. مېڭىنى قۇۋۇەتلەش لازىم. بەزىدە باشقا تاياق تېگىش، يىقىلىش بىلەن روهىي نەپسانىي هەرىكەتلىنىپ، باش قېيىش كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ.

بۇنداق زەخمىلەنگەن، يىقىلغان ئەهۋالغا قارىتا داۋا قىلىش، ئەگەر ئاغرىق تۇگىگەندىن كېيىن باش قېيىش بولسا، ئۇ هالدا مېڭىنىڭ مىزاجى ئۆزگەرگەنلىك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ، شۇنىڭغا قارىتا داۋالاش كېرەك.

باشنىڭ قېيىشى يوقالمىسا، مىزاجنىڭ بۇزۇقلۇقىنى يوقىتىشقا تىرىشىش لازىم.

بەزىدە يۈرەكنىڭ ئاجىزلىقى كۆز قاراڭغۇلىشىش، باش قېيىش كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ ئەهۋال كۆپرەك كېسەلدىن يېڭى قوپقان ئادەملەردە كۆرۈلىدۇ. بۇنداق چاغلاردا يۈرەكنى قۇۋۇەتلەش ئۈچۈن هوممىاز، لىمون، سەندەل، ئالما شەربەتلىرىنى بېرىش ۋە مىزاجغا مۇناسىپ كېلىدىغان مۇپەررەھ دورىلار ۋە مۇۋاپىق يۇمشاق تاماقلارنى يېيىش كېرەك.

5 § . سۈبات

تونۇش: سۈبات بىر خىل غەيرىي تەبىئىي پەۋقۇلئادده ئۇخلاشتىن ئىبارەت بولۇپ، كېسەل تەسلىكتە ئويغىنىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ 10 خىل سەۋەبى بار، بىرىنچى سەۋەبى مېڭىدە ئارتۇقچە سوغۇق مىزاج ئۆزگىرىشى پەيدا بولغانلىقىدۇر.

ئالامىتى: تومۇرى قاتتىق، ئېگىز ـ پەس سالىدۇ. بەدەننىڭ، يۈزنىڭ رەڭگى كۆككە مايىل كېلىدۇ. كېسەللىكتىن بۇرۇن باشقا سوغۇق ئۆتكەنلىكى ياكى ئەزالارنى بىهوش قىلغۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلغانلىق تارىخى بولىدۇ، يۈز ئىششمايدۇ.

داۋالاش: مىزاجنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن خۇشبۇي دورىلارنى ۋە سۈزاپىنى قاينىتىپ، بەدەن كۆيمىگۈدەك هالدا باشقا قۇيۇش كېرەك. بان يېغى، قۇستە يېغىغا قۇندۇز قەهرى ئارىلاشتۇرۇپ باشقا سۈركىلىدۇ. قۇندۇز قەهرى، ياۋا پىياز، تۇخۇمەك (مۇنزەج)، ئاقىرقەرهالارنى سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ، باشقا قويۇق چېپىلىدۇ. داۋائىمىشكىسى، مەسرىدىتۇس قاتارلىق مۇرەككەپ دورىلارنى يېيىشكە بېرىلىدۇ. چۈجىنى نوقۇت سۇيى، ياڭاق، قىچا ياغلىرى بىلەن پىشۇرۇپ يېيىلىدۇ.

مەست قىلغۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلغان سەۋەبتىن بۇ كېسەللىك پەيدا بولغان بولسا، هەربىر مەست قىلغۇچى دورىنىڭ ئۆزىگە مۇناسىپ زەهەر قايتۇرغۇچى دورىسى ئارقىلىق ئۇنى قايتۇرۇۋشقا تىرىشىش كېرەك (مەست قىلغۇچى دورىلارنىڭ زەهىرىنى قايتۇرغۇچى نەرسىلەر كىتابنىڭ ئاخىرقى قىسمىدا بايان قىلىنىدۇ).

ئىككىنچى سەۋەبى، خام ھۆللۈك مېڭىنىڭ ئالدى تەرىپىگە يىغىلىپ قالىدۇ.

ئالامىتى: كېسەل كىشى بېشىنىڭ ئالدى تەرىپىدە، كىرپىكلىرى ۋە كۆزلىرىنىڭ ھەرىكىتىدە ئېغىرلىقنى ھېس قىلىدۇ ۋە كۆپىنچە بۇرنىدىن قويۇق سۇ كېلىدۇ، تىلىدا شىلىمشىق ھۆللۈك بولىدۇ.

داۋالاش: ئالدى بىلەن بەلغەمدىن بولغان سەرسام كېسەللىكىدە ئېيتىلغان كۈمىلاچلار، ھۆقنىلەر ئارقىلىق مېڭىنى تازىلاش، ئاندىن كېيىن ئالدىنقى ماۋزۇدا سۆزلەنگەن ئۇسۇل - چارىلەر ئارقىلىق مىزاجنى ئۆزگەرتىش كېرەك.

ئۇچىنچى سەۋەبى، ناچار، ھۆل، گازلار تۆۋەندىن مېڭە تەرەپكە كۆتۈرۈلىدۇ. بۇ خىلدىكى ئەھۋال تەپلەر (قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر) دە، بولۇپمۇ بەلغەم خاراكتېرلىك تەپلەردە كۆپرەك كۆرۈلىدۇ.

ئالامىتى: كېسەللىك باشلىنىشتىن بۇرۇن بۇ ئادەم تەپ كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان تارىخى بولىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال تەپنى داۋالاشقا تىرىشىش ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن گۈل يېغى، گۈلاب، سىركىلەرنى بىرلەشتۈرۈپ، باشنىڭ ئوتتۇرىسىغا قويۇش ۋە مادداىلارنى تارتىپ چىقىرىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى پۈتنى يۇيىدىغان (پاشۇيە) دورىنى ئىشلىتىش كېرەك.

بىنەپشە گۈلى، بابۇنە، لەيلىگۈل (گۈلى خىتمى)، خاكىشى، شور تۇز، بۇغداي كېپىكى، سۇزاپ يوپۇرمىقى قاتارلىقلاردىن بەلگىلىك مىقداردا ئېلىپ، 7500 مىللىلىتىر سۇ بىلەن قاينىتىپ، 5000 مىللىلىتىر قالغاندا ئېلىپ، بەدەن كۆيمىگۈدەك ھالدا پۈت يۇيۇلىدۇ ۋە پۈت ئالقانلىرى يىرىك ماتا بىلەن ئۇۋۇلاپ بېرىلىدۇ ۋە قول - پۈتلارنى بوغۇش ۋە چۈشكۈرتۈشمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

تۆتىنچى سەۋەبى، ئىككى چېكىگە تاياق تېگىپ، تۈيغۇ ئەسەبلىرى يانجىلىشتىن كېلىپ چىقىدۇ.

بەشىنچى سەۋەبى، يىقىلىش ياكى تاياق تېگىش ئارقىلىق باش سۆڭىكى سۇنىدۇ ۋە مېڭە سىقىلىدۇ.

ئالامىتى ۋە داۋالاش ئۇسۇلى يىقىلىش ۋە تاياق تېگىشتىن بولغان باش ئاغرىقىنىڭكىگە ئوخشاش.

ئالتىنچى سەۋەبى، بۇخاراتلار ئاشقازاندىن مېڭە تەرەپكە چىقىشتىن پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن: مەستلىكنىڭ ئۇيقۇسى ۋە ھەزىم قىلىش بۇزۇلۇشىنىڭ ئۇيقۇسىغا ئوخشاش.

ئالامىتى: كۆز قاراڭغۇلىشىش، باش قېيىش ئەھۋاللىرى ئالدىن كۆرۈلىدۇ ۋە كۆزىگە ھەر خىل خىيالىي نەرسىلەر كۆرۈنىدۇ، ئاشقازان بوش چاغدا ئۇيقۇ يەڭگىللىشىدۇ.

يەتتىنچى سەۋەبى، بۇخاراتلار ئۆپكىدىن ياكى كۆكرەكتىن يۇقىرىغا چىقىدۇ.

ئالامىتى: ئۆپكە ئىششىقى، كۆكرەكنىڭ ئىچكى قىسمىدىكى ئىششىق كېسەللىكىدە كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: نەپەس سىقىلىش، تەپ، يۆتەل، تومۇرنىڭ ھەرىكىتى ھەرە چىشى ياكى دولقۇن شەكلىدە بولىدۇ.

سەككىزىنچى سەۋەبى، ئۇچەيدە قۇرت پەيدا بولۇش، ھەيز قېنى ياكى نىپاس قېنى بالىياتقۇدا ئۈيۈپ قېلىشلاردا بۇخاراتلار ئۆرلەپ چىقىپ، مەزكۇر كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋالاش: كېسەللىككە ئۇچرىغان ئەزانى داۋالاش ۋە مېڭىنى قۇۋۇتلەش لازىم.

توققۇزىنچى سەۋەبى، بەدەندە قان كۆپىيىپ مەزكۇر ئۈيقۇ كېسەللىكىگە ئېلىپ بارىدۇ.

ئالامىتى: كۆز، يۈز قىزىل، تومۇر چوڭ، باش ئېغىر بولىدۇ.

داۋالاش: ئەكھەل تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. ماددىنى مېڭىدىن تۆۋەنگە تارتىش ئۈچۈن پاچاققا بانكا قويۇش لازىم ۋە سافىن تومۇرىدىن قان ئېلىش مەنپەئەتلىكتۇر. يەنە قاندىن بولغان سەرسام كېسىلىدە كۆرسىتىلگەن ئۇسۇللارنىڭ ھەممىسىنى بۇ يەردە ئىشلىتىش مۇمكىن. لېكىن ئەھۋالغا قاراپ قاندىن بولغان سەرسام كېسەللىكىدە ئىشلىتىدىغان دورىلارنى كۆپەيتىپ ياكى ئازايتىپ ئىشلىتىش كېرەك.

ئوننىنچى سەۋەبى، خاپىلىق يەتكەن، قاتتىق ھەرىكەت قىلغان سەۋەبتىن، روھىي چېچىلاڭغۇلۇقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

داۋالاش: ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە گۈلاب ۋە ئالما سۈيى قوشۇلغان مائۇللەھمى بېرىلىدۇ ۋە مەسرىدىتۇسنى باراۋەر مىقدارىدا تاباشىر، ئالما شەربىتى ياكى ئانار شەربىتى قوشۇپ بېرىلسە مەنپەئەت قىلىدۇ. سەندەل، گۈلابلارنى بۇيرۇسا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاساسەن بەھوشلۇق كېسەللىكىنىڭ ئۇسۇل - چارىلىرى قوللىنىلىدۇ.

سوغۇق ۋە ھۆل مىزاجدىكى كىشىلەرگە مەسرىدىتۇسنى ھەسەل سۈيى، بېھى شارابى ياكى ئۈزۈم شارابى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ ۋە شارابقا پاقلان ئەرقى قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ.

سۇبات (پەۋقۇلئاددە ئارتۇق ئۇخلاش) كېسەللىكى بىلەن بەھوشلۇق كېسەللىكىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق شۇكى، سۇبات كېسەللىكىگە ئۇچرىغان كىشىنىڭ تومۇرى كۆپىنچە كۆچلۈك بولۇپ، ساغلام كىشىلەر تومۇرىغا ئوخشايدۇ. بەھوش بولغان كىشىلەرنىڭ تومۇرى ئاجىز، ئەمما سۇبات كېسىلىنىڭ تومۇرىغا نىسبەتەن قاتتىق بولىدۇ. بەھوشلۇقتا كېسەلنىڭ رەڭگى سېرىقتا مايىل كېلىدۇ. سۇبات كېسىلىنىڭ رەڭگى ئۆز ھالىدا تۇرىدۇ ۋە بەزىدە كۆككە مايىل بولۇپ قالىدۇ.

سۇبات بىلەن سەكتە (شوك) كېسەللىكىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق سۇبات كېسىلىگە گىرىپتار بولغان كىشىنى تەسلىكتە ئويغاتقىلى بولىدۇ ۋە ئۇنىڭ ھەرىكىتى ئۇخلىغان كىشىلەر ھەرىكىتىگە ئوخشايدۇ. ئۇلارنىڭ تۇيغۇلىرى گەرچە تۇتۇق بولسىمۇ، يەنىلا مەۋجۇت تۇرىدۇ. سەكتە كېسىلىنىڭ ھېس ۋە ھەرىكەتلىرى پۈتۈنلەي يوقالغان بولىدۇ. مېڭىگە بىرەر ئاپەت يەتسە سوغۇق سۇ ئىچىش، سوغۇق سۇ بىلەن ئاغزىنى چايقاش زىيان قىلىدۇ.

6 § . ئۇيقۇسىزلىق (سەھرى)

سەۋەبى: بۇنىڭ سەۋەبى كۆپ بولىدۇ.

بىرىنچى سەۋەبى، مېڭىدە ئاددىي قۇرۇق مىزاج ئۆزگىرىشى بولۇپ، مېڭىنىڭ قۇرۇتۇپ قويىدۇ.

ئالامىتى: باش، كۆز، بۇرۇن، قۇلاق قاتارلىق تۇيغۇ ئەزالىرىنىڭ هەممىسى يېنىك، كۆز، بۇرۇن، تىللىرى قۇرۇق بولىدۇ. بېشىنى تۇتسا ئېسىق بىلىنىدۇ. مېڭىدە قۇرۇقلۇق قانچە كۈچلۈك بولسا، ئۇيقۇسىزلىق شۇنچىلىك ئېغىر بولىدۇ.

داۋالاش: ئالدى بىلەن پۈتۈنلەي مېڭىنى هۆللەشتۇرۇشكە تىرىشىش لازىم. مەسىلەن: بىنەپشە، نېلۇپەر، ئوسۇڭ يوپۇرمىقى، هۆل يۇمغاقسۇت، كۆكنار يىلتىزى ۋە پوستى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، سۇيىنى بەدەن كۆيمىگۈدەك هالدا باشقا قۇيۇش لازىم. پاقلاننىڭ كاللا ـ پاچاق ۋە ئۈچەيلىرىنى قاينىتىپ، سۇيىنى بەدەن كۆيمىگۈدەك هالدا بىر غېرىچ ئېگىزلىكتىن باشقا قۇيۇش كېرەك. هۆل بىنەپشە ۋە نېلۇپەرلەر پۈرتىلىدۇ. هۆل ئوسۇڭ، هۆل يۇمغاقسۇت ياپراقلىرىنىڭ سۇيى ۋە كۆكنار شىرنىسى قاتارلىقلارنى نېلۇپەر يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاغزى كەڭ شېشىگە ياكى پىيالىگە سېلىپ پۇراپ بېرىدۇ. قاپاق ئۇرۇقى يېغى، قىز تۇغقان ئاياللار سۈتى بۇرنى ۋە قۇلىقىغا تېمىتىلىدۇ. قىز تۇغقان ئاياللار سۈتى بېشىغا سېغىلىدۇ. چۈجە گۆشى، كەپتەر باچكىسى ياكى ئوغلاق گۆشلىرىدىن بىرىنى سەي قاپىقى، پالەك، ئوسۇڭ يوپۇرمىقى، كۆكنار ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى بىلەن پىشۇرۇپ يېيىشكە بۇيرۇلىدۇ. تاماق هەزىم بولغاندىن كېيىن ئىلمان سۇ بىلەن يۇيۇنۇش لازىم. ئارام بەرگۈچى، تىنچ، نەمخۇش جايدا ئولتۇرۇش، قۇرۇقلۇقنى ئاشۇرىدىغان نەرسىلەردىن ساقلىنىشى كېرەك.

ئىككىنچى سەۋەبى، مېڭىدە ئېسىق، قۇرۇق، خۇسۇسىيەتلىك ئاددىي مىزاج ئۆزگىرىش پەيدا بولۇشتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى: مېڭە يېنىك بولىدۇ، باش كۆيۈشىدۇ ۋە ئېچىشىدۇ، قاتتىق ئۇسايدۇ.

داۋالاش: يۇقىرىقى بىرىنچى خىلدا ئېيتىلغان مېڭىنى هۆللەشتۇرگۈچى ئۇسۇل ـ چارىلەرگە مېڭىنى سوۋۇنقۇچى دورىلارنى قوشۇپ ئىشلىتىش لازىم.

ئۈچىنچى سەۋەبى، مېڭىدە سەۋدا خۇسۇسىيەتلىك مىزاج ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ.

تۆتىنچى سەۋەبى، مېڭىدە سەپرا خۇسۇسىيەتلىك قۇرۇق مىزاج ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ. بۇلارنى داۋالاش ئۈچۈن سەۋدانى ياكى سەپرانى تازىلىغاندىن كېيىن، يۇقىرىقى ئۇسۇل بىلەن مېڭىنى هۆللەشتۇرۇشكە تىرىشىش لازىم.

بەشىنچى سەۋەبى، مېڭىدە شۇلتا (شاخار) خاراكتېرلىك تۇزلۇق هۆللۈك پەيدا بولۇپ، مەزكۇر هۆللۈككە غەيرىي تەبئىي هارارەت تەسىر قىلىپ بۇخارات هاسىل قىلىدۇ.

ئالامىتى: بۇرۇن تۆشۈكچىلىرى ۋە كۆزلىرىدە ھوللۇك، چاپاقلار كۆرۈلىدۇ. بېشى بىرئاز ئېغىر بولىدۇ، كېسەل كىشى ئۇيقۇسىدىن تېز ئويغىنىدۇ، سەكرەپ قوپۇپ كېتىدۇ.

داۋالاش: ماددا پىشقۇچە ھەر كۈنى ناشتىدا ئارپىبەدىيان يىلتىزى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، كاۋىلارنىڭ كاشكاپىغا گۈلقەنت قوشۇپ ئىچىدۇ. ماددا تولۇق پىشقانلىقى كۆرۈلگەندىن كېيىن ئايارەج، ھەببى شەبيارلار ئارقىلىق خىلىت ياكى ماددىنى چىقىرىپ تازىلاش كېرەك. بۇ خىلىتتىن تازىلانغاندىن كېيىن بابۇنە يېغى، ئوقھوۋان ياغلىرى بىلەن باشنى ياغلاش لازىم. مېكىيان ياكى ئوغلاق گۆشىنى شورپا قىلىپ پىشۇرۇپ، پالەك، سەي قاپىقى قوشۇپ يېيىش ۋە ئۆتكۈر تەسىرلىك، ئاچچىق، شور نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش كېرەك.

ئالتىنچى سەۋەبى، تەپ كېسەللىكى بەدەننىڭ خىلىتلار بىلەن تولۇپ كېتىشى، ھەزىمنىڭ بۇزۇلۇشى ياكى قايغۇ ـ ئەلەملەر ۋە تەشۋىشلىك خىياللار ئۇيقۇسىزلىق كېسەللىكىگە ئېلىپ بارىدۇ.

ئالامىتى: يۇقىرىقى سەۋەبلەردىن بولغان ئۇيقۇسىزلىقلارنىڭ ھەربىرىنىڭ ئۆزىگە خاس ئالامەتلىرى بولۇپ، داۋالاشتىمۇ ئالدى بىلەن سەۋەبلەرنى يوقىتىشقا تىرىشىش، مىزاجنى ئۆزگەرتىدىغان داۋالارنى قىلىش لازىم.

يەتتىنچى سەۋەبى، سەۋدا خاراكتېرلىك ئىششىقلار بىلەن سەرتانەك ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار مېڭىدە ئىششىق، ئۇيقۇسىزلىق كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

سەككىزىنچى سەۋەبى، باش تەرەپكە بۇخاراتلارنى ئورلىتىدىغان يەللىك تاماقلارنى ئىستېمال قىلىشتىن كىشىلەردە قورقۇنچلۇق چۈشلەرنى كۆرۈش، قورقۇپ ئويغىنىشتەك ھادىسىلەر كېلىپ چىقىپ، كېسەل كىشى ئۇخلاشتىن قاچىدىغان بولۇپ قالىدۇ، بۇ ئەھۋال ئۇزاق داۋاملاشسا، ئۇيقۇسىزلىق ئەھۋالى بولىدۇ.

داۋالاش: يۇقىرىدىكى ئىككى خىل سەۋەبتىن بولغان ئۇيقۇسىزلىقنى داۋالاشتا، سەۋەبنى يوقىتىشقا ھەرىكەت قىلىش لازىم. مېڭىدە ئۆسمە، خۇسۇسەن سەرتان بولسا ئىش خېلى قىيىنلىشىدۇ، ئۇنىڭ داۋاسى ھەققىدە ئىششىقلارنى داۋالاش ماۋزۇسىدا قايتا توختىلىمىز.

ئەگەر سەۋەبى يەللىك تاماقلارنى ئىستېمال قىلىشتىن ئىبارەت بولسا، ئۇنداق تاماقلارنى توختىتىش، ھەببى شەبيارلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. بەزىدە قېرىلىق ئۇيقۇسىزلىققا سەۋەب بولىدۇ. بۇنىڭ ئىككى تەرىپى بار: بىرى، قېرىلارنىڭ تېنىدە شور ھوللۇك مەۋجۇت: يەنە بىرى، قىر مېڭىسىنىڭ جەۋھىرى باشىنىڭكىگە نىسبەتەن قۇرۇق بولىدۇ. ئالامەتلىرى باشقا خىلدىكى ئۇيقۇسىزلىق كېسەللىكلىرىنىڭكىگە ئوخشايدۇ.

داۋالاش: بۇ خىلدىكى ئۇيقۇسىزلىقنى داۋالاش قىيىن. ھەر كۈنى ئاخشامدا بابۇنە كاشكاپىنى، پوستى ئېلىنغان ئارپا قاينىتىلغان سۈيىنى بېشىغا قۇيۇش، تامىقىغا بىر ئاز ئوسۇك ياكى ئوسۇك ئۇرۇقىنى سېلىپ بېرىش لازىم.

قوشۇمچە ھەممە خىلدىكى ئۇيقۇسىزلىق كېسەللىكلىرى ئۈچۈن مەنپەئەتلىك ئۇسۇل - چارىلەر: ئاخشامدا كېسەلنىڭ قول - پۇتلىرىنى بوغۇپ، تەكشىيگە يۆلەندۇرمەستىن ئولتۇرغۇزۇلىدۇ ۋە ئۇدۇلىغا چىراغنى قويۇپ، كۆپلىگەن كىشىلەر چۆرىدەپ ئولتۇرۇپ ھېكايە سۆزلەپ كېسەلنى مۇگدەشكە قويمايدۇ، ئاندىن كېيىن بىردىنلا چىراغنى ئۆچۈرۈپ، ھەممە كىشىلەر چىقىپ كېتىدۇ ۋە قول - پۇت، ئالقانلارنى مۇناسىپ ياغلار بىلەن سۈرتۈپ ياغلىنىدۇ ۋە ئۇيقۇغا توسالغۇ بولىدىغان ئاۋازلار، ھەرىكەتلەر توختىتىلىدۇ، بىراق مۇشۇنداق ۋاقىتتا، يىراقتىكى بىر ئۆيدە تۇغمەن چۆرۈلسە ئۇخلاشقا مەنپەئەتلىك بولىدۇ.

§ 7 . ئۇشتۇمتۇت قېتىپ قېلىش

تونۇش: بۇ كېسەللىكتە ئادەمنىڭ تۇيغۇ ۋە ھەرىكەتلىرى ئۇشتۇمتۇت سۇسلىشىپ، كېسەلگە ئۇچرىغان كىشى ئۆرە تۇرغان، ئولتۇرغان، ئۇخلاۋاتقان ياكى بىرەر ئىش بىلەن شۇغۇللىنىۋاتقان پېتىچە قېتىپ قالىدۇ. شۇ چاغدا كۆزى ئوچۇق بولسا كۆزى ئېچىقلىق ھالدا، كۆزلىرىنى يۇمغان بولسا، يۇمۇقلۇق ھالدا قالىدۇ. كېسەللىكنى ئەرەبچىدە جومۇد (قېتىپ قېلىش)، شوخۇس (كۆز ئېچىلىپ قېلىش)، ئاخىزە (تۇتقاق) دەپ ئاتىلىدۇ. چۈنكى مەزكۇر كېسەللىكتە بۇ خىل ئەھۋاللار بولىدۇ.

سەۋەبى: بۇ كېسەللىكنىڭ ماددىسى سەۋدايى خىلىت بولۇپ، مېڭىدە توسۇلۇپ مېڭىنىڭ ھەممە قىسمىنى قاپلاپ كېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ھەممە ئەزالارنىڭ تۇيغۇسى ۋە ھەرىكىتى توسالغۇغا ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى: كېسەللىك ئۇشتۇمتۇت يۈز بېرىدۇ. ھەرىكەت بولمايدۇ، تىنىق ناھايىتى سۇس بولۇپ، تەكشۈرمىسە بىلىنمەيدۇ. ئۇزاق ئۇخلاش (سۇبات) كېسىلى بىلەن قېتىپ قېلىش (جۇمۇد) كېسىلىنىڭ پەرقى: سۇبات (ئادەتتىن تاشقىرى ئۇزۇن ئۇخلاش) ئۇيقۇ كېسەللىكى تىنىق بىلىنمەسلىك دەرىجىگە يېتىپ بارمايدۇ ۋە كۆزى يۇمۇقلۇق بولىدۇ. قېتىپ قېلىش كېسەللىكىدە نەپەس سۇسلىشىدۇ. كۆپىنچە كۆزى ئوچۇق بولىدۇ. ئۇيقۇ كېسەللىكىدە تەدرىجىي ئۇخلاپ قالىدۇ. قېتىپ قېلىش كېسىلى ئۇشتۇمتۇت يۈز بېرىدۇ. ئۇيقۇ كېسىلى بىلەن تومۇر ئاستا ۋە قاتتىق سالىدۇ. ئۇيقۇ كېسىلى بىلەن ئاغرىغۇچىلارنى سۆز قىلىش ۋە جاۋاب قايتۇرۇشنى تەلەپ قىلىش مۇمكىن، ئازساندىكىلەر ئۇنداق قىلالمايدۇ. قېتىپ قېلىش كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغۇچىلار سۆز قىلالمايدۇ. سوئالغا جاۋاب قايتۇرالمايدۇ. قېتىپ قېلىش كېسىلى بىلەن سەكتە (شوك) كېسەللىكى پەرقى شۇكى، قېتىپ قالغان كېسەلنىڭ گېلىدىن ھېچنېمە ئۆتمەيدۇ، سەكتە ئۇنداق ئەمەس. سەكتە كېسىلىدە ئاغرىق كىشى ئوخدىسىغا يېقىلىپ ياتىدۇ. جومۇد كېسىلىدە ئۇنداق بولمايدۇ. لېكىن قېتىپ قېلىش كېسىلىنىڭ سەكتە كېسەللىكىگە ئوخشايدىغان تەرىپى كۆپرەك. قېتىپ قېلىش كېسەللىكى بىلەن سوغۇق سەرسام كېسەللىكى ئوتتۇرىسىدىكى

پەرق: قېتىپ قېلىش كېسەللىكىدە قىزىتما بولمايدۇ. سەرسام كېسەللىكىدە قىزىتما بولىدۇ. سەرسام كېسەللىكىدە قول ـ پۇتنىڭ ھەرىكەتلىرى تامامەن يوقىلىپ كەتمەيدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال مېڭىنى تازىلاش ئۈچۈن سەۋدانى سۈرۈپ چىقارغۇچى دورىلارنى ھەمەل قىلىش، ھەمەل قىلىشتا كېسەلنىڭ مىزاجىنى نەزەرگە ئېلىش كېرەك. مەسىلەن: كېسەل مىزاجى كۈچلۈك بولسا، ئەفتىمۇن، بەسباسە، كابىل ھېلىلە، غارىقۇن ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش دورىلار بىلەن ھەمەل قىلىش لازىم. كېسەلنىڭ مىزاجى كۈچلۈك بولمىسا، بۇغداي كېپىكى، قىزىلچا ياپراقلىرىنى قاينىتىپ ياكى قاينىتماستىن سۈيىنى ئېلىپ، كۈنجۈت يېغى، بىرئاز توغرىغۇ (توغرا شولتىسى) شەھمەنزەل قوشۇپ ھەمەل قىلىش لازىم. ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن كېسەلنىڭ قۇۋۋىتى يار بەرسە سەۋدانى چىقارغۇچى كۈمىلاچلار، ئايارەجلەر ئارقىلىق ماددىنى تازىلاش كېرەك. ئەگەر كېسەل ئاجىز بولسا كېسەل ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن ئىچىنى يۇمشاتقۇچى ھەمەللەرنىلا قىلىش لازىم. كېسەل ھوشىغا كېلىشتىن بۇرۇن ۋە كېيىن بابۇنە، قۇرۇق زۇپا، ئىكلىلمەسلىك، سىرىقچېچەكلەرنى ئېزىپ، ياۋا پىياز سىركىسى (سىركەنجۈبىل ئەنسەل) بىلەن قوشۇپ، باشنىڭ ئارقا تەرىپىگە قويۇپ چېپىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنىڭدەك ئىسسىق ياغلار، گۈلخەيرى يېغى، سۇزاپ يېغى، مەرزەنجۇش ياغلىرىغا بىرئاز قۇندۇز قەھرى قوشۇپ بېشىنى ياغلىسا پايدا قىلىدۇ. كېسەل ساقىيىشقا يۈز تۇتسا، ئۇنداقتا ھەسەل بىلەن ياسالغان گۈلقەنت بېرىش، سۇ ئورنىغا ھەسەل سۈيى بېرىش لازىم. ماددىنى تازىلاش، تېز بۇلغىنىپ كېتىش سەۋەبلىرىدىن ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن ئۇيقۇسىزلىق كۆرۈلسە، بىنەپشە يېغىنى ئىلمان ھالدا بېشىغا چېپىش ياكى بىنەپشىنى سىرىقچېچەك، ئىكلىلمىلىك، قىزىلگۈل، ئوسۇك ئۇرۇقى، كۆكنار پوستى بىلەن بىللە قاينىتىلىپ، سۈيىنى بەدەن كۆيمىگۈدەك ھالدا بىر غېرىچ ئېگىزلىكتىن باشقا قويۇش لازىم.

8 § . ئۇنتۇغاقلىق

تونۇش: بۇ كېسەللىكتە كېسەل كىشىنىڭ ئەسته تۇتۇش، پىكىر قىلىش قابىلىيىتى تۆۋەنلەيدۇ. بۇ ئوچ خىل بولىدۇ:

بىرىنچى خىلى، ئەسلەپ يادىغا كەلتۈرۈش ياكى ئاڭلىغانىنى، كۆرگەنىنى يادىدا تۇتۇشنىڭ تۆۋەنلىشىى، بۇنىڭدا كېسەلنىڭ ھەممە ھېسلىرى ساق بولىدۇ. ھەر نەرسىنى كۆرسە توغرا كۆرىدۇ، توغرا ئاڭلايدۇ. لېكىن كۆرگەن ۋە ئاڭلىغان نەرسىلەرنى تېزدىن ئۇنتۇپ قالىدۇ.

سەۋەبى: مېڭىنىڭ يادىدا تۇتۇش قىسمىغا سوغۇقلۇق ۋە ھۆللۈك غەلىبە قىلغان بولىدۇ. شۇڭا ئۇنىڭغا ئورۇنلاشقان سېزىم ساقلانمايدۇ. چۈنكى ئەسته ساقلاش نورمال قۇرۇقلۇق بولۇشى بىلەن ئىشقا ئاشىدۇ.

ئالامىتى: كۆپ ئۇخلايدۇ، باش ئېغىر بولىدۇ، بولۇپمۇ باشنىڭ تۆۋەن تەرىپىدە

داۋاملىق ھۆللۈك ئۇستۈنلۈكتە تۇرىدۇ.

داۋالاش: ئالدى بىلەن مېڭىنى تازىلاش ئۈچۈن ئىنچىكە قەنتەربىيۇن، فۇپەل، شەھمەنزەل، جاۋاشىر، توغرىغۇ سېلىپ تېز ھەمەل قىلىش، ئەگەر ھەمەل كۈپايە قىلمىسا ئايارەج پەيقىرا ۋە مېڭىنى تازىلىغۇچى كاشكاپلارنى بېرىش؛ قىچا، سىيادان، ئاقسرقەرھالارنى قاينىتىپ، ھەسەل قوشۇپ غار ـ غار قىلىش لازىم. تۇربۇت، قۇندۇز قەھرىلەرنى يۇمشاق ئېزىپ، بۇرۇنغا پۈركۈش مېڭىنى تازىلاشتا بەك مەنپەئەتلىك. لېكىن بۇنى ھەمەلدىن ياكى سۇرگە دورىلارنى ئىچكەندىن كېيىن ئىستېمال قىلىش كېرەك. پۈتۈنلەي تازىلىغاندىن كېيىن مىزاجنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن توغرىغۇ، قىچا، قۇندۇز قەھرى، ياۋا سۇزاپ قاتارلىقلارنى ئېزىپ، ياۋا پىياز سىركىسى، سەۋسەن يېغىغا قوشۇپ، باشنىڭ ئارقا تەرىپىگە چېپىش لازىم. بالادۇر، ئېگىر سېلىنىدىغان ئىسسىق مەجۇنلەرنى بېرىش كېرەك. بۇ خىلدىكى مەجۇن بۇ كېسەللىكتە بەك مەنپەئەت قىلىدۇ.

مەجۇنى نىسيان

تەركىبى: بالادۇر 28 گرام، سەبرە 150 گرام، غارىقۇن 10 گرام، سەلىخە، ئېگىر، يۇمىلاق زىراۋەندە، زەپەر، قوۋزاقدارچىن، مەستىكى ھەربىرى 20 گرامدىن، سېرىق ئوت 28 گرام، ھەسەل بىر كىلو 500 گرام.

تەييارلىنىشى: مەزكۇر دورىلارنى ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا سوقۇپ، تاسقاپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن ياسىلىدۇ.

خۇسۇسىيتى: ئۇنتۇغاقلىق كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە يۇرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ ئەتىگەن ـ كەچتە 2～3 مىسقالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قوشۇمچە: بۇ كېسەللىك ئۈچۈن ياۋا پىياز سىركىسى ۋە ھەسەل بىلەن تەييارلانغان سىركەنجۈبىل ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇنتۇغاقلىق كېسىلى بىرىنچى خىلىنىڭ ئىككىنچى بىر تۈرى

مېڭىنىڭ ئەستە تۇتۇش قىسمىدا سوغۇقلۇق ۋە قۇرۇقلۇق ئۈستۈنلۈكتە تۇرغانلىقتىن، مېڭىنىڭ بىر نەرسىنى ئۆزىگە قوبۇل قىلىشى ئاجىزلايدۇ. بۇ خىلدىكىسى بىرىنچى خىلغا نىسبەتەن كەم ئۇچرايدىغان ئەھۋالدۇر.

ئالامىتى: داۋاملىق ئۇيقۇسىز بولىدۇ، مېڭە دائىم قۇرغاقلىشىپ تۇرغاندەك سېزىلىدۇ، كېسەل كىشى تېز ۋە ئۇزمەي ئارقا ـ ئارقىدىن سۆزلەيدىغان بولۇپ قالىدۇ، بەزىدە خۇددى بىر ئادەم گېپىنى بوغقاندەك بېشىنى ئارقا تەرەپكە تارتىدۇ.

داۋالاش: ئالدى بىلەن مېڭىنى ھۆللەشتۇرۇش ۋە قىزىتىش ئۈچۈن مېكىيان، قۇش باچكىلىرى ياكى پاقلان گۆشى بىلەن تەييارلانغان شورپا بېرىش، تاتلىق بادام، بابۇنە يېغى بىلەن ماڭلاي ۋە چېكىنى ياغلاش لازىم. قوي كاللىسىنى قاينىتقان سۇنى ياكى بابۇنە،

زىغىر ئۇرۇقى، بىنەپشىلەرنى قاينىتقان سۇلارنى بەدەن كۆيمىگۈدەك ھالدا مېڭىنىڭ شۇ جايىغا قۇيۇش لازىم.

ئىككىنچى خىلى

تونۇش: بۇ كېسەللىك بىلەن ئاغرىغان كىشىلەر بۇزۇق ۋە ناتوغرا نەرسىلەرنى ئويلايدۇ ياكى شەيئىلەرنى ئويلاشقا توغرا پىكىر قىلىشقا قۇدرىتى يەتمەيدۇ.

سەۋەبى: بۇنىڭغا مېڭىنىڭ پىكىر قىلىش قىسمىدا سوغۇقلۇق ۋە ھۆللۈك غەلىبە قىلىپ شۇ جايىنى سوۋۇتۇشى؛ مېڭىنىڭ پىكىر قىلىش قىسمىنى سوغۇقلۇق بىلەن قۇرۇقلۇق بىردەك ئىگىلىشى؛ نوقۇل سوغۇقلۇق ئۇستۇنلۇككە ئىگە بولۇشى؛ ئادەتتىن تاشقىرى ئىسسىقلىقنىڭ ئۇستۇنلۇككە ئىگە بولۇشىغا ئوخشاش تۆت خىل ئامىل سەۋەبچى بولىدۇ.

ئالامىتى: كېسەللىكنىڭ سەۋەبى سوغۇقلۇق ۋە ھۆللۈك بولسا، باشنىڭ ئوتتۇرىسىدا ئېغرىلىق ھېس قىلىنىدۇ؛ قۇرۇقلۇق ۋە ئىسسىقلىق بولسا، باشنىڭ ئوتتۇرا قىسمى قۇرغاقلىشىپ تۇرغاندەك سېزىدۇ.

داۋالاش: سەۋەبى ۋە ئالامىتىگە ئاساسەن چاپىدىغان ۋە ياغلايدىغان، ھۆللەشتۈرىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم.

قوشۇمچە: پىكىر قىلىش بۇزۇلۇش كېسەللىكى ئۇنتۇغاقلىق ئەمەس، لېكىن بۇ ئىككىسى بىر - بىرىگە مۇناسىۋەتلىك بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇنتۇغاقلىق كېسەللىكى قاتارىدا سۆزلەندى.

ئۇچىنچى خىلى، بۇ كۆرگەن ۋە ئاڭلىغان نەرسىلەرنىڭ سۈرەتلىرىنى ئەستە قالدۇرۇشنىڭ بۇزۇلۇشىدىن ئىبارەت بولۇپ ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ: بىرىدە شەيئىلەرنى خىيالىغا كەلتۈرۈش پائالىيىتىدە كەمچىلىك ۋە ئاجىزلىق يۈز بېرىدۇ؛ يەنە بىرىدە يۇقىرىقى پائالىيەت پۈتۈنلەي بۇزۇلۇپ يوقلىدۇ.

خىيال دەپ سىرتقى سېزىملەردىن كېلىپ، مېڭىنىڭ ماڭلاي قىسمىغا (ھېسسىي مۇشتەرەك تۈيغۇلار توپلىشىش ئورنىغا) ئورۇنلاشقان سۈرەت (تەسۋىر) لەرنى ساقلاش ئورنىغا ئېيتىلىدۇ. ئۇنىڭ خىزمىتى خىيالنىڭ پائالىيىتى دەپ ئاتىلىدۇ.

خىيال پائالىيىتى زىيانغا بۇزۇلغانلىقنىڭ ئالامىتى شۇكى، بۇنداق ئادەم زادىلا چۈش كۆرمەيدۇ، چۈش كۆرسىمۇ ھەرگىز يادىدا تۇرمايدۇ. كۆرگەن نەرسىلەر كۆزدىن يىراقلاشقان ھامانلا ئۇلارنىڭ شەكلىنى ئۇنتۇپ قالىدۇ. ھەتتا سۆزنى ئېغىزدىن چىقىپ بولغاندىن كېيىنلا نېمە دېگەنلىكى، كۆرگەن نەرسىلەر كۆزدىن غايىب بولۇشى بىلەنلا نېمىنى كۆرگەنلىكىنى ئۇنتۇپ قالىدۇ.

داۋالاش: يۇقىرىدا ئەسته تۇتۇش قابىلىيىتىنى بۇزۇلۇشنى داۋالاشتا ئېيتىلغان ئۇسۇل - چارىلەرنى قوللىنىش لازىم.

يەنە بىر خىل خىيال پائالىيىتى بۇزۇلۇش كېسەللىكى بولۇپ، ئاغرىق ئادەم ئەمەلىيەتته مەۋجۇت ئەمەس نەرسىلەرنى خىيالىغا كەلتۈرىدۇ ياكى ئەمەلىيەتته يوق نەرسىنى

كۆرىدۇ. مەسىلەن: بىر سۈرەتنى تەسەۋۋۇر قىلغاندا، ئۇنىڭ يېرىمىنى ئادەم، يېرىمىنى ئانقا ئوخشاش ئويلايدۇ ياكى باشسىز ياكى ئىككى بېشى بار دەپ پەرەز قىلىدۇ.

سەۋەبى: نوقۇل ئىسسىق مىزاج ئۆزگىرىشى ياكى سەپرا خاراكتېرلىك ئۆزگىرىش مېڭىنىڭ ئالدى تەرىپىدىن ئۇستۇنلۇككە ئىگە بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن باشنىڭ ئالدى تەرىپى ئىسسىق بىلىنىدۇ، بۇرۇننىڭ ئىككى تۆشۈكى قۇرۇق بولىدۇ، رەڭ ۋە ئوتلار خىيالىغا كېلىدۇ.

داۋالاش: مىزاجنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن شەربىتى بىنەپشە، شەربىتى نىلۇپەرلەرگە قىزىلگۈل ئەرقى ياكى بېدىمىشكى ئەرقى ياكى سوغۇق سۇ قوشۇپ ئىچىش لازىم ۋە سەپراۋى سەرسامدا كۆرسىتىلگەن چاپىدىغان، ياغلايدىغان، قاينىتىپ باشقا قۇيىدىغان دورىلارنى باشنىڭ ئالدى تەرىپىگە ئىشلىتىش؛ ماددا خاراكتېرلىك بولغاندا، ئالدى بىلەن ئىچىنى يۇمشاتقۇچى ھەمەل ھېلىلە كاشكاپى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار ئارقىلىق ماددىنى تازىلاش، ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىن مىزاجنى ئۆزگەرتىشكە تىرىشىش كېرەك.

قوشۇمچە: مېڭىدە ھاسىل بولغان نەپسانىي قۇۋۋەت ئەسەبلەر ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىپ بەدەنگە تۇيغۇ ۋە ھەرىكەت بېرىدۇ. بۇ قۇۋۋەت ئىككى خىل بولۇپ، بىرى، ئىدراك قىلىش، سېزىش قۇۋۋىتى؛ يەنە بىرى، ھەرىكەتلەندۈرگۈچى قۇۋۋەت دەپ ئاتىلىدۇ. ئىدراك قىلىش، سېزىش قۇۋۋىتى يەنە ئىككىگە بۆلۈنۈپ، بىرى سىرتقى تەسىراتلارنى سېزىدۇ. بۇ سىرتقى سېزىم دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ كۆرۈش قۇۋۋىتى، پۇراش قۇۋۋىتى، تەم سېزىش قۇۋۋىتى، ئاڭلاش قۇۋۋىتى ۋە تېز، قول ئارقىلىق سېزىش قۇۋۋىتىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

سېزىش قۇۋۋىتىنىڭ ئىككىنچىسى، ئىچكى تەسىراتلارنى سېزىدۇ ۋە مېڭىگە مەلۇم قىلىدۇ. بۇ ئىچكى سېزىم دەپ ئاتىلىپ، بەش تۈرلۈك بولىدۇ. بىرىنچىسى، تاشقى سېزىم بىلەن ئىچكى سېزىمنى باغلاش قۇۋۋىتى بولۇپ، سىرتقى سەزگۈ ئەزالىرى تەرىپىدىن قوبۇل قىلىنىپ، مېڭىگە مەلۇم قىلىنغان تۇيغۇلارنى يىغىنچاقلايدۇ. شۇڭا، ئۇ ئورتاق تۇيغۇلار (ھېسسىي مۇشتەرەك) دەپ ئاتىلىدۇ. ئىككىنچىسى، جۈغلانغان تۇيغۇلار ساقلىنىدىغان ئورۇن بولۇپ، ئۇ «خىيال» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇچىنچىسى، خىيالغا كەلتۈرگۈچى قۇۋۋەت بولۇپ، ئۇ «قۇۋۋەيى مۇخەييىلە» ياكى ئىگىلىگۈچى قۇۋۋەت دەپمۇ ئاتايدۇ. ھېس قىلىنغان سۈرەتلەرنى ئويلاش، تەسەۋۋۇر قىلىش ئېنىقلاش مۇشۇ قۇۋۋەت ياردىمىدە ۋۇجۇدقا چىقىدۇ. تۆتىنچىسى، ھېس قىلىنغان جەرئىي مەنىيلەرنى سېزىپ بىلىش قۇۋۋىتى بولۇپ، ئۇ ۋەھىمە قۇۋۋىتى دەپ ئاتىلىدۇ. خەۋپ ـ خەتەرلەردىن ساقلىنىش جەھەتتىكى ئىنتىلىشلەر دەل مۇشۇ قۇۋۋەت تەسىرىدىن بارلىققا كېلىدۇ ھەم ئۇلپەت نەرسىلەرگە قوشۇلىدۇ. بەشىنچىسى، ساقلاش قۇۋۋىتى دەپ ئاتىلىپ، باشقا سېزىش قۇۋۋەتلىرى ئارقىلىق بىلىنگەن ئۇقۇملارنى ساقلاپ بېرىدۇ. بۇ قۇۋۋەتنىڭ ئەسلەتكۈچى قۇۋۋەت دەپمۇ ئاتىلىدۇ. چۈنكى ئۇ ئادەمنىڭ يادىدىن كۆتۈرۈلۈپ ئۇنتۇلغان نەرسىلەرنىڭ يادىمىزغا كېلىشىگە ياردەم بېرىدۇ.

يۇقىرىدا بايان قىلىنغانلار ئىدراك قىلىش قۇۋۋىتىنىڭ تاشقى ۋە ئىچكى تارماقلىرىدىن ئىبارەت. ئەمدى ھەربىرىنى تەپسىلىي توختىلىپ ئۆتەيلى.

ئەزالارغا سەزگۈ ۋە ھەرىكەت بەرگۈچى قۇۋۋىتى نەپسانىيىتىنىڭ ئىككىنچى خىلى قۇۋۋىتى مۇھەررىكە بولۇپ، ئۇمۇ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. بىرى، سەۋەبچى قۇۋۋەت، يەنە بىرى، ئىجرا قىلغۇچى قۇۋۋەت دەپ ئېيتىلىدۇ. ئىجرا قىلغۇچى قۇۋۋەت ھەمىشە سەۋەبچى قۇۋۋەتكە بويسۇنىدۇ.

§ 9 . مالىخۇلىيا

تونۇش: بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىغۇچىنىڭ پىكىر قىلىشى ئېغىر دەرىجىدە بۇزۇلىدۇ. بۇ كېسەللىك پەقەت سەۋدا مىزاج كىشىلەردىلا ئۇچرايدۇ. مالىخۇلىيا دېگەن سۆز يۇنانچە بولۇپ، سەۋدا خىلىتى دېگەنلىكتۇر.

سەۋەبى: مېڭىگە بىرەر زەخمە تېگىش ياكى كېسەللىك پەيدا بولۇش ئارقىلىق مېڭە قۇۋۋەتلىرىنىڭ ھەرىكىتى يوقىلىش، كېمىيىش ياكى تەكشىسىزلىنىشتىن ئۇنىڭ قىسمەن (جۈزئىي) سەۋەبى سەۋدا ياكى باشقا خىلىتلار كۆيگەنلىكتىن پەيدا بولغان غەيرىي تەبىئىي سەۋدادىن ئىبارەتتۇر. مالىخۇلىيا سەۋەبىنىڭ ئورۇنلاشقان جايىغا قاراپ ئۈچ خىلغا بۆلۈنىدۇ: بىرىنچى خىلى، بەدەننىڭ باشتىن باشقا ھەممە قىسمى غەيرىي تەبىئىي سەۋدا ياكى تەبىئىي سەۋدا بىلەن لىق تولغان بولىدۇ. مېڭىنى قاراڭغۇلاشتۇرغۇچى بۇخاراتلار بەدەندىن مېڭە تەرەپكە ئۆرلەپ چىقىدۇ ۋە كېسەللىككە سەۋەب بولىدۇ.

ئالامىتى: بۇ خىلدىكى مالىخۇلىيا كېسەللىكىنىڭ ئومۇمىي بەلگىسى شۇكى، ئاغرىقنىڭ بەدىنى ئورۇق كېلىدۇ، شور، تۇزلۇق تاماقلارنى، مەسىلەن: تۇزلانغان بېلىق، پىدىگەن ۋە شۇلارغا ئوخشاش سەۋدا پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەرنى داۋاملىق يېگەنلىك؛ روھىي زەربە ۋە جىسمانىي مۇشەققەتكە يولۇققانلىق تارىخى بولىدۇ. بەدەننىڭ رەڭگى قارىغا مايىل كېلىدۇ، تومۇر ئېغىز - پەس ۋە قاتتىق سوقىدۇ. سۈيدۈك سۈزۈك كېلىدۇ. ماددا پىشىشتىن بۇرۇن سۈيدۈك سۈزۈك كەلسىمۇ، ماددا پىشقاندىن كېيىن قارىلىققا مايىل بولۇپ قالىدۇ. بۇ خىلدىكى مالىخۇلىيا بىلەن ئاغرىغۇچىلار باشقا خىلدىكى مالىخۇلىيا بىلەن ئاغرىغۇچىلارغا سېلىشتۇرغاندا ساغلامراق كېلىدۇ. ماددا بىر ئەزاغا خاس بولمىغانلىقى ئۈچۈن قىسمەن (جۈزئىي) ئالامەتلىرى سەۋەبكە قاراپ ھەر خىل بولۇشى مۇمكىن. مەسىلەن: زېھنىنىڭ ئېلىشمان بولۇشى، كۆلكە - خۇشلۇق، كۆزنىڭ قىزىللىقى، تومۇرلارنىڭ تولۇق بولۇشى، تومۇرنىڭ چوڭ ۋە تېز سېلىشى، بەدەن رەڭگىنىڭ قىزىلغا مايىل ئۆزگىرىشى ۋە باشقىلار قان مەنبەلىك سەۋدانىڭ ئالامىتىدۇر. شۇنىڭ بىلەن بىللە، ئەگەر كېسەل كىشى ياش بولۇپ قان ئالغاندا ئادەتتە چىقىدىغان قاننىڭ چىقىشى توختاپ قالسا، بەدەننى قىزىتقۇچى، ھۆللەشتۇرگۈچى ئۇسۇل - چارىلەرنى قوللىنىپ ئۆتكەنلىكتىن، قاننىڭ كۆيگەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

كـۆپ ئـويلىنىش، غەم ـ ئەندىشە قىلىش، قورقۇش، يىغلاش، ناچار خىياللاردا بولۇش، يالغۇزلۇقنى ياخشى كۆرۈش، تەبئىي سەۋدا كۆيگەندە پەيدا بولـىدىغان سەۋدانـــڭ ئالامـتىدىن ئىبارەت. تەبئىي سەۋدانىڭ كۆيۈشى مالىخۇلىياغا، غەيرىي تەبئىي سەۋدانىڭ كۆيۈشى جۇنۇنغا (ساراڭلىققا) ئېلىپ بارىدۇ.

پەرىشان سۆزلەش، ۋارقىراش، بىئارام بولۇش، ئۇخلىيالماسلىق، جىم تۇرماسلىق، كۆپ غەزەپلىنىش، بەدەن سىرتى ئىسسىق، چىرايى سېرىق بولۇش، يىرتقۇچ ھايۋانلارغا ئوخشاش قاراش قاتارلىقلار سەپرا كۆيگەنلىكىدىن پەيدا بولغان سەۋدانىڭ ئالامىتـــى ھېسابلىنىدۇ. ئۆتمۈشتە قۇرۇق، ئىسســـق دورىلار ھەددىدىن ئارتۇق ئىـــستېمال قىلىنغانلىقى شۇنىڭغا گۇۋاھلىق بېرىدۇ.

قۇرۇنلۇق، خامۇشلۇق، بەدەن سىرتى ھارارىتىنىڭ كەم بولۇشى، بەلغەم كۆيگەندىن پەيدا بولغان سەۋدانىڭ ئالامىتىدۇر.

خىلىتلارنىڭ كۆيۈشى دەپ شۇ خىلىتنىڭ ئۆزىگە ھارارەت پەيدا بولۇپ، قىزىپ ئۇنىڭ يۇمشاق قىسمى تارقىلىپ كېتىپ، قويۇق قىسمىنىڭ قېپقېلىشىغا ئېيتىلىدۇ، ئاشۇنداق كۆيگەن سەۋدا ـــ سەۋدايى غەيرىي تەبئىي بولىدۇ، شۇ كۆيگەن خىلىت سەۋدا خىلىتى بولمىسىمۇ، غەيرىي تەبئىي سەۋداغا ئايلـــنالايدۇ. شۇڭا، قەدىمكـــى ھۆكۈمالار: «قانداقلىكى خىلىت كۆيسە غەيرىي تەبئىي سەۋداغا ئايلىنىدۇ» دەيدۇ.

داۋالاش:

1) قان مەنبەلىك مالىخۇلىيادا كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ ئۇدۇلىدىكى تومۇردىن، ئوتتۇرا قول ئۇدۇلىدىكى تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. ئەگەر قان مەنبەلىك مالىخۇلىيانىڭ سەۋەبى ھەيز قېنىنىڭ توختاپ قېلىشىدىن ئىبارەت بولسا، ئۇنداقتا پۇت ئوشۇقىدىكى سافىن دېگەن تومۇردىنمۇ قان ئېلىش كېرەك ۋە تۆۋەندىكى كاشكاپنى ھەر كۈنى ئىچىش لازىم:

تەركىبى: بىنەپشە، نېلۇپەر، گاۋزىبان ھەربىرى توققۇز گرامدىن، چىلان يەتتە دانە، سەرپىستان 20 دانە، ناۋات 27 گرام، 500 مىللىلىتىر سۇ قۇيۇپ تاكى يېرىمى قالغۇچە ئاستا ئوت بىلەن قاينىتىپ، سۈزۈپ ئىچىدۇ. ماددا پىشىپ يۇمشىغاندىن كېيىن مەتبۇخى ئەفتىمۇن ئارقىلىق ماددىنى تازىلاپ چىقىرىش لازىم ۋە پۈتۈنلەي ماددىنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن بەدەننى ھۆللەشتۇرگۈچى تاماق، شەربەت، مېۋىلەرنى يېيىشكە بولىدۇ. بەدەننى ھۆللەشتۇرۇش ئۈچۈن پات ـ پات ھاممامغا بېرىپ يۇيۇنۇپ تۇرۇش ۋە ئۆچكە سۈتىنى باشقا سېغىش؛ بىنەپشە، نېلۇپەر، ئوسۇك يوپۇرمىقى، چالا سوقۇلغان ئارپا، كۆكنار پوستى، قىزىلگۈل، بابۇنلەرنى قاينىتىپ، سۈيىدە ۋاننا قىلىش، بىنەپشە يېغى، نېلۇپەر يېغى، قاپاق يېغى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى بۇرۇنغا تېمىتىش، بەدەنگە سۈركەش مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئوزۇقلىنىشى: چۈجە، مېكىيان، ئوغلاق، پاقلان گۆشلىرى، پالەك، بادام يېغى، بادام مېغىزى ۋە شۇلارغا ئوخشاشلارنىڭ ھەممىسى مەنپەئەت قىلىدۇ، ئىمكانىيەتكە قاراپ ئۇلارنىڭ بىرىنى ياكى ھەممىسىنى ئىستېمال قىلىش لازىم. يەنى ياغلىق، تاتلىق ياكى ئاچچىق ـ چۈچۈك، لەززەتلىك تاماقلارنى يېيىش كېرەك. ئاق نان، نىشاستە (بۇغداي

كراخمالى) دىن سۈيۈق ئاتىلا قىلىپ، بادام يېغى، شېكەرلەرنى قوشۇپ ئىچسە مۇۋاپىق كېلىدۇ. شۇنىڭدەك كالا قېتىقى، مېۋىلەردىن تاۋۇز، ئۈزۈن پىدىگەن، تاتلىق ئۈزۈم، تاتلىق ئالما، قوغۇن قاتارلىقلار مۇناسىپ كېلىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ ياخشىراق چارە - ئۇسۇلى ئېغىر ئىشلارنى قىلماسلىق لازىم. سېرىق ئوت قاينىتمىسى (ئەفتىمۇن كاشكىپىنىڭ) تەركىبى، تەييارلاش ئۇسۇللىرى:

سېرىق ئوت قاينىتمىسى

تەركىبى: كابىل هېلىلىسى، ئۇستقۇددۇس، ئۇرۇقى ئېلىنغان ۋاسالغۇ هەربىرى 28 گرامدىن، شاهتەررە، بىستىپايەج، سانا هەربىرى 12 گرامدىن، سېرىق ئوت 28 گرام، غارىقۇن، سەبرە 16 پۇڭ.

تەييارلىنىشى: سېرىق ئوت، غارىقۇن، سەبرىدىن باشقا دورىلاردىن سوقۇپ، تالقانلاشقا تېگىشلىكلەرنى سوقۇپ، 1500 مىللىلىتىر سۇدا 12 سەر قالغۇچە قاينىتىپ، قازاننى ئوتتىن ئېلىپ، سېرىق ئوتنى سېلىپ تاكى سوۋۇغىچە سۇدا تۇرغۇزۇلىدۇ. ئاندىن مىجىپ، سۈزۈپ، غارىقۇن بىلەن سەبرىنى يۇمشاق ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قاندىن پەيدا بولغان سەۋدا ماددىسىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: بۇ ئاشقازاننى بىرئاز شېكەر قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

2) سەپرا خاراكتېرلىك مالىخۇلىيادا، ئالدى بىلەن بەدەننى هۆللەشتۇرۇش ئۈچۈن بەدەنگە هۆللۇك پەيدا قىلغۇچى تاماقلارنى بېرىش لازىم. بەدەننى هۆللەشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن كېسەللىككە سەۋەبچى بولغان ماددىنى قېتىق سۇيى ياكى تۆۋەندىكى كاشكاپنى بېرىش ئارقىلىق تازىلاش كېرەك. شۇنىڭدەك يۇقىرىدا بىرقانچە قېتىم سۆزلەنگەن بەدەننى هۆللەشتۇرگۈچى ئۇسۇل - چارىلەرنى قوللىنىش لازىم. ماددىنى پۈتۈنلەي تازىلاپ بولغاندىن كېيىن بەدەننى سوۋۇتقۇچى، هۆللەشتۇرگۈچى نەرسىلەر ئارقىلىق مىزاجنى ئۆزگەرتىشكە توغرا كېلىدۇ. ئېغىر ئەمگەك قىلماسلىق، مۇۋاپىق دەم ئېلىش، ئۆزىنى خۇرسەن تۇتۇش لازىم.

ماددىنى سۈرۈپ تازىلىغۇچى كاشكاپنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلاش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

تەركىبى: سېرىق هېلىلە، تەمرى هىندى، شاهتەررە هەربىرى 26 گرامدىن، ئەينۇلا 20 دانە، سەرپىستان 50 دانە، قىزىلگۈل، كاسنە ئۇرۇقى هەربىرى 13 گرامدىن، سېرىق ئوت 26 گرام، سوقمۇنىيا ئىككى گرام، يۇيۇلغان سەبرە، تۇربۇت هەربىرى 15 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: سوقمۇنىيا، سېرىق ئوت، سەبرە، تۇربۇتتىن باشقا سوقۇشقا تېگىشلىك دورىلارنى سوقۇپ، 1250 مىللىلىتىر سۇدا 350 گرام قالغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن ئوتتىن ئېلىپ، دەرھال سېرىق ئوتنى سېلىپ تا سوۋۇغىچە قويۇپ، مىجىپ سۈزۈلىدۇ. سوقمۇنىيا، سەبرە، تۇربۇتلارنى يۇمشاق ئېزىپ، ئارىلاشتۇرۇلسا تەييار بولىدۇ.

خۇسۇسىيتى: سەپرادىن پەيدا بولغان سەۋدانىڭ تازىلايدۇ، سەپرا مەنبەلىرىنىڭ مالىخۇلىيانى داۋالايدۇ.

تەبئىتى: مۆتىدىل.

ئىشلىتىلىشى: مەزكۇر تەييارلانغان دورىنى 23 گرام تەرەنجىبىن، شىرخىست ياكى ناۋات ئارىلاشتۇرۇپ بىر قېتىمدا ئىچىلىدۇ.

قوشۇمچە: سەبرىنى يۇيۇش ئۇسۇلى:

(1) ئەمەن، سۇمبۇل تىپ، قەسبۇزەرىرە، قوۋزاقدارچىن، سەلىخە، ئۇدىبلسان، ئىزخىر، ئاسارۇن، مەستىكىنىڭ ھەربىرىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، 835 گرام سۇدا 420 گرام قالغۇچە قاينىتىلىپ سۈزۈلىدۇ.

(2) 420 گرام سەبرىنى سوقۇپ غەلۋىرىدىن ئۆتكۈزۈپ، تاش ھاۋانچىغا سېلىپ مەزكۇر قاينىتىلغان دورىلار سۇيىدە ئېزىلىدۇ. ئېزىشى قانچىكى ئۇزاق بولسا شۇنچە ياخشى، چۈنكى مەزكۇر دورىلارنىڭ قۇۋۋىتى سەبرىگە ياخشى ئۆتىدۇ.

(3) ئاخىرىدا ھەممە دورىنى قايتىدىن قاچىغا ئېلىپ قويۇلسا، سەبرە تېگىگە چۆكىدۇ. ئاندىن سۈنى ئاستا ـ ئاستا سۈزۈلدۈرۈپ، تۆكۈۋېتىلىدۇ. قالغان سەبرىنى قۇرۇتۇپ توققۇز گرام زەپەرنى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئېلىپ قويۇلىدۇ. لازىم بولغاندا ئېھتىياجغا ئاساسەن ئېلىپ دورىلارغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. يۇيۇلغان سەبرە يۇيۇلمىغان سەبرىگە نىسبەتەن مەنپەئەتلىكراقتۇر. لېكىن يۇماي ئىشلەتكەن سەبرە كۆپرەك سۇرىدۇ.

3) سەۋدا خاراكتېرلىك مالىخۇلىيا كېسىلىدە ئۇلاردىن باشقا يەنە ھەر كۈنى مائۇلئۇسۇل بېرىش ياكى تۆۋەندىكى جۇلاپنى بېرىش لازىم:

جۇلاپنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلاش ئۇسۇلى:

گاۋزىبان، نېلۇپەر، بىنەپشە ھەربىرى 9 گرامدىن، رەيھان 28 گرام، گۈلقەنت 35 گرام، سۇ 500 مىللىلىتىر، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ ئىچىدۇ. بۇنىڭدىن مەقسەت كېسەللىككە سەۋەب بولغان ماددىنى پىشۇرۇشتىن ئىبارەتتۇر. ئەگەر قانداق ئارتۇقلۇق بولسا، ئاۋۋال قان ئېلىش، ئاندىن داۋالاش كېرەك. ماددا پىشقاندىن كېيىن مەتبۇخى ئەفتىمۇن، ئايارەجلەر ۋە مەخسۇس سەۋدانى سۈرگۈچى كۇمىلاچلار ئارقىلىق ماددىنى تازىلاش لازىم. بۇ خىلدىكى كۇمىلاچ سودائى شىركى (مۇرەككەپ باش ئاغرىقى) دە سۆزلەپ ئۆتۈلدى. بۇ كېسەللىكتە مەزكۇر كۇمىلاچنىڭ تەركىبىگە ئايارەج پەيقىرا، ئۇستقۇددۇسلارنىمۇ قوشۇش كېرەك.

ماددىنى تازىلاشتا بىرقانچە قېتىمغا بۆلۈپ، مۇلايىملىق بىلەن تازىلاش لازىم. شۇنداق قىلغاندا ماددا تۈپتىن تازىلىنىدۇ ۋە قۇۋۋەت ئاجىزلىمايدۇ. چۈنكى سەۋدا ماددىسى ئاسانلىقچە چىقمايدۇ. سەۋدانىڭ ئوڭايلىق بىلەن چىقماسلىقى ئۇنىڭ تىرىپلىق تەركىبتىن ئىكەنلىكىنى ئوچۇق كۆرسىتىدۇ. ئايارەجلەرنى ئىشلىتىشتە ئاۋۋال تەسىرى ئاجىز ئايارەجلەرنى، مەسىلەن: ئايارەج پەيقىرا ئىستېمال قىلىش، ئاندىن كېيىن ئېھتىياجغا

قاراپ ئايارەج جالىنۇس، ئايارەج رۇپەس، ئايارەج لوغانزىيالارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. سەۋدا مەنبەلىك مالىخۇلىياغا بېرىلمىدىغان مائۇلئۇسۇلنىڭ تەركىبى تۆۋەندىكىچە:

بەدىيان يىلتىزى، كاسنە يىلتىزى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، كابىل ھېلىلىسى ھەربىرىدىن 28 گرامدىن. مەزكۇر دورىلارنى ئېلىپ 1250 مىللىلىتىر سۇدا 420 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، ئوتتىن ئېلىپلا مۇۋاپىق مىقداردا تەرەنجىبىن سېلىپ تاتلىق قىلىپ ئىچىلىدۇ. مادداسى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن بەدەننى ھۆللەشتۇرگۈچى تاماقلارنى يېيىش، ھاممامغا چۈشۈش، ياغلىنىش، بەدەنگە ھۆللۈك پەيدا قىلغۇچى دورىلارنى قاينىتىپ چۆگۈن بىلەن بەدەنگە قۇيۇش، مۇۋاپىق شەربەتلەرنى ئىچىش ئارقىلىق بەدەننى ھۆللەشتۇرۇشكە تىرىشىش لازىم. بۇ جەھەتتىن مائۇلجەبىن مەنپەئەتلىك. مادداسى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن مۇۋاپىق مۇپەررىھاتلارنى بېرىش ئارقىلىق يۇرەكنى، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش لازىم. بۇ يەردە مېڭىنى قۇۋۋەتلەشتىن مەقسەت قالدۇق مادداسىدىن مېڭە تەرەپكە بۇخارات چىقسا، مېڭە ئۇنى قوبۇل قىلماسلىقى ئۈچۈندۇر؛ يۇرەكنى قۇۋۋەتلەش مالىخۇلىيانى داۋالاشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلىدىن ئىبارەت. چۈنكى يۇرەك قوشۇلماي مالىخۇلىيا بولمايدۇ. بۇ ھەقتە ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا مۇنداق دەيدۇ: «مالىخۇلىيا كېسەللىكىنىڭ ئورۇنلاشقان جايى مېڭىدە بولسىمۇ، يۇرەكتىن باشلىنىدۇ». چۈنكى ئاۋۋال يۇرەكنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇپ، ئاندىن يۇرەكتىن مېڭىگە ئۆتىدىغان روھ ئۆزگىرىپ، مېڭىنىڭ ئۆزگىرىشىگە ياردەم بېرىشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن ھەممە خىلدىكى مالىخۇلىيالاردا، بولۇپمۇ سەۋدا مەنبەلىك مالىخۇلىيادا يۇرەكنى، مېڭىنى قۇۋۋەتلەندۇرۇشكە تىرىشىپ، قورقۇش، غەم ـ ئەندىشە قىلىشلارنى يوقىتىش لازىم.

ئەگەر كېسەلنىڭ مىزاجى سوغۇق بولسا، ئۇنداقتا تۆۋەندىكى مەجۇنى نۇشدارى ياكى مەجۇنى داۋائىمىشكىلارنى بېرىش كېرەك.

مەجۇنى نۇشدارى

تەركىبى: قىزىلگۈل 18 گرام، سەئدى ھىندى 15 گرام، قەلەمپۇر، مەستىكى، سۇمبۇل تىپ، ئاسارۇن ھەربىرى توققۇز گرامدىن، قېلىن قوۋزاقدارچىن، زەرنەپ، زەپەر ھەربىرى ئالتە گرامدىن، لاچىندانە، بەسباسە، جويۇز ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، ئامىلە 350 گرام، ھەسەل 210 گرام.

تەييارلىنىشى: ئالدى بىلەن ئامىلىنى 2750 مىللىلىتىر سۇدا 1200 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن ئوبدان قوچۇپ ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ، قايتا قاينىتىلىدۇ. ھەممىسى ئارىلىشىپ بولغاندا ئوتتىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ قويۇلغان باشقا دورىلارنى سۆگەت ياغىچىدىن ياسالغان شاپالداق بىلەن قوچۇپ، ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ شىشە ياكى چىنە قاچىغا ئېلىپ ئىككى ئاي تۇرغۇزۇلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كۆڭۈلنى خۇرسەن قىلىدۇ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ. ھەزىمنى

ياخشلايدۇ، چاچنىڭ ئاقىرىشىنى كېچىكتۈرىدۇ.

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: تەييارلانغان دورىنى ئىككى ئاي تۈرغۇزغاندىن كېيىن ئەتىگەن ـ كەچتە 7～11 گرام يېيىلىدۇ.

يۈرەكنى، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدىغان داۋائىمىشكىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلاش ئۇسۇلى:

تەركىبى: زورەمبات، دۇرنەج ئەقرەبى، تۆشۈكسىز مەرۋايىت، كەھرىۋا، مارجان يىلتىزى ھەربىرى 28 گرامدىن، خام يىپەك، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، سۇمبۇل تىپ، سازەج ھىندى، لاچىندانە ھەربىرى 14 گرامدىن، ئۆشبە، پىلپىل، زەنجىۋىل ھەربىرى 11 گرامدىن، ئىپار ئالتە گرام، ھەسەل ھەممە دورىلار ئېغىرلىقى بىلەن ئۈچ باراۋەر مىقدارىدا.

تەييارلىنىشى: مەزكۇر دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، يىپەكنى قايچىلاپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل قېيامىغا ئارىلاشتۇرۇپ، مەجۇن قىلىپ ساقلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: يۈرەكنى، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، سەۋدا خاراكتېرلىك مالىخۇلىيانى داۋالايدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: ئەتىگەن ـ كەچتە 1～2 گرام يېيىلىدۇ.

4) بەلغەم مەنبەلىك مالىخۇلىيادا ئالدىن بەلغەم ماددىسىنى پىشۇرغۇچى دورىلارنى بېرىپ ماددا پىشقاندىن كېيىن، تۆۋەندىكى كاشكاپ ئارقىلىق تازىلاش لازىم. ئۇنىڭ تەركىبى، تەييارلاپ ئىچىش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

كابىل ھېلىلىسى، شاھتەررە ھەربىرى 28 گرامدىن، سانا 21 گرام، بىستىپايەج، بالەنگۇ ياكى رەيھان ھەربىرى توققۇز گرامدىن. ھەممىسىنى 1250 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ 420 مىللىلىتىر قالغاندا ئوتتىن ئېلىپ، 28 گرام سىرىق ئوت سېلىپ تاكى سۇۋۇغىچە قويۇپ، سۇۋۇغاندىن كېيىن سۈزۈلىدۇ. غارىقۇندىن 3 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، بىرئاز شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئالدى بىلەن 5～7 دانە ھەببى ئىستەمخىقۇن ئىچىپ، ئۇستىدىن مەزكۇر تەييارلانغان كاشكاپ ئىچىلىدۇ. ئاغرىق كىشى داۋاملىق ھاممامغا بېرىشى، سۇمبۇل رۇمى يېغى، زەيبەق يېغى بىلەن بەدەنلىرىنى ياغلىشى، چوجە گۆشى، بېغىتاق گۆشى، ئوغلاق گۆشى يېيىشى كېرەك. يەنە نوقۇت سۇيىنى، زاراڭزا ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى بىلەن ئىچىدۇ. بەلغەم ماددىسىنى پۈتۈنلەي تازىلاپ بولغاندىن كېيىن تۆۋەندىكى مۇپەررەھ دورا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەلغەم مەنبەلىك مالىخۇلىيا ئۈچۈن مۇپەررەھى مالىخۇلىيائى بەلغەمى

تەركىبى: بالەنگو ياكى رەيھان، پورتىخال پوستى، قەلەمپۇر، مەستىكى، قىلىن دارچىن، جويۇز، لاچىندانە، نارمىشك، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، زورەمبات، دۇرنەج ئەقرەبى، زەپەر، تاغ رەيھان ئۇرۇقى، پەرەنجىشكى ھەربىرى ئالتە گرامدىن، ساپ ئىپار

0.53 گرام، كابىل ھېلىلىسى 40 دانە، ئامىلە 30 دانە، ھەسەل 350 گرام.

تەييارلىنىشى: ھېلىلە بىلەن ئامىلىنى چالا سوقۇپ، 1200 مىللىلىتىر سۇ قۇيۇپ 420 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، ھەسەل بىلەن قىيام قىلىپ، قالغان دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، مەزكۇر قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ، مەجۇن قىلىپ، شىشە قاچىدا ساقلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كۆڭۈلنى خۇشاللاندۇرىدۇ، بەلغەم مەنبەلىك مالىخۇلىيانى داۋالايدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: ئەتىگەن - كەچتە 4~7 گرام يېيىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: بەزىلەر ھېلىلە پوستى 140 گرام، ئامىلە 210 گرام، ھەسەلنىڭ ئورنىغا تەرەنجىبىن ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ، دەيدۇ.

مالىخۇلىيا كېسەللىكىنىڭ ئىككىنچى خىلى شۇكى، ئاچچىق سەۋدا (سەۋدايى غەيرىي تەبئىي) پەقەتلا باش قىسمىغا ئورۇنلىشىدۇ، تامام بەدەنگە تارقىمايدۇ. بۇ خىلدىكى مالىخۇلىيا قالغان ھەممە خىللىرىدىن يامانراق بولۇپ، كۆپرەك چوڭقۇر تەپەككۇر يۈرگۈزىدىغان، كېچە - كۈندۈز ئىنچىكە مەسىلىلەرنى ئويلاپ، ھەل قىلىش بىلەن شۇغۇللىنىدىغان كىشىلەردە يۈز بېرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ خىل مالىخۇلىيانىڭ پەيلاسوپلار، ئالىملاردا كۆپرەك پەيدا بولىدىغانلىقى ھەققىدە قەدىمكى كىتابلاردا خاتىرىلەر بار.

ئالامىتى: ئادەتتىن تاشقىرى پىكىر قىلىدۇ. داۋاملىق ۋەسۋەسىدە بولىدۇ، ھەمىشە يەرگە ياكى باشقا بىر نېمىگە تىكىلىپ تۇرىدۇ. يۈزى، بېشى ئورۇق، قالغان ئەزالىرىنىڭ گۆشى نورمال بولىدۇ. كۆزلىرى ئولتۇرۇپ كېتىدۇ، تومۇرى ئاستا، كىچىك، قاتتىق، ئېگىز - پەس سالىدۇ. سۆيدۈكى سۈيۇق، سۈزۈك كېلىدۇ. كېسەللىك پەيدا بولۇشتىن بۇرۇن ئۇيقۇسىزلىق، ئادەتتىن تاشقىرى كۆپ پىكىر قىلغانلىق، ئاپتاپتا يۈرگەنلىك، بولۇپمۇ كۈن نۇرى ئاستىدا يالاڭ‌ئاش يۈرگەنلىك، مېڭىگە زىيانلىق ئىسسىق تاماقلارنى كۆپ يېگەنلىك تارىخى بولىدۇ.

داۋالاش: قايسى خىلىت غالىب بولسا، شۇنىڭغا لايىق كاشكاپلار، كۈمىلاچلار ئارقىلىق شۇ خىلىتلارنى تازىلاش لازىم. لېكىن خىلىت ماددىسىنى ياخشى تازىلاش ئۈچۈن مېڭىنى ۋە خىلىتنى ھۆللەشتۈرمىگىچە سۈرگە بەرمەسلىك لازىم.

مېڭە ۋە خىلىتلارنى ھۆللەشتۈرۈش ئۇسۇلى:

سېمىز مېكىيان، قوي گۆشلىرىنىڭ شورپىلىرى، نىشاستە، شېكەر، كۆكنار، بادام يېغى بىلەن تەييارلانغان ھالۋىلارنى يېيىش، مېڭىنى ھۆللەندۈرگۈچى ياغلار بىلەن كېسەلنىڭ بېشىنى ياغلاش لازىم. بۇنىڭ ئۇسۇلى باش ئاغرىقىدا سۆزلەندى.

قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، ئارپا، تاۋۇز مېغىزى، نېلۇپەر، بىنەپشە گۈلى قاتارلىقلارنى ئېزىپ، قىز تۇغقان ئاياللارنىڭ سۈتى بىلەن خېمىر قىلىپ باشقا قويۇق چېپىش مۇمكىن.

يۇقىرىدا ئېيتىلغان بەدەننى ھۆللەشتۈرگۈچى شەربەتلەرنى ئىچىش، تاتلىق سۇ بىلەن نورمال ھاممامدا يۇيۇنۇش، ھۆل جايلاردا ئولتۇرۇش، ھۆل سوغۇق، خۇشبۇي گۈللەرنى، گۈلابنى كۆپ پۈراش، كۆپ ئۇخلاش لازىم. بۇنىڭدىن باشقا، مېڭىنى ھۆللەشتۈرگۈچى ئۇسۇل - چارىلەرنىڭ تېپىلغىنىنى قوللىنىش لازىم.

مالىخۇلىيانىڭ ئۇچىنچى خىلى: مالىخۇلىيائى مىرياقى

سەۋەبى: ئىسسىق سەۋدا خىلتىلىرى ئاشقازاندا ياكى ماسارىقىدا، ئۇچەي بىلەن جىگەر ئارىلىقىدىكى كۆك تومۇردا ياكى تالدا يىغىلىدۇ. ئاندىن كېيىن مادىدا جايلاشقان ئەزادىن مېڭىنى قاراڭغۇلاشتۇرغۇچى بۇخاراتلار ئۆرلەپ چىقىپ، مېڭىگە يېتىش بىلەن مەزكۇر كۆز كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەزكۇر ئەزالاردىن قايسىبىرىگە مادىدا جايلاشسا سېرىقئەت چوقۇم ئېسىلىدۇ.

مادىدىنىڭ ئەزالارغا ئورۇنلىشىش ئەھۋالىغا قاراپ مالىخۇلىيائى مىراقى كېسىلى تۆت خىلغا بۆلۈنىدۇ.

بىرىنچى خىلى، مادىدا ئاشقازاندا بولۇپ، مەزكۇر مادىدا كۆپرەك ئاشقازانىنىڭ ئاستىغا ئىششىق، بولۇپمۇ سوغۇق ئىششىق پەيدا قىلىپ قويىدۇ.

ئىككىنچى خىلى، مادىدا ماسارىقا (ئۇچەي چاۋلىرىدىكى ئۇششاق قان تومۇرلاردا) پەيدا بولۇپ، توسالغۇ پەيدا بولۇشىغا سەۋەبچى بولىدۇ.

ئۇچىنچى خىلى، مادىدا تالدا بولۇپ، تالغا ئىششىق ياكى توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.

تۆتىنچى خىلى، مادىدا مىراققا يىغىلىدۇ. ئىچكى ئەزانىڭ ھارارىتى ئارقىلىق توپلىنىدۇ ۋە كۆپىيىدۇ. مادىدا مەيلى مىراققا ئىششىق پەيدا قىلسۇن - قىلمىسۇن، شۇ مادىدىن قارا بۇخارلار ئۆرلەپ مېڭىگە چىقىپ روھىي نەپسانىيىنى قاراڭغۇلاشتۇرىدۇ، شۇنىڭ بىلەن قورقۇنچ، غەم كۆپىيىدۇ، يۇقىرىدا ئېيتىلغان بىرەر ئەزاغا مادىدا جايلاشسا، ئۇنىڭدىن قاراڭغۇلاشتۇرغۇچى بۇخاراتلار مېڭە تەرەپكە كۆتۈرۈلۈپ، كېسەللىكنى كەلتۈرىدۇ. بۇ خىلدىكىنىڭ ئالامىتى تۆۋەندىكىچە:

ئاچچىق ۋە كۆيۈك كېكىرىك كۆپ كېلىدۇ. بەزى چاغلاردا يەل قويۇقلاشقان سەۋەبتىن كېكىرىك كەلمەيدۇ. يېمەكنى كۆپ يېسىمۇ بەدەنگە پايدا ئاز يېتىدۇ، ئاشقازاندا ئاغرىش، كۆيۈش، سوزۇلۇش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. كۆكرەك سىقىلىدۇ، ئېغىزدىن كۆپ شۆلگەي ئاقىدۇ، قورساق ئېسىلگەندەك بىلىشىدۇ. بۇخاراتنىڭ چىققىنىنى كېسەل كىشىنىڭ ئۆزىمۇ سېزىدۇ. بۇنىڭ باشلانغان يېرى تال بولسا يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئالامەتلەر بىلەن بىللە تال چوڭ بولىدۇ. بۇ مادىدىنىڭ تالدىن باشلانغانلىقىغا گۇۋاھلىق بېرىدۇ.

ئىششىقنىڭ تۈرى ئىسسىقلىق ۋە سوغۇقلۇق پاكىتلىرى بىلەن قىزىتىش، ئۇسساش، ئاچچىق قەي قىلىشلارنىڭ مەۋجۇتلۇقى ياكى بۇ ئەھۋاللارنىڭ يوقلۇقى بۇ كېسەللىكنىڭ ئاشقازان ئىششىغانلىقتىن، شۇنىڭدەك ماسارىقادىكى توسالغۇدىن پەيدا بولغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. قوشۇمچە ئالامەتلەرنىڭ بولغانلىقى كېسەللىكنىڭ بىرقانچە خىل سەۋەبلەرنىڭ

بىرىكىشىدىن پەيدا بولغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ.

داۋالاش: كېسەل كىشىدە قىزىقلىق بولسا، نېلۇپەر، كاسنە ئۇرۇقى، ئىتئۈزۈمى، تەرەنجىبىن، ناۋاتلار بىلەن تەييارلانغان جۇلاپ ئىچكۈزۈش لازىم. بىنەپشە شەربىتى، كۆكنار شەربىتىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

تامىقى ئۇچۇن پوستى ئاقلانغان ئارپا ئېشى ياكى پوستى ئاقلانغان ماش ئېشىنى ئىچىدۇ ياكى بادام مېغىزى بىلەن ئوزۇقلىنىدۇ.

بەدەندە قىزىتما بولمىسا، ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۇتلەش ئۇچۇن پەقەت گۇلقەنت يېيىش لازىم. سۇرگىگە بالەنگو، گاۋزىبان، بەدىيانلار قوشۇپ بېرىلسە ياخشىراق بولىدۇ. چۇجە گۆشى، تۇخۇم سېرىقى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ھەزىم بولۇشى تېز، ئارتۇقچە تاشلاندۇقلىرى ئاز، جىگەردە ھەزىم بولۇشى ياخشى بولغان نەرسىلەر بىلەن ئوزۇقلىنىشى كېرەك.

شۇنى بىلىش لازىمكى، سەۋەبچى ماددا ئاشقازاندا، ماسارىقىدا ياكى مېرائقىدا بولسا، زۆرۈر كەلگەن تەقدىردە ئىچكى ئەزالارغا مەنپەئەتلىك نەرسىلەر بىلەن مەسىلەن: بادرەنجىبۇيا، گاۋزىبان، سېرىق ئوت، ئەمەن قاينىتىلمىلىرىغا خىيارشەنبەر قوشۇپ بېرىش ئارقىلىق ماددىنى يۇمشاق سۇركە بىلەن چىقىرىۋېتىش لازىم. مالىخۇلىيا مېرائقىدا ئەمەن بەك ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ماددا پەقەت تالدا بولسا، ئۇنى سۇرۇش ئۇچۇن كۇچلۇك دورىلارنى بېرىش لازىم. چۇنكى ئاجىز سۇركە بېرىلگەندە، ماددا ئاشقازانغا ياكى باشقا ئەزالارغا يۆتكىلىپ چاپلىشىۋېلىپ چىقمايدۇ. ئەمما ماددا ئاشقازان، مېرائق، ماسارىقالاردا بولسا، ھاجەتكە قاراپ، سۇركە بىلەن چىقىرىش لازىم. ئەمما باشقا خىلدىكى مالىخۇلىيالاردا قەيسى قىلدۇرۇش توغرا ئەمەس، ئۇنىڭ زىيىنى پايدىسىدىن كۆپرەك. چۇنكى قەيسى بۇزۇق ماددىنى يۇقىرى تەرەپتىن تارتىپ ئېلىپ ئىچكى ئەزالارغا تاشلايدۇ، ئىششىقنىڭ كۆچىيىشىگە سەۋەب بولىدۇ ھەم ئاجىزلىقنى كۆچەيتىدۇ، قۇرۇقلۇقنى كۆپەيتىدۇ. ئەگەر ماددا ئاشقازان بوشلۇقىدا بولۇپ، كېسەلگە ئوخشايلىق بىلەن قەيسى كېلىدىغان بولسا، ئۇنداق قەيسى قىلدۇرۇشقا بولىدۇ.

قوشۇمچە: ماددا مېرائقتا بولۇپ، ئىششىقى بولمىسا، سۇمبۇل، مەستەكىلەرنى ئېزىپ، گۇل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سىرتتىن ئاشقازانىنىڭ ئۇدۇلىغا، بولۇپمۇ ئاشقازان ئاغزىنىڭ ئۇدۇلىغا سۇركەش، ئىسسىتىلغان كېپەك بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، بابۇنە، ئىكىلىلمىلىك، پورتىخال دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، بەدەن كۆيمىگۈدەك ھالغا كەلگەندە ئاشقازانىنىڭ ئۇدۇلىغا قويۇش يەللەرنى تارقىتىشقا پايدىلىق. ھۆل ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، قۇرۇق ئىسسىق ئۆتكۈزۈشكە قارىغاندا مەنپەئەتلىك. چۇنكى بەدىنى ھۆللىشىدۇ ھەم يەللەر تارقايدۇ.

§ 10 . ساراڭلىق (جۇنۇن)

ساراڭلىقلارنىڭ ھەممىسى مالىخۇلىيا تۈرىگە مەنسۇپ كېسەللىكلەر بولۇپ، ئۇلارنى تۆۋەندە تۆت خىلغا بۆلۈپ بايان قىلىمىز.

بىرىنچى خىلى، بۆرە كېسىلى ياكى قۇتۇرۇپ دەپ ئاتىلىدىغان ساراڭلىق بولۇپ، بۇنىڭ ئالامىتى شۇكى، ساراڭنىڭ چىرايى ناھايىتى تۇتۇق بولىدۇ. بىر جايدا شۇك تۇرالماي، داۋاملىق ئالدى ـ كەينىگە مېڭىپ يۈرىدۇ، ئۆزىچە چۆرگىلەيدۇ. گۇمانخور بولۇپ، مېنى ئۆلتۈرۈشنىڭ قەستىدە بولىۋاتىدۇ دەپ، كىشىلەردىن گۇمانلىنىپ، قەبرىستانلاردا، خارابىيلاردا يوشۇرۇنۇپ يۈرىدۇ. چىرايى غەمكىن، رەڭگى سېرىق، تىلى قۇرۇق، بەدىنى ئادەتتىن تاشقىرى قىزىق بولىدۇ. بەزىلىرى ئادەملەرگە ھۇجۇم قىلىدۇ، سەھرالاردا ھايۋانلارغا ئوخشاش تۆت پۇتلۇق بولۇپ چۆرگىلەيدۇ. بەزىدە بۇ خىلدىكى ساراڭنىڭ ئىككى پاچىقىدا كۆپ ماڭغانلىقتىن، ئاسان ساقايمايدىغان يىرىڭلىق جاراھەتلەر پەيدا بولىدۇ.

بۇ خىل ساراڭلىقنى بۆرە كېسىلى (ئىللەتى زىب) دەپ ئاتاشنىڭ سەۋەبى، كېسەل كىشى بۆرىگە ئوخشاش كۆپ ھەرىكەتچان، ۋەھشىي مىزاجلىك بولۇپ قېلىشتىن ئىبارەت. «قۇتۇرۇپ» دەپ سۇ يۇزىدە تەرتىپسىز ھەرىكەتلىنىدىغان قازانچى دەپ ئاتىلىدىغان پاشىدەك كىچىك جاندارغا ئېيتىلىدۇ. ئۇنىڭ ئاشۇ تەرتىپسىز ھەرىكىتىگە ئوخشىتىپ مۇشۇ نام بېرىلگەن.

داۋالاش: ئالدى بىلەن سەۋدانى پىشۇرغۇچى دورىلارنى بېرىپ، ماددىنى پۈتۈنلەي پىشۇرغاندىن كېيىن، سېرىق ئوت كاشكىپى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار ئارقىلىق ماددىنى تازىلاش لازىم.

ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىن بەدەننى سوۋۇنقۇچى ھۆللەشتۈرگۈچى ياغلار، نۇتۇللار ئارقىلىق مىزاجنى ئۆزگەرتىش ۋە بەدەننى ھۆللەشتۈرۈشكە تىرىشىش لازىم. كېسەللىككە مۇناسىپ كېلىدىغان ھەر خىل تېگىشلىك تاماقلارنى، مەسىلەن: سېمىز چۇجە، سەي قاپىقى، پالەك، پوستى ئېلىنغان ئارپا ئېشىنى بادام يېغى بىلەن؛ ياش سېمىز قوي گۆشىنى تەمرى ھىندىنىڭ شىرنىسى، ئاچچىق ئانار سۈيى، غورا سۈيى بىلەن بېرىش كېرەك. پوستى ئاقلانغان ماش بىلەن كېسەل تامىقى ياساپ بېرىلسە پايدىسى ياخشى. بىھۇدە خىيالى يوقالسۇن ئۈچۈن زورلاپ ئۇخلىتىش لازىم. خىيالنى يوقىتىدىغان ئۇسۇل ـ چارىلەرنى قوللىنىش مۇمكىن. ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا «. . . ھېچقانداق داۋا پايدا بەرمەسە، كېسەلنىڭ باش ۋە يۈزلىرىگە ئۇرۇش، بېشىنىڭ دەل ئوتتۇرىسى (تۆپىسى) نى داغلاش لازىم. بۇنداق قىلىش قۇۋۋىتى نەپسانىينى ئويغىتىدۇ. كېسەلنى ھوشىغا كەلتۈرىدۇ» دەيدۇ.

ئىككىنچى خىلى، يىرتقۇچسىمان ساراڭلىق.

تونۇش: بۇ خىل ساراڭلىق كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغانلار يىرتقۇچ ھايۋانغا ئوخشاش غالجىرلىشىپ كېتىدىغانلىقى سەۋەبلىك، يۇنان تىلىدا مانىيا دەپ ئاتىلىدۇ. شۇنىڭدەك قوزغىلىشچان ساراڭلىق دەپمۇ ئاتايدۇ.

ئالامىتى: ئاغرىق كىشى يىرتقۇچ ھايۋانلارغا ئوخشاش ئالدىغا ئۇچرىغان نەرسىلەرنى سۇندۇرىدۇ، كۆز ھەرىكىتى ئىتتىك بولىدۇ.

ئۇچىنچى خىلى، ئىتتىسمان ساراڭلىق.

بۇ مانىيا ساراڭلىقىنىڭ بىر خىلى بولۇپ، بەزىدە مانىيادىكىگە ئوخشاش غالجىرلىشىپ كېتىدۇ. بەزىدە ئىتتقا ئوخشاش سۇركىلىپ مەككارلىق قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن داۋۇل كەلپ دەپ ئاتالغان.

سەۋەبى: مېڭىگە خىلىت ماددىلىرى يىغىلىش ياكى كۆيگەن سەپرا بۇخاراتلىرى مېڭىگە ئۆرلەپ چىقىشتىن ئىبارەتتۇر. بەزىدە كۆيگەن سەۋدا پۇخارىتى ئۆرلەپ چىقىشتىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداقتا كۆرۈنىدىغان ئالامەت كۆپ ۋە ئۇزۇن سۆزلەيدىغان بولۇپ قېلىش، ئورۇقلاپ كېتىش، چىرايى قارىيىشتىن ئىبارەت. سەپرا كۆيگەنلىكتىن يۇز بەرگەندە كېسەل كىشى ئادەتتىن تاشقىرى بىئارام‌لىشىدۇ، ساراڭلىقتىكى بىئارام‌لىق بىلەن مېڭە پەردىسى ئىششىقىدىكى بىئارام‌لىقتىن پەرقى شۇكى، مېڭە پەردە ئىششىقىدا ھەمىشە يۇقىرى قىزىتما (تەپ) بولىدۇ، ساراڭلىقتا ئۇنداق بولمايدۇ.

داۋالاش: ئالدىن ماددىنى پىشۇرۇش، بەدەننى ھۆللەشتۇرۇش، ئاندىن كېيىن بەدەننى تازىلاش لازىم. بۇ ئۇسۇل - چارىلەرنى كېسەللىكىنىڭ سەۋەبىگە قارىتىپ قوللىنىش، ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىنمۇ ھۆللەشتۇرگۈچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن توختاپ قالماسلىق كېرەك. مەيلى داۋالىنىشتا، مەيلى ئۆزۈقلىنىشتا بولسۇن، يەنە ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىن مۇناسىپ شادلاندۇرغۇچى دورىلارنى مۇۋاپىق تاماقلارنى بېرىش ئارقىلىق يۇرەكنى كۈچەيتىش لازىم.

تۆتىنچى خىلى، پەۋقۇلئاددە ساراڭلىق (سۇبارا)

ئالامىتى: كېسەللىكىنىڭ باشلىنىشى ئادەتتىن تاشقىرى ئۇزاق داۋام قىلغان ئۇيقۇسىزلىقتىن كېيىن باشلىنىدۇ. كېسەل كىشى بىئارام، ئالاقزادە ھالەتكە چۈشۈپ قالىدۇ، ئۇخلىسا قورقۇپ ئويغىنىدۇ، ئارقا - ئارقىدىن تىنىدۇ، سورىغان سوئالغا مۇۋاپىق جاۋاب بەرمەيدۇ. ئۇنتۇغاق بولۇپ قالىدۇ، كۆزىدە قىزىللىق، ئېغىرلىق كۆرۈنىدۇ. خۇددى كۆزىگە بىر نەرسە كىرىۋالغاندەك ئىختىيارسىز ياش ئاقىدۇ، سۆيدۈكى ئاق، سۆيۈق كېلىدۇ. بەزىدە سۆيدۈكى تۇتۇلۇپ قالىدۇ. بەزىدە ئەزالىرىغا تىترەك پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: ئالدى بىلەن ماددىنى تارتىپ چىقىرىش، بۇخاراتلارنىڭ يۇقىرىغا ئۆرلىشىنى توسۇش ئۈچۈن سەپرا مەنبەلىك سەرسامدا ئېيتىلغان ئۇسۇل - چارىلەرنى قوللىنىش، لېكىن بەدەننى ھۆللەشتۇرۇشكە كۆپرەك تىرىشىش لازىم. قول - پۇتلىرىنى باغلاپ قويۇش زۆرۈر. قول - پۇتلىرىنى باغلاپ قويغانىنىڭ مەنپەئەتى كۆپ. كېسەللىكىنىڭ كۆپىيىشىگە سەۋەبچى بولىدىغان بىئارام‌لىقتىن باشقىلارغا زىيان يەتكۈزۈپ قويۇشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

§ 11 . ئېلىشىپ قېلىش

تونۇش: بۇ مالېخۇلىيانىڭ بىر خىلى بولۇپ قىزىتمىدىنلا پەيدا بولىدۇ. كېسەللىكنىڭ باشلانغان ئورنىغا قاراپ ئۇچ قىسمىغا بۆلۈنگەن.

بىرىنچى قىسمى، كېسەللىكنىڭ باشلانغان ئورنى مېڭە بولىدۇ. بۇ ئالتە خىل بولىدۇ:

1) مېڭە قىسىملىرى بولۇپ، پىكىرنىڭ جايى بولغان مېڭىنىڭ ئوتتۇرا قېرىنچىسى ئاچچىق سەۋدا بىلەن تولۇپ قالىدۇ.

ئالامىتى: كېسەل غەمكىن، گۇمانخور بولۇپ قالىدۇ (خۇددى مالېخۇلىيادا سۆزلەنگەندەك).

2) مېڭىنىڭ مەزكۇر جايى سەپرالىق سەۋدا بىلەن تولۇپ قالىدۇ. ئالامىتى شۇكى، كېسەل ئادەتتىن تاشقىرى باتۇر ۋە غەيرەتلىك بولۇپ قالىدۇ.

3) مېڭە قانلىق سەۋدا بىلەن تولغان بولىدۇ. ئالامىتى شۇكى، كېسەلدە خۇشلۇق ۋە كۆلگۈنچەكلىك يۈز بېرىدۇ. تومۇرلىرى ئېسىلەڭگۈ بولىدۇ.

4) مېڭە ئاچچىق سەپرا بىلەن تولغان بولىدۇ. ئالامىتى شۇكى، كېسەل بىئارام بولىدۇ. باش، گاللىرى ئاغرىيدۇ، بەدەننىڭ رەڭگى سېرىق كۆرۈنىدۇ.

5) مېڭە بەتبۇي، ئۆتكۇر بەلغەم بىلەن تولغان بولىدۇ. ئالامىتى شۇكى، ئەقلىنىڭ ئېلىشىشى بىردىنلا بولماستىن ئاستا ـ ئاستا يۈز بېرىدۇ. كېسەل ھەربىر دەقىقىدە ئۆزىنىڭ قېشىنى قولى بىلەن يۇقىرى كۆتۈرۈپ تۇرىدۇ، بېشى ئېغىر بولىدۇ.

6) قىزىقلىق، ئاددىي (ماددىسىز) قۇرۇقلۇق مېڭىگە پەيدا بولۇپ، ئەقلىي ئېلىشىش، پەرىشان سۆزلەش كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ. ئالامىتى شۇكى، مېڭە يېنىك ۋە قۇرۇق بولىدۇ، ئۇيقۇسىزلىق ھەمىشە بولىدۇ. ماددىلارنىڭ ئالامەتلىرى بولمايدۇ.

ئىككىنچى قىسمى، كېسەللىكنىڭ باشلىنىش ئورنى مېڭە بولماستىن، بەلكى ئاشقازان ياكى مىراق (قورساق پەردىسى) ياكى بالىياتقۇلاردىن ئىبارەت بولۇپ، شۇ ئەزالارنىڭ بىرىدە يۈز بەرگەن زەھەرلىنىش مېڭە تەرەپكە تەسىر قىلىپ، ئەقلىنىڭ ئېلىشىشىغا سەۋەب بولىدۇ ياكى ئاپەت يەتكەن ئەزادىن ناچار بىر تەسىرات ئەسەبلەر ئارقىلىق مېڭىگە بارىدۇ ياكى قىزىق بۇخاراتلار مېڭە تەرەپكە ئۆرلەيدۇ.

ئالامىتى: ئالدى بىلەن مەزكۇر ئەزالاردا بىرەر كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرى يۈز بېرىدۇ، ئاندىن ئېلىشىپ قېلىش كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: ئاپەت يەتكەن ئەزانى داۋالاش لازىم.

ئۇچىنچى قىسمى، بۇخاراتلار تامام بەدەندىن تېز قوزغىلىپ مېڭىگە پەيدا بولۇش بىلەن ئەقلى ئېلىشىش كېسەللىكىنى كەلتۈرىدۇ. مەسىلەن: داۋاملىق بولىدىغان تەپلەردە كۆرۈلىدۇ.

ئالامىتى: ئىلگىرى تەپ بولىدۇ، ئاندىن ئېلىشىش يۈز بېرىدۇ.
داۋالاش: تەپنى داۋالاش لازىم.

§ 12 . قارا بېسىش (كابۇس)

تونۇش: ئۇيقۇدا قورقۇنچلۇق چۈشلەرنى كۆرۈپ چۆچۈپ ئويغىنىش كابۇس (قارا بېسىش) كېسىلى دەپ ئاتىلىدۇ.

ئالامىتى: بۇ خىل كىشىلەرنىڭ ئۇيقۇسى ياخشى بولمايدۇ. ئۇخلىغاندىمۇ كۆپىنچە دەھشەتلىك چۈشلەرنى كۆرۈپ قورقۇپ ئويغىنىدۇ. چۈشىدە كۆپىنچە باشقا بىرەر كىشى تەرىپىدىن ياكى بىرەر يىرتقۇچ ھايۋان تەرىپىدىن ھايات‌تىغا تەھدىت يېتىۋاتقانلىقىنى كۆرىدۇ - دە، ۋاراقىراپ چۆچۈپ ئويغىنىدۇ.

سەۋەبى: بۇ كېسەللىكنىڭ مۇھىم‌راق سەۋەبى قويۇق، ناچار خىلىتلارنىڭ بۇخاراتلىرىدىن ئىبارەتتۇر. ئويغاقلىقتا ئۇنداق بۇخاراتلار تارقاپ كەتسىمۇ، ئۇخلىغان چاغدا ئۇنى تارتقۇچى سەۋەبلەر يوقىلۇقى تۈپەيلىدىن ئۇلار ئۆرلەپ چىقىپ، مېڭىنىڭ ئالدى تەرىپىگە يىغىلىدۇ. مېڭە جىسمىنى سىقىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ كېسەللىكنى كابۇس، زاغۇت (سىققۇچى)، خانىق (بوغقۇچى) كېسەل دەپ ئاتايدۇ. بەزىدە ئۇخلاۋاتقان ۋاقتىدا ئۇشتۇمتۇت قاتتىق سوغۇقلۇق باشقا تەسىر قىلىش بىلەن مېڭە سىقىلىپ روھ يوللىرى توسۇلۇپ، خىلىتلار مەجبۇرىي سولىنىپ قالىدۇ، روھ قويۇقلىشىپ كابۇسنىڭ سەۋەبچىسى بولغان ئاشۇ قورقۇنچ پەيدا بولىدۇ. تۆۋەندە كېسەللىكنىڭ سەۋەبىگە ئاساسەن ئىككى خىلغا بۆلۈپ بايان قىلىمىز.

بىرىنچى خىلى، بۇنىڭ سەۋەبى بۇخاراتلارنىڭ يۇقىرى ئۆرلىگەنلىكىدىن ئىبارەت بولۇپ، قان، بەلغەم، سەۋدا خىلىتلىرىنىڭ بۇخاراتلىرى تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ھەربىر خىلىتتا كۆرۈلىدىغان ئالامەت ۋە كۆرۈلىدىغان چارىلەر ئوخشاش بولمايدۇ. بۇ قان بۇخارىتىدىن كېلىپ چىقىدىغان قارا بېسىشتا بەدەن، كۆز قىزىرىپ كېتىدۇ، ئۇيقۇسىرايدۇ، ئۇيقۇدا قانداقتۇر قىزىللىق كۆزگە كۆرۈنىدۇ.

داۋالاشتا ئالدى بىلەن پاچاقتا لوڭقا قويۇش، تاماقنى كېمەيتىش، قاننى سۇۋۇتقۇچى نەرسىلەرنى ئىشلىتىش لازىم.

بەلغەم بۇخارىتىدىن بولغىنىدا دېۋەڭلىك، تۈيغۇنىڭ سۇسلۇقلىرى كۆرۈلىدۇ. ئېغىز، بۇرۇندىن كۆپ سۇ ئاقىدۇ، ھۇرۇنلۇق، بەدەن بوشاپ كېتىدۇ. ئۇيقۇدا ئاقلىق، يېشىللىق كۆرۈنىدۇ.

داۋالاشتا ئالدىن قەي قىلدۇرۇش، بەلغەمنى سۈرگۈچى دورىلارنى ئىچكۈزۈپ ماددىنى تازىلاش، تىنىقنى تۇغرىلاش ئۇچۇن چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنى، بۇرۇنغا تېمىتىدىغان، غار - غار قىلىدىغان، چاپىدىغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. كېسەلنىڭ پۇتىنى ئۇۋۇلاپ بېرىش ماددا خاراكتېرلىك قارا بېسىشنىڭ ھەممە خىللىرىدا

مەنپەئەت بېرىدۇ.

سېرىقچېچەك، تۇرۇپ ئۇرۇقىنى قاينىتىپ ھەسەل قوشۇپ ئىچكۈزۈش ئارقىلىق بەلغەم قەي قىلدۇرۇلىدۇ. ئايارەج پەيقىرا، ھەببى قوقيا باشنى ۋە بەدەننى تازىلاشتا بەك ياخشى.

سەۋدا بۇخارىتىدىن پەيدا بولغىنىدا كۆپ خيال قىلىش، ئۇيقۇسىزلىق، كۆز ئولتۇرۇشۇپ كېتىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ، قارا باسقاندا قارا نەرسىلەر ۋە قاراڭغۇلۇق كۆرۈنگەندەك بولىدۇ.

داۋالاشتا ئالدى بىلەن ماددىنى پىشۇرۇپ، ئاندىن ئۇنى سېرىق ئوت كاشكاپى، قېتىق سۈيى قاتارلىق دورىلار ئارقىلىق سۈرۈپ چىقىرىش لازىم.

سەپرا ماددىسىنىڭ بۇخاراتلىرى قارا بېسىش كېسەللىكىگە سەۋەب بولالمايدۇ. چۈنكى سەپرا ماددىسىدىن چىققان بۇخاراتلار ئاز ۋە سۈيۇق بولىدۇ.

ئىككىنچى خىلى، قارا بېسىش كېسەللىكى باشقا سوغۇق ئۇرغانلىقتىن بولىدۇ. بۇ خىلدىكىسى مېڭىسى ئاجىز كىشىلەردىن باشقىلاردا بولمايدۇ. شۇنىڭدەك بىرىنچىسى تۇردىكىسىمۇ مېڭىنىڭ ئاجىزلىقى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ.

ئۇخلاشتىن بۇرۇن باشقا سوغۇق تەسىر قىلىپ قالغان بولىدۇ، بىرىنچى تۇرىدە كۆرۈلىدىغان ئەھۋاللار بۇ يەردە كۆرۈلمەيدۇ.

داۋالاشتا سۈزاپ يېغى، مەستىكى يېغى، ئىزخىر يېغى بىلەن ئىلمان ھالدا بېشىنى ياغلاش، قىچا، قۇندۇز قەھرى، توغرىغۇغا ئوخشاش بەدەننى قىزارتقۇچى دورىلارنى ياۋا پىيازنىڭ سىركىسى بىلەن قوشۇپ باشقا قۇيۇپ چىقىش لازىم.

13 § . سەرئى

تونۇش: بۇ سەزگۈ ۋە ھەرىكەت ئەزالىرىنىڭ پائالىيەتلىرىگە ۋە تېك ئۆرە تۇرۇشقا توسقۇنلۇق قىلىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەتتۇر. بۇ كېسەللىكتە كېسەل كىشى ئۆرە تۇرۇش ئىقتىدارىنى يوقىتىپ، يېقىلىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ يېقىلما كېسەل دەپمۇ ئاتالغان.

سەۋەبى: بۇ كېسەلنىڭ ئومۇمىي سەۋەبى تولۇقسىز توسۇلۇش بولۇپ، مەزكۇر توسالغۇ مېڭە قېرىنچىلىرىدا، ئەسەبلەرنىڭ يوللىرىدا پەيدا بولىدۇ. ئاندىن روھىي نەپسانىي ئۆزىنىڭ ماڭىدىغان تەبىئىي يولىغا ئۆتەلمەيدۇ.

توسالغۇ بولمىسا، سەزگۈ ۋە ھەرىكەت ئەزالىرىنىڭ پائالىيەتلىرىدە كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرى، ئەزالارنىڭ يېغىلىپ قېلىش ئەھۋاللىرىمۇ بولمايتتى. ئەگەر توسالغۇ تولۇق بولسىدى ھېس ۋە ھەرىكەتنىڭ ھەممىسى بۇزۇلغان بولاتتى (بۇ خىلدىكى ئەھۋال سەكتە ‹شوك› كېسەللىكىدە كۆرۈلىدۇ) ۋە ئەزانىڭ تارتىشىپ قېلىشىمۇ بولمايتتى. تۇتقاقلىق كېسەللىكىنىڭ مەنبەسى مېڭىنىڭ ئالدى تەرىپىدە بولسىمۇ، لېكىن بىر - بىرىگە

قوشنا بولغانلىقى ئۈچۈن قالغان ئەزالار ھەم سالامەت قالمايدۇ. مېڭىنىڭ باشقا قىسىملىرىغا تەسىرات ئۆتمىگەن بولسا، مېڭىنىڭ پەرق ئېتىش، ساقلاش (مۇھاپىزەت) ۋە باشقا پائالىيەتلىرى بۇزۇلمىغان بولاتتى. تۇتقاق كېسەلنىڭ قاتتىق ياكى يەڭگىل بولۇشى سەۋەبكە باغلىق. شۇنىڭ ئۈچۈن «زەخىرە» دېگەن كىتابنىڭ ئاپتورى «بىر ئادەمدە سەرئى كېسەللىكى يۈز بېرىپ، تۇتقاق تۇتۇپ ئۆتكەندىن كېيىن ھېچبىر ئەزادا تارتىشىپ قېلىش ئەھۋالى كۆرۈلمەيدۇ. مۇنداق بولۇشى سەۋەبىنىڭ ئازلىقى ۋە ناچار بولمىغانلىقىدىن» دەيدۇ.

ئەزالارنىڭ يىغىلىپ قېلىشى (تەشەننۇج) نىڭ مۇتلەق سەۋەبلىرى ئۈچ خىل: بىرى تومۇرلارنىڭ تولۇپ قېلىشى، ئىككىنچىسى قۇرۇقلۇق، ئۈچىنچىسى مېڭە تەشەننۇجىدۇر. ئەمما يالغۇزلا قۇرۇقلۇقتىن تۇتاقلىق كېسەللىكىدە ئەزا يىغىلىپ قېلىش ئەھۋاللىرى بولمايدۇ، چۈنكى قۇرۇقلۇقتىن ئەزالارنىڭ يىغىلىپ قېلىشى ئۇشتۇمتۇت ۋە بىردەكلا بولمايدۇ، بەلكى ئاستا ـ ئاستا بولىدۇ، ئەگەر قۇرۇقلۇق مېڭىنى قورۇلدۇرۇپ قويغۇدەك دەرىجىگە يەتسە، ئۇ ھالدا تارتىشىتىن بۇرۇنلا ئۆلۈم يۈز بېرىدۇ. دېمەك، تۇتاقلىق كېسەللىكىدە ئەزالار يىغىلىپ قېلىشنىڭ سەۋەبى يا تومۇرلارنىڭ تولۇپ توسۇلۇپ قالغانلىقى ياكى مېڭىنىڭ تەشەننۇجىدۇر. مېڭە تەشەننۇجى شۇنىڭ ئۈچۈن يۈز بېرىدۇكى، مېڭىنىڭ سەزگۈرلۈكى يۇقىرى بولغانلىقتىن، ئۇنىڭ قىسىملىرى بىرەر زەھەرلىك بۇخارات ياكى زەھەرلىك ماددىنىڭ مېڭىگە تەسىر قىلىشىدىن ئۆزىنى قوغداپ تارتىشىدۇ. نەتىجىدە ئومۇمىي بەدەنە تارتىشىش ھادىسىسى كېلىپ چىقىدۇ.

بەزىدە كېسەلگە سەۋەبچى بولغۇچى ماددا مېڭىنىڭ ئۆزىدە ئورۇنلاشقان بولۇپ، بىرەر سەۋەب بىلەن ئۇ ئۆزى ھەرىكەتلىنىدۇ ياكى ئۇنىڭدىن بۇخارات پەيدا بولۇپ، مېڭە بوشلۇقلىرى ۋە ئەسەبلەردە يىغىرىم توسۇلۇش سادىر قىلىپ تۇتاق كېسەل كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ بىرلەمچى سەرئى دەپ ئاتىلىدۇ. گاھىدا كېسەل پەيدا قىلغۇچى ماددا باشقا ئەزادا بولۇپ، ئۆزىدىن ئاجراتقان بۇخاراتلىرى ئارقىلىق مېڭىدە تولۇقسىز توسۇلۇش (سۇددە) كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ ئىككىلەمچى سەرئى دەپ ئاتىلىدۇ.

1. بىرلەمچى سەرئى

بىرلەمچى سەرئىنى تۆۋەندە ئۈچ خىلغا بۆلۈپ بايان قىلىنىدۇ.

1) بەلغەم خىلىتىدىن بولغان سەرئى

ئالامىتى: تۇيغۇ ئەزالار تۇتۇق ۋە دېگەندەك سەزگۈر ئەمەس، باش ئېغىر بولىدۇ. كېسەل تۇتقان ۋاقتىدا ئاغزىدىن كۆپۈك كېلىدۇ. كۆپۈكنىڭ، خەپرۇكنىڭ كۆپ بولۇشى بەدەننىڭ بوشاڭلىقى، بەدەن رەڭگىنىڭ ئاقلىقى، مىزاجنىڭ سوغۇقلۇقى، ھەرىكەتنىڭ سۇسلۇقى، بەلغەم ماددىسىنىڭ بارلىقىنى تەكىتلەيدۇ.

داۋالاش: ماددىنى پىشۇرغاندىن كېيىن، مەخسۇس بەلغەم ھەيدەيدىغان كۇچلۇك

سۈرگىلەر ئارقىلىق بەدەننى تازىلاش لازىم. سۈرگىلەردىن ئايارەج كۈمىلىچى، غارىقۇن كۈمىلىچى، ھەببى ئىستەمخىقۇن، ھەببى سەبرە، مەجۇنى سىيالىيۇسلارغا ئوخشاشلاردىن بىرىنى ئىشلىتىش مۇمكىن. تۆۋەندىكى كۈمىلاچ مېڭىنى تازىلاشتا بەك مەنپەئەتلىك.

تەركىبى: سەبرە، تۈربۇت، غارىقۇن، ھەببى نىل (ھەشقىپىچەك ئۈرۈقى)، شەھمەنزەل، سوقمۇنىيالارنى ھاجەتكە لايىق ئېلىپ، قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ ھەسەل بىلەن خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ قىلىنىدۇ. ئەھۋالغا قاراپ ئاخشامدا 5～7 دانە يېيىلىدۇ.

سۈرگىلەر ۋە ھەمەللەرنى قوبۇل قىلغاندىن كېيىن قارىمۇچ، قۇندۇز قەھرىلەرنى يۇمشاق ئېزىپ بۇرۇنغا پۈركۈش لازىم (قالدۇق ماددىلار پۈتۈنلەي تازىلانسۇن ئۈچۈن). ھەر كۈنى ئەتىگەندە نورمال تەنھەرىكەت قىلىشى كېرەك. بەدەننى ئۇۋۇلاش بەك پايدىلىق. بەدەننى ئۇۋۇلاشتا يۇقىرىدىن تۆۋەنگە قاراپ ئۇۋۇلاش لازىم، باشنىمۇ شۇنداق ئۇۋۇلاش كېرەك.

ياخشى ھەزىم بولماي مەيدىدە تۇرۇپ قالسىغان تاماقلاردىن، سۈتتىن، خېمىردىن، گاز پەيدا قىلغۇچى نەرسىلەردىن، ئالمىغا ئوخشاش مەيدىدىن ئۇزۇندا تۆۋەن چۈشىدىغان مېۋىلەردىن، چامغۇر، تۇرۇپ ۋە شۇلارغا ئوخشاش نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم. سوغۇقتا، ئىسسىقتا تۇرۇش، جىمانى كۆپ قىلىش، ئېقىن سۇغا قاراش، ئايدىڭدا ئولتۇرۇش، ئېگىز يەردە ئولتۇرۇش، ھاممامدا تۇرۇش، ئات ـ ئۇلاغلارغا مىنىپ مېڭىش، بولۇپمۇ ئات چېپىش، پارقىرايدىغان نەرسىلەرگە، قۇدۇق، كارىزغا قاراش ھەمە خىلدىكى تۇتقاقلىق كېسەللىكلەرگە زىيانلىقتۇر. بەلغەم مەنبەلىك تۇتقاقلىق كېسەللىكىدە ئوزۇقلىنىدىغان تاماقلارنىڭ ھەممىدىن ياخشىراقى كەكلىك گۆشى، بىغىتاق، مېكىيان گۆشى بىلەن پىشۇرۇلغان نوقۇت سۈيىدۇر، كېسەل تۇتقان چاغدا ھىچ بىلەن ھەسەل سۈيىنى قاينىتىپ، كۆيمىگۈدەك ھالدا كېسەلنىڭ گېلىغا قۇيۇش پايدىلىق.

مەجۇنى سىيالىيۇس

تەركىبى: ئاقىرقەرھا، ئۇستقۇددۇس، سىيالىيۇس (ئەنجىدان يەنى ھىچ ئۆسۈملۈكى) ھەربىرى 28 گرامدىن، غارىقۇن 19 گرام، قەردىمانا، ھىچ، يۇمىلاق زىراۋەندە، بىلسان ياغىچى، بىلسان ئۈرۈقى ھەربىرى يەتتە گرامدىن.

تەييارلىنىشى: مەزكۇر دورىلارنى قائىدە بويىچە باشقا ـ باشقا سوقۇپ، تاسقاپ، ياۋا پىياز، سىركەنجىۋىلدىن ھاجەتكە لايىق قوشۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بەلغەمنى چىقىرىش، بەلغەم مەنبەلىك تۇتقاقلىق كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىشتىن ئىبارەت.

تەبئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 4～7 گرام، ئەتىگەن ـ كەچتە يېيىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: مۇمكىن بولغاندا قەردىمانا ھۆل، يېڭى بولۇش لازىم.

بەلغەم مەنبەلىك كونا تۇتقاقلىق كېسەللىكى ئۇچۇن ئايارەج ھۇرمىس، ئايارەج بالادۇر كۆپ مەنپەئەتلىك.

2) سەۋدا خىلىتىدىن بولغان سەرئى

سەۋەبى: كېسەللىككە سەۋەبچى خىلىت سەۋدا بولىدۇ.

ئالامىتى: بۇ خىل سەرئى كېسىلى بىلەن ئاغرىغۇچىلارنىڭ كۆپچىلىكىدە ئەسلىدە خەفەقان، يۇرەك قوزغىلىش كېسەللىكلىرىنىڭ بولغانلىقى، ئاغزىدىن كىلىدىغان كۆپۈكنىڭ ئاچچىق بولۇشىدۇر (ئەگەر شۆلگەي يەرگە چۈشسە كۆپۈك ئۆرلەپ تۇرىدۇ). كېسەللىنىشتىن بۇرۇن تولا گۇمانلىنىدىغان، بۇزۇق پىكىر - خىياللارنى قىلىدىغان بولغانلىقى، كۆپ ۋەسۋەسچى بولۇشمۇ بۇنىڭ ئالامەتلىرى ھېسابلىنىدۇ. بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىغانلارنىڭ بەدىنى قۇرۇق، ئورۇق، ئەمما ئىشتىھاسى كۈچلۈك بولىدۇ. گەرچە ماددىنىڭ ئورۇنلاشقان جايى مېڭە بولسىمۇ، بەدەنگە تارقىلالايدۇ. ئۇنداق ھاللاردا بۇ خىلدىكى تۇتقاقلىق كېسەللىكى بەلغەم مەنبەلىك تۇتقاقلىق كېسەللىكىگە قارىغاندا يامانراقتۇر (چۈنكى بەلغەم مېڭىنىڭ مىزاجىغا مۇناسىپ كېلىدۇ، ئۇنىڭ زەھىرى ئازراق بولىدۇ).

داۋالاش: ماددىنى پىشۇرغاندىن كېيىن مەتبۇخى ئەفتىمۇن ۋە سەۋدانى چىقارغۇچى كۈمىلاچلار ئارقىلىق ماددىنى تازىلاش لازىم. ئاندىن مېڭىنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن ئەنبەر، گۈلابلارنى پۈرىتىش كېرەك. ھەببى مۇخرىجى سەۋدانىڭ تەركىبى تۆۋەندىكىچە:

تەركىبى: سېرىق ئوت تۆت گرام، بىستىپايەج 1.5 گرام، قارا خەربەق، ھىندى تۇزى ھەربىرى 0.7 گرامدىن، ئۇستقۇددۇس 0.6 گرام، ئايارەج پەيقىرا، غارىقۇن ھەربىرى 14 گرامدىن ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: مەزكۇر دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، قاياناق سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ ياسىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: سەۋدا ماددىسىنى ھەيدەپ چىقىرىش.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ 5～7 دانە يېيىلىدۇ.

ئۇزۇقلۇقنى ياخشىلاش ئۈچۈن ئۇچار قۇشلارنىڭ، چۇجىلەرنىڭ گۆشى، سېمىز مېكىيان، سېمىز پاقىلانلارنىڭ گۆشلىرىدىن تەييارلانغان ياغلىق شورپىلارنى ئىچىش لازىم.

3) قان خىلىتىدىن بولغان سەرئى

ساپ قان سەرئى كېسەللىكىگە بەك ئاز سەۋەبچى بولىدۇ (سەپراغا ئوخشاش). لېكىن سەۋدا ئارىلاشقان، بەلغەم ئارىلاشقان قاتارنىڭ سەرئى كېسەللىكىنى كەلتۈرۈشى كۆپ ئۇچرايدۇ. باش ساھەسىدە قان غالىب بولغانلىقىنىڭ ئالامەتلىرى يۇقىرىدا بىرقانچە قېتىم ئېيتىلىپ ئۆتۈلدى. مەسىلەن: بويۇن تومۇرلىرى لىق تولغان، يۇزى قىزىل ۋە تولۇق بولىدۇ (بولۇپمۇ تۇتقاقلىق كېسەللىكى باشلانغان ۋاقىتتا).

بەزىدە كېسەل تۇتقان چاغدا بۇرنىدىن قان كېلىپ قالىدۇ. يەنە كېسەللىكتىن بۇرۇن

ئاغرىقلىرىنىڭ بولۇشى، باشنىڭ داۋاملىق ئېغىر تۇرۇشى، كۆزگە قاراڭغۇلۇق تىقىلىش، باش چۆرگىلەش، ئاشقازان خالىي بولسىمۇ، چوڭ تەرەتنىڭ ئادەت بويىچە كېلىشى، مېڭىدە (باشتا) قان غالىب كەلگەن تۇتقاقلىق كېسەللىكىنىڭ ئالامەتلىرىدۇر. تۇتقاقلىق كېسەل قويۇپ بەرسىمۇ، باشتا كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنىڭ مەۋجۇتلۇقى، ئەقلىنىڭ ناقىس بولۇشى، ماددىغا ئالاقىدار ئەھۋاللارنىڭ كۆرۈنۈشلىرىمۇ مېڭە مەنبەلىك سەرئىنىڭ ئالامەتلىرى بولىدۇ.

داۋالاش: پاچىقىغا لوڭقا قويۇش، تاماقنى كېمەيتىش لازىم. ماددىنىڭ ئورۇنلاشقان جايى مېڭىدە بولسىمۇ، لېكىن پۈتۈن بەدەنگە تارقالغان بولسا، بۇنى بەدەن تولغانلىقىدىن پەيدا بولغان ئەھۋال دەپ تونۇلىدۇ. بۇنداق ھالەتتە ماددىنى بەدەندىن كېمەيتىشكە تىرىشىش، سۈرگە بېرىش لازىم. ئەمما بەدەننى تازىلاشتا يۈرەكنىڭ، مېڭىنىڭ قۇۋۋىتىنىمۇ كۆزدە تۇتۇش لازىم.

4) سەپرا خىلىتىدىن بولغان سەرئى

بىرىنچى خىلى، سەپرادىن مېڭە مەنبەلىك سەرئىنىڭ پەيدا بولۇشى كەم ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى: ئەس - ھوشى ئېلىشقان، ئىچ تىت - تىت، بىئارام بولىدۇ. مېڭە قاتتىق كۆيگەندەك ئاغرىيدۇ. قەي قىلىدۇ. يۈزى، كۆزى سېرىق بولىدۇ. كېسەللىك تېز قويۇپ بېرىدۇ، تەشەننۇج ئازراق بولىدۇ ۋە بەزىدە ماددا بەك لەتىپ بولغانلىقى ئۇچۇن، ئەزالارنىڭ تارتىشىپ قېلىشى (تەشەننۇج) مەلۇم بولمايدۇ.

داۋالاش: سەپرا ماددىسىنى تازىلاش ئۇچۇن ئەينۇلا، تەمرى ھىندىلارنىڭ شەربەتلىرىنى سوغۇق سۇ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىش لازىم. مەسىلەن: ئەينۇلا ياكى تەمرى ھىندىنى بىر كېچە - كۈندۈز سۇغا چىلاپ، ئاندىن مىجىپ سۈزۈپ، ئىككى ھەسسە شېكەر سېلىپ قىيام قىلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. مىزاجنى ئۆزگەرتىش ئۇچۇن ھەر خىلدىكى پۈرايدىغان، تېمىتىدىغان، چاپىدىغان مېڭىنى سوۋۇتقۇچى ۋە ھۆللەشتۇرگۈچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. ئەگەر ئەزالاردا تارتىشىپ قېلىش كۆرۈلسە، كۈنجۈت يېغى بىلەن سۈنى ئىلمان ھالدا بەدەنگە سۈركەش لازىم. كېسەل تۇتقان چاغدا تەشەننۇجنى يوقىتىش ئۇچۇن بۇ چارە باشقا خىلدىكى تۇتقاقلىق كېسەللىكلەردىمۇ ئىشلەيدۇ.

2. ئىككىلەمچى سەرئى

كېسەللىككە سەۋەبچى ماددىلار ئاشقازان، تال، سېرىقئىت، جىگەر، بالىياتقۇ، ئۇچەيلەر، پۈت - قوللاردا بولۇپ، مەزكۇر ماددىدىن بۇخارات ياكى يەللەر كۆتۈرۈلۈپ مېڭىگە چىقىپ، سەرئى كېسەللىكىنى كەلتۈرىدۇ. بۇ بىر نەچچە خىلنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

1) ئاشقازان مەنبەلىك سەرئى

سەۋەبى: بۇنىڭدا كېسەللىكنىڭ باشلانغان جايى ئاشقازان بولىدۇ. ئاشقازان سەۋدا ياكى

بەلغەم ياكى سەپرايى بۇزۇق خىلىتلار بىلەن بولسا، مەزكۇر خىلىتلاردىن بۇخاراتلار مېڭە تەرەپكە چىقىدۇ. بەزىدە پەقەت ناچار بۇخاراتلارنىڭ كەيپىياتى بىلەن مېڭە زىيانلىنىدۇ ۋە تەشەننۇجلىنىدۇ ـ دە، روھنىڭ ماڭىدىغان يوللىرىدا توسۇلۇش ھاسىل بولىدۇ. مەزكۇر بۇخاراتلارنىڭ ناچارلىق خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك بولمىغۇچە، مېڭە تەشەننۇجلىنىش دەرىجىسىگە يېتىپ بارمايدۇ. ئەگەر مېڭىنىڭ سەزگۈرلۈكى كۈچلۈكراق بولسا، ئازراق ناچارلىقمۇ ئۇنىڭ تەشەننۇجلىنىشىغا سەۋەبچى بولالايدۇ. بۇخاراتلارنىڭ ناچار بولۇشى ماددىنىڭ ناچارلىقىغا باغلىق ۋە بەزىدە قويۇق بۇخاراتلار مىقدارىنىڭ كۆپ بولغانلىقى بىلەنلا توسالغۇ پەيدا بولىدۇ. مېڭە ئازار يەيدۇ، تەشەننۇجلىنىدۇ ۋە سەزگۈ كېسەللىكى يۈز بېرىدۇ. قويۇق بۇخاراتلاردىن تاشقىرى، لەتىف، سۇيۇق بۇخاراتلار توسالغۇغا سەۋەب بولالايدۇ. بولۇپمۇ ئىختىيارىي ھەرىكەتلەرنىڭ باشلىنىدىغان جايىدا توسالغۇغا سەۋەب بولالايدۇ. مەزكۇر خىلىتلاردىن كۆتۈرۈلگەن بۇخاراتلار ئەسلىدە قويۇق بولغان بولسۇن ياكى مېڭىگە چىققاندىن كېيىن مېڭە ئادەتتىن تاشقىرى سوغۇق بولغانلىقتىن، قويۇقلۇق ھاسىل قىلغان بولسۇن، ھەر ئىككىسىدىن ئوخشاشلا مېڭىگە زىيان يېتىدۇ. سەپرا ماددىسىدىن چىققان بۇخاراتلار ئۆزىنىڭ مىقدارى ئارقىلىق توسالغۇ پەيدا قىلالىشى مۇشۇ سەۋەبتىندۇر. چۈنكى سەپرادىن چىققان بۇخاراتلار ئۆزىدە قويۇقلۇق بولمايدۇ. بۇ نەرسە سەپرا ماددىسىنىڭ لەتىفلىقىدىن ئوچۇق كۆرۈنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن سەپرا خاراكتېرلىك سەزگى كەم ئۇچرايدۇ.

ئاشقازان مەنبەلىك سەزگىنىڭ ئالامەتلىرى: بىرىنچى، ئاشقازانىنىڭ قوشۇلۇشى؛ ئىككىنچىسى، ئاشقازانىنىڭ ئېچىشىشى، تىترىشى (بولۇپمۇ قورساق ئاچقان ۋاقىتتا)؛ ئۈچىنچىسى، كېسەلنىڭ تۈتۈش ۋاقتى (نۆۋىتى) يەتكەن چاغدا قىزىل كېكىردەكنىڭ ئىككى تەرىپىدىكى ئىككى تومۇر سوزۇلۇپ، بۇرۇننىڭ ئىككى تۆشۈكى ئېسىلىپ، گويا كى كېسەل كىشىنىڭ گېلى سقىلغاندەك بىلىنىدۇ ۋە بەزىدە ۋارقىرايدۇ، ئارقا پىشاپتىن سۇيدۇك، ھەتتا مەنىي چىقىپ كېتىدۇ؛ تۆتىنچىسى، قەي قىلغاندىن كېيىن سەزگى يېنىكلىشىدۇ؛ بەشىنچىسى، ھەزىم قىلىشىنىڭ ناچارلىقىدىن قورساقنىڭ كۆپۈپ قېلىشى سەزگىنىڭ زىيادە بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. مەسىلەن: كېسەل قاتتىق ياكى نۆۋەتتىن ئىلگىرىدەك تۇتىدۇ. كېسەل ئۇزۇنراق داۋاملىشىدۇ. ئاشقازاندىكى خىلىتنىڭ سەزگى پەيدا قىلىشى ئۆزىنىڭ ناچارلىقىدىن بولماستىن، بەلكى مىقدارىنىڭ كۆپلۈكىدىندۇر. ناچار خىلىت ئۆزىنىڭ ناچارلىقى بىلەن سەزگىنى ۋۇجۇدقا كەلتۈرگەن تەقدىردە، كۆپرەك قورساق ئاچ ۋاقتىدا سەزگى ئېغىرلىشىدۇ. چۈنكى ئاشقازان خالىي ھالەتتە ناچار كەيپىياتنىڭ مېڭىگە تەسىر يەتكۈزۈشى ئوڭايراق بولىدۇ. شۇڭا قورساق توق تۇرۇقلۇق ئارقا ـ ئارقىدىن بىر نەرسە يېگەن بولسا، ناچار كەيپىياتنىڭ زىيىنى ئازراق بولىدۇ (خۇددى قورساق توق چاغدا زەھەرنىڭ تەسىرى ئاز بولغاندەك). ئالتىنچىسى، پەقەت مۇۋاپىق، مۇناسىپ تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش سەزگى كېسەللىكىنى يۇلۇپ تاشلاشتا باشقا چارىلەردىن ياخشىراق ئۇنۇم بېرىدۇ.

داۋالاش: ماددىنىڭ قايسى خىلدىكى ماددا ئىكەنلىكىگە قاراپ، لايىق سۈرگە، قەي قىلدۇرغۇچى دورىلارنى بېرىش ئارقىلىق تازىلاش لازىم، بولۇپمۇ ئاشقازان مەنبەلىك سەرئىدە قەي بەك ياخشى تەسىر بېرىدۇ. ماددىلارنى سۈرگۈچى كۈمىلاچلار، مەتبۇخلار يۇقىرىقىدەك بىر قانچە قېتىم سۆزلەندى. خىلتىنىڭ خىلىغا قاراپ مۇۋاپىق كەلگەننى ئىشلەتسە بولىدۇ. ئەگەر خىلىت بەلغەم بولسا، كېسەلنى قەي قىلدۇرۇش ئۈچۈن تۇرۇپ سۇيى، سېرىقچېچەكلەرنى ھەسەللىك سىركەنجۈبىل بىلەن بېرىش لازىم. ئەگەر سەۋدا خىلىتى بولسا، بىر دانە تۇرۇپنى يېرىپ ئىچىگە قارا خەرىبەقنى تولدۇرۇپ، ئاندىن كېيىن مەزكۇر تۇرۇپنى سىركەنجۈبىلگە تولدۇرۇپ، تۇرۇپنى يەپ، ئارقىسىدىن ھەسەللىك سىركەنجۈبىلنى لويلا ماشىنىڭ سۇيى بىلەن بىللە ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش لازىم.

ئەگەر سەپرا خىلىتى بولسا، سېرىقچېچەك ئۇرۇقىنىڭ سۇيى، قوغۇن سۇيى، خۇببازى ئۇرۇقلىرىنى ئېلىپ، ئازراق تۇز قوشۇپ، سىركەنجۈبىل بىلەن ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش كېرەك. قايناق سۇ قوشۇلسا تېخىمۇ ياخشىراق بولىدۇ. ماددا تازىلانغاندىن كېيىن يەنە قايتا ماددىنى قوبۇل قىلمىسۇن ئۈچۈن ئاشقازانىنىڭ قۇۋۋەتلەش لازىم. ئاشقازانىنى قۇۋۋەتلەش ھەربىر خىلىتقا قاراپ ئايرىمچە بولىدۇ. مەسىلەن: بەلغەم خىلىتىدە قىزىلگۈل، مەستىكى، كۈندۇرنىڭ ئۇۋاقلىرى، ئۇد ھىندى، سۇمبۇل تىپ قاتارلىق بەش خىل دورىنى يۇمشاق ئېزىپ، گۈلابتا خېمىر قىلىپ ئاشقازانغا سىرتتىن قويۇق چېپىش لازىم، تەرياقى ئەرىبىئە، ئىسىسق تەبىئەتلىك جاۋارىشلار، گۈلقەنت بېرىش لازىم، مۇناسىپ قۇشلارنىڭ گۆشلىرى، قوۋزاقدارچىن سېلىپ قورۇما قىلىپ يەيدۇ. ئەمما سەۋدا خىلىتىدا سەندەل بىلەن گۈلابنى قويۇق چېپىش لازىم، يېمەك ئۈچۈن پاقلان، چۇجە گۆشلىرىنى، ماش، بادام مېغىزى، پالەك بىلەن بىللە پىشۇرۇپ يېيىش لازىم، سەپرا خىلىتىغا قارشى ئوسۇك يوپۇرمىقى، سېمىزئوت، سۆگەتنىڭ ئۇششاق يوپۇرماقلىرىنى سىركىدە پىشۇرۇپ چېپىش لازىم. بېھى رۇببى، تاباشىر، قۇرۇق يۇمغاقسۇتلەرنى بىرلەشتۇرۇپ ئىچىش لازىم. ئانار سۇيىگە نان تۇگۇرۇپ يېيىش، ئوغلاقنىڭ گۆشىنى، تەمرى ھىندى، قۇرۇق يۇمغاقسۇتلەر بىلەن سەرئىنىڭ سەۋەبى خىلىتلارنىڭ ناچار كەيپىياتى سەۋەبىدىن بولسا، ئۇنى داۋالاشنىڭ ئۇسۇلى يۇقىرىقىدا ئېيتىلغان قۇرۇق باش ئاغرىقىنىڭكىگە ئوخشاشتۇر.

2) تال مەنبەلىك سەرئى

ئالامىتى: تال ئېسىلىشى، قاتتىق بولۇشى، تالنىڭ ئاغرىشىدۇر.

3) سېرىقئەت مەنبەلىك سەرئى

ئالامەتلىرى: ئاچچىق كېكىرىش، قورساق ئېسىلىشى، سېرىقئەتنىڭ كۆپۈشى، بىئارام بولۇشى، تاماقنىڭ ھەزىم بولماستىن قەي بىلەن چىقىپ كېتىشى قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

4) بالىياتقۇ ياكى ئۇرۇقدان مەنبەلىك سەرئى

سەۋەبى: ئاياللارنىڭ ھەيز قېنى ۋاقتىسىز توختاپ سولقۇنۇپ قالىدۇ ياكى جىنسى

ئالاقە قىلمىغانلىقىدىن مەنىي تۇتۇلۇپ قالىدۇ؛ كېيىن شۇلارنىڭ ھەممىسى بالىياتقۇدا زەھەرلىك كەيپىياتقا ئۆتىدۇ ۋە مەلۇم ۋاقىتتا دەۋرىي قىلىش ياكى ئۇنىڭسىز ھەركەتلىنىش ئارقىلىق بۇخاراتقا ئايلىنىدۇ. بەزىدە بۇ خىل بۇخاراتلار يۇرەككە ۋە مېڭىگە كۆتۈرۈلۈپ، ئاياللاردا تۇتقاقلىق كېسەل پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال بەزىدە ئەر كىشىلەردىمۇ كۆرۈلۈشى مۇمكىن، يەنى ئۇرۇق خالتىسىدا كۆپلىگەن ئۇرۇق يىغىلىپ قويۇقلىشىپ زەھەرلىك كەيپىياتقا ئۆزگىرىپ، سەرئىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بەزىدە ھامىلدار ئاياللاردىمۇ تۇتقاقلىق كېسەل پەيدا بولىدۇ. ئۇ ئادەتتە «ئۇممى سەبىيان» دەپ ئاتىلىپ، بالا تۇغۇلغاندىن كېيىن، ھەيز قېنىنىڭ يامان ماددىسى بوشىتىلغاندا تۇتقاقلىق كېسەل ساقىيىدۇ. «ئېھتىناقى رەھىم» دەپ ئاتىلىدىغان كېسەللىكمۇ شۇلارنىڭ قاتارىغا كىرىدۇ.

ئالامىتى: ھەيزنىڭ ۋاقىتسىز ياكى تېگىشلىك ياشتا توختاپ قېلىشى، يەككە - يېگانە ياشاش تارىخلىرى بولغانلىقى سىرتىدا، يوتا، يىرىق، دوۋسۇن ساھىللىرىدا ئېغىرلىق، بەلدە ئاغرىش ھادىسىلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: تال كېسەللىكلىرىدە، سېرىقئەت مەنبەلىك مالېخۇلىيادا بالىياتقۇ بوغۇلۇش «ئېھتىناقى رەھىم»، ھەيز توختاپ قېلىش كېسەللىكلىرىدە كۆرسىتىلگەن دورىلار بۇ خىل سەرئى ئۇچۇن ئوخشاش مەنپەئەت قىلىدۇ. يۇقىرىدا زىكرى قىلىنغان كېسەللىكلەرنىڭ ماددىلىرىنى تازىلىغان ئۇسۇللار بىلەن ماددىنى پىشۇرۇپ تازىلاپ چىقىرىۋېتىش، زىيان يەتكەن ئەزانى قۇۋۋەتلەش تەدبىرلىرىنى كۆرۈش لازىم.

5) جىگەر مەنبەلىك سەرئى

ئالامىتى ۋە داۋاسى: بۇ خىل سەرئىنىڭ سەۋەبى جىگەر كېسەللىكلىرىدە سۆزلەنگەنلەرگە ئوخشايدۇ. ئەگەر جىگەردە ھارارەتنىڭ ئەسەرلىرى كۆرۈلسە، ھارارەتنى توختىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، بۇندىن باشقا جىگەر بابىدا كۆرسىتىلگەن چارە - ئۇسۇللارنى قوللىنىش لازىم، شۇنىڭدەك بەلغەمنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلۈپ، جىگەرنىڭ سوغۇقلۇقى ئوچۇق مەلۇم بولسا، مائۇلئۇسۇل ئارقىلىق توسالغۇنى ئېچىش ۋە مىزاجنى ئۆزگەرتىش ئۇچۇن ئۆز جايىدا كۆرسىتىلگەن دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك. بۇلاردىن تاشقىرى، مەددە قۇرتلار ئۇچەيلەردە ئورۇنلىشىپ، ئۇلاردىن بەزىلىرىنىڭ تۇخۇملىرى مېڭىگە بېرىپ شۇ جايدا ماكانلىشىپ، قۇرتقا ئايلىنىش ياكى ئەزالار ھاسىل قىلغان زەھەر، بۇخاراتلىرى مېڭىگە ئۆرلەش ئارقىلىق ۋۇجۇدقا كېلىدىغان ئۇچەي مەنبەلىك سەرئى؛ پۇت - قوللاردىكى كېسەللىك مەنبەلىرىنى زىيانلىق تەسىراتلار مېڭىگە ئۆرلەش تۇپەيلىدىن ۋۇجۇدقا كېلىدىغان پۇت - قول كېسەللىكلىرى مەنبەلىك سەرئى؛ ھاشاراتلار چېقىشتىن مېڭە زەھەرلىنىپ تەشەننۇجلىنىش تۇپەيلىدىن ۋۇجۇدقا كېلىدىغان زەھەرلىك ھاشاراتلار مەنبەلىك سەرئى قاتارلىق بىر قاتار سەرئى كېسەللىكى بار، ئۇلارنىڭ ئالامەتلىرى ۋە داۋاسى شۇ ئەزالارنىڭ ماددىلىق كېسەللىكىنىڭ ئالامىتى، داۋاسى بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. شۇ ماۋزۇلارغا قارالسا بولىدۇ. بۇ يەردە زەھەرلىك ھاشاراتلار چاققاندا قىلىنىدىغان دورىلاردىن بىر قىسمنى ئالاھىدە كۆرسىتىپ ئۆتۈلىدۇ.

زەھەرلىك ھاشارات چاققاندا شۇ بابتا كۆرسىتىلگەن چارە - تەدبىرلەرنى قوللانغاندىن تاشقىرى، ئالتە گرام ئېلىپ، 28 گرام گۈلقەنت بىلەن بىللە قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئۈنىڭغا تۆت گرام تەرياقى ئەربەئە قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە پايدىسى ياخشى.

تەرياقى ئەربەئە

تەركىبى: جىنتىيانا رۇمى، ھەبۋلغار، مۇرمەككى، ئۈزۈنچاق ۋىراۋەندىلەرنىڭ ھەربىرىدىن باراۋەر مىقدارداا ئېلىپ، ھەممە دورىنىڭ ئۈچ ھەسسىسىگىچە ھەسەل قوشۇپ، يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن بويىچە كۈندە تۆت گرامدىن ئىچىلىدۇ.

سەرئىنىڭ ھەممە خىللىرىغا تېگىشلىك بولغان ئورتاق ئالامەتلىرى تۆۋەندىكى توققۇز خىلنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ: بىرىنچىسى، تىلنىڭ تېگىدىكى تومۇرلار كۆك بولىدۇ؛ ئىككىنچىسى، يۇرىكى سىقىلسا، ئازراق خاپا بولسا بېشى ئېغىرلىشىدۇ؛ ئۈچىنچىسى، كېسەللىكنىڭ تۇتىدىغان نۆۋىتى يېقىنلاشقاندا قىل ئېغىرراق بولۇپ قالىدۇ؛ تۆتىنچىسى، پەرىشان چۈشلەرنى كۆپ كۆرىدۇ؛ بەشىنچىسى، ئۇنتۇغاق، قورقۇنچاق بولۇپ، ھەممىدىن قورقىدۇ؛ ئالتىنچىسى، ئېغىزى كۆپۈكلىشىدۇ؛ يەتتىنچىسى، مالىخۇلىيا كېسەللىكىگە ئوخشاش بۇزۇق ئوي - پىكىرلەر پەيدا بولىدۇ؛ سەككىزىنچىسى، يۇرىكى سىقىلىدۇ، تاقەتسىزلىنىدۇ؛ توققۇزىنچىسى، ئازغىنە بىر ئىشلار بىلەن قاتتىق غەزەپلىنىدۇ. ئورۇنسىز خاپا بولىدۇ.

ھەممە خىلدىكى سەرئى كېسەللەرگە قوللىنىدىغان ئورتاق چارىلەر:

سەرئى كېسەللىكى تۇنجان ۋاقتىدا كېسەل تىلنى چاينىۋېلىشى مۇمكىن، شۇنىڭ ئۈچۈن ئىچىگە پاختا ئېلىپ يۇمشاق رەختتىن توپقا ئوخشاش بىر نەرسە تىكىپ تەييارلاپ قويۇپ، كېسەل تۇنجان چاغدا ئاغزىغا سېلىپ قويۇلسا، بىمار تىلنى چاينىمايدۇ، ئېغىزى ئۇچۇق تۇرىدۇ. ھىك، قۇندۇز قەھرىلەرنى يۇمشاق ئېزىپ، ھەسەل ۋە سىركەنجۈبىل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بىمارنىڭ گېلىغا تېمتىتىش كېرەك. كۈندۈش، ئاق خەربەق، شەھمەنزەل، قىيسائۇلھىمارنىڭ ئۇسارىسى، پىلپىل، سىيادان، زەنجۈبىل قاتارلىق دورىلاردىن تېپىلغىنىنى ئېزىپ، بىرلەشتۇرۇپ بۇرنىغا سۈركەش كېرەك. ئۇد سەلىبنى كۆيدۈرۇپ بۇرنىغا پۇرىتىش كېرەك. ئۇد سەلىبنى يۇمشاق ئېزىپ بۇرنىغا پۇركىسىمۇ بولىدۇ. بۇ ئۇسۇل - چارىلەرنىڭ ھەممىسى كېسەلنى تېزراق ھوشىغا كەلتۈرۈش رولىنى ئويناىدۇ. سۇزاپنى پۇرىتىش مەنپەئەتلىكتۇر، كېسەل تۇنجان ۋاقتىدا شۇنىڭدەك سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىدا ئېيتىلغان قىزىتقۇچى دورىلار بىلەن بېشىغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈلسە، تېز ھوشىغا كەلتۈرۈشكە ياردەم بېرىدۇ.

بەزىلەر «ئاقىرقەرھانى يۇمشاق ئېزىپ، سەرئى كېسىلگە گىرىپتار بولغۇچىنىڭ بۇرنىغا پۇركۇش لازىم. ئەگەر چۈشكۈرتسە كېسەلنىڭ ساقىيىشىدىن ئۇمىد كۈتكىلى بولىدۇ» دەيدۇ.

ھەممە خىلدىكى سەرئى كېسەللىكىگە زىيانلىق نەرسىلەر: كۆپ ھەرىكەت قىلىش،

تېز ھەرىكەت قىلىدىغان نەرسىگە، پارقىرايدىغان نەرسىگە، چۆرگىلەپ تۇرغان نەرسىگە قاراپ تۇرۇش، ئېگىز يەرگە چىقماق، ئېگىزدىن تۆۋەنگە قاراش، ھاممامدا، شامالليق جايدا ئۇزاق ئولتۇرۇش، بەك سوغۇق ياكى بەك ئىسسىقتا ئۇچراش، كۆپ جىنسىي ئالاقە قىلىش، كۆپ ئوقۇش، ئات چاپتۇرۇش، بەك تاتلىق نەرسىلەرنى، بەك ياغلىق تاماقلارنى، كونا ـ يېڭى شارابلار (ھاراقلار) نى ئىستېمال قىلىش، مەستلىك، گۇلدۇرماما، ۋەھشىي ھايۋانلارنىڭ ۋارقىرىشى، ئېغىر تاماقلار، چوڭ جانىۋارلارنىڭ گۆشى، چامغۇر، كاللەكىبەسەي، كۈدە، تۇرۇپ، سامساق، پىياز، كەرەپشە (چىڭسەي)، جاڭدۇ، كۆك ماش، پىننە قاتارلىق كۆكتاتلار زىيانلىقتۇر. قىزىق سۇدا يۇيۇنۇش مېڭىنى سۇسلاشتۇرىدۇ، ماددىنى قوزغايدۇ. سوغۇق سۇ خىلتلارنى سىقىدۇ، ھەممە ھۆل مېۋىلەر، ھەممە جانىۋارلارنىڭ سۈتلىرى، سۈتتىن تەييارلانغان ھەر خىل نەرسىلەر مۇزاپىق كەلمەيدۇ. بۇخاراتنى قوزغايدىغان، مېڭىگە خىلتلارنى چىقىرىدىغان ھەر خىل نەرسىلەر، مەسىلەن: پىلپىل، قىچىلارغا ئوخشاشلار زىيانلىقتۇر. ئەمما قوۋزاقدارچىن، رۇم بەدىيان، زىرە پايدىلىقتۇر. خىلتلارنى مېڭىدىن تۆۋەن چۈشۈرىدۇ، تومۇرلاردىن يەلنى چىقىرىدۇ. گۈڭگۈرت پوقى، موم يېغى، قىترانلارنىڭ پۇرىقى، كۆمگەن نەرسىلەرنىڭ پۇرىقى توغرا كەلمەيدۇ. كۈندۈزى ئۇخلاش ياخشى ئەمەس، بولۇپمۇ كۆپ ئۇخلىسا، قورساقنى تويغۇزۇپ ئۇخلىماق، ئادەتتىن تاشقىرى ئۇيقۇسىزلىق ھەم زىيانلىقتۇر.

ئۆچكە گۆشىنى كۆپ يېسە سەرئى پەيدا بولۇشنىڭ ئېھتىمالى بار. ئادەمنى غەزەپلەندۈرگۈچى ياكى غەمگە تاشلىغۇچى نەرسىلەر بەك زىيانلىق (بولۇپمۇ ئۇشتۇمتوت كەلسە).

§ 14 . سەكتە

سەكتە ـــ مېڭە قېرىنچىلىرىدا، سەزگۈچى ۋە ھەرىكەتلەندۈرگۈچى ئەسەب، روھ يوللىرىدا كۈچلۈك تىقىلما پەيدا بولۇشى سەۋەبلىك ئورگانىزملارنىڭ سېزىمسىز ۋە ھەرىكەتسىز بولۇپ قېلىشىدىن ئىبارەتتۇر. شۇنىڭ بىلەن بىللە ھەرىكەت ۋە نەپەس ئەزالىرى ياخشى ئىشلىمەي قالسا ياكى زەئىپلەشسە، نەپەسلىنىش ئاسان بولمايدۇ، بەلكى ئېغىزدا كۆپۈك پەيدا بولۇپ «ئېھتىياقى رەھىم» (ھىستېرىيە) ياكى خىرىلداشقا ئوخشاش نەپەس توختاپ ـ توختاپ داۋاملىشىدۇ؛ بۇ خىلى كۈچلۈك سەكتە بولۇپ، نەپەس ئەزالىرىنى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى ئەسەب قۇۋۋىتىنىڭ كۈچسىزلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. ئەگەر كۈچلۈك سەكتە شۇنداقكى، ئۇنىڭدا نەپەسمۇ، كۆپۈكمۇ، خىرىلداشمۇ بىلىنمەيدۇ.

نەپەس ئېلىشنىڭ زەھەرلىنىشى زور بولماي، گالغا قۇيۇلغان نەرسە ئۆتۈپ كەتسە ۋە بۇرۇندىن قايتىپ چىقمىسا، بۇ خىل سەكتىنىڭ ساقىيىشى باشقىلارغا قارىغاندا ئۇمىدلىكرەك بولسىمۇ، كۈچلۈك خەۋپ ـ خەتەردىن خالىي ئەمەس. بۇقرات ھەكىم (ھىپپوكرات): «سەكتە كۈچلۈك بولسا، ئۇنىڭغا يولۇققان كىشى ساقايمايدۇ، كۈچسىز

بولسا، ئۇنى ساقايتىش ئاسان ئەمەس» دېگەن. سەكتىگە يولۇققان كىشى ئۆلۈككىلا ئوخشايدۇ. سەكتە بىلەن ئۆلۈكنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق مۇشۇ پەسلىنىڭ ئاخىرىدا ئەتراپلىق بايان قىلىنىدۇ.

سەۋەبى: بۇ كېسەللىكنىڭ ئومۇمىي سەۋەبى مېڭە ئىچكى بوشلۇقلىرىدا تولۇق توسۇلۇش (سۇددەئى تەمام) بولۇشتۇر. توسالغۇغا سەۋەب بولىدىغان نەرسە ئىككى بولۇپ، بىرى مېڭە كاۋاكلىرى ۋە روھ ئۆتىدىغان يوللار بەلغەم ياكى قان ياكى سەۋدا ماددىلىرى بىلەن تولۇپ قالىدۇ. ئەمما سەپرا، ئىششىق پەيدا بولماستىن تۇرۇپ، سەكتە كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇدەك دەرىجىدە مېڭىنىڭ تولۇپ قېلىشىغا ھەرگىز سەۋەب بولالمايدۇ. ئىككىنچىسى، باش ساھەسىگە قاتتىق سوغۇق، كۆچلۈك ئاپتاپ ئۇرۇش ياكى تاياق تېگىش ياكى يىقىلىش تۆپەيلىدىن مېڭە زەخمىلىنىدۇ ياكى بۇزۇق بۇخارات ياكى ناچار زەھەرلىك كەيپىياتلار تەسىرىدىن مېڭە زەخمىلىنىدۇ. ئەمما مېڭە سەكتە سادىر بولغۇدەك دەرىجىدە زەخمىلەنگەندە، مېڭىنىڭ ئۆزىدە پۈتۈنلەي تەشەننۇج ۋۇجۇدقا كېلىپ روھ يوللىرى تامامەن توسۇلۇپ قالىدۇ. توسالغۇ تولۇقسىز بولسا ئىدى سەكتە پەيدا بولمايتتى، بۇ كېسەللىكنىڭ ئاسان ۋە قىيىن بولۇشى سەۋەبنىڭ كۆچلۈك ۋە ئاجىزلىقىغا باغلىق.

جالىنۇس ھەكىم: «ھەربىر ئادەم بىھوشلىنىپ يىقىلسا، ھېس ۋە ھەرىكىتى يوقالسىلا سەكتە بولىۋەرمەيدۇ. بەلكى سۇبات بولۇشى مۇمكىن. سۇبات بىلەن سەكتە ئوتتۇرىسىدىكى پەرق يۇقىرىدىكى سۇبات ۋە جومود كېسەللىكلىرىدە ئېيتىلىپ ئۆتتى. يەنە سەكتىنىڭ ئالامەتلىرى كېسەللىكتىن بۇرۇن باشلىنىڭ قېيىشى، قۇلاقنىڭ غوڭۇلدىشى ۋە باشقىلار ھەم كېسەلنىڭ قانداق كېسەل ئىكەنلىكىگە ئىسپات بولىدۇ. سەكتىدىن كېيىن تامام بەدەنگە تىترەك چۈشسە، ئۇ ئادەم تېز ھالاك بولىدۇ.

سەكتىنىڭ ئىككى خىل سەۋەبى بولغاچقا، ئۇنى ئىككى قىسىمغا بۆلۈپ بايان قىلىمىز.

بىرى سەكتە ئىمتىلائى (تولۇپ قېلىشتىن بولغان سەكتە)، يەنە بىرى سەكتە ئىنقىبازى (تەشەننۇجلىنىپ قېلىشتىن بولغان سەكتە).

1. تولۇپ قېلىشتىن بولغان سەكتە (سەكتە ئىمتىلائى)

بۇ خىل سەكتە تۆۋەندىكىدەك بىر نەچچە خىل سەۋەبتىن بولىدۇ:

بىرىنچى خىلى، مېڭىگە پەيدا بولغان ئىششىق سوغۇق بولسۇن ياكى ئىسسىق بولسۇن سەكتىگە ئېلىپ بارىدۇ. بۇنىڭ ئالامەتلىرى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى سەرسامنىڭكىگە ئوخشاش بولۇپ، شۇ بويىچە داۋالىسا بولىدۇ. ئىششىقتىن پەيدا بولغان سەكتە ئۇشتۇمتۇت پەيدا بولمايدۇ، ئالدى بىلەن سەرسام ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ، ئاندىن سەكتە پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن: قارانتىس (قاندىن بولغان سەرسام)، لىسىرغىس (بەلغەمدىن بولغان

سەرسام) ھەربىرى سەكتىگە ئېلىپ بارىدۇ. يىقىلىش ياكى تاياق تېگىش ئارقىلىق پەيدا بولغان سەكتە قىزىتمىسىز بولمايدۇ، سەكتىدىن ئىلگىرى سەرسام بولغانلىقى ياكى كېسەلگە ئىلگىرى ئىششىق پەيدا قىلغۇدەك تاياق تەگكەنلىكى ياكى يىقىلغانلىقى سەكتىنىڭ قايسى خىلدىكى سەكتە ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلايدۇ.

ئىككىنچى خىلى، كۆپلىگەن قويۇق ماددىلار مېڭە بوشلۇقلىرىدا، روھ ئۆتىدىغان يوللىرىدا پەيدا بولىدۇ، بۇ چاغدا گەرچە ئىششىق پەيدا بولمىسىمۇ، ھېس ۋە ھەرىكەت قۇۋۋەتلىرىنىڭ كېلىدىغان يولى توسۇلۇپ قالىدۇ. بۇ ئەھۋال بەلغەمدىن كۆپرەك ئۇچرايدۇ، سەۋدادىن ئازراق بولىدۇ.

ئۇچىنچى خىلى، قان بەدەندە غالىب بولۇپ، بەدەننىڭ ھەممە تومۇرلىرى مەيلى ھەرىكەتلىك بولسۇن، مەيلى ھەرىكەتسىز بولسۇن، تولۇپ قالىدۇ. مېڭە بوشلۇقلىرى، ھەرىكەتلىك تومۇرلىرى ھەم شۇنداق روھىي ھايۋانىي، روھىي نەپسانىي ۋە ھەر خىل قۇۋۋەتلەرنىڭ يوللىرى توسۇلۇپ قالىدۇ، تومۇر ھەرىكىتى مەلۇم بولماس دەرىجىگە كېلىدۇ، تىنىق يوقىلىدۇ، ھەممە بەدەن سوۋۇيدۇ، شۇنىڭ بىلەن سەكتە پەيدا بولىدۇ. بەزىلەر بۇنى يۇرەكنىڭ بوغۇلۇشى (خۇناقى قەلبى) دەپمۇ ئاتايدۇ. كېسەللىك ماددىسى بەلغەم بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى بەدەننىڭ سۇسلۇقى، رەڭگىنىڭ ئاقلىقى، تۇكۇرۇكنىڭ كۆپلۈكىدىن ئىبارەتتۇر. خارتىلداش كېسەللىك ئېغىرلىقىنىڭ ئىپادىسىدۇر.

بۇ ئىككى خىل يول بىلەن داۋالىنىدۇ: بىرى، كېسەللىك تۇتقان چاغدا؛ يەنە بىر خىلى، ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن ئېلىپ بېرىلىدۇ. كېسەللىك تۇتقان ۋاقتىدا ئېلىپ بېرىلىدىغىنى مۇنداق: ئالدى بىلەن شىيافلار، ھەمەللەر ئارقىلىق ماددىنى تارقىتىۋېتىش، ئاندىن كېيىن مېڭىگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش لازىم. ھەمەل قىلىشتىن بۇرۇن، خىلىتنى يۇمشىتىش ئۈچۈن مېڭە قىزىتىلىدۇ. مېڭىنى قىزىتىشنىڭ ئۇسۇلى شۇكى، ئىپار، سۇزاپ، قەلەمپۇرلارنى پۇرىتىش لازىم. كۈندۈش، قارمۇچ، قۇندۇز قەھرىنى يۇمشاق ئېزىپ بۇرنىغا پۇركۇش؛ مۇناسىپ دورىلارنى قاينىتىپ بەدەن كۆيمىگۈدەك ھالدا چۆگۈن بىلەن باشقا قۇيۇش لازىم. قۇرۇق ياكى ھۆل ئىسسىق ئۆتكۈزۈش كېرەك. قۇندۇز قەھرى، قىچا ھەر ئىككىسىنى يۇمشاق ئېزىپ، سىركە قوشۇپ قىزىتىپ، چاچنى چۇشۇرۇپ تۇرۇپ، باشقا چېپىلسا مېڭىنى قىزىتىدۇ. باشنىڭ ئارقا تەرىپىنى قىزىتىشقا كۆپرەك تىرىشىش لازىم.

بەلغەم مەنبەلىك سەكتىدە قەي ھەممىدىن مەنپەئەتلىكرەك. بولۇپمۇ ئاشقازانىنىڭ ئاغزى تولۇقلۇق بولسا، ئىسسىق ياغلار (مەسىلەن: سۇزاپ يېغى، سەۋسەن يېغى قاتارلىقلارنى ئاق موم بىلەن بىللە قىزىتىپ، گەدەنگە ۋە بەل ئومۇرتقىلىرىغا سۈركەش لازىم. تەرياقى كىبىر، مەسرىدىتۇسنى ھەسەل سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ بىر ئىلاج قىلىپ گېلىغا قۇيۇش لازىم. ئەگەر تەرياقى كىبىر، مەسرىدىتۇس تېپىلمىسا، بەدىيان، رۇم بەدىيان، زىرە كاشكاپىدا گۈلقەنتىنى ئېرىتىپ گېلىغا قۇيۇش كېرەك.

يۇقىرىدا ئېيتىلغان ھەمەلنىڭ ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە: تاغ يالپۇزى، سېرىقچېچەك،

بەرەنجاسىپ، قەنتەرىيون، قۇرۇق سۈزاپ، چالا سوقۇلغان ئابدىملىك ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقلىرىنى قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئاندىن قىزىل شېكەر، ئاچچىقسۇ، زەيتۇن ياغلىرىنى قوشۇپ، مۇقەل، تۇربۇت، شەھمەنزەل، سوقمۇنىيالارنى مۇۋاپىق ھالدا ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، ئۈستىگە سېپىپ ھەمەل قىلىش كېرەك.

ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن قوللىنىلىدىغان چارىلەر:

ھوشىغا كېلىپ تۆتىنچى كۈنى ياكى يەتتىنچى كۈنى ياكى ئون تۆتىنچى كۈنلىرى ئۆتمىگۈچە (ماددىنىك كۈچلۈك ۋە ئاجىزلىقىغا قاراپ) ماددىنى تازىلاشقا ھەرگىز ئالدىراپ كەتمەسلىك كېرەك. لېكىن ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، گاۋزىبانلارنىڭ ھەربىرىدىن 4 . 8 گرامدىن، گۈلقەنتتىن 28 گرام ئېلىپ، جۇلاپ قىلىپ ھەر كۈنى بېرىلىدۇ. تاماق ئۈچۈن كەكلىك ياكى بىغىتاقلارنىڭ گۆشى بىلەن پىشۇرۇلغان نوقۇت سۈيىگە زىرە، قوۋزاقدارچىن ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەرنى قوشۇپ ئىچكۈزۈش لازىم. مەشھۇر ھەكىم مۇھەممەت زىكرىيا رازى: «سەكتە، پالەچ، لەقۋا قاتارلىق كېسەللىكلەردە مەن ھېڭنى بەك مەنپەئەتلىك تاپتىم. ئەتە ـ ئاخشامدا ماش چوڭلۇقىدىكى ھېڭنى ئۈزۈم شەربىتىدە ئېرىتىپ بېرىش كېرەك» دەيدۇ. تۆتىنچى ياكى يەتتىنچى ياكى ئون تۆتىنچى كۈنلىرى ئۆتكەندىن كېيىن ماددا تازىلاش ئۈچۈن ئايارەجلەرنى، يۇقىرىدا ئېيتىلغان مۇناسىپ كۈمىلاچلارنى بېرىش كېرەك. ھەر ھەپتىدە كېسەلنىڭ قۇۋۇتى ۋە مىزاجىغا قاراپ بىر قېتىم ياكى ئىككى قېتىم ماددىنى تازىلاش، كېسەل ھوشىغا كېلىپ تا 24 كۈنگىچە مۇشۇ چارە ـ ئۇسۇللارنى قوللىنىش كېرەك. ئاندىن كېيىن ھەر ئەتىگەندە ئابدىملىك يېغىنى مائۇلئۇسۇل بىلەن بېرىش كېرەك ۋە پالەچنىڭ دورىلىرىنى قىلىش كېرەك. سەكتە ساقايسىمۇ، لېكىن ئۇ غالىب ۋاقىتىدا پالەچلىك ھاسىل قىلىدۇ.

2. تەشەننۇجلىنىپ قېلىشتىن بولغان سەكتە

ئالامىتى: داۋالاش ئۇسۇللىرى سەۋەبكە قاراپ ئايرىمچە بولىدۇ.

سەرئى ۋە كابۇس كېسەللىكلىرى ماۋزۇسىدا مېڭىنىڭ تەشەننۇجلىنىپ قېلىشىغا سەۋەب بولىدىغان نەرسىلەر ئەتراپلىق بايان قىلىندى. بەزىدە سەكتە كېسىلىگە يولۇققان كىشىلەر خۇددى ئۆلگەندەك ھالەتكە چۈشىدۇ. بۇنداق ھالەتتىكى كېسەللەرنىڭ ئۆلۈك ـ تىرىكلىكىگە تۆۋەندىكى ئاددىي چارىلەر ئارقىلىق باھا بەرگىلى بولىدۇ:

بىرىنچى، بەك يۇمشاق ئېتىلغان يۇڭ ياكى كەپتەرنىڭ ئىنچىكە پېيىنى ئېلىپ، سەكتە كىشىنىڭ بۇرۇن تۆشۈكىگە ئۇدۇل تۇتۇلىدۇ. ئەگەر مەزكۇر يۇڭ ياكى پەي قىمىرلىسا ھاياتلىقنىڭ ئالامىتى بولىدۇ. چۈنكى ئۇنىڭ قىمىرلىغانلىقى سەكتە كېسەلنىڭ تىنىۋاتقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئەمما بۇ سىناقنى ئۆتكۈزۈشتە، مەزكۇر يۇڭ ۋە پەيلەرنىڭ قىمىرلىشى باشقا كىشىلەرنىڭ تىنىقى ئارقىلىق ياكى شامال ئارقىلىق بولمىغانلىقىنى جەزملەشتۈرۈش لازىم.

ئىككىنچى، ناھايىتى سېپىتا قاچىغا سۇ ئېلىپ، مەزكۇر كېسەلنىڭ كۆكرىكىگە قۇيۇپ دىققەت بىلەن قاراش لازىم. ئەگەر تىنىق بولسا، سۇنىڭ مىدىرلىغانلىقى بىلىنىدۇ.

ئۈچىنچى، ئىككى ئۇرۇقدان ئۈستىدە ۋە يوتىدىكى ھالب دېگەن تومۇر بىلەن جىنسىي ئەزا تۆشۈكىنىڭ ئوتتۇرىسىدا، تىلنىڭ تېگىدە، مەقئەتنىڭ ئىچىدە ئارقا تەرەپكە مايىل ھەرىكەتلىك تومۇرلار جايلاشقان بولۇپ، ئەگەر كېسەل كىشى تىرىك بولسا، مەزكۇر تومۇرلار ھەرىكەتلىنىپ تۇرىدۇ. تومۇر بىلىدىغان ھوشيار تېۋىپ شۇ ھەرىكەتلىك تومۇرلارغا قولىنى قويۇپ تەكشۈرۈش لازىم.

تۆتىنچى، كۆز قارىچۇقى روشەن كۆرۈنسە، ھايات ئىكەنلىكىنىڭ ئالامىتىدۇر.

بەشىنچى، قاپاقنى قايرىپ، كۆزنىڭ قارىقىغا قاراش لازىم. ئەگەر كۆز قارىقىدا قارىغۇچى كىشىنىڭ سۈرىتى كۆرۈلسە، تىرىك ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ ۋە شۇنىڭدەك قاراڭغۇ جايدا چىراغ يېقىپ سەكتە ھالىتىدىكى كىشى كۆزنىڭ ئۈدۈلىغا تۇتۇپ قاراش لازىم. ئەگەر چىراغنىڭ ئەكسى مەزكۇر كېسەلنىڭ كۆزىدە كۆرۈلسىمۇ ھايات ئىكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. سەكتە ھالىتىدىكى كېسەلنىڭ جەسىتى ئۆزگىرىپ پۇراشقا باشلىسا، بۇ چاغدا سىناشقا ھاجەت يوق، چۈنكى ئۇ ئۆلگەنلىكىنىڭ نىشانىسىدۇر.

§ 15 . ئىستىرخا ۋە پالەچ

ئىستىرخا ئەرەبچىدە بوشاشقانلىق ۋە ساڭگىلىغانلىقىنى ئىپادىلەيدۇ، ئەمما بۇ يەردە ئىستىرخا دېگىنىمىز، سېرىقئەتلەر ھەم نېرۋىلار بوشىشىپ ۋە سۇسلىشىپ، ئۇلار ۋە نېرۋىلار ئارقىلىق ھەرىكەتلىنىدىغان ئەزالارنىڭ ھەرىكەتلىنىشى ۋە سېزىمى يوقىلىشىنى كۆرسىتىدۇ. ئەزا ھەرىكىتى ۋە سېزىمىنىڭ يوقىلىشى ياكى كېمىيىشى سەۋەبىنىڭ ئاز - كۆپلۈكىگە باغلىق. بەزىدە بىرەر ئەزانىڭ تۈيغۇسى (سېزىمى) ئۆز جايىدا بولۇپ، ھەرىكىتى يوقىلىدۇ. دېمەك بۇ، ئەزانى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى ئورگانغا ئاپەت يېتىپ، سەزگۈ ئەزاسى سالامەت قالغانلىقىنىڭ نەتىجىسىدۇر. بەزىدە نېرۋىلارنىڭ شاخچىلىرىدىن بىرەرسىدە كېسەللىك ئۆزگىرىشى پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن مەزكۇر نېرۋىغا مۇناسىۋەتلىك ۋە تۇتاش بولغان ئەزا بوشاپ كېتىدۇ. ئەكسىچە، باشقا ئەزالار سالامەت قالىدۇ. مەسىلەن: كاناي ياكى قىزىلئۆڭگەچ، تىل ياكى دوۋساق، تۈز ئۈچەي ياكى ئۇششاق قوللارنىڭ بىرى ياكى ئەزالارنىڭ بىر تەركىبىي قىسمى بوشاپ كېتىدۇ. قالغان ئەزالار سالامەت قالىدۇ. بەزىدە يۇلۇن نېرۋىلىرىنىڭ بىر تەرەپ قىسمىغا زىيان يېتىدۇ. بۇنداق ھالەتتە بەدەننىڭ يېرىمى باشتىن تاكى ئاخىرىغىچە بوشىشىدۇ (يارتا پالەچ يۈز بېرىدۇ). بۇ خىلدىكى ئىستىرخانى يېقىنقى زامان ھۆكۈمالىرى «پالەچ» دەيدۇ (پالەچ ئەرەبچىدە ئىككىگە بۆلگۈچى دېگەن سۆزدۇر). يۈقىرىدا سۆزلەنگەن يارتا پالەچلىكتە بەدەننىڭ بىر يارتىسى بوشىشىپ كەتسىمۇ، باشتىكى ئەزالار سالامەت بولىدۇ. يۈزنىڭ تېرىسى تۈيغۇسىنى يوقىتىدۇ. چۈنكى يۈزنىڭ تۈيغۇ نېرۋىلىرى يۇلۇندىن ئۆتۈپ

ئومۇرتقىدىن چىقىدۇ.

يۇقىرىدا ئەسلىتىپ ئۆتكەنگە ئوخشاش باشنىڭ يېرىمىمۇ قوشۇلۇپ كەلگەن پالەچنى «لەقۋا قوشۇلغان پالەچ» (پالەچ مەئەللەقۋە) دېيىلىدۇ. «كامىل» دېگەن كىتابنىڭ يازغۇچىسى مۇنداق دەيدۇ: بەزىدە بەدەن ھەر ئىككى تەرىپىنىڭ يۇلۇن نېرۋىلىرىدا كېسەللىك پەيدا بولىدۇ. بۇ ھالەتتە باشتىكى ئەزالاردىن باشقا بەدەننىڭ ھەممە قىسمى پالەچلىنىدۇ. بۇخىل ئىستىرخادىمۇ يۇز تېرىسىمۇ تۇيغۇسىزلىنىشى مۇمكىن.

ئىستىرخا بەدەننىڭ ھەممە يېرىدە ئومۇمىيۈزلۈك بولۇپ، كېسەللىكنىڭ سەۋەبى بارلىق مېڭە نېرۋىلىرى ئۆتىدىغان يوللاردا بولسا، بۇ خىلدىكى ئىستىرخا سەكتىگە ئېلىپ بارىدۇ (كونا زامانىنىڭ ئاتاقلىق ھۆكۈمالىرى پالەچ بىلەن ئىستىرخانى پەرق قىلىپ بىر - بىرىدىن ئايرىمىدى، بىرىنى يەنە بىرىنىڭ ئورنىدا ئىشلىتىشتى).

بۇ كېسەللىكنىڭ ئاساسىي سەۋەبى ئىككى خىل بولۇپ، بىرىنچىسى، سەزگۈچى ۋە ھەرىكەتلەندۈرگۈچى قۇۋۋەت ۋە روھ ئۆزىنىڭ يولى بولغان نېرۋىلارغا ئۆتەلمەيدۇ. ئۆتەلمەسلىكى توسالغۇ پەيدا بولغانلىقتىن ياكى نېرۋىلار كېسىلگەنلىكى تۈپەيلىدىن بولىدۇ. ئىككىنچىسى، مەزكۇر روھ ۋە قۇۋۋەتنىڭ ئۆتۈشىگە توسقۇن بولغۇدەك توسالغۇ بولماي قۇۋۋەتلەر ئۆتۈپ تۇرسىمۇ، لېكىن بەزى ئەزالار شۇ قۇۋۋەتلەردىن ئۆزىگە تەسىر ئالالمايدۇ. بۇ مەزكۇر ئەزالارنىڭ مىزاجى بۇزۇلغانلىقتىن بولىدۇ. مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ سەۋەبى ئىسسىقلىق، سوغۇقلۇق، ھۆللۈك ياكى قۇرۇقلۇقلار تۈپەيلىدىن بولىدۇ. لېكىن ئىسسىقلىقنىڭ سىزىم ۋە ھەرىكەتكە توسالغۇ بولۇشى كەم ئۇچرايدۇ. قۇرۇقلۇقمۇ شۇنداق. مەسىلەن: ئېزىلگەن ئەزادا ھارارەت ۋە قۇرۇقلۇق غەلىبە قىلسىمۇ، تۇيغۇ ۋە ھەرىكىتى ئۆز جايىدا بولىدۇ. ئەمما روھنىڭ مىزاجىغا قارىمۇ قارشى بولۇپ، روھنىڭ جەۋھىرىنى تېزدىن قويۇقلاشتۇرۇپ قويىدۇ. سوغۇقتىن پەيدا بولغان ئىستىرخا بىر ئەزادىن يەنە بىر ئەزاغا ئۆتەمەستىن، چۈشكەن ئەزادا توختايدۇ. بۇنى داۋالاشمۇ ئاسان بولىدۇ. مەسىلەن: ئىسسىق دورىلارنى چېپىش ياكى تېڭىش، قۇستە يېغى، سۇزاپ يېغى، سىياداں يېغى، زەنجىۋىل ياغلىرىغا ئوخشاش ئىسسىق ياغلار بىلەن ياغلاش ئارقىلىق تۇزۇلۇپ كېتىدۇ. ھۆللۈك بولسا، سەزگۈ ئەزالارنى بۇلغايدۇ. پەي ۋە نېرۋىلارنى رولسىز قىلىپ قويىدۇ. روھنىڭ جەۋھىرىنى قويۇق ۋە تۇتۇقلاشتۇرۇپ، نېرۋىلارغا ۋە پەيلەرگە كېلىدىغان قۇۋۋەتلەرنى توسۇپ قويىدۇ. ئاندىن روھنىڭ مىزاجىغا قارىمۇ قارشى بولغان سوغۇقلۇققا بەدەننىڭ مىزاجىغا قوبۇل قىلدۇرىدۇ. بەدەننىڭ بىر تەرىپىگە ياكى ئەزالارنىڭ كۆپرەكىگە چۈشكەن پالەچ ــ ئىستىرخانىڭ سەۋەبى توسالغۇ پەيدا بولغانلىقتىن ياكى نېرۋىلار ئۇزۇلگەنلىك ۋە كېسىلگەنلىكتىن بولىدۇ.

يۇقىرىدا بىز ئېيتقان توسالغۇ يۇز بېرىشنىڭ سەۋەبلىرى ئومۇمەن تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت: بىرىنچىسى، بىر ئەزانىڭ بوغۇلۇپ قېلىشى تۈپەيلىدىن سەزگۈ ۋە ھەرىكەت نېرۋىلىرىنىڭ ئۆتكۈزۈشچانلىقى توسۇلۇپ قېلىپ، مەزكۇر ئەزا تۇيغۇسىز ۋە ھەرىكەتسىز بولۇپ قالىدۇ. بۇ توسالغۇ ۋاقىتلىق بولىدۇ. ئىككىنچىسى، قويۇق ۋە شىلىمشىق ھۆللۈك

نېرۋىلارغا چۈشىدۇ. ئاندىن كېيىن قۇۋۇقتىلەرنىڭ ئۆتىدىغان يولى توسۇلىدۇ. بۇ ھۆللۈك بەلگىلىك مۇۋاپىق قويۇقلۇقتا بولغاچقا، توسالغۇ پەيدا قىلمايدۇ. بەك قويۇق بولسا قوشۇلۇش پەيدا قىلالمايدۇ. ئۇچىنچىسى، يۇلۇندا ياكى باشقا ئەزالاردا ئىسسىق ياكى سوغۇق ئىششىق (ۋەرەم) پەيدا بولىدۇ. ئاندىن كېيىن ئىششقىنىڭ ماددىسى قىسىش ئارقىلىق قۇۋۇقتىلەرنىڭ ئۆتىدىغان يولىنى توسۇۋالىدۇ. تۆتىنچىسى، نېرۋىلارنىڭ يىلتىزىغا ياكى كۆتىكىگە تاياق تېگىش ياكى يىقىلىشتىن زەخمىلىنىش ئارقىلىق نېرۋىلار سىقىلىپ قۇۋۇقتىلەرنىڭ ئۆتىدىغان يولى توسۇلىدۇ. بەشىنچىسى، بويۇن ئومۇرتقىلىرىدىن ياكى بەلنىڭ ئومۇرتقىلىرىدىن بىرەر ئومۇرتقا ئۆز جايىدىن سەل سىلجىپ كېتىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن قۇۋۇقتىلەرنىڭ ئۆتىدىغان يولى توسۇلىدۇ. ئەگەر ئومۇرتقىلار ئوڭ ياكى سول تەرەپكە قايسا، يولنىڭ توسۇلۇش سەۋەبى بىلەن نېرۋىلار سىقىلىشقا ئۇچرايدۇ. چۈنكى نېرۋىلارنىڭ يولى بولغان تۆشۈك ئومۇرتقىنىڭ يېنىدا بولىدۇ. ئەگەر ئومۇرتقا شۇ تەرەپكە مايىل بولسا، يۇلۇندىن چىققان نېرۋىلار سىقىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن مەزكۇر يول توسۇلىدۇ. ئەگەر ئومۇرتقىلار ئالدى ياكى ئارقا تەرەپكە تايسا، بۇ ھالەتتە يولنىڭ توسۇلۇش سەۋەبى نېرۋىلارنىڭ سىقىلغانلىقى بولماستىن، بەلكى سوزۇلغانلىقىدىن ئىبارەت بولىدۇ. ئالتىنچىسى، نېرۋىلار روھنى قويۇقلاشتۇرغۇچى سوغۇقتىن يىغىلىدۇ ياكى روھنىڭ جەۋھىرى ئادەتتىن تاشقىرى قويۇقلاشقانلىقتىن يىغىلىدۇ. يەتتىنچىسى، بىرەر ئەزا ئۆزىنىڭ جايلاشقان بوغۇمىدىن چىقىدۇ. ئەزانىڭ چىقىش تاشقى سەۋەب ياكى ئىچكى سەۋەب ئارقىلىق بولىدۇ. مەسىلەن: شىلىمشىق ھۆللۈك بوغۇم سۆڭىكىنىڭ ئىككى تەرىپىنى بىر - بىرىگە باغلاپ تۇتۇپ تۇرغان چاندىرلارنى بەك ھۆللەندۈرۈپ قويىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بوغۇم ئۆز جايىدىن ئاجرىلىدۇ.

ئالامىتى: ئىستىرخا ــ پالەچ كېسەللىكلىرىدىن نېرۋىلار ئۇزۇلگەنلىكتىن پەيدا بولغىنى يوشۇرۇنراق بولىدۇ. بۇ خىلنىڭ ئالامىتى يىقىلىش ياكى تاياق تېگىش بىلەن بىرلا ۋاقىتتا بىر ئەزا سۇسلىشىدۇ. يىقىلىپ ياكى تاياق تېگىپ ئۇزۇن زامان ئۆتكەندىن كېيىن پەيدا بولغىنى نېرۋىلار ئىششغانلىق بولىدۇ. ھېچبىر داۋا بىلەن ساقايمىغانلىرى نېرۋىلارنىڭ ئېغىر زەخمىلەنگەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئىششقتىن بولغان ئىستىرخانى نېرۋىلارنىڭ بويىغا قېتىپ قالغانلىقى، داۋاملىق ئاغرىشى، داۋاملىق قىزىش ئەھۋاللىرىدىن بىلگىلى بولىدۇ. ئەگەر ئۇ ئىششق ئىسسىق بولسا، ئاغرىق ۋە قىزىتمىسى ئارتۇقراق بولىدۇ. ئەگەر ئىششق سوغۇق بولسا، ئاغرىق ئازراق، قىزىتما يەڭگىل بولىدۇ. ئەگەر ئىششق قاتتىق بولسا، قولدا تۇتۇش ياكى سىيلاش بىلەن بىلگىلى بولىدۇ. ئىششق پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى شۇ ئەزا ئاغرىغان بولىدۇ. ئۇ ئىششق يۇمشاق بولسا، قىزىتما ۋە ئاغرىقنىڭ مەۋجۇتلۇقى شۇنىڭغا دەلىل بولىدۇ. يەنە سېزىمسىزلىنىدۇ. ھەرىكەتلەنگەن چاغدا سېزىمسىزلىكى زىيادە بولىدۇ. ئىسسىق ئىششقتىن پەيدا بولغان ئىستىرخانى داۋالاش مۇمكىن.

يىقىلغاندىن، تاياق تەگكەندىن، ئومۇرتقىلارنىڭ چىققانلىقىدىن ياكى نېرۋىلارنىڭ

كېسىلگەنلىكىدىن پەيدا بولغان ئىستىرخانىڭ ئالامىتى: يۇقىرىقى سەۋەبلەرنىڭ بولغانلىقى ھەم بوغۇمنىڭ يېنىدا ئارتۇق نەرسىنىڭ چىقىپ تۇرغانلىقى، بوغۇمنىڭ جايىدىن چىققانلىقىنىڭ ئالامەتلىرى بولىدۇ. بەلنىڭ، بويۇنىنىڭ سقىلىشى ۋە كۆكرەكنىڭ چىقىپ تۇرۇشى، ئومۇرتقا ئىچىگە چىققان بولسا ئومۇرتقىلارنىڭ چىققانلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر.

پەيلەرنىڭ چوڭىيىپ قالغانلىقى قۇرۇقلۇقنىڭ غەلىبە قىلغانلىقىدىن پەيدا بولغان ئىستىرخانىڭ ئالامىتى يىقىلىش ۋە كېڭىيىش ھەرىكەتلىرى بىرەكلا قىيىنلىشىدۇ.

مىزاجنىڭ سوغۇقتىن ئۆزگەرگەنلىكى ياكى ھۆللۈكتىن ئۆزگەرگەنلىكىدىن پەيدا بولغان ئىستىرخانىڭ ئالامىتى: كېسەللىك ئاستا ـ ئاستا پەيدا بولىدۇ، تەگكەننى سېزىدۇ. پەينى قىزىتىدىغان دورىلاردىن راھەتلىنىدۇ. كېسەلنىڭ ئىلگىرى سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچكەنلىكى، قار ۋە مۇزلاردا ماڭغانلىقى، سۇدا تۇرغانلىقى، مىزاجنىڭ سوغۇق ۋە ھۆللۈكتىن (ماددىسىز) ئۆزگەرگەنلىكىنىڭ ئالامىتى بولىدۇ.

بەلغەمدىن پەيدا بولغان ھۆل ئىستىرخانىڭ ئالامەتلىرى: تۈيغۇ ۋە ھەرىكەت ھەر ئىككىلىسى يوقىلىدۇ ۋە بىرەكلا پەيدا بولىدۇ. سۈيدۈك ئاق بولۇپ دۇغلاشقان، قويۇق بولىدۇ. ئومۇمەن ھۆللۈكتىن ئىستىرخا كۆپرەك پەيدا بولۇپ پالەچكە ئېلىپ بارىدۇ. يەنى ئۇزۇنغا بارماي بەدەننىڭ يېرىمىدە ئومۇمىيۈزلۈك ئىستىرخا پەيدا بولىدۇ.

دوۋسۇن ۋە تۇز ئۇچەيلەر ئىستىرخاسىنىڭ ئالامىتى: چوڭ ـ كىچىك تەرتىسى ئىختىيارسىز ھالدا مېڭىپ كېتىدۇ. بەزىدە ئۇچەيلەرنىڭ، دوۋسۇننىڭ ھەيدىگۈچى قۇۋۇتى يوقىلىپ، سۈيدۈك ياكى چوڭ تەرەتنى ھەيدىيەلمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر پالەچ بەلغەم مەنپەئەتلىك بولسا، سەۋەبنىڭ ئاجىز ۋە كۈچلۈكلۈكىگە قاراپ تۆت ياكى يەتتە ياكى 14 ـ كۈنى ئۆتمىگۈچە ئىچىدىغان كۈچلۈك دورىلارنى بەرمەسلىك كېرەك. ساھىر دېگەن ھۆكۈما: «تۆت كۈن، يەتتە كۈن ياكى 14 كۈنگىچە پالەچ كېسەللىكىگە كۈچلۈك دورىلارنىڭ ھېچبىرىنى ئىچكۈزۈشكە بولمايدۇ. چۈنكى مەن شۇنى كۆردۈمكى: ئالدى بىلەن سۈرگۈچى دورىلارنى ئىچكۈزۈش كۆپىنچە كېسەللىكنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويدى» دەيدۇ. كېسەلنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە ئالدى بىلەن ماددىنى يۇمشىتىدىغان نەرسىلەرنى بېرىش لازىم. مەسىلەن: رۇم بەدىيان، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، جۇۋىنە، قەردمانا، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزى، ئىزخىر يىلتىزى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، بۆرە سويمىسى يىلتىزى قاتارلىقلارنى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئاندىن گۈلقەنتنى شۇنىڭدا ئېرىتىپ ھەر ئەتىگەندە ئىچۈرۈش كېرەك. ماددا پىشىپ يۇمشاپ تۆت، يەتتە ياكى 14 كۈن ئۆتكەندىن كېيىن سۈرگۈچى دورىلارنى ئىچىشكە باشلىسا بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ھەببى مەنتىن، ھەببى شەترەنجىگە ئوخشاش دورىلارنى بېرىش كېرەك. قەي قىلدۇرۇشمۇ مەنپەئەتلىك. ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىن پەيلەرنى كۈچلەندۈرگۈچى، ماددىنى تارقاتقۇچى ئىسسىق ياغلاردىن ئابدىمىلىك يېغى، سۇمبۇل يېغى، قۇستە يېغى، سېرىقچېچەك يېغى قاتارلىقلار بىلەن ئومۇرتقىلارنى، پەيلەرنى ياغلاش

كېرەك. بەزىدە قۇندۇز قەھرى، ئاقىرقەرھانى ئېزىپ، يۇقىرىقى ياغلارغا قوشۇپ ئىشلەتسە بولىدۇ. ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىن مىزاجنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن تەرياقى كىبىر، مەسرىدىتۇس، مەجۇنى كەلكىلانەج كەبىرلەرنى بەرسە توغرا كېلىدۇ.

ئەگەر تەرياق ۋە باشقا مەجۇنلار تېپىلمىسا، سەكبىنەج ياكى جاۋارشىلاردىن قايسىسى تېپىلسا، شۇنى ئېلىپ ھەسەل سۈيىدە ئېرىتىپ، دادۇر چوڭلۇقىدا ئىچكۈزۈش كېرەك. ھىڭنى ئىچىش ۋە چېپىش ناھايىتى مەنپەئەتلىك، بولۇپمۇ سوغۇقلۇق غالىب بولسا، ئەتىگەن، ئاخشامدا ھەسەل سۈيى بىلەن بېرىلسە تېز مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، ھەر كۈنى تۆت گرام ئايارەج پەيقىرا، ئىككى گرام قارىمۇچنى يۇمشاق ئېزىپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ بەرسە بولىدىكەن. ئەمما ئۇستىگە سۇ بەرمەسلىك لازىم، شۇنداق قىلغاندا ئاشقازاندا ئۇزۇن تۇرۇپ كۆپرەك تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ھەر كۈنى ئۇخلاش ۋاقتىدا پىلپىل ۋە قۇندۇز قەھرىدىن ئىككى گرام بېرىش كېرەك. بۇ ھەقتە مۇھەممەت زىكرىيا رازى: «پالەچ كېسەللىكىنى داۋالاشتا ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن ھەببى قوقىيا بىلەن تازىلاشقا تايىنىش كېرەك» دەيدۇ. مىزاجنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن ئايارەج تىرمىس بىلەن جاۋارىش بالادۇر بېرىش كېرەك. پەيلەرنى قىزىتىش ئۈچۈن قۇستە يېغى بىلەن ياغلاش كېرەك. كېسەلنىڭ مىزاجىدا ھارارەت بولسا، ئالدى بىلەن ھارارەتنى پەسەيتىش مۇھىم. مەسىلەن: سىركەنجۈبىل ئىچىش، سىركە ۋە يۇمغاقسۇتلەر بىلەن تەييارلانغان شوربىلارنى ئىچىش، گۈل يېغىنى سىركىدە پىشۇرۇپ باشقا قويۇش كېرەك. مىزاجىدىكى ھارارەتنى پەسەيتىپ بولغاندىن كېيىن پالەچنى داۋالاشقا يۇزلىنىشكە توغرا كېلىدۇ. بۇ ھەقتە ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا مۇنداق دەيدۇ: «پالەچ بىلەن تەپ بىللە كەلگەن ھالەتتە پالەچنى داۋالاشنى تەخىر قىلىپ، ئالدى بىلەن تەپنى داۋالاش لازىم، بۇنداق ھالەتتە گۈلقەنت بىلەن سىركەنجۈبىل ناھايىتى ياخشى دورىدۇر». جالىنۇسمۇ بۇ ھەقتە مۇنداق دېگەن: «پالەچ ۋە لەقۋا كېسەللىكلىرى مېڭىدىن پەيلەرگە ھۆللۈك ئاقسا، ئۇ ۋاقتىدا قارىمۇ قارشى جايدا ھارارەتنى پەيدا قىلىدۇ. بەزىدە ساق تەرەپنىڭ مىزاجى قىزىيدۇ». ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا مۇنداق دەيدۇ: «بەزىدە شۇنداق ھالەت پەيدا بولىدىكى، كېسەلنىڭ ساق تەرىپى ئوتقا چۈشۈپ كۆيگەندەك قىزىپ كېتىدۇ، پالەچلەنگەن تەرىپى گويا كى قارغا كۆمۈلگەندەك سوۋۇپ كېتىدۇ».

پالەچ كىشىنىڭ پالەچلەنگەن تەرىپى سوغۇق بولۇپ، ساق تەرىپىنىڭ ئىسسىق بولۇشىنىڭ ئىككى تۈرلۈك سەۋەبى بار: بىرى، پالەچ چۈشكەن تەرەپتە روھىي نەپسانىي يوللىرى توسۇلۇپ قالغانلىقتىن، روھنىڭ ھەممىسى ساق تەرەپكە كېلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ساق تەرەپ قىزىيدۇ. يەنە بىرى بولسا، پالەچلەنگەن تەرەپ قان تومۇرلىرى قىسىلغانلىقى ئۈچۈن قان تولۇق بارالمايى، پالەچ تەرەپكە بېرىشقا تېگىشلىك قانمۇ ساق تەرەپكە كېلىدۇ. شۇنىڭغا ئەگىشىپ روھمۇ كېلىدۇ. بۇ خىلدىكى پالەچنى داۋالاشقا بەدەننى قىزىتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك. شۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەككى، سۇ ئىچكۈزمەسلىك

لازىم. سۇ ئورنىغا ھەسەل سۈيى (مائۇل ھەسەل) ئىچسە ياخشىراق. تاماقلاردىن مەززىلىك، يۇمشاق، مۇناسىپ كېلىدىغان تاماقلار بېرىلسە بولىدۇ. ئازراق نانىنى ھەسەل سۈيى بىلەن قوشۇپ، ئەگەر كېسەلنىڭ قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا، ئۇ چاغدا قۇشقاچ، بىغىتاق، كەكلىك، توخۇ چۈجىسى، قىرغاۋۇللارنىڭ گۆشىنى قورۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ. ئەمما ھاراق ئىچىش زىيانلىق. دەسلەپكى دەۋردە تاماقنى ئازراق بېرىپ، زىرە، دارچىنلار بىلەن تەييارلانغان گۆش سۈيىدىن بىرئاز بېرىلسە بولىدۇ. ئەگەر بەدەندە ھارارەت بولسا، زىرباج (بىر خىل قورداق) دىن ياخشى نەرسە يوق. چۈنكى زىرباج ھەم ھارارەتنى پەسەيتىدۇ، ھەم بەلغەمنى يوقىتىدۇ. پالەچ كېسىلى ۋە ھارارەتلىك كېسەللەردە ئىستېمال قىلىنىدىغان زىرباجنى تەييارلاش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە: ئاق پىيازدىن بىر دانە، زىرە قاتارلىق ئىسسىق دورىلارنى مۇۋاپىق ھالدا ئېلىپ سۇۋاپ، پىيازنى يالپاقلاپ ھەممىسىنى بىرلەشتۇرۇپ ئېزىپ، بادام يېغى بىلەن قورۇلىدۇ. پىشقاندا ئاز مىقداردا سۇ قۇيۇپ ئېلىشتۇرۇپ قاينىتىپ، ئاندىن سىركە، شېكەر، ئاچچىقسۇدىن مۇۋاپىق مىقداردا قوشۇپ، يەنە زىرە، قۇرۇق يۇمغاقسۇت سېلىپ خۇشبۇي قىلىپ تەييارلاپ ئىستېمال قىلىدۇ. قورۇلغان توشقان مېڭىسى پالەچ كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. چىلغوزنىنى ھەسەل بىلەن بەرسىمۇ مەنپەئەتلىك. بۇ كېسەللىكتە تۆۋەندىكى كۇمىلاچ ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

پەيلەرنى تازىلىغۇچى كۇمىلاچ

تەركىبى: سەبرە، شەھمەنزەل ھەربىرى 28 گرام، پەرپىيۇن 14 گرام، مۇقەل 28 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: بۇ دورىلاردىن سوقۇشقا تېگىشلىكلىرىنى سوقۇپ، ئېرىتىشكە تېگىشلىكلىرىنى ئېرىتىپ، ھەممىسىنى قائىدە بويىچە بىرلەشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: پەيلەرنى تازىلاش پالەچكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەبئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىش مىقدارى: 5～18 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش: بۇ كۇمىلاچنى ئاۋۋال بەش گرام بېرىپ، بىر ھەپتە دەم ئالدۇرۇلىدۇ. ئىككىنچى ھەپتە باشلانغاندا يەتتە گرام بېرىپ، يەنە بىر ھەپتە دەم ئالدۇرۇلىدۇ. ئۈچىنچى ھەپتىسى 10 گرام بېرىلىدۇ، يەنە بىر ھەپتە دەم ئالىدۇ. ئەنە شۇ ئۇسۇل بىلەن تاكى 18 گرامغا يەتكۈزۈلىدۇ.

يۇقىرىدا مەھەممەت زىكرىيا رازى كۆرسەتكەن ھەببى قىيامىنىڭ ماددىنى كېمەيتىش ۋە تازىلاش تەسىرى ياخشى ۋە تېز بولۇپ، تەركىبى مۇنداق:

ھەببى قوقىيا

تەركىبى: ھىسٹېرىيە قوزۇقى، شەھمەنزەل، ئىنچىكە قەنتەرىيۇن ھەربىرى بىر گرامدىن، مۇقەل مەزكۇر دورىلار كۇمىلاچ بولغاندەك مىقداردا ئېلىنىدۇ.

ياساش ئۇسۇلى: بۇ دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ تاسقان، مۇقەلنى ئېرىتىپ، ھەممىسىنى بىرلەشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، تۇخۇمدەك چوڭلۇقتا كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: پالەچ كېسەللىكى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ. ماددىلارنى تازىلايدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: تەييارلانغان كۇمىلاچ بىر قېتىمدا ئىچىلىدۇ. ماددىلارنى تازىلىغاندىن كېيىن پەيلەر بېشىغا ئوتلۇق لوڭقا قويۇش؛ قۇرۇق ھاممامدا، قىزىق قۇمدا، گۇڭگۇرتلۇك ئارىشاڭ سۇيىدە ئولتۇرۇش، تەنتەربىيە قىلىش، ئۆزىنى ئاچ قالدۇرۇش، ژارقىراش، يۇقىرى ئاۋاز بىلەن نەرسە ئوقۇش، ئاچچىقسۇ، قىچا سۇيى بىلەن غار ـ غار قىلىش قاتارلىق ئۇسۇللارنىڭ ھەممىسى مەنپەئەتلىك. ماددىنى تازىلاشتىن بۇرۇن ۋە كېيىن ئىستېمال قىلىشقا بولىدىغان ھەمەلچىنىڭ ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە: سېرىقچېچەك، مەرزەنجۇش، ئىكلىلمىلىك، قۇندۇز قەھرى، ھۆلبە، چالا سوقۇلغان ئابدىمىلىك، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، ئەنجۇر، ئىنچىكە قەنتۇرىيۇنلارنى مۇۋاپىق ھالدا ئېلىپ، 14 گرام سۇ قۇيۇپ، يەتتە گرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئاندىن ھەسەل، ئاچچىقسۇ، كونا زەيتۇن يېغى، شەھمەنزەللەرنى مۇۋاپىق ھالدا قوشۇپ ھەمەل قىلىش لازىم. دېڭىزنىڭ سۇيى، گۇڭگۇرتلۇك ئارىشاڭ سۇيىدىن باشقا ھېچقانداق قىزىق سۇنى پالەچنىڭ بەدىنىگە قۇيۇشقا بولمايدۇ. چۇنكى ئەگەر تاتلىق سۇ قىزىسا، ماددىنى ئەزالارغا تېخىمۇ كۆپرەك تارقىتىدۇ. پەيلەرنى يۇمشىتىپ قويىدۇ. كۆپ ۋاقىتلاردا سوغۇق سۇ بوشاشقان ئەزانى كۇچلەندۇرىدۇ. چۇنكى ماددا سۇيۇق بولىدۇ. ئەمما سۇنىڭ سوغۇقلۇقى ئۇنىڭغا تەسىر قىلغاندا ماددا يىغىلىدۇ. ئىببى ماسۇيە دېگەن ھۆكۇما مۇنداق دەيدۇ: «مەن پالەچ بىمارىنىڭ ئىچ ئۆتكۇ كېسىلى بىلەن ئاغرىپ، شۇ ئارقىلىق ساقايغانلىقىنى كۆپ قېتىم كۆردۈم».

ئەگەر پالەچ نېرۋا كېسىلى سەۋەبتىن بولغان بولسا، بۇنىڭغا چارە يوق. پالەچلىك ئىسسىق سەۋەبىدىن يۈز بەرگەن بولسا، ئالدى بىلەن فۇپەل، سەندەل، ئاقاقىيا، مامىشالارنى ۋە شۇلارغا ئوخشاش ئىششىق (ۋەرەم) ياندۇرغۇچى نەرسىلەرنى ئىتئۈزۈمىنىڭ سۇيى بىلەن قوشۇپ، قويۇق چېپىش كېرەك. كېسەللىك كۇچىيىۋاتقان كۇنلەردە ئىششىق قايتۇرۇشقا، ئەزانى سۇسلاشتۇرغۇچى خۇسۇسىيەتكە ئىگە دورىلارنى ئىشلىتىش، مەسىلەن: ئارپا ئۇنى، ھۆل يۇمغاقسۇتنىڭ سۇيى قاتارلىقلارنى گۇل يېغى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ چېپىش لازىم. ئاخىرىدا تاكى كېسەللىك پەسىيىشكە باشلىغانغا قەدەر ئىششىقنى بوشاتقۇچى، ماددىنى تارقاتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش، مەسىلەن: بابۇنە،

قىزىلچىنىڭ ياپرىقى، ئاس يېغى، چەككىلەنگەن ئاق مومىلارنى قوشۇپ ئىشلىتىش كېرەك. بۇلارنى چېپىشتا پالەچ بولغان ياكى بوشاشقان ئەزاغا چاپماستىن، ئىشىشق جاينىڭ ئۆزىگە چېپىش كېرەك. ئەگەر پالەچنىڭ سەۋەبى سوغۇق ئىشىشق بولسا، ھەببۇلغار، قۇرۇق مېڭە، سەرۋەر دەرىخىنىڭ مېۋىسى، زەپەر، قۇندۇز قەھرى، زەمچە، ئاق موم سىلىپ ئېتىلگەن قۇيۇسته قاتارلىقلارنى بىرلەشتۇرۇپ ئىشىشق جايغا چېپىش كېرەك. ئىستىرخانىڭ سەۋەبى يېقىلىش ياكى تاياق تېگىش تۆپەيلىدىن بولۇپ، نېرۋىلارنىڭ بۇزۇلۇشى، ئېغىر زەخىملىنىش دەرىجىسىگە يەتمىگەن بولسا، بۇ ھالەتته بەدەننى تازىلاش ئۈچۈن سۇرگە بېرىش كېرەك. مۇرمەككى، جاۋارىش، قۇندۇز قەھرى، پەرپىيۇنلارغا ئوخشاش ماددىنى تارقاتقۇچى، ئەزانى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى ئاق موم ۋە گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ، يېقىلىپ ياكى تاياق تېگىپ زەخىملەنگەن جايغا چاپلاپ تېڭىش كېرەك. ئەگەر كېسەل (ئىستىرخا) نىڭ سەۋەبى ئومۇرتقىلارنىڭ چىققانلىقى بولسا، بۇنىڭ چارىسى ئومۇرتقىلارنى ئۆز جايىغا چۈشۈرۈشتىن ئىبارەت. شۇنىڭدەك بېغىش چىققانلىقتىن پەيدا بولغان ئىستىرخانىڭ دورىلىرىنى قىلىش كېرەك. ئەگەر ئىستىرخانىڭ سەۋەبى ماددىسىز مىزاج ئۆزگەرگەنلىكتىن بولغان بولسا، بۇنىڭ چارىسى مۇناسىپ ئۇسۇللار بىلەن شۇ ئەزانىڭ مىزاجىنى ئۆزگەرتىش كېرەك.

تىل، گال، قىزىل كېكىردەك ۋە باشقىلارنىڭ ئىستىرخالىرىنى داۋالاش چارىلىرى شۇ ئەزالارنىڭ كېسەللىكىنى داۋالاش چارىلىرى قاتارىدا بايان قىلىنىدۇ. ئىستىرخائى بوھرانىنى داۋالاش چارىسى ئىسسىقلىقى مۆتىدىل ياغلار، مەسىلەن: نەرگىس يېغى، سەۋسەن يېغى، ئابدىمىلىك يېغى، سۇمبۇل يېغىغا ئوخشاش ياغلار بىلەن ياغلاش، ئەزانى قۇۋۋەتلەيدىغان، ماددا چۈشۈشنى توسىدىغان دورىلار، مەسىلەن: بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، مەرزەنجۇشقا ئوخشاش دورىلارنى كاسىنە سۇيىدە ئارزاق سوۋۇتۇپ قۇۋۋەتنى بار سۇيۇقلۇقلار بىلەن چېپىشتىن ئىبارەتتۇر. نارجىل يېغىنى ئىستېمال قىلىش ۋە ئۇنىڭ بىلەن ياغلىنىش تەجرىبىدىن ئۆتكەن ئۇنۇملۇك داۋا.

ھەببى مەنتىن كەبىر

تەركىبى: ئايارەج 28 گرام، شەھمەنزەل، شىرۇم، ئىنچىكە قەنتەربيۇن، ماھىزەھرەج (بېلىق دورىسى) ھەربىرى 14 گرامدىن، پەرپىيۇن يەتته گرام، قۇندۇز قەھرى، زەنجۇبىل، ھىڭ، سەكبىنەج، جاۋاشىر، شەترەنجى، قىچا، قارىمۇچ ھەربىرىدىن ئۇچ گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: بۇ دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، قاينىق سۇ ياكى باشقا مۇناسىپ نەرسىلەر بىلەن خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ. خۇسۇسىيىتى پالەچ، لەقۋا، نىقرەس، سوغۇقتىن، بەلغەمدىن بولغان مۇپاسىللار ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ 2～5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. ھەببى مەنتىن سەغرى دەپ ئاتىلىدىغان باشقا بىر نۇسخا بار. بۇنى ئىسسىق كۇنلەردە ۋە ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

ھەببى مەنتىن سەغرىنىڭ نۇسخىسى:

تەركىبى: شەھمەنزەل 0.8 گرام، كەتىرا بىر گرام، سۇرۇنجان، ماھى زەھرەج، بوزىدان ھەربىرى 14 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: بۇ دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، قاينىق سۇ ياكى باشقا مۇناسىپ نەرسە بىلەن نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: پالەچ، لەقۋا ۋە باشقىلار ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: تەييارلانغان دورىلار بىر قېتىمدا ئىچىلىدۇ.

ھەببى شەترەنجىنىڭ نۇسخىسى:

تەركىبى: تۇربۇت 28 گرام، سەبرە 56 گرام، زەنجىۋىل، ئاق قىچا، نەمەك ھىندى (ھىندى تۇزى)، ئېگىر، شەترەنجى ھىندى ھەربىرى بەش گرامدىن، قارىمۇچ، ئاقسۇر قەرھا ھەربىرى ئۇچ گرامدىن، قەنت 12 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: بۇ دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، كرەم (كەللەكبەسەي) سۇيى بىلەن ياكى مۇناسىپ نەرسىلەر بىلەن خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: پالەچ ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ 5～7 گرامغىچە ئىچىلىدۇ.

§ 16 . تەشەننۇج

تەشەننۇج (تارتىشىپ قېلىش) ــ ئەسەبكە تېگىشلىك كېسەللىك بولۇپ، بۇ كېسەلدە مۇشەك گۆشلەر ئۆزىنىڭ چاپلىشىپ تۇرغان ئۇچى تەرىپىگە يىغىلىپ (تارتىلىپ)، سوزۇلۇشقا بويسۇنمايدۇ. بەزىدە ئۇلار يىغۋالغان پېتى قېلىپ، زادىلا سوزۇلمايدۇ. بەزىدە بولسا ئۇلار خۇددى ئەسنەش ياكى ھېچ تۇتۇشقا ئوخشاش شۇ چاغدىلا بوشاپ ئۆز ھالىغا قايتىدۇ. يەللىك بۇخاراتلار، خىلىتلار مۇشەكلەرگە، پەيلەرگە، پەي غىلاپلىرىغا تولۇپ قالغاندا، مۇشەكلەردە قۇرۇقلۇق غەلىبە قىلىپ، ھۆللۈكتىن ئايرىلىپ قالغاندا، سەزگۈچى نېرۋىلارغا ياكى مېڭىگە بىرەر ئەكس تەسىر يېتىدۇ ـ دە، تارتىشىش كېلىپ چىقىدۇ. بەزى خىلىت تولۇپ قېلىش ياكى ھۆللۈك يوقىتىش ئىشلىرى بولماستىمۇ، تەشەننۇج بولىدۇ. شۇنىڭ ئۇچۇن تەشەننۇج تۆۋەندىكىدەك تۆت خىلغا بۆلۈپ بايان قىلىنىدۇ:

1. ئۇقال[1]

ئالامىتى: ئۇشتۇمتۇت پەيدا بولىدۇ، يەنە تېزدىن ئەسلىي ھالىتىگە قايتىدۇ (ئەسنەك شۇ خىلغا كىرىدۇ). تېۋىپلار «ئەسنەك بىر خىل تەشەننۇج بولۇپ، يەللىك بۇخاراتلار ئېچەك سېرىقئەتلىرىدە پەيدا بولۇپ ئەسىنتىدۇ ۋە تېزدىن تارقايدۇ» دەپ ئىزاھلايدۇ.

داۋالاش: بۇخاراتلار قويۇقلىشىپ قالغان سەۋەبلىك تەشەننۇج تېزدىن تارقىمىسا، يەل خۇسۇسىيەتلىك بۇخاراتلارنى تارقىتىش ئۈچۈن يەللەرنى تارقاتقۇچى، ئەزانى ھۆللەشتۇرگۈچى ياغلار بىلەن شۇ ئەزانى ياغلاش كېرەك.

2. ھۆللۈكتىن بولغان تەشەننۇج

پەيلەرگە خىلىت تولۇپ قېلىشتىن پەيدا بولغان تەشەننۇج «ھۆل تەشەننۇج» (تەشەننۇج رۇتبى) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىلدىكىسى قويۇق بەلغەمدىن كۆپرەك پەيدا بولىدۇ. بەلغەم ياكى سەۋدا ماددىلىرى مۇشەك ۋە پەيلەرنىڭ كاۋاكلىرىغا كىرىپ، پەيلەرنى تولدۇرۇپ ئېنىگە قاراپ پۈلتايتىدۇ. ئۇزۇنلۇقىنى قىسقارتىدۇ. ئەزالارنىڭ تارتىشىپ يىغىلىپ قېلىشى (تەقەللۇس) ئەنە شۇنىڭدىن ئىبارەتتۇر. دېمەك، مۇشەك ۋە پەيلەر ھەر قانداق چاغدا تارتىشۇالسا، ئۇلارنىڭ ياردىمى بىلەن ھەرىكەت قىلىدىغان ئەزالارنىڭ سوزۇلالماسلىقى مۇقەررەر.

قاندىن تەشەننۇج پەيدا بولغاچقا سېرىقئەت ئىششىيدۇ. قان ماددىسى مۇشەكلەرنىڭ نېپىز پەردىلىرى ئوتتۇرىسىغا كىرىپ ئورۇنلىشىۋالىدۇ ـ دە، مۇشەكلەر توغرىسىغا كۆپۈپ، ئۇزۇنلۇقى قىسقىرايدۇ. سەپرامۇ قان ماددىسىنىڭكىگە ئوخشاش ئاز ساندىكى كىشىلەردە تەشەننۇجغا سەۋەب بولىدۇ. ئۆتكۈر قىزىتمىدىن كېيىن پەيدا بولغان تەشەننۇجدا قىزىتما ھارارىتىدىن ماددا ئېرىپ، مۇشەك ۋە پەيلەرگە چۈشىدۇ. بۇ خىلدىكى تەشەننۇج تولۇپ قېلىش بولغان تەشەننۇج (تەشەننۇج ئىمتىلائى) قاتارىغا كىرىدۇ. ئۆتكۈر قىزىتمىلارغا ئەگىشىپ، پەيلەردىكى ئەسلىي ھۆللۈكنى قۇرۇتۇۋېتىش ئارقىلىق يۇز بېرىدىغان تەشەننۇجلار قۇرۇق تەشەننۇج تۈرىگە كىرىدۇ.

ئالامەتلىرى: بەلغەمدىن بولغان تەشەننۇجنىڭ ئالامەتلىرىدە تۈيۇقسىزلا تەشەننۇج پەيدا بولىدۇ. ئەزادا ئېغىرلىق، سۈسلۇق يۇز بېرىدۇ. بولۇپمۇ ھەرىكەت قىلغاندا مۇشەكلەر تارتىشىدۇ. تومۇر توغرىسىغا سالىدۇ. سۈيدۈك قويۇق كېلىدۇ. بەدەننىڭ رەڭگى ئاق بولۇپ، يۇتسا سوغۇق بىلىنىدۇ. كېسەل ئۇسسىمايدۇ. كۆپ ئۇخلايدۇ. پەيلىرى سۈسلىشىدۇ.

---

① ئۇقال دەپ ئەرەبچىدە تۆگىنىڭ پۇتىنى چۈشەيدىغان چۈشەككە ئېيتىلىدۇ.

قاندىن بولىدىغان تەشەننۇج قان مەنبەلىك ئىششىقتىن پەيدا بولىدۇ. بەزى چاغلاردا سەپرا مەنبەلىك ئىششىقتىنمۇ تەشەننۇج پەيدا بولىدۇ. بۇ ئىشقارلارنىڭ ئالامەتلىرى شۇكى، قان مەنبەلىكىدە ئاغرىق ۋە ئېغىرلىق بولىدۇ. سەپرا مەنبەلىكىدە ئۇيۇشۇش ۋە لوقۇلداپ ئاغرىش بولىدۇ. ئۇ ئىككى خىل ئالامەتتىن باشقا ھەربىر ئىششىقتا بولۇشقا تېگىشلىك ئەھۋاللارمۇ كۆرۈلىدۇ.

ئۆتكۈر قىزىتمىدىن پەيدا بولغان تەشەننۇجنىڭ ئالامەتلىرى: بىمارىدا تارتىشىپ قېلىشتىن ئىلگىرى ئۆتكۈر تەپ (قىزىتما) بولغانلىق تارىخى بولىدۇ. باشقا سەۋەبلەردىن بولغان تەشەننۇجلارنىڭ ئالامەتلىرىدىن ھېچبىرى كۆرۈلمەيدۇ.

داۋالاش: بەلغەم مەنبەلىك تەشەننۇجتا ئالدى بىلەن بەلغەم ماددىسىغا چۈشۈرۈش ئۇچۇن ھەر كۈنى ناشتىدا مائۇلئۈسۈلغا قىزىلگۈل گۈلقەنتى قوشۇپ بېرىش كېرەك. ماددا پىشقاندىن كېيىن پالەچ كېسەللىكىدە ئېيتىلغان ئايارەج پەيقىرا ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش دورىلار ئارقىلىق بەلغەم ماددىسىنى تازىلاش كېرەك. ئەمما تازىلاشنى بىر قانچە باسقۇچقا بۆلۈپ، يېنىكرەك دورىلار بىلەن ئاستا ـ ئاستا ئېلىپ بېرىش كېرەك، دورىلار ماددىنى تارتقان ۋاقىتتا بىردىنلا چىقىپ كېتەلمەيدۇ. چۈنكى پەيلەرنىڭ تومۇرى يوق، پەيلەردىكى ماددا سىزىش ئارقىلىق ئاستا ـ ئاستا تازىلىنىدۇ ھەم كېسەلنىڭ قۇۋۋىتى ئۆز جايىدا ساقلىنىپ قالىدۇ. ماددىنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن قۇستە يېغى، سۇزاپ يېغى، يەسمەن يېغىغا ئوخشاش ئىسسىق ياغلار بىلەن ئەزانى ياغلاش كېرەك. بەزى ۋاقىتلاردا قۇندۇز قەھرى، پەرپىيۇن، ئاقىرقەرھالارنى ئېزىپ، يۇقىرىدىكى ياغلارغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە ياخشىراق تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ۋاقىتنىڭ تەقەززاسىغا قاراپ ئالدىنقى پەسىللەردە ئېيتىلغان ئۇسۇللار بىلەن ئوزۇقلىنىشقا بولىدۇ.

سەۋدا مەنبەلىك تەشەننۇجتا ماددىنى پىشۇرغاندىن كېيىن تازىلاش، ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىن مۇناسىپ ياغلار بىلەن ياغلاش كېرەك.

پەيلەر ئىششىغان سەۋەبتىن پەيدا بولغان تەشەننۇجتا، ئىششىقتىن پەيدا بولغان ئىستىرخا ئۇچۇن ئېيتىلغان دورىلارنى ۋە پەيلەردىكى ئىششىقلار ئۇچۇن ئېيتىلغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. ماددىلارنى تازىلاشتا كېسەلگە يولۇققان ئەزانى ياغلاشتا خىلىتنىڭ ئۆزىگە مۇناسىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش كېرەك. ئۆتكۈر تەپتىن كېيىن ماددىلار پەيلەرگە ئېقىپ چۈشكەن سەۋەبتىن پەيدا بولغان تەشەننۇجتا قەي قىلىش ۋە سۇرگە دورىسى ئىچىش كۇپايە قىلىدۇ. بۇ خىلدىكى تەشەننۇجنى داۋالاش ئوڭايراق بولىدۇ.

3. قۇرۇقلۇقتىن بولغان تەشەننۇج

قۇرۇقتىن بولغان تەشەننۇج ئىستىفراغى دېيىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: تارتىشىپ قالغان ئەزا ئورۇق ۋە ئىنچىكە بولىدۇ.

ئەزانى قۇرۇتقۇچى سەۋەبلەر سۇيۇقلۇقلارنى ئارتۇقچە چىقىرىپ تاشلاش، ئادەتتىن تاشقىرى ئاچ قېلىش، ئۇيقۇسىزلىق ۋە جاپا چېكىشلەر. تەشەننۇجلىنىشتىن بۇرۇن ئۆتكۈر كېزىككە ئوخشاشلارنىڭ يۈز بەرگەنلىكى ۋە تەشەننۇجنىڭ ئاستا ـ ئاستا پەيدا بولغانلىقى، ئاپەت يەتكەن ئەزانى ياغلىسا تېزدىن قۇرۇپ كېتىشى قاتارلىقلاردىن ئىبارەت بولۇشى مۇمكىن. ھۆللۈكتىن تەشەننۇج (تەشەننۇج ئىمتىلائى) تۇيۇقسىزلا تېزلىكتە پەيدا بولىدۇ. كېسەللەنگەن ئەزا ياغنى تېزلىكتە ئۆزىگە تارتمايدۇ. چۈنكى ئەزادىكى ئەسلىي ھۆللۈكنىڭ ماددىسى يوقالمىغۇچە قۇرۇقتىن بولغان تەشەننۇج پەيدا بولمايدۇ. ھۆكۈمالار بۇ ھەقتە مۇنداق دەيدۇ: «قۇرۇق تەشەننۇج ساقايمايدۇ. ئەگەر كىچىك بالىلاردا، ياشلاردا بولسا، ئاز ساندا ۋە ئۇزۇندا ساقىيىدۇ».

داۋالاش: ئالدى بىلەن بەدەننى ھۆللەشتۈرۈشكە، بولۇپمۇ كېسەللەنگەن ئەزانى ھۆللەشتۈرۈشكە تىرىشىش كېرەك. مەسىلەن: ئېشەكنىڭ ۋە ئۆچكىنىڭ يېڭى سېغىلغان سۈتلىرىگە ئارپا سۈيى، بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى (لوئابى)، بىنەپشە شەربىتى، نېلۇپەر شەربىتى، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ يېغى، تاتلىق بادام قاتارلىقلارنىڭ قايسىسى تېپىلسا شۇنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ ياكى پاقلان، ئوغلاقلارنىڭ پالەك ۋە بادام يېغى بىلەن بىللە پىشۇرۇلغان گۆشنى ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك.

نېلۇپەر گۈلى، بىنەپشە گۈلى، ئاق لەيلىگۈلى، ئارپا ئۇنى، سەي قاپىقى، ئوسۇڭ، ئۆچكە سۈتى قاتارلىقلارنى مۇڭاپىق ھالدا ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ ژاننا قىلىش ھەمدە باش ۋە بويۇننىڭ ئومۇرتقا ساھەسىنى يۇيۇش، بەدەننى ھۆللەشتۈرگۈچى قىرۇتى (موم يېغى) نى بەدەنگە چېپىش، بولۇپمۇ يىغىلىپ قالغان ئەزاغا چېپىش ياخشى مەنپەئەتلىك، شۇنىڭدەك بىنەپشە، ئوسۇڭ يوپۇرمىقى، پوستى ئېلىنغان ئارپا، ئاق لەيلى يوپۇرمىقى، سۆگەت يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، دورا سۈيىدە كېسەللەنگەن ئەزانى يۇيۇش، قۇرۇق بىنەپشە، ئاق لەيلىگۈلى، ئارپا ئۇنى قاتارلىقلارنى ئىسپىغۇل شىرنىسى، قاپاق يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تېڭىش ياكى قويۇق چېپىشمۇ مەنپەئەتلىك. قىرۇتىنى تەييارلاش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

تەركىبى: كالا پاچىقىنىڭ يىلىكى، مېكىيان توخۇنىڭ يېغى، ئاق موم، بىنەپشە يېغى ھەربىرى مۇڭاپىق مىقدارىدا.

ياساش ئۇسۇلى: يىلىك ھەم ياغ، مومىلارنى بىنەپشە يېغىدا ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بەدەننى ھۆللەشتۈرىدۇ. قۇرۇق تەشەننۇجنى داۋالايدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: تەييارلانغان دورىنى قىز تۇغقان ئاياللارنىڭ سۈتى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ بەدەن ياغلىنىدۇ. قۇرۇق تەشەننۇج بىلەن بىللە قىزىتما بولسا، ئىچىشكە كالا سۈتى بېرىلسە بولىدۇ. ئەمما كاللا ـ پاچاق يېمەسلىك كېرەك. يەرلىك ئورۇنغا (كېسەللەنگەن جايغا) ئىشلىتىلمىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىشتە ئېھتىيات قىلىش كېرەك، بۇ خىلدىكى تەشەننۇج ئۇچۇن دىق كېسەللىكىدە ئېيتىلغان دورىلار توغرا كېلىدۇ. مەيلى قايسى ئۇسۇل بىلەن بولسۇن، بەدەننى ھۆللەشتۇرۇش تەلەپ قىلىنىدۇ. ئەگەر كېسەل سۈت ئېمىدىغان كىچىك بالا بولسا، ئىچىدىغان دورىلارنى ئېمىتكۇچى ئايالغا ئىچكۈزۈش كېرەك، ئەمما چاپىدىغان، ياغلايدىغان دورىلارنى بالىنىڭ ئۆز ئەزاسىغا ئىشلىتىش كېرەك (بۇ نۇقتا مەيلى ھۆل، مەيلى قۇرۇق تەشەننۇجدا ئوخشاش).

4. مېڭىگە زەخمە يەتكەندىن بولغان تەشەننۇج

بۇ خىل تەشەننۇج مېڭىگە ۋە نېرۋىلارغا بىرەر ئازار يەتكەن سەۋەبتىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭدا مۇشەك گۆش، پەيلەرنىڭ تولۇپ قېلىشى، قۇرۇپ قېلىشى، يەل قاتارلىقلارنىڭ ئارىلىشىشى بولمايدۇ. ئىچكى ياكى تاشقى تەرەپتىن مۇشەك ۋە پەيلەرنىڭ جىسمىغا بىرەر دەرد ـ ئەلەم يېتىدۇ. شۇ سەۋەبتىن مۇشەك ۋە پەيلەر غىدىقلىنىپ، غىدىقلىغۇچى نەرسىنى ئۆزىدىن يىراق قىلىش ئۇچۇن ئۆزىنىڭ ئۇنۇپ چىققان جايىغا قاراپ قىسقرايدۇ ۋە يىغىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تەشەننۇج پەيدا بولىدۇ. پەيلەرگە ئازار يېتىش ئومۇمىي بولۇپ، ۋاستىلىك ۋە بىۋاستە بولغان ھەر ئىككى خىلنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بۇلار تۆۋەندىكى بىر قانچە خىلنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ:

بىرىنچى خىلى: مۇشەك ۋە پەيلەر كېسىلىدۇ، شۇ ئارقىلىق تەشەننۇج پەيدا بولىدۇ. ئەمما كېسىلىشتە بىر ـ بىرىدىن چورتلا ئۇزۇلۇپ كەتمەيدۇ. چۇنكى پەينىڭ پۇتۇنلەي ئۇزۇلۇپ كېتىشى ئىستىرخاغا سەۋەب بولىدۇ. تەشەننۇجغا سەۋەب بولمايدۇ.

ئىككىنچى خىلى: ئەزانى ئېچىشتۇرغۇچى ياكى ئۆتكۇر خىلىت پەيلەرگە چۇشىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن پەيلەر ئۆزىنىڭ ئۇنۇپ چىققان جايىغا قاچىدۇ.

ئۇچىنچى خىلى: چايان، ھەرىگە ئوخشاش زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ نەشتىرىدىن پەيلەرگە زىيان يېتىدۇ. ئۇ ھاشاراتلارنىڭ چاققان زەھىرى ئەسەبلەر ئارقىلىق مېڭىگە تەسىر قىلىپ، ئۇنىڭغا ئەگىشىپ مۇشەك ۋە پەيلەر ئۆزىنىڭ ئۇنگەن جايىغا يانىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تەشەننۇج پەيدا بولىدۇ.

تۆتىنچى خىلى: ئەپيۇن، شەۋكىران ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش زەھەرلىك دورىلارنى يەپ سېلىش ئارقىلىق تەشەننۇج پەيدا بولىدۇ. بۇ خىلدىكى زەھەرلىك دورىلارنى يېيىش بىلەن تەشەننۇجنىڭ پەيدا بولۇشى زەھەرلىك كەيپىيات مېڭىنى ۋە پەيلەرنى زەھەرلەندۈرۈش ئارقىلىق بولىدۇ.

بەشىنچى خىلى: ئىچكى ياكى تاشقى تەرەپتىن قاتتىق سوغۇقلۇق مۇشەك ۋە پەيلەرگە تەسىر قىلىش بىلەن پەيلەر يىغىلىپ تەشەننۇج پەيدا بولىدۇ.

ئالتىنچى خىلى: سارغۇچ يېشىل مەيدە سۇيۇقلۇقىنى قەي قىلىش بىلەن ئاشقازان قاتتىق ئېچىشىپ زەھەرلىك ماددىدىن غىدىقلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن ئاشقازان ئەسەبلىرىگە تۇتاش ۋە قوشنا ئەزالاردا تەشەننۇج پەيدا بولىدۇ.

يەتتىنچى خىلى: ئاشقازان كېسەللىكى ئاشقازانغا مۇناسىۋەتلىك ئەزالاردا تەشەننۇج پەيدا بولۇشقا سەۋەب بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بەزىدە ھەيزە ۋاباىئى (خولېرا) كېسەللىكىدە پاچاق ۋە بىلەكنىڭ گۆشلىرىدە تەشەننۇج بولىدۇ.

سەككىزىنچى خىلى: بالىياتقۇ دوۋسۇن ياكى ئۇرۇقدان خالتىلىرىدا بىرەر كېسەللىك بولىدۇ. مېڭە بىلەن ئۇ ئەزالارنىڭ كېسەللىكىدىن مېڭىنىڭ قانداق زەھەرلىنىدىغانلىقىنى يۇقىرىدا بىر قانچە قېتىم ئېيتىپ ئۆتتۇق.

توققۇزىنچى خىلى: قورساقتىكى قۇرتلار تەشەننۇجقا سەۋەب بولىدۇ. چۈنكى قۇرتلار چىشلەش ۋە غىدىقلاش سەۋەبىدىن ئۈچەيلەردە تەشەننۇج يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش: ئالدى بىلەن كېسەللىكنى پەيدا قىلغۇچى سەۋەبنى يوق قىلىش، توسۇشقا تىرىشىش كېرەك. مەسىلەن: پەيلەر كېسىلگەنلىكتىن بولغان تەشەننۇجتا پەيلەردىكى ئىششىقلار ۋە پۈتۈنلۈكىنىڭ بۈزۈلۇشىنى (تەفەررۇقى ئىتتىسال) نى تۈزەيدىغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك.

ئەزانى ئېچىشتۇرغۇچى ئۆتكۈر خىلتىتىن پەيدا بولغان تەشەننۇجتا شۇ خىلتىنى تازىلاش كېرەك. ياغلايدىغان دورىلار ۋە باشقىلار بىلەن ئەزانى سوۋۇتۇش لازىم. زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ چاقىنلىقىدىن ۋە زەھەرلىك دورىلارنى ئىچكەنلىكتىن بولغان تەشەننۇجتا زەھەرگە قارشى تۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك.

قاتتىق سوغۇقتىن پەيدا بولغان تەشەننۇجتا ئىسسىق ياغلار بىلەن ياغلاپ بېرىش كېرەك. ئىسسىق دورىلارنى تارتقۇزۇپ ئىسسىق ئوتكۇزۇشمۇ مۇمكىن. يەنە كىتابنىڭ ئاخىرىدا كۆرسىتىلىدىغان سوغۇقتىن بولغان زەھەرنى دەپئى قىلغۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

ئاشقازان كېسىلىدىن پەيدا بولغان تەشەننۇجتا تاماقنى ئاشقازاندىن چىقىرىشقا تىرىشىش لازىم. تاماقنىڭ سىڭىشى، تۆۋەنگە چۈشۈشىنىڭ توختىشى تەشەننۇجنىڭ يوقىلىشىغا سەۋەب بولىدۇ. ئۈچەيلەردىكى قۇرتلاردىن پەيدا بولغان تەشەننۇجتا قۇرتلارنى ھەيدەپ چىقىرىش كۈپايە قىلىدۇ.

§ 17 . تەمەددۇد ۋە كۈزاز

تەمەددۇد (تارتىشىپ قېلىش) دەپ پەيلەرنىڭ ئىككى تەرەپتىن يىغىلىپ قالغانلىقىغا ئېيتىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تەمەددۇد پەيدا بولغان ئەزا تۈزلا قېتىپ قالىدۇ، ئۇياق -

بۇياقتا بولمايدۇ. بۇقرات ھەكىم: «تەمەددۇد ئارقا ۋە ئالدى تەرەپتىن بولغان تەشەننۇجتىن تەركىب تاپقان» دېگەن ئىدى. شۇڭا بىر تەرەپلىك يالغۇز تەشەننۇجتىن تەمەددۇد يامانراق بولىدۇ. چۈنكى ئىنسانىنىڭ تەبىئىتى ئىككى تەشەننۇجنىڭ مۇشەققەتلىرىنى كۆتۈرەلمەيدۇ. تەمەددۇد يۈز بېرىپ تۆتىنچى كۈنى بوھران بولىدۇ. تاكى بوھران بولغانغا قەدەر ئارىلىقتىكى ۋاقىت خەتەرلىك. بۇ ھەقتە بۇقرات ھەكىم مۇنداق دەيدۇ: «تەمەددۇد كېسەللىكى بولغان ئادەم تۆت كۈن ئىچىدە ئۆلىدۇ. ئەگەر تۆت كۈندىن ئېشىپ كەتسە ساقىيىدۇ». تەشەننۇج ئەزانىڭ كېڭىيىپ سوزۇلۇشىنى توسقاندەك، تەمەددۇد ئەزانىڭ يىغىلىشىنى توسۇپ قاتقان ھالەتتە تۇرۇشقا مەجبۇر قىلىدۇ. بۇ جەھەتتىن قارىغاندا تەمەددۇد تەشەننۇجغا قارىمۇ قارشى، ئىمتىلا، ئىستىفراغ، غىدىقلىنىشلاردىن تەشەننۇج پەيدا بولغانغا ئوخشاش مەزكۇر سەۋەبلەردىن تەمەددۇد پەيدا بولىدۇ. سەۋەبچى ئامىل جەھەتتىن ئىككىسىنىڭ بىر - بىرى بىلەن ئورتاقلىقى بار. ئەمما تەمەددۇد ۋە كۇزازىنىڭ سەۋەبلىرى تېخىمۇ كۆپ بولۇپ، كۆپ ئۇچرايدىغان سەۋەبلەر تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت:

1) سوغۇق، ھۆللۈك پەيلەرنىڭ نېپىز پەردىلىرىنىڭ ئارىسىغا كىرىپ قويۇقلىشىپ قېلىشى سەۋەبىدىن، مەزكۇر ئەزا يىغىلىپ قالىدۇ. بىر تەرەپكە ئېگىلمەيدۇ.

2) ماددا پەيلەرنىڭ ئۇنگەن كۆتىكىگە چۈشىدۇ، ئاندىن پەيلەر ئۇ ماددىنى ئۆزىنىڭ ئارقىسىدىن كۆتەكنىڭ قارشى تەرىپىگە قايتۇرىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن پەيلەر شۇ ھالەتتىلا قېتىپ قالىدۇ - دە، يىغىلالمايدۇ.

3) پەيلەرگە بىرەر زىيان يېتىدۇ. شۇڭا، پەيلەر زىيانلانغان جايدىن غىدىقلىنىپ يىغىلغان ۋە يانغان ھالەتتە قېلىپ تەمەددۇد يۈز بېرىدۇ.

4) قۇرۇقلۇق غەلىبە قىلىشتىن پەيلەر ۋە سېرىقئەت پەردىلىرىنىڭ ئارىسىدىكى ئەسلىي ھۆللۈكلەر تارقاپ تۈگەيدۇ. پەي ۋە سېرىقئەتلەر توغرىسىغا يىغىلىپ، ئۇزۇنسىغا سوزۇلىدۇ.

5) بىر ئەزا كۆيىدۇ ياكى جاراھەتلىنىدۇ، شۇ سەۋەب بىلەن سېرىقئەتلەر كېڭەيگەن ۋە يىغىلغان چاغدا ئازار يېيىشتىن قورقۇپ، ھەركەتلىنەلمەي شۇ پېتىچە قېپقالىدۇ.

تەمەددۇدنىڭ ئالامەتلىرى: گەجگىنىڭ ۋە بەلنىڭ سېرىقئەتلىرىنىڭ ھەممىسى قاتتىق بولىدۇ. ھەممە ئەزالاردا چۆچۈش بولىدۇ. تىل ئېغىر بولىدۇ. ئېغىز سۇيى ۋە ئىچىدىغان نەرسىلەر گالدىن تەسلىكتە ئۆتىدۇ. بەدەننىڭ ھەممە يېرى قىچىشىدۇ. قانچىكى قاشلىسا، قاشلىغاندىن راھەتلەنمەيدۇ.

ئالامەتلىرى: كۇزاز كېسەللىكىنىڭ يۇزى، كۆزى، گېلى بوغۇلغان كىشىنىڭكىگە ئوخشاش بولۇپ، يۇزى قىزىل، كۆزلىرى پۈلتىيىپ چىققان بولىدۇ. كۆزلىرىنى تېز - تېز يۇمىدۇ. بەزىدە يۇزنىڭ سېرىقئەتلىرىدە تەمەددۇد پەيدا بولىدۇ، كېسەل كۇلۇپ تۇرغاندەك كۆرۈنىدۇ. گاھىدا سۇيدۇكى تۇتۇلىدۇ، بەزىدە چوڭ - كىچىك تەرەتنى تۇتالمايدۇ.

تولۇپ قېلىشتىن بولغان تارتىشىپ قېلىش كېسىلى (تەمەددۇد ئىمتىلائى) نىڭ

ئالامەتلىرى: ماددىلار تولۇپ قېلىشتىن بولغان تەشەننۇج (تەشەننۇج ئىمتىلا) ۋە ئىششىق سەۋەبىدىن بولغان تەشەننۇج (تەشەننۇج ۋەرەمى) نىڭ ئالامەتلىرىگە تامامەن ئوخشايدۇ. كۇزازنىڭ ھەممە خىلى ئۇيقۇسىزلىق، ئاغرىقلاردىن، بولۇپمۇ ئىككىنچى تاغاقنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى ئاغرىقتىن خالىي بولمايدۇ. تەمەددۇد كۆپىنچە ۋاقىتلاردا توڭلىغانلىقتىن، سوغۇقنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن شۇنى كۆزدە تۇتقان ھالدا چاپىدىغان ۋە ياغلايدىغان مۇناسىپ دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك. مەزكۇر دورىلارنىڭ ھەممىسى ھۆل ئىسسىق تەرەپكە مايىل بولۇش كېرەك. ئەگەر بەدىنى تەرلىسە تەرنى سۈرتۈپ تۇرۇش ۋە بەدەننى سوۋۇتماسلىق لازىم. تەمەددۇدنى داۋالاشنىڭ قالغان ئۇسۇل - چارىلىرى تەشەننۇجنىڭ داۋاسى بىلەن ئوخشاش. ئەگەر كۇزاز تولۇپ قېلىش (ئىمتىلائى) دىن بولغان بولسا، ئۇنىڭ داۋاسى: كېسەلنىڭ بېشىغا (لوڭقا) قويۇش، زەيتۇن يېغى، سۇزاپ يېغىغا ئوخشاش ئىسسىق ياغلار بىلەن ياغلاش كېرەك. تۆۋەندىكى زىمات بۇ كېسەللىككە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ:

زىماتى كۇزاز

تەركىبى: زىغىر ئۇنى، كۇنجۇت ئۇنى ھەربىرى ئىككى ھەسسە، ھۆلبە ئۇنى بىر ھەسسە، كۇنجۇت يېغى، ئېشەك سۈتى ھاجەتكە لايىق.

ياساش ئۇسۇلى: يۇقىرىدىكى ئۇنلار ياغلار بىلەن سۈتتە قاينىتىلىپ، مەلھەمگە ئوخشاش قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەبئىتى: ھۆل ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: كۇزاز كېسىلىدە بۇ دورا پەيلەرگە ۋە سېرىقئەتلەرگە سىرتتىن چېپىپ بېرىلىدۇ.

18 § . رەئىشە

تونۇش: بۇ بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، ھەركەت ئەزالىرىدا يۇز بېرىدۇ. رەئىشە تىترەش دېگەنلىك بولۇپ، بۇ كېسەللىكتە ئەزالار تىترەيدۇ.

رەئىشە بىلەن ئىختىلاجنىڭ پەرقى شۇكى، ئىختىلاجدا ئەزا ھەركەتلەنسۇن ياكى شۇك تۇرسۇن ھەركەت كۆرۈلىدۇ. رەئىشەدە ئەزا شۇك تۇرغان چاغدا ھەركەت كۆرۈلمەيدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ ئاساسىي سەۋەبى ئۇچ خىل بولىدۇ: بىرىنچىسى، ئەزانىڭ ھەركەتلەندۈرگۈچى قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ. ئىككىنچىسى، ھەركەت قىلىدىغان ئەزانىڭ ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ. ئۈچىنچىسى، ھەر ئىككىلىسىنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ. شۇڭا، رەئىشە كېسەللىكى كېسەللىك سەۋەبلىرىگە ئاساسەن ئۇچ خىلغا بۆلۈپ بايان قىلىنىدۇ.

1. ھەرىكەتلەندۈرگۈچى قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقىدىن پەيدا بولىدىغان رەئىشە

بۇ ئىككى خىل بولىدۇ. بىرىنچىسى، كېسەل كىشى باشقا كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغاندىن كېيىن پەيدا بولىدۇ. ئادەتتىن تاشقىرى كۆپ جىنسىي ئالاقە قىلغانلىقتىنمۇ، بولۇپمۇ قورساق توق چاغدا جىنسىي ئالاقە قىلغانلىقتىن بولىدۇ. ئىككىنچىسى، زىيادە ھاياجانلىنىشتىن پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن: ھەيۋەتلىك نەرسىلەردىن ياكى ئېغىز جايدىن تۆۋەنگە قاراپ بەك قورقانلىقتىن ياكى باشقا خىل قورقۇنچلۇق ئەھۋاللاردىن قورقۇپ كەتكەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ. بەك خۇشلۇقتىن، قاتتىق ئاچچىقلانغانلىقتىن، ئادەتتىن تاشقىرى خىجالەتچىلىكتە قېلىشتىنمۇ بولىدۇ. بۇ ھاللاردا رەئىشە ھەرىكەتلەندۈرگۈچى قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقىدىن ياكى قالايمىقانلاشقانلىقىدىن پەيدا بولىدۇ. قورقۇنچ قۇۋۋەتنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. خىجالەتچىلىك، غەزەپ، خۇشاللىق، بۇلار ھاياتلىق قۇۋۋىتىنى ھەرىكەتلىرىنىڭ نورماللىقىنى قالايمىقانلاشتۇرىدۇ.

ئەسكەرتىش: غەزەپ (ئاچچىقلىنىش)، خۇشلۇق بەزىدە باشقا بىر سەۋەب قوشۇلمايمۇ رەئىشە پەيدا قىلىدۇ. ئۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، بۇ ئىككى روھىي ھالەتتە كىشى قاتتىق بىئارام بولۇپ، روھنىڭ ھەرىكەتلىرى تەرتىپسىزلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن يۈرەكنىڭ ھاياتلىق پائالىيىتى قالايمىقانلىشىدۇ.

داۋالاش: كېسەللىكتىن كېيىن پەيدا بولغان رەئىشەدە ئۇنىڭ سەۋەبىنى يوقاتقاندىن كېيىن پەيدا بولغان رەئىشەنىڭ چارىسى، جىنسىي ئالاقىنى ۋاقتىلىق توختىتىش، بولۇپمۇ قورساق بەك توق ۋاقتىدا جىما قىلماسلىق، ئاندىن بەدەننى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن «باھنى قۇۋۋەتلەش» ماۋزۇسىدا كۆرسىتىلگەن چارە - ئۇسۇللارنى قوللىنىش كېرەك. سىرتقى تەسىراتلاردىن بولغان رەئىشەنىڭ چارىسى بولسا، بىمارنىڭ كۆڭلى تارتىدىغان، خۇش بولىدىغان ئىشلارنى قىلىش، مەسىلەن: كۆڭلىگە تەسەللى بېرىپ ئۈمىدۋار قىلىش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش رەئىشەنىڭ سەۋەبىگە لايىق چارە - ئۇسۇللارنى قوللىنىش كېرەك.

2. ھەرىكەت ئەزالىرىنىڭ ئاجىزلىقىدىن پەيدا بولغان رەئىشە

بۇ ئۈچ خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، پەيلەرگە سوغۇق تەسىر قىلىشتىن پەيدا بولىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن نېرۋىلار ئېھتىياجىغا لايىق تەسىر ئالالمايدۇ. ئاندىن كېيىن پەيلەر تولۇقسىز بوشىشىدۇ. چۈنكى بۇ ھالەتتە ئەزانى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى قۇۋۋەت ئەزانى يۇقىرى تەرەپكە تارتالايدۇ. ئەمما ئاجىز بولغان سەۋەبتىن تۆتۈپ تۇرالمايدۇ. ئاندىن شۇ تارتىلغان ئەزا ئۆزىنىڭ تەبىئى ئېغىرلىقى بىلەن تۆۋەنگە ساڭگىلايدۇ. نەتىجىدە ھەرىكەتلەندۈرگۈچى قۇۋۋەتنىڭ

يۇقىرىغا تارتىشقا ئۇرۇنۇشى، ئەزانىڭ تۆۋەنگە ساڭگىلىشى ئارىسىدا قارىمۇقارشى بىر خىل تىترەك ھەرىكىتى پەيدا بولىدۇ. پالەچتە ئۇنداق بولماستىن پەيلەر پۇتۇنلەي بوشىشىپ كېتىدۇ. ھەرىكەتلەندۈرگۈچى قۇۋۋەت ئەزانى تارتالمايدۇ. رەئىشە پەيدا بولمايدۇ. «شەرھى ئەسباپ ۋە ئالامەت» دېگەن كىتابنىڭ يازغۇچىسى: «ھاراقنى كۆپ ئىچىش، تاماكىنى ئىنتايىن كۆپ چېكىش مەيلى ئىسسىق بولسۇن، مەيلى سوغۇق بولسۇن، تەبىئىي ھارارەتنى سوۋۇتىدۇ. ئۇنى توڭلىتىش، سىقىش ئارقىلىق مىزاجنى سوۋۇتۇپ قويىدۇ» دەپ يازىدۇ (ھاراقنى كۆپ ئىچكەنلىكتىن رەئىشە پەيدا بولۇشنىڭ باشقا سەۋەبلىرى ئۈزۈل ماۋزۇسىدا سۆزلىنىدۇ).

ئىككىنچى خىلى، ماددىلار تولۇپ قېلىشتىن بولىدۇ. تاماق ھەزىم قىلىشنىڭ بۇزۇلۇشى، ئېغىر ئەمگەك قىلالماسلىق سەۋەبىدىن پەيلەرگە تولۇقسىز توسالغۇ پەيدا بولىدۇ (بۇ توسالغۇ شىلىمشىق قويۇق خىلىتلاردىن بولىدۇ). ئەزانى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى قۇۋۋەت پۇتۇنلەي ئەزاغا ئۆتەلمەيدۇ، يۇقىرىدا سۆزلەنگەندەك ھەرىكەتلەندۈرگۈچى كۈچ بىلەن ئەزانىڭ ئېغىرلىقى ئارىسىدا ئىككى ياققا تارتىشتىن ئىبارەت قارىمۇ قارشى ھەرىكەت يۈز بېرىپ، تىترەش (رەئىشە) شەكىللىنىپ چىقىدۇ.

داۋالاش: خىلىتتىن پەيدا بولغان رەئىشەنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن كېسەللىك ماددىنى تازىلاش كېرەك. مەسىلەن: ئاۋۋال مائۇلئۈسۇل بېرىپ، ئاندىن ھەببى شەترەنجى بېرىش، كېيىن ئايارەجلەرنى بېرىش كېرەك. كېسەللىك ماددىسىنى تازىلاشتا كۈچلۈك دورىلارنى ئىشلىتىشتىن ۋە قاتتىق تازىلاشتىن ساقلىنىش كېرەك. قەدىمكى ئاتاقلىق ھۆكۈمالار: «رەئىشە كېسەللىكىدە كۈچلۈك دورىلارنى ئىشلىتىشتىن، كۈچلۈك تازىلاشتىن ساقلىنىش بەك مۇھىم، چۈنكى ئۇلارنىڭ ھەممىسى قۇۋۋەتنى تارقىتىۋېتىپ ۋە ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ» دېگەن. باشقا نېرۋا ۋە پەيلەرگە ئالاقىدار كېسەللىكلەردىمۇ قائىدە شۇ. مەسىلەن: قۇسۇتە يېغى، زەنبىق ياغلىرى بىلەن ياغلاش، بۆرەك ۋە توشقانلارنى قاينىتقان سۇلاردا ۋاننا قىلىپ ئولتۇرۇش، بېدە ئېزىپ چېپىش قاتارلىق ئۇسۇللارنىڭ ھەممىسى مەنپەئەتلىك. چۈنكى بۇلارنىڭ ھەممىسى كېسەل ئەزاغا قانىنى كۆپ تارتىدۇ. شۇ ئەزانى قىزىتىدۇ. ئاندىن كېيىن ئۇ ئەزاغا قايتىدىن ھەرىكەت پەيدا بولىدۇ.

سوغۇق مىزاج ئۆزگەرگەنلىكتىن بولغان رەئىشەدە مىزاجنى ئۆزىنىڭ ئەسلىي ھالىتىگە ئۆزگەرتىش ئۈچۈن ماددىلىق رەئىشەدە ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك. لېكىن ماددىنى تازىلاش چارىسى ئېلىپ بېرىلمايدۇ. چۈنكى بۇ ماددىسىز سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان بولغاچقا، خىلىتلاردا نورمالسىزلىق ئەھۋالى كۆرۈلمەيدۇ.

ھاراقنى كۆپ ئىچكەنلىكتىن بولغان رەئىشەدە ھاراق ئىستېمال قىلىشنى چەكلەش كېرەك. گۈل يېغى ياكى مۇزا يېغىنى ئازراق سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ باشقا قويۇش؛ ئۇزۇقلىنىشتا قانىنى قويۇلدۇرىدىغان تاماقلارنى يېيىش لازىم. مەسىلەن: كاللەكەبەسەي، كۆك ماش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش يېمەكلىكلەرنى يېيىش. توشقاننىڭ مېڭىسىنى قورۇپ يېيىش بۇ كېسەللىك ئۈچۈن مەنپەئەتلىك.

ئۈچىنچى خىلى، پەيلەردە قۇرۇقلۇق غەلىبە قىلىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن ئەزانىڭ

ھەربىرىنى پەيلەر دېگەندەك بوي سۈنمايدۇ.

ئالامەتلىرى: بۇ كېسەلگە گىرىپتار بولۇشتىن ئىلگىرى پەيلەرنى قۇرۇتقۇچى سەۋەبلەر سادىر بولغان تارىخى بولىدۇ. قۇرۇقلۇق ناھايىتى يۇقىرى دەرىجىگە يەتمىگۈچە رەئىشە سەۋەب بولسىمۇ، ئەزالىرى تىترىمەيدۇ. لېكىن قۇرۇقلۇق يۇقىرى دەرىجىگە يەتكەندە تىترەيدۇ.

داۋالاش: قۇرۇق تەشەننۇجتا كۆرسىتىلگەن چارە - ئۈسۈللار ئارقىلىق پەيلەرنى ھۆللەشتۇرۇشكە تىرىشىش كېرەك.

3. ھەرىكەتلەندۇرگۈچى قۇۋۋەت ۋە ھەرىكەتلەندۇرگۈچى ئەزانىڭ ئاجىزلىقىدىن پەيدا بولغان رەئىشە

بۇ تاشقى ياكى ئىچكى سەۋەبلەردىن نېرۋا ھەم پەيلەرنىڭ زىيانلىنىشىغا باغلىق ھالدا بارلىققا كېلىدۇ. مەسىلەن: قاتتىق سوغۇققا ئۇچرىغان ۋە زەخىملەنگەن ياكى زەھەرلىك ھاشاراتلار چاققان، ئەزا كۆيگەنگە ئوخشاش تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن، بەك سوغۇق، ياكى بەك ئىسسىق خىلىتلار بىر ئەزاغا يىغىلىپ پەيلەرگە ئازار يەتكۈزگەندەك ئىچكى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ھەرىكەتلەندۇرگۈچى قۇۋۋەت ۋە ھەرىكەتلەندۇرگۈچى ئەزادا ئاجىزلىق پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن رەئىشە يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش: ئالدى بىلەن سەۋەبنى يوقىتىش، ئاندىن كېيىن مۇناسىپ دورىلار بىلەن كېسەللىك ئاسارىتىگە قارىتا چارە قىلىش كېرەك. مەسىلەن: سوغۇق ئۇرغاندىن بولغاندا زەيتۇن يېغىغا ئاقىرقەرھا، ھىڭ، قۇندۇز قەھرىلەرنى قوشۇپ ئاغرىق ئەزانى ياغلاش لازىم.

كۆيگەن سەۋەبتىن بولغان رەئىشەدە ئىسسىپغۇل شىرنىسى، تۇخۇمنىڭ ئېقى ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك ياغلارنى شۇ كۆيگەن ئەزاغا چېچىش لازىم. بۇنىڭ قالغان چارە - ئۈسۈللىرىنى كۆيۈكنىڭ بايانىدا سۆزلەيمىز.

زەھەرلىك ھاشاراتلار چاققان سەۋەبتىن پەيدا بولغان رەئىشەنىڭ داۋالاش ئۇسۇللىرى كىتابنىڭ ئاخىرىدا سۆزلىنىدۇ. خىلىتتىن پەيدا بولغان رەئىشەدە شۇ خىلىتتىن بەدەننى تازىلاش، شۇنىڭدەك ھەربىر سەۋەبكە قارىتا مۇناسىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش لازىم. سول تەرەپكە پەيدا بولغان رەئىشەنىڭ ساقىيىشى قىيىن بولىدۇ. شۇنىڭدەك قېرىلىق سەۋەبى بىلەن بولغان رەئىشەنىڭمۇ ساقىيىشى قىيىن.

ئەسكەرتىش: باشنىڭ تىترىشىنى داۋالاشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن دورىلار تۆۋەندىكىچە: 2～3 گرام ئۇستقۇددۇسنى ئۇچ گرام ئايارەج پەيقىرا بىلەن كۈمىلاچ قىلىپ بېرىش لازىم. يالغۇز ئۇستقۇددۇستىن ئىككى گرامى ھەسەل سۇيى بىلەن بېرىلسىمۇ مۇۋاپىق بولىدۇ. يەنە 18 كۈندىن كېيىن كېسەلنى قۇۋۋەتلەندۇرۇش ئۈچۈن ئۇچ گرام ياكى تۆت گرام ھەببى قوقىيا بېرىش ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. كونا باش تىترەش كېسەللىكىدە قۇندۇز قەھرىنى ھەسەل سۇيى بىلەن بېرىش مەنپەئەتلىك.

§ 19 . خەتەر

خەتەر (ئۈيۈشۈش - قولىشىپ قېلىش) مۇسكۇللارنىڭ سېزىمى ۋاقىتلىق يوقىلىشتىن ئىبارەت بولۇپ، ئەرەبچىدە «خەتەر ياكى خەتەر» دەپ ئاتىلىدۇ، ھۆكۈمالارنىڭ ئۈيۈشۈش (خەتەر) دېگەن كېسەللىك ھالىتىگە بولغان كۆز قاراشلىرىدا ئوخشىماسلىقلار بولسىمۇ، ئومۇمەن بۇ سېزىش نېرۋىلىرىنىڭ بەلگىلىك كېسەللىك يۈز بېرىشىدىن ئىبارەتتۇر. تېۋىپلارنىڭ قارىشىچە، كېسەللىكنىڭ سەۋەبى كۈچلۈك بولسا ئەزانىڭ سېزىش قۇۋۋىتى پۈتۈنلەي يوقىلىدۇ. ئەگەر ئاجىز بولسا، ئەزانىڭ سېزىمى ھەر خىل دەرىجىلىك ساقلىنىدۇ.

كېسەللىكنىڭ سەۋەبى كۈچلۈك بولسا، سېزىش قۇۋۋىتى ۋە توسۇلۇش بىلەن بىللە ھەرىكەت قۇۋۋىتىنىڭ ئۆتىدىغان يوللىرى توسۇلۇپ قالىدۇ. توسالغۇ ئورۇنلىشىپ مۇستەھكەم بولسا، خەتەر ياكى رەئىشە پەيدا بولىدۇ. توسالغۇ مۇستەھكەملەنگەندىن كېيىن ئىستىرخا قوشۇلۇپ كېلىدۇ. خەتەر كېسەللىكىگە ئۇچرىغان ئەزا چۈمۈلە ماڭغاندەك ھەرىكەتلەرنى، يېڭىنە سانجىلغاننى سەزمەيدۇ. مىزاجنىڭ سوغۇق ئۆزگەرگەنلىكى ئەسەبلەرنىڭ قان ئىمتىلائىدىن توسۇلۇشى تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان خەتەردە يۇقىرىقى ئەھۋاللارنى سېزىدۇ. خەتەرنىڭ ئاساسىي سەۋەبى سەزگۈچى قۇۋۋەتنىڭ ئەزالارغا ئۆتۈشى پۈتۈنلەي توسۇلۇپ قالغانلىقى ياكى قىسمەن توسۇلۇپ قالغانلىقىدىن بولىدۇ. شۇڭا خەتەر كېسىلى سەۋەبلىرىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن تۆۋەندىكىدەك بىر قانچە خىل بولىدۇ.

1. نېرۋىلارنىڭ بېسىلىشى ياكى تولۇپ قېلىشىدىن بولغان خەتەر

پۈتنى بېسىپ ئۇزاق يۆكۈنۈپ ئولتۇرۇپ قوپسا، پۈت قولىشىپ قېلىپ بىر نەرسىنى سەزمەس بولۇپ قالىدۇ. يەنە بىر ئەزا سۈنغانلىقتىن ياكى چىققانلىقتىن ياكى بوغۇلغانلىقتىن پەيدا بولغان خەتەرمۇ شۇ خىلغا كىرىدۇ.

داۋالاش: ئالدى بىلەن كېسەللىك سەۋەبىنى يوقىتىش لازىم. مەسىلەن: بىر خىل شەكىلدە ئولتۇرۇۋېرىشنى ئۆزگەرتىش، شۇ ئەزانى ئاستا، يەڭگىل يۇقىرىغا كۆتۈرۈش لازىم، ئەزانىڭ سۈنغانلىقى ياكى چىققانلىقىدىن پەيدا بولغان خەتەردە ئۆز بابىدا سۆزلىنىدىغان چارە - ئۇسۇللارنى قوللىنىش كېرەك. ئەزا بوغۇلغانلىقتىن پەيدا بولغان خەتەردە ئاۋۋال بوغۇقنى يېشىپ، ئاندىن يەڭگىل ھالدا شۇ ئەزانى سىلاپ ئۇۋۇلاش

كېرەك.

2. ئەسەبلەرنىڭ توسۇلۇشىدىن بولغان خەدەر

قويۇق، خام، سوغۇق خىلىت تەسىرىدىن ئەسەبلەردە توسالغۇ پەيدا بولۇشتىن ياكى ھۆللۈك تەسىرىدىن ئەسەبلەر بوشىشىپ كېتىش سەۋەبىدىن بولىدۇ. بۇ ئىككى ھالەتتە سېزىش قۇۋۋىتىنىڭ تەبىئىي يولى توسۇلۇپ قالىدۇ. بۇنىڭ ئالامىتى داۋالاش ئۇسۇللىرى، بەلغەم مەنبەلىك پالەچ كېسەللىكىگە ئوخشاش بولىدۇ.

3. تولۇپ قېلىشتىن بولغان خەدەر

بۇ بىرەر سەۋەب ئارقىلىق مەلۇم ئەزاغا كۆپ مىقداردا قان قۇيۇلۇش سەۋەبىدىن توسالغۇ پەيدا بولۇپ، خەدەر كېسەللىكى يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى: شۇ ئەزانىڭ رەڭگى قارىغا مايىل قىزىل بولىدۇ.

داۋالاش: قاننى كۆپەيتكۈچى تاماقلارنى ئاز ئىستېمال قىلىش لازىم، ئەگەر قان قۇيۇلۇشنىڭ سەۋەبى بىرەر ئەزانى كۆپرەك ھالەتتە ئۇزۇن ۋاقىتتىچە ئۆرە قويغانلىقتىن بولسا، شۇ ئەزانىڭ تۇرۇش ھالىتىنى ئۆزگەرتىش كۆپايە قىلىدۇ.

خەدەر پەيدا قىلغۇچى توسالغۇ سەۋدا خىلىتىدىن ئازراق ئۇچرايدۇ. سەپرا خىلىتىدىن بولسا تېخىمۇ ئاز ئۇچرايدۇ.

4. مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان خەدەر

بۇنىڭغا ھەرخىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن سوغۇق مەلۇم بىر ئەزاغا تەسىر قىلىش تۈپەيلىدىن روھنىڭ ئۇ ئەزاغا تارقىلىشى ياخشى بولمايدۇ. بۇنىڭ بىلەن خەدەر شەكىللىنىدۇ. مىزاجنىڭ سوغۇقلا ئۆزگەرگەنلىكىنىڭ ئالامىتى سەۋەبنىڭ ئىلگىرى بولۇپ ئۆتكەنلىكى، پەيلەرنىڭ قاتتىق ۋە توم كۆرۈنۈشى، ئىسسىقتىن راھەتلىنىشى شۇ ئەزادا چۈمۈلە ماڭغاندەك بىر ھەرىكەت سېزىلىشلەردىن ئىبارەتتۇر.

داۋالاش: پەيلەرنى يۇمشىتىش ئۈچۈن ئىسسىق ياغلارنى سۈركەش كېرەك. شۇنىڭدەك مەزكۇر ئەزاغا ئىسسىق سۇ قويۇش لازىم، پەيلەرنىڭ مىزاجنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن ئەزانى قىزىتقۇچى زىماتلارنى، نۇتۇللارنى ئىشلىتىش كېرەك. ئەزانى قىزارغۇدەك سۈرۈپ ئۇۋۇلاپ بېرىش كېرەك.

5. قۇرۇقلۇقتىن بولغان خەدەر

قۇرۇقلۇق غالىب بولۇشى بىلەن پەيلەرنىڭ ئەجزالىرى (قىسىملىرى) يىغىلىپ پەردىلىرى بىر - بىرىگە چاپلىشىپ قالىدۇ. پەردىلەر ئارىلىقىنى تولدۇرۇپ تۇرىدىغان ھۆللۇكلەر قۇرۇقلۇق سەۋەبى بىلەن يوقىلىپ بوشلۇق ھاسىل بولۇپ، پەردىلەر بىر - بىرىگە چاپلىشىپ، يوللار توسۇلۇپ روھنىڭ ئۆتۈشىگە توسالغۇ بولىدۇ.

ئالامەتلىرى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى قۇرۇقلۇقتىن بولغان تەشەننۇجنىڭكىگە ئوخشاش بولىدۇ.

6. زەھەرلىنىشتىن بولغان خەدەر

ئەپيۇنگە ئوخشاش سوغۇق تەبىئەتلىك زەھەر ئىستېمال قىلغانلىقتىن خەدەر پەيدا بولىدۇ. چۈنكى زەھەر تۈپەيلىدىن روھ مىزاجى ئۆزگىرىشى مۇمكىن. روھنىڭ مىزاجى ئۆزگەرگەن سەۋەبتىن ئەزا بىلەن روھنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەت يوقىلىدۇ. ئاندىن كېيىن ئەزا روھتىن خەۋەر ئالالمايدۇ. باشقا سوغۇق زەھەر ئۆزىنىڭ سوغۇقلۇقىدىن روھنى قويۇقلاشتۇرىدۇ.

7. ھاشاراتلار چېقىۋېلىشتىن بولغان خەدەر

زەھەرلىك ھاشاراتلار پەيگە نەشتەر ئۇرۇش بىلەن خەدەر پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭدىن خەدەر پەيدا بولۇشنىڭ سەۋەبى ئىچىلگەن زەھەردىن خەدەر پەيدا بولغانغا ئوخشاش.

داۋالاش: ئالتىنچى، يەتتىنچى خىلدىكى زەھەرنى داۋالاشتا تەرياقى پارۇق بېرىش كېرەك ۋە يەنە ھەربىر زەھەرگە قارىتا كىتابنىڭ ئاخىرىدا كۆرسىتىلگەن زەھەر قايتۇرۇش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش كېرەك.

8. مېڭە ئاجىزلىقىدىن بولغان خەدەر

مېڭىنىڭ خىزمىتى ئاجىزلاش سەۋەبىدىن قول - پۇتنىڭ تۇيغۇسى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. بۇ خىلدىكى ئەھۋال بىھوشلۇق ۋە ئۆلۈم ھالىتىدە پەيدا بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: خەدەرنىڭ سەۋەبى ئىمتىلا بولۇپ، ماددا مېڭىگە چۈشكەن بولسا، بۇ چاغدا بارلىق ئەزانىڭ ھەرىكىتى يوقىلىدۇ. كېسەل شۇ كۈنى ئۆلىدۇ. بەزىدە كېسەللىك ئۆزگىرىشى يۈلۈندا پەيدا بولىدۇ. ئاندىن سەۋەبكە قاراپ بارلىق ئەزالاردا ياكى يېرىمىدا

ھېس - تۇيغۇ ۋە ھەرىكەت كېمىيىدۇ. يۇزدىكى ئەزالارنىڭ ھېس - تۇيغۇسى سالامەت قالىدۇ.

بەزىدە بويۇن ئومۇرتقىلىرىدىن ياكى بەل ئومۇرتقىلىرىدىن بىرىدىن ئۇنگەن نېرۋىلارنىڭ بىر شاخچىسىغا كېسەللىك پەيدا بولۇپ، ئاندىن شۇ يەرگە تۇتاش ئەزادا ئاپەت پەيدا بولىدۇ. بەلغەم مەنبەلىك خەدەر مۇستەھكەم بولغاندا پالەچكە ئېلىپ بارىدۇ.

بەزىدە كۆكرەك پەردىسىنىڭ ئىسسىقى (زاتىلجەنبە)، ئۆپكىنىڭ ئىششىقى (زاتىلىرىيە)، مېڭە پەردىلىرىنىڭ ئىششىقى (سەرسام) لار خەدەر ۋە پالەچ كېسەللىكىگە ئېلىپ بارىدۇ. خەدەر كۆپىنچە پالەچنىڭ ياكى سەرئىنىڭ ياكى سەكتىنىڭ ۋە ياكى تەشەننۇجنىڭ باشلانغۇچى بولۇپ قېلىشى مۇمكىن.

§ 20 . يۇز نېرۋا پالىچى (لەقۋا)

تونۇش: بۇ نېرۋىلاردا پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، كۆز، قاش، پېشانىنىڭ تېرىسى، لەۋلەر بىر تەرەپكە قىيسىيىپ قېلىپ ئۆزىنىڭ تەبىئىي شەكلىدىن ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. ئاندىن كالپۇكلار دېگەندەك يۇمۇلمايدۇ. ئادەم بىر نەرسىنى شورىيالمايدىغان، ئىچەلمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ ھەم بىر نەرسىنى پۇۋلىسە يەل ئېغىزىنىڭ بىر تەرىپىدىن چىقىپ كېتىدۇ. ئېغىزى رۇس تۇرمايدۇ. قاپاقلىرىمۇ كۆزلىرىنى دېگەندەك ياپالمايدۇ.

بۇ كېسەللىك كۆپرەك يۇزنىڭ بىر تەرىپىدە بولىدۇ. ئەمما بەزىدە يۇزنىڭ ئىككى تەرىپىدىمۇ بولۇپ، يۇزنىڭ ئىككى تەرىپىدىكى بارلىق نېرۋا شاخچىلىرىنى ئالىدۇ. بۇ چاغدا يۇزدە ھېچقانداق مايماقلىق كۆرۈلمەيدۇ. لېكىن قاپاقلىرىنىڭ يېپىلىشىدا يېتەرسىزلىك بولىدۇ.

لەقۋا كېسەللىكى ئىككى تۇرلۇك بولۇپ، بىرى، تارتىشىش خاراكتېرلىك يۇز نېرۋا پالىچى (لەقۋائى تەشەننۇج)، يەنە بىرى، بوشىشىش خاراكتېرلىك يۇز نېرۋا پالىچى (لەقۋائى ئىستىرخائ).

1. تارتىشىش خاراكتېرلىك يۇز نېرۋا پالىچى (لەقۋائى تەشەننۇج)

تارتىشىش خاراكتېرلىك يۇز نېرۋا پالىچى تۆۋەندىكىدەك ئۈچ خىل سەۋەبتىن بولىدۇ:

بىرىنچى خىلى، ئەزالارنى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى مېڭە تەرەپتىن چۈشكەن قويۇق، سوغۇق ھۆللۈكتىن كۆپۈپ قىسقىرايدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن ئەزالار تارتىشىپ قېلىپ ئۆزىنىڭ ئەسلىي ھالىتىدىن ئۆزگىرىدۇ.

ئىككىنچى خىلى، بۇيۇن نېرۋىلىرى ئىششىپ، گالىنىڭ بوغۇلۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىدۇ - دە، يۇز نېرۋىلىرى تارتىشىپ لەقۋا پەيدا بولىدۇ. چۈنكى يۇز نېرۋىلىرىنىڭ

بەزىسى بويۇن چەمبىرىكىدىن ئۇنگەن بولىدۇ. بۇ خىلدىكى لەقۋا كالپۇكلاردا بولىدۇ.

ئۇچىنچى خىلى، قۇرۇقلۇق غالىب بولغانلىقتىن، ھۆللۈكلەر يوقلىــــپ، يۇز نېرۋىلىرىغا تەسىر يەتكۈزۈپ، لەقۋاغا سەۋەبچى بولىدۇ. بۇخىلدىكى لەقۋا قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر ۋە كېزىكلەرنىڭ ئاخىرىدا ئۆلۈمگە يېقىنلاشقان ۋاقىتىدا پەيدا بولىدۇ ۋە ئادەتتىن تاشقىرى ئىستىفراغمۇ تەشەننۇج خۇسۇسىيەتلىك لەقۋا پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى: لەقۋا بولغان تەرەپ پېشانىسىنىڭ تېرىسى قېتىپ تارتىشىپ، يۇقىرى تەرەپكە تارتىلىپ قالىدۇ. لەقۋا بولغان تەرەپتە پېشانىسىنىڭ قورۇقلىرى يوقىلىپ، باشنىڭ تېرىسىدە ياكى گەدەن تەرىپىدە كۆرۈنىدۇ. ئېغىزىدىن شۆلگەي سۈيۇقلۇقى ئاز كېلىدۇ. ساق تەرەپتىكى كۆزنى يۇمۇش قىيىن بولىدۇ. بۇ خىلدىكى لەقۋادا كۆپرەك باش ئاغرىقى بولىدۇ. ھېس قىلغۇچى قۇۋۋەتلەر ئۆز ھالىدا تۇرۇۋېرىدۇ.

داۋالاش: قۇرۇق ياكى ھۆل تەشەننۇجنى داۋالاشقا ئوخشاش. تەشەننۇج خۇسۇسىيەتلىك لەقۋادا بۇنىڭ سەۋەبى مەيلى قۇرۇقلۇق بولسۇن، مەيلى ئىمتىلا بولسۇن، ئەزانــــى بوشاشتۇرغۇچى دورىلار بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، مەسىلەن: بىر پارچە خامنى قىزىق سۇ بىلەن ھۆل قىلىپ قويۇش، ياغلار بىلەن ياغلاش ناھايىتى مەنپەئەتلىك. ئىمتىلادىن بولغان تەشەننۇج خۇسۇسىيەتلىك لەقۋانى داۋالاشنىڭ باشقا ئۇسۇللىرى ئەينەن ئىستىرخا خۇسۇسىيەتلىك لەقۋانىڭكىگە ئوخشاش بولىدۇ. بۇ ھەقتە تۆۋەندە سۆزلىنىدۇ.

شۇنىڭغا دىققەت قىلىشىمىز لازىمكى، تۆت ياكى يەتتە كۈن ئۆتمىگۈچە ھەرگىز لەقۋا كېسەللىكنى داۋالىماسلىق كېرەك. ئەمما كېسەل قەۋزىيەت بولسا، ئىككىنچى كۈنى يۇمشاتقۇچى كىلىزما ئارقىلىق ئىچىنى بوشىتىشقا بولىدۇ. ئەگەر لەقۋادا سەكتىنىڭ ئالدىدا كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەر كۆرۈلسە، بۇ ھالدا تېزدىن داۋالاشقا ئالدىراش كېرەك، توختاپ تۇرماستىن ئۆتكۈر كىلىزما ياكى كۇچلۇك سۇرگە بىلەن تازىلاش ئېلىپ بېرىش لازىم.

ئىستىرخادىمۇ شۇ چارىنى ئۇنتۇسلىق كېرەك. ئىستىرخا خۇسۇسىيەتلىك لەقۋادا كۆرستىلگەن باشقا چارىلارنىمۇ بۇ يەردە كۆزدە تۇتۇش كېرەك. كېسەللىك يەڭگىلرەك بولسا، تۆت كۈن توختاپ ئاندىن داۋالاش لازىم، ئەگەر كۇچلۇك بولسا، يەتتە كۈن توختاپ ئاندىن داۋالاش ئېلىپ بېرىش لازىم.

«ئەسباب ۋە ئالامەت» دېگەن كىتابنىڭ يازغۇچىسى «لەقۋا كېسەللىكى كۆپىنچە سەكتە ۋە پالەچ كېسەللىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئالدىن خىلىتنى يۇمشىتىپ چىقىرىشقا، تازىلىنىشقا لايىقلاشتۇرۇش لازىم» دەپ يازىدۇ.

2. بوشىشىش خاراكتېرلىك يۇز نېرۋا پالىچى

بۇ خىل يۇز نېرۋا پالىچى (لەقۋا) بىر تەرەپ يۇز نېرۋىلىرىنىڭ مېڭىدىن چۈشكەن سۈيۇق ھۆللۈك بىلەن بۇلغىنىپ، ھۆللىشىپ سۇسلىشىشىدىن يۇز ـ كۆز گۆشلىرىنىڭ

سۇس ساڭگىلىشىدىن يۈز بېرىدۇ. لېكىن بۇ خىل يۈز نېرۋىلىرىنىڭ پالەچلىكى ئاز ئۇچرايدۇ.

ئالامەتلىرى: يۈز مۇسكۇللىرى بوشىشىپ ھەرىكەتلىرى ئاجىزلىشىدۇ. پېشانە ۋە يۈزنىڭ تېرىلىرى ۋە شۇ تەرەپنىڭ سېرىقئەتلىرى تارتىشىپ قېتىپ قالماستىن، بەلكى يۇمشاق بولىدۇ. كېسەل يۈز بەرگەن تەرەپتىكى كۆزنىڭ ئاستىنقى قاپىقى تۆۋەنرەك چۈشۈپ قالغان بولۇپ، ئۈستۈنكى قاپىقى ئۇنىڭغا يەتمەيدۇ. شۇ كۆزىدىن ياش ئېقىپ تۇرىدۇ. تۈيغۇلىرى تۇتۇق بولىدۇ. بولۇپمۇ تېتىش قۇۋۋىتى ئاجىزلايدۇ. ئىستىرخا خۇسۇسىيەتلىك لەقۋادا پالەچلەنگەن تەرەپتىكى قاپاق زادىلا ھەرىكەتلىنەلمەيدۇ. تەشەننۇج خۇسۇسىيەتلىك لەقۋادا قاپاق ھەرىكەتلىنەلىسىمۇ، لېكىن ئاستىنقى - ئۈستۈنكى قاپاقلار جۈپلىشەلمەيدۇ.

داۋالاش: تۆت كۈن ياكى يەتتە كۈن ئۆتكەندىن كېيىن سىركەنجۈبىل بۇزۇرى ياكى ياۋا پىياز سىركەنجۈبىلى ياكى گۈلقەنت قوشۇلغان مائۇلئۈسۈلدىن باشقا دورا بەرمەسلىك كېرەك. تاماقلاردىن يەڭگىل، ئاسان ھەزىم بولىدىغان ھەم ھۆل - قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىل تاماقلارنى بېرىش كېرەك. مەسىلەن: زەيتۇن يېغى بىلەن تەييارلانغان نوقۇت سۈيى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش تاماقلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك. كېسەل كىشى ئۆزىنى سۈدىن، تاماقتىن قانچە چەكلىسە شۇنچە ياخشى بولىدۇ. يەنە ھۆللۈكنى قىزىتمىدىغان نەرسىلەردىن، مەسىلەن: ئۈزۈم شىرنىسى، كەپتەر باچكىسى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلاردىن پەرھىز قىلىش لازىم. بولۇپمۇ تەشەننۇج خۇسۇسىيەتلىكىدە شۇنداق. ئەمما مائۇل ھەسەل ئىچسە ئانچە زەرەرى يوق. بۇنى بىرىنچى كۈندىن باشلاپ تۆت كۈنگىچە بېرىشكە بولىدۇ. چۈنكى ھەسەلنىڭ ھارارىتى سۇ بىلەن پەسىيىدۇ. بۇنىڭغا ھەسەلنىڭ ئورنىغا سۇ بىلەن شەربەت (مائۇل ھەسەل ساددە) قىلىپ بېرىشى مۇمكىن، لېكىن ۋاقىت ئۆتۈپ بولغۇچە ۋە ماددىنى تازىلاشتىن بۇرۇن غار - غار قىلدۇرۇش، چۈشكۈرتۈشلەردىن ساقلىنىش بەكمۇ مۇھىم. چۈنكى ۋاقىتتىن ئىلگىرى بولغان غار - غار، چۈشكۈرتۈش كېسەل ئەزالىرىغا يەنە بىر ماددىنى تارتىپ كەلتۈرۈپ قويىدۇ. ئۇ جايدىكى بار بولغان خام ماددىلارنى چىقىرالمايدۇ. شۇنىڭدەك كېسەللىك باشلانغان ۋاقىتدا بارلىق ئۆتكۈر تەسىرلىك دورىلارنى ئىشلىتىش بەك زىيانلىق. چۈنكى ئۆتكۈر تەسىرلىك دورىلار ماددىنىڭ يۇمشاقلىرىنى تارقىتىپ، قالغانلىرىنى قويۇقلاشتۇرۇپ كېسەللىكنى قىيىنلاشتۇرۇپ قويىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ماددا كېسەل جايغا يىغىلىپ ئورۇنلاشقۇچە تاقەت قىلىش ئەۋزەل. بەلگىلەنگەن كۈنلەر ئۆتۈپ بولۇپ، ماددا پىشقاندىن كېيىن بەدەننى تازىلاش ئۈچۈن پالەچتە ئېيتىلغان كۈمىلاچ ۋە ئايارەجلەرنى ئىشلىتىپ، يەڭگىل تازىلاش ئېلىپ بېرىش كېرەك. بەدەننى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن باشنى تازىلاش ئۈچۈن غار - غار، سوئۈت، نۇتۇل، كىماد، تەشمىم (پۇرىتىدىغان) دورىلارنى ئىشلىتىش بەك ياخشى تەسىر بېرىدۇ. ئەمما 40 كۈن ئۆتمىگۈچە سوئۈت (تېمىتىدىغان دورىلارنى) ئىشلىتىشتىن ئېھتىيات قىلىش كېرەك. مەرزەنجۇش،

سۆئتەر، ئاقىرقەرھا، قىچا، بۆرە سويمىسىنىڭ يىلتىزى، ئاچچىق ئانار ئۇرۇقى، زەنجىۋىللەرنى چالا سوقۇپ قاينىتىپ، ياۋا پىياز سىركەنجىۋىل بىلەن قوشۇپ غار ـ غار قىلىسمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. تۇرۇنىنىڭ ئۆتى، قارچىغىنىڭ ئۆتىنى ھۆل چۈچۈكبۇيا ئۇسارىسى بىلەن قوشۇپ بۇرۇنغا تېمىتىش لازىم. تۇرۇنىنىڭ ئۆتىنى ئايالالرنىڭ سۈتىگە قوشۇپ تېمىتسىمۇ بولىدۇ. شۇنىڭدەك قۇرغۇيىنىڭ، بۆرىنىڭ ئۆتلىرى، مەرزەنجۇشنىڭ، قىزىلچىنىڭ ئۇسارىسى قاتارلىقلارنى تېمىتسىمۇ بولىدۇ. ھۆكۈمالارنىڭ ئېيتىشچە، تۆت گرام مەرزەنجۇشنى ئېزىپ، 1.5 گرام زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ بۇرۇنغا تېمىتىلسا، بەش كۈن ئىچىدە لەقۋا ياخشى بولىدۇ.

نۇتۇل، كامات (ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدىغان دورىلار) نىڭ ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

سۆئتەر، سۇزاپ، ئاقىرقەرھا، شۋاق، غار يوپۇرمىقى، ئادراسمان، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، مەرەنجۇش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى قاينىتىپ، ئاغرىق ئەزاغا قۇيىدۇ ھەم ئىسسىق ئۆتكۈزىدۇ.

پۇرايدىغان دورىلار تۆۋەندىكىچە: قۇندۇز قەھرى، سەكبىنەج، جاۋارىش مۇقەللارنى پۇرىسا بەلغەمنى يۇمشىتىپ، مېڭىدىن تازىلاشتا ياخشى تەسىر بېرىدۇ. شۇنىڭدەك مەستىكى، سىقىش، ئېگىرلەرنى ناشتىدا چاينىسا، شۇ تەسىرنى بېرىدۇ.

«زەخرە» دېگەن كىتابنىڭ يازغۇچىسى «بۇ كېسەللىكنى داۋالاشنىڭ توغرا ئۇسۇلى: لەقۋا بولۇپ تۆت كۈن ئۆتكەندىن كېيىن تۆت گرام ئايارەج پەيقىرا بېرىش لازىم، كېسەل بەك يورۇق بولمىغان، قاراڭغۇغا مايىل ئۆيدە ئولتۇرۇپ، ھەر خىل قىياپەتتە كۆرسىتىدىغان كۈلكە ئەينىكىگە قاراش لازىم» دەيدۇ.

ئەسكەرتىش: شەكلىنى ئۆزگەرتىپ ھەر خىل قىياپەتتە كۆرسىتىدىغان كۈلكە ئەينەككە قاراشنىڭ خۇسۇسىيىتى شۇكى، بۇ ئەينەك بەك روشەن بولمايدۇ، قاراڭغۇ ئۆينىڭ ئىچىدە ئولتۇرۇپ ئۆزىنى زورلاپ ئەينەككە قاراپ ئۆزنىڭ سۈرىتىنى كۆرۈش يۈزنىڭ ئەزالىرىنى تۇزلەيدۇ. جۇزبۇۋانى داۋاملىق ئېغىزىغا سېلىپ شۇمۇپ تۇرۇش خېلى مەنپەئەتلىك. بەزى مەملىكەت تېۋىپلىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن، مەنپەئىتى كۆپ چارە ـ ئۇسۇللار تۆۋەندىكىچە: تۈلكە، ياۋا ئېشەك، بۇغا قاتارلىق ھايۋانلارنىڭ گۆشىنى پىشۇرۇپ، سۆڭىكىدىن ئاجرىتىپ سوقۇپ، زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كېسەلنىڭ باش ۋە گەدەنلىرىگە قويۇش لازىم. يۈزنى سىركە بىلەن بولۇپمۇ، پېشانىسى، قېشىنى يۇيۇپ ئۇۋۇلاش لازىم. ئەگەر سىركىگە، ھاشا، زۇپا، سۆئتەر، جاڭگال يالپۇزلىرىغا ئوخشاش زىللاشتۇرغۇچى نەرسىلەرنى قوشۇپ قاياناتسا ياخشىراق بولىدۇ. بۇ خىلدىكى سىركىنى بۇرۇنغا تېمىتسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. چۈنكى ھۆللۇكلەرنى بۇرۇن ئارقىلىق چىقىرىدۇ. قىچىنى سىركىدە ئېزىپ چاپسا ئۇمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنىڭدەك مەرزەنجۇش، ئادراسمان، قەيسۇم، سۇداپلارنى سىركە بىلەن قاينىتىپ تۇرۇپ، بىمارنىڭ بېشىنى بۇ دورىنىڭ ھورىغا تۇتۇلسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەشەننۇج خۇسۇسىيەتلىك لەقۋادا ئاۋۋال سېرىقئەتلەرنى يۇمشىتىپ، ئاندىن كېيىن ماددىنى تارقىتىشقا چارە قىلىش كېرەك. مۇھەممەت زىكرىيارازى دېگەن ھۆكۈمانىڭ پىكرىچە: «لەقۋا كېسىلىنى قاراڭغۇ ئۆي ئىچىدە ئولتۇرغۇزۇش لازىم. يورۇقلۇق كۆرسەتمەسلىك، قاراڭغۇ ئۆيدىن چىقارماسلىق، ھاۋا، شامال تەگمەسلىككە دىققەت قىلىش كېرەك، ھارقانداق ھايۋان گۆشىنى ۋە ھۆل مېۋىلەرنى بەرمەسلىك كېرەك. ھەر كۈنى ئەتىگەندە غار ـ غار قىلىپ ئاندىن تاماق يېيىش لازىم. ھەر يەتتە كۈندە بىر قېتىم ناشتا ۋاقتىدا يۇمۇلايدىغان كۆز تەرەپتىكى بۇرۇن تۆشۈكىگە ھەببىتۈلخۇزرا يېغى قوشۇلغان ياڭاق يېغىدىن 21 تامچىنى بىر قانچە قېتىمغا بۆلۈپ، ئىلمان ھالدا تېمىتىش كېرەك. يەنە بىر تەرەپتىكى بۇرۇنغا ئالتە تامچە تېمىتىش كېرەك. ئاندىن كېيىن بابۇنە، ياۋا يالپۇز، سۆئىتەرلەرنى ئاغزى ئېتىك مىس قازاندا قاينىتىپ، داسقا قۇيۇپ كېسەل كىشىنى ئەدىيالغا ئوراپ تۇرۇپ، ھورىغا بېشىنى تۆتۈپ كۆپ تەرلىتىش كېرەك، ئاندىن كېيىن تەرىنى يۇزىدىن ئېيىتىپ، بېشى بىلەن يۇزىنى يىرىك خام بىلەن سۈرۈپ قىزارتىپ، ياڭاق ياكى ھەببىتۈلخۇزرا يېغىنى قىزىتىپ، بېشىنى، يۇزىنى، چېكە، گەدەنلىرىنى ياغلاش كېرەك. بىر سائەتتەك ئارام ئالدۇرۇپ، يەنە يۇقىرىقى دورىلارنى قاينىتىپ، ئەدىيالغا چۈمكەپ ھورلاندۇرۇپ ياغ بىلەن ياغلاش، شۇ ئۇسۇلنى بىر كۈندە 8～10 قېتىم تەكرارلاش كېرەك. پەقەت ھەپتىدە بىر قېتىم قىلىنىدۇ. ئەگەر مۇشۇ ئۇسۇل بىلەن بىر ئايغىچە ياخشىلانمىسا، «بۇ كېسەل داۋانى قوبۇل قىلالمايدىكەن» دەپ بىلىش لازىم. مۇھەممەت زىكرىيارازى يەنە مۇنداق دەيدۇ: «بىمارنىڭ بەدىنى قىزىسۇن، تومۇرلىرى خالىي بولسۇن دېسەك، تاماقنى ۋاقىتلىق توختىتىش لازىم. بېشىنى يۇقىرىدا ئېيىتىلغاندەك ئەدىيالغا چۈمكەپ تۇرۇپ، دورىلارنىڭ ھورىغا تۆتۈپ تەرلىتىش، قۇستە يېغى، سۇزاپ يېغى ياكى ھەببىتۈلخۇزرا يېغى بىلەن بىمارنىڭ بېشىنى گەدىنىگىچە ياغلاش لازىم. كېسەلدە قىزىتما بولسىمۇ زىيىنى يوق». ھەكىم جالىنۇس بۇ ھەقتە: «ئەگەر قارىمۇچنى ئۇپىدەك يۇمشاق ئېزىپ، ياغقا قوشۇپ چاپسا ياخشى تەسىر بېرىدۇ. بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا كۆپرەك غار ـ غار ۋە بۇرۇنغا تېمىتىلىدىغان دورىلارغا يۆلىنىش لازىم. ئەگەر بۇرۇنغا تېمىتىدىغان دورىلارنى ئىشلەتكەنلىكتىن مېڭىگە ئاغرىق پەيدا بولسا، بىنەپشە يېغى، يېڭى سېغىلغان كالا سۈتى ۋە ئاياللار سۈتىگە ئازراق شېكەر قوشۇپ بۇرۇنغا تېمىتىش، بېشىنىڭ ئالدى تەرىپىگە چېپىش لازىم، گەدەننىڭ ئومۇرتقىلىرىنى ۋە ئېڭەكنىڭ سېرىقئەتلىرىنى قىزىتىش مەنپەئەتلىك. گەدەننىڭ ئارقىسىغا لوڭقا قويۇلسا مېڭىدىن ماددىنى تارتىپ چىقىرىدۇ. كېسەلگە سۇ ئورنىغا ھەسەل سۈيى بېرىلسە ياخشىراق، قەلەمپۇرنى چايناشمۇ مەنپەئەتلىك» دېگەن ئىدى.

ئەسكەرتىش: لەقۋا كېسەللىكىدە كېسەللىك ماددىسى مايماق تەرەپتە بولامدۇ ياكى ساق تەرەپتە بولامدۇ؟ بۇ ھەقتە تېۋىپلار ئارا ئوخشاش بولمىغان تونۇشلار بولۇپ، ھەرقايسىلىرى ئۆزىنىڭ سۆزىنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن دەلىل ـ پاكىتلارنى كەلتۈرگەن بولسىمۇ، لېكىن

توغرىسى شۇكى، تەشەننۇج خۇسۇسىيەتلىك لەقۇادا كېسەللىكنىڭ ماددىسى مايماق ئەمەس تەرەپتە بولۇپ، مايماق تەرىپى ساق بولىدۇ. ئەمما ئىستىرخا (پالەچ) خۇسۇسىيەتلىك لەقۇادا بەزىدە ساق تەرەپتە بولۇپ، مايماق تەرەپتە بولمايدۇ. بەزىدە ئەكسىچە بولىدۇ. «شەرھى ئەسباب» دېگەن كىتابنىڭ يازغۇچىسى مۇشۇ پىكىرنى قۇۋۋەتلەيدۇ. كېسەللىكنىڭ ماددىسى زادى قايسى تەرەپتە بولىدۇ؟ بۇنى بىلىدىغان ۋە ئۆلچەيدىغان ئالامەتلەرنىڭ بىرى، ماددا چۈشكەن تەرەپنىڭ سېزىمى يوقلىدۇ ياكى كېمىيىدۇ. شۇ تەرەپتە ئىختىلاج (ئەزالارنىڭ تارتىشىشى، سەكرىشى) بولىدۇ. ئىككىنچىسى، ماددا چۈشكەن تەرەپنى قول بىلەن تۇزلەپ ئۆزىنىڭ تەبئىي شەكلىگە كەلتۈرۈلسە، ئىككىنچى تەرىپى ئوڭايلا ئۆزىنىڭ تەبئىي شەكلىگە كېلىدۇ.

§ 21 . ئىختىلاج

تونۇش: بەدەننىڭ كېڭىيىش، يىغىلىش ئىقتىدارىغا ئىگە ئەزالىرىدا پەيدا بولىدىغان مۇشەك گۆشلەرگە مەنسۇپ بىر ھەرىكەتتۇر. رەئىشە كېسەللىكى ئۇنىڭ ئەكسىچە بولۇپ، ئىختىيارىي ھەرىكەتلىنىدىغان ئەزالاردا پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن: قول، پۇت، باشلارغا ئوخشاش، تەشەننۇج شۇنداق بولىدۇ.

ئىختىلاج ھەرىكىتىنىڭ خۇسۇسىيىتى شۇكى، تېز ۋە ئارقىمۇ ئارقا بولۇپ تېزدىن توختايدۇ. لېكىن سەۋەبى كۆچلۈك بولسا، توختايدۇ ـ دە، يەنە قوزغىلىدۇ ياكى توختىماستىن ئۇزۇنغىچە لىپىلداپ ئۇچۇپ ھەرىكەت قىلىپ تۇرىدۇ. مەيلى قانداق بولسۇن، ئىختىلاج ھاسىل بولغان ئەزانىڭ ھەرىكىتى مەخسۇس بىر تەرەپكە قاراپ يۆنەلمەستىن، ھەر تەرەپكە قارىتا ھەرىكەتلىنىپ يۇقىرىغا مايىل بولىدۇ. رەئىشىدە مۇنداق بولماستىن، ئەزا داۋاملىق تۆۋەن تەرەپكە مايىل بولىدۇ. تېز پەيدا بولۇش، تېز توختاش ئەھۋاللىرى بولمايدۇ.

سەۋەبى: بۇ ھەرىكەت كۆپتۇرگۇچى قويۇق يەل تۇپەيلىدىن ۋۇجۇدقا كېلىدۇ. يەلنىڭ قويۇقلۇقى، ئەزادىكى گۆشلەرنىڭ توسالغۇلۇقى، بەدەن سىرتىغا سوغۇقلىقنىڭ تەسىر قىلىشى نەتىجىسىدە بۇ خىل قويۇق يەل تېرىنىڭ ئۇششاق تۆشۈكلىرىدىن بەدەن سىرتىغا چىقالماي قالىدۇ. بىراق ھەيدىگۈچى قۇۋۋەت داۋاملىق سىرتقا ھەيدەيدۇ. ئاندىن ھەيدىگۈچى قۇۋۋەت بىلەن يەل ئوتتۇرىسىدا قارىمۇقارشى تۇرتىشىش يۈز بېرىپ، ئەزا لىپىلداپ ھەرىكەتلىنىدۇ. يەل بارلىقىنىڭ دەللىلى شۇكى، تېزلىكتە ئۆتۈپ كېتىدۇ ۋە تارقايدۇ. يەل قويۇق ئىكەنلىكىنىڭ دەللىلى شۇكى، سوغۇق مىزاج كىشىلەردە، سوغۇق ۋاقىتلاردا، سوغۇقلۇقنى كۆپەيتكۈچى سەۋەبلەر بىلەن، مەسىلەن: سوغۇق سۇ ئىچىش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش قاتارلىقلار بىلەن سوۋۇغان بەدەنلەردە كۆپ يۈز بېرىدۇ. يەنە ئەغرازى نەپسانىي، مەسىلەن: ئاچچىقلىنىش، خۇشال بولۇش، غەمگە ئوخشاشلار

ئىختىلاجغا سەۋەب بولىدۇ. چۈنكى روھ ھەرىكەتلىنىدۇ. روھنىڭ ھەرىكىتى ماددىنى تارقىتىدۇ. ماددىنىڭ تارقىلىشىدىن قويۇق ھالەتتىكى يەل پەيدا بولىدۇ. يۇزنىڭ داۋاملىق لىپىلداپ تارتىشى (ئىختىلاج) لەقۋا كېسەللىكى (يۇز نېرۋىسىنىڭ پالىچى) دىن دېرەك بېرىدۇ. بەدەننىڭ داۋاملىق تارتىشى سەكتە، تەمەددۇد ياكى تەشەننۇجتىن دېرەك بېرىدۇ. قورساق سېرىقئەتلىرىنىڭ داۋاملىق لىپىلداپ تۇرۇشى مالىخۇلىيا ۋە سەرئىدىن دېرەك بېرىدۇ. بېقىن يۇقىرى تەرىپى ئەتراپىدىكى ئىختىلاج كۆكرەك پەردىلىرىنىڭ ئىششىغىنىدىن بەلگە بېرىدۇ. كالپۇكنىڭ تارتىشى بەزىدە كۆڭۈل ئاينىپ قۇسۇشتىن بەلگە بېرىدۇ. لەقۋا، سەرئى كېسەللىكىنىڭ باشلىنىشىدا ئىختىلاج ئەلۋەتتە بولىدۇ.

داۋالاش: ئالدى بىلەن ماددىنى ۋە كېسەللەندۈرگۈچى سەۋەبلەرنى كۆپەيتىدىغان نەرسىلەردىن، مەسىلەن: تۇز سۇيى، سوغۇقلۇق ۋە ھۆللۈك تاماقلاردىن توق قورساققا كەچتە ياتار ۋاقتىدا تاماق يېيىش، ئادەتتىن تاشقىرى ھاراق ئىچىشتىن ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلاردىن ساقلىنىش كېرەك. ئاندىن كېيىن شۇ لىپىلداپ تارتقان جايىنى يىرىك ماتا بىلەن سۈرۈش ياكى تۇزنى قىزىتىپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈش كېرەك. ئاندىن كېيىن ئىسسىق ياغلار بىلەن، مەسىلەن: بابۇنە يېغى، گۈلخەيرى يېغى، قۇستە يېغى، پەرپىيۇن يېغى بىلەن تەرتىپلىك ھالدا يەنى ئاۋۋال بابۇنە يېغى بىلەن ياغلاپ، ئۇنىڭ بىلەن ياخشىلانمىسا، قۇستە يېغى، ئۇنىڭ بىلەنمۇ ياخشىلانمىسا، پەرپىيۇن يېغى بىلەن ياغلاش كېرەك. ھەر كۈنى ئەتىگەندە ھەسەللىك گۈلقەنتەكە ئارپىبەدىيان ئۇرۇقى قوشۇپ بېرىش لازىم. ئەمما كېسەللىكنى ئىنچىكىلىك بىلەن داۋالاش كېرەك. ئوزۇقلاندۇرۇش جەھەتتىن سۈت، قۇشقاچ، كەپتەر باچكىسى ۋە شۇلارغا ئوخشاش نەرسىلەرنىڭ سۆزىتەر، قوۋزاقدارچىن، زىرە، تاغ زىرىسى بىلەن پىشۇرۇپ، شورپىلىرىنى بېرىش لازىم. قاينىتىلغان تۇز سۈيىنى شىشىگە ئېلىپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈش پايدىلىق. ئەگەر بۇ چارە بىلەن ياخشىلانمىسا، پالەچ كېسەللىكىدە ئېيتىلغان يېنىكرەك سۈرگىلەر بىلەن داۋالاشقا بولىدۇ. مەھەممەت زىكرىيارازى دېگەن ئالىم: «لىپىلداپ تارتقان جايىنى يىرىك لاتا بىلەن سۈرۈپ، ئاندىن كېيىن ياڭاق يېغى بىلەن ياغلىسا، ئىختىلاج يوقىلىدۇ» دېگەن. ئەگەر بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى ئاجىز بولسا، داۋالىمىسىمۇ يوقىلىپ كېتىدۇ. بىرئاز ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ قىزىتىلسا، ساقىيىپ كېتىشى مۇمكىن.

§ 22 . زۇكام ۋە نەزلە

كۆپچىلىك ھۆكۈمالارنىڭ پىكرىچە، مېڭىنىڭ ئالدىنقى ئىككى قىسمىدىن بۇرۇن تەرەپكە ماددا چۈشۈشتىن بولغان كېسەللىك «زۇكام»، گال تەرەپكە ماددا چۈشۈپ يۇز بەرگەن كېسەللىك ھالىتى «نەزلە» دەپ ئاتىلىدۇ. ماددا قۇيۇلغان ئورۇن باشقا بولسىمۇ، لېكىن ھەر ئىككىلىسىنىڭ نەتىجىسى بىر. شۇڭا، ئىككىسىنىڭ مەلۇم ئورتاقلىقى، شېرىكچىلىكى بار. زۇكام ۋە نەزلىنىڭ سەۋەبلىرى تۆۋەندىكىدەك بەش خىل بولىدۇ:

بىرىنچىسى، تاشقى تەرەپتىن ئارتۇق ھارارەت مېڭىگە يېتىپ، مېڭىدىكى ھۆججۈكلەرنى سۇيۇلدۇرۇپ ھەربىكەتلەندۈرۈپ قويىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بۇ ھۆججۈكلەر بۇرۇن ۋە گال تەرەپكە قۇيۇلىدۇ. مەسىلەن: بىر ئادەم ئاپتاپتا ياكى ھاممامدا ياكى ئوتنىڭ ئالدىدا تۇرىدۇ ياكى ياز پەسلىدە تاشقىرىدىن ھاۋا كىرمەيدىغان بىر ئىسسىق ئۆيدە تۇرىدۇ ياكى ئىپار، قۇندۇز قەھرى، زەپەر ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەرنى پۈرايدۇ. ئىسسىق ياغلار بىلەن بېشىنى ياغلايدۇ. مۇشۇ سەۋەبلەر ئارقىلىق ھۆججۈكلەر ھەربىكەتلىنىپ بۇرۇن ياكى گال تەرەپكە چۈشىدۇ. چۈنكى ھەرقانداق ۋاقىتتا باش قىزىپ، باشنىڭ ئىچىدىكى ھۆججۈكلەر تارقاپ چىقىپ كەتسە، بۇ جايدا بوشلۇقنىڭ پەيدا بولۇشى چوقۇم. ئۇنىڭ ئورنىغا بەدەن تەرەپتىن ئارتۇق نەرسىلەرنى شۇ تەرەپكە تارتىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى: يۇقىرىدا ئېيتىلغان سەۋەبلەردىن بىرى ئىلگىرى بولۇپ ئۆتكەن بولىدۇ. يەنە ئىككى كۆزگە قىزىللىق پەيدا بولۇپ، بۇرنى قىچىشىدۇ ۋە ئېچىشىدۇ. ھەرقانداق زۇكام ئىسسىقتىن بولغان بولۇپ، قىزىتما بولسا، بۇنداق زۇكام ئېغىرراق بولىدۇ.

داۋالاش: بەدەندە ماددا كۆپ بولسا سۇرگە بېرىش لازىم، شۇنداق قىلغاندا بەدەندىكى ماددا باش تەرەپكە چىقىشتىن توسۇلىدۇ، ئاندىن بۇرۇننىڭ قىچىشىشى ۋە ئېچىشىشنى پەسەيتىش ئۈچۈن، تېرىنى زىچلاشتۇرۇپ، بەدەندىكى تۆشۈكلەرنى بېكىتىپ، زۇكامنىڭ كۈچىيىشىگە سەۋەب بولىدىغان ھۆججۈكلەرنى تارقىتىش ئۈچۈن مۇنچىغا كىرىپ ئىلمان سۇ بىلەن يۇيۇنۇش لازىم ۋە يەنە قىچىشىشنى پەسەيتىش، مېڭىنى سوۋۇتۇش ئۈچۈن بىنەپشە يېغى، نېلۇپەر يېغى، قاپاق ئۇرۇقى ياغلىرىغا ئوخشاش سوغۇق ياغلارنى بۇرۇنغا تېمىتىش كېرەك. ئۇزۇنغا سوزۇلغان ئاقىدىغان ھۆججۈكنى كاپۇرنىڭ ۋە سىركىدە ھۆللەنگەن كېپەكنىڭ ھورى ئارقىلىق توسۇشقا تىرىشىش كېرەك. كاپۇرنىڭ ھورىنى چىقىرىشنىڭ ئۇسۇلى: چوغ ئۈستىگە شېشىنى قويۇپ، شېشىنىڭ ئۈستىگە كاپۇرنى سېپىپ، ھورىنى بۇرۇنغا تارتىش لازىم. چۈنكى كاپۇر ھەددىدىن زىيادە سوۋۇتىدۇ. سىركىگە چىلانغان كېپەكنىڭ ئۆزىنى چوغ ئۈستىدە قويۇپ ھورىنى بۇرۇنغا تارتسا بولىدۇ.

ماددا ئىسسىق ۋە سۇيۇق زۇكامدا، پوستى ئېلىنغان ئارپىنىڭ سۇيىدە چىلان، سەرپىستان، بىنەپشە، كۆكنار ئۇرۇقلىرىنى قاينىتىپ بېرىش لازىم، خەشخاش شەربىتىمۇ بەك مەنپەئەتلىك. چۈنكى ئۇ ماددىنى قويالتىدۇ. كۆكرەك يىرىكلىكنى تۆزەيدۇ، ماددا چۈشۈشنى تۇسىدۇ. بىرىنچى كۈنىدىن باشلاپ يۇقىرىدا ئېيتىلغان كاشكاپتىن باشقا يېمەك - ئىچمەكلەرنى بەرمەسلىك كېرەك، تاكى زۇكام ساقايمىغۇچە گۆشتىن ساقلىنىش لازىم، پوستى ئاقلانغان كۆك ماش ۋە پالەكلەر بىلەن تەييارلانغان يۇمشاق ئاشقا بۇغداي كېپىكىنىڭ سۇيى، باقلا ئۇنى، نىشاستە، كەتىرا، بادام يېغى، شېكەر سېلىپ تەييارلانغان ھەرىرە (بوتقا) بىلەن قانائەتلىنىش كېرەك. پىدىگەن ئۇرۇقنىڭ مېغىزى، بادام مېغىزى، بادام يېغى، مەسكە، بولۇپمۇ كالا سۈتىنىڭ مەسكىسى قاتارلىقلار ئىسسىق زۇكامغا خىل كېلىدۇ. زۇكام ئىسسىق ياكى سوغۇق بولسۇن، ماددا كۆكرەككە قۇيۇلمىسۇن ئۈچۈن ئوخدا - ئاسمانغا قاراپ ياتماسلىق، ياستۇقنى پەس قويۇپ، يۇزنى ياستۇق تەرەپكە قارىتىپ (ياستۇققا قويۇپ) دۇم يېتىش لازىم. شۇنداق قىلغاندا ماددا

كۆكرەككە قۇيۇلماستىن بۇرۇن تەرەپكە قۇيۇلىدۇ. زۇكام باشلانغاندىن تارتىپ تاكى ساقايغۇچە چۈشكۈرۈك زىيان قىلىدۇ. ئەگەر چۈشكۈرۈك كەلسە، مۇمكىنقەدەر توسۇش، چۈشكۈرمەسلىككە تىرىشىش لازىم. ئىسسىقتىن بولغان بولسىمۇ، باشنى ئىسسىق تۇتۇش، سوغۇق ھاۋادىن شامالدىن ساقلىنىش لازىم. ھەر قانچە ئۇسساپ كەتكەندىمۇ سوغۇق سۇ ئىچمەسلىك، ئاز ئۇخلاش، كۈندۈزى ئۇخلىماسلىق لازىم، دەسلەپكى چاغلىردا تاماقتىن كېيىن مۇنچىغا كىرىش زىيانلىق. ئەگەر ماددا سۈيۇق ۋە ئاز بولسا، ئۇ ھالدا مۇنچا مەنپەئەت قىلىدۇ. چۈنكى ماددا سۈيۇق بولسا، مۇنچىغا بېرىش بىلەن تارقاپ كېتىدۇ. قويۇق بولغاندا زۇكام تېخىمۇ ئېغىرلىشىدۇ. زۇكامنىڭ ئاخىردا مۇنچا بەك مەنپەئەتلىك، چۈنكى مۇنچا پىشقان ماددىنى تېزرەك سۈيۇلدۇرۇپ ھەيدەپ چىقىرىدۇ. كۆپ زۇكام بولىدىغان كىشىلەر ساق ۋاقتىدا، (زۇكام بولماستا) مۇنچىغا بېرىش ۋە تەرلىنىش مەنپەئەتلىك، چۈنكى زۇكام ۋە نەزلىگە سەۋەب بولغان ھۆللۈكلەر ۋە بۇخارلار تەر ئارقىلىق چىقىپ كېتىدۇ. لېكىن مۇنچىغا بېرىشتا تاماق يېمەستىن بېرىش، قايتىپ چىقىدىغان چاغدا ئاستا ـ ئاستا بىر نەرسىگە يۆكۈنۈپ چىقىش لازىم. چاچنى پات ـ پات چۈشۈرۈپ تۇرۇش، چاچ تاراش ۋە قاشلاش، ئۇششاق تۆشۈكلەرنى ئاچىدۇ. نەزلىنىڭ ماددىسىنى توسىدۇ. ئىسسىق زۇكامدا سۇرگە بېرىشكە توغرا كەلگەندە بىنەپشە، چىلان، سەرپىستان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، خىيارشەنبەر، ئاق لەيلى يىلتىزى، شىرخىستلار بىلەن جۇلاپ قىلىپ بېرىش لازىم.

ئەگەر زۇكامنىڭ ماددىسى گالغا چۈشكەن بولۇپ ئۇنى توسۇشنى خالىسا، كۆك ماشىنىڭ سۈيى، ئانار سۈيى بىلەن غار ـ غار قىلىش كېرەك. ئەگەر كۈچلۈكراق بىر نەرسىگە ھاجەت بولسا، كۆكنار ئۇرۇقى، كۆكنار شاكاللىرىنى كۆك ماشىنىڭ سۈيىدە قاينىتىپ غار ـ غار قىلىش لازىم. يۇقىرىدىكى خەشخاش شەربىتىنى تەييارلاش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

تەركىبى: خەشخاش ئۇرۇقى 175 گرام، سۇ 525 گرام، شېكەر 350 گرام ئېلىنىدۇ.

ياساش ئۇسۇلى: خەشخاش ئۇرۇقىنى شۇ سۇدا بىر كېچە ـ كۈندۈز تۇرغۇزۇپ، ئاندىن كېيىن چالا سوقۇپ، يەنە شۇ سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن قول بىلەن مىجىپ سۈزۈپ ساپ قىلىپ، شېكەر بىلەن قاينىتىپ قىيام قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئىسسىق ۋە سۇيۇق زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

ئىشلىتىش مىقدارى: 18 گرامغىچە ئىچىلىدۇ (ئارپا سۈيى بىلەن).

ئەگەر ماددا ئۆتكۈر ۋە ئىسسىق بولسا، ئۇنداقتا مەزكۇر خەشخاش ئۇرۇقىغا ئازراق كۆكنار شاكىلى قوشۇلىدۇ. ئەگەر ھۆل خەشخاش شاكىلى تېپىلسا 100 دانە ئېلىپ چالا سوقۇپ، بەش كىلوگرام سۇغا بىر كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، قول بىلەن مىجىپ سۈزۈپ، سەككىز گرام شېكەر، سەككىز گرام ئۇزۇم شىرنىسى بىلەن قاينىتىپ قىيام قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تەبىئىتى، ئىشلىتىش مىقدارى يۇقىرىقىغا ئوخشايدۇ. بۇ شەربەت «شەربەت دىيارقۇزا» دەپىلىدۇ.

ئىككىنچىسى، مېڭىنىڭ مىزاجىدىكى ھارارەت سىرتقى تەسىراتسىزلا مۇنداق ئىككى سەۋەب ئارقىلىق نەزلە ۋە زۇكام پەيدا قىلىدۇ. ئۇنىڭ بىرى، ھەرقاچان مېڭە قىزىسا ھەزىم قىلالايدىغان مىقداردىن ئارتۇق ھۆللۇكنى ئۆزىگە تارتىۋالىدۇ؛ يەنە بىرى، ھەربىر ئەزانىڭ مىزاجىدا بىر خىل ئۆزگىرىش پەيدا بولسا، ئۇ ئاجىزلىشىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن ئادەتتىكى ھەزىم قىلىشقا ۋە تارقىتىشقا ئاجىز كېلىدۇ. ھالبۇكى، مېڭىگە يىغىلسا ھەيدىگۈچى قۇۋۋەت ئۇنى ھەيدەشكە تىرىشىدۇ. بەزىدە بەدەننىڭ ھەممىسىدە يۇقىرى ھارارەت بولغاندا بۇخاراتلار يۇقىرى ئۆرلەيدۇ ـ دە، مېڭىنىڭ مىزاجىدىكى ھارارەتكە يار دەملىشىدۇ.

ئالامىتى: بىرىنچى خىلدا ئېيتىلغاندەك بولىدۇ. تومۇرلىرى چوڭ، تېز، ئارقىمۇ ئارقا سالىدۇ. سۆيدۈكى سېرىق رەڭدە بولىدۇ.

داۋالاش: بۇمۇ يۇقىرىقىدەك ماددىنى تازىلاش، مىزاجنى ئۆزگەرتىش ئارقىلىق داۋالىنىدۇ.

ئۇچىنچىسى، باش ساھەسىگە تاشقى تەرەپتىن سوغۇق يېتىدۇ. مەسىلەن: ئۇزۇن ۋاقىتقىچە سوغۇق جايدا ياكى سوغۇق سۇدا يالاڭ ۋاش تۇرىدۇ. ئېغىر ئەمگەكتىن كېيىن، مۇنچىغا كىرگەندىن كېيىن ياكى بەدەن قىزىپ بەدەندىكى ئۇششاق تۆشۈكلەر ئېچىلغىدەك بىر ئىشنى قىلغاندىن كېيىن بېشىنى ئاچىدۇ ياكى مۇنچىدىن بېشىنى ئورىماستىن، سوغۇق ھاۋاغا چىقىدۇ. مانا بۇ سەۋەبلەر ئارقىلىق باش تېرىسىدىكى ئۇششاق تۆشۈكلەر ئېتىلىدۇ. باشنىڭ تېرىسى قېتىپ، تۆشۈكلىرى ئېتىلسە تارقاشقا تېگىشلىك بۇخاراتلار يول تاپالمىغانلىق ۋە تارقىيالمىغانلىقتىن، ئۇستى ـ ئۈستىگە يىغىلىپ قويۇقلىشىپ، ھۆللۈككە ئايلىنىپ، بۇرۇن تەرىپىگە ياكى گال تەرەپكە قۇيۇلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا مېڭىنىڭ مىزاجى سوغۇققا ئۆزگەرگەنلىكتىن مېڭە سۇۋۇپ ئاجىزلىشىدۇ. ئۆزىگە تېگىشلىك ماددىلارنى ھەزىم قىلالمايدۇ. ئاندىن كېيىن ھەيدىگۈچى قۇۋۋەت ئارتۇق نەرسىنى ھەيدىگەندەك مەزكۇر ماددىلارنىمۇ ھەيدەيدۇ.

ئالامىتى: يۇقىرىدا ئېيتىلغان سەۋەبلەرنىڭ بىرى ئىلگىرى ئۆتكەن بولىدۇ. سوغۇق زۇكامدا مەيلى تاشقى، مەيلى ئىچكى سەۋەبلەر ئارقىلىق بولسۇن، كېسەلنىڭ كۆزى، يۈزى ئۆز رەڭگىدە بولىدۇ. لېكىن كۆپرەك ئېغىرلىق ھېس قىلىدۇ. بۇرۇنغا ياكى گالغا چۈشكەن نەرسە قويۇق ۋە ئاق ياكى كۆكۈش بولىدۇ. ئەگەر قىزىتما بولسا، كېسەل تېزرەك ساقىيىدۇ.

داۋالاش: ئاق قوناقنى قورۇپ، لاتىغا ئوراپ باشقا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، بەدەننىڭ ئۇششاق تۆشۈكلىرىنى ئېچىش، ئارتۇق ماددىلارنى پىشۇرۇش ئۈچۈن مۇنچىغا بېرىش؛ ئۇ تۆشۈكلەرنى ئاچقۇچى دورىلار بىلەن باشنى يۇيۇش لازىم. ئاقىدىغان ھۆللۈكنى توختىتىش ئۈچۈن مېڭىنى قىزىتقۇچى، توسالغۇنى ئاچقۇچى لادەن، ئۇد، قۇستە، سىيادانغا ئوخشاش دورىلارنى سىركىدە ھۆللەپ ئوتتا كۆيدۈرۈپ، ھورىنى بۇرنىغا تارتىش لازىم.

تۆتىنچىسى، تاشقى سەۋەبلەر ئارىلاشماستىن، مېڭە مىزاجىنىڭ سوغۇقلۇقى زۇكامغا سەۋەب بولىدۇ.

ئالامىتى: تۇيغۇلىرى تۇتۇق، روھسىز، بېشى ئېغىر، بەدىنى سۇس بولىدۇ. ئىسسىق نەرسىلەر بىلەن راھەتلىنىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا سوغۇقلۇققا مەخسۇس بولغان ئالامەتلەر كۆرۈنىدۇ.

داۋالاش: مۇناسىپ كامادلار، نۇتۇللار، مۇناسىپ شۇمۇللار (پۇرايدىغان دورىلار) ئارقىلىق باشنى قىزىتىش لازىم، بۇنى داۋالاشنىڭ قالغان چارە - ئۇسۇللىرى ئۇچىنچى خىلىنىڭكىگە ئوخشايدۇ.

كۆپ ۋاقىتلاردا تاشقى ۋە ئىچكى سەۋەبلەردىن ئىككى سەۋەب بىرلىشىپ، زۇكام ۋە نەزلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ خىلدىكى زۇكام كۈچلۈكرەك بولىدۇ.

ئوزۇقلىنىش: سوغۇقتىن بولغان زۇكامغا كېپەك سۈيىنى ھەسەل بىلەن بېرىش، زىغىرنى قورۇپ سوقۇپ، ھەسەل ۋە ئازراق قارىمۇچ قوشۇپ بېرىش، بۇغداينىڭ ھەرىسىنى (بۇغداي ئۇنىدا ئاتىلىغا ئوخشاش ياسالغان تاماق) ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى بېرىش لازىم، كەپتەرنىڭ باچكىسى، ئاق قۇشقاچلارنى قورۇپ بېرىشكىمۇ بولىدۇ.

بەشىنچىسى، ئومۇمىي بەدەن ۋە باش ساھەسى خىلىتلار بىلەن تولغان بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە بەدەندىن بۇخاراتلار چىقىپ مېڭىنى تېخىمۇ تولدۇرۇپ قويىدۇ. ئاندىن كېيىن زۇكام ۋە نەزلە پەيدا بولىدۇ.

بۇ خىل ماددىلىق سەۋەبتىن بولغان زۇكام تۆت خىل بولىدۇ:

1) سەپرا مەنبەلىك زۇكام

ئالامىتى: باش ئاغرىش، كۆز ۋە باش كۆيگەندەك قىزىش، كۆزدىن ياش ئېقىش، ئېغىز ئاچچىق بولۇش، ئوسساش، بۇرنىدىن كېلىدىغان ھوللۇك سۇيۇق، رەڭگى سېرىق بولۇپ، بۇرۇننىڭ تۆشۈكىنى خۇددى ئوت كۆيدۈرگەندەك سېزىلىشلەردىن ئىبارەت.

داۋالاش: ماددىنى تازىلاش ئۇچۇن مېۋىلەرنىڭ سۇيىگە خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىن قوشۇپ ئىچكۈزۈش لازىم، ماددىنى پىشۇرۇش ئۇچۇن، بابۇنە، بىنەپشە، ئاق لەيلى، ئوسۇق يوپۇرمىقى، خەشخاش شاكاللىرىنى قاينىتىپ، ئەدىيالغا ئوراپ تۇرۇپ ھورىدا تەرلىتىش لازىم. ماددا سۇيۇق بولسا، خەشخاشى شەربىتى ئارقىلىق پىشۇرۇش كېرەك، چۇنكى خەشخاش شەربىتى سۇيۇق ماددىسىنى پىشۇرۇپ ۋە قويالتىپ تۆۋەنگە قۇيۇلۇشتىن توسىدۇ. لېكىن بەزىدە سۇيۇق ماددا ئېقىپ چىقىشى لازىم بولۇپ قالىدۇ. بۇنداق چاغلاردا خەشخاش بېرىلسە بۇرۇن ئىچىگە توسالغۇ پەيدا بولىدۇ. چىقىرىش زۇرۇر بولغان خىلىت سولقۇنۇپ قېلىپ زىيان يېتىشى مۇمكىن، بۇنداق ھالەتتە خەشخاش شەربىتى بېرىلمەيدۇ. بۇرۇننىڭ ئىچىدىكى توسالغۇنى ئېچىش، مېڭىنى قۇۋۇتلەش، بۇخاراتلارنى يوقىتىشقا تىرىشىش لازىم. بۇنىڭ ئۇچۇن، ئاق شېكەر، قەغەز، ئەنبەرلەرنى كۆيدۈرۈپ تۈتۈننى بۇرۇنغا تارتىش كېرەك. مېڭىنى كۆپ قىزىتماسلىق، يۇقىرىدا سۆزلەنگەن بويىچە بولىدۇ.

ئوزۇقلىنىشى: بۇ خىلدىكى زۇكام ئۇچۇن ھەممىدىن مۇۋاپىق تاماق پوستى ئېلىنغان ئارپىنىڭ سۇيى، بىرىنچى خىلدىكى زۇكامدا ئېيتىلغان تاماقلارمۇ بولىدۇ.

2) قان مەنبەلىك زۇكام

ئالامىتى: كۆزى قىزىل، بېشى ئېغىر، تۇيغۇلىرى تۇتۇق بولىدۇ. ئۇيقۇ كەلمەيدۇ. گال ۋە چىش تۇۋىگە، قولاق، يۈزلىرىگە قىچىشىش پەيدا بولىدۇ. ئېغىزنىڭ تەمى تاتلىق بولۇپ، سېسىققا مايىل كېلىدۇ. بۇرنىدىن ئاققان نەرسە، قىزىلگۈلنىڭ رەڭگىدە كۆرۈنىدۇ.

داۋالاش: مۇناسىپ دورىلار بىلەن ئىچىنى يۇمشىتىش، ئارپا سۇيى ئىچكۈزۈش لازىم. ماددىنى قويۇلدۇرۇشقا توغرا كەلگەندە چىلان شەربىتى، خەشخاش شەربىتى بېرىشكە بولىدۇ. ئەگەر ماددىنى قويۇلدۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش بىلەن ياكى ئۇنى ئىشلەتمەستىن باشقا بىر سەۋەب بىلەن ماددا ئېقىشتىن توختاپ قالسا، ئەسلىدە ماددىنىڭ ئېقىشى لازىم بولغاندا، ئۇ ھالەتتە سەپرا مەنبەلىك زۇكامدا ئېيتىلغان دورىلار بىلەن بۇي سېلىپ، تۇتۇننى بۇرنىغا ئالىدۇ. چۈنكى قانىنىڭ ماددىسى سەپراغا نىسبەتەن قويۇقراق، شۇڭا توسالغۇنى كۆپرەك ئېچىش ئۈچۈن، سۈمبۈل، سۈندۈرۇس، ئۇدلارنى سەپرا مەنبەلىك زۇكامدا ئىشلىتىلگەن دورىلارغا قوشۇپ بۇي سېلىپ بۇرنىغا ئالدۇرۇلىدۇ. بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، مەرزەنجۇشلەرنى قاينىتىپ، ئەدىيال پۇركەندۇرۇپ ھورلاندۇرۇش ئارقىلىق، ماددىلارنى پىشۇرۇش توسالغۇلارنى ئاچقۇچى ياخشى داۋا.

3) بەلغەم مەنبەلىك زۇكام

بۇ ھەممە خىلدىكى زۇكاملاردىن يېنىكرەك كېلىدۇ.

ئالامەتلىرى: باش ئېغىر، تۇيغۇلىرى تۇتۇق، ئېغىزى ھۆل بولىدۇ. نېمە يېسە، نېمە ئىچسە تەمىنى تېتىيالمايدۇ. ئۇخلىغان ۋاقتىدا، تاماق يېگەندە تىلىنى چىشلىۋالىدۇ. بۇ خىلدىكى زۇكام بىلەن ئاغرىغۇچىلارنىڭ سۆزىدە ئۆزگىرىش، ئاۋازىدا غاراڭ - غۇرۇڭلۇق بولىدۇ.

چۈنكى ئاۋازنىڭ چىرايلىق ۋە جاراڭلىق چىقىشىغا خىزمەت قىلىدىغان بۇرۇن ئىچىدىكى تۆشۈكنى ھەمىشە قويۇق شىلىمشىق بەلغەم توسۇۋالىدۇ، ئوچۇق، راۋان سۆز قىلغىلى قويمايدۇ.

داۋالاش: ئىچىنى يۇمشىتىش ئۈچۈن زۇپا، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، قۇرۇتۇلغان ئەنجۈرلەرنى قاينىتىپ، تەرەنجىبىن بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. تاماقلاردىن پەقەت بۇغداي كېپىكى، بادام مېغىزى ئىچكۈزۈلسە بولىدۇ. سۈنىڭ ئورنىغا جۇلاپ بېرىش كېرەك. چۈنكى سۇ ماددىنى خام قالدۇرۇپ، ئۇلارنىڭ پىشىشىنى ئۇزۇنغا سوزىدۇ. بەلغەمنى كۆپەيتىدۇ. ئەگەر ماددىنى پىشۇرۇشقا توغرا كەلسە سېرىقچېچەك، بابۇنە، قەيسۇم، سۆئتەر، ئىكلىلمىلىكلەرنى قاينىتىپ ئەدىيالغا ئورنىپ ھورلاندۇرۇش لازىم. ئەگەر توسالغۇ پەيدا بولۇپ قېلىپ ماددا قويۇلمىسا، قىزىل شېكەر، قەغەز، سۈمبۈل، ئادراسمان، سۈندۈرۇس، كۆيدۈرۈلگەن لاتا ياكى كۆيدۈرۈلگەن قوي يۇڭلىرىنى پۇراش لازىم.

4) سەۋدا مەنبەلىك زۇكام

بۇ خىل زۇكام ئازراق ئۇچرايدۇ. ئەگەر پەيدا بولسا، باشقا خىلدىكى زۇكاملاردىن

يامانراق بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئىككى كۆزدە قۇرۇقلۇق ھېس قىلىدۇ. بېشى ئېغىر بولىدۇ ۋە ئاغرىيدۇ. ئېغىزدا كۆيدۈرۈلگەن بىر نەرسىنىڭ تەمى سېزىلىدۇ. نەرسىلەرنى پۈرىغان ۋاقتىدا تۇتۇنىنىڭ ھىدى، سېسىق پۇراق كېلىدۇ.

داۋالاش: بىنەپشە، ئاق لەيلى، ئوسۇك يوپۇرمىقى، قاپاق يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، قائىدە بويىچە ھوردىتىش ھەم مەزكۇر سۇنى باشنىڭ ئالدى تەرىپىگە قۇيۇش لازىم، خەشخاش سېلىپ پىشۇرۇلغان ئارپا سۈيى، نىشاستە، شېكەر بېرىش كېرەك. ئەگەر بۇرۇننىڭ يولىغا توسالغۇ پەيدا بولۇپ قالسا، شېكەر، سۇندۇرۇسلارنى كۆيدۈرۈپ پۇرىتىش كېرەك. يەنە توسالغۇلارنى ئېچىش ئۈچۈن يۇقىرىدا ئېيتىلغان چارىلەرنىڭ مۇناسىپ كېلىدىغانلىرىنى ئىشلىتىش لازىم.

دىققەت: زۇكام ۋە نەزلە ماددىسىنىڭ بەزىسى ئىسسىق، سۇيۇق بولىدۇ. بەزىسى سوغۇق قويۇق بولىدۇ. ئەمما سۇيۇقنىڭ بەزىسى ئۆتكۈر ئېچىشتۇرغۇچى ۋە ئاچچىق كېلىدۇ. بەزىسى ئاچچىق ـ چۈچۈك بولىدۇ. ئەمما قويۇقنىڭ بەزىسى شور، بەزىسى تەمى سەسكىنەرلىك، بەزىسى تەمسىز بولىدۇ. بۇ كېسەللىك توغرۇلۇق بىپەرۋالىق قىلىشقا، ئارقىغا سوزۇشقا بولمايدۇ. چۈنكى بۇ كېسەللىك تېز پىشمىسا ۋە ساقايمىسا، كۆپلىگەن كېسەللىكلەرگە سەۋەب بولىدۇ. مەسىلەن: قۇلاق، كۆز، بۇرۇن كېسەللىكلىرى، گال بوغۇلۇش، ئاشقازان ئاغرىقى، يەپ تويماسلىق، ئاشقازان مەنبەلىك ئىچ سۇرۇش، ئۈچەيلەردىكى جاراھەت، كۆكرەك پەردە ياللۇغى (زاتىلجەنبە)، ئۆپكە ياللۇغى (زاتىلرىيە) ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش كېسەللىكلەرگە سەۋەب بولىدۇ. چۈنكى بۇ نەزلە ۋە زۇكام ماددىسى قايسىبىر ئەزاغا چۈشسە، شۇ چۈشكەن جايدا شۇ ئەزاغا مەخسۇس كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ. بەزىدە مېڭىنىڭ ھەيدىگۈچى قۇۋۇتىنى ئاجىز بولىدۇ. ياكى ماددىنىڭ چىقىدىغان يوللىرى توسۇلۇپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن قويۇق خىلىت باش ئىچىدە يىغىلىپ، مىقدارى كۆپ بولسا سەكتە پەيدا قىلىدۇ. ئاز بولسا سەرئى پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر مېڭىنىڭ تومۇرلىرىدا بولۇپ مىقدارى ئاز بولسا، باش ئاغرىقى، شەقىقە پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر كۆپ بولۇپ كۆيگەن بولسا، مالىخۇلىيا پەيدا قىلىدۇ. بۇخارات ۋە ھۆللۇكلەر مېڭىنىڭ جەۋھىرىدە ياكى مېڭە پەردىلىرىنىڭ ئىچىدە بولسا، سەرسام، سۇبات، جۇنۇن (ساراڭلىق) پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر بۇخارات ۋە ھۆللۇكلەر باشنىڭ تومۇرلىرىدا، مېڭىدە بولسا، سەدەر، دەۋزار، كۆزگە قاراڭغۇلۇق تىقىلىشنى پەيدا قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ھۆكۈمالار: «مادىدا مېڭىدە بولسا، چۈشۈشنى توسۇماسلىق لازىم. ئەگەر توسۇلۇپ قالغان بولسا، يۇقىرىدا ئېيتقان ئۇسۇللار ئارقىلىق ئېچىش لازىم» دەيدۇ.

§ 23 . قوشۇما ئاغرىقى (ئىسابە)

بۇ بىر خىل ئاغرىق بولۇپ، قاش ۋە قاپاقتا پەيدا بولىدۇ. پېشانىنىڭ

سېرىقئەتلىرىگە، كۆز قۇيرۇقىنىڭ سۆڭەكلىرىگە مايىل بولىدۇ. بۇ كېسەللىك ئومۇمىي بولۇپ، ھەر ئىككى قاشتا پەيدا بولىدۇ ياكى بىر قاشتا بولىدۇ.

«ئىسابە» ئەرەبچە سۆز بولۇپ، باشنى تاڭىدىغان نەرسىنى ئېيتىدۇ. چۈنكى بۇ كېسەللىك باشنى تاڭىدىغان ئورۇندا بولىدۇ. شۇڭا بۇ كېسەللىك «ئىسابە» دەپ ئاتالدى.

بۇ كېسەللىك سەۋەبىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن ئىككى خىل بولىدۇ:

1. ماددىلىق بۇزۇلۇشتىن بولغان قوشۇما ئاغرىق

ئىسسىق بۇخارات خاراكتېرلىك خىلىتلار بەدەنده يۇقىرى ئۆرلەپ چىقىدۇ. تېرىنىڭ قويۇق بولغانلىقى، ئۇششاق تۆشۈكلەرنىڭ ئېتىلىپ قالغانلىقى سەۋەبلىك شۇ جايدا تۇرۇپ قالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن شىمالىي تەرەپتىن چىققان سوغۇق شامالنىڭ ئارقىسىدىن سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇنغاندىن كېيىن كۆپرەك پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: شۇ جايدا ئاغرىق كۆرۈلىدۇ. كېسەل قاپىقىنى تۇتالمايدۇ. داۋاملىق دۇم ياتىدۇ. كۆزنى ئۇيان - بۇيانغا يۈگۈرتەلمەيدۇ. قاتتىق تارتىشقانلىقتىن كېسەل شۇئاندا پېشانەم تاراقلاۋاتىدۇ دەپ گۇمان قىلىدۇ.

داۋالاش: سىركە، كاپۇرلارنى پۇراش، پۇتىنىڭ پاچاقلىرىنى، ئالىقانلىرىنى سۈرۈپ ئۇۋۇلاش لازىم. سىركە ۋە شېكەر سېلىنغان يۇمشاق تاماقلارنى، پوستى ئېلىنغان ئارپىنىڭ ئېشىنى ئىچىش لازىم. قالغان داۋالاش ئۇسۇللىرى تېۋىپنىڭ تونۇشىغا باغلىق. قانداق داۋالىنىش (داۋالاش) مۇناسىپ دەپ قارالسا، شۇ بويىچە داۋالىسا بولىدۇ.

2. مىزاجنىڭ ماددىسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان قوشۇما ئاغرىق

چېكە ۋە كۆزنىڭ مىزاجى ماددىسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلغان بولىدۇ. شۇ جاي ئاغرىيدۇ. بىر ئادەم قىزىق ئاپتاپتا كۆپ يۈرۈپ، سوۋۇتماستىنلا سوغۇق ھاۋادا بېشىنى ئاچسا، بېشىغا سوغۇق سوقىدۇ. شۇنىڭ بىلەن باشنىڭ ئۇششاق تۆشۈكلىرى ئېتىلىپ ھارارەت ئىچىده سولقۇنۇپ قېلىپ، ئىسابە كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى: كۈن چىقىشقا باشلاش بىلەنلا ئاغرىق پەيدا بولۇپ، كۈن قىزىغانسېرى ئاغرىق كۈچىيىدۇ. كۈن، ئاپتاپ تۆۋەنلىگەنسېرى ئاغرىق تۆۋەنلەيدۇ. كەچ بولغاندىن باشلاپ تاكى تاڭ ئاتقۇچە ھېچقانداق ئاغرىق بولمايدۇ.

داۋالاش: باشنى سوۋۇتۇشقا، توسالغۇلارنى ئېچىشقا تىرىشىش لازىم. كاپۇرنى گۈل يېغىدا ئېرىتىپ بۇرنىغا تېمىتىش لازىم.

§ 24 . نەفس كېسەللىكى

تونۇش: بۇ بىر خىل مېڭە كېسەللىكى بولۇپ، كۆپ ئۇچرايدۇ. بۇنى «نەفس» دەپ ئاتايدۇ. بۇ شۇنداق بولىدۇكى: ئادەمنىڭ مېڭىسى قىچىشىدۇ. بېشى ئاغرىيدۇ. ئەگەر ئۇ ئادەم بېشىنى سىلكىسە ياكى ئېغىر بىر نەرسىنى بېشىغا ئوراپ قويسا ياكى بېشىغا ئىسسىق سۇ قۇيۇلسا، راھەت تاپىدۇ ۋە ئارام ئالىدۇ.

سەۋەبى: بىر ئاز سۈيۇق، يەڭگىل، ئۆتكۈر بۇخارات مېڭە تەرەپكە ئۆرلەپ چىقىدۇ. ئۆزى ئاجىز بولغان سەۋەبتىن باش ئاغرىتالمايدۇ. ئاندىن مېڭىنىڭ ئىچكى قىسىملىرىدا يىغىلىپ مېڭىنى چاقىدۇ. قوتۇر كېسەللىكىدە بۇخاراتلار بەدەننىڭ ئۈششاق تۆشۈكلىرىدىن چىقىپ قىچىشتۇرغانغا ئوخشاش. شۇ بۇخاراتلار ئەگەر تاشقى تەرەپكە تېپىپ تەر ئارقىلىق چىقسا ئۆزىنىڭ سۈيۇقلۇق ۋە قويۇقلۇقىغا قاراپ قىچىشقاق پەيدا بولىدۇ ياكى قۇرۇق قوتۇر پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: بۇ خىلدىكى بۇخاراتنىڭ ماددىسى ئۆتكۈر ۋە ئاچچىق خىلىت بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئاۋۋال خىلىتلارنىڭ مىزاجىنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن مېڭىنى سوۋۇتۇشقا، ھۆللەشتۇرۇشكە تىرىشىش لازىم. مەسىلەن: قېتىق سۈيى، ئىسپىغۇل لوئابى، مەرۋۇرۇقىنىڭ لوئابى، خەشخاش شەربىتى، بىنەپشە شەربەتلىرى بىلەن قوشۇپ ئىچىش لازىم. تاۋۇز سۈيى، قاپاق سۈيى ھەم مەنپەئەت قىلىدۇ.

شېكەر قوشۇلغان ئۆچكە سۈتى، پالەك، ئوسۇمۇللار بىلەن پىشۇرۇلغان ئارپا ئېشىنىڭ ھەممىسى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر بۇ چارە ـ ئۇسۇللار بىلەن مەقسەت ھاسىل بولمىسا، ھېلىلە، تەمرى ھىندى، ئەپسەنتىن (ئەمەن)، سېرىق ئوت، كاشكاپ ئارقىلىق ياكى شەترەنجىنىڭ سۈيىگە شېكەر قوشۇپ ئىچىش ئارقىلىق ئىچىنى يۇمشىتىش، ئالدى بىلەن پېشانىنى ماڭدۇرۇش ئارقىلىق خىلىتنى چىقىرىپ تازىلاش، ماددىنى ئالدى پىشاب ئارقىلىق ھەيدەيدىغان كۇچلۇك دورا بېرىشكە بولىدۇ. ماددا تازىلانغاندىن كېيىن مىزاجنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن يەنە مۇناسىپ چاپىدىغان دورىلار ۋە نۇتۇل، سوغۇق ياغلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

ئىككىنچى باب كۆز كېسەللىكلىرى

كۆز مۇھىم ئەزالاردىن بىرى بولۇپ، بۇنىڭدا نېرۋىلار، ھەربىرىلىك تومۇرلار (ئارتېرىيىلەر)، ھەربىرىتسز تومۇرلار (ۋېنالار) ئايرىم - ئايرىم جايلاشقاندۇر. بۇ يەتتە قەۋەت، ئوچ ھۆللۇكلەردىن تەركىب تاپقان بولۇپ، بۇنىڭ ھەربىرى تەرتىپ بويىچە ئىلمىي تەشرىھ (ئاناتومىيە) بويىچە ئايرىم بۆلۈملەردە بايان قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش: كۆزنىڭ خۇسۇسىي مىزاجى ھۆل ئىسسىقتۇر. ئىسسىق بولۇشنىڭ ئالامىتى شۇكى، كۆز تېز ھەربىكەت قىلىدۇ. تومۇرلىرى كۆرۈنۈپ تۇرىدىغان بولۇپ، رەڭگى قىزىلغا مايىلدۇر، تۇتسا قىزىق بىلىنىدۇ. سوغۇقلۇقنىڭ بارلىق ئالامەتلىرى بۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ.

ھۆللۇكنىڭ ئالامىتى شۇكى، كۆپ چاپاقلىشىدۇ، ياش كۆپ ئاقىدۇ. كۆز چوڭ بولىدۇ. كۆز قۇرۇق بولۇشنىڭ ئالامىتى: كۆز كىچىك بولىدۇ، ياش ئاقمايدۇ. چاپاق بولمايدۇ. ئىچكىرى، ئولتۇرۇشاڭغۇ بولىدۇ. تۇتسا قاتتىق بىلىنىدۇ.

يېشىل كۆزنىڭ ئىسسىقلىقى، ھۆللۇكى باشقا رەڭدىكى كۆزلەرنىڭ ئىسسىقلىقى ۋە ھۆللۇكىدىن ئازراق بولىدۇ. قارا كۆزنىڭ ئىسسىقلىقى ۋە ھۆللۇكى باشقا ھەممە رەڭدىكى كۆزلەرنىڭكىدىن ئارتۇق بولىدۇ.

شۇنىڭ ئۈچۈن قارا كۆزدە سۇ چۈشۈش كېسەللىكى كۆپرەك ئۇچرايدۇ، شۇنىڭدەك بۇخاراتلارنىڭ كۆپلۇكىدىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەرمۇ كۆپرەك بولىدۇ. شەھلا كۆز (قويكۆز) مۆتىدىل بولىدۇ. گەرچە ئايرىم سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كۆز كېسەللىكلىرىنىڭ ھەربىر خىلى ئۆزىگە خاس ئۇسۇل - چارە بىلەن داۋالانسىمۇ، لېكىن ئاساسىي سەۋەبلەر جەھەتتىن ئېيتقاندا، ئومۇمەن كۆز كېسەللىكلىرىگە تۆۋەندىكىدەك تۆت خىل ئۇسۇل بىلەن داۋا قىلىش ئاساس قىلىنىدۇ. بۇنى ئاۋۋال قىسقىچە تونۇشتۇرۇپ، ئاندىن كېيىن ھەربىر قەۋەتنىڭ، ھەربىر ھۆللۇكنىڭ كېسەللىكلىرىنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا ئەتراپلىق بايان قىلىپ ئۆتىمىز.

بۇ تۆت خىل ئاساسىي سەۋەبلەر:

ساددا مىزاج ئۆزگىرىش، ماددىلىق ئۆزگىرىش: پۈتۈنلۈكنىڭ بۇزۇلۇشى، مەسىلەن: جاراھەتلەر، ئىششىقلار؛ كۆزنىڭ تۈزۈلۈشىدە پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر مەسىلەن: ئەلەس، بىرنى ئىككى كۆرۈش كېسەللىكى، كۆزنىڭ پۈلتىيىپ چىقىپ قېلىشى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار.

مەزكۇر كېسەللىكلەرنىڭ داۋالىنىشى ھەم تۆت خىل بولۇپ، بىرىنچىسى، ماددىسىز

مىزاج بۇزۇلۇشقا قارىتا تەكشۈرۈش ئېلىپ بېرىش؛ ئىككىنچىسى، ماددىنى تازىلاش؛ ئۈچىنچىسى، جاراھەت، ئىششىقلارغا چارە قىلىش؛ تۆتىنچىسى، كۆزنىڭ شەكلىنى تۈزىتىپ، كۆز قۇرۇلۇشىنىڭ تەركىبىدە پەيدا بولغان ئاپەتنى يوقىتىش.

ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇشنى تەڭشەشتە نورمالسىز مىزاجغا قارىمۇقارشى بولغان دورىلار بىلەن تەڭشەش لازىم، مەسىلەن: يات مىزاج ئىسسىق بولسا، ئىتئۈزۈمنىڭ سۇيى، كاسنە سۇيى، ئوسۇڭ سۇيى، گۈلاب، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى ئىستېمال قىلىش؛ ئەگەر ھۆل بولسا، تۆتىيا، ئىقلىمىيالار بىلەن داۋالاش لازىم. ئەگەر قۇرۇق بولسا، ئېزىلگەن بادام مېغىزىنىڭ شىرنىسى، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى، ئىسپىغۇل شىرنىسىغا ئوخشاش دورىلار بىلەن داۋالىسا بولىدۇ. يېمەك - ئىچمەكلەردىمۇ ھەربىر سەۋەبكە قارىتا يۇقىرىقى ئەھۋاللارنى كۆزدە تۇتۇش كېرەك.

ئەسكەرتىش: كۆزدىكى ماددىنى ئالتە خىل ئۇسۇل بىلەن تازىلاشقا بولىدۇ:

بىرىنچى، يېمەك - ئىچمەكنى كەمرەك، يېنىكرەك بېرىش، سىڭىشلىق تاماقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش، سىڭمەيدىغان، بۇخاراتنى قوزغايدىغان تاماقلاردىن ساقلىنىش لازىم.

ئىككىنچى، ئەگەر بەدەندە ماددا تولۇپ قالغان بولسا، ئاۋۋال بەدەننى غەيرىي تەبىئىي خىلىتتىن تازىلاش كېرەك.

ئۈچىنچى، مېڭىنى تازىلىغۇچى دورىلار بىلەن مېڭىنى تازىلاش كېرەك.

تۆتىنچى، چۈشكۈرتۈش ئارقىلىق ماددىنى بۇرۇن يولى بىلەن چىقىرىش كېرەك. شۇنداق قىلغاندا ماددا كۆز تەرەپكە چۈشۈشتىن يانىدۇ. چۈنكى ھەممىدىن يېقىنراق يول بۇرۇن يولىدۇر. چۈشكۈرتىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىش، گەرچە كۆزنى تازىلاشقا تولۇق تەسىر بەرسىمۇ، ئەمما ئالدىن بەدەننى تازىلىمىغۇچە، ماددا بىر جايدا ئورۇن ئالمىغۇچە چۈشكۈرتىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

بەشىنچى، ياش ئاققۇزغۇچى نەرسىلەر ئارقىلىق ماددىنى كۆزدىن تازىلاش لازىم، بۇنىمۇ بەدەننى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن ئىشلىتىش لازىم. شۇنداق قىلغاندا زىياندىن ساقلانغىلى بولىدۇ. ئەمما، بەدەندە خىلىت بولمىغان ھالەتتە زىيىنى يوق.

ئالتىنچى، ئەگەر كۆزگە چۈشىدىغان ماددا باشقا بىر ئەزادىن كېلىدىغان بولسا، شۇ ئەزانى ماددىدىن تازىلاش، شۇ ئەزانى داۋالاش كېرەك.

كۆزدىكى جاراھەت ئىششىقلارنى داۋالاشتا ھۆللۈكنى ئازايتىپ، قۇرۇقلۇقنى كۆپەيتىدىغان، كۆزنى كۆيدۇرمەيدىغان دورىلار بىلەن داۋالاش كېرەك. مەسىلەن: سۇرمە، زەپەر، تۆتىيا، سەفىداپ، شادىنەج، سەبرە ۋە شۇلارغا ئوخشاشلار. چۈنكى ھەربىر دورىنىڭ مىزاجى بەك ئوخشاشسا، كۆزگە زىيان قىلىدۇ. ھەربىر دورىنىڭ مىزاجى كۆزنىڭ مىزاجىغا بىرئاز قارىمۇقارشى بولسا، كۆزگە مەنپەئەت قىلىدۇ. يۇقىرىدا ئېيتىلغان دورىلار شۇ خىلدىكى دورىلاردۇر.

كۆزنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولغانلىقى ئۈچۈن كۆپرەك ئەھۋاللاردا ھۆللۈكنى كۆپەيتكۈچى دورىلار كۆزگە زىيان قىلىپ قويىدۇ. كۆزدىكى ھۆللۈكنى بىرئاز كېمەيتىدىغان، كۆزنى كۆيدۈرمەيدىغان دورىلار كۆزنى قۇۋۇتلەيدۇ.

ھەربىر ئەزا قۇۋۇتلەنسە كېسەللىكنىڭ ماددىسىنى قوبۇل قىلمايدۇ، سالامەت قىلىدۇ. بۇ كۆزنىڭ كۆپلىگەن كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈسۈللىرىدا قوللىنىشقا بولىدىغان چوڭ ئاساستۇر. كۆزنىڭ شەكلىنى تۈزىتىش ۋە كۆزنىڭ تۈزۈلۈشىدە پەيدا بولغان ئاپەتنى يوقىتىشنىڭ ئۈسۈل چارىلىرى ھەر خىل. بۇلارنىڭ ھەربىرى ئۆز جايىدا ئېيتىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: كۆز كېسەللىرىنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن، كۆز ئاغرىقى بىلەن بىللە ئىششىق ياكى باش ئاغرىقى بار - يوقلىقىنى تەكشۈرۈش، ئەگەر ئىششىق ياكى باش ئاغرىقى بولسا، بۇنىڭ ماددىسى قايسى خىلىت ئىكەنلىكىنى ئېنىقلاش؛ قايسى خىلىتنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلۈۋاتىدۇ؟ ماددا بەدەننىڭ ھەممە يېرىدىمۇ ياكى پەقەتلا باشتىمۇ؟ ئەگەر بەدەننىڭ ھەممە يېرىدە بولسا، ئاۋۋال خىلىتقا قارىتا ئومۇمىيۈزلۈك بەدەننى تازىلاش كېرەك. ئالدى بىلەن مېڭىنى، ئۇنىڭدىن كېيىن كۆزنى تازىلاش؛ ئومۇمىيۈزلۈك تازىلاشتىن ئىلگىرى كۆزنى داۋالىماسلىق؛ ماددىنى تارقاتقۇچى داۋانى كۆزگە ئىشلەتمەسلىك كېرەك (كۆز ئاغرىقى بىلەن بىللە قاتتىق باش ئاغرىقى ۋە ئىششىق بولغان ھالەتتە). ئەگەر مۇنداق قىلمىغاندا ئاغرىق كۈچىيىپ، چوڭ خەتەرلىك ئەھۋال يۈز بېرىدۇ.

ھەربىر سەۋەبكە قارىتا چارە قوللىنىش كېرەك. بۇ ئەتراپلىق ھالدا تۆۋەندە بايان قىلىنىدۇ. لېكىن بۇ يەردىمۇ قىسقىچە تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز. مەسىلەن: كۆز ئاغرىقىنىڭ ماددىسى قويۇق ھۆللۈك بولسا ياكى يەللىك ماددا بولسا، ئاۋۋال مۇناسىپ سۈرگىلەر ئارقىلىق ئومۇمىيۈزلۈك تازىلاش كېرەك. مۇناسىپ سۈرگە دورىلىرى: چىلان، ئەينۈلا، بىنەپشە، قارا ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسىنىڭ پوستى، سېرىق ھېلىلە پوستى، سانا، نىلۈپەر، گاۋزىبان، بەدىيان، سېرىق ئوت، ئۈستەخۇددۇس، ئۈرۈقى ئىلىنغان ۋاسالغۇ، سەرپىستان، ئاق لەيلى، خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىن، بادام يېغى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك. ئۇنىڭدىن كېيىن ھەببى ئايارەج، ھەببى سەبرە، ھەببى قوقىيالار ئارقىلىق مېڭىنى تازىلاپ، قالدۇق ماددىنى يۇقىرى تەرەپتىن چىقىرىش كېرەك. كۆزنى ھۆلبە سۈيى، يېڭى سېغىلغان سۈتلەر بىلەن يۇيۇپ بېرىش كېرەك.

بەدەن تازىلىنىپ ماددا پىشىشقا باشلىغان چاغدا كۆزگە مۇۋاپىق دورىلارنى قىلىش، مۇنچىغا بېرىش لازىم.

ئەگەر كۆز ئاغرىقىنىڭ ماددىسى قان ياكى سەپرا ئارىلاش سۇيۇق ھۆللۈك بولسا، مۇۋاپىق سۈرگۈ بېرىپ، ماددىنى باشتىن تازىلاش كېرەك. ئەگەر كۆز ئاغرىقىنىڭ ماددىسى يەل خۇسۇسىيەتلىك ماددا بولسا، مۇنچىغا بېرىش، يەلنى تارقاتقۇچى نەرسىلەرنى ئىشلىتىش مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر كۆز ئاغرىقىنىڭ ماددىسى قان بولۇپ، قويۇق بولسا

ئاۋۇال مۇنچىغا بېرىش، ئارقىدىن يۇمشاق، يەڭگىل تاماقلارنى يېيىش، ھەببى قوقىيالارنى يېيىش مەنپەئەت قىلىدۇ. شىياق ئەھمەرنى كۆزگە تارتىش، ماددىنى تارقاتقۇچى زىماتنى ئىشلىتىش قانىنى سۈيۈلدۈرىدۇ. ئەگەر كېسەل ھاراق ئىچىشكە ئامراق كىشى بولسا، ئۇ ھالدا ساپ ھاراقتىن بىرئاز ئىچىپ، ئارقىدىن مۇنچىغا بارسا، مېڭىنى قىزىتىپ توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. قانىنى سۈيۈلدۈرىدۇ. ئەمما روھنى قويۇقلاشتۇرۇپ قويىدۇ.

كۆزنىڭ ساغلام بولۇشى ۋە كېسەلگە ئۇچرىماسلىقنىڭ چارىلىرى تۆۋەندىكىچە: كۆزگە زىيانلىق نەرسىلەردىن ساقلىنىش، كۆزگە مەنپەئەتلىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. كۆزگە زىيانلىق نەرسىلەر: چاڭ ـ توزان، تۈتۈن، شامال، ئادەتتىن تاشقىرى قىزىق ياكى سوغۇق ھاۋا، كۆپ يىغلاش، پارقىراپ كۆيۈپ تۇرغان نەرسىلەرگە قاراش، يالىڭاچ ئۇخلاش، كۆپ يول مېڭىش، ئېغىر ۋە سىڭمەيدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى، مېڭە تەرەپكە بۇخاراتنى قوزغايدىغان نەرسىلەر، مەسىلەن: كۈدە، سامساق، پىياز ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش، قەۋزىيەتلىك، كۆپ مۇنچىغا بېرىش، تومۇردىن قان ئالدۇرۇش، كۆپ ئۇخلاش، كۆپ ئۇيقۇسىزلىق، داۋاملىق كۆزنى يۇمماستىن بىر تەرەپكە تىكىلىپ قاراش، تۈزنى كۆپ يېيىش، قورساقنى بەك تويغۇزۇپ ئۇخلاش، كېچىدە تاماق يېيىش، ئادەتتىن تاشقىرى جىنسىي مۇناسىۋەت، ھاراقنى كۆپ ئىچىش، ئاشقازاننى ئاغرىتىدىغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش قاتارلىقلار كۆزگە ۋە كۆزنىڭ روشەنلىكىگە بەك زىيانلىقتۇر. شۇنىڭدەك بادىرۇچ (بىر خىل تاغ رەيھانى) سېرىقچېچەك، پىشقان زەيتۇنلار مۇۋاپىق كەلمەيدۇ. ئۇششاق نەقىشلەرگە قاراش، بەك ئۇششاق خەتلەرنى ئوقۇش زىيانلىق. بەزى ـ بەزىدە چېنىقىش ئۇچۇن قارىسا ۋە ئوقۇسا مەنپەئەتلىك.

كۆزگە مەنپەئەتلىك نەرسىلەر: تاتلىق ۋە سۇزۇك سۇغا بېشىنى چۆكۈرۈپ، ئاندىن كۆزنى ئېچىش، سۇرمە، تۈتىيالارنى بەدىيان سۇيى، مەرزەنجۇش سۇيى بىلەن سۇزۇپ كۆزگە تارتىش كۆزنى روشەنلەشتۇرىدۇ، ئۆتكۈرلەشتۇرىدۇ ۋە قۇۋۋەتلەيدۇ، ئانار بۇرۇدى (بۇزۇرى رۇمان) دېگەن كۆز دورىسىنى كۆزگە تارتىش، ئاددىي بەدىيان سۇيىنى شېكەر بىلەن كۆزگە تارتىش مەنپەئەتلىكتۇر.

بۇزۇرى رۇمان

تەركىبى: ئانار سۇيى توققۇز سەر، ھەسەل سۇيى 750 گرامدىن ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: ئانارنى ئىچىدىكى ئۇرۇقى ۋە شۆپىكى بىلەن پۈتۈن سوقۇپ، سىقىپ، 32 گرام ساپ سۇيىنى ھەسەل سۇيىگە قوشۇپ، سۇس ئوت بىلەن قاينىتىپ، قىيام بولغۇچە كۆپۈكى ئېلىپ تۇرۇلىدۇ. ئاندىن ئېلىپ ساقلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كۆزنىڭ سالامەتلىكىنى ساقلاش، كۆزنى قۇۋۋەتلەش ۋە ئۆتكۈرلەشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبىئىتى: سوغۇق.

ئىشلىتىلىشى: ئەتىگەن - كەچتە كۆزگە تارتىلىدۇ.

§ 1 . مۇڭگۇز پەردە كېسەللىكلىرى

بۇ پەردە كۆرۈش نېرۋىسىغا تۇتاش بولغان قاتتىق پەردىنىڭ ئەتراپىدىن پەيدا بولغان بولۇپ، بەزى ھۆكۈمالار بۇ قەۋەتنى كۆز قەۋەتلىرىدىن ھېسابلىماستىن پەردىلەر قاتارىغا قوشىدۇ. بۇنداق ھېسابلىغاندا، كۆز ئالتە قەۋەتتىن تۈزۈلگەن بولىدۇ.

بۇ قەۋەتتە ئىششىق (ۋەرەم)، قۇرۇقلۇق، توسۇلۇپ قېلىش، بوشىشىپ كېتىش ئەھۋاللىرى پەيدا بولىدىغانلىقى ئۈچۈن، كۆز ئېقى كېسەللىكلىرى تۆۋەندىكىدەك تۆتكە بۆلۈپ بايان قىلىنىدۇ.

1. كۆز ئېقى ياللۇغى

ئالامىتى: كۆز سىرتقا پۈلتىيىپ چىقىپ قالغاندەك كۆرۈنىدۇ. كۆزنىڭ چوڭقۇر قىسمىدا ئاغرىق سېزىلىدۇ. ئىششىق (ياللۇغ) نىڭ سەۋەبچىسى قان خىلىتى بولسا، كۆزدە چىڭقىلىش، قىچىشىش بولىدۇ. كۆزنىڭ قايسى يېرى قىچىشقانلىقى مەلۇم بولمايدۇ. ئىششىقنىڭ ماددىسى سەپرا بولسا، كۆز كۆيۈپ ئېچىشىدۇ. ئىششىقنىڭ ماددىسى بەلغەم بولسا، كۆزدە ئېغىرلىق بولىدۇ، قاپاقلىرى بوشىشىپ ئېسىلگەن بولىدۇ. ئىششىقنىڭ ماددىسى مەيلى قەيەردە بولسۇن، كۆزنىڭ تاشقىرى چىقىپ قېلىشى، ئاغرىش ئەھۋاللىرى بولىدۇ.

داۋالاش: ئىچىنى يۇمشىتىش ئۈچۈن يەڭگىل دورىلار قاينىتىلمىسى بىلەن ھەمەل (ھۆقنە) قىلىش، مەسىلەن: بىنەپشە، نېلۇپەر، ئاق لەيلىگۈلى، چىلان، سەرپىستان، چالا سوقۇلغان ئارپىلارنى قاينىتىپ، كۈنجۈت يېغىسى، قارا شېكەر قوشۇپ ھەمەل قىلىنىدۇ. چىلان، سەرپىستان، ئەينۈلا، نېلۇپەر، قۇرۇق يۇمغاقسۈت، ئاق لەيلىگۈلى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، تەرەنجىبىن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ماددا قويۇلۇشى توختاپ، باش ئارتۇق نەرسىلەردىن تازىلانغاندىن كېيىن قۇرۇق يۇمغاقسۈت، ئىتئۈزۈمنىڭ قاينىتىلغان ساپ سۈيىدە شىيافى ئەبىيەزنى ئېرىتىپ كۆزگە تېمىتىش كېرەك.

شىيافى ئەبىيەز

تەركىبى: بۇغداي كراخمالى (نىشاستە)، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا ھەربىرى ئالتە گرام، سەفىداپ 17 گرام، ئەفتىمۇن بىر گرامدىن ئېلىنىدۇ.

ياسىلىشى: دورىلارنى قائىدە بويىچە ئايرىم - ئايرىم سوقۇپ، تاسقاپ تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن خېمىر قىلىپ شىياق قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كۆز ئېقىدىكى قاندىن بولغان ئىششىق ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

ئىشلىتىلىشى: قۇرۇق يۇمغاقسۇت، ئىتئۈزۈمنىڭ قاينىتىلغان ساپ سۈيىدە ئېرىتىپ، مۇڭاپىق هالدا كۆزگە تېمىتىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: ماددىنىڭ قويۇلۇشىنى توختىتىش ئۈچۈن شىيافنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. چۈنكى ماددا قويۇلۇشى توختىماستىن بۇرۇن بۇ خىلدىكى نەرسىلەرنى ئىشلىتىش باشقا ئاپەتلەرگە سەۋەب بولىدۇ.

سەپرا مەنبەلىك ئىششىقتا يۇقىرىدىكى قان مەنبەلىك ئىششىقتا ئېيتىلغان قاينىتىلمىلار ئارقىلىق ئالدى بىلەن ئىچىنى يۇمشىتىش لازىم، ئاندىن كېيىن پوستى ئېلىنغان ئارپا، تاتلىق بېھى ئۇرۇقى، چەشمىزەج، بىرئاز ئەنزىرۇتلارنى ئېلىپ، تۆۋەندە كۆرسىتىلگەن ئۇسۇل بويىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيىنى كۆزگە تېمىتىش كېرەك.

بۇ دورىلارنى كىچىك بىر قاچىغا سېلىپ، ئۈستىگە تاتلىق سۇ قۇيۇپ ئاندىن كېيىن يەنە بىر چوڭ قازاننى سۇ بىلەن تولدۇرۇپ دورا سېلىنغان كىچىك قاچىنى چوڭ قازانىنىڭ ئوتتۇرىسىدا ئۇيان ـ بۇيان مىدىرلىمايدىغان قىلىپ ئورنىتىپ قويۇپ، قازانىنىڭ تېگىگە ئوت يېقىلىدۇ. قازان ئوبدان قاينىپ قاچىدىكى دورىلار پىشىپ، دورىلارنىڭ قۇۋۇتىنى پۈتۈنلەي لوئابغا ئايلاندۇرغاندىن كېيىن ئېلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

دىققەت: ئەنزىرۇتنىڭ مىقدارى ئاز بولۇشى لازىم. چۈنكى ئەنزىرۇت كۆپ بولسا، بەزىدە ئۆزىنىڭ ئۆتكۈر تەسىرى بىلەن كۆزگە تۆشۈك پەيدا قىلىدۇ.

كۆزنىڭ مۇڭگۈز قەۋىتىنىڭ سەپرا مەنبەلىك ئىششىقىدا هەممىدىن مەنپەئەتلىكرەك چارە شۇكى، ئانارنىڭ ئىچىدىكى تېرىسىنى، كاسىنە ئۆسۈملۈكىنىڭ ئۇچلىرىنى سوقۇپ، گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە قويۇق چېپىلىدۇ. بەلغەم مەنبەلىك ئىششىقلا، ماددا پىشىپ تازىلانغاندىن كېيىن مەستىكى يېغى، ئىپار، زۇپا، سۇ قاتارلىقلارنى بۇرنىغا تېمىتىش كېرەك. چۇشكۇرتۇش ئۇچۇن مۇرمەككى، قورۇلغان سىيادان، زەپەر قاتارلىقلارنى يۇمشاق ئېزىپ پۈرىتىش كېرەك، بۇ چارىلارنىڭ هەممىسى هۆللۈكلەرنى يوقىتىپ، مېڭىنى تازىلايدۇ.

2. كۆز ئېقى قۇرغاقلىشىش

ئالامىتى: ماددا كۆزنىڭ ۋە يۈزنىڭ چوڭقۇرلىقىدا سېزىلىدۇ. كۆز ئارقا تەرەپكە تارتىلىپ قالغاندەك كۆرۈنىدۇ.

داۋالاش: بەدەننىڭ، مېڭىنىڭ، كۆزنىڭ مىزاجىنى ياخشىلاش (هۆللەشتۇرۇش) ئۈچۈن هۆللۈك پەيدا قىلغۇچى يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم. ئۆچكىنىڭ سۈتىنى بېشىغا سېغىش، بۇرنىغا تېمىتىش، بىنەپشە يېغىنى بۇرنىغا تېمىتىش بەك مەنپەئەتلىك. قۇرۇقلۇقتىن ساقلىنىش ئۈچۈن كۆزنى تېڭىۋېلىش كېرەك. چۈنكى هەرىكەت ۋە هاۋا كۆز قىزىرىپ هۆللۈكنىڭ تارقاپ كېتىشىگە سەۋەب بولىدۇ.

3. كۆز ئېقىنىڭ تۈرۈلۈپ قېلىشى

بۇنىڭ ئىككى سەۋەبى بار: بىرى، كۆزگە قىزىق شامالالار تېگىش ئارقىلىق كۆزنىڭ قارىغا ئوخشاش ھۆللۈكى بىلەن كۆزنىڭ قان تومۇر قەۋىتىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى شېشىسمان ھۆللۈك قۇرۇيدۇ. ئۇنىڭ ئوتتۇرىسىدا بوشلۇق پەيدا بولۇپ، قارىغا ئوخشاش ھۆللۈك كۆزنىڭ قان تومۇر قەۋىتىگە يۆلىنىدۇ. كۆز ئالمىسىنى ئوراپ تۇرغۇچى قەۋەت قاتتىق قەۋەتكە يۆلىنىدۇ. قاتتىق قەۋەتنىڭ ئاستىدا بوشلۇق بولماي سۆڭەككە تۇتاشقانلىقى ئۈچۈن ئارقىغا يانالماي تۈرۈلۈپ قالىدۇ. تۈرۈلۈشنىڭ يەنە بىر سەۋەبى، كۆزنى بەك چىڭ تاڭغانلىقتىن، كۆزنىڭ قالغان قەۋەتلىرى زىيانغا ئۇچراپ، بىرى يەنە بىرىگە يۆلىنىشتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئەسكەرتىش: ئىسسىق شامالالارغا ئۇچرىغان سەۋەبتىن پەيدا بولغان قۇرۇقلۇقنى يوقىتىش ئۈچۈن مىزاجنى ھۆللەشتۈرۈش توغرا ۋە چۈشىنىشلىكتۇر. قاتتىق چېڭقالغانلىقتىن پەيدا بولغان تۈرۈلۈشىدە ئەزانى بوشاشتۇرۇش ۋە يۇمشىتىش ئارقىلىق كۆزنىڭ ھۆللۈكلىرى ۋە قەۋەتلىرىنى ئوڭايلىق بىلەن ئەسلىي ھالىتىگە قايتۇرۇش ئۈچۈن ھۆللەشتۈرۈلىدۇ.

4. كۆز ئېقى بوشىشىپ كېتىش

بۇ ھۆللۈك چۈشۈش ئارقىلىق بولىدۇ. بۇ قەۋەت مىزاجنىڭ ھۆل ئۆزگىرىشى ماددىسىز ئۆزگىرىش ۋە ماددىلىق ئۆزگىرىش دەپ ئىككى خىلنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

ئالامىتى: كېسەل ئۆزىنىڭ كۆزى تۆۋەن تەرەپكە ساڭگىلاپ چىقىۋاتقاندەك گۇمان قىلىدۇ. كۆزنى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى پەيلەر ئاجىزلاشقان ۋە بوشاشقان سەۋەبتىن ئۈستۈن تەرەپكە قاراش قىيىن بولىدۇ. مىزاجنىڭ ئۆزگىرىشى ماددىسىز بولسا كۆزدە ئاغرىق بولمايدۇ. ئەگەر ماددىلىق بولسا، ئاغرىق بولىدۇ. ئاغرىقنىڭ قاتتىق ۋە يېنىك بولۇشى ــ ماددىنىڭ سوزۇلۇشىغا باغلىق.

داۋالاش: ماددا پىشقاندىن كېيىن مۇناسىپ دورىلار ۋە ئايارەجلەر ئارقىلىق بەدەن ۋە مېڭە تازىلىنىدۇ. ئاندىن شۇ ئەزانىڭ ئۆزىنى تازىلاش ئۈچۈن مۇۋاپىق غار ـ غارلارنى ئىستېمال قىلىش، مەستىكى، راتىيانەجنى چايناش لازىم. تاماقلاردىن قورۇما كاۋاپ، جەركوپ، ئۇچار قۇشلارنىڭ گۆشىنى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ھۆللۈكنى قۇرۇتقۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش كېرەك.

ماددا مەنبەلىكىدە ئىستىرخانىنىڭ سەۋەبى مەيلى قان ياكى بەلغەم بولسۇن، ئاۋۋال ماددىنى پىشۇرغۇچى دورىلار ئارقىلىق ماددىنى پىشۇرۇپ، ئاندىن كېيىن سۇرگىلەر ئارقىلىق ماددىنى تازىلاش لازىم.

2 § . قان تومۇرلۇق پەردە كېسەللىكلىرى

بۇ قەۋەت مېڭە نېپىز پەردىلىرىنىڭ ئەتراپىدىن ھەربىكەتسىز تومۇر(ۋېنالار)، ھەربىكەتلىك تومۇر (ئارتېرىيە) لاردىن توقۇلۇپ پۈتكەن. بۇ قەۋەتنىڭ مەشمىيە دەپ ئاتىلىشىنىڭ سەۋەبى شۇكى، بۇ قەۋەت خۇددى بالىنىڭ ھەمراھى بالىنىڭ ئۇستىگە ئورالغانغا ئوخشاش قان تومۇرلۇق قەۋەتنىڭ ئۇستىگە ئورالغاندۇر.

بەزىلەر بۇ قەۋەتتە ھەربىكەتلىك ۋە ھەربىكەتسىز تومۇرلار كۆپ بولغانلىقى ئۈچۈن «مەشمىيە» دەپ ئاتالغان دەيدۇ. بۇ قەۋەتتىكى ھەربىكەتلىك ۋە ھەربىكەتسىز تومۇرلار كۆز ۋە باشقا قەۋەتلەر ۋە ھۆللۈكلەر ئوزۇقلۇقىنىڭ ئۆتىدىغان جايى بولغانلىقى ئۈچۈن قان مەنبەلىك كېسەللىكلەر بۇ قەۋەتتە كۆپرەك ئۇچرايدۇ. بۇ قەۋەتنىڭ مىزاجىدا ئۆزگىرىش پەيدا بولسا، قارىسمان ھۆللۈكنىڭ ئۆزگىرىشىگە سەۋەب بولىدۇ. قان تومۇرلۇق قەۋەت ئوزۇقنى ئوراپ تۇرغۇچى قەۋەتنى ئالىدۇ. ئاندىن ئۆزىنىڭ تېگىشلىك ھەسسىسىنى ئېلىۋېلىپ، قالغان قىسمىنى سۇرۇپ ئەينەكسىمان تەنگە (ھۆللۈك) ئەۋەتىدۇ. ئەينەكسىمان ھۆللۈك ئۆزىنىڭ تېگىشلىك ئوزۇقنى ئېلىۋېلىپ قالغان قىسمىنى تازىلاپ، قارىسمان ھۆللۈككە ئەۋەتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن كۆز ئالمىسىنى ئوراپ تۇرغۇچى قەۋەتتە ئۆزگىرىش بولسا، ئۇنىڭدىن كەلگەن ئوزۇقمۇ ئۆزگىرىدۇ. كۆپ ۋاقىتلاردا كۆز ئالمىسىنى ئوراپ تۇرغۇچى قەۋەت ئىششىيدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن كۆرۈش نېرۋىسى سىقىلىدۇ. ئاندىن كۆزنىڭ كۆرۈشىدە ئاجىزلىق پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: كۆزنىڭ قۇيرۇقلىرىدا قىزىللىق كۆرۈلىدۇ. كۆزنىڭ چوڭقۇرلۇقىدا كۆز ئالمىسىنى ئوراپ تۇرغۇچى قەۋەت جايلاشقان جايدا ئاغرىق سېزىلىدۇ.

داۋالاش: مۇناسىپ جايلارغا تىلىپ لوڭقا (شەخەك) قويۇش، مۇناسىپ دورىلار بىلەن ئىچنى يۇمشىتىش، پاقىيوپۇرمىقى، ئىسپىغۇل يوپۇرمىقى، ئىتئۈزۈمى يوپۇرمىقىنىڭ سۇيىنى ئېلىپ بىرلەشتۇرۇپ، ئوبدان قاينىتىپ، ئۇنىڭدا ھۆزۈز، بىرئاز شىياف، ئەبىيزلەرنى ئېرىتىپ كۆزگە تېمىتىش كېرەك، خورما دەرىخىنىڭ يېڭى چىقارغان بېشىنى سوقۇپ ئىسپىغۇل شىرىسى، بىرئاز ئاچچىقسۇ ۋە گۈل يېغى قاتارلىقلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە قويۇق چېپىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: قان ھارارىتىنىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىشتە شىيافى ئەبىيەز بەك ياخشى، زىيانىنى كۆپەيتىپ قويماسلىق ئۈچۈن بەك ئاز ئىشلىتىش لازىم. بۇ كۆپ ئىشلىتىلسە، كۆزنىڭ ئۇششاق تۆشۈكلىرىگە چاپلىشۇۋېلىپ بېكىتىپ قويىدۇ.

شۇنىڭ ئۈچۈن ماددا تازىلانماستىن بۇرۇن ئىشلىتىش چەكلىنىدۇ. بۇ ھەقتە يۇقىرىدا ئېيتىلمىدى.

3 § . كۆرۈش تور پەردە كېسەللىكلىرى

بۇ قەۋەت كۆرۈش نېرۋىسىنىڭ ئەتراپىدىن پەيدا بولغان بولۇپ، ئەينەكسىمان ھۆللۈك ۋە مۇزسىمان ھۆللۈكلەرنىڭ ئۈستىگە ئارقا تەرىپىدىن مۇزسىمان ھۆللۈك بىلەن كۆز ئېقى ئوتتۇرىسىدىكى پاسىل (چېگرا) غىچە ئورالغان. ئۇ كۆزنىڭ قان تومۇرلۇق قەۋىتى ياكى قان تومۇرلۇق پەردىسى دەپ ئاتىلىدۇ.

بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، بۇنى قان تومۇر قەۋىتى دەپ ئاتاشنىڭ سەۋەبى كۆپلىگەن تومۇرلار نېپىز پەردىدىن مۇشۇ قەۋەتكە ئۆتۈپ، تور توقۇلغانغا ئوخشاش توقۇلغاندۇر.

كۆز كېسەللىكلىرىنىڭ ئىچىدە ھېچبىر كېسەللىك بۇ قان تومۇر قەۋىتى كېسەللىكلىرىدىن قىينىراق بولمايدۇ. بۇنداق بولۇشنىڭ ئىككى سەۋەبى بولۇپ، بىرى، دورا مەيلى تاشقى تەرەپتىن، مەيلى ئىچكى تەرەپتىن ئىشلىتىلسۇن، داۋانىڭ بۇ جايغا تەسىر كۆرسىتىشى قىيىن. ئىككىنچىسى، بۇ قەۋەتنىڭ تۈيغۇسى ئۆتكۈر بولۇپ، ھەرىكەتسىز ۋە ھەرىكەتلىك تومۇرلار بۇنىڭدا كۆپ بولغان سەۋەبتىن ماددىلارمۇ بۇنىڭغا كۆپ قۇيۇلىدۇ. ئاغرىقمۇ زىيادە بولىدۇ. چۈنكى بۇ قەۋەت ئەينەكسىمان ھۆللۈككە يېقىن، روھنىڭ ۋە نۇرنىڭ يولى بولغان كۆرۈنۈشى نېرۋىسىغا تۇتاشتۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ قەۋەتتە پەيدا بولغان ئاپەتنىڭ مۇزسىمان ھۆللۈك ۋە كۆرۈش نېرۋىسىغا زىيان يەتكۈزۈش ئېھتىمالى بار. بۇ قەۋەتكە مەخسۇس بولغان كېسەللىكلەر بەش خىل بولىدۇ.

بىرىنچى، سېرىقكېسەل (يەرقان) بولۇپ، بۇ كۆزدە كۆرۈلىدۇ ۋە ياش ئاقىدۇ. ياش ئاقماستىن بولغان سېرىقكېسەلنىڭ سەۋەبى، پەقەتلا كۆزنىڭ كۆمۈرچەك خاراكتېرلىك قەۋىتىنىڭ بويۇلۇپ (سارغىيىپ) قالغانلىقىدۇر. ياش ئېقىش بىلەن بىللە بولغان سېرىقكېسەل بۇنداق بولماستىن، بۇنىڭ ماددىسى كۆزنىڭ قان تومۇر قەۋىتىدە بولىدۇ. ياش ئېقىشنىڭ سەۋەبى بىرئاز سەپرا قان تومۇر قەۋىتىگە قۇيۇلىدۇ. بۇ قەۋەتنىڭ تۈيغۇسى ئۆتكۈر بولغانلىقى ئۈچۈن قاتتىق زىيانغا ئۇچرايدۇ، ئاندىن ئۇ سەپرانى ئوزۇق ئۈچۈن مۇزسىمان ھۆللۈك تەرەپكە ئەۋەتىدۇ. ئۇ يەردىن سەپرا باشقا قەۋەتلەرگە سىزىپ ئۆتۈپ، ھەممە قەۋەتلەرنى سارغايتىۋېتىدۇ ۋە ياش ئېقىش ئارقىلىق چىقىپ كېتىدۇ.

داۋالاش: مەتبۇخى ھېلىلە ئارقىلىق تەرەتنى يۇمشىتىش لازىم. ماددا تازىلانغاندىن كېيىن قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىدە شىيافى ئەبىيەزنى ئېرىتىپ كۆزگە تېمىتىش، ئىسپىغۇل، كاسنە سۇيى، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى، گۈل يېغى قاتارلىقلارنى كۆزگە قويۇق چېپىش لازىم.

ماددىنىڭ ئۆتكۈرلۈكى ۋە ئېچىشتۇرۇشى پەسەيگەندە، قالدۇقىنى تارقىتىش ئۈچۈن بىنەپشە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بابۇنە، ئىكلىلمىلىكلەرنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن ئەدىيالغا ئورىلىپ ئۇزاق ھوردىنىش كېرەك.

ئىككىنچى خىلى: قان تومۇر قەۋىتىنىڭ ھەرىكەتسىز تومۇرلىرىدا توسالغۇ پەيدا بولىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن ئەينەكسىمان ھۆللۈك ۋە مۇزسىمان ھۆللۈككە قان تومۇر قەۋىتىدىن كېلىدىغان ئوزۇق توختاپ قالىدۇ. چۈنكى ئوزۇق كۆز ئالمىسىنى ئوراپ تۇرغان قەۋەتتىن قان تومۇر قەۋىتىگە بېرىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئەينەكسىمان ھۆللۈككە بارىدۇ، قان تومۇر قەۋەتكە توسالغۇ پەيدا بولسا، بۇ ھۆللۈكلەرنىڭ ئوزۇقى مەجبۇرىي توختايدۇ.

ئالامەتلىرى: كۆز ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ، قۇرۇق بولىدۇ. كۆزدە ھۆللۈك كۆرۈلمەيدۇ، كېسەل كۆزدە ئاغرىق سېزىدۇ.

داۋالاش: ئىچىنى بوشىتىش، توسالغۇنى ئېچىش ئۈچۈن سىركەنجۈبىل بۇزۇرى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى بېرىش، توسالغۇ ئېچىلىپ كۆز ياخشىلىنىشقا باشلىسا، قالدۇق قۇرۇقلۇقنى يوقىتىش ئۈچۈن ھۆللەشتۇرگۈچى دورىلارنى كۆزگە تېمىتىش لازىم. بەدەننىڭ قالغان ئەزالىرىنىمۇ ھۆللەشتۇرۇشكە تىرىشىش لازىم. شۇنداق قىلغاندا كۆز ئۆزىنىڭ ئەسلى ھالىتىگە كېلىدۇ. ئەمما توسالغۇ ئېچىلىشتىن بۇرۇن ھۆللەشتۇرۇش مەنپەئەت قىلمايدۇ. بەزىدە تومۇرلارنىڭ تولىشى ۋە سوزۇلغانلىقى سەۋەبىدىن چوڭ بىر زىيانغا ئۇچرىتىپ قويىدۇ.

ئۈچىنچى خىلى: قان تومۇر قەۋەتكە تۇتاش تومۇرلاردىن بىرەر تومۇر ئۇزۇلۈپ بۇنىڭدىن كۆپلىگەن قان چىقىپ، كۆمۇرچەكسىمان قەۋەتكە قۇيۇلىدۇ. ئۇزۇمسىمان قەۋەت ۋە مۇڭگۈزسىمان قەۋەتكە قان قۇيۇلمايدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن ئۇنىڭ كۆمۇرچەكسىمان قەۋىتى كۆزنىڭ ئېقى ۋە قارىسىنى يېپىۋالغۇدەك دەرىجىدە ئىششىپ كېتىدۇ. ئەگەر ماددا مۇڭگۈز قەۋەت ۋە ئۇزۇمسىمان قەۋەتتە بولغان بولسا، كۆزنىڭ ئېقىنى ياپمىغان بولاتتى.

بەزىدە بۇ قان قاپاقلارغىلا قۇيۇلىدۇ. قاننىڭ قۇيۇلۇشىغا قاراپ بىر ياكى ئىككى قاپاق ئىششىپ كۆزنى ئېچىش قىيىن بولىدۇ.

بەزىدە ماددا كۆزنىڭ كۆمۇرچەكسىمان قەۋىتىگە ۋە قاپاقلارغا قۇيۇلغان بولۇپ، كۆمۇرچەكسىمان قەۋەتتە ۋە قاپاقلاردا ئىششىق پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ ئەسلىي سەۋەبى قان تومۇر قەۋىتىدە بولغانلىقى ئۈچۈن بۇ قەۋەتنىڭ كېسەللىكلىرى قاتارىدا ھېسابلايدۇ. بەزىلەر ئۇنى كۆمۇرچەكسىمان قەۋەتنىڭ كېسەللىكلىرىدىن ھېسابلىدى، يەنە بەزىلەر قاپاق كېسەللىكلىرىدىن سانىدى. لېكىن بۇ ئىششىقنىڭ سەۋەبى كۆزنىڭ كۆمۇرچەكسىمان قەۋىتىگە تۇتاش ياكى قاپاققا تۇتاش نېپىز تومۇرنىڭ يېرىلغانلىقى بولسا، تومۇرلۇق قەۋەتكە ھېچقانداق دەخلى يوقتۇر.

بۇ ئىششىق كىچىك بالىلاردا بولسا ئۇنى «بىرۇنەج»، چوڭ كىشىلەردە بولسا «يەنەئ» دېيىلىدۇ. بۇ كېسەللىك كىچىك بالىلاردا كۆپرەك بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: ماددا كۆمۇرچەك قەۋەتتە بولسا كۆز ئاق بولىدۇ. ماددا قاپاقلاردا بولسا قاپاقلار ئىششىق بولىدۇ. قاپاقلار تاشقى تەرەپكە ئۆرۈلۈپ قالىدۇ. قاپاقلارنىڭ ئىششىقى بەزىدە شۇ دەرىجىگە يېتىدۇكى، قاپاقلار يۇمۇلمايدۇ، كۆز بىر نەرسىگە قارىيالمايدۇ. بەزىدە قاپاق ئىچى تەرىپىدىن زەخمىلىنىپ كۆپ قان چىقىدۇ. بەزىدە ماددا ئىسسىق بولسا،

قاپاقلارغا مۇدۇرلار چىقىدۇ.

داۋالاش: ھېلىلە، تەمرى ھىندى، تەرەنجىبىنلارنىڭ قاينىتىلمىسى (مەتبۇخى) ئارقىلىق ئىچىنى يۇمشىتىش لازىم. كېسەلنىڭ بەدەن قۇۋۇتىنى ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن بىرقانچە باسقۇچقا بۆلۈپ تازىلاش ئېلىپ بېرىش، تاماقنى كېمەيتىش كېرەك. بىرىنچى كۈنىدىن تۆتىنچى كۈنگىچە پەقەتلا قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى كۆزگە تېمىتىلىدۇ. پىستىنىڭ تاشقى پوستى، كۆك ماش، ھۇزۇز، ئانارنىڭ ئىچىدىكى ئېتى ياكى ئانارنىڭ پوستى، كاسنە يوپۇرمىقى ياكى كاسنە ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى يالغۇز ياكى ھەممىنى بىرلەشتۈرۈپ سوقۇپ، گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە قويۇش لازىم. تۆتىنچى كۈنىدىن كېيىن زورۇرى مەلكىيا بىلەن تەييارلانغان شىيافنى سۈتتە ياكى ئىسپىغۇلنىڭ ياكى بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسىدە ئېرىتىپ، قاپاقنىڭ ئوستىگە قويۇش كېرەك.

بىر ھەپتىدىن كېيىن زورۇرى ئەپسەرسەغرى، شىياف ئەھمەرلەيىن، زورۇرى نىمانىم (زورۇرى ئەسپەر بىلەن زورۇرى ئەبىيەزدىن تەڭمۇتەڭ قوشۇلغىنى) لەرنى ئىشلىتىش لازىم. كېسەللىك تۆۋەنلىشىشكە يۈز تۇتقان ۋاقتىدا زورۇرى ئەبىيەزكىبىرنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. ئەگەر كېسەلنىڭ قاپىقى جاراھەتلىنىپ، كۆزنى ئېچىش قىيىن بولسا، ئوسۇل - چارىلەر مەنپەئەت قىلمىسا، ئۇ ۋاقتىدا زورۇرى ئەغبەرنى ئىشلەتسە بولىدۇ. زورۇر (سېپىلىدىغان دورىلار) كۆزنىڭ چانقىغا كىرىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن بۇ دورىلارنى قاپاقلاردىن باشقا جايغا سەپمەسلىك لازىم. كېسەلنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدە قاپاق قىچىشسا، قاپاقنى ئۆرۈپ تۇرۇپ، شىيافلار بىلەن ئاستا - ئاستا قاشلاش لازىم. يۇقىرىدا ئېيتىلغان زورۇرى مەلكىيا نامىلىق مۇرەككەپ كۆز دورىسىنىڭ نوسخىسى تۆۋەندىكىچە:

زورۇرى مەلكىيا

تەركىبى: ئېشەك سۈتىگە چىلاپ قۇرۇتۇلغان ئەنزىرۇت، سەمغى ئەرەبى، نىشاستە، ناۋات ھەرىرىدىن باراۋەر مىقدارىدا ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى باشقا - باشقا سوقۇپ، ئىپەك ئەلگەك بىلەن تاسقاپ بىرلەشتۈرۈلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كۆزنىڭ قاپاقلىرىدىكى ئىسسىقتىن بولغان مودۇر، جاراھەتلەر ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەبئىتى: مۆتىدىل.

ئىشلىتىلىشى: سۈتكە ياكى ئىسپىغۇل شىرنىسى ياكى بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسىگە ئارىلاشتۇرۇپ، قاپاقنىڭ ئوستىگە قويۇلىدۇ. مودۇرلار سۇلىشىپ، ئېچىلىپ كەتكەن بولسا، قۇرۇق سېپىلىدۇ. كۆز ئىچىگە كىرىپ كەتمەسلىككە دىققەت قىلىش كېرەك.

يەنە بىر خىل زورۇرى مەلكىيا بولۇپ، بۇ يۇقىرىقىدىن كۈچلۈكرەكتۇر. ئۇنىڭ تەركىبى تۆۋەندىكىچە: ئېشەك سۈتىگە چىلانغان ئەنزىرۇت 28 گرام، ناۋات توققۇز گرام،

نىشاستە 2.5 گرام، كۆپۈكى دەريا 1.5 گرام ئېلىنىدۇ. تەييارلىنىشى ۋە باشقا جەھەتلەردە يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

يەنە بىر خىل كۆز ئىششىقى بولۇپ، بۇ كەم ئۇچرايدۇ. ئادەم كۆزىدە قۇرۇقلۇقنى ھېس قىلىدۇ. لوقۇلداپ قاتتىق ئاغرىيدۇ. ئادەمنى تاقەتسىز قىلىدۇ. شۇنداقتىمۇ قىزىللىق، ئىششىق كۆرۈلمەيدۇ. لېكىن باشنىڭ تېرىسى كۆيگەندەك سېزىلىدۇ.

داۋالاش: بەدەننىڭ، كۆزنىڭ مىزاجىنى ھۆللەشتۈرۈشكە تىرىشىش، مېڭە تەرەپكە چىقىدىغان بۇخاراتلارنى توسۇش لازىم.

تۆتىنچى خىلى: كۆز چانقىنىڭ ئاغرىقى ۋە يېرىم كۆز ئاغرىقى.

تونۇش: بۇ بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، كۆزنىڭ چوڭقۇرلۇقىدا لوقۇلداپ ئاغرىش، جۈۋالدۇرۇز سانجىغاندەك ياكى سىققاندەك ئاغرىش ئەھۋالى بولىدۇ. لوقۇلداپ ئاغرىش بەزىدە بولىدۇ، بەزىدە بولمايدۇ (يېرىم باش ئاغرىقىغا ئوخشاش). بۇنىڭ ئۇچ سەۋەبى بولۇپ، بىرى، تومۇرلۇق قەۋەتكە تۆتاش تومۇرلارغا توسالغۇ پەيدا بولىدۇ. ئاندىن شۇ جايدا قان توسۇلۇپ قېلىپ بۇ قاندىن ناچار، ئۆتكۈر بۇخاراتلار ئاجرىلىپ چىقىدۇ. ئاندىن تەبىئەت مەزكۇر بۇخاراتنى توسۇش، ئۇنىڭدىن روھنى تازىلاش ئۈچۈن ھەرىكەتلىنىڭ تومۇرلارنى قاتتىق ھەرىكەتلەندۈرىدۇ. مانا شۇ لوقۇلداپ ئاغرىشتۇر. بۇنى داۋالاشتا ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج كۈمىلىچى بېرىش لازىم. قانىنى شورۇتۇش ئۈچۈن ئىككى چېكىگە زۇلۇك قۇرتى قويۇش لازىم.

ئىككىنچى سەۋەبى، قانىنىڭ قىزىقلىقىدىن ئىبارەتتۇر، شۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭدىن قىزىق بۇخارات ئاجرىلىپ چىقىپ، لوقۇلداپ ئاغرىش پەيدا قىلىدۇ. بۇنى داۋالاشتا قانىنىڭ قىزىقلىقىنى پەسەيتىش ئۈچۈن سوۋۇتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم.

ئۈچىنچى سەۋەبى، ئارتۇق نەرسىلەر ھەرىكەتلىك تومۇرلار ئەتراپىغا يىغىلىدۇ. بۇ ئارتۇق نەرسىنىڭ ھەرىكەتلىك تومۇرلار ئەتراپىغا يىغىلىشى تومۇرلۇق قەۋەتكە يېتىپ، كۆز چانقىدا ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، بۇ ئارتۇق نەرسىلەر تومۇرلۇق قەۋەتكە يېتىپ بېرىپ كۆز ئاغرىقى ھەم ئىككى چېكىگە لوقۇلداپ ئاغرىش پەيدا قىلىدۇ. بۇ ماددا كۆپ بولسا يېرىم كۆز ئاغرىقى بىلەن بىللە باش يېرىمنىڭ ئاغرىقى پەيدا بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا يېرىم باش ئاغرىقى (شەقىقە) دا ئېيتىلغان دورىلار بىلەن داۋالاش، ئەگەر زۆرۈر تېپىلسا سۈرگە ئىشلىتىش كېرەك. بۇ كېسەلنى داۋالاشتا ۋاقتىنى ئۆتكۈزمەستىن داۋالاش زۆرۈر. ئۇنداق بولمىغاندا، چوڭ ئاپەتلەرگە سەۋەب بولۇشى مۇمكىن.

«شەرھى ئەسباب» دېگەن كىتابنىڭ يازغۇچىسى: «كۆپىنچە بۇ كېسەللىك كۆزگە ئاق چۈشۈشكە ياكى نۇر يىغالماسلىققا، ئېقى تۇتۇق بولۇپ قېلىشقا ئېلىپ بارىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنى داۋالاشتا ۋاقتىنى ئۆتكۈزمەي تېزدىن داۋالاش لازىم» دېگەن.

ئاغرىقنى توختىتىپ، ھارارەتنى يوقىتىپ، ماددىنى توسقۇچى تېمىتىلىدىغان دورىنىڭ نۇسخىلىرى تۆۋەندىكىچە:

قوتۇرى چەشمە

تەركىبى: ئىتئۈزۈمىنىڭ سۈيى، شىيافى مامىشا، ھۆزۈز، تۇخۇمنىڭ ئېقى، قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: شىياف مامشا بىلەن ھۆزۈز يۇقىرىقى سۇ ۋە تۇخۇم ئېقى بىلەن سۈتتە ئېرىتىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كۆزنىڭ لوقۇلداپ ئاغرىشىنى توختىتىش، ھارارەتنى يوقىتىش، ماددىنى توسۇش.

تەبئىتى: سوغۇق.

ئىشلىتىلىشى: تەييارلانغان دورا مۇۋاپىق ھالدا كۆزگە تېمىتىلىدۇ.

كۆزنىڭ چانىقىدىكى ئاغرىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئىككى چېكىگە چاپلىنىدىغان دورىنىڭ تەركىبى ۋە ئىشلىتىلىشى تۆۋەندىكىچە:

ئوسۇك ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى ھەربىرى 5.6 گرام، مۇرمەككى 2.8 گرام، ھۆزۈز 8.4 گرام، ئەپيۇن 1.4 گرام. ھەممە دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ، ئىسپىغۇل شىرنىسى بىلەن خېمىر قىلىپ 2～3 سانتىمېتىر كەڭلىكتىكى ئىككى پارچە لاتىغا چېپىپ، ئىككى چېكىگە چاپلاپ تا قۇرۇغىچە قويۇلىدۇ.

بەشىنچى خىلى: تومۇرلۇق قەۋەتكە جاراھەتلەر پەيدا بولۇپ، ئاندىن ئۇ قورشاپ تۇرغان نۇر كۆزنىڭ بارلىق ئەزالىرىغا تارقاپ كېتىپ، ھۆللۇكلەرگە ئارىلىشىپ كېتىدۇ. ئاندىن كۆزنىڭ كۆرۈشى بىردىنلا يوقىلىدۇ. بۇ كېسەللىك «نۇرنىڭ چېچىلغانلىقى» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ چارىسىزدۇر.

4 § . ئەينەكسىمان تەنچە كېسەللىكلىرى

ئەينەكسىمان تەنچە بىر خىل ھۆللۇك بولۇپ، ساپ، سۈزۈك، قىيامى قويۇق، رەڭگى ئاق، بىرئاز قىزىلغا مايىل، ئېرىتىلگەن ئەينەككە ئوخشاش بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ ھۆللۇك «ئەينەكسىمان ھۆللۇك» ياكى ئەينەكسىمان تەنچە دەپ ئاتالغان. بۇ ھۆللۇك مۇزسىمان ھۆللۇك (كرىستال تەن) نىڭ ئاخىرقى يېرىمىنىڭ ئۈستىگە ئورالغان بولۇپ، مۇزسىمان، قىروسىمان ھۆللۇك. ئوزۇق يەتكۈزۈش مۇشۇ ھۆللۇك ئارقىلىق بولىدۇ. بۇ ھۆللۇكنىڭ كېسەللىكلىرى داۋالاش جەھەتتە ئېيتقاندا، كۆز كېسەللىكلىرىنىڭ ھەممىسىدىن قىيىنراقتۇر. چۈنكى ئىچكى ـ تاشقى تەرەپتىن قىلىنغان دورىلارنىڭ تەسىرى يېتىپ بېرىشقا يىراق. شۇنىڭدەك بۇ كېسەللىككە باھا بېرىش قىيىن.

بۇ ھۆللۇكنىڭ ئۆزىگىلا ماس ئىككى كېسەللىكى بولۇپ، بىرى، بۇ ھۆللۇككە ئوزۇق يېتىشەلمەيدۇ. ئوزۇق يېتىشەلمەسلىكنىڭ سەۋەبلىرى ئىككى خىل. بىرى، ئوزۇق ماڭىدىغان تومۇرلارغا توسالغۇ پەيدا بولىدۇ. ئىككىنچىسى، كۆپ چىقىرىش، كۆپ ئاچ

قېلىش ۋە شۇلارغا ئوخشاش، ھۆللۈكلەرنى يوقىتىدىغان ھەر خىل سەۋەبلەر ئارقىلىق بۇ تومۇرلاردا قۇرۇقلۇق پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: بۇ كېسەل كۆز ئالمىسىنى ئايلاندۇرالمايدۇ. كۆز چانىقىغا تىكەن ياكى ئۇششاق تاش چۈشكەندەك سېزىلىدۇ. كۈنگە قاراپ كۆزىنى ئاچالمايدۇ. ھەر ئىككى كۆزى ئىچىگە ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ. كۆزدە ياش كۆرۈلمەيدۇ. توسالغۇدىن پەيدا بولغىنىدا تومۇرلار تولۇش ئارقىلىق كۆزگە ياش كېلىدۇ. بەزىدە شۇ كېسەلنىڭ ھەر ئىككى قۇلىقىدىن يىرىڭغا ئوخشاش بىر نەرسە ئاقىدۇ. ئېغىز تېتىقسىز بولىدۇ. كۆزدىن ياشنىڭ كېلىشى، قۇلاقتىن يىرىڭغا ئوخشاش نەرسىنىڭ ئېقىشى، ئېغىزنىڭ تېتىقسىز بولۇشى، توسالغۇ پەيدا بولغان سەۋەبتىن ئوزۇقلىنالمىغانلىقىنىڭ خاس ئالامىتىدۇر. قۇرۇقلۇقنىڭ سەۋەبىدىن بولغىنى ئۇنداق بولمايدۇ. ئەينەكسىمان تەنىنىڭ ئوزۇقلىنالماسلىقى قۇرۇقلۇقتىن ۋە كۆزنىڭ ئولتۇرۇشۇپ كەتكەنلىكىدىن بولىدۇ. بۇنىڭدا توسالغۇنىڭ ئالامەتلىرىدىن ھېچبىرى كۆرۈلمەيدۇ.

داۋالاش: ئەگەر ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىكىنىڭ سەۋەبى توسالغۇ بولسا، ئۇ ھالدا توسالغۇ پەيدا قىلغۇچى ماددىغا قارىتا چوڭ تەرەتنى ماڭدۇرۇپ، توسالغۇنى ئېچىشقا تىرىشىش لازىم. ماددا سوغۇق بولسا، بەدىيان، ئىزخىر يىلتىزى، ئەمەن، سېرىق ئوت ئۇرۇقىنىڭ قاينىتىلمىسىنى شەربىتى دىنار بىلەن بېرىش لازىم.

ئەگەر ماددا ئىسسىق بولسا، كاسنە ئۇرۇقى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ئىتئۈزۈمى، ئۇرۇقى ئېلىنغان ۋاسالغۇ، شاھتەررىلەرنىڭ قاينىتىلمىسىنى سىركەنجۇبىل ساددە بىلەن بېرىش لازىم. ئىسسىق ماددىدىن توسالغۇنىڭ پەيدا بولۇشى كەم ئۇچرايدۇ.

كۆزنى ھۆللەشتۇرۇش ئۇچۇن ھەمىشۇا يوپۇرمىقى، لەيلىقازاق يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنى، تۇخۇم ئېقى، بىنەپشە يېغى بىلەن قوشۇپ كۆزگە تېڭىش، شىيافى ئەبىەزنى قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىدە ئېرىتىپ كۆزگە تارتىش، بىنەپشە يېغىنى بۇرۇنغا تېمىتىش لازىم.

ئەگەر ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىكىنىڭ سەۋەبى قۇرۇقلۇق ۋە تومۇرلارنىڭ قۇرۇغانلىقىدىن بولسا، ئۇ ھالەتتە ھۆللەشتۇرۇشكىلا ئۇرۇنۇش. مەسىلەن: ئاياللارنىڭ سۈتىنى بېشىغا سېغىش، يۇمشاق ئوزۇقلارنى كەڭتاشا بېرىش، بىنەپشە يېغىنى بۇرنىغا تېمىتىش، بېشىنى ياغلاش مەنپەئەتلىكتۇر.

ئىككىنچىسى، ئىششىماي چوڭ بولۇپ قالىدۇ. كېسەللەنگەن كۆز ئالمىسىنىڭ ھەرىكىتى سۈسلىشىدۇ. كېسەل تاشقى تەرەپكە چىقىپ قالغاندەك ھېس قىلىدۇ. كۆزنىڭ بۇ خىلدا چوڭىيىپ قالغانلىقى كۆزنىڭ پۈلتىيىپ چىقىپ قېلىشى دەپ ئاتالغان. بۇنىڭ ئىككى سەۋەبى بولۇپ، بىرى، بۇ ھۆللۈككە ئوزۇق بارىدىغان تومۇرلار كېڭىيىپ قېلىپ ئوزۇق مىقدارىدىن ئارتۇقراق بېرىپ، ھۆللۈكنى تېخىمۇ ھۆللەشتۇرۇپ ئۆز جايىدىن تاشقىرى تەرەپكە پۈلتىيىپ چىقىشقا مەجبۇر قىلىدۇ. بوغۇلۇش، ئاچچىقلىنىش، قاتتىق توۋلاش، قەي قىلىش، تولغاق تۇتۇش قاتارلىق ئەھۋاللاردا تىنىق توسۇلۇش ئارقىلىق

پەيدا بولغان كۆزنىڭ پۈلتىيىپ چىقىپ قېلىشى مۇشۇ خىلدىكى ھوجۇزغا كىرىدۇ. بۇنىڭدا بىرئاز شىلىمشىق، قويۇق ياش چىقىدۇ.

يەنە بىرى، بۇ ھۆججۈكنىڭ ئەتراپىدىكى كۆز قاتلاملىرى ئوزۇقلۇقنىڭ كېلىشى بىلەن سەمرىپ قالىدۇ. ئەھۋال ھامىلدارلىقتا ياكى ھامىلدار بولماستىن ھەيز توختاپ قالغان ئايالالاردا كۆرۈلىدۇ. بۇ خىلدىكىسى ئېغىر كېسەللىكلەردىن ئەمەس. بۇنى ئەينەكسىمان ھۆججۈك كېسەللىكلىرىدىن ساناش مۇنازىرە تەلەپ قىلىدىغان سۆزدىن ئىبارەت. كۆزنىڭ بۇ خىلدا چوڭىيىپ، تاشقىرى چىقىپ قېلىشى كۆزنىڭ پۈتۈن قاتلاملىرى بىلەن مۇناسىۋەتلىكتۇر.

داۋالاش: ئىچىلىدىغان سۇرگە دورىلار ۋە سۇرگۈچى ھەمەللەر ئارقىلىق ئىچىنى بوشىتىپ، باشنى تازىلاش لازىم. ئومۇمىيۈزلۈك بەدەن تازىلانغاندىن كېيىن، كۆزنى تازىلاش ئۈچۈن كۆزدىكى ماددىنى شورىغۇچى ۋە كۆيدۈرگۈچى، ياش كەلتۈرگۈچى نەرسىلەرنى، مەسىلەن: سېرىق ھېلىلە، پىلپىل، پىياز سۇيى، بەدىيان سۇيى، كەرەپشە سۇيى، سۇماق شىيافى قاتارلىقلارنى كۆزگە تارتىش كېرەك.

ماددىغا يارىدىم قىلغۇچى نەرسىلەرنى ئۈزۈپ تاشلاش ۋە يوقىتىش ئۈچۈن، ھەممىدىن مەنپەئەتلىكرەك چارە ــ ئوزۇقلۇقنى كېمەيتىشتۇر.

5 § . كۆز گۆھىرى كېسەللىكلىرى

بۇ ھۆججۈك مۇزغا ئوخشاش ساپ ۋە توڭلاقلىق بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇ «مۇزسىمان ھۆججۈك» دەپ ئاتالغان[1]. بۇ ھۆججۈك كۆز تەركىبىي قىسمىنىڭ ھەممىدىن ئۇلۇغراقى ۋە مۇھىمراقى ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى كۆزنىڭ كۆرۈشى شۇ ھۆججۈككە ھەقمقىي تۇرده باغلىنىشلىق بولۇپ، كۆزنىڭ قالغان تەركىبىي قىسمىنىڭ ھەممىسى مۇشۇ ھۆججۈكنىڭ خىزمەتچىلىرىدۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ كۆز تەركىبىي قىسمىنىڭ ئوتتۇرىسىغا ئورۇنلاشقان. مۇنداق بولۇشى ئاپەتتىن ساقلىنىش ئۈچۈندۇر.

مۇزسىمان ھۆججۈكنىڭ ئالدىن قىسمى كەڭ ۋە ياپىلاق، ئارقا قىسمى ئۇزۇن بولىدۇ. ئالدى قىسمى كەڭ بولغىنىنىڭ پايدىسى شۇكى، يىراقتىن كۆرۈلىدىغان يوغان شەكىل ۋە تەسۋىرلەرنىڭ كۆزگە كۆرۈنۈشى ئوڭاي بولىدۇ. ئارقا قىسمىنىڭ ئۇزۇن بولۇشى مەزكۇر شەكىل ۋە تەسۋىرلەرنىڭ كۆرۈش نېرۋىسىغا يېتىپ بېرىشى ئۈچۈن پايدىلىق.

بۇ ھۆججۈكتە بولىدىغان قوشۇمچە كېسەللىكلەر كۆپ بولسىمۇ، ئۇنىڭ ئۆزىگە خاس بولغان كېسەللىكى بىرلا كېسەللىكتۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ بۆلۈمنى ئىككى قىسىمغا بۆلۈپ بايان قىلىمىز.

---

① ھازىرقى زامان ئاناتومىيىسىدە بۇ «كرىستال تەنچە» دەپ ئاتىلىدۇ.

بىرىنچى قىسمى: بۇ ھۆللۈكتىكى قوشۇمچە كېسەللىكلەر تۆت خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، بۇ ھۆللۈكنىڭ قۇرۇلۇش شەكلىدە ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ. بۇ ھۆللۈك ئارقىغا ئولتۇرۇشۇپ قېلىپ ئەينەكسىمان قەۋەتكە نۇقسان يەتكۈزىدۇ ياكى قان تومۇر قەۋىتىگە توسالغۇ پەيدا بولۇش ئارقىلىق مۇزسىمان ھۆللۈككە ئوزۇق يېتىشمەيدۇ (بۇلارنىڭ ھەربىرى يۇقىرىدا ئۆز جايىدا ئېيتىپ ئۆتۈلدى) ياكى بۇ ھۆللۈك ئالدى تەرەپكە مايىل بولۇپ، سىرتقا چىقىپ قالىدۇ. بۇ «ھوجۇز» دەپ ئاتىلىدۇ. مۇنداق بولۇشنىڭ ئىككى سەۋەبى بار: ئەينەكسىمان ھۆللۈك ھۆللىنىپ، سىرتقىي تەرەپكە مايىل بولىدۇ ياكى بۇ ھۆللۈكنىڭ ماددىلىرىنى ساقلىغۇچى سېرىقئەتلەر بوشىشىدۇ. شۇنىڭ بىلەن كۆز پۈلتىيىپ چىقىشقا مەجبۇر بولىدۇ. بۇنىڭ خۇسۇسىيىتى شۇكى، بۇ ھۆللۈكتە ھېچقانداق چوڭىيىپ قېلىش ئەھۋالى بولمايدۇ (ئەينەكسىمان ھۆللۈك ھۆللەشكەندىن پەيدا بولغان «كۆزنىڭ سىرتقا چىقىپ قېلىشى» دا بۇ ھۆللۈك چوڭىيىپ قالىدۇ).

داۋالاش: سېرىقئەتلەر بوشاشقانلىقتىن پەيدا بولغان ھوجۇزنى داۋالاشتا پالەچ كېسەللىكىدە ئېيتىلغان نەرسىلەردىن ھېلىلە قاينىتىلمىسى، ھەببى ئايارەجلەر ئارقىلىق ماددىنى تازىلاش، زىيانلىق ئوزۇقلۇقلارنى يېمەسلىك، شۇنىڭ ئورنىغا بەدىيان سۇيى ياكى ھەسەل سۇيى ئىچىش، كۆزگە ھېلىلىنى تارتىش، تۆۋەندىكى تىلا (چېپىلىدىغان دورا) نى چېپىش لازىم.

مەزكۇر تىلانىڭ تەركىبى تۆۋەندىكىچە: سەبرە، ھۇزۇز ھىندى، ئاقاقىيا، لىھنىيەتتىسنىڭ ئۇسارىسى قاتارلىقلارنى ئىتئۇزۇمنىڭ سۇيى بىلەن ئېزىپ كۆزگە چېپىلىدۇ.

بەزىدە مۇزسىمان ھۆللۈك ئوڭ تەرەپكە مايىل بولۇپ قالىدۇ؛ بەزىدە بۇ ھۆللۈك چەپ تەرەپكە مايىل بولۇپ قالىدۇ؛ بەزىدە ئۇستۇن تەرەپكە مايىل بولۇپ قالىدۇ ۋە بەزىدە پەس تەرەپكە مايىل بولۇپ قالىدۇ.

بۇ ھۆللۈك ئوڭ ۋە چەپ تەرەپكە مايىل بولغان ھالەتتە ھەرقانداق نەرسە ئۆزىنىڭ ئەسلىي ھالىتىدىن كەڭرەك كۆرۈنىدۇ.

ئەگەر بىر كۆزنىڭ ھۆللۈكى ئۇستۇن تەرەپكە مايىل بولۇپ، يەنە بىر كۆزنىڭ ھۆللۈكى پەس تەرەپكە مايىل بولسا ياكى بىرىنىڭ ھۆللۈكى ئۆز ھالىتىدە بولۇپ، يەنە بىرى ئۇستۇن تەرەپكە ياكى تۆۋەن تەرەپكە مايىل بولۇپ قالسا، ئىككى كۆزى بىلەن ھەرقانداق نەرسىگە قارىسا، شۇ نەرسە ئىككى كۆرۈنىدۇ. بۇ «ھەۋەل» (ئالىغايلىق) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنداق بولغۇچى «ئەھۋەل» (ئالىغاي) دېيىلىدۇ. بۇ تۆۋەندە ئالاھىدە بايان قىلىنىدۇ.

ئىككىنچى خىلى، بۇ ھۆللۈكنىڭ قۇرۇلۇشىدا ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ. بۇ ئۇچ تۈرلۈك بولۇپ، قارىسمان ھۆللۈكنىڭ رەڭگى، خىلىتلاردىن قايىسىسى غالىب بولسا شۇنىڭ رەڭگىگە قاراپ ئۆزگىرىپ، قىزىل، سېرىق، ئاق ياكى قارا بولۇپ قالىدۇ. بۇ كېسەللىكتە

ھەرقانداق نەرسە شۇ غالىب خىلىتىنىڭ رەڭگىدە كۆرۈنىدۇ. يەنە بىرى، مۇزسمان ھۆللۇك ئۇستىدە بولغان ئەينەكسمان تەنچىگە ھۆللۇك ياكى قۇرۇقلۇق غەلىبە قىلىدۇ. بۇ يۇقىرىدا ئېيتىپ ئۆتۈلدى. مۇزسمان ھۆللۇكتە يېرىكلىك پەيدا بولىدۇ. ئاۋۋال كۆرۈش نېرۋىسىغا يېرىڭلىق پەيدا بولۇپ، ئاندىن مۇزسمان ھۆللۇك يېرىكلىشىدۇ. مۇزسمان ھۆللۇك ئەينەكسمان ھۆللۇككە ئوخشاش بولۇپ، ئۇنىڭ يېرىمىغچە تۇتاش بولىدۇ. كۆرۈش نېرۋا يېرىكلىشىشىنىڭ سەۋەبى شۇكى، ئەزانى ئېچىشتۇرغۇچى، قورۇغۇچى، ئاچچىق، قۇرۇق خىلىت مېڭىنىڭ ئىچكى قىسىملىرىدىن كۆرۈش نېرۋىسىغا سىزىپ چىقىدۇ. ئاندىن ئېچىشتۇرۇش، كۆيدۈرۈش ئارقىلىق ياش كەلتۈرىدۇ. ئاندىن كۆرۈش نېرۋىسىنىڭ ھۆللۇكى كېمىيىش ئارقىلىق ئۇنىڭغا يېرىكلىك پەيدا بولىدۇ. بۇ نېرۋىنىڭ يېرىكلىكى ئەينەكسمان ھۆللۇككە تەسىر قىلىپ، قارىسمان ھۆللۇكتە يېرىكلىك پەيدا بولىدۇ.

ھۆكۈمالارنىڭ ئېيتىشچە، بەزىدە ماددىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن تورسىمان قەۋەت تارقاقلىشىپ يېرىلىپ كېتىدۇ. بۇنىڭ چارىسى قىينىراقتۇر.

داۋالاش: ئەمەن (ئەپسەنتىن)، قىزىلگۈل، مەستىكى، سەبرىلەرگە ئوخشاش ئوتتۇرا دەرىجىلىك ئىسسىق نەرسىلەر بىلەن باشنى تازىلاش لازىم. مىزاجنى تەڭشەش يېرىكلىكنى يوقىتىش ئۈچۈن مۇۋاپىق تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش، بىنەپشە يېغى، قىز تۇغقان ئايالىنىڭ سۈتى، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى قاتارلىقلارنى بۇرنىغا قۇيۇش، بىرنەچچە قەۋەت لاتىنى گۈل يېغى ۋە گۈلابلار بىلەن ھۆل قىلىپ كۆزگە قويۇش لازىم. باشنى تازىلاشتا بەك ئىسسىق دورا ماددىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى كۆپەيتىدۇ. سوغۇق نەرسىلەر كۆزنىڭ ئەزالىرىنى تارتىشتۇرۇپ، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى سۇسلاشتۇرۇشى مۇمكىن. بۇ كېسەللىك ئۈچۈن ئوتتۇرا دەرىجىلىك ئىسسىق نەرسىلەر زىيان يەتكۈزمەي مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۈچىنچى خىلى: مۇزسمان ھۆللۇكنىڭ كۆرۈنۈش شەكلىدە ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى قاپاقنىڭ ئىچكى قىسمىدا ياكى كۆزنىڭ قاتلاملىرىدا ئىششىق پەيدا بولۇش بىلەن مۇزسمان ھۆللۇكنىڭ پۈتۈن قىسمى ياكى مەلۇم قىسىملىرى سقىلىپ قالىدۇ. كېسەل بۇ خىلدىكى سقىلىش ئەھۋالىنى سېزىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ كېسەللىك «سقىلىش» دېيىلىدۇ.

ئالامىتى: كېسەل كۆزىدە قاتتىق ئاغرىق سېزىدۇ. كۆزىنى ھەرىكەتلەندۈرەلمەيدۇ. كۆزگە چاپاق ۋە ياش تولغان بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كۆز ئىششىقىنى داۋالاش ئۇسۇلىغا ئوخشاش بولۇپ، بۇ كۆز ئاغرىقىنىڭ بايانىدا ئېيتىلىدۇ.

تۆتىنچى خىلى: مۇزسمان ھۆللۇكنىڭ مىقدارىدا ئۆزگىرىش بولىدۇ. بۇ ئىككى خىل بولۇپ، بىرى، ئۆزىنىڭ مىقدارىدىن چوڭراق بولۇپ قالىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى ئەينەكسمان ھۆللۇك تولۇپ قالغانلىقتىن بولىدۇ. بۇنىڭدا بارلىق نەرسىلەر ئۆزىنىڭ ئەسلىي ۋە ئەمەلىي مىقدارىدىن كىچىكرەك كۆرۈنىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى مۇزسمان ھۆللۇك چوڭايسا

كۆرۈش قۇۋىتى چېچىلىدۇ. مۇزسمان هۆللۈكنىڭ تەركىبىي قىسمى چوڭىيىش ئارقىلىق كۆرۈش قۇۋىتى ئاجىزلىشىدۇ. كۆرۈنگەن نەرسىلەر كىچىك كۆرۈنىدۇ.

داۋالاش: تاماقنى كېمەيتىش ۋە بەدەننى تازىلاشتۇر. يەنە بىرى، مۇزسمان هۆللۈك ئۆزىنىڭ مىقدارىدىن كىچىكلىشىپ قالىدۇ. بۇنىڭ ئالامىتى كۆرۈنگەن نەرسىلەر ئۆزىنىڭ ئەسلىي مىقدارىدىن چوڭراق كۆرۈنىدۇ. چۈنكى بۇ هۆللۈك كىچىكلەشكەندە كۆرۈش قۇۋىتى كۈچىيىپ، هەرقانداق نەرسىنى ئۆزىنىڭ مىقدارىدىن چوڭراق كۆرىدۇ. ئەمما بۇ هۆللۈك بەك كىچىكلىشىپ كەتسە، كۆرۈش قۇۋىتى چوقۇم ئاجىزلىشىدۇ.

ئىككىنچى قىسمى: مۇزسمان هۆللۈكنىڭ مەخسۇس كېسەللىكى بولۇپ، ئۇنىڭدا قۇرۇقلۇق پەيدا بولىدۇ. ئاندىن بۇ قۇرۇقلۇق مۇزسمان هۆللۈكنى تۇتۇقلاشتۇرۇپ كۆرۈنگەن نەرسىلەرنىڭ شەكىللىرى دېگەندەك چۈشمەيدۇ. ئەمما بۇ قۇرۇقلۇق مۇزسمان هۆللۈكنىڭ يېرىكلىشىشىگە سەۋەب بولغۇدەك دەرىجىدە بولمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ كېسەللىكتە يېرىكلىكنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلمەيدۇ. شەكىل سۈرەتلەرنىڭ چۈشۈشىدە بىر خىل يېتەرسىزلىك بولىدۇ.

قۇرۇقلۇق يۇز بېرىشنىڭ سەۋەبى: كۆپ ئاچ يۇرۇش ياكى كۆپ سۈيۇقلۇق چىقىرىش (ئىستىفراغ) ئارقىلىق ئومۇمىي بەدەنگە قۇرۇقلۇق پەيدا بولۇشتۇر.

داۋالاش: مۇۋاپىق يېمەك - ئىچمەكلەرنى، بەدەننى هۆللەشتۇرگۈچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىش، مۇنچىغا بېرىش ئارقىلىق بەدەننى ۋە مىزاجنى هۆللەشتۇرۇش، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەكنى، ئاچلىقنى، جىنسىي ئالاقىنى كېمەيتىش، هۆللۈكنى يوقاتقۇچى نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم. قۇرۇقلۇق يۇز بېرىشنىڭ يەنە بىر سەۋەبى: ئىسسىقتا ئۇزۇن سەپەر قىلىش، داۋاملىق چاڭ - توزانلار بىلەن ئۇچرىشىش ئارقىلىق كۆزگە قۇرۇقلۇق پەيدا بولۇشتىن ئىبارەتتۇر.

داۋالاش: مېڭىنى، بولۇپمۇ كۆزنى هۆللەشتۇرۇش لازىم. لوغابلارنى، سۈتلەرنى بۇرنىغا، كۆزىگە تېمىتىش؛ بىنەپشە، نىلۇپەرلەرنى پۇراش، هۆللەشتۇرگۈچى يېغلار بىلەن بېشىنى ۋە پېشانىسىنى يېغلاش ۋە باشقا هۆللەشتۇرگۈچى چارە - ئۇسۇللارنى قوللىنىش كېرەك.

§ 6 . ئۆمۈچۈك توربىسمان پەردە كېسەللىكلىرى

بۇ قەۋەت تومۇرلۇق قەۋەتنىڭ ئەتراپىدىن ئۇنۇپ چىققان بولۇپ، كۆز ئالمىسىنى ئوراپ تۇرغۇچى قەۋەتتىن ئىنچىكە شاخچىلار چىقىپ بۇنىڭغا قوشۇلىدۇ.

بۇ قەۋەت مۇزسمان هۆللۈك بىلەن كۆز ئېقىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى توسانچى پەردە بولۇپ هېسابلىنىدۇ. بۇ قەۋەتنى تورسمان قەۋەت دېيىشنىڭ سەۋەبى شۇكى، بۇ قەۋەت ئادەتتىن تاشقىرى نېپىز بولغانلىقتىن، ئۆمۈچۈكنىڭ توربەك كۆرۈنىدۇ.

ئۆمۈچۈك توربىسمان قەۋەت مۇزسمان هۆللۈكنىڭ تاشقى يېرىمىنى يېپىپ تۇرىدۇ.

ئەگەر بۇنىڭ جىسمى زىچ بولغاندا كۆزنىڭ كۆرۈشىنى توسۇپ قويىدۇ. بۇ ئۆمۈچۈك تورىسمان قەۋەتنىڭ كېسەللىكلىرى ئىككى قىسىمغا بۆلۈنىدۇ.

بىرىنچى قىسمى: مۇشۇ قەۋەتكە باشقا قەۋەتلەر قوشۇلۇپ پەيدا بولغان كېسەللىكلەر بولۇپ، بۇ قەۋەتكە ۋە باشقا قەۋەتلەرگە ئىششىق پەيدا قىلىدۇ. بۇ قەۋەتكە ئىششىق پەيدا بولغانلىقىنىڭ ئالامىتى شۇكى، كۆزنىڭ كۆرۈش كۈچى تېزلىكتە ئاجىزلىشىدۇ. باشقا قەۋەتلەرگە قوشۇلۇپ ئىششىغانىنىڭ ئالامىتى مۇنداق: كۆزنىڭ كۆرۈش دائىرىسى تارىيىدۇ. كېسەل ئوڭ ۋە سول تەرەپتىكى نەرسىلەرنى ئالدى تەرەپتىكىگە نىسبەتەن ياخشىراق كۆرىدۇ. كۆزنىڭ قاپاقلىرى تۆۋەن تەرەپكە تارتىلىۋاتقاندەك سېزىلىدۇ.

داۋالاش: ماددىنى تازىلاش، كۆمۈرچەك قەۋەت كېسەللىكىدە ئېيتىلىدىغان نەرسىلەر بىلەن ئىششىقنى يانداۋرۇش لازىم.

ئىككىنچى قىسمى: ئۆمۈچۈك تورىسمان قەۋەتكە خاس كېسەللىك بولۇپ، بۇنىڭدا باشقا بىر قەۋەت قوشۇلمايدۇ. بۇ قەۋەت يىغىلىپ ۋە تۇرۇلۇپ قالىدۇ.

ئالامىتى: كۆزنىڭ كۆرۈشى ئاجىزلايدۇ. لىپىلداپ تارتىدۇ. كېسەل كۆزىدە گويا كى تىكەن كىرگەندەك ياكى بىر نەرسە كۆزنى تارتقاندەك ئەھۋالنى سېزىدۇ. قورساق ئاچ ھالەتتە، ھاۋانىڭ ئوچۇق ۋاقتىدا، چۈش ۋاقتىدا كۆزنىڭ كۆرۈشى ئاجىز بولىدۇ. تاماق يېگەندىن كېيىن، سايە جايلاردا، كېچىدە كۆزنىڭ كۆرۈشى ئۆتكۈرەك بولىدۇ.

داۋالاش: بۇ قەۋەتنىڭ يىغىلىپ قېلىشى قۇرۇقلۇقتىن بولسا، مىزاجنى ھۆللەشتۈرۈش ئۈچۈن قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى، بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى قاتارلىقلارنى بۇرۇنغا تېمىتىش؛ بىنەپشە، لەيلىقازاق يوپۇرمىقى، قاپاق يوپۇرمىقى، كۈنجۈت يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىگە ئوخشاش ئەزالارنى ھۆللەشتۈرگۈچى، يۇمشاتقۇچى سۈلارنى قاينىتىپ، ئەدىيالغا چۈمكەپ تۇرۇپ تەرلىتىش، بۇندىن باشقا يەنە يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئۇسۇل - چارىلەرنى قوللىنىش لازىم.

بۇ قەۋەتنىڭ يىغىلىپ قېلىشى تولۇپ قالغانلىقتىن بولسا، ئايارەجلەرنى ئىستېمال قىلىش، ھۆللۈكنى قۇرۇتقۇچى غار - غارلارنى ئىشلىتىش ئارقىلىق ماددىنى تازىلاش، ماددىنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن ياش ئاقتۇرغۇچى سۈرمىنى كۆزگە تارتىش لازىم.

ياش ئاقتۇرغۇچى سۈرمىنى كۆزگە تارتىش لازىم. ياش ئاقتۇرغۇچى سۈرمىنىڭ تەركىبى: نۆشادۇر، قورۇلغان زەمچە ھەربىرى باراۋەر مىقداردا ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: بۇ ئىككى دورىنى ناھايىتى يۇمشاق ئېزىپ، يىپەك رەخت ئارقىلىق تاسقاپ، سۈرمىگە ئوخشاش قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كۆزدىن ياش ئاقتۇرۇش، ئاقنى ئېلىش، كۆز تومۇرلىرىنىڭ قىزىرىپ چوڭىيىپ قېلىشى، نامازشام قارىغۇسىنى داۋالايدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: مۇۋاپىق ھالدا ئەتىگەن - كەچتە كۆزگە تارتىلىدۇ. بۇ سۈرمە «ئاق سۈرمە (كوھلى ئەبىيەز)» دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

§ 7 . كۆز تۈخۈم ئېقىسمان هۆججۈك كېسەللىكلىرى

بۇ قەۋەتنىڭ رەڭگى، سۈزۈكلۈكى، قويۇق - سۇيۇقلۇقى (قىياسى) تۈخۈم ئېقىغا ئوخشايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ «كۆزنىڭ تۈخۈم ئېقىسمان هۆججۈكى، رۇتۇبەتى بەيزىيە» دەپ ئاتالغان. بۇ هۆججۈك مۇزسمان هۆججۈكنىڭ ئالدىدا بولۇشى سەۋەبلىك كۆچلۈك يورۇقلۇقلار مۇزسمان هۆججۈكنىڭ ئۈستىگە ئاستىراق چۈشىدۇ. شۇنىڭ بىلەن مۇزسمان هۆججۈك كۆچلۈك يورۇقلۇقلار ۋە قىزىق هاۋالارنىڭ قۇرۇقلۇقى ۋە زىيىنىدىن ساقلىنىپ قالىدۇ. بۇ هۆججۈكتە پەيدا بولىدىغان كېسەللىك ئۈچ تۈرلۈك بولۇپ، بىرى بۇنىڭ ھەجمى چوڭىيىپ قالىدۇ. ئىككىنچىسى، ھەجمى كىچىكلەپ قالىدۇ. ئۈچىنچىسى، قويۇق ۋە تۈتۈق بولۇپ قالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ ئۈچ كېسەللىكنى ئۈچ خىلغا بۆلۈپ بايان قىلىمىز.

بىرىنچى خىلى: هۆججۈك ھەجمىنىڭ چوڭىيىپ قېلىشى، كۆز ئېقىنىڭ چوڭىيىشى نەتىجىسىدە سۈزۈكلۈكى ۋە ساپلىقى يوقىلىپ، شەكلى ۋە سۈرەتلەرنىڭ مۇزسمان هۆججۈككە چۈشۈشىدە، يورۇقلۇق ئۆزنىڭ تەبىئىي يولى بىلەن ئۆتۈشىدە يېتەرلىك بولىدۇ. بۇ هۆججۈكنىڭ ھەجمى بەكرەك چوڭايسا، كۆزنىڭ كۆرۈشىگە توسالغۇ بولۇپ، قاراڭغۇلۇق پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى: ئەگەر كېسەل بېشىنى ھەرىكەتلەندۈرسە كۆزى ئالدىدا دەريا تۈرغاندەك تۇيۇلىدۇ. قورسىقى توق هالدا ئۈخلاپ قوپقاندىن كېيىن كۆزنىڭ كۆرۈشىدە ئاجىزلىق بەكرەك بولىدۇ. قورساق ئاچ ۋاقتىدا، چۈش ۋاقتىدا ئاجىزلىق ئانچە بولمايدۇ. بۇ كېسەللىككە ئۈچرىغان ئادەم يېقىندىكى نەرسىلەرگە نىسبەتەن يىراقتىكى نەرسىلەرنى ياخشىراق كۆرىدۇ. يېقىندىكى نەرسىلەرنى ئېنىق كۆرەلمەيدۇ.

داۋالاش: مۇۋاپىق قاينىتىلمىلار ئارقىلىق بەدەننى تازىلاش لازىم، ئاندىن باشنى تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج كۇمىلىچىنى بېرىش ۋە ئاچچىقسۇدا ئايارەجنى ئېرىتىپ غار - غار قىلىش، كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا مۇۋاپىق كېلىدىغان باشقا غار - غارلارنى ئىشلىتىش لازىم، يۇمشاق يېمەك - ئىچمەكلەرنى يېيىش كېرەك.

ئىككىنچى خىلى: كۆز تۈخۈم ئېقىسمان هۆججۈكنىڭ كېمىيىپ كېتىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، بەكرەك كېمەيسە، كۆزنىڭ كۆرۈشى تۇگەيدۇ. ئازراق كېمەيسە، كۆزنىڭ كۆرۈشىدە ئاجىزلىق پەيدا بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: كۆز ئارقىلىق مېڭگە ئۆتىدىغان نۇر مۇشۇ هۆججۈكتە يىغىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن سىرتقى شەكىل - تەسۋىرلەر مۇزسمان هۆججۈكتە يىغىلىدۇ. هۆججۈككە چۈشۈپ كۆرۈش قۇۋۋىتى ئۆز ۋەزىپىسىنى ئورۇندايدۇ. بۇ هۆججۈككە نۇقسان پەيدا بولسا، نۇر يىغىلالمايدۇ - دە، قارىچۇقتىن تېزراق ئۆتۈپ چېچىلىپ كېتىدۇ. ئەگەر نۇقسان بەكرەك بولسا، بەك تېز ئۆتۈپ كېتىپ، كۆزنىڭ كۆرۈشى پۈتۈنلەي تۇگەيدۇ. ئەگەر ئازراق

بولسا، كۆرۈش قۇۋۋىتىدە ئاجىزلىق بولىدۇ.

ئالامىتى: بۇ كېسەللىككە ئۇچراشقان ئادەم بېشىنى ھەركەتلەندۈرۈپ، گويا كۆزنىڭ ئالدىدا بىر قۇدۇق ۋە ئازگال باردەك گۇمان قىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى، بۇ ھۆللۈك كېمەيسە ئۆمۈچۈك تورىسمان قەۋەتنىڭ ئوتتۇرىسىدا بوشلۇق كۆزگە قۇدۇق ۋە چوڭقۇر ئازگالغا ئوخشاش كۆرۈنىدۇ ياكى بۇ ھۆللۈك كېمەيسە قۇرۇقلۇقتىن ئۇنىڭدا قورۇلۇپ قېلىش ئەھۋالى يۈز بېرىدۇ. لېكىن ئەزالارنىڭ قۇرۇقلۇقسىز يېغىلىپ قالغانلىقى كۆزنىڭ كىچىكلەشكەنلىكى بولمايدۇ.

داۋالاش: بەدەننى سەمرىتىشكە ۋە ھۆللەشتۈرۈشكە تىرىشىش، قۇرۇقلۇقنى يوقىتىپ، بەدەننى ھۆللەشتۈرىدىغان نەرسىلەرنى ئىشلىتىش لازىم. مەسىلەن: ياخشى تاماقلارنى يېيىش، جىسمانىي ئەمگەك ۋە باشقا ئادەمنى ھاردۇرىدىغان ئىشلارنى قىلماسلىق، بەدەننى ھۆللەشتۈرگۈچى مۇنچىغا داۋاملىق بېرىش، قىز تۇغقان ئاياللارنىڭ سۈتىنى، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى كۆزگە تېمىتىش، بىنەپشە، نېلۇپەرلەرنى پۇراش، بېشىنى ھۆللەشتۈرگۈچى ياغلار بىلەن ياغلاش، ئاساسەن مېڭىنى ھۆللەشتۈرگۈچى نەرسىلەرنى ئىشلىتىش لازىم.

ئۇچىنچى خىلى: كۆزنىڭ تۇخۇم ئېقىسىمان ھۆللۈكىنىڭ قويۇقلاشقانلىقى ۋە تۇتۇقلاشقانلىقى بولۇپ، بۇنىڭدا كۆزنىڭ كۆرۈشىگە توسقۇنلۇق پەيدا بولىدۇ. تۇتۇقلۇق ئازراق بولسا، يېراقتىكى نەرسىلەر چوقۇم كۆرۈنمەيدۇ، يېقىن نەرسىلەر ئازراق كۆرۈنىدۇ. ئەگەر تۇتۇقلۇق، قويۇقلۇق بەك بولسا، بۇنىڭ ئىككى تەرىپى بولۇپ، بىرى شۇكى، تۇتۇقلۇق ھۆللۈكىنىڭ ھەممە بۆلەكلىرىدە بولىدۇ. بۇنداقتا كۆزنىڭ كۆرۈشى پۈتۈنلەي يوقىلىدۇ. ئىككى تەرىپى تۇتۇقلۇق بۇ ھۆللۈكىنىڭ بەزى بۆلەكلىرىدە بولىدۇ. بۇ يەنە تۆت خىلغا بۆلۈنىدۇ. بىرى، بۇ ھۆللۈكىنىڭ ئۈزۈمسىمان قەۋەتنىڭ تۆشۈككە ئۇدۇل بولغان ئوتتۇرىسى تۇتۇقلىشىدۇ. بۇ تۇتۇقلىشىش بۇ تۆشۈكىنىڭ كۆلىمىدىن چوڭ بولىدۇ ياكى تۆشۈك بىلەن باراۋەر بولىدۇ. بۇ ھالەتتە كۆزنىڭ كۆرۈشى پۈتۈنلەي يوقىلىدۇ. بەزى تېۋىپلار بۇنى: «كۆزگە سۇ چۈشۈش» دەيدۇ. ئىككىنچىسى، بۇ ھۆللۈكىنىڭ تۆشۈكىگە ئۇدۇل بولغان ئوتتۇرىسىنىڭ تۆشۈك كۆلۈمىدىن ئازراق قىسمى قويۇقلىشىدۇ. مەسىلەن: تۇشۇكىنىڭ ئەتراپى دائىرىگە ئوخشاش ئۆز ھالىتىدە بولىدۇ. بۇ ھالەتتە ھەر نەرسىنىڭ ئوتتۇرىسى قاراڭغۇ كۆرۈنىدۇ. ئۇچىنچىسى، بۇ ھۆللۈكىنىڭ تۆشۈكە ئۇدۇل قىسمى ئۆز ھالىتىدە بولىدۇ، تۇتۇقلاشمايدۇ. بۇ ھالەتتە كۆپلىگەن جىسىملار بىردىنلا كۆرۈنمەي بىرسىدىن كېيىن يەنە بىرى كۆرۈنىدۇ. تۆتىنچىسى، بۇ ھۆللۈكىنىڭ ئۇ يەر ـ بۇ يەرلىرى تۇتۇقلىشىدۇ. بۇ ھالەتتە كېسەل ئۆزىنىڭ ئالدىدا پاشا، چۈمۈلە ۋە باشقىلار تۇرغاندەك گۇمان قىلىدۇ. كۆزنىڭ تۇخۇم ئېقىسىمان ھۆللۈكىنىڭ تۇتۇقلاشقانلىقى بىلەن كۆزگە سۇ چۈشكەنىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق سۇنىڭ رەڭلىرى ئوخشاش بولمايدۇ. كۆزنىڭ كۆرۈشىدە ئاستا ـ ئاستا تۇتۇقلۇق كۆپىيىدۇ.

داۋالاش: بۇنى ئىنچىكىلىك بىلەن داۋالاش لازىم. ھاجەتكە قاراپ كۆزگە سۇ چۈشۈشنىڭ باشلىنىش چاغلىرىدا ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنىڭ ھەممىسىنى ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

§ 8 . رەڭدار پەردە كېسەللىكلىرى

بۇ قەۋەتنىڭ جىسمى قويۇق بولۇپ، نۇر ئۆتۈش ئۇچۇن نۇرسمان ھۆججۈكە ئۇدۇل ئوتتۇرىسىدا تۆشۈكى (قارىچۇق) بولىدۇ. ئۇزۇمنى ساپقىدىن ئۇزگەندە پەيدا بولغان تۆشۈككە ئوخشايدۇ.

جالىنۇسنىڭ پىكرىچە: بۇ قەۋەتنىڭ تەبىئىي رەڭگى ھاۋارەڭ، ئارىستوتېلنىڭ پىكرىچە قارا.

رەڭدار قەۋەتنىڭ تاشقى تەرىپى قاتتىقتۇر. بۇ سىرتقى تەرەپتىن كۆز مۇڭگۈزسمان قەۋىتى بىلەن بىر - بىرىگە تېگىشىپ تۇرىدۇ. بۇ قەۋەتنىڭ ئىچكى تەرىپى يۇمشاق بولۇپ، ئۆلۈك بۇلۇتقا ئوخشاش تۈتىتى بار، كۆزنىڭ تۆخۇمسمان ئېقىغا تۇتىشىدۇ. ئىچكى تەرەپنىڭ تۈتىلىق يۇمشاق بولۇشىنىڭ مەنپەئەتى ئۇچ بولۇپ، بىرى، سۇ چۈشسە سۇنىڭ زىيىنىدىن ساقلاپ قالىدۇ (تۈتىت سۇنى تۇتۇپ تۇرۇپ، تۆشۈكىنىڭ ئۇدۇلىغا كېلىشىنى توسىدۇ). ئىككىنچى مەنپەئىتى، كۆزگە قۇيۇلغان ئارتۇق ماددا بۇ تۈتىتتا توختاپ تۆشۈككە كېلەلمەيدۇ. ئۈچىنچى مەنپەئىتى، كۆزنىڭ تۆخۇم ئېقىسمان ھۆججۈكى رەڭدار قەۋىتىنىڭ ئىچكى تەرىپىگە تېگىپ تۇرغان بولۇپ، شۇ تەرەپتىكى تۈتىتىنىڭ سەۋەبى بىلەن ئۆز جايىدا ئېقىپ كەتمەي تۇرىدۇ.

بۇ قەۋەتكە خاس كېسەللىك يىرىڭلىق جاراھەت، تولۇپ قېلىش، جايىدىن قوزغىلىش، كېڭىيىپ قېلىش، تارىيىپ قېلىشتىن ئىبارەت بىر نەچچە خىل بولىدۇ.

1. بۇ قەۋەتكە يىرىڭلىق جاراھەت پەيدا بولۇپ، ئاۋۇال كۆز قارىقىنىڭ ئۇدۇلىدا تۇتۇقلۇق، گۇڭگىلىق كۆرۈنىدۇ. بۇ قەۋەتتىكى ئۇششاق مۇدۇرلارنىڭ پەرقى شۇكى، مۇڭگۈزسمان قەۋەتتىكى مۇدۇرلارنىڭ رەڭگى ئاق بولىدۇ. چۈنكى مۇڭگۈزسمان قەۋەت ئەسلىدە ئاقتۇر. ئۇلارنىڭ رەڭدار كۆرۈنۈشىدىكى سەۋەب، ئۇنىڭ ئاستىدىكى قەۋىتىنىڭ رەڭدار بولغانلىقىدۇر. مۇڭگۈزسمان قەۋەتكە مۇدۇر پەيدا بولسا ئۇ تۇتۇقلىشىپ قېلىپ، مۇڭگۈزسمان قەۋەتتە رەڭدار قەۋەتنىڭ رەڭگى كۆرۈنمەس بولۇپ قالىدۇ. مۇڭگۈزسمان قەۋەت ئۆزىنىڭ ئاق رەڭگىدە كۆرۈنىدۇ.

رەڭدار قەۋەتكە پەيدا بولغان مۇدۇر بەزىدە يىرىڭلىق چاقىغا ئايلانماستىن تارقاپ كېتىدۇ. بەزىدە مەزكۇر مۇدۇرلار چوڭىيىپ، سوزۇلۇپ مۇڭگۈزسمان قەۋەت يېرىلىپ، رەڭدار قەۋەت سىرتقا چىقىپ قېلىش دەرىجىسىگە يېتىدۇ (يىرىڭلىق چاقا ئالاھىدە سۆزلىنىدۇ). بەزىدە مەزكۇر مۇدۇرلار ئېغىز ئېلىپ ئېقىپ رەڭدار قەۋەتنى تېشىۋېتىدۇ. ئاندىن تۆخۇم ئېقىسمان ھۆججۈكە ئېقىپ كېتىدۇ. بۇنىڭ ئېقىپ كەتكەنلىكى ئۇچ كېسەللىكنى پەيدا قىلىدۇ. بىرى، كۆز ئالمىسى نۇرنى يىغالماستىن نۇر چېچىلىدۇ. يەنە بىرى، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىدە تارقىلىش پەيدا بولىدۇ. ئۇچىنچىسى، مۇزسمان

ھۆللۈكتە قۇرۇقلۇق پەيدا بولىدۇ.

2. كۆزنىڭ رەڭدار قەۋىتىنىڭ تولۇپ قالغانلىقى بولۇپ، بەزىدە بۇ قەۋەتكە ھۆللۈك غەلىبە قىلغانلىقىدىن تولۇپ قېلىپ، كۆز ئالمىسى كېڭىيىش دەرىجىسىگە يېتىدۇ. بەزىدە كېڭىيىپمۇ قالىدۇ.

ئالامىتى: بۇ قەۋەت تولۇپ قالغانلىقتىن كۆز ئاجىز بولىدۇ، بىر كۆزى يەنە بىر كۆزىدىن چوڭراق كۆرۈنىدۇ. كۆزدە تەمەددۇد (كېڭىيىشكە) قا ئوخشاش بىر خىل ھالەت تېپىلىدۇ. ئەمما بىر كۆزنىڭ يەنە بىر كۆزدىن چوڭراق كۆرۈنۈشى، تولۇپ قېلىش ئەھۋالى بىر كۆزىدە بولسا ياكى ھەر ئىككىلا كۆزىدە بولۇپ، بىرىدە يەنە بىرىدىن كۆپرەك بولسا شۇنداق بولىدۇ.

داۋالاش: كۇمىلاچ، ئايارەج، غار ـ غار دورىلار ۋە باشقىلار ئارقىلىق ماددىنى چىقىرىپ تازىلاش لازىم. قوتازنىڭ گۆشىگە ئوخشاش ئېغىر، ھۆل تاماقلار، يېمەكلىكلەردىن ساقلىنىش لازىم. ماددا تازىلىنىپ، كۆزنىڭ رەڭدار قەۋىتىدىكى تولۇقلۇق ھالەت كېمەيگەندىن كېيىن، كۆزدىكى قالدۇق ماددا تازىلانسۇن ئۈچۈن ھۆللۈكنى شورايدىغان ۋە تارقىتىدىغان دورىلارنى، مەسىلەن: بەدىيان سۇيى، ھەسەل، ھېڭ، قارىمۇچ، سەكبىنەج، ئوشەق ۋە شۇلارغا ئوخشاشلارنى كۆزگە سۈرمىدەك تارتىش لازىم.

3. كۆز رەڭدار قەۋىتىنىڭ قوزغالغانلىقى بولۇپ، بۇنىڭ ئىككى سەۋەبى بار. بىرى، بۇ قەۋەتنىڭ ئۆزىدە ياكى قوشنا قەۋەتلەردە ئىششىق پەيدا بولىدۇ. شۇ سەۋەبتىن ئۆز جايىدىن قوزغىلىدۇ. بۇنىڭدا كۆز ئېغىرلىشىدۇ، ئاغرىيدۇ، ياش ئاقىدۇ. بۇ قەۋەتنىڭ تۆشۈكى مۇزسىمان ھۆللۈكنىڭ ئۈدۈلىدىن بىر تەرەپكە يانتۇ بولۇپ قالغان سەۋەبتىن ھەرقانداق نەرسە كۆزگە تۇز كۆرۈنمەيدۇ. ئىششىق پەيدا بولۇش بىلەن كۆزنىڭ ھەجمى چوڭىيىپ قالغانلىقى، قارىقى سىرتىغا چىقىپ قالغانلىقى سەۋەبىدىن قاپاق يۇمۇلمايدۇ، كىرپىكلىرى بىر ـ بىرىگە يېپىشمايدۇ. يەنە كېسەلنىڭ كۆزىدە مۇڭگۈز قەۋەت ئىككىگە بۆلۈنۈپ، بىر قىسمى ئۆز ھالىتى بىلەن ساپ، سۈزۈك؛ يەنە بىرى، تۈتۈقلاشقاندەك كۆرۈنىدۇ. ئەگەر ئوڭ تەرەپكە يانتۇ كۆرۈنسە، مۇڭگۈز قەۋەتنىڭ چەپ تەرەپتىكى يېرىمىدا تۈتۈقلۇق كۆرۈلىدۇ. ئەگەر چەپ تەرەپكە يانتۇ بولسا، بۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ.

داۋالاش: مۇناسىپ سۈرگە بېرىش ئارقىلىق بەدەننى تازىلاش، بەدەن تازىلانغاندىن كېيىن كۆزدىكى ماددىنى يوقىتىش ئۈچۈن ياش ئاقتۇرغۇچى ۋە تازىلىغۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم. مەسىلەن: تۈتىيا بەش گرام، مارجان يىلتىزى، سېرىق ھېلىلە، سەبرە ھەربىرى 5. 12 گرامدىن، قارىمۇچ 14 گرام، ئۇزۇن پىلپىلدىن 8. 2 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، يىپەك رەختتىن ئۆتكۈزۈپ، سۈرمىگە ئوخشاش قىلىپ كۆزگە تارتىلسا كۆزنى تازىلايدۇ.

تاشقى تەرەپتىن ھەم بۇ قەۋەتنىڭ يانتۇلۇقى ۋە تاشقىرى چىقىپ قالغانلىقىنى يوقىتىشقا تىرىشىش لازىم. بۇنىڭ ئۈسۈلى تۆۋەندىكىچە:

بىر پارچە قوغۇشۇننى ئېلىپ كۆز ئالمىسىغا ئوخشاش قالپاق شەكلىدە بىر نەرسىنى

تەييارلاپ، ئۇنىڭ دەل ئوتتۇرىسىدىن تۆشۈك ئېچىپ، ئاندىن مەزكۇر قالپاق بىرقانچە قەۋەت لاتىغا ئورىلىدۇ (لاتىغا ئوراشتا تۆشۈكى بېكىلىپ قالماي ئوچۇق تۇرۇشى لازىم). ئاندىن تۆشۈك قالپاق كېسەلنىڭ كۆزىگە تېڭىلىدۇ. قوغۇشۇن قالپاقنىڭ مەنپەئىتى شۇكى، كۆزدىكى يانتۇلۇق ۋە ئارتۇقلۇق توغرىلىنىپ، تەبىئىي شەكلىگە كېلىدۇ.

يەنە بىر مەنپەئىتى ــ كۆز ماددا قۇيۇلۇشقا سەۋەب بولىدىغان قالايمىقان نەرسىلەرنى كۆرۈشتىن ساقلىنىپ قالىدۇ.

قوغۇشۇندىن ياسالغان بۇ قالپاق كىيدۈرۈلگەندىن كېيىن كېسەل بۇ تۆشۈكتىن قاراشنى خالايدۇ. لېكىن بۇنىڭ قارىشى ئاسان بولمايدۇ. بىرقانچە ۋاقىتقىچە قىينىلىپ تۆشۈكتىن قاراشقا ئادەتلەنسە، كۆز مەجبۇرىي توغرىلىنىپ ئۆزىنىڭ تەبىئىي شەكلىگە كېلىدۇ. رەڭدار قەۋەتنىڭ يانتۇ بولۇشىنىڭ يەنە بىر سەۋەبى، مۈڭگۈز قەۋەت بىرئاز سىرتقا چىقىپ قالىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن رەڭدار قەۋەت ئۆز جايىدىن قوزغىلىپ قالىدۇ.

رەڭدار قەۋەتكە مەخسۇس بولغان كېسەللىكلەرنىڭ تۆتىنچى ۋە بەشىنچى قىسمى بۇ قەۋەتنىڭ كېڭىيىپ قالغانلىقى ۋە تارىيىپ قالغانلىقى بولۇپ، بۇ كېسەللىكلەر ئالاھىدە بۆلۈمدە (كۆز قاتلاملىرىنىڭ كېسەللىكلىرىنى بايان قىلغاندىن كېيىن) بايان قىلىنىدۇ.

§ 9 . مۈڭگۈز پەردە كېسەللىكلىرى

بۇ قەۋەت ناھايىتى ئىنچىكە، نازۇك، سۈزۈك، ئاق مۈڭگۈزگە ئوخشاش قاتتىق بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ «قەرنىيە» دېيىلىدۇ. بۇ قەۋەت كۆزنىڭ قاتتىق قەۋىتىنىڭ ئەتراپىدىن پەيدا بولغان بولۇپ، ئۆزىنىڭ ئاستىدىكى باشقا قەۋەتنى ۋە ھۆللۈكلەرنى مۇھاپىزەت قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنىڭ قۇرۇلۇشى مۈڭگۈز قاتلاملىرىغا ئوخشاش تۆت قەۋەتتۇر. ئۇنىڭ بىرەر قەۋىتى ئاپەتكە ئۇچرىسا قالغان قەۋەتلەر ساق قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە بۇنىڭ تېگىدىكى كۆزنىڭ قالغان تەركىبىي قىسىمىمۇ سالامەت قالىدۇ.

مۈڭگۈز قەۋەتنىڭ كۆزنىڭ قارىقىغا ئۇدۇل تۇرغان قىسمى ھەممە قىسمىدىن قاتتىقراق بولىدۇ. بۇنداق بولۇشى كۆز قاتلاملىرىنى تولۇق مۇھاپىزەت قىلىش ئۈچۈندۇر. چۈنكى مۈڭگۈز قەۋەتنىڭ كۆز قارىقىغا ئۇدۇل تۇرىدىغان يېرى كۆمۈرچەكسىمان قەۋەتكە تۇتاش ئەمەس، ئۇنىڭ ئۇستىدە تاشقى تەرەپتىن كېلىدىغان ئاپەتلەرنى توسۇپ پاناھ بولىدىغان باشقا نەرسە يوق. بۇ قەۋەت مۇزسىمان ھۆللۈككە نىسبەتەن پانۇسنىڭ ئەينىكى بىلەن ئېچىدىكى چىراغنىڭ نىسبىتىگە ئوخشاشتۇر. بۇ قەۋەت تاشقى ئاپەتلەرنى توسىدۇ. ئەمما ئۆزى ساپ، سۈزۈك بولغانلىقتىن، كۆزگە نۇرنىڭ كىرىشىنى توسىمايدۇ.

مەزكۇر قەۋەتكە خاس كېسەللىك سەككىز خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى: مۈڭگۈزسىمان قەۋەتكە يىرىكلىك پەيدا بولۇش. بۇنىڭ ئۈچ سەۋەبى بار.

بىرىنچى سەۋەبى: قەۋەتلەرگە قۇرۇقلۇق پەيدا بولىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن ئەزانىڭ ئىچكى بوشلۇقلىرىنى تولدۇرۇپ، ئۇستىنى سۇزۇك تۈتۈپ تۇرغان ھۆللۈك يوقىلىدۇ. نەتىجىدە ئۇ سىلىقلىقىنى يوقىتىپ، يىرىكلىشىپ قالىدۇ. بۇنىڭ سۇزۇكلۇكى ۋە جۇلاسى كەتكەنلىكتىن يورۇقلۇقلارنى، سۇرەتلەرنى قوبۇل قىلىشتا يېتەرسىزلىك بولىدۇ.

ئىككىنچى سەۋەبى: ئۆتكۈر ياكى شور خىلىت شۇ قەۋەتكە قۇيۇلىدۇ. ئۇلار تۈزلۇق ۋە ئاچچىق بولغانلىقتىن، قەرىنىيە ئۇستىنى تاتلايدۇ. مەسىلەن: قوتۇر كېسەللىكىدە خىلىت تېرىنىڭ يۈزىنى تاتلىغاندەك.

ئۈچىنچى سەۋەبى: ئۆتكۈر ۋە ئەزانى يېگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش بىلەن بۇ قەۋەتنىڭ تەبئىتى ئۆزگىرىدۇ.

ئالامەتلىرى: كېسەل كۆزىنى يۇمغان ۋە ئاچقان ۋاقىتىدا ئۇستۈنكى قاپقى يىرىك بىر نەرسىنىڭ ئۇستىدىن ئۆتكەندەك سېزىلىدۇ، قاپاقنى ھەرىكەتلەندۈرگەندە كۆزىنى ئاغرىتىپ، ياش ئاقتۇرىدۇ. مەزكۇر قەۋەتنىڭ يىرىكلىشىشگە سەۋەب بولغان قۇرۇقلۇق باشقا قەۋەتلەردە ھەم كۆرۈلىدۇ. مەيلى قايسى سەۋەبتىن يىرىكلەشكەن بولسۇن، بۇنى پەيدا قىلغۇچى سەۋەبلەر ئىلگىرى مەۋجۇت بولغان بولىدۇ.

داۋالاش: مەيلى قايسى سەۋەبتىن پەيدا بولغان بولسۇن، مىزاجنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن ھۆللەشتۇرگۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن يىرىكلىك يوقىلىپ، ئېچىشىش پەسىيىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ سەۋەبى تۈزلۇق ياكى ئاچچىق خىلىت بولسا، ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن بىنەپشىنى قاينىتىپ، بۇنىڭ قاينىتىلمىسىدا خىيارشەنبەر ۋە تەرەنجىبىنلارنى ئېرىتىپ ئىچكۈزۈش لازىم. قوغۇشۇننىڭ كىرىنى كۆزگە تارتىش لازىم، بۇلار مۆڭگۈز قەۋەتنىڭ چوڭقۇرلۇقلىرىنى تولدۇرۇشتا ئوبدان تەسىر بېرىدۇ. بىنەپشە يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ تارتىلسا ياخشىراق بولىدۇ.

قوغۇشۇننىڭ كىرىنى ئېلىشنىڭ ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە: بىر پارچە قوغۇشۇننى ئېلىپ قولنىڭ ئالقىنىغا ياكى قومۇشقا سۇركەپ بېرىلسە، قارا كىرى چىقىدۇ. شۇ قوغۇشۇننىڭ كىرى دېيىلىدۇ. ئاندىن شۇ قارا كىرنى بىرئاز بىنەپشە يېغىغا قوشۇپ كۆزگە تارتىلىدۇ ۋە يەنە مۆڭگۈزسىمان قەۋەتنىڭ كاۋاكلىرىنى تولدۇرۇش ئۈچۈن بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى كەتىرا بىلەن ياكى بىنەپشە يېغى بىلەن كۆزگە تارتىلىدۇ. كەپتەر باچكىسىنىڭ قېنىنى تارتسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ قېنىنى ئېلىش ئۇسۇلى: باچكا قانىتىنىڭ پېيىنى يۇلسا، قان چىقىدۇ. ئاندىن بۇ قانىنى تارتىدۇ ياكى باچكىنىڭ قانىتى ئۇستىدىكى تومۇرلاردىن بىرىنى ئېچىپ، شۇنىڭدىن چىققان قانىنى كۆزگە تېمىتسا، ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىككىنچى خىلى: مۆڭگۈزسىمان قەۋەتنىڭ ئۆرلەپ قالغانلىقى بولۇپ، بەزىدە مۆڭگۈزسىمان قەۋەت كۆمۈرچەكسىمان قەۋەتتىن ئۇستۈنرەك بولۇپ قالغانلىقى ئوچۇق كۆرۈنىدۇ.

سەۋەبى: بۇ قەۋەتنىڭ ئاستىغا يەل خۇسۇسىيەتلىك خىلىت پەيدا بولىدۇ. ئاندىن

سقىلىش ۋە قوزغىلىش ئارقىلىق شۇ قەۋەت ئۆرلەپ قالىدۇ.

داۋالاش: قويۇق، شىلىمشىق خىلىتتىن ئاۋۇال بەدەننى تازىلاش، ئومۇميۈزلۈك بەدەننى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن كۆزنى تازىلاش ئۈچۈن زورۇرى ئەسپەر، شىيافى ئەھمەرلەرگە ئوخشاش ماددىنى تارقاتقۇچى دورىلارنى كۆزگە تارتىش، قىزىق سۇ بىلەن يۇزنى يۇيۇش، قاينىق سۇنىڭ ھورىغا بېشىنى تۇتۇش لازىم.

ئۈچىنچى خىلى: مۇڭگۈزسىمان قەۋەتنىڭ يېرىلغانلىقى بولۇپ، مۇڭگۈزسىمان قەۋەتنىڭ تۆتىلا قەۋىتى يېرىلىپ ئاستىدىن رەڭلىك پەردىنىڭ باش تەرىپى چىقىپ قالىدۇ (بۇ كېسەللىك «مۇرسەرەج» دەپ ئاتىلىپ، تۆۋەندە ئايرىم بۆلۈملەردە بايان قىلىنىدۇ).

تۆتىنچى خىلى: مەزكۇر قەۋەتتىكى يەنە بىر يېرىق بولۇپ، مەزكۇر قەۋەتنىڭ تاشقى پوستى يېرىلىدۇ. ئاندىن كېيىن ئۇنىڭ قالغان قەۋەتلىرى تاشقىرى چىقىپ قالىدۇ. ئەمما رەڭلىك قەۋەت ئۆز ھالىتى بويىچە سالامەت قالىدۇ. بۇنىڭ ئالامەتلىرى ئوچۇقتۇر. داۋالاش ئۇسۇللىرى مۇرسەرەج كېسەللىكىدە بايان قىلىنىدۇ.

بەشىنچى خىلى: مۇڭگۈز قەۋەتتىكى يىرىڭلىق چاقا ۋە كۆزگە چۈشكەن ئاق بولۇپ، بۇلار تۆۋەندە ئايرىم - ئايرىم بايان قىلىنىدۇ.

ئالتىنچى خىلى: مۇڭگۈزسىمان قەۋەتتىكى يامان سۈپەتلىك ئۆسمە (سەرتان) بولۇپ، بۇنىڭ ئالامەتلىرى قاتتىق ئاغرىيدۇ. كۆزنىڭ تومۇرلىرىدا چىڭقىلىش پەيدا بولىدۇ. ئىششىقنىڭ رەڭگى قارامتۇل قىزىل بولىدۇ. قاتتىق بىر نەرسە سانجىغاندەك ئاغرىق پەيدا بولۇپ ئىككى چېكىگە تارقىلىپ بارىدۇ. بولۇپمۇ قاتتىق ۋە جاپالىق ھەرىكەت قىلغان ۋاقىتىدا يەنە باش ئاغرىيدۇ، كۆڭلى تاماق خالىمايدۇ. بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا ئۇنۇم قازىنىش تەس. ئەمما ئاغرىقنى پەسەيتكۈچى، كېسەللىكنى توسقۇچى چارە - ئۇسۇللارنى قىلىشقا تىرىشىش لازىم.

داۋالاش: قېتىق سۈيى، سېرىق ئوت قوشۇلغان سىركەنجۈبىلار ئارقىلىق ئىچىنى يۇمشىتىپ تۇرۇش؛ ماددا ئېچىشتۇرۇپ، ئاغرىق غەلىبە قىلغاندا توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى شىيافى ئەبھەى بىلەن قوشۇپ كۆزگە قويۇش لازىم. ئاق لەيلى، ھەمىشىباھار، ئىتئۈزۈمىنىڭ يوپۇرمىقىنى سوقۇپ بىنەپشە يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تېڭىش كېرەك. بۇ يەردە ئۆتكۈر دورىلارنى ھەرگىز ئىشلەتمەسلىك كېرەك. چۈنكى ئۇنداق دورىلار چىدىغۇسىز ئاغرىق قوزغىتىدۇ.

يەتتىنچى خىلى: مۇڭگۈزسىمان قەۋەتتىكى مۇدۇرلار، بۇنىڭ تۆت قەۋىتىنىڭ ھەممىسىدە مۇدۇر پەيدا قىلغۇچى ماددا پەيدا بولۇپ، ئاندىن ئۇنىڭ سىرتقى قىسمىدا مۇدۇر پەيدا بولۇپ كۆرۈنىدۇ. ماددىنىڭ ناچارلىقى ۋە ئاز - كۆپلۈكى ۋە ئورنىغا قاراپ مۇدۇرلارنىڭ ئەھۋاللىرى، رەڭگى، ئاغرىقى، قاتتىق - يۇمشاقلىقى ئوخشاش بولمايدۇ. ماددا كۆپ ۋە ئۆتكۈر بولمىسا، ئاغرىقى ئازراق بولىدۇ. ماددا كۆپرەك ۋە ئۆتكۈر بولسا، ئاغرىقى قاتتىق ۋە خەتىرى كۆپرەك بولۇشى مۇمكىن.

مۇدۇر پەيدا بولغان ئورۇنلارغا قاراپ مۇدۇرلارنىڭ رەڭگى ئوخشاش بولمايدۇ. مۇدۇرلار مۇڭگۇزسىمان قەۋەتتىنىڭ سىرتقى پوستىدا بولسا رەڭگى سۇزۇك ۋە قارا بولىدۇ. ئۇچىنچى پوستىدىكى مۇدۇرلارنىڭ رەڭگى ئاق كۆرۈنىدۇ. ئىككىنچى پوستىنىڭ ئاستىدىكى مۇدۇر ئاق ۋە قارىلىقتا ئوتتۇراھال بولىدۇ.

مۇدۇر مۇڭگۇز قەۋەتتىنىڭ تاشقى تەرىپىدە بولۇپ، رەڭدار قەۋەتتىنىڭ تۆشۈكىنىڭ ئۈدۈلىدا بولمىسا ماددا كۆپ، ئۆتكۈر بولۇش بىلەن يىرتىلىش، تېشىلىش ھالىتىگە ئېلىپ بېرىش خەۋپى بولمايدۇ. چۈنكى مۇڭگۇز قەۋەتتىنىڭ تاشقى پوستى قالغان پوستىلىرىغا نىسبەتەن قاتتىقراق بولۇپ ئاسان يىرتىلمايدۇ (ئاز قىسمى ئۇنداق بولماسلىقى مۇمكىن).

بۇ مۇدۇر رەڭدار قەۋەت تۆشۈكى ئۈدۈلىدا بولمىسا، ساقايغاندىن كېيىن كۆزنىڭ كۆرۈشىگە توسالغۇ بولىمايدۇ. قالغان قەۋەتلىرىدىكى مۇدۇرلار ئۇ قەدەر ساغلام بولمايدۇ. بۇلارنىڭ يىرتىلىش ئېھتىمالى كۆپرەك، چۈنكى بۇلارنىڭ جىسمى تاشقى پوستىدەك قاتتىق ئەمەس.

رەڭدار قەۋەت تۆشۈكىنىڭ ئۈدۈلىغا چىققان مۇدۇر مۇڭگۇز قەۋەتتىنىڭ قايسى قەۋىتىدە بولسۇن، ناچار ۋە يامانراقتۇر. بۇ ساقايسا كۆزنىڭ كۆرۈشىنى توسىدۇ. تاشقى پوستىدىن باشقا پوستىلىرىدىكى مۇدۇرلار پوست يىرتىلىش دەرىجىسىگە ئېلىپ بارسا، رەڭدار قەۋەتتىنىڭ پۈلتىيىپ چىقىپ قېلىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

داۋالاش: بۇنى داۋالاشنىڭ ئۇسۇل - چارىلىرىنى ئەھۋالغا قاراپ، ئىششىقلارنىڭ ۋە يىرىڭلىق چاقىلارنىڭ بايانىدىن ئىزدەش لازىم. سۇرگە بېرىش ئارقىلىق ماددىنى كېمەيتىش ۋە تۆۋەن تەرەپكە تارتىش لازىم. كېسەللىكنىڭ باشلانغۇچ دەۋرىدە ماددىنى قايتۇرغۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىش؛ ئاخىرقى دەۋرلىرىدە كۈندۈر قوشۇلغان شىيافى ئەھمەرنى كۆزگە تارتىش لازىم. كېسەللىك تۆۋەنلىشىكە باشلىغاندا شىيافى ئەھمەر لەيىرنى كۆزگە تارتىش لازىم.

مۇڭگۇز قەۋەتتىكى ئۆرلەپ قېلىش بىلەن مۇدۇر چىقىشنىڭ پەرقى شۇكى، ئۆرلەپ قېلىش قاتتىق ۋە مۇستەھكەم بولىدۇ، ئولتۇرۇشمايدۇ. مۇدۇر تۆۋەن تەرەپكە ئولتۇرۇشىدۇ، كۆزدىن ياش ئاقىدۇ ۋە لوقۇلداپ ئاغرىيدۇ.

سەككىزىنچى خىلى: مۇڭگۇز قەۋەتتىنىڭ ئاستىغا يىرىڭ پەيدا بولۇش. بۇ كېسەللىكنىڭ ئۇچ سەۋەبى بولۇپ، بىرىنچىسى، مۇڭگۇز قەۋەتكە يىرىڭلىق چاقا پەيدا بولۇپ، يىرىڭ چىقىش ئۇچۇن ئېغىز ئېلىپ يىرىڭ سىرتقا چىقالماستىن، شۇ جايدا تۇرۇپ قالىدۇ. ئىككىنچىسى، قان مەنبەلىك ۋەرەم پەيدا بولۇپ، ئۇنىڭ ئارتۇق ماددىسى تارقاپ كەتمەستىن يىرىڭغا ئايلىنىپ شۇ يەردە تۇرۇپ قالىدۇ. ئۇچىنچىسى، قاتتىق باش ئاغرىقى پەيدا بولۇپ، ئاندىن باشنىڭ تەبىئىي ئارتۇق ماددىسى مۇڭگۇزسىمان پەردە تەرەپكە چۇشىدۇ. بۇ ماددا تۇرۇپ قېلىش نەتىجىسىدە يىرىڭغا ئايلىنىدۇ. بۇ يىرىڭنىڭ شەكلى تىرناق شەكلىدە بولۇپ، بەزىسى مۇڭگۇز قەۋەتتىن ئازراق جايىنى ئالىدۇ. بەزىسى مۇڭگۇز

قەۋەتتىن كۆپرەك جاينى ئېلىپ، كۆز قارىقىنى پۈتۈنلەي يېپىش دەرىجىسىگە بېرىپ قالىدۇ.

داۋالاش: ماددىنى نورمال دەرىجىدە پىشۇرىدىغان ۋە تارقىتىدىغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. مەسىلەن: زورۇرى ئەسپەرنى قىز تۇغقان ئايالىنىڭ سۈتىگە ياكى ھۆلبە سۈيىگە ياكى زىغىر ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسىگە قوشۇپ، كۆزگە تارتىش لازىم. ھۆلبە، ئىكللىملىكلەرنىڭ ئىلمان سۈيى بىلەن ھەر سائەتتە ئارقا - ئارقىدىن كۆزگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش لازىم. مەرقىشا ۋە ئىقلىمائى فىزىلەر سۇرمىگە ئوخشاش يۇمشاق ئېزىپ كۆزگە تارتىلسا، يىرىڭنى قۇرۇتۇش ۋە تارقىتىشتا بەك ياخشىدۇر. يۇقىرىقى ئۇسۇل - چارىلەر بىلەن يىرىڭ تارقالمىسا، كۆزنى ئوپېراتسىيە قىلىشقا توغرا كېلىدۇ. ئوپېراتسىيە قىلغاندا يىرىڭنى چىقىرىپ بولغاندىن كېيىن، كۆزنىڭ چاقىلىرى ئۇچۇن ئىشلىتىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم. ئەمما كۈچلۈك ئېھتىياج بولمىسا يىرىڭ كۆزنىڭ كۆرۈشىنى توسمىسا، ئوپېراتسىيە قىلماسلىق لازىم.

«زورۇرى ئەسپەر» نىڭ تەييارلىنىشى ۋە ئىستېمال قىلىنىشى تۆۋەندىكىچە:

ئېشەك سۈتىگە چىلاپ قۇرۇتۇلغان ئەنزىرۇت 28 گرام، سەبرە، زەپەر، ھۆزۈز ھەربىرى 21 گرام، مۇرمەككى 2.8 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، يىپەك رەختتىن ئۆتكۈزۈپ، يۇقىرىدا ئېيتىلغاندەك سۈت ۋە باشقىلارغا قوشۇپ، كۆزگە قائىدە بويىچە ئىشلىتىلىدۇ.

§ 10 . بىرىكتۇرگۈچى پەردە كېسەللىكلىرى

بۇ قەۋەت كۆمۈرچەكسىمان بىر خىل پەردە بولۇپ، قاتتىق ۋە سۈزۈك، جىسمى زىچ كېلىدۇ. كۆزنىڭ ئاق ۋە قارىلىرىنى ھەركەتلەندۈرگۈچى ئەسەبلەر ئارىلاش تۈزۈلگەن. بۇ قەۋەت مايلىق ئاق گۆش بىلەن تولغان بولىدۇ. ئۇ ھەممە ئەزالارنى يېپىپ ئورىغان بولىدۇ. ئەمما مۇڭگۈزسىمان قەۋەتنى ياپماستىن، بۇنىڭ چۆرىلىدىرىدە مۇستەھكەم ئورۇنلاشقان بولۇپ، كۆزنىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىنى بىر - بىرىگە تۇتاشتۇرۇپ تۇرىدۇ.

بىرىكتۇرگۈچى پەردە كېسەللىكلىرى تۆۋەندىكىدەك بىر نەچچە تۈرگە بۆلۈپ بايان قىلىنىدۇ.

1. بىرىكتۇرگۈچى پەردە ياللۇغى

بۇ بىرىكتۇرگۈچى توقۇلما قەۋەتنىڭ ياللۇغلىنىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، ھەقىقىي رەمەد شۇدۇر. بەزىدە چاڭ - توزان، تۈتۈن، كۈننىڭ ھارارىتى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلاردىن پەيدا بولغان ئىششىقسىز كۆز قىزىرىپ ئاغرىشمۇ «رەمەد» دېيىلىدۇ.

ئەبۇئەلى ئىبن سىنانىڭ تونۇشچە: بىرىكتۇرگۈچى پەردە ياللۇغى ئىسسىقتىن

بولسۇن ياكى سوغۇقتىن بولسۇن «رەمەد» دېيىلىدۇ. لۇغەت مەنىسىدىن ئالغاندا كۆزدىكى ھەرقانداق ئىششىق بىردەكلا «رەمەد» دەپ ئاتىلىدۇ.

رەمەدنىڭ سەۋەبى سەپرا، بەلغەم، سەۋدا ياكى يەللەردىن بىرى بولۇشى مۇمكىن. ئۇلارنى تۆۋەندە ئايرىم ـ ئايرىم بايان قىلىمىز:

1. تۇتاشتۇرغۇچى توقۇلما قەۋەتنىڭ قان مەنبەلىك ئىششىقى

ئالامىتى: كۆز بەك ئىششىق، قىزىل ۋە ئېسىلەڭگۈ بولىدۇ ۋە چىڭقىلىدۇ. چاپاقلار كۆپ چىقىدۇ. تومۇرلىرى تولۇقلۇق بولىدۇ. ئىككى چېكە لوقۇلداپ ئاغرىيدۇ. بۇلاردىن باشقا يەنە قانىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: ھېلىلە، ئەينۇلا، شاھتەررە، تەمرى ھىندىلارنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن ئىچىنى يۇمشىتىپ تازىلاش؛ ئاندىن شىيافى ئېبىيەزنى سۇ ئىشلەتمەستىن، تۇخۇمنىڭ ئېقىدا ياكى ھۆلبىنىڭ شىرنىسىدا ياكى قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىدە ئېرىتىپ كۆزگە تارتىش لازىم. ئۇيۇشتۇرغۇچى دورىلارنى بەدەننى ۋە باشنى تازىلاشتىن بۇرۇن ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. چۈنكى بەدەننى ۋە باشنى تازىلاشتىن بۇرۇن بۇ خىل دورىلار ئىستېمال قىلىنسا تۇتاشتۇرغۇچى توقۇلما قەۋەت قاتتىق چىڭقىلىش بىلەن پۈلتىيىپ قېلىش، يېرىلىپ كېتىشتەك يامان ئاقىۋەتنى كەلتۈرۈپ قويىدۇ.

«زەخىرە» دېگەن كىتابنىڭ مۇئەللىپى «ئەگەر بىر تېۋىپ رەمەد كېسەللىكىدە بەدەننى تازىلاشتىن بۇرۇن يەرلىك ئورۇنغا تەسىر كۆرسەتكۈچى دورىلارنى ئىشلەتكەن بولسا، چوڭ بىر جىنايەت ئۆتكۈزگەن بولىدۇ» دېگەن.

شۇنىڭدەك رەمەدنىڭ باشلىنىش دەۋرىلىرىدە كۆزگە سۇ تەگكۈزۈشكىمۇ بولمايدۇ. چۈنكى سۇ ماددىنى يوشۇرماي كۆز پەردىلىرىنى قويۇقلاشتۇرۇپ، كۆز نېرۋىلىرىغا زىيان يەتكۈزۈپ قويىدۇ. بۇندىن باشقا، يەنە كۆپلىگەن زىيانلىرى بار. بەدەن تازىلانغاندىن كېيىن كۆزنى قۇۋۇەتلەش، ماددىلارنى قايتۇرۇش ئۈچۈن سەندەل، ھۇزۇز، ئاقاقىيا، مامشالارنى ھۆل يۇمغاقسۈتنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، كۆزگە قويۇق چېپىش لازىم. زەرنىخ، تەمرى ھىندىغا ئوخشاشلارنى شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېيىش لازىم. چۈنكى بۇ خىلدىكى نەرسىلەر قانىنىڭ ھارارىتىنى تۆۋەنلەشتۇرۇپ، قاننى نورمالىلاشتۇرىدۇ. ئەمما ئاچچىق نەرسىلەرنى پەقەت بەرمەسلىك لازىم. تۇتاشتۇرغۇچى توقۇلما قەۋەت پەي خاراكتېرلىكتۇر. پەيلەر ئۈچۈن ئاچچىق نەرسىدىن زىيانلىق نەرسە يوقتۇر.

2. سەپرا مەنبەلىك ئىششىق ئالامىتى: بۇ قەۋەتتە ئىششىق، سوزۇلۇش (چىڭقىلىش)، قىزىللىق، چاپاق، ياش ئېقىش ئەھۋاللىرى قان مەنبەلىك رەمەدكە نىسبەتەن ئازراق بولىدۇ. ئەمما ئاغرىشى، كۆيۈشى، قادىلىشى كۆپرەك بولىدۇ.

كۆز ساغلام ۋاقىتتىكى ياش قىزىق بولىدۇ. چۈنكى ئۇ ھەزىم بولۇپ كېلىدۇ. كۆز ئاغرىغان ۋاقىتتىكى ياش سوغۇق بولىدۇ، چۈنكى ئۇ ھەزىم بولماي كېلىدۇ.

داۋالاش: قان مەنبەلىك «رەمەد» تە ئېيتىلغان ھېلىلە قاينىتىلمىسى بىلەن ئىچىنى يۇمشىتىش. كاسنە شىرنىسى، سېمىزئوت شىرنىسى، ئىتئۈزۈمنىڭ يوپۇرمىقى، ھۆل

يۇمغاقسۇتكە ئوخشاش سوغۇق دورىلارنىڭ سىقىلغان سۇلىرىنى قويۇق چېپىش؛ بېھى ئۇرۇقى ۋە ئىسپىغۇللارنىڭ شىرنىسىنى قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى بىلەن ياكى توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى بىلەن كۆزگە تېمىتىش لازىم. كۆزنىڭ ئاغرىشى قاتتىق بولۇپ كەتكەن ۋاقىتدا شىيافى كاپۇرى، شىيافى ئەپيۇنلەرنى كۆزگە تارتىش لازىم.

ئەسكەرتىش: ئاغرىقى قاتتىق بولغان ھەربىر كېسەللىكتە ئاۋۋال ئاغرىقنى پەسەيتىشكە تىرىشىش لازىم. چۈنكى ئاغرىش كېسەللىككە ئۇچرىغان ئەزانىڭ قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ. ماددىلارنىڭ شۇ ئەزا تەرەپكە تارتىلىشىغا سەۋەب بولىدۇ. بۇ ئەھۋاللارنىڭ ھەممىسى كېسەللىكنى كۆپەيتىدۇ. ئاغرىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئەزالار سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورىلارنى داۋاملىق ئىشلەتمەسلىك لازىم. چۈنكى سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورىلارنى داۋاملىق ئىشلىتىش باشقا خەتەرلىك ئاقىۋەتكە ئۇچرىتىپ قويىدۇ.

3. بەلغەم مەنبەلىك كۆز قىزىرىپ ئاغرىش

ئالامىتى: كۆز ئېسىلەڭگۈ، بەك ئېغىر كېلىدۇ. چاپاق ۋە ياش كۆپ بولىدۇ. ئۇخلىغان ۋاقىتىدا كۆزنىڭ ھەر ئىككى قاپقى بىر - بىرىگە چاپلىشىپ قالىدۇ. قىزىللىق ئازراق بولىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال ماددىنى پىشۇرۇپ، ئاندىن مېڭىنى تازىلاش ئۈچۈن كۈمىلاچلار ۋە ئىيارەجلەرنى بېرىش لازىم. ماددىنى توسۇش ۋە تارقىتىش ئۈچۈن سەبرە، ھۇزۇز، مۇرمەككى، ئاقاقىيا، زەپەرلەرنى گۈلابقا ئارىلاشتۇرۇپ پېشانىسىگە، قاپقىنىنىڭ ئۈستىگە قويۇق چېپىش لازىم. سەبرە كۆزدىكى ئىششىقلار ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. چۈنكى سەبرە تارتىپ كېلىدىغان ماددىنى توسىدۇ، بار بولغان ماددىنى تارقىتىدۇ. ماددىنى پىشۇرۇش ۋە تارقىتىش ئۈچۈن يۇيۇلغان ھۆلبىنىڭ لوئابىنى، زىغىر ئۇرۇقىنىڭ لۇئابىنى كۆزگە تېمىتىش لازىم. ئاندىن كېيىن 2～3 كۈن ئۆتكەندە كېسەللىكنىڭ ئاخىرلىشىشىغا قاراپ زورۇرى ئەبەيزنى كۆزگە سېپىش كېرەك. زورۇرى ئەبەيزنى 2～3 كۈندىن كېيىن ئىشلەتسۇن دېيىشىمىز، بۇنىڭ تارقىتىش قۇۋۋىتى كۈچلۈكتۇر. كۆز ئىششىقلىرىدا تارقاتقۇچى كۈچلۈك دورىلارنى ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. لېكىن كېسەللىك ئاياغلىشىشقا باشلىغاندىن كېيىن ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

ھۆلبىنى يۇيۇشنىڭ ئۇسۇلى: ھۆلبىنى سۇزۇك سۇغا سېلىپ، ئالتە سائەتكىچە قويۇپ، ئاندىن سۇنى سۇزۇپ تۆكۈۋېتىپ، ھۆلبىگە 20 باراۋەر باشقا سۇ قۇيۇپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ لوئابى ئېلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

زورۇرى ئەبەيزنى تەييارلاشنىڭ ئۇسۇلى: ئەنزىرۇتتىن ئەھۋالغا قاراپ مەلۇم مىقداردا ئېلىپ ئېزىپ، ئېشەك سۈتى بىلەن ياكى قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى بىلەن خېمىر قىلىپ، بۇ خېمىرنى يۇلغۇننىڭ ياغىچىدا قويۇپ سوۋۇشقا يېقىنلاشقان تونۇرغا سېلىپ، قۇرۇتۇپ ئاندىن ئېلىپ، ئەنزىرۇتتىن بىر ھەسسە، نىشاستىدىن تۆتتىن بىر ئېلىپ بىرلەشتۇرۇپ، يۇمشاق سالايە قىلىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. كىرپىكنىڭ چاپلىشىپ قالغانلىقى ۋە چاپاقنىڭ

كۆپلۈكى ئۈچۈن بىرئاز ناۋات قوشۇپ ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

ئەنزىرۈتنى مۇددەببەر قىلىشنىڭ يەنە بىر ئۇسۇلى: ئەنزىرۈتنى سۈتكە چىلاپ ئاپتاپتا قۇرۇغىچە قويۇلىدۇ. شۇ ئۇسۇل بىلەن ئۇچ قېتىم قىلىپ، ئاندىن باشقا دورىلارغا قوشۇپ ئىشلەتسە بولىدۇ. بۇنى قۇرۇتۇشتا چاڭ ـ توزانلارنىڭ ئارىلىشىپ قالماسلىقىغا بەك دىققەت قىلىش لازىم.

4. سەۋدا مەنبەلىك كۆز قىزىرىپ ئاغرىش

بەزىلەر بۇنى قۇرۇق كۆز ئاغرىقى دەيدۇ.

ئالامىتى: كۆزى قۇرۇق ۋە ئېغىر بولىدۇ. سانجىلىپ ئاغرىيدۇ. كۆزنىڭ رەڭگى ئۆزگىرىدۇ. كېسەللىك ئۇزۇنغا سوزۇلىدۇ. قاپىقى قىزىرىدۇ. بۇنىڭ قىسمەنلىرىدە تۇتاشتۇرغۇچى توقۇلما قەۋەتتىمۇ قىزىللىق پەيدا بولىدۇ. بۇ كۆز ئاغرىقى كۆپرەك مېڭىسى قۇرۇق بولغان سەۋدا مىزاج كىشىلەردە باش ئاغرىقى بىلەن بىللە بولىدۇ.

داۋالاش: مېڭىنى ھۆللەشتۇرۇش ئۈچۈن مالىخۇلىيا كېسەللىكىدە ئىيتىلغان ھۆللەشتۇرگۈچى، جىگەر ياخشى ھەزىم قىلالايدىغان تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش، ئارپا سۈيى ئىچىش، بىنەپشە، نىلۇپەر، ئاق لەيلى يوپۇرمىقى، قاپاق يوپۇرمىقى، ئاقلانغان ئارپا قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيىنى بېشىنىڭ ئالدى تەرىپىگە قۇيۇش ھەم شۇ قاينىتىلغان سۈنىڭ ھورى بىلەن تەرلىنىش، مۇنچىغا بېرىش، بىنەپشە يېغى، يېڭى سېغىلغان سۈتلەرنى بۇرنىغا تارتىش، بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى كۆزگە تېمىتىش، بابۇنە، بىنەپشە، زىغىر ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى بىنەپشە ۋە نىلۇپەر ياغلىرى بىلەن قوشۇپ كۆزگە قويۇق چېپىش، شىيافى دىنارىنى كۆزگە تارتىش لازىم. خىلتىنى ھۆللەشتۇرۇشتىن ئىلگىرى ماددىنى تارقاتقۇچى دورىلاردىن، بەدەندىن سۇيۇقلۇق ماددىلارنى چىقىرىۋېتىشتىن ئەلۋەتتە ساقلىنىش لازىم. چۈنكى ھۆللەشتۇرۇشتىن ئىلگىرى تازىلاش ئېلىپ بېرىلسا قۇرۇقلۇقنىڭ كۆپىيىشىگە، ماددىنىڭ قويۇقلىشىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

شىيافى دىنارنى تەييارلاش ئۇسۇلى: سەفىداپ، ئىقلىمىيا ھەربىرى 28 گرامدىن، ئەپيۇن ئۇچ گرام، كەتىرا ئالتە گرام، نىشاستە ئۇچ گرام، ھەممىسىنى يۇمشاق ئېزىپ، يىپەك ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى بىلەن خېمىر قىلىپ، شىياف تەييارلاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5. يەل مەنبەلىك كۆز ئاغرىقى

ئالامىتى: تۇز سوزۇلىدۇ، چىڭقىلىدۇ. ئېغىرلىق ۋە ياش ئېقىش بولمايدۇ، بەزىدە قىزىرىپ قالىدۇ.

داۋالاش: بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، مەرزەنجۇشلارنى قاينىتىپ، سۈيىنى كۆيمىگۈدەك ھالدا كۆزگە قۇيۇش، كېپەك ۋە ئاق قوناقلار بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، يەللەرنى تارقىتىش ئۈچۈن مۇنچىغا بېرىش لازىم.

بەزىدە چۆل ـ باياۋانلاردا يول يۈرۈپ، چاڭ ـ توزان ۋە كۈننىڭ ئىسسىقلىقىغا

ئۇچراش، بەك يورۇق نەرسىلەر (نۇر، قار) گە قاراش، تۇتۇنگە يولۇقۇش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلاردىن تۇتاشتۇرغۇچى توقۇلما قەۋەتكە هارارەت پەيدا بولىدۇ. بۇ خىلدىكى كۆز ئاغرىقى كۆپىنچە ۋاقىتلاردا سەۋەبى يوقالسا، داۋالانمىسىمۇ 3～4 كۈن ئىچىدە ئۆزى ياخشى بولۇپ كېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنىڭ سەۋەبىنى يوقىتىشقا چارە قىلىش لازىم، سەۋەب يوقالسىمۇ ئاغرىق ياخشى بولمىسا، ئاندىن ئۆز ۋاقتىدا داۋالاش ئېلىپ بېرىش لازىم.

ئالامىتى: يۇقىرىقىغا ئوخشاش سەۋەبلەرنىڭ بولغانلىقىدۇر. كۆز بىرئاز قىزىرىدۇ ۋە ئېچىشىپ ياش ئاقىدۇ.

داۋالاش: بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى تۇگىتىلگەندىمۇ، 4～3 كۈن ئىچىدە ساقىيىپ كەتمىسە، ئىچىنى سۇرۇش ئۈچۈن هېلىلە، ئەينۇللارنى قاينىتىپ، سۈيىدە تەرەنجىبىن، خىيارشەنبەرلەرنى ئېرىتىپ ئىچىش لازىم. ئاندىن شىيافى ئەيىزنى كۆزگە تارتىش لازىم.

قاپاقلارنىڭ بىر ـ بىرىگە چاپلىشىپ قېلىش خەۋپى بولغاندا بەدەننى تازىلاپ مىزاجنى ئۆزگەرتكەندىن كېيىن، شىيافى ئەيىز، قوغۇشۇن شىيافى، قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىگە چىلاپ قۇرۇتۇلغان ئەنزىرۇت چۈشكەن زورۇرى ئەيىزلەرنى ئىشلىتىش لازىم. دورا كۆزگە سىڭىپ كۆز تازىلانغاندىن كېيىن چاپلىشىپ قېلىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن پەلكۈچنى گۈل يېغىغا چىلاپ، كۆزگە تارتىپ چاپلاشمىغۇدەك قىلىپ تېڭىپ قويۇش كېرەك. بۇ خىلدىكى كۆز ئاغرىقىدىن باشقا كۆز ئاغرىقىدا ياغ ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

2. بىرىكتۈرگۈچى پەردىگە رەڭدار چېكىت چۈشۈش

بىرىكتۈرگۈچى پەردىدە قىزىل، قارا ياكى يېشىل چېكىتلەر بولۇپ، كۆز تۇتاشتۇرغۇچى توقۇلما قەۋىتىدە پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ تۆت خىل سەۋەبى بولىدۇ: بىرى، كۆزگە تاياقتەك بىر نەرسە تېگىش بىلەن كۆزدىكى ئىنچىكە تومۇرلارنىڭ بەزىلىرى يېرىلىپ قان چىقىپ، تۇتاشتۇرغۇچى پەردە ئاستىدا توختاپ قالىدۇ. بەزىدە تومۇر بىلەن بىللە تۇتاشتۇرغۇچى توقۇلما قەۋەتنىڭ ئۆزىمۇ يېرىلىدۇ. ئىككىنچىسى، تومۇرلار بەك تولۇپ كەتكەنلىكتىن ۋە سوزۇلغانلىقتىن ياكى چىڭقالغانلىقتىن يېرىلىپ كېتىدۇ. ئۈچىنچىسى، قان قاينىپ ئۆزىنىڭ ئۆتكۈرلۈكى ۋە كۆپلۈكى سەۋەبىدىن كۆزگە مايىل بولۇپ، تۇتاشتۇرغۇچى توقۇلما قەۋىتى ئەزالىرىنىڭ ئىچىگە كىرىپ قالىدۇ. تۆتىنچىسى، كۈچلۈك تۇۋلاش، قاتتىق هەرىكەت ياكى قاتتىق هۆ قىلىش ئەهۋاللىرىدا مېڭە تومۇرلىرى تولۇپ قېلىش، قان قاياناش تۈپەيلىدىن كۆزدە چېكىت پەيدا بولىدۇ. بۇنداق چېكىتلەرنىڭ سەۋەبى ئاجىز بولغىنىنى داۋالىمىسىمۇ، ئاز مۇددەت ئىچىدە ئۆزلۈكىدىن يوقىلىپ كېتىدۇ. سەۋەبى كۈچلۈك بولغىنىنى داۋالاشقا توغرا كېلىدۇ.

داۋالاش: هېلىلە قاينىتىلمىسى ئارقىلىق ئىچىنى يۇمشىتىش كېرەك. بۇ قاينىتىلمىنى سۈزگەندىن كېيىن ئازراق سوقمۇنىيانى يۇمشاق ئېزىپ، ئۈستىگە سېپىپ

ئىچسە، تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. ئايارەجلەرنى ھەرگىز ئىشلەتمەسلىك لازىم. ھەمەلچە (ھوققە) بەك مەنپەئەتلىكتۇر. ئاغرىقنى پەسەيتىش ۋە ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن سۈت ۋە مۇناسىپ لوئابلارنى ئىلمان ھالدا كۆزگە تېمىتىش؛ پاختىنى توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى ۋە سېرىقىغا بۇلاپ كۆزگە تېڭىش؛ كېسەلنى ئوڭدا يېتىشقا بۇيرۇش لازىم. مۇشۇ ئۇسۇل - چارىلەرگە ئەمەل قىلىنسىلا ئاغرىق پەسىيىدۇ. كېسەللىك يېڭى باشلانغان ۋاقىتلاردا كەپتەر قانىتىنىڭ قىزىق قېنىنى كۆزگە تېمىتىش مەنپەئەت قىلىدۇ. ماددىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن گىلى ئەرمىنى، ئادەتتىكى گىللارنى قىزىق سۇدا ئېرىتىپ، بۇ قانغا قوشۇلسا، ياخشىراق بولىدۇ. ئەمما كېسەللىك پەسەيىشكە يۈز تۇتقان ۋاقىتدا ماددىنى تارقىتىش ئۈچۈن كۈندۈر، مۇرمەككى، ئوشەق، زەپەرلەرنى بۇ قانغا ئارىلاشتۇرۇش، بەكرەك تارقىتىش مەقسەت قىلىنسا سېرىق زەرنىخ، قىزىل زەرنىخلارنى ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە قۇيۇش، ئۇرۇقى ئېلىنغان ۋاسالغۇ، ئىتئۈزۈمىنىڭ ياپرىقى، يېڭى قېتىق، بىرئاز ئاق تاشتۇزلارنى بىرلەشتۈرۈپ سوقۇپ كۆزگە تېڭىش، سۆئىتەر، قۇرۇق زۇۋا قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش لازىم. بۇ كېسەللىكنىڭ داۋالاشقا تېگىشلىكىنى داۋالاشتا سۈسلۇق قىلماسلىق ۋە كېچىكتۈرمەسلىك لازىم. بەزىدە قان قېتىپ قېلىپ، ھەرگىز تارقىمايدۇ. بەزىدە مەزكۇر چېكىتنىڭ يېنىدىكى ئەزالار يىرىڭلاپ كۆزنىڭ باشقا ئەزالىرىغا ئۆتىدۇ.

3. بىرىكتۈرگۈچى پەردىگە قاناتسىمان گۆش ئۆسۈپ قېلىش

بۇ بىرىكتۈرگۈچى پەردىنىڭ يۈزىدە قاناتسىمان گۆش ئۈنۈش (زۇفرە) دىن ئىبارەت بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، كۆپرەك كۆزنىڭ بۇرۇن تەرىپىدىن باشلىنىدۇ. بەزىدە كىچىك تەرەپتىن ياكى ھەر ئىككى تەرەپتىن باشلىنىدۇ. بۇنىڭ ئەھۋالىي ئوخشاش بولمايدۇ. بەزىدە بىرئاز ئۆسۈپ توختاپ قالىدۇ. بەزىدە داۋاملىق ئۆسۈپ بىرىكتۈرگۈچى توقۇلما قەۋەتتىن ئۆتۈپ، مۇڭگۈزسىمان قەۋەتكىچە يېتىپ بېرىپ، كۆزنىڭ قارىقىنىمۇ يېپىپ قويىدۇ. بۇ كېسەللىك تۆت خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، پەردىگە ئوخشاش نېپىز بولۇپ، ئوڭ تەرەپتىن ياكى چەپ تەرەپتىن، ئۇستۈنكى تەرەپتىن ياكى تۆتاشتۇرغۇچى قەۋەتنىڭ ئاستى تەرىپىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ كۆزنىڭ بىر تەرىپىگە خاس بولمىغاچقا، كۆز قان تومۇرلىرىنىڭ كۆيۈپ قىزىرىپ قېلىشىغا ئوخشاپ كەتسىمۇ، بۇ ئىككىسىنىڭ ئوتتۇرىسىدا چوڭ پەرق بار، مەسىلەن: سەبەل كۆزنىڭ ھەممە ئەتراپلىرىدا پەيدا بولۇپ، يۇمىلاق ھالقا شەكلىدە مۇڭگۈزسىمان قەۋەتنىڭ ئەتراپىنى ئورايدۇ. زۇفرە بىر تەرەپتە بولىدۇ، ھەرگىزمۇ يۇمىلاق بولمايدۇ. زۇفرەنىڭ پەيدا بولغان تەرىپى يىلتىزغا ئوخشاش توم بولۇپ، ئىككىنچى تەرىپى كەڭ، يېيىلاڭغۇ شاخلارغا ئوخشاش بولىدۇ. سەبەلنىڭ كۆتىكى ۋە شاخلىرىدا بۇ خىلدىكى ئالاھىدىلىك بولمايدۇ.

داۋالاش: ئىچىنى سۇرۇش ئۈچۈن ئايارەج بېرىش، بەدەننى تازىلىغاندىن كېيىن ئۇنى تارقىتىش ئۈچۈن شىيافى ۋىزەج، شىيافى دىنار، شىيافى باسلىقۇن ئەكبەرلەرنى كۆزگە تارتىش؛ ئەمما بۇ دورىلارنى كۆزگە تارتىشتا ئاۋۇال مۇنچىغا بېرىپ، ماددىنى يۇمشاتقاندىن كېيىن تارتىش لازىم. شۇنداق قىلغاندا يۇمشاش ئارقىلىق دورىنىڭ تەسىرىنى دېگەندەك قوبۇل قىلالايدۇ.

شىيافى ۋىزەج

تەركىبى: سۇرمە، دانىكار، شادىنەج ھەربىرى 2.4 گرام، ئىقلىمىيا ئالتە گرام، ئوشەق، سەكبىنەج، پىلپىل ھەربىرى 1.4 گرامدىن ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: ئوشەق بىلەن سەكبىنەجنى كونا شارابتا ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەممىنى بىرلەشتۈرۈپ خېمىر قىلىپ شىياق قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: زۇفرە ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: ھاجەت بولغاندا كۆزگە تارتىلىدۇ.

شىيافى دىنار

تەركىبى: شىكىرىپ (ئارسېنىك)، رۇستەج، قىزىل زەرنىخ، ئاق شېكەر، ئوشەق ھەربىرىدىن 2.4 گرام، مۇرمەككى، زەپەر، زەنجىۋىل ھەربىرىدىن بىر گرامدىن ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: بۇ دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ شىياق قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى ۋە باشقا تەرەپلىرى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

ئىككىنچى خىلى، كۆزنىڭ بۇرۇن تەرەپتىكى قۇيرۇقىنىڭ ئارقا شەكلىدىكى پەيدىن باشلىنىپ، مۇڭگۈزسىمان قەۋەت چۆرىسىگە كېلىپ قويۇقلىشىدۇ. كۆزنىڭ قارىقىدىن ئۆتمەي شۇ يەردە توختايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن كۆزنىڭ قارىقىغا ئۆتۈشنىڭ خەۋپى بولمىسا، ئاغرىش بولسىمۇ كۈچلۈك تارقاتقۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلماستىن، تاقەت قىلىپ تۇرۇش لازىم. چۈنكى تارقىتىش قۇۋۋىتى كۈچلۈك دورىلارنى ئىستېمال قىلىش كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. بۇ خىلدىكىدا كۆزنىڭ كۆرۈشنى توسمايدۇ. لېكىن كۆزنىڭ قارىقىغا ئۆتكەنلىكى جەزمەن بولسا، ئۇ ۋاقىتىدا يۇقىرىدا ئېيتىلغان شىيافلارنى ئىشلىتىشكە بولىدۇ. بۇنداق ھالەتتە بۇنى تېزدىن داۋالاپ ئالدىنى ئالمىسا، كۆزنىڭ قارىقىغا ئۆتۈش ئارقىلىق كۆزنىڭ كۆرۈشنى توسۇپ قويىدۇ.

ئۈچىنچى خىلى، كۆزنىڭ قارىقىنى يېپىپ، كۆرۈشكە دەخلى يەتكۈزىدۇ. بۇ ھالەتتە كۆز كېسەللىكلىرىگە تەجرىبىلىك ئوستا دوختۇرلار زامانىۋى ئەسۋابلار بىلەن ئوپېراتسىيە قىلىش لازىم.

تۆتىنچى خىلى، ئۇنىڭ ئىچكى ۋە تاشقى تەرىپى بولىدۇ. ئۇنىڭ تاشقى تەرىپى

تۇتاشتۇرغۇچى توقۇلما قەۋەتنىڭ چۈرىسىدىن پەيدا بولۇپ، شۇ قەۋەتتە تۇرىدۇ. ئۇنىڭ ئىچكى تەرىپى كۆزنىڭ قاتتىق قەۋىتىگە باغلانغان، قاتتىق قەۋەتنىڭ ئەتراپى ئىچكى تەرەپتىن ئارقىغا ئۆرۈلۈپ، كېسەل باشلانغان جايدىن كۆرۈنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ خىلدىكىدا تېغ ئەسۋاب ئىشلىتىشكە قاتتىق دىققەت قىلىش زۆرۈر. چۈنكى قاتتىق قەۋەتنىڭ كېسىلىپ كېتىش خەۋپى بار. قاتتىق قەۋەتنىڭ كېسىلىشى گەدەنىنىڭ قېتىپ قېلىش كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىلدىكىسى كەم ئۇچرايدۇ.

4. بىرىكتۈرگۈچى پەردىگە قان چۈشۈش

بىرىكتۈرگۈچى پەردىگە قان چۈشۈپ (سەبەل) قالغاندا كۆزنىڭ تومۇرلىرى قىزىل، قويۇق قان ۋە قويۇق بۇخارات بىلەن تولغان بولىدۇ. تۇتاشتۇرغۇچى توقۇلما قەۋەتنىڭ ئۈستىدە تۇتۇنگە ئوخشاش پەردە كۆرۈنىدۇ. كۆزنىڭ ئىچى قىچىشىدۇ. بۇ كېسەللىك پەيدا بولغان جايىغا قاراپ ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ: بىرى، سەۋەبچى ماددا تۇتاشتۇرغۇچى توقۇلما قەۋەتنىڭ ئىچكى تەرەپتىكى تومۇرلىرىدا پەيدا بولۇپ، مەزكۇر تومۇرلار ئېسىلەڭگۇ، تولۇقلۇق، قىزىل كۆرۈنىدۇ. مۇڭگۈزسىمان قەۋەتنىڭ تاشقى تەرىپىدە بۇلۇتقا ئوخشاش قىزىل پەردە پەيدا بولىدۇ. مەزكۇر تومۇرلار باش قۇتىسىنىڭ ئىچكى تەرىپىدىن چىققانلىقى ئۈچۈن بۇ كېسەللىكتە مېڭە قىزىغاندەك بىلىنىدۇ، لوقۇلداپ ئاغرىيدۇ. چۈشكۈرىدۇ. كۆزنىڭ تېگىدە ئاغرىق بولىدۇ.

يەنە بىرى، ماددا تۇتاشتۇرغۇچى توقۇلما قەۋەتنىڭ تاشقى تومۇرلىرىدا بولۇپ، تومۇرلار قىزىل، ئۇلاقلىق كۆرۈنىدۇ. مۇڭگۈزسىمان قەۋەتنىڭ تاشقى تەرىپىدە تۇتۇنگە ئوخشاش پەردە كۆرۈنىدۇ. بۇنىڭ ماددىسى ئورۇنلاشقان تومۇرلار باش قۇتىسىنىڭ تاشقى تەرىپىدىن شاخلاپ چىققانلىقى ئۈچۈن بۇ كېسەللىكتە كېسەلنىڭ مەڭزىلىرى قىزىل بولىدۇ. ھەر ئىككى قېشىدا قىزىقلىق ۋە ئاغرىق بولىدۇ. ئىككى چېكىسى لوقۇلداپ ئاغرىيدۇ. بۇ ئىككى خىل كېسەللىكتە كېسەل ئاپتاپ ۋە چىراغ تەرەپكە قارىيالمايدۇ. كېسەللىكنىڭ سەۋەبلىرى ۋە ئالامەتلىرىنىڭ ئوخشىمىغانلىقىغا قارىتا يەنە ئۈچ خىلغا بۆلۈنىدۇ.

بىرىنچى خىلى، ياش خالتىسىنىڭ توسۇلۇشى (ھۆل سەبەل) بولۇپ، ئالامىتى كۆز ياشاڭغىرايدۇ، قاپىقى بەك ھۆل بولىدۇ. بۇنىڭدا سەبەلنىڭ ماددىسى يۇقىرىدا ئېيتقاندەك كۆپرەك ئىچكى تومۇرلاردا بولغانلىقى ئۈچۈن كۆزنىڭ تېگى لوقۇلداپ ئاغرىش، ئارقا - ئارقىدىن چۈشكۈرۈش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. بۇنى ئوپېراتسىيە قىلغىلى بولمايدۇ. چۈنكى بۇ تومۇرلار تۇتاشتۇرغۇچى توقۇلما قەۋەتنىڭ ئىچكى تەرىپىگە باغلانغان بولغانلىقى ئۈچۈن قارماققا ئېلىنىشى قىيىن.

ئىككىنچى خىلى، قۇرۇق سەبەل بولۇپ، بۇنىڭدا سەبەلدىن پەيدا بولغان پەردىدىن باشقا ئالامەتلەر، مەسىلەن: ياش ئېقىش، كۆز چاناقلىرى ھۆل بولۇش ئەھۋاللىرى

كۆرۈلمەيدۇ. قۇرۇق بولۇشنىڭ سەۋەبى ھۆللۈك تۈگەپ كەتكەنلىكى بولماستىن، بەلكى ماددىنىڭ قويۇقلۇقىدىندۇر.

داۋالاش: ئايارەج ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش دورىلار ئارقىلىق ئىچىنى يۇمشىتىپ، بەدەننى تازىلاش؛ بەدەن تازىلانغاندىن كېيىن ماددىنى يۇمشىتىش ئۈچۈن قورساقنى تويغۇزماستىن مۇنچىغا بېرىش؛ كوھلى باسلىقۇن ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ئۆتكۈر سۈرمىلەرنى كۆزگە تارتىش لازىم. پەردە شالاڭ، نېپىز بولسا، شىيافى دىنار ئۇنى يوقىتالايدۇ. بۇنىڭدىن كۆچلۈكرەكلىرىنى ئىشلەتمەسلىك لازىم.

ئەگەر سەبەل قۇرۇق بولسا ماددىنى يۇمشىتىش، دورىنىڭ تەسىرىنى تېزراق يەتكۈزۈش ئۈچۈن سۈرمە تارتىشتىن ئىلگىرى ۋە سۈرمە تارتقاندىن كېيىن مۇنچىغا بېرىش لازىم. ۋە زۇفرەنى يۇمشىتىشتا ئېيتىلغان ئۇسۇل - چارىلەرنى قوللىنىش لازىم.

سەبەل بىلەن بىللە كۆزنىڭ قىزىرىپ ئاغرىشى پەيدا بولسا ماددىنى تازىلاشتىن باشقا، كۆزگە سوغۇق دورىلارنى ھەرگىز ئىشلەتمەسلىك، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىنى كۆزنىڭ ئۈستىگە قويۇش، زورۇرى ئەغبەرنى كۆزگە تارتىش لازىم. گەرچە كۆز قىزىرىپ ئاغرىشنىڭ ھارارىتى قاتتىق بولسىمۇ، شىيافى ئەبەيز ۋە شىيافى مەلكىيالارنى ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. يۇيۇلغان شادىنەج بىلەن ئەدەسنى كۆزگە تارتىش؛ كۆزدىكى قىزىرىپ ئاغرىش ساقايمىغۇچە ئۆتكۈر تەسىرلىك دورىلارنى ھەرگىز ئىشلەتمەسلىك، سەبەل، ئىسسىق كۆز ئاغرىقىنىڭ ھەر ئىككىلىسىگە پايدىلىق بولغان دورىلارنى، مەسىلەن: شىيافى سماققا ئوخشاشلارنى ئىشلىتىش لازىم.

ئەسكەرتىش: دادۇر (باقلە)، پىياز، سامساق، كۆك ماش، كۈدە قاتارلىق بۇخارات قوزغايدىغان تاماقلارنى، بېلىق گۆشى ۋە كالا گۆشىگە ئوخشاش سوغۇق ۋە ئېغىر ھەرسىلەرنى سەبەلنىڭ ھەرقانداق خىللىرىدا ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ. شۇنىڭدەك ھاراق، سۈت ۋە سۈتتىن تەييارلانغان ھەرسىلەر، تاتلىق ھەرسىلەر زىيانلىقتۇر. چاڭ - توزان، تۈتۈن، كۆپ سۆزلەش، توۋلاش، كۆيۈۋاتقان ئوتقا قاراش ھەممىسى زىيانلىق. كېسەلنى ئوڭدا يېتىشتىن، بېشىنى تۆۋەن قىلىشتىن توسۇش، ياستۇقنى ئېگىز قويۇپ يېتىشقا بۇيرۇش لازىم.

ئۈچىنچى خىلى، بۇ سەبەل كېسەللىكىنىڭ بىر خىلى بولۇپ، ماددا مۇستەھكەم ۋە قويۇق بولغانلىقىدىن ئۆزۈنغا سوزۇلۇپ كۆز قارىقىنىڭ ھەممە قىسمىنى قاپلاپ، كۆرۈشكە دەخلى يەتكۈزىدۇ. بۇ كېسەللىكتە تۆۋەندىكىدەك ئىككى ھالەت بولۇشى مۇمكىن: بىرى، ماددا بەك قويۇق ۋە مۇستەھكەم بولۇپ، كۆرۈشنى كۆپرەك توسىدۇ. كۆزنىڭ تومۇرلىرى بەك ئېسىلەڭگۈ بولىدۇ.

تۆتىنچى خىلى، يۇقىرىقىدەك ئېغىر بولمايدۇ. ئەمما كۆزنىڭ قارىقى خۇددى ئۆمۈچۈكنىڭ توردەك كۆرۈلىدۇ. بۇ يەردە ماددا ئاز بولغانلىقى ئۈچۈن كۆزنىڭ تومۇرلىرى قىزىل، كىچىك بولىدۇ. ئەمما يۇقىرىدا زىكرى قىلىنغان خىللىرى نىسبەتەن قويۇقراق بولىدۇ. ئەگەر بەك قويۇق، بەك مۇستەھكەم بولمىسا، چارىسى يۇقىرىدا

ئېيتىلغانغا ئوخشاش. ئەما قويۇقلۇقى بەك بولۇپ، يۇقىرىقىسى چارىلەر بىلەن ياخشىلانمىسا، ئۇنداقتا قائىدە بويىچە تەجرىبىلىك دوختۇرلار ئوپېراتسىيە قىلىشى كېرەك.

كوهلى باسلىقۇن

تەركىبى: كۆپۈكى دەريا، ئىقلىمىيايى نۇقرە ھەربىرى 28 گرامدىن، مامىرانچىن، زەنجىۋىل ھەربىرى 8.4 گرامدىن، كۆيدۇرۇلگەن مىس، تاشتۇز، سازەج، قوغۇشۇن سەفىداپ، قارىمۇچ، پىلپىل، سۇمبۇل، تۇتىيا ھەربىرى ئالتە گرامدىن، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئاق تۇز، مامشا ئۇسارىسى ھەربىرى 14 گرامدىن، ئىپار 1.4 گرام ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، يىپەك رەختتىن ئۆتكۈزۈپ سۈرمە قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كۆزدىكى نېپىز پەردىنى يوقىتىدۇ.

تەبئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: بەدەننى تازىلىغاندىن كېيىن، قائىدە بويىچە ئەتىگەن ـ كەچتە كۆزگە تارتىلىدۇ.

يەنە بىر خىل سەبەل بولۇپ، كۆپرەك ژاقىتلاردا ئىسسىق رەمەد (كۆز قىزىرىپ ئاغرىش) نىڭ ئارقىسىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇنداق بولۇشى رەمەدنى داۋالاشتا سۈۋۈتقۇچى دورىلارنى ئادەتتىن تاشقىرى ئىشلەتكەنلىكتىن قويۇقلىشىپ ۋە تېرە زىچلىشىپ تېرىدىكى تۆشۈكلەر بېكىلىپ، ماددا تارقىماي توختاپ قېلىپ، تومۇر ئېسىلىپ قالىدۇ. بۇ ھالدا تۇتاشتۇرغۇچى توقۇلما قەۋەت ئىششىماستىن قىزىرىدۇ. ئۇستىدىكى تومۇرلار قىزىل، تولۇقلۇق بولىدۇ. ئاغرىشى داۋاملىق بولىدۇ ۋە ياشاڭغىرايدۇ.

داۋالاش: ئىچىنى يۇمشىتىش لازىم. ماددا قويۇقلۇقىدىن بولسا شىيافى ئەبەيز ئىشلىتىش كېرەك.

5. بىرىكتۇرگۈچى پەردە يەللىك ئىششىقى

بۇ خىل كېسەلگە قارىتا «ئەسباب ۋە ئالامەت» دېگەن كىتابنىڭ مۇئەللىپى «ئىنتىفاخ ـــ كۆزدە پەيدا بولىدىغان بىر خىل سوغۇق ئىششىق بولۇپ، كۆپرەكىدە قىچىشىش بىللە بولىدۇ» دەپ يازىدۇ. بۇنىڭغا قارىغاندا ئىنتىفاخ بىلەن ۋەرەم ئوتتۇرىسىدا ئۇنچە پەرق يوق.

بۇ كېسەللىك سەۋەبلىرىگە قاراپ تۆت خىلغا بۆلۈپ بايان قىلىنىدۇ:

بىرىنچى خىلى، بىرىكتۇرگۈچى پەردە ئېسىلىشىنىڭ سەۋەبى يەلدىن ئىبارەت بولىدۇ.

ئالامىتى: ئۇشتۇمتۇت پەيدا بولىدۇ. ئېغىرلىق بولمايدۇ. ئاۋۋال كۆزنىڭ بۇرۇن تەرەپتىكى بۇلۇڭىدا پاشا ۋە چۈن چاقاندەك بىرئاز ئېچىشىش ۋە قىچىشىش ئەھۋاللىرى بولىدۇ. ئۇنىڭ رەڭگى بەلغەم مەنبەلىك ئىششىقنىڭ رەڭگىدە كېلىدۇ. كۆپىنچە ياز

پەسللىرىدە ياشلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

داۋالاش: يەل ماددىسى 2～3 كۈن ئىچىدە ئۆزلۈكىدىن تېز تارقاپ كېتىدۇ. ئەگەر بۇ ۋاقىت ئىچىدە تارقاپ كەتمىسە، داۋالاش، ئىسسىق سۇ بىلەن كۆزنى يۇيۇش لازىم. بۇ كېسەللىك يېڭى باشلانغاندا ئېچىشىش ۋە قىچىشىشنى پەسەيتىش مەقسەت قىلىنسا، ئەپيۇن چۈشمىگەن شىيافى ئەبيەزنى ۋە زۇرۇر ئەسپەرنى ئىشلىتىش كېرەك. ماددىنى ياندۇرۇش ئۈچۈن سەبرە، شىيافى مامشا، ئىكللىلمىلىك، سەندەل، فۇپەل (بىڭلاڭ) ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى كۆزگە چېپىش لازىم. ئاخىرىدا زورۇرى ئەسپەر سېغىرنى زورۇرى ئەھمەرلەيىن بىلەن بىرلەشتۈرۈپ كۆزگە ئىشلىتىش مۇمكىن. سەبرە، ھۆزۈز، زەپەرلەرنى ئىتتۈزۈمىنىڭ سۈيىدە ئېرىتىپ چېپىش كېرەك. ھۆللۈكنى قۇرۇتقۇچى تاماقلارنى يېيىش، يەل پەيدا قىلغۇچى تاماقلارنى يېمەسلىك، مۇڭاپىق كەلسە ھەر كۈنى ئاخشامدا ئىترىفىل كەشنىزنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

ئىككىنچى خىلى، بىرىكتۈرگۈچى پەردىنىڭ كۆپۈشۈپ قېلىشىنىڭ سەۋەبى بەلغەم بولىدۇ.

ئالامىتى: كۆزنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ. يەلدىن بولغىنىغا نىسبەتەن سوغۇقراق كېلىدۇ. ئەگەر بارماق بىلەن بېسىلسا بارماق ئىزى ئۇزۇنغۇچە تۇرىدۇ.

داۋالاش: بەلغەمنى تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج بېرىش، سىركەنجىۋىل ۋە قىزىق سۇلار بىلەن غار ـ غار قىلىش ياكى مەي پۇختەج (ئاچچىق شىرنە)، پۇنۇس، خىيارشەنبەر ياكى ئارپىبەدىيانىنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن غار ـ غار قىلىش لازىم. بەلغەم تازىلانغاندىن كېيىن ئاۋۋال شىيافى ئەھمەرلەيىننى كۆزگە تارتىش؛ ئاندىن زورۇرى ئەسپەر، شىيافى ئەھمەرھارلارنى بىرلەشتۈرۈپ كۆزگە تارتىش لازىم.

شىيافى ئەھمەرھار

تەركىبى: شادىنەج، كۆيدۇرۇلگەن زاك ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، رۇستەج، زەپەر، قارمۇچ ھەربىرى 1.4 گرام ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، يىپەك رەختتىن ئۆتكۈزۈپ، سۈزاپ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ شىياق تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: مۇلتەھمەدكى بەلغەم مەنبەلىك ئىششىقنى ياندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: ماددىنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن قائىدە بويىچە كۆزگە تارتىلىدۇ.

ئۇچىنچى خىلى، بىرىكتۈرگۈچى پەردىنىڭ كۆپۈشۈپ قېلىشىنىڭ سەۋەبى سۇسمان ھۆللۈك بولىدۇ.

ئالامىتى: ئاغرىش، لوقۇلداش، قىچىشىش ئەھۋاللىرىنىڭ ھېچبىرى بولمايدۇ. ئېسىلىپ قالغان جاي رەڭگى بەدەن رەڭگىدە بولىدۇ. سىقىپ قويۇپ بېرىلسە، دەرھال

ئۆزىنىڭ ئەسلىي ھالىتىگە قايتىدۇ.

داۋالاش: ماددىنى چىقىرىش ئۈچۈن قاينىق سۇغا ئايرەج قوشۇپ بېرىش، ماددا تازىلانغاندىن كېيىن يۇقىرىدا ئېيتىلغان شىيافلارنى قائىدە بويىچە كۆزگە تارتىش لازىم. شىيافى دىنار بۇ كېسەللىك ئۈچۈن تولۇق تەسىر كۆرسىتىدۇ. بابۇنە، ئىكللىملىك، سۆئتەر، مەرزەنجۇشلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيىنى كۆيمىگۈدەك ھالدا كۆزگە قويۇش لازىم. پۇرچاقنىڭ ئۇنى، ئارپىنىڭ ئۇنى، سەبرە، بابۇنە، ئىكللىملىك، بەدىيان سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ قويۇق چېپىش لازىم.

تۆتىنچى خىلى، بىرىكتۇرگۈچى پەردىنىڭ كۆپۈشۈپ قېلىشىنىڭ سەۋەبى سەۋدا بولىدۇ.

ئالامىتى: كۆپۈپ ئېسىلىش قاتتىق بولىدۇ. قول بىلەن سىقىلسا قاتتىقلىقىدىن سىقىلمايدۇ. قاتتىق تەمەددۇد (سۈزۈلۈپ قېلىش) بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا ئاغرىق بولمايدۇ. چۈنكى سوغۇق ماددا (بولۇپمۇ سەرتان خاراكتېرلىك بولغىنى) ئاغرىق پەيدا قىلمايدۇ. ئەزانىڭ تۈيغۇسى يوقىلىدۇ. بۇ كېسەل كۆپرەك تۇتاشتۇرغۇچى توقۇلما قەۋەت قاپاقتا بولىدۇ. ئېسىك بەزىدە قاش ۋە مەڭزىغچە ئۆتىدۇ. بۇ كېسەللىك كۆپرەك كونا رەمەددىن كېيىن ۋە چېچەك چىققاندىن كېيىن ئۈچرايدۇ.

داۋالاش: ماددىنى پىشۇرۇپ ھۆللەشتۇرگەندىن كېيىن سەۋدانى تازىلىغۇچى دورىلارنى بېرىش؛ ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىن شىيافى ئەھمەرلەيىن، زورۇرى ئەسپەرلەرنى كۆزگە تارتىش لازىم. سەرتان كېسەللىكىدە ۋە سەۋدا مەنبەلىك ئىششىقلاردا ئىستېمال قىلىنىدىغان تىلا ۋە زىماتلارنى ئىشلىتىش لازىم. سەۋداۋى خىلىتنى يۇمشىتىش ۋە تارقىتىش ئۈچۈن مۇنچىغا بېرىش (مەيلى ماددىنى تازىلاشتىن ئىلگىرى - كېيىن بارسۇن) ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

6. بىرىكتۇرگۈچى پەردە قېتىپ قېلىش

بۇ قاتتىقلىقنىڭ سەۋەبىدىن كۆز ئالمىسى ئۇيان - بۇيانغا ئۆرۈلەلمەيدۇ. ھەرىكەتلەندۇرۇشكە ئىمكانىيەت بولمايدۇ، پەقەت ئېگىز - پەس قىزىل ۋە قۇرۇق بولىدۇ، ئاغرىيدۇ. ئۇيقۇدىن قوپقاندا كۆزنى تەسلىكتە ئاچالايدۇ. بەزىدە كۆزنىڭ قۇيرۇقىدا قۇرۇق چاپاق يېغلىپ قالىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال چوڭ تەرەتنى بوشىتىش، داۋاملىق مۇنچىغا بېرىش، بېشىنى قىزىق پارغا تۇتۇش، ئۆلۈك بۇلۇتنى قىزىق سۇ بىلەن ھۆل قىلىپ كۆزگە قويۇش، ئىسسىق سۇنى كۆزگە تېمىتىش، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى ۋە سېرىقىنى گۈل يېغى بىلەن ياكى ئۆردەك يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كەچتە كۆزنىڭ ئۈستىگە قويۇش لازىم، سوغۇق تاماقلاردىن ساقلىنىش، سېرىقماي بىلەن بېشىنى ياغلاپ تۇرۇش لازىم. ماددا تازىلىنىپ يۇمشىغاندىن كېيىن بۇرۇدى ھەسرۇم، كوھلى باسلىقۇن، شىيافى ئەھمەرلەيىن، شىيافى

ئەھمەرھار، كوھلى رۇشنائىغا ئوخشاش ياش ئاقتۇرىدىغان دورىلارنى كۆزگە تارتىش كېرەك.

7. بىرىنكتۇرگۈچى پەردە قىچىشىش

سەۋەبى: ئارتۇق شورلۇق ماددا مەۋجۇتلۇقىدىن ئاققان ياش بەك شورلۇق بولىدۇ. بۇ قەۋەتنىڭ رەڭگى قىزىلغا مايىل كېلىدۇ. كۆز قاپاقلىرى قىزىرىپ قالىدۇ. بەلكى قاتتىق قىچىشقانلىقتىن قاپاقتا جاراھەت پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: ئىچىنى يۇمشىتىش، ھەر كۈنى ئەتىگەندە مۇنچىغا بېرىش، يۇمشاق تاماقلارنى يېيىش، تۇز، شورلۇق نەرسىلەردىن ساقلىنىش، ياش ئاقتۇرغۇچى دورىلارنى كۆزگە تارتىش لازىم.

8. بىرىنكتۇرگۈچى پەردىگە ئىششىق ۋە مۇدۇر پەيدا بولۇش

بۇ شىللىق پەردىگە ئىششىق قاتتىق مۇدۇرلار پەيدا بولۇشتىن ئىبارەت بولۇپ، كۆزنىڭ بۇلۇڭ تەرىپىدىكى چوڭ قۇيرۇقنىڭ ياكى كىچىك قۇيرۇقنىڭ ئەتراپىدا كۆرۈلىدۇ. بەزىدە كۆزنىڭ چۆرىلىرىگە كۆپلىگەن ئۇششاق مەرۋايىتنىڭ دانىلىرىغا ئوخشاش دانىلەر پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەللىك بەزىدە قاپاقنىڭ ئاستى تەرىپىگە پەيدا بولىدۇ. بۇ ئىششىقنىڭ رەڭگى ماددىغا باغلىق ھالدا ھەر تۈرده ئۇچرايدۇ. مەسىلەن: ماددا قان مەنبەلىك بولسا ئىششىقنىڭ رەڭگى قىزىل، بەلغەم مەنبەلىك بولسا، ئاق رەڭده كېلىدۇ. بۇ كېسەللىك تولىراق ئالدى بىلەن كۆز چاپاقلىشىپ ئاندىن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: بەلغەمدىن بولغىنىدا بەلغەمنى چىقىرىش ئۈچۈن سېرىق ئوت (ئەفتىمۇن) قاينىتىلمىسى، ھەببى ئايارەجلەرنى بېرىش؛ ماددا تازىلانغاندىن كېيىن كېسەللىك قالدۇقى يەنە ساقلىنىپ، رەڭگى قىزىل بولسا، شىيافى ئەبىيەزنى كۆزگە تارتىش؛ ئەگەر ئاق بولسا، شىيافى ئەھمەرلەيىننى ئىشلىتىش لازىم. كېسەللىك ئۇزۇنغا سوزۇلسا، كوھلى باسلىقۇن، شىيافى ئەھمەرھار ۋە شۇلارغا ئوخشاش ئۆتكۈر تەسىرلىك دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك. ئاۋۋال ناچار ماددىلار يىغىلىشقا ۋە ئۇلارنى پىشۇرۇشقا يارىدەم بېرىش ئۈچۈن شىيافى ئەبىيەزنى ئىشلىتىش، ئىششىق يېرىلىپ، ئىچىز ئالغاندىن كېيىن شىيافى ئابار (قوغۇشۇن شىيافى)، شىيافى كۈندۇرلارنى ئىشلىتىش لازىم

شىيافى ئەھمەرلەيىن

تەركىبى: شادىنەج 17 گرام، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا ھەربىرى 14 گرامدىن، كۆيدۇرۇلگەن مىس 8.4 گرام، بىخ مارجان، مەرۋايىت، كەھرىۋا، قوغۇشۇن سەپىراپى، شىكىرىپ ھەربىرى 2.8 گرامدىن، خۇنسىياۋشان، زەپەر ھەربىرى 1.4 گرامدىن

ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، يىپەك رەختتىن ئۆتكۈزۈپ (تاسقاپ)، ھۆلبە لوئابى بىلەن شىياق قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تۇتاشتۇرغۇچى قەۋەتتىكى ئىششىق ۋە مۇدۇرلار ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھاجەت بولغاندا قائىدە بويىچە كۆزگە تارتىلىدۇ.

شىياق كۇندۇر

تەركىبى: ئوشەق، ئەنزىرۇت ھەربىرى 14 گرام، كۇندۇر، زەپەر ھەر بىرى 6. 5 گرامدىن ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: مەزكۇر دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق ئېزىپ، يىپەك رەختتىن ئۆتكۈزۈپ ھۆلبە لوئابى بىلەن خېمىر قىلىپ شىياق تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تۇتاشتۇرغۇچى قەۋەتتىكى ئىششىق ۋە مۇدۇرلارنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھاجەت بولغاندا كۆزگە تارتىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: ۋەقەنىڭ ماددىسى يېنىك بولىدۇ. پاكىز لاتىنى گۇلاب بىلەن ھۆل قىلىپ كۆزگە قويۇپ تېڭىلسا، ئىششىق يوقىلىدۇ. باشقا بىر دورىلار بىلەن داۋالاش ھاجەت ئەمەس.

9. بىرىكتۇرگۇچى پەردە ئۆسۈپ قېلىش

بۇ كۆزگە ئۇنگەن بىر پارچە گۆش بولۇپ، يۇمشاق، رەڭگى قىزىل قارىغا مايىل، كۆپرەك كۆزنىڭ بۇرۇن تەرەپتىكى بۇلۇڭىغا يېقىن جايدا ئۆسۈپ چىقىدۇ. كۆزنىڭ بۇلۇڭىدىن چىققان قىزىل تومۇرلار شۇنىڭغا تۇتاشقان بولىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال مۇۋاپىق دورىلار بىلەن ئىچىنى سۇرۇش ئارقىلىق بەدەننى ماددىدىن ئوبدان تازىلاش كېرەك. سۇرگە دورا بىرقانچە قېتىم تەكرار ـ تەكرار بېرىلىدۇ. چۇنكى بۇ كېسەللىك كۆپرەك قايتا كۆكلەيدۇ. ئاندىن گۆشنى تەجرىبىلىك كۆز دوختۇرلىرى قائىدە بويىچە ئوپېراتسىيە قىلىپ ئېلىۋېتىش لازىم.

§ 11. كۆز ياشاڭغىراش

بۇ بىر خىل ھالەت بولۇپ، كۆز ئىختىيارسىز ھالدا داۋاملىق ياش بىلەن ھۆل بولۇپ تۇرىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا قاپاقنىڭ يىرىكلىكى ياكى تەتۇر كىرپىككە ئوخشاش ھادىسىلەر كۆرۈلمەيدۇ. بەزىدە ياشاڭغىراش شۇ دەرىجىگە يېتىدۇكى، داۋاملىق ياش ئېقىپ تۇرىدۇ. بەزىدە بۇ كېسەللىك ئادەتتىن تاشقىرى كۆپ بولۇپ، كۆزنىڭ قارىقىغا ئاق پەيدا بولىدۇ

ياكى باشقا كۆز كېسەللىكلىرىگە سەۋەب بولىدۇ. بەزىدە كىرپىكلەر تۆكۈلۈپ ۋە يېيىلىپ كېتىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

بۇ كېسەللىك ئىككى خىل بولۇپ، بىرى تۇغما بولىدۇ. يەنە بىرى، كېيىن پەيدا بولغان بولىدۇ. تۇغما كۆز ياشاڭغىراشنىڭ چارىسى قىيىن. ئەمما كېيىن پەيدا بولغىننى داۋالاشقا بولىدۇ. ئەگەر كۆز بۇلۇڭىنىڭ گۆشى بەكرەك كېسىلىپ كېتىش سەۋەبىدىن پەيدا بولغىنى بولسا، بۇنى داۋالاش قىيىنراق. بۇ كېسەللىك سەۋەبىگە قاراپ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

1. بۇ، ئاستىنراق پەردە ئوپېراتسىيە قىلىنغانلىقتىن، مەسىلەن: زۇفرەنىڭ ئوپېراتسىيە قىلىشتا زۇفرە بىلەن بىللە كۆز بۇلۇڭىنىڭ گۆشىدىن بىر پارچە كېسىلىپ كەتكەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭمۇ ئازراق كېسىلگىنىنى داۋالاش ئوڭايراق. پۈتۈنلەي كېسىلىپ كەتكىنىنى ياكى كۆپرەك كېسىلىپ كەتكىنىنى داۋالاش قىيىنراق. لېكىن بۇ تىكىش ئارقىلىق ياخشىلىنىپ كېتىدۇ.

داۋالاش: زورۇرى ئەسپەر ۋە شىيافى زەپەرلەرنى كۆزگە تارتىش؛ سەبرە، كۈندۈر، مامشالارنى ۋە بۇلاردىن باشقا گۆش ئۈندۈرىدىغان، ئەزانى يىغىپ قويىدىغان، ھۆللۈكنى قۇرۇتىدىغان نەرسىلەرنى ئىشلەتسە بولىدۇ. شىيافى زەپەرنى تەييارلاش ۋە ئىشلىتىش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە: زەپەر، سۇمبۇل تىپ ھەربىرى 5.6 گرامدىن، ئۇزۇن پىلپىل 2.8 گرام، ئاقمۇچ 0.5 گرام، نۆشۈدۈر 1.4 گرام، موزا 8.4 گرام، كاپۇر 0.8 گرام، بۇ يەتتە خىل دورىنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، يىپەك رەختتىن ئۆتكۈزۈپ، گۈلاب بىلەن خېمىر قىلىپ، شىياق تەييارلاپ كۆزگە تارتىلىدۇ.

2. باش ۋە كۆز ماددىدىن تولغان سەۋەبتىن كۆز ياشاڭغىرايدۇ. چۈنكى تۇنتۇچى، ھەزىم قىلغۇچى، پىشۇرغۇچى قۇۋۇتىلەر ئاجىز بولىدۇ.

داۋالاش: مېڭىنى تازىلاش ئۈچۈن سۈرگە بېرىش لازىم. مېڭە تازىلانغاندىن كېيىن يۇيۇلغان تۇتىيايى ھىندىنى ۋە شۇ كېسەللىككە مۇناسىپ كېلىدىغان باشقا سۈرمىلەرنى كۆزگە تارتىش لازىم. بۇ كېسەللىككە مۇناسىپ كېلىدىغان كۆز ياشاڭغىراش سۈرمىسى تۆۋەندىكى نۇسخا بويىچە تەييارلىنىدۇ.

كوھلى دەمئەئىمتىلائى

تەركىبى: تۇتىيائى ھىندى، سېرىق ھېلىلە پوستى ھەربىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: مەزكۇر ئىككى دورىنى غورا بىلەن ياكى سماق سۈيى بىلەن يۇمشاق ئېزىپ، سالايە قىلىپ قۇرۇتۇلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كۆزنىڭ سالامەتلىكىنى ساقلاش، باش بىلەن كۆز ماددىغا تولغانلىقتىن پەيدا بولغان كۆز ياشاڭغىراشنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

ئىشلىتىلىشى: ھاجەت بولغاندا كۆزگە تارتىلىدۇ.

3. كۆز ۋە مېڭە قىزىغان سەۋەبتىن كۆز ياشاڭغىراشتىن ئىبارەت بولۇپ، ئالامىتى كۆزنىڭ ھەربكەتلىرى يېنىك ۋە تېز، ئاققان ياش قىزىق ۋە سۈيۇق بولىدۇ. ئەگەر ماددىدىن بولغان بولسا، كۆزنىڭ تومۇرلىرى قىزىل ۋە تولۇقلۇق بولىدۇ.

4. كۆزنىڭ ۋە مېڭىنىڭ مىزاجى سوۋۇغانلىقتىن پەيدا بولغان كۆز ياشاڭغىراش بولۇپ، بۇ ئىككى خىلدۇر. بىرى ماددىلىق بولۇپ، بۇ يۇقىرىدا ئېيتىلىپ ئۆتكەن تولغانلىقتىن بولغان كۆز ياشاڭغىراشقا كىرىدۇ. يەنە بىرى ساددە بولۇپ، سوغۇققا ئۇچرىغان سەۋەبتىن كۆز ياشاڭغىرايدۇ، بۇنىڭغا ماددىنىڭ دەخلىسى بولمايدۇ. مەسىلەن: تاشقى تەرەپتىن باش سوغۇققا ئۇچرايدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن كۆز قاتلاملىرى ۋە ھۆللۈكلەر سىقىلىپ سىرتقا ياش چىقىدۇ. مۇنداق ئەھۋاللار قاتتىق سوغۇق كۈنلىرىدە بولۇپمۇ ئەتىگەندە كۆرۈلىدۇ. ئادەتتىن تاشقىرى كۈلگەنلىكتىن پەيدا بولغان كۆزدىن ياش كېلىشمۇ شۇنىڭغا كىرىدۇ. چۈنكى كۆپ كۈلگەن ۋاقىتتا باشنىڭ ۋە كۆكرەكنىڭ بوشلۇقلىرى كېڭىيىدۇ. شۇ ئەزالارنىڭ پەيلىرى سوزۇلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن كۆز قاتلاملىرى سىقىپ، ئارتۇق ھۆللۈكلەر ياش بولۇپ چىقىدۇ.

داۋالاش: بۇنىڭ ئىمتىلا (ماددا تولغانلىق) دىن بولغانىنى داۋالاشتا، ئىسسىقتىن ياكى سوغۇقتىن بولغان بولسۇن ماددىنى تازىلاش لازىم. قالغان خىلدىكىلىرىنى داۋالىمىسمۇ، سەۋەبىنى يوقاتسا كۈپايە قىلىدۇ. ئىسسىقتىن پەيدا بولغان ياشاڭغىراشقا تۆۋەندىكى سۈرمە پايدا قىلىدۇ. يۇيۇلغان شادىنەج، يۇيۇلغان تۇتىيا، مەرقىشا ھەربىرى 2.8 گرامدىن، مەرۋايىت، بىخ مارجان ھەر بىرى 1.4 گرامدىن، شىيافى مامشا، سەبرە ھەربىرى 0.7 گرامدىن، مەزكۇر يەتتە خىل دورىنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، يىپەك رەختتىن ئۆتكۈزۈپ سۈرمە قىلىپ كۆزگە تارتىلىدۇ. مىزاجى ھۆل كىشىلەرنىڭ سوغۇقتىن بولغان ياشاڭغىراش كېسەللىكى ئۈچۈن تۆۋەندىكى دورا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۇنىڭ ئۈسۈلى: قارىمۇچ، ھىندى تۇزى ھەربىر 2.8 گرامدىن، پىلپىل 5.6 گرام، كۆپۈكى دەريا 1.4 گرام، سۈرمە ھەممە دورىلارنىڭ ئۇچ ھەسسىسى بويىچە ئېلىپ، ھەممىنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، يىپەك رەختتىن ئۆتكۈزۈپ، ئەتىگەن - كەچتە كۆزگە تارتىلىدۇ.

سۈرمە باسلىقۇن، سۈرمە رۇشنائى سوغۇق مىزاج كىشىلەر ئۈچۈن پايدا قىلىدۇ.

كۆز سىرىقئەتلىرىنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولغان كۆز ياشاڭغىراش ئۈچۈن مەنپەئەت قىلغۇچى دورىلار تۆۋەندىكىچە:

سىرىق ھىلىلىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن ئۈرۈقى، تاشتۇزى، موزا ھەر ئۈچىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە سوقۇپ، يىپەك رەخت بىلەن تاسقاپ كۆزگە تارتىلىدۇ.

§ 12 . ياش كانالچىلىرى تولۇقسىز توسۇلۇش

بۇ بىر خىل كۆز كېسەللىكى بولۇپ، كۆزدىن بىرقانچە تامچە ياش ئاقىدۇ، توختايدۇ، بىرقانچە مىنۇتتىن كېيىن يەنە بىرقانچە تامچە ياش ئاقىدۇ، يەنە توختايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ «ياش ئېقىش، توختاش، يەنە ئېقىش، يەنە توختاش» دەپ ئاتالغان.

سەۋەبى: ئۈستۈنكى قاپاق بىرئاز سەمرىپ، بۇ قاپاقنىڭ ئىچكى تەرىپى تېشىغا بىرئاز چىقىپ قالىدۇ. قاپاقنىڭ شۇ چىقىپ قالغان يېرى مۇلتەھىم قەۋىتىگە ياكى ئاستىنقى قاپاقتا تەگكەن ۋاقتىدا بىر - بىرىگە سۈركىلىش ئارقىلىق ياش ئاقىدۇ. بۇ كېسەللىك ئەھۋالى بەدەننىڭ ئۆزگىرىش ئەھۋاللىرىغا قاراپ ئوخشاش بولمايدۇ. مەسىلەن: بەدەن ماددا بىلەن تولغان ۋاقىتلىرىدا، يېمەك - ئىچمەكلەر بىلەن قورساق تويغان ۋاقىتدا، ئويغاق ۋاقىتدا قاپاق كۆپرەك سەمرىپ قالىدۇ. ئاغرىقى، ياش ئېقىشى كۆپرەك بولىدۇ. قورساق ئاچ ۋاقىتدا، مۇۋاپىق ئۇخلىغان ۋاقىتدا بۇ ئەھۋاللار بىرئاز پەسىيىپ يەڭگىللىشىدۇ. ئەمما قاپاقنىڭ سەمرىپ قېلىشى ۋە ئىچ تەرىپىنىڭ تاشقى تەرەپكە چىقىپ قېلىشى ئاز ۋە يەڭگىل بولسا، ئۇ ھالەتتە ياش ئاقمايدۇ. بۇ كېسەللىك قاپاق كېسەللىكلىرىدىن بولسىمۇ، ئەمما دەمئە كېسەللىكى (كۆز ياشاڭغىراش) نىڭ ئارقىسىدىن سۆزلەش مۇناسىپراق كۆرۈلدى. چۈنكى بۇ كېسەللىك بىلەن دەمئە كېسەللىكى ئوتتۇرىسىدا مۇناسىۋەت بار. ھەر ئىككى كېسەللىكتە كۆزدىن ياش ئاقىدۇ.

داۋالاش: بەدەننى تازىلاش، يەل قوزغايدىغان ئېغىر تاماقلاردىن ساقلىنىش، تاماقنى كىچىكىتىش، ھەزمىنى ياخشىلاش؛ مامشا، مۇرمەككى، زەپەرلەرگە ئوخشاش ماددىنى تارقاتقۇچى دورىلارنى قاپاقتا چېپىش ۋە شۇلار بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش؛ بەدەن تازىلانغاندىن كېيىن سۈرمە باسلىقۇن، شىيافى ئەھمەرگە ئوخشاش ياش ئاققۇزغۇچى، ھۆللۈكلەرنى تارقاتقۇچى دورىلارنى كۆزگە تارتىش لازىم.

§ 13 . كۆز غۇۋالىشىش

كۆز غۇۋالىشىش ئۈچ خىل مەنىدە ئىشلىتىلىدۇ.

1. قويۇق يەل سەۋەبى بىلەن قاپاقنىڭ ئېغىرلاشقانلىقى بولۇپ، كېسەل ئۈيقۇدىن ئويغانغان ۋاقىتدا كۆزىگە قۇم - توپا كىرىپ كەتكەندەك گۇمان قىلىدۇ. بۇ، قاپاق كېسەللىكلىرىدىن بولۇپ، بۇ شۇ جايدا بايان قىلىنىدۇ.

2. مۇڭگۈزسىمان قەۋەت ئاستىغا يىرىڭ يىغىلىپ قېلىشتۇر. بۇ يۇقىرىدا ئېيتىلغاندەك بولىدۇ.

3. بۇ يەردە كۆزدە تۇتۇلغىنى ئۇچىنچى مەنىسى بولۇپ، كۆزنىڭ غۇۋالاشقانلىقى

(كۆز ئالدىدا چاڭ ـ توزان پەيدا بولغاندەك تۇيۇلۇش) تىن ئىبارەتتۇر. بۇنىڭدا كۆزگە قۇرۇق رەمەد (كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردىسىنىڭ قۇرۇق ياللۇغى) كە ئوخشاش بىر ھالەت پەيدا بولىدۇ. سەۋدا خاراكتېرلىك بۇخاراتلار كۆتۈرۈلۈش ئارقىلىق كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىدۇ. كۆرۈنگەن نەرسىلەر گويا كى بۇلۇت ۋە تۈتۈننىڭ ئارىسىدا تۇرغاندەك كۆرۈنىدۇ. كۆز قاتلاملىرىنىڭ رەڭگى قىزىللىق ۋە تۈتۈقلۇقتا ئۆزگىرىدۇ. كۆزنىڭ ھەرىكەتلىرىدە ئېغىرلىق ۋە سۈسلۇق كۆرۈلىدۇ. كېسەل كۆزىنى ئەسلى ھەجمىدىن چوڭىيىپ قالغاندەك ھېس قىلىدۇ، كۆز قىچىشىدۇ. قىزىق سۇ بىلەن يۇيۇلسا قىچىشىش پەسەيىدۇ ۋە كۆز يەڭگىللىشىدۇ.

سەۋەبى: سەۋدا خاراكتېرلىك، بۇزۇق بۇخاراتلار ئۆرلەپ چىقىپ، قويۇقلىشىپ كۆز قاتلاملىرىنىڭ ئاستىغا يىغىلىپ، شۇ يەردە توسۇلۇپ قالىدۇ.

داۋالاش: ماددىنى چىقىرىش ئۈچۈن ئايارەجلەر ۋە مۇناسىپ قاينىتىلما (كاشكاپ) لارنى بېرىش لازىم. غار ـ غار قىلىش، تۆۋەندىكى زورۇرى كۇمنەنى كۆزگە تارتىش، ھۆلبە، ئىكلىلمىلىك، بابۇنىلەرگە ئوخشاش ماددىنى يۇمشاتقۇچى نەرسىلەرنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن كۆزگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش لازىم.

زورۇرى كۇمنە

تەركىبى: پىلپىل، مامىرانچىن ھەربىرى 1.1 گرامدىن، سەبرە سۇقۇتىرى 7.0 گرام، سېرىق ھېلىلە، كۆپۈكى دەريا، مۇرمەككى، ھۇزۇز ھەربىرى 2.8 گرامدىن ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: بۇ دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، يىپەك رەختتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇرمىگە ئوخشاش قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كۆزنىڭ غۇۋالىشىشى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئەسكەرتىش: بەزىدە بۇ دورىنى ئارپىبەدىيان سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ كۇمىلاچ قىلىپ، ھاجەت بولغاندا ئېزىپ كۆزگە تارتىلسىمۇ بولىدۇ.

§ 14 . كۆزگە يات جىسىملار كىرىپ كېتىش

كۆزگە كۆپىنچە توپا، خەس ـ خەشەكلەرگە ئوخشاش نەرسىلەر ياكى جاندار نەرسىلەر كىرىپ كېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنى ئىككى تۈرگە ئايرىپ بايان قىلىمىز.

1. توپا، خەس ـ خەشەكلەرنىڭ كۆزگە كىرىپ كېتىشى

چاڭ ـ توزانغا ۋە شامالغا ئۇچرىغاندىن كېيىن كۆزگە بىر نەرسە تارتقاندەك بولۇپ، ياش ئاقىدۇ. كۆزگە يات بىر نەرسە كىرىپ قالغانلىقىنى بىلگىلى بولىدۇ.

داۋالاش: كۆزنى ئۇۋۇلاشتىن قەتئىي ساقلىنىش، قىزىق سۇ بىلەن كۆزنى يۇيۇش، ئايالار سۈتىنى كۆزگە تېمىتىش لازىم. بۇ چارە ـ ئۇسۇللار بىلەن كۆزگە كىرگەن

چاڭ ـ توزانلار چىقىپ كەتمىسە، قاپاقنى قايرىپ تۇرۇپ، ئۇنىڭ چوڭقۇرلۇقىغا ئىككى قاپاقنىڭ ئاستىغا قاراش، بىر نەرسە كۆرۈلسە، پەلكۇچنىڭ ئۇچى بىلەن ئېلىش لازىم ياكى بىرئاز پاختىنى كۆزنىڭ ئىچىگە قويۇپ، بىرئاز ۋاقىتتىن كېيىن ئېلىنسا يات جىسىم پاختىغا ئېلىشىپ چىقىدۇ. كۆزگە كىرگەن نەرسە ئۇستۈنرەك كۆز پەردىسىدە ياكى قاپاقنىڭ ئىچكى تەرىپىدە بولۇپ، پاختىغا يېپىشمايدىغان بولسا، بۇنى كەندىردىن توقۇلغان رەخت ياكى باشقا نەرسە بىلەن ئاستا ئېلىش لازىم. كۆزگە كىرگەن نەرسە ئىچكىرىرەك كىرىپ كەتكەن بولۇپ، يۇقىرىقى چارە ـ ئۇسۇللار بىلەن چىقمىسا، نىشاستىنى يۇمشاق ئېزىپ، كۆزگە سېلىپ بىرئاز ۋاقىت قويۇلسا، ئۇ نەرسە نىشاستىگە چاپلىشىپ، ئۆز جايىدىن ئاجرىلىدۇ. ئاندىن ئۇ پاختا بىلەن ئاستا ئېلىنىدۇ. كۆپىنچە كۆزگە چۈشكەن نەرسە مەلۇم بولمايدۇ، بىر پارچە كەندىر رەختنى كىچىك بارماق ئۇچىغا ئوراپ، قاپاق ئىچىدە بارماقنى ئۇيان ـ بۇيانغا ئايلاندۇرسا چىقىدۇ.

كۆزگە چۈشكەن نەرسە بۇغداي ياكى ئارپا قىلتىرىقى ياكى نېشە پارچىسى ۋە شۇلارغا ئوخشاش يىرىك ۋە قاتتىق نەرسە بولۇپ كۆز ئىچىگە چاپلىشىۋالسا، بۇنى مەخسۇس ئەسۋاب بىلەن ئېلىش لازىم. ئارقىدىن ئايالالارنىڭ سۈتىنى ياكى توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى تېمىتىش لازىم. شۇنداق قىلغاندا ئۇنىڭ زىيىنىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

2. پاشا، كۆمۈتىغا ئوخشاش ۋە ئۇنىڭدىنمۇ كىچىك جانىۋارنىڭ كۆزگە كىرىپ كەتكەنلىكى بولۇپ، بۇ كۆزنىڭ قارىقىغا چاپلىشىۋالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن كۆزگە قاتتىق ئاغرىش ۋە ئېچىشىش پەيدا بولىدۇ. كۆز قىزىرىدۇ. بۇ نەرسىلەرنى چىقىرىشنىڭ ئۇسۇلى ئىككى خىل: بىرى، گىلى پارسىنى يۇمشاق ئېزىپ كۆزگە سېلىپ، بىر سائەتكىچە تېڭىپ قويۇلسا، مەزكۇر جانىۋار گىلىغا يېپىشىدۇ. ئاندىن ئۇنى پاختا بىلەن ئېلىۋېتىپ ئاۋۇال كۆزگە ئىسسىق سۇ بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلسە، كۆز بوشىشىدۇ. ئاندىن قىرلىق، ئىچى كاۋاك نەيچە ياكى سۈرمە چوكىسى بىلەن كۆزگە قاتتىق پۈۋلەنسە، جانىۋار ئۆزىنىڭ چاپلىشىۋالغان جايىدىن بوشايدۇ. ئاندىن كۆزنىڭ قارىقى سۈرمە چوكىسىنىڭ قىرى بىلەن يۇمشاق قىرلىسا چىقىدۇ.

ئەسكەرتىش: گىلى پارسى بىر خىل لاي بولۇپ، كىشىلەر بۇنىڭ بىلەن بېشىنى يۇيىدۇ. بۇنى پارسچە گىلى سەرشۇي دەيدۇ. بۇ ئۇچ خىل بولىدۇ. ئاق، كۆككە مايىل، قىزىلغا مايىل، ھەممىدىن ياخشىراقى قىزىلغا مايىل بولغىنىدۇر.

§ 15 . كۆزگە زەربە تېگىش

كۆزگە بىر نەرسە تېگىپ زەخىملەنگەنلىكتىن، كۆزدە قىزىللىق ياكى ئىششىق پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: دورىلارنىڭ چىلانغان سۈيى، مەسىلەن: ئىتئۈزۈمى، نىلۇپەر گۈلى، چىلان، ئەينۇلا، بىنەپشە، ئۇرۇقى ئېلىنغان ۋاسالغۇ، قىزىلگۈل، خىتمى، خەبباز لارنى ئىتئۈزۈمىنىڭ ئەرقىگە بىر كېچە چىلاپ، ئاندىن سىقىپ، سۈزۈپ بىنەپشە شەربىتى ۋە

تەرەنجىبىن بىلەن تاتلىقلاشتۇرۇپ ئىچىش ۋە مېۋىلەرنىڭ سۈلىرى ئارقىلىق ئىچىنى يۇمشىتىش لازىم. ئىككى تاغاقنىڭ ئوتتۇرىسىغا لوڭقا قويۇش، ماددا توسۇلۇپ، ئاغرىقى پەسىيىپ، قىزىللىقى كۆتۈرۈلۈپ كۆكلىكى قالغان بولسا، يۇمغاقسۇت، يالپۇز، قارىمۇچنىڭ ئارىسىدىن چىققان تاش، زەرنىخلارنى ئېزىپ چېپىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن كۆكلىكى يوقىلىدۇ. تىغ ئارقىلىق ياكى تاش ۋە باشقا نەرسىلەر تېگىش ئارقىلىق تۇتاشتۇرغۇچى قەۋەت جاراھەتلەنسە، بۇنى داۋالاشتا ماددىنى توسۇش ئۈچۈن ئاۋۇال سۈرگە بېرىش، قانىغان بولسا، قانىنى تازىلاپ بولۇپ، يۇيۇلغان شادىنەجنى بىرئاز كاپۇر بىلەن يۇمشاق ئېزىپ جاراھەتكە قويۇپ، چىڭ تېڭىۋېتىش كېرەك. ئەگەر قان چىقمىغان بولسا، پىششىقلانغان تۇتىيانى يۇمشاق ئېزىپ سىلىپ، ئاندىن تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى كۆزنىڭ ئارقىسىغا قويۇش، ماددىغا بولىدىغان يارىدىمنى توسۇش ئۈچۈن پات ـ پات سۈرگە بېرىش كېرەك. بۇ جاراھەت يېرىڭلاپ زەردار چىقىپ، كۆزنىڭ ھۆللۈكلىرىمۇ چېرىكلەشمىگىچە كۆزدىكى يېرىڭلىق جاراھەت، كودۇمبىلارنىڭ دورىلىرىنى ئىشلەتمەسلىك لازىم.

16 § . كۆز قوتۇرى

كۆزنىڭ ھەممە قەۋەتلىرىدە يېرىڭلىق جاراھەتنىڭ پەيدا بولۇشى مۇمكىن. ئەمما كۆزنىڭ تۇتاشتۇرغۇچى قەۋىتى، مۈڭگۈزسىمان قەۋەت، رەڭلىك قەۋەتلىرىدە كۆپرەك ئۇچرايدۇ. بۇنىڭ مەخسۇس ئالامەتلىرى بولۇپ، باشقا قاتلاملاردا پەيدا بولغان جاراھەتنىڭ ئالامەتلىرىنى ئاسانلىقچە سەزگىلى بولمايدۇ، ئۇلارنىڭ يېرىڭلىرى ئۇستىدىكى قەۋەتلىرىنى يېرىپ ھۆللۈكلەردىن ئۆتۈپ سىرتقا چىققاندا ئاندىن بىلىنىش مۇمكىن، لېكىن يېرىڭلار سىرتقا چىقىشتىن ئىلگىرى ھېچبىر ئالامەت كۆرۈلمەيدۇ. بۇنىڭدا ئادەتتىن تاشقىرى ئاغرىق ۋە ئۆزگىرىش بولىدۇ. شۇ ۋاقىتدا تېۋىپ يېرىك بارلىقىغا باھا بېرىدۇ. يېرىڭلىق جاراھەتنىڭ سەۋەبى ئەزانى كۆيدۈرگۈچى، ئېچىشتۇرغۇچى ئۆتكۇر خىلىتلاردۇر. بۇ خىلىتلار كۆز قەۋەتلىرىگە چۈشۈپ، بىر پۈتۈن ئەزانىڭ بۆلۈنۈشىنى پەيدا قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن قاتتىق ئاغرىش، لوقۇلداش، بىر نەرسە قادىلىش، كۆپ ياش ئېقىش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىدۇ.

بۇ يەردە كۆزنىڭ تۇتاشتۇرغۇچى قەۋىتى، رەڭلىك قەۋىتى، مۈڭگۈزسىمان قەۋەتتىكى يېرىڭلىق جاراھەتنىڭ مەخسۇس ئالامەتلىرىنى بايان قىلىپ ئۆتىمىز.

تۇتاشتۇرغۇچى قەۋىتىدىكى يېرىڭلىق جاراھەتلەرنىڭ ئالامىتى: كۆزنىڭ ئېقىدا قىزىل چېكىت پەيدا بولىدۇ. ئەگەر قىزىللىق كۆز ئېقىنىڭ ھەممە يېرىدە ئومۇمىيۈزلۈك بولسا، باشقا يەرلىرىگە نىسبەتەن مەخسۇس بىر جاي قىزىلراق كۆرۈنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە يېرىڭلىق جاراھەتلەرنىڭ يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئالامەتلىرىمۇ كۆرۈنىدۇ. تۇتاشتۇرغۇچى قەۋەتتىكى يېرىڭلىق جاراھەت چوڭقۇر بولسا، بۇ «كودۇمبا» دەپ ئاتىلىدۇ.

رەڭلىك قەۋەتتىكى يېرىڭلىق جاراھەتنىڭ ئالامىتى: كۆزنىڭ قارىقىغا ئۇدۇل قىزىل تومۇرلار بىلەن توقۇلغان قىزىل چېكىت كۆرۈنىدۇ. ئەگەر ماددىسىنىڭ مىقدارى كۆپ،

ئۆزى ناچار بولسا، مۇڭگۈزسمان پەردىنى يېرىۋېتىدۇ. ئەگەر ماددا ئاز بولۇپ، ناچار بولمىسا، ئۇ هالەتتە مۇڭگۈزسمان پەردىنى يارماستىن تارقاپ كېتىدۇ.

مۇڭگۈزسمان پەردىدىكى يىرىڭلىق جاراهەتنىڭ ئالامىتى: كۆزنىڭ قارىقىدا ئاق چېكىت پەيدا بولىدۇ. مۇڭگۈزسمان قەۋىتىدىكى يىرىڭلىق جاراهەتنىڭ ئاق كۆرۈنۈشى مۇڭگۈزسمان قەۋەتنىڭ ئاستىدىكى رەڭلىك قەۋەتكە توسالغۇ بولغانلىق نەتىجىسىدۇر. مۇڭگۈزسمان قەۋەتنىڭ رەڭگى رەڭلىك قەۋەتنىڭ رەڭگىدە كۆرۈنىدۇ. مۇڭگۈزسمان قەۋەتنىڭ جاراهەتلىرى يەتتە خىل بولۇپ، بۇنىڭدىن تۆتى تاشقى تەرەپتە، ئۈچى ئىچكى چوڭقۇرلۇقتا پەيدا بولىدۇ. بۇنى ئىككى تۈرگە بۆلۈپ بايان قىلىمىز.

1. مۇڭگۈزسمان قەۋەتنىڭ تاشقى تەرىپىگە پەيدا بولغان يىرىڭلىق جاراهەت بولۇپ، بۇ تۆت خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، كۆز قارىقىنىڭ تاشقى تەرىپىگە تۇتۇنگە ئوخشاش كەڭ چېكىت پەيدا بولىدۇ.

ئىككىنچى خىلى، بىرىنچى خىلىغا نىسبەتەن چوڭقۇرراق ۋە ئاقراق بولىدۇ. ئەمما تارراق بولۇپ، كۆپ جايىنى ئالمايدۇ. بۇ «بۇلۇت» دەپ ئاتىلىدۇ.

ئۈچىنچى خىلى، كۆز قارىقىنىڭ كانارىسىغا چېكىت پەيدا بولۇپ، تۆتاشتۇرغۇچى قەۋەتتىن بىرئاز ئورۇن ئالغان بولىدۇ. بۇ جاراهەتنىڭ تولىراقى كۆزنىڭ قارىقىدا، ئازراقى كۆزنىڭ ئېقىدا بولۇپ، قارىقىدىكى ئاق كۆرۈنىدۇ. ئېقىدىكى قىزىل كۆرۈنىدۇ.

تۆتىنچى خىلى، كۆزنىڭ قارىقىغا ئاق قىلغا ئوخشاش يارا پەيدا بولۇپ، قىل پارچىلىرىدەك كۆرۈنىدۇ.

2. مۇڭگۈزسمان پەردىنىڭ ئىچكى تەرىپىگە پەيدا بولغان يىرىڭلىق جاراهەت بولۇپ، بۇ ئۈچ خىلغا بۆلۈنىدۇ:

بىرىنچى خىلى، چوڭقۇر، رەڭگى ساپ، ئاق قوناق چوڭلۇقىدا، قاسىرىقى ئاز بولىدۇ.

ئىككىنچى خىلى، بىرىنچىسىگە نىسبەتەن كەڭرەك، ئەمما دۆگرەك كېلىدۇ.

ئۈچىنچى خىلى، يىرىك كۆپ، قاسىرىقى كۆپرەك بولىدۇ.

يەنە بىر خىل ساددا يىرىڭلىق چاقا بولۇپ، يۇقىرىقى خىللارغا ئوخشىمايدۇ. ئەگەر بۇنىڭ مۇددىتى ئۇزۇنغا سوزۇلسا، كۆزنىڭ هۆللۈكلىرى شۇ جاراهەت ئارقىلىق ئېقىپ چىقىپ كېتىشى مۇمكىن.

ئالامىتى: بۇ چاقىنىڭ تومۇرلىرى كۆپ بولۇپ، كۆزنىڭ قايسى بىر جايىغا چىققان بولسۇن، تورغا ئوخشاش بىر - بىرى بىلەن توقۇلغان شاخچە تومۇرلار كۆرۈنىدۇ. بۇ جاراهەت كۆز قەۋەتلىرىنىڭ كۆپرەكىنى قاپسىاپ كېتىدۇ. بۇ، كۆز ئۈچۈن ياخشى ئەهۋال ئەمەس. بۇ كېسەللىكنىڭ باشلانغان جايى قان تومۇر قەۋىتىدۇر.

ئەسكەرتىش: كۆزدىكى يىرىڭلىق جاراهەتنىڭ يامان ئەمەسرەكى تۆتاشتۇرغۇچى

قەۋتىدە بولغىنىدۇر. ئۇنىڭ ئاغرىقى، بىئارامليقى، ياشاڭغىرىشى كەم بولۇپ، كېسەل كۆزىنى يۇمالايدۇ. بۇنىڭ ئەكسىچە بولغىنى ناچار ۋە ياماندۇر.

داۋالاش: ھېلىلە، تەمرى ھىندى، خىيارشەنبەرلەرنىڭ قاينىتىلمىسى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار ئارقىلىق ئىچىنى يۇمشىتىش لازىم. ھېلىلە قاينىتىلمىسىنى ئازراق ئايارەج بىلەن كۆچلەندۈرۈپ بېرىلسە تېخىمۇ ياخشىراق. سۈرگىنى بىرقانچە قېتىمغا بۆلۈپ بېرىش كېرەك. ئەگەر يىرىڭلىق چاقا كۆزنىڭ بۇرۇن تەرەپتىكى بۇلۇڭىغا يېقىنراق بولسا، يىرىڭ كۆزنىڭ بۇلۇڭىغا يىغىلىپ قالماسلىقى ئۈچۈن شۇ تەرەپنى يۇقىرىغا كەلتۈرۈپ يېتىش لازىم. شۇنداق قىلغاندا يىرىڭ كۆزنىڭ بۇلۇڭىغا يىغىلىپ، كۆزنى ئېچىشتۇرمايدۇ.

ئەگەر بۇ چاقا كۆزنىڭ قۇلاق تەرەپتىكى بۇلۇڭىغا يېقىن بولسا، يىرىڭ شۇ تەرەپتىن چىقىپ كەتسۇن ئۈچۈن، شۇ تەرەپنى پەسكە قىلىپ يېتىش لازىم. قاتتىق توۋلاش، قەي قىلىش، چۈشكۈرۈش، ياستۇقنى پەس قويۇش، ئېغىر تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش زىيانلىق، بۇلاردىن ساقلىنىش لازىم. ئەگەر يىرىڭلىق چاقا كۆچلۈك، ماددىسى ئىسسىق بولسا، ئېچىشتۇرسا، ئاغرىتسا، شىيافى ئەبىيەزنى توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىدا ياكى ئاياللار سۈتىدە ئېرىتىپ كۆزگە تارتىش لازىم. يالغۇز سۈتنى تېمىتسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر چاقا تېز پىشمىسا يۇيۇلغان ھۆلبە، يۇيۇلغان زىغىر ئۇرۇقىنىڭ لوئابىنى ئىكللىلىكنىڭ سۇيى بىلەن كۆزگە تېمىتىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن چاقا پىشىپ يىرىڭ چىقىدۇ. يىرىڭى سىرتقا چىققاندىن كېيىن چاقىنى تازىلاش ئۈچۈن قوغۇشۇن شىيافى، زورۇرى ئەنزىرۇت ئىشلىتىش لازىم.

زورۇرى ئەنزىرۇتنى تەييارلاش ئۇسۇلى:

نىشاستە 21 گرام، پىششىقلانغان ئەنزىرۇت، قوغۇشۇن سەفىداپى ھەربىرىنى 0.6 گرام ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، يىپەك رەختتىن ئۆتكۈزۈپ، قائىدە بويىچە كۆزگە تارتىلىدۇ.

ئەگەر يىرىڭ قويۇق بولۇپ، ئاسانلىقچە چىقمىسا، بۇ ۋاقىتتا يىرىڭ سۈيۈلۈپ، ئوڭاي چىقسۇن ئۈچۈن، يۇيۇلغان ھۆلبىنىڭ سۇيى ۋە ھەسەلنى كۆزگە تېمىتىش؛ چاقا تازىلانغاندىن كېيىن شىيافى كۈندۇر ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش چاقىنىڭ ئورنىنى پۈتتۈرۈپ گۆش ئۈندۈرىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىش؛ چاقا پۈتكەندىن كېيىن شىيافى ئەھمەرلەيىنىنى ئاندىن كېيىن شىيافى ئەنبەرنى كۆزگە تارتىش لازىم. ئەگەر بۇ دورىلاردىن كېيىن ھاجەت بولسا، شىيافى ئەخزەرنى كۆزگە تارتسا توغرا كېلىدۇ.

ئەگەر چاقا ياخشىلانغاندىن كېيىن چاقىنىڭ ئىزى قالسا، ئۇ ھالەتتە چېچەك ئىزلىرىنى يوقىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

ئەگەر چاقا ئۆرلەپ، پۈلتىيىپ قالسا، بۇ ھالەتتە كۆزنى قۇۋۇزەتلىگۈچى، قورۇغۇچى، قاتۇرغۇچى دورىلار بىلەن داۋالاش لازىم.

§ 17 . كۆزگە ئاق چۈشۈش

كۆز قارىقىغا ئاق چۈشۈش ئىككى خىل بولۇپ، بىرى، ئاق مۈڭگۈزسىمان قەۋەتنىڭ تاشقى تەرىپىگە چۈشۈپ، سۈيۈق ۋە شالاڭ بولىدۇ. يەنە بىرى، ئاق مۈڭگۈزسىمان قەۋەتنىڭ چوڭقۇرلۇقىدا پەيدا بولۇپ، قويۇق كېلىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى ئۇچ خىل بولىدۇ.

بىرىنچى سەۋەبى: ئاۋۋال كۆزگە يىرىڭلىق جاراھەت (قۇرۇھ) پەيدا بولۇپ، كۆز ئۇزۇن ۋاقىتتىقچە يۇمۇقلۇق تۇرۇش ۋە ئۇنىڭ ئۈستىگە ناچار ماددىلار قۇيۇلۇش، ماددىلار تارقىماسلىقلاردىن پەيدا بولىدۇ (ماددىلارنىڭ تارقىماسلىقى كۆز قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ). گەرچە چاقا ساقايسىمۇ، ئاقلىق ساقلىنىپ قالىدۇ. بۇ خىلدىكى ئاقلىق داۋالاش بىلەنمۇ پۈتۈنلەي يوقالماستىن، يەنە ئىزى قېلىشى مۇمكىن. چۈنكى مۈڭگۈزسىمان قەۋەتنىڭ پۈتۈن قىسىملىرىدا بۆلۈنۈش بولسا، تامامەن پۈتۈپ كەتمەيدۇ. بەلكى جاراھەتنىڭ ئىزى تېرىدە قالغاندەك، پۈتكەن جاينىڭ ئىزى مۈڭگۈزسىمان قەۋەتتە قالىدۇ. بۇنىڭ پۈتۈنلەي يوقىلىشىدىن ئۈمىد كۈتكىلى بولمايدۇ.

ئىككىنچى سەۋەبى: كۆز ئاغرىقى (رەمەد) بولۇپ، بۇ كۆز ئاغرىقىنى داۋالاشتا خاتالىق يۈز بېرىش بىلەن ماددا قويۇلۇپ قېلىپ تارقاپ كەتمەيدۇ. كۆز قاتلاملىرىغا ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. كۆپلىگەن ئارتۇق ماددىلار چۈشۈپ، ئاق پەيدا بولۇشقا سەۋەب بولىدۇ.

ئۈچىنچى سەۋەبى: يېرىم باش ئاغرىقى (شەقىقە)، قاتتىق ئازابلىغۇچى باش ئاغرىقى ئاق پەيدا قىلىدۇ. بۇنىڭدا ماددا يىغىلىپ ئاق پەيدا بولۇشنىڭ سەۋەبى كۆزنى يۇمۇۋالغانلىقتىن ئىبارەتتۇر (چۈنكى قاتتىق باش ئاغرىقىدا كېسەللەر كۆزىنى يۇمۇۋېلىشنى ياخشى كۆرىدۇ). كۆز يۇمۇلۇپ تۇرسا، كۆزنىڭ ئېچىلىش ۋە يۇمۇلۇش ھەرىكىتى ئارقىلىق تارقايدىغان ماددىلار تارقىماستىن يىغىلىپ قالىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر سەۋەبى تۇغىتىلمىگەن بولسا، ئاۋۋال سەۋەبىنى تۇغىتىشكە تىرىشىش لازىم. سەۋەبى تۇغىتىلگەن بولسا ئۇنى داۋالاشتا سۈرگە بېرىشكە ھاجەت بولمايدۇ. ئاقنى ئالىدىغان ئۆتكۈر دورىلارنى ئىشلەتكەنلىكتىن ھارارەت كۆپىيىپ، ماددا قويۇقلىشىپ كېتىش خەۋپى بولسا، ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن سۈرگە بېرىلسە توغرا كېلىدۇ. ئەگەر سەۋەبى تۇغىتىلگەندىن كېيىن يەڭگىل ئاقلىق قالغان بولسا، يالغۇز شاقاقۇل ئېمان ئۇسارىسى ياكى قەنتۇرىيۇن ئۇسارىسى ھەسەل بىلەن تارتىلسا ئۇنى ئالىدۇ.

ئەگەر ئاقلىق قويۇق بولسا، ئۇنداقتا كۆزگە كۈچلۈك دورىلارنى، مەسىلەن: كۆيدۇرۇلگەن مىس، توغرىغۇ، نۇشادۇر، تاشتۇز، كۆپۈكى دەريا، ھەزمى سەغرى، ھەزمى كەبىرلەرگە ئوخشاش دورىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

كۆزگە ئىشلىتىلىدىغان دورىلار: زورۇرىلارنى ئىشلىتىشتىن ئىلگىرى ماددىنى يۇمشىتىش ئۈچۈن مۇنچىغا بېرىش، تاكى يۈزى قىزارغىچە قاينات سۇ ھورىغا كۆزنى

ئېچىپ تۇتۇش ۋە تەرلىنىش لازىم. ئاندىن بۇ دورىلارنى ئىشلەتسە ئوبدان تەسىر بېرىدۇ. ئەمما كۆزگە ماددا قۇيۇلۇشنىڭ خەۋپى بولسا، ماددىلارنى تازىلاشتىن ئىلگىرى دورا ئىشلەتمەسلىك لازىم.

ھەزمى سەغرىنى تەييارلاش ۋە ئىشلىتىش ئۇسۇلى:

توخۇ تۇخۇمىنىڭ شاكىلىنى خالىغان مىقداردا ئېلىپ، بىر قاچىغا سېلىپ، ئۈستىگە تاتلىق سۇ قۇيۇپ، تا سۇيى سېسىپ بەتبۇي بولغۇچە ئاپتاپتا قويۇلىدۇ. ئاندىن شاكىلىنى ئېھتىيات بىلەن ئېلىپ، يۇيۇپ يەنە شۇ قاچىغا سېلىپ، ئۈستىگە يېڭىدىن سۇ قۇيۇپ، سۇ سېسىغىچە يەنە ئاپتاپتا قويۇلىدۇ. ئاندىن يەنە ئېلىپ يۇيۇپ، مەزكۇر سۇنى تۆكۈۋېتىپ يەنە يېڭىدىن سۇ قۇيۇپ يۇقىرىقىدەك ئاپتاپتا قويۇلىدۇ. شۇ ئۇسۇل بىلەن تاكى سۇ سېسىپ بەتبۇي بولمايدىغان ھالەتكە يەتكەندە شاكاللارنى ئېلىپ، قۇرۇتۇپ، يۇمشاق ئېزىپ، سۈرمىگە ئوخشاش قىلىپ شېكەر قوشۇپ كۆزگە تارتىلسا ئاقنى ئالىدۇ.

ھەزمى كەبىر

تەركىبى: يۇقىرىقى ئۇسۇل بىلەن تەييارلانغان توخۇ تۇخۇمىنىڭ شاكىلى، كونا قومۇشنىڭ بوغۇمى، كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ، تۆشۈكسىز مەرۋايىت، شۇاق (شىغ)، دەريا كۆپۈكى، سالمىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن مايىقى، كۈمۈشنىڭ ئىقلىمىياسى، شادىنەج، كەرگەس قانىتىنىڭ كۈلى، مارجان يىلتىزى (بىخ مارجان) ھەربىرى بىر ھەسسىدىن، كۆك بىلەي تېشى تۆتتىن بىر ھەسسە، شەپەرەڭنىڭ مايىقى يېرىم ھەسسىدىن ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، يىپەك رەختتىن ئۆتكۈزۈپ، سۈرمىگە ئوخشاش ھالەتكە كەلتۈرۈلىدۇ.

خۇسۇسىيتى: كۆزدىكى ئاقنى ئالىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: ئەتىگەن - كەچتە كۆزگە سۈرمىدەك تارتىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: شەپەرەڭنىڭ مايىقىنى ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تارتسا ياكى توخۇ تۇخۇمىنىڭ شاكىلىنىڭ كۈشتىسىنى باراۋەر مىقداردا ئاق شېكەر بىلەن يۇمشاق ئېزىپ كۆزگە تارتسا ئاقنى ئالىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

§ 18. كۆز رەڭلىك قەۋىتىنىڭ پۈلتىيىپ چىقىپ قېلىشى

بۇ، يىرىڭلىق يارا، مۇدۇر ياكى جاراھەتلەر سەۋەبى بىلەن مۇڭگۈزسىمان قەۋەت يېرىلىپ، ئاستىدىن رەڭلىك قەۋەتنىڭ سىرتقا پۈلتىيىپ چىقىپ قېلىشىدىن ئىبارەت. ئۇمۇمىي ئاتالمىسى مۇرسەرەج (چۈمۈلە بېشى) دېيىلىدۇ. رەڭلىك پەردىنىڭ چىقىپ قېلىشى چۈمۈلە بېشى چوڭلۇقىدا بولسا «چۈمۈلە بېشى» (رەئىسۇننەملى) دېيىلىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭدىن چوڭراق بولۇپ چىۋىن بېشىدەك بولسا، ئۇ رەئىسۇززۇبابى (چىۋىن بېشى)

دېيىلىدۇ. ئەگەر پۇلتىيىپ چىققان نەرسە ئۇنىڭدىنمۇ چوڭ بولۇپ، ئۇزۇمگە ئوخشاش بولسا، بۇ ئىنەبى (ئۇزۇمسىمان) دېيىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭدىنمۇ چوڭ بولۇپ، قاپاق يېپىلمايدىغان دەرىجىدە بولسا، بۇ تۇپپاھى (ئالما شەكىللىك) دېيىلىدۇ. چۈنكى بۇ ئالما چوڭلۇقىدا بولىدۇ. ئالما چوڭلۇقىدا بولغىنى كونىراپ مۇڭگۈزسىمان پەردىنىڭ يېرىلغان قىسىملىرى ئۇنىڭ بىلەن تۇتىشىپ قالسا، بۇنى «مىسمارى» (مىخ قالپىقسىمان) دېيىلىدۇ. چۈنكى بۇ مىخ قالپىقىغا ئوخشاپ قالىدۇ.

بۇ كېسەلنىڭ چۈمۈلە بېشىدەك بولغىنى مۇڭگۈزسىمان قەۋەتتە پەيدا بولغان ئۇششاق مۇدۇرلارغا ئوخشايدۇ. بۇ ئىككىسىنىڭ پەرقى شۇكى، رەڭلىك پەردىنىڭ چۆرىسىدە ئاق هالقا شەكىللىك بىر نەرسە كۆرۈنىدۇ. چۈنكى مۇڭگۈز قەۋەت يېرىلىپ، رەڭلىك پەردىنىڭ بىر قىسمى سىرتقا چىقسا، رەڭلىك قەۋەتنىڭ چۆرىسىدىكى مۇڭگۈزسىمان قەۋەتنىڭ قىسىملىرى ئۆز رەڭگىدە ئاق كۆرۈنىدۇ. مۇرسەرەجنىڭ يەنە بىر ئالامىتى شۇكى، كۆزنىڭ قارىقى كىچىك ۋە سىڭايان بولۇپ قالىدۇ. رەڭلىك قەۋەت پۇلتىيىپ چىقىشتىن ئىلگىرىكى يۇمىلاقلىق هالەتتە قالمايدۇ. مۇڭگۈزسىمان قەۋەتتىكى مۇدۇرلاردا مۇنداق ئالامەتلەر بولمايدۇ. يەنە مۇرسەرەجدە كۆز قىزىرىش، لوقۇلداش ئەھۋاللىرى بولمايدۇ. مۇڭگۈزسىمان قەۋەتنىڭ مۇدۇرلىرىدا لوقۇلداش، ئاغرىش، كۆز ئېقى قىزىرىش ئەھۋاللىرى بولىدۇ.

داۋالاش: مۇرسەرەجنى داۋالاشتا سۇسلۇق قىلىپ كېچىكتۇرۇشكە بولمايدۇ. مۇڭگۈز قەۋەت يېرىلغان يېرىنىڭ كانارلىرى قېلىن، توم بولۇپ، داۋالاشنى قوبۇل قىلمايدىغان هالەتكە يېتىپ قېلىشتىن بۇرۇنراق داۋالاپ، تاشقىرى چىقىپ قالغان يېرىنى يانداۋرۇشقا تىرىشىش لازىم. ئۆزى قابىز، لېكىن يېرىك ئەمەس دورىلارنى كۆزگە تارتىش لازىم. بۇ خىلدىكى دورىلار كۆزنىڭ ئەزالىرىنى يېغىش ۋە قاتۇرۇش ئارقىلىق يېرىقنىڭ كېڭىيىپ كېتىشىنى توسىدۇ. رەڭلىك قەۋەتنى سىرتقا چىققىلى قويمايدۇ. مەسىلەن: بۇ خىلدىكى دورىلار: يۇيۇلغان شادىنەج، كۇموش ئىقلىمىياسى، كۆيدۇرۇلگەن سەدەپ ۋە شۇلارغا ئوخشاش نەرسىلەردۇر. مەزكۇر كېسەللىك ئۇچۇن هەممىدىن مەنپەئەتلىكرەك دورا كوهلى ئىكسىرىندۇر.

كوهلى ئىكسىرىن

تەركىبى: سۇرمە، شادىنەج هەر ئىككىسى باراۋەر مىقداردا.

تەييارلىنىشى مەزكۇر ئىككى دورىنى يۇمشاق ئېزىپ، يىپەك رەختتىن ئۆتكۇزۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: مۇرسەرەجگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەسىرى: قۇرۇق سوغۇق.

ئىشلىتىلىشى: قائىدە بويىچە هاجەت بولغاندا كۆزگە تارتىلىدۇ.

رەڭلىك قەۋەتنىڭ پۇلتىيىپ چىقىپ قالغان يېرىنى يانداۋرۇش ئۇسۇلى: كۆز چانقىغا باراۋەر لاتىنى يۇمىلاق قىلىپ يۆگەپ كۆزگە قويۇپ، ئۇستىگە 25 گرام مىقداردا بىر پارچە ياپىلاق قوغۇشۇننى قويۇپ تېڭىلىدۇ. قوغۇشۇننىڭ ئورنىغا كىچىك بىر خالتىنى

يۇمشاق سۇرمە بىلەن تولدۇرۇپ قويسا ياخشىراق بولىدۇ. چۈنكى سۇرمە يۇمشاق بولىدۇ ۋە كۆزنى قۇۋۇۋەتلەيدۇ.

يېرىلغان يەرنىڭ قىرلىرى قېلىن ۋە يىرىكلىشىپ قالسا، ياخشى بولۇشىدىن ئۈمىد كۈتكىلى بولمايدۇ. لېكىن مىسمارسىي كونىراپ قالسا، ئارتۇق يېرىنى كېسىپ ئېلىۋېتىش مۇمكىن، ئەمما بۇ خەتەردىن خالىي ئەمەس، شۇڭا بۇنى كېسىشتە قاتتىق دىققەت قىلىش لازىم.

19 § . ئالىغايلىق

تونۇش: بۇ بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، ئادەم ئىككى كۆزى بىلەن بىر نەرسىگە قارىسا، ئۇ نەرسە ئىككى كۆرۈنىدۇ. بۇ كېسەللىك كۆز قارىچۇقى ئىچىدىكى مۇزىسمان ھۆللۈككە مۇناسىۋەتلىك كېسەللىكلەردىندۇر. كۆزنىڭ مۇزىسمان ھۆللۈكى كېسەللىكلىرىنىڭ بايانىدا ئېيتىلغاندەك، ھەر ئىككى كۆزنىڭ مۇزىسمان ھۆللۈكى ئوتتۇرىسىدا بىر خىل ئىختىلاپ پەيدا بولۇپ، بىر كۆزنىڭ ھۆللۈكى پەس تەرەپكە، يەنە بىر كۆزنىڭ ھۆللۈكى يۇقىرى تەرەپكە مايىل بولۇپ قالىدۇ ياكى بىرى پەس تەرەپكە ياكى يۇقىرى تەرەپكە مايىل بولۇپ، يەنە بىرى ئۆز ھالىتىدە تۇرىدۇ. ئەمما بۇ ھۆللۈكنىڭ ئوڭ ياكى سول تەرەپكە مايىل بولۇپ قالغانلىقى قوش كۆرۈشنى پەيدا قىلمايدۇ. چۈنكى ھەر ئىككى كۆزنىڭ كۆرۈش نېرۋىسى بولغان ئىچى كاۋاك نېرۋىنىڭ ئوتتۇرىسىدا نۇر بىرلەشكەن جايدا ئىختىلاپ پەيدا بولمايدۇ.

بۇ كېسەللىكنىڭ قانداق پەيدا بولىدىغانلىقى ھەققىدە تۆۋەندىكىچە ئىزاھات بېرىمىز.

مېڭىنىڭ ئالدى تەرىپىدىن ئىككى ئەسەب ئۆتكەن بولۇپ، مېڭىنىڭ ئالدى تەرىپىدە ئەمچەكسىمان ئىككى ئۆسۈك بار. پۇراش تۈيغۇ مەركىزى شۇ ئىككى ئۆسۈكتە بولىدۇ.

ھەربىر ئۆسۈكنىڭ يېنىدىن بىردىن كاۋاك ئەسەب چىققان بولۇپ، بۇ ئەسەب ئىچى كاۋاك نېرۋا دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ كاۋىكى كىچىك يېڭنە پاتقۇدەك بولىدۇ. بۇ كۆرۈش نېرۋىسىدۇر. بۇ ئەسەبنىڭ ئوڭ تەرەپتىن ئۇنۇپ چىققىنى چەپ تەرەپكە، چەپ تەرەپتىن ئۇنۇپ چىققىنى ئوڭ تەرەپكە چۈشۈپ كېلىپ بىر ـ بىرىگە تۇتىشىدۇ. ھەر ئىككىسىنىڭ كاۋىكى بىر ـ بىرىگە ئېچىلىپ بىرلىشىدۇ ۋە كېڭىيىدۇ. ئەسەب كاۋىكى بىرلەشكەن جاي نۇر يىغىلىدىغان جاي دېيىلىدۇ. بۇ ئەسەبلەر شۇ جايدا يەنە بىر ـ بىرىدىن ئاجرىلىپ ئىككى شاخچە بولۇپ، ئوڭ تەرەپتىن كەلگىنى ئوڭ تەرەپكە قايتىپ ئوڭ كۆزگە چۈشىدۇ. سول تەرەپتىن كەلگىنى سول تەرەپكە قايتىپ سول كۆزگە چۈشىدۇ. ھەر ئىككىسىنىڭ ئاغزى بۇ يەردە بىرئاز كېڭىيىپ كۆرۈش ئورنى بولغان مۇزىسمان ھۆللۈك (كرىستال تەنچە) ئەتراپىغا كېلىدۇ. ھەر ئىككى كۆزنىڭ كۆرگەن نەرسىسى نۇر بىرلەشكەن جايغا كېلىپ بىرلەشكەنلىكى ئۈچۈن بىر سۇرەت ئىككى كۆرۈنمەيدۇ.

بىر كۆزنىڭ قارىقى ئۇستۇن تەرەپكە، يەنە بىرى تۆۋەن تەرەپكە بولسا ياكى بىرى ئۇستۇن تەرەپكە ياكى تۆۋەن تەرەپكە بولۇپ، يەنە بىرى ئۆز ھالى بىلەن بولسا، ئۇ ھالەتتە بىر نەرسە ئىككى كۆرۈنىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى يۇقىرىقىلاردىن ئىبارەت.

بۇ كېسەللىك ئىككى خىل بولۇپ، بىرى تۇغما بولىدۇ، بۇنىڭغا چارە قىلىش قىيىن. يەنە بىرى تۇغۇلغاندىن كېيىن يېڭى پەيدا بولغان بولىدۇ. بۇ كىچىك بالىلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. بەزىدە چوڭلاردا قىسمەن ئۇچرايدۇ.

1. كىچىك بالىلاردا ئۇچرايدىغىنى بولۇپ، بۇنىڭ ئۇچ خىل سەۋەبى بار.

1) كىچىك بالىلاردا تۇنۇقلىق كېسەل پەيدا بولۇش بىلەن مېڭىنىڭ پەردىلىرى سۇزۇلىدۇ ۋە يىغىلىدۇ. كۆز قاتلاملىرى ۋە ئىچى كاۋاك نېرۋا ھەم تارتىلىدۇ. كۆز يۇقىرى ياكى تۆۋەن تەرەپكە مايىل بولۇپ قالىدۇ. تۇنۇقلىق كېسەل يوقالسىمۇ، كۆزنىڭ بۇ شەكلى داۋاملىق قېپقالىدۇ.

2) بالىلارنى تەربىيىلىگۈچى ئايال بالىنى ئېمىتىشتە، ياتقۇزۇشتا ۋە ئۇخلىتىشتا نامۇۋاپىق ئۇسۇلنى قوللىنىدۇ. مەسىلەن: بالىنى داۋاملىق بىر يانغا ياتقۇزۇش، بىر تەرەپتىنلا ئېمىتىش، بالا داۋاملىق ئۇزۇن ۋاقىتقىچە بىر تەرەپكىلا قاراپ تۇرۇش ئارقىلىق بالىنىڭ كۆزى بىر تەرەپكە مايىل بولۇپ قالىدۇ.

3) قاتتىق ئاۋاز ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەر ئۇشتۇمتوت بالىنى ھەيران قالدۇرىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن بالا شۇ تەرەپكە ئۇزۇن ۋاقىتقىچە قاراپ قېلىپ، بالىنىڭ كۆزى شۇ تەرەپكە مايىل بولۇپ قالىدۇ ـ دە، بالا شۇ تەرەپكە قارىسا ئارام ئالىدۇ، باشقا تەرەپكە قاراشنى خالىسا، كۆزنىڭ پەردىلىرى، پەيلىرى سوزۇلۇش ئارقىلىق ئاغرىيدۇ، قىينىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بالىنىڭ كۆزى شۇ شەكىلدە قېپقالىدۇ.

داۋالاش: بالىنىڭ كۆزىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ ياخشىلايدىغان ئۇسۇل ـ چارىلەرنى قوللىنىش لازىم. بۇنى داۋالاشتا كېچىكتۈرۈشكە بولمايدۇ. چۈنكى كىچىك بالىنىڭ ئەزالىرى يۇمشاق بولغانلىقتىن، داۋالاشنى تېزراق قوبۇل قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۇسۇل ـ چارىلىرى: بالىنى قاراپ ئادەتلىنىپ قالغان تەرەپنىڭ قارشى تەرىپىگە قارىتىشقا تىرىشىش، مەسىلەن: بالىنىڭ كۆزىنى قاراتماقچى بولغان تەرەپكە قىزىل بىر نەرسىنى ئېسىپ قويۇش، چۈنكى كىچىك بالىلار قىزىل نەرسىنى ياخشى كۆرىدۇ. ئەگەر بالىنىڭ كۆزى قۇلاق تەرەپتىكى بۇلۇڭ تەرەپكە مايىل بولۇپ قالغان بولسا، بۇرنى تەرەپكە بىرەر قىزىل نەرسىنى ئېسىپ قويۇش لازىم. شۇنىڭ بىلەن بالا ئۆزلۈكىدىن شۇ قىزىل نەرسە تەرەپكە قاراشقا ئادەتلىنىپ، كۆزى ئەسلىگە كېلىدۇ.

بۇ كېسەللىكنى داۋالاشنىڭ يەنە بىر ئۇسۇلى:

كىچىك بالىنىڭ يۈزىگە لايىق چۈمپەردىگە كۆز قارىقىنىڭ ئۇدۇلىدىن تۆشۈك ئېچىپ، بالىنىڭ يۈزىگە يېپىپ قويۇپ، كۆزىنىڭ ئۇدۇلىغا چىراغ يېقىپ قويۇش لازىم. شۇنىڭ بىلەن بالا زورلاپ چىراغقا قاراپ كۆزى ئەسلى ھالىتىگە قايتىدۇ.

بالا تەربىيىلەيدىغان ئايال بالىغا يۇمشاق، ئوبدان تاماقلارنى بېرىشى لازىم. شۇنىڭ بىلەن بالىنىڭ تەبئىي هارارىتى ۋە مىزاجى كۆچلىنىپ، ئەزانى جايىغا كەلتۈرۈشكە ياردەم بېرىدۇ.

بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى تۇتقاقلىق كېسەل (سەرئى) دىن بولغان بولسا، ئۇ هالەتتە ئېمىتكۈچى ئايال بۇخارات پەيدا قىلىدىغان تاماقلارنى يېمەسلىكى ۋە جىنسىي ئالاقىدىن ساقلىنىشى لازىم.

2. چوڭ كىشىلەردە ئۇچرايدىغان ئەلەس ـــ قوش كۆرۈش كېسەللىكى بولۇپ، بۇنىڭ ئۇچ خىل سەۋەبى بار.

1) كۆزنىڭ ئېقى ۋە قارىچۇقىنى هەرىكەتلەندۈرگۈچى ئەسەبلەردىن بىرەرسى يىغىلىپ، ئاندىن كۆزنىڭ ئېقى ۋە قارىقى شۇ تەرەپكە مايىل بولۇپ قالىدۇ. ئەسەب يىغىلىپ قېلىشىنىڭ سەۋەبى قۇرۇقلۇقتىن بولسا، ئۇ تولىراق جىددىي كېسەللىكلەر سەپرا خاراكتېرلىك سەرسامدىن كېيىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: قۇرۇق تەشەننۇجتا ئېيتىلغان نۇتۇللار ۋە ياغلار ئارقىلىق بەدەننى هۆللەشتۈرۈش، قىز تۇغقان ئايالنىڭ ۋە ئېشەكنىڭ سۈتىنى كۆزگە تېمىتىش مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەسەب يىغىلىپ قېلىشىنىڭ سەۋەبى هۆللۈكتىن بولۇپ، توغرىسىغا يىغىپ قويغان بولسا، بۇنىڭ ئالامىتى خۇددى ئىمتىلادىن بولغان تەشەننۇجنىڭ ئالامەتلىرىدۇر. بۇ خىلدىكىسى كۆپرەك تۇتقاقلىق كېسەلدىن كېيىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: تەشەننۇجى ئىمتىلائىدە ئېيتىلغان دورىلارنى ئىشلىتىش مەسلەن: ئاۋۋال ئايارەجلەر ۋە غار ـ غارلار بىلەن ماددىنى تازىلاش، ئاندىن باشقا ئۇسۇل ـ چارىلەرنى قوللىنىش لازىم.

2) كۆزنىڭ سىرتقىتلىرىدىن بىرەرى بوشىشىدۇ. شۇنىڭ بىلەن كۆزنىڭ قارىقى بوشاشقان پەينىڭ قارشى تەرىپىگە مايىل بولۇپ قالىدۇ. بۇنىڭ ئالامەتلىرى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى باش كېسەللىكتە ئېيتىلىپ ئۆتتى.

3) كۆزنىڭ قاتلاملىرى ئۆز جايىدىن قوزغىلىپ قالىدۇ. ئۇنداق بولۇشى، تارقىشى قىيىن بولغان قويۇق يەللەرنىڭ سەۋەبى بىلەن بولىدۇ. مەزكۇر يەللەر كۆزنىڭ قاتلاملىرىنى، هۆللۈكلىرىنى هەرىكەتلەندۈرۈپ ئۆز جايىدىن قوزغاپ، بىرەر تەرەپكە مايىل قىلىپ قويىدۇ. بۇنىڭ ئالامەتلىرى: كۆز لىپىلداپ تارتىدۇ، ياش ئاقىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال ئايارەجلەرنى ۋە كۈمىلاچلارنى بېرىش لازىم. چۈنكى بۇ دورىلار يەللەرنى پەيدا قىلىدىغان هۆللۈكلەردىن مېڭىنى تازىلايدۇ. ئاندىن يەللەرنى تارقىتىش ئۈچۈن قاياناق سۇ بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، مامىرامچىننى ئارپىبەدىيان سۈيى بىلەن قويۇق چېپىش لازىم.

ئەگەر ماددا ئاشقازاندا بولۇپ، ئاشقازاندىن مېڭە تەرەپكە بۇخارات ئۆرلەپ چىقىپ بۇ كېسەللىكنى پەيدا قىلغان بولسا، قەي قىلدۇرۇش ۋە ئىچىنى سۇردۇرۇش، ئىسسىق

جاۋارىشلارنى بېرىش ئارقىلىق يەلنى سۈندۇرۇش لازىم.

كۆز قاتلاملىرى ۋە ھۆللۈكلىرىنىڭ ئۆز جايىدىن قوزغىلىپ قېلىشىنىڭ سەۋەبى بۇخار خاراكتېرلىك قويۇق ماددىلاردۇر، بۇ ماددىلار تومۇرلاردا پەيدا بولغان بولۇپ، كۆزنىڭ قان تومۇر قەۋىتىگە باردۇ. شۇنىڭ بىلەن قان تومۇر قەۋەت ئۆز جايىدىن يۇقىرىراق كۆتۈرۈلۈپ، كۆزنىڭ ئەينەكسىمان ھۆللۈكىنى قىستايدۇ. ئۇنى ئۆز جايىدىن يايدۇرۇپ قىڭغىر قىلىپ قويىدۇ. شۇنىڭ بىلەن قوش كۆرۈش پەيدا بولىدۇ.

§ 20 . نامازشام قارىغۇسى

تونۇش: بۇ كېسەللىكتە كۆزنىڭ كۆرۈشى كەچ بولغاندا ناچارلىشىپ قالىدۇ، ھەتتا يۇلتۇزلارنىمۇ كۆرەلمەيدۇ. كۈندۈزى ئۆز ھالىتىگە كېلىدۇ. كۈن كىرىپ كېتىشكە يېقىن بولغان ۋاقىتتا يەنە كۆزدە ئاجىزلىق پەيدا بولىدۇ.

بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى ئۇچ خىل بولىدۇ.

بىرىنچى سەۋەبى: قويۇق بۇخاراتلار كۆرۈش قۇۋۋىتىنى سۇسلاشتۇرۇپ قويىدۇ.

ئىككىنچى سەۋەبى: بەزى سەۋەبلەر بىلەن كۆزنىڭ ئەزالىرىغا ئارتۇق ھۆللۈك پەيدا بولۇپ، كۆز ئېقىدىكى ھۆللۈك قويۇقلىشىدۇ.

ئۈچىنچى سەۋەبى: داۋاملىق ئاپتاپتا تۇرۇش بىلەن كۈننىڭ نۇرى كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ لەتىف سۇيۇقلۇقىنى تارقىتىۋېتىپ، قويۇقراق بولغىنى قالىدۇ. بۇ كېسەل كۆزى يوغان ۋە قارا كۆز كىشىلەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ. يەنە ئۇزاق مۇددەت ئاچ قالغان، زىنداندا ياتقان، ھەزىم قىلىشى بۇزۇلغان كىشىلەردىمۇ دائىم ئۇچرايدۇ.

داۋالاش: ماددىنى تازىلاشقا توغرا كەلسە، ئايارەجلەر، غار ـ غارلار ئارقىلىق ماددىنى تازىلاش، بۇخارات ۋە ھۆللۈكلەرنى سۇيۇلتىش ئۈچۈن قارىمۇچ، كۈندۈش، قۇندۇز قەھرى، سەبرىلەر ئارقىلىق چۈشكۈرتۈش لازىم. ئارپىبەدىيان، سېرىقچېچەك، بابۇنە، قەيسۇم (بەرەنجاسپ)، مەرزەنجۇش، نەنام (بىر خىل رەيھان)، سۇداپلارنى قاينىتىپ ھورىدا تەرلىنىش لازىم. ئەگەر تېكىنىڭ (تاغ ئۆچكىسىنىڭ) جىگىرىنى بىرئاز ئارپىبەدىيان، پىلپىل قوشۇپ كاۋاپ قىلىپ يېسە ياكى سۇ بىلەن قازاندا پىشۇرۇپ، ھورىغا بېشىنى تۇتسا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. جىگەرنى ئوتتا كاۋاپ قىلىپ تۇرۇپ بۇخارىنى بېشىغا ئالسا ھەم شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. كېسەلنىڭ تامىقىغا ھىڭ، پىدىنە، قىچا، سۆئىتەر، ئەنجىدان (ھىڭ ئۆسۈملۈكى)، سەۋزە ۋە باشقا كۆكتاتلارنى، تۇخۇمنى كۆپ سېلىپ بېرىش لازىم.

تېكىنىڭ، كالىنىڭ (ئەڭ ياخشىسى موزاينىڭ) ياكى ئۆچكىنىڭ جىگىرىنى ئوتتا قويۇپ، قارىمۇچ ۋە ئارپىبەدىيانلارنى سوقۇپ ئۈستىگە سېلىپ، جىگەرنىڭ ھۆللۈكىنى مەزكۇر دورىلار ئۆزىگە تارتىپ بولغاندىن كېيىن دورىلارنى جىگەرنىڭ ئۈستىدىن ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، سۇرمىگە ئوخشاش قىلىپ كۆزىگە تارتسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

«شەرھى ئەسباب» دېگەن كىتابنىڭ مۇئەللىپى: «پىلپىل، ئېگىرلەرنى سوقۇپ، تېكىنىڭ جىگىرىگە ئارىلاشتۇرۇپ، زىختا كاۋاپ قىلىپ، كاۋاپتىن ئاققان سېرىقسۇنى كۆزگە تارتسا، نامازشام قارىغۇلۇقغا مەنپەئەت قىلىدۇ» دەيدۇ. كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ روھى ئاپتاپتا تۇرغان سەۋەبتىن قويۇقلىشىپ بۇ كېسەللىككە سەۋەب بولغان بولسا، بۇنىڭ چارىسى: ئەزانى قىزىتىش بىلەن بىرگە ھۆللەشتۇرۇش، روھنى تۇتۇقلاشتۇرغۇچى، قويۇقلاشتۇرغۇچى تاماقلاردىن ساقلىنىش، كۆكتاتلار، بولۇپمۇ سەۋزە سېلىنغان مەنپەئەتلىك تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

21 § . كۈندۈزى كۆرەلمەسلىك

تونۇش: بۇ خىل كېسەللىككە يولۇققانلار كۈندۈزدە، ھاۋا ئوچۇق ۋاقتىدا كۆزى ھېچنەرسىنى كۆرمەيدۇ. كېچىدە، كۈندۈزى ھاۋا بۇلۇتلۇق بولغاندا كۆرىدۇ. بۇ كەچ كورلۇقنىڭ تەتۈرىدۇر. بۇنى ئەرەبچىدە «جەھر»، پارسچىدە «روزكورى» دېيىلىدۇ.

سەۋەبى: كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ روھى سۇيۇق ۋە ئاز بولۇپ قالغانلىقتىن، كۈننىڭ ھارارىتى ئۇنى تارقىتىۋېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن كۈندۈزدە كۆرمەيدۇ. كېچىدە ياكى ھاۋا بۇلۇتلۇق بولغان كۈنلەردە كۆرۈش ئۆز ئەسلىگە كېلىدۇ.

بەزى ھۆكۈمالارنىڭ ئېيتىشىچە: بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى مېڭىگە پەيدا بولغان ئۆتكۈر خىلىت بولۇپ، بۇ خىلىت ئۆزىنىڭ ئۆتكۈرلۈكى ئارقىلىق كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى بۇزۇپ قويىدۇ. ئاندىن كۈندۈزى كۈننىڭ ھارارىتى بۇ خىلىتنىڭ ھارارىتىنى تېخىمۇ كۆپەيتىپ، كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ ۋەزىپىسىنى بۇزۇپ قويىدۇ.

داۋالاش: ئىچكى ۋە تاشقى تەرەپتىن مېڭىنى ھۆللەشتۇرۇش ئۈچۈن تىرىشىش، مەسىلەن: قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى، بىنەپشە يېغى ۋە قاپاق يېغىنى بۇرۇنغا تېمىتىش لازىم. رىباسنىڭ سۈيىنى، نېلۇپەر شەربىتى، بىنەپشە شەربىتى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى ئىچىش، سوغۇق، سۇزۇك سۇغا چۆمۈپ تۇرۇپ، سۇنىڭ ئىچىدە كۆزنى ئېچىپ تۇرۇش لازىم. ھەرىسە (كۈچلۈك تاماق)، كاللا ـ پاچاق، كاللىنىڭ گۆشى (كالا گۆشىنىڭ كاۋىپى) غا ئوخشاش نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

22 § . نۇر يېغالماسلىق

نۇر يېغالماسلىق (ئىتتىسائ ۋە ئىنتىشار) — قەدىمكى ھۆكۈمالارنىڭ پىكرىگە ئاساسەن ئىتتىسائ، ئىنتىشار بۇ ئىككى سۆز مەنە جەھەتتىن بىر بولۇپ، بىرى يەنە بىرىنىڭ ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ. ئەمما، كېيىنكى كۆچىلىك ھۆكۈمالارنىڭ بىرلىككە كەلگەن پىكرى ۋە لۇغەتتە مۇۋاپىقلاشقان سۆزلىرى بويىچە ئېيتقاندا «ئىتتىسائ» دەپ كېڭىيىشنى ئېيتىلىدۇ. خاھى كاۋاك ئەسەبلەرنىڭ كېڭىيىشى بولسۇن، خاھى رەڭلىك

پەردە تۆشۈكىنىڭ كېڭىيىشى بولسۇن ئىتتىساۋ دېيىلىدۇ. «ئىنتىشار» دەپ نۇرنىڭ كۆزنىڭ قىسىملىرىدا چېچىلىپ كېتىشى، يەنى نۇر يىغالماسلىق دەپ ئېيتىلىدۇ.

بۇنى ئۇچ خىلغا بۆلۈپ بايان قىلىمىز.

بىرىنچى خىلى، كاۋاك ئەسەبلەرنىڭ كېڭەيگەنلىكى بولۇپ، بۇ كۆپرەك ئەھۋاللاردا ئىمتىلا (ماددىنىڭ تولغانلىقى) دىن بولغان قاتتىق باش ئاغرىقىدىن كېيىن ياكى سەرسامدىن كېيىن ياكى ماشرا (تىلغا) كېسەللىكىدىن كېيىن پەيدا بولىدۇ.

سەۋەبى: قويۇق خىلىتلار ياكى ئۆتكۈر، قويۇق بۇخاراتلار بۇ كاۋاك ئەسەبكە چۈشۈپ، ئۇ ئەسەبنى توغرىسىغا كېڭەيتىدۇ. بۇ ئەسەبنىڭ كېڭىيىشى بىلەن بىللە، رەڭلىك قەۋەتنىڭ كېڭىيىشى بەكمۇ كەم ئۇچرايدۇ. بۇ كېسەللىكتە دورىنىڭ تەسىرى مەزكۇر ئەسەبكە يېتىشى قىيىن. يەنە قول ئارقىلىق بۇنى تۇزىتىشمۇ مۇمكىن ئەمەس. شۇنداقتىمۇ كۆزگە سۇ چۈشۈشتە دەسلەپ ئىشلىتىلىدىغان دورىلار بۇ كېسەللىك ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىككىنچى خىلى، رەڭلىك قەۋەت تۆشۈكىنىڭ كېڭەيگەنلىكى بولۇپ، بۇنىڭ سەۋەبى بەش خىلدۇر.

بىرىنچى سەۋەبى: تاشقى تەرەپتىن تاياقتا ئوخشاش بىر نەرسە كۆزگە تېگىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن بۇ قەۋەت ئەتراپقا تارىلىپ، تۆشۈكى كېڭىيىپ قالىدۇ. بۇ خىلدىكىسى داۋالاشنى ئۇڭاي قوبۇل قىلىدۇ ۋە تېز ياخشى بولىدۇ.

داۋالاش: ئىككى پاچاققا لوڭقا قويۇش، يۇمشاتقۇچى ھەملچە ئارقىلىق ئىچىنى يۇمشىتىش، قەي قىلىشتىن، ئېغىر تاماقلاردىن، جىنسىي ئالاقىدىن، ئوڭدا يېتىپ ئۇخلاشتىن، بەك ئۆتكۈر نۇرلۇق نەرسىگە قاراشتىن ساقلىنىش لازىم. ئوغۇل تۇغقان ئايالىنىڭ سۈتىنى كۆزگە تېمىتىش، دادۇر، بىنەپشە، خىتمىلەرنى ئېزىپ، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۆزگە تېڭىش لازىم. ئاغرىقى پەسەيسە، كېسەللىك ئاخىرلىشىشقا باشلىغاندىن كېيىن ماددىنى كۆپرەك تارقىتىش ئۇچۇن يۇقىرىقى تاڭىدىغان دورىلارغا بابۇنە، قىرۇتىلەرنى قوشۇش لازىم. ئىششىقى يوقالغاندىن كېيىن قالدۇق ماددىنى يۇمشىتىش ۋە تارقىتىش ئۇچۇن كوھلى رۇشنايى، كوھلى باسلىقۇن دېگەن سۇرمىلەرنى كۆزگە تارتىش كېرەك.

ئىككىنچى سەۋەبى: ئىچكى تەرەپتىن بولىدۇ. مەسىلەن: قويۇق خىلىتلار ياكى قويۇق ۋە تېز، ئۆتكۈر بۇخاراتلار رەڭلىك قەۋەتنىڭ كۆز قان تومۇر قەۋەت بىلەن گىرەلىشىپ توقۇلغان تومۇرلىرىغا چۈشىدۇ. ئاندىن شۇ تومۇرلاردا تەشەننۇج (يىغىلىپ قېلىش) ۋە تەمەررۇر (ئۇزۇنىغا سوزۇلۇپ قېتىپ قېلىش) ئەھۋالىنى پەيدا قىلىپ، رەڭلىك قەۋەتنىڭ تۆشۈكىنى كېڭەيتىپ قويىدۇ. بۇ خىلدىكىسىدىكى كۆپرەك قاتتىق باش ئاغرىقى، سەرسام ياكى ماشرا كېسەللىكىدىن كېيىن پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەللىكتە كاۋاك ئەسەبنىڭ كېڭىيىپ قېلىشىغا ئېلىپ بېرىشتىن ساقلانغىلى بولمايدۇ. كۆزدە چېچىلىپ كېتىشى كۆپرەك كاۋاك ئەسەبنىڭ كېڭىيىشى بىلەن بىللە بولىدۇ. كاۋاك ئەسەب كېڭىيىشىنىڭ ياخشىلىنىشى قىيىنراق.

داۋالاش: ئاۋۋال يۇقىرىقى كېسەللىكلەرنى داۋالاپ ساقايتىش، كۆچلۈك سۈرگىلەر ئارقىلىق مېڭىنى تازىلاش، ئاندىن كاۋاك ئەسەب ساق بولۇپ، رەڭلىك قەۋەت تۆشۈكىنىڭ كېڭىيىشى كۆز قارىچۇقىنىڭ چۆرىسىدىكى سىزىقنىڭ قەدەر يەتمىگەن بولسا، ئۇ ھالەتتە كۆزنىڭ قالدۇق كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن شىيافى مىرارات (ئۆتىلەر شىيافى) نى كۆزگە تارتىش لازىم.

ئەگەر بۇ ئەسەب كېڭەيگەن بولسا ياكى رەڭلىك پەردىنىڭ تۆشۈكى مەزكۇر سىزىققا قەدەر يەتكەن بولسا، بۇ ھالەتتە كۆزنىڭ كۆرۈشى يوقىلىدۇ.

شىيافى مىرارات

تەركىبى: كولەك (بىر خىل ياۋا خوراز) نىڭ ئۆتى، شەببۇت (بىر خىل ياپىلاق، بېشى كىچىك، توقماق بېلىق) نىڭ ئۆتى، تاغ تېكىسىنىڭ ئۆتى، قارچىغىنىڭ ئۆتى، كەكلىكنىڭ ئۆتى، ئوقاپ (قارا قۇش) نىڭ ئۆتى ھەربىرىدىن باراۋەر مىقدارىدا ئېلىپ قۇرۇتۇپ، ھەممىسىدىن 28 گرام ئېلىنىدۇ. شەھمەنزەل، سەكبىنەج، پەرپىيۇندىن 2.8 گرام ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: ھەممىنى بىرلەشتۈرۈپ، قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، بەدىيان سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ شىياق قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ساقلاش ۋە قۇۋۋەتلەش، رەڭلىك قەۋەت تۆشۈكىنىڭ كېڭەيگەنلىكىنى داۋالاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: قائىدە بويىچە كۆزگە تارتىلىدۇ.

ئۈچىنچى سەۋەبى: كۆزدىكى ئەينەكسىمان ھۆللۇكنىڭ مىقدارى كۆپىيىپ، رەڭلىك قەۋەتنى قىستاپ، كېڭىيىش تەرەپكە ھەرىكەتلەندۈرىدۇ. بۇ خىلدىكىسى ئايالىلاردا ۋە كىچىك بالىلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

تۆتىنچى سەۋەبى: رەڭلىك قەۋەتكە ئىششىق پەيدا بولۇپ، ئۇنىڭ ئەزالىرى ئىششىقىنىڭ سەۋەبىدىن ئۆزىنىڭ ئەتراپىغا تارتىلىدۇ. كۆز ھۆللۇكنىڭ كۆپىيىپ قالغانلىقى، رەڭلىك قەۋەتنىڭ ئىششىغانلىقى ئالامەتلىرىنى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى بىلەن بىللە كۆز قاتلاملىرى كېسەللىكلىرى بايانىدا ئېيتىلىپ ئۆتۈلدى.

بەشىنچى سەۋەبى: رەڭلىك قەۋەتتە قۇرۇقلۇق پەيدا بولغان سەۋەبتىن ئەتراپىغا تارتىلىپ، شۇ قەۋەتنىڭ تۆشۈكىنىڭ چۆرىسى ئۆزىنىڭ مەركىزىدىن يىراقلىشىپ كېڭىيىپ قالىدۇ. بۇ خىلدىكى ئەھۋال رەڭلىك قەۋەتنىڭ ئەتراپىغا كۆچلۈك قۇرۇقلۇق پەيدا بولغاندا يۈز بېرىدۇ. بۇنىڭدا كۆز ئورۇقلايدۇ، قورساق ئاچقان، جىسمانىي ئەمگەك قىلغان، سۇرگە ئىچىپ قورساق تازىلانغان ۋاقىتلاردا بۇ كېسەللىك كۆچىيىدۇ. بۇنى داۋالاش ئۇسۇلى ــ قۇرۇقلۇقتىن بولغان كۆز ئاجىزلىقىنىڭ داۋالاش ئۇسۇلىغا ئوخشاش بولۇپ، تۆۋەندە ئېيتىلىدۇ.

بۇ كېسەللىكنىڭ قۇرۇقلۇق سەۋەبىدىن بولغىنىنىڭ باشقا خىلدىكىلەرگە نىسبەتەن

ساقىيىشى قىيىنراق. جالىنۇس: «رەڭلىك قەۋەتتە ئۇچرايدىغان بارلىق كېسەللىكلەر، ئىششىقلار ۋە باشقىلار بۇ قەۋەتتىكى قۇرۇقلۇقتىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەرگە نىسبەتەن ئوڭايراق ساقىيىدۇ» دېگەن. ھەربىر ئەزانى قۇرۇتۇش ھۆللەشتۈرۈشتىن ئوڭايراق ئىكەنلىكى ھەممىگە مەلۇم.

ئۇچىنچى خىلى، كۆزدە نۇرنىڭ چېچىلىپ كەتكەنلىكى بولۇپ، بۇ قان تومۇر قەۋىتىدىكى بۆلۈنۈش، مەسىلەن: جاراھەت ۋە باشقىلار سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: ئۇشتۇمتۇت كۆز كۆرمەس بولۇپ قالىدۇ. كۆزنىڭ كۆرۈشىنى يوقاتقۇچى باشقا سەۋەبلەر مەۋجۇت بولمايدۇ.

§ 23 . رەڭدار پەردە تۆشۈكىنىڭ تارىيىپ قېلىشى

بۇ تۆشۈكنىڭ تار بولۇشى ئىككى خىل بولۇپ، بىرى، ئەسلىي پەيدا بولۇشتا تار بولىدۇ. بۇ تەبىئىي دېيىلىدۇ. مۇنداق بولغىنى ياخشىراق. چۈنكى كۆزنىڭ نۇرى جەم بولۇپ يىغىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن كۆزنىڭ كۆرۈشى كۈچلۈك، قۇۋۋىتى ئارتۇق بولىدۇ.

يەنە بىرى، كېيىن پەيدا بولغان تارلىق بولىدۇ. بۇنداق بولغىنى ناچاردۇر. چۈنكى كېيىن بولغان تارلىق كۆزنىڭ كۆرۈشىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. بۇنىڭ كۆزنى ئاجىزلاشتۇرۇشى تۆشۈكنىڭ تار بولغانلىقىدىن بولماستىن، بەلكى تارلىقنى پەيدا قىلغۇچى سەۋەبلەردىن بولىدۇ. تارلىق ــ تۆشۈك پۈتۈنلەي ئېتىلىپ قېلىش دەرىجىسىگە يەتمىگەنلا بولسا، بۇنىڭ ئۆزى ناچار ئەمەس.

سەۋەبى: بۇنىڭ سەۋەبلىرى تۆت خىل بولىدۇ.

1. ھۆللۈك غالىب بولغان سەۋەبتىن رەڭلىك قەۋەت بوشىشىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن تۆشۈك تارلىشىدۇ.

ئالامەتلىرى: بۇ تۆشۈكنى تارلاشتۇرغۇچى سەۋەبلەرنىڭ ئىلگىرى سادىر بولۇپ ئۆتكەنلىكى ۋە ھۆللۈك ئالامەتلىرىنىڭ كۆرۈنۈشىدۇر.

داۋالاش: ئايارەج پەيقىرا، ھەببى قوقىيالار ئارقىلىق ئىچكى ئەزانى تازىلاش، لاچىندانە، قەلەمپۇر، قارىمۇچقا ئوخشاش خۇشبۇي، ئىسسىق دورىلارنى سۈدا قاينىتىپ، باشقا قويۇش، تۆۋەندىكى زەپەر شىيافنىنى كۆزگە تارتىش لازىم. مەزكۇر شىيافنى تەييارلاش ۋە ئىشلىتىش ئۇسۇلى: زەنكار، ئوشەق، زەپەر ھەربىرى 2.8 گرامدىن، ئەخلاتى زەئىپران 8.4 گرام ئېلىپ، بۇ تۆت خىل دورىنى بىر - بىرى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، شىياق قىلىپ قائىدە بويىچە كۆزگە تارتىلىدۇ.

يەنە بىر نۇسخىدا: بۇ دورىلارغا جاۋاشىر ھەم قوشۇلغان.

ئەخلاتى زەپەرنى تەييارلاشنىڭ ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە: زەپەر، شىيافى مامشا، قىزىلگۈل، سەبرە، مۇرمەككى، نىشاستە، سەمغى ئەرەبىلەرنىڭ ھەربىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ، تاسقاپ، بىرلەشتۈرۈپ تەييارلىنىدۇ.

2. قۇرۇقلۇق غالىب بولۇپ رەڭلىك قەۋەت يىغىلىپ قالغانلىقتىن، بۇ تۆشۈك تارلىشىدۇ. بەزىدە تۆشۈك پۈتۈنلەي ئېتىلىپمۇ قالىدۇ. قۇرۇقلۇقنىڭ ئالامەتلىرى، قۇرۇقلۇق پەيدا قىلىدىغان چارە - ئۇسۇللارنىڭ ئىلگىرى قىلىنغانلىقى بۇ كېسەللىكنىڭ قۇرۇقلۇق غالىب بولغان سەۋەبتىن پەيدا بولغانلىقىنى ئىسپاتلايدۇ.

داۋالاش: بۇ قەۋەتنى ھۆللەشتۈرۈش ئۈچۈن ئايالارنىڭ سۈتىنى بېشىغا چېپىش، ھۆللەشتۈرگۈچى ياغلارنى بۇرنىغا، قۇلاقلىرىغا تېمىتىش، سېمىزئوت سۈيى، سۆگەت ياپرىقىنىڭ سۈيى، ئوسۇڭ ئۇرۇقىنىڭ سۈيى، ئىسپىغۇل شىرنىسى قاتارلىق نەرسىلەرنى بېشىغا چېپىش، ياغلىق، يۇمشاق تاماقلارنى يېيىش لازىم.

ماددىنى تارتىش ئۈچۈن كېسەلنىڭ بېشىنى قىسقا ۋاقىت ئۇۋۇلاش، بەزى - بەزىدە ئىسسىق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش ۋە چېپىش، مۇنچىغا بېرىش، ئىلمان سۈزۈك سۈدا ئولتۇرۇش، تاتلىق سۈزۈك سۇغا چۆمۈلۈپ تۇرۇپ كۆزنى ئېچىش بەك مۇۋاپىق كېلىدۇ.

3. كۆزنىڭ تۈخۈم ئېقىسىمان ھۆللۈكى كېمىيىپ، رەڭلىك قەۋەتكە بولىدىغان ياردەمى توختاپ قالىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن رەڭلىك قەۋەت پەخشى يېپ كىچىكلىشىدۇ. بۇ خىلدىكىسى قېرىلاردا، ئىسسىق سەرسامدىن كېيىن كۆپ ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى: كۆز كىچىك بولىدۇ، قۇرۇقلۇقنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇ خىلدىكى كېسەل ھەر قانداق نەرسىنى كۆرسە، سايىسىغا ئوخشاش كۆرۈنىدۇ. ئەمما ئۇنىڭ رەڭگىنى، شەكلىنى پەرق ئېتەلمەيدۇ.

داۋالاش: بۇنىڭمۇ ئۇسۇل - چارىلىرى يۇقىرىقى رەڭلىك قەۋەت قۇرۇقلۇقىدىن بولغان تارىيىشنىڭكىگە ئوخشاشتۇر. بۇنىڭدىمۇ ھۆللەشتۈرگۈچى نەرسىلەرنى ئىشلىتىش لازىم.

4. قاتتىق ۋە قويۇق كەيمۇس ماددىسى بۇ تۆشۈككە چۈشۈپ، شۇ يەردە توختاپ قېلىپ، تۆشۈكنى سقىپ قويىدۇ.

ئالامىتى: شۇ كېسەلنى تەكشۈرگۈچى تېڭىپ تۆشۈكنى كۆرەلمەيدۇ.

داۋالاش: ماددىنى چىقىرىش ۋە مېڭىنى تازىلاش لازىم، ئەمما قاتتىق كەيمۇس ماددىسىنى بوشىتىشقا لايىقلاشتۇرۇش ئۈچۈن مېڭىنى ھۆللەشتۈرۈشنىمۇ كۆزدە تۇتۇش لازىم.

ماددىنى چىقىرىش ۋە مېڭىنى تازىلاش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

چىلان، گۈلبەنەپشە، ئۇرۇقى ئېلىنغان ۋاسالغۇ، گاۋزىبان، گۈلى نىلۇپەر، خىتمى، خۇببازى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى ھاجەتكە لايىق ئېلىپ قاينىتىپ، سۈزۈپ، پۈنۈس مېغىزى ۋە تەرەنجىبىنلارنى سېلىپ ئېرىتىپ، بادام يېغى قوشۇپ ئىچىش لازىم.

مەزكۇر دورىلار ئارقىلىق ئومۇمىي بەدەننى تازىلىغاندىن كېيىن، مەخسۇس مېڭىنى تازىلاش ئۈچۈن ھەببى بىنەپشە، ھەببى شەبىيارلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك.

§ 24 . كۆزگە ھەر خىل رەڭدىكى شەكىللەرنىڭ كۆرۈنۈشى

بۇ كېسەللىكنىڭ بەزىسى كۆزگە سۇ چۈشۈشنىڭ بەلگىسىدۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ كېسەللىكنى نۇزۇلۇلمائ (كۆزگە سۇ چۈشۈش) دىن ئىلگىرى بايان قىلىش مۇۋاپىق كۆرۈلدى.

ھاۋادا كۆزگە كۆرۈنىدىغان شەكىللەرنىڭ ھەر خىل رەڭدە كۆرۈنۈشى شۇ كېسەللىككە سەۋەب بولغان نەرسىلەرنىڭ رەڭگىگە باغلىنىشلىق بولۇپ، بۇ تۆۋەندە بايان قىلىنىدۇ.

بۇ كېسەللىكنىڭ ئومۇمىيۈزلۈك سەۋەبى تۆت خىلدۇر.

1. كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى بەك كۈچلۈك بولۇپ، ھاۋادىكى ئۇششاق زەررىچىلەر ۋە يېنىك چاڭ ـ توزانلارنى كۆرىدۇ. ئەمما بۇ نەرسىلەر باشقا ئادەتتىكى كىشىلەرگە كۆرۈنمەيدۇ.

ئالامىتى: كۆزنىڭ كۆرۈشىدە ھېچقانداق كەمچىلىك بولمايدۇ. كۆزنىڭ تۈيغۇسى ۋە باشقا تۈيغۇلار ھەممىسى كۈچلۈك بولىدۇ. تۈيغۇنى تۈتۈقلاشتۇرغۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغان ۋاقىتىدا خىيالات (كۆزگە كۆرۈنىدىغان نەرسىلەر) ئازراق بولىدۇ. بۇ خىلدىكىسى ھەقىقەتەن كېسەللىك ئەمەس. بۇ ھېس (تۈيغۇ) نى ئۆزگەرتىش بىلەن ياخشىلىنىپ كېتىدۇ.

2. كۆز قاتلاملىرىغا بىرەر ئاپەت پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن: مۆڭگۈزسىمان قەۋىتىدە چېچەكنىڭ ياكى كۆز ئاغرىقىنىڭ ياكى سوغۇقنىڭ قالدۇق تەسىرى بولىدۇ. لېكىن بۇ قالدۇق ئاسەرەتلەر بەك كىچىك بولغانلىقتىن كۆزگە كۆرۈنمەيدۇ. بۇ قەۋەتنىڭ ئىچكى تەرەپتىكى سۇزۇكلۇكىنى بۇزغان سەۋەبتىن ئۆزىنىڭ ئاز ـ كۆپلۇكىگە قاراپ كۆزنىڭ كۆرۈشىگە توسالغۇ بولىدۇ. ئاندىن بۇ قالدۇق تەسىرلەر شەكىللىرى قايسى خىلدا بولسا، شۇ خىلدىكى شەكىللەر كېسەلنىڭ كۆزىگە كۆرۈنىدۇ.

ئالامىتى: سەۋەبلەر ئىلگىرى بولۇپ ئۆتكەن بولىدۇ. بۇ كېسەللىك ئۇزۇن داۋام قىلسىمۇ، باشقا بىر كېسەللىكلەرگە ئېلىپ بارمايدۇ. بۇ ئەھۋال كېسەلنىڭ ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇقلىرىغا قاراپ كۆپەيمەيدۇ ياكى ئازايمايدۇ.

3. كۆزدىكى ھۆللۈك بىرەر ئاپەتكە ئۇچرايدۇ، بۇ تۆت خىل بولىدۇ. بىرىنچى خىلى، كۆزدىكى ھۆللۈكنىڭ جەۋھىرىنىڭ ئۆزى كۆزگە ھاۋادا ھەرخىل شەكىلدىكى نەرسىلەرنىڭ كۆرۈنۈشىگە سەۋەب بولىدۇ.

ئىككىنچى خىلى، بۇ ھۆللۈكنىڭ ئەزالىرىدا سوغۇق، ھۆل مىزاج ئۆزگىرىشى پەيدا بولۇپ، ساپ سۇزۇكلۇكنى ئۆزگەرتىپ قويىدۇ.

ئۇچىنچى خىلى، بۇ ھۆججەتكە بىر خىل كۈچلۈك ھارارەت پەيدا بولۇپ، ھۆججەتكىنى قىزىتىدۇ. ئاندىن بۇخارات پەيدا بولۇپ، بۇ ھۆججەتكە ئارىلىشىدۇ ـ دە، بۇنىڭ ئۈستىدە كۆپۈككە ئوخشاش بولۇپ، ساپ، سۈزۈكلۈكىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ.

تۆتىنچى خىلى، مېڭىنىڭ سوغۇقلۇقى ۋە قۇرۇقلۇقى بۇ ھۆججەتكىنى سۈزۈكلۈكىنى يوقىتىپ قويىدۇ.

ئالامىتى: سەۋەبلىرى ئىلگىرى ئۆتكەن بولىدۇ. مەسىلەن: بۇ كېسەللىكتىن ئىلگىرى ئىسسىق كۆز ئاغرىقىغا ياكى سوۋۇتقۇچى ۋە ھۆججەشتۇرگۈچى بىرەر سەۋەبكە ياكى قىزىتقۇچى ۋە ياكى قۇرۇتقۇچى سەۋەبلەرگە ئۇچرىغان بولىدۇ. بۇ كۆز ھۆججەتكىرىنىڭ كېسەللىكلىرىدە تەپسىلىي بايان قىلىندى.

مۇڭگۈزسىمان قەۋەت سۈزۈك ۋە ساپ بولۇپ، ئۇنىڭدا يىرىكلىكىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلمەسمۇ، بۇ كېسەللىكىنىڭ كېمەيمەستىن ياكى كۆپەيمەستىن ياكى بىرەر چوڭ ئاپەتكە ئېلىپ بارماستىن، بىر خىل تۇرغانلىقى بۇ ھۆججەتكىنىڭ ئاپەتكە ئۇچرىغانلىقىدىن پەيدا بولغانلىقىنى ئىسپاتلايدۇ.

4. كۆزنىڭ سىرتىدىكى بىرەر نەرسە بۇ كېسەللىككە سەۋەب بولىدۇ. بۇ ئىككى خىل بولىدۇ. بىرى شۇكى، بۇ كېسەللىك پەيدا بولۇپ تېزدىن تارقاپ كېتىدۇ. بولۇپمۇ سەۋەبلەر لەتىف (نازۇك)، تېز كېتىدىغان بولسا، بۇ خىلدىكى سەۋەبلەر بۇخاراتلارنىڭ جىنسىدىن بولۇپ، بارلىق ئەزالاردىن ياكى ئاشقازاندىن ياكى مېڭىدىن قوزغىلىپ چىقىپ كېسەللىكنى پەيدا قىلىدۇ. بۇخاراتلارنىڭ ئۆرلەپ چىقىشى ياكى بۇخاراتلارنى قوزغايدىغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغانلىقتىن ياكى بوھراندىن ياكى قەيدىن ياكى قاتتىق غەزەپلەنگەنلىكتىن ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلاردىن بولىدۇ. بىرىنچى خىلدا ئىلگىرى مەزكۇر كېسەللىكنى پەيدا قىلغۇچى سەۋەبلەر ئۆتكەن بولىدۇ. ھاۋادا كۆزگە كۆرۈنىدىغان شەكىللەر مەخسۇس بىرلا كۆزدە بولمايدۇ. بىرلا ھالەتتە تۇرمايدۇ. بەلكى سەۋەبنىڭ ئۆزگىرىشىگە قاراپ بەزىدە كۆپ بەزىدە ئاز بولىدۇ.

ئىككىنچى خىلدا مۇستەھكەم بولىدۇ. مانا بۇ، كۆزگە سۇ چۈشۈشتىن بەلگە بېرىدىغان خىلدۇر.

ئالامىتى: باشقا بىرەر سەۋەب كۆرۈلمەستىن كۆزنىڭ كۆرۈشى تۇتۇقلىشىپ ئاجىزلىشىدۇ. ھەتتاكى ئالدى ئېلىنمىسا، كۆزگە سۇ چۈشىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ سۇ چۈشۈشتىن بەلگە بېرىدىغىنىنىڭ قالغان ئالامەتلىرى، پەرقلىرى كۆزگە سۇ چۈشۈش بۆلۈمىدە بايان قىلىنىدۇ.

بۇ كېسەللىكنىڭ ئايرىم سەۋەبلىرى كۆپ.

1. سەۋدا خۇسۇسىيەتلىك خىلىت ھەرىكەتلىك تومۇرلاردا پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن بۇخارات كۆتۈرۈلۈپ، مېڭە تەرەپكە چىقىپ، روھقا ئارىلىشىدۇ. يەنە ئۆرلەپ ئىككى شاخچىغا بۆلۈنىدۇ.

ئالامىتى: كېسەل كۆز ئالدىغا تۈڭرۈكتەك تۈتۈنلەر كېلىپ يۇقىرىغا ئۆرلەپ، ئىككىگە بۆلۈنۈپ كەتكەندەك خىيال قىلىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال سەۋدا خۇسۇسىيەتلىك كېسەللىكلەردە كۆرسىتىلگەن قائىدىلەر بويىچە خىلتىتىدىن بەدەننى تازىلاش لازىم.

2. ھەربىرتلىك تومۇرلار قىزىق قاندىن تولۇپ، سىقىلىپ، ئۇنىڭدىن قىزىل بۇخاراتلار چىقىپ، روھقا ئارىلىشىدۇ.

ئالامىتى: مېڭە ئاجىز بولىدۇ. بەزىدە ئوتنىڭ ئۇچقۇنلىرىغا ئوخشاش نەرسىلەر كۆز ئالدىدا ئۇچۇپ يۈرگەندەك خىيال قىلىدۇ.

داۋالاش: قانىنى سوۋۇتقۇچى نەرسىلەر بىلەن ئىچىنى يۇمشىتىش لازىم. گۆش ۋە تاتلىق نەرسىلەردىن، قان كۆپەيتكۈچى نەرسىلەردىن ۋە كۆپ تاماق يېيىشتىن ساقلىنىش لازىم.

بەزىدە قان مېڭىنىڭ كاۋىكىگە چۈشۈپ سەكتە پەيدا قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ كېسەللىكنى تېز داۋالاش لازىم.

3. بەلغەم خۇسۇسىيەتلىك ساپ ۋە تاتلىق ھۆللۈك ئاشقازانغا پەيدا بولۇپ، ئاندىن مېڭىنىڭ ئالدى تەرىپىگە ياكى كۆز ئەتراپىغا چۈشىدۇ. كېسەل چۈشكۈرسە ياكى كۆزنى ئۇۋۇلىسا، بۇ ماددىغا ھەربىرىت پەيدا بولۇپ، ئۇنىڭدىن ماددىنىڭ رەڭگىگە مۇناسىپ بۇخاراتلار ئاجرىلىپ چىقىدۇ. ئاندىن كېسەل ئەگرى - بۈگرى ئاق نەرسىلەر يۇقىرىدىن چۈشۈۋاتقاندەك ۋە يۇقىرىغا چىقىپ كېتىۋاتقاندەك خىيال قىلىدۇ. چۈشكۈرۈش ۋە كۆزنى ئۇۋۇلاشنىڭ تەسىرى كەتكىچە مەزكۇر خىيالات داۋام قىلىدۇ.

داۋالاش: قەي قىلىش، ئايارەجلەر، غار - غارلار ئارقىلىق ئاشقازانىنى، مېڭىنى تازىلاش، تاماقنى ياخشىلاش ئۈچۈن مېكىيانىنىڭ گۆشىنى نوقۇت ۋە قوۋزاقدارچىنلار بىلەن پىشۇرۇپ يېيىش لازىم.

4. بۇ كېسەللىكنىڭ مۇشۇ بۆلۈمىدە ئېيتىلغان ئومۇمىيۈزلۈك سەۋەبلەردىن بىرەر سەۋەب بىلەن كۆز ئېقى ھۆللۈكىنىڭ بەزى ئەزالىرى تۈتۈقلىشىپ قالىدۇ. تۈتۈقلاشقان يېرى ئوتتۇرىسى بولماستىن، مەيلى ئوڭ، مەيلى سول تەرىپى بولسۇن يان تەرەپتە بولىدۇ.

ئالامىتى: بۇ ھۆللۈك تەركىبىنىڭ تۈتۈقلۇقىغا قارىتا كېسەل ئوڭ ياكى سول تەرىپىدە بىر ئادەم ئۆرە تۇرغاندەك خىيال قىلىدۇ. كېسەل ئۆزىنىڭ گۇمانچە ئەمەلىيەتتە ئادەم بار دەپ شۇ تەرەپكە قارايدۇ، لېكىن ئادەم يوق. بۇ ھۆللۈكنىڭ تۈتۈقلۇقى يوقالغۇچە شۇ خىيال داۋام قىلىدۇ.

داۋالاش: ماددىنى تازىلاش، تاماقنى ياخشىلاش، ھۆللۈكنى تازىلاپ، ساپ قىلغۇچى سۈرمىلەرنى، مەسىلەن: كوھلى مەلكىيا، كوھلى باسلىقۇن، شىيافى مىراراتلارنى كۆزگە تارتىش لازىم. بۇ كېسەللىكنىڭ ماددىلىق بولمىغىنىنى تازىلاشقا ھاجەت بولمايدۇ. بەلكى مىزاجنى تەڭشەش كۇپايە قىلىدۇ.

5. خىلتىلاردىن بىرەرى مېڭىگە پەيدا بولۇپ، بىرەر سەۋەب بىلەن شۇ خىلتىتىن ياكى بۇخارىتىدىن بىرئاز كۆز قاتلاملىرىغا قۇيۇلىدۇ. ئاندىن شۇ خىلت ياكى ئۇنىڭ بۇخارىتى قۇيۇلغان ۋاقىتدا كېسەل ئېگىز يەردىن ئالدىغا بىر نەرسە چۈشۈۋاتقاندەك خىيال قىلىدۇ. بەزىدە شۇ خىيالنى نەرسىدىن ئۇشتۇمتۇت قورقۇپمۇ كېتىدۇ.

كېسەللىككە سەۋەب بولغان خىلىت قايسى خىلىت ئىكەنلىكىنى كۆزگە كۆرۈنگەن نەرسىنىڭ رەڭگىدىن مەلۇم قىلغىلى بولىدۇ.

داۋالاش: كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا مۇناسىپ نەرسىلەر بىلەن ئىچىنى ماڭدۇرۇش، قەي قىلدۇرۇش ئارقىلىق ئاۋۋال ماددىنى تازىلاش، ماددا تازىلانغاندىن كېيىن خەشخاش شەربىتى بېرىش لازىم. مەزكۇر شەربەت ماددىنى قويۇلدۇرۇپ، كۆزگە ماددا چۈشۈشنى توسىدۇ. مېڭىدىكى ماددىنى قويۇلدۇرۇپ توختاتقان ۋاقتىدا باشقا بىر ئاپەت يۈز بېرىپ قېلىشنىڭ خەۋپى بولسا، ئۇ ھالەتتە ماددىنى مۇناسىپ چارە - ئۈسۈللار بىلەن بۇرۇن ئارقىلىق چىقىرىش لازىم. شۇ بويىچە بىر مۇددەتكىچە ماددا بۇرۇن ئارقىلىق چىقۇەرسە كۆز يولى زىيانلانمايدۇ.

بۇ كېسەلنىڭ يەنە بىر خىلى بولۇپ، بىر نەرسە يىراق جايدىن كۆرۈنۈشتە كۆپلىگەن نەرسە بولۇپ كۆرۈنىدۇ. بۇنداق كۆرۈنۈشنىڭ سەۋەبى كۆزدىكى ھۆللۇكنىڭ جامكالىرى كۆزنىڭ كۆرۈش نۇرى بىلەن كۆرۈنگۈچى نەرسىنىڭ ئوتتۇرىسىدا توسانجى بولۇپ، ھەربىر جامكا ياكى ھۆللۇك پارچىلىرى ئۆزىنىڭ چوڭ - كىچىكلىك مىقدارىچە كۆرۈلگەن نەرسىنىڭ جىسمىنىڭ بەزىسىنى ياپىدۇ. ھۆللۇكنىڭ پارچە جامكالىرىنىڭ ئوتتۇرىلىرىدا بوشلۇق ۋە كاۋاكلىق بولغان سەۋەبتىن بىر نەرسە كۆپلىگەن نەرسە بولۇپ كۆرۈنىدۇ.

داۋالاش: باشنى ۋە ئاشقازاننى ماددىلاردىن تازىلاش، سۈيۇقلۇقنى قويۇلدۇرغۇچى نەرسىلەردىن، جىنسىي ئالاقىدىن ساقلىنىش لازىم. كېچىدە تاماق يېمەسلىك كېرەك.

ئەسكەرتىش: بۇ كېسەللىكنىڭ يەنە بىر قانچە خىل سەۋەبلىرى بولۇپ، بۇلار كۆزنىڭ كۆرۈشى بىلەن مۇناسىۋەتلىكتۇر. مەسىلەن: چوڭ نەرسىنى كىچىك كۆرۈش، كىچىكنى چوڭ كۆرۈش ياكى يېقىندىن ئوبدانراق كۆرۈش ياكى يېقىنغا نىسبەتەن يىراقنى ئوبدانراق كۆرۈش. مانا بۇلارنىڭ ھەممىسى كۆرۈش ئاجىزلىق كېسەللىكىگە كىرىدۇ. بۇلار تۆۋەندە كۆرۈش ئاجىزلىقى بۆلۈمىدە بايان قىلىنىدۇ.

§ 25 . كۆزگە سۇ چۈشۈش

بۇ كېسەللىك توغرۇلۇق ھۆكۈمالارنىڭ ھەر خىل سۆزلىرى بار. لېكىن ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا ۋە ئۇنىڭ تەۋەلىرىنىڭ توغرا تاپقىنى شۇكى: كۆزگە چۈشكەن سۇ بىر خىل يات ھۆللۇك بولۇپ، باش تەرەپتىن چۈشۈپ رەڭلىك قەۋەتنىڭ تۆشۈكىدە، مۆڭگۈزسىمان قەۋەت بىلەن كۆز ئېقى ھۆللۇكىنىڭ ئوتتۇرىسىدا توختاپ قالىدۇ. چۈنكى بۇ تۆشۈك كۆرگەن شەيئىلەرنىڭ سۈرەتلىرى مېڭىگە كىرىدىغان يول بولۇپ، بۇ ھۆللۇك ئۇ يولنى توسۇپ قويسا، بۇ يولنىڭ توسۇلۇشىغا قاراپ كۆزنىڭ كۆرۈشى بۇزۇلىدۇ. ھۆللۇك تۆشۈكىنىڭ ھەممە يېرىنى توسقان بولسا، كۆزنىڭ كۆرۈشى پۈتۈنلەي يوقىلىدۇ. ئەگەر بىر قىسمىدا بولۇپ، بىر قىسمىدا بولمىسا، ئۇ ھالدا ئوچۇق قالغان تەرىپىدىن كۆرگىلى بولىدۇ. باشقا ئورۇنلارنى كۆرگىلى بولمايدۇ. بەزىدە چۈشكەن ھۆللۇك ئاينىڭ

چۆرىسىدىكى دائىرىگە ئوخشاش بولۇپ، بۇ تۆشۈكنىڭ چۆرىسىنى ئېلىپ، ئوتتۇرىسى ئوچۇق قالىدۇ.

شۇنىڭ بىلەن ھەرقانداق نەرسىگە ئۇدۇل تۇرۇپ چوڭقۇر قارىسا، ئۇ نەرسىنىڭ ئوتتۇرىسى كۆرۈنۈپ، چۆرىسى كۆرۈنمەيدۇ. بەزىدە تۆشۈكنىڭ ئوتتۇرىسى ئېتىلىپ قىلىپ، چۆرىسى ئوچۇق قالىدۇ.

ئۇ ھالەتتە بىر نەرسىگە ئۇدۇلمۇئۇدۇل تۇرۇپ قارىسا، ئۇ نەرسىنىڭ ئوتتۇرىسى كۆرۈنمەيدۇ. لېكىن قاپاقنى ئۇيان - بۇيانغا ئاپىرىش بىلەن كۆرۈنىدۇ.

بەزىدە بۇ ھۆللۈك سۈيۇق بولىدۇ. بۇ ھالەتتە تۆشۈكنىڭ ھەممە يېرىنى ياپسىمۇ، سۈيۇق بولغان سەۋەبتىن ئاپتاپنىڭ، چىراغنىڭ ۋە باشقا يورۇقلۇقى بار جىسىملارنىڭ نۇرلىرىنى كۆرۈشكە توسالغۇ بولمايدۇ. ئەمما كۆرۈشىدە ئاجىزلىق بولىدۇ.

سەۋەبى كۆز ئېقى ھۆللۈكىنىڭ قويۇقلاشقانلىقىدۇر. كۆز ئېقى ھۆللۈكى يات ۋە قويۇق ھۆللۈكتىن ياردەم ئالىدۇ. ئاندىن ئۇ ھۆللۈك رەڭلىك قەۋەتنىڭ تۆشۈكىدىن ئاز - ئاز سىزىپ چىقىپ، رەڭلىك قەۋەتنىڭ ئۈستىدە، مۇڭگۈزسىمان قەۋەتنىڭ تېگىدە توختايدۇ. كۆز ئېقى ھۆللۈكىنىڭ گۆھىرى پۈتۈنلەي قويۇقلاشمايدۇ. ئەمما سوغۇق تېگىش بىلەن بىرئاز توڭلايدۇ.

كۆزگە سۇ چۈشۈش ئۇچ خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، سۇ چۈشۈپ رەڭلىك قەۋەت بىلەن تورسىمان قەۋەتنىڭ ئوتتۇرىسىدا توختاپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن كۆزنىڭ كۆرۈشى يوقىلىدۇ. كۆزنىڭ قارىقىدا قارا بۇلۇتقا ئوخشىغان بىر تۈتۈقلۇق كۆرۈنىدۇ.

ئىككىنچى خىلى، سۇ چۈشۈپ مۇڭگۈزسىمان قەۋەت بىلەن رەڭلىك قەۋەت ئوتتۇرىسىدا توختاپ قالىدۇ. بۇ يەردە بىزنىڭ ئېيتقىنىمىز مۇشۇدۇر.

ئۈچىنچى خىلى، سۇ كاۋاك ئەسەبكە چۈشىدۇ.

بۇ خىلدىكى كۆزنىڭ قارىقىدا ھېچبىر تۈتۈقلۇق كۆرۈنمەيدۇ. ئەگەر كۆرۈلسىمۇ بەك ئاز بولىدۇ. بۇنىڭ ئالامىتى كاۋاك ئەسەبكە پەيدا بولغان توسالغۇنىڭ ئالامەتلىرىگە ئوخشاش بولۇپ، تۆۋەندە بايان قىلىنىدۇ. بۇ خىلدىكىسى «قارا سۇ» دەپ ئاتىلىدۇ.

كۆزگە سۇ چۈشۈشنىڭ سەۋەبلىرى ئالتىدۇر.

1. باشقا تاياق تېگىپ ياكى يىقىلىپ مېڭىنى زەخمىلەندۈرۈپ، مېڭىنىڭ ئىچكى قىسىملىرىدىكى ھۆللۈكلەردىن بىر بۆلىكى ئېقىپ، ئۇنىڭدىن ئاز بىر قىسمى كاۋاك ئەسەبكە كېلىپ كۆزگە چۈشىدۇ.

بەزىدە كاۋاك ئەسەبتە تۇرۇپ قالىدۇ. تۇرۇپ قالغىنى «توسالغۇ» دېيىلىدۇ.

بۇ يەردىكىسى بىز ئېيتىدىغان سۇ چۈشۈش ئەمەس.

بەزىدە بۇ ھۆللۈك كاۋاك ئەسەبتىن چىقىپ، يۇقىرىدا ئېيتقاندەك رەڭلىك قەۋەتنىڭ تۆشۈكىدە تۇرۇپ قالىدۇ. مانا بۇ سۇ چۈشۈشتۇر.

بەزىدە بۇ ھۆللۇك كاۋاك ئەسەبتىمۇ قالىدۇ. رەڭلىك قەۋەت تۆشۈكىگىمۇ چۈشىدۇ. بۇ ھالەتتە توسالغۇ، سۇ چۈشۈش بىلەن بىللە بولىدۇ. توسالغۇ بىلەن سۇ چۈشۈشنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق يۇقىرىدا ئېيتىپ ئۆتتۇلدى.

ئالامىتى: تاياق تەگكەندىن ياكى يىقىلغاندىن پەيدا بولغان توسالغۇ ۋە سۇ چۈشۈش ئالامىتى شۇكى، بۇ بىردىنلا پەيدا بولىدۇ (ئاستا ـ ئاستا بولمايدۇ).

2. قويۇق كەلمۇسلاردىن بەدەن تولۇپ، ئۇنىڭدىن بۇخاراتلار ئاجرىلىپ چىقىپ، ئاستا ـ ئاستا بۇ تۆشۈككە چۈشىدۇ.

ئاندىن ئوت خۇسۇسىيەتلىك قىسمى ئايرىلىپ كېتىپ، سۇيۇقلۇق غالىب بولسا، بۇخاراتلار قويۇق ھۆللۇككە ئايلىنىپ، كۆزنىڭ كۆرۈشىنى توسىدۇ.

3. قاتتىق كونا باش ئاغرىقى خۇسۇسەن شەقىقە (باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش) پەيدا بولۇپ، بەك ئاغرىغانلىقتىن خىلتىلارنى قىزىتىدۇ، ئەزانى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. ئاندىن بۇزۇق ھۆللۇكلەرنىڭ ئازغىنىسى ھەركەتلىك تومۇرلار، كاۋاك پەيلەردىن كۆز تەرەپكە چۈشىدۇ.

4. ئادەتتىن تاشقىرى قۇسۇش يۈز بېرىپ، خىلتىلارنىڭ قالايمىقان ھەركەتلەنگەنلىكى، ماڭىدىغان يوللىرىنىڭ كېڭەيگەنلىكى سەۋەبىدىن كۆز تەرەپكە ھۆللۇك مايىل بولىدۇ. بۇ ھەم ئۇشتۇمتۇت پەيدا بولىدۇ.

5. قاتتىق سوغۇق ۋە مىزاجنىڭ سوغۇقلۇقى بۇ كېسەللىككە سەۋەب بولىدۇ. مەسىلەن: قار، مۇز ۋە سوغۇققا ئۇچرىغان كىشىگە شۇ كېسەل پەيدا بولىدۇ.

6. كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ روھى ئاجىزلىشىدۇ.

بۇ خىلدىكىسى قېرىلار ۋە ئۇزۇن كېسەل بولغان كىشىلەردە پەيدا بولىدۇ. كۆزگە سۇ چۈشۈشنىڭ باشلىنىشىنىڭ ئالامىتى شۇكى، پاشا، چۈرن، قىل، ئوتنىڭ شوللىرى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش خىيالىي نەرسىلەر كۆزگە كۆرۈنىدۇ. سۇ چۈشۈش بىلەن خىيالات ئوتتۇرىسىدا بەش پەرق بار.

بىرىنچى پەرقى: كۆزگە سۇ چۈشۈشتىن بەلگە بېرىدىغان خىيالات كۆپرەك بىر كۆزگە چۈشىدۇ. ئۇنىڭدىن تاشقىرى كۆز قاتلاملىرى (قەۋەتلىرى) ھۆللۇكلىرىدە ھېچقانداق باشقا بىر ئاپەت بولمايدۇ. بۇ يۇقىرىدا خىيالاتنىڭ بايانىدا ئېيتىپ ئۆتتۇلدى.

ئىككىنچى پەرقى: سۇ چۈشۈشتىن بەلگە بېرىدىغان خىيالات ئىككى كۆزگە چۈشسىمۇ باشلىنىشىدا ئاز ـ كۆپلۇكىدە پەرق بولىدۇ. يەنى ئىككىلا كۆزگە بىرلا ۋاقىتتا چۈشمەيدۇ. بەلكى بىر كۆزگە پەيدا بولۇپ، بىر قانچە ۋاقىتتىن كېيىن يەنە بىر كۆزگە پەيدا بولىدۇ. ياكى خىيالىي كۆرۈنىدىغان نەرسە بىر كۆزدە كۆپرەك، يەنە بىر كۆزدە ئازراق بولىدۇ.

ئۈچىنچى پەرقى: خىيالىي كۆزگە كۆرۈنىدىغان نەرسىلەر قورساق ئاچ ـ توق ۋاقىتلاردا ئوخشاش بولىدۇ. كۆزنىڭ تۈتۈق ۋە گۈڭگىلىقى داۋاملىق ئاستا ـ ئاستا تەرەققىي قىلىدۇ. بۇخاراتنى پەسەيتكۈچى نەرسىلەر ۋە قەي مەنپەئەت قىلمايدۇ. ئايارەجلەرنى

بېرىش، سۇرگۈچى باشقا كۈمىلاچلارنى ئىستېمال قىلىش بۇ كېسەللىككە سەۋەب بولغان ماددىنى يىلتىزىدىن قۇرۇتالمايدۇ.

تۆتىنچى پەرقى: كۆز قارىچۇقىنىڭ رەڭگى ئۇچ، تۆت ئايدىن كېيىن ئادەتتىن تاشقىرى ئۆزگىرىدۇ.

شۇنىڭ ئۈچۈن تېۋىپلارغا لازىمكى، كۆزگە سۇ چۈشۈشتە كۆرۈنىدىغان خىيالىي نەرسىلەرنى تۈيغۇ تېزلەشكەندىن ياكى بەدەندىكى بۇخاراتتىن ياكى مۇڭگۈزسىمان قەۋەتتىكى ھۆل چاقلىرى پۈتۈپ ساقايغانلىقتىن كۆزگە كۆرۈنىدىغان خىيالىي نەرسىلەردىن پەرق ئېتىشى كېرەك.

كۆزگە سۇ چۈشۈشتىن پەيدا بولغان تۈتۈقلۇقنى كۆز قاتلاملىرى ۋە ھۆللۈكلىرىدىكى ئاپەتلەردىن پەيدا بولغان باشقا تۈتۈقلۇقلارنى ئايرىپ بىلىش لازىم.

بۇلارنىڭ ھەربىرى كۆز قاتلاملىرى ۋە ھۆللۈكلىرىنىڭ كېسەللىكلىرى بايانىدا سۆزلەندى. مۇڭگۈزسىمان قەۋەت جاراھەتلىرى ساقايغانلىقتىن بولغان خىيالات داۋاملىق بىر ھالەتتە تۇرىدۇ. كەم - زىيادە بولمايدۇ.

بەشىنچى پەرقى: كۆزگە سۇ چۈشۈشتىن بولغان خىيالات ئالتە ئايدىن كۆپ ۋاقىت ئۆتمەستىن كۆزنىڭ كۆرۈشىنى يوقىتىدۇ. ئەمما ئالتە ئايدىن ئۆتۈپ كەتسە، سۇ چۈشۈشتىن ساقلىنىپ قالىدۇ.

داۋالاش: يېڭى باشلىنىش ۋاقتىدا تېزدىن داۋالاش لازىم. ئاۋۋال باشنى تازىلاش ئۈچۈن ئايارەجلەرنى، كۈمىلاچلارنى بېرىش، شۇ جەريانىدا ماددىنى پىشۇرۇشنىمۇ كۆزدە تۇتۇش، ماددىنى پىشۇرماستىن تازىلاش ئېلىپ بارماسلىق كېرەك. پىشۇرغۇچى ۋە سۇرگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىشتە كېسەلنىڭ مىزاجىنى، قۇۋۋەتىنى كۆزدە تۇتۇش لازىم. شۇنداق قىلغاندا ئىسسىق دورىلارنى ئادەتتىن تاشقىرى ئىشلىتىپ قويۇپ، باشقا بىر زەرەرنىڭ كېلىپ چىقىشىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

كېسەلنىڭ قۇۋۋىتى ئوبدان بولسا، ئارقا - ئارقىدىن سۇرگە بېرىش لازىم. ئەگەر كېسەلنىڭ قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا، ھەر ھەپتىدە بىر قېتىم قەنتۇرىيۇن قاينىتىلمىسى بىلەن ئايارەج پەيقىرا بېرىش لازىم. تاماقلىرىغا قۇرۇق تاماقلارنى، مەسىلەن: كەكلىك، قىرغاۋۇللارنىڭ گۆشى، قورۇما، ياخشى پىشقان نانلارنى بېرىش، تاماقلىرىغا قوۋزاقدارچىن، سۆئىتەر، ھىلە، زەنجىۋىل، سۇداپ، ھۆل بەدىيان، ئاچچىقسۇ قاتارلىقلارنى سېلىپ بېرىشى لازىم.

بەدەن تولۇق تازىلانغاندىن كېيىن، كۆزنى روشەن قىلغۇچى، ماددىنى يۇمشاتقۇچى، سۇنى توسقۇچى دورىلارنى كۆزگە تارتىش كېرەك.

مەسىلەن: شىيافى مىرارات (ئوتلار شىيافى) باسلىقۇن سۇرمىسىگە ئوخشاش، ئەگەر ئوسمىنىڭ ئۇرۇقىنى يۇمشاق ئېزىپ، سۇرمىگە ئوخشاش قىلىپ كۆزگە تارتسا، كۆزگە سۇ چۈشۈشتىن ساقلايدۇ ۋە چۈشكەن سۇنى تارقىتىدۇ.

بۇ كېسەللىكتە ئىچىدىغان كۈمىلاچ دورىلارنى چوڭ - چوڭ قىلىش لازىم. چۈنكى ئاشقازاندا ئۇزۇن ۋاقىت تۇرۇش بىلەن ياخشى تەسىر كۆرسىتەلەيدۇ. ئەگەردە بەدەننى قىزىتىپ قويۇش خەۋپى بولسا، ئىترىفىل كەشنىزگە ئايارەج قوشۇپ بېرىش بەك مەنپەئەتلىكتۇر. چۈشكۈرتكۈچى دورىلار گەرچە بۇ كېسەللىكتە مەنپەئەتلىك بولسىمۇ، لېكىن خەتىرى ھەم بار. چۈنكى چۈشكۈرۈك قاتتىق ھەرىكەتلەندۈرۈش ئارقىلىق كۆزگە سۇ چۈشۈشكە ياردەم بېرىپ قويۇشى مۇمكىن. يۇقىرىدا ئېيتقان چارە - ئۇسۇللارنىڭ ھەممىسى كۆزگە سۇ چۈشۈشتىن بۇرۇن ئالدىنى ئېلىشتا قوللىنىدىغان چارە - ئۇسۇللار بولۇپ، بۇ ئۇسۇللار بىلەن ياخشى بولماستىن، كۆزگە سۇ چۈشۈپ، كۆرۈشى پۈتۈنلەي يوقالسا، ئۇ چاغدا قائىدە بويىچە ئوپېراتسىيە قىلدۇرۇش لازىم.

26 § . كۆك كۆزلۈك

بۇ ئىككى خىل بولىدۇ. بىرى، تۇغما بولىدۇ. يەنە بىرى، كېيىن مەلۇم سەۋەب بىلەن پەيدا بولغان بولىدۇ.

كۆزنىڭ تۇغما كۆك بولۇشىنىڭ يەتتە سەۋەبى بار.

① كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ كۆپ بولۇشى؛ ② يورۇقلۇقنىڭ سۈزۈك بولۇشى؛ ③قارىسمان ھۆللۈكنىڭ چوڭ بولۇشى؛ ④ قارىسمان ھۆللۈكنىڭ ئۆسۈپ قېلىشى؛ ⑤ كۆز ئىچى ھۆللۈكنىڭ ئاز بولۇشى؛ ⑥ كۆز ئىچى ھۆللۈكنىڭ سۈزۈك بولۇشى؛ ⑦ رەڭدار قەۋەت قارىسىنىڭ ئاز بولۇشى.

كېيىن پەيدا بولغىنىنىڭ ئۈچ سەۋەبى بار.

بىرىنچى سەۋەبى، قارىسمان ھۆللۈكنىڭ پۈلتىيىپ قېلىشىدۇر. بۇ ھۆللۈكنىڭ پۈلتىيىپ قېلىشى ياكى ئەينەكسىمان ھۆللۈكنىڭ ئۆسۈپ قالغانلىقى ياكى قاتتىق قەۋىتى، كۆز ئالمىسىنى ئوراپ تۇرغۇچى قەۋەت ياكى قان تومۇر قەۋىتىدىكى ئىششىقتىن بولىدۇ. ئەينەكسىمان ھۆللۈك ئۆسۈپ قالسا ياكى بۇ قەۋەتكە ئىششىق پەيدا بولسا، قارىسمان ھۆللۈك سىقىلىپ سىرتقا چىقىپ قالىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن كۆزنىڭ قارىسى كۆك كۆرۈنىدۇ.

ئالامىتى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى: ئەينەكسىمان ھۆللۈك ئۆسۈپ قېلىش بىلەن قارىسمان ھۆللۈكى پۈلتايغان سەۋەبتىن پەيدا بولغان كۆك كۆزلۈك (زەرقە) نىڭ ئەك ياخشى چارە - ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

كېسەلنىڭ مىزاجى سوغۇق بولسا، ئاچچىق بادام يېغى، ئابدىمىلىك يېغى قاتارلىقلارنى بۇرنىغا تېمىتىش ۋە شادىنەج، پىلپىل، زەنجىۋىل، كۆپۈكى دەريا، سېرىق ھېلىلىلەرگە ئوخشاش مۇناسىپ دورىلارنى كۆزگە تارتىش لازىم.

كېسەلنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولسا، سوغۇق نەرسىلەرنى، مەسىلەن: سەمغى ئەرەبى ۋە باشقا سوغۇق ياغلارنى بۇرنىغا تېمىتىش ۋە قارا سۇرمە، تۇتىيا، تاباشىرلارنى كۆزگە تارتىش لازىم. بۇلار ھۆللۈكنى تارتىپ قۇرۇتىدۇ. بۇرنىغا گۈل يېغىنى تېمىتىش مەنپەئەتلىكتۇر (سوغۇقتىن بولغىنى ياكى ئىسسىقتىن بولغىنى بولسۇن).

ئىككىنچى سەۋەبى، رەڭدار قەۋەتنىڭ مىزاجى قويۇق ھۆللۈكتىن ئۆزگىرىپ، بۇ قەۋەتنىڭ ئادەتتىكى قارىلىقى قالمايدۇ. كېچىك بالىلارنىڭ ئەھۋالى شۇنى كۆرسىتىدۇ. چۈنكى كېچىك بالىلارنىڭ يېشى تولۇشتىن ئىلگىرى ھۆللۈكلەر غالىب ۋە خام بولغان سەۋەبتىن كۆپىنچە كېچىك بالىلارنىڭ كۆزلىرى يېشىل كۆك بولىدۇ. ئۇلارنىڭ يېشى توشۇپ، ھارارەت كۈچلىنىپ، بۇ ھۆللۈكلەرنىڭ بەزىسى تارقاپ كېتىپ، قالدۇقلىرى پىشىپ ئوزۇق بولۇشىغا لايىقلاشقانلىقى ئۈچۈن كۆز قارىقىنىڭ رەڭگى قارا بولىدۇ. كۆزنىڭ بۇ خىلدىكى كۆكلىكى بىلەن سۇ چۈشكەن سەۋەبتىن بولغان كۆكلىكىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق بولسا، سۇ چۈشكەندىن بولغان كۆكلىكتە كۆزنىڭ كۆرۈشى يوقىلىدۇ. بۇ ئوپېراتسىيە قىلىش بىلەن ساقىيىدۇ. يەنە سۇ چۈشۈشكە باشلىغان ۋاقىتلاردا كۆزگە ھەر خىل خىيالىي نەرسىلەر كۆرۈنىدۇ.

ئىككىنچى خىلدىكى كۆز كۆكىرىشنىڭ ئالامىتى شۇكى، بىرىنچى خىلدىكى سەۋەبلەردىن ھېچبىرى بۇ يەردە كۆرۈلمەيدۇ.

داۋالاش: ئايارەج جالىنۇس، ئايارەج لوغانزىيالارغا ئوخشاش كۈچلۈك ئايارەجلەر بىلەن بەدەننى تازىلاش، مېڭىنى تازىلايدىغان غار ـ غارلارنى ئىشلىتىش، مېڭىنى قىزىتقۇچى نەرسىلەر بىلەن چۈشكۈرتۈش لازىم. مىزاجىنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن ئىسسىق مەجۇنلەرنى بېرىش، زەپەرنى يۇمشاق ئېزىپ كۆزگە تارتىش لازىم.

كۆزنىڭ كۆكلىكى قايسى سەۋەبتىن بولسۇن زەپەر يېغى كۆزنىڭ كۆكلىكىنى قارايتىشتا مەخسۇس تەسىر كۆرسىتىدۇ. سۇرمە چوكىسىنى ھۆل ھەنزەل (ئاچچىقتاۋۇز) غا تۆكۈپ كۆزگە تارتسىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ.

ئۈچىنچى سەۋەبى، كۆزنىڭ قارا بولۇشىغا سەۋەب بولىدىغان پىشىق ھۆللۈكلەر تارقاپ كەتكەن سەۋەبتىن كۆزنىڭ قارىقى كۆك كۆرۈنىدۇ. ئۆسۈملۈكلەرنىڭ ئەھۋالى شۇنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: ئۆسۈملۈكلەردىكى ھۆللۈكلەر قۇرۇغاندا ئاقىرىپ كېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قېرى كىشىلەرنىڭ كۆزلىرى، قۇرۇق كېسەللىككە ئۇچراشقان كېسەللەرنىڭ كۆزلىرى ئەسلىدىكى بار ھۆللۈكى تارقاپ كەتكەن سەۋەبتىن كۆكىرىپ قالىدۇ.

بۇ خىلدىكى زەرقە (كۆك كۆز) كېسەللىكى مۇڭگۈزسىمان قەۋەتنىڭ رەڭگىنى ئۆزگەرتىپ، كۆزنىڭ كۆرۈشىنى يوقىتىدۇ. بۇ ھەقىقەتەن كۆزنىڭ قۇرۇقلۇقىدۇر.

بۇ خىلدىكى زەرقە كېسەللىكى بىلەن سۇ چۈشكەندىن بولغان زەرقە (كۆك كۆز) لىكىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق شۇكى، بۇنىڭدا كۆزگە كۆرۈنىدىغان خىيالىي نەرسىلەر

بولمايدۇ. بۇنىڭغا ئوپېراتسىيە قىلىشمۇ كەتمەيدۇ. بۇ خىلدىكىدە كۆز قۇرۇق بولىدۇ.

داۋالاش: قايسى ئۇسۇل بىلەن بولسۇن، مۇمكىنقەدەر كۆزنى ھۆللەشتۇرۇشكە تىرىشىش لازىم.

27 § . كۆز ئاجىزلىقى

بۇ بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، كۆزنىڭ كۆرۈشىدە يېتەرسىزلىك كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: ھەر نەرسىنى ئۆز ئەينى بويىچە كۆرەلمەيدۇ ياكى بىر نەرسىنى كۆرۈشتە خاتا كۆرىدۇ. مەسىلەن: چوڭ نەرسىنى كىچىك ۋە كىچىك نەرسىنى چوڭ، قارىنى كۆك، كۆكنى قارا، ئۇزۇننى قىسقا، قىسقىنى ئۇزۇن، توز نەرسىنى ئەگرى، ئەگرى نەرسىنى توز كۆرىدۇ. بۇنىڭ ھەممىسى كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقى دېيىلىدۇ.

بۇ 12 خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، ماددىلىق ھۆل، سوغۇق مىزاجنىڭ ئۆزگىرىشى بىلەن كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ روھىنى قويۇقلاشتۇرىدۇ ۋە خىلىتلارنى توڭلىتىپ قويىدۇ. ئاندىن روھنىڭ مىزاجى بۇزۇلغان سەۋەبتىن كۆرۈش ئەزالىرىدا ئۆزگىرىش پەيدا بولۇپ، ئاجىزلىق يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى: كۆزنىڭ بۇلۇڭلىرىغا ئازراق چاپاق يىغىلىدۇ. كۆزنىڭ جىسمى ساقلىق ھالىتىگە نىسبەتەن چوڭراق كۆرۈنىدۇ. بۇنىڭدا كۆز ئاغرىش، قىزىرىشلار بولمايدۇ. تاماق يېگەندىن، ئۇخلىغاندىن كېيىن، بولۇپمۇ ھەزمىنىڭ بۇزۇلۇشى ۋە سېسىق كېكىرىش ھالىتىدە ئاجىزلىق زىيادە بولىدۇ. چۈنكى بۇ خىلدىكى ئاجىزلىقنىڭ سەۋەبى كۆرۈش قۇۋۋىتى روھنىڭ تۇتۇقلاشقانلىقى، كۆرۈش ئەزالىرىنىڭ ئۆزگەرگەنلىكىدىن بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن كۆرۈلگەن نەرسىنىڭ ھەقىقىي ھالىتى دېگەندەك مەلۇم بولمايدۇ. تاشقى تەرەپتىن ھەم مۇڭگۈزسىمان قەۋەتتە ۋە كۆز ئېقى ھۆللۈكىدە تۇتۇقلۇق كۆرۈلىدۇ. بەلكى تۇتۇقلاشقان سەۋەبتىن كۆزنىڭ ئالمىسى كۆرۈلمەيدۇ. ئەگەر تۇتۇقلۇق پەقەتقىنە رەڭلىك قەۋەت تۆشۈكىنىڭ ئۈدۈلىدا بولسا، بۇنى كۆز ئېقى ھۆللۈكىدە دەپ باھا بېرىلىدۇ. ئەگەر تۇتۇقلۇق مۇڭگۈزسىمان قەۋەتنىڭ قالغان ئەزالىرىدا كۆرۈلسە، بۇنى مۇڭگۈزسىمان قەۋەتتە دەپ باھا بېرىش ياكى مۇڭگۈزسىمان قەۋەتتە ھەم كۆز ئېقى ھۆللىكىدە دەپ باھا بېرىش لازىم.

داۋالاش: مېڭىنى تازىلاش ئۇچۇن سۈرگۈچى كۇمىلاچلارنى بېرىش، مۇۋاپىق نەرسىلەر بىلەن غار ـ غار قىلىش ۋە مەستىكىلەرنى چاينىاش، مېڭە تازىلانغاندىن كېيىن ئىپار چۇشكەن باسلىقۇن سۈرمىسى، رۇشنائى كەبىر دېگەن سۈرمىلەرنى كۆزگە تارتىش لازىم.

ئىككىنچى خىلى، ساددە سوغۇق مىزاج ئۆزگەرگەن سەۋەبتىن ئاجىزلىق پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: ساقلىق ھالىتىگە نىسبەتەن كۆزنىڭ ھەجمىدە يېتەرسىزلىك كۆرۈلىدۇ.

چۈنكى سوغۇقلۇق ھۆللۈكلەرنى توڭلىتىپ، ئەزالىرىنى يىغىپ، قورۇپ قويىدۇ، كۆزنىڭ ھەرىكىتى ئاستا بولىدۇ. كۆز ياخشى كۆرمەيدۇ.

داۋالاش: مېڭىنىڭ مىزاجىنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن بېغىتاق، مېكىيان، توخۇلارنىڭ گۆشىنى تاۋىدا كاۋاپ قىلىپ ياكى نوقۇت، قوۋزاقداچىنلار بىلەن پىشۇرۇپ يېيىش لازىم. يەسمەن يېغىنى بۇرنىغا تېمىتىش، ئىسسىق ئۆسۈملۈكلەرنى قاينىتىپ، ھورىنى بېشىغا ئېلىپ تەرلىتىش، تۆۋەندىكى شىيافلارنى كۆزگە تارتىش لازىم.

شىيافى ئەسپەر

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، تۇتىيا، ئۇد ھىندى ھەربىرى 14 گرامدىن، ئاقمۇچ، سەمغى ئەرەبى ھەربىرى سەككىز گرام، زەپەر ئۇچ گرام ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، يىپەك رەختتىن ئۆتكۈزۈپ، ئارپىبەدىيان سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ شىياق قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كۆرۈش ئاجىزلىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ، كۆزنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق، سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل بولۇپ قۇرۇقتۇر.

ئىشلىتىلىشى: ھاجەت بولغاندا ئەتىگەن - ئاخشامدا كۆزگە تارتىلىدۇ.

شىيافى ئەخزەر

تەركىبى: زەنكار توققۇز گرام ، كۆيدۈرۈلگەن قەلقاتار (سېرىق زاك) 17 گرام، ئاق توغرىغۇ (بۆرە ئەرمىنى) ، كۆپۈكى دەريا، قىزىل زەرنىخ ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، نۆشۈدۇر ئىككى گرام، ئوشەق تۆت گرام.

تەييارلىنىشى: ئوشەقتىن باشقا دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، يىپەك رەختتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۇشەقنى سۈزۈپ سۈيى بىلەن ئېرىتىپ، قالغان سۈفۈپ دورىلارنى شۇنىڭ بىلەن خېمىر قىلىپ شىياق قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كۆز ئاجىزلىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىپ، كۆزنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى قائىدە بويىچە ئەتىگەن - ئاخشامدا كۆزگە تارتىلىدۇ.

ئۇچىنچى خىلى: ماددا خاراكتېرلىك ئىسسىق مىزاج ئۆزگەرگەن سەۋەبتىن كۆز ئاجىزلىشىدۇ. ھارارەت ھۆللۈكلەرنى قىزىتىپ، ھەجمىنى كۆپەيتىپ قويىدۇ. ئاندىن كۆزنىڭ كۆرۈش ئەزالىرى سوزۇلۇپ چوڭىيىپ، كۆزنىڭ كۆرۈشىگە نۇقسان يېتىپ ئاجىزلىشىدۇ.

ئالامىتى: كۆز ئېسىلەڭگۇ، قىزىل ۋە قىزىق كۆرۈنىدۇ.

داۋالاش: مەتبۇخى ھېلىلە (ھېلىلە قاينىتىلمىسى) ئارقىلىق ئىچىنى يۇمشىتىش، شور ۋە ئۆتكۈر نەرسىلەردىن پىياز، كۈدە، بادرۇج (بىر خىل رەيھان) لاردىن ۋە باشقا بۇخارات پەيدا قىلغۇچى ھەر خىل نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم. بەدەننى ئومۇمىيۈزلۈك تازىلىغاندىن كېيىن، كۆزنىڭ ئۆزىنى تازىلاش ئۈچۈن ياش ئاقتۇرغۇچى دورىلارنى

مەسىلەن: تۆۋەندىكى بۇرۇدى ھەسرەم ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى كۆزگە تارتىش كېرەك.

بۇرۇدى ھەسرەمنى تەييارلاش ۋە ئىشلىتىش ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە:

ھاجەتكە لايىق تۇتىيانى ئېلىپ، ئۇزۇم غورىسىنىڭ سۇيىگە چىلاپ، سايىدا قۇرۇتۇپ، ئاندىن يەنە يۇمشاق ئېزىپ، يىپەك رەختتىن ئۆتكۈزۈپ، مۇۋاپىق ھالدا كۆزگە تارتىلىدۇ ۋە يەنە باشقا مۇناسىۋەتلىك دورىلارنى تۇتىيا بىلەن بىللە بۇ سۇغا چىلاپ، يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. بۇنى ئىشلىتىش ۋە تەييارلاش ئۇسۇللىرى «قارا بادىن» كىتابلىرىدا يېزىلغان.

تۆتىنچى خىلى: مىزاجدا بەك ئىسسىق ئۆزگىرىش، ھارارەت بەك ئارتۇق بولغان سەۋەبتىن كۆزنىڭ كۆرۈش ئەزالىرىنى قىزىتىپ، ھۆللۈكلىرىنى قۇرۇتۇپ قويىدۇ. شۇنىڭ بىلەن كۆزنىڭ كۆرۈش روھى كېمىيىپ قېلىپ، يىراقتىكى نەرسىنى كۆرەلمەيدۇ.

ئالامىتى: كۆز ئورۇق بولىدۇ. تېگىگە ئولتۇرۇشۇپ قالىدۇ. كۆزىدىن، بۇرنىدىن ھۆللۈك ئاز كېلىدۇ. قورساق ئاچ، ھاۋا ئىسسىق ۋاقىتلاردا، ئىچ سۇرغەندىن كېيىن كۆز ئاجىزلىقى بەكرەك بولىدۇ. تاماق يېگەندىن كېيىن، ئۇيقۇدىن كېيىن ئاجىزلىقى يېنىكلىشىدۇ.

داۋالاش: يۇقىرىدىكى كۆز قاتلاملىرى كېسەللىكلىرىدە ئېيتىلغان ھۆللەشتۇرگۈچى، سوۋۇتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش. بىنەپشە يېغى، نىلۇپەر يېغىغا ئوخشاش ھۆل سوغۇق ياغلار بىلەن بېشىنى ياغلاش، ئۇلارنى بۇرنىغا تېمىتىش، تاتلىق بادام يېغىنى قىز تۇغقان ئايالىنىڭ سۈتىنى كۆزگە تېمىتىش لازىم. شارابقا سۇنى كۆپ قوشۇپ ئىچسىمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ. شارابقا سۇنى كۆپ قوشۇشنىڭ سەۋەبى ھۆللەشتۇرۇش تەسىرىنى كۆپەيتىپ، قىزىتىش تەسىرىنى كېمەيتىش ئۈچۈندۇر.

بەشىنچى خىلى: كۆزدە ھېچبىر كېسەللىك بولمايدۇ. بەلكى كېسەللىك ئاشقازاندا بولىدۇ. ئاشقازاندىن قويۇق بۇخاراتلار چىقىپ، مېڭە تەرەپكە ئۆرلەپ، كۆز ئاجىزلىقىغا سەۋەبچى بولىدۇ.

ئالامىتى: كۆز ئاجىزلىقى داۋاملىق بولمايدۇ. بەلكى قورساق بەك تويۇپ، تاماق ھەزىم بولمىغان ۋاقىتدا كۆزدە ئاجىزلىق كۆرۈلىدۇ، قورساق ئاچ ۋاقىتدا ئاجىزلىق بولمايدۇ.

داۋالاش: ئاشقازان تولاقلىق بولسا، مۇناسىپ دورىلار بىلەن ئاشقازاننى تازىلاش ۋە جاۋارىشلار بىلەن ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش لازىم.

ئالتىنچى خىلى: بەدەندىكى تەبئىي ھارارەت ئاجىزلىشىپ، بەدەندىكى ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى پىشۇرۇش ۋە تۇزىتىشتە يېتەرسىزلىك ۋە ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ. ناچار بۇخاراتلار كۆپىيىدۇ. شۇنىڭ بىلەن مېڭىنىڭ مىزاجدا، تۇيغۇ قۇۋۋىتىدە ئاجىزلىق پەيدا بولىدۇ. بۇ خىلدىكى كۆز ئاجىزلىقى مەخسۇس قېرى كىشىلەردە ئۇچرايدۇ. چۈنكى يوقالغان قۇۋۋەتنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش مۇمكىن ئەمەس. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ خىلدىكى كۆز ئاجىزلىقى كۆپىيىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن داۋالاپ تۇرۇشقا توغرا كېلىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال مېڭىنى تازىلاش، مېڭە تازىلانغاندىن كېيىن شادىنەج، كۆپۈكى

دەريا، سېرىق هېلىلىلەرنى سۈرمىگە ئوخشاش قىلىپ كۆزگە تارتىش مۇمكىن. چۈنكى بۇ دورىلار كۆزنى روشەن قىلىدۇ. كۆزدىكى ماددىنى تازىلايدۇ. شۇنىڭدەك كۆزنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن سۈرمە، تۈتىيا ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەرنى كۆزگە تارتىپ تۇرۇش لازىم.

يەتتىنچى خىلى: كۆز ئېقىنىڭ هۆللۈكى تۈتۈقلىشىپ، سۈزۈكلۈكى كېمەيگەن سەۋەبتىن مۇزسىمان هۆللۈكىنىڭ نۇرى تاشقى تەرەپكە ئۆتۈشتە، سۈرەتلەرنىڭ ئۇنىڭغا چۈشۈشىدە توسالغۇ بولىدۇ. كۆز ئېقى هۆللۈكىنىڭ تۈتۈقلىشىشىنىڭ ئۈچ سەۋەبى بار:

بىرىنچى سەۋەبى، سەۋدا جىنسلىق خىلىتلار بەدەندە غەلىبە قىلىپ، ئۇنىڭدىن سەۋدا خۇسۇسىيەتلىك قويۇق بۇخاراتلار مېڭە تەرەپكە چىقىپ، ئۇ يەردىن كۆزگە چۈشۈپ، كۆز ئېقى هۆللۈكىگە يىغىلىپ، ئۆزىنىڭ قويۇقلۇقى بىلەن شۇ هۆللۈكنى تۈتۈقلاشتۇرۇپ قويىدۇ.

ئىككىنچى سەۋەبى، ئادەتتىن تاشقىرى كۆپ جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈپ، پۈتۈن بەدەنىنىڭ تەركىبىدىن، بولۇپمۇ مېڭىدىن ئۇزۇقنىڭ جەۋھىرى چىقىپ مېڭىنى قۇرۇتۇپ قويىدۇ. كۆزنىڭ هۆللۈكىرى ۋە كۆزنىڭ ئۇزۇقى مېڭە هۆللۈكلىرى ۋە مېڭە ئۇزۇقلىرىدىن كېلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن مېڭە قۇرۇسا، ئۇنىڭغا ئەگىشىپ كۆز قۇرۇيدۇ. ئاندىن كۆز ئېقى هۆللۈكى يىغىلىپ قويۇقلىشىدۇ. يورۇقلۇق يوقىلىدۇ. قۇرۇقلۇق كۆپ بولسا، هېچنەرسە كۆرەلمەيدۇ. ئەگەر ئاز بولسا، بىر قارا پەردىنى كۆزگە تارتىپ قويغاندەك كۆرەلەيدۇ.

ئۈچىنچى سەۋەبى، يېمەك ـ ئىچمەكنى قالايمىقان يەپ ـ ئىچىش، داۋاملىق كېچىدە تاماق يېيىش بىلەن هەزىم بۇزۇلۇپ، يېگەن تاماقنى پىشۇرۇشى يېتەرسىز بولغانلىقتىن، بەدەنگە هۆللۈكلەر پەيدا بولۇپ كۆز ئېقى هۆللۈكىنى تۈتۈقلاشتۇرۇپ قويىدۇ.

ئالامىتى: كېسەل كۆز ئالدىدا قارا پەردە تۇرغاندەك كۆرىدۇ. ئاسمان تەرەپكە قارىسا، يەر تەرەپكە قارىغانغا نىسبەتەن ساپ ۋە روشەن كۆرۈنىدۇ. چۈنكى كۆز ئېقى سۇيىنىڭ تۈتۈقلىشىپ قېلىشى كۆپرەك قويۇق قىسىملار ئارىلاشقان سەۋەبتىن بولىدۇ. جىسىملار تەبىئىي تۆۋەن تەرەپكە مايىل بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن كۆزنىڭ تۆۋەن تەرىپىدىن ئۈستۈن تەرىپى بەكرەك تۈتۈق بولىدۇ.

داۋالاش: بۇ كېسەللىك بەدەن سەۋدا جىنسلىق خىلىتلاردىن تولغانلىقتىن بولسا، مەتبۇخى ئەفتىمۇن ۋە مەتبۇخى غارىقۇنلار ئارقىلىق خىلىتلارنى بەدەندىن تازىلاش، زەرەرلىك نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم.

بۇ كېسەللىك جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ قىلغانلىقتىن بولسا، مېڭىنى هۆللەشتۇرۇشكە تىرىشىش، جىنسىي ئالاقىدىن ساقلىنىش ۋە باشقا چىقىرىش (ئىستىفراغ) لاردىنمۇ ساقلىنىش لازىم. دېمەك، هۆللەشتۇرۇش بولسۇن ياكى قۇرۇتۇش بولسۇن، سەۋەبكە قارىتا چارە قىلىش لازىم.

سەككىزىنچى خىلى: كۆزنىڭ مۇزسىمان هۆللۈكى تۈتۈقلاشقانلىقتىن ئاجىزلىشىدۇ.

بۇ ھۆللۇك تۇتۇقلىشىنىڭ سەۋەبى، سەۋدا خۇسۇسىيەتلىك سېسىق ھۆللۇكلەر بولۇپ، بۇ ھۆللۇكلەر مېڭە تەرەپتىن ئېقىپ چۈشۈپ، ئۇنىڭدىن ئازراقى نۇرسىمان ھۆللۇككە قۇيۇلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تۇتۇقلىشىدۇ.

ئالامىتى: بىردىنلا كۆز قارىيىدۇ، ھەتتاكى قارالغان نەرسىنىڭ سۈرىتى چۈشمەيدۇ. شۇنداقتىمۇ كۆزگە سۇ چۈشۈش، كۆزنىڭ نۇرى چېچىلىپ كېتىش كېسەللىكلىرىنىڭ ئالامەتلىرىنىڭ ھېچبىرى كۆرۈنمەيدۇ.

ئەگەر سەۋدا تازىلانسا، بۇ ھۆللۇك روشەنلىشىدۇ، قاراڭغۇلىقى كېمىيىدۇ.

داۋالاش: تۆۋەندىكى مەتبۇخلار ئارقىلىق سەۋدانى تازىلاش لازىم.

سەۋدانى تازىلىغۇچى كاشكاپ (مەتبۇخى مۇنەققى سەۋدا)

تەركىبى: قارا ھېلىلە 28 گرام، چالا سوقۇلغان بىستىپايەج 14 گرام، سېرىق ئوت 25 گرام، سانا، ئۇستەقۇددۇس ھەربىرى 20 گرامدىن، قىزىلگۇل 11 گرام، گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا ھەربىرى 10 گرام، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان ھەربىرى 18 پۇچدىن، ئۇستى قىرىلغان ئاق تۇربۇت ئۇچ گرام، زەنجىۋىل ئىككى گرام ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى بىر كىلوگرام سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە سۇس ئوتتا قاينىتىپ، سۈزۈپ ساپ قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: سەۋدانى تازىلاش، كۆز ئاجىزلىقى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىش.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: غارىقۇن، ھەجرى ئەرمىنى، ھەجرى لاجۇۋەرد، نىبتى تۇزى ھەربىرى بىر گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، مەزكۇر تەييارلانغان دورا بىلەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: ئەگەر تېخىمۇ كۈچلۈكرەك قىلىشنى خالىسا، شەھمەنزەل، سەبرە سۇقۇتىلەرنى قوشۇشقا بولىدۇ.

توققۇزىنچى خىلى: ھەر نەرسىنى يېقىندىن كۆرۈشتە ئۇ نەرسە ئۆزىنىڭ ئەسلى مىقدارىدىن كىچىك كۆرۈنىدۇ. بۇ يەردە يېقىندىن كىچىك كۆرۈنىدۇ دېگەنلىك، يىراقتىن قارىغاندا ھەر قانداق چوڭ نەرسىنىڭ كىچىك كۆرۈنۈشى تەبىئىي ئەھۋال، بۇ كېسەللىك ئەمەس.

سەۋەبى: كاۋاك ئەسەبنىڭ سىقىلىپ ـ تارىيىپ قېلىشىدۇر. بۇنىڭ ئۇچ سەۋەبى بار بولۇپ، بىرى، ئىششىق؛ ئىككىنچىسى، توسالغۇ؛ ئۈچىنچىسى، قۇرۇقلۇقتۇر. كاۋاك ئەسەبنىڭ تارىيىشى بىلەن كۆرمەكچى بولغان نەرسە كىچىك كۆرۈنۈشىنىڭ سەۋەبى نۇر ئۆزىنىڭ تەبىئىي مىقدارى بىلەن كىرمەيدۇ. بەلكى نۇر كىرىدىغان يولىنىڭ تارايغانلىقىغا قاراپ ئىنچىكە بولۇپ قالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۇن ھەربىر نەرسە ئۆزىنىڭ مىقدارىدىن كىچىكرەك كۆرۈنىدۇ. رەڭلىك قەۋەتنىڭ تۆشۈكى تارايغان سەۋەبتىن ياكى كاۋاك ئەسەب تۆشۈكى تارايغان سەۋەبتىن كۆرۈش ئاجىز ۋە شالاڭ بولغانلىقىنىڭ پەرقلىرى شۇنداقكى، مەزكۇر قەۋەتنىڭ تۆشۈكى تارايغان سەۋەبتىن بولغىنىدا ھەر نەرسە ئۆز مىقدارىدا

كۆرۈندۇ. چۈنكى تۆشۈكتىكى كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ روھى ئورنى تارايغان سەۋەبتىن ھەر قانچە قويۇق ۋە مىقدارى ئاز بولسىمۇ، ئەسەبلەر ئالماشقان جايغا يۆتكەلگەندىن كېيىن قايتا ئۆزىنىڭ تەبئىي ھەجمىگە كېلىدۇ. چۈنكى كاۋاك ئەسەب ساقتۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن ھەر نەرسە ئۆزىنىڭ ھەجمى بويىچە كۆرۈندۇ.

داۋالاش: ئەگەر كاۋاك ئەسەب تارلىقى قۇرۇقلۇقتىن بولۇپ، كاۋاك پەيدا بولۇش سەۋەبلىك سۇيۇقلۇق ئاز بولسا، ئۇ ھالەتتە ھۆللەشتۈرۈشكە تىرىشىش، كاۋاك ئەسەبنىڭ سىقىلىشى ھۆللۈكتىن بولسا، ھۆللۈكنى تازىلاش ۋە قۇرۇتۇش لازىم (بۇ ھۆللۈك مەيلى ئىششىق پەيدا قىلسۇن ياكى قىلمىسۇن).

ئەگەر ھۆللۈك ماددىسى ئىششىقسىز بولسا، ئەسەبلەرنى بوشاشتۇرۇپ قويىدۇ. شۇڭا، ئۇنىڭ بىر قىسمى بەزىسىگە چاپلىشىپ قالىدۇ. ئەمما ئەسەبلەرنى پۈتۈنلەي توسالمايدۇ. ئەگەر پۈتۈنلەي توسالغاندا كۆز كور بولىدۇ. ئەگەر بۇ ھۆللۈك ئىششىق پەيدا قىلغان بولسا، ئەسەبلەردىكى ئىششىق ياكى ئەسەبلەرگە قوشنا ئەزالاردىكى ئىششىق ئەسەبلەرنىڭ يوللىرىنى قىسىپ تارلاشتۇرۇپ قويىدۇ.

ئونىنچى خىلى، بەك يېقىن ياكى بەك يىراق بولمىغان ئوتتۇرىچە مۇساپىدىن كىچىك نەرسە چوڭ كۆرۈندۇ. چۈنكى كۆرۈنگەن نەرسە كۆزگە بەك يېقىن بولسا، ھەممە كىشىلەرگە ھەرقانداق كىچىك نەرسىمۇ چوڭ كۆرۈنۈشى تەبئىي ئەھۋال. مەسىلەن: بىر ئۆزۈكنى كۆزگە تازا يېقىن قىلىپ قارالسا، ئۇنىڭ ھالقىسى بىلەزۈكتەك كەڭ كۆرۈندۇ.

سەۋەبى: ئوتتۇرىچە جايدىن كىچىك نەرسىنىڭ چوڭ كۆرۈنۈشى سۇ، شىشە، ساپ ئەينەكلەرگە ئوخشاش قويۇق، سۈزۈك، ھۆللۈك جىسىم كۆز بىلەن كۆرۈلىدىغان نەرسىنىڭ ئوتتۇرىسىدا توسالغۇ بولۇپ، كۆزنىڭ نۇرى شۇ جىسىمنىڭ تەرىپىگە مايىل بولىدۇ. نۇرنىڭ مايىل بولۇشى، بۇ جىسىمنىڭ نۇرنى كۈچلۈك قوبۇل قىلىشى ئارقىلىق ھەربىر نەرسە چوڭ كۆرۈنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن سوغۇق كۈنلەردە ھاۋا قويۇق، قېلىن بولغانلىقى ئۈچۈن يۇلتۇزلار چوڭ كۆرۈنىدۇ.

سۈزۈك سۇنىڭ ئاستىدىكى نەرسىلەر ساپ، سۈزۈك، شىشىنىڭ ئاستىدىكى خەتلەر چوڭ كۆرۈنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن كۆزنىڭ كۆرۈش ئاجىزلىقىدا ئەينەكتىن ياردەم ئېلىنىدۇ.

داۋالاش: باشنى، ئاشقازاننى تازىلاش ئۈچۈن ئايارەجلەرنى بېرىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن كېسەللىككە سەۋەبچى بولغان ھۆللۈكلەر يوقىلىدۇ. باشنى، ئاشقازاننى تازىلىغاندىن كېيىن كۆز قاتلاملىرىنى تازىلاش ئۈچۈن باسلىقۇن ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ياش ئاقتۇرغۇچى سۈرمىلەرنى كۆزگە تارتىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن توسالغۇ بولغۇچى بۇخارات خۇسۇسىيەتلىك جىسىملار پۈتۈنلەي تارقايدۇ.

ئون بىرىنچى خىلى، ساق چاغدا تولۇق كۆرەلەيدىغان يىراقلىقتىكى نەرسىلەرنى ئوبدان كۆرەلمەيدىغان بولۇپ، كۆز ئاجىزلىشىدۇ. يېقىندىن تۇرۇشتا ھېچقانداق كەمچىلىك كۆرۈلمەيدۇ.

سەۋەبى: كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ روھى كېمەيگەنلىكى ۋە سۇيۇق بولغانلىقى ئۈچۈن يىراق جايغا تولۇق بارالماي تارقاپ كېتىدۇ. شۇڭلاشقا كۆرۈشته ئاجىزلىق ۋە يېتەرسىزلىك پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: بەدەننى ھۆللەشتۈرۈش ئۈچۈن پاقلاننىڭ، ئوغلاقنىڭ، سېمىز مېكىيانىنىڭ گۆشلىرىنى، ئىللىتقان تۈخۈمنى ئىستېمال قىلىش، ئىلمان، تاتلىق سۇ بىلەن بەدەننى يۇيۇش، مۇنچىغا بېرىش، بىنەپشە يېغى، نېلۈپەر يېغى، قاپاق يېغىغا ئوخشاش ھۆللەشتۈرگۈچى ياغلار بىلەن بېشىنى ياغلاش لازىم. دېمەك كېسەلنىڭ مىزاجىغا مۇناسىپ ئۇسۇل، چارىلەر بىلەن روھنى قويۇقلاشتۇرۇشقا تىرىشىش لازىم.

ئون ئىككىنچى خىلى، يېقىنغا نىسبەتەن يىراقتىكىنى ئوبدانراق كۆرەلەيدۇ.

سەۋەبى: كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ روھى بۇخاراتلارغا ئارىلىشىپ قالىدۇ. ئاندىن روھ قانچىكى يىراقراق ھەرىكەت قىلسا، ئۇنىڭغا ئارىلاشقان بۇخاراتلار تارقايدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن ئۇ يىراقتىكى نەرسىنى ئوبدان كۆرەلەيدۇ.

داۋالاش: بۇخارات ماددىلىرىنى چىقىرىش ئۈچۈن ئايارەج پەيقىرا بېرىش، ھۆللۈكنى كۆپەيتكۈچى نەرسىلەردىن ساقلىنىش، كوھلى رۇشنائىنى كۆزگە تارتىش لازىم.

§ 28 . قاراڭغۇلۇقتا ئۇزۇن ۋاقىت تۇرغانلىقتىن بولغان كورلۇق

بۇ كېسەللىك ئىككى خىل بولىدۇ. بىرى، ئادەم ئۇزۇن زامانغىچە قاراڭغۇ جايدا ئولتۇرۇپ يورۇقلۇقنى كۆرمەيدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن يورۇقلۇقتا تارقاپ كېتىدىغان قويۇق بۇخارات ۋە ھۆللۈكلەر تارقىمايدۇ. بۇ ھۆللۈك ۋە بۇخاراتلارنى يۇمشاتقۇچى ۋە تارقاتقۇچى سەۋەب بولمىغانلىقتىن، ئەسلىي ھۆللۈكلەر ۋە سىرتقى ھۆللۈكلەرنىڭ قويۇقلىشىشى بىلەن كۆز قاتلاملىرى قويۇقلىشىپ، نۇرنىڭ ماڭىدىغان يولى توسۇلىدۇ. بەزىدە ئارتۇق ھۆللۈك يىغىلغان سەۋەبتىن كۆز ئېقى ھۆللۈكى قويۇق، تۇتۇق، قارا بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن كۆزنىڭ كۆرۈشىگە توسالغۇ بولىدۇ.

ئىككىنچى خىلى، بىر ئادەم ئۇزۇن زامان بىرقاراڭغۇ جايدا ئولتۇرغان بولۇپ، ئۇ جايدىن يورۇقلۇققا چىقىدۇ. شۇنىڭ بىلەن يورۇقلۇقنى ئارزۇ قىلىپ تۇرغان كۆز نۇرى سىرتتىكى نۇر بىلەن قوشۇلۇش ئۈچۈن كۆچلۈك ھەرىكەت بىلەن چىقىدۇ. شۇ سەۋەبتىن كۆز رەڭلىك قەۋەتنىڭ تۆشۈكى كېڭىيىدۇ. بۇ تۆشۈككە كىرىش بىلەن نۇر چېچىلىپ كېتىدۇ. ئۇندىن باشقا، يەنە كۆز نۇرى كۆن نۇرىدىن ئاجىز بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇنى كۆن نۇرى قاتۇرۇپ قويىدۇ (مەسىلەن: چىراغنىڭ نۇرى ئاز ۋە ئاجىز بولغانلىقتىن، ئۇنى كۆننىڭ نۇرى بېسىۋالغانغا ئوخشاش).

داۋالاش: بۇ كېسەللىك كۆز نۇرى تۇتۇقلاشقان ياكى نۇرنىڭ يوللىرى توسالغان ياكى كۆز ئېقى ھۆللۈكى قارايغان سەۋەبتىن بولسا، بۇنىڭغىچە سۈرمە باسلىقۇن، شىيافى سىرارات (ئۆتلەر شىيافى) گە ئوخشاش دورىلارنى كۆزگە تارتىش، رەئىس ئەزالارنى ۋە

كۆزنى قۇۋۇەتلىگۈچى تاماقلارنى ۋە مەجۇنلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

ئەگەر بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى قاراڭغۇ جايدىن ئۇشتۇمتۇت يورۇقلۇققا چىققانلىق بولسا، بۇنىڭ چارىسى كۆننىڭ نۇرىغا قارىماسلىق، يۈزنگە ھاۋا رەڭلىك چۈمبەل سېلىۋېلىش، ئېكەكلەنگەن قوغۇشۇن تالقىنىغا قاراپ تۇرۇش، تاماقنى ياخشىلاش، كېچىدە تاماق يېمەسلىك، قورساقنى ئاچ قويۇشتىن، جىنسىي ئالاقىدىن ساقلىنىشلاردىن ئىبارەتتۇر.

29 § . كۆزنىڭ تۇغما كىچىك ۋە ئاجىز بولۇشى

بۇ بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، مۇڭگۈزسىمان قەۋەت، رەڭلىك قەۋەت ئەسلىي تۇغۇلۇشىدا سۇيۇق ۋە شالاڭ بولىدۇ ياكى كۆز ئېقى ھۆللۈكى تۇغۇلۇشتا ئاز بولىدۇ. شۇ سەۋەبتىن كۆننىڭ نۇرى ئىچىگە ئۆتۈپ كېتىدۇ.

ئالامىتى: ھاۋا ئوچۇق كۆندۈزدە كۆرۈشى ئاجىز بولىدۇ. كۆن كىرىپ كەتكەندە، ھاۋا بۇزۇق، تۇتۇق بولغان كۈنلەردە ھېچقانداق كەمچىلىكسىز كۆرىدۇ. بەزى كىشىلەردە كېسەللىكنىڭ سەۋەبى ئاجىز بولىدۇ. ھاۋا ئوچۇق بولغان كۈنلەردىمۇ سايە جايدا ئوبدان كۆرەلەيدۇ. لېكىن كۆننىڭ يورۇقى چۈشۈپ تۇرغان جايدا كۆرۈشىدە ئاجىزلىق بولىدۇ. بۇنداق بولۇشى كۆزنىڭ تار ۋە كىچىك بولغانلىقى ئۈچۈندۇر. بۇ خىلدىكى كېسەللىكىگە چارە قىلىش قىيىنراق. لېكىن يورۇق، روشەن نەرسىلەرگە قاراشقا كۆزنى قۇۋۇەتلەش ئۈچۈن كۆزنىڭ چاناق ۋە قاتلاملىرىنى قارايتىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن بىنەپشە يېغىنىڭ تۇتۇنىنى كۆزگە تارتسا بولىدۇ. بىنەپشە يېغىنىڭ تۇتۇنى، لەتىپ ۋە قىزىقلىق تەرىپى ئاز.

بىنەپشە يېغىنىڭ تۇتۇنىنى ئېلىشنىڭ ئۇسۇلى: ئاق پاختىدىن پىلىك ياساپ، بىر پىيالىغا بىنەپشە يېغىنى قويۇپ، پىلىكنى ياغقا چىلاپ، بىر ئۈچىغا ئوت يېقىپ، ئۈستىگە بىر چىنىنى دۈم قىلىپ ئېسىپ قويۇلسا، ئىس يۇقىرىدىكى چىنىغا ئورنايدۇ، شۇنى ئېلىپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

كۆپىنچە ھۆكۈمالارنىڭ ئېيتىشىچە، خەپىش كېسەللىكى شۇكى، كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىز بولۇش بىلەن بىللە كۆز چاناقلىرى سولىشىدۇ. مۇڭاپىق داۋالاش بىلەن بۇنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال ئومۇمىيۈزلۈك بەدەننى تازىلاش، ئاندىن باشنى تازىلاش كېرەك. ئاندىن كۆزنى قۇۋۋەتلەش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، كۆز قاتلاملىرىنى تازىلاش ئۈچۈن تۇتىيايى ھىندى، سۇرمە ئىسپىھانى، گۈلنارنىڭ كۈلى، ئاس يوپۇرمىقىنىڭ كۈلى قاتارلىقلارنى كۆزگە تارتىش لازىم.

30 § . كۆز تورلىشىش

بۇ قارغا ۋە ھەر خىل كۈچلۈك يورۇقلۇقلارغا كۆپ قارىغانلىقتىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىدۇ ۋە كۆز چاقىيىدۇ. بەزىدە كۆرۈش قۇۋۋىتى پۈتۈنلەي يوقىلىدۇ. ھېچنەرسە كۆرۈنمەيدۇ. بەزىلىرى بۇ دەرىجىگە يەتمەيدۇ. كۆز ئاجىزلىغانلىقتىن يىراقتىكى نەرسىلەرنى پەرق قىلالمايدۇ. ئەمما يېقىندىن كۆرەلەيدۇ. ھەرقانداق رەڭدىكى نەرسىنى كۆرسە، ئۇنىڭ ئۈستىدە ئاقلىق بارەك خىيال قىلىدۇ. بۇنداق بولۇشى ئاقلىققا داۋاملىق قارىغانلىقتىن، خىيال قىلىش قۇۋۋىتىگە ئاقلىق ئورناپ قالىدۇ. ئاندىن روھنىڭ كۆرۈش جايىدا ئاق بار دەپ گۇمان قىلىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ قانداق پەيدا بولۇشى توغرىلىق ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا «ئاق نەرسىلەر ۋە يورۇپ تۇرغان نۇرلۇق نەرسىلەر ئۆزىنىڭ بەك لەتىپلىقى بىلەن كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ روھىنى پارچىلىۋېتىدۇ (مەسىلەن: كۈننىڭ نۇرى چىراغنىڭ نۇرىنى بىكار قىلىۋەتكەنگە ئوخشاش)، بىر قانچە كۈننىڭ ئۆتۈشى بىلەن بۇ روھقا ۋە خىيالغا شۇ كەيپىيات ئورۇنلىشىپ قالىدۇ. گەرچە كېسەللىككە سەۋەب بولغان نەرسىلەرگە قاراش تۈگىگەن بولسىمۇ، ئەمما ئۇنىڭ زىيىنى تا داۋالاپ ئالدىنى ئالغۇچە كۆزدە تۇرىدۇ». دەيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇللىرى: يۇزىگە قارا لاتىنى ئېسىپ قويۇش، قارا كىيىم كىيىش، داۋاملىق نەزىرى چۈشۈپ تۇرغۇدەك بىر قارا ياغلىقنى كۆزىنىڭ ئاستىغچە تېڭىپ قويۇش لازىم. ھەممىدىن ياخشىراق ئۇسۇل شۇكى، قارا يۇڭدىن توقۇلغان چۈمپەردىنى كۆزىگە تارتىش لازىم. بۇ خىلدىكى قارا چۈمبەل كۆزىنىڭ نۇرىنى يېغىپ تۇتىدۇ. ئەمما نەرسىلەرنى كۆرۈشتە توسالغۇ بولمايدۇ. كۆز قاتلاملىرىنى بوشاشتۇرۇش، سوغۇقلۇقنىڭ تەسىرىنى يوقىتىش ئۈچۈن كۆزگە سۇت تېمىتىش لازىم. بۇ كېسەللىك قارغا كۆپ قارىغاندىن بولسا، كۆزنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن بادامنى بولۇپمۇ ئاچچىق بادامنى سوقۇپ كۆزگە تېڭىش، كۆزنى ھۆللەشتۇرۇش، كۆز قاتلاملىرىنى يۇمشىتىش، ئەزالاردىن ئۇششاق تۆشۈكلەرنى ئېچىش ئۈچۈن قىزىق سۇ بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش لازىم.

ئەسكەرتىش: قارغا قارىغان سەۋەبتىن بەزىدە كۆزنىڭ مۇڭگۈزسىمان قەۋىتىدە ئىششىق (رەمەد) پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى كۆز قاتلاملىرى قېتىپ قېلىش، ئۇششاق تۆشۈكلىرى ئېتىلىپ قىلىش بىلەن كۆزنىڭ ئىچىدە بۇخاراتلار يىغىلىپ قېلىپ، ئىششىق پەيدا قىلىدىغان ناچار ماددىغا ئۆزگىرىدۇ.

تونۇش: ئاغرىشتىن ئىلگىرى قارغا قارىغانلىق تارىخى بولۇش، رەمەد كېسەللىكى بايانىدا ئېيتىلغان ئالامەتلەرنىڭ ھېچبىرى بولماسلىقىغا قاراپ باھا بېرىش مۇمكىن.

داۋالاش: ئۇسۇللىرى: بەدەندىكى ئۇششاق تۆشۈكلەرنى ئېچىش، بۇخاراتلارنى ۋە بۇخاراتلاردىن پەيدا بولغان ماددىلارنى يۇمشىتىش ئۈچۈن تارقاتقۇچى چارە - ئۇسۇللارنى، مەسىلەن: چامغۇر، سامساق يوپۇرمىقى ياكى سامساقنىڭ قۇرۇق پوستى، قۇرۇق زۇپا، ئىككىلىملىك، بابۇنىلەرنى سۇدا قاينىتىپ، ئەدىيالغا ئورۇنۇپ تۇرۇپ ھورى بىلەن تەرلىنىش لازىم. تۆگمەن تېشىنى قىزىتىپ، پار قازىنى ئارقىلىق تامدۇرۇلغان ھاراقنى تاشنىڭ ئۈستىگە قويۇپ، ھورىغا بېشىنى تۆتۈش لازىم. ئەگەر مىسنى قىزىتىپ تاۋلاپ ئۈستىگە سۈيۇق خېمىرتۇرۇچنى چېچىپ ھورىنى كۆزىگە ئالسا ياخشىراق بولىدۇ. بۇ ئەزالارنىڭ ئۇششاق تۆشۈكلىرىنى ئېچىش، ماددىلارنى تارقىتىش، كۆزنى قۇۋۇەتلەشتە تېزرەك تەسىر كۆرسىتىدۇ.

31 § . كۆز يىگلەش

بۇ بىر خىل كۆز كېسەللىكى بولۇپ، بەزىدە كۆزنىڭ قارىقى بەك ئورۇقلاپ، ئۈستىدىكى قاپاقلىرى يۇمۇلۇپ قېلىشىغا يېقىنلىشىپ قالىدۇ. بەزىدە قۇرۇقلۇق غەلىبە قىلىش، كۆز ھۆللۈكلىرىنىڭ ساپ، سۈزۈكلۈكى يوقىلىش سەۋەبىدىن كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى پۈتۈنلەي يوقىلىدۇ. بۇ كېسەللىك بىلەن بىللە كۆز ئاجىزلىقىمۇ بولىدۇ. بۇ كېسەللىك قېرى كىشىلەردە بولسا، ئۇنىڭ سەۋەبلىرى، داۋالاش ئۇسۇللىرى باشقىچە، ياشلاردا بولسا، ئۇنىڭمۇ ئايرىمچە بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ كېسەللىكنى ئىككى خىلغا بۆلۈپ بايان قىلىمىز:

بىرىنچى خىلى: قېرىلاردىكى كۆز ئورۇقلاش كېسەللىكى بولۇپ، بۇ كۆپ ئۇچرايدۇ.

سەۋەبى: قېرىلارنىڭ ئەزالىرى جەۋھەرلىرىدە ئورۇنلاشقان ئەسلىي ھۆللۈكلەر كېمەيگەن سەۋەبتىن بولىدۇ.

داۋالاش: قېرىلارنىڭ ئەزالىرىدىن يوقالغان ئەسلىي ھۆللۈكنىڭ ئورنىغا ھۆللۈك پەيدا قىلىش قىيىن بولغان سەۋەبتىن بۇ كېسەللىكنىڭ ساقىيىشىدىن ئۈمىد كەم. شۇنداقتىمۇ كۆچىيىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن ئەزالارنى ھۆللەشتۈرۈش ۋە ئەزالارنى قۇرۇتقۇچىنى نەرسىلەردىن ساقلىنىش بەك مۇھىمدۇر.

ئىككىنچى خىلى: ياشلاردا ئۇچرايدىغان كۆز ئورۇقلاش كېسەللىكى بولۇپ، بۇ خىلدىكىسى كەم ئۇچرايدۇ. كۆپرەك بىر كۆزدە بولىدۇ. ئىككى كۆزدە بولۇشى بەك ئاز.

سەۋەبى: ئەينەكسىمان ھۆللۈكتە ياكى مۇزسىمان ھۆللۈكتە قۇرۇقلۇق پەيدا بولىدۇ. بۇلاردا قۇرۇقلۇق پەيدا بولۇشنىڭ سەۋەبلىرى كۆپ. بىرى شۇكى، بەدەندىن چىقىرىشنىڭ كۆپ بولۇشى، ئىككىنچىسى، ئۇزۇن ۋاقىتقىچە بۇ ھۆللۈكلەر ئوزۇقلىنالماسلىقى. بۇ خىلدىكى ئەھۋال كېسەللىكتىن يېڭى ساقايغان كىشىلەردە كۆرۈلىدۇ. ئۇچىنچىسى، كۆز ئالمىسىنى ئوراپ تۇرغۇچى قەۋەتنىڭ ياكى كۆز قان تومۇر قەۋىتىنىڭ تومۇرلىرىغا توسالغۇ پەيدا بولىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن كۆز ھۆللۈكلىرىگە ئوزۇقلۇق يەتمەيدۇ. تۆتىنچىسى، كۆزنىڭ قۇۋۋەتلىرى ئوزۇقلىنىشتىن ئاجىزلىشىپ قالىدۇ. مەسىلەن: مەست قىلغۇچى

نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغان سەۋەبتىن بۇ خىلدىكى ئەھۋال پەيدا بولىدۇ. چۈنكى مەست قىلغۇچى نەرسىلەر ئۆزىنىڭ توڭلاتقۇچى سوغۇقلۇقى ئارقىلىق ئوزۇق ھاسىل قىلغۇچى قۇۋۋەتنى ئىچكىرى ھەيدەۋېتىدۇ. جالىنۇس بىر كىتابىدا: «ھۆكۈمالار كۆپىنچە كىشىلەرنىڭ كۆز كېسەللىكلىرىنى ئەپيۇن ۋە باشقا مەست قىلغۇچى دورىلار بىلەن داۋالىماقچى بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرقانچە كۈن ئۆتكەندىن كېيىن بەزىلىرىنىڭ كۆزلىرى سۇسلىشىپ قالىدى ۋە بەزىلىرىنىڭ قارىقى ئورۇقلاپ كەتتى» دېدى.

داۋالاش: مەزكۇر كېسەللىكنىڭ سەۋەبى كۆز ئالمىسىنى ئوراپ تۇرغۇچى قەۋىتىدە ياكى كۆزنىڭ قان تومۇر قەۋىتىنىڭ تومۇرلىرىغا توسالغۇ پەيدا بولغان سەۋەبتىن بولسا، ماددىنى چىقىرىپ، توسالغۇنى ئېچىشقا تىرىشىش، ئاندىن ئومۇمىي بەدەننىڭ ۋە باشنىڭ مىزاجىنى ھۆللەشتۇرۇش لازىم. بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى توسالغۇدىن بولمىسا، پەقەتلا مىزاجنى ھۆللەشتۇرۇش، ھۆللەشتۇرگەندە تولۇق ھۆللەشتۇرۇش لازىم. چىقىرىش (ئىستېفراغ) ۋە ئېچىشلاردىن ساقلىنىش لازىم.

§ 32 . كۆز قارىچۇقىنىڭ پۈلتىيىپ چىقىپ قېلىشى

بۇ كېسەلنىڭ ئۈچ خىل سەۋەبى بار:

بىرىنچى سەۋەبى، يەل ماددىسى ياكى خىلىت ماددىسى كۆز تەركىبىدە پەيدا بولىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن كۆزنىڭ قارىقى تولۇپ، ئېسىلىپ سىرتقى تەرەپكە چىقىپ قالىدۇ.

ئالامىتى: كۆزنىڭ قارىقى پۈلتىيىپ قېلىش بىلەن بىللە كۆزنىڭ ھەجمى چوڭ بولىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ سەۋەبى خىلىت ماددىسى بولسا، ئېغىرلىقمۇ سېزىلىدۇ.

داۋالاش: بۇ كېسەللىككە سەۋەب بولغان ماددىغا قاراپ ھەمەل (ھۆقنە) ۋە سۇرگۈچى دورىلار ئارقىلىق ماددىنى تازىلاش، ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىن كۆزنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن ۋە كۆزنىڭ پۈلتىيىشىدىن، ماددىنى قوبۇل قىلىشىدىن توسۇش ئۈچۈن ياش ئاقتۇرغۇچى، قورۇغۇچى (قابىز) نەرسىلەرنى كۆزگە تارتىش لازىم. بۇ ھەقتە تۆۋەندىكى سماق شىيافى ئوبدان تەسىر كۆرسىتىدۇ.

شىيافى سماق

تەركىبى: سماق ھاجەتكە لايىق، قەلىيە، سەفىداپ توققۇز گرام، كاپۇر بىر گرام، كەتىرا 0.8 گرام ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: ئاۋۋال سۇماقنى بىرئاز سۇ بىلەن قاينىتىپ، ئاندىن سقىپ، سۈيىنى سوزۇپ، مەزكۇر سۇ قىيام بولغۇچە قاينىتىلىدۇ. ئاندىن قالغان دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، بۇلارنى قىيام قىلىنغان سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ شىياق قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ياش ئاققۇزۇش، كۆزنى قۇۋۋەتلەش، كۆزنى قورۇش، كۆز قارىقىنىڭ

تاشقىرى چىقىشىنى توسۇش.

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

ئىشلىتىلىشى: قائىدە بويىچە ئەتىگەن - كەچتە كۆزگە تارتىلىدۇ.

ئىككىنچى سەۋەبى، كۆزنى سىققۇچى بىرەر سەۋەب ئارقىلىق كۆزنىتىلىپ، قارىقى تاشقىرى تەرەپكە چىقىدۇ.

مەسىلەن: گال بوغۇلۇش، قاتتىق باش ئاغرىش، قەي قىلىش، قاتتىق ژارقىراش، تۇغۇتتا قاتتىق تولغاق تۇتۇش، تولغاق كېسەللىكى ۋە نەپەسنىڭ سىقىلىشىغا سەۋەب بولىدىغان باشقا نەرسىلەر.

ئالامىتى: بۇ سەۋەبلەرنىڭ بار بولۇشى ياكى ئىلگىرى ئۆتكەن، لېكىن كۆزدە بىر خىل سوزۇلۇپ قېتىپ قېلىش (تەمەددۇد) بولۇپ، كۆزنى ئارقىسىدىن تاشقىرى تەرەپكە ئىتتىرگەندەك سېزىلىدۇ. كۆز قارىقىنىڭ سىرتتىن قېقىلىشىدا بۇ سەۋەبلەر بىلەن بىللە ماددىمۇ يارەمچى بولسا، ئۇ ھالدا كۆز چوڭ كۆرۈنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: مەزكۇر كېسەلنىڭ سەۋەبى يوقىتىلسىمۇ بۇ كېسەللىك (كۆز قارىقىنىڭ سىرتقا چىقىپ تۇرۇشى) ياخشىلانمىسا، بىر پارچە قوغۇشۇننى ياكى سۇرمە سۇفۇپى بىلەن تولدۇرۇلغان بىر دانە كىچىك خالتىنى پاكىز لاتىغا ئوراپ كۆزگە رۇس قويۇپ تېڭىش، كېسەلنى ئوڭدا ياتقۇزۇش، ئانار پوستى، ئاقاقىيا، گۈللەيق (ياپرىقى ۋە گۈلى قىزىلگۈلگە ئوخشايدىغان بىر خىل گۈل). لىھىيەتۇتتىس ئۇسارىسىگە ئوخشاش قورۇغۇچى (قابىز) دورىلارنى كۆزگە تېڭىش، كۆز ئەزالىرىنى قۇۋۋەتلەش ۋە يىغىش ئۈچۈن سوغۇق سۇ بىلەن يۇزنى يۇيۇش لازىم. ئەگەر گۈلنار، زەيتۇن ياپرىقى، كۆكنار ياپرىقىغا ئوخشاش قورۇغۇچى نەرسىلەرنى سۇدا قاينىتىپ، شۇ سۇنى سوۋۇتۇپ يۇزنى يۇسا، كۆزنىڭ ئەزالىرىنى يىغىشى كۆپرەك، مەنپەئىتى تېزراق بولىدۇ.

ئۈچىنچى سەۋەبى، كۆزنىڭ قارىقىنىڭ بېغى ۋە باغلىرىنى تۇتۇپ تۇرغۇچى سېرىقئەتلەر بوشىشىپ قالغانلىقتىن بولىدۇ.

ئالامىتى: بۇنىڭدا كۆز چوڭىيىپ قالمايدۇ. چۈنكى بۇ يەردە ماددا بىلەن تولۇپ قېلىش، مېڭىش يوق، ئىچكى تەرەپتە قاتتىق سوزۇلۇپ قېتىپ قېلىش بولمايدۇ. چۈنكى ئىچكى تەرەپتىن سىقىپ كۆزنىڭ سىرتقا ئىتتىرىلىشىغا يارەم بولىدىغان نەرسە يوق. لېكىن كۆز ئالمىسى ئىختىيارسىز ھالدا تىترەپ ھەرىكەتلىنىدۇ. چۈنكى كۆز ئالمىسى ئىختىيارسىز تىترەپ ھەرىكەتلىنىشىدىن ساقلاپ تۇتۇپ تۇرغۇچى باغلار بوشىشىپ قالغانلىقىدىنۇر.

داۋالاش: باغلارنى بوشاشتۇرغۇچى ھۆللۈكلەرنى چىقىرىش ئۈچۈن چوڭ ئايارەجلەرنى بېرىش، باش كېسەللىكلىرىدە ئېيتىلغان غار - غارلارنى، پۈرايدىغان دورىلارنى ۋە ھوردىنىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىش، ھۆللۈكلەرنى تازىلىغاندىن كېيىن تەمرى ھىندىنىڭ

كۆيدۈرۈلگەن ئۇرۇقى، ئانارگۈلى زەررىسى، كۈندۈر، سۈمبۈللارنى يۇمشاق ئېزىپ، يىپەك رەختتىن ئۆتكۈزۈپ كۆزگە سېپىش لازىم. چۈنكى بۇ دورىلار قورۇغۇچى بولغانلىقتىن، بوشاشقان ئەزالارنى رۇسلاپ چىڭىتىدۇ.

§ 33 . نۇردىن قورقۇش

بۇ بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، كېسەل يورۇپ تۇرغان نەرسىگە قاراشنى ياقتۇرمايدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى ئىككىدۇر.

1. كۆزنىڭ كۆرۈش روھى قىزىپ كۆپىدۇ. ئاندىن ھارارەتتىن ۋە يېنىپ تۇرغان نەرسىنىڭ يورۇقلۇقىدىن بۇ روھنىڭ سۈيۇقلۇقى كۆپىيىدۇ. شۇ سەۋەبتىن كۆز يورۇقلۇققا قاراشتىن نەپرەتلىنىدۇ. بۇ خىلدىكىسى سەپراۋى سەرسامدىن بەلگە بېرىدۇ.

داۋالاش: ھۆللەشتۇرۇشكە ۋە سوۋۇتۇشقا تىرىشىش ۋە يەنە بىر چوڭ ئاپەتكە يەتكۈزۈپ قويمىسۇن ئۈچۈن، ئالدىنى ئېلىپ تېز داۋالاش لازىم.

2. كۆزگە رەمەد ۋە سەبەلگە ئوخشاش بىر كېسەللىك پەيدا بولىدۇ ياكى قاپاق ئىچىگە قوتۇرغا ئوخشاش بىر ئاپەت پەيدا بولىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن يورۇقلۇققا قاراشنى ياقتۇرمايدۇ.

ئالامىتى: يۇقىرىقى سەۋەبلەرنىڭ بار بولۇشىدۇر.

داۋالاش: شۇ كېسەلنىڭ سەۋەبىنى داۋالاپ يوقىتىشتۇر.

§ 34 . كۆز قۇم تىققاندەك ئاغرىش

بۇ بىر خىل قاپاق كېسەللىكلىرىدىن بولۇپ، ئادەم ئۇيقۇدىن ئويغانغان ۋاقىتىدا ئىككى كۆزىگە قۇم ياكى توپا كىرىپ قالغاندەك گۇمان قىلىدۇ.

سەۋەبى: قويۇق يەلدىن كۆزنىڭ قاپقىدا ئېغىرلىق پەيدا بولىدۇ. كۆز قاتلاملىرىغا قويۇق بۇخاراتلار سولقۇنۇپ قالىدۇ. بۇ كەيپىيات ئۇيقۇدىن قوپقاندا بولۇپ، باشقا ۋاقىتلاردا بولماسلىقى، ئويغاق ۋاقىتتا قاپاق ئېچىلىش ۋە يېپىلىش، ئەتراپلارغا، كۈندۈزنىڭ يورۇقلۇقىغا قاراش ئارقىلىق بۇخاراتلار تارقاپ كېتىدۇ. ئۇخلىغان ۋاقىتىدا تارقاتقۇچى سەۋەبلەر يوق بولغانلىقى ئۈچۈن بۇخاراتلار يىغىلىپ، كۆزگە قۇم كىرگەندەك بىر كەيپىياتنى پەيدا قىلىدۇ.

داۋالاش: كېسەلنىڭ مىزاجىغا مۇۋاپىق كېلىدىغان ئۇسۇل - چارلەر بىلەن بۇخارات ۋە مادداىنى چىقىرىپ تازىلاش، ئومۇمىيۈزلۈك بەدەننى تازىلىغاندىن كېيىن كۆزنىڭ قەۋەتلىرىنى ۋە قاپاقلىرىنى تازىلاش ئۈچۈن ياش كەلتۈرگۈچى دورىلارنى، مەسىلەن:

يۇقىرىدا كۆز قاتلاملىرى كېسەللىكلىرىدە ئېيتىلغان شىيافى ئەھمەرلەيمن، شىيافى ئەھمەرھار، كوھلى باسلىقۇنلارنى ۋە تۆۋەندىكى شىيافى تەرخىماتىقۇننى كۆزگە تارتىش لازىم.

شىيافى تەرخىماتىقۇن

تەركىبى: يۇيۇلغان شادىنەج 15 گرام، سەمغى ئەرەبىي ئۇچ گرام، زەنكار، كۆيدۇرۇلگەن سېرىق زاك ھەربىرى 15 پۇڭدىن، كۆيدۇرۇلگەن مىس 12 پۇك، ئەپيۇن، زەپەر ھەربىرى ئۇچ پۇڭدىن، ئارپىبەدىيان سۇيى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: بۇ دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، يىپەك رەختتىن ئۆتكۈزۈپ ئارپىبەدىيان سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ، شىياق تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ياش ئاقتۇرۇش ئارقىلىق كۆزنى تازىلاش، بۇخارات ماددىلىرىنى تارقىتىش، كۆزنى روشەن قىلىش.

تەبئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: قائىدە بويىچە ئەتىگەن ـ كەچتە كۆزگە تارتىلىدۇ.

قاپاقنىڭ تاشقى تەرىپىگە تۆۋەندىكى شىيافى خولۇقىنى ياكى شىياق ئەسۇەدنى چېپىش. ھەر ئەتىگەنده مۇنچىغا بېرىش لازىم. يۇقىرىدا ئېيتىلغاندەك كۇچى ئاز دورىلار بىلەن مەقسەت ھاسىل بولسا، كۇچلۇك دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك. دېمەك، شىيافى ئەھمەرلەيمن بىلەن مەقسەت ھەل بولمىغان بولسا، شىيافى ئەھمەرھاد، كوھلى باسلىقۇنلارنى توختىتىپ قويۇش لازىم (بولۇپمۇ كېسەلنىڭ ئەسلىي مىزاجى ئىسسىق بولسا).

شىيافى خولۇقىنى تەييارلاش ۋە ئىشلىتىش ئۇسۇلى:

كۆيدۇرۇلگەن مىس ئىككى پۇك، ئەپيۇن، زەپەر ھەربىرى ئۇچ پۇڭدىن ئېلىپ، ئارپىبەدىيان سۇيى بىلەن شىياق قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

§ 35 . قاپاق ساڭگىلاش

بۇ كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇشى ـــ بەزىدە كۆزنىڭ تۇتاشتۇرغۇچى قەۋىتىدە ئىششىق پەيدا بولغان ۋاقىتىدا يۇقىرىقى قاپاق بوشىشىدۇ. بۇ بوشىشىش قاپاقنى ئۇستىگە كۆتۈرەلمەيدىغان دەرىجىگىمۇ ئېلىپ بارىدۇ.

سەۋەبى: قاپاقنىڭ پەي ۋە سېرىقئەتلىرى بوشاشقانلىقتىن قاپاقمۇ بوشىشىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر مۇۋاپىق كەلسە، ئاۋۋال بەدەننى تازىلاش، رەمەدنىڭ ماددىسىغا قاراپ ئۇنى داۋالاش لازىم. ئەگەر رەمەد ساقىيىپ، قاپاقنىڭ بوشلۇقى ئۆز پېتىچە تۇرسا بۇ

چاغدا سەبرە، ئاقاقىيا، مامشا، زەپەر، مۇرمەككىلەرنى ھول ئاسنىڭ سۈيىدە خېمىر قىلىپ، قاپاق، قاش ۋە پېشانىلەرگە قويۇق چېپىش ۋە تېڭىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن بۇ دورىلار ماددىنى قۇرۇتۇپ، ئەزانى قۇۋۇتلەيدۇ. يەنە قاپاقنىڭ تازىلاش ئۇچۇن ياش ئاقتۇرغۇچى سۈرمىلەرنى قاپاققا چېپىش ۋە تارتىش لازىم. ئەگەر بۇ چارە - ئۇسۇللار بىلەنمۇ قاپاق ياخشىلانماي كۆزنى يېپىۋالسا، بۇ چاغدا قاپاقنى ئوپېراتسىيە قىلىشقا توغرا كېلىدۇ.

ئوپېراتسىيە قىلىش ئۇسۇلى: ئىستىرخانىڭ ئاز - كۆپلۈكىگە قاراپ ئۇستۇنكى قاپاقنى كۆزنىڭ بۇرۇن تەرەپتىكى چوڭ بۇلۇڭىدىن قۇلاق تەرەپتىكى كىچىك بۇلۇڭىغىچە كېسىش لازىم.

دېمەك، ئىستىرخا كۆپ جايدىن كۆپرەك، ئاز جايدىن ئازراق كېسىپ ئېلىۋېتىپ، 3～4 يەردىن تىكىپ قويۇش لازىم. ئاندىن زورۇرى ئەسپەرنى ئۇستىگە سېپىش، بىرئاز تۇز بىلەن زىرىنى چاينا‌پ سۇيىنى كۆزگە تېمىتىش، 3 - ياكى 4 - كۈنلىرى تەككەن يېپلارنى قايچا بىلەن كېسىپ ئېلىۋېتىپ، ئۇستىگە مەلھەم سۇركەپ تېڭىپ قويۇش لازىم. شۇنىڭ بىلەن قاپاق ئۇستىگە كۆتۇرۇلۇپ كۆز ئوچۇق كۆرەلەيدىغان بولىدۇ.

§ 36 . ئاستى - ئۇستى قاپاق بىر - بىرىگە چاپلىشىپ قېلىش

بۇ بىر خىل قاپاق كېسەللىكى بولۇپ، ئىككى قاپاق بىردەك زورىيىپ بىر - بىرىگە تۇتىشىپ قالىدۇ.

ئىككى قاپاقنىڭ بىر - بىرىگە تۇتىشىپ قېلىشى بەزىدە كۆزنىڭ بىر بۇلۇڭىدا بولىدۇ، بەزىدە ھەر ئىككى بۇلۇڭىدا بولىدۇ. بەزىدە ھەر ئىككى قاپاق بىر - بىرى بىلەن پۈتۈنلەي تۇتىشىپ قالىدۇ. بەزىدە قاپاق تۇتاشتۇرغۇچى قەۋەتكە ياكى مۇڭگۈزسىمان قەۋەتكە ياكى ھەر ئىككىلىسىگە تۇتىشىپ قالىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ ئۇچ خىل سەۋەبى بار:

1. رەمەد پەيدا بولۇپ، كۆز بەك قىزىرىدۇ. قاپاق يېرىلغاندەك ۋە تېرىسى سويۇلغاندەك كۆرۈنىدۇ. پۈتۈپ ساقايغان ۋاقىتدا قاپاق ئۇزۇن ۋاقىت يېپىق تۇرغان سەۋەبتىن بىر - بىرىگە چاپلىشىپ قالىدۇ.

2. كۆزنىڭ ئىچىگە ياكى قاپاققا يىرىڭلىق چاقا پەيدا بولۇپ، بىرقانچە ۋاقىت كۆز يۇمۇقلۇق تۇرغان سەۋەبتىن جاراھەتلەنگەن جاي تۇتىشىپ قالىدۇ.

3. سەبەل ياكى رۇپرەنى ئوپېراتسىيە قىلغاندىن كېيىن، قائىدە بويىچە ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنى ۋە ئۇسۇل - چارىلەر مۇۋاپىق قوللىنىلماي، بىپەرۋالىق قىلغانلىق سەۋەبىدىن قاپاق تۇتىشىپ قالىدۇ.

داۋالاش: تەجرىبىلىك كۆز دوختۇرلىرىغا قائىدە بويىچە ئوپېراتسىيە قىلدۇرۇش لازىم.

§ 37 . قاپاق ئۆرۈلۈپ قېلىش

بۇ بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، قاپاق قىسقىرىپ قالىدۇ. كۆپرەكى ئۈستۈنكى قاپاق يىغىلىپ قالىدۇ. تۆۋەنكى قاپاق تاشقى تەرەپكە ئۆرۈلۈۋالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۈستۈنكى قاپاق تۆۋەنكى قاپاققا يەتمەيدۇ. قاپاق يىغىلىشىنىڭ ئاز ـ كۆپلۈكىگە قاراپ كۆز ئېقىنىڭ ھەممىسىنى ياكى بىر قىسمىنى ياپالمايدۇ. بۇ كېسەلنىڭ زىيىنى ئوچۇقتۇر. چۈنكى كۆزگە كۆپلەپ چاڭ ـ توزانلار كىرىپ كېتىدۇ، كۆز يۇمۇلماسلىق بىلەن كۆزنىڭ كۆرۈشى ئاجىزلىشىدۇ ۋە دېگەندەك ئۈخلىيالمايدۇ.

بۇ كېسەللىك ئىككى خىل بولىدۇ.

1. تۈغما ھالدا قاپاق تولۇقلايدىغان ماددا كەمچىل بولىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن قاپاق كەمتۈك تۈغۇلىدۇ. بۇ خىلدىكىسى تۈغما بولغانلىقى ئۈچۈن ساقايمايدۇ.

2. كېيىن بىرەر سەۋەب بىلەن پەيدا بولغان بولىدۇ. بۇ كېسەللىكنى پەيدا قىلغۇچى سەۋەب ئالتىدۇر.

بىرىنچى سەۋەبى، قاپاق كېسىلىش سەۋەبىدىن قاپاق يىغىلىپ كىچىكلىشىپ قالىدۇ. قاپاققا ئارتۇق تۈك چىقىش كېسەللىكىدە قاپاق كېسىلىدۇ.

ئىككىنچى سەۋەبى، قاپاققا بەز پەيدا بولىدۇ ياكى ئارتۇق گۆش ئۈنۈپ قالىدۇ. بۇ ئارتۇق گۆشنىڭ ئۈنۈشى قاپاققا چىققان يىرىڭلىق چاقنىڭ تەسىرىدىن بولسۇن ياكى ئۆز ـ ئۆزىدىن ئۈنگەن بولسۇن شۇ سەۋەبلەر ئارقىلىق قاپاق يىغىلىپ قالىدۇ.

ئۈچىنچى سەۋەبى، قاپاقنى كېسىشكە توغرا كەلگەن سەۋەبتىن قاپاق كېسىلىپ، تىكىشتە خاتا تىكىلىپ قېلىپ، قاپاق يىغىلىپ كىچىكلىشىپ قالىدۇ.

تۆتىنچى سەۋەبى، سەبەل كېسەللىكى پەيدا بولۇپ ئۈنى ئوپېراتسىيە قىلىدىغان ۋاقىتتا قاپاقنى تېشىغا ئۆرۈپ كېسىشكە توغرا كەلگەنلىكى ئۈچۈن كېسىپ شۇ پېتىچە پۈتۈپ ساقايغانلىقتىن يىغىلىپ قالىدۇ ياكى ئارتۇق گۆش ئۈنگەن سەۋەبتىن قاپاق تاشقى تەرەپكە ئۆرۈلۈپ قالىدۇ.

داۋالاش: يۇقىرىقى تۆت خىل سەۋەب بىلەن بولغانىنى ئوپېراتسىيە قىلىدۇرۇش لازىم. ئەمما قاپاق كېسىلگەن سەۋەبتىن ياكى تىكىشتە خاتا تىكىلگەن سەۋەبتىن ياكى كېسىشكە توغرا كەلگەن مىقداردىن كۆپرەك كېسىلىپ كەتكەن سەۋەبتىن پەيدا بولغىنىنى ئوپېراتسىيە قىلىشتا قاپاقنىڭ تۈتىشىپ قالغان جايىنى يىرىپ تاكى قاپاق ئۈزىراپ كۆزنى ياپقىچە يىرىلغان جايغا پەلكۈچ ئارقىلىق گۆش ئۈندۈرگۈچى مەلھەمنى قويۇپ قويۇش لازىم. شۇنىڭدا كېسىلگەن جاينىڭ ئىككى تەرىپى بىر ـ بىرىگە تۈتىشۇالماستىن ئوتتۇرىغا گۆش ئۈنۈپ قاپاق يېپىلىدىغان بولىدۇ. قاپاققا پەيدا بولغان بەز ياكى ئارتۇق گۆشنىڭ سەۋەبىدىن بولغىنىنىڭ چارىسى شۇكى، بۇ بەزنى ياكى گۆشنى داۋا ئارقىلىق ياكى بىرەر ئەسۋاب بىلەن ئېلىپ كۆتۈرۈپ، قايچا ئارقىلىق كېسىۋېتىپ، ئاندىن شۇ كەسكەن جايغا قايتا ئارتۇق گۆش ئۈنۈپ قالماسلىقى ئۈچۈن ئۆتكۈر دورىلارنى قويۇش لازىم. لېكىن قايسى

ئۇسۇل بىلەن بولمىسۇن بۇ كېسەلنىڭ چارىلىرى خېلى قېيىن.

قاپاقنى تاشقى تەرەپكە ئۆرۈپ قويۇپ، سەبەلنى ئالغان سەۋەبتىن پەيدا بولغىنىنىڭ چارىسى: تۇتاشتۇرغۇچى قەۋەت قاپاققا تۇتىشىپ قېلىپ، شۇ سەۋەبتىن قاپاق يېغىلىپ قالغان بولسا بۇ چاغدا «ئىككى قاپاقنىڭ بىر - بىرىگە چاپلىشىپ قېلىشى» دا ئېيتىلغان ئۇسۇل - چارە بويىچە قاپاقنى تۇتاشتۇرغۇچى قەۋەت (مولتەھمە) تتىن ئاجرىتىش لازىم. ئەگەر سەبەلنى ئالغان جايدا چېگىككە ئوخشاش بىرەر قاتتىقلىق پەيدا بولسا، ئۇنى تارقىتىش ئۈچۈن ھۆلبە ۋە زىغىرنىڭ شىرنىسى ۋە مەلھىمى داخىلىۇن ئىشلىتىش لازىم. ئەگەر تارقىمىسا مەخسۇس ئەسۋاب بىلەن ئوپېراتسىيە قىلىپ كېسىش لازىم.

بەشىنچى سەۋەبى، باشنىڭ چۆچىكىگە يېپىلىپ تۇرغان پەردە بىرەر ئىچكى كېسەللىكنىڭ سەۋەبى بىلەن ياكى يىقىلغان ياكى باشقا ۋە پېشانىگە تاياق تەگكەن ياكى يىرىڭلىق چاقا چىققان سەۋەبتىن ئازارلىنىپ يىغىلىۋالىدۇ. مەزكۇر پەردە ئۇستۇنكى قاپاقتا تۇتاش بولغانلىقى ئۈچۈن قاپاقمۇ يىغىلىپ قالىدۇ.

ئالتىنچى سەۋەبى، قاپاقنى كۆتۈرۈپ تۇرغۇچى سېرىقئەت يىغىلىۋالغان سەۋەبتىن قاپاق يىغىلىپ، كىچىكلىشىپ قالىدۇ.

داۋالاش: تەكشۈرۈش ۋە ئېنىقلاش ئارقىلىق كېسەلنىڭ سەۋەبىنى تېپىپ شۇنى داۋالاش لازىم.

بىرەر ئىچكى كېسەللىكنىڭ سەۋەبىدىن بۇ پەردىگە ياكى قاپاقنىڭ سېرىقئېتى يىغىلىپ قېلىشى بىلەن قاپاق يىغىلىپ، كىچىكلىشىپ قالغان بولسا، بۇ ئىككى خىل بولىدۇ. بىرى، قۇرۇق؛ يەنە بىرى، ماددا خاراكتېرلىكتۇر. بۇ تەشەننۇج (يىغىلىش) قايسى خىلدىكى يىغىلىش ئىكەنلىكىنى ئالامەتلىرىگە قاراپ بىلگىلى بولىدۇ. شۇنىڭغا قارىتا داۋالانسا بولىدۇ. مەسىلەن: سەتىرە (قاپاقنىڭ قىسقا بولۇشى) ئۇشتۇمتۇت بىردىنلا پەيدا بولۇپ، قاپاق تاتىشاڭغۇ بولسا، يەنە ماددىدىن تولغانلىقنىڭ ئالامىتى كۆرۈلسە، بۇنى ماددىدىن بولغان تەشەننۇج (يىغىلىش) دەپ باھا بېرىش لازىم. ئەگەر بۇ كېسەللىك بىردىنلا پەيدا بولۇپ قاپاق ئورۇق ۋە نېپىز بولسا، ئەزانى قۇرۇتقۇچى سەۋەبلەر ئىلگىرى ئۆتكەن بولسا، بۇنى قۇرۇقلۇقتىن بولغان تەشەننۇج دەپ بىلىمىز.

داۋالاش: ماددا خاراكتېرلىكىدە ماددىنى چىقىرىش، ماددىنى تارقاتقۇچى ياغلار بىلەن ياغلاش، ھۆلبە شىرنىسى بىلەن نۇتۇل قىلىش لازىم. ئەمما يېمەك - ئىچمەكلەر، ھۆللەشتۇرگۈچى ياغلار ۋە نۇتۇللار بىلەن ئەزانى ھۆللەشتۇرۇش ھەر ئىككى خىلى (ماددىدىن بولغىنى ياكى قۇرۇقلۇقتىن بولغىنى) دا مەنپەئەت قىلىدۇ. چۈنكى ماددا قويۇق بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇنى ھۆللەشتۇرۇش ۋە يۇمشىتىشقا توغرا كېلىدۇ. شۇنىڭدەك بىنەپشە، خىتمى لوئابلىرى، قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى قاتارلىقلارنى باشقا چېپىش لازىم. بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى بىلەن باشنى يېغىلاش ھەر ئىككى خىلى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

§ 38 . قاپاق ياغسىمان ئۆسمىسى

بۇ، ياغقا ئوخشاش ئارتۇق ئۆسمە بولۇپ، پەيلەر بىلەن توقۇلغان ۋە پەردىگە ئورالغان هالدا ئۇستۈنكى قاپاقنىڭ تاشقى تەرىپىگە پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: قاپاق سېمىز بولىدۇ. شۇڭا، كۆزنىڭ ئېچىلىشى ئېغىر بولىدۇ. داۋاملىق كۆز ياشاڭغىراپ تۇرىدۇ. كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن ئوتتۇرا قولنى بىر - بىرىدىن ئاجرىتىپ، كۆزنىڭ ئۇستىگە قويۇپ باسسا، بۇ ئىككى قولنىڭ ئوتتۇرىسىدا ئارتۇقلۇق كۆرۈنىدۇ. چۈنكى بۇ كېسەللىك ئەزانىڭ جەۋھىرىگە تۇتىشاڭغۇ بولىدۇ، ئايرىم بولمايدۇ. ئۇيان - بۇيان هەرىكەت قىلمايدۇ. سەلئە بۇنىڭ ئەكسىچە بولۇپ، ئۇيان - بۇيان هەرىكەتلىنىدۇ. شىرناق بىلەن سەلئەنى شۇنىڭ بىلەن بىر - بىرىدىن ئاجرىتىۋالغىلى بولىدۇ. بۇ كېسەلگە گىرىپتار بولغان كىشى كۈننىڭ يورۇقلۇقىغا قارىيالمايدۇ. قارىغان هامان ياش ئاقىدۇ. چۈشكۈرۈپ كېتىدۇ. بۇ كېسەللىك زۇكام ۋە نەزلە بولغان كىشىلەرگە، هۆل مىزاج كىشىلەرگە كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

داۋالاش: ئەهۋالغا قارىتا بەدەننى تازىلاش، بىنەپشە توقىچاقنى بېرىش، ماددىنى يۇمشىتىش ئۈچۈن كېسەلنى ئۇچار جانىۋارنىڭ گۆشى بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش، ماددىنى قويۇلدۇرچى نەرسىلەردىن ساقلىنىش، مىزاجنى نورماللاشتۇرۇشقا تىرىشىش، مۇنچىغا بېرىش، ماددىنى تارقاتقۇچى ئۆسۈملۈكلەرنىڭ قاينىتىلغان سۇيى بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىن كۆزدىكى هۆللۈك ماددىسىنى تارقىتىش ئۈچۈن كوهلى باسلىقۇن كەبىرنى كۆزگە تارتىش لازىم. ئەگەر بۇ چارىلەر بىلەن كېسەللىك ساقايمىسا، ئۇنى ئوپېراتسىيە ئۆسۈلى بىلەن داۋالاش لازىم.

يۇقىرىدا ئېيتىلغان تارقاتقۇچى دورىلار بىلەن داۋالاپ ساقايمىسا، ئوپېراتسىيە قىلىپ ئالدۇرۇۋېتىش لازىم.

§ 39 . قاپاقتا تۇغۇنچە پەيدا بولۇش

بۇ، قاپاقنىڭ بىر خىل كېسەللىكى بولۇپ، ئۇستۈنكى قاپاقتا پەيدا بولىدۇ.

سەۋەبى: سەۋدا خاراكتېرلىك قويۇق هۆللۈك بولۇپ، باش تەرەپتىن قاپاقتا قۇيۇلىدۇ. ئاندىن بۇنىڭ لەتىف ۋە يۇمشاقلىرى تارقاپ كېتىپ، قالدۇقلىرى قېتىپ، تۇغۇنچەك بولۇپ قالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ «تۇغۇنچەك» (ئوقده) دەپ ئاتالدى. بۇ تۇغۇنچەك ئۇچ خىل بولىدۇ:

بىرىنچىسى خىلى، سەلئەگە ئوخشاش هەرىكەت قىلىدۇ. مىدىرلاتسا، ئۆز جايىدىن ئۇيان - بۇيانغا، يۇقىرى - تۆۋەنگە قوزغىلىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر تۇگۇنچەك چوڭقۇر بولمىسا، تۇگۇنچەكنىڭ ئۈستىدىكى تېرىنى توغرىسىغا يېرىپ، كانارلىرىنى تىلىپ، قاماق بىلەن ئېلىپ تۇرۇپ تۇگۇنچەكنىڭ ئۈستىدىكى تېرە سويۇلسا، تۇگۇنچەكنى ئوراپ تۇرغان پەردە كۆرۈنىدۇ. ئاندىن شۇ پەردە ئاستا ئاۋايلاپ تارتىۋېلىنسا، تۇگۇنچەك بىلەن بىللە چىقىدۇ. بۇنى تارتىپ چىقىرىش ۋاقتىدا پەردىنىڭ يىرتىلىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن بەك دىققەت قىلىش لازىم. چۈنكى بۇ تۇگۇنچەكنى ئوراپ تۇرغان پەردە يىرتىلىپ كەتسە، تۇگۇنچەكنى دېگەندەك تولۇقى بىلەن تارتىۋېتىش قىيىن بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە: تۇگۇنچەكنىڭ ئۈستىدىكى تېرىنى ھەم توغرىسىغا، ھەم ئۇزۇنىغا يېرىش لازىم. شۇنداق قىلغاندا تۇگۇنچەكنى چىقىرىش ئوڭاي بولىدۇ.

ئەگەر چوڭقۇر بولسا، قاپاقنى تاشقى تەرەپكە قايرىپ تۇرۇپ، قاپاقنىڭ ئىچكى تەرىپىنى تۇگۇنچەك بار جايدىن يېرىپ، يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئۇسۇل بويىچە تۇگۇنچەكنى چىقىرىش لازىم. ئاندىن قاپاق چاپلىشىپ قالماسلىقى ئۈچۈن زىرىنى چاينap سۇيى بىلەن كۆزنى تولدۇرۇپ بىرئاز توختىتىش لازىم.

ئىككىنچى خىلى، بۇ تۇگۇنچەك ئۇششاق تاشقا ئوخشاش قاتتىق بولىدۇ. ئۆز جايىدىن ئۇيان ـ بۇيانغا مىدىرلىمايدۇ. بۇ ئەزادىن ئايرىم بولماستىن، بەلكى ئەزاغا تۇتاشقاندۇر.

داۋالاش: تۇگۇنچەكنى يۇمشىتىش ئۈچۈن بۇنىڭغا قىزىق سۇ، قىزۇتىلارنى ئىشلىتىش، يۇمشىغاندا، تارقىتىش ئۈچۈن مەلھىمى داخلىيۇن، ھۆلبىنىك، زىغىرنىڭ شىرنىسى قاتارلىقلارنى ئىشلىتىش لازىم. بۇ ئۇسۇل ـ چارە بىلەن يوقالمىسا (تارقىمىسا)، بۇنى شۇنداق قويۇش، تۆمۈر ئەسۋاب ۋە ئۆتكۈر دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك لازىم.

ئۈچىنچى خىلى، تېرىنىڭ ئۈستىدە يېيىلاڭغۇ بولۇپ، بۇنىڭ ئەزاغا تۇتاش تومۇرلىرى بولىدۇ. بۇنىڭ رەڭگى قارا ئۇجمىگە ئوخشاش ياكى پىدىگەننىڭ رەڭگىگە ئوخشاش بولىدۇ.

داۋالاش: پات ـ پات ئىچ ئەزانى تازىلاپ تۇرۇش، ئېغىر ۋە يەللىك تاماقلاردىن ساقلىنىش كېرەك. شۇنداق قىلغاندا كېسەللىك ماددىسى كۆپەيمەيدۇ. ئەمما بۇنىڭ ئوپېراتسىيە قىلىپ يىلتىزى بىلەن ئېلىۋېتىش قىيىن ۋە يەنە بۇنىڭ ماددىسى ناچار ۋە پاك بولمىغانلىقى ئۈچۈن يىرىڭلىق ئاقمىغا ئوخشاش سۇلىشىپ تۇرىدۇ، پۈتمەيدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تۇگۇنچەكتىنمۇ يامانراق بىرەر ئاپەتنى كەلتۈرۈپ چىقارماسلىق ئۈچۈن ئوپېراتسىيە قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

40 § . تەتۇر كىرپىك

تونۇش: بەزىلەرنىڭ قارىشىچە، شەئرى مۇنقەلىب (تەتۇر كىرپىك) بىر خىل تۇك بولۇپ، ئۇنۇپ چىقىشتا كىرپىك ئۇنگەن يەرگە ئۇنۇپ، ئۇنىڭ ئۇچى كۆزنىڭ ئىچى تەرىپىگە ئېگىلگەن بولىدۇ. كۆز ئېچىلىپ ـ يۇمۇلۇپ ھەربىر تەنسە، كۆز قارىقىغا سانجىلىپ ياش ئاقتۇرىدۇ، مۆڭگۈز پەردىنى خىرەلەشتۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن كۆز

ئاجىزلىشىدۇ. ئوفۇنەتنى ئوڭاي قوبۇل قىلىپ سەبەل، دەمئە، ھىككە، ھۇمرە قاتارلىق كۆز كېسەللىكلىرى پەيدا بولىدۇ.

ئارتۇق تۇك (شەئرى زائىد)، كىرپىك ئۇنگەن يەردىن تۆۋەنرەك قاپاقنىڭ ئىچكى تەرىپىگە ئۇنىدۇ. بۇ ئىككى خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، تۈز ئۇنگەن بولۇپ، كۆز قارىقىغا سانجىلىدۇ. تەتۈر كىرپىكتىن كېلىپ چىقىدىغان ئاپەتلەر بۇنىڭدىمۇ پەيدا بولىدۇ.

ئىككىنچى خىلى، قاپاقنىڭ ئىچكى تەرىپىگە ئۇنۇپ، ئۇنىڭ ئۇچى تاشقى تەرەپكە ئۆرۈلۈپ چىققان بولىدۇ. شۇنىڭ ئۇچۇن بۇ قاراقتا سانجىلمايدۇ. كۆزگىمۇ ئانچە زىيان يەتكۈزمەيدۇ. لېكىن كۆزنىڭ ئالدىدا ساڭگىلاقلىق بولغانلىقى ئۇچۇن كېسەل قارىغان نەرسىلىرىنىڭ ئۇستىدە قارا سىزىق ھېس قىلىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال مۇناسىپ دورىلار ئارقىلىق ئارتۇق ماددىنى بەدەندىن، مېڭىدىن چىقىرىش، ئىيارەج ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش دورىلار بىلەن غار ـ غار قىلىش لازىم. كېسەلنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولسا، ھەر كۈنى ناشتىدا ھېلىلە (ياغلانغان) ياكى ئىترىفىل سەغرى بېرىش، داۋاملىق سېرىق ھېلىلە ياكى ھېلىلە كابىلىنى ئاغزىدا تۇتۇپ شوراش لازىم.

ئەگەر كېسەلنىڭ مىزاجى سوغۇق بولسا، مەستىكى، قەلەمپۇرلارنىسى چاينىاش، جويۇزنى شۇمۇش، ئەنبەرنى پۇراش لازىم. بۇ ئۇسۇل ـ چارىلەرنى قوللانغاندىن كېيىن تۆۋەندىكى بەش خىل ئۇسۇل بويىچە داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

① كۆزگە دورا تارتىش؛ ② ئارتۇق تۇكنى تەبىئىي تۇككە چاپلاپ قويۇش؛ ③داغلاش؛ ④ تىكىش؛ ⑤ كېسىش.

كۆزگە دورا تارتىشتا كوھلى باسلىقۇن، كوھلى رۇشنائى، شىيافى ئەنزەر، شىيافى ئەھمەرھارغا ئوخشاش ئۆتكۇر ۋە قاپاقنى تازىلىغۇچى دورىلارنى تارتىش لازىم.

ئارتۇق تۇك بىلەن تەبىئىي تۇكنى چاپلاشتۇرۇشقا بولىدىغان نەرسىلەر يېلىم، ئېرىتىلگەن كەتىرا، ئېرىتىلگەن مەستىكى، راتىنەج، دىبىق ھەسىلى قاتارلىقلار. دىبىق ــ بىر ئۇرۇق بولۇپ، ھەببۇلئاسقا ئوخشايدۇ. بۇنىڭ ئىچىدە بەك شىلىمشىق ھەسىلى بولىدۇ.

ئارتۇق تۇكنىڭ كۆتكىنى داغلاش ئۇسۇلى:

قاپاقنى تاشقىرى تەرەپكە ئۆرۈپ، ئارتۇق تۇكنى يۇلۇپ ئېلىۋېتىپ، يىڭنىگە ئوخشاش مەخسۇس بىر ئەسۋابنى قىزىتىپ يۇلۇنغان تۇكنىڭ ئورنى داغلىنىدۇ. ھەر قېتىمدا ئىككى تالدىن ئارتۇق يۇلماسلىق لازىم. بەلكى بىر تالنى يۇلۇپ داغلاپ، بۇ ساقايغاندىن كېيىن يەنە بىر تالنى يۇلۇپ داغلاش ئۇسۇلى بىلەن ئېلىپ بېرىلسا ياخشىراق بولىدۇ. قاپاقنى ئارقا تەرەپكە ئۆرۈپ تۇرۇپ داغلاشنىڭ سەۋەبى ــ داغلىنىدىغان ئەسۋابنىڭ قىزىقلىقىدىن كۆزنى ئاسراش ئۇچۇندۇر. شۇنىڭ ئۇچۇن داغلاش ۋاقتىدا كۆزنىڭ ئىچىگە سوغۇق خېمىرنى چاپلاپ قويۇپ تۇرۇپ ئاندىن داغلاش، داغلاپ بولغاندىن كېيىن توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى گۇل يېغى بىلەن داغلانغان جايغا قويۇش لازىم.

داغلاشقا هاجەت بولمايدىغان يەنە بىر ئەڭ ياخشى چارە ــ ئارتۇق تۇكنى يۇلۇۋېتىپ، ئورنىغا نۆشۈدۇر سۈركەش لازىم. شۇنىڭ بىلەن قايتا ئۇنمەيدۇ. شۇنىڭدەك ئەنجۇر سۈتىنى تۇكنىڭ ئورنىغا چېپىپ قويسا، قايتا تۇك ئۇنۇشنى توسىدۇ. دەريا كۆپۈكىنى ئىسپىغۇل شىرنىسى بىلەن چاپسا، تۇكنىڭ ئورنىنى سوغۇق ۋە تۇيغۇسىزلاندۇرىدۇ.

يۇقىرىقىلاردىن تاشقىرى، ئوپېراتسىيە ئۇسۇلى بىلەن داۋالاش ئۇچۇن كۆز بۆلۈملىرىگە مەخسۇس تېۋىپلار هۇزۇرىغا يوللاش مۇمكىن.

41 § . كىرپىك چۈشۈپ كېتىش

تونۇش: بۇ، قاپاقنىڭ بىر خىل كېسەللىكى بولۇپ، تۆت خىل سەۋەبى بار:

1. كىرپىككە يەتكەن ئوزۇقلۇق سەۋدا ياكى سەپرا ماددىسىغا ئارىلىشىش بىلەن تېز ۋە ئۆتكۈرلىشىپ كىرپىك بولىدىغان ماددا يوقىلىدۇ، پەيدا بولغان كىرپىكلەرنى چۈشۈرۈۋېتىدۇ. بۇ خىلدىكى ئەهۋال كىرپىككىلا خاستۇر. چۈنكى ئومۇمىي بەدەنده بولغاندا، ئومۇمىي بەدەندىكى تۇك تۆكۈلۈپ كېتىشى مۇمكىن ئىدى.

ئالامىتى: بۇ خىلىتلارنىڭ قايسىسى بولغان بولسا شۇنىڭ ئالامىتى بولىدۇ. كىرپىك كۆيىدۇ ۋە قىچىشىدۇ.

داۋالاش: خىلىتقا قارىتا تازىلاش ئېلىپ بېرىش، مىزاجنى ئۆزگەرتىش لازىم. ئاندىن كېيىن كىرپىك ئۇندۇرگۈچى دورىلار، مەسىلەن: لاجۇۋەرد، هەجرى ئەرمەنى، خورمىنىڭ كۆيدۇرۇلگەن ئۇرۇقى، كۈندۇر تۇتۇنى، سەنۇبەرنىڭ پوستى، سۇمبۇللارغا ئوخشاش دورىلارنى كۆزگە تارتىش لازىم.

2. كىرپىكنىڭ تارتىش قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن ئۇنىڭغا ئوزۇقلۇق بېرىشتىن توختاپ قالىدۇ.

قىزىق سەرسام ۋە ئۆتكۈر تەپلەردىن كېيىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: كىرپىكنىڭ تارتىش قۇۋۋىتىنى ئويغىتىش ئۇچۇن چارە قىلىش، بەدەننى هۆللەشتۇرۇش ئۇچۇن جىگەردە ياخشى هەزىم بولىدىغان ئوزۇقلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. بەدەندىن چىقىدىغان نەرسىلەر (ئىستىفراغ) نى توختىتىش، للەشتۇرگۈچى ياخشى ئۇسۇل - چارىلەرنى قوللىنىش لازىم. ئاندىن كىرپىك ئۇنگەن جايلارنى قىزىتىدىغان، ئوزۇقنى تارتىشقا يارىدەم بېرىدىغان دورىلارنى، مەسىلەن: كوهلى باسلىقۇن، كوهلى رۇشنائىلارنى كۆزگە تارتىش لازىم.

3. كىرپىك ئۇنگەن جايغا كۆپ هۆللۈك (بەلغەم) پەيدا بولۇپ، كىرپىكلەرنى بوشاشتۇرۇپ، سۇسلاشتۇرۇپ قويىدۇ. كىرپىكنىڭ تېگىدىكى ئۇششاق تۆشۈكلىرى كېڭىيىپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن كىرپىكلەر تۆكۈلۈپ كېتىدۇ.

داۋالاش: بەلغەمنى چىقىرىش ئۇچۇن ئايارەجلەر ۋە مۇناسىپ كۇمىلاچلارنى بېرىش

لازىم. ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلماسلىق، ئاز ئۇخلاش، ئاز تاماق يېيىش، بەلغەمنى قۇرۇتۇش ئۈچۈن مەخسۇس بولغان ئۇسۇل - چارىلەرنى قوللىنىش. كىرپىكلەردىكى ھۆججۈكنى تازىلاش ئۈچۈن يۇقىرىدا ئېيتىلغان شىيافى ئەھمەرھار، شىيافى ئەخزەرگە ئوخشاش ياش كەلتۇرگۈچى نەرسىلەرنى كۆزگە تارتىش لازىم.

4. كىرپىكلەرگە ئوزۇق بېرىشتە بىرەر نەرسە توسالغۇ بولىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال بۇ سۈيۇق خىلتنىڭ قايسى خىلىت ئىكەنلىكىنى قاپاقنىڭ رەڭگىدىن بىلىۋالغاندىن كېيىن (قاپاقنى ئۇۋۇلىغاندا بۇ خىلتلارنىڭ ھەرقايسىسىنىڭ ئۆز جايىدا ئېيتىپ ئۆتۈلگەن ئالامەتلىرىنىمۇ بىلگىلى بولىدۇ)، شۇنىڭغا قارىتا تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. خىلتنى تازىلىغاندىن كېيىن تۆكلەر تۆكۈلۈپ كېتىشنى داۋالاش ئۈچۈن ئىستېمال قىلىنىدىغان تىلالار چېپىلىدۇ. كېسەللىكنىڭ سەۋەبى يوقىلىپ، مىزاجى تەڭشەلگەندىن كېيىن كىرپىك ئۇندۇرىدىغان دورىلارنى كۆزگە تارتىش لازىم.

42 § . كىرپىك ئاقىرىش

سەۋەبى: شىلىمشىق ھۆججۈك.

داۋالاش: ئاۋۋال بەدەننى مەزكۇر ھۆججۈكتىن تازىلاپ، ئاندىن شاقايتقىنىڭ ياپرىقىنى زەيتۇن يېغى بىلەن ياكى ئۆچكە يېغى بىلەن ياكى خوراز يېغى بىلەن ئېزىپ، كىرپىكلەرگە چېپىش لازىم. سەدەپكە ئوخشاش دەريا قۇرتىنى كۆيدۈرۈپ، بۇ ياغلار بىلەن ئېزىپ چاپسا، كىرپىكلەرنى قارا قىلىدۇ. كوھلى رۇشنائىنى سۈرمە چوكىسى بىلەن كىرپىكلەرگە سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ، ھۆججۈكنى تارقىتىدۇ.

43 § . قاپاق قىچىشىش

بۇ تۆت خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، قاپاقنىڭ ئىچكى تەرىپىدە يىرىكلىك ۋە قاتتىقلىق پەيدا بولۇپ، قىزىرىش ۋە قىچىشىش بىلەن بىللە داۋاملىشىدۇ. بۇ شورلۇق ماددىدىن پەيدا بولغاچقا، كۆزنى ياشاڭغىرىتىۋېتىدۇ. بۇ خىلدىكىسى «يېيىلاڭغۇ قوتۇر» دېيىلىدۇ. بۇنىڭ پەيدا بولۇشى كۆپرەك ئىسسىق رەمەد كېسەللىكىدىن كېيىن بولۇپ، بۇ ـــ رەمەدنى داۋالاشتا سوۋۇنقۇچى دورىلارنى ئادەتتىن تاشقىرى كۆپ ئىشلىتىۋەتكەنلىكتىن كېلىپ چىقىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال سېرىق ھېلىلىنىڭ چىلانغان سۈيىگە شېكەر قوشۇپ ئىچىش ئارقىلىق ئىچنى يۇمشىتىش لازىم. ئۇسۇلى مۇنداق: 56 گرام سېرىق ھېلىلە پوستىنى چالا سوقۇپ، شېشىگە سېلىپ، ئۇستىگە 250 مىللىلىتىر سۇ قۇيۇپ، بىر ھەپتە ئاپتاپتا قويۇپ، ئاندىن سۈزۈپ، بۇ سۇنىڭ يېرىمىغا 42 گرام شېكەر قوشۇپ ئىچىدۇ. بەدەننى تازىلىغاندىن كېيىن قاپاقنى تازىلاش ئۈچۈن كوھلى رۇشنائى، شىيافى ئەھمەرلەيىن،

شيافى ئەخزەرلەينلەرنى كۆزگە تارتىش لازىم. ئەگەر بۇ قوتۇر قېلىن ۋە قاتتىق بولۇپ، يۇقىرىقى چارىلەر بىلەن يوقالمىسا، تۆۋەندىكىچە داۋالىنىدۇ. ئاۋۋال بەدەننى تازىلىغاندىن كېيىن قاپاقنىڭ قوتۇر بار ئىچكى تەرىپى نەشتەر بىلەن تىلىنىدۇ. بۇنىڭ ماددىسى چوڭقۇر بولمىغانلىقى ئۈچۈن نەشتەرنى چوڭقۇر ئۇرماستىن، يېنىك ئۇرۇش لازىم. نەشتەر ئۇرغاندىن كېيىن قانىنى كۆپەرەك چىقىرىش ئۈچۈن شۇ جايىنى سۇرمە چوكىسى بىلەن تاتىلاش لازىم. شۇنىڭ بىلەن قاپاقنىڭ ئىچىدىكى يىرىكلىك يوقىلىپ، قاپاقنىڭ جىسمى ئۆزىنىڭ ئەسلىي ھالىتىگە كېلىدۇ. ئاندىن گۈلاب بىرئاز سىركە بىلەن شۇ يەرگە تېمىتىلسا، ئاغرىقى پەسىيىدۇ. قاپاقلار بىر - بىرىگە چاپلىشىپمۇ قالمايدۇ. بۇ خىلدىكى قاپاق قوتۇرى كېسەللىكىدە داۋاملىق مۇنچىغا بېرىش بەك پايدىلىقتۇر. چۈنكى مۇنچا ماددىنى تارقىتىشقا يارىدەم بېرىدۇ. ئەزانىڭ پۈتۈنلەي تازىلىنىپ، داۋانىڭ تەسىرىنى تېز قوبۇل قىلىشقا لايىقلاشتۇرىدۇ.

بەدەننى يۇمشىتىش ۋە تازىلاش، تارقاتقۇچى يېنىك دورىلارنى ئىشلىتىش بىلەن بۇ كېسەللىكنى ساقايتىش مۇمكىن بولغان يەردە نەشتەر ئۇرماسلىق لازىم. بۇ كېسەلنىڭ ماددىسى قاپاق پەردىسىنىڭ ئۈستىدىلا بولماستىن، بەلكى چوڭقۇر بولسا، نەشتەر ئۇرغاندىن كېيىن سۇرمە چوكىسى بىلەن تاتىلاپ كۆپەرەك قان چىقىرىلىدۇ. ماددىسى چوڭقۇر بولماي، پەردە ئۈستىدىلا بولسا، تاتىلاشقا ھاجەت بولمايدۇ.

ئىككىنچى خىلى، قاپاقنىڭ ئىچكى تەرىپىگە ئۇچى ئاق، ئۇششاق دانچىلار پەيدا بولىدۇ. بۇ دانچىلار ئۆتكۈر، خىلىتلار بۇخاراتىدىن پەيدا بولۇپ، بۇ بۇخاراتلار يىغىلىپ قېلىش بىلەن شۆلگەيسىمان شورلۇق ماددىغا ئايلىنىدۇ. بۇ خىلدىكى قوتۇرنىڭ دانىلىرى ھەسەپ (قۇرۇق جەرەپ) كە ئوخشايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنى «جەرەبى ھەسپى» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل قاپاق قوتۇرى كېسەللىكنىڭ خۇسۇسىيىتى شۇكى، دانىلىرىنىڭ ئۈستىدىن نېپىز تېرە سويۇلىدۇ. بۇ كېسەللىك داۋالانماي، ئۇزۇن تۇرۇپ قالسا، ياشاڭغىراش كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ. كۆزنىڭ قارىقىدا ئۆزگىرىش يۈز بېرىدۇ، سەبەل كېسەللىكمۇ پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: مەتبۇخى ئەفتىمۇن ئارقىلىق ئىچىنى تازىلاش لازىم. لەتىف، يۇمشاق تاماقلارنىلا ئىستېمال قىلىش كېرەك. چۈنكى بۇنىڭ ماددىسى قاپاق پەردىسىنىڭ ئۈستىدە بولۇپ قاپاقتا ئانچە چوڭقۇر ئەمەس. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنى تىلىپ تاتىلاشقا چوقۇم بولمايدۇ. بۇ تاتىلانسا، قاپاقنىڭ سىلىق پەردىسى يىرتىلىپ، قاپاق بۇزۇلىدۇ. يەنە بۇنىڭدا بەدەن تازىلانماستىن بۇرۇن بەك ئۆتكۈر شيافلارنى ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. بەدەن تازىلانغاندىن كېيىنمۇ ئۇلارنىڭ زەھىرىدىن خالىي بولۇش قىيىن. چۈنكى شيافلار ئۆتكۈر بولغانلىقى ئۈچۈن ئاغرىقنى زىيادە قىلىدۇ. كۆپىنچە قاپاقنىڭ تەرىپىگە ماددىلارنى تارتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن قاتتىق كۆز ئاغرىقى ياكى يىرىڭلىق چاقا پەيدا بولۇپ، داۋالاش قىيىن بولىدۇ. ئۆتكۈر شيافلارنى ئىشلىتىش توغرا كەلگەندە ئۇنى ئىشلىتىپ، ئارقىدىن تۆۋەندىكى كۆز دورىسىنمۇ ئىشلىتىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن ئۆتكۈر، ئىسسىق دورىلاردىن پەيدا بولغان ھارارەت پەسىيىدۇ. مىزاج نورمالىلىشىدۇ. بۇ قائىدىنى كۆپىنچە جايلاردا ئەستىن چىقارماسلىق لازىم.

بۇ كۆز دورىسى «بۇزۇرى بىنەپسىجى» دېيىلىدۇ.

تەركىبى: گۈل بىنەپشە، قورۇلغان يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، نىشاستىدىن 4.8 گرام ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: بۇ دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ بەش قېتىم سىركىگە چىلاپ سايىدا قۇرۇتۇپ، ئاندىن ئېزىپ، يىپەك رەختتىن ئۆتكۈزۈپ ساقلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قاپاقنىڭ ئىچىدىكى قوتۇر كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ھاجەت بولغاندا ئەتىگەن - كەچتە قائىدە بويىچە كۆزگە تارتىلىدۇ.

ئۈچىنچى خىلى، بۇنىڭ شەكلى ئەنجۈر ئۇرۇقىنىڭ شەكلىگە ئوخشايدۇ. بەزىلىرى بىر - بىرىگە تۇتاشقان، تېگى تەرەپلىرى يۇمىلاق، ئۈچى ئۇچلۇق بولىدۇ. بۇنى يۇنانچە «پېسوقدىسىس»، ئەرەبچە «جەرەبى تىتى» دېيىلىدۇ.

بۇ خىلدىكى جەرەپ يۇقىرىقى خىلدىكىلىرىدىن يامانراق بولىدۇ.

داۋالاش: ئىچكى ئەزانى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەفتىمۇن بېرىش لازىم. چۈنكى بۇنىڭ ماددىسى قويۇق ۋە كۆپ بولغاچقا، ئارقىمۇئارقا بىرقانچە قېتىم تازىلاش ئېلىپ بېرىش لازىم. پۈتۈنلەي تازىلاپ بولغاندىن كېيىن شىيافى ئەھمەرھارنى داۋاملىق كۆزگە تارتىش، ئاق قەنت ۋە نەشتەرگە ئوخشاش بىر ئەسۋاب بىلەن ئاستا - ئاستا قوتۇر بار جايىنى تاتىلاش لازىم. شۇنىڭ بىلەن قاپاق ئۆزىنىڭ ئەسلى ھالىتىگە كېلىدۇ. تاتىلىغاندىن كېيىن شىيافى ئەبىيەز، شىيافى ئابار، شىيافى ۋەرىزەج قاتارلىق كۆز دورىلىرى كۆزگە تارتىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ھارارەت پەسىيىدۇ ۋە تاتىلىغاندىن بولغان جاراھەتمۇ پۈتۈپ ساقىيىدۇ.

تۆتىنچى خىلى، بۇنىڭ رەڭگى قارا بولۇپ، ئۇنىڭ ئۇستىدە قۇرۇق پوستىكى بولىدۇ. بۇ خىلدىكىسى ھەممىدىن يامانراق، ئوڭايلىق بىلەن يوقالمايدۇ.

سەۋەبى: سەۋدا خاراكتېرلىك ماددا بولۇپ، بۇ ماددا سېسىپ شۇ جايدا ئۆزگىرىش پەيدا قىلىدۇ.

داۋالاش: سەۋدانى تازىلىغۇچى دورىلار بىلەن بەدەننى تازىلاش لازىم. ئاندىن كۈمىلاچلار ۋە ئايارەجلەر ئارقىلىق مېڭىنىڭ ئۆزىنى تازىلاش، ئەنجۈرنىڭ ياپرىقى ياكى تۆمۈر بىلەن قوتۇرنى تاتىلاش، تاتىلاپ بولغاندىن كېيىن ئۈچىنچى خىلدا ئېيتىلغان دورىلارنى كۆزگە تارتىش لازىم.

§ 44 . قاپاق جىيەكلىرىنىڭ قىزىرىپ قېلىشى

بۇ كېسەللىكنىڭ ماددىسى ئاچچىق ياكى تۇزلۇق بولغاچقا، قىچىشىش ئەھۋاللىرى بىللە بولىدۇ. ئەگەر ئالدى ئېلىنمايا بىرقانچە مۇددەت ئۆتۈپ كەتسە، كىرپىكلەر تۆكۈلۈپ كېتىدۇ. قاپاقنىڭ ۋە كۆزنىڭ جىيەكلىرى يىرىڭلايدۇ. تەسىرى كۆزگىمۇ ئۆتىدۇ. بۇ كېسەللىك كۆپرەك كۆز ئاغرىقىنىڭ ئارقىسىدىن پەيدا بولۇپ، سوۋۇتقۇچى دورىلارنى كۆپ ئىشلەتكەنلىكتىن سادىر بولىدۇ.

بۇ كېسەللىك ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ:
بىرىنچى خىلى، يېڭى پەيدا بولغان، يېنىك بولىدۇ.
ئالامىتى: قاپاقنىڭ جىيەكلىرى قىچىشىدۇ. بىرئاز قىزىرىدۇ.
داۋالاش: ماددىسى يېڭى ۋە يەڭگىل بولغانلىقتىن، ئىچكى ئەزانى تازىلاش ئۈچۈن مېۋىلەرنىڭ سۈيى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى بېرىش مۇمكىن ۋە ماددىنى يوقىتىش ئۈچۈن سۇماقنى گۈلابقا چىلاپ، سۈزۈپ كۆزگە تارتىش ۋە شۇ سۇ بىلەن لاتىنى ھۆل قىلىپ، قاپاقنا قويۇش؛ سېمىزئوت، كاسنە يوپۇرمىقىنى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ كەچتە قاپاقنا چېپىش ياكى توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، لاتىغا سۈركەپ، قاپاقنىڭ ئۈستىگە قويۇش كېرەك. ماددىنىڭ تارقىشىغا ۋە دورىنىڭ تەسىرىگە يارەم بەرسۇن ئۈچۈن ھەر ئەتىگەندە مۇنچىغا بېرىش لازىم.
ئىككىنچى خىلى، كونىرىغىنى بولۇپ، قاپاق جىيەكلىرى بەك سېمىز ۋە قىزىل بولۇپ قالىدۇ.
داۋالاش: پاچاقنا ياكى گەجگىگە تىلىپ بانكا قويۇش. ماددىنى يۇمشىتىش ئۈچۈن مەتبۇخى ھېلىلىگە بىرئاز غارىقۇننى ئېزىپ ئۈستىگە سېپىپ ئىچكۈزۈش، بەدەننى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن شىيافى ئەھمەرلەيىننى كۆزگە تارتىش؛ قايناق سۇ بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، قايناق سۇنىڭ ھورىغا بېشىنى تۆۋەن قىلىپ تۇتۇش؛ ئەزانى قورۇش ۋە ماددىنى توختىتىش ئۈچۈن پوستى ئېلىنغان كۆك ماشنى، ئانارنىڭ ئىچىدىكى گۆشىنى مۇسەللەس بىلەن قوشۇپ كۆزگە چېپىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن ماددا تارقايدۇ ھەم كۆز تازىلىنىدۇ.
بۇ كېسەللىك بەك كونىراپ كۆزدىن ياش ئېقىپ، كىرپىكلەر تۆكۈلۈپ كېتىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلۈپ، كۆزنىڭ جىيەكلىرىگە يىرىڭلىق چاقا پەيدا بولسا، بۇ چاغدا بەدەننى تازىلىغاندىن كېيىن زەھەرلىك نەرسىلەردىن ساقلىنىش، شىيافى ۋىزەج، شىيافى ئەھمەرلەيىن، شىيافى ئەبىيەزلەرنىڭ ھەممىسىنى بەدىيان سۈيىدە ئېزىپ كۆزگە تارتىش لازىم.

§ 45 . يېڭىناسقۇ

تونۇش: بۇ بىر خىل ئۇزۇنچاق ئارپا شەكىللىك ئىششىق بولۇپ، قاپاق قىرغاقلىرىدا پەيدا بولىدۇ. بۇ ئىككى خىل بولىدۇ.
بىرىنچى خىلى، رەڭگى قاپاقنىڭ ئۆز رەڭگىدە بولۇپ، قاتتىق كېلىدۇ. بۇنىڭ ماددىسى قان خۇسۇسىيەتلىك كۆيگەن، قويۇق، ئارتۇق ماددىدۇر.
ئىككىنچى خىلى، رەڭگى قىزىل، يۇمشاق بولىدۇ. بۇنىڭ ماددىسى كۆپىنچە قاندىن ئىبارەتتۇر.
داۋالاش: مېڭىنى تازىلاش، تاماقنى كېمەيتىش، كېچىدە تاماق يېيىشتىن ساقلىنىش لازىم. بۇ كېسەللىكنىڭ باشلىنىشىدا سەبرە، ھۇزۇز، مامشا، گىلى ئەرمىنىلەرنى كاسنە سۈيى بىلەن قوشۇپ چېپىش لازىم. كېسەل باشلىنىپ بىر قانچە ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن

قىزىتىلغان ئاق مومنى، مەلھەمى داخلىيۇننى چېپىش لازىم. بۇ چارىلەرنى ھەر ئىككى تۇرىدىمۇ ئىشلىتىشكە بولىدۇ. ئەمما بىرىنچىسى بۇ چارىلەر بىلەن يوقالمايدۇ. بۇنى ئوپېراتسىيە قىلىشقا توغرا كېلىدۇ. ئوپېراتسىيە قىلغاندا قايچا ياكى باشقا بىر ئەسۋاب بىلەن يىلتىزىدىن يۇلۇپ ئېلىپ، ئاندىن خېلى بىر ۋاقىتقىچە توختاتماستىن چىقىرىپ، ئاندىن جاراھەتنى زۇرۇر ئەسپەر بىلەن تولدۇرۇپ قويۇلسا جاراھەت پۈتۈپ ساقىيىدۇ.

§ 46 . قاپاقتىكى ئۇجمىسىمان ئۆسمە

تونۇش: بۇ بىر خىل قىزىل ئۆسۈك گۆش، قارىغا مايىل، يۇمشاق بولۇپ، ئۇجمە شەكلىدە ساڭگىلاپ تۇرىدۇ.

بۇ، كۆپرەك تۆۋەنكى قاپاقنىڭ ئىككى تەرىپىگە بېسىلغان ھالەتتە پەيدا بولىدۇ. بەزىدە ئۈستۈنكى قاپاقتىمۇ پەيدا بولۇشى مۇمكىن. بۇنىڭدىن بەزىدە قىزىل ياكى قارامتۇل قان سىزىپ چىقىپ تۇرىدۇ.

سەۋەبى: كۆيگەن بۇزۇق قاندىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: سۈرگە بېرىش، ھەممىدىن ئاسانراق چارە تۆمۈر ئەسۋاب بىلەن كېسىپ ئېلىۋېتىشتۇر. چۈنكى بۇنى ئوپېراتسىيە قىلىپ ئېلىۋېتىش ئۆتكۈر دورىلارنى ئىشلەتكەندىن خەتەرسىزرەك. بۇنى ئوپېراتسىيە قىلىش ئۈسۈلى مۇنداق:

ئىلىدىغان قاماق بىلەن مەزكۇر ئۆسمە گۆشنى ئىلىپ كۆتۈرۈپ تۇرۇپ، قايچا بىلەن كېسىش، كەسكەندىن كېيىن قايتا كۆكلىمەسلىكى ئۈچۈن يىلتىزى بىلەن كېسىپ تاشلاش لازىم. ئاندىن تۇز بىلەن زىرىنى چاينىپ سۈيىنى جاراھەت ئورنىغا تېمىتىش كېرەك. ئەگەر يىلتىزى بىلەن ئېلىش مۇمكىن بولمىسا، مۇمكىن بولغىنچە ئېلىپ، ئاندىن قاپاقنى تارتىپ تۇرۇپ، كۆزنى خېمىر بىلەن تولدۇرۇپ، ئاندىن ئۆتكۈر دورىلار بۇنىڭ قالدۇق يىلتىزىغا ئىككى سائەتكىچە قويۇلسا، شۇ جاي قارىيىدۇ. ئاندىن دورىنى ئاجرىتىپ يېڭى سېغىلغان سۈت بىلەن بىرقانچە قېتىم يۇيۇلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئاغرىق پەسىيىپ كۆزگە ئارام بولىدۇ. ئۆتكۈر دورىنىڭ زەھىرىمۇ توسۇلىدۇ. بۇ خىل ئۆتكۈر دورىلار ئۈزۈنچاق زىراۋەندە، زەنكار، زەمچە، ئاقارتىلغان مەدەستان، كۈندۈر، نۆشۈدۈر، شىيافى ئەخزەر، شىيافى رۇشنائىلەرگە ئوخشاش دورىلاردۇر.

§ 47 . قاپاق قاتتىقلىشىش

سەۋەبى: سەۋدا خاراكتېرلىك قويۇق، ئارتۇق ماددا بولۇپ، قاپاقنا چۈشۈپ قېتىپ قالىدۇ.

داۋالاش: ھەببى ئايارەج ئارقىلىق ئىچ ئەزانى تازىلاش، قاتتىق ماددىنى يۇمشىتىش ئۈچۈن موزاينىڭ يىلىكى، موم، بىنەپشە ياغلىرىنى چېپىش، ئاندىن ماددىنى تارقىتىش ئۈچۈن مەلھەمى داخلىيۇننى ئىشلىتىش لازىم.

ئەگەر بۇ چارىلەر بىلەن تارقىمىسا، قاپاقنى ئۆرۈپ تۇرۇپ، كېسەللىك بار جاينى ئوپېراتسىيە قىلىش بىلەن ئېلىپ تاشلاش لازىم.

§ 48 . قاپاقتىكى يىرىڭلىق چاقىلار

سەۋەبى: بۇنىڭ پەيدا بولۇشى تاشقى سەۋەبلەردىن ياكى ئىسسىق ئىششىقتىن بولۇپ، بۇ ئىششىقلار قاپاققا يىغىلىپ يىرىڭلىق چاقنى ئايلىنىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال كۆكماش، ئانار پوستى، پىستە پوستى قاتارلىقلارنى سىركىدە قاينىتىپ، پىشۇرۇپ تېڭىش لازىم. چاقنىڭ ئۈستىدىكى قاسىرىقى چۈشكەندىن كېيىن جاراھەتنى پۈتتۈرۈش ئۈچۈن توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىنى زەپەر بىلەن ياكى شىيافى كۈندۈر بىلەن ياكى شىيافى ئىستەپتىقان بىلەن قوشۇپ چېپىش لازىم.

شىيافى ئىستەپتىقان

تەركىبى: ئىقلىمايى زەھەپ (ئالتۇن ئىقلىمىياسى)، قارىمۇچ، ئەپيۇن، زەپەر ھەربىرى سەككىز پۇڭدىن، ھىندى تۇزى، توغرىغۇ، قىزىل زەرنىخ ھەربىرى تۆت پۇڭدىن، سەمغى ئەرەبى، شىيافى مامشا، ئەنزىرۇت ھەربىرى 16 پۇڭدىن ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، يىپەك رەختتىن ئۆتكۈزۈپ، بەدىيان سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ شىياق قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قاپاقتىكى يىرىڭلىق چاقلارنى پۈتتۈرۈش ۋە ياخشىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبىئىيىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: قائىدە بويىچە تۇخۇمنىڭ سېرىقى بىلەن چېپىلىدۇ.

§ 49 . قاپاقلار ئېسىلىپ پارقىراپ قېلىش

تونۇش: بۇ بىر خىل ئىششىق بولۇپ، بۇنىڭدا يەل ئەزالار جەۋھىرىگە ئارىلاشقان بولىدۇ.

سەۋەبى: بۇ كېسەللىكنىڭ ئۈچ خىل سەۋەبى بار.

1) ئىچكى ئەزالارنىڭ ئاجىز بولغانلىقى ئۈچۈن تاماقلارنى ھەزىم قىلىشنىڭ يېتەرسىزلىكىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

2) بەلغەم خۇسۇسىيەتلىك خىلتلار كۆپ بولغانلىقى ۋە تەبىئىي ھارارەتنىڭ تاماقنى ھەزىم قىلىشى ئاجىز ۋە يېتەرسىز بولغانلىقتىن بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

3) پەلغەمۇنى خۇسۇسىيەتلىك ئىسسىق ئىششىقتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: بۇ كېسەللىكنىڭ ئىچكى ئەزالارنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولغىنىنى داۋالاشتا ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۋەتلەشكە تىرىشىش لازىم.

بەلغەمنىڭ كۆپلۈكىدىن بولغىنىنى داۋالاشتا بەلغەمنى يۇمشىتىش، ئاندىن بەلغەمنى

چقىرىپ تازىلاش، ئىترىنىل كەبىرنى بېرىش، سەبرىنى سىركىدە ئېرىتىپ چېپىش لازىم. يەنە سىركە بىلەن قىزىق سۇنى بىرلەشتۈرۈپ قاپاقنى يۇيۇش، ئۆلۈك بۇلۇتنى ياكى لاتىنى قىزىق سۇ بىلەن ھۆل قىلىپ ئۇنىڭ ئۈستىگە قويۇش ھەم مەنپەئەتلىكتۇر.

قان خۇسۇسىيەتلىك قىزىق ئىششقتىن بولغىنىنى داۋالاشتا ئاۋۋال ئەزانى تازىلاپ، ئاندىن شىيافى مامشا، سەندەللەرنى كاسىنە سۇيى بىلەن سۈرۈپ چېپىش لازىم.

§ 50 . قاپاق سۆگىلى

تونۇش: بۇ قاپاققا چۈشكەن بىر خىل سۆگەل بولۇپ، سەۋداۋى سوغۇق خىلىتىدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: بەدەننى سەۋدا ماددىسىدىن تازىلاش، زەيتۇن يېغىنىڭ دۇغىنى سۆگەلگە كۈچىنىڭ بارچە سۈركەش، سىيادان، تاشتۇزلارنى ئېزىپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش لازىم. بۇ چارىلەر بىلەن تارقاپ كەتمىسە، موچىن ياكى قايچا بىلەن ئېلىپ تاشلىنىدۇ. ئەگەر قان چىقىشقا باشلىسا، قانىنى ئازراق چىقىرىپ، ئاندىن كېيىن جاراھەتكە زاك بېسىپ قېنى توختىتىلىدۇ. تاماقنى ياخشىلاش، غورا سۇيى بىلەن كۆزنى يۇيۇش، شادىنەج ئەدىسىنى قاپاققا تارتىش لازىم.

§ 51 . قاپاقتىكى ئۈششاق مۇدۇرلار

تونۇش: بۇ بىر خىل ئۈششاق مۇدۇرلار بولۇپ، كۆيۈپ ئېچىشىدۇ. بىرئاز ئىششىيدۇ، چاقا بولۇپ كېڭىيىدۇ.

سەۋەبى: كۆيگەن سەپرادىن بولىدۇ. بۇ كېسەللىك قاپاققا پەيدا بولغاندا كىرپىكلەر تۆكۈلۈشكە باشلايدۇ. قاپاقنىڭ قىرغاقلىرى قىلىنلىشىپ، رەڭگى قىزىرىپ قالىدۇ.

داۋالاش: ئىچ ئەزانى تازىلاش، كۆيۈشنى پەسەيتىش ئۈچۈن شىيافى مامشا، زەپەر، ھۇزۇز، مۇرمەككى قاتارلىقلارنى چېپىش، ئاندىن شىيافى ئەھمەرلەيىننى كۆزگە تارتىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن قالدۇق ماددا تارقايدۇ.

§ 52 . قاپاقتىكى كېپەكلىك چاقا

بۇ قاپاققا چۈشكەن بىر خىل تەمرەتكە خۇسۇسىيەتلىك چاقا بولۇپ، بۇنىڭ ئالامىتى كىرپىك تەكتى كېپەكلىشىدۇ. چاقا بولىدۇ. يىرىڭلايدۇ، ئاندىن ساقىيىدۇ. كىرپىكلەر تۆكۈلۈپمۇ كېتىدۇ. بۇ چاقىنىڭ بەلغەم سېسىقلىقى ۋە ئۇنىڭدىن چىققان بۇخاراتلاردىن پەيدا بولغىنىنىڭ رەڭگى ئاق بولىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال بەدەننى بۇزۇق خلىتلاردىن تازىلاش لازىم، ئاندىن كېيىن شىيافى ئەھمەرنى ياكى شىيافى ۋەيزەجنى كۆزگە تارتىش ۋە ئاچچىق بادام دەرىخىنىڭ قوۋزىقىنى كۆيدۈرۈپ، ياغ بىلەن ئېلىشتۇرۇپ چېپىش لازىم، بۇنىڭ كونىراپ قالغىنىنى نەشتەر بىلەن تىلىش ياكى قەنت بىلەن قاشلاش (قوتورنى تىلغان ۋە قاشلىغاندەك)، ئاندىن سۈرمە رۇشنائىنى كۆزگە تارتىش لازىم.

§ 53 . قاپاقتىكى ئۆسمە

تونۇش: بۇ بىر خىل ئارتۇق جىسىم بولۇپ، قاپاققا پەيدا بولىدۇ. قاپاقنىڭ تېرىسى ۋە گۆشىدىن ئايرىم بولۇپ، خالتىغا ئوخشاش پەردە ئىچىدە تۇرىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال بەدەننى تازىلاپ، ئاندىن بۇنى ئوپېراتسىيە قىلىپ ئېلىۋېتىش لازىم. بۇنى ئوپېراتسىيە قىلغاندا توغرىسىغا يېرىپ، قېپى بىلەن بىللە ئېلىشقا تىرىشىش، كەسكەندە قېپىغا تەگكۈزمەسلىككە دىققەت قىلىش لازىم. ئەگەر قېپىغا نەشتەر تېگىپ ھۆللۈكى چىقىپ كېتىپ قالسا، ئۇ چاغدا داۋالاش قىيىنلىشىدۇ. يەنە كۆكلەپ قالىدۇ.

ئەگەر بۇنى ئالغاندا پۈتۈنلەي چىقماي بىرئاز قېپىقالسا، ئۇ چاغدا ئۆتكۈر دورىنى كالا يېغى بىلەن قوشۇپ سىلىپ قويۇلسا ھەممىسى چىقىدۇ.

ئەسكەرتىش: سۈلۈل، نەملە، سەئپە، سەلئە قاتارلىقلار بىر ئەزاغا خاس مەخسۇس كېسەللىك ئەمەس. بۇ كىتابنىڭ ئاخىرىدا بىر ئەزاغا ئوخشاش بولمىغان كېسەللىكلەرنىڭ بايانىدا سۆزلىنىدۇ. شۇنداقتىمۇ بۇ كېسەللىكلەرنىڭ قاپاقتا پەيدا بولغىنىنى داۋالاشنىڭ بەزى ئۇسۇللىرى باشقىچە بولغانلىقى ئۈچۈن، بۇ كۆز كېسەللىكلىرىنىڭ بايانىدىمۇ بىرئاز تونۇشتۇرۇلدى.

§ 54 . قاپاقنىڭ كۆكىرىپ قېلىشى

داۋالاش: ئەگەر قاپاقتا جاراھەت بولسا، سۈرگە بېرىش، ئاندىن جاراھەتنى يوقىتىش ئۈچۈن سەندەل بىلەن مەدەستانىنى گۈلاب بىلەن سۈرۈپ چېپىش، ئاندىن قارىمۇچنىڭ ئارىسىدىن چىققان تاشنى سۈرۈپ چېپىش لازىم. يېڭى ساپالنى بىر - بىرىگە سۈرۈپ چاپسا ھەم مەنپەئەت قىلىدۇ. تۇرۇپنىڭ ئۇرۇقىنى سۇ بىلەن چاپسا، كۆكلۈكنىڭ ئىزلىرىنى يوقىتىدۇ. يەنە بەدەندىكى كۆكلۈكنى يوقىتىش ئۈچۈن مەخسۇس چارلەر كىتابنىڭ ئاخىرىدا ئەتراپلىق بايان قىلىنىدۇ.

§ 55 . كۆز قۇيرۇقىدىكى ئاقما

تونۇش: بۇ بىر خىل ئاقما جاراھەت بولۇپ، ئاۋۋال كۆزنىڭ بۇرۇن تەرەپتىكى بۇلۇڭىغا ئىششىق پەيدا بولۇپ، ئاندىن ئاقما جاراھەتكە ئايلىنىدۇ. شۇ ئاقما جاراھەت «غۇرب» دەپ ئاتىلىدۇ. شۇ جايغا يىغىلغان ماددىنىڭ ئەھۋالى ئوخشاش بولمايدۇ. بەزىدە بۇرۇن تەرەپكە ئېغىز ئېلىپ، بۇرۇن ئارقىلىق يىرىڭ چىقىدۇ. بەزىدە قاپاقنىڭ تېرىسىدىن ئېغىز ئېلىپ، قاپاقنىڭ كۆمۈرچىكىنى بۇزىدۇ. قاپاقنىڭ ئۈستىگە كىچىك قولنى قويۇپ ئۇۋۇلسا يىرىڭ چىقىدۇ. كۆپىنچە گۆشىنىڭ ئاستىدىكى سۆڭەكنى بۇزۇپ، سېسىتىپ قويىدۇ.

يەنە بىر خىل ئاقما بولۇپ، بىر جايدىن ئېغىز ئالمايدۇ، ئاغرىيدۇ. شۇنىڭغا قوشۇلۇپ كۆزمۇ داۋاملىق ئاغرىيدۇ. بەزىدە داۋاملىق يىرىڭ تولۇپ تۇرغانلىقتىن كۆزدە ھەم ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: سۈرگە بېرىش، بەدەننى، مېڭىنى تازىلاش، تاماقنى ياخشىلاپ، يۇمشاق تاماقلارنى بېرىش لازىم ۋە يىرىڭلىق جاراھەتلەرنى داۋالاش ئۇسۇلى بويىچە داۋالاش، بەدەننى تازىلىغاندىن كېيىن تۆۋەندىكى شىيافى غۇربىنى تېمىتىش لازىم. بۇ شىيافنىڭ ئىشلىتىشتىن ئىلگىرى جاراھەتنى يىرىڭ ۋە بۇزۇق گۆشلەردىن تازىلاش لازىم.

مەسىلەن: يىرىڭنى پاختا بىلەن تازىلاپ، بۇزۇق گۆشنى كېسىپ ئېلىۋېتىش لازىم. بۇزۇق گۆشنى كېسىپ ئېلىشنىڭ ئىككى خىل ئۇسۇلى بولۇپ، بىرى، جاراھەت چوڭقۇر بولماي، قاپاقلاردىن ئايرىم بولغاندا تۆمۈر ئەسۋاب بىلەن كېسىپ ئېلىش. يەنە بىرى، جاراھەت چوڭقۇر بولۇپ، قاپاقتا تۇتاش بولسا، دورا ئارقىلىق كېسىش، مەسىلەن: مەلھەمى زەنكارنى ئىشلىتىش بىلەن كېسىش، يىرىڭ بىلەن بۇزۇق گۆشلەرنى تازىلىماي تۇرۇپ، شىيافنى ئىشلەتكەنىڭ ھېچقانداق پايدىسى يوق.

ئەگەر بۇ ئۇسۇل ـ چارىلەر بىلەن ساقايمىسا، داغلاش لازىم.

داغلاش ئۇسۇلى: ئۇچى يۇمىلاق چوكىغا ئوخشاش بىر تۆمۈر ئەسۋابنى ئوتتا تاۋلاپ قىزارتىپ، بۇزۇق گۆشكە بىرقانچە قېتىم قويۇلسا، تامامى بۇزۇق گۆشلەر كۆيۈپ، ھۆللۈك ۋە يىرىڭلار قۇرۇيدۇ. داغلاش ۋاقتىدا خېمىرنى ياكى بىرئاز لاتىنى مۇز بىلەن سوۋۇتۇپ كۆزگە قويۇش لازىم. شۇنىڭ بىلەن داغنىڭ قىزىقلىقى كۆزگە ئۆتمەيدۇ.

داغلاشنىڭ يەنە بىر ئۇسۇلى بولۇپ، بۇ ئاۋۋالقىدىن ياخشىراق. بۇنىڭ ئۇسۇلى: مىس ياكى شۇنىڭغا ئوخشاش بىر نەرسىدىن جاراھەتنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكىگە لايىق ۋارونكا تەييارلاپ، جاراھەت بار جايغا قويۇپ، ئېرىتىلگەن قوغۇشۇننى ۋارونكىغا قۇيۇپ تولۇق داغلانغىچە كېسەلمۇ چىداپ تۇرۇش لازىم. بۇ ئۇسۇلنى ھۆكۈمالار «ياخشى» دېيىشتى. چۈنكى بۇنىڭدا داغ جاراھەتتىن باشقا يەرگە تەسىر قىلمايدۇ. مەيلى قايسى ئۇسۇل بىلەن

بولسۇن، داغلاپ بولغاندىن كېيىن ئاغرىقنى پەسەيتىپ، جاراھەتنى پۈتتۈرۈش ئۈچۈن مەلھىمى سەفىداپنى قويۇش لازىم.

شىيافى غۇرب

تەركىبى: سەبرە، كۇندۇر، ئەنزىرۇت، خۇنسياۋشان، ئانارگۈلى، زەمچە سۇرمىسى ھەربىرى 12 پۇڭدىن، زەنكار ئۇچ پۇڭ ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: بۇ دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، يىپەك رەختتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن شىياف قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كۆزنىڭ قۇيرۇقىدىكى ئاقما چاقنى پۈتتۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: ھاجەت بولغاندا سۇدا ئېرىتىپ ئۇچ تامچە تېمىتىلىدۇ. كۇندە ئۇچ ۋاخ تېمىتسا بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: ئىششىق بىر جاينى تېشىپ ئېغىز ئالمىسا، مامىشا، زەپەر، مۇرمەككى، سەبرە، كۆيدۈرۈلگەن سەدەپلەرنىڭ ھەربىرىنى ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا ياكى تېپىلغىنىنى ئېزىپ، ياۋا كاسنە ياكى رەسمىي كاسنىنىڭ سۈيى بىلەن چېپىش لازىم.

بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە: ماشىنى چايناپ كۆزنىڭ قۇيرۇقىدىكى ئاقمىغا قويۇلسا، ئاقمىنى ياخشىلايدۇ. بۇ چارىلەرنىڭ مەنپەئىتى شۇكى، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ ۋە يوق قىلىدۇ. ئەگەر يانمىسا ئۆتكۈر دورىلارنى قويۇش، مەسىلەن: پۈرچاقنى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۇندۇرنى كەپتەرنىڭ مايىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ، سەكبىنەجنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تېڭىش لازىم. بۇ دورىلارنىڭ مەنپەئىتى ـــ چاقنى پىشۇرۇپ، تېز ئېغىز ئالدۇرىدۇ. چاقا بۇزۇلۇپ سۆڭەكنى سېستۇبتىشكە يول قويمايدۇ. بۇ چاقا پىشقاندا ئاقمىنى قۇرۇتۇش ئۈچۈن ئېزىلگەن مور، ئېزىلگەن قۇرۇق مورد ۋە شۇلارغا ئوخشاشلارنى ئاقمىنىڭ تۆشۈكىگە سېلىپ قويۇش لازىم. شۇنىڭدەك زەنكارنى سوقۇپ پەلكۈچ قىلىپ ئاقمىغا سېلىپ قويۇلسا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ دورىلار ئاۋۇال كۆيدۈرسىمۇ بىرقانچە قېتىم ئىشلىتىپ ئادەتلەنگەندىن كېيىن زىيان يەتكۈزمەيدۇ. سەدەپ قۇرتى، سەبرە، مۇرمەككى بۇ ئۇچ دورىنى بىرلەشتۇرۇپ سوقۇپ چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ. سۇزاپ يوپۇرمىقىنى سۇ بىلەن ئېزىپ، پەلكۈچ قىلىپ قويسا ياكى سۇماقنىڭ سۈيىنى تېمىتسا مەنپەئەت قىلىدۇ. چاقىغا پەلكۈچ ياكى دورا قويغان ۋاقتىدا چاقنى سىقىپ ئىچىدە بار نەرسىلەرنى چىقىرىپ، توختاتقۇچى شارابى ئەنگۈرى بىلەن يۇيۇپ، دورا قويۇلسا ياخشىراق بولىدۇ. ئەگەر يىرىڭى ئاز بولۇپ چىقمىسا، يىرىڭ ۋە باشقىلار يىغىلغۇچە 2～3 كۈن تۇرۇپ ئاندىن سىقىپ، يۇيۇپ ئاندىن دورا قويۇش لازىم.

مەزكۇر ئاقمىنىڭ ئاغزى ئېتىلىپ قېلىپ، يىرىڭ چىقمىسا، تۇخۇمى كۈنۈچنى سوقۇپ، خېمىرتۇرۇچ بىلەن چېپىش ياكى ئايالنىڭ ياكى ئېشەكنىڭ سۈتى بىلەن پىشۇرۇپ، بىرئاز زەپەر سېلىپ ئاقمىغا قويۇلسا يۇمشىتىپ ئاغزىنى ئاچىدۇ. ياخشى

ئۇننىڭ نېنى ئىچىدىكى يۇمشىقى ۋە كۈندۈرنى ئەمغىلان سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ قويسا، ئاغزى ئېتىلىپ قالغان ئاقما چاقنىڭ ئاغزىنى ئاچىدۇ.

ياخشىسى چوكىنىڭ ئۈچى بىلەن ئاقمىنىڭ چوڭقۇرلۇقىنى ئۆلچەپ، ئاندىن بىرئاز پاختىنى دورىغا بۇلاپ، ئاندىن چوكىغا يۆگەپ ئاقمىغا قويۇش (دورا قۇرۇق بولسۇن، ھۆل بولسۇن ئوخشاش) دورىنى قويغاندىن كېيىن كۆزنى تېڭىش لازىم. بىرەر سائەت شۇڭ ئولتۇرۇش كېرەك. ئەگەر بۇ كېسەللىك دورىلار بىلەن ساقايمىسا، ئۇ چاغدا ئوپېراتسىيە قىلىش ياكى داغلاش لازىم.

56 § . كۆز ۋە قاپاق قىچىشىش

تونۇش: بۇ بىر خىل قىچىشقاق بولۇپ، كۆزنىڭ قۇيرۇقلىرى ۋە قاپاقلىرىغا پەيدا بولىدۇ.

سەۋەبى: ئىشقارلىق، تۇزلۇق ھۆللۈكلەر ئەزاغا قۇيۇلغانلىقتىن بولىدۇ. ياشنىڭ شورلۇق كېلىشى، ئاپەت يەتكەن ئەزانىڭ قىزىرىشى، ئېچىشتۇرۇشى، ھەتتاكى يىرىڭلىق چاقنىغا ئايلىنىش دەرىجىسىگە يەتكۈزۈپ قويۇشى شۇنىڭ ئۈچۈندۇر.

داۋالاش: كاسىنىنى سوقۇپ گۈل يېشى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تېڭىش، ئاندىن زەنجۇبلدىن 14 گرام، سېرىق ھېلىلە، سەمغى ئەرەبى، يۇيۇلغان تۇتىيا ھەربىرى 16 پۇڭدىن، ھۇزۇز 12 گرام، زەرچۇۋە، زەپەر ھەربىرىنى 16 پۇڭدىن ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، يىپەك رەختتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈزۈم غورىسىنىڭ سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ، شىياق تەييارلاپ كۆزگە تارتسا، ناچار، بۇزۇق ھۆللۈكلەرنى چىقىرىپ تازىلايدۇ. مەزكۇر شىيافنى شىيافى ھەسرۇم دەيدۇ. ھەسرۇم دەپ ئۈزۈم غورىسىنى دەيدۇ.

ئەگەر بۇ دورىلار بىلەن ساقايمىسا، مىزاجنى تەڭشەشكە چارە قىلىش. دېمەك تاماقلاردىن ئوغلاق، قوزىلارنىڭ يېڭى گۆشىنى، ئوبدان پىشۇرۇلغان ئاق نانلارنى يېيىش، مېۋىلەردىن ئەنجۇر، ۋاسالغۇ ئۈزۈملەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم. داۋاملىق مۇنچىغا بېرىش، ھۆللەشتۇرگۈچى ياغلارنى، نۇتۇللارنى، يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق پۈتۈنلەي بەدەننى ھۆللەشتۇرۇشكە تىرىشىش لازىم. شۇنداق قىلغاندا كېسەلنىڭ ماددىسى يۇمشاپ چىقىپ تازىلىنىپ، ئۆتكۈرلۈكى ۋە ئەزالارنى ئېچىشتۇرۇشى پەسىيىدۇ. بەدەننى ھۆللەشتۇرگەندىن كېيىن كېسەللىككە سەۋەب بولغان ھۆللۈكنىڭ قايسى خىلىت ئىكەنلىكىگە قاراپ سۈرگە بېرىش لازىم. بەدەن تازىلانغاندىن كېيىن كېسەل ئورۇننىڭ ئۆزىنى تازىلاش ئۈچۈن كوھلى باسلىقۇن، كوھلى ئەزىزلەرنى كۆزگە تارتىش لازىم.

كوھلى ئەزىزى

تەركىبى: كۆيدۈرۈلگەن سۈرمە ئىسپاھانى 14 گرام، ئالتۇن ۋە كۈمۈشلەر ئىقلىمىياسى، يۇيۇلغان شادىنەج، تۇتىيايى ھىندى، كۆيدۈرۈلگەن مىس ھەربىرى 16

پۇڭدىن، سېرىق ھېلىلە پوستى، سازەج ھىندى، قارىمۇچ، دارى پىلپىل، نۆشۈدۇر، سەبرە سۇقۇتىرى، ھۇزۇز، زەپەر، سەرتان بەھرى ھەربىرى سەككىز پۇڭدىن، زەنجىۋىل تۆت پۇڭ، كاپۇر يېرىم پۇڭ، ئىپار بىر پۇڭ، قەلەمپۇر 2.5 پۇڭدىن ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: مەزكۇر دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، ئاندىن سالايە قىلىپ ئۈپىدەك بولغاندا ئېلىپ ساقلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كۆزنىڭ قۇيرۇق ۋە قاپاقلىرىدىكى قىچىشىقاق ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ. ناچار ماددىلارنى تازىلايدۇ، كۆزنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

تەبئىتى: ئىسسىق - سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل بولۇپ، قۇرۇقتۇر.

ئىشلىتىلىشى: ئەتىگەن - كەچتە كۆزگە تارتىلىدۇ.

57 § . كۆز بەز ئۆسمىسى

تونۇش: بۇ بىر خىل بەز بولۇپ، كۆزنىڭ بۇرۇن تەرەپتىكى بۇلۇڭىغا پەيدا بولىدۇ. كۆزنىڭ بۇرۇن تەرەپتىكى بۇلۇڭىنىڭ گۆشى ئادەتتىكىدىن چوڭىيىپ قالغان بولسا، شۇ «غۇررە» دەپ ئاتىلىدۇ.

زەھىرى كۆزدىن ئاقىدىغان ياش، چاپاق ۋە باشقا نەرسىلەرنى كۆزنىڭ بۇلۇڭىدا توختىتىپ قويىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن ئاقما پەيدا بولىدۇ. بەزىدە بەك چوڭىيىپ، كۆزنىڭ كۆرۈشىگە توسالغۇ بولىدۇ.

داۋالاش: بەدەندىكى غالىب خىلىتنى چىقىرىش لازىم. مەسىلەن: بەلغەم غالىب بولسا بەلغەمنى، قان غالىب بولسا قاننى ياكى باشقا خىلىتلارنى تازىلاش، ئاندىن كېيىن مەلھەمى زەنكار ياكى شىيافى زەنكارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن بەز يوقالمىسا زۇۋفرەنى ئوپېراتسىيە قىلىش ئۇسۇلى بويىچە ئوپېراتسىيە قىلىش لازىم. ئارتۇقى كېسىلىپ ئۆزىنىڭ ئەسلىي ھالىتىگە كەلگەندىن كېيىن ئۇنىڭ يىلتىزىنى كېسىشكە تىرىشمىسىمۇ بولىدۇ. چۇنكى يىلتىزىدىن ئېلىنغاندا ياشاڭغىراش كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ. ئارتۇقىنى كەسكەندىن كېيىن، زورۇرى ئەسپەر سېلىنسا قالدۇقنى يەيدۇ.

ئوپېراتسىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى گۇل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش، مۇناسىپ مەلھەملەر بىلەن جاراھەتنى پۈتتۈرۈش لازىم.

ئۇچىنچى باب قۇلاق كېسەللىكلىرى

قۇلاق ـــ كۆمۈرچەك خۇسۇسىيەتلىك ئەزا بولۇپ، گۆش ۋە ئاڭلاش نېرۋىلىرىدىن تەركىب تاپقاندۇر.

ئۇنىڭ رولى ھەرقانداق ئاۋازلاردىن ھاۋادا دولقۇن پەيدا بولۇپ ھەرىكەتلىنىپ قۇلاققا يېغىلىپ، قۇلاقتىكى تاش خۇسۇسىيەتلىك سۆڭەك تۆشۈكىگە ئۆتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن قۇلاقنىڭ تۆشۈكىدىكى ئاڭلاش قۇۋۇتىگە ئىگە يېيىلغان نېرۋىلارغا سوقۇلغاندا ھەر خىل ئاۋازلارنى سېزىدۇ.

بۇ باب 11 پاراگرافنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

1 § . قۇلاق ئاغرىقى

قۇلاق ئاغرىقى سەۋەبلەرنىڭ ئوخشاش بولماسلىقىغا قاراپ بىر نەچچە خىلغا بۆلۈنىدۇ.

بىرىنچى خىلى، ئوت خۇسۇسىيەتلىك قىسىملىرى پۈتۈنلەي ئاجرالمىغان پار ئارىلاش ئىسسىق ھاۋا قۇلاققا ئورۇنلىشىش ۋە ئۇنى كېرىپ كېڭەيتىش ئارقىلىق ئاغرىق پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: سانجىپ ئاغرىيدۇ، قۇلاق ۋە كۆزلىرى قىزىل بولىدۇ. ئوتنىڭ يالقۇنى قۇلاقتىن باش تەرەپكە چىقىۋاتقاندەك سېزىم بولىدۇ، تامىقى قۇرۇيدۇ. بۇ تۆت خىل بولىدۇ.

1. بۇنىڭ ماددىسى ئاشقازاندا بولۇپ، يەل خۇسۇسىيەتلىك بۇخاراتلار ئاشقازاندىن ئۆرلەپ چىقىدۇ. ماددا ئاشقازاندا بولغانلىقىنىڭ ئالامىتى شۇكى، ئاشقازان ئاغزى كۆيۈپ ئېچىشىدۇ، قاتتىق ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولىدۇ، سوغۇق سۇ ئىچىش بىلەن ئاغرىق ئازراق يېنىكلىشىدۇ، كۆزى ياشاڭغرايدۇ.

داۋالاش: مەتبۇخى ھېلىلە ئارقىلىق ئىچىنى يۇمشىتىش، سوۋۇنتقۇچى مۇناسىپ تاماقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش ۋە ئاغرىق ئەزانى سوۋۇتۇش، بۇخاراتلارنى قايتۇرۇش ئۈچۈن گۈل يېغىنى ئۈچ باراۋەر سىركىدە قاينىتىپ، سىركە كېتىپ ياغ قالغاندا ئېلىپ، ئىلمان ھالدا قۇلاققا تېمىتىش لازىم.

ئەگەر ئاغرىق قاتتىق بولۇپ، ئەزا يېغىلىپ قېلىش، بىھوش بولۇش، زېھنى ئېلىشىش خەۋپى بولغاندا، بىرئاز ئەپيۇننى سۇتتە ئېرىتىپ، قۇلاق ئىچىگە تېمىتىپ، تاشقى تەرەپتىن سەندەل، مامىشالارنى گۈلاب ۋە يۇمغاقسۇتنىڭ سۇيى، ئوسۇك سۇيى بىلەن

ئېزىپ چېپىش لازىم.

ئەسكەرتىش: ئەپيۇن بىلەن سۈتنى داۋاملىق قۇلاققا تېمىتىشقا بولمايدۇ. چۈنكى بۇنى داۋاملىق تېمىتسا قۇلاقتا ئېغىرلىق پەيدا بولىدۇ. ئەپيۇننى گۈل يېغىدا ئېرىتىپ قۇلاققا ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. چۈنكى ياغ قويۇق بولغانلىقتىن، ئەپيۇن شۇ جايغا چاپلىشىپ قېلىپ ئاغرىقنىڭ كۆيۈپ قېلىشى مۇمكىن. سۈت ئۇنداق ئەمەس. سۈتنىڭ پارقىراتقۇچى، يۇغۇچى سۈيۇقلۇقى ۋە ياغقا نىسبەتەن كۆپ بوشاشتۇرۇش ئارقىلىق ئاغرىق پەسەيتىدىغان ئارتۇقچىلىقى بار.

2. ئىسسىق كۈنلەردە يول يۈرگەن سەۋەبتىن مېڭىنىڭ ھۆللۈكلىرى قىزىپ ئۇنىڭدىن بۇخاراتلار ئاجرىلىدۇ ۋە بۇخاراتلاردىن ئوت خۇسۇسىيەتلىك قىسىملىرى ئاجرىلىشقا يۈز تۇتقان ۋاقتىدا بۇخاراتلار يەلگە ئايلىنىپ قۇلاقتا ئورۇنلىشىپ قالىدۇ.

ئالامىتى: كېسەل ھەر ئىككى قۇلىقىدا، ئىككى كۆزىدە، يۈزىدە قىزىقلىق ھېس قىلىدۇ. بۇرنىنىڭ تۆشۈكى قۇرۇيدۇ، بىئارام بولىدۇ، ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولىدۇ. سوغۇق سۇ بىلەن ئاغزىنى چايقىسا ئەھۋاللار يېنىكلىشىدۇ. قۇلاق ئاغرىقىغا سەۋەب بولغان ماددا ئېشىپ كەتكەندە، مۇنداق سوغۇق سۇنى ئىچمىگۈچە بۇ ئەھۋال يەڭگىل بولمايدۇ.

بۇنىڭدا ئېغىز چايقاش بىلەن يەڭگىللىك ھېس قىلىنىشى قىزىقلىقنىڭ باش ئەزالاردا بولغانلىقى ئۈچۈندۇر. قۇلاق ئاغرىشتىن ئىلگىرى قىزىق شامالالرغا ئۇچرىغانلىق تارىخى بولىدۇ.

داۋالاش: گۈل يېغىنى ئۇچ باراۋەر سىركىدە قاينىتىپ، سىركە كېتىپ ياغ قالغاندا ئېلىپ، ئىلمان ھالدا قۇلاققا تېمىتىش ياكى لاتىنى ھۆل قىلىپ قۇلاققا قويۇش، مېڭىنى ھۆللەشتۇرۇش ۋە سوۋۇتۇش ئۈچۈن تىرىشىش، ھۆللەشتۇرگۈچى تىلا، نۇتۇل، ياغ ۋە باشقىلارنى ئىشلىتىش لازىم.

3. قىزىق سۇ ياكى ئارىشاڭنىڭ سۈيى قۇلاققا تېگىش بىلەن قۇلاق ئىچىگە ئىسسىق يەللەر پەيدا بولىدۇ. بولۇپمۇ گۈڭگۈرت، تۇز بۇلاقلىرىغا ئوخشاش ئارىشاڭنىڭ سۈيى باشنى بەكمۇ قىزىتىدۇ. سۇلارنىڭ ئەمەلىي قىزىقلىقى بۇ يەللەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا ياردەم بېرىدۇ.

ئالامىتى: سەۋەبلىرى مەۋجۇت ياكى ئىلگىرى ئۆتكەن بولىدۇ، باش يېنىك، ئەمما باشتا ھارارەت بولىدۇ، باشنىڭ ئايلىنىپ تەرىپى ياكى ئوتتۇرىسى ئاغرىيدۇ.

ئەسكەرتىش: باشنىڭ يەڭگىل بولۇشى، يەلدىن بولغان قۇلاق ئاغرىقلىرىنىڭ ھەممە خىللىرىدا بولىدىغان قوشۇمچە ئالامەتتۇر.

داۋالاش: ماددىلارنى يوقىتىش، پاچاقلارنى بوغۇش، پۇتنىڭ ئالىقانلىرىنى ئۇۋۇلاش، بۇخاراتلارنى قايتۇرۇش ۋە ھارارەتنى پەسەيتىش ئۈچۈن بىنەپشە يېغى، نېلۇپەر يېغى، سۆگەت يوپۇرمىقىنىڭ يېغى، قاپاق ئۇرۇقى يېغىغا ئوخشاش سوغۇق ياغلارنى قۇلاق ۋە بۇرۇنلىرىغا تېمىتىش لازىم. ئىچىش ئارقىلىق ياكى چېپىش ئارقىلىق بولسۇن، مېڭىنى ھۆللەشتۇرۇشكە تىرىشىش لازىم.

4. ئىسسىق دورىلارنى قۇلاققا قۇيغان سەۋەبتىن يەللەر پەيدا بولىدۇ. ئىسسىق دورىلار خىلىتلارنى ۋە ھۆللۈكلەرنى قوزغايدۇ. شۇنىڭ بىلەن يەللەر پەيدا بولۇپ، ئاغرىققا سەۋەب بولىدۇ.

ئالامىتى: سەۋەب ئىلگىرى ئۆتكەن بولىدۇ.

داۋالاش: ئىچىنى يۇمشىتىش، قۇلاققا قۇيۇلغان دورىلارنىڭ تەسىرىنىڭ ئەكسى بولغان نەرسىلەرنى قۇلاققا چېپىش لازىم.

ئىككىنچى خىلى، قويۇق ۋە سوغۇق يەل قۇلاقتا ئورۇنلىشىپ قېلىپ ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ. شۇ يەلنىڭ ئورۇنلاشقان جايى ۋە سەۋەبىنىڭ ئوخشاش بولمىغانلىقىغا قاراپ بەش خىلغا بۆلۈنىدۇ.

1. يەل ئاشقازاندىن قۇلاق تەرەپكە ئۆرلەپ چىقىدۇ. ماددىسى ئاشقازاندا تۇرىدۇ، شۇنىڭ بىلەن قۇلاق ئاغرىقى پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: كۆڭۈل ئىلىشىدۇ، شۆلگەي ئېقىپ تۇرىدۇ، ئىسسىق يەللەردىن پەيدا بولغان قۇلاق ئاغرىقىغا نىسبەتەن بۇنىڭدا باش ئاغرىقى ئازراق بولىدۇ، بېشىغا ئىسسىق سۇ قۇيۇلسا خۇشياقىدۇ، راھەتلىنىدۇ.

داۋالاش: ئاشقازاننى تازىلاش، ئاندىن كېيىن ھەبىۋلمۇلۇك يېغى، غاز يېغى، سۇداپ يېغىغا ئوخشاش ئىسسىق ياغلارنى قۇلاققا تېمىتىش لازىم. ياغلارنى پىياز ۋە سۇداپنىڭ سۈيىدە قاينىتىپ تېمىتىلسا تەسىرى كۆپرەك بولىدۇ. قۇلاقنى قىزىتىش، يەللەرنى تارقىتىش كۆپرەك تەلەپ قىلىنسا، قۇندۇز قەھرى، پەرپىيۇنلارنى ياغلارغا قوشۇپ تېمىتسا بولىدۇ.

2. سوغۇق ئارتۇق ماددىلار باش تەرەپتە بولسا ئۇنىڭغا ئازراق ھارارەت تەسىر قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن سوغۇق يەللەر ئاجىزلىپ قۇلاقتا ئورۇن ئېلىپ، ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى: باش ئېغىر بولىدۇ، ئاغرىيدۇ.

داۋالاش: ئايارەجلەر ۋە غار ـ غارلار ئارقىلىق مېڭىنى تازىلاش، مېڭىنى تازىلىغاندىن كېيىن گۈل يېغىنى ئۇچ ھەسسە كۆپرەك سىركىدە قاينىتىپ، سىركە كېتىپ ياغ قالغاندا ئېلىپ ئىلمان ھالدا قۇلاققا تېمىتىش لازىم.

3. سوغۇققا ئۇچراش بىلەن باشنىڭ ئۇششاق تۆشۈكلىرى تارىيىپ، تېرە قېلىنلىشىپ، بۇخاراتلار تارقىيالمايى، شۇ يەردە تۇرۇپ قالىدۇ. ئۇنىڭ ئۇستىگە بۇخارات پەيدا بولۇپ، قويۇقلىشىپ چىقالمايدۇ. مېڭە قوشنا بولغانلىقتىن، بۇخاراتلار سوۋۇپ ئوت خاراكتېرلىك ئەجزالىرى پۈتۈنلەي ئاجرايدۇ. بۇخاراتلار سوغۇق يەللەرگە ئايلىنىدۇ ۋە ھۆل مىزاج كىشىلەردىكى بۇخاراتلارغا ئوخشاش. شۇنىڭ بىلەن ئۇ يەللەر باشتىن قۇلاققا چۈشۈپ ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى: ئىلگىرى سوغۇق ھاۋاغا ئۇچرىغان بولىدۇ، قۇلىقىدا يەلنىڭ ھەرىكىتىگە ئوخشاش بىر نەرسە ھېس قىلىدۇ.

داۋالاش: باشنى قىزىتىش ئۈچۈن ئىسسىق ياغلار بىلەن باشنى ياغلاش، ھۆل سېرىقچېچەك، بابۇنە، غار يوپۇرمىقى، مەرزەنجۇش، نەممام، قەيسۇم، ئىكلىلمىلىك قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، سۈيىنى بەدەن كۆيمىگۈدەك ھالدا باشقا قۇيۇش، ھاممامدا ئولتۇرۇپ قىزىتىش، تاۋغا قۇلاقنى تۇتۇش، چامغۇرنى پىشۇرۇپ ھورنى قۇلاققا يەتكۈزۈش، قىچىنى سوقۇپ، ئىسسىق ياغلار بىلەن خېمىر قىلىپ، پەلكۈچەرنى قۇلاققا سېلىپ قويۇش، نۇتۇل دورىلىرىنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن ياكى پاختىنى تاتلىق زەيتۇن يېغىغا بۇلاپ قىزىتىپ، ئىسسىق ئۆتكۈزۈش لازىم. بۇ نۇتۇلىنىڭ دورىلىرى، مەسىلەن: ئىكلىلمىلىك، گۈلى بابۇنە، سېرىقچېچەك، بىنەپشە، مەرزەنجۇش، سۆئىتەر، زەنجۇبىل، بەرەنجاسپىلارغا ئوخشاشلاردۇر.

4. باشقا سوغۇق سۇ قۇيۇلغانلىقتىن ياكى سوغۇق سۇغا چۈمۈلگەنلىكتىن قۇلاققا يەللەر پەيدا بولۇپ، قۇلاق ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى: مەزكۇر سەۋەب ئىلگىرى ئۆتكەن بولىدۇ. باشنى قىمىرلىتىش قىيىن بولىدۇ.

داۋالاش: ئىسسىق ياغلار بىلەن باشنى ياغلاش، بولۇپمۇ ئاياغ تەرەپنى ياغلاش ۋە قۇلاققا تېمىتىش لازىم.

5. سوغۇق دورىلارنى قۇلاققا تېمىتقان سەۋەبتىن يەللەر پەيدا بولۇپ، قۇلاقنى ئاغرىتىدۇ.

ئالامىتى: سەۋەب ئىلگىرى ئۆتكەن بولىدۇ.

داۋالاش: ئاغرىققا سەۋەب بولغان دورىلارغا قارىمۇقارشى تەسىرلىك دورىلارنى قۇلاققا ئىشلىتىش لازىم.

ئۇچىنچى خىلى، بىر خىل قۇلاق ئاغرىقى بولۇپ، ماددىسىز ئىسسىق مىزاج ئۆزگەرگەن سەۋەبتىن ياكى سەپراۋى ئىسسىق مىزاج ئۆزگەرگەن سەۋەبتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: كېسەلنىڭ يۈزى، بېشى قىزىق بولىدۇ. باش ئاغرىيدۇ، سوغۇق ھاۋا تەگسە خۇشياقىدۇ. سەپرا يۇمشاق بولغانلىقى ئۈچۈن باشنى بەك ئېغىرلاشتۇرمايدۇ. سەپرادىن بولغىنىدا قاندىن بولغىنىغا قارىغاندا كۆيۈپ ئاغرىش كۆپرەك، ئېغىرلىق ئازراق بولىدۇ.

داۋالاش: ئىچىنى يۇمشاتقۇچى نەرسىلەرنى بېرىش، شىيافى ئەبىيەز ۋە سوغۇق ياغلارنى قۇلاققا تېمىتىش، مامىشا، ئارپا ئۇنى، سەندەل، كاپۇرلارنى ھۆل، يۇمشاق سوقۇپ، ئوسۇك سۈيى بىلەن قۇلاققا تېڭىش كېرەك.

ئەسكەرتىش: سەپرادىن ئىسسىق مىزاجغا ئۆزگەرگەن سەۋەبتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىدا ماددىنى ياندۇرۇش ئۈچۈن ئىچىنى يۇمشىتىش كېرەك. ئەمما سادە ئۆزگەرگەن سەۋەبتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىدا ماددىنىڭ باش تەرەپكە يۈزلىنىپ قېلىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن ئىچىنى يۇمشىتىش كېرەك بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئىششىق پەيدا بولۇشتىن ساقلىنىش مۇمكىن بولىدۇ.

تۆتىنچى خىلى، بىر خىل قۇلاق ئاغرىقى بولۇپ، سوغۇق سادە مىزاج

ئۆزگەرگەنلىكتىن ياكى بەلغەمدىن سوغۇق مىزاجغا ئۆزگەرگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: ئاغرىق باشلىنىشتىن ئىلگىرى سوغۇق دورىلارنى ۋە سوغۇق يېمەك - ئىچمەكلەر ئىستېمال قىلىنغان بولىدۇ. بۇنىڭدا قۇلاق ئاغرىقى بىلەن بىللە ئېچىشىش ۋە قىزىللىق بولمايدۇ. ئىسسىق نەرسىلەر بىلەن راھەتلىنىپ ئارام ئالىدۇ. ئەگەر ماددىلىق بولسا، باش، قۇلاقلىرى ئېغىر بولىدۇ. ئۈيقۇ كۆپ كېلىدۇ. بۇرۇنىڭ تۆشۈكلىرى ھۆل بولىدۇ.

داۋالاش: ماددىلىق مىزاج ئۆزگەرگىنىدە كۈمىلاچ ۋە ئاياغجىلەر ئارقىلىق ئاۋۋال مېڭىنى تازىلاش، مېڭە تازىلانغاندىن كېيىن تۇرۇپ يېغى، قۇستە يېغى، سۇمبۇل يېغى، ئاق يەسمەن ياغلىرىغا ئوخشاش ئىسسىق ياغلارنى قۇلاققا تېمىتىش لازىم. بابۇنە، سېرىقچېچەك، مەرزەنجۇش، ئاققۇرھالارنىڭ قايىنىتىلمىسىغا ئوخشاش ماددىنى تارقاتقۇچى نەرسىلەر بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش كېرەك.

ماددىسىز مىزاج ئۆزگەرگىنىدە مېڭىنى تازىلاش ۋە تارقاتقۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىش ھاجەتسىز. قىزىتقۇچى، مىزاجنى نورماللاشتۇرغۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىش كۈپايە قىلىدۇ.

بەشىنچى خىلى، قۇلاق ئاغرىقى بولۇپ، بۇ ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ. بىرى، ئىسسىق ئىششىقتىن، يەنە بىرى، سوغۇق ئىششىقتىن بولىدۇ.

1. قىزىق ئىششىقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقى.

ئالامىتى: قاتتىق لوقۇلداپ ئاغرىيدۇ، بېشى، پېشانىسىدا ئېغىرلىق ھېس قىلىدۇ. يۈزى قىزىل بولىدۇ، بۇ خىلدىكى ئىششىق ئىككى خىل بولۇپ، بىرى، قۇلاقنىڭ تۆشۈكىدە ۋە سىرتقى قىسىملىرىدا بولىدۇ. بۇ ئىششىق كۆزگە كۆرۈنىدۇ، بۇنداق سىرتتىكى ئىششىق مېڭە ۋە نېرۋىدىن يىراق بولغانلىقى ئۈچۈن قاتتىق ئاغرىمايدۇ. ئىششىق ئېغىز ئالغاندا ئاڭلاش قۇۋۋىتىگە تەسىر قىلمايدۇ.

داۋالاش: ماددىنى قايتۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. لوڭقا قويۇش ئارقىلىق ماددىنى ئىششىق بار جايغا تارتىش لازىم. ئىككى كۈندىن كېيىن چەلەڭنىڭ ياپرىقىنى كونا سېرىقمايدا پىشۇرۇپ ئىششىققا تېڭىلسا، ماددىنى تارقىتىدۇ. ئەگەر كېسەل باشلانغاندىن تارتىپ ئاغرىقى قاتتىق بولسا، ئىلمان سۇدا ماتانى ھۆل قىلىپ، قۇلاققا قويۇش، ئاغرىقى قاتتىق بولمىسا، تۇزنى قىزىتىپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈش لازىم. يەنە بىرى، ئىششىق قۇلاقنىڭ ئىچكى تۆشۈكىدە بولىدۇ. ئىششىق ئاڭلاش نېرۋىسىغا قوشنا بولغانلىقى ئۈچۈن نېرۋىلارمۇ قاتتىق ئاغرىيدۇ. بۇ خىلدىكى ماددا يىرىڭغا ئايلانغۇچە خەتىرى ئېغىر بولىدۇ، ئاغرىقمۇ قاتتىق بولىدۇ، ھەتتا ئاغرىقى كۈچلۈك بولغانلىقتىن، ھوشىدىن كېتىش، ئەقلىدىن ئېزىش ئەھۋاللىرىنى كەلتۈرىدۇ. كۆپىنچە سەرسام (مېڭە پەردە ياللۇغى) غا ئېلىپ بارىدۇ، ئاغرىق ياشراق بولسا خەتىرى زورراق.

ئالامىتى: قۇلاقنىڭ ئاڭلىشى ئېغىر بولۇپ، دېگەندەك ئاڭلىيالمايدۇ. قۇلاقنىڭ چوڭقۇرلىقىغا تۇتاش جايى قاتتىق ئاغرىيدۇ، كېسەل بەزىدە ئۈزۈك ئاۋاز ھېس قىلىدۇ،

مېڭىنىڭ تۇتۇۋېلىش قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىدۇ، كۆزىدىن ياش ئاقىدۇ، بۇرنىدىن ھۆللۈك كېلىدۇ. بۇ خىلدىكى قۇلاق ئاغرىقىدا داۋاملىق قىزىتما بولىدۇ. ئىششىق قۇلاق تۆشۈكىنىڭ تاشقى تەرىپىدە بولغاندا داۋاملىق قىزىتما بولمايدۇ، بىرەر كونا قىزىتما بولۇشى مۇمكىن.

داۋالاش: ئىچىنى يۇمشىتىش، شىيافى ئەبىيەزنى قۇلاققا تېمىتىش، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، مامىشا، گىلى ئەرمىنى، ھۇزۇزى سەفىداپ، كاسنە ئۇرۇقى، تاباشىر، كاپۇرلارنىڭ ھەربىرىدىن مۇڭاپىق ھالدا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، بەزى سوغۇق ئۇسارىلەر بىلەن خېمىر قىلىپ، شاھماتىنىڭ ئۇرۇقى شەكلىدە باش تەرىپى كىچىك، ئاياغ تەرىپى چوڭ ئالتە قىرلىق شىياق تەييارلاپ، ھاجەت بولغاندا تاش ئۇستىگە سۇرۇپ، يۇمغاقسۇت سۇيى ياكى ئىتئۈزۈمى سۇيى ياكى كاسنە سۇيى بىلەن قوشۇپ چېپىش، سۈتنى ئەمچەكتىن بىۋاستە قۇلاققا سېغىش لازىم. بۇ ئۇسۇل - چارىلەرنىڭ ھەممىسى ئاغرىق پەسەيتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئاغرىقى پەسەيسە بەك ياخشى. ئەگەر ئاغرىقى پەسەيمىسە، زىغىر لوئابى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار قۇلاققا تېمىتىلسا، ئىششىق يىرىڭغا ئايلىنىپ پىشىپ يىرىڭ چىقىپ كېتىش بىلەن ئاغرىقى پەسىيىپ ياخشىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش: قىزىق ئىششىق قان ياكى سەپرادىن بولسا، ئۇلارغا ئالاقىدار ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

2. سوغۇق ئىششقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقى. بۇ ئىششىق قۇلاقنىڭ قىسىملىرىدا ياكى تۆشۈكىدە ياكى تاشقى تەرىپىدە بولىدۇ.

ئالامىتى: قۇلاقتا ئېغىرلىق پەيدا بولىدۇ. لوقۇلداپ قاتتىق ئاغرىش، باش ئاغرىش، كۆڭۈل ئېلىشىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ، قىزىتما بولمايدۇ.

داۋالاش: ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن ئايارەجىلەرنى بېرىش، غار - غار قىلدۇرۇش، سېرىقچېچەك يېغى، تۇرۇپ يېغىنى قۇلاققا تېمىتىش، ھۆلبە ئۇنى، بابۇنە، راتىنەجگە ئوخشاش تارقاتقۇچى دورىلارنى ئاق موم بىلەن زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ تېڭىش لازىم.

سەۋداۋى ئىششقىنىمۇ شۇ خىلدا داۋالاشقا بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تارقاتقۇچى دورىلارنى چېپىش ۋە تېڭىش، ئىششقىنى يۇمشىتىشقا يارىدەم بېرىدۇ.

ئالتىنچى خىلى، يىرىڭلىق چاقىلاردىن پەيدا بولغان قۇلاق ئاغرىقىدۇر.

ئالامىتى: ئىششىش، ئاغرىش، يىرىڭ يېغىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: يىرىڭلىق يارا يېڭى بولسا تۆۋەندىكى مەلھەمنى ئەبىيەزنى گۈل يېغى بىلەن ئېرىتىپ تېمىتىش لازىم. تېمىتىشتىن ئاۋۋال جاراھەتنى يىرىڭلاردىن تازىلاپ، ئاندىن تېمىتىش كېرەك. شۇنداق قىلغاندا جاراھەتنى پۈتتۈرگۈچى دورىلارنىڭ تەسىر بېرىشىدىن ياخشىراق پايدىلانغىلى بولىدۇ.

تازىلاش ئۇسۇلى: كونا پاختىنى ھەسەل سۇيىگە چىلاپ قۇلاققا قويۇلسا، يىرىڭ چىقىدۇ، ئاندىن كېيىن مەلھەمنى سەفىداپ، مەلھەمى راتىنەج ۋە ئەنزىروت، خۇنسياۋشان، كۇندۇر، لىھيەتۇتتىس ئۇسارىلىرى بىلەن تەييارلانغان زۇرۇر

(سېپىللىدىغان دورىلار) بىلەن ھەممىنى بىرلەشتۈرۈپ، پەلكۈچنى دورىلارغا تەگكۈزۈپ قۇلاققا سېلىپ قويۇلسا، شۇنىڭ بىلەن قۇلاق تازىلىنىدۇ.

مەلھەمى ئەبيەز

تەركىبى: قوغۇشۇن سەپداپى بىر ھەسسە، ئاق موم بىر ھەسسە، گۈل يېغى ياكى كۈنجۈت يېغى ئىككى ھەسسە ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: ئاۋۋال مومنى ياغدا ئېرىتىپ، ئاندىن سەفىداپنى ھاۋانچىغا سېلىپ، ئېرىتىلگەن مومدىن ئاز - ئاز سېلىپ تۇرۇپ ھاۋانچا دەستىسى بىلەن سوقۇلىدۇ. ھەممىسى بىر - بىرىگە ئېلىشىپ دورا تەييار بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قۇلاقتىكى يېڭى يىرىڭلىق جاراھەتلەرنى پۈتتۈرۈپ ساقايتىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: مەلھەمنى گۈل يېغى بىلەن ئېرىتىپ، مۇۋاپىق ھالدا قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.

قۇلاقتىكى يىرىڭلىق جاراھەت بەك ئېغىر بولسا ئۇ ھالەتتە مەلھەمى مىسرى، مەلھەمى باسلىقۇن كەبىر، مەلھەمى ئەھمەر، تۆمۇر پوقىنىڭ سىركىسى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. جاراھەت سۇلىشىپ يىرىڭى بولمىسا، مۇرمەككى، زاكنى يۇمشاق ئېزىپ، كونا ھاراق بىلەن قۇلاققا تېمىتسا، ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ. ھۆللۈك ئېقىش بىلەن بىللە يىرىڭى بولسا، ئۇ ھالەتتە قۇرۇتقۇچى دورىلارغا يىرىڭنى سۈيۇقلاشتۇرۇپ، جاراھەتنى تازىلىغۇچى دورىلارنى قوشۇپ ئىشلىتىش لازىم. يىرىڭلىق جاراھەتنىڭ ئاغرىقى ئېغىرراق، ئاغرىقى پاراكەندە قىلغان بولۇپ ئاغرىقنى توختىتىشقا توغرا كەلگەندە، ئەپيۇننىڭ كۈلىنى بىرئاز شاراب بىلەن قوشۇپ قۇلاققا تېمىتىش لازىم. ئەپيۇن كۈلىنىڭ قۇرۇتۇش ۋە ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيەتلىرى كۈچلۈك بولغانلىقى ئۈچۈن، ئۇنىڭ تەسىرىدىن پايدىلانسا بولىدۇ. ئەپيۇننى ئىسلاھ قىلىسۇن ئۈچۈن شۇ كۈلگە بىرئاز قۇندۇز قەھرى قوشۇش لازىم.

مەلھەمى مىسرى

تەركىبى: زەنگار، ھەسەل، سىركە، كۈندۇر ھەربىرى 3.5 گرامدىن، ئاق موم يەتتە گرام، گۈل يېغى 21 گرام ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: ئاۋۋال يۇقىرىقى تۆت خىل دورىنى ئازراق سۇ بىلەن ھەسەلنىڭ قويۇقلۇق دەرىجىسىگە كەلگۈچە قايىنىتىپ، گۈل يېغىدا ئاق مومنى ئېرىتىپ، ھەممىنى بىرلەشتۈرۈپ مەلھەم قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قۇلاقتىكى كونا، يىرىڭلىق ھۆل جاراھەتلەر ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە پۈتتۈرىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

مەلھەمى باسلىقۇن كەبىر

تەركىبى: ئاق موم 175 گرام، زىفىت 81 گرام، مۇرمەككى، راتىنەج، سقىچ ھەربىرى 63 گرام، زەيتۇن يېغى 700 گرام ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: ئاۋۋال مومنى ياغدا ئېرىتىپ، ئاندىن قالغان تۆت دورىنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قۇلاقتىكى كونا يىرىڭلىق جاراھەتلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە جاراھەت پۈتتۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھاجەت بولغاندا پەلكۈچكە تەگكۈزۈپ قۇلاققا سېلىنىدۇ ۋە چېپىلىدۇ.

تۆمۈر پوقىنىڭ سىركىسى

تەركىبى: تۆمۈر پوقى، سىركە ھەربىرى ھاجەتكە لايىق ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: تۆمۈر پوقى سىركىگە بىر ئاي ياكى بىر ئايدىن كۆپرەك چىلانسا كۈپايە قىلىدۇ. ۋاقىت توشقاندىن كېيىن سۈزۈپ، ساقلاپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قۇلاقتىكى كونا يىرىڭلىق جاراھەتلەر ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق ۋە سوغۇقتا مۆتىدىل، قۇرۇق.

ئىشلىتىلىشى: ھاجەت بولغاندا بىرقانچە تامچە قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.

يەتتىنچى خىلى، بۇ بىر خىل قۇرتلار سەۋەبىدىن پەيدا بولغان قۇلاق ئاغرىقىدۇر.

ئالامىتى: قۇلاق قىچىشىدۇ، قىمىرلايدۇ. قۇرتلارنىڭ مىدىرلىغانلىقى سېزىلىدۇ. بەزى چاغلاردا بىرەر قۇرت چىقىپ تۇرىدۇ. بۇ قۇرتلار ئادەتتە ئىككى خىل بولىدۇ. بىر خىلىنىڭ يۇزى ئاق، بېشى قارا بولىدۇ، داۋاملىق پىلتىڭلاپ ھەرىكەت قىلىپ تۇرىدۇ. يەنە بىر خىلى توپاراق بولۇپ، ئىت چۈننىغا ئوخشايدۇ.

داۋالاش: قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈشكە تىرىشىش لازىم.

ئۇسۇلى: ئاق توغرىغۇ، سەبرىلەرنى ياكى ئەپسەنتىن ئۇسارىسى ياكى شەھمەنزەل ياكى شاپتۇل يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى ياكى شاپتۇل يوپۇرمىقىنىڭ قاينىتىلغان سۈيىدىن قايسىبىرى قولغا كەلسە، شۇ قۇلاققا تېمىتىلسا قۇرتلار ئۆلىدۇ.

ئۆلگەن قۇرتلارنى چىقىرىش ئۇسۇلى: يۇڭدىن پەلكۈچ تەييارلاپ دىبىق ياكى سىرەچ بىلەن ھۆل قىلىپ قۇلاققا سېلىپ قويۇلسا، ئۆلگەن قۇرتلارنى چىقىرىدۇ ياكى كۈندۈشنى يۇمشاق ئېزىپ، بۇرنىغا پۇركۈپ چۈشكۈرگىلى تۇرغاندا، ئاغزى ۋە بۇرنىنى تۇتۇپ بېكىتىپ ئېلىنسا، چۈشكۈرۈكنىڭ كۈچى قۇلاق تەرەپكە بۇرۇلۇپ، كۈچلۈك چۈشكۈرۈش بىلەن قۇرتلارنى قۇلاقتىن چىقىرىدۇ.

قۇلاققا قۇرت پەيدا بولۇش سەۋەبى بىلەن يىرىڭلىق جاراھەت پەيدا بولسا، ئۇ ھالەتتە ئاۋۋال قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈپ، جاراھەتنى تازىلاپ، ئاندىن كېيىن جاراھەتنى پۈتتۈرگۈچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

سەككىزىنچى خىلى، چۈمۈلە، مىڭئاياغ ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ئۇششاق ھاشاراتلار

قۇلاقتا كىرىپ كەتكەن سەۋەبتىن پەيدا بولىدىغان قۇلاق ئاغرىقىدۇر.

ئالامىتى: قۇلاقتا كىرىپ كەتكەن ئۇششاق ھاشاراتنىڭ چوڭ - كىچىكلىكىگە خاس ھەرىكىتى سېزىلىدۇ، ھاشارات مىدىرلىغان ۋاقىتتا ئاغرىقى زىيادە بولىدۇ، مىدىرلىمايلا شۇك تۇرسا ئاغرىق پەسىيىدۇ.

داۋالاش: يەتتىنچى خىلدىكىگە ئوخشاش.

توققۇزىنچى خىلى، قۇلاقتا سۇ كىرىپ كېتىپ تېز چىقماستىن، قۇلاقنىڭ تۈۋىگە ئىششىق پەيدا قىلغان سەۋەبتىن پەيدا بولىدىغان بىر خىل قۇلاق ئاغرىقىدۇر. بەزىدە سۇ قۇلاقتىكى كىرلەر بىلەن ئارىلىشىپ قىزىپ، قۇلاقنىڭ ئاڭلاش ئىقتىدارىنى يوقىتىپ قويىدۇ ياكى ئاڭلاش قۇۋۋىتىنى تۆۋەنلىتىپ قويىدۇ.

ئالامىتى: سۇغا چۆمۈلۈش، سۇ ئۇزۇش ياكى مۇنچىغا بېرىپ ئىككى كۈن ئۆتمەستىن ئاغرىق كۆچىيىدۇ. ئەمما قۇلاقنىڭ ئىچكىرلىقى ۋە بىرئاز ئاغرىش سۇغا چۆمۈلۈپ چىققاندىن تارتىپ سېزىلىدۇ.

داۋالاش: سۇنى چىقىرىشقا تىرىشىش لازىم. بۇنىڭ ئۈسۈلى بىرقانچىدۇر.

① قولنىڭ ئالقىنىنى شۇ سۇ كىرىپ كەتكەن قۇلاققا قويۇپ، بېشىنى شۇ تەرەپكە مايىل قىلغان ھالدا بىر پۇتى بىلەن ئۆرە تۇرۇپ سەكرىسە سۇ چىقىپ كېتىدۇ؛ ② باشقا بىر ئادەم ئىچكىرى بىلەن ياكى نەيچە بىلەن شورىسا سۇ چىقىدۇ؛ ③ ئۆلۈك بۇلۇتتىن بىرئازنى پەلكۇچ قىلىپ قۇلاققا سىلىپ قويۇپ، شۇ تەرەپنى بېسىپ خىلى ئۇزۇن ۋاقىتقىچە ياتسا سۇ ئېقىپ چىقىدۇ.

§ 2 . قۇلاق ئىچكىرلىقى ۋە گاسلىق

قۇلاقنىڭ ئىچكىرلىقىنى تەرش، قۇلاقنىڭ گاسلىقىنى ۋۇقۇر، قۇلاقنىڭ پۈتەيلىكىنى سەمەم دەپ ئاتايدۇ.

بەزى تېۋىپلار ۋاقىت ئۇزۇن كونىراپ قالغان گاسلىقنى ۋۇقۇر، يېڭى بولغىنىنى تەرش دەپ ئاتايدۇ. قۇلاقنىڭ ئىچكىرلىقى ياكى پۈتۈنلەي ئاڭلىماسلىق كېسەللىكلىرى يەتتە تۈرلۈك بولىدۇ.

1. تۇغما گاس كېسىلى. بۇ چارىسىزدۇر. بۇنىڭ داۋانى قوبۇل قىلماسلىقىدا ئىككى سەۋەب بولۇپ، بىرى، ئاڭلاش قۇۋۋىتىنىڭ يوق بولۇشىدۇر. يەنە بىرى، قۇلاقتا تۇغما ھالەتتىكى كۆچلۈك توسالغۇ بولۇپ، بۇ توسالغۇنى ئوپېراتسىيە بىلەن داۋالاش ئارقىلىق ساقايتقىلى بولىدۇ.

تۇغما گاس - گاچىلار بولىدۇ، ئۇلار تاۋۇشنى، ھەرپلەرنىڭ چىقىدىغان جايلىرىنى، قانداق چىقىرىلىشىنى بىلمەيدۇ.

2. ياش چوڭىيىپ قېرىغانلىقتىن بولغان گاسلىق. بۇ گاسلىق قۇۋۋىتىلەرنىڭ ئاجىزلىشىش، ئەسلى ئەزالارغا قۇرۇقلۇق ۋە سوغۇقلۇقنىڭ غەلىبە قىلىشى ئارقىلىق

بولىدۇ. بۇنى داۋالاش ئۇزۇن ۋاقىت تەلەپ قىلىدۇ.

3. قۇلاقنىڭ تۆشۈكىدىكى ئاڭلاش قۇۋۇتىنىگە ئىگە نېرۋىلار يېقىلىش ياكى تاياق تېگىش تۈپەيلىدىن زەخمىلىنىشتىن بولغان گاسلىق.

4. تەبىئەت بىلەن كېسەللىك بىر ـ بىرى بىلەن ئېلىشقاندا كېسەللىك ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىسە، سەپرا مېڭىگە ئۆرلەپ گاسلىققا سەۋەب بولىدۇ. بۇ خىلدىكى گاسلىق جىددىي ئۆتكۈر كېسەللىكلەرنىڭ ۋە سەپرا خاراكتېرلىك قىزىتمىلارنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدە پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: گاس بولۇشتىن باشقا سەپرا ئالامىتى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: مەتبۇخى ھېلىلە ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار ئارقىلىق مادداىنى تۆۋەن تەرەپكە تارتىش لازىم. مادداا تازىلانغاندىن كېيىن سوۋۇتۇش ۋە ئەزانى يېغىش ئۈچۈن داۋايى رۇمماننى قۇلاقتا تېمىتىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ. باشقا بىر مادداىنىڭ شۇ جايغا چۈشۈشىنى توسىدۇ.

رۇمماننى تەييارلاش ئۇسۇلى: بىر دانە ئاچچىق ئانارنىڭ بىر تەرىپىدىن بىرئاز كېسىپ، ئىچىدىكى دانىلىرى ۋە پەردىلىرىنى چىقىرىپ پوستىنى خالىي قىلىپ، ئۇرۇقلىرىنى سىقىپ سۈيىنى ئېلىپ، پوستىنىڭ ئىچىگە قۇيۇپ، ئۇستىگە بىرئاز سىركە ۋە گۈل يېغى ۋە كۈندۈرلەرنى سېلىپ، ئاندىن شۇ ئانارنى چوغنىڭ ئۈستىدە تاكى ئىچىدىكى سۇ قويۇلغىچە قويۇپ قاينىتىپ، ئاندىن ئېلىپ بىرقانچە تامچە قۇلاقتا تېمىتىلىدۇ.

5. قۇلاقتا ساددە ئىسسىق، ھۆل سوغۇق ياكى قۇرۇق مىزاج ئۆزگىرىش پەيدا بولۇپ، گاسلىق كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ.

مىزاجنىڭ ئىسسىق ئۆزگىرىشى پەيلەرنىڭ ھۆللۈكىنى قۇرۇتۇپ كۆيدۈرىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن ئاڭلاش قۇۋۇتىنى ئۇنىڭغا دېگەندەك ئۆتەلمەيدۇ. مىزاجنىڭ سوغۇق ئۆزگىرىشى قۇلاقنىڭ ئاڭلاش پەردىسىنى قېلىنلاشتۇرىدۇ ۋە قاتۇرۇپ قويىدۇ.

مىزاجنىڭ ھۆل ئۆزگىرىشى ئاڭلاش پەردىسىنى بوشاشتۇرۇپ قويىدۇ.

مىزاجنىڭ قۇرۇق ئۆزگىرىشى ئىسسىق ئۆزگەرگەنگە ئوخشاش ئاڭلاش پەردىلىرىنى قۇرۇتۇپ، ئاڭلاش سېزىمىنىڭ ئۆتۈشىگە توسالغۇ بولىدۇ. شۇ سەۋەبلەر ئارقىلىق قۇلاق كېسەللىكلىرى پەيدا بولىدۇ. بۇ تۆت خىل مىزاج ئۆزگەرگەندىن پەيدا بولغان گاسلىقلارنىڭ ئالامىتى تۆۋەندىكىچە:

مىزاجنىڭ ئۆزگىرىشى ئىسسىقتىن بولسا، ئىسسىقلىق زىيان قىلىدۇ. ئاپتاپ قىزىغان ۋاقىتلاردا كېسەللىك زىيادە بولىدۇ. قۇلاق ۋە قۇلاقنىڭ ئەتراپى داۋاملىق كۆيگەندەك سېزىلىدۇ ۋە ئېچىشىدۇ.

ئەگەر مىزاجنىڭ ئۆزگىرىشى قۇرۇقلۇقتىن بولسا، كېسەللىكتىن ئىلگىرى ئەزالارنى قۇرۇتقۇچى سەۋەبلەر يۈز بەرگەن بولىدۇ. مەسىلەن: كۇچ ۋە ئېغىر ئىشلارنى قىلىش، ئۆزىنى ئاچ قويۇش، ئۇخلىماسلىق ۋە باشقىلار.

يەنە كۆزنىدە ئاغرىق ۋە ئورۇقلۇق پەيدا بولىدۇ. ھۆللۈكتىن ھۇزۇرلىنىدۇ، قۇرۇقلۇقتىن كېسەللىكى زىيادە بولىدۇ. قۇلاقنىڭ چوڭقۇرلۇقىدا ئاغرىق سېزىلىدۇ. ئەگەر مىزاجنىڭ ئۆزگىرىشى ھۆللۈكتىن بولسا، ھۆللەشتۇرگۈچى نەرسىلەر زىيان قىلىدۇ. قۇرۇتقۇچى نەرسىلەر مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: مىزاجنىڭ ساددە ھۆل ئۆزگىرىشى كۆرۈلگۈچىلەردە گاسلىق بەك ئاز ئۇچرايدۇ.

داۋالاش: سەۋەبلىرىگە قاراپ مۇناسىپ نۇتۇللار ۋە قۇلاققا، بۇرۇنغا تېمىتىلىدىغان دورىلار ئارقىلىق مىزاجنى ئۆزگەرتىش لازىم.

6. قويۇق ۋە خام خىلتىلار ئاڭلاش قورالى بولغان نېرۋا ۋە پەردىلەرگە قۇيۇلىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن روھىي نەپسانىي ئۇ يەرگە ئۆتەلمەي قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن قۇلاقنىڭ ئاڭلىشى يوقىلىدۇ. چۈنكى ھەممە ئەزالارنى تۇيغۇ ۋە ھەرىكەتكە كەلتۈرگۈچى نەرسە روھىي نەپسانىيدۇر. ئەگەر قۇلاقنىڭ پەردىلىرىگە روھىي نەپسانىي ئۆتەلمەيدىكەن، چوقۇم گاس بولىدۇ.

ئالامىتى: قىزىق نەرسىلەرنىڭ مەنپەئەت قىلىشى، ئەزانى سوۋۇتقۇچى ئۇسۇل - چارىلەرنىڭ ئىلگىرى بولۇپ ئۆتكەنلىكى، باشنىڭ ئېغىر بولۇشى، باشنى يەرگە قويغاندا تېخىمۇ ئېغىرلىشىشىدۇر. قۇلاقتا كۆيگەندەك سېزىم ۋە قىزىش ئەھۋاللىرىنىڭ ھېچبىرى بولمايدۇ.

داۋالاش: ئايارەجلەر، مۇناسىپ غار - غارلار ۋە باشقىلار ئارقىلىق مېڭىنى تازىلاش، ئاندىن سېرىقچېچەك، سۇزاپلارنىڭ يېغىنى ئىلمان ھالدا قۇلاققا تېمىتىش، ياۋا بېدە، غار دەرىخىنىڭ ياپرىقى، مەرزەنجۇش، خەمام، بەرەنجاسىب، سۆئتەر، بابۇنىلەرنىڭ قاينىتىلغان سۇلىرى بىلەن گەدەننىڭ ئارقىسىغا، قۇلاقنىڭ تۈۋىلىرىگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، سۇزاپ، سۆئتەر، ئەمەنلەرنى سىركە، زەيتۇن يېغى، سۇ بىلەن پىشۇرۇپ، ئاپتۇۋۇنغا قۇيۇپ، ئاپتۇۋۇا ئاغزىغا ۋارونكىنى دۇم كۆمتۇرۇپ، چىڭ بېكىتىپ ۋارونكىنىڭ نەيچىسىنى قۇلاققا قويۇپ تۇرۇپ ھورىنى قۇلاققا ئېلىش لازىم.

ئەسكەرتىش: قۇلاق ئېغىرلىقىدا ئىچكى ئەزالارنى تازىلاشنى بىرقانچە باسقۇچقا بۆلۈپ ئېلىپ بېرىش لازىم. شۇنداق قىلغاندا كېسەلنىڭ قۇۋۋىتى ساقلىنىپ، ماددىنى پىشۇرۇشقا يېتىشەلەيدۇ. قۇلاققا تېمىتىدىغان نەرسىلەرنى ئىلمان ھالدا تېمىتىش، سوغۇق ياكى قىزىق ھالدا تېمىتماسلىق لازىم. شۇ قائىدىنى ھەممە ئورۇنلاردا كۆزدە تۇتۇشقا بولىدۇ.

7. قۇلاقنىڭ تۆشۈكىگە توسالغۇ پەيدا بولۇپ، ئاۋازنى كۆتۈرۈپ ئاڭلاش نېرۋىلىرىغا يەتكۈزىدىغان ھاۋانى يەتكۈزمەيدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن گاسلىق پەيدا بولىدۇ. مەزكۇر توسالغۇنىڭ ئۈچ سەۋەبى بار:

1) كۆپلىگەن كىرلەر قۇلاققا يېغىلىپ قالىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ قۇلىقى كۈنگە ئۈدۈل قىلىنسا، كىرلەر كۆزگە كۆرۈنىدۇ.

داۋالاش: قۇلاقنىڭ كىرلىرىنى ئېلىشقا مەخسۇس ئەسۋاب ئىشلىتىشتىن بۇرۇن،

كىرنى ئېلىش، يۇمشىتىش ئۈچۈن ئۇخلاش ۋاقتىدا كۈنجۈت يېغىنى ئىلمان هالدا قۇلاققا تېمىتىش، ئەتىگەندە قىزىق هورلارنى قۇلاققا يەتكۈزۈش ياكى مۇنچىغا بېرىپ قىزىق هورغا قۇلاقنى قاقلاش لازىم. شۇنىڭ بىلەن قۇلاقتىكى كىرلەر ئېرىپ ئۆزلۈكسىدىن چىقىدۇ. ئەگەر كىر چىقمىسا، ئۇ هالەتتە يۇقىرىقىدەك مەخسۇس ئەسۋاب ئارقىلىق چىقىرىش لازىم. ئاۋۋال يۇمشىتىپ، ئاندىن كېيىن چىقىرىلسا، ئوڭايراق چىقىدۇ. زاغۇن، ئۇد يېغى، ئاق توغرىغۇلارنى سوقۇپ، سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ، پەلكۈچ قىلىپ قۇلاققا سېلىپ قويۇپ ئۈچ كۈندىن كېيىن ئېلىنسا كىرلەر چىقىدۇ.

2) ئۇششاق تاشلار ياكى باشقا نەرسە مەسىلەن: قۇم ۋە ئۇششاق ئۇرۇقلا ئوخشاش نەرسىلەر قۇلاققا كىرىپ كېتىدۇ ياكى بىرەر هاشارات قۇلاققا كىرىپ كېتىپ، شۇ يەردە ئۆلۈپ قالىدۇ ۋە شۇلار ئارقىلىق توسالغۇ پەيدا بولىدۇ. قۇلاققا كىرىپ ئۆلۈپ قالغان هاشاراتنى چىقىرىشنىڭ ئۇسۇل - چارىلىرى قۇلاق ئاغرىقىنىڭ بايانىدا ئېيتىپ ئۆتۈلدى.

ئۇششاق تاشلار قۇم ۋە شۇلارغا ئوخشاشلارنى چىقىرىشنىڭ ئۇسۇل - چارىلىرى مۇنداق: كۈنجۈت يېغى قۇلاققا تېمىتىلسا، قۇلاقنىڭ ئىچىنى بوشاشتۇرۇش ۋە يۇمشىتىش ئارقىلىق قۇلاقنىڭ تۆشۈكى چوڭىيىدۇ، ئاندىن قۇندۇز قەهرى پۈرىتىش ئارقىلىق چۈشكۈرتۈپ، چۈشكۈرگەن ۋاقتىدا ئېغىز - بۇرنىنى چىڭ تۇتۇۋېلىپ، بېشىنى شۇ قۇلاقنىڭ تەرىپىگە مايىل قىلىپ تۇتسا، چۈشكۈرۈكنىڭ كۈچى قۇلاقنىڭ ئىچىگە چۈشۈپ، شۇنىڭ بىلەن ئۇششاق تاشلار چىقىدۇ.

يەنە بىر ئۇسۇلى: ئەنبوبە ئارقىلىق چىقىرىشتۇر. ئەنبوبە بىر خىل كىچىك نەيچە بولۇپ، تۆشۈكى كىچىك بولىدۇ ۋە شۇنىڭغا جىپسا كەلگۈدەك سۇمبا سېلىقلىق بولىدۇ. بۇنى ئىشلىتىشتە مەزكۇر نەيچىنىڭ ئۇچىنى قۇلاقنىڭ تۆشۈكىگە سېلىپ، ئاندىن ئەتراپىنى هاۋا كىرەلمىگۈدەك قىلىپ پاختا تىقىپ بېكىتىپ، ئاندىن كېيىن نەيچىنىڭ ئىچىگە سېلىقلىق سۇمبا ئاستا - ئاستا تاشقى تەرەپكە تارتىلسا، نەيچە تۆشۈكى خالىي بولغان قىسمىغا قۇلاق ئىچىدىكى ئۇششاق تاشلار تارتىلىپ كىرىپ شۇ ئارقىلىق چىقىدۇ. بۇنى ئىشلەتكەن ۋاقتىدا كېسەل كارىۋات ئۈستىدە يېتىپ باشنى پەسكە ساڭگىلىتىپ تۇرىدۇ. ئاندىن تېۋىپ يەردە ئولتۇرۇپ، كېسەلنىڭ بېشىنى تىزىغا ئېلىپ تۇرۇپ، ئۆزى بىلگەن يول بويىچە هەمەل قىلىدۇ.

يەنە بىر ئۇسۇلى: يىرىڭدىن چوكا شەكلىدە بىر دانە پەلكۈچ تەييارلاپ دېبىق بىلەن بېلىق يېلىمى (سىرىش ماهى) غا بۇلاپ، قۇلاقنىڭ ئىچىگە سېلىپ ئۇششاق تاشلار بار جايغىچە يەتكۈزۈپ ئاستا - ئاستا تارتىۋېلىش لازىم. بۇنى ئىشلەتكەن ۋاقتىدا كېسەلنى نەيچىنى ئىشلەتكەن ۋاقتىدا ياتقۇزغان شەكىلدە ياتقۇزۇش لازىم. بۇنىڭ داۋالاشتا كېچىكتۇرمەسلىك لازىم.

3) قۇلاقتىكى يىرىڭلىق چاقا ساقىيىپ پۈتكەندىن كېيىن تۆشۈكىگە ئارتۇق گۆش ئۇنۇپ قالىدۇ ياكى قۇلاقنىڭ تۆشۈكىگە سۆگەل پەيدا بولۇپ، قۇلاق تۆشۈكىنىڭ توسۇۋالىدۇ.

داۋالاش: قۇلاقنىڭ تۆشۈكىگە ئۇنگەن ئارتۇق گۆش ياكى سۆگەل ئاشكارا ۋە كۆرۈنەرلىك بولسا، كېسىپ ئېلىۋېتىش لازىم. ئەگەر قۇلاقنىڭ ئىچى تەرىپىدە چوڭقۇر بولسا، ئۇ ھالەتتە ئىنچىكە ئەسۋاب بىلەن بىر ئىلاج قىلىپ كېسىش لازىم، كېسىپ ئېلىۋەتكەندىن كېيىن پەلكۈچ تەييارلاپ، زاكۇ ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش جاراھەتنى پۈتتۈرمەيدىغان نەرسىلەرگە مەزكۇر پەلكۈچنى تەگكۈزۈپ قۇلاققا سېلىپ قويۇلسا، قالدۇق يىلتىزلىرىنى يەپ قايتا ئۇنمەيدۇ. ئەگەر ھېچبىر ئۇسۇل بىلەن كېسىش مۇمكىن بولمىسا، ئۇ ھالەتتە قۇلاقنى ئاق توغرىغۇ (سودا) ۋە ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇپ، ئاندىن سودا بىلەن قىزىل زەرنىخنى يۇمشاق ئېزىپ، سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ شۇ يەرگە قويۇلسا، ئارتۇق گۆشنى يەپ تۈگىتىدۇ. ئارتۇق گۆشلەرنى تۈگەتكەندىن كېيىن ئاندىن جاراھەتنى داۋالاش، جاراھەتنى پۈتتۈرگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم.

ئەسكەرتىش: قۇلاقتىكى تۇغما توسالغۇ ئۇچ خىل بولىدۇ.

1. ئەسلىي تۇغۇلۇشتا قۇلاقنىڭ سۆڭىكىدە ئاۋازنى ئاڭلايدىغان تۆشۈكى يوق تۇغۇلىدۇ.

2. گەرچە مەزكۇر سۆڭەكتە ئاۋازنى ئاڭلايدىغان تۆشۈكى بولسىمۇ، ئەمما تۇغۇلۇشتا مەزكۇر تۆشۈك گۆش بىلەن تولۇپ بېكىلگەن ھالدا تۇغۇلىدۇ. مانا بۇنىڭ ھەر ئىككىسى چارىسىز بولۇپ، داۋالاش مۇمكىن ئەمەس. مۇشۇ بۆلۈمنىڭ بېشىدا داۋالاشقا بولمايدىغان كۆچلۈك تۇغما توسالغۇ دېگىنىمىز مۇشۇ ئىككى خىلدىن ئىبارەتتۇر.

3. بۇ بىر خىل تۇغما توسالغۇ بولۇپ، بۇنى داۋالاشقا بولىدۇ. قۇلاقنىڭ ئاڭلايدىغان تۆشۈكى ئىچكى تەرەپتىن پۈتۈنلەي ئوچۇق بولۇپ، تاشقى تەرەپتىن پەردىگە ئوخشاش تېرە يېپىۋالغان ھالدا تۇغۇلىدۇ.

ئالامىتى: قاتتىق ئاۋازلارنى ئاڭلىيالمايدۇ، ئەمما بارماقلارنى شۇ تۆشۈك بار جايغا ئۇرۇپ باقسا سېزەلەيدۇ.

داۋالاش: بۇنىڭ چارىسى، تېرىنى قۇلاق تۆشۈكىنىڭ ئۇدۇلىدىن تېشىپ، قۇلاقنىڭ تۆشۈكىنى ئېچىپ، ئاندىن بىر پەلكۈچنى يۇمشاق سوقۇلغان زاكا تەگكۈزۈپ شۇ تۆشۈككە سېلىپ قويۇلسا، تېرىنىڭ گۆشنى يەپ، مەزكۇر ئاچقان تۆشۈكنى چوڭايتىدۇ. ئاندىن شۇ تۆشۈكنىڭ قايتا پۈتەيلىشىپ قالماسلىقىغا دىققەت قىلىش لازىم.

ئەسكەرتىش: ئەگەر كىچىك بالىنىڭ قۇلقى ئېغىرلىشىپ قالسا، ئانىسى، بىرئاز تاشتۇز ۋە سۆئىتەرلەرنى چاينايپ سۈيىدىن بىر تامچە قۇلاققا تېمىتىپ قويسا، شۇنىڭ بىلەن ياخشى بولىدۇ.

§ 3 . قۇلاق غوڭۇلداش

تەنىن بىر خىل ئاۋاز بولۇپ، تاشقى ھاۋانىڭ مۇناسىۋىتى بولماستىن، پەقەت ئىچكى تەرەپتىكى ھاۋا ۋە بۇخاراتلارنىڭ ھەرىكىتىدىن ئادەم ئاڭلايدۇ. بۇ ئاۋاز يالغان ئاۋاز (خىيالىي ئاۋاز سېزىمى) دېيىلىدۇ. تاشقى ھاۋانىڭ دولقۇنلىشىشى بىلەن ئىچكى ھاۋا

ھەربىرىتكە كېلىپ پەيدا بولغان ئاۋاز راست ئاۋاز دېيىلىدۇ. مەزكۇر يالغان ئاۋاز تېز ۋە ئىنچىكىرەك بولسا، تەنىن دېيىلىدۇ. ئەگەر يۇمشاق ۋە ئاستىراق بولۇپ چوڭراق بولسا، دەۋى دېيىلىدۇ.

ھەرقانداق بىر پائالىيەت مەيلى ئاڭلاش پائالىيىتى بولسۇن، مەيلى كۆرۈش پائالىيىتى بولسۇن ياكى بۇ ئىككىسىدىن باشقا پائالىيەت بولسۇن، ئۇلارنىڭ كېسەللىكى ئۇچ خىل بولىدۇ: ① بۇزۇلۇش ياكى يوقىلىش؛ ② يېتەرسىز ۋە كەمتۈك بولۇش؛ ③ تەشۋىش ۋە ئەنسىرەش. قۇلاقنىڭ ئاڭلاش پائالىيىتىنىڭ يوقالغانلىقى شۇكى، قۇلاق ھېچقانداق تاۋۇشنى ئاڭلىيالمايدۇ. كەمتۈك، يېتەرسىز بولغانلىقى شۇكى، ئاستا ئاۋازلارنى ۋە يىراق ئاۋازلارنى ئاڭلىيالمايدۇ. تەشۋىش شۇكى، قۇلاق يالغان ۋە ھەقىقەتتە يوق ئاۋازلارنى ئاڭلايدۇ. يالغاندىن بولغان ئاۋازلارنىڭ ئاڭلىنىشىنىڭ سەۋەبلىرى كۆپتۈر.

1. قۇلاقنىڭ ئاڭلاش سېزىمى ئۇستۇن ۋە تېز، بەدەن ساغلام بولۇپ، ھېچقانداق كېسەللىك بولمايدۇ. ئاڭلاش سېزىمىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن ئىچكى تەرەپتىكى خىلىتلار ۋە بۇخاراتلارغا پەيدا بولغان ئەڭ تۆۋەن ھەربىرىتنىسى سېزىدۇ (غوڭۇلدىغاندەك تۇيغۇلار بىلىنىدۇ). گەرچە بۇ ھەقىقەتەن كېسەللىك بولمىسىمۇ، تەشۋىشنى دەپئى قىلىش ۋە يوقىتىش ئۈچۈن داۋالىنىدۇ.

ئالامىتى: قورساق ئاچقان چاغلاردا مەزكۇر ئەھۋال زىيادە بولىدۇ، سېزىمنىڭ تۆتۈقلاشتۇرغۇچى نەرسىلەرنى يېگەندە ئازىيىدۇ.

داۋالاش: قۇلاقنىڭ ئاڭلاش سېزىمىنى تۆۋەنلىتىش ئۈچۈن گۇل يېغى بىلەن سىركىنى بىرلەشتۇرۇپ ياغ قالغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن شۇنى بىرئاز ئەپيۇن بىلەن قۇلاققا تېمىتىش لازىم. بىرئاز سەنۇبەر ئۇرۇقى ۋە قۇندۇز قەھرىلەرنى مەزكۇر ياغقا قوشۇپ ئەپيۇن بىلەن ئىشلىتىلسىمۇ بولىدۇ.

2. ئاڭلاش قۇۋۋىتى بەك ئاجىزلاشقان سەۋەبتىن قۇلاق غوڭۇلداش ئەھۋالى پەيدا بولىدۇ ياكى ھەزىم قىلىش بۇزۇلغانلىقتىن بولىدۇ. بۇ خىلدىكىسى كېسەللىكتىن يېڭى قوپقان كىشىلەردە ئۇچرايدۇ.

داۋالاش: مىزاجنى تەڭشەش لازىم. مېڭىنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن خۇشبۇي ياخشى تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش ۋە ئۆتكۈر بولمىغان، خۇشبۇي نەرسىلەرنى پۇراش لازىم، قۇلاقنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن گۇل يېغىنى ياكى بادام يېغىنى سىركىدە قاينىتىپ قۇلاققا تېمىتىش لازىم.

3. باش ساھەسىگە ئارتۇق ماددا يىغىلىپ، ئۇنىڭدىن قويۇق ھاۋا ياكى بۇخارات ئاجرىلىدۇ، ئاڭلاش قۇۋۋىتى شۇ ھەربىرىتنى غوڭۇلدىغان شەكىلدە سېزىدۇ.

4. ئارتۇق ماددىنىڭ ئۆزى قۇلاق تەرەپكە قويۇلۇپ، قۇلاقنىڭ ئىچكى تۆشۈكىدىكى ھاۋانىڭ ئورنىنى سىقىپ قويىدۇ، شۇ سەۋەب بىلەن ھاۋا توسۇلۇپ بىئارام بولىدۇ، ئاڭلاش قۇۋۋىتىگە غوڭۇلدىغان سېزىم مەلۇم بولىدۇ.

ئالامىتى: باشتىكى ئارتۇق ماددىدىن، يەلدىن پەيدا بولغىنىنىڭ ئالامىتى قۇلاقتا سوزغاندەك سېزىم بولىدۇ ۋە باشتا ئېغىرلىق بولىدۇ، بەدەننى ھەربىرىتلەندۇرگەندە ياكى

قۇلاقنىڭ ئۆزىنى ھەرىكەتلەندۈرگەندە مەزكۇر يەل ھەرىكەتلىنىپ قۇلاقنىڭ غوڭۇلدىشى زىيادە بولىدۇ. يەلنىڭ ھەرىكەتلىنىشىگە سەۋەبچى بولغان نەرسە يوقالسا، غوڭۇلداشمۇ توختايدۇ.

قۇلاققا ماددا چۈشكەن سەۋەبتىن بولغىنىنىڭ ئالامىتى باش، قۇلاق ھەر ئىككىسىدە ئېغىرلىق ۋە سوزۇلۇش بولىدۇ. ماددىنىڭ قويۇلۇش ھەرىكىتى قانچە داۋام قىلسا، غوڭۇلداشمۇ شۇنچە داۋام قىلىدۇ. شۇنىڭدەك ماددىنى كۆچەيتكۈچى سەۋەبلەر ئىلگىرى ئۆتكەن بولىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال مېڭىنى تازىلاش لازىم. ئاندىن كېيىن پۈدىنە، ئەمەن، مەرزەنجۇش، سۆئىتەرلەرنى قاينىتىپ، ھورىنى قۇلاققا ئېلىش، سەۋسەن ۋە خەيرى (شەببۇي) لارنىڭ يېغىنى قۇلاققا تېمىتىش لازىم. يەنە مېڭىنى تازىلىغاندىن كېيىن قالدۇق يەللەرنى ۋە ماددىلارنى تارقىتىش ئۈچۈن داۋاملىق مۇنچىغا بېرىش كېرەك. ئەمما مېڭىنى تازىلاشتىن ئىلگىرى مۇنچىغا بېرىشتىن، كۆچلۈك ھەرىكەتتىن، ئاپتاپقا، ئوتقا قاقلىنىشتىن قەتئىي ساقلىنىش لازىم. شۇنداق قىلغاندا، كېسەللىكنىڭ سەۋەبى كۆچەيمەسلىككە پايدىسى بار.

5. بەدەن بەك قۇرۇغانلىقتىن ۋە كۆپ ئاچ قالغانلىقتىن قۇلاق غوڭۇلدايدۇ، ئادەمگە ئوزۇقلۇق، تاماق يەتمىگەندە، تەبىئەت ئوزۇقلىنىش ئۈچۈن ئىلاجسىز ھالدا بەدەندىكى شەبنەمگە ئوخشاش تارقاق ھۆللۈكلەر تەرىپىگە يۈز تۇتىدۇ. مەزكۇر ھۆللۈكلەرنى تارقىتىدۇ ۋە ھەرىكەتلەندۈرىدۇ، شۇنىڭ بىلەن مەزكۇر ھۆللۈكلەر تەسىرگە ئۇچرايدۇ. ئۇلاردىن چىققان بۇخاراتلار ھەرىكەتلىنىدۇ، باش ماددىدىن خالىي ۋە سېزىملەر تاماقنىڭ تەسىراتلىرىدىن ساپ بولغانلىقى ئۈچۈن، ئاڭلاش قۇۋۋىتى مەزكۇر بۇخاراتلار ھەرىكىتىنى غوڭۇلدىغان شەكىلدە سېزىدۇ.

ئالامىتى: قورساق ئاچ ۋاقىتلاردا غوڭۇلداش جىقراق بولۇپ، كېسەللىكتىن ئىلگىرى ئاچ قېلىش، ئوزۇقلىنالماسلىق ئەھۋاللىرى يۈز بەرگەن بولىدۇ.

داۋالاش: يېمەك - ئىچمەكنى كەڭتاشا قىلىش، بىرقانچە قېتىمغا بۆلۈپ بېرىش، گۈل يېغى ۋە باشقا ھۆللەشتۇرگۈچى، سوۋۇنقۇچى ياغلارنى قۇلاققا تېمىتىش، بەزى - بەزىدە تۈيغۇسىز قىلىش ئۈچۈن نېشە يېغىنىمۇ قۇلاققا تېمىتىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن قۇلاققا غوڭۇلدىغان ئاۋاز سېزىلمەيدۇ.

6. مىزاجنىڭ ئىسسىقلا ئۆزگىرىشى ۋە بىئارام بولۇشى خىلىتلارنى قاينىتىپ، بۇخاراتلارنى قوزغايدۇ، ئاڭلاش قۇۋۋىتى ئۇنى سېزىدۇ، مەسىلەن: بۇ خىلدىكى ئەھۋال بەزى كېسەللىكلەرگە تەپنىڭ باشلانغۇچ مەزگىللىرىدە ئۇچرايدۇ.

داۋالاش: قىزىتمىنى (تەپنى) داۋالاش لازىم.

7. بۇخاراتلارنى قوزغاپ، مېڭە تەرەپكە چىقىرىدىغان دورىلارنى، مەسىلەن: قارىمۇچ ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى ئىشلەتكەن سەۋەبتىن ياكى بۇخاراتنى قوزغايدۇ، قۇلاقنىڭ ئىچىدىكى جىم تۇرغان ھاۋانى ھەركەتلەندۈرگۈچى يېمەكلىكلەر، مەسىلەن: سامساق، كۆدە ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغان سەۋەبتىن قۇلاق غوڭۇلدايدۇ. بۇ خىلدىكىسى كۆپىنچە ئۇزۇن ۋاقىت تۇرماستىن يوقلىپ كېتىدۇ. ئەگەر مەزكۇر

نەرسىلەرنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىۋەرسە، ساقىيىشى ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ كېتىدۇ.

داۋالاش: سەۋەبىنى تۇگىتىش، خىلىتلارنى نورماللاشتۇرۇش لازىم.

8. چاقىدىن ئاققان يىرىڭ ۋە سېرىق سۇلار قۇلاق ئىچىگە يىغىلىدۇ ياكى قۇلاققا پەيدا بولغان قۇرتلارنىڭ ھەرىكىتى مەزكۇر كېسەللىككە سەۋەب بولىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر كېسەللىكنىڭ سەۋەبى يىرىڭ بولسا، يارىنى داۋالاش لازىم. ئەگەر قۇرتلار سەۋەب بولسا، قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈپ چىقىرىش لازىم. باش ۋە بەدەن تومۇرلىرىنىڭ تولۇپ كەتكەنلىكى غوڭغۇلداشقا سەۋەب بولىدۇ. مەسىلەن: بۇ خىلدىكى ئەھۋال مەست بولغاندىن كېيىن، تاماقنى يەپلا ئۇخلىغاندىن كېيىن پەيدا بولىدۇ. بەزىدە قاتتىق قەي قىلغان سەۋەبتىن مېڭىگە بىئارامىلىق پەيدا بولىدۇ ياكى يىقىلىش ياكى باشقا تايىق تېگىش بىلەن مېڭە زەرەرلىنىدۇ. شۇ سەۋەبلەر ئارقىلىق قۇلاق غوڭغۇلدايدۇ. بۇلارنىڭ ھەربىرىنى كېسەلنىڭ مىزاجىغا قاراپ چارە قىلىش ۋە داۋالاش لازىم.

ئەسكەرتىش: قۇلاق غوڭغۇلداش ئىككى ھالەتتىن تاشقىرى بولمايدۇ: ① مېڭە ۋە قۇلاقلا باغلىق بولىدۇ؛ ② ئاشقازان ۋە باشقا ئەزالار چېتىشلىق بولىدۇ. ئەمما ئاشقازانغا چېتىشلىق بولغىنى كۆپرەك ئۇچرايدۇ. باشتىكى ماددا سەۋەبىدىن بولغىنى ھەمىشە دېگۈدەك بىر خىلدا غوڭغۇلداپ تۇرىدۇ. ئاشقازان ۋە باشقا ئەزالاردىكى ماددا سەۋەبىدىن بولغىنى ئۇنداق بولماستىن، بەزىدە ئازىيىپ، بەزىدە كۈچىيىدۇ.

§ 4 . قۇلاق قاناش

بۇ كېسەللىك ئۇچ خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، ئىنسانىنىڭ ۋۇجۇدى كېسەللىكلەرگە قارشى كۈرەش قىلغاندا (بوھراندا) قۇلاق قانايدۇ.

ئالامىتى: بوھران كۈنلەردە پەيدا بولىدۇ. قان چىقىش بىلەن كېسەللىك يەڭگىللىشىدۇ. بۇ خىلدىكى قاناشتا كېسەل ئاجىز بولمىسا، قانىنى توختاتماسلىق لازىم، بۇ قاناشنىڭ باشقا بىر چوڭ ئاپەتلەردىن ساقلايدىغان پايدىسى بار.

ئىككىنچى خىلى، بەك تولۇپ كەتكەنلىكتىن ياكى كۈچلۈك زەربە يەتكەنلىكتىن قۇلاقنىڭ ئىچىدىكى بىرەر تومۇر يىرىلىدۇ ياكى ئاغزى ئېچىلىدۇ.

ئۈچىنچى خىلى، زەھەرلىك يىلان چاقىان سەۋەبتىن قۇلاقتىن قان چىقىدۇ. بۇ بىر خىل يىلان زەررافە دەپ ئاتىلىپ، ئۇنىڭ زەھىرى ئادەمنىڭ قېنىنى ئېرىتىپ تاشلاپ، بەدەندىكى بارلىق ئۇششاق تۆشۈكلەردىن قان چىقىدۇ.

داۋالاش: بۇلارنىڭ ھەممىسىدە ئاۋۋال سەۋەبىنى داۋالاپ توسۇش، ئاندىن قانىنى توختىتىش ئۈچۈن مىزاجنىڭ ئىسسىق ۋە سوغۇقلۇقىنى كۆزدە تۇتقان ھالدا قان توختاتقۇچى نەرسىلەرنى قۇلاققا تېمىتىش لازىم. مەسىلەن: كېسەلدە قىزىتما بولسا، مىزاجى ئىسسىق بولسا، موزنى سىركىدە قاينىتىپ، سىركىگە بىرئاز كاپۇر قوشۇپ قۇلاققا تېمىتىش كېرەك. پاقىيوپۇرمىقى سۇيى، سېمىزئوت سۇيىگە مامىشا، ئاقاقىيالارنى

قوشۇپ تېمىتسىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. يەنە تەلۈە ئانارنى پۈتۈن هالدا سىركىدە قاينىتىپ پىشقاندا ئېلىپ، سۈيىنى سقىپ، شۇ سۇدىن بىرقانچە تامچە قۇلاققا تېمىتىلسا، قانىنى توختىتىدۇ.

كېسەلنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولمىسا، كۈدىنىڭ سۈيىنى سىركە بىلەن قاينىتىپ تېمىتىلىدۇ، مۆتىدىل قىلىشنى خالىسا، كۈدىنىڭ سۈيىگە بىرئاز كاپۇر قوشۇلىدۇ.

§ 5 . قۇلاقنىڭ سۇنۇشى

سەۋەبى: قۇلاقنى قاتتىق ئۇۋۇلىغانلىقتىن ياكى تاياق تەگكەندىن ياكى يىقىلغانلىقتىن، قۇلاق سۆڭەكلىرى سۇنىدۇ.

داۋالاش: ئىچىنى يۇمشىتىش، سەبرە، مۇرمەككى، مۇغاس، ئاقاقىيا، راتىيانەچ، خېنىلەرنى سوقۇپ، خېمىر قىلىپ قۇلاقنىڭ سۇنغان تەرىپىگە تېڭىش كېرەك. شۇنداق قىلغاندا تېرىنى قاتۇرۇپ، ئەزانى ئۆزىنىڭ ئەسلىي هالىتىگە كەلتۈرىدۇ. مەسىلەن: قۇلاق ئىچىدىن تاشقى تەرەپكە قاتلىشىپ سۇنغان بولسا، مەزكۇر دورىلارنى تاشقىرى تەرەپكە تېڭىش لازىم. ئەگەر قۇلاق ئىچكى تەرەپكە سۇنغان بولسا، دورىلارنى ئىچكى تەرەپكە تېڭىش لازىم.

ئەگەر قۇلاق سۇنۇش بىلەن بىللە جاراھەتلىنىپ، قىسىملىرى بىر - بىرىدىن ئاجرالغان بولسا، ئۇ هالەتتە دورىلارنى ئىچكى - تاشقى هەر ئىككى تەرەپكە تېڭىش لازىم. قۇلاق سۇنۇپ، سۇنغان جايىدىن قان چىقىش دەرىجىسىگە يەتكەن بولسا، جاراھەتنى پۈتتۈرۈش ئۈچۈن سقىچ، قىننەپ، زىفىت، ئاق مومىلارغا ئۆرەك يېغى قوشۇپ مەلھەم قىلىپ چېپىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن ياخشىلىنىدۇ. بۇ مەلھەم قۇلاققا ئوخشاش كۆمۈرچەك خاراكتېرلىك ئەزالار ئۈچۈن مەخسۇستۇر. چۈنكى كۆمۈرچەك بىر خىل قاتتىق توقۇلما، بۇنى پۈتتۈرۈپ ئۆز ئەسلىي هالىتىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن شۇ خىلدا داۋا بولۇش لازىم.

§ 6 . قۇلاقنىڭ جايىدىن قوزغىلىپ كېتىشى

بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى ئۇچ خىل بولۇپ، بىرى، قۇلاقنى كۈچلۈك تارتقانلىقتىن، يەنە بىرى، قۇلاقنى سقىقۇچى ئىششىقتىن، ئۈچىنچى يەلدىن بولىدۇ.

داۋالاش: سۈرگە بېرىش، ئاندىن ئاستا سىلىقلىق بىلەن قۇلاقنى جايىغا كەلتۈرۈپ، تېڭىق قائىدىسى بويىچە ئوبدان تېڭىپ، ئۇچ كۈنگىچە يەشمەسلىك لازىم. شۇنىڭ بىلەن قۇلاق ئۆز جايىغا چىڭىپ مۇستەهكەملىشىدۇ. ئەگەر قۇلاق ئۆز جايىغا كەلتۈرۈلۈپ مۇستەهكەم بولغاندىن كېيىن يەنە ئاغرىقى بولسا، ئۇ هالەتتە هارارىتىنى پەسەيتىش، ئەزانى يۇمشىتىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى قىرۇتنى چېپىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن ئاغرىقى توگەيدۇ.

مەزكۇر قىرۇتنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلاش ئۇسۇلى: ئۆرەكنىڭ يېغىنى هاجەتكە

لايىق ئېلىپ ئېرىتىپ، ئاندىن ئاق لەيلى يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى، ئىسپىغۇل يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى، كاۋا قىرمىسىنىڭ سۈلىرى بىلەن قوشۇپ، ئۈزۈنغۇچە مىجىپ ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلسە مەلھەم بولىدۇ، ئاندىن ئىشلىتىلىدۇ.

§ 7 . قۇلاق تۈۋى ئىششىقى

بۇ خىل ئىششىقنىڭ ئاقىۋىتى ناچار ۋە يامان بولىدۇ. چۈنكى بۇ ئىششىق سەزگۈرلۈكى ئارتۇق، مېڭىگە تۇتاش بەز خۇسۇسىيەتلىك بوش ئەزاغا پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئوڭايلا مېڭىگە يامراپ، سەرسامغا ۋە ئەقىلنىڭ ئېلىشىشىغا ئېلىپ بارىدۇ. قاتتىق ئاغرىغانلىقتىن بەزىدە ھالاكەتكىمۇ يەتكۈزۈپ قويىدۇ (شۇ جايغا پەيدا بولغان جاراھەتلەر ھەم شۇنداقتۇر). بۇ جايغا چۈشكەن ئىششىقلارنىڭ ياخشىراقى بوھران تەرىقىسىدە بولغىنى، بۇنىڭ ئاقىۋىتى ياخشى.

ئالامىتى: قان مەنبەلىكىدە قىزىللىق، ئېغىرلىق، داۋاملىق ئاغرىش ئەھۋاللىرى بولىدۇ. سەپرا مەنبەلىكىدە كۆيۈپ، ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ. ئېغىرلىق بولمايدۇ. بەلغەم مەنبەلىكىدە ئىششىق يۇمشاق، ئېغىرلىق بار، قىزىللىق ئاز بولىدۇ، سەۋدا مەنبەلىكىدە ئىششىق قاتتىق، ئاغرىق ئاز بولىدۇ.

داۋالاش: مەزكۇر كېسەللىكنىڭ ھەممە خىللىرىدا زۆرۈرىيەتكە قاراپ سۈرگە ئارقىلىق بەدەننى تازىلاش، ئاندىن كېيىن ئاغرىقنى پەسەيتىپ، ئىششىقنى بوشاشتۇرغۇچى ھۆل ئىسسىق نەرسىلەرنى تېڭىش لازىم. مەيلى باشلىنىش ۋاقتىدا بولسۇن، سوغۇق ۋە مادداىنى قايتۇرغۇچى نەرسىلەرنى ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش لازىم. باشقا جايلارغا چۈشكەن ئىششىقلار ئۇنداق بولماستىن، ئۇلارنىڭ چارىسى باشلىنىشتىلا مادداىنى توسۇشتۇر. بۇ يەردە مادداىنى توسقۇچى نەرسىلەرنى ئىشلەتمەسلىكنىڭ سەۋەبى شۇكى، مادداىنى قايتۇرغۇچى نەرسىلەر ئىشلىتىلسە، ئوفۇنەتلەر ئەزالارنىڭ رەئىسى بولغان مېڭە تەرەپكە ئۆتۈپ كېتىش خەۋپى بار.

قۇلاق تۈۋىدىكى ئىششىقلارغا تېڭىلىدىغان دورىلار: سېرىقچېچەك ئۇنى، بابۇنە، زىغىرلارنى ياغ ۋە ئاق موم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىلمان ھالدا تېڭىش لازىم. كاللەكبەسەي ياپرىقىنى سېرىق ياغدا پىشۇرۇپ تېڭىلسىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. بوھران تەرىقىسىدە يۇز بەرگەن ئىششىقتا مادداىنى تارقىتىۋېتىشكە تىرىشىش لازىم. مەيلى لوڭقا قويۇش ۋە دورا تېڭىش قاتارلىق قانداقلا بىر ئۇسۇل بىلەن بولسۇن، مادداىنى شۇ جايغا كۆپرەك تارتىش، تارقاتقۇچى زىماتلارنى ئىشلىتىش لازىم. ئەگەر ئىششىق باشلىنىشتىن تارتىپلا ئاغرىسا ۋە قاتتىق بولسا، ئاغرىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن خام ياكى داكىنى قايناق سۈغا چىلاپ بەدەن كۆيمىگۈدەك ھالدا ئىششىققا قويۇش لازىم. ئەگەر ئىششىق تارقىماستىن يىرىڭ يىغىشقا يۈزلەنگەنلىكى مەلۇم بولسا، بۇ ھالەتتە يىرىڭنى پىشۇرغۇچى دورىلارنى تېڭىش لازىم. ئەگەر ئىششىقلار سەۋدا مەنبەلىك بولسا، باشلىنىش ۋاقتىدا سوغۇق نەرسىلەرنى، مەسىلەن: كاپۇر مەلھىمى، ئىتئۈزۈمىنىڭ سۈيى قاتارلىقلار ئىشلىتىلسە بولىدۇ. بۇنىڭ

بىلەن كۆپەيمەيدۇ. سەۋداۋى ئىششىقلاردا سوغۇق نەرسىلەرنى ئىشلىتىشكە شۇنىڭ ئۈچۈن رۇخسەت قىلىنىدۇكى، سەۋدا ماددىسى قويۇق بولۇپ تېزلىكتە يانمايدۇ، سوغۇق نەرسىلەرنى ئىشلىتىش بىلەن كۆپىيىپمۇ قالمايدۇ.

§ 8 . قۇلاق تۈۋى جاراھىتى

بۇ كېسەللىك قۇلاق تۈۋىدىكى سۈلۈق چاقا دەپ ئاتىلىپ، كىچىك بالىلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. چۈنكى كىچىك بالىلارنىڭ تېرىسى بوش بولىدۇ.

داۋالاش: ئىككى تاغانىڭ ئوتتۇرىسىغا ۋە قۇلاقنىڭ تۈۋىلىرىگە نەشتەرلىك لوڭقا قويۇش، ماددىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش ئۈچۈن شۇ جاينى ئايالنىڭ سۈتى بىلەن يۇيۇش لازىم. بۇنىڭ بىلەن شۇ خىلدىكى يېرىق ۋە چاقىلاردىن پەيدا بولغان يېرىڭ ۋە سېرىق سۇ تازىلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن مەدەستان ۋە قەنبىللەرنى يۇمشاق ئېزىپ سېپىش كېرەك.

§ 9 . يات نەرسىلەرنىڭ قۇلاققا كىرىپ كېتىشى

قۇلاققا كىرىپ كەتكەن بارلىق نەرسىلەرنى چىقىرىش ئۈسۈلى قۇلاق ئاغرىقى بابىدا ئېيتىپ ئۆتۈلگەن قۇلاققا كىرگەن سۇنى چىقىرىش ئۇسۇلىغا ئوخشاش. لېكىن قۇلاققا سىماب كىرىپ كەتكەن بولسا، ئۇ تۆۋەندىكىچە چىقىرىلىدۇ: باش شۇ سىماب كىرىپ كەتكەن قۇلاق تەرىپىگە ئېگىپ تۇرۇلسا، سىماب ئۆزىنىڭ ئېغىرلىقى بىلەن دەرھال قايتىپ چىقىدۇ. بەزىدە سىمابتىن بىرئاز قۇلاقنىڭ ئىچكى تۆشۈكىگە بېرىپ يېغىلىپ قېلىشى مۇمكىن. ئۇنىڭ نەتىجىسىدە ناچار ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. مەسىلەن: تەشەننۇج، ئەقىلدىن ئېزىش، قۇلاق ئېغىرلىشىشلار كۆرۈلىدۇ. تۇتقاقلىق ۋە سەكتىلەرگىمۇ ئېلىپ بارىدۇ.

داۋالاش: قۇلاق ئىچكى تۆشۈكىنى كېڭەيتىش ئۈچۈن مۇناسىپ ياغلارنى ئىلمان هالدا تېمىتىپ، قۇلاقنى شۇ تەرەپكە يانتۇ قىلىپ ياتقۇزۇلىدۇ. كۈندۈش، قۇندۇز قەھرى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش چۈشكۈرتكۈچى دورىلار ئارقىلىق چۈشكۈرتۈپ، چۈشكۈرۈك تۇتقان چاغدا ئېغىز ـ بۇرنىنى مەھكەم تۇتۇۋالسا، چۈشكۈرۈكنىڭ كۈچى ئىچكى تەرەپكە قايتىدۇ، شۇنىڭ بىلەن قۇلاقتىكى نەرسىلەر چىقىپ كېتىدۇ.

§ 10 . قۇلاق قىچىشىش

سەۋەبى: توغرىغۇ خاراكتېرلىك هۆللۈكتىن قۇلاق قىچىشىدۇ.

داۋالاش: ئەمەن (ئەپسەنتىن) نىڭ سۈيىنى ئۆرۈك مېغىزىنىڭ يېغى، ئاچچىق

بادامنىڭ يېغى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتىش لازىم. ئەگەر ئەمەننى سىركىدە قاينىتىپ، شۇ قاينىتىلغان سىركىنى مەزكۇر ياغلارغا ئارىلاشتۇرۇپ تېمىتىلسا شۇ تەسىرنى بېرىدۇ.

11 § . كۇچلۇك ئاۋازلاردىن قۇلاقنىڭ نەپرەتلىنىشى ۋە ئاغرىشى

بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى ئىككىدۇر.

1. بارلىق نەپسانىي قۇۋۋەتلەر ئاجىزلاشقاندىن بولىدۇ.
2. پەقەتلا ئاڭلاش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ.

داۋالاش: مېڭىنى كۇچلەندۇرگۇچى يېمەكلەر ۋە ئىچمەكلەر، پۇرايدىغان ۋە ياغلايدىغان دورىلار ۋە باشقا نەرسىلەر ئارقىلىق مېڭىنى قۇۋۋەتلەش لازىم.

تۆتىنچى باب بۇرۇن كېسەللىكلىرى

بۇرۇن ئۇچ بۇرجەك شەكىلدىكى بىر ئەزا بولۇپ، يۇزنىڭ ئوتتۇرىسىدا، كالپۇكنىڭ ئۈستىگە جايلاشقان. بۇنىڭ ئۈستۈنكى تەرىپى ئىنچىكە ۋە تار بولۇپ، پېشانىگە تۇتاش، تۆۋەنكى تەرىپى كەڭ ۋە چوڭ. يۇقىرىقى يېرىمى سۆڭەك، تۆۋەنكى يېرىمى كۆمۈرچەكتىن ئىبارەت. بۇرۇن تۆشۈكى تاكى قاڭشارغا بارغۇچە ئوچۇق بولىدۇ. قاڭشار ئۈدۈلىدا مېڭىنىڭ پەردىسىگە ئۆتىدىغان يوللار بولۇپ، شۇ ئۆتەر يوللار ئارقىلىق ھەر خىل پۇراقلار مېڭىگە بارىدۇ. مېڭىنىڭ ئالدى تەرىپىدىكى ئەمچەك تۈگمىسى شەكىللىك ئىككى ئۆسۈك مەزكۇر پۇراقلارنى سېزىدۇ. نەپەس ئېلىپ (تىنىپ)، ساپ ھاۋانى ئىچكى تەرەپكە تارتىش، ئاۋازنى ساپ قىلىش ئۈچۈن بۇرۇننىڭ ئىككى تۆشۈكىدە گال تەرەپكە ئۆتىدىغان ئىككى يول بار. شۇنىڭ ئۈچۈن زۈكام ۋە نەزلە كېسەللىكلىرىدە شۇ ئىككى يولغا ھۆللۈكلەر چۈشكەن سەۋەبتىن ئاۋاز تۇتۇلۇپ قالىدۇ. بۇرۇن يۇزگە زىننەت بېرىش بىلەن بىللە ھەر خىل پۇراقلارنى سېزىش، ئاۋازنى جارانلىق قىلىش ئىشلىرى بۇرۇنغا مەنسۇپتۇر. بۇ باب 11 پاراگرافنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

§ 1 . پۇراش قۇۋۇتىنىڭ يوقىلىشى

بۇ كېسەللىكنىڭ تۈغما بولغىنىنى داۋالاش قىيىن. تۈغۇلۇشتا ساق تۇغۇلغان بولۇپ، كېيىن پەيدا بولغانلىرى سەۋەبىگە قاراپ يەتتە خىلغا بۆلۈنىدۇ.

بىرىنچى خىلى، بۇرۇن يولىغا بەزگە ئوخشاش ئارتۇق گۆش پەيدا بولۇپ، ھەر خىل پۇراقلارنى پۇراش ئورنىغا يەتكۈزىدىغان ھاۋانى توسۇپ قويىدۇ. بۇ بۇرۇندىكى بوۋاسىر دېيىلىدۇ. مەزكۇر ئارتۇق گۆش ئاق بولۇپ، ئاغرىقى بولمىسا، داۋالاش ئوڭايراق. ئەگەر قىزىل، رەڭگى بۇزۇق، قاتتىق ئاغرىيدىغان بولسا، ئۇنى داۋالاش قىيىنراق. بولۇپمۇ ئىسسىق زەرداب ئېقىپ تۇرغىنىنى داۋالاش تەس. شۇ ئارتۇق گۆش بەزىدە بۇرۇننىڭ تۆشۈكىنى لىق توسۇۋېلىش دەرىجىسىگە يېتىدۇ. بەزىدە ئۇزىراپ بۇرۇندىن تاكى گالغا بارغۇچە پۈتۈن تۆشۈكىنى قاپلاش دەرىجىسىگە يېتىپ بارىدۇ.

داۋالاش: مۇناسىپ جايلارنى تىلىپ باڭكا قويۇلىدۇ، ئاندىن كېيىن ئىچىنى سۇرۇپ تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج كۆمىلىچى بېرىلىدۇ. ئىچى تازىلانغاندىن كېيىن زەنكار، شاخار، سىركە قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ مەلھەم تەييارلاپ، شۇ مەلھەمدىن پەلكۈچ بىلەن ئۆسمە گۆش بار جايغا سېلىپ قويۇلىدۇ. ئەمما ئىچكى ئەزالارنىڭ مادىدىن

تازىلاشتىن بۇرۇن ئۆتكۈر تەسىرلىك دورىلارنى ئىشلەتكىلى بولمايدۇ. چۈنكى ئۇ كېسەللىكنىڭ كۆپىيىشىگە سەۋەب بولىدۇ، ئەگەر شۇ چارە بىلەن ئارتۇق گۆش پۈتۈنلەي يوقالسا بەك ياخشى، يوقالمىسا، ئۇنىڭدىنمۇ ئۆتكۈرەك دورا ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: مىس توپىنى، ئاق زاك، قىزىل زەرنىخلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سىركە بىلەن مەلھەم قىلىپ سېلىپ قويۇلسا، بۇ مەلھەم تۆمۈر ئەسۋابنىڭ رولىنى ئوينايدۇ. كېسەللىك جاھىلراق بولۇپ، بۇ دورىلار بىلەنمۇ ساقايمىسا، ئوپېراتسىيە قىلىپ ئېلىۋېتىش لازىم.

ئىككىنچى خىلى، بۇرۇن يولىغا ئۆسمە پەيدا بولىدۇ، مەزكۇر ئۆسمىدە كۆپلىگەن ئىنچىكە تومۇرلار كۆرۈنۈپ تۇرىدىغانلىقى ئۈچۈن بۇ خىل ئۆسمە «بەسپايەج» دەپ ئاتىلىدۇ.

بۇ ئۆسمە بەزىدە يىرىڭلىق چاقىغا ئايلىنىپ، بۇنىڭدىن زەرداب ۋە ھۆللۈكلەر ئاقىدۇ، بەزىدە بۇ خىل ئۆسمە سەرتانغا ئايلىنىپ، بۇرۇننىڭ شەكلىنى بۇزىدۇ. ئۇنىڭ سەرتانغا مايىل بولغانلىقىنىڭ ئالامىتى ئۆسمە ئەسلى ھالىتىدىن قاتتىقراق بولۇپ قالىدۇ. شۇ جايىنىڭ تومۇرلىرى كۆكىرىپ كېتىدۇ، تارتىشىدۇ، قاپاقنىڭ ئىچكى تەرىپىدە سوزۇلۇش ھېس قىلىنىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال كۆمىلاچلار ۋە ئايارەجلەر ئارقىلىق مېڭىنى تازىلاش، ئاندىن ئىششىق ئۆسمىنى يۇمشىتىش ئۈچۈن ھۇزۇز، مور، قوينىڭ قولتۇق كىرى (زۇپائى رەپتى)، زەيتۇن يېغىنىڭ دۇغى، مەدەستانلارنى ھاجەتكە لايىق باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، ھۆلبە ياكى زىغىر شىرنىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، مەلھەم قىلىپ چېپىلىدۇ. ئۆسمە يۇمشىغاندىن كېيىن نەشتەر ئارقىلىق تىلىپ قان چىقىرىلىدۇ ياكى زۇلۇك قۇرتى قويۇلىدۇ. ئەمما مەزكۇر ئۆسمىنىڭ سەرتانغا ئايلانغىنىنى داۋالاشتا، تېغ ئىشلەتمەسلىك، گۆشخور ئۆتكۈر دورىلارنىمۇ ئىشلەتمەسلىك لازىم. چۈنكى سەرتان ئۆسمىسى ئەگەر جاراھەتلەنسە، ئۇنىڭ پۈتۈپ ساقىيىشى قىيىن بولىدۇ. قاتتىق ئاغرىغانلىقتىن، مېڭە پەردىسىگە ئىششىق پەيدا قىلىپ، ئۆلۈم ھادىسىسى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. سەرتان ئۆسمىسىنىڭ قاتتىقلىقىنى كېمەيتىش ئۈچۈن، قىرۇتىنى داۋاملىق قويۇش لازىم.

مەزكۇر قىرۇتىنى تەييارلاش ۋە ئىشلىتىش ئۇسۇللىرى:

زىغىر، مەرۋە ئۇرۇقى ھەر ئىككىسىنى ھاجەتكە لايىق ئېلىپ شىرنىسى چىقىرىلىدۇ. شۇنىڭغا لايىق كۈنجۈت يېغى، ئاق مومىلارنى ئېلىپ، ئاۋۋال كۈنجۈت يېغىنى قىزىتىپ مومنى ئېرىتىپ، ئاندىن ھەممە دورىلارنى بىرلەشتۈرۈپ، تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. سەۋدانى تازىلاش ئۈچۈن مەجۇنى نۇجاھ ياكى مەتبۇخى ئەفتىمۇن بېرىش لازىم.

بۇ يەردە ئىشلىتىلىدىغان مەجۇنى نۇجاھنىڭ تەركىبى، تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىش ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە: قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئامىلە ھەربىرى سەككىز پۇڭدىن، بىستىپايەج، ئەفتىمۇن، ئۇستقۇددۇس، پوستى ئېلىنغان ئاق تۇربۇت ھەربىرى 14 گرامدىن ئېلىنىدۇ. قائىدە بويىچە سوقۇپ تاسقاپ، ئۇچ باراۋەر ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ

مەجۇن قىلىپ 11～18 گرامدىن يېيىلىدۇ.

ئەگەر سۇرۇش قۇۋۇتىنى كۆپەيتىش كۆزدە تۇتۇلسا، ھەر قېتىم يەيدىغان دورىغا يېرىم مىسقال غارىقۇن، يېرىم مىسقال ھەجرى ئەرمىننى يۇمشاق ئېزىپ قوشۇپ يېيىلىدۇ.

ئۇچىنچى خىلى، شىلىمشىق قويۇق خىلىت مېڭىدىن بۇرۇن يولىغا چۈشۈپ، مەزكۇر يولنى مېڭىنىڭ ئالدى تەرىپىدىكى ئىككى ئۆسۈككە ھاۋا بارالمايدىغان دەرىجىدە توسۇپ قويىدۇ. ئاندىن شۇ خىلىت شۇ جايدا ئۈيۈپ قېلىپ، بەك قويۇق ۋە قاتتىق بولغانلىقتىن ئارتۇق گۆش ياكى بەزگە ئوخشاپ كۆرۈنىدۇ.

ئالامىتى: كېسەل بېشىنىڭ ئالدى تەرىپىدە بۇرۇن ئىككى تۆشۈكىگە تۇتاش جايدا ئېغرىلىق ھېس قىلىدۇ.

داۋالاش: خىلىتنى يۇمشىتىش ئۈچۈن يىلتىزلار قاينىتىمىسى (مەتبۇخى ئۇسۇل) بېرىش، ئاندىن خىلىتنى چىقىرىش ئۈچۈن ھەببى ئايارەج ۋە ھەببى قوقيالارنى بېرىش، ئەنجۇر قاينىتىلمىسىغا ھەسەل ۋە ئاچچىقسۇ قوشۇپ غار ـ غار قىلىش، توسالغۇ ئېچىلىپ، خىلىت ماڭغاندىن كېيىن قىزىلچا، ئازانۇلغار، سۇداپلارنىڭ سۈيىنى قۇلىقىغا تېمىتىش، بابۇنە، مەرزەنجۇش، شۇاقلارنىڭ قاينىتىلمىلىرى بىلەن ھوردىتىش لازىم.

تۆتىنچى خىلى، ئەسلىي تەن قۇرۇلۇشىدا بۇرۇننىڭ يولى تار ھالەتتە تۇغۇلىدۇ، شۇڭا مېڭىدىن ئازغىنە نەرسە چۈشۈش بىلەن بۇرۇن يولى ئېتىلىپ قالىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال مېڭىنى تازىلاش، ئاندىن ئارتۇق ماددىنىڭ مېڭىگە يىغىلماسلىقى ۋە بۇرۇننىڭ تۆشۈكىگە قۇيۇلماسلىقى ئۈچۈن ئىترىفللارنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىپ تۇرۇش لازىم.

بەشىنچى خىلى، قاڭشارغا جايلاشقان بىر خىل يۇمشاق بوش سۆڭەك بار. ئۇنىڭ ئۆلۈك بۇلۇتقا ئوخشاش كۆپلىگەن ئەگرى ـ بۇگرى تۆشۈكلىرى بولىدۇ. بۇ سۆڭەك مېڭىدىكى ئىككى ئۆسۈكىنىڭ ئالدىدا تۇرغان بولۇپ، شۇ سۆڭەكتىكى تۆشۈكلەر ئارقىلىق ھاۋا ۋە پۇراقلار مەزكۇر ئۆسۈكلەرگە يېتىدۇ. بۇ سۆڭەك سۇزگۈچ سۆڭەك دەپ ئاتىلىدۇ. مېڭىدىن كېلىدىغان خەپرۈكسىمان ئارتۇق ماددىلار شۇ تۆشۈكلەر ئارقىلىق سۇزۇلۇپ بۇرۇنغا چىقىدۇ. مەزكۇر سۆڭەك تۆشۈكلىرىنىڭ ئەگرى ـ بۇگرى بولۇشى سىرتتىن شۇمۇرۇلگەن ھاۋانىڭ سېزىش قۇۋۋىتى بار ئەزاغا بىراقلا بارماستىن، بەلكى مۇتەدىللەشكەن، تەڭشەلگەن ھالدا بېرىشى ئۈچۈندۇر. شۇڭلاشقا ھاۋانىڭ سوغۇقلۇقى مېڭىگە زىيان يەتكۈزمەيدۇ.

ئالامىتى: بۇرۇننىڭ ئىككى تۆشۈكى ئوچۇق تۇرۇقلۇق بۇرۇندىن زادىلا ئارتۇق ماددا كەلمەي قالىدۇ. چۈنكى ماددىنىڭ چۈشۈشىگە توسالغۇ بولغان نەرسە بۇرۇننىڭ ئىككىنچى تۆشۈكىدە بولماستىن، ئۇنىڭدىن ئۆستۈنرەك بىر جايدا يەنى سۇزگۈچ سۆڭەكتە بولىدۇ. شۇڭا، بۇرۇندىن فەزلە چۈشمەيدۇ. شۇنىڭدەك بۇ خىل كېسەلنىڭ سۆز قىلىشى بىرئاز ئۆزگىرىپ دىمىغدا سۆزلىگەندەك سېزىلىدۇ. بەزىلەر كېسەلنىڭ سۆزلىشى مۇشۇ

بەشىنچى قىسمدىكى كېسەلدە ھەقىقەتەن ئۆزگەرمەيدۇ، دەيدۇ. قەدىمكى ھۆكۈمالاردىن بەزىلىرى: «كىشىلەرنىڭ پۇراش قۇۋۇتى بۇزۇلسا، كېسەل دىمىغدا سۆزلەمدۇ - يوق بايقاش كېرەك. ئەگەر كېسەل كىشى دىمىغدا سۆزلىگەنلىكى سېزىلسە، كېسەللىك بۇرۇن يولىدا، مېڭىدە ئەمەس؛ ئەگەر كېسەلنىڭ سۆزى ئۆزگەرمەستىن ئۆز ھالىتى بويىچە بولسا، كېسەللىك سۇزگۈچ سۆڭەكتە ياكى مېڭىدە بولىدۇ» دېگەن.

داۋالاش: ئاۋۋال خىلىتنى يۇمشىتىش، مېڭىنى تازىلاش لازىم. ئاندىن سىيادان، پۇدىنە، شەھمەنزەل، تۆگە سۈيدۇكىگە ئوخشاش خىلىتلارنى يۇمشاتقۇچى ۋە پارچىلىغۇچى دورىلارنى يەككە ياكى ھەممىنى بىرلەشتۇرگەن ھالدا بۇرۇنغا تېمىتىش، يەنە خىلىت يۇمشاتقۇچى دورىلار قاينىتىلمىسىنى بېشىغا قۇيۇش لازىم.

ئەسكەرتىش: بۇرۇنغا دورا تېمىتىدىغان چاغدا كېسەل ئېغىزىنى سۇ بىلەن توشقۇزۇپ تۇرۇپ بېشىنى ئارقا تەرەپكە ساڭگىلىتىپ كۆچىنىڭ بارچە تىنىقىنى ئىچىگە تارتىدۇ. شۇنداق قىلىش بىلەن دورا تېگىشلىك يەرگە بېرىپ تەسىرى ياخشى بولىدۇ.

ئالتىنچى خىلى، قويۇق يەللەر بۇرۇن يوللىرىدا توسۇلۇپ قالىدۇ، ئەمما سۇزگۈچ ساغلام بولىدۇ.

ئالامىتى: كېسەل بۇرۇندىن پۇۋلەپ يەل چىقارسا، بېشى ئاغرىيدۇ. بۇرۇنىنىڭ بىر تۆشۈكى داۋاملىق پۇتۇكلۈك بولىدۇ.

داۋالاش: قويۇق يەل پەيدا قىلغۇچى ماددىنى چىقىرىش ئۈچۈن ئاۋۋال مېڭىنى تازىلاش، ئاندىن قارىمۇچ، قۇندۇز قەھرى بىلەن چۈشكۈرتۈش، كەرەپشە، قىچا، زىرە، شۇۋاق، نەمام (بىر خىل قارا رەيھان)، پۇدىنە ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش تارقاتقۇچى نەرسىلەر قاينىتىلمىسىنىڭ ھورىنى بۇرنىغا ئېلىش، ئاچچىق بادام يېغىغا ئارىلاشتۇرۇلغان ئادراسمان ئۇرۇقى بىلەن بىرئاز ئاقمۇچنى بۇرۇنغا تېمىتىش لازىم.

يەتتىنچى خىلى، مېڭىنىڭ ئالدى تەرىپىدە ۋە ئۇنىڭ ئوڭ ۋە چەپ تەرەپتىكى ئىككى قىسمىدا مىزاج ئۆزگىرىشى بولىدۇ. بەزى ھۆكۈمالارنىڭ قارىشىچە: مۇشۇ ئىككى ئۆسۈكتە مىزاج ئۆزگەرگەن سەۋەبتىن پەيدا بولغان پۇراش سېزىمىنىڭ يوقىلىشى ھەققىي «خەشم» دىن ئىبارەتتۇر. بۇ يەتتىنچى قىسمىغا مەنسۇپ كېسەلنىڭ سۆزلىشىدە ئۆزگىرىش بولمايدۇ.

ئالامىتى: تۆت خىل مىزاج ئۆزگىرىشىنىڭ ئالامەتلىرىنى ئەتراپلىق ھالدا بايان قىلىپ ئۆتىمىز:

مىزاج ئىسسىق ئۆزگەرگەنلىكىنىڭ ئالامىتى مەزكۇر كېسەللىكتىن ئىلگىرى پەيدا بولىدۇ. كېسەل كىشى باشنىڭ ئالدى تەرىپىدە ــ پەيشانىسىدە ئىسسىقلىق ھېس قىلىدۇ. ئەگەر مىزاج ئۆزگىرىش ماددا مەنبەلىك بولسا، مېڭىدىن پىششىق ھۆللۈكلەر چىقىدۇ.

مىزاجنىڭ سوغۇق ئۆزگەرگەنلىكىنىڭ ئالامىتى: بۇرۇندىن ئاز مىقداردا خام ھۆللۈكلەر چىقىدۇ. ئەگەر مىزاجنىڭ ئۆزگىرىشى مېڭىنىڭ ماددا بىلەن تولۇپ قېلىشى

بىلەن بىرلىكتە بولسا، كېسەل كىشى مېڭىنىڭ ئالدىنقى تەرىپىدە ئېغىرلىق ھېس قىلىدۇ. مىزاج سوغۇق ئۆزگەرگىنىدە ھۆللۈك ئاز مىقداردا چىقىشىنىڭ سەۋەبى مېڭە ئۆزىگە ئوزۇقلۇقنى تارتىشتىن ئاجىز كەلگەنلىكى ۋە ئارتۇق ماددىلارنىڭ پۈتۈنلەي چىقىرىۋېتىشكە كۈچى يەتمىگەنلىكىدۇر. مۇشۇ خىلدىكىسى كۆپ ئۇچرايدۇ.

مىزاج قۇرۇق ئۆزگەرگەنلىك ئالامىتى: قىزىق سەرسام ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ئەزالارنى قۇرۇتقۇچى ئۆتكۈر كېسەللىكلەردىن كېيىن پەيدا بولىدۇ.

مىزاج ھۆل ئۆزگەرگەنلىك ئالامىتى: ئىلگىرى ئەزالارنى ھۆللەشتۈرگۈچى چارە - تەدبىرلەر قوللىنىلغان بولىدۇ. ھازىر ئەمەلىيەتتە مەۋجۇت بولغان ھۆللۈك ئالامىتى ماددىسىز ياكى ماددىلىق ھۆللۈككە ئۆزگىرىشلەرنىڭ ئالامىتى، لېكىن ماددىسىز ھۆللۈككە ئۆزگىرىش بەك كەم ئۇچرايدۇ.

داۋالاش: ئەگەر مىزاجنىڭ ئۆزگىرىشى ساددە (ماددىسىز) بولسا، ئۇنداقتا پەقەت مىزاجنى ئۆزگەرتىشكە تىرىشىش لازىم. ئەگەر مىزاجنىڭ ئۆزگىرىشى ماددىلىق بولسا، ئاۋۋال ماددىنى تازىلاپ، ئاندىن مىزاجنى ئۆزگەرتىشكە تىرىشىلىدۇ.

مىزاجنى ئۆزگەرتكۈچى نەرسىلەر - كېسەللىك سەۋەبچىسىگە قارىمۇقارشى بولغان يېمەك - ئىچمەكلەر، نۇتۇللار، تىلا (چاپىدىغان دورا)، پۈرايدىغان دورىلار ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلاردىن ئىبارەتتۇر. ئەنە شۇلارنى قوللىنىش داۋالاشنىڭ قانۇنىيىتىدۇر. دورىلارنى ئىستېمال قىلىشتا، ئۇ يەر مېڭىنىڭ ئالدى تەرىپىنى كۆزدە تۇتۇش لازىم. چۈنكى ئۇ كېسەللىك بار جايدۇر.

مەزكۇر كېسەللىكنىڭ ئۆتكۈر كېسەللىكلەردىن كېيىن يۇز بېرىپ قۇرۇق ۋە تەشەننۇج بىلەن قوشۇلۇپ كەلگىنىنىڭ داۋاڭى قوبۇل قىلىشىدىن ئۈمىد كۈتكىلى بولمايدۇ (كېسەل كىچىك بالا بولسا، ئۈمىد كۈتۈش مۇمكىن، لېكىن بۇنىڭ داۋاڭى قوبۇل قىلىشىمۇ ئاز ئۇچرايدىغان ئەھۋالدۇر).

2 § . پۇراش قۇۋۇتىنىڭ بۇزۇلۇشى

پۇراش قۇۋۇتىغا پەيدا بولغان بىر خىل ئۆزگىرىش بولۇپ، پۇراش قۇۋۇتىنى ئۆزىنىڭ تەبىئىي ھالىتىدىن ئۆزگەرتىپ قويىدۇ. بۇ ئۇچ خىلغا بۆلۈنىدۇ.

بىرىنچى خىلى، بۇرۇنغا ھەر خىل پۇراقلار بىر خىل پۇراق بولۇپ سېزىلىدۇ. بۇنىڭ ئىككى سەۋەبى بار.

1) مېڭىنىڭ ئالدى تەرىپىدە مىزاج ئۆزگىرىشى پەيدا بولىدۇ. مىزاجنىڭ ئىسسىق ۋە قۇرۇق ئۆزگىرىشى پۇراش قۇۋۇتىنى ئۆزگەرتىپ قالايمىقانلاشتۇرۇپ قويغانلىقتىن داۋاملىق ياخشى ياكى يامان پۇراق پۇراپ تۇرىدۇ. ھالبۇكى، ئەمەلىيەتتە ھېچقانداق پۇراق بولمايدۇ. پۇراش قۇۋۇتى قالايمىقانلاشقانلىقتىن، بەزىدە پاسكىنا، سېسىق نەرسىلەرنىڭ پۇرىقىنى ياخشى كۆرۈپ، خۇشبۇي نەرسىلەردىن نەپرەتلىنىدىغان ھالەت پەيدا بولىدۇ.

مىزاجنىڭ سوغۇق ۋە ھۆل ئۆزگىرىشى مېڭىنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولۇپ، پۇراش قۇۋۇتىنىڭ ئۆزگىرىشىگە سەۋەب بولىدۇ. بۇ چاغدا مەيلى خۇش پۇراق ياكى سېسىق پۇراق بولسۇن، بىر خىللا پۇراقنى سېزىدۇ. ئەمەلىيەتتە ھېچقانداق پۇراق بولمىسىمۇ شۇنداق سېزىلىۋېرىدۇ. ئەگەر مىزاجنىڭ بۇ ئىككى خىل ئۆزگىرىشى كۈچلۈك بولسا، ئۇ ھالەتتە پۇراش قۇۋۇتىنى پۈتۈنلەي يوقۇتۇپ ئالدىنقى بۆلۈمدە سۆزلەنگەن پۇراش سېزىمى يوقىلىش (خەشىم) كېسەللىكىگە ئېلىپ بارىدۇ. ئەمەلىيەتتە بار ياكى يوق ھەر قانداق پۇراقنى سەزمەيدۇ (تۆت خىل مىزاج ئۆزگىرىشىنىڭ ئالامەتلىرى يۇقىرىدىكى خەشىم كېسەللىكىدە ئېيتىپ ئۆتۈلدى).

داۋالاش: مىزاجنى ئۆزگەرتىش لازىم.

2) سەۋەبى مېڭىنىڭ ئالدى تەرىپىگە ناچار، يامان خىلىت پەيدا بولۇپ، پۇراش قۇۋۇتى شۇ خىلتىنىڭ پۇرىقىنى سېزىدۇ. ئەگەر شۇ خىلت مىقدارى كۆپ بولسا ياكى كۈچلۈك بۇزۇق كەيپىياتقا ئۆزگەرسە، پۇراش قۇۋۇتى داۋاملىق شۇ پۇراقنى سېزەلەيدۇ. ئەگەر مەزكۇر خىلت ئاز مىقداردا بولۇپ، يامان كەيپىياتقا ئۆزگىرىشى ئاجىزراق بولسا، ئۇنداقتا مەزكۇر خىلتىنىڭ پۇرىقى سېزىلمەيدۇ. لېكىن كېسەل كىشى تاشقى تەرەپتىكى بىر نەرسىنى پۇراشقا ھەرىكەت قىلغان چاغدا، مەزكۇر خىلتىنىڭ پۇرىقىنىلا سېزىدۇ. چۈنكى ئۇ خىلت پۇراش قۇۋۇتىگە يېقىن ۋە قوشنا.

پائىدە: خىلتىنىڭ قايسى خىلت ئىكەنلىكىنى پۇرىقىدىن بىلگىلى بولىدۇ (مەسىلەن: قارىمۇچ، سۇمبۇللارنىڭ پۇرىقىغا ئوخشاش). بۇ خىل پۇراقلار سېزىلسە، خىلتىنىڭ بۇزۇق ۋە سېسىق ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلايدۇ. ھۆللۇككە ئىگە پۇراق سېزىلسە، خىلتىنىڭ سوغۇقلۇقىنى ئىسپاتلايدۇ. ئەگەر ئاچچىق پۇراق سېزىلسە، خىلتىنىڭ سەۋدا خىلتى ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلايدۇ.

داۋالاش: مۇناسىپ كۈمىلاچلار ۋە غار ـ غارلار ۋە باشقىلار ئارقىلىق مېڭىنى تازىلاش لازىم.

ئىككىنچى خىلى، بىر نەرسىدىن ھەر خىل پۇراقلار كەلگەندەك سېزىلىدۇ.

سەۋەبى: ئوخشاش بولمىغان خۇسۇسىيەتلىك ماددىلاردىن مېڭە ئالدى تەرىپىنىڭ مىزاجىدا ئېگىز ـ پەسلىك پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: مېڭىنى تازىلاش ۋە مېڭىنىڭ مىزاجىنى تەڭشەش لازىم.

ئۈچىنچى خىلى، بۇرۇننىڭ پۇراش قۇۋۇتىنى بەزى پۇراقلارنىڭ سېزىدۇ. بەزى پۇراقلارنى سەزمەيدۇ. بۇ ئىككى خىل بولىدۇ.

1) خۇشبۇي نەرسىلەرنى سېزىدۇ، سېسىق نەرسىلەرنى سەزمەيدۇ.

سەۋەبى: مېڭىنىڭ ئالدى تەرىپىدە ياكى پۇراش ئەزاسى بولغان ئىككى ئۆسۈكتە سېسىق ماددا پەيدا بولىدۇ ياكى بۇرۇننىڭ ئىچكىرى تەرىپىدە سېسىق يېرىڭلىق چاقا پەيدا بولىدۇ. ئاندىن بىرقانچە ۋاقىت ئۆتۈشى بىلەن پۇراش قۇۋۇتىنى شۇ سېسىق ماددىغا كۆنۈكۈپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن سېسىق نەرسىلەرنىڭ تەسىرىنى قوبۇل قىلمايدىغان بولۇپ قالىدۇ

ۋە ئۇنى سەزمەيدۇ. ئەكسىچە مەزكۇر سېسىق نەرسىلەرگە قارىمۇقارشى بولغان پۇراقلارنى سېزىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال مېڭىنى تازىلاش، يېرىڭلىق چاقا بولسا، ئۇنى داۋالاش؛ ئاندىن ئىپار، قەلەمپۇر ۋە شۇلارغا ئوخشاش ئۆتكۇر پۇراقلىق خۇشبۇي نەرسىلەرنى داۋاملىق پۇراش ۋە بۇرۇنغا تېمىتىش لازىم.

2) سېسىق نەرسىلەر سېزىلمىدۇ، خۇشبۇي نەرسىلەر سېزىلمەيدۇ.

سەۋەبى: مېڭىنىڭ ئالدى تەرىپىدە ياكى مېڭىنىڭ ئالدى تەرىپىدىكى ئىككى ئۆسۈكتە قان ياكى بەلغەم خۇسۇسىيەتلىك تەبىئىي تاتلىق ماددىلار يىغىلىپ قالىدۇ. بىرىنچى خىلدا ئېيتىلغاندەك پۇراش قۇۋۋىتى ئۇنىڭ پۇرىقىنى سېزىشتىن قېپقالىدۇ. ئاندىن سېسىق نەرسىلەر سېزىلمىدۇ. پۇراش قۇۋۋىتى كۆنۈپ قالغان نەرسىگە قارىمۇقارشى بولغانلىقى ئۈچۈن خۇشبۇي نەرسىلەر سېزىلمەيدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال مېڭىنى تازىلاش، ئاندىن قۇندۇر قەھرى، سەكبىنەج، مۇرمەككى، جاۋاشىر، سامساق، كۈندۈشقا ئوخشاش تەبىئىتى ئىسسىق، پۇرىقى سېسىق نەرسىلەرنى پۇراش ۋە بۇرۇنغا تېمىتىش لازىم.

ئەسكەرتىش: ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا ۋە ئۇنىڭغا ئەگەشكۈچىلەرنىڭ پىكرىچە، مەزكۇر كېسەللىكنىڭ خۇشبۇي نەرسىلەرنى سېزىپ، سېسىق نەرسىلەر سېزىلمەيدىغان تۇرى بولسا، ئۇنداقتا قۇندۇز قەھرىنى بۇرۇنغا تېمىتىش لازىم. سېسىق نەرسىلەر سېزىلمىدىغان تۇرى بولسا، ئۇ ھالەتتە بۇرۇنغا ئىپار تېمىتىش كېرەك.

§ 3 . بۇرۇندىكى مۇدۇرلار

بەلغەم ياكى سەۋدا خۇسۇسىيەتلىك ئارتۇقچە ماددا تۇپەيلىدىن بەزىدە بۇرۇن ئىچىگە مۇدۇر چىقىدۇ. بۇنىڭ يۇمشاق قىسمى ئىچكى تەرەپتىكى ھارارەت تەسىردە تارقاپ كېتىدۇ، قالدۇقلىرى قويۇلۇپ قېتىپ قالىدۇ ـ دە، تىنىشقا دەخلى يەتكۈزىدۇ، شۇنىڭدەك بۇرۇندىن كېلىدىغان ئارتۇق سۇيۇقلۇقلارنىڭ چىقىشىغمۇ توسقۇن بولىدۇ.

داۋالاش: مېڭىنى ماددىدىن تازىلاش، ئاندىن مۇدۇرلارنى يۇمشىتىش ئۈچۈن ئۇنىڭغا موم يېغى (قىرۇتى) قويۇش، ماددىنى تارتىش ئۈچۈن ئىسسىق سۇ بىلەن بۇرۇننى چايقاش لازىم. ئەگەر بۇ چارىلەر بىلەن تارقىمىسا، مۇمكىن بولغاندا نەشتەر بىلەن تىلىپ، بۇزۇق گۆشلەرنى يېگۈچى مەلھەمنى ئەخزەرگە ئوخشاش مەلھەملەرنى قويۇش لازىم. شۇنىڭ بىلەن بۇزۇق گۆش پۈتۈنلەي تۆگەيدۇ. ئاندىن چاقىنى پۈتتۈرۈش ئۈچۈن مەلھەمنى سەفداپ ئىشلىتىش لازىم. بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا سۇسلۇق قىلىپ، سەل قاراشقا بولمايدۇ. چۈنكى كۆپىنچە ئاقما (ناسۇر) غا ئىلىپ باريدۇ.

4 § . بۇرۇن يارىسى

بۇ كېسەللىك ئۇچ خىلغا بۆلۈنىدۇ.

بىرىنچى خىلى، ھۆل بولىدۇ.

سەۋەبى: گۆشخور بۇزۇق ھۆللۈكلەر مېڭىدىن بۇرۇنغا چۈشكەن سەۋەبتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: كۆيدۈرگۈچى ماددىنى چىقىرىش ئۈچۈن مېڭىنى تازىلاش، ئاندىن سەفىداپ، مەدەستان، كۈمۈش پوقى، كۆيدۈرۈلگەن قوغۇشۇن، گۈل يېغى بىلەن مەلھەم تەييارلاپ چاقىغا قويۇش لازىم.

ئىككىنچى خىلى، قۇرۇق بولىدۇ، بۇ خىلدىكىسى كۆپ ئۇچرايدۇ.

سەۋەبى: بۇ كۆيگەن خىلتىلاردىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: بۇرۇننى ياغلاش ۋە يۇمشىتىش ئۈچۈن نېلۇپەر يېغى، مېكىيان توخۇ، ئۆردەك ياغلىرىنى سۈركەش لازىم. مەلھىمى ئەبىيەزنى، سىرىق موم، ئاچچىق بادام يېغى، بىنەپشە يېغى، كالا پاچىقىنىڭ يىلىكى، بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرنىلىرى بىلەن تەييارلانغان قىرۇتنى ئىشلىتىش لازىم. مەزكۇر قىرۇتنىڭ تەييارلىنىشى:

ئاۋۋال مومنى ياغلاردا ئېرىتىپ، ئاندىن بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىدىن بىرئاز قوشۇپ، راسا قوچۇپ ئاندىن ئىشلىتىش لازىم.

ئۈچىنچى خىلى، بۇ بىر خىل يىرىڭلىق چاقا بولۇپ، ئۇزۇن تۇرۇش بىلەن ياكى سېسىق ھۆللۈكلەرنىڭ سەۋەبىدىن سېسىقلىققا ئايلىنىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال ئاق خەربەق، زاغۇن ھەر ئىككىسىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ بۇرۇنغا پۈركۈش، ئاندىن ئۇزۇم سىركىسى بىلەن چاقىنى يۇيۇش، كىرلىرى پۈتۈنلەي تازىلانسۇن ئۈچۈن مۇرمەككىنى يۇمشاق ئېزىپ، پۈركۈش، ئاندىن قۇرۇتقۇچى دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ ئىشلىتىش لازىم.

5 § . بۇرۇن قاناش

بۇ كېسەللىك سەۋەبىگە قاراپ ئۇچ خىلغا بۆلۈنىدۇ.

بىرىنچى خىلى، بوھران خۇسۇسىيەتلىك بولىدۇ.

ئالامىتى: ئۆتكۈر كېسەللىكلەردە، قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە، بوھران بولغان كۈنلەردە پەيدا بولىدۇ. بۇ خىلدىكى بۇرۇن قاناشنى توختاتماسلىق لازىم. چۈنكى كېسەللىكنىڭ ماددىسى شۇ قان ئارقىلىق چىقىپ كېتىدۇ. ئەمما قان ئارتۇقچە چىقىپ

كېتىپ، كېسەلنىڭ قۇۋۇتى كېسىلىپ قېلىش خەۋپى بولسا، ئۇ ھالەتتە قانىنى توختىتىش مۇھىم (قان توختىتىشنىڭ ئۇسۇل - چارىلىرى تۆۋەندىكى قىسىملاردا ئەتراپلىق بايان قىلىنىدۇ).

ئىككىنچى خىلى، قان ھەرىكىتى تېزلىشىدۇ، شۇ سەۋەبتىن بۇرۇننىڭ ئىچىگە جايلاشقان ئىنچىكە تومۇرلارنىڭ ئاغزى ئېچىلىپ قالىدۇ.

ئالامىتى: سەپرا غالىب بولىدۇ، قان ئاز - ئاز چىقىدۇ. بەك سۇيۇق بولىدۇ.

داۋالاش: قاننىڭ تېزلىكىنى پەسەيتكۈچى ھەر خىل يېمەك - ئىچمەكلەر ۋە باشقىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. مەسىلەن: سەۋزە شەربىتى، چىلان شەربىتى قاتارلىقلارنى ئىچىش، پوستى ئېلىنغان كۆك ماشنى سىركىدە پىشۇرۇپ، گۈرۈچنى قىزىل ماش بىلەن پىشۇرۇپ يېيىش، مۇزلۇق سوغۇق سۇنى باشقا قۇيۇش ۋە ئىچىش، سۇغا چۆمۈلۈش، بۇرۇنغا سۇنى تارتىش، گۈلاب، سەندەل، كاپۇرلارنى پېشانىگە تېڭىش ۋە چېپىش لازىم.

بادرەنجى (تاغ رەيھانى) نىڭ سۇيىنى بۇرۇنغا تېمىتسا، قان توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. شۇنىڭدەك پۇدىنە، موزا، يۇمغاقسۇت، سەبرە، خۇنسياۋشان، زەمچىلەرنى يۇمشاق ئېزىپ، ئاندىن قەغەز ياكى لاتا پەلكۈچنى تۇخۇم ئېقىغا بۇلاپ، مەزكۇر دورىلارنى چاپلاشتۇرۇپ بۇرۇنغا كىرگۈزۈپ قويۇلسىمۇ قان توختايدۇ. مەزكۇر ئېزىلگەن دورىلارنى نەيچە ئارقىلىق بۇرۇنغا پۈركۈشكىمۇ بولىدۇ. يۇزىنى ۋە پۇتىنى تېڭىش ۋە ئۇۋۇلاش، ئىككى قولاقنى ۋە باشنى، ئىككى چېكىنى تېڭىش ۋە ئۇۋۇلاش بۇرۇننىڭ قېنىنى توختىتىشتا تولۇق تەسىر كۆرسىتىدۇ. لېكىن تاڭغاندىمۇ ئاغرىغۇدەك چىڭ تېڭىش لازىم.

ئۇچىنچى خىلى، مېڭىنىڭ ئاستىدىكى تومۇرلۇق قەۋەت (شەبكىيە)، ئوراپ تۇرغۇچى (مەشىمىيە) قەۋەتلەردىكى ھەرىكەتلىك ۋە ھەرىكەتسىز تومۇرلار قانغا بەك تولۇپ كەتكەنلىكتىن، ئېچىلىپ كېتىپ بۇرۇن قاناش كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: ئاۋۇال قاتتىق باش ئاغرىيدۇ، يۇزىگە ۋە كۆزىگە قىزىللىق پەيدا بولىدۇ. ئەگەر قان جىتىلداپ چىقىپ سۇيۇق، ساپ، قىزىل، قىزىق بولسا، ھەرىكەتلىك تومۇرلارنىڭ قېنى دەپ تونۇلىدۇ. بۇ خىلدىكى بۇرۇن قاناش كېسەللىكى كۆپرەك قىزىتمىلىق كېسەللىكنىڭ ئارقىسىدىن ياكى تومۇر يېرىلغۇدەك يىقىلىش ۋە تاياق تېگىش ئەھۋاللىرىدىن كېيىن بولىدۇ. يىقىلىش، تاياق تېگىش بىلەن بولغان بۇرۇن قاناشتا سەرسام، باش چۆرگىلەش، سەكتە، سۆبات كېسەللىكلىرىگە ئوخشاش مېڭە بۇزۇلۇش ئەھۋاللىرىمۇ بولىدۇ. بىر خىل زەھەرلىك يىلان چاقسىمۇ بۇرۇن قانايدۇ. چۈنكى مەزكۇر يىلان چاققان سەۋەبتىن قان سۇيۇقلىشىپ ھەرىكىتى تېزلىشىدۇ.

داۋالاش: زاك، زەنكار ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ئەزالارنى كۆيدۈرۈپ قۇرۇتقۇچى، قۇرۇق چاقا پەيدا قىلغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن قان توختايدۇ.

ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا: «مەزكۇر دورىلارنى ئىشلىتىشتە بەك ئېھتىيات قىلىش لازىم.

چۈنكى ئۇ دورىلار قۇرۇق چاقا پەيدا قىلىدۇ، ئۇ قۇرۇق چاقا چۈشسە ئاۋۋالقىدىن يامانراق بىر ئەھۋالنى كەلتۈرۈشى مۇمكىن» دېگەن.

ئەللامە رازى: «مېنىڭ گۇمانىمچە، بۇ خىلدىكى داۋا ھەربىكەتسىز تومۇرلار ئېچىلغانلىقتىن پەيدا بولغان بۇرۇن قاناشقا پايدا قىلىدۇ. ھەربىكەتلىك تومۇرلار ئېچىلغانلىقتىن پەيدا بولغىنىغا پايدا قىلىشى ھەم كېسەلگە بىھوشلۇق يەتكۈدەك كۆپ قان چىققاندىن كېيىن پايدا قىلىشى مۇمكىن» دېگەن.

ئەسكەرتىش: بەزى چاغلاردا مېڭە كېسەللىكلىرىدە بۇرۇننى قانىتىشقا توغرا كېلىدۇ. بۇنىڭ چارىسى كۈندۈش، مۇنزەج، پەرپىيۇنلارنى يۇمشاق ئېزىپ، كالا ئۆتى بىلەن خېمىر قىلىپ شىياق تەييارلاپ بۇرۇنغا كىرگۈزۈپ قويۇلسا، بۇرۇندىن قان كەلتۈرىدۇ. كونا، پىشقەدەم تېۋىپلارنىڭ بۇرۇندىن قان ئېلىشقا تەييارلانغان ئەسۋابى بار، ئۇنى ئىشلىتىشكىمۇ بولىدۇ.

6 § . بۇرۇن سېسىق پۇراش

بۇ كېسەللىكتە بۇرۇندىن سېسىق پۇراق كېلىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ ئۇچ سەۋەبى بار.

بىرىنچى سەۋەبى، بۇرۇندا سېسىق بوۋاسىر ياكى كونا سېسىق يىرىڭلىق چاقىلار بولىدۇ، مۇشۇ خىلدىكى چاقىنى داۋالاش ئۈسۈللىرى يۇقىرىدا بۇرۇننىڭ يىرىڭلىق چاقىسىدا ئېيتىلدى.

ئىككىنچى سەۋەبى، كۆكرەك ياكى ئۆپكە ئەتراپلىرىدىن ياكى ئاشقازاندىن سېسىق پۇراقلار چىقىپ تاماققا يىغىلىدۇ، ئاندىن بۇرۇننىڭ، ئېغىزنىڭ گال تەرىپىگە ئېچىلغان ئىككى تۆشۈكتىن بۇرۇن تەرەپكە ئۆتۈپ پۇرايدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال تەكشۈرۈش لازىم، شۇ پۇراق چىققان سېسىق ماددا قايسى ئەزادا ئىكەنلىكىنى ئېنىقلىغاندىن كېيىن، شۇ ئەزانى مەزكۇر كېسەللىككە سەۋەب بولغان ماددىدىن تازىلاش لازىم. ئاندىن بۇرۇنغا ئورۇنلىشىپ قالغان پۇراقنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن بۇرۇنغا شارابى رەيھانى تارتىش، سۈمبۈل، سەئدى كۈفى، ئۇد ھىندىلارنى يالغۇز ھالدا ياكى ھەممىنى يۇمشاق ئېزىپ بۇرۇنغا پۈركۈش لازىم. مەزكۇر دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ شارابى رەيھانى بىلەن خېمىر قىلىپ، شۇ خېمىردا پەلكۈچ ياساپ بۇرۇنغا كىرگۈزۈپ قويۇلسىمۇ بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: «شارابى رەيھانى» دەپ پەقەت خۇشبۇي شاراب ئېيتىلىدۇ. بۇنىڭ تەييارلاش ئۇسۇلى:

قەلەمپۇر، جويۇز، قوۋزاقدارچىن، بەسباسە، ئۇد ھىندى (پاقىيوپۇرمىقى)،

بادرەنجى بۇيىلارنى ھاجەتكە لايىق ئېلىپ، خالتىغا سېلىپ ئاندىن ئۇزۇم سۇيى قۇيۇلغان ساپال قاچىغا سېلىپ، ئاغزىنى مەھكەم بېكىتىپ، ئاپتاپتا قويۇلسا، پىشىپ خۇشبۇي بولىدۇ.

ئۇچىنچى سەۋەبى، مېڭىنىڭ ھەممە يېرىدە ياكى ئالدى تەرىپىدە ياكى بۇرۇنغا تۇتاش يېرىدە سېسىق ھۆللۈك يىغىلىپ بۇرۇن تەرەپكە مايىل بولىدۇ.

داۋالاش: مېڭىنى تازىلاش ئۇچۇن مېڭىنى تازىلىغۇچى كۇمىلاچلار ۋە ئايارەجلەرنى بېرىش لازىم. ئاندىن سىركەنجۇبىل بۇزۇرى بىلەن غار ـ غار قىلسا، مەزكۇر سېسىق ھۆللۈكلەرنى تازىلاپ يوقىتىدۇ، ئاندىن كېيىن سۇمبۇل، قەلەمپۇر، قىزىلگۇللەرنى سېلىپ، قاينىتىلغان شاراب بىلەن غار ـ غار قىلىپ، ئارقىدىن سۇمبۇل، قەلەمپۇر، قىزىلگۇللەرنى يۇمشاق ئېزىپ، بۇرۇنغا پۇركۇش لازىم.

§ 7 . بۇرۇننىڭ يانجىلىشى

داۋالاش: بۇرۇننىڭ يانجىلىشى يېنىك بولسا، بۇرۇنغا دەل كەلگۈدەك توم بىر چوكىنى راسلاپ، بۇرۇنغا كىرگۈزۈپ ئېگىز ـ پەس بولغان يەرلىرىنى رۇسلاپ، تاشقى تەرەپتىنمۇ قول بىلەن تۇزلەپ، ئۆزىنىڭ ئەسلىي شەكلىگە كەلتۈرۈپ، ئاندىن سەبرە، مۇغاس، ئاقاقىيا، مۇرمەككىلەرنى يۇمشاق ئېزىپ، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ، قەغەزگە سۈركەپ بۇرۇنغا چاپلاپ قويۇش لازىم. ئەگەر بۇ كېسەللىك ئېغىر بولۇپ، بۇرۇننىڭ كۆمۈرچىكى سۇنۇش دەرىجىسىگە يەتسە، ئۇ ھالەتتە ئىششىقتىن ساقلىنىش ئۈچۇن مادداىنى شۇ تەرەپتىن دەرھال تارتىشقا تىرىشش لازىم. مېڭىنىڭ مىزاجىنى ساقلاپ قېلىش ئۈچۇن چېپىلىدىغان ۋە تېگىلىدىغان سوغۇق دورىلارنى باش ساھەسىگە ئىشلىتىش لازىم. مەسىلەن: قىزىل سەندەل، قىزىلگۈل، ھۇزۇزى ھىندى، ئارپا ئۇنى، مۇغاسلارنى ئىتئۇزۇمى يوپۇرمىقى ۋە كۆك يۇمغاقسۇتلەر سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ باشقا چېپىلىدۇ. بۇنداق قىلىش مېڭىنىڭ يېنىدىكى ئەزانىڭ ئاغرىقىدىن مېڭىگە ھارارەت ئۆتۈپ، سەرسام كېسەللىكىگە ئېلىپ بارماسلىق ئۈچۇندۇر. ئاپەت يەتكەن ئەزادىن مادداىنى باشقا تەرەپكە بۇراپ، مېڭىنىڭ مىزاجىنى ساقلاشقا چارە قىلغاندىن كېيىن، بۇرۇننى رۇسلاش ئۈچۇن بۇرۇن كەرگۈچ دەپ ئاتىلىدىغان ئەسۋابنى بۇرۇن ئىچىگە كىرگۈزۈپ، ئاستا ـ ئاستا ئايلاندۇرۇلسا، بۇرۇننىڭ ئىچكى تەرەپكە يىرىلىپ كەتكەن جايلىرى ئۆز جايىغا كېلىدۇ. ئاندىن كېيىن قوغۇشۇن ياكى مىستىن كىچىك نەيچە تەييارلاپ ياكى ئۇچار قۇشنىڭ پېيىنىڭ كۆتىكىدىكى كاۋاك تەرىپىنى ئېلىپ، نەيچە ياكى پەيگە داكا ياكى پاختا ئوراپ، بۇرۇنغا جىپىس كەلگۈدەك پەلكۇچ قىلىپ، ئاندىن ئاقاقىيا ۋە مۇغاسلارنى يۇمشاق سوقۇپ، پەلكۇچكە سېلىپ، بۇرۇننىڭ ئىچىگە كىرگۈزۈپ قويۇلىدۇ. ساقايغۇچە بۇ پەلكۇچ بۇرۇندا تۇرىدۇ. پەلكۇچنىڭ ئىچى كاۋاك بولغانلىقى ئۈچۇن تىنىشقىمۇ دەخلى

ياكى توسالغۇ بولمايدۇ. ئاندىن سەبرە، مۇغاس، ئاقاقىيا، مۇرمەككىلەرنى يۇمشاق ئېزىپ، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدە خېمىر قىلىپ، قەغەزگە چېپىپ، بۇرۇننىڭ ئۈستىگە چاپلاپ قويۇلىدۇ.

§ 8 . كۆپ چۈشكۈرۈش

سەۋەبى: تاشقى ياكى ئىچكى تەرەپتىن بولىدۇ. يەنى ئىچكى ياكى تاشقى تەرەپتىن مېڭىگە نامۇۋاپىق نەرسە تەسىر قىلسا، ئۇنى چىقىرىپ تاشلاش ئۈچۈن بۇرۇندا چۈشكۈرۈك ھاسىل بولىدۇ. چۈشكۈرۈك مېڭىگە يەتكەن ناچار تەسىرلەرنى دەپئى قىلىدىغان، مېڭىنىڭ سالامەتلىكىنى ساقلايدىغان بىر خىل مۇھاپىزەتچى پائالىيەت بولسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭ بەك كۆپ بولۇشى خېلى كۆپ ناچار ئەھۋاللارنى سادىر قىلىدۇ ۋە بىرقانچە خىل كېسەللىكنىڭ ئالامىتى بولۇپ قالىدۇ. مەسىلەن: قاتتىق چۈشكۈرۈش بۇرۇن قان تومۇرلىرىنى يېرىپ، بۇرۇن قاناش كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. زۇكامنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە ۋە قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرنىڭ بېشىدا كۆپ چۈشكۈرۈش كېسەل كىشىنى ماغدۇرسىزلاندۇرىدۇ. مېڭىسىدە ئىسسىق بار كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ. ئەمما باش ساھەسىدە ئازراق بۇخارات، يەل بار كىشىلەرگە، مېڭىدىكى ماددىلار پىشقان كىشىلەرگە پايدا قىلىدۇ.

داۋالاش: چۈشكۈرۈك ھەددىدىن زىيادە بولۇپ كېتىپ ئۇنى توختىتىشقا توغرا كەلسە، خۇشبۇي گۈل يېغى، بىدەمىشكى ياغلىرىنى بۇرنىغا تارتىپ، ئىلمان تاتلىق سۇنى بېشىغا قۇيۇش، مۇناسىپ ياغلارنى ئىلمان ھالدا قۇلاقتا تېمىتىش، قۇلاقنىڭ يۇمشىقىنى ئۇۋۇلاش، قىزىق ئاتىلا ئىچىش، يۇمشاق ياستۇقنى گەدەننىڭ تېگىگە قويۇپ، ئوڭدا ياتقۇزۇپ، قول، پۇت، كۆز، قۇلاق، گاللارنى ئۇۋۇلاش، كۆرپىدە يېتىپ ئۇيان - بۇيان ئېغىناشقا بۇيرۇش لازىم. ئويلىنىش، مۇھىم ئىنچىكە ئىشلارغا قاتتىق بېرىلىپ كېتىش، ئالىملارنى پۇراشتىن ساقلىنىش لازىم. چۈنكى بۇلار چۈشكۈرۈككە يارىدەم بېرىدۇ. تۇتۇن، چاڭ - توزان ۋە قارىمۇقارشى ھاۋا ئېقىمى ئارىسىدا تۇرۇپ قېلىشقا ئوخشاش چۈشكۈرۈككە سەۋەب بولىدىغان نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم.

ئەسكەرتىش: كىچىك بالا چۈشكۈرۈككە ئۇچرىسا، قوينىڭ بۆرىكىنى ئوتتا كاۋاپ قىلىپ، تامغان سۈيىنى بالىنىڭ بۇرنىغا سۈركەش ياكى تېمىتىش لازىم.

§ 9 . بۇرۇن قۇرۇش

بۇ كېسەللىكنىڭ ئۈچ سەۋەبى بار. ① بەدەنگە بەك ئارتۇق ھارارەت پەيدا بولۇپ، مەزكۇر ھارارەت بۇرۇندىكى ھۆللۈكنى قۇرۇتۇپ قويىدۇ. بۇنداق ئەھۋال كېزىك (تەپ مۇھرىقە) كېسەللىكىردە پەيدا بولىدۇ؛ ② بەدەن بەك قۇرۇغانلىقتىن، بۇرۇندىكى ھۆللۈكنى يوقىتىپ قويىدۇ. بۇ خىلدىكى ئەھۋال تەپى دىق (سىل) كېسەللىكىدە پەيدا

بولىدۇ؛ ③ بۇرۇننىڭ دىماغدىكى تۆشۈكىگە شىلىمشىق خىلىت چاپلىشىپ، تاشقى تەرەپتىن تارتىلغان ھاۋانىڭ ھارارىتىدىن مەزكۇر خىلىت شۇ جايدا قۇرۇپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بۇرۇننىڭ كۆز تەرەپتىكى يولى ئېتىلىپ قېلىپ، كۆز تەرەپتىن چۈشۈپ، بۇرۇننى ھۆللەپ تۇرىدىغان، ھۆللۈكلەر توختاپ قالىدۇ. ئاندىن بۇرۇنغا قۇرۇقلۇق پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش:

1) ھارارەتتىن پەيدا بولغان بۇرۇن قۇرۇقلۇقىنى داۋالاش ئۈسۈلى: ھارارەتنى سوۋۇتۇش ئۈچۈن سوۋۇتقۇچى دورىلارنى ئىچىش، سوغۇق ياغلارنى بۇرۇنغا تېمىتىش، پېشانىگە مۇناسىپ زىماتلار ۋە تىلالارنى تېڭىش ۋە چېپىش لازىم. مەسىلەن: شەربىتى نىلۇپەرنى داۋاملىق ئىچىش، قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىنى بادام يېغى بىلەن بۇرۇنغا تېمىتىش، پېشانىسىگە ئاق سەندەل، ئارپا ئۇنى، ئوسۇڭ ئۇرۇقى، قارا سېمىزئوت ئۇرۇقى، كاۋا قىرمىسى قاتارلىقلارنى ئىسپىغۇل شىرنىسى بىلەن تېڭىش ۋە چېپىش، ھۆل سوغۇق تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

2) قۇرۇقلۇقتىن بولغىنىنى داۋالاش ئەزانى ھۆللەشتۇرۇش ئۈچۈن ھۆللەشتۇرگۈچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىش، ھۆل ياغلارنى بۇرۇنغا تېمىتىش، پېشانىسىگە ئەمچەكتىن سۈتنى سېغىش لازىم.

3) دىماغ يولىغا خىلىت چاپلىشىۋالغان سەۋەبتىن بولغىنىنى داۋالاشتا بۇرۇنغا مۇناسىپ ياغلارنى ۋە شىرىلەرنى تېمىتىش، ھۆللەشتۇرگۈچى دورىلارنى ئىچىش ئارقىلىق مەزكۇر خىلىتنى يۇمشىتىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن مەزكۇر خىلىت چىقىشقا لايىقلىشىدۇ، ئاندىن ئۇنى مۇناسىپ غار ـ غارلار، نۇتۇللار (بۇرۇنغا تېمىتىدىغان دورا) ئارقىلىق چىقىرىش مۇمكىن.

§ 10 . بۇرۇن قىچىشىش

بۇ كېسەللىك ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ.

1. كېسەل سوغۇق ھاۋانى ئىچىگە تارتقان چاغدا بۇرنىدا كۆيۈپ ئېچىشىش ئەھۋالىنى سېزىدۇ، بۇرنىدىن ۋە كۆزىدىن ياش ئاقىدۇ. ياش ئېقىشنىڭ سەۋەبى مېڭىگە تەسىر يېتىپ ھۆللۈكلەر سۈيۈلۈپ، ياش بولۇپ ئاقىدۇ. بۇرۇن قىچىشىشنىڭ سەۋەبى شۇكى، ئاچچىق خىلىتلار مېڭىنىڭ ئىچكى قىسىملىرىغا يېغىلىپ ئۇلاردىن ئېچىشتۇرغۇچى ئۆتكۈر بۇخاراتلار ئاجرىلىپ بۇرۇن ئارقىلىق چىقىدۇ. تاشقى تەرەپتىن بۇرۇنىنىڭ ئىچىگە تارتىلغان سوغۇق ھاۋا مەزكۇر بۇخاراتلار بىلەن بىرلىشىپ بۇرۇن ئىچىنى ئېچىشتۇرىدۇ ۋە قىچىشتۇرىدۇ. بەزىدە ماددا مېڭىدە بولماستىن، بەلكى باشقا جايدا بولۇپ، ئۇنىڭدىن بۇخاراتلار چىقىپ، يۇقىرىدا ئېيتىلغاندەك قىچىشىش ئەھۋالىنى پەيدا قىلىدۇ.

داۋالاش: مېڭىنىڭ، بەدەننىڭ مىزاجىنى مۇناسىپ يېمەك ـ ئىچمەكلەر ئارقىلىق تەڭشەش، ماددىنى تازىلىغۇچى مۇناسىپ دورىلار ئارقىلىق ماددىنى تازىلاش، ئاندىن

سەندەل، گۈلاب، گۈل يېغى قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ، ئاغزى كەڭ شىشە ياكى پىيالىغا سېلىپ بۇراش لازىم. باشقا ئەزالاردىن چىققان بۇخاراتلاردىن پەيدا بولغىنىنى داۋالاشتا ئىتىرىغىل كەشنىز بېرىش لازىم، ئىتىرىغىل كەشنىز ھەممىدىن ياخشىراق مەنپەئەت قىلىدۇ.

2. بۇرۇننىڭ قىچىشىشى ۋە كۆيگەندەك سېزىلىشى ئىسسىق نەزلە ياكى ئىسسىق زۇكامدىن بولىدۇ ياكى بۇرۇن ئىچىگە مۇدۇرلار چىقىش ئالدىدا ياكى بۇرۇن قاناشنىڭ مۇقەددىمىسىدە ياكى چېچەكنىڭ باشلانغۇچ ۋاقتىدا بولىدۇ.

داۋالاش: سەۋەبنى يوقىتىش ۋە شۇ سەۋەبكە قارىتا مۇداپىئە كۆرۈشتۇر.

بۇرۇن قاناشنىڭ ئالدىدىكى بۇرۇن قىچىشىشتا يۇز، كۆزلەردە قىزىللىق پەيدا بولىدۇ، كۆز ئۈدۈلىدا چاقماق چېقىلغانغا ئوخشاش بىر ئەھۋال ھېس قىلىدۇ، بۇ خىلدىكىدە قانىنى كېمەيتىش لازىم.

بۇرۇن ئىچىگە كىرىپ قۇرۇپ قالغان نەرسىلەرنى چىقىرىش چارىلىرى:

كۈندۈش، ئاق خەربەق، قارىمۇچ، قۇندۇز قەھرى، قىچىغا ئوخشاش چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، توخۇنىڭ پېيىغا بۇلاپ بۇرۇنغا كىرگۈزۈلىدۇ ياكى نەيچە ئارقىلىق بۇرۇنغا پۈركۈلىدۇ. دورىنى پۈركىگەن چاغدا دورا پۈركىمىگەن بۇرۇن تۆشۈكىنى مەھكەم تۇتۇپ تۇرۇپ دورا پۈركىگەن بۇرۇن ئارقىلىق تىنىقى ئېغىز تەرەپكە تارتىلىدۇ. بۇ چاغدا كۈچلۈك چۈشكۈرۈش قوزغىلىش ئارقىلىق بۇرۇندىكى نەرسە چىقىپ كېتىدۇ. ئاقىرقەرھا، ياۋا سۇزاپ، سەبرىمۇ چۈشكۈرتىدۇ.

ئەسكەرتىش: چۈشكۈرتۈش چارىسىنى بەزى كېسەللەردە قوللىنىشقا بولىدۇ. ئەمما ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە مەزكۇر ئىسسىق دورىلارنى ئىشلىتىشتىن ساقلانغان ياخشىراق.

بەشىنچى باب ئېغىز ۋە تىل كېسەللىكلىرى

ئېغىز: ئادەمگە ئوزۇق يەتكۈزگۈچى ئەزالارنىڭ ئالدىنقى دەرۋازىسى ۋە ئوزۇق بارىدىغان يولى بولۇپ، بۇنىڭ پايدا - مەنپەئەتلىرى ھەممىگە ئايان.

تىل: بىر خىل ئەزا بولۇپ، ئاق گۆش، ھەرىكەتلىك، ھەرىكەتسىز تومۇرلاردىن ۋە نېرۋىلاردىن تەركىب تاپقان. ئۇنىڭ قىزىل بولۇشى تومۇرلاردىكى قاندىندۇر. تىلنىڭ تۈۋىدە بەز خۇسۇسىيەتلىك ئىككى پارچە گۆش بولۇپ، شۆلگەي ۋە تۈكۈرۈكلەر شۇنىڭدىن پەيدا بولۇپ، تىلنى ھۆل ساقلايدۇ. يېگەن نەرسىلەرگە ئارىلىشىدۇ.

تىل گەرچە ئىككى شاخچە بولسىمۇ، ئەمما ھەر ئىككىسى بىر غىلاپنىڭ ئىچىدە بولغانلىقى ئۈچۈن يەككە كۆرۈنىدۇ.

تىلنىڭ پايدا - مەنپەئەتلىرىدىن بىرى، ئىنسانىنىڭ كۆڭلىدىكىنى ئاشكارىلىغۇچى بىر ئەزا بولۇپ، قالغان مەنپەئەتلىرى ھەممىگە مەلۇم.

1 § . تىل ئىششىقى

تىل ئىششىش كېسىلى تۆت خىلغا بۆلۈنىدۇ.

بىرىنچى خىلى، قان مەنبەلىك بولىدۇ.

ئالامىتى: تىل قىزىل، رەڭگى سەت بولىدۇ. تىلدا سوزۇلۇپ ئاغرىش سېزىلىدۇ. شۆلگەي (شال) ئاز - ئاز كېلىدۇ.

داۋالاش: مۇناسىپ مەتبۇخ دەملىمىلەر ئارقىلىق ئىچىنى يۇمشىتىش كېرەك. ئەگەر ئىششىق چوڭايغانلىقتىن، قىزىل كېكىردەك يولى سقىلىپ، ھېچنەرسە تۆۋەن تەرەپكە ئۆتمىسە، ئىششىقنى يۇمشىتىش ئۈچۈن يۇمشاتقۇچى ھۆقنە ئىشلىتىش، يۇمشاتقاندىن كېيىن ماددىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن ئوسۇك، كاسىنە، ئىتئۈزۈمى ۋە شۇلارغا ئوخشاش قابىز، سوغۇق نەرسىلەرنىڭ ئۇسارىلىرى بىلەن غار - غار قىلىش ھەم شۇ ئۇسارىلارغا لاتىنى چىلاپ تىلغا قويۇش لازىم. ئىششىقنىڭ باشلىنىش جەريانى ئۆتكەندىن كېيىن كاكىنەچ، كاللەكبەسەي سۇيىنى چىقىرىپ، زىغىر لوئابنغا قوشۇپ غار - غار قىلىش؛ ئىششىق پەسلەشكە يېقىنلاشقاندا بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، بىنەپشىلەرنى قاينىتقان سۇيىگە خىيارشەنبەر سۇيىنى قوشۇپ غار - غار قىلىش، يېمەك - ئىچمەكلەردە قاتنىڭ كۆپىيىپ كەتمەسلىكىنى كۆزدە تۇتۇش لازىم.

ئىككىنچى خىلى، سەپرا مەنبەلىك بولىدۇ.

ئالامىتى: تىل سېرىق بولىدۇ، قاتتىق كۆيۈپ ئاغرىيدۇ، بەزىدە تىلىنىڭ ھەممە قىسمى مۇدۇر - مۇدۇر بولۇپ كېتىدۇ.

داۋالاش: داۋالاش ئۈسۈللىرى بىرىنچى قىسمىنىڭكى بىلەن ئوخشاش.

ئۈچىنچى خىلى، بەلغەم مەنبەلىك بولىدۇ.

ئالامىتى: تىل ئاق بولۇپ، شالى كۆپ ئاقىدۇ.

داۋالاش: مۇناسىپ قاينىتىلمىلار بىلەن قىلىنىدىغان ئانچە ئۆتكۈر بولمىغان ھۆقنە ئارقىلىق تەبىئەتنى يۇمشىتىپ، ئىچكى ئەزانى تازىلاش؛ ئايارەجلەر بىلەن مەزكۇر قاينىتىلمىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تىلغا سۈركەش لازىم. مەجۇنى مەسرىدىتۇس، مەجۇنى سەنجىرىنالارنى سۈركىسىمۇ تولۇق مەنپەئەت قىلىدۇ.

تۆتىنچى خىلى، سەۋدا مەنبەلىك بولىدۇ.

ئالامىتى: تىلىنىڭ رەڭگى قارا، پوستى قۇرۇق، تۈكۈرۈك بەك ئاز بولىدۇ.

داۋالاش: ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخ بېرىش، ماددا تازىلانغاندىن كېيىن ئەنجۇر، ھۆلبە، زىغىرلارنى قايناتقان سۈغا بىنەپشە يېغى، ھەسەل، خىيارشەنبەر مېغىزلىرىنى قوشۇپ غار - غار قىلىش لازىم.

ئوسۇڭ، كاسىنە، ھۆل يۇمغاقسۈتىنىڭ سىقىلغان سۈيىنى ئېغىزدا كۆپرەك تۇتۇش لازىم. بۇ چارە ئىسسىق دورىلارنى ئىشلەتكەنلىكتىن ئىششىق تېزلىشىپ سەرتانغا ئايلىنىپ قېلىشنى توسىدۇ.

2 § . تېتىش سېزىمىنىڭ يوقىلىشى ۋە بۇزۇلۇشى

بۇ كېسەللىكنى ئىككى خىلغا بۆلۈپ بايان قىلىمىز.

بىرىنچى خىلى، تېتىش سېزىمىنىڭ يوقىلىشى. بۇ كېسەلدە تىلغا ھېچنەرسىنىڭ تەمى سېزىلمەيدۇ. بەزىدە ئىسسىق - سوغۇقنىڭ پەرقىنى ئاجرىتالمايدىغان دەرىجىگە يېتىدۇ، دېمەك، تىلىنىڭ ئىسسىق - سوغۇقنى سېزىشىگىمۇ نۇقسان يېتىدۇ.

سەۋەبى: تىلدا ۋە ئېغىز تاماقلىرىدا يېيىلغان سەزگۈچى نېرۋىلاردا ئارتۇق ھۆللۈك يىغىلىپ، مەزكۇر نېرۋىلار ئۈنى ئۆزىگە شۇمۇرۇۋالىدۇ، ئاندىن تېتىش سېزىمىنىڭ ئۆتىدىغان يوللىرى بېكىلىپ قالىدۇ.

داۋالاش: ماددىنى پىشۇرۇش ۋە يۇمشىتىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى مائۇلئۇسۇلنى ئىچىش لازىم.

مائۇلئۇسۇلنى تەييارلاش ۋە ئىشلىتىش ئۇسۇلى:

كەرەپشە يىلتىزىنىڭ پوستى، بەدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى ھەربىرى 6 . 5 گرامدىن، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان، ئىزخىر يىلتىزى ھەربىرى 4 . 8 گرامدىن، ئۈرۈقى ئېلىنغان ۋاسالغۇ 28 گرام، كەرەپشە ئۈرۈقى، پىرسىياۋشان، پوستى ئېلىنغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى (بىخ سۈس) ، بىنەپشە ھەربىرى يەتتە گرامدىن. ئۇلارنى 1000 مىللىلىتىر سۇدا

پاكىز قاينىتىپ، 500 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ، 35 گرام ئاپتاپتا قويۇلغان گۈلقەنت (گۈلقەنت ئاپتاپى) نى قوشۇپ ئىچىدۇ، ئاندىن ئايارەج پەيقىرا، ھەببى قوقىيالار ئارقىلىق مېڭىنى تازىلاش، يەنە ئاقىرقەرھا، مۇنزەج، قىچىلارنىڭ قاينىتىلغان سۇيى بىلەن غار - غار قىلىش لازىم.

ئەسكەرتىش: كېسەلنىڭ مىزاجىدا ھارارەت بولغان شەرت ئاستىدا قىزىتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىشكە بولىدۇ. ئەمما كېسەلنىڭ مىزاجىدا ھارارەت بولسا، ئۇ ھالەتتە ياۋا پىيازنىڭ سىركەنجۈبىلى، تەرەنجىبىنلەرنى ئىشلىتىش، رىباس، قىزىلگۈل، سىماقلارنى قاينىتىپ، ئاندىن ئۈنىڭغا سىركەنجۈبىل ياكى تەرەنجىبىن ياكى ئاچچىقسۇلارنى قوشۇپ غار - غار قىلىش لازىم.

ئىككىنچى خىلى، تېتىش سېزىمىنىڭ ئۆزگىرىشى. بۇ ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ.

1) ھېچقانداق نەرسىنى تېتىيالمايدۇ ياكى غەيرىي بىر تەم سېزىلگەندەك بىلىنىدۇ.

2) نەرسىلەرنى تېتىپ كۆرگەندە تېتىغان نەرسە تەمنىڭ ئەكسىچە بىر خىل تەم سېزىلىدۇ. بىرىنچى خىلدا سەۋەبىنىڭ كۈچلۈك بولغانلىقى چۈشىنىشلىكتۇر. ئەگەر سەۋەب كۈچلۈك بولسا، تېتىش سېزىمى كېسەللىككە سەۋەب بولغان خىلتىنىڭ تەمىنى داۋاملىق سېزىدۇ. ئەگەر سەۋەب ئاجىز بولسا، ھېچبىر تەمنى سېزەلمەيدۇ. پەقەت بىرەر نەرسىنى تېتىغان چاغدىلا، ئاندىن كېيىن شۇ كېسەللىككە سەۋەب بولغان خىلتىنىڭ تەمىنى سېزىدۇ. چۈنكى بىر نەرسىنى تېتىغان چاغدىلا، تېتىش سېزىمى ئۆزىنىڭ قىزغىنلىقى بىلەن شۇ نەرسە تەرەپكە يۈزلىنىدۇ. ئەمما كېسەللىككە سەۋەب بولغان خىلت تېتىش سېزىمىنىڭ قىسىملىرىدا (ئەزالىرىدا) بولغانلىقى ئۈچۈن شۇ خىلتىنىڭ تەمىدىن باشقا تەمنى سەزمەيدۇ. مەسىلەن: كېسەللىكىنىڭ سەۋەبى سەپرا بولۇش بىلەن كۈچلۈك بولسا، كېسەلنىڭ ئاغزى داۋاملىق ئاچچىق بولىدۇ. ئەگەر سەۋەب ئاجىز بولسا ئۈنداقتا ئاچچىقلىق سېزىلمەيدۇ. ئەمما بىر نەرسىنى تېتىغان ۋە يېگەن چاغدا ئاچچىقلىق سېزىلىدۇ (تېتىغان ۋە يېگەن نەرسە ھەرقانچە تاتلىق بولسىمۇ شۇنداق بولىدۇ). قالغان خىللارمۇ مۇشۇنىڭغا قىياس قىلىنسا بولىدۇ. سەۋەبنىڭ نېمە ئىكەنلىكىنى ئېغىزدىكى تەم ئۆزى ئىسپاتلايدۇ، مەسىلەن: ئاچچىقلىق سەپراغا، تاتلىق قانغا ۋە تاتلىق بەلغەمگە، ئاچچىق - چۈچۈكلۈك (ئاچچىق، چۈچۈك بەلغەمگە) ياكى سەۋداغا، تۇزلۇقلۇق شور بەلغەمگە دەلىل بولىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال ئالاقىدار ماددىدىن بەدەننى تازىلاش كېرەك. ئاندىن كېيىن مېڭىنى، ئېغىزنى، تىلنى مۇناسىپ غار - غارلار ئارقىلىق تازىلاش لازىم.

§ 3 . تىل ئېغرىقى

بۇ بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، كېسەلنىڭ سۆز قىلىشىدا ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ. ھەرپلەرنىڭ تاۋۇشىنى دېگەندەك تولۇق چىقىرالمايدۇ. بۇ كېسەللىك سەۋەبلىرىگە قاراپ سەككىز خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، تىلنىڭ سېزىقئەت، پەيلىرىدە ئادەتتىن تاشقىرى ئىسسىق مىزاج ئۆزگىرىشى بولۇپ، تىلدىكى ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇپ قويىدۇ. ئاندىن تىلغا تەشەننۇج (تارتىشىش) پەيدا بولىدۇ. سۆزنى روشەن سۆزلەش، ھەرپلەرنى تولۇقى بىلەن تېگىشلىك جايىدىن تەلەپپۇز قىلىش - تىلنىڭ ئۇزۇنلۇق ۋە كەڭلىك جەھەتتە نورمال بولۇشىغا باغلىق. تىلغا تەشەننۇج پەيدا بولغاندا تىلنىڭ نورمال ھالىتى يوقلىپ، تىلنىڭ ئېغىرلىشىشى مۇقەررەر.

ئالامىتى: تىل ئورۇق ۋە يىغىلغان بولىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال يۇز بېرىشتىن بۇرۇن ئۆتكۈر قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر يۇز بەرگەن بولىدۇ.

داۋالاش: بۇ كېسەللىكنى گەرچە پۈتۈنلەي تۈگىتىش مۇمكىن بولمىسىمۇ، لېكىن باشقا بىرەر كۈچلۈك ئاپەتنى كەلتۈرمەسلىكى ئۈچۈن بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى، تاتلىق بادام يېغى، ئامۇت، بېھى، لەيلىقازاق ئۇرۇقىنىڭ شىرىلىرى، ئۆردەك، مېكىيانلارنىڭ ياغلىرىغا ئوخشاش ئەزالارنى ھۆللەشتۈرگۈچى نەرسىلەرنى ئىشلىتىش مۇھىم. مەزكۇر ھۆللەشتۈرگۈچى نەرسىلەرنى ئىشلىتىش ئۈسۈللىرى: غار - غار قىلىش، تىلغا سۈركەش، بېشىغا قويۇش، گەدەن، باشنىڭ ئارقا تەرىپى، قۇلاقنىڭ ئاستىغا سۈرۈپ چېپىش لازىم.

ئىككىنچى خىلى، پەقەت تىلنىڭ ئۆزىلا پالەچ بولىدۇ، شۇ سەۋەبتىن تىلى ئېغىرلىشىدۇ.

ئالامىتى: تۈيغۇ ۋە ھەرىكەتنى مېڭىدىن ئالىدىغان باشقا ئەزالارنىڭ سېزىم ۋە ھەرىكەتلىرى ساغلام بولىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۇال مېڭىنى تازىلاش، ئاندىن قارىمۇچ، نۆشۈدۇر، قىچا، ئاقىرقەرھا، سۆئىتەر، ئاق توغرىغۇ (بۆرە ئەرمىنى)، ئاق تۈزلارنى تىلغا ئوبدان سۈركەش؛ مەزكۇر دورىلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن غار - غار قىلىش لازىم. ھەر ئىككى ئېڭەكنىڭ قۇلاق تۈۋىگە تۈتاش يېرىنى داغلاش لازىم.

ئۈچىنچى خىلى، ئومۇمىي بەدەن پالەچلىكىگە قوشۇلۇپ تىلمۇ پالەچلىنىدۇ.

ئالامىتى: كېسەلنىڭ بارلىق سەزگۈ قۇۋۋەتلىرى تۈتۈقلىشىدۇ، ھەرىكەتلىرىدە دېۋەڭلىك بولىدۇ، تىلى بوشىشىدۇ، ئېغىزىدىن شۆلگەي (شالى) ئاقىدۇ، ئومۇمىي بەدەن پالەچلىكى كۈچلۈك بولسا، كېسەل سۆزلىيەلمەيدۇ، ئاجىز بولسا، سۆزىدە ئۆزگىرىش، تىل كالۋالىشىش ئەھۋاللىرى پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: ئومۇمىي بەدەن پالەچ كېسەللىكى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىش، مۇۋاپىق دورىلار بىلەن غار - غار قىلىش ۋە تىلغا سۈركەش لازىم.

تۆتىنچى خىلى، قويۇق ھۆللۈك تىلغا يىغىلىپ، تىلنى سوزالتىپ قاتۇرۇپ قويىدۇ.

ئالامىتى: تىل ئېغىر بولىدۇ، تىلنى ئىختىيارىي ھەرىكەتلەندۈرگەندە تەسلىكتە ھەرىكەتلىنىدۇ. چۈنكى ماددىنىڭ ئېغىرلىقى قارىمۇقارشىلىق پەيدا قىلىدۇ، قېتىپ قېلىش تىلنىڭ كۆتىكى تەرەپتە بولسا، تىل قىسقا ۋە سېمىز بولىدۇ؛ ئەگەر تىلنىڭ ئاياغ

تەرىپىدە بولسا تىل ئۇزىراپ قالغان بولىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال مۇناسىپ كۈمىلاچ، ئايارەج، غار ـ غار دورىلىرى ئارقىلىق مېڭىنى تازىلاش، ئاندىن سېرىقچېچەك، بابۇنە ياغلىرى بىلەن غار ـ غار قىلىدۇرۇش لازىم. تىلنى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى نېرۋىلار ئۇنگەن ئورۇن ـــ باشنىڭ ئارقا تەرىپىگە قىزىق سۇ قۇيۇپ بېرىش لازىم، شۇنىڭ بىلەن پەيلەر يۇمشايدۇ، ماددا ھەم يۇمشاپ چىقىشقا لايىقلىشىدۇ. تىلنىڭ ئۆزىدىن ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن ئۆرۈك مېغىزىنىڭ يېغىنى تىلغا سۈركەش ۋە ئېغىزدا تۇتۇش لازىم.

بەشىنچى خىلى، تىلنىڭ ئېغىرلىشىپ، سۆزلەشنىڭ ئۆزگىرىشى ـــ سەرسامدىن كېيىن ياكى سەرسامغا ئېلىپ بارغۇچى بەرسامدىن كېيىن پەيدا بولىدۇ. مەزكۇر كېسەللىكنىڭ مېڭە يالليۇغىدىن كېيىن پەيدا بولۇشنىڭ سەۋەبى شۇكى، مېڭىدىن ئارتۇق ماددىلار بوھران تەرىقىدە نېرۋىلار تەرەپكە قۇيۇلىدۇ.

داۋالاش: بۇ خىل تىل ئېغىرلىقنىڭ كونا بولغىنى داۋانى قوبۇل قىلمايدۇ. يېڭى پەيدا بولغىنىنى داۋالاش ئۈسۈلى: تاشتۇز، نۆشۈدۇر ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش شۆلگەي ئاقتۇرۇپ، قويۇق ماددىلارنى يوقاتقۇچى نەرسىلەرنى تىلغا سۈركەشتىن ئىبارەتتۇر.

ئالتىنچى خىلى، تىل تېگىدىكى ئىلىنچىق تاناپنىڭ قىسقا بولغانلىقى تىل ئېغىرلىقىغا سەۋەب بولىدۇ، بۇ ئىلىنچىقنىڭ قىسقا بولۇشى يا تۇغما بولىدۇ ياكى شۇ جايغا يىرىڭلىق جاراھەت پەيدا بولۇپ، تاتۇق قالدۇرغانلىقتىن تارتىشىپ قالىدۇ، بەزىدە ئۇ ئىلىنچىقنىڭ ئۇچى تاكى تىلنىڭ ئۇچىغا قەدەر چاپلىشىقلىق بولىدۇ. بەزىدە تىلنىڭ ئۇچىسى بۇ ئىلىنچىقتىن خالىي بولسىمۇ، ئەمما تىل دېگەندەك كېڭىيەلمەيدۇ. تىل ئېغىزدىن چىقالمىسا، يەنە قايتىپ ئۇرۇلۇپ گالغا يېتەلمىسە، مەقسەتكە لايىق سۆز قىلىش قىيىندۇر.

داۋالاش: مەزكۇر ئىلىنچىقنى تىلنىڭ ئۇچى تەرەپتىن بىرئاز توغرىسىغا قارىتىپ نەشتەر بىلەن كېسىش لازىم. كېسىشتە نەشتەرنىڭ چوڭقۇر ئولتۇرۇپ كەتمەسلىكىگە دىققەت قىلىش كېرەك. چۈنكى نەشتەر چوڭقۇر ئولتۇرۇپ كەتسە، ھەرىكەتلىك تومۇرلار ئېچىلىپ كېتىپ قانىنى توختىتىش قىيىن بولىدۇ. ئىلىنچىقنى كېسىشتە تىل ئېغىزدىن چىقىپ ئۇستۈنكى چىشلارغا ئۇرۇلۇپ يېتەلىگۈدەك كېسىلسە بولىدۇ. چۈنكى ئىلىنچىقنىڭ شۇنچىلىك كېسىلگىنى تىلنىڭ ھەرىكىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ. ئىلىنچىقنى كەسكەندىن كېيىن قانىنى توختىتىش ئۈچۈن يۇمشاق سالايە قىلىنغان زاك ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش قۇرۇق دورىلارنى سېپىش لازىم.

يەتتىنچى خىلى، تىلدىكى قاتتىق ئىششىق سەۋەبىدىن بولغان تىل ئېغىرلىقى. بۇنداق ئىششىق مەيلى باشلىنىشتا قاتتىق بولغان بولسۇن، مەيلى كېيىن قاتتىقلىققا ئايلانغان بولسۇن، ھەر ئىككىسىدىمۇ تىل ئېغىرلىشىپ قالىدۇ.

بەزىدە تىل جاراھەتلىنىپ، جاراھەت پۈتۈپ ساقايغاندىن كېيىن شۇ جايغا تۇگۇنچەك

پەيدا بولۇش بىلەنمۇ تىل ئېغىرلىشىدۇ.

داۋالاش: قاتتىقلىقنى ۋە تۆگۈنچەكنى يوقىتىش ئۈچۈن مۇناسىپ لوئابلارنى ۋە ياغلارنى ئىشلىتىش لازىم.

سەككىزىنچى خىلى، باشنىڭ ئارقا تەرىپىگە تاياق تېگىش ياكى ئوڭدىسىغا يىقىلىش سەۋەبىدىن تىلنى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى نېرۋىلار ئۈزۈلۈپ تىل ئېغىرلىشىدۇ، بۇ چاربىسىزدۇر.

§ 4 . تىل چوڭىيىپ قېلىش

كېسەل كىشىنىڭ تىلى ئېغىزىغا سىغماي، ئېغىزىدىن تاشقىرى چىقىپ تۇرۇش دەرىجىسىگە يېتىپ بارىدۇ.

سەۋەبى: باشتا تىل تەرەپكە ئارتۇق ھۆللۈكلەر چۈشۈپ، تىلنىڭ تەركىبىي قىسىملىرى مەزكۇر ھۆللۈكنى ئۆزىگە شۇمۇرۇۋالىدۇ - دە، تىل چوڭىيىپ قالىدۇ.

داۋالاش: ھارارەت بەلگىلىرى كۆرۈلسە، تىلنىڭ تەركىبىي قىسىملىرىغا سۇمۇرۇلگەن ھۆللۈك قان بولسا، ئۇنداقتا قانىنى كېمەيتىش، ئاندىن ئۇنىڭغا ئۇلاپ، قۇرۇق ھۇممار، پورتىخاللارنى ۋە شۇلارغا ئوخشاش شۆلگەي ئاقتۇرغۇچى ۋە شالۋاقىنى يوقاتقۇچى نەرسىلەرنى، مەسىلەن: ئاچچىق ئانار ۋە باشقىلارنى تىلغا سۈركەش لازىم.

ئەگەر كېسەلدە ھارارەت بولماي، مەزكۇر سۈيۇقلۇق ۋە ھۆللۈكلەر بەلغەم خاراكتېرلىك بولسا، ئۇ ھالدا ئايارەجلەر ئارقىلىق بەلغەمنى چىقىرىش، ئاندىن كېيىن تۇز، سىركە، زەنجىۋىللەرنى بىرلەشتۈرۈپ، تىلغا سۈركەش ياكى نۆشۈدۈرنى سىركىگە ياكى كاۋاۋچىنغا ئارىلاشتۇرۇپ سۈركەش لازىم.

§ 5 . تىل بوشىشىپ كېتىش

بۇ كېسەللىك يۇقىرىدا پالەچتىن بولغان تىل ئېغىرلىقى قاتارىدا بايان قىلىنغان بولسىمۇ، لېكىن بەزى نۇقتىلىرىنى روشەنلەشتۈرۈش ئۈچۈن بۇ يەردە ئالاھىدە بىر بۆلۈم قىلىپ بايان قىلىندى.

داۋالاش: ئېچەكنىڭ تېگىگە ئوتلۇق لوڭقا قويۇش، قىچا بىلەن ھەسەل ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش دورىلار بىلەن غار - غار قىلىش لازىم. لېكىن لوڭقا قويۇشتا ئاۋۇال بەدەننى تازىلاپ، ئاندىن قويۇش لازىم. تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن غار - غار قىلىسىمۇ ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. نۆشۈدۈر، قارىمۇچ، ئاقىرقارھا، قىچا، ئاق توغرىغۇ، زەنجىۋىل، سىيادان، سۆئىتەر، مەرزەنجۇشلارنى بارا‌ۋەر مىقدارىدا ئېلىپ سوقۇپ، سۇدا قاينىتىپ غار - غار قىلىنىدۇ.

§ 6 . تىل ئاستى پاقىسىمان ئۆسمىسى

بۇ ــ بەزگە ئوخشاش بىر خىل قاتتىق ئۆسۈك بولۇپ، تىلنىڭ تېگىگە پەيدا بولىدۇ. بەزىلەرنىڭ قارىشىچە، بۇ ئۆسمە پاقىنىڭ بېشىغا ئوخشايدۇ. ئەگەر مەزكۇر ئۆسمە چوڭايسا، سۆز قىلىشتىن توسىدۇ.

سەۋەبى: شىلىمشىق بەلغەم ياكى قاننىڭ يېنىك قىسىملىرى تارقاپ كېتىپ، قالدۇقلىرى قېتىپ قېلىپ ئۆسمىگە ئايلىنىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر قان غالىب بولسا قاننى كېمەيتىش، سۈرگە بېرىش، ئاندىن يۇمشاتقۇچى دورىلارنى مەسىلەن: سۆئىتەر، زۇپا، تۇز، ئانار پوستى قاتارلىقلارنى ۋە گۆشخور دورىلار مەسىلەن: نۆشادۇر، كۆيدۈرۈلگەن زاك، زەنكار، سەۋسەن يىلتىزى، مۇرمەككىلەرنى سىركىگە قوشۇپ مەزكۇر ئۆسمىگە سۈركەش لازىم، ئەگەر بۇ چارىلەر بىلەن ساقايمىسا، يەنە بىر چارىسى ئوپېراتسىيە قىلىشتۇر. بۇنى كېسىپ چىقارغاندىن كېيىن سىركە ۋە سۇلار بىلەن ئاغزىنى چايقاپ، جاراھەتنى مۇداپىئە قىلىش، جاراھەتلەرنى پۈتتۈرگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم.

مەزكۇر ئۆسمىنى ئوپېراتسىيە قىلىشتا تىلنىڭ ئۈستىدىكى ئىككى ھەرىكەتلىك تۆمۇر كېسىلىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن ئۇنى ئىلغۇ ئەسۋاب بىلەن ئىلىپ، بىر تەرەپكە قايرىپ قويۇپ، ئاندىن ئۆسمىنى ئېھتىيات بىلەن ئېلىش لازىم. چۈنكى مەزكۇر تومۇرلار كېسىلىپ كەتسە، قان توختىماي ئۆلۈم ھادىسىسىنى كەلتۈرۈش خەۋپى بار.

ئەسكەرتىش: بەزىدە تىلنىڭ ئاستىغا بىر خىل يۇمشاق ئۆسمە پەيدا بولىدۇ، ئەگەر بۇنى يېرىپ ھۆللۈك چىقىرىۋېتىلسە، بىرقانچە ۋاقىتتىن كېيىن يەنە تولۇپ قالىدۇ.

داۋالاش: يۇقىرىقى ئۆسۈك ھەققىدە ئېيتىلغان دورىلارنى ئىشلىتىشكە بولىدۇ، ئەمما ھەممىدىن ياخشىراق ئۇسۇل شۇكى، ئاۋۋال ئۇنى نەشتەر بىلەن يېرىپ، سۈيىنى چىقىرىۋېتىپ، ئاندىن ئۇنىڭ قېپىنى يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئىككى تومۇرنىڭ كېسىلىپ كەتمەسلىكىگە دىققەت قىلغان ھالدا قايچا ئارقىلىق كېسىپ ئېلىۋېتىش لازىم.

§ 7 . تىل يېرىلىش

سەۋەبى: بۇنىڭ ئىككى سەۋەبى بار. بىرى، مېڭىگە ئارتۇقچە قۇرۇقلۇق پەيدا بولۇپ، ئۇنىڭ تەسىرى نېرۋا ئارقىلىق تىلغا ئۆتۈپ تىل يېرىلىدۇ. تىل يۇمشاق ۋە بوش ئەزا بولغاچقا، ئۇنىڭ يېرىقى چوڭقۇر بولۇپ، بىر نەرسىنى يېيىشتىن توسۇش دەرىجىسىگىمۇ يېتىپ بارىدۇ. ئاچچىق، تۇزلۇق بىر نەرسە تەگكەندە قاتتىق ئېچىشىدۇ ۋە ئاغرىيدۇ.

ئالامىتى: مەزكۇر كېسەللىكتىن ئىلگىرى ئۇيقۇسىزلىق يۇز بەرگەن، مېڭىدە

قۇرۇقلۇق ئالامىتى بار بولىدۇ.

داۋالاش: بىرئاز ئىسپىغۇلنى ئېغىزىدا تۇتۇش، ئارپا سۇيى ئىچىش، كاللا - پاچاق گۆشلىرىنى يېيىش، سۇيىنى ئىچىش، تەرخەمەك كۆپۈكى، بىنەپشە يېغى بىلەن تەييارلانغان قىرۇتىلارنى تىلغا سۈركەش، ئاچچىق - چۇچۇك، ئۆتكۈر تۇزلۇق نەرسىلەردىن ساقلىنىش، مېڭىنىڭ مىزاجىنى تەڭشەشكە تىرىشىش لازىم.

ئەسكەرتىش: تەرخەمەك كۆپۈكى ئېلىش ئۇسۇلى: تەرخەمەكنى ئىككى پارچە قىلىپ بىرىنى بىرىگە سۈركەپ بەرسە، كۆپۈك پەيدا بولىدۇ. مەزكۇر كۆپۈك ھۆل ۋە شىلىمشىق بولغانلىقى ئۈچۈن قۇرۇقلۇق ۋە يىرىقلار ئۈچۈن ھەممىدىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

يەنە بىر سەۋەبى، كۆيگەن خىلتىلار ئاشقازانغا يىغىلىدۇ. ئۇنىڭدىن بۇخاراتلار ئۆرلەپ تىلنى يارىدۇ.

ئالامىتى: ئىسسىمان كېكىرىك كېلىدۇ، غالىب بولغان خىلتىنىڭ تەمىگە قاراپ ئېغىزىنىڭ تەمى ئۆزگىرىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا مەزكۇر خىلت قەي ئارقىلىق چىقىدۇ.

داۋالاش: ماددىغا قاراپ مۇناسىپ دورىلار بىلەن ئاشقازاننى تازىلاش، سەرپىستاننى ئېغىزىدا تۇتۇش، بىرىنچىسىدە ئېيتىلغان دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم.

8 § . تىل قۇرۇش

بۇ كېسەللىك ئىككى خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، بەدەندىكى ھارارەت ۋە قۇرۇقلۇقتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: تىل سېرىق ۋە يىرىك بولىدۇ. سەپرانىڭ باشقا ئالامىتى كۆرۈلىدۇ. بۇ خىلدىكىسى ھەقىقىي تىل قۇرۇقلۇقىدۇر. بۇ كېزىك قىزىتمىسى كېسەللىكلىرىدە پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى، نېلۇپەر سۇيى، شېكەرلەرنى بىرلەشتۈرۈپ تىلغا سۈركەش ۋە ئېغىزدا تۇتۇش لازىم. ئەگەر قاپاق ئۇرۇقىنىڭ ياكى سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسىنى قوشسا ياخشىراق بولىدۇ. سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ ئۇسارىسى، تاۋۇز سۇيى، تەرخەمەك سۇلىرى بىلەن ئېغىزىنى چايقاش مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىككىنچى خىلى، يېلىم خاراكتېرلىك چاپلىشاقلىقى خىلت تىل ئۈستىگە پەيدا بولىدۇ. ئاندىن ھارارەت ئۈنى قۇرۇتىدۇ. ھەقىقەتتە بۇ تىلنىڭ قۇرغاقلىشىشى ئەمەس، بەلكى تىل ئۈستىگە پەيدا بولغان ھۆللۇكنىڭ قويۇقلىشىپ قالغانلىقى بولۇپ، تىل قۇرۇقلۇقى قاتارىغا كىرگۈزۈلدى.

ئالامىتى: تۈكۈرۈك يېلىمەك چاپلىشاقلىقى بولىدۇ.

داۋالاش: سۆگەتنىڭ ياغىچىنى سىركەنجۈبىلە ياكى قوغۇن ۋە شېكەرنىڭ سۇيىدە ھۆل قىلىپ، ئاندىن شۇ ياغاچنى تىلغا سۈركەپ بېرىش لازىم.

9 § . تىل كۆيۈشۈش

بۇ كېسەللىك تۆت خىل سەۋەبتىن كېلىپ چىقىدۇ.
بىرىنچى سەۋەبى، ئاشقازان ئاغزىنىڭ ھارارىتى.
ئىككىنچى سەۋەبى، مېڭىنىڭ ھارارىتى.
ئۈچىنچى سەۋەبى، ئاچچىق، ئۆتكۈر ياكى شور نەرسىلەرنى يېگەنلىك.
تۆتىنچى سەۋەبى، قىزىق خىلتىنىڭ تىلغا قۇيۇلۇشى.

داۋالاش: بۇ كېسەللىكنىڭ ھەممە خىللىرىنى داۋالاشتا ئەڭ توغرا ئۇسۇل شۇكى، سېمىزئوت شىرنىسى، ھۆل يۇمغاقسۈت شىرنىسى، ئىسپىغۇل ۋە بېھى ئۇرۇقلىرىنىڭ لوئابىغا ئوخشاش سوغۇق نەرسىلەرنى ئېغىزدا تۇتۇش، ئۇلارنى پات ـ پات يۆتكەپ يېڭىلاپ تۇرۇش؛ تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، بادام مېغىزى، قوغۇن، قاپاق ئۇرۇقلىرىنىڭ مېغىزلىرىنى تىلغا سۈركەش لازىم.

ئەگەر كېسەللىكنىڭ سەۋەبى قىزىق خىلت بولسا، غار ـ غارلارنى ئىشلىتىش، خىلتىنى يۇمشاتقۇچى چىلانغان دورىلارنى ئىچىش ئارقىلىق شۇ خىلتىنى چىقىرىپ تاشلاش لازىم.

ئاشقازان ئېغىزىنىڭ ھارارىتىدىن تىلىنىڭ كۆيگەندەك ئېچىشىشى كۆپرەك ئۇچرايدۇ. مۇنداق ئەھۋال ئۇچراشقان ۋاقتىدا ئۇنى سوۋۇتۇش ئۇچۇن سوۋۇتقۇچى دورىلارنى ئىچىش كېرەك. مېڭە ھارارىتىدىن بولغان تىلنىڭ كۆيۈپ ئېچىشىشىدىمۇ شۇنداق.

10 § . تىل قىچىشىش

سەۋەبى: كۆيدۈرگۈچى ۋە ئېچىشتۇرغۇچى قىزىق خىلت تىلغا پەيدا بولغانلىقتىن بولىدۇ (بۇ خىلت مەيلى مېڭىدىن قۇيۇلغان بولسۇن، مەيلى ئاشقازاندىن ياكى بەدەننىڭ باشقا قىسمىدىن تىل تەرەپكە ئۆرلەپ چىققان بولسۇن).

ئالامىتى: تىل قىزىق بولىدۇ، ئادەم تىلىنى چىشى بىلەن قاشلىماي تۇرالمايدۇ. قىزىق سۇ بىلەن ئېغىزىنى چايقىغاندا، بىرئاز پەسەيىپ ئارام بېرىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال خىلتىنى تازىلاش، ئاندىن ئېچىشىشنى پەسەيتىش، تىلنىڭ تېرىسىنى يۇمشىتىش، مادداىنى ھۆللەشتۇرۇپ، تارقىلىشقا تەييارلاش ئۇچۇن قىزىق سۇ بىلەن ئېغىزىنى چايقاش؛ سوۋۇتۇش ئۇچۇن سۈتكە بىرئاز شېكەر قوشۇپ، ئېغىزىنى چايقاش؛ يۇمشىتىش، تارقىتىش، سوۋۇتۇش ۋە پەسەيتىش ئۇچۇن سىركە ۋە گۈل يېغى بىلەن ئېغىزىنى چايقاش لازىم.

سېرىق ھېلىلىنى چايناش ۋە تىلغا سۈركەشلەر تىلدىكى قىزىق ماددىلارنى چىقىرىشقا ياردەم بېرىدۇ.

§ 11 . ئېغىز شىللىق پەردىسى سويۇلۇش

بۇ بىر خىل كېسەللىك بولۇپ تىلغا، تاماققا، ئىككى قوۋۇزغا، چىشنىڭ ئارىلىرىدىكى گۆشلەرگە پەيدا بولىدۇ.

سەۋەبى: بەدەندىن چىققان ئەزانى ئېچىشتۇرغۇچى ئۆتكۈر، قىزىق بۇخاراتلار ئەزالارنى يېيىپ تۇرغان نېپىز پەردىنى كۆيدۈرىدۇ ۋە قۇرۇتىدۇ. ئەزانىڭ بىر - بىرىگە تۇتىشىپ تۇرۇشىغا سەۋەب بولغان ھۆللۈكنى يوقىتىپ قويىدۇ. شۇنىڭ بىلەن مەزكۇر ئەزالارنىڭ نېپىز تېرىسى سويۇلىدۇ.

ئالامىتى: ئادەم ئۆزىنىڭ ئېغىزىنى ياكى تاماقلىرىنى لاتا بىلەن سۈركىسە، شۇ ئەزادىن پىيازنىڭ پوستىغا ئوخشاش ئاق، نېپىز تېرىلەر سويۇلۇپ چىقىدۇ، ئەمما ئاغرىمايدۇ.

داۋالاش: مەتبۇخى ھېلىلە بېرىش، ئاس، گۈلنار، قىزىلگۈللەرنى سىركىدە قاينىتىپ، شۇنىڭ بىلەن ئېغىزنى چايقاش لازىم.

§ 12 . ئېغىزغا مۇدۇر چىقىش

سەۋەبى: بۇ كېسەللىكنىڭ مۇھىم سەۋەبى ئۆتكۈرلەشكەن قاندىن ئىبارەت، يەنە ئۇنىڭغا ئازراق سەپرا ئارىلاشقان بولىدۇ. بۇ كېسەللىكتە ئېغىز قاتتىق ئاغرىيدۇ. ھەتتا بىر نەرسە چاينىغىلىمۇ قويمايدۇ.

داۋالاش: كېسەللىكنىڭ ماددىسىنى چىقىرىش ئۈچۈن مەتبۇخى ھېلىلە بېرىش، كېسەللىكنىڭ باشلىنىشىدا قىزىلگۈل، ئىتئۈزۈمى، ئىتئۈزۈمى ياپرىقى، كاسنە ياپرىقى ۋە يىلتىزى، يۇمغاقسۇت، كۆك ماشلارنى سىركىدە قاينىتىپ، سىركىدە ئېغىزنى چايقاش لازىم.

§ 13 . ئېغىز پىشلاقلىشىش

بۇ بىر خىل ھۆل چاقا بولۇپ، ئېغىز ۋە تىلنىڭ تېرىسىدە پەيدا بولىدۇ، بارغانچە تارقاپ كېڭىيىپ، ئېغىزنىڭ ھەممە يېرىنى قاپلاپ كېتىدۇ. بەزىدە ئېغىزنىڭ ئىچكى قاتلىمىغا ئۆتۈپ، ھەتتا قىزىل كېكىردەك ۋە ئاشقازانغىچە چۈشىدۇ.

ئېغىزدا پەيدا بولىدىغان يەنە بىر خىل ھۆل، چىرىتىدىغان چوڭقۇر چاقا بار. سېسىق پۇرايدۇ. جالىنۇس ئۇنى «قۇلاڭ» دەيدۇ. ئەمما كۆپچىلىك پېشقەدەم تېۋىپلار بۇ خىلدىكى ھۆل چاقىنى «ئاكىلە» (گۆشخور يارا) دەيدۇ. ئۇنى باشقا بۆلۈمدە ئايرىم ئېيتىپ ئۆتىمىز.

ئېغىز پىشلاق بولۇش ئۇچ خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، قان ماددىسىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: هارارەت ۋە رەڭگىدە قىزىللىق بولىدۇ. ئېغىزنىڭ ئىچىدىكى پەردىلەر كۆتۈرۈلۈپ قالغاندەك كۆرۈنىدۇ. داۋالاشتا هېلىلە ۋە شاھتەررە قاينىتىلمىسى بىلەن تەبىئەتنى يۇمشىتىش؛ سىماق سۇيى ياكى قىزىلگۈل، يۇمغاقسۇت، كۆك ماش، ئىتئۈزۈمى سېلىپ قاينىتىلغان سىركە بىلەن ئېغىزنى چايقاش لازىم. يەنە قىزىلگۈل، سۇماق، تاباشىر، يۇمغاقسۇت، گۈلنار، كۆك ماش، كاپۇرلارنى يۇمشاق ئېزىپ، چاقىلارغا سېپىش لازىم.

ئەگەر چاقىلار بەتبۇي سېسىق بولسا، ئۇنداقتا ئەزانى داغلىغۇچى دورىلار بىلەن ئېغىزنى چايقىسا، چاقىنىڭ سېسىق قىسىملىرىنى يوقىتىپ، هۆللۈكلىرىنى قۇرۇتىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن سىركە، نۆشادۇر، تۇز ياكى زەمچە بىلەن ئېغىزنى چايقاش لازىم. ئەگەر سىركىنىڭ ئېچىشتۇرۇشىدىن ئېھتىيات قىلىنسا، ئۇنىڭ ئورنىغا زەپەر قوشۇلسا بولىدۇ.

ئىككىنچى خىلى، بۇ خىل چاقىنىڭ ماددىسى بەلغەمسىمان تۇزلۇق هۆللۈك بولۇپ، تۇزلۇقلۇقى بىلەن هۆل چاقا پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى: چاقىنىڭ رەڭگى ئاق، ئاغرىقى كەمرەك بولىدۇ. ئېغىز پەردىلىرى ئىششىق كۆپۈشكەنلىكتىن بوش ئىششىققا ئوخشايدۇ.

داۋالاش: كېسەلنىڭ ئىچىنى سۇرۇش ئۈچۈن هەببى سەبرە بېرىش، ئاقىرقەرها بىلەن غار ـ غار قىلىش، مامىرانچىنى، هېلىلە، ئاقىرقەرهالار سېلىپ قاينىتىلغان سىركە بىلەن ئېغىزنى چايقاش لازىم. چۈنكى مەزكۇر سىركە بەلغەمنى ئېرىتىدۇ ۋە قۇرۇتىدۇ.

ئۈچىنچى خىلى، كېسەللىكنىڭ ماددىسى كۆيگەن ئىسسىق سەۋدادىن ئىبارەت بولۇپ، بۇ خىلدىكىسى هەممە خىللاردىن يامانراقتۇر.

ئالامىتى: تىلنىڭ رەڭگى قارا بولىدۇ، ئاغرىيدۇ، قۇرۇيدۇ، ئادەتتىن تاشقىرى ئېچىشىدۇ.

داۋالاش: مەتبۇخى ئەفتىمۇن بېرىپ ئىچىنى تازىلاش لازىم. كېسەللىك باشلانغان چاغدا ماددىنى پىشۇرۇش ۋە يۇمشىتىش ئۈچۈن كالا پاچىقىنىڭ يىلىكى بىلەن مايلاش كېرەك. ئاندىن چاقىلارنى قۇرۇتۇش ۋە پۈتتۈرۈش ئۈچۈن مەككە خېنىسى (هىنا) نىڭ يوپۇرمىقىنى چايناشقا بۇيرۇش، ئاندىن كېيىن خېنە، موزا، ئانار پوستى، گۈلنار، سۇماق، يۇمغاقسۇت سېلىپ قاينىتىلغان سىركە بىلەن ئېغىزنى چايقاش لازىم.

§ 14 . ئېغىز گۆشخور چاقىسى

بۇ بىر خىل هۆل جاراهەت بولۇپ، بەك يامان ۋە سېسىق، ئاز ۋاقىت ئىچىدە كۆپ جايغا تارقايدۇ، ئۇنىڭ ماددىسى قانچىكى يامان بولسا، شۇنچە تېز يامرايدۇ.

سەۋەبى: ئاچچىق ۋە ئېچىشتۇرغۇچى سېسىق خىلىت بولۇپ، باش تەرەپتىن چۈشىدۇ

ياكى بەدەندىن يۇقىرىغا چىقىدۇ، شۇ خىلىت چۈشكەن جاي قارشىلىق كۆرسىتىشتىن ئاجىز كەلگەن سەۋەبتىن گۆشنى چىرىتىدىغان گۆشخور چاقا شەكىللىنىپ چىقىدۇ.

داۋالاش: مەتبۇخى ئەفتىمۇن بېرىش ئارقىلىق ئىچىنى سۈرۈش، ماددىنىڭ ھەيۋىسىنى سۇندۇرۇش ئۈچۈن سىركە، سىماق سۇيى، غوراپ سۇيى بىلەن ئېغىزنى چايقاش، يەنە ئەزانى داغلىغۇچى، قورۇپ قۇرۇتقۇچى دورىلار بىلەن ئېغىزنىنى چايقاش لازىم. شۇنىڭ بىلەن چاقا يامراشتىن توختايدۇ. ئاندىن پەرپىيۇن، سۆرۈنجان دېگەن مۇرەككەپ دورىلارنى ئىشلەتسە، سېپىق ۋە بۇزۇق گۆشلەرنى يوقىتىپ، چاقىنى كىر ۋە يىرىڭلاردىن تازىلايدۇ، ئاندىن ياخشى گۆش ئۈنۈپ ساقىيىدۇ.

مەلھەمى پەرپىيۇن

تەركىبى: سۇ تەگمىگەن ياخشى ھاك بىر ھەسسە، قىزىل زەرنىخ، سېرىق زەرنىخ، سۆگەتگۈلنىڭ قۇرۇق ياپرىقى، ئاقاقىيا ھەربىرى يېرىم ھەسسىدىن ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: مەزكۇر بەش خىل دورىنى يۇمشاق ئېزىپ، ئۈزۈم سىركىسى بىلەن خېمىر قىلىپ، توقىچاقلار ياساپ، سايىدا قۇرۇتۇپ ساقلايدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئېغىز ۋە باشقا ئەزالاردىكى گۆشخور يامان چاقىلار ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: ھاجەت بولغاندا، توقىچاقلاردىن زۆرۈرىيەتكە لايىق ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، چاقىغا ئاز ـ ئاز سېپىلىدۇ.

مەلھەمى سۆرۈنجان

تەركىبى: تاتلىق ۋە ئاچچىق ئانارلارنىڭ پوستى ھەربىرى 42 گرامدىن، موزا، گۈلنار، زەمچە، كۆيدۈرۈلگەن مىسىر قەغىزى، ئاقىرقەرھا ھەربىرى 14 گرامدىن، سۇماق 21 گرام، ھىندى تۇزى، نۆشادۇر ھەربىرى يەتتە گرامدىن ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: مەزكۇر 10 خىل دورىنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەببۇلئاس سىركىسى بىلەن خېمىر قىلىپ توقىچاق تەييارلاپ، سايىدا قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاكىلە ۋە باشقا ھەر خىل ھۆل، يامان چاقىلارغا داۋا بولىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق ـ سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل، قۇرۇق.

ئىشلىتىلىشى: توقىچاقلاردىن ھاجەتكە لايىق ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، چاقىغا ئاز ـ ئاز سېپىلىدۇ.

§ 15 . ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىش

بۇ كېسەللىكتە ياكى ئۈيقۇدا بولسۇن، ياكى ئويغاقلىقتا بولسۇن، ئېغىزدىن كۆپلەپ شالى ئاقىدۇ.

سەۋەبى: ئىككى خىل بولىدۇ.

1. ئاشقازاندىكى هارارەت ۋە هۆللۇكتىن بولىدۇ.

ئالامىتى: قورساق ئاچ بولسا، تاماقنى ئاز يېسە، شالى كۆپىيىدۇ. چۈنكى هارارەت زىيادە بولۇش بىلەن هۆللۇك ئېرىيدۇ. ئاندىن ئۈيقۇدا شالى كۆپ ئاقىدۇ، ئويغاقلىقتا تۈكۈرۈك كۆپ كېلىدۇ، قورساق توق ۋاقتىدا مەيلى ئۈيقۇدا، مەيلى ئويغاقلىقتا شالى ئازراق كېلىدۇ.

داۋالاش: بېهى، غورا، ئانار رۇبلىرىنى ئىچىش، ئالما، بېهىگە ئوخشاش قابىز مېۋىلەرنى يېيىش، سۇماق، كۆك ماش، قىزىلگۈل، ئاس دەرىخى شاخلىرىنىڭ ئۈچلىرى، ئۈجمە، گۈلنارنى قاينىتقان سۇيى بىلەن ئىغىزنىڭ چايقاش، هۆل كاسىنىنى بىرئاز تۈز بىلەن چالا سوقۇپ يېيىش لازىم. بۇ چارىلەرنىڭ هەممىسى هارارەتنى پەسەيتىش، هۆللۈكنى قۇرۇتۇپ يوقىتىش ئۈچۈندۇر.

2. بەلغەم خاراكتېرلىك سوغۇقلۇق ۋە هۆللۈك ئاشقازانغا كۆپلەپ يىغىلغان سەۋەبتىن شالى ئاقىدۇ.

ئالامىتى: تاماقنى هەزىم قىلىشى ئاجىز بولىدۇ. شالى شىلىمشىق ۋە قويۇق كېلىدۇ. ئىغىزنىڭ تەمى ئاچچىق - چۈچۈك بولىدۇ.

داۋالاش: سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزلىرىنى قاينىتىپ ئىچىپ قەي قىلىش، جاۋارىش كۆمۈنى، جاۋارىش پۈدىنىلەرگە ئوخشاش ئىسسىق جاۋارىش ۋە ئىترىپىللارنى يېيىش، بۇغداي تالقىنىنى بىرئاز قىچا بىلەن يېيىش، ناشتىدا ئاچچىقسۇدىن بىرئاز ئىچىش، كۈندۈر، مەستەكىلەرنى چاينىاش لازىم.

16 § . ئىغىز پۇراش

بۇ بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، ئىغىزدىن سېسىق بۇي كېلىدۇ. بۇ كېسەللىك سەۋەبىگە قارىتا ئالتە خىل بولىدۇ.

سەۋەبى:

1. يات هارارەت ئاشقازانغا چۈشۈپ، ئاشقازان گالىنىڭ ئەتراپلىرى ۋە چىشنىڭ تۈۋىلىرىدىكى هۆللۈكلەردىن غالىب كېلىپ، مەزكۇر هۆللۈكلەرنى بۇزىدۇ ۋە سېسىتىپ قويىدۇ.

ئالامىتى: بىر نەرسە يېمەك بىلەن پۇراش كېمىيىدۇ ۋە بۇ خىلدىكى ئىغىز سېسىقلىقىدا خىلىت كۆپىنچە چىشنىڭ تۈۋىلىرىدىكى گۆشلەرگە، چىشنىڭ ئۆزىگە ئۆتۈش بىلەن چىشلىرى قارىيىپ كېتىدۇ.

داۋالاش: هەر ئەتىگەندە خۇۋەينى گۈلىنىڭ چۈلىسىنى ئىچىش لازىم. چۈنكى بۇ ئاشقازاننى ناهايىتى سوۋۇتىدۇ. ئىسسىق هۆللۈكلەرنى ئاققۇزۇپ چىقىرىدۇ. ئارپىنىڭ تالقىنىنى مۇز سۇيىگە چىلىپ، بىرئاز شېكەر قوشۇپ ئىچىش، تەرخەمەك، ئەينۇلا،

شاپتوۇل، تاۋۇزلارنى يېيىشمۇ كېسەللىك ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاشقازاندىكى ھارارەت ۋە ئاچلىق كۆپ بولمىسۇن ئۇچۇن تاك ئېتىشى بىلەن بىر نەرسە يېيىش لازىم.

2. سېسىق بەلغەم ئاشقازانغا يىغىلىپ، ئۇنىڭدىن سېسىق پۇراقلار ئۆرلەپ چىقىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئېغىز سېسىق پۇرايدۇ.

ئالامىتى: بىر نەرسە يېسە، ئېغىزىنى يۇسا سېسىقلىق پەسەيمەيدۇ، ئەگەر پەسەيسىمۇ ئاز پەسىيىدۇ، چۇنكى بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى بىر نەرسە يېمەك ۋە ئېغىزنى يۇيۇش بىلەن يوقالمايدۇ.

داۋالاش: تۇزلۇق بېلىقنى يېگەندىن كېيىن تۇرۇپ، لويلا ماش، سېرىقچېچەكلەرنىڭ قاينىتىلمىسىنى ئىچىپ، ئارقىدىن قەي قىلىش، ئايارەج پەيقىرا، ھەببى پەيقىرا، سەبرىلەرنى ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق ئىچىنى بوشىتىش لازىم. سەبرە چىلانغان سۇنى شەربىتى ئەپسەنتىن بىلەن ئىچسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاشقازانىنى، ئىچ ئەزانى تازىلىغاندىن كېيىن يۇمشىتىلغان زەنجۇبلىنى يېيىش، داۋاملىق ئىتىرىغىل سەغرى، گۇلقەنت ھەسىلى، سىركەنجۇبىل ھەسەللىرىنى ئىستېمال قىلىش لازىم. بۇ كېسەللىكتە ئاشقازانىنى قۇرۇتقۇچى تاماقلار بىلەن ئوزۇقلىنىش لازىم. مەسىلەن: كاۋاپ، دورا - دەرمان كۆپ سېلىنغان قورۇما ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى يېيىش لازىم.

3. بۇزۇق ۋە سېسىق ئۆتكۇر ھۆللۇك باشتىن چىشنىڭ ئارلىرىدىكى گۆشلەرگە قۇيۇلۇپ، ئۇنى بۇزىدۇ، يەيدۇ ۋە سېستىدۇ.

ئالامىتى: بۇ خىلدىكى كېسەل ئەگەر ئاچچىق، شورلۇق نەرسە بىلەن ئېغىزىنى چايقىسا، شىلىمشىق، سېسىق ھۆللۇكلەر مەزكۇر گۆشلەردىن ئاجرىلىپ جاۋغايلارغا كېلىدۇ. شۇنىڭ بىلەنمۇ ئېغىزىنىڭ سېسىق پۇرىشى توختىمايدۇ، لېكىن بىرئاز پەسىيىدۇ. سېسىقلىقنىڭ توختىماسلىقنىڭ ئىككى سەۋەبى بار. بىرى، بۇزۇق ھۆللۇكلەر ئېغىزنى چايقاش بىلەن چىشنىڭ ئارلىرىدىكى گۆشلەردىن يوقالسىمۇ، ئۇنىڭ ئورنىغا باش تەرەپتىن يەنە بۇزۇق ھۆللۇكلەر كېلىپ تۇرىدۇ. يەنە بىرى، چىشنى ئوراپ تۇرغان پەيلەرنىڭ ئەتراپىدا بۇزۇق ھۆللۇك ئورۇنلاشقان بولىدۇ. ئېغىزنى چايقايدىغان دورىنىڭ تەسىرى ئۇ يەرگە يېتەلمەيدۇ.

داۋالاش: مېڭىنى، ئېغىزنى تازىلاش ئۇچۇن ئايارەجلەرنى يېيىش لازىم. باش تەرەپتىن چىشنىڭ تۇۋۇلىرىگە قۇيۇلىدىغان ماددىنى قوبۇل قىلماسلىق، چىشنىڭ تۇۋۇلىرىنى قۇۋۇۋەتلەش ئۇچۇن ئاس دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقى ۋە گۈلنار سېلىپ قاينىتىلغان سىركە بىلەن ئېغىزنى چايقاش لازىم. ئەگەر شۇ سىركىگە ئۇزۇمنىڭ شىرنىسى قوشۇلسا ياخشىراق بولىدۇ. ئاندىن ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىش، چىشنىڭ ئارلىرىدىكى گۆشلەرنى قۇۋۇۋەتلەش ئۇچۇن ھەببى مىشكىنى ئېغىزدا تۇتۇش لازىم.

ھەببى مىشك

تەركىبى: پىلپىل، قەلەمپۇر، خولىنجان، ئاقىرقەرھا ھەربىرى سەككىز پۇڭدىن، قىزىلگۈل، سەندەل، سېرىق ھېلىلە ھەربىرى 6 . 5 گرامدىن، تاباشىر تۆت پۇڭ، ئىپار،

كاپۇر ھەربىرى بىر پۈكدىن ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: مەزكۇر دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، بېھى سۇيى ۋە گۇلابلار بىلەن خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوكۇلۇقىدا كۇمىلاچ قىلىپ ساقلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئېغىز سېسىقلىقنى يوقىتىپ، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىش.

تەبىئىتى: ئىسسىق ۋە سوغۇقلۇقى مۆتىدىل، قۇرۇق.

ئىشلىتىلىشى: ھاجەت بولغاندا بىر دانە ياكى ئىككى دانە كۇمىلاچنى ئېغىزىدا تۇتىدۇ.

4. چىشنىڭ ئارىلىرىدىكى گۆشلەرگە سېسىق پۇراق پەيدا قىلغۇچى مىزاج ئۆزگىرىش پەيدا بولۇپ، مەزكۇر گۆشلەردىكى ھۆللۇكلەرنى بۇزىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئېغىز سېسىق پۇرايدۇ. بۇ خىلدىكى ئېغىز سېسىقلىق كېسەللىكىدە داۋاملىق چىشنىڭ تۇۋىلىرى قاناپ تۇرىدۇ.

داۋالاش: ھېلىلە قاينىتىلمىسىنى بېرىش، ئاس يوپۇرمىقى بىلەن گۇلنار سېلىپ قاينىتىلغان سىركىدە ئېغىزنى چايقاش لازىم.

ئەگەر چىشنىڭ تۇۋىلىرىگە يىرىڭلىق چاقا پەيدا بولغان سەۋەبتىن ياكى ئۇنىڭغا ناچار ۋە يامان ھۆللۇك قويۇلغان سەۋەبتىن چىشنىڭ تۇۋىلىرىدە سېسىقلىق ئورنىشىپ كەتكەن بولسا، ئۇ ھالەتتە ئاكىلە (گۆشخور چاقا) نىڭ دورىلىرىنى قوللىنىش لازىم. سەۋەبنىڭ كۇچلۇك ۋە ئاجىزلىقىغا قارىتا دورىلارنى ياكى ئاجىز دورىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. مەسىلەن: كېسەللىكنىڭ سەۋەبى كۇچلۇك بولۇپ، ھۆللۇك ۋە يىرىڭ كۆپ بولسا، ئۇ ھالەتتە يۇقىرىدا ئاكىلە كېسەللىكىدە ئېيتىلغان پەلدىيۇن دېگەن دورىنى ئىشلىتىش لازىم. سەۋەب نورمال بولسا، ئۇ ھالەتتە موزا، تاباشىر، قىزىلگۇل، ئاقاقىيالارنى ئېزىپ سېپىش لازىم.

سەۋەبى ئاجىز بولسا، كۆك ماشىنىڭ ئۇنى، ئارپا ئۇنى قاتارلىقلارنى سەپسىمۇ بولىدۇ. ئەمما ئالدى بىلەن سىركىدە ئېغىزنى چايقاپ، ئاندىن يۇقىرىقى سېپىلىدىغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك.

5. چىشنىڭ ئۆزىگە ناچار ھۆللۇكلەر ئۆتۈپ چىشنى يەيدۇ ۋە سېسىتىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر بۇزۇقلۇق چىشنىڭ ئۆزىگە ئۆتكەن بولۇپ، ئاپەت يەتكەن چىش پۈتۈنلەي بۇزۇلغان ياكى كۆپرەكى بۇزۇلغان بولسا، ئۇ ھالەتتە شۇ چىشلارنى يۇلۇپ ئېلىۋېتىش كېرەك.

ئەگەر بۇزۇقلۇق بەزى ئەجزالىرىدا بولسا، شۇ بۇزۇلغان يەرلىرىنى مەخسۇس ئەسۋاب بىلەن قىرىش لازىم. ئاندىن مادداللارنى يۇمشىتىش ۋە چىشنى تازىلاش ۋە پارقىرىتىش ئۈچۈن بۇ كېسەللىك يوقالغۇچە دەريا كۆپۈكى، تاشتۇز، سەدەپ كۇلى قاتارلىقلارنى چىشقا سۈرۈش لازىم. ئېغىزنىڭ سېسىق بۇيىنى يېپىش ئۈچۈن ئاس، موزا، سەئىدى كۇفى، مەستىكى، قىزىلگۇل، رامەكلەردىن تەييارلانغان سۇنۇن (چىش تالقىنى) بىلەن چىشلىرىنى يۇيۇپ تۇرۇش كېرەك (دامەك بىر خىل توقىچاق دورا بولۇپ، موزا، ئانار

پوستى، قارا زاك، سەمغى ئەرەبى، شىنىلەردىن تەييارلىنىدۇ).
6. ئۆپكىنىڭ سېسىقلىقى سىل كېسەللىكىنىڭ ئاخىرىدا پەيدا بولىدۇ.

17 § . ئۇستۇنكى تامغاق ئىششىقى

بۇ كېسەللىكتە ئۇستۇنكى تامغاققا ئىششىق پەيدا بولىدۇ. بۇ ئىككى خىل سەۋەبتىن كېلىپ چىقىدۇ.

بىرىنچى خىلى، ئىسسىق ۋە ئۆتكۈر قاندىن پەيدا بولىدۇ.

ئىككىنچى خىلى، بىرئاز ھارارەتكە ئىگە ھۆللۈكتىن بولىدۇ.

ئالامىتى: قاندىن بولغىنىدا تامغاق قىزىل بولىدۇ ۋە ئاغرىيدۇ.

داۋالاش: ھېلىلە ۋە شاھتەررە قاينىتىلمىسى ئارقىلىق ئىچىنى ماڭدۇرۇش لازىم. ماددىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن باشلىنىش ۋاقتىدا ئاس يوپۇرمىقى، قىزىلگۈل، گۈلنار، ئىتئۈزۈمىنىڭ يىلتىزى قاتارلىقلارنى سېلىپ قاينىتىلغان سىركىدە ئېغىزنىنى چايقاش ۋە تاباشىر، قىزىلگۈل، سېمىزگىوت ئۇرۇقى، نىشاستە، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، كۆك ماش ئوتى، بىرئاز كاپۇرلار بىلەن تەييارلانغان قابىز زورۇرىنى تامغاققا سېپىش لازىم. ئاخىرىدا بابۇنە، بىنەپشە، تۇخۇمى مۇر، پۇنۇس، خىيارشەنبەرلەرنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن ئېغىزنىنى چايقىسا، قالدۇق ماددىنى تارقىتىدۇ. ھۆللۈكتىن بولغىنىنىڭ ئالامىتى شۇكى، ئىششىق يۇمشاق ۋە ئاق بولىدۇ، ئاغرىق بولمايدۇ.

داۋالاش: ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج بېرىش لازىم. ئاندىن يۇلغۇن مېۋىسى، ئاقسىرقەرھالارنى ئارىلاشتۇرغان ئاچچىقسۇ بىلەن غار ـ غار قىلسىمۇ ئەزانى قورۇيدۇ، قۇۋۇۋەتلەيدۇ، ماددىنى پارچىلايدۇ ۋە تارقىتىدۇ.

ئالتىنچى باب كالپۇك كېسەللىكلىرى

كالپۇك پەي، گۆش، سېرىقئەت، ھەرىكەتلىك تومۇر، ھەرىكەتسىز تومۇرلاردىن تەركىب تاپقان. ئۇنىڭ خىزمەتلىرى ئېغىزنى يېپىش، چاينالغان نەرسىنى ساقلاش، شۆلگەي (شالى) نى توختىتىش، سۆزلەشكە ياردەم بېرىش، چىراينى گۈزەل كۆرسىتىشتىن ئىبارەتتۇر.

بۇ باب 10 پاراگرافنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

§ 1 . كالپۇك ئاقىرىپ قېلىش

سەۋەبى: بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى قانىنىڭ بۈزۈلغانلىقى، خام بەلغەم خۇسۇسىيەتلىك ھۆللۈكنىڭ ۋە باش، يۈز ئەزالىرىدىكى ھارارەتنىڭ كېمەيگەنلىكىدىندۇر. چۈنكى مەزكۇر ئەزالارنىڭ ھارارىتى كېمەيگەن چاغدا يېگەن ئوزۇقنى ئۆزگەرتكۈچى قۇۋۋەت ئاجىزلىشىدۇ ـ دە، يېگەن ئوزۇقنى ئوزۇقلانغۇچى ئەزانىڭ رەڭگىگە ئۆزگەرتەلمەيدۇ. كالپۇكنىڭ رەڭگى قىزىل بولغانلىقى ئۈچۈن، ئۆزگەرتكۈچى كۈچەك بىرئاز يېتەرسىزلىك پەيدا بولسا، كالپۇكتا ئاقلىق سېزىلىدۇ. باشقا ئەزالار ئۇنداق ئەمەس. باشقا ئەزالاردا سەۋەب كۈچلۈك بولمىغۇچە ئاقلىق يېرىم ھالدا كۆرۈلمەيدۇ.

داۋالاش: بەلغەمنى چىقارغۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىش، بولۇپمۇ كۆكتاتلاردىن ياسالغان ھەدىسەدىن، يېغى يوق شىلىمشىق نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم. بولۇپمۇ ئاقلىق كالپۇكنىڭ تېرىسى سويۇلۇش بىلەن بىللە بولسا، يەنە تەبئىي ھارارەتنى ئويغىتىش، بەلغەم خۇسۇسىيەتلىك خىلىتنى يۇمشىتىش ئۈچۈن سۈمبۈل رۇمى يېغى، گۈلخەيرى يېغى، يەسمەن يېغى، زەپەر يېغى قاتارلىقلارنى بۇرنىغا تېمىتىش لازىم.

§ 2 . كالپۇك يېرىلىش، سويۇلۇش ۋە كالپۇك قۇرۇش

سەۋەبى: كالپۇكنىڭ يېرىلىشى ۋە قۇرۇشنىڭ سەۋەبلىرى تىل يېرىلىش ۋە قۇرۇشنىڭ سەۋەبلىرىگە ئوخشايدۇ. بۇ يۇقىرىدا تىل يېرىلىش ۋە قۇرۇش كېسەللىكلىرى بايانلىرىدا ئېيتىلدى، داۋالاش ئۇسۇللىرىمۇ شۇنىڭغا ئوخشاش.

كالپۇك تېرىسى سويۇلغانلىقى ئەڭ ياخشىراق چارىسىنى بېھى ئۇرۇقى، لەيلىقازاق،

زىغىرلارنىڭ شىرنىسىنى چىقىرىپ كالىپۇكقا سۈركەش؛ ئۆردەك ياكى مېكىيانىنىڭ يېغى بىلەن تەييارلانغان قىرۇتى (موم يېغى) نى چېپىشتۇر. ماددىنى يۇقىرىدىن تۆۋەن تەرەپكە تارتىش ئۈچۈن بىنەپشە يېغىنى كىندىك ۋە مەقئەتلىرىگە سۈركەش لازىم. بىنەپشە يېغى بۇ جەھەتتە ھەممىدىن ياخشى پايدا قىلىدۇ.

بۇ كېسەللىك ئۈچۈن تەجرىبىدىن ئۆتكەن دورا موزا، سەفىداپ، نىشاستە، كەتىرالارنى يۇمشاق ئېزىپ، توخۇ يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، كالىپۇكقا قويۇش، يېرىلغان ۋە سويۇلغان جايىنى ھاۋا تەسىر قىلدۇرماسلىق لازىم. ھەر قانداق بىر چاپىدىغان دورىنى كالىپۇكقا چاپلاندا ۋە قويغاندا توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئىچكى پەردىسىنى چاپلان دورىنىڭ ئۈستىگە چاپلاپ قويۇش كېرەك. سامساق، پىياز، تۇز ۋە كېيىك، ئات، ئۆچكە گۆشلىرىدەك سەپرانى قوزغىغۇچى نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم.

§ 3 . كالىپۇكنىڭ لىپىلداپ تارتىشى

بۇ تۆت خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، ئاشقازان قېتىلغان شەكىلدە پەيدا بولىدۇ. غىدىقلىغۇچى بىرەر يات ماددا ئاشقازان تەرەپكە قۇيۇلىدۇ. ئۇنى توسۇش ئۈچۈن ئاشقازان بەزىدە يىغىلىدۇ، بەزىدە ئارام ئېلىش ئۈچۈن كېڭىيىدۇ.

ئالامىتى: بۇ خىلدىكىسى كۆڭۈل ئىلىشىش، ھېچ تۇتۇشلار بىلەن بىللە بولىدۇ. بۇ خىلدىكى كالىپۇك تارتىشىش قۇسۇشنىڭ باشلىنىشىدۇر.

ئىككىنچى خىلى، مېڭىگە بىرەر غىدىقلىغۇچى ماددا تەسىر قىلىپ، مېڭە نېرۋىلىرىنىڭ پائالىيىتى بىلەن كالىپۇكتا تارتىشىش پەيدا بولىدۇ. بۇ خىلدىكىسى لەقۋا (يۇز پالىچى)، سەرئى كېسەللىكلىرىنىڭ باشلىنىش تەرەپلىرىدە كۆرۈلىدۇ.

ئۈچىنچى خىلى، كالىپۇكقا قويۇق يەل پەيدا بولۇپ، كالىپۇكنى ھەرىكەتلەندۈرۈپ لىپىلدىتىدۇ (بۇ ئۈچىنچى قىسمى باش كېسەللىكلىرى بابىدا «ئىختىلاجى مۇتلەق» بۆلۈمىدە سۆزلەندى).

تۆتىنچى خىلى، كالىپۇكتىكى ئىنچىكە تومۇرلار قانغا تولىدۇ، ئاندىن ئۇنىڭغا بىرەر سوۋۇنقۇچى قۇۋۋەت پەيدا بولۇپ، ئۇنىڭدىن ئاجرالغان قان مەنبەلىك بۇخاراتىنى يەلگە ئايلاندۇرىدۇ. يەنە كالىپۇك تېرىسىنىڭ ئۇششاق تۆشۈكلىرىنى زىچلاشتۇرۇپ قويىدۇ. نەتىجىدە يەللەر تارقىلالماي قالىدۇ - دە، شۇنىڭ بىلەن تارتىشىش پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: بۇ كېسەللىكنىڭ بىرىنچى، ئىككىنچى قىسمىدىكى تۇرلىرىدە ئاۋۋال ئاشقازاننى، مېڭىنى تازىلاش، ئاندىن باش كېسەللىكلىرىدىن «ئىختىلاجى مۇتلەق» تە سۆزلەنگەن ئۇسۇل - چارىلەرنى قوللىنىش؛ ئۈچىنچى تۇرىدە: ئۇششاق تۆشۈكلەرنى ئاچقۇچى دورىلارنى كالىپۇكقا سۈركەش، بۇغداي كېپىكى ۋە تۇزنى قىزىتىپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈش؛ جويۇزنى بابۇنە يېغىدا يۇمشاق ئېزىپ چېپىش؛ تۆتىنچى تۇرىدە مۇناسىپ

كۈمىلاچلار، ئايارەجلەر، ھەببى قوقيا، ھەببى شەبيارلارنى بېرىپ ماددىنى چىقىرىش، ئاندىن رۇم بەدىيان، بىنەپشە، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى (بىخ سۇس)، بىستىپايەج، بادرەنجى بۇيا ياپرىقى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ئاپتاپىي گۈلقەنت قوشۇپ ئىچكۈزۈش، كېچىدە تاماق يېمەسلىك، سۈنى كەم ئىچىش، بەدەن تېرىسىدىكى ئۇششاق تۆشۈكچىلەرنى ئېچىشقا تىرىشىش لازىم.

§ 4 . ئىككى كالپۇكنىڭ قورۇلۇپ قېلىشى

بۇ كېسەللىك ئۈچ خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، تۇغما بولۇپ، كىچىك بالىلاردا ماددا كەم بولۇشتىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ خىلدىكىسى كىچىكلىكتە بالىنىڭ ئۆسۈپ چوڭىيىش جەريانلىرىدا تۇزۇلۇپ كېتىدۇ. چۈنكى كىچىك بالىلارنىڭ ئەزالىرى يۇمشاق بولۇپ، ھەر خىل شەكىلنى قوبۇل قىلىش سالاھىيىتىگە ئىگە. تۇزىتىش ئۇسۇلى مۇنداق: يىغىلىپ قالغان كالپۇكنى تەدبىر بىلەن رۇسلاپ، ئەسلىي شەكلىگە كەلتۈرۈپ، شۇ پېتىچە تېڭىپ قويۇلسا تۇزۇلۇپ كېتىدۇ.

ئىككىنچى خىلى، ئىچىدىكى ھۆللۈك ماددا چىقىپ كەتكەن سەۋەبتىن بولىدۇ. بۇ چارىسىزدۇر.

ئۈچىنچى خىلى، كالپۇك ماددىغا تولغان سەۋەبتىن بولىدۇ.

داۋالاش: ماددىنى چىقىرىپ تاشلاش، ئىسسىق ياغلار بىلەن كالپۇكنى ياغلاش لازىم (بۇ ھەقتە «ماددا مەنبەلىك ھۆل تەشەننۇج» تا ئېيتىپ ئۆتۈلدى).

§ 5 . كالپۇك بوۋاسىرى

بۇ كېسەللىك ئىككى خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، تۆۋەنكى كالپۇكتا كىچىك ئۇزۇم دانىسى چوڭلۇقىدىكى رەڭگى بۇزۇق بىر قاتتىقلىق پەيدا بولۇپ، ئوتتۇرىسىدىن يېرىلىدۇ. بۇ خىلدىكىسىدە كېسەللەنگەن كالپۇك تاشقى تەرەپكە ئۆرۈلگەن ھالەتتە بولىدۇ.

ئىككىنچى خىلى، تۆۋەنكى كالپۇكتا شاتۇتقا ئوخشاش قارا ئۇجمە گۆش پەيدا بولىدۇ، ئاغرىمايدۇ. چۈنكى بۇ سەرتان (راك) غا ئوخشاشلا مۇشەك گۆشلەرنىي ئۆلتۈرۈپ، تۇيغۇسىنى يوقىتىپ قويىدۇ. بەزىدە ماددا كۆپ ۋە مۇستەھكەم بولۇشى تۇپەيلىدىن بۇزۇقلۇق يۇقىرىقى كالپۇكقىمۇ ئۆتىدۇ. بەلكى ئۇنىڭ بەزى قىسىملىرىنى ئىگىلەپ ئالىدۇ. سەۋەبلىرى كۆيگەن قان بولۇپ، كالپۇكقا يىغىلىشتىن بۇ خىل كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇللىرى: مەتبۇخى ئەقتىمۇن بېرىپ ماددىنى تازىلاش لازىم. ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىن بوۋاسىرنىڭ رەڭگى قارىمۇ ياكى قىزىلمۇ بۇنىڭغا قارىلىدۇ، ئەگەر رەڭگى قارا بولسا، كالپۇكنىڭ ئۆزىنىمۇ ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن نەشتەر ئارقىلىق كالپۇكنى تىلىش، تىلغاندىن كېيىن قانىنى توختىتىشقا سىركە سۈركەش لازىم. داغلىغانىنىڭ ئورنىنى باسىدۇ. بوۋاسىرنىڭ رەڭگى قىزىل بولسا، نەشتەر ئۇرۇشتىن ساقلىنىش، تۆمۈر ئەسۋاب ئىشلىتىشكە ھەرگىز ئۇرۇنماسلىق كېرەك. چۈنكى بۇنىڭ ماددىسى قان بولۇپ، ھەربىرىدىن تومۇرلار ئەتراپىدىن قوزغالغان بولىدۇ. بۇنداق چاغدا ھەربىرىدىن تومۇرلار تولغان ۋە كۆپكەن ھالەتتە بولغانلىقى ئۈچۈن تۆمۈر ئەسۋاب ئىشلەتكەندە ھەربىرىدىن تومۇرلار كېسىلىپ كېتىپ، قان توختىتىش قىيىنلىشىپ قېلىش خەۋپى بار. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ خىلدىكى كالپۇك بوۋاسىرىدا بەدەننى تازىلىغاندىن كېيىن، زىماتى ئەدەس، مەلھىمى مۇردارسەڭلەرنىلا ئىشلىتىش لازىم.

زىماتى ئەدەس

تەركىبى: كۆك ماش، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، لەيلىقازاق ئۇرۇقى (خىتمى) ھەربىرىدىن باراۋەر مىقداردا، ھاجەتكە لايىق توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى ۋە مېكىيانىنىڭ يېغى ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى تۆت خىل دورىنى سۇدا ئوبدان پىشۇرۇپ، مەزكۇر پىشۇرۇلغان دورىلارنى تۇخۇم سېرىقى ۋە توخۇ يېغى بىلەن ئېزىپ خېمىرغا ئوخشاش قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كالپۇكتىكى بوۋاسىر چاقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

ئىشلىتىلىشى: ھاجەت بولغاندا، كالپۇكقا مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ تېڭىلىدۇ.

مەلھىمى مەدەستان

تەركىبى: مەدەستان، سەفىداپ، زەمچە ھەربىرىدىن باراۋەر مىقداردا، زەپەر يېرىم ھەسسە، ئاق موم، بادام يېغى ھەربىرى ھاجەتكە لايىق ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ، مومنى بادام يېغىدا ئېرىتىپ، ھەممىنى بىرلەشتۇرۇپ مەلھەم قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كالپۇكتىكى بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: ھاجەت بولغاندا مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ كالپۇكقا چېپىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: بوۋاسىر كونىرغان بولۇپ، يۇقىرىقى دورىلار بىلەن ساقايمىسا، ئۇنداقتا كالپۇكنى ئۇزۇنسىغا تىلىپ، ئېلىۋېتىشكە تېگىشلىك جايلىرىنى قايچا بىلەن كېسىپ ئېلىپ، ئاندىن تىكىش لازىم. تىكىشتە تاشقى تەرەپكە ئۆرۈلۈپ قالمىغۇدەك تىكىپ، قىزىلگۈل، زەپەر، خۇنسىياۋشانغا ئوخشاش قان توختاتقۇچى دورىلارنى سېپىپ، ئاندىن جاراھەتنى پۈتتۈرگۈچى مەلھەملەر بىلەن داۋالاش لازىم.

§ 6 . كالپۇك ئىششىقى

سەۋەبى: بۇ خىلىتلارنىڭ كۆيگەنلىكىدىن بولىدۇ.
ئالامىتى: ھەربىر خىلىت كۆيگەنلىكىنىڭ ئالامىتى يۇقىرىدا بىرقانچە قېتىم بايان قىلىنىدى.
داۋالاش: ئاۋۋال ھەربىر خىلىتقا قارىتا سۈرگە بېرىپ، بەدەننى تازىلاش لازىم. بەدەننى تازىلىغاندىن كېيىن ھۆزۈز، بابۇنە، ئارپا ئۇنى، گۈلاب، ئىتئۇزۇمىنىڭ ئۇسارسىغا ئوخشاش خىلىتنى تارقىتىپ، ئەزانى قورۇغۇچى نەرسىلەرنى تېڭىش، ئاخىرىدا بادام يېغى، ئاق موم بىلەن تەييارلانغان مەلھەمنى چېپىش، قىزىق سۇ بىلەن ئوبدان يۇيۇش لازىم. بەلغەم مەنبەلىكىدە سېرىقچېچەك، بابۇنە، ئىكلىلمىلىكلەرگە ئوخشاش تارقاتقۇچى دورىلارنى چېپىش لازىم. سەۋدا مەنبەلىكىدە يۇقىرىدا كالپۇك بوۋاسىرىدا ئېيتىلغان دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم. تارقاتقۇچى ئىسسىق دورىلارنى پەقەت ئىشلەتمەسلىك كېرەك، چۈنكى بۇ ئىششىق بۇ خىلدىكى دورىلار بىلەن تارقىمايدۇ. لېكىن ئىششىقنىڭ زورايماسلىقى ئۈچۈن سوغۇق نەرسىلەرنى قويماي بولمايدۇ. يەنە بۇ كېسەللىكتە تامىقنى كېمەيتىش، كەچلىك تاماقنى يېمەسلىك لازىم.

§ 7 . كالپۇكقا مۇدۇر چىقىش

سەۋەبى: بۇ كېسەللىك ياكى قاندىن ياكى سەپرادىن بولىدۇ.
داۋالاش: مەتبۇخى ھېلىلە ياكى ئەفتىمۇن قاينىتىلمىسى ئارقىلىق تەبىئەتنى ماڭدۇرۇش لازىم.

§ 8 . كالپۇك يىرىڭلىق چاقىسى

سەۋەبى: بۇ چاقىلار كۆپىنچە مۇدۇرلارنىڭ يىرىڭغا ئايلانغانلىقىدىن بولىدۇ.
داۋالاش: سەفىداپ مەلھىمى چېپىش، يەنە مەدەستان، موزا ھەر ئىككىسىنى سوقۇپ، ئاق موم، ئۆرۈك مېغىز يېغى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلانغان قىرۇتنىغا قوشۇپ چېپىش لازىم.

§ 9 . كالپۇك مىزاجىنىڭ خىلىتسىز بۇزۇلۇشى

ئالامىتى: كالپۇكنىڭ مىزاجى ئىسسىقتىن ئۆزگەرسە، كالپۇكلار كۆيۈشىدۇ، سوغۇق ھاۋا ۋە سوغۇق سۇ تەگسە خۇش ياقىدۇ؛ ئەگەر مىزاجىنىڭ ئۆزگىرىشى سوغۇق بولسا،

سوغۇق ھاۋادا، ئەتىگەننىڭ سوغۇقىدا كالپۇكلار كۆكىرىدۇ، سېزىمى يوقىلىدۇ؛ مىزاجنىڭ ئۆزگىرىشى قۇرۇق بولسا، كالپۇكلارنىڭ تېرىلىرى داۋاملىق تارتىشىپ ئېگىز - پەس بولۇپ، نېپىز تېرىلەر سويۇلۇپ قالىدۇ؛ مىزاجنىڭ ئۆزگىرىشى ھۆل بولسا، كالپۇكلار دائىم ساڭگىلاقلىق تۇرىدۇ، كۆكىرىپ كېتىدۇ، بۇ خىلدىكىسى كالپۇكنى ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ - دە، كالپۇك سۆزلەشكە ياردەم بېرەلمەيدۇ.

داۋالاش: كالپۇكنىڭ مىزاجى ئىسسىقتا ئۆزگەرگەن بولسا، ئۇ ھالەتتە زىغىر پاخىلىدىن توقۇلغان رەختنىڭ پارچىسىنى ئوسۇڭ سۇيى، سېمىزئوت سۇيى ياكى ھۆل يۇمغاقسوت سۇيى، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ ياكى كاسنە سۇيى، گۈلاب بىلەن ھۆل قىلىپ، مۇزدا قويۇپ سوۋۇتۇپ كالپۇكقا قويۇش، ئىسپىغۇلنى گۈلابتا نەملەپ، مۇزدا سوۋۇتۇپ چېپىش، ئاق سەندەل، گۈلاب، كاپۇرلار بىلەن كالپۇكنى ھۆللەپ تۇرۇش لازىم.

كالپۇكنىڭ سېزىمى سوغۇققا ئۆزگەرگەن بولسا، ئېزىلگەن ئىپارنى بان يېغى بىلەن ئېزىلگەن ئاقىرقەرھانى يەسمەن يېغى بىلەن، قۇندۇز قەھرىنى نەرگىس يېغى ياكى سەۋسەن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش لازىم. كالپۇكنىڭ مىزاجى قۇرۇققا ئۆزگەرگەن بولسا، بۇنىڭدا ئارپا ئېشى ۋە بادام ياغلىرىنى ئىچكۈزۈش ۋە شۇنىڭدەك ئىسپىغۇل شىرنىسىنى شېكەر بىلەن ئىچكۈزۈش، كالپۇكنى بىنەپشە يېغى، نېلۇپەر يېغى، قاپاق مېغىزىنىڭ يېغى بىلەن داۋاملىق ياغلاپ تۇرۇش ۋە مەزكۇر ياغلار بىلەن تەييارلانغان قىرۇتنى كالپۇكقا چېپىش لازىم. يەنە كالپۇك يېرىقى ئۈچۈن ئېيتىلغان چارىلەرنى قوللىنىش مۇمكىن.

كالپۇكنىڭ مىزاجى ھۆلگە ئۆزگەرگىنىدە يۇز پالىچىنىڭ چارىلىرىنى ئىشلىتىش لازىم. مىزاجنىڭ ئۆزگىرىشى سادە بولسىمۇ، بەدەننى تازىلاشقا تىرىشىش لازىم.

§ 10 . كالپۇك گۆشخور چاقىسى

داۋالاش: ئېغىزدىكى گۆشخور چاقىنى داۋالاشقا ئوخشاش داۋالىنىدۇ. شۇ ماۋزۇغا قارالسۇن.

يەتتىنچى باب چىش ۋە چىش مىلىكى كېسەللىكلىرى

1 § . چىش ئاغرىقى

بۇ كېسەللىك توققۇز خىلدۇر.

بىرىنچى خىلى، ئىسسىق ساددە مىزاج ئۆزگىرىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: ئىككى ئېغىز قىزىق بولىدۇ، ئېغىزىغا سوغۇق سۇ ئالسا، خۇشيېقىپ ئارام ئالىدۇ، چىشنىڭ تۈۋىلىرى ئىششىقسىز قىزىرىدۇ.

داۋالاش: سىركە ۋە گۈلابنى ئېغىزغا ئېلىپ تۇتۇش، ئاغرىقى بەك قاتتىق بولسا، يۇقىرىقىلارغا ئازراق كاپۇر قوشۇپ ئېغىزىغا ئېلىش لازىم. گۈل يېغىنى ئېغىزىدا تۇتسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاغرىقى تېخىمۇ كۈچلۈك بولسا، شۇ ياغدا بىرئاز ئەپيۇننى ئېرىتىپ ئېغىزىدا تۇتسا، ئارام بېرىدۇ. يەنە سىركە بىلەن تۇزنى بىرلەشتۈرۈپ ئېغىزىدا تۇتسا ياكى ئىسپىغۇلنى سىركە بىلەن قوشۇپ چىشقا قويسا ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

ئىككىنچى خىلى، قان غالىب بولغان سەۋەبتىن ئاغرىيدۇ.

ئالامىتى: چىشنىڭ تۈۋى قىزىرىدۇ، ئىششىيدۇ، ئېغىرلىشىپ بوش ئاغرىيدۇ. ئاغرىقنىڭ سەۋەبى چىشنىڭ ئۆزىدە بولسا، چىشنىڭ ئۆزىدە ئاغرىق سېزىلىدۇ، ئەگەر ئاغرىقنىڭ سەۋەبى نېرۋىلاردا بولسا، چىشنىڭ ئاستى چوڭقۇرلۇقىدا ئاغرىق سېزىلىدۇ.

داۋالاش: ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ ئېغىككە تېلىپ لوڭقا قويۇش ياكى زۇلۇك قۇرتىنى قويۇش، مۇناسىپ دورىلار بىلەن ئىچىنى يۇمشىتىش، ئاغرىقنى توختىتىش ئۈچۈن يۇقىرىدا ساددە چىش ئاغرىقىدا ئېيتىلغان چارىلەرنى قوللىنىش لازىم. چىش ئاغرىقىنىڭ باشلىنىشىدا هەممىدىن ياخشىراقى ئىتئۈزۈمىنىڭ سۈيى، هۆل يۇمغاقسوت سۈيى، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيى قاتارلىقلارنى ئېغىزدا تۇتۇش، ئاندىن ئاستا ـ ئاستا تارقاتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم.

ئۈچىنچى خىلى، چىش ئاغرىقىغا سەپرا ماددىسى سەۋەبچى بولىدۇ.

ئالامىتى: ئاغرىق يەڭگىل بولىدۇ، لوقۇلدايدۇ، چىشنىڭ تۈۋى سېرىق بولىدۇ ۋە سەپرانىڭ باشقا ئالامەتلىرىمۇ كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: سەپرا ماددىسىنى تازىلاش ئۈچۈن هېلىلە ۋە تەمرى هىندى قاينىتىلمىسىنى بۇيرۇش؛ ئاغرىقنى پەسەيتىش، مىزاجنى تەڭشەش ئۈچۈن يۇقىرىقى ئىككى خىل چىش ئاغرىقلىرىدا ئېيتىلغان چارىلەرنى قوللىنىش لازىم. يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن ئېغىزنى

چايقايدىغان دورىلار بىلەن ئىلمان ھالدا ئېغىزنى چايقىسا، ئۇنىڭ مەۋجۇت ئەمەلىي قىزىقلىقى بىلەن تەسىرى ئوبدانراق ئۆتىدۇ. تەسىرى ئۆتۈپ بولغاندىن كېيىن ئۇنىڭ ئەمەلىي قىزىقلىقى كېتىپ، ئەسلىدىكى سوغۇقلۇق ۋە قابىزلىق تەسىرى قالىدۇ - دە، مەنپەئىتى تېزراق بولىدۇ.

تۆتىنچى خىلى، چىشنىڭ مىزاجى ماددىسىز (ساددە) سوغۇق ئۆزگەرگەن سەۋەبتىن ئاغرىيدۇ.

ئالامىتى: سوغۇق سۇ ئىچكەندىن كېيىن ياكى سوغۇق ھاۋا بىلەن ئۇچراشقاندىن كېيىن ئاغرىق پەيدا بولىدۇ ياكى ئاغرىق زىيادە بولىدۇ، ئېغىزغا قىزىق سۇ ئالسا، ئاغرىق پەسەيمەيدۇ.

داۋالاش: تۆۋەندىكى بەلغەم مەنبەلىك چىش ئاغرىقىدا ئېيتىلغان ئۇسۇل - چارىلەرنى قوللىنىش، مەسىلەن: بەدەننى تازىلاش، باشقا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، ئېغىزنى چايقاش، چىشنى داغلاش قاتارلىق ئۇسۇل - چارىلەرنى قوللىنىش لازىم. يەنە قارىمۇچنى يۇمشاق ئېزىپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ چىشنىڭ تۈۋىگە سۈركەش، تامىقىغا سامساق ۋە باشقا ئىسسىق دورىلارغا زەپەر قوشۇپ بېرىش لازىم.

ئەسكەرتىش: مىزاجنىڭ ساددە ھۆل ئۆزگىرىشى چىش ئاغرىقىغا سەۋەب بولمايدۇ. ئەمما، مىزاجنىڭ ساددە قۇرۇق ئۆزگىرىشى بەزىدە ئەزانىڭ تەركىبىي قىسىملىرىنى يېغىپ قويۇش ئارقىلىق چىش ئاغرىقىنى كەلتۈرىدۇ. بۇ خىلدىكى چىش ئاغرىقىنى ھۆللەشتۇرگۈچى نەرسىلەر بىلەن داۋالاشقا بولىدۇ.

بەشىنچى خىلى، بەلغەمدىن بولغان چىش ئاغرىقى.

ئالامىتى: سوغۇق نەرسە تەگسە ئاغرىق كۈچەيىپ كېتىدۇ، قىزىق نەرسە تەگسە خۇشياقىدۇ، ئاغرىقى پەسەيمەيدۇ. بۇنىڭدا لوقۇلداپ ئاغرىش بولمايدۇ، ئىسسىقلىقنىڭ ئالامەتلىرىدىن ھېچبىرى كۆرۈلمەيدۇ.

داۋالاش: بەلغەمنى كېمەيتىش ئۈچۈن ئايارەج، ھەببى سەبرە ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى يېيىش لازىم. يەنە تۆۋەندىكى دورىلارنىمۇ ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

چىش ئاغرىقى كۈمىلىچى

تەركىبى: ئىچى كاۋاك تۇربۇت يەتتە گرام، سۆرۈنجان، سىرىق ھېلىلە ھەربىرى 3.5 گرامدىن، قىزىلگۈل، بىنەپشە، ئەفتىمۇن، تاشتۇز، رۇم بەدىيان، قورۇلغان سوقمۇنيا، بوزىدان، مۇقەل، غارىقۇن، سەكبىنەج ھەربىرى ئالتە پۇڭدىن ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: مەزكۇر دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، ئەرقى بەدىيان بىلەن خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بەلغەمدىن بولغان چىش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ، بەلغەمنى تازىلايدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: ئەتىگەن - كەچتە 4～6 گرام يېيىلىدۇ.

چىش ئاغرىقىنىڭ غار - غار دورىسى

تەركىبى: ئاقىرقەرھا، بەزرۇلبەنجى ھەربىرىدىن يەتتە گرام، كۆك ماش 11 گرام، خەشخاش سەككىز گرامدىن ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: مەزكۇر دورىلارنى چالا سوقۇپ سۇدا قاينىتىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: سوغۇقتىن، ھۆللۈكتىن، ماددا قويۇلغانلىقتىن، يەللەردىن بولغان چىش ئاغرىقلىرىنى داۋالايدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل، قۇرۇق.

ئىشلىتىلىشى: بۇ دورا ئېغىز كۆيمىگۈدەك ھالەتتىكى چېغىدا ئېغىزنى چايقاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

چىش تەرياقى

تەركىبى: ئاقىرقەرھا، قارىمۇچ، ھىك، زورەمبات، لاھۇر تۇزى باراۋەر مىقداردا ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن خېمىر قىلىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: سوغۇقتىن بولغان چىش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: ھاجەت بولغاندا بىر دانە كۈمىلاچنى تىلنىڭ تېگىدە تۇتىدۇ. بەلغەمنى يوقىتىش، دورىنىڭ قۇۋۋىتىنى چىشنىڭ تېگىگە يەتكۈزۈش ئۈچۈن پىننە، سۆئەك، ئاقىرقەرھالارنى سىركىدە قاينىتىپ ئېغىزنى چايقاش؛ ئاقىرقەرھا، ئاق توغرىغۇ، زەنجىۋىل، شەتەرەنجى، قارىمۇچنى يۇمشاق ئېزىپ چىشقا سۈركەش؛ تەرياقى ئەربىئە، تەرياقۇلئەسنان ياكى پاۋانىيا قاتارلىق مۇرەككەپ دورىلارنى چىشنىڭ تۈۋىگە بېسىش؛ چىشتىن ماددىنى تاشقى تەرەپكە تارتىش ئۈچۈن تۇز ياكى ئاق قوناقلارنى قىزىتىپ ياكى لاتىنى قىزىتىپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈش لازىم. چۈنكى ماددىنىڭ تاشقى تەرەپكە تارتىلىشى، ئاغرىقنىڭ پەسىيىشىگە سەۋەب بولىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن ياتاق ئىشىسا ئاغرىق پەسىيىدۇ. ئىسسىق ئۆتكۈزۈشتە باشقا بىرەر زىيانىنى بارلىققا كەلتۈرۈپ قويماسلىقنىمۇ كۆزدە تۇتۇش لازىم. شۇنىڭ ئۈچۈن تاماق يېگەندىن كېيىن تۆت سائەت ئۆتمىگىچە ئىسسىق ئۆتكۈزمەسلىك، ئىسسىق ئۆتكۈزگەندىن كېيىن ئىككى سائەت ئۆتمىگۈچە تاماق يېمەسلىك لازىم. چۈنكى مۇنداق قىلىنمىسا، ھەزىم بولغان خام ماددا شۇ جايغا تارتىلىپ ئاغرىقنىڭ كۆپىيىشىگە سەۋەب بولىدۇ.

تەرياقى ئەسنانىنىڭ تەركىبى ۋە ياساش ئۇسۇلى

تەركىبى: قۇندۇز قەھرى، ھىك، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، مىئەسائىلە، ئەپيۇن ھەربىرى باراۋەر مىقداردا ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: بۇ دورىلارنىڭ سوقۇلىدىغانلىرىنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن خېمىر قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ھەر خىل چىش ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: ھاجەت بولغاندا مەزكۇر دورىدىن مۇڭاپىق ھالدا چىشنىڭ تۇڭىگە قويۇلىدۇ.

بۇ چارىلەر بىلەن چىش ئاغرىقى توختىسا بەك ياخشى، ئەگەر توختىمىسا چىشنى داغلاش ياكى چىشنى پارچىلىغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم. چىشنى داغلىغانىنىڭ پايدىسى چىشنىڭ مىزاجىدىكى سوغۇقلۇقنى يوقىتىدۇ؛ شۇ ئەزانى قۇۋۇەتلەيدۇ؛ بۇزۇق ماددىلارنى تارقىتىدۇ.

چىشنى پارچىلىغۇچى دورىلارنىڭ مەنپەئىتى: چىشنى چىرىتىدۇ، شۇ ئارقىلىق دورىلارنىڭ قۇۋۋىتى مۇكەممەل تەسىر كۆرسىتىپ، قۇرۇپ قالغان ماددىلارنى تارقىتىدۇ.

داغلاش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە ئىككى خىل بولۇپ، بىرىنچىسى، ئالتۇندىن ياكى تۆمۇردىن بىر دانە چوكا ياسىلىدۇ. ئاندىن شۇ ئاغرىق چىشقا ۋارونكا شەكلىدە بىر نەچچىنى كىيدۈرۈپ قويۇپ، ئاندىن مەزكۇر چوكىنى ئوتتا قىپقىزىل قىزىتىپ، شۇ نەيچە ئارقىلىق چىشقا يەتكۈزۈپ بىرقانچە مىنۇت قويۇلىدۇ، ئوبدان داغلاش ئۈچۈن قايتا شۇنداق قىلىنىدۇ.

ئىككىنچى ئۇسۇلى، شۇ ئاغرىق چىشنىڭ ئەتراپى خېمىر بىلەن ئورىلىدۇ. بۇنى ئوراشتا چىشنىڭ ئۈستىگە قويۇلغان ياغ چىشنىڭ تۇڭىگە چۈشۈپ كەتمەستىن ئۈستىدە تۇرغۇدەك ئويماق شەكلىدە ئوراپ، ئاندىن زەيتۇن يېغىنى قىزىتىپ قاينىتىپ، كىچىك قوشۇق ئارقىلىق شۇ چىشقا ئورالغان خېمىرنىڭ ئوتتۇرىسىغا خېمىرنىڭ ئويمىنى تولغۇچە قويۇلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئاغرىق دەرھال توختايدۇ.

چىشنى چىرىتىپ پارچىلاش ئۇسۇلى: مىسىنى تاۋلاپ سوققان چاغدا ئاجراپ چۈشكەن كېپەكلىرىنى يۇمشاق ئېزىپ، ئەنجۇر دەرىخىنىڭ سۈتىگە ئارىلاشتۇرۇپ، بىرئاز پاختىنى شۇنىڭغا تەگكۈزۈپ، ئاغرىق چىشقا قويۇلىدۇ ياكى زەنجىۋىلنى 40 كۈنگىچە سىركىگە چىلاپ، ئاندىن ئېزىپ، چىشنىڭ ئۈستىگە قويۇلسا، چىش چىرىپ پارچىلىنىدۇ.

ئاغرىق چىشنى چىرىتكۈچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىشتىن بۇرۇن ساق چىشلارنى ياغ بىلەن ياغلاپ قويۇش لازىم. شۇنىڭ بىلەن بۇ چىشنى چىرىتكۈچى دورا ساق چىشلارغا تەسىر قىلالمايدۇ.

ئالتىنچى خىلى، ئاشقازانىنىڭ تەسىرى بىلەن بولغان چىش ئاغرىقى بولۇپ، ئاشقازان قويۇق، ئۆتكۈر ياكى ناچار ماددىلار بىلەن تولۇپ قېلىپ، ئۇلارنىڭ زىيانلىق تەسىرى چىشقا يېتىشتىن چىش ئاغرىيدۇ.

ئالامىتى: قورساق تويغان ياكى تاماق يامان ھەزىم بولغان چاغلاردا ياكى كېچىدە تاماق يېگەن ھاللاردا چىش ئاغرىيدۇ ياكى ئەسلىدىكى ئاغرىق كۈچىيىپ كېتىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال ئاشقازاننى زىيانلىق مادىدىن تازىلاش ئۈچۈن مۇناسىپ كۈمىلاچ ۋە ئايارەجلەرنى بېرىش، تاماقنى كېمەيتىش كېرەك، بۇ خىلدىكى چىش ئاغرىقىدا قەيسى قىلىشتىن بەكمۇ ساقلىنىش لازىم. تاماقلىرىغا يۇمغاقسۇت سېلىش، سۇت ۋە مېۋىلەرنى ئازىلاشتۇرۇش لازىم. بەزى چاغلاردا قەيسى قىلىشقا توغرا كەلسە، بىرئاز ئەپيۇننى چىشقا قويۇپ ئاندىن قەيسى قىلىش لازىم. شۇنداق قىلغاندا قەيسى بىلەن كۆتۈرۈلگەن بۇخارات چىشقا تەسىر قىلمايدۇ.

يەتتىنچى خىلى، چىش كۆتكىدە ناچار ماددا سېسىپ چىشنى بۇزۇپ قويىدۇ. چىش بۇزۇلغاچقا سۇنۇش، ئۇۋۇلۇپ كېتىش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىدۇ. چىش مىدىرلاش ياكى تاشقى تەرەپتىن چىشنىڭ يىلتىزىغا بىر نەرسە چاپلىشىش ئەھۋاللىرى بولمايدۇ.

داۋالاش: ئاغرىقنى پەسەيتىش، چىشنىڭ ئارتۇق چاك كېتىشىنى توسۇش ئۈچۈن ئاقىرقەرها، ئەپيۇن، كۇندۇرنىڭ ئۇۋاقلىرىنى يۇمشاق ئېزىپ، ئايالنىڭ ياكى كالىنىڭ سۈتى بىلەن خېمىر قىلىپ چىشقا قويۇش لازىم. بۇ چارە مەنپەئەت قىلمىسا، بەلغەمدىن بولغان چىش ئاغرىقىدا ئېيتىلغان ئۇسۇل بويىچە داغلاش لازىم.

سەككىزىنچى خىلى، باش تەرەپتىن قويۇق يەللەر تارتىلىپ چىشنىڭ كۆتەكلىرى ۋە چىشنى ئوراپ تۇرغان پەيلەر تەرەپكە چۈشىدۇ.

ئالامىتى: تارتىشىپ ئاغرىيدۇ، ئاغرىق بىر جايدىن يەنە بىر جايغا يۆتكىلىپ تۇرىدۇ.

داۋالاش: مەزكۇر يەل پەيدا بولىدىغان ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن ھەببى بىنەپشە، ھەببى ئايارەج ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى يېيىش، مەزكۇر يەلنى تارقىتىش ئۈچۈن ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان، زىرە ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ، قاينىتىپ، سۈيىنى قىزىق ھالدا ئېغىزدا تۇتۇش، چىشنى قۇۋۇزەتلەش ئۈچۈن سقىچ، قارىمۇچ، بۆرە سويما يىلتىز پوستى، سېرىقچېچەكلەرنى يۇمشاق ئېزىپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، چىشقا سۈركەش لازىم. سوغۇق سۇ، يەل قوزغايدىغان نەرسىلەر، بەلغەمنى كۆپەيتىدىغان نەرسىلەردىن ساقلىنىش، يەلنى يوقاتقۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

توققۇزىنچى خىلى، چىشقا قۇرت پەيدا بولغان سەۋەبتىن چىشنى ئاغرىتىدۇ. چىشلاردا قۇرتنىڭ پەيدا بولۇشى، ئارىسى كاۋاكلاشقان، تۆشۈك بولغان چىشنىڭ ئىچىگە ھۆللۈك چۈشۈپ سېسىپ قۇرتقا ئايلىنىدۇ.

داۋالاش: كۈدە ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجى، پىياز ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى مومغا ياكى ئۆچكە يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن ئۇنى ئوتنىڭ ئۈستىدە قويۇپ كۆيدۈرۈپ، تۈتۈننى نەيچە ئارقىلىق قۇرت يېگەن چىشلارغا يەتكۈزۈش لازىم. شۇنىڭ بىلەن قۇرتلار چۈشۈپ كېتىدۇ. تۇخۇمنىڭ تۈتۈننى ئېلىشتا نەيچىنىڭ بىر ئۇچىنى كۆيۈۋاتقان دورىنىڭ ئۈستىگە، يەنە بىر تەرىپى ئاغرىق چىشقا قويۇلىدۇ.

ئەسكەرتىش: چىشنىڭ سالامەتلىكىنى ساقلاپ، ئاپەتلەردىن ئاسراش ئۈچۈن تۆۋەندىكى 10 ئىشقا رىئايە قىلىشقا توغرا كېلىدۇ.

1) ھەزىم بولۇشى ناچار يېمەكلىكلەرنى كۆپ يېيىشتىن، سۇت ۋە بېلىقلارغا ئوخشاش

تېز بۇزۇلىدىغان تاماقلاردىن، قالايمىقان تاماق يېيىشتىن ساقلىنىش لازىم.

2) كۆپ قەي قىلىشنى ئادەت قىلماسلىق، بولۇپمۇ ئاچچىق قەي قىلماسلىق.

3) ياڭاق، بادام، فۇپەلگە ئوخشاش قاتتىق نەرسىلەرنى چىش بىلەن چاقماسلىق.

4) ناتىپ (بىر خىل هالۋا) ۋە باشقا سقىچ هالۋىسىنى چاينا شتىن ساقلىنىش.

5) غورىغا ئوخشاش چىشنى قاماتقۇچى نەرسىلەردىن ساقلىنىش.

6) بەك سوغۇق ۋە بەك قىزىق نەرسىلەرنى يېمەسلىك، بولۇپمۇ بۇ ئىككىسى بىرىنىڭ كەينىدىن يەنە بىرىنى يېمەسلىك.

7) كۆدە، ياڭاق، خورما ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى كۆپ ئىستېمال قىلماسلىق.

8) تاماق يەپ بولغاندىن كېيىن چىشنىڭ ئارىلىرىنى تازىلاش، چىش كولىغاندا تۆۋەندىكى گۆشلەرگە دەخلى يەتمەسلىككە ئوبدان دىققەت قىلىش لازىم.

9) هەر كۈنى ئەتىگەندە چىشنى چوتكىلاپ تۈرۈش، چوتكىلاشتا هەددىدىن زىيادە كۆپ چوتكىلىشۋەتمەسلىك لازىم ۋە يەنە ئىراك دەرىخى ۋە زەيتۇن دەرىخىنىڭ ياغاچلىرى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىدەك يۇمشاق ياغاچلارنى چىشقا سۈرتۈپ يۇسا هەم بولىدۇ، چۈنكى بۇ خىلدىكى ياغاچلاردا چىشتىكى هۆللۇكلەرنى چىقىرىپ چىشنى چىڭىتىش تەسىرى بار.

10) ئۇخلىغان ۋاقتىدا، قەي قىلغان ۋاقتىدا چىشنى ياغلاپ قويۇش، ئەگەر چىشنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولسا، گۈل يېغىنى سۈركەپ، ئاندىن باشقا ياغلار بىلەن ياغلاپ قويۇش لازىم.

توشقانىنىڭ بېشىنى كۆيدۈرۈپ، سوقۇپ ياكى تۈزنى هەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ (ياكى كۆيدۈرۈلگەن تۈز، ياكى كۆيدۈرۈلمىگەن بولسۇن)، هەر ئايدا ئىككى قېتىم چىشقا سۈركىسە، چىشنىڭ تۇۋىلىرىنى چىڭىتىدۇ ۋە چىشنىڭ تۇۋىدىكى ماددىنى تازىلاپ، چىشنىڭ سالامەتلىكىنى ساقلايدۇ.

زەمچىنى قورۇپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ تازىلانغان مۇرمەككىدىن بىرئاز قوشۇپ چىشقا سۈركىسىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ.

چۈنكى چىشنىڭ مىزاجى قۇرۇقتۇر، شۇنىڭ ئۈچۈن چىشنىڭ سالامەتلىكىنى ساقلىغۇچى دورىلارمۇ قۇرۇق بولۇشى، ئەمما ئىسسىق سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل بولۇشى لازىم. مىزاجى سوغۇق بولۇپ قالغان ياكى ئىسسىق بولۇپ قالغان چىش بولسا، ئۇ هالەتتە مىزاجنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن ئەهۋالغا قاراپ قۇرۇق ئىسسىق ياكى قۇرۇق سوغۇق دورىلارنى تاللاپ ئىستېمال قىلىش لازىم.

قۇرۇق سوغۇق دورىلار: سەندەل، قۇرۇق قىزىلگۈل، كاپۇر، يۇلغۇن مېۋىسى، ئانارگۈل، خۇنسىياۋشان، مەرۋايىت، فۇپەل، ئارپا ئۇنى، بۆرە سويمىسىنىڭ يوپۇرمىقى، ئۇجمە دەرىخىنىڭ پوستى قاتارلىقلاردۇر.

قۇرۇق ئىسسىق دورىلار: كۆيدۈرۈلگەن تۈز، كۆيدۈرۈلگەن شۇۋاق، سەئدە، قوۋزاقدارچىن، قۇرۇق زۇپا، ئىزخىر مونچىقى، قوتازنىڭ كۆيدۈرۈلگەن مۆڭگۈز كۈلى، كۆيدۈرۈلگەن ۋە كۆيدۈرۈلمىگەن پىننە، ئارچا مونچىقى (ئەبهەل)، يۇمىلاق زىراۋەندە،

شەھەنزەل، ئاقىرقەرھا، سازەج ھىندى، بۆرە سويما يىلتىز پوستى، كۆيدۈرۈلگەن خورما ئۇرۇقى، توشقاننىڭ كۆيدۈرۈلگەن كاللىسى، كۆيدۈرۈلگەن ياكى كۆيدۈرۈلمىگەن پىرسىياۋشان، كۆيدۈرۈلگەن زۇپا، ئۇزۇم دەرىخى ياغچىنىڭ توپىسى، بۆرە ئەرمىنىنىڭ كۈلى، مەستىكى، كۆيدۈرۈلگەن شېشىلەردۇر.

ئەگەر مۆتىدىل داۋا تەييارلاشنى خالىسا، ئۇ ھالەتتە ھاجەتكە ۋە ئەھۋالغا قاراپ ئىسسىق دورىلار بىلەن سوغۇق دورىلارنى قوشۇشقا بولىدۇ.

2 § . چىش قاماپ قېلىش

چىش قاناش تاشقى ۋە ئىچكى سەۋەبتىن كېلىپ چىقىدۇ.

1. تاشقى سەۋەب:

مەسىلەن: قابىز (قورۇغۇچى)، قېرىق، بەك ئاچچىق ـ چۈچۈك نەرسىنى چاينىغان ياكى يېگەن چاغدا ئۇ نەرسە چىشتا ئۇزۇن تۇرۇپ، شۇ نەرسىنىڭ سۈيۇق ۋە لەتىپ قىسىملىرى چىشنىڭ جىسمىغا ئۆتۈپ، چىشنى يىرىكلەشتۇرگۈچى سوغۇقلۇقنى پەيدا قىلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن چىش قامايدۇ. لېكىن بەزى سۈيۇق، لەتىپ نەرسىلەر چىشتا ئۇزۇن تۇرمىغاچقا، چىشنى قاماتمايدۇ. مەسىلەن: سىركە ئاچچىق، قېرىق، قابىز بولسىمۇ، چىشتا ئۇزۇن تۇرمايدۇ. شۇڭا چىشنى قاماتمايدۇ.

داۋالاش: كېسەلنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولسا، ئۇ ھالەتتە سىمىزئوتنىڭ يوپۇرمىقى ۋە غولى ياكى بادىرەج (تاغ رەيھانى) نى چاينىاش لازىم. سىمىزئوتنىڭ يوپۇرمىقى ۋە غولى يوق بولسا، ئۇرۇقىنى چالا سوقۇپ، ھۆل قىلىپ قويىسمۇ بولىدۇ. ئىشەكنىڭ سۈتى ياكى زەيتۇن يېغى بىلەن ئىلمان ھالدا ئېغىزنى چايقىسا ياكى قىزىق كاۋاپنى چىشقا قويىسمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

مىزاجدا ئىسسىقلىق بولمىسا، ئۇنداقتا ياڭاق ياكى پىندۇق ياكى نارجىل مېغىزىنى ياكى ئاچچىق بادام مېغىزىنى قىزىتىپ چىشقا سۈركەش لازىم. سېرىق مومنى ۋە پىستە يېلىمىنى چاينىاش ياكى سۆئىتەر، تاغ رەيھىنى، ھەسەل، تۇزلارنى سۈركەش ياكى زەيتۇن يېغىنىڭ دۇغىنى مىس پىيالىدە ئوتتا ياكى ئاپتاپتا قويۇپ قىزىتىپ ۋە قويۇلدۇرۇپ چىشقا سۈركەش لازىم. بۇلارنىڭ ھەممىسى مەنپەئەتلىكتۇر.

2. ئىچكى سەۋەب:

مەسىلەن: ئاچچىق خىلىت ئاشقازان ئېغىزىغا يىغىلىپ، ئاندىن قەي بىلەن چىقىپ، ئۇنىڭ بۇخارىتى ئۆرلەپ چىشنى قاماشتۇرىدۇ.

ئالامىتى: ئاچچىق كېكىرىك كېلىدۇ. ئېغىزى ئاچچىق بولىدۇ. ئاچچىق قەي ۋە ئېغىزىدىن سۇ كۆپ كېلىدۇ.

داۋالاش: بۇنىڭ ماددىسى سەۋدامۇ ياكى بەلغەممۇ شۇنىڭغا قارىتا ماددىنى تازىلاشقا تىرىشىش لازىم. بۇنىڭ ماددىسى ئاشقازانىنىڭ ئېغىزىدا بولىدىغانلىقى ئۈچۈن قەي ئارقىلىق

تازىلىغانىنىڭ مەنپەئىتى تولۇقراق. ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىن بىرىنچى خىلدا ئېيتىلغان دورىلارنى ھاجەتكە قاراپ چايناش ۋە سۇركەش لازىم.

يەنە بىر خىل چىش قاماش كېسەللىكى بولۇپ، بۇ سوغۇق نەرسىلەرنى يېگەن سەۋەبتىن بولىدۇ.

ئالامىتى: سوغۇق ياكى ئىسسىق نەرسىگە ئۇچراشسا چىش ئاغرىيدۇ، قاتتىق نەرسىنى چاينىيالمايدۇ، بۇ خىلدىكىسى چىشلارنىڭ سۇيىنىڭ كېتىشى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ تۆۋەندە بايان قىلىنىدۇ.

§ 3 . چىشنىڭ سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىش

بۇ بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، ئىسسىق ياكى سوغۇق يېمەك - ئىچمەكنى چىشقا تەگكۈزەلمەيدۇ. تەگسە ئاغرىيدۇ. نەرسىلەرنى چاينىيالمايدۇ.

سەۋەبى: بۇنىڭ سەۋەبى ئىككى بولۇپ، بىرىنچىسى، چىشتا ئەزانى قويۇقلاشتۇرغۇچى سۇيۇقلۇق پەيدا بولىدۇ. بۇ خىلدىكىسى كۆپ ئۇچرايدۇ. بۇ ئەھۋال بەزىدە چىش ئاغرىقىنىڭ باشلىنىشى بولۇپ قالىدۇ.

داۋالاش: ھەببۇلغار، زەمچە، ئۇزۇن زىراۋەندىلەرنى يۇمشاق ئېزىپ، چىشنىڭ تۆۋىگە سۇركەش، قىزىق نانىنى ۋە ئوتقا كۆمۈلگەن تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى قىزىق ھالدا چىشقا قويۇپ، قىزىقلىقى كەتكۈچە ئېغىزىدا تۇتۇش كېرەك. شۇ ئۇسۇل بىر قانچە قېتىم تەكرارلانسا، چىشقا ئورۇنلىشىۋالغان سوغۇقلۇق يوقىلىدۇ. مەيلى ماددىسىز بولسۇن ياكى ماددىنى تازىلاپ، ئاندىن يۇقىرىقى چارە - ئۇسۇللارنى قوللىنىش لازىم. قىزىق نان ۋە قىزىق تۇخۇمنىڭ سېرىقى بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزگەندە كۆزدىن ياش چىققۇدەك ھالدا ئۆتكۈزۈش لازىم. ئەگەر ياۋا پىيازنى ئوتقا كۆمۈپ، ئاندىن ئېزىپ سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ قىزىتىپ چىشقا قويسىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. تالنى كاۋاپ قىلىپ ئېزىپ قىزىتىپ چىشقا ئىسسىق ئۆتكۈزۈلسە، چىشقا ئورنىشىۋالغان سوغۇقلۇقنى چىشتىن يوقىتىش خۇسۇسىيىتى بار. تېكە قېنىنى كاۋاپ قىلىپ، قىزىتىپ شۇنىڭ بىلەن چىشقا ئىسسىق ئۆتكۈزۈلسىمۇ چىشلارنىڭ سوغۇقلۇقنى يوقىتىدۇ. چىشقا ئىسسىق ئۆتكۈزگەندىن كېيىن گۇل يېغىدا مەستىكىنى ئېرىتىپ ئېغىزىدا تۇتسا، چىشنى ۋە چىشنىڭ تۇۋىلىرىنى قۇۋۋەتلەيدۇ ۋە چىشنىڭ سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ.

تەرياقى كەبىرنى، بىلىسان يېغىنى سۇركىسىمۇ بەك مەنپەئەت قىلىدۇ. قىچا يېغىنى قىزىتىپ ئېغىزىدا تۇتسىمۇ شۇنداق.

ئىككىنچىسى، چىشقا قاتتىق ھارارەت پەيدا بولۇپ، چىشنىڭ نورمال ھالىتىنى بۇزۇپ چىشنى قۇرۇتۇپ قويىدۇ. شۇنىڭ بىلەن چىشتا بىرئاز قاماش (يەل تارتىش) پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن: بىرىنچى خىلدا ئارتۇق سوغۇقلۇق چىشنىڭ قامىشىغا سەۋەب بولسا، بۇ ئىككىنچى خىلدا ئارتۇق ھارارەت (ئىسسىقلىق) چىش قاماشقا سەۋەب بولىدۇ.

هارارەت بىلەن چش قۇرۇپ روهنىڭ ماڭىدىغان يوللىرى بېكىلىپ قالىدۇ. بۇ خىلدىكىسى كەم ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى: چىشقا ئارتۇق هارارەت پەيدا بولغىنىنىڭ ئالامىتى شۇكى، چىشنى ۋە چىشنىڭ قۇۋۇقەتلىرىنى تۇتسا قىزىق بىلىنىدۇ. چىشنىڭ تۇۋۈلىرىگە قىزىللىق پەيدا بولىدۇ. بەزىدە چىشنىڭ رەڭگى هەم قىزىلچا مايىل بولۇپ قالىدۇ.

داۋالاش: گۇل يېغىغا كاپۇر ۋە سەندەللەرنى ئارىلاشتۇرۇپ چىشقا سۈركەش ۋە ئېغىزىدا تۇتۇش لازىم. يەنە سېمىزئوتنىڭ يوپۇرماق ۋە غوللىرىنى ياكى ئۇرۇقىنى چاينىاش لازىم.

§ 4 . چىش ئۇۋۇلۇپ كېتىش

بۇ كېسەللىك ئىككى خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، چىشنىڭ تېنىگە ناچار هۆللۈك ئۆتۈپ قالىدۇ، ئاندىن ئۇ سېسىپ چىش روهىنىڭ مىزاجىنى بۇزىدۇ، شۇ سەۋەب بىلەن چىش يېرىلىپ، كاۋاكلىشىپ، ئۇۋۇلۇشقا باشلايدۇ.

ئالامىتى: چىشنىڭ هەجمى ئۆز مىقدارىدا بولسىمۇ، ئەمما رەڭگى كۆككە ياكى سېرىقلىققا ياكى قارىلىققا ئۆزگىرىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال ئايارەجلەر ۋە مۇناسىپ كۈمىلاچلار ئارقىلىق مېڭىنى تازىلاش، ئاندىن بۇزۇق ماددىلارنى قوبۇل قىلماسلىق؛ چىشنى قۇۋۇقەتلەش ئۈچۈن قابىز ۋە چىشنىڭ ئۇۋۇلۇپ زىيىنلىنىشىنى توسقۇچى نەرسىلەرنى چىشقا سۈركەش (مەسىلەن: هۇزۇز، سۇمبۇل رۇمى، سەئدى كۈفى، موزا، ئاقىرقەرهاغا ئوخشاشلارنى يۇمشاق ئېزىپ، چىشقا سۈركەش)، ئاندىن ئاس، گۈلنار (ئانارگۈلى)، زەمچىلەر قاينىتىلغان سىركە بىلەن ئېغىزىنى چايقاش لازىم. يەنە چىشنىڭ كاۋاك بولغان ۋە تېشىلگەن جايلىرىغا سۈك (ئامىلىنىڭ ئۇسارىسى)، مەستىكى ۋە بىرئاز كاپۇرلارنى يۇمشاق ئېزىپ، تولدۇرۇپ قويۇش لازىم. چۈنكى بۇ نەرسە چىشنىڭ تېخىمۇ كاۋاك بولۇشىنى، بىر نەرسىنى چاينىغاندا ئاغرىشىنى توسىدۇ، ئاغرىقنىمۇ پەسەيتىدۇ، قارىمۇچ، ئاقىرقەرهالارنى باراۋەر مىقدارىدا ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ بارىزەت بىلەن خېمىر قىلىپ، چىشنىڭ كامىرىغا كىرگۈزۈپ قويۇلسىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. دورىنى كىرگۈزۈشتە ئاۋۋال چىشنىڭ بۇزۇق قىسىملىرىنى مەخسۇس ئەسۋاب بىلەن قىرىپ تازىلىۋېتىپ، ئاندىن مەزكۇر دورىلارنى كىرگۈزۈش لازىم. ئۇنداق قىلمىغاندا چىشنىڭ بۇزۇق قىسمى ساق قىسمىغا ئۆتۈپ، چىشنى چىرىتىپ يەپ كېتىدۇ.

چىشنىڭ كاۋاك بولغان ۋە تېشىلگەن يېرى ئاز بولسا، ئۇنى ئېكەك بىلەن قىرىۋېتىپ، قالغىنىنى بىرقانچە قېتىم داغلاپ، ئاندىن زەيتۇن يېغى ۋە مەرزۇنجۇشنىڭ سۇيىنى سۈركەپ قويسا، شۇ پېتىچە ساقلىنىپ قالىدۇ، قايتا كاۋاكلاشمايدۇ.

ئىككىنچى خىلى، چىشقا قۇرۇقلۇق غىلىبە قىلىش بىلەن چىشنىڭ ئەجزالىرىنى بىر - بىرى بىلەن تۇتاشتۇرۇپ تۇرغۇچى ھۆللۈك يوقىلىدۇ. شۇ سەۋەبتىن چىش يېرىلىدۇ ۋە ئۇۋۇلىدۇ. بۇ خىلدىكىسى قېرى كىشىلەردە، كېسەلدىن يېڭى قوپقان تېنى ئاجىز كىشىلەردە، ئارقىمۇئارقا ئاچلىققا ئۇچرىغان كىشىلەردە ياكى بىرەر سەۋەب بىلەن بەدەن قۇۋۇتىنى تارقاپ كەتكەن كىشىلەردە ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى: چىش قۇرۇق ۋە ئورۇق بولىدۇ، يۇقىرىدا ئېيتىلغان سەۋەبلەر ئىلگىرى ئۆتكەن بولىدۇ، بۇ خىلدىكىسىدە چارە قوللىنىپ ئالدىنى ئېلىش قىيىنراق.

داۋالاش: ھۆللەشتۇرۇش ئۈچۈن ئەزالارنى ھۆللەشتۇرگۈچى يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىش، تۇخۇم ئېقى، ئىسپىغۇل شىرنىسى، ئېشەك سۈتى، بىنەپشە يېغىدىن ئىبارەت تۆت ماددىنى ياكى تېپىلغىنىنى چىشقا قويۇش ۋە شۇلار بىلەن ئېغىزنى چايقاش لازىم. گەرچە بۇ خىلدىكىسى داۋانى ئازراق قوبۇل قىلسىمۇ، لېكىن بۇنى داۋالىماي تاشلىۋېتىشكە بولمايدۇ. داۋالىغانىنىڭ پايدىسى، كېسەل كۈچىيىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، ساقىيىپ كېتىشى ھەم مۇمكىن.

بەزىدە سوغۇقلۇق ياكى ئىسسىقلىقتىن مەزكۇر كېسەللىك پەيدا بولىدۇ، بۇ خىلدىكىسى بەك كەم ئۇچرايدۇ. بۇلارنىڭ ھەرقايسىسىنى ئۆزىگە لايىق دورىلار بىلەن داۋالاپ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. چىشنىڭ مىزاجىنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن بىرىنچى بۆلۈمنىڭ ئاخىرىدا ئېيتىلغان ئىسسىق ۋە سوغۇق دورىلاردىن ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىقلىرىنى ئىشلىتىش مۇمكىن.

§ 5 . چىش سارغىيىپ قېلىش

بۇ بىر خىل نەرسە بولۇپ، ساپالدەك ئاسان سۇنىدۇ، رەڭگى پىستە رەڭگىدە بولۇپ، چىشنىڭ تۇۋىلىرىگە چاپلىشىپ قېتىپ قالىدۇ. بۇنى تېگىدىن يۇلۇپ چىقىرىش خېلى قىيىن، بۇنىڭ رەڭگى شۇنىڭ ماددىسىغا قاراپ قارا ياكى كۆك، ياكى سېرىق بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈز رەڭگىدىن ماددىنىڭ قايسى ماددا ئىكەنلىكىگە باھا بەرگىلى بولىدۇ.

سەۋەبى: قويۇق، ھۆل بۇخاراتلار بولۇپ، ئازراق ھارارەتكە ئىگە بولىدۇ. بۇ بۇخاراتلار ئاشقازاندىكى ماددىدىن ئۆرلەپ چىقىپ تامغاقلىرىغا قوشۇلۇپ، چىشنىڭ تۇۋىلىرىگە چاپلىشىپ قالىدۇ. بۇنىڭ ئېغىز تېگىدە، تامغاقلىرىدا بولغىنى تىل ھەرىكەتلىنىشى ئارقىلىق سۈركىلىپ چىقىپ كېتىدۇ، چىشنىڭ ئىچكى - تاشقى تەرەپلەردىكىسى داۋاملىق قېپقالىدۇ. چۈنكى چىشنىڭ تۇۋىلىرىگە ئىختىيارسىز ھالدا تىل تېگىپ تۇرمايدۇ. بۇ كېسەللىك ئۇزۇن زامانلارغىچە چىشنى چوتكىلاپ تازىلاپ تۇرمايدىغان كىشىلەردە ئۇچرايدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال بەدەننى، ئاشقازاننى مەزكۇر كېسەللىككە سەۋەب بولغان خىلىتتىن

تازىلاش لازىم. ئاندىن مەزكۇر چىشنىڭ تۈۋىلىرىگە ئورنىشىۋالغان نەرسە قاتتىق بولسا، ئۇنى تۆمۇر ئەسۋاب بىلەن ئاستا - ئاستا ئېلىپ چىقىرىش؛ ئەگەر ئۇ دەرىجىدە قاتتىق بولمىسا، ئۇنى بىردىنلا چىقىرىپ، ئاندىن تۇز، كۆپۈكى دەريا، سەدەپ كۇلى، شېشە سۇفۇپى، كۆيدۇرۇلگەن شۇاق، كۆيدۇرۇلگەن بۇغا مۈڭگۈزلىرى بىلەن تەييارلانغان سۇنۇن (چىش تالقىنى) چىشقا سۈركەلسە، قالدۇقلىرىنى يوقىتىپ، قايتا پەيدا بولۇشنى توسىدۇ.

6 § . چىش رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىپ كېتىشى

سەۋەبى: ناچار ماددا چىشنىڭ جەۋھىرىگە ئۆتۈپ، چىشنى ئۆزگەرتىۋېتىدۇ. يۇقىرىدىكى ماۋزۇلاردىكىدەك چىشنىڭ تۈۋىگە ئورنىشىپ قېتىپ قالمايدۇ. ئەگەر مەزكۇر ماددا قويۇق بولسا، ئۇزاق ۋاقىتتىن كېيىن چىشنىڭ رەڭگى ئۆزگەرسىمۇ بۇ يېنىك بولىدۇ. ئەگەر ئۇ ماددا سۇيۇق بولسا، ئاز ۋاقىت ئىچىدە كېڭىيىپ، چىشنىڭ ھەممىسىنى ئۆزگەرتىپ قويىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال مۇناسىپ كۇمىلاچلار ۋە غار - غارلار ئارقىلىق بەدەننى، مېڭىنى تازىلاش لازىم. مەزكۇر كېسەللىككە سەۋەب بولغان ماددا تازىلانغاندىن كېيىن ئەگەر چىشنىڭ رەڭگى سېرىق بولسا، ئىتتىئۇزۇمى سۇيى ۋە سىركىلەر بىلەن ئېغىزنى چايقاپ، ئاندىن ئارپا ئۇنى، كۆك ماش، خىتمى ئۇنلىرىنى سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ، چىشقا قويۇش لازىم. چىشنىڭ رەڭگى قارا بولسا، بۆرە سويىمىسىنىڭ يىلتىزى، ئەمەن، ئەفتىمۇن، مەستىكى، ئۆشنىلەرنى سوقۇپ، تاسقاپ، گۇل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چىشقا قويۇش لازىم. چىشنىڭ رەڭگى گەچ رەڭگىدە بولسا، مەستىكى يېغىنى سۈركەش لازىم. يەنە مېكىيان يېغى، ئاق مومىلارنى گۇلخەيرى يېغىدا ئېرىتىپ، بىرئاز زۇپا، بىرئاز ھاك قوشۇپ چىشقا قويۇش لازىم. ئىككىنچى ۋە ئۈچىنچى خىلىدا ھەممىدىن مەنپەئەتلىكرەكى ھەنزەلنى ئۇرۇقىدىن ئاجرىتىپ، سىركىدە قاينىتىپ شۇنىڭ بىلەن ئېغىزنى چايقاشتۇر. ھەنزەلنىڭ ئۇرۇقىنى ئەرەبچىدە «ھەبىد» دەيدۇ. بۇ ئادەم ئۆلتۇرگۈچى زەھەردۇر، بۇنىڭدىن بىر پۈڭنى يېسە ئادەم ئۆلتۇرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇرۇقىنى ئاجرىتىپ ئىشلىتىش لازىم. چۈنكى بۇنىڭ بىلەن ئېغىزنى چايقىغان ۋاقىتدا گېلىدىن ئۆتۈپ كېتىپ قېلىشى مۇمكىن.

ئەسكەرتىش: چىش رەڭگىنىڭ سېرىق بولۇشى سەپرادىن؛ قارا ۋە پىدىگەن رەڭگىدە بولۇشى سەۋادىن؛ گەچ رەڭگىدە، كۆكۈش، ئاق بولۇشى قويۇق بەلغەمدىن بولىدۇ. بۇ خىلدىكىسىنىڭ داۋالىنىپ ساقىيىشى قىيىن. چۈنكى بۇنىڭ ماددىسى قويۇق ۋە شىلىمشىق، بۇنىڭ چىشنى يېرىۋېتىشى ۋە ئۇنىڭدىن قاتتىق ماددىنىڭ پەيدا بولۇشى مۇمكىن. سەۋدا ۋە سەپراۋلىرى مۇنداق بولمايدۇ. چۈنكى ئۇنىڭدا شىلىمشىق ماددا بولمىغانلىقى ئۈچۈن بۇنداق ئاقىۋەتنى كەلتۈرمەيدۇ.

7 § . چىش بوشاپ قېلىش

بۇ كېسەللىك ئۇچ تۈرلۈك بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، كىچىك بالىلاردا ئۇچرايدىغىنىدىن ئىبارەتتۇر.

سەۋەبى: چىشلار ئورۇنلاشقان تۆشۈكلەر كېڭىيىپ قالىدۇ.

ئىككىنچى خىلى، قېرى كىشىلەردە ئۇچرايدىغىنى بولۇپ، بۇ چىش ۋە چىشنىڭ تۈۋىلىرىدىكى گۆشلەر كېمەيگەن سەۋەبتىن چىش قۇرۇغان ۋە ئورۇقلىغان بولىدۇ. چۈنكى ئادەم قېرىغان ۋاقتىدا تەبىئىي ھۆللۈك تارقاپ كېتىدۇ. شۇ سەۋەبتىن چىش ئورۇقلاپ لىڭشىيدۇ. كونا تېۋىپلارنىڭ سۆزىچە، بۇ خىلدىكىسىنى داۋالاشقا بولمايدۇ.

ئۈچىنچى خىلى، بىر خىل چىش لىڭشىش كېسەللىكى بولۇپ، بۇنىڭ سەۋەبى بىرىنچى، ئىككىنچى قىسىملاردا ئېيتىلغان سەۋەبلەر بولماستىن، بەلكى بۇلاردىن باشقا سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بولىدۇ. مەسىلەن: بۇ خىلدىكىسى ياش كىشىلەردە ئۇچرايدۇ. بۇنىڭ بىرقانچە سەۋەبلىرى بولىدۇ.

1) شۇ جايغا ئوزۇق يەتمەيدۇ، شۇ سەۋەب بىلەن چىشنىڭ تۈۋىدە چىشنى ئوراپ تۇتۇپ تۇرغان گۆشلەر ئورۇقلايدۇ ۋە ئاجىزلايدۇ.

ئالامىتى: بەدىنى ئورۇق، كۆزلىرى چوڭقۇرلىشىپ قالىدۇ. چىشنىڭ تۈۋىلىرىدە ئاغرىق ياكى كاۋاكلىشىش، سېسىش، بوشىشىش، بۇزۇلۇش ئەھۋاللىرىنىڭ ھېچبىرى كۆرۈلمەيدۇ. بۇ خىلدىكىسى كېسەلدىن يېڭى قوپقان ئاجىز كىشىلەردە ۋە ئارقىمۇئارقا ئاچلىققا ئۇچرىغان كىشىلەردە بولىدۇ.

داۋالاش: بەدەننى قۇرۇتقۇچى تاماقلاردىن ساقلىنىش، بەدەننى، مېڭىنى ھۆللەشتۇرۇش ئۈچۈن ھۆللۈك پەيدا قىلغۇچى تاماقلارنى يېيىش، ئارام ئېلىش، قورساقنى تويغۇزۇپلا ئارقىدىن ئۇخلىماسلىق، ياغلىق ۋە ھۆل نەرسىلەرنى چىشقا ۋە تۈۋىگە سۈركەش لازىم. بەدەننى ھۆللەشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن چىش يىلتىزلىرىنى قۇۋۇتلەش ئۈچۈن، قىزىلگۈل، تاباشىر، كۆك ماش، تاشتۇز، يۇلغۇن مېۋىسى ۋە شۇلارغا ئوخشاش سوغۇق، قابىز دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ، چىشنىڭ تۈۋىلىرىگە سېپىش لازىم.

2) سۈيۇق ھۆللۈكلەر چىشنى تۇتۇپ تۇرغۇچى پەيلەرنى، چىشنىڭ تۈۋىلىرىنى سۈسلاشتۇرۇپ قويىدۇ. شۇ سەۋەبتىن چىش لىڭشىپ قالىدۇ.

ئالامىتى: چىشنىڭ تۈۋىلىرى بوشىشاڭغۇ ۋە سۈس بولىدۇ. ئىسسىق ۋە سوغۇق نەرسىلەر تەگسە زەرەرلىنىپ ئاغرىيدۇ، چىش سېمىز بولىدۇ، سۆزلىگەن چاغدا ئېغىزنىڭ چۆرىسى تىترەيدۇ. كېسەل چىشلىرىنىڭ كۆتكىدە سوغۇقلۇق ھېس قىلىدۇ، ئېغىزىدىن شالى ئاقىدۇ.

داۋالاش: پالەچ ئۈچۈن ئېيتىلغان ئۇسۇل ـ چارىلەرنى قوللىنىش، مەسىلەن: بەدەننى تازىلاش، ئاندىن قالغان دورىلارنى ئىشلىتىش، ئاقىرقەرھا، بۆرە سويىمىسى يىلتىزىنىڭ

پوستى، خېنە، سەئدى، سېرىقچېچەك، قىزىلگۇل، سۈمبۈللارغا ئوخشاش ئىسسىق ۋە قاينىز دورىلارنى قاينىتقان سۇ بىلەن ئېغىزنى چايقاش ۋە ھۆللۈكنى قۇرۇتقۇچى قاينىز دورىلارنى سۈنۈن قىلىپ چىشلارنىڭ تۈۋىلىرىگە سېپىش ۋە ئېڭەكلىرىگە چېپىش لازىم.

3) چىشنىڭ تۈۋىلىرىگە قىزىق ئىششىق پەيدا بولىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن چىشنىڭ تۈۋىدىكى گۆشلەر چىشتىن ئاجرىلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن چىش لىڭشيدۇ.

ئالامىتى: مەزكۇر ئىششىق بار بولىدۇ، قاتتىق لوقۇلداپ ئاغرىيدۇ.

داۋالاش: ياڭاققا لوڭقا قويۇش، ھاجەتكە قاراپ سۈرگە بېرىپ، بەدەننى تازىلاش، تازىلاپ بولغاندىن كېيىن تاباشىر، سېرىق ھېلىلە پوستى، ياۋا ئانارگۈلى، سۈماقلارغا ئوخشاش قاينىز ۋە سوغۇق دورىلارنى سۈنۈن قىلىپ چىشنىڭ تۈۋىلىرىگە سۈركەش، پاقىيوپۇرمىقى، سېمىزئوت سۈلىرى بىلەن ئېغىزنى چايقاش لازىم. ئىششىق پەسىيىشكە باشلىغاندا يۇمغاقسۇتنىڭ سۇيى، گۈل يېغىغا ئوخشاش تارقاتقۇچى نەرسىلەر بىلەن ئېغىزنى چايقاش لازىم.

4) چىشنىڭ تۈۋىلىرىدىكى گۆشلەر ئاجىزلاشقانلىقتىن ۋە قېنى كېمەيگەنلىكتىن مەزكۇر گۆشلەر بوشىشىپ چىشتىن ئاجرىلىدۇ. بۇ خىلدىكىسى يېڭى كېسەلدىن قوپقان ئاجىز كىشىلەردە ئۇچرايدۇ. بۇنىڭدا چىشنىڭ تۈۋىلىرىنى بوشاشتۇرغۇچى ھۆللۈك بولمايدۇ.

ئالامىتى: چىشنىڭ تۈۋىدىكى گۆشلەر ئاق بولىدۇ. ئۇنىڭدا قان يوقىتىڭ ھېس قىلىنمىدۇ. چۈنكى گۆش ئاق، ئۇنىڭدىكى قىزىللىق قاندىن بولىدۇ.

داۋالاش: كېسەلنى قۇۋۇەتلەندۈرۈش ۋە ياخشى قان پەيدا قىلىش ئۈچۈن ئوغلاقنىڭ گۆشى، سېمىز چوجە، تۈخۈمنىڭ سېرىقى قاتارلىقلارنى يېيىش، چىشنىڭ تۈۋىدىكى گۆشلەر ئىچىدىكى تومۇرلاردا قانىنى راۋانلاشتۇرۇش ئۈچۈن سەئدى، سۈمبۈل، كۆيدۈرۈلگەن ئۈد، مەستىكى، قۇرۇق قىزىلگۈلگە ئوخشاش ئىسسىق دورىلارنى چىشنىڭ تۈۋىلىرىگە سۈركەش لازىم.

5) چىشنىڭ تۈۋىلىرىگە گۆشخور ئۆتكۈر ماددا قۇيۇلۇپ، گۆشلىرىنى يەپ كېمەيتىپ قويىدۇ. شۇنىڭ بىلەن چىشنىڭ كۆتەكلىرى بوشاپ لىڭشىپ قالىدۇ.

داۋالاش: مۇزاپىق سۈرگە بېرىش، لوڭقا قويۇش، زۈلۈك قويۇش، سۈماقنىڭ سۇيى بىلەن تەييارلانغان بىر خىل تاماق (سۈماقىيە)، ئانار سۇيى بىلەن تەييارلىنىدىغان بىر خىل تاماق (رۇمانىيە) لەرنى يېيىش كېرەك. مەزكۇر تاماقلارنى تەييارلاش ئۇسۇللىرى قارابادىن كىتابلىرىدا ئېيتىلىدۇ.

تاتلىق نەرسىلەردىن، گۆشتىن، قاننى كۆپەيتكۈچى ھەر خىل نەرسىلەردىن ساقلىنىش، زىراۋەندە، كۈندۈر، خۇنسياۋشان، ئىرسا، پۇرچاق ئۇنى قاتارلىقلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل، ياۋا پىياز سىركىسى قاتارلىقلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چىشنىڭ تۈۋىگە قويۇلسا، بۇزۇق گۆشلەرنى يوقىتىپ، قالدۇق ساق گۆشلەرنى قۇۋۇەتلەيدۇ ۋە بۇزۇلۇشتىن ساقلايدۇ. ئەگەر چىشنىڭ تۈۋىلىرىدىكى گۆشلەردە سېسىقلىق پەيدا بولسا، پەلدىپىيۇنغا ئوخشاش ئۆتكۈر دورىلارنى قويۇش كېرەك. بۇنى قويۇشتا بۇزۇق گۆشتىن

باشقا جايغا قويماسلىق لازىم.

6) يىقىلغان ياكى تاياق تەگكەن سەۋەبتىن چىش لىكشىپ قالىدۇ.

داۋالاش: چىشنى تۇنقۇچى ۋە چىكىتقۇچى سوغۇق دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ، چىشنىڭ تۇۋىلىرىگە سۈركەش كېرەك. ئەگەر بۇ چارىلەر بىلەن ياخشىلانمىسا، قىزىتىلغان تۆمۈر بىلەن چىشنىڭ تۇۋىنى داغلاش ياكى ئالتۇن ياكى كۈمۈش قارماق بىلەن ئاپەت يەتكەن چىشنى يېنىدىكى ساق چىشقا باغلاپ بېكىتىپ، ئۈستىگە مەزكۇر دورىلار سېپىلسە بوشاشقان چىش چىكىيىدۇ.

ئەسكەرتىش: بەزىدە بىرەر چىش ئاغرىيدۇ ياكى لىكشىپ قالىدۇ. ھېچبىر داۋا مەنپەئەت قىلماي ئۇ چىشنى ئېلىۋېتىشكە توغرا كېلىپ، ئۇنىڭ يىلتىزى چىڭ بولسا، ئۇنىڭ يىلتىزىنى بوشاشتۇرىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىپ، ئاندىن ئالسا ئاسان چىقىدۇ. چۈنكى يىلتىزى چىڭ چىشنى تارتىپ ئېلىنسا، قاتتىق ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ. قىزىتما، باش ئاغرىقى، كۆز ئاغرىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرىدۇ. بەزىدە ئېچىكىنىڭ قىرىنى سۈندۇرۇپ، ئۇنى چىقىرىپ قويىدۇ.

چىشنى ئاسان ئېلىشنىڭ ئۇسۇل - چارىسى تۆۋەندىكىچە: ئاۋۋال چىشنىڭ تۇۋىدىكى گۆشنى نەشتەر بىلەن تىلىپ، ئاندىن دورا قويۇلسا دورىنىڭ قۇۋۋىتى تېز ئۆتۈپ چىشنىڭ كۆتىكىگە بارىدۇ. بۇ ھەقتە ئىشلىتىلىدىغان دورىلار تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت: ئۇجمە دەرىخىنىڭ پوستى، ئاقىرقەرھالارنى يۇمشاق ئېزىپ (سوقۇپ) سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاپتاپتا قويۇلسا، ھەسەلگە ئوخشاش بولىدۇ، ئاندىن تارتىلىدىغان چىشنىڭ تۇۋىگە ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم چېپىش لازىم. باشقا ساق چىشلارغا تەسىرى يەتمىسۇن ئۈچۈن يېنىدىكى ساق چىشلارنى خېمىر ياكى باشقا نەرسىلەر بىلەن ئوراپ قويۇش لازىم.

يەنە بىر ئۇسۇلى: شاتۇت دەرىخىنىڭ پوستى، بۆرە سويىسى يىلتىزىنىڭ پوستى، سېرىق زەرنىخ، ئاقىرقەرھا، زەرچىۋە، شەبروم، قىيسائۇلھىمارنىڭ يىلتىزلىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ھەممىنى سوقۇپ، تاسقاپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈچ كۈن تۇرغۇزۇپ، ئاندىن تارتىلىدىغان چىشنىڭ تۇۋىگە چېپىلىدۇ.

يەنە بىر خىل ئۇسۇلى: قىزىل زەرنىخنى سىركىگە بىرقانچە كۈن چىلاپ، شۇ چىشنىڭ تۇۋىگە قويۇلسا، تېزدىن شۇ چىشنى بوشىتىدۇ. سىركىنىڭ دۇغىنى قۇيىسىمۇ شۇ تەسىرنى كۆرسىتىدۇ. خام ئەنجۇرنىڭ سۈتى ھەم بۇ جەھەتتىن كۈچلۈك تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئەنجۇرنىڭ ھۆل يوپۇرمىقىنى ئېزىپ، شۇ چىشنىڭ تۇۋىگە قويسىمۇ مەنپەئەتلىكتۇر.

§ 8 . كىچىك بالىلارغا ئاسان چىش چىقىشنىڭ ئۇسۇل - چارىلىرى

چىش چىقىدىغان جايغا ياغ، مەسكە، چاۋا ياغ، كالا پاچىقىنىڭ يىلىكى، كالىنىڭ

مېڭىسى قاتارلىق نەرسىلەرنى سۈركەش ۋە توشقان مېڭىسىنى پىشۇرۇپ سۈركەش لازىم.

ئىتنىڭ سۈتىنى چېپىشمۇ بۇ ھەقتە مەخسۇس تەسىر كۆرسىتىدۇ. كىچىك بالىلارغا چىش چىقىش جەريانىدا ئاغرىقى كۈچلۈك بولسا، ئىتئۈزۈمىنىڭ ئۇسارىسىنى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىلمان قىلىپ پەلكۈچ بىلەن چىش چىقىدىغان جايغا ئاۋايلاپ سۈركەپ قويۇش لازىم. چىش چىققان چاغدا بالىنىڭ بېشىنى، گەدىنىنى، قۇلقىنىڭ يۇمشىقىنى، كۆكرەكلىرىنى ياغلاپ تۇرۇش لازىم.

گۈل يېغىنى ئىلمان قىلىپ بىر تامچە قۇلقىغا تېمىتىپ قويۇشقىمۇ بولىدۇ. كىچىك بالىلارنىڭ چىشى چىققان چاغدا بىر نەرسىلەرنى چاينىتماسلىق لازىم. چۈنكى چىشقا نۇقسان يېتىشى مۇمكىن.

9 § . چىشنىڭ چوڭىيىشى ۋە ئۆسۈشى

بۇ ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، چىشنىڭ ھەجمى چوڭىيىپ، سەمرىپ قالىدۇ. ئازراق ئىششىق پەيدا بولىدۇ.

سەۋەبى: چىشنىڭ جىسمىغا ماددا قۇيۇلغانلىقتىن شۇنداق بولىدۇ. چىش ئۈزۈقنى قوبۇل قىلىپ ئۆسكەنگە ئوخشاش ماددىلارنىمۇ قوبۇل قىلىپ، ھەجمى زورىيىپ قالىدۇ (ئەگەر چىش ماددىلارنى قوبۇل قىلمايدىغان بولسىدى، ئۇنىڭ رەڭگى ھەر خىل رەڭلەرگە ئۆزگىرىپ قالمايتتى).

چىشنىڭ ھەر خىل رەڭگە ئۆزگەرگەنلىكى چىشقا ماددا ئۆتكەنلىكىدىن بولىدۇ. بۇ يەنە ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ.

1) چىشنىڭ زورىيىپ قېلىشىغا سەۋەبچى بولغان ماددا ئىسسىق خىلىت بولىدۇ.

ئالامىتى: چىش ئاغرىيدۇ.

داۋالاش: ئەھۋالغا قاراپ سۈرگە ئىچكۈزۈش، چىشنىڭ تۈيغۇسىنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئارپا ۋە خەشخاشلارنى قاينىتىپ ئىچكۈزۈش، ماددىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن سۇماق سۇيى ۋە گۈلابلار بىلەن ئېغىزنى چايقاپ، سەنۈبەر دەرىخىنىڭ مېۋىسى، موزا، يۇلغۇن مېۋىسى قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ چىشقا قويۇش لازىم.

2) بەلغەم خاراكتېرلىك ھۆللۈكتىن بولىدۇ.

ئالامىتى: چىشتا ئاغرىق بولمايدۇ.

داۋالاش: مېڭىنى قۇۋۇتلەش ئۈچۈن ئايارەجلەرنى، مۇناسىپ سۈرگۈچى كۇمىلاچلارنى يېيىش، قۇرۇق ئىسسىق دورىلارنى قاينىتىپ ئېغىزنى چايقاش، سەئدى، مەستىكىلەرنى چاياش لازىم. شۇنىڭ بىلەن ماددا تارقايدۇ.

سامساقنى ياغدا قورۇپ، چىشقا سۈركىسىمۇ ماددىنى تارقىتىدۇ. ئەگەر ئەزانى قۇرۇتۇش بىلەن بىرگە ماددىنى تارقىتىش مەقسەت قىلىنسا، سوك (ئامىلە ئۇسارىسى)

نى سۈزاپنىڭ سۈيىدە ئېزىپ چىشقا سۈركەش لازىم.

ئىككىنچى خىلى، چىش ئۆسۈپ قالمىدۇ، بۇ ئۇچ خىل بولمىدۇ.

1) دەسلەپ چىققان مەڭگۈلۈك چىش ئەسلى باشقا چىشلارغا نىسبەتەن قاتتىق بولمىدۇ. شۇڭا ئۇزۇن زامانلارنىڭ ئۆتۈشى بىلەن باشقا چىشلار ئۈپراپ كەتسىمۇ، لېكىن مەزكۇر تۈنجى چىش قاتتىق بولغانلىقى ئۈچۈن ئۆز ھالىتىدە تۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بۇ ئۆسۈپ قالغاندەك بىلىنىدۇ، ئەمەلىيەتتە ئۇ ئۆسۈپ قالمايدۇ. بەلكى باشقا چىشلار قىسقىرىپ كەتكەنلىكتىن، تۈنجى چىش ئۆسۈپ قالغاندەك بىلىنىدۇ.

داۋالاش: مەزكۇر ئۆسۈۋالغان چىشنى مەخسۇس ئەسۋاب ۋە ئىكەكلەر ئارقىلىق مۇناسىپ مىقداردا ئىكەكلەپ، باشقا چىشلار بىلەن تەڭلەشتۇرۇپ قويۇش لازىم. ئەمما ئۇنىڭ ئوشۇقىنى ئېلىشتا چىشنىڭ مىدىرلاپ، ئورنىدىن قوزغىلىپ كەتمەسلىكى، بىسىنىڭ ئېگىز - پەس بولۇپ قالماسلىقىغا دىققەت قىلىش لازىم.

بۇنىڭ ئوشۇقىنى ئېلىۋېتىشنىڭ سەۋەبى بەزى چىشلار ئۇزۇن بولسا، نەرسىلەرنى چاينىغاندا تولۇق چاينىغىلى بولمايدۇ. چۈنكى ئۇزۇن چىش قالغان چىشلارغا تېگىشىپ توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.

2) چىشنىڭ كۆتىكىگە ئىششىق پەيدا بولىدۇ، شۇ سەۋەب بىلەن چىشتا ئۇزىراپ قالغانلىق سېزىلىدۇ. ئەمما چىش يىلتىزىدىن قومۇرۇلۇپ كەتمەيدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال ماددىنى پىشۇرغۇچى مۇنزىچ بېرىپ، ئاندىن سۈرگە ئىچكۈزۈش، كېسەللىكنىڭ دەسلىپىدە ماددىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن ئىتئۈزۈمى، ھۆل قىزىلگۈل سۈيىگە ئوخشاش قابىز ئۇسارىلەر بىلەن ئېغىزنى چايقاش، ئاخىرىدا ماددىنى تارقاتقۇچى مۇناسىپ دورىلارنى ئىشلىتىش.

3) چىشنىڭ كۆتىكىگە ئىششىق پەيدا بولۇپ، چىشنى ئۆزىنىڭ ئورناشقان جايىدىن يۇلۇپ ئاجرىتىپ قويىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن چىش ئۆسۈپ قالغاندەك بىلىنىدۇ.

داۋالاش: چىش ئۆزىنى مەھكەم تۇتۇپ تۇرغان پەيلەردىن ئاجراپ كەتمەي، چىش ئۈگىسىدە تۇرغان بولسا، ئۇ قول بىلەن ئارقىغا قايتۇرۇلسا، ئۆز جايىغا چۈشىدۇ.

ئاندىن مەستىكىنى يۇمشاق ئېزىپ شۇ يەرگە سەپسە، چىشنى ئۆز جايىدا تۇتىدۇ. ئەگەر سەدەپتىن ياسالغان قارماق بىلەن يېنىدىكى ساق چىشقا چېتىپ قويۇلسا ئوبدانراق بولىدۇ. ئاندىن كېيىن چىش تولۇق چىڭىپ ئورۇنلاشقۇچە، زەمچە، كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزى قاتارلىقلارنى يۇمشاق ئېزىپ، چىشنىڭ تۈۋىگە سىلىپ بېرىش لازىم.

§ 10 . چىش قىچىشىش

سەۋەبى: بۇنىڭ سەۋەبى ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، ناچار كەيپىياتقا ئىگە ئىنسانىنىڭ تەبىئىتىگە زىت كېلىدىغان سۈلارنى مەسىلەن: تۇز، گۈڭگۈرت، شاخار خۇسۇسىيەتلىك سۈلارنى ئىچكەنلىكتىن بولىدۇ. بۇ

خىلدىكسى كۆپ ئۇچرايدۇ.

ئىككىنچى خىلى، ئۆتكۈر، ئاچچىق تاماقلاردىن ئاچچىق، شىلىمشىق خىلىت پەيدا بولۇپ، چىشنىڭ كۆتىكى تەرەپكە ئۇلاردىن بىر ئاز چۈشىدۇ ۋە چىشنىڭ جىسمىغا ئازراق ئۆتۈپ قالىدۇ. بۇ ماددا بەدەندە ئومۇمىيۈزلۈك بولسا، پۈتۈن ئەزادا قوتۇر (جەرەب) پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى: چىش ۋە چىش كۆتەكلىرىدە قىچىشقاندەك بىر ئەھۋال سېزىلىدۇ. شۇ سەۋەبتىن كېسەل چىشنى بىر - بىرىگە سۈركىمەي ۋە بىر نەرسىنى چاينىماي بىر مىنۇتمۇ تۇرالمايدۇ.

داۋالاش: بەدەننى، مېڭىنى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەفتىمۇن، ھەببى ئايارەجىلەرنى بېرىش؛ ناچار، ئاچچىق، تۇزلۇق تاماقلاردىن ساقلىنىش لازىم. خىلىتلارنى يوقىتىش ئۈچۈن ياۋا پىياز، سىركەنجىۋىل بىلەن ياكى ھۈممماز يىلتىزىنى سېلىپ قاينىتىلغان سىركە بىلەن ئېغىزنى چايقاش لازىم.

§ 11 . ئۇيقۇلۇقتا چىشنى غۇچۇرلىتىش

بۇ ئەھۋال كىچىك بالىلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. يېشى توشقاندىن كېيىن ئۆز - ئۆزىدىن يوقىلىپ كېتىدۇ.

سەۋەبى: تەبىئىي ھارارەت كۆپ بولغانلىقتىن بولىدۇ، يەنە بۇ ئەھۋال سەكتە، سەرئى، تەشەننۇج، پالەچ قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ باشلىنىش چاغلىرىدىمۇ بولىدۇ. قورساقتا قۇرت بولغاندىمۇ بالىلار ۋە چوڭلار چىشنى غۇچۇرلىتىدۇ. بۇ، ئېڭەك سېرىقئەتلىرىنىڭ بوشاپ كېتىشى بىلەنمۇ مۇناسىۋەتلىك دەپ ھېسابلىنىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ يۇقىرىقىلاردىن باشقا يەنە بىرمۇنچە سەۋەبلىرى بولۇپ، ئۇلار مىللىي تېبابەتنىڭ باشقا چوڭ كىتابلىرىدا تەپسىلىي بايان قىلىنىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر مېڭىنىڭ زىيادە ھوللۇكىدىن بولسا، تازىلاش ئۈچۈن ئايارەجىلەرنى يېيىش ۋە غار - غار قىلىش، مېڭىنى ۋە پەيلەرنى قۇۋۇەتلەش ئۈچۈن قۇستە يېغى، زەپەر يېغىغا ئوخشاش ياغلارنى گەدەنگە سۈركەش لازىم. چۈنكى ئىككى ئېڭەكنىڭ سېرىقئەت ۋە پەيلىرى گەدەندىن باشلىنىدۇ.

§ 12 . چىش مىلىكى ياللۇغى

بۇ ئۇچ خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، قاندىن بولغان ئىششىق كۆرۈلىدۇ.

ئالامىتى: چىش تۈۋىلىرىدىكى گۆش قىزىل بولىدۇ، لوقۇلداپ ئاغرىيدۇ، ئىششىق

زىيادە بولىدۇ ۋە قان كۆپلۈك ئالامىتى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: ئەھۋالغا قاراپ ياڭاقلىرىنى تىلىپ، لوڭقا قويۇش كېرەك. ئەگەر بۇ چارە نەتىجە بەرمىسە، ئىچىنى سۈرۈش ئۈچۈن مەتبۇخى پاۋاكھى (مېۋىلەر قاينىتىلمىسى)، سېرىق ھېلىلە، شاھتەررىلەرنىڭ قاينىتىلمىسىنى ئىچىش، ماددىنى ياندۇرۇش ئۈچۈن كۆك ماش، قۇرۇق يۇمغاقسوت، گۈلنار، ئاس، قىزىل سەندەل، فۇپەل، سۇماقلارنى قاينىتقان سۇ بىلەن ئېغىزنىى چايقاش، سېمىزئوت، ئىتئۈزۈمى، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ شەربىتىنى ئېغىزدا تۇتۇش لازىم. سۇماق سېلىپ قاينىتىلغان گۈلاب بىلەن ئېغىزنىى چايقاش بەك مەنپەئەتلىكتۇر. ئەگەر ئىششىق توختاپ چىشنىڭ تۈۋلىرىدە ئۇنىڭ تەسىرى قالغان بولسا، بادام يېغى ياكى گۈل يېغىنى قىزىق سۇغا قوشۇپ، شۇنىڭ بىلەن ئېغىزنىى چايقاپ بېرىش، چىش تۈۋلىرىنى ياغلاپ تۇرۇش لازىم.

ئىششىق چوڭ بولۇپ يۇقىرىقى ئۇسۇل - چارىلەر بىلەن قايتىپ كەتمىسە، ئۇنى نەشتەر بىلەن يېرىپ، ئاندىن شۇ جاراھەتنى داۋالاش لازىم.

ئىككىنچى خىلى، سەپرا مەنبەلىك ئىششىق بولىدۇ.

ئالامىتى: ئىششىقى ئاز، ئەمما قاتتىق كۆيۈپ ئاغرىيدۇ. سوغۇق نەرسىلەر تەگسە خۇشياقىدۇ. بۇ ئىششىقنىڭ يەنە بىر خۇسۇسىيىتى شۇكى، ئىششىققا قولنى قويۇپ باسسا، تومۇردىكى قان ئەتراپقا تارقايدۇ. قولنى كۆتۈرگەن ھامان يەنە ئۆز جايىغا قايتىدۇ.

داۋالاش: مەتبۇخى ھېلىلە ئارقىلىق سەپرانى تازىلاش، چىشنىڭ ئارىلىقلىرىدىكى گۆشلەرگە نەشتەر ئۇرۇپ قېنىنى چىقىرىش، بەدەن تازىلىنىپ چىشنىڭ تۈۋلىرى ساپلاشقاندىن كېيىن ئاس، ئىتئۈزۈمى يىلتىزى قاتارلىقلارنى سىركىدە قاينىتىپ، شۇنىڭ بىلەن ئېغىزنىى چايقىسا، چىشنىڭ تۈۋلىرىنى چىڭىتىپ، ماددا قايتا چۈشۈشنى توسىدۇ. لېكىن بەدەننى تازىلاشتىن ئىلگىرى مەزكۇر دورىلار بىلەن ئېغىزنى چايقاشقا بولمايدۇ. چۈنكى بۇنداق قىلىش ئەزانى قاتۇرۇپ، ماددىنىڭ تارقىلىپ كېتىشىگە توسالغۇ بولىدۇ.

ئۇچىنچى خىلى، بەلغەم مەنبەلىك ئىششىق بولىدۇ.

ئالامىتى: ئىششىق ئاق بولىدۇ. تۇتسا سوغۇق بىلىنىدۇ.

داۋالاش: ماددىنى يۇمشىتىش ۋە پارچىلاش ئۈچۈن ھەسەل ۋە زەيتۇن يېغى بىلەن ئېغىزنىى چايقاش، ئاندىن ماددىنى تارقىتىش ئۈچۈن بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، مەرزەنجۇش، ھۆلبە، زىغىرلارنى قاينىتقان سۇ بىلەن ئېغىزنىى چايقاش لازىم.

كېسەللىكىنىڭ سەۋەبى كۈچلۈك بولسا، ئۇ ھالەتتە مۇزاپىق سۈرگىلەر ئارقىلىق بەدەننى تازىلاش لازىم.

§ 13 . چىش مىلىكى قاناش

بۇ كېسەللىكتە چىشنىڭ تۈۋىدىكى گۆشتىن قان ئاقىدۇ.

سەۋەبى: چىش تۈۋىدىكى گۆشنىڭ ئوزۇقلىنىش قۇۋۋىتى ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ.

چۈنكى چىشنىڭ تۈۋىلىرى ئاجىز بولغانلىقتىن، ئۆزىگە تېگىشلىك بولغان قانىنى باشقۇرۇشقا ئاجىزلىق قىلىدۇ. ئاندىن ئەزاغا قان تولۇپ قالىدۇ. چىشنىڭ تۈۋىلىرى ئوڭاي يېرىلىدىغان ئەزا بولغانلىقتىن يېرىلىپ قانايدۇ.

داۋالاش: ئاس، كۆيدۈرۈلگەن كۆك ماش، تاباشىر، سۇماق، موزىلارغا ئوخشاش قابىز ۋە چىشنىڭ تۈۋىلىرىنى قۇۋۇەتلىگۈچى دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ، چىشنىڭ تۈۋىلىرىگە سۈركەش، زورۇرى شەپ ياكى زورۇرى تەرىخنى چىشنىڭ تۈۋىلىرىگە بېسىش لازىم.

زورۇرى شەپ

تەركىبى: كۆيدۈرۈپ سىركە بىلەن سۇۋۇتۇلغان زەمچە بىر ھەسسە، تاشتۇز ئىككى ھەسسە، قىزىل زاك بىر يېرىم ھەسسىدىن ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: ھەممە دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق ئېزىپ، ئارىلاشتۇرۇپ تالقان قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: چىشنىڭ تۈۋىدىن كېلىدىغان قانىنى توختىتىدۇ. چىشنى ۋە چىشنىڭ تۈۋىلىرىنى قۇۋۇەتلەيدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل ۋە قۇرۇق.

ئىشلىتىلىشى: مۇۋاپىق ھالدا چىشنىڭ تۈۋىلىرىگە بېسىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: زەمچىنى كۆيدۈرۈپ سىركە بىلەن سۇۋۇتۇش ئۇسۇلى: زەمچىنى نېپىز ساپال قاچىدا كۆيدۈرۈپ، قىزىق چېغىدا ئۇستىگە بىرئاز سىركە قويۇلسا، ئۇنىڭدىن پاژىلداپ ھور كۆتۈرۈلۈپ تەييارلىنىدۇ.

زورۇرى تەرىخى

تەركىبى: كۆيدۈرۈلگەن تەرىخ كۇلى بىر ھەسسە، قۇرۇق قىزىلگۇل بىر ھەسسىدىن ئېلىنىدۇ (تەرىخ بىر خىل بېلىق بولۇپ، ئۇزۇنلۇقى بىر غېرىچ ياكى ئۇنىڭدىن ئارتۇقراق ۋە ياپىلاق بولىدۇ. تېرىسىدە ئۇششاق تەڭگە شەكلىدە پارقىرىما نەرسىلىرى بولىدۇ، بۇ دېڭىزدىن چىقىدۇ. تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بېلىقنىڭ تۈزلاپ قۇرۇتۇلغانلىرى ھەرقايسى جايلاردا تېپىلىدۇ. قانچىكى كونىرسا شۇنچە پايدىسى كۆپ).

تەييارلىنىشى: مەزكۇر بېلىقنى ئوت بىلەن كۆيدۈرۈپ، چوغدەك بولغاندا ئېلىپ قويۇلسا كۇل بولىدۇ. ئاندىن شۇ مىقدارىدا قۇرۇق قىزىلگۇل قوشۇپ سوقۇپ، تالقان تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: چىشنىڭ تۈۋىلىرىدىن كېلىدىغان قانىنى توختىتىدۇ، چىشنى ۋە چىشنىڭ تۈۋىلىرىنى قۇۋۇەتلەيدۇ.

ئىشلىتىشى: ھاجەت بولغاندا چىشنىڭ تۈۋىلىرىگە سېپىلىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل ۋە قۇرۇق.

مەزكۇر كېسەللىكنىڭ بەزىلىرى چىشنىڭ تۈۋىلىرىدىكى گۆشنىڭ ئوزۇقلىنىشى ناچار

بولماستىن، بەلكى بەدەندە قان ئارتۇق بولغان سەۋەبتىن چىشنىڭ تۇڭلىرى قانىشىمۇ مۇمكىن. بۇ خىلدىكىسىدە قان كۆپلۈك ئالامىتى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: قاننى كېمەيتىشكە تىرىشىش، تاماقنى كېمەيتىش، سوۋۇنتقۇچى دورىلار بىلەن ئېغىزنىى چايقاش لازىم.

§ 14 . چىش مىلىكى يىرىڭلىق ئاقمىسى

بۇ كونىرىغان يىرىڭلىق چاقىدىن ئىبارەت بولۇپ، نەيچە تۆشۈكى شەكلىدە گۆشتە پەيدا بولۇپ، يىرىڭلاپ ئاقما (ناسۇر) هاسىل بولىدۇ. بۇ چاقا ئەگەر ئىششىقسىز ۋە پۇراقسىز بولسا، ئاددىي جاراهەت (قۇرۇهى سازەج) دەپ ئاتىلىدۇ. ئەكسىچە بولسا، ئىپلاس جاراهەت «قۇرۇهى خەبىسە» دەپ ئاتىلىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر ئاقما (ناسۇر) بولماستىن پەقەتلا چاقا بولسا، يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئېغىزدىكى پىشلاق ۋە مۇدۇرلار (قۇلائى رەهان) نى داۋالاش ئۇسۇلى بويىچە داۋالىنىدۇ. چاقا كۆچلۈك بولۇپ هۆللۈكى كۆپ بولسا، كۆچلۈك، تېزلىكتە قۇرۇنتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش؛ ئاجىز بولسا، بۇنىڭغىمۇ لايىق دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك. لېكىن چاقا سىيىپ ئېغىز ئاكىلىسى (ئاكىلە تۇلفەم) شەكىللەنگەن بولسا، ئېغىزدىكى گۆشخور چاقىنىڭ دورىلىرىنى، مەسىلەن: كونا سىركە، پەلدىپىيۇنلارنى ئىشلىتىش كېرەك. بۇنداقتا بۇزۇق گۆشلەر يوقىلىدۇ. ئاندىن موزا، مور ۋە شۇلارغا ئوخشاش قابىز دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ، چاقىغا سىيىپ قويۇلسا، يېڭى گۆش ئۇنىدۇ (بۇ ئېغىز كېسەللىكلىرى بابىدا ئەتراپلىق بايان قىلىندى).

ئەگەر بۇ چاقا ئاقما (ناسۇر) بولسا، ئۇنى داۋالاش ئۇسۇلىمۇ ئېغىزدىكى گۆشخور چاقىنى داۋالاش ئۇسۇلىغا ئاساسەن ئوخشىشىدۇ. مەسىلەن: ئاۋۋال ماددىنى تازىلاش، ئاندىن داغلاش لازىم. داغلاش ئۇسۇلى مۇنداق: بىر دانە مىلىنىڭ ئۇچىغا يۇڭنى ئوراپ، پەلكۇچ قىلىپ، ئاندىن تازا قىزىتىپ، پەلكۇچىنىڭ ئۇچىنى شۇ ياغقا مىلەپ، بۇزۇق گۆشكە قويۇلسا، ئۆلۈك گۆشلەر كۆيىدۇ، چاقىنىڭ پۈتۈشىگە توسالغۇ بولغان هۆللۈك قۇرۇيدۇ.

سەككىزىنچى باب ئۆپكە ۋە كۆكرەك كېسەللىكلىرى

ئۆپكە ــ بىر خىل يۇمشاق، كاۋاك ئەزا بولۇپ، گۆش، كۆمۈرچەك كاناي، ھەرىكەتسىز تومۇر خاراكتېرلىك ھەرىكەتلىك تومۇرلارنىڭ تارماقلىرى، ھەرىكەتلىك تومۇر خاراكتېرلىك ھەرىكەتسىز تومۇرلارنىڭ تارماقلىرى ۋە پەردىلەردىن تەركىب تاپىدۇ.

ئۆپكە ئىككى بۆلەك بولۇپ، بىرى ئوڭ تەرەپتە، يەنە بىرى سول تەرەپتە بولۇپ، ئوڭ تەرەپتىكىسى ئۈچ تارماققا بۆلۈنىدۇ. سول تەرەپتىكىسى ئىككى تارماققا بۆلۈنىدۇ. ئۆپكىنىڭ جىسمى تۈيغۇسىزدۇر. لېكىن ئۇنى ئوراپ تۇرغان پەردىنىڭ بىرئاز تۈيغۇسى بار. ئۆپكىنىڭ ھەممە ئەزالىرى يۇرەكنىڭ ئەتراپىغا ئورۇنلاشقان.

ئۆپكىنىڭ رولى: تاشقى تەرەپتىن ساپ ھاۋانى تارتىپ، يۇرەكنىڭ مىزاجىغا مۇۋاپىقلاشتۇرۇپ، يۇرەك بىلەن ئۆپكىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى تومۇرلار ئارقىلىق يۇرەككە يەتكۈزۈپ يۇرەكنى سەگىتىدۇ، يەنى تۇتۇن خاراكتېرلىك بۇخاراتنى تىنىق ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۆپكىنى «ھاياتلىقنىڭ باشلىنىش ئورنى» (مەبدەئولھايات) دەيدۇ.

كۆكرەكنىڭ ئىچكى تەرەپتىكى بوشلۇقى ئىككى بۆلەك بولىدۇ. بىر بۆلىكى ئاپەتكە ئۇچرىشىپ، ئىككىنچىسى سالامەت بولىدۇ. ھاياتلىققا سەۋەب بولىدىغان تىنىق توختاپ قالمايدۇ. بۇ ئىككىسىنىڭ ئوتتۇرىسىدا توسالغۇ بولۇپ تۇرغان پەردە بار. ئەمما ھېچقانداق يول يوق. كۆكرەكنىڭ ئىچكى قىسمىدىكى قىزىل كېكىردەك، ئۆپكە ۋە باشقا ئەزالارمۇ شۇ پەردە ئارقىلىق بىر ـ بىرىگە باغلىنىدۇ. كۆكرەكنىڭ قالغان پەردىلىرى زاتىلجەنبە (كۆكرەك پەردىلىرىنىڭ ئىچكى) كېسەللىكىدە تونۇشتۇرۇلىدۇ. بۇ باب 12 پاراگرافنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

نەپەسنىڭ ھەرىكىتى تومۇرنىڭ ھەرىكىتىگە ئوخشايدۇ. ئەمما تومۇرنىڭ ھەرىكىتى پەقەتلا تەبئىي بولىدۇ. نەپەسنىڭ ھەرىكىتى تەبئىي بولسىمۇ، لېكىن نىسبەتەن ئىنسانلارنىڭ ئىختىياريدا بولىدۇ. دېمەك، خالىسا تىنىقنى قايتۇرۇۋالالايدۇ، ئۇزۇن ـ قىسقا قىلالايدۇ، تېزلىتەلەيدۇ. تومۇرنىڭ ھەرىكىتىدە بۇنداق ئەھۋاللار بولمايدۇ. بۇ ئۆزىنىڭ تەبئىتى بويىچە ھەرىكەتلىنىدۇ. تومۇر ھەرىكىتى بىلەن نەپەس ھەرىكىتىنىڭ رولى بىردۇر. نەپەسنىڭ ئۆزىنىڭ تەبئىي ھالىتىدىن ئۆزگىرىشىنىڭ سەۋەبى، ئۆپكە ۋە كۆكرەككە چۈشكەن بىر خىل كېسەللىكتىن بولىدۇ. بۇ ئىككى ئەزاغا ئۇچرىشىدىغان كېسەللىك ئىككىدىن تاشقىرى بولمايدۇ. ياكى مەخسۇس شۇ ئەزالاردا بولىدۇ ياكى يەنە بىر ئەزانىڭ قوشۇلۇشى بىلەن بولىدۇ. ئەمما مەخسۇس ئۆپكە ۋە كۆكرەكتە بولىدىغىنى

تۆت خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى: ساددە ياكى ماددا خاراكتېرلىك مىزاج ئۆزگەرگەنلىكتىن بولىدۇ.

ئىككىنچى خىلى: ئىششىقتىن بولىدۇ.

ئۈچىنچى خىلى: توسالغۇدىن بولىدۇ.

تۆتىنچى خىلى: جاراھەتلەنگەندىن بولىدۇ.

ئۆپكە ۋە كۆكرەك مىزاجىنىڭ ساددە ئۆزگەرگەنلىكى: كۆكرەك ۋە ئۆپكىنىڭ مىزاجى ھاجەت بولغان مىقداردىن ئارتۇق قىزىپ قالىدۇ ياكى سوۋۇپ قالىدۇ، قۇرۇپ ياكى ھۆللىشىپ قالىدۇ.

ماددا خاراكتېرلىك ئۆزگەرگەنلىكى: ئۆپكە بىلەن كۆكرەككە بىرەر سوغۇق ياكى ئىسسىق ماددا چۈشىدۇ. ئىششىق ئىسسىق ۋە سوغۇق بولىدۇ. ئەمما ئۆپكە بىلەن كۆكرەكتىكى پەيدا بولغان توسالغۇدا شۇ ئەزالارنىڭ يولى يىغىلىپ قالىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى، ئۆپكىنىڭ كانىيى ۋە كۆكرەكنىڭ بوشلۇقىغا بىرەر خىلىت پەيدا بولىدۇ. ئۇ خىلىت ياكى بەلغەم، ياكى يىرىڭ، ياكى قان بولىدۇ. ئەمما مەزكۇر ئەزالارنىڭ جاراھەتلىنىشى كۆكرەك ياكى ئۆپكىگە چاقا پەيدا قىلىدۇ، ياكى بىرەر تومۇر ئۈزۈلىدۇ، ياكى يېرىلىدۇ، ياكى تاشقى تەرەپتىن كۈچلۈك بىر جاراھەتكە يولىقىدۇ. گەرچە ئۇ ئاپەت ماددىسىز بولسىمۇ، مەخسۇس ئۆپكە بىلەن كۆكرەككە چۈشكەن ھەرقانداق ئاپەت يۆتەلسىز بولمايدۇ.

ئەمما، كۆكرەك ۋە ئۆپكىگە باشقا ئەزالار قوشۇلۇپ چۈشكەن ئاپەت ياكى مېڭە، يۇلۇن، يۈرەك ياكى ئاشقازان، جىگەر، بالىيانقۇ ۋە باشقىلارغا ئىچكى ئەزالار قوشۇلۇپ بولىدۇ، ياكى ئىمتىلائ (بەدەننىڭ تولۇپ قېلىشى) ۋە تۇخمە (بەدھەزىملىك) قوشۇلۇپ بولىدۇ ياكى ھەممە بەدەن قوشۇلۇپ بولىدۇ.

مېڭە قوشۇلۇپ بولغىنى سەرئى ۋە سەكتە كېسەللىكلىرىدە بولىدۇ. يۇلۇن قوشۇلۇپ بولغىنى ئىستىرخا، تەشەننۇجلاردا بولىدۇ. يۈرەك قوشۇلۇپ بولغىنى، يۈرەكتە بىرەر خىل مىزاج ئۆزگىرىش ياكى بىرەر ئاپەت پەيدا بولىدۇ. باشقا ئىچ ئەزالار قوشۇلۇپ بولغىنى ھەر خىل مىزاج ئۆزگەرگەن سەۋەبتىن ۋە ھەر خىل ئىششىق ۋە جاراھەتلەرنىڭ سەۋەبىدىن بولىدۇ.

ھەممە بەدەن قوشۇلۇپ بولغىنى نۆۋەتلىك تەپتە بولىدۇ. بەزىدە كۆكرەكنىڭ سىرىقئەتلىرى سۇسلاشقان سەۋەبتىن نەپەس ئېلىش ئۆزگىرىپ قالىدۇ. بۇ خىلدىكى ئەھۋال ئۇزۇن كېسەللىك تارتىپ، ئۇ كېسەللىكتە ئۆزگىرىش پەيدا بولۇپ ئاجىزلىشىپ كەتكەن كىشىلەردە ئۇچرايدۇ.

§ 1 . نورمالسىز نەپەسلىنىش

بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

بىرىنچى: چوڭ تىنىش (نەپىسى ئەزىم) دېيىلىدۇ. بۇنىڭدا كۆكرەك ۋە ئۆپكە

بەكرەك كەڭرىپ قالىدۇ. ھاۋانى ئىچكى تەرەپكە كۆپرەك تارتىدۇ. بۇنىڭ ئۈچ سەۋەبى بار: ① قۇۋۇشەتنىڭ تولۇقلۇقى؛ ② ئەزانىڭ ئوبدان بويسۇنۇشى؛ ③ چوڭ تەرەتنىڭ كۆپ بولۇشىدىن بولىدۇ. ھەر ۋاقىتتا ئىچكى تەرەپتىكى تۆتۈن خاراكتېرلىك ھاۋانى چىقىرىشقا بولغان ھاجەت كۆپرەك بولسا، كېڭىيىش ھەرىكىتى ئاجىزلىشىپ، يىغىلىش ھەرىكىتى كۈچلۈك بولىدۇ. سالقىن ھاۋانى ئىچكى تەرەپكە تارتىش مۇھىمراق بولغان ۋاقىتتا كېڭىيىش ھەرىكىتى كۈچلۈك، يىغىلىش ھەرىكىتى ئاجىز بولىدۇ. جالىنۇس تەشرى ھول كېبىر (چوڭ ئاناتومىيە) دېگەن كىتابىدا: «ئەگەر ھايۋان ساغلام بولسا، ئۇ ئۆزى نەپەس ئېلىشتا پەقەتلا كۆكرىكىنىڭ تۆۋەن تەرىپىنى ھەرىكەت قىلدۇرىدۇ، خالاس. ھايۋان قاتتىق ھەرىكەت قىلسا ياكى قىزىتمىغا ئۇچراشسا، ئۇ ھالدا قوۋۇرغىلارنىڭ ئوتتۇرىلىرىدىكى سىرتقىئەتلەرنى ھەرىكەت قىلدۇرىدۇ. ئەگەر ھايۋاننىڭ ھاجىتى بۇنىڭدىنمۇ كۆپرەك بولسا، كۆكرىكىنىڭ يۇقىرى تەرەپلىرىنى ھەرىكەت قىلدۇرىدۇ» دەيدۇ.

ئىككىنچى: كىچىك تىنىش (نەپەسى سەغىر). بۇ يۇقىرىدىكى چوڭ تىنىشنىڭ ئەكسى بولۇپ، بۇنىڭ سەۋەبلىرى چوڭ تىنىشنىڭ سەۋەبلىرىنىڭ ئەكسى بولىدۇ. بەزىدە بىرەر دەرد ياكى ئاپەت يەتكەن سەۋەبتىن نەپەس ئالىدىغان ئەزالار تولۇق ھەرىكەتلەنمەيدۇ. شۇ سەۋەبتىن كىچىك تىنىدۇ. بەزىدە شۇ جەريانداا كۈچلۈك بىر ھاجەت ياكى بىر ئاغرىق پەيدا بولغانلىقتىن، قايتا تىرىشىپ نەپەس ئالىدۇ. بەزىدە ئىنسانىنىڭ نەپەسسىز سىقىلغانلىقتىن كىچىك تىنىدۇ. ھەر ۋاقىتتا ئادەمنىڭ نەپىسى كىچىك ۋە ئېگىز - پەس بولسا، بۇ ھالەتتە بەدەندىكى تەبئىي ھارارەت يوقىلىپتۇ دەپ تونۇشقا بولىدۇ. ئەگەر تىنىق كىچىك بولۇپ ئارقىمۇ ئارقا بولسا، بۇ نەپەس ئەزالىرىدا بىرەر ئاغرىق بارلىقىنىڭ ئالامىتى بولىدۇ.

ئۈچىنچى: قاتتىق تىنىش (نەپىسى شەدىد) دەيدۇ. بۇ چوڭ تىنىشقا كىرىدۇ.

سەۋەبى، قاتتىق تىنىش، قۇۋۇتىنى ھايۋانى ئىچكى تەرەپتىكى تۆتۈن خاراكتېرلىك بۇزۇق ھاۋانى سىرتقا كۆپرەك چىقىرىپ، يېڭى سالقىن ھاۋانى ئىچكى تەرەپكە كۆپرەك تارتىشقا تىرىشىدۇ. شۇ سەۋەبتىن قاتتىق تىنىدۇ. بۇ ھاجەتنىڭ كۆپلۈكى، قۇۋۇتىنىڭ تولۇقلۇقى ۋە نەپەس ئەزالىرىنىڭ ساغلاملىقىنىڭ ئالامىتى بولىدۇ.

تۆتىنچى: ئاۋازلىق تىنىش (نەپىسى شاھىق) دېيىلىدۇ. سەۋەبى، نەپەس ئېلىشقا بولغان ھاجەتنىڭ كۆپلۈكىدىن شۇنداق تىنىدۇ. بۇ خىلدىكى تىنىش كۆپرەك ۋاباا خاراكتېرلىك تەپلەردە بولىدۇ.

بەشىنچى: ئۇزۇن تىنىش (نەپىسى تەۋىل) دېيىلىدۇ. تاشقى ھاۋانى كۆپرەك تارتىش ئۈچۈن نەپەس ئەزالىرىنىڭ كېڭىيىش ھەرىكىتىنىڭ مۇددىتى ئۇزۇنراق بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇزۇن تىنىدۇ. بەزىدە نەپەس سىقىلغانلىقتىن ياكى بىرەر ئاغرىق سەۋەبىدىن تاشقى ھاۋانى تارتىش قىيىن بولىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن تىنىق ئۇزۇن بولىدۇ. بۇنداق بولۇشى ئۇزۇن ۋاقىت ئىچىدە سالقىن ھاۋانى ھاجەتكە لايىق تارتىش ئۈچۈن بولىدۇ.

ئالتىنچى: قىسقا تىنىش (نەپىسى قەسىر) دېيىلىدۇ. بۇ يۇقىرىقى تەۋىل (ئۇزۇن

تىنىش) نىڭ ئەكسى بولىدۇ. تىنىق قىسقا بولۇپ، ئارقىمۇ ئارقا بولسا نەپەس ئەزالىرىدا ئاپەت بار دەپ تونۇشقا بولىدۇ. ئەگەر قىسقا بولۇپ، چوڭ ـ كىچىك بولسا، هارارىتى غەرىزى (تەبئىي هارارەت) يوقالغانلىقىنى بەلگىلەيدۇ.

يەتتىنچى: تېز تىنىش (نەپىسى سەرى) دېيىلىدۇ. بۇنىڭدا نەپەس ئەزالىرىنىڭ كېڭىيىش ۋە يىغىلىش هەرىكەتلىرى قىسقا بولىدۇ. هاۋانى تارتىشتا ئىچكى تەرەپتە بىرەر يېتەرسىزلىك ئەهۋالى بولمايدۇ. سەۋەبى، هاجەتنىڭ كۆپلۈكىدىن بولىدۇ. چۈنكى تۇتۇن خاراكتېرلىك بۇزۇق هاۋانى سىرتقا چىقىرىپ، يېڭى ساپ هاۋانى تېزراق تارتىشقا ئالدىرايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تېز تىنىدۇ. بەزىدە نەپەس ئەزالىرىدىكى بىرەر ئاغرىق ياكى ئاپەتنىڭ ياكى قۇۋۋەت ئاجىز بولغان سەۋەبىدىن نەپەس چوڭلۇقىدىن تېزلىكتە قايتىپ كېلىدۇ. تېز تىنىش (نەپىسى سەرى) دا نەپەس ئەزالىرىنىڭ كېڭىيىش هەرىكىتى كۈچلۈك بولسا، ئىچكى تەرەپكە تارتىشتا يېڭى هاۋاغا هاجەت كۈپرەك بولىدۇ. يىغىلىش هەرىكىتى كۈچلۈكرەك بولسا، ئۇ هالەتتە تۇتۇن خاراكتېرلىك بۇزۇق هاۋانى سىرتقا چىقىرىشقا كۈپرەك هاجەت بولىدۇ.

سەككىزىنچى: ئاستا تىنىش (نەپىسى بەتى) دېيىلىدۇ. بۇ يۇقىرىقى تېز تىنىش (نەپىسى سەرى) نىڭ ئەكسى. بۇنىڭ سەۋەبلىرى، يۇقىرىقى سەۋەبلىرىنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. بەزىدە بىرەر ئاغرىقنىڭ سەۋەبلىرى بىلەن نەپەس ئاستا بولىدۇ.

توققۇزىنچى: ئارقىمۇ ئارقا تىنىش (نەپىسى موتۋاتىر) دېيىلىدۇ. بۇنىڭدا تىنىقلارنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى مۇددەت ياكى پاسىل قىسقا بولىدۇ.

سەۋەبى، تىنىشقا بولغان هاجەت كۈپ بولغانلىقتىن شۇنداق بولىدۇ. چوڭ تىنىش ۋە تېز تىنىش بۇ يەردە كۈپايە قىلمايدۇ. شۇ سەۋەبتىن تەبئىي ئارقىمۇ ئارقا تىنىشقا توغرا كېلىدۇ. بۇقرات: «ئارقىمۇ ئارقا تىنغانلىقتىن ئۆپكە قۇرۇيدۇ ۋە نەپەس ئەزالىرى هېرىپ ئاجىزلايدۇ» دەيدۇ.

ئونىنچى: ئېگىز ـ پەس تىنىق (مۇختەلىپ) دېيىلىدۇ. نەپەسنىڭ ئېگىز ـ پەس بولۇشى تومۇرنىڭ ئېگىز ـ پەس بولۇشىغا ئوخشايدۇ. سەۋەبلىرى ئېغىز كېسەللىكلىرىدە ئۇچرايدۇ.

ئون بىرىنچى: بۇرۇن تۆشۈكىنىڭ تىنىشى (نەپەسۇل مىنخەرى) دېيىلىدۇ. مىنخەرى ـ بۇرۇننىڭ تۆشۈكىنى بىلدۇرىدۇ. تىنغان ۋاقىتتا بۇرۇننىڭ چۆرىسىنى مىدىرلىتىدۇ. كېكىردەك بوغۇلغان سەۋەبىدىن ياكى تىنىق يوللىرىغا بىرەر خىلىت چۈشكەن سەۋەبىدىن تىنىق يوللىرى تارايغانلىقىنىڭ ئالامىتى بولىدۇ.

ئون ئىككىنچى: سېسىق نەپەس (مۇنتەن) دېيىلىدۇ. بۇ خىلدىكى تىنىدىغان كىشىلەر بىلەن ئېغىزى سېسىق پۇرايدىغان كىشىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق: سېسىق تىنىق نەپەس ئەزالىرى يىغىلغان ۋاقىتتا چىقىدۇ. بۇ ئەهۋال كۆكرەكتە بىرەر سېسىقلىقنىڭ بارلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر. ئەمما ئېغىزى سېسىق پۇرايدىغان كىشىنىڭ ئېغىزىدىن داۋاملىق سېسىقلىق كېلىپ تۇرىدۇ.

ئون ئۈچىنچى: تەسلىكتە تىنىش ۋە تىنىق سقىلىش (نەپەسۈلئوسىرى ۋە نەپەسوززىق) دېيىلىدۇ. بۇنىڭدا نەپەس ئەزالىرىنىڭ ھاۋانى باشقۇرۇشى تەس بولىدۇ. ھاۋانىڭ يولى تارىيىپ قالغانغا ئوخشاش بولىدۇ. ھاۋا يوللىرى تۈتۈلۈپ قالغان ۋە تارىيىپ قالغان كىشىنىڭ تەسلىكتە تىنىشىنىڭ سەۋەبى، نەپەس ئەزالىرىدىكى بىرەر ئاغرىقتىن بولىدۇ. كۆپ چاغلاردا بىرەر قويۇق ماددا ھاۋانىڭ يوللىرىغا چۈشۈپ قالغانلىقتىن، ھاۋا ماڭىدىغان يول قالمايدۇ. بەزىدە سۈرگۈچى دورا ئىچىلگەن بولۇپ ياكى تېز ھەمەلچە قىلىنغانلىقتىن بولىدۇ. ئەمما مەزكۇر دورا تەسىر قىلالمىغانلىقتىن، تەبئىي ماڭماي خىلىت ھەرىكەتلىنىپ قالىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن تەسلىكتە تىنىش ئەھۋالى پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭدەك بەزىدە كۆكرەك پەردە ئىشىكىدىن قان ئېلىنغان بولۇپ قان تەلەپكە لايىق چىقماستىن، قان بەدەندە ھەرىكەتلىنىدۇ ۋە كۆيىدۇ، شۇنىڭ بىلەن تىنىش قىيىن بولىدۇ. يەنە بىر خىل غەيرىي تەبئىي نەپەس بولۇپ بۇنى، پەردىلەرنىڭ يىغىلىپ قېلىشى (تەقەللىسۇل ھىجاپ) دەيدۇ. بۇنىڭدا ئادەتتىن تاشقىرى ئىسسىق ۋە قۇرۇق مىزاج ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ. شۇ سەۋەبتىن كۆكرەك ۋە بىقىنلارنىڭ ئىچكى تەرەپتىكى پەردىلىرى يىغىلىپ يۇقىرى تەرەپكە تارتىلىپ قالىدۇ، چۈنكى پەردىلەر ۋە پەيلەرنىڭ ھەممىسى ئۆزىنىڭ باشلانغان تەرىپىگە يىغىلىدۇ. مەزكۇر پەردىلەر بولسا يۇقىرى تەرەپتىن باشلىنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن يۇقىرى تەرەپكە تارتىلىدۇ.

بۇنىڭ ئالامىتى: بۇ خىلدىكى غەيرىي تەبئىي نەپەسكە ئۇچراشقان كىشىدە چوقۇم قىزىتما بولىدۇ. ئۇنىڭغا ھەمە ھەرىكەتلەرنى قىلىش قىيىن بولىدۇ. تىلىنى ئېغىزىدىن تاشقىرى چىقىرالمايدۇ. كۆزى سىرتقى تەرەپكە ئۆرۈلۈپ قالغان بولىدۇ، يۆتىلەلمەيدۇ، ئەگەر يۆتەلسە بىھوش بولىدۇ، ئەقلى - ھوشى يوق ھالدا سۆز قىلىشى مۇمكىن، يەنە بىر ئالامىتى تومۇرى قاتتىق بولىدۇ.

داۋالاش: ھۆللۈكنى كۈچەيتكۈچى چارە - ئۇسۇللارنى قوللىنىش لازىم. چۈنكى پەردىلەرنىڭ يىغىلىپ قېلىشى قۇرۇقلۇقتىن بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قۇرۇقلۇقنى يوقاتقۇچى نەرسىلەر مەنپەئەت قىلىدۇ. مەسىلەن: ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئارپىنىڭ سۈيىگە ھۆل، خام قاپاق ۋە تاۋۇزنىڭ سۈيى قاتارلىقلارنى سىلىپ پىشۇرۇپ، بىنەپشە شەربىتى بىلەن بېرىش لازىم. ئەگەر شۇ كاشكاپقا بىرئاز بادام يېغى ياكى قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىنىڭ يېغىنى تېمىتىپ بىرئاز شېكەر قوشۇپ بېرىلسە ياخشىراق بولىدۇ. يەنە ھۆل بىنەپشە، ھۆل قاپاقنىڭ مېغىزى، ئىسپىغۇل شىرنىسى، تاۋۇز سۈيى قاتارلىقلارنى ئېزىپ بىرلەشتۈرۈپ خېمىر قىلىپ كۆكرەككە ۋە كۆكرەك ئەتراپلىرىغا چېپىش ۋە تېڭىش لازىم. بىنەپشە، خىتمى، نېلۇپەرلەرنى سۇدا قاينىتىپ، شۇ سۇدا بەدەن كۆيمىگۈدەك ھالدا كېسەلنى ئولتۇرغۇزۇش لازىم. يېمەك ئۈچۈن تاۋۇزنى، پىشۇرۇلغان سەي قاپىقىنىڭ سۈيىنى ۋە تاتلىق ئانارنىڭ سۈيى بىلەن ياكى بادام يېغى بىلەن بېرىش ياكى ئىسپىغۇل شىرنىسىنى جولاپ بىلەن بېرىش ياكى ئىلىتىلغان تۈخۈملارنىڭ ئېقىنى، پالەك سۈيىنى، خام قاپاق ۋە پوستى ئېلىنغان ماشلارنى پىشۇرۇپ، بادام يېغى بىلەن بېرىش لازىم.

ھەر خىلدىكى غەيرىي تەبئىي تىنىقلارنىڭ سەۋەبى ھارارەتنىڭ ۋە ھاجەتنىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا، بۇنى ھەم مەزكۇر ئۇسۇل بىلەن داۋالاشقا بولىدۇ. ئۆينىڭ ھاۋاسىنى ساپ ۋە سالقىن تۇتۇش لازىم. قالغان غەيرىي تەبئىي تىنىقلارنىڭ سەۋەبى، قويۇق ياكى سۈيۇق خىلىتلارنىڭ سوغۇقلۇقى ۋە ھۆللۈكىدىن بولسا، بۇ خىلدىكىلەرنى تىنىق سىقىلىش (زەقۇن نەپەس) كېسەللىكىنى داۋالىغان ئۇسۇل بويىچە داۋالاش كېرەك. مىزاجى سوغۇق بولسا ئۇ ھالەتتە يېڭى سېغىلغان سۈتكە ناۋات سېلىپ بېرىلسە ئۇنۇم قىلىدۇ. ئەگەر مادىدا يەل خاراكتېرلىك بولسا، ئۇ ھالدا بەدىيان سۈيىگە ناۋات سېلىپ بېرىلسە توغرا كېلىدۇ. ئەگەر مەزكۇر كېسەللىك سەۋەبى كۆكرەك سېرىقئەتلىرىنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولسا، نەرگىس يېغى ياكى يەسمەن يېغى بىلەن كۆكرەكنى ياغلاش لازىم.

ئەگەر مادىدا سېرىقئەتلەرگە چۈشكەن بولسا، ئۇ ھالدا سۈزاپ، ئەپسەنتىنلەرنىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسىدىن ئاچچىق بادام مېغىزى، ناۋات، ھەربىرىدىن ئىككى ھەسسىدىن ئېلىپ ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، بەدىيان سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، نوقۇت مىقدارى كۈمىلاچ قىلىپ، ھەر ئەتىگەندە 4～6 دانىگىچە بېرىپ، ئارقىدىن سىركەنجۈبىل، ۋە لوئوقى كۆرنەپلەر بېرىلسە شىپا قىلىدۇ.

2 § . دەم سىقىش

بۇ بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، بۇنىڭغا ئۇچراشقان كىشىلەر ئارام ۋە راھەت بىلەن تىنالمايدۇ. تىنىسىمۇ يۇگۇرگەن ئادەمنىڭ تىنىقىغا ئوخشاش ئالدىرىغان ھالدا ئارقىمۇ ئارقا تىنىدۇ. بۇ كېسەللىك ياش كىشىلەر ئۇچۇن قىيىن بولىدۇ. قېرىلار ئۇچۇن تېخىمۇ قىيىنراق بولىدۇ.

«ئەسباب ۋە ئالامەت» دېگەن كىتابنىڭ مۇئەللىپى ھۆمۈدەش، نەپەس سىقىلىش، بوھدە قاتارلىق كېسەللىكلەرنى بىر ـ بىرىدىن ئايرىپ پەرق ئەتمىگەن. بۇ ئۇچ خىل كېسەللىكنىڭ ئىسمى باشقا ـ باشقا بولسىمۇ، ئەمما ماھىيەت جەھەتتىن بىر بولۇپ، بۇ ئاتالمىلارنىڭ بىرى يەنە بىرىنىڭ ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ، دەيدۇ. باشقا كونا تېۋىپلار نەپەس سىقىلىش بىلەن ھۆمۈدەشنىڭ پەرقىنى ئاجرىتىپ، ھەر ئىككىسىنى باشقا كېسەللىك دەپ تونۇيدۇ.

ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا «ھۆمۈدەش تىنىقتىكى بىر خىل قىيىنچىلىق بولۇپ، بۇ كېسەللىككە گىرىپتار بولغان كىشىنىڭ تىنىقى ھارغان ئادەمنىڭ تىنىقىغا ئوخشايدۇ. بۇنىڭ تىنىقى تېز، ئارقىمۇئارقا، كىچىك بولىدۇ» دەيدۇ. ئۇرە تىنىش، (ئىنتىسابى)، ھۆمۈدەش، تىنىق سىقىلىش (زىقۇن نەپەس) لەردىنمۇ قىيىنراق بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، بۇ تۆۋەندە تەپسىلىي بايان قىلىنىدۇ.

تەسلىكتە تىنىش (ئوسرۇننەپەس) كېسەللىكىنى 14 خىلغا بۆلۈپ تونۇشتۇرىمىز.

بىرىنچىسى: بىر خىل نەپەس قىيىنچىلىقى بولۇپ، بۇ خىلدىكىسى تۇغما بولىدۇ.

دېمەك، ئەسلىي تۈغۈلۈشىدا كۆكرىكى تار قۇرۇلغان بولىدۇ. شۇ سەۋەبتىن نەپەس ئەزالىرى تازا دېگۈدەك كېڭىيەلمەيدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تىنىشى قىيىن بولىدۇ. بۇنىڭغا چارە يوق.

ئىككىنچىسى: بىر خىل نەپەس قىيىنچىلىقى بولۇپ، ئۆپكىدە قويۇق بەلغەم پەيدا بولۇش بىلەن ھاۋا يولى بولغان كاناي قىسىملىرىنى تولدۇرۇپ قويغان سەۋەبتىن بولىدۇ. بۇ بەلغەمنىڭ پەيدا بولۇشى ئۈچ ئەھۋالنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

① ئۆپكە، كۆكرەك ۋە ئىچكى ئەزالاردىن بەلغەمنى تارتاندىن بولىدۇ.

② بەلغەم باش تەرەپتىن چۈشكەن بولىدۇ.

③ بەلغەم ئۆپكىنىڭ ئۆزىدە پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: كۆكرەك خىرقىرايدۇ، يۆتەل تۇتىدۇ، ئەمما يۆتەلگەندە ھۆللۈك ۋە بەلغەم چىقمايدۇ. كېسەل ئىتقا ئوخشاش تىلىنى سىرتقا چىقىرىۋالىدۇ. بولۇپمۇ ھەركەت قىلسا نەپىسى سىقىلىپ، تىلىنى تېخىمۇ بەكرەك چىقىرىشقا مەجبۇر بولىدۇ. بۇ كېسەللىكتە يۆتەل پەيدا بولۇپ، شۇ ئارقىلىق قويۇق بەلغەم چىقمىسا، بۇنىڭغا تېزدىن چارە قوللىنىلمىسا، كېسەل ئىككى ئايەتتىن خاتىرجەم بولالمايدۇ، ياكى ئۇيقۇدا كانىيى بوغۇلۇپ قالىدۇ، ياكى ئىستىسقائى لەھمى (ئومۇم بەدەن ئىششىقى) گە گىرىپتار بولىدۇ.

داۋالاش: شىلىملىق خىلىتنى يۇمشىتىش، يۇمشاتقۇچى ۋە تارقاتقۇچى نەرسىلەرنى بېرىش لازىم. مەسىلەن: زۇپا شەربىتى، ياۋا پىياز، سىركەنجۈبىل، ئىسسىق لوئۇق قاتارلىق دورىلارنى بېرىش، بېرىلگەن ھەرقانداق دورىنىڭ قۇرۇتۇۋېتىدىغان رولى بولماسلىقى لازىم. چۈنكى ھارارىتى ئارتۇق دورىلار ماددىنى قويۇق ۋە قۇرۇق قىلىپ قويىدۇ. چۈنكى ماددىنىڭ لەتىفى ۋە سۇيۇقلۇقىنى يوق قىلىدۇ. قالدۇقلىرىنى قويۇقلاشتۇرۇپ چىقمايدىغان قىلىپ قويىدۇ. بۇ كېسەللىك ئۈچۈن توغرا كېلىدىغان لوئۇق (يالايدىغان دورا) تۆۋەندىكىچە: ئەنجۇر، ھۆلبە، بەدىيان ئۇرۇقى، ئىرسا، قۇرۇق زۇپا، ھەربىرىنى مۇڭاپىق مىقداردا ئېلىپ، مۇڭاپىق سۇ بىلەن ئۈچتىن بىرى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ ساپ قىلىپ، ئاندىن يەنە شۇ ساپ قىلىنغان سۇغا مۇڭاپىق مىقداردا ھەسەل قوشۇپ، قىيام بولغۇچە قاينىتىپ، قۇرۇتۇلغان ياۋا پىياز ۋە بىرئاز زەپەرلەرنى يۇمشاق ئېزىپ، مەزكۇر قىيامغا قوشۇپ يالاش لازىم. ئەنجۇر، بىنەپشە، چىلان، سەرپىستان، گاۋزىبان يوپۇرماقلىرىنى قاينىتىپ قەنت بىلەن تاتلىق قىلىپ بېرىلسە، بەكرەك شىپا قىلىدۇ. تەبئىتى مۆتىدىلدۇر. يالغۇز دورىلار بىلەن مەقسەت ھاسىل بولسا، مۇرەككەپ دورىلاردىن قولنى يىغىش لازىم. بۇ ھەقتىكى يالغۇز دورىلار تۆۋەندە ئېيتىلىدۇ.

ئاۋۋال ماددىنى پىشۇرۇپ يۇمشاتقاندىن كېيىن، ئۇنى قەي ۋە سۇرگە ئارقىلىق چىقىرىش لازىم. قەي قىلىش ئۈچۈن تۇرۇپنىڭ قاينىتىلمىسىغا ھەسەل قوشۇپ ئىچىدۇ. كۆكرەك كېسەللىكلىرىدە ئاق خەربەق بىلەن قەي قىلىش شىپالىق. بولۇپمۇ ئۇنىڭغا تۇرۇپ قوشۇلسا ياخشىراق بولىدۇ. قەي كەلتۇرۇش ئۈچۈن تۇرۇپ، سەۋسەن يىلتىزى، سىرىقچېچەك ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، سىركەنجۈبىل قوشۇپ ئىچسە ياخشى

بولىدۇ. ئىچىنى سۈرۈش ئۈچۈن ئايارەج پەيقىرا، ھەببى غارىقۇنلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. ئىسسىق كۈمىلىلارنى داۋاملىق ئېغىزىدا تۇتۇش لازىم. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، تۇلكىنىڭ ئۆپكىسىنى قۇرۇتۇپ، ئىككى گىرام مىقدارىنى ۋاسالغۇنىڭ قاينىتىلمىسىغا قوشۇپ بېرىلسە ئۇنۇم بېرىدۇ.

يېمەكلىكلەردىن بېغىتاق، توخۇنىڭ چۈجىسى ۋە باشقا مۇناسىپ ئۇچار جانىۋارلارنىڭ گۆشىنى يېيىش لازىم. شۇنىڭدەك تۇلكە، توشقان، نوقۇتنىڭ شورپىسى قاتارلىقلارنى ھەم يەيدۇ. تاماقتا خولىنجان، قوۋزاقدارچىن، سىركە قوشۇپ بېرىش لازىم. سۈت، بېلىق، ھۆل مېۋىلەر ۋە شۇلارغا ئوخشاش بەلغەمنى زىيادە قىلغۇچى نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم. مەزكۇر ھەببى غارىقۇننى تەييارلاش ۋە ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە: غارىقۇن ئۈچ گىرام، رۇببىسۇس بىر گىرام، تۇربۇت بەش گىرام، ئايارەج پەيقىرا، شەھمەنزەل، ئەنزىرۇت ھەربىرىنى ئىككى گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، نورمال سۇ بىلەن ياكى زىغىرنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، كۈمىلاچ قىلىپ 1～2 گرامغىچە بېرىلسە بولىدۇ.

ئېغىزدا تۇتىدىغان كۈمىلاچلارنى تەييارلاش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

قارىمۇچ، چۈچۈكبۇيا، رۇببىسۇس، شېكەرلەرنىڭ ھەربىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، نوقۇت مىقداردا كۈمىلاچ قىلىپ داۋاملىق ئېغىزدا تۇتسا، خەپرۇك ئارقىلىق قويۇق خىلىتلارنى تاشقىرىغا چىقىرىدۇ.

ئەسكەرتىش: ھۆمۈدەش كېسەللىكى ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغان كېسەللىكلەردىندۇر. سەرئى، تەشەننۇج، مۇپاسىل ئاغرىقلىرىغا ئوخشاش نۆۋەتلەپ كۆچىيىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ساغلام بولغان كۈنلەردە بۇنىڭغا ئالدانماسلىق لازىم. بۇنىڭ چارىسى: پەرھىزنى تاشلىۋەتمەسلىك كېرەك. بەزىدە يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە قەي قىلىش، بەزىدە سۈرگە ئېچىپ تۇرۇش ئىشلىرىنى قوللىنىپ تۇرۇش لازىم. مىزاجنى تەڭشەپ تۇرۇش ئۈچۈن بەلغەمنى يوقىتىدىغان ئىسسىق مەجۇنلەرنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىپ تۇرۇش لازىم. ئەگەر ماددا باش تەرەپتىن چۈشكەن بولسا، ئۇنى (نەزلىنى) توسۇشقا تىرىشىش لازىم. نەزلىنى توسۇش چارە ئۇسۇللىرى يۇقىرىدا ئۆز جايىدا ئېيتىلدى. ئاندىن ئاستا ـ ئاستا ئۆپكىنى تازىلاشقا كىرىشىش لازىم.

ئەگەر ماددا ئۆپكىنىڭ ئۆزىدە پەيدا بولسا، ئۆپكە سوۋۇغانىنىڭ ۋە نەملەشكەنىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ، مانا بۇ خىلىدا قەي قىلىش بەك ئۇنۇملۇكتۇر. لېكىن قەينى ئىچىنى سۈرگەندىن كېيىن قىلىش، بىرقانچە قېتىمغا بۆلۈپ قىلىش لازىم. شۇنداق قىلغاندا ماددىنى پۈتۈنلەي يۇلۇپ چىقارغىلى بولىدۇ. بۇنىڭدا ماددىنى توڭلىتىپ قويغۇچى، مەسىلەن: ئەپيۇن، مەرگىيا، كەندىر، ئىسپىغۇل ۋە شۇلارغا ئوخشاشلاردىن زۆرۈر ساقلىنىش لازىم. ئەمما ماددا نەزلە تەرىقىسىدە باشتىن چۈشكەن بولسا، بۇ ھالدا نەزلىنى توسۇش ئۈچۈن بۇ خىلدىكى نەرسىنى بېرىشكە بولىدۇ.

يائىدە: ھۆمۈدەش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان ئادەم تاماق يەپ، ئىككى سائەت

ئۆتمىگۈچە سۇ ئىچمەسلىك لازىم. ئىمكان بار سۈنئىڭ ئورنىغا ھەسەل سۈيى ئىچسە بەك ياخشى. تاماقتىن كېيىن يېتىش، كۆپ ئۇخلاش، بولۇپمۇ كۈندۈزدە بەك زىيانلىقدۇر، ئەگەر شاراب ئىچىپ ئادەتلەنگەن كىشى شارابى رەيھاننى ئاز ـ ئازدىن ئىچسە ئۇنۇملۇكتۇر. كۆكرەكلىرىنى ۋە كۆكرەك ئەتراپلىرىنى قول ۋە يىرىك رەختلەر بىلەن ئوبدان، نورمال ئۇۋۇلاپ بېرىش توغرا كېلىدۇ. ئۇۋۇلاشتا ياغسىز ئۇۋۇلىنىدۇ. ئەگەر كۆپۈكى دەريا، ئاق توغرىغۇلارنى ئېزىپ سۈرسە ھەم ئۇنۇملۇك. ئەگەر ئۇۋۇلاشتىن چارچاش ئەھۋالى پەيدا بولسا، ئۇ ھالدا يەسسەن يېغى ياكى خەيرى يېغى ۋە شۇلارغا ئوخشاشلار بىلەن ئۇۋۇلاشقا بولىدۇ. كۆكرەك ئۇۋۇلانسا ئاۋۋال يۇمشاق ئۇۋۇلاپ ئاستا ـ ئاستا كۈچلۈك ئۇۋۇلاش كېرەك. تەنھەرىكەت قىلدۇرۇشمۇ ئۇنۇم قىلىدۇ. ئەمما تەنھەرىكەتنىمۇ ئاۋۋال ئاستا ـ ئاستا باشلاپ، ئاخىرىدا كۈچلەندۈرۈش كېرەك. تاماقنى تەنھەرىكەتتىن كېيىن يېيىش لازىم. كۆپرەك ۋاقىتلاردا تەبىئەتنى يۇمشاق تۇتۇش كېرەك. تاماقتىن ئىلگىرى تۇزلانغان بېلىقنى يېيىش لازىم، تۇزلانغان بۇرە سويىمىسىمۇ تەبىئەتنى يۇمشاق تۇتىدۇ. سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى تاماقلاردىن ۋە دورىلاردىن پەرھىز قىلىش. چۈنكى بۇ خىلدىكى تاماق ۋە دورىلار ماددىنى قويۇقلاشتۇرۇپ قويىدۇ، سۈيۇق سۈنى ھەيدەيدۇ.

كۆكرىكىدە ھارارىتى بار ياكى تەپ كىشىلەر تۆۋەندىكى كۈمىلاچ ئارقىلىق تەبىئەتنى ماڭدۇرسا بولىدۇ. بىنەپشە، رۇبىبسۇس ھەربىرىدىن سەككىز گرام، غارىقۇن ئىككى گرام، كەتىرا بىر گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ تاسقاپ كۈمىلاچ قىلىنىدۇ. مۇشۇ تەييارلانغان كۈمۈلاچلارنى بىر قېتىمدىلا يەيدۇ.

ھۆمۈدەش كېسەللىكىدە غارىقۇن ۋە ئەفتىمۇنلارنىڭ ئۇنۇمى بەك چوڭ. مەزكۇر كېسەللىك ئەشەددىيلەشكەن ۋاقىتلاردا تۆۋەندىكى دورىلارنى بېرىشكە بولىدۇ. زەرنىخ، راتىيانەجلەرنى كۈمىلاچ قىلىپ، ھەسەل سۈيى بىلەن بېرىش ياكى ئىلمان تۇخۇمنىڭ سېرىقى بىلەن بېرىش لازىم. ئەگەر مۆتىدىلرەك دورا بېرىش تەلەپ قىلىنسا، ئۇ ھالدا زىرنى سوقۇپ سىركە بىلەن بېرىش لازىم.

ئەگەر ھۆمۈدەش كېسەللىكىگە ئۇچراشقان ئادەمنىڭ نەپسى تۇتۇلۇپ، كېكىردىكى بوغۇلۇپ قالسا، ئۇ ھالدا ئاق توغرىغۇ تۆت گرام، زاغۇن ئۇرۇقىدىن ئىككى گرامدىن ئېلىپ، ھەر ئىككىسىنى سوقۇپ، تۆت گرام ھەسەل سۈيى بىلەن دەرھال ئىچىدۇ. بەلغەم خاراكتېرلىك ھۆمۈدەش كېسەللىكى ئۇچۇن تۆۋەندىكى بۇخورى ئوبدان ئۇنۇم قىلىدۇ.

بۇخورى رەبۇ بەلغەمى:

تەركىبى: گۈگۈت پوقى، زەرنىخ ھەر ئىككىسىنى باراۋەر مىقدارىدا ئېلىپ سوقۇپ، ئۆچكىنىڭ بۆرەك يېغى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر قانچە توقىچاق قىلىپ ساقلاپ ئىستېمال قىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بەلغەم خاراكتېرلىك رەبۇ (ھۆمۈدەش ۋە يۇقىرى تىنىش) كېسەللىكى ئۇچۇن ئۇنۇم بېرىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: مەزكۇر توقىچاقنى چوغ ئوتتا قويۇپ تۆتۈننى ئېغىزىغا تارتىدۇ. تاماكا تەركىبىدە چىلىم ئارقىلىق چەكسىمۇ بولىدۇ. بەلكى ئوبدانراق تەسىر بېرىدۇ. بۇ كېسەللىكتە ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەردىن ئاچچىقسۇنى بېرىشكە بولىدۇ. سىركەنجۈبىلنى بېرىشكىمۇ بولىدۇ. بولۇپمۇ كېسەلنىڭ بەدىنىدە هارارەت بولسا، تېخىمۇ ياخشى كېلىدۇ.

هۆللۈكنىڭ ئوڭاي چىقىشى، ماددىنىڭ يېقىنلىقى ۋە كانايدا ئىكەنلىكىدىن دەلىل بېرىدۇ.

هۆللۈكنىڭ تەسلىكتە ۋە قاتتىق يۆتەل بىلەن چىقىشى ماددىنىڭ ئۆپكىنىڭ چوڭقۇرلۇقىدا ۋە ئۆپكە گۆشىنىڭ ئارىلىقىدا ئىكەنلىكىنىڭ دەلىلىدۇر.

يۆتەلنىڭ ئۈزۈندا تۈتۈشى - ماددىنىڭ پەقەتلا ئۆپكە گۆشىنىڭ ئارىلىقىدا ئىكەنلىكىنىڭ دەلىلىدۇر.

كېسەل بىر تەرەپتىن يەنە بىر تەرەپكە ئۆرۈلسە، ماددا شۇ ئۆرۈلگەن تەرەپكە قۇيۇلسا كېسەل هەم شۇ ئەهۋالنى سېزىپ قالسا يۆتەل ئازىيىدۇ. لېكىن ئۈزۈندا ياخشى بولىدۇ. رەبۇ (هۆمۈدەش) كېسەللىكىنىڭ ئۆپكە ئىششىقى كېسەللىكىگە ئايلىنىشىمۇ مۇمكىن. چۈنكى ئۆپكىنىڭ گۆشى نازۇكراق ۋە كاۋاكتۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن ماددىنىڭ ئوڭاي ئىچىۋالىدۇ. ئۆپكىنىڭ مىزاجى ئەسلىي پەيدا بولۇشىدا بولۇشقا تېگىشلىك مىقداردىن ئىسسىقراق ياكى سوغۇقراق ياكى قۇرۇقراق بولسا، بىرەر سەۋەب بىلەن ئۆزگىرىپ ۋاقىتلىق مىزاج پەيدا بولىدۇ ياكى ئۆزىنىڭ بار بولغان مىزاجىدىن ئىسسىقراق، ياكى سوغۇقراق، ياكى قۇرۇقراق بولۇپ قالىدۇ. ئەسلىي مىزاج بىلەن ۋاقىتلىق مىزاجنىڭ پەرقى: تەبئىي هالدا هەمىشە بار بولغان مىزاج ئەسلىي دېيىلىدۇ. بىرەر ئۆزگىرىش بىلەن پەيدا بولغان مىزاج ۋاقىتلىق دەپ ئاتىلىدۇ.

كۆكرەكنىڭ كەڭ ۋە كۇشادە بولۇشى، ئاۋازنىڭ كۈچلۈك، نەپەسنىڭ چوڭ بولۇشى، سوغۇق هاۋانىڭ خۇشيېقىشى مىزاجنىڭ ئىسسىقلىقىغا دەلىل بولىدۇ.

كۆكرەكنىڭ تار بولۇشى، ئاۋازنىڭ يېڭىچە بولۇشى، نەپەسنىڭ كىچىك بولۇشى سوغۇق ۋە هۆل هاۋانىڭ زەرەر قىلىشى - مىزاجنىڭ سوغۇقلۇقىغا دەلىل بولىدۇ. بۇ خىل مىزاجغا ئىگە كىشىنىڭ كۆكرىكىدە بەلغەم كۆپ بولىدۇ. رەبۇ يۆتەل كېسەللىكلىرىگە ئۇچرايدۇ. ئەمما مىزاجى هۆل كىشىنىڭ ئاۋازى يۇمشاق ۋە تۇتۇق بولىدۇ. خىرقىراپ تىنىدۇ. گەرچە قۇۋۋەتلىك بولسىمۇ، ئاۋازىنى ئېگىز كۆتۈرەلمەيدۇ. كۆكرىكىدە هۆللۈك تولاقلىق بولىدۇ. كۆزى ۋە قاپاقلىرى ئىششىق كۆرۈنىدۇ. يۈزىنىڭ گۆشى يۇمشاق ۋە ساڭگىلاڭغۇ بولىدۇ.

مىزاجى قۇرۇق كىشىنىڭ ئاۋازى تۇرنىنىڭ ئاۋازىغا ئوخشاش يىرىك بولىدۇ. كۆكرىكىدە هېچقانداق هۆللۈك بولمايدۇ. قۇرۇقلۇق غالىب بولغان سەۋەبتىن نەپەس سىقىلىش ئەهۋالىمۇ بولىدۇ. ئۆپكىگە، پەيلەرگە ۋە ئۆپكىنىڭ هەرىكەتلىك ۋە هەرىكەتسىز تومۇرلىرىغا بەلغەم خىلىتى يېغىلغان سەۋەبتىن پەيدا بولغان رىبۇە كېسەللىكىدە ئىستېمال قىلىنىدىغان يالپۇز دورىلىرى تۆۋەندىكىچە بولۇپ، مەزكۇر يالپۇز دورىلىرى بىلەن

مەقسەت ھەل بولمىغان بولسا، مۇرەككەپ دورىلارنى ئىستېمال قىلماسلىق لازىم.
مەسىلەن: بىر گرام يۇمىلاق زىراۋەندىدىن سوقۇپ، تاسقاپ، قىزىق سۇ بىلەن سۈيەلتىپ ھەر ئەتىگەندە بېرىش ياكى سەكبىنەجنى بىر گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ سۇداپىنىك سۈيىدە ئېرىتىپ بېرىش، ياكى ياۋا پىيازنى قورۇپ ئېزىپ ھەسەلگە قوشۇپ بېرىش ياكى قەنتەرىيۇننى مۇۋاپىق ھالدا سۇدا ئېرىتىپ ۋە قاينىتىپ قوچۇپ، ئاندىن شۇ سۇنى مۇسەللەسكە ياكى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش لازىم.

ئەگەر كېسەللىك يېڭى بولسا، چوڭ قەنتەرىيۇننى، كونا بولسا يېڭى قەنتەرىيۇننى بېرىش لازىم. ھەر ئىككىسىنى سوقۇپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ لوئۇق (يالانچۇق) قىلىپ بېرىلسە ھەم توغرا كېلىدۇ. سىركەنجۈبىل بۇزۇرى، سىركەنجۈبىل ھەسىلى، سىركەنجۈبىل ئەنسىللەرمۇ توغرا كېلىدۇ. قويۇق ماددىنى پىشۇرۇپ ئوڭاي چىقىرىدۇ، كۆكرەكنى تازىلايدۇ.

ئۆچىنچىسى، ئۆپكە ۋە كۆكرەكلىرى بۇخاراتلارغا تولۇپ، ئۇ بۇخاراتلار شۇ ئەزالاردا سولىنىپ قالىدۇ. مەزكۇر بۇخاراتلار كۆپ بولغان سەۋەبتىن تاشقى تەرەپتىن تارتىلىدىغان ھاۋانىك يوللىرى تارىيىپ نەپەسنى سىقىپ قويىدۇ.

ئالامىتى: تومۇرنىك ھەربىرىنى چوڭ ۋە ئارقىمۇ ئارقا بولىدۇ، ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولىدۇ، سوغۇق سۇ ئىچسە پەسىيىدۇ.

داۋالاش: يۇرەكنىك قىزىقلىقىنى پەسەيتىشكە تىرىشىش لازىم. بۇ ھەقتە تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

ئىسپىغۇلنىك شىرنىسىنى نېلۇپەر ۋە بىنەپشە شەربىتى بىلەن قوشۇپ بېرىش ياكى ئارپا سۈيى، ئالما شەربىتى، سەندەل شەربىتى، ھۆل مېۋىلەر شەربىتى ۋە سوۋۇتقۇچى مۇپەررىھ دورىلارنى بېرىش لازىم. يۇرەكنىك مىزاجى ئىسسىق ئۆزگەرگەن ھەققىدە ئېيتىلغان ھەر خىل دورىلارنىك ھەممىسىنى بۇ يەردە ئىشلىتىشكە بولىدۇ. قول، پۇتلىرىنى ئۇۋۇلاپ بېرىش ۋە قىزىق سۇدا يۇسمۇ ئۇنۇم بېرىدۇ.

تۆتىنچىسى: ئۆپكىگە ئادەتتىن تاشقىرى ئىسسىق مىزاج ئۆزگىرىشى تەسىر قىلىپ رەبۇ كېسەللىكىگە سەۋەب بولىدۇ.

داۋالاش: مىزاجنى نورماللاشتۇرۇش ئۈچۈن سوۋۇتقۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. مەيلى ئىچىش ئارقىلىق، مەيلى چېپىش ئارقىلىق بولسىمۇ بولىدۇ.

بەشىنچىسى: كۆكرەكنىك سىرتقىتىلىرى ئاجىزلىشىپ بوشىشىپ قالغانلىقتىن، كېڭىيىشتىن ئاجىز كېلىدۇ ھەم بارلىق ھەربىرىنى قوۋۇشتۇرغۇچى قوۋۇزۇقتىلىرىنىك ئاساسى بولغان تەبىئىي ھارارەتكە ئاجىزلىق پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: يىغلىغان كىشىنىك تىنىقىغا ئوخشاش تىنىدۇ. نەپەسى قاتتىق بولىدۇ. تومۇرى يۇمشاق سالىدۇ. يىغا تىنىقى يوقىرىدا ئېيتىلدى. نەپەسنىك قاتتىق بولۇشىنى تۆۋەندە ئالاھىدە تونۇشتۇرىمىز.

داۋالاش: ھۆلبىنىك قاينىتىلمىسىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىش، سەۋسەن

يېغى، نەرگىس يېغى، بان يېغى قاتارلىقلارنى كۆكرەككە سۈركەپ ياغلاش، سىيادانىنى يۇمشاق ئېزىپ، ھەسەل ۋە سېرىقچېچەك ياغلىرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش، پالەچ ھەققىدە ئېيتىلغان چارە ـ تەدبىرلەرنى قوللىنىش لازىم.

ئالتىنچىسى: ئۆپكىگە قۇرۇقلۇق پەيدا بولىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن ئەسلىي ھۆللۈكلەر تارقاش ئارقىلىق ئۆپكە ئۆز ـ ئۆزىگە يىغىلىپ قالىدۇ. بۇ خىلدىكى رەبۇ كېسەللىكى كۆپرەك زىققە كېسەللىكىنىڭ ئاخىرىدا پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: تەشنا بولۇش، ئاۋازى ئىنچىكە بولۇش، كۆكرەكتىن بىر نەرسە چىقماسلىق، ھۆللۈك پەيدا قىلغۇچى نەرسىلەرنى يېمەك بىلەن نەپەسنىڭ سىقىلىشى ئازىيىش قاتارلىقلاردۇر.

داۋالاش: ئۆپكىنى ھۆللەشتۇرۇش ئۈچۈن ھۆللۈك پەيدا قىلغۇچى نەرسىلەرنى ئېچىش، مەسىلەن: ئارپا سۈيى، يېڭى سېغىلغان ئۆچكە سۈتى، ئايالار سۈتى ۋە باشقا ھۆللۈكنى زىيادە قىلغۇچى لوئابلار، ئۇسارىلەر ۋە لوئۇقلارغا ئوخشاشلارنى ئىچىش لازىم. ھۆللەشتۇرگۈچى تىلا ۋە مەرھەملەرنى كۆكرەككە قويۇش لازىم. بىنەپشە، پەتەڭگان، خىتمى، نېلۇپەرلەرنى سېلىپ قاينىتىلغان سۇدا چىلىنىش ۋە يۇيۇنۇش لازىم.

يەتتىنچىسى: سوغۇق ھاۋالارنى ئىچىگە تارتىش، سوغۇق نەرسىلەرنى يېيىش، سوغۇق سۇ ئىچىش، ئۇنىڭدىن باشقا ئۆپكىگە سۇيۇقلۇق پەيدا قىلىدىغان ھەر خىل نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق ئۆپكىگە سوغۇقلۇق غەلىبە قىلغاندىن پەيدا بولىدۇ. بۇ خىلدىكىسى قېرىلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. باشلىنىشىدا يەڭگىل بولۇپ، ئاخىردا ئېغىرلىشىدۇ.

داۋالاش: ئۆپكىنى قىزىتىش ئۈچۈن ھۆلبىنىڭ قاينىتىلمىسىنى ئىچىش، ئىسسىق ياغلارنى سۈركەپ ياغلاش، كەپتەر گۆشى، كەكلىك گۆشى، ئىلىتىلغان تۈخۈم سېرىقى بىلەن ئوزۇقلىنىش لازىم.

ھۆلبە قاينىتىلمىسىنىڭ ئۇسۇلى: ھۆلبە بەش گرام، بىنەپشە ئىككى گرام، بەدىيان بىر گرام، ۋاسالغۇدىن 30 دانە ئېلىپ، ھەممىسىنى بىر جىڭ تۆت گرام سۇدا ئۈچتىن بىرى قالغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن سۈزۈپ ساپ قىلىپ، ئاق قەنت بىلەن تاتلىق قىلىپ ئىچىدۇ. ھەر كۈنى شۇ مىقدارىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

سەككىزىنچىسى: تىنىقىنىڭ يوللىرىغا قويۇق يەل كىرىپ قېلىپ سىرتىدىن ھاۋانى تارتىشقا توسالغۇ بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تىنىق سىقىلىدۇ. بۇ چاغدا ھاۋانىڭ ئورۇنلىرى بولغان يۇرەك تومۇرلىرىدا بىرەر نەرسە يىغىلىپ قالسا، نەپەسنى سىقىپ قويىدۇ.

سەۋەبى: بۇ كېسەللىك يەللىك نەرسىلەرنى يېگەن سەۋەبتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: كۆكرەكتە ئېغىرلىق بولمايدۇ. يۆتەلسە بەلغەم چىقمايدۇ، يەللىك تاماقلارنى يېسە نەپەسنىڭ سىقىلىشى كۈچىيىدۇ.

داۋالاش: يەللەرنى يوقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش ئىككىنچى قىسىمدا ئېيتىلدى. شۇ چارە ـ ئۇسۇللارنى قوللىنىش لازىم. يەنە بۇ كېسەللىككە بەدىيان سۈيى، بەدىيان

ئۇرۇقى، ئايارەج پەيقىرا، زاغۇنلاردەك دورىلار بەك ئۇنۇملۇكتۇر. سۈزاپ يېغىسى، ھەببۈلغار يېغى بىلەن كۆكرەكنى ياغلىماق، سېرىقچېچەك، بابۇنە، مەرزەنجۈشلارنى كۆكرەك ۋە بىقىنلىرىغا چېپىش ۋە تېڭىش ئۇنۇم قىلىدۇ. مەجۇنلەردىن ماددەتۈلھايات، نۇشدارى، سەنجىرىنا بەك ياخشى كېلىدۇ. سەكبىنەج ۋە جاۋاشىرلارنىڭ كۈمىلىلىرىمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ. بولۇپمۇ سەكبىنەج ھۆل سۈداپىنىڭ سۈيىندە ئېرىتىلسە ئۇنۇمى بولىدۇ.

جاۋاشىر كۈمۈلسىنى تەييارلاش ئۇسۇلى: ھەببى جاۋاشىر.

تەركىبى: جاۋاشىر، شەھمەنزەل ھەربىرى بەش گرامدىن ئېلىنىدۇ.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئاۋۋال جاۋاشىرنى بەدىيان سۈيىدە ئېرىتىپ، ئاندىن شەھمەنزەلنى ئېزىپ قوشۇپ كۈمىلاچ قىلىنىدۇ.

خۈسۈسىيىتى: ئۆپكىنىڭ ھاۋا يوللىرىدا قويۇق يەللەر توسۇلۇپ قالغان سەۋەبتىن پەيدا بولغان نەپەس سىقىلىش كېسەللىكى ئۈچۈن شىپا قىلىش خۈسۈسىيىتىگە ئىگە.

تەبئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: 1～5 گرامغىچە ھەسەل سۈيى بىلەن يەيدۇ.

ئەسكەرتىش: بۇ كېسەللىكتە جاۋاشىرنىڭ مەنپەئىتى بەك چوڭدۇر. لېكىن پەيلەرگە زىيان قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنى يېگەن ۋاقىتتا ئىسسىق ۋە خۇشبۇي ياغلارنى بەدەنگە سۈرۈپ ياغلاش لازىم. شۇنداق قىلغاندا بۇخاراتلىرى پەيلەرنى توسۇپ، پەيلەرگە زەربە يەتكۈزۈشتىن ساقلىنىدۇ.

توققۇزىنچىسى: كۆكرەكنىڭ بوشلۇقلىرىغا كۆپلىگەن ماددا قۇيۇلغانلىقتىن بولىدۇ.

ئالامىتى: مەزكۇر كېسەللىكنىڭ ئىككىنچى قىسمىنىڭ «پائىدە» لىرىدە سۆزلەندى.

داۋالاش: ئىستىرخانى داۋالاشنىڭكىگە ئوخشاش.

ئونىنچىسى: تېز ۋە ئۆتكۈر كېسەللىكلەردە كېسەل ئېغىرلاشقاندا پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: بۇنى داۋالاشتا پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولغان ئەسلى كېسەللىكنى داۋالىسا كۈپايە قىلىدۇ.

ئون بىرىنچىسى: ئۆپكىگە ۋە ئۆپكىگە قوشنا ۋە ئورتاق باشقا ئەزالار، مەسىلەن: كۆكرەكنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەردە ۋە قوۋۇرغىلارنىڭ، جىگەرنىڭ، تالىنىڭ، پەردىلىرىگە ئىششىق پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن سىقىلىدۇ.

سەۋەبى: نەپەس ئالغاندا كېڭىيىش ھەرىكىتىگە جاي تار بولغانلىقتىن نەپەس سىقىلىدۇ. بۇ كۆكرەكنىڭ تارايغانلىقىدىندۇر.

ئالامىتى: ئاۋۋال مەزكۇر ئەزالاردىن بىرەر ئەزا ئىششىيدۇ، شۇنىڭغا ئەگىشىپ رەبۇ پەيدا بولىدۇ. جىگەر، تال، ئۆپكە، پەردىلەردىكى ئىششىقنىڭ ئالامىتى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ ھەرقايسىلىرى ئۆز جايىدا ئېيتىلىدۇ.

ئون ئىككىنچىسى: بۇ پەردىلەرنىڭ يىغىلىپ قالغانلىقى (تەقەللۇ سولھىجاپ) دەپ ئاتىلىدۇ.

بۇنى يۇقىرىدا مۇشۇ بابنىڭ سۇئى تەنەپپۇس بۆلۈمىدە ئەتراپلىق ھالدا سۆزلەپ

ئۆتتۈق، شۇ جايدىن كۆرۈلسە بولىدۇ.

ئون ئۈچىنچىسى: ئاشقازاننىڭ تولۇپ قېلىشى كۆكرەكنىڭ كېڭىيىشىگە توسالغۇ بولۇپ، شۇ سەۋەب بىلەن رەبۇ پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ ئالامىتى ئوچۇقتۇر.

داۋالاش: ھەببى ئايارەج ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار ئارقىلىق ئاشقازاننى تازىلاش، تولۇپ قېلىشتىن ساقلىنىش، ھەزىم بولۇشنى ياخشىلاشقا تىرىشىش لازىم.

ئون تۆتىنچىسى: كېكىرەكنىڭ بوغۇلۇشى رەبۇ كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ كېكىرەكنىڭ بوغۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان رەبۇدۇر. بۇ كېكىرەكنىڭ بوغۇلۇشىدا يۇقىرىدا ئېيتىلدى.

پائىدە: كۆز پەسلىدە يامغۇر كۆپ بولۇپ، يازدا قۇرغاقچىلىق بولۇپ، شىمال تەرەپتىن ھاۋا ماڭسا، قىش كۈنلىرىدە ئۆپكە كېسەللىكلىرى كۆپ ئۈچرايدۇ. بارلىق سوغۇق ھاۋالاردا ئۆپكىگە زەرەر يېتىدۇ. ئىسسىق ھاۋادا ئۇزۇن تۇرغان ۋە ئىسسىق ھاۋادىن قېينالغان كىشىلەر ئۇچۇن سوغۇق ھاۋا زەرەرلىك ئەمەس. كۆپىنچە رەبۇ كېسەللىكى ئۆپكە ئىششىقىغا ئايلىنىدۇ ۋە ئۆپكە كېسەللىكلىرىنىڭ كۆپلىرى جىگەر كېسەللىكىگە يۆتكىلىدۇ. جىگەردە سوغۇق مىزاج ئۆزگىرىش ياكى ئىسسىق مىزاج ئۆزگىرىش پەيدا بولۇپ، ئاخىرىدا ئىستىسخا كېسەللىكىگە ئايلانغانغا ئوخشاش. رەبۇ كېسەللىكىدە شپا قىلىدىغان ۋە زەرەر قىلىدىغان ھەر خىل نەرسىلەرنى رەبۇ كېسەللىكىنىڭ ئىككىنچى قىسمىدا ئەتراپلىق ھالدا تونۇشتۇرىدۇق. شۇ جاينى كۆزدىن كەچۈرۈپ مەزكۇر كېسەللىكنى داۋالاشقا تىرىشىش لازىم.

§ 3 . ئۆرە تىنىش

بۇ كېسەللىك رەبۇ زىققىنەپەس كېسەللىكلىرىدىن قىينىراق ۋە ئېغىرراق بولىدۇ. بۇ كېسەللىككە ئۇچراشقان ئادەم بىقىنىنى يەرگە قويالمايدۇ. راۋۇرۇس ئولتۇرۇپ ياكى ئۆرە تۇرۇپ، گەدەنىنى تۇزلەپ، يۇقىرى تەرەپكە سوزمىغۇچە نەپەس ئالالمايدۇ.

سەۋەبى: قويۇق ماددىدىن بولىدۇ ياكى نەپەس يولىغا ئىششىق پەيدا بولىدۇ، ياكى كۆكرەكنىڭ سىرتقىتلىرىگە ئىستىرخا ۋە پالەچ پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭدىن مەزكۇر كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ. بۇنىڭ ئالامەتلىرى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرىنى سەۋەبكە قاراپ رەبۇنىڭ پاراگرافىدىن تېپىشقا ۋە ئېلىشقا بولىدۇ. بۇ كېسەللىك ئەسلىدە رەبۇ كېسەللىكىنىڭ قىسمىلىرىدىن بولىدۇ.

§ 4 . يۆتەل

يۆتەل دەپ ئۆپكىنىڭ ھەرىكىتىدىن ۋە نەپەس ئېلىشتا ئۆپكىگە شىرىك ئەزالار،

مەسىلەن: كاناي، توسانچى پەردە، كۆكرەك ئوتتۇرىسىدىكى پەردە، قوۋۇرغىلارنىڭ ئىچكى پەردىلىرى، كۆكرەك ۋە بىقىننىڭ سىرتقىئەتلىرىنىڭ ھەربكتىدىن ئىبارەت.

بۇ ھەربكەت بىر خىل تەبىئىي ھەربكەت بولۇپ، ئۆپكە يۆتەل ئارقىلىق ئۆزىدىن ئازارنى توسۇيدۇ. يۆتەلنىڭ سەۋەبلىرى تۆت خىل بولىدۇ.

بىرىنچى: ساددا ياكى ماددا خاراكتېرلىك ھەر خىل مىزاج ئۆزگىرىشلەردۇر.

ئىككىنچى: ئۆپكىدە پەيدا بولغان ھەر خىل ئىششىقلار، چاقىلار ۋە مۇدۇرلاردۇر.

ئۈچىنچى: بىرەر غەيرىي تەبىئىي نەرسە ئۇشتۇمتۇت ھالدا نەپەس ئەزالىرىغا يېتىدۇ.

مەسىلەن: سوغۇق شامال، ياكى تۈتۈن ياكى ئاچچىق، ياكى تېز ئۆزگەرگەن تاماقنى يېگەن بولىدۇ، ياكى چاڭ كىرىپ كېتىدۇ. بىپەرۋالىق، ئېھتىياتسىزلىق بىلەن بىرەر نەرسە تىنىق يولىغا قۇيۇلىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا تاماق يەۋېتىپ ۋە ئىچمەكنى ئىچىۋېتىپ، شۇنىڭدىن بىرئاز كانايىنىڭ ئېغىزىغا قۇيۇلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن يۆتەل تۇتىدۇ.

تۆتىنچى: نەپەس ئەزالىرى سالامەت بولىدۇ ۋە بارلىق ئەزالار قوشۇلۇپ ياكى بىرەر ئەزا مەسىلەن: ئاشقازان ياكى قىزىل كېكىردەك، جىگەر ياكى تال بۇ ئىككى ئەزانىڭ باغلىرى ۋە ئەمچەكلىرى قوشۇلۇپ يۆتەل پەيدا بولىدۇ. بۇ خىلدا يۆتەل تۇتۇش ئەھۋاللىرى ئايرىم - ئايرىم. بۇنى ئەتراپلىق ھالدا ھەربىرىنى سەۋەبلىرى بىلەن ئالاھىدە بىردىن قىسىم قىلىپ تونۇشتۇرىمىز.

بىرىنچى قىسمى: ئۆپكىنىڭ كانىيىغا ياكى گۆشىگە ساددا ئىسسىق مىزاج ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ. شۇ سەۋەبتىن يۆتەل پەيدا بولىدۇ. ئىسسىق ياكى سوغۇق ياكى قۇرۇق بىر خىل مىزاج ئۆزگىرىش ئۆپكىنىڭ كانىيىغا ياكى گۆشىگە پەيدا بولسا، ئۇ ھالەتتە كېكىيىش ھەربكتى بىلەن ئىچكى تەرەپكە كىرىدىغان ھاۋا ئۆپكىنىڭ ئەزالىرىغا مۇۋاپىق كەلمەي، تەبىئەتنىڭ قۇۋۋىتى ئازار بەرگۈچىنى توسۇش ئۈچۈن ھاۋانىڭ ئالدىنى توسۇپ، ئۇنى تىنىق يوللىرىغا تارتمايدۇ. مەسىلەن: تۈتۈن ۋە چاڭ - توپىلارنىڭ ئالدىنى توسۇش ئۈچۈن يۆتەل پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: داۋاملىق ئۇسسايدۇ، كانايىنىڭ ئېغىزى ۋە گال قۇرۇيدۇ، كۆكرەكتە ئېغىرلىق بولمايدۇ، ئىسسىققا ئۈچرىسا يۆتەل كۈچىيىدۇ، سوغۇققا ئۈچرىسا پەسىيىدۇ، يەنە ئىسسىقلىققا سەۋەب بولىدىغان ئەھۋاللار ئىلگىرى ئۆتكەن بولىدۇ. مەسىلەن: ئىسسىق ھاۋادا ئۇزۇن تۇرغانلىق ۋە ئىسسىق يېمەك - ئىچمەكلەرنى يېگەنلىك ۋە ئىچكەنلىك ۋە ئىسسىق ئەتىلەرنى ۋە دورىلارنى ئۇزۇن ۋاقىتقىچە پۇرىغانلىق، بۇلار ھەممىسى ئۆپكىنىڭ ئىسسىقلىقىغا سەۋەب بولىدۇ. چۈنكى مەزكۇر سەۋەبلەر بىلەن ئۆپكە مىزاجىنىڭ ئىسسىق ۋە قۇرۇق ئۆزگىرىشى ئوچۇقتۇر.

ھارارەت ئاشقازاندا بولغانلىقى ئالامىتى ئۆپكىسىدە ھارارىتى بار كىشى سوغۇق سۇغا نىسبەتەن سوغۇق ھاۋادىن كۆپرەك راھەت تاپىدۇ. ئاشقازىنى قىزىق كىشى سوغۇق ھاۋاغا نىسبەتەن سوغۇق سۇدىن كۆپرەك راھەت تاپىدۇ. يۆتەل بولمايدۇ.

داۋالاش: مىزاجىنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئىسپىغۇل، ئارپا ئېشى، بىنەپشە

مۇرابباسى ۋە شۇلارغا ئوخشاش سوغۇق نەرسىلەرنى يېيىش لازىم ۋە مۇناسىپ لوئۇقلارنى يالاش، سەندەل، كاپۇر، كاۋا قىرمىقى قاتارلىقلارنى يۇمغاقسۇت سۇيى، ئوسۇك سۇيى، گۈلابلار بىلەن قوشۇپ ئېزىپ كۆكرەككە چېپىش لازىم. يۇقىرىدا ئېيتىلغان لوئۇق ۋە قىيرۇتىلارنىڭ تەييارلىنىش ۋە ئىشلىتىش ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە:

لوئۇق، چىلان، سەرپىستان، خىتمى ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردا ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ، دورىلارغا لايىق سۇ بىلەن يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن ساپ قىلىپ سۇغا لايىق قەنت بىلەن قىيام قىلىپ، پەتىگان ئۇرۇقنىڭ مېغىزى، تاتلىق بادام مېغىزى، بىنەپشە، كەتىرالارنى يۇمشاق ئېزىپ، شۇ قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ يالايدۇ، بۇ لوئۇق مەزكۇر يۆتەل ئۇچۇن شىپا قىلىدۇ.

قىرۇتى: ئاق مومنى ھاجەتكە لايىق ئېلىپ، بىنەپشە يېغى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ياغلاردا ئېرىتىپ، ئوسۇكنىڭ سۇيى بىلەن ياكى ھۆل يۇمغاقسۇتنىڭ سۇيى ياكى باشقا مۇناسىپ كۆكتاتلارنىڭ سۇيى بىلەن قوشۇپ قولنىڭ ئالقىنى بىلەن تازا مىجىپ، ئاندىن كۆكرەككە چېپىلىدۇ. بۇ قىرۇت قىرۇتى ئەخزەر دەپ ئاتىلىدۇ.

ئىككىنچى قىسمى: ئۆپكىگە سەپرا خاراكتېرلىك قان پەيدا بولۇپ، ئۆپكىنى تولدۇرۇپ قويىدۇ. چۇنكى بۇ ئۆپكىدە سۇركىلىش ۋە ئېچىشىش ئەھۋالىنى پەيدا قىلىدۇ. ئاندىن تەبىئەت ئازارىنى دەپئى قىلىش ئۇچۇن يۆتەل پەيدا قىلىدۇ ۋە يۆتىلىدۇ.

ئالامىتى: تىنىق چوڭ ۋە قىزىق بولىدۇ، يۇزىدە قىزىللىق پەيدا بولىدۇ. كۆپىنچە بۇ خىلدىكى يۆتەل خەپرۇكسىز بولىدۇ. چۇنكى بۇنىڭ ماددىسى سۇيۇقتۇر. لېكىن بەزىدە سەپرانىڭ قىيامى نورمال بولىدۇ ياكى يۆتەل كۇچلۇك بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن يۆتەلگەندە بىر ئاز نەرسە چىقىدۇ.

داۋالاش: مۇناسىپ مەتبۇخ ۋە نوقۇل دورىلارنىڭ چىلانغان سۇيى ئارقىلىق تەبىئەتنى ماڭدۇرۇش. مەسىلەن: چىلان، سەرپىستان، بىنەپشە، گاۋزىبان، سېرىق ئەنجۇرلەرنى مۇۋاپىق ھالدا ئېلىپ، مۇناسىپ سۇدا قاينىتىپ، بىنەپشە شەربىتى ياكى شەربىتى تەرەنجىبىن قوشۇپ ئىچىش لازىم. ھەببى سوئالنى ئېغىزدا تۇتۇشقا بولىدۇ ۋە مىزاجنى نورمالالاشتۇرۇش، يۆتەلنى توختىتىش ئۇچۇن ساددا يۆتەل ھەققىدە ئېيتىلغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. ئەگەر جىگەردە ھارارەت بولسا، جىگەرنىڭ مىزاجنى پەسەيتىشكە تىرىشىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن ئۆپكىگە ئوزۇق بولۇش ئۇچۇن قان ساپ ھالدا بارىدۇ.

ئۇچىنچى قىسمى: ئىسسىق، سۇيۇق نەرسە داۋاملىق باش تەرەپتىن ئۆپكىنىڭ كانىيىغا چۇشۇپ ئېچىشتۇرىدۇ ۋە قىمىرلىتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن يۆتەل تۇتىدۇ.

سەۋەبى: مېڭىگە ھارارەت پەيدا بولۇپ، مېڭە ئاجىزلىغان سەۋەبتىن ئوزۇقنى ھەزىم قىلالمايدۇ. ئوزۇق ئۇنىڭغا ئېغىر ۋە ئارتۇق كېلىپ، سۇيۇقلۇق تەرىقىدە ئۆپكە تەرەپكە چۇشىدۇ. شۇ چۇشكەن نەرسە مېڭىنىڭ ھارارىتىدىن ئۆتكۇر ۋە ئېچىشتۇرغۇچى بىر ھالەتنى ھاسىل قىلغان بولىدۇ.

ئالامىتى: قۇرۇق يۆتىلىدۇ. بىر نەرسە چىقمايدۇ. كېچىدە ۋە ئۇخلىغاندا يۆتەل بەك

بولىدۇ. مېڭە قىزىق بولىدۇ. بۇ خىلدىكى يۆتەل ناچار بولىدۇ. ئەگەر تېزدىن بۇنىڭ ئالدىنى ئالماي كونىراپ قالسا ئۇزۇنغا سوزۇلىدۇ.

پائىدە: بۇ يەردە يۆتەل بىلەن ماددىنىڭ چىقماسلىقى ماددا سۇيۇق بولغانلىقى ئۈچۈندۇر. چۈنكى كۆكرەك ۋە ئۆپكىلەردىكى خىلىتلارنىڭ قىيامى پىشىپ نورماللاشمىغۇچە يۆتەل بىلەن ماددا چىقمايدۇ.

كېچىدە يۆتەلنىڭ بەك بولۇشى، ياتقاندا ئۆپكىدىكى سۇيۇقلۇقلار كاناي يوللىرىغا كەلگەنلىكىدىندۇر. ئۇيقۇدىن كېيىن يۆتەلنىڭ بەك بولۇشى ئۇخلىغان ۋاقىتتا هارارەت ئىچكى تەرەپكە يىغىلىپ هۆللۈكلەرنى سۇيۇلدۇرۇپ پارچىلاش ۋە هەيدەش ئەهۋالىنى پەيدا قىلىدۇ. ئۇيقۇدا ئۆپكىگە چۈشىدىغان نەرسىنى توسايدىغان هېچقانداق نەرسە بولمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇيقۇدىن كېيىن يۆتەل بەك بولىدۇ.

داۋالاش: سۇيۇقلۇقنى توسۇش ئۈچۈن خەشخاش شەربىتى ئىچىش، يەنە خەشخاش پوستى، كەندىر، باقلەنىڭ سوقۇلغان مېغىزى، ئاس يوپۇرمىقى، ئوسۇق ئۇرۇقى، قىزىلگۈللەرنىڭ قاينىتىلغان سۇيى بىلەن ئېغىز چايقاش لازىم. ماددا ئىچكى تەرەپتىن سىرتقى تەرەپكە مايىل بولسۇن ۋە ئۆپكىگە چۈشمىسۇن ئۈچۈن باشنى چۈشۈرۈپ يىرىك رومال بىلەن باش قىزارغۇدەك قاتتىق سۇرۇپ ئۇۋۇلاش لازىم. ئەگەر بۇ چارە - ئۇسۇللار ئۇنۇم بەرمىسە، ئۇ هالەتتە ئەنجۇرنىڭ قاينىتىلمىسىغا قىچىنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ باشقا قۇيۇلسا، باشنىڭ تېرىسىگە قاپارتقۇ پەيدا بولىدۇ. شۇ قاپارتقۇلارنى خىلى ئۇزۇن مۇددەتكىچە پۈتۈپ ساقىيىشىغا يول بەرمەستىن شۇنداق تۇتۇلسا، ماددا شۇ قاپارتقۇلار ئارقىلىق سىرتقا چىقىپ، ئۆپكە تەرەپكە قۇيۇلۇشتىن توسۇلىدۇ. يەنە ماددىنى قويۇقلاشتۇرۇش ئۈچۈن هەببى سوئالنى ئېغىزىدا تۇتۇش لازىم. شۇنىڭدا ماددا ئۆپكىگە قۇيۇلمايدۇ. بۇ هەقتە ئىستېمال قىلىنىدىغان هەببى سوئالنى تەييارلاش ۋە ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

هەببى سوئال، نىشاستە، كەتىرا، تاتلىق بادام مېغىزى، باقلىنىڭ سوقۇلغان مېغىزى، بىنەپشە، خەشخاش ئۇرۇقى، خەشخاش پوستى، سەمغى ئەرەبى، گىلى ئەرمىنىلەرنىڭ هەربىرىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئىسپىغۇلنىڭ شىرىسى بىلەن خېمىر قىلىپ، چىلان ئۇرۇقى مىقدارىدا كۈمىلاچ قىلىپ، داۋاملىق ئېغىزىدا تۇتۇپ سۇيىنى يۇتۇپ بېرىدۇ. بادام مېغىزىنىڭ ئىككىنچى قىزىل نېپىز پوستىنى ئېلىۋېتىپ، ئاندىن ئىشلىتىش لازىم. بۇنىڭ باشقا چارە - ئۇسۇللىرىنى نەزلە ۋە زۇكامنىڭ بايانىدىن ئېلىش لازىم.

تۆۋەندىكى نەرسىلەر مېڭىدىن كېلىدىغان سۇيۇقلۇقنى توسغۇچى چارىدىن ئىبارەت: خەشخاشنى مۇسەللەس بىلەن ئىچىش، گۈلاب بىلەن بۇرنىنى يۇيۇش، بادام يېغىنىڭ هالۋىسى ۋە پالۇدەلەرنى يېيىش، خەشخاشنى پوستى بىلەن سېلىپ، قاينىتىلغان سۆگەت يېغى بىلەن سوزۇپ ياغلاش كېرەك. بۇلارنىڭ هەممىسى ئۇنۇملۇك بولۇپ، سۇيۇقلۇقنى توسۇيدۇ. سۆگەت يېغىنىڭ ئۇسۇلى: سۆگەت يوپۇرمىقىنىڭ سۇيى ئىككى هەسسە،

كۇنجۇت يېغىدىن بىر ھەسسە ئېلىپ بىرلەشتۇرۇپ قاينىتىپ، سۇ تۇگەپ ياغ قالغاندا ئېلىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تۆتىنچى قىسمى: ئۆپكىنىڭ مىزاجى ساددا سوغۇق ئۆزگىرىپ يۆتەل پەيدا قىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبلىرى، بىرىنچى قىسىمدىكى ئۆپكىنىڭ ساددا ئىسسىق مىزاجى ئۆزگەرگەنلىكتىن پەيدا بولغان يۆتەلنىڭ سەۋەبلىرىگە قارىمۇ قارشى بولىدۇ.

ئالامىتى: كېسەلنىڭ رەڭگى ئاق بولۇپ، بىر ئازكۆك تەرەپكە مايىل بولىدۇ. ئۇسسۇزلۇق ئاز بولىدۇ. ئىسسىق ھاۋا تەگسە ۋە يۇيۇنسا، ئارام بېرىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر بۇنىڭ سەۋەبلىرى تاشقى تەرەپتىن بولسا، مەسىلەن: سوغۇق ھاۋاغا ياكى قار ۋە مۇزلارغا ئۇچراشتىن ياكى سوغۇق سۇ ئىچىش سەۋەبى ئارقىلىق يۆتەل بولسا بۇ ھالەتتە ئاۋۋال سەۋەبنى يوقىتىش لازىم. كېيىن ئىمكانىنىڭ بارىچە ۋاقىتلىق نەپەسنى توختىتىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن دەرھال ئۆپكە قىزىپ، سوغۇقلۇق يوقىلىدۇ.

ئەگەر بۇنىڭ سەۋەبى ئىچكى تەرەپتىن بولسا، مەسىلەن: بەدەنده ئادەتتىن تاشقىرى نەرسىلەر چىقىپ كەتكەنلىكتىن ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ئەھۋاللارغا ئۇچرىغانلىقتىن ئۆپكىنىڭ مىزاجى ساددا سوغۇق ئۆزگىرىپ، يۆتەل پەيدا بولغان بولسا، بۇ ھالەتتە قۇرۇق ئەنجۇر، ئۇرۇقى ئېلىنغان ۋاسالغۇ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، شۇنىڭغا گۈلقەنت ھەسىلى، مەجۇنى قەپىلەرنى قوشۇپ ئىچىش لازىم. يەنە ئىسسىق لوئۇقلارنى يالاش، گۈلخەيرى ۋە سەۋسەنلەرنىڭ ياغلىرىنى كۆكرەككە سۈركەش، ساپ قىلىنغان ھۆل مېۋىلەرنى ھەسىلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاز - ئازدىن ئېغىزىدا تۇتۇش لازىم.

مەزكۇر مەجۇنى قەپىنى تەييارلاشنىڭ ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

مەجۇنى قەپى

تەركىبى: ئۇرۇقى ئېلىنغان ۋاسالغۇ 70 گرام، زەپەر، سۈمبۈل تىپ، سەلىخە، قووزاقدارچىن ھەربىرى 3.5 گرام، قەسبۇ زەررە، فىقاھى ئىزخىر، سىقىچ، مۇقەل ھەربىرى 70 گرام، ساپ قىلىنغان مور 140 گرام، ھەسەل ھاجەتكە لايىق ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: مەزكۇر دورىلارنىڭ سوقۇشقا تېگىشلىكلىرىنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئېرىتىشكە تېگىشلىكلىرىنى ئېرىتىپ، مۇسەللەستە ھۆل قىلىپ، ئاندىن ھەسىلگە قائىدە بويىچە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئۆپكىنىڭ مىزاجى ساددا سوغۇق ئۆزگەرگەن سەۋەبتىن بولغان يۆتەل ئۇچۇن ئۇنۇم بېرىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: مەزكۇر ئەنجۇر قاينىتىلمىسى بىلەن مۇۋاپىق ھالدا ئىچىلىدۇ.

يۆتەل ئۇچۇن ئىستېمال قىلىنىدىغان مەزكۇر لوئۇقنىڭ ئۇسۇلى: ھەببى رىشاد لوئابى، زىغىر لوئابلىرىنى باراۋەر مىقداردا، ھەممىگە باراۋەر ھەسەل قوشۇپ يالايدۇ.

بەشىنچى قىسمى: باش تەرەپتىن ماددا چۈشۈپ ئۆپكىگە كېلىپ قويۇقراق بولۇپ ۋە

شىلىمشىق توختاپ قالغانلىقتىن يۆتەل پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: زۇكامدىن كېيىن بولغانلىقى ۋە قاتتىق يۆتەل ئارقىلىق شىلىملىق خىلىتىنىڭ چىقىشى، كۆكرەكتە ئېغىرلىقنىڭ سېزىلىشى قاتارلىقلار.

داۋالاش: ماددىنى يۇمشىتىش ۋە پۈشۇرۇش ئۈچۈن، زۇپا، ئەنجۈر، ھۆلبە، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، ئىرسالارنى قاينىتىپ، ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ، سۈزۈپ، ساپ قىلىپ، ھەسەل قوشۇپ ئىچىدۇ، ئەگەر كۆكرەكتە ھارارەت بولسا، سەۋسەن يىلتىزى، سەرپىستان، ئارپىلارنى قاينىتىپ ساپ قىلىپ، تەرەنجىبىن ۋە بادام يېغى قاتارلىقلارنى قوشۇپ ئىچىدۇ. يەنە تۆۋەندىكى مەجۇننى ئىچىدۇ. بۇ مەجۇننىڭ ئۇسۇلى: قۇرۇق زۇپا، پۇدىنە، سەۋسەن يىلتىزى، قىچا، قارىمۇچ، تۇخۇمى ئەنجۈر، رۇم بەدىيانلارنىڭ ھەربىرىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، قائىدە بويىچە ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىپ يېسە، كۆكرەكنى تازىلاپ، قويۇق ماددىلارنى كېسىدۇ ياكى تۆۋەندىكى ھەب، كۇمىلىنى يېسە ھەم يۆتەلگە سەۋەب بولغان قويۇق ماددىنى چىقىرىپ تازىلايدۇ. بۇ كۇمۇلىنىڭ ئۇسۇلى: رۇببىسۇس 18 گرام، قارىمۇچ، قەردەمانە، مور، ئاچچىق بادام مېغىزى، ھەربىرى يەتتە گرامدىن، قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن خېمىر قىلىپ، چىلان ئۇرۇقى مىقدارى كۇمىلاچ قىلىپ مۇزاپىق ھالدا يەيدۇ ياكى داۋاملىق ھالدا ئېغىزىدا تۇتۇپ سۈيىنى يۇتىدۇ. يەنە بىر خىل كۇمىلاچ: رۇببىسۇس، قارىمۇچ، شېكەرلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، بەدىيان سۈيى بىلەن كۇمىلاچ قىلىپ يۇقىرىقىدەك ئېغىزىدا تۇتىدۇ. يەنە بىر خىل كۇمىلاچ بولۇپ، بۇنى كېچىسى ئېغىزىدا شۇمسە، يۆتەل ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۇنىڭ ئۇسۇلى: مور، مىئە، كۇندۇرلارنىڭ ھەربىرى باراۋەر مىقداردا، ئەپيۇن بەش گرام، بۇلارنى ئېلىپ قائىدە بويىچە سوقۇپ، بەدىيان سۈيى بىلەن 35 گرام مىقداردا كۇمىلاچ تەييارلاپ، كېچىسى بىر دانە كۇمۇلىنى ئېغىزىدا تۇتسا، يۆتەل ئۇچۇن ئۇنۇمى بولىدۇ.

پائىدە: بەزىدە باش تەرەپتىن شىلىملىق ھۆللۇك داۋاملىق ئۆپكىگە قۇيۇلغان بولۇپ، بىمار بارلىق ئەھۋاللاردا سىل كېسىلى بولغان كىشىگە ئوخشايدۇ. بۇ خىلدىكى يۆتەل بىلەن سىل كېسىلىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق سىل كېسىلىنىڭ بايانىدا تۆۋەندە ئېيتىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: ماددا پىشقانلىقىنىڭ ئالامىتى چىققان ماددا قويۇق ۋە سۈيۇقلۇقتا نورمال بولىدۇ، ماددىنىڭ رەڭگى ئاق بولىدۇ. ئەمما ھاۋارەڭ، سېرىق، قارا، توپىرەڭ بولغىنى ماددىنىڭ سېسىغانلىقىنىڭ ئالامىتى بولىدۇ.

ئالتىنچى قىسمى: ئۆپكە ۋە كۆكرەكنىڭ ھۆللۇكى يۆتەلگە سەۋەب بولىدۇ. بۇ خىلدىكى يۆتەل قېرى كىشىلەردە ۋە ھۆل مىزاج كىشىلەردە ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى: بەلغەم كۆپ چىقىدۇ، كېكىرەككە چاپلىشىۋالىدۇ، كۆكرەكتە خىر ـ خىر بولىدۇ، بولۇپمۇ ئۇيقۇدا ۋە ئۇيقۇدىن قوپقاندىن كېيىن بەكرەك خىرقىرايدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، قۇرۇق زۇپا، پىرسىياۋشانلارنىڭ قاينىتىلمىسىنى ئىچىش لازىم. ماددا پىشقاندىن كېيىن بەلغەمنى تازىلاشقا تىرىشىش لازىم. بۇنىڭ ئۈسۈلى:

چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، تۇرۇپ ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، ساپ قىلىپ ئىچىپ، قەي قىلىش لازىم. يەنە سۇرگە ئارقىلىق ئىچىنى سۇرۇش لازىم. بۇنىڭدا ھەممىدىن ئۇنۇملۇكى ئايارەج روپەسدۇر.

ھۆللۇكنى قۇرۇتۇش ئۈچۈن تۆۋەندىكى لوئۇقنى يالاش لازىم. ئۈسۈلى: چۈچۈكبۇيا رۇببى، قۇرۇق زۇپا، ئىرسا، ئاچچىق بادام مېغىزى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرى 14 گرامدىن، ھىڭ، ئەنجۇر ئۇرۇقى ھەربىرىنى 3.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، مۇزاپىق ھالدا ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ يالاش لازىم. يەنە ھۆللۇكنى قۇرۇتقۇچى دورىلارنى يېيىش لازىم. مەسىلەن: زىخ كاۋىپى ۋە قورۇما كاۋاپلارنى يېيىش لازىم. چېنىقىش لازىم. بۇنىڭ قالغان چارە ـ تەدبىرلىرىنى بەشىنچى قىسىمدىن ئېلىشقا بولىدۇ.

يەتتىنچى قىسىمى: ئۆپكە قۇرۇغان ۋە قىزىغان سەۋەبتىن يۆتەل پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: قورساق ئاچقان ۋە ئۇسسىغان ۋاقىتلاردا ۋە ھەرىكەت قىلغاندا يۆتەل بەك بولىدۇ. چۈنكى بۇ ئەھۋاللار ھۆللۇكنى يوق قىلىپ، قۇرۇقلۇقنى كۆپەيتىدۇ.

ئالامىتى: ھۆللۇكنى پەيدا قىلغۇچى ھامىمامغا بارسا، ھۆللەشتۇرگۈچى نەرسىلەرنى، مەسىلەن: سەرتانى نەھرى بىلەن پىشۇرۇلغان ئارپا سۇيىنى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى ئىچسە يۆتەل پەسەيدۇ. يەنە بىر ئالامىتى: نەپەس سىقىلىدۇ، يۆتەلگەندە بىر نەرسە چىقمايدۇ. بەدەن ئورۇق بولىدۇ. تومۇر تېز، ئارقىمۇ ئارقا بولىدۇ. بۇ يەردىكى يۆتەل ئەسلىي كېسەللىك بولۇپ، نەپەسنىڭ سىقىلىشى تاشقى تەسىراتتىن بولىدۇ. بۇ كېسەللىك ئەشەددىيلىشىپ يۇرەكنىڭ ھارارىتى غالىب بولسا، زىققىگە ئېلىپ بارىدۇ.

داۋالاش: ئارپا سۇيى، ئىسپىغۇل لوئابى، پەتەڭگان سۇيى قاتارلىقلارنى جۇلاپ بىلەن ئىچىش لازىم. ۋە رۇببىسۇس، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، پەتەڭگان ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، نىشاستە، كەتىرا، بىنەپشە، بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابى، تۇخۇمنىڭ ئېقى قاتارلىقلار بىلەن تەييارلانغان ھەببى مۇبەررىد، مورەتتىب (سوۋۇتقۇچى ۋە ھۆللەشتۇرگۈچى كۇملاچ) نى ئېغىزىدا تۇتۇش، بىنەپشە يېغى، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ يېغى، ئاق مومىلار بىلەن تەييارلانغان قىرۇتنى كۆكرىكىگە قويۇش، كىندىك، مەقئەت، پۇتلىرىنى بادام يېغى بىلەن ياغلاپ تۇرۇش، ئىچىدىغان سۇغا بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابىنى قوشۇپ ئىچىش لازىم. ھۆللەشتۇرگۈچى تاماقلارنى، مەسىلەن: بۇغداي كېپىكى، بادام يېغى، ئۆچكىنىڭ سۈتى بىلەن تەييارلانغان ئاتلا، سېمىز توخۇنىڭ گۆشى، قوينىڭ بېشى، پاچىقى، قەنت، بادام يېغى، خەشخاشلار بىلەن تەييارلانغان ھالۋا قاتارلىقلارنى يېيىش لازىم.

ئەگەر تەپ بولسا، سۈتتىن ساقلىنىش لازىم. ئۇنداق بولمىسا، سۈت بەك ياخشى كېلىدۇ. يەنە ئىلمان تاتلىق سۇدا يۇيۇنۇش، ھۆللەشتۇرگۈچى ۋاننىدا ئولتۇرۇش

ئۇنۇملۇكتۇر.

سەككىزىنچى قىسمى: چاڭ ۋە تۈتۈن كىرگەن سەۋەبتىن ياكى قاتتىق ئاۋاز قىلغان، ۋارقىرىغان سەۋەبتىن، ئۆپكىگە يىرىكلىك پەيدا قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن يۆتىلىدۇ.

داۋالاش: يىرىكلىكنى يوقىتىش، يۇمشاقلىق ۋە ساپلىقنى پەيدا قىلىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى لوئۇق ۋە ئاتىلىلارنى ئىچىش ۋە يالاش لازىم. ئۆپكىنى ھۆللەشتۇرگۈچى كۇمۇلىلارنى ئېغىزدا تۈتۈش، ھۆللەشتۇرگۈچى دورىلار، ياغلار بىلەن چايقاش ۋە كېكىرەك، كىندىك، مەقئەتلىرىنى ياغلاش لازىم. مەزكۇر لوئۇقنىڭ ئۇسۇلى: بىنەپشە، كەتىرا، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، پەتەڭگان مېغىزى، ئاق خەشخاشلارنى يۇمشاق ئېزىپ، ئىسپىغۇل ۋە بېھى ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرنىسىگە ئارىلاشتۇرۇپ يالاش لازىم. ئەگەر شۇنىڭغا بىنەپشە يېغى، بادام ياغلىرى قوشۇلسا ياخشىراق بولىدۇ. مەزكۇر ئاتىلىنى تەييارلاش ئۇسۇلى: پوستى ئېلىنغان ئارپا، ئاق خەشخاشلارنى سۇ بىلەن يۇمشاق ئېزىپ، بادام يېغى قوشۇپ ئاتىلا تەييارلاپ ئىچىدۇ. يەتتىنچى قىسمدا ئېيتىلغىنى ھەم ئۇنۇملۇك.

توققۇزىنچى قىسمى: كانايىنىڭ جاراھىتى ياكى ئۆپكىدىكى يىرىڭلىق چاقا، كۆكرەكتىكى يىرىڭلىق چاقا ياكى شۇ ئەزالاردىكى ئىششىق، كۆكرەك پەردىلىرىدىكى ياكى يۇرەك بىلەن ئۆپكە ئوتتۇرىسىدىكى پەردىلەردىكى ئىششىق، جىگەر ۋە تالدىكى ئىششىق ياكى كانايدىكى ئىششىقلارنىڭ سەۋەبىدىن يۆتەل پەيدا بولىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسى تۆۋەندە ئايرىم - ئايرىم سۆزلىنىدۇ. كېكىرەك ئىششىقى خوناق (گال بوغۇلۇش) كېسەللىكىدە ئېيتىپ ئۆتۈلدى.

ئونىنچى قىسمى: ئۆپكىگە مۇدۇرلار پەيدا بولۇپ، يۆتەلنى كەلتۈرىدۇ.

سەۋەبى: سەپرا خاراكتېرلىك قان بولۇپ، بۇ قان مۇدۇر بولۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان بولىدۇ.

ئالامىتى: تومۇر تېز بولىدۇ. سۇيدۇك قىزىق بولىدۇ، سوغۇقلۇق ئۇنۇم قىلىدۇ. ئىسسىقلىق زىيان قىلىدۇ.

داۋالاش: سەپرانى سۈرۈش لازىم. ئىككىنچى قىسمدا ۋە كېكىرەكتىكى مۇدۇرلار ھەققىدە ئېيتىلغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

ئون بىرىنچى قىسمى: ئاشقازان بىلەن قوشۇلۇپ پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: ئاشقازان توق ۋاقتىدا يۆتەل بەك بولىدۇ، ئاشقازان بىكار ۋاقتىتا يۆتەل ئازىيىدۇ.

داۋالاش: قەي سۈرۈش ئارقىلىق ئاشقازاننى تازىلاپ، ئاندىن شەربىتى بىنەپشە ۋە شەربىتى زۇپالارنى ئىچىش ئارقىلىق يۆتەلگە چارە قىلىش لازىم. ئۆتكۇر تەملىك تاماقلارنى يېگەنلىكتىن ۋە كانايغا بىرەر نەرسە كىرىپ قالغانلىقتىن پەيدا بولغان يۆتەل ئۇزۇن داۋاملاشمايدۇ. ئۇنىڭ سەۋەبىنى يوقىتىش بىلەن ئۆزلۇكسىدىن ياخشى بولۇپ كېتىدۇ. بەزىدە ئۆپكىگە سەۋدا پەيدا بولۇپ يۆتەلدۇرىدۇ.

ئالامىتى: يۆتەلگەندە قارا، كۆكۈش، بەتىرەڭ نەرسە چىقىدۇ ۋە باشقا سەۋدانىڭ

ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: بۇغداي كېپىكىنىڭ قەنت ياكى ھەسەل بىلەن تەييارلانغان ئاتىلىسىنى بېرىش ئۈنۈم قىلىدۇ. يېمەكلىككە ياش توخۇ، ياش قوينىڭ گۆشلىرىنى سېلىپ تەييارلانغان نوقۇت شورپىسىنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

5 § . قان تۈكۈرۈش

بۇ كېسەللىك يەتتە قىسىمغا بۆلۈنىدۇ.

بىرىنچى قىسمى: ئېغىزنىڭ ئەزالىرىدىن، مەسىلەن: چىشنىڭ تۈۋىلىرى ۋە چىشنىڭ ئارىلىرىدىن قان چىقىدۇ.

ئالامىتى: تۈكۈرۈك بىلەن ئارىلىشىپ قان چىقىدۇ.

داۋالاش: قابىز نەرسىلەر مەسىلەن: ئاس، گۈلنار، مۇزا، زەمچىلەرنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن ئېغىزنى چايقاش لازىم. ئەگەر شۇ جايلاردا يېڭى يىرىڭلىق چاقا بولسا، كۈندۈر، خونسياۋشانلارنى يۇمشاق ئېزىپ سېلىنسا، قورۇپ قانىنىڭ ئېقىشى توختايدۇ.

ئىككىنچى قىسمى: كىچىك تىل ۋە كېكىردەكتىن قان چىقىدۇ.

ئالامىتى: قان «ئوھو» دەپ كېكىردەكنى ياساش بىلەن چىقىدۇ. بۇرۇن قاناش كېسەللىكىنىڭ باشقا ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: يۈزى قىزىل بولىدۇ، كۆزىگە خىيالىي نەرسىلەر كۆرۈلىدۇ (پال ـ پۇل نەرسىلەر).

داۋالاش: گەدەننىڭ چوڭقۇرچىقىغا نەشتەرلىك لوڭقا قويۇش، يۇلغۇن مېۋىسى، ئانار پوستى، لەھىيە تۈتىيا ئۈسارىسى، ئاس يوپۇرماقلىرىنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن چايقاش يەنە قابىز (توختاتقۇچى) رۇبلار بىلەن، مەسىلەن: بېھى رۇبى، كوراپ ۋە زەرۇرلەرنىڭ رۇبلىرى بىلەن چايقاش لازىم. يەنە رۇئاپ (بۇرۇن قاناش) كېسەللىكىدە ئېيتىلغان سوغۇق، قابىز نەرسىلەرنى سىركە بىلەن باشقا چېپىش لازىم. ئەگەر كېسەلدە قان كۆپ بولۇپ، تومۇرلار تولۇپ قالغان بولسا، ئۇ ھالەتتە قېيفال تومۇردىن قان ئېلىشقا بولىدۇ. ئەگەر ئۇنداق بولمىسا، باشقا چارە ـ ئۇسۇللارنى قوللىنىش لازىم.

ئۈچىنچى قىسمى: كاناي ۋە كاناي ئېغىزىدىن كېلىدۇ. بۇ ئەزالارغا جاراھەت پەيدا بولۇشنىڭ سەۋەبى كۆكرەككە ۋە گەدەننىڭ يۇقىرى تەرىپىگە تاياق تەگكەنلىكتىن ياكى يىقىلغانلىقتىن، بەزى تومۇرلار يېرىلىش ئارقىلىق قان كېلىدۇ ياكى قاتتىق يۆتىلىش، قاتتىق ژارقىراش، بۇلاردىن باشقا بىرەر سەۋەب ئارقىلىق مەزكۇر ئەزالارنىڭ تومۇرلىرى يېرىلىش ۋە ئۇزۇلۇش ئەھۋالى پەيدا بولۇپ جاراھەتلىنىدۇ. مەسىلەن: قاتتىق ھۆ (قەي) قىلىش، ئادەتتىن تاشقىرى غەزەپلىنىش، خاپا بولۇش ئارقىلىق جاراھەتلىنىدۇ.

ئالامىتى: قان يۆتەل كېلىش بىلەن چىقىدۇ. ئاز چىقىدۇ. ئەمما كاناي ئېغىزىدىن چىققىنى قان رەڭگىدە بولۇپ يۆتەلسىز بولىدۇ ۋە ئۆپكىنىڭ كانىيىدىن چىققىنى يۆتەل بىلەن، كانايىنى قېقىش بىلەن چىقىدۇ. ئەمما ئاز چىقىدۇ، كۆپۈكلۈك بولىدۇ، ئاغرىپ

چىقىدۇ.

داۋالاش: يۇقىرىقى ئۇچىنچى قىسىمدا ئېيتىلغان قابىز نەرسىلەر بىلەن ئېغىز چايقاش ۋە تۆۋەندىكى قۇرسى نەپەسسوددەم (قان تۆكۈرۈش كېسەللىكىنىڭ توقىچىقى) نى ئېغىزىدا تۇتۇش لازىم. مەزكۇر قۇرسىنىڭ ئۈسۈل ۋە تەركىبلىرى: گىلى ئەرمىنى، كەھرىۋا، سەمغى ئەرەبى، خۇنسىياۋشان، تاباشىر، نىشاستە، كەتىرا، ئاقاقىيا، گۈلنار، ئۈسارە، لەھىيەتۇتتىسلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، پاقىيوپۇرمىقى ۋە سېمىز ئوتلارنىڭ سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا توقۇچاق قىلىپ ئېغىزدا تۇتىدۇ. كاناي جاراھىتىنى داۋالاش قىيىن بولىدۇ. پەقەت كاناينىڭ ئىچكى پەردىسىدە بولغىنى ئانچە قىيىن بولمايدۇ.

تۆتىنچى قىسمى: قان ئۆپكىدىن چىقىدۇ. بۇنىڭ سەككىز خىل سەۋەبى بار.

1) تاياق تەگكەنلىكتىن ۋە يىقىلغانلىقتىن بولىدۇ.

2) قاتتىق توۋلاش بىلەن ئۆپكىنىڭ تومۇرلىرى يېرىلغانلىقتىن چىقىدۇ.

3) سەپرا خاراكتېرلىك ئۆتكۈر خىلىت ياكى تۇزلۇق ۋە توغرىغۇ خاراكتېرلىك خىلىت ئۆپكىگە قۇيۇلۇپ، ئۆپكىنىڭ تومۇرلىرىنى يەپ كېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۆپكىدىن قان كېلىدۇ.

4) ئۆپكە تومۇرلىرىنىڭ ئېغىزى ئېچىلىپ قالىدۇ ياكى بەك تولۇپ كەتكەنلىكتىن تومۇرلار يېرىلىپ كېتىدۇ.

5) قويۇقلاشتۇرغۇچى سوغۇق مىزاج ئۆزگىرىش ئۆپكىگە پەيدا بولۇپ، ئۆپكىنى يىغىپ قويىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن بەزى تومۇرلار يېرىلىپ كېتىدۇ.

ئالامىتى: ئادەتتە قان چىقمايدۇ. يۆتەلگەندە ئازراق قان چىقىدۇ. قان رەڭگى تۈن قىزىل بولىدۇ. كۆپۈكلۈك بولىدۇ. ئاغرىماي كېلىدۇ. چۈنكى ئۆپكىنىڭ ھەممە قىسمىدا ھېس بولمايدۇ. ئەمما ئۆپكىنىڭ گۆشىدىن كەلگەن قان كەم رەڭ ۋە سۇيۇق بولىدۇ. گەرچە يۆتەل قاتتىق بولسىمۇ، ئاغرىمايدۇ. تومۇرلار يېيىلىپ كەتكەنلىكتىن، كەلگەن قان ھەم قىزىللىقى ئاز بولىدۇ. باشتا ئاز كېلىدۇ. كېيىن كۈندىن كۈنگە جاراھەت كۆپىيىپ ئۆپكىنى يەپ، قاننىڭ يوللىرى كېڭەيگەنچە قان ئارتۇقراق كېلىدۇ.

تومۇرلار يېرىلغانلىقتىن بولغىنى بەك قىزىل بولىدۇ. كۆپۈكى ئاز بولىدۇ. بىردىنلا كۆپ مىقداردا چىقىدۇ. ماددىنىڭ تېز ۋە ئۆتكۈرلۈكىدىن بولغىنىدا قىزىتما بولىدۇ، قاننى تېزلەتكۈچى سەۋەبلەر ئىلگىرى ئۆتكەن بولىدۇ. ئەگەر قاننىڭ تېزلىكى ئۆپكىنىڭ جاراھەتلەندۈرگەن بولسا، ئۇ ھالەتتە يىرىڭ چىقىدۇ، قىرماق ۋە پوستلىق بىر نەرسىلەر چىقىدۇ.

ئۆپكىگە قان قېيىش سەۋەبتىن بولغىنىدا، قان كۆپ مىقداردا كېلىدۇ. قان چىقىپ كېتىش بىلەن ئارام ئالىدۇ، يەڭگىيدۇ. بۇنىڭدا تولۇپ كەتكەنلىكىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

قان خاراكتېرلىك ئىششىقتىن چىقىدىغان قان بەك ئاز چىقىدۇ. بۇنىڭدا ئۆپكە

ئىششىقىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: قانىنى كېمەيتىش ۋە ئۆپكىدىن باشقا تەرەپكە بۇرۇلۇش لازىم. بۇ ھەقتە قۇرس نەپىسۈددەمنى يېيىش، پوزا (جازۇ)، يوتا قاتارلىقلارنى بوغۇش، پاچىقىغا لوڭقا قويۇش ۋە غالىب خىلىتنى ھەمەلچە ۋە ئىچىدىغان دورىلار ئارقىلىق سۈرۈش ئۇنۇملۇكتۇر. مىزاجنى نورماللاشتۇرۇش بەكمۇ زۆرۈر. مەزكۇر كېسەللىكنىڭ سەۋەبلىرى ئىسسىق بولۇپ، قانىنى توختىتىش مەقسەت بولسا ئۇ ھالەتتە ئاقاقىيا، كۈندۇر، موزا، گۈلنار، مور، سەمغى ئەرەبى، گىلى ئەرمىنى، ئەپيۇنلارنىڭ ھەربىرىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە كۆكرەكىگە چېپىش لازىم.

يەنە مۇشۇ دورىلاردىن قۇرس (توقچاق) لار تەييارلاپ، ھاجەت بولغاندا ئىستېمالِ قىلىش لازىم. يېمەك ۋە ئىچمەك ئۈسۈللىرى سىل كېسەللىكىدە سۆزلىنىدۇ. ئەگەر ئۆپكىدىن قاننىڭ كېلىشى سوغۇق مىزاج ئۆگەرگەن سەۋەبتىن بولسا، بۇ ھالەتتە مىزاجنى تەڭشەشكە تىرىشىش لازىم. بۇ ھەقتە ھۆل ئىسسىق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش، شۇنىڭ بىلەن مىزاجدىكى ئېغىز - پەسلىك يوقىلىپ توغرىلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن يۇقىرىدا ئېيتىلغان نەرسىلەر ئارقىلىق قاننى توختىتىشقا چارە ئىزدەش لازىم. مىزاجنى ھۆللەشتۇرگۈچى ئىسسىق چارە - ئۈسۈللار رەبۇ ۋە يۆتەلنىڭ بايانىدا ئەتراپلىق ھالدا سۆزلەندى.

بەزىدە تومۇرلارنىڭ بېشى ئېچىلىپ قالغان سەۋەبتىن ئۆپكىدىن قان كېلىدۇ. بۇنداق بولۇشى سىقىلغان ھۆللۈكلەر باشقا جايلاردىن كۆكرەككە ۋە ئۆپكىگە قۇيۇلۇپ، تومۇرلارنى بۇلغاپ يۇمشىتىپ قويىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن بىرەر كۈچ ئۇنىڭغا تەسىر قىلسا، تومۇرلارنىڭ ئېغىزى ياكى بېشى ئېچىلىپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۆپكىدىن قان كېلىدۇ. بۇنىڭ چارىسى: ئاۋۋال قول ۋە پۇتلارنى ئۇۋۇلاش، بوغۇش ۋە باشقىلار ئارقىلىق ماددىنى باشقا تەرەپكە بۇراش لازىم. ئاندىن كېيىن ھۆللۈكنى يوقىتىپ، ئەزانىڭ مىزاجنى قىزىتقۇچى دورىلارنى، مەسىلەن: ئىزخىر يىلتىزى، مەستىكى، قورۇلغان زىرە، تاغ يالپۇزى، قۇندۇز قەھرى، زەپەرلەرگە ئوخشاش دورىلارنى ئىستېمال قىلىش، شۇنىڭ بىلەن دورىلارنىڭ قۇۋۋىتىنى ئۆز جايىغا تېزدىن يەتكۈچە بېرىپ، ئاندىن تەرياق، مەسرۇدىتۇس، سەنجىرىنا، پولۇنىيە، پارس ۋە رۇمىلەر ئاز - ئازدىن بېرىلسە، ئۆپكە ۋە كۆكرەكلەرنىڭ ھۆللۈكىنى قورۇتۇپ مىزاجنى ئۆزگەرتىدۇ. قاننى توختىتىدۇ، چاپىدىغان دورا ئۇچۇن ئىزخىر، سىقىچ، قورۇلغان زىرە، ئاقاقىيا، ئۇسارە لەھىيەتۇتىس، قۇندۇز قەھرى، قەلقەدىسلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم. كەكلىك، بېغىتاق، قۇشقاچ ۋە شۇلارغا ئوخشاشلارنىڭ گۆشلىرىنى قورۇپ كاۋاپ قىلىپ، شۇلار بىلەن ئوزۇقلىنىش لازىم. بەزىدە ئۆپكە ئىششىپ، ئۆپكە ئىششىقى كېلىپ چىقىدۇ. بۇ ئەھۋاللار كېيىن تونۇشتۇرۇلىدۇ.

لېكىن شۇنى ئەسكەرتىش لازىمكى، قابىز دورىلارنى ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. چۈنكى

قابىز دورىلار ئىششىقنى سىقىپ، باشقا بىر ئاپەتكە كەلتۈرۈپ قويۇشى مۇمكىن. ماددىنى پىشۇرۇپ، ئەزانى تازىلاشقا پۈتۈنلەي تىرىشىش لازىم. بۇ ھەقتە تۆۋەندە سۆزلىنىدۇ.

بەشىنچى قىسمى: كۆكرەكتىن قان كېلىدۇ.

سەۋەبى: تومۇرلار يېرىلغانلىقتىن بولىدۇ. تومۇرلارنىڭ يېرىلىشى، تاشقى ئەھۋاللاردىن ياكى ئانچىكى ئەھۋاللاردىن بولىدۇ.

ئالامىتى: كەلگەن قان توڭلاقلىق بولۇپ، قاتتىق يۆتەل بىلەن چىقىدۇ. مىقدارى ئاز بولىدۇ، جاراھەت بولغان جاي ئاغرىيدۇ. ئوڭدا ياتسا يۆتەل ۋە ئاغرىق بەك بولىدۇ.

داۋالاش: قۇرس نەپەسسوددەمنى ئىچىش ۋە ھەم كۆكرىكىگە چېپىش لازىم. كۆكرەك جاراھىتى ئۆپكە جاراھىتىگە نىسبەتەن خەتەر ئاز بولۇپ، تېز ياخشى بولىدۇ.

پائىدە: جالىنۇس: «قاتتىق سوغۇققا ئۇچرىغانلىقتىن بىر ياش ئادەمنىڭ كۆكرەك ۋە ئۆپكىلىرىنىڭ تومۇرلىرى يېرىلغان بولۇپ، مەن ئاۋۇالقى كۈنى ئۇنىڭ قول ۋە پۇتلىرىنى ئۇۋۇلاش ۋە تومۇرىدىن قان ئېلىشقا بۇيرۇق بەردىم، يېمەككە ئاتلا بەردىم، كۆكرىكىگە ئاچچىق ئانار پوستى، كۈندۈر، موزا، ئارپا ئۇنى، گۈلنار، تۇغمەن توزۇندىسى، ئاس يوپۇرماقلىرىنىڭ ھەممىسىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئاس يېغى ياكى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆكرىكىگە تېڭىپ ئۈچ سائەت قويدۇم، تاكى زۆرۈر بولغان مىقداردىن ئارتۇق قىزىپ كەتمىسۇن ئۇچۇن، ئىككىنچى كۈنى ئارپا سۈيى بەردىم، يەنە ئۆردەك گۆشىنىڭ شورپىسىنى بەردىم، ئاندىن كېسەلنىڭ مىزاجى نورماللىشىپ، ئۆپكە ئىششىپ قېلىشتىن خاتىرجەملىك بولغاندا، كونا تەرياقنى ئاستا ـ ئاستا ئېشەك سۈتى بىلەن بەردىم» دەيدۇ. يۇقىرىقى زىمات (چاپىدىغان دورا) زىماتتىن تەپسىيا دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىقلىققا مايىل، بەك قابىز ئەمەس، مۆتىدىل دورىلار تۆۋەندىكىدەك:

دارچىن، سۇمبۇل، سەلىخە، سەئىدى، قۇستە، كۈندۈر، زەپەر، مەستىكى، مور، زىراۋەندىلەرگە ئوخشاشلار. بۇ دورىلارغا سوغۇق ۋە قابىز تەرسىلەرنى مەسىلەن: گىلى مەختۇم، گىلى ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، نىشاستە، كەھرىۋا، مارجان يىلتىزى، قورۇلغان زەمچە، قىزىلگۈل، گۈلنار، تاباشىرلار باراۋەر مىقداردا، بۇغىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن مۇڭگۈزىدىن تۆتتىن بىرنى قوشۇپ قائىدە بويىچە چېپىلسا بولىدۇ. ئەگەر ئىسسىق دورىلارنى قاينىتىپ، سوغۇق دورىلاردىن يەتتە گرام مىقدارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئاندىن قاينىتىلغان دورىغا قوشۇپ ئىچسە ئوبدانراق تەسىر بېرىدۇ.

ئالتىنچى قىسمى: قان كېكىرەك ۋە ئاشقازاندىن چىقىدۇ ياكى جىگەردىن ياكى تالدىن چىقىدۇ.

ئالامىتى: بۇ خىلدىكى قان قەي بىلەن چىقىدۇ. يۆتەل بولمايدۇ. بەزىدە مەزكۇر ئەزالاردىن بىرەر ئەزاغا ئاپەت پەيدا بولىدۇ. بۇ مەسىلە ئاشقازان كېسەللىكلىرىنىڭ قان قەي قىلىش دېگەن كېسەللىكىدە روشەنلىشىدۇ.

پائىدە: ئېغىزىدىن قان كېلىدىغان كىشى تۆۋەندىكى نەرسىلەردىن ساقلىنىشى لازىم: ھەر خىل ھەربىكەتلەر، چارچاش ۋە ئەمگەك، كۆپ سۆز قىلىش، قاتتىق ۋە ئۇنلۇك ۋارقىراش، خاپا بولۇش، غەزەپلىنىش، ھاراق ئىچىش، قىزىل نەرسىلەرگە قاراش، جىنسىي ئالاقە قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش لازىم. شۇنىڭدەك توسالغۇلارنى ئاچقۇچى تېز نەرسىلەردىن، مەسىلەن: سەبرە، كەرەپشە، كۈنجۈت، كونا سۆزمە، خورما، ھەسەل ۋە باشقا شەربەتلەرنى ئىچىش. بۇلارنىڭ ھەممىسى كۆپىنچە ۋاقىتلاردا زەھەر قىلىدۇ.

ئېغىزىدىن قان كېلىدىغان كىشىگە مەنپەئەتلىك نەرسىلەرنىڭ بايانىدا شۇنداق دېيىلىدۇ: ئەگەر بىر ئادەمنىڭ ئېغىزىدىن قان كېلىدىغان بولۇپ، ھارارەتنى پەسەيتىشكە كۆپرەك ئېھتىياجلىق بولسا، كېسەلدە تەپ بولمىسا، ئۇ ھالەتتە ئۇنىڭ يېمىكى تۆۋەندىكى نەرسىلەردىن بولۇش لازىم. مەسىلەن: سىماق، غوراپ، زىخ، ئانار دانىسى، ئاچچىق پورتىخال، ھوممار يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنى قوي ۋە ئۆچكىلەرنىڭ باش - پاچاقلىرى بىلەن پىشۇرۇپ بېرىش، ئەگەر تەپ بولسا، ئۇ ھالەتتە بادام مېغىزى ۋە مەسكىلەر بىلەن بېرىش لازىم. ئەگەر جاراھەت بەك كۆچلۇك بولمىسا، ئۇ ھالەتتە يېڭى ئۆچكە قېتىقىنىڭ سۈزمىسىنى تۇزسىز يېڭى سېغىلغان سۈتىنى قاينىتىپ بېرىش، باش - پاچاقنى كالا قېتىقى بىلەن پىشۇرۇپ بېرىش، پوستى ئېلىنغان تېرىق ۋە ئارپىلاردىن تەييارلانغان ئاتىلا، ئىلىتىلغان تۇخۇمنىڭ سېرىقى، كەكلىك گۆشى، يېڭى بېلىق قاتارلىقلارنى ۋە شۇلارغا ئوخشاشلارنى بېرىش لازىم.

ئەسكەرتىش: ئېغىزىدىن قان كېلىش كېسەللىكىنىڭ ھەممە خىللىرى ئۇنۇم قىلغۇچى قانىز دورىلارنىڭ بايانىدا ئېيتىلدى. بۇ ھەقتە ھەممىدىن ئۇنۇملۇكرەكسى يۇيۇلغان شادىنەجنى سېمىز ئوت يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىگە ياكى بادرەنجى يوپۇرمىقىنىڭ سقىلغان سۈيىگە ياكى پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سقىلغان سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشتۇر. سېمىز ئوتنىڭ يوپۇرمىقىنى چاينىپ يېيىش ئۇنۇملۇكتۇر. بۇ كۆپىنچە دەرھال قانىنى توختىتىدۇ. پىدىگەن سۈيى يۇقىرىدا ئېيتىلغان سۇلارنىڭ بىرىگە قوشۇپ بېرىلسە، بولۇپمۇ قانىز دورىلار بىلەن ياردەم بېرىلسە بەك ئۇنۇملۇكتۇر. بۇغا مۆڭگۈزىنى كۆيدۈرۈپ قانىز دورىلارغا قوشۇپ بېرىلسە، بۇنىڭ ئۇنۇمى بەك چوڭدۇر. يالپۇز سۈيىنىڭ ئۇنۇمى ھەم شۇنداق. يۇمغاقسوت چېچىكىدىن توققۇز گرام سوغۇق سۇ بىلەن ناشتىدا بېرىلسە، بۇنىڭ ئۇنۇمى تولۇق بولىدۇ. مارجان يىلتىزى، گىلى شامۇس بۇلار ھەم ئۇنۇملۇك.

پائىدە: ئەگەر ئۆپكىدە قان ئۈيۈپ قېلىشنىڭ خەۋپى بولسا، ئۇ ھالەتتە ئاۋۇال قان چىقىشقا باشلىغان ۋاقىتىدا ئاچچىقسۇنى سۇغا قوشۇپ ئىچىش لازىم. قاتتىق يۆتەل بولغان كىشىگە بۇنى ئىچىشكە بولمايدۇ. ئەگەر قان ئۆپكىگە ئۈيۈپ قالغان بولۇپ، يۆتەل قاتتىق بولمىسا، سىركە ۋە گۈلابلار بىلەن ئېغىز چايقىلىش لازىم. بىرئاز ئىچسە ھەم بولىدۇ. ئەگەر ئەنجۇر دەرىخىنىڭ ياغچىنى كۆيدۈرۈپ كۈلىنى سۇغا سېلىپ سۈزۈلدۈرۈپ، تاغ يالپۇزى بىلەن بېرىلسە ھەم بۇ ئۇنۇملۇكتۇر. بۇنىڭ قالغان چارە - تەدبىرلىرى ئاشقازان

كېسەللىكلىرىنىڭ بايانىدا جۈمودۇددەم، ۋەللەبەن (قان ۋە سۈتلەرنىڭ توڭلاپ قالغىنى) دېگەن پاراگرافتا بايان قىلىپ ئۆتىمىز.

§ 6 . يىرىڭلىق بەلغەم توكۇرۇش

بۇ كېسەل بەش قىسىمدىن تەركىب تاپىدۇ.

بىرىنچى قىسمى: ئۆپكىنىڭ ئىششىقى ياكى كۆكرەك پەردە ئىششىقى كېسەللىكى بولۇپ، يىرىڭداپ ئېغىز ئېلىپ كېسەلنىڭ ئېغزى ئارقىلىق يىرىڭ چىقىدۇ. بۇ ئىككى كېسەل ھەربىرى تۆۋەندە ئالاھىدە ئايرىم ـ ئايرىم سۆزلىنىدۇ.

ئىككىنچى قىسمى: ئۆپكىگە يىرىڭ چۈشۈپ، ئۇنىڭ يىرىڭى يۆتەل ئارقىلىق چىقىدۇ. بۇنى سىل كېسەللىكى دەيدۇ. بۇ ھەقتە تۆۋەندە سۆزلىنىدۇ.

ئۈچىنچى قىسمى: ئاشقازانغا كودۇمبا چاقا پەيدا بولۇپ، قەي ئارقىلىق ماددا چىقىدۇ. بۇ تۆۋەندە بايان قىلىنىدۇ.

تۆتىنچى قىسمى: كاناي ئېغىزى (ھەنجىرە) غا ياكى كېكىردەككە ياكى ئېغىزنىڭ باشقا جايلىرىغا ئىششىق پەيدا بولۇپ، يىرىڭداپ ئېغىز ئېلىپ تۈكۈرۈك ئارقىلىق، دىماغنى قېقىپ تازىلاش ئارقىلىق ياكى كېكىردەكنى تازىلاش ئارقىلىق يىرىڭ چىقىدۇ. بۇ كېسەللىك ھەم ئانگىنا ۋە ئېغىزنىڭ ئىچىدىكى باشقا ئىششىقنىڭ بايانىدىن كۆرۈلىدۇ. بۇلار يۇقىرىدا سۆزلەندى.

بەشىنچى قىسمى: كۆكرەككە ئىششىق پەيدا بولۇپ ئېغىز ئالىدۇ. ئېغىز ئالغاندىن كېيىن ھارارەت كۆچلۈك بولمايدۇ.

ئالامىتى: قاتتىق يۆتىلىش ئارقىلىق قويۇق يىرىڭ چىقىدۇ، ئىلگىرى كۆكرەككە دانىخورەك ۋە چاقا چىققانلىق ۋە كۆكرەكنىڭ ئاغرىشى بۇلار ھەم ئالامەت بولىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال يىرىڭنى يۇمشىتىش لازىم. شۇنداق قىلغاندا يىرىڭ ئوڭايلىق بىلەن ئۆپكە تەرەپكە سىزىپ بېرىپ، ئاندىن ئۆپكە ئارقىلىق ئاسان چىقىدۇ. بۇ ھەقتە زۇپا، ئەنجۇر، ھاشا، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ئىرسا، ھۆلبىلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، سۈزۈپ، ساپ قىلىنغان سۈيىنى ئىچىش لازىم. ھۆل زۇپا، پىننە، پۇرچاق ئۇنى، ھۆلبە، ئەنجۇر ئۇرۇقى، پىرسىياۋشانلارنى سوقۇپ، تاسقاپ بابۇنە يېغى، مېكىيان توخۇنىڭ يېغى، ھەسەللەر بىلەن بىرگە ئېلىشتۇرۇپ كۆكرەككە چېپىش لازىم. مور، زىراۋەندە، مىئە، كۈندۇر، زەرنىخلارنى كۆيدۈرۈپ، تۈتۈننى تارتىش لازىم. بۇلارنىڭ ھەممىسى يىرىڭنى يۇمشىتىش ئۈچۈن، يىرىڭنى يۇمشىتىپ بولغاندىن كېيىن كۆكرەكنى ۋە ئۆپكىنى تازىلىغۇچى كۈمىلىلارنى ئېغىزدا تۈتۈش لازىم.

مەزكۇر كۈمىلاچلارنى تەييارلاش ئۈسۈلى: زىغىر، سەنۈبەر ئۇرۇقى، كېۋەز چىگىتىنىڭ مېغىزى، ھۆلبە، رۇببىسۇس، ئىرسالارنى سوقۇپ، تاسقاپ ھەسەل بىلەن

خېمىر قىلىپ، چىلان ئۇرۇقى مىقدارى كۈمىلاچ قىلىپ ئېغىزدا تۇتىلىدۇ.

پائىدە: ھەرقانداق بىر ئىششىق كۆكرەككە ياكى ئۆپكىگە ياكى كۆكرەكنىڭ پەردىسىگە چۈشۈپ، يىرىڭغا ئايلىنىپ ئېغىز ئالغان بولسا، بۇنى يۇمشىتىشنىڭ ئۇسۇلى: ھەرقايسى ئىششىقلارنىڭ ئۆز ئورۇنلىرىدا بايان قىلىنىدۇ. بۇ كېسەللىكلەرنى كېچىكتۇرمەستىن تېز داۋالاش لازىم. چۈنكى كۆكرەكتىكى يىرىڭ ئۆپكە تەرەپكە تارقالماي كۆكرەكنىڭ بوشلۇقىدا يىغىلىپ قالسا، ئۇ ھالەتتە كۆكرەكنىڭ پەردىسىنى سېسىتىپ، ئۇنىڭغا ئىششىق پەيدا قىلىپ، كېسەلنى ھالاك قىلىش مۇمكىن، ئەگەر ئىششىق ئۆپكىدە بولۇپ يىرىڭغا ئايلانسا ياكى يىرىڭ كۆكرەكنىڭ ئەتراپىدىن ئۆپكىگە قۇيۇلۇپ شۇ يەردە تۇرۇپ قېلىپ ئېغىز ئارقىلىق چىقمىسا، ئۇ ھالەتتە ئۆپكىنىڭ ئەزالىرىنى يەپ سىل كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن مەزكۇر جايلاردىكى ئىششىق ئېغىز ئالغان ۋاقىتدا قايىز نەرسىلەردىن چوقۇم ساقلىنىپ، پۈتۈن دىققەتنى ئەزانى يۇمشىتىشقا، يىرىڭنى سۈيۇلدۇرۇشقا قارىتىش لازىم. شۇنداق قىلغاندا ئەزا تولۇق تازىلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن جاراھەتنى پۈتتۈرۈشكە تىرىشىش لازىم. ئەگەر يىرىڭ كۆكرەكنىڭ بوشلۇقىغا قۇيۇلۇپ شۇ يەرگە يىغىلىپ قالسا، بۇنى داۋالاش ئۇسۇلى تۆۋەندە يىرىڭنىڭ كۆكرەكتە تۇرۇپ قېلىشى دېگەن بۆلۈمدە تونۇشتۇرۇلىدۇ.

§ 7 . ئۆپكە ئىششىقى

بۇنى زاتىررىيە دەپ ئاتايدۇ. بۇنىڭ پەيدا بولۇشى ئىسسىق ياكى سوغۇق سۈيۇقلۇق مېڭىدىن ئۆپكىگە چۈشىدۇ ياكى كېكىردەك بوغۇلۇش كېسەللىكى ئېچىلىپ، ئۇنىڭ ماددىسى يۆتكىلىپ ئۆپكىگە قۇيۇلۇپ، شۇ جايدا ئورۇنلىشىپ قالىدۇ ياكى كۆكرەك پەردە ئىششىقى كېسەللىكى ئۆپكە ئىششىقىغا كۆچىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئىششىق پەيدا بولىدۇ. بەزىدە سۈيۇقلۇق چۈشمەستىن ۋە كۆچمەستىن، ئۆپكىگە ماددا يىغىلىپ ئىششىق پەيدا قىلىدۇ. ئەمما سۈيۇقلۇقتىن كۆپرەك پەيدا بولىدۇ. ماددىنىڭ ئۆپكە تەرەپكە كۆچىشى ئەڭ ياماں كۆچۈشتۇر. چۈنكى ئۆپكە بىر خىل مۇھىم ئەزا بولۇپ يۇرەككە يېقىندۇر. بۇنىڭغا قۇيۇلغان ماددا پىشىپ چىقمىغۇچە ئۆپكە ياخشىلانمايدۇ. ئۆپكە كېسىلى ياماں كېسەل بولۇپ، كۆپلىگەن كېسەللىكلەرگە ئېلىپ بارىدۇ. ھۆكۈمالار: بەزىدە بۇ كېسەللىكنىڭ ماددىسى پەردىلەرگە قۇيۇلۇپ كۆكرەك ئىششىقى كېسەللىكىنى كەلتۈرىدۇ؛ بەزىدە بۇ كېسەللىككە ئۇچرىغان كىشىنىڭ پوزىسىدا ئىچكى تەرەپتىن ئۇششاق قوللارنىڭ تەرىپىگە قەدەر تۇيغۇسىزلىق پەيدا بولىدۇ؛ بەزىدە بۇ كېسەللىكنىڭ ماددىسى يۇرەك تەرەپكە مايىل بولۇپ، خاپىغاننى ۋە بىھوشلۇقنى كەلتۈرىدۇ؛ بەزىدە مېڭە تەرەپكە مايىل بولۇپ، سەرسام (مېڭە ئىششىقى) پەيدا قىلىدۇ؛ بەزىدە ئۆپكە ئىششىقى كېسەللىكىگە ئۇچرىغان كىشىنىڭ ئۆپكىسىگە سۇ خاراكتېرلىك ھۆللۈكلەر يىغىلىپ، بۇنىڭ ھالىتى ئىستىسخا كېسەللىكىنىڭ ھالىتىگە ئوخشاش بولىدۇ، دەپ قارايدۇ.

ئۆپكە ئىششىق كېسەللىكى كۆپىنچە ئەھۋاللاردا بەلغەم ماددىسىدىن ياكى قان ماددىسىدىن پەيدا بولىدۇ. سەپرا ماددىسىدىن كەم ئۇچرايدۇ. چۈنكى ئۆپكىنىڭ گۆشى نازۇك، بوش بولغانلىقى ئۈچۈن سەپرا ماددىسى ئۇنىڭدا توختىمايدۇ.

ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا «ئۆپكە ئىششىقى ھەربىر خىلىتتىن بولىدۇ. لېكىن بەلغەم ياكى قان ماددىلىرىدىن كۆپرەك ئۇچرايدۇ» دېدى. بەزىدە ئۆپكە ئىششىق كېسەللىكىنىڭ ماددىسى باشقا ئەزالاردىكى ئىششىقلارغا ئوخشاش تارقاپ يوق بولۇپ كېتىدۇ. بەزىدە ھەرقانچە ماددا چىقىرىلسا ھەم تارقىماستىن يىغىلىپ، يىرىڭداپ ئېغىز ئاللىدۇ. بۇ يىرىڭنىڭ قويۇق ۋە سۈيۈقلۇقى ئوخشاش بولمايدۇ. رەڭگى ئاق بولىدۇ ياكى شارابنىڭ دۇغىغا ئوخشاش تۈتۈق بولىدۇ. بەزىدە ماددىنىڭ لەتىپ ۋە يۇمشاق قىسىملىرى تارقاپ تۇگەپ كېتىپ، قالدۇقى قېتىپ قالىدۇ. بۇ سەۋدا خاراكتېرلىك ئۆپكە ئىششىقىدا تۆۋەندە سۆزلىنىدۇ.

بەزىدە ماددا مۇدۇر ـ چاقىغا ئايلىنىدۇ. بەزىدە ناچار چاقىلاردىن ئۆپكە ئىششىقى پەيدا بولىدۇ. بۇ خىلدىكىسى خەتەرلىك بولۇپ، بۇنى داۋالاش پۇرسىتى ئازراق بولىدۇ.

چۈنكى بۇنىڭ ماددىسى بەك ئىسسىق بولىدۇ ۋە يۇرەككە يېقىندۇر. ئىچىش ياكى چېپىش ئارقىلىق قىلغان سوغۇق دورىنىڭ تەسىرى بۇ جايغا كەم يېتىدۇ. چۈنكى ئوتتۇرىدا ئارىلىق بولۇپ، كۆپلىگەن ئەزالار توسالغۇ بولۇپ تۇرىدۇ. ئىچكەن ياكى چاپقان سوغۇق دورىلارنىڭ تەسىرى ئۆپكىگە يېتىپ بارغۇچە ئاجىزلىشىدۇ. ئۆتكۇر ئىششىقلار قىزىقلىققا تاقابىل كېلىپ ئۇنى توسۇيالمايدۇ. ئۆپكە ئىششىقى ھەربىر خىلىتتىن پەيدا بولىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ بۆلۈمنى ئۇچ قىسىمغا بۆلۈپ تونۇشتۇرىمىز.

بىرىنچى قىسمى: بۇ بىر خىل ئۆپكە ئىششىق كېسەللىكى بولۇپ، بۇنىڭ سەۋەبى ئىسسىق ماددا بولىدۇ. مەيلى مەزكۇر ماددا ئۆز زاتىدا ئىسسىق بولسۇن، مەسىلەن: قان ۋە سەپراغا ئوخشاش، مەيلى سوغۇق بولۇپ، سېسىپ ئىسسىقلىققا ئۆزگەرگەن بولسۇن، مەسىلەن: سېسىق ۋە شورلۇق بەلغەمگە ئوخشاش، بۇلارنىڭ ھەممىسى سەۋەب بولىدۇ.

ئالامىتى: بۇ خىلدىكى ئۆپكە ئىششىقى كېسەللىكىدە داۋاملىق ئېغىر تەپ بىرگە بولىدۇ. نەپەس قاتتىق سىقىلىدۇ. كۆكرەكنىڭ يۇقىرى تەرىپىدە ئېغىرلىق ۋە ئاغرىق ھېس قىلىنىدۇ. كۆزى ۋە يۈزى قىزىل بولىدۇ. كېسەلنىڭ يۈزى گويا قىزىل نەرسە بىلەن رەڭلەنگەندەك كۆرۈنىدۇ. بولۇپمۇ تەپ غەلىبە قىلغان ۋاقىتتا شۇنداق بولىدۇ. كۆزى ۋە يۈزى ئېسىلەڭگۇ بولىدۇ. تىلى قۇرۇق بولىدۇ، پەۋقۇلئاددە ئۇسسۇزلۇق بولىدۇ. بەزىدە كېسەلنىڭ تىلى شىلىمىلىق، قويۇق ھۆللۈك، چاپلىشاڭغۇ بولۇپ، تومۇرى دولقۇنلۇق بولىدۇ. يۆتەل ھەم قىينايدۇ. يۇرەك سوغۇق ھاۋانى ئۆزىگە تارتىشقا قىزىقىدۇ. بۇ كېسەللىكتە يۈز بېرىدىغان ئەھۋاللارنىڭ ئارتۇق ۋە كەم بولۇشى سەۋەبكە قارىتا بولىدۇ. قان، سەپرا، سېسىق بەلغەملەرنىڭ خۇسۇسىيەتلىرى؛ قاتتىق ئۇسسۇلۇق، لوقۇلداپ ئاغرىش، پەۋقۇلئاددە ھارارەت، ئېغىرلىقنىڭ ئاز بولۇشى ۋە شۇلارغا ئوخشاش ئەھۋاللار مەخسۇس سەپرادا بولىدۇ. شۇنىڭدەك قاننىڭ خۇسۇسىيەتلىرى ھەم ئوچۇقتۇر. بەلغەم

سېسىقلىقتا ئايلانغاندىن كېيىن ئۆزىنىڭ ئەسلىي مىزاجى بىلەن قالمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئىسسىق ماددىنىڭ ئىزلىرى بۇنىڭدا تېپىلىدۇ. لېكىن قانداقلىكى بولسۇن، بۇنىڭ هارارىتى قان ۋە سەپرانىڭ هارارىتىدىن ئازراق بولىدۇ. ئېغىرلىق كۆپرەك بولىدۇ. تىلدىكى شىلىملىق هۆللۈك ئارتۇقراق بولىدۇ. ئەگەر سوغۇق هاۋانى تارتىشقا بولغان ئارزۇ، شۇ هەر ئۈچ ماددىدا بولسىمۇ، ئەمما سەپرا بولغاندەك هېچقايسىسىدا بولمايدۇ. يامان چاقا جىنسىدىن بولغان ئۆپكە ئىششىقى كېسەللىكىدە نەپەسنىڭ سىقىلىشى كۆپرەك بولىدۇ ۋە ئېغىرلىق ئازراق بولىدۇ. ئەمما كۆكرەكنىڭ ئىچكى تەرىپىدىكى هارارەت بەك چوڭ بولىدۇ.

پائىدە: ئىششىق ۋە جاراهەت ئۆپكىنىڭ كارنىيىدا بولغان كىشىنىڭ بېلى لوقۇلدايدۇ. ئاغرىق ئاستا ـ ئاستا پەيدا بولىدۇ. قىزىتما تۆۋەنرەك بولىدۇ. ئەزالىرى قىچىشىدۇ. ئاۋازى تېز بولىدۇ. ئەگەر ئىششىق چاقىغا ئايلانسا، ئېغىزنىڭ پۇرىقى ئۆزگىرىپ، بېلىقنىڭ بۇسنى بېرىدۇ. يۆتەل بىلەن ئاز هۆللۈك چىقىدۇ. بەزىدە ئۆپكىگە مۇدۇرلار چىقىدۇ. بۇنىڭ ئالامىتى دەم سىقىلىدۇ. كۆكرەك ئېغىرلىشىدۇ. كۆكرەكنىڭ ئىچكى تەرىپى كۆيىدۇ. هارارەت چوڭ بولىدۇ.

ئۆپكە ئىششىقىنىڭ ماددىسى تارقاپ يوقىلىشقا يۈزلەنگەنلىكىنىڭ ئالامىتى: ئاز يۆتەل ئارقىلىق پىشقان هۆللۈك ئوڭاي چىقىدۇ. باش ئاغرىتمايدۇ. كېسەلنىڭ هالىتى كۈندىن كۈنگە ياخشى بولىدۇ، پەيدا بولىدىغان ئەهۋاللار ئازىيىدۇ. ئاستا ـ ئاستا ماددا تازىلىنىدۇ. ماددا يىرىڭغا ئايلانغىلى تۇرغانلىقىنىڭ ئالامىتى: پىشقان هۆللۈك چىقمايدۇ. پەيدا بولىدىغان ئەهۋاللار كۆپەيىشكە باشلايدۇ. شۇنىڭ بىلەن يىرىڭدايدۇ، كۆكرەك ئاغرىش، سوزۇلۇش پەيدا بولىدۇ. ماددا يىرىڭغا ئايلىنىپ بولغانلىقىنىڭ ئالامىتى: پەيدا بولغان ئەهۋاللار كۆپەيمەستىن يەڭگىللىشىشكە باشلايدۇ. ئېغىزنىڭ تۈكۈرۈكى تاتلىق بولىدۇ. كېسەلنىڭ قۇۋۇتى كۈچلۈك بولسا، ماددىنى تېز پىشۇرۇپ، ئېغىز يولى بىلەن ياكى سۈيدۈك يولى بىلەن سۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ قۇۋۇتى ئاجىز بولسا، ماددا پىشماي ئارقىغا سوزۇلۇپ سىيىدۇ. ئۇ هالەتتە ساقىيىشتىن ئۈمىد كۈتكىلى بولمايدۇ. ئەگەر بۇ كېسەللىك سىلگە ئايلانسا، كېسەلنىڭ رەڭگرويى خۇنۇك، قولنىڭ ئۈچلىرى داۋاملىق قىزىيدۇ. سىل كېسەللىكىنىڭ بارلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

ئەگەر ئۆپكە ئىششىقىنىڭ ماددىسى بەقىن تەرەپكە كۆچسە، ئۇ هالەتتە نەپەسنىڭ سىقىلىشى ئازىيىدۇ. بەقىن سانجىلىپ ئاغرىيدۇ. بۇقرات دېگەن كىشى: «ئەگەر ئۆپكە ئىششىقى بىمارنىڭ ئەمچەكلىرىنىڭ يېنىغا ۋە ئۇنىڭ ئەتراپلىرىغا دانىخورەك چاقىلار چىقىپ ئاقسا، ئۆپكە ئىششىقى كېسەللىكىدىن قۇتۇلىدۇ. پاچاقلىرىغا چىقسا هەم ساقىيىشنىڭ ئالامىتى بولىدۇ» دېدى.

داۋالاش: باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىش، بولۇپمۇ ئىششىق ئۆپكىنىڭ باغلىرىدا بولسا، چىلان، سەرپىستان، نېلۇپەر، خىتمى ئۇرۇقى، بەنەپشە، بابۇنىلەرنى قاينىتىپ، خىيار شەنبەر ۋە تەرەنجىبىنىلەرنى شۇنىڭغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىش ئارقىلىق تەبىئىتىنى

ماڭدۇرۇش لازىم. ئەگەر يۆمشاتقۇچى ھەمەلچە بىلەن باشلىنىشىدا ماددىنى ياندۇرۇش ئۇچۇن سەندەل، ئارپا ئۇنى قاتارلىقلارنى سېمىز ئوتنىڭ سۇيى ۋە بىرئاز بىنەپشە يېغى قاتارلىقلار بىلەن قوشۇپ كۆكرەككە چېپىش لازىم. باشلىنىش دەۋرى ئۆتۈپ بولغاندا چېپىش ئۇچۇن تارقاتقۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم. مەسىلەن: بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، خىتمى، بىنەپشە، ئارپا ئۇنى قاتارلىقلارنى بابۇنە يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش لازىم.

ئەگەر ئىششىق قان خاراكتېرلىك بولسا، تەجربە ۋە ئەمەلىي ئەھۋال توغرا تاپسا، ئىششىق چوشكەن تەرەپتىن قانىنى كېمەيتىشكە تىرىشىش لازىم. ئىششىق ئۆپكىنىڭ ئوڭ تەرىپىدىمۇ ياكى سول تەرىپىدىمۇ، بۇنى تونۇپ ئايرىشنىڭ ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە: تەپ تۇتقان ۋاقىتتا قايسى تەرەپتىكى مەركىزى قىزىلراق بولسا ۋە كۆكرەكنىڭ ئېغىرلىقى قايسى تەرەپتە سېزىلسە، ئىششىق شۇ تەرەپكە چوشكەن بولىدۇ.

يەنە بىر ئالامىتى: كېسەل ياتقاندا قايسى بىر تەرىپى بىلەن ياتسا، ئېغىزىدىن ھۆللۈك كۆپرەك كەلسە، ئىششىق شۇ تەرەپتە دەپ بىلىمىز. مەسىلەن: ئىششىق ئۆپكىنىڭ ئوڭ تەرىپىدە بولسا، ئوڭ بىقىن بىلەن ياتقاندا ئېغىزىدىن كېلىدىغان ھۆللۈك كۆپرەك كېلىدۇ. ئىششىق يان تەرەپتە بولسا، بۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. شۇنىڭغا قاراپ چارە قىلىنسا بولىدۇ. ئەگەر قىزىتما بەك بولسا، ئۇ ھالەتتە سۇرگە بېرىشتىن ساقلىنىش لازىم. چۇنكى بۇ خەتەرلىك بولىدۇ. بەزىدە سۇرگە تەسىر قىلماستىن ماددىنى ھەربكەتلەندۇرۇپ، ئاغرىقنى كۆپەيتىپ قويىدۇ. ئەگەر سۇرگەن ھالەتتە ئادەتتىن تاشقىرى سۇرىدۇ. يەنە ماددىنى قويۇقلاشتۇرغۇچى بارلىق شەربەتلەردىن ۋە خەشخاش شەربىتىدىن ساقلىنىش لازىم. كاسىنە سۇيىگە ئوخشاش قابىزلىق بار نەرسىلەرنى بېرىشكە بولمايدۇ. سوغۇق سۇدىن ساقلىنىش لازىم. ماددىنى تازىلىغۇچى شەربەت ۋە باشقىلارنى، مەسىلەن: ھەسەل سۇيى، جۇلاپ، ئارپا سۇيى قاتارلىقلارغا ئوخشاشلارنى كېسەلنىڭ ھالىغا قاراپ بېرىلسە مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئۆپكە ئىششىقى ۋە كۆكرەك پەردىسىنىڭ ئىششىقى، كۆكرەك ئىششىقى كېسەللىكلىرىنىڭ بارلىق خىللىرىدا كۆكرەكنى ھۆللۈكتىن تازىلاشقا تىرىشىش لازىم. ئەگەر كېسەلدە تەپ بولغانلىقتىن ئىچىدىغان سوغۇق نەرسىلەرگە ھاجەت بولسا، ماددىنى تازىلىغۇچى، ھۆللۈكنى كۆپەيتكۈچى نەرسىلەرنى تازىلاش. مەسىلەن: پىدىگەن سۇيى، تاۋۇز سۇيى، قاپاق سۇيى، ئاز مىقداردىكى سىركەنجىۋىللەرگە ئوخشاشلار بېرىلسە بەك ئۇنۇم قىلىدۇ ھەم كۆكرەكنى تازىلايدۇ ھەم ھارارەتنى ۋە تەشنالىقنى باسىدۇ. چۇنكى قورساقتىكى يەللەر ۋە دۇغنىڭ بۇخاراتلىرى كۆكرەك پەردە ئىششىقى كېسەللىكىگە زىيان قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۇچۇن يەلنى سۇندۇرغۇچى مۇناسىپ نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم. ھەرقانداق ۋاقىتتا ئاشقازان ۋە ئۇچەيلەرنى تولدۇرۇپ قويماسلىق لازىم.

ئەگەر كېسەلنىڭ نەپەس ئېلىشى ئارقىمۇ ئارقا بولسا، ئۇ ھالەتتە سۇيۇق ئىسپىغۇل لوئابىنى جۇلاپ بىلەن ئاز ـ ئازدىن بېرىش لازىم. كۆكرەك ۋە بىقىنلىرىنى ئىلمان سۇ بىلەن يۇيۇپ بېرىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن كېسەلنىڭ نەپەس ئېلىشى نورماللىشىدۇ. ئەگەر

ئاغرىق بولسا توختايدۇ.

پائىدە: ئىششىق يىرىڭلاپ ئېغىز ئېلىشقا يېقىنلاشسا، ئۇ ۋاقىتتا نەپەسنىڭ سىقىلىشى، كۆكرەكنىڭ ئېغىرلىقى ۋە ئاغرىق كۆپىيىدۇ. قىزىتما بەكرەك بولىدۇ. ئىششىق ئېغىز ئالغان كۈنى تىترەيدۇ. ئەگەر يىرىڭ دېگەندەك چىقمىسا، ئۇ ھالەتتە يۇقىرىقى يەتتىنچى بۆلۈم ئېغىزىدىن يىرىڭ كېلىش كېسەللىكىدە ئېيتىلغاندەك يىرىڭنى تازىلاشقا تىرىشىش لازىم. كۆپىنچە ئۆپكە ئىششىقى پىشىپ تامام بولۇشىدىن بۇرۇن بىرەر سەۋەب بىلەن، مەسىلەن: قاتتىق غەزەپلىنىش ياكى قاتتىق ھەرىكەت قىلىش ياكى قەي قىلىش ۋە شۇلارغا ئوخشاش سەۋەبلەر بىلەن ئىششىق ئېغىز ئېلىپ، قان چىقىدۇ ياكى خام يىرىڭ ئېلىشاڭغۇ قان چىقىدۇ. بۇ ھالەتتە قان تۆكۈرۈش كېسەللىكىنى داۋالىغان ئۇسۇل - چارىلەر بويىچە داۋالاش لازىم. بۇ يۇقىرىدا ئېيتىپ ئۆتۈلدى.

ئىككىنچى قىسمى: ئۆپكىدىكى ئىششىقنىڭ ماددىسى ساددا يەنى سېسىپ ئۆزگەرمىگەن بەلغەم بولىدۇ.

ئالامىتى: شۆلگەي كۆپ ئاقىدۇ. يۇزىدە قىزىللىق بولمايدۇ. نەپىسى قاتتىق سىقىلىدۇ. كۆكرەكنىڭ قىزىقلىقى ئازراق بولىدۇ. يۇزى يۇمشاق ۋە سۇس كۆرۈنىدۇ. قىزىتما ۋە ئېغىرلىق پەيدا بولىدۇ. ئىچكى ئەزالاردىكى ھېچبىر ئىششىق قىزىتمىسىز بولمايدۇ. ئەمما قىزىتمىنىڭ ئېغىر ۋە يەڭگىل بولۇشى ماددىغا قاراپ بولىدۇ. بەزىدە ئۆپكىگە سۇ خاراكتېرلىك ھۆللۈك يىغىلىپ كېسەل ھالىتى ئىستىسقا كېسىلىنىڭ ھالىتىگە ئوخشايدۇ. بوش تەپ بىرگە بولىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال ماددىنى ياندۇرۇش ئۈچۈن قىزىق ئىششىقنى داۋالىغان تەرىقىدە داۋالاش، ماددىنى ياندۇرغۇچى دورىلارنى سىرتقى تەرەپتىن چېپىش ۋە ھەم ئىچىش لازىم. مەسىلەن: چېپىش ئۈچۈن ئارپا ئۇنى، خىتمى، بىنەپشە، قىزىل سەندەل، خەبىزى، باقلە ئۇنى قاتارلىقلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئىسپىغۇلنىڭ شىرنىسى بىلەن خېمىر قىلىپ كۆكرەككە قويۇق چېپىلىدۇ. ئىچىش ئۈچۈن چىلان، خىتمى، بىنەپشە، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، گۈلى نېلۇپەرلەرنى ئىتئۈزۈمىنىڭ ئەرەقىگە چىلاپ شەربىتى بىنەپشە بىلەن ئىچىدۇ. بىرقانچە كۈن ئۆتۈپ تەپ توختاپ كېسەللىك تۆۋەنلەشكە يۈز تۇتقاندا بەلغەم خاراكتېرلىك يۆتەلدە ماددىنى پىشۇرۇش ۋە تازىلاش ئۈچۈن ئىشلىتىدىغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. بۇ يۇقىرىدا سۆزلەندى. يەنە زۇپا، ئەنجۇر، ھۆلبىلەرنى قاينىتىپ ئىچىش لازىم. يېمەك ئۈچۈن باقلە سۈيى، ئارپا ئېشى، پوستى ئېلىنغان بۇغداينىڭ يامىسى، كېپەكنىڭ شىرىسى قاتارلىقلارنى ھەسەل ۋە بادام يېغى بىلەن تەييارلاپ ئىچىش كېرەك. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا، يۇقىرىقى زۇپا قاينىتىلمىسىغا يەتتە گرام بىنەپشە، 50 دانە ئۇرۇقى ئېلىنغان ۋاسالغۇ، 10 گرام چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، بەش دانە ئەنجۇر قاتارلىقلارنى سېلىپ قاينىتىپ، خالىغان مىقدارىدا مېغىزى پۈلۈس قوشۇپ ساپ قىلىپ بىر ئاز بادام يېغى قوشۇپ ئىچىش لازىم. ئەگەر تەبىئەت يۇمشاق بولسا، شەربىتى ھەببۇلئاس بېرىش لازىم. بېھى رۇببىمۇ پايدا قىلىدۇ. كۆكرەكتىن كېلىدىغان يىرىڭنى

ئوڭاي چىقىرىش ئۇچۇن چارە - ئۇسۇللىرى مۇشۇ بۆلۈمنىڭ ئاخىرىدا ئېيتىلىدۇ.

ئۇچىنچى قىسىمى: ئىششىق قاتتىق بولىدۇ. بۇ ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ.

بىرىنچى خىلى، ئاۋۋال ئىششىق ئىسسىق بولغان بولۇپ، لەتتىپ ۋە يۇمشاق بولغانلىرى تارقاپ كېتىپ، قالدۇقى قېتىپ قالىدۇ. ئۆپكە ئىششىقىنىڭ قېتىپ قالغانلىقىنىڭ ئالامىتى، نەپەسنىڭ سىقىلىشى بەك بولىدۇ. قۇرۇق يۆتەل ئارقىمۇ ئارقا كېلىدۇ. هارارەت ئازراق بولىدۇ.

ئىككىنچى خىلى، سوغۇق سەۋدانىڭ ماددىسى ياكى قويۇق بەلغەم سەۋەب بولىدۇ. مەيلى قانداق بولسۇن بۇ خىلدىكى ئۆپكە ئىششىقىنىڭ ئالامىتى: كۆنلەرنىڭ ئۆتۈشى بىلەن نەپەسنىڭ سىقىلىشى ئارتىدۇ. قۇرۇق يۆتىلىدۇ. ئېغىزىدىن بىر نەرسە كەلمەيدۇ. كۆكرەكتە هارارەت بولمايدۇ. نەپەس ئېلىش قىيىنراق بولىدۇ. ئىششىقىنىڭ ماددىسى سەۋدا بولغان ياكى بەلغەم بولغان جايدا كۆكرەكتە هارارەت بولمايدۇ.

داۋالاش: بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا پۈتۈنلەي دىققەتنى يۇمشىتىشقا قارىتىش لازىم. شۇنداق قىلغاندا قاتتىقلىق يۇمشايدۇ. بۇنىڭ ئۈسۈلى: زىغىر ۋە خىتمىلارنىڭ شىرنىسىنى بادام يېغى ۋە قىز تۇغقان ئاياللارنىڭ سۈتى بىلەن قوشۇپ ئاز - ئازدىن ئىچىش، ئاندىن بىنەپشە يېغى، ئاق موم ۋە خىتمى ئۇرۇقى، هۆلبە، زىغىرلارنىڭ شىرنىسى هەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ كۆكرىكىگە قويۇق چېپىش لازىم. يەنە داۋالىنىشتا ياكى ئوزۇقلىنىشتا يۇمشاتقۇچى ئۈسۈل - چارىلەرنى قوللىنىش لازىم. هۆكۈمالار: «بۇ خىلدىكى ئۆپكە ئىششىقى ساقايمايدۇ» دەيدۇ.

ئەسكەرتىش: ئىششىق ئېغىز ئالسا، باقىلە ۋە پۇرچاقلارنىڭ ئۇنى، نوقۇت ئۇنى، كۆممىقوناق ئۇنى قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان ئاتلىنى هەسەل بىلەن بېرىش لازىم. هەسەل سۇيى بەك مۇۋاپىق كېلىدۇ. كۆكرەكنى تازىلايدۇ. ياۋا پىيازنىڭ لوئۇقى، تەرخەمەك لوئۇقى، ئېشەك سۈتى ئۇنۇم قىلىدۇ. بەزىدە مەزكۇر لوئۇقلارغا يۆتەلنى توسۇش ئۇچۇن ئەزانى تۇيغۇسىز قىلغۇچى نەرسىلەرنى، مەسىلەن: خەشخاش پوستى، كەندىر ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى قوشۇپ تەييارلاپ بېرىدۇ. ماددا پۈتۈنلەي پىشسا، بۇنى ئېغىز ئالدۇرۇشقا چارە قوللىنىش لازىم. بۇنىڭ ئۈسۈلى: مىئەسائىلنى ئوت بىلەن بۇي سېلىپ، ئۇنىڭ تۈتۈنىگە ئېغىزنى ئېچىپ تۇرسا، تۈتۈن كېكىردىكىگە بارىدۇ. شۇ ۋاقىتتا كېسەلنى ئۈستەلدە ئولتۇرغۇزۇپ تاغىقىدىن تۇتۇپ تۇرۇپ ئۈستەلنى قاتتىق هەركەتلەندۇرسە ئېغىز ئالىدۇ. تۇزلانغان بېلىقنى يېيىش، ئاياغ پەيقىرا، شەھمەنزەللەرنى كۆمىلاچ قىلىپ كېچىسى ئېغىزىدا تۇتسا، ئاستا - ئاستا سۇيى كانىيىغا بارىدۇ. بۇنىڭ بىلەنمۇ ئېغىز ئالىدۇ. هىكنى جاۋاشىر بىلەن ئېرىتىپ بېرىلسە بۇ بەك ئۇنۇملۇكتۇر. قىچىنى هەسەل سۇيى بىلەن بەرسىمۇ ئۇنۇم قىلىدۇ. بەزىلەر تاماقتىن كېيىن قەي قىلىدۇ. بۇنداق قىلىش قەينىڭ هەركىتى بىلەن ئىششىق ئېغىز ئالىدۇ دېگەن غەرەز بىلەن، لېكىن بۇنداق قىلغاندا خەتەرلىك بولىدۇ. چۇنكى بۇنىڭدا زۆرۈر بولغان مىقداردىن ئارتۇق ئىچىلىپ كېتىشنىڭ ئىمكانى بار ياكى ماددا بىردىنلا قوزغىلىپ كانايىنى بوغۇپ قويۇشنىڭ ئېهتىمالى بار.

شۇنىڭ ئۈچۈن خەتەرلىكتۇر. كونا پىشقەدەم ھۆكۈمالار ماددىنى پىشۇرغۇچى ۋە ئېغىز ئالدۇرغۇچى دورىلارنى يەتتە كۈندىن كېيىن ئىستېمال قىلىدۇ. ئەمما تەجرىبىلىك تېۋىپ بۇ ئۇسۇلنى قوللىنىش مۇناسىپ ئەمەس. ئېھتىيات ۋە دىققەت بىلەن قوللىنىشقا بولىدۇ. ھارارەت ۋە ئىششىق كۆپەيسۇن، كېسەلنىڭ ئۈستىگە كېسەل قوشۇلمىسۇن ئۈچۈندۇر.

ئەگەر ئىششىق ئېغىز ئېلىپ يىرىڭ چىقىشقا باشلىسا، كېسەل ئۆزىدە يەڭگىللىكنى ھېس قىلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا كۆكرەكنى تازىلاش ئۈچۈن ھۆل يۆتەل ۋە نەپەس سىقىلىش كېسەللىكلىرىدە ئىيتىلغان ۋە ئېغىزدىن يىرىڭ كېلىش (نەپەسسولھىددە) كېسەللىكىدە ئىيتىلغان داۋا، چارىلەرنى قوللىنىش لازىم. بەزىدە ئۆپكىنىڭ يىرىڭى شىريان تومۇر ئارقىلىق جىگەرگە بېرىپ، جىگەردىن ئالدى پېشاب ياكى ئارقا پېشاب ئارقىلىق چىقىپ كېتىدۇ. بۇنى تۆۋەندە يىرىڭلارنىڭ كۆكرەكتە توختاپ قېلىشى دېگەن بۆلۈمدە تونۇشتۇرىمىز.

8 § . ئۆپكە سىلى

سىل كېسەللىكى ئۆپكىگە چۈشكەن يىرىڭلىق چاقىدىن ئىبارەتتۇر.

قورشى دېگەن كىشى: بۇ كېسەللىكنى مۇرەككەپ كېسەللىكلەردىن سانايدۇ. بۇنداق دېيىشنىڭ سەۋەبى توغرىلىق «بۇ كېسەللىك بىلەن بىرگە تەپ بولىدۇ» دېدى. بۇ كىشىنىڭ تونۇشچە سىل ئۆپكىگە چۈشكەن يىرىڭلىق چاقا بولۇپ، زىققە بىلەن بىرگە بولىدۇ.

كامىل دېگەن كىشىنىڭ ئىيتىشچە: «ئۆپكە ۋە كۆكرەكتىكى يىرىڭلىق چاقا سىل دېيىلىدۇ. ئەسلىدە سىلنىڭ لۇغەت مەنىسى: ئورۇقلىماق دېگەن بولىدۇ. چۈنكى بۇ كېسەللىكنىڭ خۇسۇسىيىتىدە ئورۇقلاش بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ كېسەلنى سىل دەپ ئاتايدۇ.

سىل كېسەللىكىنىڭ سەۋەبلىرى تۆت خىل بولىدۇ.

بىرىنچى سەۋەبى: ئۆپكىنىڭ ئىششىقى يىرىڭداپ چاقىغا ئايلىنىدۇ.

ئىككىنچى سەۋەبى: كۆكرەك پەردە ئىششىقى، كۆكرەك ئىششىقى پىشىپ يىرىڭدايدۇ. بۇ يىرىڭ يۆتەل ئارقىلىق چىققاندا ئۆپكىدىن ئۆتىدۇ. شۇ ۋاقىتتا ئۆپكىنى كۆيدۈرۈپ جاراھەت قىلىدۇ.

ئۈچىنچى سەۋەبى: ئىچكى سەۋەبلەردىن بىرەر سەۋەب، مەسىلەن: قاتتىق يۆتەل ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ياكى تاشقى سەۋەبلەردىن بىرەر سەۋەب، مەسىلەن: تاياق تەككەن، يىقىلغان، زەربە يېگەنگە ئوخشاشلار بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تومۇرلارنىڭ ئۇچى ئېچىلىدۇ ياكى بىرەر تومۇر ئۈزۈلىدۇ. كانايدىن قان كېلىشكە باشلايدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۆپكىگە يىرىڭلىق چاقا پەيدا بولىدۇ. بۇ قان قەي قىلىش (نەپەسۈددەم) كېسەللىكىدە تونۇشتۇرۇلدى. كۆپ ۋاقىتلاردا سىل كېسەللىكىنىڭ سەۋەبى تېز ۋە ئۆتكۈر بولىدۇ.

ئالامىتى: تەپ بولىدۇ. زىققىنىڭ ئەسىرلىرىن بولغان نەرسىلەرنىڭ ھەممىسى

كۆرۈنىدۇ. مەڭزى قىزىل بولىدۇ. بولۇپمۇ تەپ غەلىبە قىلغان ۋاقىتتا يۈتەل بىلەن يىرىڭ بولىدۇ. كېسەلنىڭ تەبئىتى ئاجىزلىغان سەۋەبتىن بەزىدە كېچىدە ياكى باشقا ۋاقىتلاردا تەرلەيدۇ. بەدەننىڭ سۇسلىقى ۋە ئاجىزلىقى ئېغىرلاشقاندا تىرناقلىرى ئېچىلىپ قالىدۇ. چاچلىرى تۆكۈلۈشكە باشلايدۇ. بەزىلىرىنىڭ ئىشى ئاخىرىغا يەتكەندە پۈتۈنىڭ تۆپىسى ئىششىيدۇ. بەلغەم قويۇقراق بولىدۇ. كېيىن توختايدۇ. ھېچنەرسە كەلمەيدۇ. تەجرىبىسىز تېۋىپلار بۇنى ياخشىلاندى، دەپ قارايدۇ. لېكىن بۇ ھالەت كېسەلنى ئۆزۈن قالدۇرمايدۇ. كۆپىنچە سىلىنىڭ ئاخىرىدا قاتتىق يۆتەل پەيدا بولۇپ، ساپ قان كېلىدۇ. ئەگەر يۆتەلگە مۇداپىئە كۆرۈلۈپ قانىنى توختاتسا، ئۇ ھالەتتە قان ئۆپكىدە قالىدۇ. كېسەلنى ھالاك قىلىدۇ. ئەگەر قانىنى توختاتمىسا، قان چىقىۋېرىدۇ، بىرىپ كېسەل ھالاك بولىدۇ. كۆپ چاغلاردا سىل كېسىلىنىڭ ئىككى ئېغىكىگە پۈرچاققا ئوخشاش بىر نەرسە پەيدا بولسا، كېسەلنىڭ ئاقىۋىتى يامان بولىدۇ. كېسەلنىڭ باشمالتاق قولىنىڭ ئۈچىغا كۆكلۈك پەيدا بولسا، ۋە پېشانىسىگە قىزىل مۇدۇر چىقىپ، ئۇنىڭدىن سېرىق ۋە ياغلىق سۇ كەلسە، كېسەل ئەھۋالى خەۋپلىك بولىدۇ. كېسەل بېشىنىڭ ئوتتۇرىسىغا پۇرچاق دانىسىغا ئوخشاش بىر نەرسە چىقىپ، رەڭگى قارا بولسا، ئاغرىمىسا، كېسەلنى ئۇيقۇ باسسا، كېسەل ئەھۋالىنىڭ ئېغىرلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

ئەسكەرتىش: ھۆمۈدەش (رەبۇ) كېسىلى بولغان بەزى كىشىلەرنىڭ ھالى مېڭە ھۆللۈكلىرى ئۆپكىگە داۋاملىق چۈشكەنلىكىدىن سىل كېسىلىنىڭ ھالىتىگە ئوخشايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنى بەزىلەر سىل دەيدۇ. لېكىن ھەقىقىي سىل ئەمەس. بۇ كېسەللىك بىلەن ھەقىقىي سىل ئوتتۇرىسىدىكى پەرق بايان قىلىنىدۇ. پەرق: ھۆمۈدەش (رەبۇ) كېسىلىدە تەپ بولمايدۇ. كېسەلنىڭ ئېغىزىدىن خام ھۆللۈكتىن باشقا بىر نەرسە چىقمايدۇ. سىل كېسىلى ئۇنداق ئەمەس. سىل كېسىلىدە ئۇزاق مۇددەت قىزىيدۇ، ئورۇقلايدۇ، ئېغىزىدىن تۈكۈرۈك بىلەن بىرگە يىرىڭنىڭ چىقىشى سىلىنىڭ خۇسۇسىيىتىدۇر.

چۈنكى خام ھۆللۈك يىرىڭغا پۈتۈنلەي ئوخشايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن خام ھۆللۈك بىلەن يىرىڭنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرقنى روشەنلەشتۈرۈش زۆرۈر.

ئالامىتى: يىرىڭ سېسىق پۇرايدۇ. بەلغەمى سۇغا سېلىنسا بىر ئاز ۋاقىتتىن كېيىن چۆكۈپ تېگىگە ئولتۇرىدۇ. يىرىڭنىڭ سېسىقلىقى غالىب بولغان جايدا ئۇنى كۆيدۈرمىسە ھەم ئېغىزدىن چىققان ۋاقىتتا سېسىقلىق پۇرايدۇ. ئەگەر يىرىڭنىڭ سېسىقلىقى غالىب بولمىسا، ئۇ ھالەتتە ئۇنى ئوتتا كۆيدۈرمىسە سېسىقلىقى مەلۇم بولمايدۇ. كۆيدۈرۈلگەن يىرىڭنىڭ سېسىق پۇرىقى كۆيدۈرۈلگەن سۆڭەكنىڭ سېسىقلىقىغا ئوخشايدۇ. بەزىدە تولۇق پىشمىغانلىقى ئۈچۈن يىرىڭ بىلەن بىرگە قان چىقىدۇ. بەزىدە چاقا بولغان جايلار سويۇلغانلىقى ئۈچۈن يۆتەلگەن ۋاقىتتا جاراھەتنىڭ پارچىلىرى چىقىدۇ. بەلغەم بۇنىڭ ئەكسىچە بولۇپ، سۇدا چۆكمەستىن لەيلەيدۇ. تېگىگە چۆكمەيدۇ. ھەرقانچە ئوتتا كۆيدۈرسىمۇ، كۆيدۈرگەن يىرىڭنىڭكىگە ئوخشاش سېسىق پۇراق كەلمەيدۇ. بەلغەمدە باشقا

نەرسىلەر بولمايدۇ. بەزىدە سىل كېسەللىكىنىڭ قىزىتمىسى باشقا قىزىتما بىلەن، مەسىلەن: تۆت كۈندە تۇتىدىغان تەپ، بەش كۈندە تۇتىدىغان تەپ، سەپراۋى تەپ، نۆۋەتلىك تەپلەر بىلەن ئارىلىشىپ كېتىدۇ. مۇرەككەپ بولغان تەپلەرنىڭ يامانراقى بەش كۈنلۈك تەپتۇر. ئۇنىڭدىن قالسا تۆت كۈنلۈك، ئۇنىڭدىن قالسا نۆۋەتلىك تەپتۇر، چۈنكى بۇ تەپلەرنىڭ ماددىسى قويۇق بولۇپ، سەۋدا خاراكتېرلىك بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قىزىتمىسىنى داۋالاشنىڭ ئۇسۇلى بۇ تەپلەرنى داۋالاش بىلەن ئوخشىمايدۇ.

ئۆپكە جاراھىتىنى باشلىنىش ۋاقتىدا داۋالاش ياخشىدۇر.

جالىنۇسنىڭ قارىشىچە: ئەزانىڭ ھەرىكىتىگە باشقا بىرەر سەۋەب قوشۇلمىسا، ئۇنىڭ ھەرىكىتى جاراھىتىنىڭ ياخشى بولۇشىدىن توسمايدۇ. ياخشى بولۇپبېرىدۇ. بۇنىڭ دەللىلى: پەردە داۋاملىق ھەرىكەتلىنىپ تۇرىدۇ. بۇنىڭ جاراھىتىنىڭ ياخشى بولۇشى توغرىلىق ھېچبىر كىشىدە ئىختىلاپ يوق. جاراھىتىنىڭ سەۋەبى بىرەر تومۇرنىڭ ئېچىلغانلىقى ياكى يېرىلغانلىقى بولۇپ، ئىششىق پەيدا بولۇش دەرىجىسىگە يەتمىسە ۋە يىرىڭلىمىسا ئۇ ياخشى بولۇپ ساقىيىدۇ. ئەگەر ئىششىپ يىرىڭداش دەرىجىگە يەتسە، ياكى جاراھەتنىڭ ئىششىقىدىن بولغان بولسا، ياكى بىرەر خىلتىنىڭ تېزلىكى ۋە كۆيدۈرۈشىدىن بولغان بولسا، ئۇ ھالەتتە داۋالاش قىيىنراق بولىدۇ. بۇ جاراھەتنىڭ يىرىڭدىن پاك بولۇشى يۆتىلىش بىلەن بولىدۇ. يۆتەل جاراھەتنى چوڭايتىپ قويىدۇ. يۆتەلنىڭ ھەرىكىتى ئاغرىقنى كۆپەيتىدۇ. ئاغرىق شۇ جايغا ماددىلارنى تارتىپ كەلتۈرىدۇ. ئەگەر جاراھەتنى پۈتتۈرۈش ئۈچۈن قۇرۇق دورىلار بېرىلسە بولىدۇ. يىرىڭنى قۇرۇتۇپ قويۇپ سىرتقا چىقىشتىن ئوچرىغان بىر ئايالنى كۆردۈم. ئۇ ئايال 23 يىلدىن بۇيان شۇ كېسەللىك بىلەن ياشىدى، دېدى.

سىل كېسەللىكى سوغۇق شەھەرلەردە ۋە قىش كۈنلىرىدە كۆپ ئۇچرايدۇ. بۇ كېسەللىك كۆپرەك 18～30 ياشقىچە ئۇچرايدۇ. بۇنىڭغا ئۇچرىغان كىشىلەرنىڭ كۆپچىلىكىنىڭ كۆكرىكى تار بولۇپ، گەردىنى ئۇزۇن ئالدى تەرەپكە مايىل بولىدۇ. كانىيى تاشقى تەرەپكە چىقىپ قالغان بولىدۇ. تاغاقلىرى گۆشسىز بولۇپ، توخۇنىڭ قانىتىغا ئوخشاش، ئۇچىسى تاشقىرى چىقىپ قالىدۇ. سوغۇق مىزاج كىشىلەر بۇ كېسەللىككە كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

داۋالاش: باش تەرەپتە ئاغرىق سېزىلگەن تەرىپىگە لوڭقا قويۇش لازىم. سەرتانلار بىلەن پىشۇرۇلغان ئارپا سۈيى بۇ كېسەللىككە ئۇنۇملۇك. ھارارەتنى پەسەيتىش ئۈچۈن قالغان چارىلىرىنى سىل قىزىتمىسى بايانىدىن قارالسا بولىدۇ. ھەر نەرسىكى ئەزانى ئېچىشتۇرماسىتىن، يىرىڭنى تازىلاپ، يۆتەلنى پەسەيتكۈچى، چاقىنى يەڭگىللەتكۈچى بولسا شۇنى قوللىنىش لازىم. ئەگەر سىل بىلەن بىرگە ماددا خاراكتېرلىك قىزىتما بولمىسا ئۇ ھالەتتە ئېشەكنىڭ سۈتى، ئۆچكە سۈتى ھەممىدىن ئۇنۇملۇكتۇر. يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئۆپكىنىڭ جاراھىتى ئىششىپ يىرىڭدىسا، ئېغىز ئالسا، ئۇ ھالەتتە ساقىيىش قىيىنراق بولىدۇ. ئەگەر توغرا داۋالانسا ئۇ ھالەتتە ئۆپكىنىڭ جاراھىتى تەدرىجى ياخشىلىنىدۇ.

توغرا چارە: كانايدىن قان كەلگەن دەسلەپكى كۈنى قانىنىڭ ئۆپكىدىن كەلگەنلىكى مەلۇم بولسا، ئىششىق پەيدا بولۇشتىن بۇرۇن داۋالاشقا تىرىشىش لازىم. جالىنۇسنىڭ قارىشىچە: «ئۆپكىنىڭ قېنى كانىيىدىن كەلگەن ھەربىر كىشىنى ئۆچرىتىش بىلەنلا (كېسەلنىڭ باشلانغان چاغدا) داۋالىدىم. ھەممىسى شىپا تېپىپ ساقايدى» دېدى.

شۇ خىلدىكى كېسەل بولۇپ ئاۋۋالقى كۈنى ئۇچرىشالمىغان ۋە داۋالىنالمىغان كىشىلەرنىڭ ئەھۋالى ئۇنداق بولمىدى. بۇ كېسەللىكنى توغرا داۋالاشنىڭ چارىسى يۇقىرىدا ئېيتىلغاندەك بولۇشى لازىم. كېسەلنى جىم ئولتۇرغۇزۇش، ھەممە ھەرىكەتلەردىن توسۇش لازىم. مۇناسىپ ئۇسۇل: ئاۋۋال ھارارەتنى پەسەيتىشكە تىرىشىش لازىم ياكى جاراھەتكە توغرا كېلىدىغان دورىلارنى شەربەتلەر بىلەن ۋە ھارارەتنى سوۋۇتقۇچى دورىلار بىلەن قوشۇپ بېرىش لازىم. تەپنى داۋالاش ياكى چاقنى داۋالاش لازىم. مەسىلەن: بىر كۈن تەپنى داۋالاش، يەنە بىر كۈن چاقنى داۋالاش ياكى ھەر كۈنى ئەتىگەندە چاقنى داۋالاپ ئاخشامدا تەپنى داۋالاش كېرەك. بۇ ئۇسۇللار ئاۋۋالقى كۈنى تېۋىپقا كۆرۈنۈپ داۋالىنىشقا باشلىغان كىشىلەرگە توغرا كېلىدۇ. ئەمما جاراھەت ئىششىپ يىرىڭ پەيدا قىلغاندىن كېيىن يىرىڭنى تازىلىغۇچى دورىلارنى بېرىش كېرەك. ئەگەر كېسەلنىڭ قۇۋۇتى ئاجىز بولسا، ئۇ ھالەتتە، سەرتان سىلىنغان ئارپا سۈيىدە قوزا ۋە ئوغلاقلارنىڭ باش-پاچقىنى پىشۇرۇپ بېرىشكە بولىدۇ. ئەگەر تەبئىتى يۇمشاق بولۇپ، توختىتىشقا ھاجەت بولسا، مورد شارابى بېرىلسە بولىدۇ. ۋاسالغۇنىڭ ئۇرۇقىنى ئارپا سۈيىدە پىشۇرۇپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر يۆتەل بەك كۈچلۈك بولسا، ئۇ ھالەتتە كاشكاپ ۋە باشقا ئىچىدىغان نەرسىلىرىگە ئوسۇك ئۇرۇقىنى سىلىپ پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر بەدىنىدە ئارتۇق نەرسىلەر يەنى، قەۋزىيەت بولسا، خىيارشەنبەرنىڭ مەتبۇخى ئارقىلىق تەبىئەتنى ماڭدۇرۇش لازىم. ئەگەر كۆكرىكىدە ھۆللۈك بولسا ياكى قۇرۇقلۇق بولسا، ئۇ ھالەتتە ئەھۋالغا قاراپ يۆتەلنىڭ بايانىدا ئېيتىلغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. بۇ كېسەللىكتە ھەممىدىن ياخشىراقى سۇ، يامغۇر سۈيىدۇر. ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا: «بۇ كېسەللىكتە مەن تەجرىبە قىلغان نەرسىلەردىن بىرى گۈلقەنت بولۇپ، شۇ يىلى تەييارلانغان گۈلقەنتتۇر. بۇنى يېيىشنىڭ ئۇسۇلى، قانچىلىك خالىسا شۇنچىلىك نان بىلەن قوشۇپ يېسە ياخشىراق بولىدۇ. مەن بىر ئايالنى كۆردۈم، ئۇ ئايال سىل كېسەللىكىگە ئۇچرىغان بولۇپ، ئۇزاق مۇددەت ئۆتكەن، ھاياتىدىن ئۈمىدىنى ئۈزگەنىدى. مەن ئۇ ئايالغا گۈلقەنت بىلەن دورا قىلىشنى باشلىدىم. ئۇ ئايال ساقىيىپ، قايتىدىن گۆش پەيدا بولدى ۋە سەمرىدى. مەن شۇ ئايالغا قانچە مىقدارىدا بەرگىنىمنى ئېيتالمايمەن» دەيدۇ.

كېسەل يېمىكى ئۇچۇن مەزكۇر داۋالىنىش بىلەن بىرگە كەكلىك، ئۇلاي، بېغىتاق، ئاق قۇشقاچلار بولۇش لازىم. بۇلارنىڭ ھەممىسىنى ياغسىز كاۋاپ قىلىپ بېرىش لازىم. كاۋاپ قىلىنغان يېگۈ بېلىق ھەم ياخشى كېلىدۇ. ئەگەر بۇرۇننىڭ ئوتتۇرىسىدا ھارارەت پەيدا بولسا، ئۇ ھالەتتە سەرتان سىلىپ تەييارلانغان ئارپا ئېشىغا قانائەت قىلىش كېرەك. سوت بەرگەن ۋاقىتتا تۆۋەندىكى بىرقانچە شەرتلەرنى بىلىش لازىم:

ئېشەك سۈتىنى بېرىش توغرا كەلگەندە ياش ئېشەك بولۇش، تۇغۇپ تۆت ئاي ياكى بەش ئاي ئۆتكەن ئېشەكنىڭ سۈتى بولۇش، سۈت سېغىلىدىغان قاچا سۈتنى سۈرۈرۈۋالمايدىغان چىنە - قاچا بولۇش، ئېشەكنى كېسەلگە يېقىن كەلتۈرۈپ تۇرۇپ سېغىپلا قىزىق ئىچكۈزۈش، سۈتنى ساغقان ۋاقىتتا چىنىنى قىزىق سۇ بىلەن تولدۇرۇلغان يەنە بىر قاچىنىڭ ئىچىدە قويۇپ تۇرۇپ سېغىپ بېرىش لازىم. بېرىلىدىغان سۈتنىڭ مىقدارى تەجرىبىگە بىنائەن تەبىئەتنىڭ قوبۇل قىلالىشىغا لايىق بولۇپ، قانچىلىك خالىسا شۇنچە ئىچىش، ئەمما شۇنداقتىمۇ بىرىنچى كۈنى 525 گرامدىن باشلاپ، ئاندىن ئەھۋالغا قاراپ كۆپەيتىش لازىم. ئەگەر كېسەلنىڭ تەبىئىتى قوبۇل قىلمىسا، يەتتە گرام تاش تۇز، تۆت گرام نىشاستىلەرنى سۈتتە ئېرىتىپ بېرىش لازىم. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، سۈتنىڭ بېرىلىش مىقدارى يېرىم جىڭ بولۇش لازىم، دەيدۇ. سۈتنىڭ مىقدارىنىمۇ مۇئەييەنلەشتۈرۈشكە بولمايدۇ. كېسەلنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ قانچە بېرىشكە توغرا كەلسە، شۇنچە بېرىشكە بولىدۇ.

ئۇستاز ئەھمەد پەررۇخ دېگەن كىشى: «سۈتنى بەرگەن ۋاقىتتا كېسەلگە باشقا تاماق بەرمەسلىك كېرەك. سۈتنىڭ مەنپەئىتى كۆرۈلسە، ئۇچ ھەپتە سۈت بېرىش كېرەك» دېدى. ئۆچكە سۈتى بېرىشنىڭ توغرا ئۇسۇلى: ئاۋۋال سۈتكە بىرئاز سۇ قوشۇپ، سۇ كەتكۈچە سۈتنى قاينىتىپ، ئاندىن بىر دانە تاشنى ئوتتا ئوبدان قىزىتىپ، شۇ سۈتكە قىزىتىپ سېلىپ ئاندىن بېرىش، بۇنى سەگىتاپ دەيدۇ. ئۆزىنى قاينىتىپ بەرگەندىن بۇ ئۇسۇل بىلەن سەگىتاپ قىلىپ بېرىلگىنى ياخشىراق سىڭىدۇ. ئەگەر يۆتەل قىيىن بولسا، كەتىرانى سۈتكە قوشۇپ بېرىش لازىم. ئەگەر تەبىئەتنى توختىتىش تەلەپ قىلىنسا، بۇ يەردە سۈتنى تاراتىس بىلەن بېرىش كېرەك. ئەگەر ئاشقازاندا ئاجىزلىق بولسا، زىرە ۋە كورۇيالار بىلەن بېرىش لازىم. يۇقىرىدا تەبىئەتنى يۇمشىتىش ئۇچۇن بەزىبىر چارىلەر ئېيتىلدى، بۇ ھەقتە كېسەلنىڭ قۇۋۇتىنى كۆزدە تۇتۇش ۋە ئېھتىيات قىلىش لازىم. تەبىئەت سۇيۇلۇپ كېتىپ كېسەلنىڭ قۇۋۇتى كېتىپ قالمىسۇن. بولۇپمۇ بەدەندە ئوشۇقچە نەرسە بولمىسا، بۇ ھالەتتە تېخىمۇ ئېھتىيات قىلىش لازىم.

ئەگەر شۇ كېسەلدە تولغاق پەيدا بولغان بولسا، بۇ ھالەتتە ئەرمىنى سوفۇپى ۋە شەربىتى موردلارنى بېرىش لازىم. مەزكۇر سوفۇپنىڭ ئۇسۇلى: سەمغى ئەرەبى، تاباشىر، گىلى ئەرمىنى، ھەببۇلئاسلارنىڭ ھەربىرى 35 گرامدىن، كۈندۇر، پىرسىياۋشانلارنىڭ ھەربىرىنى 18 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ تالقان قىلىندۇ. ئەگەر سۈت بېرىش جەريانىدا تەپ تۇتۇپ قالسا، سۈتنى توختىتىپ، قۇرسى كاپۇر بېرىش لازىم. ئەگەر كېسەلدە تەپ بولۇپ، شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش تەلەپ قىلىنسا، ئۇ ھالەتتە مەسكىسى ئېلىنغان دوغنى بېرىشكە بولىدۇ. سىل قىزىتما كېسەللىكىدە دوغ بېرىش چارە - ئۇسۇللىرى تۆۋەندە ئېيتىلىدۇ. سەرتانلار بىلەن ئارپا سۈتى تەييارلاش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە: تاتلىق ۋە ئېقىن سۇنىڭ سەرتانلىرىنى ئېلىپ، بىر سائەتتىن كېيىن قول - پۇتلىرىنى كېسىپ تاشلاپ، قورساقلىرىنى يېرىپ، ئاندىن تۇز ۋە كۈللەر بىلەن

بىرقانچە قېتىم يۇيۇپ، ئۇنىڭدىكى شىلىملىق ھۆللۈك ۋە بەتبۇيلۇقلارنى يوقىتىپ، ئاندىن ئۇنى ئارپىنىڭ سۈيىگە سېلىپ قائىدە بويىچە پىشۇرىدۇ. بۇ ھەقتە چىشى سەرتان ياخشىراق بولىدۇ. چىشلىكىنىڭ ئالامىتى، يېڭنە سانجىپ كۆرۈلسە، ئۇنىڭدىن سۈتكە ئوخشاش ھۆللۈك چىقىدۇ. سەرتاننى يۇيۇش ئۇچۇن ئۇزۇم دەرىخىنىڭ كۈلى ۋە تۇز ياخشىراقتۇر.

گۈلقەنت ۋە باشقا نەرسىلەرنى ئىشلىتىش بىلەن نەپەس سىقىلىش ئەھۋالى پەيدا بولسا، ئۇ ھالەتتە مۇناسىپ لوئۇقلار بىلەن چارە كۆرۈلسە بولىدۇ. سەرتانىنىڭ سوفۇپى ھەم ئۇنۇملۇكتۇر.

سەرتان سوفۇپىنى تەييارلاشنىڭ ئۇسۇلى: تاتلىق ئېقىن سۇنىڭ سەرتانىنىڭ كۈلى 35 گرام، سەمغى ئەرەبى، گىلى قەبروسى ھەربىرى 18 گرام، ئاق خەشخاش، قارا خەشخاش ھەربىرىنى 17 گرامدىن ئېلىپ، ھەممە دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، يەتتە گرامدىن بېرىلىدۇ. ئېشەك سۈتى ۋە خەشخاش شەربىتى بىلەن سەرتانىنى كۆيدۇرۇشنىڭ ئۇسۇلى: يۇقىرىدا بايان قىلىنغان سەرتانىنى ئېلىپ كوزىغا سېلىپ، ئاغزىنى تۇز ۋە كۈل بىلەن تەييارلانغان لايدا بېكىتىپ، بىر كېچە ـ كۈندۈز قىزىق تونۇردا قويۇپ، ئاندىن ئېلىپ ئۇنى سوقۇپ سوفۇپ قىلىپ، مەزكۇر دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

§ 9 . يىرىڭلىق كۆكرەك

كۆكرەك ئىششىقلىرى، كۆكرەك پەردە ئىششىقى كېسەللىكلىرى يىرىڭلاپ ئېغىز ئېلىپ، ئۇنىڭ يىرىڭى كۆكرەك بىلەن ئۆپكىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى بوشلۇقتا يىغىلىپ قالىدۇ. چۇنكى بۇنىڭ قىيامى قويۇق ۋە ئۆپكىنى ئوراپ تۇرغان پەردە قېلىن، شۇنىڭ ئۇچۇن يىرىڭ ئۆپكىگە سىزىپ ئۆتەلمەيدۇ. كۆكرەكنىڭ ئاناتومىيىسىدە مەلۇم بولىدۇكى، كۆكرەكنىڭ بوشلۇقى ئىككى ھەسسە بولىدۇ. مەزكۇر كۆكرەكتىكى يىرىڭ بەزىدە بوشلۇقنىڭ ھەر ئىككى تەرىپىدە بولىدۇ. بەزىدە بىر تەرىپىگە چۇشىدۇ.

ئالامىتى: بۇ كېسەللىكتە يىرىڭ بار جايدا ئېغىرلىق ۋە ئاغرىق سېزىلىدۇ. قۇرۇق يۆتەل كېلىدۇ. نەپەس سىقىلىدۇ. بۇ كېسەللىكتە قىزىتما بولىدۇ. ئاساسىي جەھەتتىن بۇ كېسەللىك ئۇچرىغان كىشىنىڭ ھالىتى ھەممە ئەھۋاللاردا سىل كېسەللىكىرىگە ئوخشايدۇ. شۇنىڭ ئۇچۇن بۇ كېسەللىكنى سىل كېسەللىكىدىن دەپمۇ قارايدۇ. شۇ ئەزالارنىڭ ئىلگىرى ئىششىق كېسەللىكىرىگە ئۇچرىغانلىقى مەزكۇر كېسەللىكنىڭ دەللىلى بولىدۇ.

بۇ كېسەللىكنىڭ خۇسۇسىيىتى: كۆكرەكتە ھارارەت ۋە ئېچىشىش بولىدۇ. ئېغىرلىشىش ئەھۋاللىرى سېزىلىدۇ. يەنە يىرىڭ بار جاينى، ئاغرىش ۋە كۇيۇشۇش، ئېغىرلىشىش ئەھۋاللىرى بىلەن تونۇشقا بولىدۇ. كېسەل بىر يېنى بىلەن ياتىدۇ. ئىككىنچى قېتىم يەنە بىر يېنى بىلەن يېتىپ كۆرىدۇ. قايسى بىر تەرەپتە ئېغىرلىق ۋە

سوزۇلۇش بولسا، يىرىك بار جاي شۇ تەرەپتە بولغان بولىدۇ. يەنە يىرىڭنىڭ پاخلىدىن توقۇلغان رەختنىڭ لاتىسىنى كېسەلنىڭ كۆكرىكىگە قويۇپ كۆرىدۇ. قايسى بىر تەرەپتىن قۇرۇسا ياكى قۇرۇشقا باشلىسا، يىرىك شۇ تەرەپتە بولىدۇ. ئەگەر يىرىك كۆكرەكنىڭ يېرىمىدە بولسا، مەزكۇر ئەھۋاللار شۇ يېرىمدا سېزىلىدۇ. ئەگەر يىرىك ھەر ئىككى تەرەپتە بولسا، مەزكۇر ئەھۋاللار ھەر ئىككى تەرەپتە سېزىلىدۇ.

داۋالاش: يىرىڭنى يۇمشىتىش ئۈچۈن ئەنجۈر، زۇپا، سەرپىستان، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، پىرسىياۋشان، ئۇرۇقى ئېلىنغان ۋاسالغۇلارنى ئېلىپ قاينىتىپ، ئاندىن ئېزىپ ساپ قىلىپ، بادام يېغى، كەتىرا، ئاق شېكەرلەرنى قوشۇپ ئىچىش، يىرىك يۇمشىغاندىن كېيىن ئوڭايلىق بىلەن چىقسۇن ئۈچۈن يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئۇسۇللارنى قوللىنىش لازىم. بۇندىن باشقا سۇيدۇك ماڭدۇرغۇچى دورىلارنى بېرىش لازىم. چۈنكى سۇيدۇك ئارقىلىق چىقىشنىڭ ئىمكانىيىتى بار. جىگەرنى، بۆرەكنى، دوۋسۇننى يۇيىدىغان نەرسىلەرنى بېرىش لازىم. ئەگەر يىرىك جىگەردىن ئۈچەيگە ئۆتۈپ ئارقا پېشاب بىلەن چىقسا، ئۇ ھالەتتە تېزراق چىقىپ كەتسۇن ئۈچۈن سۇرگە بىلەن يارىدەم بېرىش كېرەك. ئەگەر يىرىك ھەم سۇيدۇك بىلەن ئارقا پېشاب بىلەن ھەر ئىككى تەرەپتىن چىقسا، ئۇ ھالەتتە بەزى ئالدى پېشابنى، بەزى ئارقا پېشابنى ماڭدۇرۇش لازىم ياكى ھەر ئىككى خۇسۇسىيەتكە ئىگە دورىنى بېرىش لازىم. ئالدى پېشابنى ۋە ئارقا پېشابنى ماڭدۇرغۇچى دورىلارنى بېرىشتە كېسەلنىڭ مىزاجى، يېشى، ھاۋا كىلىماتى قاتارلىق ئەھۋاللارنى نەزەردە تۇتۇپ، شۇنىڭغا مۇناسىپ دورىلارنى بېرىش لازىم.

پائىدە: يىرىك ئۆپكىگە سىزىپ ئوڭايلىق بىلەن تۈكۈرۈك ئارقىلىق چىقمىسا، پەيدا بولغان ئەھۋاللاردا يېنىكلىشىش ھەم يۈز بەرمىسە، يىرىك ئۆپكىدىن جىگەر تەرەپكە مايىل بولمىسا، سۇيدۇك ۋە ئارقا پېشابلار بىلەن چىقمىسا، بۇ ئەھۋاللار ئىككى ھالەتتىن خالىي بولمايدۇ.

بىرىنچى: كاناي بوغۇلۇش ھالىتى پەيدا بولۇپ، كېسەل خەۋپتە قالىدۇ. بۇنىڭ ئالامىتى نەپەس سىقىلىپ كۈچەپ كېتىدۇ. ئېغىز ئارقىلىق تۈكۈرۈك بىلەن ھېچنەرسە چىقمايدۇ.

ئىككىنچى: كېسەل سىلغا ئايلىنىپ سىل پەيدا بولىدۇ. ئۆپكىنىڭ جىسمى سېسىپ، ئۆزىدىن ئۆزىگە يېيىلىپ كېتىدۇ. بۇنىڭ ئالامىتى: ئىششىق ئېغىز ئېلىپ يېرىلغاندىن كېيىن 40 كۈنگىچە يىرىك تازىلانمىغان بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن شەرھى ئەسباپنىڭ مۇئەللىپى، بۇ كېسەللىك تۆت ھالەتنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ ياكى كاناي بوغۇلۇش ھالىتىنى كەلتۈرىدۇ، ياكى سىل پەيدا قىلىدۇ، ياكى يەنە ئېغىز ئارقىلىق تۈكۈرۈك بىلەن تازىلىنىدۇ، ياكى سۇيدۇك ۋە ئارقا پېشابلار ئارقىلىق چىقىپ كېتىدۇ، دەيدۇ. بۇلار يۇقىرىدا ئېيتىلدى. مەزكۇر چارىلەر بىلەن مەقسەت ھاسىل بولمىسا ۋە يىرىك ئۆپكە تەرەپكە سىزىپ چىقمىسا، ئۇ ھالەتتە كۆكرەكنىڭ يىرىك بار يېرىدىن ئىنچىكە ئەسۋاب بىلەن داغ بېرىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن كۆكرەكنىڭ سۆڭىكىنىڭ داغلىغان جايىدىن يىرىك

ئاز - ئاز سىزىپ چىقىپ كېتىدۇ.

ئەسكەرتىش: ئەگەر مەزكۇر كېسەللىكنىڭ ماددىسى سۇيۇقلۇق ۋە ئارقا پېشاب بىلەن چىقىشقا باشلىسا، ئۇ ھالەتتە ماددىنى يۇمشاتقۇچى ۋە سۇيۇلدۇرغۇچى نەرسىلەرنى ئىشلىتىپ تۇرۇش لازىم. ماددىنى قويۇقلاتقۇچى ۋە توسالغۇ پەيدا قىلغۇچى نەرسىلەرنى بەرمەسلىك لازىم بولىدۇ. بۇنىڭ ھەممىسى يىرىڭنى كەڭتاشا چىقىرىپ، باشقا بىرەر ئەزادا تۇرۇپ قېلىپ، يەنە بىر ئاپەتتىن ساقلىنىش ئۈچۈندۇر.

§ 10 . قوۋۇرغا ۋە كۆكرەك پەردە ئىششىقى

مەزكۇر ئەزالاردىكى ئىششىقلارنىڭ ئاتالمىلىرىنى ئاتاشتا تېۋىپلار ئارا ئىختىلاپ بار. بۇنى تۆۋەندە بايان قىلىمىز. ئەمما بۇ يەردە، «ئەسباب ۋە ئالامەت» دېگەن كىتابنىڭ مۇئەللىپىنىڭ سۆزىگە مۇۋاپىق، ئۇلارنىڭ ھەربىرلىرى ئالاھىدە بىردىن ماقالىدە بايان قىلىنىدۇ. شۇ ئارقىلىق تېۋىپلارنىڭ ئىختىلاپلىرى ھەم بايان قىلىنىدۇ.

پائىدە: كۆكرەك پەردىنىڭ ئىششىقى ئىككى خىل بولىدۇ. بىرى، ھەقىقىي كۆكرەك پەردە ئىششىقى، يەنە بىرى، كۆكرەك پەردە ئىششىقىغا ئوخشاپ كېتىدىغان ئىششىق. ھەقىقىي كۆكرەك پەردە ئىششىقىدا كۆكرەكنىڭ ئەتراپىدا ئىسسىق ئىششىق بولىدۇ، ئاغرىيدۇ. ئوخشاپ كېتىدىغان ئىششىقتا بىقىنىنىڭ ئەتراپىغا ئاغرىتقۇچى قويۇق يەل كېلىۋېلىپ، ئىككى پاچاقنىڭ ئوتتۇرىسىدا توختاپ قالىدۇ. ھەقىقىي كۆكرەك پەردە ئىششىقىدا بىقىن ئاغرىقى پەيدا بولىدۇ. كۆكرەك پەردە ئىششىقىغا ئوخشاپ كېتىدىغان ئاغرىقنىڭ چارىسى، بەدەننى قىزىتقۇچى دورىلارنى قويۇق چېپىش ۋە بەلغەمنى تازىلاشتۇر. قان ئېلىش ھەم ئۇنۇم قىلىدۇ. چۈنكى قان بىلەن يەل چىقىپ كېتىدۇ.

بىرىنچى ماقالە: كۆكرەك پەردە ئىششىقى كۆپچىلىك تېۋىپلارنىڭ قارىشىچە، قوۋۇرغىلارنىڭ ئىچكى تەرىپىدىكى پەردە ياكى تاماق ئەزالىرى بىلەن نەپەس ئەزالىرى ئوتتۇرىسىدىكى توسالغۇ پەردە ئىششىيدۇ. بۇ ئىششىق مەزكۇر پەردىلەرنىڭ ئوڭ تەرىپىدە بولسۇن ياكى سول تەرىپىدە بولسۇن ياكى مەزكۇر پەردىلەرنىڭ ھەر ئىككى تەرىپىدە، يەنى ھەممە ئەزالىرىدا بولسۇن، ھەممىسىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ھەر ئىككى تەرەپتە بولسا، خانىقە (بوغقۇچى) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ مۇستەقىل بىر ماقالىدە بايان قىلىنىدۇ. ئۆگەنگۈچىلەرگە ئاسان بولسۇن ئۈچۈن، بۇ پەسلىدىكى ھەربىر ماقالىگە كۆپلىگەن پايدىلىق سۆزلەر كىرگۈزۈلدى.

ئالامىتى: كۆكرەك پەردە ئىششىقىنىڭ ئالامىتى قىزىتىدۇ، نەپەس سىقىلىدۇ، يۆتەل بولىدۇ، تومۇرلىرى تېز، ئارقىمۇ ئارقا سوقىدۇ، قوۋۇرغىنىڭ ئاستىدا سانجىق بولىدۇ، بۇ كېسەللىكنىڭ ماددىسى كۆپرەك ئەھۋاللاردا خالىس سەپرا بولىدۇ ياكى سەپرا

خاراكتېرلىك قىزىق قان بولىدۇ، بەزىدە شورلۇق بەلغەم شۇ پەردىگە ئىششىق پەيدا قىلىدۇ. بەزىدە سەۋدا بەدەندە قىزىپ كۆكرەك پەردە ئىششىقىنى پەيدا قىلىدۇ. ئەمما خالىس قان ۋە خالىس بەلغەم، خالىس سەۋدا كۆكرەك پەردە ئىششىقىغا سەۋەب بولالمايدۇ. چۈنكى مەزكۇر پەردىلەرنىڭ جىسىملىرى قاتتىق بولغانلىقى ئۈچۈن سوغۇق ۋە قويۇق ماددا ئۇنىڭغا ئۆتۈپ تەسىر قىلالمايدۇ. ئەمما كۆكرەك پەردە ئىششىقى قوۋۇرغىنىڭ ئارلىرىدىكى سېرىقئەتلەرگە تەسىر قىلسا، بۇنىڭ خالىس قاندىن پەيدا بولۇشى مۇمكىن. چۈنكى سېرىقئەتنىڭ ئەزالىرى يۇمشاق بولىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن خالىس قان ۋە سەۋدا خاراكتېرلىك قان، بەلغەم خاراكتېرلىك قانلارنىڭ ئۇنىڭغا ئۆتۈشى ۋە تەسىر قىلىشى مۇمكىن. بۇ ماقالىنى سەۋەبكە قارىتا تۆت قىسىمغا بۆلۈپ تونۇشتۇرىمىز.

بىرىنچى قىسىمى، ماددىدىن بولغان كۆكرەك پەردە ئىششىقى بولۇپ، بۇ قاندىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: قوۋۇرغىلارنىڭ ئاستىدا سوزۇلۇش ۋە ئېغرىلىق ئەھۋاللىرى سېزىلىدۇ. رەڭگى قىزىل بولىدۇ. تومۇرنىڭ ئۇرۇشى چوڭ بولۇپ، تېز ھەم ئارقىمۇئارقا بولىدۇ. تىنىقىنىڭ سىقىلىشى بەك بولىدۇ. ئېغىزدىن كەلگەن نەرسىدە قىزىللىق بولىدۇ.

قورشى دېگەن كىشى: «ئېغىزدىن كەلگەن تۆكۈرۈكنىڭ رەڭگى ماددىنىڭ قايسى ماددا ئىكەنلىكىنى بەلگىلەيدۇ. قىزىل كەلگىنى ماددىنىڭ قان ئىكەنلىكىگە دەلىل بولىدۇ. سېرىق كەلگىنى سەپرا ئىكەنلىكىگە دەلىل بولىدۇ. قىزىل بىلەن سېرىقنىڭ ئوتتۇرىسىدا كەلگىنى مەزكۇر كېسەللىكتە قان ۋە سەپرا ھەر ئىككى ماددىنىڭ جەمئىي كەلگەنلىكىنىڭ دەلىلىدۇر. قارامتۇل كەلگىنى ماددا سەۋدا ئىكەنلىكىگە دەلىلدۇر. يۇقىرىدا ئېيتىلغان نەرسىلەر (ئەھۋال) باشقا سىرتتىن قوشۇلغان نەرسىلەرنىڭ تەسىرىسىز بولۇشى شەرت» دېدى.

شۇنىڭدەك نۆۋەتلىك تەپلەرنىڭ ئېغىر بولۇشىدىن ھەم ماددىنىڭ قايسى ماددا ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلاشقا بولىدۇ.

داۋالاش: چىلان، سەرپىستان، تاتلىق غەينۇلا، ئۈرۈقى ئېلىنغان ۋاسالغۇ، ئەنجۈرلەرنى بىر كېچە سۇغا چىلاپ ئېچىش ئارقىلىق تەبئەتنى ماڭدۇرۇش لازىم. مەزكۇر تەييارلانغان دورىغا خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىنلەرنى قوشۇپ ئېچسە ھەم بولىدۇ. تەبئەتنى ئوبدانراق ماڭدۇرىدۇ. ئارپا سۇيىنى ئېچىدۇ. بۇ بەدەنگە قۇۋۋەت قىلىش بىلەن بىرگە تۆكۈرۈك ۋە خەپرۇكلەرنىڭ ئوڭاي چىقىشىغا ياردەم بېرىدۇ. ئەگەر ئارپا سۇيىگە بىنەپشە مۇرابباسى ياكى بىنەپشە شەربىتى قاتارلىقلارنى قوشۇپ ئېچسە ياخشىراق بولىدۇ. يەنە بىنەپشە، ئارپا ئۇنى، خىتمىلەرنى قىزىق سۇ ۋە بابۇنە يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاغرىق بېقىنىغا چېپىش ياكى تېڭىش لازىم.

ئىككىنچى قىسىمى، سەپرا ماددىسىدىن پەيدا بولغان كۆكرەك پەردە ئىششىقى كېسەللىكىدۇر.

ئالامىتى: سانجىق ۋە ئاغرىق قاتتىق بولىدۇ. قىزىتما بولىدۇ، بەدەن كۆيىدۇ،

ئېغىزىدىن كەلگەن تۈكۈرۈك ۋە خەپرۈكلەر سېرىق كېلىدۇ، تومۇر تېز، ئارقىمۇئارقا سوقىدۇ.

داۋالاش: يۇقىرىقى قان خاراكتېرلىك كۆكرەك پەردە ئىششىقىدا ئېيتىلغان چىلاپ ئىچىدىغان دورىلار ئارقىلىق قەۋزىيەتنى يۇمشىتىش ۋە ماڭدۇرۇش لازىم. ھارارەتنى سوۋۇتۇش ئۈچۈن يۆتەل پەيدا قىلمايدىغان شەربەتلەرنى ئىچىش لازىم. مەسىلەن، شەربىتى نېلۇپەر، شەربىتى بىنەپشىلەرگە ئوخشاشلارنى ئىسپىغۇل شىرىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىش لازىم. يۆتەل قىلىدىغان نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم. تەشنالىقنى بېسىش ئۈچۈن سېمىزئوت سۇيى، تاۋۇز سۇيى ۋە شۇلارغا ئوخشاشلارنى ئىستېمال قىلماسلىق لازىم. بۇ خىلدىكى نەرسىلەر ماددىنىڭ پىشىشىغا توسالغۇ بولىدۇ. بەلغەمنى چىققىلى قويمايدۇ. بەلغەمنى ئۆڭاي چىقىرىدىغان ۋە ماددىنى پىشۇرىدىغان نەرسىلەرنى بېرىش لازىم. مەسىلەن، زۇپا شەربىتى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار. بۇ خىلدىكى شەربەتلەر بەدەننى تازىلىغاندىن كېيىن بېرىلسە ئۇنۇمى كۆپرەك بولىدۇ. بەدەننى تازىلىماستىن ئىستېمال قىلسا ماددىنى پىشۇرماسلىقى مۇمكىن. سوغۇق سۇنى چوقۇم ئىچمەسلىك لازىم. بۇنىڭ ئورنىغا سۈيۈق جۇلاپ ياكى مۇناسىپ شەربەتلەرنى سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ. ئەگەر تەشنالىق قاتتىق بولۇپ قىينالسا، ئۇ ھالەتتە تاۋۇز سۇيىنى ئانچە كۆپ ئاچچىق بولمىغان سىركەنجۇبىل بىلەن بېرىشكە بولىدۇ. بەدەننى تازىلىغاندىن كېيىن ھەر ئەتىگەندە بىنەپشە مۇرابباسىنى سۈيۈق جۇلاپقا ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭغا بىرئاز بادام يېغى قوشۇپ بېرىش كېرەك. يېمەكلىكلەر توغرىلىق ئازپا ئېشىغا قانائەت قىلىش كېرەك. ئەگەر ئارپا سۈيىدە چىلان، سەرپىستان، بىنەپشىلەرنى پىشۇرۇپ، شېكەر ۋە بادام يېغى قاتارلىقلار بىلەن بېرىلسە ئوبدانراق بولىدۇ. يەنە ئۆپكە ئىششىقى بايانىدا ئېيتىلغان ماددىنى پىشۇرغۇچى ۋە تازىلىغۇچى بارلىق چارىلەرنى قوللىنىش كېرەك.

ئەسكەرتىش: جىگەرگە ئىسسىق ئىششىق پەيدا بولۇپ، ئۇنىڭ باغلىرى سوزۇلۇپ تارتىشىدۇ. بۇنىڭ ئاغرىقى توسالغۇ پەردىلەرگىچە بارىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن نەپەس سىقىلىدۇ. كېسەل ۋە تېۋىپ ھەر ئىككىسى بۇنى كۆكرەك پەردە ئىششىقى دەپ گۇمان قىلىدۇ. چۈنكى كۆكرەك پەردە ئىششىقى تەپ، يۆتەل ۋە نەپەس سىقىلىش ئەھۋاللىرى بولغانغا ئوخشاش جىگەر ئىششىقىدا ھەم بولىدۇ. بۇ ئىككىسىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق: جىگەرى ئىششىغان كىشىنىڭ رەڭگى سېرىق بولىدۇ. يۈزى سەت ۋە نۇرسىز بولىدۇ. بەزىدە يۆتىلىدۇ. ئوڭ بىقىنىدا ئاغرىق ۋە ئېغىرلىقنى ھېس قىلىدۇ. ئەمما سانجىلىپ ئاغرىمايدۇ. بەزىدە تىلى قارا بولۇپ قالىدۇ. سۇيدۇكى قويۇق بولىدۇ. ئىستىسقا بولغان كىشىنىڭ سۇيدۇكىگە ئوخشاش. ئەگەر ئىششىق يۇقىرى تەرەپتە بولسا، قولنى قويۇپ بىلگىلى بولمايدۇ. ئەگەر تۆۋەن تەرەپتە بولسا، تولۇق نەپەس ئېلىش قىيىن بولىدۇ. ئېغىر بىر نەرسە بىقىنىغا ئېسىلىشۋالغاندەك بولىدۇ.

كۆكرەك پەردە ئىششىقى يان تەرەپتە بولسا، ئۇ ھالەتتە يۈرەككە يېقىن بولغانلىقتىن، بۇنىڭ تەپى قىزىقراق بولىدۇ. پەيدا بولىدىغان ئەھۋاللار ئېغىررراق بولىدۇ. لېكىن

يۇرەككە يېقىن بولغان سەۋەبتىن يۇرەك هارارىتى بىلەن بۇنىڭ ماددىسى پاتراق پىشىپ، تارقاپ، تازىلىنىپ كېتىشىنىڭ ئۈمىدى كۆپرەك بولىدۇ.

ئوڭ تەرەپتىن چۈشكەن كۆكرەك پەردە ئىششقى يۇرەكتىن يىراق بولغان سەۋەبتىن بۇنىڭ تەپلىرى ۋە پەيدا بولىدىغان ئەھۋاللار پەسرەك بولىدۇ. لېكىن بۇنىڭ ماددىسىنىڭ پىشىپ تارقىلىشى ئۇزۇنراق بولىدۇ.

كۆكرەك يان تەرەپ پەردە ئىششقى، كۆكرەك ئارقا تەرەپ پەردە ئىششقى ئوتتۇرىسىدىكى پەرق: كۆكرەك ئارقا پەردە ئىششقىدا تومۇرنىڭ سوقۇشى دولقۇنلۇق بولىدۇ. ئاغرىقى ئېغىر بولىدۇ. نەپەسنىڭ سىقىلىشى كۆكرەك يان تەرەپ ئىششقىدىكى نەپەسنىڭ سىقىلىشىدىن كۆپرەك بولىدۇ. كۆكرەك يان تەرەپ پەردە ئىششقىنىڭ ئەھۋالى باشقا ئىششقىلارنىڭ ئەھۋالىغا ئوخشاش بولىدۇ. بارلىق ئىششقىلارنىڭ ئەھۋالى ئۈچ خىلدىن تاشقىرى بولمايدۇ، ياكى تارقىلىش بىلەن يوق بولۇپ كېتىدۇ، ياكى يىرىڭلايدۇ، ياكى قېتىپ قالىدۇ. لېكىن بۇ خىلدىكى ئىششق بەك كەم ئۇچرايدۇ. يەنە بىر خىل ئىششق بولۇپ، بىرىنچى كۈندىن باشلاپ سۇيۇق، خام هۆللۈك چىققىنى تۇرسا، بۇنداق ئىششقنى تېز پىشىدۇ ۋە تېز تازىلىنىدۇ دەپ تونۇشقا بولىدۇ. تۆتىنچى كۈنى پىشىدۇ. شۇنىڭدەك ئېغىز ئارقىلىق كېلىدىغان هۆللۈكنىڭ ئۇزۇندا چىققانلىقى كېسەللىكنىڭ ئۇزۇنغا سوزۇلۇشىنىڭ دەللىلى بولىدۇ.

ئەگەر ئېغىزدىن كېلىدىغان هۆللۈك ئىششق پەيدا بولۇپ بىرىنچى كۈندىن باشلاپ كەلگىلى تۇرسا، ياكى ئىككىنچى ۋە ئۈچىنچى كۈنلىرى كەلسە، بۇ ئىششقنىڭ پىشقانلىقىنىڭ ئالامىتى كۆزۈلۈپ، يەتتە كۈن ئىچىدە تازىلىنىپ كېتىدۇ. ئەگەر 14 كۈندە پاكىز بولۇپ تازىلانمىسا، ئۇ هالەتتە ئىششق يىرىڭداپ چاقىغا ئايلىنىدۇ. ئەگەر 40 كۈن ئىچىدە يىرىڭ تازىلانمىسا، ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ كېتىدۇ.

يەڭگىل كۆكرەك پەردە ئىششقى 14 كۈن ياكى 20 كۈنگىچە قەدەر تازىلىنىپ پاكىز بولىدۇ. كۆكرەك پەردە ئىششقىدىن تېزراق تازىلانغىنى 40～60 كۈنگىچە بولىدۇ. لېكىن بۇ قەدەر مۇددەتكىچە كېسەلنىڭ زەئىپلىشىشى ئېغىر بولىدۇ.

تەپ قانچىكى قىزىقراق بولسا، ئىششق تېزرەك پىشىدۇ. ۋە تېزرەك ئېغىز ئالىدۇ. ئىششقنىڭ يىرىڭدىغانلىقىنىڭ ئالامىتى، ئاغرىق قاتتىقراق بولىدۇ. نەپەس سىقىلىدۇ، تەپ قىزىقراق بولىدۇ. قۇۋۇەت كۆپرەك (بەكرەك) ئاجىزلايدۇ. تىل يىرىكلىشىدۇ، ئېغىز قۇرۇيدۇ. ئىشتىها يوق بولىدۇ. ئۇيقۇسىزلىق بولىدۇ. بېقىندا ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. جۆيلۇش ئەھۋاللىرى پەيدا بولىدۇ. تولۇق يىرىڭداپ بولغاندىن كېيىن تەپ ۋە ئاغرىق توختايدۇ. بېقىنلارنىڭ ئېغىرلىقى زىيادە بولىدۇ. ئېغىز ئېلىشقا يېقىن تومۇر توغرىسىغا سوقىدۇ. قىزىتما، قاتتىق تۇتىدۇ. قاتتىق تىترەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئېغىز ئالىدۇ. شۇنى روشەنلەشتۇرۇش لازىمكى، ئېغىزدىن چىققان هۆللۈك، سۇيدۇك ۋە باشقا ئەھۋاللارنىڭ ئالامەتلىرى ياخشى بولۇش بىلەن بىرگە، يۇقىرىدىكى ئەھۋاللار كۆرۈلسە، بۇ كۆپرەك يىرىڭدىغانلىقىنىڭ دەللىلىدۇر. ئەھۋال بۇنداق بولغاندا قورقۇش ۋە ئەندىشە

قىلىشنىڭ ھاجىتى يوق. ئىچ سۇرۇش ۋە ئېغىزدىن ھۆللۈك چىقىش بىلەن ئاغرىق ۋە باشقا ئەھۋاللار بولمىسا، كېسەلنىڭ قۇۋۋىتى كۈچلۈك بولسا، ئىششىق يىرىڭلايدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ قۇۋۋىتى ئاجىز بولۇپ، ئۇنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلسە كېسەل خەۋپلىك بولىدۇ.

كۆكرەك پەردە ئىششىقى يىرىڭلاپ ئېغىز ئېلىپ، يىرىڭ كۆكرەكنىڭ ئىچىدىكى بوشلۇققا چۈشسە، ئۇ ھالەتتە كېسەل بىرقانچە كۈن ئۆزىنى ياخشى ھېس قىلىدۇ. ئاندىن كېيىن ئەھۋال يامانلىشىدۇ. ئەگەر كۆكرەك پەردە ئىششىقىدا يۆز بېرىدىغان ئەھۋاللار ئېغىزدىن كېلىدىغان ھۆللۈك تامام بولماستىن توختاپ قالسا، ئۇ ھالەتتە مادىدا سۇيدۇك يولى بىلەن ياكى چوڭ تەرەتتىن چىقىدۇ، دەپ تونۇش لازىم. ئەگەر ئالدى پېشاب ۋە ئارقا پېشابلاردا مادىدا كۆرۈلمىسە، ئۇ ھالەتتە قورساق سېرىقئەتلەردە ۋە بقىنىنىڭ يۇمشاق سۆڭەكلىرىدە ھارارەت ۋە ئېغىرلىق بارمۇ - يوق بۇنى ئويلاپ كۆرۈش لازىم. ئەگەر بولسا، ئۇ ھالەتتە يوتىنىڭ بۇلۇڭىغا ياكى پاچاقتا ئىششىق ياكى دانىخورەك چىقىدۇ دەپ بىلىش كېرەك. بۇنىڭدا ساقىيىشنىڭ ئۇمىدى بولىدۇ. بۇقرات بۇنداق ۋاقىتتا قورساقنى تازىلاشقا بۇيرۇيدۇ.

ئەگەر كۆكرەك پەردە ئىششىقى كېسەللىكىدە نەپەسنىڭ سىقىلىشى زىيادە بولسا ۋە ئەمچەكلەردە، گەردەننىڭ چەمبەرلىرىدە ھارغىنلىق ۋە ئېغىرلىق پەيدا بولسا، بۇ ئەھۋال مادداننىڭ يۇقىرى تەرىپىگە مېڭىۋاتقانلىقىنىڭ ۋە قولاقنىڭ ئارقىسىغا ئىششىق ۋە دانىخورەكلەرنىڭ چىقماقچى بولغانلىقىنىڭ ئالامىتى بولىدۇ. ئەگەر مادىدا تېز بولۇپ، مەزكۇر ئالامەتلەردىن بىرەر نەرسە كۆرۈلمىسە، مادىدا مېڭىدىن توسۇلۇپ يوقالمىسا، ئۇ ھالەتتە سەرسام ۋە ئۇنىڭدىن پەيدا بولىدىغان ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. شۇنداق بولۇپ كېسەلنى ئېغىر لاشتۇرىدۇ.

ئەگەر مېڭە كۈچلۈك بولۇپ مادىدىنى ئۆزىدىن چىقىرالىسا، ئۇ ھالەتتە كېسەللىك تەشەننۇجغا ئايلىنىدۇ.

بەزىدە مادىدىنىڭ كۆپ بولغانلىقى ۋە قۇۋۋەتسىزلىكى ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن مادىدا نەپەس يوللىرىدا قېلىپ كاناي بوغۇلۇش كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ.

بەزىدە مادىدا يۇرەك تەرەپكە مايىل بولۇپ خاپىغان ۋە بىھوشلۇقنى پەيدا قىلىدۇ. كۆكرەك پەردە ئىششىقىنىڭ مادىدىسى ئېچىلغان ۋاقىتتا ئۇچ ھالەتنىڭ بىرى بولىدۇ. بىرى يەنە بىر ئەزاغا ئۆتۈپ چىقىپ، تازىلىنىپ كېتىدۇ ياكى شۇ ئۆتكەن ئەزاغا بىرەر ئىللەت پەيدا قىلىدۇ ياكى سىرتقى تەرەپكە ۋە خالىي جايلارغا مايىل بولۇپ، ئىششىق ۋە دانىخورەكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. ئەمما باشقا بىر ئەزاغا بېرىپ تازىلىنىپ كېتىشنىڭ ئۇچ يولى بولىدۇ.

① نەپەسنىڭ يوللىرىغا ئۆتۈپ شۇنىڭ بىلەن ئۆپكىگە كېلىپ، ئۆپكە يولى بىلەن چىقىپ تازىلىنىدۇ.

② ئىچى كاۋاك تومۇرغا تۇتىشاڭغۇ ئىنچىكە تومۇرلارغا ئۆتۈپ، شۇ ئارقىلىق كاۋاك تومۇرغا بېرىپ سۇيدۇك ئارقىلىق چىقىپ تازىلىنىدۇ.

③ ئۇچەيلەرگە مايىل بولۇپ، ئارقا پېشاب ئارقىلىق چىقىپ تازىلىنىدۇ. كۆپىنچە كېسەللىكنىڭ ماددىسى بەك كۆپ بولۇپ، ئۇ پىشىشتىن ئىلگىرى تەبىئەت بىئارام بولۇش بىلەن ئۇنى توسۇپ ھەيدىگىلى تۇرىدۇ. ھەيدەشنىڭ سەۋەبى كۇچلۇك بىر ھەرىكەت بولىدۇ. مەسىلەن: قەي قىلىش ھەرىكىتى، غەزەپلىنىش ھەرىكىتى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار، ماددا پىشىشتىن ئىلگىرى بۇ خىلدىكى ھەيدەش ياخشى بولمايدۇ، بەلكى خەتەرلىك بولىدۇ.

پائىدە: چاپىدىغان دورىلار (زىمات) ۋە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش (تەكمىد)لەر بىلەن ئاغرىق پەسەيمىسە، بەلكى كۆپەيسە بۇ ھالەتتە ماددا تولغانلىقنى تونۇش لازىم. بۇنداق ئەھۋالدا بەدەننى ئىچىنى سۇرۇش، ھەمىلچە قىلىش ئارقىلىق تازىلاشقا تېگىشلىك بولىدۇ. سۇرگە بېرىلسە ۋە ھەمىلچە قىلىنسا، يەنىلا كېسەللىكتىن پەيدا بولىدىغان ئەھۋاللار پەسەيسە، بۇ يىرىڭدىغانلىقنىڭ ئالامىتى بولىدۇ. بۇ ھالەتتە يەنە سۇرگە ياكى ھەمىلچىلەرنى ئىشلىتىش لازىم. ھەر كۇنى تەبىئەتنى بىر ياكى ئىككى قېتىم ماڭدۇرۇش كېرەك.

ماددىنىڭ پىشقانلىقى مەلۇم بولسا، ئۇ ھالەتتە ماددا يىرىڭغا ئايلىنىشتىن بۇرۇن تۇكۇرۇك ئارقىلىق تازىلاشقا تىرىشىش لازىم. بۇ ھەقتە قاينىاق سۇ، سۇيۇق ئارپا سۇيىنى شېكەر ۋە مەسكە بىلەن ياكى ھەسەل بىلەن ئىچىپ شۇ ماددا چۇشكەن تەرەپ بىلەن يېتىپ ئۇخلىسا، تۇكۇرۇك ۋە خەپرۇكلەرنىڭ ئوڭاي چىقىشىغا يارىدەم بېرىدۇ ۋە كۆكرەك بىقىنلارنى تازىلايدۇ.

ماددىنى پىشۇرغۇچى ۋە ئاغرىقنى پەسەيتكۇچى زىمات (چاپىدىغان دورا) نىڭ تەييارلىنىش ۋە ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: بىنەپشە، خىتمى ھەربىرى بىر ھەسسە، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى ئىككى ھەسسە، ئارپا ئۇنى، باقلە ئۇنى ھەربىرى بىر يېرىم ھەسسە، بابۇننىڭ بىر ھەسسىدىن ئېلىپ ھەممىنى ئېزىپ، ئاق موم ۋە بىنەپشە يېغى بىلەن قائىدە بويىچە ئارىلاشتۇرۇپ خىمىر قىلىپ، ماددا چۇشكەن جايغا چېپىلىدۇ. ئەگەر تارقىتىشقا كۆپرەك ھاجەت بولسا، مەزكۇر قۇرۇق دورىلارغا زىغىرنى قوشۇپ مۇسەللەس بىلەن خىمىر قىلىپ چېپىش. ئەگەر ھارارەت ئازراق بولسا، ئۇ ھالەتتە بىنەپشە يېغىنىڭ ئورنىغا سەۋسەن يېغى ياكى نەرگىس يېغىنى ئىشلىتىش لازىم. ئەگەر ھارارەت كۇچلۇك بولسا، ئۇ ھالەتتە زىغىر مۇسەللەسلەرنىڭ ئورنىغا نېلۇپەر يوپۇرمىقى، ئاق لاي، ھۆل كاۋىلارنى قوشۇپ ئېزىپ، خىمىر قىلىپ چېپىش ياكى تېڭىش لازىم.

ئۇچىنچى قىسمى: سەۋدا خاراكتېرلىك كۆكرەك پەردە ئىشىشقىدۇر.

ئالامىتى: سانجىق، ئېچىشىش، كۆپ، قاتتىق سوزۇلۇش ئەھۋاللىرى بولىدۇ. ئېغىز قۇرۇيدۇ، تەپ كۇچلۇك بولىدۇ. تىلى قارا، قۇرۇق، يىرىك بولىدۇ. ئېغىزدىن كېلىدىغان ھۆللۇك، خەپرۇكلەر ئۇزۇندا كېلىدۇ. تەسلىكتە چىقىدۇ. رەڭگى قارا بولىدۇ. سەۋدا خاراكتېرلىك زاتىلجەنبە ئېغىر ۋە بەك ئۇزۇندا پىشىدىغان بولغانلىقى ئۇچۇن داۋالاش تەسىرى ئاستا بولىدۇ.

داۋالاش: ھارارەتنى سوۋۇتۇش ئۇچۇن يۇقىرىقى بىرىنچى ۋە ئىككىنچى قىسىملىرىدا ئېيتىلغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. ئاغرىق بار جايغا پالەك يوپۇرمىقى،

بىنەپشە، بابۇنە، خىتمى ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ئېزىپ، مەرھەمگە ئوخشاش داۋاملىق تېگىش ۋە چېپىش لازىم. ئاغرىق بار جايىنى بوشاشتۇرۇپ ۋە ماددىنى يۇمشىتىش ۋە پىشىشقا ياردەم بېرىش، ئاغرىقنى يېنىكلىتىش ئۈچۈن نۇتۇل قىلىش (قىزىق سۇنى بەدەن كۆيمىگۈدەك ھالدا ئاغرىق جايغا ئاپتۇۋا ئارقىلىق سوزۇپ قۇيۇش لازىم)، ھەمدەلچە ئارقىلىق تەبىئەتنى ماسلاشتۇرۇش كېرەك. ماددا تۆۋەن تەرەپكە مايىل بولسا، ئۇ ھالەتتە قورساقنى يۇمشاتقانلىقى مەنپەئىتى كۆپرەك بولىدۇ. چۈنكى بۇمۇ ماددىنى ئۆزى مايىل بولغان تەرەپكە تارتىدۇ.

تۆتىنچى قىسمى: بەلغەم خاراكتېرلىك كۆكرەك پەردە ئىشىقى: بۇ خىلدىكىسى ئاز ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى: ئاغرىق ئېغىر بولۇپ، تەپ يەڭگىل بولىدۇ. سانجىقمۇ ئاز بولىدۇ. ئېغىزدىن كەلگەن خەپرۇك ھۆللۈك ئاق بولىدۇ. يۈز قىسمى قىزىلغا مايىل بولىدۇ. چۈنكى بەلغەم قان بىلەن ئارىلاشقان بولىدۇ. كۆكرەك پەردە ئىشىقى كېسەللىكلىرىنىڭ ھەممە قىسمىدىن يەڭگىل بولىدۇ. چۈنكى بەلغەمدە ھارارەت ئاز بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە تېز پىشىدۇ.

داۋالاش: يۇقىرىقى قىسىملاردا تەبىئەتنى يۇمشىتىش، ماددىنى يۇمشىتىش، ئاغرىقنى پەسەيتىش، ھارارەتنى سوۋۇتۇش توغرىلىق ئېيتىلغان دورىلاردىن ئېھتىياجغا قاراپ ئىستېمال قىلىش لازىم. ئەمما ھارارەتنى بەك زىيادە سوۋۇتۇپ قويماسلىق كېرەك. چۈنكى بۇ ماددىنى قويۇقلاشتۇرۇپ قويىدۇ. كېسەلنى بىرئاز نوقۇت ۋە ئارپىبەدىيان سېلىپ پىشۇرۇلغان ئارپا سۈيىنى ئىچىشكە بۇيرۇش كېرەك. ماددىنى پارچىلاش ۋە يۇمشىتىش ئۈچۈن شەربىتى زۇپانى يالاش لازىم.

ئىككىنچى ماقالە: قوۋۇرغا پەردىلىرىنىڭ ئىشىقى (زاتىلجەنبە غەيرى خالىس).

بۇنىڭدا قوۋۇرغىلارنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى سېرىقئەتلەر ئىششىيدۇ ياكى تاشقى تەرەپتىن قوۋۇرغىلارنى يېپىپ ئوراپ تۇرىدىغان پەردىلەر ئىششىيدۇ.

كۆكرەكتىكى بارلىق قوۋۇرغىلار 12 جۈپ بولۇپ، ھەر تەرەپتە 12 دىن بولىدۇ. ھەر ئىككى قوۋۇرغىنىڭ ئوتتۇرىسىدا پەي خاراكتېرلىك سېرىقئەت بولۇپ، كۆكرەكنىڭ كېڭىيىش ۋە يىغىلىش ھەرىكىتى شۇ پەيلىك سېرىقئەتلەر بىلەن ئەملىگە ئاشىدۇ. ئاندىن قوۋۇرغىلارنىڭ ئىچكى ئەستەر پەردىلىرى بولغىنىدەك يەنە تاش پەردىلىرىمۇ بولىدۇ. مەزكۇر سېرىقئەتلەرگە ياكى مەزكۇر تاش پەردىلەرگە چۈشكەن ئىششىقلار قوۋۇرغا پەردىلىرىنىڭ ئىششىقى دەپ ئاتايدۇ. سەۋەبلىرى كۆكرەك پەردە ئىششىقىنىڭ سەۋەبلىرى بىلەن ئوخشاش.

ئەگەر ئىششىق سېرىقئەتتە بولسا، بۇنىڭ ئالامىتى سانجىق ۋە تومۇرنىڭ تېز، ئارقىمۇ ئارقا ئېگىز - پەس سوقۇشى، كۆكرەك پەردە ئىششىقىغا نىسبەتەن ئازراق بولىدۇ. خەپرۇك بولمايدۇ. نەپەس سىقىلىدۇ. سېرىقئەتتىكى ئىششىق چوڭىيىپ سىرتقى تەرەپتە ئاشكارا كۆرۈنىدۇ. قول بىلەن تۇتسا ئاغرىق مەلۇم بولىدۇ. بەزىدە تاشقى تەرەپكە ئېغىز

ئالىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭدا قارىلىق كۆرۈلسە، ئەھۋالنىڭ يامانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

ئەگەر ئىششىق تاشقى پەردىدە بولسا، بۇنىڭمۇ ئالامىتى سېرىقئەتتە بولغانلىقىگە ئوخشاش بولىدۇ. ئەگەر سانجىق ۋە تومۇرنىڭ يۇقىرىغا ئوخشاش سوقۇشى سېرىقئەتتە بولغىنىغا نىسبەتەن كۆپرەك بولىدۇ. ئىششىق ماددىسىنىڭ قايسى خىلدىكى ماددا ئىكەنلىكىگە دالالەت قىلىدىغان باشقا ئالامەتلەر بىرىنچى ماقالىدە سۆزلەندى.

داۋالاش: كۆكرەك پەردە ئىششىقىدا ئېيتىلغاندەك بۇ يەردە ھەم سۇرگە ياكى ھەمەلچە ئارقىلىق ئىچىنى ماڭدۇرۇش ۋە ھارارەتنى سوۋۇتۇش لازىم. بۇ خىلدىكى پەردە ئىششىقىدا سىرتقى تەرەپتىن چېپىلىدىغان زىمات دورىلارنىڭ ئۇنۇمى كۆكرەك پەردە ئىششىقىغا نىسبەتەن كۆپرەك بولىدۇ. چۈنكى بۇ ئىششىق سىرتقى تەرەپكە يېقىن بولغانلىقى ئۈچۈن سىرتتىن چاپقان ۋە تاڭغان دورىلارنىڭ تەسىرىسىز ئوڭاي ئۆتىدۇ.

بەزىدە قوۋۇرغا پەردىلىرىنىڭ ئىششىقى سېرىقئەتكە چۈشكەن بولىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ ئىششىقى سىرتقا تېپىپ ئاشكارا كۆرۈنمەي ئۆزلۈكىدىن ئېغىز ئالمىسا، بۇ ئەھۋالدا ئىششىق بار جايغا نەشتەر ئۇرۇش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن يىرىڭ چىقىپ ئەزا تازىلىنىپ ياخشى بولىدۇ.

ئۇچىنچى ماقالە: بوغقۇچى (خانىقە)

بۇ كۆكرەك پەردە ئىششىقىنىڭ بىر خىلى بولۇپ، قوۋۇرغىلارنىڭ ئىچكى تەرىپىدىكى ئەستەر پەردىلىرىنىڭ ھەممىسى بىرەكلا ئىششىدۇ.

ئالامىتى: سىرتقى تەرەپتىن ساپ ھاۋانى ئىچكى تەرەپكە تارتىش قىيىن بولىدۇ. چۈنكى بۇ پەردە نەپەس ئېلىشقا ياردەم بېرىدۇ. بۇ پەردىنىڭ ھەممىسى ئىششىسا، كېڭىيىش ھەرىكىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، سىرتىدىن ساپ ھاۋانى تارتالمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ كېسەللىككە ئۇچراشقان كىشىنىڭ ھېچقانداق ھەرىكىتى بولماسلىقى زۆرۈر. چۈنكى ھەرىكەت چوڭ نەپەس ئېلىشقا مەجبۇر قىلىدۇ. چوڭ نەپەس ئېلىش بۇ كېسەل ئۈچۈن قىيىن بولىدۇ. كۆپىنچە بۇ كېسەللىك كاناي بوغۇلۇش ئارقىلىق ھالاكەتكە ئېلىپ بارىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن كانايىنى بوغقۇچى دەپ ئاتايدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ يەنە بىر ئالامىتى كېسەل ھېچقانداق بىر شەكىلدە يېتىپ ئۇخلىيالمايدۇ. ئەگەر يۆتەلسە بەك قاتتىق ئاغرىغانلىقتىن، ھوشىدىن كېتىش ئەھۋالى يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش: بۇنىڭغىمۇ بىرىنچى ماقالىدە ئېيتىلغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. توغرا كەلگەن ھالەتتە ھەر ئىككى قولىدىن قان ئېلىش كېرەك.

تۆتىنچى ماقالە: كۆكرەك ئارقا پەردىسىنىڭ ئىششىقى (زات شوسە كېسەللىكى).

ئارقا تەرەپتىكى قوۋۇرغىلارنىڭ ئىچكى تەرىپىدىكى توسالغۇ پەردە ئىششىدۇ.

ئالامىتى: كېسەل ھەرىكەت قىلالمايدۇ. ھېچقانداق شەكىل بىلەن ياتالمايدۇ. بۇ كېسەلنىڭ ماددىسى كۆكرەك ۋە ئۆپكە تەرەپكە كەمرەك چىقىدۇ. چۈنكى ئۆپكىنىڭ بۇ پەردىگە تېگىپ تۇتىشىپ تۇرۇشى ئۈزۈن بولمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن كۆپ ماددىنى ئۆزىگە تارتىۋالالمايدۇ. بۇنىڭ سەۋەبلىرى ھەم كۆكرەك پەردىسىنىڭ سەۋەبلىرى بىلەن ئوخشاش.

داۋالاش: داۋالاشنىڭ توغرا ئۇسۇلى ئاۋۋال ھەمەلچە قىلىپ ئىچىنى تازىلاش كېرەك. ماددا تارقاتقۇچى ياكى تارتقۇچى ياكى پىشۇرغۇچى چاپىدىغان دورىلارنى بۇ يەردە ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ، زەرەرلىكتۇر. ماددىنى تېرىنىڭ سىرتىغا چىقىرىشقا پۈتۈنلەي تىرىشىش لازىم. ئۇنىڭ ئۈچۈن ئوتلۇق لوڭقا قويۇش لازىم. ئاندىن كېيىن ئەنجۇر، قىچىلارنى ئېزىپ شۇ جايغا قويۇق چېپىپ تاڭسا، چاقا پەيدا بولۇپ، ئۇنىڭدىن يىرىڭ ئېقىپ ياخشى بولىدۇ. بۇنى داۋالاشنىڭ قالغان چارە - ئۇسۇللىرى كۆكرەك پەردە ئىششىقىدا بايان قىلىندى. ئەگەر سەۋەب كۈچلۈك بولسا، ئۇ ھالەتتە ئەھۋالغا قاراپ باسلىق تومۇردىن قان ئېلىشقا بولىدۇ. سۇرگە ئارقىلىق ئىچىنى ماڭدۇرىدۇ. ئەمما قان ئالغان ۋە سۇرگە بەرگەندىنمۇ ھەمەلچە قىلىش ياخشىراق. چۈنكى ھەمەلچىدە ماددا ھەرىكەتلىنىش ۋە قاياناش ئىشلىرى بولمايدۇ. ئېغىز ئارقىلىق ئىچەك سۇرگە ماددىلارنى ھەرىكەتلەندۇرىدۇ ۋە قاينىتىدۇ. بۇ ئەھۋال خەتەرلىك بولىدۇ. بولۇپمۇ دوختۇر كېسەلنىڭ مىزاجىنى بىلمىسە، سۇرگەنىڭ مىقدارىنى ئوشۇق ياكى كەم قىلىپ قويسا، ئۇ ھالەتتە بەكمۇ خەتەرلىكتۇر. چۈنكى سۇرگىنىڭ مىقدارى ئاز بولسا، ئۇ ھالدا بىرئاز ماددىنى قوزغاپ ھەرىكەتلەندۇرۇپ قويۇپ، ئۇنى چىقىرالماسلىق خەۋپى بولىدۇ. يەنە شۇ ھەرىكەتلەنگەن ماددا يۇرەك تەرەپكە چۈشۈپ قېلىشتىن ساقلانغىلى بولمايدۇ.

ئەگەر سۇرگىنى لازىم بولغان مىقداردىن ئارتۇق بېرىپ قويسا، كۆپ سۇرۇۋېتىدۇ. بۇمۇ ئاپەتتىن خالىي ئەمەستۇر. ئەمما ھەمەلچىنىڭ خەتىرى ئاز بولۇپ، ئاغرىق بار جايغا يېقىن بولغانلىقى ئۈچۈن تەسىرى تېزرەك بولىدۇ. بولۇپمۇ ھەمەلچە بەك ئۆتكۈر بولمىسا ياخشىراق بولىدۇ.

قان ئېلىشنىڭ بۇ يەردە كۆپ ئۇنۇم بەرمەسلىكنىڭ سەۋەبى، قان تۆۋەندىكى ماددىنى يۇقىرىغا كەمرەك تارتىدۇ. قان ئېلىش بىلەن چىقىرىش مەقسەت بولغان ماددىدىن بىر نەرسە چىقماسلىقى مۇمكىن. بۇندىن باشقا، قان چىقىپ كەتكەن سەۋەبتىن ماددىنىڭ پىشىشى ئارقىغا سوزۇلىدۇ. ئەمما بۇ يەردە سىرتتىن چېپىلىدىغان دورىلارنىڭ ئۇنۇم بەرمەسلىكىدىكى سەۋەب، سىرتتىن چاپقان دورىنىڭ تەسىرى بۇ ئەزاغىچە يېتىشى قىيىن. چۈنكى تېرە ۋە قوۋۇرغىنىڭ ئوستىدىكى سىرىقئەتلەر ۋە سۆڭەكلەر ئوتتۇرىدا توسالغۇ بولىدۇ. ئەگەر ماددىنى تارقاتقۇچى دورىسى چېپىلسا، شۇ ئاغرىق ئەزاغا يەتكۈچە ئۇنىڭ قۇۋۋىتى سۇنۇپ بىكار بولۇپ قالىدۇ. ماددىنىڭ سۈيۇق قىسىملىرىنى تارقىتىپ، قالدۇقى قويۇقلىشىپ شۇ يەردە قالىدۇ. ئاغرىقنى كۆپەيتىدۇ.

ماددىنى تارقاتقۇچى دورىلارنى چاپسا ياكى تاڭسا، يۇقىرىدا ئېيتىلغاندەك پۈتۈنلەي ماددىنى تارتالمايدۇ. ئۇ ماددا كېسەل ئەزانىڭ بەزى يېرىدە قېلىپ، باشقا بىر ئاپەتنى پەيدا قىلىپ قويۇشى مۇمكىن.

ئەگەر ماددىنى پىشۇرغۇچى دورىلارنى چاپسا، ماددىنى پىشۇرسىمۇ ئۇنىڭ ئېغىز ئارقىلىق چىقىشى كەم ئۇچرايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇمۇ خەتەرلىكتۇر.

ئەگەر ئاغرىق بەك قاتتىق بولغان جايدا ئاغرىقنى توختىتىش ئۈچۈن ئاغرىق بار جايغا

چاپىدىغان دورىلارنى قويۇشقا بولىدۇ. چاپىدىغان دورىلارنىڭ تەركىبى ۋە ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە:

قۇرۇق بىنەپشە، بابۇنە، سېرىقچېچەك، زىغىر، ھۆلبە، ئارپا ئۇنى قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، ھەممىنى ئۇنغا ئوخشاش ئېزىپ، بىرئاز سۇدا قايىنىتىپ، ئاندىن بىرئاز كۈنجۈت يېغى قوشۇپ خېمىر قىلىپ، ئىلمان ھالدا ئاغرىق بار جايغا قويۇق چېپىپ تېڭىلىدۇ (بۇ دورىغا، گۈڭگۈرت پوقىنىڭ كۈلى، توخۇ يېغى، ئۆپكە يېغى، كالىنىڭ يېغى 〈يىلىكى〉 قاتارلىقلار قوشۇلسا، ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشىراق بولىدۇ).

بەشىنچى ماقالە: بويۇنغا يەل تۇرۇپ قېلىش ۋە تاغاق ئاغرىش

ئالامىتى: كۆكرەك بويۇنغا يەل تۇرۇپ قېلىشنىڭ سەۋەبى: ئىككى ئوقۇرەكنىڭ تۈتىشىدىغان يېرىدىن تارتىپ ئاشقازاننىڭ ئېغىزىغىچە ئۇزۇنسىغا ئاغرىقنى سېزىدۇ. كېسەل كۆكرىكى بىلەن ياتالمايدۇ. بېشىنى كۆتۈرۈش مۇمكىن بولمايدۇ. ئەمما يېنى بىلەن ۋە ئوڭدا ياتالايدۇ.

تاغاق ئاغرىشنىڭ ئالامىتى ئىككى تاغاقنىڭ ئوتتۇرىسىدا ئاغرىق بولىدۇ. ئوڭدا ياتالمايدۇ. ئوڭ تەرەپ ۋە يان تەرەپكە قايرىلىپ قارىيالمايدۇ. يۆتەلسە قاتتىق ئاغرىيدۇ. بەك بىئارام بولىدۇ. بۇنىڭ قالغان ئالامەتلىرى كۆكرەك ئىششىقىغا ئوخشاش بولۇپ يۇقىرىدا سۆزلەندى. داۋالاش ئۇسۇلى ھەم كۆكرەك پەردە ئىششىقىنىڭكىگە ئوخشايدۇ. لېكىن چېپىلىدىغان زىمات دورىلارنى كۆكرەك بويۇن ئاغرىقىدا كۆكرەككە قويۇش كېرەك. ۋە تاغاق ئاغرىغاندا تاغاقنىڭ ئوتتۇرىسىغا قويۇش كېرەك.

§ 11 . كۆكرەككە سوغۇق ئۆتۈپ قېلىش

بۇ كېسەللىكتە كۆكرەكنىڭ سېرىقئەتلىرى ۋە ئۆپكىنىڭ پەردىلىرى سوۋۇپ توڭلايدۇ ۋە شۇ ئەزالاردا بىر خىل سوزۇلۇش ئەھۋالى پەيدا بولىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن دېگۈدەك كېڭىيەلمەيدۇ ۋە يېغىلالمايدۇ. نەتىجىدە كېسەل ئۆرىسىگە تىنىدۇ.

سەۋەبى: كۆكرەككە سوغۇق ئۇرغانلىقتىن بولىدۇ. مەسىلەن: سوغۇق ھاۋاغا ۋە قار، مۇزلارغا ئۇچرىشىش، بەك سوغۇق سۇنى ئىچىش، سوغۇق سۇغا چۆمۈلۈشلەرگە ئوخشاش.

ئالامىتى: سەۋەبى ئىلگىرى ئۆتكەن بولىدۇ. كۆكرىكى سۈيۈق ۋە مۇزلۇق بولىدۇ.

داۋالاش: كۆكرەكنى قىزىتىش ئۈچۈن قۇستە يېغى، سەۋسەن يېغى قاتارلىقلاردا قۇندۇز قەھرىنى ئېرىتىپ، سۇركەپ ياغلاش لازىم. سۇداپ، سۆئتەر، پۇدىنە، ھىڭ، ئەفسەنتىن، قۇندۇز قەھرىلەرنى سوقۇپ تاسقاپ، ياڭاق يېغى ۋە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆكرەككە قويۇق چېپىش ۋە تېڭىش لازىم.

كونا شارابتا بىرئاز ھىڭنى ئېرىتىپ ئوتلاش بۇيرۇش لازىم. قاينات سۇ بىلەن ياكى ئىسسىق ئۆسۈملۈكلەرنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش بەك مەنپەئەتلىكتۇر.

بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا بىپەرۋالىق قىلماسلىق لازىم. چۈنكى بەزىدە ئۇشتۇمتۇت ئادەمنى ئۆلتۈرىدۇ. مەزكۇر ئەزالارنىڭ سۈيۇقلۇقى يۇرەككە ئۆتۈپ، يۇرەكنىڭ تەبىئىي ھارارىتىنى سۇسلاشتۇرۇپ قويىدۇ. شۇنىڭ بىلەن نەپەس ئېلىش ئەزالىرى ماسلاشمىغان سەۋەبتىن نەپەس توختايدۇ.

پائىدە: ئەپيۇن يېيىش مەزكۇر كېسەللىكنى كەلتۈرىدۇ. چۈنكى ئەپيۇن بەك سوغۇق ۋە قۇرۇق بولغانلىقتىن تەبىئىي ھارارەتنى مۇزلىتىپ قويىدۇ ۋە ھۆللۈكتە ھەم مۇزلاش، قويۇلۇش، قۇرۇش ئەھۋاللىرىنى كەلتۈرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئەپيۇن يېگەن كىشىنىڭ قول ۋە پۇتلىرى سوۋۇش، كانىيى سقىلىش، تۈيغۇسىز بولۇش، تىلى تۇتۇلۇپ قېلىش ۋە باشقا ئالامەتلەر بىرگە بولىدۇ. ئاخىرىدا زەھەرلەپ ئۆلتۈرۈپ قويۇشى مۇمكىن. بەزىدە قوغۇشۇن ئېرىتىلگەن ۋاقىتتا چىققان تۇتۇنى كۆكرەك سوۋۇش كېسىلىنى كەلتۈرىدۇ. چۈنكى قوغۇشۇننىڭ تۇتۇنى يۇرەكنى سوۋۇتۇپ ھارارەتنى سۇسلاشتۇرۇپ قويىدۇ. نەپەسنى سىقىپ قويىدۇ. نەتىجىدە ئادەمنى ھالاك قىلغۇچى كاناي بوغۇلۇش (خوناق) نى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئەپيۇن ئىچكەن سەۋەبتىن ياكى قوغۇشۇننىڭ تۇتۇنى كىرگەن سەۋەبتىن پەيدا بولغان جومۇدوسىدر (كۆكرەك سوۋۇش) چارىسى ئاۋۋال سەۋەبنى يوقىتىش، ئاندىن شۇنىڭغا قارىمۇقارشى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم. ھۆل ئىسسىق ئۆسۈملۈكلەرنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ھەممىدىن مەنپەئەتلىكتۇر. بۇنىڭ قالغان چارە ـ ئۇسۇللىرىنى بىرىنچى قىسىمدا سۆزلەپ ئۆتتۇق. شۇنىڭدىن كۆرۈپ پايدىلانسا بولىدۇ.

توققۇزىنچى باب يۇرەك كېسەللىكلىرى

يۇرەك بىر خىل ئەزا بولۇپ، گۆش، پەي، كۆمۈرچەك، پەردىلەردىن تەركىب تاپقان بولىدۇ. يۇرەك ئوتتۇرىدىن، ئوڭ - سولدىن ئىبارەت ئىككى بۆلۈمگە بۆلۈنۈپ، ھەر بۆلۈمى ئاستى - ئۈستى ئىككى خانىغا بۆلۈنىدۇ. ھەر ئىككى خانىنىڭ ئوتتۇرىسىدا پەردە بولۇپ، سول تەرەپتىكى خانىلارنىڭ ئارىلىقىدىكى پەردە ئىككى تىللىق بولىدۇ. ئوڭ تەرەپتىكى خانىلارنىڭ ئارىلىقىدىكى پەردە ئۈچ تىللىق بولىدۇ. ئوڭ تەرەپتىكى ئۈستۈنكى خانا ھەرىكەتسىز تومۇرلار بىلەن تۇتىشىپ، بەدەندىن كەلگەن كۆك قانلار شۇ تومۇرلار ئارقىلىق ئوڭ تەرەپ ئۈستۈنكى خانىغا چۈشىدۇ. ئوڭ تەرەپ ئۈستۈنكى خانىدىن ئوڭ تەرەپ تۆۋەندىكى خانىگە چۈشىدۇ. ئوڭ تەرەپ تۆۋەنكى خانىدىن بىر چوڭ تومۇر چىققان بولۇپ، ئۆپكە بىلەن تۇتىشىدۇ. ئوڭ تەرەپ تۆۋەنكى خانا قىسقارغاندا قانىنى ئۆپكە بىلەن تۇتاشقان تومۇر ئارقىلىق ئۆپكىگە ئەۋەتىدۇ. قان ئۆپكىدە تازىلانغاندىن كېيىن سول يۇرەك ئۈستۈنكى خانا بىلەن تۇتاشقان تومۇر ئارقىلىق سول تەرەپ ئۈستۈنكى خانىغا چۈشىدۇ. ئۆپكە بىلەن تۇتاشقان بۇ تومۇرلارنىڭ يۇرەك بىلەن تۇتاشقان يېرىدە ھەرىكەتلىك پەردە بولۇپ، قاننىڭ تەتۇر تەرەپكە ئېقىشىنى توسۇيدۇ. سول تەرەپ ئۈستۈنكى خانىدىكى قان ئۆپكىدە تازىلانغان قان بولۇپ، ئىككى تىللىق پەردە ئېغىزى ئارقىلىق سول تەرەپ ئاستىنقى خانىغا چۈشىدۇ. ئاستىنقى خانا چوڭ بىر ھەرىكەتلىك تومۇر بىلەن تۇتاشقان بولۇپ، بۇ تومۇر شاخچىلارغا بۆلۈنۈپ پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىدۇ. سول تەرەپ تۆۋەن خانىنىڭ گۆشلىرى قىسقارغاندا ئىچىدىكى قانىنى مەزكۇر قان تومۇرىغا چىقىرىدۇ. شۇ ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە ئەۋەتىدۇ. بۇ تومۇرنىڭ يۇرەك بىلەن تۇتاشقان ئورنىدا يېرىم ئاي شەكلىدە نېپىز پەردە بولۇپ، قاننىڭ تەتۇر تەرەپكە ئېقىشىنى توسۇيدۇ. قان مۇشۇ قېپىلىپتا داۋاملىق ھالدا بەدەندە ئايلىنىپ تۇرىدۇ.

يۇرەك گۆشىنىڭ سىرتىدا يەنە بىر قەۋەت پەردە بولۇپ، بۇنى يۇرەك قېپى دەيدۇ. بۇ پەردىنىڭ ئىچىدە ئازراق سۇيۇقلۇق بولىدۇ. بۇ يۇرەك ھەرىكەتلەنگەندە ئۇنى ھۆللەشتۇرۇپ بېرىش رولىنى ئۆتەيدۇ. بۇلاردىن باشقا، يۇرەكتە كۆپلىگەن پەيلەر بولۇپ، سېزىم ھەم ھەرىكەتنى تەڭشەيدۇ. يۇرەك كۆكرەك بوشلۇقىنىڭ ئوتتۇرىسىغا جايلاشقان بولۇپ، سول تەرەپكە مايىل بولىدۇ. يۇرەك كېسەللىكلىرى بىرقانچە خىل بولىدۇ. بۇلارنىڭ ھەربىرىنى تۆۋەندىكى بۆلۈملەردە تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز.

1 § . يۇرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

بۇ كېسەل تۆت خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، يۇرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى.

ئالامىتى: چوڭ - چوڭ تىنىدۇ. تومۇرى تېز، چوڭ، ئارقىمۇ ئارقا سوقىدۇ. كۆكرىكى قىزىق بولىدۇ. تەشنالىق غالىب بولىدۇ. غەم، ئەندىشە، بىئارامچىلىق، بەدەن كۆيۈش ئەھۋاللىرى بىرگە بولىدۇ. سوغۇق ھاۋا ئارام بېرىدۇ. بەدەن ئورۇقلايدۇ. چۈنكى يۇرەك مىزاجىنىڭ ئۆزگەرگەنلىكى ھەممە بەدەنگە تەسىر قىلىدۇ.

داۋالاش: تۆۋەندىكى قۇرس كاپۇرنى بېرىش لازىم. يۇرەككە مۇناسىپ كېلىدىغان شەربەتلەر، مەسىلەن: شەربىتى رىباس، شەربىتى ئانار، شەربىتى سەندەل ۋە شۇلارغا ئوخشاشلارنى ئىچىش لازىم. سەندەل، كاپۇرلارنى گۈلاب بىلەن خېمىر قىلىپ كۆكرىكىگە قويۇش لازىم. ئولتۇراق جايىنى سالقىن قىلىش، خۇشبۇي سوغۇق نەرسىلەرنى پۇراش، سوۋۇتقۇچى نەرسىلەرنى يېيىش لازىم.

قۇرسى كاپۇر

تەركىبى: قىزىلگۈل يەتتە گرام، تاباشىر، ئاق سەندەل ھەربىرى 3.5 گرام، خىيارەيىن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى يەتتە گرام، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى ھەربىرى 18 گرام، قارا سېمىز ئوت ئۇرۇقى 11 گرام، زەپەر 18 گرام، كاپۇردىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە ئېزىپ ۋە سوقۇپ، تاسقاپ، ئىسپىغۇل شىرنىسى بىلەن خېمىر قىلىپ توقچاقلار قىلىپ ساقلايدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئىسسىقتىن مىزاج ئۆزگىرىش كېسەللىكى ئۈچۈن ئۇنۇم قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

ئىشلىتىلىشى: 4～11 گرامغىچە ئىچىدۇ. تاتلىق ئانار شەربىتى قوشۇپ ئىچىلىدۇ. ئەگەر كېسەللىك سەۋەبى بەدەن تولغانلىقتىن بولسا، بۇ ھالەتتە ئاۋۇال ماددىنى تازىلاش، ئاندىن باشقا چارىلەرنى قوللىنىش لازىم.

پائىدە: مەزكۇر كېسەللىكتە شۇنى ئەستە تۇتۇش لازىمكى، ئەگەر مىزاجىنىڭ ئۆزگىرىشى ماددىدىن بولسا، مۇمكىنقەدەر ئاۋۇال ماددىنى تازىلاش، ئىككى تاغاقنىڭ ئوتتۇرىسىغا لوڭقا قويۇش لازىم. سوۋرگە بېرىشتە تەپنىڭ بار ۋە يوقلۇقىغا قاراپ سوۋرگە بېرىش لازىم. ئېھتىياجغا قاراپ سوۋۇتۇش ئېلىپ بېرىش لازىم. مەسىلەن: ھارارەت كۆچلۈكرەك بولسا، قۇرسى كاپۇر بېرىش، ئەگەر ئۇنداق بولمىسا، سوۋۇتقۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم. سوۋۇتقۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتا

تەبىئەتنىڭ قاتتىق ۋە يۇمشاقلىقىنى ھەم كۆزدە تۇتۇش لازىم. مەسىلەن: ئىچى قاتتىق بولسا، تەمرى ھىندى سۇيى، غەينۇلا سۇيى، شۇلارغا ئوخشاشلارنى بېرىش كېرەك. ئىچى يۇمشاق بولسا، سېمىز ئوت شىرنىسى، لىمون شەربىتى، نارەنجى شەربىتى ۋە باشقىلارنى ئىچىش لازىم. زىيانلىق نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم. ئاشقازاندا ئاجىزلىق بولسا، بۇنىڭغا ھەم دىققەت قىلىش لازىم. بۇ ھەقتە گۇلاب، بىدمىشكى ئەرىقى ھەممە نەرسىلەردىن ئۇنۇملۇكتۇر. كېزىك ئۇچۇن بېرىلىدىغان نەرسىلەرنىڭ ھەممىسى ئۇنۇملۇكتۇر، دىققەتنى پۇتۇنلەي شۇنىڭغا قارىتىش لازىمكى، ھارارەت كۆپىيىپ كېتىپ يۇرەككە مۇدۇر ۋە ئىششىق پەيدا بولۇپ قالمىسۇن. ئەگەر بۇنداق خەۋپ بولسا، بۇ ھالەتتە ھارارەتنى پەسەيتىشتە بەك تىرىشىش لازىم. ئەزالارنى سېزىمسىز قىلغۇچى يەنى تىنچلاندۇرغۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش ۋە كۇچلەندۇرگۇچى نەرسىلەرنى قويۇق چېپىش لازىم.

ئەسكەرتىش: بەزى ۋاقىتلاردا سوۋۇتۇشتىن بېرەر پايدا ھاسىل بولمايدۇ. كېسەللىكنىڭ سەۋەبى ھارارەت بولىدۇ. داۋاملىق ئۇنۇمى ياخشى بولمىغانلىقنىڭ سەۋەبى سوۋۇتۇش ئاز بولغانلىقتىن بولىدۇ.

دورىلارنىڭ ئۆلچەملىرى ۋە ئۇنى باسقۇچلارغا بۆلۈپ بېرىش، بۇ ئىشلارنى ئېھتىياجغا قارىتا بەلگىلەش لازىم. ئەگەر سوۋۇتۇشقا بەك زىيادە ئېھتىياجلىق بولسا، ئۇ ھالەتتە پەۋقۇلئادە سوۋۇتۇش زۆرۇر. مەسىلەن: كۆپ مىقدارىدا بېرىش، بىرقانچە قېتىم بېرىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن تېزراق ئۇنۇم بېرىدۇ. لېكىن بۇنىڭدىن مەقسەت دورىنى پەۋقۇلئادە ئىستېمال قىلىپ باشقا بىر ئاقىۋەتنى كەلتۈرۈپ چىقىرىش ئەمەس، بەلكى كېسەللىكنىڭ ئەھۋالىنى كۆزدە تۇتۇپ چوڭقۇر ئويلىنىپ، كېسەللىككە كۇپايە قىلغۇدەك مىقدارىدا ئىستېمال قىلىش لازىم. بۇ نەرسىلەر دوختۇرنىڭ تەجرىبىسىگە باغلىق بولۇپ، ۋاقىتنىڭ ۋە ئەھۋالنىڭ تەقەززاسىغا مۇۋاپىق بەلگىلەيدۇ. ئىستېمال قىلىشقا توغرا كېلىدىغان قۇرسىلار ۋە سوفۇپلار ۋە شەربەتلەر قارا بادىنىدا ئەتراپلىق ھالدا ئېيتىلدى. بۇ يەردە ھەم بىرئاز سۆزلەندى.

ئىككىنچى خىلى، يۇرەك مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى.

ئالامىتى: تومۇرى كىچىك، ئاستا، ئېگىز - پەس سوقىدۇ. تىنىقى ئاجىز كېلىدۇ. بەدەننىڭ قۇۋۋىتى سۇسلىشىدۇ. يۇزىنىڭ رەڭگى سۇسلىشىدۇ، قورقۇنچاقلىق، يۇرەكسىزلىك ئەھۋاللىرى پەيدا بولىدۇ. ئىسسىق نەرسىلەرنى تېتىسا ۋە تەگكۈزسە، پۇرىسا پايدا قىلىدۇ، ئارام ئالىدۇ.

داۋالاش: مالىخۇلىيا كېسەللىكىدە ئېيتىلغان ئىسسىق مۇپەررىھ ۋە ئىسسىق داۋائى مىشكىلەرنى يېيىش لازىم. يەنە يۇرەكنى قۇۋۋەتلىگۈچى شەربەتلەر، مەسىلەن: شەربىتى گاۋزىبان، شەربىتى بادرەنجى بۇيا ۋە زەپەر، مىشك، ئەنبەر، سۇمبۇل، قىزىلگۈللەر سىلىنغان شەربەتكە ئوخشاشلارنى ئىچىش لازىم. كەكلىك، توخۇ، كەپتەر، قۇشقاچ ۋە شۇلارغا ئوخشاشلارنىڭ قورۇما كاۋاپلىرىنى قوۋزاقداچىن، زەپەر، زىرە، ئودلارنى سېپىپ خۇشبۇي قىلىپ ئوزۇقلىنىش لازىم. يەنە سۇمبۇل، سەئىدى، قوۋزاقداچىن، قەلەمپۇر،

قىزىلگۈللەرنى ئېزىپ، مەرزەنجۇش سۇيى، قارا رەيھان سۇيى، بادرەنجى بۇيا سۇيى قاتارلىقلار بىلەن خېمىر قىلىپ كۆكرىكىگە قويۇق چېپىش لازىم. سوغۇق تاماقلاردىن، سوغۇق سۇدىن ساقلىنىش لازىم. تۆۋەندىكى مائۇل ھەسەل (ھەسەل سۇيى) ناھايىتى شىپا قىلىدۇ. مەزكۇر ھەسەل سۇيىنىڭ ئۇسۇلى: ھەسەل ئىككى ھەسسە، ئەرقى گاۋزىبان ھەربىرى بىر ھەسسە، شاراب، ھەممە دورىلارنى باراۋەر ئېلىپ بىرلەشتۇرۇپ، سۇس بىلەن قاينىتىپ ئىچسە بەك شىپا قىلىدۇ. بولۇپمۇ قەلەمپۇر، سۇمبۇل، ئود، زەپەرلەرنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، كاناپ رەختىنىڭ لاتىسىغا ئوراپ، ھەسەل سۇيىگە سېلىپ قاينىغۇچە قويۇپ، ئاندىن ئېلىپ ئىستېمال قىلىدۇ. ئىچىش مىقدارى 35～70 گرامغىچە.

ئۇچىنچى خىلى، يۇرەك مىزاجىنىڭ قۇرۇقتىن بۇزۇلۇشى.

ئالامىتى: تومۇرنىڭ سوقۇشى قاتتىق، كىچىك، ئارقىمۇ ئارقا بولىدۇ. بەدەن سىزىپ ئورۇقلايدۇ. ئەمما بۇنىڭدىكى ئورۇقلۇق بىرىنچى قىسمىدىكى ئورۇقلۇقتىن ئازراق بولىدۇ. بۇنىڭ خۇسۇسىيەتلىرىدىن بىرى: كېسەل قورقۇنچ، غەزەپ، غەملەردىن بەك تەسىرلىنىدۇ. بۇ نەرسىلەردىن تەسىرلەنگەندىن كېيىن خىلى ئۇزۇن زامانغىچە ئۇنىڭ تەسىرى تۇرىدۇ. ئۇيقۇسىزلىق، قۇرۇق يۆتەل پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: ئارپا سۇيىنى بادام بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ شېكەر قوشۇپ ئىچىش، ھۆللەشتۇرگۈچى ۋە سوۋۇنقۇچى ھەر خىل تاماقلارنى يېيىش لازىم. ئەگەر تەپ بولمىسا، ئۇ ھالەتتىن ھەممىدىن ئۇنۇملۇكرەكى يېڭى سۈت ئىچىش، تەپ بولسا، بۇ ھالەتتە ئارپا سۇيى ۋە بادام يېغى قاتارلىقلارغا قانائەت قىلغان ياخشىراق بولىدۇ. قۇرۇقلۇقنى يوقىتىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى قىرۇتنى كۆكرەككە سۈركەيدۇ. مەزكۇر قىرۇتنىڭ ئۇسۇلى: ئاق مومنى بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى قاتارلىقلاردا ئېرىتىپ، ئاندىن ھۆل يۇمغاقسۈت ۋە ئوسۇكلارنىڭ سۇيىگە قوشۇپ قول بىلەن مىجىپ كۆكرەككە سۈركەيدۇ. تەپئى دىق دورىلىرى بىلەن ھەم بۇ يەردە مەقسەت ھەل بولىدۇ.

تۆتىنچى خىلى، يۇرەك مىزاجىنىڭ ھۆللۇكتىن بۇزۇلۇشى.

ئالامىتى: تومۇرنىڭ سوقۇشى يۇمشاق ۋە ئاستا بولۇپ، ئوخشاش بولمايدۇ. قورقۇنچ، غەزەپلىنىش، غەملەرگە ئوخشاشلاردىن تېز تەسىرلىنىدۇ. يەنە ئۇزۇن تۇرماستىن تېزدىن كېتىدۇ. چۈنكى ھۆللۈك قانداقكى تەسىر بەرگۈچى نەرسىنىڭ تەسىرىنى تېز قوبۇل قىلىدۇ. شۇنىڭدەك تېز يوقىلىدۇ. قۇرۇقلۇق ئۇنداق ئەمەس. قۇرۇقلۇقنىڭ تەسىرنى قوبۇل قىلىشى ۋە قويۇپ بېرىشى قىيىندۇر.

داۋالاش: ھەممە ئەزالارغا تېز تەسىر قىلىدىغان لەتىف تاماقلارنى بېرىش، تاماقنى ئازايتىش لازىم. يۇرەكنى قۇرۇنقۇچى دورىلار، مەسىلەن: قەلەمپۇر، زەپەر، بادرەنجى بۇيىلارغا ئوخشاشلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. سىركەنجۈبىل ھەسىلى، يالپۇز چۈشكەن ئانار شەربىتى ئۇنۇم قىلىدۇ. تەنھەرىكەت، ھور مۇنچىلار ھەم ئۇنۇملۇكتۇر. تاماققا نوقۇت سۇيى، كاۋاپلارنى بېرىش لازىم.

ئەگەر ئېغىزىغا كۆپ سۇ يىغىلىدىغان بولسا، بۇ ھالەتتە ھەببى سەبرە ۋە ئايارەجلەر بىلەن قورساقتىكى ئارتۇق نەرسىلەرنى چىقىرىش لازىم. بىرىنچى قىسمىدا ئېيتىلغان ھەرقانداق ئۆزگىرىش ماددا خاراكتېرلىك بولسا، ماددىنى تازىلاش مۇھىم دېيىلگەن. ئەگەر مىزاجنىڭ ئۆزگىرىشى ماددىدىن بولمىسا، ئۇ ھالەتتە مىزاجنى يۆتكەش كۇپايە قىلىدۇ.

ئەگەر مىزاجنىڭ ئۆزگىرىشى مۇرەككەپ بولسا، ئۇ ھالەتتە داۋالاشنىڭ ھەم مۇرەككەپلەشتۇرۇش لازىم.

§ 2 . خەفەقان

خەفەقان دەپ يۇرەكنىڭ تىت ـ تىت بولۇپ، بىئارام بولغانلىقىنى ئېيتىدۇ. يۇرەك لىپىلداپ تارتىشقاندەك سېزىلىدۇ.

سەۋەبى: مەزكۇر كېسەللىك يۇرەككە ئازار يەتكەنلىكتىن بولىدۇ. يۇرەكنىڭ ئازارلىنىشىغا سەۋەب بولغان نەرسىلەر كۆپ بولۇپ، بۇ تۆۋەندە بايان قىلىنىدۇ.

بىرىنچى سەۋەبى، يۇرەككە ساددە مىزاج ئۆزگىرىش پەيدا بولۇپ، خەفەقان كېسەللىكىگە ئېلىپ بارىدۇ. تۆت خىل مىزاج ئۆزگىرىش يۈزىرىدا سۆزلەندى.

ئىككىنچى سەۋەبى، بەدەندە قان كۆپىيىپ، قان ئورۇنلىرىنى تولدۇرۇپ قويۇش دەرىجىسىگە يېتىدۇ. قاندا بۇزۇقلۇق ئەھۋالى بولسىمۇ، لېكىن قان ئورۇنلىرى تولۇپ قالغانلىقتىن، خەفەقان كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى: قان كۆپلۈكنىڭ نىشانلىرى كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: تومۇرلارنىڭ ئېسىلىشى ۋە سوزۇلۇشى، تومۇرنىڭ چوڭ سوقۇشى، سۇيدۇكنىڭ قىزىرىشى ۋە قويۇق كېلىش، ئەزالارنىڭ ھورۇن بولۇشى ۋە شۇلارغا ئوخشاش ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: تولۇقراق ۋە تېزراق ئۇنۇم قىلسۇن ئۈچۈن چەپ قولنىڭ باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىش، قېتىقنىڭ سۇزۇك سۇيىنى ئىچىش، قۇرسى كاپۇرلارنى ئىچىش، گۆشسىز تەييارلانغان كېسەل تاماقلىرىغا قانائەت قىلىش لازىم. ئەگەر قان ئېلىشتىن بىرەر توسالغۇ بولسا، ئۇ ھالەتتە پاچىقىغا ۋە ئىككى تاغاقنىڭ ئوتتۇرىسىغا لوكۇقا قويۇش لازىم. مەنىنى قىيىنچىلىق كەلتۈرمەستىن چىقارغىلى بولسا، بۇ بەك ئۇنۇملۇكتۇر. يەنە، مىزاجنى تەڭشەش ئۈچۈن مىزاجنىڭ ئىسسىقتىن ئۆزگەرگەنلىكى ھەققىدە ئېيتىلغان ھەربىر ئۇسۇل ـ چارىلەرنى بۇ يەردە ھەم قوللىنىشقا بولىدۇ ھەم ئۇنۇملۇكتۇر.

ئەگەر كېسەلنىڭ مىزاجىدا ھارارەت غالىب بولسا، ئۇ ھالەتتە تۆۋەندىكى سەپرادىن بولغان خەفەقان ئۈچۈن ئېيتىلىدىغان چارىلەرنى قوللىنىش لازىم. ئەگەر كېسەلنىڭ قۇۋۋىتى ئاجىز بولۇپ، سوغۇق تاماقلار ۋە سوغۇق شەربەتلەر تەبئىي ھارارەتكە زىيان قىلىدىغان بولسا، ئۇ ھالەتتە بىرئاز كاۋاۋىچىن، قەلەمپۇر، لاچىندانە قاتارلىقلارنى يۇمشاق ئېزىپ، يېمەك ـ ئىچمەكلىرىگە ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلسە بولىدۇ.

ئۈچىنچى سەۋەبى، سەپرادىن بولغان خەفەقان بولۇپ، سەپرا يۇرەك تومۇرلىرىنىڭ

ئىچىگە كىرىپ قالىدۇ.

ئالامىتى: غەم ۋە ئۈيقۇسىزلىق ئەھۋاللىرى بولىدۇ. قاتتىق ئۇسسۇلۇق ۋە بىئارام بولۇش ۋە باشقا ئەھۋاللار ھەم يۈز بېرىدۇ. بۇ خىلدىكى خەفەقان ئازراق ئۇچرايدۇ.

داۋالاش: سەپرانى سۇرۇش ئۇچۇن مەتبۇخى، شەربىتى بىنەپشە، تەمرى ھىندى سۇيى قاتارلىقلارنى ئىچىش لازىم. يەنە ھارارەتنى سوۋۇتۇشقا تىرىشىش لازىم. سەندەلگە بۇلانغان كۆڭلەكنى كىيىش لازىم. بۇنىڭ ئۇسۇلى: ئاق سەندەلنى گۇلاب ئەرقىدە ئېزىپ، ئۇنىڭغا بىرئاز كاپۇرنى قوشۇپ مىجىپ ئېرىتىپ، ئاندىن شۇنىڭدا كۆڭلەكنى ھۆل قىلىپ قۇرۇتۇپ كىيىدۇ. ھەر ۋاقىت بىرئاز گۇلابنى كۆڭلەككە چېچىپ تۇرىدۇ. بولۇپمۇ يۈرەك بىلەن كۆكرەك تۇرىدىغان جايغا چاپىدۇ. يۇقىرىدا ئېيتىلغان قۇرسى كاپۇرنىڭ ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

قۇرسى كاپۇر

تەركىبى: تاباشىر، قىزىلگۇل، گۇلى نېلۇپەرلەرنىڭ ھەربىرىنى 14 گرامدىن، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، خىيارەيىن مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى ھەربىرى 11 گرامدىن، كاسنە ئۇرۇقى، ئوسۇڭ ئۇرۇقى، يۇمغاقسوت ئۇرۇقى، سۇزۇلگەن ئاق سەندەل ھەربىرى يەتتە گرامدىن، قۇرۇلغان سەرتانى نەمرى، چۇچۇكبۇيا رۇببى ھەربىرى تۆت گرامدىن، زەپەر، كاپۇر، ھەربىرى 3.5 گرامدىن، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، ھەربىرى 14 گرامدىن ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: مەزكۇر دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، 35 گرام تەرەنجىبىننى بىرئاز سۇدا ئېرىتىپ، شۇنىڭغا بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسىنى چىقىرىپ، ئاندىن شۇنىڭدا مەزكۇر دورىلار ھەب قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قان كۆپلۇكتىن بولغان خەفەقان ئۇچۇن ئۇنۇم بېرىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ 11 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

تۆۋەندىكى سۇفۇپ يۈرەك قىزىتىش كېسەللىكى ئۇچۇن ئۇنۇم قىلىدۇ.

بۇنىڭ ئۇسۇلى: قىزىلگۇل، تاباشىر ھەربىرى 28 گرام، يۇمغاقسوت يەتتە گرام، كاپۇر 0.25 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، تالقان قىلىپ ئالما سۇيى بىلەن تۆت گرامغىچە ئىچىدۇ.

تۆۋەندىكى شەربەت تەشنالىقنى ۋە ھارارەتنى پەسەيتىدۇ.

بۇنىڭ ئۇسۇلى: ئاچچىق ئانار سۇيى، ئاچچىق غەينۇلا سۇيى، تەمرى ھىندى سۇيى، ئاچچىق پورتىخال سۇيى، غورا سۇيى قاتارلىقلارنى ئېھتىياجغا لايىق ھەممىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، ھەممىسىگە باراۋەر مىقداردا شېكەر قوشۇپ قىيامغا كەلتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەگەر مەزكۇر كېسەللىك بىلەن بىرگە تەپ بولمىسا، دوغ ئۇنۇملۇكتۇر. ئاچچىقسۇ

بىلەن پىشۇرۇلغان ئۇششاق بېلىق ھەم پايدا قىلىدۇ. كېسەلنى سالقىن جايغا يۆتكەش ھەممىدىن ئۇنۇملۇكرەك چارىدۇر.

تۆتىنچى سەۋەبى، بەلغەم ماددىسىدىن پەيدا بولغان خەفەقان.

سەۋەبى: بۇنىڭدا يۇرەك پەردىسىگە ھۆللۈك چۈشۈپ توسۇلۇپ قالغانلىقتىن بولىدۇ. يۇرەك كېسەللىكلىرىنىڭ ماددىلىرى ياكى يۇرەكنىڭ تومۇرلىرى ئىچىدە بولىدۇ ياكى غىلاپنىڭ ئوتتۇرىسىدا بولغىنى كۆپرەك ھۆللۈك بولىدۇ ياكى يەللىك ماددا بولىدۇ. يۇرەكنىڭ تومۇرلىرىدا بولغىنى، بۇنى توسالغۇ (سۈددە) دەيدۇ. تۆۋەندىكى يۇرەكنىڭ ئىشىقى بايانىدا ئەتراپلىق ھالدا تونۇشتۇرۇلىدۇ.

ئالامىتى: نەپەس سىقىلىدۇ. تومۇر يۇمشاق سوقىدۇ. يۇرەكسىزلىك بولىدۇ. كېسەلدە بىھوشلۇققا ئوخشاش بىر ھالەت پەيدا بولىدۇ. كېسەل يۇرىكىنى سۇ ئىچىگە چۈشۈپ قالغاندەك گۇمان قىلىدۇ.

داۋالاش: ھەببى ئىستەمخىقۇننى ئايارەج پەيقىرا بىلەن ياكى ھەببى قوقىيا بىلەن مۇرەككەپ قىلىپ بېرىش ئارقىلىق ئاۋۋال قورساقتىكى ئارتۇق نەرسىلەرنى چىقىرىش لازىم. ئەگەر تۆت گرام ئايارەج پەيقىرا، 28 گرام ئېزىلگەن ئەفتىمۇنلارنى، سىركەنجۈبىل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېسە پايدا قىلىدۇ.

ھۆللۈك كۆپ بولسا، ئۇ ھالەتتە ئايارەج لوغانزىيا، مەجۇنى سىباز رىتۇس قاتارلىقلار مۇۋاپىق كېلىدۇ.

مەجۇنى سىباز رىتۇس

تەركىبى: سەبرە بەش گرام، غارىقۇن يەتتە گرام، زەپەر، قوۋزاقدارچىن، ئېگىر، مەستىكى، بىلسان يېغى ھەربىرى 11 گرام، رەۋەندەچىنى بەش گرام، ئودىبلسان، پەرپىيۇن، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، دارچىلپىل، جىنتىيانا، ھەببى بىلسان، ئىزخىر مونچىقى، ھۇماما، ھەربىرى يەتتە گرام، كامادرىيۇس، قۇستە، ئەفتىمۇن ھەربىرى 14 گرام، ئاسارۇن، سەلىخە، سوقمۇنىيا 28 گرام، سۇمبۇل 11 گرامدىن ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: ھەممە دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، بىلسان يېغى بىلەن ياغلاپ، ھەممە دورىلارنى ئۇچ باراۋەر ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بەلغەمدىن پەيدا بولغان ھۆل خەفەقان ۋە باشقىلار ئۇچۇن ئۇنۇم قىلىدۇ.

تەبئىتى: ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: ئەتىگەن ـ كەچتە 11 گرامغىچە. بۇنىڭ قۇۋۋىتى تۆت يىلغىچە تۇرىدۇ.

ئەگەر ئاسان قەي كېلىدىغان كىشى بولسا، قەي قىلسا ھەم بولىدۇ. ماددىنى تازىلانغاندىن كېيىن ئاچچىق ۋە تاتلىق داۋائىمىشكىلەرنى ۋە ئىسسىق مەجۇن ۋە مۇپەررىھلەرنى بېرىش لازىم.

تۆۋەندىكى چاپىدىغان دورا (زىمات) سوغۇق خەفەقان ئۇچۇن ئۇنۇم قىلىدۇ. ئۇسۇلى:

قۇسته، سۇمبۇل، سەئىدى ھىندى، سوكلارنى مۇڭاپىق ھالدا ئېلىپ سوقۇپ، موردنىڭ سۇيى ۋە شارابى، رەيھانى قاتارلىقلار بىلەن خېمىر قىلىپ يۇرەككە قويۇلىدۇ. قۇرۇق خەفەقان ھۆللۈك بىلەن بىللە بولسا ياكى ھۆللۈكسىز بولسۇن، بۇ خەفەقان مەھكەم ئورۇنلاشقان بولسا، خالىس رەيھان شەربىتىنى ئاز - ئاز بېرىشكە بولىدۇ. بۇ ھەممىدىن ياخشىراق ئۇنۇم قىلىدۇ.

تۆۋەندىكى دورا سوغۇقتىن بولغان خەفەقانغا ئۇنۇم قىلىدۇ.

بۇنىڭ ئۇسۇلى: كەھرىۋا، قۇندۇز قەھرى، پورتىخال پوستى، پەرەنجىمىشكى ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن بەش گرامدىن ئېلىپ قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، ئىككى باراۋەر ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىپ بېرىلىدۇ. ئىشلىتىش مىقدارى 4～5 گرامغىچە بېرىلسە بولىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان خەفەقانغا پايدا قىلغۇچى سۇفۇپ:

ئۇسۇلى: يالپۇز، قورۇلغان كېرۋىيا، قورۇلغان زەمچە، سەئىدى كۇفى ھەربىرى 11 گرام، يۇمىلاق زىراۋەندە، دۇرنەج بەش گرام، مىشىك تۆت گرام، سۇمبۇل، مەرۋايىت ھەربىرى 3.5 گرام، شېكەردىن 70 گرام ئېلىپ قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، 11 گرامغىچە بېرىلىدۇ. تۇربۇت قاينىتىلمىسى بىلەن يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئاچچىق ۋە تاتلىق داۋائىمىشكىلەرنىڭ ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

داۋائىمىشكى مور

تەركىبى: ئەفسەنتىنى رۇمى، سەبرە، زىراۋەندە ھەربىرى 18 گرام، نانخا، زەپەر، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەربىرى 14 گرام، سۇمبۇل، سازەج ھىندى ھەربىرى يەتتە گرام، قۇندۇز قەھرى، ئىپار، ھەربىرى تۆت گرامدىن ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: ھەممە دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ ساپ قىلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: سوغۇقتىن بولغان خەفەقان ۋە باشقىلار ئۈچۈن ئۇنۇم قىلىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: تۆت گرامغىچە بېرىلىدۇ. گاۋزىبان ئۇرۇقى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ.

داۋائىمىشكى شېرىن

تەركىبى: زورەمبات، دورنەج ھەربىرى يەتتە گرام، مەرۋايىت، كەھرىۋا، مارجان يىلتىزى، قاچىلانغان خام ئەۋرىشىم ھەربىرى بەش گرام، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، سازەج ھىندى، سۇنبۇل، لاچىندانە، قەلەمپۇر، قۇندۇز قەھرى، ئۆشنە ھەربىرى 5.3 گرام، زەنجىۋىل، دارچىلچىل ھەربىرى توققۇز گرام، ئىپار بەش گرامدىن ئېلىنىدۇ، ھەسەل ئۈچ باراۋەر.

تەييارلىنىشى: ھەممە دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، ئوت تەگمىگەن ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: سوغۇقتىن بولغان خەۋەقان ۋە باشقىلار ئۇچۇن ئۇنۇم قىلىدۇ.

تەبئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: گاۋزىبان ئەرقى بىلەن قوشۇپ تۆت گرامغىچە يەيدۇ. بۇ كېسەللىككە نۆشدارى سىناقتىن ئۆتكەن. بۇ مالىخۇلىيا كېسەللىكىدە تونۇشتۇرۇلدى. شۇ ئورۇندىن كۆرۈلسە بولىدۇ.

بەشىنچى سەۋەبى، يۇرەكنىڭ تومۇرلىرىغا سەۋدا يىغىلىپ قالغانلىقتىن، خەۋەقان كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ. يۇرەكنىڭ تومۇرلىرىغا بىر نەرسە يىغىلىپ قالسا، بۇ ھالەتتە سالقىن ھاۋانىڭ يۇرەككە يېتىپ، بۇزۇق گازلارنىڭ يۇرەكتىن سىرتقا چىقىش ئىشلىرىدا نۇقسان پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن يۇرەك بىئارام بولىدۇ.

ئالامىتى: ھەر ۋاقىت يۇرەك بىئارام بولىدۇ. تومۇر قاتتىق سوقىدۇ. غەم، قورقۇنچ، ئادەم خالىماسلىق، ھەر خىل ناتوغرا ئوي - پىكىرلەر كىشىنى ئەھۋاللىرى پەيدا بولىدۇ. گويا مالىخۇلىيا كېسەللىكىگە ئۇچرىغانغا ئوخشاش.

داۋالاش: قاندىن بولغان مالىخۇلىيا كېسەللىكى ئۇچۇن ئېيتىلغان چارىلەر ۋە دورىلارنى مەزكۇر كېسەللىك ئۇچۇن ئۆزگەينى ئېيتىلغان بويىچە ئىشلىتىش ۋە يۇرەكنى قۇۋۋەتلەش لازىم.

ئەگەر سەۋدا بەلغەمدىن تۇغۇلغان بولسا، ئۇ ھالەتتە تۆۋەندىكى ئۇسۇل بويىچە ئاۋۋال سۇرگە بېرىش كېرەك. بۇنىڭ ئۇسۇلى:

ئاق تۇربۇت، ئەفتىمۇن (سېرىق ئوت)، غارىقۇن، ئۇستقۇددۇس، كابىلى ھىلىلە ھەربىرى بىر ھەسسە، ئايارەج پەيقىرا ئالتە گرام، ئۇد ھىندىدىن يېرىم ھەسسىدىن ئىلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئەرقى بەدىيان بىلەن خىمىر قىلىپ، كۇمىلاچ تەييارلاپ، 7～11 گرامغىچە يەيدۇ.

ئەگەر سەۋدا تېز سەپرانى قوزغىغان بولسا، ئۇ ھالەتتە تۆۋەندىكى كۇمىلاچ ئارقىلىق بەدەننى تازىلاش لازىم. بۇنىڭ ئۇسۇلى: تۇربۇت، ئەفتىمۇن، سانا، شاھتەررە ھەربىرى 11 گرام، سەبرە 21 گرام، لاجۇۋەرد (يۇيۇلغىنى) 28 گرام، مەستىكى 11 گرام، قىزىلگۇل 28 گرامدىن ئىلىپ، ھەممە دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، تاتلىق ئالمىنىڭ سۇيى بىلەن خىمىر قىلىپ، نوقۇت مىقدارىدىن كۇمىلاچ تەييارلاپ 14 گرامغىچە يەيدۇ. ئەگەر كېسەللىكىنىڭ ماددىسى پەقەتلا سەۋدا بولسا، بۇ ھالەتتە مېڭىنى ۋە يۇرەكنىڭ ئەتراپلىرىنى تازىلاش ئۇچۇن بۇنى ھەببى شەبيار بىلەن قوشۇپ بېرىش لازىم.

سەۋدا ماددىسىنى تازىلىغۇچى سۇرگە

تەركىبى: ھىلىلە كابىلى، قارا ھىلىلە ھەربىرى تۆت گرام، سېرىق ئوت، قەلەمپۇر ھەربىرى 18 گرام، ئاچچىق داۋائىمىشكى 11 گرامدىن ئىلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: مەزكۇر دورىلارنىڭ سوقۇشقا تېگىشلىكلىرىنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەممىنى بىرلەشتۇرۇپ ئۇچ كۇنگىچە قويۇلسا، خىمىر بولىدۇ. ئاندىن شارابى رەيھاندا

ئېرىتىپ بېرىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: سەۋدا ماددىسىنى سۇرۇپ تازىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: مەزكۇر تەييارلانغان دورىنى ئەھۋالغا قاراپ بىر قېتىمدا بېرىشكە بولىدۇ.

بۇ خىلدىكى خەفەقان كېسەللىكىدە ئىلمان سۇ بىلەن يۇيۇنۇش ئۇنۇملۇكتۇر. بۇنىڭ قالغان چارە - تەدبىرلىرى مالىخۇلىيا كېسەللىكىنىڭ بايانىدا ئوچۇق سۆزلەندى.

ئالتىنچى سەۋەبى، كۆپىنچە قان ياكى مەنىي بەدەندىن چىقىپ كېتىش ئەھۋالى يۈز بېرىدۇ ياكى باشقا بىر خىلىتىنى ئادەتتىن تاشقىرى چىقىرىش يۈز بېرىدۇ. يېمەك - ئىچمەكتە توغرا ئۇسۇل قوللىنىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن قان كەملىك پەيدا بولىدۇ ۋە قان سۇيۇلۇپ، بۇزۇلۇپ خەفەقان كېسەللىكىنى كەلتۈرىدۇ. ھەربىر ھۆللۈك ئۆز مىقدارىدىن تاشقىرى بەدەندىن چىقىپ كەتسە، يۇرەكتە ئاجىزلىقنى كۆپەيتىدۇ. يۇرەك ئاجىزلىغان ۋاقىتتا ئازغىنە نەرسىدىن تەسىرلىنىدىغان بولۇپ قالىدۇ، ھەتتا يېگەن تاماقلارنىڭ بۇخاراتلىرىدىنمۇ ئازار يەپ بېئارام بولىدۇ.

ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنانىڭ ئېيتىشىچە: «ھەربىر مىزاج غالىب بولسا، ئاجىزلىقنى كەلتۈرىدۇ. يۇرەكتە پەيدا بولغان ھەرقانداق ئاجىزلىق خەفەقاننى كەلتۈرىدۇ. چۈنكى يۇرەكتە بىرئاز قالدۇق قۇۋۋەت بولسا، بېئارام بولىدۇ. ئۇزۇندىن ئازارنى توسۇش ئۇچۇن خەفەقان پەيدا بولىدۇ» دەيدۇ.

داۋالاش: كېسەللىكنىڭ سەۋەبىگە قارىتا زىيان قىلىدىغان نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم. ئەگەر سەۋەبى بولسا سەۋەبىنى يوقىتىش ئۇچۇن تىرىشىش لازىم. ئاندىن كېيىن ياخشى قان پەيدا قىلىش ئۇچۇن مۇۋاپىق كېلىدىغان ياخشى تاماقلارنى يېيىش، نېمە پايدا قىلسا شۇنى ئىختىيار قىلىش، مۇپەررەھ دورىلار ئارقىلىق يۇرەكنى قۇۋۋەتلەش لازىم.

يەتتىنچى سەۋەبى، يۇرەكنىڭ سەزگۇرلۇكى تېز ۋە كۈچلۈك بولۇپ قالىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن ئازغىنە بىر ئازار يۇرەككە يەتسە ئۇنىڭدىن تەسىرلىنىپ بېئارام بولىدۇ. مەسىلەن: ئىسسىق ياكى سوغۇق كەيپىياتلار ۋە ھەر خىل ناچار كەيپىياتلار ئاز بولسىمۇ، خەفەقاننى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بەزىدە يۇرەكنىڭ سەزگۇرلۇكى تېزلىشىپ شۇ دەرىجىگە يېتىدۇكى، يېگەن تاماقنىڭ بۇخاراتلىرىدىن بەدەن خالىي بولالمايدىغان خىلىتلاردىن ئازارلىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن خەفەقان پەيدا بولىدۇ. كۆرۈش ۋە ئاڭلاش قۇۋۋەتلىرىدە ھەم شۇنداق ئېيتىلدى. سەزگۇرلۇكنىڭ كۈچلۈك بولغانلىقى ھەرقانچە ياخشى بولسىمۇ، لېكىن پاراكەندىچىلىكنى كەلتۈرىدۇ. شۇنىڭ ئۇچۇن ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش مۇھىم بولىدۇ.

بەزىدە سەزگۇرلۇك تېزلەشكەنلىكتىن سوغۇق سۇ ئىچسىمۇ يۇرەك بېئارام بولىدۇ.

داۋالاش: سەزگۇرلۇكنىڭ تېزلىشىپ كېتىشى روھى سۆيۇنگەنلىكتىن بولىدۇ. شۇنىڭ ئۇچۇن روھنى قويالتىشقا توغرا كېلىدۇ. روھنى قويۇلدۇرۇش ئۇچۇن قوينىڭ كاللا - پاچاقلىرىنى يېيىش لازىم. مىزاجنىڭ ئىسسىق ۋە سوغۇقلۇقىغا قاراپ يۇرەك دورىلىرى

بىلەن، مۇناسىپ خۇشبۇيلار بىلەن يۇرەكنى قۇۋۋەتلەش لازىم.

يۇرەكنىڭ سەزگۈرلۈكى تېزلەشكەنلىكتىن بولغان خەۋپلىك ھالەتلەرنى ئېيتىلغان، يۇرەك ئاجىزلىقىدىن بولغان خەۋپلىك ئوتتۇرىسىدىكى پەرق: سەزگۈرلۈك تېزلەشكەندىن بولغىنىدا، بەدەن ساق ـ سالامەت بولىدۇ. بەدەننىڭ قىلىدىغان ئىشلىرى ۋە قۇۋۋەتلىرى ھەممىسى ئۆز جايىدا سالامەت بولىدۇ. تومۇر چوڭ ۋە كۈچلۈك سوقىدۇ. يۇرەك ئاجىزلىقىدىن بولغىنى بۇنداق بولمايدۇ. بۇنىڭدا يۇرەك ئاجىزلىقىغا سەۋەب بولىدىغان ئەھۋاللار ئىلگىرى ئۆتكەن بولىدۇ. بەدەنده ئاجىزلىقنىڭ ئەسىرلىرى ئاشكارا كۆرۈلىدۇ.

سەككىزىنچى سەۋەبى، باشقا ئەزالار قېتىشتىن بولغان خەۋپلەن بولۇپ، بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

بىرىنچى، مېڭە قېتىشتىن بولغان خەۋپلەن.

ئىككىنچى، جىگەر قېتىشتىن بولغان خەۋپلەن.

ئۈچىنچى، ئاشقازان، ئۈچەيلەر، بالىياتقۇ، ئۆپكە ۋە توسالغۇ پەردىلەر قېتىشتىن بولغان خەۋپلەن.

تۆتىنچى، ھەممە بەدەن قېتىشتىن بولغان خەۋپلەن.

بەشىنچى، يىلان، چايانلارغا ئوخشاش زەھەرلىك ھاشاراتلار چاقىلىقتىن خەۋپلەن پەيدا بولىدۇ.

باشقا ئەزالار قېتىشتىن بولغان خەۋپلەن كېسەللىكنى داۋالاشنىڭ چارە ـ ئۇسۇللىرى باش قېيىش (دەۋزار) كېسەللىكى ۋە باشقا كېسەللىكلەرنىڭ بايانىدا ئېيتىلدى. بۇ خەۋپلەنلىك ئەزالار قېتىشتىن بولغانلىقى ھەم سۆزلەپ ئۆتۈلدى. بۇنى داۋالاشتا شۇ ئورۇنغا قارالسا بولىدۇ. بولۇپمۇ ھازىر تۆۋەنده ئېيتىلىدىغان غەشىيى (بىھوش بولۇش) كېسەللىكنىڭ بايانىدىن ھەم روشەنلىشىدۇ.

سەيىد جەپپار ئەلى دېگەن ھەكىمنىڭ پىكرىچە: « بۇ خىلدىكى خەۋپلەننى داۋالاشنىڭ ئۇسۇلى: ئاپەتكە ئۇچراپ خەۋپلەنغا سەۋەب بولغان ئەزانى داۋالاپ ياخشىلاش، شۇنىڭ بىلەن بىرگە يۇرەكنى قۇۋۋەتلەش لازىم. »

§ 3 . غەشىيى

بۇ كېسەللىك كۆپىنچە يۇرەككە ئازار يەتكەن سەۋەبتىن سەزگۈرلۈك قۇۋۋەتىنى ۋە ئىختىيارىي ھەرىكەتلىرى بىكار بولۇپ، ئادەم ھوشىدىن كېتىپ يىقىلىدۇ.

خەۋپلەنلىك سەۋەبلىرى كۈچلۈك بولسا، غەشىيى كېسەللىكنى كەلتۈرىدۇ. ئەگەر بىھوشلۇق كۈچلۈك بولسا، ئەھۋال خەۋپلىك بولىدۇ.

غەشىيى ئىككى خىل بولىدۇ.

بىرى، روھى تارقاپ كەتكەن سەۋەبتىن بولىدۇ. يەنە بىرى، روھى سولقۇنۇپ توختاپ

قالغان سەۋەبتىن بولىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال مەيلى روھنىڭ تارقىلىشى بولسۇن، مەيلى روھنىڭ سولقۇنۇپ تۇرۇپ قېلىشى بولسۇن، ھەر ئىككىسى يۇرەكنىڭ ئاجىزلىشىشىغا سەۋەب بولىدۇ. چۈنكى روھ باشقا ھەممە قۇۋۋەتلەرنى يۇرۇشتۇرگۈچى نەرسىدۇر. ھەر ۋاقىتتا روھقا بىرەر نۇقسان پەيدا بولسا، ھەممە قۇۋۋەتلەر ئاجىزلىشىدۇ. روھنىڭ تارقاپ كېتىش سەۋەبى ئۇچ تۈرلۈك بولىدۇ.

بىرىنچى، بەدەندىكى نەرسىلەرنى ئادەتتىن تاشقىرى چىقارغانلىقتىن بولىدۇ.

ئىككىنچى، ئادەتتىن تاشقىرى خۇشلۇق ۋە لەززەتتىن بولىدۇ. مەسىلەن: ئادەتتىن تاشقىرى خۇشلۇق ۋە لەززەت بولسا، يۇرەك ئۆز ئادىتى بويىچە ئېچىلىشتىن ئىلگىرى ئېچىلىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن روھ تارقاپ كېتىپ، يۇرەك شۇنداقلا ئېچىلغان بويىچە قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن غەشىيى پەيدا بولىدۇ.

ئۈچىنچى، چوڭ ئاغرىق بولغانلىقىدىن بولىدۇ. مەسىلەن: قۇلۇنجى ئاغرىقى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار، قاتتىق ئاغرىقلار بىلەن روھنىڭ تارقاپ كېتىشىنىڭ سەۋەبى، تەبىئەت ئاغرىققا تاقابىل تۇرۇش ئۈچۈن قۇۋۋەتلەرنى ۋە روھلارنى ئاغرىغان جايغا بېرىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن يۇرەك سوۋۇپ روھ تارقاپ كېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن زۇرۇر بىھوشلۇق پەيدا بولىدۇ. بۇ ئەھۋال خەۋپلىكتۇر.

ئىسسىق زەھەرلەرنى ئىچىش ھەم روھىي ھايۋاننى تارتقاتقۇچى سەۋەب بولىدۇ. روھنى تارقاتقۇچى قالغان سەۋەبلەر تۆۋەندە ئېيتىلىدۇ.

روھنىڭ سولقۇنۇپ قېلىشىنىڭ سەۋەبلىرى ئىككى خىل بولىدۇ.

بىرىنچى، ئادەتتىن تاشقىرى تولۇپ كەتكەنلىكتىن، بولۇپمۇ شارابنى كۆپ ئىچىپ تولغانلىقتىن بولىدۇ. ئىككىنچى، ئادەتتىن تاشقىرى غەم ياكى قورقۇنچ ئۇشتۇمتۇت پەيدا بولىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن يۇرەك يىغلىپ تۇتىلىدۇ، روھ سقىلىدۇ.

سوغۇق زەھەرلەر ئۆپكىدىكى ۋەرىد خاراكتېرلىك تومۇر، يۇرەكنىڭ دۇمبە تەرىپىگە تۇتاشقان تومۇرى (ئەبھەر) لاردا توسالغۇ پەيدا قىلىپ روھنىڭ سوۋۇپ قېلىشىغا سەۋەب بولىدىغان نەرسىلەردىندۇر. بۇنى تۆۋەندە ئېيتىپ ئۆتىمىز.

غەشىيى ئالتە خىلغا بۆلۈنىدۇ.

بىرىنچى، بەدەن تولۇپ قالغانلىقتىن بولغىنى؛

ئىككىنچى، بەدەندىكى نەرسىلەرنى كۆپ چىقارغانلىقتىن بولغىنى؛

ئۈچىنچى، تۇتۇن خاراكتېرلىك بۇخاراتلار ۋە زەھەرلىك كەيپىياتلار يۇرەككە پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى مەيلى ئىچكى تەرەپتىن، مەيلى تاشقى تەرەپتىن بولسۇن؛

تۆتىنچى، يۇرەككە ساددا مىزاج ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ؛

بەشىنچى، يۇرەكنىڭ ئىششىشى بىھوشلۇققا سەۋەب بولىدۇ؛

ئالتىنچى، يۇرەك بىلەن قوشنا ۋە شېرىك ئەزالارغا بىرەر ئاپەت پەيدا بولىدۇ؛

مەزكۇر ئەزا يۇرەككە شېرىك ئەزا بولغانلىقى ئۈچۈن يۇرەككە ئازار يېتىپ، بىھوشلۇق پەيدا بولىدۇ. بۇلارنىڭ ھەربىرىنى تۆۋەندە ئالاھىدە بىر - بىرلەپ ئېيتىپ ئۆتىمىز.

1. بەدەن تولۇپ كەتكەنلىكتىن بەھوشلۇق پەيدا بولىدۇ. چۈنكى بەدەننىڭ ئادەتتىن تاشقىرى تولۇپ كەتكەنلىكى تەبئىي هارارەتنى ۋە روهنى توختىتىپ توسۇپ قويىدۇ ۋە تۆۋەنگە سۈرىدۇ. بۇ تولۇپ قېلىش مەيلى تومۇرلارنىڭ خىلىتلاردىن تولۇپ قالغانلىقى بولسۇن، مەيلى باشقا نەرسىدىن تولغان بولسۇن، مەسىلەن: شاراب ۋە باشقىلارغا ئوخشاش.

2. بەدەندىكى نەرسىلەر ئادەتتىن تاشقىرى چىقىپ كەتكەنلىكتىن بولغان بەھوشلۇق بولۇپ، ئادەتتىن تاشقىرى چىقىپ كېتىش روهنى تارقىتىدۇ ۋە سۇيۇلدۇرۇپ قويىدۇ. ئەگەر بەدەندىكى هۆللۇكلەر مەيلى ياخشى هۆللۇك بولسۇن، مەيلى يامان بۇزۇق هۆللۇك بولسۇن چىقىپ كەتسە، شۇنىڭغا ئەگىشىپ روھ ۋە قۇۋۋەتلەر هەم چىقىپ كېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بەھوشلۇق پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن: ئادەتتىن تاشقىرى ئىچ سۇرۇش، كۆپ قەي قىلىش، ئىستىسقا كېسەللىكىنىڭ هۆللۇكىنى چىقىرىش، كودۇمبا، قوڭسى يوغان (چىققان) چاقىلارنى يېرىش، يىرىڭلارنى پۈتۈنلەي چىقىرىش، ئادەتتىن تاشقىرى قان چىقىش ۋە تەرلەشلەرگە ئوخشاش.

قوشۇمچە: قاتتىق ئاغرىقتىن ۋە قورقۇنچتىن ۋە ئادەتتىن تاشقىرى بولغان لەززەتتىن پەيدا بولغان بەھوشلۇق مۇشۇ خىلغا كىرىدۇ. چۈنكى ئادەتتىن تاشقىرى لەززەت، قورقۇنچ، بۇلار روهنى تارقاتقۇچى نەرسىلەردىندۇر. بۇ يۇقىرىدا ئېيتىلدى.

3. يۇرەككە ئازار بەرگۈچى بۇخاراتلار ياكى زەهەرلىك تەسىر يەتكەن سەۋەبتىن بولغان بەھوشلۇق. مەيلى بۇنىڭ سەۋەبى ئىچكى تەرەپتىن بولسۇن، مەيلى تاشقى تەرەپتىن بولسۇن، هەممىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، بىرەر ئەزاغا بۇزۇق ماددا يىغىلىپ ئۇنىڭدىن بۇزۇق ناچار بۇخارات يۇرەككە كېلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بەھوشلۇق پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبىنى تۆۋەندە ئېيتىلىدۇ.

ئىككىنچى خىلى، يىلان ۋە چايانلارغا ئوخشاش زەهەرلىك هاشاراتلار چاققان، بولۇپمۇ چاققان نەشتەر هەرىكەتلىك تومۇرغا تەگكەن بولسا، بۇزۇق زەهەرلىك تەسىر يۇرەك تەرەپكە ئۆرلەپ چىقىدۇ. بۇ زەهەرلىك تەسىر هاياتلىق ۋە سالامەتلىككە قارىمۇ قارشى. شۇنىڭ ئۈچۈن بەھوشلۇقنى كەلتۈرىدۇ. ئەمما بۇ خىلدىكى بەھوشلۇق يۇرەكتە كەم قۇۋۋەتلىك ۋە ئاجىزلىق ئورۇن ئالغان كىشىدە پەيدا بولىدۇ. چۈنكى يۇرەكتە ئاجىزلىق بولغاندا تاشقى ياكى ئىچكى تەرەپتىن بولغان بولسا، ئازغىنە بىر نەرسىدىن هەربىر ئاپەت يەتكەن ئەزا، بولۇپمۇ يۇرەك ۋە مېڭە تېزدىن تەسىرلىنىدۇ. مېڭە بىلەن يۇرەكنىڭ بەكرەك تەسىرلىنىشى بەدەندىكى هەممە ئەزالارنىڭ ئۇلۇغراقى بولغانلىقى ئۈچۈندۇر. بۇ خەفەقان كېسەللىكىنىڭ بايانىدا ئېيتىلدى.

4. يۇرەكنىڭ مىزاجى ساددا ئۆزگەرگەنلىكتىن پەيدا بولغان بەھوشلۇق. يۇرەككە ساددا مىزاج ئۆزگىرىش پەيدا بولسا، ئۇ هالەتتە روھ تولۇق يېتىشەلمەستىن، يۇرەك بىئارام بولىدۇ. ئاندىن سەۋەب يېنىك بولۇپ، روهنىڭ پەيدا بولۇشىدا چوڭ نۇقسان

كۆرۈلمىسە خەفەقان بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كۆپرەك بولسا، ئۇ ھالەتتە بىھوشلۇق پەيدا بولىدۇ. سەۋەب ئادەتتىن تاشقىرى بولۇپ، روھنىڭ پەيدا بولۇشىدا كۆپ نۇقسان پەيدا بولسا، ئۇ ھالەتتە ئەھۋال خەۋپلىك بولىدۇ.

يەنە بىر خىل بىھوشلۇق بولۇپ، بۇ شىريانى ۋە رىدنىڭ يوللىرى ئېتىلىپ قالغان سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ (شىريانى ۋە رىدى بىر خىل ھەربىكەتلىك تومۇر). بۇ تومۇر يۇرەك بىلەن ئۆپكىنىڭ ئوتتۇرىسىدا سالقىن ھاۋانى يەتكۈزۈپ، بۇزۇق ھاۋانى چىقىرىش ئۇچۇن تۇرىدىغان ئەلچىدۇر. مەزكۇر تومۇرنىڭ يولى ئېتىلىپ قالغان سەۋەبتىن بىھوشلۇق پەيدا بولىدۇ. بۇ تومۇرنىڭ يولى بىكىلگەن ھالەتتە سالقىن ھاۋا يۇرەككە يېتىپ بۇزۇق ھاۋانىڭ چىقىش ئىشلىرى بولماستىن، روھى ۋە ھارارىتى غەرىزە (تەبئىي ھارارەت) لەرنىڭ سولقۇنۇپ توختاپ قېلىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

يەنە بىر خىل بىھوشلۇق ئەبھەل تومۇرنىڭ يولى بىكىلىپ قالغان سەۋەبتىن پەيدا بولىدۇ. ئەبھەر بىر خىل ھەربىكەتلىك تومۇر بولۇپ، مۇشۇ شىريان ئارقىلىق روھ تامام بەدەنگە بارىدۇ.

5. يۇرەك ئىششىغان سەۋەبتىن بولغان بىھوشلۇق. بۇ ئىششىق يۇرەكنىڭ ئۆزىدە بولىدۇ، يۇرەكنىڭ غىلاپىدا بولىدۇ ياكى يۇرەكنىڭ ئىككى قۇلقىدا بولىدۇ. ھەممىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

قوشۇمچە: يۇرەكنىڭ ئۆزىدىكى ئىششىق ئەگەر ئىسسىق بولسا، ئەھۋال خەۋپلىك بولىدۇ. ئەگەر سوغۇق بولسا، ئانچە ئەمەس. ئەمما سوغۇق ئىششىق بەك ئاز ئۇچرايدۇ. يۇرەكنىڭ ئۆزىدىكى ئىششىقتىن پەيدا بولغان بىھوشلۇقنى غەشى قەلپى دەپ ئاتايدۇ.

ئەگەر ئىششىق يۇرەكنىڭ ئىككى قۇلقىغا ياكى غىلاپىغا پەيدا بولغان بولسا، بۇ سوغۇقتىن بولسا داۋالاشنى قوبۇل قىلىدۇ. بۇ ئالاھىدە مۇستەقىل بۆلۈملەردە سۆزلىنىدۇ.

6. غەشى مۇشارىكى (يۇرەك بىلەن باشقا ئەزالار قېتىش بولغان بىھوشلۇقتۇر): بۇ خىلدىكى بىھوشلۇقنىڭ بەزىلىرى كۆزدە تۇتۇلغانلىقى ئۇچۇن بۇ يەردە ئەتراپلىق ئېيتىلىدۇ.

باشقا ئەزالار قوشۇلۇپ پەيدا بولىدىغان يۇرەك كېسەللىكلىرىنىڭ بەزىسى مېڭە قوشۇلۇپ، بەزىسى جىگەر قوشۇلۇپ، بەزىسى ئاشقازان، ئۇچەيلەر، بالىياتقۇ، كۆكرەكتىكى توسالغۇ پەردە، ئۆپكىلەر قوشۇلۇپ، بەزىسى ھەممە ئەزالار قوشۇلۇپ بولىدۇ. ھەممە ئەزالار قوشۇلۇپ بولغىنى كېسەللىكلىرى ۋە باشقىلاردا خەۋپلىك ۋە بىھوش بولۇش ئەھۋاللىرى پەيدا بولىدۇ.

مېڭە قوشۇلۇپ بولغىنى، مېڭە ئاجىزلىغان سەۋەبتىن كۆكرەكنىڭ سىرتقىتىلەرگە تۇتاش ۋە نەپەس ئېلىش قورالى بولغان نېرۋىلار ئاجىزلايدۇ. شۇنىڭ بىلەن نەپەس ئېلىش ئۆزىنىڭ تەبئىي ھالىتىدىن ئۆزگىرىدۇ. ئېھتىياجغا لايىق سالقىن ۋە يېڭى ھاۋا يۇرەككە يەتمەيدۇ. تۇتۇن خاراكتېرلىك بۇزۇق ھاۋا يۇرەكتىن سىرتقا چىقىپ تازىلانمايدۇ. شۇ سەۋەبتىن يۇرەكنىڭ مىزاجى ئۆزگىرىش بىلەن خەۋپلىك ۋە بىھوش بولۇش ئەھۋاللىرى

پەيدا بولىدۇ.

جىگەر قوشۇلۇپ بولغىنى بەش تۈرلۈك بولىدۇ.

بىرىنچى، جىگەر ئاجىزلايدۇ، شۇ سەۋەبتىن يۈرەككە ئوزۇقلۇق توللۇق يەتمەيدۇ.

ئىككىنچى، جىگەرگە سەۋدا خاراكتېرلىك قان پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن يۈرەك ۋە مېڭىلەرگە سەۋدا خاراكتېرلىك ئوزۇق بارىدۇ. شۇنىڭ بىلەن خەفەقان ۋە بوزۇق پىكىر - خىياللار، بىھوشلۇق ئەھۋاللار پەيدا بولىدۇ.

ئۈچىنچى، جىگەرگە بەلغەم خاراكتېرلىك قان پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بەلغەملىك تەرىپى بار بولغان ئوزۇق يۈرەك ۋە مېڭىلەرگە بېرىپ ئاپەت پەيدا قىلىدۇ.

تۆتىنچى، جىگەردىن قىزىق ياكى سوغۇق قان پەيدا بولۇپ يۈرەككە بارىدۇ، شۇ سەۋەب بىلەن يۈرەكنىڭ مىزاجى ئۆزگىرىدۇ.

بەشىنچى، جىگەردە ئىسسىق ياكى سوغۇق ئىششىق پەيدا بولىدۇ. ئىچكى ئەزالاردىكى پەردىلەر بىر - بىرىگە تۇتاش بولغانلىقى ئۈچۈن يۈرەكنىڭ پەردىسىگە ئازار بېرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىھوشلۇق پەيدا بولىدۇ.

ئاشقازان ئېغىزى قوشۇلۇپ بولغىنى ئۈچ خىل بولىدۇ.

بىرىنچى، ئاشقازانىنىڭ ئېغىزىغا بۇزۇق ماددا يىغىلىدۇ. ئاندىن بۇ ئەزا يۈرەككە يېقىن ۋە قوشنا بولغانلىقى ئۈچۈن يۈرەككە ئازار يېتىپ، خەفەقان ۋە بىھوشلۇق ئەھۋاللىرى پەيدا قىلىدۇ.

ئىككىنچى، قەيۋ تۇتۇش بىلەن يامان خىلىت ھەرىكەتلىنىپ، خەفەقان ۋە بىھوشلۇق پەيدا بولۇشقا سەۋەب بولىدۇ.

ئۈچىنچى، ئاشقازاندا ئاغرىق پەيدا بولىدۇ، ئاشقازان يۈرەككە قوشنا بولغانلىقى ئۈچۈن يۈرەكنىمۇ ئاغرىتىدۇ.

ئۆپكە ۋە توسالغۇ پەردە ۋە باشقىلار قوشۇلۇپ پەيدا بولغان بىھوشلۇق: كۆكرەك پەردە ئىششىقى ۋە ئۆپكە ئىششىقى كېسەللىكلەر ماددىسى يۈرەك تەرەپكە مايىل بولۇپ، خەفەقان ۋە بىھوشلۇقنى كەلتۈرىدۇ.

ئۈچەيلەر قوشۇلۇپ پەيدا بولغان بىھوشلۇق : ئۈچەيلەرگە قۇرۇقلۇق پەيدا بولۇپ، ئۇنىڭ سىبسىق بۇخاراتلىرى يۈرەك ۋە مېڭىلەرگە چىقىپ، خەفەقان ۋە ئاجىزلىقنى كەلتۈرىدۇ. قۇلۇنجى ئاغرىقىدىن پەيدا بولغان بىھوشلۇق مۇشۇ خىلغا كىرىدۇ. يەنى ئۈچەيلەر قوشۇلغان تەركىبكە كىرىدۇ.

بالىيانقۇ قوشۇلۇپ پەيدا بولغان بىھوشلۇق : بالىيانقۇغا بۇزۇق ماددا پەيدا بولۇپ، ئۇنىڭ بۇخارىتى مېڭىگە چىقىپ، مېڭىدىن ھەرىكەتلىك تومۇرلار يولى ئارقىلىق يۈرەككە كېلىپ خەفەقان ۋە بىھوشلۇقلارنى كەلتۈرىدۇ. مەسىلەن: بۇ ئەھۋال ئىھتىناقى رەھىم (بالىيانقۇ بوغۇلۇپ قېلىش) كېسەللىكىدە كۆرۈلىدۇ.

ئەسكەرتىش: يۈرەك بىلەن ئورتاقلىقى بولغان ھەربىر ئەزالاردىن بۇخارات چىقىدۇ. ئۇ بۇخارات ئاۋۋال مېڭىگە چىقىدۇ. مېڭىدىن ھەرىكەتلىك تومۇرلارنىڭ يولى ئارقىلىق

يۇرەككە قايتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن شۇ ماددىنىڭ بۇزۇقلۇق تەسىرى ئاۋۋال مېڭىدە پەيدا بولۇپ، ئاندىن يۇرەكتە ئاپەت يۈز بېرىدۇ.

مېڭە بەك كۈچلۈك بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنىڭ تەسىرىنى ئانچە قوبۇل قىلىپ كەتمەيدۇ. گەرچە بۇخارات مېڭىگە چىقىپ مېڭىدىن يۇرەككە چۈشۈپ خەفەقان ۋە بىھوشلۇقلار پەيدا قىلسىمۇ، لېكىن مېڭىدە ئازراق ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ. خەفەقان ۋە بىھوشلۇقنىڭ ئايرىم - ئايرىم سەۋەبلىرى يۇقىرىدا ئېيتىلدى. ئەمدى تۆۋەندە ئۇنىڭ ئالامەتلىرى ئېيتىلىدۇ. بۇ ئالامەتلەرنىڭ بەزىسى ئومۇمىيۈزلۈك ھەممىدە بولىدۇ. بەزىسى خەفەقان، بىھوشلۇقنىڭ ھەربىر قىسمىغا خاس بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇلارنىڭ ھەربىرى ئايرىم - ئايرىم ھالدا بايان قىلىنىدۇ.

ئومۇمىيۈزلۈك ئالامەتلىرى: بىھوشلۇقنىڭ ھەممە قىسمىلىرىدا تېپىلىدىغان ئومۇمىي ئالامەتلىرى، بىھوشلۇق يەتكەن ھالدا كېسەلنىڭ رەڭگى سېرىق بولىدۇ. قول ۋە پۇتلىرى سوۋۇيدۇ، تىنىقى ئاجىز بولىدۇ، تومۇرى ئاجىز ۋە كىچىك سوقىدۇ، بەزىدە تامام بەدىنى سوۋۇيدۇ، بىھوشلۇق كۈچلۈك بولغان چاغدا كۆزىنى ئاچالمايدۇ.

بىھوشلۇق بىلەن شوك (سەكتە) كېسەللىكىدىكى پەرق ئوچۇقتۇر. بىھوشلۇق يەتكەن ئادەمگە ئاۋاز قىلىنسا، ئاۋازنى تۇيىدۇ. سۆزنى ئايرىيالمىسىمۇ، يىراق بىر جايدىن ياكى تامنىڭ ئارقىسىدىن ئاۋاز كىلىۋاتقاندەك ھېس قىلىدۇ. ئەمما سۆزلەرنى چۈشىنىش ۋە ئايرىش، سەۋەبىنىڭ كۈچلۈك ۋە ئاجىزلىقىغا قاراپ بۇ ھەم كۈچلۈك ۋە ئاجىز بولىدۇ. سەكتە (شوك كېسەللىكى) ئۇنداق بولمايدۇ. بۇنى ھەرقانچە توۋلاپ ئاۋاز قىلىنسىمۇ، ئۇنى سەزمەيدۇ ۋە بىلمەيدۇ.

بىھوشلۇق بىلەن ئادەتتىكى تاشقىرى ئۇخلاش (سۇبات) كېسەللىكىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرقنىڭ بولۇشىنى سۇبات بايانىدا ئېيتىلىپ ئۆتۈلدى. ئەمما ھەربىر قىسمىغا خاس ئالامەتلىرى تۆۋەندىكىچە: ئەگەر بىھوشلۇقنىڭ سەۋەبى بەدەن تولۇپ قالغانلىقتىن بولسا، ئۇ ھالەتتە تومۇرلىرى سىيرىلاڭغۇ بولىدۇ، كۈچلۈك سوقىدۇ.

بىھوشلۇقنىڭ سەۋەبى روھنىڭ تارقىلىشىدىن بولغان بولسا، تومۇرنىڭ سوقۇشى ئاجىز، كىچىك، ئاستا بولىدۇ.

ئەگەر بىھوشلۇق شىريانى ۋەرىدىنىڭ توسۇلۇپ قالغانلىقىدىن ياكى ئەبھەلنىڭ توسۇلۇپ قالغانلىقىدىن بولسا، ئۇ ھالەتتە بىھوشلۇق سەۋەبلىرىدىن باشقا سەۋەب بولمايدۇ. بىھوشلۇق قاتتىق بولىدۇ.

بۇقرات ھەكىمنىڭ ئېيتىشىچە: ئەگەر بىر كىشى قاتتىق بىھوشلۇققا قايتا - قايتا ئۇچراشسا، باشقا بىر سەۋەب كۆرۈلمەي ئۇشتۇمتۇت ھالاك بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى، بۇ ئادەمنىڭ قۇۋۋىتى ھايۋانىيسى ئاجىز بولىدۇ ياكى ھاجەتخانىدا ئۇزۇن ئولتۇرۇپ قالىدۇ. ئاشقازىنى ئاجىز ئادەم ناشتىدا بىر نەرسە يېمەستىن ھاجەتخانىغا بارىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئاشقازانغا سەپرا قۇيۇلۇپ ئازار بېرىدۇ. ئاندىن ئاشقازانغا قوشۇلۇپ يۇرەك ئازار يەيدۇ ياكى يۇرەكنىڭ سىزىمى كۈچلۈك بولغانلىقتىن، ئازغىنە نەرسىدىن ئازارلىنىدۇ. بۇ

سەۋبلەردىن بىرەر سەۋەب كۆرۈلمەي قاتتىق بىھوش بولسا، بۇنداق ھالەتتە شىريانى ۋەرىدگە، ئەبھەرگە توسالغۇ چۈشكەن بولىدۇ. ئاندىن بۇ خىلدىكى بىھوشلۇق قايتا ـ قايتا بولىۋەرسە، بۇنىڭدىن قۇتۇلۇش تەسرەك بولىدۇ.

يۇرەكنىڭ سەزگۈرلۈكى كۈچلۈك بولغانلىقتىن بولىدىغان بىھوشلۇق باشقا بىر كۈچلۈك سەۋەب بولماستىن پەيدا بولسا، بۇنىڭغا داۋا قىلماستىن يوقىلىدۇ. تېز بولىدۇ ۋە تېز كېتىدۇ. بۇ خىلدىكى بىھوشلۇق يېنىك بولىدۇ.

باشقا بىر ئەزا قوشۇلۇش بىلەن ياكى يۇقىرىدا ئېيتىلغان بىرەر سەۋەب بىلەن بولغان بىھوشلۇقنىڭ ئالامىتى، سەۋەبى ئىلگىرى سۆزلەپ ئۆتۈلگەن بولىدۇ. ھەربىرىگە مەخسۇس بولغان ئالامەتلەرنى ئۆز ئورۇنلىرىدا ئېيتىلىدۇ.

قوشۇمچە: ئەگەر بىر ئادەم بىھوش بولۇپ، ئۇنىڭ رەڭگىرويى كۆتۈرۈلۈپ كەتكەن بولسا، بېشى ۋە گەردىنى ئالدىغا ساڭگىلىغان بولۇپ، بېشىنى تۆزلەپ كۆتۈرەلمەيدىغان بولسا، ئۇ ھالەتتە ئەھۋال خەۋپلىكتۇر.

ئەسكەرتىش: ئىسھالدىن (ئىچ سۇرۇش) كېيىن ياكى قان ئالغاندىن كېيىن ھەم بىرەر ئاغرىق ۋە جاراھەتتىن كېيىن بىھوشلۇق بولسا، يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئالامەتلەردىن بىرەرسى كۆرۈلسە، دەرھال داۋالاشقا تىرىشىش لازىم.

بىھوشلۇقنىڭ ئاستا ـ ئاستا باشلىنىدىغان ئالامەتلىرى:

ئاۋۇال تومۇر كىچىك سوقىدۇ. رەڭگى ئۆزگىرىدۇ، كۆزنىڭ ھەرىكىتىدە ئاجىزلىق پەيدا بولىدۇ. كۆزنىڭ ئالدىغا خىيالىي قاراڭغۇلۇق ياكى باشقا بىر خىياللار پەيدا بولىدۇ. ئازغىنە سوغۇق تەر باشلىنىپ قول ۋە پۇتلىرى سوۋۇيدۇ. بۇ ئەھۋاللار قانچىكى كۆپرەك بولسا، بۇنىڭدىن پەيدا بولىدىغان ھالەتلەر ھەم شۇنچە كۈچلۈكرەك بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىھوش بولىدۇ. بىھوشلۇقنىڭ ئېغىر ۋە يېنىك بولۇشى سەۋەبلەرگە قارىتا بولىدۇ.

ئەگەر باشقا ئەزالار قوشۇلۇپ بولغىنىنىڭ سەۋەبلىرى ۋە ئالامەتلىرىدىن ۋە كونا، يېڭى سەۋەبلەردىن بىرەر نەرسە كۆرۈلمىسە، بۇ ھالەتتە بۇنىڭ سەۋەبى يۇرەكتە پەيدا بولۇپتۇ دەپ تونۇشقا بولىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ ئەھۋالى خەۋپلىكتۇر.

بىر ئادەمنىڭ تومۇرىدىن قان ئېلىش جەريانىدا ئانچە كۆپ قان چىقماي تۇرۇپ بىھوشلۇق پەيدا بولسا، ئىلگىرىدىن بۇ ئادەم قان ئېلىشقا ئادەتلەنگەن بولۇپ، ھېچبىر ۋاقىتتا بىھوش بولمىغان بولسا، بۇ ھالەتتە ئۇ ئادەمنىڭ بەدىنىدە كېسەللىك بار ئىكەن، ئاشقازىنى ئاجىز ئىكەن، دەپ تونۇش لازىم.

بىر خىل كىشىلەر بارکى تومۇرىدىن قان ئېلىشقا ئادەتلەنمىگەن. بۇنداق كىشىلەرنىڭ تومۇرىدىن قان ئالغان ۋاقىتتا پەيدا بولغان بولسا، بۇ خىلدىكى بىھوشلۇقتىن قورقماسلىق لازىم. چۈنكى بۇ قان ئېلىشقا ئادەتلەنمىگەنلىكتىن بولغان بىھوشلۇقتۇر. بولۇپمۇ بۇ ئادەمنىڭ ئاشقازىنى كۈچلۈك، بەدىنىدىكى خىلىتلار قان ھەرىكەتلەنگەنلىكتىن ھەرىكەتلىنىپ بىھوشلۇق پەيدا قىلىش دەرىجىدە ئەمەسلىكىنى بىلسە تېخىمۇ قورقماسلىق كېرەك.

داۋالاش: بىلىش لازىمكى، دوختۇر بىھوش بولغان كىشىنىڭ مىزاجىنى بىھوشلۇق يەتكەن ھالىتىدە كۆرىدۇ. ئەگەر كېسەلنى بىھوشلۇق يەتكەن ھالەتتە تاپسا، بۇ ۋاقىتتا كېسەللىكنىڭ سەۋەبىنى توسۇشقا تىرىشىش لازىم. بۇنىڭ ئۈسۈلى، كېسەلنىڭ قۇۋۇتىگە ياردەم بېرىش، روھىنى كۆچلەندۈرۈش، مىزاجىنى ئويغىتىش بىلەن بولىدۇ.

ئەمما كېسەلنىڭ قۇۋۇتىگە ۋە روھىغا ياردەم بېرىش، كېسەلنىڭ مىزاجىغا قاراپ كېسەللىكنىڭ سەۋەبىگە قارىمۇ قارشى كېلىدىغان مۇناسىپ نەرسىلەرنى پۈرىتىش ۋە كانىيىغا تېمىتىش لازىم. مەسىلەن: كېسەلنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولسا، ئۇ ھالەتتە كاپۇر، سەندەل، گۈلاب، خىيارەيىنلەرنى سوۋۇتۇپ، بىرئاز ئىپار بىلەن پۈرىتىش لازىم. ئىپار تەبئىي ھارارەتكە ياردەم بېرىدۇ. كاپۇر، سەندەل، گۈلاب، سىرتتىن پەيدا بولغان ھارارەتنى (ھارارەتى غەرىبە) پەسلىتىدۇ. يەنە گۈلابنى سوۋۇتۇپ كانىيىغا تېمىتىش، كۆكرەك ۋە يۈزلىرىگە چېچىش، سوغۇق سۇنى بىرئاز سۈيۇق شاراب بىلەن ياكى مائوللەھمى بىلەن كانىيىغا تېمىتىپ، يۈزىگە سوغۇق سۇ ئۇرۇلسا توغرا بولىدۇ. كېسەل ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن ئاق سەندەل بىلەن گۈلابقا بۇلاپ ھۆل قىلىنغان كۆڭلەكنى كىيدۈرۈش، مۇۋاپىق تاماقلارنى ۋە سوۋۇتۇلغان قېيىقلارنى يېيىش ۋە ئىچىش ئۇنۇملۇكتۇر.

بىھوش بولغان كىشىنىڭ مىزاجى سوغۇق بولسا، ئۇ ۋاقىتتا ئىپار، ئەنبەر، رەيھانلارنى ۋە لاچىندانە، قەلەمپۇر، قوۋزاقداچىن، زەپەر ۋە شۇلارغا ئوخشاش ئىسسىق، خۇشبۇي دورىلار چۈشكەن تاماقلارنى پۈرىتىش ، داۋائىمىشكىنى يېرىم پۇڭ مىقداردا ئىپار بىلەن قىزىتىلغان شارابقا قوشۇپ كانىيىگە تېمىتىش، ئاشقازان ئېغىزىنى سۈمبۈل، مەستىكىلەرنىڭ يېغى بىلەن ياغلاش لازىم. بىھوش بولغان كىشى تاماق يېمىگەن بولسا، ياكى باشقا بىر سەۋەبلەر بىلەن قورسىقى ئاچ قالغان بولسا، شارابنى يېقىن كەلتۈرمەسلىك لازىم. چۈنكى شاراب، ئاچ قورساقتا تەشەننۇچ ۋە ئەقلى ئېلىشىش ئەھۋاللىرىنى كەلتۈرىدۇ. بۇنداق ھالەتتە بۇنىڭ چارىسى خۇشبۇي تاماقلارنى، بىرئاز مائۇللەھمىنى پۈرىتىش لازىم.

بىھوشلۇقنىڭ سەۋەبى كۆچلۈك ئىچى سۇرۇلگەنلىكتىن بولسا ياكى سوغۇقلۇقنى كەلتۈرگۈچى باشقا بىر سەۋەبتىن بولسا، مەسىلەن: تومۇرىدىن كۆپ قان ئېلىنسا ياكى جاراھەتتىن كۆپ قان چىقىپ كەتسە، شۇ سەۋەب بىلەن بىھوش بولسا، بۇ ھالدا كېسەلنىڭ كۆكرىكىگە سوغۇق سۇ ۋە گۈلابلارنى قويماسلىق لازىم. بەلكى بۇنىڭغا كاۋاپ قورۇلغان توخۇلارنى پۈرىتىش ۋە ئالما، بېھىلەرنى ئوتتا كۆمۈپ پۈرىتىش، بۇغداي نېنىنى پۈرىتىش، ئاشقازان ئېغىزىنى ئىسسىق ياغلار بىلەن ياغلاش، مائۇللەھمىنى بىرئاز سۈيۇق شاراب بىلەن كانىيىغا تېمىتىش لازىم. شۇنداق قىلغاندا مائۇللەھمى بەدەننىڭ ئىچىگە تېزدىن يېتىپ روھقا ياردەم بېرىدۇ.

ئەگەر بىھوشلۇق ئىچ توتۇش ۋە قۇسۇش كېسەللىكىدىن كېيىن پەيدا بولغان بولسا، بىرئاز سوك (بىر خىل خۇشبۇي مۇرەككەپ دورا) ۋە ئىپارلارنى بېھىنىڭ سۈيىدە

ئېرىتىپ، مائۇللەھمىگە قوشۇپ كانىيىغا تېمىتىش لازىم. كېسەل ھوشىغا كەلسە شۇ مائۇللەھمىدىن ئاز - ئاز بېرىش لازىم. كاپۇرنىڭ بۇيى بىلەن تەربىيىلەنگەن خوراسان گىلى (تىنى خوراسانى)نى پۇراتسا توغرا كېلىدۇ. بېھوشلۇق كۆپ تەرلىگەندىن پەيدا بولسا، كېسەلنىڭ قول ۋە پۇتلىرىنى گۇلاب ۋە سوغۇق سۇلار بىلەن ئۇۋۇلاپ، قۇرۇق مورد يوپۇرمىقىنى موزا ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى سوقۇپ، تاسقاپ بەدىنىگە سېپىلسە، تەرنى توختىتىدۇ. يەنە بېھىنىڭ سۇيى مائۇللەھمى ۋە خۇشبۇي نەرسىلەر بىلەن قۇۋۋەتلىگە يارەەم بېرىش لازىم.

ئەگەر بېھوشلۇق ھالىتىدە كېسەلنىڭ كۆڭلى ئايلىنىش ۋە ھېق بولۇش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە، بېھوش بولۇشتىن ئىلگىرى بۇ ئەھۋاللار يۈز بەرگەن بولسا، ئۇ ھالەتتە تاماقنىڭ بۇيىنى پۇراتماسلىق لازىم. قەي قىلدۇرۇشقا تىرىشىش، توخۇنىڭ پېيىنى كانىيىغا سېلىپ ئاشقازان ئېغىزىنى مىدىرلىتىپ قەيگە يارەەم بېرىش لازىم. ناغرا، كاناي ۋە شۇلارغا ئوخشاش مىزاجنى ئاگاھلاندۇرغۇچى، روھىي، ھارارەتنى ھەرىكەتلەندۇرگۇچى نەرسىلەرنىڭ ئاۋازلىرىغا ئوخشاش ئۇستۇن ئاۋازلار بىلەن ئويغىتىش لازىم. كۆندۇرۇش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش چۇشكۇرتكۇچى نەرسىلەرنى بۇرنىغا تۇتۇپ چۇشكۇرتۇش لازىم. ئەگەر بۇ چارە - ئۇسۇللار بىلەن ئويغانمىسا ۋە چۇشكۇرمىسە، بۇنىڭ ساقىيىشىدىن ئۇمىد ئازدۇر.

ئەگەر بېھوشلۇقنىڭ سەۋەبى قۇلۇنجى ئاغرىقى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلاردىن بولسا، پولۇنىيا دېگەن مەجۇن بىلەن ئاغرىقنى پەسەيتىشكە يارەەم بېرىش. بۇ مەجۇن ئۆزىنىڭ تىنچلاندۇرغۇچى خۇسۇسىيىتى بولغانلىقى ئۈچۈن ئاغرىقنى توختىتىدۇ. ئاندىن كېيىن سەۋەبنى يوقىتىشقا تىرىشىش لازىم.

ئەگەر بېھوشلۇق زەھەرلىك ھاشارات چاقىان سەۋەبىدىن ياكى زەھەرلىك تاماق يېگەن سەۋەبتىن بولسا، ئۇ ھالەتتە زەھەر قايتۇرغۇچى تەرياق ۋە باشقىلارنى بېرىش لازىم.

ئەگەر ئەراز نەپسانىيىدىن بولغان بىرەر نەرسىنىڭ سەۋەبىدىن بېھوش بولغان بولسا، ئۇ ھالەتتە كېسەلنىڭ مىزاجىغا مۇۋاپىق كېلىدىغان خۇشبۇي ئەتىرلەرنى بۇرۇتۇش، قول - پۇتلىرىغا گۇلاب ۋە سوغۇق سۇ سېپىپ ئۇۋۇلاش، بەدىنىنى ئىسسىق ساقلاش، ئاشقازان ئېغىزىنى ئىسسىق ياغلار بىلەن ياغلاش، بۇرنىنى بىرئاز ۋاقىت تۇتۇپ تۇرۇپ يۇمشاق ئۇۋۇلاش، گۇلاب، مائۇللەھمىلەرنى كانىيىغا تېمىتىش لازىم.

قوشۇمچە: قەي قىلدۇرۇش بېھوشلۇقنىڭ كۆپىنچە خىللىرىدا مەنپەئەت قىلىدۇ. لېكىن كۆپ تەرلىگەنلىكتىن بولغان بېھوشلۇقتا زىيان قىلىدۇ. قول - پۇتلىرىنى ئۇۋۇلاش، بەدەننى ئىسسىق ساقلاش، ئاشقازانىنىڭ ئېغىزىنى ئىسسىق ياغلار بىلەن ياغلاش، كېسەلنى ئويغىتىپ تۇرۇش، گەپ قىلىشتىن توسۇش بۇلارنىڭ ھەممىسى ئۇنۇملۇكتۇر.

ئەگەر بېھوشلۇق ھالىتىدە توڭلىسا ياكى سوغۇق شەربەتلەرنى ئىچكەنلىكتىن، ئىچ ئەزالىرى سوۋۇغان بولسا، بۇ ھالەتتە جاۋارىش، فالافىلى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى بېرىش لازىم.

جاۋارنىڭ فالافىلى

تەركىبى: قارىمۇچ، ئاقمۇچ، پىلپىل ھەربىرى بەش گرامدىن، ئودىبلسان 13 گرام، سۇمبۇل تىپ، ھۇماما ھەربىرى 14 گرامدىن، زەنجىۋىل، كەرەپشە ئۇرۇقى، سىيالىيۇس، سەلىخە، ئاسارۇن، راسەن ھەربىرى يەتتە گرامدىن، ھەسەل 700 گرامدىن ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: مەزكۇر دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ ھەسەل قېيامىغا ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بەدەننى، ئىچكى ئەزالارنى قىزىتىش، سوغۇق كېسەللەر ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ تۆت گرامغىچە قاينىق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ.

ئەگەر بالىياتقۇنىڭ ئېغىزى بوغۇلۇپ قالغانلىقتىن بەھوش بولغان بولسا، بۇ ھالەتتە خۇشبۇي ئەتىرلەرنى قەتئىي پۇراتماسلىق، كېسەلگە مۇناسىپ باشقا چارىلەرنى قوللىنىش، سامساق، ئۇشتۇرغار، ھېلىڭ ۋە شۇلارغا ئوخشاش كېسەلنىڭ مىزاجىغا، ئاشقازانغا مۇۋاپىق كېلىدىغان دورىلارنى پۇرىتىش لازىم. بۇنى داۋالاشنىڭ قالغان چارە - ئۇسۇللىرىنى بالىياتقۇ بوغۇلۇش (ئىچىناقى رەھىم) كېسەللىكىنىڭ بايانىدا ئەتراپلىق ئېيتىلىدۇ.

ئەگەر كېسەلنىڭ ئىچ ئەزاسىغا ئىششىق پەيدا بولغان بولۇپ، شۇ سەۋەبتىن تەپ تۇتقىلى تۇرغان ۋاقىتتا بەھوش بولسا، بۇ ھالەتتە تەپنىڭ ئەسىرى سېزىلىش ھامان كېسەلنىڭ قول - پۇتلىرىنى چىڭ بوغۇۋېتىش ۋە ئۇۋۇلاش، قىزىق نەرسىلەر بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش لازىم. شۇنىڭ بىلەن ماددا ئىچكى تەرەپتىن تاشقى تەرەپكە تارتىلىدۇ. يەنە ئۇخلاشتىن توسۇش لازىم.

چۇنكى ئۇيقۇدا ھارارەت ئىچكى تەرەپكە يۇزلىنىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن ماددا ھەم ئىچكى تەرەپكە مايىل بولىدۇ. ئىششىقنىڭ ئاغرىقى كۆپىيىدۇ ھەم بەھوشلۇقنى كەلتۇرىدۇ.

ئەگەر بەھوشلۇقنىڭ سەۋەبى كېزىك ياكى باشقا تەپتىن بولسا، بۇنى ھوشىغا كەلتۇرۇشنىڭ چارە - ئۇسۇللىرى يۇقىرىدا ئېيتىلدى.

مەزكۇر كېسەللىكنىڭ يۇرەكنىڭ قېپى ياكى يۇرەكنىڭ ئىككى قۇلىقى ئىششىغانلىقتىن پەيدا بولغىنىنى تۆۋەندە ئالاھىدە بۆلۈمدە تونۇشتۇرىمىز.

ئەمما تېۋىپ كېسەلنى بەھوشلۇق تۇتمىغان ۋاقىتتا ئۇچراتسا، ئۇ ھالەتتە سەۋەبنى سۇرۇشتۇرۇش، ئاندىن شۇنىڭغا قارىتا داۋالاش لازىم. مەسىلەن: بەدەندىكى نەرسىلەر كۆپ چىققانلىقتىن پەيدا بولغان بەھوشلۇقنى توختىتىش لازىم. بەدەن تولۇپ كەتكەنلىكتىن بولغىنىدا ئارتۇق نەرسىلەرنى چىقىرىش، يۇرەكنىڭ مىزاجى ئۆزگەرگەنلىكتىن بولغىنىدا مىزاجنى تەڭشەش لازىم.

قوشۇمچە: يۇرەك ھەممە ئەزالارنىڭ ئۇلۇغراقىدۇر. شۇنىڭ ئۇچۇن بۇنى داۋالاشتا كۆپ ئېھتىيات قىلىشقا توغرا كېلىدۇ. مەيلى چىقىرىش جەھەتتە بولسۇن، مەيلى مىزاجنى ئۆزگەرتىش جەھەتتە بولسۇن ئېھتىيات قىلىش كېرەك. ھەربىر ئىشلەتكەن دورا

ئۆزگەرتكۈچى بولسۇن ياكى چىقارغۇچى بولسۇن روھقا قۇۋۋەت بېرىدىغان ۋە يۇرەككە پايدا قىلىدىغان مەخسۇس دورىلار بولۇشى لازىم. ئەگەر ئەزانى سوۋۇتۇشقا تېگىشلىك بولسا، ھەددىدىن ئارتۇق سوۋۇتۇۋەتمەسلىك، چۈنكى يۇرەك روھىنىڭ كېلىپ چىقىدىغان ئورنىدۇر. روھ ئىسسىق، ئادەتتىن تاشقىرى يۇرەكنى سوۋۇتقاندا قالدۇق روھنىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشىدىن ساقلانغىلى بولمايدۇ. چۈنكى يۇرەككە پەيدا بولغان يات ھارارەتتىن روھ تارقىغان ۋە ئازىيىپ قالغاندۇر.

شۇنىڭ ئۈچۈن كونا پىشقەدەم تېۋىپلار يۇرەكنىڭ ئىسسىق مىزاجى ئۆزگەرگەنلىكى ئۈچۈن بېرىلىدىغان قۇرسى كاپۇرلارنى (زەپەر سېلىنغان بولۇشى كېرەك) چىقىرىش ئۈچۈن بېرىلىدىغان دورىلارنى گاۋزىبان ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەرسىز تەييارلانغان دورىلار بەلگىلەنگەندۇر. كاپۇر چۈشكەن قۇرسىنى يېسە، بەدەننى ئىدارە قىلغۇچى قۇۋۋەت زەپەرنىڭ قۇۋۋىتىنى باشقا دورىلاردىن ئاجرىتىپ روھقا يەتكۈزىدۇ. شۇنىڭ بىلەن روھ كۆپىيىپ كۆچلىنىدۇ. كاپۇر ۋە باشقا دورىلارنىڭ قۇۋۋىتىنى يۇرەككە يەتكۈزىدۇ. شۇنىڭ بىلەن يۇرەكنىڭ ئىسسىق مىزاجى نورمال ھالەتكە كېلىدۇ.

ئەمما بۇ ئىشلارنىڭ ھەممىسى بەدەننى ئىدارە قىلغۇچى قۇۋۋەتنىڭ كۈچلۈك ۋە ئاجىزلىقىغا باغلىقتۇر. بۇ قۇۋۋەت كۈچلۈك بولمىسا، ئۇ ھالەتتە داۋالاش پايدا بەرمەيدۇ.

يەنە سوغۇق دورىلارغا زەپەر قوشۇشتىكى سەۋەب زەپەرنىڭ قۇۋۋىتى سوغۇق دورىلارنىڭ قۇۋۋىتىنى يۇرەككە يەتكۈزىدۇ. چۈنكى سوغۇق دورىلار ئۆزى بارمايدۇ.

يۇرەككە مەنپەئەت قىلغۇچى دورىلار كۆپ، ئەمما يۇرەككە مەخسۇسراق بولغانلىرى تۆۋەندە بايان قىلىنىدۇ. مۆتىدىلگە يېقىن بولغانلىرى: ياقۇت، پىرۈزە، ئالتۇن، كۈمۈش، گاۋزىبانلاردۇر. بۇنىڭ ئىسسىق بولغانلىرى: دۇرنەج، پارپا (جەدۋار)، ئىپار، ئەمبەر، زورەمبات، ئەۋرىشىم، زەپەر، بەھمەن، قەلەمپۇر، ئۇدخام، بادىرەنجى بۇيا، بادىرەنجى بۇيا ئۇرۇقى، قارا رەيھان ئۇرۇقى، پورتىخال پوستى ۋە يوپۇرمىقى، چوڭ لاچىندانە، كاۋاۋچىن، سازەج ھىندى، راسەنلەردۇر.

بۇنىڭ سوغۇق بولغانلىرى: مەرۋايىت، كەھرىۋا، مارجان يىلتىزى، كاپۇر، سەندەل، تاباشىر، گىلى مەختۇم، ئالما، ئاچچىق پورتىخال، ھۆل ۋە قۇرۇق يۇمغاقسۇتلەردۇر. ياقۇت چۈشكەن مۇپەررىھلەر يۇرەككە ئۇنۇم قىلغۇچى مۇرەككەپ دورىلاردىندۇر.

§ 4 . يۇرەك سىقىلىش

بۇ بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، كېسەل يۇرىكى سىقىلغاندەك ھېس قىلىدۇ. ئاندىن بىھوش بولىدۇ. ئېغىزىدىن كۆپلەپ شۆلگەي ئاقىدۇ.

سەۋەبى: يۇرەككە سەۋدا ماددىسىنىڭ بىرئاز سىزىپ ئۆتۈشىدىن بولۇپ، بىھوشلۇقنىڭ يېنىك بولغانلىقى ماددىنىڭ ئازلىقىنىڭ دەلىلىدۇر. بۇ ماددىدا ئىسسىقلىق، زەھەرلىك

تەسىر بولمايدۇ. ئەمما ماددىنىڭ ئازلىقى ۋە كۆپلۈكى، ئۆتكۈرلۈكىگە قارىتا بىھوشلۇق ئەھۋالى ئوخشاش بولمايدۇ.

داۋالاش: سەۋدانى چىقىرىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن سەۋدانى بەدەنىنىڭ ئىچكى چوڭقۇر جايلىرىدىن تارتىپ چىقىرىدىغان دورىلارنى بېرىش، جىگەرنىڭ مىزاجىنى نورماللاشتۇرۇشقا تىرىشىش كېرەك، جىگەرنىڭ مىزاجى نورمال بولغاندا تەبىئىي قان پەيدا بولىدۇ. يەنى مالىخۇلىيا كېسەللىكىدە ئىيتىلغان مۇپەررىھ دورىلار بىلەن يۇرەكنى قۇۋۋەتلەش لازىم.

مەزكۇر كېسەللىكتە تەرياق كەبىرنىڭمۇ ئۈنۈمى كۆپتۇر.

§ 5 . يۇرەك قوزغىلىش

بۇ بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، ئادەم ئۆزىنىڭ يۈرىكىنى گويا كۆكرەكتىن ئېتىلىپ چىقىۋاتقاندەك سېزىدۇ.

سەۋەبى: يۇرەكنىڭ مىزاجى قان خاراكتېرلىك ياكى سەپرا خاراكتېرلىك ئۆزگىرىدۇ. يۇرەك ئۆزىدىن ئەرزىيەتنى توسۇشقا ھەرىكەتلىنىدۇ. يۇرەك قاتتىق دەپئى قىلغانلىقتىن، كېسەلگە يۈرىكى گويا سىرتقا چىقىۋاتقاندەك سېزىلىدۇ.

ئالامىتى: مەزكۇر ھالەت يۈز بەرگەن ۋاقىتتا كېسەلنىڭ رەڭگى ماددىغا قارىتا سېرىقلىق ياكى قىزىللىققا ياكى شۇنىڭغا ئوخشاش رەڭلەرگە ئۆزگىرىدۇ.

داۋالاش: شاھتەررە، سېرىق ھېلىلە ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنىڭ قاينىتىلمىسى ئارقىلىق ماددىدىن بەدەننى تازىلاش لازىم. (مۇپەررىھ)، كۆڭۈلنى خۇش قىلغۇچى دورىلار بىلەن يۇرەكنى قۇۋۋەتلەش لازىم. گۈلاب ئەرقى، بېدىمىشكى، سەندەل شەربىتى قاتارلىقلارنى داۋاملىق ئىچىش ئۈنۈملۈكتۇر. بۇلار كۆپىنچە يۇرەك كېسەللىكلىرىدە ئوبدان تەسىر بېرىدۇ.

§ 6 . يۇرەك قېپىغا سۇ چۈشۈش

بۇ بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، ئادەم ئۆزىنىڭ يۈرىكىنى خۇددى سۇدا ئۈزۈۋاتقاندەك ھېس قىلىدۇ. يۇرەك لىپىلداپ ھەرىكەت قىلىدۇ.

سەۋەبى: يۇرەكنى ئوراپ تۇرغان پەردىگە ھۆللۈك يېغىلىپ توختاپ قالغانلىقتىن بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن كېسەل ئۆزىنىڭ يۈرىكىنى سۇنىڭ ئىچىدە بولۇپ قالغاندەك ھېس قىلىدۇ. ئىلگىرى پىشقەدەم ھۆكۈمالار بۇ كېسەللىكنى خەفەقان كېسەللىكلىرىنىڭ بىر قىسمى، دەپ سانىشاتتى.

داۋالاش: ھۆللۈكلەرنى چىقىرىش ۋە تارقىتىش ئۈچۈن چوڭ ئايارەجلەرنى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى بېرىش، تەنھەرىكەت قىلىشقا بۇيرۇش، قىزىلگۈل، سۇمبۇل، زەپەرلەرنى ئېزىپ، بادرەنجى بۇيىنىڭ سۇيى بىلەن كۆكرىكىگە چېپىش لازىم.

ئەسكەرتىش: بەزىدە بۇ ھۆللۈكلەر كۆپ مىقداردا بولۇپ، نورمال بولمىغان ھارارەت بىلەن قۇرۇپ يۇرەككە چاپلىشىپ، يۇرەكنى سىقىۋالىدۇ. يۇرەكنى ئۆزىنىڭ تەبىئىي كېڭىيىشىدىن توسۇپ قويىدۇ. بۇنداق ھالەتتە تىنىق يۇرەكنىڭ سېلىشىغا ماسلىشالماي ئېگىز - پەس بولىدۇ. قۇۋۇەت تۆۋەنلەيدۇ. تەبىئەت تۇتىلىدۇ. بۇنىڭ چارىسى يۇمشاتقۇچى نەرسىلەرنى قىرۇتىلارنى كۆكرەككە چېپىپ، قۇرۇقلۇقنى يوقىتىش، ئاندىن كېيىن يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئۇسۇل بويىچە ماددىنى چىقىرىش، يۇرەكنى قۇۋۇەتلەشكە تىرىشىش لازىم.

ئونىنچى باب ئەمچەك كېسەللىكلىرى

ئادەم كىچىكلىكتىن چوڭىيىپ بالاغەتكە يەتكەن ۋاقتىدا، ئەرلەرنىڭ ۋە ئاياللارنىڭ ئەمچىكىگە تۈگۈنچەك پەيدا بولىدۇ. ئەرلەردىكى تۈگۈنچەك تارقاپ كېتىدۇ. چۈنكى ئەرلەرنىڭ مىزاجىدا لازىمى سۇرئەتتە بولىدىغان ھارارەت غالىب بولىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن تارقاپ كېتىدۇ.

ئاياللاردىكى ھەيز مادداسى كۆپ بولغانلىقى ۋە مىزاجىدا ئاجىزلىق بولغانلىقى ئۈچۈن تارقىماستىن كۈندىن - كۈنگە بېرىپ كۆپىيىپ، سۈت ئېمىدىغان بوۋاقلارغا ئوزۇق يەتكۈزىدىغان ۋە ئەرلەرنىڭ كۆكرىكىدىكى ھارارەتنى پەسەيتىدىغان بىر ئەزا بولىدۇ.

سۈت، مەنىي، قان بۇلار كۆرۈنۈشتە بىر - بىرىگە زىت بولسىمۇ، ئەمما ھەر ئۈچىنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى بىردەك ئوخشاشتۇر. چۈنكى سۈت ۋە مەنىي ھەممىسى قاندىن پەيدا بولۇپ، ئەمچەكتە سۈتكە جىنسىي بەزلەردە مەنىيگە ئايلانغان بولىدۇ. سۈتنىڭ مىزاجىدا تېۋىپلار ئارا ئىختىلاپ بولۇپ، بەزىلەر قانغا ئوخشاش ھۆل ئىسسىق دەيدۇ ۋە بەزىلەر مۆتىدىل دەيدۇ. بۇ باب ئالتە پاراگرافنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

§ 1 . سۈت ئازلىق

سەۋەبى: بۇنىڭ ئىككى سەۋەبى بولۇپ، ① قانىنىڭ ئازلىقىدىن؛ ② قانىنىڭ بۇزۇلغانلىقىدىن سۈت ئاز بولىدۇ. بۇلارنىڭ ھەربىرى ئايرىم - ئايرىم بايان قىلىنىدۇ.

1. قان ئاز بولغانلىقتىن سۈتنىڭ ئاز بولۇشى، سۈتنىڭ مادداسى قاندۇر. قان ئاز بولغان ۋاقتىدا سۈت ھەم ئاز بولىدۇ.

قان ئاز بولۇشنىڭ بىرقانچە سەۋەبلىرى: ① قان ئالدۇرۇش ياكى ھەيز كېلىش، تۇغۇتتىن كېيىن ۋە باشقا سەۋەبلەر بىلەن قان ئازلايدۇ؛ ② تاماقنى ئاز يېگەنلىكتىن قان ئازلايدۇ؛ ③ قان ئاز پەيدا بولىدىغان تاماقلارنى يېگەنلىكتىن بولىدۇ. مەسىلەن: پەۋقۇلئاددە سوغۇق ۋە قۇرۇق نەرسىلەرگە ئوخشاش؛ ④ تەبىئەت ۋە مىزاجنى قان پەيدا قىلىشتىن توسىدىغان بەدەنىي ياكى نەپسانىي ئەھۋاللارغا ئۇچرىشىش؛ ⑤ قانىنىڭ پەيدا بولۇشىنى ئازايتقۇچىنىڭ تەسىرىدە مىزاج ئۆزگىرىشتۇر.

ئالامىتى: مەزكۇر سەۋەبلەرنىڭ ھەربىرى ئىلگىرى ئۆتكەنلىكى ياكى ھازىر بار بولغان بولىدۇ. شۇنىڭغا قارىتا سۈتنىڭ ئاز بولۇشىغا سەۋەب بولغان نەرسىنى چۈشىنىشكە بولىدۇ.

داۋالاش: سەۋەبنى توسۇشقا تىرىشىش، قان پەيدا قىلغۇچى ياخشى تاماقلارنى يېيىش، مىزاجنى ۋە سەۋەبنى كۆزدە تۇتقان ھالدا قانىنى كۆپەيتكۈچى شەربەتلەرنى ئىچىش لازىم. يېمەك ـ ئىچمەكلەر بىلەن مەقسەت ھاسىل بولمىغان بولسا، ئۇ ھالەتتە داۋا ئىشلەتمەسلىك لازىم.

2. قان بۇزۇلغانلىقتىن سۈتنىڭ ئاز بولۇشى. بۇ ئىككى خىل بولىدۇ.

بىرى، خىلتتىن بىرسى قانغا ئارىلىشىپ قانىنى بۇزۇپ قويىدۇ. بۇزۇق قاندىن سۈتنىڭ ئاز بولۇشى چۈشىنىشلىكتۇر.

يەنە بىرى، بەدەننىڭ مىزاجى ساددە ئۆزگىرىپ قانىنى بۇزىدۇ ياكى ئەمچەكنىڭ مىزاجى ساددە ئۆزگىرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تەبىئەت ئەمچەك تەرەپكە قانىنى ئەۋەتمەيدۇ. بۇنى يەنە ئىككى خىلغا بۆلۈپ تونۇشتۇرىمىز. بىرىنچى خىلى، خىلتىلار غالىب بولغان سەۋەبتىن قان بۇزۇلىدۇ.

سەپرا غالىبلىقىنىڭ ئالامىتى: سۈت سۇيۇق ۋە رەڭگى سېرىق بولىدۇ. سۈتنىڭ تەمى، بۇيى تېز، ئاچچىق بولىدۇ. بەلغەمنىڭ ئالامىتى سۈت بەك ئاق بولىدۇ. قىيامى سۈلۈق بولىدۇ. تەمى، بۇيى چۈچۈك بولىدۇ.

سەۋدا غالىب بولغانلىقىنىڭ ئالامىتى: سۈت بەك قويۇق بولىدۇ. كۆرۈنۈشى تۈتۈق ئاق بولىدۇ. بەك ئاز مىقداردا بولىدۇ. بەزىدە پەۋقۇلئادە قىيامى بەك قويۇق بولۇپ، يىپقا ئوخشاش سوزۇلۇپ چىقىدۇ.

ئەسكەرتىش: يۇقىرىدا بەلغەم غالىب بولغان سەۋەبتىن سۈتنىڭ تەمى ئاچچىق بولىدۇ دېگەنلىك سوغۇقلۇق غالىب بولسا، شۇنداق بولىدۇ. ئەگەر سوغۇقلۇق غالىب بولماستىن بەلغەم بىلەن بىرگە ھارارەت بولسا، سۈتنىڭ تەمى ئاچچىق بولماستىن، تۈزلۇق بولىدۇ.

داۋالاش: غالىب خىلتىنى چىقىرىش، ئاندىن شۇ خىلتقا قارىمۇ قارشى كېلىدىغان ھەر خىل نەرسىلەرنى بېرىش. مەسىلەن: سەپرادىن بولغىنىدا ئارپا سۈيى، پاقلان، ئوغلاقلارنىڭ گۆشى بىلەن تەييارلانغان شورپا، ئەينۈلا، ئانار، لىمون سالغان تاماقلارنى يېيىش لازىم. بەلغەمدىن بولغىنىدا، سەۋزە ئۇرۇقى، بەدىيان سېلىنغان زىرباج (بىر خىل شورپا بولۇپ، سىركە ۋە قۇرۇق مېۋىلەر بىلەن تەييارلاپ زەپەر، زىرىلەر بىلەن خۇشبۇي قىلىپ، بىرئاز شەربەت قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ)، بۇغداي ئۇنى، بىرئاز ھۆلبە، كۈنجۈت يېغى، ھەسەللەر بىلەن تەييارلانغان ئاتلىنى بېرىش لازىم.

سەۋدادىن بولغىنىدا، بۇغداي، نوقۇت، ئارپا، ئەنجۈرلەر بىلەن تەييارلانغان شورپىنى بادام يېغى بىلەن بېرىش، سېمىز توخۇنىڭ گۆشى، سۈتى بار ساغلىق قوينىڭ ئەمچىكى ئۇنۇملۇكتۇر.

سۈتى يىپقا ئوخشاش سوزۇلۇپ چىقىدىغان ئايالغا بىنەپشە، خىتمى، پوستى ئېلىنغان ئارپىلارنى سۇدا پىشۇرۇپ، كۆكرەك ۋە ئەمچەكلىرىگە چېپىش، قاينىتىلغان دورىنى ئاپتۇۋا ئارقىلىق بەدەن كۆيمىگۈدەك قىلىپ ئەمچەك ۋە كۆكرەكلىرىگە قويۇش، ھۆللۇك

پەيدا قىلغۇچى تاماقلارنى يېيىش.

ئىككىنچى خىلى، ساددە مىزاج ئۆزگەرگەنلىكتىن قان بۇزۇلۇش.

داۋالاش: ماددا خاراكتېرلىكىدە ئېيتىلغان تاماقلار ۋە ئىچىملىكلەر ئارقىلىق مىزاجنى ئۆزگەرتىپ نورماللاشتۇرۇش. چاپىدىغان ماقامى دورىلار بىلەن ئەمچەكنىڭ مىزاجنى تۈزىتىش لازىم.

ئەسكەرتىش: ھەر نەرسە مەنىنى كۆپەيتسە، سۈتنى ھەم كۆپەيتىدۇ. مەسىلەن: ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، ئاق كۆكنار ئۇرۇقى، ئۆچكە ۋە ساغلىق قوينىڭ ئەمچىكى قاتارلىقلارغا ۋە ھۆل ئىسسىقلا مايىل ھەر خىل تاماقلارغا ئوخشاش. سەپرا خاراكتېرلىكى ئۇچۇن خىيارەيىن ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ شىرنىسىنى جۇلاپ بىلەن، پاقلاننىڭ مېڭىسى، ئۆچكە ۋە كالىنىڭ سۈتىنى شېكەر بىلەن ئىچسە ۋە يېڭى بېلىق، پالەكلەرمۇ سۈتنى زىيادە قىلىدۇ.

بەلغەم ۋە سەۋدا خاراكتېرلىكى ئۇچۇن سۈت، بۇغداي ئۇنى، يېڭى سېغىلغان سۈت، بەدىيان يوپۇرمىقى، ھۆلبىلەر بىلەن تەييارلانغان ئاتلا سۈتنى كۆپەيتىدۇ. سۈتنىڭ ياخشىسى ساپ، ياخشى قاندىن پەيدا بولغان سۈت بولۇپ، بۇنىڭ ئالامىتى: رەڭگى، قىيامى مۆتىدىل بولىدۇ. تەمى، بۇيى خۇشبۇي، خۇش تەم بولىدۇ.

سۈتنى كۆپەيتكۇچى دورا: كۇنجۇتنىڭ ئۇنىنى ئۇزۇم شارابىغا چىلاپ ئېزىپ، ئاندىن سۈزۇلتىپ ساپ شارابنى ئىچىپ، تېگىدىكى تىلىپىنى ئەمچەك ۋە كۆكرەكلىرىگە تاڭسا سۈتنى كۆپەيتىدۇ. يەنە بىر خىل دورا ـ سەۋزە ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، بەدىيانلارنىڭ ھەربىرىنى باراۋەر مىقداردا، ئاندىن ھەممە دورىلارغا باراۋەر قورۇلغان نوقۇتلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئارىلاشتۇرۇپ ھەر ئەتىگەندە 11 گرام سۈت بىلەن 18 گرام مىقدارى ئىچىلىدۇ.

ئەگەر ئاق نوقۇتنى بىر كېچە سۈتكە چىلاپ ئەتىگىنى مەزكۇر سۈتنى شېكەر بىلەن ئىچسە، بۇمۇ سۈتنى كۆپەيتىدۇ.

سۈتنى كۆپەيتكۇچى زىمات: باقلە ئۇنىدىن 35 گرام، گۈلى قىزىل رەيھان (بادرۇج) 18 گرام سوقۇپ، تاسقاپ، ھەر ئىككىسىنى بادرۇجنىڭ سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ ئەمچەككە قويۇق چاپسا سۈتنى كۆپەيتىدۇ.

2 § . سۈت كۆپلۈك

سۈتنىڭ بەك تولا بولۇشى بىرقانچە تەرەپتىن زەرەرلىكتۇر.

بىرىنچى، بەدەننى ئاجىزلىتىدۇ. چۇنكى سۈتنىڭ ماددىسى قاندۇر، شۇنىڭ ئۇچۇن سۈت كۆپ چىقسا بەدەن ئاجىزلايدۇ.

ئىككىنچى، سۈت كۆپ بولغانلىقتىن ئەمچەكتە توختاپ قېلىپ، ئاندىن ئۇنىڭغا تاشقى تەرەپتىن سوغۇق ئۇرۇپ توڭلىتىپ قويىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن سۈت بۈزۈلىدۇ ۋە كۆپىنچە ئاچچىق بولۇپ ئېچىپ قالىدۇ.

ئۈچىنچى، ئەمچەككە سۈت كۆپ كېلىپ هارارىتى (تەبئىي هارارەت) نى بېسىۋالىدۇ. ئاندىن هارارەت سۈتنى دېگەندەك ئىدارە قىلىشتىن توختاپ قالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن كۆپلىگەن ئاپەتلەرگە دۇچار قىلىپ قويىدۇ.

تۆتىنچى، ئەمچەك بەك سوزۇلغانلىقتىن، ئەمچەككە ئىششىق پەيدا بولىدۇ ياكى باشقا كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ. ئەگەر سۈت زۆرۈر بولغان مىقداردىن كۆپ بولسا، ئۇ هالەتتە ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم.

سۈتىنىڭ كۆپلۈكى ئاجىزلىقنى ۋە باشقا بىر ئاپەتنى كەلتۈرمىسە، بۇنداق ئەهۋالدا ئالدىنى ئېلىشنىڭ هاجىتى يوق. بەزى ئاياللار تاماقنى كۆپ يەيدۇ. ئۇلارنىڭ بەدىنىدە قان كۆپ پەيدا بولىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن سۈت كۆپ بولىدۇ. شۇنداق تۇرۇقلۇق هېچبىر ئاپەت پەيدا بولمايدۇ. بۇ خىلدىكى ئاياللار سۈتنى ئازايتقۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ.

ئەگەر بىرەر ئاپەتكە دۇچار قىلىپ قويۇش ئېهتىمالى بولسا، ئۇ هالدا يېمەكنى ئازايتىش ئارقىلىق سۈتنى كېمەيتىشكە تىرىشىش لازىم. هۆللۈكنى تارتىپ قۇرۇتقۇچى نەرسىلەرنى يېيىشكە بولمايدۇ.

سۈتىنىڭ كۆپ بولۇشىغا سەۋەب بولىدىغان نەرسىلەر ئاز بولۇشىغا سەۋەب بولىدىغان نەرسىلەرگە زىت ۋە قارىمۇ قارشى بولىدۇ. بەزىدە ئاياللار هامىلە بولماستىنمۇ ئەمچىكىگە سۈت پەيدا بولۇپ ئاغرىش ئەهۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: هۆللۈكنى قۇرۇتۇپ تارقاتقۇچى، مەنىنى ۋە سۈتنى كېمەيتكۈچى هەر خىل نەرسىلەر ئۇنۇم قىلىدۇ. هەيزنى ماڭدۇرغۇچى نەرسىلەر هەم ئۇنۇم قىلىدۇ. چۈنكى سۈتىنىڭ ماددىسى بولغان قان ئەمچەكتىن بالىيانقۇ تەرەپكە بېرىپ چىقىپ كېتىدۇ. سۈتىنىڭ كۆپ بولۇشى هەيزنىڭ قېنى توختاپ قالغانلىقىنىڭ سەۋەبىدىن بولغان بولسا، شۇنداق بولىدۇ.

ئەمچەككە چاپسا سۈتنى كېمەيتىدىغان دورا: لوك، مۇردارسەنگىلەرنى گۈل يېغى بىلەن ئېزىپ، ئەمچەككە چاپسا سۈتنى كېمەيتىدۇ.

يەنە بىر خىلى، زىرىنى ئېزىپ، ئاچچىقسۇ بىلەن خېمىر قىلىپ چاپسا، سۈتنى كېمەيتىدۇ. بۇ هەقتە ئۇنۇملۇك قۇرۇق نەرسىلەردىن بىرى، كۆك ماشنى ئاچچىقسۇ بىلەن پىشۇرۇپ يېيىش لازىم (ئۇ مىللىي تېبابەتتە «تەمشىل» دېيىلىدۇ). ئوسۇكنى يېيىش ۋە چېپىش لازىم. ئىسپىغۇل لوئابىنى چېپىش، يوپۇرمىقىنى تېكىش، بۇلار هەم سۈتنى كېمەيتىدۇ، ئىسسىق نەرسىلەردىن سۈداپ يوپۇرمىقىنى يېيىش ۋە تېكىش، سۈداپ ئۇرۇقىنى، بولۇپمۇ تاغ سۈداپىنىڭ ئۇرۇقى ۋە زىرىلەرنى يېيىش ۋە ئاچچىقسۇ بىلەن تېكىش، چەلەك ئۇرۇقىنى تېكىش مەنپەئەتلىكتۇر.

3 § . ئەمچەك يالليۇغى

ھەر خىل ئىسسىق ۋە سوغۇق ئىششىقلار ھەربىر ئەزاغا پەيدا بولىدۇ، شۇنىڭدەك ئەمچەككە ھەم پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: ئىششىقلارنىڭ بايانى تۆۋەندىكىدەك بولىدۇ. بۇ يەردە ئېھتىياجلىق دورىلارنى ئەھۋالغا قاراپ شۇ پەسلىدىن ئېلىنسا بولىدۇ. ئەمما ئىككى ئەمچەكنىڭ ئىششىقىغا مەخسۇس ماقامى دورىلارنى بايان قىلىمىز.

ئەگەر ئىششىق ئىسسىق بولسا، ئاچچىقسۇنى قاينىق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، گىرىلكىغا قۇيۇپ ئەمچەككە قويۇش، سىركەنجۈبىل بىلەن كالا يېغىنى بىر - بىرىگە ئارىلاشتۇرۇپ، شۇنىڭ بىلەن باقىلە ئۇنىنى خېمىر قىلىپ ئىششىققا قويۇش، ئىتئۈزۈمى يوپۇرمىقىنى سوقۇپ، گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ ئىششىققا قويۇش، ئۇچ كۈندىن كېيىن تەئەپيۇنى لەبەن (سۈت سېيىش) كېسەللىكىدە ئېيتىلىدىغان زىماتلارنى ئىشلىتىش لازىم.

ئەگەر ئىششىق سوغۇق بولسا، ئۇ ھالدا كەرەپشىنى سوقۇپ، ئەمچەككە قويۇش، بابۇنىنى سوقۇپ، بەدىيان سۇيى بىلەن ياكى كەرەپشە سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ قويۇش مەنپەئەتلىكتۇر.

ئىككى ئەمچەكنىڭ يەنە بىر ئىششىقى بولۇپ، بۇنىڭ سەۋەبى سۈتنىڭ ئۈيۈپ قالغانلىقى ياكى سېسىغانلىقىدىن بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچ خىل سەۋەبى بار.

بىرىنچى سەۋەبى: مىزاج ئادەتتىن تاشقىرى ئىسسىق بولۇپ، سۈتنىڭ ھۆللۈكىنى قۇرۇتۇپ قويىدۇ. مىزاجنىڭ ئىسسىق بولۇشى مەيلى پۈتۈن بەدەنده بولسۇن، مەيلى پەقەتلا ئىككى ئەمچەكتىلا بولسۇن شۇنداق.

ئىككىنچى سەۋەبى: پۈتۈن بەدەننىڭ ياكى ئىككى ئەمچەكنىڭ مىزاجى ئادەتتىن تاشقىرى سوۋۇغانلىقتىن، سۈتنى توڭلىتىپ قويىدۇ.

ئۈچىنچى سەۋەبى: سۈت ئېمىدىغان بالا ئاجىز بولغانلىقتىن ياكى باشقا بىر سەۋەب بىلەن سۈتنى دېگەندەك شورىيالمايدۇ. سۈت ئۈزۈن تۇرۇپ قېلىپ، سۈتنىڭ قىيامى قويۇقلىشىپ قالىدۇ. بۇنى تەجەبپۇن (سۈتنىڭ ئۈيۈپ قېلىشى) دەپ ئاتايدۇ.

داۋالاش: ئەگەر مىزاجى ئىسسىق بولسا، ھارارەتنى پەسەيتىش، سۈتنىڭ ئۆزگىرىشىنى ۋە ئۈيۈپ قېلىشىنى توسۇش ئۈچۈن لاتىنى سۇ ۋە ئاچچىقسۇ بىلەن ھۆل قىلىپ، ئەمچەككە قويۇش، داۋاملىق بىنەپشە يېغى بىلەن ياغلاپ تۇرۇش، ئىلمان سۇنى كۆكرەك ۋە ئەمچەكلىرىگە قويۇش، ھارارەت بەك زىيادە بولغان چاغدا باقىلە ئۇنى، ئارپا ئۇنى، مۇغاسلارنى، تۇخۇمنىڭ سېرىقى، ھۆل يۇمغاقسۇت سۇيى، سېمىزئوت سۇيى قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش لازىم. شۇنىڭدەك ھەرقانداق نەرسە ھارارەتنى سوۋۇتۇپ ماددا قويۇلۇشىنى، سۈتنىڭ ئۈيۈپ قېلىشىنى توسغۇچى بولسا ئۇنۇملۇكتۇر.

ئاچچىقسۇنى گۈل يېغى بىلەن قوچۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، شۇنىڭ بىلەن لاتىنى ھۆل قىلىپ، ئەمچەككە قويۇش، ئىتئۈزۈمى، كاكىنەچ يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنى سوقۇپ تېڭىش ئۇنۇم قىلىدۇ. ئەمما كېسەللىك ئاخىرىغا يېتىپ ھارارەت پەسەيگەندە ماددىنى تارقاتقۇچى تىلا (چاپىدىغان دورا) لارنى ئىشلىتىش لازىم. بۇنىڭ ئۈسۈلى: زىغىر، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، كۈنجۈتلەرنى يۇمشاق ئېزىپ، موم ۋە گۈل يېغى بىلەن تەييارلانغان قىرۇتىغا ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش، ئەگەر تارقىماي يىغىلىۋالسا، ماددىنى يۇمشاتقۇچى ۋە پىشۇرغۇچى لوئابلارنى مەسىلەن: ھۆلبە، خىتمى ئۇرۇقى، زىغىرلارنىڭ شىرنىسىنى چېپىش لازىم.

ئەنجۈرنى سوقۇپ قويسا ھەم ياخشى. ئارپىبەدىيان پوستى، ھۆلبە، زىغىر، راتىيانەجلەرنى ئەنجۈرنىڭ قاينىتىلغان سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ قويسا ھەم ئۇنۇم قىلىدۇ. ئەگەر مىزاجى سوغۇق بولسا، ئاق موم، گۈلخەيرى يېغى، سەۋسەن يېغى، قۇستە يېغى بىلەن تەييارلانغان قىرۇتىنى ئەمچەككە قويۇش، قۇرۇق پۇدىنەنى سوقۇپ تاكى قويۇقلاشقۇچە قاينىتىپ، ئاندىن موم يېغى بىلەن ھاۋانچىدا ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش لازىم. ئەگەر ھۆلبىنى سوقۇپ، تاسقاپ بىنەپشە يېغى، ئاچچىقسۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئەمچەككە قويسا پايدا قىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: سۈتنىڭ ئەمچەكتە ئۈيۈپ قېلىشى بەزىدە ئىششىق پەيدا قىلىدۇ. بەزىدە ئىششىقسىز تەمەددۇد (سوزۇلۇش) ئەھۋاللىرىنى پەيدا قىلىدۇ. ئەمما مىزاج ئىسسىق بولغانلىقتىن بولغىنى كۆپرەك ئىششىق پەيدا قىلىدۇ. مىزاج سوۋۇغانلىقتىن ياكى كىچىك بالىنىڭ ئېمىشى ئاجىز بولغانلىقتىن بولغانلىرىدا ئىششىق پەيدا قىلىش كەم ئۇچرايدۇ. ئېمىشى ئاجىز بولغانلىقتىن سۈت ئۈيۈپ قالغانلىقىنىڭ چارىسى ئىلمان سۇنى كۆكرەك ۋە ئەمچەكلىرىگە قويۇپ تۇرۇپ، بارلىق سۈتنى شوراپ چىقىرىۋېتىشكە بويرۇش، بۇ ئەھۋال ئايالىلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

داۋالاش: ئەمچەكتە سۈت ئۈيۈپ قالغانلىقتىن ئىششىقسىز بولغان تەمەددۇدنىڭ چارىسى: قىزىلچا، ۋاسالغۇ، چەلەكلەرنى قاينىتىپ، ئۇنىڭ قاينىتىلغان سۈيىنى ئەزا كۆيمىگۈدەك ھالدا ئەمچەككە قويۇش، ئەگەر زىغىر، بابۇنە، بىنەپشە، خىتمى، ھۆلبىلەرنى قاينىتىپ، ئۇنىڭ قاينىتىلغان سۈيىگە ياغ ئارىلاشتۇرۇپ قويۇلسا، تېزرەك ئۇنۇم بېرىدۇ. ماددىنى يۇمشاتقۇچى ۋە تارقاتقۇچى سۈلار بۇ ھەقتە ئۇنۇملۇكتۇر.

بەزىدە سۈت ئەمچەكتە ئۈيۈپ قېلىپ سېسىپ قالىدۇ. بۇنىڭ چارىسى: قىزىلچىنى يۇمشاق پىشۇرۇپ، ئاندىن ئۇنى نانىنىڭ ئىچىدىكى ئېتىنى باقلە بىلەن سوقۇپ، كۈنجۈت يېغىنى تېمىتىپ تۇرۇپ خېمىر قىلىپ، ئەمچەككە تېڭىش لازىم. كۈنجۈت ئۇنى، كالا يېغى، ھەسەل، باقلە ئۇنى، سوقۇلغان نان بۇلارنىڭ ھەممىسىنى بىرلەشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ تاڭسا ئۇنۇم قىلىدۇ. زىغىر، ھۆلبە، خىتمى ئۇرۇقى، خىتمى، بابۇنە قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن بىر چاڭگالدىن ئېلىپ، تاكى قويۇلغۇچە قاينىتىپ چېپىش، مەزكۇر چاپىدىغان ۋە تاڭىدىغان دورىلاردىن ئىختىيار قىلغانىنى تاللاپ ھەر كۈنى يېڭىلاپ ئوچ قېتىم ئىشلىتىش، شۇنداق قىلغاندا تېزراق پىشىدۇ. ئەگەر ئىششىق پەيدا بولسا،

ئەھۋالغا قاراپ يۇقىرىدا ئېيتىلغان دورىلارنى ئىشلەتسە بولىدۇ.

§ 4 . ئەمچەكتە قاتتىق تۈگۈنچە پەيدا بولۇش

داۋالاش: ئاۋۋال بىنەپشە يېغى، توخۇ تۇخۇمى قاتارلىقلارنىڭ سېرىقىنى چېپىش، مومنى زەيتۇن يېغىدا ئېرىتىپ، كالىنىڭ ئۆتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش لازىم. بەزى ۋاقىتتا مەزكۇر دورىغا سەنۇبەرنىڭ يېلىمىنى قوشۇشقا ھاجەت بولىدۇ. ئاچچىقسۇنىڭ دۇغىنى چېپىش، موزا دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقىنى سوقۇپ تېڭىش ئۈنۈملۈكتۇر. ئەمچەكتە پەيدا بولغان تۈگۈنچەك بەزنى يۇمشىتىش ئۈچۈن چاۋا ياغلارنى ھۆللەشتۇرگۈچى نەرسىلەرنى چېپىش لازىم. بۇ خىلدىكى تۈگۈنچەك كۆپىنچە بويىغا يەتكەن ۋاقىتتا پەيدا بولىدۇ.

§ 5 . ئەمچەك يىرىڭلىق ئىششىقى

بۇنى خەلق تىلىدا قوقاق تۇرۇپ قالدى دېيىلىدۇ.

داۋالاش: زىغىر، كۈنجۈت، سەۋسەن يىلتىزى، ھۆل مىئە، كەپتەر مايىقى، ئاق توغرىغۇ، راتىيانەج ھەربىرىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، كۈنجۈت يېغى، كالا پاچىقىنىڭ يىلكى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قويۇق چېپىش لازىم. بۇنىڭ قالغان چارە - ئۇسۇللىرىنى كودۇمبا بايانىدىن كۆرۈۋالسە بولىدۇ. ئەگەر يېرىشقا توغرا كەلسە، تومۇر ئەسۋاب بىلەن يېرىش لازىم. يارغان جاي جاراھەتلەنسە ئېغىز ۋە تىل جاراھەتلىرى ئۈچۈن ئېيتىلغان دورىلار بىلەن داۋالاش لازىم. چۈنكى، نازۇك ئەزالاردىكى جاراھەتلەرنىڭ داۋالىنىش ئەھۋالى ئوخشاش بولىدۇ.

§ 6 . ئەمچەكنىڭ نورمال ھالەتتىن چوڭىيىپ كەتمەسلىكىنىڭ چارىسى

ئۈسۈلى: سەفىداپ، قىمۇلىيا ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ھەر ئىككىسىنى ئېزىپ، بەزرۇلبەنجى يوپۇرمىقىنىڭ سىقىلغان سۈيى بىلەن ياكى بەزرۇلبەنجى ئۇرۇقىنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، ئۈنىڭغا بىرئاز مەستىكى يېغى ئارىلاشتۇرۇپ،

ھەر ئايدا ئۇچ كۈن چېپىش، چاپقان ۋاقتىدا زىغىر پاخلىدا توقۇلغان رەختنىڭ لاتىسىنى موزا سۈيى بىلەن ھۆل قىلىپ، سوۋۇتۇپ ئەمچەككە قويۇش لازىم. مۇنچىغا ئازراق بېرىش كېرەك. يەنە بىر خىل تىلاتىنى ھور (ساپ سېغىزلاي) 70 گرام، شۇكراندىن يەتتە گرام ئېلىپ، ئاچچىقسۇ بىلەن خېمىر قىلىپ ئۇچ كۈن چېپىش.

يەنە بىر خىلى، تىنى شامۇس (ئاق لاي)، ئاقاقىيا، سەفىداپ ھەربىرىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، بەزرۇلبەنجىنىڭ سىقىلغان سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ چېپىش.

يەنە بىر خىلى، ئاق زەمچىنى ئېزىپ، زەيتۇن يېغى بىلەن قوغۇشۇن ھاۋانچىسىغا سېلىپ ئېزىلسە، قوغۇشۇن بىرئاز سۇرۇلۇپ شۇنىڭغا قوشۇلىدۇ. ئاندىن ئۇنى داۋاملىق چاپسا، ئەمچەك بەك چوڭىيىپ كەتمەيدۇ.

ئون بىرىنچى باب ئاشقازان كېسەللىكلىرى

ئاشقازان بىر خىل ئەزا بولۇپ، شەكلى يۇمىلاق، گۆش، پەي، نېرۋىلار، ھەرىكەتلىك، ھەرىكەتسىز تومۇلاردىن تەركىب تاپقان بولىدۇ. ئاشقازان ئاشقازان ئېغىزى، ئاشقازان تېنى، ئاشقازاننىڭ چىقىرىش قىسمىدىن ئىبارەت ئۈچكە بۆلۈنىدۇ. قىزىل كېكىردەكمۇ ئاشقازاننىڭ باشلىنىشى دەپ قارىلىدۇ. قىزىل كېكىردەك بۇ ئېغىزنىڭ تۆگەنجىسىدىن باشلىنىپ، كۆكرەك سۆڭىكىنىڭ ئۈزۈلىدىغان يېرىگىچە بارىدۇ. بۇنى كاناي ۋە قىزىل كېكىردەك كېسەللىكلىرىنىڭ بايانىدا ئېيتىپ ئۆتىمىز.

ئاشقازان ئېغىزىنىڭ جايى قىزىل كېكىردەكنىڭ تۆگىگەن يېرى بولۇپ، ئاشقازان باشلىنىدىغان جايدۇر. ئاشقازان ئېغىزىنىڭ گۆشى كەمرەك، تۈيغۇسى كۆپ بولىدۇ. ئاشقازان تېنىنىڭ ئورنى كىندىكنىڭ ئۈستىدە بولىدۇ. تاماقنى تولۇق ھەزىم قىلىش ئۈچۈن بۇ يەردە گۆش، توقۇلما كۆپرەك بولىدۇ. ئاشقازان ئۈچ قەۋەت بولۇپ، بۇنىڭ ئىچكى تەرىپى ھۆل، شىللىق قەۋەت بولۇپ، دائىم ھەزىم سۈيۇقلۇقىنى چىقىرىپ تۇرىدۇ. ئوتتۇرا قەۋەت ئاساسەن گۆش قەۋىتى بولۇپ، ئاشقازاننى ھەرىكەتلەندۈرىدۇ. سىرتقى قەۋىتى نېپىز پەردىدىن ئىبارەت. بۇ قەۋەتلەرنىڭ ھەممىسىدە قان تومۇر، نېرۋا، پەيلەر ئورۇنلاشقان بولىدۇ. ئاشقازان گۆشى كۆپرەك بولىدۇ دېگەنلىك، ئىچكى قەۋىتىنىڭ گۆشى كۆپ بولىدۇ دېگەنلىك ئەمەس، بەلكى شۇ جاينىڭ تاشقى قەۋىتىدە باشقا جايلارغا نىسبەتەن گۆشى كۆپرەك بولىدۇ، دېگەنلىكتىن ئىبارەت. ئىچكى قەۋىتىنىڭ پەردىلىرى بەزىسى ئۈزۈن تۇتىتلىق، بەزىسى ھەرىنىڭ كۆنكىدەك كاتەك ـ كاتەك بولىدۇ. بۇنداق بولۇشى يېگەن نەرسىلەرنى تارتىش، ۋە تۇتۇش ئۈچۈندۇر.

قىزىل كېكىردەكنىڭ ئىچىدە ھەزىم بولمىغانلىقتىن، ھېچقانداق تېۋىتلىق پەردە بولمايدۇ. نېرۋا پەيلەردىن بىر شاخچە ئاشقازان ئېغىزىنىڭ ئىچىگە كىرىپ يېيىلغان. بۇنداق بولۇشى شۇ سەزگۈچى پەي ئارقىلىق ئوزۇقلۇقنىڭ كېمەيگەنلىكى ئاشقازان ئاغزىغا تېزراق يېتىدۇ. ئاشقازان ئېغىزىدىكى سەزگۈرلۈك، تۈيغۇ ئاشقازانلىنىڭ قالغان قىسىملىرىدا يوق (چۈنكى ھەممە ئەزالاردا شۇنداق سەزگۈرلۈك بولغاندا كىشىلەرنىڭ قورسىقى بەك ئېچىپ، قىيىنچىلىققا ۋە كېسەللىكلەرگە دۇچار بولغان بولاتتى. ھەرقانداق بىر كىشى بىر ۋاخلىق تاماقنى يېمىسە چىدىيالمايتتى). كەيمۇس (تاماقنىڭ ئۇماچقا ئايلىنىشى) ئاشقازاندا بولىدۇ، كېيىن ئاشقازاندىن چىقىپ، ئۇچەينىڭ ئىچىدە پارچىلىنىپ سۈمۈرۈلىدۇ، تومۇرلار ئارقىلىق جىگەر تەرەپكە تارتىلىدۇ.

چۈنكى ئوزۇقلۇقنى تەلەپ قىلىش ۋە يېگەن ئوزۇقلۇقنى ھەزىم قىلىش مەخسۇس

ئاشقازان، ئۇچەينىڭ ۋەزىپىسىدۇر. قالغان ھەممە ئەزالار ئاشقازان، ئۇچەيگە بېقىنىدۇ (ئېھتىياجلىقتۇر). شۇنىڭ ئۈچۈن ئاشقازاننى ئۇزۇق مۇشادىڭ (شېرىك ئەزا) دەپ ئاتايدۇ. بۇ ئاپەتكە ئۇچرىسا، ھەممە ئەزالارنىڭ ئاپەتكە ئۇچرىشىغا سەۋەب بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ھەربىر كېسەللىكنى داۋالاشتا ئاشقازاننى كۆزدە تۇتۇش بەك مۇھىم. بۇ باب بىر قانچە بۆلۈملەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

1 § . ئاشقازان مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

بۇ 12 خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، ئاشقازان مىزاجى ئادەتتىكىدىن بۇزۇلىدۇ.

ئالامىتى: ئۇسسۇزلۇق بولىدۇ. ئېغىز قۇرۇيدۇ. ئىشتىها كەم بولىدۇ. گاز خاراكتېرلىك كېكىرىك پەيدا بولىدۇ. ئۇچار قۇشلارنىڭ گۆشى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ھەر خىل ئىسسىق، يەڭگىل (لەتىپ) تاماقلارنى يېسە بۇزۇلىدۇ. سوغۇق، ئېغىر تاماقلار ئوبدان سىڭىدۇ ۋە يەنە ئىسسىق تاماقلارنى، دورىلارنى يېگەنلىك ياكى ئىسسىق ھاۋادا تۇرۇشقا ئوخشاش سەۋەبلەر ئىلگىرى ئۆتكەن بولىدۇ.

داۋالاش: ھارارەتنى پەسەيتكۈچى شەربەتلەر ۋە رۇبلار. مەسىلەن: شەربىتى ئانار، شەربىتى غوراپ، شەربىتى لىمون، رىباس رۇبى، ئالما رۇبى، بېھى رۇبىلارغا ئوخشاش دورىلارنى ئىچىش، ئېغىر، ئاچچىق ـ چۈچۈك نەرسىلەرنى يېيىش. مەسىلەن: كالا گۆشى بىلەن پىشۇرۇلغان قەرىس سەكباج (گۆش، سىركە، زىرە، قارىمۇچ، كۆكتاتلار بىلەن تەييارلانغان بىر خىل تاماق) لارغا ئوخشاش. غوراپ ۋە سۇماقلار سېلىنغان تاماقلارمۇ پايدا قىلىدۇ. كالىنىڭ قېرىنىنى يېسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر ئاشقازان ئاجىزلىغان بولسا، ئۇ ھالەتتە سىركەنجۈبىل، سەپەر جىلى، شەربىتى ئانارلارنى ئىچىش، ئۇچار قۇشلارنىڭ گۆشى بىلەن زىرىشكە، غوراپ سېلىپ پىشۇرۇلغان تاماقلارنى يېيىش لازىم. ھۆل يۇمغاقسوت، ئوسۇك، سەي قاپىقىلار سېلىنغان تاماق ئاشقازان قىزىق كىشىلەر ئۇچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنىڭدەك تاماقنىڭ ئۈستىدىن ئوبدان سوۋۇغان سوغۇق سۇنى ئىچىش ناھايىتى مەنپەئەتلىك. چۈنكى بۇ خىلدىكى سوغۇق سۇ ھارارەتنى پەسەيتىدۇ ۋە ئاشقازاننى يىغىدۇ. يەنە ھۆل قاپاقنىڭ قىرىپ چىقىرىلغان سۇيى، ھۆل سېمىز ئوتنىڭ يوپۇرمىقى ۋە كېنىما قاتارلىقلارنى ياكى ئوسۇكنى ئاق سەندەل بىلەن ئېزىپ، ئېلىشتۇرۇپ ئاشقازانغا قويۇش، كۆلنىڭ جامشاسىنى، بولۇپمۇ سەندەل ۋە بىر ئاز كاپۇر بىلەن قويۇش بەك مۇۋاپىق كېلىدۇ. سوغۇق سۇنى گرېلكىغا قويۇپ، ئاشقازانغا قويۇشمۇ مەنپەئەتلىك. ئەمما ئاشقازانغا قويغان ۋە تاڭغان دورىلارنىڭ سۇيۇقلۇقى توسانچى پەردىلەرنى ۋە جىگەرنى سوۋۇتۇپ قويمىسۇن. شۇنىڭ ئۈچۈن ھۆكۈمالار: «ئەگەر ئىچىلگەن دورىلار بىلەن مەقسەت ھەل بولمىغانلا بولسا، ئاشقازان ھارارىتىنى پەسەيتىش ئۈچۈن بەك سوغۇق دورىلارنى تاڭماسلىق لازىم» دەيدۇ. ھەر قانداق ۋاقىتتا جىگەر بىلەن

توسانچى پەردىنىڭ سوۋۇغانلىقى گۇمان قىلىنسا، ئىسسىق ياغلار بىلەن ئىسسىق ئوتكۇزۇش ئارقىلىق بۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم. ئاشقازانىنىڭ مىزاجى ئىسسىق ئۆزگىرىش بىلەن بىرگە قۇرۇقلۇق پەيدا بولغان بولسا، ئارپا ئېشى، بادام يېغى، ئېشەك سۈتلىرىنى بېرىش، ئاشقازان قۇرغاقلىقىنى يوق قىلغۇچى دورىلارنى قاينىتىپ ۋاننا قىلىش، ئاشقازانىنى بىنەپشە يېغى بىلەن سۈرۈپ ياغلاش بىلەن ئۆز جايىدا ئېيتىلغان دورىلار بىلەن داۋالاش لازىم. ئاشقازان هارارىتىنى پەسەيتىش ئۈچۈن كالىنىڭ قېتىقى هەممىدىن مەنپەئەتلىك. ئەگەر بۇنىڭغا تاباشىر قوشۇپ بېرىلسە، هارارەتنى كۆچلۈك پەسەيتىدۇ. ئەگەر كۆپرەك سوۋۇتۇشنى خالىسا، يۇقىرىدىكى مۇشۇ قىسىمدا ئېيتىلغان شەربەتلەر، قۇرسى كاپۇر بېرىش لازىم.

ئىككىنچى خىلى، ئاشقازان مىزاجىنىڭ سەپرا خاراكتېرلىك ئىسسىققا ئۆزگىرىشى.

ئالامىتى: ئېغىز ئاچچىق بولىدۇ. كۆڭۈل ئىلىشىپ، بىئارام بولىدۇ. قەي بىلەن ياكى ئارقا پېشاب بىلەن سەپرا چىقىدۇ. تاماق يېگەندىن كېيىن بۇسلۇق ۋە تېز كېكىرىك ياكى سېسىق بۇي. مەسىلەن: سېسىغان بېلىقنىڭ بۇيى ياكى سېسىغان مېغىزلارنىڭ بۇيى، سېسىغان ياڭاق مېغىزى ۋە شۇلارغا ئوخشاشلارنىڭ بۇيى كېلىدۇ. بەزىدە زانكارنىڭ بۇيىنى بېرىدۇ. بۇ هارارەتنىڭ پەۋقۇلئاددە ئىكەنلىكىنىڭ ئالامىتى بولىدۇ. ئاشقازىنى ئىسسىق كىشىنىڭ تاماققا بولغان ئارزۇسى ئازراق بولىدۇ. هەزىم قىلىش كۈچلۈكرەك بولىدۇ. لېكىن هەرقانداق ۋاقىتتىكى مىزاجنىڭ ئۆزگىرىشى پەۋقۇلئاددە بولسا قۇۋۋەتلەرنى ئاجىزلىتىدۇ. هەزىم هەم ئاجىزلايدۇ. بەزىدە ئاشقازانىنىڭ مىزاجى بەك ئىسسىق بولۇپ، قۇۋۋەتى ئۆز جايىدا بولىدۇ. ئاشقازانىنىڭ بەك قىزىق بولغانلىقى ۋە قىزىق ماددىنىڭ ئېچىشتۇرغانلىقى سەۋەبىدىن، تومۇرلاردىكى ۋە ئەزالاردىكى ماينى تارقىتىۋېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئاشقازان تېخىمۇ بەك كۆيىدۇ. ئاشقازان ئوزۇق تەلەپ قىلىدۇ. ئاچلىق غالىب بولىدۇ. ئاچلىققا سەۋر ـ تاقەت قىلالمايدۇ. ئاشقازان بوش بولسا، ئېغىزدىن شالى ئاقىدۇ. تاماق يېسە، شال توختايدۇ.

ئەسكەرتىش: ئەگەر ئاشقازان يېنىك بولۇپ، كۆڭۈل ئىلىشىش ۋە ئاشقازان كۆيۈش، تەشنالىق غالىب بولسا، ئۇ هالەتتە ماددىنى بەك سۈيۇق ئىكەن دەپ تونۇش كېرەك. ماددا كۆپ بولغان جايدا كۆڭۈل ئىلىشىش زۆرۈر بولىدۇ. ئەگەر ماددا ئاز بولسا، ئۇ هالەتتە تاماق يېمىگۈچە كۆڭۈل ئىلىشىش پەيدا بولمايدۇ. شۇنىڭدەك ماددا ئاشقازانىنىڭ چوڭقۇرلىقىدا بولۇپ، ئاشقازان قاتلاملىرىغا ۋە ئەزالىرىغا سىڭىپ كەتمىگەن بولسا، يەنى ئاشقازان بوشلۇقىدا بولسا، ئۇ هالەتتە تاماق يەپ ئىككى سائەت ئۆتمىگۈچە كۆڭۈل ئىلىشىش پەيدا بولمايدۇ.

ئەگەر ماددا ئاشقازانىنىڭ قاتلاملىرىغا سىڭىپ كەتكەن بولسا، ئۇ هالەتتە قەي ۋە هۆ تۇتىدۇ. لېكىن هېچبىر نەرسە چىقمايدۇ.

ئارقا ۋە ئالدى پېشابلاردا هەم ماددىنىڭ هېچقانداق ئەسىرى كۆرۈلمەيدۇ. لېكىن باشقا ئالامەتلىرى مەزكۇر ئەهۋالنى ئىسپاتلايدۇ. ئاشقازان مىزاجىنىڭ ماددا خاراكتېرلىك

ئۆزگىرىشىنىڭ توغرىراق ئالامىتى كۆڭۈل ئىلىشىشتۇر.

ئاشقازان ماددىنى ئېچىتىپ سىڭدۈرۈپ كەتمىگەندە، ئارقا ۋە ئالدى پېشاپ ۋە قەي كېلىدۇ. ئەگەر قەي بولۇپ چىقىپ ھۆ توختىمىسا، بۇ ئەھۋال ئاشقازان ماددىسىنىڭ بەزىسىنى ئۆزىگە سىڭدۈرۈپ ئالغان، بەزىسىنى ئۆزىگە سىڭدۈرمىگەنلىكىنى ئىسپاتلايدۇ.

ئەگەر ھۆ ۋە قەي داۋاملىق بولماستىن نۆۋەتلىك توتسا، ئۇ ھالەتتە ماددا باشقا ئەزادىن ئاشقازانغا قۇيۇلۇۋېتىپتۇ دەپ تونۇش كېرەك. ئەگەر قەي ۋە ھۆ داۋاملىق تۇتۇپ تۇرسا، ئۇ ھالەتتە ماددا ئاشقازانىنىڭ ئۆز ئىچىدە پەيدا بولۇۋېتىپتۇ دەپ تونۇش لازىم.

تەشنالىق ماددىنىڭ كەيپىياتىنى بەلگىلەيدۇ. چۈنكى تەشنالىقنىڭ سەۋەبى ماددىنىڭ ئىسسىقلىقىدىن بولىدۇ ياكى ماددىنىڭ شورلىقىدىن بولىدۇ. ئەمما ماددىنىڭ ئىسسىقلىقىدىن بولغان تەشنالىق سوغۇق سۇ ئىچسە بېسىلىدۇ. ماددىنىڭ شورلىقىدىن بولغان تەشنالىق قايناق سۇ ئىچسە پەسلەيدۇ.

ئەسكەرتىش: بەزىدە شۇ بۆلۈمنىڭ ئىچىدە ئېيتىلغان نامۇۋاپىق كېكىرىكلەرنىڭ سەۋەبى، پۇرىقى تېز ئۆزگىرىدىغان تاماقلاردىن بولىدۇ.

مەسىلەن: تۇرۇپ، تۇزلانغان بېلىق، قورۇلغان تۇخۇم، كۆيگەن ھالۋا ۋە شۇلارغا ئوخشاشلارنى يېگەنلىكتىن بولىدۇ.

ئاشقازانىنىڭ ئوت خاراكتېرلىكى ۋە قىزىقلىقىغا دالالەت قىلىدىغان توغرا سىناق شۇكى، بۇس بولمايدىغان ۋە بۇيى ئۆزگەرمەيدىغان تاماقنى، مەسىلەن: ئارپا نېنى بېرىپ كۆرۈش لازىم. ئەگەر ئاشقازان بوش ھالەتتە نامۇۋاپىق كېكىرىك كەلسە، ئۇ ھالدا ئاشقازان ئوت خاراكتېرلىك قىزىق ئىكەن دەپ بىلىش لازىم. ئاشقازان مىزاجىنىڭ ئىسسىق ساددە ئۆزگەرگەنلىكى توغرۇلۇق ئېيتىلغان ئەھۋاللار بۇ يەردىمۇ بولىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال ماددا ئاشقازانىنىڭ ئۆز ئىچىدە بولۇۋاتامدۇ ياكى مېڭە، جىگەر، تاللارغا ئوخشاش ئەزالاردىن ئىككىنچى بىر ئەزاغا كېلىۋاتامدۇ ياكى ئاشقازان قاتلاملىرى ماددىنى ئىچىۋالدىمۇ ياكى ماددا ئاشقازان بوشلۇقىدا يىغىلدىمۇ؟ بۇنىڭغا قاراش لازىم. قانداق بولسا بولسۇن، ئاشقازاننى تازىلاش ئۈچۈن قەي قىلدۇرۇش ياكى سۈرگە بىلەن ئىچىنى سۈرگەزۇشلەرنىڭ قايسىسى شۇ كېسەلگە ئاسان بولسا، شۇنى قىلىش لازىم. ئاندىن ماددىنى پەيدا قىلغۇچى باشقا ئەزا بولسا، شۇ ئەزانى تازىلاشقا باشلاش، ۋە ماددىنىڭ قويۇلۇشىنى توسۇش ئۈچۈن ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەشكە تىرىشىش لازىم. ئەگەر ماددا ئاشقازانىنىڭ بوشلۇقىدا بولسا، بۇ چاغدا قەي قىلدۇرسا ياكى سۈرگە بىلەن ئىچىنى سۈرگەزسە كۈپايە قىلىدۇ. ئەگەر ماددا ئاشقازان ئاغزىغا مايىل بولسا، بۇ ھالەتتە قەينىڭ مەنپەئەتى ئاز بولىدۇ. قەي قىلدۇرۇشنىڭ ئۇسۇلى: يېڭى بېلىقنى پىشۇرۇپ يەپ، ئاندىن ئارپا سۈيىنى ئىچىپ قەي قىلىدۇ. ئەگەر ئارپا سۈيىگە سىركەنجۈبىل قوشۇلسا، ياخشىراق بولىدۇ. قايناق سۇ بىلەن سىركەنجۈبىلنى قوشۇپ بەرسە قەي قىلدۇرىدۇ ۋە ماددىنى ئۇزىدۇ. ئاشقازان قاتلاملىرىغا سىڭىپ كەتكەن ياكى سىڭمىگەن ماددىنى چىقىرىشنىڭ ئۇسۇلى قۇرۇق ھۆ ۋە قەيلەرنىڭ بايانىدا تولۇق ئېيتىلىدۇ. ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىن

ئەگەر مىزاجنى يوتكەش ھاجەت بولسا، ئۇ ھالەتتە ئاشقازان مىزاجى ئىسسىق سادە ئوزگىرىشى توغرىلىق ئېيتىلغان دورىلارنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: بەزىدە ئاشقازان ساپ بولغان بولۇپ، ماددىنى قوبۇل قىلمايدۇ. لېكىن قورساق ئاچ قالغان ۋاقىتتا ئاشقازان ئاجىزلىشىپ، ماددىنى قوبۇل قىلىشقا باشلايدۇ. بۇ ئەھۋالدا قورساق ئېچىپ، تاماق ئوزۇنراق كېچىكىپ قالسا، ھوشىدىن كېتىدۇ. بۇ خىلدىكى كىشىلەرنىڭ چارىسى: ئەتىگەندە ناشتىدا شەربىتى غوراپ ياكى شەربىتى ئانار ياكى شەربىتى لىمون ياكى شەربىتى رىباس ياكى شەربىتى پورتخاللارنى ئىچوروش، تامىقىغا شۇ خىلدىكى نەرسىلەرنى سېلىپ تەييارلانغان تاماقلارنى بېرىش، ئەتىگەندە ئاشقازان تاماق تەلەپ قىلسا ماددا ھەرىكەتكە كېلىشتىن ئىلگىرى تاماق يېيىش لازىم. بۇ خىلدىكى كىشىلەرنى داۋالاش ئوسوللىرى خاپىلىق ۋە باشقا ئەھۋاللار يەتكەن چاغلاردا ئاشقازىنى ماددىلارنى قوبۇل قىلىشقا باشلايدىغان كىشىلەرنى داۋالاش ئوسوللىرى بىلەن ئوخشاش بولىدۇ. ئىككىنچى خىلدىكى كىشىلەر تاكى قەي قىلمىغىچە ئارام ئالالمايدۇ. بۇلارغا قەيدىن كېيىن ئاشقازان كوچىلەندوركوچى شەربەتلەرنى بېرىش لازىم.

ئەسكەرتىش: ئەگەر ئاشقازان قاتىلاملىرى ماددىنى ئوزىگە كەتكەن بولسا، ئۇ ھالەتتە سەبرى ئارقىلىق ماددىنى تازىلاش كېرەك. يوىولغان سەبرىنىڭ ئاشقازانغا قوزۇەت بېرىشى ئارتوقراق، يوىولمىغان سەبرىنىڭ ئاشقازاننى تازىلىشى ئونىڭدىنمو ئارتوقراق بولىدۇ. ئايارەج پەيقىرا بۇ ھەقتە سەبرىدىن مەنپەئەتلىك. ساددە ئايارەج ماددىنى تازىلاشتا كوچىلوكرەك بولىدۇ. سىركەنجىۋىلگە ئېلىشتوروۇلغىنى ئىچنى سوروشتە قوزۇتنى ئارتوقراق بولىدۇ.

ئەگەر كېسەلنىڭ تاماققا بولغان ئىشتىھاسى ئازراق بولوپ، كوكىلى ئىلىشىپ بىئارام قىلسا، ئۇ ھالەتتە ئايارەج ۋە زەپەرنىڭ ئورنىغا قىزىلگول سېلىش لازىم. ئاشقازان مىزاجىنىڭ ئوزگىرىشى ماددىدىن بولغانلىقى ئېنىقلانمىغوچە ئايارەج بېرىشكە بولمايدۇ. چونكى ئاشقازاندا ماددا بولمىسا، ئايارەج مىزاجنىڭ ئوزگىرىشىنى تېخىمو زىيادە قىلىدۇ.

ئەگەر ئاشقازاندا ماددا بولسا، ئايارەج ھەممە نەرسىلەردىن ئوبدانراق مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەفسەنتىن شەربىتى بىلەن بېرىلسە مەنپەئەتلىك.

ئەفسەنتىن شەربىتى

تەركىبى: ئەفسەنتىن 15 گرام، قىزىلگول ئالتە گرام، سۇ 250 گرام، شېكەر ھاجەتكە لايىق ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: ئەفسەنتىن بىلەن قىزىلگولنى ھېلىقى سۇدا سوڭنىڭ توتتىن بىرى قالغوچە قاينىتىپ، ئاندىن ئېلىپ سىقىپ، ساپ قىلىپ ھاجەتكە لايىق شېكەر قوشوپ قىيام قىلىنىدۇ.

خوسوسىيىتى: ئاشقازاندىكى ماددىنى تازىلاش، ئاشقازان مىزاجىنىڭ ماددىدىن ئوزگىرىشى ئوچون مەنپەئەت قىلىش خوسوسىيىتىگە ئىگە.

تەبئىتى: مۆتىدىل.

ئىشلىتىلىشى: بۇ شەربەتنى مۇڭاپىق ھالدا ئايارەج بىلەن بىر قېتىمدا ئىچىدۇ. ئايارەج پەيقىرانى سىرىق ھېلىلە بىلەن بېرىلگىنى ئەڭزەلرەك. سوقمۇنىيانى ھېلىلە قاينىتىلمىسى بىلەن بېرىلسە ئاشقازانىنى تازىلايدۇ. ئەگەر 0.15 گرام سوقمۇنىيانى قېتىقتا ئېرىتىپ، بىر سائەتكىچە قويۇپ ئوبدان ئېلىشقاندا بەرسە بولىدۇ. لېكىن سوقمۇنىيا ئاشقازانغا زەرەر قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بەك زۆرۈرىيەت بولمىسا، سوقمۇنىيا بىلەن داۋالىماسلىق لازىم. بەزى كىشىلەر سىسىق ۋە يامان دورىلارنى ياقتۇرمايدۇ ۋە ئىچمەلمەيدۇ. بۇ خىلدىكى كىشىلەرگە گۈلقەنت بېرىپ، ئۇنىڭ ئارقىسىدىن سىركەنجۇبىلنى سۇ ۋە مۇز قوشماستىن بېرىپ تاكى ئىككى سائەتكىچە سۇ ئىچمەسلىككە بۇيرۇش لازىم. شۇنىڭ بىلەن ئاشقازان تازىلىنىدۇ.

ئەگەر سەپرا جىگەردىن ئاشقازانغا كېلىدىغان بولسا ھەمدە بەدەندە سەپرا تولۇق بولسا، بۇ چاغدا سەپرانى قېتىق سۈيى بىلەن چىقىرىش لازىم. قېتىق سۈيى ۋە شاھتەررە، ئەفسەنتىن قاينىتىلمىسى بۇ ھەقتە بەك مەنپەئەتلىك. بۇ قاينىتمىنى تەييارلاش ئۇسۇلى: ئەفسەنتىن 15 گرام، قىزىلگۈل 51 گرام، شاھتەررە ئالتە گرام، قارىئۇرۇك 25 دانە، ئۇرۇقى ئېلىنغان ۋاسالغۇ ئالتە گرام، تەمرى ھىندى ئالتە گرام، ھەممە دورىلارنى ئىككى كىلوگرام سۇدا پىشۇرۇپ، 750 گرام سۇ قالغاندا ئېلىپ ، مىجىپ ھەر ئەتىگەندە 120 گرامنى 30 گرام شېكەردە ئۈچ گرام سەبرىلەر بىلەن بېرىش لازىم.

ئۈچىنچى خىلى، ئاشقازان مىزاجى ھۆل ئىسسىققا ئۆزگەرگەن بولۇپ، ئاشقازاندا ھۆل ماددا بولىدۇ.

ئالامىتى: تاماققا بولغان ئىشتىھا نورمالىنى بولىدۇ، ئېغىزىدىن شالى كۆپ كېلىدۇ. بولۇپمۇ قورساق ۋە ئاشقازان خالىي ۋاقىتتا شالى كۆپرەك كېلىپ، كۆڭۈل ئىلىشىپ بىئارام بولىدۇ. قانداق نەرسە يېسە ئۆزگىرىپ، بەتبۇي بولىدۇ. ئاشقازاندىكى ھۆللۈك قەي بولۇپ چىقىش ئەھۋالىمۇ بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: «شەربىھى ئەسباب» دېگەن كىتابنىڭ يازغۇچىسىنىڭ مۇشۇ ئۈچىنچى قىسىمدا پىكرى بولۇپ، بۇ كىشى «ھۆللۈكسىز بولغان ھارارەت ئىشتىھانى كەتكۈزىدۇ. چۈنكى ئاشقازانىنى ساڭگىلىتىپ، ئاشقازان تەرەپكە ھۆللۈكنى كەلتۈرىدۇ. ھارارەت بىلەن بىرگە ھۆللۈك ھەم بولسا، بۇ ۋاقىتتا نېمە ئۈچۈن ئىشتىھا نورمال بولىدۇ. ھارارەت بىلەن بىرگە ھۆللۈكنىڭ بولغىنى ئاشقازانىنىڭ ساڭگىلىشى ۋە ھۆللۈكلەرنىڭ سۈيۇلىشىغا ياردەم بېرىدۇ. بۇنداق بولغاندا ئىشتىھا قانداق نورمال بولىدۇ» دەيدۇ. مېنىڭچە، ئەگەر چوڭقۇر قارالسا، مەزكۇر يازغۇچىنىڭ پىكرى ئورۇنسىز. ھارارەتكە ھۆللۈك قوشۇلسا، ئاشقازانىنىڭ ساڭگىلىشى ۋە ھۆللۈكنىڭ ئېرىشىگە ياردەمچى بولىدۇ، دېگەن سۆز ئەمەلىيەتكە خىلاپ. چۈنكى ھارارەتكە ھۆللۈك قوشۇلسا، ھارارەتنىڭ ئۇستۇنلۇكىنى پەسەيتىپ قويىدۇ. ھارارەت پەسەيگەن ۋاقىتتا ئاشقازانىنىڭ ساڭگىلىشى مۇمكىن بولمايدۇ. ئىشتىھا نورمال بولمۇيدۇ.

داۋالاش: سېرىقچېچەكنىڭ سۇيى، سىركەنجۈبىل بۇزۇرى قاتارلىقلار بىلەن قەي قىلىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن ئاشقازان ھۆللۈكتىن تازىلىنىدۇ.

ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەش ئۈچۈن ھېلىلە مۇراببىسى، گۈلقەنت، تاباشىرلانى ئېلىشتۇرۇپ يېيىش، جاۋارىش ۋە باشقا دورىلاردىن ئاشقازاننى قۇرۇتىدىغان ۋە قىزىتمايدىغان ھەر خىل دورىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

تۆتىنچى خىلى، ئاشقازان مىزاجىنىڭ ماددىسىز قۇرۇق ئىسسىققا ئۆزگىرىشى.

ئالامىتى: ئۈسسۈلۈق قاتتىق بولىدۇ. تىل قۇرۇيدۇ. بەدىنى ئورۇق بولىدۇ. ئارقا پېشاب قۇرۇق بولىدۇ. ئاشقازان مىزاجىنىڭ بۇ خىلدا ئۆزگىرىشى كۆپىنچە قېرىلىق، دىققەتچىلىكتىن (بىئارامچىلىقتىن) بولىدۇ.

داۋالاش: ئاشقازان مىزاجىنى ھۆللەشتۇرۇش ۋە سۇۋۇتۇش ئۈچۈن سۈت، ئارپا سۇلىرىنى ئىچىش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ئارپا ئۇنى، بادام يېغى، شېكەرلەر بىلەن تەييارلانغان ئاتىلىنى ئىچىش لازىم. تاتلىق سۇنىڭ يېڭى بېلىقى ۋە يېڭگىل ئۈچار جانىۋارلارنىڭ قاناتلىرىنىڭ گۆشى ھەم شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. يەنە ھۆللەشتۇرگۈچى نەرسىلەرنى ئاشقازانغا سۈركەش ۋە قويۇش لازىم.

ئەگەر قۇرۇق مىزاج ئۆزگىرىش ئاشقازاندا چىڭ ئورۇن ئالسا، بۇ ھالەتتە ئۇنى يوقىتىش مۇمكىن بولمايدۇ. بەدەننىڭ ھەممىسىنى ھۆللەشتۇرگەندە ئاندىن مۇمكىن بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنداق ۋاقىتتا ھۆللەشتۇرگۈچى نەرسىلەر بىلەن مۇنچىدا يۇيۇنۇش، ھۆللەشتۇرگۈچى دورىلارنى قاينىتىپ سۇيىنى ئىچىش، ھۆللەشتۇرگۈچى ياغلار بىلەن بەدەنلەرنى ياغلاش، ھۆللۈك پەيدا قىلغۇچى تاماقلارنى يېيىش لازىم. سەپرا خاراكتېرلىك ئىسسىق ئۆتۈشتە ھەم بۇنىڭغا ئىشارەت قىلىپ ئۆتۈلگەن ئىدى.

ئەسكەرتىش: بەدەننى ھۆللەشتۇرۇش ۋە تەبىئەتكە ياردەم بېرىش ئۈچۈن ھەممە نەرسىلەرنىڭ مەنپەئەتلىكرەكى كالا سۈتىدۇر. چۈنكى كالا سۈتىنىڭ قۇرۇلۇشى ئادەم سۈتى بىلەن يېقىن كېلىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن ئىنسانلارنىڭ مىزاجىغا پۈتۈنلەي مۇۋاپىق كېلىدۇ ۋە باشقا سۈتلەرگە قارىغاندا كۆپرەك مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەشىنچى خىلى، ئاشقازان مىزاجى ماددىسىز ھۆل، ئىسسىقا ئۆزگىرىشى.

ئالامىتى: يېگەن تاماق بۇزۇلغان ياغدەك ئۆزگىرىدۇ. ئاشقازاندىكى ھۆللۈك ئېرىگەنلىكى ئۈچۈن ئېغىزىدىن سۇ ئاقىدۇ. ھارارەت تەسىر قىلغانلىقى ئۈچۈن بۇخاراتلار ئۆرلەپ چىقىدۇ. ئاشقازان مىزاجىنىڭ بۇ خىلدىكى ئۆزگىرىشى كۆچلۈك بولمىسا زەرەر قىلمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن (شەرھى ئەسباپ) دېگەن كىتابنىڭ يازغۇچىسى «تاماقنى ھەزىم قىلىش پەقەت ھارارەت ۋە ھۆللۈك ئارقىلىق بولىدۇ. لېكىن ھارارەت بىلەن ھۆللۈك بۇ ئىككىسى نورمال ھالەتتىن ئېشىپ كەتكەن ۋاقىتتا ئۇنداق بولمايدۇ» دەيدۇ.

داۋالاش: ئاشقازاننى سۇۋۇتۇش ۋە قوزغىتىش ئۈچۈن ئىتىرىپللار (ئۇچ ھېلىلىنى ئاساس قىلغان دورىلار) نى ئىستېمال قىلىش ۋە قالغان چارىلەردە ھەم شۇنى كۆزدە تۇتۇش لازىم.

ئالتىنچى خىلى، ئاشقازان مىزاجىنىڭ سوغۇق ۋە سالدە ئۆزگىرىشى.

ئالامىتى: بۇنىڭ بىر قانچە ئالامەتلىرى بار.

بىرىنچى ئالامىتى: تاماق ھەزىم قىلىش ئاجىز بولىدۇ. چۈنكى تاماقنىڭ ئاشقازاندا پىشىپ ئۈماچ بولغانلىقى ھەزىم دېيىلىدۇ. بۇنەرسە ھارارەتكە باغلىق. بۇ يەردە ئاشقازان سوۋۇغاندىن كېيىن ھەزىمنىڭ ئاجىز بولۇشى چوقۇم.

ئىككىنچى ئالامىتى: ھەزىم قۇۋۇتى ئاجىز بولسىمۇ تاماقنا بولغان ئىشتىھاسى كۆپ بولىدۇ. ئىشتىھانىڭ كۆپ بولۇشى ئاشقازاندىكى سۈيۇقلۇق ئاشقازان ئېغىزىنى ئېچىپ تارتىش قۇۋۋىتى كۈچلەنگەنلىكتىن بولىدۇ ياكى ھەزىم ئاجىز بولغان سەۋەبتىن ھەمدە ئەزالارغا ھەمىشە تولۇق يەتمەيدۇ. ئاندىن نائىلاج بەدەن ئوزۇقلىنىشنى خالايدۇ. شۇنىڭ بىلەن تاماقنى ئارزۇ قىلىش ئەھۋالى پەيدا بولىدۇ.

ئۈچىنچى ئالامىتى: ئاشقازانىنىڭ ھەيدەش قۇۋۋىتى ئاجىز بولغانلىقى ئۈچۈن تاماق ئاشقازاندىن ئۈچەيگە ئوزۇندا چۈشىدۇ. چۈنكى ھەيدەش ھەرىكەتتۇر. ھەرىكەت ھارارەت بىلەن ئەمەلگە ئاشىدۇ. سۈيۇقلۇق ھارارەتنىڭ زىتى بولۇپ، بۇ ئەزانى ئۆلتۈرۈش ۋە تۈيغۇسىز قىلىشقا سەۋەب بولىدۇ. ھەممە ھەرىكەتلەرگە توسالغۇ بولىدۇ.

تۆتىنچى ئالامىتى: قانداق نەرسە يېسە ئاچچىقلىققا ئۆزگىرىدۇ. ئاچچىق كېكىرىك كېلىدۇ. ئارقا پېشاب يۇمشاق كېلىدۇ. گويياكى كالىنىڭ تېزىكىدەك ئېسىلەڭگۈ بولىدۇ. ئەمما ئارقا پېشابنىڭ يۇمشاق بولۇشى لازىم. بوتقىسى بۇزۇق بولغانلىقى ئۈچۈن جىگەر ئۆزىگە تارتمايدۇ. ئارقا پېشابنىڭ ئېسىلەڭگۈ بولۇشى يەللەرنىڭ ئارىلاشقانلىقىدىن بولىدۇ. چۈنكى ھەزىمنىڭ تولۇقسىز ۋە خام بولۇشى يەللەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. ئەگەر ھەزىم تولۇق بولۇپ، ھارارەت كۈچلۈك بولسا، يەللەر قويۇقلىشىۋالماي تارقايدۇ. ئارقا پېشابمۇ نورمالنى بولىدۇ.

داۋالاش: ئىسسىق جاۋارىشلارنى، مەسىلەن: جاۋارىش كۈمۈنى، جاۋارىش ئۇدقا ئوخشاشلارنى ئىستېمال قىلىش ھەم ئىسسىق مۇراببالاردىن، مەسىلەن: زەنجىۋىل مۇراببىسى، قىزىلگۈل مۇراببالىرىنى ئىستېمال قىلىش لازىم. توخۇ شورپىلىرىنى، نوقۇت سۇيى، كەكلىك، قۇشقاچ ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنىڭ گۆشلىرىنى، قوۋزاقدارچىن، قەلەمپۇر، خولىنجان، قۇرۇق يۇمغاقسوت، زىرە قاتارلىقلار بىلەن خۇشبۇي قىلىپ يېيىش لازىم. مەستىكى، سەۋسەنلەرنىڭ يېغى بىلەن ئاشقازانىنى سىرتتىن ياغلاش، سۈمبۈل، قېلىن دارچىن، ئۇد، سەبرە، ئەفسەنتىن (ئەمەن) لەرنىڭ ھەربىردىن 4.8 گرام، زەپەردىن ئۈچ گرام ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، شاراب ياكى بېھىنىڭ سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ، ئاشقازانغا چېپىش لازىم.

يەتتىنچى خىلى، ئاشقازانىنىڭ مىزاجى ئاددىي قۇرۇق سوغۇقتا ئۆزگىرىشى.

ئالامىتى: يۇقىرىدىكى ئاددىي سوغۇق ئۆزگىرىشى ھەققىدە ئېيتىلغان ئالامەتلەر ۋە تۆۋەندە سالدە (ئاددىي) قۇرۇق ئۆزگىرىشى ھەققىدە ئېيتىلغان ئالامەتلەر پەيدا بولىدۇ.

بۇ خىلدىكى ئاشقازان كېسىلىنى داۋالاش قىيىن. چۈنكى سوغۇقلۇق ۋە قۇرۇقلۇقنى

يوقىتىش مۇمكىن بولمايدۇ. قىزىتىش ۋە ھۆللەشتۈرۈش بىلەن بولىدۇ. ھالبۇكى قىزىقلىق قۇرۇقلۇقنى كۆپەيتىدۇ. ھۆللۈك سۈيۇقلۇققا ياردەم بېرىدۇ. تەبئىي قىزىقلىقنى ئاجىزلىتىدۇ.

داۋالاش: ئىسسىقلىقتا، ھۆللۈكتە مۆتىدىل نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش، شۇنداق قىلغاندا مەنپەئەتى زەرەرسىز بولىدۇ.

مەسىلەن: ئارپا سۈيىنى بىر ئاز كۆپكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن ئېلىشتۈرۈپ ئىچىش، شەربىتى گاۋزىبان، تاتلىق ئانار شەربىتى، زۈپا شەربىتى قاتارلىقلارنى ئىچىش، ئاق موم، مەستىكى يېغى، سۈمبۈل يېغى قاتارلىقلار بىلەن تەييارلانغان قىزۇتنى ئاشقازانغا سۈرۈپ چېپىش لازىم. ئېشەك سۈتى ۋە ئۆچكە سۈتلىرىنى ساپ ھەسەل، سېمىز توخۇنىڭ شورپىسى، بۇغداي نېنى قاتارلىقلار بىلەن يېيىش، ئەھۋالغا قاراپ نېمىگە ئېھتىياج كۆپ بولسا، شۇنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

سەككىزىنچى خىلى، ئاشقازان مىزاجى سەۋدا ماددىسى ئارتىپ كەتكەنلىكتىن ئۆزگىرىدۇ.

ئالامىتى: ئىشتىها كۆپ بولىدۇ. تاماقنىڭ ھەزىم بولۇشى ئاجىز بولىدۇ. قورساق بەك ئېسىلىدۇ. ئاشقازان كۆيۈپ ئېچىشىدۇ، بولۇپمۇ ئاچلىق ھالەتتە بىر ئاز كۆچىيىدۇ. چۈنكى تاماق يېگەندىن كېيىن ماددا سەۋدا ماددىسىغا ئارىلىشىش بىلەن ئاشقازانىنى كۆيدۈرۈپ ئېچىشتۈرۈش تېزلىكى تۆۋەنلەيدۇ. بۇنىڭ ئالامەتلىرىدىن بىرى شۇكى، بەزى ۋاقىتلاردا قەي بىلەن سەۋدا چىقىدۇ. شۇنداق ئاچچىق بولىدۇكى، چىشلارنى قامىتىپ قويىدۇ. تال چوڭىيىپ قالىدۇ.

داۋالاش: ئاشقازانىنى سەۋدادىن تازىلاش ئۈچۈن سۈرگە دورىلارنى بېرىش، تازىلاپ بولغاندىن كېيىن مۇۋاپىق يېمەك ـ ئىچمەك ۋە ياغلار ئارقىلىق مىزاجىنى يۆتكەش لازىم. ئەگەر سەۋدا قويۇقراق بولسا، ھۆللەشتۈرگۈچى مۇنچىغا داۋاملىق بېرىش، ئىچىنى سۈرۈش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەفتىمۇن ئىستېمال قىلىش، توخۇنىڭ گۆشى ۋە نوقۇتلار بىلەن تەييارلانغان شورپا قاتارلىقلار بىلەن تاماقلىنىش لازىم.

ئەسكەرتىش: بۇ خىلدىكى ئاشقازان كېسەللىكىدە قەي بىلەن تازىلاشنىڭ مەنپەئىتى بولمايدۇ. چۈنكى سەۋدا ماددىسى قويۇق بولۇپ، ئاشقازانىنىڭ ئاستىغا ئولتۇرۇپ قالغان بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قەي بىلەن تولۇق چىقمايدۇ، ئۆزى مايىل بولغان تەرەپتىن چىقىدۇ. ئەمما قەي قىلىپ ئادەتلەنگەن كىشى بولسا، سېرىقچېچەك ۋە تۇرۇپلارنىڭ سۈيىنى سىركەنجۇبلگە ئېلىشتۈرۈپ ئىچىپ، قەي قىلسا مۇۋاپىقراق بولىدۇ.

توققۇزىنچى خىلى، ئاشقازان مىزاجى ئاددىي ھۆل سوغۇقتىن ئۆزگىرىدۇ.

ئالامىتى: بەدىنى ئاق، ئېزىلەڭگۈ، بوش كۆرۈنىدۇ. ھەرىكەتلىرىدە ھۇرۇنلۇق بولىدۇ. ئارقا پېشاب يۇمشاق كېلىدۇ. ئاددىي ھۆل سوغۇق ئۆزگىرىشى ھەققىدە يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: ھەر خىل قۇرۇق، ئىسسىق دورىلارنى، مەسىلەن: كاۋاپلار ۋە زىرە،

قارىمۇچ، قەلەمپۇرلارغا ئوخشاش قۇرۇق ئىسسىق دورىلار سېلىنغان قورۇمىلارنى يېيىش، جاۋارىش كۆمۈنى، جاۋارىش پالاسپە، قۇرسى گۈل، جاۋارىش ئۇد، زەنجىۋىل مۇرابباسى ۋە شۇلارغا ئوخشاشلارنى ئىستېمال قىلىش، قۇستە، سۇمبۇل، زەنبىقلارنىڭ ياغلىرى بىلەن ئاشقازاننى سۇرۇپ ياغلاش لازىم.

قۇرسى گۈل

تەركىبى: قىزىلگۈل، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، غاپەس ئۇسارىسى، ئەفسەنتىن ھەربىرى 12 گرام، مەستىكى، سۇمبۇل تىپ، ئاسارۇن، ئۇد خام، ئىزخىر ھەربىرى ئۇچ گرام ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: بۇ دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ئەرقى گۈلاب بىلەن خېمىر قىلىپ، توقمچاق تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازان مىزاجىنىڭ ھۆل سوغۇق ساددە ئۆزگىرىشى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ ئۇچ گرام ئەتراپىدا بېرىلىدۇ.

ئونىنچى خىلى، ئاشقازان مىزاجى شىلىمىلىق بەلغەم ماددىسى بىلەن ھۆل سوغۇققا ئۆزگىرىدۇ.

ئالامىتى: بۇنىڭ بىر قانچە ئالامەتلىرى بولۇپ، بىرىنچى، تاماققا بولغان ئىشتىھا ئازراق بولىدۇ. چۈنكى بەلغەم ئاشقازاننى سۇسلاشتۇرۇپ قويىدۇ. ئاشقازان ئېغىزىنىڭ تېنى بىلەن ئىشتىھانى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى سەۋدانىڭ ئوتتۇرىسىدا توسانچى بولىۋالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تاماقنى كەم خالايدۇ.

ئىككىنچى، تېز ۋە ئاچچىق تاماقلارنى كۆڭۈل خالايدۇ. چۈنكى ئۇ ماددىنى يوقىتىش ئۈچۈن قىزىتقۇچى، قۇرۇتقۇچى، كەسكۈچى نەرسىنى تەبئىەت خالايدۇ. بۇ ئىشلار تېز، ئۆتكۈر نەرسىلەر بىلەن ھاسىل بولىدۇ.

ئۈچىنچى، كۆڭۈلنى ئىلىشتۇرۇپ بىئارام قىلىدۇ. چۈنكى ئاشقازان ماددىنى يوقىتىش ئۈچۈن ھەرىكەتلىنىدۇ. ماددا شىلىمىلىق بولغان سەۋەبتىن چىقمايدۇ. شۇنىڭ بىلەن كۆڭۈل ئىلىشىدۇ.

تۆتىنچى، تەشنالىق بولمايدۇ. بۇنداق بولۇش كۆپ ئۇچرايدۇ. چۈنكى بەلغەم شورلۇق بولسا، ئۇ ھالەتتە يالغان تەشنالىق پەيدا بولىدۇ.

بەشىنچى، قورساقتا يەل بولۇپ پۈەيدۇ. ئېسىك بولمايدۇ.

ئالتىنچى، ئاچچىق كېكىرىك كېلىدۇ. بەزىدە قەي بىلەن ئارىلىشىپ بەلغەم چىقىدۇ.

يەتتىنچى، بەدەننىڭ رەڭگى ئاققا مايىل بولىدۇ. بەدەنده ئېزىلەڭگۈلۈك، بوشاڭلىق بولىدۇ. ئىستىسقا كېسىلى بولغان كىشىلەرنىڭ بەدىنىگە ئوخشاش بولىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال ماددىنى يۇمشىتىپ ۋە كېسىپ پارچىلاش ئۈچۈن تۇرۇپ ئۇرۇقى،

قىچىلارنى قاينىتىپ، قاينىتىلغان سۈيىدە تۇز ۋە ئاق توغرىغۇلارنى ئېرىتىپ، سىركەنجۈبىل ھەسەلنى قوشۇپ ئىچىش لازىم. ماددا يۇمشىغاندىن كېيىن سېرىقچېچەك ۋە تۇرۇپلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن قەي قىلىش لازىم. شۇنداق قىلغاندا ماددا ئۇزۇلۇپ چىقىدۇ. ئەگەر قەيگە ئادەتلەنمىگەن كىشى بولسا ياكى باشقا بىر توسالغۇ بولسا، ئۇ ھالەتتە ماددىنى پىشۇرغاندىن كېيىن سۈرگە ئىچىش لازىم. مەيلى قايسى يول بىلەن بولسۇن، ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىن ئىسسىق جاۋارىشلار بىلەن مىزاجنى يۆتكەش كېرەك.

ئون بىرىنچى خىلى، ئاشقازان مىزاجى ئاددىي ھۆل سوغۇقتىن ئۆزگىرىدۇ.

ئالامىتى: ئۇسسۇلۇق ئاز بولىدۇ. تۆكۈرۈك ۋە ئېغىزنىڭ سۈيى كۆپ بولىدۇ. تاماق ئاشقازاندىن ئۇچەيلەرگە تېز چۈشىدۇ. ھۆل تاماقلاردىن سەسكىنىدۇ ۋە زەرەرگە ئۇچرايدۇ. قۇرۇق نەرسىلەرنى يېسە پايدا قىلىدۇ.

داۋالاش: مىزاجنى يۆتكەش ئۈچۈن ئىترىفىل سەغىر ۋە قۇرسى گۈللەرنى يېيىش لازىم. قالغان چارە ـ ئۇسۇللارنى ئېھتىياجىغا قاراپ قوللىنىش لازىم. ئەگەر بۇ كېسەللىك ئىسسىقلىق ۋە سوغۇقلۇق بىلەن مۇرەككەپ بولغان بولسا، بۇنى داۋالاشنىڭ ئۇسۇللىرى يۇقىرىقى قىسىملاردا ئېيتىلغان بويىچە بولىدۇ.

ئون ئىككىنچى خىلى، ئاشقازان مىزاجى ئاددىي قۇرۇقلۇقتىن ئۆزگىرىدۇ.

ئالامىتى: تەشنالىق بولىدۇ. تىل ئادەتتىن تاشقىرى قۇرۇيدۇ. بەدەن ئورۇق بولىدۇ. ھۆل تاماقلارنى يېسە راھەتلىنىدۇ، مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇرۇق نەرسىلەرنى يېسە زەرەر قىلىدۇ.

داۋالاش: ئاشقازانغا ھۆللۈك پەيدا قىلىش ئۈچۈن سۈت ۋە ئارپا سۈيى قاتارلىقلارنى ئىچىش ۋە ھۆللۈك پەيدا قىلغۇچى نەرسىلەرنى سىرتقى تەرەپتىن ئاشقازان ئۈستىگە قويۇش ۋە سۈركەش لازىم. ئەگەر بۇ كېسەللىك چىڭ ئورۇنلاشقان بولسا، ئۇ ھالەتتە بەدەننىڭ ھەممىسىنى ھۆللەشتۈرۈشكە تىرىشىش لازىم. بۇنىڭ ئۈسۈلى ھۆللۈك پەيدا قىلغۇچى مۇنچىغا بېرىش، ھۆللەشتۈرگۈچى (ژاننا) ۋە باشقا چارىلەرنى قوللىنىش لازىم. بۇلارنىڭ ئۇسۇللىرى مۇرەككەپ دورىلار قوللانمىسىدا ئېيتىلغان.

§ 2 . ئاشقازان ئاغرىقى

بۇ كېسەللىك يەتتە خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، ئاشقازان مىزاجى ئۆزگىرىپ، ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ. مەيلى ساددە ئۆزگىرىشى بولسۇن، مەيلى ماددا خاراكتېرلىك ئۆزگىرىش بولسۇن، ھەر ئىككىسىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

ئاشقازان ئاغرىقى كۆپرەك ماددىدىن بولىدۇ. ساددە ئاشقازان ئاغرىقى كەم ئۇچرايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئاشقازان مىزاجىنىڭ ساددە ئۆزگەرگەنلىكىنى بەزىلەر ئاشقازان ئاغرىقىنىڭ

سەۋەبلىرىدىن ھېسابلىنىدى. چۈنكى سەپرا ماددىسى ۋە سەۋدا ماددىسى ئەزانى چاقىدۇ ۋە ئېچىشتۇرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئاشقازان ئاغرىقى بۇ ئىككىسىدىن كۆپرەك ئۈچرايدۇ. باشقا ماددىدىن ھەم ئاز ساندا ئۈچرايدۇ. چۈنكى ھەربىر ناچار خىلىت (مادده) ئاشقازانغا يېغىلسا، ئۇ نەرسە ئۆزى ئازار بەرگۈچى خۇسۇسىيەت بىلەن ياكى تەبئىي بولمىغان مىقدارى بىلەن ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ.

بۇ بىرىنچى خىلدىكى ئاشقازان ئاغرىقىنىڭ سەۋەبلىرى، ئالامەتلىرى، داۋالاش ئۇسۇللىرى يۇقىرىقى بۆلۈمده ئېيتىلدى.

ئىككىنچى خىلى، ئاشقازانغا ئىشىش ۋە يىرىڭلىق چاقىلار چۈشۈپ، ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. بۇ بۇندىن كېيىن ئېيتىلىدۇ.

ئۈچىنچى خىلى، ئاشقازانغا قويۇق يەللەر پەيدا بولىدۇ. يەللەر كۆپ ۋە قويۇق بولغان سەۋەبتىن ئاشقازان بوشلۇقىغا سىغمايى، ئاشقازانىنى سوزىدۇ، ئاشقازانىنى ئاغرىتىدۇ. چۈنكى سوزۇلۇش ئەزانىڭ بىر - بىرىدىن ئاجرىلىپ پارچىلىنىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

ئالامىتى: يەلدىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقىنىڭ ئالامىتىدە كېكىرىك كۆپ بولىدۇ. ھېچ تۈتۈپ، بىئارام قىلىدۇ. بىقىنىنىڭ كۆمۈرچەك سۆڭەكلىرى سوزۇلغان تەرىقىدە تارتىشىدۇ. تاماق ئاشقازان ئاغزىدىن ئاستىغا ئولتۇرغاندىن كېيىن چەپ تەرەپتە تالىنىڭ يۇقىرىسىدا ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. ئەگەر شۇ جايغا قولنى قويۇپ بېسىپ كۆرۈلسە، يەلنىڭ ئۈيان - بۇيانغا ھەرىكەتلىنىشىدىن بولىدىغان غولدۇرلاشنىڭ ئاۋازى بىلىنىدۇ.

داۋالاش: كېپەك ۋە تۈزلار بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، تېرىق، ئاق قوناق بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزسە ھەم بولىدۇ. ئەگەر يالغۇز تۈزنىلا قىزىتىپ ئىسسىق ئۆتكۈزسىمۇ قويۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ. كىندىكنىڭ ئۈستىگە ئوتلۇق لوڭقا قويۇلسا، قورساقنىڭ ئاغرىقىنى دەرھال توختىتىدۇ. ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا: «ئوتلۇق بانكىلار بولۇپمۇ چوڭ بىر دانە بانكىنى ھەر تەرەپتىن كىندىككە ئۇدۇل كېلىدىغان قورساق سىرتقىئەتلىرىنىڭ ئوتتۇرىسىغا قويۇپ، بىر سائەت تۇرغۇزۇلسا، ئاغرىقنى دەرھال توختىتىدۇ. بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن. سىركەنجۈبلىنى قاينىق سۇ بىلەن قوشۇپ ئىچسە ھەم ئاشقازانىنىڭ كۆپىنچە ئاغرىقلىرىغا كۆزگە كۆرۈنەرلىك مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇمۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن» دەيدۇ. بۇنىڭ يەنە بىر چارىسى، جەدۋار (پارپا) دىن 0.6 گرام ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، قىزىق جۇلاپ بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ. شۇ بويىچە بىر قانچە كۈن ئىچسە ئاغرىق توختايدۇ. خوراز تاشلىقىنىڭ ئىچكى پوستىنىڭ ئاشقازان ئاغرىقىنى توختىتىش خۇسۇسىيىتى بار. بەزرۇلبەنجى ئۆسۈملۈكىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى قوۋزاقدارچىن، زەنجۈبىل، ھەسەللەر بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئاشقازانغا چاپسا، تولۇق تەسىر بېرىدۇ. يەنە جاۋارىش كۈمۈنى بېرىش لازىم. كۈندۈر، زىرە، پۇدىنىلەرنى چاينىپ سۈيىنى يۇتۇشقا بۇيرۇش لازىم. شۇنىڭ بىلەن ئاشقازاندىكى يەل كېكىرىك ئارقىلىق چىقىپ كېتىدۇ. ئاشقازاندىكى ئارتۇق نەرسىلەر قەي بىلەن چىقىپ كەتكەندەك، ئاشقازاندىكى يەللەرمۇ كېكىرىك بىلەن چىقىپ كېتىدۇ.

ئەگەر سەۋەب كۆچلۈك بولغان ھالەتتە شۇنچىلىك داۋالاش بىلەن ئاغرىق

ياخشىلىنىدۇ. ئاشقازان خالىي ۋاقتىدا تەنھەركەت قىلىشقا بۇيرۇش، ھۆللۈكنى كۆپەيتىدىغان تاماقلاردىن توسۇش لازىم. تاماقلىرىغا قوۋزاقدارچىن، زىرە، سۆئتەر، سامساق، ھىلە ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەرنى قوشۇپ بېرىش، ئاشقازان ۋە قورساقنىڭ سېرىقئەتلىرىگە ئىسسىق ياغنى سۈركەپ ياغلاش لازىم. ئەگەر يەل ماددىسىنىڭ بەك قويۇقلۇقى مەلۇم بولسا، ئۇ ھالەتتە ئۇنى ھەمەلچە بىلەن تازىلاش، ئاندىن يەللەرنى تارقاتقۇچى شەربەتلەرنى بېرىش، چۈنكى ماددىنى تازىلىماستىن قىزىتقۇچى ۋە تارقاتقۇچى نەرسىلەر بېرىلسە، ماددىنى ھەرىكەتلەندۈرۈپ، يەلنى كۆپەيتىدۇ. ھەمەلچە قىلىپ بولغاندىن كېيىن يەللەرنى ھەببى سەكبىنەج ئارقىلىق چىقىرىلسا توغرا بولىدۇ.

ھەببى سەكبىنەج

تەركىبى: سەبرە، سەكبىنەج، مۇقەل، غارىقۇن ھەممىسى ئېھتىياجىغا قاراپ باراۋەر مىقدارىدا ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە ئېزىپ، بەدىيان ئەرقى بىلەن خېمىر قىلىپ، نوقۇت مىقدارى كۈمىلاچ قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاندىكى بۇزۇق يەل ماددىلىرىنى چىقىرىش، يەل خاراكتېرلىك ئاشقازان ئاغرىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ 5 . 4～6 گرامغىچە سۇ بىلەن ئىچىدۇ. ئاشقازانغا يەل پەيدا بولۇشنىڭ سەۋەبلىرى ئىككى بولۇپ بىرى، يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن بولىدۇ. يېگەن ـ ئىچكەن نەرسىلەر ئەسلىي يەللىك بولىدۇ. مەسىلەن: لوبىلا، ماش، كۆك ماش، تاتلىق، ئېغىر ياكى ھۆللۈكى كۆپ شەربەتلەر، ئامۇت، ئالما، پەتەنگان، قېتىق ۋە ھەر خىل كۆكتاتلارنى تەرتىپسىز، قالايمىقان يەپ ـ ئىچىشلەرمۇ يەل پەيدا قىلغۇچى سەۋەبلەرنىڭ بىرىدۇر.

يەنە بىرى، تەبىئىي ھارارەتنىڭ يېتەرسىزلىكىدىن بولىدۇ. ھارارەت ئاجىزلىغان ۋاقتىدا بارلىق ھۆللۈكلەرنى سىڭدۈرۈپ ۋە ھەزىم قىلىپ كېتەلمەيدۇ ھەم ئۇنىڭدىن قوزغالغان بۇخاراتلارنى تارقىتىۋېتەلمەيدۇ. ئاندىن ئۇ بۇخاراتلار ئاشقازان ۋە قورساقلاردا قېپقېلىپ، ئۇنىڭ ئوت خاراكتېرلىك ئەزالىرى ئاجىزلىپ كېتىش ئارقىلىق يەللەرگە ئايلىنىدۇ. كۆپىنچە ئاشقازاننى قىزىتقۇچى ۋە يۇمشاتقۇچى تاماق ياكى دورىلار يېيىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئاشقازاندىكى ھۆللۈك تارقاشقا باشلايدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن يەللەر ۋە بۇخاراتلار پەيدا بولىدۇ. بەزىدە ئاشقازان بوش قالغان سەۋەبتىن يەللەر پەيدا بولىدۇ. ئاشقازاندا قويۇق ھۆللۈك بولىدۇ. ئاشقازان تاماقتىن خالىي (بوش) بولغان ۋاقتىدا ئادەمنىڭ ھارارىتى بۇ ھۆللۈكنىڭ تەرىپىگە يۈزلىنىپ ئۇنى تارقىتىشقا باشلايدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئاشقازاننىڭ بوشلۇقى ۋە ئۈچەيلەردىكى بۇخارات ۋە ھاۋا ھەرىكەتكە كېلىش بىلەن يەللەر پەيدا بولىدۇ. بۇ خىلدىكى يەللەر تاماق يېيىش بىلەن توختايدۇ. بەزىدە تال

كېسەللىكى ۋە سەۋدانىڭ كۆپلۈكى يەللەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ (مالىخۇلىيائى مىراقى كېسەللىكىگە ئۇچرىغان كىشىلەردە يەللەر كۆپ بولغانغا ئوخشاش).

مىراق كېسەللىكىنىڭ سەۋەبى كۆپىنچە ئەھۋاللاردا ئاشقازانغا ئىسسىق مىزاج ئۆزگىرىش پەيدا بولۇپ بۇخارات قوزغىلىدۇ. يەلنىڭ ئۆتىدىغان يوللىرىغا توسالغۇ چۈشكەن بولىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن يەللەر ئۇچەيلەرنىڭ تەرىپىگە كېلەلمەي، ئاشقازان تەرەپكە قايتىدۇ. ئاندىن بەزىسى مېڭە تەرەپكە چىقىدۇ. بەزىسى ئاچچىق بولۇپ، كېكىرىك بىلەن چىقىدۇ. بەزىبىر خىل مىراق كېسەللىكلىرىدە تاماقتىن كېيىن ئاشقازاندا ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. تاماق تۆۋەن چۈشكەن ۋاقتىدا ئاغرىق يوقىلىدۇ. بۇلار بولسا، ئاشقازىنىڭ ئاجىزلىغان كىشىلەردۇر. يەنە بەزى بىر خىل مىراق كېسەللىكلىرىدە تاماق يەپ بىرقانچە سائەتتىن كېيىن ئاشقازان ئاغرىقى پەيدا بولىدۇ. بۇ ئاغرىق قايتمايدۇ. ئەمما ئاچچىق قەي چىقىش بىلەن ئاغرىق پەسىيىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى ئاچچىق سەۋدا ئاشقازانغا قۇيۇلۇپ ئاشقازانىنىڭ ئاستىدا ئورۇنلىشىپ قالىدۇ. ئاندىن تاماق يەپ بىرقانچە سائەت ئۆتكەندە تاماق مۇشۇ سەۋدا بىلەن ئارىلىشىدۇ. سەۋدا ماددىسى كۆپىيىپ ئوستىگە لەيلەيدۇ ۋە ئاشقازانىنىڭ يۇقىرى تەرىپىنىڭ سەزگۈرلۈكى زىيادە بولغانلىقى ئۈچۈن سەۋدانىڭ تېزلىكىدىن ئازار يەيدۇ، ئاغرىيدۇ. ئاندىن تەبىئەت (مىزاجى) ئۇنى قەي بىلەن چىقىرىدۇ. بۇ خىلدىكى ئاشقازان ئاغرىقلىرىنىڭ چارىسى ماددىنى تازىلاش ۋە ئاشقازانىنى قۇۋۇتلەشتىن ئىبارەت. سەۋدادىن بولغان ئېسىك بىلەن ھۆللۈكنى زىيادە قىلغۇچى تاماقتىن بولغان ئېسىكنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق: سەۋدادىن بولغان ئېسىكتە يەل قويۇق بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تەرىتى قۇرۇق بولىدۇ. تاماق سىڭىپ تۆۋەنگە چۈشكەندىن كېيىن تالنىڭ ئەتراپىدا ئاغرىق پەيدا بولىدۇ.

ھۆللۈكنى زىيادە قىلغۇچى تاماقتىن بولغان ئېسىكتە ئېغىز ھۆل ھالەتتە يۇمشاق بولىدۇ. تەرىتى مېڭىپ تۇرىدۇ. قولنى قورساققا قويۇپ مىجىپ سىيلىسا غولدۇرلايدۇ. كېسەللىكنىڭ تارىخى ۋە قىلىنغان چارىلەر بۇ ئىككى خىل ئېسىكنىڭ ھەربىرىگە دەلىل بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: كۆپىنچە بىرەر سوغۇق نەرسىنى يېسە، سۇيۇق خىلتىنى ۋە بەلغەم خاراكتېرلىك شور خىلتىنى تۆۋەن چۈشۈرىدۇ. تارقاشتىن توسۇپ قويىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن يەللەر توختاپ ئارام بېرىدۇ. ئاندىن كېسەلنىڭ مىزاجى ئىسسىق ئىكەن، سوغۇق نەرسە مەنپەئەت قىلدى، دېگەن گۇمان پەيدا بولىدۇ. لېكىن ئەھۋال بۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. شۇنىڭغا ئوخشاش كۆپىنچە بىرەر ئىسسىق نەرسە بۇخاراتلارنى تارقىتىدۇ. يەللەرنى سۈندۈرىدۇ. بۇ ئەھۋالنى كۆرگەندىن كېيىن كېسەلنىڭ مىزاجى سوغۇق ئىكەن، ئىسسىقلىق مەنپەئەت قىلدى، دېگەن گۇمان پەيدا بولىدۇ. لېكىن ئەھۋال بۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تېۋىپلارغا شۇ نەرسە زۆرۈركى، باشقا ئالامەتلەرنى ئىزدەش ۋە تەتقىق قىلىش، شۇنىڭغا يۆلىنىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش كېرەك. يۇقىرىقىدەك يالغان، ۋاقىتلىق مەنپەئەتلەرگە گول بولماسلىق كېرەك. گەرچە بەزى تەرەپلەرگە ۋاقىتىنچە

مەنپەئەت قىلغاندەك كۆرۈنسىمۇ، لېكىن ئەسلىي كېسەللىككە زىيان كەلتۈرۈپ قويىدۇ.

تۆتىنچى خىلى، بىر خىل ئاشقازان ئاغرىقى بولۇپ، ئاشقازانغا ئېغىر كېلىدىغان تاماقلارنى يېگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ. بۇ تاماقنىڭ ئاشقازانغا ئازار بېرىشى مىقدارى كۆپ بولغانلىقتىن ياكى شۇ تاماق ئاشقازاندىن چىقىپ ئېچىشتۇرغۇچى تېز تاماق بولغانلىقتىن بولىدۇ. بۇنىڭ ئالامەتلىرى ئوچۇق.

داۋالاش: قەيى قىلىپ بۇ تاماقلارنى چىقىرىش، ئاندىن كېيىن قاراش، ئەگەر ئاغرىقنىڭ سەۋەبى تاماقنىڭ كۆپلۈكىدىن بولغان بولسا، ئۇ ھالەتتە ھەر كۈنى تاماقنى بىرقانچە قېتىمغا بولۇپ، ئاز - ئاز بېرىش لازىم. شۇنداق قىلغاندا ئاشقازانغا ئېغىر كەلمەيدۇ. ئەگەر ئاغرىقنىڭ سەۋەبى تاماقنىڭ خۇسۇسىيىتى ناچار ۋە ياماق بولغانلىقتىن بولسا، ئۇ ھالەتتە سۈپەت ۋە خۇسۇسىيەتلەردە ياخشى، ئاشقازانىنىڭ ئەھۋالىغا مۇناسىپ كېلىدىغان تاماقلارنى بېرىش لازىم.

بەشىنچى خىلى، ئاشقازان ئاجىزلىقىدىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقىدۇر. ئاشقازانىنىڭ تاماق ھەزىم قىلىشى ئاجىز بولسا، يېگەن تاماق بۇزۇلۇپ ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ ۋە بۇ خىلدىكى تاماقتىن يەل پەيدا بولۇپ، ئاشقازانىنى سوزىدۇ ۋە بىر تەرەپتىن ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى: تاماق يېگەندىن كېيىن ئاغرىق قوزغىلىدۇ. ئاغرىق توختىمايدۇ. لېكىن قەيى قىلىش بىلەن ياكى سۇرۇش بىلەن توختايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن رازى دېگەن كىشى: «ئاشقازان ئاجىز بولىدۇ. ئۇنىڭغا تاماق ئازار بېرىدۇ، قىينايدۇ ۋە سقىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تاماقنى چىقىرىش تەرەپكە قەست قىلىدۇ. چۈنكى ئاشقازان تاماقنى كۆتۈرەلمەيدۇ. ئەگەر ئاجىزلىق ئاشقازانىنىڭ يۇقىرىقى تەرەپلىرىدە بولسا، تاماقنى قەيى بىلەن چىقىرىدۇ. ئەگەر ئاجىزلىق تۆۋەنكى تەرەپلىرىدە بولسا، ئىچ سۇرۇلۇش بىلەن چىقىرىدۇ» دەيدۇ.

داۋالاش: ئاجىزلىقنى يوقىتىش ئۈچۈن ئاشقازانىنى قۇۋۋەتلىگۈچى نەرسىلەرنى بېرىش لازىم. ئەگەر ئاجىزلىق سەۋەبى ئاشقازانغا خىلىتلار يېغىلغانلىقتىن بولسا، ئۇ ھالەتتە ئاۋۋال خىلىتلارنى چىقىرىپ ئاشقازانىنى تازىلىغاندىن كېيىن، قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش كېرەك. تۆۋەندىكى قۇرسى كاۋاكىپ بۇ كېسەللىك ئۈچۈن تولۇق مەنپەئەت قىلىدۇ.

قۇرسى كاۋاكىپ

تەركىبى: سۇمبۇل، قۇندۇز قەھرى، سەلىخە، يەبرۇج پوستى، تىن بۇھەيرە 15 گرامدىن، ئەپيۇن، زەپەر، قۇستە، كۆيدۇرۇلگەن تىلىق ھەربىرى 6 . 12 گرامدىن، ئاق كۆكنار 18 گرامدىن، رۇم بەدىيان، سىيسالىيۇس، ئاق بەزرۇلبەنجى ئۇرۇقى، مىئە سائىلە، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەربىرى 15 گرامدىن ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: بۇ دورىلاردىن يېلىم دورىلارنى سۇدا ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ، ھەممىنى بىرلەشتۈرۈپ، ھەسەل بىلەن خېمىر قىلىپ توقچاق تەييارلاپ،

سايىدا قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەپ، ئاشقازان ئاجىزلاشتىن پەيدا بولغان ئاغرىقلار ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق بولۇپ، ئىسسىق، سوغۇقلۇقى مۆتىدىل.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ 0.9～1.8 گرام بېرىلىدۇ.

يەنە بىر خىل توقىچاق بولۇپ، تاماق يېگەندىن كېيىن قەي قىلمىغۇچە ئارام بەرمەيدىغان ئاشقازان ئاغرىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

بۇنىڭ ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە: رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەربىرى 5.13 گرام، ئەفسەنتىن 18 گرام، سەلىخە 54 گرام، مۇرمەككى، قارىمۇچ، قۇندۇز قەھرى، ئەپيۇن ھەربىرى 6.6 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە يېلىم دورىلارنى سۇدا ئېرىتىپ، قالغانلىرىنى يۇمشاق ئېزىپ، ھەممىنى بىرلەشتۇرۇپ، مۇۋاپىق ھالدا توقىچاق قىلىپ سايىدا قۇرۇتىلىدۇ. ئەھۋالغا قاراپ بىر توقىچاق مىقدارى يېيىلىدۇ.

ئالتىنچى خىلى، بىر خىل ئاشقازان ئاغرىقى بولۇپ، ناشتىدا ۋە ئاشقازان خالىي ۋاقتىدا كۆچىيىدۇ. تاماق يېيىش بىلەن توختايدۇ. بۇ ئوچ خىل بولىدۇ.

1) ئاشقازان خالىي ۋاقتىدا يەل غەلىبە قىلىدۇ. بۇ ۋاقتىدا يەل پەيدا بولۇشنىڭ سەۋەبىنى ئۈچىنچى قىسىمدا (يەلدىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقى) ئېيتىپ ئۆتۈلدى.

2) ئاشقازان خالىي بولغان سەۋەبتىن، جىگەردىن ئاشقازانغا سەپرا قۇيۇلىدۇ. سەپرا يۇمشاق ۋە سۇيۇق بولىدۇ. ئاشقازانىڭ يۇقىرى تەرىپىدە لەيلەپ تۇرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنىڭ ئېچىشتۇرۇپ چاقىنلىقى سېزىلىپ تۇرىدۇ. ئاندىن تاماق يېگەن ۋاقىتتا سەپرا تۆۋەنگە چۈشۈپ ئاغرىق توختايدۇ.

سەپرانىڭ سەۋەب بولغانلىقىنى ئېغىزنىڭ ئاچچىقلىقى، سەپرانىڭ قەي بىلەن ئارىلىشىپ چىققانلىقى، ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەرنىڭ مەنپەئەت قىلغانلىقى بىلەن بىلگىلى بولىدۇ.

3) ئاشقازان خالىي ۋاقتىدا ئاشقازان ئاغرىغا سەۋدا قۇيۇلىدۇ. بۇ خىل سەۋدا تېز ياكى مىقدارى كۆپ بولىدۇ. ئاشقازان ئېغىزىنىڭ تۈيغۇسى كۈچلۈك بولۇپ، سەۋدادىن ئازارلىنىدۇ ۋە ئاغرىقنى سېزىدۇ. بۇ خىلدىكى ئاشقازان ئاغرىقىغا ئۇچرىغان كىشىنىڭ ئاشقازىنىنىڭ ئاغرىقىغا كۆيۈش پەيدا بولىدۇ. بۇ كۆيۈش ۋە ئېچىشىش تاماق يېيىش بىلەن يوقىلىدۇ. كۆپىنچە سەپرا خىلىتى ھەم ئاشقازان ئاغزىغا كۆيۈك پەيدا قىلىدۇ. بۇ ئىككىسىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرقنى ھەربىرىگە مەخسۇس بولغان باشقا ئالامەتلىرى بىلەن ئايرىشقا بولىدۇ.

داۋالاش: يەل پەيدا بولغان سەۋەبىدىن بولغىنىنىڭ چارىسى، ئاشقازاننى تازىلاش ۋە كۆچلەندۈرۈشتۇر. بۇنىڭ ئۇسۇلى يۇقىرىدا ئېيتىلدى. سەپرانىڭ سەۋەبىدىن بولغىنىنىڭ چارىسى سەپرانى سۈرگەچى دورىلارنى بېرىپ، سەپرانى تازىلاش، تاماقتا ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەرنى سېلىپ بېرىش، جىگەرنىڭ مىزاجىنى نورماللاشتۇرۇشقا تىرىشىش لازىم.

سەۋدانىڭ سەۋەبىدىن بولغىنىنىڭ چارىسى سەۋدانى تازىلاش، ئاشقازانى قـوۋۇۋەتلەشتۇر.

يەتتىنچى خىلى، ئاشقازانىنىڭ تۈيغۇسى كۈچلۈك بولغانلىقتىن پەيدا بولغان ئاشقازان ئاغرىقىدۇر. بۇ ئاشقازانىنىڭ تۈيغۇسى كۈچلۈكرەك بولسا، ئازغىنە سەۋەب بىـــلەن ئازارلىنىدۇ. مەسىلەن: تاماقنىڭ بۇخاراتلىرى ئۆرلىسە ياكى ئىشتىهانى ئويغىتىش ئۈچۈن ئاشقازانغا سەۋدا قۇيۇلسا ئازارلىنىدۇ ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ئۇنىڭدىن بەدەننىڭ خالىي بولۇشى مۇمكىن ئەمەس نەرسىلەردىنمۇ ئازارلىنىدۇ. بۇ خىلدىكى ئاشقازان ئاغرىقىنى ئاشقازانىنىڭ ياخشىلىقىدىن تونۇغىلى بولىدۇ.

داۋالاش: ئەزانى تۈيغۇسىزلاشتۇرۇشقا تىرىشىش لازىم. چۈنكى تۈيغۇنىڭ كۈچلۈك بولۇشى روھ سۈيۇقلاشقان سەۋەبتىن بولىدۇ. بۇ ھەقتە ئاز مىقدارىدا كۆكنار سۈيىنى ئىچىش، كاللا ـ پاچاقنى پىشۇرۇپ يېيىش مەخسۇس تەسىر بېرىدۇ.

بەزىدە سوغۇق سۇ ئىچكەنلىكتىن ئاشقازان ئاغرىقى پەيدا بولىدۇ. چۈنكى سوغۇق سۇ ئاشقازانىنى سوۋۇتىدۇ ۋە سوغۇقلۇق بىلەن ئاشقازانغا ئازار يەتكۈزىدۇ. بولۇپمۇ ئاشقازانىنىڭ تۈيغۇسى كۈچلۈك بولغان ۋاقتىدا تېخىمۇ ئازار بېرىدۇ.

ئەسكەرتىش: بەزىدە ئاشقازان ئاغرىقى ئۈچەيلەرگە چۈشۈپ قۇلۇنجى پەيدا قىلىدۇ. ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا بۇ ھەقتە مۇنداق دەيدۇ: «ئاشقازان ئاغرىقىنى داۋالاشتا كېچىكتۈرۈش ۋە ئارقىغا سۈرۈشكە بولمايدۇ. چۈنكى ئاشقازان مۇشتەرەك (ئورتاق) ئەزادۇر. بۇنىڭ ئاپەتكە ئۇچرىشى كۆپلىگەن ئاپەت ۋە بالالارغا سەۋەب بولىدۇ. ئەگەر بەك كۈچىيىپ كەتسە، ئاشقازانغا ئىششىق پەيدا قىلىپ قويىدۇ.»

§ 3 . ھەزىم ناچارلىقى

ھەزىم ئاجىزلىقى شۇكى، تاماق ئاشقازاندا ئۇزۇنراق تۇرۇپ قالىدۇ. ئادەت بويىچە ئۈچەي تەرىپىگە چۈشمەيدۇ.

ئالامىتى: تاماق يېگەندىن كېيىن، ئۇزۇن ۋاقىتقىچە ئېغىرراق ۋە سوزۇلۇش ئەھۋالى كېسەلگە سېزىلىدۇ. ئەگەر كېكىرىك كەلسە، ئەينى تاماقنىڭ تەمىنى بېرىدۇ. ئاشقازانىنىڭ ھەزىم قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا، شۇنداقلا تاماق ئاشقازانغا چۈشۈرۈش بىلەن ئۇنى ئۆزگەرتىپ پىشۇرالماسلىقى ئېنىق، تاماق ئۆزگەرمەي ئۆز ھالىتى بويىچە ئاشقازاندا تۇرسا، ئۇنىڭ تەمى ئەلۋەتتە كېكىرىكتە كۆرۈلىدۇ.

ئەسكەرتىش: ئاشقازان قۇۋۋىتىدىن قايسى بىر قۇۋۋەت ئاجىزلىسا، ئاشقازاندا بىر تۈرلۈك ئاجىزلىقنى پەيدا قىلىدۇ. لېكىن ھەزىم قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقى كۆپىنچە ئاشقازان ئاجىزلىقى دېيىلىدۇ. ئاشقازاندىكى تۆت قۇۋۋەتتىن ھەربىرىنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنىڭ ئالامەتلىرى تۆۋەندە سۆزلىنىدۇ. بىلىش لازىمكى، ھەزىم قۇۋۋىتى ئاشقازان ئاستىدا كۆپرەك بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تاماق ھەزىم قىلىشتا بىرەر يېتەرسىزلىك پەيدا بولسا، ئۇ ھالەتتە ئاپەت ئاشقازانىنىڭ ئاستىدا دەپ تونۇش لازىم. ھەزىم بۇزۇلغاندا، تاماق

دېگەندەك تولۇق ھەزىم بولمايدۇ ياكى ھەزىم بۇزۇلۇپ، ئاشقازاندىكى كەيلۇس (تاماقنىڭ ئاشقازاندا ئۇماچ بولۇشى) بەزى ناچار كەيپىياتلارغا ئۆزگىرىپ قالىدۇ.

ھەزىم بۇزۇلغانلىقنىڭ ئالامىتى بىقىننىڭ كۆمۈرچەك سۆڭەكلىرى سوزۇلىدۇ. كۆڭۈل ئاينىيدۇ. ئاشقازان كۆيۈپ، بىئارام قىلىدۇ. ئارقا پېشاب بەك سېسىق كېلىدۇ. سېسىق كېكىرىدۇ. كېكىرىكنىڭ ئۆزگىرىش سەۋەبىگە قارىتا ھەر خىل بولىدۇ. مەسىلەن: ھەزىمنىڭ بۇزۇلۇشىنىڭ سەۋەبى ھاراراتتىن بولسا، ئۇ ھالەتتە كېكىرىكنىڭ بۇيى تۇتۇننىڭ بۇيىغا ياكى بېلىق ۋە ياكى قارا لاينىڭ بۇيىغا ئوخشاش بولىدۇ. بەزىدە بۇيىنى بىلگىلى بولمايدىغان بىر خىل كېكىرىك بولىدۇ.

ئەگەر ھەزىم بۇزۇلۇشىنىڭ سەۋەبى سوغۇقلۇقتىن بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى كېكىرىك ئاچچىق بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: يېگەن تاماقنىڭ ھەزىم قىلىنىشى ناچار بولسا، ئۇنى ئادەمنىڭ تەبئىتى ياقتۇرمايدۇ. كۆپىنچە ئۇنى ئوزۇقلىنىش ئۇچۇن ئۆزىگە تارتمايدۇ. ئەگەر ئېھتىياجى كۆپ بولۇپ ئوزۇقلىنىش ئۇچۇن تارتسا، ئۇ ھالەتتە ئىستىسقا، سەرتان، بەرەس ۋە باشقا ناچار كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىپ قويۇشتىن ساقلانغىلى بولمايدۇ. ھەزىم ناچارلىق شۇكى، ئاشقازاندا تاماق ھەزىم بولمايدۇ. قانداق يېگەن بولسا، شۇنداق تۇرىدۇ. ئۇ تۆۋەن چۇشمەسلىك ياكى ئادەتتىن تاشقىرى ئىچ سۇرۇپ كېتىش ئەھۋاللىرىدىن خالىي بولمايدۇ. تاماق ئاشقازاندا بۇزۇلۇپ يات بىر نەرسىگە ئايلىنىپ قېلىش ئەھۋالىمۇ بولىدۇ. زەئپى ھەزىم دېگەن ھەزىمنىڭ تولۇق بولمىغانلىقىدىن ئىبارەت. ھەزىم ناچارلىق ھەزىم بولمىغانلىقتىن ئىبارەت. بۇ ئىككىسىدىن ئاشقازانىنىڭ ھەزىم قۇۋۋىتى نۇقسانغا ئۇچرىغان سەۋەبتىن ھەزىمدە ئاپەت پەيدا بولغانلىقى كۆرۈلىدۇ. پاسادى ھەزىم دېگەن ھەزىمگە ئاپەت پەيدا بولغاندىن ئىبارەت. بۇنىڭدا ھەزىمنىڭ ئاپەتكە ئۇچرىشى ھەزىم قۇۋۋىتى ئاپەتكە ئۇچرىغان سەۋەبتىن بولمايدۇ. بۇ يەردە ھەزىم قۇۋۋىتى كامىل بولىدۇ، لېكىن ھەزىم ناچار بولىدۇ.

ھەزىم ئاجىزلىقى، ھەزىم بولمىغانلىقى، ھەزىمنىڭ بۇزۇلغانلىقىنىڭ سەۋەبلىرى بىر قانچە خىل بولىدۇ. شۇنىڭ ئۇچۇن بۇ سەۋەبلەرگە قارىتا نەچچە خىل قىلىپ بايان قىلىمىز.

بىرىنچى خىلى، بۇ كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبى ئاشقازان مىزاجىنى ساددە ئۆزگەرگەن سەۋەبتىن بولىدۇ.

ئىككىنچى خىلى، ئاشقازاندا بۇزۇق خىلىتلار پەيدا بولغان سەۋەبتىن بولىدۇ. ئاشقازان مىزاجى ساددە ئۆزگەرگەن بولسۇن ياكى ماددا خاراكتېرلىك ئۆزگەرگەن بولسۇن، بۇنىڭ ھەممە خىللىرىنىڭ ئالامەتلىرىنى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى يۇقىرىدىكى ئاشقازان ئاغرىقى (ۋەجئۇلمەئدە) نىڭ بايانىدا ئېيتىپ ئۆتۇلدى.

بۇ يەردە ساددە ئۆزگىرىش بىلەن ماددا خاراكتېرلىك ئۆزگىرىشنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرقنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز. كېسەللىك ئېنىق تونۇلسا داۋالاش ئوڭاي بولىدۇ. ساددە

مىزاج ئۆزگەرگەنلىك چاپسى مىزاجنى يۆتكەشتىن ئىبارەت. ماددىدىن ئۆزگەرگەنلىك چاپسى ماددىنى تازىلاشتۇر. بۇ ئىككىسىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق شۇكى، سادده ئۆزگەرگىنىده ئاشقازان يېنىك بولىدۇ. چۈنكى بۇ يەردە ماددا يوق. ئەگەر ياخشى تاماق يەپ، قەي بىلەن چىقىرىلسا، شۇ چىققان تاماق بىلەن ماددىغا دەلىل بولىدىغان يات بىر نەرسە چىقمايدۇ. ساددىسىنىڭ ساقلىيشى تەس بولىدۇ. ماددا خاراكتېرلىكى ئۇنداق بولماستىن بۇنىڭدا ئاشقازان ئېغىر بولىدۇ. يېيىلگەن تاماق ياخشى بولسىمۇ، قەيده يات ماددا بولىدۇ. داۋالىنىشى ساددىغا نىسبەتەن ئاسان بولىدۇ. چۈنكى ماددا خاراكتېرلىك ئۆزگىرىشنىڭ پەيدا بولۇشى، ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتىگە بىرەر جىسىم ھەمسايە بولغانلىقتىن بولىدۇ. جىسمى بار نەرسىنى چىقىرىش ۋە ھەيدەش ئاسان بولىدۇ. بولۇپمۇ ئاشقازاندىن ئوڭايراق بولىدۇ. ساددىسى ئۇنداق ئەمەس. چۈنكى مىزاجنى يۆتكەپ ئەسلىي ھالىتىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن خېلى كۆپ ۋاقىت كېتىدۇ.

ئۈچىنچى خىلى، ئاشقازانىنىڭ جىسمى ئاجىز بولىدۇ. ئاپەتكە ئۇچراش بىلەن ئاشقازانىنىڭ نېپىز پەردىلىرى بوشىشىپ سۈسلىشىپ كېتىدۇ. ئاشقازانىنىڭ قىلىدىغان ئىشلىرى تەبىئىي ھالىتى بويىچە تولۇق بولمايدۇ. لېكىن ئاشقازانىنىڭ ئۇ پەردىلىرىنىڭ توقۇلمىسى كۈچلۈك بولغاندا بولىدۇ. ئەگەر بۇ پەردىلەر بوشىشىپ، سۈسلاشسا، ئاشقازان ئىشلىرىدا كەمچىلىك كۆرۈلىدۇ. ئەگەر بۇ كەمچىلىك كۈچلۈك بولسا داۋالاش قىيىن بولىدۇ. بۇ مۇشۇ بابنىڭ ئاخىرىدا ئالاھىده بىر بۆلۈمده ئېيتىلىدۇ. ئاشقازان جىسمىنىڭ ئاجىزلىقىنىڭ ئالامىتى كۆپ قەيلەردىن كېيىن ۋە كونا كېسەللىكلەرنىڭ ئاخىرىدا پەيدا بولىدۇ. تاماقنىڭ ھەزىمى، ئىشتىھا ئاجىز بولىدۇ. بەدەن سۈسلايدۇ. ھەر خىل مىزاج ئۆزگىرىشلەرنىڭ، ھەر خىل ئىششقلارنىڭ ئالامەتلىرىدىن ھېچقايسى كۆرۈلمەيدۇ. تاماق ئاشقازانغا ئېغىرلىق قىلىدۇ. تاماق بەك سۇيۇق، يەڭگىل (لەتىف) ، يۇمشاق ۋە ئاز مىقدارىدا بولسا، ئۇ ھالەتتە ئېغىرلىق قىلمايدۇ. لېكىن سەۋەب كۈچلۈك بولغان تاماق پەقەت سىڭمەيدۇ. ھېچبىر ياخشى تاماق، ھېچبىر ياخشى تەبىئەت ھەرگىز پايدا بەرمەيدۇ.

داۋالاش: ھەر خىل قورۇغۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش، بولۇپمۇ قورۇغۇچى ۋە خۇشبۇي بولغان نەرسىنى ئىستېمال قىلىش مەسىلەن: جاۋارىش ئۇد ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش دورىلار. ئىترىفىل سەغىر، ئىترىفىل كەبىرلەرنىڭ مەنپەئىتى بۇ كېسەللىك ئۈچۈن چوڭ. مور شەربىتى، مەيبىيە (مەي بىلەن بېھى سۇيىدىن مۇرەككەپ بولغان شەربەت) مەنپەئەتلىك. ئۆي توخۇسىنىڭ (تاشلىقىنىڭ ئىچكى سەڭگىدانە موروغ) ناھايىتى مەنپەئەتلىك. بۇنىڭ ئۇسۇلى: بۇ تاشلىق پوستىنى گۆشتىن ئاجرىتىپ تاكى قۇرۇغىچە ئېسىپ قويۇپ، ئاندىن سوقۇپ، ئىترىفىل بىلەن ياكى بۇ شەربەرتلەرنىڭ بىرى بىلەن قوشۇپ، 1.8 گرام يەيدۇ. يەشەپ دېگەن تاشنى ئاشقازانغا ئېسىۋالسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر 1.5 گرام مىقدارىنى يۇمشاق ئېزىپ، مەجۇنى زورىغا قوشۇپ بېرىلسە، بۇمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنە سۇمبۇل، سەئدى، ئىزخىر، مەستىكىنى بېھىنىڭ سۇيى بىلەن ئېزىپ، خېمىر قىلىپ، ئاشقازان ئۈستىگە قويۇش. سۇمبۇل يېغى بىلەن

ئاشقازاننى سىرتىدىن سۈركەپ ياغلاش، توخۇ ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنىڭ گۆشىنى قوۋزاقدارچىن، زەپەر، زىرىلەر بىلەن پىشۇرۇپ يېيىش لازىم. كەكلىك، بېغىتاقلارنىڭ گۆشى ئاشقازان كېسەللىكلىرىنىڭ ھەممىسىگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. بولۇپمۇ بۇ خىلدىكىسىگە تېخىمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ. مەستىكى يېغى بىلەن ئاشقازاننى سىرتىدىن ياغلاش ۋە مەجۇنى خوزى مەنپەئەتلىكتۇر. تۆۋەندىكى تىلا (چېپىلىدىغان دورا) بۇ خىلدىكىسى ئۇچۇن مەنپەئەتلىك.

بۇنىڭ ئۇسۇلى ۋە تەركىبى: ئانارگۈل، مەستىكىنىڭ ھەربىرى 120 گرامدىن، ئەفسەنتىن، سەبرە ھەربىرى 63 گرامدىن، قىزىلگۈل 180 گرام، قەلەمپۇر، سەئدى، سۇمبۇل ھەربىرىنى 60 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، گۈلاب بىلەن ياكى شاراب بىلەن خېمىر قىلىپ، ئاشقازان ئۈستىگە چېپىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: پاسادى ھەزىم (ھەزىمنىڭ بۇزۇلۇشى) غا مەخسۇس بولغان سەۋەبلەرنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز. چۈنكى ھەممە كېسەللىكلەرنىڭ ئانىسى ھەزىمنىڭ بۇزۇلىشىدۇر. بارلىق ئىللەتلەر ھەزىمنىڭ بۇزۇلۇشى بىلەن كېلىپ چىقىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۇن تاماقنىڭ ھەزىم بولۇشى توغرۇلۇق بىخۇدلۇق قىلىشقا ۋە سەل قاراشقا بولمايدۇ. ھەزىمگە دۇچ كېلىدىغان ئىشلارنىڭ ئالدىنى ئېلىشدۇر. ھەزىمنىڭ بۇزۇلۇشىغا ئومۇمىيۈزلۈك سەۋەب بولىدىغان نەرسىلەر ئۈچ خىل بولىدۇ.

① تاماقنىڭ ناچار بولۇشى؛ ② يېمەك - ئىچمەكنىڭ قالايمىقان ئىستېمال قىلىنىشى؛ ③ تاماق يېگەندىن كېيىن يۇز بېرىدىغان ئىشلار.

تاماقنىڭ ناچار بولۇشى ئىككى خىل بولىدۇ. ① يېگەن تاماقنىڭ سۈپىتى ۋە خۇسۇسىيىتى ناچار بولغانلىقتىن ھەزىمنىڭ بۇزۇلۇشىغا سەۋەب بولىدۇ؛ ② يېگەن تاماقنىڭ مىقدارى كۆپ بولغان سەۋەبتىن بولىدۇ.

سۈپەت ۋە خۇسۇسىيەت جەھەتتىن ناچار بولغان تاماقلار بىر قانچە تۈرلۈك بولىدۇ.

بىرىنچى: تاماق ئەسلىدە بۇزۇلۇشنى تېز قوبۇل قىلىدىغان بولىدۇ. مەسىلەن: قېتىق، ھىڭ، ھۆل بېلىقلارغا ئوخشاش.

ئىككىنچى: بۇ تاماق يىرىك ۋە ئېغىر بولغان سەۋەبتىن ئىسلاھنى (توزىتىلىشنى ۋە ياخشىلىنىشنى) ئۇزۇندا قوبۇل قىلىدىغان بولىدۇ.

مەسىلەن: كالىنىڭ گۆشىگە ئوخشاش.

ئۈچىنچى: يېگەن تاماقنىڭ ئىسسىقلىقى (ھارارىتى) بەك ئارتۇق بولىدۇ. مەسىلەن: ھەسەلگە ئوخشاش. ياكى بەك سوغۇق بولىدۇ. مەسىلەن: سەي قاپىقىغا ئوخشاش.

تۆتىنچى: تاماق بەتبۇي، ئادەم تەبئىي قىزىقمايدىغان بولىدۇ. بۇ يەردە شۇ نەرسە ئوچۇقكى بۇيى سېسىق ۋە ياماق تاماقلارنى ئادەمنىڭ تەبئىتى قوبۇل قىلمايدۇ. تەبئىەت نەپرەتلىنىدىغان ۋە ئۇنىڭ تەرىپىگە قىزىقمايدىغان تاماققا ئاشقازان ماسلاشمىغانلىقى ئۈچۇن بۇزۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. تاماقنى تەبئىەت خالىمايدىغان بولۇشى ۋە بەتبۇي بولۇشى مەيلى شۇ تاماقنىڭ ئەسلىدىكىسى بولسۇن، مەيلى تەييارلىنىشىدا بولسۇن بۇنىڭ ھەر

ئىككىسىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. تاماقنىڭ مىقدارى جەھەتتە ناچار بولۇشى ئىككى خىل بولىدۇ.

1. لازىم بولغان مىقداردىن ئارتۇق يېيىلىپ كېتىدۇ، بۇنداق بولسا ئاشقازان ئۇنى ھەزىم قىلىشقا ئاجىز كېلىدۇ. بۇ ئازراق ئوتنىڭ ئۇستىگە نۇرغۇن ئوتۇننى سېلىپ قويغانغا ئوخشاش. بۇنداق ھالەتتە تاماق بۇزۇلماستىن بەلكى ھەزىم بولماستىن تۆۋەن چۈشىدۇ ۋە ئاشقازاننىڭ تۇتۇش قۇۋۋىتى كۆچلۈك بولۇپ تاماقنى ئۇزۇن زامانغىچە ئاشقازاندا ساقلاپ قالىدۇ. ئاندىن يات ھارارەت تاماقتا ئۆزگىرىش پەيدا قىلىپ ئۇنى بۇزۇپ قويىدۇ.

2. يېيىلگەن تاماق لازىم بولغان مىقداردىن ئاز بولىدۇ. ئاندىن ئاشقازاننىڭ ھارارىتىدىن يېيىلگەن ئاز تاماق كۆيۈپ ھەزىم بۇزۇلىدۇ. ئاشقازاننىڭ ھارارىتى بەك كۆچلۈك بولۇپ، يېيىلگەن نەرسە لەتىف (يۇمشاق) بەك ئاز بولغاندا شۇنداق بولۇشى مۇمكىن.

ئەسكەرتىش: تاماقنىڭ مىقدارى كۆپ بولۇشنىڭ سۈپەت جەھەتتىن ناچار بولغىنىغا نىسبەتەن زەرەرى ئاز. چۈنكى تاماق كۆپ بولۇپ ئۆزى ياخشى بولسا، ئاشقازان قانچىلىك ھەزىم قىلالىسا، ئۇ بەدەنگە پايدا قىلىدۇ. سۈپىتى بۇزۇق تاماق ئۇنداق ئەمەس. بۇنى تەبىئەت قوبۇل قىلمايدۇ. بەدەنگە زەرەر يەتكۈزىدۇ. يېمەك - ئىچمەكلەردە قوللانغان ئوسۇلنىڭ يامان بولۇشى بىر قانچە خىل بولىدۇ.

① ئاۋۇال قويۇق ۋە ئېغىر تاماقنى يەپ، ئاندىن ئوستىگە يۇمشاق ۋە يېنىك تاماقنى يەيدۇ. يۇمشاق تاماقنىڭ ھەزىم بولۇشى تېز ئەمما ئېغىر تاماق ئاسانلىقچە ھەزىم بولمايدۇ ھەم ھەزىم بۇزۇلىدۇ. ئەگەر بۇزۇق نەرسە ياخشى نەرسىگە ئارىلاشسا، ئۇنداقتىمۇ ھەزىم بۇزۇلىدۇ.

② توقلۇقنىڭ ئوستىگە يەنە تاماق يېيىلىپ قالىدۇ ياكى تەبىئەت تاماقنى ھەزىم قىلىشقا يۇزلىنىپ تۇرغان ۋاقىتتا سۇ ياكى شۇنىڭغا ئوخشاش ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتىنىڭ ھارارىتىنى سوۋۇنقۇچى ۋە تاماق بىلەن ئاشقازان جىسمىنىڭ ئوتتۇرىسىدا توسالغۇ بولغۇچى نەرسىلەر ئىچىلىپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ھەزىم بۇزۇلىدۇ.

③ ئاۋۇال قورۇغۇچى (قابىز) نەرسىنى يەپ، ئارقىدىن بىرەر مۇلەييىن (ئىچىنى يۇمشاتقۇچى) نەرسىنى يەيدۇ. ئاندىن بۇ يۇمشاتقۇچى نەرسە قابىز نەرسىگە غالىب كېلىپ ئۇنى ھەزىم قىلىشتىن ئىلگىرى تۆۋەنگە ھەيدەيدۇ. بەزىدە بۇ تەدبىر پايدا بېرىپ قالىدۇ. بۇنداق بولۇشى بۇ قورۇنقۇچى نەرسە كۆچلۈك بولۇپ يۇمشاتقۇچى نەرسىنىڭ يۇمشىتىش كۈچىگە غالىب كېلىپ تۆۋەن چۈشمەيدۇ. تاكى ئۆزى تولۇق پىشقۇچە يۇمشاتقۇچى تاماقنى تۈتۈپ تۇرالايدۇ. شۇنىڭ بىلەن ياخشى ھەزىم بولىدۇ. ئەمما تاماق يېگەندىن كېيىن قاتتىق ھەرىكەت قىلىش، ھەزىم بولۇشى قىيىن بولغان تاماقلارنى يەپ پەۋقۇلئاددە ئۇزۇنغىچە ئۇخلىماسلىق، تېز ئۆزگىرىدىغان تاماقلارنى يەپ بولغاندىن كېيىن پەۋقۇلئاددە ئۇزۇن ئۇخلاش بۇلارنىڭ ھەممىسى ھەزىمنىڭ بۇزۇلۇشىغا سەۋەب بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: تاماق يەپ ئاشقازاننىڭ ئاستىدا تاماق ئورۇنلىشىشتىن ئىلگىرى يەڭگىل

ھەربكەت قىلىش ھەزىمگە ياردەم بېرىدۇ. چۈنكى يېنىك ھەربكەت تاماقنى ئاشقازان ئاستىغا چۈشۈرۈپ ئولتۇرغۇزىدۇ. بولۇپمۇ يېيىلگەن سۈيۇق نەرسىلەردىن بولمىغان ئەھۋالدا يېنىك ھەربكەت ھەزىمگە تېخىمۇ ئوبدان ياردەم بېرىدۇ. تاماق ھەزىم بولۇشتىن ئىلگىرى بولغان يېرىك ۋە قاتتىق ھەربكەت ھەزىمنى بۇزىدۇ. چۈنكى تاماق ھەزىم بولۇشتىن ئىلگىرى بولغان قاتتىق ھەربكەت تاماق ھەزىم بولماي تۇرۇپ تۆۋەنگە چۈشۈرىۋېتىدۇ. لېكىن ھەزىم تولۇق بولغان بولۇپ، ھەزىم بولغان تاماقنىڭ تۆۋەنگە چۈشۈشى تەلەپ قىلىنسا، ئۇ ھالەتتە قاتتىق ھەربكەت يامان كەلمەيدۇ. چۈنكى ھەربكەت قىلىش داپىئە (ھەيدىگۈچى) قۇۋۇتىنى كۈچلەندۈرىدۇ.

داۋالاش: ھەزىمنىڭ بۇزۇلغانلىقى مەلۇم بولغاندا دەرھال قەي قىلدۇرۇپ، ئاشقازاننى بۇزۇق تاماقتىن تازىلاش لازىم. بۇ ھەقتە قەي ھەممىدىن ياخشى چارىدۇر. چۈنكى قەي بۇزۇق تاماق ئۈچەيلەر تەرىپىگە، بۇزۇق كەيلۈس جىگەرگە بېرىشتىن ئىلگىرى ئۇنى چىقىرىۋېتىدۇ. ئەگەر پۈدىنىلەرنىڭ قاينىتىلغان سۈيىنى ئىچىپ قەي قىلسا، ياخشىراق بولىدۇ. ئەگەر قەي قىلىشتىن توسالغۇ بولسا، مەسىلەن: تەبىئەت قەينى ياقتۇرمىسا ياكى باشقا بىر ئاپەت بولسا، ياكى بۇزۇق تاماق ئاشقازاندىن ئۈچەيگە چۈشۈپ كەتكەن بولسا، بۇنداق ھالەتتە گۇلقەنت، جاۋارىش شەھرىياران، تەمرى ھىندىلەرنى بېرىش لازىم. شۇنداق قىلغاندا ئىچ سۇرۇش ئارقىلىق بۇزۇق تاماق چىقىپ كېتىدۇ.

جاۋارىش شەھرىياران

تەركىبى: قەلەمپۇر، قوۋزاقدارچىن، قېلىن دارچىن، نېپىز دارچىن، سۇمبۇل تىپ، جويۇز، لاچىندانە، مەستىكى، چوڭ لاچىندانە (قاقىلە)، ھەببى بىلسان، زەپەر ھەربىرى 11 گرامدىن، سوقمۇنىيا 1.8 گرام، ئىچى كاۋاك ئاق تۇربۇت، ھەببىنىل ھەربىرى 21 گرام، ئاق قەنت ھەممە دورىلارغا باراۋەر 180 گرام، ھەسەل 360 گرام ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: بۇ دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل ۋە قەنتنىڭ قىيامىغا ئېلىشتۇرۇلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازان ۋە ھەزىمنى قۇۋۇەتلەش، ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەردىكى بۇزۇق تاماقلارنى تازىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ 12～21 گرامغىچە قاينىق سۇ بىلەن يەيدۇ. بۇ جاۋارىش ۋە گۇلقەنت ئىچىنى سۇرۇش بىلەن بىرگە ئاشقازاننى ۋە ھەزىمنى قۇۋۇەتلەيدۇ. ئىچ ئەزالارنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن مادداىنى يۇمشىتىش ئۈچۈن تاقەت قىلالمىسا، بىرەر كۈن تاماق يېيىشنى توختىتىش، ئەگەر تاقەت قىلالمىسا، تاماقنى ئاز يېيىشكە ئادەتلىنىش. ئوزۇقلىنىش ئۈچۈن يۇمشاق، تېز ھەزىم بولىدىغان، ھەممە ئەزاغا تېز باردىغان، ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەيدىغان نەرسىلەرنى، مەسىلەن: كەكلىك، بېغىتاقلارنىڭ

گۆشىنى قوۋزاقدارچىن ۋە بىر ئاز زەپەر بىلەن پىشۇرۇپ يېيىش. يەنە ئىچكى ئەزا تازىلىغاندىن كېيىن تەنھەرىكەت قىلىش، مۇنچىغا بېرىش، سۇنى سىرتىدىن ئاشقازانلىنىڭ ئاغزىغا قۇيۇش، بۇلارنىڭ ھەممىسى مەنپەئەتلىك. قول ـ پۇتلىرىنى سوغۇق سۇغا سېلىش ھەزىمنى قۇۋۇەتلەيدۇ. چۈنكى بۇ ھارارەتنى ئىچكى تەرەپكە يىغىدۇ.

ھەزىم بۇزۇلۇشنىڭ سەۋەبى تاماقنى ئاز يېگەنلىكتىن بولسا، ئاشقازانلىنىڭ مىزاجىنى تۇزىتىشكە، تاماقنى تولۇق يېيىشكە تىرىشىش لازىم. ھەزىمنىڭ بۇزۇلۇشىغا سەۋەب بولىدىغان ھەر خىل نەرسىلەرنى يېيىشتىن ساقلىنىش، ھەزىم بۇزۇلۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان مۇۋاپىق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

ئەسكەرتىش: ئاشقازاندا جازىبە[1]، ماسسىكە[2]، ھازىمە[3]، داپىئە[4]دىن ئىبارەت تۆت خىل قۇۋۋەت بولىدۇ.

ئاشقازان خىزمەتلىرىنىڭ مۇكەممەل بولۇشى شۇ تۆت قۇۋۋەتنىڭ سالامەت بولۇشىغا باغلىق. ھەر قانداق ۋاقىتتا بۇ قۇۋۋەتلەرگە نۇقسان پەيدا بولسا، سەۋەبىنىڭ بىر قۇۋۋەتتە ياكى كۆپرەكىدە بولغانلىقى، ئاجىز ياكى كۆچلۈك بولغانلىقىغا قارىتا ئاشقازان خىزمىتىدە يېتەرسىزلىك ياكى بۇزۇلۇش ئەھۋالى يۈز بېرىدۇ. ھەربىر قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقىنىڭ ئالامەتلىرىنى داۋالاش ئۈسۇللىرى بىلەن بىرگە قوشۇپ ئالاھىدە ئايرىم ماقالىدا بايان قىلىپ ئۆتىمىز. گەرچە يۇقىرىدا ئېيتىلغان نەرسىلەردىن مەقسەت ئايدىڭلاشقان بولسىمۇ، بۇ ئاشقازاندا بولىدىغان ئىللەتلەرنى تەپسىلىيرەك تونۇشتۇرۇش زۆرۈر.

1. ئاشقازاندىكى جازىبە (تارتقۇچى) قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقى. سوغۇقلۇق ۋە ھۆللۈكلەر بۇ قۇۋۋەتنى ئاجىزلىتىدۇ. ئىسسىق ۋە قۇرۇقلۇق بۇ قۇۋۋەتكە ياردەم بېرىدۇ.

ئالامىتى: بۇ قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىغانلىقىنىڭ ئالامىتى تاماق ئاشقازان ئېغىزىدىن ئۇزۇندا تۆۋەن چۈشىدۇ. مەيدىدە ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. بەزىدە بىئارام بولۇش، بىر ياندىن يەنە بىر يانغا ئۆرۈلۈش، خەپەقان بولۇش، كۆزگە قاراڭغۇلۇق تىقىلىش، باش قېيىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. بەزىدە كۆڭۈل ئىلىشىدۇ ۋە قەي يانىدۇ.

داۋالاش: لىمون شەربىتى (مېۋىلەر شەربىتى)، ئالما شەربىتى، سەندەل شەربىتى، بېھى شەربىتى قاتارلىقلار. ھەممە ئەزاغا تېز قۇۋۋەتنى بارىدىغان ۋە تېز سىڭىدىغان تاماقلار مەسىلەن: توخۇ، بېغىتاق، تورۇلغا، كەكلىك ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارغا قوۋزاقدارچىن، زەپەر، زىرە ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش دورىلار بىلەن پىشۇرۇلغان گۆشلىرى جازىبەنى كۈچلەندۈرىدۇ. تاماق يېگەندىن كېيىن ئاستا ـ ئاستا تەنھەرىكەت قىلىش، ئوك تەرەپ بىلەن يېتىپ ئۇخلاش، قول ـ پۇتلىرىنى ئۇۋۇلاش تاماقنىڭ ئاشقازان ئېغىزىدىن تۆۋەن چۈشۈشىگە ياردەم بېرىدۇ. ئاشقازاندىكى يەلنى سۈندۈرغۇچى ھەر خىل نەرسىلەر

---

① جازىبە ـ تارتىش قۇۋۋىتى.

② ماسسىكە ـ تۆتۈپ تۇرغۇچى قۇۋۋەت.

③ ھازىمە ـ ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى.

④ داپىئە ـ ھەيدىگۈچى قۇۋۋەت.

مەنپەئەتلىك.

2. ماسسكە (تۇنقۇچى) قۇۋۇتنىڭ ئاجىزلىقى. سوغۇققا مايىل بولغان قۇرۇقلۇق ماسسكە قۇۋۇتنى كۆچلەندۈرىدۇ. بۇنىڭ زىيىنى تاماق ئاشقازانغا يېپىشمايدۇ. يېپىشسىمۇ ئاجىز يېپىشىدۇ. بەزىدە ئاشقازاندا تىترىگەندەك ھەرىكەت پەيدا بولىدۇ. كۆپىنچە بۇ كېسەللىككە ئۇچرىغان ئادەم ئاشقازانىنىڭ تىترىگەنلىكىدىن ئاگاھلانمايدۇ. ئاخىرى تىترەش كۆچىيىپ ھەممە ئەزا ئاشقازانغا قوشۇلۇپ تىترەيدۇ. ماسسكە قۇۋۇتنىڭ ئاجىز بولۇشىنىڭ سەۋەبلىرى ئۇچ خىل بولىدۇ.

1) ئىسسىق ماددا بولۇپ ئاشقازاننى كۆيدۈرۈپ، قۇۋۇتىنى ئاجىزلىتىدۇ. ئاندىن ئۇنىڭغا يەتكەن تاماقنى ساقلىيالمايدۇ. بەزىدە ماددىسىز ئىسسىق مىزاج ئۆزگىرىش بولۇپ، ئاشقازانىنىڭ قۇۋۇتىلىرىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ. لېكىن مۇنداق بولۇش كەم ئۇچرايدۇ. كۆپرەك ماددا خاراكتېرلىك ئۆزگىرىشتىن بولىدۇ.

2) ئاشقازاندا مۇدۇر ۋە جاراھەتلەر بولۇپ ھەر قانداق نەرسە ئاز بولسىمۇ، شۇنىڭغا تەگسە ئاغرىيدۇ ۋە ئۆزىدىن ئۇنداق نەرسىلەرنى توسۇشنى خالايدۇ. ئاشقازانىنىڭ تېتىرىشى كۈچىيىشتىن ئىلگىرى تىترىشىنىڭ ئالامىتى ئاشقازان تاماقتىن ئاغرىيدۇ. گەرچە تاماق ئاز بولسىمۇ، ئۇ تاماقنىڭ تۆۋەنگە ئۆتۈپ كېتىشىنى خالايدۇ.

ماسسكە قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلىغانلىقىنىڭ ئالامىتى ئىككى خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، بۇ كېسەللىككە ئۇچرىغان ئادەم ھەرىكەت قىلسام تاماق يېنىپ چىقىپ كېتىدۇ، دەپ گۇمان قىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى ئاشقازان ئېغىزىدىكى ھۆللۇكتىن بولىدۇ ياكى ئاشقازان جىسمىنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ.

ئىككىنچى خىلى، ھەرقانداق تاماقنى يېسە، تېزلىك بىلەن ئاشقازاندىن ئۇچەيلەرگە چۈشۈپ كېتىدۇ.

ئاشقازان ئېغىزىدا ھۆللۇك بولغانلىقىنىڭ ئالامىتى: تاماقنى ئاز يېسىمۇ ئەگەر ھەرىكەت قىلسام تاماق يېنىپ كېتىدۇ، دەپ گۇمان قىلىدۇ.

ئاشقازان جىسمىنىڭ ئاجىزلىقىنىڭ ئالامىتى: ئاشقازان تاماق بىلەن تولمىغىچە بۇ ھالەت پەيدا بولمايدۇ. ئاشقازاندىكى ئىسسىق ماددىنىڭ ۋە ئاشقازان مىزاجىنىڭ ماددىسىز ئىسسىقلا ئۆزگەرگەنلىكىنىڭ ئالامىتى يۇقىرىقى بۆلۈمدە ئېيتىلىپ ئۆتۈلدى. ئاشقازاندىكى جاراھەت ۋە مۇدۇر - چاقىلارنىڭ ئالامىتى تۆۋەندە ئېيتىلىدۇ.

داۋالاش: كېسەللىكنىڭ سەۋەبى ئىسسىق ماددىدىن بولغان بولسا، ئاۋۋال شۇماددىنى ئاشقازاندىن ئاستا - ئاستا تازىلاش، ئاندىن كېيىن ئالما رۇببى، بېھى رۇببى، شەربىتى لىمونلارنى ئىستېمال قىلىش، ئارپا سۈيىنى چۈجگۇن قونىقى بىلەن پىشۇرۇپ بېرىش لازىم. ئەگەر كېسەللىكنىڭ مۇددىتى ئۇزۇن بولغان بولسا، پىشۇرۇلغان كالا قېتىقىنى تاۋلانغان (قىزىتىلغان) تۆمۈرنى سوۋۇتۇپ شۇ قېتىقنى بېرىش ياكى تاباشىر، قىزىلگۈل، گۈلنار، ئەمفىلان، كەھرىۋالارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، 150 گرام كالا قېتىقىغا بۇ دورىدىن 12 گرام مىقدارى سېلىپ بېرىش، تامىقىغا گۈرۈچ، پوستى

ئېلىنغان ئاق قوناق، پوستى ئېلىنغان كۆك ماش، كۆك ئۈزۈمنىڭ سۈيى، ئاچچىق ئانارنىڭ سۈيى قاتارلىقلار بىلەن تاماق تەييارلاپ بېرىش، ئاشقازانغا سىرتتىدىن سەندەل، تاباشىر، گۈلنار، قىزىلگۈل، ھەببۇلئاس يوپۇرمىقى، بېھىنىڭ، ئالمىنىڭ پوستىلىرىنى ئېزىپ، خېمىر قىلىپ قويۇق چېپىش لازىم. كېسەللىكنىڭ سەۋەبى ئاشقازان مىزاجى ماددىسىز ئىسسىقتا ئۆزگەرگەنلىكتىن بولسا، بۇ ھالەتتە تازىلاشقا ھاجەت بولمايدۇ. قالغان چارە - ئۇسۇللىرى يۇقىرىقىغا ئوخشاش بولىدۇ.

بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى ئاشقازاندىكى شىلىمشىق ھۆللۈكتىن بولسا، ئاۋۋال ئاشقازاننى قەي بىلەن ياكى ئايارەج پەيقىرا بىلەن سۈرۈش ئارقىلىق تازىلاش، ئاندىن كېيىن جاۋارىش خوزىنى بېرىش لازىم. شەربىتى مور، شەربىتى مەيىە، ھەببۇلئاس شەربىتى، ئىترىفىل سەغىرلار ھەم توغرا كېلىدۇ. سوك، ئودخام، گۈلنار، قىزىلگۈل، قەلەمپۇر ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى يۇمشاق ئېزىپ، خېمىر قىلىپ، سىرتىدىن ئاشقازان ئۈستىگە قويۇق چېپىش لازىم. ھەممە ئەزاغا قۇۋۋەتتى تېز يېتىدىغان يۇمشاق، خۇشبۇي تاماقلارنى يېيىش، مەسىلەن: بېغىتاق، كەكلىك، چۈجە، قۇشقاچ، توشقانلارنىڭ گۆشىنى قورۇپ، زىرە، جۇۋىنە ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار بىلەن خۇشبۇي قىلىپ بېرىش لازىم.

جاۋارىش خوزى

تەركىبى: ئاۋۋال سوقۇپ، ئاندىن كالا يېغى بىلەن قورۇلغان ھېلىلە كابىلى ياكى قارا ھېلىلە 30 گرام، قورۇلغان ھەببى رىشات 15 گرام، نانىخا، سۆئىتەر ھەربىرى 5. 7 گرام، سىركىگە چىلانغان تۆمۇر پوقى ئۈچ گرام، ھەسەل ھەممە دورىلارغا ئۈچ باراۋەر 165 گرام ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: ھەببى رىشاتتىن باشقا ھەممە دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەممىسىنى ھەسەلنىڭ قېيىمىغا ئېلىشتۇرۇلىدۇ.

خۇسۇسىيتى: ئاشقازاننىڭ ماسسىكە قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقىنى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ 9～15 گرامغىچە.

3. ھەزىم قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقى: مۇتىدىل ئىسسىقلىق ۋە ھۆللۈك ھەزىم قۇۋۋىتىگە يارىدىم بېرىدۇ. ھەزىم قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقى يۇقىرىدا ئەتراپلىق ئېيتىلدى. ئۇنى تەكرارلىمايمىز. ئەمما پايدا - مەنپەئىتى كۆپ بولسۇن ئۈچۈن، ھەزىم قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقىغا نىسبەتەن مەخسۇس بىر قانچە نەرسىلەرنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز. ئاشقازان مىزاجىنىڭ سوغۇق ئۆزگىرىشى سادىدە ياكى ماددا خاراكتېرلىك بولسۇن ھەزىمگە بولغان زەرەرى كۆچلۈك. سوغۇقلۇقتا مۇتىدىل بولۇپ، ھۆل ئۆزگەرگىنىنىڭ زەرەرىگە نىسبەتەن يېنىك بولىدۇ. لېكىن ئاشقازان مىزاجىنىڭ قۇرۇق ئۆزگىرىشى يامان بولىدۇ. بۇ ئادەمنى ئورۇقلاپ قۇرۇپ كېتىشكە ئېلىپ بارىدۇ. ھۆل ئۆزگەرگىنىنىڭ ئاقىۋىتى ئىستىسقىغا

ئېلىپ باربدۇ.

ھەزىم بولمىغان تاماقنىڭ ئىككى ھالىتى بولىدۇ. ياكى ھەزىم بولماستىن ئۆز پېتىچە چىقىپ كېتىدۇ. بۇنىڭ بەدىنگە ھېچقانداق مەنپەئىتى بولمايدۇ. بەدەن ئورۇقلايدۇ. قۇۋۇەتسىزلىنىدۇ. ئاز ۋاقىت بەدەن ئۆز ھالىتىدىن ئۆزگىرىپ، ئۇنىڭدىن ئوزۇقلۇق ھاسىل قىلالماي بۇزۇلىدۇ. ئاندىن بۇ يېتەرسىزلىك ئىككىنچى، ئۈچىنچى ياكى تۆتىنچى ھەزىمدە پەيدا بولسا، بۇنىڭدىن يامان كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن: بېھىق، بەرەس، سەرتان، ئىستىسقا، سەرئى، قىچىشقاق، نەملە، جەمرەگە ئوخشاش كېسەللىكلەر.

ھەزىم ئاجىزلىقىنىڭ ئالامەتلىرى، سەۋەبلىرى، داۋالاش ئۇسۇللىرى يۇقىرىدا ئېيتىپ ئۆتۈلدى.

چەپ تەرەپنى بېسىپ يېتىش ئاشقازاننى قىزىتىدۇ. چۈنكى ئۇنداق ياتقاندا جىگەر ئاشقازان ئوستىگە يېپىشىپ تۇرىدۇ. ئوڭ تەرەپنى بېسىپ يېتىش ئاشقازاننى تېزراق بىكارلايدۇ. چۈنكى ئاشقازانىنىڭ تۈزۈلۈشى شۇنداق بولىدۇكى، ئۇنىڭدىكى كەيلۇس (تاماقنىڭ ئۇماچقا ئايلانغىنى) تولۇق بولغاندا ئۇنىڭ ئىسسىقلىقىنى شۇ تەرەپتىن جىگەر بىلەن ماسارىقانىڭ يوللىرىغا ئۆتىدۇ.

ھەزىمنى قۇۋۇەتلەشكە مەخسۇس بولغان دورىلار، بولۇپمۇ ئاشقازان مىزاجى سوغۇق ئۆزگەرگەن بولسا ئىترىفىل كەبىر، ئىترىفىل سەغىر، جاۋارىش ئۇد، جاۋارىش سەنجىرىنالارنى كونا شاراب ياكى مائۇل ھەسەل بىلەن يېيىش، ئىسسىق زىماتلارنى ئاشقازان ئوستىگە سىرتتىن قويۇش، ئىسسىق ۋە تېز سىڭدىرغان تاماقلارنى بېرىش، ئەگەر مىزاجى ئىسسىق بولسا شەربىتى مەيبە، سىركەنجۇبىل، سەپەرجىلى، ئاچچىق ئانار شەربەتلىرىنى بېرىش لازىم.

ئەسكەرتىش: جالىنۇس شۇنىڭغا كاپالەتلىك قىلدىكى، سىركەنجۇبىل، سەپەرجىلىغا بىر ئاز يۇمشاق سوقۇلغان زەنجۇبىل قوشۇپ بېرىلسە، ئاشقازان كېسەللىكلىرىنىڭ ھەممىسگە (ئەگەر ئاشقازان بەك ئىسسىق بولسا) مەنپەئەت قىلىدۇ. قوشۇلىدىغان زەنجۇبىلنىڭ مىقدارى: مەسىلەن: بىر كىلوگرام سىركەنجۇبىلگە 25.5 گرام زەنجۇبىل قوشۇلسا بولىدۇ.

4. داپىئە قۇۋۇتىنىڭ ئاجىز بولۇشى. سوغۇققا مايىل بولغان ھۆللۈك داپىئە قۇۋۇتىگە يارەم بېرىدۇ. كۆپىنچە ساق، ساغلام بولغان ئاشقازاندا 2～6 سائەتكىچە تۇرىدۇ. داپىئە قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلىقىنىڭ ئالامتى تاماق ئاشقازاندا ئۇزۇن ۋاقىت تۇرۇپ قالىدۇ. قانداق تاماق يېگەن بولسا، كېكىرىكتىن شۇنىڭ بۇيى كېلىدۇ. چۈنكى تاماق ئاشقازاندا بولىدىكەن شۇ تاماقنىڭ بۇيى كېكىرىكتە بولىدۇ. تاماق قانچىكى يۇمشاق، سۇيۇق بولسا، ھەزىم شۇنچە غەلىبە قىلىپ، ئاشقازاندىن تېزراق تۆۋەنگە چۈشىدۇ. تاماق قانچە يىرىك ۋە ئېغىر بولسا، ھەزىم ئۇنى ھەزىم قىلىشقا كۈچەيدۇ. ئاشقازاندىن ئۇزۇندىراق چىقىدۇ. تاماقنىڭ ئاشقازاندىن ئۇزۇندا ياكى تېز چۈشۈشى تاماقنىڭ قانداق

تاماقلىقنىڭ ۋە ئاشقازاننىڭ كۈچىگە قارىتا بولىدۇ.

تاماقنىڭ ئاشقازاندا تۇرۇش مۇددىتى ئازراق بولسا، ياكى 22 سائەتتىن ئارتۇقراق بولسا تەن سالامەت بولمايدۇ. ئاپەت ياكى ئاشقازان، جىگەر، ئۇچەيلەرنىڭ قۇۋۇشتۇرغۇچ ئاجىز بولغانلىقىدىن بولىدۇ. ياكى تاماقنى ناتوغرا ئۇسۇل بىلەن يېگەنلىكتىن بولىدۇ.

داۋالاش: كۆپىنچە ئەھۋاللاردا سوغۇققا مايىل ھۆل نەرسىلەر بىلەن داپىئە قۇۋۇشتۇرغۇچ يارىدەم بەرگۈچى نەرسىلەرنى ئىشلىتىش مۇڭاپىق. مەسىلەن: مېۋىلەرنىڭ سۈيى، سىركەنجۈبىل، مائۇلجەبەن، كاسنە سۈيىدە ئېرىتىلگەن پۇلۇس مېغىزى، شۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەر ۋە زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن ھېللە ھەم مەنپەئەت قىلىدۇ. گىلاس، قارىئۆرۈك، تەمرى ھىندى، پوستى ئېلىنغان ماش، پالەك، بادام يېغىدىن تەييارلانغان تاماقلارنى يېيىش لازىم. ئوڭ تەرەپنى بېسىپ يېتىش داپىئە قۇۋۇشتىنى كۈچلەندۈرىدۇ.

ئەسكەرتىش: ئاشقازاندىكى ئاجىزلىقلارنىڭ ئەڭ يامانراقى ئاشقازان توقۇلمىلىرىنىڭ بوشىشىپ، سۈسلىشىپ كەتكەنلىكىدىنىدۇر. چۈنكى ئاشقازاننىڭ توقۇلما پەردىلىرىگە ئاپەت يېتىپ سۈسلاشسا، ھەر تۆت قۇۋۇەت ئاجىزلايدۇ. ھەزىم قۇۋۇتىنى ھەممە قۇۋۇەتلەرنىڭ رەئىسى بولۇپ، قالغان قۇۋۇەتلەر ئۇنىڭ ئۈچۈن خىزمەت قىلىدۇ.

4 § . ھىيزە

بۇ كېسەللىك ھەزىم بولمىغان بۇزۇق ماددىلارنىڭ ھەرىكەتلەنگەنلىكىدىن بولۇپ بەدەندىن يانىدۇ. داپىئە قۇۋۇشتۇرغۇچ قارشىلىق كۆرسىتىشى بىلەن قەي ۋە ئىچ ئۆتۈش ئارقىلىق چىقىپ كېتىدۇ. بەزىدە قەي كەلمەي، بارلىق ئوزۇقلۇق تۆۋەنكى ئۇچەيگە چۈشۈپ پەۋقۇلئاددە ئىچ ئۆتۈش بىلەن چىقىپ كېتىدۇ. ئەمما بۇ كېسەللىك كۆڭۈل ئىلىشىش ئەھۋالىدىن خالىي بولمايدۇ. بۇ كېسەللىك تېز ۋە ئۆتكۈر كېسەللىكلەردىن بولۇپ خەتەرلىك. كۆپىنچە ئادەتتىن تاشقىرى ئىچى ئۆتۈپ تومۇرى ئاجىزلاپ كېتىدۇ. كېسەللىك ئېغىرلىشىپ كەتسە دەرھال ياندۇرۇش، كۆپ ئۇسساش، ئەزالىرى يىغىلىش دەرىجىسىگە يېتىپ بارىدۇ. ئەزالىرى سوۋۇشقا باشلايدۇ. شۇنداقتىمۇ ياخشى چارە قوللىنىپ داۋالىسا، سالامەتلىكى ئەسلىگە كېلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ كېسەللىكنى داۋالايدىغان تېۋىپ ماھىر، ھوشيار ۋە يۈرەكلىك بولۇش لازىم. كېسەللىكنىڭ ئېغىرلىقىدىن قورقماسلىق، ھەممە ئالامەتلەرگە قاراش كېرەك. گەرچە تومۇرى ئاجىز بولۇپ، ياندۇرۇش ۋە يىغىلىپ قىلىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلۈپ، رەڭگىرويى ئۆز جايىدا، نەپەس ئېلىش ئادەتتىكىدەك بولسا، كېسەللىكتىن قورقماسلىق، داۋالاشنى توختاتماسلىق كېرەك. ھىيزە كېسەللىكى كىچىك بالىلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. مۇنداق بولۇشى كۆپ يېگەن سەۋەبتىن بولىدۇ. ئەمما كىچىك بالىلاردا بولغىنىنىڭ ساقىيىشى تېزراق، چوڭلاردا بولغىنى قىيىنراق بولىدۇ. بولۇپمۇ كېسەلنىڭ بەدىنى كۆچلۈك، سېمىز، چىرايلىق، گۆشى چىڭ بولسا تېخىمۇ خەتەرلىك بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: بەزى كىشىلەر ھىيزە كېسەللىكىگە كۆپ ئۇچرايدۇ. ئۇلار بۇ كېسەللىكتىن پايدىلىنىدۇ. ئۇلارنىڭ بەدىنى يامان خىلىتلاردىن پاك بولىدۇ. يەنە بەزىلەردە بۇ سالاھىيەت يوق. ئەگەر بۇلار ئۇشتۇمتۇت ھىيزە كېسەللىكىگە ئۇچراشسا بەك خەتەرلىك بولىدۇ. بۇ كېسەللىك ياز كۈنلىرىدە كۆپرەك ئۇچرايدۇ. بۇنىڭ بەشىنچى ئاي ئەتراپىدا ئۇچراشقىنى ئۆتكۈر بولىدۇ. قىش كۈنلەردە كەم ئۇچرايدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ ئەسلىي كېلىپ چىقىشى تاماق سىڭمىگەنلىكتىن بولىدۇ. بەزىدە سەپرا تەرەپكە ئۆزگىرىدۇ، بەزىدە بەلغەمگە ئۆزگىرىدۇ، بەزىدە سەۋدا تەرەپكە ئۆزگىرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ كېسەللىكنى تۆۋەندە ئۈچ خىلغا بۆلۈپ سۆزلەيمىز.

بىرىنچى خىلى، تاماقنىڭ بۇزۇلۇپ سەپراغا ئۆزگەرگەنلىك سەۋەبىدىن بولغان ھىيزە.

ئاشقازان بەك قىزىق بولغانلىقتىن، تاماقنىڭ سۇپىتى ناچار بولۇپ، كۆيۈشنى قوبۇل قىلغانلىقتىن سەپرا ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلەيدۇ. تەبىئەت قارشىلىق كۆرسىتىپ تۇسىدۇ. ئاندىن ئۇنىڭ بۇزۇلۇپ ئاشقازان ئۈستىدە لەيلەپ تۇرغانلىرى قەي بولۇپ چىقىپ كېتىدۇ. ئاشقازان ئاستىغا چۆكۈۋالغانلىرى ئىچ ئۆتۈش ئارقىلىق چىقىپ كېتىدۇ. ئاشقازاندىن تاماق چىققىلى تۇرغان ۋاقىتتا ھەزىم بولماي بەدەن ۋە تومۇرلاردا يىغىلغان بۇزۇق ماددىلارمۇ ئاستا ـ ئاستا قايتىپ چىقىپ كېتىدۇ. شۇنىڭدەك ئاشقازاندىكى ياخشى ماددىلارمۇ چىقىپ كېتىدۇ. بۇ خىلدىكى ھىيزە كېسەللىكنىڭ بىر قانچە ئالامەتلىرى بار.

1) ئاشقازان بىئارام بولىدۇ. يۈرەكمۇ ئاشقازانغا قوشنا بولغانلىقى ئۈچۈن ئاشقازانىنىڭ تەسىرى يېتىپ بىئارام بولىدۇ.

2) كۆڭۈل ئىلىشىپ قىينايدۇ.

3) تەشنالىق بەك كۆپ بولۇپ، ھەرقانچە سۇ ئىچسىمۇ بېسىقمايدۇ.

4) سەپرا خاراكتېرلىك ئاچچىق قەي كېلىدۇ. بەزىدە ماددىنىڭ ناچار ۋە بۇزۇقلۇقىغا قارىتا بۇ ئەھۋاللار قاتتىق بولىدۇ. ئاشقازان ۋە ئۈچەي ئاغرىيدۇ. ئاغرىق قاتتىق بولغانلىقتىن ھەددىن ئارتۇق بىئاراملىق بولىدۇ. بۇرۇن تارىيىپ ئىنچىكىلەيدۇ. قول ـ پۇتلىرى سوۋۇيدۇ. بەزىدە بۇ ئەھۋاللار پەۋقۇلئاددە ئېغىرلىشىپ بىھوش بولىدۇ. تومۇرى پەسلەپ كېتىدۇ، ھەتتا ئولتۇرۇپ ـ قوپۇش ئەھۋاللىرى بولىدۇ.

داۋالاش: قېيقالغان بۇزۇق ماددىلار بولسا، ئۇنى چىقىرىشقا تىرىشىش.

بۇنىڭ ئۈسۈلى: ئاشقازاننى بۇزۇق تاماقتىن تازىلىسۇن ئۈچۈن قاينىق سۇنى كۆپ ئىچىش لازىم. ئەگەر قاينىق سۇغا سىركەنجۈبىل قوشۇپ بېرىلسە، بۇزۇق ماددىلارنى چىقىرىشقا ياردەم بېرىدۇ. ئەمما گۈلاب شەربىتى، ھەسەل سۇيى بېرىشكە بولمايدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى ئىككى تۈرلۈك: ① بۇ ئىككىسى قىزىق ئاشقازاندا بۇزۇلۇپ سەپراغا ئايلىنىدۇ؛ ② بۇ ئىككىسى بەدەنگە ئوزۇق بولىدۇ. ھىيزە كېسەللىكىگە ھەر قانداق ئوزۇق بولىدىغان نەرسىنى بېرىشكە بولمايدۇ. چۈنكى ئاشقازاننى ئاجىزلىتىدۇ. ئەمما ئاشقازاندا كۆيۈش، ئېچىشىش ئەھۋالى بولسا، خىلىتلارنىڭ تېزلىكىنى بېسىش ئۈچۈن بىر ئاز گۈلاب شەربىتى

بېرىلسە توغرا كېلىدۇ.

بۇ كېسەللىكتە ئىچ ئۆتكۈ ئاجىز بولۇپ، قەيي كۈچلۈك بولسا، بىرئاز سوقمۇنىيانى تەمرى ھىندى ياكى كاسىنە سۈيى بىلەن بېرىلسە مۇڭاپىق كېلىدۇ. ھەمەلچىنىڭ مەنپەئىتى تولۇق بولىدۇ. چىقىرىشقا ياردەم بېرىش ئۈچۈن بۇ ئېيتىلغان نەرسىلەرنىڭ ھەممىسى قەيي ۋە ئىشتىھالارنىڭ كۆپ بولغانلىقىدىن ئاجىزلىق غالىب بولغان جايدا بولىدۇ. چىقىرىش كۆپ بولغانلىقتىن ئاجىزلىق كۆرۈلسە، بۇنداق ھالەتتە توختىتىشقا تىرىشىش لازىم. ئەگەر بىرئاز بۇزۇق ماددىنىڭ بارلىقى مەلۇم بولسىمۇ توختىتىش لازىم. بەدەندە ئاجىزلىق كۆرۈلمىسىمۇ، بۇزۇق ماددىنىڭ تازىلانغانلىقى بىلىنسىمۇ توختىتىش لازىم. ھېيزەنى توختاتقۇچى دورىلار: تەلۇە ئانارنىڭ رۇببى، پىننە چۇشكەن ئانار شەربىتى ۋە شۇلارغا ئوخشاش ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدىغان خىلىتلارنىڭ ئاشقازانغا قۇيۇلۇشىنى توسىدىغان نەرسىلەردۇر.

تەشنالىق ئارتۇق بولسا، ئاچچىق ئانار دانىلىرىنىڭ سقىلغان سۈيىدە بىرئاز تاباشىرنى ئېزىپ، ئاز - ئازدىن ئوتلاپ ئىچىش، ئاچچىق بېھى سۈيى، تاغ ئالمىسىنىڭ سۈيى، ئۈزۈم دەرىخىنىڭ نوتىلىرىنىڭ سۈيى، ھەببۇلئاس شەربىتى قەيي بىلەن ئىسھالنى توختىتىشتا ناھايىتى مەنپەئەتلىك. بۇ سۇلار قەيي بولۇپ يېنىپ چىقسا، بىرئاز پېچىنە ناننى ئېزىپ، ئانار ئۈرۈقىنىڭ تالقىنىنى قويالغۇدەك قوشۇپ، ئاز - ئاز ئىچىش لازىم. سەندەل، گۈلنار، قىزىلگۈل، بېھى، قۇرۇغان ئالما، ئاس يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنى گۈلاب بىلەن ئېزىپ خېمىر قىلىپ، بىر ئاز كاپۇر قوشۇپ، قورسىقىغا سىرتىدىن قويۇش لازىم. قومۇشنىڭ ۋە مۇكگۈزنىڭ كۈلىنى سىركە بىلەن قوشۇپ قورساققا چاپسا، قەيي بىلەن ئىسھالنى توختىتىدۇ. ئەگەر لاتىنى سوغۇق گۈلاب بىلەن ھۆل قىلىپ قورساققا قويۇشمۇ مۇڭاپىق كېلىدۇ. سوغۇق تەرلەش، قول - پۇتلىرى سوۋۇش، ھېق تۇتۇش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە، قول - پۇتلىرىنى سوغۇق سۇغا سېلىپ ئۇۋۇلاش، گىلى ئەرمىنى، سىركە ۋە ئاس سۈيىدە ئېرىتىپ، پۇتىغا چېپىپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە لاتىنى ئوراپ، ھەر سائەتتە شۇ لاتىنى ئېلىپ سوۋۇتۇپ، پۇتىغا ئوراپ تۇرۇشى لازىم. قەيي، ئىسھال توختىمىسا ئاشقازانىنىڭ ئۈستىگە لوكقا قويۇش، ئەگەر ئىسھال (ئىچ ئۆتكۈ) پەۋقۇلئادده بولۇپ كەتسە، خەشخاشنى سۇدا پىشۇرۇپ، ئاندىن نىشاستىنى قورۇپ، شۇ خەشخاش سۈيىدە ئېرىتىپ، شۇنىڭ بىلەن ھەمەلچە قىلىش، ئەگەر ھوشسىزلىق يۈز بەرسە، مىشەك گۈشلىرى، باش، قۇلاق، بۇرۇتلىرىنى ئۈۋۈلاپ بېرىش، چېكىنىڭ تۈكلىرىنى يۇلۇش، مائۇللەھمى، شەربىتى مىشكلارنى گېلىغا تېمىتىش لازىم. ئەگەر قول - پۇتلىرىدا تارتىشىش (تەشەننۇج) ئەھۋالى يۈز بەرسە، لاتىنى قىزىتىلغان ياغ بىلەن ياغلاپ، ئاشقازانىنىڭ سېرىقئەتلىرىگە قويۇش، بىنەپشە يېغى، ساپ قىلىنغان مومىلار بىلەن موم يېغى تەييارلاپ، ئاق لەيلى ئۈرۈقىنى يۇمشاق ئېزىپ، موم يېغىغا ئېلىشتۇرۇپ، ئاندىن كونا پاختىنى ھۆل قىلىپ، سقىۋېتىپ، بۇ موم يېغىنى شۇ پاختىغا چېپىپ گەۋدىسىگە ۋە ئاشقازان سېرىقئەتلىرىگە قويۇش لازىم.

ئەسكەرتىش: ھېيزە كېسەللىكى قانداق سەۋەبتىن بولسۇن، بۇ كېسەللىككە ئۇچرىغان كىشى ھېچقانداق ھەرىكەت قىلىشقا بولمايدۇ. تاماققا ئوخشاش ھېچقانداق نەرسىنى يېيىشكە بولمايدۇ. لېكىن بەك زۇرۇر بولغاندا شۇنىڭغا لايىق يېيىش لازىم. ئىمكان بار ئۇخلاش لازىم. چۈنكى ھېيزە كېسەللىكىدە ئۇخلاش ۋە بىر نەرسە يېمەسلىك ياخشى داۋادۇر. ئەگەر ئۇيقۇ كەلمىسە، ئۇخلىغاندەك تىنچ يېتىپ ئارام ئېلىش، شۇنداق قىلغاندا خىلىتلار توختايدۇ. ۋە ئۇيقۇ كېلىشمۇ مۇمكىن. ئۇيقۇ كەلتۈرىدىغان ھەر خىل چارە - ئۇسۇللارنى قوللىنىش، مەسىلەن: پۈرايدىغان، ئىچىدىغان، چاچىدىغان دورىلارغا ئوخشاش. ھېيزە پەسەيگەندىن كېيىن كېسەلنىڭ قۇۋۇتىنى ئۆز ھالىتىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن يۇمشاق، ھەممە ئەزاغا تېز قۇۋۇەت قىلىدىغان مۇناسىپ تاماقلاردىن ئاز - ئازدىن بېرىپ پەرۋىش قىلىش لازىم.

ئىككىنچى خىلى، ئاشقازاندىكى تاماق سوغۇقلۇققا ۋە بەلغەملىككە ئۆزگەرگەن سەۋەبتىن پەيدا بولغان ھېيزەدۇر.

تاماق بۇزۇلۇپ بەلغەم تەرەپكە ئۆزگەرگەندە، ئاشقازاننى ئېغىرلاشتۇرىدۇ ۋە سوزىدۇ. ئاندىن تەبىئەت ئۇنى ھەيدەپ چىقىرىشقا تىرىشىدۇ.

ئالامىتى: كەلگەن قەي ۋە ئىسھاللاردا بەلغەم كۆرۈلىدۇ. قەي ئاچچىق كېلىدۇ، ئېغىزدىن سۇ ئاقىدۇ.

داۋالاش: رۇم بەدىيان، زىرە، مەستىكى، ئۇدلارنى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ ساپ قىلىپ، ئىلمان ھالدا سۈيىنى ئىچىش لازىم. تاماق يېمەسلىك ھەم مەنپەئەت قىلىدۇ. ئايارەج پەيقىرا، ھەببى تۇربۇتلارمۇ مۇناسىپ كېلىدۇ. توختىتىش تەلەپ قىلىنغان ۋاقىتدا توختىتىشقا تىرىشىش، ھەر خىل مېۋىلەرنىڭ شەربىتىدىن بېھى شەربىتى قاتارلىقلارنى بېرىش لازىم. تۆۋەندىكى قۇرسى ئۇد ھەم توغرا كېلىدۇ. بۇ قۇرسنىڭ ئۈسۈلى: قەلەمپۇر، كاۋاۋىچىن ھەربىرى ئۈچ گرام، سۈمبۈل، مەستىكى، ھەربىرى بىر يېرىم گرام، ئۇدخام 12 گرام، شېكەر 21 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، قايناق سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ قۇرس تەييارلاپ، ھەر كۈنى ئەھۋالغا قاراپ 1.5～3 گرامغىچە يەيدۇ. قول - پۇتلىرىنى ئۇۋۇلاش ۋە بوغۇپ قويۇش، زەپەر، ئىپار، ئۇدلارنى يۇمشاق ئېزىپ، بېھى سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ ئاشقازان ئۈستىگە قويۇش، مۇنچىغا بېرىش مەنپەئەتلىك، بۇنى داۋالاشنىڭ قالغان چارە - ئۈسۇللىرى بىرىنچى قىسىمدا ئەتراپلىق ئېيتىلدى.

قۇرسى راسەن ھەم مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈسۈلى: قەلەمپۇر 30 گرام، ئىپار ئۇچ گرام، قېلىن دارچىن ئالتە گرام، قۇرۇق راسەن تۆت يېرىم گرام، مەستىكى، ئەپيۇن، يەبرۇجنىڭ ھەربىرىنى تۆت يېرىم گرامدىن ئېلىپ، ھەممىنى قائىدە بويىچە ئېزىپ، خېمىر قىلىپ، 16 دانە قۇرس قىلىپ، بىر داندىن يەيدۇ. قەينى توختىتىش ۋە ئۇخلىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئەگەر بىرئاز شاراب بېرىلسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. قول ۋە پۇتلىرىنى سەۋسەن يېغى بىلەن ئۇۋۇلاپ ياغلانسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇچىنچى خىلى، بىر خىل ھېيزە كېسەللىكى بولۇپ، بۇنىڭ سەۋەبى سەۋدا غالىب بولۇش ئارقىلىق ھەزىم بولمىغان بۇزۇق تاماقلار بەدەندىن ئاشقازان تەرەپكە قايقانلىقتىن بولىدۇ. سەۋدا ئاشقازاندا غالىب بولسا تاماق ياخشى ھەزىم بولماستىن، بەدەنگە ماسلاشمايدىغان خىلىتلارغا ئايلىنىدۇ ۋە بەدەننى ئېغىرلاشتۇرىدۇ. ئەزالار ئوزۇقلىنىش ئۇچۇن قوبۇل قىلمايدىغان بىرەر يامان ھالەتكە ئۆزگەرسە، تەبىئەت ئۇنى ھەممە تەرەپلەردىن دەپئى قىلىپ ھەيدەپ چىقىرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ھېيزە پەيدا بولىدۇ. ھېيزە كېسەللىكىنىڭ بۇ ئۇچىنچى قىسمى بىلەن بىرىنچى ۋە ئىككىنچى قىسمىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق بىرىنچى، ئىككىنچى قىسمىدا ئاشقازاندا ھازىر بار بولغان بۇزۇق تاماقلارنى تەبىئەت ھەيدەيدۇ. شۇنىڭغا ئەگىشىپ بەدەندىكى بۇزۇق ياكى ياخشى خىلىتلار ھەم چىقىدۇ. ئۇچىنچى قىسمى ئۇنداق بولمايدۇ. بۇنىڭدا بۇزۇق ماددىلارنىڭ يېنىشى، بۇزۇق تاماقنىڭ چىقىشىغا ئەگەشمەستىن، بەلكى تەبىئەت تومۇرلاردىكى ۋە بەدەننىڭ ئەتراپلىرىدىكى خىلىتلارنى چىقىرىشقا تىرىشىدۇ، خالاس.

ئالامىتى: بۇنىڭ ئالامىتى ئۇچ خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، ھېيزە كېسەللىكى پەيدا بولۇشتىن بىر قانچە كۇن ئىلگىرى ھەزىم ناچارلىشىش ۋە قورساقتا يەل كۆپ يىغىلىۋالغان بولىدۇ. چۇنكى تاماق ئاشقازاندا بۇزۇلمىغۇچە بۇزۇق خىلىتلار پەيدا بولمايدۇ.

ئىككىنچى خىلى، ھېيزە باشلانغان ۋاقىتتا كىندىك ئەتراپى مۇجۇپ ئاغرىغان بولىدۇ. ئومۇمىيۇزلۇك بولماستىن كۆپىنچە شۇنداق بولىدۇ.

ئۇچىنچى خىلى، ئىسھال پەۋقۇلئاددە بولۇپ، قەي ئاز بولىدۇ. قەي بولمايمۇ قالىدۇ. قەينىڭ بولماسلىقى ماددا قويۇقلىشىپ تېگىگە ئولتۇرۇپ كەتكەندە بولىدۇ.

داۋالاش: ئاشقازاننى شىلىملىق ھۆللۇكلەردىن تازىلىسۇن ئۇچۇن مائۇل ھەسەل (ھەسەل سۇيى) نى قىزىتىپ ئىچىش، ئاندىن قەي ياكى ئىسھال يولى بىلەن بۇ كېسەللىكلەرنى چىقىرىش، ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ماددا تازىلانمىسا، كېسەلنىڭ قۇۋۋىتى بار بولغان شەرت بىلەن ئىچىنى تازىلىغاندىن كېيىن قەي ۋە ئىسھال توختىمىسا، تىرىشىپ ئۇنى توختىتىش لازىم.

ھېيزە توختىتىشنىڭ ياخشىراق چارىسى ئۇخلاش، بىرەر ئىسسىق نەرسە بىلەن قورسقىنى ئوراپ قويۇش، قول ۋە پۇتلىرىنى ئۇۋۇلاش ۋە ئىسسىق تۇتۇش لازىم. ھېيزە پەسەيسە بىر قانچە كۇندىن كېيىن مۇنچىغا بېرىش زۆرۇر. شۇنىڭ بىلەن ئىسھال پۇتۇنلەي توختايدۇ. ئەزالارغا ھۆللۇك پەيدا بولىدۇ. ئىچ ئەزالار تازىلانغاندىن كېيىن پەيدا بولغان قۇرۇقلۇق تۇگەيدۇ. تومۇرلاردا توختاپ قالغان قويۇق ماددا بولسا ئۇنى يۇمشىتىدۇ. ھېيزە توختىغاندىن كېيىن ئوڭاي ھەزىم بولىدىغان نەرسىلەر بىلەن ئوزۇقلىنىش، مەسىلەن: ئۇچار قۇشلارنىڭ گۆشلىرىغا ئوخشاش، ئەگەر توسالغۇ بولمىسا، بۇ تاماقنى ئانار سۇيى، غوراپ سۇلىرى بىلەن ئاچچىق - چۇچۇك قىلىپ بېرىش لازىم. كېسەلنىڭ قۇۋۋىتى ئۆز ھالىتىگە كېلىپ، چوڭ تەرەت ئادەت بويىچە كېلىدىغان بولغۇچە تاماقنى ئۆزئارا كۇچەيتىش

لازىم. شۇنداق قىلغاندا يەنە ئاپەتلەرگە ئۇچراشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: بۇ ئۇچ قىسىمدىكى ھېيزەدە ئاشقازان ئاغرىشتا ئېچىشىش ئەھۋاللىرى پەيدا بولسا ئىسپىغۇل ئۇرۇقى، ئانار سۇيى، شېكەرلەرنى بىرلەشتۇرۇپ بېرىش لازىم. بۇ ئۇچىنچى قىسىمدىكى ھېيزە ئاشقازىنىدا سەۋدا غالىب بولغان كىشىلەردە ئۇچرايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئىچىنى سۇرۇشكە مەتبۇخى ئەفتىمۇن ياخشىدۇر. ماددىنى چىقارغاندىن كېيىن، ئەگەر توغرا تېپىلسا، ئىچىنى قاتۇرۇش ئۈچۈن بەلغەم خاراكتېرلىك ھېيزەدە ئېيتىلغان قۇرسى ئۇدنى ئىستېمال قىلىش، ھاجەت بولغاندا بىرىنچى قىسىمدا ئېيتىلغان نەرسىلەرنى ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

§ 5 . ئىشتىھاسىزلىق ۋە ئىشتىھا يوقىلىش

ئىشتىھانىڭ ئاز بولۇشى ۋە يوق بولۇشى سەۋەبىنىڭ ئاجىز ۋە كۈچلۈكلۈكىگە قارىتا بولىدۇ. ئەگەر سەۋەبى ئاجىز بولسا، ئىشتىھا ئازراق بولىدۇ. سەۋەبى كۈچلۈك بولسا، ئىشتىھا يوق بولۇپ، كۆڭۈل ھەرگىز تاماقنى خالىمايدۇ. ھەقىقەتەن ھەر ئىككىسىنىڭ سەۋەبى بىردۇر.

ئىشتىھا ئاپىتىنىڭ سەۋەبلىرى كۆپ، شۇنىڭ ئۈچۈن ھەربىر سەۋەبىنى ئالاھىدە بايان قىلىمىز.

ئەزالار ئاچلىققا ئۇچراپ، تومۇرلاردىن شوراش يولى بىلەن تاماق تەلەپ قىلىدۇ. ئاندىن تومۇرلار ئاشقازاندىن ئوزۇق تەلەپ قىلىدۇ. تەبىئەت ئاشقازان ئاغزىغا سەۋدانى قۇيىدۇ. ئاشقازان ئېغىزىنىڭ سەزگۈرلۈكى كۆپ بولغانلىقى ئۈچۈن بۇنى سېزىدۇ ۋە سەۋدانىڭ ئاچچىق ۋە قېرىقلىقىدىن تەسىرلىنىدۇ. تومۇرلارنىڭ ئەزالىرىنىڭ شورىشى ۋە بۇ ئەھۋال بىر - بىرى بىلەن ماس كېلىدۇ. ئاشقازان ئېغىزىدىن بۇ ئازابنى كەتكۈزۈش ئۈچۈن تەبىئەت تاماق ئىزدەيدۇ. ھەقىقەتەن راستىنى ئىشتىھا دېگىنىمىز مانا شۇ. بۇ ئىشلارنىڭ بىرەرسىدە كەمچىلىك يۈز بەرسە، ئۇنىڭ ئاجىز ۋە كۈچلۈكلۈكىگە قارىتا ئىشتىھا كەمرەك بولىدۇ ياكى پۈتۈنلەي ئىشتىھا بولمايدۇ. مەسىلەن: تۆۋەندە ئەتراپلىق ھالدا سۆزلەيمىز.

1. ئىشتىھا ئاجىزلىقىنىڭ بىر خىلى: بۇنىڭ سەۋەبى ئاشقازان ئاغزىغا ساددە ئىسسىق مىزاج ئۆزگىرىش پەيدا بولغانلىقتىن بولىدۇ. بۇنداق ھالەتتە ئاشقازان ئېغىزى بوشىشىپ، ئۇنىڭ قالغان قۇۋۋەتلىرى ئاجىزلايدۇ. ھارارەت بولغانلىقىدىن ماددىلار سويۇلۇپ ئاشقازانغا يىغىلىدۇ. داپىئە قۇۋۋىتى ئاجىز بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇ ماددىلار چىقمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنىڭ بىلەن ئاشقازان تولۇپ، ھارارەتنىڭ تۆۋەنلەپ چۈشۈپ كېتىشىگە سەۋەب بولىدۇ. جەنۇب تەرەپنىڭ شامىلى ۋە تومۇزى ئىشتىھانى تۆۋەنلىتىدۇ. شىمال تەرەپنىڭ شامىلى ۋە قىش پەسلى ئىشتىھانى ئاچىدۇ. چۈنكى بۇ ئىككىسى سوغۇق بولغان سەۋەبتىن ئاشقازاننى يىغىپ چىڭىتىدۇ.

ئالامىتى: تۇتۇن خاراكتېرلىك كېكىرىك كېلىدۇ. پۇرىقى قارا لاينىك پۇرىقىغا ئوخشايدۇ. ئۇسسۇلۇق كۆپ بولىدۇ. قىزىق تاماقلاردىن تەبئىتى سەسكىنىدۇ. سوغۇق سۇ ئىچىشكە قىزىقىدۇ ۋە شۇنىڭ بىلەن راھەتلىنىدۇ.

داۋالاش: سوۋۇتقۇچى، قوغدىغۇچى دورىلار بىلەن ئاشقازان مىزاجىنى نورماللاشتۇرۇش، بۇنى يۇقىرىدا ئاشقازان مىزاجىنىڭ ئۆزگەرگەنلىكىنىڭ بايانىدا ئېيتىپ ئۆتتۇق.

2. ئاشقازانىنىڭ ھەممە ئەزالىرىغا ئادەتتىن تاشقىرى سوغۇق ساددە مىزاج ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ. ئاندىن ئاشقازانغا قوشنا بولغانلىقى ئۈچۈن جىگەرمۇ سوۋۇيدۇ. ئاشقازانىنىڭ ھەممە قۇۋۋەتلىرى ۋە جىگەر ئاجىزلايدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئىشتىھا يوقىلىدۇ. بەزىدە بۇ كېسەللىك كونىراپ، ئىستىسقا كېسەللىكىنى كەلتۈرىدۇ. بۇنداق بولۇشى ناھايىتى كەم ئۇچرايدۇ. ئەگەر بۇ خىلدىكى مىزاج ئۆزگىرىش مەنسۇس ئاشقازان ئېغىزىدا بولسا، يەپ تويماسلىق كېسەللىكىنى كەلتۈرىدۇ. سوغۇق مىزاج ئۆزگەرگەنلىكىنىڭ ئالامەتلىرى، داۋالاش ئۇسۇللىرى يۇقىرىدا ئېيتىپ ئۆتۈلدى.

بۇ كېسەللىكتە ھەممىدىن مەنپەئەتلىكرەك نەرسە سامساق ۋە پۇدىنىلەرنى يېيىش، ئاق قوناق بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈشتۇر.

3. ئاشقازانغا سەپرا خاراكتېرلىك ياكى تۈزلۇق خىلىت پەيدا بولۇپ ئىشتىھانى يوقىتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تەبئىەت ئۇنى دەپئى قىلىش تەرىپىگە يۈزلىنىپ تاماق تەلەپ قىلىشتىن يۈز ئۆرۈيدۇ.

ئالامىتى: ئاشقازان ئېچىشىدۇ، كۆڭۈل ئىلىشىپ قەي قىلىدۇ، بىئارام بولىدۇ. سوغۇق سۇ ئىچىشنىڭ ئارزۇسى كۆپ بولىدۇ. خىلىتقا قارىتا ئېغىزنىڭ تەمى ئاچچىق ياكى شورلۇق كەيپىياتقا ئايلىنىدۇ.

داۋالاش: قەي ۋە ئىسھالغا سەۋەب بولغان خىلىتتىن ئاشقازانىنى تازىلاش لازىم.

4. كۆپ مىقدارىدا شىلىملىق بەلغەم پەيدا بولىدۇ. ئاندىن ئاشقازان خىلىت بىلەن تولغان سەۋەبتىن ئىشتىھا يوق بولىدۇ. چۈنكى ئاشقازانغا قۇيۇلغان سەۋدا ئاشقازانىنى غىدىقلاپ، ھەرىكەتلەندۈرۈپ تاماق تەلەپ قىلىدۇ. ئەگەر بۇ خىلىت توسانجى بولۇپ قالسا، ئاشقازان قورساق ئاچقانىنى سەزمەيدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ يەردە ئىشتىھا بولمايدۇ.

ئالامىتى: ئۇسسۇلۇق بولمايدۇ. ئاشقازان ئېچىشمايدۇ. كېسەل قىزىق نەرسە يېيىشكە قىزىقىدۇ. ئەگەر ئۇنى يېسە ئۇ ۋاقىتىدا ئاغرىش، ئاشقازان ئېسىلىش، كۆڭۈل ئىلىشىش ۋە سوزۇلۇش ئەھۋاللىرى پەيدا بولىدۇ. ئارام تاپمايدۇ. كېكىرگەندىن كېيىن ئارام ئالىدۇ. ئۆتكۈر قىزىق نەرسىنى يېگەنلىكتىن ئاشقازان ئېسىلىش، ئاغرىش ۋە باشقا سەۋەبلەر ئاشقازاندىكى ماددىنى قوزغايدۇ. ئۇنىڭدىكى بۇخاراتلار يۇقىرىغا ئۆرلەيدۇ. ماددا قويۇق ۋە شىلىملىق بولغانلىقى ئۈچۈن پۈتۈنلەي ئاشقازاندىن چىقمايدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال ماددىنى يۇمشىتىش ئۈچۈن قىچا، زاغۇن، بورە سويمىسىنىڭ يىلتىزى، رۇم بەدىيانلارنى قاينىتىپ، ئاندىن سۈزۈپ ساپ قىلىپ، ھەسەل ۋە بىر ئاز

تۇزلار بىلەن ئىچىش لازىم. ماددا يۇمشاپ پىشقاندىن كېيىن ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن سېرىقچېچەك، تۇرۇپ ئۇرۇقى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، تاشتۇز، سىركەنجىۋىل ھەسىلىنى ساپ قىلىنىغان سۇغا قوشۇپ، ئىلمان ھالدا ئىچىپ قەيگە يارىدەم بېرىپ قەي قىلدۇرۇش لازىم. شۇنىڭ بىلەن ماددا تازىلىنىپ ساپ بولىدۇ. ئەگەر قەي مۇمكىن بولمىسا، سۇرگە بېرىش لازىم. بۇ ئاشقازاننىڭ بۇزۇلۇشىدا ئېيتىپ ئۆتۈلدى. ئاشقازان تازىلانغاندىن كېيىن ئاشقازاننى قۇۋۇەتلىگۈچى مەجۇنلەرنى بېرىپ، ئاشقازاننى كۈچلەندۇرۇش لازىم. شۇنىڭ بىلەن قايتا ماددىنى قوبۇل قىلمايدۇ.

5. سېسىق خىلىت ئاشقازانغا يىغىلىپ قىلىپ تەبىئەت ئۇنى دەپئى قىلىشقا مەشغۇل بولىدۇ ۋە ئوزۇقنى تارتىشتىن قېپقالىدۇ. شۇ سەۋەبتىن ئىشتىھا يوق بولىدۇ.

ئالامىتى: كۆڭۈل ئىلىشىدۇ، بىئارام بولىدۇ. ئېغىزدىن بەتبۇي كېلىدۇ. ئارقا پىشاپ بەك سېسىق كېلىدۇ. ئەگەر ماددىنى ئاشقازان قاتلاملىرى ئىچىپ كەتمەستىن، ئاشقازان بوشلۇقىدا تۇرغان بولسا ياكى ئاشقازان قاتلاملىرىدا بولۇپ تاماقنى كۆپ يېيىش بىلەن تاماقلارغا ئارىلاشقان بولسا، بۇ ھالەتتە سېسىق ماددا قەي بىلەن چىقىپ كېتىشى مۇمكىن.

داۋالاش: ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن قەي قىلىش ۋە سۇرگە ئىچىش لازىم. ئاندىن كېيىن ئاشقازاننى كۈچلەندۇرۇش ۋە بۇيىنى ياخشىلاش ئۈچۈن داۋائىمىشكى، جاۋارىش ئۇدلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

6. بەلغەم خاراكتېرلىك خام خىلىتلاردىن بەدەن تولاپ قالىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن بەدەن ئوزۇقلۇقتىن توسۇلۇپ قالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئىشتىھا بولمايدۇ. شۇ خام خىلىتلارنى تۇزىتىش، ئېچىش ۋە تارقىتىش ئىشلىرىدىن بىكار بولمىغۇچە، ئۇنى بەدەندىن تارقىغان نەرسىنىڭ ئورنىغا قويمىغۇچە ئەزالار تومۇرلارنى شوراپ، تومۇرلاردىن ئوزۇق تەلەپ قىلمايدۇ. ئاشقازان ئوزۇق تەلەپ قىلمىغانلىقتىن، مۇشۇ بۆلۈمنىڭ بېشىدا ئېيتىلغان ھەقىقىي ئىشتىھا مانا مۇشۇنىڭدىن ئىبارەت.

ئالامىتى: بەدەن تولاغلىق بولىدۇ. ئىلگىرى ئۇزۇنغىچە راھەتتە بولۇپ، مۇشەققەت كۆرمىگەن بولىدۇ. ئېغىر ۋە خام تاماقلارنى ۋە مېۋىلەرنى يېگەن بولىدۇ.

داۋالاش: تاماقنى ئازايتىش، ھەرىكەت، تەنتەربىيە ئىشلىرىنى كۆپ قىلىش لازىم. ھەممىدىن مەنپەئەتلىكى مۇنچىغا بېرىش ۋە بەدەننى ئۇۋۇلاشتىن ئىبارەت.

7. بەدەننىڭ تېرىسى يېرىكلىشىپ، تېرىلەردىكى ئۇششاق تۆشۈكلەر ئېتىلىپ قالىدۇ. شۇ سەۋەبتىن بەدەنده تارقاش كەم بولىدۇ. ئەگەر تەبىئەت تارقاشقا يوزلەنسە، ئەزالار تاماق تەلەپ قىلمايدۇ. شۇ سەۋەبتىن ئىشتىھا بولمايدۇ.

ئالامىتى: بەدەننىڭ تېرىسى قاتتىق ۋە يېرىك بولىدۇ. تەر ئاز چىقىدۇ. ئەگەر خېلى ئۇزۇن ۋاقىتقىچە تاماقتىن توختىتىپ قويۇلسىمۇ، تاماق تەلەپ قىلمايدۇ. تاشپاقا، كېلەر، قوي، يىلقىلەرگە ئوخشاشلار ئۇزۇن ۋاقىتلارغىچە يېمەك - ئىچمەك يېمەيدۇ. بۇ خىلدىكى ھايۋانلارمۇ شۇ يەتتىنچى خىلىنى قۇۋۇەتلەيدۇ.

داۋالاش: تېرىنى يۇمشىتىش ۋە ئۇششاق تۆشۈكلەرنى ئېچىش ۋە ئارتۇق نەرسىلەرنى تارقىتىش ئۈچۈن مۇنچىغا بېرىش، كۈچلۈك تەنھەركەت قىلىش، بەدەننى ئۇۋۇلاش، تېرىنىڭ تۆشۈكلىرىنى ئاچقۇچى ۋە بوشاتقۇچى ئۆسۈملۈكلەرنىڭ قاينىتىلغان سۈيىدە ئولتۇرۇش، مۇشۇ خۇسۇسىيەتكە ئىگە ئىسسىق ياغلار بىلەن ياغلىنىش لازىم.

بەدەندىكى نەرسىلەرنىڭ تارقىلىشىغا تىرىشىش لازىم. بەدەندىكى نەرسىلەر تارقىغاندا تەبىئەت تارقىغان نەرسىنىڭ ئورنىغا ئورۇنباسارغا موھتاج بولىدۇ ۋە ئوزۇق تەلەپ قىلىدۇ.

8. جىگەر ئاجىزلايدۇ. جىگەردە ياكى ماسارىقا تومۇرىدا توسالغۇ پەيدا بولىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن ئۈچەيدىكى ھەزىم قىلىنغان نەرسىلەر جىگەر تەرەپكە تارتىلمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئاشقازان تولاغلىق قالىدۇ، تاماق تەلەپ قىلمايدۇ.

ئالامىتى: بەدىنى كۈندىن - كۈنگە ئورۇقلايدۇ. ئىچى ھەر خىل رەڭدە، مەسىلەن: بەزىدە ئاق، بەزىدە سېرىق، بەزىدە كۆك سۈرىدۇ.

ئەسكەرتىش: كەيلۈس (ئۇماچ) ئاشقازاندا تۇرغان بويىچە جىگەرگە تارتىلماستىن ئۈچەيلەر تەرىپىگە چۈشسە، چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى ئاق بولىدۇ. كەيلۈستىن بىر ئاز ماسارىقاغا كېلىپ شۇنىڭدا توختاپ جىگەرگە ئۆتمەستىن قايتسا، چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى كۆك بولىدۇ. چۈنكى ماسارىقا تومۇرلىرىنىڭ ئۆزگەرتكۈچى ھارارىتى ئۇنىڭغا تەسىر قىلىدۇ. ماسارىقا تومۇرلىرىدا قانچىكى ئۇزۇن تۇرسا، ئۇنىڭ رەڭگى شۇنچە كۆككە ئۆزگىرىدۇ. چوڭ تەرەتنىڭ سېرىق بولۇشى سەپرا ئارىلاشقان سەۋەبتىن بولىدۇ.

داۋالاش: كەيلۈسنىڭ جىگەرگە ئۆتۈشى ئۈچۈن جىگەر ئاجىزلىقىنى يوق قىلىشقا ۋە توسالغۇلىرىنى ئېچىشقا تىرىشىش لازىم. بۇ تۆۋەندە جىگەر كېسەللىنىڭ بايانىدا ئېيتىلىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ توسالغۇدىن پەيدا بولغىنىنى داۋالاش ئاسان. ئەمما جىگەر ئاجىزلىقىدىن پەيدا بولغىنى كۈچلۈك ئاپەتلەرگە ئېلىپ بېرىشى مۇمكىن. قانداق بولسا بولسۇن كېسەللىكنى توختاتماستىن، دەرھال داۋالاش لازىم. چۈنكى ئەزالارنىڭ ئوزۇقلىنىشتىن توختاپ قىلىشى ھالاكەتكە سەۋەب بولىدۇ.

9. تال بىلەن ئاشقازان ئېغىزى ئوتتۇرىسىدىكى يولغا توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ. شۇ سەۋەبتىن سەۋدا تالدا تۇرۇپ قېلىپ ئاشقازانغا قۇيۇلمايدۇ. سەۋدا ئاشقازان ئېغىزىغا قۇيۇلۇپ ئۆزىنىڭ ئاچچىقلىقى بىلەن ئاشقازان ئېغىزىنى غىدىقلاپ ھەركەتلەندۇرمىگەچكە، ئاشقازان ئۈستىدىكى قويۇق ۋە شىلىمىلىق ھۆللۈكلەرنى يوق قىلمىغىچە ئىشتىھا پەيدا بولمايدۇ. ئەگەر ئاشقازان ئۈستىگە ھۆللۈك چاپلىشىقلىق بولسا، ئۇ ھالەتتە تەبىئەت ئۇنى دەپئى قىلىشقا قىزىقىدۇ. كەيلۈسنى تارتىشقا قىزىقمايدۇ. تومۇرلار ھەرقانچە ئاشقازاننى شوراپ تاماق تەلەپ قىلسىمۇ، ئەمما ئاشقازان تاماق تەلەپ قىلمايدۇ ۋە ئاشقازان ئېغىزى ئويغانمايدۇ.

ئالامىتى: بۇنىڭ ئالامەتلىرى بىر قانچە خىل بولىدۇ.

قورساق ئاچمايدۇ، يەپ ئادەتلەنگەن تاماق ئۆز مىقدارىدا ۋە ئۆز ۋاقتىدا يېيىلسە ياخشى

سىكىدۇ. چۈنكى ئاشقازان ۋە ھەزىم قۇۋۇتىنى سالامەت ۋە ساق، يەنە تالغا سەۋدا يىغىلىپ چۈشىيىپ قالىدۇ. ئاشقازاننى ئويغاتقۇچى ۋە تازىلىغۇچى، تاماقنى پىشۇرغۇچى ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەر ئاشقازان ئېغىزىنى ئويغىتىش ۋە ھۆللۈكنى يوقىتىش ئىشلىرىدا سەۋدانىڭ ئورنىدا تۇرىدۇ.

داۋالاش: بۇنىڭ چارىسى تال چۈشىيىپ قىلىش كېسەللىكىدە ئېيتىلغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتۇر. بۇنىڭ ھەممىدىن مەنپەئەتلىكرەكى، چارىسى تومۇر يوللىرىنى ئېچىش، بۇ ھەقتە مەخسۇس تەسىر كۆرسىتىدىغان نەرسىلەر تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت. سىركەنجۈبىل بۇزۇرى، بۆرە سۇيىمىسىنىڭ ئاچارى (بۆرە سۇيىمىسىدىن چىلانغان ئاچاسەي)، ھىنگ ئۆسۈملۈكى سېلىنغان ئاچاسەي، ئىسسىق ئۇرۇقلاردىن كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان، سۇزاپ ئۇرۇقى، جۇۋىنە قوشۇپ سىركىگە چىلانغان بۆرە سويىمىسى ۋە ئەنجۈرلەرنى يېيىش. ئەگەر قەي قىلىشتىن بىرەر توسالغۇ بولمىسا، ئۇ ھالەتتە تۇرۇپ ئۇرۇقى، زاغۇنلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيىگە توغرىغۇ، تۇز، سىرىقچېچەك، ھەسەل، سىركەنجۈبىل قاتارلىقلارنى قوشۇپ ئىچىپ، قەي قىلىش لازىم. چۈنكى بەدەندە توختاپ قالغان نەرسىلەرنى چىقىرىشتا قەينىڭ مەنپەئىتى كۆپ.

10. ئاشقازان ئېغىزىنىڭ سېزىش قۇۋۇتىنى يوقىلىپ، تومۇرلارنىڭ شورىغىنىنى ۋە سەۋدانىڭ ئىچىشتۇرغىنىنى سەزمەيدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ھەرقانچە ئاشقازان تاماقنى خالىسىمۇ ۋە سەۋدا ئۇنىڭغا قۇيۇلسىمۇ، لېكىن ئىشتىھا بولمايدۇ.

ئالامىتى: ئاشقازانىنىڭ ئىشلىرى پۈتۈنلەي ساغلام بولىدۇ. چۈنكى بۇ كېسەللىكتە ئاشقازانىنىڭ ماسىكە، ھازىمە، داپىئە قۇۋۇتلىرى ھەممىسى ساق بولىدۇ. بۇ قۇۋۇتلەردە بۇ توققۇزىنچى ۋە ئونىنچى خىلىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق بۇنىڭدا ھەر قانچە ئاچچىق ۋە قېرىق نەرسىلەر يېيىلسىمۇ، ئەمما تاماقنى ھەرگىز كۆڭلى تارتمايدۇ. يېيىلگەن ئاچچىق نەرسىلەرنىڭ ئىچىشتۇرغانلىقىنى سەزمەيدۇ. ئەگەر مەجۇنى پالا پىلى يېسە ھەم سەزمەيدۇ. ھەرقانچە زىت (مۇخالىپ) نەرسىلەرنى يېگەن بولسىمۇ، ھېچ تۇتۇش ۋە كۆڭۈل ئىلىشىش ئەھۋالى يۈز بەرمەيدۇ. توققۇزىنچى قىسىمدا بۇنداق ئەھۋاللار بولمايدۇ. بۇنىڭدا ئاشقازان ئېغىزىنىڭ سېزىش قۇۋۇتى ئۆز جايىدا بولغانلىقى ئۈچۈن ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەرنى يېسە ئىشتىھانى قوزغايدۇ. ئۆتكۈر ۋە تېز نەرسىلەرنى يېسە ئاشقازان ئېغىزى ئېچىشىپ ئازارلىنىدۇ. بۇنىڭدا ئاشقازان ئېغىزى تۈيغۇسىنىڭ يوقىلىش سەۋەبى مېڭىدىن ئاشقازان ئېغىزى تەرەپكە كېلىدىغان نېرۋىلارغا ئاپەت يەتكەنلىكتىن بولىدۇ.

داۋالاش: مۇۋاپىق مەجۇنلەر، ياغلار ۋە خۇشبۇي نەرسىلەر ئارقىلىق مېڭىنى قۇۋۇتلەشكە تىرىشىش لازىم. پەيتكە يەتكەن ئاپەتنىڭ سەۋەبى ماددىدىن بولسا، مۇناسىپ كۈمىلاچ ۋە ئايارەجلەر ئارقىلىق مېڭىنى تازىلاش، ئاندىن كېيىن مەخسۇس (مېڭىنى قۇۋۇتلىگۈچى) دورىلارنى ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق، مېڭىنىڭ مىزاجىنى نورمالالاشتۇرۇشقا تىرىشىش لازىم.

نېرۋا ئاپىتىنىڭ سەۋەبى ساددە مىزاج ئۆزگەرگەنلىكتىن بولغان بولسا، مېڭىنى

تازىلاش ھاجەت بولمايدۇ.

ئەسكەرتىش: بۇ ئونىنچى خىلى قالغان خىللىرىغا نىسبەتەن داۋالاشنى قوبۇل قىلىشى قىيىنراق. بۇ، نېرۋىنىڭ ئاپەتكە ئۇچرىشىنىڭ سەۋەبى مەيلى سادده مىزاج ئۆزگەرگەنلىكتىن بولسۇن، مەيلى ماددىدىن بولسۇن مەخسۇس بىر تەرەپنىڭ ياكى مەخسۇس بىر ئەزانىڭ مىزاجىنى نورماللاشتۇرۇش ياكى ئۇنى تازىلاش مۇمكىن ئەمەس، تازىلانسا ياكى مىزاج يۆتكەلسە، پۈتۈن بەدەننىڭ مىزاجى يۆتكىلىدۇ ياكى چىقىرىشقا تېگىشلىك بولمىغان ياخشى ماددىلار بەدەندىن چىقىپ كېتىدۇ. بۇ نېرۋا تازىلانسا ۋە ئۇنىڭ مىزاجى يۆتكەلسە، ياخشى ماددا چىقىپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن بەدەننىڭ ھالىتى ئاجىزلىق ۋە ئورۇقلۇق تەرەپكە يۈز تۇتىدۇ. بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا بەدەننىڭ قۇۋۋىتىنى ئىتتىبارغا ئېلىش ۋە كۆزدە تۇتۇش مۇھىم. بۇ كېسەللىكنى يۇقىرىقى قائىدىلەرنى ئەستە تۇتقان ھالدا نېرۋىلارنى تازىلاش ۋە مىزاجىنى نورماللاشتۇرۇشقا تىرىشىش لازىم. شۇنداق قىلىپ مېڭىنى قۇۋۋەتلەش لازىم. ماددىدىن بولغىنىدا بەزى ۋاقىتلاردا يۇمشاقلىق بىلەن بۆلۈپ - بۆلۈپ مېڭىنى تازىلاشقا تىرىشىش لازىم.

11. ئىشتىھانى سۇسلاشتۇرغۇچى ھەر خىل سەۋەبلەرنىڭ بايانىدا سۆزلەنگەن بولۇپ، بۇ بىر قانچە خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى: بەدەنده قان ئازىيىپ ئاجىزلىق پەيدا بولىدۇ. چۈنكى قاننىڭ كۆپ بولغانلىقى ۋە بەدەن قۇۋۋەتلىرىنىڭ كۈچلۈك بولغانلىقى بەدەنگە مۇناسىۋەتلىك بولغان ھەربىر خىزمەتلەرنىڭ تولۇق ۋە كامىل ئورۇندىشىغا سەۋەب بولىدۇ. بەزى كېسەللىكتىن يېڭى قوپقان كىشىلەردە ئىشتىھا كەم بولۇش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. بۇمۇ قان ئازىيىپ بەدەن ئاجىزلىغانلىقتىن بولىدۇ. پەۋقۇلئاددە ئىچ ئۆتكۈگە ئۇچرىغان كىشىلەردە ھەم شۇنداق ئەھۋال كۆرۈلىدۇ.

ئىككىنچى خىلى: بەزىدە غەم - ئەندىشە ئىشتىھانى تۆۋەنلەشتۈرۈپ قويىدۇ. چۈنكى بۇ خىلدىكى تەبىئىي بولمىغان ئەھۋاللار بەدەننىڭ ھەممە قۇۋۋەتلىرىنى سۇسلاشتۇرىدۇ، ئاجىزلىتىدۇ.

ئەسكەرتىش: بەزىدە ئىشتىھا تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. كۆڭلى تاماق تارتمايدۇ. لېكىن بىر ئاز تاماق يېگەندە ئاندىن ئىشتىھا پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ ئىككى خىل سەۋەبى بار. بىرى، ئاشقازانغا تاماق چۈشۈش بىلەن جازىبە (تارتقۇچى) قۇۋۋىتى ئويغىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئىشتىھا پەيدا بولىدۇ. يەنە بىرى، ئاشقازانغا چۈشكەن تاماق ئىشتىھانى تۆۋەنلەشتۈرگۈچى ئەھۋاللارنىڭ ئەكسى بولۇشى مۇمكىن.

مەسىلەن: ھارارەتتىن ئىشتىھا كېمەيگەن بولسا، يېيىلگەن تاماق سوغۇق تاماق بولىدۇ. ئاندىن بۇ سوغۇق تاماق ھارارەتنى نورماللاشتۇرىدۇ. ئىشتىھا ئېچىلىدۇ. ھارارىتى بار ئاشقازانغا سوغۇق سۇ ئىچسە، ئىشتىھاغا ۋە تاماقنىڭ ھەزىم بولۇشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. بەزىدە ئۇچەيلەردىكى ئۇششاق قۇرتلار ئۆرلەپ چىقىپ، ئاشقازان ئېغىزىغا كېلىۋالىدۇ. ئاندىن تەبىئەت شۇ تەرەپكە يۈزلەنگەن سەۋەبتىن ئىشتىھا كەملەيدۇ. بەزىدە

تەبئەتتىكى بىر نەرسىدىن نەپرەتلەنگەنلىكى سەۋەبىدىن ئىشتىها تۆتۈلىدۇ. مەسىلەن: چۈشى كۆپەيگەن ۋاقىتتا ياكى ئادەمنىڭ ئالدىغا سەسكەنگەن تاماقلار كەلگەندە يېگۈسى كەلمەيدۇ. ئىشتىها كەم بولۇشنىڭ يەنە بىرى، تاماق بولمىسا يېگۈسى كېلىدۇ. تاماق ئالدىغا كەلگەندە، ئىشتىها يوق بولىدۇ. تاماق ھەرقانچە ياخشى تاماق بولسىمۇ يېگۈسى كەلمەيدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى ئاشقازاننىڭ تارتقۇچى قۇۋۋەتتىنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ. بۇ 11 ـ سىنىڭ ئالدىنقى تارماقلىرىغا قارىغاندا چاپسى ئوچۇق. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنىڭ داۋالاش ئۇسۇللىرىنى بۇ يەردە سۆز ئوشۇقچە ئۇزىراپ كەتمىسۇن ئۈچۈن ئايرىم ۋە ئالاھىدە بايان قىلىنمىدى. ھەربىر مىزاجنىڭ ئەھۋالىنى كۆزدە تۇتقان ھالدا ئىستېمال قىلىنسا، ئىشتىهانى ئاچىدىغان دورىلار تۆۋەندىكىچە: سىركەنجۇبىل سەپەرجىلى، شەربىتى مەيىە، شەربىتى لىمون، ياۋا پىياز سىركىسى، سىركىگە چىلانغان بورە سويمىسى، پۇدىنە، ۋاسالغۇ، پىياز، سامساق، ئامۇت، ئالما، بېھى، سۇماق، بولۇپمۇ بۇلارنىڭ ھەربىرى سىركىگە چىلانغان بولسا، بۇ ناھايىتى ياخشى. تۇزلانغان ئاق زەيتۇن، تۇزلىغان بېلىق، زىبىنق (ئانار)، پۇدىنە شەربىتى، ئاچچىق ئانارلاردۇر.

ئىشتىها پەيدا قىلغۇچى شەربەتنىڭ ئۇسۇلى: پوستى بىلەن سقىلغان ئاچچىق ئانارنىڭ سۈيى بىر كىلوگرام، ھۆل پۇدىنەنىڭ سوقۇپ سقىلغان سۈيى 500 گرام، ھەر ئىككىسىنى بىرلەشتۈرۈپ، 500 كىلوگرام شېكەر قوشۇپ قېيام قىلىنىدۇ. ئىچىش مىقدارى 35～53 گرامغىچە.

ئىشتىهانى كۆپەيتكۈچى تالقاننىڭ ئۇسۇلى: لاچىندانە ئۇرۇقى ئۇچ گرام، قىزىلگۈلدىن 33 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەر كۈنى 5.4 گرام ئىچسە ئىشتىهانى پەيدا قىلىدۇ. ئۇسسۇلۇقنى پەسەيتىدۇ. ئىسسىق نانىنىڭ پۈرىقى، قورۇلغان گۆشنىڭ پۈرىقى ئىشتىهانى قوزغايدۇ.

ئىشتىهانى ئازايتقۇچى نەرسىلەر: زەپەر ئىشتىهانىڭ دۈشمىنى، چۈنكى بۇنىڭ ھارارىتى سەۋدانىڭ ئاچچىقلىقىغا قارىمۇ قارشى كېلىدۇ. قانداق نەرسە ئاشقازان ئېغىزىنى سۇسلاشتۇرغۇچى بولسا، ئۇ نەرسە ئىشتىهاغا زەرەر قىلىدۇ. مەسىلەن: ياغنى كۆپ يەپ، شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئاچچىق ـ چۈچۈك بىر نەرسە يېمىسە ئىشتىهانى يوق قىلىدۇ.

6 § . ئاچ كۆزلۈك

بۇ بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، ئادەمنىڭ تاماققا بولغان ئىشتىهاسى تەبئىي ھالەتتىن ئارتۇق بولىدۇ. تاماقنى ھەر قانچە كۆپ ھەم ھەر ياخشا يېسىمۇ، قورسىقى تويۇپ كەتسىمۇ، ئەمما ئاچلىقى كېمەيمەيدۇ ۋە توقلۇق پەيدا بولمايدۇ.

بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى بەش خىل بولىدۇ. بۇنىڭ ھەربىرىنى ئالاھىدە بايان قىلىمىز.

1. ئاشقازان ئېغىزىغا ئادەتتىكىدەك سوغۇق مىزاج ئۆزگىرىش پەيدا بولۇپ، ئاشقازان

ئېغىزنىى قورۇپ، يىغىپ كۆچلەندۈرۈپ قويىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئىشتىما ھەرىكەتكە كېلىدۇ. تومۇرلار شۇمۇرگەنلىكتىن، ئاشقازان ئېغىزىغا سەۋدا قۇيۇلغانلىقتىن، ئىشتىما ھەرىكەتكە كېلىدۇ. چۈنكى بۇلارنىڭ ھەربىرى ئاشقازانىنىڭ ئېغىزنىى قورۇپ، قاتۇرۇپ قۇۋۇەتلەشكە سەۋەب بولىدۇ. لېكىن بۇنىڭ يۇقىرى ئىشتىما كەملەپ كېتىش كېسەللىكىدە ئېيتىلغانغا ئوخشاش تەبىئەتنىڭ تەقەززاسى بىلەن بولغىنى ياخشى، تەبىئەتنىڭ تەقەززاسى بىلەن بولمىغىنى ياخشى ئەمەس. ھاۋا كىلىماتى سوغۇق كۈنلەردە ۋە سوغۇق شەھەرلەردە ئىشتىھانىڭ ئارتۇق بولۇشى بەدەننىڭ تەلىپى كۈچەيگەنلىكىدىن بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن قورساق بەك ئاچىدۇ. كۆپىنچە كىشىلەر ئۆلۈمگە يېقىنلاشقان ۋاقىتىدا قورسىقى ئېچىپ تاماق خالايدۇ. بۇمۇ شۇ خىلغا كىرىدۇ.

ئەگەر ئاشقازان ئېغىزىغا ئادەتتىكىدەك سوغۇق مىزاج پەيدا بولۇش بىلەن بىرگە قالغان ئەزالارنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولسا، بۇ كېسەللىك بەك كۈچلۈك بولىدۇ. چۈنكى تارقاش ۋە ئەزالارنىڭ تاماق تەلەپ قىلىشى كۈچ بولىدۇ.

ئالامىتى: قورساق كۈچ ئېسىلىدۇ. ئاز ئۇسسايدۇ ۋە ئاشقازان ئېغىزنىڭ سوغۇق مىزاج ئۆزگىرىش كېسەللىكىنىڭ قالغان ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. ئارقا تەرەت كۆپ كېلىدۇ. ئاشقازان ئېغىزى سوغۇق بولۇش بىلەن بىرگە، قالغان ئەزالار ئىسسىق بولۇپ تاماققا تەلەپكار بولسا، ئارقا تەرەت كۆپ بولمايدۇ.

ئەسكەرتىش: ئاشقازان ئېغىزى مىزاجىنىڭ سوغۇق ئۆزگىرىشى پەۋقۇلئادده بولسا ياكى ئومۇمىيۈزلۈك ئاشقازانىنىڭ ھەممە ئەزالىرىدا بولسا، ئۇ ھالەتتە ئىشتىھانىڭ يوقىلىشى كېلىپ چىقىدۇ. يەنى ئىشتىھانى يوقىتىپ قويىدۇ. چۈنكى بۇ ھالەتتە تومۇرلارنىڭ سۈمۈرۈشى ۋە سەۋدا قۇيۇلۇش ئەھۋاللىرى بىلەن ئاشقازان ئېغىزى تەسىرلەنمەيدۇ. ئاشقازانىنىڭ خىزمىتى پۈتۈنلەي بۇزۇلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ قىسىمدا: «ئاشقازان ئېغىزى مىزاجىنىڭ سوغۇق ئۆزگىرىشى پەۋقۇلئادده بولماستىن ئادەتتىكىدەك بولىدۇ.» دەپ ئېيتىلدى.

داۋالاش: ئاشقازان ئېغىزنىى قىزىتىش ئۈچۈن قىزىتقۇچى مەجۇنلەرنى، مەسىلەن: ئىپار چۈشكەن مەجۇنى سەپەر جىلى، مەجۇنى خوزى، مەجۇنى پەنجىنوش (مەجۇنى خۇبسىلھىدد) لارنى بېرىش ۋە مەستىكى، رۇم بەدىيان، زىرە، نانىخالارنى داۋاملىق چاينىاشقا بۇيرۇش، سۇمبۇل، قەلەمپۇر، جويۇز، قىزىلگۈللەرنى ئېزىپ خىمىر قىلىپ، ئاشقازان ئېغىزىغا چېپىش لازىم. مىزاجنىڭ ئۆزگىرىشى بەلغەمدىن بولسا ھەببى تۇتىيا، ھەببى ئايارەجلەر ئارقىلىق ئاۋۋال بەلغەمنى تازىلاش لازىم. بەزىلەر «تاتلىق شاراب بۇ قىسىمدا كۆپ مەنپەئەت قىلىدۇ.» دېيىشتى. چۈنكى شاراب (ھاراق) سوۋۇغان مىزاجنى قىزىتىدۇ. قويۇق خىلتىلارنى يۇمشىتىپ تۆۋەنگە چۈشۈرىدۇ. بۇنىڭ ياخشىراق چارىسى تاتلىق ھاراقنى بىرەر ياغلىق نەرسە بىلەن ئىستېمال قىلىش لازىم. شۇنداق قىلغاندا ياغلىق نەرسە ئاشقازان ئېغىزنىى بوشىتىش ئارقىلىق سوغۇقتىن ياكى ئاچچىق خىلتىتىن پەيدا بولغان ئاشقازان ئېغىزىدىكى يېغىلىۋېلىشنى يوقىتىدۇ. مادىدا بوشايدۇ. ئاندىن ئاشقازان

ئېغىزى ھاراقنىڭ تەسىرىنى ئۆزىگە ئوبدان ئالىدۇ.

بەدەننىڭ باشقا ئەزالىرىنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولغان سەۋەبتىن، تاماق ئەزالار تەرىپىگە تارتىلىپ كېتىپ ئاشقازاندا توختىمايدۇ. بۇ ۋاقىتتا كېسەللىك تېخىمۇ قىيىنلىشىدۇ. بۇنىڭ چارىسى: ئوزۇقلىنىش ئۇچۇن ئەزالارغا تەسىە ھەزىم بولىدىغان نەرسىلەرنى ئىختىيار قىلىشى لازىم. مەسىلەن: ياغلىق ھەرىسە (ياما بۇغداي، گۆش، ياغ، تۇزلار بىلەن تەييارلانغان بىر خىل تاماق) ۋە ياغلىق پالۇدە (بىر خىل ھالۋا) لارغا ئوخشاشلارنى يېيىش لازىم. مانا بۇ خىلدىكى تاماقلار ئاشقازاندا ئەزالار تەرەپكە تېز ئۆتۈپ كەتمەي ئۇزۇن تۇرىدۇ. ساقلىقنى ۋە تەبئەتنى ساقلاش ئۇچۇن ئىترىفىل سەغىر، جاۋارىش خوزى، جاۋارىش نارمىشكىلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن بۇ كېسەللىك ھېيزە كېسەللىكىگە ئۇچراشتىن ساقلىنىپ قالىدۇ.

2. ئاشقازان ئېغىزىغا سەۋدا كۆپرەك قۇيۇلۇپ ئاشقازانىنى ئېچىشتۇرىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن ئىشتىھا غالىب كېلىدۇ. يېمەكنى كۆپ يېسىمۇ ئارام ئالمايدۇ.

ئالامىتى: ئوسۇلۇق ئازراق بولىدۇ. ئاچچىق كېكىرىدۇ. ئاشقازان خالىي بولغان ۋاقىتتا بەك ئېچىشىپ كۆيىدۇ. بىر نەرسە يېمىگۈچە بۇ ئەھۋال يوقالمايدۇ. ئارقا تەرەت كۆپ كېلىدۇ.

ئەسكەرتىش: تاماق يېگەندىن كېيىن ئېچىشىشنىڭ توختىشى شۇنداق سەۋەبكە ئىگە. تاماق ئاشقازانىنى ئېچىشتۇرغۇچى سەۋداغا ئارىلىشىدۇ. تاماققا ئارىلاشقان ۋاقىتسىدا ماددىنىڭ ئېچىشتۇرۇشى يوقىلىدۇ. ئارقا تەرەتنىڭ كۆپ كېلىشى ئەزالار تەرىپىگە تاماق كۆپ تارتىلمىغانلىقتىن بولىدۇ. ئارقا تەرەتنىڭ ھەزىم بولماي كېلىشى ۋە بەدەننىڭ ئورۇق بولۇشى ھەم بۇنىڭ ئالامەتلىرىدىن بولىدۇ.

داۋالاش: سەۋدانى تازىلاش ئۇچۇن مەتبۇخى ئەفتىمۇن (ئەفتىمۇن قاينىتىلمىسى) نى بېرىش، ماددا تالدىن سىرتقى تەرەپكە تارتىلىپ ئاشقازان ئېغىزىغا قۇيۇلمىسۇن ئۇچۇن قىزىتقۇچى زىمات دورىلارنى سىرتىدىن تالىنىڭ ئوستىگە قويۇش، تالىنىڭ ئودۇلىدىن نەشتەرسىز مۇڭگۇز بىلەن شوراش ۋە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش لازىم. تال ئېسىلىش كېسەللىكىدە بايان قىلىنغان ئوتلۇق لوڭقا بەك مەنپەئەتلىك. تامىقىغا ياغلىق بولغان تاماقلارنى يېيىش لازىم. چۇنكى ياغلىق تاماق سەۋدانىڭ ئاچچىقلىقىنى تەڭشەيدۇ ۋە ماددىنىڭ قۇرۇقلۇقىدىن ئاشقازان ئېغىزىغا پەيدا بولغان قۇرۇقلۇق ۋە قويۇقلۇقنى يوقىتىدۇ. بۇ ئىككىنچى قىسىمدا تالىنىڭ ئودۇلىغا داغ يېقىشقا بولىدۇ. داغلاش بولسا تەسىرى كۈچلۈك چارىدۇر. بۇ چارىنى بەك زۆرۈرىيەت بولغاندا قوللىنىشقا بولىدۇ.

3. ئاشقازان ۋە باشقا ھەممە ئەزانىڭ مىزاجى ئىسسىق ئۆزگىرىش بىلەن بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ. بۇ خىلدىكى مىزاج ئۆزگىرىش يالغۇز ئاشقازان ئېغىزىدا بولسا، تاماققا بولغان ئىشتىھا ئاجىز بولىدۇ.

ئاشقازان قوشۇلۇپ ھەممە ئەزالارنىڭ مىزاجى ئىسسىق ئۆزگەرگەن سەۋەبتىن ئىشتىھانىڭ كۆپ بولۇشى ئىككى خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى: ئۆزگىرىش ھەممە ئەزانىڭ ماسىكە (تۇتقۇچى) قۇۋۇتىنىى

ئاجىزلاشتۇرىدۇ. ھەممە بەدەننىڭ ئۇششاق تۆشۈكلىرىنى (ماسام) ئېچىپ قويىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئەزالارغا بارغان ئوزۇقلۇق تېزدىن تارقاپ، بۇ تۆشۈكلەردىن چىقىپ كېتىدۇ ۋە ئوزۇقلىنىشقا ئېھتىياج تۇرىۋېرىدۇ.

ئىككىنچى خىلى: ئىسسىق مىزاج ئۆزگىرىش ھەممە ئەزالارغا غەلىبە قىلسا، ئەزالاردىكى ئوزۇق بولىدىغان ھۆللۈك داۋاملىق چىقىم بولۇپ كېتىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن ھەممە ئەزالارنىڭ جازبە قۇۋۋىتى (تارتقۇچى قۇۋۋىتى) تارتىشقا موھتاج بولىدۇ. ئاشقازان ئېغىزى ئارقىمۇئارقا تاماق تەلەپ قىلىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ ئىسپىراغ (چىقىرىش) كۆپ بولغانلىق بەدەن توقۇلمىلىرىنىڭ ئارىلىقلىرى بوشاپ كاۋاكلىشىپ قېلىشتىن پەيدا بولغىنىمۇ مۇشۇ ئۇچىنچى قىسمىغا كىرىدۇ.

داۋالاش: بەدەننىڭ ئۇششاق تۆشۈكلىرى ئېچىلىپ كاۋاكلىشىپ قېلىشى ھارارەت بىلەنمۇ ياكى ھارارەتسىزمۇ؟ بۇنىڭغا قاراش لازىم. بۇ ئەھۋال ھارارەت بىلەن بولۇپ ئېغىزى ئاچچىق بولسا، ئۇ ھالەتتە كېسەلنى ھەرىكەت ۋە جىسمانىي ئەمگەكلەردىن توسۇش لازىم ۋە ھارارەتنى سوۋۇتۇپ بەدەن تۆشۈكلىرىنى توسۇش ئۈچۈن قابىز شەربەتلەرنى، مەسىلەن: ئاچچىق ئالما شەربىتى، ئاچچىق بېھى شەربىتى، غۇراپ، ئانار شەربىتىگە ئوخشاشلارنى ئىچىش، خام ئۈزۈمىنىڭ ۋاسالغۇسى، سۇماقلار سېلىنغان تاماقلاردىن پىدىگەن قورۇمىسىنى، ئىلىتىلغان تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى شۇنىڭغا ئوخشاش يېمەكلەرنى يېيىش، سوغۇق جايدا تۇرۇش، سوغۇق سۇغا كىرىپ ئولتۇرۇش، ھەببۇلئاس يېغى بىلەن ھەممە بەدەننى ياغلاش لازىم. بولۇپمۇ ئىككى ھەسسە ئاچچىق بېھىنىڭ سۇيىگە بىر ھەسسە ھەببۇلئاس يېغىنى قوشۇپ، ئاندىن سۇنى كەتكۈزۈپ ياغ قالغۇچە قايناتىپ ئىستېمال قىلسا ياخشىراق بولىدۇ. ئەگەر ھەببۇلئاس يېغىدا مومنى ئېرىتىپ، ئاندىن ئۇنى ئاچچىق بېھىنىڭ سۇيىگە سېلىپ، قولنىڭ ئالقىنى بىلەن تازا مىجىپ بېرىلسە، بېھى سۇيىنىڭ قۇۋۋىتى مومغا چىقىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ياغلانسا، بەدەننىڭ ئۇششاق تۆشۈكلىرىنى توسۇشتا تەسىرى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ. يەنە تاماقنى ئاز - ئاز، بۆلۈپ - بۆلۈپ بېرىشى، ئوزۇقلۇق تەرىپى كۆپ ھەر خىل تاماقلارنى، مەسىلەن: پاقلان گۆشىدىن تەييارلانغان زىخ كاۋاپنى ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەر بىلەن يېيىش مەنپەئەتلىك.

ئەگەر بەدەننىڭ تۆشۈكلىرى ئېچىلىپ كاۋاكلىشىش ئەھۋالى، ھارارەتسىز بولسا، ئۇ ھالەتتەئەزالارغا تەستە ھەزىم بولىدىغان تاماقلارنى، مەسىلەن: كالىنىڭ قېرىنى، ھەرىسە، قورۇلغان كاللا - پاچاق، خەبسە (بىر خىل ھالۋا)، پالۇزەج، لوزىنە (بىر تۈرلۈك ھالۋىلار) لاردىن يېگۈزۈش لازىم. شۇنىڭ بىلەن قويۇق قان پەيدا بولۇپ، بەدەننىڭ ئۇششاق تۆشۈكلىرىگە چاپلىشىش بىلەن ئوزۇقلۇقنى ئەزالارغا تېز تارقاتىتىن توسىدۇ. ئاشقازان تاماق بىلەن تولغان ۋاقىتتا، ئەزالارنىڭ ئوزۇقلۇقنى سۇمۇرۇشى قورساق ئېچىشقا تەسىر كۆرسىتەلمەيدۇ. بۇنىڭ ئىچكى ۋە تاشقى تەرەپتىن ئىستېمال قىلىنىدىغان قالغان چارىلىرىنى يۇقىرىدا بۇ كېسەللىكنىڭ ھارارەتلىك بولغىنى ھەققىدە ئېيتىلدى. ئېھتىياجغا قاراپ شۇلاردىن تاللاپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

يايدىلىنىش: بۇ ئۇچىنچى قىسمىدا سۇرگە ئىچمەستىن، چوڭ تەرەت ئۆزلۈكىدىن

مېڭىپ كەتسە، بۇ تەن ساقلىقىنىڭ دەللىلى بولىدۇ. چۈنكى بۇ ئەھۋال ئەزالارنىڭ ئېھتىياجسىزلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. ئاچچىق كېكىرىك ھەم ساقلىقنىڭ بەلگىسى بولۇپ، ئۇ تاماقنىڭ ئاشقازاندا ئىكەنلىكىدىن بەلگە بېرىدۇ. كېزىك (تەپ) كېسەللىكى بىلەن ئۇزۇن ئاغرىپ، يېڭى ساقىيىپ قوپقان كىشىلەردىمۇ، يەپ تويماسلىق كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ. بۇمۇ شۇ ئۇچىنچى قىسمىغا كىرىدۇ. چۈنكى بۇ كىشىلەرنىڭ ئەزالىرى تاماققا تەلەپكار بولۇپ قالىدۇ.

ئەسكەرتىش: شور نەرسىلەر ۋە پىشۇرغۇچى، توسالغۇلارنى ئاچقۇچى، بەدەننى قىزىتقۇچى نەرسىلەر يېگەن ئوزۇقنى تارقىتىۋېتىشكە سەۋەبچى بولىدۇ. بۇ ئۇچىنچى قىسىمدا بۇ خىلدىكى نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم.

4. بەلغەم خاراكتېرلىك خىلىت مېڭىدىن ئاشقازان ئېغىزىغا قۇيۇلۇپ، شۇ جايدا ئاشقازاننىڭ كۈچسىز ھارارىتىدىن ئاچچىقلىقتا ئايلىنىپ، ئۆزىنىڭ ئاچچىقلىقى سەۋەبىدىن ئاشقازان ئېغىزىنى ئىچىشتۇرۇپ، شەھۋىتى كەلبى (ئىت خاراكتېرلىك ئىشتىھا) نىڭ پەيدابولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ.

ئالامىتى: ئاچچىق كېكىرىك كېلىدۇ. ئىلگىرى نەزلە ۋە زۇكام بولغان بولىدۇ. ئارقا تەرەت كۆپ مىقدارىدا بولۇپ ھۆل كېلىدۇ. ئوسۇلۇق ئاز بولىدۇ. كۆپىنچە نېمىنى يېسە، دەرھال قەي بولۇپ چىقىپ كېتىدۇ. لېكىن تاماقتا بولغان تەلىپى ئارتۇق بولىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال كېسەللىكىنىڭ سەۋەبىگە ياردەم بېرىدىغان نەرسىنى ئۇزۇش ئۇچۇن نەزلە (مېڭىدىن كېلىدىغان سۈيۇقلۇق) نى توسۇش، ماددىنى تازىلاش ئۇچۇن ئايارەج پەيدا قىلىش، ھەببە سەبرىلەرنى بىر قانچە قېتىم بېرىش لازىم. ئوزۇقلىنىش ئۇچۇن سېمىز توخۇ، قوۋزاقدارچىن، سۆئىتەر، زىرە، قارىمۇچلارنى سالغان ياغلىق شورپىلارنى بېرىش لازىم. جاۋارىش كۈمۈنى ھەم مەنپەئەت قىلىدۇ. تەرتىپى يۇمشاق بولسا، ئۇ ھالەتتە جاۋارىش خوزى مەنپەئەتلىك. نەزلىنى توسۇش چارە - ئۇسۇللىرى باش كېسەللىكلىرىنىڭ بايانىدا ئېيتىلغان، شۇ جايدىن كۆرۈلسە بولىدۇ.

5. ئاشقازان ۋە ئۇچەيلەردە قۇرت پەيدا بولىدۇ. يېگەن نەرسىلەر بەدەنگە پايدا قىلمايدۇ. ئەزالار ئوزۇقلۇقنى تەلەپ قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئىشتىھا پەيدا بولىدۇ.

بۇ بەشىنچى قىسمىنىڭ ئالامەت ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرىنى ئۇچەي كېسەللىكلىرى بابىنىڭ دىدان (قۇرتلار) بۆلۈمىدىن كۆرۈش لازىم. بەزى ۋاقىتلاردا قورساقتىكى قۇرتلارنىڭ چىققانلىقى ۋە ھەرىكىتىنىڭ سېزىلغانلىقى كۈچلۈك پاكىت بولىدۇ. بۇنىڭ چارىسى قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈپ چىقىرىشتۇر.

§ 7. ئاچلىقتىن بولغان ھوشسىزلىق

بۇ بىر خىل كېسەللىك بولۇپ ئادەم ئاچلىققا چىدىيالمايدۇ. ئەگەر قورساق ئاچقان ۋاقىتىدا تاماق تاپالمىسا، بىھوش بولۇپ يىقىلىدۇ. بۇ كېسەللىككە دۇچار بولغان كىشىنىڭ

ئاشقازان ۋە بارلىق بەدەنلىرىدە كۆچلۈك ھارارەت پەيدا بولۇش بىلەن بىرگە ئاشقازان ئېغىزىدا قاتتىق ئاجىزلىق پەيدا بولىدۇ. چۈنكى ئەزالار قىزىق بولغان ۋاقىتدا تاماق تەلەپ قىلىش ۋە يېگەن نەرسە پارچىلىنىپ تارقاش ئىشلىرى كۆپرەك بولىدۇ. ئاشقازان ئاجىز بولغانلىقى ئۈچۈن تومۇرلارنىڭ شوربغىنىدىن ئاغرىيدۇ. بىئارام بولىدۇ. ئېھتىياجلىق ئوزۇقلۇقلار شۇمۇرۇلمىگەنلىكتىن بىھوشلۇق يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى: قورساق ئېچىپ تاماق كېچىككەن ۋاقىتدا بىھوش بولۇپ يىقىلىدۇ. قاتتىق ئۇسسايدۇ. تەبىئىتى قۇرۇق بولىدۇ. يەنە ئاشقازان مىزاجى ئىسسىقغا ئۆزگەرگەنلىك كېسەللىكىدە ئېيتىلغان ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: بىھوش بولغان ھالەتتە جوئۇلبەقەر كېسەللىكىدە ھوشىغا كەلتۈرۈش ئۈچۈن ئېيتىلغان چارىلەرنى قوللىنىش، ھوشىغا كەلگەندە سەۋەبىنى يوقىتىشقا تىرىشىش لازىم. ئەمەلىيەتتە تەسىر قىلغۇزۇشتا سوغۇق ھەم ئاشقازان ئېغىزىنى قۇۋۇتلىگۈچى تاماقلارنى بېرىش لازىم. مەسىلەن: نانىنى تەلۈە ئانارنىڭ، ئالما ۋە باشقىلارنىڭ سۈيىگە چىلاپ بېرىش لازىم. قورساق ئاچقان ھامان تاماقنى تەييار قىلىپ تۇرۇپ ۋاقتى - ۋاقتىدا يېيىش، داۋالاشتا سۈسلۇق قىلماسلىق لازىم. بەزىلەر: «ئەگەر بۇنىڭغا تېزراق چارە كۆرۈلمىسە، ھوشسىزلىققا ئېلىپ بارىدۇ» دەپ ھېسابلاشتى.

§ 8 . كۆپ ئۇسساش

بۇ كېسەللىكنىڭ 13 خىل سەۋەبى بار. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنى ئون نەچچە خىلغا بۆلۈپ بايان قىلىمىز.

بىرىنچى خىلى، تۇزلۇق قويۇق خىلىت، مەسىلەن: شورلۇق بەلغەم ياكى بەك ئورۇق خىلىت. مەسىلەن: گەج خاراكتېرلىك بەلغەم ۋە كۆيگەن سەۋدا ئاشقازانغا يىغىلىدۇ. ئاندىن كېيىن تەبىئەت شۇنىڭ ياردىمى بىلەن بۇ خىلىتنى يوق قىلىش ئۈچۈن سۇ تەلەپ قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇسسايدۇ. بۇئۇسسۇلۇقنى «يالغان ئۇسسۇلۇق» دېيىلىدۇ. ھەقىقىي ئۇسسۇلۇق بەدەن ۋە ئەزانىڭ سۇغا موھتاج بولغانلىقى ۋە بەدەندىكى ھۆللۈك تارقاپ كەتكەنلىكتىن بولىدۇ.

ئالامىتى: ھەرقانچە سوغۇق سۇ ئىچسىمۇ ئۇسسۇلۇق پەسەيمەيدۇ. ئاشقازاندىكى ماددىغا قارىتا ئېغىزى ئاچچىق ياكى شورلۇق بولىدۇ. كۆكۈل ئىلىشىش ۋە بىئارام بولۇش ئەھۋاللىرى بولىدۇ. قەي قىلىپ قەي بىلەن بەلغەم كېلىدۇ. ئەگەر كېسەل ئۆزىنى سۇ ئىچىشتىن توسسا ياكى زورلاپ يېتىۋالسا ئۇسسۇلۇق پەسىيىپ توختايدۇ. چۈنكى تەشنالىققا سۇ ئىچمەي سەۋرە قىلىش ئىچكى ئەزالارنىڭ ھارارىتىنىڭ ئارتۇق بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تەشنالىققا سەۋەبچى بولغان خىلىت يۇمشاپ ئېرىيدۇ.

داۋالاش: تەشنالىققا سەۋەبچى بولغان خىلىتنى يۇمشىتىشقا ۋە پارچىلاشقا تىرىشىش لازىم. مەسىلەن: قىزىق سۇ ۋە سىركەنجۇبىللارنى ئىچىپ قەي قىلىش ۋە ھەببى ئايارەجلەر

بىلەن ئىچىنى سۈرۈش، بەدىيان سۈيىنى ئىچىش، سامساقنى ھەسەل بىلەن يېيىش، كاۋاپ، نوقۇت سۈيى قاتارلىقلار بىلەن ئوزۇقلىنىش لازىم. شېكەر ۋە بادام يېغى بىلەن تەييارلانغان زىرەباج (بىر خىل تاماق) مەنپەئەتلىك. خىلىتلارنى قويالدۇرغۇچى نەرسىلەردىن، مەسىلەن: ھەربىسە، كاللا ـ پاچاق، ئېغىر ھۆل مېۋە ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەردىن ساقلىنىش زۆرۈر.

ئىككىنچى خىلى، ئاشقازانغا ھارارەت پەيدا بولىدۇ. بۇنداق ئەھۋاللار تەپ (كېزىك) لەردە بولىدۇ، ياكى ئاشقازاندا قۇرۇقلۇق پەيدا بولىدۇ، ياكى ئاشقازاندا قۇرۇقلۇق، ھارارەت ھەر ئىككىسى پەيدا بولۇپ، ئاشقازانىنى سوۋۇتۇش، ياكى ھۆللەشتۈرۈش ئۇچۇن، ياكى سوۋۇتۇش، ھۆللەشتۈرۈشنىڭ ھەر ئىككىسى ئۇچۇن سۇ تەلەپ قىلىش ئەھۋالى پەيدا بولىدۇ. قىزىقلىق ۋە قۇرۇقلۇق ھەر ئىككىسى بىرلىكتە كەلگەنلىكتىن بولغان تەشنالىق ھەممە خىللاردىن قاتتىقراق بولىدۇ.

ئۇچىنچى خىلى، كۆكرەك ۋە ئۆپكىگە ياكى يۈرەككە ھارارەت پەيدا بولىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن تەبىئەت سۇ تەلەپ قىلىدۇ. ئاشقازان، كۆكرەك، ئۆپكە، يۈرەكلەرنىڭ مىزاجى ئۆزگەرگەنلىكىنىڭ ئالامەتلىرىنى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى ھەر قايسىنىڭ ئۆز بابىدا ئېيتىلدى. شۇنىڭغا قارىتا چارە قىلىش لازىم.

تەشنالىق ئاشقازان ھارارىتىدىن بولدىمۇ؟ يۈرەكنىڭ ھارارىتىدىن بولدىمۇ؟ بۇنىڭ پەرقى سوغۇق ھاۋانى ئىچىگە تارتقاندىكى مەنپەئەت سوغۇق سۇ ئىچكەندىن كېيىنكى مەنپەئەتتىن كۆپرەك بولسا، بۇ ئەھۋال كۆكرەك، ئۆپكە، يۈرەكلەردە ھارارەت بارلىقىنى ئىسپاتلايدۇ. ئەگەر بۇنىڭ ئەكسىچە سوغۇق سۇ ئىچكەندىن بولغان مەنپەئەت سوغۇق ھاۋانىڭكىدىن ئارتۇق بولسا، بۇ ئەھۋال ئاشقازان، جىگەرلەردە ھارارەت بارلىقىنىڭ ئالامىتى بولىدۇ. يەنە ھەربىر ئەزانىڭ مىزاجى ئۆزگەرگەنلىكىگە مەخسۇس بولغان ئالامەتلەر ئاپەتنىڭ قايسى بىر ئەزادا ئىكەنلىكىگە دەلىل بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: سوغۇق سۇ ئىچكەننىڭ تەسىرى يۈرەكنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىشتە، سوغۇق ھاۋانى ئىچكى تەرەپكە تارتقانىنىڭكىگە نىسبەتەن ئاز بولسىمۇ، ئەمما ئاشقازاننىڭ ھارارىتىنى سوۋۇتۇشقا سوغۇق سۇنىڭ تەسىرى سوغۇق ھاۋانىڭكىدىن چوڭ بولىدۇ.

تۆتىنچى خىلى، جىگەرگە ئىششىق پەيدا بولۇپ ھەر قانچە كۆپ سۇ ئىچسىمۇ، تەشنالىقنى قاندۇرالمايدۇ. ئەگەر بۇ ئىششىق ئىسسىق بولسا، جىگەرنى تېخىمۇ قىزىتىپ، سۇغا بولغان ئېھتىياج كۆپرەك بولىدۇ.

بەشىنچى خىلى، جىگەرگە ئىسسىق ياكى سوغۇق تەسىر قىلىپ پەۋقۇلئاددە تەشنالىققا سەۋەب بولىدۇ. ئەمما جىگەرنىڭ مىزاجى ئىسسىق ئۆزگەرگەن ھالەتتە سۇ تەلەپ قىلىش ئېنىق. لېكىن سوغۇق ئۆزگەرگەندە تەشنا بولۇش سوغۇقلۇق جازىبە (تارتقۇچى) قۇۋۋەتىنى ئاجىزلىتىدۇ. بۇ جازىبە ئاجىزلىغاندا، يېگەن ۋە ئىچكەن نەرسىلەر جىگەر تەرەپكە دېگەندەك تارتىلمايدۇ. ئاندىن كېيىن ئەزالارغا ئوزۇقلۇق ۋە سۇ يەتمىگەنلىكتىن ئەزالار قىزىپ، سۇنى ئارزۇ قىلىدۇ.

ئالتىنچى خىلى، جىگەرگە سۇددە (توسالغۇ) ۋە ئىششىق پەيدا بولۇپ، سۇنۇك ئەزالار تەرىپىگە ئۆتۈشگە توسقۇن بولىدۇ. بۇ خىلدىكى ئەھۋال ئىستىسقا كېسەللىكىدە پەيدا بولىدۇ.

يەتتىنچى خىلى، يۇرەكنىڭ مىزاجىدە ئىسسىق ئۆزگىرىش پەيدا بولغان سەۋەبتىن بۆرەك جىگەردىن سۇ ماددىسىنى ئېھتىياجىدىن ئارتۇق تارتىدۇ. ۋە دوۋسۇن تەرەپكە ھەيدەيدۇ. دېمەك، داۋاملىق سۈيۇقلۇقنى جىگەردىن تارتىپ سۈيدۇكلۇك تەرەپكە ھەيدەپ تۇرىدۇ. ئەگەر جىگەردە سۇلۇق ماددا تۇرمىسا ۋە بەدەننىڭ ئۇستۇنكى تەرەپلىرىگە بارمىسا، ئۇ چاغدا سۇغا بولغان تەلەپ تۇرىۋېرىدۇ.

سۇ ئىچىش ۋە سوغۇق ھاۋانى تارتىش ھېچ مەنپەئەت بەرمەيدۇ.

مەسىلەن: زىيابىتىس (كۆپ يېتىش) كېسەللىكىدە شۇنداق بولىدۇ. بۇنىڭ ئالامەتلىرى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى تۆۋەندە شۇ ئەزا كېسەللىكلىرىنىڭ بايانىدا ئېيتىلىدۇ.

سەككىزىنچى خىلى، كونا ھاراقنى ئىچكەنلىكتىن، ياكى شورلۇق سۇ ئىچكەنلىكتىن ياكى سامساق، پىياز، ھەر خىل قىزىق تاماقلارنى يېگەنلىكتىن ئۇسسۇلۇق پەيدا بولىدۇ. بۇ نەرسىلەرنىڭ ئاشقازانىنى قىزىتىشى ئوچۇق. ئەمما شورلۇق سۇ ئاچچىق ۋە تۇزلۇق بولغاچقا تەبىئەت بۇنى ئاشقازاندىن تاتلىق سۇ بىلەن يۇيۇۋېتىشنى خالايدۇ. كۆپىنچە بۇ سۇ قورساقنى يۇمشىتىپ، ھۆللۈكلەرنى چىقىرىپ، قۇرۇقلۇقنى كۆپەيتىپ قويىدۇ. ئاندىن تەبىئەت سۇنى كۆپرەك تەلەپ قىلىدۇ.

داۋالاش: ئارپا سۈيى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ھارارەتنى سوۋۇتقۇچى ھەر خىل نەرسىلەر، مەسىلەن: ئىسپىغۇل ۋە بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، قاپاق، تاۋۇز، پەتەنگانلارنىڭ سۈيى، سېمىز ئوتنىڭ شىرىسى قاتارلىقلارنى ئاچچىق ئالمىنىڭ رۇببى بىلەن ئىچىش، ئەينۈلا سۈيى، خام ئۈزۈمنىڭ سۈيى قاتارلىقلارنى ئىچىش لازىم. بۇ دورىلارنى مۇز بىلەن سوۋۇتۇپ بېرىلسە، ياخشىراق مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر قاندا ھارارەتنىڭ بارلىقى مەلۇم بولسا، قانىنى سوۋۇتۇشقا چارە قىلىش لازىم.

توققۇزىنچى خىلى، سۇرگۈچى دورىلارنى ئىچكەنلىكتىن، پەۋقۇلئاددە ئىچ سۇرۇپ ھۆللۈك كۆپ چىقىپ كېتىدۇ. بۇ ئەھۋال ئەسلىي ھۆللۈكلەرنى تارتىپ بەدەننى قورۇتۇپ قويىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بەدەن ئۆزىگە ھۆللۈك پەيدا قىلىش ئۈچۈن سۇ تەلەپ قىلىدۇ.

داۋالاش: خام ئۈزۈمنىڭ ۋاسالغۇسى سىلىنغان تاماقلارنى مۇز بىلەن سوۋۇتۇپ بېرىش. تالقان ۋە پېچىنىلەرنى ئانار سۈيى بىلەن بېرىش، ھۆللەشتۇرۇش ئۈچۈن بىنەپشە يېغى، شۇنىڭغا ئوخشاشلار بىلەن بەدەننى ياغلاش، ياغلىنىشتىن ئىلگىرى ئىسسىق ۋە سوغۇقلۇقتا نورمالنى مۇنچىغا بېرىپ، تېرە ئوبدان يۇمشىغۇچە ئولتۇرۇپ ئاندىن ياغلانسا، بەدەنگە ئوبدان ھۆللۈك پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭغا دەققەت قىلىش كېرەككى، مۇنچا تەرلىتىدىغان ھالەتتە قىزىق بولماسلىقى شەرت. چۈنكى بۇ توققۇزىنچى قىسىمدا تەرلەش توغرا كەلمىگەچكە كېسەللىكنى زىيادە قىلىدۇ. شۇنىڭدەك تارقاتقۇچى ۋە قۇرۇتقۇچى نەرسىلەرمۇ توغرا كەلمەيدۇ. مەيلى يېمەك ـ ئىچمەكتە بولسۇن، مەيلى باشقا ئىشلاردا

بولسۇن بۇ خىلدىكى نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم.

ئوننىچى خىلى، بىر خىل تەشنالىق بولۇپ، بۇ ئۇسساتقۇچى يىلاننىڭ گۆشىنى يەپ سالغانلىقتىن بولىدۇ. چۈنكى بۇ خىلدىكى يىلان ئۆزىنىڭ زەھەرلىكى بىلەن يۇرەك ۋە باشقا ئەزالارغا قىزىقلىق پەيدا قىلىدۇ. بۇنىڭدا يەنە تۇز، توغرىغۇ خاراكتېرلىك ماددا بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇسسۇلۇق پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: بۇ كېسەللىككە ئۇچرىغان ئادەم بىر مىنۇتمۇ ئۆزىنى سۇ ئىچىشتىن تۇتالمايدۇ. شۇنداق بولسىمۇ، سۇيدۇك ماڭماي توختاپ قالىدۇ. چۈنكى يىلان ھەممە قۇۋۇتىلەرنى سۇسلاشتۇرىدۇ، ھەرقانداق سۇنى ئىچسە چىقىپ كەتمىگەنلىكى ئۈچۈن قورسىقى ئېسىلىدۇ. بۇ خىلدىكى تەشنالىق جىددىي قۇتقۇزۇپ ئېلىنمىسا، كۆپىنچە ئادەملەرنى ئۆلتۈرۈپ قويىدۇ.

ئون بىرىنچى خىلى، پەرپىيۇن يەپ قالغانلىقتىن بولىدىغان تەشنالىق. پەرپىيۇننىڭ تەشنالىقى سەۋەب بولۇشى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، پەرپىيۇننىڭ ھارارىتى ناھايىتى ئارتۇق. بۇ ئەسلىي ھۆللۈكلەرنى تارقىتىۋېتىدۇ. بۇنىڭدىن تاشقىرى ئادەمنىڭ مىزاجىگە مۇناسىپ كەلمەيدۇ.

داۋالاش: ئوننىچى، ئون بىرىنچى خىلدىكى تەشنالىقنىڭ چارىسى: سۈت، ياغ، بىنەپشە يېغىغا قوشۇلغان ئارپا سۈيى، پەتەنگان، قاپاق، تاۋۇزلارنىڭ سۈيى قاتارلىقلارنى ئىچۈرۈش ۋە ھۆللەشتۇرگۈچى ھەر خىل نەرسىلەرنى يېگۈزۈش، يۇرەك قۇۋۇتلىنىپ زەھەرنىڭ زەرەرىنى دەپئى قىلسۇن ئۈچۈن سوغۇق مۇپەررىھ دورىلارنى بېرىش لازىم. بۇنىڭغا ئىشلىتىشكە تېگىشلىك ھەممىدىن ياخشىراق ياغ كالىنىڭ سېرىقمېيىدىن ئىبارەت.

ئون ئىككىنچى خىلى، بىر خىل تەشنالىق بولۇپ يېڭى بېلىق، ھەرىسە، كاللا ـ پاچاق ۋە شۇلارغا ئوخشاش ئېغىر ۋە شىلىملىق نەرسىلەرنى يېگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ. بۇ نەرسىلەردىن ئارتۇق ئۇسسۇلۇق پەيدا بولۇشنىڭ سەۋەبى ئىككى خىل بولۇپ، بىرى، ئېغىر تاماقنى پارچىلاپ يۇمشىتىش ئۈچۈن تەبىئەت ھارارىتىنىڭ ئاشقازان تەرەپكە قارىتىدۇ. ئاشقازانغا ھارارەت يۈزلەنسە ئۇ ۋاقتىدا سۇ تەلەپ قىلىشى، تەشنا بولۇش ئەھۋاللىرىنىڭ يۈز بېرىشى تۇرغان گەپ. يەنە بىر خىلى، ئېغىر ۋە قويۇق شىلىملىق نەرسە ماسارىقاغا چاپلىشىپ قىلىپ، جىگەر تەرەپكە سۇيۇقلۇقنىڭ ئۆتىشىگە توسالغۇ بولىدۇ. ئاندىن كېيىن تەبىئەت چاپلىشىپ ئالغان نەرسىنى سۇنىڭ يارىدىمى بىلەن يوقىتىپ، جىگەر تەرەپكە ئۆتكۈزۈش ئۈچۈن سۇ تەلەپ قىلىدۇ. ئاندىن تاماق ھەزىم بولۇپ باشقا بىر ھالەتكە ئۆزگەرگىچە ئۇسسۇلۇق تۇرىدۇ. بۇ خىلدىكى ئۇسسۇلۇق كۆپىنچە ئۆزىدىن ـ ئۆزىگە داۋالىماستىن، بىر قانچە قېتىم سۇ ئىچىش بىلەن توگەپ قالىدۇ. بەزىدە داۋالاشقا موھتاجمۇ بولىدۇ.

داۋالاش: تەشنالىققا سەۋەب بولغان نەرسىلەرنى پارچىلاش ۋە يۇمشىتىشقا تىرىشىش لازىم. (ئەتشى كازىپ) يالغان تەشنالىق ئېيتىلىپ ئۆتتى. قاينىق سۇ بىلەن قوشۇپ، سىركەنجۈبىل ئىچىش ھەممىدىن ياخشى چارىدۇر.

ئون ئۇچىنچى خىلى، مۇز ئىچكەن سەۋەبتىن ئۇسسايدۇ.

داۋالاش: سىركەنجۇبىل بېرىش، قاينىق سۇنى ئوتلاپ - ئوتلاپ ئىچىش لازىم. زەنجۇبىل مۇرابباسى، ئامىلە مۇرابباسى، ھېلىلە مۇرابباسى، لىمون شەربىتى، پورتىخال شەربىتىنىڭ ھەممىسى بۇ خىلدىكى ئۇسسۇلۇقنى باسىدۇ.

9 § . ئاشقازان ئىششىقى

بۇ ئىششىق بىرنەچچە خىلغا بۆلۈنىدۇ.

بىرىنچى، ئىككىنچىسى قاندىن ياكى سەپرادىن بولىدۇ. قاندىن بولغىنى پىلغەمۇنى مەئىدە (ئاشقازاندىكى قان خاراكتېرلىك ئىششىق) دېيىلىدۇ.

ئالامىتى: ئاشقازان ئاغرىيدۇ، كۆيىدۇ. بەدەنده قىزىقلىق بىرگە بولىدۇ. قاتتىق ئۇسسايدۇ. ئىچى تىت - تىت بولىدۇ. قەي بىئارام قىلىدۇ. ئىشتىها بولمايدۇ. تىلى ۋە ئېغىزى قىزىل ياكى سېرىق كۆرۈنىدۇ. قول - پۇتلىرى سوغۇق بولىدۇ. بۇ ئەھۋاللارنىڭ ھەربىرى كېسەللىكنىڭ سەۋەبى بولغان ماددىغا مەخسۇس بولىدۇ. شۇ مەخسۇس ھالەت ياكى ئالامەتنىڭ زىيادە بولغانلىقى شۇ ماددىنىڭ بارلىقىغا دەلىل بولىدۇ. مەسىلەن: ئاشقازانىنىڭ ئاغرىشى، ئېغىر بولۇشى، رەڭگىنىڭ قىزىل بولۇشى قانغا دەلىل بولىدۇ. ئاشقازانىنىڭ پەۋقۇلئاددە كۆپۈشى ۋە ئۇسىشى، رەڭگىنىڭ سېرىقلىقى سەپراغا دەلىل بولىدۇ. قالغان ئەھۋاللار ھەم شۇنداق بولىدۇ.

ئىششىق ئاشقازان ئەزالىرىنىڭ ھەممىسىدە بولسا، بۇنىڭدىن پەيدا بولىدىغان ئەھۋاللار ئېغىر ھەم خەۋپلىكرەك بولىدۇ. ئىششىق ئاشقازانىنىڭ ئالدى تەرىپىدە كۆزگە كۆرۈنىدۇ. بولۇپمۇ كېسەل ئوڭدا ياتقان ۋاقتىدا ياكى كېسەلنىڭ بەدىنى ئورۇق بولسا، تېخىمۇ ئوبرازلىق كۆرۈنىدۇ. ئەگەر ئىششىق ئاشقازانىنىڭ ئارقا تەرىپىدە بولسا، ئۇ ھالەتتە ئىششىق كۆزگە كۆرۈنمەيدۇ. لېكىن بۇنىڭدا ئاشقازانىنىڭ ھەرىكىتىنى سىرتتىن مەلۇم قىلغىلى بولىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال تاغاقنىڭ ئوتتۇرىسىغا لوڭقا قويۇش، ئىششىق ئارقا تەرەپتە بولسا، ئاشقازانىنىڭ ئۇستىگە لوڭقا قويۇش، ئەگەر ئالدى تەرەپتە بولسا، ئىككى بۆرەكنىڭ جايىغا لوڭقا قويۇش لازىم. ئاندىن ماددىنىڭ قويۇلۇشىنى توسۇش ئۈچۈن ئاچچىق ۋە تاتلىق ئانارلارنىڭ سۈيىنى بېرىش لازىم. تاباشىرنىڭ قۇرسى (توقىچاق) لىرى، غوراپ سۈيى بىلەن بىرگە بىنەپشە شەربىتى، نىلۇپەر شەربىتى، كاسىنە سۈيى، كاسىنە ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى مەنپەئەتلىك. بۇ كېسەللىك باشلىنىش مەزگىلىدە ماددىنى قايتۇرغۇچى، خۇشبۇيلىقى بار دورىلارنى، مەسىلەن: سەندەل، مامشا، پۇدىنە سۈيى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى ئېزىپ خېمىر قىلىپ، ئاشقازانىنىڭ ئىششىقى بار جايىغا قويۇق چېپىش لازىم. ئىششىق ئالدى تەرەپتە بولسا، دورىلارنى ئاشقازان ئۇستىگە قويۇشى، ئارقا تەرەپتە بولسا دورىنى بۆرەك بار جايىغا قويۇش لازىم. ئۇچ كۈندىن كېيىن

ئارپا ئۇنى، خىتمى (لەيلى قازاق) ، قىزىلگۈلنىڭ زەررىسىنى ئېزىپ، گۈلاب ياكى كاسىنە سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ قويۇق چېپىش، تاماق جەھەتتىن ئارپا سۇيى ياكى ئېشىنى ئىچىش، كېسەللىكنىڭ كۆپىيىش كۈنلىرىنىڭ ئاخىرىغىچە مۇشۇ چارىلار بىلەن بولۇش لازىم. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا خىيار شەنبەرنى كاسىنە سۇيىدە ياكى ئىتئۈزۈمى، كاسىنە ئۇرۇقى، تەمرى ھىندى، قىزىلگۈللەرنىڭ قاينىتىلغان سۇيىدە ئېرىتىپ بېرىش لازىم. بۇ دورىلارنىڭ ھەربىرىنىڭ ۋەزىنلىرىنىڭ ئۆلچىمى تېۋىپنىڭ تەجرىبىسىگە باغلىق.

خىيارشەنبەر قورساقنى يۇمشىتىدۇ. ھۆل ماددىنى قورۇتىدۇ. ئىچكى ئەزالارنىڭ ئىششىقلىرى ئۇچۇن ناھايىتى مەنپەئەتلىك. قەۋزىيەت بولغاندا خىيارشەنبەرنى يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە ئىستېمال قىلىش ياخشى.

بەزىدە خىيارشەنبەرگە بىر ئاز ھېلىلە قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. چۇنكى ھېلىلە قورۇغۇچى خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولغاچقا، ئاشقازانىنىڭ قۇۋۋىتىنى ساقلايدۇ. كۆچلۈك سۇرگە ۋە قەيلەردىن قەتئىي ساقلىنىش لازىم. ئۇنداق قىلمىغاندا ئىششىقنىڭ زىيادە بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. ئىششىق ئاخىرىغا يەتكەندە گەرچە تۆۋەنلەشكە يۇز تۇتقان بولسىمۇ خىتمى، ھۆلبە، زىغىر، بابۇنە ياكى قىزىلگۈلنىڭ زەررىسى، سۇمبۇل، سەئدە، ئارپا ئۇنىلارغا ئوخشاش ئىششىقنى تارقاتقۇچى ۋە بوشاشتۇرغۇچى نەرسىلەرنى ئېزىپ خېمىر قىلىپ، قويۇق چېپىش لازىم. كېسەللىك تۆۋەنلەشكە يۇز تۇتقان ۋاقتىدا تارقىتىشقا كۆپرەك ھاجەت بولىدۇ. ئەمما تارقاتقۇچى دورىلار ئاشقازان قۇۋۋەتلىرىنى بوشاشتۇرۇپ ئاجىزلىتىدۇ. ئاشقازانىنىڭ ئاجىزلىغانلىقى جىگەر ۋە تومۇرلارنىڭ ئاجىزلىشىغا سەۋەب بولىدۇ. بۇنىڭ ھەممىسى ھالاكەتكە سەۋەب بولىدۇ. شۇنىڭ ئۇچۇن ئىششىق باشلانغاندىن تارتىپ تاكى تۆۋەنلەشكە يۇز تۇتقانغا قەدەر بوشاشتۇرغۇچى دورىلارغا خۇشبۇي دورىلارنى ۋە قورۇغۇچى دورىلارنى قوشۇپ ئىستېمال قىلىش لازىم.

ئەسكەرتىش: ھەرقانداق ۋاقىتتا ئاشقازان ئىششىقى تارقىماي چاقىغا ئايلانسا، ئۇ ھالەتتە دۇبەيلە تولمەئدە (ئاشقازان كودۇمبا) ھەققىدە ئېيتىلىدىغان چارىلەرنى قوللىنىش لازىم. بۇ تۆۋەندە كېلىدۇ.

ئۇچىنچى خىلى، بۇنىڭدا ئاشقازان ئىششىقى بەلغەمدىن بولغان بولىدۇ.

ئالامىتى: يۇمشاق تەپ بولىدۇ. ئېغىزدىن شالى كۆپ كېلىدۇ. ئىششىق يۇمشاق بولىدۇ. ئىشتىھا تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. ئاشقازان ئېسىك بولىدۇ. قاتتىقلىق بولمايدۇ. تىلى بەك ئاق بولىدۇ. يۇزى ئېسىك ۋە پاتىركا بولۇپ قوغۇشۇن رەڭگىدە بولىدۇ.

داۋالاش: بەلغەمنى يۇمشىتىش ۋە پىشۇرۇش ئۇچۇن مائۇلئۇسۇل ئىچىش، ئاندىن كېيىن ئاشقازانىنى قۇۋۋەتلەش ئۇچۇن تەرياقى ئەربىئە مەشرىدىتوسلارنى يېيىش لازىم. تاماقنى ئازايتىشقا تىرىشىش لازىم. تاماقلاردىن بەلغەمنى يۇمشاتقۇچى ھەر خىل تاماقلارنى تاللاش لازىم. ئەڭ ياخشى تاماق نوقۇت سۇيى بولۇپ بىر ئاز قارىمۇچ، قوۋزاقدارچىن، زىرە سېلىپ تەييارلاش لازىم. ئەگەر كېسەلدە قىزىتما بولمىسا قىزىلچا، (چەلەڭ) لەر بىلەن پىشۇرۇلغان توخۇ شورپىسىنى بېرىشكە بولىدۇ. شۇنىڭ ئورنىغا ئەرقى بەدىيان ياكى

سۇغا ئېلىشتۇرۇلغان ھەسەل سۈيى قاتارلىقلارنى ئىچىش لازىم. مۇمكىن بولسا، ئاشقازانغا سىركە قوشۇلغان گۈل يېغىنى ياغلاش، سۈركەش لازىم. ئۇزۇم دەرىخىنىڭ كۈلى، سەئدى، ئىنزىخر، سۇمبۇللارنى ئېزىپ، سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ، ئاشقازانغا ئىلمان ھالدا قويۇق چېپىش لازىم. سۇمبۇل يېغى بىلەن ياغلانسا، بۇمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئىششىق تارقاپ كەتسە ناھايىتى ياخشى، ئەگەر تارقىمىسا ئىمكانقەدەر ماددىنى سۈرگە ئارقىلىق تازىلاش لازىم. بۇ جەھەتتە خىيارشەنبەرنى زۇپانىڭ قاينىتىلمىسىدا ياكى سەبرىنىڭ چىلانغان سۈيىدە ئېرىتىپ بېرىشكە بولىدۇ. قەيدىن قەتئىي ساقلىنىش لازىم. چۈنكى قەي ئاشقازانغا ماددا يىغىدۇ، شۇ سەۋەب بىلەن ئىششىق تېخىمۇ زىيادە بولىدۇ. بۇ يەردە مەنپەئەتلىك بولغان مائۇلئۇسۇلنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى مۇنداق: مائۇلئۇسۇل، كاسىنە يىلتىزى، بەدىيان يىلتىزى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، بەدىيان ئۇرۇقىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، گۈلقەنت قوشۇپ ئىچىدۇ.

تۆتىنچى خىلى، ئاشقازانىنىڭ يامان سۈپەتلىك ئىششىقى. بۇ يامان سۈپەتلىك ئىششىق سەۋەبىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى: ئىششىق قاتتىق بولىدۇ. كېسەلنىڭ كۆڭلى تۇتۇق ۋە پاراكەندە بولىدۇ. رەڭگى سولىشىدۇ. كۆزى قۇرۇق بولىدۇ. بۇ ئىششىق كۆپرەك كۆچمە بولىدۇ. بۇ ئىششىق ئاشقازانىنىڭ ئۆزىدە پەيدا بولۇش بىلەن باشلىنىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال كېسەلنىڭ مىزاجىنى كۆزدە تۇتقان ھالدا ماددىنى پىشۇرۇشقا تىرىشىش لازىم. كېسەلنىڭ مىزاجىدا ئىسسىقلىق بولسا بەدىيان سۈيى، كەرەپشە سۇلىرىنى ئېلىپ، ئۇنىڭغا پۇلۇس، خىيارشەنبەر قوشۇپ، بىر ئاز بادام يېغىنى ئارتۇقراق قىلىپ بېرىش لازىم. ئەگەر كېسەلنىڭ مىزاجىدا ھارارەت بولمىسا، ئۇ ھالەتتە بىدەنجىر (ھەببۇلمۇلۇك) يېغى ۋە مائۇلئۇسۇللارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. ماددا تولۇق پىشقاندىن كېيىن چوڭ ئايارەجلەرنى ئىستېمال قىلىش، چۈنكى ماددا پىشىشتىن ئىلگىرى كۆچلۈك سۈرگىنى ئىستېمال قىلىش كېسەللىكنىڭ كۆچىيىشىگە سەۋەب بولىدۇ. ئىششىقنى تېخىمۇ قاتۇرۇپ قويىدۇ.

تاشقى تەرەپتىن زىمات (چېپىلىدىغان) قىلىدىغان دورىلارنى ھەم ئىشلىتىش لازىم. بۇ توغرۇلۇق ئىشلىتىلىدىغان دورىلار، يۇمشاتقۇچى، خۇشبۇي، تارقاتقۇچى بولۇش بىلەن بىرگە بىرئاز قورۇغۇچى بولۇشى لازىم.

مەسىلەن: ھۆلبە، سۇمبۇل، مىئە، زىغىر ئۇرۇقى، بابۇنە، زاراڭزا، مۇقەل، ئەفسەنتىن، زەپەرلەرگە ئوخشاشلارنى چەلەڭ سۈيى، مېكىيان توخۇنىڭ يېغى، كالا پاچىقىنىڭ يىلىكى، زەيتۇن يېغى، مومىلار بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، ئىششىق جايغا ئىلمان ھالدا قويۇق چېپىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: ئاشقازانىنىڭ يامان سۈپەتلىك قاتتىق ئىششىقىدا 11 گرام بىدەنجىر (ھەببۇلمۇلۇك) يېغى، خىيارشەنبەرنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن ياكى مائۇلئۇسۇل بىلەن ئۈچ كۈنگىچە ئىچسە كۆپ مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ئىششىق كونىراپ قالسا، قۇرسى سۇمبۇل

مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەبرى دېگەن ھەكىم: «بەزىدە ئاشقازانغا سەرتان (راك) خاراكتېرلىك ئىششىق پەيدا بولىدۇ. كۆپىنچە جاھىل تېۋىپلار تەپتىن گۇمان قىلىدۇ. ئاشقازانغا سەرتان پەيدا بولۇش مۇمكىن ئەمەس، چۈنكى ئاشقازان تومۇرلىرى ئاز بىر ئەزادۇر. ئەمما بۇ گۇمان توغرا ئەمەس. چۈنكى سەرتان (يامان سۈپەتلىك) ئىششىقنىڭ پەيدا بولۇشى تومۇرلارنىڭ كۆپ بولۇشىغا باغلىق ئەمەستۇر. ھالبۇكى ئاشقازاندا كۆپلىگەن ھەربىرىكەتسىز ۋە ھەربىرىكەتلىك تومۇرلار ھەم بار.» دەيدۇ.

قۇرسى سۈمبۈلنىڭ ئۇسۇلى: سۈمبۈل، ئىزخىر مۇنچىقى، سەلىخە، رەۋەنچىنى، قەسبۇزەربرەلەرنىڭ ھەربىرى 11 گرامدىن، زەپەر، رۇم بەدىيان، مور، ئاچچىق قۇستە، قارىمۇچ ھەربىرى تۆت گرامدىن، مۇقەل، مەستىكى ھەربىرى يەتتە گرامدىن، ئۇشەق 18 گرامدىن ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: ئوشەق بىلەن مۇقەلنى مۇسەللەستە ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، شۇنىڭ بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، خىمىر قىلىپ، قۇرسى (توقىچاق) لارنى قىلىپ ساقلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاندىكى يامان سۈپەتلىك قاتتىق ئىششىق ۋە جىگەر ئىششىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىش خۇسۇسىيەتكە ئىگە.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ 4~7 گرامغىچە بولىدۇ. ئاشقازان ئىششىقى ئۈچۈن مۇسەللەس بىلەن بېرىلىدۇ. جىگەر ئىششىقى ئۈچۈن سىركەنجۈبىل بىلەن بېرىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: بەزىدە ئاشقازانغا ئىششىققا ئوخشاش بىر قاتتىقلىق پەيدا بولىدۇ. بۇنى جەسائەتولمەئدە (ئاشقازان قاتتىقلىقى) دەپ ئاتايمىز. بۇ تۆۋەندە ئايرىم بىر بۆلۈمدە بايان قىلىنىدۇ.

10 § . ئاشقازان يارىسى

ئالامىتى: ئاچچىق ۋە تېز تەسىر قىلغۇچى نەرسىلەرنى يېسە، مەسىلەن: سىركە، قىچا ۋە شۇلارغا ئوخشاش نەرسىلەرنى يېسە، ئاشقازاندا بار بولغان ئاغرىقتىن كۆپرەك ۋە بەكرەك ئاغرىيدۇ. قەي ياكى ئىسھال بىلەن قان كۆرۈلىدۇ. ئېغىزى قۇرۇق بولىدۇ. كېكىرىك كۆپ كېلىدۇ. كۆڭلى ئېلىشىپ بىئارام قىلىدۇ. كېسەللىك ئاشقازان ئېغىزىدا بولسا، تۆش سۆڭىكىنىڭ ئاستىدا ئاغرىق بولىدۇ. يارىدىن كۆپ مىقداردا قان كەتكەندە، قول - پۇتلىرى سوۋۇيدۇ. بىھوشلۇق پەيدا بولىدۇ. تىنىقى سىقىلغاندەك كۆرۈلىدۇ.

يارا ئاشقازانىنىڭ چىقىرىش ئېغىزىدا بولسا، كىندىكنىڭ يۇقىرىقى ئوڭ تەرىپىدە

ئاغرىق بولىدۇ. تاماق ئاشقازانغا ئولتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن ئاغرىقى كۈچىيىدۇ.

يارىنىڭ ئورنى ئاشقازاننىڭ كىرىش ۋە چىقىرىش ئېغىزلىرىدا بولسا، ھەر ئىككىسىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. ئاشقازاننىڭ چىقىرىش ئېغىزىدىكى يارا بىلەن ئۈچەيلەردىكى يارىنىڭ پەرقى ئاغرىغان جايدىن ئوچۇق مەلۇم قىلغىلى بولىدۇ. ئاشقازان ئاغرىقى كىندىكىنىڭ ئۈستۈن تەرىپىدە بولىدۇ، ئۈچەيلەرنىڭ ئاغرىقى كىندىكىنىڭ ئاستىدا ۋە ئەتراپىدا بولىدۇ. ئاشقازان قاناۋاتقان بولسا، ئارقا تەرەت قارا مايدەك كېلىدۇ. يارا كېسەللىكىدە تاغاق تەرەپ ئاغرىغانلىقى ھېس قىلىنىدۇ.

داۋالاش: ماددىنىڭ قۇيۇلىشىنى توسۇشى ئۈچۈن ئىششىقلار ھەققىدە ئېيتىلغان چارىلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم. بۇ مەقسەت ئۈچۈن كالىنىڭ ئاچچىق قېتىقىنى بىر ئاز تاباشىر، قىزىلگۈل، ھۈمامالار بىلەن ئىچىش ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

يارا قانىغان بولسا، ئۇ ھالەتتە ھەسەل سۇيى ياكى گۈلاب شەربىتى بېرىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن يارا تازىلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن جاراھەتنى پۈتتۈرگۈچى دورىلارنى، مەسىلەن: قۇرسى كەھرىۋالارنى قورۇغۇچى روبلارغا ئېلىشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىش لازىم. پۈتتۈرگۈچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىش ۋاقتىدا تازىلاشنى ئەستىن چىقارماسلىق لازىم. تازىلىغۇچى دورىلارنى بەزىدە پۈتتۈرگۈچى دورىلارنى بېرىش لازىم. يارا كۆپ كونىراپ قالمىغان بولسا، ئۇ ھالەتتە ئايارەج بىلەن تازىلاشقا بولمايدۇ. بۇ كېسەللىكلەردە ئەگەر ئىچكى ئەزالارنى تازىلاش ھاجەت بولسا، ھەممىدىن ياخشىراق نەرسە پۇلۇس، خىيارشەنبەرنى كاسىنە شىرىسى بىلەن ئىستېمال قىلىشتۇر. ئەگەر چوڭ تەرتى يۇمشاق بولسا، قۇرسى تاباشىر، قورۇغۇچى مېۋىلەرنىڭ رۇبلىرى ۋە قورۇلغان ئارپىنىڭ تالقىنى مەنپەئەتلىك.

11 § . قورساق كۆپۈش

سەۋەبى: بۇ كېسەللىكنىڭ ئۈچ خىل سەۋەبى بار.

بىرىنچى خىلى، ئاشقازاندا سوغۇق مىزاج ئۆزگىرىش بولۇپ تەبئىي ھارارەتنى ئاجىزلىتىپ قويىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن تاماق تولۇق پىشماي، بۇخارات كۆپ پەيدا بولىدۇ. ئۇ بۇخارات قويۇقلىشىپ قورساقنى ئېسىدىغان يەللەرگە ئايلىنىدۇ. قورساق ئېسىلىدۇ. ھەتتا يەل تولدۇرۇلغان تۇلۇمدەك بولىدۇ. مانا بۇ ئاشقازان تەرەپتىن بولغان سەۋەبتۇر.

ئىككىنچى خىلى، تاماق تەرەپتىن بولىدۇ. كېسەل بىر خىل تاماقنى يېگەن بولۇپ، ئاشقازاننىڭ ھارارىتى ئۇنى تولۇق پىشۇرۇشتىن ئاجىز كېلىدۇ. تاماقنىڭ ھەزىم قىلىنىشى تولۇق بولمىغان ۋاقىتتا قورساقنى ئېسىشى چوقۇم، يېگەن تاماق تۆت خىل بولىدۇ. ① كۆپ مىقداردا يېگەن بولىدۇ؛ ② يېگەن تاماقنىڭ ھۆللۈكى كۆپ بولىدۇ.

مەسىلەن: قاپاق، تەرخەمەكلەرگە ئوخشاش. يېگەن تاماقنىڭ مىقدارى نورمال ھالەتتىن كۆپ بولسا، تەبىئەت ئۇنى ھەزىم قىلىشتىن ئاجىز كېلىدۇ. ئاشقازان بوشلۇقىغا سىغدۇرالمايدۇ. شۇنىڭ بىلەن قورساق ئېسىلىدۇ. ئەگەر يېگەن تاماقنىڭ ھۆللۈكى كۆپ بولسا، بۇنداق تاماقنى ھەر قانچە نورمالنى مىقداردا يېسىمۇ، ھارارەت ئۇنىڭغا تەسىر قىلغان ۋاقىتتىدا ئۇنىڭدىن قويۇق بۇخاراتلار ئاجرىلىپ چىقىدۇ. ھارارەت ئۇنى تارقىتىشتىن ئاجىز كېلىدۇ. قورساقنى ئېسىدۇ؛ ③ يېگەن تاماق ئەسلىدە يەللىك، قورساق ئېسىدىغان تاماق بولىدۇ. مەسىلەن: كۆك ماش ۋە جاڭدۇلارغا ئوخشاش؛ ④ يېگەن تاماق سېسىق، بەتبۇي بولىدۇ. بۇ خىلدىكى تاماقلا ئاشقازان يۇزلىنىپ ئۆزىگە ئۆزلەشتۇرمەيدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تېۋىپلار: «ئاشقازان سەزگۈرلىكىنىڭ تېز بولۇشى جەھەتتە مېڭە ۋە بالىياتقۇلارغا ئوخشاش خۇشبۇي نەرسىلەردىن مەنپەئەتلىنىدۇ. بەتبۇي سېسىق نەرسىلەردىن زەرەرلىنىدۇ.» دەيدۇ.

ئۇچىنچى خىلى، قورساقنىڭ ئېسىلىشى خىلىتلار تەرەپتىن بولىدۇ. بەلغەم خاراكتېرلىك ياكى سەپرا خاراكتېرلىك ۋە ياكى سەۋدا خاراكتېرلىك يامان خىلىت ئاشقازانغا يىغىلىپ، قورساقنىڭ ئېسىلىشىگە سەۋەب بولىدۇ. بۇ ئۇچىنچى سەۋەبتىن بولغان ئېسىكنىڭ ئالامەت ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى سۈئى مىزاجى مەئدە (ھەزمى ئاجىزلىقى) كېسەللىكلىرىدە سۆزلىنىپ ئۆتتى. ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ. ئومۇمەن ئېيتقاندا، بۇ كېسەللىكلەردە ئېيتىلغان چارىلەرنىڭ قالدۇرۇشقا تېگىشلىكلىرىنى قالدۇرۇپ، تۇزىتىشكە تېگىشلىكلىرىنى تۇزىتىپ، بۇ كېسەلنىڭ سادىدىسىدا مىزاجنى نورماللاشتۇرۇپ، مادىدىن بولغىنىدا مادىدىنى تازىلاپ ۋە تارقىتىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ.

§ 12 . كۆپ كېكىرىش

بۇ ئاشقازاندىكى يەل ئېغىزدىن چىققاندا پەيدا بولىدىغان ئاۋاز بولۇپ، ئىككى خىل بولىدۇ. بىرى، تەبىئىتى (تەبىئەتنىڭ تەقەززاسى بويىچە بولغىنى)، يەنە بىرى، تەبىئىي بولمىغىنى (تەبىئەتنىڭ تەقەززاسى بويىچە بولمىغىنى). ئەمما تەبىئىي بولغىنى نورمال بولىدۇ. ئاشقازانغا يىغىلىپ قالغان يەل شۇ ئارقىلىق چىقىپ كېتىپ، شۇنىڭ بىلەن ئاشقازاننىڭ سوزۇلۇش ئەھۋالى يوقىلىپ، تاماقنىڭ ھەزىم بولۇشى ياخشى بولىدۇ. سۇنى شوراپ ئىچكەن ۋە تاماقنى ئالدىراپ يېگەن ۋاقىتتا يۇز بەرگەن كېكىرىك مۇشۇ تەبىئىي قىسمىغا كىرىدۇ. چۈنكى بۇ ئىككى ئەھۋالدا سۇ ۋە تاماقلا قوشۇلۇپ ھاۋا گالغا كىرىپ ئاشقازان ئېغىزىغا يىغىلىدۇ. ئاندىن تەبىئەت ئۇنى يېقىن تەرەپ ئېغىز ئارقىلىق ھەيدەپ چىقىرىدۇ. شۇنىڭغا ئەگىشىپ ئاشقازاندىكى يەل ھەم چىقىپ كېتىدۇ. ئەمما بۇنىڭ تەبىئىي

بولمىغىنى يۇقىرىقى نەفىغە (قورساق ئېسىلىش) بۆلۈمىدە ئېيتىلغان سەۋەبلەر بىلەن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ زەربىسى شۇكى ھەزمىنى بۇزىدۇ.

§ 13 . كۆڭۈل ئىلىشىش ۋە قۇسۇش

ئاشقازان ھەركەتلىنىپ شۇ ھەركەت ئارقىلىق، ئاشقازاندىكى نەرسىلەر ئېغىز يولى بىلەن چىققانىنى قەيى دېيىلىدۇ. ئاشقازان ھەركەتلىنىپ بىر نەرسە چىقمىغانىنى قۇرۇق ھۆ (تەھەۋۈز) دېيىلىدۇ. قەيدە ئاشقازاندىكى ماددا ھەم قۇۋۈتى داپىئە (ھەيدىگۈچى قۇۋۈەت) ھەركەتلىنىدۇ. ئەمما تەھەۋۈدا قۇۋۈتى داپىئە ھەركەت قىلسىمۇ، ماددا ھەركەت قىلمايدۇ. كۆڭۈل ئىلىشىپ ئايلانغانىنى غەسيان دېيىلىدۇ.

سەۋەبى: بۇنىڭ سەۋەبى قۇرۇق خىلىتلاردۇر ياكى ناچار تاماق بولۇپ، ئۆزىنىڭ ناچارلىقىدىن ئاشقازانغا ئازار بېرىپ بىئارام قىلىدۇ. خىلىتلار، كۆپ مىقدارىدىكى تاماقلار ئاشقازانغا ئېغىر كېلىدۇ. ئاندىن كېيىن تەبىئەتنىڭ تەقەززاسىغا قاراپ بۇ ھەركەتلەردىن بىرەر ھەركەت يۈز بېرىدۇ. ئەگەر خىلىت ياكى ماددا ئاشقازانىنىڭ بوشلۇقىدا بولسا قەينى پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر ئاشقازان قاتلاملىرىغا سىڭىپ كەتكەن بولسا ھۆ پەيدا بولىدۇ. ياكى قاتتىق ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر ئاشقازان ئېغىزىغا مايىل بولسا غەسيان (كۆڭۈل ئىلىشىش) نى پەيدا قىلىدۇ.

قەيى قىلدۇرغۇچى ۋە كۆڭۈلنى ئىلىشتۇرغۇچى نەرسىلەر بۇ ئەھۋاللارغا سەۋەب بولىدۇ. چۈننى، شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى يېسە ھەم شۇنداق بولىدۇ. تەبىئەت بىرەر نەرسىدىن سەسكەنگەندە بۇ ئەھۋاللار كۆپ ئۇچرايدۇ. مەسىلەن: پاسكىنا نەرسىلەرنى خىيالىغا كەلتۈرسە ياكى پۇرسا، ياكى بۇزۇلغان تاماق ۋە شۇلارغا ئوخشاش نەرسىلەرنى خىيالىغا كەلتۈرسە قەيى، قۇرۇق ھۆ، كۆڭۈل ئىلىشىشلارغا ئوخشاش ئەھۋاللار پەيدا بولىدۇ. بۇ ئەھۋاللار ئىچكى ۋە تاشقى سەۋەبلەرگە قارىتا توققۇز خىلغا بۆلۈنىدۇ. بۇنى تۆۋەندە ئالاھىدە بايان قىلىمىز.

بىرىنچى خىلى، باشقا بىرەر ئەزادىن قۇيۇلماستىن ئاشقازانىنىڭ ئۆزىدە سەپرا پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بۇ ئەھۋاللار پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: سەپرانىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: ئۇسسايدۇ، ئاشقازان كۆيىدۇ. قەيى بىلەن چىققان نەرسە ئاچچىق بولىدۇ...

داۋالاش: ئاشقازاننى تازىلاش ئۈچۈن قەيى قىلدۇرۇش، سۇرگە بېرىش، يۇمشاتقۇچى ھۆقنە (ھەمەلچە) قىلىش قاتارلىقلاردىن قايسى ئاسانراق ۋە كېسەلنىڭ مىزاجىغا مۇناسىپراق بولسا، شۇنى ئىستېمال قىلىش لازىم. ئەمما قەيى قىلدۇرۇش ئۈچۈن سىركەنجۇبىل ۋە قاينىق سۇ ئىچىش ۋە ئىچىنى سۇرۇش ئۈچۈن تەبىغى ھېلىلە (ھېلىلە قاينىتىلمىسى) ياكى ئايارەج پەيقىرانى سوقمۇنىيا بىلەن كۆچلەندۇرۇپ ئىچىش لازىم.

ئەگەر مادىدا ئاشقازانىنىڭ ئاستى تەرىپىگە مايىل بولغان بولۇپ، ئۇنى ئاشقازان قاتلاملىرى ئۆزىگە ئىچىۋالمىغان بولسا، ئۇ ھالەتتە سۇرگە بېرىش ۋە ھۆقنە (ھەمەلچە) قىلىش مەنپەئەتلىك. ئەمما قەي ئاشقازاندىكى مادىدىنى چىقىرىشتا ھەر قانداقى بولسۇن مەنپەئەت قىلمىدۇ. بولۇپمۇ مادىدا ئاشقازانىنىڭ كىرىش ئېغىزىغا مايىل بولسا تېخىمۇ مەنپەئەتلىك. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ ئەھۋاللارنى توختىتىشتا قەي قىلدۇرۇش ياخشى. ئاشقازانىنى تازىلىغاندىن كېيىن ئەگەر مادىدىنىڭ بىر ئاز قېپقالغانلىقى سېزىلسە، ئۇنى چىقىرىش مۇمكىن بولمىسا، ئۇ ھالەتتە دورىلار ۋە تاماقلار، شەربەتلەر ئارقىلىق ئاشقازان مىزاجىنى نورماللاشتۇرۇشقا تىرىشىش لازىم. بۇ يەردە تۆۋەندىكى شەربەتلەرنى ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ. ئالما شەربىتى، بېھى شەربىتى، بولۇپمۇ ئۇد، سەندەل، گۈلابلارغا قوشۇلغىنى ياخشى. ئانار شەربىتىنى پۇدىنە ئەرەقى بىلەن، خام ئۈزۈم ۋە رىباسلارنىڭ شەربىتىنى گۈلاب بىلەن قوشۇپ ئىچسە بۇمۇ مەنپەئەتلىك. ئاشقازانغا سىرتىدىن چېپىلىدىغان دورىلار: ئالما سۇيى، بېھى سۇيى، سەندەل، كاپۇرلارنى بىرلەشتۈرۈپ، خېمىر قىلىپ چاپسا بولىدۇ.

ئۈزۈقلىنىش ئۈچۈن سۇماق سېلىنغان ياكى ئانار سېلىنغان ياكى خام ئۈزۈمنىڭ ۋاسالغۇسى سېلىنغان تاماقلارنى ئۇد، ئالما، گۈلابلار بىلەن كۆچىلەندۈرۈپ بېرىلسە بولىدۇ ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش سەپرا مادىدىسىنى تۈزەتكۈچى نەرسىلەرنى بېرىشكىمۇ بولىدۇ.

سەپرادىن بولغان قەينى توختاتقۇچى دورىلار: ئامىلە قەينى توختىتىدۇ. تەمرى ھىندىمۇ بۇ ھەقتە مەنپەئەتلىك. سېمىزئوت، قورۇلغان ئارپىنىڭ تالقىنى بۇلارنىڭ ھەربىرى مەنپەئەتلىك.

ئەسكەرتىش: بۇ چارىلار بىلەن قەي توختىمىسا، كىندىكىنىڭ يېنىغا ۋە ئىككى تاغاقنىڭ ئوتتۇرىسىغا نەشتەرسىز لوڭقا قويۇش، قول - پۇتلىرىنى ئۇۋۇلاش ۋە ئۇخلىتىشقا توغرا كېلىدۇ.

سەپرادىن بولغان قەينى ۋە جىگەر ئاغرىقىنى توختاتقۇچى شەربەتنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: تەمرى ھىندى سۇيى، قارىئۆرۈك سۇيى ھەربىرى 105گرامدىن، لوك مەغسۇل (يۇيۇلغان لوك)، زەپەر يەتتە گرامدىن ئېلىنىپ، بۇ سۇغا مۇۋاپىق شېكەر قوشۇپ، ئاندىن قالغان ئىككى دورىنى ئېزىپ، شەربەتكە قوشۇپ، ھەممىنى بىر قېتىمدا ئىچىدۇ.

سەپرادىن بولغان قەينى توختاتقۇچى ۋە قۇۋۇەتنى ساقلىغۇچى سۇفۇپنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: تاباشىر، ھوممار ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى ھەربىرى 18 گرامدىن، قىزىلگۈل 14 گرام، سۇماق، گىلى نىشاپورى ھەربىرى يەتتە گرامدىن، ئۇد، سەمغى ئەرەبى ھەربىرى 11 گرامدىن، ئاقاقىيا، سوك ھەربىرى ئالتە گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە تالقان قىلىپ، ئەھۋالغا قاراپ 6～9 گرامغىچە ئىچىدۇ.

ئىككىنچى خىلى، ئاشقازاندا بەلغەم پەيدا بولغان سەۋەبتىن بولىدۇ.

ئالامىتى: ئاشقازان ئېسىلىدۇ ۋە غولدۇرلايدۇ. بۇنىڭدىن باشقا بەلغەمدە كۆرۈلىدىغان ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. ئەگەر بەلغەم شور بولسا، قەي بولۇپ چىققان نەرسە شور بولىدۇ.

تەشنالىقتىن خالىي بولمايدۇ. ئەمما بۇنىڭدىن تەشنالىق سەپرادىكى تەشنالىققا يەتمەيدۇ. بۇ يەردە تەشنالىققا تاقەت قىلىپ چىدىسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

قەينىڭ تاتلىق كەلگىنى تاتلىق بەلغەمگە، ئاچچىق كەلگىنى ئاچچىق بەلغەمگە دەلىل بولىدۇ. بۇ ئىككى خىلدا تەشنالىق بولمايدۇ. ئەمما بەلغەمنىڭ ئاچچىق بولۇشى ھەزىمنىڭ يېتەرسىزلىكىدىن بولىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر ماددا ئاشقازان ئېغىزىغا مايىل بولسا بۇنداق جايدا شىببەت (سېرىقچېچەك) نىڭ قاينىتىلمىسى ۋە سىركەنجۇبىل ھەسسىلەرنى ئىچىپ، قەي قىلىش لازىم. ئەگەر بۇ كۇپايە قىلمىسا، ماددا ئاشقازان قاتلاملىرىغا سىڭىپ كەتكەن بولسا، بۇ ھالەتتە بۇ دورىغا تۇرۇپ ئۇرۇقى، تۇز، قىچا، ھەسەل ۋە باشقىلارنى كۆپەيتىپ شۇنىڭ بىلەن قەي قىلىش، ماددا ئاشقازانىنىڭ ئاستىدا بولسا، بۇنداق جايدا سۇرگە ئىچىش، بۇ ھەقتە سەبرە، مەستىكى، ئايارەج پەيقىراۋە ھەببى ئاپاۋىيەلەر توغرا كېلىدۇ. شۇلارنى ئىچىش لازىم.

ھەببى ئاپاۋىيە

تەركىبى: زەنجۇبىل، قەلەمپۇر، دارچىلپىل، نارمىشكى، مەستىكى، سوقمۇنىيا، مۇرابالارنىڭ ھەربىرى تۆت گرامدىن، ئاق قەنتتىن 25 گرام ئېلىپ، ھەممىنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، نوقۇت مىقداردا كۆمىلاچ قىلىپ، ئەتىگەن ـ ئاخشامدا بىر داندىن يەيدۇ. ئاشقازان ئاستىدىكى بەلغەم ماددىلىرىنى سۇرۇپ تازىلاش خۇسۇسىيەتكە ئىگە. ھېلىلە مۇرابباسى، زەنجۇبىل مۇرابباسى، گۈلقەنتەر ھەم مەنپەئەتلىك. ئەمما گۈلقەنتكە ئەرقى بەدىيان قوشۇپ يەيدۇ. جاۋارىش ئۇد، جاۋارىش مەستىكى، تاتلىق داۋائىمىشكىلەرمۇ مەنپەئەتلىك.

ئەسكەرتىش: ئەگەر ماددا ئاشقازان قاتلاملىرىغائولتۇرۇپ كەتمىگەن بولسا، ئاددىي دورىلار بىلەن تېز تازىلىنىدۇ. ئەگەر ئاشقازان قاتلاملىرىغا ئولتۇرۇپ كەتكەن بولسا، بۇنداق ھالەتتە كۆچلۈك دورىلارنى ئىشلەتمىگۈچە ماددا تازىلانمايدۇ.

ئاشقازان تۈتىلىرىنى شىلىملىق بەلغەمدىن تازىلىغۇچى كۆمۈلىنىڭ ئۈسۈلى ۋە تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا 21 گرام، قارا ھېلىلە، كابولى ھېلىلە، مەستىكى ھەربىرى يەتتە گرامدىن، قۇرسى گۈل، تەمرى ھىندى ھەربىر 11 گرامدىن، قۇرۇق پۇدىنە، جويۇز، رۇم بەدىيان، نانخا، زىرە، قەلەمپۇر ھەربىرى تۆت گرامدىن، تۇربۇتنى 25 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، پۇدىنە سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ، نوقۇت مىقداردا كۆمىلاچ قىلىپ، 8～12 پۈكۈنچە ئەفسەنتىن شەربىتى ياكى مېۋە شەربىتى بىلەن يەيدۇ.

ئاشقازاننى قوۋۇۋەتلىگۈچى تالقان

تەركىبى ۋە ئۈسۈللىرى: ئۇد، قەلەمپۇر، مەستىكى، قۇرۇق پۇدىنە ھەربىرىنى يەتتە گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، تالقان قىلىپ، 8～28 گرام گۈلقەنتكە قوشۇپ يەيدۇ.

ئاشقازاننى قوۋۇەتلەپ قەينى توختاتقۇچى زىمات

تەركىبى: سوك (ئاملە ئۇسارىسى) قەسبۇزەررە، مەستىكى، سۇمبۇل، ئۇد، قەلەمپۇر، جويۇزلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، بىرئاز زەپەر قوشۇپ مەي سەۋسەن بىلەن بىلەن خېمىر قىلىپ، ئاشقازان ئۇستىگە قويۇق چاپلىدۇ.

ئەسكەرتىش: ماددا ئۇزۇلۇپ تازىلىنىشتىن ئىلگىرى قورۇغۇچى ۋە قېرىق تاماق، شەربەتلەر زىيانلىق. بۇنى بەرمەسلىك لازىم.

ئۇچىنچى خىلى، ئاشقازاندا سەۋدا پەيدا بولىدۇ. شۇ سەۋەبتىن قەي بولىدۇ.

ئالامىتى: قەي ئاچچىق كېلىدۇ. ئۇسسۇلۇق بولمايدۇ، ئاشقازان غولدۇرلايدۇ ۋە ئېسىلىدۇ. ئاشقازان مىزاجىنىڭ ماددا خاراكتېرلىك ئۆزگەرگەنلىكىدە ئېيتىلغان نەرسىلەر كۆرۈلىدۇ. قەي بىلەن كەلگەن سەۋدادىن يەر قاينايدۇ. قەينىڭ ئەتراپىغا چىۋىن كەلمەيدۇ.

داۋالاش: بەلغەمدىن بولغان قەي ئۇچۇن بايان قىلىنغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش، بىر ئاز تېز ھەمەلچە ئارقىلىق ماددىنى چىقىرىش لازىم. ماددىنى تازىلاشتىن ئىلگىرى قورۇغۇچى نەرسىلەردىن ساقلىنىش كېرەك. ئاندىن تالدىكى ئاپەتنى يوقىتىشقا تىرىشىش ۋە ئۇنى تازىلاش، قۇۋۇتلەش لازىم. بەلغەمدىن ۋە سەۋدادىن بولغان قەينى دەپئى قىلىشتا ھېچقانداق نەرسە قۇرسى ئىلاۋىسىدىن ياخشىراق بولمايدۇ.

سەۋدادىن بولغان قەي ئۇچۇن مەنپەئەت قىلغۇچى زىمات

تەركىبى ۋە ئۇسۇلى: لادەن، ئۆشنە، ئىكلىلمىلىك، ئاسىنىڭ ھۆل يوپۇرمىقلارنى مۇناسىپ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، قورۇغۇچى شەربەت بىلەن خېمىر قىلىپ، ئاشقازانىنىڭ، تالىنىڭ ئۇستىگە قويۇق چېپىلىدۇ.

تۆتىنچى خىلى، يۇقىرىقى قىسىملاردا ئېيتىلغان خىلىتلار ئاشقازاندا پەيدا بولماسىتىن، بەلكى باشقا ئەزادىن مەسىلەن: جىگەر، ئۆت، تال قاتارلىق ئەزالاردىن ئاشقازانغا قۇيۇلىدۇ. ئاندىن قەي ۋە باشقىلارنى كەلتۈرىدۇ. بۇ خىلدىكىسى يۇقىرىقى ئۆتكەن قىسىملاردىن يامانراق بولىدۇ.

چۈنكى بۇ تۆتىنچى خىلى ئىككى ئەزادا ئاپەتنىڭ بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭ بىرى، ئاۋۋال تۇغۇلغان ئەزا، يەنە بىرى، بۇ ئاپەت قۇيۇلغان ئەزا ئاجىز بولمىسا ماددىنى قوبۇل قىلمايتتى.

ئالامىتى: يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئەزالاردىن بىرەر ئەزادا ئاپەت بولىدۇ. يەنە قەي بولغاندىن كېيىن قايتا ماددا قۇيۇلمىغىچە ئارام تاپىدۇ.

يۇقىرىقى قىسىملاردا ئېيتىلغان ئالامەتلەردىن بۇنىڭ سەۋەبىنىڭ قايسى خىلدا

---

① مەي سەۋسەن: سەۋسەننى ھاراق ياكى گۈلابقا سېلىپ بىر ئاز قۇرۇغىچە قايىنىتىپ ئېلىنسا، شۇنى مەي سەۋسەن دەيىلىدۇ.

ئىكەنلىكىنى بەلگىلەشكە بولىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال ئاپەتكە ئۇچرىغان ئەزانى تازىلاشقا ۋە ئۇنىڭ نورمالىلاشتۇرۇشقا تىرىشىش لازىم. بۇنىڭ ئۈسۈللىرىنى ھەربىر ئەزانىڭ ئۆز ئورنىدا ئېيتىلىدۇ. ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەش ئۈچۈن مېۋە سۈلىرىغا ۋە رۇبلارغا خۇشبۇي دورىلارنى قوشۇپ بېرىش لازىم. بۇ يۇقىرىدا ئېيتىلدى.

ئەسكەرتىش: ئاپەتكە ئۇچرىغان ئەزانى تازىلاشتىن ئىلگىرى ئاشقازاننىڭ قۇۋۇەتلىمەسلىك لازىم. چۈنكى ئاشقازان قۇۋۇەتلىنىپ ماددىنى قوبۇل قىلمىسا، ئۇ ۋاقىتتا مادىدا ئەزايى رەئىسە تەرەپكە بۇرۇلۇپ، تېخىمۇ كۈچلۈكرەك ئاپەتنى كەلتۈرۈشى مۇمكىن.

بەشىنچى خىلى، تەپلەردىن بولىدىغان قەي.

ئالامىتى: بۇ خىلدىكى قەي ۋە باشقىلار تەپكە ئەگىشىپ پەيدا بولىدۇ. تەپ يوقىلىش بىلەن بۇمۇ يوقىلىدۇ. بۇ ئەھۋاللارنىڭ كۆرۈلۈشى ماددىنىڭ قۇيۇلۇشىغا باغلىق.

داۋالاش: تەپنى كۆزدە تۇتقان ھالدا ھەممە بەدەننى تازىلاشقا تىرىشىش لازىم.

ئالتىنچى خىلى، قەي ۋە كۆڭۈل ئىلىشىش ئەھۋاللىرى ئاشقازاندا تاماق بۇزۇلغانلىقتىن بولىدۇ. تاماقنىڭ بۇزۇلۇشى ئۇچ خىل بولىدۇ.

① مىقدارى كۆپ بولغانلىقتىن بۇزۇلىدۇ. مەسىلەن: ئاشقازانىنىڭ قۇۋۇتىنى كۆتۈرەلەيدىغان نورمىدىن ئارتۇق تاماق يېگەندە بۇزۇلىدۇ.

② تاماقنىڭ ئاشقازانغا ياقمىغانلىقىدىن بۇزۇلىدۇ.

مەسىلەن: تاماق ئاچچىق ياكى ئۆتكۈر (تېز) ياكى شورلۇق بولغان بولۇپ، ئاشقازاننى چېقىپ ئېچىشتۇرىدۇ. شۇ سەۋەبتىن قەي ۋە غەسيان پەيدا بولىدۇ.

③ تاماق يېيىش ئۇسۇلى ناچار بولغانلىقتىن بۇزۇلۇپ قەي ۋە كۆڭۈل ئىلىشىش (غەسيان) پەيدا قىلىدۇ. مەسىلەن: يۇمشاق ۋە تېز ھەزىم بولۇپ ھەممە ئەزالارغا تېز باردىغان تاماقنى ئېغىر تاماقنىڭ ئۈستىگە يېگەنگە ئوخشاش. چۈنكى بۇ خىلدىكى تاماقنى ئېغىر تاماق ئۈستىگە يېسە، ئېغىر تاماقنى بۇزۇپ ئاشقازان ئازارلىنىشقا سەۋەب بولىدۇ. كېيىن مەجبۇرىي ئاشقازان ئۇنى دەپئى قىلىشقا تىرىشىدۇ.

ئالامىتى: يۇقىرىدا بايان قىلىنغاندەك قالايمىقان، تەرتىپسىز تاماق يېگەن بولىدۇ.

داۋالاش: تاماق تۆۋەن چۈشۈشتىن بۇرۇن قەي قىلىپ چىقىرىۋېتىشكە يارىدەم بېرىش، قايسى ئۇسۇل بىلەن بولسۇن ئاشقازاندىن بۇزۇق تاماقنى چىقىرىۋېتىش، ئاندىن كېيىن ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەش، ئاشقازاندا بۇزۇلىدىغان تاماق ۋە قالايمىقان تاماق يېيىشتىن ساقلىنىش لازىم.

يەتتىنچى خىلى، ئاشقازاننىڭ مىزاجى ئۆزگىرىدۇ. ئاجىزلايدۇ. شۇ سەۋەبتىن ئاشقازانغا چۈشكەن نەرسىنى كۆتۈرەلمەيدۇ، تۇتالمايدۇ. ئاشقازانغا بىر نەرسە چۈشۈش بىلەن ئۇنى دەپئى قىلىپ چىقىرىۋېتىشكە ھەرىكەتلىنىدۇ. ئاشقازان مىزاجى ئۆزگىرىشىنىڭ ئالامەت ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى يۇقىرىدا ئېيتىپ ئۆتۈلدى.

سەككىزىنچى خىلى، بوھران تەرىقىدە بولىدۇ. دېمەك تەبىئەت (بەدەننى باشقۇرغۇچى

قۇۋۇەت) كېسەللىكىنىڭ ماددىسىنى ئاشقازانغا ھەيدەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن قەي ۋە كۆڭۈل ئىلىشىش ئەھۋاللىرى پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: بوھران كۈنلىرىدە، شۇ ئەھۋال پەيدا بولىدۇ. بۇ ئىسسىق كېسەللىكلەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ. سوغۇق ماددىلار تەبئىي تۆۋەن تەرەپكە مايىل بولىدۇ. تەبئىەت ئۇنى ئاشقازان تەرەپكە كەمرەك ھەيدەيدۇ. ھەر نەرسىنىڭ ئۆزىنىڭ تەبئىي يولى بىلەن چىقىپ كېتىشى ئاسانراق بولىدۇ.

داۋالاش: ئاشقازان ماددىدىن ئازىيىشى ئۈچۈن مۇناسىپ دورىلار بىلەن قەي قىلىشقا يارەەم بېرىش لازىم. قىزىتما بولسا، شەربىتى نىلۇپەر ئارقىلىق قىزىتمىنى پەسەيتىش، قالغان ئەھۋاللاردا شەربىتى ئانار، شەربىتى پۇدىنىلەرنى ئىشلىتىش لازىم.

توققۇزىنچى خىلى، ئاشقازاندىكى ئۇشتاق قۇرتلار قەي ۋە غەسيان (كۆڭۈل ئىلىشىش) ۋە باشقىلارغا سەۋەب بولىدۇ. بۇنىڭ ئالامەت ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى ئۇچەي كېسەللىكلىرىنىڭ دىدان (قۇرتلار) بۆلۈمىدە ئېيتىپ ئۆتۈلدى.

يەتتىنچى خىلىنىڭ ئەسكەرتىشى: ئاشقازاندا ئاجىزلىق پەيدا بولغان چاغدا قەي ۋە بېھوشلۇققا لىمون شەربىتى ئىچىش، مەستىكىنى چاينىاش مەنپەئەت قىلىدۇ.

14 § . قان قۇسۇش

بۇ بىر قانچە خىلغا بۆلۈنىدۇ.

بىرىنچى خىلى، قىزىل كېكىردەك تومۇرلىرىدىن ياكى ئاشقازان تومۇرلىرىدىن بىرەر تومۇر يېرىلىدۇ ياكى ئۆزۈلىدۇ ياكى شۇ تومۇرلارنىڭ ئېغىزى ئېچىلىپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن قان قۇسۇش ئەھۋالى كېلىپ چىقىدۇ. بۇ تومۇرلارنىڭ يېرىلىشىنىڭ ئۈچ خىل سەۋەبى بار.

1) زەخىملىنىشتىن تومۇرلار يېرىلىدۇ. بۇ شۇ ئورۇن بېسىمنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن بولىدۇ.

2) ماددا كۆپ بولغانلىقتىن يېرىلىدۇ. ئەزا نېپىز ياكى يۇمشاق بولسا ماددا كۆپلۈكىدىن يېرىلىدۇ.

3) قۇرۇقلۇق ئارتۇق بولغان سەۋەبتىن يېرىلىدۇ.

تومۇرلارنىڭ ئېغىزلىرىنىڭ ئېچىلىپ قىلىشىنىڭ ئۈچ خىل سەۋەبى بار.

① سەپرا خاراكتېرلىك ئىسسىق، ئارتۇق ماددىلار قانغا ئارىلاشقان سەۋەبتىن بولىدۇ.

② ئاشقازاننىڭ ماسكە (تۇتقۇچى) قۇۋۇتى ئاجىزلىغان سەۋەبتىن بولىدۇ. ماسكە قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلىشىنىڭ سەۋەبى تومۇرلارنىڭ ئېغىزلىرىغا بوشاشتۇرغۇچى ھۆللۈك پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بوشىشىپ تومۇرلار ئېچىلىپ قالىدۇ.

③ ماددا كۆپ بولۇپ كەتكەنلىكتىن تومۇرلارنى تولدۇرۇپ ۋە سوزۇپ، ئېغىزلىرىنى ئېچىپ قويىدۇ. قان كۆپەيگەن ۋە تولغان ۋاقىتتا يۇز بەرگەن قەيىۇددەم (قان قۇسۇش)

مۇشۇ خىلغا كىرىدۇ.

ئالامىتى: قىزىل كېكىرەكتە ياكى ئاشقازاندا ئاپەت بار بولىدۇ.

ئەمما ئىككى تاغاق ئوتتۇرىسىنىڭ ئاغرىشى قىزىل كېكىرەكتىكى جاراھەتكىلا مەخسۇستۇر.

داۋالاش: ماددىنى باشقا تەرەپكە بۇراشقا تىرىشىش، بۇ ھەقتە قول ۋە پۇتلىرىنى بوغۇش كۇچلۇك تەسىر بېرىدۇ. جاراھەتلەنگەن تومۇرلارنى يېغىپ قان توختىتىش ئۇچۇن بېھى سۇيىنى بىرئاز گۇلنار، قىشارى كۇندۇر (كۇندۇرنىڭ ئۇۋاقلىرى)، سەمغى ئەرەبى، گىلى ئەرمىنىلەر بىلەن قوشۇپ ئىچىش لازىم. يەنە بەللۇت، خەرنۇپ، سۇماق ۋە شۇلارغا ئوخشاشلارنى مۇۋاپىق ھالدا يېيىش لازىم. ۋاسالغۇنى ئۇرۇقى بىلەن يېسە بۇ ھەقتە ياخشى مەنپەئەتلىك. تومۇرلارنىڭ ئېغىزلىرىنى توختىتىشتا ياخشى تەسىر بېرىدۇ.

ئەسكەرتىش: بۇ ئاپەت ئاشقازاندا بولسا، داۋانى بىردىنلا ئىچىش، ئەگەر قىزىل كېكىرەكتە بولسا، داۋانى ئاز ـ ئاز ئىچىش، بەلكى داۋادىن بىرئازنى ئېغىزغا ئېلىپ ئاستا ـ ئاستا يۇتۇش، دورىنى يۇتقان ۋاقىتتا تەكىيىدە ئوڭدىسىغا يۆلىنىپ يۇتۇش لازىم. بۇنىڭ ھەممىسى ئىچكەن دورىنى يەتكۇزۇش مەقسەت بولغان ئورۇنغا يەتسۇن ۋە تۇرسۇن ئۇچۇن، شۇنداق بولغاندا ئىچكەن دورىنىڭ تەسىرى ياخشى بولىدۇ. يۇقىرىدا دورىنىڭ ئاشقازاندا ئۇزۇنراق تۇرۇشىنى خالىغاندا دورىنى بەك يۇمشاق قىلىۋەتمەسلىك لازىم، دەپ ئېيتىپ ئۆتۇلدى.

ماددىنى بۇراش ئۇچۇن ھەمەلچە ئىستېمال قىلىش ۋە پاچىقىغا لوڭقا قويۇش ياخشى مەنپەئەتلىك، بۇ كېسەللىكنىڭ مۇشۇ بىرىنچى قىسمى خەتەرلىكتۇر.

ئىككىنچى خىلى، جىگەر ياكى تالغا بىرەر ئاپەت يېتىپ ئۇ يەردىن ئاشقازانغا قان چۇشۇپ قەي بىلەن چىقىدۇ.

ئالامىتى: بۇ ئەزالاردىن بىرەرىدە ئاپەت بار بولىدۇ ۋە يەنە شۇ ئەزانىڭ ھالىتى بۇزۇلغان بولىدۇ. ئەگەر قەي بىلەن كەلگەن قان سېسىق بولسا، جىگەردىن بولغان بولىدۇ. بۇ خىلدىكىسى قان خاراكتېرلىك ئىچ ئۆتكۇدە كۆپرەك ئۇچرايدۇ. بۇ خىلدىكى ئىچ ئۆتكۇدە پەيدا بولغان قان قۇسۇش كۆپىنچە ھالاكەتكە ئېلىپ بارىدۇ. قەي بىلەن كەلگەن قان قارا بولىدۇ. مېڭىدىن كەلگەن قان قۇسۇشنىڭ يەنە بىر ئالامىتى بەزى ـ بەزىدە يۆتەلگەندە ئېغىزىدىن ۋە بۇرنىنىڭ ئىككى تۆشۇكىدىن قان كېلىدۇ.

داۋالاش: ئاپەت يەتكەن جاي مەيلى قايسى ئەزا بولسۇن ئاۋۋال شۇ ئەزانى داۋالاشقا تىرىشىش، بىرىنچى قىسمىدا ئېيتىلغان ئۇسۇللارنى كۆزدە تۇتقان ھالدا ماددىنى قارشى تەرەپكە بۇراش لازىم.

جىگەردىن بولغىنىدا قۇرسى زىراۋەندە بېرىش، جىگەرنى قۇۋۋەتلىگۇچى دورىلار مەسىلەن: سەندەل، زەدەك، ئارپا ئۇرۇقىنى كاسىنە سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ، جىگەرنىڭ ئۇستىگە قويۇش لازىم. شۇنىڭدەك ئاپەت يەتكەن جاي قايسى ئەزا بولسۇن ئۇنى قۇۋۋەتلەشكە تىرىشىش، بۇنىڭ ئۇسۇلىنى ھەربىر ئەزانىڭ ئۆز بۆلۈمىدە ئېيتىلدى.

پايدىلىنىش: جىگەرنىڭ قېنى چىقسا، قەي بىلەن ياكى ئىسھال (ئىچ ئۆتۈش) بىلەن چىقىدۇ. ئەمما ئۆپكە تەرەپكە سېزىپ ببرىپ يۆتەل بىلەن چىقىشى مۇمكىن ئەمەس. چۈنكى ئۆپكە بىلەن جىگەرنىڭ ئوتتۇرىسىدا (توسقۇچى، ئارا) توسانجى پەردە بار. ئۆپكە ئۆزىگە ئوتتۇرىدا توسالغۇ بولماستىن چاپلىشىپ تۇرغان ئەزادىن ھۆللۈكنى تارتالايدۇ.

بەزىدە ئاشقازان يارىسى قان قۇسۇشقا سەۋەب بولىدۇ. بۇنىڭ ئالامىتى قەي بىلەن قان ياندۇرىدۇ. ئاشقازانىدىكى يارىنىڭ قالغان ئالامەتلىرى ھەم كۆرۈلىدۇ. بۇنى داۋالاش ئۇسۇلى بىلەن بىرگە «قوروھىلمەئدە» دە ئېيتىلدى.

ئەسكەرتىش: ھەرقانداق ۋاقىتتا يىقىلىش ياكى تاياق تېگىش ئارقىلىق زەخمىلىنىش ئەھۋالى كۆكرەككە ئۇچراشقان بولۇپ قان قۇسسا، بۇ ئەھۋال قىزىل كېكىردەك تومۇرلىرىنىڭ يېرىلغانلىقىغا پاكىت بولىدۇ. بۇنىڭ چارىسى ماش، موخاش، ئاقاقىيا، گىلى ئەرمىنى، سەبرە، مۇرمەككىلەرنى ئاسىنىڭ سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ، زەربە يېگەن جايغا قويۇق چېپىش. قۇرسى كەھرىۋادىن 3.5 گرامنى قورۇلغان سېمىز ئوتنىڭ ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى بىلەن ببرىش لازىم.

مىزاج ھۆللەشكەن ۋە ھۆللۈك پەيدا قىلغۇچى تاماقلارنى ئىستېمال قىلغان سەۋەبتىن تومۇرلار يۇمشاپ ۋە سۇسلىشىپ ئېچىلغان بولسا، بۇ ھالەتتە پۇلۇنىيا يارىسى، سەنجىرىنا، دەھمەرسا قاتارلىق مەجۇنلەرنى بېرىش لازىم.

ئەگەر تومۇرلارنىڭ ئېچىلىشىنىڭ سەۋەبى قۇرۇقلۇقتىن بولسا، ئۇ ھالەتتە ئىچىدىغان ۋە سىرتقى تەرەپتىن چاپىدىغان دورىلار ئارقىلىق تومۇرلارنى ھۆللەشتۇرۇشكە تىرىشىش لازىم. قان قەي قىلىش كېسەللىكىدە قان ئاشقازاندا سۇتكە ئوخشاش ئۇيۇپ قالىدۇ. بۇنى ئالاھىدە بىر بۆلۈمدە تۆۋەندە بايان قىلىمىز. قان قۇسۇش كېسەللىكىدە سالامەتلىكنى ساقلاشتا بەك مەنپەئەتلىك دورا ــ موزا، گۈلنار ھەربىرى يەتتە گرامدىن، ئەپيۇن بىر قىرات (تۆت ئارپا مىقدارى) ئېلىپ ئېزىپ، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۇيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى ناشتىدا ئاز ـ ئاز يەيدۇ. يەنە بىر خىلى، ئوغلاقنىڭ ئون سەر قېنىنى ئېلىپ، باراۋەر مىقدارىدا ئۆتكۈر سىركىگە قوشۇپ، بىرئاز قاينىتىپ، ئۇچ كۈن ناشتىدا ئىچسە بولىدۇ. بۇ قان قۇسۇش كېسەللىكىنى دەپئى قىلىشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن. ئۇزۇم يوپۇرمىقىنىڭ سۇيىنى ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ. پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۇيى، بادرەنجىبۇيا سۇيى، سېمىز ئوتنىڭ تېنى ۋە يوپۇرمىقىنىڭ سۇيى، قۇرسى كوھلى بۇلار تومۇرلار يېرىلغاندا مەنپەئەت قىلىدۇ.

قۇرسى كوھلى

تەركىبى: سۇرمە، يۇيۇلغان شادىنەج، خۇنسياۋشان ھەربىرى 11 گرامدىن، گۈلنار، موزا ھەربىرى يەتتە گرامدىن، كۆيدۇرۇلگەن بۇغا مۈڭگۈزى، ئاقاقىيا ھەربىرى 3.5 گرامدىن، لادەن، زەپەر ھەربىرى بەش پۇڭدىن، پىرسىياۋشان ئىككى گرامدىن ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: ھەممە دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ

سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، توقىچاقلار تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازان ۋە قىزىل كېكىردەك تومۇرلىرىنىڭ يېرىلغانلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ 4～8 پۇڭغىچە بېرىلىدۇ. ياش كىشىلەرگە يۇقىرىدا ئېيتىلغان دورىلارنىڭ بىرەرسىنىڭ سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ.

15 § . ھېق تۇتۇش

ئاشقازان ئىچكى قاتلىمىنىڭ ئەزالىرى ئاشقازان ئېغىزى ھەرىكىتىگە ئەگىشىپ يۇقىرى تەرەپكە ھەرىكەت قىلىدۇ. شۇنى ھېق دېيىلىدۇ. ھېق ئىككى ھەرىكەتتىن تەركىب تاپقان بولىدۇ. بۇ ھەرىكەتنىڭ بىرى، ئىنقىباز (يىغىلىش)، يەنە بىرى، ئىنسىبان (كېڭىيىش) دۇر. بۇ كېسەللىك ئىسسىق، ئاچچىق خىلىتلاردىن بىرەر خىلىت ياكى ئۆتكۇر كەيپىياتقا ئىگە تاماق، ياكى دورا ئاشقازان ئېغىزىنى ئېچىشتۇرغان ۋە كۆيدۈرگەن سەۋەبتىن ھېق پەيدا بولىدۇ. بولۇپمۇ ئاشقازان ئېغىزى سەزگۈرلۈكى تېز بولسا ھېق تېخىمۇ پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: ئاشقازان ئېغىزى كۆيىدۇ. ھېققا سەۋەب بولغۇچى نەرسىلەر ئىلگىرى ئۆتكەن بولىدۇ. مەسىلەن: سېرىق، كۆك، قارا قەي قىلغان بولىدۇ ياكى ئاچچىق، تېز دورا، مەسىلەن: مەجۇنى پالاپىلى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى ۋە ئۆتكۇر كەيپىياتقا ئىگە تاماقنى يېگەن بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى تېز ماددا بولسا، بۇنداق جايدا شۇنىڭغا لايىق باشقا ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ماددا ئاشقازانىنىڭ ئۆزىدە پەيدا بولغان بولسۇن، ياكى باشقا بىر ئەزادىن ئاشقازانغا قۇيۇلغان بولسۇن ياكى باشقا بىر ئەزادىن ئاشقازانغا قۇيۇلغان بولسۇن ھەممىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ھېقنىڭ ئاز ۋە كۆپ بولۇشى سەۋەبىگە قارىتا بولىدۇ. بۇ قەيدە بايان قىلىنىپ ئۆتۈلدى.

داۋالاش: ئاۋۋال سىركەنجىۋىل ۋە قايناق سۇ ئىچىپ قەي قىلىش، ئاندىن كېيىن ئاشقازانىنىڭ مىزاجىنى نورماللاشتۇرۇش ۋە ئېچىشىپ كۆيۈشنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئىسپىغۇل ئىچىش لازىم. بادام يېغى، گۈل يېغى، بىنەپشە يېغى، گۈلابلارنى قوشۇپ ئېچىش لازىم. يېمەك ئۈچۈن بادام يېغى قوشۇپ، ئارپا ئېشى ئىچىدۇ. بۇنى مۇز بىلەن سوۋۇتۇپ ئىچسە ياخشىراق. باشقا تاماقلاردىن سوۋۇتقۇچى، ئېچىشىشنى پەسەيتكۈچى بولغان ھەر خىل تاماقلارنى يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ تەبىئىتى يۇمشاق بولسا، ئۇ ھالەتتە قورۇلغان ئارپىنىڭ تالقىنىنى شېكەر بىلەن يېيىش لازىم. بۇنداق ھېقتا كۆپىنچە قايناق سۇ بىلەن بادام يېغىنى ئوتلاپ - ئوتلاپ ئىچسە ۋە تامىقىغا مەسكە سىلىپ بېرىلسە، شۇنىڭ بىلەن ياخشى بولىدۇ. ئەڭ ئاددىي ئۇنۇملۇك داۋالاش ئۇسۇلى، چوڭقۇر نەپەس ئېلىپ بولغاندىن كېيىن، تىنماي مەلۇم ۋاقىت

تۇرۇۋالسا، ھېق ئۆزلۈكىدىن توختايدۇ.

ھېق ئۇچۇن مەنپەئەتلىك دورىلار: گۈلى نەسرىننى سوقۇپ، سۇ بىلەن ئىچسە ھېقنى پەسەيتىدۇ. پىننە سۇيىنى ئاچچىق ئانارنىڭ سۇيى بىلەن ئىچسە بۇ ھېقنى پەسەيتىدۇ. يۇمىلاق زىراۋەندىنى سوقۇپ سۇ بىلەن ئىچسە بۇمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. بەك سوغۇق سۇ ھېقنى يوقىتىدۇ. ئوردانمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇندۇز قەھرىنى ئېزىپ، سىركە بىلەن ئىچسە بۇمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. قوۋزاقدارچىننى مەستىكى بىلەن قاينىتىپ، سۇيىنى ئىچسە ھېقنى يوق قىلىدۇ. شۇڭا، بۇ دورىلارنىڭ ھەربىرىنى ھېقنىڭ ھەربىر قىسمىغا قارىتا ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

§ 16 . ئاشقازاننىڭ تەتۇر لۆمۇلدىشى

بۇ بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، نېمە يېسە قەي بولۇپ يېنىپ چىقىپ كېتىدۇ. بۇ كېسەللىكنى ئىنقىلابى مەئىدە دەپ ئاتاشتا ھۆكۈمالار تۆۋەندىكى ئىككى خىل سەۋەبكە ئاساسلاندى.

بۇنىڭ بىرى، بۇ كېسەللىكتە ئاشقازاننىڭ ئاستى تەرىپى يۇقىرى تەرەپكە يانىدۇ. يەنە بىرى، ئاشقازاننىڭ ئۆتەيدىغان خىزمىتى تەبىئەتنىڭ تەقەززاسى بويىچە بولماستىن ئۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. چۇنكى ئاشقازاننىڭ ۋەزىپىسى ۋە تەبىئەتنىڭ تەقەززاسى ئاشقازاندىكى نەرسىنى تۆۋەن تەرەپكە ھەيدەپ ماڭدۇرۇش بولسىمۇ، ئەمما بۇ كېسەللىكتە ئەكسىچە بولىدۇ.

سەۋەبى: ئاشقازانغا تۇتاش 12 بارماق ئۇچەيدە ياكى 12 بارماق ئۇچەيگە تۇتاش سائىم (روزەدار) دېگەن ئۇچەيدە بىرەر سەۋەب بىلەن قىرىلىپ جاراھەتلىنىش ئەھۋالى پەيدا بولۇپ قالىدۇ. ئۇنىڭ ئەتراپلىرىدا ئىششىق بولۇش سەۋەبىدىن توسۇلىدۇ. ئاشقازان چىقىرىش ئېغىزىنىڭ توسۇلۇشى بىلەن ئىلاۋۇس (ئۇچەي توسۇلۇش) كېسەللىكى ئوتتۇرىسىدىكى پەرق، ئىلاۋۇستا قەي بىلەن يانغان نەرسە ئارقا تەرەت شەكىللىك سېسىق كېلىدۇ. چۇنكى تاماق ئىنچىكە ئۇچەيدە ئۇزۇن تۇرغان بولۇپ، ئاشقازاندا پىشقان بوتقا (كەيلۇس) نىڭ ساپ قىسمىنى ماسارىقا تومۇرلىرى ئۆزىگە قارىتىۋالغان بولىدۇ. تەتۇرىگە يېنىشتىن بولغان قەي ئۇنداق بولمايدۇ. بۇنىڭدا سېسىقلىق ۋە تەرەت خاراكتېرلىك ئەھۋال بولمايدۇ. چۇنكى بۇنىڭدا تاماق ئۇچەيلەردە ئۇزۇن تۇرمايدۇ. بەلكى ئۇچەيلەرنىڭ قىرىلىپ جاراھەتلەنگەن يېرىگە يېتىش بىلەنلا ئاشقازان تەرەپكە يانىدۇ. تاماق ئۇچەيلەردە ئۇزاق تۇرمىغۇچە ۋە ماسارىقا تومۇرلار ئۇنىڭ ساپ قىسمىنى ئۆزىگە تارتمىغۇچە تەرەت بولۇش ۋە سېسىقلىق ئەھۋاللىرى پەيدا بولمايدۇ. ئاچچىق ۋە ئۆتكۇر نەرسىلەرنى يېسە، قاتتىق كۆيۈپ ئېچىشىش ۋە كىندىك ئەتراپلىرى ئاغرىش ئەھۋاللىرى بولىدۇ. توسۇلۇش ئېغىر بولسا، يېگەن نەرسىلەر ئۇچەيگە ئۆتمەيدۇ. مەيدە قاتتىق ئاغرىيدۇ، سېسىق كېكىرىدۇ. ياندۇرغاندىن كېيىن ئارام تاپىدۇ. قورساق ئېسىلىش، ئاغرىش، ياندۇرۇش، سېسىق

كېكىرىش ئېغىر بولغانلىقى ئۈچۈن كېسەللەر دائىم دېگۈدەك ئاسانلىقچە ھەزىم بولمايدىغان تاماقلارنى تەلەپ قىلمايدۇ. شۇڭا دائىم دېگۈدەك بىئارام بولۇشتىن قورقۇپ سۈيۇق تاماقلارنى ئىستېمال قىلىدۇ. كۆپ ياندۇرۇش بىلەن ماغدۇرسىزلىنىش، ئورۇقلاش ئەھۋاللىرى ئۈچرايدۇ.

داۋالاش: ئۈچەيلەرنىڭ قىرىلىپ جاراھەت بولغان يەرلىرىنى ياخشىلاش ئۈچۈن تۈتاشتۇرغۇچى شىلىملىقى بار نەرسىلەرنى بېرىش توغرا كېلىدۇ. مەسىلەن: بۇ خىلدىكى داۋالارنى ئۈچەي كېسەللىكلىرىنىڭ باب، بۆلۈملىرىدە بۇندىن كېيىن سۆزلەيمىز.

توسۇلۇش ئېغىر بولۇپ يېگەن نەرسە ئۈچەيگە ئۆتمىسە دورا بىلەن داۋالاش، زادى ئۇنۇم بەرمىگەندە ئاشقازاننى ئوپېراتسىيە قىلىشقا تەكلىپ بېرىش لازىم.

17 § . ئاشقازان يېقىمسىزلىنىش

بۇ كېسەللىك ئاشقازاندا بىر خىل يېقىمسىزلىق، بىئاراملىق پەيدا قىلىدۇ. كۆپ بىئارام بولغانلىقتىن ئادەم قىزىق، قوقاس كۆلدە تۇرغاندەك ھېس قىلىدۇ. بىر ھالەتتىن يەنە بىر ھالەتكە ئۆزگىرىپ تۇرىدۇ. غەم ـ ئەندىشىگە بېرىلىدۇ. بەزىدە كۆڭلى ئىلىشىپ قەي ياكى قۇرۇق ھۆ كېلىدۇ. بۇ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ.

بىرىنچى خىلى، ئاشقازاندا سەپرا خاراكتېرلىك ئىسسىق ماددا پەيدا بولىدۇ ياكى جىگەردىن قۇيۇلىدۇ. بۇ كېسەللىك شۇ ماددىدىن كۆپرەك پەيدا بولىدۇ. ماددا ئاشقازانىنىڭ جىسمىغا سىڭىپ كەتكەن بولسا، بۇ ھالەتتە بىئاراملىق ۋە كۆڭۈلسىزلىك، غەم ـ ئەندىشىنى كەلتۈرىدۇ ۋە قۇرۇق ھۆگە سەۋەب بولىدۇ. ئەگەر ماددا ئاشقازان ئېغىزىغا يىغىلغان بولسا، بۇ ھالەتتە كۆڭۈلنى ئىلىشتۇرىدۇ. ئاشقازان ئاجىز بولسا ياكى ماددا بەك ئاز بولسا، ياكى سۈيۇق بولسا، ياكى سىڭىپ كەتكەن بولسا، ياكى ماسكە (تۇتقۇچى) قۇۋۇتى كۆچلۈك بولۇپ، ماددىنىڭ چىقىشى ئاسان بولمىسا، بۇ ھالەتتە قەي بىلەن چىقمايدۇ. ئاشقازان ھارارىتىنىڭ ئالامەتلىرى يۇقىرىدا «سۈئى مىزاجى مەئىدە» ۋە قەي تەۋۋۇ بۆلۈمىدە ئەتراپلىق ئېيتىلدى.

داۋالاش: ئاشقازانىنى تازىلاش ئۈچۈن قايناق سۇ ۋە سىركەنجۈبىلالارنى ئىچىپ قەي قىلىش ۋە ھارارەتنى سوۋۇتۇش ئۈچۈن تەرخەمەك سۈيىنى ئالما شەربىتى ياكى بېھى شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچىش ۋە ئارپىنىڭ تالقىنىنى بىرئاز تاباشىر ۋە گۈلاب شەربىتى بىلەن قوشۇپ يېيىش. سەندەل، گۈلاب، كاپۇر، ھۆل قاپاقنىڭ پوستىنى ئېزىپ، خېمىر قىلىپ، ئاشقازان ئۈستىگە قويۇق چېپىش لازىم. قالغان چارە ـ ئۇسۇللارنى ئەھۋالغا قاراپ قەينىڭ بايانىدىن بىلىش لازىم.

ئەسكەرتىش: ماددا ئاشقازان بوشلۇقىغا يىغىلغان بولسا، ئۇ قەي بىلەن چىقىپ كېتىدۇ. ئەگەر ئۇنداق بولمىسا، قەي بىلەن چىقمايدۇ. ماددا ئاشقازانغا سىڭىپ كەتكەن جايدا ھارارەتنى سوۋۇتۇش كۇپايە قىلىدۇ. قەيدىن توسۇش لازىم. ھارارەتنى سوۋۇتۇش

مەنپەئەت بەرمەيدىغانلىقى سېزىلسە، ئاشقازان قاتلاملىرىنى تازىلىغۇچى باشقا چارىلەر بىلەن قەي قىلدۇرۇپ چىقىرىش لازىم. بۇ يۇقىرىدا قەينىك بايانىدا ئېيتىپ ئۆتۈلدى.

ئەگەر ماددا جىگەردىن قۇيۇلىدىغان بولسا، ئۇ ھالەتتە قەي قىلدۇرغاندىن كېيىن جىگەر ئەھۋالىنى ياخشىلاشقا تىرىشىش لازىم. بۇنى كۆڭۈل ئىلىشىش كېسەللىكىدە ئېيتىپ ئۆتتۇق.

ئىككىنچى خىلى، سوغۇق ماددا ناچار كەيپىياتقا، مەسىلەن: تۇزلۇق، ئاچچىق، سېسىق نەرسىلەرگە ئوخشاش كەيپىياتقا ئىگە بولۇپ، ئاشقازانغا پەيدا بولىدۇ. شۇنىك بىلەن بىئارام‌لىق ۋە پەرىشانلىققا سەۋەب بولىدۇ.

ئالامىتى: يۇقىرىدا «سوئى مىزاجى مەئدە» قەي بەلغەمنىي ۋە سەۋدائىي كېسەللىكلىرىدە ئېيتىلدى.

داۋالاش: ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن سىركەنجۇبىل ھەسىلىگە ئوخشاش ماددىنى كەسكۈچى نەرسىلەرنى سېرىقچىچەكنىك قاينىتىلغان سۈيىگە قوشۇپ، ئىچىپ قەي قىلىش ۋە ماددىلارنى تارقىتىش ئۈچۈن بەدىيان سۈيى، ئەپسەنتىن شەربىتىگە ئوخشاش يۇمشاتقۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم. ئاشقازانىنىك بىئارام ۋە غەمكىن بولۇشىنىك سەۋەبلىرى غەسيان (كۆڭۈل ئىلىشىش) ۋە قەيلەرنىكىگە ئوخشاش. شۇنىك ئۈچۈن بۇنىك ھەممە چارىلىرىنى شۇ جايدىن ئېلىش كېرەك.

18 § . ئاشقازان ئېچىشىش

بۇ ئۇچ خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى: ئېغىر تاماقلارنى، مەسىلەن: پېتىرنان، خام مېۋىلەرنى يەپ سالىدۇ. ئۇ نەرسە ئۆزى ئېغىر بولغان سەۋەبتىن ۋە ئاشقازان ئاجىز بولغانلىقتىن تۆۋەن چۈشمەي ئاشقازاندا تۇرىدۇ. ئاشقازان سۈيۇقلۇقى ئاچچىقلىقىغا ئايلىنىدۇ. شۇنىك بىلەن ئاشقازان ئېغىزىنى ئېچىشتۇرىدۇ، كۆيدۈرىدۇ ۋە كۆپىنچە قەي بولۇپ چىقىپ كېتىدۇ.

ئىككىنچى خىلى: ئاشقازان ئېغىزىدا خام ھۆللۈك توسۇلۇپ، ئاچچىقلىقىغا ئايلىنىپ بۇ ئەھۋالنى كەلتۈرىدۇ.

ئۈچىنچى خىلى: سەۋدا خاراكتېرلىك ئاچچىق ئېچىشتۇرغۇچى كۆپ مىقداردا قۇيۇلۇپ، ئاشقازاننى كۆيدۈرۈپ ئېچىشتۇرىدۇ.

بۇ ئۈچىنىك ئوتتۇرىسىدىكى پەرق ــ ئىلگىرى ئېغىر ۋە ھۆللۈكى بار نەرسىلەرنى يېگەنلىك بىرىنچى، ئىككىنچى خىلىنى ئىسپاتلايدۇ. يەنە قورساق ئاچ ۋاقىتلاردا يەڭگىللىك پەيدا بولىدۇ. ئاشقازان ھارارىتى بۇ ۋاقىتتا كۈچلۈك بولىدۇ. تالدىن سەۋدا قۇيۇلغان سەۋەبتىن بولغىنى ئاشقازان خالىي ۋاقىتتا كۆپ بولىدۇ. قورساق توق ۋاقىتتا ۋە ياغلىق نەرسىلەرنى يېگەن ۋاقىتتا توختاپ پەسىيىدۇ. تاماق سەۋدا ماددىسىغا ئارىلىشىپ ئۇنىك ئاچچىقلىقىنى تۆۋەنلەشتۈرۈپ قويىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر ئاشقازان كۆيۈشنىڭ سەۋەبى ئېغىر تاماق، هۆل مېۋە ياكى خام هۆللۈك بولسا، ئۇ هالەتتە سېرىقچېچەك سۇيى، تۇرۇپ سۇيى، هەسەل، تۇزلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ، قەي قىلىش لازىم. يېمەكلەر توغرۇلۇق كاۋاپ قىلىنغان يېنىك گۆش ۋە دورىلارنى كۆپ سېلىپ پىشۇرۇلغان قورۇما قاتارلىقلارنى تاللاش ۋە كۈچلۈك مەجۇنلەر ئارقىلىق هەزمنى ياخشىلاش لازىم.

سەۋەبى تالدىن ئاشقازان ئېغىرلىغا سەپرا قۇيۇلغانلىقتىن بولسا، ئۇ هالەتتە ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەش ۋە بۇزۇق ماددىلارنى قايتۇرۇش ئۈچۈن سىركەنجۈبىل بۇزۇرىنى ئىچىش، هېلىلە مۇرابباسى، ئامىلە مۇرابباسى قاتارلىقلارنى يېيىش، مىزاجىغا مۇناسىپ كېلىدىغان تاماقلار بىلەن ئوزۇقلىنىش لازىم.

19 § . ئاشقازان تۆۋەنلەش

بۇ بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، ئاشقازانىڭ جىسمى ئاجىزلايدۇ ۋە توقۇلمىسى سۈسلايدۇ. بۇنى ئىككى خىلغا بۆلۈپ بايان قىلىمىز.

بىرىنچى خىلى، ئاشقازانىڭ تۆۋەنگە ساڭگىلاپ كېتىشىنىڭ سەۋەبى هۆل ئارتۇق ماددىلاردىن ئاشقازان هۆللىشىپ قالغانلىقتىن بولىدۇ. بۇ ئىككى خىل بولىدۇ.

بىرى، ئاشقازان تۆۋەنگە ساڭگىلاپ كېتىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن ئاشقازان پەردىلىرىنىڭ توقۇلمىسى سۈسلىشىپ قالىدۇ.

يەنە بىرى، ئاشقازاننى باشقا ئەزالار بىلەن تۇتاشتۇرۇپ تۇرىدىغان باغلىرى بوشىشىپ كېتىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن ئاشقازان ئەزالىرىنىڭ بەزىسى بىلەن جۈپلىشىپ قالىدۇ. ئاشقازانىڭ تۆۋەنگە ساڭگىلىشى بىلەن هەزىم بۇزۇلۇش ئەهۋالى پەيدا بولىدۇ. ئەگەر ئاشقازانىڭ تۆۋەنگە ساڭگىلىشى ئاشقازان باغلىرى بوشاشقان سەۋەبتىن بولسا، بۇنداق جايدا بوشاشقان باغ ئاشقازانىڭ قايسى تەرىپىدە بولسا، شۇنىڭغا قارىتا ئەهۋاللار كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: كۆكرەكنىڭ چوڭقۇرچىقى بىلەن ئاشقازان ئوتتۇرىسىنى تۇتاشتۇرغۇچى باغ بوشاشقان بولسا، بۇ هالەتتە ئاشقازان تۆۋەن تەرەپكە مايىل بولۇپ قالىدۇ. ئاندىن شۇ ئارقىلىق ئۇستۇنكى ئەزالار هەم تۆۋەن تارتىلىپ كىندىك بار جايدا ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. ئەگەر ئارقا ئېغىزمان بىلەن ئاشقازان ئوتتۇرىسىنى تۇتاشتۇرغۇچى باغ بوشاشقان بولسا، بۇ هالەتتە ئاشقازان ئالدى تەرەپكە مايىل بولۇپ قېلىپ قورساقتا ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. ئەگەر ئاشقازان بىلەن ئاشقازانىڭ ئوڭ تەرىپىدىكى ئەزالار ئوتتۇرىسىنى تۇتاشتۇرۇپ تۇرغۇچى باغ بوشاشقان بولسا، ئۇ هالەتتە ئاشقازان چەپ تەرەپكە مايىل بولۇپ قالىدۇ. بۇنىڭغا ئەگىشىپ ئاشقازانىڭ ئوڭ تەرىپىدىكى تۇتاش ئەزالاردا تارتىشىش ئەهۋالى پەيدا بولىدۇ.

ئەگەر ئاشقازانىڭ چەپ تەرىپىدىكى باغ بوشاشقان بولسا، بۇ هالەتتە يۇقىرىقىنىڭ

ئەكسىچە ئەھۋال بولىدۇ.

ئاشقازان گويياكى بىر خىمە (ئاق ئۆي) نىڭ ئورنىدا بولۇپ، ھەر تۆت تەرەپتىن تانىلارغا ئوخشاش باغلار ئارقىلىق ئورايدۇ ۋە ئىچكى سەھنىسى كەڭ بولىدۇ. بىرەر تەرەپنىڭ بېغى بوشۇشىپ سۇسلاشسا، ئاشقازان ھەممىسى قارشى تەرەپكە مايىل بولۇپ قالىدۇ.

داۋالاش: پالەچ ۋە ئىستىرخا كېسەللىكى ئۈچۈن ئېيتىلغان دورا ۋە چارىلەرنى قىلىش، دورىلاردىن خۇشبۇي ۋە قورۇغۇچى بولغانلىرىنى تاللاپ ئىشلىتىش، يېمەكلەردىن تېز ھەزىم بولىدىغان، قۇرۇقلۇققا مايىل بولغان ھەر خىل تاماقلارنى ئىختىيار قىلىش لازىم. بۇ تۆۋەندىكى ئىككى قىسىمدا ئەتراپلىق سۆزلىنىدۇ.

ئىككىنچى خىلى، ئاشقازان توقۇلمىلىرى سۇسلاشقان بولۇپ، بۇ پەۋقۇلئاددە يامان ئۇسۇل قوللانغانلىقتىن ۋە قاتتىق ئاغرىقلاردىن بولىدۇ ياكى قاتتىق قەي، ياكى ئارتۇق ئېچ سۇرۇش ئاشقازانغا ئېغىرچىلىق ۋە كۆپ قېينىچىلىق يەتكەنلىكتىن بولىدۇ. بۇنىڭدا ئاشقازاننىڭ بارلىق قىلىدىغان ئىشلىرى بىكار بولىدۇ.

ئالامىتى: تاماق سىڭمەيدۇ، تاماقنىڭ ياخشى بولۇشى ۋە ياخشى باشقۇرۇلۇشى ھېچقانداق مەنپەئەت قىلمايدۇ. ئارقا تەرەت ناھايىتى تەسلىكتە چىقىدۇ. بەزىدە قەۋزىيەت دەرىجىسىگە يېتىدۇ. كىلىزما قىلماستىن ۋە سۇرگۈچى دورىلارنى ئىچمەستىن قەۋزىيەت ئوڭلانمايدۇ. مىزاج ئۆزگىرىش، ئىششىقلارنىڭ ئالامەتلىرىدىن ھېچقايسى كۆرۈلمەيدۇ. بەدەن ئورۇق ۋە ئاجىز بولىدۇ. قورساقنىڭ سىرتقىت پەردىلىرى ئورۇق بولىدۇ. ئىشتىھا ئاجىزلىشىدۇ. نېمە يېسە ئاشقازانىنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ.

داۋالاش: شەربىتى ھەببۇلئاس، ئىترىفىل كەبىر، ئىترىفىل سەغىر، جاۋارىش ئۇد ۋە شۇلارغا ئوخشاش خۇشبۇي دورىلارنى ئاشقازانغا سۇركەپ ياغلاش، ھەر خىل يېنىك ۋە تېز ھەزىم بولىدىغان تاماقلارنى يېيىش لازىم. كەكلىك ۋە بېغىتاقلار بارلىق ئاشقازان كېسەللىكلىرى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. بوللىمىسنىڭ سۇسلاشقانلىقى ئۈچۈن تېخىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ كېسەل ئۈچۈن توخۇ تاشلىقىنىڭ ئىچكى پوستى پايدا قىلىدۇ. بۇنى ئىستېمال قىلىشنىڭ ئۇسۇلى: گۆشتىن ئاجرىتىپ تاكى قۇرۇغىچە ئېسىپ قويۇپ، ئاندىن سوقۇپ، ئىككى گىرام مىقدارىنى ئىترىفىل بىلەن ياكى مەيبە شەربىتى، ھەببۇلئاس شەربىتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېيىش لازىم. ئەگەر يەشەپ تېشىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىككى گىرام مىقدارىنى بىرەر مۇناسىپ نەرسىگە ئارىلاشتۇرۇپ يېسە، بۇ كېسەللىككە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاشقازان توقۇلمىسىنىڭ سۇسلاشقانلىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدىغان بولسا، ئاشقازاننىڭ تۆۋەنگە ساڭگىلىشى ئۈچۈن ھەم مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: بۇ كېسەللىكنى داۋالاش كۆپ تەس ھەم قېيىندۇر. داۋالاشنى قوبۇل قىلمايدۇ. بىرەر خىللىرى قوبۇل قىلسىمۇ، ئەمما چوڭ كۈلپەت ۋە مۇشەققەتنى تەلەپ قىلىدۇ.

§ 20 . ئاشقازان سىيازمىسى

ئاشقازاننىڭ يىغىلىپ قېلىشى بەزىدە قورساق تولۇپ كەتكەنلىكتىن بولىدۇ ۋە بەزىدە ئىچ ئۆتۈپ كەتكەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ، بۇ خىلدىكى تەشەننۇج باشقا ئەزالاردا ئۇچراشقاندەك بەزىدە ئاشقازاننىڭ پەي خاراكتېرلىك ئەزالىرىدا ياكى ئاشقازاننىڭ رىبات (باغ) لىرىدا ھەم ئۇچرايدۇ. ئەگەر تەشەننۇج ئاشقازاننىڭ ئۆزىدە بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى ئاشقازان تاماققا قىسقىرالمايدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن تاماق ھەزىم بولماستىن چىقىدۇ ۋە بەزىدە ئاشقازان تاماققا قىسقارسىمۇ ئەمما تەبىئىي ھالەتتە قىسقارمايدۇ. شۇ سەۋەبتىن تاماقنىڭ بەزىسى ھەزىم بولۇپ، بەزىسى ھەزىم بولماي چىقىدۇ. ئاشقازاننىڭ تاماققا قىسقىرىشىنىڭ ئاجىز بولۇشى ياكى قىسقارماسلىقى تەشەننۇج يەڭگىل ۋە ئېغىرلىقىغا قارىتا بولىدۇ. ئەگەر تەشەننۇج باغلاملاردا بولسا، ھەربىر تەرەپتىكى باغلامنىڭ تەشەننۇجىغا مەخسۇس بولغان ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: تولۇپ كەتكەنلىكتىن، چىقىپ كەتكەنلىكتىن بولغان تەشەننۇجدا سۆزلەنگەن نەرسىلەرنى سەۋەبىگە قاراپ ئىستېمال قىلىش لازىم.

§ 21 . ئاشقازان ئۆسمىسى

بۇ ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ.

بىرىنچى خىلى، ئاشقازاندىكى بىر خىل قاتتىقلىق بولۇپ، بۇنىڭ سەۋەبى ئاشقازاننىڭ ھەرىكەتسىز تومۇرلىرىغا قۇيۇلغان سەۋدا خاراكتېرلىك قويۇق ماددىدىن بولىدۇ. بۇ ئاشقازاننىڭ ئېغىزىغا پەيدا بولغان قاتتىقلىق ياكى ئاشقازاننىڭ باشقا ئەزالىرىغا پەيدا بولغان قاتتىقلىق ھەر ئىككىسىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئەمما ئاشقازان ئېغىزىغا كۆپرەك چۈشىدۇ.

ئالامىتى: ئىككى كۆزنىڭ بۇرۇن تەرەپتىكى بۆلۈتلىرى ئىششىغاندەك بولۇپ ئېسىلىپ قالىدۇ. تۈكۈرۈك كۆپ كېلىدۇ. بۇ قاتتىقلىقنىڭ ھەجمى چوڭ بولغانلىقتىن كۆزگىمۇ كۆرۈنۈش ئەھۋالى بولىدۇ. كېسەل قورسىقىغا تىرەپ يۆلىنەلمەيدۇ. ئېگىلىپ بېشىنى يەرگە قويغان ۋاقىتىدا ئاغرىيدۇ. تاماقنى يۇتقاندا يېنىك ئاغرىق سېزىلىشى، بۇ كېسەللىكتە پەيدا بولىدىغان ئەھۋاللارنىڭ ئېغىر ۋە يەڭگىل بولۇشى بۇ قاتتىقلىقنىڭ چوڭ ۋە كىچىكلىكىگە قارىتا بولىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر كېسەلنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولۇپ، پىشاپ رەڭلىك بولسا، بۇ ھالەتتە ۋاقتىنچە گۆش يېمەسلىك لازىم. ماددىنى تارقاتقۇچى ۋە يۇمشاتقۇچى دورىلارنى سوۋۇتقۇچى دورىلار بىلەن، مەسىلەن: ئىتئۈزۈمى، بابۇنە، بىنەپشىلەرنى بىرلەشتۈرۈپ، خېمىر قىلىپ، ئاشقازاننىڭ قاتتىق يېرىگە قويۇق چېپىپ تېڭىش لازىم.

ئەگەر كېسەلنىڭ مىزاجى سوغۇق بولۇپ سۇيدۇكى ئاق بولسا، ئۇ ھالەتتە قويۇق

ماددىلارنى تارقاتقۇچى دورىلار، مەسىلەن: ئەفتىمۇن (سېرىقئوت)، بىستىپايەج، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، خىتمى (ئاق لەيلى يىلتىزى)، زاراڭزىنىك ئۇسارىسى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، سۈزۈپ، ساپ قىلىپ ئاندىن خىيارشەنبەر مېغىزى، ھەسەل سۇيى، كۈنجۇت يېغى قاتارلىقلارنى قوشۇپ ھەمەلچە قىلىش، يۇمشاتقۇچى ۋە تارقاتقۇچى دورىلارنى، مەسىلەن: بىنەپشە، بابۇنە، سۇمبۇل، ئىزخىر، ھۆلبە ئۇنى، ھەببۇلبان، مۇقەل، ئاچچىق بادام، زىغىرنىك لوئابى، بان يېغى، ئاق مۇم، مېكىيان توخۇنىك يېغى قاتارلىقلارنى ئېزىپ، بىرلەشتۇرۇپ، خېمىر قىلىپ، قويۇق چېپىپ تېڭىش لازىم.

ئەسكەرتىش: بەزىدە تالغا قاتتىقلىق پەيدا بولغان سەۋەبتىن ئاشقازانىنىك تالغا تۇتاش ئەزالىرىدا قاتتىقلىق پەيدا بولىدۇ. بۇنىك چارىسى تالنى داۋالاشتۇر. چۈنكى ئەسلىي ئاپەتكە ئۇچرىغان جاي تالدۇر. بۇنىك ئاشقازانغا ئۆتۈشى تالغا قوشنا بولغانلىقتۇر.

ئىككىنچى خىلى، ئاشقازانىنىك ئۇستىدىكى پەي خاراكتېرلىك گۆشلەرگە پەيدا بولغان قاتتىقلىق بولۇپ، بۇ ھەم شۇ پەي خاراكتېرلىك گۆشلەرگە سەۋدا ماددىسى چۈشكەنلىكتىن بولىدۇ.

ئاشقازاندىكى قاتتىقلىق بىلەن ئاشقازان ئۇستىدىكى پەي خاراكتېرلىك گۆشلەردىكى قاتتىقلىقنىك ئوتتۇرىسىدىكى پەرق ئۇچ تۈرلۈك بولىدۇ. ① شەكلى جەھەتتىن؛ ② ئورۇن جەھەتتىن؛ ③ ئۆتەيدىغان خىزمەتلەر جەھەتتىن. شەكىل جەھەتتىن بولغان پەرق ــ ئاشقازانغا چۈشكەن قاتتىقلىق توغرىسىغا يۇمىلاق بولىدۇ. ئەزلات (پەي خاراكتېرلىك گۆشلەر) دىكى قاتتىقلىق ئۇزۇنچاق ۋە ئۇزۇن بولۇپ، چاشقان قۇيرۇقىغا ئوخشاش بىر تەرىپى توم، يەنە بىر تەرىپى ئىنچىكە بولىدۇ.

ئورۇن جەھەتتىن بولغان پەرق ــ ئاشقازانىنىك ئورنى كاناي ئېغىزىدىكى كۆمۈرچەكتىن باشلاپ تاكى كىندىككىچە ۋە قورساقنىك ئەزلات (پەي خاراكتېرلىك گۆشلىرى) تۆت جۇپ بولۇپ بىرى، قورساقنىك توغرىسىدا، يەنە بىرى، ئۇزۇنلۇقىدا، قالغان ئىككىسى ئىككى ئوربىيە (يىرىق) دا بولىدۇ. ئەپئال (ئۆتەيدىغان خىزمەتلەر) جەھەتتىن بولغان پەرق ــ ئاشقازانىنىك خىزمەتلىرىنىك سالامەت بولۇشى ئاشقازاندا قاتتىقلىق يوق بولغانلىقنىك ئالامىتى بولىدۇ. دېمەك، ئاشقازان ئۇستىدە قاتتىق كۆرۈنگەن بولۇپ ئاشقازانىنىك ئىشى (ئۆتەيدىغان خىزمىتى) ساق ۋە سالامەت بولسا، قاتتىقلىق ئەزلاتتا ئىكەن دەپ بىلىش كېرەك. ئەگەر ئاشقازانىنىك ئىشلىرى ساق سالامەت بولماستىن ئۇنىڭدا كەمچىلىك كۆرۈلسە، ئۇ ھالەتتە بۇ قاتتىقلىق ئاشقازاندا بولغان بولىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر كېسەلنىك مىزاجى ئىسسىق بولسا، ئۇ ھالەتتە ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن شاھتەررە، تەمرى ھىندىلارنىك قاينىتىلغان سۇيىگە خىيارشەنبەر ۋە تەرەنجىبىنلارنى قوشۇپ ئىچىش، قۇرۇق بېنەپشە، قۇرۇق قىزىلگۈل، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، خىتمىنىك يىلتىزى، ئاق مۇم، گۈل يېغىنى ئېزىپ، بىرلەشتۇرۇپ، خېمىر قىلىپ، ئاپەت بار جايغا قويۇق چېپىپ تېڭىش لازىم.

ئەگەر بىمارنىك مىزاجى سوغۇق بولسا، ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن قويۇق خىلىتلارنى

چىقارغۇچى نەرسىلەرنى، مەسىلەن: ئەفتىمۇن، غارىقۇنلارنىڭ قاينىتىلمىسىنى ئىچىش ۋە تاشقى تەرەپتىن چېپىش ئۇچۇن ئوشەق، مۇقەل، چەلەك يىلتىزىنىڭ كۇلى، قۇندۇز قەھرى، زەپەرلەرنى ھۆلبەنىڭ شىرنىسى، زەيتۇن يېغى، كونا چاۋا ياغلىرى بىلەن ئېزىپ، مەلھەمدەك قىلىپ قويۇق چېپىپ تېڭىش لازىم. ياغلىنىش، نۇتۇل قىلىش، ئوزۇقلىنىش ئىشلىرىدا مىزاج ئىسسىق ۋە سوغۇقلۇقنى كۆزدە تۇتۇش لازىم.

§ 22 . ئاشقازان مەنبەلىك ئىچ سۇروش

زەرەپ دەپ ـــ تېۋىپلارنىڭ ئۆرپ ـ ئادىتىچە تاماقنىڭ ھەزىم بولۇشىغا ئۇلىنىپلا ئىچ ئۆتۈپ كەتكەننى ئېيتىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، بۇ ئاشقازان خاراكتېرلىك بىر خىل ئىچ ئۆتكۇ بولۇپ، بۇنىڭدا ئاشقازاندا تاماق ھەزىم بولۇپ بۇنىڭدىن ھەممە بەدەن بەھرىلىنىشتىن ئىلگىرى ئىچ ئۆتۈپ كېتىدۇ. ھۆللۇك كۆپ بولىدۇ. بۇ سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەلدۇر. شۇڭا ئۇزۇندا ساقىيىدۇ. ھىيزە كېسەللىكى بىلەن قەي بىرگە بولغان زەرەپ كېسەللىكنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق ـــ زەرەپ ئۇزۇندا تۇگەيدۇ. كونا بولىدۇ. ھىيزە ئۇنداق ئەمەس، چۇنكى ئۆتكۇر بولىدۇ ۋە تېز ساقىيىدۇ. خىلپە دە تاماق ئاشقازاندا ئادەت بويىچە تۇرماي ئىچ سۇروپ، بەزىدە تېز، بەزىدە ئاستا، بەزىدە كۆپلىگەن قېتىمغا بۆلۇنۇپ، بەزىدە بىرقانچە قېتىملا كېتىدۇ. تاماق ھەزىم بولۇپ بەزىدە بۇزۇلۇپ چىقىدۇ. بۇنداق ئىچ ئۆتكۇ 14 خىلغا بۆلۇنىدۇ.

بىرىنچى خىلى، ئاشقازانغا سوغۇق، ھۆل، ساددە مىزاج ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن ئاشقازان سۇسلىشىپ ۋە ھۆللىشىپ بۇ ئىچ ئۆتكۇ پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: تەشنالىق ۋە ئاشقازان كۆيۈش ئەھۋالى بولمايدۇ. تاماقنى يەپ ئۇزۇن ئۆتمەيلا چىقىپ كېتىدۇ. تاماق ئازغىنە ئۆزگەرگەن بولىدۇ. چۇنكى ھەزىم تولۇق بولمايدۇ. ئاشقازانىنىڭ ماسكە (تۇنقۇچى) قۇۋۇتى ئاجىز بولىدۇ. ئاچچىق كېكىرىك كېلىدۇ. ئاشقازان مىزاجىنىڭ ئۆزگىرىشى ساددە بولغانلىقتىن قەي ۋە ئىسھاللاردا بەلغەم بولمايدۇ.

داۋالاش: ئاشقازانىنى قىزىتىش ۋە قۇرۇتۇش ئۈچۇن مەجۇنى كۇمۇنى ۋە مەجۇنى پالاپىلى، جاۋارىش ئۇد قاتارلىقلارنى يېيىش لازىم. بۇنىڭ قالغان چارىلىرىنى يۇقىرىدا «ئاشقازان مىزاجىنىڭ ئۆزگىرىشى» دېگەن بۆلۇمدە ئېيتتۇق.

ئىككىنچى خىلى، ئاشقازانغا بەلغەم كۆپ يىغىلىۋىلىپ، زەرەپ كېسەللىكىنى كەلتۇرىدۇ.

ئالامىتى: ئېغىزدىن سۇ ۋە تۇكۇرۇك كۆپ كېلىدۇ. ئىسھال (كۆڭۈل ئىلىشىش) ۋە قەي بولغاندا بەلغەم تاماققا ئارىلىشىپ چىقىدۇ. تاماق ئاشقازاندا ئازراق ئۆزگىرىدۇ. بەلغەم ماددىسىغا مەخسۇس بولغان ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال قەي قىلىش، ئىسھال ۋە بەلغەم ھەر ئىككىسىنى يوقىتىش ئۈچۇن

قورۇغۇچى ۋە ئىسسىق دورىلار بىلەن تەييارلانغان جاۋارىشلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

ئۇچىنچى خىلى، ئاشقازانىنىڭ ئەستەر تەرىپىگە شىلىملىق ھۆللۇكلەر چاپلىشىۋېلىپ، ئاشقازانىنىڭ تېشىتلىرىنى تولدۇرۇپ قويىدۇ. ئاشقازانىنىڭ ئىچى سىلىق بولغان سەۋەبتىن يېگەن نەرسە سىيرىلىپ كېتىدۇ. ئاشقازانىنىڭ تېشىتلىرى تولۇپ قالغانلىقى ۋە تۇتۇش قۇۋۇتى ئاجىز بولغانلىقى ئۈچۈن ئاشقازاندا توختىمايدۇ.

ئالامىتى: ئاشقازاندا تاماق توختىمايدۇ. تاماق ئاشقازانغا چۈشۈش بىلەن ئۆزگەرمەستىن ئۈچەيلەر تەرىپىگە چۈشىدۇ. بولۇپمۇ تاماق يېگەندىن كېيىن ھەرىكەت قىلىپ قالسا، تېخىمۇ بەكرەك بولىدۇ. چۈنكى ھەرىكەت تاماقنىڭ تۆۋەن چۈشۈشىگە يارىدەم بېرىدۇ. كۆپىنچە ئاشقازاندىن تاماقنىڭ بىردىنلا ئۈچەي تەرىپىگە چۈشكەنلىكىنى كېسەل سېزىدۇ.

داۋالاش: جاۋارىش خەرنۇپ، جاۋارىش كۈندۈرلەرنى يېيىش لازىم. قىزىق سۇدىن ساقلىنىش، چۈنكى قىزىق سۇ ئاشقازاننى بوشاشتۇرىدۇ. سىلىقلىقنى تېخىمۇ كۆپەيتىدۇ. ئاشقازانىنىڭ ھۆللۇكىنى تارتقۇچى ۋە قۇرۇتقۇچى نەرسىلەر، مەسىلەن: كانار (بۇ بىر خىل ھىندى جىگدىسىدۇر) نىڭ تالقىنى، قورۇلغان زەئدۇرنىڭ تالقىنى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى يېيىش لازىم.

جاۋارىش خەرنۇپىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىش ئۇسۇلى: ئۇرۇقىدىن ئاجرىتىلغان خەرنۇپ، سىركىگە چىلاپ قويۇلغان زىرە، ھەببۇلئاس، كانار تالقىنى، بەللۇت، قورۇلغان يۇمغاقسوت ئۇرۇقى، مەستىكىلار جەمئىي 18 دورا بولۇپ، ھەربىرىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە جاۋارىشقا لايىق سوقۇپ، تاسقاپ، ئاندىن دورىلارنى ئۇچ باراۋەر ھەسەلنىڭ قىيامىغا ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىپ، ئەھۋالغا قاراپ 7～11 گرام ئەتىگەن ـ كەچتە يېيىلىدۇ.

جاۋارىش كۈندۈر

تەركىبى: كۈندۈر، گۈلنار ھەربىرى 18 گرامدىن، قارىمۇچ، نانخا، سۇمبۇل كاشىم، رۇم بەدىيان، سىيادان ھەربىرىنى يەتتە گرامدىن ئېلىپ، يۇقىرىقى ئۈسۇل بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، ھەممە دورىلارنى ئۇچ باراۋەر ھەسەل قىيامىغا ئارىلاشتۇرۇپ، مەجۇن قىلىپ ئەتىگەن ـ كەچتە 5～7 گرام يېيىلىدۇ.

تۆتىنچى خىلى، ئاچچىق سەپرا بەدەندىن ئاشقازانغا قۇيۇلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بۇ كېسەللىك يۈز بېرىدۇ. بۇنداق بولۇشى سەپرا بەدەندە كۆپ بولۇپ، ئەزالار ئۈنى ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەرنىڭ تەرىپىگە دەپئى قىلىپ ھەيدىگەن ۋاقتىدا بولىدۇ.

ئالامىتى: سەپرادىن بولغان كېزىكلەردىن كېيىن ۋە كۈن ئاشۇرۇپ تۇتىدىغان تەپلەردىن كېيىن ياكى ئىسسىق تاماقلارنى، ياكى ئىسسىق دورىلارنى يېگەندىن كېيىن ياكى ھاراق ئىچكەندىن كېيىن پەيدا بولىدۇ. بەدەن كۆيۈپ تەشنا بولۇش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىدۇ. قورساقتىن كەلگەن ئىسھالدا سەپرا كۆرۈلىدۇ. قىزىتما بىلەن بىرگە بولىدۇ.

داۋالاش: ئىسھال ئاز - ئاز بولسا، بۇنداق ھالەتتە سەپرانى سۇرۇپ، ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەپ، ئاخىرقى تەسىرى قورۇغۇچى بولىدىغان دورىلار، مەسىلەن: ئاچچىق ۋە تاتلىق ئانارلارنىڭ سۈيىنى شېكەر بىلەن قوشۇپ بېرىش ۋە ئىككى قېتىم تارتىلغان شارابى ۋەر (قىزىلگۈل شارابى) نى بېرىش ياكى سېرىق ھېلىلىنى يۇمشاق ئېزىپ، شېكەر بىلەن بېرىش، بۇلاردىن قايسىسى كېسەلنىڭ ھالىغا توغرا كەلسە شۇنى بېرىش بىلەن بۇزۇق ماددىلارنى چىقىرىشقا يارەم بېرىش لازىم. لېكىن بۇزۇق ماددا بىلەن بىرگە ياخشى ماددىلار چىقىپ كەتكەنلىكتىن، كېسەل ئاجىزلاپ كېتىش ۋە بىھوش بولۇشنىڭ خەۋپى كۆرۈلسە، بۇنداق ھالەتتە قۇرسى ھوممىاز ۋە قۇرسى تاباشىر قابىزلارنى بېرىش لازىم.

ئەسكەرتىش: بۇ كېسەللىكتە كېسەلنىڭ قۇۋۇتى كۈپايە قىلىدىغان بولسا، ئىسھالنى توختىتىشقا چوقۇم تىرىشماسلىق بەلكى يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئۇسۇل بويىچە بۇزۇق ماددىنى چىقىرىشقا يارەم بېرىش لازىم.

بەشىنچى خىلى، كۆپلىگەن سەۋدا ماددىسى ئاشقازان ئېغىزىغا قۇيۇلىدۇ. ئاندىن كۆپ ئېچىشىش ئەھۋالى پەيدا بولىدۇ. شۇ سەۋەبتىن بۇ ماددا ئۆزىنى ھەيدەپ چىقىرىشقا تەبىئەتنى قوزغايدۇ. بۇ ماددا ئاچچىق بولغانلىقتىن ئۆزى ھەم ئۇچەيلەرنى جاراھەتلەندۈرگۈچى قۇۋۇەتتىن خالىي ئەمەس.

ئالامىتى: قورساق ئېچىشىش ئەھۋالى كۆپ بولىدۇ. ئاشقازانىڭ ئېغىزىدا ئاچچىقلىق ۋە ئېچىشىش ئەھۋالى داۋاملىق سېزىلىپ تۇرىدۇ. بۇ ئەھۋال تاماق يېسە ياكى بىرئاز ياغ ئىچسە توختايدۇ، بولمىسا توختىمايدۇ.

داۋالاش: ئەفتىمۇن قاينىتىلمىسى ئارقىلىق ماددىنى سۈرۈش، تالدىن كېلىدىغان ماددىنى توسۇش ئۈچۈن قىزىتقۇچى، قورۇغۇچى دورىلار بىلەن تالغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ۋە يىرىك ياغلىقلار بىلەن تال ئۇستىدىن سۈركەش لازىم. ئەگەر لوكقا قويۇپ شورىسا ياكى ئوتلۇق لوكقا قويۇلسا ياخشىراق بولىدۇ. ئەتىگەندە سەۋدا ئاشقازان ئېغىزىغا قۇيۇلۇپ قورساقنى ئاچۇرۇشتىن ئىلگىرى ياغلىق ئاتىلا ئىچىش، شۇنداق قىلغاندا ئاشقازان ئېغىزىغا سەۋدا قۇيۇلسا زىيان يەتكۈزمەيدۇ. شېكەر، بادام يېغى، ئۆچكىنىڭ بۆرەك يېغى بىلەن تەييارلانغان ئاتىلانى ئىچىش لازىم. بادام يېغىنىڭ ئورنىغا كۈنجۈت يېغى قوشۇلسىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ.

ئالتىنچى خىلى، ئاشقازان ۋە ئۇچەيلەرنىڭ ئىچكى قاتلاملىرىغا جاراھەت پەيدا بولىدۇ. تاماق بۇ جاراھەت بار جايغا يەتسە ئېچىشتۇرىدۇ. بولۇپمۇ شۇ يېگەن تاماق ئاچچىق ۋە تۇزلۇق بولسا بەكرەك بولىدۇ، ئاشقازان شۇ تاماقتىن پۈتۈنلەي تازىلانسۇن، ئاشقازاندىلا قالمىسۇن ئۈچۈن داپىئە (ھەيدىگۈچى) قۇۋۇەت ئۈنى دەپئى قىلىپ ھەيدەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن بۇ كېسەللىك يۇز بېرىدۇ.

ئالامىتى: ئېغىزنىڭ ئەستەر تەرىپى ئاشقازانىنىڭ ئەستىرىگە تۇتاش بولغانلىقى ئۈچۈن ئېغىزغا مۇدۇرلار پەيدا بولىدۇ. ئېغىزدا ھارارەت، قۇرۇقلۇق، سېسىقلىق ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. تاماق يېگەندىن كېيىن ئاشقازاندا ئاغرىش ۋە ئېچىشىش ئەھۋالى پەيدا بولىدۇ.

بولۇپمۇ تاماق تېز ۋە ئۆتكۈر بولسا بەكرەك بولىدۇ. ئاشقازاننىڭ قايسى جايىدا تاماقنىڭ ئېغىرلىقى سېزىلسە، شۇ جايدا كۆيۈش ھەم ئېچىشىش ئەھۋالى، تاماق قانچىكى تۆۋەن ئولتۇرسا، ئاغرىقمۇ تۆۋەن تەرەپكە مايىل بولىدۇ. شۇنداق قىلىپ تاماق ئۆزگەرمىگەن ياكى بەزىسى ئۆزگەرگەن ھالدا پۈتۈنلەي چىقىپ كېتىدۇ. تاماقنىڭ ئۆزگىرىش ۋە ئۆزگەرمەسلىكى جارايەتلەرنىڭ ئاز - كۆپلۈكىگە قاراپ بولىدۇ. چۈنكى ئاشقازاننىڭ جارايەت پەيدا بولغان ھەربىر جايى تاماققا يېپىشمايدۇ. ساغلام جايلىرى يېپىشىدۇ. شۇ سەۋەبتىن تاماقنىڭ شۇنچىلىك يېرى ھەزىم بولۇشقا يۇز تۇتىدۇ. ئەمما داپىئە قۇۋۇتى دەپئى قىلىپ ھەيدىگەنلىكتىن توختاپ تۇرالمايدۇ. شۇڭا ئۇنىڭ ھەزىمى تولۇق بولمايدۇ. ئاندىن يېگەن نەرسىنىڭ ھېچبىر يېرىدە ھېچبىر يول بىلەن يېپىشىشنىڭ ئىمكانى بولمايدۇ. ئاشقازاننىڭ بەزى جايلىرىدا جارايەتلەر بولمىغان بولسىمۇ، شۇنداق بولىدۇ. بۇ يۇقىرىدا ئېيتىلدى.

داۋالاش: زەپەر چۈشمىگەن قۇرسى تاباشىر، سۈفۈپى ھەببى رۇممان، سوفۇپى زەلقۇلئەمئا بوسۇرى قاتارلىق دورىلارنى يېيىش لازىم. ئاندىن ھارارەتنى سوۋۇتقۇچى، قورۇغۇچى، ئاچچىق ئەمەس نەرسىلەر، مەسىلەن: گۈرۈچ، پوستى ئېلىنغان ئارپا، پوستى ئېلىنغان ماشلارغا ئوخشاشلار بىلەن ئوزۇقلىنىشى، بۇلاردىن قايسى بىرىنى پىشۇرماقچى بولسا، ئاۋۋالقى قاينىغان سۇيىنى تۆكۈپ تاشلاپ، ئاندىن مۇۋاپىق ھالدا سوقۇپ، پىشۇرۇپ، سېرىقماي ياكى مەسكە بىلەن قوشۇپ يېيىش لازىم. بۇ جايدا ئىشغال قىلىنىدىغان قۇرسى تاباشىر تۆۋەندىكىچە:

قۇرسى تاباشىر

تەركىبى: قىزىلگۈل، تاباشىر، ھوممار ئۇرۇقى ھەربىرى 3.5 گرامدىن، سەمغى ئەرەبى، نىشاستە، كەتىرا ھەربىرىنى يەتتە گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، ئىسپىغۇل شىرنىسى بىلەن خېمىر قىلىپ، توقىچاقلار تەييارلاپ، قۇرۇتۇپ، ئەھۋالغا قاراپ ئۈچ پۈتكىچە يېيىلىدۇ.

«سۈفۈپى زەلقۇلئەمئا بوسۇرى» نىڭ ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

رەيھان ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل، كۈنۈچ ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى باراۋەرمىقدارىدا ئېلىپ، ساپال قاچىدا قورۇپ، ئاندىن ئۇستىگە مۇۋاپىق ھالدا قاينىق سۇ قۇيۇپ تاكى قويۇلۇپ قالغۇچە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن ئۇنىڭغا بىرئاز گۈل يېغى قوشۇپ ئىچىدۇ.

سۈفۈپى ھەببى رۇممان

تەركىبى: ئاچچىق ئانارنىڭ ئۇرۇقى 28 گرام، زىرە، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى 14 گرام، گەزمازەج (يۇلغۇن مېۋىسى)، خەرنۇپ ھەربىرى يەتتە گرامدىن، گۈلنار، سۇماق ھەربىرىنى 11 گرامدىن ئېلىپ، ئانار ئۇرۇقىنى قورۇپ، زىرە ۋە يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىنى سىركىگە چىلاپ، ئاندىن قۇرۇتۇپ، قورۇپ، ئاندىن ھەممىنى سوقۇپ تالقان قىلىپ،

ئەھۋالغا قاراپ 11 گرامغىچە يەيدۇ. ئەمما جىگەردە ئاجىزلىق بولسا، ئۇ ھالەتتە بۇ سۇفۇپ (تالقان) نى بېرىشكە بولمايدۇ.

يەتتىنچى خىلى، ئارتۇق ھۆللۈكلەر كۆپ بولۇپ گالىنىڭ يولى بىلەن ئاشقازانغا چۈشكەن سەۋەبتىن بولىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، ئەگەر ئارتۇق ھۆللۈكلەر مېڭىدە كۆپرەك يىغىلسا، ئۇ ۋاقىتتا تەبىئەت ئۇنى دەپئى قىلىپ ھەيدەشكە تىرىشىدۇ. ئۇنىڭدىن بەزىسى بۇرۇن يولى ئارقىلىق چىقىدۇ. بەزىسى ئادەمنىڭ ئىختىيارىي بويىچە ئېغىز ئارقىلىق چىقىدۇ. بەزى سۇيۇق بولغىنى ئۆپكە تەرەپكە مايىل بولۇپ، قويۇق بولغىنى ئاشقازانغاچۈشىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەللىك كونىرىسا ئاشقازان مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىغا، ھەزىمنىڭ ناقىس بولۇشى ۋە قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىشىغا ئېلىپ بارىدۇ. ئورۇقلاش ۋە ئۆلۈش ئەھۋالى پەيدا بولىدۇ. بۇ خىلدىكى ئىسھالنى كۆپىنچە تېۋىپلار تونۇمايدۇ. شۇ سەۋەبتىن كېسەل ھالاك بولىدۇ.

ئالامىتى: ئاشقازاندا ئېچىشىش ۋە كۆيۈش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. تەشنالىق بولىدۇ. ئېغىزى ئاچچىق بولىدۇ. گال ۋە ئاشقازان ئېغىزى قىمىلدايدۇ. ماددا بەلغەم بولسا، ئاغزىدىن كەلگەن تۈكۈرۈك ياغلىشاڭغۇ، تاتلىق، قويۇق بولىدۇ.

ماددا سەۋدا بولسا، ئېغىزى ۋە گېلى ئاچچىق، بېشى ئېغىر بولۇپ، مېڭىسىدىن تۆمۈرنىڭ بۇيىغا ئوخشاش بۇي كېلىدۇ. ماددا قان بولسا، كۆزى قىزىل ۋە سەزگۈسى ئېغىر بولىدۇ. ئېغىزىنىڭ تەمى تاتلىق بولۇپ، شورلۇق ۋە سېسىقلىققا مايىل بولىدۇ.

بۆلاردىن باشقا يۇقىرىدا قايتا ـ قايتا ئېيتىلىپ ئۆتكەن مېڭە بۇزۇلۇقىنىڭ قالغان ئالامەتلىرى سەۋەبىگە قارىتا كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ئىككى تاغاقنىڭ ئوتتۇرىسىغا لوڭقا قويۇش ۋە سۇرگە بېرىش ئارقىلىق مېڭىنى تازىلاشقا تىرىشىش لازىم. مېڭىنى تازىلىغاندىن كېيىن، مېڭىنىڭ مىزاجىنى تۈزىتىپ، مېڭە كېسەللىكلىرىنىڭ بايانىدا قايتا ـ قايتا سۆزلەپ ئۆتكەن مۇناسىپ بۇرايدىغان دورىلار، ئوتوسات (چۈشكۈرتكۈچى دورىلار)، كادات (چېپىپ تاشلىدىغان دورىلار) نى ۋە نوتۇلان (قاينىتىپ يىلمان ھالدا قۇيۇلىدىغان دورىلار) نى ئىستېمال قىلىش لازىم. يەنە ماددىنى قارشى تەرەپكە تارتىش، بۇنىڭ ئۈسۈلى: كېسەلنىڭ چېچىنى چۈشۈرتۈپ، ئاندىن ئۇنى يىرىك ياغلىق بىلەن سۇرۇپ بېرىش، قىچا، تۈزلارنى ئېزىپ، خېمىر قىلىپ، باشقا قويۇق چېپىش، شۇنىڭدەك ئىككى پۇت، ئىككى پاچىقىنى ياغ ۋە تۈزلار بىلەن ياغلاپ سۇرۇش ۋە بابۇنە، ئىكلىلمىلىكلەرنىڭ قاينىتىلغان سۇيى بىلەن پۇتنى تىزغىچە داسقا چىلاپ يۇيۇش لازىم.

مېڭە تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن ئاشقازان تەرەپكە ماددا قۇيۇلۇشنى توسىدىغان نەرسىلەرنى بېرىش لازىم. بۇ خىلدىكى دورىلارنى تۆۋەندە بايان قىلىمىز. ماددىنى توسۇش ئۈچۈن بىر خىل ئەمەلىي ئۇسۇللارنى قوللىنىش، بۇ ئۇسۇل كېسەلنى ئوڭدا يېتىپ ئۇخلاشتىن ۋە ئېگىز ياستۇقتا يېتىشتىن ساقلىنىشقا بۇيرۇش، يانقاندا كېسەلنىڭ بېشى بەدەنگە نىسبەتەن تۆۋەنرەك بولۇش لازىم. بېشى قانچىكى تۆۋەنرەك بولسا، شۇنچە

ياخشىراق بولىدۇ. شۇنداق قىلغاندا بارلىق ماددا بۇرۇن يولى ئارقىلىق چىقىپ كېتىدۇ ۋە گال تەرەپكە چۈشمەيدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا چۈشسىمۇ، بەك ئاز بولىدۇ. بۇنىڭدا سەۋەبىگە قارىتا ئىستېمال قىلىنىدىغان سۈرگە دورىلار تۆۋەندىكىچە: سەبرە، سېرىق ھېلىلە، قىزىلگۈللەرنىڭ چىلانغان سۈيى ۋە ئايارەج پەيقىرا ۋە ھەببى قوقىيالادۇر. بۇلارنىڭ ھەممىسى مەنپەئەتلىك بولۇپ، بۇلارنىڭ قايسىنى بېرىشنى سەۋەبىگە قارىتا تېۋىپ بەلگىلەيدۇ. نەزلىنى ياكى ماددىنى توسىدىغان دورىلار گۈلنار، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، لىھىيەتوتتىس ئۈسارىسى، زەپەرلەرنىڭ قايسى بىرىنى ياكى ھەممىسىنى مۇۋاپىق ھالدا ئىلىپ يۇمشاق ئېزىپ، خەشخاش شەربىتىگە قوشۇپ ئىچىدۇ.

يەنە بىر خىلى، قىزىلگۈل، سەمغى ئەرەبى، خەشخاش، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنىڭ رۇببى، نىشاستە، كەتىرا، زەپەر، ئوسۇك (كاھو) ئۇرۇقلارنى يۇمشاق ئېزىپ، خېمىر قىلىپ، توقىچاقلار قىلىپ، قۇرۇتۇپ، مۇۋاپىق ھالدا بېرىلسە، نەزلىنى توسۇشتا مەنپەئەتلىك.

ئەسكەرتىش: بۇ كېسەلدە ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىشقا تىرىشماسلىق لازىم. كۈچ ۋە دىققەتنى مېڭىنى قۇرۇتۇش ۋە تازىلاشقا، نەزلىنى توسۇشقا قارىتىش كېرەك. چۈنكى بۇ كېسەللىك (زەرەپ) نىڭ سەۋەبى نەزلىدۇر. شۇڭا نەزلە توختىسا، ئىسھال ئۆزلۈكسىدىن توختايدۇ.

سەككىزىنچى خىلى، تاماق يېيىش ئۇسۇلى ناچار بولغان سەۋەبتىن بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ. بۇ ناچارلىق تاماقنىڭ مىقدارىدا ياكى تاماقنىڭ كەيپىياتىدا، سۈپىتىدە ياكى تاماق يېيىش ئۇسۇلىنىڭ قالايمىقانلىقىدا بولسۇن ھەممىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. تاماق نورمالنى مىقدارىدىن ئارتۇق يېيىلگەندىن بولىدۇ. كەيپىيات ۋە سۈپەتتىكى ناچارلىق تۆت خىل بولىدۇ.

1) يېگەن سۈت ۋە بېلىقلارغا ئوخشاش يۇمشاق، نازۇك، تېز ئۆزگىرىدىغان تاماق بولىدۇ.

2) يېگەن تاماق سۈمەل سىلىق بولغان بولۇپ، ھەزىم بولۇشتىن ئىلگىرى ئاشقازاندىن سىيرىلىپ تۆۋەن چۈشۈپ كېتىدۇ. مەسىلەن: ئەينۇلا، ئالگراتلارغا ئوخشاش.

3) يېگەن تاماق بەتبۇي ياكى ئاشقازاننى ئېچىشتۇرغۇچى بولغان بولىدۇ. بۇ خىلدىكى تاماقنى تەبىئەت يامان كۆرگەنلىكتىن ھەزىم قىلىشتىن ئىلگىرى ھەيدەپ چىقىرىدۇ.

4) يېگەن تاماق قورساقنى ئەسكۈچى ۋە يەل پەيدا قىلغۇچى بولۇپ، بۇ خىلدىكى تاماق ئۇنىڭغا ئاشقازان يېپىشمىغان سەۋەبتىن تېزراق چىقىپ كېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بۇ زەرەپ كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ ھەربىرىنى ئىلگىرى ئۆتكەن سەۋەبلەرنى سۈرۈشتە قىلىپ بىلگىلى بولىدۇ. تاماق يېيىشنىڭ تېزلىكىدىن بولغىنى شۇ تاماق يېيىشتىكى تەرتىپ ئۆزى بەلگىلەيدۇ. تاماق يېيىشتىكى تەرتىپسىزلىك دېگىنىمىز نېمە؟ بۇ ھەقتە كۆپىنچە تېۋىپلارنىڭ پىكرى، ئاۋۋال يۇمشاق ۋە مىزاجى يەڭگىل تاماقلارنى يەپ ئۇنىڭدىن كېيىن ئېغىر تاماقنى يېگەنلىك ياكى ئۇزۇندا ئۆزگىرىدىغان تاماقنى ئاۋۋال يەپ، ئاندىن

كېيىن ئۆزگىرىدىغان تاماقنى يېگەنلىك بولىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئاۋۋال لەتىف ۋە يۇمشاق تاماقنى يەپ، ئاندىن ئېغىر تاماق يېگەنلىك ـ تاماق يېيىش ئۇسۇلىدىكى تەرتىپسىزلىكتۇر.

ئەسكەرتىش: تاماق يېگەندىن كېيىن ئېغىر ھەرىكەتلەرنى قىلىش ھەزىمنى بۇزىدۇ. چۈنكى تاماقنى ھەرىكەتلەندۈرۈپ، تاماق ھەزىم بولۇشتىن ئىلگىرى تۆۋەن چۈشۈپ كېتىشكە ياردەم بېرىدۇ. شۇنىڭدەك تاماق يەپ ئارقىدىن كۆپ سۇ ئىچىۋېتىش ھەم ھەزىمنى بۇزىدۇ. چۈنكى سۇ ئاشقازانىنىڭ جىسمى بىلەن تاماقنىڭ ئوتتۇرىسىدا توسانچى بولۇپ قالىدۇ. تاماق ئاشقازانىنىڭ ئۆزىگە كېلىپ تۇرمىغىچە ھەزىم تولۇق بولمايدۇ.

داۋالاش: تاماقتا ۋە تاماق يېيىشتىكى تەرتىپتە بولغان ناچار ئادەتنى يۆتكەش ۋە ئۆزگەرتىش لازىم. بۇ يۇقىرىدا ئېيتىلدى. يەنە زەرەرگە قارىتا يۇقىرىدا ئېيتىلغان دورىلار بىلەن شۇ زەرەرنى دەپئى قىلىشقا تىرىشىش لازىم.

توققۇزىنچى خىلى، بەدەننىڭ تومۇرلىرى تولۇپ قالغان ۋە تارقاش ئاز بولغان سەۋەبتىن بۇ كېسەللىك (زەرەپ) يۈز بېرىدۇ. ئەزا تولۇقلۇق بولۇپ تاماقنىڭ يوللىرى ئېتىلىپ قالسا، ئاشقازان ۋە ئىنچىكە ئۇچەيلەردە ھەزىم بولغان تاماق جىگەر تەرىپىگە ئۆتەلمەيدۇ. ئاندىن ئىچ سۇرۇش بىلەن چىقىپ كېتىدۇ. شۇڭا بۇ خىلدىكى ئىچ ئۆتكۈنىڭ ھۆللۈكى كۆپ بولىدۇ.

ئالامىتى: كېسەل گۆشلۈك ۋە قۇۋۇەتلىك بولىدۇ. تاماققا ئىشتىھاسى ئاز بولىدۇ. سۇرۇلۇپ چىققان ئارتۇق نەرسە ھەزىم بولغان بولۇپ ھۆللۈكى كۆپ بولىدۇ. كۆپ مىقدارىدا چىقىدۇ. ئادەتلەنگەن تەنھەرىكەت ۋە ئەمگەكنى توختىتىپ راھەت ۋە ئارامدا بولۇش شۇنى ئىسپاتلايدۇ.

داۋالاش: تەنھەرىكەت قىلدۇرۇش، بەدەننى سۇرتۇپ ئۇۋۇلاش، تەرلەتكۈچى ئىسسىق مۇنچىدا تەرلىنىش، بەدەننى پۈتۈنلەي ئارتۇق نەرسىلەردىن تازىلاش، بوشىتىش لازىم. ئەگەر ياخشى چارە تاماقنى كېمەيتىش، ئاتقا مىنىش، شۇنىڭدەك كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا مۇناسىپ ھەر خىل تەنھەرىكەتلەرنى قىلىش لازىم.

ئونىنچى خىلى، جىگەر ئاجىزلايدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن جىگەرنىڭ تىرىپى بىلەن شۇنداقلا تۆۋەنگە چۈشۈپ سىرتقا چىقىپ كېتىدۇ.

ئالامىتى: بەدەن كۈندىن ـ كۈنگە سۇسلاپ ئاجىزلايدۇ. ئورۇقلايدۇ، بەدەننىڭ تومۇرلىرى قانسىز ۋە خالىي كۆرۈنىدۇ. بەدەننىڭ رەڭگى ئاق ياكى سېرىقتا مايىل بولىدۇ. كەلگەن ئىسھال ئارپا سۈيىگە مايىل ئاق ياكى كۆك كېلىدۇ. ئىسھالنىڭ ئاق بولۇشى كەيلۈستىن ھېچبىر نەرسە ماسارىقا تومۇرلىرىغا بارمىغانلىقىنىڭ، بارسىمۇ ئۇ يەردە توختىماستىن ئارقىسىغا يېنىپ، ئۇچەيلەرگە چۈشكەنلىكىنىڭ دەلىلىدۇر. كۆكتات نەرسىلەرنى يېمىسىمۇ، ئىسھالنىڭ كۆك بولۇشى كەيلۈسىنىڭ ماسارىقاغا بېرىپ، شۇ يەردە توختاپ، شۇ ماسارىقا تومۇرلىرىدىكى يات ھارارەتتىن كۆكلىكنى ھاسىل قىلىپ، ئاندىن جىگەر ئاجىز بولغانلىقى ئۈچۈن، ئۇنىڭ تەرىپىگە تارتىلماي ئاشقازان ۋە ئۇچەيلەرنىڭ تەرىپىگە قايتىپ كەلگەنلىكىنىڭ ئالامىتىدۇر. يۇقىرىدا ئاشقازان بىلەن جىگەرنىڭ

ئوتتۇرىسىدا كەيلۇسىنىڭ خۇلاسىسى ئۆتۈش ماسارىقا ئارقىلىق بولىدۇ. شۇنىڭدەك يۇقىرىقى ئىنچىكە ئۇچەيلەر بىلەن جىگەرنىڭ ئوتتۇرىسىدا ھەم تاماقنىڭ خۇلاسىنى ئۇچەيلەردىن تارتىش ئۇچۇن ماسارىقا بولىدۇ.

داۋالاش: تاماقنى ئۆتكۈزىدىغان جاۋارىشلارنى، مەسىلەن: جاۋارىش پەنداقىقۇن ۋە جاۋارىش مەستىكىلارغا ئوخشاشلارنى يېيىش لازىم. جىگەر ئاجىزلىقى ئۇچۇن مەخسۇس بولغان زىمات (چاپىدىغان دورا) ۋە كامادات (ئىسسىق ئۆتكۈزىدىغان دورا) لار ۋە باشقىلار بىلەن ئاشقازاننى قۇۋۇتلەشكە تىرىشىش لازىم. بۇ خىلدىكى دورىلارنى تۆۋەندە جىگەر ئاجىزلىقىنىڭ بايانىدا سۆزلەيمىز.

ئون بىرىنچى خىلى، بىر خىل ئىسھالى مەئدە بولۇپ بۇنى «رۇلبە تىن»، «ۋە ئىسھالى دەۋرى» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭدا ئىچ ئۆتۈش مەلۇم ۋاقىتلاردا پەيدا بولىدۇ (يېگەن تاماقنىڭ مىقدارىدا ۋە تاماقنى يەيدىغان بەلگىلىك ۋاقىتلاردا ئىنقىلاب ۋە ئېگىز - پەسلىك يۇز بەرمىگەن بولسا)، چۇنكى تاماقنىڭ مىقدارىدا كەم زىيادىلىك بولسا ياكى تاماقنىڭ يېيىلىدىغان بەلگىلىك ۋاقىتلىرىدا ئىلگىرى - كېيىن بولۇش ئەھۋالى يۇز بەرگەن بولسا، ئۇ چاغدا ئارقا تەرەت ئۆزىنىڭ مەلۇم ۋە بەلگىلىك ۋاقىتلىرىدا كەلمەيدۇ.

سەۋەبى: ئارقا تەرەتنىڭ بەلگىلىك، مەلۇم ۋاقىتلاردا كېلىشىنىڭ سەۋەبى سوقۇر ئۇچەي ۋە مېڭىنىڭ قىسىملىرى، ئاشقازاننىڭ ۋە جىگەر، تاللارغا ئوخشاشلا بىر ئەزادا ياكى ئىنچىكە تومۇرلارغا ئوخشاش كۆپلىگەن ئەزالاردا ئارتۇق ماددا ئاستا - ئاستا يىغىلىدۇ (نۆۋەتلىك تەپلەرنىڭ ماددىسىغا ئوخشاش)، ئاندىن شۇ ئەزا تولسا، بۇ ماددا ئۇ جايدىن ئۇچەيلەرنىڭ تەرىپىگە چىقىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بۇ ئىچ ئۆتكۇ پەيدا بولىدۇ.

ماددىنىڭ قايسى خىلدا ماددا ئىكەنلىكىنى كەلگەن ئىسھالنىڭ رەڭگىدىن ۋە كەلگەن ۋاقىتلىرىدىن تونۇپ بەلگىلەشكە بولىدۇ.

مەسىلەن: ئىسھال كۇن ئاشۇرۇپ بولۇپ رەڭگى سېرىق بولسا، بۇ سەپرانىڭ ئالامىتى بولىدۇ. ئىسھال ئارىدىن ئىككى كۇن ئۆتكۈزۈۋېتىپ تۇتنىچى كۇنى كەلسە، رەڭگى قارا بولسا، بۇ سەۋداىنىڭ ئالامىتى بولىدۇ. ئىسھال ھەر كۇنى بولۇپ رەڭگى ئاق بولسا، بۇ بەلغەمنىڭ ئالامىتى بولىدۇ. ئەگەر كېلىدىغان ئىسھالنىڭ مەلۇملۇق چېكى بولماي، بىرەر ئەزادا ئاغرىق بولسا ۋە ئارقا تەرەت توختاپ قالغان بولسا، شۇ ۋاقىتتا ئاغرىق بەكرەك بولسا، بۇ قانىنىڭ ئالامىتىدۇر. ئاپەتكە ئۇچرىغان ئەزا قايسى ئەزا ئىكەنلىكىنى تونۇشنىڭ ئۇسۇلى: قايسىبىر ئەزادا يېڭىنىڭ ئۇچى سانجىلغاندەك بىر ئاغرىق پەيدا بولۇپ، ئۇنىڭ ئارقىسىدىن تەرەت يۇرۇپ كەتسە، تەرەت يۇرۇپ كەتكەندىن كېيىن ئاغرىق يەڭگىللىسە، ئاپەتكە ئۇچرىغان ئەزا شۇ دەپ بىلىش لازىم. بۇ خىلدىكى ئىسھال تۇتاقلىق تەپلەرنىڭ نۆۋەتلىك كۇنىدە ھەم ئۇچرايدۇ. بەزىدە تەبىئەت (بەدەننى باشقۇرغۇچى قۇۋۋەت) ئارتۇق نەرسىنى سۇرۇپ ھەيدەش ئارقىلىق بۇ خىل ئەھۋال پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: قايسى خىلىت غالىب بولسا، بەدەننى شۇ خىلىتتىن ئىسھال ۋە باشقىلار بىلەن تازىلاش، ئىچنى سۇرۇش ئۇچۇن ئۆتكۇر ھەمەلچە ۋە كۇچلۇك كۇمىلاچ دورىلارنى

ئىستېمال قىلىش، بولۇپمۇ ماددا ئاشقازاندا بولماستىن باشقا بىر ئەزادا بولسا تېخىمۇ شۇنداق قىلىش لازىم. كېسەلنىڭ ئورۇقلاپ ۋە ئاجىزلاپ كېتىشىدىن قورقماسلىق لازىم. چۈنكى كېسەللىكنىڭ سەۋەبى يوقىتىلغاندا تەن سالامەتلىك تېزدىن ئەسلىگە كېلىدۇ. قايسىبىر ئەزاغا ماددا يىغىلغان بولسا، شۇ ئەزانى قۇۋۇتلەش كېرەك. شۇنداق قىلغاندا قايتا ئۇ ئەزا ماددىنى قوبۇل قىلمايدۇ. بار بولغان ماددىنى ئۆزىدىن يىراق قىلالايدۇ. بۇ خىلدىكى ئىسھالدا قورۇغۇچى نەرسىلەرنى ئەلۋەتتە ئىستېمال قىلماسلىق، بولۇپمۇ ماددىنى پۈتۈنلەي چىقىرىپ تازىلاشتىن ئىلگىرى ئىستېمال قىلىشقا تېخىمۇ بولمايدۇ. چۈنكى ماددا بار تۇرۇقلۇق سۇرۇشنى توختىتىپ قويۇلسا كۆچلۈك ئاپەتلەر، مەسىلەن: كودۇمبا چاقىلىرى، ئادەمنى ئۆلتۈرگۈچى يامان سۇپەتلىك ناچار ئىشىقلار، كونا تەپلەر ۋە شۇلارغا ئوخشاش باشقا قىيىن ۋە تەس كېسەللىكلەر پەيدا بولۇشى مۇمكىن.

ئون ئىككىنچى خىلى، بىر خىل زەرەپ (ئىسھالى مەئدە) بولۇپ، بۇنىڭ سەۋەبى: جەدۋەللەر بىلەن مەشھۇر بولغان تومۇرلاردا توسالغۇ پەيدا بولغان سەۋەبتىن بولىدۇ. بۇ تومۇرلار ماسارىقانىڭ جەدۋەللىرى (ئىرىقچىلىرى) بولۇپ، جىگەرنىڭ ئىشىكىدىن شاخچە بولۇپ چىقىپ جىگەرنىڭ جىسمىدا تارىلىدۇ. بۇ تومۇرلارغا چۈشكەن توسالغۇ ئىككى خىل بولىدۇ.

بىرى، بۇ توسالغۇ تولۇقسىز بولىدۇ. بۇ سۇرەتتە توسالغۇنىڭ تولۇقسىز بولغانلىقىغا قارىتا كەيلۇسنىڭ خۇلاسىسىدىن بىرئاز جىگەر تەرەپكە ئۆتەلەيدۇ.

ئالامىتى: بەدەن ئاستا ـ ئاستا ئورۇقلاپ كېتىدۇ.

يەنە بىرى، توسالغۇ تولۇق بولىدۇ. بۇنىڭدا بەدەن تېزدىن ئورۇقلاپ ئاجىزلايدۇ. چۈنكى كەيلۇسنىڭ خۇلاسىسىدىن جىگەر تەرەپكە مۇتلەق ئۆتەمەيدۇ. بۇ توسالغۇ ئىرىقچە تومۇرلاردا بولۇپ، ئاشقازان ساق بولغانلىقى ئۈچۈن تاماقنى ھەزىم قىلىشتا ھېچقانداق كەمچىلىك بولمايدۇ. مەيلى توسالغۇ تولۇق بولسۇن ـ بولمىسۇن ئوخشاش. ئەمما توسالغۇ تولۇق بولسا، چىقىپ كېتىدىغان ئارتۇق نەرسە كېمەيمەستىن يېيىلگەن تاماقنىڭ مىقدارىدا چىقىدۇ. بۇ، توسالغۇ تولۇقسىز بولغان جايدا قورساقتىن چىقىدىغان نەرسە يېيىلگەن تاماققا نىسبەتەن كەيلۇس خۇلاسىسىنىڭ جىگەر تەرەپكە ئاز ۋە كۆپ ئۆتكەنلىكىگە قاراپ ئازراق چىقىدۇ.

داۋالاش: توسالغۇنى ئېچىشقا تىرىشىش لازىم. بۇنى ئېچىشنىڭ ئۇسۇللىرىنى تۆۋەندە سوددەئى كېيىە (جىگەر توسالغۇسى) دېگەن بۆلۈمدە بايان قىلىنىدۇ.

ئون ئۈچىنچى خىلى، بىر خىل زەرەپ (ئىسھالى مەئدە) بولۇپ، بۇنىڭ سەۋەبى ئاشقازاننىڭ ئىچكى تەرىپىدىكى تېۋىتىلىرى كەتكەن سەۋەبتىن بولىدۇ. ئاشقازاننىڭ تېۋىتىلىرى سۇرۇلۇپ يوقالغان بولسا، بۇ ھالەتتە ئاشقازاندا تاماق توختىيالماي ھەزىم بولۇشتىن ئىلگىرى سىرىلىپ چىقىپ كېتىدۇ. بۇ يۇقىرىدا ئاشقازاننىڭ ئىچكى قىسمى سىلىقلىقىپ كېتىش كېسەللىكىدە ئېيتىلدى. ئاشقازان تېۋىتىلىرىنىڭ يوقىلىپ كېتىشىنىڭ ئۈچ خىل سەۋەبى بار.

بىرىنچى سەۋەبى، ئاشقازانغا گۆشخور يامان ماددا قوبۇلۇپ، ناپاك ۋە يامان خىلپە (ئىسھالى مەئدەنىڭ بىر خىلى) بولغان ۋاقىتتا، بۇ مادا ئاشقازانىنىڭ ئىچكى تەرىپىنى جاراھەتلەندۈرۈپ قويىشىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭ تۈتىلىرى يوقىلىپ كېتىدۇ.

ئىككىنچى سەۋەبى، پەلغىمۇنى ۋە ھومرىلارغا ئوخشاش ئىسسىق ئىششىق ئاشقازاندا پەيدا بولۇپ، ئۇنىڭ جىسمىنى كۆيدۈرۈپ، ئاشقازانىنىڭ تۈتىلىرىنى كەتكۈزۈپ قويىدۇ.

ئۈچىنچى سەۋەبى، پەرپىيۇن ئۆسۈملۈكىنىڭ سۈتى ۋە سۆگەتگۈللەرگە ئوخشاش ئىسسىق زەھەرلەرنى يېگەن سەۋەبتىن ئاشقازان تۈتىلىرى كېتىدۇ. چۈنكى بۇ نەرسىلەر ئاشقازانىنى جاراھەت قىلىدۇ ۋە ئۆزىنىڭ تېزلىكى ۋە ئۆتكۈرلۈكى بىلەن ئاشقازان تۈتىلىرىنى يوقىتىپ قويىدۇ.

ئالامىتى: تاماق ھەزىم بولماستىن چىقىدۇ، ئېچىشىش، ئاغرىش، ئۈچەيلەر تولغىشىپ ئاغرىش ئەھۋاللىرىنىڭ ھېچبىرى بولمايدۇ. ئارقا تەرەت يېرىڭ ۋە بەتبۇي ھۆلۈكلەردىن خالىي بولىدۇ.

داۋالاش: سەۋەبى بار بولسا، شۇ سەۋەبلەرنىڭ ھەربىرىنىڭ ئۆز ئورۇنلىرىدا ئېيتىلغان دورىلار بىلەن ئۇنى يوقىتىشقا تىرىشىش، ئاندىن ئاشقازانىنى قۇۋۇتلەش ۋە تۈتىت پەيدا قىلىش ئۈچۈن سوغۇق ۋە قابىز، ئاشقازانىنى قۇۋۇتلىگۈچى دورىلارنى مەسىلەن: سۇماق، قىزىلگۈل، تاباشىر، پۇپەل، سەندەل، ئانار پوستى، ھۇزۇز، لىھيەتۈتىس ئۈسارىسىگە ئوخشاشلارنى ئاس سۈيى ياكى چەلەك يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن ياكى ئادەتتىكى سۇ بىلەن قوشۇپ، خېمىر قىلىپ، ئاشقازانغا قويۇق چېپىپ تېڭىش، ئارپىنىڭ قورۇلغان تالقىنى، ئالما، بېھى تالقىنى قاتارلىقلارنى بادام يېغى بىلەن يېيىش لازىم. ئەگەر كېسەلنىڭ مىزاجىدا ھارارەت بولسا كەكلىك، بېغىتاقلارغا ئوخشاشلارنىڭ گۆشلىرىگە ئوخشاش يەڭگىل گۆشلەرنىڭ شورپىسى بىلەن ئوزۇقلىنىش، چۈنكى بۇلارنى ھەزىم قىلىش ئاشقازانغا ئاسان بولىدۇ ھەم جىگەر تەرەپكە ئۆتىشمۇ تېزرەك بولىدۇ. تاماق يېگەندىن كېيىن ئۇزۇنغىچە ئوڭ تەرەپنى بېسىپ يېتىش، زادىلا ھەرىكەت قىلماسلىق لازىم. چۈنكى ھەرىكەت تاماقنىڭ تۆۋەنگە سىيرىلىپ چۈشۈپ كېتىشىگە ياردەم بېرىدۇ.

ھۆكۈمالار: «سۈت ۋە ئاق نانلار بىلەن ئاتىلا تەييارلاپ ئىچىش، ئاشقازانغا تۈتىت پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە» دېيىشىدۇ.

ئون تۆتىنچى خىلى، موسھىل (سۈرگۈچى) دورىلارنى زورلاپ ئىچىش ئىسھالى مەئدىگە ئېلىپ بارىدۇ.

داۋالاش: يۇقىرىدا ئېيتىلغان نەرسىلەر ۋە تۆۋەندە بۇندىن كېيىن ئېيتىلىدىغان نەرسىلەر بىلەن ئىسھالنى توختىتىش لازىم. قۇرۇتۇلغان قېتىق دەرھال ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ ۋە قاتۇرىدۇ.

ئون ئىككىنچى باب جىگەر كېسەللىكلىرى

جىگەر بەدەندىكى ئەڭ چوڭ بىر بەز بولۇپ، قورساق بوشلۇقىنىڭ ئوڭ تەرەپ يۇقىرىقى قىسمىغا جايلاشقاندۇر. جىگەرنىڭ ئۈستى تەرىپى ئېگىز تومپىيىپ چىقىپ تۇرىدۇ، يۇزى سىلىق بولىدۇ. ئاستى تەرىپى ئوي-چوڭقۇر، تەكشى بولمايدۇ. جىگەر ئوڭ ۋە سول ئىككى قاناتتىن ئىبارەت بولۇپ، ئوڭ قانىتى سول قانىتىقا قارىغاندا چوڭ ھەم قېلىن بولىدۇ. سول قانىتى نېپىز بولىدۇ. جىگەرنىڭ ئاستى تەرىپىدە ئاغزى بولۇپ، ئۇ «جىگەر دەرۋازىسى» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئورۇندىن جىگەر ھەرىكەتلىك تومۇرى، دەرۋازا ھەرىكەتسىز تومۇرى، ئۆت كانايچىلىرى، تۈيغۇ پەيلەر ئۆتىدۇ. دەرۋازا ھەرىكەتسىز تومۇردىن ئاشقازان، ئۇچەيلەردىن كەلگەن قانلار جىگەرگە كىرىدۇ. بۇ قاندا ئوزۇقلۇق ماددىلار بولۇپ جىگەردە ئالمىشىدۇ. بەزى زىيانلىق نەرسىلەرمۇ جىگەرگە كېلىپ پارچىلىنىپ، زەھەرسىزلەندۈرۈلىدۇ. جىگەردە بىرنەچچە چوڭ پەيلەر بولۇپ، شەكلىگە قاراپ ئورغاقسىمان پەي، يۇمىلاق پەي قاتارلىق ئىسىملار بىلەن ئاتىلىدۇ. بۇ پەيلەر جىگەرنى ئەتراپتىكى باشقا ئەزالار بىلەن تۇتاشتۇرۇپ تۇرىدۇ.

جىگەرنى تاشقى تەرەپتىن بىر قەۋەت مۇستەھكەم پەردە ئوراپ تۇرىدۇ. بۇ پەردىدە كۆپلىگەن سەزگۈ پەيلىرى بولىدۇ. جىگەرنىڭ ئاستىدىكى ئويمانچىقىغا ئۆت خالتىسى جايلاشقان. ئۆت خالتىسى ئامۇت شەكىلدە بىر ئەزا بولۇپ، جىگەردە ئىشلەنگەن ئۆت سۈيۇقلۇقى قانال ئارقىلىق ئۆت خالتىسىغا كېلىپ ساقلىنىدۇ ھەم قويۇقلاشتۇرۇلىدۇ. ئۆتنىڭ چىقىرىش قانىلى ئارقىلىق ئۆت سۈيۇقلۇقى 12 بارماق ئۇچەيگە چۈشىدۇ. ئۆت سۈيۇقلۇقى ئۇچەيگە تاماقنى پارچىلاپ ھەزىم قىلىشقا قاتنىشىدۇ. ئوت خالتىسىنىڭ ھەجمى ئادەتتە تەخمىنەن 60 مىللىلىتىر ئەتراپىدا بولىدۇ.

جىگەرنىڭ خىزمىتى: جىگەر ناھايىتى مۇھىم ئەزا بولۇپ قەنت، ماي، ئاقسىللارنىڭ ماددا ئالمىشىشىدا مۇھىم ئورۇننى تۇتىدۇ. ئاددىي قەنتلەر جىگەردە مۇرەككەپ قەنتكە ئايلىنىپ، زاپاس ساقلىنىدۇ. كېرەك بولغاندا يەنە ئاددىي قەنتكە ئايلاندۇرۇپ چىقىرىپ بېرىدۇ. ماينىمۇ بەدەنگە سىڭدۈرۈش تەرىكىبلەرگە پارچىلاپ بېرىدۇ. ئاقسىل تەرەپتىن بەدەنگە ئەڭ مۇھىم بولغان ئاق ئاقسىل جىگەردە ئىشلىنىدۇ. بۇلاردىن باشقا زەھەرسىزلەندۈرۈش (تۇرلۇك زەھەرلەرنى پارچىلاش)، قاننى ئۇيۇتقۇچى ماددىلارنى ئىشلەش، بەدەن قارشىلىقىنى ئاشۇرغۇچى ماددىلارنى ئىشلەش قاتارلىق رولىرى بار. شۇنىڭ ئۈچۈن ئىنسان جىگەرسىز ھايات كەچۈرەلمەيدۇ. ئۇيغۇر تېبابەتتە جىگەرنى بەدەندىكى تەبىئى روھنىڭ ئامبىرى دەپ ئاتايدۇ.

§ 1 . جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

بۇ، تۆت خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، جىگەر مىزاجىنىڭ ئۆزگىرىشى ئىسسىقتىن بولىدۇ. تىلى قۇرۇق، ئىشتىهاسى ئاز بولىدۇ. كېسەلدە قەۋزىيەت بولىدۇ. تومۇرى تېز سوقىدۇ. سۇيدۇكى قىزىل بولىدۇ. جىگەر بار جايىنى تۇتسا، قىزىق مەلۇم بولىدۇ. جىگىرى ئاغرىمايدۇ.

كېسەللىكنىڭ سەۋەبى ماددىسىز ياكى ماددىلىق بولسا، بۇ قايسى ماددا بۇنى ئايرىش ئۈچۈن ھەربىر ئالامەت ئۆزى كۆپايە قىلىدۇ.

ئەگەر ماددا بۇزۇق قان بولسا، بۇ چاغدا ئەزالار ئېغىر بولىدۇ. ئاغزىنىڭ تەمى تاتلىق ياكى شورلۇق بولىدۇ. ئەگەر ماددا سەپرا بولسا، كېسەلنىڭ رەڭگى سېرىق بولىدۇ. كەلگەن قەي ۋە ئىچى سۇرۇشلەردە سەپرا كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر جىگەر مىزاجىنىڭ ئۆزگىرىشى ساددا بولسا، مىزاج سوۋۇتۇلسا شۇ كۆپايە قىلىدۇ.

ئەگەر ماددىدىن بولسا، شۇ ماددىغا قارىتا تازىلاش ئېلىپ بېرىش لازىم.

قان ماددىسىدىن بولغىنىدا لوكقا قويۇش ۋە مەتبۇقى ھېلىلە (ھېلىلە قاينىتىلمىسى) غا خىيارشەنبەر قوشۇپ بېرىش ئارقىلىق، ئارقا تەبئىتىنى ماڭدۇرۇش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش مۇناسىپ چارىلەرنى ئىشلىتىش لازىم. مەسىلەن: تەمرى ھىندى، ئەينۇلىنىڭ چىلانغان چۆلە سۇيىگە تەرەنجىبىن قوشۇپ بېرىش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش دورىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

سەپرا خاراكتېرلىكىگە، قان خاراكتېرلىكىدە ئىشلىتىلگەن دورىلارنى ئىشلەتسە بولىدۇ. ئەمما بۇنىڭدا يۇقىرىقى قان خاراكتېرلىكىدىن كۆپرەك سوۋۇتۇش تەلەپ قىلىنىدۇ.

سوۋۇتۇش ئۈچۈن ئىستېمال قىلىنىدىغان دورىلار تۆۋەندىكىلەر:

كاسنە سۇيى، سىركەنجۇبىل، ئانار سۇيى، شەربىتى سەندەل، خىيارەيىن ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى، ئىسپىغۇل لوئابى (سىركەنجۇبىل قوشۇلغان) ۋە شۇلارغا ئوخشاش سوۋۇتقۇچى ۋە ھۆللەشتۇرگۈچى بولۇپ جىگەرگە مەخسۇس بولسا، بۇلارنىڭ قايسىسى تېپىلسا ۋە مۇناسىپ كەلسە شۇنى ئىچىش ۋە قاپاق، پەتەنگانلارنىڭ سقىلغان سۇيىنى، ئارپا ئۇنى، كۆك ماش، فۇپەل، سەندەل، قىزىلگۈل ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار بىلەن ئېزىپ، خېمىر قىلىپ، جىگەر بار جايغا قويۇپ تېڭىش لازىم. سوۋۇتۇشنىڭ ئاز ۋە كۆپ بولۇشى ئېھتىياجغا قارىتا بولىدۇ. ئەگەر كۆپرەك سوۋۇتۇش تەلەپ قىلىنسا، بۇنداق جايدا قېتىقنى تازا سوۋۇتۇپ بېرىش ۋە سەرتانى نەھرى سېلىپ پىشۇرۇلغان ئارپا سۇيىنى بېرىش لازىم. سېمىز ئوتنىڭ شىرنىسى تاباشىر بىلەن بېرىلسە ھەم ئونۇم قىلىدۇ.

كاسنە سۇيى ۋە مېغىزى پۇنۇس بۇلارنىڭ ھەربىرى ئايرىم ھالدا ياكى بىرلەشكەن

هالدا جىگەر كېسىلىدە تولۇق ئۇنۇملۇكتۇر.

ئەگەر جىگەردە توسالغۇنىڭ بارلىقى سېزىلگەن بولسا، شەربىتى بۇزۇرى، شەربىتى دىنار، مەغزى پۇلۇسلار بىلەن توسالغۇنى ئېچىش لازىم. ئارقا تەرەت يۇمشاق بولغاندا قۇرسى تاباشىر قابىزنى بېرىش ياكى بېھى ۋە ئالمىلارنىڭ رۇببىنى بېرىش لازىم. بۇ چاغدا شەربىتى هوممار بەك مۇناسىپ كېلىدۇ.

بۇ كېسەللىكتە توختىتىش خۇسۇسىيىتى بار تاماقلارنى بەرمەسلىك، بولۇپمۇ توسالغۇنىڭ گۇمانى بولسا تېخىمۇ بەرمەسلىك لازىم. زىخ ۋە ئانار سۇيىنى بېرىشكە بولىدۇ. بۇلار جىگەرگە ئۇنۇم قىلىدۇ. لېكىن ئارقا تەبئەت يۇمشاق ۋە سۇيۇق بولۇپ، ئۇنى قاتۇرۇشقا هاجەت بولسا، ماش ۋە قورۇلغان گۈرۈچىلەرنى زىرىخ ۋە سۇماقلار بىلەن پىشۇرۇپ بېرىشكە بولىدۇ.

ئەگەر قەۋزىيەت بولسا، ئوزۇقلىنىش ئۇچۇن زىرىخ ۋە تەمرى هىندىلەرنى سېلىپ پىشۇرۇلغان سۇيۇق ۋە يۇمشاق تاماقلارنى بېرىش كېرەك. گۆش يېيىشتىن ساقلىنىش لازىم. گۆش يېيىش زۆرۇر بولسا، توخۇ ياكى پاقلاننىڭ گۆشىنى ئىسلاھ قىلىپ يېيىشكە بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: هارارەت غالىب بولسا، مالىخۇلىيانى ۋە جاراهەتلەرنى پەيدا قىلىدۇ. ئارقا تەرەت شارابنىڭ دۇغىغا ئوخشاش ياكى گۆشتىن ئاققان سېرىقسۇغا ئوخشاش كېلىدۇ. ئىشتىهانىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشى جىگەر ئاجىزلىقىنىڭ دەلىلىدۇر. ئارقا تەرەتنىڭ قارا بولۇشى جىگەر ئىسسىقلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر.

ئىككىنچى خىلى، جىگەرنىڭ مىزاجى سوغۇقتىن ئۆزگىرىدۇ.

ئالامىتى: جىگەر سوغۇق بولىدۇ. يۇزىنىڭ رەڭگى بۇزۇلىدۇ. يۇزى ئېسىلەڭگۇ بولىدۇ. تىلى، كالپۇكى، سۇيدۇكى ئاق بولىدۇ. تومۇرى سۇس بولىدۇ. تەشنالىق ئاز بولىدۇ. ئەگەر بەلغەم ماددىسىدىن ئۆزگەرگەن بولسا، بۇنىڭ ئالامىتى ـ سۇيدۇكى قويۇق بولىدۇ. رەڭگى قوغۇشۇن رەڭگىدە بولىدۇ. تۇتسا سوغۇق مەلۇم بولىدۇ. بەلغەم خاراكتېرلىك قەي قىلىدۇ. بۇ خىلدىكىسىدە كېسەلنىڭ كۆپىنچە ئىچى سۇرۇپ تۇرىدۇ.

داۋالاش: ساددا سوغۇقتىن ئۆزگەرگىنىدە جىگەرنى قىزىتىش كۆپايە قىلىدۇ. جىگەرنى قىزىتىش ئۇچۇن مەجۇنى ئاساناسىيا، داۋائى كۆركۈم ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى بېرىش، ئەتىگەندە بەدىيان ۋە ئىتئۇزۇمىنى قاينىتىپ، ئۇنىڭ قاينىتىلمىسىغا هەسەل بىلەن تەييارلانغان گۈلقەنت قوشۇپ ئىچۇرۇلسە بولىدۇ.

ئەمەن، سۇمبۇل، ئىزخىر، قۇستە، سەلىخە، قىزىلگۈل، زەپەرلەرنى ئېزىپ، سەۋسەن ۋە سۇمبۇل رۇمى قاتارلىقلارنىڭ يېغى بىلەن خېمىر قىلىپ، جىگەرنىڭ ئۈستىگە قويۇپ تېڭىش لازىم.

بەلغەم ماددىسىدىن بولغىنىدا بۇ ماددىنى ئىچىنى سۇرگۈچى ۋە تەرەتنى ماڭدۇرغۇچى دورىلار بىلەن تازىلاش. مەسىلەن: مائولئۈسۇل، هەببى سەبرە، ئايارەج پەيقىرا قاتارلىقلارغا ئوخشاشلارنى ئىچىش لازىم. مەتبۇخى هىلىلە (هىلىلە قاينىتىلمىسى) هەم

ئۇنۇم قىلىدۇ. زۇپا قاينىتىلمىسىنى ئۇچ گرام داۋائى كۇركۇم بىلەن بېرىش مۇشۇ كېسەللىكتە مەخسۇس ئۇنۇم قىلىدۇ. بۇ يەردە ھەممە تاماقلارنىڭ ياخشىراقى كەكلىك ۋە بېغىتاقلارنىڭ گۆشىنى نوقۇت، زىرە، سېرىقچېچەك، قوۋزاقدارچىنى، خولىنجانلار بىلەن پىشۇرۇپ يېيىشتۇر.

ماددەتۇلھايات، ئىترىفىل كەبىر، ئىترىفىل سەغىرلەر ھەم بۇ كېسەللىككە توغرا كېلىدۇ. كېسەل ئورۇقلاپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن ماددىنىي سۇرۇپ ھەيدەشكە بەك ئىنتىلمەسلىك لازىم. ئەگەر ئىچ سۇرۇش پەۋقۇلئاددە بولۇپ كەتسە، مۇنداق جايدا زاغۇن، رەيھان ئۇرۇقى، سەمغى ئەرەبىلەرنىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گرامدىن ئېلىپ قورۇپ، ئاندىن گۇلاب بىلەن ھۆل قىلىپ بېرىش لازىم.

ئۇچىنچى خىلى، جىگەرنىڭ مىزاجى قۇرۇقتىن ئۆزگىرىدۇ.

ئالامىتى: بەدىنى ئورۇق ۋە ئاجىز، تىلى ۋە ئېغىزى قۇرۇق بولىدۇ. ئۇسسايدۇ. تومۇرى قاتتىق بولىدۇ. قان ئاز بولىدۇ. ئارقا تەرەت ھەم ئاز كېلىدۇ. ئەگەر كېسەللىكنىڭ ماددىسى سەۋدا بولسا، قورقۇنچ، غەم ۋە بۇزۇق ئوي، پىكىر ھەم كۆپ بولىدۇ.

داۋالاش: جىگەر مىزاجىنىڭ ئۆزگىرىشى ساددا، قۇرۇق بولسا، مىزاجنى ھۆللەشتۇرۇش كۇپايە قىلىدۇ.

ئەگەر سەۋدا ماددىسىدىن ئۆزگەرگەن بولسا، سېرىق ئوت قاينىتىلمىسى ياكى قېتىق سۇيى ۋە شۇلارغا ئوخشاشلار ئارقىلىق سەۋدا ماددىسىنى تازىلاش مۇھىمدۇر.

مىزاجنى ھۆللەشتۇرۇش ئۈچۈن سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسىنى شەربىتى نىلۇپەر ۋە شەربىتى خەشخاشلار بىلەن قوشۇپ ئىچىش ۋە بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى، بادام يېغى، موم، كاسنە سۇيى، سېمىزئوت سۇيى بىلەن قىرۇتى (موم يېغى) تەييارلاپ، جىگەرنىڭ ئۈستىگە چېپىش لازىم ۋە ئوزۇقلىنىش ئۈچۈن پاقلاننىڭ مېڭىسى، پوستى ئېلىنغان باقلە، پوستى ئېلىنغان ئارپىنىڭ ئېشى، پالەك، خىتمى يوپۇرمىقى، ئوسۇڭ قاتارلىقلارنى ئىختىيار قىلىش لازىم. ياغنىڭ ئورنىغا بادام يېغى ئىشلىتىش لازىم. ئوغلاق گۆشى بىلەن قوشۇپ قاپاقنى پىشۇرۇپ يېسە ئۇنۇم قىلىدۇ. يېڭى بېلىق ھەم پايدىدۇر. ھەر ئەتىگەندە بۇغداي كېپىكىنىڭ شىرنىسى، ناۋات، بادام يېغى بىلەن ئاتىلا قىلىپ ئىچسە توغرا كېلىدۇ.

ھۆللەشتۇرۇشتە سۇ ئۇلقىنىيە ۋە ئىستىسقىغا ئېلىپ بارمىسۇن ئۈچۈن پەۋقۇلئاددە ھۆللەشتۇرۇۋەتمەسلىك لازىم.

تۆتىنچى خىلى، جىگەرنىڭ مىزاجى ھۆللۇكتىن ئۆزگىرىدۇ.

ئالامىتى: يۇزى ۋە قاپاقلىرى ئىسسىقگۇ بولىدۇ. سۇيدۇكى ئاق بولىدۇ. ھەزىم بۇزۇلىدۇ. تىلى ھۆللىشىدۇ. ئارقا تەرەت يۇمشاق كېلىدۇ. ئۇسسۇزلۇق بولمايدۇ. ھۆللۇكنى قۇرۇتقۇچى تاماقلارنى يېسە پايدا قىلىدۇ. كۆمۈرچەكلەرنىڭ گۆشى سۇس بولىدۇ. ئۇيقۇ ۋە ئېغىزنىڭ شالى كۆپ بولىدۇ. تۈيغۇلىرى، كاناي ۋە تۇتۇق بولىدۇ.

داۋالاش: جىگەر ھۆججەيرىلىرى قۇرۇتۇش ئۈچۈن ھەر ئەتىگەنده بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، گۈلقەنتلەر بىلەن جۈلاپ تەييارلاپ بېرىش، ئىترىفىل كەبىر، داۋا ئولكۇركۈم ۋە ئىسسىق جاۋارشىلارنى ئېھتىياجغا قاراپ ئىستېمال قىلىش لازىم. ھەمده تەنھەرىكەت قىلىش ۋە تاماقنى ئازايتىش، كەكلىك، بېغىتاق قاتارلىقلارنىڭ گۆشىنى، قەلەمپۇر، قوۋزاقدارچىن، مەستىكى، زەپەرلەر بىلەن خۇشبۇي قىلىپ يېيىش ۋە شۇنىڭدەك كەپتەرنىڭ باچكىسىنى سۇزاپ، سامساقلار بىلەن پىشۇرۇپ يېيىش، ئىسسىق دورىلار بىلەن تەييارلانغان قورۇما ۋە كاۋاپلارنى يېيىش ئۇنۇملۇكتۇر.

بەدەن ئورۇقلاپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن بەدەننى قۇرۇتۇشتا پەۋقۇلئاددە قۇرۇتىۋەتمەسلىك كېرەك.

جىگەر مىزاجىنىڭ ھۆل ئۆزگىرىشى بەلغەم بىلەن بولسا، بۇ چاغدا بەلغەمنى تازىلاشنى مۇھىم بىلىش لازىم.

§ 2 . جىگەر ئاجىزلىقى

جىگەر ئاجىزلىقى، جىگەرنىڭ تۆت قۇۋۋىتى (ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى، تۇتۇش قۇۋۋىتى، سىرتقا چىقىرىش، تەلەپ قىلىش) دە ئاپەت ۋە نۇقسانلار كۆرۈلىدۇ.

سەۋەبلىرى - بۇنىڭ سەۋەبى كۆپ خىل بولىدۇ.

بىرىنچى سەۋەبى: جىگەرگە ساددا ياكى ماددا مىزاج ئۆزگىرىش پەيدا بولۇپ، جىگەرنىڭ قۇۋۋەتلىرىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ.

ئىككىنچى سەۋەبى: ئاشقازان، ئۆت، تال، بالىياتقۇ، بۆرەك، ئۆپكىلەرگە ئوخشاش جىگەرگە قوشنا ئەزالاردا بىرەر ئاپەت يۈز بەرسە، جىگەردە ئاجىزلىق پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن: ئاشقازاندا بۇزۇلۇش ئەھۋالى يۈز بەرگەن بولسا، ناچار ۋە ياماق كەيلۇس ئاشقازاندىن جىگەرگە بارىدۇ ۋە جىگەرنىڭ قۇۋۋەتلىرى ئۇنى ھەزىم قىلىشتىن ئاجىز كېلىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن جىگەر ئاجىزلىشىشقا مايىل بولىدۇ. شۇنىڭدەك ئۆتتە ئۆزگىرىش پەيدا بولسا، جىگەردىن سەپرانى دېگەندەك تارتمايدۇ. جىگەردىن سەپرا ئۆزىنىڭ چىقىدىغان ئورنىغا چىقمىغاندا جىگەرنىڭ قۇۋۋەتلىرىدە ئاجىزلىق يۈز بېرىدۇ. تال ۋە باشقا قوشنا ئەزالار ھەم شۇنداقتۇر. جىگەرگە قوشنا بۇ ئەزالارنىڭ سالامەتلىكى بۇزۇلغان ۋاقتىدا جىگەردىن مەنپەئەتلىنەلمەيدۇ. بۇ ئەھۋال جىگەر ئاجىزلىقىغا ئېلىپ بارىدۇ.

ئۈچىنچى سەۋەبى: جىگەرنىڭ ئۆزىدە تولۇپ قېلىش، كىچىك بولۇپ قېلىش، قۇم ۋە ئۇششاق تاش پەيدا بولۇپ قېلىش، توسالغۇ پەيدا بولۇش ياكى ئىششىپ قېلىش، يېرىلىشلارغا ئوخشاش كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن جىگەرگە ئاجىزلىق يېتىدۇ. ئەگەر سەۋەب كۆچلۈك بولسا، ئۇ چاغدا ھەر تۆت قۇۋۋەتتە ئاجىزلىق كۆرۈلىدۇ. ئەگەر ئۇنداق بولمىسا، سەۋەبىنىڭ كۆچلۈك ۋە ئاجىزلىقىغا قارىتا تۆت قۇۋۋەتنىڭ بەزىسىدە ئاجىزلىق يۈز بېرىدۇ.

تارتقۇچى ۋە ھەزىم قىلغۇچى بۇ ئىككى قۇۋۇەت كۆپرەك سوغۇقلۇق ۋە ھۆللۈكتىن ئاجىزلايدۇ. تۇتقۇچى قۇۋۇتى ھۆللۈكتىن، سىرتقا چىقىرىش قۇۋۇتى قۇرۇقلۇقتىن ئاجىزلايدۇ.

ئالامىتى: جىگەرنىڭ ئاجىز بولۇشى مەيلى قايسى سەۋەبتىن بولسۇن ئارقا تەرەت بەك ئاز بولۇپ، گۆش يۇغان سۇغا ئوخشايدۇ. بەدىنى ئورۇق، ئىشتىهاسى ئاز بولىدۇ. ئىشتىها يوقلىپ كېتىدۇ. چۈنكى ئىشتىها تۆۋەنلەش، يوقلىش جىگەر ئاجىزلىقىدىن ئاجرالمايدۇ. ئوڭ تەرەپ يۇقىرىقى قورساق قىسمىدا يۇمشاق ئاغرىق بولىدۇ. يۇزى ۋە بەدەنلىرىنىڭ رەڭگى سېرىق، ئاق ياكى كۆك، ياكى ھاۋارەڭگە مايىل بولىدۇ. كۆپرەكى كۆكلۈك ۋە ئاقلىققا مايىل بولىدۇ. تۆۋەندە ھەربىر قۇۋۇەتنىڭ ئاجىزلىقىغا مەخسۇس بولغان ئالامەتلەرنى بايان قىلىمىز.

تارتىش قۇۋۇتى ئاجىزلىقىنىڭ ئالامىتى: ئارقا تەرەت ئاق ۋە يۇمشاق بولىدۇ. يېگەن تاماققا نىسبەتەن كۆپ مىقداردا كېلىدۇ. بەدىنى ئورۇق بولىدۇ. ئەگەر سۈيدۈك رەڭلىك بولۇپ، قىيامى نورمال بولسا، ئاپەت پەقەتلا تارتىش قۇۋۇتىدە توختىغان بولۇپ، قالغان قۇۋۇەتلەر ساق دەپ بىلىش لازىم. بولۇپمۇ ئاشقازان ساق بولسا شۇنداق بولىدۇ.

ئەگەر سۈيدۈكنىڭ رەڭگى ۋە قىيامى ئۆز ھالىتى بويىچە بولمىسا، بۇ ئەھۋال ئاپەتلەر ھەزىم قىلىش قۇۋۇتىگە ھەم تاجاۋۇز قىلغانلىقىنى، ئاشقازانمۇ ئاپەتكە ئۇچرىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

ھەزىم قىلىش قۇۋۇتى ئاجىزلىقىنىڭ ئالامىتى: بەدىنى بوشاڭغۇ، يۇزى ئېسىلەڭگۇ، رەڭگى بۇزۇق بولىدۇ. ئارقا تەرىتى يۇندىدەك بولۇپ، سۈيدۈكى ئاق بولىدۇ. قېنى سۇيۇق بولىدۇ.

تۇتقۇچى قۇۋۇەت ئاجىزلىقىنىڭ ئالامىتى: تۇتقۇچى قۇۋۇەت ئاجىزلىغان ۋاقتىدا جىگەر كەيلۇسىنى تولۇق پىشقۇچە ساقلاپ تۇتالمايدۇ. ئاندىن كەيلۇس تېزدىن چىقىپ كېتىدۇ. كەيلۇسقا ئەگىشىپ بولىدىغان يوشۇرۇن ئېغىرلىق ھەم جىگەردە سېزىلمەيدۇ.

جىگەردىكى ھەزىمنىڭ كەمچىل بولۇشى تۇتقۇچى قۇۋۇەتنىڭ ئالدىرىغانلىقىغا قاراپ بولىدۇ. ھەمدە ھەزىم قىلىش قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلىقىدا ئېيتىلغان ئالامەتلەرنىڭ كۆپرەكى تۇتقۇچى قۇۋۇەت ئاجىزلىقىدا ھەم تېپىلىدۇ.

چىقارغۇچى قۇۋۇەت ئاجىزلىقىنىڭ ئالامىتى: سۈيدۈك ۋە ئارقا تەرەتلەرنىڭ رەڭگى سۇس بولۇپ ئاز مىقداردا چىقىدۇ. بەدىنى بوشاڭ بولۇپ، سېرىقلىق بىلەن قارىلىق ئاقلىققا ئارىلاشتۇرۇلغاندەك بولىدۇ. كېسەلدە قەۋزىيەت بولىدۇ. تومۇرىدىن قان ئالغاندا سەۋدا، سەپرا ۋە سۇ ماددىسى ئوچۇق كۆرۈنىدۇ. ئىشتىها دېگەندەك بولمايدۇ، چۈنكى سەۋدا بۇ يەردە تالغا چىقالمايدۇ. چىقارغۇچى قۇۋۇەتنىڭ ئاجىزلىقى كۆپىنچە ئىستىسقىغا، قۇلۇنجىگە ياكى يەرقانغا ئېلىپ بارىدۇ. قوتۇر، قىچىشاق، قوبا ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. ھەربىر قۇۋۇەتتە ئاجىزلىق ئىزلىرىنىڭ كۆرۈنۈشى ئېغىر-يەڭگىللىك دەرىجىسى ئوخشاش بولمايدۇ.

شۇنىڭدەك باشقا ئەزالارغا قوشۇلۇپ بولغان جىگەر ئاجىزلىقىنىڭ ئالامىتى ئىلگىرى شۇ ئەزا ئاپەتكە ئۇچرىغان بولىدۇ ياكى شۇ ئەزادا بۇزۇقلۇق بار بولىدۇ. مەسىلەن: كۆكرەك ۋە نەپەس ئېلىش ئەزالىرىدا قېتىش بولغىنىدا قۇرۇق يۆتەل ۋە تىنىق بۇزۇلۇش ئەھۋاللىرى پەيدا بولىدۇ. ئۆت ياكى تال قېتىش بولغىنىدا سېرىق ياكى قارا يەرقان پەيدا بولىدۇ.

جىگەر ئاجىزلىقىنىڭ بالىياتقۇغا قوشۇلۇپ بولغىنىنىڭ ئالامىتى: ھەيز توختايدۇ ياكى پەۋقۇلئاددە ھەيز مېڭىپ كېتىدۇ.

داۋالاش: جىگەرنىڭ مىزاجى ئۆزگەرگەنلىكتىن بولغان جىگەر ئاجىزلىقى بۇنىڭ سادده ۋە ماددا ھەممە قىسىملىرى يۇقىرىدا «جىگەر مىزاجىنىڭ ئۆزگىرىشى» دە ئېيتىپ ئۆتۈلدى. شۇنىڭغا مۇۋاپىقلاشتۇرۇپ داۋالانسا بولىدۇ.

جىگەر ئاجىزلىقىنىڭ بىرەر باشقا ئەزاغا قوشۇلۇپ بولغىنىنى داۋالاشتا ئاۋۋال شۇ ئەزانى ئۆزىگە مەخسۇس بولغان دورىلار بىلەن داۋالاش، شۇنىڭ بىلەن بىرگە جىگەرنىمۇ كۆزدە تۇتۇش لازىم.

جىگەر ئاجىزلىقى كۆپىنچە ۋاقىتلاردا سوغۇقلۇق ۋە ھۆللۈكلەردىن پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنى خۇشبۇي ۋە توختاتقۇچى ئىسسىق دورىلار بىلەن داۋالاشقا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك. مەيلى يەيدىغان، سىرتتىن چېپىلىدىغان بولسۇن ھەممىسىدە شۇنداق قىلىش لازىم. مەسىلەن: قوۋزاقدارچىن، ئىزخىر، مۇناقا ئۇزۇم، مۇرمەككى، زەپەر ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار بىلەن داۋالاش.

ئانار ئۇرۇقىنى ئۇرۇقى بار ۋاسالغۇ بىلەن ئېزىپ سوقۇپ، قوۋزاقدارچىن ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار بىلەن ئۇنى خۇشبۇي قىلىپ يېسە ئۇنۇم قىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: بىر ئادەمنىڭ جىگىرى ئىششىغان، يېرىلغان ياكى دوبەيلە چىققان سەۋەبىدىن جىگەرنىڭ ئۆتەيدىغان خىزمەتلىرىدە ئاجىزلىق پەيدا بولسا، جالىنۇس مۇنداق كىشىنى جىگەر كېسىلى دەيدۇ.

ھەربىر قۇۋۇەتنىڭ ئاجىزلىقىغا مەخسۇس بولغان دورىلار تۆۋەندە بايان قىلىنىدۇ. تەرياقى ئەربىئە، سەنجىرىنا قاتارلىقلارنى يېيىش، ۋە سەبرە، گۈلنار، ئانار پوستى، لادەن، مور قاتارلىقلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، گۈلاب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سىرتتىن جىگەرنىڭ ئۈستىگە چېپىش جىگەرنىڭ ھەزىم قۇۋۇەتىنى كۈچلەندۈرىدۇ.

ئەمەن، مەستىكى، قىزىلگۈللەرنى مورنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، جىگەرنىڭ ئۈستىگە قويۇپ تېڭىش جىگەرنىڭ تارتقۇچى قۇۋۇەتىنى كۈچلەندۈرىدۇ.

توختاتقۇچى دورىلارنى بەرگىلى بولمايدۇ. جىگەرنى قۇۋۇەتلەش ئۈچۈن بېرىشكە بولىدۇ. جىگەردىكى توسالغۇنى ئېچىشقا تىرىشىش لازىم. كەكلىك، توخۇ، بېغىتاقلارنىڭ گۆشىنى پىشۇرۇپ، غورا (خام ئۇزۇم) سۈيى بىلەن يېيىش كېرەك.

جاۋارىش خوزىنى بېھىنىڭ رۇبىبى بىلەن ياكى بېھىنىڭ شارابى بىلەن يېسە، جىگەرنىڭ تۇتقۇچى قۇۋۇەتىنى كۈچلەندۈرىدۇ. خۇشبۇي ۋە توختاتقۇچى دورىلارمۇ ئۇنۇم

قىلىدۇ. خام ئۈزۈم، زىرىلەرنى ئالمىنىڭ سۇيى بىلەن ئېزىپ، خېمىر قىلىپ تاڭسا بۇمۇ پايدا قىلىدۇ. قېتىق سۇيى، سىركەنجۈبىل جىگەرنىڭ ھەيدەش قۇۋۇتىنى كۈچلەندۈرىدۇ. كەكلىكنىڭ گۆشى، ئىللىتىلغان تۈخۈمنىڭ سېرىقىنى يېيىش، تاماققا دارچىن، زەنجۈبىل، قارىمۇچلارنى سېلىپ بېرىش ھەم ئۇنۇملۇكتۇر.

3 § . جىگەردە توسالغۇ بولۇش

بۇنىڭ بىرقانچە خىل سەۋەبى بار.

بىرىنچى سەۋەبى: ئەسلىي قۇرۇلۇشىدا جىگەرنىڭ تومۇرلىرى ئىنچىكە ۋە تار قۇرۇلغان بولىدۇ. ئاندىن ئازغىنە سەۋەب بىلەن توسالغۇ چۈشۈپ قالىدۇ.

ئىككىنچى سەۋەبى: جىگەرگە قويۇق ۋە شىلىملىق خىلىت پەيدا بولۇپ، توسالغۇنى كەلتۈرىدۇ. بۇ خىلدىكىسى كۆپ ئۇچرايدۇ. توسالغۇغا سەۋەب بولىدىغان نەرسىلەر: تاماق بولۇپمۇ ئېغىر، شىلىملىق، تاتلىق تاماق يېگەندىن كۆپرەك ھەرىكەت قىلىش، تاماق يەپ ئارقىدىنلا مۈنچىغا بېرىش ۋە شاراب ئىچىش مانا بۇلار جىگەرگە توسالغۇ چۈشۈشكە سەۋەب بولىدۇ. شۇنىڭدەك يامان سۇلارنى ئىچىش، لاي، گەج، كۆمۈرگە ئوخشاش بۇزۇق نەرسىلەرنى ۋە زەئىرورغا ئوخشاش كۈچلۈك توختاتقۇچى نەرسىلەرنى يېيىش توسالغۇغا سەۋەب بولىدۇ.

ئالامىتى: جىگەر توسالغۇسىنىڭ بىرقانچە ئالامىتى بولۇپ بىرىنچى، جىگەر بار جايدا ئېغىرلىق ھېس قىلىنىدۇ. بولۇپمۇ توسالغۇ جىگەرنىڭ ئېگىلگەن دۈمچەك يېرىدە بولسا، تېخىمۇ ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. جىگەرنىڭ دۈمچەك يېرىگە توسالغۇنىڭ پەيدا بولۇشى جىگەر چوڭقۇرچىقىگە نىسبەتەن ئازراق ئۇچرايدۇ. چۈنكى جىگەرنىڭ دۈمچەك يېرىگە ھەر نەرسە بارسا، ساپ ھالدا بارىدۇ. دۈمچەك يېرىنىڭ تومۇرلىرى كەڭ بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن توسالغۇ بۇ جايغا ئازراق چۈشىدۇ. ئىككىنچى، توسالغۇ كونىرسا، كۆپەيسە تەپ پەيدا بولىدۇ. توسالغۇغا سەۋەب بولغان نەرسە ئىششىق بولغاندىمۇ تەپ بولىدۇ. ئۈچىنچى، ئاغرىمايدۇ. بۇ ھەم توسالغۇ ئاز بولۇپ ئىششىق بولمىغان ۋاقىتتا شۇنداق بولىدۇ. تۆتىنچى، چوڭ تەرىتى يۇندىغا ئوخشاش كېلىدۇ. بەشىنچى، ئارقا تەرەت كۆپ كەلگەن بولۇپ، ھۆللۈكى كۆپ بولىدۇ. بەزىدە جىگەرنىڭ ئۈستى دۈمبەلچەكلىرىدە توسالغۇ بولغاندا ئارقا تەرەت يۇمشاق كېلىدۇ. ئالتىنچى، سۇيدۇك سۇيۇق ۋە ئاز مىقداردا بولىدۇ (توسالغۇ جىگەرنىڭ دۈمچەك يېرىدە بولغاندا شۇنداق بولىدۇ). سۇيدۇكنىڭ بەك سۇيۇق ۋە ئاز بولۇشى توسالغۇنىڭ كۆپلۈكىگە قارىتا بولىدۇ.

جىگەرگە توسالغۇ چۈشكەن كىشىنىڭ بەدىنىدە قان ئاز بولۇپ، رەڭگى سېرىقكېسەل بولغان كىشىنىڭكىگە ئوخشاش سېرىقلىققا مايىل بولىدۇ. كۆپىنچە نەپەس سىقىلىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. چۈنكى جىگەرنىڭ نەپەس ئەزالىرى بىلەن مۇناسىۋىتى بار.

ئەگەر توسالغۇنىڭ سەۋەبى جىگەر تومۇرلىرىنىڭ ئەسلى قۇرۇلۇشى تار بولغان

سەۋەبتىن بولسا، بۇنىڭ ئالامىتى كېسەلنىڭ ئوزۇقلىنىشى كىچىك ۋاقتىدىن تارتىپ ئازغىنە نامۇۋاپىق نەرسىلەر بىلەن توسالغۇ چۈشۈش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر توسالغۇ جىگەرنىڭ دۈمچەك يېرىدە بولسا، سۈيدۈكنى ماڭدۇرغۇچى دورىلارنى بېرىش، كېسەلنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولسا خىيارەن (ئەگرى ۋە توز تەرخەمەك) ئۇرۇقى، سېرىق ئوت ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى، پىرسياۋشان قاتارلىقلارنى سادىدا سىركەنجۈبلگە ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش، شۇنىڭدەك پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيى، بەدىياننىڭ سۈيىنى سىركەنجۈبلگە قوشۇپ بېرىش كېرەك.

كېسەلنىڭ مىزاجى سوغۇق بولغاندا ئاسارون، سەلىخە، ئەفتىمۇن، زىراۋەندىلەرنىڭ قاينىتىلمىسىنى سىركەنجۈبل ھەسلى ياكى ئىسسىق سىركەنجۈبل بۇزۇرى ۋە شەربىتى دىنارلار بىلەن قوشۇپ بېرىش ۋە جىگەرنىڭ ئۈستىگە جوئىدە، ئەفسەنتىن، كەرەپشە يىلتىزىنى ئېزىپ، كاسنە سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، قويۇق چېپىپ تېڭىش لازىم.

ئەگەر توسالغۇ جىگەرنىڭ تېگى تەرىپىدىكى چوڭ يېرىدە بولسا سۇرگە بېرىش، مىزاجى ئىسسىق بولغاندا ئىچىنى سۇرۇش ئۈچۈن مېۋىلەرنىڭ سۈيىنى، رەۋەن چىنى قوشۇپ بېرىش، شۇ چاغدا خىيارشەنبەرنى كاسنە يىلتىزىنىڭ قاينىتىلمىسىدا ياكى بۇنىڭدىن باشقا مۇناسىپ دورىلاردا ئېرىتىپ ئىچسە بەك ئۇنۇم قىلىدۇ. شۇنىڭدەك يۇمشاتقۇچى دورىلار بىلەن ھەمەلچە قىلسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

كېسەلنىڭ مىزاجى سوغۇق بولغان جايدا ئىچىنى سۇرۇش ئۈچۈن بۆرە سويمىسىنىڭ يىلتىزىنىڭ پوستى، بەدىيان يىلتىز پوستى، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئىزخىر، كاسنە قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلمىسىنى، شەربىتى ئەفسەنتىن قوشۇپ بېرىش ۋە ئىسسىق دورىلار بىلەن ھەمەلچە قىلىش لازىم.

سىرتتىن چاپىدىغان ۋە تاڭىدىغان دورىلار ئىشلىتىشكە توغرا كەلسە كېسەلنىڭ مىزاجىنى كۆزدە تۇتۇش لازىم. مەسىلەن: كېسەلنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولغان چاغدا توسالغۇ جىگەرنىڭ دۈمچەك يېرىدە بولسۇن ياكى ئاستىنقى تەرەپتىكى چوڭقۇرچاق يېرىدە بولسۇن ئىسسىق دورىلار سېلىنمىغان زىرباج (بىر خىل تاماق بولۇپ بۇنىڭ ئۈسۈللىرى يۇقىرىدا ئېيتىلدى) لارنى بېرىش ياكى ئاچچىقسۇ ۋە بادام يېغى بىلەن قوشۇپ يېسە ئۇنۇم قىلىدۇ.

كېسەلنىڭ مىزاجى سوغۇق بولغان ھالەتتە مەزكۇر تاماقنى ئىسسىق دورىلار بىلەن خۇشبۇي قىلىپ يېيىش، كاسنە يوپۇرمىقى ۋە ئازراق ئاچچىقسۇ بىلەن پىشۇرۇلغان نوقۇت سۈيى ئۇنۇملۇكتۇر. قۇشقاچنىڭ گۆشىمۇ پايدا قىلىدۇ.

كېسەللىكنىڭ سەۋەبى قەۋزىيەت قىلىدىغان نەرسىنى يېگەنلىكتىن بولسا، ئۇ چاغدا ھۆللەشتۇرگۈچى نەرسىلەرنى بېرىش. مەسىلەن: سۇت، شېكەر، بادام يېغى بىلەن قىلىنغان ئاتلا، سېمىز توخۇنىڭ گۆشى (شورپىسى) ۋە قاپاق، ئانار دانىلىرىنىڭ قورۇمىلىرىنى بېرىش لازىم.

جىگەر توسالغۇسى جىگەر تومۇرلىرىنىڭ تار بولغان سەۋەبىدىن بولسا، ئۇ چاغدا

توسالغۇنى ئاچقۇچى نەرسىلەرنى ۋە رەۋەنچىنى سېلىنغان شەربىتى بۇزۇرى ۋە ھەببى رەۋەن قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش، خىلىتلارنى قويۇقلاتقۇچى نەرسىلەردىن ۋە توسالغۇغا سەۋەب بولغۇچى نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم.

بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى ئىششقىتىن بولغان بولسا، ئۇنى داۋالاشتا جىگەر ئىششقى دېگەن ماۋزۇدا ئېيتىلغان ئۇسۇل-چارىلەر قوللىنىلىدۇ.

بولۇپمۇ ئىششق ئىسسىق بولسا، تېخىمۇ بەك ئېغىرلىق بولىدۇ ۋە ئىششق بىلەن بىرگە قىزىتما بولىدۇ. گەرچە يېڭى باشلانغان ئىششق بولسىمۇ شۇنداق بولىدۇ. توسالغۇ ئۇنداق ئەمەس. ئەمما، توسالغۇ كونىراپ، سېسىقلىق پەيدا بولسا، ئۇ چاغدا تەپ (قىزىتما) پەيدا بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: بەزىدە ئوزۇقلۇق قانىنىڭ قويۇق بولۇشى ۋە چىقارغۇچى قۇۋۇتىنىڭ ئاجىز بولۇشى ۋە تارتىش قۇۋۇتىنىڭ كۆچلۈك بولۇشى ئارقىلىق جىگەر گۆشىنىڭ ئارىلىرىغا توسالغۇ پەيدا بولىدۇ. بەزىدە جىگەرنىڭ تومۇرلىرى تۇغما تار بولسا، يۇقىرىدا ئېيتىلغاندەك باشقا سەۋەبلەردىن جىگەرنىڭ تومۇرلىرىغا توسالغۇ چۈشىدۇ.

§ 4 . جىگەر ئىششقى

بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، قان خىلىتىدىن بولغان ئىششق.

ئالامىتى: قىزىتىدۇ. ئۇسسايدۇ. ئىششق بار جايدا ئېغىرلىق، ئاغرىق ۋە كۆيۈك ئەھۋاللىرى بولىدۇ. ئىشتىها كەم بولىدۇ، قۇۋۇرغا كۆمۈرچەكلىرىنىڭ ئاستىدا ئىششق كۆرۈلىدۇ. تىلى، يۈزى قىزىل بولىدۇ. خېرۇكسىز قۇرۇق يۆتەل بولىدۇ. ھېق پەيدا بولىدۇ. ھېقنىڭ پەيدا بولۇشى شۇ ۋاقىتتا ئىششق كۆچلۈك چوڭ بولۇپ، ئاشقازان ئاغزىنى سىقىپ قويۇش دەرىجىگە يەتكەن بولسا پەيدا بولىدۇ.

يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئالامەتلەر جىگەرنىڭ ئاستىنقى چوڭقۇر چېتىدىكى ئىششق بىلەن جىگەرنىڭ دۈمچەك يېرىدىكى ئىششقىنىڭ ئوتتۇرىسىدا بولىدۇ.

جىگەرنىڭ چوڭقۇر يېرىدىكى ئىششقىنىڭ مەخسۇس ئالامىتى - سەپرا خاراكتېرلىك قەي قىلىدۇ. بىھوش بولىدۇ. قول - پۇتلىرى سوۋۇيدۇ، قەۋزىيەت بولىدۇ ياكى ئىچ سۇرىدۇ.

كېسەلنىڭ بەدىنى كۆچلۈك بولۇپ، ئوزۇقلۇقنى تارتىپ تۇرىدۇ ۋە ئىششقتىن ئوزۇقلۇقنىڭ ماڭىدىغان يوللىرىنى ئېتىۋېلىپ كەيلۈسنىڭ ئۆتۈشىنى توسۇپ قويغۇدەك دەرىجىدە چوڭ بولسا، قەۋزىيەت پەيدا بولىدۇ. بۇنداق چاغدا ئاغرىق قۇلۇن ئۇچەي تەرىپىدە سېزىلىدۇ. قۇرۇق ھۆ تۇتىدۇ، بىئارام بولىدۇ. لېكىن بەدەننىڭ قۇۋۇتىنى ئاجىز بولۇپ ئوزۇقلۇقنى تارتالمايدىغان دەرىجىگە يەتسە ۋە ئىششق بەك چوڭ بولغانلىقتىن ئوزۇقلۇقنىڭ ماڭىدىغان يوللىرىنى توسۇپ قويۇپ، كەيلۈس جىگەر تەرەپكە ئۆتەلمىسە،

ئىچ سۇروش بولىدۇ. بۇ ناچار ئەھۋالدۇر. بۇ، ئىششىقنىڭ بەك ئېغىرلىقى ۋە قۇۋۇشەتلەرنىڭ ئاجىزلىقىنىڭ دەلىلىدۇر.

شۇنىڭ ئۈچۈن ئەبۇ ئىبن سىنا «جىگەر ئىششىقى بىلەن بىرگە ئىچ سۇروش بولسا خەۋپلىك بولىدۇ.» - دېدى.

جىگەرنىڭ ئۈستى دۈمچەك يېرىدىكى ئىششىقنىڭ مەخسۇس ئالامتى - قاتتىق يۆتەل بولىدۇ. نەپەس سىقىلىدۇ. سۈيدۈك توسۇلۇپ قېلىش ئەھۋالى پەيدا بولىدۇ. گەردەننىڭ چەمبىرى تۆۋەن تەرەپكە تارتىلىدۇ. جىگەر بار جايدا يېڭى ئاي شەكىلدە ئىششىق كۆرۈلىدۇ. جىگەرنىڭ ئۈستى دۈمچەك يېرىدە تېگى چوڭقۇرچاق يېرى ھەر ئىككى تەرەپنى ئىششىق ئوراپ ئۆز ئىچىگە ئالغان بولسا ئىش قىيىن بولىدۇ. ھەر ئىككى ئىششىقتا پەيدا بولىدىغان ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: ھېچ تۇتۇش، ئىشتىھانىڭ تۇتۇلىشى، قاتتىق ئاغرىش قاتارلىق ئەھۋاللىرى جىگەرنىڭ ئۈستى دۈمچىكىدىكى ئىششىقدا بولىدۇ. گەرچە بۇ ئەھۋاللار جىگەرنىڭ چوڭقۇرچىقدا كۆرۈلسىمۇ، ئۇ دەرىجىدە غالىب بولمايدۇ ۋە شۇنىڭدەك يۆتەل، نەپەس سىقىلىش، سۈيدۈك توسۇلۇش ئەھۋاللىرى جىگەر چوڭقۇرچىقىدىكى ئىششىقدا كۆرۈلسىمۇ، ئەمما جىگەرنىڭ دۈمچەكلىرىدىكى ئىششىقدا كۆرۈنىدىغان دەرىجىگە يەتمەيدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال ماددىنى تازىلاش، ئاندىن كېيىن كاسىنە سۇيى، ئىتئۈزۈمىنىڭ سۇيى، ئاچچىق - تاتلىق ئىككى خىل ئانارنىڭ سۇيى قاتارلىقلارنى سىركەنجۈبىل بىلەن قوشۇپ بېرىش لازىم. ئانارنىڭ سۇيىنى يالغۇز بەرمەسلىك، شۇنىڭدەك باشقا قابىز نەرسىلەرنى، مەسىلەن: بېھى سۇيى، ئالما سۇيىگە ئوخشاشلارنى بەرمەسلىك لازىم (تومۇرلارنىڭ ئېغىزىنى تارايتىپ قويمىسۇن ۋە ئىششىق كۆپەيمىسۇن ئۈچۈن).

ئىششىقنىڭ باشلىنىشىدا كاسىنە سۇيى، ھۆل يۇمغاقسۇتىنىڭ سۇيى، ھۆل قاپاقنىڭ قىرمىسى، زەپران يوپۇرمىقىنىڭ شىرنىسىنى سەندەل، گۈلاب، گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ، قويۇق چېپىپ تېڭىش لازىم. ئەگەر ماددا تولۇق تازىلانغان بولسا، بۇ چاپىدىغان دورىغا كاپۇرنى قوشۇپ ئىستېمال قىلىش لازىم. ئەگەر ئۇچ كۈن ئۆتسە يۇقىرىقى چاپىدىغان دورىلارغا بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، ئارپا ئۇنىنى قوشۇش لازىم. شۇنداق قىلغاندا ماددىنى تارقىتىش بىلەن بىرگە قايتۇرۇش ھەر ئىككىسى ئورۇنلىنىدۇ.

قان خاراكتېرلىك ئىششىقتا پەقەت قايتۇرغۇچى دورىنى يالغۇز ئىستېمال قىلماسلىق، بولۇپمۇ خالىس قايتۇرغۇچى دورىنى پەۋقۇلئاددە ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك. چۈنكى ماددىنى قاتۇرۇپ قويىدۇ. شۇنىڭدەك ماددا تازىلىنىشتىن ئىلگىرى خالىس تارقاتقۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىشنى مۇھىم دەپ بىلىش لازىم (ئىششىق ۋە ئاغرىق كۆپەيمىسۇن ئۈچۈن).

قان خاراكتېرلىك جىگەر ئىششىقدا ماددىنى قايتۇرۇش بىلەن تارقىتىش ھەر ئىككىسىگە مۇرەككەپ بولغان نەرسىلەرنى چېپىش ۋە تېڭىش لازىم. مەسىلەن: ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، فۇپەل، قىزىلگۈل، ئىكلىلمىلىك قاتارلىقلارغا ئوخشاش

دورىلارنى بىر-بىرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بابۇنە يېغىنى قوشۇپ تېڭىش لازىم. دورىلارنى ئىستېمال قىلىدىغان ۋاقىتلارنى كۆزدە تۇتۇش مۇھىم. مەسىلەن: كېسەللىكنىڭ باش تەرەپلىرىدە قايتۇرغۇچى دورىلارنى قۇۋۋەتلەش، ئاندىن كېيىن ماددىنى تارقاتقۇچى دورىلار بىلەن قۇۋۋەتلەش لازىم.

ئەگەر ماددا جىگەرنىڭ چوڭقۇرچىقىدا بولسا، سۈيدۈكنى ماڭدۇرغۇچى دورىلارنى ئازراق بېرىش كېرەك. قورساقنى يۇمشىتىش تەلەپ قىلىنسا، ھۆل مېۋىلەرنىڭ سۈيىگە قانائەت قىلىش لازىم. بۇ يەردە كاسىنە شىرنىسىگە قوشۇلغان خىيارشەنبەر ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلا ئۇنۇملۇكتۇر.

ئەگەر ماددا جىگەرنىڭ دۈمچىكىدە بولسا، سۈيدۈكنى ماڭدۇرۇشقا ياردەم بېرىش، سۇرگە بەرمەسلىك، ئارقا تەرەتنى قەۋزىيەت ھالىتىدە قويماسلىق كېرەك. چۈنكى قەۋزىيەت ئاغرىقنى كۆپەيتىپ قويىدۇ.

ئەگەر ئىششىق ئىچ ئۆتۈش بىلەن بىرگە بولسا تۆۋەندىكى توقمچاقنى بېرىش لازىم. ھومماز ئۇرۇقى، تاباشىر، قىزىلگۈل، زىخلارنىڭ ھەربىرى 15 گرامدىن، لوك مەغسول، رەۋەن چىنى ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، زەپەردىن 1.2 گرام ئېلىپ، سوقۇپ، تاسقاپ، قائىدە بويىچە توقمچاق قىلىنىدۇ. ھەربىر توقمچاق (قۇرس)نىڭ ئېغىرلىقى ئۈچ گرام مىقدارىدا بولىدۇ. بىر دانىدىن يەيدۇ. بۇ چاغدا رىباسىنىڭ رۇببى، زىرىخ ياكى ئانارنىڭ رۇبلىرىنى بېرىشكە بولىدۇ.

ئىككىنچى خىلى، سەپرا خاراكتېرلىك جىگەر ئىششىقى

ئالامىتى: تىلى، يۇزى، ئارقا تەرىتى سېرىق بولىدۇ. سۈيدۈكى قىزىق كۆيۈپ كېلىدۇ. سەپرانى قەي قىلىدۇ. بەدەن كۆيۈش ۋە بىئارام بولۇش ئەھۋالى بەك ئېغىر بولىدۇ. ئادەتتىن تاشقىرى ئۇسسايدۇ. تىلىغا ئۇششاق مۇدۇلار چىقىدۇ. ئاخىرىدا تىلىنىڭ ئۇستىگە قارا گەز پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: ئىششىقتىن بولغان توسالغۇنى ئېچىش ئۈچۈن كاسىنە ئۇرۇقى، چۇچۇكبۇيىنىڭ يىلتىزلىرىنى قاينىتىپ، ئۇنىڭ ساپ قىلىنغان قايناق سۈيىگە ئاچچىق سىركەنجۈبىل قەندىنى قوشۇپ ئىچۈرۈش ۋە بەدەننى سوۋۇتۇش ئۈچۈن قابزلىقى يوق ھۆل سوغۇق شەربەتلەرنى، مەسىلەن: شەربىتى نىلۇپەر، شەربىتى ئەينۇلالارغا ئوخشاشلارنى سىركەنجۈبىل سالىدە ياكى سىركەنجۈبىل رەۋەنلەرنى قوشۇپ بېرىش ۋە جىگەرنىڭ ئۈستىگە ئارپا ئۇنى، سەندەل، گۈلاب، كاسىنە سۈيى، ئاچچىقسۇلارنى خېمىر قىلىپ قويۇپ تېڭىش، ئەگەر زۆرۈرىيەت كەلسە، بىرئاز كاپۇرنى قوشۇش لازىم.

ئەگەر ئىششىق جىگەرنىڭ چوڭقۇرچىقىدا بولسا، ئىچىنى سۇرۇش مۇۋاپىق بولىدۇ. ئىچىنى سۇرۇش ئۈچۈن ھۆل مېۋىلەرنىڭ سۈيى، چارگۈل (قىزىلگۈل، گۈلنار، گۈلى نىلۇپەر، گۈلى بىنەپشە) لەرنى قاينىتىپ، ئۇنىڭغا خىيارشەنبەر قوشۇپ، بادام يېغى بىلەن ئىچسە بەك ياخشى پايدا قىلىدۇ. بۇ چاغدا سۈيدۈك ماڭدۇرۇشتىن قولنى يىغىش كېرەك.

بۇ كېسەللىكتە ئىچىنى سۇرۇش ئۈچۈن بەزىلەر ھېلىلە ۋە مەھمودە (سوقمۇنىيا)

لارنى بۇيرۇيدۇ. بۇ توغرا ئەمەس. چۈنكى بۇنىڭ زىيىنى پايدىسىدىن كۆپ بولىدۇ.

ئىششىق جىگەرنىڭ دۈمچىكىدە بولسا ئىچىنى سۇرۇشتىن قولنى تارتىپ، سۈيدۈكنى ماڭدۇرۇشقا ياردەم بېرىش لازىم. قەۋزىيەتتىن كۆز يۇمماسلىق. چۈنكى قورساقنىڭ قەۋزىيەت بولۇپ تۇرۇشى ئاپەتلەرگە سەۋەبچى بولىدۇ. قەۋزىيەتنى يوقىتىش ئۈچۈن يۇمشاق ھۆقنە (ھەمەلچە) ۋە يەڭگىل قاينىتىلما (مەتبۇخ) لار كۈپايە قىلىدۇ. قورشى دېگەن كىشى «ئىششىق جىگەرنىڭ دۈمچىكىدە بولغاندا سۇرگە بېرىشتىن ئۆزۈڭنى ساقلا، ئىششىق جىگەرنىڭ چوڭقۇرچىقىدا بولسا، سۈيدۈكنى ماڭدۇرۇشتىن ئۆزۈڭنى ساقلا، ئەگەر ئۇنداق قىلمىساڭ ئىششىق كۆپىيىدۇ. ئىچىنى پەۋقۇلئاددە سۇرۇش كېسەلنىڭ قۇۋۋىتىنى تارقىتىپ ئاجىزلىتىپ قويىدۇ. ئارقا تەبىئەتنىڭ توختاپ قېلىشى ئىششىققا قارىمۇ قارشىلىق كۆرسەتكەنلىكتىن دەرد تارتىدۇ. نورمال ئوتتۇرال ئۈسۈلنى ئۆزۈڭگە لازىم تۇت» ـ دەيدۇ.

ئارقا تەبىئەت ئۆز-ئۆزىدىن سۇرۇلۇپ كېتىپ ئۇنى توختىتىشقا توغرا كەلسە، يۇقىرىقى قان خاراكتېرلىك ئىششىقتا ئېيتىلغان توقمچاقنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

ئۇچىنچى خىلى، بەلغەم خاراكتېرلىك جىگەر ئىششىقى

ئالامىتى: يۇزى، تىلى، چوڭ تەرتى ئاق بولىدۇ. يۇزى سۇس ۋە بوشاڭ بولىدۇ. يۇزىنىڭ پەي خاراكتېرلىك گۆشلىرى بوشاشقان بولىدۇ. ئۈسسۈلۇق ئاز بولىدۇ. تەپ ۋە قاتتىق ئاغرىش بولمايدۇ. ئەگەر بۇ ئىششىق جىگەرنىڭ دۈمچىكىدە بولسا، شۇ جايدا يۇمشاق ئىششىق سېزىلىدۇ.

بەلغەم خاراكتېرلىك ئىششىقتا ئېغىرلىق كۆپرەك، ئاغرىق ئازراق بولىدۇ.

ئىششىق جىگەرنىڭ دۈمچىكىدە ياكى ئاستىنقى چوڭقۇرچىقىدا بولسا، ھۆقنە (ھەمەلچە) قىلىش ۋە تۆۋەندىكى كۈمۈملاچنى بېرىش.

بۇ كۈمىلاچنىڭ ئۈسۈلى ـ ئايارەج پەيقىرا ئۇچ گرام، غارىقون بىر يېرىم گرامدىن ئېلىنىپ، قائىدە بويىچە كۈمىلاچ قىلىپ، ئۈخلاش ۋاقتىدا ئەھۋالغا قاراپ ھەممىنى ياكى بىر قىسمىنى بېرىدۇ. ئەتىگىنى قۇرسى ئەفسەنتىن ياكى قۇرسى رەۋەن بېرىش لازىم.

ئەگەر ئىششىق جىگەرنىڭ ئۈستى دۈمچىكىدە بولسا، سۈيدۈكنى ماڭدۇرغۇچى دورىلارنى بېرىش، مەسىلەن: كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، نانخا، بەدىيان، كاسنە يىلتىزىنىڭ قاينىتىلغان سۈيىنى ئىسسىق سىركەنجىۋىل بۇزۇرى بىلەن قوشۇپ ئىچۈرۈش، ئىچىنى سۇرۇش بىلەن ياكى سۈيدۈكنى ماڭدۇرۇش بىلەن ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىن جىگەرنى قىزىتىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى توقمچاق (قۇرس) دورىنى يېدۈرۈش كېرەك.

بۇ توقمچاقنىڭ تەركىب ۋە ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە:

قىزىلگۈل، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئىزخىر مونچىقى، مەستىكى، سۈمبۈل، ئاسارۇن، رەۋەن، ساپ قىلىنغان لوك، ئوربدان، زەپەرلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، قائىدە بويىچە توقمچاق قىلىپ، ئەتىسى ۋە ئاخشىمى ئەھۋالغا قاراپ 0.9～1.2 گرامغىچە يەيدۇ. يەنە بېغىتاق، كەكلىك قاتارلىقلارنىڭ گۆشىنى

نوقۇت، زەيتۇن يېغى، ئاچچقسۇ، زىرە، قوۋزاقدارچىنلار بىلەن پىشۇرۇپ يەيدۇ.

مادداننى تازىلاشتىن ئىلگىرى ئوزۇقلىنىش ئۈچۈن نوقۇت سۈيى، كۆك ماش ياكى بادامنىڭ شىرنىسىدىن باشقا نەرسىلەرنى يېيىشكە بولمايدۇ.

جىگەرنىڭ ئاستىنقى چوڭقۇرچىقىدىكى ئىششىقتا ئىستېمال قىلىنىدىغان ھۆقنە (ھەمەلچە) نىڭ ئۈسۈلى — كەرەپشە، بەدىيان، ئىزخىرلارنىڭ يىلتىزلىرى، ئىزخىر مونچىقى، رۇم بەدىيان، غاپىس ئۆسۈملۈكى، زۇپا، پۇدىنە، غارىقۇن، تۇربۇت، ئىنچىكە قەنتەرىيۇن، ۋاسالغۇ، ئەنجۇرلەرنى قاينىتىپ ساپ قىلىپ، شۇنىڭغا قىزىل شېكەر قوشۇپ ھۆقنە قىلىنىدۇ.

چېپىش ئۈچۈن ھەممىدىن ياخشىراقى ئىپار ۋە زەپەر بولۇپ بۇ ئىككىسىنى ئېزىپ، سەۋسەن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سىرتتىن جىگەرنىڭ ئۈستىگە چاپلىدۇ.

تۆتىنچى خىلى، سەۋادىدىن بولغان جىگەر ئىششىقى

سەۋەبى: جىگەر بىلەن تال ئوتتۇرىسىدىكى جىگەردىن تالغا سەۋدا چىقىدىغان يولغا توسالغۇ پەيدا بولغان سەۋەبتىن بولىدۇ.

ئالامىتى: ئوڭ تەرەپ بىقىن قوۋۇرغا سۆڭەكلىرىنىڭ ئاستىدا قاتتىق بىر نەرسە كۆرۈنىدۇ. ئاغرىق ۋە تەپ بولمايدۇ. بەدەن ئورۇقلايدۇ. يۈزىنىڭ رەڭگى بۇزۇلىدۇ. تىلى يېرىك بولىدۇ. بەزىدە ئىششىق بىلەن بىرگە ھارارەت پەيدا بولىدۇ ۋە قاتتىقلىقنىڭ زىيادە بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال مادداننى پىشۇرۇش ئۈچۈن ھەر كۈنى بەدىيان، كاسنە ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، گاۋزىبان، ناۋاتلار بىلەن تەييارلانغان جۇلاپ (گۈلاب شەربىتى) نى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى بېرىش ۋە ئىششىقنى يۇمشىتىش ئۈچۈن توخۇ يېغى، كالا پاچىقىنىڭ يىلىكى، سۇمبۇللار بىلەن مەلھەم تەييارلاپ، چېپىپ تېڭىش لازىم. قاتتىقلىقنى يۇمشىتىشقا مەخسۇس بولغان مەلھەم ۋە زىماتلارمۇ تەسىر قىلىدۇ.

تۆۋەندىكى زىمات (چېپىلىدىغان ياكى تېڭىلىدىغان دورا) بەك ئۈنۈملۈكتۇر.

زىماتنىڭ ئۈسۈلى: ھۆلبە تالقىنى، چەلەك، ئەنجۇر، مۇقەل، ئوشەق، ئىكلىلمىلىك، سۇزاپ، سەندەل، سۇمبۇل تېپ، ئاق مومنى ئېرىتىپ، بۇ ئېزىلگەن دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، قائىدە بويىچە مەلھەمگە ئوخشاش قىلىپ، جىگەر ئۈستىگە قويۇق چېپىپ تاڭىدۇ.

قاتتىقلىقى يۇمشاپ ماددا پىشقاندىن كېيىن مادداننى چىقىرىشتا مائۇلئۈسۈل، سىركەنجۈبىل بۇزۇرى، ياۋا پىيازنىڭ سىركەنجۈبىلى قاتارلىقلارنى بېرىش، شۇنىڭدەك ئەفتىمۇن، سانا، بالەڭگو، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، گاۋزىبان، كاسنە ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلمىسىنى تاتلىق قىلىپ بەرسە ھەم بولىدۇ. يالغۇز مەجۇنى نوجاھ ئۆزىنى ياكى بۇ قاينىتىلما بىلەن بېرىلسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

مادداننى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن داۋائى كۈركۈم، مەجۇنى ئاساناسىيا، قۇرسى مۇقەل ياكى قۇرسى زىرىشكە بېرىش، چۈنكى، بۇ دورىلار شۇنداق كېسەللىككە بەك

ئۇنۇملۇك. كېسەلدە هارارەت بولغاندا كېسەلنىڭ مىزاجىنى كۆزدە تۇتۇش مۇهىم. بۇ خىلدىكى هەممە مەسىلىلەر دوختۇرنىڭ ماهىر ۋە زېرەكلىكىگە باغلىق. مەيلى داۋالاشتا بولسۇن، مەيلى تاماقتا بولسۇن مەزكۇر دوختۇر كېسەلنىڭ ئەهۋالىغا نېمە توغرا كەلسە شۇنى قىلىش كېرەك.

ئەگەر هارارەت بولمىسا، هەممە تاماقلارنىڭ ياخشىراقى پىياز، خۇشبۇي هۆل دورىلار، زەيتۇن يېغى، ئاچچىقسۇ، ئاق شېكەر، زىرە، قوۋزاقدارچىنلار بىلەن تەييارلانغان زىرباج (بىر خىل تاماق) نى بېرىش. هارارەت يوق چاغدا جىگەرنىڭ قاتتىق ئىششىقى ئۇچۇن تۆگىنىڭ سۈتىنى ئىچىش كۆپ پايدىلىق. بولۇپمۇ تۆۋەندىكى ئۇسۇل بويىچە ئىچسە تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

تۆۋەندىكى تالقاننى (سۇفۇپ) كاپ ئېتىپ، ئۇستىگە بىر پىيالە تۆگە سۈتىنى قەنت بىلەن تاتلىق قىلىپ ئىچىدۇ.

بۇ تالقاننىڭ ئۇسۇلى: هېلىلە كابىلى، قارا هېلىلە هەربىرى توققۇز گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، بەدىيانلارنىڭ هەربىرىنى ئۇچ گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ تالقان قىلىپ، 7.5 گرام يەپ، ئۇستىدىن سۈتنى ئىچىدۇ.

يۇقىرىدا ئېيتىلغان داۋائى كۇركۇمنىڭ ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

داۋائى كۇركۇم

تەركىبى: سۇمبۇل تىپ، زەپەر هەربىرى ئالتە گرامدىن، قوۋزاقدارچىن، ساپ قىلىنغان مۇرمەككى، ئاچچىق قۇستە، ئىزخىر مونچىقى هەربىرىنى ئۇچ گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ساپ قىلىنغان هەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىپ، 1.5～3گرامغىچە يەيدۇ.

يۇقىرىدا ئېيتىلغان مەجۇنى ئاساناسىيا تۆۋەندىكىچە:

مەجۇنى ئاساناسىيا

تەركىبى: مىئەسائىلە، زەپەر، ئاچچىق قۇستە، سۇمبۇل تىپ، ساپ قىلىنغان مور، ئۇدىبلسان، ئەپيۇن، سەلىخە هەربىرى ئۇچ گرامدىن، غاپەس ئۇسارسى ئالتە گرام، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى توققۇز گرامدىن ئېلىنىدۇ. هەسەل ئۇچ باراۋەر.

تەييارلىنىشى: بۇ 10 خىل دورىنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، هەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: سەۋادىن بولغان جىگەر ئىششىقى ئۇچۇن ئۇنۇم قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. باشقا ئۇنۇملىرىمۇ بار.

تەبئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: ئەهۋالغا قاراپ 3～4.5 گرامغىچە يەيدۇ. لېكىن ماددىنى تازىلاپ ئاندىن بېرىلىدۇ.

ئاساناسىيا دېگەن سۆز قۇنقۇزغۇچى ۋە كېسەللىكنى يەڭگىللەتكۇچى دېگەن بولىدۇ.

يۇقىرىدا ئېيتىلغان قۇرسى مۇقەللىنىڭ ئۇسۇلى:

قۇرسى مۇقەل

تەركىبى: قىزىلگۈل 30 گرام، سۇمبۇل تىپ ئالتە گرام، مۇرمەككى، مەستىكى، زەپەر ھەربىرى ئۇچ گرامدىن، قۇستە، ئاچچىق بادام ھەربىرى 5.4 گرامدىن، مۇقەل توققۇز گرامدىن ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: بۇ سەككىز خىل دورىنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن خېمىر قىلىپ، توقىچاق قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: سەۋادىن ۋە بەلغەمدىن بولغان جىگەر ئىششىقى ئۇچۇن ئۇنۇم قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ 0.9 گرام يەيدۇ.

بەشىنچى خىلى، تاياق تەگكەندىن ياكى يىقىلغاندىن پەيدا بولغان جىگەر ئىششىقى

ئالامىتى: بۇ سەۋەبلەر ئىلگىرى ئۆتكەن ۋە يۇز بەرگەن بولىدۇ.

داۋالاش: ئۇچ گرام گىلىنى يۇمشاق ئېزىپ، ئىسپىغۇل شىرنىسىگە ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش، 3.6 گرام ئوردان، ئۇچ گرام قوۋزاقدارچىنىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، سۇفۇپ قىلىپ، بۇنىڭدىن ئۇچ گرامنى شەربىتى بىنەپشىگە قوشۇپ ئىچۇرۇش لازىم.

ئىبنىسىنا «رەۋەن چىنى، گىل ئەرمىنى، ھەببولئاسلەرنى مەن تەجرىبىدىن ئۆتكۈزدۇم. بۇ كېسەللىكتە بۇ دورىلارنى يېيىش ئۇنۇملۇكتۇر» - دەيدۇ.

پوستى ئېلىنغان نوقۇت، رەۋەن، مومىيا ھەربىرىدىن توققۇز گرامدىن ئېلىپ، بىنەپشە يېغى ياكى سەۋسەن يېغى، ياكى باشقا ياغدا مومىيانى ئېرىتىپ، نوقۇت بىلەن رەۋەننى سوقۇپ، تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇپ، جىگەر ئوستىگە قويۇپ تېڭىش، يەنە ئود، بۇغداي كېپىكى، زەپەر، ھەببۇلغار، مۇقەل، مەستىكى قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ئېزىپ، سەۋسەن يېغى ياكى موم يېغى ئارىلاشتۇرۇپ چېپىپ تېڭىش لازىم.

§ 5 . قورساق پەردە ئىششىقى

بۇ ئىششىق كۆپرەك جىگەر ئىششىقىغا ئوخشاپ قالىدۇ. شۇنىڭ ئۇچۇن جىگەر ئىششىقى بىلەن بۇ ئىششىقنىڭ پەرقىنى ئايرىش لازىم.

قورساقتىكى سېرىقئەت، قورساقتىكى ئەزالارنىڭ ئوستىنى يېپىپ تۇرىدىغان كەڭ پەردە بولۇپ، قورساقتىكى ئەزالارنى قوغدايدۇ.

قورساق سېرىقئەتلىرىنىڭ جىگەر تەرەپكە مايىل جايىدا ئىششىق پەيدا بولسا، بۇ ئىششىق جىگەر ئىششىقىغا بەكرەك ئوخشاپ كېتىدۇ. ئايرىش قىيىن بولىدۇ.

بۇ ئىككى ئىششىقنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق — جىگەرنىڭ ئىششىقى يېڭى چىققان

ئاينىڭ شەكلىگە ئوخشاش بولىدۇ. جىگەر ئىششىقى بىلەن بىرگە پەيدا بولىدىغان باشقا ئەھۋاللار، مەسىلەن: سۈيدۈك ۋە چوڭ تەرەت توسۇلۇپ قېلىش، ئىشتىھانىڭ كەم بولۇشى قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

سېرىقئەتتىكى ئىششىق ئۇنداق بولماستىن ئۇزۇنسىغا ياكى توغرىسىغا بولىدۇ ياكى ئەگرى-بۈگرى ئالماش بولىدۇ. قانداق بولمىسۇن بۇ ئىششىقنىڭ بىر تەرىپى توم يەنە بىر تەرىپى ئىنچىكە بولۇپ، چاشقانىنىڭ قۇيرۇقىغا ئوخشاش بولىدۇ. يېڭى ئاي شەكلىدە ھەرگىز بولمايدۇ. جىگەر ئىششىقى بىلەن بىرگە بولىدىغان ئەھۋاللارنىڭ ھېچبىرى كۆرۈنمەيدۇ. چۈنكى بۇ يەردە جىگەر ساغلامدۇر.

ئەگەر ئىششىق ئۇزۇنىسىغا سوزۇلغان سېرىقئەتكە چۈشكەن بولسا، گەردەننىڭ چەمبىرى تارتىلىدۇ. ئەقسىرائى دېگەن كىتابنىڭ مۇئەللىفى: «ئەگەر سەن بىلمەكچى بولساڭ، قورساق پەردىسىنىڭ ئەھۋالى تېزدىن يامانلىشىپ قۇرۇپ، تېرىگە چاپلاشقان بولسا، بىلگىنكى ئىششىق جىگەردە» ـ دەيدۇ.

داۋالاش: بۇ كېسەللىكتە ياخشى چارە ـــ ئاۋۋال سۈرگە بېرىش، پەقەتلا خالىس مىددا قايتۇرغۇچى دورىلارنى سىرتتىن چېپىش ۋە تېڭىش لازىم.

مىددا قايتۇرغۇچى دورىلار ئىستېمال قىلىنسا، مىددا قېتىپ قالارمىكىن دەپ قورقماسلىق كېرەك. ئاياغ تەرەپكە يېقىنلاشقان ۋاقىتتا مىددا تارقاتقۇچى دورىلارنى چېپىش ۋە تېڭىش. قۇۋۇشتىڭ تارقاپ كېتىشىدىن قورقماسلىق لازىم. جىگەردىكى ئىششىق ئۇنداق ئەمەس.

ئەسكەرتىش: ئىششىق يىرىڭغا ئايلانسا، تېزدىن تۆمۈر ئەسۋاب بىلەن يېرىۋېتىش، دورا بىلەن ئېغىز ئالىدۇ، دەپ قاراپ تۇرماسلىق كېرەك. چۈنكى بۇنىڭغا سەل قاراپ سۈسلۇق قىلىنسا، مىددا ئۇزۇن تۇرۇش بىلەن سېرىقئەتنى ۋە قورساقنىڭ ئىچكى ئۇچىنچى پەردىسىنى سېستىپ قويىدۇ ۋە ئىچكى تەرەپكە ئېغىز ئېلىپ، قورساقنىڭ ئىچىدىكى ئەزالارغا زىيان يەتكۈزۈپ قويىدۇ.

§ 6 . جىگەر يىرىڭلىق ئىششىقى

جىگەردىكى قاتتىقلىق كۆپرەك سوغۇق ئىششىقنىڭ ئارقىسىدىن پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭدەك جىگەردىكى يىرىڭلىق ئىششىق كۆپرەك ئىسسىق ئىششىقنىڭ ئارقىسىدىن پەيدا بولىدۇ.

جىگەرگە ئوخشاش جايغا پەيدا بولغان ھەرقانداق ئىششىقنىڭ ئۇچ ھالىتى بولىدۇ.

بىرىنچى، تارقاپ كېتىدۇ. بۇنداق بولۇش كۆپ ئۇچرايدۇ.

ئىككىنچى، قاتتىق بولۇپ قالىدۇ.

ئۈچىنچى، مىددا يىغىلىپ يىرىڭلايدۇ ۋە يىرىڭلىق ئىششىققا ئايلىنىدۇ.

تارقاپ كەتكەنلىكىنىڭ ئالامىتى: ئىششىقتىن كېلىپ چىققان ئەھۋاللار تۈگەيدۇ.

ساقىيىش ئەھۋاللىرى كۆرۈنىدۇ. كۈندىن - كۈنگە كېسەلنىڭ ئەھۋالى ياخشى بولىدۇ.

جىگەردىكى ئىششىقنىڭ قېتىپ قالغانلىقىنىڭ ئالامىتى: جىگەردە قاتتىقلىق بىلەن مەھكەم بىر نەرسە سېزىلىدۇ.

ماددا يىغىلىپ يىرىڭلىق ئىششىققا ئايلانغانلىقىنىڭ ئالامىتى: تەپ، ئاغرىق ۋە ئىششىقتىن بولغان ئەھۋاللار، مەسىلەن: ئۇسساش، ئىشتىهانىڭ كېمىيىپ كېتىشى، يۈزىنىڭ قىزىل بولۇشى، جىگەرنىڭ كۆيۈشى، بىر نەرسىنىڭ قادىلىشىغا ئوخشاش ئەھۋاللار كۈچلۈك بولىدۇ. ئوڭدا يېتىپ ئۇخلاش قىيىن بولىدۇ. يېنى بىلەن يېتىشمۇ تەس. ماددا تولۇق يىغىلىپ پىشقان بولسا، ئىششىقتىن پەيدا بولغان ئەھۋاللارنىڭ ھەممىسى يەڭگىللىشىشكە يۈزلىنىدۇ.

يىرىڭلىق ئىششىقنىڭ ئېغىز ئالغانلىقىنىڭ ئالامىتى: بەدەندە تۈكلەر تەتۇر يېنىپ، تىتىرەك پەيدا بولىدۇ. ئېغىز ئېلىپ ماددا چىققانلىقتىن جىگەردە يەڭگىللىك كۆرۈنىدۇ.

جىگەردىن چىققان ماددا تۆت خىل يول بىلەن چىقىدۇ.

بىرىنچى، ئېچ سۇرۇش بىلەن چىقىدۇ. ئىككىنچى، قەي بىلەن چىقىپ كېتىدۇ. بۇ جىگەرنىڭ ئاستىنقى چوڭقۇرچىقىدىكى ئىششىقتا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. ئۇچىنچىسى، سۇيدۇك بىلەن چىقىپ كېتىدۇ. ئىششىق جىگەرنىڭ ئۈستى دۈمچەك يېرىدە بولۇپ، ئېغىز ئالغان ۋاقىتتا شۇنداق بولىدۇ. تۆتىنچى، نەپەس ئارقىلىق چىقىدۇ.

ئەسكەرتىش: ماددا سىرتقى تەرەپكە چىققاندا سۇيدۇك ۋە تەرەتلەردىكى يىرىڭ ئاق بولسا، ماددا پىشقانلىقىنىڭ دەلىلى بولىدۇ. ئەگەر دۇغ بولسا، بۇ ماددا تولۇق پىشمىغانلىقىنىڭ دەلىلى بولىدۇ.

داۋالاش: ماددىنىڭ يىغىلىشىغا يۇز تۇتقانلىقى سېزىلسە، تېزدىن لوڭقا قويۇش، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش، ماددا قايتۇرغۇچى دورىلارنى چېپىش لازىم. شۇنداق قىلغاندا ماددا چىقىپ كېتىپ، يىغىلىشتىن توختايدۇ. چۈنكى ماددىنىڭ ئېچ ئەزا ساھەسىگە يىغىلىشى ياخشى ئەمەستۇر.

بۇ چارىلەر پايدا بەرمىسە ياكى بىرەر توسالغۇنىڭ سەۋەبى بىلەن يۇقىرىقى چارىلەرنى قىلالماي ماددا يىغىلىپ قالسا، ماددىنى پىشۇرغۇچى نەرسىلەرنى تېڭىش لازىم. شۇنداق قىلغاندا ماددا تېز پىشىدۇ. ئەگەر ماددا پىشىپ ئېغىز ئېلىپ سۇيدۇكتە، ئارقا تەرەتتە، قەيدە ماددا چىقسا، ماددىنىڭ چىقىشىغا يارىدەم بېرىش لازىم. شۇنداق قىلغاندا ئەزا پۈتۈنلەي تازىلىنىدۇ. بۇ ھەقتە ئىستېمال قىلىشقا بولىدىغان نەرسىلەر تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت:

گۈلاب قوشۇلغان قەنت شەربىتى، سىركەنجىۋىل، ئارپا سۈيى (يالغۇز ياكى ھەسەل سۈيى بىلەن) بۇلارنىڭ ھەربىرى ئۈنۈملۈكتۇر. زۇپا، كەرەپشە يىلتىزى، بەدىيان، رۇم بەدىيان، ناۋات بىلەن تەييارلانغان گۈلاب شەربىتى قاتارلىقلارنىمۇ تەپنىڭ بار - يوقلۇقىغا ۋە ئەھۋالىغا قاراپ بېرىش لازىم. دورىلارنى ئىچىپ ئىككى سائەتتىن كېيىن قورساقنىڭ ئىچىدىكى يىرىڭلىق چاقىلارنى پۈتتۈرگۈچى دورىنى جىگەرگە يەتكۈزگۈچى نەرسىلەر بىلەن

قوشۇپ ئىچۈرۈش لازىم.

كۇندۇر، خۇنسىياۋشان ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار گۆش ئۇندۇرگۈچى دورىدۇر. تۆۋەندىكى دورا بەك پايدىلىق. بۇنىڭ ئۇسۇلى: مەستىكى، كاسنە ئۇرۇقى، گىلى ئەرمىنى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرى 3.6 گرامدىن، دېسى، كۇندۇر، خونسىياۋشان، قىزىلگۈل، تاباشىر ھەربىرىدىن توققۇز گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ تالقان قىلىنىدۇ. ئالتە گرامدىن ئىچىلىدۇ. گۆش ئۇندۇرگۈچى دورىلارنى جىگەرگە يەتكۈزگۈچى نەرسىلەر بىلەن قوشۇپ ئىچىدىغان دورىلار تۆۋەندىكىچە: كاسنە ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى سىركەنجۈبىل ياكى ھەسەل سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىچىدۇ.

جىگەرنى قۇۋۇتلەش ۋە قورۇش ئۈچۈن سەندەل، پاقىيوپۇرمىقى، مەستىكى، رەۋەن چىنى، لوك مەغسۇل قاتارلىق دورىلارنى ئېزىپ، خېمىر قىلىپ، جىگەرنىڭ ئۈستىگە قويۇپ تېڭىش لازىم.

كېسەلنىڭ قۇۋۇتىنى ساقلاش ئۈچۈن خۇشبۇي ۋە قورۇغۇچى نەرسىلەرنى، مەسىلەن: ئۇد، زەپەرگە ئوخشاش ئىچىشكە، چېپىشقا، ياغلاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغانلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

بۇ كېسەللىكتە يېيىشكە ۋە ئىچىشكە بولىدىغان تاماقلار: تاش بېلىقى، ئاق ناننىڭ ئېتى، بادام يېغى، شېكەر بىلەن تەييارلانغان يۇمشاق ئاش، ئىللىتىلغان تۇخۇمنىڭ سېرىقى، ئۈچار قۇشلارنىڭ گۆشى، قەنت بىلەن تاتلىق قىلىنغان يېڭى سۈتلەر.

ئەسكەرتىش: ئەگەر ماددا ئۈچەي تەرەپكە مايىل بولسا، سۈرگە بېرىش (سۈرگىنى يېنىك بېرىش)، ئەگەر ماددا بۆرەك، دوۋسۇن تەرەپكە مايىل بولسا، سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى دورىلارنى بېرىش لازىم.

7 § . جىگەر يىگلەش

بەزى كىشىلەرنىڭ بىرەر سەۋەب بىلەن جىگىرى كىچىك بولۇپ قالىدۇ. ئادەتتىكىدەك مىقداردىن كۆپرەك تاماق يېيىلىپ قالسا، ھەزىم قىلىپ سۈمۈرۈشى ياخشى بولمايدۇ.

توسالغۇ پەيدا بولۇش، ئاغرىش، سۈزۈلۈش، ئېغىرلىشىش ئەھۋاللىرىنى پەيدا قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن جىگەرنىڭ قۇۋۇتىلىرى ئاجىزلايدۇ. ھەزىمسىدە نۇقسان پەيدا بولىدۇ. ئىچ سۈرۈش ۋە باشقا بىئاراملىقلار كۆرۈنىدۇ.

ئالامىتى: جىگەردە ئېغىرلىق، يەل، قاتتىق ئېسىلىش ئەھۋاللىرى كۆپرەك پەيدا بولىدۇ. تاماق نورمال مىقداردا يېيىلسىمۇ جىگەرگە ئېغىرلىق كەلتۈرىدۇ. بەدەننىڭ ئاجىز بولۇشى، ئەسلىي تۇغۇلۇشىدا ئۇششاق قوللىرىنىڭ قىسقا بولۇشى، تومۇرلىرىنىڭ ئىنچىكە بولۇشى جىگەرنىڭ كىچىكلىكىنى ئىسپاتلايدۇ.

داۋالاش: مىقدارى ئاز، ئۇزۇقلۇق تەرپى كۆپ، بەدەنگە تېز سىڭىدىغان ھەر خىل نەرسىلەرنى، مەسىلەن: توخۇ تۇخۇمنىڭ ئىللىتىلغان سېرىقى، توخۇ، پاقلان،

كەكلىكنىڭ گۆشلىرىگە ئوخشاشلارنى يېيىش لازىم. تاماقنى بۆلۈپ، ئاز-ئازدىن بىرقانچە قېتىم يېيىش لازىم. سۈيدۈكنى ماڭدۇرغۇچى، سۈرگۈچى، جىگەرنى تازىلىغۇچى، ماددىنى يۇمشاتقۇچى، تارقاتقۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىش. مەسىلەن: شەربىتى بۇزۇرى، مائۇلئۇسۇل، ئايارەج پەيقىراغا ئوخشاشلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

8 § . جىگەر مەنبەلىك ئىچ سۇرۇش

بۇ ئالتە خىل بولىدۇ. بىرىنچى، قەيھى؛ ئىككىنچى، غوسالى؛ ئۈچىنچى، دەمەۋى؛ تۆتىنچى سەپراۋى؛ بەشىنچى سەدىرى؛ ئالتىنچى خاسىرىلاردىن ئىبارەت. بۇلارنىڭ ھەربىرى تۆۋەندە ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا بايان قىلىنىدۇ.

بىرىنچى خىلى، جىگەر سەۋەبىدىن بولىدىغان يىرىڭ خاراكتېرلىك ئىچ ئۆتۈش بولۇپ، بۇنىڭ سەۋەبى جىگەردىكى كودۇمبا ئېغىز ئالغان سەۋەبتىن بولىدۇ. بۇنى يۇقىرىدا جىگەردىكى كودۇمبا دېگەن جايىدا ئېيتىپ ئۆتتۇق.

ئىككىنچى خىلى، گۆشنىڭ يۇندىسى خاراكتېرىدە بولغان ئىچ ئۆتۈش. سەۋەبى: جىگەرنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ. بۇ يۇقىرىدا ئېيتىپ ئۆتۈلدى.

بەزى دوختۇرلارنىڭ پىكرىچە، «گۆشنىڭ يۇندىسىنىڭ شەكلىدە كەلگەن ئىچ ئۆتۈش ۋاسالغۇ يېمەك بىلەن ياخشى بولۇپ كېتىدۇ»ـ دەيدۇ. ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا «بۇ ئىچ ئۆتكۈگە ۋاسالغۇ مەنپەئەتلىك» دەيدۇ.

ئۈچىنچى خىلى، قان خاراكتېرلىك بولغىنى (دەمەۋى) دۇر. بۇ خىلدىكىسىنى جىگەردىن بولغان قانلىق ئىچ ئۆتكۈ دەيدۇ.

سەۋەبى: بىرىنچى، ئەزالاردىن كېلىپ ئادەتلەنگەن قان، مەسىلەن: بۇرۇن قاناش، ھەيز كۆرۈش، قان ئېقىپ تۇرىدىغان ئاقما چاقا ۋە باشقىلارنىڭ ئادەتتە كېلىپ تۇرغان قېنى توختاپ قالىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن جىگەرگە قان تولۇپ كېتىپ قىينايدۇ. ئاندىن كېيىن تەبئەت (بەدەننى باشقۇرغۇچى قۇۋۋەت) ئۇنى ئۈچەي تەرىپىگە ھەيدەيدۇ.

ئىككىنچى، جىگەردىكى ئىسسىق ئىششىق ئېغىز ئېلىش بىلەن جاراھەت پەيدا بولىدۇ ياكى جىگەر تولۇپ كېتىپ ئاخىرى يېرىلىدۇ، ياكى جىگەرگە تاياق تېگىدۇ، ياكى يېقىلىدۇ.

ئالامىتى: جاراھەت بولماستىن، بەلكى جىگەرگە قان تولۇپ كەتكەنلىكتىن بولغان قانلىق ئىچ ئۆتكۈدە ئۇشتۇمتۇت كۆپ مىقداردا قانلىق تەرەت چىقىدۇ. ئىچ سۈرۈش پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى جىگەر تولغان بولىدۇ. ئادەت بولۇپ قالغان قاننىڭ توختاپ قالغانلىقى شۇنى ئىسپاتلايدۇ. كېسەل جىگىرىنىڭ ئەتراپلىرىدا ئېغىرلىقنى ۋە ئاغرىقنى سېزىدۇ.

جىگەردىن كەلگەن نەرسىلەرنىڭ بۇيى زىيادە بولىدۇ. ئۈچەيدىن بولغىنى ئۇنداق بولمايدۇ. بۇ ئىككىسىنىڭ پەرقىنى مۇشۇ بۆلۈمنىڭ ئاخىرىدا ئەتراپلىق ھالدا تونۇشتۇرىمىز.

جاراھەتلەنگەندىن پەيدا بولغان جىگەرنىڭ قانلىق ئىچ سۇرۇشىنىڭ ئالامىتى ئاردىدا بىرقانچە ۋاقىت ئۇزۇلۇپ قالماستىن ئارقا ـ ئارقا بولىۋېرىدۇ. جاراھەتكە سەۋەب بولغان ئەھۋاللار ئىلگىرى ئۆتكەن بولىدۇ. قالغان ئالامەتلەر جىگەر تولغانلىقتىن بولغان قانلىق ئىچ ئۆتكۈ بىلەن بىرگە بولىدۇ.

داۋالاش: جىگەر تولغانلىقتىن بولغان قانلىق ئىچ ئۆتكۈدە كېسەلنىڭ ئاجىزلاشقانلىقى كۆرۈلمىسە، توختىتىشقا تىرىشماسلىق لازىم. چۈنكى، بۇنى توختاتقاندا ماددا ئۇچەيلەردىنمۇ مۇھىمراق يۇرەك ۋە مېڭىگە ئوخشاش ئەزالارغا قۇيۇلىدۇ. بۇنىڭ زىيىنى تېخىمۇ چوڭراق بولىدۇ.

ياخشىسى، كېسەلدە ئاجىزلىق كۆرۈلۈشتىن ئىلگىرى تەبىئەت يەڭگىللىسۇن ئۈچۈن قان ئېلىش، ئەگەر كېسەلدە ئاجىزلىق يۈز بېرىپ دوختۇر ئۇنى سەزسە، ماددىنى باشقا بىر تەرەپكە بۇراش، ماددىنى چىقارماسلىق لازىم.

قانىنى ياكى ماددىنى بۇراشنىڭ ئۇسۇلى: كېسەلنىڭ قول-پۇتلىرىنى، ئىككى ئەمچىكىنى، ئىككى تاشنى چىڭ بوغۇپ قويۇش لازىم. قان تېزلىك ۋە ئۆتكۈرلۈككە ئىگە بولۇپ، ئۇچەيلەرنى جاراھەتلەندۈرۈش ئېھتىمالى كۆرۈلسە (سېزىلسە)، دەرھال ماددىنى چىقىرىشقا ۋە بۇراشقا تىرىشىش. گەرچە كېسەل ئاجىزلاپ كېتىشىنىڭ خەۋپى بولسىمۇ شۇنداق قىلىش كېرەك.

ماددا چىقىرىلغان ۋە بۇرالغاندىن كېيىن يەنە ئىچ ئۆتكۈ توختىمىسا، بۇ چاغدا توختاتقۇچى دورىلاردىن قۇرسى كەھرىۋانى سېمىز ئوت ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۇيىگە ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى بېرىش لازىم.

بۇ كېسەللىكتە ئاز يېيىش مۇھىمدۇر. بولۇپمۇ كېسەللىك يېڭى باشلانغاندا كۆپ تاماق يېيىش ئومۇمىيۈزلۈك چەكلىنىدۇ. بولۇپمۇ شۇ مەزگىلدە قىزىتما بولسا تېخىمۇ دىققەت قىلىش كېرەك.

ئىچ ئۆتكۈنىڭ جىگەر جاراھەتلەنگەن سەۋەبتىن بولغىنىنى داۋالاشتا، ئاۋۋال سەۋەبنى تۈگىتىپ، ئۇنىڭ زىيىنىنى توسۇپ، ئاندىن ئىچ توختاتقۇچى ۋە گۆش ئۇندۇرگۈچى توقمىچاقلارنى بېرىش لازىم. بۇ خىلدىكى توقمىچاقلارنىڭ ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

گۆش ئۇندۇرگۈچى ۋە قورۇغۇچى كۇمىلاچ

تەركىبى: تاباشىر، نىشاستە، خۇنسىياۋشان، گىلى ئەرمىنى، رەۋەنچىنى، گۈلنار، لىيھىيەتوتتىس ئۇسارىسى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرى ئەھۋالغا لايىق ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: مەزكۇر دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، قائىدە بويىچە توقمىچاق قىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: جىگەردىن بولغان قانلىق ئىچ ئۆتۈشنى توختىتىش ۋە جاراھەتكە گۆش ئۇندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبىئىتى: ئىسسىق ـ سوغۇقلۇقى مۆتىدىل.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۇيى بىلەن 1.2 گرامدىن يەيدۇ.

تۆتىنچى خىلى، جىگەردىن بولغان سەپرا خاراكتېرلىك ئىچ سۇرۇش (سەپراۋى).

سەۋەبى: بۇ سەپرا كۆپ بولغان ۋە ھەيدەش قۇۋۇتى كۈچلۈك بولغان سەۋەبتىن بولىدۇ. ھەيدەش قۇۋۇتى كۈچلۈك بولمىسا، تەبئەت ئارتۇق نەرسىلەرنى ھەيدەپ چىقىرالمايدۇ.

ئالامىتى: جىگەردە قىزىش ۋە كۆيۈش ئەھۋالى بولىدۇ. جىگەرنىڭ مىزاجى ئىسسىق ئۆزگىرىش كېسەللىكىدە ئېيتىلغان نەرسىلەر بۇ يەردە كۆرۈنىدۇ. بۇ ئىچ ئۆتۈش كۆپرەك ئاشقازان ئاچ ۋە خالىي ۋاقىتتا پەيدا بولىدۇ. تاماق يېگەندە توختايدۇ. تاماق ھەزىم بولۇشنىڭ ئاخىرىدا يەنە ئىچى ماڭىدۇ. چۈنكى كەيلۈس جىگەر تەرەپكە ئۆتۈپ، جىگەر ئۈنى ئۇچەيلەرنىڭ ۋە ئاشقازانىنىڭ تەرىپىگە ھەيدەيدۇ.

داۋالاش: بۇ ئىچ ئۆتۈشنى ئەلۋەتتە توختاتماسلىق ۋە توختاتقۇچى دورىلارنى بەرمەسلىك لازىم. چۈنكى بۇ ئىچ ئۆتۈشنى توختىتىش تېز بولىدىغان بولسا ھالاكەتكە ئېلىپ بارىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ياخشىسى جىگەرنى تازىلاشقا تىرىشىش. جىگەرنىڭ مىزاجى ئۆزگىرىش كېسەللىكىدە ئېيتىلغان نەرسىلەر بىلەن نورماللاشتۇرۇش تەرىپىگە يۈزلەندۈرۈش لازىم. ئارپا سۈيى بۇ چاغدا بەك باب كېلىدۇ.

شۇنىڭدەك توختىتىش خۇسۇسىيىتى يوق سۇۋۇتقۇچى شەربەتلەر، مەسىلەن: شەربىتى ئانار شىرنىسى ۋە چىلان شەربىتىگە ئوخشاشلارمۇ پايدىلىق. جىگەر تازىلىنىپ، مىزاجى نورماللاشتۇرۇلغاندىن كېيىن ئىچ سۇرۇش توختىمىسا، كۆكنار شەربىتى ۋە ئەنجىبار شەربىتىنى خىتمى ئۇرۇقىنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن بېرىش لازىم. بۇ شەربىتى ئەنجىبارنىڭ ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

شەربىتى ئەنجىبار

تەركىبى: ئەنجىبار 24 گرام، ئېزىلگەن ئاق سەندەل ۋە قىزىل سەندەل ھەربىرى 18 گرام، ئاقاقىيا 7.5 گرام، ئاق قەنت 360 گرامدىن ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: بۇ دورىلاردىن ئاقا قىيادىن باشقىلىرىنى بىر كېچە قىزىق سۇغا چىلاپ، ئەتىسى قاينىتىپ، سۈزۈپ ساپ قىلىپ، قەنت سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. ئاندىن ئاقا قىيانى يۇمشاق ئېزىپ، قىيامغا قوشۇپ ئارىلاشتۇرىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: جىگەردىن بولغان سەپرا خاراكتېرلىك ئىچ ئۆتۈشنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبئىتى: سوغۇق بولۇپ، ھۆل ۋە قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىل.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ 30～60 گرامغىچە ئەتىگەن ۋە ئاخشامدا ئىككى قېتىم ئىچىلىدۇ.

بەشىنچى خىلى، جىگەردىن بولغان زەرداب خاراكتېرلىك ئىچ ئۆتۈش.

سەۋەبى: جىگەردىكى خالىس قانىنىڭ كۆيۈشى ۋە شۇنىڭغا ئەگىشىپ قالغان

خىلتىلارنىڭ كۆيۈشى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ. جىگەردە كۆيۈش ئەھۋالى پەيدا بولغاندا سۇ خاراكتېرلىك جەۋھەر ئۇچەي تەرىپىگە سۈرۈلۈپ چىقىدۇ. ئەنە شۇ سۇ خاراكتېرلىك جەۋھەر زەردابىنىڭ ئۆزىدۇر. بۇنىڭ ئالامەت ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى تۆتىنچى خىلىنىڭكىگە ئوخشايدۇ. خىلتىلارنىڭ كۆيۈشى بىلەن جىگەر ۋە يۇرەكلەر كۆيمىسۇن ئۈچۈن سەندەلنى ئېزىپ، گۈلاب بىلەن خېمىر قىلىپ، يۇرەك بىلەن جىگەرگە سىرتتىن قويۇش ۋە ھاۋانى ئۆزگەرتىش مۇھىمدۇر. بۇ ئىچ ئۆتۈشنى ئاستا ـ ئاستا تەدرىجىي توختىتىش لازىم.

ئالتىنچى خىلى، جىگەردىن بولغان دۇغ خاراكتېرلىك ئىچ ئۆتۈش.

سەۋەبى: ئۇچ خىل بولۇپ، تۆۋەندە ئايرىم-ئايرىم تونۇشتۇرىمىز.

بىرىنچى، جىگەردىكى يىرىڭلىق ئىششىق تولۇق پىششىقتىن ئىلگىرى ئېغىز ئالغان سەۋەبتىن بولىدۇ. چۈنكى، يىرىڭلىق ئىششىق تولۇق پىشقان بولسا، چىققان نەرسىنىڭ ھەممىسى ئاق ۋە قىيامى نورمال بولىدۇ.

ئىككىنچى، ئىلگىرى جىگەردە توسالغۇ بولۇپ، توسالغۇ ئېچىلىپ، توسۇلۇپ قالغان نەرسىلەر ئىچ ئۆتۈش بىلەن چىقىدۇ. جىگەرنىڭ توسالغۇسى ئۇزۇن تۇرغان سەۋەبتىن توسۇلۇپ قالغان نەرسە قىزىپ دۇغقا ئايلىنىدۇ.

ئۈچىنچى، جىگەردىكى كەيمۇستا پەۋقۇلئاددە كۆيۈش ئەھۋالى پەيدا بولىدۇ. كۆيۈش ئارتۇق بولغانلىقتىن كەيلۇس خۇلاسىسى يۇمشاق، نازۇك بولغانلىرى يوقىلىپ، قويۇق، سېسىق ۋە قارا بولغان ھالدا دۇغقا ئوخشاپ قېپقالىدۇ.

ئالامىتى: سەۋەبى ئالدىن ئۆتكەن بولىدۇ. ئۈچەي كېسىلى بىلەن بىرگە بولىدىغان تولغاق بۇ يەردە بولمايدۇ.

داۋالاش: سەۋەبىگە قارىتا چارە كۆرۈش، بەك ئاجىزلاپ كېتىشنىڭ خەۋپى كۆرۈلمىگۈچە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىشقا ئالدىرماسلىق، سەپرا خاراكتېرلىكىدە قوللانغان نەرسىلەرنى بۇنىڭغا قوللىنىش لازىم. چۈنكى، بۇ ئىككىسىنىڭ داۋالاشلىرى ئوخشاشتۇر. مەجۇنى پۈدىنە بۇ جايدا پايدىلىق. تاماق ھەزىم بولغاندىن كېيىن بىرئاز مۇسەللەس ئىچىش ئۈنۈم قىلىدۇ. يىرىك لاتا بىلەن ئەزالارنى سۈرۈپ، ئۇۋۇلاپ بېرىش ئۈنۈم قىلىدۇ. جىگەر كاۋىپىمۇ ئوبدان پايدا قىلىدۇ.

مەجۇنى پۈدىنە

تەركىبى: قۇرۇق پۈدىنە، سۇزاپ، قارىمۇچ، نانخا، زىرە رۇمى، كاشىم (زىرە بولسىمۇ بولىدۇ)، زەنجىۋىل، قوۋزاقدارچىن، دارچىلپىل قاتارلىقلار باراۋەر مىقداردا ئېلىنىدۇ. ھەسەل ئۇچ باراۋەر.

تەييارلىنىشى: بۇ دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلنىڭ قىيامىغا ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: جىگەردىن بولغان دۇغ خاراكتېرلىك ئىچ ئۆتۈشكە ئۈنۈم قىلىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: ئەتىگەندە، كەچتە 3～6 گرامغىچە يەيدۇ.

ئەسكەرتىش: تۆتىنچى، بەشىنچى، ئالتىنچى خىللاردىكى ئىچ ئۆتۈش كونىراپ قالسا كۆپرەك ئۇچەيگە جاراھەت چۈشۈش كېسەللىكىگە ئېلىپ بارىدۇ. بۇنىڭ ئالامىتى: بەزىدە بۇ ئىچ سۇرۇشنىڭ خىلىتلىرى قانغا ئارىلاش چىقىدۇ. بەزىدە قانغا ئارىلاشماي چىقىدۇ. بەزىدە ئىچ سۇرۇشتىن كېيىن ئارام ئالىدۇ. بەزىدە خىلىتلار ئۇچەيلەردىكى جاراھەتكە تېگىپ ئۆتكەنلىكتىن ئۇچەيلەردە قاتتىق ئاغرىق بولۇپ بىھوش قىلغۇدەك دەرىجىدە بولىدۇ.

جىگەردىن بولغان ئىچ سۇرۇش بىلەن بىرگە ئۇچەيلەرگە جاراھەت چۈشۈش كېسەللىكى پەيدا بولسا، بۇنىڭ چارىسى: جىگەرنى كۆزدە تۇتۇپ جىگەرنىڭ مىزاجىنى نورماللاشتۇرۇش بىلەن بىرگە ئۇچەيلەردىكى جاراھەت ئۇچۇن جاراھەتنى پۈتتۈرگۈچى دورىلارنى بېرىش لازىم (بۇنى ئۇچەيلەرگە چۈشكەن جاراھەت كېسەللىكىدە سۆزلەندى). تۆۋەندىكى دورا بۇ كېسەللىك ئۇچۇن ئۇنۇم قىلىدۇ. بۇ دورىنىڭ تەركىبى ۋە ئۇسۇللىرى: ئىسپىغۇل، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ ئۇرۇقى، سىمىز ئوتنىڭ پوستى ئېلىنغان ئۇرۇقى، خوببازنىڭ پوستى ئېلىنغان ئۇرۇقى ھەربىرى ئۇچ گرامدىن، نىشاستە، سەمغى ئەرەبى ھەربىرى ئالتە گىرامدىن، گىلى ئەرمىنى 7.5 گرامدىن ئېلىنىپ، ئىسپىغۇل بىلەن پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقىدىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان قىلىپ، ھەممىنى بىرلەشتۇرۇپ، مەلۇم مىقداردا ئېلىپ سۇغا چىلاپ، ئاندىن گۇل يېغى قوشۇپ ئىچۇرۇلىدۇ.

كۆپىنچە ئىچ ئۆتۈش جىگەردىن بولغان بولىدۇ. كىشىلەر ئۇنى ئۇچەيدىن بولغان ئىچ ئۆتۈش دەپ تونۇپ قالىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن جىگەر ئەھۋالىغا سەل قارايدۇ. نەتىجىدە كېسەل ئۆلۈپ كېتىدۇ. شۇنىڭ ئۇچۇن تېۋىپلار مۇھىمى جىگەردىن بولغان قانلىق ئىچ ئۆتۈش بىلەن، ئۇچەيدىن بولغان قانلىق ئىچ ئۆتۈش ئوتتۇرىسىدىكى پەرقنى بىلىش لازىم. شۇنداق قىلغاندا دوختۇر خاتالاشمايدۇ. زۇسىنتاريا يۇنانچە سۆز بولۇپ، بۇ قانلىق ئىچ ئۆتۈشتىن ئىبارەت. مەيلى جىگەردىن بولسۇن، مەيلى ئۇچەيدىن بولسۇن ھەر ئىككىسىنى زوسىنتاريا دەيدۇ. جىگەردىن بولغىنىنى زۇسىنتاريا كەبرى، ئۇچەيدىن بولغىنىنى زۇسىنتاريا مىئەۋى دەپ ئاتايدۇ. بۇ ئىككىسىنىڭ ئوتتۇرىسىدا بىرقانچە تەرەپتىن پەرق بار.

بىرىنچى، جىگەردىن بولغىنىدا ئاغرىق بولمايدۇ. ئەگەر بولسىمۇ بەك ئاز بولىدۇ. بەزىدە جىگەرنىڭ ئەتراپىدا يېنىك ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. ئۇچەيدىن بولغىنى ئۇنداق ئەمەس. ئۇچەيگە چۈشكەن جاراھەتتە قاتتىق ئاغرىق بولىدۇ.

ئىككىنچى، جىگەردىن بولغىنىدا قان كۆپرەك نۆۋەتلىك كېلىدۇ. جالىنۇس تەرۋىھ دېگەن كىتابتا: «جىگەردىن بولغىنىنىڭ قېنى بەزىدە بىر كۇن ياكى ئىككى كۇن ئوتتۇرىسىدا ئۇزۇلۇپ ۋە توختاپ كېلىدۇ» دېدى. بولۇپمۇ جىگەردىن بولغان قانلىق ئىچ سۇرۇش جىگەر جاراھەتلەنگەن سەۋەبتىن بولمىغان بولسا تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ. ئارىدا 2～3 كۇن ئۇزۇلۇپ كېلىپ، يەنە ئۇزۇن زامان ئۆتۈپ، جىگەرگە ماددا يىغىلغۇچە توختاپ

قالىدۇ. ئۇچەيدىن بولغىنى بۇنداق بولماستىن ئارقا تەرەت كۆپ توختىماستىن نۆۋەتسىز كېلىدۇ.

ئۇچىنچى، جىگەردىن بولغان ئىچ سۇرۇشتە بەدەن كۇندىن - كۇنگە ئاجىزلاش، ئورۇقلاش ئەھۋاللىرى بىرگە بولىدۇ. بۇ ئەھۋاللار ئىچ سۇرۇشتىن ئاجرالمايدۇ. ئۇچەيدىن بولغىنى ئۇنداق بولمايدۇ. بۇ كونىراپ پەۋقۇلئاددە بولۇپ كەتسە ئورۇقلاش ئەھۋالى پەيدا بولىدۇ.

تۆتىنچى، جىگەردىن بولغان ئىچ سۇرۇش، بولۇپمۇ قان خاراكتېرلىك بولغىنى جىگەر قىزىق ۋە ھۆل بولغان سەۋەبتىن بەتبۇي، سېسىق بولىدۇ. ئۇچەيدىن بولغىنى ئۇنداق ئەمەس. چۇنكى ئۇچەيلەر سوغۇق ۋە قۇرۇق بولغانلىقتىن پۇرىقى سېسىق بولمايدۇ. ئۇچەيلەرگە گۆشخور چاقا چۇشسە، ئۇ ۋاقىتتا سېسىق بولىدۇ.

بەشىنچى، جىگەردىن بولغىنىدا كېسەللىكنىڭ بېشىدىن ئاخىرىغىچە خالىس قان كېلىدۇ ياكى گۆش يۇيۇندىسىغا ئوخشاش كېلىدۇ. ئاندىن قان شەكلىدە كېلىدۇ. جىگەردىن بولغان ئىچ سۇرۇشتە قېرىندا بىر نەرسە بولمايدۇ. ئەگەر بۇ كونىراپ كېسەللىكنىڭ ۋاقتى ئۇزۇن بولغانلىقتىن، ئۇچەيلەرنىڭ ئەستىرى قىرىلىپ جاراھەت بولسا، ئاندىن جىگەردىن كەلگەن قان ئۇچەينىڭ قىرىندىلىرىغا ئارىلىشىپ كېلىدۇ. جاراھەتلەنگەن ئۇچەيدە ئاۋۋال ئارقا تەرەت چىقىدۇ. بىرقانچە كۇن ئۆتكەندىن كېيىن ئۇچەيدىكى جاراھەتنىڭ قىرىندىلىرى، پەردە خاراكتېرلىك جىسىملار، يىرىڭ ۋە زەردابلار چىقىدۇ.

بەزىدە ئۇچەيدىن بولغىنىدا كېسەللىكنىڭ باشلىنىشىدا خالىس (ساپ) قان كېلىدۇ. بۇنداق بولۇشى ئۇچەينىڭ تومۇرلىرى قانغا بەك تولۇپ كەتكەنلىكتىن، تومۇرلارنىڭ ئېغىزى ئېچىلىش سەۋەبىدىن بولىدۇ. بۇ قان كۆپ مىقداردا كەلمەي ئاز - ئاز كېلىدۇ.

بەزى كىشىلەر بۇ قان بوۋاسىرنىڭ قېنى دەيدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇنداق ئەمەس. دېمەك، جىگەردىن بولغان ئىچ سۇرۇش بىلەن ئۇچەيدىن بولغان ئىچ سۇرۇشنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق بىرقەدەر ئېنىق. لېكىن بىرئاز ئويلىنىشقا توغرا كېلىدۇ.

§ 9 . سۇئۇلقۇنىيە

بۇ كېسەللىك ئىششىق (ئىستىسقا) كېسەللىكنىڭ باشلانغان دەۋرىدۇر.

سەۋەبى: جىگەرنىڭ ئاجىزلاشقانلىقى ۋە بۇزۇلغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى: كېسەلنىڭ قول - پۇتلىرىدا بولۇپمۇ قاپقىدا ئېسىلەڭگۈلۈك كۆرۇنىدۇ. يۇزى ۋە بەدىنىنىڭ رەڭگى ئاقۇش سېرىقلىققا مايىل بولىدۇ. بەزىدە پۇتۇن بەدىنى خېمىرەدەك ئىششىپ كېتىدۇ. قورساقتا ئىششىق ۋە غولدۇرلاش ئەھۋالى بولىدۇ. بەزىدە چىشنىڭ تۆۋىلىرىنگىمۇ مۇدۇر پەيدا بولىدۇ. كالپۇكىدا جاراھەت بولىدۇ. ئۇيقۇسى نورمال بولمايدۇ. بەزىدە ئارقا تەرەت قېتىپ قالىدۇ. بەزىدە يۇمشاق بولىدۇ. بەزىدە تاماق

يېگەندىن كېيىن تېزدىن تەرەت قىستايدۇ. بەزىدە ئۇزۇندا تەرەت قىستايدۇ. بەزىدە تەرەت قۇرۇق، بەزىدە ھۆل كېلىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال ئارتۇق ماددىلارنىڭ پەيدا بولۇشىنى توسۇشقا چارە قىلىش، ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن بىرقانچە قېتىم ئايارەج پەيقىرانى بېرىش لازىم. ئەگەر خىلىت (ماددا) شىلىمشىق ۋە قويۇق بولۇپ، بۇنى چىقىرىش ئۈچۈن كۈچلۈك سۈرگە بېرىش تەلەپ قىلىنسا غارىقۇن، رەۋەن چىنى قاتارلىقلارغا ئوخشاشلارنى سەۋەبىنىڭ كۈچلۈكلۈكىگە قاراپ ئىستېمال قىلىش لازىم.

بۇ كېسەللىككە ھەممىدىن ياخشىراقى شەربىتى ئەفسەنتىن، شەربىتى دىنار، شەربىتى ۋەرد، قىزىلگۈللەردۇر. ئىستىسقا كېسەللىكىدە ئېيتىلغان نەرسىلەرنى بۇ كېسەللىكتە بىرئاز پەرق بىلەن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىن توسالغۇلارنى ئاچقۇچى ۋە سۈيدۈك ھاڭدۇرغۇچى نەرسىلەرنى بېرىش لازىم. ھەرقانداق ئەھۋالدا سوغۇق سۇدىن توسۇش، تاتلىق سۇ بىلەن مۇنچىدا يۇيۇنۇشنىڭ چەكلەش لازىم. توغرىغۇ، زەمچىلەرنىڭ سۇيى ۋە دېڭىزنىڭ سۇيى بىلەن يۇيۇنۇش ئۇنۇملۇك.

مۇمكىن بولسا سۇنىڭ ئورنىغا كاسىنە ئەرقى، بەدىيان ئەرقى قاتارلىقلارنى ئىچىش، ئوزۇقلىنىش ئۈچۈن لەززەتلىك ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلىگۈچى نەرسىلەرنى تاللاش. مەسىلەن: كەكلىك ۋە توخۇ گۆشىگە ئوخشاش تاماقلارنى، شۇنىڭدەك قەلەمپۇر، قوۋزاقدارچىن، مەستىكى، زەپەرلەر بىلەن خۇشبۇي قىلىنغان زىرباج قاتارلىقلارنى يېيىش لازىم.

ئەسكەرتىش: بۇ كېسەللىكتە تازىلاش ئىشىنى بىراقلا قىلماستىن بىرقانچە قېتىمغا بۆلۈپ ئېلىپ بېرىش، سۈرگىگە خۇشبۇي دورىلارنى، مەسىلەن: ئۇد، مەستىكى، سۇمبۇللارغا ئوخشاش دورىلارنى سېلىش لازىم. بۇنىڭدىكى مەقسەت ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈندۇر. چۈنكى بۇ جايدا ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش نۇقتىلىق خىزمەتتۇر. بولۇپمۇ ئاشقازاندا ئاجىزلىق بولسا، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش تېخىمۇ مۇھىم.

بۇ كېسەللىك مۇستەھكەم بولۇپ بۇنىڭ ئىستىسقاغا ئېلىپ بارىدىغانلىقى سېزىلسە، تۆگىنىڭ سۈتىنى بېرىش ياكى ئۆچكىنىڭ سۈيدۈكىنى سىركەنجۈبىل بىلەن قوشۇپ بېرىش لازىم. ئۆچكىنىڭ سۈيدۈكىگە قوشۇلىدىغان سىركەنجۈبىلنىڭ مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ 0.9 گرامغىچە بولسا بولىدۇ. مېۋىلەردىن ئانار ۋە مەيبەلەر توغرا كېلىدۇ ھەمدە سەلخە، سۇمبۇل، قوۋزاقدارچىن، بۆرە ئەرمىنى، زىراۋەندىنى ئېزىپ، گۈلاب بىلەن خېمىر قىلىپ، جىگەرنىڭ ئۈستىگە چېپىش، مەستىكى، سەۋسەن، سىرىقچېچەكلەرنىڭ يېغىنى ئاشقازانغا سۈركەپ ياغلاش ئۇنۇم قىلىدۇ.

§ 10 . ئىستىسقا

بۇ ماددىدىن بولغان بىر خىل كېسەللىكتۇر. بۇنىڭ ماددىسى سوغۇق ماددا بولۇپ، تاشقى ۋە ئىچكى ئەزالارنىڭ ئارىلىقىغا كىرىپ، ئەزالارنى ئىششىتىپ قويىدۇ.

بۇ ئىستىسقا كېسەللىكى ئۈچ خىلغا بۆلۈنىدۇ.

بىرىنچى خىلى، گۆش خاراكتېرلىك بولغىنىدۇر. بۇ خىلدىكىسى ماددىنىڭ ئورۇنلاشقان جايى گۆشنىڭ ئارلىرى ۋە كاۋاكلىرى بولۇپ، شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ «لەھمى» دېيىلىدۇ.

ئالامىتى: پۈتۈن بەدەن بوش ۋە ئېزىلەڭگۈ بولۇپ، بولغان خېمىرغا ئوخشاش ئېسىلەڭگۈ بولىدۇ. ئەگەر بەدىننى قول بىلەن باسسا، بارماق بىلەن بېسىلغان جاي خېلى بىر ۋاقىتقىچە شۇنداق ئازگال ياكى پەس تۇرىدۇ. كېيىن ئاستا-ئاستا كۆتۈرۈلۈپ، ئۆزىنىڭ ئەسلى ھالىتىگە قايتىدۇ. سۈيدۈكى ئاق بولىدۇ. تاماقنى ھەزىم قىلىشى بۇزۇلىدۇ. ئارقا تەرىتى مېڭىپ كېتىدۇ. ئېغىزى ئاچچىق بولىدۇ. ئاز ئۇسسايدۇ. كېسەللىك ھارارەت بىلەن بىرگە بولسا، ھارارەتنىڭ ئالامىتى كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: بەك تەشنا بولۇش، سۈيدۈكى قىزىل بولۇش، ئاغزى ئاچچىق بولۇشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

سەۋەبى: ئىستىسقائى لەھمىنىڭ ئومۇمىي سەۋەبى كۆپرەك جىگەر قۇۋۇەتلىرىنىڭ ئاجىزلىغانلىقى ۋە مىزاجىنىڭ سوۋۇغانلىقىدىن بولىدۇ. بەزىدە جىگەر قىزىغانلىقتىن ھەم ئىستىسقا بولىدۇ. چۈنكى جىگەر ئاجىزلاپ مىزاجىدە ئىسسىق ئۆزگىرىش بولسا ياكى سوغۇق ئۆزگىرىش كېسەللىكىگە مۇپتىلا بولسا، ئۇ ۋاقىتتا تاماق ياخشى ھەزىم بولمايدۇ. ئەزالارغا ۋە گۆشنىڭ ئارلىرىغا كىرىپ قالىدۇ. شۇ سەۋەبتىن بەدەنده ئېسىلىش ئەھۋالى يۈز بېرىدۇ. بەدەننىڭ ئېسىلىپ قېلىشىنىڭ سەۋەبى شىلىملىق ھۆللۈكلەردۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن بەدەننى باسقان ۋاقىتتا بۇ ھۆللۈك قويۇق بولغاچقا تېزدىن ئۆزىنىڭ ھالىتىگە قايتالمايدۇ. زىققە ۋە تەبئىي خاراكتېرلىك بولغان ئىستىسقا ئۇنداق ئەمەس. بۇلاردا قول بىلەن باسقان جاي چوڭقۇر بولۇپ تۇرمايدۇ. چۈنكى سۇ ماددىسى ۋە يەللەر تېز ھەرىكەت قىلىدۇ. شۇنداق بولغانلىقى ئۈچۈن بارماق بىلەن باسقان ۋاقىتتا بېسىلىدۇ. يەنە قولىنى كۆتۈرگەندە، توختاۋسىز تېزدىن ئۆزىنىڭ ئەسلىي ھالىتىگە قايتىدۇ.

جىگەرنىڭ ئاجىزلاش ۋە سوۋۇشلىرىنىڭ ئايرىم سەۋەبلىرى تۆۋەندىكىچە:

بىرىنچى، بەدەندىن پەۋقۇلئاددە كۆپ قان چىقىپ كەتكەنلىكتىن بولىدۇ.

ئىككىنچى، ئادەتتە كېلىپ تۇرغان قان توختاپ، توسۇلۇپ قالغانلىقتىن بولىدۇ.

ئۈچىنچى، بەك قاتتىق سوغۇق نەرسە ئىچكەنلىكتىن، بولۇپمۇ مۇنچىدا ۋە ئىسسىق كۆرپىدە پەۋقۇلئاددە جىسمانىي ياكى نەپسانىي ھەرىكەتنىڭ ئارقىسىدىن ئىچكەنلىكتىن بولىدۇ.

تۆتىنچى، جىگەرگە قوشنا ئەزالاردىن بىرەر ئەزادا، مەسىلەن: تال، ئاشقازان، ئۆپكە، بۆرەكلەرگە ئوخشاش بىرەر ئەزادا بىرەر ئاپەت پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن جىگەرنىڭ ئىشلەيدىغان خىزمىتىدە ئاجىزلىق كۆرۈنىدۇ. مەسىلەن: تال ئىشلىمەيدۇ ياكى ئاجىزلايدۇ. ئاندىن جىگەردىن سەۋدانى تارتالمايدۇ. سەۋدانىڭ جىگەردە كۆپ بولۇشى جىگەرنىڭ قۇۋۇەتلىرىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ ۋە ھەزىمنى بۇزىدۇ ياكى ئاشقازان سوۋۇپ ئاجىزلايدۇ. ئاشقازانىنىڭ ھەزىمى بۇزۇلغانلىقتىن خام كەيلۇس جىگەرگە بارىدۇ. جىگەر ئۇنىمۇ دېگەندەك ھەزىم قىلالمايدۇ. شۇنداقلا ئەزاغا تارتىدۇ. ئۇ خام بولغانلىقتىن بەدەنگە

جۇزئى بولۇپ قوشۇلماي، گۆشنىڭ ئارىلىرىدا تۇرۇپ قالىدۇ. شۇنىڭدەك ئۆپكىنىڭ سۇيۇقلۇقى ۋە يۇرەكنىڭ ئاجىزلىقى كۆپىنچە جىگەر سۇيۇقلۇقى ۋە جىگەر ئاجىزلىقىغا ئېلىپ بارىدۇ.

بەشىنچى، بارلىق بەدەننىڭ مىزاجىنىڭ ئىسسىق ئۆزگىرىشى ياكى قورساق ئاغرىقى، تولغاق، بەل ئاغرىقى ياكى قورساقنىڭ توسالغۇ پەردىسىنىڭ ئاپەتكە ئۇچرىشى ئىستىسقاغا دۇچار قىلىپ قويىدۇ. بۇ مۇشۇ بۆلۈمنىڭ ئاخىرىدا ئەتراپلىق ھالدا بايان قىلىنىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال يۇقىرىدا ئېيتىلغان سەۋەبلەرنى يوقىتىش، ئاندىن كېيىن جىگەر سۇيۇقلۇقى ۋە ئاجىزلىقى ئۈچۈن داۋا قىلىش. بۇنى داۋالاشتا جىگەر مىزاجىنىڭ سوغۇق ئۆزگىرىشى توغرىلىق ئېيتىلغان جىگەرنى قىزىتقۇچى مەجۇن، زىمات (چاپىدىغان ۋە تاڭىدىغان دورىلار) ۋە تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

جىگەر مىزاجىنى نورمالالاشتۇرغان ۋە قىزىتقاندىن كېيىن ھۆللۈكلەرنى تارقىتىش ۋە قۇرۇتۇش ئۈچۈن ھۆللۈكنى قۇرۇتقۇچى دورىلارنى چېپىپ تېڭىش ۋە تەرلىتىش چارىلىرىنى ئەمەلگە ئاشۇرۇش كېرەك.

ئەگەر ئىستىسقا ھارارەت بىلەن بىرگە بولسا، جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىق ئۆزگەرگەنلىكى توغرىلىق ئېيتىلغان ھەر خىل داۋا ۋە ئۇسۇل - چارىلەرنى قوللىنىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن ھارارەت پەسلەيدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئىستىسقىنىڭ چارىلىرىدىن ئىچىنى سۇرۇش، سۇيدۇكنى ماڭدۇرۇش، تەرلىتىش ۋە ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش قاتارلىقلارنى قىلىش.

ئىستىسقا كېسەللىكىنىڭ ھەممە تارماق سەۋەبلىرى ۋە جىگەرنىڭ ئۆزگەرگەن مىزاجىنى نورمالالاشتۇرۇش توغرىسىدا ئۆز ئورۇنلىرىدا بايان قىلىنغان بولسىمۇ، تېخىمۇ ئاسانلاشتۇرۇش ئۈچۈن تۆۋەندە ئەتراپلىق ھالدا بايان قىلىپ ئۆتىمىز.

يۇقىرىقى ھەممە سەۋەبلەرنىڭ چارىسى: ئەگەر بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى ئاشقازان ئاجىزلىقى ۋە سۇيۇقلۇقتىن بولغان بولسا، ئاۋۋال قەي قىلدۇرۇش، گۈلقەنت، رۇم بەدىيانلارنى بېرىش، ئىچىنى سۇرۇش ئۈچۈن ھەببى ئىستەمخۇننى بېرىش، مىزاجنى نورمالالاشتۇرۇش ئۈچۈن مەجۇنى كۈركۈمنى بېرىش لازىم. ھەممىدىن ئۈنۈملۈكرەكى سۇرگە ھەببى رەۋەندۇر. بۇ چارە بىرقانچە قېتىم تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

ھەببى رەۋەن

تەركىبى: رەۋەن 1.2 گرام، غارىقۇن ئۈچ گرام، ئاق تۇربۇت ئالتە گرام، يۇمىلاق زىراۋەندە 0.6 گرام، مۇقەل 1.5 گرام، رۇم بەدىيان 0.3 گرامدىن ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: بۇ دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، نوقۇتتەك كۈمىلاچ قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيتى: ئىستىسقائى لەھمى ئۈچۈن ئۈنۈم قىلىش ۋە ئىچىنى سۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: تەييارلانغان دورىنى ئىككى قېتىمدا ئىچىدۇ. نانخا، رۇم بەدىيانلارنىڭ قاينىتىلمىسىنى ئىچىش بەك پايدىلىق.

ئىستىسقا هارارەت بىلەن بولسا، هارارەتنى تۆگىتىپ، ئىستىسقىنىــــى داۋالاشقا يۆزلىنىش، قاتتىق قىزىتقۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلماسلىق لازىم.

سەپرانى سۇرۇش ئۇچۇن هېلىلە قاينىتىلمىسى، قىزىلگۈل شەربىتــــى، شېكەر قوشۇلغان تۆگە سۈتى، كاسىنە سۈيى، شەربىتى بىنەپشە قاتارلىقلارنى بېرىشكە بولىدۇ. ئەگەر يۆتەل بولسا، شەربىتى زۇپا پايدىلىق. شەربىتى بۇزۇرى ۋە ئىتئۈزۈمى قاينىتىلغان سۇنى داۋاملىق ئىچىپ بەرسە پايدا قىلىدۇ.

ئانار يېيىش بەكمۇ ئۇنۇم قىلىدۇ. مۇجىز دېگەن كىتابنىڭ مۇئەللىپى: «بىر ئايالغا ئىستىسقا كېسەللىكى چاپلاشتى. هارارەت بىلەن بىللە ئۇ ئايال ئاناردىن شۇ قەدەر يېدىكى ئانارنىڭ مىقدارىنى ئېيتىشتىن هايا قىلمەن. كېيىن شۇ ئايال ساقايدى» دېدى.

قول ۋە پۇتلىرى ئىششىغان بولسا، سوۋۇتۇشتىن ساقلىنىش لازىم. تاماققىلا قانائەت قىلىش ياخشىراق. ئۇزۇقلىنىش ئۇچۇن توخۇ ياكى ياش قوي گۆشىنى نوقۇت بىلەن پىشۇرۇپ، سۇماقنىڭ ئاچچىق - چۇچۇك سۇيى بىلەن يېيىش لازىم.

تەرلىتىشنىڭ ئۇسۇلى: توغرىغۇنى بابۇنە يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بەدەنگە چېپىش ياكى تۇزنى يۇمشاق ئېزىپ، كالىنىڭ چاۋا يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇزۇنچاق ۋە يۇمىلاق زىراۋەندىنى بان يېغى ياكى غازنىڭ يېغىغا قوشۇپ ياكى قوۋزاقدارچىن ۋە سەلىخە، قەسبۇزەرىرلەرنى سەۋسەن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، بۇلاردىن قايسى تېپىلسا، شۇنى بەدەنگە چېپىش لازىم. تەرلىتىش ۋە سۇنى قۇرۇتۇشتا بۇ دورىلار ئالاهىدە خۇسۇسىيەتكە ئىگە.

قۇم بىلەن تەرلىتىش ئۇسۇلى. كېسەلنى ئۇزۇنسىغا ياتقۇزۇپ، ئۇنىڭ پۇتۇن بەدىنىنى قىزىق قۇم بىلەن كۆمۈش لازىم. شۇنىڭ بىلەن بەدەن تەرلەپ قۇرۇيدۇ. تېرىگە زىيان يەتكۈزمەسلىك ئۈچۇن قۇمنىڭ قىزىقلىقى نورمال بولۇش كېرەك. تۆۋەندىكى زىمات بەدەندىن سۇنى توزىتىدۇ. بۇنىڭ تەركىب ۋە ئۇسۇللىرى: هۆلبە ئۇنى، ياۋا كەپتەرنىڭ مايىقى، كۆپۈكى دەريا، كونا چاۋا ياغلارنى بىر-بىرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئېزىپ، مەلهەمگە ئوخشاش قىلىپ پۇتۇن بەدەنگە قويۇق چاپىدۇ.

يەنە بىر خىل زىمات: كالىنىڭ تېزىكى، ئۆچكىنىڭ تېزىكى، ئۇزۇم ياغىچىنىڭ كۈلى، ئاق توغرىغۇلارنى ئاچچىقسۇغا ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىــــپ، بەدەنگە قويۇق چاپىدۇ. ئەگەر كۆپرەك قۇرۇتۇش تەلەپ قىلىنسا، بۇ زىمانقا گۈڭگۈرت پوقىنى قوشىدۇ. بۇ زىمات ئۇچ خىل ئىستىسقىنىڭ هەمــمــىسى ئــۇچــۇن پايدىلىق. ئەمما ئىستىسقائى لەهمىدە پۇتۇن بەدەنگە چاپىدۇ. ئىستىسقائى زىققىدە قورساققا چاپىدۇ. ئىستىسقائى تەبلىدە قول ۋە پۇتلىرىغا چاپىدۇ.

قۇرۇتۇش ئۇچۇن سۇ ئىستېمال قىلماستىن قىزىق مۇنچىدا ئولتۇرۇپ تەرلىنىش، تەر ئوبدان كەلسۇن ئۇچۇن تەرنى ئۇتتۇرلۇق قۇرۇق خام بىلەن ئېيتىپ تۇرۇش لازىم.

شۇنىڭدەك مۇنچىنىڭ سۈپىلىرى ئۈستىدە ئېغىناپ يېتىش، ئۇچىسىنى ئاپتاپقا تۇتۇپ قاقلىنىش، گۈڭگۈرت بۇلىقى ۋە شۇنىڭدەك قىزىق سۇ ۋە تۇز سۈيى بىلەن بەدەننى يۇيۇش، قىزىق تونۇرغا كىرىپ ئولتۇرۇش بۇلارنىڭ ھەممىسى ئۇنۇم قىلىدۇ. تۇزنى سۈدا ئېرىتىپ، سۇنى بىر ئاي ئاپتاپتا قويسا، تۇز سۈيىنىڭ ئورنىدا بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: مىزاج بۇزۇلۇش ۋە ئىستىسقىنىڭ باشلانغۇچ كېسەللىكىدە ئېيتىلغان قائىدىلەر ھەممە جايدا پايدىلىق.

بىرىنچى، ئىستىسقائى لەھمىدە ھەممە دورىلارنىڭ ياخشىراقى تەرياقى پاروق دېگەن دورىنى مائۇلئۈسۇل بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىدۇ. ئەگەر تەرياقى پاروق تېپىلمىسا، تەرياقى ئەربىئە دېگەن دورىنى ئۇچ گىرام ئەتراپىدا (ئەھۋالغا قاراپ ئۇنىڭدىن ئاز ياكى كۆپ) بېرىلسە بولىدۇ. سوغۇق سۇ ئىچىشتىن ساقلىنىش بەك مۇھىم. چارە بولمىسا، قاينىتقان سۇنى سوۋۇتۇپ، ئېمىزگۈدەك نەرسە بىلەن شوراپ ئېمىش لازىم.

كۆپىنچە دوختۇرلارنىڭ قارىشىچە، ئىستىسقا لەھمى ھەممە خىلدىكى ئىستىسقىلارنىڭ ساغلامراقى دەپ تونۇيدۇ.

ئىككىنچى خىلى، تۇلۇم خاراكتېرلىك ئىستىسقا (زىققە). زىق دەپ ئەرەبچىدە تۇلۇمغا ئېيتىلىدۇ.

بۇ كېسەللىكتە ئىچكى ئەزالاردا قورساق پەردىسى بىلەن چاۋالار ئوتتۇرىسىدا ياكى چاۋا بىلەن ئۇچەيلەر ئوتتۇرىسىدا سۇ يىغىلىپ قالىدۇ.

بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى: بەدەندە سۇلۇق ماددا كۆپىيىپ بۇ ئورۇنلارغا يىغىلىپ قالغاندىن بولىدۇ.

ئىستىسقىنىڭ سەۋەبلىرى تۆۋەندىكىچە:

بىرىنچى، جىگەرنىڭ چىقىرىش قۇۋۋىتى، بۆرەكنىڭ تارتىش قۇۋۋىتىگە بىرەر ئاپەت يەتكەنلىكتىن (مەسىلەن: ئىششىق ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ئەھۋاللارغا ئۇچرىغانلىقتىن) ئاجىزلايدۇ. بۇ ئىككى قۇۋۋەت ئاجىزلاش بىلەن سۇلۇق ماددا قاندىن ئايرىلىپ كېتەلمەيدۇ. بەدەن ئۇنى قوبۇل قىلمايدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇ كۆپىيىپ، بىرەر سەۋەب بىلەن شۇ تەرەپكە مايىل بولۇپ شۇ جايدا توختاپ قالىدۇ.

ئىككىنچى، سۇنى كۆپ ئىچكەنلىكتىن بولىدۇ.

ئۈچىنچى، بەدەندىكى ھۆللۈكلەردە ئېرىش ۋە سۈيۇلۇش ئەھۋالى يۈز بېرىدۇ. ئادەتتىكى ھۆللۈكلەرنىڭ يوللىرى ئىششىق ۋە باشقا سەۋەب بىلەن بېكىلىپ قالىدۇ. ۋە ئېرىگەن ھۆللۈكلەر بۇ تەرەپكە يۈزلىنىپ يىغىلىپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئىستىسقا ئىللىتى پەيدا بولىدۇ. مانا بۇ ئىستىسقا ھەممە خىلدىكى ئىستىسقىلارنىڭ يامانراقىدۇر. رازى دېگەن كىشىمۇ شۇنى قۇۋۋەتلىگەن.

ئالامىتى: قورسىقى ئېغىر ۋە چوڭ بولىدۇ. قورسقىنىڭ تېرىسى پارقىرىما ۋە تۇرۇلەڭگۇ بولىدۇ. قورساقنى تۇتقاندا سۇ بىلەن تولغان تۇلۇمدەك سېزىلىدۇ. قولنى كېسەلنىڭ قورسىقىغا ئۇرسا، ياكى ئۇيان - بۇيانغا ئۆرۈلسە، سۇنىڭ ھەرىكىتى خۇددى

سۇ دولقۇنلىغاندا چىققان ئاۋازدەك ئاڭلىنىدۇ. قول - پۇتلىرىدا، كۆزنىڭ قاپىقى ۋە جىنسىي ئەزالىرىدا ئىششىق پەيدا بولىدۇ. بۇ ئەھۋال كۇچەيگەندە يۆتەل ۋە نەپەس سىقىلىش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىدۇ. ئەگەر ھارارەتسىز بولسا، ئۇسسۇلۇق بولمايدۇ، بەدەننىڭ رەڭگى ۋە سۈيدۇكى ئاق بولىدۇ. سوغۇقلۇق سېزىلىدۇ. ئەگەر ھارارەت بىرگە بولسا تەشنا بولۇش، بەدەننىڭ رەڭگى قىزىل بولۇشتەك ئەھۋاللار بولىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر ئىستىسقىنىڭ سەۋەبى جىگەر ئىششىقىدىن بولۇپ، مەيلى ئىسسىق ئىششىق بولسۇن، مەيلى ئىششىقتا قاتتىقلىق بولسۇن بۇنى داۋالاش ئۇسۇلى يۇقىرىدا ئېيتىلغاندەك بولىدۇ.

ئەگەر سەۋەبى بۇنىڭدىن باشقا بولسا، جىگەر مىزاجىنى ئۆزگەرتىپ يۆتكەشكە تىرىشىش، ماددىنى چىقىرىش ۋە باشقىلاردا مىزاجنى ئىسسىق ۋە سوغۇقلۇقنىغا قاراپ مۇۋاپىق ئېلىپ بېرىش. مەسلەن، ئىستىسقا ھارارەت بىلەن بىرگە بولسا، مىزاجنى يۆتكەش ئۈچۈن سىركەنجىۋىل ۋە كاسنە سۈيىگە ئوخشاشلارنى بېرىش، ئىچىنى سۈرۈش ئۈچۈن مەجۇنى كەلكەلانەج باردىنى بېرىش لازىم.

ئەگەر ھارارەتسىز بولسا، مىزاجنى تەڭشەش ئۈچۈن سىركەنجىۋىل بۇزۇرى، شەربىتى دىنار، شەربىتى ئۇسۇللارنى بېرىش ۋە ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن ئىسسىق كەلكەلانەجنى بېرىش، ھەر ئىككىسىدە قەۋزىيەتنى يوقىتىش ئۈچۈن خىيارشەنبەرنى جۇلاب ۋە بادام يېغى بىلەن بېرىش مۇۋاپىق.

بەزى تېۋىپلار ئىستىسقائى زىققىغا سەۋەب بولغان سېرىقسۇنى (زەردابنى) سېرىق ھېلىلە، تەمرى ھىندى، شاھتەررە سۈيىنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن يوقىتىدۇ. ھارارەتتىن بولغان ئىستىسقائى زىققىنىڭ ئاغرىشى ئۈچۈن ئوبدان پايدا قىلىدۇ. سوغۇقتىن بولغان ئىستىسقىدا سەكبۇنەج ھەممىدىن ياخشىراق سۈرگىدىن ئىبارەت.

ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىن جىگەرنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن قۇرسى ئەنبەر بارس، زىرىشكە كۈمۈلىسى، قۇرسى گۈل، شەربىتى ئانار، ئالما شەربىتىگە ئوخشاشلارنى بېرىش، سۈيدۇكنى ماڭدۇرۇش ئۈچۈن قۇرسى مازارىيۇن ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى، مەسىلەن: ئاسارۇن، بەدىيان، نانخا، كەرەپشە ئۇرۇقى، سۈمبۈل، ئېگىر، ئەنجىدان (ھىڭنىڭ ئۆسۈملۈكى)، پۇدىنە، ھەلىيۇن، كاكىنەچلەر بىلەن تەييارلانغان كۈمىلاچ ۋە قاينىتىلمىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

سۈيدۇك ماڭدۇرغۇچى (مودىر) دورىلارنىڭ مەنبەسى

سۈلۈق ماددا سۈيدۇك بىلەن چىقىپ كېتىدۇ. قورساقنىڭ بوشلۇقنىغا يىغىلىپ قالمايدۇ. پەقەت بىر خىللا سۈيدۇك ماڭدۇرغۇچى دورىغا توختاپ تۇرماستىن، بەلكى سۈيدۇك ماڭدۇرغۇچى نەرسىلەرنى يېگىلاپ بېرىپ تۇرۇش لازىم. شۇنداق قىلغاندا تەبىئەت بىر خىل نەرسىگە ئادەتلىنىپ قالمايدۇ. چۈنكى تەبىئەت بىر نەرسىگە ئادەتلىنىپ قالسا، ئۇ نەرسىدىن تەبىئەت تەسىرلەنمەيدۇ ياكى تەسىرى بولمايدۇ. قۇرسى مازارىيوننىڭ ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

قۇرسى مازەرىيون I

تەركىبى: زەرەرسىزلەندۈرۈلگەن مازارىيون، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئارپا ئۇنى ھەربىرى باراۋەر مىقداردا ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: بۇ دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، ئەرقى بەدىيان بىلەن خېمىر قىلىپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئىستىسقائى زىققىغا ئۇنۇم قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ ئۇچ گرامغىچە ئەرقى گۈلاب بىلەن يەيدۇ.

قۇرسى مازەرىيون II

تەركىبى: كاسىنە ئۇرۇقى 30 گرام، مازەرىيون ئۇرۇقى ياكى يوپۇرمىقى، غارىقۇن، غاپەسنىك ئۇسارىسى ھەربىرى ئۇچ گرامدىن، قىزىلگۈل، پەتەنگان ئۇرۇقىنىك مېغىزى ھەربىرى ئالتە گرامدىن ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: بۇ دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، ھەممە دورىدىن 10 دانە توقىچاق تەييارلىنىدۇ (ئەرقى بەدىيان بىلەن خېمىر قىلىپ).

خۇسۇسىيىتى: يۈقىرىقىغا ئوخشاش.

ئەسكەرتىش: يەيدىغان دورىلاردا مازارىيوننى زەرەرسىزلەندۈرمەستىن ئىشلەتمەسلىك لازىم. چۈنكى بۇ زەھەرلىك دورىلاردىن ھېسابلىنىدۇ. زەرەرسىزلەندۈرۈش (موددەببەر قىلىش) ئۇسۇلى:

مازارىيوننى ئاچچىقسۇغا ئىككى كېچە ـ كۈندۈز چۆكتۈرۈپ چىلاپ قويۇش، ئۇنىڭدىن كېيىن تاتلىق سۇ بىلەن يۇيۇپ، سايىدا قۇرۇتۇپ ئىستېمال قىلىدۇ. مازارىيوننىك يوپۇرمىقى چوڭ، يېڭى بولغىنى ياخشىراق. بەزىلەر بىر ھەپتىگىچە ئاچچىقسۇغا چىلايدۇ. بەزىلەر بىر كۈن چىلىسمۇ بولىدۇ، دەيدۇ. بۇنى قۇرۇتۇشتا سوغۇق كۈنلەردە ئاپتاپتا، ئىسسىق كۈنلەردە سايىدا قۇرۇتىدۇ.

مەجۇنى كەلكەلانەج بارىد

تەركىبى: زەرەرسىزلەندۈرۈلگەن مازارىيون يوپۇرمىقى، سېرىق ھېلىلە پوستى ھەربىرى 15 گرامدىن، ئەمەن ئۇسارىسى توققۇز گرام، گۈلسەۋسەننىك يىلتىزى (ئىرسا)، قىزىلگۈل، كاسىنە ئۇرۇقى، پەتەنگان ئۇرۇقىنىك مېغىزى، رۇببىسۇس ھەربىرى ئالتە گرامدىن، تەرەنجىبىن، خىيارشەنبەر، ئاق شېكەر ھەربىرى ئۇچ گرامدىن ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: تەرەنجىبىن، خىيارشەنبەر، ئاق شېكەرلەرنى قاينىق سۇدا ئېرىتىپ، ساپ قىلىپ (سۇزۇلدۇرۇپ) قويۇقلاشقۇچە قاينىتىپ، قالغان دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، شۇنىڭغا ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئىستىسقائى زىققىنىڭ ئىسسىقتىن بولغىنىدا ئىچىنى سۇرۇش، ماددىنى چىقىرىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ 4.5～6 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

مەجۇنى كەلكەلانەج ھار

تەركىبى: ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە، پىلپىلمۇيە، بەرەڭگى كابىلى، كەرەپشە ئۇرۇقى، شەترەنجى ھىندى، قارىمۇچ، لىسانۇل ئاساپىر، زىرە، رەۋەنچىنى، لاھۇر تۇزى، ئاق تۇز، تاش تۇز (ھىندى تۇزى)، قىزىل تۇز، نانخا ھەربىرى توققۇز گرامدىن، تۇربۇت 300 گرام، ئۇرۇقى ئېلىنغان ئامىلە 1.080 گرام ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: 1.080 گرام ئامىلىنى سەككىز يېرىم كىلو سۇدا ئۇچ كىلو سۇ قالغۇچە قاينىتىپ، سىقىپ، سۈزۈپ ساپ قىلىپ، شۇ ساپ قىلىنغان سۇغا 1.500 گرام ئاق شېكەر قوشۇپ، ھەسەلنىڭ قىيامىدەك بولغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن 300 گرام يېڭى كۈنجۈت يېغىنى سېلىپ، ھەممە يېرىگە باراۋەر يەتكۈدەك ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ھارارەتسىز بولغان ئىستىسقا كېسەللىكىدە ماددىنى تازىلاش ۋە باشقا خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ ئەتىگەن - ئاخشامدا توققۇز گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ (ئەرقى بەدىيان بىلەن).

ئىستىسقىنىڭ سۈيىنى چىقىرىش ئۈچۈن داۋائىكۈركۈم، مەجۇنى لوك سەغىر، مەجۇنى لوك كەبىرلەرمۇ ياخشى تەسىر بېرىدۇ.

ئىستىسقىدا ئىشلىتىلىدىغان ھەربىر دورىنى سالايە قىلىپ، ئېزىشتە بەك يۇمشاق قىلىۋەتمەسلىك لازىم. بۇنداق قىلغاندا قۇۋۇتى تېز كېتىپ قالماستىن جىگەرنىڭ دۇمبىسىگە بارىدۇ.

ئۇزۇقلىنىش ئۈچۈن ھەممە تاماقلارنىڭ ياخشىراقى سېمىز چۇجىنىڭ گۆشى، زىرىبات، ئىسسىق خۇشبۇي دورىلار بىلەن پىشۇرۇلغان بېغىتاق گۆشىدۇر (ھارارەت بولمىغان شەرت بىلەن).

يۆتەل بولمىغاندا زىرىخ، ئاچچىقسۇ بىلەن سەي قىلىپ يېيىش لازىم. ئاچچىقسۇ ئىستىسقا كېسىلىنىڭ ئۇسسۇزلۇقىنى پەسەيتىدۇ. توسالغۇنى ئاچىدۇ. ئىسسىق ئىستىسقىغا ئۇنۇم قىلىدۇ. ئىستىسقا ماددىسى مۇستەھكەم بولمىسا، تۆگە سۈتى بېرىش لازىم. ئانار سۈيى، تۇرۇپ يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىنى شەربىتى سىركەنجۇبىل بىلەن قوشۇپ، داۋاملىق ئىچىش ئىستىسقا كېسەللىكى ئۈچۈن تولۇق مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىبن سىنا: «ئىستىسقا كېسەللىكىگە دۇچار بولغان بىر ئايال بەك ئاجىز ئىدى. مەسلىھەتسىز ئانارنى كۆپ يېدى. شۇنىڭ بىلەن بۇ كېسەلدىن قۇتۇلدى» - دەيدۇ.

ئىستىسقائى زىققىدا ئىشلىتىلىدىغان تىلا (چېپىلىدىغان دورا) نىڭ ئۈسۈلى: توغرىغۇ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، قەردەمانا، مۇنزەج ھەربىرى توققۇز گرامدىن، چەلەك ئۇرۇقى 51 گرام، ئۆچكىنىڭ مايىقى 150 گرام، ئارپا ئۇنى، كالىنىڭ تېزىكى ھەربىرىنى 180 گرامدىن ئېلىپ، ھەممىنى ئېزىپ ئارپىبەدىيان سۇيى بىلەن ياكى كاسىنە سۇيى بىلەن شىلىمغا ئوخشاش قىلىپ كېسەلنىڭ قورسىقىغا چېپىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: بەزى دوختۇرلار ئىستىسقا كېسەللىكىدە سۇ چۈشكەن قورساقنى يېرىپ سۇ ئالىدۇ. بۇنىڭ خەتىرى چوڭ. شۇڭلاشقا كۆپىنچە كىتابلاردا بۇنى تەكىتلىمەيدۇ.

ئۇچىنچى، دۇمباق خاراكتېرلىك ئىستىسقا (ئىستىسقائى تەبەلى). بۇ بىر خىل تارقىشى قىيىن قويۇق يەللەر بىرئاز ھۆللۇك بىلەن بىرگە ئىستىسقائى زىققىنىڭ سۈلىرى يىغىلىدىغان جايلارغا يىغىلىپ قالىدىغان كېسەل بولۇپ، بۇ خىلدىكى ئىستىسقىنى بۇقرات: «قۇرۇق ئىستىسقا» (ئىستىسقائى يابىس) دەپ ئاتىدى.

سەۋەبى: جىگەرنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولغانلىقتىن ياكى ئاشقازاننىڭ سوغۇقلۇقى ۋە ھۆللۇكى بەك بولغانلىقىدىن بولىدۇ.

ئاقساراي دېگەن كىتابنىڭ مۇئەللىپى: «ئىستىسقائى تەبەلىنىڭ سەۋەبىنى ئاشقازاننىڭ ھەزىمى بۇزۇلغانلىقتىن بولىدۇ. مەيلى ھەزىمىنىڭ بۇزۇلۇشى ئاشقازاننىڭ ھەزىمى ئاجىز بولغانلىقتىن، مەيلى ئوزۇقلۇق ماددا ئېغىر ۋە قويۇق بولغانلىقتىن بولسۇن، بۇنىڭ ھەر ئىككىسىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئوچۇقكى، ئاشقازاندا تاماق دېگەندەك ھەزىم بولمىغان ۋاقىتتا جىگەرنىڭ ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى ئۇنى ھەزىم قىلىشتىن ئاجىز كېلىدۇ. ھارارەتنىڭ تەسىرى يېتەرسىز بولغانلىقتىن تاماق يەلگە ئايلىنىدۇ» ـ دەيدۇ.

بەزىدە ئاشقازاننىڭ ياكى جىگەرنىڭ ھارارىتى كۇچلۇك بولغانلىقى يەلنى پەيدا قىلىدۇ. چۈنكى ھارارەتنىڭ پەۋۈلئادده كۇچلۇك بولۇشىمۇ ھەزىمنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. ھەزىمنىڭ ئاجىزلىقى يەلنى پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى: بۇنىڭدىكى ئېغىرلىق ئىستىسقائى زىققىنىڭكىدىن ئازراق بولىدۇ. چۈنكى بۇنىڭ ماددىسى يەڭگىل بولىدۇ. سوزۇلۇش ۋە تارتىشىش ئەھۋالى سېزىلىدۇ. قورساق پۈدەپ يەلگە تولدۇرۇلغان تۇلۇمدەك كۆرۈنىدۇ. قورساقنى تەكشۈرگەندە ناغرىنىڭ ئاۋازى كېلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنى تەبلى (ناغرا) دەپ ئاتالدى.

بۇ خىلدىكى ئىستىسقىنىڭ خۇسۇسىيىتى ـ كىندىكى سىرتقا چىقىپ تۇرىدۇ. بۇ ئەھۋال زىققە ۋە لەھمىدە بولمايدۇ.

داۋالاش: ئىچ ئەزالارغا يەل پەيدا بولۇشقا سەۋەب بولىدىغان ھەزىمسىز ئۆسۈملۈكلەرنى چىقىرىش ئۈچۈن تازىلىغۇچى دورىلارنى بېرىش (كېسەلنىڭ مىزاجى كۆزدە تۇتۇلغان ھالدا) بۇ يۇقىرىدا ئېيتىلدى.

ھۆللۇكنى چىقىرىشتا يۇمشاق ئۈسۈل بىلەن چىقىرىش. جىگەرنى بەك قىزىتىپ قويمايدىغان دورىلارنى تاللاپ ئىشلىتىش. چۈنكى جىگەرنىڭ كۆپ قىزىپ كېتىشى بۇخارات گاز پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. ئۈسسۈلۇق پەيدا قىلىدۇ. بولۇپمۇ ئىسسىق مىزاجدىكى

كىشىلەرنى تېخىمۇ ئۇسسىتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قىزىتقۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلغان ۋاقىتتا گاز پەيدا بولۇشىنىڭ خەۋپىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن سوغۇق نەرسىلەرنى جىگەرگە چېپىش لازىم. ئىچىنى سۈرۈپ، ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىن يەلنى تارقىتىشقا تىرىشىش. بۇنىڭ ئۈچۈن كۈندۈر، زىرىگە ئوخشاشلارنى چاينىاش. شۇنىڭ بىلەن كېكىرىك كېلىپ يەللەر تارقايدۇ. يەل تارقاتقۇچى مەجۇنلارنى، مەسىلەن: مەجۇنى سەنجىرىنا، مەجۇنى پەنداقىقۇنلارنى يېيىش ۋە ئاققۇناق، تۇز، بۇغداينىڭ كېپىكى بىلەن قىزىتىپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، ئىستىسقائى لەھمىدە ئېيتىلغان زىمات (چېپىلىدىغان) دورىلارنى قول ۋە پۇتلىرىغا قويۇق چېپىش، قۇرۇق سۈزاپ، ئادراسمان ئۇرۇقى، بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، بۆرە ئەرمىنى، قىزىل شېكەرلەر بىلەن كىچىك شىياق تەييارلاپ، ئارقا ئەزاغا سىلىپ قويۇش لازىم.

ئۇچىنچى خىلى، بىر خىل ئىستىسقائى تەبەلى بولۇپ، بۇنى «ھەبەن» دەيدۇ. ھەبەن دەپ ئەرەبچىدە ئىششىقنى ۋە ئىستىسقانى ئېيتىدۇ. ئىستىسقائى تەبلىدە ھۆللۇكلەر ۋە سۈيۇق يەللەر تارقاپ كېتىپ، تارقىشى قىيىن بولغان ۋە قويۇقلىرى قېپقالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن قاتتىقلىق زىيادە بولىدۇ.

ئىستىسقائى تەبلىنىڭ ھەبەنگە ئايلانغىنىنىڭ ئالامىتى قورساقنىڭ قاتتىقلىقى ئىلگىرى بار بولغان قاتتىقلىقتىن ئارتۇق بولىدۇ. جىگەرنىڭ ۋە كېسەلنىڭ ئەھۋالى ياخشى بولۇپ، تاماقنى ھەزىم قىلىشى تولۇق بولۇپ، بەدەن ئوبدان ئوزۇقلانغانلىقتىن كېسەلنىڭ قۇۋۇتى ئۆزىنىڭ ئەسلىگە كېلىدۇ. قورساقنىڭ قاتتىقلىقىدىن باشقا بىرەر يامان ئەھۋال كۆرۈلمەيدۇ.

داۋالاش: قاتتىقلىقنى يۇمشاتقۇچى نەرسىلەرنى قويۇق چېپىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن ماددىنى چىقىرىپ تاشلاش لازىم. ئىگە بولىدۇ. ئاندىن ئۇنى ئىتتىرىپ تارقىتىش ئۈچۈن گۈڭگۈرت پوقى ۋە توغرىغۇ خاراكتېرىگە ئىگە سۇ بىلەن ژاننا قىلىش، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، مەرزەنجۇش، سۆئىتەر، سۈزاپ ئۇرۇقى، قۇندۇز قەھرى، يۇلغۇن ياغىچىنىڭ كۈلى، ئاق توغرىغۇلارنى سوقۇپ، سۈزاپنىڭ سۈيى ۋە تۆگىنىڭ سۈيدۈكى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، خېمىر قىلىپ، قورسىقىغا قويۇق چېپىش لازىم.

ئەسكەرتىش: ھەممە خىلدىكى ئىستىسقا كېسەللىكىدە مەنپەئەتلىك چارىلەر:

ئىستىسقا بىلەن بىرگە تەپ ۋە پەۋقۇلئادە تەشنالىق بولسا ئىسسىق نەرسىلەرنى ھېچقانداق سەۋەب بىلەن ئىشلەتمەسلىك، ئىتئۇزۇمى، كاسىنە ئۇرۇقى، كاسىنە يىلتىزىنىڭ سۈيىگە قانائەت قىلىش، كۆك ماشنى بادام مېغىزى بىلەن يېيىش لازىم. ئىچىنى يۇمشىتىش ۋە ماڭدۇرۇش ئۈچۈن تۆۋەندىكى قاينىتىلمىنى ئىچىش.

بۇ قاينىتىلمىنىڭ ئۇسۇلى: سانا 51 گرام، ھېلىلە كابىلى، بەلىلە، ئامىلە ھەربىرى 15 گرامدىن، بىنەپشە، نىلۇپەر، كاسىنە ئۇرۇقى ھەربىرى توققۇز گرامدىن، ژاسالغۇ 36 گرام، قارىئۆرۈك، چىلان ھەربىرى 10 داندىن، سەرپىستان 20 دانە، خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىن ئالتە گرامدىن ئېلىپ، بۇ دورىلارنى قائىدە بويىچە بىر كېچە سوغۇق سۇغا

چىلاپ، ئەتىسى قاينىتىپ، سۈزۈپ، ساپ قىلىپ ئىچىدۇ. يالغۇز خىيارشەنبەر سۈرىدىغان كىشى بولسا، بۇنىڭ ئۈچۈن خىيارشەنبەرنى كاسىنە شىرنىسى بىلەن بېرىش ھەممىدىن ئۈنۈملۈك سۈرگە. قورساقنى تازىلىغاندىن كېيىن ھارارەت يوقالسۇن ئۈچۈن كاسىنە سۈيى ۋە سىركەنجىۋىللەرنى بېرىش لازىم.

ھەر ئۈچ خىلدىكى ئىستىسقا كېسەللىكىدە گۈڭگۈرت پوقى ۋە توغرىغۇ ماددىسى بار سۇ بىلەن يۇيۇنۇش ھەممىدىن پايدىلىق. مۇنچىدا سۇ ئىشلەتمەستىن تەرلىنىشمۇ پايدىلىق. تاتلىق سۇ بىلەن يۇيۇنۇش ئىستىسقا كېسەللىكىدە بەك زەرەرلىك.

تەرلىتىشنىڭ ئۇسۇلى: كېسەلنى مۇنچىغا ئېلىپ كىرىپ، قازىنىغا سۇ قۇيۇشتىن ئىلگىرى قۇرۇق تاۋاسىدا ئولتۇرۇش بىلەن تەرلىنىش، تەرنى ئېرتىپ تۇرۇش بىلەن ساپ قىلىش لازىم. شۇنداق قىلىپ كېسەلنىڭ تەبئىتى كۆتۈرەلىگەن يەرگىچە ئولتۇرىدۇ.

ئەگەر تونۇرنى قىزىتىپ، ئادەم كىرىپ ئولتۇرالمىغۇدەك سوۋۇغاندا تونۇرغا كىرىپ تەرلىگۈچە ئولتۇرۇش ھەم تەسىر بېرىدۇ. بەلكى بۇ مۇنچىدىن ئۈنۈملۈكرەك. چۈنكى، مۇنچىدىكى ئىسسىق ھاۋا سۇ تەركىبى بار پار ئارىلىشاڭغۇ بولىدۇ. لېكىن تونۇرنىڭ ھاۋاسى ئۇنداق بولماستىن پەقەتلا قۇرۇق بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: تۆگە سۈتى بولۇپمۇ جاڭگالدا ئوتلايدىغان تۆگە بولۇپ، يەيدىغان ئوتى شۇڭاق ۋە بەرەنجاسىپ بولسا، بۇنداق تۆگە سۈتىنىڭ ئىستىسقا كېسەللىكىگە ئاجايىپ ياخشى ئۈنۈمى بار. تاماق ۋە سۇلارنىڭ ئورنىغا شۇ سۈتكىلا قانائەت قىلسا، تېخىمۇ ئوبدان تەسىر بېرىدۇ. بۇنى ئىچىشنىڭ ئۇسۇلى: بىرىنچى كۈنى دەسلەپ قىلىپ 120 گرامدىن باشلاپ، ھەر كۈنى ئالتە گرامدىن كۆپەيتىپ تەبئىتى كۆتۈرەلىگۈدەك مىقدارغىچە ئىچىدۇ.

تۆتىنچى خىلى، باشقا ئەزا قوشۇلۇپ بولغان ئىستىسقا. بۇ گەرچە يۇقىرىقى ئۈچ خىل ئىستىسقىنىڭ بايىندا ئېيتىلغان بولسىمۇ، تېخىمۇ ئاسانلاشتۇرۇش، بەزى مەنالارنى ئايدىڭلاشتۇرۇش ئۈچۈن ئۆز ئالدىغا مۇستەقىل ئايرىم - ئايرىم خىللارغا بۆلۈپ سۆزلىنىدۇ.

بىرىنچى، تال ئاجىزلىقىدىن پەيدا بولغان ئىستىسقا.

داۋالاش: سەۋدانى تازىلاش، تالنى قۇۋۋەتلەش لازىم. تالنى قۇۋۋەتلەيدىغان دورىلارنى تال ئاجىزلىقىنىڭ بايىندا ئېيتىلغان بويىچە چارە قىلىنسا بولىدۇ.

ئىككىنچى، ئۆپكە سوغۇقلۇقىدىن پەيدا بولغان ئىستىسقا.

ئالامىتى: داۋاملىق قۇرۇق يۆتىلىدۇ. پۇتلىرىدا ئىششىق بولىدۇ.

داۋالاش: شەربىتى زۇپا، گۈلقەنت بېرىش لازىم.

ئۈچىنچى، جىگەردە ماسارىقا قېتىش بولۇپ، شۇ ئەزالار كېسەل بولغانلىقتىن بولىدۇ.

ئالامىتى: ئارقا تەرىتى يۇمشاق بولىدۇ. ئۈچەيدىن ئارتۇق نەرسىلەر چىقىدۇ.

داۋالاش: شەربىتى بۇزۇرى، ئانار سۈيى بېرىش ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەشكە تىرىشىش

لازىم.

تۆتىنچى، بۆرەك قېتىش بولىدۇ ياكى ئاشقازاندا جاراھەت بولغانلىقتىن ئاشقازان قېتىش بولىدۇ. بۇنىڭ ئالامەت ۋە داۋالاشلىرى شۇنىڭغا قاراپ بولىدۇ.

بەشىنچى، بالىياتقۇنىڭ قېتىشىدىن بولغان ئىستىسقا بولۇپ، بالىياتقۇ بوغۇلۇپ قالغانلىقتىن ياكى ھەيزنىڭ قېنى توختاپ قالغانلىقتىن بولىدۇ. بۇنىڭ ئالامەت، داۋالاشلىرى ئۆزىنىڭ بايانىدا سۆزلىنىدۇ.

ئالتىنچى، بەدەندە قان كۆپ بولغانلىقتىن بولىدۇ.

ئالامىتى: بوۋاسىرنىڭ قېنى توختاپ قالىدۇ. تومۇرىدىن قان ئېلىنمىغان بولىدۇ.

داۋالاش: قانىنى كېمەيتىش لازىم. بۇنىڭغا شەربىتى زىرشىك (زىخ)، شەربىتى لىمون، تەمرى ھىندى سۇيى، ئانار سۇيى پايدىلىق.

يەتتىنچى، بىر خىل ئىستىسقا بولۇپ، قان كۆپ چىقىپ كەتكەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: قان كۆپەيتكۈچى شەربەت ۋە تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش. مەسىلەن: شەربىتى مەيىھە، ئۈزۈم شارابى، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى ۋە توخۇ گۆشى قاتارلىقلارنى يېيىش ۋە ئىچىش لازىم.

سەككىزىنچى، پۈتۈن بەدەننىڭ مىزاجى ئىسسىق ئۆزگەرگەنلىكتىن بولغان ئىستىسقا.

ئالامىتى: ئۆتكۈر قىزىتما بولىدۇ ياكى ئۈزۈن تۇتىدىغان نۆۋەتلىك قىزىتما بولىدۇ. بۇقرات ھەكىم: «ئۆتكۈر، تېز كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبى بىلەن پەيدا بولغان ھەرقانداق ئىستىسقا يامان» دېدى.

توققۇزىنچى، ئۇچەي ئاغرىقى ۋە تولغاقتىن پەيدا بولغان ئىستىسقا.

ئالامىتى: كىندىكنىڭ ئەتراپىدا داۋاملىق ئاغرىش بولىدۇ. بۇقرات ھەكىم: «ھەربىر كىشىكى، ئۇنىڭ قورسىقى داۋاملىق ئاغرىيدىغان بولۇپ، بۇ ئاغرىق سۇرگە بىلەن يوقالمىسا، ئۇنىڭ ئاقىۋىتى ئىستىسقائى تەبلىگە تارتىدۇ» دېدى.

داۋالاش: ئاۋۋال قورساقتىكى ئاغرىقنىڭ چارە قىلىش، ئاندىن ئىستىسقانى داۋالاش.

ئونىنچى، بەل ئاغرىقىغا ئەگىشىپ بولغان ئىستىسقا.

ئالامىتى: بەل داۋاملىق ئاغرىيدۇ.

داۋالاش: بەل ئاغرىقىنى داۋالاشتۇر.

ئون بىرىنچى، قورساقتىكى توسانجى پەردە ئاپەتكە ئۇچرىغانلىقتىن بولغان ئىستىسقىدۇر.

ئالامىتى: نەپەس سىقىلىدۇ ۋە يۆتىلىدۇ.

داۋالاش: مەزكۇر پەردىنى داۋالاش لازىم. داۋاسى: بىنەپشە، زۇپا، پىرسىياۋشانلار چۈشكەن شەربىتى بۇزۇرىنى ئىچۈرۈش، ئۇنىڭ سەۋەبلىرى ۋە ئەھۋالىنىڭ تەقەززاسى مۇرەككەپلەشكەن ۋاقىتتا بۇنىڭ چارىلىرى دوختۇرنىڭ پىكرىگە باغلىق.

ئون ئۈچىنچى باب يەرقان كېسەللىكلىرى

بۇ كېسەللىككە سەۋەب بولغان خىلىتىنىڭ رەڭگىگە قاراپ بەدەننىڭ رەڭگى ئادەتتىن تاشقىرى سېرىقلىقىغا ياكى قارىلىقىغا ئۆزگىرىدۇ.

سېرىقلىقنىڭ ماددىسى كۆپىنچە سېسىق پۇراقسىز (ھىدسىز) بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئىككى كۈندە بىر تۇتىدىغان قىزىتما ياكى تۆت كۈندە بىر قېتىم تۇتىدىغان قىزىتما بۇ كېسەللىك بىلەن بىرگە بولىدۇ.

سېرىقلىق كۆپرەك جىگەر ۋە ئۆتتىن بولىدۇ. قارىلىق كۆپرەك تالدىن بولىدۇ. بۇنى ئىككى خىلغا بۆلۈپ سۆزلەيمىز.

1 § . سېرىق يەرقان

بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ. بىرىنچى، تەبىئەت بوھران تەرىقىسىدە ئاچچىق سەپرانى بەدەننىڭ سىرتقى تەرىپىگە ھەيدەيدۇ.

ئالامىتى: سەپرا خاراكتېرلىك تەپلەرگە ئىلگىرى ئۈچراشقان بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا بوھران (كېسەللىك بىلەن كېسەللىككە قارشى كۈچىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى توقۇنۇش) بىلەن بىرگە بولىدىغان ئەھۋاللار بار بولىدۇ. مەسىلەن: كۆڭۈل ئىلىشىش، ئېغىزى ئاچچىق بولۇش، قەۋزىيەت بولۇش، ئىچ ئەزالاردا ئاغرىق سېزىلىش، بوھران، كۈندە سېرىقلىق پەيدا بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بولىدۇ.

داۋالاش: بەدەننى باشقۇرغۇچى قۇۋۋەتنىڭ ماددىنى سىرتقى تەرەپكە ھەيدەشكە ياردەم بېرىش لازىم. كېسەل قىزىق سۇغا كىرىپ يۇيۇنىدۇ ۋە سىركەنجۈبىل، كاسنە شىرنىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىدۇ. بۇ خىلدىكى سېرىقلىقنى داۋالاش ئوڭاي.

ئىككىنچى، جىگەردە ئىسسىق مىزاج ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ. شۇڭا تاماق غەيرىي تەبىئىي سەپراغا ئايلىنىپ، قان ئارقىلىق بەدەنگە تارقاپ ئۆتىدۇ.

ئالامىتى: بۇنىڭدىمۇ جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىق ئۆزگەرگەنلىكىدە ئۆتكەن ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. سەپرا خاراكتېرلىك قەي قىلىدۇ. سۇيدۇكى بەك سېرىق ياكى قارا بولىدۇ. سۇيدۇكنىڭ ئۈستىدە سېرىق كۆپۈك بولىدۇ. بۇ خىلدىكى سېرىقلىق كۆپىنچە ھومماىي سوناخەس (بىر خىل تەپ ياكى بەزگەك) بىلەن بىرگە بولىدۇ. چۈنكى، سەپرا قانغا ئارىلىشىدۇ.

داۋالاش: جىگەرنى سوۋۇتۇش ئۈچۈن ئاچچىق ئانار ۋە تاتلىق ئانارنىڭ سۈلىرىنى ۋە

ئارپىنىڭ سۇيىنى بېرىش، بۇنىڭدىن باشقا يۇقىرىدا جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىق ئۆزگەرگەنلىكى توغرىلىق تەييارلانغان تاماقلار، ئىچىدىغان ۋە چاپىدىغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىش، سەپرانى تازىلاش ئۈچۈن ھېلىلە قاينىتىلمىسى ۋە سوقمۇنىيا بىلەن كۈچلەندۈرۈلگەن رائىپ سۇيىنى ئىستېمال قىلىش لازىم. مېۋىلەرنىڭ قاينىتىلمىسى ياكى چىلانغان سۇيىنى ئەھۋالغا قاراپ شىرخىست ياكى تەرەنجىبىن بىلەن قوشۇپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ. سەپرانى تازىلىغاندىن كېيىن يەنە جىگەرنى سوۋۇتۇشقا يۆزلىنىش لازىم. شۇنداق قىلغاندا مەقسەت ھەل بولىدۇ.

ئۈچىنچى، ئۆتكە ئىسسىق مىزاج ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن سەپرا ئۆتكە كۆپرەك تارتىلىدۇ. سەپرانىڭ مىقدارى كۆپ ۋە ئورۇننىڭ ھارارىتى پەۋقۇلئاددە بولغانلىقتىن سەپرا قاينىاپ بەدەنگە تارىيىدۇ. شۇنىڭ بىلەن سېرىقلىق بولىدۇ.

ئالامىتى: تاشقى بىرەر سەۋەب بولماستىن سېرىقلىق بىردەكلا پەيدا بولىدۇ. سۇيىدۇكى دەسلەپتە ئاق بولىدۇ. كېيىن سېرىق بولىدۇ. كېيىن قارا بولىدۇ. ئاخىرىدا قويۇقلۇققا مايىل بولىدۇ.

بۇ ئۈچ خىلدىكى سېرىقلىق بىلەن جىگەرنىڭ مىزاجى ئىسسىق ئۆزگەرگەنلىكتىن بولغان سېرىقلىقنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق، جىگەردىن بولغىنىدا ئىشتىھا ئاز بولىدۇ. ئۈسسۈلۇق كۆپ بولىدۇ. ھەم سۇيىدۇكى باشتىنلا قىزىل بولىدۇ. پۈتۈن بەدەننىڭ رەڭگى سېرىقلىققا مايىل بولىدۇ. سەپرا خاراكتېرلىك قەي قىينايدۇ.

بۇ ئۈچ خىلدىكى سېرىقلىق بىلەن جىگەرگە توسالغۇ چۈشكەنلىكتىن بولغان سېرىقلىقنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق — توسالغۇدىن بولغىنى تەدرىجىي ھالدا بېرىپ تولۇق سېرىقلىق بولىدۇ. بۇ ئۈچ خىلدىكى سېرىقلىق ئۇنداق بولماستىن ئۈشتۈمتۇت بىردەكلا پەيدا بولىدۇ. جىگەر مىزاجىنىڭ ئۆزگەرگەنلىكى ۋە توسالغۇلارنىڭ ئالامەتلىرىدىن خالىي بولىدۇ.

داۋالاش: ئۆتنىڭ مىزاجىنى يۆتكەش ئۈچۈن شەربىتى ئەينۇلا، شەربىتى ئانار، ساددە ئاچچىق سىركەنجۈبىللارنى كاسىنە شىرنىسى، ھەشقىپىچەك شىرنىسىگە قوشۇپ بېرىش، ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن سېرىق ھېلىلە، شاھتەررە، ئەمەن، ئەينۇلا قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلمىسىنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

تۆتنىچى، ئۆت ئىششىيدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن ئۆتنىڭ سەپرانى جىگەردىن تارتىپ، ئۇنى ئۈچەي تەرىپىگە ھەيدەش خىزمىتىدە ئاجىزلىق پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بەدەنە سەپرا بەك كۆپىيىدۇ، سەپرادىكى مۇھىتنى تەلەپ قىلىدىغان ئوتلۇق ماددىسى ئارقىلىق بىر تەرەپكە مايىل بولىدۇ. شۇنداق قىلىپ سېرىقلىق پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: زىق خاراكتېرلىك يۇمشاق قىزىتما بۇ سېرىقلىق بىلەن بىرگە بولىدۇ. كېسەلنىڭ تىلى يىرىك بولىدۇ. قۇرۇق ھۆ قىينايدۇ. جىگەر تەرىپىدە ئېغىرلىق سېزىلمەيدۇ. ئەگەر بولسىمۇ ئاز بولىدۇ. جىگەر ئىششىقىدا بۇنداق بولماستىن ئېغىرلىق كۆپ بولىدۇ.

داۋالاش: جىگەر ئىششىقى ئۇچۇن ئېيتىلغان دورىلارغا ئوخشاش.

بەشىنچى، پۇتۇن بەدەنده ۋە تومۇرلارغا ئىسسىق مىزاج ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن تومۇرلارنىڭ قېنى سەپراغا ئايلىنىدۇ.

ئالامىتى: بەدەننى تۇتسا قىزىق كۆرۈنىدۇ. ئىچى قاتتىق بولۇپ، چوڭ تەرىتى قۇرۇق بولىدۇ. پۇتۇن بەدەن قىچىشىدۇ. بەدەنده يەل تاشقىنىدىن بولغان دانىلەر كۆرۈنىدۇ. سەپرا خاراكتېرلىك قەي بىئارام قىلىدۇ. سۇيدۇكى، چوڭ تەرىتى سېرىق بولىدۇ. پەۋقۇلئاددە ئۇسسايدۇ، كېسەل ئورۇقلايدۇ. بۇنداق سېرىقلىق ئاز پەيدا بولىدۇ. بەزىدە قىزىتما ئەھۋالى يۇز بېرىدۇ. هارارەت كۆچىيىپ، سەپرا كۆپەيسە، كېسەلنىڭ رەڭگى قارا ئارىلاش سېرىقلىققا مايىل بولىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر مىزاجنىڭ ئۆزگىرىشى ماددىدىن بولماستىن ساددە بولسا، مىزاجنى سوۋۇتۇش كۇپايە قىلىدۇ.

ئەگەر مىزاجنىڭ ئۆزگىرىشى ماددىدىن بولسا هېلىلە قاينىتىلمىسى ۋە خىيارشەنبەرلەر بىلەن ئارا تەبئەتنى ماڭدۇرۇش لازىم. ئىچ ئەزانى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن مىزاجنى نورمالالاشتۇرۇش ۋە سوۋۇتۇش ئېلىپ بېرىپ، بەدەننى ۋە مىزاجنى سوۋۇنقۇچى شەربەتلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم. بۇ خىلدىكى شەربەتلەر يۇقىرىدا ئېيتىپ ئۆتۈلدى.

بۇ خىل كېسەل ئۇچۇن تۆۋەندىكى تاماقلار مۇۋاپىق كېلىدۇ. ماهى سەغىرى (تاتلىق سۇدا بولىدىغان چوڭلۇقى بىر غېرىچ مىقدارى بولىدىغان بىر خىل بېلىق) نى ئاچچىقسۇ بىلەن پىشۇرۇپ يېيىش، چۇجىلەرنى غوراپ سۇيى ۋە ئاچچىق ئانارنىڭ سۇيى بىلەن پىشۇرۇپ يېيىش لازىم. كۆك ماش ۋە سەي قاپىقى بىلەن ئاش تەييارلاپ، لىموننىڭ سۇيى بىلەن ئىچىپ تۇرۇش (بولۇپمۇ قىزىتما بىرگە بولغان چاغدا).

بەدەننى مۇۋاپىق سۇرگىلەر ئارقىلىق تازىلىغاندىن كېيىن پەتەنگان، سەي قاپىقى، بىنەپشە، خوببازى، گۈلخەيرى، گۈلى نىلۇپەرلەرنى سېلىپ قاينىتىلغان سۇدا يۇيۇنۇش ۋە ژاننا قىلىش، ئۇندىن كېيىن بادام يېغى، نىلۇپەر يېغىنى بەدەنگە سۇركەپ ياغلاش پايدىلىق.

ئالتىنچى، ئاچچىق سەپرا پەيدا بولۇشقا سەۋەب بولىدىغان هارارەت بەك كۆپ بولغانلىقتىن بەدەننىڭ قېنى سەپراغا ئايلىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن سېرىقلىق پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: سەپرا خاراكتېرلىك ئاچچىق قەي بولىدۇ. ئۇسسايدۇ. تاماققا ئىشتىها ئاجىزلايدۇ، ئاشقازاندا ئاغرىق بولىدۇ. بۇ خىلدىكى سېرىقلىق كۆپرەك داۋاملىق ۋە كۇن ئاشۇرۇپ تۇتىدىغان تەپ ياكى كېزىك بىلەن بولىدۇ. كۆپرەك كىچىك بالىلاردا ۋە ئاياللاردا ئۇچرايدۇ. چۇنكى ئۇلارنىڭ بەدىنى يۇمشاق بولىدۇ.

داۋالاش: كېسەل ياتىدىغان ئورۇننى سوۋۇتۇش، هاۋالىق جايدىن ئورۇن تەييارلاپ بېرىش، سوغۇق مېۋىلەرنىڭ سۇلىرىنى، مەسىلەن: ئانار، ئالما، تاۋۇز، سەي قاپىقى، پىدىگەنگە ئوخشاشلارنىڭ سۇلىرىنى ئىچىش، سوغۇق تاماقلارنى، مەسىلەن: ئانار ئېشى،

رىباس ئېشى، ئارپا ئېشىغا ئوخشاشلارنى يېيىش لازىم.

يەتتىنچى، جىگەر ئىششىيدۇ. ئاندىن ئۆت تەرەپكە سەپرا ماڭمىدىغان جىگەرنىڭ يوللىرى سقىلىش ئارقىلىق، سەپرا جىگەردە توسۇلۇپ قېلىپ، سەپرا بەدەنگە تارقايدۇ. بۇنىڭ ئالامەت ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرىنى يۇقىرىقى جىگەر ئىششىقى كېسەللىكلىرىدىن ئىزدەلسە بولىدۇ.

سەككىزىنچى، جىگەرنىڭ ئۆزىگە توسالغۇ چۈشۈپ ئاندىن ئۆت تەرەپتىن بۆرەككە بارىدىغان سەپرانى توسۇپ قويىدۇ. كېيىن سەپرا بەدەنگە يېيىلىپ تارقايدۇ. شۇنىڭ بىلەن سېرىقلىق بولىدۇ.

ئالامىتى: چوڭ تەرتى ئاق بولىدۇ، جىگەر توسالغۇسىدا ئېيتىلغان ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بۇ داۋالاش چارىلىرىنى جىگەر توسالغۇسىغا قارالسۇن.

توققۇزىنچى، زەھەرلىك يات ھارارەت بەدەنگە تەسىر قىلىپ ئۆزگىرىشكە لاياقىتى بار بەزى خىلتىلارنى ئاچچىق سەپراغا ئايلاندۇرۇپ قويىدۇ. ھەرە، يىلانلارغا ئوخشاشلار چاقماقنىلقتىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا زەھەرى ئىسسىق ھايۋانلارنىڭ چېقىشى بىلەنمۇ شۇنداق ئەھۋال پەيدا بولىدۇ.

ئادەم ئۆلتۈرگۈچى دورىنى، مەسىلەن: پەلەك (يولۋاسقا ئوخشاش بىر خىل يىرتقۇچ ھايۋان) نىڭ ئۆتى، يىلان ئۆتى قاتارلىقلارنى يېسىمۇ شۇنداق ئەھۋال پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: ئۆت خاراكتېرلىك قەي بولىدۇ. ئۇسسايدۇ. تاماققا بولغان ئىشتىھاسى ئاجىزلايدۇ. ئاشقازاندا ئاغرىق بار بولىدۇ. يەنە بىر ھاشاراتقا ئوخشاشلارنىڭ چاقماقنىلقىدىن پەيدا بولغان سېرىقلىقنىڭ ئالامىتى: چاقماقدىن كېيىن سەۋەبسىز ئۇشتۇمتۇت سېرىقلىق پەيدا بولىدۇ. ئۆلتۈرگۈچى دورا يېگەندىن بولغىنىنىڭ ئالامىتى: بۇنىڭدىن پەيدا بولغان سېرىقلىقتا بەدەن كۆيۈش، يۇز قىزىرىش، ئېغىزى بەتبۇي بولۇش ئەھۋاللىرى بىرگە بولىدۇ. ئۇسسۇلۇق، بىئارام‌لىق، قورساق ئاغرىش، تولغاق بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللىرى يۇز بېرىدۇ.

داۋالاش: ئانار سۈيى، ئىسپىغۇل شىرنىسى، كاسنە شىرنىسى، قۇرسى كاپۇر، ئارپا سۈيى، بادام يېغىنى ۋە سوغۇقلۇق، زەھەر قايتۇرۇش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە ھەر خىل نەرسىلەرنى ئىچىش، قىزىلگۈل، سەندەل، يۇمغاقسۈت، ئاقاقىيا، كاپۇر قاتارلىقلارنى گۈلاب بىلەن خېمىر قىلىپ، جىگەرنىڭ ئۈستىگە قويۇق چېپىپ تېڭىش قورساقنى يۇمشىتىشقا پايدىلىقتۇر.

ئەگەر زۇرۇر تېپىلسا، يۇرەك ۋە باشقا ئەزالار ئەتراپىدىن قانىنى تارتىش ئۈچۈن باسلىق ياكى ئەكھەل تومۇرلىرىدىن قان ئېلىش لازىم. قورساقنى يۇمشىتىش ئۈچۈن قېتىق سۈيى، سېرىق ھېللىلىنىڭ تالقىنى قاتارلىقلارنى، خىيار شەنبەر، شىرخىست، كاسنە ۋە ئىتئۈزۈمىنىڭ سۈيى بىلەن بېرىش پايدىلىق.

سابىت بىننى قۇررە دېگەن كىشى: «مۇشۇ توققۇزىنچى خىلدىكى سېرىقكېسەللىكىدە

جالىنۇس تەرياقى كەبىر بەردى، شۇنىڭ بىلەن كېسەل ساقايدى» دەيدۇ.

ئوننىچى، ئۆتنىڭ مىزاجىدا سوغۇقلۇق پەيدا بولغانلىقتىن ئۆتنىڭ جىسمى ئاجىزلايدۇ. ئۆت ئاجىز بولغانلىقى ئۈچۈن جىگەردىن سەپرانى ئۆزىگە تارتىپ ئالالمايدۇ. ئۇ، سەپرا بەدەنگە تارقاپ كېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن سېرىقلىق پەيدا بولىدۇ. بۇ خىلدىكى سېرىق كېسەلدە جىگەر ئاجىزلىقى قېتىش كەمرەك ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى: كۆڭۈل ئىلىشىدۇ، سەپرا خاراكتېرلىك قەي كېلىدۇ. جىگەردە ئېغىرلىق بولمايدۇ، كۆپرەك جىگەر ئاجىزلىقىنىڭ ئالامەتلىرىمۇ كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: بۇنى داۋالاشتا يۇقىرىدا جىگەر ئاجىزلىقى ئۈچۈن ئېيتىلغان دورىلارنى قوللىنىش لازىم. ئۆت ئەلۋەتتە جىگەرگە توشۇلۇپ كۆچلىنىدۇ. جىگەرسىز ئۆتنى كۆچلەندۈرۈشكە بولمايدۇ.

ئون بىرىنچى، جىگەردىن ئۆتكە سەپرا تارتىلىپ ماڭىدىغان جىگەر ۋە ئۆتنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى يولغا توسالغۇ پەيدا بولىدۇ. ئوچۇقكى، سەپرا قاندىن ئايرىلمىغان ۋاقىتتا ياكى سەپرا تومۇرلارغا مېڭىپ كەتكەن ۋاقىتتا سەپرا ئەزالارغا كېڭىيىپ، بەدەننى سارغايتىپ قويىدۇ، مانا شۇ سېرىقلىقتۇر.

ئالامىتى: ئاچچىق سەپرانى قەي قىلىدۇ. ئېغىزى ئاچچىق بولىدۇ. جىگەردە بىرئاز ئېغىرلىق تېپىلىدۇ. چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى تەدرىجىي ھالدا ئاقىرىپ بارىدۇ. كۈندىن - كۈنگە چوڭ تەرتىنىڭ رەڭگى ئازىيىدۇ. شۇنداق قىلىپ، ئۆتتىكى سەپرا تۈگەيدۇ.

ئۆتتە سەپرا پەقەت قالماي تۈگىگەندە چوڭ تەرەت ئۆز رەڭگى سېرىقلىققا كېلىدۇ. چۈنكى ئۆتتىن ئۈچەيلەرگە قۇيۇلىدىغان سەپرادىن چوڭ تەرەت رەڭ ھاسىل قىلىپ، سېرىق بولىدۇ. سەپرانىڭ كېلىدىغان يولى توسۇلۇپ قالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن چوڭ تەرەت ئاق بولىدۇ.

چۈنكى توسالغۇ تولۇقسىز بولۇپ ئۆت تەرەپكە سەپرانىڭ بىرئاز كېلىپ تۇرۇشىنىڭ ئىمكانىيىتى بولسا، چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگىدە سەپرانىڭ رەڭگى بىرئاز بولىدۇ. كۆپرەك ئەھۋالدا بۇ توسالغۇ تولۇق ۋە كەمچىل بولغاندا چۈشىدۇ. چۈنكى، بۇ توسالغۇ چۈشىدىغان يول بەك تار بولىدۇ.

داۋالاش: مۇۋاپىق سۈرگىلەر ئارقىلىق بەدەندىن سەپرانى چىقىرىپ بەدەننى سەپرادىن تازىلىغاندىن كېيىن، بۇ يەرگە ماس كېلىدىغان توسالغۇنى ئاچقۇچى دورىلار ئارقىلىق توسالغۇنى ئېچىشقا تىرىشىش. مەسىلەن: مىزاجىدە ھارارەت بولسا كاسىنە سۈيى، ئىتئۈزۈمىنىڭ سۈيى، سىركەنجۈبىلارنى بېرىش، ئەگەر ھارارەت يوق بولسا چەلەك، كەرەپشە، بەدىيانلارنىڭ سۈيىنى، ئىسسىق سىركەنجۈبىل بۇزۇرىگە ئوخشاشلارنى بېرىش لازىم. بارلىق توسالغۇلاردا ماددا قويۇقلاتقۇچى نەرسىلەردىن ساقلىنىش مۇھىم.

ئون ئىككىنچى، ئۆت بىلەن ئۈچەيلەرنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى سەپرا چىقىدىغان يولغا توسالغۇ پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: ئارقا تەرەت ئۇشتۇمتۇت بىردىنلا ئاق بولىدۇ. چۈنكى، سېرىق كېلىشكە سەۋەب بولغان سەپرا دەرھال ئۇزۇلۇپ توختايدۇ. چوڭ تەرەت تەسلىكتە كېلىدۇ. بولۇپمۇ كېسەل قويۇق، تېزلىكى يوق نەرسىنى يېگەن بولسا، تېخىمۇ تەسلىكتە كېلىدۇ. بەزىدە قۇلۇنجى پەيدا قىلىدۇ، قەي بولمايدۇ.

داۋالاش: بۇنىڭ چارىسى يۇقىرىقى ئون بىرىنچى قىسىمدا سۆزلەپ ئۆتۈلدى. ئون ئىككىنچى خىلى، دورىلارنىڭ كۈچلۈك بولغانلىرىنى ئىستېمال قىلىش لازىم. دورا ئىچىشتىن ھەمەلچە قىلىشنىڭ ئۇنۇمى ياخشى. ھەمەلچى قىلغاندا دورا كېسەللىك بار ئورۇنغا تېز بارىدۇ.

ئەسكەرتىش: بۇ ئون بىرىنچى ۋە ئون ئىككىنچىدىكى توسالغۇلاردا ھەممىدىن ئۇنۇملۇكرەكى ــ مەغزى پۇلۇس، خىيارشەنبەرنى چەلەك سۈيىدە ئېرىتىپ، ئاچچىق بادامنىڭ يېغىنى بىرئاز قوشۇپ ئىچىشتۇر.

ئون ئۈچىنچى، ئۆتنىڭ بۇ ئىككى يولىنىڭ بىرىگە گۆش ياكى سۆگەل ئۇنۇپ قالىدۇ. بۇ سېرىقلىقنى پەيدا قىلىدۇ (بۇ يولغا چۈشكەن توسالغۇ سېرىقلىق پەيدا قىلغانغا ئوخشاش).

ئالامىتى: بۇنىڭدا ھېچبىر دورا ئۇنۇم قىلمايدۇ. سېرىقلىق ئۆز پېتىچە تۇرىۋېرىدۇ. چۈنكى، بۇ خىلدىكى سېرىقلىقنىڭ چارىسى يوق. بۇ يولدىكى ئارتۇق گۆشنى ۋە سۈگەلنى يوقىتىش مۇمكىن بولمايدۇ. ئوپېراتسىيە قىلىپ داۋالاشقا بولىدۇ.

ئون تۆتىنچى، بەلغەمدىن پەيدا بولغان قۇلۇنجىنىڭ سەۋەبىدىن سېرىقلىق بولىدۇ. بۇنىڭدىن شىلىملىق بەلغەم ئۇچەيلەرنىڭ ئەستەر تەرىپىگە چاپلىشىپ ئالىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن ئۇچەيلەرگە سەپرا قۇيۇلىدىغان يولنىڭ ئېغىزى يېپىلىپ قېلىپ، سەپرا چىقالمايدۇ. ئاندىن بەدەندە سەپرا كۆپىيىپ، سېرىقلىققا ئېلىپ بارىدۇ.

داۋالاش: بەلغەمدىن بولغان قۇلۇنجىنى تۇغىتىشكە چارە قىلىش ۋە جىگەرنى ياخشىلاشتا پاسسىپ بولماسلىق لازىم.

ئەسكەرتىش: سېرىقلىقنىڭ سەۋەبىنى تۇغەتكەندىن كېيىن قېپقالغان سېرىقلىقنى يوقىتىشنىڭ چارە ـ ئۇسۇللىرى: كۆپچىلىك تېۋىپلارنىڭ پىكرىچە: بىرىنچى، كونا ئاچچىقسۇنى مۇنچىدا ئولتۇرۇپ بۇرنىغا تارتىش (بىرقانچە قېتىم)؛ ئىككىنچى، ئەمەننى سۇدا قاينىتىپ، سۇزۇپ، ساپ قىلىپ، سىركەنجۈبىل ئارىلاشتۇرۇپ غار ـ غار قىلىش؛ ئۈچىنچى، سىيادان ۋە شەھمەنزەللەرنى يۇمشاق ئېزىپ پۇراش، سۈتكە ئارىلاشتۇرۇپ بۇرنىغا تارتىش ئارقىلىق چۈشكۈرتۈش؛ تۆتىنچى، قىزىلچىنىڭ سۈيىنى زەيتۇن يېغى بىلەن پىشۇرۇپ، بۇرنىغا تېمىتىش پايدىلىق. يەنە ئاچچىقسۇ بىلەن گۈلابنى ياكى ئاچچىق ئانارنىڭ سۈيىنى كۆزنىگە قۇيۇش ھەم پايدىلىق.

ئەگەر مادىدا بەك قويۇق بولسا، مادىدىنى ھەببى ئايارەج ۋە ھەببى قوقىيالار بىلەن چىقىرىش لازىم.

2 § . قارا يەرقان

بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

بىرىنچى، تال بىلەن ئاشقازان ئېغىزىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى يولىغا توسالغۇ چۈشىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن تالدىن ئاشقازان ئاغزىغا سەۋدا قۇيۇلمايدۇ. تالدا سەۋدا كۆپىيىپ، جىگەر تەرەپكە قايتىپ، قان بىلەن قوشۇلۇپ، پۈتۈن بەدەنگە تارقاپ كېتىپ، بەدەننىڭ رەڭگىنى قارايتىپ قويىدۇ؛

ئىككىنچى، جىگەر بىلەن تالنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى يولغا توسالغۇ چۈشىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن جىگەردىن تالغا سەۋدا چىقالماي قانغا ئارىلىشىپ بەدەنگە تارقايدۇ.

ئالامىتى: بۇ ئىككى خىلدىكى توسالغۇدىن پەيدا بولغان قارا يەرقاننىڭ ئالامىتى قارىلىق تەدرىجىي هالدا پەيدا بولىدۇ. ئوڭ تەرەپتە ياكى سول تەرەپتە ئېغىرلىق ۋە سوزۇلۇش ئەھۋالى سېزىلىدۇ. بۇ ئىككى خىل قارىلىقنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق، بىرىنچى خىلدا ئىشتىها بىردىنلا چۈشۈپ كېتىدۇ. چۈنكى، ئىشتىهاغا سەۋەب بولىدىغان سەۋدا توختاپ دەرهال ئۇزىلىدۇ. بۇنىڭدا ئېغىرلىق چەپ تەرەپكە مايىل بولىدۇ.

داۋالاش: توسالغۇنى ئېچىش ئۈچۈن، سىركەنجۈبىل بۇزۇرىنى ۋە توسالغۇنى ئېچىشتا كۈچلۈك بولغان باشقا شەربەتلەر، توقىچاقلار ۋە مەجۇنلەرنى بېرىش، توسالغۇنى ئېچىش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەفتىمۇننى هىندى تۇزى، غارىقون، ئەفتىمۇنلار بىلەن قۇۋۇتلەندۈرگەن مائولجەبەنگە قوشۇپ ئەھۋالغا قاراپ ئىچىشكە بولىدۇ. كاسىنە سۇيى، سىركەنجۈبىللەرمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئوزۇقلىنىش ئۈچۈن ئوغلاق ۋە توخۇلارنىڭ گۆشلىرىنى پىشۇرۇپ، بۆرە سويمىسىنىڭ سىركىسى بىلەن يېيىشكە بولىدۇ.

ئۈچىنچى، جىگەرگە كۈچلۈك هارارەت پەيدا بولۇپ، قانىنى كۆيدۈرۈپ، سەۋداغا ئايلاندۇرۇپ قويىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بەدەننىڭ رەڭگى قارا بولىدۇ.

ئالامىتى: سەۋەبسىز غەم، ۋەسۋەسە، كۆڭۈل تۇتۇق بولۇش ۋە سۇسلۇق ئەھۋاللىرى كۆرۈنىدۇ ۋە سەۋدائى مىراقىغا مەخسۇس بولغان ئەھۋاللارنىڭ هەممىسى پەيدا بولىدۇ.

جىگەردىن بولغان قارا يەرقاننىڭ ۋە تالدىن بولغىنىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق - جىگەردىن بولغان قارا يەرقاندا قارىلىق يەڭگىل بولۇپ، يۇزىنىڭ رەڭگى سېرىقلىققا مايىل بولىدۇ.

چوڭ تەرەت هەم سېرىق بولىدۇ. جىگەرنىڭ ئاپەتكە ئۇچرىغانلىقى ۋە تالنىڭ ساق بولغانلىقى يەرقاننىڭ جىگەردىن بولغانلىقىنى ئىسپاتلايدۇ.

تالدىن بولغان يەرقاندا قارىلىق قويۇق ۋە بەكرەك بولىدۇ. تالدا ئاپەت بولىدۇ. مەسىلەن: سول تەرەپتە سوزۇلۇش ۋە ئېغىرلىق، ئاغرىق، قاتتىقلىق ئەھۋاللىرى بولىدۇ.

بۇ يەردە جىگەر ساق بولىدۇ. سۈيدۈك ۋە چوك تەرەتلەرنىڭ قارا كېلىشىمۇ مۇمكىن. جىگەر ۋە تال قوشۇلۇپ بولغان قارا يەرقاننىڭ ئالامىتى مۇرەككەپ ۋە قوشما هالدا كۆرۈنىدۇ.

داۋالاش: قانىنى تۈزىتىش ۋە سەۋدا خاراكتېرلىك خىلتىنىڭ قاندىن ئايرىلىشى ۋە چىقىشى ئۈچۈن ئەفتىمۇن ۋە شاهتەررىلەرنىڭ مەتبۇخى (قاينىتىلمىسى) بىلەن ئىچىنى يۇمشىتىپ ماڭدۇرۇش ۋە جىگەرنى تۈزىتىش ئۈچۈن سوۋۇتقۇچى مۇۋاپىق يېمەك-ئىچمەك ۋە تىلالەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم. شۇنداق قىلغاندا مەقسەت هاسىل بولىدۇ.

تۆتىنچى، تالنىڭ تارتىش قۇۋۋىتى، تۈتۈش قۇۋۋىتى ياكى هەر ئىككى قۇۋۋىتى ئاجىزلايدۇ. شۇنىڭ بىلەن قارا يەرقان پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: تالنىڭ تارتقۇچى قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىغانلىقىنىڭ ئالامىتى ــ كۆزنىڭ ئېقى تۈتۈق بولىدۇ. ئىشتىهاسى چۈشۈپ تۆۋەنلەيدۇ.

تالنىڭ تۇتقۇچى قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقىنىڭ ئالامىتى ــ قەي ۋە ئىچ سۇرۇش بىلەن ئارىلىشىپ سەۋدا چىقىدۇ.

داۋالاش: تۆۋەندە تال ئاجىزلىقى هەققىدە ئېيتىلىدىغان دورىلار بىلەن تالنىڭ قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىش لازىم.

بەشىنچى، تالنىڭ ئىسسىق ياكى قاتتىق (سەلب) بولغان ئىشىشى يەرقانغا سەۋەب بولىدۇ.

داۋالاش: بۇنى داۋالاشنىڭ ئۇسۇلىنى تۆۋەندە تال ئىشىشى بابىدا تونۇشتۇرىمىز.

ئالتىنچى، تال كېسەللىكلىرىدە بولغان بوهران تەرىقىسىدە تەبىئەت سەۋدانى سىرتقى تەرەپكە هەيدىگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: بۇ خىلدىكى يەرقان تال كېسەللىكلىرىدىن كېيىن پەيدا بولىدۇ. يەرقان چۈشۈش بىلەن يەڭگىللىشىش ۋە ئارام ئېلىش ئەهۋالى يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش: تاتلىق سۇدا يۇيۇنۇش، بۇنىڭدىن باشقا بوهراندىن بولغان سېرىق يەرقاندا ئېيتىلغان نەرسىلەر ئارقىلىق تەبىئەتنىڭ سەۋدانى سىرتقا هەيدەپ چىقىرىشقا ياردەم بېرىش لازىم. شۇنداقلا بابۇنە يېغى، سېرىقچېچەك يېغى، سەۋسەن يېغى قاتارلىقلارنى بەدەنگە سۈركەپ ياغلاش پايدىلىق.

يەتتىنچى، جىگەرگە پەۋقۇلئاددە سوغۇق مىزاج ئۆزگىرىش ئەهۋالى چۈشىدۇ. شۇڭا دۇغ خاراكتېرلىك قان جىگەردە ئۈيۈپ قارىيىپ، يەرقان پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىلدىكى يەرقان بەك ئاز ئۇچرايدۇ. بۇنىڭ ئالامەت ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرىنى جىگەر سوغۇقلۇقىدا ئېيتىپ ئۆتۈلدى.

ئەسكەرتىش: قارا يەرقان بىلەن، سېرىق يەرقان كېسىلى بىللە كېلىپ قالسا، بۇنى داۋالاش ئۇسۇلى سەپرا بىلەن سەۋدانى چىقىرىشقا مەخسۇس بولغان قاينىتىلما ئارقىلىق ئارقا تەرەتنى ماڭدۇرۇش، سەۋدا كۆپرەك بولسا، پۈتۈن دىققەتنى تالغا چارە قىلىشقا

مەركەزلەشتۈرۈش (قارىتىش) ، سەپرا كۈچەيگەن چاغدا جىگەرگە ياردەم بېرىشكە كۆپ تىرىشىش لازىم.

توسالغۇ ھەر ئىككى جايدا (جىگەر ۋە تالدا) پەيدا بولدىمۇ ياكى تالدىمۇ؟ بۇنى تونۇشنىڭ ئۇسۇلى: ئەگەر سۈيدۈك زەپەر ئارىلاشتۇرۇلغان مۇسەللەس (مەتپۈختە) نىڭ رەڭگىدە كەلسە، ماددا ھەر ئىككى جايدا ئىكەنلىكىنىڭ ئىسپاتى بولىدۇ. ئەگەر سۈيدۈكتە سېرىقلىق بولمىسا، ماددا پەقەت تالدا ئىكەن دەپ تونۇش لازىم.

كېسەلنىڭ بەدىنىگە سۇرگەن لاتىنىڭ رەڭگى ماددىنىڭ قايسى جايدا ئىكەنلىكىنى تونۇشقا ياردەم بېرىدۇ. دېمەك، لاتىنىڭ رەڭگى مۇسەللەس رەڭگىدە بولسا، ماددا ھەر ئىككى جايدا بولغانلىقىنىڭ ئىسپاتى بولىدۇ. ئەگەر لاتىدا سېرىقلىق بولمىسا، ماددا پەقەت تالدا ئىكەنلىكىنىڭ ئىسپاتىدۇر.

ئون تۆتىنچى باب تال كېسەللىكلىرى

تال كېسەللىكلىرى نەچچە خىلغا بۆلۈپ بايان قىلىنىدۇ.

تال ــ گۆش ۋە كۆپلىگەن ھەرىكەتلىك تومۇرلاردىن تەركىب تاپقان بىر ئەزادۇر. گۆشى بوش ۋە كاۋاك بولىدۇ. رەڭگى تۈتۈق بولۇپ جىگەرگە ئوخشايدۇ. بۇنىڭ ئۆزىدە تۈيغۇ يوق. ئەمما، تالنى ئوراپ تۇرغۇچى پەردىنىڭ تۈيغۇسى كۆپ بولىدۇ. جايلاشقان ئورنى ئاشقازانىنىڭ سول تەرىپى بولۇپ، كۆپرەك قىسمى سول تەرەپ قوۋۇرغا ئاستىدا بولىدۇ. بۇنىڭ بىر يېنىدىن ئۇزۇن تۇرۇبىدەك يول تارتىلغان بولۇپ، جىگەرنىڭ ئاستى تەرىپىگە ئېغىزى ئېچىلغان بولىدۇ. تالنىڭ جىگەردىن سەۋدانى تارتىدىغان يولى ۋە جىگەرنىڭ سەۋدانى چىقىرىدىغان يولى ھەر ئىككىسى مۇشۇ تۇرۇبىدا بولىدۇ. بۇ تۇرۇبا ئۆت ماڭىدىغان تۇرۇبىنىڭ ئاستىدا بولىدۇ.

تال سەۋدانىڭ تۇرىدىغان ئورنى بولۇپ، بۇنىڭ مەنپەئەتى جىگەردىن سەۋدانى تارتىشتۇر.

1 §. تال مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

بۇ، بىرقانچە خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، سېسىقلىقتىن بولىدۇ.

ئالامىتى: ئۇسسۇلۇق كۆپ بولىدۇ. تال بار جاي كۆيىدۇ ۋە ئېچىشىدۇ. سۇيدۇك ۋە چوڭ تەرەت قىزىلغا مايىل بولىدۇ.

داۋالاش: ماددىدىن بولغىنىدا كاسىنە سۇيى ۋە ئىتئۈزۈمىنىڭ سۇيىنى بېرىش، ئىچىنى يۇمشىتىش ئۈچۈن ھېلىلە قاينىتىلمىسى ۋە مەغزى پۈلۈسلارنى بېرىش لازىم.

ئەگەر ھارارەت يۇقىرى بولسا قۇرسى تاباشىرنى شەربىتى بۇزۇرى بىلەن بېرىش ياكى قۇرسى كاپۇرنى كاسىنە ۋە ئىتئۈزۈمىنىڭ سۇيىگە ئوخشاشلار بىلەن بېرىش ۋە ئارپا ئۈنىنى يۇلغۇن يوپۇرمىقىنىڭ سۇيى ۋە ئاچچىقسۇلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، خېمىر قىلىپ، تالنىڭ ئۈستىگە قويۇش. ھەشقىپىچەك ئۆسۈملۈكىنى ئاچچىقسۇدا پىشۇرۇپ، ئېزىپ، تالنىڭ ئۈستىگە چېپىش، بۇلارنىڭ ھەممىسى پايدىلىق.

تال مىزاجىنىڭ ماددىسىز سادده ئۆزگەرگىنىدە مىزاجنى سوۋۇتۇش ۋە نورماللاشتۇرۇش كۇپايە قىلىدۇ. بۇ كېسەللىكتە ئىستېمال قىلىنىدىغان مەزكۇر قۇرسى كاپۇرنىڭ ئۈسۈلى تۆۋەندىكىچە:

قۇرسى كاپۇر

تەركىبى: قىزىلگۈل 12 گرام، تاباشىر، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، خىيارەي ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى ھەربىرى توققۇز گرامدىن، رەۋەنچىنى، ئىسقولو قەنتەرىيۇن ھەربىرى 3.6 گرامدىن، زەپەر ئۈچ گرام، كاپۇر 1.5 گرامدىن ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: بۇ دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، سۈزگەت يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن ياكى كاسىنە سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ توقچاقلار قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تال مىزاجىنىڭ ئىسسىق ئۆزگەرگەنلىكى ئۈچۈن پايدا قىلىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ 0.9 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

ئىككىنچى خىلى، تالنىڭ مىزاجى سوغۇق ئۆزگەرگەنلىكتىن بولىدۇ.

ئالامىتى: ئىشتىھا تۆۋەنلەيدۇ. قورساق غولدۇرلايدۇ، كېكىرىدۇ، ئېغىزنىڭ سۈيى كۆپ بولىدۇ.

داۋالاش: تالنى قىزىتىش ئۈچۈن ئىسسىق ئۇرۇقلار ۋە يىلتىزلار بىلەن مۇرەككەپ بولغان سىركەنجۈبىل ۋە توقچاقلارنى بېرىش، ئەنجۇر، قۇستە، سۇزاپ يوپۇرمىقى، بۆرە سويما يىلتىزىنىڭ پوستى، يۇلغۇن مېۋىسى، ئىسقولو قەنتەرىيۇن، ئاچچىق بادام، غەرەپ (بىر خىل دەرەخ) نىڭ يوپۇرمىقىنى ئېزىپ، ئاچچىقسۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، تالنىڭ ئۈستىگە قويۇش، ناشتىدا مۇسەللەس ئىچىش، تۇرۇبىنىڭ سۈيى، تەرياقى ئەربىئە، گۈلقەنتەرنىڭ ھەممىسى پايدىلىنىدۇ. ھەممە تاماقنىڭ ياخشىراقى توخۇ گۆشى بولۇپ، ئۇنى ئىسسىق دورىلار بىلەن پىشۇرۇپ، بۆرە سويمىسىنىڭ سىركىسى بىلەن سەي قىلىپ يېيىشتۇر. سىركەنجۈبىل بۇزۇرىنىڭ ئۈسۈلى تۆۋەندىكىچە:

سىركەنجۈبىل بۇزۇرى

تەركىبى: كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان، رۇم بەدىيان، سېرىق ئوت ئۇرۇقى، پەرەنجمىشكى ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، بەدىيان يىلتىزى، سەۋسەن يىلتىزىنىڭ ھەربىرى 21 گرامدىن، ئاچچىقسۇ 300 گرام، قەنت 690 گرام ئېلىنىدۇ. سۇ ئېھتىياجغا لايىق ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: بۇ دورىلارنى چالا سوقۇپ، سىركىگە چىلاپ، ئۈستىگە 360 گرام سۇ قۇيۇپ، بىر كېچە - كۈندۈز قويۇپ، ئاندىن قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا ئېلىپ، ئېزىپ، سۈزۈپ ساپ قىلىپ، قەن سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تالنى قىزىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ 1.8 گرامغىچە ئەتىگەن - ئاخشام ئىچىدۇ.

تالنى قىزىتىش ئۈچۈن ئىستېمال قىلىنىدىغان توقچاقنىڭ ئۈسۈلى: بۆرە سويمىسى

يىلتىزىنىڭ پوستى، زىراۋەندە، ئۇستقۇددىرىيون، ئوشەق، پەرەنجىمشكى ئۇرۇقى، قارىمۇچ، قۇستە، سۇزاپ، ئۆشنە، ئىرقۇننىسا، ئېگىر، سۇمبۇل قاتارلىقلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، ئاچچىقسۇ، بۆرە سويمىسى ۋە يۇلغۇن قاتارلىقلارنىڭ سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ توقىچاق قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ 0.9 گرامغىچە يەيدۇ. ئەگەر ئارقا تەبىئەتتە قەۋزىيەت بولسا، مۇۋاپىق قاينىتىلمىلار ئارقىلىق تەبىئەتنى ماڭدۇرىدۇ.

ئۇچىنچى خىلى، تالنىڭ مىزاجى قۇرۇق ئۆزگىرىدۇ.

ئالامىتى: تال قاتتىق بولىدۇ. قان قويۇق بولۇپ، بەدىنى بەدرەڭ (رەڭسىز) ۋە ئورۇق بولىدۇ.

داۋالاش: تالنىڭ مىزاجىنى ھۆللەشتۇرۇش ئۈچۈن شەربىتى بىنەپشە، شەربىتى نىلۇپەر، شەربىتى كۆكنارنى، سەي قاپىقى ۋە پەتەڭگانلارنىڭ سۇيى بىلەن بېرىش، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ پوستى ئېلىنغان مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، خىتمىلەرنى ئېزىپ، ئاموت ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى، كالىنىڭ سوتى ۋە بىنەپشە يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، تالنىڭ ئۈستىگە قويۇش، ھۆللۈك پەيدا قىلغۇچى تاماقلارنى يېيىش.

ئەگەر قۇرۇقلۇق ماددىدىن بولسا، بۇنداق جايدا قېتىق سۇيى ۋە ئەفتىمۇن قاينىتىلمىسى بىلەن ماددىنى چىقىرىش لازىم.

تۆتىنچى خىلى، تالنىڭ مىزاجى ھۆل ئۆزگەرگەن بولىدۇ.

ئالامىتى: تال ئورۇنلاشقان جاي يۇمشاق ۋە ئېغىر بولىدۇ. ئۈسسۈلۈق ئاز بولىدۇ. بەدەن سۇس بولىدۇ. بەدەننىڭ رەڭگى قوغۇشۇن رەڭگىدە ئاق بولىدۇ.

داۋالاش: ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش ئۈچۈن تۆۋەندىكى توقىچاقنى بېرىش. بۇ توقىچاقنىڭ ئۈسۈلى: قىزىلگۈل، بۆرە سويمىسىنىڭ يىلتىزى، رەۋەنچىنى، سۇمبۇل، يۇيۇلغان لوك مەغسول، زىخ قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، يۇلغۇن يوپۇرمىقىنىڭ سۇيى بىلەن توقىچاق قىلىپ، ئەھۋالغا قاراپ 0.9 گرامغىچە يەيدۇ.

بەشىنچى خىلى، تالنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق ئۆزگىرىدۇ.

ئالامىتى: سول بېقىنىدا ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. كۆيۈش ۋە ئۈسساش ئەھۋاللىرى بولمايدۇ. بەدەنده تۈتۈقلۇق ۋە سۇسلۇق ئەھۋاللىرى كۆرۈلۈشى مۇمكىن.

داۋالاش: تال مىزاجىنىڭ يالغۇز ئىسسىق ئۆزگەرگەنلىكى ۋە يالغۇز ھۆل ئۆزگەرگەنلىكى توغرىسىدا ئېيتىلغان نەرسىلەرنى مۇرەككەپ قىلىپ قوشقان ھالدا ئىستېمال قىلىش، بۆرە سويمىسىنىڭ يىلتىزى چۈشكەن سىركەنجۈبىل بۇزۇرىنى ئىچىش ۋە قىزىلگۈل، يۇلغۇن مېۋىسى، موغاس، سەندەللەرنى ئېزىپ، يۇلغۇن سۇيى ۋە ئاچچىقسۇلار بىلەن خېمىر قىلىپ، تالنىڭ ئۈستىگە قويۇق چېپىپ تېڭىش پايدىلىق. شۇنىڭدەك سوغۇق ۋە ھۆللۈكنى قۇرۇتقۇچى نەرسىلەرنى چېپىش ۋە تېڭىشمۇ پايدىلىق.

ئالتىنچى خىلى، تالىنىڭ مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق ئۆزگىرىدۇ.

ئالامىتى: قەۋزىيەت بولىدۇ. پۇت، قول، پاچاقلىرى قىزىق بولىدۇ. ئۇسساش ۋە كۆيۈش بەك بولىدۇ. سۈيدۈكى قىزىل ۋە ساپ كۆرۈنىدۇ. سۈيدۈك تېگىگە ئولتۇرغان دۇغ بولمايدۇ.

داۋالاش: سوۋۇنقۇچى، ھۆللەشتۇرگۈچى نەرسىلەرنى، مەسىلەن: ئىتئۈزۈمىنىڭ يوپۇرمىقى، قىزىل بۇغداش، پاقىيوپۇرمىقى، ئىسپىغۇللارنى ئېزىپ، تالىنىڭ ئۈستىگە قويۇق چېپىپ تېڭىش، مۇڭاپىق يېمەك.ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىش ۋە تال مىزاجىنىڭ يالغۇز ئىسسىق ۋە يالغۇز قۇرۇق ئۆزگىرىشى ھەققىدە ئېيتىلغان نەرسىلەرنىڭ ھەممىسىنى بۇ يەردە ئىستېمال قىلىش لازىم.

يەتتىنچى خىلى، تالىنىڭ مىزاجى ھۆل سوغۇق ئۆزگەرگەن بولىدۇ.

ئالامىتى: بۇنىڭدا تال مىزاجىنىڭ يالغۇز سوغۇق ۋە يالغۇز ھۆل ئۆزگەرگەنلىكىدە كۆرۈنگەن ئەھۋاللار مۇرەككەپ ۋە قوشما ھالدا كۆرۈنىدۇ.

داۋالاش: تالنى قىزىتىش ۋە قۇرۇتۇشتۇر.

سەككىزىنچى خىلى، تالىنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغۇق ئۆزگەرگەن بولىدۇ. بۇ خىلدىكىسى تالغا قاتتىقلىقنى پەيدا قىلىپ قويىدۇ. بۇنى تۆۋەندە تالىنىڭ قاتتىقلىقى دەپ ئايرىم بابتا تونۇشتۇرىمىز. يۇقىرىدا ئېيتىلغان تال مىزاجىنىڭ يالغۇز سوغۇق ۋە يالغۇز قۇرۇق ئۆزگەرگەنلىكى ھەققىدە ئېيتىلغانلاردىن بۇنىڭغا چارە قىلىشقىمۇ بولىدۇ.

§ 2 . تال ئىششىقى

بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، بۇ ئىششىق قان خاراكتېرلىك بولۇپ ئىسسىق بولىدۇ.

ئالامىتى: تال تەرەپتە ئاغرىق، كۆيۈش، ئېغىرلىق ئەھۋاللىرى بولىدۇ. ئۇسسۇلۇق، تۆت كۈندە تۇتىدىغان ئۆتكۈر تەپ بولىدۇ. سۈيدۈكى قارامتۇل بولىدۇ. بەزىدە قورساقنىڭ تال بار جايىنىڭ پوستىدا قىزىللىق پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: ئىچىنى يۇمشىتىش ئۈچۈن پۇلۇسى خىيارشەنبەرنى كاسىنە سۈيى، ئىتئۈزۈمىنىڭ سۈيىگە ئوخشاشلاردا ئېرىتىپ بېرىش، سوۋۇتۇش ئۈچۈن قۇرسى تاباشىر ۋە قۇرسى زىرشك قاتارلىقلارنى بىنەپشە، قىزىلگۈل، بۆرە سويمىسى يىلتىز پوستىنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن بېرىلسە پايدا قىلىدۇ. تەمرى ھىندىنىڭ سۈيى، سېمىز ئوتنىڭ شىرنىسىمۇ پايدىلىق. ئارپا ئۇنى، يۇلغۇن يوپۇرمىقى، قىزىلگۈل، سەندەللەرنى ھەممىشە باھار سۈيىدە ۋە ئىتئۈزۈمىنىڭ سۈيىدە خېمىر قىلىپ چاپسا، ئاقاقىيا، شىيافى مامىشا، يۇمغاقسوت بۇلاردىن قايسىسى تېپىلسا، شۇنى ئاچچىقسۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، تالغا قويۇق چېپىپ تاڭسا ئۇنۇم قىلىدۇ.

ئىككىنچى خىلى، تالىنىڭ ئىششىقى سەپرادىن بولغان ئىسسىق ئىششىقتۇر.

ئالامىتى: تالنىڭ ئىچكى ۋە تاشقى تەرىپىدە كۆيۈپ ئېچىشىش ئەھۋالى بولىدۇ. كۆن ئاشۇرۇپ توتىدىغان تەپ كۆچلۈك بولىدۇ. تىل، كۆز ۋە پۈتۈن بەدىنىدە قارىغا مايىل سېرىقلىق كۆرۈنىدۇ، قارا يەرقان پەيدا بولۇش ئىمكانىمۇ بولىدۇ.

داۋالاش: سەپرانى تازىلاش ئۈچۈن مېۋىلەرنىڭ سۈيىنى، مەسىلەن: تەمرى ھىندى، ئەينۈلاغا ئوخشاشلارنىڭ ۋە ھېلىلە، شاھتەررە، سېرىق ئوت ئۇرۇقىنىڭ قاينىتىلمىسىنى سىركەنجۈبىل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش لازىم. ئالتە گرام سېمىز ئوت ئۇرۇقىنى سىركە ياكى سىركەنجۈبىل بىلەن ئىچىش تالنىڭ سەپرا خاراكتېرلىك ئىششىقى ئۈچۈن پايدا قىلىدۇ ۋە سوغۇق دورىلار، مەسىلەن: ئارپا ئۇنى، خېتمىلەرگە ئوخشاشلارنى كاسىنە سۈيى ۋە ئاچچىقسۈلار بىلەن خېمىر قىلىپ، تالغا قويۇق چېپىپ تېڭىشمۇ پايدىلىقتۇر.

تۆۋەندىكى تالقان تال مىزاجىنىڭ ئىسسىق ئۆزگەرگەنلىكى ئۈچۈن ئۇنۇم قىلىدۇ. ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

زىرشىك، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، خىيارىدىن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى ھەربىرى توققۇز گرامدىن، سەمغى ئەرەبى ئۈچ گرام، قىزىلگۈل ئالتە گرام، تاباشىر، ئاق سەندەل ھەربىرى بىر يېرىم گرامدىن، كاسىنە ئۇرۇقى 12 گرامدىن ئېلىنىپ، زىرشىكنى سىركە ۋە گۈلابتا مىجىپ، سۈيىنى ئېلىپ، قالغان دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، مەزكۇر زىرشىك سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ، بۇنىڭ ھەممىسىنى يەتتە كۈنگىچە يەتتە قېتىمدا ئىچىدۇ (كاسىنە سۈيى بىلەن ياكى سىركەنجۈبىل بىلەن).

ئۈچىنچى خىلى، تالنىڭ ئىششىقى بەلغەمدىن بولۇپ بوش بولىدۇ. بۇنى تالنىڭ ئېسىلىپ كۆپۈپ قېلىشى (تەھەببو جوتتىھال) دەيدۇ.

ئالامىتى: تالدا ئاغرىق ئاز بولۇش بىلەن تالنىڭ ھەجمى ئارتىپ قالىدۇ. تىلى، كۆزى، يۈزى ئاق بولىدۇ. كۆزىنىڭ قۇيرۇقلىرى ئېسىلەڭگۈ بولىدۇ. سۈيدۈكى، ئارقا تەرىتى قوغۇشۇن رەڭگىگە مايىل ئاق كۆرۈنىدۇ.

داۋالاش: بەلغەمنى تازىلاش ئۈچۈن مۇۋاپىق كۇمىلاچ، قاينىتىلما ۋە ھەمەلچىلەرنى ئىشلىتىش لازىم. بەلغەمنى تازىلىغاندىن كېيىن قۇرسى كەبىر (بۆرە سويمىسى كۇمۇلىسى)، قۇرسى پەنجىگىشىت، قۇرسى پۈۋە قاتارلىقلارنى ۋە ئۇندىن باشقا تالغا مەخسۇس بولغان دورىلارنى تالنىڭ ئۈستىگە قويۇق چېپىپ تېڭىش، مەسىلەن: ئۇزۇم ياغىچىنىڭ كۈلىنى گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ ياكى ئەنجۈرنى ئاچچىقسۈدا پىشۇرۇپ ياكى بۆرە ئەرمىنى (ئاق توغرىغۇ)، سۇزاپ، ئىكىلىلمىلىكلەرنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل ۋە ئاچچىقسۈلارغا ئارىلاشتۇرۇپ چېپىپ تېڭىش لازىم.

بۇ دورىلارنىڭ قايسى بىرىنى چېپىپ تاڭغان بولسا ئارام بەرگۈچە قويۇپ، ئاندىن ئېلىپ، تاڭغان جايىنى بۇغداي كېپىكى سېلىپ قاينىتىلغان قىزىق سۇ بىلەن يۇيۇش لازىم.

ئەگەر تېزەكنىڭ كۈلىنى ئۈچ ھەسسە، بۆرە سويمىسى يىلتىزىنىڭ كۈلىنى بىر ھەسسە قىلىپ، ئاچچىقسۇغا ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا ياخشىراق تەسىر بېرىدۇ. ئوزۇقلىنىشتا

ھەممىدىن ياخشىراق تاماق نوقۇت سۈيى، توخۇ، بېغىتاق، كەكلىك قاتارلىقلاردۇر. سۈنى ئازراق ئىچىش، يەلنى قوزغايدىغان ۋە ھۆللۈكنى پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەرنى قىلماسلىق كېرەك. بەلغەمنى تازىلاش ئۈچۈن ئىستېمال قىلىنىدىغان سورگە كۈمىلىچىنىك ئۈسۈلى.

ھەببى مۇسھىل كۈمىلاچ

تەركىبى: ئەفتىمۇن، ئىسقولو قەنتەرىيون، ئاق تۇربۇت، غارىقۇن ئايارەج، ئوشەقلەرنىڭ ھەربىرىنى ھاجەتكە لايىق باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، سۇ بىلەن كۈمۈلا قىلىپ ئەھۋالغا قاراپ 0.9 گرامغىچە يەيدۇ (ئاخشامدا)، تۇربۇت ۋە غارىقۇنلار چۈشكەن ھېلىلە قاينىتىلمىسىمۇ ھەم ئۇنۇم قىلىدۇ.

تالنى تازىلاش توغرىلىق قارار قىلىنغان نەرسە: بۆرە سويمىسى يىلتىزىنىڭ پوستى ۋە ئەفتىمۇنلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئالتە گرامدىن بېرىلىدۇ.

سەۋسەن يىلتىزى، سۇزاپ يوپۇرمىقى، رەۋەن چىنىسى، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، ئەمەنلەرنى سوقۇپ، تاسقاپ، تالقان قىلىپ، ئەھۋالغا قاراپ 3～6 گرامغىچە ئېلىپ، سىركەنجۇبىل ياكى تۇرۇپ سۈيى بىلەن بېرىلسە مۇشۇ تەسىرنى بېرىدۇ. كونا تېۋىپلار: «يۇلغۇن ياغنىچىدىن چۆچەك تەييارلاپ، شۇنىڭدا تال ئەزاسى ئىششىغان كىشىگە يەيدىغان، ئىچىدىغان نەرسىلەرنى بەرسە، تازىلاپ يۇمشىتىپ ياخشىلايدۇ» دەيدۇ. كوبو ئېلىسىنا: «ئەگەر پىرسىياۋشان، قۇرۇق زۇۋا، پەنجىگەشت ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىپ، ئالتە گرامغىچە بېرىلسە تالنى يۇمشىتىپ ياخشىلايدۇ» دەيدۇ.

ئىسقولو قەنتەرىيون دېگەن سۆز يۇنانچە تىل بولۇپ، بۇنىڭ مەنىسى تالنى ئېرىتكۈچى ۋە يۇمشاتقۇچى دېگەن بولىدۇ. بۇ سايىدا ئۇنىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، ياۋا پىيازنىڭ بىر خىلى دەيدۇ. بۇنىڭ تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇقتۇر.

يەنە بىر خىل ھەمەلچە (ھۆقنە) نى تەييارلاش ئۇسۇلى:

كەرەپشە يىلتىزىنىڭ پوستى، بۆرە سويمىسى يىلتىزىنىڭ پوستى، بەدىيان يىلتىزى، ئىزخىر يىلتىزى، رۇم بەدىيان، ئەنجۇر، ۋاسالغۇ، تۇربۇتلارنى سۇدا قاينىتىپ، ئاندىن مىجىپ ساپ قىلىپ، بىرئاز شېكەر، ئاق توغرىغۇ، تۇز، ئاچچىقسۇ، بادام يېغى قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ھەمەلچە تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

تۆتىنچى خىلى، تال ئىششىقى سەۋدادىن بولۇپ، تال قاتتىق بولىدۇ.

ئالامىتى: قورسىقى ئېسىك بولىدۇ. تال بەك قاتتىق بولىدۇ. چوڭىيىدۇ. تۇتۇپ بىلىشكە بولىدۇ. تىنىقى ئوتتۇرىدا ئۇزۇلۇپ قالىدۇ. قورسىقى ئاچ ۋاقىتتا راھەت ۋە

ئارام ئالىدۇ. قورسىقى توق ۋە تولغاندا قىينىلىدۇ، بىئارام بولىدۇ، ھەزىم قىلىشى بۇزۇلىدۇ. بەدەن ئورۇقلاپ رەڭگى سىماۋى (سۇس كۆكۈچ) رەڭگىگە كىرىپ قالىدۇ. تومۇرى تېز بولىدۇ. تەبئىتىدە ھۆللۈك بولىدۇ. كاناي تەرەپتىكى ئىككى ھەرىكەتلىك تومۇرىدا ئىنتايىن لوقۇلداش ئەھۋالى كۆرۈنىدۇ.

ئەسكەرتىش: بەدەننىڭ ئورۇقلىشى تالنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ بولىدۇ. مەسىلەن: بۇقرات ھەكىم: «تال چوڭايغان ۋاقىتتا بەدەن ئورۇقلايدۇ. ئەگەر تال ئورۇقلىسا بەدەن ياشىرىپ سەمىرىدۇ»، دەيدۇ. تالنىڭ چوڭايغانلىقى جىگەرنى ئورۇقلىتىپ، جىگەرنىڭ قۇۋۋەتلىرىنى ئاجىزلىتىپ قويىدۇ. جىگەرنىڭ ئاجىزلىغانلىقى ۋە ئورۇقلىغانلىقى ئەلۋەتتە بەدەننىڭ ئورۇقلىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

داۋالاش: توسالغۇلارنى ئېچىش ئۈچۈن سىركەنجىۋىل بۇزۇرى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى بېرىش، ئىچىنى سۈرۈش ئۈچۈن ئەفتىمۇن، بىستىپايەج، ئىسقولو قەنتەرىيۇنلارنىڭ قاينىتىلمىسىنى مائۇلجەبەن بىلەن بېرىش ياكى تۆۋەندىكى سۈرگە دورىسىنى بېرىش. بۇنىڭ ئۈسۈلى: سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە، كابىلى ھېلىلە ھەربىرى توققۇز گرامدىن، ئاق تۇربۇت، قىزىلگۈل ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، كاسنە 21 گرام، سېرىق ئوت ئۇرۇقى، ئەمەن، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان ھەربىرى 3.6 گرامدىن، ئەفتىمۇن ئالتە گرام، رەۋەنچىنى توققۇز گرام، شەربىتى بۇزۇرى ياكى قەنت بىلەن تەييارلانغان گۈلاب شەربىتىنى ئالتە گرامدىن ئىچىپ، ئۇنىڭ ئارقىسىدىن بىر پىيالە مائۇلجەبەن ئىچىدۇ.

ئىششىقنى تارقىتىش ئۈچۈن ئاچچىقسۇ، سۇدان ۋە پۇدىنىلەرنى بىرلەشتۈرۈپ، خېمىر قىلىپ ياكى ئوشەقنى سىركىدە ئېرىتىپ، تالنىڭ ئۈستىگە قويۇق چېپىپ تېڭىش، ئەگەر كېپەكنى سىركىدە قاينىتىپ ئاندىن شۇ سىركىدە ئوشەقنى ئېرىتىپ، تالنىڭ ئۈستىگە قويۇلسا، قاتتىقلىقنى تېزدىن يۇمشىتىپ ئىششىقنى تارقىتىدۇ. چۈنكى، كېپەك تالنى تازىلاپ يۇمشىتىشتا بەك تېزدۇر.

ئوشەق — قاتتىق ئىششىقنى پىشۇرۇش، يۇمشىتىش ۋە تارقىتىشتا پايدىسى كۆپ. سىركە، دورىلارنىڭ قۇۋۋىتىنى تالغا يەتكۈزۈش رولىنى ئويناىدۇ. ئەگەر تالنىڭ ئۈستىگە ھەسەلنى چېپىپ، ئاندىن قىچىنى يۇمشاق ئېزىپ، ئۈستىگە سەپسە، ئىششىقنى تېز تارقىتىدۇ.

سەۋدا ماددىسىنى تازىلىغاندىن كېيىن بۆرە سويمىسىنىڭ توقچىقىنى يېيىش ئوبدان ئۇنۇم قىلىدۇ. ئەنجۈرنى سىركىگە چىلاپ يېيىش پايدا قىلىدۇ.

ئوزۇقلىنىشتا تاماقنىڭ ياخشىراقى چۈجە، توخۇ، كەكلىك ۋە شۇلارغا ئوخشاش ئوڭاي سىڭىدىغان گۆشلەرنىڭ قارا زىرە، قارىمۇچ، يۇمغاقسوت ئۇرۇقى ۋە باشقىلارنى سېلىپ پىشۇرۇلغان شورپىسىدۇر. بارلىق تامىقىغا سىركە، بۆرە سويمىسى يىلتىزى، زىرە، زەپەر، قوۋزاقدارچىن قاتارلىقلارنى سېلىپ بېرىش پايدا قىلىدۇ.

§ 3 . تال يىرىڭلىق ئىششىقى

تالدىكى ئىششىق يىرىڭغا ئايلىنىپ ئېغىز ئالىدۇ.

ئەسكەرتىش: تالدىكى ئىششىقنىڭ يىرىڭغا ئايلىنىشى بەك ئاز ئۇچرايدۇ. كۆپرەكى تارقاپ كېتىدۇ ياكى قېتىپ قالىدۇ.

ئالامىتى: ماددا يىرىڭغا ئايلانغاندا تالغا بىرنەرسە سانجىلغاندەك ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. ئىلگىرى ئىششىغان بولىدۇ. سۇيدۇكىدە سېسىقلىق، دۇغ ۋە يات جىسىملار كۆرۈنىدۇ. ئاشقازان تەرەپكە ئېغىز ئېلىش ئەھۋالىمۇ بولىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن قۇسۇق ۋە چوڭ تەرەتلەردىمۇ دۇغقا ئوخشاش جىسىملار كۆرۈنىدۇ.

داۋالاش: تالنىڭ يىرىڭىنى تازىلاش ئۈچۈن ئارپىبەدىيان، كاسنە ئۇرۇقى، سېرىق ئوت ئۇرۇقى، پەتەنگان ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسىنى ئېلىپ، تۆگە سۈتىگە ياكى ئېشەك سۈتىگە ئارىلاشتۇرۇپ بېرىدۇ. ھەسەل سۇيىمۇ ئوبدان پايدا قىلىدۇ. بۇ سۇيدۇكنى ھەيدىگۈچى دورىلارنىڭ ھەرقايسىسىنى ئىشلىتىشتە مىزاجنىڭ ئىسسىق ۋە سوغۇقلۇقىغا قاراپ ئىشلىتىش لازىم. ئەگەر تالنىڭ ئىششىقى يىرىڭغا ئايلاندۇرۇلغاندىن كېيىن قاتتىقلىقى قېپقالسا، ئۇنى يۇمشىتىش ئۈچۈن كېپەكنى سىركىدە قاينىتىپ، ئاندىن شۇ سىركىدە ئوشەقنى ئېرىتىپ، تالنىڭ ئۈستىگە چېپىپ تاڭىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا تالنىڭ سەۋدا خاراكتېرلىك ئىششىقىدا ئېيتىلغان دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم. قورۇغۇچى نەرسىلەردىن پۈتۈنلەي ساقلىنىش مۇھىم.

تالنىڭ ئىششىقى قاتتىق بولۇپ، بۇ چارە بىلەن ياخشى بولمىسا، مەيلى يىرىڭدىسۇن - يىرىڭدىمىسۇن بەزى تېۋىپلار داغلاشقا بۇيرۇيدۇ (كېسەل داغنى كۆتۈرەلىگەن شەرت ئاستىدا).

§ 4 . تال ئاجىزلىقى

بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، تالنىڭ تارتىش قۇۋۋىتى ئاجىزلايدۇ.

ئالامىتى: كۆزىنىڭ ئېقى تۈتۈق بولىدۇ. ئىشتىها تۆۋەنلەيدۇ. بەدەننىڭ رەڭگى قارىغا مايىل بولىدۇ. قارا يەرقان كېسەللىكى پەيدا بولۇش ئەھۋالىمۇ بولىدۇ. قوبا، دائولپىل، دوۋالى، مالېخۇلىيا، ماخاۋ، بەھەق، قارا بەرەسلەرگە ئوخشاش سەۋدا خاراكتېرلىك باشقا كېسەللىكلەرمۇ كۆرۈنۈشى مۇمكىن.

ئىككىنچى خىلى، تالنىڭ تۈتۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلايدۇ.

ئالامىتى: سەۋدا خاراكتېرلىك ئىچ ئۆتىدۇ، قەي بولىدۇ، كۆزىنىڭ ئېقى دۇغ ۋە

تۆتۈق بولىدۇ.

ئۇچىنچى خىلى، تالىنىڭ ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى ئاجىزلايدۇ.

ئالامىتى: ئەگەر سەۋدا ئاشقازانغا قۇيۇلسا، ئىشتىھا كۆپ بولىدۇ. ئەگەر ئۇچەيگە قۇيۇلسا، سەۋدا خاراكتېرلىك ئىچ سۇرۇش بولىدۇ. باشقا ئەزاغا قۇيۇلسا، سەۋدا خاراكتېرلىك ئىششىق پەيدا بولىدۇ.

تۆتىنچى خىلى، تالىنىڭ چىقىرىش قۇۋۋىتى ئاجىزلايدۇ.

ئالامىتى: تال ئىششىيدۇ ۋە چوڭىيىپ قالىدۇ. تالىنىڭ تارتىش قۇۋۋىتى ئاجىزلىقىدا ئېيتىلغان ئەھۋاللارمۇ پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: تالنى كۆچلەندۈرۈش ئۈچۈن تۆۋەندىكى تالنى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى زىماتنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

زىمات مۇقەۋۋى تال

تەركىبى: ئەمەن، سۇمبۇل، يۇلغۇن مېۋىسى، قەردمانا، ئىزخىر مونچىقى، ئىزخىر يىلتىزى، قىزىلگۈل، مۇقەللەر باراۋەر مىقداردا ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: بۇ دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، يۇلغۇن سۇيى بىلەن ياكى سۇزاپ سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىرئاز سىركە قوشۇپ، مەلھەمگە ئوخشاش قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تۆت قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىغانلىقى ۋە تالنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن پايدا قىلىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق ۋە سوغۇقلۇقى مۆتىدىل بولۇپ قۇرۇقتۇر.

ئىشلىتىلىشى: بۇ تەييارلانغان دورىنى تالىنىڭ ئۈستىگە ئىلمان ھالدا قويۇپ تاڭىدۇ.

كېسەلنى تەنھەرىكەت قىلىشقا بۇيرۇش، تالىنىڭ ئۈستىگە تىلماي لوڭقا قويۇش، تۆۋەندە تالىنىڭ ئېسىلىشىدا ئېيتىلىدىغان ئوتلۇق لوڭقا قويۇلسا ياخشىراق بولىدۇ. يەنە بىرەر يېرىك لاتا بىلەن تالىنىڭ ئۈستىنى سۇرتۇپ بېرىش، بۇ ئېيتىلغانلارنىڭ ھەممىسى تالنى قۇۋۋەتلەش چارە-ئۇسۇللىرىدۇر. تالىنىڭ ئاجىزلىقىغا ئەگىشىپ باشقا ئەھۋاللار كۆرۈنگەن بولسا، ئۇنىڭغا قارىتا ئۆز لايىقىدا چارە قوللىنىش لازىم.

5 § . تال توسۇلۇش

سەۋەبى: ئارتۇق، قويۇق ماددىلار تالغا يىغىلغانلىقتىن بولىدۇ.

ئالامىتى: تالدا ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. ئىششىقنىڭ ئالامەتلىرى بۇ يەردە بولمايدۇ. ئەگەر توسالغۇ تالدىن ئاشقازان ئاغزىغا سەۋدا قۇيۇلىدىغان يولغا چۈشكەن بولسا، ئىشتىھا يوقىلىش ۋە ھەر خىل قاتتىق ئىششىقلار پەيدا بولىدۇ. چۈنكى تالدا ناچار ۋە ئارتۇق ماددىلار توسۇلۇپ قالىدۇ.

داۋالاش: جىگەردىكى توسالغۇ ھەققىدە ئېيتىلغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش.

توسالغۇنى ئاچقۇچى دورىلارنىڭ كۆچلۈكرەكلىرىنى تاللاپ ئىشلىتىش لازىم. چۈنكى، كېسەللىك بار جاي يىراق ۋە ماددا قويۇق بولىدۇ. بۇ كېسەللىكتە سىركەنجۇبىل بۇزۇرى ۋە بۆرە سويىسىنىڭ توقچىقى بەك پايدىلىق. شۇنىڭدەك بەدىيان، ئىتئۈزۈمى، رۇم بەدىيان، ناۋات بىلەن تەييارلانغان جۇلابمۇ پايدا قىلىدۇ.

6 § . تال ئېسىلىش

تالدىكى يەل خاراكتېرلىك بىر خىل ئىششقتۇر.

سەۋەبى: تال سوۋۇغانلىق ۋە سەۋداننىڭ تالدا كۆپەيگەنلىكىدىن بولىدۇ. بۇنداق بولۇشى ھەزىم قىلىش ۋە تارتىش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىغانلىقىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: ئىششىق يۇمشاق بولىدۇ. سول بىقىنىنىڭ ئاستى تال بار جايدا سوزۇلۇش ئەھۋالى بولىدۇ. باسقاندا پەس بولىدۇ. غولدۇرلاش ۋە كېكىرىك كېلىش ئەھۋاللىرى بولىدۇ.

داۋالاش: ھەربىر چارە ۋە دورا يەللەرنى تارقاتقۇچى ۋە ئاچقۇچى بولسا، شۇنى قوللىنىش لازىم. مەسىلەن: ئۇسسۇلۇققا سەۋر قىلىپ چىداش، بەك سوغۇق سۇدىن ۋە يەلنى قوزغىغۇچى نەرسىلەردىن ساقلىنىش، مائۇلئۇسۇل، ئىسسىق سىركەنجۇبىل بۇزۇرى ياكى سىركەنجۇبىل ئەنسىلى قاتارلىقلارنى بەدىيان سۇيى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار بىلەن ئىچىش، سۇزاپ ئۇرۇقى، پەنجىگەشىت، زىرە، نانخا قاتارلىقلارنى ئايرىم ياكى مۇرەككەپ ھالدا ئىستېمال قىلىش پايدىلىق. ھەببى رىشاد سۇفۇپى، قۇرسى پەنجىگەشىت قاتارلىقلارمۇ ئوبدان پايدا قىلىدۇ. مۇسەللەستىن ئاز-ئاز ئىچسىمۇ بولىدۇ. بۇغداي كېپىكى، ئاق قوناق، تۇزلار بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ۋە ئوتلۇق لوكقا قويۇش، ئاق توغرىغۇ، پۇدىنە، سۇزاپلارنى ئېزىپ سىركە ۋە ھەسەللەر بىلەن قويۇق چېپىپ تېڭىش، سىركە ۋە كېپەكلەرنى قاينىتىپ، تالنىڭ ئۈستىگە قويۇش (بۇنى قويۇشتا ئاۋۋال شۇ جاينى گۇل يېغى بىلەن ياغلاپ ئاندىن قويۇلىدۇ)، يۇقىرىقىلار تال ئېسىكى ئوچۇن ياخشى چارىدۇر ۋە شۇنىڭدەك سېرىقچېچەك يېغىنى ياكى بابۇنە يېغىنى تالغا سۈركەپ ياغلاش ۋە كېگىزنى قىزىتىپ ياكى سۇزاپ ۋە سىركىنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن ھۆل قىلىپ تالغا تېڭىش ۋە ئوشەقنى سىركە بىلەن ئېرىتىپ چېپىشمۇ پايدىلىقتۇر. يۇقىرىدا ئېيتىلغان ھەببى رىشاد سۇفۇپىنىڭ ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

سۇفۇپى ھەببى رىشاد

تەركىبى ۋە ئۇسۇلى: ھەببى رىشادنى بىر كېچە-كۈندۈز ئۇزۇم سىركىسىگە چىلاپ، ئۇنىڭغا بىرئاز ئارپا ئۇنى ئارىلاشتۇرۇپ، خېمىر قىلىپ، نان تەييارلاپ، نورمال ئوت ۋە قىزىقلىققا ئىگە تونۇردا ئوبدان پىشۇرۇپ كۆيدۇرىۋەتمەستىن ئېلىپ، ئۇنى سوقۇپ، تاسقاپ، تۆۋەندىكى دورىلارنى قوشۇپ تالقان قىلىنىدۇ. بۇنىڭ سۇفۇپى 120 گرام،

پەنجىگەشىت، ئىسقولو قەنتەرىيۇن، بۆرە سويما يىلتىزىنىڭ پوستى، يۇلغۇن مېۋىسى ھەربىرى توققۇز گرام، كۈدىنىڭ قورۇلغان ئۇرۇقى، بىر كېچە سىركىگە چىلاپ قورۇلغان زىرە ھەربىرى توققۇز گرامدىن ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: بۇ دورىلارنىڭ ھەممىسىنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، ھەممىنى بىرلەشتۇرۇپ تالقان قىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تالنىڭ ئېسىلىشى ۋە سوۋۇغانلىقى ئۈچۈن ئۇنۇم قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ 9～15 گرامغىچە يەيدۇ. يۇقىرىدا ئېيتىلغان پەنجىگەشىت قۇرسى تۆۋەندىكىچە:

قۇرسى پەنجىگەشىت

تەركىبى: پەنجىگەشىت ئۇرۇقى، يۇلغۇن مېۋىسى ھەربىرى 30 گرامدىن، كاسىنە ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى ھەربىرى 15 گرامدىن ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: بۇ دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، سىركەنجۈبىل بىلەن خېمىر قىلىپ، توقمىچاقلار قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تالدىكى ئىسسىق ئېسىك ۋە ئاغرىق ئۈچۈن ئۇنۇم قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇقتۇر.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ 6～9 گرامغىچە سىركەنجۈبىلغا قوشۇپ ئىچىدۇ.

ئوتلۇق بانكىنى قويۇشنىڭ ئۇسۇلى:

ئېغىزى كەڭ، ئاستى تەرەپ ئوچۇق ۋە ئۇزۇن بىر دانە ساق لوڭقا پىيالە تەييارلايدۇ. بۇ پىيالىنىڭ ئۇچلۇق تەرىپىنىڭ ئۈچىدا ناھايىتى بىر كىچىك تۆشۈكى بولىدۇ. بۇ پىيالىنىڭ ئۇچلۇق تەرىپىگە ياخشى ئېتىلغان پاختىنى سېلىپ، ئوت يېقىپ، شۇ پىيالىنى نىشانلىغان ئورۇنغا قويۇپ، پىيالىنىڭ ئەتراپ لېۋىنى خېمىر بىلەن چاپلاپ، پىيالىنىڭ بۇ تۆشۈكىنى ھەم چاپلاپ قويىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ھېچقانداق يول بىلەن ھاۋا كىرەلمەيدىغان بولىدۇ. ئاندىن ئوت ئۆچىدۇ. پىيالە ئەزانى قاماپ يېغىدۇ. مەلۇم ۋاقىتقىچە قويۇقلىشىدۇ. بۇنى ئالماقچى بولغاندا بۇ تۆشۈك ئېچىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ھاۋا چىقىپ كېتىپ، پىيالە بوشاپ چۈشىدۇ. بۇ خىلدىكى مەخسۇس لوڭقا پىيالىسى بولمىغان جايدا، باشقا خىلدىكى لوڭقا پىيالىسى بىلەن لوڭقا قويۇلسىمۇ بولىدۇ.

ئون بەشىنچى باب ئۇچەي كېسەللىكلىرى

ئۇچەي ھەزىم قىلىش ئەزالىرىنىڭ مۇھىم بىر قىسمى بولۇپ، ئاشقازانىنىڭ چىقىش قىسمىدىن باشلىنىپ، چوڭ تەرەت چىقىش يولىغىچە سوزۇلغان بولۇپ، بىرنەچچە خىلغا بۆلۈنىدۇ.

بىرىنچى خىلى، 12 بارماق ئۇچەي.

ئاشقازانىنىڭ چىقىرىش قىسمى بىلەن تۇتاشقان بولۇپ، ئۇزۇنلۇقى ئوتتۇرا ھېساب بىلەن 25 سانتىمېتىر بولىدۇ. بۇ قىسمىغا ئۆت ۋە ئاشقازان ئاستى بېزىنىڭ كانالىرى چۈشىدۇ. ئاشقازاندىن كەلگەن تاماقنى ھەزىم قىلىپ پارچىلاشتا مۇھىم رول ئويناىدۇ. بۇ ئورۇنغا ئاشقازان كىسلاتا سۇيۇقلۇقى بىۋاستە تەسىر قىلغانلىقى ئۈچۈن، 12 بارماق ئۇچىيىنىڭ باش قىسمىدا يارا كېسەللىكى كۆپ ئۇچرايدۇ.

ئىككىنچى خىلى، ئاچچىق ئۇچەي ۋە يانپاش ئۇچەي.

بۇ ئىككى ئۇچەينىڭ ئۇزۇنلۇقى تەخمىنەن بەش مېتىر ئەتراپىدا بولۇپ، ئاچچىق ئۇچەينىڭ باشلىنىشى 12 بارماق ئۇچەي بىلەن تۇتىشىدۇ. ئۇزۇنلۇقى ئىككى مېتىر ئەتراپىدا بولىدۇ. يانپاش ئۇچەي ئاچچىق ئۇچەي بىلەن تۇتىشىدۇ. ئۇ ئىككى ئۇچەينىڭ تۇتاشقان قىسمى قۇرۇلۇش جەھەتتە روشەن بولمايدۇ. يانپاش ئۇچەي، سوقۇر ئۇچەي بىلەن تۇتىشىدۇ. مۇشۇ تۇتاشقان ئېغىزدا بىر پەردە بولۇپ، يانپاش ئۇچەيدىن سوقۇر ئۇچەيگە چۈشكەن نەرسىلەرنىڭ ئارقىغا يېنىشىنى توسىدۇ. يانپاش ئۇچەي ئۇچ مېتىر ئەتراپىدا بولىدۇ. كىچىك ئۇچەينىڭ ئىچكى پەردىسى تۈتىتلىك پەردىلەر بىلەن قۇرۇلغان بولۇپ، بۇ ئورۇنلاردا قان تومۇرلار ناھايىتى كۆپ بولۇپ، ھەزىم قىلىنغان سۇيۇقلۇقلارنى سۈمۈرۈش مۇشۇ ئورۇندا بېجىرىلىدۇ. ئۇچەينىڭ ئوتتۇرا قەۋىتى سىلىق يوللۇق گۆشتىن قۇرۇلغان بولۇپ، بۇ گۆشلەر تەۋرەنمە خاراكتېرلىك ھەرىكەت قىلىش ئارقىلىق ئىچىدىكى ماددىلارنى تۆۋەنگە ھەيدەيدۇ. تاشقى تەرەپتە بىر قەۋەت نېپىز پەردە ئوراپ تۇرىدۇ.

ئۇچىنچى خىلى، سوقۇر ئۇچەي.

يانپاش ئۇچەينىڭ ئاخىرقى قىسمى بىلەن تۇتىشىدۇ. چوڭ ئۇچەي مۇشۇ ئورۇندىن باشلىنىدۇ. يانپاش ئۇچەي تۇتاشقان ئورۇن بىلەن سوقۇر ئۇچەي تۇتاشقان ئورۇننىڭ ئاستىدا خالتىسىمان ئورۇن بولۇپ، بۇنى سوقۇر ئۇچەي دەيدۇ.

تۆتىنچى خىلى، سازاڭسىمان ئۆسۈك.

سوقۇر ئۇچەينىڭ ئاستى تەرىپىدىن چىققان بىر ئۆسۈكچە بولۇپ، قۇرۇلۇش جەھەتتە سازاڭغا ئوخشايدۇ. بۇنىڭ ئېغىزى سوقۇر ئۇچەيگە تۇتاش بولۇپ، ئاخىرقى تەرىپى پۈتۈك

بولىدۇ. بۇ ئۆسۈكنىڭ ئىچىدە كۆپلىگەن لىمفا تۈگۈنچىلىرى بولۇپ، بىر قىسىم مىكروبلارنى يوقىتىش رولىغا ئىگە. بەزىدە بۇ ئورۇنغا يات ماددىلارنىڭ كىرىپ قېلىشى بىلەن چىقىرىش يولى توسۇلۇپ، ئىششىپ، ئۆتكۈر ئاغرىشنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ سازاڭسىمان ئۆسۈك ئىششىقى دەپ ئاتىلىدۇ.

بەشىنچى خىلى، چوڭ ئۇچەي.

چوڭ ئۇچەي تۆۋەندىكى بىرنەچچە قىسىمغا بۆلۈنىدۇ.

1) چوڭ ئۇچەي كۆتۈرۈلگەن قىسمى بولۇپ، سوقۇر ئۇچەيدىن باشلىنىپ كۆندىلەڭ ئۇچەيگە قەدەر تۇتىشىدۇ.

2) بۇ قىسمى چوڭ ئۇچەي كۆتۈرۈلگەن قىسمى بىلەن تۆۋەنلىگەن قىسمى ئوتتۇرىسىدىكى چوڭ ئۇچەينىڭ كۆندىلەڭ قىسمىدىن ئىبارەت.

3) تۆۋەنلىگەن قىسمى: كۆندىلەڭ قىسمى بىلەن «S» سىمان قىسمىنىڭ ئوتتۇرىسىدا بولىدۇ.

4) «S» سىمان ئۇچەي: چوڭ ئۇچەينىڭ تۆۋەنلىگەن قىسمى بىلەن تۇتىشىپ، تۆۋەنگە ساڭگىلاپ جايلاشقان «S» شەكىللىك قىسمىدىن ئىبارەت.

5) توز ئۇچەي: چوڭ ئۇچەينىڭ «S» سىمان قىسمى بىلەن ئارقا تەرەت يولى ئېغىزى بىلەن تۇتاشقان توز قىسمىدىن ئىبارەت. چوڭ ئۇچەينىڭ ئالاھىدىلىكى گۆش قەۋىتى تۇگۇن - تۇگۇن بەلۋاغلاردىن تۇزۇلگەن بولۇپ، ئۇ چوڭلۇقى بىلەن باشقا ئۇچەيلەردىن پەرقلىنىدۇ. چوڭ ئۇچەينىڭ ئۇزۇنلۇقى تەخمىنەن 1.5 مېتىر ئەتراپىدا بولۇپ، ئاساسلىق رولى سۇنى سۈمۈرۈش، تەرەتنى نورمالاشتۇرۇش ۋە ئۇنى سىرتقا چىقىرىش رولىغا ئىگە. چوڭ ئۇچەينى چەمبەرسىمان ئۇچەي دەپمۇ ئاتايدۇ.

§ 1. زەلىقۇلئەمئا

بۇ بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، ئۇچەيدە تاماق توختىماي تېز چىقىپ كېتىدۇ. بۇ بىرقانچە خىلغا بۆلۈنىدۇ.

بىرىنچى خىلى، ئۇچەيلەرنىڭ ئىچكى ئەستەر تەرىپىدە سەپرانىڭ كۆپلىكىدىن مۇدۇلار پەيدا بولىدۇ. ئاندىن ئۇ، ئۇچەيلەردە چىقىپ ئېچىشتۇرۇش ئەھۋالىنى پەيدا قىلىدۇ. شۇ سەۋەبتىن ئۇچەيلەرگە كىرگەن نەرسە چالا ھەزىم بولۇپ پىشماستىن چىقىپ كېتىدۇ.

ئالامىتى: تاماق ھەزىم بولماستىن ياكى ئاز ھەزىم بولۇپ چىقىدۇ. تەرەت سۇيۇق زەردار بىلەن كېلىدۇ. ئۇچەيلەردىن ئۆتكەن ۋاقىتتا ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ. تەشنالىق غالىب بولىدۇ. ئېغىزى ئاچچىق، تىلى قۇرۇق بولىدۇ. چوڭ تەرەت چىققان ۋاقىتتا مەقئەتنى ئېچىشتۇرىدۇ. ئۇچەيلەردە كۆيۈش ئەھۋالى سېزىلىپ، يۇز، باش تەرەپكە چىقىدۇ. سوغۇق سۇ ئىچسە، مەلۇم ۋاقىت كۆيۈش توختايدۇ.

داۋالاش: سەپرانى سۈرگۈچى سۇرگە بېرىش، سوغۇق دورىلار بىلەن ھەمەلچە قىلىش،

ئاغرىقنى توختاتقۇچى، هارارەتنى سوۋۇتقۇچى دورىلارنى يېگۈزۈش، مەسىلەن: ئارپىنىڭ قورۇلغان تالقىنىنى گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ ياكى پېچىنىنى سوقۇپ، بادام يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش لازىم. هەممىدىن ياخشىراق دورا - سۇفۇپ زەلىقۇلئەمئا بۇزۇرىدۇر. بۇنى زارداب كېسەللىكىدە ئېيتىلغان ئاشۇ جايدىن كۆرۈشكە بولىدۇ. زەخمى، جاراھەتلەرنى يېپىشتۇرغۇچى دورىلارنى، مەسىلەن: سەمغى ئەرەبى، نىشاستە، كەتىرالارغا ئوخشاشلارنى مۇناسىۋەتلىك لوئابلار بىلەن بېرىش، سوغۇق شەربەتلەرنى، مەسىلەن: شەربىتى كۆكنار، شەربىتى ئاس، شەربىتى ئانار شىرىن ۋە باشقىلارنى بېرىش. بۇلارنىڭ هەممىسى پايدىلىق. ئۇچەيدىكى كۆيۈكلەرنى كۆپەيمەسلىك ئۈچۈن خالىس ئاچچىق نەرسىدىن ساقلىنىش كېرەك. كۆلنىڭ لېشى (تەهلەپ)، ئارپا ئۇنى، گۈلنار، قىزىلگۈل، سەندەل، ئانارنىڭ پوستىنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئالما سۇيى، هەبۇلئاسنىڭ سۇيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قورسقىغا قويۇق چېپىش لازىم. ئەگەر ماددا كۆپ بولۇپ، بىمارنىڭ قەي قىلىشى ئاسان بولسا، قەي قىلىشقا بۇيرۇش لازىم.

ئەسكەرتىش: ئارپا تالقىنىنىڭ سۇيىنى ئارپىنىڭ سۇيىنى ئالغان ئۈسۈل بويىچە ئېلىنىدۇ. دېمەك، ئارپىنىڭ تالقىنىنى سۇدا پىشۇرۇپ، ئاندىن ئۇنىڭ سۇيى ئېلىنىدۇ. پوستى ئېلىنغان ئارپىنىڭ سۇيىدىن ياخشىراق بولىدۇ. چۈنكى تالقانىنى سۇدا پىشۇرسا تاتلىقى ۋە لوئابى كۆپرەك چىقىدۇ. يۇقىرىدا ئېيتىلغان سوغۇق هۆقنە (سوغۇق دورىلار بىلەن قىلىنىدىغان هەمەلچە) نىڭ ئۈسۈلى تۆۋەندىكىچە: ئارپا، نوقۇت، گۈرۈچ، كۆكنار پوستى، خىتمى ئۇرۇقى، ئامۇت ئۇرۇقىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، مۇۋاپىق هالدا سۇدا پىشۇرۇپ، ئاندىن مىجىپ ساپ قىلىپ، گۈل يېغى، سەمغى ئەرەبى، نىشاستىلەرنى شۇنىڭغا قوشۇپ هەمەلچە قىلىنىدۇ.

ئىككىنچى خىلى، ئۇچەيلەرنىڭ تاشقى تەرىپىگە مۇدۇلار چىققانلىقىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى: ئىچكى ئەزالاردا قىمىلداش ۋە ئېچىشىش ئەھۋاللىرى پەيدا بولىدۇ. تاماق هەزىم بولماسلىق چىقىدۇ. ئاغرىق ئېغىز - پەس بولىدۇ. بەزىدە كىندىكنىڭ ئاستىدا ئاغرىق بولىدۇ. بەزى بېقىنلاردا ئاغرىق بولىدۇ.

بۇ ئىككىنچى قىسمى بىلەن مۇدۇرلارنىڭ ئۇچەينىڭ ئىچكى تەرىپىگە چىققان يۇقىرىقى قىسمىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق شۇكى، بۇ ئىككىنچى قىسمدا تاماق بىلەن بىرگە يىرىڭ كەلمەيدۇ. ئۇچەينىڭ ئىچكى ئەستەر تەرىپىدە مۇدۇرلار بولمايدۇ. يەنە ئاغرىقنىڭ ئېغىز - پەس، ئۈيەر - بۇ يەردە بولۇشى مۇشۇ ئىككىنچى قىسمدا داۋاملىق بولىدۇ.

داۋالاش: هارارەتنى پەسەيتىش ۋە توختىتىش ئۈچۈن كاسىنە شىرنىسى ۋە سېمىز ئوت شىرنىسىنى بېھى سۇيى ۋە ئۈزۈم دەرىخى يىلتىزىنىڭ سۇيى، تاباشىرلارغا قوشۇپ ئىچكۈزۈش، ئاچچىق غوراپ سۇيى سېلىپ تەييارلانغان تاماقلارنى بېرىش، كۆل لېشى، هۆل قاپاقنىڭ قىرمىچى، سۆگەت يوپۇرمىقىنىڭ سۇيى، ئىسپىغۇل يوپۇرمىقى، پاقىيوپۇرمىقى، هەمشىباھار يوپۇرمىقى، ئارپا ئۇنى قاتارلىقلارنى ئېزىپ، خېمىر قىلىپ، قورساققا چېپىپ تېڭىش، كېسەلنى سالقىن يەردە ياتقۇزۇش لازىم.

ئۇچىنچى خىلى، بۇزۇق ھۆللۈكلەر داۋاملىق ئۇچەيگە، ئۇچەينىڭ ئىچكى تەرىپىگە يېپىشىۋېلىپ، ئۇچەينى سىلىقلاشتۇرۇپ قويىدۇ. ئاندىن تاماق ئۇچەي تەرەپكە كەلسە، ئۇچەينىڭ ئىچكى تەرىپى سىلىق بولغانلىقتىن ئۇزۇن تۇرماي چىقىپ كېتىدۇ.

ئالامىتى: بۇ ھۆللۈكلەر ھەزىم بولمىغان تاماقلار بىلەن قوشۇلۇپ چىقىش، تاماقلار ئۇچەيلەردە ئاز توختاش، ئاشقازان ساغلام بولسا، ئاشقازان ئەھۋالى ياخشى بولۇش، ئەگەر ئاشقازان بۇ ھۆللۈك بىلەن سىلغىيىپ قالسا، ئاشقازانىنىڭ ھەزىمىمۇ بۇزۇلىدۇ.

بۇ خىلدىكى ئىچ ئۆتۈش كۆپرەك ماسكە (تۇتۇش)، ھەزىم قىلىش قۇۋۇتىلىرىنىڭ ئاجىزلىغانلىقىدىن بولىدۇ.

داۋالاش: بۇ ھۆللۈكلەرنى تازىلاش ئۇچۇن قەي قىلدۇرۇش، ئايارەج پەيقىرا، ھەببى سەبرىلەرگە ئوخشاش سۇرگۈچى ۋە ھۆللۈكنى قۇرۇتقۇچى دورىلارنى يېيىش، ھۆللۈك تازىلانغاندىن كېيىن مەقسەت تولۇق ھاسىل بولسا، قالدۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش ئۇچۇن سۇفۇپى ھەببى رۇمىمان، قۇرسى گۈلنارلارنى ئىستېمال قىلىش، يۇقىرىدا ئاشقازاندىن بولغان ھۆل ئىچ ئۆتكۈدە ئېيتىلغان دورا بۇنىڭغا توغرا كېلىدۇ.

ئاچلىققا ۋە ئۇسسۇلۇققا چىداپ تاقەت قىلىش لازىم. دادۇرنى سىركىدە قاينىتىپ ئىچسە، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ. تۆۋەندىكى دورىلارنى خېمىر قىلىپ چېپىش ھەم پايدىلىق. بۇنىڭ ئۇسۇلى: سەئىدى، سۇمبۇل، كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرى 12 گرامدىن، زەپەر، مەستىكى ئۇچ گرامدىن ئېلىنىپ، گۈلاب بىلەن ئېزىپ، قورساققا چېپىلىدۇ.

ئوزۇقلىنىش ئۇچۇن تاماقلارنىڭ ياخشىراقى ئۇچار قۇشلارنىڭ گۆشىدۇر (بولۇپمۇ مۇۋاپىق دورىلار بىلەن تەييارلانغان كاۋاپ). ئەگەر قىزىتما بولسا گۆش بېرىشكە بولمايدۇ.

تۆتىنچى خىلى، ئۇچەيلەرگە ھۆل ساددە مىزاج ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇچەيلەرنىڭ جىسمى نەملىشىپ سۇسلايدۇ ۋە ئۇچەيلەرنىڭ تۇتۇش قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ، تاماقنى ئۇزۇن ساقلىيالماي تېز چىقىپ كېتىدۇ.

داۋالاش: قورۇغۇچى، ھۆللۈكنى قۇرۇتقۇچى توقمىچاقلارنى ۋە تالقانلارنى بېرىش، گۇل يېغى بىلەن ئۇچەيلەرنى سىرتتىن ياغلاش، مۇۋاپىق قۇرۇق تالقان ۋە باشقا تاماقلارنى بېرىش لازىم.

بەشىنچى خىلى، ئېچىشتۇرغۇچى سەپرا خاراكتېرلىك ماددا باشقا ئەزالاردىن ئۇچەيلەرگە قۇيۇلىدۇ. ئاندىن ئۇ، ئېچىشتۇرغانلىقتىن ئۇچەي ئۆزىدە بار نەرسىلەرنى ھەيدەپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى: چوڭ تەرەت بىلەن سەپرا ماددىسى بىرگە چىقىدۇ. تەرەت قىلغاندا چوڭ تەرەتئېغىزىدا (مەقئەتتە) ئېچىشىش پەيدا بولىدۇ. بۇ سەپرا بەزىدە سېرىق بولىدۇ. بەزىدە ھاۋا رەڭگە مايىل بولىدۇ ياكى تۇتۇق بولىدۇ.

داۋالاش: قۇستۇرۇش ۋە ئىچىنى سۇرۇش ئارقىلىق بەدەننى تازىلاش، ئىچىنى سۇرۇش

ئۇچۇن سېرىق ھېللىنى شېكەرگە ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش لازىم. بۇ يەردە، ئىچىنى سۇرگەندىن قەي قىلدۇرغان ئەۋزەلدۇر. بەدەننى تازىلىغاندىن كېيىن ئىچ ئەزالىرى قۇۋۇەتلەش ئۇچۇن قۇرسى تاباشىر قابىز ۋە باشقا ئىچ ئەزالارنى قۇۋۇەتلىگۇچى ۋە سوۋۇتقۇچى ۋە قورۇغۇچى ھەر خىل دورىلارنى ئىچىش ۋە چېپىش لازىم.

ئەسكەرتىش: سېرىق ھېللە سەپرانى سۇرۇش بىلەن بىرگە ئۇچەيلەرنى قۇۋۇەتلەيدۇ. چۇنكى، بۇنىڭدا قۇرۇغۇچى قۇۋۇەت بار. شۇنىڭ بىلەن ئۇچەيگە ئارتۇق نەرسىلەرنىڭ قۇيۇلۇشىنى توسىدۇ. ئوزۇقلىنىش ئۇچۇن ياخشىراقى قوينىڭ پاچىقى، توخۇ گۆشىنىڭ چالا پىشۇرۇلغان كاۋىپىدۇر. ۋاسالغۇ سېلىپ پىشۇرۇلغان سۇماقنىڭ ئاچا سۇيى بولىدۇ. ئاق قوناق، پوستى ئېلىنغان تېرىق، گۇرۇچ قاتارلىقلارنى بۆرەك يېغى بىلەن پىشۇرۇپ بېرىلسە پايدا قىلىدۇ. ئەمما تەپ بولسا، گۆش ۋە ياغلارنى بېرىشكە بولمايدۇ.

ئالتىنچى خىلى، ئۇچەيلەرگە كېلىپ تۇتاشقان پەيلەرگە بىرەر خىل پالەچ چۇشۇش ئارقىلىق ئۇچەيلەردە ئاجىزلىق پەيدا بولىدۇ. پەيلەرگە پالەچ چۇشۇشنىڭ سەۋەبى: شۇ پەيلەرنىڭ ئۆزى ۋە باشلىنىپ كەلگەن جاي بەلغەم تولغانلىقتىن بولىدۇ ياكى شۇ پەيلەر باشلىنىپ كەلگەن ئەزاغا تاياق تېگىش، يىقىلىش ئەھۋالى يۈز بەرگەنلىكتىن بولىدۇ.

بۇنىڭ ئالامەت ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى يۇقىرىدا پالەچ كېسىلىدە ئېيتىلغان ئۇسۇللارغا ئوخشاشتۇر.

يەتتىنچى خىلى، زەلىقۇلئەمئا كېسەللىكىدە سەۋەب بولغان نەرسە سەپرا ۋە بەلغەم بولىدۇ.

ئالامىتى: ئارقا تەرەتتىكى سېرىق بولۇشى، بەلغەمنىڭ كۆرۈنۈشى، قورساقنىڭ غولدۇرلىشى قاتارلىقلاردۇر. بەزىدە كۆڭلىمۇ ئىلىشىدۇ. بۇ خىلدىكى زەلىقۇلئەمئانىڭ كۆپرەكى مېۋىلەرنى كۆپ يېگەن سەۋەبتىن ئۇچرايدۇ.

داۋالاش: سەپرادىن ۋە ھۆللۇكتىن پەيدا بولغان زەلىقۇلئەمئادا ئېيتىلغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. تۆۋەندىكى سۇفۇپ پايدا قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۇسۇلى: سېرىق ھېللە 7.5 گرام، ھەببى رىشاد، ھەببۇلئاس، سۇماق، يۇلغۇن مېۋىسى ھەربىرى ئالتە گرامدىن ئېلىنىپ، ھەببى رىشادتىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئالتە گرامدىن ئىچىدۇ.

بەزىدە پۇچۇلانمىغان مەھمۇدە ۋە باشقىلارغا ئوخشاش تەسىرى كۇچلۇك سۇرگە دورىسى زەلىقۇلئەمئا كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى: سۇرگە دورىلارنى ئىچكەندىن كېيىن پەيدا بولغانلىقتىندۇر.

داۋالاش: چاھار توخىم دېگەن دورىنى بىرئاز قورۇپ گۇل يېغى بىلەن ياغلاپ، توققۇز گرام سوغۇق سۇ بىلەن بېرىش، ھەببى رىشادنى قېتىقتا ئۇيۇغۇچە قاينىتىپ بېرىلسە ياخشىراق تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ئەسكەرتىش: بۇ بۆلۇمنىڭ بېشىدا بىرىنچى قىسىمدىكى زەلىقۇلئەمئا كېسەللىكىنىڭ ئالامىتىدە تامام ھەزىم بولماي چىقىدۇ، دەپ ئېيتىلغان. بۇ يەردە كۆزدە تۇتىدىغىنىمىز، يېگەن نەرسىلەر پەقەت ھەزىم بولماي شۇنداقلا چىقىدۇ، دېگەنلىك ئەمەس. بەلكى،

ئاشقازاندا ھەزىم بولىدۇ. چۈنكى، ئاشقازان ساق. لېكىن ئۇچەيگە ئۆتكەندە بەدەنگە ئوزۇق بولۇش قابىلىيىتى بار نەرسىلەر جىگەر تەرەپكە تارتىلسۇن ئۇچۇن ئۇچەيلەردە ھەم ھەزىم بولاتتى. مانا بۇ يەرگە كەلگەندە ھەزىم بولماي چىقىدۇ. ئۇچەيدە ھەزىم بولسا ياكى دېگەندەك ھەزىم بولمىسا چوڭ تەرەت ھەم ئاشقازاندا بولغان كەيلۇس (ئۇماچ) شەكلىدە چىقىدۇ. چوڭ تەرەتنىڭ قىيامى نورمال بولمايدۇ. ئەگەر ئاشقازانمۇ ئاپەتكە ئۇچرىغان بولسا، يېگەن نەرسىلەر ھەزىم بولماي شۇنداقلا چىقىدۇ.

بەزىلەر زەلىقۇلئەمئانى ئاشقازان ھەزىمىنىڭ بۇزۇلغانلىقىدىن ياكى كەم بولغانلىقىدىن ئىبارەت، دەيدۇ. بۇلارنىڭ قارىشىچە، زەلىقۇلئەمئا ئاشقازان ھەزىمىنىڭ بۇزۇلۇشى ۋە ناقىس بولۇشتىن ئاجرالمايدۇ.

§ 2 . قانلىق ئىچ سۇرۇش

قاندىن ۋە باشقىدىن بولغان ئىچ سۇرۇشنىڭ قالغان خىللىرىنىڭ جىگەر كېسەللىكلىرى، ئاشقازان كېسەللىكلىرى، زەلىقۇلئەمئا كېسەللىكلىرىنىڭ بايانلىرىدا ئەتراپلىق ھالدا سۆزلەپ ئۆتۈلدى.

ئۇچەينىڭ قان ئۆتۈشى قان خاراكتېرلىك بولسۇن ياكى يىرىڭ خاراكتېرلىك بولسۇن ياكى ماڭقا خاراكتېرلىك بولسۇن، بۇنى زوسىنتاريا دەيدۇ.

ئۇچەيدىن بولغان قانلىق ئىچ سۇرۇش ئىككى خىل بولىدۇ.

بىرىنچىسى ئۇچەي تۈزىلىرى قىرىلىپ زەخىملىنىدۇ. ئىككىنچىسى ئۇچەينىڭ تومۇرلىرىغا قان تولۇپ قېلىپ، ئۇنىڭدا تومۇرلارنىڭ يېرىلىش ئەھۋالى كۆرۈنىدۇ.

1. ئۇچەيدىن بولغان قانلىق ئىچ ئۆتكۈ بولۇپ، ئۇچەي تومۇرلىرىدا يېرىلىش بولىدۇ. بۇ ھەم ئىككى خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، توم ئۇچەيلەردە بولىدۇ.

ئالامىتى: ھەربىر ئىچ سۇرغەن ۋاقىتتا قان ئارىلاش تەرەت كېلىدۇ. كېيىن تەرەتنىڭ ئۆزى كېلىدۇ. بۇۋاسىرنىڭ ئالامەتلىرىنىڭ ھېچبىرى بولمايدۇ. مەسىلەن: مەقئەت ئاغرىش، ئېغىرلىشىش، قىچىشىش، تەرەت قىلغاندىن كېيىن ۋە تەرەت قىلىشتىن ئىلگىرى قان تەرەتكە ئارىلاشماستىن قويۇلۇپ ياكى تېمىپ كېلىشلەرگە ئوخشاش بۇۋاسىر ئالامەتلىرىنىڭ ھېچقايسىسى بولمايدۇ.

ئىككىنچى خىلى، ئىنچىكە ئۇچەيلەرنىڭ تومۇرلىرى يېرىلىدۇ.

ئالامىتى: ھەر قېتىم تەرەت قىستىغاندا ئاۋۋال تەرەت كېلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن قان ئارىلاش كېلىدۇ. سەھەجنىڭ ئالامەتلىرى، مەسىلەن: ئۇچەي ۋە قورساق ئاغرىش، قاندا تاشلاندۇق ماددا كېلىش ئەھۋاللىرىنىڭ ھېچبىرى بولمايدۇ. جىگەردىن بولغان ئىچ سۇرۇشنىڭ ئالامەتلىرى، مەسىلەن: ئىچ سۇرۇش ئۇزاق مەزگىلگە سوزۇلۇپ كېتىش، كەلگەن نەرسە گۆشنىڭ يۇندىسىغا ئوخشاش ياكى خاس قان كېلىش، بۇنىڭدىن باشقا

جىگەردىن بولغان ئىچ سۇرۇشتە بىرگە بولىدىغان ئەھۋاللارنىڭ ھېچبىرى بولمايدۇ. جىگەردىن ۋە ئۇچەيدىن بولغان قان كېلىشنىڭ پەرقىنى ئىسھالى كەبىر (جىگەردىن بولغان ئىچ سۇرۇش) نىڭ بايانىدا ئېيتىپ ئۆتۈلدى.

داۋالاش: ئەگەر قان كۆپ بولسا، كېسەلنىڭ ئىچىنى قاتۇرۇش ئۈچۈن ريباسنىڭ رۇببى، ھەببۇلئاسنىڭ رۇببى، ئالمىنىڭ رۇببى، بېھىنىڭ رۇببى، قۇرسى تاباشىر قابىز، قۇرسى كەھرىۋا ۋە شۇلارغا ئوخشاشلارنى بېرىش لازىم.

ئەگەر كېسەلنىڭ سەۋەبى چوڭ ئۇچەيلەر يەنى تۆۋەنكى ئۇچەيلەردە بولسا، ئىچىنى توختاتقۇچى دورىلار بىلەن ھەمەلچە قىلىش لازىم. لېكىن ئەپيۇنغا ئوخشاش تىنچلاندۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك لازىم. چۈنكى بۇنىڭ پۈتۈنلەي خەتەرلىكى بار. بولۇپمۇ تومۇرى ئاجىز بولغان كىشىلەر ئۈچۈن تېخىمۇ خەتەرلىك. ئەگەر بەك ھاجەت بولسا، ئەپيۇننى شىياق تەرىقىدە ئىشلىتىش لازىم. ئەگەر بۇنىڭدا مەقسەت ھەل بولماي ئىچىشكە ھاجەت كەلسە، قۇندۇز قەھرى، زەپەرلەرگە ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش لازىم. بۇ كېسەلگە بىر يېرىم گرام گىلى ئەرمەننى شەربىتى ھەببۇلئاس ۋە شەربىتى ئەنجىبارلار بىلەن بېرىلسە پايدىسى چوڭ بولىدۇ. تۆۋەندىكى كۇمىلاچ ھەم پايدىلىق. بۇنىڭ ئۇسۇلى: ئانار پوستى، يۇلغۇن مېۋىسى، گىلى ئەرمەنىلەرنىڭ ھەربىرىنى باراۋەر مىقدارىدا ئېلىپ، قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، كۇمىلاچ تەييارلاپ، ئەھۋالغا قاراپ ئالتە گرامغىچە يەيدۇ. كېسەلنىڭ قورسىقىغا تۆت سائەت مىقدارى لوڭقا قويۇلسا، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىشتا مەخسۇس تەسىر كۆرسىتىدۇ.

2. سەھەجدۇر. ئۇچەيلەرنىڭ ئىچكى ئەستەر تەرىپى قىرىلىپ، يېغىر بولۇپ قالىدۇ. بۇ كېسەللىك سەۋەبلىرىگە قارىتا ئالتە خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى: ئۇچەيلەرگە سەپرا قۇيۇلۇپ، ئۆزىنىڭ تېزلىكىدىن ئۇچەيلەرنىڭ ئىچكى ئەستەر تەرىپىنى تاتىلاپ زەخىملەندۇرۇپ قويىدۇ. نەتىجىدە قانلىق ئىچ سۇرۇش بولىدۇ.

ئالامىتى: بۇنىڭدىن ئىلگىرى سەپرادىن بولغان ئىچ سۇرۇشكە ئۇچرىغان بولىدۇ. سەپرادىن كېلىپ چىقىدىغان ئەھۋاللار بۇ يەردە كۆرۈنىدۇ. مەسىلەن: رەڭگى سېرىق بولۇش، ئېغىزى ئاچچىق بولۇش، چوڭ تەرەت بىلەن سەپرا چىقىش، مەقئەت ئېچىشىش، ئىشتىھا تۆۋەنلەش، ئۇچەيلەرنىڭ سانچىلىپ ۋە ئېچىشىپ ئاغرىشىغا ئوخشاش ئەھۋاللار كۆرۈنىدۇ. ئۇچەينىڭ ئاغرىشى بولسا، ھەممە خىلدىكى سەھەجلەردە كۆپ كۆرۈنىدۇ.

بۇ خىلدىكى ئىچ سۇرۇشتە ئاۋۋال سەپرا ئۇچەينىڭ قىرىندىلىرىغا ئارىلاش كېلىدۇ. ئۇندىن كېيىن قاندا، قېرىنىدا ۋە شىلىملىق نەرسىلەرگە ئارىلاش كېلىدۇ. ئەگەر سەھەج يۇقىرىقى ئۇچەيلەردە بولسا، بۇنىڭ ئالامىتى كىندىكىنىڭ ئۇستىدە ئاغرىق بولىدۇ. غەمكىنلىك، بىئارامىلىق بولىدۇ. بەك ئۇسسايدۇ. چوڭ تەرەتكە قان ۋە شىلىملىق نەرسىلەر بەك ئارىلىشىپ كەتكەن ھالدا كېلىدۇ. بۇنداقلارغا دورىنىڭ تەسىرى ئاز بولىدۇ. بۇ ئەھۋاللارنىڭ ئېغىر ۋە يېنىك بولۇشى سەھەج بولغان جايىنىڭ ئاشقازانغا يېقىن ۋە يىراق

بولغانلىقىغا قاراپ بولىدۇ. مەسىلەن: سەھەج تۆۋەنكى ئۇچەيلەردە بولسا، بۇنىڭ ئالامىتى ــ كىندىكىنىڭ ئاستىدا ئاغرىق بولىدۇ. قان ۋە قىرىندىلار تەرەتتىن ئىلگىرى كېلىدۇ. ئەگەر تەرەتكە ئارىلاش كەلسىمۇ، بەك ئارىلاشمىغان ھالدا كېلىدۇ. بەزىدە ئاۋۇال خاس تەرەت كېلىدۇ. ئاندىن كېيىن قان ۋە قىرىندىلار تەرەتكە ئارىلاشقان ياكى ئارىلاشمىغان ھالدا كېلىدۇ. قان ۋە قىرىندىلارنىڭ تەرەتتىن ئىلگىرى كېلىشى ۋە باشقىلار ئۇنىڭ تەرەتكە ئارىلاش كېلىشى ۋە ئارىلاش كەلمەسلىكى، سەھەج چوشكەن جاي ئۇچەي ئەزالىرىنىڭ ئۈستۈنكى قىسىملىرىدىمۇ ياكى تۆۋەنكى قىسىملىرىدا بولىدىمۇ شۇنىڭغا قارىتا بولىدۇ.

تۈز ئۇچەيدە بولغان سەھەجنىڭ ئالامىتى: كەلگەن قان ۋە قىرىندىلاردا مايلىق ماددا بىرگە بولىدۇ. دېمەك، ياغلىشاڭغۇ كېلىدۇ.

قۇلۇن ۋە سوقۇر ئۇچەيلەرگە چوشكەن سەھەجنىڭ ئالامىتى: قان ۋە قىرىندىلار بىلەن بىرگە شىلىملىق ھۆللۈك چىقىدۇ. بۇنىڭدا مايلىق ماددا بولمايدۇ. ئۈستۈنكى ئۇچەيلەردىكى سەھەجدە ئاغرىق قاتتىق بولىدۇ. بۇ ئۇچەيلەردىن كەلگەن قىرىندا، قاسىراقلار نېپىز بولۇپ، بۇ خىلدىكى سەھەج يامانراق بولىدۇ (بولۇپمۇ كىچىك ئۇچەيدە بولغىنى). چۈنكى، بۇ ئۇچەينىڭ تومۇرلىرى كۆپ بولۇپ، جىگەرگە يېقىنراقتۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن سەپرا بۇنىڭغا كۆپرەك قۇيۇلىدۇ. تۆۋەن ئۇچەيلەرگە چوشكەن سەھەج ئۇنداق بولمايدۇ. بۇنىڭ ئاغرىقى قاتتىق بولمايدۇ. بۇ تۆۋەن ئۇچەيلەردىن ئاجرالغان قاسىراق قېلىنراق بولىدۇ. بۇ سەھەج ساغلامراق بولىدۇ.

سەپرادىن بولغان ئىچ سۇرۇش يەتتە كۈن ئىچىدە سەھەجگە ئېلىپ بارىدۇ. ئىككى ھەپتىدىن ئازراق ۋاقىت ئىچىدە ئۇچەيلەرگە يىرىڭلىق چاقا پەيدا قىلىدۇ. بەزىدە يىرىڭلىق چاقا چوڭقۇرلىشىپ، ئۇچەينى تېشىپ قويىدۇ. نەتىجىدە ئۇچەينىڭ ئىچىدىكى نەرسىلەر شۇ تۆشۈكتىن چىقىپ توسۇققا يىغىلىدۇ. بەزىدە تىرىپلار قورساققا كۆپ يىغىلغانلىقتىن ئىستىسقىغا ئوخشاش قورسىقى ئادەتتىن تاشقىرى چوڭىيىپ كېتىدۇ. بۇ خىلدىكى سەھەجدە كۆپىنچە ۋاقىتلاردا ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ. ئۇچەيلەردىن شارابنىڭ دۇغىغا ئوخشاش بىر نەرسە كەلسە خەتەرلىك بولىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر سەپرا توختىماي قۇيۇلۇپ تۇرغان بولسا، ئاۋۇال بۇنى توختىتىشقا تىرىشىش. بۇنى توختىتىشنىڭ ئۇسۇلى: ئۇزۇم غورىسىنىڭ رۇببى، ئانارنىڭ رۇببى، رىباس، ئاچچىق ئالما، ئاچچىق بېھىلەرنىڭ رۇببىغا ئوخشاش ئاچچىق ـ چۈچۈك رۇبلارنى بېرىش. ئوزۇقلىنىش ئۇچۇن خام ئۇزۇمنىڭ ۋاسالغۇسى سېلىنغان تاماقلارنى بېرىش لازىم.

ئەگەر مۇھىم ئەزالاردا بولسا، ئاۋۇال ئۇنى مۇۋاپىق نەرسىلەر بىلەن تازىلاپ، كېسەلنىڭ مىزاجىنى كۆزدە تۇتقان ھالدا شۇ ئەزانى قۇۋۇەتلەشكە كۆپرەك تىرىشىش لازىم. سەۋەب توختىغاندىن كېيىن سەھەج كېسەللىكىنى داۋالاشقا ئۆتۈش لازىم. بۇنىڭ ئۇسۇلى: شىرنىسى بار سوغۇق، قورۇلغان ئۇرۇقلار ۋە جاراھەتنى تۇتاشتۇرغۇچى نەرسىلەر،

مەسلەن: سۇفۇپى مەقلىياسا ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى بېرىش، جاراھەتنى تۇتاشتۇرغۇچى سوغۇق نەرسىلەر بىلەن ھەمەلچە قىلىش لازىم.

ئەگەر سەھەج ئۇستۇنكى ئۇچەيلەردە بولسا، ئىچىلىدىغان دورىلارنىڭ ئۇنۇمى كۆپرەكتۇر. ئەگەر تۆۋەنكى ئۇچەيلەردە بولسا، ھەمەلچىنىڭ پايدىسى تېزرەك بولىدۇ. چۈنكى دورىنىڭ تەسىرى دېگەن ئورۇنغا تېز يېتىدۇ. سۇفۇپى مەقلىياسانىڭ ئۇسۇلى:

سۇفۇپى مەقلىياسا (ئۇرۇقلار ئاساس قىلىنغان تالقان)

تەركىبى: ئىسپىغۇل توققۇز گرام، رەيھان ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، سەمغى ئەرەبى، گىلى ئەرمىنى، كۆكنار ئۇرۇقى ھەربىرى 45 گرامدىن، ھومماز ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، نىشاستە ھەربىرى 21 گرامدىن ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: ئاۋۋال ئۇرۇقلارنى كۆيدۈرۈۋەتمەستىن قورۇپ، يۇقىرىقى تۆت ئۇرۇقتىن باشقا، ھەممە دورىلار سوقۇپ، بىرلەشتۈرۈلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: سەپرادىن بولغان سەھەج ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ 3～6 گرامغىچە سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ بىلەن يەيدۇ.

يۇقىرىدا ئېيتىلغان سەھەجنى توختاتقۇچى ھەمەلچىنىڭ ئۇسۇلى: گۈرۈچ، ئارپىنىڭ تالقىنى، پوستى ئېلىنغان كۆك ماش، گۈلنار، ئانار پوستى، ھەبۇلئاسلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، ھەممىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ پىشۇرۇپ، سىقىپ، ساپ قىلىپ ئاندىن يېلىم، نىشاستە، خۇنسىياۋشان، لىھىيەتۇتتىس ئۇسارىسى، كۆيدۈرۈلگەن قەغەز، كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ، قوغۇشۇننىڭ سەفىدابى قاتارلىقلارنى يۇمشاق ئېزىپ، ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن ئۆچكىنىڭ بۆرەك يېغى ۋە تۇخۇمنىڭ ئېقىنى قوشۇپ ھەمەلچە قىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: كۆپىنچە دورا بىلەن داۋالاشنى قالدۇرۇپ، تاماقنى ئېھتىيات بىلەن باشقۇرسا، كېسەلنىڭ ساقىيىشىغا سەۋەب بولىدۇ. ئاشقازاننى ۋە مۇھىم ئەزالارنى قوۋۇۋەتلەش ھەممە چارىلەرنى ھاجەتسىز قىلىدۇ.

ئەگەر باشتا سەھەجنىڭ ئالامىتى كۆرۈنگەن ۋاقىتتا 12 گرام سەمغى ئەرەبنى يۇمشاق ئېزىپ، بىرئاز سوغۇق سۇغا سېپىپ، ھەسەلنىڭ قىيامىغا ئوخشاش قىلىپ ئىچكۈزسە تولۇق ئۇنۇم قىلىدۇ.

ئەگەر ئۇچەينىڭ ئاغرىقى قاتتىق بولۇپ كەتسە، بۇ ھالەتتە ئىسپىغۇل، رەيھان ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ ئۇرۇقى، كۆكنار ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن ئۇچ گرامدىن ئېلىپ، قايناق سۇغا چىلىپ، بىرنىچى خىلدىكى گۈل يېغىدىن 3.6 گرام قوشۇپ ئىچسە ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. ئەگەر بۇ ئۇرۇقلارنىڭ شىرنىسىنى بەرسە تەسىرى تېخىمۇ تېز ۋە ياخشى بولىدۇ.

ئەگەر رەۋەنچىنىدىن 1.5 گرامنى يۇمشاق سوقۇپ، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۇيى ياكى ئاچچىق ئالمىنىڭ سۇيى ياكى تۆمۇرنى قىزىتىپ داغلانغان قېتىق بىلەن بېرىلسە، قانلىق ئىچ سۇرۇش ۋە سەھەج كېسەللىكلىرىگە ياخشى تەسىر بېرىدۇ.

تۆۋەندىكى تالقان ھەم ئۇنۇملۇك. ئۇسۇلى: رەۋەنچىنى، قورۇلغان ئىسپىغۇل، رەيھان ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن بىر يېرىم گرام، سەمغى ئەرەبى، نىشاستىلەرنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گرام ئېلىپ، تالقان قىلىپ، ھەممىنى بىر قېتىمدا سوغۇق سۇ بىلەن ياكى پاقىيوپۇرمىقىنىڭ شىرنىسى بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ. ئەگەر بۇ تالقانىنىڭ قۇۋۋىتىنى كۆپەيتىش توغرا كەلسە بىرئاز ئەپيۇن ياكى بەزرولبەنجىلەرنى قوشۇش لازىم.

ئۇسسۇلۇق كۆپ بولسا، سېمىز ئوت شىرنىسى ھەممىدىن پايدىلىق.

سەھەج ۋە قورساقتىن قان كېلىش كېسەللىكلىرىدە گۆش مۇتلەق زىيان قىلىدۇ. گۆش يېيىش ھاجەت بولغاندا ئۇچار قۇشلارنىڭ يەڭگىل گۆشىنى ۋە ئوغلاقنىڭ پاچىقىنى، غوراپنىڭ رۇببى، لىموننىڭ سۇيى بىلەن ئاچچىق - چۈچۈك قىلىپ بېرىشكە ۋە يېيىشكە بولىدۇ.

ئىككىنچى خىلى، سەھەج ياكى قانلىق ئىچ سۇرۇشنىڭ سەۋەبى بەلغەمدىن بولىدۇ. بۇ بەلغەم ئاق توغرىغۇ خاراكتېرلىك تۇزلۇق بولۇپ، ئۆزىنىڭ توغرىغۇلۇق تەرىپى بىلەن ئۇچەينىڭ ئەستىرىنى تاتلاپ زەخمىلەندۈرۈپ قويىدۇ.

ئالامىتى: ئىلگىرى بەلغەمدىن بولغان ئىچ سۇرۇشكە ئۇچرىغان بولىدۇ. يەل ۋە غولدۇرلاش ئەھۋاللىرى كۆپ بولىدۇ. قورساقتىن كەلگەن قىرىندى ۋە قانلار بىلەن بەلغەم چىقىدۇ.

داۋاملىق ئاغرىقى بولۇپ، بۇ ئاغرىق يۆتكەلمەيدۇ ۋە تېز بولمايدۇ. بۇندىن باشقا بەلغەمنىڭ ئالامەتلىرى بولىدۇ. بۇ خىلدىكى ئىچ سۇرۇش نەزلە ۋە زۇكامدىن كېيىن كۆپرەك ئۇچرايدۇ. بىر ئاي ئىچىدە ئۇچەيلەرگە يىرىڭلىق چاقا پەيدا قىلىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال ماددىنىڭ قۇيۇلۇشىنى توسۇش ئارقىلىق سەۋەبىنى يوقىتىش. ئاندىن كېيىن سەھەجنى يوقىتىش ئۈچۈن سەھەجگە توغرا كېلىدىغان شىرنىلىك، يۇمشاق بولغان ئۇرۇقلار، مەسىلەن: رەيھان ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ ئۇرۇقى، ياۋا رەيھان ئۇرۇقى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى بېرىش لازىم. قارا ھېلىلىنى ياغ بىلەن قورۇپ، سوقۇپ، تاسقاپ، ئۈچ گرام ئېلىپ، ئۈچ گرام ئاق قەنگە ئارىلاشتۇرۇپ يېدۈرۈلسە ياخشى ئۇنۇم قىلىدۇ. تۆۋەندىكى ھەمەلچىنى ئىشلىتىش لازىم. بۇنىڭ ئۇسۇلى:

ھەببولئاس، ئانار پوستى، جۈپتى بەللۇتلارنى سۇدا قاينىتىپ، سقىپ، ساپ قىلىپ، زەمچە كۆيدۈرۈلگەن قەغەز، زەپەر، قوغۇشۇن سەفىدابى قاتارلىقلارنى يۇمشىتىپ ئېزىپ، مەزكۇر سۇغا قوشۇپ ھەمەلچە قىلىنىدۇ. قوشۇلىدىغان دورىلارنىڭ ۋەزنى ئىچىلىدىغان دورىلارنىڭ ۋەزنىگە نىسبەتەن ئۇچتىن بىرى بولۇش لازىم. دورىلارنىڭ ۋەزنىنى كۆپەيتىش، ئازايتىش دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسىگە باغلىق بولۇپ، كېسەل

ئەھۋالىغا قاراپ ئۆزگەرتسە بولىدۇ. ئاغرىق كۈچلۈك، سەھەج كۆپ بىئارام قىلغان چاغدا، يېرىم نوقۇت مىقدارى ئەپيۇننى ھەمەلچىگە قوشۇشقا بولىدۇ. شۇنداق قىلغاندا ئاغرىق دەرھال توختايدۇ.

ئۈچىنچى خىلى، ئۈچەيلەرگە سەۋدا چۈشۈپ سەھەج پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىلدىكى سەھەج ئېچىشتۇرغۇچى ۋە كۆيۈك سەۋادىن پەيدا بولىدۇ. بۇ خىلدىكى سەۋادىن ئۈچەيدە يىرىڭلىق چاقا پەيدا بولۇشى مۇمكىن.

ئالامىتى: داۋاملىق تولغاق بولىدۇ. دەققەتچىلىك ۋە بىئارامىلىق كۆپ بولىدۇ. قان ـ قىرىندا ئارقا تەرەت بىلەن سەۋدا چىقىدۇ. تەرەتنىڭ رەڭگى قارا بولۇپ، شارابنىڭ قارا دۇغىغا ئوخشايدۇ. بۇ، سەھەجدە بەزىدە قاتتىق ئاغرىق بولغانلىقتىن بىھوشلۇق پەيدا بولىدۇ. بۇ خىلدىكى سەھەج خەتەرلىك كېسەللىكلەردىن ھېسابلىنىدۇ.

داۋالاش: سەۋەبىنى تۈزىتىپ سەۋدانىڭ قۇيۇلۇشىنى توسقاندىن كېيىن، تال ئاجىزلىقىدا ئېيتىلغان دورىلار بىلەن تالنى قۇۋۇەتلەش، سەۋدا پەيدا قىلغۇچى نەرسىلەرنى تۇگىتىش (قىلماسلىق)، ئاندىن سەھەجگە مۇداپىئە كۈرۈش ئۈچۈن گىلىنىڭ سۇفۇپى ۋە مۇناسىپ ئۇرۇقلارنى يېدۈرۈش، نىشاستە، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، گىلى ئەرمىنى، خۇنسىياۋشان قاتارلىقلارنى يۇمشاق ئېزىپ، قاينىتىلغان سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭغا تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى قوشۇپ ھەمەلچە قىلىش، تاماقنى ئاز يېيىشكە بۇيرۇش، ئاچچىق نەرسىنى يېيىشتىن توسۇش لازىم.

تۆتىنچى خىلى، قاتتىق يىرىڭ تىرىپى ئۈچەيلەرگە بېرىپ، ئۈچەينى تاتىلاپ زەخىملەندۈرۈپ قويىدۇ.

ئالامىتى: ئىلگىرى قەۋزىيەت بولغان بولىدۇ. قۇرۇق ۋە توختاتقۇچى نەرسىلەرنى ئىلگىرى يېگەن بولىدۇ. ئۈچەيلەردىن قۇرۇق تەرەت تەسلىكتە كېلىدۇ.

داۋالاش: قورساقنى يۇمشىتىش ئۈچۈن ئۈچەينى سىلىقلىغۇچى نەرسىلەرنى بېرىش. مەسىلەن: بېھى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇلارنىڭ لوئابى، شەربىتى بىنەپشىگە ئوخشاشلارنى بېرىش لازىم. بۇ خىلدىكى لوئاب ۋە شەربەتلەرنىڭ مەنپەئىتى كۆپ. چۈنكى، ئىچىنى يۇمشىتىش بىلەن بىرگە ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. خىيارشەنبەرنى بېرىشكىمۇ بولىدۇ. ئەمما ھېلىلە ۋە باشقا تەسىرى كۈچلۈك سۇرگىلەرگە توغرا كەلمەيدۇ. ئۈچەي قاتتىق تىرىپلاردىن پۈتۈنلەي تازىلانمىغۇچە توختاتقۇچى نەرسىلەرنى ئەلۋەتتە ئىشلەتمەسلىك لازىم. بۇ بەك زىيانلىق. شۇنىڭ ئۈچۈن «ئەسۋاب ۋە ئالامەت» دېگەن كىتابنىڭ مۇئەللىپى ئەجىبدىن سەمەرقەندى: «كۆپىنچە چوڭ تەرەت قۇرۇق بولۇپ، سەھەجنىڭ سەۋەبى ئۈچەيلەردە پەيدا بولىدۇ. سەھەج بولغان جايدىن قان ـ قىرىندىلار ئېقىپ تۇرىدۇ. شۇنداق بولۇپ تۇرۇقلۇق جاھىل تېۋىپلار ئۇنى توختاتقۇچى نەرسىلەر بىلەن توختىتىشقا ھەرىكەت قىلىدۇ. ئاندىن ئارقا تەرەتنىڭ توختاپ قېلىشى ۋە قۇرۇپ قېلىش ئەھۋاللىرىنى كۆپەيتىدۇ. بۇ ئەھۋال قۇلۇنجىغا ۋە سەھەجنىڭ كۈچىيىپ كېتىشىگە ئېلىپ بارىدۇ. كېيىن كېسەل ئۆلۈم خەۋپىگە دۇچار بولىدۇ»، دېدى. لېكىن قۇرۇق تىرىپلاردىن ئۈچەي

پاك بولۇپ، قان ـ قىرىندىلار كېلىپ تۇرسا، بۇ چاغدا توختاتقۇچى دورىلارنى بېرىشكە بولىدۇ. زىيان قىلمايدۇ.

بەشىنچى خىلى، زەرنىخ، نۆشۈدۇر، گەج ۋە باشقىلاردەك زەھەرلىك دورىلارنى يېگەنلىكتىن بولىدۇ.

ئالامىتى: بۇ سەھەج ياكى قانلىق ئىچ ئۆتۈش يۇقىرىدا ئېيتىلغان زەھەرلىك دورىلارنى يېگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ. بىر كىشى يەنە بىر كىشىگە يوشۇرۇن ھالدا يۇقىرىقىدەك زەھەرلىك دورىلارنى بېرىپ قويغان بولسا، بۇنىڭ ئالامىتىنى زەھەرلەرنى ئىچىش دېگەن بۆلۈمدە بايان قىلىنىدۇ.

داۋالاش: سۇفۇپى تىن (گىلىنىڭ سۇفۇپى)، سۇفۇپى مەقلىياسا ۋە شۇلارغا ئوخشاش سوۋۇنتقۇچى ۋە تۇتاشتۇرغۇچى دورىلارنى بېرىش، تۆمۈر بىلەن داغلانغان ئاچچىق قېتىق ھەممىدىن پايدىلىق.

سۇفۇپى تىن (گىلى سۇفۇپى)

تەركىبى ئىسپىغۇل، رەيھان ئۇرۇقى، مور ئۇرۇقى، نىشاستە، قورۇلغان ياۋا ھومماز ئۇرۇقى، سەمغى ئەرەبى، گىلى ئەرمىنى، تاباشىرلارنىڭ ھەربىرى باراۋەر مىقداردا ھاجەتكە لايىق ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: ئۇچ ئۇرۇقتىن باشقا ھەممە دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەممىنى بىرلەشتۇرۇپ، تالقانلاپ، سوفۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: سۇرگە دورىلارنى ئىچكەن سەۋەبتىن سەھەج ۋە قانلىق ئىچ سۇرۇش ئۇچۇن ئۇنۇم قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

ئىشلىتىلىشى: بادام يېغى ياكى گۇل يېغى بىلەن ياغلاپ، گۇلاب بىلەن ھۆل قىلىپ، توققۇز گرامغىچە يەيدۇ. ئەھۋالغا قاراپ مىقدارىنى ئازايتىش ۋە كۆپەيتىشكە بولىدۇ.

§ 3 . يىرىڭلىق تەرەت كېلىش

بۇ ئىككى خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، ئۇچەيدىكى ئىششىق يىرىڭداپ ئېغىز ئالىدۇ.

ئىككىنچى خىلى، ئۇچەيدىكى سەھەج يىرىڭلىق چاقىغا ئايلىنىدۇ.

بۇنداق يىرىڭلىق چاقا چوڭ ئۇچەيلەرگە كۆپرەك چۇشىدۇ. ئىنچىكە ئۇچەيلەرگە ئازراق چۇشىدۇ. ئەگەر كۆپ چۇشسە خەتەرلىك بولىدۇ. چۇنكى بۇ خىلدىكى يىرىڭلىق چاقا ئاشقازان ۋە جىگەرگە يېقىن بولىدۇ. بولۇپمۇ كىچىك ئۇچەيدە بولغىنى تېخىمۇ خەتەرلىك.

ئالامىتى: ئىلگىرى ئۇچەي ئىششىغان بولىدۇ ياكى سەھەج پەيدا بولىدۇ ۋە ھەربىرىگە

مەخسۇس بولغان باشقا ئالامەتلەر كۆرۈنىدۇ.

داۋالاش: ئۇچەيلەرنى تازىلاش ئۈچۈن ئاۋۋال تازىلىغۇچى دورىلار بىلەن ھەمەلچە قىلىش لازىم. بۇ ھەمەلچىنىڭ ئۈسۈلى: سۇماق، ئانار پوستى، كۆك ماش، گۈرۈچ، ئارپىلارنى ئېلىپ چالا سوقۇپ، سۇدا قاينىتىپ، مىجىپ ساپ قىلىپ، ھەمەلچە قىلىنىدۇ.

ئەگەر ئۇچەيدىن كەلگەن يىرىڭ ناچار بولۇپ سېسىق كەلسە، بۇ ئەھۋال ئۇچەيدىكى جاراھەتنىڭ گۆشخور چاقىغا ئايلانغانلىقىنى ۋە سېسىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

موجەز دېگەن كىتابنىڭ مۇئەللىپى: «ئۇچەيدىن كەلگەن قاسىراق ۋە قىرىندىلەر ئۇچەيدە يىرىڭلىق چاقىلارنىڭ چوقۇم بارلىقىغا دەلىل بولىدۇ. ئەگەر شۇ قاسىراق ۋە قىرىندىلارنىڭ پۈرىقى سېسىق بولسا، بۇ ئەھۋال ئۇچەيدىكى يىرىڭلىق چاقىنىڭ گۆشخور چاقىغا ئايلانغانلىقىنى بەلگىلەيدۇ» ـ دېدى. مۇنداق چاغدا گۈرۈچ، كۆك ماش، ئارپىلارنى قاينىتىپ، مىجىپ ساپ قىلىپ، 1.5～3 گرامغىچە قۇرسى زەرنىخنى شۇ قاينىتىلمىدا ئېرىتىپ، ھەمەلچە قىلىش لازىم. شۇنداق قىلغاندا ئۇچەيدىكى گۆشخور چاقىنىڭ يېيىشىپ ئالغان قىسىملىرىنى چىقىرىپ تازىلايدۇ.

ھەمەلچىگە قوشۇلىدىغان قۇرسى زەرنىخنىڭ ۋەزنىنى ئازايتىش ـ كۆپەيتىش تېۋىپنىڭ پىكرىگە باغلىق. ئەگەر سېسىقلىق ئازراق بولسا، 1.5 گرامدىن ئازراق قوشۇش. سېسىقلىق كۆپرەك بولسا، ئۇچ گرامدىن كۆپرەك قوشۇشقا بولىدۇ.

يىرىڭ، زەردابلاردىن ئۇچەي تازىلانغاندىن كېيىن چاقىنى ياخشىلاش ئۈچۈن جاراھەتلەرنى پۈتتۈرگۈچى دورىلار بىلەن ھەمەلچە قىلىش. بۇنىڭ ئۈسۈلى: سەمغى ئەرەبى، گىلى ئەرمىنى، خۇنسىياۋشان، لىھىيەتۈتتىس ئۈسارىسى، كۆيدۇرۇلگەن قەغەزلەرنى يۇمشاق ئېزىپ، پاقىيوپۇرمىقى ۋە خام ئۇرىدانلارنىڭ شىرنىسىغا ئارىلاشتۇرۇپ ھەمەلچە قىلىنىدۇ.

يۇقىرىدا ئېيتىلغان قۇرسى زەرنىخنىڭ ئۈسۈلى: قىزىل زەرنىخ، سېرىق زەرنىخ، زەمچە، موزا، كۆيدۇرۇلگەن مىس، سۇ تەگمىگەن ھاك ھەربىرى 18 گرامدىن، ئەپيۇن، زەپەر ھەربىرى 12 گرامدىن ئېلىپ، ھەممىنى يۇمشاق ئېزىپ، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ شىرنىسى بىلەن خېمىر قىلىپ، توقىچاقلار تەييارلاپ، قۇرۇتۇپ، ئېھتىياجغا قاراپ يۇقىرىدا ئېيتىلغان بويىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەگەر بۇ توقىچاقنىڭ ئەزالىرىدىن مەتبۇخ (قاينىتىلما) تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، تېخىمۇ ياخشى ۋە تەسىرى تېزراق بولىدۇ.

يۇقىرىقى دورىلار داغلاشنىڭ ئورنىنى تۇتىدۇ. چۈنكى، ئۇچەينىڭ ئىچىنى تۆمۇر بىلەن داغلاش مۇمكىن ئەمەس. شۇنىڭ ئۈچۈن داغلاشنىڭ ئورنىدا بۇ دورىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

بۇ دورىلارنى كېسەللىكنىڭ بېشىدا ھەرگىز ئىشلەتمەسلىك، ئەگەر ئىچ سۇرۇش قان خاراكتېرلىك ۋە سەپرا خاراكتېرلىك بولسا ياكى تەپ بولسا بۇ چاغدىمۇ ئىشلەتمەسلىك. پەقەت ماددا قويۇق ۋە بەلغەم بولغان ۋاقىتتا، ئۇچەيدىن كەلگەن نەرسە يىرىڭ ـ زەرداب بولۇپ، قىزىتما بولمىسا ئىشلەتسە بولىدۇ.

شۇنداقتىمۇ بۇنى ئىستېمال قىلىش بىلەن قاتتىق ئېچىشىش ئەھۋالى پەيدا بولسا، گۇل يېغى بىلەن ھەمەلچە قىلىش. ئەگەر ئېچىشتۇرمىسا بۇ دورىنى قايتا ئىستېمال قىلىش لازىم.

كېسەل بۇ دورىنى كۆتۈرەلمەيدىغان بولسا، ئاۋۇال تىنچلاندۇرغۇچى دورىنى بېرىپ، كېيىن ھەمەلچىنى ئىشلىتىش، ھەمەلچىدىن كېيىن گىلى ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى قاتارلىقلارنى يۇمشاق ئېزىپ، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ شىرنىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ھەمەلچە قىلىش پايدىلىق.

يىرىڭ بىلەن بەلغەمنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق شۇكى، يىرىڭ سۇغا چۆكۈپ تېگىگە ئولتۇرىدۇ. سۇنى داۋالغۇتسا بىر - بىرىدىن ئاجرىلىدۇ. بۇ سىل كېسەللىكىنىڭ بايانىدا ئېيتىپ ئۆتۈلدى.

ئەسكەرتىش: يىرىڭلىق چاقىنى يۇيۇپ، گۆش ئۇندۇرۇش ئۇچۇن ھەسەل سۇيى، ناۋات شەربىتى، ئايارەج پەيقىراغا ئوخشاش تازىلىغۇچى نەرسىلەرنى ئىچىش ئۇنۇملۇك. بۇنى بىرقانچە قېتىم بېرىش لازىم. قېتىق ۋە سۇتلەرنى قىزىتىلغان تۆمۇر ياكى تاشلار بىلەن داغلاپ بېرىلسە بۇمۇ پايدا قىلىدۇ. ئەگەر تاماقنى ئارتتۇرۇشقا ھاجەت بولسا، كېپەكتىن ئايرىلمىغان ئارپا ئۇنىنىڭ شىرنىسىنى تارتىپ ئېلىپ، سۇت بىلەن پىشۇرۇپ، ناۋات قوشۇپ بېرىلسە پايدا قىلىدۇ.

4 § . تولغاق

تولغاق كېسەللىكى چوڭ تەرەتنى ھەيدەپ چىقىرىش ئۇچۇن تۇز ئۇچەي مەجبۇرىي ھەرىكەت قىلىدۇ. بۇنى ئىختىيارىي ھالدا توختىتىشقا بولمايدۇ. تەرەت قىستاپ تۇرىدۇ. شۇنداقتىمۇ ماڭقا خاراكتېرلىك شىلىملىق ھۆللۈكتىن باشقا نەرسە چىقمايدۇ. بۇمۇ ئاز چىقىدۇ. خالىس قانغا ئارىلىشىپ چىقىدىغان ئەھۋالمۇ بولىدۇ. بۇ كېسەللىك بىرقانچە خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، ئېچىشتۇرغۇچى شورلۇق ھۆللۈك تۇز ئۇچەيلەرگە كېلىپ ئېچىشتۇرغانلىقتىن، چوڭ تەرەتنى ھەيدەپ چىقىرىشقا مەجبۇر قىلىدۇ.

ئالامىتى: پوتلا خاراكتېرلىك ھۆللۈك چىقىدۇ. قورساقتا ئېسىك ۋە غولدۇرلاش بولىدۇ. ئۇسسۇزلۇق ئاز بولىدۇ. ئارقا يول كۆيىدۇ.

داۋالاش: بەلغەمدىن بولغان قانلىق ئىچ سۇرۇشتە ئېيتىلغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. تۆۋەندىكى تالقان ئۇنۇم قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۇسۇلى: قورۇلغان ياڭاق مېغىزى توققۇز گىرام، جۇۋىنە ئۇچ گىرام، كۇندۇر 1.5 گىرام ئېلىنىپ، بۇ ئۇچ خىل دورىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىلىمان سۇ بىلەن بىر قېتىمدا ئىچىدۇ. ئەگەر چوڭ تەرەتنىڭ قىستىشى كۆپ بولۇپ بىر نەرسە چىقمىسا ۋە بەك ئاغرىسا مۇنداق چاغدا گۈڭگۇرت پوقىنى چاۋا ياغ بىلەن سوقۇپ، ئېزىپ، چوغ ئوتنىڭ ئۇستىدە قويۇپ، ئۇنىڭغا بىر دانە ئاستى تۆشۈك

قاچىنى دۈم كۆمتۇرۈپ يېپىپ، ئۇنىڭ تۆشۈكىنىڭ ئۈدۈلىغا ئارقا يول (مەقئەت) نى قويۇپ ئولتۇرسا، تۈتۈنى ئۇچەيلەرگە چىقىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ياخشى بولىدۇ. تۆۋەندىكى شىياپى زەھىرىمۇ ھەم پايدا قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۇسۇلى:

كۈندۈر، مۇرمەككى، زەپەر، زەمچىلەرنىڭ ھەربىرىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ، تاسقاپ، مۇۋاپىق ھالدا شىياق تەييارلاپ، ئېھتىياج بولغاندا بىر داننى ئارقا يولغا قويىدۇ.

ئىككىنچى خىلى، سەپرا ماددىسى ھەم تولغاقنى كەلتۈرىدۇ.

ئالامىتى: ئارقا تەرەتتىن كەلگەن نەرسە بىلەن سەپرا كېلىدۇ ۋە چىقىدۇ. مەقئەتتە ھارارەت بولۇش بىلەن بىرگە كۆيۈپ ئېچىشىدۇ، ئاغرىيدۇ ۋە ئۇسسايدۇ. سوغۇق سۇ تەگسە ئارام ئالىدۇ.

داۋالاش: بۇنىڭغا سەپرادىن بولغان سەھەجدە ئېيتىلغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

تولغاق كېسىللىكىدە ھەمەلچە بىلەن شىياپنىڭ تەسىرى ئىچىلگەن دورىلارغا نىسبەتەن تېزراق بولىدۇ.

ئەگەر تولغاق پەۋقۇلئاددە بولۇپ، ھارارەت كۈچلۈك بولسا، بۇنداق ھالدا ئاغرىق ۋە باشقىلارنى پەسەيتكۈچى ھەمەلچە پايدىلىق. ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە: گىلى ئەرمىنى، قوغۇشۇن ئۇپىسى، شادىنەجلەرنى يۇمشاق ئېزىپ، پاقىيوپۇرمىقى، سېمىزئوتلارنىڭ شىرنىسىغا ئارىلاشتۇرۇپ، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى، بىرئاز ئاچچىقسۇ قوشۇپ ھەمەلچە قىلىنىدۇ.

تولغاق ۋە ئۇنىڭ ئاغرىقىنى توختاتقۇچى مەقئەتكە ئېلىنىدىغان دورا (ھەمەل) نىڭ ئۇسۇلى: توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىنى گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، مۇردارسەنگىنى گۇلابتا سالايە قىلىپ، تۇخۇمنىڭ سېرىقىغا قوشۇپ، پاختىنى شۇنىڭغا بۇلاپ ئارقا يولغا ئالىدۇ.

تۆۋەندىكى شىياپ ھەم مەنپەئەتلىك. بۇنىڭ ئۇسۇلى: كۈندۈر، زەپەر، ھۇزۇز، سەمغى ئەرەبى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ بىرئاز ئەپيۇن قوشۇپ، يۇمشاق ئېزىپ، قائىدە بويىچە شىياپ تەييارلاپ ئارقا يولغا ئالىدۇ. يەنە قىزىلگۈل، كۆك ماشلارنىڭ ھەر ئىككىسىنى سوقۇپ، گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كىندىكىنىڭ تېگىگە چېپىش لازىم. ئەگەر كۆيۈپ ئېچىشىش ئەھۋالى بولسا، ئارقا يولنىڭ بېشىغىمۇ چېپىش كېرەك.

ئۇچىنچى خىلى، تۇز ئۇچەيلەرگە ئىسسىق ئىششىق چۈشكەنلىكتىن پەيدا بولغان تولغاق بولۇپ، بۇنىڭدا كېسەل «مېنىڭ ئۇچىيىمدە تەرەت توسۇلۇپ قالدى» دەپ ھېس قىلىدۇ. كېسەل دائىم تەرەت قىلىشقا مەجبۇر بولىدۇ.

ئالامىتى: تۇز ئۇچەي جايلاشقان تۆۋەن تەرەپتە لوقۇلداش ۋە ئاغرىش، ئېغىرلىق ئەھۋاللىرى سېزىلىدۇ. ئىششىق قاتتىق بولغانلىقتىن، قىزىتما بولىدۇ. سۈيدۈك كېلىش ئەھۋاللىرى پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر بىرەر توسالغۇ بولمىسا، ماددىنى توزىتىش ئۇچۇن ئىنچىكە بەلىنىڭ تېگىگە لوڭقا قويۇش، تاماقنى ئازراق يېيىشكە بۇيرۇش ۋە مۇناسىپ دورىلار ئارقىلىق قانىنى سوۋۇتۇش لازىم.

ماددىنىڭ قويۇقلىشى توختىغاندىن كېيىن بار ماددىنى پىشۇرۇش، تارقىتىش ۋە ئاغرىقنى توختىتىش قاتارلىقلارغا تىرىشىش لازىم. بۇنىڭ چارىسى: خىتمى، خوببازنىڭ ئۇرۇقى، زىغىر، ھۆلبە، چەلەڭ يوپۇرمىقى، بابۇنە، بىنەپشىلەرنى سۇدا قاينىتىپ، سۇزۇپ، ساپ قىلىپ، شۇ سۇنى بەدەن كۆيمىگۈدەك ھالدا ئارقا يول ۋە قورساقلىرىغا سوزۇپ قۇيۇپ بېرىش لازىم. قاينىتىلغان ئەنە شۇ سۇ بىلەن ژاننا قىلىش كېرەك. ژاننىنىڭ تەسىرى ياخشىراق بولىدۇ. ھەمەلچە قىلىنسا تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. بولۇپمۇ ئىششىق ئۇچەينىڭ تۆۋەن قىسمىدا بولغاندا ھەمەلچىنىڭ مەنپەئەتى ئوبدان بولىدۇ.

ماددا تارقىماي يىغىلسا، ھۆلبە، ئىكىلىملىك قاتارلىقلارنى ئوتتا كۆمۈپ، پىشۇرۇلغان چەلەڭ ۋە پىياز، بىرئاز مۇقەل قاتارلىقلارنى بىرلەشتۇرۇپ، ئېزىپ، خېمىر قىلىپ، مەقئەتكە قويسا، ماددىنىڭ پىشىشىغا ياردەم بېرىدۇ. ئەگەر ئىششىق ئۆزىدىن ئۆزىگە ئېغىز ئالسا بەك ياخشى بولىدۇ. ئېغىز ئالمىسا، ئېغىز ئالدۇرۇش ئۇچۇن ئېغىز ئالدۇرغۇچى شىيافنى ئىستېمال قىلىش، ئېغىز ئالغاندىن كېيىن يۇقىرىدا يىرىڭ كېلىش ھەققىدە ئېيتىلغان دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم. يىرىڭ تازىلانغاندىن كېيىن جاراھەتنى پۈتتۇرۇشكە تىرىشىش كېرەك.

بۇ كېسەللىكنىڭ باشلىنىش تەرىپىدە ئىستېمال قىلىنسا، مەنپەئەت قىلىدىغان ۋە ھارارەتنى پەسەيتىدىغان تىلا (چاپىدىغان دورا) نىڭ ئۇسۇلى: ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل قاتارلىقلارنى كاسىنە ۋە ئىتئۇزۇمىنىڭ سۇيى بىلەن ئېزىپ، كاپۇر قوشۇپ، ئارقا يولغا چېپىش لازىم. گۇل يېغى، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىنى بىر - بىرىگە ئارىلاشتۇرۇپ، خېمىر قىلىپ، ئارقا يولغا قويسا ۋە شىياف تەييارلاپ قويسا، ئاغرىقنى توختىتىشتا پايدىلىقتۇر.

تۆتىنچى خىلى، ئىنچىكە ئۇچەيلەردە ئىششىق بولىدۇ. شۇ سەۋەبتىن تولغاق پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن ئاجرالغان يەل قاتتىق ئاغرىتىدۇ.

ئالامىتى: قورساق ئېغىرلىشىدۇ. قورساق داۋاملىق تولغاپ ئاغرىيدۇ. نوقۇنقا ئوخشاش ئازراق قۇرۇق تېزەك كېلىدۇ. تولغاق بولۇشتىن ئىلگىرى قۇرۇق تاماقلارنى يېگەن بولىدۇ.

راست ۋە يالغان تولغاقنى پەرقلەندۇرۇش ئۇچۇن، ئىسپىغۇل ۋە باشقا ئۇرۇقلارنى كېسەلگە ئىچۇرۇپ كۆرۇلىدۇ. ئىچۇرۇلگەن ئۇرۇقلار ئۇچەيلەردىن چىقماي، قورساقتا تۇرۇپ قالسا، بۇنى يالغان تولغاق دەپ باھا بېرىلىدۇ. ئۇرۇقلارنىڭ چىقىشىغا توسالغۇ بولغان نەرسە ئۇچەيلەردە تۇرۇپ قالغان تېزەك ئىكەن دەپ تونۇشقا بولىدۇ. ئەگەر چوڭ تەرەت بىلەن ئۇرۇقلار چىقسا مانا بۇ ھەقىقىي تولغاقنىڭ ئالامىتى بولىدۇ.

داۋالاش: ئۇچەيلەردە توختاپ قالغان قۇرۇق تېزەكلەرنى چىقىرىش ئۇچۇن سىلغايتىپ

ماڭدۇرغۇچى نەرسىلەرنى بېرىش. مەسىلەن: شەربىتى بىنەپشىنى خىيارشەنبەر ۋە بادام يېغى قاتارلىقلار بىلەن قوشۇپ بېرىش، دورىلارنى ئىستېمال قىلىش، يۇمشاق ھەمەلچە ئىشلىتىش لازىم.

ئەسكەرتىش: تولغاق مەيلى قايسى قىسمدىن بولسۇن ئۇنى توختىتىشقا ئالدىرماسلىق، تولغاق ئېنىقلىنىپ ئۇنىڭ سەۋەبى يوقالغاندىن كېيىن توختىتىشقا بولىدۇ.

بەشىنچى خىلى، مەقئەتكە ئىچكى ۋە تاشقى تەرەپتىن پەۋقۇلئاددە سوغۇقلۇق يېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئارقا يول يېغىلىپ، تۇز ئوچەيدە سوزۇلۇش ئەھۋاللىرى پەيدا بولىدۇ. كىشىلەر بۇ تۇز ئوچەيدىكى سوزۇلۇشنى تېزەك دەپ گۇمان قىلىدۇ. تەرەت قىلىشقا مەجبۇر بولىدۇ.

ئالامىتى: بۇنىڭدىن ئىلگىرى ئارقا يولغا سوغۇقلۇق يەتكەن بولىدۇ. قىزىق سۇ تەگسە، ئىسسىق ئورۇندا ئولتۇرسا راھەتلىنىدۇ.

داۋالاش: قىزىق سۇ بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ۋە قىزىتىلغان قۇستە يېغى بىلەن ياغلاش، گۇل يېغى، بابۇنەلەر بىلەن ياغلاپ قىزىتىش، بابۇنە، سېرىقچېچەك، ئىتئۈزۈمى، ئىكلىلمىلىكلەرنىڭ قاينىتىلغان سۇيى بىلەن ژاننا قىلىش، قىزىق خىشنىڭ ئۇستىدە ئولتۇرۇش پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ھەببى رىشادتىن ئالتە گرامنى سوقماستىن، ناشتىدا قىزىق سۇ بىلەن بېرىلسە ئوبدان پايدا قىلىدۇ.

5 § . قورساق ئاغرىقى

بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، ئۇچەيلەردە قويۇق يەل يىغىلىپ قېلىپ سوزۇلۇش بىلەن ئاغرىتىدۇ.

ئالامىتى: قورساقتا ئېسىك ۋە تاراق ـ تۇرۇق بولىدۇ. قورساقتا سوزۇلۇش بولىدۇ. ئېغىرلىق بولمايدۇ. يەل چىقىش بىلەن ئارام ئالىدۇ.

داۋالاش: يەلنىڭ ماددىسى بولغان خام خىلتىلاردىن ئوچەيلەرنى تازىلاش ئوچۇن ھەببى ئايارەج، ھەببى سەكبىنەج، مەجۇنى شەھرىياران ۋە شۇلارغا ئوخشاشلارنى بېرىش، يەلنى تارقىتىش ئوچۇن كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، نانخا قاتارلىقلارنى، بۇلاردىن باشقا يەلنى سۈندۇرغۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىش. ئەگەر يەلنىڭ پەيدا بولۇشى ئاشقازان ئاجىزلىقىدىن بولسا مەجۇنى كۇمۇنى، مەجۇنى ھەببۇلغارلارنى ئىستېمال قىلىش ۋە سوغۇق سۇدىن، يەلنى قوزغايدىغان نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم.

ئىككىنچى خىلى، ئوچەيلەرگە سەپرا چۇشۇپ، ئېچىشتۇرۇپ ئاغرىتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئوچەيلەر ئاغرىيدۇ.

ئالامىتى: كۆيۈپ ئاغرىيدۇ. ئۇسسايدۇ، چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى سېرىق بولىدۇ. مەقئەت يول كۆيىدۇ. ئوچەيدە ئېغىرلىق ئاز بولىدۇ.

داۋالاش: شىرنىسى بار سوغۇق ئۇرۇقلارنى، مەسىلەن: ئىسپىغۇل، رەيھان ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ ئۇرۇقىغا ئوخشاشلارنى گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ، سوغۇق سۇ بىلەن يۇتۇش لازىم. ئۇرۇقلارنى قورۇماستىن ئىستېمال قىلىش لازىم. شۇ چارىلەر بىلەن ياخشى بولۇپ كەتسە ئىنتايىن ياخشى. ياخشى بولمىسا، سەپرانى تازىلاش ئۇچۇن خىيارشەنبەر، شىرخىست ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى كاسىنە سۇيى ۋە ئىتئۇزۇمىنىڭ سۇيى بىلەن ئېرىتىپ ئىچىش لازىم.

ئۇچىنچى خىلى، ئۇچەيلەردە ئىسسىق سادده مىزاج ئۆزگىرىشىدىن پەيدا بولىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن ئۇچەي ئاغرىيدۇ.

ئالامىتى: قاتتىق كۆيىدۇ، ئېچىشىدۇ، ئۇسسايدۇ. ئېغىرلىق ۋە تەرەت سېرىق بولۇش ئەھۋالى بولمايدۇ. چۇنكى، ئېغىرلىق ۋە تەرەتنىڭ سېرىق بولۇشى ماددىسىز بولمايدۇ.

داۋالاش: ئۇچەيلەرنىڭ مىزاجىنى ئۆزگەرتىپ يۆتكەش ئۇچۇن ھارارەتنى سوۋۇتقۇچى نەرسىلەرنى ۋە سەپرادىن بولغان ئۇچەي ئاغرىقىدا ئېيتىلغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم. تۆۋەندىكى دورا ياخشى پايدا قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۇسۇلى: ئىسپىغۇلنى گۈلابتا ھۆل قىلىپ، ئۇنىڭغا گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇستىگە تەلۇە ئانارنىڭ سۇيىنى قۇيۇپ ئىچىش. ئەگەر تەلۇە ئانارنىڭ سۇيى بولمىسا، ئاچچىق ۋە تاتلىق ئانارنىڭ سۇيىنى قۇيۇپ ئىچسە ھەم بولىدۇ.

تۆتىنچى خىلى، توغرىغۇ خاراكتېرلىك شورلۇق بەلغەم ئۇچەيلەرگە چۇشۇپ، توغرىغۇلۇق كەيپىياتى ئارقىلىق ئۇچەيلەرگە ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى: چوڭ تەرەت بىلەن قوشۇلۇپ بەلغەم چىقىدۇ. تەرەت چىققان ۋاقىتتا مەقئەتنى ئېچىشتۇرىدۇ. سەپرادىن بولغىنىغا نىسبەتەن تەشنالىق ئازراق بولىدۇ. ئەمما ئېغىرلىق كۆپرەك بولىدۇ.

داۋالاش: ئۇچەيلەرنى تازىلاش ئۇچۇن تۆۋەندىكى ھەمەلچىنى قىلىش، كىندىكنىڭ ئەتراپىنى گۈل يېغى بىلەن ياغلاش لازىم.

ھەمەلچىنىڭ ئۇسۇلى: ھاشا 15 گرام، بىنەپشە، بىستىپايەج، پىستوتى بەدىيان، كاسىنە ئۇرۇقى، ئىتئۇزۇمى ھەربىرى توققۇز گرام، چىلان 10 دانە، سەرپىستان 20 دانە، تۇربۇت 15 گرام، خىيارشەنبەر 45 گرام، تەرەنجىبىن 30 گرام، قىزىل شېكەر 30 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە قاينىتىلما تەييارلاپ، سۇزۇپ ساپ قىلىپ ھەمەلچە قىلىش ۋە باشقا يۇمشاق ھەمەلچىلەر مۇڭاپىق كېلىدۇ. ھەمەلچە سايمىنى تېپىلمىغاندا يۇقىرىدىكى قاينىتىلمىنى ئىچىشكىمۇ بولىدۇ.

بەشىنچى خىلى، بەلغەم خاراكتېرلىك خام ۋە قويۇق ماددا ئۇچەيلەرگە چاپلىشىپ قالىدۇ. بۇ ماددىنىڭ قويۇق ماددا بولغانلىقى ۋە قۇۋۇشقاقلىقىدىن چىقمايدۇ ۋە ئۇچەيلەرنى ئاغرىتىدۇ.

ئالامىتى: ئېغىرلىق كۆپ بولىدۇ. ئاغرىق داۋاملىق بىر جايدا بولىدۇ. بەزىدە مەقئەتتىن شىلىملىق بەلغەم چىقىدۇ. ئاغرىغان جايىنى تۇتسا سوغۇق مەلۇم بولىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر ماددا يۇقىرىقى ئۇچەيلەردە بولسا، سېرىقچېچەك، ھەسەل ۋە باشقا بەلغەمنى قەي قىلدۇرغۇچى دورىلارنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن قەي قىلىش لازىم.

ئەگەر ماددا تۆۋەنكى ئۇچەيدە بولسا، ھەمەلچە قىلىش لازىم. بەلغەمنى سۇرگۈچى دورىلارنى ئىچىش ھەر ئىككى ھالدا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەلغەمنى تازىلىغاندىن كېيىن قالدۇق ماددىنى تارقىتىش ۋە مىزاجنى نورماللاشتۇرۇش ۋە ھەزمنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن ئىسسىق جاۋارىشلارنى بېرىش. مەسىلەن: جاۋارىش كۇمۇنى ۋە جاۋارىش پالاپلى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش يەلدىن بولغان قۇلۇنجىدا ئېيتىلغان دورىلارنى بېرىش لازىم. تۆۋەندىكى كۇمىلاچ بەلغەمدىن ۋە يەلدىن بولغان ھەر ئىككى خىل ئۇچەي ئاغرىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۇ كۇمىلاچنىڭ تەركىبى ۋە ياساش ئۇسۇلى: جۇۋىنە ئۇچ گرام، ھەببى بىلسان توققۇز گرام ئېلىپ، ھەر ئىككىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، قائىدە بويىچە كۇمىلاچ تەييارلاپ، قىزىق سۇ بىلەن، قىزىق بەدىيان ئەرقى بىلەن بىر يېرىم گرام مىقداردا ئەتىگەن ـ ئاخشامدا ئىچىدۇ.

يەلدىن ۋە بەلغەمدىن بولغان ھەر ئىككى خىل ئۇچەي ئاغرىقى ئۈچۈن ھەممىدىن ياخشىراق تاماق: قارىمۇچ، قەلەمپۇر، زىرە، قوۋزاقدارچىنلار بىلەن پىشۇرۇلغان قېرى توخۇنىڭ شورپىلىرى ۋە قۇشقاچلارنىڭ شورپىلىرىدۇر. تاشپاقىنىڭ قورۇلغان گۆشى بەلغەمدىن ۋە يەلدىن بولغان ئاغرىقنى پەسەيتىپ ياخشىلايدۇ.

ئالتىنچى خىلى، ئۇچەيدە قۇرۇق تېزەك توختاپ قېلىپ چىقمايدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇچەيلەر ئاغرىيدۇ. بۇنىڭ داۋالاش ئۇسۇللىرى تۆۋەندە تېزەك تۇرۇپ قالغانلىقتىن بولغان قۇلۇنجى كېسەللىكىدە ئېيتىلىدۇ.

يەتتىنچى خىلى، ئۇچەيلەرگە ئىششىق پەيدابولۇپ، شۇ سەۋەبتىن ئۇچەيلەرنىڭ ئاغرىتىدۇ. بۇ ھەم ئىششىقتىن بولغان قۇلۇنجى كېسەللىكىنىڭ بايانىدا سۆزلىنىدۇ.

سەككىزىنچى خىلى، ئۇچەيلەردىكى يىلان مەددە قۇرتلار ئۇچەي ئاغرىقىغا سەۋەب بولىدۇ. قۇرتلارنىڭ بايانى تۆۋەندە ئېيتىلىدۇ.

توققۇزىنچى خىلى، سۇرگۈچى دورىلارنى ئىچكەندىن پەيدا بولغان ئۇچەي ئاغرىقىدۇر.

داۋالاش: سۇرگە دورىلارغا يارەم بەرسۇن ئۇچۇن قايناق سۇ ئىچىش لازىم. ئەگەر سۇرۇپ چىقماي ئاشقازان ۋە ئۇچەيلەردە ئاغرىق بەك بولسا، قەي قىلىش لازىم ياكى ئىچ سۇرۇلسىمۇ دورا تېز بولغانلىقتىن ئاغرىقى بولسا ئىسپىغۇل لوئابى، خىتمى لوئابى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى ئىستېمال قىلىش، گۇل يېغى بىلەن ياغلاش لازىم. بەزىدە ئىچكەن دورا تەسىر قىلماي ئاغرىقى قاتتىق بولۇپ بىئارام قىلسا، قەي قىلىش لازىم ياكى يۇمشاق ھەمەلچە قىلىش لازىم.

6 § . قۇلۇنجى

بۇ بىر خىل ئۇچەي كېسەللىكى بولۇپ، قورساق ئاغرىيدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە چوڭ تەرەت تەسلىكتە كېلىدۇ. ھېچنەرسە كەلمەيدىغان ئەھۋالمۇ بولىدۇ. بۇ كېسەللىك كۆپرەك تۆۋەنكى ئۇچەيگە چۈشىدۇ. بولۇپمۇ قۇلۇن ئۇچەيگە چۈشىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ كېسەل قۇلۇن ئاتالمىسىدىن ئېلىپ «قۇلۇنجى» دەپ ئاتالدى. يۇقىرىقى ئۇچەيلەرگە چۈشكەن قۇلۇنجىنى «ئىلارىس» دەپ ئاتايدۇ. بۇنى شۇ بۆلۈمنىڭ ئاخىرىدا ئەتراپلىق ھالدا بايان قىلىنىدۇ.

بۇ كېسەللىك بىرقانچە خىل بولۇپ، تۆۋەندە تەپسىلىي بايان قىلىمىز.

بىرىنچى خىلى، بەلغىمى زۇجاجى (شېشىگە ئوخشاش پارقىرىما بەلغەم) تېزەككە ئارىلىشىپ، قۇلۇن ئۇچەيدە توختۇپلىپ قۇلۇنجى ئاغرىقىنى پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى: بۇ ئۇچەيدىكى نەرسىنىڭ توختاپ قېلىشى بىلەن ئاغرىق قاتتىق بولىدۇ. قول - پۇتلىرى سوۋۇيدۇ. تۆۋەن ئەزالار ئاغرىيدۇ.

بۇ كېسەللىك پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى ئىشتىھا تۆۋەنلەيدۇ. تۇغما (ھەزىمسىز) بولىدۇ. ئېغىر تاماقلارنى يېگەن بولىدۇ. تەرىتىدە بەلغەم چىقىدۇ. تەرەت ئاز كېلىش ئەھۋالى پەيدا بولىدۇ. يەل مۇتلەق تاشقىرى چىقمايدۇ. ئېسىك بولىدۇ. شور ۋە ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەرنى كېسەلنىڭ كۆڭلى خالايدۇ. ئۇچەينىڭ ئاغرىقى قاتتىق بولغانلىقتىن جىگەر قىزىش ۋە تەشنالىق كۆپ بولىدۇ.

سۇيدۇك قىزىل كېلىدۇ. بەزى كىشىلەر بۇنى ئىششىقتىن ياكى سەپرادىن بولغان قۇلۇنجى دەپ گۇمان قىلىدۇ. لېكىن قۇلۇنجى بەلغەمدىن بولغان بولىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال شىياف ۋە ھەمەلچە ئارقىلىق چوڭ تەرەتنى ماڭدۇرۇش لازىم. شىياپ بىلەن ئىش ھەل بولسا، ھەمەلچىنى قىلماسلىق. تەبىئەتنى ماڭدۇرغاندىن كېيىن ئىچىنى تېز سۈرىدىغان نەرسىنى بېرىش. مەسىلەن: سوقمۇنىيا، شەھمەنزەل، غارىقۇنلار بىلەن قۇۋۇۋەتلەندۈرۈلگەن جاۋارىش سەپەرجىلى مۇسھىل، جاۋارىش شەھرىيارانلارغا ئوخشاشلارنى بېرىش، ئىچنى سۈرۈش، كۆڭۈل ئىلىشىشنى توسۇش، ئاشقازاننى قۇۋۇۋەتلەش، قەينى توسۇش ئۇچۇن جاۋارىش سەپەرجىلى، جاۋارىش شەھرىيارانلار ھەممىدىن ياخشىراق دورىدۇر.

ئوزۇقلىنىش ئۇچۇن، قېرى خورازنىڭ گۆشى، كەكلىك، قۇشقاچلارنىڭ گۆشى ياكى ياش قوينىڭ گۆشى بىلەن قوۋزاقدارچىن، زەنجۈبىل، زىرە، بىستىپايەج، پىنىنلەرنى سېلىپ تەييارلانغان نوقۇت شورپىلىرىنى تاماق بىلەن بېرىش، ئاندىن كېيىن ئاچچىقسۇنى ئوتلاپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇغداي كېپىكىنىڭ شىرىسىگە پۇددىنە، زىرە، سىيادانلارنى سېلىپ، كالىنىڭ سېرىقمېيى بىلەن تاماق قىلىپ بېرىلسە مەنپەئەتلىكتۇر. سۇنى ئاز ئىچىش مۇھىمدۇر. ئەگەر سۇنىڭ ئورنىغا ھەسەل سۈيى ياكى بەدىيان ئەرەق

ۋە گۈلاب ئىچسە ياخشىراق بولىدۇ.

مەنپەئەت قىلغۇچى شىيافىنىڭ تەركىبى ۋە ياساش ئۇسۇلى: تۇربۇت، شەھمەنزەل، ئەنزىرۇت، ئاق توغرىغۇ، تۇز، قىزىل شېكەرلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يەتتە سائىتىمېتىر ياكى توققۇز سائىتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا شىياف تەييارلاپ، ئارقا يولغا سېلىپ قويۇلسا تېز تەسىر قىلىدۇ.

قۇلۇنجىنى ئېچىپ بەل ئاغرىقىنى پەسەيتكۈچى يەنە بىر خىل شىيافىنىڭ تەركىبى ۋە ياساش ئۇسۇلى: ئاق توغرىغۇ، ئەنزىرۇت، جاۋاشىر، مۇقەل، سوپۇن، زەنجىۋىل، تاش تۇز، سۇزاپ، ئادراسمان ئۇرۇقى، مەھمۇدە قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يەتتە سائىتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا شىياف تەييارلاپ، ئارقا يولغا ئالىدۇ. بەزىدە سوپۇننى شىيافقا ئوخشاش قىرىپ راسلاپ، ئارقا يولغا ئالىدۇ.

بەلغەمدىن ۋە يەلدىن بولغان قۇلۇنجىنى يوق قىلغۇچى ھەمەلچىنىڭ ئۇسۇلى: ئاق توغرىغۇ ياكى تۇز 18 گرامنى سۇداپ سۇيى بىلەن ياكى قىزىلچا ۋە چەلەك يوپۇرمىقىنىڭ سۇيى بىلەن 30 گرام سېرىقماي، 15 گرام بادام يېغى قوشۇپ ئىلمان ھالدا ھەمەلچە قىلىنىدۇ. بىر قوشۇق ئاچچىقسۇ قوشۇلسا ياخشىراق بولىدۇ.

قولۇنجىنى يوق قىلغۇچى چاپىدىغان يەنە بىر خىل دورىنىڭ ئۇسۇلى: سىيادان، مەۋزەجنىڭ ھەربىرىدىن باراۋەر مىقداردا بىرئازدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، كالىنىڭ ئۆتىگە ئارىلاشتۇرۇپ كىندىكىگە چېپىلىدۇ. سېرىقچېچەكنىڭ يېغى، قىچىنىڭ يېغى بىلەن قورساقنى ياغلاش مەنپەئەتلىك. بولۇپمۇ بۇنىڭغا بىرئاز پەرپىيۇن ۋە قۇندۇز قەھرىلەرنىڭ يېغىنى بىرئاز پەرپىيۇن بىلەن قوشۇپ ياغلىسا، تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان قۇلۇنجى ۋە ئۇچەي ئاغرىقىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق: قۇلۇنجى ئاغرىقى ئېغىر ئاغرىيدۇ. ئىلگىرى ھەزىمسىز بولۇش، ئىشتىھا تۆۋەنلەش، كۆكتات، ھۆل مېۋە ۋە ئېغىر تاماقلارنى يېيىش ئەھۋاللىرى ئۆتكەن بولىدۇ. قۇلۇنجى مەيلى قايسى خىلدىكىسى بولسۇن، ئارقا تەبىئەتنىڭ ئېچىلىش ئەھۋالى تەس بولىدۇ. ئۇچەي ئاغرىقىدا ئۇنداق بولمايدۇ. تەبىئەتنىڭ كېلىشى قىيىن بولمايدۇ. بەلكى قورساق يۇمشاق بولىدۇ. خۇسۇسەن ئاغرىق قوزغىلىپ، بىرەر سائەتتىن كېيىن قورساق يۇمشايدۇ (بولۇپمۇ قاينىق سۇ ئىچىلسە).

قۇلۇنجى ئاغرىقى بىلەن بۆرەك ئاغرىقىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق — بۆرەكنىڭ ئاغرىقى بۆرەك بار جايدا مۇقىم تۇرىدۇ. ئۇ جايدىن باشقا تەرەپكە ئۆتمەيدۇ. كېسەلنىڭ قورسىقىغا جۇۋالدۇرۇز سانجىلغاندەك سېزىلىدۇ. سۇيدۇك توسۇلۇپ قېلىش، ئاز كېلىش، سۇيدۇكتە قۇم كېلىش ئەھۋاللىرى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بۆرەك ئىششىقىنىڭ ئالامەتلىرى بولىدۇ. قۇلۇنجى مۇنداق ئەمەس. بۇنىڭ ئاغرىقى بىر جايدا مۇقىم تۇرمايدۇ. سوزۇلىدۇ، كېڭىيىدۇ. بەزىدە يۇقىرى تەرەپتە، بەزىدە ئارقا تەرەپتە بولۇپ، تۇغۇرنىڭ ئومۇرتقىلىرىنىڭ ئۇدۇلىغىچە بارىدۇ. جالىنۇس: «قۇلۇن ئۇچەي قورساقنىڭ ھەممە ئەتراپلىرىغا بارىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قۇلۇن ئۇچەينىڭ ئاغرىقلىرى قورساقنىڭ ھەممە

تەرەپلىرىگە باربدۇ» دېدى.

قۇلۇن ئاغرىقى ئوك يانىنىڭ تۆۋەن تەرىپىدىن باشلىنىدۇ. قۇلۇن ئۇچەي شۇ جايدىن باشلىنىپ قاتتىق ئاغرىيدۇ. ھەتتا ھوشىدىن كېتىش ۋە سوغۇق تەرلەش دەرىجىسىگە يېتىدۇ. بۇ ئاغرىق ئارقا تەبىئەت مېڭىش بىلەن توختايدۇ. بۆرەك ئاغرىقى ئۇنداق بولماستىن قەي قىلىش بىلەن ئارام ئالىدۇ.

قۇلۇنجى ئاغرىقى بىلەن بالىيانقۇ، جىگەر، تال، ئاشقازان، قۇرتلار ئاغرىقىنىڭ پەرقى: ھەربىر ئەزانىڭ ئورۇنلاشقان جايى، ئاغرىقنىڭ مىقدارى، ھەربىر ئەزانىڭ ئاغرىقى بىلەن بىرگە يۈز بېرىدىغان ئەھۋاللاردىن ئۇچۇق كۆرۈنىدۇ. مەسىلەن: بالىيانقۇ ئاغرىقى تۆۋەن تەرەپتە بولۇپ، دوۋسۇن تەرەپكە مايىل بولىدۇ. يەنە ھەيز توختاپ قېلىش، بۇندىن باشقا بالىيانقۇ ئاغرىقىنىڭ ئۆز جايىدا ئېيتىلغان ئالامەتلەر بالىيانقۇ ئاغرىقىغا ئىسپات بولىدۇ. قۇلۇنجى ئاغرىقى ئۇنداق بولمايدۇ. بۇ ئاغرىق كۆپرەك ئىنچىكە بەلنىڭ، كىندىك ۋە دوۋسۇنلارنىڭ ئوتتۇرىسىدا بولىدۇ.

قۇرتلارنىڭ ئاغرىقى بەك ئاجىز بولىدۇ. قۇرتلارنىڭ يۆتكىلىپ تۇرغانلىقىغا قاراپ، ئورۇنلار ئېگىز - پەس بولىدۇ. قۇرت چۈشۈش، بۇنىڭدىن باشقا قۇرت ئاغرىقى بىلەن بىرگە بولىدىغان ئەھۋاللار بۇنىڭغا پاكىت بولىدۇ.

ئاشقازان، جىگەر، تاللارنىڭ ئاغرىقلىرى بۇ ئەزالار يىراق بولغانلىقى ئۈچۈن پەرقى بىرقەدەر روشەن بولىدۇ.

ئىشتىھانىڭ تۆۋەنلىشى، قەي قىلىش، قورساق ئېسىلىش، ئىككى پاچاق ئاغرىش قولۇنجىنىڭ مەخسۇس ئالامەتلىرىدۇر.

ئىككىنچى خىلى، قويۇق يەل ئۇچەيلەرنىڭ قاتلاملىرىدا توسۇلۇپ قېلىپ، ئۇچەيلەردە سوزۇلۇش ۋە يول تارىيىش ئەھۋاللىرىنى پەيدا قىلىش ئارقىلىق قۇلۇنجىنى كەلتۈرىدۇ.

ئالامىتى: يېڭىنە سانجىلغاندەك ئاغرىيدۇ. ئاغرىق يۆتكەلمەيدۇ. كېكىرىك كەڭتاشا كەلمەيدۇ. قورساقنى ئەسكۈچى بەك سوغۇق تاماقلارنى ۋە ھۆل مېۋىلەرنى، مەسىلەن: ئۈزۈم، پەتەنگان ۋە باشقىلارنى بۇندىن ئىلگىرى يېگەن بولىدۇ. يەنە قورساقتا غولدۇرلاش، ئېسىك بولىدۇ.

قۇلۇنجى كېسەللىكىنىڭ خۇسۇسىيەتلىرىدىن بىرى، ئىسسىق ئۆتكۈزۈلسە ياكى ئۇۋۇلاپ بېرىلسە ئاغرىق كۈچىيىدۇ. بىرئاز ۋاقىتتىن كېيىن ئاغرىق توختاشقا باشلايدۇ.

داۋالاش: چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش لازىم.

مەنپەئەتلىك بولغان شىيافنىڭ تەركىبى ۋە ياساش ئۇسۇلى: ئاق توغرىغۇ، مۇقەل، جاۋاشىر، سۇزاپ ئۇرۇقى، قۇندۇز قەھرى، ھەنزەللەرنىڭ ھەربىرىنى مۇڭاپىق ھالدا ئېلىپ ئېزىپ، قىزىل شېكەرنىڭ قىيامى بىلەن خېمىر قىلىپ، قائىدە بويىچە شىياق تەييارلاپ، مەقئەتكە سېلىپ قويىدۇ.

يەلنى تارقاتقۇچى ھەمەلچىنىڭ ئۇسۇلى: سۇزاپ، نەممام، بابۇنە، بەرەنجاسىپ، مەرزەنجۇش، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان، پۇدىنە، ئەنجۇرلەرنى خالىغان مىقداردا ئېلىپ،

سۇدا قاينىتىپ، ھەسەل قوشۇپ، ئىلمان ھالدا ھەمەلچە قىلىنىدۇ.

شىياق ۋە ھەمەلچىلەر قىلىنىپ يەلنىڭ ماددىسى پارقىرىما بەلغەم ۋە يەللەر چىقىپ كەتسىمۇ يەنە ئاغرىق ساقلانسا، ئۇچەيگە سوغۇقلۇق چۈشۈپتۇ دەپ تونۇش لازىم. ئۇچەيلەرنىڭ مىزاجىنى قىزىتىش ئۇچۇن تۆۋەندىكى ھەمەلچىنى ئىشلىتىش لازىم.

بۇنىڭ تەركىبى ۋە ياساش ئۇسۇلى: بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، بەرەنجاسىپ، سۇزاپ، جۇۋىنە، چالا سوقۇلغان سىيادان قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق ھالدا ئېلىپ، ھەممىنى سۇدا قاينىتىپ، مىجىپ ساپ قىلىپ، زەيتۇن يېغى، بىرئاز قۇندۇز قەھرىلەرنى ئارىلاشتۇرۇپ ھەمەلچە قىلىش، ئاندىن ئۇچەيلەر تولۇق قىزىسۇن ئۇچۇن دورىنى ئۇزۇن ۋاقىتقىچە قورساقتا تۇتۇشقا بۇيرۇش لازىم. مەقسەت ئۇچەينى تازىلاش بولماستىن بەلكى، ئۇچەينى قىزىتىش ئۇچۇندۇر.

يەلدىن بولغان قۇلۇنجىدا ھەممىدىن مەنپەئەتلىكى: مەجۇنى كۇمۇنى، سەنجىرىنا، تەرياقى كەبىرلەرنى يېيىش ۋە ئاق قوناق، تۇزلار بىلەن ئىسسىق ئۆتكۇزۇش، سۇزاپ يېغى، يەسمەن يېغى بىلەن سۇرۇپ ياغلاش، سوغۇق سۇ ئىچىشتىن، كۆپ تاماق يېيىشتىن ساقلىنىش، شۇنىڭ ئورنىغا ھەسەل سۇيى، بەدىيان ئەرقى، گۇلابلارغا قانائەت قىلىش لازىم.

يەلدىن بولىدىغان يەنە بىر خىل قۇلۇنجى بولۇپ، بۇ قورساقتا سەۋدا قۇيۇلغان سەۋەبتىن پەيدا بولىدۇ. قورساقنىڭ ئېسىلىشىغا سەۋەب بولىدۇ. بەزىلەردە مالىخۇلىيا مىراقىدا بۇ خىل قۇلۇنجى يۇز بېرىدۇ.

ئالامىتى: ئاچچىق كېكىرىك كېلىدۇ. قورساق ئېسىلىدۇ. قاتتىق ئاغرىق بولمايدۇ.

داۋالاش: سەۋدانى تازىلاش ئۇچۇن، مەتبۇخى ئەفتىمۇن بېرىش، ئاندىن يۇقىرىدا يەللەرنى تارقىتىش ئۇچۇن ئېيتىلغان ھەمەلچە ۋە شىيافلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

ئەسكەرتىش: بەلغەمدىن بولغان قولۇنجىدا ئېيتىلغان زىمات ۋە كىماد، مەجۇن ۋە تاماقلار يەلدىن بولغان قولۇنجىدا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئوتلۇق بانكىنىڭ مەنپەئىتى چوڭ. ئاغرىق قاتتىق بولغان ۋاقىتتا پولۇنيا توغرا كېلىدۇ. بۇنى ئىككى دانە نوقۇت مىقدارى ياكى ئارتۇق بەرسە بولىدۇ.

بىر كۇندە ماددىنى پىشۇرۇپ، ئاغرىقنى پەسەيتىپ، ئۇيقۇ كەلتۇرىدىغان مەخسۇس شىيافنىڭ ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

قۇندۇز قەھرى، زەپەر، مۇرمەككى، سەكبىنەج، ئەفتىمۇن، ئەپيۇننىڭ ھەربىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، شىياق تەييارلىنىپ، مەقئەتكە سېلىپ قويۇلىدۇ.

ئۇچىنچى خىلى، ئىششىقتىن بولغان قۇلۇنجى: بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

بىرىنچى، ئۇچەيلەرگە قاندىن بولغان ئىششىق چۈشۈپ، ئۇچەينىڭ يوللىرىنىسى تارلاشتۇرۇپ، تەرەت ۋە يەللەرنىڭ چىقىشىنى توسۇپ قويىدۇ. شۇنىڭ بىلەن قۇلۇنجى پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: ئۆتكۇر قىزىتما بولىدۇ. ئۇسسايدۇ، تومۇرلار ئۆرلەپ چىقىپ قالىدۇ.

تەرەت توختاپ قالىدۇ. ئىششىق بار جايدا ئاغرىش، لوقۇلداش ئەھۋاللىرى بولىدۇ. ماددىنىڭ قۇيۇلۇشى، ئىششىقنىڭ كۆپىيىشىگە قارىتا قۇلۇنجى تەدرىجىي ھالدا پەيدا بولىدۇ. بەزىدە ئىششىق چوڭ بولۇپ، سۇيدۇكنىڭ يولىنى تارايتىپ سۇيدۇكنى توختىتىپ قويىدۇ.

داۋالاش: تەرەت قۇلۇن ئۇچەيدە يىغىلىپ قالماسلىقى ۋە ئاغرىقنى كۆپەيتمەسلىكى ئۈچۈن تەرەتنى سىلىغايتىپ ماڭدۇرۇش توغرىلىق قورساقنى يۇمشاتقۇچى دورىلارنى بېرىش لازىم. شۇنىڭ ئۈچۈن شەرھى ئەسۋاب ۋە ئالامەت دېگەن كىتابنىڭ مۇئەللىپى: «بەزىدە قۇلۇنجى سەپىلى پەيدا بولىدۇ» ـ دېدى.

قورساقنى يۇمشىتىش ئۇچۇن ئەينۇلا سۇيىنى خىيارشەنبەر، شىرخىست شەربىتى بىنەپشە قاتارلىقلار بىلەن ئىچىش بەك مەنپەئەتلىك. شۇنىڭدەك ئىتئۈزۈمىنىڭ سۇيى، كاسنە سۇيى، كاكىنەچ سۇيى، ئانار سۇيىدە خىيارشەنبەرنى ئېرىتىپ، تاتلىق بادامنىڭ يېغىنى قوشۇپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ. تۆۋەندىكى ھەمەلچە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈسۈلى:

ھۆلبە ئۇرۇقى، زىغىر، بابۇنىلەرنى مۇڭاپىق ھالدا ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، مىجىپ، ساپ قىلىپ، ئارپا سۇيى، ئىتئۈزۈمىنىڭ سۇيى، خىيارشەنبەرلەرنى قوشۇپ، ئىلمان ھالدا ھەمەلچە قىلىدۇ.

ئەگەر ئاغرىق بىلەن بىرگە قاتتىق ھارارەت بولسا، ئېچىشتۇرۇش، قىچىشتۇرۇش ئەھۋاللىرى بولسا، تۆۋەندىكى ھەمەلچە ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈسۈلى: چىلان 10 دانە، سەرپىستان 20 دانە، خىتمى ئۇرۇقى توققۇز گرامدىن ئېلىپ، بۇ ئۈچ دورىنى سۇدا قاينىتىپ ساپ قىلىپ، پەتەنگان، قاپاقلارنىڭ سۇيى، ئارپىنىڭ شىرىسى، ئىسپىغۇل لوئابىنىڭ ھەربىرىدىن 45 گرام، بىنەپشە يېغى ياكى بادام يېغىدىن 30 گرام قوشۇپ، ئىلمان ھالدا ھەمەلچە قىلىش لازىم.

ھەمەلچە بىلەن مەقسەت ھەل بولسا، سۇرگۈچى دورىلارنى ئىچمەسلىك (بۇ يۇقىرىدا ئېيتىلدى) ئىششىق باشلانغاندا بىرىنى ھۆل قىلىپ، (گۈلاب ۋە سىركە بىلەن) ئاغرىق بار جايغا قويۇش لازىم ياكى ئاق سەندەل، قىزىل سەندەللەرنى گۈلاب بىلەن ئېزىپ، قويۇق چېپىپ تېڭىش لازىم.

ئىششىقنىڭ كۆيۈپ ئاغرىشى توختاپ، كۆپىيىش كۈنلىرى ئۆتۈپ بولغاندىن كېيىن يۇمشاتقۇچى ۋە تارقاتقۇچى دورىلارنى، مەسىلەن: بىنەپشە، خىتمى، ئارپا ئۇنى، بابۇنە، موم، بابۇنە يېغى، زىغىرنىڭ شىرىسىنى بىر ـ بىرىگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئىلمان ھالدا چېپىپ تېڭىش، ئەگەر بابۇنە يېغىنىڭ ئورنىغا بادام يېغى ياكى كۈنجۈت يېغى ياكى كالا يېغى قوشۇلسىمۇ بولىدۇ. بىنەپشە ۋە بابۇنىلەرنىڭ يېغىنى ئىلمان ھالدا سۇركەپ ياغلىسا، ئىششىقنى يۇمشاتقۇچى ۋە تارقاتقۇچى دورىلارنىڭ قاينىتىلغان سۇيى بىلەن نۇتۇل قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۇ خىلدىكى قۇلۇنجىنى داۋالاشتا تېز داۋالاش لازىم. ئۇنداق قىلمىغاندا

ئىلاجسىزلىققا ئېلىپ بېرىشنىڭ خەۋپى بار.

ئىككىنچى، ئۇچەيلەرگە سەپرادىن بولغان ئىششىق چۈشىدۇ. شۇنىڭ بىلەن قۇلۇنجى پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: كېسەلدە غەم بولىدۇ، كۆيىدۇ، ئۇسسايدۇ. سەپرا خاراكتېرلىك قەي كېلىدۇ. ئېغىزى ئاچچىق بولىدۇ. ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ.

داۋالاش: يۇقىرىقى قاندىن بولغان ئىششىقتا ئىشلىتىلگەن دورىلار ئىستېمال قىلىنىدۇ. سەپرا كۆچلۈكرەك بولغاندا ئۇچەينى سلىغايتىش ئۈچۈن ئىچىلىدىغان دورىلارغا سوقمۇنىيانى قوشۇش لازىم. شەربىتى بۇزۇرى، شەربىتى بىنەپشە ئىككى قېتىم تارتىلغان گۈلاب ئەرقىنىڭ شەربىتى، تەمرى ھىندىنىڭ سۈيى، گۈلقەنت، گۈلاب، بەدىيان ئەرقى قاتارلىقلار مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇچىنچى، ئۇچەيلەرگە بەلغەمدىن بولغان بوش ئىششىق پەيدا بولىدۇ. نەتىجىدە قۇلۇنجى بولىدۇ. بۇ خىلدىكى قۇلۇنجى كەم ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى: بەدەن سۇس بولىدۇ. ئۇچەيدە ئېغىرلىق كۆپ بولىدۇ. قىزىتما، بەدەن كۆيۈش، تەشنا بولۇش ئەھۋاللىرى بولمايدۇ. قۇلۇنجىغا ئۇچراشتىن ئىلگىرى چوڭ تەرەت بەلغەم خاراكتېرلىك كەلگەن بولىدۇ.

داۋالاش: سېرىقچېچەك، ئىزخىر، ئىكلىلمىلىك، بەرەنجاسىپ قاتارلىقلارنى خېمىر قىلىپ، قورساقنىڭ ئاغرىق بار جايىغا قويۇپ تېڭىش. بەلغەمنى تازىلىغۇچى ھەمەلچە قىلىش لازىم. مەجۇننى يېيىش مەنپەئەتلىك. سوغۇق سۇدىن، ماددىنى قويۇقلاتقۇچى نەرسىلەردىن، بولۇپمۇ كاۋا، قاپاق، پەتەنگان ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلاردىن ساقلىنىشنى مۇھىم دەپ بىلىش كېرەك.

چارىسى: بەلغەمدىن بولغان قۇلۇنجىدا ئىستېمال قىلىنىدىغان نەرسىلەر ۋە ئېچىكى ئەزالاردىكى سوغۇق ئىششىقلار ئۇچۇن مەخسۇس بولغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىش.

تۆتىنچى، ئۇچەيلەرگە سەۋدا خاراكتېرلىك قاتتىق ئىششىق چۈشۈپ قۇلۇنجى پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى: ئېغىرلىق بولىدۇ. ئاغرىق ۋە ئۇسسۇلۇق ئاز بولىدۇ. ئىلگىرى تالدا ئۆزگىرىش بولغان بولىدۇ.

داۋالاش: توخۇنىڭ چاۋا يېغى ۋە باشقا ياغلار ۋە يەلنى، ئېسكىنى تارقاتقۇچى دورىلار بىلەن تەييارلانغان ھەمەلچىنى ئىشلىتىش، ماددىنى تارقاتقۇچى ۋە يۇمشاتقۇچى ئۆسۈملۈكلەرنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن ۋاننا قىلىش، مەتبۇخى ئەقتىمۇن ۋە ياغلىق شورپىلارنى ئىچىش ۋە بەلغەم خاراكتېرلىك ئىششىقتىن بولغان قۇلۇنجىدا ئېيتىلغان چاپىدىغان دورا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ خىلدىكى قۇلۇنجى بەك ئاز ئۇچرايدۇ.

تۆتىنچى خىلى، ئۇچەي ئالماشقاندىن بولغان قۇلۇنجى. (قۇلۇنجى ئىلتىۋائى) قۇلۇنجى بەتقى، قۇلۇنجى ئىلتىۋائىنىڭ بىر قىسمىدۇر. ئىلتىۋائىدا ئۇچەي ئۆز جايىدىن يۆتكىلىپ قالىدۇ ياكى ئۇچەي بىر خىل تولغىشىپ چىگىلىپ قالىدۇ. تولغىشىپ،

چىگىلىپ قېلىش ئەھۋالى سوقۇر ئۇچەي (ئەئۆمر) دە كۆپرەك ئۇچرايدۇ. ئۇچەينىڭ مۇنداق بولۇشى بىرقانچە خىل بولىدۇ.

① ئۇچەي تولغىشىپ چىگىلىپ قالىدۇ؛ ② ئۇچەينى دۇمبە تەرەپكە تارتىپ تۇرىدىغان بوغۇنچىلار ئۇزۇلىدۇ ياكى يىرتىلىدۇ؛ ③ ئۇچەينى ئوراپ تۇرىدىغان پەردە (سىپاق) يىرىلىپ يىرتىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇچەي ئۆز جايىنى تاشلاپ، شۇ يىرتىلغان تەرەپكە مايىل بولۇپ قالىدۇ. ئەگەر يىرتىلغان جاي ئىككى يېرىققا يېقىن بولسا، ئۇچەي ئىككى تاشنىڭ خالتىسىغا چۈشۈپ ئالىدۇ. بولۇپمۇ سوقۇر (ئەئۆمر) ئۇچەي چۈشۈالىدۇ.

ئالامىتى: ئېغىر ھەرىكەت قىلىش، سەكرەش، ئېغىر بىر نەرسىنى كۆتۈرۈش، ئېگىز جايدىن يىقىلىش، سېرىقئىت يىرتىلىش ئەھۋاللىرى يۈز بەرگەن بولۇپ، شۇنىڭ ئارقىسىدىن دەرھال قۇلۇنجى پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەلگە بۇندىن ئىلگىرى قۇلۇنجى ئىللىتى يۈز بەرمىگەن بولىدۇ. قولۇنجىنىڭ يەنە بىر بەلگىسى: ئاغرىق بىر جايدا تۇرغان بولۇپ، ئەھۋالى ئوخشاش بولىدۇ. يۆتكەلمەيدۇ. بەك كۆپەيمەيدۇ، بەلكى بىر ھالەتتە بولىدۇ. يەلدىن ۋە تېزەك تۇرۇۋالغاندىن بولغان قۇلۇنجى مۇنداق بولمايدۇ. يەلدىن بولغىنىدا ئاغرىق يۆتكىلىدۇ. تېزەك تۇرۇۋالغاندىن بەزى ۋاقىتلاردا ئاغرىق بەك كۈچىيىدۇ.

ئۇچەي تولغىشىشنىڭ سەۋەبى: سېرىقئىت يىرتىلغانلىقتىن (پەتەق) بولسا، تېرىنىڭ ئاستىدىكى پەردە ئۆرلەپ چىقىپ دومباق بولۇپ قالىدۇ. پەتەقنىڭ ئېغىر ۋە يېنىكلىكىگە قاراپ ئىككى تاشنىڭ خالتىسى چوڭىيىپ قالىدۇ.

داۋالاش: كېسەلنى ئوڭدا يېتىپ پۇتىنى تۈز تۇتۇشقا بۇيرۇش. ئاندىن كېسەلنىڭ قورساق ۋە ئىنچىكە بەللىرىنى يۇمشاق ئۇۋۇلاپ بېرىش. شۇنداق قىلغاندا ئۇچەي جايىغا كېلىدۇ. ئەگەر بۇ چارىلەر كۈپايە قىلمىسا، كېسەلنىڭ قورسىقىنى ئۇۋۇلىغاندىن كېيىن پاچىقىنى تانا بىلەن چىڭ بوغۇپ، تۆت ئادەم كېسەلنىڭ قول ـ پۇتلىرىدىن تۇتۇپ، تەڭلە ـ قازان قىلىپ ئۇيان، بۇ يانغا ئېغىنىتىپ بېرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇچەي ئۆزىنىڭ ئەسلي ھالىتىگە قايتىپ كېلىدۇ. ئەگەر بۇ ئۇسۇل بىلەن ئۇچەي ئۆزىنىڭ ئەسلي ھالىتىگە كەلمىسە، ئوپېراتسىيە قىلىشنى ئويلىشىش كېرەك.

بەشىنچى خىلى، ئۇچەيدە تەرەت توختاپ قالغانلىقتىن بولغان قۇلۇنجىدۇر. ئۇچەيدە تېزەك توختاپ قېلىشنىڭ توققۇز خىل سەۋەبى بار.

1) يېگەن تاماق قۇرۇقلۇق خۇسۇسىيىتىگە ئىگە تاماق بولىدۇ. مەسىلەن: تېرىق، بەللۇت، ئاق قوناقلارغا ئوخشاش.

2) يېگەن تاماقنىڭ مىقدارى ئاز بولۇپ، بۇ ئاز بولغانلىقتىن ھەيدىگۈچى قۇۋۋەت ھەيدەپ چىقىرىشقا ئىنتىلمەي ئۇچەيدە توختاپ قالىدۇ.

3) ئۇچەيلەرگە ھارارەت ياكى قۇرۇقلۇق پەيدا بولىدۇ. شۇڭلاشقا تەرەت ئۇچەيدە قېتىپ قېلىپ چىقمايدۇ. بۇ بەزىدە ئۆتنىڭ ھارارىتىدىن پەيدا بولىدۇ. چۈنكى ئۆتنىڭ ھارارىتى ئۇچەينى قىزىتىدۇ.

4) بەدەندىن سۇلۇق ماددا سۈيدۈك بىلەن، ئىچ ئۆتۈش ۋە باشقىلار ئارقىلىق كۆپ

چىقىپ كېتىپ بەدەن قۇرۇيدۇ. ئاندىن ئەزالار يېگەن تاماقنىڭ سۈلۈق ماددىسىنى پۈتۈنلەي تارتىپ، قۇرۇق تېزەك ئۈچەيدە تۇرۇپ قالىدۇ.

5) بەدەننىڭ كاۋاكلاشقانلىقى، ھاۋانىڭ ئىسسىغانلىقى ياكى پەۋقۇلئاددە قىينىچىلىققا ئۇچراشقانلىقتىن بەدەندىكى قۇۋۋەتلەر كۆپ تارقاپ، سۈلۈق ماددىسى چىقىپ كېتىپ، تېزەك توختاپ قالىدۇ.

6) بىھوش قىلغۇچى نەرسىلەرنى ئىچىش ئارقىلىق ئۈچەيلەرنىڭ تۈيغۇسى يوقىلىدۇ ۋە بۈزۈلىدۇ. ياكى ئۈچەيلەرگە پەۋقۇلئاددە سوغۇق مىزاج ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ. بەزىدە ئۈچەي تۈيغۇسىنى يوقىتىپ قويىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۈچەيدە تەرەت تۇرۇپ قالىدۇ.

7) ئۆت بىلەن ئۈچەيلەرنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى سەپرا كېلىدىغان يولغا توسالغۇ پەيدا بولىدۇ. ئاندىن ئۈچەيلەرنىڭ چىقىرىش قۇۋۋىتىنى ئويغاتقۇچى سەپرا قۇيۇلۇشتىن توختايدۇ. شۇنىڭ بىلەن تېزەك ئۈچەيلەردە توسۇلۇپ قالىدۇ.

8) ئۈچەيلەردە قۇرتلار پەيدا بولۇپ، ئۇ، قۇرتلار بەزىدە ئۈچەي يوللىرىنى توسۇپ قويىدۇ. شۇنىڭ بىلەن قۇلۇنجى پەيدا بولىدۇ.

9) قۇلۇن ئۈچەي ئاجىزلاپ تېزەكنى ھەيدەپ چىقىرالمايدۇ.

ئۈچەيلەردە تېزەك توختاپ قالغانلىقتىن بولغان بۇ توققۇز خىل قۇلۇنجىنىڭ ھەربىرى تۆۋەندە ئېچىپ بايان قىلىنىدۇ.

ئالامىتى: تېزەك تۇرۇپ قېلىشنىڭ تۈپ ئالامەتلىرى: يەل توختاپ قالغان، ئاغرىق ئۈچەي يېرىلغاندەك قاتتىق بولىدۇ. ئاز تاماق يەپ تېزەك توختاپ قالغان قۇلۇنجىنىڭ ئالامىتى گۇرۇچ، ئاق قوناق، تېرىق ۋە باشقىلارغا ئوخشاش قۇرۇق تاماقلارنى ئىلگىرى يېگەن بولىدۇ.

ئۈچەيلەرنىڭ ھارارىتىدىن بولغىنىنىڭ ئالامىتى: تەشنالىق قاتتىق بولىدۇ. تېرە ئاستىدىكى سېرىقئەت (مىرراق) كۆيىدۇ. ئورۇق بولىدۇ. قۇلۇنجى پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى تېزەك قۇرۇق ۋە بەتبۇي چىققان بولۇپ، تەرەتنىڭ رەڭگى قىزىلغا مايىل قارا چىقىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى ئۆتنىڭ ھارارىتىدىن بولسا ئېغىزىدا قۇرۇقلۇق كۆرۈنىدۇ. بەزەن ۋاقىتلاردا تەپ بولىدۇ. سېرىقكېسەللىك يۈز بېرىش ئەھۋالىمۇ بولىدۇ.

ئۈچەيلەر قۇرۇغانلىقتىن بولغىنىنىڭ ئالامىتى ـ ئۈچەيگە ھارارەت پەيدا بولغانلىقىنىڭ ئالامەتلىرىگە ئوخشاش بولىدۇ. لېكىن بۇنىڭدا سېرىقئەت كۆيۈش، چوڭ تەرەت سېسىق ۋە قارا كېلىش بولمايدۇ.

ئۈچەيلەرنىڭ تۈيغۇسى يوقالغانلىقتىن بولغىنىنىڭ ئالامىتى سامسار، قىچا، كەرەپشە ۋە شۇلارغا ئوخشاش تېز نەرسىلەرنى ئىچسىمۇ چوڭ تەرەت كەلمەيدۇ. توغرىغۇ، تۇز، سوپۇنغا ئوخشاش ئۆتكۇر نەرسە بىلەن شىياق قىلىپ، ئارقا يولغا ئالسا، ئۇنىڭ تەسىرىنى سەزمەيدۇ. بۇنى يېسە قورساقنى ئېسىدۇ.

سۈيدۈك كۆپ مېڭىپ كەتكەنلىكتىن ياكى سۇ ماددىسى بەدەندىن چىقىپ كەتكەنلىكتىن بولغىنىنىڭ ئالامىتى: سۈيدۈك مېڭىپ كېتىش ۋە بەدەندىكى سۈلۈق ماددا پەۋقۇلئاددە

چىقىپ كېتىش ئەھۋاللىرىدىن كېيىن قۇلۇنجى پەيدا بولىدۇ.

ئۆت بىلەن ئۇچەيلەرنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى يولغا توسالغۇ چۈشكەنلىكتىن بولغىنىنىڭ ئالامىتى: چوڭ تەرەت ئاق بولۇپ، قورساق ئېسىلىدۇ. سېرىقكېسەللىك يۈز بېرىدۇ. بۇ سېرىقكېسەللىك بايانىدا توسالغۇدىن كېلىپ چىقىدىغان ئەھۋاللار ئەتراپلىق ھالدا سۆزلەندى.

ئۇچەيلەرگە قۇرتلار پەيدا بولغانلىقتىن بولغان قولۇنجى سەپلىنىڭ ئالامىتى: قورساق ئاچ ۋاقىتتا ئاغرىق قوزغىلىدۇ. كۆڭلى ئىلىشىدۇ. بۇنىڭ قالغان ئالامەتلىرى قۇرتلارنىڭ ئۆز بايانىدا سۆزلىنىدۇ.

قۇلۇن ئۇچەي ئاجىزلىغانلىقتىن بولغىنىنىڭ ئالامىتى: چوڭ تەرەت كەلمەيدۇ. شىياف ياكى ھەمەلچە ئىشلىتىلسە كېلىدۇ.

داۋالاش: بۇ قۇلۇنجى مەيلى قايسى سەۋەبتىن بولغان بولسۇن، ئاۋۋال تەبىئەتنى ئېچىش، ۋە تۇرۇپ قالغان تېزەكنى چىقىرىشقا تىرىشىش لازىم. بۇنىڭ ئۇسۇلى: ئاچچىقسۇ (ئابكام) بادام يېغىنى بىر ـ بىرىگە ئارىلاشتۇرۇپ قىزىتىپ ئېچىش، ئۇچەيلەرنى سىلىقلاشتۇرغۇچى ياغلىق ۋە قىزىق شورپىلارنى، مەسىلەن: سېمىز توخۇلارنىڭ شورپىلىرىنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

ئۇچەيلەردە ھارارەت، قۇرۇقلۇق بولسا، بىنەپشە، ئىتئۈزۈمى، كاسنە ئۇرۇقى، تەرەنجىبىن، ناۋاتلارنىڭ جۇلابى مەنپەئەت قىلىدۇ. شەربىتى بىنەپشىنى قىزىق سۇ بىلەن ئىچسە ياكى بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى، قاپاقنىڭ سۇيى، سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى، تەرەنجىبىنلارنى ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنە بىنەپشە يېغى، بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى، كەتىرالارنى قورسىقىغا سۈركەپ ياغلىسا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇچەيلەردە ھارارەت بولغاندا ئىسسىق شورپىلارنىڭ ئورنىغا ياغلىق ئاتلا ۋە ئۇماچلارنى ئېچىش لازىم.

ئۇچەيلەرنى سىلىقلاشتۇرغۇچى نەرسىلەرنى ئېچىپ تېزەك يۇمشىغاندىن كېيىن، كېسەل بىر پوتى بىلەن يەكپاي بولۇپ ئاستا ـ ئاستا سەكرەش لازىم. شۇنىڭ بىلەن ئۇچەيلەردە تۇرۇپ قالغان تېزەك چىقىدۇ. ئەگەر بۇ چارە بىلەن تەبىئەت يۇمشىمىسا تۆۋەندىكى قاينىتىلما بىلەن ھەمەلچە قىلىش. بۇ ھەمەلچىنىڭ ئۇسۇلى: قىزىلچىنىڭ يوپۇرمىقى، بىنەپشە، ئارپىنىڭ كېپىكى، زاراڭزا مېغىزىنىڭ ھەربىرىنى خالىغان مىقداردا ئېلىپ، سۇ بىلەن قاينىتىپ، مىجىپ ساپ قىلىپ، كۈنجۈت يېغى، قىزىل شېكەر، ئاچچىقسۇ، خىيارشەنبەرلەرنى قوشۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ، ئىلمان ھالدا ھەمەلچە قىلىش لازىم.

ئۇچەيلەردىكى ھارارەت ياكى قۇرۇقلۇق سەۋەب بولغان بولسا، تۆۋەندىكى ھەمەلچە قىلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۇسۇلى: بىنەپشە، ئىتئۈزۈمى، نېلۇپەر، خىتمى ئۇرۇقى، خىيارەي ئۇرۇقى، بابۇنە، ئارپىنىڭ كېپىكىنىڭ ھەربىرى 48 گرامدىن، چىلان 10 دانە، سەرپىستان 20 داندىن ئېلىنىپ، ھەممىنى قاينىتىپ، ساپ قىلىپ تەرەنجىبىن، ئىسپىغۇل شىرنىسى، بىنەپشە يېغى ياكى بادام يېغى ياكى كۈنجۈت يېغىدىن 30 گرام

قوشۇپ، ئىلمان هالدا هەمەلچە قىلىش لازىم.

ئەگەر چوڭ تەرەت يۇمشاپ چىقىرىشقا مۇمكىن بولغاندا ئىچىنى تېز سۇرىدىغان بىر نەرسىنى، مەسىلەن: توغرىغۇ، سوقمۇنىيا، شەھمەنزەللەرگە ئوخشاشلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. هارارەت بولسا يۇقىرىقى دورىلارنى ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ.

قۇلۇنجى يوقىلىپ تۇگىگەندىن كېيىن تېزەكنىڭ قۇرۇق بولۇشىغا سەۋەب بولغان نەرسىگە قارىتا چارە قوللىنىش، مەسىلەن: ئۇنىڭ سەۋەبى يېگەن تاماقنىڭ قۇرۇقلۇقى، ياكى مىقدارىنىڭ ئازلىقىدىن بولسا، بۇ چاغدا سۇيەت جەھەتلەردە ياخشىراق، مىقدارىنى كۆپرەك قىلىپ، تاماقنىڭ هۆللۇكىنى ئاشۇرۇش لازىم.

ئەگەر تەرەتنىڭ قۇرۇق بولۇشىنىڭ سەۋەبى ئۇچەيلەرنىڭ هارارىتى ۋە قۇرۇقلۇقىدىن بولسا، سوغۇق ۋە هۆل مېۋىلەرنى، مەسىلەن: ئەينۇلا، ئۆرۈك، قارىئۆرۈك، گىلاسقا ئوخشاشلارنى يېيىش لازىم. يەنە شەربىتى بىنەپشە، شەربىتى نىلۇپەرلەرنى ئىچىش ۋە بۇغداينىڭ شىرىسىنى پىشۇرۇپ ياغلىق قىلىپ يېيىش، بۇلاردىن باشقا يەنە ئۇچەيلەرنى هۆللەشتۇرگۇچى ۋە يۇمشاتقۇچى يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

ئەگەر تېزەك بولۇشنىڭ سەۋەبى ئۇچەيلەرنىڭ تۇيغۇسى كەتكەنلىكتىن بولسا، تەرياقى كەبىر دېگەن دورىلارنى، خەندىقۇن (بىر خىل كونا شاراب بولۇپ بۇنىڭغا زەنجىۋىل، چوڭ لاچىندانە، كىچىك لاچىندانە، قەلەمپۇر، هەسەل قاتارلىقلار سېلىنغان بولىدۇ) ۋە سەۋسەن شارابى (مەي سەۋسەنلەرنى ئىچىش)، كۆچلۇك ياغلارنى، مەسىلەن: قوستە يېغى، بىدەنجىر يېغى قاتارلىقلارنى ئىچىش ۋە ياغلاش، هەمەلچە ئارقىلىق ئىستېمال قىلىش لازىم.

تەرەتنىڭ قۇرۇق بولۇشنىڭ سەۋەبى، سۇيدۇك كۆپ مېڭىپ كەتكەنلىكتىن بولسا، (سۇيدۇكنى ماڭدۇرغۇچى نەرسىلەرنى كۆپ يېگەنلىكتىن) بۇ چاغدا خورما، ۋاسالغۇ، نىشاستە، مەسكە قاتارلىقلار بىلەن تەييارلانغان هالۋىنى ئىستېمال قىلىش لازىم ۋە سۇيدۇكنى ئازايتىپ چوڭ تەرەتنى يۇمشاتقۇچى نەرسىلەرنى، مەسىلەن: شەربىتى بىنەپشە، خىيارشەنبەر ۋە باشقىلارنى ئىچىش لازىم. ئەنجۇر، ئىسپىغۇل، رەيهان ئۇرۇقى مەنپەئەت قىلىدۇ. هەممىدىن ياخشىراق تاماق سېمىز توخۇدۇر.

ئەگەر تەرەتنىڭ قۇرۇق بولۇشنىڭ سەۋەبى بەدەندىكى نەرسىلەرنىڭ كۆپ تارقىغانلىقىدىن بولسا، بۇ چاغدا سوغۇق جايدا ئولتۇرۇش، گۇل يېغى، ئاس يېغىلارغا ئوخشاش ياغلار بىلەن تەييارلانغان قىرۇتلارنى بەدەنگە سۇركەپ، ياغلاش ۋە ياغلىق تاماقلارنى يېيىش لازىم. ئەگەر بېهىنى سوقۇپ سۇيىنى ئېلىپ، شۇ سۇنىڭ يېرىمىدەك گۇل يېغى قوشۇپ قايناتىپ، سۇيى تۇگەپ يېغى قالغاندا ئۇنىڭغا ئاق مومنى سېلىپ ئېرىتىپ، بەدەنگە سۇركەپ ياغلىسا ياخشى تەسىر بېرىدۇ.

ئەگەر قۇلۇنجىنىڭ سەۋەبى ئۆت بىلەن ئۇچەيلەرنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى سەپرا قۇيۇلىدىغان يولغا چۇشكەنلىكتىن بولسا، سېرىقكېسەللىكتە ئېيتىلغان نەرسىلەر بىلەن توسالغۇنى ئېچىشقا تىرىشىش لازىم.

ئەگەر بۇ قۇلۇنجىنىڭ سەۋەبى ئۇچەيلەردە پەيدا بولغان قۇرتلاردىن بولسا، قۇرتلارنىڭ ئۆز بۆلۈمىدە ئېيتىلغان نەرسىلەر بىلەن قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈش ۋە چىقىرىش لازىم.

ئەگەر بۇنىڭ سەۋەبى ئۇچەي ئاجىزلىقىدىن بولسا، يۇقىرىدا ئۇچەيلەرنىڭ تۈيغۇسى كەتكەنلىكتىن بولغان قۇلۇنجى ئۈچۈن ئېيتىلغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم. ئاچچىق - چۈچۈك قورۇغۇچى نەرسىلەردىن، سوغۇق سۇدىن ساقلىنىش، سەلىخە، قوۋزاقدارچىن، بەسباسە، جۇزبۇۋا، سۇمبۇل، ئۆشنە، كەرەپشە ئۇرۇقلىرىنىڭ قاينىتىلمىسىغا بادام يېغى قوشۇپ ئىچىش لازىم. ئىچىنى سۇرۇش ئۈچۈن ئايارەج پەيقىرا مەنپەئەتلىكتۇر. تاماقنىڭ ياخشىراقى توخۇ گۆشى بىلەن تەييارلانغان نوقۇت شورپىسىدۇر.

ئالتىنچى خىلى، سەپرادىن بولغان قۇلۇنجى بولۇپ، بۇنىڭدا سەپرا ماددىسى ئۇچەيلەرنىڭ بوشلۇقىدا يىغىلىپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن قۇلۇنجى پەيدا بولىدۇ. بۇ خىلدىكى قۇلۇنجى بەك ئاز ئۇچرايدۇ. چۈنكى، سەپرا ماددىسى ئۇچەيلەر تولۇش دەرىجىسىگە يەتمەيدۇ. سەپرادىن بولغان قۇلۇنجىنىڭ ئالامەت ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرىنى سەپرادىن بولغان ئۇچەي ئاغرىقىدىن ئىزدەش لازىم. بۇ ئىككى كېسەللىكنىڭ ئالامەت ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى ئوخشاشتۇر. بۇنى يۇقىرىدا ئېيتىپ ئۆتتۇق.

يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئالتە تۈرلۈك قۇلۇنجىنى قۇلۇنجى زاتىيە دەپ ئاتايدۇ.

يەتتىنچى خىلى، بىرەر باشقا ئەزا قوشۇلۇپ بولغان قۇلۇنجىدۇر. بۇنى قوشۇلما قۇلۇنجى (قۇلۇنجى ئەرەزى) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

بىرىنچى، دوۋسۇن ئىششىقىغا قوشۇلۇپ بولىدۇ.

ئىككىنچى، بۆرەك ئىششىقىغا قوشۇلۇپ بولىدۇ.

ئۇچىنچى، جىگەر، تال، توسالغۇ پەردىلەرنىڭ ئىششىقلىرىغا قوشۇلغان بولىدۇ.

تۆتىنچى، بالىيانقۇغا قوشۇلۇپ بولىدۇ.

قۇلۇنجىنىڭ يەنە بىر خىلى بولۇپ، بۇ ئىلاۋۇس دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئىلاۋۇس دېگەن سۆز يۇنانچە بولۇپ، بۇنىڭ مەنىسى ئۇچەي توسۇلۇش دېگەن بولىدۇ. بۇ ھەممە خىلدىكى قۇلۇنجىلارنىڭ يامانراقىدۇر. بولۇپمۇ تەرەت ۋە سېسىقچىلىقلار قەي بىلەن چىقسا، بەدەندىن ۋە كېكىرىكتىن سېسىق پۇراق كەلسە تېخىمۇ ئۆتكۈر بولىدۇ. بۇ كېسەللىك يۇقىرىقى ئىنچىكە ئۇچەيلەردە پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەللىك بەزىدە باشلىنىشتا قۇلۇنجىدا ئېيتىلغان سەۋەبلەر بىلەن پەيدا بولىدۇ. بەزىدە قۇلۇنجى كېسەللىكى ئىلاۋسقا يۆتكىلىدۇ.

ئالامىتى: ئاغرىق كىندىكىنىڭ يۇقىرىسىدا بولىدۇ. ئاياغ تەرەپتىن ھېچقانداق نەرسە چىقمايدۇ. بۇنىڭدا ھەمەلچىنىڭ ئوچۇق مەنپەئىتى بولمايدۇ. قۇرۇق ھۆ، قەي بۇ كېسەللىكتىن ئاجرالمايدۇ. بۇنىڭدا قەي بولغانلىقتىن ئاشقازانىنىڭ يۆتكىلىشىگە ئوخشاپ كېتىدۇ. بۇ ئىككىسىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق ئىلاۋس كېسەللىكىدە قەي بىلەن چىققان نەرسە سېسىقلىقتىن خالىي بولمايدۇ. بەلكى خالىس تەرەت چىقىدۇ. قەي بىلەن نېپىز پوستلار چىقىدۇ. ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەرنى يېسە ئاغرىق بەك بولمايدۇ. ئاشقازانىنىڭ يۆتكىلىشى بۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ.

بەزىدە بۇ كېسەللىك ئىسسىق دورىلاردىن ۋە سوغۇق، قورۇغۇچى، زەھەرلىك تەرىپى بار نەرسىلەردىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: قۇلۇنجىنىڭ سەۋەبلىرى ۋە ئىلاۋىسىنىڭ سەۋەبلىرى بىردۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن سەۋەبىگە قاراپ قۇلۇنجى كېسەللىكىدە ئېيتىلغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

بۇ كېسەللىكنىڭ باشلىنىش تەرىپىدە تومۇردىن قان ئالغانىنىڭ مەنپەئىتى ياخشى بولىدۇ. ئەگەر ئىششىقنىڭ خەۋپى بولسا ياكى ئىششىق بولغان بولسا، تېخىمۇ مەنپەئەتلىك (قان ئېلىشتىن توسالغۇ بولمىسا) بۇنىڭدىن باشقا تەبىئەتنى يۇمشىتىش، سىرتتىن دورا چېپىش ۋە باشقا چارە - ئۇسۇللار ھوشيار تېۋىپنىڭ تەجرىبىسى بويىچە ئېلىپ بېرىلسە بولىدۇ. ئەمما، نامۇۋاپىق دورا ياكى تاماقلارنى يېگەنلىكتىن، قۇلۇنجى پەيدا بولغان چاغدا تېزدىن ئىلمان سۈنى كۈنجۈت يېغى ياكى بادام يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ قەي قىلىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن بۇزۇق نەرسە چىقىپ كېتىدۇ. كېيىن تەبىئەتنى يۇمشىتىش لازىم.

ھەر خىل قولۇنجىلار ئۈچۈن مەنپەئەت قىلغۇچى دورىلار: ھۆپۈپنىڭ شورپىسى ۋە ئۇنىڭ گۆشى، قۇرۇق خاراتىن، قورۇلغان چايان، بۇغىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن مۈڭگۈزى قاتتىق ئاغرىقنى بىر سائەتتە پەسلىتىدۇ.

ئەگەر بۆرىنىڭ سۆڭەك يېپ چىقارغان تېزىكىنى ئېلىپ، شەربەتكە ياكى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ يالىسا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۆرىنىڭ سۆڭەك يېپ چىقارغان تېزىكىنى تونۇشنىڭ ئۇسۇلى: بۇ تېزەك خالىس ئاق بولىدۇ. بۇ تېزەكنىڭ يانتاق ۋە تىكەنلەرنىڭ ئۈستىگە چۈشۈپ زىمىنگە تەگمىگىنى بەك ياخشى بولىدۇ.

§ 7 . ئۈچەي مەددە قۇرتى

بۇ قۇرتلار ئۈچەيلەرگە قۇرتلارنىڭ تۇخۇمى بار پاسكىنا نەرسىلەرنىڭ كىرىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

1. بىر غېرىچ ئۇزۇنلۇقتا بولىدۇ. بۇ يىلانلار (ھەييات) دەپ ئاتىلىدۇ.

ئالامىتى: ئۈچەيلەر ئاغرىش (مەغەس) بولىدۇ. تومۇرنىڭ سوقۇشى ئاجىزلايدۇ. قول - پۇتلىرى سوۋۇيدۇ. قۇرۇق يۆتەل ۋە سۇسلۇق ئەھۋاللىرى بولىدۇ. ئۇيقۇدا چىشلىرىنى بىر - بىرىگە سۈركەپ غۇچۇرلىتىدۇ. ئاشقازانىنىڭ ئېغىزىدا قىمىلداش ۋە ئېچىشىش ئەھۋاللىرى سېزىلىدۇ. قورساق ئاچ ھالەتتە قۇرتلارنىڭ ئاشقازان تەرەپكە ئۆرلەپ ھەرىكەتلەنگەنلىكى مەلۇم بولىدۇ. بەزىدە قەي ياكى چوڭ تەرەت بىلەن قۇرتلار چىقىدۇ. ئارقا تەرەت ئاز ۋە قۇرۇق بولىدۇ. قورساق تېز ئاچىدۇ. ئىستىسقىغا ئوخشاش قورساق ئېسىلىدۇ. بەزىدە يىلان خاراكتېرلىك قۇرتلارنىڭ ئازار بەرگۈچى ھەرىكەتلىرى ۋە سېسىق بۇخاراتلىرىدىن سەرئىگە ئوخشاش ناچار ۋە يامان ئەھۋاللار پەيدا بولىدۇ.

مەسلەن: يېقىلىش، ئەزالار يېغىلىپ قېلىش، تولغىشىشقا ئوخشاش ئەھۋاللار پەيدا بولىدۇ. بارلىق خىلدىكى قۇرتلارنىڭ خۇسۇسىيەتلىرى : كۆندۈزى كالپۇكلىرى قۇرۇق بولۇپ، كېچىسى ھۆل بولىدۇ. ئېغىزىدىن شۆلگەي ئاقىدۇ.

داۋالاش: قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈش ۋە چىقىرىشقا تىرىشىش لازىم. بۇنىڭ ئۈسۈلى: ئۇدا ئۇچ كۆنگىچە ھەر كۈنى 360 گرام سۈتنى قەنت بىلەن تاتلىق قىلىپ ئىچىپ، تۆتىنچى كۈنى يىلان قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈپ چىقارغۇچى دورىلارنى سۈتكە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىش، دورىنى ئىچىۋاتقان ۋاقىتتا دورىنىڭ بۇيى مېڭىگە يەتمەسۈن ۋە قۇرتلارنىڭ سېزىپ قالماسلىقى ئۈچۈن بۇرۇننى ئېتىپ تۇرۇپ ئىچىش لازىم.

بۇ داۋانىڭ ئۈسۈلى: پوستى ئېلىنغان بەرەڭگى كابىلى، سەرخىس، تۇربۇت، قەنبىل ھەربىرى 15 گرامدىن، تەرمىس، ئاچچىق قۇستە ھەربىرى 45 گرامدىن، ھىندى تۇزى ئۇچ گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، يۇقىرىقى ئۈسۈل بويىچە ئۇچ كۈن ناشتىدا ئىچىش لازىم.

يەنە بىر خىلى، پوستى ئېلىنغان بەرەڭگى كابىلى ئالتە گرام، دەرمىنىيە تۇركى ئۇچ گرام، ئۇرۇقى ئېلىنغان خورما ئىككى دانە، ياڭاقنىڭ مېغىزى توققۇز گرامدىن ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ئۆزىنى ئىككى كۈن ئاچ قويۇپ ئاخشامدا ئۇخلاشتىن بۇرۇن ئىچىدۇ.

ئەگەر دورا ئىچىشنى كېسەل ياقتۇرمىسا، ھەمەلچە قىلىش لازىم. سۇماق، ئاقاقىيا، گىلى مەختۇم قاتارلىقلارنى شاراب بىلەن خېمىر قىلىپ، قورساققا قويۇق چېپىش لازىم. تۆۋەندىكى شىيافمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈسۈلى: شەھمەنزەل 0.3 گرام، قەنبىل 1.5 گرامدىن ئېلىنىپ، سوقۇپ، كالىنىڭ ئۆتى بىلەن شىياق تەييارلاپ، مەقئەتكە ئالىدۇ.

ھەمەلچە ۋە شىيافلارنى ئىستېمال قىلغىنى بولمايدىغان جايدا ئاچچىق بادام، قەنبىل، بۆرە سويمىسى، تەرمىس، چەلەڭ قاتارلىقلارنى ئېزىپ، سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ، قورساققا قويۇش ياكى شۇاق، سەبرە، قۇستە، سىيادان قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىنى 5.4 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، شاپتۇل يوپۇرمىقىنىڭ سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ، كىندىكىگە چېپىش لازىم. ئەگەر بىمارنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولسا، ئىسسىق دورىلارنى چوقۇم بەرمەسلىك. بۇ كېسەللىك ئۇچۇن مەخسۇس بولغان سوغۇق دورىلارنى ئىستېمال قىلىش. مەسلەن: كاسنە سۇيى، سېمىز ئوت، شاتۇت، خەرنۇپ قاتارلىقلارنى مۇسەللەس بىلەن خېمىر قىلىپ، كىندىكىگە چېپىش لازىم. قۇرۇق يۇمغاقسۇتنى قوشۇپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ. شاپتۇل يوپۇرمىقى، شاتۇت دەرىخىنىڭ قوۋزىقىمۇ مەنپەئەتلىك.

ئەگەر ئاچچىق ئانارنىڭ پوستى ۋە يىلتىزىنى قاينىتىپ، سۇيىنى ئىچسە، ئاشقازاندىكى قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئەگەر سۇماقنى سۇدا ئۇۋلاپ مىجىپ، تاتلىقىنى سۇغا چىقىرىپ شۇ سۇنى ئىچسە، قۇرتنى ئۆلتۈرىدۇ.

قورساقنى تازىلىغاندىن كېيىن ئەھۋالغا قاراپ 12～30 گرامغىچە ئاچچىقسۇنى ئىچسە، مەددىنى يىلتىزى بىلەن قۇرۇتۇشتا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ كېسەلدە ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىن تاتلىق، ياغلىق نەرسىلەرنى ۋە ئېغىر نەرسىلەرنى يېيىش ۋە ئىچىشتىن ساقلىنىش، شۇنداق قىلغاندا قۇرتلارنىڭ ماددىسى ئۇچەيدىن تولۇق تازىلىنىدۇ. قايتا پەيدا بولۇشقا يارىمم تاپالمايدۇ.

تاماقنىڭ ياخشىراقى كاۋاپ ۋە ئىسسىق دورىلار بىلەن تەييارلانغان قورۇمىلاردۇر. تاماقتىن ئىلگىرى ئاچچىقسۇ ئىچكەننىڭ مەنپەئىتى بار. تۇرۇپ، زىرە، ئاچچىق بادام، ياڭاقلار ھەم مەنپەئەت قىلىدۇ. سۇزمە، قېتىق، پېتىرنانلار زىيان قىلىدۇ.

بۇ كېسەللىكتە ئىسسىق مىزاج كىشىلەر ئىچسە ياكى ھەمەلچە قىلسا مەنپەئەت قىلىدىغان دورىلارنىڭ ئۈسۈلى: شاتۇت دەرىخىنىڭ قوۋزىقى، ئاچچىق ئانار دەرىخىنىڭ قوۋزىقىنى بىر كېچە ـ كۈندۈز سۇغا چىلاپ، ئاندىن كېيىن پىشقۇچە تونۇردا قويۇپ، سوزۇپ ساپ قىلىپ، شاپتۇل يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدىن ئىككى قوشۇق قوشۇپ، ھەمەلچە قىلىنىدۇ ياكى ئىچىدۇ.

2. بۇ قۇرت قاپاقنىڭ ئورۇقىغا ئوخشاش كەڭ ۋە ياپىلاق بولىدۇ. شۇڭا، بۇ قۇرتنى قاپاق ئۇرۇقى ـ ياپىلاق مەددە (ھەببولقەرئد) دەپ ئاتالدى.

3. بىر خىل قۇرت بولۇپ شەكلى يۇمىلاق بولىدۇ. 2 ـ ، 3 ـ قىسمىدىكى قۇرتلار قۇلۇن ۋە ئەۋرە ئۇچەيلەردە پەيدا بولىدۇ. ھەممىدىن يامانراق بولىدۇ.

ئالامىتى: بۇ ئىككى خىلدىكى قۇرتلارنىڭ ئالامىتى: ئىشتىھا كۆپ بولىدۇ. بەزىدە ئارقا تەرەت بىلەن بىرگە چىقىدۇ. كېسەلنىڭ رەڭگى سېرىق بولىدۇ. شۆلگەي ئاقىدۇ. كۈندۈزى كالپۇكى قۇرۇق بولۇپ، كېچىدە ھۆل بولىدۇ.

بىرىنچى قىسمىدىكى يىلان شەكىللىك قۇرتلار بىلەن 2 ـ ، 3 ـ خىلدىكى قۇرتلارنى تونۇش ئۈسۈلى: كېسەل قىزىق مۇنچىدا بەدىنى قىزىپ ئۈسسۈلۈق كۈچەيگۈچە ئۇزۇن ۋاقىت ئولتۇرىدۇ. ئاندىن بىر پارچە مۇزنى ياكى سوغۇق سۇ تولدۇرۇلغان ئېغىزى تار بىر سوغۇق قاچىنى كېسەلنىڭ قورسىقىغا قويۇپ، سۈركەپ بېرىپ قارىلىدۇ. ئەگەر كىندىكىنىڭ يۇقىرى تەرىپى ئۆرلەپ شۇ جايدا ھەرىكەتنىڭ ئەسىرى سېزىلسە، بۇ يىلان قۇرتنىڭ ئالامىتى بولىدۇ.

ئەگەر كىندىكىنىڭ ئاستى تۆۋەن تەرىپىدە ئۆرلەپ كۆتۈرۈلۈپ قېلىش ئەھۋالى كۆرۈلسە، بۇ ھەببولقەرئد (قاپاق ئۇرۇقى شەكىللىك مەددە) نىڭ ئالامىتى بولىدۇ.

داۋالاش: يىلان شەكىللىك قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈش ۋە چىقىرىش ھەققىدە ئېيتىلغان دورىلار ئارقىلىق قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈش ۋە چىقىرىشقا تىرىشىش. دورىلارنىڭ كۈچلۈكلىرىنى ئىستېمال قىلىش. چۈنكى، بۇ قۇرتلارنىڭ تۇرىدىغان جايى يىلان قۇرتنىڭ جايىدىن تۆۋەنرەك بولىدۇ. ئەگەر ئىچىلىدىغان دورا تازا كۈچلۈك بولمىسا، چوڭ ئۇچەيلەرگە يەتكۈچە ئۇنىڭ قۇۋۇتى سۇنۇپ، تۆۋەنلەپ تەسىرى ياخشى بولمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ھەمەلچىنىڭ مەنپەئىتى كۆپرەك بولىدۇ. قۇرتلار چىقىپ بولغاندىن كېيىن

قۇرتلارنىڭ ماددىسى بولغان شىلىملىق ھۆللۈكلەرنى يوقىتىش ئۈچۈن ھەر قېتىمقى ناشتىدا ئاچچىقسۇ ئىچىش لازىم. كاللا - پاچاق، ھۆل سۈزمە، سۈت ۋە شۇلارغا ئوخشاش ھۆللۈكنى پەيدا قىلغۇچى نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم. ئەگەر ھەر كېچە سىركە ئىچسە، بولۇپمۇ ياۋا پىياز سىركىسىنى ئىچسە، بەزى مەنپەئەتلىك دورىلارغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە، قۇرتلارنىڭ ماددىسىنى تېگىدىن ئۈزىدۇ.

2 - ، 3 - قىسىمدىكى قۇرتلار ئۈچۈن مەنپەئەت قىلغۇچى دورىنىڭ ئۇسۇلى: شۇڭاق، بەرەڭگى كابۇلى (پوستى ئېلىنغان) ھەربىرى تۆت گرامدىن، ھىندى تۈزى 0.6 گرام، تۈربۈت ئۈچ گرام، شەھمەنزەل 0.3 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، يۇقىرىدا يىلان، قۇرت ھەققىدە ئېيتىلغان قائىدە بويىچە سۈتكە ياكى باشقا بىر نەرسىگە ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش.

قاپاق ئۇرۇقى شەكىللىك مەددە ۋە بۇزۇق ھۆللۈكلەرنى ئۈچەيلەردىن چىقارغۇچى دورىلارنىڭ ئۇسۇلى: پوستى ئېلىنغان بەرەڭگى كابىلى 21 گرام، تۈربۈت ئالتە گرام، قارا ۋاسالغۇ 15 گرامدىن ئېلىنىپ بىر - بىرىگە ئارىلاشتۇرۇپ، ھاجەتكە لايىق يېيىش لازىم. يەنە 1 - قىسىمدا كېسەلنىڭ مىزاجىنى كۆزدە تۇتۇش ھەققىدە ئېيتىلغان نەرسىلەرنى ئىشلەشكە دىققەت قىلىش لازىم.

بۇ مەددە ئۈچۈن بىڭلاڭ (خوپىل) دىن 90 گرام ئېلىپ، 1000 گرام سۈغا سېلىپ، 250 گرام قالغۇچە قاينىتىپ، ئەتىگەندە ئاچ قورساقتا ھەممىنى ئىچىدۇ. ئەگەر بولسا، ئالدىدا 90 گرام كاۋا ئۇرۇقىنى ئىستېمال قىلىپ، ئاندىن ئۇستىگە بىڭلاڭ قاينىتىلمىسىنىڭ سۈيىنى ئىچۈرۈپ، ئارىدىن ئىككى سائەت ئۆتكەندىن كېيىن سانادىن 30 گرام ئىچسە مەددە چۈشىدۇ.

4. بىر خىل قۇرت بولۇپ كىچىك بولىدۇ. سىركە ۋە سۈزمىگە چۈشكەن قۇرتقا ئوخشايدۇ. بۇ خىلدىكى قۇرتلار تۈز ئۈچەيدە پەيدا بولىدۇ. بۇ قىلقۇرت دەپ ئاتىلىدۇ.

دىدان دېگەن سۆزنى ھەممە خىلدىكى قۇرتلارغا ئېيتىلىدۇ ۋە ھەممىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئەمما كۆپرەك جايلاردا دىدان دېگەن سۆزدىن مۇشۇ تۆتىنچى خىلدىكى قىلقۇرتلار كۆزدە تۇتۇلىدۇ.

ئالامىتى: مەقئەت قىچىشىپ قىمىلدايدۇ. بۇ قۇرت چوڭ تەرەت بىلەن چىقىدۇ.

داۋالاش: ئۈچەينى تازىلىغۇچى نەرسىلەر بىلەن ھەمەلچە قىلىش، ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزىنىڭ يېغى بىلەن ياكى سۈزمانىڭ سۈيى بىلەن پاختىنى ھۆل قىلىپ، مەقئەتكە سېلىپ قويۇش لازىم. سەبرىنى ئەمەن سۈيىدە ياكى شاپتۇل يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدە ياكى قىتراتتا ئېرىتىپ، شۇنىڭدا پاختىنى ھۆل قىلىپ، ئارقا يولغا كىرگۈزۈپ قويۇلىدۇ.

ئەگەر كېسەل كىچىك بالا بولسا، دەرمىنە ئۇچ گرام، سەبرە 1.5 گرامدىن ئېلىنىپ، قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، شاپتۇل يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، خېمىر قىلىپ، كىندىكىگە چېپىش لازىم.

تۆتىنچى خىلدىكى قىل قۇرتلار ۋە بارس قۇرتلار ئۈچۈن مەنپەئەت قىلغۇچى

ھەمەلچىنىڭ ئۇسۇلى: بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، دەرمىنە، بەرەنجاسىپ ھەربىرى 45 گرام، سۇزاپ يوپۇرمىقى ھەربىرى 30 گرام، قىزىلچا يوپۇرمىقىنى بىر تۇتامدىن ئېلىپ، ھەممىنى قاينىتىپ، سۇزۇپ، ساپ قىلىپ، توققۇز گرام شەھمەنزەلنى ئېزىپ، بۇنى ساپ قىلىنغان مېۋىنىڭ ئۈستىگە سېپىپ، ئارىلاشتۇرۇپ ھەمەلچە قىلىنىدۇ.

بۇ كېسەللىك كىچىك بالىلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. لېكىن تېزدىن ساقىيىپ ياخشى بولىدۇ. قېرىلاردا ئاز ئۇچرايدۇ ۋە قىيىنراق بولىدۇ. بولۇپمۇ كونىراپ قالسا تېخىمۇ قىيىنراق بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنى داۋالاشتا كېچىكتۇرۇشكە بولمايدۇ.

بۇ خىلدىكى قۇرتلارنى چىقىرىشنىڭ ياخشىراق چارىسى: ئاق موم ۋە مەككە خېنىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ، خېمىر قىلىپ شىياق تەييارلاپ، كىچىك بالىنىڭ مەقئىتىگە كىرگۈزۈپ قويۇپ، بىرئاز ۋاقىتتىن كېيىن بالىنىڭ مەقئەت تۆشۈكىنى چىراغقا توغرىلاپ تۇتۇپ، ئاندىن مەقئەتنىڭ چۆرىلىرىنى قولىنىڭ ئۇچى بىلەن قاشلاپ، ئېچىپ تۇرۇپ كۆرۈنگەن قۇرتنى ئېلىۋېتىش. ئەگەر قۇرتلار مەقئەتنىڭ ئەتراپىنى قىزارتقان بولسا، شاپتۇلنىڭ مېغىزى ۋە يوپۇرمىقىنى ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ چېپىش لازىم. شېكەر ۋە نارجىللارنى يېيىش كىچىك بالىلار ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. كىچىك بالىلارنىڭ مەقئىتىنى ياغلاپ تۇرۇش قۇرت ۋە قىچىشىشنى توسۇش ئۈچۈن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. زەيتۇن يېغىنى يېيىش ياكى مەقئەتكە چېپىش ھەممە خىلدىكى قۇرتلارنى چىقىرىشتا مەنپەئەتلىكتۇر.

ئون ئالتىنچى باب مەقئەت كېسەللىكلىرى

1 § . بوۋاسىر

بۇ ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ.

1. مەقئەت تومۇرلىرىنىڭ بېشىغا سەۋدا خاراكتېرلىك قويۇق قاندىن بىر خىل ئېسىك پەيدا بولىدۇ. بۇ ئېسىك ئىككى خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى: ئارقا يولىنىڭ سىرتقى ئېغىزىدا ئۆسۈكچە پۈلتىيىپ قالىدۇ. ئۇنىڭدىن بىرنەرسە سىرغىپ چىقمايدۇ. بەزىدە ئۆسۈكچىلەردىن قاناش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. بۇنى «تاشقى بوۋاسىر» دەيدۇ.

ئىككىنچى خىلى: قويۇق قاندىن بولغان ئۆسۈكچىلەر مەقئەتنىڭ ئىچكى تەرىپىدە بولىدۇ. ئۆسۈكچىلەرنىڭ سانى ئوخشاش بولمايدۇ. چوڭ ـ كىچىكلىكى ھەم ئوخشىمايدۇ.

ئالامىتى: مەقئەتتە قىچىشىش، ئاغرىش ئەھۋاللىرى بولىدۇ. چوڭ تەرەتتىن كېيىن قان تېمىپ كېلىدۇ. بولۇپمۇ چوڭ تەرەت قاتتىق بولغاندا شۇنداق بولىدۇ.

داۋالاش: ئىككى ساغرىنىڭ ئوتتۇرىسىغا لوڭقا قويۇش، قورساقنى يۇمشىتىش ئۈچۈن مەتبۇخى ھېلىلە بېرىش، جىگەرنى، تالنى ياخشىلاشقا تىرىشىش. ياخشى قان پەيدا قىلغۇچى تاماقلارنى، مەسىلەن: سېمىز توخۇنىڭ گۆشى بىلەن تەييارلانغان شورپىلارنى ئىچىش. ئېغىر ياكى شورلۇق نەرسىلەرنى، مەسىلەن: كالا، ئات، كېيىكنىڭ گۆشلىرىنى، پىدىگەن، كۆك ماش، چەلەك، سۈت، خورما، شورلۇق بېلىق قاتارلىقلارنى، بۇنىڭدىن باشقا بۇ كېسەللىكلەر زىيان قىلىدىغان تاماق، مېۋە، دورىلارنى چەكلەش لازىم.

بۇ كېسەللىكتە چوڭ تەرەتنى يۇمشاق تۈتۈشقا تىرىشىش. بۇ ھەقتە ھېلىلە مۇرابباسى، ئامىلە مۇرابباسى، ئىترىفىل سەغىر، ئىترىفىل مۇقەل ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. ئەگەر ئىچ سۇرۇش بولسا، ھاجەتكە لايىق ئىچىنى توختىتىش لازىم.

كېسەلنىڭ ئىچكى ئەزاسىنى تازىلاپ، جىگەر ۋە تاللارنى ياخشىلىغاندىن كېيىن، بوۋاسىرنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ شۇنىڭغا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىپ مۇداپىئە كۆرۈش، ئەگەر بوۋاسىر ئازابلىمىسا ۋە ئاغرىتمىسا، ئۇنى چۈشۈرىدىغان ۋە قۇرۇتىدىغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

ئەگەر بوۋاسىر تولغاقلىق بولۇپ ئاغرىق بولسا، بىرنەرسە ئاقمىسا، مەقئەت تومۇرلىرىنىڭ ئېغىزىنى ئېچىپ، ئۇنىڭدىن قاننى چىقىرىپ، ئاغرىقنى پەسەيتكۈچى

نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

ئەگەر بوۋاسىردىن قانىنىڭ ئېقىشى پەۋقۇلئاددە بولۇپ، قانىنىڭ رەڭگى قىزىل، ساپ، سۈيۈق كەلسە، ئاجىزلىق پەيدا بولسا، قانىنى توختاتقۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

ئەگەر بوۋاسىر ئۆسۈكلىرىنى تېگى بىلەن يۇلۇپ تاشلاشتا بۇ چارە ـ ئۇسۇللار پايدا بەرمىسە، تۆۋەندە ئېيتىلغان ئۇسۇل بويىچە بۇنى كېسىش لازىم. بوۋاسىر ئۆسۈكلىرىنىڭ قۇرۇشى ۋە چۈشۈشى ئۈچۈن ئىستېمال قىلىنىدىغان دورىلار: ئاس يوپۇرمىقى، جەۋزۇسەرۇ، پىدىگەن چېچەكلىرى، بۆرە سويمىسى يىلتىزىنىڭ پوستى، مۇرمەككى، شەھمەنزەل، يىلان قاسىرىقى، مۇقەللەرنى مۇۋاپىق ھالدا ئېلىپ، بۇ دورىلارنى ئايرىم ياكى بىرلەشتۈرۈلگەن ھالدا بۇي سېلىپ، تۈتۈننى بوۋاسىرغا ئالدۇ. بۇنىڭ ئۈسۈلى:

تۆگىنىڭ مايىقىنى كۆيدۈرۈپ ئوت قىلىپ، بۇ دورىلاردىن تېپىلغانلىرىنى بۇ ئوتنىڭ ئۈستىگە سېلىپ، كۆيدۈرۈپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە بىر دانە ئاستى تۆشۈك تەشتەكنى دۈم قىلىپ كۆمتۈرۈپ، كېسەل مەقئەتنى تۆشۈككە ئۇدۇل قىلىپ ئولتۇرسا، بۇ كۆيدۈرۈلگەن دورىنىڭ تۈتۈنى مەقئەتكە چىقىدۇ. شۇ تۈتۈننى ئۇزۇن ۋاقىتقىچە مەقئەتكە ئېلىش لازىم. شۇنداق قىلغاندا بوۋاسىر ئۆسۈكلىرى قۇرۇيدۇ.

بوۋاسىر ئۆسۈكلىرىنى قۇرۇتقۇچى يەنە بىر دورا، ئانار پوستى، كۈندۈر، جۈپتى بەللۈت، جەۋزۇسەرۇ بۇ تۆت دورىنى ئۇزۇمنىڭ سۈيى بىلەن قاينىتىپ، سوقۇپ، مىجىپ ئېزىپ، ئەتىگەن ـ ئاخشام بوۋاسىرغا چاپلىدۇ. ئاندىن مۇقەل، كۈندۈر، راتىنەج، ئادراسمان، بۆرە سويمىسىنىڭ يىلتىزلىرىنى يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە بۇي سېلىپ تۈتۈننى مەقئەتكە ئالدۇ.

مەقئەت تومۇرلىرىنىڭ ئېغىزىنى ئېچىپ، بوۋاسىر قېنىنى ماڭدۇرغۇچى دورىلار: پىيازنىڭ سۈيى، كالا ۋە ئۆچكىنىڭ ئۆتى، ئازەر، بۇلارنى بىر ـ بىرىگە ئارىلاشتۇرۇپ، خىمىر قىلىپ، ئۇنى يۇڭ ياكى پاختىغا بولاپ، مەقئەتكە ئالدۇ. كەپتەرنىڭ مايىقى، پىننە، بوخۇر ۋە مەلھەملەر مۇشۇنداق تەسىر قىلىدۇ.

مەقئەت تومۇرلىرىنىڭ ئېغىزىنى ئاچقۇچى بۇ دورىلارنى ئىستېمال قىلماقچى بولغاندا ئاۋۋال مۇنچىغا بېرىپ، ئۆرۈك مېغىزىنىڭ يېغى، كالا پاچىقىنىڭ يىلىكى، تۆگە لوكسىنىڭ يېغىنى سۈركەپ ياغلاش لازىم. شۇنداق قىلغاندا بوۋاسىر يۇمشايدۇ. ئاندىن بۇ ئاچقۇچى دورىلار ئىستېمال قىلىنسا، تومۇرلارنىڭ ئېغىزى تېز ئېچىلىدۇ. ئەگەر بوۋاسىر ئۆسۈكلىرىنىڭ يۇمشىشىنى ئىلگىرى سۈرگۈچى دورىلارنى ئىستېمال قىلسا، پەۋقۇلئاددە ئاغرىتىپ بىمارنى بىئارام قىلىپ قويىدۇ. كۆپىنچە بوۋاسىرنىڭ قېنىنى ماڭدۇرۇش ئۈچۈن يۇمشىتىش ئۆزى كۈپايە قىلىدۇ. ئاچقۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىشقا ھاجەت چۈشمەيدۇ.

خۇلاسە: تومۇرلارنى ئاچقۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىش بىلەن قانتىق ئاغرىق پەيدا

بولسا، بوۋاسىر بەك يوغان بولۇپ كەتكەنلىكتىن ئەزا ئىششىپ، قۇۋۇەت چۈشۈپ كېتىشكە باشلىغانلىقى خەۋپى بولسا، ئاغرىقنى توختاتقۇچى دورىلارنى چېپىش ۋە تېڭىش لازىم.

بۇنىڭ ئۈسۈلى: ئىكللىملىك، ئەپيۇن، خىتمى، زەپەر، زىغىر، تۇخۇمنىڭ سېرىقى، مېكىيان توخۇلارنىڭ يېغى، مۇقەل، پىياز، مىئەسائىلە، كالا پاچىقىنىڭ يىلىكى، تۆگە لوكىسىنىڭ يېغىنى ئېلىپ، بۇ دورىلارنىڭ سوقۇلىدىغانلىرىنى سوقۇپ، ئېرىتىشكە تېگىشلىكلىرىنى ئېرىتىپ، ھەممىنى يۇغۇرۇپ، مەلھەمگە ئوخشاش قىلىپ قويۇق چاپىدۇ. بۇ دورا ھەم ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. تومۇرلارنىڭ ئېغىزىنى ئاچىدۇ.

ئاغرىقنى توختاتقۇچى يەنە بىر خىل دورا: چەلەڭنىڭ يوپۇرمىقىنى ئوبدان پىشقىچە قاينىتىپ، گۈل يېغى، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، خېمىر قىلىپ، بىرئاز ئەپيۇن قوشۇپ، بوۋاسىرغا قويۇق چېپىپ تېڭىلىدۇ.

سېپىداپ ۋە گۈل يېغىنىڭ مەلھىمى مەخسۇس ئاغرىق توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. بۇنىڭ ئۈسۈلى: قوغۇشۇن سەفىداپى (سەبرە ئەزىز)، ئاق موم، گۈل يېغىنى بىر - بىرى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئېرىتىلسە، ئارىلىشىپ بىردەك بولىدۇ. ئاندىن بوۋاسىر تۆشۈكىگە چېپىلىدۇ.

ئەگەر پىيازنى كالىنىڭ يېغى بىلەن پىشۇرۇپ، ئىلمان ھالدا مەقئەتكە قويۇلسا، ئاغرىقنى توختىتىدۇ.

كۈدىنى كالا يېغى ياكى ياڭاق يېغى بىلەن پىشۇرۇپ، ھاۋانچىغا سېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ تاڭسا، بۇ ھەم شۇ تەسىرنى بېرىدۇ.

تۆگىنىڭ لوكىسىنىڭ يېغىنى سۈركىسە ياكى مەقئەتكە ئالسا، بوۋاسىر ئۆسۈكىنى يۇمشىتىش ۋە ئاغرىقنى پەيسەيتىش ئۈچۈن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىنى گۈل يېغى بىلەن چاپسا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. بوۋاسىرنىڭ قېنىنى توختىتىش ئۈچۈن ئىستېمال قىلىنىدىغان دورىلار: قۇرسى كەھرىۋا، ھەببى مۇقەل، مەجۇنى خۇبسۇلھەددۇر. بۇ دورىلارنى نورما بويىچە يەيدۇ. يەنە شىياپى كوھلى (سۈرمە شىياپى) نى مەقئەتكە ئالىدۇ. موزا، ئانار پوستى، مور، قىزىلگۈل ئۇرۇقى، ئاقاقىيا ۋە شۇلارغا ئوخشاشلارنىڭ قاينىتىلما سۈيىنى مەقئەتكە قويۇلىدۇ ۋە ژاننا قىلىنىدۇ.

ئەگەر توشقانىنىڭ يۇڭى، ئۆمۈچۈك توري قاتارلىقلارنى پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن ياكى ئايرىم سۇ بىلەن ھۆل قىلىپ، زورۇرى قابىزغا ياكى مۇردەرسەنگى ۋە سەفىداپ سۇفۇپىغا ئارىلاشتۇرۇپ، مەقئەتكە قويۇپ، رومال بىلەن تاڭسا، قانىنى توختىتىدۇ. بوۋاسىر قېنىنى توختاتقۇچى ھەببى مۇقەلنىڭ ئۈسۈلى تۆۋەندىكىچە:

ھەببى مۇقەل I

تەركىبى: قارا ھېلىلە، كابىلى ھېلىلە پوستى، سېرىق ھېلىلە پوستى، پوستى ئېلىنغان ئامىلە، مۇقەل ھەربىرى ئالتە گرامدىن، مارجان، كەھرىۋا، كۆيدۇرۇلگەن سەدەپ ھەربىرى ئۈچ گرامدىن ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: مۇقەلنى تۆمۈرچىلارنىڭ تۆمۈر سۈغارغان سۈيىدە ئېرىتىپ، قالغان

دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، مەزكۇر سۇ بىلەن ھەممىنى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈمىلاچ قىلىپ ساقلىنىدۇ.

خۇسۇسىيتى: بوۋاسىرنىڭ قېنىنى توختىتىش خۇسۇسىيتىگە ئىگە.

تەبئىتى: ئىسسىق ـ سوغۇقتا مۆتىدىل بولۇپ قۇرۇق.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ ئالتە گرامغىچە يەيدۇ.

ھەببى مۇقەل

تەركىبى: كالىنىڭ سېرىقمېيى بىلەن قورۇلغان كابىلى ھېلىلە 90 گرام، كەھرىۋا 30 گرام، مۇقەل 12 گرامدىن ئېلىندۇ.

تەييارلىنىشى: بۇ مۇقەلنى كۈدىنىڭ سۈيىدە ئېرىتىپ، ئاندىن قالغان دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، ▮ تاسقاپ، شۇ سۇغا ھەممىنى ئارىلاشتۇرۇپ، خېمىر قىلىپ، كۈمىلاچ قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيتى: بوۋاسىرنىڭ قېنىنى توختىتىش خۇسۇسىيتىگە ئىگە.

تەبئىتى: ئىسسىق ۋە سوغۇقلۇقى مۆتىدىل بولۇپ قۇرۇقتۇر.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ ئالتە گرامغىچە يەيدۇ.

يۇقىرىدا ئېيتىلغان شىياق كوھلى (سۇرمە شىيافى) نىڭ ئۇسۇلى: كۈندۈر، گۈلنار، موزا، سۇرمە، زەمچە، ئاقاقىيا، سەمغى ئەرەبى باراۋەر مىقداردا (ئېھتىياجغا قاراپ) ئېلىپ، قائىدە بويىچە يۇمشاق ئېزىپ، كۈدىنىڭ سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، مۇۋاپىق ھالدا شىياپ تەييارلاپ مەقئەتكە قويۇلىدۇ.

ئىتىرىفىل سەغىر

تەركىبى: كابىلى ھېلىلە پوستى، سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، بەلىلە پوستى، پوستى ئېلىنغان ئامىلىلەر ھاجەتكە لايىق باراۋەر مىقداردا ئېلىنىدۇ. ھەسەل ئۇچ باراۋەر ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: بۇ دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، ئۇچ باراۋەر ھەسەلگە ياكى قەنتنىڭ قېيمىغا ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيتى ئاشقازاننىڭ ساڭگىلىغانلىقى ۋە بوۋاسىر ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىش خۇسۇسىيتىگە ئىگە.

تەبئىتى: ئىسسىق ۋە سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ ئالتە گرامغىچە يەيدۇ. قورساقنى يۇمشىتىپ، بوۋاسىرغا ئوبدان مەنپەئەت قىلغۇچى ئىتىرىفىل مۇقەلنىڭ ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

ئىتىرىفىل مۇقەل

تەركىبى: كابىلى ھېلىلە پوستى، بەلىلە پوستى، پوستى ئېلىنغان ئامىلە ھەربىرى

ئالته گرامدىن، مۇقەل 90 گرام، ھەسەل ئۈچ باراۋەر ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: بۇ مۇقەلنى كۈدىنىكى سۇيىده ئېرىتىپ، ئۈچ باراۋەر ھەسەلنى قوشۇپ، قىيام بولغىچە قاينىتىپ، قالغان دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ ئىلىشتۇرۇلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قورساقنى يۇمشىتىش ۋە بوۋاسىر ئۈچۈن ئوبدان مەنپەئەت قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبىئىتى: ئىسسىق ۋە سوغۇقتا مۆتىدىل.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالىغا قاراپ 12 گرامغىچە يەيدۇ.

2 ـ قىسمى. بوۋاسىرنىكى يېلى (رېھول بوۋاسىر) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ بىر خىل قويۇق يەل بولۇپ، تەسلىكته تارقايدۇ. قۇلۇنجىغا ئوخشاش ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ. بۇ يەل بەزىده ئۇ جايدىن دۇمبه ۋە بقىنىنىكى يۇمشاق سۆڭەكلىرىنىكى تەرىپىگە ئۆرلەپ چىقىدۇ. بەزەندە ئىككى تاش، جىنسىي ئەزا، تۇغۇر، مەقئەتنىكى ئەتراپلىرىغا چۈشىدۇ. قورساقتا غولدۇرلاش ۋە ئېسىلىش ئەھۋالىنى پەيدا قىلىدۇ. ئىچىدىن قان سۈرۈلۈش ياكى قورساقنى قەۋزىيەت قىلىش ئەھۋاللىرىنىمۇ كەلتۈرىدۇ. بەزىده قول ـ پۇتلارغا ئوخشاش ئەزالار تەرىپىگە مايىل بولىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن ئولتۇرغان ۋە قوپقان چاغلاردا تىزىدىن ۋە بوغۇملاردىن ئاۋاز چىقىدۇ.

سەۋەبى: بۇ كېسەللىكنىكى سەۋەبى سەۋدا خاراكتېرلىك خىلىت بولۇپ، بۇ خىلىت بۆرەككە قۇيۇلىدۇ ياكى شۇ بۆرەكته پەيدا بولىدۇ، كېيىن بۆرەكتىكى ھارارەتنىكى سەۋەبىدىن قويۇق يەلگە ئايلىنىدۇ. بۇ يەل قويۇق بولغانلىقتىن تارقاشنى قوبۇل قىلمايدۇ. بۆرەكنىكى ئەتراپىدا ئايلىنىپ يۇقىرىدا ئېيتىلغان نەرسىلەرنى پەيدا قىلىدۇ.

خۇسۇسىيەتكە ئىگە.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: ئالتە گرامغىچە يەيدۇ.

بوۋاسىرنىڭ يەللىرىنى توختاتقۇچى يەنە بىر خىل كۇمىلاچ

تەركىبى: بۆرە سويمىسىنىڭ يىلتىزىنىڭ پوستى بىر ھەسسە، سۆئىتەر يېرىم ھەسسىدىن ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: بۇ دورىنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، كۈدىنىڭ سۈيىدە يۇغۇرۇپ، كۇمىلاچ قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بوۋاسىرنىڭ يەللىرىنى يوقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالىغا قاراپ ئالتە گرامغىچە يەيدۇ.

ئەسكەرتىش: يەل خاراكتېرلىك بوۋاسىردا باسلىق تومۇر (باشمالتاقنىڭ يېنىدىكى چوڭ تومۇر) دىن قان ئېلىش ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. چۈنكى بۇ كېسەللىكنىڭ يىلتىزى بولغان سەۋدا ماددىسى چىقىپ كېتىدۇ. ئەزانى ئۇۋۇلاش، مۇنچىغا بېرىش، داۋاملىق ئاتقا مىنىش بۇ ھەم مەنپەئەت قىلىدۇ ھەم ئارتۇق نەرسىلەرنى تارقىتىدۇ. ھارارەتنى تازىلايدۇ.

2 § . مەقئەت ئاقمىسى

بۇ چوڭقۇر، تەسلىكتە ساقىيىدىغان بىر خىل يىرىڭلىق چاقا بولۇپ، مەقئەتنىڭ تۈز ئۇچەي تەرىپىدە پەيدا بولىدۇ. داۋاملىق زەردار چىقىپ تۇرىدۇ. بۇ چاقا ئىككى خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، تۈز ئۇچەينىڭ ئىچىدە بولۇپ، تاشقى تەرەپكە ئۆتمىگەن بولىدۇ.

ئالامىتى: تۆۋەندە ئېيتىلغان تاشقى تەرەپكە ئۆتۈپ كەتكەن (ناپىز) نىڭ ئەكسىچە بولىدۇ.

داۋالاش: زەردار چىقىپ كەتسۇن ئۇچۇن چاقىنى سىقىش لازىم. بۇ چاقىنىڭ تۆشۈكىگە مىل چۈشەمدۇ ـ چۈشمەمدۇ؟ ئەگەر چۈشمەيدىغان بولسا، شىيافى غۇرۇپنى ئېزىپ، ئەتىگەن ـ ئاخشام 2～3 تېمىم تېمىتىپ بېرىش، تېمىتىش ۋاقتىدا كېسەل دۇم ياتىدۇ. دورا تېمىتىلىپ دورا قۇرۇغىچە شۇنداق تۇرىدۇ.

ئەگەر بۇ چاقىنىڭ تۆشۈكىگە مىل سىغدىغان بولسا، ناسۇر چاقىنىڭ تۆشۈكىدىن ئىنچىكىرەك بىر دانە مىلنى ئېلىپ، ئۇنىڭ ئۇچىغا پاختا ئوراپ، ئاندىن ئۇنى سەمغى ئەرەبى ئېرىتىلگەن سۇدا ھۆل قىلىپ، ئاندىن ئۇنى بۇ شىيافى دورىلارنىڭ سۇفۇپىغا بۇلاپ، چاقىنىڭ تۆشۈكىگە سېلىپ قويۇلىدۇ.

بۇ شىيافى ناسورنىڭ ئۇسۇلى: سەبرە، كۈندۇر، ئەنزىرۇت، خۇنسىياۋشان، سۇرمە،

زەمچە، گولنار ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، زەنكاردىن 12 گرام ئېلىپ، ھەممىنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، گۈلاب بىلەن يۇغۇرۇپ شىياق قىلىنىدۇ.

ئىككىنچى خىلى، تۈز ئۈچەينىكى ئىچىدە بولۇپ تاشقى تەرەپكە ئۆتكەن بولىدۇ.

ئالامىتى: يەل، چوڭ تەرەت ئىختىيارسىز ھالدا چىقىدۇ. ناسۇرنىڭ تۆشۈكىدىن ھەم چىقىدۇ. ئەگەر مىلنى چاقنىغا سېلىپ تۇرۇپ، ئاندىن كېچىك قولنى ئارقا ئەزاغا سالساق، ھەر ئىككىسى (مىل ۋە كېچىك قول) ئۈچەينىكى ئىچىدە بىر - بىرىگە تېگىدۇ. چاقىنىڭ تۆشۈكى بەك تار بولۇپ ئۇنىڭغا مىل سىغمايدىغان بولسا، بۇ تۆشۈك تار بولغانلىقى ئۈچۈن، ئارقا تەرەتنىڭمۇ چىقىشى مۇمكىن بولمايدۇ. بۇ چاقا 2 - خىلدىكى ناسۇرمۇ؟ ياكى بىرىنچى خىلدىكى ناسۇرمۇ؟ بۆتۈن ئايرىغىلى بولمايدۇ. بۇنى ئايرىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى ئۇسۇلنى قوللىنىشقا بولىدۇ. پاختا ياكى باشقا بىر نەرسىنى مەقئەتكە قاپلاپ، ھېچقانداق ھاۋا چىقمىغۇدەك قىلىپ، كېسەل تىنىقىنى چىڭ تۇتۇپ، قولىنىڭ ئۈچىنى ناسۇر چاقنىغا قويۇپ تۇرۇپ، تەرەت سۈندۈرۈش ئۈچۈن ئىنجىقلىغاندەك تۆۋەن تەرەپكە كۆچلۈك ئىنجىقلايدۇ. ئەگەر ناسۇر چاقىدىن يەل چىققانلىقى كېچىك قولغا سېزىلسە، بۇ ناسور ناپىز (ئۈچەيدىن تاشقى تەرەپكە ئۆتۈشۈپ كەتكەن) ئىكەن دەپ بىلىمىز. ئەگەر يەلنىڭ چىققانلىقى قولغا سېزىلمىسە، غەيرىي ناپىز (ئۆتۈشۈپ كەتمىگەن) ناسۇر دەپ تونۇيمىز.

يەنە بىر ئۇسۇل: بىر دانە ۋارونكىنى ئېلىپ، ئۇنىڭ بىر ئۈچىنى بۇ ناسۇر چاقنىغا چاپلاشتۇرۇپ قويۇپ، يەنە بىر ئۈچىغا بىر نەرسىنى كۆيدۈرۈپ، ئۇنىڭ تۈتۈنىنى ۋارونكىنىڭ ئىچىگە كىرگۈزۈلىدۇ. كېسەل ئۆزىنىڭ ئىچكى تەرىپىگە تۈتۈن كىرگەن ھارارەتنى سەزسە، بۇ ناسۇر ئۆ ياندىن - بۇيانغا ئۆتۈشكەن دەپ باھا بېرىلىدۇ. ئەگەر تۈتۈن كىرگەنلىك ھارارىتى سېزىلمىسە، ئۆتۈشمىگەن ناسۇر ئىكەن دەپ باھا بېرىلىدۇ.

داۋالاش: بۇ خىلدىكى ناسۇرنى ئوپېراتسىيە بىلەن داۋالىسا ئونۇمى ياخشىراق بولىدۇ.

§ 3 . مەقئەت ئىششىقى

بۇ ئىككى خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، بۇ ئىششىق ئىسسىق بولىدۇ. بۇ خىلدىكىسى كۆپرەك بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچ خىل ھالىتى بولىدۇ. ① باشلىنىشتا ئىسسىق ھالەتتىن بولىدۇ؛ ② ئىسسىق دورىلارنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن پەيدا بولىدۇ؛ ③ قىچىشقاق (ھىككە) ياكى سېرىق، يېرىڭلىق چاقىلاردىن كېيىن ياكى بوۋاسىرنى كەسكەندىن كېيىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: كۆيۈپ ئاغرىيدۇ. سۈيدۈك تېمىپ كېلىدۇ. سەۋەبلەر ئىلگىرى ئۆتكەن بولىدۇ.

داۋالاش: ئىككى ساغرىنىڭ ئوتتۇرىسىغا لوڭقا قويۇش ۋە ماددىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن مەرھىمى ئىسپىداجنى ۋە باشقا چاپىدىغان دورا، سوۋۇنقۇچى ياغلارنى ئىشلىتىش لازىم.

توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قەلئى ياكى قوغۇشۇندىن

بولغان هاۋانچىدا ئېزىپ، ئىششققا قويسا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاغرىق قاتتىق بولسا، بىرئاز ئەپيون قوشۇش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن ئاغرىق پەسلەيدۇ ۋە مىزاجنى نورمالالاشتۇرۇش ئۈچۈن رەيھان ئۇرۇقى ۋە ئىسپىغۇل چۈشكەن سوغۇق شەربەتلەرنى ئىچىش، چىلان، قاتارلىقلارنىڭ چىلانغان سۈيىنى ناۋات بىلەن ئىچىش، ئوزۇقلىنىش توغرىلىق مۇڭاپىق كېلىدىغان تاماقلارنى يېيىش لازىم. شۇ پەيتته قەي قىلىش بەك مەنپەئەتلىك.

ماددىنى ياندۇرغۇچى ۋە تازىلىغۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش بىلەن ماددا تازىلانمىسا، يىرىڭ يىغىشقا باشلىسا، تېزدىن يېرىڭلىتىش مۇھىمدۇر. ماددىنىڭ پىشىشىنى ھەرگىز كۈتۈپ تۇرماستىن تېزلىك بىلەن يېرىلمىسا، ماددا چوڭقۇرلىشىپ ناسۇر چاقىغا ئايلىنىدۇ.

ھارارەت توختاپ ئاغرىق پەسەيمەي، مەقئەت سىرتقى تەرەپكە چىقىپ قالسا، تۆۋەندىكى دورىنى تېگىش لازىم. بۇنىڭ ئۈسۈلى: قىزىلچىنىڭ يوپۇرمىقىنى يۇمشاق سوقۇپ، ياغ بىلەن پىشۇرۇپ، ھۆلبەنىڭ ئورنىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىششققا تېگىلىدۇ.

قاتتىق ئىششىق ئۈچۈن مەنپەئەت قىلغۇچى چېپىلدىغان (زىمات) دورىنىڭ ئۈسۈلى: ئىكلىلمىلىك، ئاق لەيلى، پوستى ئېلىنغان كۆك ماش، ئىتئۈزۈمىنىڭ يوپۇرمىقى، بىنەپشىلەرنىڭ ھەربىرىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ گۈل يېغى، بىنەپشە يېغى، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى، كاسنە سۈيى، ھەيۋلئالەم سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ تېگىلىدۇ. يۇمشاق ئىششىق ئۈچۈن مەنپەئەت قىلغۇچى دورىنىڭ ئۈسۈلى: كۆك ماش، قىزىلگۈللەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئىتئۈزۈمىنىڭ سۈيى ۋە گۈل يېغى بىلەن خېمىر قىلىپ چېپىلىدۇ.

ئەگەر شاڭمەن ئۇنىنىڭ نېنىنى سۇ بىلەن قاينىتىپ، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى ۋە گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تاڭسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىككىنچى خىلى، مەقئەتتىكى سوغۇق ئىششقتۇر. بۇ ئىششىق بەلغەمدىن بولسا، بۇنىڭ ئالامىتى ئىششىق بوش ۋە سۇس بولىدۇ. ئىسسىقتىن بولغىنىنىڭ ئالامەتلىرى بولمايدۇ.

داۋالاش: قەي قىلىش، ئىششقنى تارقاتقۇچى مەلھەمنى ئىستېمال قىلىش. پىشقان ۋاقتىدا ئۇنى يېرىڭلىتىش لازىم.

ئەگەر ئىششىق قاتتىق بولسا ئۇنى يۇمشىتىش، تارقىتىش ئۈچۈن ئۆردەك ۋە توخۇلارنىڭ يېغى، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى، گۈل يېغى، زىبىتلەرنى چېپىش لازىم. ئەگەر ئىششىق ئۇزۇن تۇرۇپ قالسا، بۇ دورىلارغا مۇقەلنى قوشۇش ۋە ماددىنى تارقاتقۇچى دورىلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيىدە بەدەن كۆيمىگۈدەك ھالدا ئولتۇرۇش لازىم.

ئەگەر مەرھىمى داخلىيۇننى گۈل يېغى بىلەن ياكى مەرھىمى باسلتوننى توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى بىلەن چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

§ 4 . مەقئەت يېرىقى

بۇ بىر خىل كېسەل بولۇپ، قول ـ پۇتقا پەيدا بولغان يېرىقنىغا ئوخشاش مەقئەتتىكى بېشىغا چۈشىدۇ. بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، مەقئەتكە ھارارەت ۋە قۇرۇقلۇق پەيدا بولۇپ، مەقئەتتىكى يېرىلىشىغا سەۋەب بولىدۇ. بۇ بىرىنچى خىلدىكى يېرىق كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى: ھارارەت ۋە قۇرۇقلۇق كۆچلۈك بولىدۇ.

داۋالاش: مەرھەمى ئەبەيزنى چېپىش لازىم. تۆۋەندىكى قىرۇتمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۇنىڭ ئۈسۈلى: گۈل يېغى، سەپىروپ، مۇردارسەنگى، ئىقلىمىيايى نوقرە، نىشاستە، تۈگمەننىڭ توزۇندىسى، كەتىرا، خىتمى، ئىسپىغۇل، بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسىنى ئۆرەدەكنىڭ يېغى، ئاق مومىلار بىلەن قائىدە بويىچە مەلھەم تەييارلاپ ئىستېمال قىلىدۇ. ياغلىق شورپا بېرىلىدۇ.

ئەگەر بۇ ھارارەتتىنىڭ سەۋەبى سەپرا ماددىسى بولسا ياكى كۆيگەن قان بولسا، بۇنىڭ ئالامىتى: مەقئەت كۆيىدۇ. قىزىرىدۇ. بۇنىڭ باشقا ئالامەتلىرى ھەم كۆرۈلىدۇ.

ھارارەتنىڭ ماددىسىنى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ھېلىلە، مەتبۇخى خىيار شەنبەرلەرنى بېرىش، شەربىتى بىنەپشە، شەربىتى نىلۇپەرلەرنى ئىچىش. گۈلابنى ئىسپىغۇل ئۇرۇقى ۋە قەنت بىلەن ئىچىش، سېمىز ئوتنىڭ شىرنىسىنى ئىچىش، يۇقىرىدا ئېيتىلغان مەلھەملەرنى ئىستېمال قىلىش مەنپەئەتلىكتۇر.

ئىككىنچى خىلى، مەقئەتتىكى ئىسسىق ئىششىق يېرىققا سەۋەب بولىدۇ.

ئالامىتى: ئىششىق بار بولغان بولىدۇ. قاتتىق ئاغرىيدۇ.

داۋالاش: مەقئەت ئىششىقىنىڭ چارە ـ ئۈسۈللىرى بىلەن ئوخشاش.

ئۈچىنچى خىلى، قۇرۇق ۋە قاتتىق تەرەت چىققان ۋاقتىدا يېرىلىدۇ.

تۆتىنچى خىلى، بوۋاسىر يېرىققا سەۋەب بولىدۇ.

بەشىنچى خىلى، مەقئەتتىنىڭ تومۇرلىرى قاندىن بولغانلىقى ۋە ئىچ سۇرۇش سەۋەبىدىن يېرىق پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: تومۇر تولغانلىقىنىڭ ئالامىتى: يېرىقتىن ئادەتتىن تاشقىرى قان ئاقىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال بۇنىڭ سەۋەبىنى تۈگىتىش، كېيىن يېرىقنى يوقىتىش ئۈچۈن گۈل يېغى، سەفىداپ، مۇردارسەنگى (مەدەستان)، زۇپتى رۇمىلەر بىلەن مەلھەم تەييارلاپ چېپىش، ئۇنىڭدىن كېيىن كالا پاچىقىنىڭ يىلىكى بىلەن ياغلاش لازىم.

ئەگەر يېرىقتىن قان ئېقىپ تۇرغان بولۇپ قانىنى توختىتىشقا ھاجەت بولسا، توختاتقۇچى توقىچاقلارنى بېرىش، موزا، ئاس، گۈلنار، ئانار پوستى، قىزىلگۈل، جەۋزوسەرۇ، يۇلغۇن مېۋىسىنىڭ قاينىتىلغان سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇش، كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ، قىشار، كۈندۈر، تۈگمەننىڭ توزۇندىسى، سۇرمىلەرنى يۇمشاق ئېزىپ، يېرىققا

سېپىش لازىم.

ئەسكەرتىش: يېرىق كېسەللىكى بار كىشىنىڭ بەك سوغۇق سۇدىن، بەك ئاچچىق ـ چۈچۈك ۋە قۇرۇغۇچى نەرسىلەردىن ساقلىنىشى ئىنتايىن مۇھىمدۇر.

شۇنىڭدەك قورساقنىڭ قەۋزىيەت بولۇپ قېلىشى زىيان قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تېۋىپلار: «بۇ كېسەل ھەر ئەتىگەندە شەربىتى بىنەپشىنى بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى بىلەن ئىچىش، تاماقلاردىن قورساقنى يۇمشاتقۇچى بولغانلىرىنى يېيىشى لازىم» دەيدۇ.

§ 5 . مەقئەت بوشىشى

بۇنى ئىستىرخائى مەقئەت دەيدۇ. شەرەج دەپ تاشاق بىلەن مەقئەتنىڭ ھالقىسىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەينى ئېيتىدۇ.

ئالامىتى: پەينىڭ بوشاشقانلىقىنىڭ ئالامىتى: تەرەت ۋە يەللەر ئىختىيارسىز ھالدا چىقىدۇ. بۇ كېسەل سەۋەبلەرگە قاراپ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، تاياق تەككەن، يېقىلغانلىقتىن مەقئەتنى تۇتۇپ تۇرغۇچى سېرىقئەتكە تۇتاشقان پەي چۈۋۈلۈپ يىرتىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن سېرىقئەت ئازار يەيدۇ. شەرەج بوشىشىپ قالىدۇ.

ئىككىنچى خىلى، سېرىقئەتنىڭ ئازارلىنىپ، مەقئەت ھالقىسى بىلەن تاشاقنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەينىڭ بوشىشىپ كېتىش سەۋەبى بوۋاسىرنى ئوپېراتسىيە قىلغانلىقتىن بولىدۇ.

ئالامىتى: بىرىنچى، ئىككىنچى خىلدىكى ئىستىرخائى شەرەجنىڭ ئالامىتى: بۇ ئىككىسى دۈمبىگە تاياق تەككەن، يېقىلغان بوۋاسىرنى كەسكەندىن كېيىن بىردىنلا پەيدا بولىدۇ. تېۋىپلارنىڭ ئېيتىشىچە، بۇ ئىككى خىل ئىستىرخائى شەرەج ئۇچۇن ئۇنۇملۇك چارە ـ ئۇسۇل ئاز.

ئۇچىنچى خىلى، ئىچكى تەرەپتىن ياكى تاشقى تەرەپتىن بولغان سوغۇقلۇق ۋە ھۆللۈك بۇ كېسەللىككە سەۋەب بولىدۇ.

ئالامىتى: تەدرىجىي ئاز ـ ئاز پەيدا بولىدۇ، سوۋۇنقۇچى ۋە ھۆللەشتۇرگۇچى سەۋەبلەر ئىلگىرى ئۇچراشقان بولىدۇ. مەسىلەن: تاشنىڭ ئۇستىدە، سۇدا، سوغۇق ۋە ھۆل جايدا ئولتۇرۇش، سوغۇق سۇنى ئادەتتىن تاشقىرى كۆپ ئىچىشتەك ئەھۋاللار ئىلگىرى ئۆتكەن بولىدۇ.

ھۆللۈكتىن بولغىنىنىڭ مەخسۇس ئالامىتى: مەقئەتنىڭ سۇس ۋە بوشلۇقىدا ئوچۇق كۆرۈنىدۇ. باشقا خىلدىكى ئىستىرخائى شەرەجگە نىسبەتەن ھۆللۈكتىن بولغىنى كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

داۋالاش: پەينى بوشاشتۇرغۇچى ماددىنى چىقىرىش ۋە مىزاجنى يۆتكەپ ئۆزگەرتىش ئۇچۇن پالەچتە ئېيتىلغان نەرسىنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. قۇستە يېغى، قۇندۇز

قەھرى ۋە پەرپىيۇنلارنى ئارىلاشتۇرۇپ مەقئەتكە، دۇمبىنىڭ تۆۋەنكى ئومۇرتقىلىرىغا سۇركەپ ياغلاش ۋە ئىسسىق، توختاتقۇچى دورىلاردىن، مەسىلەن: سۇمبۇل تىپ، ئاچچىق قۇستە، جەۋزوسەرۇ ۋە شۇلارغا ئوخشاشلارنىڭ قاينىتىلغان سۇيىدە بەدەن كۆيمىگۈدەك ھالدا ۋاقتىدا قىلىپ ئولتۇرۇش لازىم.

تۆتىنچى خىلى، بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى مەقئەت ئىششىغان سەۋەبىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى: ئاغرىيدۇ. ئىششىق بىلەن بىرگە بولىدىغان ئەھۋاللار كۆرۈنىدۇ.

داۋالاش: مەقئەتتىكى ئىششىقنى داۋالاش ئۈسۈللىرى يۇقىرىدا ئېيتىپ ئۆتۈلدى. شۇ جايدىن كۆرۈلسە بولىدۇ.

6 § . مەقئەت چىقۇقى

بۇ ئىككى خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، مەقئەت ئىششىغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. مەقئەت ئىششىقىنىڭ ئالامەت ۋە داۋالاش ئۈسۈللىرى يۇقىرىدا ئېيتىلدى. شۇنىڭغا قاراپ چارە قوللىنىش لازىم.

ئىششىغان مەقئەتنى كىرگۈزۈش ئۈسۈلى: ئىششىقنى بوشاشتۇرغۇچى، ئاغرىقنى پەسەيتكۈچى نەرسىلەرنى، مەسىلەن: بىنەپشە، خىتمى، بابۇنە، چەلەك يوپۇرمىقى، چامغۇر يوپۇرمىقى، زىغىرلارنى قاينىتىپ، شۇنىڭ قاينىتىلغان سۇيىدە كېسەلنى ئولتۇرۇغۇزۇش، سىرتقىچىچەك يېغى، بابۇنە يېغى، مومىلار بىلەن تەييارلانغان قىرۇتنى مەقئەتكە سۇركەش لازىم. شۇنىڭ بىلەن مەقئەت يۇمشاپ، سىلىقلىشىپ ئىچىگە كىرىپ كېتىدۇ. مەقئەت ئىچىگە كىرىپ كەتكەندىن كېيىن قۇرۇغۇچى نەرسىلەرنىڭ قاينىتىلغان سۇيىنى، مەسىلەن: شاھى بەللۇت، مور يوپۇرمىقى، موزا، گۈلنار، قىزىلگۈل ئۇرۇقىنىڭ قاينىتىلغان سۇيىدە مەقئەتنى يۇيۇپ، قاينىتىلغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، مەلھەمگە ئوخشاش قىلىپ مەقئەتكە تېڭىش. شۇنداق قىلغاندا مەقئەت قايتا چىقمايدۇ.

كېسەلنىڭ مىزاجى بولغان جايدا قوۋزاقدارچىن، شاھى بەللۇت، مەرزەنجۇش، تۆمۇرنىڭ سۇفۇپى قاتارلىقلارنى بىر كېچە كونا شارابقا چىلاپ ساپ قىلىپ، كېسەلنى شۇنىڭدا ئولتۇرغۇزۇش، ئۆرۈك مېغىزى ۋە شاپتۇل مېغىزىنىڭ يېغى بىلەن مەقئەتنى ياغلاش لازىم.

ئىككىنچى خىلى، ھۆللۈك كۆچلۈك بولغان سەۋەبتىن سوڭنى تۆتۈپ تۇرغۇچى سىرتقىت بوشىشىپ كېتىپ، مەقئەت تۆتالمايدىغان بولۇپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن سوڭ چىقىدۇ.

ئالامىتى: مەقئەتنى كىرگۈزۈش بىلەن ئوڭاي ئىچىگە كىرىدۇ. شۇنىڭدەك چىقىش ھەم ئوڭاي بولىدۇ. ئىششىقتىن بولغىنى مۇنداق بولمايدۇ. بۇنىڭ قايتىشى، چىقىشى ئاسان بولماستىن قىيىن بولىدۇ.

داۋالاش: مەقئەتكە خام گۈل يېغىنى سۇركەپ ياغلاپ، ئۇستىگە قوغۇشۇن ئۇپىسى،

گۈلنار، موزا، زەمچە، سۈرمە، ئانار پوستى، كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ، ئاقاقىيا، لىھىيە توتتىسلەرنى يۇمشاق ئېزىپ، سېپىپ، ئاندىن لاتىنى قاتلاپ توقىچاق قىلىپ قويۇپ، ئۈستىدىن چىك تېڭىپ قويۇش. قايتا چىقماسلىقى ئۈچۈن يۇقىرىدا ئىششىقتىن سوك چىققان توغرۇلۇق ئېيتىلغان قورۇغۇچى دورىلارنىك قاينىتىلغان سۈيىدە كېسەلنى ئولتۇرۇغۇزۇش ۋە قۇستە، بابونىلەرنىك يېغىغا پەرپىيۇن، قۇندۇزقەھرىلەرنى يۇمشاق ئېزىپ، قوشۇپ، مەقئەتكە سۈركەپ ياغلاش لازىم. ھەمەلچە قىلغاننىك مەنپەئىتى ياخشى بولىدۇ. پەينى قۇۋۇەتلەيدۇ.

ئەگەر چىققان سوڭدا جاراھەت پەيدا بولۇپ قالسا، قىزىلگۈل ئۇرۇقى، مۇردەرسەنگى، سۇماق، مۇرمەككىلەرنى يۇمشاق ئېزىپ مەقئەتكە سېپىش. كېيىن سوڭنى ئىچكىرى كىرگۈزۈش لازىم. شاپتۇل مېغىزىنىك يېغى بىلەن مەقئەتنى ياغلاپ تۇرۇشنى داۋاملىق ئېلىپ بېرىش مۇھىم.

7 § . مەقئەت قىچىشىش

بىرىنچى خىلى، تۇز ئۇچەيگە ئۇششاق قىلقۇرتلار چۈشىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن مەقئەت قىچىشىدۇ. مەددىنىك سەۋەبىدىن قىچىشىش ئەھۋالىمۇ بولىدۇ.

بۇنىك ئالامەت ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى قۇرتلار بايانىدا ئېيتىلدى.

ئىككىنچى خىلى، ئېچىشتۇرغۇچى ۋە سەۋدا خاراكتېرلىك تېز قان مەقئەتكە قۇيۇلىدۇ. شۇنىك بىلەن قىچىشىدۇ. بۇ ئەھۋال بوۋاسىرنىك باشلانغۇچى بولىدۇ.

ئالامىتى: مەقئەت كۆيىدۇ. مەقئەتتە ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. قۇرتلارنىك ئالامەتلىرى بولمايدۇ.

داۋالاش: ئىككى ساغرىنىك ئوتتۇرىسىغا لوڭقا قويۇش، ئىچىنى سۈرۈش ئۇچۇن مەتبۇخى ئەفتىمۇن بېرىش، ھۆل سوغۇق بولغان تاماقلارنى ۋە دورىلارنى ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق ماددىنى تۇزىتىشكە تىرىشىش لازىم. مۇقەلنى ئۆرۈك مېغىزىنىك يېغىدا ئېرىتىپ، مەقئەتكە سۈركەپ ياغلىسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇچىنچى خىلى، مەقئەتنىك قىچىشىشنىك سەۋەبى: سەپرا خاراكتېرلىك ياكى توغرىغۇ خاراكتېرلىك ماددا چۈشكەنلىكتىن بولىدۇ.

ئالامىتى: چوك تەرەتتە بۇ خىلىتلار تولغاق بولۇپ چىقىدۇ.

داۋالاش: بۇ كېسەللىككە سەۋەب بولغان ماددا مەقئەتنىك ئۆزىدىمۇ ياكى باشقا بىر ئەزادىن كېلەمدۇ؟ بۇنىڭغا قاراش لازىم. ئەگەر ماددا باشقا بىر ئەزادىن كەلگەن بولسا، بەدەننى ۋە شۇ ئەزانى تازىلاشقا تىرىشىش لازىم. ئەگەر ماددا مەخسۇس مەقئەتنىك ئۆزىدە بولسا، مەقئەتنى تازىلاشقا تىرىشىش. بۇنى تولغاقنىك بايانىدا ئېيتىلدى. بۇ چاغدا قەي قىلىش ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. شىيافلار ھەم مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىككى ساغرىنىك ئوتتۇرىسى، قازانغا لوڭقا قويۇشقا بولىدۇ. بۇ كېسەللىكنىك ھەممە خىللىرىدا ئىككى

ساغرىنىڭ ئوتتۇرىسى مەقئەتكە يېقىن جايغا لوڭقا قويۇپ قان تارتىش، سىركىنى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەقئەتكە سۈركەش ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنىڭدەك ئانارنىڭ ئۈرۈقىنى، شاپتۇل مېغىزىنىڭ يېغى بىلەن ياكى سەبرىنى شارابقا ئارىلاشتۇرۇپ، موم ۋە گۈل يېغى بىلەن چېپىش ياكى ئۆرۈك مېغىزىنىڭ يېغىنى چېپىش ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: مەقئەت كېسەللىكلىرى تەسلىكتە ساقىيىدىغان كېسەللىكلەردۇر. چۈنكى، مەقئەت بولسا، ئارتۇق نەرسىلەرنىڭ تەبىئىي ھالدا ماڭىدىغان ۋە قۇيۇلىدىغان ئورۇندۇر. مەقئەت تۆۋەن ۋە پەس تۇرىدۇ.

ئون يەتتىنچى باب بۆرەك كېسەللىكلىرى

بۆرەك ئىككى بولۇپ، بىرى ئوڭ بىقىنىدا، يەنە بىرى سول بىقىنىدا قورساق بوشلۇقىنىڭ ئارقا تېمىغا چاپلىشىپ تۇرىدۇ. ئادەملەر بۆرىكىنىڭ شەكلى قوينىڭ بۆرىكىگە ئوخشاش بولۇپ، ئۇنىڭ ئالدى تەرىپىدە ئىچىگە ئويۇلۇپ كىرگەن جايى بولۇپ، بۇ بۆرەك دەرۋازىسى دەپ ئاتىلىدۇ. بۆرەككە كىرىدىغان ھەرىكەتلىك تومۇر ۋە پەيلەر شۇ ئورۇندىن كىرىدۇ. بۆرەكتىن چىقىدىغان ھەرىكەتسىز تومۇرلار ۋە سۈيدۈك توشۇغۇچى كانالچە شۇ ئورۇندىن چىقىدۇ. بۆرەكنىڭ ئىچكى قۇرۇلۇشىدا پوستلاق ماددا قىسمى بولۇپ، توق قىزىل رەڭدە بولىدۇ. بۆرەك ئىچىنىڭ سىرتقى قىسمىغا جايلىشىدۇ. ئىچكى قىسمىدىكىسى يىلىك ماددىسى دەپ ئاتىلىپ، ئاچ قىزىل رەڭدە بولىدۇ. يىلىك ماددا ئۆز ئارا ئالمىشىپ تىزىلغان مۇنارلار ۋە بۆرەك تۈۋرۈكلىرىدىن تۈزۈلىدۇ. مۇنارلارنىڭ نېگىز قىسمى پوستلاق ماددىسىغا تېگىپ تۇرىدۇ. ئۇچلۇق قىسمى ئىچكى تەرەپكە ئۆسۈپ چىقىپ، بۆرەك شورىغۇچلىرىنى ھاسىل قىلىدۇ. بۆرەكتە 7 ~ 12 گە قەدەر شورىغۇچى بولۇپ، بۇلارنى ئىستاكان شەكلىدىكى بۆرەك چاشكىلىرى ئوراپ تۇرىدۇ. بىرنەچچە كىچىك چاشكىلار بىرلىشىپ، بۆرەك چوڭ چاشكىلىرىنى ھاسىل قىلىدۇ. بۆرەك چوڭ چاشكىلىرى بىرلىشىپ بۆرەك جامىنى ھاسىل قىلىدۇ. بۆرەك جامى ۋارونكا شەكلىدە بولۇپ، ئاخىرى سۈيدۈك توشۇغۇچى يولغا ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. سۈيدۈك توشۇغۇچى يول ئىككى تەرەپتىن تۆۋەنگە ساڭگىلاپ قوۋۇق بىلەن تۇتىشىدۇ. بۆرەكنىڭ سىرتىدا بىر قەۋەت پەردە ئوراپ تۇرىدۇ. ئۇنىڭ سىرتىدىن كۆپلىگەن چاۋا ياغلار ئوراپ تۇرىدۇ. بۆرەككە كەلگەن قان ئۆز تەركىبىدىكى كېرەكسىز ماددىلارنى، ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى سۈزۈپ سىرتىغا چىقىرىدۇ. قوۋۇقنىڭ تۈزۈلۈشى ئۆز بابىدا سۆزلىنىدۇ.

1 § . بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، بۆرەكنىڭ مىزاجى ئىسسىق ۋە سادە ئۆزگىرىدۇ.

ئالامىتى: تومۇرنىڭ سوقۇشى تېز بولىدۇ. كۆپ ئەسنەيدۇ. جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ خالايدۇ. سۈيدۈكى قىزىل بولىدۇ ياكى سېرىق بولۇپ كۆپىيىدۇ. سېسىق بولىدۇ. بۆرەك بار جايدا ھارارەت سېزىلىدۇ. ھارارەت پەۋقۇلئادە بولسا، ئىسسىق زىيابىتىس كېسەللىكىنى كەلتۈرىدۇ. بۇنى ئايرىم بايان قىلىمىز.

داۋالاش: سۈيدۈك ماڭدۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە ئەمەس. ھۆل سوغۇق نەرسىلەرنى ئىچىش، مەسىلەن: شەربىتى ئانار، شەربىتى زىرشك، شەربىتى خەشخاش، ئىسپىغۇل لوئابى، بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابى (شىرنىسى) ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى ئىچىش. ئاچچىق ئانار، تاتلىق ئانارنىڭ سۈيىنى ناۋات ۋە سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى بىلەن ئىچىش لازىم ياكى قۇرىسى تاباشىر مۇلەييىن ۋە ئوسۇك ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسىنى شەربىتى سەندەل بىلەن ئىچسە ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاچچىق قېتىق ھەم مەنپەئەتلىك.

بۆرەكنى سۇۋۇتۇشتا سوغۇق سۇ ۋە كاپۇرنىڭ مەنپەئىتى چوڭ. كاپۇرنى بەك كۆپ ئىچمەسلىك. چۈنكى جىنسىي مۇناسىۋەت ۋە قۇۋۋەتنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ ھەمدە ئاقاقىيا، لىھىيەتۇتتىس ئۇسارىسى، سەندەل، گۈلنارلارنى ئۆزۈم دەرىخى نوتىسىنىڭ سۈيى بىلەن ياكى ئاس يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ بۆرەككە تېڭىش، سەندەلنى گۈلاب بىلەن ئېزىپ چېپىش لازىم. مەنپەئىتى تېز بولىدۇ. تاماقنىڭ ياخشىراقى خام ئۆزۈم، پالەك، كۆك ماشلار بىلەن تەييارلانغان ئاشتۇر.

ئىككىنچى خىلى، بۆرەكنىڭ مىزاجى قاندىن ئىسسىق ئۆزگىرىدۇ.

ئالامىتى: بۆرەكتە ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. ئاغرىق بولىدۇ. قاننىڭ كۆچلۈكلۈكىنىڭ ئالامىتى كۆرۈنىدۇ. دۈمبىنىڭ ئەتراپىدا، بۆرەك بار جايدا قىزىللىق پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: مىزاجنى يۆتكەش ئۈچۈن يۇقىرىقى سادده ئىسسىق ئۆزگەرگەنلىكى ھەققىدە ئېيتىلغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

ئۈچىنچى خىلى، بۆرەكنىڭ مىزاجى سەپرادىن ئىسسىق ئۆزگىرىدۇ. بۇنىڭ ئالامىتى يۇقىرىقى ساددىنىڭ ئالامىتىگە ئوخشاش بولىدۇ ۋە سەپرانىڭ كۆپلۈكىنىڭ ئالامىتى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: سەپرانى تازىلاش ئۈچۈن خىيارشەنبەرنىڭ جۇلاپىنى بېرىش، ئاچچىق ئانار، تاتلىق ئانارلارنىڭ سۈيىنى شىرخىست ۋە شەربىتى بىنەپشىلەر بىلەن بېرىش، مۇندىن باشقا يۇقىرىدا سادده ئۆزگەرگەنلىكى ھەققىدە ئېيتىلغان ئۇسۇللارنى قوللىنىش لازىم.

تۆتىنچى خىلى، بۆرەكنىڭ مىزاجى سوغۇق ئۆزگىرىدۇ.

سەۋەبى: بەك سوغۇق سۇ ۋە سوغۇق دورىلار، سوغۇق تاماقلارنى ئىچكەنلىكتىن ۋە سوغۇق ھاۋاغا ئۈچراشقانلىقتىن بولىدۇ.

ئالامىتى: سۈيدۈكى ئاق بولىدۇ. يۇزىنىڭ رەڭگى ھەم ئاق بولىدۇ. بۆرەك بار جاي سوغۇق بولىدۇ. جىنسىي مۇناسىۋەت قۇۋۋىتى ئاجىز بولىدۇ. ئۇسسۇلۇق بولمايدۇ. بەدەنده ئاجىزلىق كۆرۈلىدۇ. دۈمبىسى ئېغىلەڭگۇ بولىدۇ.

داۋالاش: گۈلقەنت ھەسىلى، گۈلاب، ئەرقى بەدىيانلارنى ئىچىش، مەجۇنى كۈمۈنى يېيىش، پىندۇق، پىستە، ھەببەتولخۇزرا، باداملارنى شېكەر بىلەن يېيىش، ئىسسىق ياغلارنى، مەسىلەن: زاراڭزا يېغى، ئاچچىق بادامنىڭ يېغى، پىستە يېغى، قۇستە يېغى ۋە شۇلارغا ئوخشاش ياغلارنى بۆرەككە سۈركەپ ياغلاش، ياغلار بىلەن ھەمەلچە قىلىش. ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەردىن، سوغۇق مېۋىلەردىن ساقلىنىش لازىم. تاماق ئۈچۈن

شورپا، كاۋاپ، قورۇمىلارنى ئىسسىق دورىلار بىلەن يېيىش. شۇنىڭدەك كەپتەر، قۇشقاچلارنىڭ گۆشلىرىنى ئىسسىق دورىلار بىلەن يېيىش لازىم.

بۆرەكنىڭ مىزاجى بەلغەمدىن سوغۇق ئۆزگەرگەن بولۇپ، بۆرەك بار جايدا ئېغىرلىق بولسا، بەلغەمنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، مۇندىق چاغدا ئاۋۋال قەي قىلدۇرۇش ۋە ئىچىنى سۈرۈش، كېيىن قالغان چارىلەرنى قوللىنىش لازىم.

2 § . بۆرەك ئاجىزلىقى

بۇنىڭ سەۋەبلىرى ئۇچ خىل بولىدۇ.

بىرىنچى سەۋەبى: بۆرەكنىڭ مىزاجى ئۆزگەرگەنلىكتىن بولىدۇ.

ئىككىنچى سەۋەبى: بۆرەك ئورۇقلىغانلىقتىن بولىدۇ.

ئۈچىنچى سەۋەبى: بۆرەك جىسمى بوشىشىپ، ئۇنىڭدىكى يوللار كېڭىيىپ كەتكەنلىكتىن بولىدۇ. بۇنداق بولۇشى سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلىقتىن، جىنسىي مۇناسىۋەتنى پەۋقۇلئاددە قىلغانلىقتىن، بۆرەككە تاياق تەگكەن ياكى يىقىلغانلىقتىن، كۆپ يول يۈرگەن ۋە مۇشەققەتلىك سەپەر قىلغانلىقتىن بولىدۇ. بۇلاردىن باشقا بۆرەككە كۆپ كېلىدىغان ۋە قېينىچىلىقنى پەيدا قىلىدىغان ئۇلاغ مىنىش ۋە مېھنەت ـ مۇشەققەتلەرگە ئۇچرىغانلىقتىن بولىدۇ.

ئالامىتى: ئىنچىكە بەل ئاغرىيدۇ. بولۇپمۇ ئېگىلگەن ۋە رۇسلانغان چاغدا، بىر ياندىن بىر يانغا ئۆرۈلگەن ۋاقىتدا بەكرەك ئاغرىيدۇ. جىنسىي قۇۋۋىتى ئاجىز بولىدۇ. سۈيدۈكنىڭ تەقەززاسى ئازراق بولىدۇ. سۈيدۈكى گۆش يۇيۇلغان يۇندىگە ئوخشاش بولىدۇ. ئەگەر بىرئاز ۋاقىت قويۇلسا، سۈيدۈك تېگىگە ئولتۇرىدۇ. سۈيدۈكنىڭ ئۈستىگە دەريانىڭ كۆپىكىدەك بىرنەرسە پەيدا بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: سۈيدۈكنىڭ يۇندىغا ئوخشاش بولۇشى، تاماق جىگەردە ھەزىم بولغان بولسا شۇنداق بولىدۇ. ئەگەر ئۇنداق بولمىسا، تاماق جىگەردە ھەزىم بولۇشتىن ئىلگىرى سۈيدۈك سۇغا ئوخشاش بولىدۇ. شەرھى ئەسباب دېگەن كىتابنىڭ مۇئەللىپى شۇنداق دەيدۇ: «بۇ كېسەللىكنى پەيدا قىلغان سەۋەبنى ھازىر بار بولغان سەۋەب ياكى ئىلگىرى ئۆتكەن سەۋەب بەلگىلەيدۇ».

داۋالاش: ئەگەر بۆرەكنىڭ ئورۇقلىشى بۆرەك مىزاجى ئۆزگەرگەن سەۋەبتىن بولسا، مىزاجىنىڭ ئىسسىق ـ سوغۇقلۇقىغا قارىتا مىزاجنى يۆتكەشكە تىرىشىش، ماددىدىن بولغان بولسا، ماددىنى تازىلاش لازىم. ئەگەر ماددا تازىلانغان بولۇپ، بۆرەكنىڭ ئۆزىدە بىرئاز قېپقالغان بولسا، سۈيدۈكنى ماڭدۇرغۇچى نەرسىلەر ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھارارەت بىلەن بىرگە بولغان بۆرەك ئاجىزلىقى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلغۇچى دورىلار تۆۋەندىكىچە: خۇنسىياۋشان، گۈلنار، گىلى ئەرمىنى، لىھىيەتۇتتىس ئۇسارىسى، سەمغى ئەرەبىلەرنى يۇمشاق ئېزىپ، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ شىرنىسى بىلەن ئىچىش، سىركە، گۈل

يېغىنى ئىنچىكە بەل، دۇمبىلەرگە سۇركەش، سەندەل، قىزىلگۈل، ئاقاقىيا، رامىك، ئاس، سۆكلەرنى ئاسنىڭ سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ، بۆرەك بار جايغا قويۇق چېپىپ تېڭىش لازىم.

ئەگەر بۆرەك ئاجىزلىقى سوغۇقتىن بولغان بولسا، بۇنداق چاغدا ئىسسىق نەرسىلەرنى بېرىش لازىم. بۇ بۆرەكنىڭ سوغۇق مىزاجى ئۆزگەرگەنلىكى ھەققىدىكى بۆلۈمدە ئېيتىپ ئۆتۈلدى. بۆرەكنى پەۋقۇلئادده قىزىتىش بۆرەك ئاجىزلىقىنى كۆپەيتىپ قويىدۇ. نورمال قىزىتىشنى كۆزدە تۇتۇش لازىم. شۇنداق قىلغاندا مەنپەئەت زەرەرسىز بولىدۇ. كۆپ قىزىقلىق بۆرەكنىڭ يوللىرىنى كېڭەيتىپ قويىدۇ. قاننى تارتىدۇ. بۇ ھەر ئىككىسى ئاجىزلىقنى كۆپەيتىدۇ.

ئەگەر بۆرەك ئاجىزلىقىنىڭ سەۋەبى بۆرەك يوللىرىنىڭ كېڭەيگەنلىكى، گۆشىنىڭ بوشاشقانلىقىدىن بولسا، بۇنىڭ چارە ـ سەۋەبلىرىنى توسۇشقا تىرىشىش، كېيىن بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش ۋە چىڭىتىش ئۈچۈن توختاتقۇچى ۋە تۇتاشتۇرغۇچى تاماقلارنى يېيىش، كەندىر، تاغ ئالمىسى، بېھى قاتارلىقلارنى ئاز يېيىش لازىم.

تۆۋەندىكى مەجۇنى لوبوب ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

مەجۇنى لوبوب

تەركىبى: بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، ھەببىتۇلخۇزرا مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، ھەببى زەلەم مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، پىستە مېغىزى، يېڭى سۇمبۇل، ھەببى قۇلقۇم مېغىزى، ئاق خەشخاش، قىزىل تۇدەرى، سېرىق تۇدەرى، پوستى ئېلىنغان كۇنجۇت، ھەببى رىشاد، پىياز ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، قوۋزاقدارچىن، زەنجىۋىل، دارچىلچىل، ئاقسرقەرھا، كاۋاۋچىن، قېلىن دارچىن، شاقاقۇل، خولىنجان، ھەليون ئۇرۇقى باراۋەر مىقداردا ئېلىنىدۇ. ھەسەل ھەممە دورىلارغا ئۇچ باراۋەر.

تەييارلىنىشى: بۇ دورىلارنى قائىدە بويىچە باشقا ـ باشقا سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ ئېلىشتۇرۇلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بۆرەك ئاجىزلىقى ئۈچۈن ۋەباھنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ 1.5 گرام، ئەتىگەن ـ ئاخشام يەيدۇ.

بۆرەك ئاجىزلىقىدا ساغلىق قوينىڭ سۈتى، تۆگە سۈتىدىن ياخشىراق نەرسە يوق. بولۇپمۇ بۇ سۈتلەرگە گىلى ئەرمىنى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش توختاتقۇچى نەرسىلەرنى قوشۇپ ئىچسە، تېخىمۇ مەنپەئەتى ياخشى بولىدۇ.

تېۋىپلەرنىڭ ئېيتىشىچە، پولونىيا رۇمىنى تۆگىنىڭ سۈتى بىلەن ئىچسە، مەنپەئىتى چوڭ بولىدۇ.

مۇھەممەت زىكرىيانىڭ ئېيتىشچە، ئەتىياز پەسلىدە ئۈزۈم دەرىخىنىڭ نوتىلىرىدىن چىققان سۈيىنى يېغىپ، سۈزۈپ، شۇ سۇغا بىرئاز تاش تۇز قوشۇپ، توققۇز كۈنگىچە ئىككى قوشۇقتىن ئىچسە، بارلىق بۆرەك كېسەللىكلىرىنى ياخشىلايدۇ.

بۆرەك ئاجىزلىقىدا ئوزۇقلىنىش ئۇچۇن ھەممىدىن ياخشى تاماق ۋاسالغۇنىڭ دانىسى، ئۆچكىنىڭ بۆرەك يېغىنى سېلىپ تەييارلانغان، ئانار سېلىنغان تاماق، شۇنىڭدەك ئاچچىق - چۇچۇك نەرسىلەر بىلەن پىشۇرۇلغان كاللا - پاچاق، سۈت ئېشى، ئارپا ۋە بۇغدايلار بىلەن تەييارلانغان تالقانلارنى يېيىش لازىم.

§ 3 . بۆرەكتە يەل پەيدا بولۇپ قېلىش

بۇ بىر خىل يەل بولۇپ، بۆرەكنىڭ ئەتراپىدا پەيدا بولىدۇ. بۇ يەل قويۇق خىلىتلاردىن تۇغۇلىدۇ. شۇ يەلنىڭ سەۋەبىدىن بۆرەك ۋە دۇمبىلەردە ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. سوزۇلۇش بولىدۇ.

ئالامىتى: بىقىنىڭ ئەتراپىدا ئاغرىق ۋە سوزۇلۇش بولىدۇ. ئېغىرلىق بولمايدۇ. بۇ يەلنىڭ خۇسۇسىيىتى قورساق خالىي ۋە ئاچ ۋاقتىدا، تاماقنىڭ ھەزمى ئوبدان بولغان چاغدا ئاغرىق ۋە سوزۇلۇش ئەھۋاللىرى ئازراق بولىدۇ.

داۋالاش: سۈيدۈكنى ماڭدۇرغۇچى، يەل ماددىسىنى چىقارغۇچى ۋە تارقاتقۇچى ھەمدە قىزىتىشى ئارتۇق بولمىغان نەرسىلەرنى ئىچىش، ھەمەلچە قىلىش، زىرە، سېرىتچېچەك، سۇزاپ ئۇرۇقى، بابۇنىلەرنى ئېزىپ خېمىر قىلىپ، بۆرەككە چېپىپ تېڭىش، قۇستە يېغى، زىبىت يېغى، گۈلخەيرىنىڭ يېغى، سۇزاپ يېغى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى سۇركەپ ياغلاش، كېپەك ۋە كۈللەر بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش لازىم.

تۆۋەندىكى دورا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۈسۈلى: بەدىيان، سۇزاپ، قىزىلگۈل، رۇم بەدىيان، بەدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، بۆرە سويمىسى يىلتىزىنىڭ پوستىنى قاينىتىپ، قەنت بىلەن تاتلىق قىلىپ ياكى ھەسەل سۇيى بىلەن قوشۇپ ئىچىش لازىم. شەربىتى بۇزۇرى ھەم مەنپەئەت قىلىدۇ.

§ 4 . بۆرەك ئىششىقى

بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، بۇ ئىششىق ئىسسىق بولىدۇ.

سەۋەبى: قويۇق قاندىن ياكى سەپرا خاراكتېرلىك قاندىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: تەپى مۇختىلىت (ئىنتىزامسىز قويۇپ بېرىدىغان ۋە تۇتىدىغان تەپ) بولىدۇ. ئۇسسايدۇ. بېشى ئاغرىيدۇ. ئۇيقۇسىز بولىدۇ. بۆرەك بار جايدا كۆيۈپ ئاغرىش

ۋە ئېغىرلىق ئەھۋاللىرى بولىدۇ. بەل ئاغرىيدۇ. قەيدە سەپرا چىقىدۇ. سۈيدۈك ۋە چوڭ تەرەت تەسلىكتە كېلىدۇ. ئەگەر ماددا قويۇق قان بولسا، ئېغىرلىق ۋە ئاغرىق كۆپرەك بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا بۇ ماددىغا مەخسۇس بولغان ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

بۇ ئىششىق بەزىدە بىر بۆرەكتە، بەزىدە ھەر ئىككى بۆرەكتە، بەزىدە بىر بۆرەكنىڭ ياكى ھەر ئىككى بۆرەكنىڭ بەزى قىسمىدا، بەزىدە بۆرەكنىڭ ئىچىدە، بەزىدە بۆرەكنى ئوراپ تۇرغۇچى پەردىگە تۇتاش ياكى بۆرەكنىڭ باغلىرىغا تۇتاش تاشقى تەرىپىدە بولىدۇ. بەزىدە بۆرەك بىلەن جىگەرنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى يولدا، بەزىدە سۈيدۈكلۈك بىلەن بۆرەكنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى يولدا بولىدۇ.

بۇ ئىششىقتىن كېلىپ چىقىدىغان ئەھۋاللارنىڭ ئېغىر ۋە يېنىك بولۇشى شۇ ئىششىقنىڭ ئاز ۋە كۆپلۈكىگە قاراپ بولىدۇ. مەسىلەن: ئىششىق ئوڭ تەرەپتىكى بۆرەكتە بولسا، ئاغرىق شۇ تەرەپتە جىگەرگە يېقىن جايدا بولىدۇ.

ئەگەر ئىششىق چەپ تەرەپتىكى بۆرەكتە بولسا، ئاغرىق شۇ تەرەپتە بولۇپ، سۈيدۈكلۈك تەرەپكە مايىل بولىدۇ.

ئوڭ تەرەپتىكى بۆرەك ئىششىقى ئاغرىقىنىڭ يۇقىرى تەرىپىگە ۋە چەپ تەرەپتىكى بۆرەك ئىششىقى ئاغرىقىنىڭ تۆۋەن تەرىپىگە مايىل بولۇشى ئوڭ تەرەپتىكى بۆرەك چەپ تەرەپتىكى بۆرەكتىن ئۇستۈنرەك بولغانلىقىدىندۇر.

ئەگەر بۆرەكنىڭ ئىششىقى پەردىگە ۋە باغلارغا يېقىن جايدا بولسا، ئاغرىق بەك قاتتىق بولىدۇ.

ئەگەر ئىششىق ئۇچەي ئەتراپىدا بولسا، ئاغرىق چوڭقۇر بولىدۇ. قۇلۇنجى پەيدا قىلىپ چوڭ تەرەتنى تۇتۇپ قويۇش ئېھتىمالىنىڭ يۇز بېرىشى مۇمكىن.

ئەگەر ئىششىق بۆرەك يوللىرىدا بولسا، سۈيدۈك تەسلىكتە كېلىدۇ. بەزىدە بۆرەكتىكى ئىششىق چوڭ بولۇپ، ئاغرىق قاتتىق بولىدۇ. بۇنىڭ ئازابى مېڭىنىڭ پەردىسىگە چىقىپ ئەقلىي ئېلىشىشنى پەيدا قىلىدۇ.

داۋالاش: ئارپا سۈيى، شەربىتى بىنەپشە، ئىسپىغۇل، بېھى ئۇرۇقى، خىتمى ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى قاتارلىقلارنى ئىچۈرۈش. ئارپا ئۇنى، سەندەل، مامشا، ئىتئۈزۈمىنىڭ سۈيى، كاسنە سۈيى، بىنەپشە يېغىنى بىر - بىرىگە ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، بۆرەككە قويۇق چېپىپ تېڭىش لازىم.

ئەگەر قەۋزىيەت بولسا خىيارشەنبەر، بادام يېغى بىلەن ياكى ئاچچىق ئانار، تاتلىق ئانارلارنىڭ سۈيى، شىرخىست بىلەن ياكى چىلان، سەرپىستان، ئەينۇلا، بىنەپشە، كاسنە، ئىتئۈزۈمى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار سىلىنغان ھېلىلە قاينىتىلمىسى بىلەن تەرەتنى يۇمشىتىش لازىم.

بۇ ئىششىق بىر ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىنمۇ تارقىمىسا، ئېغىرلىق ۋە ئاغرىق بەك بولسا، سۈيدۈكى سۈيۇق بولسا، ماددا يىغىلىپ پىشىشقا باشلاپتۇ دەپ تونۇش لازىم.

مۇنداق پەيتتە ئىچىدىغان، تاڭدىغان، چاپىدىغان دورىلار ئارقىلىق ماددىنى

پىشۇرۇشقا ياردەم بېرىش لازىم. مەسىلەن: زىغىر، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھۆلبىلەرنىڭ شىرنىسىنى ئېچىش. ئىكىلىملىك، خىتمى، ھۆلبە، زىغىر، ئارپىنىڭ ئۇنىنى قاياناق سۇ ۋە كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تېڭىش، قىزىق سۇ، ماددىنى پىشۇرغۇچى دورىلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيىنى بەدەن كۆيمىگۈدەك ھالدا بۆرەك بار جايغا قويۇش لازىم.

ئاغرىق توختاپ بۆرەكتە ئېغىرلىق سېزىلسا، ماددا تولۇق پىشىپتۇ دەپ تونۇش لازىم. ئەگەر ئېغىز ئالسا بەك ياخشى. ئېغىز ئالمىسا ئېلىشقا ياردەم بېرىش، بۇنىڭ ئۈسۈلى: ئېغىز ئالدۇرغۇچى دورىلارنى، مەسىلەن: كەپتەرنىڭ مايىقى، پۈرچاقنىڭ ئۇنى، تۇگمەننىڭ توزۇندىسىغا ئوخشاشلارنى پىيازنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ ياكى باشقا پىشۇرغۇچى دورىلار بىلەن خېمىر قىلىپ، بۆرەككە تېڭىش لازىم.

ئەگەر ئىششىق ئېغىز ئېلىپ، سۇيدۇكتە يىرىڭ كۆرۈلسە خىيارەيىن ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى، بەدىيان ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسىگە قەنت قوشۇپ بېرىش. شۇنداق قىلغاندا يىرىڭ تازىلىنىدۇ.

شەربىتى بىنەپشە، ئېشەكنىڭ سۈتى ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. بولۇپمۇ سۇيدۇكنى ماڭدۇرغۇچى ئۇرۇقلار بىلەن قوشۇپ بېرىلسە، تېخىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ماددا ۋە يىرىڭ پۈتۈنلەي چىقىپ بولسا (بۇنى سۇيدۇكنىڭ ساپ كەلگەنلىكى ۋە بۆرەكتىكى ئېغىرلىقنىڭ يوقالغانلىقىدىن بىلگىلى بولىدۇ)، جاراھەتنىڭ پۈتۈپ ساقىيىشى ئۈچۈن چاقىنى پۈتتۈرگۈچى دورىلارنى بېرىش، بۇ خىلدىكى دورىلار تۆۋەندىكىچە:

قورۇلغان زىغىر، كاكىنەچ، خەشخاش، گىلى ئەرمىنى، نىشاستە، قۇرسىي كاكىنەچلەرنىڭ ھەربىرىنى خالىغان مىقداردا ئېلىپ، مۇۋاپىق ھالدا بېرىش لازىم. ئەمما بۆرەكتە بىرئاز ئېغىرلىق سېزىلمىدىكەن، ئۇ ۋاقىتتا بۇ دورىلارنى بەرمەسلىك لازىم. بۆرەكتە ئېغىرلىقنىڭ بولغانلىقى بۆرەكتە يىرىڭ بارلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر. مۇنداق تۇرۇقلۇق جاراھەت پۈتتۈرگۈچى دورىلار زىيان قىلىدۇ. چاقىنىڭ ئېغىزىنى قورۇپ تۇتۇۋېلىشتىن خالىي بولمايدۇ.

ئىششىقنىڭ باشلىنىشىدا مەنپەئەت قىلغۇچى شەربەتنىڭ ئۈسۈلى: چىلان 50 دانە، ئاق خەشخاش 90 گرام، قۇرۇق يۇمغاقسۇتنىڭ ئۇرۇقى 30 گرام، پوستى ئېلىنغان كۆك ماش 300 گرامدىن ئېلىپ قاينىتىپ، 600 گرام قەنت بىلەن قىيام قىلىنىدۇ. ئېچىش مىقدارى 30 گرام سۇ بىلەن ياكى سېمىز ئوت ۋە خىيارەيىن شىرىسى بىلەن ئېچىدۇ.

تۆۋەندىكى تالقان (سۇفۇپ) ئىششىقنىڭ باشلىنىشىدا ۋە يىرىڭ چىققان ۋاقىتتا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ سوفۇپنىڭ ئۈسۈلى: پەتەنگان ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى، خەشخاش ئۇرۇقىنى باراۋەر مىقداردا قوشۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە 2.4 گرامدىن ئېچىپ، ئارقىدىن شەربىتى بىنەپشىنى ئېچىدۇ (سۇ بىلەن).

بۇ كېسەللىكتە ياخشىراق تاماق سۈماق ۋە كۆكمۇشلارنىڭ سۇيى (قەۋزىيەت بولمىسا، ماددا تېنى يىرىڭغا ئايلانمىغان بولسا، ئاندىن بۇ تاماقنى ئىستېمال قىلىش لازىم).

ئىككىنچى خىلى، بۆرەك ئىششىقى بەلغەمدىن بولغان سوغۇق ئىششىق.

ئالامىتى: قۇيرۇق سۆڭىكىنىڭ ئىنچىكە بەلگە يېقىن يېرىدە ئېغىرلىق، سوزۇلۇش ئەھۋاللىرى سېزىلىدۇ. قاتتىق ئاغرىق ۋە كۆيۈش بولمايدۇ. بەلغەمگە مەخسۇس بولغان ئەھۋاللار، مەسىلەن: تومۇرنىڭ سوقۇشى ئاستا بولۇش، مەنىي سۈيۇق بولۇش، سۈيدۈك ۋە چوڭ تەرەتنىڭ ئاق بولۇشىغا ئوخشاش ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. كېسەل تۇز تۇرالمايدۇ. يۇزى، كۆزى، پۇتۇن بەدىنىدە، بولۇپمۇ بەلدە سۇسلۇق كۆرۈلىدۇ.

بۆرەكتىكى ئىششىقنىڭ خۇسۇسىيىتى ھەمەلچە ئىشلىتىلسە، ئاغرىقى تېخىمۇ زىيادە بولىدۇ. قۇلۇنجىدا ھەمەلچە مەنپەئەت قىلىدۇ.

داۋالاش: بابۇنە، نەممام (بىر خىل رەيھان)، غارنىڭ يوپۇرمىقى، مەرزەنجۇشلەرنى ئېزىپ، قاياناق سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، بۆرەككە چېپىپ تېڭىش لازىم. ئاندىن كەرەپشە ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن، رۇم بەدىيان، پىرسىياۋشان، ھەلىيونلارنى قاينىتىپ، مىجىپ سۈزۈپ ساپ قىلىپ، گۈلقەنت ھەسىلى بىلەن قوشۇپ ئىچىش. بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، شۇاق، سېرىقچېچەك، سۈزاپ، چەلەڭنىڭ ئۇچلىرى، ھۆلبە ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن، ئەنبەرلەرنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن بەدەن كۆيمىگۈدەك ھالدا ۋاننا قىلىش ھەم شۇ سۇ بىلەن ھەمەلچە قىلىش. ھەمەلچە قىلىدىغان سۇغا كۈنجۈت يېغى، تۇز، توغرىغۇلارنى مۇۋاپىق ھالدا ئارىلاشتۇرۇپ ھەمەلچە قىلىدۇ.

قۇستە، ئوغرىتىكەن، بابۇنىلەرنىڭ يېغى بىلەن بۆرەكنى ياغلاش ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. قەي قىلىشمۇ بەك مەنپەئەتلىك.

پۇلۇسى خىيار شەنبەر مېغىزى، زەنجۇبىللارنى مەيلى ئىچسۇن، مەيلى ھەمەلچە قىلسۇن مەنپەئىتى كۆپ بولىدۇ.

تېۋىپلار: ئەگەر سۈيدۈكى قويۇق بولسا، بىرقانچە كېچە ـ كۈندۈزگىچە ئاخشامدا ئۇخلاش ۋاقتىدا ئۇچ گرام ئايارەج پەيقىرا ئىچىپ، ئارقىدىن تۆت قوشۇق قاياناق سۇ ئىچسە ماددىنى چىقىرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بولمىسا، تۆۋەندىكى كۇمىلاچنى ئىچسە، بەدەننى ھۆللۈكتىن ۋە ئىششىقنىڭ ماددىلىرىدىن تازىلايدۇ. بۇ كۇمىلاچنىڭ ئۇسۇلى: نانخا، زىرە ھەربىرى 1.5 گرامدىن، مەستىكى ئۇچ گرام، سەبرە ئالتە گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، بادرەنجى بۇيىنىڭ سۈيى ياكى گۈلاب بىلەن خېمىر قىلىپ، نوقۇت مىقدارى كۇمىلاچ قىلىپ، ئاخشامدا قاياناق سۇ بىلەن بىر دانە يەيدۇ، دەيدۇ.

بۇ كېسەللىككە مۇۋاپىق كېلىدىغان تاماق نوقۇت سۈيى ۋە ئۇچار قۇشلارنىڭ گۆشى، يالپۇز، كەرەپشە، زىرىلەرنى سېلىپ قورۇلغان گۆش قاتارلىقلاردۇر.

ئۇچىنچى خىلى، بۆرەك ئىششىقى سەۋادىدىن بولغان بولۇپ، بۇ ئىششىق قاتتىق بولىدۇ. بۇ ئىششىقتىن كۆپرەك ئىسسىق ئىششىقنىڭ ئارقىسىدىن ۋە بەلغەمدىن چۈشىدۇ.

ئالامىتى: ئېغىرلىق بەك بولىدۇ. سۈيدۈكى كۆكۈش ۋە سۈيۇق بولىدۇ. ئاغرىق ئاز بولىدۇ. ئىككى بىقىن يانپاشتا قوۋۇلۇشۇش ۋە ئىككى پاچاقتا ئاجىزلىق كۆرۈلىدۇ. بۇ كېسەللىك كۆپىنچە ئىستىسقا كېسەللىكىگە يەتكۈزۈپ قويىدۇ. كېسەلنىڭ دۇمبىسى

ئېگىلىپ قالىدۇ. بەزىدە كېسەللىك دىق كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ قويىدۇ.

تەبىرى دېگەن كىشى: «بەزىدە بۇ خىلدىكى بۆرەك ئىششىقىدىن دىق پەيدا بولىدۇ. بۇنداق بولۇشى يۇرەك تەرەپتىن كېلىدىغان ئوزۇقلۇق يېتىشمىگەن سەۋەبتىن بولىدۇ. چۈنكى، بۆرەك تەرەپتىن يۇرەككە چىقىدىغان تومۇر تارلىشىدۇ. ھالبۇكى بۆرەكنىڭ ئوزۇقى بۇ تومۇر ئارقىلىق كېلىدۇ» دېدى.

داۋالاش: بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، زىغىر، ھۆلبە، خىتمى ئۇرۇقى، مۇقەل، ئوشەق، خورازنىڭ يېغى، كالا پاچىقىنىڭ يىلىكى قاتارلىقلارنى بىر - بىرىگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئېزىپ مەلھەمگە ئوخشاش قىلىپ، قۇيرۇق سۆڭىكى ۋە ئىنچىكە بەللەرگە چېپىپ تېڭىش، بابۇنە، زاراڭزا، غازلارنىڭ يېغىنى سۈركەپ ياغلاش، قۇستە ۋە سىرىقچېچەكلەرنىڭ يېغى ۋە قاياناق سۈلار بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، بابۇنە، ئوغرىتىكەن، زىغىر، بىنەپشە بىستىپايەج، ئەنجۈر، ھۆلبىلەرنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن بەدەن كۆيمىگۈدەك ھالدا نوتۇل ۋە ژاننا قىلىش، ھەر ئەتىگەندە يۇمشاتقۇچى ئۇرۇقلاردىن خىتمى ئۇرۇقى، زىغىر، ھۆلبىلەرنى سوقۇپ، تاسقاپ، خىيارەيىن ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىش لازىم. يەنە ئارپا سۈيىنى شەربىتى خەشخاش، شەربىتى بىنەپشە بىلەن ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەفتىمۇن ۋە خىيار شەنبەرلەرنىڭ قاينىتىلمىسى ھەم مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر قۇۋۇشتى ئاجىز بولسا، مۇنداق جايدا قېتىق سۈيىنى سىركەنجۈبىل ئەفتىمۇن بىلەن بىللە بېرىش لازىم. ئىترىفىل كەبىر ھەم مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۇ جايدا تاماقنىڭ ياخشىراقى بۇغداي كېپىكىنىڭ بادام يېغى بىلەن تەييارلانغان شىرنىسىدۇر. ھارارەتنىڭ بار - يوقلۇقىغا قاراپ نوقۇت سۈيى ۋە پالەكنىڭ قورۇمىسىنى بېرىش، ھارارەت ئاز بولغاندا ماسكە ۋە ھەسەللەرنى ئىچسە بەك مەنپەئەت قىلىدۇ.

§ 5 . بۆرەك يارىسى

سەۋەبى: دوۋسۇندىكى يىرىڭلىق چاقىغا ئوخشاش بولىدۇ. بۇ تۆۋەندە قۇرۇھى ماسانە (سۈيدۈكلۈكتىكى يىرىڭلىق چاقىلار) دېگەن بۆلۈمدە سۆزلىنىدۇ.

ئالامىتى: بەل ۋە بۆرەك ئاغرىيدۇ. ئېغىرلىق ۋە سوزۇلۇش ئەھۋالى بولمايدۇ. يىرىڭ، قان ۋە قاسىراقلار سۈيدۈك بىلەن چىقىدۇ. بەزىدە گۆشىنىڭ ئۇششاق پارچىلىرىغا ئوخشاش قاتتىق ۋە قىلىن قاسىراقلار ھەم سۈيدۈك بىلەن چىقىدۇ.

بۆرەكتىكى يىرىڭلىق چاقا بىلەن سۈيدۈكلۈك (ماسانە) دىكى يىرىڭلىق چاقىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق، بۆرەكتىكى يىرىڭلىق چاقىدا ئاغرىق قۇيرۇق سۆڭىكىدىن ئۆتمەيدۇ. بېقىنغا يەتمەيدۇ. سۈيدۈك تۇتالمايدۇ. قىزىل قاسىراقلار چىقىدۇ. سۈيدۈكنىڭ يىرىڭغا ئارىلاش بولۇشى بەكرەك بولىدۇ. سۈيدۈكتە سېسىقلىق ئاز بولىدۇ. سۈيدۈكنىڭ كېلىشى قىيىن بولمايدۇ.

سۈيدۈكلۈكتىكى چاقا مۇنداق بولمايدۇ. بۇنىڭدا سۈيدۈك تەسلىكتە كېلىدۇ. سۈيدۈك بىلەن كەلگەن قاسىراقلارنىڭ رەڭگى ئاق بولىدۇ. دوۋساق ئاغرىيدۇ. سۈيدۈكتىكى بەتبۈيلۈق بەك ئارتۇق بولمايدۇ. بۇنىڭدا سۈيدۈكنىڭ يىرىڭغا ئارىلاش بولۇشى ئازراق بولىدۇ. ئاغرىق قاتتىق بولىدۇ. تېز - تېزلا سۈيدۈك قىستايدۇ. لېكىن سۈيدۈك ناھايىتى ئاز كېلىدۇ.

ئەگەر يىرىڭلىق چاقا بۆرەك بىلەن سۈيدۈكلۈك ئوتتۇرىسىدىكى يولغا يېقىن بولسا، ئاغرىق تۆۋەن تەرەپكە تارقاپ ئاغرىيدۇ.

داۋالاش: ماددىنىڭ سەپرالىق ۋە شورلۇق تەرىپى يوقىلىپ، تاتلىقلىق تەرەپكە مايىل بولسۇن ئۈچۈن ئاۋۋال خىلىتلارنى نورماللاشتۇرۇش لازىم. ھەربىر خىلىتقا قارىتا نورماللاشتۇرغۇچى بىمەك - ئىچمەكلەر يۇقىرىدا ئېيتىلدى. بۇ كېسەللىكتە قەي قىلىش ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. چۈنكى قەي ماددىنى مۇخالىپ تەرەپتىن چىقىرىدۇ. سۈرگە مۇنداق ئەمەس. سۈرگە قانچىكى كۆچلۈك بولسا، شۇنچە زىيانلىق بولىدۇ. لېكىن ماددىنى بۇ تەرەپتىن ئۈچەي تەرەپكە مايىل قىلىش ئۈچۈن قورساقنى يەڭگىل يۇمشىتىشقا بولىدۇ. مۇنداق قىلىش ماددىنى بۆرەك تەرەپتىن ئۈچەي تەرىپىگە مايىل قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە خىلىتلارنىڭ شورلۇققا ئايلىنىشىنى توسىدۇ.

بەدەننى تازىلاپ خىلىتلارنى نورماللاشتۇرغاندىن كېيىن، بۆرەكتىكى چاقىنى تازىلاش ئۈچۈن سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى نەرسىلەرنى ئىچىش. بۇ دورىلارنى كېسەلنىڭ مىزاجىغا قاراپ ئىچىش لازىم. مەسىلەن: كېسەلنىڭ مىزاجىدا ھارارەت بولمىسا، كەرەپشە يىلتىزىنىڭ پوستى، بەدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، ئىزخىر، بەدىيانلارنى قاينىتىپ، ھەسەل بىلەن ئىچىش لازىم. ئەگەر كېسەلنىڭ مىزاجىدە ھارارەت بولسا، خىيارەيسۇن ۋە قوغۇنلارنىڭ ئۇرۇقى، زىغىر ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنىڭ شىرنىسىنى ھەسەل ياكى قەنت بىلەن ئىچىش لازىم.

بۆرەكتىكى چاقا تازىلىنىشتىن ئىلگىرى يىرىڭ ئۈيۈپ قالسا ئوغرىتىكەن، بابۇنە، پىرسىياۋشان، خوببازىنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن ژاننا قىلىش، بۆرەك بار جايغا قىزىق سۇنى قۇيۇپ بەرسە، ئۈيۈپ قالغان يىرىڭنى يۇمشىتىدۇ. تۆۋەندىكى تالقان مەنپەئەتلىك.

بۇنىڭ تەركىبى ۋە ياساش ئۇسۇلى: كەرەپشە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان، زۇپا ھەربىرى ئالتە گرامدىن، كۇندۇزدىن 12 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، 60 گرام ھەسەل سۈيى بىلەن قوشۇپ، ئالتە گرامغىچە يەيدۇ. ئەگەر ئاغرىق بەك بولسا، لۇپپاھ ئۇرۇقى ھەم يىلتىزى، ئەپيۇنلەردىن ئاز - ئازدىن تالقانغا قوشۇش، يۇقىرىدا ئېيتىلغان ژاننىدا خەشخاش پوستى قوشۇش، بۆرەك بار جاينى گۇل يېغى بىلەن سۈركەپ ياغلاش لازىم.

بۆرەكتىكى يىرىڭلىق چاقا تازىلانسا ئۇنى پۈتتۈرۈشكە تىرىشىش لازىم. بۇنىڭ ئۇسۇلى: جاراھەت پۈتتۈرگۈچى دورىلار، مەسىلەن: خۇنسىياۋشان، گىلى ئەرمىنى، كۆيدۈرۈلگەن قەغەز، كۇندۇر ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار. قۇرسى كەھرىۋا، قۇرسى خەشخاش،

ۋە باشقىلارنى نىشاستە، سەمغى ئەرەبى، كەتىرالارغا ئوخشاش تۈتاشتۇرغۇچى دورىلار. ئىككى خىل پەتەنگان (خىيارەيىن) ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيانلەرغا ئوخشاش سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىش لازىم. بۆرەكتىكى جاراھەتنى داۋالاشتا بەك كۆڭۈل بۆلۈپ داۋالاش لازىم. چۈنكى بۇ جاراھەتنىڭ پۈتۈشى بەش جەھەتتىن تەسرەك بولىدۇ؛ ① بۆرەك ئاشقازاندىن يىراق، ئىچكەن دورىنىڭ تەسىرى تولۇق بارالمايدۇ؛ ② بۆرەك سۈيدۈكنىڭ ئۆتىدىغان جايى بولغانلىقى ئۈچۈن دورا ئۇزۇن ۋاقىت تۇرالمايدۇ؛ ③ بۇ جاراھەتكە سەۋەب بولغان ئىسسىق ئارتۇق ماددىلار سۈيدۈك ئارقىلىق داۋاملىق بۆرەككە قۇيۇلۇپ تۇرىدۇ؛ ④ بۆرەكنىڭ جىسمى قاتتىقتۇر. ھەرقانداق نەرسىنىڭ جىسمى قاتتىق بولسا، ئۇنىڭ جاراھىتى ئۇزۇندا ياخشىلىنىدۇ؛ ⑤ بۆرەك داۋاملىق توختىماستىن ئۆز ئىشىنى قىلىپ تۇرىدۇ. جاراھەتنىڭ پۈتۈشى ئۇچۇن تەخىر قىلىش كېرەك.

بۆرەكتىكى يىرىڭلىق چاقىغا مەنپەئەت قىلغۇچى قۇرسى كاكنەچ.

قۇرسى كاكنەچ

تەركىبى: گىلى ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى، كۈندۈر، خونسىياۋشان، خەشخاش ئۇرۇقى، بادام مېغىزى، رۇببىسۇس، نىشاشتە، كەتىرا ھەربىرى ئالتە گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئەپيۇن ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، كاكنەچ 21 گرام ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: بۇ دورىلارنى قائىدە بويىچە ئايرىم ـ ئايرىم سوقۇپ، تاسقاپ، ئالتە گرام مىقدارىدا توقىچاق قىلىنىدۇ (بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى بىلەن خېمىر قىلىنىدۇ).

خۇسۇسىيىتى: بۆرەكتىكى يىرىڭلىق جاراھەتلەر ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبىئىتى: قۇرۇق، ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: شەربىتى بىنەپشە بىلەن بىرگە يەيدۇ.

ئەسكەرتىش: ئاچچىق ۋە تۇزلۇق تاماقلاردىن، جىنسىي مۇناسىۋەتتىن، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەكلەرنى قەتئىي مەنئى قىلىش لازىم.

§ 6 . قەنت سىيىش كېسىلى

بۇ بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، سۈنى قانچىلىك ئىچكەن بولسا، ئاز ۋاقىت ئىچىدە شۇنداقلا سۈيدۈكنىڭ يولى بىلەن چىقىدۇ. ئەمما ئىختىيارىي ھالدا چىقىدۇ. سۈيدۈك تۈتالماسلىق (سىلسىل بول) كېسەللىكىدە ئىختىيارسىز ھالدا چىقىدۇ. بۇ قەنت سىيىش (زىيابىتىس) كېسەللىكى ئىككى خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، بۆرەككە پەۋقۇلئاددە ئىسسىق مىزاج ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن بۆرەكنىڭ تارتقۇچى قۇۋۇتى سۇنى كۆپرەك تارتىدۇ. سۇ تۇرىدىغان قاچا ئاجىز ۋە كىچىك بولغانلىقى ئۈچۈن بۆرەكنىڭ تۇتقۇچى قۇۋۇتى ئۇ سۇنى سۈيدۈكلۈك تەرەپكە ھەيدەيدۇ. ئاندىن بۆرەك جىگەردىن سۇلۇق ماددىنى تارتىدۇ. جىگەر ماسارىقادىن تارتىدۇ. ماسارىقا (جىگەردىن ئۇنۇپ چىققان تومۇر) ئاشقازاندىن تارتىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن ئۇسسۇلۇق كۆچلۈك بولىدۇ، بېسىلمايدۇ. بۇ خىلدا ئەزالارنىڭ بىر - بىرىدىن سۇنى تارتىنالمىقىنى يۇنانچە زىيابىتىس دەپ ئاتايدۇ. شۇڭلاشقا بۇ كېسەللىك زىيابىتىس دەپ ئاتالدى.

ئالامىتى: ئۇسسۇلۇق قاتتىق بولىدۇ. شۇنداقلا سۇ ئىچىش بىلەن سۈيدۈك قىستايدۇ. ۋە كىچىك تەرەت كېلىدۇ. كۆيۈش، ئېچىشىش بولمايدۇ. ئەگەر بۇ كېسەللىك كونىرىسا جىگەرنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ. دىق كېسەللىكىنى كەلتۈرىدۇ.

داۋالاش: بۆرەك مىزاجىنىڭ ئۆزگەرگەنلىكى توغرىلىق ئېيتىلغان نەرسىلەر بىلەن بۆرەكنىڭ ھارارىتىنى سۇۋۇتۇشقا تىرىشىش لازىم. ئارپا سۈيى، ئاچچىق ئانارنىڭ قۇرسى، تاباشىرنىڭ قۇرسى، زىيابىتىس قۇرسى، خىيارەيىنىڭ شىرىسى، ئىسپىغۇل لوئابى ۋە شۇلارغا ئوخشاشلارنى ئىچىش. سەندەل، گۈلنار، ئاقاقىيا، گىلى ئەرمىنى، ئارپىنىڭ تالقىنى قاتارلىقلارنى ئۇسۇڭنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، قۇيرۇق سۆڭىكى ۋە بۆرەكلەرگە چېپىپ تېڭىش، سوغۇق گۈللەرنى، مەسلەن: گۈلى نېلۇپەر، گۈل بىنەپشە، قىزىلگۈل، بىنەپشىنىڭ چېچەكلىرى، سۆگەتنىڭ گۈللىرىگە ئوخشاشلارنى كۆرپىنىڭ ئۈستىگە سېلىپ ئۇخلاش، خام ئۈزۈمنىڭ ۋاسالغۇسى، ئانارغا ئوخشاشلارنى سېلىپ پىشۇرۇلغان ۋە توختاتقۇچى تاماقلارغا قانائەت قىلىش بەك مەنپەئەت قىلىدۇ.

قۇرسى كاپۇر

تەركىبى: تاباشىر، سەندەل، سېمىز ئوت، قۇرۇق يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، ھوممۇز ئۇرۇقى، ئوسۇڭ ئۇرۇقى، پەتەنگان ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، سەمغى ئەرەبى، گىلى ئەرمىنى، كاپۇرلارنىڭ ھەربىرى باراۋەر مىقدارىدا ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: مەزكۇر دورىلارنى قائىدە بويىچە باشقا - باشقا يۇمشاق سوقۇپ، سېمىز ئوت يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، توقچاق قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئىسسىقتىن بولغان زىيابىتىس ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالىغا قاراپ 0.9～1.5 گرامغىچە ئەتىگەن - ئاخشامدا يەيدۇ.

قۇرسى تاباشىر

تەركىبى: ئاق تاباشىر، سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئوسۇك ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، گىلى ئەرمىنى، گۈلنارلارنىڭ ھەربىرى توققۇز گرامدىن ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: بۇ دورىلارنى قائىدە بويىچە ئايرىم - ئايرىم ھالدا سوقۇپ، تاسقاپ، سېمىزئوت ياكى يۇمغاقسۇتنىڭ سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ، توقچاق قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئىسسىقتىن بولغان زىيابىتىس ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ ئەتىگەن ۋە ئاخشامدا 1.5～3 گرامغىچە يەيدۇ.

قۇرسى زىيابىتىس

تەركىبى: تاباشىر، رۇببىسۇس ھەربىرى 15 گرامدىن، سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئوسۇك ئۇرۇقى ھەربىرى 45 گرامدىن، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، ھوممماز ئۇرۇقى، گىلى ئەرمىنى ھەربىرى توققۇز گرامدىن، ئاق سەندەل، گۈلنار، سۇماق، سەمغى ئەرەبى ھەربىرى ئالتە گرامدىن، كاپۇردىن 1.5 گرام ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: بۇ دورىلارنى قائىدە بويىچە ئايرىم - ئايرىم سوقۇپ، تاسقاپ، سېمىز ئوتنىڭ ياكى ئوسۇكنىڭ سۇيى بىلەن ياكى ئاچچىق ئانارنىڭ سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ، توقچاق قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئىسسىق بولغان زىيابىتىس ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ ئەتىگەن - ئاخشام 1.5～3 گرامغىچە يەيدۇ.

ئىككىنچى خىلى، قاتتىق سوغۇق ئۇرغانلىقتىن ياكى سوغۇق سۇ ئىچكەنلىكتىن ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلاردىن تامام بەدەنگە ياكى بۆرەككە سوغۇق مىزاج ئۆزگىرىش كۆچىيىپ، زىيابىتىس كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ. سوغۇقتىن بولغان زىيابىتىس كەم ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى: ئىسسىقلىق ئەسەرلىرى بۇ يەردە بولمايدۇ. ئوسۇلۇق بولىدۇ. زىيابىتىس گەرچە سوغۇق بولسىمۇ، ئوسۇلۇقتىن خالىي بولمايدۇ. ئەگەر سوغۇقلۇق پەقەت بۆرەكتە بولسا، پۇتۇن بەدەنده سوغۇقلۇق بولغان زىيابىتىسكە نىسبەتەن ئوسۇلۇق كۆپرەك بولىدۇ. مەيلى قانداق بولسۇن سوغۇقتىن بولغان زىيابىتىسنىڭ ئوسۇلۇقى ئىسسىقتىن بولغان زىيابىتىسقا قارىغاندا نىسبەتەن تۆۋەن بولىدۇ.

داۋالاش: بۆرەكنى ۋە بەدەننى قىزىتىش ئۇچۇن مەسىلەتئوس ۋە باشقا ئىسسىق مەجۇنلەرنى بېرىش، قوستە يېغى، ھەببۇلمۇلۇك يېغى، سەئدى ھىندى يېغىدەك كۆچلۇك ياغلارنى قوندۇز قەھرى، ئاقىرقەرھا بىلەن قوشۇپ، بۆرەك ۋە دومبىلەرگە سۈركەپ ياغلاش لازىم. گۈڭگۇرتلۇك ئارىشاڭلارغا كىرىش مەنپەئەتلىكتۇر.

ئاشقازان ۋە ئىچكى ئەزالارنى تازىلاشقا ھاجەت بولغاندا تۇرۇپ ۋە سىركەنجۈبىل ھەسىلىنىڭ قاينىتىلغان سۈيىنى ئىچىش ئارقىلىق قەي قىلىش، قورساقنى يۇمشاتقۇچى دورىلار بىلەن ھەمەلچە قىلىش لازىم.

ئوزۇقلىنىش ئۇچۇن تاماقلارنىڭ ياخشىراقى قۇشقاچلارنىڭ گۆشىنى ۋە ئۇچار قۇشلارنىڭ گۆشى بىلەن تەييارلانغان قۇرۇق قورۇما ۋە كاۋاپلاردۇر.

مەنپەئەتلىك بولغان بىر خىل مەجۇن بولۇپ، بۇنى مەجۇنى ماسسىكەلبەۋۈل (سۈيدۈك توختاتقۇچى مەجۇن) دەپ ئاتىلىدۇ.

مەجۇنى ماسسىكەلبەۋۈل

تەركىبى: كۇندۇر، شاھى بەللۇت، سەئدى كۇفى، خولىنجان، نېپىز قوۋزاقدارچىن، ئۇدھىندىلارنىڭ ھەربىرى ھاجەتكە لايىق باراۋەر مىقداردا ئېلىنىدۇ. ھەسەل ئۇچ باراۋەر ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: بو دورىلارنى قائىدە بويىچە ئايرىم سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلنىڭ قىيامىغا ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيتى: سۈيدۈك تۇتۇش ۋە سوغۇقتىن بولغان زىيابىتىس كېسەللىكى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ ئەتىگەن ـ كەچتە 6～9 گرامغىچە يەيدۇ.

7 § . بۆرەك تېشى

سەۋەبى: بۇنىڭ ئىككى خىل سەۋەبى بار.

بىرىنچى خىلى، ماددىي سەۋەب (تاش ۋە قۇملارنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولغان ماددا) دۇر. بۇ خام ۋە شىلىملىق ھۆللۈك بولۇپ قېتىپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ. ئەگەر ھۆللۈك بەك قويۇق ۋە شىلىملىق بولسا تاش پەيدا بولىدۇ. قويۇقلۇقى بەك كۆپ بولمىسا قۇم پەيدا بولىدۇ. بەزىدە قان ـ يىرىڭ ۋە تاش ـ قۇم پەيدا قىلىدۇ. بۇنداق بولۇشى بەك ئاز ساندا ئۇچرايدۇ.

ئىككىنچى خىلى، پائىلى سەۋەب (بۇ كېسەلنىڭ پەيدا بولۇشىغا تەسىر كۆرسەتكۇچى سەۋەب) دۇر. بۇ ھۆللۈكنى قاتۇرغۇچى كۇچلۇك ھارارەت بولۇپ، ۋاقتىنىڭ ئۆتۈشى بىلەن ئۇنى قاتۇرۇپ تاش ۋە قۇمغا ئايلاندۇرۇپ قويىدۇ. بۇ كېسەللىك كۆپىنچە ئېرسىيەتلىك بولىدۇ.

ئالامىتى: بۇ كېسەللىكنىڭ بىرقانچە ئالامەتلىرى بولىدۇ.

1. ئاۋۋال سۈيدۈك دۇغ ۋە قويۇق كېلىپ، ئاندىن سۈزۈك كېلىدۇ.
2. قۇيرۇق سۆڭىكى ۋە بەللەردە ئېغىرلىق ۋە سوزۇلۇش ئەھۋاللىرى سېزىلىپ،

گويا شۇ جايغا بىرنەرسە ئېسىۋالغاندەك بولىدۇ. كېسەل دۇم ياتقاندا بۇ خىلدىكى ئەھۋالنى كۆپرەك ھېس قىلىدۇ.

3. ئۇچەيلەر تىزەككە تولغان ۋاقتىدا بۆرەكنىڭ ئاغرىقى بەك بولىدۇ.

4. سۈيدۈكنىڭ رەڭگى قىزىل ياكى سېرىق بولۇپ، قىزىلغا ياكى سېرىققا مايىل قۇم كېلىدۇ.

5. بەزىدە بۆرەكنىڭ ئاغرىقى سوزۇلۇپ، ئاپەتكە ئۇچرىغان بۆرەككە ئۇدۇل تاشاققىچە بارىدۇ.

6. بەزىدە ئاپەتكە ئۇچرىغان بۆرەك تەرەپتىكى پۇت قوۋۇلۇشۇش بىلەن بىرگە ئاغرىق پەيدا بولىدۇ.

بۆرەكتىكى تاشنىڭ ئاغرىقى قۇلۇنجى ئاغرىقىغا بەك ئوخشىشىدۇ. بۇ ئىككىسىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرقنى يۇقىرىدا قۇلۇنجى كېسەللىكىنىڭ بايانىدا ئېيتىپ ئۆتتۇلدى.

بۇ كېسەللىك كىچىك بالىلارغا كۆپرەك سۇت ئېمىتكۇچى ئايالنىڭ سۈتىنىڭ بۇزۇقلۇقىدىن پەيدا بولىدۇ.

بۆرەكتىكى تاش بىلەن قۇمنىڭ پەرقىنى پەيدا بولغان ئەھۋاللارنىڭ ئېغىر ۋە يېنىك بولۇشى، سۈيدۈكتە قۇمنىڭ چىقىشى ۋە كۆرۈنۈشى قاتارلىقلاردىن ئايرىشقا بولىدۇ.

داۋالاش: بەدەننى تازىلاش ئۈچۈن ئاۋۋال قەي قىلىش، قەي بەك مەنپەئەتلىكتۇر. كېيىن كېسەل مىزاجىگە مۇۋاپىق كېلىدىغان، بەك ئىسسىق بولمىغان مۇسھىل (سۈرگە) ۋە سۈيدۈك ھاڭدۇرغۇچى دورىلارنى بېرىش لازىم.

بەدەن تازىلىنىپ، كېسەللىككە سەۋەب بولغان ماددا توختىغاندىن كېيىن تۆۋەندە ئېيتىلغان تاشلارنى ئەزگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش ئارقىلىق بۆرەكنىڭ ئۆزىنى تازىلاشقا تىرىشىش لازىم. ئەگەر چوڭ تەرەت قۇرۇق بولسا تەرەتنى يۇمشاتقۇچى ۋە مايلىق دورىلار بىلەن ھەمەلچە قىلىش. ئاغرىقنى كۆپەيتمەسۇن ئۈچۈن ھەمەلچىنى ئاز مىقداردا قىلىش لازىم. سۈيدۈك يوللىرىنى يۇمشاتقۇچى، ئاغرىقنى پەسەيتكۈچى دورىلارنى ھەسسىلەپ، ئوغرىتىكەن، بابۇنە، خىتمى، سېرىقچېچەك، كەرەپشە، چەلەك، پىرسىياۋشان، بېدە، زاراڭزا (چالا سوقۇلغان)، ھۆلبە، بۆرە سويمىسىنىڭ يىلتىزى، ئىسپىغۇل يوپۇرمىقى، سېمىزئوت، بىنەپشە، كۈنجۈت يوپۇرمىقىغا ئوخشاشلارنى قاينىتىپ، ئۈنىڭ سۈيىدە كېسەلنى بېلىغچە ئولتۇرغۇزۇپ ۋاننا قىلىش، ئاندىن پىشۇرۇلغان دورىلارنىڭ تىرىپىنى قۇيرۇق سۆڭىكىگە، بىقىنىغا، بۆرەكنىڭ ئىككى نەيچىسى بار يەرگە چېپىپ تېڭىش مەنپەئەتلىك. سۈيدۈكنى ھاڭدۇرغۇچى دورىلارنى كېسەل ۋاننىدىكى ۋاقتىدا ئىچۈرۈش، ۋاننىدىن چىققاندىن كېيىن گۈلخەيرى يېغى، بىنەپشە يېغى، سېرىقچېچەك يېغىنى كېسەلنىڭ مىزاجىنى كۆزدە تۇتقان ھالدا دۇمبە، بەل ۋە بۆرەكلەرگە سۈركەپ ياغلاش، مىزاجىنىڭ ئىسسىق ۋە سوغۇقلۇقىنى كۆزدە تۇتۇشنى ھەممە ۋاقىت مۇھىم دەپ بىلىش لازىم.

ئەسكەرتىش: ئەگەر بۆرەكتە قۇم بولسا، كۈچلۈك دورىلارغا موھتاج بولمايدۇ.

يۇقىرىدا ئېيتىلغان چارىلار بىلەن يوق بولۇپ كېتىدۇ. بۆرەكتىكى تاش ئىككى ھالەتنىڭ سىرتىدا بولمايدۇ. بۇنىڭ بىرى، تاشنى ئېزىپ يۇمشاتقۇچى دورىلار بىلەن چىقىپ كېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تېۋىپلار: «بىمار ۋاننىدىن چىققان ۋاقىتىدا ئۇنىڭ قۇيرۇق سۆڭىكىنى ياغلاپ، ئاندىن مېڭىشقا، ئىككى ساغرىسىنى ھەركەتلەندۈرۈشكە، بىر پۈتى بىلەن سەكرەشكە، پەلەمپەيلەردىن تۆۋەن چۈشۈشكە بۇيرۇش لازىم. بۇ چارىلەرنىڭ ھەممىسى بۆرەكتىكى تاشنى چىقىرىش ئۈچۈندۇر» دەيدۇ.

بۇ چارىلەر بىلەن چىقىپ كەتسە بەك ياخشى. ئەگەر چىقماي بۆرەك بىلەن دوڭسۇننىڭ ئوتتۇرىسىدىكى يولدا توختاپ قالسا، ئۇنىڭغا چارە قىلىش لازىم. بۇنىڭ چارىسى: تاش توختاپ قالغان يەرنىڭ تۆۋەنرەكىگە لوڭقا قويۇش، شۇنىڭ بىلەن تاش تۆۋەن تەرەپكە ماڭىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇنىڭ تۆۋەنرەكىگە قويۇش. شۇنداق قىلىپ تاكى تاش سۈيدۈكلۈككە كەلگۈچە شۇ چارىنى قوللىنىش. ئەگەر شۇ جايدا سۈيدۈك يولىنى يۇمشىتىپ بوشاشتۇرۇش ئۈچۈن ئاق لەيلى ئۇرۇقى، زىغىر، ھۆلبەلەرنىڭ شىرنىسىنى ئېلىپ، زاراڭزا يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئۈچەيگە ھەمەلچە قىلىش ياكى خىيارشەنبەر مېغىزىنى ئاق لەيلىنىڭ قاينىتىلغان سۈيىدە ئېرىتىپ، بادام يېغى قوشۇپ ئىچۈرۈلسە ياخشىراق بولىدۇ.

تاش سۈيدۈككە كېلىپ ئۆزلۈكىدىن چىقىپ كەتمەي، جىنسىي ئەزانىڭ يولىغا تۇرۇپ قالسا، جىنسىي ئەزانى ئىسسىق سۇغا چىلاپ تۇرۇپ، يۇقىرىدا ئېيتىلغان مۇڭاپىق ياغ ۋە شىرىلەرنى جىنسىي ئەزانىڭ تۆشۈكىگە تېمىتىپ، قولنىڭ ئالقىنى بىلەن جىنسىي ئەزانى ئۈچى تەرەپكە سۈرۈپ بېرىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن تاش چىقىپ كېتىدۇ. ئەگەر شۇ جەريانىدا ئۇششاق تاشلار سۈيدۈك يولىغا چاپلىشىۋالغانلىقتىن ئاغرىق بەك بولۇپ كەتسە كېسەل بىئارام بولسا، پۇلۇنيا ۋە باشقا تىنچلاندۇرغۇچى دورىلارنى بېرىش. مەسىلەن: داۋائى بەرىششا، ئەپيۇننىڭ قۇۋۇتىنى كەتمىگەن كونا مەجۇنى، تەرياقىلەرگە ئوخشاشلارنى بېرىش لازىم.

بەزىدە جىنسىي ئەزانىڭ يولىدىن تاش ھېچقانداق بىر چارە بىلەن چىقماي تۇرۇپ قالىدۇ. ئاغرىقنىڭ قاتتىق بولۇشى سۈيدۈكنىڭ توسۇلۇپ قېلىشى ئارقىلىق ئۆلۈم ھادىسىسى يۈز بېرىش خەۋپى بولىدۇ. مۇنداق چاغدا جىنسىي ئەزانى يېرىپ تاشنى چىقىرىش ئۈچۈن ئوپېراتسىيە قىلماي بولمايدۇ.

بۇ كېسەللىكتە ئىچ سۈرۈش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان دورىلار: سەرپىستان، ئەنجۈر، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، ئاق لەيلىلەرنى قاينىتىپ، پۇلۇس، خىيارشەنبەر مېغىزى ۋە تەرەنجىبىنلەرنى قوشۇپ بېرىش لازىم.

سۈيدۈكنى ماڭدۇرۇش ئۈچۈن ئىستېمال قىلىنىدىغان ئىسسىق دورىلار: كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان، رۇم بەدىيان، سۆئتەر، سىيادان، ھەلىيونلاردۇر.

سۈيدۈكنى ماڭدۇرغۇچى سوغۇق دورىلار: ئىككى خىل پەتەنگان ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن، تاۋۇز، قاپاق ئۇرۇقى، كاكىنەجلەردۇر.

سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى مۆتىدىل دورىلار: پىرسىياۋشان، ئوردان، قوغۇن ئۇرۇق

قاتارلىقلاردۇر. بۇ ئۇچ خىل دورىلاردىن كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قايسىسى مۇۋاپىق كەلسە شۇنى بېرىش، لېكىن سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى دورىلارنى داۋاملىق بەرمەستىن بەزى - بەزىدە بېرىش، داۋاملىق ئىشلىتىش زەھەرلىك.

ئۇششاق تاشلارنى ئەزگۈچى دورىلار: ئوغرىتىكەن، پۇدىنە، ئەمەن، كەرەپشە، ھەليون يىلتىزى، غار دەرىخىنىڭ يىلتىزى، كاكىنەچ يىلتىزى، بەدىيان، ياۋا سۇزاپ، پىرسىياۋشانلەردۇر.

بۇ دورىلاردىن مەجۇن، توقماچاق ياكى دورا تەييارلاپ بېرىلسە ھەممىسى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇششاق تاشلارنى چىقارغۇچى ۋە تازىلىغۇچى ئۇرۇق دورىلاردىن تەييارلانغان سىركەنجۇبل ئەنسىلى (ياۋا پىياز سىركەنجۇبلى) ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ يەردە مەنپەئەت قىلىدىغان بېھى دىللا دەپ ئاتىلىدىغان دورا تۆۋەندە «دوۋساق تېشىنىڭ» بايانىدا ئېيتىلىدۇ. چايانىڭ كۈلى، توشقانىڭ كۈلى، چاڭدەك يۇمشاق ئېزىلگەن شېشە، ئەبولخەزىل دېگەن قۇشنىڭ گۆشى بۇلارنىڭ ھەربىرى ئۇششاق تاشلارنى چىقىرىش ئۈچۈن مەنپەئەتلىك، مۇۋاپىق ھالدا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

ئەبولخەزىل - قۇيرۇقى ئۇزۇن بىر خىل ئۇچار قۇش بولۇپ، يەرگە قونغان ۋاقتىدا ئۆزىنىڭ يەرگە قونغانلىقىنى بىلىش ئۈچۈن قۇيرۇقىنى يەرگە تەگكۈزۈپ باقىدۇ.

بۆرەك ۋە دوۋسۇندىكى تاشلارنى ئېزىدىغان ھەجرۇلىيەھۇد مەجۇنىنىڭ ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

مەجۇنى ھەجرۇلىيەھۇد

تەركىبى: قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، خىيارەيىن (ئىككى خىل پەتەنگان) ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، كاكىنەچ ئۇرۇقى ھەربىرى 15 گرامدىن، ئەسلى ھەجرۇلىيەھۇد 150 گرام، ھەسەل ئۇچ ھەسسە ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: بۇ دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل قىيامىغا ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بۆرەك ۋە سۈيدۈكلۈكتىكى ئۇششاق تاشلارنى ئېزىش ۋە چىقىرىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبىئىتى: ئىسسىق ۋە سوغۇقلۇقى مۆتىدىل بولۇپ قۇرۇق.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالىغا قاراپ ئەتىگەن - ئاخشامدا 1.8 گرامغىچە يەيدۇ. مەجۇنى ئەقرەب (چايان مەجۇنى) نىڭ ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

مەجۇنى ئەقرەب

تەركىبى: چايانىڭ كۈلى توققۇز گرام، جىنتىيانا ئۇچ گرام، زەنجۇبل ئۇچ گرام، قارىمۇچ، دارى پىلپىل ھەربىرى ئالتە گرام، كاكىنەچ 6.5 گرام، قۇندۇز قەھرى 12 گرام، ھەسەل ھەممە دورىلار باراۋەر ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: بۇ دورىلارنى قائىدە بويىچە ئايرىم هالدا سوقۇپ، تاسقاپ، هەسەلنىڭ قىيامىغا ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى ئۇششاق تاشلارنى ئېزىش ۋە چىقىرىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: چوڭ كىشىلەر 0.6～0.3 گرامغىچە يەيدۇ (كەرەپشىنىڭ سۇيى بىلەن)، كىچىك بالىلار 1.5 گرام يەيدۇ.

ئەسكەرتىش: تاماقنىڭ ئوتتۇرىسىدا ۋە ناشتىدا سۇ ئىچىش بەزى ۋاقىتلاردا بۆرەك ۋە دوۋساقتا تاش پەيدا بولۇشنى توسىدۇ.

بۇنىڭ هەممىدىن ياخشى چارىسى هەزمىنى ياخشىلاش ۋە ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەش. قورساق خالىي ۋاقتىدا هەرىكەت قىلىش، ئىسسىق - سوغۇقلۇقى نورمال مۇنچىغا بېرىش، يۇمشاق تاماقلارنى يېيىش، مەسىلەن: بېغىتاق، چۇجە، ئوغلاق قاتارلىقلارنىڭ گۆشلىرىنى شورپا قىلىپ پىشۇرۇپ يېيىش، ياخشى پىشقان نان، نوقۇت، پالەك، سەي قاپىقى، پەتەنگانلار سېلىنغان ئاش - تاماقلارنى يېيىشتۇر.

تېۋىپلار: «قارىلىغاچلارنىڭ قاينىتىلمىسى كۆپلىگەن خەلقلەرنى ئۇششاق تاشلاردىن ۋە سۇيدۇكنىڭ تەسىلكىتە كېلىش كېسەللىكلىرىدىن قۇتقۇزدى» دەيدۇ.

قارىلىغاچنىڭ قاينىتىلمىسىنىڭ تەركىبى ۋە ياساش ئۇسۇلى: قارىلىغاچلارنى تۇتۇپ، قانات - قۇيرۇقلىرىنى يۇڭداپ تازىلاپ، بادام يېغى بىلەن پىشۇرۇپ، ئۇستىگە كەرەپشىنىڭ سۇيىنى قۇيۇپ، ئاندىن يۇمغاقسۇت، قوۋزاقدارچىن، خولىنجانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ يەيدۇ. بۇنى بەدەننى تازىلىۋېتىپ يېسە، تولۇق، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايانىڭ كۆلىنى ئېلىشنىڭ ئۇسۇلى: بىر دانە شېشىنى گىلى هېكمەت قىلىپ، لاينىڭ ئىچىگە ئېلىپ، بۇنىڭ ئىچىگە چايانىنى سېلىپ، ئاغزىنى بېكىتىپ، تونۇرنىڭ ئىچىگە سېلىپ، بىر كېچە ياكى ئازراق قويۇپ، ئەتىگەندە ئېلىپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ساپال شېشىدە ياخشى ۋە كۆچلۈك بولىدۇ.

يەنە بىر ئۇسۇلى: چايانىنى تۆمۇر قازانغا سېلىپ، ئاغزىنى ئوبدان بېكىتىپ، هارارىتى نورمال تونۇردا ئالتە سائەتكىچە قويۇپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

ئون سەككىزىنچى باب دوۋساق كېسەللىكلىرى

سۈيدۈكلۈكنىڭ تۈزۈلۈشى:

سۈيدۈكلۈك بىر گۆشلۈك خالتا بولۇپ، داس سۆڭىكىنىڭ ئالدىنقى ئىچىدە تۇرىدۇ. خالتا ئۇچ قەۋەتتىن تۈزۈلگەن. ئىچكى قەۋىتى شىللىق پەردە، ئورتا قەۋىتى گۆش، سىرتقى قەۋىتى ئوراپ تۇرغۇچى قەۋەت بولۇپ، سۈيدۈكنىڭ كۆپ يىغىلىشىغا ئەگىشىپ كېڭىيەلەيدۇ. سۈيدۈكلۈكنىڭ تۆپە تەرىپىدە ئوك ۋە سولدا بىردىن سۈيدۈك توشۇغۇچى نەيچە بولۇپ، بۇ بىر جۈپ نەيچىلەرنىڭ يۇقىرىقى تەرىپى ئۆز تەرىپىدىكى بۆرەككە تۇتىشىدۇ. بۆرەككە تۇتاشقان قىسمى ژارونكىغا ئوخشاش بولۇپ، بۇ بۆرەك جامىسى دەيىلىدۇ. سۈيدۈك توشۇغۇچى نەيچە بۆرەك جامىدىن باشلىنىپ قورساق پەردىسىنىڭ ئارقا تەرىپى بىلەن تۆۋەنلەپ، بارغانسېرى ئىنچىكىلەپ، داس بوشلۇقى ئارقىلىق سۈيدۈكلۈككە تۇتىشىپ سۈيدۈكلۈكنىڭ ئىچىگە ئېغىز ئاچىدۇ. بۆرەكتە ئىشلەنگەن سۈيدۈك توشۇغۇچى شۇ نەيچە ئارقىلىق سۈيدۈكلۈككە ئېقىپ چۈشۈپ سۈيدۈكلۈككە يىغىلىدۇ. سۈيدۈكلۈك توشقاندا سىرتقى سۈيدۈك يولى ئارقىلىق سۈيدۈك بەدەن سىرتىغا چىقىدۇ. ئەرلەرنىڭ سىرتقى سۈيدۈك يولىنىڭ ئۇزۇنلۇقى تەخمىنەن 20 سانتىمېتىر بولۇپ، ئاياللارنىڭ سىرتقى سۈيدۈك يولى تۆت سانتىمېتىردۇر.

ئەمرازى مەسىنە (سۈيدۈكلۈك) گە مەخسۇس كېسەللىكلەر بۆرەك ۋە سۈيدۈكلۈكتە ئۇچرايدىغان كېسەللىكلەردۇر.

سۈيدۈكلۈك بىر خىل خالتا بولۇپ، ئۇنىڭ ئىككى ئۇچى ئۇچلۇق بولىدۇ، ئوتتۇرىسى توم ۋە كەڭ بولىدۇ. بۇ خالتا ئىككى قەۋەت بولىدۇ. بۇنىڭ ئىچكى قەۋىتى نېرۋا خاراكتېرلىك بولۇپ، بۇنىڭ داپىئە (ھەيدىگۈچى) قۇۋۇتىسى ھەربىكەتلەنسۇن ئۇچۇن سۈيدۈكنىڭ تېزلىكىنى سېزىش ئۇچۇندۇر. يەنە سۈيدۈك خالتىسىنىڭ ئوستى بولۇپ، بۇ ئادەمنىڭ ئالدى ئەزاسىنىڭ تەرىپىگە مايىل بولىدۇ. سۈيدۈكنىڭ چىقىدىغان يولى شۇدۇر. سۈيدۈك خالتىسىنىڭ بۇ گەدىنى ئەرلەردە ئۇچ ئەگمەچ بولىدۇ. ئاياللاردا بىر ئەگمەچ بولىدۇ.

§ 1 . دوۋساق ئىششىقى

بۇ بىرقانچە خىلغا بۆلۈنىدۇ.

بىرىنچى خىلى، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق بولۇپ، بۇ ئىششىق دەسلەپتىلا پەيدا

بولىدۇ. ياكى سۈيدۈكلۈكتىكى يىرىڭ ئۇششاق تاشلار تاتلىغانلىقتىن ياكى تاياق تەگكەنلىكتىن ياكى يىقىلغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: ئىسسىق ئىششىقىنىڭ ئالامىتى تۆت تۈرلۈك بولىدۇ؛ ① دوۋسۈندا قاتتىق ئاغرىش، سانجىلىش، ئېغىرلىق، ئېسىلىش ئەھۋاللىرى سېزىلىدۇ؛ ② قىزىتمىسى ئۆرلەيدۇ، ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولىدۇ. قول - پۇتلىرى سوۋۇيدۇ. تىل ئۇستىدە قارىلىق كۆرۈلىدۇ؛ ③ سۈيدۈك تامچىلاپ تەسلىكتە چىقىدۇ ياكى ئىششىقىنىڭ چوڭلۇقىغا قارىتا پەقەت چىقماستىن تۇتۇلىدۇ. بۇ ئەھۋاللار ئۆرە تۇرغاندا يولى چوڭىيىپ يەڭگىللىشىدۇ؛ ④ ئارقا تەرەت توختاپ قالىدۇ. بۇنداق بولۇشى، ئىششىق بەك چوڭ بولۇپ، ئۇچەيلەرنى سىقىپ قويىدۇ.

ئەگەر دوۋسۈننىڭ ئۇستىدە قىزىللىقنىڭ كۆرۈنۈشى بۇ ئىششىقنىڭ ئالدى تەرەپكە مايىللىقىنىڭ دەلىلىدۇر.

داۋالاش: دەسلىپىدە يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان ماددا قايتۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم. بولۇپمۇ قاندىن بولغان ئىششىقتا تېخىمۇ شۇنداق قىلىش، مەسىلەن: بىنەپشە، خوببازى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى قاينىتىپ، دوۋسۈنغا قۇيۇش ۋە ۋاننا قىلىش، ئاق نان، پوستى ئېلىنغان كۈنجۈتلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سۈت ۋە بىنەپشە يېغىلار بىلەن خېمىر قىلىپ، قويۇق چېپىپ تېڭىش لازىم. چامغۇر، چەلەك يوپۇرمىقى، بابۇنە، ئوغرىتىكەنلەرنى تېڭىش ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئارپا ئۇنىنى، بىنەپشە، ئاق لەيلى، كاسىنە سۇيى، ئىتئۈزۈمى سۇيى قاتارلىقلار بىلەن خېمىر قىلىپ تېڭىش مەنپەئەتلىك. شۇنىڭغا دەققەت قىلىش لازىمكى، بۇ ئاخىرقى تاڭدىغان دورىلارنىڭ بارلىق تەركىبى سوغۇق. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنى ئىشلىتىپ قىلىپ ئارقىدىن موم يېغى يەنى قىرۇتنى چېپىش لازىم. چۈنكى بۇ ئەزانى يۇمشىتىدۇ. سوۋۇتقۇچى سوغۇق دورىلار قويۇقلۇق ۋە قاتتىقلىقنى يوقىتىدۇ. ئەگەر بىنەپشە يېغىنى بىر ئاز بابۇنە يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، داۋاملىق ھالدا دوۋساقنى ياغلىسا ياخشىراق بولىدۇ.

كېسەللىك پەسىيىش تەرەپكە يۈز تۇتۇپ بىر ھەپتىدىن ئۆتسە، سوغۇق نەرسىلەرنى تاڭماسلىق، بەلكى ھارارىتى كۆچلۈك بولمىغان موھەللىل ۋە مۇلەييىن (تارقاتقۇچى ۋە يۇمشاتقۇچى) نەرسىلەر، مەسىلەن: بابۇنە، زىغىر، دادۇر ئۇنى قاتارلىقلارنى مەي پۇختەج بىلەن خېمىر قىلىپ تېڭىش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى ئىستېمال قىلىش. ماددا تارقاپ كەتسە ناھايىتى ياخشى. ئەگەر تارقىماي يىرىڭ يىغىشقا يۈز تۇتسا، بۇ ھالەتتە ئۇنى پىشۇرۇش، ئېغىز ئالدۇرۇش، يىرىڭنى تازىلاش چارىلىرىنى قوللىنىش لازىم (بۆرەك ئىششقىدا بايان قىلىنىدۇ).

ئەسكەرتىش: سۈيدۈك توختاپ قالسا، ئىككى خىل پەتەنگان ۋە قاپاق ئۇرۇقلىرى مېغىزىنىڭ شىرىسى، ئىسپىغۇل لوئابلارنى بېرىش، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، خوبباز لارنىڭ ھەربىرىنى ئالتە گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، بىنەپشە شەربىتى بىلەن ئىچۈرۈش، بۇ ۋاقىتتا چېپىلىدىغان ۋە تېڭىلىدىغان دورا سۈت بىلەن كۈنجۈتتۇر. بۇنىڭ مەنپەئىتى

ئوبدان بولىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ قالغان چارىلىرى بۆرەك ئىششىقى توغرىلىق ئېيتىلغان نەرسىلەرگە ئوخشاشتۇر. جىنسىي ئەزانىڭ تۆشۈكىدىن كىرگۈزۈلىدىغان دورىلار تولۇق مەنپەئەت قىلىدۇ. چۈنكى دورا باردىغان ئورنى يېقىندۇر. بۇ ھەقتە مەنپەئەتلىك بولغان دورا ئىسپىغۇلنىڭ لوئابىنى كالىنىڭ سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كىرگۈزۈشتۇر. ئەگەر ئاغرىق بەك كۈچلۈك بولسا، تىنچلاندۇرۇش ئۈچۈن ئۈسۈڭنى سوقۇپ، 0.3 گرام ئەپيۇن، 0.15 گرام زەپەرنى شۇنىڭغا قوشۇپ، بادام يېغى بىلەن تېڭىش لازىم. ئاغرىق توختىغان ھامان تېزدىن ئېلىۋېتىش لازىم. سۈتنى ئىلمان ھالدا دوۋسۈنغا قۇيۇپ بېرىلسە، ئاغرىقنى توختىتىدۇ. سۈيدۈكلۈكتىكى ئىسسىق ئىششىقنىڭ قاندىن ياكى سەپرادىن بولغانلىقتىكى پەرق ئۇچۇقتۇر. مەسىلەن: تەشنالىق ۋە ئاغرىقنىڭ قاتتىق بولغانلىقى، بۇنىڭدىن باشقا سەپراغا مەخسۇس بولغان ئەھۋاللار سەپرادىن ئىكەنلىكىنى بەلگىلەيدۇ. سۈيدۈكلۈكتىكى ئېغىرلىق ۋە سۈيدۈكنىڭ كۆپ بولۇشى، بۇنىڭدىن باشقا قانغا مەخسۇس بولغان ئەھۋاللارنىڭ كۆرۈلۈشى قاندىن ئىكەنلىكىنى بەلگىلەيدۇ.

ئىككىنچى خىلى، ئىششىق بەلغەم ماددىسىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: سۈيدۈكلۈك ئېغىر بولىدۇ. سۈيدۈك تەسلىكتە چىقىدۇ ۋە كېسەلنىڭ پاچاقلىرىدا ئاجىزلىق ۋە كەم قۇۋۋەتلىك كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: قەي قىلىش، ئىسسىق دورىلار بىلەن ھەمەلچە قىلىش، مەرزەنجۇش، بابۇنە، نەممام، غار يوپۇرمىقى ۋە شۇلارغا ئوخشاشلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيىدە ئولتۇرۇش (ۋاننا قىلىش)، ئىسسىق شەربىتى بۇزۇرى ئىچىش، سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى دورىلارنى ھەسەل سۈيى، خىيارشەنبەرلەرنى ئىچىش لازىم.

ئەگەر سۈيدۈك تەسلىكتە چىقىدىغان بولسا كەرەپشە ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، رۇببىسۇس، ئاق قەنتلەرنى تالقان قىلىپ، ھەر كۈنى بىر مىسقالدىن يەپ، ئارقىدىن سىركەنجىۋىل ياكى شەربىتى بىنەپشىنى ئىلمان سۇ بىلەن ئىچىش، ماددىنى تارقاتقۇچى دورا ۋە ياغلارنى جىنسىي ئەزانىڭ تۆشۈكىگە تېمىتىش، توخۇنىڭ قورۇلغان كاۋىپى، ئوغلاق كاۋىپى، نوقۇتلار بىلەن ئوزۇقلىنىش لازىم.

ئۈچىنچى خىلى، سۈيدۈكلۈكتە قېتىپ قالغان ئىششىق بولىدۇ. بۇ خىلدىكى ئىششىق دەسلەپتە يەككە ھالدا ئاز ئۈچرايدۇ. ئىششىق كۆپرەك ئىسسىق ئىششىقتىن كېيىن ياكى تاياق تەگكەن ۋە يىقىلغاندىن كېيىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: سۈيدۈك ۋە چوڭ تەرەت تەسلىكتە كېلىدۇ، بۇنىڭغا سەۋەب بولغۇچى ئەھۋاللار ئىلگىرى ئۆتكەن بولىدۇ. ئىششىق چوڭايغان ۋاقتىدا ئۆزگىرىش ئەھۋاللىرى ھەم بولىدۇ.

داۋالاش: خىيارەيىن ئۇرۇقى، پەتەنگان ئۇرۇقى، ھەليون، رۇم بەدىيان، پىرسىياۋشان، پۇلۇس، خىيارشەنبەرلەردىن جۇلاپ قىلىپ، بادام يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش لازىم. ئەمما سۈيدۈكنى ماڭدۇرۇشتا بەك ئاشۇرۇۋەتمەسلىك لازىم. چۈنكى سۈيدۈكنىڭ سۈزۈكلىرى چىقىپ كېتىپ، قالدۇقى تېخىمۇ قويۇقراق بولۇپ قېلىشى

مۇمكىن. سۈيدۈكنى ماڭدۇرۇش بىلەن بىرگە ماددىنى يۇرۇشتۇرۇش ۋە يۇمشىتىشنى كۆزدە تۇتۇش لازىم. بۇنىڭ چەلەڭ سۈيى، نوقۇت سۈلىرىنى ئىچۈرۈش، بابۇنە، ئىككىلىملىك، زىغىر، ھۆلبە، خىتمى، زاراڭزا ئۇرۇقى، پىرسىياۋشان، ئوغرىتىكەنلەرنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن ژاننا قىلىش، ئۇ سۈنى دوۋسۈنغا قۇيۇپ بېرىش، غازنىڭ يېغى، زىغىر يېغى، مېكىيان يېغى، ئۆردەك يېغىنى دوۋسۈنغا سۈركەپ ياغلاش، بابۇنە، زىغىر، ئوشەق، مۇقەللەرنى كالا پاقىچىنىڭ يىلىكى، قۇستە يېغى، زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، دوۋسۈنغا تېڭىش لازىم.

2 § . دوۋساق يارىسى

سەۋەبى: ئۇچ خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، سەپرا خاراكتېرلىك گۆشخور ماددا سۈيدۈكلۈككە كېلىپ، ئۆزىنىڭ تېز ۋە ئۆتكۈرلۈكى بىلەن سۈيدۈكلۈكنى تاتىلاپ يارا قىلىدۇ.

ئىككىنچى خىلى، سۈيدۈكلۈكتىكى يىرىڭ، ئوششاق تاشلار تارتىلغانلىقتىن بولىدۇ.

ئۈچىنچى خىلى، سۈيدۈكلۈكتىكى ئىششىق ئېغىز ئالغانلىقتىن بولىدۇ.

ئالامىتى: سۈيدۈك تەسلىكتە ۋە كۆيۈپ كېلىدۇ. سېسىق بولىدۇ. سۈيدۈكتە قەغەز ۋە كېپەككە ئوخشاش نەرسىلەر كۆرۈلىدۇ. تولا سىيگۈسى كېلىدۇ.

بۆرەكتىكى يارىلار بىلەن سۈيدۈكلۈكتىكى يىرىڭلىق يارىنىڭ پەرقىنى قورۇھى كولىيەر (بۆرەكتىكى يىرىڭلىق يارا) لارنىڭ بايانىدا ئېيتىپ ئۆتۈلدى. سۈيدۈكلۈكتىكى يارىلارنىڭ ئاغرىقى ئېغىرراق ۋە بەكرەك بولىدۇ. چۈنكى سۈيدۈكلۈك پەي خاراكتېرلىك ئەزا بولۇپ، بۇنىڭ سېزىش قۇۋۋىتى كۆچلۈكتۇر.

داۋالاش: يۇقىرىدا بۆرەكتىكى يىرىڭلىق يارىدا ئېيتىلغان نەرسىلەر بىلەن بەدەندىكى خىلىتلارنى تازىلاپ ۋە نورماللاشتۇرغاندىن كېيىن سۈيدۈكلۈكتىكى كىر، يىرىڭنى تازىلاش ئۈچۈن ھەسەل سۈيى، شېكەر سۈيى، بۇنىڭدىن باشقا شۇ جايدىكى تازىلىغۇچى نەرسىلەرنى بېرىش لازىم. يىرىڭ تازىلىنىپ يارا پۈتۈش ئارقىلىق سۈيدۈك سۈزۈك كەلگەندىن كېيىن قۇرسى تاباشىر، قۇرسى كەھرىۋا، قۇرسى كاكىنەچلارنى شەربىتى خەشخاش بىلەن ئىچىش لازىم. ئاغرىق قاتتىق بولۇپ كەتسە، يارىنىڭ كىر ۋە يىرىڭلىرىنى تازىلاش ئۈچۈن شىيافى ئەبيازنى ئايالارنىڭ سۈتى بىلەن ياكى (كالىنىڭ سۈتى بىلەن) ئارىلاشتۇرۇپ، جىنسىي يولىغا كىرگۈزۈش ياخشى مەنپەئەتلىك. سۈيدۈكلۈكتىكى يىرىڭلىق يارىلار ئۈچۈن مەنپەئەتلىك بولغان كاكىنەچ قۇرسى ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

قۇرسى كاكىنەچ

تەركىبى: قىسائولھىمار ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى بىر سەر، كاكىنەچ ئۇرۇقى توققۇز گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى، كەندىر ئۇرۇقى، گىلى ئەرمىنى، خۇنسىياۋشان، بەزرۇلبەنجى

ئۇرۇقى ۋە ئۇنىڭ يېلىمى ھەربىرى ئالتە گرامدىن، ئەپيۇن ئۇچ گرامدىن ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: بۇ دورىلارنى قائىدە بويىچە باشقا ـ باشقا سوقۇپ، تاسقاپ، قۇرس قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: سۈيدۈكلۈكتىكى ھۆل، يىرىڭلىق يارىلار ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبىئىتى: ئىسسىق ۋە سوغۇقلۇقى مۆتىدىل بولۇپ قۇرۇقتۇر.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالىغا قاراپ 3.6 ～ 2.4 غىچە يەيدۇ. خەشخاش (كۆكنار) شەربىتى بىلەن بۆرەكتىكى يارىلار ئۈچۈن ئېيتىلغان داۋالاش چارىلىرىنى بۇ كېسەللىكتە قوللىنىشقا بولىدۇ.

3 § . دوۋساق قىچىشىش

سەۋەبى: بۇنىڭ سەۋەبى بۆرەكتىكى جەرەب[1] كېسەللىكىدە ئېيتىلغان سەۋەبلەرگە ئوخشاشتۇر. شۇ جايدىن كۆرۈلسە بولىدۇ.

ئالامىتى: سۈيدۈك كۆيۈپ كېلىدۇ. بەتبۇي بولىدۇ. سۈيدۈكنىڭ تېگىگە كېپەك ۋە دۇغقا ئوخشاش نەرسە ئولتۇرىدۇ. سۈيدۈكلۈكتە قاتتىق ئاغرىق ۋە غىدىقلىنىش بولىدۇ. بەدەن ئۇرۇقلايدۇ. بەزىدە يىرىڭ ياكى زەردار خاراكتېرلىك ھۆللۈكلەر تامچىلىغان تەرىقىدە داۋاملىق ئېقىپ تۇرىدۇ. بەزىدە سۈيدۈكتە قان كېلىدۇ. بۇنداق بولۇشى مۇدۇرلار پىشىشتىن ئىلگىرى ئېغىز ئېلىپ، قالغان جايدا ياكى مۇدۇلار گۆشخور بولۇش بىلەن بىرگە پەيدا بولسا شۇنداق بولىدۇ.

داۋالاش: سۈيدۈك خالتىسىنىڭ مىزاجىنى ياخشىلاش ۋە نورماللاشتۇرۇشقا تىرىشىش، بېھى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇللارنىڭ لوئابىنى نىشاستە، سەمغى ئەرەبى، كەتىرالار بىلەن قوشۇپ ئىچىش لازىم. ئارپا سۈيى، بادام يېغى، ياغلىق شورپىلارنى ئىچىش مەنپەئەت قىلىدۇ. بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابى، ئاياللارنىڭ سۈتى (ياكى كالىنىڭ سۈتى)، بادام يېغى قاتارلىقلارنى جىنسىي ئەزانىڭ تۆشۈكىگە تېمىتىش مەنپەئەتلىك. ئەگەر شۇ دورىلاردىن سۈيدۈكلۈككە نەچچە ئارقىلىق كىرگۈزۈلسە ياخشىراق بولىدۇ. قۇيرۇق سۆڭىكىگە لوڭقا قويۇش، سۈرگە بېرىش، قەي قىلىش ئىشلىرىنى ھاجەتكە قارىتا ئېلىپ بېرىشقا بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن مىزاجىنى ياخشىلاش، نورماللاشتۇرۇش بىلەن ئىششىق ھەل بولسا، بۇنداق چاغدا سۈرگە بەرمەسمۇ بولىدۇ.

ئوزۇقلىنىش ئۈچۈن تاماقلارنىڭ ياخشىراقى كاللا ـ پاچاق، ياغلىق نوقۇت شورپىسى،

---

① جەرەبنىڭ مەنىسى: بۆرەكنىڭ قىچىشىشى، كۆچمە مەنىسى: بۆرەك ساھەسىدىكى يېقىمسىزلىنىش

توخۇ گۆشى بىلەن قىلىنغان ھەرسە، توخۇنىڭ ئىللىتىلغان تۇخۇمى، شېكەر بىلەن تەييارلانغان سۇت ئېشى، بۇغداي ۋە بادام ياغلىرى بىلەن تەييارلانغان ياما ئاش يېرىلىدۇ.

§ 4 . دوۋساقتا قان ئۈيۈپ قېلىش

بۇ كېسەللىك بەۋلۇددەم (قان سىيىش) كېسەللىكلىرىدىن كېيىن ياكى تاياق تەگكەن ۋە يىقىلغاندىن كېيىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: ھوشىدىن كېتىش، ئىچى پۇشۇپ بىئارام بولۇش، تومۇرى ئىنچىكە سوقۇش ۋە تۆۋەنلەپ كېتىش، كىچىك تىنىش، قول ۋە پۇتلىرى سويۇش، سوغۇق تەرلەش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. بەزىدە بەدەنگە تىترەك پەيدا بولۇش ئەھۋاللىرى بولىدۇ. بۇنداق بولۇشنىڭ سەۋەبى كۆپ قان سىيگەنلىكتىندۇر.

داۋالاش: ياۋا پىياز، سىركەنجۈبلىنى تەنھا ياكى بىرئاز ئۈزۈم دەرىخىنىڭ گۈلى بىلەن قوشۇپ ئىچۈرۈش لازىم. ئەگەر بەرەنجاسىپ، كەرەپشە ئۈرۈقى، تۈرۈپ ئۈرۈقى، ياۋا سۇزاپلارغا ئوخشاش ماددىنى كېسىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە دورىلارنى سۇدا قاينىتىپ، سىركەنجۈبلگە ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلسە تېزرەك تەسىر قىلىدۇ. توشقاننىڭ ئوغۇز سۇتىنى ئۈزۈم ياغىچى كۈلىنىڭ سۈيىدە ئېرىتىپ ئىچىش ۋە دوۋسۇنغا قۇيۇش كېرەك.

ئىكلىلمىلىك، ھاشا، ئىزخىر، ئەنجىدان، بابۇنە، پۇدىنە، سۇزاپلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيىدە ژاننا قىلىپ، تىرپىنى دوۋسۇنغا تېڭىش ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنىڭدەك ئۈزۈن ۋاقىت مۇنچىدا ئولتۇرۇش، يۇقىرىقى دورىلارنىڭ سۈيىنى دوۋسۇنغا قۇيۇش، بابۇنە، تۈرۈپ، سېرىقچېچەك ۋە باشقىلارنىڭ ياغلىرىنى دوۋسۇنغا سۈركەپ ياغلاش مەنپەئەت قىلىدۇ.

يۇقىرىقى چارىلەر بىلەن سۈيدۈكلۈكتە ئۈيۈپ قالغان قان ئېرىمىسە، بۇ ھالەتتە سۈيدۈك ھەيدىگۈچى ۋە ئۇششاق تاشلارنى ئەزگۈچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. ئېشەكنىڭ قۇرۇتۇلغان جىگىرى، تاشپاقىنىڭ ئۆتى قاتارلىقلارنى ئىچىش ئۈيۈپ قالغان قاننى ئېرىتىپ ماڭدۇرىدۇ. قارا نوقۇت، سۇزاپلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيىنى ئىچىش مەنپەئەت قىلىدۇ. ھېچقانداق چارە مەنپەئەت قىلمايدىغان كېسەل ھالاك بولۇشنىڭ خەۋپى بولسا، بۇنداق ھالەتتە سۈيدۈكلۈكتىكى ئۈيۈپ قالغان قاننى ئوپېراتسىيە قىلىپ چىقىرىش لازىم. بۇنىڭ ئۈسۈلى سۈيدۈكلۈكتىكى ئۇششاق تاشلارنى ئوپېراتسىيە قىلىپ چىقارغانغا ئوخشاش بولىدۇ.

ئوزۇقلىنىش جەھەتتە قارا نوقۇت، قوۋزاقدارچىنلارنى سېلىپ تەييارلانغان توخۇ شورپىسى ياخشىراق بولىدۇ.

5 § . دوۋساق ئاغرىقى

بۇنىڭ يەتتە تۈرلۈك سەۋەبى بولىدۇ. ① ئىششىق؛ ② سۇيىدۇكلۇكتىكى يىرىڭلىق جاراھەت؛ ③ سۇيدۇكلۇكتىكى غىدىقلىنىش (بۇ ئۇچىسى يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتۈلدى)؛ ④ سۇيدۇكلۇكتىكى ئۇششاق تاشلار؛ ⑤ سۇيدۇكلۇكتىكى يەل (بۇ ھەر ئىككىسىنى تۆۋەندە سۆزلەيمىز)؛ ⑥ سۇيدۇكلۇكتە ئىسسىق ياكى سوغۇق مىزاج ئۆزگىرىش پەيدا بولۇپ ئاغرىقنى كەلتۈرىدۇ. بۇ مىزاج ئۆزگىرىشى ئىككى خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، مىزاج ئۆزگىرىش ئىسسىقتىن بولىدۇ. بۇ خىلدىكىسى سۇيدۇك ماڭدۇرغۇچى ۋە ئىسسىق نەرسىلەرنى كۆپ يېگەندىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: ئۇسسايدۇ، سۇيدۇكلۇك ئاغرىش ۋە كۆيۈش ئەھۋاللىرى سېزىلىدۇ. سۇيدۇك سېرىق ۋە كۆيۈپ كېلىدۇ.

داۋالاش: پەتەنگان ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، كاۋا ئۇرۇقى، ئوسۇك ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ شىرنىسىنى ئېلىپ، شەربىتى بىنەپشە ۋە شەربىتى خەشخاش (كۆكنار شەربىتى) لار بىلەن قوشۇپ بېرىش لازىم. شۇ شەربەتلەر بىلەن سوغۇق ئۇرۇقلارنى ئىچىش، قاپاق سۈيىنى سىركەنجۈبىل بىلەن ئىچىش مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنە سەندەل، فۇيەل، ئارپا ئۇننى ئىتئۈزۈمى ۋە كاسنە سۈلىرى بىلەن خېمىر قىلىپ، دوۋسۇنغا تېڭىش لازىم. بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى، نېلۇپەر ياغلىرىنى دوۋسۇنغا سۈركەپ ياغلاش ۋە بىنەپشە، نېلۇپەر، گۈلخەيرىنىڭ ئۇرۇقى، ئىتئۈزۈملىرىنىڭ قاينىتىلغان سۈيىدە ۋاننا قىلىش لازىم. ئوزۇقلىنىشى ئۇچۇن ھەممىدىن ياخشىراق تاماق پالەكنىڭ قورۇلمىسى، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى، پەتەنگان قورۇمىسى، ئانار سۈيى چۈشكەن توخۇ گۆشلىرىدۇر.

ئىككىنچى خىلى، سۇيدۇكلۇك مىزاجى سوغۇق ئۆزگىرىدۇ.

سەۋەبى: سوغۇق شەربەتلەر ۋە سوغۇق دورىلارنى ئىچىش ۋە باشقىلاردىن بولىدۇ.

ئالامىتى: سۇيدۇكنىڭ رەڭگى ئاق بولىدۇ.

داۋالاش: بەدىيان ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، پۇدىنە، رۇم بەدىيان، سەۋزە ئۇرۇقى، سۆزاپلارنى قاينىتىپ، ئاندىن سۆزۈپ ساپ قىلىپ، ئۇنىڭغا شەربىتى دىنار قوشۇپ ئىچىش ۋە قىزىتقۇچى دورىلارنى، مەسىلەن: سۆزاپ، بەرەنجاسپ، سېرىقچېچەك، پۇدىنىلەرگە ئوخشاشلارنى ئېزىپ، خېمىر قىلىپ، بىرئاز قۇندۇز قەھرى، ھىكلار بىلەن قوشۇپ دوۋسۇنغا تېڭىش، بابۇنە، قەيسۇم (بەرەنجاسپنىڭ بىر خىلى)، بىنەپشە، ئىكلىلمىلىك، مەرزەنجۇشلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن ۋاننا قىلىش، نوقۇت شورپىسى، نوقۇت قورۇمىسى، كەپتەر باچكىسىنىڭ گۆشى قاتارلىقلار بىلەن ئوزۇقلىنىش، گۈلقەنت ھەسىلى، ئىترىفىل سەغىر، تەرياقى كەبىر، ۋاسالغۇ، ئەنجۇر قاتارلىقلارنى يېيىش،

سەۋسەن، نەرگىز، پەرپىيۇنلارنىڭ ياغلىرىنى دوۋسۇنغا سۈركەپ ياغلاش، ئىلمان سۈتنى دوۋسۇنغا قۇيۇش مەنپەئەتلىك.

(7) تەبئەت (بەدەننى باشقۇرغۇچى قۇۋۋەت) بوھران تەرىقىدە ماددا سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ.

§ 6 . دوۋساقنىڭ ئورنىدىن قوزغىلىپ كېتىشى

سەۋەبى: دوۋساقنىڭ جايىدىن قوزغىلىشى بەلگە تاياق تەگكەنلىكتىن ياكى يىقىلغانلىقتىن بولىدۇ.

ئالامىتى: تاياق تېگىش ياكى يىقىلىش بىلەن سېرىقئەت سوزۇلۇپ قالغان بولسا، سۈيدۈك توسۇلۇپ قالىدۇ. ئەگەر سېرىقئەت كېڭىيىپ قالغان بولسا، سىلسىل بەۋل (سۈيدۈك تۇتالماسلىق) ئەھۋالى پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: توشقاننىڭ تاشقىنى قۇرۇتۇپ، سوقۇپ، شارابى رەيھانى بىلەن ئىچىش، خورازنىڭ ئاۋاز چىقىرىدىغان كانىيىنى كۆيدۈرۈپ، ئىلمان سۇ بىلەن ئىچىش مەنپەئەتلىك. غالىيە دېگەن مۇرەككەپ دورىنى ئىچىشمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ دورىلارنىڭ ھەممىسى بۇ كېسەللىكتە ئالاھىدە تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ئەسكەرتىش: دوۋساقنىڭ جايىدىن قوزغىلىپ قېلىشى، سۈيدۈكلۈكتىكى باشقا كېسەللىكلەر، مەسىلەن: سۈيدۈكلۈكتىكى ئىششىق ۋە باشقىلارغا ئوخشاش كېسەللىكلەر بىلەن بىرگە بولىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا شۇ قوشۇمچە كېسەللىكلەرنى داۋالاپ يوقىتىشقا تىرىشىش، ئاندىن كېيىن سۈيدۈكلۈكنىڭ جايىدىن چىققانلىقى ئۈچۈن چارە قىلىش لازىم.

§ 7 . دوۋساق ئېسىلىش

بۇ كېسەللىك ئىششىق بولمىسىمۇ، ئەمما ئىششىققا ئوخشايدۇ.

سەۋەبى: ئىككى خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، جاڭدۇ ۋە باقىلارگە ئوخشاش، يەلنى قوزغايدىغان تاماقلارنى يېگەنلىكتىن سۈيدۈكلۈككە ئېسىك پەيدا بولىدۇ.

ئىككىنچى خىلى، سۈيدۈكلۈككە ھۆللۈك پەيدا بولۇپ، سۈيدۈكلۈكنىڭ ئۈنى پىشۇرۇشقا كۈچى يەتمىگەنلىكتىن ئېسىك پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: سۈيدۈكلۈكتە سوزۇلۇش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. ئېسىك پەيدا قىلغۇچى تاماقلاردىن بولسا، ئېسىك يۆتكىلىش ۋە ئېغىرلاشماسلىق ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. ئەگەر ھۆللۈكتىن بولسا ئېغىرلىشىش بىلەن بىرگە سوزۇلۇش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. ئېسىك يۆتكەلمەيدۇ.

داۋالاش: ئۇچ ياكى ئۇچ كۈندىن ئارتۇقراق ۋاقىتقىچە ئەھۋالغا قاراپ ئىسسىق مائۇلئۇسۇلنى تەنھا ياكى بىرئاز ئابدەسلىك يېغى بىلەن بېرىش لازىم. ئاندىن كېيىن ئابدەسلىك يېغىنى ھەر كۈنى داۋاملىق ئالتە گرامدىن ئېچىش، بان ۋەزىن، بىقلارنىڭ يېغىنى ھىڭ ۋە مامشا بىلەن قوشۇپ، دوۋسۇنغا سۈركەپ ياغلاش لازىم. سۈزاپ، پۈدىنە، سېرىقچېچەك، ئادراسمان ئۈرۈقى، قۇندۇز قەھرىگە ئوخشاش يەلنى توختاتقۇچى دورىلارنى ئېزىپ، خېمىر قىلىپ دوۋسۇنغا تېڭىش، يەلنى قوزغىغۇچى نەرسىلەردىن ۋە پەيلەرنى ئاجىزلاشتۇرغۇچى نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم. زەپەر يېغىنى ئېچىش ۋە دوۋسۇنغا سۈركەپ ياغلاش مەنپەئەت قىلىدۇ. سۇيدۇك تەسلىكتە كېلىدىغان بولسا، بۇ ھالەتتە قوغۇنىڭ قۇرۇق شاپىقىدىن بىرئازنى يۇمشاق سوقۇپ، قەنت بىلەن ئېچۈرۈش ۋە سۇيدۇك ماڭدۇرغۇچى دورىلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن ۋاننا قىلىش لازىم. ھۆللۇك بەك غالىب بولغان جايىدا ئارقىمۇئارقا قەي قىلىش مەنپەئەت قىلىدۇ. تەرياق، سەنجىبىل، مەسرىدىتۇس، ئەنجۇر قاتارلىقلارمۇ مەنپەئەتلىك.

§ 8 . دوۋساق تېشى

سەۋەبى: بۆرەكتىكى ئۇششاق تاشلار توغرىلىق ئېيتىلغان سەۋەبلەر بىلەن ئوخشاش. سۇيدۇكلۇكتە ئۇششاق تاش كىچىك بالىلاردا، ياشلاردا ۋە بەدىنى ئورۇق كىشىلەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ. بۆرەكتە ئۇششاق تاشلار ئوتتۇرا ياشلىقلاردا، قېرىلاردا، بەدىنى سېمىز كىشىلەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ. ئاياللارنىڭ سۇيدۇكلۇكىگە تاش پەيدا بولۇش كېسىلىكى ناھايىتى ئاز ئۇچرايدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى ئەرلەرگە قارىغاندا ئاياللارنىڭ سۇيدۇك يولى قىسقا ۋە ئارتۇق ئەگرىسى يوقتۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن سۇيدۇكلۇكتە ماددا كەمرەك توختاپ قالىدۇ. ئەرلەرنىڭ سۇيدۇك يولى ئۇزۇن ھەمدە تار ئۇچ ئەگرى بولغانلىقى ئۈچۈن تاش ئاسانلىقچە چىقىپ كېتەلمەي، سۇيدۇكلۇكتە توختاپ قالىدۇ.

ئالامىتى: سۇيدۇكنىڭ رەڭگى ئاق ۋە سۇيۇق بولىدۇ. ئاسانلىقچە سىيەلمەيدۇ. ئىنجىقلايدۇ. جىنسىي ئەزانىڭ كۆتىكى قىچىشىدۇ ۋە پېشاب قىلىپ ئاز ۋاقىتتىن كېيىن يەنە پېشاب قىلىشنىڭ تەقەززاسى بولىدۇ. سۇيدۇكلۇكتىكى قۇم كۈل رەڭ بولىدۇ. ھاراراتنىڭ كۆپ ۋە ئازلىقىغا قاراپ كۆپىنچە سۇيدۇكنىڭ رەڭگى ئاققا مايىل بولىدۇ. ئەمما سۇيدۇكنىڭ توسۇلۇپ قېلىشى ۋە تەسلىكتە كېلىشى تاش سۇيدۇكلۇكنىڭ ئېغىزىغا چۈشۈپ قالغان ۋاقىتدا بولىدۇ. دائىم دېگەندەك بەل ئاغرىيدۇ. بۇ خىلدىكى بەل ئاغرىقىنىڭ ئالاھىدىلىكى تۇتاقلىق بولۇپ، بۆرەكتە تاش خالتىسىغا بىر تال يىپ تارتقاندەك تارتىشىپ ئاغرىيدۇ. ئاغرىش بىلەن تەڭ قان سىيىدۇ. ئاغرىشنىڭ سەۋەبى بۆرەكتىكى تاشنىڭ ئۆز ئورنىدىن قوزغالغانلىقىدىنىدۇر.

بۆرەكتىكى تاش بىلەن سۇيدۇكلۇكتىكى تاشنىڭ سۇيدۇك تېگىگە ئولتۇرغانلىقىدىكى پەرقى شۇكى: بۆرەكتىكى تاشنىڭ رۇسۇبى (سۇيدۇكنىڭ تېگىگە ئولتۇرغان دۇغى)

سېرىق ياكى قىزىل بولىدۇ. سۈيدۈكلۈكتىكى تاشنىڭ رۇسۇبى كۈل رەڭ ياكى ئاق بولىدۇ. يەنە سۈيدۈكلۈكتىكى تاشنىڭ خۇسۇسىيىتى سۈيدۈك تەسلىكتە كەلسە ياكى سىيەلمىسە بۇنداق ۋاقىتتا كېسەلنى ئوڭدا ياتقۇزۇپ، ھەر ئىككى پۇتىنى ئېگىز كۆتۈرۈپ، قىزىق سۇنى دوڭسۇنىڭ ئۈستىگە قۇيۇپ، دوڭسۇننى تۆۋەندىن يۇقىرى تەرەپكە سۈرۈپ ئۇۋۇلاپ بېرىلسە، تاش سۈيدۈكلۈكنىڭ ئاغزىدىن يۆتكىلىش ئارقىلىق سۈيدۈك راۋان بولىدۇ.

داۋالاش: بۆرەكتىكى ئۇششاق تاشلار توغرۇلۇق يۇقىرىدا ئېيتىلغان نەرسىلەرنى بۇ يەردىمۇ ئىشلىتىش لازىم. چۈنكى سۈيدۈكلۈك بىر خىل ئەزا بولۇپ مىزاجى سوغۇقتۇر. بۇنىڭدا پەيدا بولغان تاش چوڭ بولىدۇ. دورىلارنىڭ كۈچلۈكرەك بولغانلىرىنى ئىستېمال قىلىش لازىم. بۇ تاشنىڭ كىچىكلىكى تۈخۈمدەك بولىدۇ. بۇ كېسەللىكتە ھەممىدىن مەنپەئەتلىكى: ئۇششاق تاشلارنى ئەزگۈچى ياغلارنى، مەسىلەن: چايان يېغى، ئوغرىتىكەن يېغى، بابۇنە يېغى ۋە شۇلارغا ئوخشاشلارنى دوڭسۇنغا سۈركەپ ياغلاش ۋە جىنسىي ئەزانىڭ تۆشۈكىگە كىرگۈزۈش، پاختىغا بۇلاپ مەقئەتكە قويۇش لازىم. يەنە بۇ تاشنى ئەزگۈچى دورىلارنى، مەسىلەن: تەرياق، مەسرىدىتۇس، سەنجىرىنا، داۋائى يەدۇللار، مەجۇنى مۇپەتتىتۇلھەساتلارغا ئوخشاشلارنى يېيىش لازىم. ئاندىن كېيىن ئەگەر بۇ چارە ۋە دورىلار بىلەن مەقسەت ھەل بولسا، بۇ ياخشى بولغىنى. ئەگەر ئۇنداق بولمىسا ئوپېراتسىيە قىلماي چارە يوق. بۇ تۆۋەندە ئەتراپلىق ئېيتىلدۇ.

مەجۇنى مۇپەتتىتۇلھەسات

تەركىبى: ھەببى بىلسان، ھەببۇلقۇلت، ھەجرۇلئىپنەج (ئۆلەك بۇلۇتنىڭ تېشى)، چايانىڭ كۈلى، كاكىنەچ يىلتىزلىرىنىڭ ھەربىرى مۇڭاپىق ھالدا ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: بۇ دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھۆل ئوغرىتىكەننىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ، يەنە قايتا ھۆل ئوغرىتىكەننىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، سايىدا قۇرۇتىلىدۇ. شۇ تەرىقىدە يەتتە قېتىم ئىشلەپ، ئاندىن بۇ دورىلارغا ئۇچ باراۋەر ھەسەل قوشۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: سۈيدۈكلۈكتىكى تاشلارنى ئېزىش، يوقىتىش خۇسۇسىيىتىگە.

تەبىئىتى: ئىسسىق ۋە سوغۇقلۇقى مۆتىدىل بولۇپ قۇرۇقتۇر. ئىشلىتىلىشى 0.9～3 گرامغىچە يەيدۇ. ئەملىي ئەھۋالغا قاراپ بۇنىڭدىن كۆپ ئىستېمال قىلىشقىمۇ بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: بۇ دورىلارنى مەجۇن قىلماستىن، تالقان قىلىپمۇ يېيىشكە بولىدۇ. مەجۇن قىلىنغىنى ياخشىراق. ئوغرىتىكەن بىلەن خېمىر قىلىپ قۇرۇماستىن بۇرۇن ئىشلىتىشكە ھەم بولىدۇ. يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە ئوغرىتىكەن سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، قۇرۇتۇپ ئىستېمال قىلىنسا، قۇۋۋىتى ئارتۇقراق بولىدۇ. داۋائىسى يەدۇللا (تاغ ئۆچكىسىنىڭ قېنى بىلەن داۋالاش) ئۇسۇلى: تاغ ياۋا ئۆچكىسىنىڭ تۆت ياشلىقىدىن بىرنى

تۇتۇپ، ئۇزۇم سارغىيىشقا باشلىغان ۋاقىتتا ئۇنى بوغۇزلاپ، ئاۋۇالقى ۋە ئاخىرقى قېنىنى ئېقىتىۋېتىپ، ئوتتۇرىسىدىكى قېنىنى ئېلىپ قويۇپ، ئۇيۇغاندىن كېيىن ئۇنى ئۇششاق ـ ئۇششاق پارچىلاپ، غەلۋىرگە سېلىپ يېيىتىپ، توپا ـ چاڭلاردىن ساقلىنىش ئۈچۈن ئۈستىگە ياغلىقتەك بىرنەرسىنى يېپىپ تاكى قۇرۇغىچە ئاپتاپتا قويۇپ، ئاندىن ئېلىپ ئىستېمال قىلىدۇ. بۇنى ئاز ـ ئازدىن يەيدۇ. تۇرۇپ ياكى كەرەپشە سۇيى بىلەن يەيدۇ.

ئەسلىي ھەجرۇلىيەھود بۇ كېسەللىك ئۈچۈن مەنپەئەتلىك. چايان يېغى تەييارلاشنىڭ ئۇسۇلى: يۇمىلاق زىراۋەندە، جېنتسيانا، سەئىدە كۇپى، بۆرە سويىمىسىنىڭ پوستى ھەربىرىنى 2.4 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، شېشىگە سېلىپ، ئۈستىگە 360 گرام ئاچچىق بادام يېغىنى قۇيۇپ، ئىككى ھەپتە ئاپتاپتا قويۇپ ئۇنى قوچۇپ، ئاندىن يوغان 10 دانە تىرىك چايانىنى سېلىپ، شېشىنىڭ ئاغزىنى بېكىتىپ، ئىككى ھەپتە ئاپتاپتا قويۇپ، سۈزۈپ ئېلىپ، دوۋسۇنغا سۈركەپ ياغلىنىدۇ.

سۈيدۇكلۇكنى ئوپېراتسىيە قىلىشنىڭ ئۇسۇلى: سۈيدۇكلۇكنىڭ ئۈستىنى يېرىپ، تاشنى شۇ كەسكەن ئېغىزدىن ئېلىپ تاشلاپ، كەسكەن ئېغىزنى ئۆز رېتى بويىچە تىكىپ، جاراھەت تېڭىپ قويۇلىدۇ. سۈيدۇكنىڭ داۋاملىق راۋان بولۇشى ئۈچۈن سۈيدۇك يولىغا نەيچە كىرگۈزۈپ قويۇش كېرەك.

ئەسكەرتىش: ئۇششاق تاشلارنىڭ جىگەر، سوقۇر ئۇچەي، ئۆپكە، چوڭ بوغۇملاردا پەيدا بولغانلىقىنى بەزى تېۋىپلار كۆرگەنلىكىنى خاتىرە قالدۇرغان.

مەسىلەن: كونا تېۋىپلاردىن مەھەممەت دېگەن كىشى: بىر ئوغۇل بالىنىڭ چوڭ بوغۇملىرىدا تاش پەيدا بولغانلىقىنى، يەنە بىر كىشىنىڭ تامغىقىدا تاش پەيدا بولغانلىقىنى كۆرگەنلىكىنى ھەمدە شۇ تاشلارنى ئوپېراتسىيە قىلىپ ئېلىپ تاشلىغانلىقىنى ئېيتقان.

§ 9 . سۈيدۇك ئېچىشىپ كېلىش

بۇ كېسەللىك تۆت خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، بۆرەك ياكى سۈيدۇك خالتىسىدىكى قىممىلداش سەۋەبىدىن سۈيدۇكنىڭ كۆيۈپ ۋە ئېچىشىپ كېلىشى پەيدا بولىدۇ. بۆرەكتىكى ياكى سۈيدۇك خالتىسىدىكى قىممىلداش ۋە يىرىڭلىق يارىلارنى يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەنىدۇق. شۇ يەرگە قارالسۇن.

ئىككىنچى خىلى، جىگەر قىزىپ سەپرا غالىب كېلىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن سەپرا تېزلىككە ۋە شورلۇققا مايىل بولۇپ، سۈيدۇك كۆيۈپ ۋە ئېچىشىپ كېلىش ئەھۋالىنى پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى: سۈيدۇك رەڭدار، سېرىق كېلىدۇ. يىرىڭ ۋە قان سىيىش بولمايدۇ. ھارارەتنىڭ بارلىق ئالامەتلىرى، ئەسەرلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: ئىسپىغۇل، بېھى ئۇرۇقلارنىڭ لوئابى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئوسۇڭلارنىڭ

شىرنىسى، خەشخاش (كۆكنار) شەربىتى، بىنەپشە شەربىتى، سوغۇق بانادۇق بۇزۇرى، ئارپا سۈيى، خىيارەيىن (ئەگرى ۋە توز تەرخەمەك) ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى ئىچىش لازىم. بۇ بانادۇق بۇزۇرىنىڭ ئۈسۈلى تۆۋەندىكىچە:

بانادۇق بۇزۇرى

تەركىبى: قوغۇق ئۇرۇقى مېغىزى ئالته گرام، خىيارەيىن (ئەگرى تەرخەمەك) ئۇرۇقى مېغىزى 15 گرام، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، ئاق بەزرۇلبەنجى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بادام مېغىزى (پوستى ئېلىنغىنى)، كەتىرا، نىشاستە، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئاق خەشخاش ئۇرۇقى، رۇببىسۇس ھەربىرى ئالته گرامدىن ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: بۇ دورىلاردىن قائىدە بويىچە ئېلىپ، باشقا ـ باشقا سوقۇپ، تاسقاپ، بېھى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابى بىلەن خېمىر قىلىپ، چوڭ ـ چوڭ كۆملاچ قىلىنىدۇ. ھەربىر كۆملاچنىڭ ۋەزنى ئۈچ گرام مىقدارىدا بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: سۈيدۈكنىڭ كۆپۈپ ۋە ئېچىشىپ كېلىشىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

ئىشلىتىلىشى: خەشخاش شەربىتى ياكى بىنەپشە شەربىتى بىلەن قوشۇپ، ئۈچ كۆمۈلىچىدىن يەيدۇ.

ئەسكەرتىش: ئەگەر خەشخاش بىلەن بىنەپشىنى سۇغا چىلاپ، ئاندىن ئۇنىڭ سۈزۈپ ئېلىنغان سۈيىنى ناۋات بىلەن تاتلىق قىلىپ، كۆمۈلاچنى بۇنىڭ بىلەن يېسە بولىدۇ. ئەگەر قۇرۇق يۇمغاقسوت ئۇرۇقىنى سۇ ۋە گۈلابقا بىر كېچە چىلاپ، سۈزۈپ، ساپ قىلىپ شەربىتى بىنەپشە ياكى ناۋات بىلەن تاتلىق قىلىپ كۆملاچنى بۇنىڭ بىلەن بېرىلسە، بۇ كېسەللىك ئۆچۈنمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىللىتىلغان تۇخۇم، بادام يېغى، قاپاق يېغى بۇلاردىن باشقا ئارتۇق تەمى يوق نەرسىلەرنى يېيىش، شور، ئاچچىق، بەك ئىسسىق نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم. جىنسىي مۇناسىۋەتنىڭ زەرەرلىكىنى بىلىش لازىم. بۇ كېسەللىك بەكرەك كونىراپ قالسا، كۆكۈل بۆلۈپ داۋالاش لازىم. بۇ كېسەللىك ئەگەر كونىراپ قالسا، سۈيدۈكلۈك ۋە جىنسىي ئەزالارغا يارا پەيدا بولۇش كېسەللىكىگە ئېلىپ بارىدۇ. ئەگەر ماددا كۆپ بولغانلىقتىن مىزاجىنى نورماللاشتۇرۇش كۈپايە قىلمىسا، ئېھتىياجىغا قارىتا قەي قىلىش، قورساقنى يۇمشىتىپ ماڭدۇرۇش ئىشلىرىنى ئېلىپ بېرىش لازىم. ئەگەر شىيافى ئەيەزنى كالىنىڭ (ياكى ئايالنىڭ سۈتى) سۈتى بىلەن ئېرىتىپ، گۈل يېغى، ياكى بادام يېغى بىلەن قوشۇپ، جىنسىي ئەزانى ياغلىسا پايدا قىلىدۇ. ئاغرىق بەك قاتتىق بولۇپ كەتسە، ئەپيۇن ۋە بەزرولبەنجىلەردىن ئاز مىقدارىدا، بانادۇق بۇزۇرى ۋە باشقا دورىلارنى قوشۇپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

ئۇچىنچى خىلى، سۈيدۈكنى نورماللاشتۇرۇش ـ راۋانلاشتۇرۇش. سۈيدۈكنىڭ يوللىرىغا چاپلىشىپ تۇرىدىغان ھۆللۈكلەر يوقىلىدۇ. بۇ ھۆللۈكنىڭ يوقىلىشى، سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى ئىسسىق ۋە كۈچلۈك نەرسىلەرنى ئىچكەنلىكتىن بولىدۇ ياكى بۇ ھۆللۈكنى

تارقاتقۇچى بىرەر ئەھۋاللارنى ئۆتكۈزگەنلىكتىن بولىدۇ. مەسىلە جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ قىلىش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلاردۇر.

داۋالاش: ئاۋۋال سەۋەبىنى يوقىتىش، ئاندىن كېيىن سۈيدۈك يولىنى راۋانلاشتۇرۇش ئۈچۈن شىياف ئەبيەزنى ئاياللارنىڭ ياكى كالىنىڭ سۈتى بىلەن سۈيۈلدۈرۈپ، جىنسىي ئەزانىڭ سىرتىغا سۈركەش لازىم. بۇنىڭدىن باشقا يۇقىرىدا ئېيتىلغان لوئابلارنى ۋە تۈتاشتۇرغۇچى دورىلارنى ئىچىش لازىم.

تۆتىنچى خىلى، سۈيدۈكنىڭ ئۈيۈپ كېلىشىگە سەۋەب بولغان نەرسە جىنسىي ئەزانىڭ يولىدىكى يىرىڭلىق يارىدۇر. سۈيدۈك بۇ يارىدىن ئۆتكەندە ئەلۋەتتە ئېچىشتۇرىدۇ ۋە كۆيگەندەك سېزىم پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: سۈيدۈكتە يىرىڭ كېلىدۇ. جىنسىي ئەزانىڭ يارا بار جايلىرىدا داۋاملىق ئاغرىق بولىدۇ. جىنسىي ئەزانىڭ يولىدىكى يىرىڭلىق يارا بىلەن سۈيدۈكلۈكتىكى يىرىڭلىق يارىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق شۇكى، ئەگەر يارا سۈيدۈكلۈكتە بولسا، بۇ ھالەتتە سۈيدۈك ئاز مىقداردا كېلىدۇ. ئەمما كۆپ قېتىم كېلىدۇ جىنسىي ئەزادىكى يارا بۇنداق ئەمەس.

داۋالاش: جىنسىي ئەزادىكى يىرىڭلىق يارا تۆۋەندە ئايرىم سۆزلىنىدۇ. بۇنىڭ داۋالاشلىرى ئۆز بابىدا سۆزلىنىدۇ.

§ 10 . سۈيدۈك تۇتۇلۇش

بۇ كېسەللىك بىرقانچە خىلغا بۆلۈنىدۇ. بۇنى تۆۋەندە بايان قىلىمىز. سۈيدۈكنىڭ تۇتۇلۇشى پەۋقۇلئاددە بولۇپ ھېچنەرسە چىقمايدىغان دەرىجىدە بولسا، بۇ سۈيدۈك تۇتۇلۇش دېيىلىدۇ. ئەگەر ئۇ دەرىجىدە بولمىسا، بۇنى سۈيدۈكنىڭ تەسلىكتە كېلىشى دېيىلىدۇ.

بىرىنچى خىلى، بۆرەك ياكى سۈيدۈكلۈكتىكى ئىششىق شۇ ئەزالاردىكى ئۇششاق تاشلار ياكى قان ۋە يىرىڭلارنىڭ ئۈيۈپ قالغانلىقى ياكى سۈيدۈكلۈكتىكى يەل، سۈيدۈك توسۇلۇپ قېلىش ئەھۋالىنى پەيدا قىلىدۇ.

ئىككىنچى خىلى، سۈيدۈك يوللىرىدا ئارتۇق گۆش ئۇنۇپ قالغانلىقتىن سۈيدۈكنى توسۇپ قويىدۇ.

ئالامىتى: سۈيدۈك يوللىرىدىكى يىرىڭلىق يارىلار پۈتۈپ ساقايغاندىن كېيىن پەيدا بولىدۇ. بۇنداق بولۇشى كۆپرەك ئۇچرايدۇ. بەزىدە ئىلگىرى يارا پەيدا بولماستىن، ئۆزىدىن ئۆزىگە سۈيدۈك يوللىرىدا ئارتۇق گۆش ئۇنۇپ قالىدۇ. ئەگەر بۇ ئارتۇق گۆش بۆرەك بىلەن سۈيدۈكلۈكنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى يوللاردا بولسا، بۇنىڭ ئالامىتى سۈيدۈكلۈكتە ئېغىرلىق ئازراق بولىدۇ ۋە سۈيدۈكتىن خالىي بولىدۇ. ئەگەر بۇ ئارتۇق گۆش جىنسىي ئەزانىڭ يولىدا بولسا، بۇنىڭ ئالامىتى سۈيدۈكلۈك قاتتىق بولىدۇ. دوۋسۇن ئېغىرلىشىدۇ. پەۋقۇلئاددە ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. بۇ ئارتۇق گۆش سۈيدۈكنى پۈتۈن توسۇپ

قويۇش دەرىجىسىگە يەتمەيدۇ.

ئەسكەرتىش: سۈيدۈكنىڭ يوللىرىغا يىرىڭلىق يارا پەيدا بولماستىن، ئۆزلۈكىدىن ئۇنگەن ئارتۇق گۆشنى تونۇپ چىقىش خېلى كاللا ئىشلىتىشنى تەلەپ قىلىدىغان ئىشتۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنى تەجرىبە قىلىپ ئىشلەپ بېشىدىن ئۆتكۈزگەن كىشى: «جىنسىي ئەزانىڭ يولىدا ئۇنگەن ئارتۇق گۆشنى كاتېتىر (سۈيدۈك تارتىلىدىغان ماشىنا) ئارقىلىق تونۇغىلى بولىدۇ. سۈيدۈكلۈكتىن يۇقىرى بولغان يوللاردىكى ئارتۇق گۆشنى بىلۈۋېلىش خېلى تەس. بۇنى داۋالاش جەريانىدا بىلىپ چىققىلى بولىدۇ» دېگەنىدى.

داۋالاش: ئاۋۋال شۇنى تەكشۈرۈپ ئېنىقلاش لازىمكى، بۇ ئارتۇق گۆش جىنسىي ئەزانىڭ يولىدا ئۇنىدىمۇ ياكى سۈيدۈكلۈك بىلەن بۆرەكنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى يولدا ئۇنىدىمۇ؟ مەيلى قانداق بولسا بولسۇن، بۇ ئارتۇق گۆشنى يوقىتىش ئۈچۈن ئالدى بىلەن كېسەلنى ئېنىقلاپ، ئاندىن ئوپېراتسىيە قىلىش لازىم. سۈيدۈكنىڭ تۈتۈلۈشى بەك ئېغىر بولغاندا، سۈيدۈكنى ماشىنا ئارقىلىق ئېلىۋېتىشكە بولىدۇ. ئارتۇق گۆش جىنسىي ئەزانىڭ يولىدا ئۇنگەن بولسا، بۇنى يۇقىرىدا دېگەندەك ئوپېراتسىيە قىلىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئىششىق بولسا، بۇنداق جايدا ماشىنا ئىشلىتىش تەس بولىدۇ. چۈنكى كېسەل بەك ئازابلىنىپ كېتىدۇ. ئەگەر سۈيدۈكنىڭ پۈتۈنلەي توختاپ كېتىشى كېسەلنىڭ ھالاكەتكە ئۇچرىشىنىڭ خەۋپى بولسا، بۇنداق ھالەتتە سۈيدۈكنى سۈيدۈكلۈككە يېگىنە سانجىپ مەخسۇس ئەسۋابلار بىلەن ئېلىشقا توغرا كېلىدۇ. ئاندىن سۈيدۈك چىقىپ تۇرۇش ئۈچۈن مارگانسۇپقا ئوخشاش دورىلار بىلەن يۇيۇلىدۇ.

ئەگەر ئۇنگەن ئارتۇق گۆش سۈيدۈكلۈكنىڭ يۇقىرى تەرىپىدە بولسا، بۇنداق ھالەتتە ۋاننىغا كىرىشتىن باشقىسى ھېچبىر مەنپەئەت قىلمايدۇ. ۋاننا قىلىشتا يۇمشاتقۇچى، بوشاشتۇرغۇچى دورىلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيىدە ۋاننا قىلىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن سۈيدۈك يوللىرى يۇمشاپ بوشغانلىقتىن يول كېڭىيىپ سۈيدۈك ماڭىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تەجرىبىلىك تېۋىپلارنىڭ ئېيتىشىچە: بۇ كېسەل ۋاننىدا ئۇزۇنراق ئولتۇرۇش لازىم. ۋاننىدىن چىققاندىن كېيىن تېخىمۇ ئارتۇق يۇمشىتىش ئۈچۈن ھۆلبە ئۇنى، خەبىزى، بىنەپشە، بابۇنە، ئىكلىلمىلىكلارنى چەلەڭنىڭ سۈيى، ئوغرىتىكەن يېغى قاتارلىقلار بىلەن خېمىر قىلىپ، سۈيدۈكلۈكتىن تارتىپ تاكى بۆرەككىچە قويۇپ چېپىپ تېڭىلىدۇ. ۋاننىنىڭ دورىلىرى: بابۇنە، بىنەپشە، خىتمى (ئاق لەيلى)، ئوغرىتىكەن، چەلەڭ يوپۇرماقلىرى، پىرسىياۋشان، زىغىر ۋە شۇلارغا ئوخشاش باشقا بوشاشتۇرغۇچى دورىلارنى قاينىتىپ ۋاننا قىلىنىدۇ. ئەگەر يۇقىرىقى چارىلەر ئۈنۈم بەرمىسە، ئوپېراتسىيە ئۇسۇلى بىلەن داۋالاش لازىم.

ئۈچىنچى خىلى، سۈيدۈكلۈكنىڭ پۈتۈن بوينىنى سقىدىغان ۋە سۈيدۈكلۈكنىڭ ھەرىكەتلىنىشى ۋە سۈيدۈكنى ھەيدەش قورالى بولغان سېرىقئەت بوشىشىپ سۇسلايدۇ. شۇنىڭ بىلەن سۈيدۈك توختاپ قالىدۇ.

ئالامىتى: سۈيدۈكلۈك بېسىپ سقىلسا سۈيدۈك ئوڭاي چىقىدۇ. سۈيدۈك تامچىلاپ

تېمىپ چىقماستىن قۇيۇلۇپ چىقىدۇ. ساق ۋاقىتتىكى سۈيدۈكنى ھەيدەپ چىقىرىشتا سېزىلىدىغان ئىختىيارىي ھەرىكەت يوقىلىدۇ. سۈيدۈكنى توختىتىش ۋە ھەيدەش ئەھۋاللىرىنىڭ ھېچبىرىگە قادىر بولالمايدۇ.

داۋالاش: مەسىرىدىتۇس، مەجۇنى بالادۇر، سەنجىرىنا، تەرياقى كەبىر، مادده‌تۈلھاياتلارغا ئوخشاش ئىسسىق مەجۇنلەرنى يېيىش، سۇمبۇل، قۇستە، سۇزاپ، بىدەنجىر، سەۋسەن يېغىنى دوۋساقتا سۇركەپ ياغلاش لازىم. ئەگەر شۇ ياغلارغا قۇندۇز قەھرى ۋە پەرپىيۇنلار ئىلىشتۇرۇلسا تولۇقراق مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنە قووزاقدارچىن، سۇمبۇل، قېلىن دارچىن، قەلەمپۇر، بەسباسەلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيىنى قىزىق ئىچىش ۋە دوۋساقتا قۇيۇش مەنپەئەت قىلىدۇ.

تۆتىنچى خىلى، سۈيدۈكلۈكتىن جىنسىي ئەزاغا كېلىدىغان يولغا شىلىملىق خىلىت چاپلىشىپ قېلىپ، توسالغۇ پەيدا بولۇشقا سەۋەب بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن سۈيدۈك تۇتۇلىدۇ.

ئالامىتى: كېسەل دوۋساقتا ئېغرىلىق ھېس قىلىدۇ. ئۇششاق تاشلارنىڭ ئىششىقىنىڭ، ئارتۇق گۆش ئۇنگەنلىكىنىڭ، قان ۋە يىرىڭلارنىڭ ئۈيۈپ قالغانلىقىنىڭ ئالامەتلىرىدىن ھېچبىرى بولمايدۇ. بۇنىڭدىن ئىلگىرى راھەت ۋە ئارامدا بولغان بولىدۇ ياكى ئىلگىرى شىلىملىق نەرسىلەرنى، مەسىلەن: كالىنىڭ گۆشى، كاللا ـ پاچاق ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى يېگەن بولىدۇ. سۈيدۈكتە خام بەلغەم كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: سۈيدۈك يولىغا چاپلىشىۋالغان خىلىتنى چىقىرىش ئۈچۈن سۈيدۈكنى ماڭدۇرغۇچى كۇچلۇك دورىلارنى بېرىش. قارا رەيھانىنىڭ يوپۇرمىقى، غار دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقى، مەرزەنجۇش، بابۇنە، سېرىقچېچەك، ئىكلىلمىلىك، ھۆلبە، كەرەپشە، ئادراسمانلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيىدە ۋاننا قىلىش لازىم. سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى دورىلارنى ۋاننىدا تۇرۇپ ئىچىش لازىم. ۋاننىدىن چىقىشى بىلەن بىللە يۇقىرىدا سۈيدۈكلۈكتە قان ئۈيۈپ قېلىش كېسەللىكىدە ئۆتكەن زىمات (تېڭىلىدىغان دورا) مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۈيدۈكنى كۇچلۇك ماڭدۇرغۇچى دورىلاردىن رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ياۋا چامغۇر ئۇرۇقى، دوقۇلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، سېرىقچېچەكنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن ئىچىدۇ. يەنە بىر خىلى، توخۇنىڭ قۇرۇتۇلغان تاشلىقىدىن ئۇچ گرام، ھىندى تۇزىنى ئۇچ گرامدىن سوقۇپ، تاسقاپ، قىزىق سۇ بىلەن ياكى ئېشەكنىڭ سۈتى بىلەن ئىچىدۇ. يەنە بىر خىلى، كەرەپشە سۈيى، تۇرۇپ سۈيى، بادام يېغىنى ئىچىدۇ.

بەشىنچى خىلى، تېز ۋە ئۆتكۇر خىلىت سۈيدۈكلۈككە قۇيۇلۇپ، ئۆزىنىڭ تېزلىكىدىن سۈيدۈكلۈكنىڭ ۋە سۈيدۈك يوللىرىنىڭ شىللىق ھۆللۈكىنى يوقىتىپ قويىدۇ. چۈنكى سۈيدۈكنىڭ ئۆتۈشى ئاغرىقنىڭ قاتتىق بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن (تەبىئەت) يەلنى بەدەننى باشقۇرغۇچى قۇۋۋەت ئاغرىشتىن قورقىقانلىقتىن سۈيدۈكنى ھەيدەشكە ئىنتىلمەيدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن تەسلىكتە تېمىپ ـ تېمىپ كېلىدۇ. بۇ بەشىنچى خىلى، سۈيدۈك پۈتۈنلەي تۇتۇلۇپ كېتىش كېسەللىكىگە ئېلىپ بارىدۇ.

ئالامىتى: سۈيدۈك قىزىل بولىدۇ. جىنسىي ئەزانىڭ يوللىرى كۆيۈپ ئېچىشىدۇ. ئىلگىرى ئىسسىق چارىلەرنى قوللانغان ۋە ئىسسىق نەرسىلەرنى يېگەن بولىدۇ. بۇ خىلدىكى سۈيدۈك تۈتۈلۈش كېسەللىكىنىڭ خۇسۇسىيەتلىرىدىن بىرى، ئاغرىقسا چىدىيالمىسا بۇنداق ھالەتتە سۈيدۈك كەڭتاشا كېلىۋېرىدۇ. بۇ يەردە سۈيدۈكنىڭ چىقىشىغا توسالغۇ بولغان نەرسە داپىئە (ھەيدىگۈچى) قۇۋۇۋەت ئىنتىلگەنلىكتىن باشقا نەرسە ئەمەس.

داۋالاش: خىلىتنى نورماللاشتۇرۇش ئۈچۈن ئىسپىغۇل، بېھى ئۇرۇقى، ئامۇت ئۇرۇقىنىڭ لوئابلىرىنى شەربىتى بىنەپشە، شەربىتى كۆكنار (خەشخاش)، شەربىتى چىلان، قاپاق يېغى، تاتلىق بادام يېغى، ئارپا ئېشى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى ئىچىش. بۇ شىللىق ھۆللۈكنى تېخىمۇ يوقىتىپ قويمىسۇن ئۈچۈن سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى ئىسسىق نەرسىلەردىن ساقلىنىش، سۈيدۈكنىڭ يوللىرىنى سىلىقلاشتۇرۇش ئۈچۈن ئىسپىغۇل لوئابى، سەمغى ئەرەبىلەرنى جىنسىي ئەزاغا چېپىش لازىم. شىياف ئەبىيەزنى ئاياللارنىڭ ياكى كالىنىڭ سۈتى بىلەن ئېرىتىپ، ئاندىن ئۇنىڭغا بىرئاز بادام يېغى ياكى قاپاق يېغى قوشۇپ تېمىتىش ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر بەدەندىن ماددا كۆپ كەلسە بۇنداق ھالەتتە ئاۋۇال بەدەننى تازىلاش لازىم. ئاندىن قالغان چارىلەرنى قوللىنىش كېرەك.

ئالتىنچى خىلى، ئۇخلاپ قېلىش ئارقىلىق ياكى باشقا مەشغۇلاتلار ئارقىلىق سۈيدۈك چىقالماي، سۈيدۈكلۈكتە ئۇزۇن تۇرۇپ قالىدۇ. ئاندىن سۈيدۈك خالتىسىغا سۈيدۈكلۈكتە يىغىلىش ۋە سۇزۇلۇپ قېتىپ قېلىش ئەھۋالى پەيدا بولۇپ، سۈيدۈكلۈكنىڭ ھەيدىگۈچى قۇۋۇتى ئۆلۈپ قالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنى مەۋتى قۇۋۇۋەت (ھەيدىگۈچى قۇۋۇۋەتنىڭ ئۆلۈشى) دەپ ئاتايدۇ. شۇنىڭ بىلەن سۈيدۈك توختاپ قالىدۇ.

ئالامىتى: سۈيدۈكنى ئۇزۇن ساقلىغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: زىغىر، ھۆلبە، زاراڭزا، چەلەك يوپۇرمىقى، ئاق لەيلىلەرنى قاينىتىپ، شۇنىڭ قاينىتىلغان سۈيىدە كېسەلنى ئولتۇرغۇزۇش ۋە سۈيدۈك چىقىسۇن ئۈچۈن سۈيدۈكلۈكنى قول بىلەن بېسىپ سقىش لازىم. قول بىلەن سۈيدۈكلۈكنى سقىش سۈيدۈكلۈكتىكى تەبئىي قۇۋۇۋەتنى سقىقانلىقىنىڭ ئورنىدا ئولتۇرىدۇ. ئاندىن سۈيدۈكلۈكنىڭ داپىئە (ھەيدىگۈچى) قۇۋۇتىنى كىرگۈزۈش ئۈچۈن بىلسان يېغى ۋە قۇستە ياغلىرىنى دوۋساقىقا سۈركەپ ياغلاش لازىم. ئەگەر بۇ چارىلەر بىلەن سۈيدۈك ماڭمىسا ماشنا ئىشلىتىش لازىم. بۇ خىلدىكى كېسەللىكى بار كىشى سۈيدۈك تولۇشقا سەۋەب بولغۇچى نەرسىلەردىن ساقلىنىشى مۇھىم.

يەتتىنچى خىلى، سۈيدۈكنىڭ يوللىرىدا يىرىڭلىق يارا ياكى مۇدۇر پەيدا بولىدۇ. چۈنكى سۈيدۈكنىڭ ئۇ جايدىن ئۆتۈشى ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تەبئىەت سۈيدۈكنى ھەيدەشتىن تارتىنىپ قالىدۇ. ئاندىن سۈيدۈكنىڭ تەسلىكتە تېمىپ چىقىشى كۆرۈلىدۇ. ئەگەر كېسەل سۈيدۈك چىققانىنىڭ ئاغرىقىغا چىداشلىق بېرەلىسە، سۈيدۈك ئوڭاي چىقىدۇ. بۇ يەتتىنچى خىلى بىلەن بەشىنچى خىلىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق، بۇ يەردە ھاراڭتىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلمەيدۇ. ئەمما ئۇ جايدا ھاراڭتىنىڭ ئالامەتلىرى بار

بولىدۇ.

داۋالاش سۈيدۈكلۈكتىكى يارىلار ئۇچۇن ئېيتىلغان نەرسىلەردىن ئىستېمال قىلىش لازىم. بۇ يەردە تىنچلاندۇرۇش ۋە ئاغرىقنى يوقىتىش ئۇچۇن ئەپيۇن، بەززۇلبەنجى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى جىنسىي ئەزاغا چېپىش ۋە شىللىق پەردە پەيدا قىلىش ئۇچۇن ئىسپىغۇل لوئابى، سەمغى ئەرەبى ۋە شۇلارغا ئوخشاشلارنى تېمىتىش ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

سەككىزىنچى خىلى، ئارقا بەلگە ۋە دوۋسۇنغا زەربە يېتىپ سۈيدۈكلۈكتە ئىششىق پەيدا قىلغان سەۋەبتىن سۈيدۈكلۈكنىڭ قۇۋۇقىلىرىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ ياكى سۈيدۈكلۈكنىڭ نېپىز پەردىلىرىگە يىغىلىپ قېلىش ۋە شالاڭلاش ئەھۋاللىرىنى كەلتۈرۈش ئارقىلىق بۇ قۇۋۇقىلەرنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. بۇنىڭ تەشەننۇجكە ياكى شالاڭلاشقا ئېلىپ بارغىنىنى، دوۋساقنى گۇل يېغى بىلەن ياغلاش مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنە سۈيدۈكلۈكنىڭ نېپىز پەردىلىرى شالاڭلاشقانلىقتىن بولغىنىدا يۇمشاتقۇچى، ئاغرىقنى توختاتقۇچى قابىز ۋە ژاننا (ئابىزەن) قىلىش مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ ھەممىسىدە سۈيدۈكنى چىقىرىشقا چارە قىلىش زۆرۈر (مەيلى ماشىنا ئارقىلىق بولسۇن ياكى باشقا چارە ئارقىلىق بولسۇن).

توققۇزىنچى خىلى، قاتتىق ھارارەتتىن سۈيدۈكنىڭ قۇرۇقلۇق ۋە تۇتۇلۇشى پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن: كېزىك كېسەللىكلىرىدە، ئۆتكۈر قىزىتما كېسەللىكلىرىدە يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى: سۈيدۈك ئاز بولسا ماڭمايدۇ. چىقمايدۇ. كۆپ بولسا ئوڭايلا چىقىدۇ. تېز سىيىش ۋە كۆپ سىيىش ئەھۋاللىرى بولىدۇ. ھۆللۈك پەيدا قىلغۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلسا مەنپەئەتلىنىدۇ ۋە ئارام ئالىدۇ ھەم ئارام بېرىدۇ.

داۋالاش: ھۆللۈك پەيدا قىلىش ئۇچۇن ئىسپىغۇل ۋە بېھى ئۇرۇقلىرىنىڭ لوئابلىرىنى، شەربىتى بىنەپشىنى گۇل يېغى بىلەن قوشۇپ ئىچىش، ئارپا سۇيى، پالەك، سەي قاپىقى، بادام مېغىزى ۋە شۇلارغا ئوخشاشلارنى يېيىش، ئەزالارنى بوشىتىپ يۇمشاتقۇچى دورىلارنىڭ قاينىتىلغان سۇيى بىلەن ژاننا قىلىش، نوتۇل قىلىش، بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغىغا ئوخشاش ھۆللۈك پەيدا قىلغۇچى ياغلارنى دوۋساققا سۈركەپ ياغلاش لازىم.

ئونىنچى خىلى، سۈيدۈكلۈكنىڭ پەيلىرى ۋە باغلاملىرىغا بەلغەم قۇيۇلۇش ئارقىلىق سۈيدۈكلۈكنىڭ ۋە سۈيدۈك يوللىرىدا تەشەننۇج (يىغىلىپ قېلىش) پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن سۈيدۈك تۇتۇلىدۇ.

ئالامىتى: ئەزالارنىڭ يىغىلىپ قېلىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. بەزىندە سۈيدۈك ئاز چىقسا راۋان چىقماستىن جىرتىلداپ چىقىدۇ. سۈيدۈك خالتىسى بوشىشىپ كەتكەنلىكتىن بولغىنى بۇنداق بولمايدۇ.

داۋالاش: بۇنىڭ چارىسى تەشەننۇجنى يوقىتىشقا تىرىشىش لازىم.

ئون بىرىنچى خىلى، سۈيدۈكلۈكنىڭ سېزىمى ئاجىزلايدۇ. شۇ سەۋەبتىن سۈيدۈكنىڭ ئېچىشتۇرۇپ كۆيدۈرگەنلىكىنى سەزمەيدۇ. سۈيدۈكنى ھەيدەپ چىقارماي توختاپ قالىدۇ. سۈيدۈكلۈكتىكى سېزىمنىڭ ئاجىزلىشىشى سۈيدۈكلۈكنىڭ ھەممە پەيلىرىگە ياكى نېرۋىلارغا، ھەممە پەيلەرنىڭ باشلانغان جايى بولغان مېڭىگە ئاپەت يەتكەنلىكتىن بولىدۇ. مەسىلەن: قارانتىس (سەپرادىن بولغان سەرسام) دىن ۋە بەلغەمدىن بولغان سەرسامىلاردا بۇ خىلدىكى ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

ئالامىتى: كېسەل سۈيدۈكنىڭ ئېچىشتۇرغان، كۆيدۈرگەنلىكىنى سەزمەيدۇ.

داۋالاش: يەسىمەن يېغى، سەۋسەن يېغى، نەرگىس يېغى، زەپەر يېغى، بىلسان ياغلىرىنىڭ قايسىبىرى قولغا كەلسە ئۇنىڭغا ئىپار، قۇندۇز قەھرىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، جىنسىي ئەزانىڭ سىرتىنى ياغلاش لازىم. ئالما يوپۇرمىقى، پۇدىنە، سەۋسەن، ئىكلىلمىلىك، شۇاق، سېرىقچېچەكلەرگە ئوخشاش سۈيدۈكلۈكنى قۇۋۇەتلىگۈچى نەرسىلەرنى ئېزىپ، خېمىر قىلىپ دوۋساققا تېڭىش، تەرياقى كەبىر، مەسرىدىتوس، سەنجىرىنا، مەجۇنى مادداتۇلھايات، مائۇلئۇسۇللارنى ئەنجۇر يېغى بىلەن يېيىش، ئەگەر بەدەن ئېغىر ھېس قىلىنسا قەي قىلىش لازىم.

ئون ئىككىنچى خىلى، سۈيدۈك توسۇلۇپ قېلىشنىڭ سەۋەبى، سۈيدۈك جايىدىن قوزغالغانلىقتىن بولىدۇ. بۇ يۇقىرىدا سۆزلىنىپ ئۆتۈلگەن.

ئون ئۈچىنچى خىلى، سۈيدۈكلۈككە قوشنا ئەزالار، مەسىلەن: ئۈچەي، بالىياتقۇ، مەقئەت، كىندىك، بۆرەك بىلەن دوۋساق ئوتتۇرىسىدىكى سۈيدۈك توشۇغۇچى يولغا ئوخشاش ئەزالاردا چوڭ ئىششىق پەيدا بولىدۇ ياكى بالىياتقۇ قېتىغىر بولۇپ قالىدۇ ياكى چىقىپ كېتىدۇ. بۇ ئەزالار سۈيدۈكلۈككە قوشنا بولغان سەۋەبتىن سۈيدۈكنىڭ يولى سىقىلىپ، سۈيدۈك توختاپ قالىدۇ.

ئون تۆتىنچى خىلى، سۈيدۈكلۈككە ئۈدۈل بولغان ئومۇرتقا سۆڭەكلەر جايىدىن قوزغىلىپ، سۈيدۈكنى پۈتۈنلەي توسۇپ قويىدۇ. بۇنى تۆۋەندە سلسل بەۋل (سۈيدۈك تۇتالماسلىق) كېسەللىكىدە بايان قىلىنىدۇ.

11 § . سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش

بۇ كېسەللىك بىرقانچە خىلغا بۆلۈنىدۇ.

بىرىنچى خىلى، ئىسسىق خىلىتلار سۈيدۈكنى تېزلەشتۇرۇپ قويىدۇ. شۇ سەۋەبتىن سۈيدۈك تېمىپ كېلىدۇ.

ئالامىتى: سۈيدۈك ئۈيۈپ كېلىدۇ. رەڭگى سېرىق بولىدۇ. پات ـ پات سىيگۈسى قىستايدۇ. بۇ خىلدىكىسى جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ قىلغانلىقتىن ۋە ئىسسىق تاماقلار، ئىسسىق دورىلارنى يېگەنلىكتىن ۋە جىسمانىي مۇشەققەت تارتقانلىقتىن، ئېغىر ئەمگەك قىلغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. ئىسسىق ۋاقىتلاردا ئىسسىق مىزاج كىشىلەردە ۋە ياش

كىشىلەردە كۆپرەك پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: سېمىز ئوت ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى، خەشخاش ئۇرۇقى، ئوسۇك ئۇرۇقى، خىيارەيىن ئۇرۇقى (ئەگرى ۋە توز تەرخەمەك ئۇرۇقى)، تاۋۇز ئۇرۇقىغا ئوخشاش سوغۇق ئۇرۇقلارنىڭ شىرىلىرىنى، سوغۇق قۇرسى ماسكولبەۋل بىلەن قوشۇپ ئىچىش، ئارپا سۇيى، مەلۇخيە، كاسنە، ئوسۇك، سەي قاپىقى ۋە شۇلارغا ئوخشاشلارنى يېيىش، شەربىتى بىنەپشە، شەربىتى خەشخاشلارنى ئىچىش مەنپەئەت قىلىدۇ. سوغۇق قۇرسى ماسسكەلبەۋلىنىڭ تەركىبى ۋە ياساش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

قۇرسى ماسكولبەۋل بارىد

تەركىبى: تاباشىر، يۇمغاقسوت ئۇرۇقى، هوممماز ئۇرۇقى، گىلى ئەرمىنى، سەندەل، گۈلنار، سەمغى ئەرەبى مۇۋاپىق هالدا باراۋەر ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: بۇ دورىلارنى قائىدە بويىچە ئايرىم - ئايرىم سوقۇپ، تاسقاپ، ئوسۇك سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ، قۇرس (تابلېت) قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: سۇيدۇك تېمىپ كېلىپ تۇرۇش كېسەللىكىنىڭ ئىسسىقتىن بولغىنى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەبىئىتى: هۆل سوغۇقتۇر.

ئىشلىتىلىشى: ئەهۋالغا قاراپ ئەتىگەن - ئاخشامدا بىر 1.5~3 گرامغىچە يەيدۇ.

ئىككىنچى خىلى، سۇيدۇكلۇكنىڭ ماسكە (تۇتقۇچى) قۇۋۇتىنى ئاجىزلايدۇ، بۇنداق بولۇشى كېسەلنىڭ مىزاجى سوغۇق بولغانلىقتىن، سۇيدۇكلۇكنىڭ جىسمى ئاجىزلىغان ياكى سۇيدۇكلۇكنى ئوراپ تۇرغان سېرىقئەت، پەيلەر بوشاشقان سەۋەبتىن بولىدۇ.

ئالامىتى: سۇيدۇكنىڭ رەڭگى ئاق بولىدۇ. مىزاجنى سوۋۇتقۇچى ئوسۇل - چارىلەر ئىلگىرى ئۆتۈلگەن بولىدۇ. سۇيدۇك كۆيۈپ كېلىش، تەشنا بولۇش ئەهۋالى بولمايدۇ. بەزىدە ئىختىيارسىز هالدا سۇيدۇك چىقىپ كېتىدۇ.

داۋالاش: مەسرىدتۇس، ئىترىفىل كەبىر، جاۋارىش، كۈندۇر، سەنجىرىنالارغا ئوخشاش ئىسسىق مەجۇنلەرنى بەزى سۇيدۇكنى تىزگىنلىگۈچى دورىلار بىلەن، مەسىلەن: جۇپتى بەللۇت، هەببۇلئاس ۋە شۇلارغا ئوخشاشلارنى بىرگە يېيىش ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ئىترىفىل سەغىردىن توققۇز گرامنى ئۇچ گرام سەنجىرىنا بىلەن قوشۇپ يېسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. سۇفۇپى ماسيكولبەۋل هار (سۇيدۇك تۇتقۇچى ئىسسىق تالقان) ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەنجۇر، ۋاسالغۇ، سۇيدۇكلۇكنى قىزىتىش ۋە ئۇنى تازىلاشتا مەخسۇس تەسىر كۆرسىتىدۇ. هەببۇلمۇلۇك ئىچىش (يېغىنى ئىچىش) ۋە ياغلاش. مومىيانى بادام يېغى بىلەن ئېرىتىپ، جىنسىي ئەزانىڭ سىرتىغا ۋە مەقئەتكە قويۇش ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ماسيكولبەۋل هار تالقىنىڭ تەييارلىنىش ئۇسۇلى:

سۇفۇپى ماسيكولبەۋل هار

تەركىبى: بەللۇت، كۈندۇر، هەربىرى 30 گرامدىن، سەئدى كۇفى، قىلىن دارچىن،

خولىنجان، ھۇزۇز، ئىككى كەھرىۋالارنىڭ ھەربىرى ئۈچ گرامدىن ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: بۇ دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ تالقان قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: سوغۇقتىن سۈيدۈك تۇتۇلۇش، قۇۋۇۋەت ئاجىزلىغانلىقتىن سۈيدۈك تېمىش كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەتلىك.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىقتۇر.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالىغا قاراپ 3～6 گرامغىچە، كونا شاراب ياكى مۇسەللەس ياكى قاقىلە سۈيى بىلەن ھەر كۈنى ئىچىپ بېرىلىدۇ. ئىسسىق دورىلار بىلەن پىشۇرۇلغان توخۇ شورپىسىنى ئىچىش مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۈچىنچى خىلى، سۈيدۈكلۈكتە ئۇششاق تاشلار ياكى شىلىمشىق ھۆللۈك پەيدا بولىدۇ. قان ئۈيۈپ قالىدۇ. يىرىڭلىق يارا پەيدا بولىدۇ. يېقىمسىزلىنىدۇ. سۈيدۈكلۈكنىڭ تۈيغۇسى يوقىلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا ئوسرولبەۋل (تەسلىكتە سېيىش) كېسەللىكىدە ئېيتىلغان نەرسىلەر سۈيدۈكنىڭ تامچىلاپ كېلىشىگە سەۋەب بولىدۇ.

§ 12 . سىزلام

بۇ كېسەللىكتە سۈيدۈك سىزىپ چىقىپ تۇرىدۇ. بۇ بىرقانچە خىلغا بۆلۈنىدۇ.

بىرىنچى خىلى، پەۋقۇلئاددە سوۋۇغان ۋە ھۆللەشكەنلىكتىن سۈيدۈكلۈك ياكى سۈيدۈك خالىتىنى ئوراپ تۇرغان سېرىقئەتلەر بوشاپ كېتىدۇ. شۇ سەۋەبتىن سۈيدۈكنى تۇتالمايدۇ.

ئالامىتى: سۈيدۈك ئاق بولۇپ كۆيمەي كېلىدۇ. سوغۇقتىن مىزاج ئۆزگەرگەندە كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەرنىڭ ھەممىسى بۇ يەردە كۆرۈلىدۇ. بۇ خىلدىكى سىزلام كېسەللىكى ھۆل ۋە سوغۇق كېسەللىكلەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

داۋالاش: ئىسسىق ۋە سۈيدۈكنى تىزگىنلىگۈچى دورىلار، مەسىلەن: كۈندۈر، سەئىدى كۈفى، خولىنجان ۋە شۇلارغا ئوخشاش سۈيدۈكلۈكنى قىزىتىش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان دورىلارنى سوغۇق ۋە قورۇغۇچى، ھۆللۈكنى قۇرۇتقۇچى دورىلار جۈپتى بەللۈت، ھەببۇلئاس، گۈلنار ۋە شۇلارغا ئوخشاشلار بىلەن قوشۇپ مۇرەككەپ قىلىپ بېرىش. ئىپار، قۇندۇز قەھرىلەرنى ئىسسىق ياغلار بىلەن قوشۇپ، دوۋسۇنغا ئۇستىدىن سۈركەش لازىم. بۇنىڭغا ھەممىدىن ياخشىراق نەرسە ئىترىفىل سەغىر ۋە ئىترىفىل كەبىرلەرنى يېيىش بولۇپ، ئىترىفىلنىڭ دورىلىرىنى كالىنىڭ سېرىقمېيى بىلەن ياغلاپ قورۇلغىنى بولسا تېخىمۇ ياخشىراق بولىدۇ. بەللۈت، مەستىكى، سەئىدى كۈفى، قارا ھېلىلەرنى قەنت بىلەن تالقان قىلىپ يېسە، بۇ ھەم مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىككىنچى خىلى، سۈيدۈكلۈكنىڭ ئۈدۈلىدىكى ئومۇرتقا سۆڭەكلىرىگە زەربە يېتىش ياكى يىقىلىش بىلەن تاشقى تەرەپكە ياكى ئىچكى تەرەپكە چىقىپ كېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن سىزلام بولىدۇ. ئومۇرتقىلار تاشقى تەرەپكە چىققاندا ئىككى خىل ئەھۋال يۈز بېرىدۇ؛

① ئومۇرتقىلارنىڭ چىقىشى سۈيدۈك خالتىسى بوغۇنجىلىرىنى ئۇزۇۋېتىدۇ. بۇنىڭ ئالامىتى ئومۇرتقىلار سىرتقا ئۆرلەپ چىقىپ قالىدۇ. بۇنىڭغا چارە قىلىش قىيىندۇر. چۈنكى ئۇزۇلگەن بوغۇنجىلارنىڭ تۇتىشىپ ساقىيىشى قىيىن؛ ② بوغۇنجىلار ئۇزۇلمەستىن ئۆز ھالىتىدە بولىدۇ. ئەمما ئومۇرتقىلارنىڭ چىقىشى نەتىجىسىدە بوغۇنجىلار سوزۇلۇپ كەتكەن سەۋەبتىن، سۈيدۈك خالتىسى ۋە ئۇنى تۇتقۇچى سېرىقئەتلەر زەرەرگە ئۇچرايدۇ. شۇنىڭ بىلەن سىزلام كېسەللىكى بولىدۇ.

داۋالاش: چىققان ئومۇرتقىلارنى ئۆز جايىغا كەلتۈرۈش لازىم. بەزىدە ئومۇرتقىلارنىڭ چىقىشى سۈيدۈكنىڭ پۈتۈنلەي تۇتۇلۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. ئەگەر ئومۇرتقىلار ئىچكى تەرەپكە چىققان بولسا، بۇنىڭ چارىسى لوڭقا قويۇپ شوراش ۋە زىبىتنى قويۇق چېپىش ئارقىلىق ئومۇرتقىلارنى سىرتقى تەرەپكە تارتىشتۇر.

ئۇچىنچى خىلى، سۈيدۈكلۈككە ئادەتتىن تاشقىرى ئىسسىق مىزاج ئۆزگىرىش پەيدا بولغان سەۋەبتىن سىزلام بولىدۇ.

ئالامىتى: كېسەلنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولىدۇ. سۈيدۈك رەڭلىك بولىدۇ. ئىسسىق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلسا زەرەر قىلىدۇ.

داۋالاش: تاباشىر، گۈلنار، گىلى ئەرمىنى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئوسۇڭ ئۇرۇقى قاتارلىقلار بىلەن قۇرس (توقىچاق) تەييارلاپ بېرىش، ئىسسىق زىيابىتىس كېسەللىكىدە ئېيتىلغان دورىلارنى، ھەر خىل سوغۇق ۋە قورۇغۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

تۆتىنچى خىلى، بالىياتقۇ ۋە كىندىككە ئوخشاش سۈيدۈكلۈككە قوشنا ئەزالاردا چوڭ ئىششىق پەيدا بولىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن سۈيدۈك خالتىسى سىقىلىپ، ئىختىيارسىز ھالدا سۈيدۈك سىزىدۇ ياكى ئۇچەيلەردە قېتىپ قالغان تەرەت كۆپ يىغىلىپ، سۈيدۈك خالتىسىنى سىقىدۇ. شۇنىڭ بىلەن سىزلام بولىدۇ. ھامىلىدار ئاياللار ئېغىرلاشقان ۋاقىتتا بولغان سىزلام مۇشۇ خىلغا كىرىدۇ.

داۋالاش: سەۋەبنى يوقىتىش لازىم.

بەشىنچى خىلى، سىزلام بولۇشنىڭ سەۋەبى شاراب، قوغۇن ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش سۈيدۈكنى راۋان قىلغۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغانلىقتىن بولىدۇ.

داۋالاش: سەۋەب بولغۇچى ئىشنى قىلماسلىق. كېسەل يەنە داۋاملىشىۋەرسە، مۇۋاپىق نەرسىلەر بىلەن مىزاجنى نورمالالاشتۇرۇش لازىم.

ئالتىنچى خىلى، سۈيدۈك خالتىسى جايىدىن قوزغالغانلىقتىن بولىدۇ. بۇ يۇقىرىدا ئايرىم بۆلۈمدە ئېيتىلىپ ئۆتۈلدى.

§ 13 . ئورنىغا سىيىپ قويۇش

بۇ كېسەللىك كىچىك بالىلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

داۋالاش: سۈيدۈكلۈك سوۋۇغان ۋە ئۇنىڭ پەي خاراكتېرلىك سېرىقئەتلىرى بوشاشمىغان سەۋەبتىن بولغان سىزلام كېسەللىكىدە ئېيتىلغان دورىلارنى يېيىش لازىم. ئەگەر بۇ كېسەللىك داۋانى قوبۇل قىلماي قالسا، كىچىك بالىلار بالاغەتكە يەتكەندە، كىچىك يېشىدىن ئۆتكەن ۋاقىتتا ئۆزلۈكىدىن ساقىيىپ كېتىدۇ. بۇنىڭ ھەممىدىن ياخشىراق چارىسى: بالىنى ئۇيقۇدىن قارارلىق ئويغىتىپ سىيدۇرۇش، ئاخشامدا ياتار ۋاقىتتا تاماق ۋە سۇ بەرمەسلىك، ھۆل ۋە سوغۇق نەرسىلەردىن ساقلىنىش، سەۋسەن ۋە بانىلارنىڭ يېغىنا بىرئاز ئىپار ۋە ۋە پەرپىيۇنىلارنى قوشۇپ، شۇنىڭ بىلەن دوۋسۇننى ياغلاش، گۈلقەنت ھەسىلىدىن يېگۈزۈش، قۇرۇق، قورۇغان كاۋاپلارنى يېيىشى لازىم. مەجبۇنى كۆندۈر مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۇسۇلى: زىرە، كۆندۈر، ھەببۇلئاسلارنىڭ ھەربىرىنى بىر سەردىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، 450 گرام ھەسەلنىڭ قىيامىغا ئارىلاشتۇرۇپ مەجبۇن قىلىپ، 3～6 گرامغىچە يەيدۇ.

§ 14 . قان سىيىش

بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، بۆرەكنىڭ بىرەر تومۇرى ئېچىلغان ياكى يېرىلغان سەۋەبتىن بولىدۇ.

ئالامىتى: قان سۈزۈك كېلىدۇ. يىرىڭ زەردابلار ئارىلاشقان بولمايدۇ. ئاغرىقسىز بولمايدۇ. تومۇرلارنىڭ ئېغىزى ئېچىلغان بولسا، قان ئاز چىقىدۇ. ئەگەر تومۇر يېرىلغان بولسا، قان بىر نۆۋەتتە كۆپ مىقداردا چىقىدۇ. بۆرەككە تاياق تەگكەنلىك، زەھەرلىك تەسىرگە ئىگە تېز، ئۆتكۈر دورىلارنى ۋە تاماقلارنى يېگەنلىكتىن بولىدۇ. بۆرەكنىڭ تومۇرى ئېچىلغان ياكى يېرىلغان سەۋەبتىن بولغان بەۋلۇددەم (قان سىيىش) كېسەللىكى بەزىدە بوۋاسىر (گېمورروي) نىڭ قېنىغا ئوخشاش بەلگىلىك ۋاقىتلاردا كېلىدۇ. قان توختىغان ۋاقىتتا بۆرەكنىڭ تومۇرلىرى تولۇپ قالغانلىقى ئۈچۈن قۇيرۇق سۆڭىكى تەرەپتە ئاغرىق سېزىلىدۇ. قان مېڭىپ كەتكەندىن كېيىن يەنە تومۇرلار تولغىچە ئاغرىق پەسىيىدۇ.

داۋالاش: قۇرسى كەھرىۋا، قۇرسى نەپسۈددەم، قۇرسى بەۋلۇددەم قاتارلىق مۇرەككەپ دورىلارنى بېرىش لازىم. چىلان شەربىتىنى قۇرۇق يۇمغاقسۇت بىلەن بېرىش، شەربىتى خەشخاش، شەربىتى رىباسلاردىن بېرىش مەنپەئەت قىلىدۇ. دوۋساقتا لوڭقا قويۇش مەنپەئەتلىك. بۇ كېسەللىك قانىنىڭ تېزلىكىدىن بولغان بولسا، دوۋسۇننىڭ ئۈستىگە

سوغۇق سۇ قۇيۇش، گىلى ئەرمىنى، ئاقاقىيا، سەندەل، قىزىلگۈل، ھەمشىباھارلاردىن ئېزىپ، خېمىر قىلىپ تېڭىش، ئىششىقتىن بولغان زىيابىتىس كېسەللىكىدە ئېيتىلغان نەرسىلەردىن ئىستېمال قىلىش لازىم. تەمى تېز، ئۆتكۈر ۋە تىلنى قورۇيدىغان تاماقلارنى، ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەرنى يېيىش، مۇنچىغا بېرىش، قاتتىق - يىرىك ۋە كۆچ ھەرىكەتلەر، ئات ۋە باشقا نەرسىلەرگە مىنىش، تېز يول يۈرۈش قان سىيىش كېسەللىكىگە بەك زەرەرلىكتۇر.

قۇرسى بەۋلۇددەم

تەركىبى: پەتەنگان ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى 12 گرام، نىشاستە، كەتىرا، گۈلنار، سوك (ئاملەنىڭ ئۇسارىسى)، خۇنسىياۋشان، سەمغى ئەرەبى ھەربىرى ئۈچ گرامدىن ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: بۇ دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، سېمىزئوتنىڭ ياكى پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، قۇرس (توقچاق) قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بۇرەك تومۇرلىرىنىڭ ئېغىزى ئېچىلغانلىقتىن ياكى بۇ تومۇرلار يېرىلغانلىقتىن بولغان قان سىيىش كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇقتۇر.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالىغا قاراپ 2.4 گرامنى سېمىزئوتنىڭ سۈيى ياكى پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن قوشۇپ يەيدۇ.

ئىككىنچى خىلى، بۇرەك ياكى جىگەر ئاجىزلايدۇ. شۇ سەۋەبتىن قان سۇ ماددىسىدىن دېگەندەك ئاجرىيالماي سۈيدۈك بىلەن بىرگە چۈشىدۇ.

ئالامىتى: سۈيدۈك گۆش يۇغان سۇدەك بولىدۇ. بۇرەك ئاجىزلىقىدىن بولغىنىنىڭ سۈيدۈكى ئاققا مايىل ۋە قويۇق بولىدۇ. جىگەر ئاجىزلىقىدىن بولغىنىنىڭ قىزىلغا مايىل ۋە سۇيۇق بولىدۇ.

داۋالاش: بۇرەك ۋە جىگەر ئاجىزلىقى ھەققىدە ئېيتىلغان نەرسىلەرنى سەۋەبىگە قاراپ ئىستېمال قىلىش لازىم.

ئۇچىنچى خىلى، سۈيدۈك ئەزالىرىدا جاراھەت بولۇپ، بۇ ئەزالارنىڭ تومۇرلىرى ئېچىلىپ كېتىدۇ. شۇ سەۋەبتىن قان سىيىش كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: سۈيدۈك يىرىڭ ئارىلاش كېلىدۇ. سېسىق بولىدۇ. توختاپ - توختاپ ئاز - ئاز كېلىدۇ. بولۇپمۇ بۇ ئەھۋاللار سۈيدۈكلۈكنىڭ تومۇرلىرىدا بولغان جايىدا شۇنداق بولىدۇ.

داۋالاش: يۇقىرىدا بۇرەك ۋە سۈيدۈكلۈكتە يىرىڭلىق يارىلار ئۈچۈن ئېيتىلغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. يەنە گىلى ئەرمىنى، قۇرسى كاكىنەچ مەنپەئەت قىلىدۇ. كۈندۇر، گىلى ئەرمىنى، قۇرسى تاباشىر، مۇمسىكلار بۇ كېسەللىكىنىڭ ھەممە قىسمىدا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئون توققۇزىنچى باب ئەرلەر كېسەللىكلىرى

ئەرلەر كۆپىيىش ئەزالىرى ــ ئۇرۇقدان، ئۇرۇقدان ئۆسۈمتۇكى، ئۇرۇق مېڭىش يولى، ئۇرۇق خالتىسى، مەزى بېزى، ئۇرۇق ئېتىپ چىقىرىش يولى ۋە زەكەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

1. **ئۇرۇقدان:** تاش بىر جۈپ ئەزا بولۇپ، تاش خالتىسى ئىچىگە جايلاشقان. تاش خالتىنى قورساق ئالدى تۆۋەن تەرىپىگە ئىككى يوتىنىڭ ئارىلىقىغا، يەنى چاتقا ئورۇنلاشقان خالتىدىن ئىبارەت. خالتا ئىچىدىكى تاش سوقىچاق بولۇپ، ئۇنىڭ ئۈستىنى غىلاپ پەردىسى ئوراپ تۇرىدۇ. غىلاپ پەردىسىنىڭ ئاستى ئاق پەردىدۇر. تاشنىڭ ئۈيۈل ماددىسى 200 دىن ئارتۇق ياپراقچىلارغا بۆلۈنىدۇ. ھەربىر ياپراقچە ئىچىدە 2～3 تال ئەگرى ـ بۈگرى نەيچىلەر بولۇپ، بۇلار ئەگرى ـ بۈگرى ئۇرۇق يوللىرى دەپىلىدۇ. ئەگرى ـ بۈگرى ئۇرۇق يوللىرى ئۆزئارا بىر ـ بىرى بىلەن ئۇلىشىپ تورغا ئايلىنىپ كېتىدۇ ھەمدە ئۆزىدىن چىققۇچى نەيچىلەرنى چىقىرىدۇ. بۇ نەيچە ئۇرۇقدان ئۆسۈمتۇكى ئىچىگە كىرىدۇ. ئەگرى ـ بۈگرى ئۇرۇق يوللىرىنىڭ تېمىدىكى ھۈجەيرىلەر دەسلەپكى ئاتىلىق ئۇرۇق ھۈجەيرىلىرى دەپىلىدۇ. دەسلەپكى ئاتىلىق ئۇرۇق ھۈجەيرىلىرى بۆلۈنۈش پائالىيىتىگە ئىگە بولغانلىقى ئۈچۈن، ئۇزلۇكسىز ھالدا ئۇرۇق ئانا ھۈجەيرىلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. ئۇرۇق ئانا ھۈجەيرىلىرى بىرقاتار يېتىلىش جەريانىدىن ئۆتۈش ئارقىلىق رەسمىي ئاتىلىق ئۇرۇقنىغا ئايلىنىدۇ. قىسقارتىپ ئېيتقاندا، ئاتىلىق ئۇرۇقنى ئاتىلىق ئۇرۇقدىنى (تاش) ئىشلەپچىقىرىدۇ.

2. **ئۇرۇقدان ئۆسۈمتۇكى:** تاش ئۆسۈمتۇكى: تاشنىڭ يۇقىرىقى ئارقا تەرىپىگە مۇستەھكەم ئورناشقان بولۇپ، ئۇنىڭ ئىچى ئاساسەن بىر تال ئۇزۇن ھەم ئەگرى بولغان تاش ئۆسۈمتۇكىنىڭ يولىدىن ئىبارەت. تاش ئۆسۈمتۇك يولىنىڭ بىر ئۇچى ئۇرۇق مېڭىش يولى بىلەن تۇتىشىدۇ. تاش ئۆسۈمتۇكى ئاتىلىق ئۇرۇقنى ساقلاش رولىنى ئۆتەيدۇ.

3. **ئۇرۇق مېڭىش يولى:** تاش ئۆسۈمتۇكىنىڭ ئاخىرقى ئۇچىدىن باشلىنىپ ئۇرۇق بېغىشنى[1] بويلاپ يۇقىرىلاپ، يىرىق كانىلىدىن ئۆتكەندىن كېيىن داس بوشلۇقىغا كىرىدۇ. بۇ يەردە ئۇرۇق خالتىسىنىڭ چىقىرىش يولى بىلەن قوشۇلغاندىن كېيىن ئۇرۇق ئېتىپ چىقىرىش يولىغا ئايلىنىپ كېتىدۇ.

---

① ئۇرۇق بېغىشى: ئۇرۇق مېڭىش يولى ۋە ئۇنىڭغا يانداش بولغان ھەربكەتلىك ۋە ھەربكەتسىز تومۇر، نېرۋىلار نېپىز پەردىلەرنىڭ ئورۇنلىشىشىدىن ھاسىل بولغان تانىسمان نەيچىدىن ئىبارەت.

4. **ئۇرۇق خالتىسى:** بىر جۈپ ئەگرى پۈۋەكچە بولۇپ، ئۇنىڭ چىقىرىش يولى ئۇرۇق مېڭىش يولىنىڭ ئاخىرقى ئۇچى بىلەن قوشۇلغاندىن كېيىن ئۇرۇق ئېتىپ چىقىرىش يولىغا ئايلىنىپ كېتىدۇ. ئۇرۇق خالتىسىنىڭ ئاجرىتىپ چىقارغان ماددىسى ئۇرۇق سۈيۇقلۇقىنىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

5. **مەزى بېزى:** توشقان ياڭىقىغا ئوخشايدىغان بەز بولۇپ، ئۇرۇق ئېتىپ چىقىرىش يولى بىلەن سۈيدۈك يولىنىڭ ئەتراپىنى ئوراپ تۇرىدۇ. مەزى بېزىنىڭ ئاجرىتىپ چىقارغان ماددىسىمۇ، ئۇرۇق سۈيۇقلۇقىنىڭ تەركىبى قىسمى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. مۇشۇ يەردىن تارتىپ ئۇرۇق سۈيۇقلۇقى ۋە سۈيدۈك بىر يول بىلەن سىرتقا چىقىدۇ.

6. **ئۇرۇق ئېتىپ چىقىرىش يولى:** ئۇرۇق مېڭىش يولى بىلەن ئۇرۇق خالتىسى چىقىرىش يولىنىڭ قوشۇلۇشىدىن ھاسىل بولىدۇ. ئۇنىڭ ئاخىرقى ئۇچىنىڭ ئېغىزى سۈيدۈك يولىغا ئېچىلىدۇ.

7. **سۈيدۈك يولى:** ئەرلەر سۈيدۈك يولىنىڭ ئۇزۇنلۇقى 20 سانتىمېتىردىن ئۇزۇنراق بولۇپ، ئاساسەن كۆپىيىش ئەزالار ۋە سۈيدۈك چىقىرىش ئەزالىرىنىڭ ئاخىرقى يولىدۇر.

بۇ باب بىرقانچە بۆلۈملەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

§ 1. باھ ئاجىزلىقى

ئەر - ئاياللار بىر - بىرى بىلەن جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىش بىر تەبىئىي ئىش بولۇپ، بۇنىڭ تولۇق مۇكەممەل بولۇشى ئۈچۈن رەئىس ئەزالارنىڭ ساق ۋە ساغلام بولۇشى شەرتتۇر. رەئىس ئەزالار تۆت خىل بولىدۇ؛ ① يۇرەك؛ ② مېڭە؛ ③ جىگەر. بۇ ئۈچى ھاياتلىق پائالىيەت ئېلىپ بېرىشتا ئېڭ مۇھىم ئەزادۇر. رەئىس ئەزانىڭ تۆتىنچىسى ئەركىشىنىڭ جىنسىي ئەزاسى ۋە مەنىنىڭ قاچىلىرى بولۇپ، بۇ پەقەتلا ئەر كىشىنىڭ ئەركەكلىك رولى ئۈچۈن بەكمۇ مۇھىم ئەزادۇر. جىنسىي قۇۋۋەتنىڭ يېتەرسىز بولۇشى ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ.

بىرىنچى: جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشقا بولغان شەھۋەت ۋە تەلەپ ئاجىز بولىدۇ.

ئىككىنچى: ئەرنىڭ جىنسىي ئەزاسى بوشىشىپ، سۈسلىشىپ قالىدۇ. بۇنىڭ ھەربىرىنى تۆۋەندە ئايرىم - ئايرىم بايان قىلىمىز.

1. شەھۋەت ۋە تەلەپ ئاجىز بولغان سەۋەبتىن جىنسىي قۇۋۋەتنىڭ يېتەرسىز بولۇشىدۇر. بۇنىڭ سەۋەبى بىرقانچە خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، ئوزۇقلىنىش ئاز بولغانلىقتىن بەدەن ئۇرۇق ۋە ئاجىز بولىدۇ. يەل ۋە شەھۋەتنىڭ ماددىسى بولغان قان ئازراق بولىدۇ.

ئالامىتى: بەدىنى ئورۇق، قۇۋۋىتى ئاجىز، رەڭگى سېرىق، ئوزۇقلىنىشى ئاز بولىدۇ.

داۋالاش: بەدەننى قۇۋۇەتلەش، ياخشى تاماقنى كۆپ يېيىش، كۆپ ئۇخلاش، بەدەن قۇۋۇەتلەنگۈچە جىنسىي مۇناسىۋەت قىلماسلىق، خۇشبۇي، كۆڭۈلنى خۇرسەن قىلىدىغان نەرسىلەر بىلەن شۇغۇللىنىش، ئۆزىنىڭ ئەھۋالىغا مۇناسىپ تاماقلارنى يېيىش لازىم. بۇ يەردە مەجۇنى لوبوب ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىككىنچى خىلى، مەنىي ئازىيىپ قالىدۇ. جىنسىي مۇناسىۋەت ئەزالىرىدا مەنىي ئاز بولغانلىقتىن شەھۋەتنى قوزغاپ ھەرىكەتلەندۈرمەيدۇ. مەنىي تۆتنىچىسى ھەزىمىنىڭ ئارتۇق نەرسىسى بولۇپ، پۈتۈن ئەزالارغا ئوزۇق تەقسىم بولۇپ بولغاندىن كېيىن ئۈرۈق بېزى ئاتىلىق ئۈرۈقىنى ئىشلەپ بېرىدۇ.

ئالامىتى: مەنىي ئازلىقىنىڭ ئالامىتى مەنىي تەسلىكتە ۋە ئاز چىقىدۇ، مەنىي ئاز بولۇشنىڭ سەۋەبى مەنىي ئەزالىرىنىڭ قۇرۇقلۇقى ۋە ئورۇقلۇقىدىن بولۇپ، بۇنىڭدا مەنىي قويۇق بولىدۇ. بەدەننى ھۆللەشتۇرگۈچى مۇنچىغا كىرسە ۋە ھۆللۈك پەيدا قىلغۇچى تاماقلارنى كۆپ يېسە، سۇغا كىرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر مەنىي ئاز بولۇشنىڭ سەۋەبى مەنىي ئەزالىرى سوۋۇغانلىقتىن بولسا، بۇ چاغدا مەنىي بەك قويۇق ۋە بەك سوغۇق بولىدۇ. كۆپ مۇشەققەت ۋە ھەرىكەتلەردىن كېيىن تەسلىكتە چىقىدۇ. ئاچلىقتىن، نورمال ھەرىكەتلەردىن، قىزىتقۇچى دورىلاردىن ۋە ئىسسىق ھاۋادىن مەنپەئەتلىنىدۇ. بەزى كىشىلەرنىڭ جىنسىي ئەزاسى ئايالنىڭ جىنسىي ئەزاسىغا داخىل بولغاندىن كېيىن تولۇق ئويغىنىپ چىڭىيدۇ. بۇنداق بولۇشى داخىل بولغان جايغا ۋە ھەرىكەت ئەزالىرىغا قان تولۇشتىن بولىدۇ. بۇ مەنىي ئەزالىرىنىڭ سوۋۇغانلىقتىن بولغان خىلىتىغا كىرىدۇ. ئەگەر مەنىي ئاز بولۇشنىڭ سەۋەبى مەنىي ئەزالىرى قىزىقلىقتىن بولسا، بۇ چاغدا مەنىي قويۇق ۋە سىرىق بولىدۇ. ئاسان چىقىدۇ. بەدەننى سوۋۇتۇشتا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىككى تاش چوڭىيىپ قالىدۇ. تاناسىل ئەزانىڭ تومۇرلىرى ئۆرلەپ چىقىپ قالىدۇ.

مەنىي ئازلىقنىڭ سەۋەبى، مەنىي ئەزالىرىنىڭ ھۆللەشكەنلىكىدىن بولسا، بۇنىڭ ئالامىتى: مەنىي سۇيۇق ۋە كۆپ كېلىدۇ. جىنسىي ئەزا سۇس، بوش بولىدۇ. سۇ ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەر زەرەر قىلىدۇ. ھۆللۈكنى قۇرۇتقۇچى نەرسىلەر مەنپەئەت قىلىدۇ. سۇيدۇك ئاق ۋە قويۇق بولىدۇ. مەنىي ئاز بولۇشنىڭ سەۋەبى سوغۇقلۇق بىلەن قۇرۇقلۇق بىرگە كەلگەنلىكتىن ياكى سوغۇقلۇق بىلەن ھۆللۈك بىرگە كەلگەنلىكتىن ۋە ياكى ئىسسىقلىق، قۇرۇقلۇق بىرگە كەلگەنلىكتىن بولسا، بۇنىڭ ئالامىتى يەككە (ئايرىم) لىرىدا كۆرۈلگەن ئەھۋاللار بۇ يەردە ھەم كۆرۈلىدۇ. ئىسسىقلىق بىلەن ھۆللۈكنىڭ بىرگە كەلگەنلىكى مەنىنىڭ ئاز بولۇشىغا سەۋەب بولمايدۇ. بەلكى كۆپ بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. «شەرھى ئەسباب» دېگەن كىتابنىڭ يازغۇچىسى: «ھۆل ئىسسىق مىزاج پىشىق ۋە ياخشى قان پەيدا قىلغۇچى سەۋەبتۇر. بۇنداق قان مەنىنىڭ، شەھۋەت روھنىڭ، جىنسىي ئەزانى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى يەلنىڭ كۆپ پەيدا بولۇشىنى كەلتۈرىدۇ. بۇنىڭ مەنىي ئاز بولۇشقا سەۋەب بولۇشى مۇمكىن ئەمەس» دېگەنىدى.

داۋالاش: مەنىي ئاز بولۇشنىڭ سەۋەبى مەنىي ئەزالىرى قۇرۇقلۇقى ۋە ئورۇقلۇقىدىن بولسا، بۇنداق ھالەتتە ھۆللۈك پەيدا قىلغۇچى تاماقلارنى، مەسىلەن: سۈت ـ قايماقلار، شورپا ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى ئىچىش لازىم. داۋائى تەرەنجىبىن ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنىڭدەك ھاممام (مۇنچا) غا كىرىشى، ئويۇن ـ كۈلكە، ياغلىنىش، كۆڭۈلنى خۇش قىلغۇچى نەرسىلەر ھۆللۈكنى كۆپەيتىدۇ. مەنىي ئاز بولۇشنىڭ سەۋەبى سوغۇقلۇقتىن بولسا زەنجىۋىل مۇرابباسى، مەنىي كۆپەيتكۈچى مەجۇنى لوبۇب، شەھۋەتنى قوزغىغۇچى ئىسسىق مەجۇنلەرنى يېيىش لازىم. مەيلى يەيدىغان ياكى چاپىدىغان قانداق نەرسە بەدەننى قىزىتقۇچى بولسا، بۇ جەھەتتە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ يەردە تاماقنىڭ ياخشىراقى قوۋزاقدارچىن، كاۋاۋچىن، خولىنجانلار بىلەن تەييارلانغان قۇرغاق ئىسسىق دورىلار، قۇشقاچلار، رەڭدار كەپتەر باچكىسى، چۈجىلەر بىلەن تەييارلانغان نوقۇت شورپىسىدۇر.

مەجۇنى لوبوبىنىڭ تەركىبى ۋە ياساش ئۇسۇلى

تەركىبى: تاتلىق بادامنىڭ مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، سىقچ دەرىخىنىڭ ئۇرۇقى، سەنۇبەر ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، ھەببى زەلەم مېغىزى، پىندىق مېغىزى، پىستە مېغىزى، يېڭى نارجىل مېغىزى، ھەببى قەلقەل مېغىزى، ئاق كۆكنار ئۇرۇقى، قىزىل تۇدەرى، سېرىق تۇدەرى، پوستى ئېلىنغان كۇنجۇت، زاغۇن ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، بېدە ئۇرۇقى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، زەنجىۋىل، دارچىلپىل، كاۋاۋچىن، قېلىن دارچىن، نېپىز قوۋزاقدارچىن، شاقاقۇل، ھەلىيۇن ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرى باراۋەر مىقداردا ئېلىنىدۇ. ھەسەل ھەممە دورىلارغا ئوچ باراۋەر، ئاق پىيازنىڭ سۇيى ھاجەتكە لايىق ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: بۇ دورىلارنى قائىدە بويىچە ئايرىم ـ ئايرىم سوقۇپ، تاسقاپ، ئاندىن ھەسەلگە مۇۋاپىق ھالدا ئاق پىيازنىڭ سۇيىنى قوشۇپ، قاينىتىپ، پىيازنىڭ سۇيى ھەسەلنى ئۆزىگە تارتىپ بولغاندا قالغان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: مەنىنى كۆپەيتىش، باھ (جىنسىي قابىلىيەت) نى ۋە بەدەننى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ ئەتىگەن ـ ئاخشامدا ئىككى قېتىم 4.5～6 گرامغىچە يەيدۇ. بۇ كېسەللىكتە يەنە تەرياقى كەبىر، مەجۇنى ھىلىت، نۆشۈدۇرلارمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەسەلنى كالىنىڭ ئۆتى بىلەن جىنسىي ئەزاغا چاپسا ياكى ھەسەل بىلەن توغرىغۇنى بىرلەشتۇرۇپ چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ. يولۇاس يېغىنى چېپىش جىنسىي ئەزانى قۇۋۋەتلەشتە ياخشى ۋە تولۇق مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ كېسەللىك ئۇچۇن مەخسۇس بولغان زىمات ۋە تىلا مەنپەئەت قىلىدۇ. 1.5 گرام ھىكنى بەش دانە تۇخۇمنىڭ چالا پىشقان سېرىقى بىلەن يېسە، باھ (جىنسى قابىلىيەت) نى ناھايىتى قۇۋۋەتلەيدۇ. ھەربىرىكە كەلتۇرىدۇ.

مەنىي ئاز بولۇشنىڭ سەۋەبى ھارارەتنىڭ بولسا، مەنىي ئەزالىرىنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتكۈچى نەرسىلەرنى، مەسىلەن: سۈت، قېتىق، سېمىز ئوتنىڭ شىرىسى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى ئىچىش، ئىسسىق تاماقلار ۋە ئىسسىق دورىلاردىن ساقلىنىش، ئىككى تاشنى (ئاتىلىق بېزى خالتىسى) بىنەپشە يېغى ياكى بادام يېغى بىلەن ياغلاش، پەتەنگان، ئوغلاقنىڭ گۆشى، پالەك قورۇمىسىغا ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار بىلەن ئوزۇقلىنىش لازىم. مەنىي ئاز بولۇشنىڭ سەۋەبى مەنىي ئەزالىرىنىڭ ھۆللەنگەنلىكىدىن بولسا، قۇرۇق دورىلارنى، مەسىلەن: ئىترىفىل ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى ئىستېمال قىلىش، زىرە سېلىنغان قورۇما، ئىسسىق ۋە خۇشبۇي دورىلار سېلىنغان كاۋاپلاردىن يېيىش لازىم. گۆشلەردىن قۇۋۇەتلىك ھەم ياخشىراقى توخۇ، قۇشقاچ، كەكلىك ۋە شۇلارغا ئوخشاشلارنىڭ گۆشلىرىدۇر. ئىسسىق دورىلارنىڭ ياخشىراقى قوۋزاقدارچىن، زىرە، سۆزئەر، سۇزاپ قاتارلىقلاردۇر.

تېۋىپلارنىڭ ئېيتىشىچە، كىمكى قۇشقاچلارنىڭ گۆشىنى داۋاملىق يەپ، سۇنىڭ ئورنىغا سۈت ئىچسە، مەنىي كۆپ بولىدۇ. جىنسىي ئەزانىڭ قوزغىلىشى تولۇق بولىدۇ ۋە داۋام قىلىدۇ. قۇستە يېغىدا پەرپىيۇن، سەئدى كۆفىلارنى ئېزىپ، جىنسىي ئەزاغا سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنىڭدەك قىزىتقۇچى ۋە ھۆللۇكنى قۇرۇتقۇچى باشقا دورىلارمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ تىلا (چېپىلىدىغان دورا) ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۇسۇلى: ئۈچ گىرام ئاق توغرىنى ئېزىپ، سۈتكە ئارىلاشتۇرۇپ، بىر كېچە قويۇپ ئاندىن سايىدا قۇرۇتۇپ، ئۇنى كالىنىڭ ئۆتى ۋە ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ھاجەت بولغاندا جىنسىي ئەزاغا ۋە ئۇنىڭ ئەتراپلىرىغا چاپىدۇ. ھۆللەشتۇرگۈچى نەرسىلەردىن ساقلىنىدۇ ۋە مەنىي ئاز بولۇشنىڭ بىرقانچە سەۋەبلىرى بىرلىشىپ مۇرەككەپ بولسا، شۇ سەۋەبلەرنىڭ مۇرەككەپ ھالدا تېپىلغانلىرىغا قاراپ، ئۇنىڭ ئايرىملىرىدا ئېيتىلغان نەرسىلەر بىلەن داۋالاش ۋە چارە قىلىش لازىم. كۆپىنچە ئىككى سەۋەب بىر جايدا بىرلىكتە بولىدۇ. ئەمما بۇ يەردە ئىككىدىن ئارتۇق سەۋەبنىڭ بىر بولۇشى ئازراق ئۇچرايدۇ.

ئۇچىنچى خىلى، مەنىي شوك ھالەتتە تۇرۇپ قىلىپ، ھەرىكەت قىلمايدۇ. ئەزالارنى غىدىقلاپ شەھۋەتنى قوزغاش ئۇنىڭ ھۇجۇدىدىن يوقىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن زۆرۈر بولغان ئەرلىك جىنسىي قۇۋۋەتتە ئاجىزلىق پەيدا بولىدۇ. بۇ خىلدىكى ئەھۋال ئەپيۇن، نەشە، كۆكنار پوستى ۋە شۇلارغا ئوخشاش تىنچلاندۇرغۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغۇچى ۋە يېگۈچى كىشىلەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى: مەنىي كۆپ مىقدارىدا چىقىدۇ. مەنىي قويۇق ۋە سوغۇق بولىدۇ. جىنسىي ئەزانىڭ ئويغىنىپ تەييارلىنىشى تولۇق بولمايدۇ. بىرمۇنچە مۇشەققەت ۋە ھەرىكەتلەردىن كېيىن تولۇق تەييارلىنىدۇ. مەنىي تەسلىكتە چىقىدۇ.

داۋالاش: مەنىي قىزىتقۇچى ۋە قوزغىغۇچى، تېز ۋە ئۆتكۈرلەشتۇرگۈچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش، مەسىلەن: جاۋارىش زەر ئۇنى، مەجۇنى لوبوبى، مەجۇنى بۇزۇرىلارنى يېيىش، ئوغرىتىكەن، زەنجىۋىللارنى قاينىتىپ، ئۇنىڭ قاينىتىلغان ساپ سۈيىگە يېڭى

سۈت، ياڭاق مېغىزى يېغىنى قوشۇپ ھەمەلچە قىلىش، كېۋەز چىگىتىنىڭ مېغىزى، ئاقىر قەرھا، خېنە، يولۇاس يېغى، نارجىل ياغلىرىنى بىر - بىرىگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن ئۇنىڭغا لاتىنى مىلەپ، ئارقا مەقئەتكە ئېلىش لازىم.

جاۋارىش زەرئۇنى

تەركىبى: قارىمۇچ، دارچىلپىل، زەنجىۋىل، قېلىن دارچىن، خولىنجانلارنىڭ ھەربىرى بىر ھەسسىدىن، قىزىل تۇدەرى، سېرىق تۇدەرى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، بوزىدان، لىسانۇل ئاساپىر (تاتلىقى)، سەئدى كۇفى، سۇمبۇل، ھەربىرى ئۇچ ھەسسىدىن، ھەسەل ھەممە دورىلارغا ئۇچ باراۋەر ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: بۇ دورىلارنى قائىدە بويىچە ئايرىم - ئايرىم ھالدا تاسقاپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ ساپ قىلىپ، ئاندىن ئۇنىڭ قېيىمىغا ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: مەنىينى قىزىتىش، قوزغاش، تېزلەشتۇرۇش، جىنسىي قابىلىيەتنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ ئەتىگەن - ئاخشامدا 4.5~9 گرامغىچە يەيدۇ.

تۆتىنچى خىلى، ئۇزۇن ۋاقىتقىچە جىما (جىنسىي مۇناسىۋەت) قىلىش ئىشى قىلىنماي تاشلىنىپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئەھۋال شۇ دەرىجىگە يېتىدۇكى، تەبىئەت (بەدەننى باشقۇرغۇچى قۇۋۋەت) مەنىي پەيدا قىلىشتىن توختايدۇ. مەسىلەن: بالا سۈت ئېمىشتىن توختىغان ۋاقىتتا تەبىئەت سۈت پەيدا قىلىشتىن توختىغانغا ئوخشاش.

ئالامىتى: ئۇزاق مۇددەت جىنسىي مۇناسىۋەت قىلماسلىق، ئاز ئېھتىلام بولۇش، جىنسىي مۇناسىۋەتتىن خۇشال بولماسلىق قاتارلىقلاردۇر.

داۋالاش: كۆڭۈلنى ئويغىتىپ، شەھۋەتنى قوزغىغۇچى نەرسىلەرنى ئىختىيار قىلىش لازىم. جىنسىي مۇناسىۋەت قۇۋۋىتىنى كۈچلەندۈرگۈچى تاماقلارنى، مەسىلەن: توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى، پاقلان، چۇجىنىڭ گۆشلىرى، كاللا - پاچاققا ئوخشاشلارنى يېيىش لازىم. سەۋسەن يېغى، گۈلخەيرى يېغىنى موم ۋە كالىنىڭ ئۆتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، جىنسىي ئەزاغا، تاش خالتىسى ۋە دوۋساققا سۈركەش، شۇنىڭدەك ئاقىرقەرھانى پاختا چىگىتىنىڭ مېغىزى بىلەن ئېزىپ، بۇ ئەزالارغا چاپسا ھەم بولىدۇ.

بەشىنچى خىلى، جىنسىي مۇناسىۋەت قىلماقچى بولغان ئەرنىڭ كۆڭلىگە ھەر خىل بۇزۇق پىكىر - خىيالنى كەلتۈرۈش بىلەنمۇ مەنىي كۆپ ۋە ئەزالار ساغلام تۇرۇقلۇق كۆڭۈل جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشقا قىزىقمايدۇ. يۇقىرىقىدەك ئەھۋاللارنىڭ بەدەنگە تەسىر قىلىشى باشقا تەسىر كۆرسەتكۈچى نەرسىلەرنىڭكىدىن ئارتۇقراق ۋە تېزرەك بولۇشى ئوچۇقتۇر.

داۋالاش: كېسەلنىڭ كۆڭلىدە ئورۇن ئېلىپ قالغان بۇزۇق خىياللارنى يوقىتىش، يۈرەكنى، مېڭىنى قۇۋۋەتلەشكە تىرىشىش لازىم. چۈنكى يۈرەك، مېڭە قۇۋۋەتلەنسە بۇزۇق

خىيال، غەم - ئەندىشىلەر تېز تەسىر قىلالمايدۇ.

ئالتىنچى خىلى، كۆپ مۇشەققەت ۋە قىينىچىلىقتا ئۇچرىغانلىقتىن ياكى ئۇزۇن كېسەل تارتقانلىقتىن ياكى پەۋقۇلئاددە ئاچ قالغانلىقتىن، بۇنىڭدىن باشقا تەبىئىي ھارارەتنى تارقىتىدىغان روھنى ۋە قۇۋۋەتنى ئاجىزلىتىدىغان نەرسىلەرگە ئۇچراشقانلىقتىن يۈرەكتىن ئاجىزلىق پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن جىنسىي قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقى كۆرۈلىدۇ.

ئالامىتى: تومۇرنىڭ سوقۇشى يۇمشاق ۋە ئاجىز بولىدۇ ۋە جىنسىي ئەزا ئۇزۇندىراق تەييارلىنىدۇ. جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشنى ئاز خالايدۇ. جىنسىي مۇناسىۋەتتىن بولغان خۇشلۇق ئازراق بولىدۇ. جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشقاندىن كېيىن بىھوشلۇققا يېقىن بىر ھالەت پەيدا بولىدۇ. ئەگەر ھارارەت بولسا، بۇ كېسەللىك بىلەن ئۇسسۇلۇق ھەم خەفەقان بولىدۇ. بۇ خىلدىكى كېسەللىك بار كىشى شەرم - ھايا قىلىپ ياكى قورقۇپ، جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولالماي قالىدۇ.

داۋالاش: يۈرەك ئاجىزلىقىنىڭ سەۋەبىگە قارىتا ياقۇت چۈشكەن كۆكۈلنى ئاچقۇچى دورىلارنى ۋە يۈرەك كېسەللىكلىرى بايانىدا ئېيتىلغان باشقا دورىلارنى ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش ۋە نورماللاشتۇرۇشقا تىرىشىش لازىم.

يەتتىنچى خىلى، ئاشقازان ياكى جىگەر ئاجىزلايدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن مەنىي پەيدا قىلغۇچى ياخشى قان ئازراق بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن باھ (جىنسىي قابىلىيەت) تە ئاجىزلىق پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: تاماق ۋە جىنسىي مۇناسىۋەتكە بولغان ئارزۇسى ۋە قىزىقىشى ئازراق بولىدۇ. تاماق ھەزىم قىلىش ئاجىز بولىدۇ. شۇ ئەزالارنىڭ ئاجىزلىقى ۋە مىزاجنىڭ ئۆزگەرگەنلىكىگە مەخسۇس بولغان ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: كېسەللىكنىڭ سەۋەبىگە قاراپ، ئاپەتكە ئۇچرىغان ئەزانى يۇقىرىدا ئۆز ئورۇنلىرىدا ئېيتىلغان ئۇسۇللار بويىچە قۇۋۋەتلەش ۋە كۆزىتىشكە تىرىشىش لازىم.

سەككىزىنچى خىلى، مېڭە ئاجىزلايدۇ. ئاندىن سەزگۈچى نەپسانىي قۇۋۋەتنىڭ ماددىسى تاناسىل ئەزادىن ئۇزۇلىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن بۇ ئەزا شەھۋەتنىڭ ھەرىكەتلەنگەنلىكى ۋە غىدىقلانغانلىقىدىن ئويغانمايدۇ ۋە ئاگاھلانمايدۇ. مەنىنىڭ قىمىلداپ غىدىقلانغانلىقى تاناسىل ئەزادا سېزىلمىسە، ئۇنىڭ قوزغىلىپ ھەرىكەتكە كېلىشى مۇمكىن بولماسلىقى ئېنىق.

ئالامىتى: كېسەلنىڭ تۇيغۇلىرى تۇتۇق بولىدۇ. ھەرىكەتلىرى ئۆزگەرگەن ۋە ئاستا بولىدۇ. جىنسىي مۇناسىۋەتكە بولغان ئارزۇسى - تەلىپى ئازراق بولىدۇ. بولۇپمۇ ئۇيقۇسىزلىق ۋە باشقا ھەۋەسلەر بىلەن مېڭىسىگە چارچاش يەتسە تېخىمۇ ئاز بولىدۇ. جىنسىي مۇناسىۋەتتىن لەززەتلەنمەيدۇ. تاناسىل ئەزاسى سۇس ۋە بوش بولىدۇ. مېڭىنىڭ ئاجىزلىقى سوغۇقتىن بولسا، سوغۇق ھاۋا ۋە سوغۇق نەرسىلەر زەرەر قىلىدۇ. ئىسسىقلىق مەنپەئەت قىلىدۇ. مېڭىنىڭ ئاجىزلىقى ئىسسىقلىقتىن بولسا يۇقىرىقىنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. مېڭە ئاجىزلىقىنىڭ سەۋەبى مېڭىنىڭ ھۆللۈكىدىن بولسا، ھۆللۈك زەرەر

قىلىدۇ. مۇنچىدا جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشقا قادىر بولالمايدۇ. ھۆللۈكنى قۇرۇتقۇچى نەرسىلەر پايدا قىلىدۇ. مېڭە ئاجىزلىقىنىڭ سەۋەبىي مېڭە قۇرۇقلۇقىدىن بولسا يۇقىرىقىنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ.

داۋالاش: كېسەللىكنىڭ سەۋەبىگە قارىمۇقارشى بولغان نەرسىلەر بىلەن مىزاجنى ئۆزگەرتىشكە تىرىشىش، ئەگەر بىرەر خىلىت غالىب بولسا، ئاۋۋال شۇ غالىب خىلىتنى تازىلاپ، ئاندىن كېيىن مىزاجنى ئۆزگەرتىشكە تىرىشىش، يۇقىرىقى ئەھۋاللارنىڭ ھەممىسىدە مېڭىنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن مىزاجنىڭ ئىسسىق ۋە سوغۇقلۇقىنى كۆزدە تۇتقان ھالدا كۈچلۈك مەجۇنلەرنى، پۇرايدىغان، چاپىدىغان دورىلارنى ۋە باشقىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. بۇ مېڭە كېسەللىكلىرىنىڭ بايانىدا ئېيتىپ ئۆتۈلدى.

2. جىنسىي مۇناسىۋەت قۇۋۋەتنىڭ كەمتۈك ۋە يېتەرسىز بولۇشى بولۇپ، جىنسىي ئەزا بوشاشقان ۋە سۇسلاشقانلىقتىن بولۇپ بۇ تۆت خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، جىنسىي ئەزانىڭ بوشىشىپ، سۇسلىشىپ قېلىشى بەدەن ئاجىزلىغان ۋە ئورۇقلىغان سەۋەبىدىن بولىدۇ. بۇنىڭ ئالامەت ۋە داۋالاشلىرىنى مۇشۇ بۆلۈمدىكى 1 ـ سىنىڭ بىرىنچى خىلىدا ئېيتىپ ئۆتتۇق. شۇ جايدىن كۆرۈلسە بولىدۇ.

ئىككىنچى خىلى، ئادەم ئۇزاق مۇددەت جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن قالىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن جىنسىي ئەزا يېغىلىپ قېلىش ۋە ئورۇقلاش ئەھۋاللىرى پەيدا بولىدۇ. بەدەندىكى ھەرقايسى ئەزالار ئۆزىگە مەخسۇس بولغان ئىش ـ ئەمگەكلەر بىلەن شۇغۇللىنىپ كۈچلىنىدۇ. ئىش ـ ئەمگەكلەرنى قىلىپ تۇرمىسا، شۇ ئەزانىڭ خۇسۇسىيىتى ئاجىزلاپ قالىدۇ. جىنسىي ئەزامۇ شۇنداق.

داۋالاش: جىنسىي ئەزانى بوشىتىش، تارتىش، ھۆللەشتۇرۇش ئۈچۈن ئىلمان سۈنى جىنسىي ئەزاغا قۇيۇش، ئۇزۇن ۋاقىتقىچە تەدرىجىي ھالدا ساغلىق قوينىڭ سۈتىنى ئەزاغا ۋە ئۇنىڭ ئەتراپلىرىغا سۈركەش لازىم. قاننى تارتىش، تارتىلغان قاننى ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن زىپتى رۇمنى سۈركەش لازىم. شۇنداق قىلغاندا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۈچىنچى خىلى، سوغۇققا ياكى پەۋقۇلئاددە ھارارەتكە ئۈچراش ئارقىلىق ياكى قۇرۇش ئارقىلىق بەدەننىڭ تۆۋەن تەرىپىدە يەل ئازراق پەيدا بولىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن جىنسىي ئەزا دېگەندەك تەييارلانماي بوشىشىپ كېتىدۇ.

ئالامىتى: بەدەن قۇۋۋەتلىك، ئەزا ساغلام بولىدۇ. ئۆسۈكچە بولمايدۇ. قورساقنى ئېسىدىغان تاماقلارنى يېسە، ھەزىم يامانلاشسا مەنپەئەتلىنىدۇ. مەنىي كۆپ كېلىدۇ. بۇ خىلدىكى كىشىنىڭ جىنسىي ئەزاسىنىڭ قوزغىلىشى پۈتۈنلەي يوقلىپ كەتمەيدۇ. قوزغىلىش ئاز، ئاستا بولىدۇ. بەزىدە يەلنىڭ پەيدا بولماسلىقى ھارارەت ۋە ھۆللۈكنىڭ ئازلىقىدىن بولىدۇ. بۇنىڭ ئالامىتى يېمەك ـ ئىچمەكتىن كېيىن بولۇپ، يېگەن تاماق ھۆللۈكى بار، ھارارىتى كۆپ تاماق بولسا جىنسىي ئەزا كۈچلۈك قوزغىلىدۇ. بەزىدە يەلنىڭ پەيدا بولۇشىغا توسالغۇ بولغان نەرسە ھارارەتنىڭ يوقلۇقى بولىدۇ. بۇنىڭ ئالامىتى قورساق ئاچقان، ئاشقازان خالىي بولغان ۋە بەدەننى قىزىتقۇچى ھەرىكەتلەرنى قىلغان

ۋاقىتلاردا، قىزىتقۇچى تېز تاماق ۋە دورىلارنى ئىستېمال قىلغان ۋاقىتلاردا جىنسىي ئەزا كۆچلۈك ھەرىكەتكە كېلىدۇ. بۇ خىلدىكىسى كۆپ بولىدۇ.

داۋالاش: بۇ كېسەللىكنىڭ ھۆللۈك يوقالغانلىقىدىن بولغىنى بولسا، ھۆللۈك پەيدا قىلىش ئۈچۈن مۇنچىغا بېرىش، ياغلىنىش لازىم. تاماق توغرۇلۇق جاڭدۇ، نوقۇت، يېڭى سېغىلغان سۈتكە ئوخشاشلارنى ئازراق قوۋزاقدارچىن بىلەن يېيىش لازىم. شەھۋەتنى قوزغايدىغان دورىلاردىن بەك ئىسسىق بولمىغانلىرىنى ئىستېمال قىلىش، بەك ئىسسىق بولغانلىرىنى چوقۇم يېمەسلىك. چۈنكى پەۋقۇلئاددە بولغان ھارارەت قۇرۇقلۇقنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ ئەھۋال يەلنىڭ پەيدا بولۇشىغا قارىمۇ قارشى كېلىدۇ. بۇ كېسەللىك ھارارەت بولمىغانلىقتىن بولسا، ئىسسىق مەجۇنلەر ۋە باشقا مۇناسىپ بولغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

تۆتىنچى خىلى، جىنسىي ئەزا پەيلەرگە بەلغەم ماددىسى قۇيۇلۇش ئارقىلىق ياكى سوغۇق سۇدا ئۇزۇن ۋاقىت تۇرۇش ئارقىلىق ياكى قار، مۇز شۇنىڭغا ئوخشاشلاردا ئولتۇرۇش ئارقىلىق پەيلەرگە پالەچلىك يېتىدۇ. بۇ پەيلەرنىڭ مىزاجى يۇقىرىقى سەۋەبلەردىن بۇزۇلسا، بۇ ۋاقىتتا ھەرىكەتلەندۈرگۈچى ۋە سەزدۈرگۈچى قۇۋۋەت بىلەن جىنسىي ئەزا تەسىر قوبۇل قىلمايدۇ.

ئالامىتى: مەنىي كۆپ ۋە سۇيۇق بولىدۇ. جىنسىي ئەزا ھەرىكەت قىلماستىن ئاسانلا چىقىپ كېتىدۇ. جىنسىي ئەزانىڭ سېزىشى ۋە ھەرىكەت قىلىشى ئاجىز بولىدۇ. كۈندىن - كۈنگە ئورۇق ۋە ئىنچىكە بولىدۇ. سوغۇق سۇ تېگىش بىلەن تارتىلىپ يىغىلمايدۇ ياكى ئازراق يىغىلىدۇ. بۇنداق بولۇشى تۈيغۇنىڭ يوقالغانلىقىنى ياكى يېتەرسىز بولغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ كېسەللىك كۆچلۈك ۋە كونا بولۇپ، جىنسىي ئەزادا ئورۇقلۇق ۋە ئاجىزلىق كۆپ بولسا، داۋانى قوبۇل قىلىشىنىڭ ئۇمىدى بولمايدۇ. بۇ خىلدىكىسىنى ئىننە (نامەرد ياكى ئەرلىكى يوق) دەپ ئاتايدۇ. ئەگەر كونا بولماي قالسا، سەۋەبى كۆچلۈك بولمىسا، سوغۇق سۇ تېگىش بىلەن تۇگۈلۈپ يىغىلالىسا، بەك كىچىك ئىنچىكە بولۇپ قالمىغان بولسا بۇ ھالەتمۇ داۋانى قوبۇل قىلىدۇ.

پالەچ كېسەللىكىدە ئېيتىلغان دورا ۋە چارىلەرنى قىلىش لازىم. شۇنى بىلىش لازىمكى، قىزىتقۇچى دورىلار بىلەن ھۆقنە قىلىش، يەنە شۇ خىلدىكى دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ، لاتىغا مىلەپ، مەقئەتكە قويۇش ۋە جىنسىي ئەزاغا سۈركەپ چېپىش بۇ كېسەللىكتە ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

§ 2 . سۈرئىتى ئىنزال

بۇ كېسەللىك بىرقانچە خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، بەدەن سوۋۇغان ۋە ھۆللەشكەن سەۋەبتىن مەنىي تۇتۇش قۇۋۋىتى ئاجىزلايدۇ.

ئالامىتى: مەنىي كۆپ، ئاق ۋە سۈيۇق بولىدۇ.

داۋالاش: ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن ئايارەجلەرنى بېرىش ۋە قەي قىلدۇرغۇچى نەرسىلەر بىلەن قەي قىلىش، دوۋساق، قۇيرۇق سۆڭىكى ۋە تاشلارغا زەپەر يېغى، ئاس يېغى، نەرگىس يېغى، قۇستە يېغى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى سۈرتۈپ ياغلاش لازىم. شارابى پەنجىنۇس، مەجۇنى خوبسۇلھەددىلار ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ يەردە ماددىلارنى مۇخالىپ تەرەپكە تارتىش ئۈچۈن قەي قىلىش بەك مەنپەئەتلىك. تاماقلارنىڭ ياخشىراقى قۇرۇق قورۇغان كاۋاپ، قووۇزاقدارچىن، سۆئتەر، زىرىلەرنى سېلىپ تەييارلانغان قورۇما (جەركوپ) ۋە باشقىلاردۇر.

شارابى پەنجىنۇشنىڭ ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

شارابى پەنجىنۇش

تەركىبى: خام ئۈزۈمنىڭ سۈيى 1300 كىلوگرام، سۇماق، موزا، گۈلنار، قىزىلگۈل، كۈندۇر، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، سۆئتەر، سەئدى كۈفى ھەربىرى 30 گرامدىن، زەپەر، مۇرمەككى، زەمچە ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، تۆمۇر پوقى 10.2 گرام ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: بۇ دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، ئۈزۈم سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ، سۈيىنىڭ ئۈچتىن بىرى قالغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن ئېلىپ قوچۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ ساقلايدۇ ۋە ئىستېمال قىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: مەنىي تۇتۇش، باھنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبىئىتى: ئىسسىق ۋە سوغۇقلۇقى مۆتىدىل بولۇپ قۇرۇقدۇر.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ 30 گرامغىچە ئىچىدۇ.

مەجۇنى خوبسۇلھەدىد

تەركىبى: قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە، ئامىلە، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، دارچىلپىل، سەئدى كۈفى، شەترەنجى ھىندى، سۇمبۇل ھەربىرى 30 گرامدىن، كۈدە ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى ھەربىرى 12 گرامدىن، مۇددەببەر قىلىنغان كۆمۈر پوقى 300 گرام، ساپ قىلىنغان ھەسەل ھەممە دورىلارغا ئۈچ باراۋەر ئېلىنىدۇ. ئىپار ئالتە گرام ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: بۇ دورىلارنى قائىدە بويىچە باشقا - باشقا سوقۇپ، تاسقاپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن كېيىن مەزكۇر ئىپارنى يۇمشاق ئېزىپ، ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ، چىنە ياكى شىشە قاچىدا ساقلاپ، ئالتە ئايدىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: مەنىي تۇتۇش، باھنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ 1.5 گرامغىچە ئەتىگەن - ئاخشامدا يەيدۇ.

ئەسكەرتىش: تۆمۇر پوقىنى مۇددەببەر قىلىشنىڭ ئۇسۇلى: تۆمۇر پوقىنى 14 كېچە - كۈندۈز ئۈزۈم شىرنىسىغا چىلاپ، ئاندىن كېيىن قۇرۇتۇپ ئىستېمال قىلىشقا

بولىدۇ. (پەنجىنۇس دېگەن تۆمۇر پوقىدۇر). كەندىر ئۇرۇقىنى قاينىتىپ پىشۇرۇپ، 1.8～3 گرامغىچە ھەسەل بىلەن يېسە بۇ كېسەلگە پايدا قىلىدۇ.

ئىككىنچى خىلى، مەنىي تېز كېتىشنىڭ سەۋەبى مەنىينىڭ كۆپلۈكى ۋە قانىنىڭ غالىب بولغانلىقىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى: مەنىينىڭ قويۇق ۋە سۈيۇقلۇقى نورمالنى بولىدۇ. كۆپ بولىدۇ. جىنسىي ئەزا قۇۋۇشەتلىك بولىدۇ.

داۋالاش: تاماقنى بىرئاز كېمەيتىش، قاننى زىيادە قىلغۇچى نەرسىلەرنى، مەسىلەن: گۆش، شاراب ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى ئىستېمال قىلماسلىق، سىركەنجۈبىل ۋە ئاچچىق - تاتلىق ئانارلارنىڭ سۈيى، شەربىتى نارۇنج، شەربىتى غۇدە ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى ئىچىش، جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ قىلىش مەنپەئەتلىك.

ئۇچىنچى خىلى، مەنىي قىزىق ۋە ئۆتكۈر بولۇپ قالىدۇ. ئاندىن جىنسىي مۇناسىۋەتكە ھەرىكەتلىنىش بىلەن ياكى ئەر - ئايال يالىڭاچ بولغان ھالدا بەدىنى بىر - بىرىگە تېگىشى ياكى جىنسىي ئەزا قوزغىلىش بىلەن سەۋەبىنىڭ كۆچلۈك ياكى ئاجىزلىقىغا قارىتا مەنىينىڭ تېز، ئۆتكۈرلۈكى، قىزىقلىقىدىن مەنىينىڭ قاچىلىرى ئازارلىنىپ، مەنىينى تېزدىن سىرتقى تەرەپكە ھەيدەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن مەنىي تېز كېتىدۇ.

ئالامىتى: مەنىي چىققان ۋاقتىدا ئىچىشىش ۋە كۆيۈش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىدۇ. مەنىينىڭ رەڭگى سېرىق، قىيامى سۈيۇق بولىدۇ.

داۋالاش: سوۋۇتۇش ۋە ھۆللەشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە قورۇغۇچى نەرسىلەرنى، مەسىلەن: كۆكنار شەربىتى، سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، ئوسۇك ۋە ھوممازلارنىڭ ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى ئىچىش لازىم. گۈرۈچ ۋە كۆك ماشلاردىن تاماق قىلىپ كۆكنار ئۇرۇقىنىڭ شېرىسى بىلەن يېيىش ۋە ھۆل، سوغۇق دورىلارنى سىرتقى تەرەپتىن تېڭىش لازىم.

تۆتىنچى خىلى، رەئىس ئەزالار ئاجىزلايدۇ. شۇنىڭغا ئەگىشىپ باشقا ئەزالارغا ھەم ئاجىزلىق پەيدا بولىدۇ. بۇ خىلدىكى مەنىي تۇتالماسلىق كېسەللىكى ئەرلىك جىنسىي مۇناسىۋەت قۇۋۋىتىنىڭ يېتەرسىز ۋە ئاجىز بولۇشى بىلەن بىرگە بولىدۇ. بۇنىڭ ئالامەت ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرىنى جىنسىي قۇۋۋەت ئاجىزلىقى كېسەللىكىنىڭ بايانىدىن كۆرۈش ۋە شۇ بايانىدا ئېيتىلغان بويىچە ئىش ئېلىپ بېرىش لازىم.

§ 3 . شەھۋەتنىڭ كۈچىيىپ كېتىشى

بىرىنچى خىلى، بەدەن تولغان ۋە قان بىلەن مەنىي بولغانلىقتىن بولىدۇ.

ئالامىتى: بەدىنى كۈچلۈك، رەڭگى قىزىل بولىدۇ. جىنسىي ھەرىكەت قىلىش ۋە ئېھتىلام بولۇش ئارقىلىق ھەرقانچە مەنىي كۆپ چىققان بىلەن ھەم ئاجىزلىق كەم بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: بەدەن كۈچلۈك مىزاج ساغلام بولۇش بىلەن شەھۋەتنىڭ كۆپلۈكىدىن

ھەۋەس كۈچەيسە، ئاجىزلىق ۋە زەرەر كۆرۈلمىسە، ئەلۋەتتە بۇنىڭ سۈندۈرۈش ۋە پەسەيتىشكە تىرىشماسلىق لازىم. چۈنكى شەھۋەتنى زۆرۈرىيەتسىز سۈندۈرۈش مىزاجنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ ۋە قۇۋۋەتنى سۇسلىتىدۇ. ئەمما شەھۋەتنىڭ كۆپلۈكى ئاپەتكە سەۋەب بولسا، جىنسىي ھەرىكەتنى كۆپ قىلغانلىقتىن ئاجىزلىق كۆرۈلسە، بۇنداق ۋاقىتتا چارە قىلىش زۆرۈردۇر.

داۋالاش: سۈرگە بېرىش، تاماقنى كېمەيتىش، ئاچچىق ـ چۈچۈك بولغان تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، چىلان، كۆك ماش، غوراپ، ئۈزۈم، ئاچچىق ئانارلارنىڭ سۈيى ۋە سىركە قاتارلىقلارنى ئىچىش مەنپەئەتلىك. ئوسۇڭ ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجى، كەندىر، قۇرۇق يۇمغاقسۈت، بەللۇت ئۇنى، نېلۇپەر، سېمىزگۈت ئۇرۇقى، سەندەل، سۈماق، گۈلنار، تاباشىر، پوستى ئېلىنغان ماش، قىزىلگۈل، كاپۇر ۋە بۇلاردىن باشقا سۈغۇق ۋە شەھۋەتنى ئازايتقۇچى بولغان نەرسىلەرنى تالقان قىلىپ مۇۋاپىق ھالدا يېيىش لازىم. ئوچا (پوشت) نى، بۆرەكنى، مەنىي قاچىلىرىنى سوۋۇتۇش ئۈچۈن ئاقاقىيا، گىلى ئەرمىنى، تەراس، گۈلنارلارنى ئېزىپ، ئارپىنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، ئوچا ۋە بۆرەكلەرگە قويۇق چېپىپ تېڭىش لازىم. يەنە چىگدىن قىلىنغان رەختنىڭ كۆرپىسىنى سېلىپ يېتىش، سوغەت يوپۇرمىقى، نېلۇپەر يوپۇرمىقىغا ئوخشاشلارنى كۆرپىنىڭ ئۈستىگە يېيىتىپ، شۇنىڭ ئۈستىدە يالىڭاچ ھالدا ئۇخلاش لازىم. بىر پارچە ياپىلاق قوغۇشۇننى بۆرەك بار جايغا تېڭىۋېلىش لازىم. بۇلارنىڭ ھەممىسى شەھۋەتنى پەسەيتىش ۋە سۈندۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىككىنچى خىلى، مەنىي تېزلىشىپ قالمىدۇ. ئاندىن ئېچىشتۇرىدۇ ۋە قوزغىلمىدۇ. چىقىشنى خالايدۇ. شۇ سەۋەبتىن شەھۋەت كۆپ بولمىدۇ.

ئالامىتى: سۈيدۈك كۆيۈپ كېلىدۇ. مەنىي تېز كېتىدۇ. مەنىي چىققان ۋاقىتتا ئېچىشتۇرۇش ۋە كۆيۈش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. ئۇنىڭ ئارقىسىدىن بەدەنگە ئاجىزلىق پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: ھۆل، سوغۇق نەرسىلەردىن، مەسىلەن: سەي قاپىقى، سېمىز ئوت، ئوسۇڭ، شىخ (شوۋىگۈرۈچ) لارغا ئوخشاشلارنى يېيىش، ئىچىش لازىم. يەنى ھەر خىل مەنىنى ئازايتقۇچى سوغۇق ۋە تىنچلاندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە نەرسىلەرنى، مەسىلەن: كۆكنار پوستى، كەندىر يوپۇرمىقىغا ئوخشاشلار مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەممىدىن مەنپەئەتلىك دورا ئاچچىق قېتىقنى ئىچىشتۇر. شۇنىڭدەك سوغۇق سۇغا چۈشۈش ۋە يۇقىرىدا ئېيتىلغان نەرسىلەرنى تېڭىش مەنپەئەتلىك.

ئۈچىنچى خىلى، مەنىي بولۇش ئۈچۈن سالاھىيىتى بولغان ھۆللۈكلەر كۆپىيىپ قالمىدۇ. ئەسلىي ۋۇجۇدىدا بەدەن ئاجىزلىق، قان ئاجىزلىق (ئازلىق)، قۇۋۋەتلەر يېتەرسىزلىك بولۇپ تۇرۇقلۇق شەھۋەتلەر غالىب بولىدۇ.

ئالامىتى: مەنىي كۆپ، سۈيۇق، ئاق بولىدۇ. يەل كۆپ بولىدۇ.

داۋالاش: مەنىنى ئازايتقۇچى ئىسسىق دورىلارنى، مەسىلەن: شۇنىزى (سىيادان)

، سۈزاپ ئۇرۇقى، پەنجىگەشىت ئۇرۇقى، پۇدىنە، مەززەنجۇشكە ئوخشاشلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. بۇ خىلدىكى دورىلار ھۆللۈكنى تەھلىل قىلىدۇ ۋە تارقىتىدۇ. جاۋارىش كۈمۈنى بۇ يەرگە ناھايىتى مەنپەئەتلىك. تاماق جەھەتتە يەلنى يوقاتقۇچى نەرسىلەر، مەسىلەن: كەكلىك، بېغىتاق، دوراج ۋە شۇلارغا ئوخشاشلارنى يېيىش لازىم.

تۆتىنچى خىلى، مەنىي ئەزالىرى كۈچلۈك بولىدۇ. لېكىن باشقا رەئىس ئەزالار ئاجىز بولىدۇ. ھۆللۈك ئاز بولىدۇ. ئەمما بەدەن ئۆز ھالىتىدە بولىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا مەنىي ئەزالىرى كۈچلۈك بولسا، گەرچە بەزى رەئىس ئەزالار ئاجىز بولسىمۇ، شەھۋەت كۆپ بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن مەنىنى چىقىرىش بۇ يەردە زەرەر قىلىدۇ. مەسىلەن: بىر ئادەمنىڭ مېڭىسى ۋە پەيلىرى ئاجىز بولۇپ، مەنىي ئەزالىرى كۈچلۈك بولسا، بۇنداق ھالەتتە بۇ ئادەم جىنسىي ھەرىكەت قىلماي مەنىي كۆپ يىغىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ھۆل ماددا كۆپىيىدۇ ۋە ئاندىن ئۇنىڭغا ھارارەت تەسىر قىلىپ گاز پەيدا بولۇپ، مېڭە تەرەپكە چىقىدۇ. مېڭە ئاجىز بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇنى مۇداپىئە قىلماي، ئۇنىڭ تەسىرىگە ئۇچراپ بۇزۇلىدۇ. ئەگەر جىنسىي ھەرىكەتنى قالدۇرماي داۋاملاشتۇرسا، مېڭە ۋە پەيلەر تېخىمۇ ئاجىزلاپ زەرەرگە ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى: رەئىس ئەزالاردىن بىرەر ئەزادا ئاجىزلىق يېتىلىدۇ ۋە مەنىي ئەزالىرىدا كۈچلۈكرەك ئەھۋال كۆرۈلىدۇ. ئاجىزلىق مېڭىدە بولسا تۇيغۇلىرى ئاجىز ۋە تۇتۇق بولىدۇ. پىكرى بۇزۇلىدۇ. قايسىبىر رەئىس ئەزادا ئاجىزلىق بولسا، شۇنىڭغا مەخسۇس بولغان ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر مەنىي ئەزالىرى كۈچلۈك بولۇش بىلەن سوغۇقلۇق، يەل ۋە ئېسكىلەر بولمىسا بۇ ھالەتتە نېلۇپەر، ئوسۇڭنىڭ سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ، مەنىي ئەزالىرىغا تېڭىش ۋە نېلۇپەر سۇيىنى مەنىي ئەزالىرىغا قۇيۇش لازىم. مەنىي ئەزالىرىنى تىنچلاندۇرۇشقا تىرىشىش لازىم. ھۆللۈكنى قۇرۇتقۇچى سوغۇق دورىلارنى باھانى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بىلەن بىرلەشتۇرگەن ھالدا ئىستېمال قىلىش لازىم. شۇنداق قىلغاندا سوغۇق دورىنىڭ تەسىرى باھانى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بىلەن قوشۇلغان ھالدا مەقسەتتىكى ئەزاغا يېتىدۇ.

بەشىنچى خىلى، مەنىنىڭ قاچىلىرى ۋە يوللىرىدا مۇدۇرلار ياكى يارىلار ياكى قىنچىشقاق پەيدا بولۇپ غىدىقلايدۇ ۋە قىمىلدايدۇ. شۇ سەۋەبتىن شەھۋەت كۆپ بولىدۇ.

ئالامىتى: جىنسىي ھەرىكەت ئۆتكۈزۈش بىلەن شەھۋەت كۆپىيىدۇ. مەنىي تېز كېتىدۇ. لەززەت تولۇق بولىدۇ. مەنىي چىقىپ كەتسىمۇ ئەمما شەھۋەت پەسلىمەيدۇ. مۇدۇرلار يىرىڭلىق يارىلارغا ئايلانسا ئاغرىق كۆرۈلىدۇ. بولۇپمۇ مەنىي چۈشۈپ كەتكەندىن كېيىن ئاغرىق تېخىمۇ بەكرەك كۆرۈلىدۇ. جاراھەتنىڭ باشقا ئالامەتلىرى ھەم كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: سۇيدۇك بىلەن بىرگە نېپىز پوستى (قاسىراق) ۋە يىرىڭلارغا ئوخشاش نەرسىلەر چىقىدۇ.

داۋالاش: سەپرانى يوقىتىش ئۈچۈن سۇرگە بېرىش ۋە مىزاجنى نورمالالاشتۇرۇش

ئۇچۇن سېمىز ئوت، ئوسۇك، كۆكنارلارنىڭ شىرنىسىنى ۋە ئىسپىغۇلنىڭ لوئابىنى شەربىتى بىنەپشە بىلەن قوشۇپ ئىچۈرۈش، جىنسىي ئەزانى سوغۇق سۇغا چىلاشقا بۇيرۇش لازىم.

ئالتىنچى خىلى، بەدەندە يەل ۋە ئېسىك كۆپرەك پەيدا بولۇپ شەھۋەت (جىنسىي مۇناسىۋەتكە بولغان خاھىش) نىڭ كۆپ بولۇشىغا سەۋەبچى بولىدۇ.

ئالامىتى: جىنسىي ئەزانىڭ تۇرۇشى قاتتىق بولىدۇ. يەل ۋە ئېسىك پەيدا قىلغۇچى نەرسىلەرنى ئىلگىرى يېگەن بولىدۇ. ئەگەر بۇ ئالامەتلەر بولۇشى بىلەن بىرگە، بۇ كىشىنىڭ ئەسلىي مىزاجىدە يەل بولسا، يەنى بۇ ئادەم سەۋدا خاراكتېرلىك كېسەللىكىگە مۇپتىلا بولغان بولسا، بۇ ئەھۋال بۇ كەسىرەتى (شەھۋەت كۆپ بولۇش) كېسەللىكىنىڭ بارلىقىغا تېخىمۇ كۈچلۈك دەلىل بولىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر گاز ۋە يەل پەيدا بولۇشنىڭ سەۋەبى هارارەتنىڭ كۈچلۈكلۈكىدىن بولسا، بۇ هالەتتە سوۋۇتقۇچى دورىلار، مەسىلەن: ئوسۇك، سېمىز ئوت، كاسنىلەرنىڭ ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرنىسىنى بېھى رۇببىغا ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش لازىم. گاز ۋە يەللەرنىڭ پەيدا بولۇشىنىڭ سەۋەبى هارارەتنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولسا هۆللۈكنى قۇرۇتقۇچى، يەللەرنى تارقاتقۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم. ئەگەر ئۇنىڭ سەۋەبى سەۋدانىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا، بۇ هالەتتە چىقىرىش ئۇچۇن مۇنىزىچ ئەفتىمۇن ۋە باشقىلارنى بېرىش لازىم.

4 § . مەزى بېزى ياللۇغى

مەنىنىڭ نېمە ئىكەنلىكى توغرۇلۇق يۇقىرىدا «قۇۋۇتى باھ» نىڭ بايانىدا سۆزلەپ ئۆتتۇق. بۇ يەردە مەزى سۇيۇقلۇقىنىڭ ئېقىش ۋە تۆكۈلۈشىنى تونۇشتۇرىمىز. مەزى بىر خىل هۆللۈك بولۇپ، بۇ نەرسە جىنسىي ئەزا قوزغىلىپ قوپقان ۋاقىتتا جىنسىي ئەزانىڭ ئۇچىغا كېلىپ قالىدۇ. بۇنىڭ كېلىدىغان ئورنى مەزى بېزىدۇر. بۇنىڭ چىقىشى شەھۋەت پەيدا بولۇپ، جىنسىي ئەزا هەرىكەتكە كەلسە، دائىم دېگۈدەك سۇيدۇك خالتىسىنىڭ گەدىنىگە ئورۇنلاشقان بۇ بەز سىقىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بەزدىن زۆرۈر هۆللۈك ئاقىدۇ. مانا مۇشۇ مەزىدۇر. بۇنداق ئەھۋاللار كۆپىنچە ئەرلەردە كۆرۈلىدۇ. لېكىن زەرەر يەتكۈزمەيدۇ. ئەمما بەزى ۋاقىتدا كۆپ چىقىپ كېتىپ، جىنسىي ئەزانىڭ هەرىكەتلىنىشىگە تەسىر يەتكۈزۈپ سۈسلاشتۇرۇپ قويىدۇ. بۇنداق هالەتتە بۇنىڭغا چارە قىلىش لازىم.

ئەمما ۋەدى بىر خىل هۆللۈك بولۇپ بۇ، تۇتاشقان بولىدۇ. مەنىگە ئوخشايدۇ. سۇيدۇك بىلەن بىرگە چىقىدۇ. بەزىدە سۇيدۇكتىن كېيىن كېلىدۇ. بۇنىڭ پەيدا بولىدىغان يېرى سۇيدۇك خالتىسىنىڭ گەدىنىگە يېقىن جايغا ئورۇنلاشقان بەزدە بولىدۇ. مەزى بىلەن ۋەدىنىڭ كېلىدىغان يولى بىردۇر. بۇنىڭ چىقىشى سۇيدۇك هەرىكەتلەنگەن ۋاقىتدا بەز سىقىلىپ ئۇنىڭدىن هۆللۈك چىقىدۇ. بۇ بەز ئەرلەردە بولسىمۇ ئەمما ئۇنىڭدىن هۆللۈكنىڭ

كۆپ چىقىشى سەۋەبلەرگە باغلىقتۇر.

مەنىنىڭ كۆپ ئېقىشى ۋە سېزىشى بىرقانچە خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، مەنىي پەيدا قىلغۇچى نەرسىلەرنى يېگەن ۋە جىنسىي مۇناسىۋەت قىلمىغانلىقتىن بولىدۇ.

ئالامىتى: جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزگەن ۋاقىتتا مەنىي كۆپ چىقىدۇ. مەنىنىڭ قويۇق - سۇيۇقلۇقى نورمال بولىدۇ. مەنىي كۆپ چىقىش بىلەنمۇ ئاجىزلىق پەيدا بولمايدۇ. لېكىن بەدەننىڭ ئەسلىي قۇرۇلۇشى ئاجىز بولۇپ، مەنىنىڭ قاچىلىرى كۆچلۈك بولسا، بۇنداق جايدا مەنىي كۆپ چىقسا ئاجىزلىق پەيدا بولىدۇ. چۈنكى مەنىنىڭ ئەزالىرى كۆچلۈكرەك بولغان ۋاقىتتا مەنىنى بەدەندىن كۆپرەك تارتىدۇ. مەنىي كۆپرەك چىقىپ كەتسە، بەدەنده ئاجىزلىق كۆپرەك بولىدۇ.

داۋالاش: بەدەن كۆچلۈك بولسا، بۇ ھالەتتە تاماقنى ئازايتىش لازىم. مەنىنى ئازايتقۇچى چارىلەر مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنى مىزاجنىڭ ئىسسىق - سوغۇقلۇقىغا قارىتا ئىستېمال قىلىش لازىم.

ئىككىنچى خىلى، مەنىي تېز، ئۆتكۈر، قىزىق بولۇپ ئەزانى چاقىدۇ ۋە ئېچىشتۇرىدۇ. شۇ سەۋەبتىن تەبىئەت ئۇنى ھەيدەپ چىقىرىشقا تىرىشىدۇ.

ئالامىتى: مەنىي سېرىق بولىدۇ. چىققان ۋاقىتىدا كۆيدۈرۈپ كېلىدۇ. بۇنى بۇرۇن ئۆتكەن سەۋەبلىرىمۇ بەلگىلەيدۇ. سۈيدۈك كۆيۈپ كېلىش ئەھۋاللىرىمۇ كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: سوغۇق شەربەتلەرنى، مەسىلەن: شەربىتى نىلۇپەر، شەربىتى چىلانغا ئوخشاشلارنى ئىچىش لازىم. گۈلنار، ئوسۇڭ ئۈرۈقى، ئىسپىغۇل، سېمىز ئوت، كاسنە يىلتىزى، يۇمغاقسۇت، نىلۇپەر قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان دورا مەنىنى سۇۋۇتۇش ۋە ئازايتىشقا تولۇق مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇچىنچى خىلى، سۇۋۇغان ۋە ھۆللەشكەن سەۋەبتىن مەنىي قاچىلىرى بوشىشىپ قالىدۇ. شۇ سەۋەبتىن ئۇنىڭ ماسكە (تونقۇچى) قۇۋۇشتى ئاجىزلاپ، مەنىنى تۇتالمايدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئاندىن ئۆزىدىن ئۆزىگە مەنىي چىقىدۇ.

ئالامىتى: مەنىي سۇيۇق بولىدۇ. جىنسىي ئەزا قوزغالماستىن مەنىي چىقىدۇ، سوغۇقلۇقنىڭ باشقا ئالامەتلىرىمۇ كۆرۈلىدۇ.

ئەسكەرتىش: ئەگەر ماسكە قۇۋۇشتىنىڭ ئاجىزلىقى پەۋقۇلئاددە بولسا، بۇ ھالەتتە مەنىي ئۆزىنىڭ قاچىلىرىغا كېلىپ، جىنسىي ئەزا ھەركەت قىلماستىن، شۇنداقلا سىرتقى تەرەپكە مايىل بولۇپ چىققىنى تۇرىدۇ. ئەمما بۇ ئاجىزلىق پەۋقۇلئاددە بولمىسا، بۇ ھالەتتە مەنىنىڭ چىقىشى جىنسىي ئەزانىڭ بىر ئاز ھەركەتلىنىشىگە موھتاج بولىدۇ. بۇ ھەم ئەھۋالىنىڭ ئېغىر - يېنىكلىكىگە قارىتا ئوخشاش بولمايدۇ. بەزىدە جىنسىي ئەزا تولۇق ھەركەتلەنگەندىن كېيىن ياكى جىنسىي مۇناسىۋەتتىن ئىلگىرى مەنىي چۈشۈپ كېتىدۇ. مەيلى قانداق بولسا بولسۇن، بۇ كېسەللىكتە جىنسىي ئەزا قاتتىق ھەركەتكە كەلمەيدۇ.

داۋالاش: مەنى ئازايتقۇچى ئىسسىق دورىلارنى، مەسىلەن: پەنجىگەشىت، پۇدىنە

يوپۇرمىقى، سەئدى كۆفى، گۈلنار (ئانار گۈلى)، زىرە، سۈزاپ ئۇرۇقى، ئاق مۇرمەككى، كەندىر، شۇنىز (سىيادان)، قۇرۇنى مىئە (مىئە ياكى بېھى) ۋە شۇلارغا ئوخشاشلاردىن تەييارلانغان دورىلارنى يېيىش، ئىسسىق تاماقلارنى يېيىش لازىم. مەجۇنى كۈمۈنى تولۇق مەنپەئەت قىلىدۇ.

تۆتىنچى خىلى، مەنىي قاچىلىرىنىڭ پەي خاراكتېرلىك سېرىقئەتلىرىدە تەشەننۇج (يىغىلىش) ئەھۋالى پەيدا بولۇپ سىقىلغان سەۋەبتىن مەنىي ئاقىدۇ.

ئالامىتى: مەنىي جىنسىي ئەزا ھەرىكەتلىنىپ قايىم بولۇش بىلەن تېز چىقىدۇ. جىنسىي ئەزا جانلىق تۇرىدۇ.

داۋالاش: تەشەننۇج توغرۇلۇق ئېيتىلغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم، ئاندىن دوۋسۇن ۋە تاشلارنى مۇناسىپ ياغلار بىلەن ياغلاش لازىم.

بەشىنچى خىلى، جىنسىي ھەرىكەتنىڭ گەپ - سۆزلىرى ۋە شەھۋىتىدە كۆپ ئوي - پىكىر قىلىش مەزى ۋە مەنىنىڭ قويۇش ۋە ئېقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. جىنسىي ھەرىكەتنى كۆپرەك ئويلىسا، مەنىي ئەزالىرى ھەرىكەتكە كېلىدۇ. ئاندىن ھارارەت ئاجىز بولسا، مەزى چىقىدۇ. ئەگەر ھارارەت كۆچلۈك بولسا، بۇ ھالەتتە مەنىي ئاقىدۇ. ئەمما بۇ ئەھۋالنىڭ يۈز بېرىشىدە مەنىنىڭ كۆپ ياكى مەنىي قاچىلىرىنىڭ تۇنقۇچى ۋە قۇۋۋەتىنىڭ ئاجىز بولۇشى ياكى مەنىنىڭ تېز ۋە ئۆتكۈر بولۇپ قېلىشى شەرت. چۈنكى بۇ ئەھۋاللارسىز يالغۇز ئەزانىڭ ھەرىكەت قىلغانلىقىدىن مەزىنى چىقىرالمايدۇ.

داۋالاش: جىنسىي ھەرىكەتنىڭ سۆزلىرىنى ئاڭلاشتىن، ئويلاشتىن چەكلەش. ئەگەر ئايالى بولمىسا خوتۇن ئېلىپ بېرىش. ئەگەر مەنىي كۆپ بولسا مەنىنى ئازايتقۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش مەنپەئەت قىلىدۇ، ئەگەر مەنىي تۇنقۇچى قۇۋۋەت ئاجىز بولسا مۇۋاپىق دورىلارنى ئىچىش ۋە پەرھىيۇن يېغى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش كۆچلۈك ياغلار بىلەن جىنسىي ئەزانى ۋە دوۋساقنى ياغلاش لازىم. بۇنداق قىلىش قۇۋۋەتنى كۆچلەندۈرىدۇ. ئەگەر مەنىي قىزىپ، تېزلىشىپ قالغان بولسا، ئۇنى سۇۋۇتۇشقا تىرىشىش لازىم.

ئەسكەرتىش: بەزىدە ئەرلەر ھەققىدە ئېيتىلغان سەۋەبلەر بىلەن ھەم ئاياللار كۈمەنى ئېقىش (سەپلارنى مەنىي) كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ. بالىياتقۇ ئېغىزىنىڭ بوشاشقانلىقى بۇ كېسەلگە سەۋەبچى بولىدۇ.

داۋالاش: ئەرلەردىكى مەنىي ئېقىش كېسەللىكىگە ئېيتىلغانغا ئوخشاش سەۋەبىگە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىش لازىم. ئەگەر بالىياتقۇ ئېغىزى بوشاشقان بولسا، بۇ ھەقتە قورۇغۇچى دورىلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيىدە ژاننا قىلىش ۋە بالىياتقۇ ئېغىزىنى كۆچلەندۈرگۈچى دورىلارنى ئىچىش لازىم. قىسمەن قەي قىلىشمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ھۆللۇكى ئېقىش كېسەللىكى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلغۇچى دورىنىڭ ئۇسۇلى: سۈزاپ ئۇرۇقى، پەنجىگەشىت ئۇرۇقى، گۈلنارلارنىڭ ھەربىرىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ،

تاسقاپ، ھەر كۈنى ناشتىدا سىركەنجۈبىل بىلەن يەيدۇ. يەنە بىر خىل دورا بولۇپ، مەزى ۋە سەۋى (ھۆللۈك) كېلىشنى توسىدۇ. بۇنىڭ ئۈسۈلى: كەندىر ئۇرۇقىنى قورۇپ سوقۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ يەيدۇ. يەنە بىر خىل دورا بولۇپ بۇ مەنىي ئېقىش ۋە تېز كېتىش كېسەللىكىنى يوقىتىدۇ ۋە مەنىي تۈتالماسلىق ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈسۈلى مۇنداق: سۇزاپ ئۇرۇقى، پەنجىگەشىت ئۇرۇقى، سەۋسەن، يىلاندىن ھەربىرىنى 4.5 گرامدىن قىلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەر كۈنى ناشتىدا 3～4.8 گرامغىچە قېتىق بىلەن ياكى غوراپ سۇيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەيدۇ.

يەنە بىر خىل دورا بولۇپ بۇ مەنىي، مەزى ۋەدى (ھۆللۈك) ئېقىش ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈسۈلى: بەللۇت، ئوسۇك ئۇرۇقى، سەئدى كۈفى، ھەربىرى توققۇز گرامدىن، قۇندۇز قەھرى ئۈچ گرام، سىمىزئوت ئۇرۇقى 12 گرام، كابىلى ھېلىلە پوستى، بەلىلە پوستى، ئامىلە پوستى ھەربىرىنى 21 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئۈچ باراۋەر ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئەتىگەن - ئاخشامدا 12 گرامغىچە يەيدۇ.

§ 5 . قانلىق مەنىي كېلىش

ئالامىتى: بەزىدە مەنىينىڭ ئورنىدا قان كېلىدۇ.

سەۋەبى: تاشىنىڭ ھازىرچە (ھەزىم قىلغۇچى) قۇۋۋەتسىنىڭ ئاجىزلىقى بولۇپ، قاننى تولۇق ئاقارتالماستىن مەنىينىڭ قاچىلىرىغا ئەۋەتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن مەنىينىڭ ئورنىغا قان كېلىدۇ.

داۋالاش: بۆرەكنى ۋە تاشنى قۇۋۋەتلەشكە تىرىشىش لازىم. ئەگەر بۇ قۇۋۋەتسىنىڭ ئاجىزلىقىنىڭ سەۋەبى ھارارەتتىن بولمىسا، ئىككى تاشنى مەستىكى يېغىغا چىلاپ تۇرۇش ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ سەۋەبى ھارارەتتىن بولغان بولسا، مەستىكى يېغىنىڭ ئورنىغا بادام يېغى ئىشلىتىش لازىم. يەنە سەمغى ئەرەبى، تاباشىر، گۈلنار، زەمىرى مۆھرى چىنى، خۇنسىياۋشان، قىزىلگۈل ۋە سىرىق گۈللەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەر ئەتىگەن 9 گرامنى شەربىتى بۇزۇرىغا قوشۇپ ئىچىدۇ.

§ 6 . كۆپ ئېھتىلام بولۇش

بۇ كېسەللىكنىڭ ئالامىتى، داۋالاش ئۇسۇللىرى دورورى مەنىي (مەنىي ئېقىش) كېسەللىكىگە ئوخشاش. بۇ شۇ جايدا ئېيتىپ ئۆتۈلدى. ئۇنىڭدىن باشقا بىر پارچە ياپىلاق قوغۇشۇننى بەلنىڭ بۆرەك ئۇدۇلىغا باغلىۋالسا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنىڭدەك زىغىر

پاخىلى ياكى چىگە رەختىنىڭ كۆرپىسىدە ئۇخلاش، سۆگەتنىڭ يوپۇرمىقى، پەنجىگەشىت، يىلمەنرى، قىزىلگۈل ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى كۆرپىنىڭ ئۈستىگە سىلىپ يېتىش، ئوڭ تەرىپىنى بېسىپ يېتىش مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ كېسەللىككە ئۇچرىغان كىشى يىپەك كۆرپىنىڭ ئۈستىدە ئۇخلاشتىن، ئۆڭدا يېتىپ ئۇخلاشتىن ساقلىنىش لازىم. چۈنكى ئوڭدا يېتىش، بۆرەكنىڭ ۋە ھەرىكەتلىك تومۇرلارنىڭ قىزىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: بەزىدە بىر ئادەمنىڭ مەنىيى ئۇزۇندا چۈشىدۇ. شەھۋىتى ئاجىز بولىدۇ. شۇنداق تۇرۇقلۇق كۆپ ئېھتىلام بولىدۇ. چۈنكى ئۇ ئادەمنىڭ مەنىيى توڭلاپ قالغان بولۇپ، ئۇخلىغان ۋاقتىدا مەنىي قىزىپ ئېرىيدۇ. ئاندىن تەبىئەت ئۇنى ھەيدەيدۇ. مىقدارى كۆپىيىپ قالىدۇ ياكى غىدىقلايدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئېھتىلام بولىدۇ.

داۋالاش: مەنىينىڭ توختاپ قېلىشىنى توسۇش ئۈچۈن قىزىتقۇچى ۋە باھانى قۇۋۋەتلىگۈچى ئىسسىق دورىلارنى ۋە ياغلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

§ 7 . باھانىڭ داۋاملىق قايىم ھالەتتە تۇرۇشى

جىنسىي ئەزانىڭ داۋاملىق ھەرىكەت ھالىتىدە ۋە جىنسىي ھەرىكەت قىلىش ئارزۇسى بولىدۇ. بەزىدە شەھۋەتسىز بولىدۇ. جىنسىي ئەزانىڭ ھەرىكەت ھالىتىدە بولۇشى كۈندىن - كۈنگە ئارتۇقراق بولىدۇ. جىنسىي ئەزا كۈندىن - كۈنگە ئۇزۇنسىغا ۋە توغرىسىغا چوڭىيىدۇ. مېڭە ۋە يۇرەكلەر بىلەن قانتىق شېرىك بولغانلىقى ئۈچۈن، ھالاكەتكە سەۋەب بولمىسۇن ئۈچۈن بۇ كېسەلگە تېزدىن مۇداپىئە كۆرۈش لازىم. بولۇپمۇ بۇ كېسەللىك يۇقىرىدا ئېيتىلغان كۈندىن - كۈنگە ئارتۇق بولۇپ تۇرىدىغان بولسا، بۇ ھالەتتە تېخىمۇ تېز ئالدىنى ئېلىش لازىم.

داۋالاش: ئەگەر پەرىيۇن (جىنسىي ئەزانىڭ داۋاملىق ھەرىكەت ھالىتىدە تۇرۇشى) ھارارەت ۋە قان كۆپلۈكى بىلەن بىرگە بولسا، تاماقنى ئازايتىش ۋە ياپىلاق قوغۇشۇنلارنى بەل ۋە دوۋسۇنغا تېڭىپ ياغلاش ۋە كەسىرىق شەھۋەت ۋە سەيلانى مەنىي قاتارلىق كېسەللىكلەردە ئېيتىپ ئۆتۈلگەن سوغۇق ۋە مەنىي قۇرۇتقۇچى دورىلارنى ئىچىش لازىم.

ئەگەر بۇ كېسەللىك مىزاج سوغۇقلۇقى بىلەن بىرگە بولۇپ، مەنىينىڭ رەڭگى ئاق ۋە قىيامى سۇيۇق بولسا، بۇ ھالەتتە بەلغەمنى چىقارغۇچى نەرسىلەر بىلەن قەي قىلىش ۋە يەلنى سۈندۈرغۇچى نەرسىلەرنى، مەسىلەن: سۈزاپ يېغى، شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى بەل ۋە دوۋسۇنغا سۈركەپ ياغلاش ۋە بەلغەم ھۆللۈكىدىن بولغان سەيلانى مەنىي كېسەللىكى ئۈچۈن ئېيتىلغان نەرسىلەرنىڭ ھەممىسىنى بۇ يەردە ئىستېمال قىلىش لازىم. سۈرگە بېرىشتىن ساقلىنىش. چۈنكى بۇنىڭدا (سۈرگە بەرگەندە) ماددا تۆۋەنگە قۇيۇلۇپ، سەۋەبىنى زىيادە قىلىپ قويۇشتىن ساقلانغىلى بولمايدۇ.

§ 8 . جىنسىي مۇناسىۋەتتە چوڭ تەرەت مېڭىپ كېتىش

بۇ بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈپ مەنىي چۈشكەن ۋاقتىدا ئىختىيارسىز هالدا چوڭ تەرەت چىقىپ كېتىدۇ. مەقئەت تەرەتنى تۇتالمايى قالىدۇ. بۇ كېسەللىك جىنسىي هەرىكەتتىن تولۇق لەززەت تاپمىغان، مەنىيى بەك سۈيۇق ۋە تېز بولغان، قېنى سۈيۇق بولغان، پەيلىرى سۇس بولۇپ روهلىرى ئاز، سېرىقئەتلىرى بەك ئاجىز بولغان كىشىلەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ. تۇتۇش ۋە سىيلاش ئارقىلىق هېس قىلىنمىغان نەرسىلەر بىلەن كۆپرەك لەززەتلىنىدۇ. بۇ كېسەللىك ئايالىلاردىمۇ كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: يۇرەكنى، مېڭىنى، پەيلەرنى كۈچلەندۈرۈشكە تىرىشىش لازىم. كۆڭلىنى جىنسىي مۇناسىۋەتكە ئامراق ۋە هېرىس قىلماسلىق لازىم. جىنسىي مۇناسىۋەتتە ئاۋۇال تەرەتكە بېرىپ، ئۈچەيلەرنى تازىلىۋېتىش لازىم. قورساق خالىيراق بولۇش، بەك توق بولماسلىق لازىم. بۇ كېسەللىكتە يەيدىغان تاماق قاتىق نەرسىلەر (قورۇغۇچى) نى مەسىلەن: زىرە سېلىنغان قورۇغان كاۋاپ، كەكلىك، بېغىتاق، كەدۈناج، بىرئاز ياغ بىلەن قورۇپ پىشۇرۇلغان گۈرۈچلەردىن پىشۇرۇپ يېيىش لازىم. ئاقاقىيا، دادۇر، گۈلنار، سەمغى ئەرەبى، كۈندۈر قاتارلىقلاردىن شىياق تەييارلاپ داۋاملىق مەقئەت (ئارقا ئەزا) كە تۇتۇش، بولۇپمۇ جىنسىي مۇناسىۋەت ۋاقتىدا شۇنداق قىلىش لازىم. بېھى يېغى، ئۇبهەل يېغى، سۇمبۇل يېغى قاتارلىق ياغلارنى مەقئەتكە سۈركەپ ياغلاش لازىم. مەلهەمى قابزنى مەقئەتكە قويۇشمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. چۈنكى لەززەتنىڭ كۆپ بولۇشى بۇ كېسەللىكتە ياردەم بېرىدۇ. ئەزانىڭ سەزگۈرلۈكىنىڭ ساپ بولغانلىقى لەززەتنىڭ كۆپ بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تىنچلاندۇرۇش مەنپەئەت قىلىدۇ.

يۇقىرىدا ئېيتىلغان چارە - ئۇسۇللار ئايالىلار ئۈچۈنمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ ئەزىتە كېسەللىكى كەم ئۇچرايدۇ. بولۇپمۇ ئايالىلاردا كەم ئۇچرايدۇ.

§ 9 . ئۇرۇقدان ئىششىقى

بۇ ئىششىق بىرقانچە خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، ئىسسىق ئىششىق. بۇنىڭ سەۋەبى قان ياكى سەپرا سەۋەبىدىن مەنىي ئۆز جايىدا توختاپ قالىدۇ.

ئالامىتى: بۇ ئىششىق قىزىل بولىدۇ. ئاغرىيدۇ. تۇتسا قىزىق مەلۇم بولىدۇ. ئىششىق قاندىن بولسا، ئىششىقنىڭ هەجمى چوڭ بولىدۇ. ئېغىرلىق كۆرۈلىدۇ. ئەگەر سەپرادىن بولسا، قاتتىق كۆيۈپ ئاغرىيدۇ. بۇ ئىششىق يەنە ئىككى خىل بولۇپ، بىرى

ئىششىق تاش خالتا تېرىسىده بولىدۇ.

ئالامىتى: ئىششىقنى تۇتۇپ كۆرۈش بىلەن سېزىۋالغىلى بولىدۇ. يەنە بىر خىلى بولۇپ ئىششىق تېرە، تاشنىڭ ھەر ئىككىسىده بولىدۇ. بۇنىڭ ئالامىتى ئېغىرراق بولىدۇ. تەپ (قىزىتما) ۋە ئۇسسۇلۇق كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: كېسەلنىڭ پاچاق ۋە بەللىرىگە نەشتەرلىك لوڭقا قويۇش، لاتىنى سىركە، گۈلاب، ئىسپىغۇل لوئابى، ھۆل يۇمغاقسۇتنىڭ سۇيى قاتارلىقلار بىلەن ھۆل قىلىپ ياكى ئىتئۈزۈمنىڭ سۇيى بىلەن ياكى كاسنە سۇيى ياكى قاپاقنىڭ سۇيى بىلەن ھۆل قىلىپ، تاش خالتىسىغا قويۇش لازىم. ئەگەر لوقۇلداش ۋە ئاغرىش كۈچلۈك بولسا، ئوسۇك يوپۇرمىقى، كۆكنار يوپۇرمىقى قاتارلىقلار مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىششىق باشلىنىپ بولغاندىن كېيىن تاكى ئىششىق ئاخىرىغا يەتكىچە ئىششىق ياندۇرغۇچى دورىلارغا ئارپىنىڭ ئۇنى، باقلە ئۇنى، نوقۇت ئۇنى، بىرئاز زەپەر قاتارلىقلارنى قوشۇپ چېپىش لازىم. شۇنداق قىلغاندا ماددىنى قايتۇرۇش بىلەن ئىششىقنى تارقاتقىلى بولىدۇ. بۇلارنى ئىستېمال قىلىپ بولغاندىن كېيىن تارقاتقۇچى دورىلارنى، مەسىلەن: بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، زىرە ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى گۈل يېغى، تۇخۇمنىڭ سېرىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تېڭىش لازىم. زىغىرنىڭ لوئابى (شىرنىسى)، چەلەك يوپۇرمىقى، ھۆلبەلەرنى ھەسەل سۇيى، مۇسەللەسلەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا، بۇنداق چاغدا دورىلار بىلەن ئىچىنى ماڭدۇرۇش لازىم. لېكىن سۇيدۇك ماڭدۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك لازىم.

ئىككىنچى خىلى، بەلغەمنىڭ كۆپلۈكىدىن پەيدا بولغان سوغۇق ئىششىقتۇر.

ئالامىتى: بەلغەمنى قەي قىلدۇرغۇچى نەرسىلەر بىلەن بىرقانچە قېتىم قەي قىلىش، پىشۇرۇش ئۇچۇن بەدىيان، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ قاينىتىلمىسى، گۈلقەنت بىلەن ئىچىش. ئىچىنى سۇرۇش بىلەن ماددىنى تازىلاش ئۇچۇن ھەببى قوقىيانى ۋە تۇربۇت، رۇم بەدىيانلار چۇشكەن قاينىتىلمىنى ئىچىش، سىرتقى تەرەپتىن ماددىنى تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان دورىلارنى، مەسىلەن: باقلە ئۇنى، خام نوقۇتنىڭ ئۇنى ۋە شۇلارغا ئوخشاشلارنى ھەسەلگە ياكى كونا شارابقا ئارىلاشتۇرۇپ، قويۇق چېپىپ تېڭىش لازىم.

ئەسكەرتىش: ماددا قېتىۋالمىسۇن ئۇچۇن يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە تارقاتقۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىش، دورىلارنى كۆنجۇت يېغى بىلەن ياكى توخۇ تۇخۇمنىڭ سېرىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش لازىم. ھەممىدىن ياخشىراقى نوقۇت شورپىسىدۇر.

ئۇچىنچى خىلى، سەۋدا خاراكتېرلىك قاتتىق ئىششىقتۇر.

ئالامىتى: ئىششىقتا قاتتىقلىق بولىدۇ. ئەزانىڭ رەڭگى سىماۋا رەڭده بولىدۇ. ئاغرىق بولمايدۇ.

داۋالاش: سەۋدانى قەي قىلدۇرغۇچى نەرسىلەر بىلەن قەي قىلىش، پىشۇرۇش ئۇچۇن

سەۋدانى پىشۇرغۇچى دورىلارنى ئىچىش. مەسىلەن: بالەنگو (بادرەنجى بۇيا)، بەدىيان، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، گۈلقەنت ھەسىلى ۋە باقىلەنىك جۇلاپىنى ئىچىش لازىم. سىرتقى تەرەپتىن تارقاتقۇچى ۋە يۇمشاتقۇچى دورىلارنى، مەسىلەن: مۇقەل، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، چەلەك يوپۇرمىقىغا ئوخشاشلارنى كالا پاچىقىنىك يىلىكى، تۆگە لوكىسىنىك يېغى، ئۆردەكنىك، توخۇنىك يېغى، ئۇشەق، مىئەسائىلە، مەنىي بۇتەخلەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، مەلھەمگە ئشاش قىلىپ چېپىش ۋە تېڭىش لازىم. بۇ دورىلارنىك تىرىپىنى تاڭسا بولىدۇ. ئىششىق يۇمشىغاندىن كېيىن مەتبۇخى ئەفتىمۇن ۋە ھەببى ئەفتىمۇن ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار ئارقىلىق ماددىنى چىقىرىش لازىم.

ئەسكەرتىش: ئۇزۇمنىك شىرىسى قاينىتىلسا ئۇنى مەنىي بۇتەخ دېيىلىدۇ.

تۆتىنچى خىلى، تاش خالتىغا يەل خاراكتېرلىك ئىششىق پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: ئەزا ئېسىك بولىدۇ. قىزىللىق ۋە ئېغىرلىق بولمايدۇ. ھارارەت ۋە سابەت (قاتتىقلىق) بولمايدۇ. بۇنىڭدا قىياپەت (يەڭگىللىك) داۋاملىق بولىدۇ. شۇنىك بىلەن باشقا خىللاردىن پەرقلىنىدۇ.

داۋالاش: ئاق قوناق، كېپەك، تۇزلار بىلەن قىزىق ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، جاۋارىش كۇمۇنى بېرىش لازىم. ئەگەر بۇنىك بىلەن ئىششىق يوقالمىسا، قەي قىلىش ۋە بەلغەم خاراكتېرلىك ئىششىق ئۇچۇن ئېيتىلغان دورىلارنى ۋە چارىلەرنى مۇۋاپىق ھالدا ئىشلىتىش لازىم.

ئەسكەرتىش: تاشتىكى ئىششىق يۆتكەلگەن تەرىقىدە كۆكرەك تەرەپكە يۆتكىلىدۇ. بەزىدە بۇ ئىششىق تاش تېرىسىنى چۇشۇرۇۋېتىدۇ. ئىككى تۇخۇم يالىڭاچ كۆرۈنۈپ قالىدۇ. ئاندىن يەنە ئاۋۋالقىدەك قاتتىقراق تېرە پەيدا بولىدۇ.

§ 10 . ئۇرۇقدانىنىك چوڭىيىپ قېلىشى

بەزىدە ئىككى تاش يوغىناپ قېلىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. بۇ خىلدىكى چوڭىيىش ئىككى ئەمچەكنىك چوڭايغانلىقىغا ئوخشايدۇ.

داۋالاش: جازىبە ۋە غازىيە (تارتقۇچى ۋە ئوزۇقلاندۇرغۇچى) قۇۋۋەتنى ئاجىزلاشتۇرغۇچى نەرسىلەرنى، مەسىلەن: شۇكران يىلتىزى، لوبىيا يىلتىزى، كۆكنار پوستى، بىلەي تېشىنىك قىرىندىسىغا ئوخشاشلارنى يۇمغاقسۇتنىك سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ تېڭىش لازىم. ئەگەر گىلى ئەرمىنى ۋە سىركىلەرنى شۇ دورىلارغا قوشۇپ ئىستېمال قىلسا تېخىمۇ ياخشىراق بولىدۇ. قوغۇشۇننىك ۋە تۇگمەن تېشىنىك قىرىندىلىرىنى چېپىش ئوبدان مەنپىئەت قىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: بۇ يەردە سۆزلەنگەن تىنچلاندۇرغۇچى دورىلارنى يېگى چىققان ئەمچەككە تېڭىلسا، ئەمچەكنى چوڭايغىلى قويمايدۇ. قانچىلىك بولغان بولسا، شۇ مىقدارىدا توختىتىدۇ. ئەمما بۇنى سۇتى بار ئەمچەككە ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

§ 11 . جنسي ئەزانىڭ لىپىلداپ تارتىشىپ قېلىشى

بۇ بىر خىل كىسەللىك بولۇپ، ئەرنىڭ جنسي ئەزاسىدا، ئاياللارنىڭ بالىياتقۇسىنىڭ ئېغىزىدا لىپىلداپ تارتىشىش ئەھۋالى پەيدا بولىدۇ. مەنىنىڭ قاچىلىرى (مەنىي تۇرىدىغان جاي) تارتىلىپ قالىدۇ.

سەۋەبى: بۇنداق بولۇش ئىسسىقتا ۋە جنسي ئەزانىڭ قاتتىق ھەرىكەتلەنگەنلىكىدىن بولىدۇ. بۇ خىلدىكى كېسەللىكلەر ئاندا ـ ساندا ئۇچرايدۇ. بولۇپمۇ ئاياللاردا بەك ئاز ئۇچرايدۇ.

ئەسكەرتىش: قاتتىق سوزۇلۇپ تارتىشقانلىقتىن مەنىنىڭ تۇرىدىغان ئورۇنلىرى چىقىپ قېلىش دەرىجىسىگە يېتىپ قېلىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، بۇنى كېچىكتۇرمەي داۋالاش لازىم. قورساق ئېسىلىپ، ئەزالارغا يىغىلىش پەيدا بولۇپ سوغوق تەرلىسە، مۇنداق چاغدا داۋالاشنى توختىتىپ قويۇش لازىم.

داۋالاش: تەرەنجىبىن، خىيارشەنبەر مېغىزىغا ئوخشاش مۇزاپىق نەرسىلەر بىلەن ئاستا ـ ئاستا تەبىئەتنى پىشۇرۇش، سەندەل، سەفىداپ، گىلى ئەرمىنى، ئوسۇڭ ۋە يۇمغاقسۇتىنىڭ سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ جنسى ھەرىكەت ئۆتكۈزىدىغان ئەزالارغا چېپىش لازىم. ئارپا سۇيى، سېمىز ئوت سۇيى، قىزىلبۇغداش سۇيى قاتارلىقلارنى ئىچىش لازىم. شۇ دورىلار كۇپايە قىلسا ياخشى، ئەگەر كۇپايە قىلمىسا ئىچ ئەزا تازىلىنىپ، ماددىنىڭ قۇيۇلۇشى توسالغاندىن كېيىن جنسي ئەزاغا نەشتەرلىك بەلگە قويۇش ياكى زۇلۇك قۇرتنى ئېسىلدۇرۇش لازىم. ئەمما ئىچ ئەزانى تازىلاشتىن ئىلگىرى زۇلۇكنى بەلگە ۋە جنسي ئەزاغا قويۇشقا بولمايدۇ.

§ 12 . ئۇرۇقدان ۋە جنسي ئەزانىڭ ئاغرىشى

بۇ كېسەللىك بىر قانچە خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، مىزاج ئۆزگەرگەنلىكتىن بولىدۇ.

ئالامىتى: قىزىدۇ ۋە كۆيۈپ ئاغرىدۇ.

داۋالاش: يۇمغاقسۇت، قاپاق، كاسنە، ئىتئۈزۈمىنىڭ سۇلىرىنى ئىچىش لازىم. ئەگەر ئاغرىق قاتتىق بولۇپ ھوشىدىن كېتىش، ئەزالار يىغىلىپ قىلىش خەۋپى بولسا، بۇنداق ھالەتتە شۇلارغا ئەپيۇننى قوشۇپ چېپىش لازىم. ئەگەر كۆيۈش بەك بولسا، كاپۇرنى قوشۇش لازىم. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن سوغۇق بولغانلىرى مەنپەئەت قىلىنىدۇ.

ئىككىنچى خىلى، سوغۇق مىزاج ئۆزگەرگەنلىكتىن بولىدۇ.

ئالامىتى: قوۋۇلاشقاندەك ئاغرىيدۇ.

داۋالاش: ياغلايدىغان ئىسسىق دورىلارنى، مەسىلەن: ئۆردەك يېغى، مېكىيان يېغى، ھەببۇلمۇلۇك ياغلىرىنى بىرئاز پەرپىيۇن بىلەن ئىلىشتۇرۇپ سۇركەپ ياغلاش، گۈلقەنت، زەنجىۋىل، قوۋزاقدارچىنىلارنى يېيىش ۋە نوقۇت شورپىسىنى ئىچىش لازىم.

ئۇچىنچى خىلى، يەلدىن پەيدا بولغان ئاغرىقتۇر.

ئالامىتى: ئاغرىق بىر جايدىن يەنە بىر جايغا يۆتكىلىدۇ. سوزۇلۇش بولىدۇ، ئېغىرلىق يوقايدۇ.

داۋالاش: بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، پۇدىنە، سۇزاپلارنى ئېزىپ ئىچىش. يەسمەن ۋە سۇزاپلارنىڭ يېغىنى بىر ئاز قۇندۇز قەھرى بىلەن ئىلىشتۇرۇپ سۇركەپ ياغلاش لازىم.

تۆتىنچى خىلى، تاياق تەگكەندىن، يىقىلغاندىن ياكى باشقا بىر زەربە يەتكەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: بىنەپشە، نېلۇپەر، قاپاق، خىتمى يوپۇرمىقى، ئىتئۈزۈمى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش سوغۇق ماددىنى قايتۇرغۇچى، يۇمشاتقۇچى، بوشاشتۇرغۇچى نەرسىلەرنى يېيىش لازىم.

بەشىنچى خىلى، ئاغرىق ئىشقىتىن پەيدا بولىدۇ، بۇنى يۇقىرىدا تاش ئىشىشقىنىڭ بايانىدا سۆزلەپ ئۆتتۇق.

§ 13 . تاشنىڭ يۇقىرىغا كۆتۈرۈلۈشى ۋە تاشنىڭ قورۇلۇشى

تاش يۇقىرىغا كۆتۈرۈلگەندە، تاش ئۆزىنىڭ خالتىسىدىن دوۋسۇن تەرەپكە چىقىۋالىدۇ. بەك كۆتۈرۈلگەنلىكتىن قورساقنىڭ سىرتقى تەرەپكە مايىل بولۇپ، تۇخۇم پۈتۈنلەي سىرتقى تەرەپتىن كۆرۈنمەي غايىب بولىدۇ. بۇنداق ھالەتتە سۈيدۈك تەسلىكتە كېلىش، تېمىپ كېلىش ئەھۋالى بولىدۇ. سۈيدۈك چىققان ۋاقتىدا قاتتىق ئاغرىيدۇ. كۆپ ھەرىكەتلەر قىيىنلىشىدۇ. تاشنىڭ يۇقىرى كۆتۈرۈلۈشى يەڭگىلرەك بولسا، بۇ خىل ئەھۋالمۇ يېنىك بولىدۇ.

سەۋەبى: سوغۇقلىق غەلىبە قىلغانلىقتىن ۋە ئۇنىڭغا ئاجىزلىق پەيدا بولغانلىقتىن بولىدۇ. ئاخىرقى مەزگىلدە قىزىق كېسەل پەيدا بولىدۇ. تاشنىڭ قورۇلۇشى، تاش ئۆز ۋۇجۇدى بىلەن يىغىلىۋىلىپ كىچىكلىشىپ قالىدۇ. ئەمما يۇقىرىغا كۆتۈرۈلمەيدۇ.

داۋالاش: تاشنى تۆۋەنگە ساڭگىلىتىش ۋە قىزىتىش ئۇچۇن داۋاملىق مۇنچىغا بېرىش، بابۇنە، زىغىر، ئىكلىلمىلىك، بۇغداي كېپىكى قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلغان سۇيى بىلەن ۋاننا قىلىش لازىم ۋە تۇخۇمنى ئۆز جايىغا تارتىش ئۇچۇن قانىنى تارتىش خۇسۇسىيىتىگە

ئىگە بولغان قىزىتقۇچى دورىلارنى، مەسىلەن: پەرپىيۇن يېغى، بۇقا كالىنىڭ ئۆتى، ھىڭ، مەرزەنجۇش، ھۆلبە، ئىكلىلمىلىك، بابۇنىگە ئوخشاشلاردىن ھەسەل سۈيى بىلەن ئىلىشتۇرۇپ چېپىش لازىم. ئەگەر مۇنچىغا بارغاندىن كېيىن شۇ جايغا بىر دانە چوڭ بەلگە قويۇپ ئاستا ـ ئاستا شوراپ، تۇخۇمنى تۆۋەنگە چۈشۈرۈشكە بولىدۇ. تاماققا باھنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار سېلىپ بېرىلسە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر دورا مەنپەئەت قىلمىسا ئوپېراتسىيە ئۇسۇلى بىلەن تاشنى خالتىنىڭ تۆۋىگە مۇقىملاشتۇرۇپ قويۇش لازىم. تاشنىڭ قورۇلۇشى ئۇچۇن (كېسەللىكى ئۇچۇن) ئۇنى ساڭگىلىتىش ۋە قىزىتىش كۇپايە قىلىدۇ. بۇنىڭ چارىسىنى سۆزلەپ ئۆتكەنىدۇق.

§ 14 . ئۇرۇقدان ۋە ئۇرۇق خالتىسىنىڭ بوشىشىپ كېتىشى

تاش خالتىسى ساڭگىلاپ قالىدۇ. تاش ئۆز ھالىتىدە بولىدۇ، بۇ ساڭگىلاش بەزىدە شۇ دەرىجىگە يېتىدۇكى، ئورنىدىن قوپقان ۋاقتىدا پوكىنىنىڭ ئاستىغا كېلىپ قالىدۇ.

داۋالاش: قورۇغۇچى، سوغۇق دورىلارنى، مەسىلەن: موزا، ئاس، قىزىلگۈل، كۆك ماش، بۇزغۇن، گۈلنار، جۇپتى بەللۇت، يۇلغۇن مېۋىسى قاتارلىقلارغا ئوخشاشلارنى سوقۇپ، خېمىر قىلىپ، تېڭىپ ۋە شۇ دورىلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن نۆتۈل قىلىش لازىم. بۇ سۈنى بەدەن كۆيگىدەك ھالدا ئىككى سائىتىمېتىر ئېگىزلىكتىن ئاغرىق بار جايغا سورۇپ قويۇش.

§ 15 . جىنسىي ئەزا يارىسى

بۇ ئەزالاردىكى چاقىلار ناچار ۋە ياماق بولۇپ تېزدىن سىيىدۇ ۋە پۇرايدۇ. يامراپ كېڭىيىدۇ. شۇنىڭ ئۇچۇن بۇ چاقىلارنى داۋالاشنى كېچىكتۇرۇشكە چوقۇم بولمايدۇ.

داۋالاش: ئەگەر چاقا يېڭى ۋە ھۆل بولسا سەبرە، مەدەستان (مۇردارسەنگى)، يۇلغۇن، ئىقلىمىيالارنى شاراب بىلەن تېڭىش ۋە چېپىش لازىم. تۇتىيا، مەرۋايىت، كۆيدۇرۇلگەن قاپاق، كۆيدۇرۇلگەن مىس، شادىنەج، گۈلنارلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. بۇ دورىلارنى تېڭىشقا، چېپىشقا، قۇرۇقىنى سېپىشكە بولىدۇ. ئەگەر بۇ چاقا كونىراپ قالغان بولسا، دىقىق، كۇندۇر (كۇندۇر ئۇۋاقلىرى)، كۆيدۇرۇلگەن قەغەز، سەنۇبەر دەرىخىنىڭ كۆيدۇرۇلگەن كۈلى، مور ۋە شۇلارغا ئوخشاش كۆچلۈك قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. تۆۋەندىكى مەلھەم مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۇسۇلى: كۇندۇر، خۇنسىياۋشان، مۇرمەككى ھەربىرىنى ئالتە گرامدىن، سەبرە، مەدەستان، ئەنزىروت ھەربىرىنى تۆت گرامدىن ئېلىپ، گۈل يېغى بىلەن مەلھەم

قىلىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەگەر بۇ يارا گۆشخور سفلىس خاراكتېرلىك چاقىنىڭ جېنىسىدىن بولسا پەرپىيۇن ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش بۇزۇق گۆشنى يېگۈچى، يىرىڭلىق يارىنى قۇرۇتقۇچى ۋە تازىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان دورىلارنى، مەسىلەن: ئادەم چېچىنىڭ كۈلى، سەبرە، كۆندۈر، خۇنسياۋشان، ئەنزىرۇتلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ يارىغا سېپىش لازىم. يارا تازىلانغاندىن كېيىن، يارىنى پۈتتۈرگۈچى ۋە گۆش ئۈندۈرگۈچى مەلھەملەر بىلەن پۈتتۈرۈشكە تىرىشىش لازىم.

ئەسكەرتىش: جىنسىي ئەزانىڭ ئىچىدىكى يىرىڭلىق يارىنىڭ ئالامىتى سۈيدۈك تەسلىكتە ۋە كۆيۈپ چىقىدۇ. سۈيدۈكتە قان ۋە قاسىراق كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: يۇقىرىدا يېڭى چاقىلار توغرۇلۇق ئېيتىلغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش، ئاغرىق تېخىمۇ كۆپەيمىسۇن ئۈچۈن، بۇ دورىلارنىڭ مۇناسىپراق بولغانلىرىنى تاللاپ ئىستېمال قىلىش لازىم. بۇنىڭ قالغان چارە ـ تەدبىرلىرى سۈيدۈك خالتىسىدىكى يىرىڭلىق يارىلار توغرۇلۇق ئېيتىپ ئۆتكىنىمىزگە ئوخشاش، شۇ جايدىن كۆرۈشكە بولىدۇ.

§ 16 . ئۇرۇقدان خالتىسى قىچىشىش

سەۋەبى: شۇ جايغا چۈشكەن تېز ماددىدىن بولىدۇ.

داۋالاش: كېسەلنىڭ پاچاق ـ تىزلىرىغا لوڭقا قويۇش، ھېلىلە، شاھتەررىلەرنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن تەرەتنى يۇمشىتىش، سىركە ۋە گۈل يېغىلىرىنى بىرئاز مامشانىڭ، ھۆل كەرەپشىنىڭ سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش لازىم. ماددا سۈيۈق بولمىسا كەرەپشە سۈيىنىڭ ئورنىغا ھۆل يۇمغاقسۇتنىڭ سۈيىنى قوشۇش لازىم. تېرىنى يۇمشىتىپ تۆشۈكلەرنى ئېچىش، ماددىلارنى تارقىتىش، ئېلىشىشنى پەسەيتىش ئۈچۈن جىنسىي ئەزانى قىزىق سۇ بىلەن يۇيۇش، ئاندىن كېيىن ماددىلارنىڭ قويۇلۇشىنى توسۇش ۋە ئەزانى قۇۋۇتلەش ئۈچۈن توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى چېپىش ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

ماددا قويۇق بولسا بۇنداق جايدا يۇقىرىقى چارە مەنپەئەت قىلمايدۇ. بۇ يوتىنىڭ ئىچكى تەرەپ يىرىققا يېقىن يېرىگە لوڭقا قويۇش، جىنسىي ئەزاغا ياكى ئىككى تاشقا زۇلۇك قۇرتىنى ئېسىلدۇرۇش، تۆۋەندە جەرەب (قوتۇر) كېسەللىكىنىڭ بايانىدا ئېيتىلىدىغان تىلا (چېپىلىدىغان دورا) لارنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

§ 17 . زەكەر يالليۇغى

بۇنىڭ ئالامەت ۋە داۋالاشلىرى تاشنىڭ ئىششىقى توغرۇلۇق ئېيتىپ ئۆتكىنىمىزگە ئوخشاشتۇر. ئىششىق سەۋەبىگە قارىتا چارە قىلىش لازىم. جىنسىي ئەزانىڭ ئىششىقى

ئىسسىقتىن بولسا ئانار پوستى، كۆك ماش، قىزىلگۈللەرنىڭ يۇمغاقسۇت ياكى ئىتئۈزۈمىنىڭ سۇيىدە ياكى سۇدا پىشۇرۇپ، ئاندىن سوقۇپ، گۈل يېغى قوشۇپ تېڭىش ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىششىق سوغۇقتىن بولسا، خورمىنىڭ ئۈرۈقى، خىتمىنى سوقۇپ، تاسقاپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تاڭسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

§ 18 . زەكەرنىڭ يېرىلىشى

بۇ كېسەللىك قۇرۇقلۇقتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: مەقئەت (ئارقا ئەزا) نىڭ يېرىقلىرى توغرۇلۇق ئېيتىپ ئۆتۈلگەن دورىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. تۇتىيا، مەككە خېنىسى (هىنا)، كەتىرا، ھەسەل ھەرىسىنىڭ كۆنىكى، گۈل يېغى، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى قاتارلىقلار بىلەن تەييارلانغان مەلھەمنى چېپىش بەك مەنپەئەتلىك. ئەگەر توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىنى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن مەدەستانىنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا، شۇ تەسىرىنى بېرىدۇ.

§ 19 . جىنسىي ئەزا سۆگىلى

داۋالاش: مۇتلەق سۆگەل ئۇچۇن ئېيتىلغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. بۇنىڭغا تۆۋەندىكى چېپىلىدىغان دورا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇسۇلى: كۆيدۈرۈلگەن ئاق توغرىغۇ، ئۇزۇم دەرىخىنىڭ ياغىچىنىڭ كۈلى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ھۆللۇكلەرنى تارقاتقۇچى ۋە قۇرۇتقۇچى نەرسىلەر چېپىپ تېڭىلىدۇ. سىيادان ۋە سىركىلەرنى توخۇنىڭ يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ. بۇ چارىلەر بىلەن سۆگەل يوقالمىسا، ئۇنى كېسىپ ئېلىۋېتىپ، ئاندىن قېنىنى توختىتىش ئۇچۇن زاك ۋە زەنكارلارنى يۇمشاق ئېزىپ سېپىش لازىم.

§ 20 . سۇيدۇك يولى يارىسى

بۇ كېسەللىك ئۇچ خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، جىنسىي ئەزانىڭ ئېقىن يولىغا مۇدۇرلار پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: سۇيدۇك كۆيىدۇ ۋە تەسلىكتە چىقىدۇ.

داۋالاش: شەربىتى بىنەپشە، ئىسپىغۇل لوئابى، خىيارەيىن، سېمىزئوت ئۇرۇقلىرىنى قوشۇپ ئېلىش لازىم. قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسىنى كۆكنار شەربىتى

بىلەن ئىچىش مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىسپىغۇل، بىنەپشە يېغى، بادام يېغى قاتارلىقلارنى جىنسىي ئەزاغا چېپىش لازىم. ئەگەر مۇدۇرلار يىرىڭغا ئايلانغان بولسا، شىيافى ئەبىيەزى، قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى ياكى گۈل يېغى بىلەن ياكى كالا سۈتى بىلەن ئېرىتىپ ۋە سۈيۈلدۇرۇپ جىنسىي ئەزاغا تېمىتىش لازىم. ئەگەر ئاغرىق پەسەيتىشنى تەلەپ قىلسا، ئۇ شىيافقا بىرئاز ئەپيۇن قوشۇش لازىم. بۇنىڭدا جاراھەت ئوڭاي پۈتىدۇ. ساقىيىدۇ. چاقىنىڭ ئۈستىدىن سۈيدۈكنىڭ ئۆتۈپ تۇرۇشى چاقىنى كىر ۋە زەردابلاردىن تازىلايدۇ ۋە ئۇنى قۇرۇتىدۇ.

ئىككىنچى خىلى، جىنسىي ئەزا قويۇق ۋە شىلىمشىق خىلىت چاپلىشىپ قېلىپ، توسالغۇ پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: سۈيدۈك تەسلىكتە كېلىدۇ. سۈيدۈكتە قويۇق خىلىت كۆرۈلىدۇ. ھېچقانداق كۆيۈش ئەھۋالى بولمايدۇ.

داۋالاش: رۇم بەدىيان، قاپاق ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، ھەليۇن ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش سۈيدۈكنى ماڭدۇرغۇچى نەرسىلەرنى ئىچىش لازىم ۋە خىلىتنى يۇمشىتىش ئۈچۈن نوقۇت، سېرىقچېچەك، زىرىلەرنىڭ سۈيىنى زەيتۇن يېغى ۋە زاراڭزىنىڭ شىرنىسى بىلەن ئىچىش لازىم. بابۇنە، ئىكىلىملىك، بەرەنجاسىپ، مەرزەنجۇش، پۇدىنە، سۆئىتەرلەرنىڭ قاينىتىلغان سۈيىنى ئىلمان ھالدا جىنسىي ئەزانىڭ ئۈستىگە قۇيۇش، قاينىتىلغان سۇغا بىرئاز بابۇنە يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ، جىنسىي ئەزانىڭ تۆشۈكىدىن ماشىنا ئارقىلىق قۇيۇش لازىم.

ئۈچىنچى خىلى، جىنسىي ئەزانىڭ يولىغا سۆگەل پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: سۈيدۈكنىڭ چىقىشى قىيىن بولىدۇ. كۆيۈش ئەھۋالى بولمايدۇ. سۈيدۈكتە بەلغەم كۆرۈلمەيدۇ.

داۋالاش: سۆگەل سىرتقى تەرەپكە يېقىن بولۇپ كۆزگە كۆرۈنىدىغان بولسا، بۇ ھالەتتە سەبرىنى گۈل يېغى ۋە قوغۇشۇن سەفىداپى بىلەن ئېرىتىپ، سۈيۈلدۇرۇپ تېمىتىش لازىم. بۇ توسالغۇنى ئاچىدۇ.

§ 21 . مايماق زەكەر

سەۋەبى: جىنسىي ئەزانىڭ سېرىقئىتىدە قويۇق خىلىت چاپلىشىپ قالىدۇ. ئاندىن جىنسىي ئەزانى شۇ چاپلاشقان تەرەپكە تارتىپ قويىدۇ ياكى بىرەر سېرىقئەتكە ئىششىق چۇشۇپ، جىنسىي ئەزانى بىر تەرەپكە ئېگىپ قويىدۇ ياكى جىنسىي ئەزاغا كەلگەن پەيلەردىن بىرەر پەيگە قۇرۇق تەشەننۇج ياكى ھۆل تەشەننۇج پەيدا بولۇپ، جىنسىي ئەزانى ئېگىپ قويىدۇ. بۇ تەشەننۇج دوۋسۇن تەرەپتىن كەلگەن پەيدە بولسا، يۇقىرى تەرەپكە

ئېگىلىدۇ. ئەگەر قۇيرۇق سۆڭىكى تەرەپتىن كەلگەن پەيگە تەشەننۇج پەيدا بولسا، تۆۋەن تەرەپكە ئېگىلىپ قالىدۇ. مەيلى قانداق بولسۇن جىنسىي ئەزانىڭ ئېگىلىپ بىر تەرەپكە مايماق بولۇپ قالغانلىقىنىڭ زەربىسى شۇكى، جىنسىي ئەزانىڭ ئۇچى بالىياتقۇ ئاستىغا بارمايدۇ. بۇ ھال پەرزەنت بولۇشقا كاشىلا بولىدۇ.

داۋالاش: بۇ ئىللەتنىڭ سەۋەبىنى يوقاتقاندىن كېيىن شۇ ئېگىلگەن جايىنى يۇمشىتىش ئۈچۈن سەۋسەن يېغى، نەرگىس يېغى، مېكىيان ۋە ئۆردەكلەرنىڭ يېغى، كالا پاچىقىنىڭ يىلىكى، ئاق موم، رازىيانەجلەرنى جىنسىي ئەزاغا چېپىش، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، بىنەپشىلەرنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن قىزىق ھالدا جىنسىي ئەزانى بىرقانچە قېتىم يۇيۇش لازىم. جىنسىي ئەزا بوشاپ يۇمشىغاندىن كېيىن، قول بىلەن ھەمەل قىلىپ رۇسلانسا، ئەگرىلىك يوقىلىپ تۈزلىنىدۇ.

يىگىرمىنچى باب سېرىقئەت ۋە قورساق پەردە كېسەللىكلىرى

1 § . ئۇچەي چىقۇقى

ئالامىتى: بۇ ئاستا ـ ئاستا پەيدا بولىدۇ. ئاساسلىق بىلەن ئۆزىنىڭ جايىغا قايتمايدۇ. كېسەل ئۆتكۈنسىغا يېتىپ تۇرۇپ قولى بىلەن يۇقىرىغا سېرىپ بەرسىمۇ، تەسلىكتە ئارقىغا يانىدۇ. يانغان ۋاقىتتا كۆركىرايدۇ. يەللىك ۋە تەسلىكتە سىكىنغان تاماقلار يېيىلسە ياكى پىيادە يول يۈرۈپ قالسا، ئۇچەي تاش خالتىسىغا چۈشۈۋېلىپ، تاش خالتىنى گويىاكى تاشتەك قاتۇرۇۋېتىدۇ. ئەگەر بۇنداق ھالەتتە ئارقىغا يانىدۇرۇلسا، كۆپ مۇشەققەت چېكىش ۋە قىينىلىشىش بىلەن ئارقىغا قايتىدۇ. ئۇچەيلەر چۈشۈش كېسەللىكىدە سەۋەبى چوڭ بولغان ۋاقىتتا قۇلۇنجى ئاغرىقىغا ئوخشاش ئاغرىق كۆرۈلىدۇ. بۇنىڭ قۇلۇنجى كېسەللىكىنىڭ بايانىدا ئېيتىپ ئۆتتۇق. كۆپىنچە بۇ كېسەللىك قۇلۇنجى تارقىمىغانلىقتىن ھالاكەتكە يەتكۈزۈپ قويىدۇ.

ئەسكەرتىش: تاش خالتىسىغا ئۇچەي چۈشۈۋالغان چاغدا ئۇچەينىڭ ئۈستىگە ئورالغان چاۋا بىرگە چۈشۈۋالىدۇ. چاۋا چۈشمىسە يالغۇز ئۇچەيلا چۈشىدۇ. تاش خالتىسىغا ئۇچەي چۈشۈۋېلىپ، قول بىلەن ئورنىغا قايتۇرۇلسا قايتماي، يەرلىك ئورۇن بىلەن قورساق قوشۇلۇپ ئاغرىپ كۆكۈل ئىلىشىش، ياندۇرۇش، يەل، چوڭ تەرەت كەلمەي قورساق ئېسىلىپ كېتىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە، ئۇچەينىڭ چىقىش يولىدا قىسىلىپ قالغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ قىسىلغان چىقۇق دېيىلىدۇ.

داۋالاش: ئاستا ۋە يۇمشاقلىق بىلەن ئۇچەينى ئۆز جايىغا قايتۇرۇش. بۇ ھەقتە قوپاللىق ۋە قاتتىقلىق قىلماسلىق. بۇنىڭ بىلەن قايتمىسا ئۈستىگە قىزىق سۇنى قۇيۇش ۋە قىزىق سۇدا ئولتۇرغۇزۇپ ۋاننا قىلىش، بابۇنە يېغىنى قىزىتىپ سۈركەپ ياغلاش، سېرىقچېچەكنى پىشۇرۇپ تېڭىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن تاش خالتىسى يۇمشايدۇ. ئاندىن كېيىن ئاستا ئورنىغا قايتۇرۇش لازىم. يەنە قايتا چۈشۈۋالماسلىقى ئۈچۈن تۆۋەندىكى زىماتنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

زىماتى قىلە تۆلئەمئا

تەركىبى: مەستىكى، ئەنزىرۇت، كۈندۇر، سەرۋۇ يوپۇرمىقى، ئاقىيا، گۈلنار، خۇنسىياۋشان، مۇرمەككى، سېرىقچېچەك، ئۇبھەل، سەبرە، ھۇزۇزلار باراۋەر مىقداردا

هاجەتكە لايىق ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: بۇ دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، ئۈزۈمنىڭ سۈيىدە ئېرىتىلگەن بېلىق يېلىنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، مەلھەمگە ئوخشاش قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تاش خالتىسىغا ئۇچەيلەر چۈشۈش كېسەللىكى ئۇچۇن ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىش ۋە يىرتىلغان جايىنى تۇتاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبئىتى: ئىسسىق، مۆتىدىل بولۇپ قۇرۇقتۇر.

ئىشلىتىلىشى: تەييارلانغان دورىنى قاتلىق يېڭى لاتىغا سۈركەپ، يىرتىلغان جايغا قويۇپ ئۇستىدىن خامنى باراۋەر قاتمۇقات توقىچاق قىلىپ قويۇپ، مەھكەم تېڭىپ ئۇچ كۈنگىچە ئوڭدىسىغا يېتىش لازىم. ئوزۇقلىنىش ئۇچۇن يۇمشاق تاماقلارغا قانائەت قىلىدۇ. شۇ تەرىقىدە ئۇچ كۈن ئۆتكەندىن كېيىن ئاستا ـ ئاستا تەدرىجىي مېڭىشقا بۇيرۇش لازىم. ئەمما يەلنى قوزغايدىغان تاماقلار ۋە مېۋىلەردىن، مەسىلەن: باقلا، جاڭدۇ، ماش، كۆك ماش، ئامۇت، ئالما، خىيارەيىن (پەتەنگان) ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلاردىن ساقلىنىش لازىم. شۇنىڭدەك جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن، ئاۋازىنى ۋارقىراپ چىقىرىشتىن، سەكرەشتىن، قورساق توق هالدا يول يۈرۈشتىن، ئاتقا مىنىشتىن، يەل پەيدا قىلغۇچى هەر خىل نەرسىلەر، قەۋزىيەت، يۆتەل پەيدا قىلغۇچى نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم. جاۋارىش كۇمۇنى، مەجۇنى هەبىۋلغار قاتارلىق مۇرەككەپ دورىلارنى داۋاملىق يەپ تۇرۇش، يەنە شۇ ئۇچەي چۈشۈۋالغان يولنى يىپەك رەخت بىلەن شۇ مەقسەت ئۇچۇن مەخسۇس تەييارلانغان نەرسىلەر بىلەن داۋاملىق تېڭىپ قويۇش، بولۇپمۇ هەربىر قىلغان ۋە جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزگەن ۋاقىتتا تېخىمۇ تېڭىۋېلىش، جىنسىي مۇناسىۋەتنى ئۇزۇن ئېلىپ بارماسلىق، بەدەنگە ئېغىرچىلىق ۋە زەربە يېتىدىغان كۇچلۇك هەربىر ۋە ئەهۋاللارنى ئۆتكۈزمەسلىك لازىم. بۇ خىلدىكى ئەهۋاللار قاتتىق زەرەر قىلىدۇ.

يۇقىرىدا ئېيتىلغان زىماتنىڭ ئورنىدا تۇرىدىغان يەنە بىر خىل كار بولۇپ، بۇنىڭ ئۇسۇلى: ئوشەق، كۇندۇر، سەبرە، مۇرمەككىلەرنىڭ هەربىرىنى ئۇچ گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، ئاندىن بىر كېچە ـ كۇندۇز سىركە بىلەن هۆل قىلىپ قويۇپ، هاۋانچىدا يۇمشاق ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ، يۇقىرىقى زىماتتا ئېيتىلغان ئۇسۇل بويىچە ئىستېمال قىلىش لازىم. بۇ زىماتلار يۇقىرىدا تونۇشتۇرۇپ ئۆتۈلگەن پەتىقى مىررا قولبەتن ۋە پەتىقى ئوربەلەر ئۇچۇن هەم مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇچەي قىسىلىپ قېلىپ قول بىلەن ئىتتىرگەندە ئۆز ئورنىغا قايتمىسا، مەجبۇرىي زورلاپ ئىتتىرىشكە بولمايدۇ. چۇنكى قىسىلغان ئورۇندىكى ئۇچەينىڭ قان ئايلىنىشى توسالغۇغا ئۇچراپ ئۇچەي سېسىغان بولسا، زورلاپ بېسىم بىلەن ئىتتىرگەن ۋاقىتتا، سېسىغان ئۇچەي ئاسانلا تېشىلىپ كېتىدۇ. شۇڭا مۇنداق چاغدا قول بىلەن ئىتتىرمەي جىددىي ئوپېراتسىيە قىلىپ، قىسىلغان ئورۇننى ئازاد قىلىش كېرەك.

2 § . ئۇرۇقدان خالتىسىغا سۇ يىغىلىپ قېلىش

ئالامىتى: كورىكىرىمايدۇ. غولدۇرلىمايدۇ. تاش خالتىسىنىڭ تېرىسى تارتىشىپ پارقىرايدۇ. سۇلۇق كۆرۈنىدۇ. تاش خالتىسىنى قولدا كۆتۈرۈپ باقسا، ئېغىر سېزىلىدۇ. تاش خالتىسى ئاز ۋاقىت ئىچىدە بەك يوغىناپ كېتىدۇ. تاش خالتىسى ئۇيان - بۇيان ھەرىكەت قىلدۇرۇلسا، ئىچىدىكى سۇنىڭ ئاۋازى ئاڭلىنىدۇ. تاش خالتىسىغا چۇشكەن نەرسىنى ئارقىغا قايتۇرماقچى بولسا زادى قايتمايدۇ. سۇيدۇك ئاز - ئاز كېلىدۇ. بىرقانچە قېتىم بۆلۈنۈپ كېلىدۇ.

ئەسكەرتىش: تاش خالتىسىغا سۇ ۋە ھۆللۈكلەرنىڭ يىغىلىپ قېلىشى ئىككى خىل بولىدۇ. بىرىنچى خىلى: تەبىئەت شۇ تەرەپكە ھەيدىگەن ۋە سۇرگەنلىكتىن بولىدۇ. ئىككىنچى خىلى: خالتىنىڭ مىزاجى سوۋۇغانلىقتىن شۇ جاينىڭ ئۆزىدە سۇ پەيدا بولىدۇ. بۇ خالتىدا سوغۇقلۇق پەيدا بولغان بولسا، بۇ ئەزاغا كەلگەن ۋە يەتكەن ئوزۇق سۇلۇق ماددىغا ئايلىنىدۇ. بۇ ھالدا ساق پەردە يىرتىلمىغان، خالتا تەرەپكە ئۆتىدىغان ھۆل كېچەيمىگەن بولسىمۇ، ئەمما خالتىدا چوڭىيىپ قېلىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. بۇنىڭ ۋە يۇقىرىقىنىڭ ھەر ئىككىسىنىڭ داۋالاش ئۇسۇلى ۋە چارىلىرى بىر خىل بولىدۇ. شۇڭا بۇنى سۇ يىغىلىش دەپ ئاتايدۇ.

داۋالاش: ئىستىسقائى زىققە كېسەللىكى توغرىلىق ئېيتىلغان دورىلار ئارقىلىق ھۆللۈكنى تارتىپ قۇرۇتۇشقا تىرىشىش لازىم. سۇنى ئازراق ئىچىش لازىم. مەجبۇنى كۆندۈر مەنپەئەت قىلىدۇ. تۆۋەندىكى دورىلار ھەم مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۇسۇلى: چەلەك ياغىچىنىڭ كۆلى، بەللۇت ياغىچىنىڭ كۆلى قاتارلىقلارنى زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش ۋە تېڭىش لازىم. يەنە بىر خىل ئۇسۇلى: سەئدى كۆفى، ئارپىنىڭ ئۇنى، كالىنىڭ تېزىكى قاتارلىقلارنى بىر - بىرىگە ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇپ تېڭىش لازىم. يەنە بىر خىل ئۇسۇل: قارىمۇچ، ھەببۇلغار، ئاق توغرىغۇ، زىرىلەرنى زەيتۇن يېغى ياكى شاراب ياكى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تېڭىش لازىم. زەيتۇن يېغىنى قويۇلغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن قوشۇشقا تېگىشلىك بولغان دورىلارغا قوشۇپ ئىستېمال قىلىش لازىم.

يەنە بىر خىل ئۇسۇل: ئارپا ئۇنى، سەئدى كۆفى، گىلى ئەرمىنى، زىرە، مور يوپۇرمىقى، قوينىڭ كونا مايىقى قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، مورنىڭ سۇيى ۋە سىركە بىلەن قوشۇپ چېپىش لازىم. بۇ تەدبىرلەرنىڭ ھەممىسى كېسەللىكنىڭ سەۋەبى كۆچلۈك بولمىغان ۋە سۇ كۆپ يىغىلمىغان ھالەتتە قوللىنىشقا بولىدۇ. چۇنكى ئەگەر سەۋەب كۆچلۈك بولۇپ، سۇ كۆپ يىغىلىپ، تاش خالتىسى بەك

چوڭ بولسا، نەشتەر ئۇرۇپ سۇنى چىقىرىپ، ئاندىن داغلاش لازىم. باشقا چارە مەنپەئەت بەرمەيدۇ.

ئەسكەرتىش: سۇنى ئوپېراتسىيە ئارقىلىق ئالدۇرۇش ئۈچۈن تەجرىبىلىك دوختۇرلارغا مۇراجىئەت قىلىشقا توغرا كېلىدۇ.

§ 3 . كىندىك چىقۇقى

بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، بالا تۇغۇلغاندىن كېيىن بالىنىڭ كىندىكىگە قوللانغان چارە نامۇۋاپىق بولغان سەۋەبتىن بولىدۇ. بۇنى شۇ كۈنلەردە كىندىكنى لاتا توقىچاق بىلەن تېڭىش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش چارىلار ئارقىلىق تۇزىتىپ ياخشىلاشقا تىرىشىش لازىم. ئەمما ئۆز ۋاقتىدا تۇزىتىلمىسە داۋانى قوبۇل قىلمايدۇ. بۇ چاغدا ئوپېراتسىيە قىلىپ داۋالاشقا توغرا كېلىدۇ.

ئىككىنچى خىلى، بۇنىڭ بەش سەۋەبى بار:

1) شۇ جايىنىڭ سىياق پەردىسى بىر سەۋەب بىلەن يىرتىلىپ چاۋا، ئۇچەيلەر چىقىپ، كىندىكنى تولدۇرۇپ قويىدۇ.

2) كىندىكتە بەلغەم خاراكتېرلىك ھۆللۈك پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن: ئىستىسقائى زىققە شۇنداق بولىدۇ.

3) كىندىككە يەل يىغىلىپ قالىدۇ. مەسىلەن: تەبلىد شۇنداق بولىدۇ.

4) كىندىكنىڭ ئۇستىدىكى تېرىنىڭ ئاستىدا ئارتۇق گۆش ئۇنۇپ قالىدۇ.

5) كىندىككە تۇتاش بىرەر ھەربىكەتسىز تۆمۇر ياكى ھەربىكەتلىك تومۇر يېرىلىپ، قان چىقىپ كىندىككە ئۇدۇل تېرىنىڭ ئاستىدا يىغىلىپ قالىدۇ. بۇلارنىڭ ھەربىرىنىڭ ئايرىم ـ ئايرىم ئالامەتلىرى بار. مەسىلەن: ئەگەر كىندىك چىقىپ قېلىشنىڭ سەۋەبى سىياق دېگەن پەردىنىڭ يىرتىلغانلىقىدىن بولسا، كىندىكنىڭ رەڭگى بەدەننىڭ رەڭگى بىلەن ئوخشاش بولىدۇ. تۇتسا، سىيلىسا يۇمشاق مەلۇم بولىدۇ، ئاغرىمايدۇ. باسسا ئىچكى تەرەپكە قايتىدۇ. يالغۇز ئۇچەيلا كىندىكنىڭ چىققىنىغا سەۋەب بولغان بولسا، ئاغرىق بىرگە بولىدۇ. بولۇپمۇ توق ۋاقتىدا تېخىمۇ ئاغرىتىدۇ. ئۇچەي ئۆز جايىغا قايتقان ۋاقىتتا كۆكىرىش ئەھۋالى بولىدۇ. ئەگەر كىندىك چىقىۋېلىشنىڭ سەۋەبى بەلغەم خاراكتېرلىك ھۆللۈكتىن بولسا ئاغرىمايدۇ. تۇتسا ۋە سىلىسا يۇمشاق ھۆللۈك كۆرۈلىدۇ. كىندىكنىڭ رەڭگى بەدەننىڭ رەڭگى بىلەن ئوخشاش بولسىمۇ، پارقىراش، ۋالىلداش بولىدۇ. ھېچقانداق ھالەتتە ئىچكى تەرەپكە يانمايدۇ. قورساقنىڭ تولغانلىقى، ھۆللۈكنىڭ يىغىلغانلىقى ۋە تېرىنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قارىتا كۆپىيىش تەرەققىي قىلىش ئەھۋالى

بولىدۇ. كىندىك چىقىپ ئۆرلەپ قېلىشنىڭ سەۋەبى بىرەر ھەربىكەتلىك تومۇر ياكى ھەربىكەتسىز تومۇر يېرىلغانلىقتىن بولسا، بۇنىڭ ئالامىتى كىندىك ئۆرلەپ چىققان يەرنىڭ رەڭگى كۆكۈش ياكى قارا كۆرۈنىدۇ. كىندىك چىقىشنىڭ سەۋەبى شۇ جايغا ئارتۇق گۆش ئۇنۇپ قالغانلىقتىن بولسا، بۇنىڭ ئالامىتى كىندىك بەك قاتتىق بولىدۇ. ئازايمايدۇ. كىچىكلىمەيدۇ. كىندىك چىقىشنىڭ سەۋەبى يەلدىن بولسا تۇتسا يۇمشاق ئۇرۇنىدۇ. يەلنى قوزغايدىغان نەرسىلەرنى يېسە ۋە ئىستېمال قىلسا زەرەر قىلىدۇ. تېخىمۇ ئېسىلىدۇ. يەلنى سۈندۈرغۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلسا ئازىيىدۇ. پەسلەيدۇ. قورسىقى ئاچ بولسا، تەنھەربىكەت قىلسا ھەم پەسلەيدۇ.

داۋالاش: بۇ كېسەللىكنىڭ سەبرىقئەت يىرتىلغانلىقىدىن بولغىنى بولسا، پەتىقى مىراقۇلبەتىن كېسەللىكىدە كۆرسىتىلگەن چارە - ئۇسۇللارنى قوللىنىش لازىم. ئەگەر ھۆللۈكتىن ياكى يەلدىن بولغىنى بولسا، بۇنداق ئەھۋالدا تاش خالتىسىغا سۇ چۈشكەن ۋە يەل چۈشكەنلىك توغرىلىق ئېيتىلغان ئۇسۇل - چارىلەرنى قوللىنىش لازىم. كىندىكنىڭ چىقىشى تومۇر يېرىلغانلىقتىن بولسا، شۇ جايدىن قانىنى چىقىرىۋېتىپ، ئاندىن بۇلارنىڭ ئېغىزلىرىنى قورۇغۇچى ۋە بېكىتكۈچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. شۇنداق قىلغاندا كىندىك قايتا چىقمايدۇ. كىندىكنىڭ چىقىشى ئارتۇق گۆش ئۇنۇپ قالغانلىقتىن بولسا، بۇنى ئوپېراتسىيە ئۇسۇلى بىلەن كېسىپ تاشلاش لازىم.

يىگىرمە بىرىنچى باب ئاياللار كېسەللىكلىرى

ئاياللار كۆپىيىش ئەزاسىنىڭ تۈزۈلۈشى

ئاياللار كۆپىيىش ئەزاسى ـــ تۇخۇمدان، تۇخۇم ئۆتۈش يولى، بالىياتقۇ، جىنسىي يول، ئاياللارنىڭ سىرتقى جىنسىي ئەزاسى قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

1. **تۇخۇمدان:** تۇخۇمدان داس سۆڭىكى بوشلۇقىغا جايلاشقان بىر جۈپ سوقىچاق ئەزا بولۇپ، ھەربىرىنىڭ چوڭقۇرلۇقى باش بارماق قولنىڭ ئۇچىدەك كېلىدۇ. بۇ تۇخۇمداندا ھەربىرىدە ۋە ھەربىرىدىن تومۇر، پەي، سېرىقئەت، نېرۋىلار بولۇپ، قان تومۇر، نېرۋىلارنىڭ تۇخۇمدانغا كىرىپ ـ چىقىدىغان جايى «تۇخۇمدان ئىشىكى» دېيىلىدۇ. بۇنىڭ مۇھىم ۋەزىپىسى ئانىلىق تۇخۇمنى ئىشلەپچىقىرىشتىن ئىبارەت.

2. **تۇخۇمنىڭ ئۆتۈش يولى:** تۇخۇمنىڭ ئۆتۈش يولى بىر جۈپ بولۇپ، ئۇزۇنلۇقى تەخمىنەن بىگىز بارماقنىڭ ئۇزۇنلۇقىدەك كېلىدۇ. بىر ئۇچىنىڭ ئېغىزى بالىياتقۇ تۇۋىنىڭ يان تەرىپىگە قاراپ ئېچىلغان. يەنە بىر ئۇچى چوڭ بولۇپ خۇددى ۋارونكىغا ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ ئېغىزى قورساق پەردە بوشلۇقىغا قاراپ ئېچىلغان. ۋارونكىغا ئوخشاش جاينىڭ چەتلىرىدە نۇرغۇنلىغان چۇچىلار بار. بۇ چۇچىلار تۇخۇمداننىڭ يۇقىرى تەرىپىگە قاراپ تۇرىدۇ. بۇنىڭ مۇھىم ۋەزىپىسى تۇخۇمدان ئىشلىگەن ئانىلىق تۇخۇمنى سۈمۈرۈۋېلىپ، تۇخۇم ئۆتۈش يولىغا ئەۋەتىپ بېرىدۇ. تۇخۇم شۇ يول ئارقىلىق بالىياتقۇغا كىرىدۇ.

3. **بالىياتقۇ:** بالىياتقۇ ۋارونكىغا ئوخشايدىغان بىر ئەزا بولۇپ، سۈيدۈكلۈك بىلەن ئۆتكەن ئۇچەي ئارىلىقىغا جايلاشقان. بالىياتقۇ ئامۇت چوڭلۇقىدا بولۇپ، ئۇچ قىسىمغا بۆلۈنىدۇ. بۇنىڭ ئۈستى تەرىپى بالىياتقۇ تۇۋى، ئاستى تەرىپى بالىياتقۇ بوينى، ئوتتۇرا قىسمى بالىياتقۇ تېنى دېيىلىدۇ. بالىياتقۇ تۇۋى قىسمىنىڭ ئىككى يان تەرىپىگە تۇخۇم ئۆتۈش يولىنىڭ ئېغىزى ئېچىلغان، بالىياتقۇ بوينىنىڭ تۆۋەنكى ئۇچى جىنسىي يولىنىڭ ئاخىرقى قىسمىغا كىرىپ تۇرىدۇ. بالىياتقۇ تېنى ئىچكى، ئوتتۇرا ۋە تاشقى دەپ ئۈچ قەۋەتتىن تۈزۈلگەن. ئىچكى قەۋىتى كىرپىكسىمان شىللىق قاتلامدىن تۈزۈلگەن. ئوتتۇرا قەۋىتى گۆشتىن تۈزۈلگەن. تاشقى قەۋىتى ئوراپ تۇرغۇچى نېپىز پەردىدىن تۈزۈلگەن. بالىياتقۇنىڭ ئىچكى قەۋىتى جازىبە (تارتقۇچى)، ماسسىكە (تۇتقۇچى)، داپئە (ھەيدىگۈچى) قۇۋۇقتەرگە ئىگە پەردىلەردىن توقۇلغان بولىدۇ. ئەمما بالىياتقۇنىڭ تاشقى قەۋىتى ئىچكى قەۋىتى ئۇچۇن غىلاپنىڭ ئورنىدا بولۇپ، شۇنى مۇھاپىزەت قىلىپ ساقلاش

پائالىيىتىنى ئۆتەيدۇ.

4. جىنسىي يول: جىنسىي يول ياپىلاقراق نەيچىگە ئوخشاش بولىدۇ. جىنسىي يولنىڭ يۇقىرىقى تەرىپى بالىيانقۇ بويىنى بىلەن تۇتىشىدۇ. تۆۋەنكى تەرىپىنىڭ ئېغىزى پەرجى تەرىپىگە قاراپ ئېچىلىدۇ.

پەرجى ــ چوڭ لەۋ، كىچىك لەۋ ۋە دىلچىقنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. كىچىك لەۋلەر ئارىلىقى دالان بولۇپ، سۈيدۈك يولىنىڭ ئېغىزى دالاننىڭ ئالدى تەرىپىگە قاراپ ئېچىلغان. جىنسىي يولنىڭ ئېغىزى دالاننىڭ ئارقا تەرىپىگە قاراپ ئېچىلغان. بۇ ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرىنى كۆپلىگەن پەيلەر يارىدىمى بىلەن داس سۆڭىكى ئىچىدە تۇتۇپ تۇرىدۇ. ئاياللار ھامىلىدار بولغاندا تۆرەلمىنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ بالىيانقۇمۇ چوڭىيىدۇ. ئاي ـ كۈنى توشقاندا قىسقىرىپ، تۇنجى ھامىلە ـ بوۋاق دۇنياغا كېلىدۇ. كېيىن بالىيانقۇ ئاستا ـ ئاستا قىسقىرىپ، ئاۋۇالقى ئۆز ئەسلىگە كېلىدۇ. بۇ كېسەللىك بولماستىن نورمالنى ھالەتتۇر.

1 § . تۇغماسلىق

بۇ ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ.

1. ئايال تەرەپتىن بولىدىغان تۇغماسلىق، بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، بالىيانقۇدا سوغۇق مىزاج ئۆزگىرىش پەيدا بولۇپ قانىنى ۋە مەنىنى سوۋۇتۇپ ۋە قۇرۇتۇپ قويىدۇ.

ئالامىتى: ھەيزىنىڭ قېنى ئۇزۇندا كېلىدۇ. ئاز كېلىدۇ. رەڭگى قىزىل، قىيامى سۇيۇق بولىدۇ. ئۇزۇن ۋاقىتتا توختايدۇ. چۈنكى بەلگەم خاراكتېرلىك قان تېز دەپئى بولۇپ چىقمايدۇ. بۇ خىلدىكى ئايالنىڭ دوۋسۇندا تۈك ئاز بولىدۇ. ئەگەر مىزاجىنىڭ سوغۇقلۇقى بەدەننىڭ ھەممىسىدە بولسا، بۇنداق جايدا رەڭگى ئاق بولۇپ، بەدەننى تۇتسا سوغۇق مەلۇم بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا مىزاج سوۋۇغاندا كۆرۈلىدىغان ئەھۋاللار ھەم كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر مىزاجىنىڭ سوغۇق ئۆزگىرىشى سادىدە بولسا، قىزىتقۇچى دورىلار بىلەن مىزاجنى يۆتكەپ ئۆزگەرتىش كېرەك. ئەگەر بەلگەم ماددىسى بىلەن بولسا، ئاۋۇال بەلگەمنى ئايارەجلەر ۋە ھەمەلچىلەر ئارقىلىق چىقىرىپ تازىلاش، ئاندىن مىزاجنى ئۆزگەرتىشكە تىرىشىش، بۇ ھەقتە تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. مەسىلەن: مەسرىدىتۇس، سەنجىرىنا، داۋائىمىشكى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار. زەپەر، سۇمبۇل، ئىكلىلىمىلىك، سازەج ھىندى، قەردىمانە، ئۆردەك ۋە توخۇنىڭ يېغى، توخۇمنىڭ سېرىقى، سۇمبۇل يېغى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسىنى بىرلەشتۇرۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن ئاز يۇقنى بۇ دورىغا بۇلاپ، جىنسىي ئەزانىڭ ئىچىگە سىلىپ قويىدۇ. يەنە ھەيزىدىن پاك بولغاندىن كېيىن قىزىل زەرنىخ، مۇرمەككى، سەبرىنىڭ مېۋىسى، مىئەسائىلە، پىننە،

ھەببۇلغار قاتارلىق دورىلارنى كۆيدۈرۈپ، تۈتۈننى جىنسىي ئەزاسىغا ئالىدۇ. بۇنىڭ ئۈسۈلى: بۇ دورىلارنى بىرەر قاچىدا قويۇپ، ئۈستىگە چوغ ئوتنى سېلىپ كۆيگەندە، ئۇنىڭ تۈتۈننى ۋارونكا ئارقىلىق جىنسىي ئەزاغا ئالىدۇ ياكى بىرەر تەشتەكنىڭ تۈۋىنى تېشىپ، بۇ كۆيدۈرۈلگەن دورىنىڭ ئۈستىگە دۇم قويۇپ، ئۆزىنىڭ جىنسىي ئەزاسىنى تەشتەك تۆشۈكىگە ئۈدۈل قىلىپ تەشتەكنىڭ ئۈستىدە ئولتۇرۇپ، تۈتۈننى جىنسىي ئەزاسىغا يەتكۈزىدۇ. جىنسىي ئەزانى ھەنزەلنىڭ قاينىتىلما سۇيى بىلەن يۇيۇشمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنىڭدەك بالىياتقۇنىڭ ئۈستىگە ئولتۇق لوكقا قويۇش مەنپەئەتلىك. تاماق جەھەتتە ھەممىدىن ياخشىراقى ئۇچار قۇشلارنىڭ ۋە باشقىلارنىڭ گۆشلىرى بىلەن ئىسسىق خۇشبۇي دورىلار سېلىنىپ تەييارلانغان قورۇما ۋە كاۋاپلار، ئىللىتىلغان تۇخۇمنىڭ سېرىقىغا قوۋزاقدارچىن ياكى ئەنجۇرنىڭ ئۇرۇقىنى يۇمشاق ئېزىپ سېپىپ يەيدۇ.

ئىككىنچى خىلى، بالىياتقۇغا ئىسسىق مىزاج ئۆزگىرىش پەيدا بولۇپ مەنىنى كۆيدۈرۈپ بۇزۇپ قويىدۇ.

ئالامىتى: ھەيزىنىڭ قېنى قىزىق، قويۇق، قارا بولىدۇ. دوۋسۇننىڭ تۈكلىرى كۆپ بولىدۇ. ھارارەت پۈتۈن بەدەنىدە بولسا بەدەنىدە ئورۇقلۇق ۋە سېرىقلىق كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: مىزاجنى سوۋۇتۇش ئۈچۈن شەربىتى بىنەپشە، شەربىتى نىلۇپەر، شەربىتى كۆكنار، شەربىتى ئالما، شەربىتى سەندەل، شەربىتى لىمون شەربىتى پەۋاكىھى قاتارلىقلارنى ئىچىش لازىم. ئوزۇقلۇق ئۈچۈن چۈجىنىڭ گۆشى، ئوغلاقنىڭ گۆشى، قاپاق، پالەك قاتارلىقلار بىلەن تاماق تەييارلاپ بېرىش لازىم. ئاندىن تۇخۇمنىڭ سېرىقى، ئۆردەك ۋە مېكىيان تۇخۇمىنىڭ يېغى قاتارلىقلارنى بىنەپشە يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يۇڭ ياكى پاختىغا بۇلاپ، جىنسىي ئەزاسى ئىچىگە سېلىپ قويۇش لازىم. ئەگەر سەپرا غالىب بولسا، مۇناسىپ نەرسىلەر بىلەن سەپرانى تازىلاش لازىم.

ئۈچىنچى خىلى، بالىياتقۇغا قۇرۇق مىزاج ئۆزگىرىشى پەيدا بولۇپ مەنىنى قۇرۇتۇپ قويىدۇ.

ئالامىتى: ھەيز كەلمەيدۇ، كەلسىمۇ ئاز كېلىدۇ. قۇرۇقلۇق ئومۇمىي بەدەنە بولسا، بەدەن ئورۇق بولىدۇ. جىنسىي ئەزاسى داۋاملىق قۇرۇق تۇرىدۇ. بەدەننى تۈتسا ۋە سىيلىسا قۇرۇقلۇقنىڭ كۆپلۈكىدىن خۇددى قۇرۇق تېرىگە ئوخشاش كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: مىزاجنى ھۆللەشتۇرۇش ئۈچۈن ياغلىق شورپىلارنى ئالۇزەج (بىر خىل ھالۋا) لەردىن، يېڭى سېغىلغان سۈتلەرنى، شەربىتى بىنەپشە، شەربىتىى نىلۇپەر قاتارلىقلارنى ئىچىش لازىم.

يەنە بىنەپشە يېغى، نىلۇپەر يېغى، قاپاق يېغى، ئۆردەك ۋە مېكىيان ياغلىرىنى دوۋسۇن ۋە جىنسىي ئەزاغا سۈركەپ ياغلاش، بۇغىنىڭ مېڭىسى، كالىنىڭ سېرىقمېيى، ئاياللارنىڭ ياكى كالىنىڭ سۈتى، بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابى قاتارلىقلارنى يالغۇز ياكى ھەممىنى بىرلەشتۇرۇپ، لاتىغا مىلەپ، جىنسىي ئەزاسىغا سېلىپ قويۇش لازىم.

تۆتىنچى خىلى، بالىياتقۇدا ھۆل مىزاج ئۆزگىرىش پەيدا بولۇپ، بالىياتقۇنىڭ

ماسسكه (تۇنقۇچى) قۇۋۇتىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ. ئاندىن ئۇنىڭدا سۇسلۇق پەيدا بولىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن مەنىي توختىمايدۇ.

ئالامىتى: بالىياتقۇدىن داۋاملىق ھۆللۈك ئېقىپ تۇرىدۇ. ئەگەر بالىياتقۇ مەنىينى قوبۇل قىلسا چۈشۈپ كېتىدۇ. ئۇچ ئايدىن ئارتۇق توختىمايدۇ.

داۋالاش: ھۆللۈكنى تازىلاش ئۈچۈن ئايارەجلەرنى يېيىش لازىم. قەي قىلىش بۇ يەردە ناھايىتى مەنپەئەتلىك. يەنە ھۆللۈكنى قۇرۇتقۇچى تاماقلارنى، مەسىلەن: ئىسسىق ۋە قۇرۇق، خۇشبۇي دورىلارنى، قورۇلغان كاۋاپلارنى يېيىش لازىم. شەھمەنزەل، ئەنزىرۇت، سىرىنقېچىچەك، سۇماق، مۇرمەككى، زەپەر، ئۇدىمىندى قاتارلىق دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، شۇنىڭغا يۇڭنى بۇلاپ، جىنسىي ئەزانىڭ ئىچىگە سىلىپ قويۇش، خۇشبۇي دورىلارنىڭ قاينىتىلغان سۇيى، مەسىلەن: قىزىلگۈل ئەزپارەت تىپ، سۆئتەر، سۇمبۇل، سۆك، قېلىن دارچىن قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، سۇيى بىلەن بالىياتقۇغا ھەمەلچە (ھۆقنە) قىلىش لازىم.

بەشىنچى خىلى، بەلغەم ياكى سەپرا خاراكتېرلىك ياكى سەۋدا خاراكتېرلىك بىرەر خىلىت بالىياتقۇغا قۇيۇلۇپ مەنىينى ۋە بالىياتقۇنىڭ مىزاجىنى بۇزۇپ قويىدۇ.

ئالامىتى: بۇ خىلىت بەلغەم بولغىنىدا ئاق ھۆللۈك، سەپرا بولغىنىدا سېرىق ھۆللۈك، سەۋدا بولغىنىدا قارا ھۆللۈك كېلىدۇ.

داۋالاش: ئومۇمىي بەدەننى تازىلاش ئۈچۈن ئىچىلىدىغان دورىلار ئارقىلىق غالىب بولغان خىلىتنى تازىلاش لازىم. بالىياتقۇنى تازىلاش ئۈچۈن ھۆقنە (ھەمەلچە) قىلىش، ئاندىن كېيىن قايتا يەنە ماددا قوبۇل قىلمىسۇن ئۈچۈن بالىياتقۇنى قۇۋۇتلەش لازىم. بۇ ھەقتە شىيافلار، زىماتلار، ھۆقنە (ھەمەلچىلەر) دىن خۇشبۇي ۋە قورۇغۇچى بولغانلىرىنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

ئالتىنچى خىلى، ئايال ئادەتتىن تاشقىرى سەمرىپ، بەدىنىدە ۋە بالىياتقۇسىدا ياغ كۆپىيىپ قالىدۇ. شۇ سەۋەبتىن تۇغمايدۇ.

ئالامىتى: قورسىقى ئادەتتىكى ھالىتىدىن چوڭ بولۇپ قالىدۇ. ھەربىكەت قىلغاندا دېمى سىقىلىدۇ. قورسىقىدا ئازغىنە يەل ۋە تەرەت يىغىلماق بىلەن قىينىلىدۇ. جىنسىي ئەزاسى تارلىشىپ قالىدۇ. ئەگەر ھامىلە بولسا، بالا بىرئاز چوڭايغان ۋاقتىدا ئورۇن تار بولغانلىقى ئۈچۈن بالا چۈشۈپ كېتىدۇ.

داۋالاش: بەدەننى ئورۇقلىتىش ئۈچۈن سۇركە بېرىش، تاماقنى ئازايتىش، ئىتىرىغىل سەغرى، جاۋارىش كۆمۈنى، ھەر خىل ھۆللۈكنى قۇرۇتقۇچى دورىلارنى داۋاملىق يېيىش لازىم. بەدەننى ئورۇقلىتىش توغرىلىق داۋائى لوكنىڭ پەۋقۇلئاددە ئۇنۇمى ياخشى.

داۋائى لوك كەبىر

تەركىبى: لوك مەغسۇل (يۇيۇلغان لوك)، دوقۇ (تاغ سەۋزىسىنىڭ ئۇرۇقى)، تاغ كەرەپشىسى ئۇرۇقى، زىرە، زەنجىۋىل ھەربىرى 24 گرامدىن، سەبرە، سۇمبۇل ھەربىرى

36 گرامدىن، ئوردان 36 گرامدىن، ھەببى بىلسان، قېلىن دارچىن، مەستىكى، قەمبى ۋە زىرە، ئاسارۇن، مۇقەل ھەربىرى 18 گرامدىن، كۇندۇر 12 گرام، قارىمۇچ، قۇستە ھەربىرى 30 گرامدىن، دارچىلچىل، قۇرۇق زۇپا ھەربىرى 12 گرام، جېنتسيانا، يۇمىلاق زىراۋەندە ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە توققۇز گرام، رەۋەنچىنى، ئىزخىز ھەربىرى ئالتە گرام، رۇببىسۇس 81 گرام، ھىكنىك ئۆسۈملۈكى توققۇز گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە باراۋەر مىقدارىدا ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: بۇ دورىلارنى قائىدە بويىچە ئايرىم - ئايرىم سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تال، جىگەر، ئاشقازانلارنىڭ قاتتىقلىقىنى يوق قىلىش، ئىستىسقىغا، ئۈچەيلەرگە مەنپەئەت قىلىش، توسالغۇنى ئېچىش، سۈيدۈكنى ماڭدۇرۇش، بەدەننى تېز ۋە كۆپ ئورۇقلىتىش، بۆرەك ۋە سۈيدۈكلۈكتىكى ئۇششاق تاشنى ئېزىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: ئەتىگەن - ئاخشامدا ئۈچ گرامدىن ئىككى قېتىم يەيدۇ.

داۋائى لوك سەغرى

تەركىبى: يۇيۇلغان لوك، ئاچچىق قۇستە، ئىزخىر مونچىقى، ئاق ماش، ھەببۇلغار، ھۆلبە، قارىمۇچ ھەربىرى 30 گرام، رەۋەن 45 گرام، ھەسەل ھەممە دورىلارغا ئۈچ ھەسسە ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: بۇ دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، مەجۇن قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بۇنىڭ خۇسۇسىيەت - مەنپەئەتلىرى يۇقىرىقى داۋائى لوك كەبىرگە يېقىن كېلىدۇ.

تەبئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى ئەتىگەن - ئاخشامدا ئۈچ گرامدىن ئىككى قېتىم يەيدۇ. ئەپسەنتىننىڭ قاينىتىلمىسى ياكى قايناق سۇ بىلەن قوشۇپ يەيدۇ.

يەتتىنچى خىلى، ئايال ئادەتتىن تاشقىرى ئورۇقلاپ كەتكەنلىكتىن بولىدۇ.

داۋالاش: بەدەننى سەمرىتىش ئۈچۈن سەمرىتكۈچى تاماقلارنى ۋە دورىلارنى يېيىش، ئارام ئېلىش، ھەرىكەت قىلماسلىق لازىم. بەدەننى سەمرىتىشنىڭ چارە - ئۇسۇللىرى كىتابنىڭ ئاخىرىدا سۆزلىنىدۇ. بۇنى شۇ جايدىن كۆرۈشكە بولىدۇ.

سەككىزىنچى خىلى، بالىياتقۇدا ئىششىق، بۇۋاسىر ياكى سالابەت (قاتتىقلىق)، ناچار - يامان يىرىڭلىق جاراھەتلەر پەيدا بولىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن ھامىلدار بولۇشقا تەسىر يېتىدۇ.

توققۇزىنچى خىلى، بالىياتقۇدا قويۇق يەل پەيدا بولۇپ، مەنىنىڭ ئورۇن تۇتۇشىغا

ۋە بالىنىڭ تۇرۇشىغا توسالغۇ بولىدۇ.

ئالامىتى: ئايالنىڭ كىندىكىنىڭ تۆۋەن تەرىپى داۋاملىق ئېسىلەڭگۈ بولىدۇ. يەلنى قوزغايدىغان نەرسىلەر زەرەر قىلىدۇ. ئەگەر هامىله بولسا، بالا چوڭىيىشتىن ئىلگىرى چۈشۈپ كېتىدۇ. جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزگەن چاغدا مەقئەتتىن يەل چىققانغا ئوخشاش (پەرجىدىن) يەل قىلىدۇ.

داۋالاش: مائۇلئۈسۈلنى ئابدىمىلىك يېغى بىلەن قوشۇپ ئىچىش، ئېسكىنى دەپئى قىلغۇچى بارلىق نەرسىلەرنى، مەسىلەن: گۈلاب، ئەرقى بەدىيان، گۈلقەنتلەرگە ئوخشاشلارنى ئىستېمال قىلىش، بۇنىڭدىن باشقا سوۋۇغان بالىياتقۇنىڭ چارە - تەدبىرلىرى توغرىلىق ئېيتىلغان نەرسىلەرنى، مەسىلەن: ئوتلۇق لوڭقا قويۇش، ئىسسىق مەجۇنلەرنى يېيىش، يەللەرنى تازىلىغۇچى هۆقنە (هەمەلچە) لەر، پەرجىنى ياغلايدىغان ۋە چېپىلىدىغان دورىلار، شۇنىڭدەك يەللەرنى تازىلىغۇچى تاماقلار ۋە داۋالارنى ئىستېمال قىلىش ۋە يەلنى قوزغايدىغان نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم.

ئەسكەرتىش: مائۇلئۈسۈل بىلەن ئابدىمىلىك يېغىنى هامىله بولمىغان ۋاقىتتا بېرىشكە بولىدۇ. ئەمما ئايالنىڭ هامىله بولغانلىقى مەلۇم بولغاندىن كېيىن بۇنى بېرىشتىن ساقلىنىش كېرەك. چۈنكى بۇ بالىنىڭ چۈشۈپ كېتىشىگە يارەدەم بېرىدۇ. چۈنكى مائۇلئۈسۈل ۋە ئابدىمىلىك يېغى بۇ ئىككىسى بالىياتقۇنى تازىلىغۇچى نەرسىلەرنىڭ بىرىدۇر. بالىياتقۇدىكى يەلنى دەپئى قىلىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى جاۋارىشنى بېرىشكە بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈسۈلى تۆۋەندىكىچە:

يەلنى دەپئى قىلغۇچى جاۋارىش

تەركىبى: زورەمبات، دۇرنەچ، جويۇز، لاچىندانە، قاقىلە، قەلەمپۇر، جۇۋىنە، كەرەپشە ئۇرۇقى، زەنجىۋىل هەربىرى ئالتە گرامدىن، سىركىگە چىلانغان زىرە 15 گرام، قۇندۇز قەهرى 1.5 گرام، هەسەل ئۈچ هەسسە ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: هەممە دورىلارنى قائىدە بويىچە باشقا - باشقا سوقۇپ، تاسقاپ، هەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بالىياتقۇدىكى يەلنى يوقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: هەر كۈنى ئەتىگەن - ئاخشامدا ئىلمان سۇ بىلەن ئۈچ گرامدىن يەيدۇ.

ئونىچى خىلى، بالىياتقۇ ئېغىزىدا قاتتىق ئىششىق پەيدا بولىدۇ ياكى پۇتەيلىك، سۆگەل ۋە بۇلاردىن باشقا بالىياتقۇ ئاغزىغا توسالغۇ پەيدا قىلغۇچى نەرسىلەر پەيدا بولۇپ، مەنىنىڭ بالىياتقۇغا قۇيۇلۇشىغا توسالغۇ بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئايال تۇغمايدۇ. بۇلارنىڭ هەربىرىنى كۆرۈش، تۈتۈش ئارقىلىق تونۇشقا بولىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر مۇمكىن بولسا سەۋەبىنى يوقىتىش لازىم. ناۋادا سەۋەبنى يوقىتىشقا ئىمكان بولمىسا، يەنە باشقا بىر ئاپەتكە ئېلىپ بارمىسۇن ئۈچۈنمۇ ئۇنى ئۆز هالىتى بويىچە

قالدۇرۇش لازىم. بۇ كېسەللىكنى ئەسۋاب بىلەن كېسىش ياكى تېز، گۆشخور دورىلار ئارقىلىق يىلتىزىدىن قۇرۇتقىلى بولىدۇ.

ئون بىرىنچى خىلى، بالىياتقۇنىڭ ئېغىزى ئايالىنىڭ جىنسىي ئەزاسىنىڭ ئۈدۈلىدىن يانتۇ بولۇپ قالىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن مەنىي بالىياتقۇنىڭ ئىچىگە چۈشمەيدۇ.

ئالامىتى: جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزگەن ۋاقىتتا ئاغرىيدۇ. تۇغۇت ئانىسى بولغان ئايال ئۇششاق قولى بىلەن ئاختۇرۇپ كۆرسە، بالىياتقۇ ئېغىزىنىڭ قايسى تەرەپكە يانتۇ بولۇپ قالغانلىقىنى سېزەلەيدۇ. تولغاق بولۇش، سۈيدۈك ۋە چوڭ تەرەت توختاپ قېلىش ئەھۋاللىرىنىڭ يۈز بېرىشىمۇ مۇمكىن. سەۋەبىگە قاراپ قالغان ئالامەتلەر ئوچۇق بولىدۇ. بالىياتقۇ ئېغىزىنىڭ يانتۇ بولۇپ قېلىش سەۋەبى قاتتىق ئىششىق بولىدۇ ياكى بالىياتقۇنىڭ بىر تەرىپىدە يىغىلىۋېلىش، قېتىۋېلىش ئەھۋالى پەيدا بولىدۇ. بالىياتقۇنىڭ بىر تەرىپىنىڭ تومۇرلىرى تولۇپ قالىدۇ. بالىياتقۇنىڭ بىر تەرىپىنىڭ بوغۇنچىلىرى ۋە نېپىز پەردىلىرىگە قويۇق خىلتىلار قۇيۇلغانلىقتىن، ئۇنىڭ بىر تەرىپىنىڭ بوغۇنچىلىرى ۋە نېپىز پەردىلىرىدە تەمەددۇد (سوزۇلۇش) پەيدا بولىدۇ. ئېغىر يۇك كۆتۈرگەنلىكتىن، سەكرىگەنلىكتىن ياكى قورقانلىقتىن، بۇنىڭدىن باشقا تۆۋەندە بالىياتقۇ چىقىش كېسەللىكىگە ئېيتىلمىغان نەرسىلەر بالىياتقۇ ئېغىزىنىڭ يانتۇ بولۇپ قېلىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر بالىياتقۇ ئېغىزى يانتۇ بولۇپ قېلىشنىڭ سەۋەبى تومۇرلارنىڭ تولغانلىقى ۋە سوزۇلغانلىقىدىن بولسا، يانتۇ بولغان تەرەپكە قارشى تەرەپنىڭ ساپىن تومۇرىدىن قان ئېلىش لازىم. ئەگەر بۇنىڭ سەۋەبى ماددا بولماستىن پەقەتلا بالىياتقۇنىڭ يىغىلىۋالغانلىقى ۋە قېتىۋالغانلىقى بولسا ئەنجۈر، بابۇنە، ھۆلبە، زاراڭزا ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، زىغىرلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيىگە كۈنجۈت يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، بالىياتقۇغا ھەمەلچە قىلىش، بابۇنە يېغى، ئۆردەك يېغى، مېكىيان توخۇنىڭ يېغى قاتارلىقلارنى سۈركەپ ياغلاش، چەلەك يوپۇرمىقىنى پىشۇرۇپ كۈنجۈت يېغى، ئۆردەك يېغى قاتارلىقلار بىلەن بالىياتقۇنىڭ ئاغزىغا سېلىپ قويۇش لازىم. ھۆل مۇنچا ۋە ۋاننا بالىياتقۇنىڭ قورۇلغانلىقىنى ۋە قېتىۋالغانلىقىنى يوقىتىش ئۈچۈن تولۇق مەنپەئەت قىلىدۇ. بالىياتقۇ ئېغىزىنىڭ يانتۇ بولۇپ قېلىشىنىڭ سەۋەبى بالىياتقۇغا ھۆللۈكلەر قۇيۇلغانلىقتىن بولسا، ئۇنى تازىلاش ئۈچۈن ئايارەجلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

ئەسكەرتىش: سەۋەبى يوقىلىپ، لېكىن بالىياتقۇنىڭ يانتۇلۇقى يوقالماي ئۆز ھالىتى بويىچە تۇرغان بولسا، تۇغۇت ئانىسى بولغان ئايال ئۇششاق قولى بىلەن بالىياتقۇنىڭ ئېغىزىنى رۇسلاپ، ئۇنى پەرجىگە ئۈدۈل قىلىپ قويۇش كېرەك. بالىياتقا زەرەر يەتمەسۇن ۋە ئوڭايلىق بىلەن رۇسلانسۇن ئۈچۈن تۇغۇت ئانىسى قولىنى قىرۇتى ياكى باشقا چاۋا ياغلار بىلەن ياغلاپ، ئاندىن قولىنى سېلىش لازىم.

ئون ئىككىنچى خىلى، بالىياتقۇ كېسەللىكىدىن پاك بولۇپ بەدەن ساغلام بولىدۇ. ئەمما سىرتقى ياكى نەپسانىي ئەھۋاللاردىن بىرەر نەرسە يۈز بېرىپ، مەنىنىڭ ياكى باھانىڭ ئورۇن ئېلىپ تۇرۇشىغا توسالغۇ بولىدۇ. بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ:

1) مەنىي جىنسىي ئەزالىغا تۆكۈلگەندىن كېيىن، شۇ ھامان بالىياتقۇدا ئورۇن ئالماي تۇرۇپ، ئايال تېزدىن ئورنىدىن قوپۇپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن مەنىي ئېقىپ كېتىدۇ.

2) ئايال قاتتىق ھەرىكەت قىلىدۇ. ناھايىتى ئاچ قالىدۇ. جىسمانىي ئەھۋاللاردىن ياكى نەپسانىي ئەھۋاللاردىن دەرد ـ ئەلەم تارتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بالا چۈشۈپ كېتىشكە سەۋەب بولىدۇ.

3) بەدەندىكى خىلتىنى چىقىرىپ تازىلاش، جىنسىي ھەرىكەتنى كۆپ ئۆتكۈزۈش، مۇنچىغا كۆپ بېرىش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن بالا چۈشۈپ كېتىدۇ. ئەمما ئىچ ئەزانى تازىلىغانلىقى زىيىنى سۇرگە ئۇچەينى ئاجىزلىتىدۇ. ئاندىن بالىياتقۇ ئۇچەيگە قوشنا بولغانلىقتىن بالىياتقۇدا ئاجىزلىق پەيدا بولىدۇ. جىنسىي ھەرىكەتنى كۆپ ئۆتكۈزۈش زەھەرلىكتۇر. بالىياتقۇنى سىرتقى تەرەپكە ھەرىكەتلەندۈرۈپ قويىدۇ. بالىياتقۇ مەنىنى تارتىشقا تەبئىي بەك قىزىقىدۇ. ئاندىن بالىنى قوزغاپ چۈشۈرۈۋېتىدۇ.

ئەسكەرتىش: ئۆمۈر نەپسانىيە، مەسىلەن: غەزەپلىنىش، قورقۇش، غەمكىن بولۇش، خۇش بولۇش بۇلار تۇغماسلىققا ۋە بالىنىڭ چۈشۈپ كېتىشىگە سەۋەب بولمايدۇ. پەۋقۇلئاددە بولغاندا سەۋەب بولۇپمۇ خۇشلۇقنىڭ بالا چۈشۈپ كېتىشكە سەۋەب بولۇشى بەكمۇ ئاز ئۇچرايدۇ. كېسەللىك (ھەربىر كېسەل) بالىياتقۇنىڭ تۇتۇش قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدىغان بولسا، بالىنىڭ چۈشۈپ كېتىشىگە سەۋەب بولغۇچى ئومۇرمى بەدەنى دەپ ئېيتىلىدۇ.

داۋالاش: بالىنى چۈشۈرگۈچى ۋە مەنىينىڭ توختىشىغا توسالغۇ بولغۇچى سەۋەبلەردىن ساقلىنىش لازىم.

2. ئەر تەرەپتىن بولىدىغان تۇغماس كېسەللىكى بولۇپ، بۇ ئەرلەر كېسەللىكلىرىگە كىرىدۇ. ئەمما كېسەللىكىنىڭ ئاياللارنىڭ تۇغماسلىقى بىلەنمۇ مۇناسىۋىتى بولغانلىقى ئۈچۈن ئاياللار كېسەللىكلىرىنىڭ بايانىدا سۆزلىنىدۇ.

ئەرلەر تۇغماس كېسەللىكى ئۈچ خىل بولىدۇ:

بىرىنچى خىلى، قىزىقلىق ياكى سوغۇقلۇق ئارقىلىق ئەر كىشىنىڭ مەنىيسىنىڭ مىزاجى ناچارلىشىپ، بالا پەيدا قىلىش قابىلىيىتى يوقىلىپ قالىدۇ. ھارارەت مەنىنى كۆيدۈرۈپ قويىدۇ. سوغۇقلۇق بۇ مەنىنى سوۋۇتۇپ توڭلىتىپ قويىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭ بالا پەيدا قىلىش قابىلىيىتى يوقىلىدۇ. مەنىي مىزاجىنىڭ ھۆل بولغانلىقى ۋە قۇرۇق بولغانلىقى ھامىلە بولۇشقا توسالغۇ بولمايدۇ.

ئالامىتى: مەنىينىڭ رەڭگى سېرىق، مىقدارى ئاز بولىدۇ. مەنىي چىققان ۋاقىتتا كۆيىدۇ ۋە ئېچىشىدۇ. مىزاج ئىسسىق بولغانلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. مەنىيدىن سېسىق بۇي كېلىش ئەھۋاللىرى بولىدۇ. بۇنداق بولۇشى ھارارىتى غەرىزە (يات ھارارەت) پەۋقۇلئاددە بولۇپ ئورناشقانلىقتىن بولىدۇ.

مەنىي سوغۇقلۇقىنىڭ ئالامىتى مەنىي سۇيۇق ۋە ئاق بولىدۇ. مىزاج سوۋۇغانلىقىنىڭ باشقا ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: مىزاجىنىڭ ئىسسىق - سوغۇقلۇقنىڭ قاراپ مۇڭاپىق تاماقلار ۋە داۋالار بىلەن مىزاجنى تەڭشەپ نورماللاشتۇرۇش لازىم.

ئىككىنچى خىلى، ئەرنىڭ مەنىي ئەزالىرىدا بىرەر نۇقسان پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن: تاشنىڭ سىل كېسىلى، ئاتىشەك كېسەللىكلىرىدە ئۇرۇق مېڭىش يولى چاپلىشىپ كەتكەن ياكى تۇغما ئاتىلىق ئۇرۇقى يوق بولىدۇ. بۇنداق كىشىلەر تۇغماس بولىدۇ. ئەسلىي يارىتىلىشىدا ئەرنىڭ مەنىيسى ياكى ئايالىنىڭ مەنىيسى بالا بولۇشنى قوبۇل قىلمايدىغان بىر خىل خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولىدۇ. يەنى بەزى دەرەخلەردە مېۋە بولمىغانغا ئوخشاش بەزى ئەر - ئاياللاردا بالا بولماسلىق بىر خىل خۇسۇسىيەت بولىدۇ. ئۇنىڭ سەۋەبى مەلۇم ئەمەس. ھەقىقىي تۇغماس كېسەللىك مانا مۇشۇدۇر. بۇنداق تۇغماس كېسەلگە چارە يوق. سەۋەبى نامەلۇم.

بۇغداي، ئارپا، لوبىلا، ماشلاردىن يەتتە دانە ئېلىپ، ئىككى دانە ساپال قاچىغا سېلىپ، ئەر بىلەن ئايالىنىڭ ھەر ئىككىسىنى ئايرىم بىردىن قاچىغا پىشاپ قىلدۇرىدۇ. قايسىبىر قاچىدىكى ئۇرۇقلار ئۇنمىگەن بولسا، تۇغماسلىق كېسەللىكى شۇ تەرەپتە بولىدۇ. يۇقىرىدا سۆزلەنگەن بۇ ئىمتىھان (سىناق) لار ئەسلىي تۇغماسلىق خاراكتېرلىك تۇغماس كېسەللىكىگىلا خاستۇر. قالغان خىللاردىكى تۇغماس كېسەللىكلىرىگە بۇ ئىمتىھان (سىناق) لارنى قوللىنىشقا بولمايدۇ.

ھامىلە تولۇش خۇسۇسىيەتكە ئىگە دورىلار: پىل چىشىنىڭ ئېكەكلەنگەن ئۇنىدىن ئۈچ گرام مىقدارىدىن يېسە، ھامىلە بولۇشقا ياردەم بولىدۇ.

يەنە بىر خىلى: سىيالىيوس ئۇرۇقنى مۇڭاپىق ھالدا يېسە، ھامىلدار بولىدىغانلىقى تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

ئۇنىڭدىن باشقا يەنە بىر خىلى: توشقاننىڭ ئوغۇز سۈتىنى ھەيزىدىن تازىلانغاندا ھەمەل قىلسا (يۇڭ ياكى پاختىدەك نەرسىگە بۇلاپ، جىنسىي ئەزاغا كىرگۈزۈپ قويسا) ھامىلە بولۇشقا ياردەم بېرىدۇ. ياكى سۆك (ھۆل ئاملىنىڭ ئۇسارىسى)، سۇمبۇل، خۇسىيەتۇسسۆئلەپ، بىلسان يېغى، سەۋسەن يېغىنى بىرلەشتۇرۇپ ئېزىپ، خېمىر قىلىپ، لاتىغا ياكى پاختىغا مىلەپ، جىنسىي ئەزاسىغا سېلىپ قويسا، بۇ ھامىلە بولۇشقا ياردەم بېرىدۇ.

يەنە بىر خىلى: ھەرقانداق ھايۋاننىڭ ئىچىدىن چىققان پادزەرنى 4～8 دانە ئارپا مىقدارىغىچە قېتىق بىلەن ئىچسە، تۇغۇشقا ياردەم بېرىدۇ.

§ 2 . ھامىلدارلىقتا بىلىشكە تېگىشلىك ئىشلار

بۇ بۆلۈم زۆرۈر بولغان توققۇز قىسمنى ئۆز ئىچىگە ئالغان: ① ھامىلدار بولۇشنىڭ ئالامەتلىرى ۋە تۆرەلمىنىڭ ئوغۇل - قىزلىقى ئوتتۇرىسىدىكى پەرق؛ ② ھامىلدار ئاياللار

قانداق چارە - ئۇسۇللارنى قوللىنىش كېرەك؛ ③ بويىدىن كۆپ ئاجراش (بالا چۈشۈپ كېتىش)؛ ④ تەسلىكتە تۇغۇش قىيىن تۇغۇت؛ ⑤ بالا ھەمراھى ۋە ئۆلۈك بالىنىڭ قورساقتا توختاپ قېلىشى؛ ⑥ تۇغۇتتىن كېيىن كېلىدىغان قانىنىڭ توختاپ قېلىشى؛ ⑦ تۇغقاندىن كېيىن بالىياتقۇدا پەيدا بولغان ئاغرىقنى توختىتىش چارىسى؛ ⑧ بالىنى چۈشۈرۈشنىڭ چارىسى؛ ⑨ تۇغۇتنى توسۇشنىڭ چارە - ئۇسۇللىرى. بۇلارنىڭ ھەربىرىنى تۆۋەندە ئايرىم - ئايرىم قىسىملاردا بايان قىلىمىز.

1. ھامىلدارلىقنىڭ ئالامەتلىرى ۋە تۆرەلمىنىڭ ئوغۇل ياكى قىزلىقىنىڭ پەرقى

ھامىلدارلىقنىڭ ئالامىتى: ئايالنىڭ جىنسىي ئەزاسى تار ۋە قۇرۇق بولىدۇ. بالىياتقۇنىڭ ئېغىزى يۇمۇق بولىدۇ. جىنسىي ئەزا بىلەن كىندىكنىڭ ئوتتۇرىسىدا بىر ئاز ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. ئايال جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشنى ياقتۇرمايدۇ. بولۇپمۇ ئوغۇل بالا بولسا، جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈش بىلەن قىينىلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا ئالامەتلەرمۇ كۆرۈلىدۇ.

مەسىلەن: جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزگەندىن كېيىن جۇغ - جۇغ بولۇش، ھەيز توختاش، ئەمچەك تۇگمە ئەتراپى قارىيىش، كۆزىنىڭ ئىچى ئۆزگىرىپ گۈڭگا بولۇش، ناچار نەرسىلەرنى يېيىشكە (سېزىك تۇتۇش)، مەسىلەن: كۆمۈر، چالما، سېغىز ۋە باشقىلارغا ئامراق بولۇش (سېزىكلىك تارتىش)، كۆڭلى ئىلىشىش قاتارلىق ئەھۋاللار بولىدۇ. قورساقتىكى بالىنىڭ ئوغۇللۇقىنىڭ ئالامىتى ئايالنىڭ رەڭگى چىرايلىق ۋە ساپ كۆرۈنىدۇ. ئايالنىڭ سۆيدۈكى رەڭدار بولىدۇ. كۆپىنچە ۋاقىتلاردا ئوڭ كۆكسى سول كۆكسىدىن چوڭراق بولىدۇ. ئەمچىكىنىڭ ئۇچى قىزىلغا مايىل بولىدۇ. بالىنىڭ ھەربىر ئوڭ تەرەپتە سېزىلىدۇ. ئايال يېنىك بولىدۇ. يەڭگىل، مەززىلىك نەرسىلەرنى يېيىشنى خالايدۇ. تۇغىدىغان ۋاقىتتا ئاغرىق بەلدىن باشلىنىپ ئاندىن قورساققا كەلسىلا بالا ئوغۇل بولۇشى مۇمكىن. ئاغرىق (تولغاق) جىنسىي ئەزاسى بىلەن كىندىكنىڭ ئوتتۇرىسىدىن باشلانسا، بالا قىز بولۇشى مۇمكىن.

قورساقتىكى بالىنىڭ قىز بولۇشىنىڭ ئالامىتى ئايالنىڭ رەڭگى خۇنۇكلىشىدۇ. ھەربىر ئېغىر ۋە ھۆرۈن بولىدۇ. كۆكرىكىنىڭ بېشى قارا بولىدۇ. سول كۆكرىكى ئوڭ كۆكرىكىدىن چوڭراق بولىدۇ. بالىنىڭ ھەربىر كۆپرەك چەپ تەرەپتە بولىدۇ. قورسىقى ئازراق چىقىدۇ. چالما ۋە باشقىلارغا ئوخشاش ناچار نەرسىلەرنى كۆپرەك يېيىشنى خالايدۇ، يالغان ئىشتىھا پەيدا بولىدۇ.

ئايالنىڭ ھامىلدارلىقىنى سىناش ئۇسۇلى: بۇقرات[1] بۇ ھەقتە مۇنداق دەيدۇ: «ئايالنىڭ ھامىلدارلىقىدا شەك بولۇپ قالسا، 19.5 گرام مىقداردىكى ھەسەلنى سوغۇق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇخلايدىغان ۋاقىتىدا ئايالغا بېرىلىدۇ. كىندىكىدە تولغاق ۋە ئاغرىق پەيدا بولسا، ھامىلدار بولغان بولىدۇ. ئەگەر ئۇنداق بولمىسا ھامىلدار بولمىغان

① بۇقرات (Hoppoxzates) قەدىمكى يۇنان ھەكىمى.

بولىدۇ» دېگەنىدى.

يەنە بىر خىل ئۇسۇلى: ئايالنى ئەتىگەندىن تاكى كۈن پاتقۇچە ھېچقانداق بىرنەرسىنى يېمەي - ئىچمەي ئۆزىنى ساقلاشقا بۇيرۇپ، ئاخشامدا ئۇد ياغچى ياكى باشقا بۇي سېلىنمىغان نەرسە بىلەن بۇي سېلىپ كۆيدۈرۈپ، بۇي قاچمىسىنىڭ ئۈستىگە بىر دانە ژارونكىنى كۆمتۇرۈپ قويۇپ، ژارونكىنىڭ يەنە بىر ئۇچىنى جىنسىي ئەزاسىغا سېلىپ قويۇپ قارىلىدۇ. ئەگەر شۇنىڭ بۇيى شۇ ئايالنىڭ بۇرنىغا كەلمىسە، ئايال ھامىلە بولغان بولىدۇ. ئۇنىڭ بۇيى ئىچكى تەرەپ بىلەن بۇرنىغا كەلسە ھامىلە بولمىغان بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: بۇي سېلىنغان قاچىنىڭ بۇيى سىرتقا چىقىپ كەتمەيدىغان بولسۇن. يەنە بىر ئۇسۇلى: يۇقىرىقىغا ئوخشاش ئەتىگەندىن تا ئاخشامغىچە ھېچقانداق بىرنەرسىنى يېمەي ژە ئىچمەي ئۆزىنى ساقلاپ، ئاخشام بولغاندا تاماق يېيىشتىن ئىلگىرى بىر دانە سامساقنى شۇ ئايالنىڭ جىنسىي ئەزاسىغا كىرگۈزۈپ قويۇپ قارىلىدۇ. ئەگەر سامساق ئىچكى تەرەپتىن بۇرنىغا پۇرىمىسا ھامىلە ئىكەن، پۇرسا ھامىلە ئەمەس ئىكەن دەپ بىلىمىز.

يەنە بىر خىلى: كونا تېۋىپلار زىراۋەندىنى يۇمشاق سوقۇپ، بىرئاز ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن ئۇنى كۆك يۇڭ بىلەن ئەتىگەن ناشتىدا جىنسىي ئەزاغا سېلىپ قويۇپ تاكى چۈشكە قەدەر ھېچقانداق بىرنەرسە يېمەي تۇرۇپ قارىلىدۇ. ئەگەر شۇ ئايالنىڭ ئېغىزىدا ھېچقانداق بىر تەم سېزىلمىسە، ئايال ھامىلە بولمىغان بولىدۇ. ئېغىزىنىڭ تەمى ئاچچىق بولسا بالا قىز بولغان بولىدۇ.

2. ھامىلدار دەۋرىدە دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

ھامىلدار بولغان ئايال تۆۋەندىكى نەرسىلەرگە دىققەت قىلىش لازىم. مەسىلەن: سەكرەش، ئېغىر نەرسىنى كۆتۈرۈش، يۇگۇرۈش، ژارقىراش ژە باشقىلاردىن ساقلىنىش لازىم. شۇنىڭدەك ئىمتىلا، غەزەپلىنىش، قورقۇش، غەم، خۇن كېتىش، ئاغرىق پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەرنى يېيىشتىن ساقلىنىش، قان ئالدۇرماسلىق، سۇرگە دورىسى ئىچمەسلىك (بولۇپمۇ ھامىلە بولۇپ تۆت ئايغىچە، يەتتە ئايدىن كېيىن) ئەگەر سۇرگە ئىچىشكە زۆرۈرىيەت بولۇپ قالسا، ئىچىنى يۇمشىتىش ئۈچۈن خىيارشەنبەر ژە شۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەرگە قانائەت قىلىش لازىم. قان ئېلىشقا توغرا كەلگەندە لوڭقا ئىشلىتىلسە ياخشىراق بولىدۇ. ھامىلدار ئايال داۋاملىق يېتىۋالماستىن ئۆز لايىقىدا ھەرىكەتلىنىپ تۇرۇش كېرەك. شۇنداق قىلغاندا بەدەندىكى ئارتۇق نەرسىلەر تارقاپ تەھلىل بولىدۇ.

ھامىلدارلىقنىڭ كېيىنكى دەۋرىدە جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈش زەرەرلىكتۇر. يەلنى قوزغىغۇچى نەرسىلەر، مەسىلەن: لوبىيا (جاڭدۇ)، بۆرە سويمىسى، پۇرچاق، نوقۇت، كۈنجۈت، كەرەپشە قاتارلىقلارنى يېيىش زەرەرلىكتۇر. بالىنى چۈشۈپ كېتىشتىن ساقلاش ئۈچۈن مۇپەررىھە ياقۇت (ياقۇت چۈشكەن خۇش قىلغۇچى دورىلار ژە شۇنىڭغا ئوخشاشلار، تەرياق، مەسرىدىتوس، داۋائىمىشكى، دۇرنەج قاتارلىق دورىلارنى مىزاجىنىڭ ئىسسىق - سوغۇقلۇقىغا قاراپ مۇۋاپىق ھالدا ئىستېمال قىلىش لازىم. ئوبدان پىشقان ئاق نان، ئوغلاقنىڭ گۆشى، ئالما، بېھى، ئامۇت، ئانار، ژاسالغۇ ئۇزۇم، شارابى

رەيھانلار مەنپەئەتلىك.

سىلىقلاشتۇرغۇچى ھۆللۈك كۆپ بولغاندا (بۇنداق ئەھۋال كۆپ ئۇچرايدۇ) شورپا، ھۆل مېۋىلەردىن، مۇنچىغا بېرىشتىن ساقلىنىش لازىم. ھامىلدار ئايال ئۇچۇن ئىچىنىك قەۋزىيەت بولۇشى ياخشى ئەمەس. چۇنكى ئۇچەيلەرنىڭ تولۇپ قېلىشى بالىنى سىقىپ قىستايدۇ. ئۇچەيلەر بالىياتقۇ بىلەن قوشنا ۋە بىر ئورۇندا تۇرىدۇ. ئەگەر ئىچى قەۋزىيەتكە مايىل بولۇپ قالسا، ئۇنى مۇناسىپ نەرسىلەر بىلەن يۇمشىتىپ تۇرۇش لازىم. سىلىقلاشتۇرغۇچى، ھۆللۈكنى يوقىتىش ئۇچۇن سۇيدۇكنى ماڭدۇرۇش، تەرلىتىش، ھەمەلچە قىلىش، مۇڭاپىق سۇرگە بېرىشكە توغرا كېلىدۇ. تەرلىتىش ئارقىلىق مەقسەت ھەل بولسا، سۇيدۇك ماڭدۇرۇشنى قوللانماسلىق لازىم. شۇنىڭدەك يەڭگىل ھەمەلچىلەر ئارقىلىق ئىش ھەل بولىدىغان بولسا ئىچىلىدىغان سۇرگىلەرنى ئىشلەتمەسلىك لازىم.

ھامىلدارلىق مەزگىلىدە كۆپ ئۇچرايدىغان ئەھۋاللارنىڭ ھەربىرىگە قارىتا قوللىنىدىغان چارىلار تۆۋەندە بايان قىلىنىدۇ.

قەي قىلىش ۋە كۆڭۈل ئېلىشىشنىڭ چارىسى: خىلىتلار ئاشقازاندا يېغىلغانلىقتىن بولىدۇ. بۇ خىلدىكى ئەھۋال ھامىلدارلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. ئادەتتىن تاشقىرى كۆپ بولسا بۇنى توختىتىشقا تىرىشماسلىق، ھامىلە بولۇپ تۆت ئايدىن ئۆتمىگەن بولسا تېخىمۇ توختاتماسلىق، چۇنكى بۇ نەرسە ھەيزىنىڭ ئارتۇق ماددىلىرىدىن بولۇپ قەي ۋە كۆڭۈل ئېلىشىش ئارقىلىق چىقىپ كېتىدۇ. ئاجىزلاشنىڭ خەۋپى پەيدا بولسا ۋە ھۆ كۆپ بولغانلىقتىن قورساقتىكى بالىغا زىيان يېتىش خەۋپى بولسا ياكى ھامىلە بولغانغا تۆت ئايدىن ئاشقان بولسا بۇنى توختىتىش مۇھىم. بۇ قەي بىلەن ھۆنى يۇقىرىدا سۆزلىگەن ئاشقازان كېسەللىكىدىكى قەي ۋە غەلىيان توغرىلىق ئېيتىلغان نەرسىلەردە توختىتىش لازىم.

غەشيان (كۆڭۈل ئىلىشىش) نى دەپئى قىلىش ئۇچۇن سېرىقچىچەك ۋە تۇرۇپ ئۇرۇقى قاتارلىقلار بىلەن قەي قىلىش ئاسان قەي ياندىغان كىشى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ. بەدەننى نورمال ھەرىكەتلەندۇرۇش، مەسىلەن: يول يۇرۇش، ئۇلاغقا مىنىش، خىلىتلارنى تارقىتىش ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ. يامان ۋە ناچار نەرسىلەرنى يېيىشكە بولغان ئارزۇلارنى دەپئى قىلىشنىڭ چارىسى ئاشقازان كېسەللىكلىرىنىڭ بايانىدا مۇتىدىل بىر بۆلۈمدە ئېيتىپ ئۆتۈلدى. ھامىلدار ئايالارنىڭ ئەھۋالىغا مۇناسىپ بولغانلىرىنى شۇ يەردىن كۆرۈش كېرەك.

بەزىدە ھامىلدار ئايالنىڭ ئاشقازىنىدا خىلىت يىغىلىۋېلىپ خەفەقان پەيدا قىلىدۇ. بۇنى دەپئى قىلىشنىڭ چارىسى: قىزىق سەۋزە، قىزىق جۇلاپنى ئوتلاپ ئىچىش ۋە نورمالنى بەدەننى ھەرىكەتلەندۇرۇش، ئەگەر بۇنىڭ بىلەن خەفەقان يوقالمىسا، يۇرەك كېسەللىكلىرىنىڭ دورىسىنى ئىستېمال قىلىش لازىم. ھامىلدار ئايالنىڭ ئاشقازان ۋە ئۇچەيلىرىدە يەل پەيدا بولۇپ قالىدۇ. بۇنى دەپئى قىلىشنىڭ چارىسى تاماقنىڭ ئوستىدىن مەجۇنى كۇمۇنى ۋە مۇقەۋۋى تالقىنى ۋە شۇلارغا ئوخشاشلاردىن بىرئاز يېيىش مەنپەئەت

قىلىدۇ. تاماقنى ئازايتىش، نورمالنى ھەرىكەت قىلىش ناھايىتى ياخشى تەسىر بېرىدۇ.

ھامىلىدار ئايال پۈتىنىڭ دۈمبىسىگە پەيدا بولغان ئىششىقنىڭ چارىسى: گۈل يېغى بىلەن سىركىنى بىر - بىرىگە ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش لازىم. تۇزنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنە چەلەڭ يوپۇرمىقىنى پىشۇرۇپ تېڭىش، ھۇزۇرنى چەلەڭنىڭ سۇيى بىلەن سەبرە، سەندەل، فۇپەللەرنى ئېزىپ، ئىتئۈزۈمىنىڭ سۇيى بىلەن چېپىش، بۇلارنىڭ ھەممىسى مەنپەئەتلىك، سۇيدۇك ھەيدىگۈچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك.

ھامىلىدار ئايالنىڭ جىنسىي ئەزاسىنىڭ ئىچى ياكى سىرتقى تەرىپىدە پەيدا بولغان قىچىشقاقنى دەپئى قىلىشنىڭ چارىسى: ئاق لەيلىنىڭ لوئابى (شىرىسى)، گىلى شەربىتى (بىر خىل گۈل) نى چېپىش، ئىتئۈزۈمىنىڭ شىرىسى، تاۋۇزنىڭ سۇيى، كاسنە سۇيى قاتارلىقلاردىن قايسىبىرى تېپىلسا ئېرىتىپ، شۇ سۇدا يۇيۇنۇش، جىنسىي ئەزاسىنىڭ سىرتىغا چېپىش لازىم. ھامىلىدار ئايالنىڭ دۈمبە ۋە قورساقلىرىنىڭ سېرىقئەتلىرى بۇخاراتنىڭ ۋە بالىنىڭ ئېغىرلىقىنىڭ سەۋەبى بىلەن تولۇپ تارتىلىپ قالىدۇ ۋە ئۇنىڭدا ناھايىتى كۆچلۈك تېلىش پەيدا بولىدۇ. ئۇنى دەپئى قىلىشنىڭ چارىسى: گۈل يېغى سۇركەپ ياغلاش، ئۆچكىنىڭ مايىقى ۋە ئارپىنىڭ ئۇنلىرى بىلەن نان پىشۇرۇپ، ياغلىقتەك بىر نەرسىگە ئوراپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، يۇمشاق ۋە ياخشى تاماقلارنى بېرىش، دۈمبىنىڭ سېرىقئەتلىرىنى، گەدەننى، تاغاق ۋە پوزىلىرىنى چىڭ ئۇلاپ تۇتۇش مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە ئۇشتۇمتوت كەلگەن خۇنغا چارە كۆرۈش ئۇسۇلى: كۆك ماش، گۈلنار، ئارپا پوستى، قۇرۇق ئەنجۇر، بەلىلەردىن مۇڭاپىق ھالدا ئېلىپ، سۇ ياكى سىركىدە قاينىتىپ سۇيىدە يۇيۇنۇش، ئۇنىڭ تىرىپىنى چېپىش. ئەگەر قان كۆپ بولسا قۇرسى كەھرىۋانى بېرىش ۋە ئادەتتىن تاشقىرى كۆپ ھەيز كۆرۈش كېسەللىكىدە ئېيتىلىدىغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

ئەسكەرتىش: ھامىلىدار بولۇپ توققۇز ئايغا قەدەم قويسا ھامىلىدارغا ھەر كۈنى ناشتىدا 10 گرامدىن تاتلىق بادامنىڭ يېغىنى ئىچۈرۈش، ئاچچىق - چۈچۈك، ئېغىر نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش لازىم. شۇنداق قىلغاندا مۇشەققەتسىز، ئوڭاي تۇغىدۇ. بالا بەك پاكىز ھەم ساغلام تۇغۇلىدۇ. ھامىلىدارنىڭ تۇغۇت كۈنى يېقىنلاشقاندا ئۇنى يۇيۇندۇرۇش (چەلەڭ، ھۆلبە، سېرىقچېچەك، زىغىرلار سېلىپ قاينىتىلغان سۇدا ۋاننا قىلىش)، ھامىلىدارنىڭ قورساق ۋە دۈمبىلىرىگە سېرىقچېچەك، بابۇنە، كۈنجۈتلەرنىڭ يېغىنى سۇركەپ ياغلاش، ئۇزۇقلىنىشقا ياغلىق تاماقلارنى، بادام يېغى بىلەن تەييارلانغان قەنتنىڭ ھالۋىسىنى بېرىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن بالا ئاسان كېلىدۇ.

3. ئادەتلەنگەن بويىدىن ئاجراش

بۇنىڭ بىرقانچە سەۋەبلىرى بولىدۇ.

1) تاياق تېگىش، سەكرەش، يېقىلىشقا ئوخشاش تاشقى سەۋەبلەر بىلەن چۈشۈپ كېتىدۇ. ئارقا تەرەپكە سەكرەش تېخىمۇ زەرەرلىك.

2) ئادەتتىن تاشقىرى غەزەپلىنىش، غەم قىلىش، مۇنچىدا ئۇزۇن تۇرۇش، ئادەتتىن تاشقىرى ئىسسىق ياكى سوغۇق ھاۋاغا ئۇچراش، يېيىلىدىغان نەرسىلەرنىڭ پۈرىقىنى پۇراپ، ھامىلىنىڭ كۆڭلى شۇنىڭغا مايىل بولۇپ تۇرۇقلۇق شۇ نەرسىنى يېيەلمىسە ۋە باشقا شۇنىڭغا ئوخشاش سەۋەبلەر بىلەن چۈشۈپ كېتىدۇ. ئادەتتىن تاشقىرى خۇشلۇقمۇ بالا چۈشۈپ كېتىشكە سەۋەب بولىدۇ. لېكىن ئاز ئۇچرايدۇ.

3) ئادەمنىڭ بەدىنىگە دائىمىي (كۆپ ئۇچرايدىغان) سەۋەبلەر تەسىر قىلىش بىلەن بالا چۈشۈپ كېتىدۇ. مەسىلەن: ھەر خىل كېسەللىكلەر، قورساقنىڭ ناھايىتى خالىي بولۇشى، تولۇپ قېلىش، ھەزىم ناچار بولۇش، جىنسىي مۇناسىۋەتنى ناھايىتى كۆپ ئۆتكۈزۈش قاتارلىقلار.

4) قورساقتىكى بالىنىڭ ئەھۋالى بۇزۇلغان سەۋەبتىن چۈشۈپ كېتىدۇ. مەسىلەن: بالا ئاجىزلاپ كېتىدۇ. قورساقتا ئۆلۈپ قالىدۇ. ئاندىن تەبىئەت ئۇنى دەپئى قىلىپ چىقىرىپ تاشلايدۇ. قورساقتىكى بالا كېسەللىككە ئۇچرىغاندا ئانىسى كۆپ كېسەللىكلەرگە ئۇچرايدۇ. قەيى قىلىش، ئىچ سۇرۇشكە ئوخشاش ئەھۋاللار كۆپ بولىدۇ. خۇن تەۋرەپ كېتىدۇ. ھامىلدار بولۇپلا سۇتى تامغىلى تۇرىدۇ. قورساقتىكى بالا ئاجىزلاشقاندا بالا تەۋرىمەيدۇ. تەۋرىشىمۇ، ھەرىكىتىمۇ ئاجىز بولىدۇ.

5) بالىياتقۇنىڭ ئېغىزى كەڭرەك بولۇپ قالىدۇ ياكى ھۆللۈك كۆپ بولىدۇ. شۇڭا ھامىلە بالىياتقۇ ئورۇن ئېلىپ تۇرالماي سىيرىلىپ چۈشۈپ كېتىدۇ.

6) بالىياتقۇدا پەۋقۇلئادده ئىسسىق ياكى سوغۇق مىزاج ئۆزگىرىش پەيدا بولۇپ بالا چۈشۈپ كېتىدۇ.

7) ھامىلدار ئايال بەك ئورۇق بولۇپ، ئوزۇقلىنىش ناچار بولسا، ھامىلىنىڭ ئوزۇقلىنىشىغا تەسىر يېتىدۇ. ئاندىن تەبىئەت ئۇنى ھەيدەپ چۈشۈرۈۋېتىدۇ.

داۋالاش: مۇڭاپىق داۋالار بىلەن بۇنىڭ سەۋەبلىرىنى تېزدىن يوقىتىشقا تىرىشىش لازىم. بالىياتقۇ ئېغىزىنى بوشىتىدىغان ھۆللۈك بولسا، بۇنى بالىياتقۇدىن ھۆللۈك ئېقىش، كۆزنىڭ قاپىقى ئىششىپ قېلىش، كۆپ تۇكۇرۈك ۋە سۇ كېلىش قاتارلىق ئەھۋاللاردىن بىلگىلى بولىدۇ. بۇ چاغدا بالەنگو شەربىتى، مائۇلئوسۇل، شەربىتى بۇزۇرى قاتارلىق دورىلارنى ئىچىش لازىم. تاماق ئۇچۇن ئىسسىق ۋە خۇشبۇي دورىلار سېلىنغان قورۇما، زەپەر، قوۋزاقدارچىن سېلىنغان گۈرۈچ ئېشى قاتارلىقلارنى يېيىش، قەيى قىلىشقا ئادەتلىنىش لازىم. ئىچىنى تازىلاشقا توغرا كەلسە، مۇڭاپىق كۇمىلاچ، ئاياۋەجلەر بىلەن تازىلاش لازىم. مەجبۇرىي سەنجىرىنامۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. تۆۋەندىكى مەجبۇرىي زورەمبات مەنپەئەت بېرىدۇ.

مەجبۇرىي زورەمبات

تەركىبى: زورەمبات، دۇرنەج ئەقرەبى ھەربىرى ئالتە گرامدىن، تۆشۈكسىز مەرۋايىت، كەھرىۋا، ئۇد ھىندى ھەربىرى توققۇز گرامدىن، ئۆشنە، سۇمبۇل ھەربىرى

4.5 گرامدىن، ھەسەل ھەممە دورىلارغا ئۇچ ھەسسە باراۋەر ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: بۇلارنى قائىدە بويىچە ئايرىم - ئايرىم ھالدا سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بالىياتقۇ ھۆللىشىپ ئېغىزى بوشاشقانلىقتىن، بالىياتقۇ چۈشۈپ كېتىش كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىش ۋە ھۆللۈكنى يوقىتىش، يۇرەكنى، مېڭىنى، ئاشقازانىنى، بەدەننى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: ئەتىگەن - ئاخشامدا 3 گرامغىچە يەيدۇ. تۆۋەندىكى تالقانمۇ پايدا قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۇسۇلى: قۇندۇز قەھرى 1.5 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان، رۇم بەدىيان، نانخا، ئەنجىدان، سۆئتەر، خولىنجان ھەربىرىنى 4.6 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئەتىگەن - ئاخشامدا ئۇچ گرامدىن يەيدۇ. بالىياتقۇغا ئورۇنلىشىپ قالغان يەل بولسا، دوۋسۇن ئېسىلەڭگۈ بولىدۇ. كىندىكنىڭ ئاستىدا غولدۇرلاش بولىدۇ. ئاشقازان ئېسىلىدۇ، ھەزىم بۇزۇلىدۇ. يەل پەيدا قىلغۇچى تاماقلارنى يېسە زەرەر قىلىدۇ.

داۋالاش: بەدىيان، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، گۈلقەنتلەر بىلەن جۇلاپ (بىر خىل شەربەت) تەييارلاپ ئىچىش لازىم. مائۇلئۇسۇل ئىچىشمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. تاماق ئۈچۈن نوقۇت ياكى زاراڭزا ئۇرۇقىنىڭ شىربىسى، كەكلىك، بېغىتاقنىڭ گۆشىدە تەييارلانغان مەخسۇس تاماقنى يېيىش، زىرىق، خەيرى، سۇمبۇل ۋە دۇمبىلارنىڭ يېغىنى قۇيرۇق سۆڭىكى، دوۋسۇن، يەنى ئايالنىڭ جىنسىي ئەزاسىغا سۈركەپ ياغلاش لازىم. تۆۋەندىكى مەجۇن ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

مەجۇنى بادرەھىم

تەركىبى: زورەمبات، ھىڭ، قۇندۇز قەھرى، موزا، تاباشىر ھەربىرى ئۇچ گرام، زەنجىۋىل ئالتە گرام، ئىپار بىر گرام، ھەسەل ھەممە دورىلارغا ئۇچ باراۋەر ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: ئىپاردىن باشقا دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلگە ئىلىشتۇرۇلىدۇ. ئەمما ئىپارنى يۇمشاق ئېزىپ، ئاۋۋال ھەسەلگە تازا ئىلىشتۇرۇۋېلىپ، ئاندىن قالغان دورىلارنى ئېلىشتۇرۇش لازىم.

خۇسۇسىيىتى: بالىياتقۇدا ئورۇنلىشىۋالغان قويۇق يەلنى يوقىتىش ۋە تۇغۇتقا ياردەم بېرىش، يۇرەكنى، بەدەننى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى ئەتىگەن - ئاخشامدا 30 گرامدىن يەيدۇ.

داۋالاش: ھەرىسە (بىر خىل ھالۋا)، كالىنىڭ يېغى، شېكەرلەرگە ئوخشاش بەدەننى سەمرىتكۈچى تاماقلارنى يېگۈزۈش، بىنەپشە، بادام ياغلىرىنى بەدەنگە سۈركەپ ياغلاش، تاماقتىن كېيىن يۇيۇنۇش مەنپەئەت قىلىدۇ. باشقا بىرەر سەۋەبتىن بالا چۈشۈپ كەتكەن بولسا، شۇ سەۋەبنى يوقىتىشقا تىرىشىش لازىم.

4. قېيىن تۇغۇت بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، قېيىن تۇغۇت ئايال سېمىز، بالىياتقۇ كىچىك، بالىنىڭ چىقىدىغان يولى تار، ھەيدىگۈچى ۋە قۇۋۋەت ئاجىز بولغان سەۋەبتىن بولىدۇ.

داۋالاش: بىنەپشە يېغى، زىرىق يېغى، زەيتۇن يېغى، توخۇنىڭ، ئۆردەكنىڭ يېغى، كالا پاچىقىنىڭ يىلىكى قاتارلىقلارنى قورسىقىغا، بەللىرىگە سۈركەپ ياغلاش، بابۇنە، سېرىقچېچەك، مەرزەنجۇش، ئىكلىلمىلىك قاتارلىق دورىلارنى سۈدا قاينىتىپ، ئايالنى شۇ سۈدا تاكى كىندىكى چىلاشقۇچە ئولتۇرغۇزۇش لازىم. مىشكى تارىمۇش، پىرسىياۋشانلارنى مۇۋاپىق ھالدا قاينىتىپ، ناۋات قوشۇپ ئىچۈرۈش، شۇنىز (سىيادان)، قۇندۇز قەھرى، كۆندۈرلارنى يۇمشاق ئېزىپ، بۇرنىغا پۈرىتىپ چۈشكۈرتۈش، چۈشكۈرۈك كەلگىلى تۇرغان ۋاقىتتا ئايالنىڭ ئېغىزى ۋە بۇرنىنى تۇتۇپ تۇرۇش، شۇنداق قىلغاندا چۈشكۈرگەن ۋاقىتتىكى سىرتقى تەرەپكە ھەيدەش كۈچى ئىچكى تەرەپكە چۈشۈپ، قورساقتىكى بالىنى چىقىرىشقا ياردەم بېرىدۇ. يەنە ئاتىنىڭ، تۆگىنىڭ، ئېشەكنىڭ تۈياقلىرىنى بۈي سېلىپ قويۇش مەنپەئەت قىلىدۇ. سېمىز توخۇنىڭ شورپىسىنى ئىچىش مەنپەئەتلىك.

ئىككىنچى خىلى، سوغۇق ھاۋا ياكى بەدەننىڭ سوغۇقلۇقى بالىياتقۇ ئېغىزىنىڭ قېلىنلىشىپ قېلىشىغا سەۋەب بولىدۇ. بۇ ئەھۋالنى ئەملىيەتتە سوغۇقنىڭ مەۋجۇت ئىكەنلىكىدىن ۋە بالىياتقۇنىڭ يۇمشاپ نېپىزلىمىگەنلىكىدىن سەزگىلى بولىدۇ.

داۋالاش: ئىسسىق سۈدا يۇيۇنۇش، ئىلمان سۈدا يەڭگىل ئولتۇرغۇزۇش. يۇقىرىدا ئېيتىلغان يۇمشاتقۇچى ۋە قىزىتقۇچى ياغلار بىلەن ياغلاش، ھەسەل بىلەن پەرزىجە قىلىش لازىم.

ئۈچىنچى خىلى، بالا ھەمراھى پەردىسىنىڭ قېلىن بولۇشى قېيىن تۇغۇتقا سەۋەب بولىدۇ. بۇ بىر خىل پەردە بولۇپ بالىياتقۇ ئىچىدە بالىنى ئوزۇقلاندۇرىدۇ ھەمدە ئوراپ تۇرىدۇ. تۇغۇت ۋاقتىدا بالا چىقىشقا جۈرئەت قىلسا، بالا جانلىق بولسا بۇ پەردە يېرىلىدۇ. ئاندىن بالا چىقىدۇ. بالا چۈشكەندىن كېيىن بۇ پەردە چۈشىدۇ (چىقىدۇ). ئەگەر بۇ پەردە بەك قېلىن بولسا يىرتىلمايدۇ. بۇ چاغدا بالا چىقالماي قىينىلىپ ئۆلۈپ قالمىسۇن ئۈچۈن تېزدىن چارە قوللىنىش لازىم. بۇ خىلدىكى ئەھۋالنى سېزىلمەسلىك بىلەن كۆپلىگەن ھامىلدار ئايالار ئۆلۈپ كەتكەن. مۇنداق چاغدا ئوپېراتسىيە ئۇسۇلى بىلەن قۇتقۇزۇۋېلىشنى ئويلىشىش كېرەك.

داۋالاش: تۇغۇت ئانىسى سول قولى بىلەن بالا ھەمراھىنى تارتىپ تۇرۇپ، ئوڭ قولى بىلەن بىرەر ئىتتىك ئەسۋاب بىلەن بالا ھەمراھىنى يېرىۋەتسە بولىدۇ. بۇنى ئورۇندايدىغان تۇغۇت ئانىسى تەجرىبىلىك بولۇش لازىم. شۇنداق قىلغاندا ئانا ۋە بالىنى زەرەرگە ئۇچراتماي سالامەت قالدۇرغىلى بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: ھامىلدار ئايالار توغرىلىق بولۇپمۇ تۇغۇتى قېيىن بولغان ئايالارنى تۇغۇت ۋاقتىدا بىرقانچە قەدەم مېڭىشقا بۇيرۇش، پۇتىنىڭ ئۇستىگە زوڭ ئولتۇرۇپ تۇرۇپ بىردىنلا ئورنىدىن سەكرەپ تۇرۇش، بۇنى بىرقانچە قېتىم تەكرارلاش لازىم. ئاندىن تۇغۇت

ئانىسى زىغىرنىڭ شىرنىسىنى ياكى زىغىرنى ياكى بادام يېغىنى، بادام كۈنجۈرىسىنىڭ شىرىسىنى ياكى ئۆردەكنىڭ، توخۇنىڭ يېغىنى بىنەپشە يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، بالىياتقۇنىڭ ئېغىزىغا تىقىش لازىم. ھامىلدار ئاياللار تولغاق تۇتۇشتىن ئىلگىرى ئۆزىنى سۈيدۈك ۋە چوڭ تەرەتتىن بىكار قىلىۋېلىش لازىم. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا، ھەمەلچە ئارقىلىق قورسقىنى بوشىتىش كېرەك. تۇغۇتتىن بىرقانچە كۈن ئىلگىرى ياغلىق ۋە يۇمشاق شورپىلارغا قانائەت قىلىش، تاماقنى ئاز يېيىش، سوغۇق سۇ، ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەردىن، سوغۇقتىن ساقلىنىش، ئىسسىق ئورۇندا تۇرۇشقا ئادەتلىنىش، تولغاق ۋە ئاغرىقى تۇتقان ۋاقىتتا زورلاپ سەۋر قىلىپ، توۋلىماستىن دېمىنى ئىچىگە ئېلىپ پۇتىغا كۈچ بېرىش، ئېقىنىنىڭ ئىچ تەرەپكە مايىل بولغانلىقىنى سەزگىچە ئۆزىنى ئۇنىڭغا زورلىماسلىق لازىم. تۇغۇتقا ياردەم بېرىشتە كۆپرەك تېۋىپلار تۆۋەندىكى مەجبۇرىيەتنى ئىشلىتىش لازىم دەيدۇ.

مەجبۇرى ئۇسۇل ۋىلادەت

تەركىبى: قۇندۇز قەھرى، قۇرۇق مىئەسائىلە ھەربىرى ئۇچ گرام، قوۋزاقدارچىن، ئارچا مونچىقى ھەربىرى 4.5 گرامدىن، ھەسەل ئۇچ ھەسسە.

تەييارلىنىشى: بۇ دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، مەجبۇرى قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: تۇغۇت يېقىنلاشقاندا، تۇغۇتتىن بىرقانچە كۈن ئىلگىرى ئەھۋالغا قاراپ 4.5～6 گرامغىچە قىزىق ھەسەلنى قىزىق كونا شارابتا ئېزىپ ئىچىشنى باشلايدۇ.

تۆتىنچى خىلى، ھاۋا ۋە ئاياللىنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولغانلىقتىن تۇغۇت قىيىن بولىدۇ. بۇ ئەھۋالنى ئەمەلىيەتتە ھارارەتنىڭ مەۋجۇت بولغانلىقى ۋە باشقا سەۋەبلەرنىڭ بولمىغانلىقىدىن سېزىۋالغىلى بولىدۇ.

داۋالاش: بىنەپشە يېغى، ئاق، قىزىل سەندەل، گۈلاب قاتارلىقلارنى تۇغۇتلۇق ئاياللىنىڭ قورساق، بەللىرىگە سۈركەپ چېپىش، ئاچچىق - تاتلىق ئانارلارنىڭ سۈيىنى تەرەنجىبىن بىلەن ئىچۈرۈش، قىزىتقۇچى نەرسىلەردىن ساقلىنىشقا بۇيرۇش، ئىسسىق - سوغۇقلۇقى نورمالنى جايدا ئولتۇرغۇزۇش لازىم.

ئەسكەرتىش: تۇغۇت قىيىنلاشقاندا ماگنىتنى سول قولدا تۇتۇپ تۇرۇشى، مارجان يىلتىزىنى ئوڭ تىزىغا تېڭىپ قويۇش مەنپەئەتلىك. ئەگەر خىيارشەنبەر پوستىدىن 12 گرام سوقۇپ، تاسقاپ، بىنەپشە شەربىتى بىلەن ياكى نوقۇت سۈيى بىلەن ئىچۈرۈلسە، بالىنى ۋە ھەمراھىنى دەرھال چىقىرىدۇ. بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن. ئەگەر خىيارشەنبەر پوستىنى سوقۇپ، قاينىتىپ، سۈيى ئىچۈرۈلسىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. قوۋزاقدارچىننى يېيىش تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ. ھېڭنى قۇندۇز قەھرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېسە زور

تەسىر كۆرسىتىدۇ.

بەشىنچى قىسمى: قورساقتىكى بالا ئۆلۈپ قالسا ياكى بالا تۇغۇلۇپ ھەمراھى چۈشمىسە، بۇ چاغدا ئانىنىڭ ھالاك بولۇشىغا سەۋەب بولمىسۇن ئۈچۈن تېزدىن بۇ ئىككىسىنى چىقىرىشقا تىرىشىش لازىم.

ئالامىتى: قورساقتىكى بالىنىڭ ئۆلگەنلىكىنىڭ ئالامىتى بالا قورساقتا تەۋرىمەيدۇ. ھامىلدارنىڭ قول - پۇتلىرى سوۋۇيدۇ. ئارقا - ئارقىدىن نەپەس ئېلىپ تىنىدۇ.

داۋالاش: (1) تاغ يالپۇزى، پىرسىياۋشان، ئۇبھەل ھەربىرى توققۇز گرام، تىرمىس، پۇدىنە ھەربىرىنى توققۇز گرامدىن ئېلىپ قاينىتىپ، 30 گرام ناۋات بىلەن تاتلىق قىلىپ ئىچۈرۈش، ئاندىن كۈندۈش ۋە سىيادانلارنى پۈرىتىپ چۈشكۈرگەندە ۋە بۇرنىنى تۇتۇپ تۇرۇش لازىم. چۈشكۈرۈكنىڭ كۈچى ئىچكى تەرەپكە چۈشۈپ بالىياتقۇدىكى نەرسىلەرنى چىقىرىشقا ياردەم بېرىلىدۇ. زىراۋەندە، تىرمىس، ھەببى رىشات، ئۇبھەللەرنى يۇمشاق سوقۇپ، كالىنىڭ ئۆتىگە ئارىلاشتۇرۇپ، ھامىلدارنىڭ كىندىك ۋە دوۋساقلىرىغا چېپىش لازىم ياكى شەھمەنزەل، قۇستە، قۇرۇق سۈزىلارنىڭ ھەربىرى توققۇز گرام، مۇرمەككىنى ئۈچ گرامدىن سوقۇپ، تاسقاپ، كالىنىڭ ئۆتىگە ئارىلاشتۇرۇپ يۇقىرىقىغا ئوخشاش چېپىش لازىم.

(2) مۇرمەككى، بارزەد، جاۋاشىر، قۇندۇز قەھرى، چەلەڭگىلەرنى ئېزىپ، كالىنىڭ ئۆتى بىلەن خېمىر قىلىپ، تۇغمىدەك توقىچاقلار قىلىپ، بۇي قاچىسىدا كۆيدۈرۈپ، ئۇستىگە تۆشۈكى بار بىر دانە تەشتەكنى دۇم كۆمتۇرۈپ قويۇپ، جىنسىي ئەزانى تەشتەكنىڭ تۆشۈكىگە ئۇدۇل قىلىپ ئۇستىدە ئولتۇرۇپ، بۇينىڭ تۇتۇنىنى پەرجى (ئايالنىڭ جىنسىي ئەزاسى) گە يەتكۈزۈش لازىم.

(3) مۇرمەككى، جاۋاشىر، سەكبىنەجىلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، كۈمىلاچ قىلىپ، بۇنىڭدىن توققۇز گرام يېگۈزۈلسە بالىياتقۇدىكى نەرسىنى چىقىرىدۇ.

(4) قەتران (بەزىلەر بۇنى تېرەكنىڭ يېلىمى دەيدۇ)، ئۇدھىندى، سۈزاپ، شەھمەنزەللەرنىڭ ھەربىرىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، يۇڭ ياكى پاختىدەك نەرسىگە بۇلاپ، ئايالنىڭ جىنسىي ئەزاسىغا سېلىپ قويۇلسا، قورساقتىكى بالىنى چۈشۈرىدۇ.

(5) جاۋاشىر، قۇندۇز قەھرى، ئاق قەنت، كالىنىڭ ئۆتى قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، بىر - بىرىگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈچ گرام قاينىق سۇ بىلەن بېرىلسە، بىرئاز ۋاقىتتىن كېيىن چۈشكۈرۈكنى قوزغاپ، قورساقتىكى بالىنى ۋە ھەمراھىنى دەرھال چۈشۈرىدۇ.

(6) يىلان تېرىسى، كەپتەر مايىقىلرىنى يالغۇز ۋە يەككە ھالدا ھەر ئىككىسىنى بىرلەشتۇرۇپ بۇي سېلىنسا بۇمۇ تېزدىن چۈشۈرىدۇ. يۇقىرىقى ئۇسۇل - چارىلەر بىلەن بالا ۋە ئۇنىڭ ھەمراھى چۈشمىسە، بۇ چاغدا ئوپېراتسىيە قىلىپ بالىنى پارچىلاپ ئېلىش لازىم. شۇنداق قىلغاندا ئانىنىڭ ھاياتىنى ساقلاپ قالغىلى بولىدۇ.

ئالتىنچى قىسمى: تۇغۇتتىن كېيىن كېلىدىغان خۇننىڭ توختاپ قېلىشى

بالا تۇغۇلغاندىن كېيىن بىر خىل قان كېلىدۇ. بۇنى ئەرەبچىدە نىپاس دەپ ئاتايدۇ. 35~40 كۈنگىچە بولىدۇ. بۇ قاننىڭ چىقىپ كېتىشى بەك مۇھىم. خۇن كەلمىسە بۇ چاغدا ھەيزنىڭ قېنى توختاپ قالغانلىقتىن يۇز بېرىدىغان ناچار كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. ھەيزنىڭ توختاپ قالغانلىقى جەھەتتىكى دورىلار ئارقىلىق (نەرسىلەر) بۇ قاننى ماڭدۇرۇشقا تىرىشىش لازىم. نىپاس قېنىنى ماڭدۇرۇش ئۈچۈن تۆۋەندىكى داۋا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈسۈلى: كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان، پىرسىياۋشان، مىشكى تارىموش (تاغ پۇدىنىسى) لارنى قاينىتىپ، ناۋات ئارىلاشتۇرۇپ ئىچۈرۈش لازىم. مۇقەل، زۇپا، ھورمىل (ئادراسمان)، سقىچ، قىچىلار بىلەن بۇي سېلىپ، تۇتۇننى جىنسىي ئەزاغا يەتكۈزۈش مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: بەزىدە ئايال ئاجىز ۋە ئورۇق بولسا تۇغۇتتىن كېيىن كېلىدىغان قان كۆپ بولمايدۇ. نىپاس قېنىنىڭ مۇددەتتىن ئىلگىرى توختاپ قالغىنىنىڭ زىيىنى ئازراق بولىدۇ. بۇنىڭغا چارە كۆرۈش ۋە داۋالاشنىڭ ھاجىتى يوق.

يەتتىنچى قىسىم : تۇغۇتتىن كېيىنكى بالىياتقۇدىكى ئاغرىقنى توختىتىشنىڭ چارىسى

(1) پوستى ئېلىنغان ئارپىنىڭ سۈيىنى ئىچىش، تۆگە ۋە ئېشەكلەرنىڭ تۈيىقى بىلەن بۇي سېلىش لازىم.

(2) زىغىرنى قاينىتىپ سۈيى بىلەن بالىياتقۇغا ھەمەلچە قىلىش ياكى جىنسىي ئەزانى شۇ سۇ بىلەن يۇيۇش لازىم. شۇنداق قىلغاندا بالىياتقۇنىڭ ئېچىشىپ ئاغرىشى پەسىيىدۇ.

(3) ئېشەكنىڭ سۈتى بىلەن جىنسىي ئەزانى يۇيۇش، ۋە بالىياتقۇغا ھەمەلچە قىلىش مەنپەئەت قىلىدۇ.

(4) ئىزخىرنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچىش لازىم.

(5) ئۇسۇلى قوۋزاقدارچىنىنىڭ قېلىنىنى قاينىتىپ ئىچىش.

(6) سۆئىتەرنىڭ سۈيىنى ئىچىش.

(7) ئىپار، گۈل نەسرىنىنىڭ يېغى بىلەن دوۋساق ۋە جىنسىي ئەزانى ياغلىسا، يۇڭ ياكى پاختىغا مىلەپ جىنسىي ئەزاسىغا ئالسا مەنپەئەت قىلىدۇ. بولۇپمۇ بالىياتقۇنىڭ ئېغىزىدا قاتتىقلىق بولسا تېخىمۇ توغرا كېلىدۇ.

(8) كۆكنار پوستىنىڭ سۈيىدىن بىرئاز ئىچسە چوڭ ئاغرىقنى دەرھال توختىتىدۇ. باشقا چارىلەر بىلەن مەقسەت ھەل بولسا كۆكنار سۈيىنى بەرمەسلىك لازىم. چۈنكى بۇ ئاغرىقنى توختاتقۇچى بولسىمۇ ئەمما قاننىمۇ توختىتىپ قويىدۇ. شۇڭا ئاغرىق توختاپ شۇنىڭ بىلەن نىپاس قېنى توختاپ، ئاۋۋالقىدىنمۇ چوڭراق ئاغرىق پەيدا قىلىپ قويۇشى ئېھتىمالدىن يىراق ئەمەس. بالىياتقۇ ئېغىزىنىڭ ئاغرىشى ۋە قاتتىقلىقى، نىپاس قېنىنى ۋە باشقا ھوللۇكلەرنى چىقىرىشقا ياردەم بېرىش، بالىياتقۇدىكى يىرىڭلىق يارىلارنى پاك قىلىپ تازىلاش خۇسۇسىيەتكە ئىگە بىر خىل دورا بولۇپ، بۇنىڭ ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە: ساپ ھەسەل بىر ھەسسە، ئېشەكنىڭ ياكى ئادەمنىڭ سۈتى ئىككى ھەسسە، ئۇنى بىر ـ بىرىگە ئارىلاشتۇرۇپ، چوغنىڭ ئۈستىگە قويۇلسا ئاستا ـ ئاستا سۇت بىلەن ھەسەل

ئارىلىشىپ ئۆزلىشىدۇ. ئاندىن بىر پارچە يۇڭ ياكى پاختىغا مىلەپ جىنسىي ئەزاسىنىڭ ئىچىگە سېلىپ قويىدۇ.

ئەسكەرتىش: ھەيز كېلىشتىن ئىلگىرى ياكى جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزگەندە بالىياتقۇدا پەيدا بولىدىغان بىر خىل ئاغرىق بار. بۇنى پەسەيتىشنىڭ ئۇسۇلى: يۇقىرىدا يەتتىنچى قىسىمدا ئېيتىلغان بويىچە بولىدۇ.

سەككىزىنچى قىسىم: قورساقتىكى بالىنى چۈشۈرۈۋېتىش ئۇسۇلى

ناھايىتى زۆرۈرىيەت بولۇپ قالمىسا بالىنى چۈشۈرۈۋەتمەسلىك لازىم. بولۇپمۇ بالىغا جان پەيدا بولغان بولسا، ئۇنىڭدىن ساقلىنىش كېرەك. چۈشۈرۈۋېتىش ناھايىتى زۆرۈر بولۇپ قالسا، بۇ ھەقتە يۇقىرىدا ئۆلەك بالىنى ھەم ھەمراھىنى چىقىرىش توغرىلىق ئېيتىلغان دورىلارنى يېيىش ۋە شۇنداق چارىلارنى قىلىش كېرەك. بالا چۈشۈرۈۋېتىشنىڭ يەنە بىرقانچە خىل ئۇسۇللىرى بار:

(1) قەغەزدىن پىلىك ئېشىپ بالىياتقۇنىڭ ئېغىزىغا يەتكۈزۈلسە، بالا دەرھال چۈشۈپ كېتىدۇ. بولۇپمۇ شۇ قەغەز پىلىكنى قەتران، ھەنزەل سۇيى بىلەن ياكى ھەنزەلنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن ياكى كالىنىڭ ئۆتى بىلەن مىلەپ سېلىنسا، تېخىمۇ ئوبدان تەسىر قىلىدۇ.

(2) زاغۇننى يېيىش، ئۇنى ئېزىپ يۇڭ ياكى پاختىغا مىلەپ جىنسىي ئەزاغا ئېلىش ھەم بىلسان يېغىنى جىنسىي ئەزاغا ئېلىش بالىنى چۈشۈرىدۇ.

(3) بارزەدە، ھىڭ، بوخۇرمەريەمنى ئىشلىتىش تەجرىبىدىن ئۆتكەن. بەزى كونا تېۋىپلار: «ھامىلدار ئايال پۇتىنى بوخۇرمەريەم ئۆسۈملۈكىنىڭ ئۇستىگە قويسا، بالا چۈشۈپ كېتىشىنىڭ خەۋپى بولىدۇ» دېيىشكەنىدى.

(4) بوخۇرمەريەمنىڭ ئۇسارىسىنى ھامىلدار ئايالنىڭ قورسىقىغا چاپسا ياكى پاختىغا بۇلاپ جىنسىي ئەزاسىغا سالسا، بالىسى چۈشۈپ كېتىدۇ.

(5) ھەنزەل يوپۇرمىقىنىڭ سۇيىنى بالىياتقۇغا ھەمەلچە قىلسا ياكى بىرئاز يۇتقا بۇلاپ ھۆل قىلىپ جىنسىي ئەزاسىغا ئالسا بالا چۈشىدۇ.

(6) ئىرقۇنسا ئۆسۈملۈكىنىڭ ئۇسارىسىنى بالىياتقۇغا ھەمەلچە قىلسا ياكى بىر نەرسىگە مىلەپ ھۆل قىلىپ جىنسىي ئەزاغا ئالسا بالا چۈشىدۇ.

(7) ئۆشنەنى پارىسى (بۇ شاخارنىڭ ئۆسۈملۈكى بولۇپ شورلۇق، بىنەم يەرلەردە ئۆسىدۇ. بۇنى چارۋىلار يېمەيدۇ. دېھقانلار بۇنى «كورۇك» دەپ ئاتايدۇ) نى ئېزىپ، توققۇز گرام يېسە بالىنى دەرھال چۈشۈرىدۇ.

(8) سىرىق ئەمەن (ئەپسەنتىن)، شاھتەررەلەرنى بىرقانچە كۈن داۋاملىق يېسە بالىنى دەرھال چۈشۈرىدۇ. بۇ ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە توغرا كېلىدۇ.

(9) ھىڭ 1.5 گرام، قۇرۇق سۇزاپ توققۇز گرام، مۇرمەككىنى ئۇچ گرامدىن ئېلىپ، بۇ دورىلارنى ئېزىپ، ئەتىگەن - ئاخشامدا ئۇبھەل (ئارچا مونچىقى) نىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن بىرلىسە بالىنى چۈشۈرىدۇ.

(10) تەرياقى ئەربىئە بۇ ھەقتە سىناقتىن ئۆتكەن.

(11) ئېزىلگەن نۆشۈدۈردىن ئۇچ گرام، ئوشەقتىن توققۇز گرام ئېلىپ، ئاۋۋال ئوشەقنى سۇدا ياكى باشقا نەرسىدە ئېرىتىپ، ئاندىن نۆشۈدۈرنى ئېرىتىپ خېمىر قىلىپ، خورمىنىڭ ئۇرۇقىدىن ئۇزۇنراق شامچە تەييارلاپ، شۇنىڭدىن بىر دانىنى ئاخشامدا بالياتقۇنىڭ ئېغىزىغا كىرگۈزۈپ تاڭ ئاتقۇچە تۇرغۇزىدۇ. چۈشۈپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن تاڭ ئاتقۇچە پۇتنى تەكىيىنىڭ ئاستىغا ئېلىپ ياتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بالا چۈشۈپ كېتىدۇ.

(12) يىلانىڭ قاسىرىقىنى كۆيدۈرۈپ، تۈتۈنىدە بالياتقۇنى ئىسلىسا بالىنى چۈشۈرىدۇ.

(13) ئىسسىق مىزاج ئايالغا توغرا كېلىدىغان بىر خىل دورا ئاق لەيلى ئۇرۇقىنى ئېزىپ، 27 گرامنى 360 گرام سوغۇق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچۈرسە بالىنى چۈشۈرىدۇ.

ئەسكەرتىش: بالىنى چۈشۈرۈش توغرا كەلگەندە ئاۋۋال ئايالنى مۇنچىغا ئاپىرىش، ئۇنىڭ قورسىقىنى ھەببۇلمۇلۇك (بىدەنجىر يېغى)، كۈنجۈت يېغى بىلەن قورساقنى ياغلاش، ياغلىق شورپىلارنى بېرىش، قەۋزىيەت قىلىدىغان نەرسىلەردىن توسۇش، ئاندىن كېيىن چۈشۈرگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم. شۇنداق قىلغاندا ئاسانلىق بىلەن مەقسەتكە يەتكىلى بولىدۇ.

(14) كۈنجۈتنى سوقۇپ، 60 گرام مىقدارىنى بىر كېچە سۇغا چىلاپ، سۈيىنى سۈزۈپ ساپ قىلىپ ئىچسە بالىنى چۈشۈرىدۇ.

(15) قورساقتىكى تىرىك ۋە ئۆلۈك بالىنى ۋە ھەمراھىنى چۈشۈرگۈچى بىر خىل چارە: مىشكى تارىمۇش (بىر خىل تاش پۇدىنىسى)، بەرەنجاسىپ، ئېگىر (ۋەج)، قۇستە، قېلىن دارچىن، جۇۋىنە، يالپۇز، مەرزەنجۇش، ھەلىيۇن ئۇرۇقى، ھۆلبە، پەتەرئاسالىيۇن، جۆئىدە، ئۇدىبلسان، ئاسارۇنلارنىڭ ھەربىرىدىن مۇۋاپىق ھالدا باراۋەر مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، سۈيىدە ھامىلدار ئايالنى ئولتۇرغۇزسا بالىنى چۈشۈرىدۇ. بالىنى چۈشۈرۈپ بولغاندىن كېيىن مۇقەل، زۇپا، ھورمىل، سۆئىتەر، سىقىچ، قىچىلارنىڭ قايسىبىرى تېپىلسا كۆيدۈرۈپ، تۈتۈنىنى بالياتقۇغا يەتكۈزۈش لازىم. شۇنىڭ بىلەن قان ئېقىپ چىقىپ كېتىدۇ.

توققۇزىنچى قىسىم: ھامىلدار بولۇشنى توسۇش ئۇسۇللىرى

(1) جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزگەندە مەنىنى ئايال جىنسىي ئەزاسىنىڭ سىرتىغا ئاققۇزۇش لازىم. مەنىي كېلىپ بولغاندىن كېيىن ئايال تېزدىن قوپۇپ ئالدى بىلەن ئارقا تەرەپكە 7～8 قېتىم سەكرەپ ھەرىكەتلەندۈرۈلسە، جىنسىي ئەزاسىغا تۈتۈلۈپ قالغان مەنىي سىرتقا ئېقىپ چىقىدۇ. ئەر ئۆزىنىڭ جىنسىي ئەزاسىنى كۈنجۈت يېغى بىلەن ياغلاپ ھەرىكەت ئۆتكۈزسە، مەنىي بالياتقۇغا يېيىشىۋالالمايدۇ.

(2) ئانار دانىلىرىنىڭ ئوتتۇرىسىدا بولىدىغان سېرىق پوستىنى سوقۇپ، ئاندىن زەمچىنى ئېزىپ، شۇنىڭغا ئارىلاشتۇرۇپ، خېمىر قىلىپ، قائىدە بويىچە شىياق (شامچە) تەييارلاپ، جىنسىي مۇناسىۋەتتىن ئىلگىرى ۋە ئۇنىڭدىن كېيىن جىنسىي ئەزاسىغا سېلىپ

بالىياتقۇنىڭ ئاغزىغا يېقىن قويسا، ھامىلدار بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

(3) جىنسىي مۇناسىۋەتتىن كېيىن يۇمشاق سوقۇلغان قارىمۇچنى پاختىغا بۇلاپ، ئايال ئۆزى جىنسىي ئەزاسىغا سىلىپ قويسا ياكى جىنسىي مۇناسىۋەتتىن ئىلگىرى يالپۇزنى يۇقىرىقىدەك سىلىپ قويسا، چاشقاننىڭ مايىقىنى ئېزىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، جىنسىي ئەزاغا ئىلىپ تۇتسا ھامىلدار بولۇشنى توسىدۇ.

(4) ئايال تۆگىنىڭ سۈيدۈكىنى تاۋلانغان تۆمۈرنىڭ سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە ھامىلە بولمايدۇ.

(5) جېنتىيانانى ھىنا (مەككە خېنىسى) بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئايالنىڭ قولىغا يېقىپ قويۇلسا ھامىلە بولۇشنى توسىدۇ.

(6) ئايالنىڭ تۇنجى تۇغۇتىنىڭ نېپاس قېنىنى شۇ ئايالنىڭ پۇتۇن بەدەنلىرىگە سۈركەپ قويسا ھامىلە بولمايدۇ.

§ 3 . يالغان ھامىلدارلىق

ئايالدا ھامىلدارلارغا ئوخشاش ھالەت يۈز بېرىدۇ. مەسىلەن: ھەيز توختاش، رەڭگى ئۆزگىرىش، تاماققا بولغان ئىشتىھاسى تۆۋەنلەپ كېتىش، بالىياتقۇنىڭ ئېغىزى يۇمۇلۇش، ئەمچەك ئېسىلىشلار بولىدۇ. ھامىلدار ئايالارنىڭ قورسىقىغا ئوخشاش قورساق يوغىناش ئەھۋالى بولۇپ قالىدۇ. قاتتىقلىق سېزىلىدۇ. قورساقتىكى بالىنىڭ تەۋرىشىگە ئوخشاش ھەرىكەت پەيدا بولىدۇ. قورساقنىڭ ئۈستىگە قولىنى قويۇپ باسسا، بالىياتقۇدا ئوڭ ۋە سول تەرەپكە مايىل بولىدۇ. مانا بۇ كېسەللىكنىڭ ئوخشاش بولمىغان ھالەتلىرىدۇر. بەزىدە ھېچقانداق داۋالاش بىلەن يوقالمايدۇ. تاكى ئاخىرقى ئۆمرىگە قەدەر شۇنداق تۇرىدۇ. بەزىدە ئىستىسقا كېسەللىكىگە ئىلىپ بارىدۇ. ئايالدا تۇغۇتنىڭ ئاغرىقىغا ئوخشاش بىر ئەھۋال كۆرۈلۈپ ئايالدىن ھۆللۈك ۋە ئارتۇق نەرسىلەر، بىر پارچە گۆش ئاجرىلىپ چۈشىدۇ ياكى كۆپلىگەن يەل چىقىدۇ ياكى ھېچقانداق نەرسە كۆرۈلمەيدۇ، چىقمايدۇ. راست ھامىلدار (ھامىلە بولۇش) بىلەن يالغان ھامىلدارلىقنىڭ پەرقى شۇكى: يالغان ھامىلدار بولۇش كېسەللىكىدە قورساق قاتتىق بولىدۇ. قول ۋە پۇتلىرى سۇس ۋە بوش بولىدۇ. بۇنىڭ ھەرىكەت قىلىپ تەۋرىشى راست بالىنىڭكىگە ئوخشاش بولمايدۇ. قولىنى قورساققا قويسا بىر جايدىن يەنە بىر جايغا يۆتكىلىدۇ. راستتىن بولغان ھامىلدارلىقتا بالا ئۆزى ھەرىكەت قىلىپ تەۋرىگەندە ئۇنداق بولمايدۇ. يالغان ھامىلدارلىقتا تۇغۇش ۋاقتى ئۆتۈپ كېتىدۇ. 4～5 يىلغىچە شۇنداق داۋام قىلىدۇ. بەلكى بەزى ئايالاردا ئۆمرى بويىچە شۇنداق تۇرىدۇ. دورا بىلەن داۋالاشنى قوبۇل قىلمايدۇ. بۇ كېسەللىك بىرقانچە خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، بالىياتقۇ ئېغىزىدا ياكى بالىياتقۇنىڭ جىسمىدا قاتتىق ئىششىق پەيدا بولىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن ھەيزنىڭ قېنى توختايدۇ. بۇنىڭدىن باشقا بۇنىڭ ئۆزىگە لايىق

ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. بۇنىڭ ئالامەت ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى تۆۋەندە بالىياتقۇنىڭ قاتتىق ئىششىقلىرىنىڭ بايانىدا ئېيتىلىدۇ.

ئىككىنچى خىلى، بالىياتقۇغا قاتتىق هارارەت بىلەن بىرگە كۆپلىگەن خىلىت (ماددىلار) قۇيۇلىدۇ. ئاندىن بۇ خىلىتلارنىڭ يۇمشاقلىرى تارقاپ كېتىپ قالدۇقلىرى قويۇقلىشىپ قالىدۇ. ئاندىن شۇ قويۇق ماددا (خىلىت) هارارەتنىڭ تەسىرى بىلەن بىر پارچە گۆشنىڭ شەكلىگە ئايلىنىپ قالىدۇ. ئالامەتلىرى: ئىلگىرى بالىياتقۇدا ئىسسىق مىزاج ئۆزگىرىش ئەھۋالى پەيدا بولۇپ، ئارقىدىن يالغان هامىلدارلىق پەيدا بولغان بولىدۇ. يەنە بالىياتقۇنىڭ ئەتراپىدا هارارەت بولىدۇ.

داۋالاش: هارارەت ۋە بالىياتقۇنىڭ تولۇپ قېلىشى قاندىن بولغان بولسا، هارارەتنى پەسەيتىپ، قاننى چىقىرىشقا تىرىشىش لازىم ياكى باشقا ماددا بولغان بولسا ئۇنى پىشۇرۇش ئۇچۇن هەر كۇنى مائۇلئۇسۇلنى ئابدىمىلىك يېغى بىلەن بېرىش لازىم. ئارپىبەدىيان، كاسنە ئۇرۇقى، سېرىق ئوت ئۇرۇقى، رۇم بەدىيانلارنىڭ قاينىتىلغان سۇيىنى گۇلقەنت بىلەن بېرىش مەنپەئەت قىلىدۇ. ماددا پىشقاندىن كېيىن ئۇنى هەببى ئايارەج، هەببى مۇنتەن، هەببى سەكبىنەجلەر بىلەن بىرقانچە قېتىم چىقىرىش لازىم. ئايارەج لوغانزىيا، ئايارەج جالىنۇسلارمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. ماددا تازىلانغاندىن كېيىن ئۇنى يىلتىزىدىن قۇرۇتۇش ئۇچۇن ۋەهمەرسا (بىر خىل مۇرەككەپ دورا)، داۋائى كۇركۇم، تەرياقى ئەربىئەلەرنى تىرمىس (ئاق ماش)، ئارچا مونچىقى، تاغ يالپۇزى قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلغان سۇيى بىلەن بېرىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا قورساقتىكى ئۆلۈك بالىنى چىقارغۇچى دورىلارنى بېرىش، زىرە، سۆئتەر، قەردەمانا، بابۇنە، جاۋاشىرلارنى ئېزىپ، كەرەپشە سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ، قورساققا قويۇق چېپىش، يەسمەن، گۇلخەيرى، سۇزاپلارنىڭ ياغلىرى بىلەن ياغلاش، كۇل ۋە تۇزلارنى قىزىتىپ ئىسسىق ئۆتكۇزۇش لازىم. قۇرسى مورنى ئارچا مونچىقىنىڭ سۇيى بىلەن ئىچىش مەنپەئەت قىلىدۇ. هەيزنى ماڭدۇرغۇچى هەر خىل ئىچىلىدىغان ۋە جىنسىي ئەزاغا ئېلىنىدىغان دورىلار مەنپەئەتلىك. كونا تېۋىپلار «ئەگەر ئايال ئالتە گرام ئارچا مونچىقىنى بىر پىيالە سۇ بىلەن بىر هەپتىگە قەدەر ئىچسە يالغان هامىلدارلىقنى يوقىتىدۇ» دېيىشتى.

ئۇچىنچى خىلى، بالىياتقۇنىڭ قاتلاملىرىدا قويۇق يەل توختاپ تارقىمايدۇ. شۇنىڭ بىلەن يالغان هامىلدار بولۇش پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: بالىياتقۇدا ئېسىك ۋە سوزۇلۇش پەيدا بولىدۇ. ئىستىسقائى تەبەلىي كېسەللىكىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: شەربىتى بۇزۇرى، مائۇلئۇسۇللارنى بېرىش ۋە يەلنى سۇندۇرغۇچى يوقاتقۇچى زىرمات، مەجۇن، هەمەلچە، شىياف دورىلارنى ئىستېمال قىلىش، ئىستىسقائى تەبەلى ۋە يەلدىن بولغان قۇلۇنجى كېسەللىكىدە ئېيتىلىپ ئۆتكەن دورىلارنى ئىشلىتىش، تاماق جەهەتتە ئىسسىق، خۇشبۇي دورىلار بىلەن تەييارلانغان نوقۇت سۇيى، توخۇ ياكى كەپتەرلەرنىڭ گۆشى بىلەن تەييارلانغان قورۇمىلارنى يېيىش لازىم. تۆۋەندىكى تالقان

مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈسۈلى: كەرەپشە ئۇرۇقى 30 گرام، سىركىگە چىلانغان زىرە 27 گرام، نانخا (جۇۋىنە)، زەنجىۋىل، رۇم بەدىيان ھەربىرىنى 12 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەممە دورىلارغا باراۋەر قەنت قوشۇپ، 6～9 گرامغىچە يەيدۇ.

قورساقتىكى بالىنى چۈشۈرگۈچى، يالغان ھامىلدارلىقنى ۋە ھەيزنى ماڭدۇرغۇچى، قىيىن تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرغۇچى دورا نۇسخىلىرى:

(1) مۇرمەككى، پىننە، جاۋاشىرلارنىڭ ھەربىرىدىن باراۋەر مىقدارىدا ھاجەتكە لايىق ئېلىپ ئېزىپ، بىرلەشتۈرۈپ، ئەھۋالغا قاراپ ئالتە گرامدىن ئىچىدۇ. بۇنى ئىچىشتە كەرەپشىنىڭ سۇيى بىلەن ياكى بەدىياننىڭ سۇيى بىلەن ئىچىش كېرەك.

(2) چەلەك ئۇرۇقنى چېچىكى بىلەن ئېزىپ، يۇڭ ياكى لاتىغا مىلەپ جىنسىي ئەزاسىغا سېلىپ قويسا، بالىيانقۇدا قانداق نەرسە بولسا سىرتقا چىقىدۇ، چۈشىدۇ.

(3) شىب (زەمچە) نى مۇۋاپىق ھالدا ئېلىپ، بىر دانە ساپال قاچىغا سېلىپ، ئوتتا قويۇلسا قاينايدۇ. ئاندىن ئايلىشىنى يۇمشاق ئېزىپ، قاياناپ جۇش ئۇرۇپ تۇرغان زەمچىنىڭ ئۈستىگە سېپىپ، بىر ـ بىرىگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن ئوتتىن ئېلىپ شىياف (شامچە) تەييارلىنىدۇ. شامچىنىڭ ئۇزۇنلۇقى چىمچىلاق قولدەك، تومىلۇقى ئۇنىڭدىن بىرئاز ئىنچىكە بولىدۇ. ئاندىن شۇ شامچىدىن بىرنى بالىيانقۇغا كىرگۈزۈپ قويۇشقا بۇيرۇلىدۇ. بۇنى كىرگۈزۈشتە شامچىنىڭ $\frac{3}{4}$ قىسمى بالىيانقۇنىڭ ئىچىدە، بىر قىسمى سىرتتىدا بولىدۇ. ئۇچ كۈنگىچە تۇرىدۇ. ئاغرىيدۇ. لېكىن بۇنىڭدىن قورقماسلىق، بەرداشلىق بېرىش لازىم. ئۇچىنچى كۈنى بالىيانقۇدىكى بارلىق نەرسە پۈتۈنلەي چىقىدۇ.

(4) مۇرمەككى، جاۋاشىر، خەربەقلەرنىڭ ھەربىرىنى باراۋەر مىقدارىدا ئېلىپ، كالىنىڭ ئۆتى بىلەن شامچە تەييارلاپ، جىنسىي ئەزاغا كىرگۈزۈپ قويسا پايدا قىلىدۇ.

§ 4 . ھەيز كۆپ كېلىش

بۇ ئىككى تۈرلۈك بولۇپ بىرىنچىسى، ھەيز كۈنلىرى قان كۆپ چىقىدۇ. ئىككىنچىسى، ھەيزنىڭ كۈنلىرى ئۆتۈپ كەتسىمۇ، ئەمما قان ئېقىپ تۇرىدۇ ياكى ھەيز كۈنلىرىدىن باشقا كۈنلەردە ھەيز پەيدا بولۇپ داۋاملىق كېلىپ تۇرىدۇ. بۇ كېسەللىك سەۋەبىنىڭ ئوخشاش بولمىغانلىقىغا قاراپ بىرقانچە خىل بولىدۇ:

بىرىنچى خىلى: ئايالنىڭ بەدىنىدە قان كۆپ بولۇپ، تەبىئەت ئۇنى ھەيز يولى بىلەن ھەيدەپ چىقارغان بولىدۇ.

ئالامىتى: يۇزى، بەدىنى قىزىل بولىدۇ. تومۇرلىرى تولاغلىق (توشقان) بولىدۇ. قان ھەرقانچە كۆپ چىقسىمۇ بەدىنىنىڭ قۇۋۇتىدە، تېرىسىنىڭ رەڭگىدە ئۆزگىرىش بولمايدۇ. قان قانچىكى كۆپ چىقسا، بەدىنى شۇنچە ساغلام، كۈچلۈك، قۇۋۇتى ئارتۇق بولىدۇ. بۇ خىلدىكى ھەيز قېنىنىڭ كۆپ كېلىشى ئوزۇقلىنىشى ياخشى، خاتىرجەم

تۇرمۇش كەچۈرگۈچى ئاياللاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

داۋالاش: قانىنى كېمەيتىشكە تىرىشىش، تاماقنى ئازايتىش، ھەر ئىككى ئەمچەكنى چىڭ تېڭىپ ئۇۋۇلاپ بېرىش، ئەمچىكىنىڭ ئاستىغا ئوتلۇق چوڭ لوڭقا قويۇش، قانىنى توختىتىش ئۈچۈن قۇرسى كەھرىۋا بېرىش، شىيافى مۇمسىك ھەيز (ھەيزنى توختاتقۇچى شىياق) نى جىنسىي ئەزاغا سېلىشقا بۇيرۇش لازىم.

قۇرسى كەھرىۋانىڭ ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

قۇرسى كەھرىۋا

تەركىبى: كەتىرا، نىشاستە، سەمغى ئەرەبى، خىيارەيىن، ئەگرى ۋە تۇز خىيارەيىن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى ھەربىرى توققۇز گرام، ئانار گۈلى ئالتە گرام، ئاقاقىيا، كەھرىۋا ھەربىرى ئۈچ گرامدىن ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: بۇ دورىلارنى قائىدە بويىچە ئايرىم - ئايرىم سوقۇپ، تاسقاپ پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ، ئادەتتىكىدەك توقىچاق (تابلىت) قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: پەۋقۇلئادده بولغان ھەيزنىڭ قېنىنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

ئىشلىتىلىشى: سېمىزئوت شىرنىسى بىلەن ياكى شەربىتى ئەنجىبار بىلەن ئۈچ گرام يەيدۇ.

شىيافى مۇمسىكنىڭ ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

شىيافى مۇمسىك

تەركىبى: سۇرمە، گۈلنار، زەمچە، دانىكار، كۈندۈرنىڭ ئۈۋاقلىرى (قىشار كۈندۈر)، موزا، ئاقاقىيالارنىڭ ھەربىرىنى ھاجەتكە لايىق باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ، چىمچىلاق قول مىقداردا شامچە قىلىپ جىنسىي ئەزاغا سېلىپ بالىياتقۇ ئېغىزغا قويىدۇ. بىرى ئېرىپ كەتسە يەنە بىرىنى قويىدۇ. شۇنىڭ بىلەن قان توختايدۇ. موزىنى سوقۇپ، قاينىتىپ، ئاندىن شۇ سۇ بىلەن بىر پارچە يۇڭنى ھۆل قىلىپ، ئاندىن سۇرمىگە مىلەپ، جىنسىي ئەزاغا سېلىپ قويسا مەنپەئەت قىلىدۇ. قورۇغۇچى ئابزەن (ژاننا) مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: دانىكار ئىككى خىل بولۇپ بىرى، يەر ئاستىدىن چىققىنى تەبئىي، يەنە بىرى، سۇنئىي ياسالغىنى. بۇنىڭ كاندىن چىقىدىغىنى تەبئىي تۇز جىسمىدىن بولۇپ، تەمى شور، ئاچچىقتا مايىل بولىدۇ. بۇنىڭ ياسالمىسى: تۇز، شاخار، ئاق توغرىغۇلارنى كالىنىڭ سۇتىدە پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىككىنچى خىلى: قان سۇيۇق ۋە تېز بولۇپ قالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بالىياتقۇنىڭ ئىنچىكە تومۇرلىرىنىڭ ئېغىزلىرىدىن سىزىپ ئاقىدۇ.

ئالامىتى: قاتتىق، رەڭگى سېرىق، ئۆزى سۇيۇق بولۇپ كۆيۇپ كېلىدۇ. بەدىنى

ئاجىز، كېسەلنىڭ رەڭگى سېرىق بولىدۇ.

داۋالاش: سەپرانى تازىلاش ئۈچۈن سىرتىدىن هۆلبە ۋە شاهتەررىلەرنىڭ مەتبۇخى (قاينىتىلمىسى)نى بېرىش لازىم. بۇ دورىلارنىڭ سۈرگۈچى قۇۋۋىتى بولۇش بىلەن قورۇغۇچى قۇۋۋىتىمۇ بار. قانىنى باشقا تەرەپكە مايىل قىلىش يۈقىرىقى بىرىنچى خىلدا ئېيتىلغان چارىلارنى قوللىنىش، تومۇرلارنىڭ ئېغىزلىرىنى قورۇش، قانىنى توختىتىش ئۈچۈن قانىنى سويۇتۇش ۋە قويۇلتىشقا تىرىشىش، بۇ هەقتە قورۇغۇچى سوغۇق تاماقلار ۋە ئىچىدىغان نەرسىلەرنى، قورۇغۇچى سوغۇق تىلا ۋە ژاننا قىلىش، شەربەتلەردىن چىلان شەربىتى، زىرىڭ شەربىتى، ئانار شەربىتى، رىباسىنىڭ، بېھى، ئالما رۇبلىرىنى ئىستېمال قىلىش، تاماقلاردىن خام ئۈزۈمنىڭ ژاسالغۇسى، زىخ، ئانار ياكى گۈرۈچ، كۆك ماش چۈشكەن تاماقلار مەنپەئەت قىلغاچقا، شۇ خىلدىكى تاماقلارنى بېرىش لازىم. قۇرسى كەهرىۋانى رىباسىنىڭ سۈيى بىلەن ئىچىش ياكى زىخ شەربىتى، ئانار شەربىتى بىلەن ئىچسە قانىنى توختىتىدۇ. گۈلنار، ئاس، قىزىلگۈل، موزا، ئانار پوستى قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيىدە ئولتۇرۇش (ژاننا قىلىش) ۋە شۇ سۇ بىلەن يۇيۇنۇش، سەندەل، ئاقاقىيا، قىزىلگۈل، سۇماق، ئانار پوستى ۋە ئاسلارنى سوقۇپ، مۇناسىپ سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ دوۋسۇنغا چېپىش، شىيافى كوهىل (سۈرمە شىيافى) نى جىنسىي ئەزاسىغا ئېلىش تولۇق مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۈچىنچى خىلى: سۇ خاراكتېرلىك هۆللۈك بەدەندە غالىب بولىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن قاننىڭ قىيامى سۈيۇق بولىدۇ. تومۇرلارنىڭ ئېغىزلىرى بوشىشىپ كېتىدۇ. ئاندىن قانايدۇ.

ئالامىتى: قان سۈيۇق، ئېقىش بولىدۇ. باشقا خىللىرىنىڭ ئالامەتلىرى بولمايدۇ. بەلغەمنىڭ هەممە ئالامەتلىرى بۇ يەردە كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: بىرقانچە قېتىم قەي قىلىش، ئاياغجىلەرنى بېرىش لازىم. يېمەك - ئىچمەكلەرنىڭ هۆللۈكنى قۇرۇتقۇچى بولغانلىرى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. مۇناسىپ تىلالار، ژاننىلار، شاپلارمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

تۆتىنچى خىلى: سەپرا خىلىتى غالىب بولۇپ بالىياتقۇ تومۇرلىرىنىڭ ئېغىزلىرىنى ئېچىپ قويىدۇ. بۇنىڭ ئالامەت ۋە داۋالاشلىرى يۇقىرىدا ئىككىنچى خىلدا ئېيتىلغانغا ئوخشايدۇ.

بەشىنچى خىلى: ئۆتكۈر ۋە تېز سەۋدا خىلىتى تومۇرلارنىڭ ئېغىزىنى ئېچىپ قويىدۇ.

ئالامىتى: يېڭى ۋە پاكىز پاختىنى ئوت بىلەن قىزىتىپ، ئايال ئۇنى جىنسىي ئەزاسىغا سېلىپ قويۇپ پۈتۈن بىر كېچە تۇتۇپ، ئەتىگەندە چىقىرىپ، سايىدا قۇرۇتسا شۇ پاختىنىڭ رەڭگى سەۋەبىنى ئېنىقلاشتا كۆچلۈك دەلىل بولىدۇ.

مەسىلەن: پاختىنىڭ رەڭگى ئاق بولسا بالىياتقۇدىكى هۆللۈك بەلغەمدىن ئىكەن دەپ باها بېرىمىز. ئەگەر پاختىنىڭ رەڭگى قارا ياكى سىماۋار ئاسمان رەڭ ياكى كۆك بولسا

سەۋدا ئىكەن دەپ، پاختىنىڭ رەڭگى سېرىق بولسا سەپرا ئىكەن دەپ باھا بېرىمىز. پاختىنى قىزىتىپ ئالسۇن دېگىنىمىز، بالىياتقۇدىكى خىلىت تەسىرىنى ئۆزىگە ئوبدان سۈمۈرۈپ ئېلىش ئۈچۈندۇر.

داۋالاش: سەۋدانى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەفتىمۇن (ئەفتىمۇن قاياتمىسى) نى بېرىش، بۇندىن باشقا يۇقىرىدا ئېيتىلغان داۋالار، تاماقلار، شامچىلار كۆپايە قىلىدۇ.

ئالتىنچى خىلى: بالىياتقۇدىكى يىرىڭلىق جاراھەتلەر ھەيزىنىڭ كۆپ كېلىشىگە سەۋەب بولىدۇ.

ئالامىتى: قان، يىرىڭ، زەردار چىقىدۇ. سېسىق پۇراقلىق بولىدۇ. ئاغرىپ، كۆيۈپ كېلىدۇ. بۇ تۆۋەندە ئايرىم سۆزلىنىدۇ.

يەتتىنچى خىلى: تۇغۇتنىڭ قىيىن بولۇشى ئارقىلىق بالىياتقۇ ئاجىزلايدۇ. بالىياتقۇنىڭ تومۇرلىرى يېرىلىدۇ. ئىچكى نېپىز پەردىسى بۇزۇلۇپ ئۇزۇلىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن قان كۆپ بولىدۇ.

داۋالاش: بۇنى داۋالاشتا تۆۋەندە بالىياتقۇدىكى يىرىڭلىق جاراھەت ۋە يىرىڭلار توغرىلىق ئېيتىلىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم.

ئەسكەرتىش: كۆپىنچە تۇغۇتتىن كېيىن نېپاسنىڭ قېنى كۆپ كېلىدۇ. مۇنداق بولۇشى نېپاس قېنىنىڭ كۆپلۈكى تۈپەيلىدىن بالىياتقۇنىڭ ئەزالىرى ساغلاملىشىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ خىلدىكى قانىنى توختىتىش بەكمۇ زەرەرلىكتۇر. ئەگەر ئاجىزلاپ كېتىشىنىڭ خەۋپى بولغان چاغدا توختىتىشقا بولىدۇ. بۇنى توختىتىشتا بىرىنچى خىلدىكى ھەيز كۆپ كېلىش كېسەللىكىدە ئېيتىلغان نەرسىلەر بىلەن توختاتسا بولىدۇ. ئەمما بالىياتقۇنىڭ تومۇرى ۋە پەردىلىرىدە يىرتىلىش، يېرىلىش ئەھۋاللىرى يۈز بەرگەن بولسا، قان ماددىسىنىڭ چىقىشى مۇھىم بولسا بۇنداق چاغدا قانىنى توختىتىشقا تىرىشماسلىق، بالىياتقۇدىكى يىرىڭلىق جاراھەتلەر ۋە يېرىقلار توغرىلىق ئېيتىلغان نەرسىلەر بىلەن ئاغرىق توختىتىلسا كۆپايە قىلىدۇ. قان ماددىسىنىڭ چىقىشى مۇھىم بولمىسا، بۇنداق ھالەتتە يۇقىرىدا ئېيتىلغان نەرسىلەر بىلەن قانىنى توختىتىشقا بولىدۇ.

داۋالاش: قورۇغۇچى شارابتا ئايالنى ئولتۇرغۇزۇش، موزا، شاھى بەللۇت، گۈلنار، قىزىلگۈلنىڭ قاينىتىلغان سۇيى بىلەن جىنسىي ئەزاسىنى يۇيۇشقا بۇيرۇش، زەيتۇن يېغى ياكى گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ تۇرۇش، ئۇزۇم دەرىخىنىڭ كۈلىنى ياغلىققا ئوراپ تۇگۇپ، جىنسىي ئەزا ئۇستىدىن تېڭىش، ھەر قانداق بىر ھايۋاننىڭ پاد زەھىرىنى قېتىق بىلەن ئېلىپ ئېزىپ ئىچۈرۈش لازىم.

§ 5 . بالىياتقۇ يىرىڭلىق جاراھىتى

بۇ جاراھەتلەر تاشقى سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن: بالىياتقۇ بار جايغا تاياق تېگىپ ياكى يىقىلىپ، ئۇنىڭ تومۇرلىرىنى يېرىپ، پەردىلىرىنى يىرتىپ قويىدۇ. بۇ

جاراھەتلەر ئىچكى سەۋەبتىنمۇ پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن: تەسلىكتە توغۇش، قاتتىق تولغاق تۇتۇش، ئۆلۈك بالىنى تارتىپ ئېلىشقا ئوخشاش ئەھۋاللار بىلەن بالىياتقۇنىڭ تومۇرلىرى يېرىلىش، پەردىلىرى يىرتىلىش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىدۇ ياكى بالىياتقۇدىكى ئىششىق ۋە مۇدۇرلار ئېغىز ئالىدۇ. سەپرا خاراكتېرلىك گۆشخور تېز مادىدا بالىياتقۇغا چۈشۈپ، ئۇنىڭ ئەزالىرىنى يەپ كېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن جاراھەت پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: بارلىق ئەھۋاللاردا ئاغرىق بولىدۇ. قان ۋە يىرىڭلار ئايرىم - ئايرىم ھالدا بىر - بىرى بىلەن قوشۇلۇپ مۇرەككەپ ھالدا چىقىدۇ. قان خاس، ساپ، قىزىل بولسا، تومۇر يېرىلغانلىقى دەللىلى بولۇپ، تېخى ھازىر يىرىڭلىمىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. قان قارا ۋە سېسىق بولۇپ قاتتىق ئاغرىپ كەلسە، گۆشخور بولغانلىقىنىڭ دەللىلى بولىدۇ. قان گۆش سۈيىگە ئوخشاش بولۇپ ئاز ئاغرىپ كەلسە، جاراھەت سېسىغان ۋە بالىياتقۇنىڭ گۆشى ئېرىشكە باشلىغانلىقىنىڭ دەللىلى بولىدۇ. ئەگەر بۇ قانىنىڭ بالىياتقۇدىن چىققىنى دۇغقا ئوخشاش ۋە كۆپ مىقداردا بولسا، بالىياتقۇدىكى ئىسسىق ئىششىق تولۇق پىشىشتىن ئىلگىرى ئېغىز ئالغانلىقىنىڭ دەللىلى. ئەگەر يىرىڭ ئاق، قويۇق، مىقدارى ئاز بولۇپ ئېچىشىپ چىقسا، بەتبۇي بولمىسا جاراھەت يىرىڭدىن تازىلىنىۋاتقانلىقىنىڭ دەللىلى بولىدۇ. چۈنكى يىرىڭنىڭ ئاق ۋە قويۇق بولغانلىقى تەبىئي ھارارەت ئۇنىڭدا تەسىر كۆرسەتكەنلىكىدىن رەڭدار ۋە قىيامدا ئەسلىي ئەزالارغا ئوخشىمىغان تەرەپكە ئۆزگەرگەنلىكتىن بولىدۇ.

داۋالاش: بالىياتقۇدىكى جاراھەت تاياق تەگكەندىن، يىقىلغاندىن، قىيىن تۇغۇت ۋە تولغاق قاتتىق بولغانلىقتىن ياكى ئۆلۈك بالىنى تارتىپ ئالغانلىقتىن پەيدا بولغان بولسا، قان خاس، ساپ بولسا، قۇمقۇم (كوزا) نىڭ سۈيىدە ئولتۇرۇش ۋە شۇ سۇ بىلەن جىنسىي ئەزاسىنى يۇيۇش ۋە قانىنى توختاتقۇچى نەرسىلەرنى يۇمشاق ئېزىپ، پاختا ياكى يۇڭغا بۇلاپ، جىنسىي ئەزاسىغا ئېلىشقا بۇيرۇش لازىم.

جاراھەت بالىياتقۇنىڭ چوڭقۇر ئاستىدا بولسا گىلى ئەرمىنى، ئاقاقىيا، موزىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، كوزىنىڭ سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بالىياتقۇغا ھەمەلچە قىلىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن دورا بالىياتقۇنىڭ چوڭقۇرلۇقىغا يېتىدۇ. كەھرىۋا قۇرسىلىرى ياكى پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيى قانىنى توختىتىدۇ. ھەمەلچە پاختا ياكى يۇڭغا بۇلاپ جىنسىي ئەزاغا ئالغان دورىنىڭ تەسىرى بۇ جايدا ئىچكەن دورىلارنىڭكىگە نىسبەتەن تېز بولىدۇ.

قانىنى توختاتقۇچى پەرزىجە: كۇندۇر، ئەنزىرۇت، خۇنسىياۋشان، زەمچە، ئانار پوستى، سېدە دەرىخىنىڭ مېۋىسىنى سوقۇپ، تاسقاپ، قىزىل بۇغداشنىڭ ياكى پاقىيوپۇرمىقى ياكى ئاسنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، ئۇنىڭغا يۇڭنى مىلەپ جىنسىي ئەزاسىغا ئالىدۇ. مانا بۇنى ئۇيغۇر تېبابەتتە پەرزىجە دەيدۇ. بۇ يەردە يۇڭغا مىلەپ ئىشلەتسۇن دېگىنىمىز، يۇڭ يۇمشاق بالىياتقۇنى ئاغرىتمايدۇ. يۇڭدا قانىنى توختاتقۇچى ۋە جاراھەتنى پۈتتۈرگۈچى قۇۋۋەت بار. جاراھەتنى قورۇپ تېز پۈتۈشگە يارىدەم بېرىدۇ.

ئەسكەرتىش: بۇ ئېيتىلغانلارنىڭ ھەممىسى يىرىڭلىمىغان جاراھەتلەرنى ساقايتىشنىڭ

چارىسىدۇر. جاراھەت يىرىڭ يېغىپ يىرىڭلىق جاراھەتكە ئايلانغاندىن كېيىن ئۇنى پۈتتۈرۈشكە تىرىشىش لازىم. بالىياتقۇدىكى يىرىڭلىق جاراھەتلەر شۇ بالىياتقۇدىكى ئىششىق ياكى مۇدۇرلار ئېغىز ئالغان سەۋەبتىن بولسا، بۇ ھالەتتە ئېچىشىشنى ۋە ئاغرىقنى توختىتىش، جاراھەتنى تازىلاش ئۈچۈن گۈل يېغى، بىنەپشە يېغى، شېكەر سۈيىنى بىر - بىرىگە ئارىلاشتۇرۇپ، بالىياتقۇغا ھەملچە قىلىش، جاراھەت تازىلانغاندىن كېيىن گۆش ئوندۇرۇش ۋە جاراھەتنى پۈتتۈرۈش ئۈچۈن مەلھىمى باسلىقۇننى گۈل يېغىغا قوشۇپ، بالىياتقۇغا ھەملچە قىلىش كېرەك. بۇنىڭ قالغان چارە ئۇسۇللىرىنى بۆرەك ۋە سۈيدۇك خالتىسىدىكى يىرىڭلىق جاراھەتلەرنىڭ بايانىدىن ئېلىش لازىم.

مەلھىمى باسلىقۇن

تەركىبى: زىپىت، رازىيانەج، ئاق موم ھەربىرى 30 گرام، قىنە (بارزەد) 15 گرام، زەيتۇن يېغىنى 120 گرامدىن ئېلىپ، ئاۋۋال مومنى ياغدا ئېرىتىپ، ئاندىن دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، ئارىلاشتۇرۇپ، گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ، بالىياتقۇغا ھەملچە قىلىنىدۇ. بالىياتقۇدىكى جاراھەتلەردە يىرىڭ بولۇپ بۇ يىرىڭ سېسىق بولسا، جاراھەتلەردىن گۆشنىڭ سۈيىگە ئوخشاش بىرنەرسە چىقسا، بۇنداق ھالەتتە سوغۇق ۋە قورۇغۇچى نەرسىلەرنى، مەسىلەن: گۈرۈچ، كۆك ماش، ئانار پوستى، گۈلنار، ھەببۇلئاس، يۇلغۇن مېۋىسى (گەزمازە)، جۇپتى بەللۇتلارغا ئوخشاشلارنى قاينىتىپ، سۈيىنى سۈزۈپ ساپ قىلىپ، ئاندىن شۇنىڭغا گۈل يېغى قوشۇپ، بالىياتقۇغا ھەملچە قىلىش لازىم. بۇ، جاراھەت سېسىپ بەتبۇي بولۇشتىن، بالىياتقۇنىڭ جىسمى ئېرىپ كېتىشتىن توسىدۇ. يۇقىرىقىدەك ھەملچە قىلىپ بولغاندىن كېيىن جاراھەتنى پۈتتۈرۈشكە تىرىشىش لازىم.

ئەسكەرتىش: بالىياتقۇدىكى يىرىڭ سۈيدۇك خالتىسى تەرەپكە مايىل بولۇپ سۈيدۇك بىلەن بىرگە چىقىدۇ. يىرىڭنىڭ سۈيدۇك خالتىسى تەرەپكە مايىل بولغانلىقى سېزىلسە، بۇنداق ھالەتتە بۇ يىرىڭنىڭ سۈيدۇك خالتىسىدا توختىماستىن، تېزدىن سۈيدۇك بىلەن بىرگە چىقىپ كېتىشىگە ۋە سۈيدۇك خالتىسىنى يىرىڭلىق جاراھەتكە ئايلاندۇرۇپ قويماسلىققا تىرىشىش لازىم. بۇ ھەقتە تۆۋەندىكى سۈيدۇك ماڭدۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە دورىنى ئىستېمال قىلىش مەنپەئەتلىك. بۇنىڭ ئۇسۇلى: قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، كۆكنار ئۇرۇقى ھەربىرى 15 گرام، سەمغى ئەرەبى، نىشاستە، كەتىرا، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنىڭ رۇببى ھەربىرىنى ئۈچ گرام ئېلىپ، ھەممىنى قائىدە بويىچە ئېزىپ، توققۇز گرام مىقداردىن شەربىتى كۆكنار ۋە بىرئاز قىرۇتى (موم يېغى) بىلەن بېرىش لازىم (بۇ قىرۇتى ئاق موم ۋە گۈل يېغى بىلەن تەييارلانغان بولۇشى كېرەك). سۈيدۇك ماڭدۇرغۇچى دورىلارنىڭ مەنپەئىتى سۈيدۇك خالتىسىدىن يىرىڭنى تازىلايدۇ. قىرۇتى (موم يېغى) نىڭ مەنپەئىتى شۇكى: سۈيدۇك خالتىسىنىڭ قىسمىغا چاپلىشىدۇ. ئۇنى يىرىڭنىڭ زەررىدىن ساقلايدۇ.

بالىياتقۇدىكى جاراھەتلەردە گۆشخورلۇق ئەھۋالى بولۇپ، يىرىڭلىق تۇك ياكى قارا دۇغ ياكى زەرداب شەكلىدە كەلسە، بۇنى ئالاھىدە تازىلاش لازىم. شۇنداق قىلغاندا بۇزۇق ئەزالار پۈتۈنلەي تۈگەيدۇ. بۇ خىلدىكى جاراھەتلەرنى تازىلاش ئۈچۈن پوستى ئېلىنغان ئارپىنىڭ قاينىتىلغان سۇيى، ھەسەل ياكى سوپۇننىڭ سۇيى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنىڭ قاينىتىلغان سۇيى بىلەن بالىياتقۇغا ھەمەلچە قىلىش لازىم. ھەسەلنى سۈتتە پىشۇرۇپ، يۇڭ ياكى پاختا بىلەن بالىياتقۇغا ئېلىش ھارارەتسىز بولغان بارلىق يىرىڭلىق جاراھەت ئۈچۈن تولۇق مەنپەئەت قىلىدۇ. جاراھەتلەرنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن يۇقىرىدا ئېيتىلغان جاراھەتنى پۈتتۈرگۈچى دورىلار بىلەن ھەمەلچە قىلىش لازىم.

ئەسكەرتىش: بالىياتقۇدىكى يىرىڭلىق جاراھەتتە قاتتىق ئاغرىش يۈز بەرسە، بىرئاز ئەپيۇن، زەپەرلەرنى ئاياللارنىڭ سۈتىدە ئېرىتىپ، ئاندىن شۇنى يۇتقا ياكى پاختا بىلەن بالىياتقۇغا ئېلىشقا بۇيرۇش لازىم. جاراھەتنىڭ ئورنى ئىچكىرى چوڭقۇر تەرەپتە بولسا، يەنە شۇ سۈتتە ئېرىتىلگەن دورىلار بىلەن بالىياتقۇغا ھەمەلچە قىلىش كېرەك. دورا بالىياتقۇنىڭ ئاستىغا يېتىپ ئاغرىقنى توختىتىدۇ. ھۆل ئاق لەيلى ۋە ئاق بۇغداشنى قاينىتىپ، ھەسەل ۋە گۈل يېغى بىلەن بالىياتقۇنىڭ ئۈستىگە تاڭسا ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. بۇلاردىن باشقا بالىياتقۇ ئاغرىقنى پەسەيتكۈچى دورىلارنى يۇقىرىدىكى ئىككىنچى بۆلۈمدە سۆزلىدۇق. شۇ جايغا قارالسا بولىدۇ.

6 § . بالىياتقۇ يېرىلىپ كېتىش

بۇنىڭ سەۋەبلىرى كۆپ، بولۇپمۇ قۇرۇقلۇقتىن بولىدىغىنى كۆپ، بولۇپمۇ ھامىلىدارلىقنىڭ كېيىنكى دەۋرىدە ھامىلە چوڭ، تۇغۇت يولى تار بولغان ئەھۋاللاردا كۆپ ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى: داۋاملىق ئاغرىيدۇ. بالىياتقۇنىڭ ئۈستىگە قولنى قويغاندا ئاغرىقى بەكرەك بولىدۇ. يېرىق بالىياتقۇنىڭ بوينىدا بولسا، قاراش بىلەن سېزىۋالغىلى بولىدۇ. يېرىق بالىياتقۇنىڭ ئىچىدە ۋە تېنىدە بولسا، بالىياتقۇنىڭ ئېغىزىنى قانچىلىك ئاچالىسا شۇنچىلىك ئېچىپ تۇرۇپ قاراش لازىم. ئەگەر دېگەندەك كۆرۈلمىسە ۋە قارىغىلى بولمىسا، بالىياتقۇنىڭ ئېغىزىنى ئاچقاندىن كېيىن چوڭ بىر ئەينەك ئايالنىڭ جىنسىي ئەزاسىغا ئودۇل تۇتۇلسا، بالىياتقۇنىڭ ئىچكى قىسمىنىڭ ئەكسى ئەينەككە چۈشۈپ، يېرىقنىڭ قايسى جايىدا ئىكەنلىكى سېزىلىدۇ.

داۋالاش: يۇقىرىدا مەقئەتتىكى يېرىق توغرۇلۇق ئېيتىلغان دورىلار بۇ كېسەلگە ئىشلىتىلسە مەنپەئەت قىلىدۇ. تۆۋەندىكى دورىلارنى بالىياتقۇنىڭ ئىچىگە ئېلىش ۋە ئۈستىگە چېپىش مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇلاردىن: ① مەلھەمى باسلىقۇننى بىرئاز ئۆردەك ۋە مېكىياننىڭ ھەم بىنەپشىنىڭ ياغلىرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بالىياتقۇغا ئالىدۇ ۋە ئۈستىگە چاپىدۇ؛ ② كالا پاچىقىنىڭ يىلكىنى بىنەپشە يېغى ۋە زىپىتلار بىلەن

ئارىلاشتۇرۇپ يۇقىرىقىدەك ئىستېمال قىلىدۇ؛ ③ سەۋسەن يېغىنى زىيىت ۋە سقىچلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: بەزىدە ئايال تۇغقان ۋاقتىدا ياكى ئۇنىڭ قىزلىقى ئەرلەر تەرىپىدىن ئېلىنغان ۋاقتىدا ئايالنىڭ جىنسىي ئەزاسى بىر تۇرلۇك يىرتىلىپ، مەقئەت بىلەن جىنسىي ئەزاسىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەردە قالمايدۇ. ئىككىسى بىر بولۇپ كېتىدۇ.

داۋالاش: كالا پاچىقىنىڭ يېلىكى، ئاق موم، ئۆچكىنىڭ بۆرىكىنىڭ يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ شۇ جايغا قويۇلىدۇ. تاكى بىرئايغىچە شۇنى چېپىشنى داۋام قىلدۇرىدۇ. جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن ۋە باشقا قاتتىق يىرىك ئىش قىلىشتىن قەتئىي ساقلىنىش لازىم. ئەگەر سەكگى جاراھەت (جاراھەت تېشى) نى يۇمشاق ئېزىپ، شۇ مەلھەمگە قوشسا تېخىمۇ ياخشىراق ئۇنۇم بېرىدۇ.

7 § . جىنسىي يول قىچىشىش

سەۋەبى: بۇ ئۆتكۈر سەپرا خاراكتېرلىك خىلىت ياكى شورلۇق خىلىت ۋە سەۋدا خاراكتېرلىك گۆشخور خىلىتلارنىڭ سەۋەبىدىن بولۇپ، شۇنىڭ بىلەن مەنىي تېزلىشىپ قىچىشتۇرىدۇ. سەۋەبىنىڭ قايسى ئىكەنلىكىنى جىنسىي ئەزاغا پاختا قويۇپ قۇرۇتۇش ئارقىلىق ھەيز قېنىنىڭ رەڭگىدىن پەرق ئەتكىلى بولىدۇ. بۇنى يۇقىرىدا ھەيزنىڭ كۆپ كېلىش بايانىدا ئېيتىپ ئۆتتۇق.

بۇ كېسەلنىڭ خۇسۇسىيىتى شۇكى، جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشتىن توختايدۇ. قاچانكى كۆپەرەك جىنسىي مۇناسىۋەت قىلسا، ئۇنىڭ شەھۋىتى شۇنچە كۈچىيىدۇ.

داۋالاش: سەۋەبىگە قارشى سۈرگە بېرىش لازىم. بۇ كېسەلنىڭ ھەممە خىللىرىدا سەندەل، مامشا، لەھىيەتوتىياس، ھۆل يۇمغاقسۈت، سېمىزئوت، ئوسۇڭلارنى ئېزىپ خېمىر قىلىپ، بالىياتقۇنىڭ ئۈستىگە تېڭىش، گۈل يېغى، بىنەپشە يېغىنى سۈركەپ ياغلاش مەنپەئەت قىلىدۇ.

تۆۋەندىكى داۋا بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا سىناقتىن ئۆتكەن. بۇ خىل داۋالاشنىڭ ئۇسۇلى: پۇدىنە يوپۇرمىقى، ئانار پوستى، پوستى ئېلىنغان كۆك ماشلارنى سوقۇپ، ئاندىن ئۇنى مۇسەللەسكە ياكى شارابقا ياكى سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ، ئاندىن شۇنىڭغا يۇڭنى مىلەپ بالىياتقۇغا كىرگۈزۈپ قويۇلىدۇ.

بۇ كېسەللىكنىڭ مەنىي تېزلەشكەن سەۋەبتىن بولغىنى بولسا، بۇنىڭغا بىرئاز تىنچلاندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە سوۋۇنقۇچى ۋە ھۆللەشتۇرگۈچى دورىلار مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ خىلدىكى دورىلارنى يۇقىرىدا ئەرلەرگە خاس كېسەللىكلەرنىڭ بابىدا شەھۋەتنىڭ بولۇشى دېگەن بۆلۈمىدە سۆزلەپ ئۆتكەنىدۇق. شۇ جايدىن پايدىلىنىشقا بولىدۇ.

§ 8 . بالىياتقۇ بوۋاسىرى

مەقئەتتە ئۆسۈكلەر پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭدەك بالىياتقۇنىڭ بوينىدا سەۋدا خاراكتېرلىك خىلىتنى ئۆسۈكلەر پەيدا قىلىدۇ. بۇ ئۆسۈكلەر بالىياتقۇنىڭ سىرتقى تەرىپىدە بولسا، بۇ ئاسان كۆرۈنىدۇ. بالىياتقۇنىڭ ئىچىدە بولسا، بالىياتقۇنىڭ ئېغىزى ئېچىلسا كۆرۈنىدۇ. بولۇپمۇ چوڭ ئەينەكنى جىنسىي يول ئېغىزىغا ئۇدۇل تۇتسا تېخىمۇ ئوچۇق كۆرۈنىدۇ. ئاندىن قان قوزغالغان، تولغان ۋە توختىغاندا ئۆسۈكلەر تولاغلىق ۋە قىزىل بولۇپ ئاغرىيدۇ. ئەگەر يۇقىرىقىدەك ئەھۋال بولمىسا ئوخشاش قارىغا مايىل بىر خىل ھۆللۈك ئاقىدۇ. بوۋاسىر ئۆسۈكلىرى سېرىق، ئىنچىكە بولىدۇ، ئاغرىمايدۇ.

داۋالاش: سەۋدانى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەفتىمۇن (ئەفتىمۇن قاينىتىلمىسى) بېرىش، قانىنى تۇزىتىش ئۈچۈن ھۆللۈك پەيدا قىلغۇچى تاماقلارنى، مەسىلەن: پاقلان، ئوغلاقلارنىڭ گۆشلىرى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى ئىستېمال قىلىشقا بۇيرۇش، ئۆسۈكلەرنى تارقىتىش ۋە قۇرۇتۇش ئۈچۈن نەرگىس ۋە سەۋسەنلەرنىڭ ياغلىرىنى سۈركەش لازىم. تۆۋەندىكى مەلھەمنى ئىشلىتىش لازىم. بۇنىڭ ئۈسۈلى: ئىقلىمىيا، زەرچىۋە، مەدەستان (مۇردارسەنگى) لارنىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەلھەم قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

بۇ كېسەللىكنىڭ قالغان چارە - ئۈسۈللىرى مەقئەتتىكى بوۋاسىردا ئېيتىلغانغا ئوخشايدۇ. داۋا مەنپەئەت قىلمىسا، بۇ چاغدا تېغ ياكى يېپەك يىپ بىلەن كېسىش (ئۆسۈكلەر بالىياتقۇ سىرتىدا بولۇپ كەڭ بولسا) كېرەك.

ئۆسۈكلەر چوڭقۇر ياكى كەڭ بولسا، بۇنداق ھالەتتە كۆيدۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولمىغان قۇرۇتقۇچى دورىلاردىن باشقىنى ئىشلەتمەسلىك لازىم. بۇنى تېغ بىلەن كېسىشنىڭ ئۈسۈلى: مەخسۇس ئەسۋاب بىلەن كېسىپ، ئاندىن ئۇنىڭ يىلتىزىنى پەقەت قالدۇرماي مەخسۇس قايچا بىلەن قىرقىپ، ئارقىدىن گىلى ئەرمىنى، كەھرىۋا، بۇغا مۇڭگۈزى، كۆيدۈرۈلگەن قەغەزلەرنى ئۇنىڭ ئۈستىگە سېپىش لازىم. يېپەك يىپ بىلەن كېسىش ئۈسۈلى: پىششىق ئىشلىگەن يېپەك يىپ بىلەن بوۋاسىر ئۆسۈكىنىڭ تۆۋىدىن بوغۇپ، ئاندىن بىر پارچە لاتىنى بادام يېغىغا بۇلاپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە قويۇپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە زىغىرنىڭ شىرنىسى، بادام يېغى، زەپەرلەرنى تېڭىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن بوۋاسىر چۈشۈپ كېتىدۇ. مەقئەتتىكى بوۋاسىرنى مۇشۇ ئۈسۈللار بىلەن كېسىشكە بولىدۇ.

§ 9 . بالىياتقۇدىكى مۇدۇر - چاقىلار

بۇ ناچار، بۇزۇق قاندىن ياكى قانغا ئارىلاشقان سەپرادىن پەيدا بولىدۇ. بۇ كۆپرەك بالىياتقۇنىڭ ئېغىزىدا بولىدۇ.

ئالامىتى: ئۇششاق، قول بىلەن تۇتسا سېزىلىدۇ. ئەگەر جىنسىي ئەزاسىنى ئېچىپ تۇرۇپ بالىياتقۇنىڭ ئېغىزىغا قارىسا كۆزگە كۆرۈنىدۇ. بۇ مۇدۇر قىچىشتۇرىدۇ.

داۋالاش: سەپرانى پەسەيتىش ئۇچۇن شەربىتى نارەنجى، سىركەنجۇبىل، سېمىزئوتنىڭ شىرنىسى، پوستى ئېلىنغان ئارپىنىڭ قاينىتىلغان دوغاپ سۇيى قاتارلىقلارنى بېرىش، تاماق ئۇچۇن غورا (خام ئۇزۇم)، سۇماق ۋە باشقىلار سېلىنغان تاماقلارنى يېيىشكە بۇيرۇش لازىم. مۇدۇرلار ئاشكارا كۆرۈنمىدىغان بولسا، بۇنداق چاغدا مەلھەمى ئىسپىداج ياكى قىزىلگۇل يېغى، ئىقلىمىيا، كۇمۇشنىڭ پوقى، مۇردارسەنگى، قوغۇشۇننىڭ سەفىداپى، ئاق موم، گۇل يېغى بىلەن تەييارلانغان مەلھەمنى مۇدۇرلارغا چېپىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن ئىككى مادىدا قۇرۇپ ئۇنىڭ ئېچىشتۇرۇش ئەھۋالى پەسلەيدۇ، توختايدۇ. مۇدۇرلار ئىچكىرى بولسا كۆزگە كۆرۈنمەيدىغان بولسا، بۇنداق ھالەتتە شۇ دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۇيى، گۇل يېغى، ئاياللارنىڭ سۈتى قاتارلىقلار بىلەن بالىياتقۇغا ھەمەلچە قىلىش لازىم.

§ 10 . بالىياتقۇ ئاقمىسى

يېرىڭلىق جاراھەتنىڭ كونىراپ قالغىنىنى ناسۇر دەپ ئاتىلىدۇ. «شەرھى ئەسۋاب ۋە ئالامەت» دىكى كىتابنىڭ يازغۇچىسى «ھەممە يېرىڭلىق جاراھەتنى ناسۇر دېمە، جاراھەت كونىرىغان بولسا، ئېغىز ئالغان ۋاقىتتىن تارتىپ 40 كۈنگىچە ساقايمىسا، مانا بۇ جاراھەت ناسۇر دېيىلىدۇ» دەپ يازغان.

ئالامىتى: داۋاملىق زەرداب ئېقىپ، ئاغرىپ تۇرىدۇ.

داۋالاش: بالىياتقۇدىكى يېرىڭلىق جاراھەتلەر جەھەتتە يۇقىرىدا ئېيتىلغان تازىلىغۇچى ۋە قۇرۇتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم. ئەمما بۇ يەردە شۇ دورىلارنىڭ كۈچلۈكرەك بولغانلىرىنى تاللاپ ئىشلىتىش، بەدەن تولاغلىق بولسا ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش ئۇچۇن سۇركە بېرىش لازىم.

§ 11 . ئاق خۇن كۆپ كېلىش

بۇ بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، بالىياتقۇدىن داۋاملىق ھۆللۈك ئېقىپ تۇرىدۇ.

سەۋەبى: قۇۋۋەتسىز غازىيە (ئوزۇقلاندۇرغۇچى قۇۋۋەت) ئاجىز بولغانلىقتىن بولۇش مۇمكىن. بالىياتقۇدىن كېلىدىغان ئارتۇق نەرسىلەر بەلغەم ياكى سەپرا ۋە ياكى سەۋدا خاراكتېرلىك بولىدۇ. شۇنىڭدەك قان خاراكتېرلىكمۇ بولىدۇ. يەنى كېسەلدە قان غالىب بولسا، كەلگەن نەرسىلەر قان ئارىلاش كېلىدۇ. خالىس ساپ قان كەلسە، بۇنى ئىستىھاز (خۇن كېسىلى) دەيدۇ، سەيلانى رەھىم كېسەللىكى دەپ ئېيتىلمايدۇ.

ئالامىتى: بۇ كېسەللىككە ئۇچرىغان ئايالنىڭ شەھۋىتى تۆۋەنلەپ، رەڭگى ئۆزگىرىپ، كۆزى ئېسىلەڭگە بولۇپ كېتىدۇ.

داۋالاش: ھەربىر سەۋەبىگە قارىتا مۇناسىپ سۈرگە ۋە قەيلەر بىلەن بەدەننى تازىلاش لازىم. ئاندىن بالىياتقۇنى تازىلاش ئۈچۈن ئىرقۇننىسا، ئىزخىر، چۆچۈكبۇيا يىلتىزى، پىراسىيۇن، قارا نوقۇتنى سۇدا قاينىتىپ، ئايارەج پەيقىرا تەييارلاپ بالىياتقۇغا ھەمەلچە قىلىش لازىم. ھارارەت بىرگە بولسا بۇ دورىنى ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. بۇ چاغدا بالىياتقۇنى تازىلاش ئۈچۈن سۇيدۇكنى ماڭدۇرغۇچى ئۇرۇقلارنىڭ سۇيىنى ئېچۈرۈش، شۇنىڭ بىلەن بالىياتقۇغا ھەمەلچە قىلىش لازىم. بالىياتقۇ ۋە بەدەنلەر تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن بالىياتقۇنى قۇۋۇتەتلەش ئۈچۈن، قورۇغۇچى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ پاختا ياكى لاتىغا بۇلاپ، جىنسىي ئەزاسىغا سېلىش لازىم. شۇنىڭدەك يۇقىرىدىكى ھەيزنىڭ قېنى كۆپ كېلىش كېسەللىكىدە ئېيتىلغان قان توختاتقۇچى ھەمەلچىنى ئىشلىتىش لازىم.

12 § . ھەيز تۇتۇلۇش

بىرىنچى قىسمى: بەدەن قېنىنىڭ ئاز بولغانلىقىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى: بەدىنى ئورۇق، ئاجىز، رەڭگى سېرىق بولىدۇ. بۇ كېسەللىككە ئۈچراشتىن ئىلگىرى پەۋقۇلئادده ئاچلىق ۋە قىيىنچىلىققا ياكى بەدەندىكى قۇۋۇتەتلەرنى تارقاتقۇچى كېسەللىكلەرگە ئۇچرىغان بولىدۇ ياكى بەدەندىكى نەرسىلەر بىلەن بىللە قان چىقىپ كەتكەنلىكتىن بولىدۇ.

داۋالاش: بەدەننى قۇۋۇتەتلەش ۋە قان پەيدا قىلىش ئۈچۈن قۇۋۇتەتلىك تاماقلارنى، مەسىلەن: توخۇنىڭ ئىللىتىلغان تۇخۇمى، سېمىز توخۇ ۋە پاقلان گۆشلىرىنىڭ شورپىسى، سۈت ۋە باشقا تاتلىق نەرسىلەرنى كۆپرەك يېيىش لازىم. ئۇخلاش، راھەتلىنىشنى ئادەت قىلىش، بەدەنگە ھۆللۈك پەيدا قىلىش ئۈچۈن مۇنچىغا بېرىش لازىم.

ئىككىنچى قىسمى: قان سوۋۇغان، قويۇق خىلتىلار ئارىلاشقان سەۋەبتىن قان قويۇقلىشىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ھەيزنىڭ قېنى توختايدۇ.

ئالامىتى: بەدىنى سۇس، رەڭگى ئاق بولىدۇ. تومۇرلىرى كۆكۈش بولۇپ سۈيدۈك كۆپ كېلىدۇ. ئاشقازانىنىڭ ھەزمى يېتەرسىز بولغانلىقتىن چوڭ تەرەت بەلغەم خاراكتېرلىك بولىدۇ. ئۇيقۇ ئېغىر بولىدۇ. قان كەلسە سۇيۇق كېلىدۇ.

داۋالاش: قويۇق خىلتىلارنى تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش يۇمشاتقۇچى دورىلارنى بېرىش، ئاندىن قانىنى سۇيۇلدۇرۇش، ئۇنىڭ مېڭىشنى ئاسانلاشتۇرۇش ئۈچۈن كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، پۇدىنە، بەدىيان، مىشكى تارىموش (تاغ يالپۇزى) ۋە شۇلارغا ئوخشاشلارنى مەتبۇخ (قاينىتىلما) قىلغان ھالدا ھەسەل ياكى شېكەردە مەجۇن تەييارلاپ يېگۈزۈپ، سېرىقچىچەك، مەرزەنجۇش، پۇدىنە، سۇزاپ، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، سۆئىتەرلەرنىڭ قاينىتىلغان سۇيى بىلەن ژاننا قىلىش، سۇمبۇل، قوۋزاقدارچىن، قېلىن

دارچىن، بىلسان ئۇرۇقى، جۇزبۇۋا، كىچىك لاچىندانە، قۇستىلەر ۋە بۇلاردىن باشقا خۇشبۇيلۇقى بار، توسالغۇنى ئېچىش، يۇمشىتىش، ئەزانى قىزىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان دورىلار بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش لازىم. قاندا سۇيۇقلۇق پەيدا بولغاندىن كېيىن ھەيزنىڭ نۆۋىتى كېلىشتىن ئىككى كۈن ئىلگىرى ئىككى پاچىقىغا لوڭقا قويۇش ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇچىنچى قىسمى: بالىياتقۇ تومۇرلىرىنىڭ ئېغىزى بېكىتىلىپ قالىدۇ. شۇ سەۋەبتىن ھەيز كەلمەيدۇ. بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

1) بالىياتقۇغا ھارارەت چۈشۈپ قۇرۇتۇپ قويىدۇ.

ئالامىتى: بالىياتقۇ قۇرۇق بولىدۇ. كۆيىدۇ.

داۋالاش: شىرخىست، سۇماق، ناۋات، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، خوبباز، بەدىيانلارنى يۇمشاق ئېزىپ سوقۇپ، ھەسەل ۋە توخۇ تۇخۇمىنىڭ سىرتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، پاختا ياكى يۇڭدەك بىر نەرسىگە بۇلاپ، بىرقانچە كۈن بالىياتقۇنىڭ ئېغىزىغا قويۇلىدۇ. سېمىز ئوتنىڭ شىرنىسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. بالىياتقۇدىكى ھارارەتنى يوقىتىشنىڭ قالغان چارە - ئۇسۇللىرى تۇغماس كېسەللىكىنىڭ بايانىغا قارالسۇن.

2) بالىياتقۇغا سوغۇقلۇق پەيدا بولۇپ توڭلىتىپ قويىدۇ. شۇ سەۋەبتىن ھەيز كەلمەيدۇ.

ئالامىتى: رەڭگى ئاق بولىدۇ. تومۇرى بىر خىل سوقماستىن ئېگىز - پەس سوقىدۇ. تومۇرلىرى سوغۇق بولىدۇ ۋە باشقىلار.

ئەسكەرتىش: مىزاجىنىڭ ئۆزگىرىشى بالىياتقۇغا چۈشكەن بولسىمۇ، ئەمما ئۇنىڭ تەسىرلىرى بەدەننىڭ ھەممە جايلىرىدا بولىدۇ. چۈنكى بالىياتقۇ مۇھىم بىر ئەزا بولۇپ، بۇنىڭ مىزاجى قانداق بولسا پۈتۈن بەدەنگە تەسىر قىلىدۇ.

داۋالاش: بالىياتقۇنى قىزىتىش ئۈچۈن ئىسسىق ۋە بوشاتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش بۇ خىلدىكى دورىلار تۇغماسلىق كېسەللىكىنىڭ بايانىدا ئېيتىلىپ ئۆتتى. بالىياتقۇنى قىزىتىشتا قۇرسى مورغا يېتىدىغىنى يوقتۇر.

قۇرسى مور

تەركىبى: مۇرمەككى توققۇز گرام، ئاق ماش 15 گرام، سۇداپ يوپۇرمىقى، پۇدىنە (يالپۇز)، مىشكى تارىمۇش (بىر خىل تاغ يالپۇزى)، ئوردان، ھىلگ، سەكبىنەج، جاۋاشىر ھەربىرى ئالتە گرام ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: بۇ دورىلارنىڭ ئېرىتىدىغىنىنى ئېرىتىپ، سوقىدىغىنىنى سوقۇپ، ھەممىسىنى بىرلەشتۇرۇپ، خېمىر قىلىپ، ئادەت بويىچە قۇرس (توقمچاق) قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بالىياتقۇنى قىزىتىش، ھەيزنى ماڭدۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ مەتبۇخى ئەلجىمەل (ئارچا ئۇرۇقىنىڭ

قاينىتىلمىسى) بىلەن ئىچىدۇ.

3) بالىياتقۇغا قۇرۇقلۇق پەيدا بولغان سەۋەبتىن ھەيز توختاپ قالىدۇ.

ئالامىتى: جىنسىي ئەزا ۋە بالىياتقۇلىرى قۇرۇق، بەدىنى ئورۇق، تومۇرلىرى بوش بىكار بولىدۇ.

داۋالاش: ھۆللەشتۇرگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم. بۇ خىلدىكى دورىلارنى تۇغماسلىق كېسەللىكىدە ئېيتىپ ئۆتتۇق.

تۆتىنچى قىسمى: بالىياتقۇدىكى ئىششىق ھەيزنىڭ توختاپ قېلىشىغا سەۋەب بولىدۇ. بۇنىڭ ئالامەت ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى تۆۋەندە بالىياتقۇ ئىششىقلىرىنىڭ بايانىدا ئېيتىلىدۇ.

بەشىنچى قىسمى: بالىياتقۇدىكى جاراھەتلەر پۈتۈپ ساقىيىپ، بالىياتقۇ تومۇرلىرىنىڭ ئېغىزى ئېتىلىپ قالغان سەۋەبتىن ھەيز توختاپ قالىدۇ.

داۋالاش: بۇ كېسەللىكنى داۋالاپ پۈتۈنلەي تۈگىتىش مۇمكىن ئەمەس. لېكىن بۇ كېسەلگە ئۇچرىغان ئايال ھەيز توختىغاندىن كېيىن كېلىپ چىقىدىغان زىيانلاردىن ساقلىنىش ئۈچۈن قان ئېلىپ تۇرۇش، ھەيز خاراكتېرلىك ئارتۇق نەرسىلەرنى چىقىرىش، ۋە تارقىتىش ئۈچۈن ئىچ ئەزالارنى تازىلىغۇچى دورىلارنى داۋاملىق ئىشلىتىپ تۇرۇش، تەنھەرىكەتنى ئۆزىگە ئادەت قىلىش لازىم.

ئالتىنچى قىسمى: ئايالنىڭ جىنسىي ئەزاسىنىڭ پۈتەيلىكى ھەيزنىڭ كېلىشىگە توسالغۇ بولىدۇ. يەنى جىنسىي يولىنىڭ ئېغىزىغا بىرنەرسە قاپلىشىپ قالغاندەك سېزىم بولىدۇ. جىنسىي ئەزادا يول بولمىغانلىقى ئۈچۈن ھەيزنىڭ كېلىشىگە توسالغۇ بولىدۇ. ھەيزنىڭ نۆۋىتى (دەۋرانلىقى) قاتتىق ئاغرىش، چوڭ سوزۇلۇش ئەھۋاللىرى پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: تۆۋەندە جىنسىي يولىنىڭ پۈتەيلىكى بايانىدا ئېيتىلىدىغان چارە ـ ئۇسۇللارنى قوللىنىش لازىم. ئەگەر ئۇنى يوقىتىش مۇمكىن بولمىسا، ھەيز توختاپ قالغانلىقتىن يۇز بېرىدىغان كېسەللىكلەردىن ساقلىنىش ئۈچۈن يۇقىرىقى بەشىنچى قىسىمدا ئېيتىپ ئۆتۈلگەن قان ئېلىش ۋە باشقا چارىلارنى قىلىپ كۆرۈش لازىم.

يەتتىنچى قىسمى: پەۋقۇلئاددە سېمىزلىك بالىياتقۇنىڭ يوللىرىنى توسۇپ قويغان سەۋەبتىن ھەيز توختاپ قالىدۇ.

داۋالاش: شۇ ئايالنى ئورۇقلىتىشقا تىرىشىش، ھەيزنىڭ نۆۋىتى كەلگەن ۋاقىتتا ساپ تومۇردىن قان ئېلىش، ھەيزنى ماڭدۇرغۇچى دورىلارنى ۋە شەربەتلەرنى بېرىش. تاماقتىن ئىلگىرى بىرئاز ھەرىكەت قىلىش، ناشتىدا مۇنچىغا بېرىش. ئىترىفىل سەغرى، جاۋارىش كۈمىلىچىنى ئىستېمال قىلىش، گۈلقەنتنى رۇم بەدىيان بىلەن داۋاملىق يېيىش ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە ئەگەر ھارارەت بولسا قىزىتقۇچى نەرسىلەرنى ئىشلەتمەسلىك لازىم.

سەككىزىنچى قىسمى: بالىياتقۇ بىر تەرەپكە قىڭغىر بولۇپ قېلىپ، جىنسىي ئەزانىڭ ئۇدۇلىدىن بىر يانغا يانتۇ بولۇپ قالىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن قان كەلمەيدۇ. بۇنى تۇغماس كېسەللىكىدە ئەتراپلىق سۆزلىدۇق. شۇ جايغا قارالسۇن.

ھەيزنىڭ توختىشى بىلەن كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكلەر:

① ماتكا بوغۇلۇش؛ ② ئىچ ئەزا ئىششىقلىرى؛ ③ ئاشقازان كېسەللىكلىرى، مەسىلەن: تاماق سىڭمەسلىك، ئىشتىها تۆۋەنلەپ كېتىش، كۆڭۈل ئېلىشىش، تەشنا بولۇش، ئاشقازان ئېچىشىشلارغا ئوخشاش؛ ④ جىگەر كېسەللىكلىرى؛ ⑤ مېڭە كېسەللىكلىرى، مەسىلەن: تۇتقاقلىق كېسىلى، باش ئاغرىقى، مالىخۇلىيالارغا ئوخشاش؛ ⑥ كۆكنار كېسەللىكلىرى، مەسىلەن: يۆتەل، نەپەس سىقىلىشلارغا ئوخشاش؛ ⑦ بۆرەك كېسەللىكلىرى؛ ⑧ ئىستېسقا؛ ⑨ بەل ئاغرىقى؛ ⑩ گەدەن ئاغرىقى؛ ⑪ تەپ ۋە كېزىكلەر؛ ⑫ كۆز ئاغرىقى؛ ⑬ قۇلاق ئاغرىقى؛ ⑭ بۇرۇن ئاغرىقلاردۇر.

تۆۋەندە ھەيز ماڭدۇرغۇچى بىرقانچە خىل دورىلارنى سۆزلەپ ئۆتىمىز. بۇ دورىلارنى كېسەللىكنىڭ ھەربىر سەۋەبىگە قارىتا بېرىشكە بولىدۇ.

(1) ئالتە گرام شىرخىستىنى 7.5 گرام ئامىلە رۇببىسى بىلەن بەرسە ھەيز ماڭدۇرىدۇ.

(2) داۋائى كۇركۇمنى سىركەنجۇبىل بۇزۇرى بىلەن بەرسە ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ.

(3) قۇندۇز قەھرىدىن 1.5 گرام، سەۋسەن يىلتىزىدىن 7.5 گرام ئېزىپ، ئىككى قوشۇق پۇدىنە سۇيى بىلەن ئىچسە ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ.

(4) سەئىدە، ئوردان، ئاسارۇن، قېلىن دارچىن، نېپىز قوۋزاقدارچىن، ئەپسەنتىن، مىشكى تارىمۇشلارنى مەيلى ئايرىم، مەيلى بىرلەشتۇرۇپ 7.5 گرام ئوردان سۇيى بىلەن ئىچسە ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ.

(5) قارا نوقۇت سۇيىنى زەيتۇن يېغى بىلەن ئىچسە ياكى ھۆلبەنىڭ قاينىتىلمىسى خورما ۋە زەنجۇبىل مۇرابباسى بىلەن ئىچسە، ھەيزنى ماڭدۇرۇشتا مەنپەئەتلىك.

(6) قىزىل لويلا، ماش، ھۆلبە، رۇم بەدىيانلارنىڭ ھەربىرىنى توققۇز گرام، چالا سوقۇلغان ئوردان 12 گرام ئېلىپ، ھەممىنى بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا ئېلىپ ساپ قىلىپ، شۇ ساپ قىلىنغان سۇنى 36 گرام سىركەنجۇبىل ئارىلاشتۇرۇپ، ئىلمان ھالدا ئىچسە ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ.

(7) مۇرمەككى، پۇدىنە ھەربىرى 12 گرام، ئۇبھەل (ئارچا مۇنچىقى) 24 گرام، قۇرۇق سۇزاپ 30 گرام، ئۇرۇقى ئېلىنغان ۋاسالغۇدىن 12 گرام ئېلىپ، سوقۇشقا تېگىشلىكلىرىنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئېزىشكە تېگىشلىكلىرىنى ئېزىپ، كالىنىڭ ئۆتىگە مىلەپ خېمىر قىلىپ، ئوتتۇراھال سوقا چىلان مىقدارىدا شامچە تەييارلاپ، جىنسىي ئەزاسىغا سىلىپ، بالىياتقۇنىڭ ئېغىزىغا قويۇپ، پۇتىنى تەكىيىنىڭ ئۈستىدە قويۇپ ئوڭدا ياتىدۇ ياكى لاتا بىلەن كىرگۈزۈپ قويسىمۇ بولىدۇ. شۇ تەرىقىدە بىرقانچە كۈن قىلسا، ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، گەرچە خۇن توختىغىلى يەتتە يىل بولغان بولسىمۇ، يۇقىرىقى چارە ئەنە شۇنداق ھەيزنىمۇ ماڭدۇرىدۇ.

(8) يۇقىرىدا ئېيتىپ ئۆتكەن قورساقتىكى ئۆلۈك بالا ۋە ھەمراھىنى چىقىرىش ئۈچۈن ئېيتىلغان دورىلارمۇ ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ.

(9) قۇرسى مۇرمەككى ھەيزنى تولۇق ماڭدۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ھەر ئايدا ئۇچ قېتىم ھەر 10 كۈندە بىر قېتىم يەيدۇ.

§ 13 . جىنسىي يول پۈتەيلىك

مىشەك گۆشى قىسمىدىن ياكى قورساقتىكى ئىچكى ئەزالارنى ئوراپ تۇرىدىغان قاتلىق پەردە قىسمىدىن ئىبارەت. بىرەر ئارتۇق توقۇلما ئايالنىڭ جىنسىي يول ئېغىزىغا چۈشۈۋالىدۇ. جىنسىي يولنىڭ ئېغىزىغا پەيدا بولغىنى ئەرلىك ئەزانىڭ كىرىشىنى توسىدۇ. جىنسىي ئەزا يولنىڭ ئوتتۇرىسىدا بولغىنى ئەرلەر جىنسىي ئەزاسىنىڭ تولۇق كىرىشىنى توسىدۇ. بالىياتقۇنىڭ ئېغىزىدا بولغىنى ئەرلەر جىنسىي ئەزاسىنىڭ كىرىشىنى توسمايدۇ. ئەمما ھامىلدار بولۇشنى ۋە ھەيز قېنىنىڭ چىقىشىنى توسىدۇ (شۇ ئارتۇق پەردىدە تۆشۈك بولمىسا). بەزىدە يېرىڭلىق جاراھەتلەر بولۇپ جاراھەت ساقايغاندىن كېيىن بىر خىل ئارتۇق گۆش ئۆسۈپ چىقىپ، جىنسىي ئەزانىڭ يولىنى توسۇپ قويىدۇ. بەزىدە تۇغما پۈتەي بولىدۇ، يول بولمايدۇ.

داۋالاش: مەخسۇس ئوپېراتسىيە ئەسۋابى بىلەن ئوپېراتسىيە قىلىش كېرەك.

سەۋەبى: بىر - بىرىگە تۇتىشىپ پۈتۈپ قالغانلىقتىن بولسا، بۇنى ئۇزۇنىسىغا تىلىۋېتىش لازىم. ئەگەر بۇنىڭ سەۋەبىدىن ئارتۇق گۆش ئۇنگەنلىكتىن بولسا، شۇ ئارتۇق گۆشنى مەخسۇس ئىلغۇ بىلەن ئىلىپ تۇرۇپ، مەخسۇس قايچا بىلەن كېسىپ ئېلىۋېتىپ، ئاندىن كېيىن ئىككى تەرىپىدە تۆشۈكى بار ئىچى كاۋاك بىر قېلىپ تەييارلاپ، ئۇنى يۇقىغا ئوراپ، ئاندىن ئۇنى پۈتۈپ قېلىشنى توسىدىغان مەلھەمگە مىلەپ، جىنسىي ئەزاغا كىرگۈزۈپ قويۇلسا ئاستا - ئاستا جاراھەت ساقىيىپ ياخشى بولىدۇ. جاراھەتنىڭ ياخشى ساقايغانلىقى مەلۇم بولغاندا بۇ قېلىپنى ئېلىۋېتىش لازىم.

§ 14 . بالىياتقۇ چىقۇقى

بۇ ئىككى خىل بولۇپ، بىرى بالىياتقۇ ئۆزىنىڭ تۇرغان شەكلى بويىچە تۆۋەنگە چۈشۈپ، ئۇنىڭ (بوينى) جىنسىي ئەزاسىدىن سىرتقا چىقىپ قالىدۇ. يەنە بىرى، بالىياتقۇ ئۆزىنىڭ ئەسلىي ھالىتىدىن تەتۇر ئۆرۈلۈپ، چىقىپ قالىدۇ. بالىياتقۇنىڭ ئىچى پۈتۈنلەي تاشقى تەرەپكە ئۆرۈلۈپ، ئۇنىڭ بوينىنىڭ تۆشۈكى يوق بولىدۇ. بۇ خىلدىكىسىنى بالىياتقۇنىڭ تەتۇر ئۆرۈلۈپ قېلىشى دەپ ئاتايدۇ. سەۋەبلىرى: ① ئەشمە (بالىنىڭ ھەمراھى) ياكى قورساقتىكى ئۆلۈك بالا تەرتىپسىز ھالدا قالايمقان تارتىپ ئېلىنغانلىقتىن بالىياتقۇ چىقىپ قالىدۇ؛ ② ئايال ئېغىز جايدىن ئارقىسىغا يىقىلسا ياكى ئېغىر بىر نەرسىنى كۆتۈرسە ياكى كۈچەپ تارتسا، سەكرىسە، بالىياتقۇنىڭ تۇتقۇچلىرى بوشىشىپ

كېتىدۇ ياكى ئۇزۇلۇپ كېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بالىياتقۇ چىقىپ كېتىدۇ؛ ③ قاتتىق قېقىلىش ۋە زەربىگە ئۇچرىغانلىقتىن ئەزالار ئاجىزلاپ ۋە بوشىشىپ كېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن چىقىپ كېتىدۇ؛ ④ بالىياتقۇنى تۇتۇپ تۇرىدىغان تۇنقۇچلاردا شىلىمشىق ھۆللۈك پەيدا بولۇپ، ئۇنى بوشاشتۇرۇپ قويىدۇ. ئاندىن بالىياتقۇ يېرىلىپ تەتۇرىسىگە چىقىپ قالىدۇ. بۇ خىلدىكى ئەھۋال قېرى ۋە ھۆللۈكى كۆپ ئاياللاردا ئۇچرايدۇ. چۈنكى بۇنداق ئاياللارنىڭ بەدەنلىرىدە ھۆللۈك كۆپ يىغىلىدۇ.

ئالامىتى: دوۋسۇن، مەقئەت، قۇيرۇق سۆڭىكى، بەللەردە قاتتىق ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. گەدىنى قاتىدۇ. تىترەيدۇ. سەۋەبسىز قورقۇنچ پەيدا بولىدۇ. جىنسىي ئەزانىڭ ئوتتۇرىسىغا ئوخشاش بىرنەرسە چىقىپ قالغان بولىدۇ. يانتۇ چىقىش سەۋەبى بەلغەم خاراكتېرلىك ھۆللۈكتىن بولسا بالىياتقۇدىن ھۆللۈك ئاقىدۇ.

داۋالاش: بالىياتقۇنىڭ چىقىشى مەيلى قايسى سەۋەبتىن بولسۇن بالىياتقۇغا يۇك، ئېغىرلىقنىڭ ئازراق چۈشۈشى ئۈچۈن ئاۋۋال ئۇچەيلەردىن تاماق قالدۇقلىرى ۋە باشقىلارنى تازىلاش لازىم. بۇ ھەقتە تۆۋەندىكى ھەمەلچە ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈسۈلى: چىلان، ئاق لەيلى، بىنەپشە، گاۋزىبان، قىزىلگۈل، ئىتئۈزۈمى، ئۈرۇقى ئېلىنغان ۋاسالغۇ، قىزىل شېكەر، ئىتئۈزۈمىنىڭ ھۆل يوپۇرمىقى، ھۆل قىزىلچا يوپۇرمىنىڭ سۈيى، گۈل ياغلىرى بىلەن قائىدە بويىچە تەييارلاپ ھەمەلچە قىلىنىدۇ. يەنە سۈيدۈكلۈكنى تازىلاش لازىم. بۇ ھەقتە سۈيدۈكنى ماڭدۇرغۇچى نەرسىلەر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بالىياتقۇنىڭ چىقىشى بەلغەم خاراكتېرلىك ھۆللۈكتىن بولسا، ئىچ ئەزالارنى تازىلاش ئۈچۈن تۇرىبۇتلار بىلەن كۈچلەندۇرۇلگەن ئايارەجلەرنى بېرىش لازىم. بۇ كېسەللىكنىڭ ھەممىسىدە ئۇچەيلەرنى ۋە سۈيدۈكلۈكنى تازىلىغاندىن كېيىن زىبىق يېغى ياكى گۈل يېغىدىن ئېلىپ، ئۇنىڭغا بىرئاز زەپەر يېغى ۋە بىرئاز غالىيەلەرنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئىلمان ھالدا بىرقانچە تېمىم بالىياتقۇغا تېمىتىش لازىم (بالىياتقۇ تەتۇر ئۇرۇلۇپ تۆشۈكى يوق بولمىغان بولۇشى لازىم). بالىياتقۇ تەتۇر ئورۇنلىشىپ تۆشۈكى يوق بولسا، بۇ دورىلار (ياغلار) نى بالىياتقۇنىڭ ئۈستىگە سۈركەپ، ياغلاپ ئاندىن بالىياتقۇنى ئۆز جايىغا قايتۇرۇشقا چارە قىلىش لازىم.

ئەسكەرتىش: «غالىيە» جالىنۇس ئىجاد قىلغان بىر خىل مۇرەككەپ دورا بولۇپ، خۇشبۇي، بۇ سىرتقى تەرەپتىن ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭ نۇسخا ۋە تەييارلاش ئۈسۈللىرى قارا بادىن كەبىر ۋە باشقا قارابادىن (مۇرەككەپ دورىلار توپلىمى) قاتارلىق كىتابلاردا ئەتراپلىق بايان قىلىنغان.

چىققان بالىياتقۇنى ئۆز جايىغا قايتۇرۇشنىڭ ئۈسۈل ـ چارىلىرى: بالىياتقۇسى چىققان ئايال ئوڭدا يېتىپ يوتىلىرىنى كۆتۈرگەن ۋە كەڭ ـ كۈشادە ئاچقان ھالدا بولىدۇ. ئاندىن تۇغۇت ئانىسى تۆۋەندە بايان قىلىنغان پەرزىجە ئارقىلىق بالىياتقۇنى ئاستا ـ ئاستا ئارقىغا قايتۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بالىياتقۇ ئۆز جايىغا بېرىپ ئورۇن ئالىدۇ.

بۇ پەرزەنتنىڭ[1] ئۇسۇلى: تەراسس، خەرنوپىنىڭ ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن ھاجەتكە لايىق ئېلىپ، سۇ ۋە بىر ئاز شارابقا بىرلەشتۈرۈپ قاينىتىپ، ئاندىن سقىپ ساپ قىلىپ، ئاقاقىيا، سۆك، رامكىلارنى يۇمشاق ئېزىپ، شۇ ساپ قىلىنغان قاينىتىلمىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييار قىلىپ قويۇپ، ئاندىن قوينىڭ يۇمشاق تۈتىت يۇڭىدىن كىچىك توپ شەكلىدە پەرزەنتە تەييارلاپ، ئاندىن ئۇنى قاينىتىلمىغا مىلەپ ھۆل قىلىپ شۇ پەرزەنتە بىلەن بالىياتقۇنى ئاستا ـ ئاستا ئىچكىرى، ئۆز جايى تەرەپكە ئىتتىرىپ ماڭدۇرۇلىدۇ، بالىياتقۇ ئۆز جايىغا چۈشۈپ ئورۇنلاشقان ۋاقتىدا قورۇغۇچى دورىلارنى ئېزىپ، خېمىر قىلىپ، دوۋسۇن ۋە جىنسىي ئەزانىڭ ئەتراپىغا تېڭىش، ئاندىن كېسەلنى يانچە ياتقۇزۇپ بېلىنىڭ كىندىك ئۇدۇلىدىن تۆۋەنرەك يېرىگە نەشتەرسىز لوڭقا قويۇپ شوراش كېرەك. ئەگەر ئەمچىكىنىڭ ئاستىغا لوڭقا قويۇلسا تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. شۇ جەريانىدا خۇشبۇي نەرسىلەرنى پۈرىتىپ تۈرۈش، بەتبۇي، سېسىق نەرسىلەردىن ساقلىنىشقا بۇيرۇش لازىم. بالىياتقۇ يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە ئۆز جايىغا قايتۇرۇلغاندىن كېيىن پەرزەنتنى شۇ جايدا قويۇپ، ئاندىن بىرقانچە قەۋەت نېپىز لاتىنى ياكى پاختىنى ئايالنىڭ جىنسىي ئەزاسىدا توقىچاق شەكلىدە قويۇپ، ئۇستىدىن چاندىق بىلەن يۇگەنلەپ تېڭىش لازىم. كېسەل ئايال تاكى ئىككى كۈنگىچە شۇ شەكلىدە ئوڭدا ياتىدۇ. ئاندىن 30 ـ كۈنى يۇگەنلەپ تېڭىلغان تېڭىقنى يېشىپ پەرزەنتنى ئېلىۋېتىپ، يەنە يۇقىرىقىدەك باشقا يۇڭىدىن توپ شەكللىك پەرزەنتە تەييارلاپ، مور يوپۇرمىقى، قىزىلگۈل، ئاقاقىيا، ئانار پوستى ۋە شۇلارغا ئوخشاش باشقا قورۇغۇچى دورىلار سېلىپ تەييارلانغان (قاينىتىلغان) شارابقا مىلەپ ھۆل قىلىپ، ئىلمان ھالدا جىنسىي ئەزاسىنىڭ ئىچىگە سېلىنىدۇ. بۇنى سېلىش ئۇسۇلى يۇقىرىقىدەك بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: بۇ كېسەللىكتە ھەممىدىن نامۇۋاپىقراق نەرسە سېسىق نەرسىلەرنى پۇراشتىن ئىبارەت. چۈنكى جىگەر تاتلىق نەرسىگە مايىل بولىدۇ. ئاچچىقتىن نەپرەتلىنىدۇ. شۇنىڭدەك بالىياتقۇ تەبئىي ھالدا خۇشبۇي نەرسىلەرگە ئامراق ۋە مايىل بولىدۇ. سېسىق نەرسىلەردىن نەپرەتلىنىدۇ.

§ 15 . بالىياتقۇ سىڭايان بولۇپ قېلىش

بالىياتقۇ بىر تەرەپكە سىڭايان ۋە يانتۇ بولۇپ قالىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبلىرى، ئالامىتى، داۋالاش ئۇسۇللىرى تۇغماسلىق كېسەللىكىدە ئېيتىپ ئۆتۈلدى. بالىياتقۇ يانتۇ بولغان ۋاقىتتا تولغان بولۇشى ياكى سۈيدۇك تەسلىكتە كېلىش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىدۇ. گاھىدا ھەر ئىككى ئەھۋال بىرگە كۆرۈنىدۇ. ئاندىن كېسەللىكنىڭ قايسى ئەزادا ئىكەنلىكىنى ئېنىقلاشتا گۇمان تۇغۇلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تېۋىپلار كېسەللىكتە ۋە ئۇنىڭدىن كېيىن

---

① بالىياتقۇغا قۇيۇلىدىغان دورىلار بىرىكمىسى

كېلىپ چىقىدىغان ئەھۋاللاردا ۋە كېسەللىكنى ئايرىغۇچى سەۋەبلەردە ئوبدان ئويلىنىپ باھا بېرىش، ئېنىقلاش لازىم. شۇنداق قىلغاندا تېۋىپلار خاتا قىلمايدۇ. بالىياتقۇنىڭ يانتۇ بولغانلىقىنىڭ ئالامىتىنى ئايالالار ئۇششاق قوللىرى بىلەن تۇتۇش ۋە سيلاش ئارقىلىق بىلىدۇ. بۇنى ئىزاھلاشنىڭ ھاجىتى يوق. ئېغىر يۇك كۆتۈرۈش، سۈرۈش، سەكرەش، قورقۇش ۋە ئەندىكىپ كېتىشتەك ئەھۋاللارنىڭ يۈز بەرگەن - بەرمىگەنلىكىگە قاراش ۋە ئۇنى ئېنىقلاش لازىم.

§ 16 . بالىياتقۇ ئىششىقى

بۇ ئىششىق ئۇچ خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى: بالىياتقۇغا ئىسسىق ئىششىق پەيدا بولىدۇ.

سەۋەبلىرى: ① بالىياتقۇغا تاياق تەگكەن ياكى يېرىلغانلىقتىن بولىدۇ؛ ② ھەيز ۋە نىپاس قېنى توختاپ قالغانلىقتىن بولىدۇ؛ ③ بالىياتقۇ چۈشۈپ كەتكەنلىكتىن تۇغۇت تەس بولغاندىن، جىنسىي ھەرىكەتنى ناھايىتى كۆپ ئۆتكۈزگەنلىكتىن بولىدۇ؛ ④ يۇقۇملىق ئەھۋاللار بولماستىن ئۆزىدىن ئۆزىگە قان ماددىسى ياكى سەپرا ماددىسى بالىياتقۇغا قۇيۇلغانلىقتىن ئىششىق پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: ① ئۆتكۈر قىزىتما بولىدۇ. تىلى قارا بولىدۇ؛ ② بېشى بولۇپمۇ بېشىنىڭ چىكە چوققىسى ئاغرىيدۇ؛ ③ كىندىك ۋە دوۋسۇنلىرى ئاغرىيدۇ. باشنىڭ چوققىسى ۋە دوۋسۇننىڭ ئاغرىشى ئىششىقنىڭ بالىياتقۇنىڭ ئالدى تەرىپىدە بولغانلىقىدىندۇر؛ ④ ئىششىق بالىياتقۇنىڭ ئاياغ تەرىپىدە بولسا، قۇيرۇق سۆڭىكى ۋە بەل قاتارلىقلار ئاغرىيدۇ؛ ⑤ ئىششىق بالىياتقۇنىڭ ئىككى تەرىپىدە بولسا ئىككى بېقىن ئاغرىيدۇ. بەزىدە ئاغرىق كىندىكنىڭ ئوتتۇرىسىدا بولىدۇ ياكى قۇيرۇق سۆڭىكىدە بولۇپ ئۇ جايدىن يوتا، ساغرا، ئىككى بېقىن تەرىپىگە چۈشىدۇ. سۈيدۈك خالتىسىدا قاتتىق سوزۇلۇش پەيدا قىلىپ قوپۇش ئەھۋالى قىيىن بولىدۇ. كىندىكنىڭ ئاستىدا بولغان ئاغرىق يوتىغا چۈشىدۇ. قۇيرۇق سۆڭىكىدە بولغان ئاغرىق ساغرىغا چۈشىدۇ؛ ⑥ ئىششىق بالىياتقۇنىڭ ئالدى تەرىپىدە بولۇپ ئۇستۇن تەرەپكە مايىل بولسا، تەسلىكتە سىيىش ئەھۋالى يۈز بېرىدۇ؛ ⑦ ئەگەر ئىششىق بالىياتقۇنىڭ ئاياغ تەرىپىدە بولۇپ تۆۋەن تەرەپكە مايىل بولسا، چوڭ تەرەت قىلىش تەس ۋە قىيىن بولىدۇ. سۈيدۈك ۋە چوڭ تەرەتلەرنىڭ قىيىن ۋە يېنىك بولۇشى بالىياتقۇ ئىششىقنىڭ يېنىك ۋە ئېغىرلىقىغا قاراپ بولىدۇ؛ ⑧ تومۇرنىڭ سوقۇشى ۋە تىنىق (نەپەس) ئارقىمۇ ئارقا بولىدۇ؛ ⑨ ئاشقازان ۋە مېڭە ئۆزگىرىدۇ.

داۋالاش: كېسەل يېڭى باشلانغاندا ئارپىنىڭ ئۇنى، باقلا ئۇنى، نوقۇت، بىنەپشىلەرنى ئېزىپ، ھۆل يۇمغاقسۇت ۋە كاسنىلەرنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر ئاز پىشۇرۇپ، دوۋسۇن ۋە كىندىكلىرىگە تېڭىش، سوغۇق لوئاب (شىرە) ۋە سوغۇق ياغلارنى،

سوغۇق ئۇسارىلەر بىلەن بالىياتقۇنى سىرتتىن ياغلاش، سېمىزئوتنىڭ شىرنىسى، شەربىتى بىنەپشە، ئاچچىق ئانارنىڭ سۈيى، ئارپىنىڭ سۈيى قاتارلىقلارنى بادام يېغى، قەنت، ئىسپىغۇل ۋە خىتمىلارنىڭ لوئابى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش مۇناسىپ بولغان نەرسىلەر بىلەن قوشۇپ ئىچۈرۈش، مۇمكىنقەدەر سوغۇق سۇ ئىچىشنى چەكلەش لازىم. ئەگەر كېسەل قەۋزىيەت بولسا بىنەپشە، سەرپىستان، چىلان، ئەينۇلىلارنى قاينىتىپ ساپ قىلىپ، ئاندىن شۇ سۇدا خىيارشەنبەر ئېرىتىپ شىرخىست، بادام يېغىلارنى شۇنىڭغا ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش لازىم. دورىلارنىڭ ئۆلچىمى ھاجەتكە قاراپ تېۋىپنىڭ پىكرىگە باغلىقتۇر. پۇنۇس، خىيارشەنبەرنى شەربىتى بىنەپشە بىلەن ياكى كاسنە ۋە ئىتئۈزۈملىرىنىڭ سۈيىدە ئېرىتىپ ئىچىش، قەۋزىيەت ۋە ئىچ ئەزالاردىكى ئىششىقنى يوقىتىشتا تولۇق مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: بۇ ئىششىقنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە ماددا قايتۇرغۇچى دورىلارنى ھەرگىز تاڭماسلىق لازىم. چۈنكى بۇنداق دورىلار تېڭىلسا ماددا قېتىۋالىدۇ. ئەمما ئىششىق توختىغاندا بابۇنە، خىتمى ۋە باشقا يۇمشاتقۇچى ۋە تارقاتقۇچى خۇسۇسىيەتكە ئىگە ھەر خىل دورىلارنى تېڭىش ۋە قاينىتىپ بەدەن كۆيمىگۈدەك ھالدا ئىششىقنىڭ ئۈستىگە قۇيۇش ئارقىلىق ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ. ئىششىق ئاخىرقى باسقۇچقا بېرىپ يەتكەندە ئىككى ھالەت بولىدۇ. ① تارقاپ كېتىدۇ؛ ② تارقىماي ماددا يىغىلىشقا باشلايدۇ. ماددا يىغىلغانىنىڭ ۋە پىشقانىنىڭ ئالامىتى ئاغرىق قاتتىق بولىدۇ. ئوخشاش بولمىغان ھالدا قىزىتمىلار ۋە جۇغ - جۇغ ئەھۋاللىرى پەيدا بولىدۇ. سانجىلىپ ئاغرىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا ئىسسىق لوئابلارنى؛ مەسىلەن: ھۆلبە، زىغىر، گولى شەببۇيلارغا ئوخشاشلارنىڭ لوئابلىرىنى ئىلمان ھالدا بالىياتقۇغا ھەمەلچە قىلىپ بابۇنە، ھۆلبە، زىغىر، خىتمى (ئاق لەيلى)، بىنەپشە، باقىلىلارنىڭ ئۇنىنى ئەنجۈرنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، دوۋسۇننىڭ ئۈستىگە تېڭىش، قىزىق سۇدا ۋاننا قىلىپ ئولتۇرغۇزۇش لازىم. يۇقىرقى چارىلەر ئىششىقنىڭ پىشىشىغا يارىدەم بېرىدۇ. بۇ ئىششىق پىشقان ۋاقىتتا ئېغىز ئالىدۇ. يېرىلىپ ئېغىز ئالسا، ئۇنىڭدىكى ماددىلارنىڭ چىقىشىغا يارىدەم بېرىش لازىم. بۇ ھەقتە ھەسەل سۈيى بىلەن بالىياتقۇغا ھەمەلچە قىلىش، يېنىك سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى دورىلارنى، مەسىلەن: قوغۇن ئۇرۇقى، خىيارەين ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقىنىڭ قاينىتىلغان سۈيىنى ئىچىش مەنپەئەتلىك. يىرىڭنى تازىلاش ئۈچۈن كالا سۈتىنى ناۋات بىلەن ئىچىش لازىم. تازىلىنىپ تازا ساپ بولغىچە شۇ ئېيتىلغان چارىلارنى داۋاملىق قوللىنىپ تۇرۇش لازىم. سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى كۈچلۈك دورىلارنى ھەرگىز يېيىشكە بولمايدۇ. چاقا يىرىڭدىن خالىي بولسا، بالىياتقۇدىكى يىرىڭلىق جاراھەتلەرنىڭ بايانىدا ئېيتىلغان دورىلار ئارقىلىق جاراھەتنى پۈتتۈرۈشكە تىرىشىش لازىم. ئىششىق پىشىپ كودۇمبىغا ئايلانغان بولسا، بۇنىڭ داۋالاش ئۇسۇللىرىنى تۆۋەندە ئايرىم بۆلۈملەردە بايان قىلىمىز.

ئىككىنچى خىلى: بالىياتقۇدا بەلغەم خاراكتېرلىك ئىششىق پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: دوۋسۇننىڭ ئەتراپىدا ئېغىرلىق ۋە ئاغرىق بولىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال قەي قىلىش، ئاندىن سۈيدۈك خالتىسىدىكى سوغۇقتىن بولغان ئىششىق توغرۇلۇق ئېيتىپ ئۆتكەن نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

ئۇچىنچى خىلى: بالىياتقۇدا سەۋدا خاراكتېرلىك قاتتىق ئىششىق پەيدا بولىدۇ. بۇ ئىششىق كۆپرەك ئىسسىق ئىششىقنىڭ ئارقىسىدىن چۈشىدۇ. بۇنىڭ دەسلەپكى باشلىنىشىدا ھەيزنىڭ كۆيگەن قېنىدىن ياكى ئىلگىرى ئىسسىق ئىششىق بولماستىن باشقا بىرەر سەۋەبدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ ئىششىق بېرىپ سەرتانغا ئايلىنىدۇ. داۋالاشنى كېچىكتۈرسە ئىستىسقاغا ئېلىپ بارىدۇ.

ئالامىتى: بالىياتقۇدىكى سەۋدا خاراكتېرلىك ئالامىتى تۆت خىل بولىدۇ. ① ئىششىق بار جايدا ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. كېسەل ھۆرۈن ۋە سۈسلىشىپ قالىدۇ؛ ② قاتتىقلىق پەيدا بولىدۇ. ئاندىن ئۇ قاتتىقلىق دوۋسۇندا بولسا بالىياتقۇ بوينى ئىششىغانلىقىنىڭ ئالامىتى بولىدۇ. بۇ خىلدىكىسى كۆپرەك ئۇچرايدۇ. ئەگەر ئىششىش بالىياتقۇنىڭ بىر تەرىپىدە بولسا، تىترەش شۇ تەرەپتىكى پاچاقتا بولىدۇ. ئەگەر ئىششىق بالىياتقۇنىڭ ئىككى تەرىپىدە بولسا تىترەش ھەر ئىككى پاچاقتا بولىدۇ؛ ③ ئاغرىق ئازراق بولىدۇ. ئەمما ئاغرىقنىڭ ئازلىقى ماددا بەك قويۇق بولۇپ سەرتانغا ئايلىنىشقا مايىل بولمىغان ھالەتتە بولىدۇ. ئەگەر ماددا بەك قويۇق بولمىسا، ئاغرىق قاتتىق بولىدۇ. سەرتانغا ئايلانغان بولسا، ئاغرىق قاتتىق بولىدۇ. بۇ تۆۋەندە سۆزلىنىدۇ؛ ④ بالىياتقۇ بىر تەرەپكە مايىل بولۇپ، بەزىدە قارشى تەرەپكە مايىل بولىدۇ. مەسىلەن: ئىششىق ئوڭ تەرەپتە بولسا، بالىياتقۇ سول تەرەپكە يانتۇ بولىدۇ. ئىششىق سول تەرەپتە بولسا، بالىياتقۇ ئوڭ تەرەپكە يانتۇ بولىدۇ. ئىششىق بالىياتقۇنىڭ ئالدى تەرىپىدە بولسا، ئارقا تەرەپكە، ئىششىق ئارقا تەرەپتە بولسا، ئالدى تەرەپكە يانتۇ بولىدۇ. ئىششىق بالىياتقۇنىڭ تۆۋەن تەرىپىدە بولسا بالىياتقۇ يۇقىرى تەرەپكە مايىل بولىدۇ. يۇقىرى تەرەپتە بولسا، تۆۋەن تەرەپكە مايىل بولىدۇ. بۇ دېگەنلىرىمىزنىڭ ھەممىسى بالىياتقۇدىكى ئىششىق بەك چوڭ ھالەتتە شۇنداق بولىدۇ. ئەزا ئۆزىنىڭ ئېغىرلىقى بىلەن قارشى تەرەپكە مايىل بولىدۇ. بەزىدە بالىياتقۇ ئىششىق بار تەرەپكە مايىل بولىدۇ. بۇنداق بولۇشى ئىششىقنىڭ ھەجمى كىچىك بولسا شۇنداق بولىدۇ. چۈنكى سوزۇلۇش بىلەن بالىياتقۇ ئىششىق تەرەپكە مايىل بولىدۇ.

داۋالاش: سەۋدانى سۈرۈش ئۈچۈن مائۇلجەبەن، مەتبۇخى ئەفتىمۇن، گۈلقەنت ۋە باشقىلارنى يۇمشاقلىق بىلەن بىر قانچە قېتىمغا بۆلۈپ بېرىش لازىم. ئىششىق يۇمشىتىش مەلھىمى، داخلىيون، مەلھىمى باسلىقۇن، مەلھىمى مۇقەل، ئۆردەك ۋە مېكىيانلارنىڭ ياغلىرى، زىغىر يېغى، سەۋسەن، نەرگىس، سېرىقچېچەك، بابۇنە، ھەببۇلمۇلۇكلەرنىڭ ياغلىرى قاتارلىقلارنى بالىياتقۇغا سىلىش كېرەك. مۇقەل، مىئەسائىلە، ئوشەق، ھۆلبە، بابۇنە، چەلەك يوپۇرماقلىرىنى موم يېغى، ئىسپىغۇل ۋە زىغىرلارنىڭ لوئابى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، خېمىر قىلىپ، سىرتقى تەرەپتىن ئىششىقنىڭ ئۈستىگە تېڭىش،

سېرىقچېچەك، چەلەڭ، ئىكللىملىك، ئاق لەيلى، بىنەپشە، بابۇنە، مەرزەنجۇش ۋە باشقا يۇمشاقۇچى بولغان نەرسىلەرنىڭ قاينىتىلغان سۇيىدە بىر كېچە ـ كۈندۈزدە ئىككى قېتىمدىن ئولتۇرغۇزۇش لازىم.

17 § . بالىياتقۇ راكى

بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى ئېنىق ئەمەس، بۇ كۆپرەك ئىسسىق ئىششىقتىن كېيىن پەيدا بولۇشمۇ مۇمكىن.

ئالامىتى: بالىياتقۇدا قاتتىقلىق، هارارەت بولىدۇ. ئاغرىپ تومۇرلىرى قاتتىق هەرىكەتلىنىدۇ ۋە ئاغرىقى تاكى كۆكرەكنىڭ پەردىسىگىچە چىقىدۇ ۋە كۆزى ئاغرىيدۇ. باشنىڭ يېرىمى ئاغرىيدۇ، ئاجىزلايدۇ، ئورۇقلايدۇ. بولۇپمۇ پاچاقلىرىدا ئاجىزلىق، ئورۇقلۇق ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. پۈتنىڭ دۈمبىسىدە ئىششىق مەلۇم بولىدۇ. قورسىقى ئىششىپ ئىستىسقا كېسىلى بولغان ئادەمگە ئوخشايدۇ. ئىستىسقا كېسەللىكىگە ئېلىپ بېرىش ئەھۋالى بولىدۇ. تومۇرلىرى ئۆرلەپ رەڭگى كۆككە ۋە سىماۋىغا مايىل بولىدۇ. بەزىدە بالىياتقۇدىكى يامان سۈپەتلىك ئۆسمە جاراهەتلىك بولىدۇ. جاراهەت بارلىقىنىڭ ئالامىتى دوۋسۇندا، يوتىلىرى ۋە يېرىقىدا، قورساق ۋە دۈمبىسىنىڭ ئاستىدا قاتتىق ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. كۆپىنچە سېسىق هۆللۈك ئاقىدۇ. بۇ هۆللۈكنىڭ رەڭگى ئاققا ياكى قارىغا، قىزىلغا، كۆككە مايىل بولىدۇ. ئەمما قارىغا مايىل بولۇشى كۆپرەك، ئاققا مايىل بولۇشى ناھايىتى ئاز بولىدۇ.

داۋالاش: بالىياتقۇدىكى يامان سۈپەتلىك ئۆسمە يەككە بولسۇن ياكى جاراهەتلىك بولسۇن، داۋالاشنى قوبۇل قىلمايدۇ. بۇنىڭ زەررى يەنە باشقا بىر ئاپەتنى كەلتۈرمەسلىكى ئۈچۈن بۇنى داۋاملىق داۋالاپ ئالدىنى ئېلىشقا تىرىشىش لازىم. مەسىلەن: هارارەت ۋە ئاغرىق پەيدا بولغاندا قاتتىق ئاغرىقنى پەسەيتكۈچى مەلھەملەرنى ۋە سوغۇق لوئابلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. هارارەت، ئاغرىق پەسەيگەن ۋاقتىدا ماددىنى تارقاتقۇچى يۇمشاق نەرسىلەردىن مەلھەمى داخلىيون، مەلھەمى مۇقەل، بابۇنە يېغى، ئۆردەك يېغى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش، هۆلبە، بابۇنە، زىغىر، چەلەڭ يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيىنى بەدەن كۆيمىگۈدەك هالدا بالىياتقۇ ئۈستىگە ئاستا ـ ئاستا سۈركەپ قويۇش لازىم. سەۋداني كېمەيتىش ۋە ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن بەزىدە سۈرگە بېرىپ تۇرۇش لازىم. شۇنىڭ بىلەن بىرگە مىزاجنى هۆل ساقلاشنى كۆزدە تۇتۇش لازىم. يامان سۈپەتلىك ئۆسمە يىرىڭلىق بولسا (جاراهەتلىك بولسا) ئاق لەيلى يوپۇرمىقى، چەلەڭ يوپۇرمىقى، بىنەپشە، زىغىرلارنى قاينىتىپ، ئۇنىڭ سۈيىدە كېسەلنى ئولتۇرغۇزۇش لازىم. ئاغرىقنى توختىتىش ئۈچۈن شىيافى ئەبىەز ئەپيۇنى (ئەپيۇن سېلىنغان شىيافى ئەبىەز) نى ئاياللارنىڭ سوتى بىلەن ئېرىتىپ، بالىياتقۇغا هەمەلچە قىلىش لازىم ۋە ئەپيۇننىڭ زىيىنىنى توسۇش ئۈچۈن ئۇنىڭغا بىر ئاز زەپەر سېلىش لازىم. يامان سۈپەتلىك ئۆسمىنى

داۋالاشتا ھەممىدىن ياخشىراق ئۇسۇل: قوغۇشۇننى سۈرۈپ، يۇمغاقسۇتنىڭ سۈيى بىلەن ياكى كاسنە، ئۇسۇكنىڭ سۈيى بىلەن چېپىش ۋە شۇنىڭ بىلەن بالىياقۇغا ھەمەلچە قىلىش كېرەك. كۆكنار، يۇمغاقسۇت، ئىتئۈزۈمى، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى گۈل يېغى ۋە قوغۇشۇنلاردا ئېزىپ، قويۇق چېپىپ تېڭىش، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيى، ئايالارنىڭ سۈتى، گۈل يېغى بىلەن بالىياقۇغا ھەمەلچە (ھۆقنە) قىلىش ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر قان كۆپ يۇرۇپ كەتسە لىھىيەتوتتىسنىڭ سۈيى، گىلى ئەرمىنى، قوغۇشۇن سەفىداپى، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن بالىياقۇغا ھەمەلچە قىلىنسا قانىنى توختىتىدۇ.

§ 18 . بالىياقۇ يىرىڭلىق ئىششىقى

بالىياقۇغا چۈشكەن ئىسسىق ئىششىق پىشىپ ئېغىز ئالمىسا، بۇنى دۇبەيلە دەپ ئاتايدۇ. بۇنىڭ ئالامەتلىرىنى يۇقىرىدىكى 17 بۆلۈمدە ئېيتىپ ئۆتتۇق.

داۋالاش: ئەگەر دۇبەيلە بالىياقۇنىڭ ئېغىزىدا بولۇپ، يىرىڭ يىغىلغان بولسا، بۇنداق ھالەتتە يىرىڭنى چىقىرىۋېتىش ئۈچۈن يېرىۋېتىش لازىم. دۇبەيلە بالىياقۇنىڭ ئاستىدا بولسا، بۇنى ئېغىز ئالدۇرۇش ئۈچۈن قوغۇن ئۇرۇقى، خىيارەيىن ئۇرۇقى، تۇخۇمى كاسنە، ئوغرىتىكەننى قاينىتىپ، بىرقانچە كۈن بەرسۇن ۋە ھۆلبە، زىغىر، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، خىتمى، ئارپا ئۇنى، تۇخۇمى كۈشۈش، باقلە ئۇنى، بىخ خىتمى، قاياق سۇ، ئەنجۇرنىڭ سۈيى، كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ تاكسا تاكى ئېغىز ئالغۇچە شۇ چارە ـ ئۇسۇللارنى داۋاملىق قوللىنىپ تۇرۇش لازىم. دۇبەيلىنىڭ ئېغىز ئېلىشى كېچىكىپ گۆشخورغا ئايلىنىپ قېلىش خەۋپى بولسا، ئەنجۇر بىلەن قىچىنى قاينىتىپ، شۇنىڭ سۈيىنى بالىياقۇغا ھەمەلچە قىلىپ، تېرىپىنى دوۋسۇننىڭ ئىششىق بار جايىغا قويۇپ تېڭىش لازىم. دۇبەيلە ئېغىز ئالغان ۋاقىتتا ئۇنى تازىلاش ۋە پۈتتۈرۈشكە تىرىشىش لازىم.

§ 19 . ھىستېرىيە

بۇ بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، سەرئى ۋە غەشىي كېسەللىكىگە ئوخشايدۇ. يەنى تۇتاقلىق كېسەللىكىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: قول ۋە پۇتلىرى سوۋۇمايدۇ، رەڭگى سارغىيىدۇ، تومۇرنىڭ سوقۇشى ۋە تىنىقى ئىتتىك بولىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ باشلانغان ئورنى بالىياقۇ بولسىمۇ، ئەمما بالىياقۇ، مېڭە، زۇكاملارنىڭ ئوتتۇرىسىدا كۈچلۈك ئورتاقچىلىق بولغانلىقى ئۈچۈن بالىياقۇنىڭ كېسەللىكى مېڭىگە ئۆتىدۇ ھەم يۇرەككىمۇ ئۆتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ كېسەللىكتە نەپەس سىقىلىش، ھوشىدىن كېتىش، تۇتاقلىق كېسىلى بولۇش، خەفاقان بولۇش ئەھۋاللىرى پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەللىك تۇتاقلىق كېسىلىگە ئوخشاش بولۇپ، نۆۋەت بىلەن پەيدا بولىدۇ. ماددىلار

كۆپ بولغان ۋاقتىدا ھەر كۈنى پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ تۈتىدىغان نۆۋەتلىرى يېقىن بولۇپ، ھەر كۈنى پەيدا بولىدىغىنى خەتەرلىك.

ئالامىتى: بۇ كېسەللىكنىڭ تۈتىدىغان نۆۋىتى يېقىن بولغاندا كېسەلنىڭ زېھنى، ئەقلى ئېلىشىدۇ، پىكرى بۇزۇلىدۇ، بېشى ئاغرىيدۇ، كۆزى قاراڭغۇلىشىدۇ، رەڭگى سارغىيىدۇ، ئەزالىرى سۇسلايدۇ، ھەر ئىككى كۆزىدە ھۆللۈك كۆرۈلىدۇ. ئىككى پاچىقىدا ئاجىزلىق كۆرۈلىدۇ. ۋاقتى يېقىن يەتكەندە كېسەلگە دوۋسۇننىڭ ئەتراپىدىن بىرنەرسە يۇرەك تەرەپكە چىقىۋاتقاندەك ھالەت سېزىلىدۇ. ئېغىز - بۇرۇنلىرىدا ئىختىيارسىز ھالدا تارتىشىپ ھەركەت قىلىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. ئاندىن زېھنى ئېلىشىپ ۋە بىھوش بولۇپ يىقىلىدۇ. ھېس (تۇيغۇ) يوقىلىدۇ. باشقا ئىختىيارىي ھەركەتلىرى توختىغانغا ئوخشاش ئاۋازى ئۈزۈلۈپ توختايدۇ. ئىختىناقى رەھىم (بالىياتقۇنىڭ بوغۇلۇشى) كېسەللىكى بىلەن سەرئى مەبرەد كېسەللىكىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق شۇكى، بۇ ئىختىناقى رەھىم كېسەللىكىدە ئەقلى پۈتۈنلەي يوقىلىپ كەتمەيدۇ. ھوشىغا كەلگەن ۋاقىتتا، كېسىلى تۇتقان ۋاقىتدا ئۆتكەن ئەھۋاللارنىڭ كۆپ خىللىرىنى ھېكايە قىلىپ بېرىدۇ. ئېغىزىدىن كۆپۈك ئاقمايدۇ. بەدىنىدە بىئارامىلىق، تىترەش ئەھۋاللىرى بولمايدۇ. سەرئى (تۇتقاقلىق) ئۇنداق بولماستىن، ئاغزىدىن كۆپۈك كېلىدۇ، بىئارامىلىق بىلەن ھەركەت قىلىدۇ، ئەقلىدىن ئادىشىدۇ.

داۋالاش: بۇ كېسەللىكنىڭ تۇتۇش نۆۋىتى كەلگەندە پۇتنىڭ ئالقىنىنى قىچا ۋە تۇزلار بىلەن سۈرۈپ ئۇۋۇلاپ بېرىش، ئىسسىق سۇ ياكى بابۇنىنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن يۇيۇش، يۇزىگە سوغۇق سۇ سېپىش، مەدرىلىتىپ ھەركەتلەندۈرۈش، قۇندۇز قەھرى، كۈندۈر، جاۋاشىر، كىرسىن، قەتران ۋە شۇلارغا ئوخشاش سېسىق نەرسىلەرنى پۈرىتىش، مۇقەل، گۈڭگۈرت پوقى ياكى يۇڭلارنى نۇرنىڭ ئالدىدا كۆيدۈرۈش، خۇشبۇي نەرسىلەرنى، مەسىلەن: مىشك ۋە ئەنبەر سېلىپ ئېرىتىلگەن خۇشبۇي ۋە ئىسسىق ياغلارنى بالىياتقۇنىڭ ئۈستىگە سۈركەپ ياغلاش ۋە شۇ ياغلار بىلەن بالىياتقۇنىڭ ئىچىگە ھەمەلچە قىلىش، كىندىكنىڭ ئاستى، تىزى، پاچاقلىرى، ئىككى يوتا، قورساقلىرى، يوتىنىڭ يىرتقلىرى قاتارلىق جايلارغا نەشتەرسىز لوڭقا قويۇش، غىدىق پەيدا قىلغۇچى ئىسسىق دورىلارنى، مەسىلەن: سەنۇبەر، زەنجىۋىل، قارىمۇچلارغا ئوخشاشلارنى يۇمشاق ئېزىپ، زىبىق يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، پاختىغا ياكى يۇڭغا بۇلاپ بالىياتقۇنىڭ ئېغىزىغا سېلىپ قويۇش، ئەنبەر ۋە مىشكىلەرنى بۇي سېلىپ تۇتۇنىنى بالىياتقۇغا يەتكۈزۈش لازىم. تۇغۇت ئانىسى ئەنبەر، مىشكىلار سېلىپ ئېرىتىلگەن زىبىق ۋە بەدىيان يېغى بىلەن ياكى بادام، گۈل ياغلىرى بىلەن ئۆزىنىڭ كىچىك قولىنى ياغلاپ، كېسەلنىڭ بالىياتقۇ ئېغىزىغا سۈركەپ غىدىقلاشقا بۇيرۇش لازىم. شۇنىڭ بىلەن بالىياتقۇدا توختاپ قالغان ھۆللۈك چىقىدۇ. كېسەل ھوشىغا كېلىدۇ. بۇ كېسەللىك ھەيز قېنى توختاپ قالغان سەۋەبتىن بولسا، بۇنداق ئايالغا پەرپىيۇن، قارىمۇچلارنى يۇمشاق ئېزىپ، قارىمۇچلارنى ۋە ئېزىلگەن پەرپىيۇنلارنى پاختىدەك بىرنەرسىگە بۇلاپ بالىياتقۇ ئېغىزىغا سېلىپ قويۇش ناھايىتى مەنپەئەتلىك. بۇ

كېسەل هوشىغا كەلگەن هالەتتە قوللىنىلىدىغان چارە: ھەببى ئىستەمخۇن، ئايارەج لوغانزىيالار بىلەن بەدەننى تازىلاپ، ئاندىن كېيىن مەجۇنى ھىمىرسا، مەسرىدىتوس، مەجۇنى غىناس... لارنى رۇم بەدىيان قاينىتىلمىسى بىلەن بېرىش، بەدەننى تازىلاشنى كېسەللىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ئېلىپ بېرىش لازىم. ياخشىراقى: ھەپتىدە بىر قېتىم ئايارەج بېرىش، بىر كۈن ئۆتكەندىن كېيىن مەجۇنى نۇجاھنى ئىستېمال قىلىش لازىم. مۇنچىغا بېرىش، گۈڭگۈرت پوقىنىڭ سۇيى بىلەن ئەزانى يۇيۇش مەنپەئەتلىك. تۆۋەندىكى داۋا مەنپەئەتلىك، بۇنىڭ ئۈسۈلى: ئۈچ گرام غارىقۇننى ياكى ئەھۋالىغا قاراپ 1.5 گرام داۋائىمىشكى بىلەن ياكى ھەسەل بىلەن يەيدۇ. بۇ ئېيتىلغانلارنىڭ ھەممىسى شۇنداق ئورۇنغا مۇناسىپ كېلىدۇ. ماددا قويۇق، ھارارەتسىز بولسا ۋە سوغۇقلۇقنىڭ ئالامەتلىرىدىكى ھەربىكتىنىڭ ئېغىر بولۇشى، ئۈيقۇ غالىب بولۇش، ھۇرۇنلۇق، مۇگدەش، ئۇنتۇغاقلىق ئەھۋاللار بولسا، يۇقىرىدا ئېيتىلغان دورىلار توغرا كېلىدۇ. ئىختىناقى رەھىم بىلەن ھارارەت بولسا مەڭزىنىڭ قىزىل بولۇشى، بېشى قېيىش، چۆرگىلەش، كۆچلۈك بىر ئىسسىقلىقنىڭ بالىياتقۇدىن باشقا چىققانلىقىنىڭ سېزىلىشى، بەزى - بەزى قىزىتما بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلسە، بۇ چاغدا قىزىتقۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىشقا رۇخسەت قىلىنمايدۇ. بەلكى باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىش، پاچىقىغا نەشتەرلىك لوڭقا قويۇش، مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن ئىچنى يۇمشىتىش، قورسىقى توق ۋاقتىدا سېرىقچىچەكنىڭ قاينىتىلغان سۇيىنى بېرىپ قەي قىلدۇرۇش، مەسىلەن: شەربىتى نىلۇپەر، سېمىزئوت شىرنىسى قاتارلىقلارنى ئىچۈرۈش لازىم. كېسەلنىڭ تۈتۈش نۆۋىتى كەلگەندە كاپۇر، سەندەل، نىلۇپەرنى پۈرىتىش لازىم. بۇنىڭ قالغان چارە - تەدبىرلىرى يۇقىرىدا ئېيتىلغانغا ئوخشاش بولىدۇ. قىزىتقۇچى دورىلارنى ئىچىش، پۇراش ئارقىلىق ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ. سابىت دېگەن كىشى: «ئىختىناقى رەھىم كېسەللىكىگە ئۇچراشقان ئايالدىن قان ئېلىشقا بولمايدۇ. ئەگەر قان ئېلىش مۇھىم بولغاندا، تېۋىپلارنىڭ پىكرىچە بىلىكىدىن قان ئېلىشقا بولمايدۇ. بالىياتقۇ كېسەللىكلىرىنىڭ ھەممىسىدە بىلەكتىن قان ئېلىش يامان تەسىر بېرىدۇ. ساپىن تومۇردىن قان ئېلىنغانىنىڭ ئانچە زىيىنى يوق» دەيدۇ.

ئىبنى ماسۇيە دېگەن كىشى: «كىندىكنىڭ تۆۋەن تەرىپىگە باڭكىلارنى قويۇش بالىياتقۇنى تۆۋەنگە تارتىدۇ. دۇمبىنىڭ ئومۇرتقىلىرىغا لوڭقا قويۇش بۇ ئىھتىناقى رەھىم كېسەللىكىنى يىلتىزىدىن قۇرۇتىدۇ» دەيدۇ.

ئەسكەرتىش: بۇ كېسەلنىڭ ھەيز توختاپ قالغان سەۋەبتىن بولغىنىنىڭ نۆۋىتى كەلگەندە قوللىنىلىدىغان چارە - تەدبىرلىرى يۇقىرىدا ئېيتىلغاندەك بولىدۇ. مىزاجىنىڭ ئىسسىق - سوغۇقلۇقى كۆزدە تۇتۇلىدۇ. ھوشىغا كەلگەندە ھەيزنى ماڭدۇرغۇچى دورىلارنى بېرىش لازىم. مەسىلەن: بۇ خىلدىكى دورىلارنى ھەيز قېنىنىڭ توختاپ قېلىشى كېسەللىكىدە ئېيتىپ ئۆتكەن. بۇ كېسەللىك ھامىلدار ئايالالاردا ئۇچرىسا، قان ئېلىش ۋە سۇرگە بېرىشكە توغرا كەلمەيدۇ. كېسەلنىڭ تۇغۇش كۈنلىرى يېتىپ كەلگەندە

داۋالاشنى توختىتىپ قويۇش لازىم. چۈنكى بۇ كېسەللىك بالىنى تۇغۇش بىلەن ئۆزلۈكىدىن يوق بولۇپ كېتىدۇ. تۇغۇش ۋاقتى يېراق بولسا، يۈمشاق يەڭگىل تاماقلارنى بېرىش، مۇناسىپ ياغلار بىلەن ياغلاشقا قانائەت قىلىش، شۇنىڭ بىلەن بىرگە مىزاجىنىڭ ئىسسىق ۋە سوغۇقلۇقىنى كۆزدە تۇتۇش لازىم. كېسەلدە قان خىلى كۆپ بولۇپ كېسەلنىڭ تۇتۇش نۆۋىتى پات - پات كېلىدىغان بولسا بۇنداق چاغدا قان ئېلىش، يەڭگىل سۈرگە بېرىشكە بولىدۇ. بولۇپمۇ قورساقتىكى بالا 3 - ئايدىن ئۆتكەن بولۇپ، 8 - ئايغا يەتمىگەن بولسا شۇنداق قىلغىلى بولىدۇ. بۇ كېسەللىكتە تاماقنى ئېھتىياجىغا قاراپ بېرىش لازىم. مەسىلەن: ھارارەت ئارتۇق بولسا سەي قاپىقى، پالەك قاتارلىقلارنىڭ قورۇمىسى، پوستى ئېلىنغان ماش، گۈرۈچ سېلىنغان ئۈگرە ئاشلار مۇناسىپ كېلىدۇ. ئەگەر سوغۇقلۇق ئارتۇق بولسا، كەكلىك، بېغىتاق (تەيھو)، قۇشقاچلارنىڭ گۆشلىرى، قوۋزاقدارچىنلار توغرا كېلىدۇ.

§ 20 . بالىياتقۇ كۆپۈپ قېلىش

سەۋەبى: بالىياتقۇ قۇۋۇقىتلىرىنىڭ ئاجىزلىشىغا سەۋەب بولغۇچى نەرسىلەردۇر. بالىياتقۇ مىزاجىنىڭ ئاددىي سوغۇق ئۆزگىرىشى ياكى تۇغۇتنىڭ تەس ۋە قىيىن بولۇشى ياكى سوغۇق پەسىلنىڭ بالىياتقۇ بېشىنى سوۋۇتۇپ قويۇشى قاتارلىق سەۋەبلەر بولۇشى مۇمكىن دەيدىغان پەرەزلەر بار.

ئالامىتى: دوۋسۇن ۋە ئۇنىڭغا يېقىن جايلاردا قورساقنىڭ ئاستىدا يەل خاراكتېرلىك ئىششىق ۋە ئېسىك پەيدا بولىدۇ، ئاغرىيدۇ، بۇنىڭ تەسىرى يوتىنىڭ يېرىقى، ئاشقازان ئېغىزى ۋە توسانجى پەردىلەرگە قەدەر يېتىپ بارىدۇ. ئەگەر ئىششىق ئۈستىگە قولنى قويۇپ چېكىپ كۆرسە ناغرىنىڭ ئاۋازىنى بېرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بەزىلەر «بۇ كېسەللىك ئىستىسقائى تەبىلىگە ئوخشاش بىر ھالەتتۇر» دېگەنىدى. بۇنىڭ ئاغرىقى يۆتكىلىدۇ. غولدۇرلاپ ئاۋاز قىلىدۇ. ھەربىرىتلىك تومۇرلار قاتتىق سوقىدۇ. ياخشى داۋالسا ساقىيىپ كېتىدۇ.

داۋالاش: بەدەننى تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج بېرىش لازىم. بالىياتقۇنى قىزىتىش، يەللەرنى يۇمشىتىش ۋە سۇندۇرۇش ئۈچۈن جاۋارىش كۇمۇنىسى، سەنجىرىنا، مائۇلئوسۇللارنى ۋە مۇناسىپ ئورۇقلارنى يېگۈزۈش، ئىچۈرۈش لازىم. يەنە قىزىتقۇچى ۋە يەلنى تازىلىغۇچى دورىلارنى، مەسىلەن: بابۇنە، سېرىقچېچەك، مەرزەنجۇش، پۇدىنە، سۇزاپ، كەرەپشە، بەدىيان، بەرەنجاسىپ، زىرە، نانخالارغا ئوخشاشلارنى ھەمەلچە قىلىپ پاختىغا مىلەپ بالىياتقۇغا سېلىش، سىرتقى تەرەپتىن چېپىش، ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، قاينىتىپ سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇش قاتارلىق ئوسۇللار ئارقىلىق داۋالاش لازىم. يەنە سۇزاپ ۋە سېرىقچېچەكلەرنىڭ يېغىنى كىندىكنىڭ ئاستى، دۇمبە، دوۋسۇنلارغا سۈركەپ ياغلاش ۋە ئىستىسقائى تەبىلىدە ئېيتىپ ئۆتۈلگەن دورىلارنى بۇ يەردە ئىستېمال قىلىش مەنپەئەتلىك.

9. يىگىرمە ئىككىنچى باب قول - پۇت، بەل كېسەللىكلىرى

بۇ كېسەللىكلەر دوك، بەل ئاغرىقى، بىقىن ئاغرىقى، بوغۇم ئاغرىقى، يانپاش ئاغرىقى، پاچاق تومۇرلىرىنىڭ ئەگرى - بۈگرى كۆپۈپ قېلىشى، پىلپۇت كېسىلى، تاپان ئاغرىقى قاتارلىقلاردۇر. بۇلارنى تۆۋەندە ئايرىم - ئايرىم سۆزلەپ ئۆتىمىز.

1 § . دوك

بۇ بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، بۇنىڭدا كۆكرەك، ئومۇرتقا سۆڭەكلىرى ئالدى تەرەپكە ياكى ئارقا تەرەپكە، سول ياكى ئوڭ تەرەپكە چىقىپ قالىدۇ. ئومۇرتقا ئالدى تەرەپكە چىققان بولسا، بۇنى تەقەسسۇھ ۋە ھودبەتولمۇقەدەم (ئورمۇتقىنىڭ ئالدى تەرەپكە چىقىشىدىن بولغان دوك) دەپ ئاتايدۇ. ئەگەر ئومۇرتقىلار ئىككى يانغا چىققان بولسا، بۇنى ئىللىتىۋار (ئومۇرتقىنىڭ يانغا چىقىشى) دەپ ئاتايدۇ.

سەۋەبى: ئومۇرتقىنىڭ چىقىپ كېتىشى كۆپرەك ئومۇرتقا سۆڭىكىنىڭ سىل كېسىلىدە ۋە زەخىملىنىشتىن بولغان ئومۇرتقا سۆڭىكىنىڭ سۇنۇشى قاتارلىقلار سەۋەبىدىن ئومۇرتقا چىقىپ كېتىپ دوك ھالىتى شەكىللىنىدۇ ۋە ئۇنىڭدىن قالسا سەۋەبى نامەلۇم بولغان ئومۇرتقا سۆڭىكىنىڭ غەيرىي شەكىلگە كىرىپ قېلىشى بىلەنمۇ دوك ھالىتى شەكىللىنىدۇ. بەزىدە تۆۋەندىكى بىرقانچە خىل سەۋەبلەردىن بولۇشىمۇ مۇمكىن دەيدىغان كۆزقاراشلارمۇ بار. بۇلار تۆۋەندە ئايرىم - ئايرىم بايان قىلىپ ئۆتۈلىدۇ.

بىرىنچى خىلى: ئومۇرتقىلارغا تۇتاش بولغان سىرتقىتلەرگە تاشقى سەۋەبتىن ياكى ئىچكى سەۋەبتىن ئىسسىق ئىششىق پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئومۇرتقىلار چىقىدۇ.

ئالامىتى: ئىلگىرى ئۆتكۈر ھالەتتە ۋە كېيىن تەپلەر بىلەن بىرگە كۆكرەك ئومۇرتقا سۆڭىكى ئاغرىغان بولىدۇ. تومۇرى چوڭ سوقىدۇ. داۋاملىق قاتتىق ھارارەت بولىدۇ. ماددا يىرىڭغا ئايلىنىپ دۈمبىسىدە ئىششىق پەيدا قىلىدۇ. بەدەن ھارارىتى ئۈستۈن بولىدۇ. دۈمبىسىدە ئېغىرلىقنى ۋە سوزۇلۇپ ئاغرىش ئەھۋاللىرىنى سېزىدۇ. ئېگىلىش ۋە دوكلۇق ئارتۇقراق بولىدۇ.

داۋالاش: ئىششىقنىڭ باشلىنىش ۋاقتىدا ھۆلبە، زىغىرلارنىڭ لوئابى مېكىيان يېغى، كالا پاچىقىنىڭ يىلىكى، بىنەپشە، ئاق لەيلىلەرنى ئېزىپ مەلھەم قىلىپ ئىششىققا تېڭىش، قىزىق ياغلارنى سۈركەپ ياغلاش، قىزىق سۇ بىلەن نوتۇل قىلىش، خىيارشەنبەرنى بادام

يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچۈرۈش، خىتمى (ئاق لەيلى) نىڭ يىلتىزى، زىغىرلارنى سېلىپ قاينىتىلغان ياغلار بىلەن قىزىق هالدا هەمەلچە قىلىش لازىم.

ئىككىنچى خىلى: ئومۇرتقا سۆڭەكلىرىنىڭ ئاستىدا يەل سولۇقۇنۇپ قېلىپ ئومۇرتقىلارنى جايىدىن قوزغىۋېتىدۇ. بۇ خىلدىكى دوك كېسەللىكىنى رىياهول ئەيدەسە دەپ ئاتايدۇ. بۇ بىر خىل يەل بولۇپ بۇ يەل گەدەندىن باشلىنىدۇ. ئاندىن بېرىپ گەدەن ۋە بەلنى ئېگىپ قويىدۇ.

ئالامىتى: بەل ئاغرىقىنىڭ ئارقىسىدىن دوك پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بىرگە قىزىتما ۋە ئېغىرلىق بولمايدۇ. بەزىدە ئاغرىقى ئارتۇق بولۇپ ئاخىرىدا ئازىيىشقا باشلايدۇ.

داۋالاش: بەدىيان يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزى، ئىزخىر يىلتىزى، رۇم بەدىيان، زىرە، سۇزاپ ئۇرۇقى، نانخالاردىن قاينىتىپ، مىجىپ، ساپ قىلىپ، ئەھۋالىنىڭ تەقەززاسىغا قاراپ بىر ئەنجۈرنى قوشۇپ (بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، ئابدىمىلىك يېغىدىن ئۇچ گرام قوشۇپ)، 24 گرام شەربىتى مائۇلئۇسۇل ۋە بۇزۇرى بىلەن ئىچىدۇ. مەستىكى ۋە رۇم بەدىيان چۈشكەن گۈلقەنت مەنپەئەتلىك. كۆپىنچە شۇنداق دورىلارنى ئىچىش بىلەن مەنپەئەت كۆرۈلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن مەنپەئەت كۆرۈلمىسە، هەببى سۆرۈنجان بىلەن هەببى سەكبىنەج ياكى هەببى مۇنتەنگە ئوخشاشلار بىلەن بەدەننى تازىلاش لازىم. يەنە مىئەسائىلە، قەسبۇزەرىرە، لوبىيا، ئۇبهەل، پەرپىيۇنلارنى ئېزىپ، بەدىيان ۋە سۇزاپلارنىڭ سۇيى ۋە بابۇنە ياكى سۇمبۇل يېغى بىلەن خېمىر قىلىپ، قويۇق چېپىپ تېڭىلىدۇ. مەرزەنجۇش، سۇزاپ، ئىزخىر، بەرەنجاسىپ قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، بەدەن كۆيمىگۈدەك هالدا يەرلىك ئورۇنغا بىر غېرىچ ئېگىزلىكتىن قۇيۇلسا مەنپەئەتلىك.

ئۇچىنچى خىلى: ئومۇرتقىلارنى بىر - بىرىگە باغلاپ تۇتىدىغان پەيلەرنىڭ جىسمىغا سۇ خاراكتېرلىك هۆللۈك ئۆتۈپ ئۇنى بوشاشتۇرۇپ قويىدۇ. ئاندىن ئومۇرتقا ئۆز جايىدىن زۆرۈر تاپىدۇ ۋە چىقىدۇ.

ئالامىتى: كېسەلنىڭ رەڭگى ئاق بولىدۇ. تۇتسا سوغۇق مەلۇم بولىدۇ. بەدەننى هۆللەشتۇرگۈچى تەدبىرلەر ئىلگىرى ئۆتۈلگەن بولىدۇ. ئومۇرتقا چىققان جايغا ياغ سۈركەپ قويۇلسا، ئۇنى ئازراق تارتىدۇ.

داۋالاش: يۇقىرىقى رىياهى ئەپرىسەدە ئېيتىلغان دورا ۋە چارىلەرنى قوللىنىش، ئەزانى قۇۋۇەتلىگۈچى ئىسسىق ياغلارنى، مەسىلەن: سۇزاپ، سەبرە، ئاقىر قەرهالارنىڭ ياغلىرىغا ئوخشاشلارنى سۈركەپ ياغلاش ۋە قورۇغۇچى دورىلاردىن گۈلنار، هەببۇلغارنىڭ يوپۇرمىقى، قىزىلگۈل، ئۆشنىلەرنى خېمىر قىلىپ، تېڭىش مەنپەئەت قىلىدۇ.

تۆتىنچى خىلى: ئومۇرتقىلارنى بىر - بىرىگە تۇتاشتۇرۇپ تۇرىدىغان بوغۇنجە پەيلەر يېغىلىپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئومۇرتقىلار چىقىدۇ. بۇ پەيلەرنىڭ يېغىلىپ قېلىشىنىڭ سەۋەبى يۇلۇنغا قويۇق ۋە شىلىمشىق هۆللۈك چۈشكەنلىكتىن بولۇش مۇمكىن. داۋالاشنى تەسلىكتە قوبۇل قىلىدۇ. بۇ تۆت خىلىتىنىڭ ئالامەت ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ جەريانىنى تەشەننۇجنىڭ بايانىدىن ئىزدەش لازىم.

بەشىنچى خىلى: يىغىلغان ياكى تاياق تەگكەن سەۋەبتىن ئومۇرتقىلار جايىدىن چىقىدۇ.

داۋالاش: ئومۇرتقىلار سىرتقى تەرەپكە چىققان بولسا، بۇنداق چاغدا ئومۇرتقىلارنى قول بىلەن سىلاپ ئۆز جايىغا كەلتۈرۈپ چۈشۈرۈش لازىم. ئومۇرتقىلار ئىچكى تەرەپكە چىققان بولسا، زىپتى، مۇقەللەرنى بىرئاز ئاقىرقەرھا بىلەن خېمىر قىلىپ چېپىپ تېڭىش بۇ خىلدىكى دوك ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئومۇرتقىلار ئۆز جايىغا كىرگۈزۈلگەندىن كېيىن ۋاقتىدا مۇقىم تۇتسۇن ئۇچۇن قورۇغۇچى دورىلارنى تېڭىش لازىم.

2 § . بەل ئاغرىقى

بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى: دۇمبە ياكى بەلگە ساددە سوغۇق مىزاج ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئاغرىيدۇ.

ئالامىتى: ئاغرىقى ئېغىرلاشماي ئاغرىيدۇ. سوغۇقلۇق سېزىلىدۇ. ئىسسىق نەرسىلەردىن مەنپەئەتلىنىدۇ ۋە ھەرىكەت قىلسا، ماڭسا، ئۇۋۇلاپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ ئاغرىق ئاز ـ ئاز پەيدا بولۇپ كونىرايدۇ.

داۋالاش: مىزاجنى يۆتكەپ ئۆزگەرتىش ئۇچۇن مائۇل ھەسۇل ۋە مائۇل ھەسەللەرنى ئىچىش، سەنجىرىنا، تەرياقى ئەربىئە، مەسرىدىتۇس قاتارلىق دورىلارنى يېيىش، قۇستە، سۇزاپ، بابۇنەنىڭ ياغلىرىنى سۈرۈپ ياغلاش، مۇقەل، ئوشەق، ھۆلبە، ھەببۇلغارلارنى زىغىر لوئابى ۋە ھەببۇلمۇلۇك ياغلىرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، خېمىر قىلىپ تېڭىش، نوقۇت سۇيى، ئۇچار قۇشلارنىڭ گۆشى قاتارلىقلارنى ئىسسىق، خۇشبۇي دورىلار بىلەن تەييارلاپ يېيىش لازىم.

ئىككىنچى خىلى: دۇمبىنىڭ سىرتقىتلىرىدا خام بەلغەم پەيدا بولىدۇ ياكى بەدەندە توختاپ قالغان بەلغەم خاراكتېرلىك خىلىت خاپا بولۇش، غەزەپلىنىش، چارچاش، قىزىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ھەرىكەتكە كېلىپ، بەلنىڭ سىرتقىتلىرى، ئومۇرتقىلىرى ۋە تار شەكىللىك پەيلىرىگە قۇيۇلىدۇ ياكى شۇ خىلتلاردا توختاپ قالغان قويۇق يەل بولۇپ، ئادەم ھەرىكەت قىلغان ۋاقتىدا شۇ خىلت قوزغىلىدۇ. ئاندىن يەل بەلنىڭ سىرتقىتلىرىگە تار شەكىللىك پەي بوغۇنجىلىرىگە كىرىدۇ. سوزۇلۇش پەيدا قىلىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن ئاغرىتىدۇ.

ئالامىتى: خام بەلغەم پەيدا بولغانىنىڭ ئالامىتى بەلغەمنى كۆپەيتكۈچى نەرسىلەرنى ئىلگىرى يېگەن بولىدۇ. بەل ئېغىرلىشىپ ئاغرىش ئەھۋالى پەيدا بولىدۇ. كۇندىن ـ كۇنگە شۇ جايدا مادداً بولغانغا قاراپ ئاغرىق، ئېغىرلىق تەدرىجىي كۆپىيىدۇ.

توختاپ قالغان بەلغەم ھەرىكەتلىنىپ بەلگە چۈشكەنلىكىنىڭ ئالامىتى: بەلنىڭ ئاغرىشى، چارچىغان، غەزەپلەنگەن ۋە جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ ئۆتكۈزگەندىن كېيىن

پەيدا بولىدۇ. بەل داۋاملىق ئېغىرلىشىپ ئاغرىيدۇ. ئەگەر شۇ ماددىدىن ئاجرالغان يەل بەلگە چۈشكەن بولسا، بۇنىڭ بىلەن سوزۇلۇپ ئاغرىش ئەھۋالى پەيدا بولىدۇ. ئاغرىق يۆتكىلىدۇ. ئېغىرلىق ئازراق بولىدۇ.

داۋالاش: بەل ئاغرىشىنىڭ سەۋەبى خام بەلگەمدىن بولسا، بۇ ھالەتتە بەلگەمنى يوشۇرغۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش، ھەببى سۆرۈنجان ۋە باشقىلارنى بېرىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن بەلگەم چىقىپ تازىلىنىدۇ. قەي قىلىشمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنداق ھالەتتە ماددىنى تارقىتىش، ئەزالارنى يۇمشىتىش ۋە ھۆللەشتۇرۇش ئۈچۈن مۇنچىغا بېرىش، ئارام ئېلىشقا بۇيرۇش، گۈلخەيرىنىڭ يېغى، بىنەپشە يېغىنى بىرلەشتۇرۇپ سۈركەپ ياغلاش، ماددىنى بوشاشتۇرغۇچى ۋە تارقاتقۇچى ئۆسۈملۈك ئوتلار، مەسىلەن: گۈلى خىتمى، ئىتئۈزۈمى، خىتمى ئۆسۈملۈكى، يۇلغۇن يوپۇرمىقى، بىنەپشە، چامغۇر يوپۇرمىقى، ئىسلىق (سەببىھالو) يوپۇرمىقى، قەسبۇزەربىرگە ئوخشاشلارنى قاينىتىپ، سۈيىنى بەدەن كۆيمىگۈدەك ھالدا ئاغرىق جايدا سوزاپ قويۇش مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر بۇ ئېيتىلغان نەرسىلەر بىلەن ئاغرىق يوقالمىسا، يۇقىرىدا خام بەلگەم توغرىلىق ئېيتىلغانلارغا ئوخشاش ئاۋۇال مۇنزىچ بېرىپ ئاندىن ھەببى سۆرۈنجان ۋە باشقىلارنى بېرىپ ماددىنى چىقىرىش لازىم.

ئۇچىنچى خىلى: جىنسىي ھەرىكەتنى كۆپ ئۆتكۈزگەنلىكتىن ئارتۇق ماددىلار بەلگە تارتىلىپ كېلىپ ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ. بەزىدە بەلگە تارتىلىپ چۈشكەن ماددىلار كۆپ بولغاچقا بەلنى ئېگىپ دوك قىلىپ قويىدۇ.

داۋالاش: جىنسىي مۇناسىۋەتنى ئازايتىش لازىم. ھەرىكەتلەنگۈچى بەلگەم ماددىسى توغرىلىق ئېيتىلغان نەرسىلەر بىلەن ماددىنى تارقىتىش ۋە يۇمشىتىش، ھۆللەشتۇرۇشكە تىرىشىش لازىم. ياغلاشمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: خاپا بولۇش، غەزەپلىنىش، چارچاش، جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈش، بەلنى ئېگىپ مۈكچىيىپ ئولتۇرۇش ئەھۋاللىرى بەل سېرىقئەتلىرىدە ۋە ئومۇرتقىلارنى تۇتاشتۇرۇپ تۇرىدىغان پەيلەردە تېلىش ۋە ھېرىش ئەھۋاللىرىنى كەلتۈرۈپ ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ. بۇنىڭدا بەلگەم ماددىسى ياكى بەللەرنىڭ تەسىرى بولمايدۇ. بۇ خىلدىكى بەل ئاغرىقى ئۇۋۇلاپ بېرىش بىلەن تۈگەپ كېتىدۇ ۋە تېز ئۆتۈپ كېتىدۇ. بەزىدە پۇقۇلئاددە ھېرىپ كېتىش بەلگە قۇرۇقلۇق پەيدا قىلىپ ئېگىپ دوك قىلىپ قويىدۇ.

تۆتىنچى خىلى: يۈرەككە ئاجىزلىق ياكى باشقا بىر ئىللەت پەيدا بولۇپ، بەل بىلەن يۈرەك بىر - بىرىگە قوشنا ۋە ئورتاق بولغانلىقى ئۈچۈن بەلنىڭ ئەزالىرىغا ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى: يۈرەكتە ئاپەت بولىدۇ. قۇيرۇق سۆڭىكى ئاغرىيدۇ، ئەرلىك قۇۋۋەت (باھ) ئاجىز بولىدۇ.

داۋالاش: يۈرەك كېسەللىكلىرىدە سۆزلەپ ئۆتكەن چارىلەرنىڭ بىرىنى ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىش لازىم.

بەشىنچى خىلى: بەل ئومۇرتقىلارنىڭ بېشىدىن تارتىپ تا قۇيرۇق ئومۇرتقىلارنىڭ ئاخىرىغىچە سوزۇلغان لوقۇلداپ ئاغرىش ئەھۋالى بولىدۇ. ئاغرىق بار ئورۇنلاردا ھارارەت بولىدۇ. قانىنىڭ باشقا ئالامەتلىرىمۇ كۆرۈلىدۇ. ھەربىر قىلغاندا ئاغرىق قاتتىق بولىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال ئاچچىق ئانار، تاتلىق ئانارلارنىڭ سۈيىنى لىمون شەربىتى، سېمىزئوت، خىيارەيىن ئۇرۇقىنىڭ شىرىلىرىدىن سىركەنجۈبىل بىلەن بېرىش لازىم. ئاغرىق بار جايىنى يۇيۇش ئۈچۈن، سوغۇق سۇغا كىرىش، سەندەل، گۈلاب، گۈل ياغلىرىنى بىر ئاز سىركە بىلەن بەلگە چېپىش، سوغۇق ۋە ھۆل جايدا ئارام ئېلىشقا بۇيرۇش، ھۆل سوغۇق تاماقلارنى، مەسىلەن: ئارپا ئېشى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى يېيىشكە بۇيرۇش لازىم.

ئالتىنچى خىلى: بەلنىڭ سېرىقئەتلىرگە، ئومۇرتقىلارنىڭ بوغۇنچىلىرى ۋە تار شەكىللىك پەيلەرگە يەل چۈشكەنلىكتىن بولىدۇ. بۇ يۇقىرىقى ئىككىنچى بابتا ئېيتىپ ئۆتۈلدى.

يەتتىنچى خىلى: بالىياتقۇ بىلەن ئورتاق بولغان سەۋەبتىن بەل ئاغرىقى پەيدا بولىدۇ. بۇنداق بولۇشى ھەيز تازا دېگەندەك كەلمىگەن سەۋەبتىن بولىدۇ.

داۋالاش: ھەيزنى ماڭدۇرىدىغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش، گۈل يېغىنى بەلگە سۈركەپ ياغلاش لازىم. تۆۋەندىكى شەربەت كۈچلۈك ھالدا ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ. بۇنى ياساش ئۇسۇلى: كەرەپشە ئۇرۇقى ئۈچ گرام، ھۆلبە 27 گرام، سوقۇلغان خىيارەيىن ئۇرۇقى 12 گرام، چالا سوقۇلغان بەدىيان، رۇم بەدىيان، نانخا، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، ئوردان ھەربىرىنى ئالتە گرامدىن ئېلىپ قاينىتىپ، سۈزۈپ ساپ قىلىپ، ئاندىن 210 گرام قەنت سېلىپ، قىيام قىلىپ يەتتە كۈن ئىچىدۇ.

§ 3 . بىقىن ئاغرىقى

سەۋەبى: بۇنىڭ سەۋەبلىرى بەل ئاغرىقىدا سۆزلەپ ئۆتۈلگەنگە ئوخشاشتۇر. لېكىن بىقىن ئاغرىقى كۆپرەك بەلغەمدىن ياكى يەلدىن پەيدا بولىدۇ. بىقىن بەلدىن سوغۇقراق بولىدۇ. چۈنكى بىقىن يۇرەكتىن ۋە جىگەردىن يىراق تۇرىدۇ. يەنە بۇنىڭ گۆشى ئاز، شۇنىڭ ئۈچۈن بىقىندا ئۆزگىرىش بولمايدۇ. ئەگەر بولسىمۇ بەك ئاز بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنىڭ كېسەللىك سەۋەبلىرى بەلغەم خاراكتېرلىك ۋە يەل خاراكتېرلىك ساددە سوغۇق مىزاج ئۆزگىرىشتىن بولغان بەل ئاغرىقى بىلەن ئوخشاشتۇر. بۇنى يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەندۇق. قىزىتقۇچى شىيافلارنى ئىشلىتىش ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ ھەقتە مۇقەل، ئوشەق، رۇم بەدىيان، زەنجۈبىل، كەرەپشە ئۇرۇقى، شەھمەنزەل، سۆرۈنجان، ماھى زەھرەج (بېلىق دورىسى) ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلاردىن تەييارلانغان شىياف تولۇق مەنپەئەت قىلىدۇ.

§ 4 . بوغۇم ئاغرىقى

بۇ ئاغرىق بەزىدە ئىششىقسىز بولىدۇ. ساددە مىزاج ئۆزگىرىشىدىن بولغان مۇپاسىل ئاغرىقلىرىنىڭ ھەممىسىدە شۇنداق بولىدۇ. يانپاش بوغۇمىدا بولغان ئاغرىقنى يانپاش ئاغرىقى دەيدۇ. بۇ ئاغرىقنىڭ يانپاش بوغۇمىدىن باشلىنىپ پۇتنىڭ دۈمبە تەرىپىگە چۈشكىنى ئىرقۇنىنسا دېيىلىدۇ. پاچاقنىڭ ئوشۇقىغا ياكى ئۇششاق پۇتلارنىڭ بوغۇمىغا بولۇپمۇ باشمالتاق پۇتنىڭ بوغۇمىغا چۈشكەنلىكىنى نەزەرىس دەپ ئاتايدۇ.

بوغۇملار ئاغرىقى كۆپرەك ماددىدىن پەيدا بولىدۇ، بۇ ماددا كۆپرەك بوغۇملارنىڭ ئەتراپىدىكى گۆشتە بولىدۇ، بوغۇملارنى بىر - بىرىگە تۇتاشتۇرۇپ تۇرىدىغان بوغۇنچىلارغا ئۆتۈش ئەھۋالى بولىدۇ. ئەمما پەي ۋە نېرۋىلار ماددىغا چۈشمەيدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ كېسەللىك تەشەننۇجسىز بولىدۇ. يەنى بۇنىڭدا ئەزا يىغىلىپ قېلىش ئەھۋالى بولمايدۇ. بوغۇملارغا چۈشكەن ئىششىقنىڭ خۇسۇسىيىتى شۇكى، بۇ ئىششىق باشقا ئىششىقلارغا ئوخشاش پىشمايدۇ، يىرىڭلىمايدۇ. ماددىدىن بولغان بوغۇم ئاغرىقىنىڭ ئومۇمىيۈزلۈك سەۋەبى بوغۇملارنىڭ ئاجىزلاشقانلىقى ۋە بوغۇملارغا ماددا يىغىلغانلىق ياكى ماددا قويۇلغانلىقتىن بولىدۇ، بوغۇملار ئاجىزلىشىشىنىڭ سەۋەبى كۆچلۈك مىزاج ئۆزگەرگەنلىكتىن، كۆپ قېتىم ياكى تاياق تەگكەنلىكتىن بولىدۇ.

بوغۇملارغا ماددا يىغىلىش ۋە قويۇلۇشنىڭ سەۋەبى كۆپتۈر.

1. ئادەتتىكىدىن تەنھەرىكەتنى مەلۇم ۋاقىت توختىتىپ قويۇشتىن بولىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن بوغۇملارغا ئارتۇق نەرسىلەر يىغىلىپ قالىدۇ.

2. ئاشقازاننىڭ ھەزىم قۇۋۋىتى ئاجىزلايدۇ، شۇ سەۋەب بىلەن خام خىلىت پەيدا بولۇپ بوغۇملارغا قويۇلىدۇ.

3. تۇرمۇشتىكى تەرتىپ ئىنتىزام يامان بولغانلىقتىن بولىدۇ.

مەسىلەن: تاماقنىڭ ئۈستىگە تاماق يېيىش، مۇۋاپىق كەلمەيدىغان تاماقلارنى يېيىش، ئادەتتىن تاشقىرى شاراب ئىچىش، تاماق يەپ ئارقىدىن تەنھەرىكەت ئۇيناش ۋە جىنسىي ھەرىكەت ئۆتكۈزۈش، ناشتىدا مۇنچىغا چۈشۈش، مۇنچىدا سۇ ئىچىش، قورساقنى تويغۇزۇپلا مۇنچىغا بېرىش ۋە قىزىق سۇ بىلەن يۇيۇنۇشلارغا ئوخشاش ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن بوغۇملارغا ماددا قويۇلىدۇ.

4. زۇكام ۋە نەزلە كۆپ چۈشكەن بولۇپ، بۇنىڭ ماددىسى بوغۇملارغا قۇيۇلىدۇ.

5. ئادەت بولۇپ قالغان خاھىشلار مەسىلەن: قەي قىلىش، سۈرگە ئىچىش، تومۇردىن قان ئېلىش، ھەيز قېنى، بوۋاسىرنىڭ قېنىغا ئوخشاشلار ۋاقىتىدا چىقماي تەر ئېتىلىپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ماددا كۆپىيىپ بوغۇملارغا چۈشىدۇ.

6. قۇلۇنجى كېسەللىكى بىر خىل ئۈسۈل بىلەن داۋالىنىپ ئۇچەي كۆچلىنىپ قالىدۇ، ئاندىن ئۇچەيدىكى ئارتۇق نەرسىلەر قول - پۇتلار تەرەپكە سوزۇلۇپ بوغۇملارغا

قويۇلىدۇ.

7. جىسمانىي ۋە نەپسانىي ھەربىكەتلەر خىلىتلارنىڭ قوزغاپ جۇشقە كەلتۈرۈپ بوغۇملارغا تاشلاپ قويىدۇ. بارلىق بوغۇملار ئاغرىقىنىڭ سەۋەبى، ئالامىتى، داۋالىنىشى ئوخشاش بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇلارنىڭ ھەربىرى ئالاھىدە سۆزلىنىدۇ.

1. مۇپاسىل

تېۋىپلارنىڭ ئۆرپ ـ ئادىتى بويىچە كۆزدە تۇتۇلىدىغان قولنىڭ بېغىشىغا تىز بوغۇمىغا چۈشكەن ئاغرىق ۋە ئىششىق بولۇپ، بۇ بىر قانچە خىل بولىدۇ:

بىرىنچى خىلى: بوغۇملاردا ياكى پۈتۈن بەدەنىدە سادىدە ئىسسىق مىزاج ئۆزگىرىشى ياكى سادىدە سوغۇق ياكى قۇرۇق مىزاج ئۆزگىرىشى پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: سادىدە مىزاج ئۆزگىرىشىنىڭ ئالامىتى ئاستا ـ ئاستا، بەزى ـ بەزىدە پەيدا بولىدۇ. ئېغىرلىق ۋە ئىششىشنىڭ ھېچبىرى بولمايدۇ. ئاغرىق بار ئەزانىڭ رەڭگى بەدەننىڭ رەڭگى بىلەن ئوخشاش بولىدۇ. ئەزانى تۇتسا ئىسسىق مەلۇم بولغىنى مىزاجنىڭ ئىسسىقلىقىغا، تۇتسا قۇرۇق مەلۇم بولغىنى مىزاجنىڭ قۇرۇقلۇقىغا ئىسپات بولىدۇ.

داۋالاش: مىزاجنىڭ ئۆزگىرىشى ئىسسىق بولسا، مىزاجنىڭ سوۋۇتۇش ئۇچۇن سوۋۇتقۇچى دورىلارنى بېرىش لازىم. شەربىتى لىمون، ئانار، سىركەنجۈبىل مەنپەئەت قىلىدۇ. سەپرانى سۇرگۈچى نەرسىنى بېرىش كېرەك. مىزاجنىڭ ئۆزگىرىشى سادىدە بولسا، بۇ چاغدا ئىچىنى تازىلاش لازىم. ئاغرىق ماددىلارنى تارتىدۇ. بولۇپمۇ قويۇلۇشقا تەييار تۇرغاننى تېخىمۇ تارايتىدۇ.

مىزاجنىڭ ئۆزگىرىشى سوغۇق بولسا ئىسسىق دورىلارنى ۋە قىزىتقۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق مىزاجنى قىزىتىشقا تىرىشىش لازىم. ئەگەر بۇ جايدا ھۆقنە ۋە مەتبۇخ ئارقىلىق بەلغەمدىن بىر ئاز چىقىرىلسىمۇ بولىدۇ، چۈنكى بەلغەم ئازايغان ۋاقتىدا سەپرا غەلىبە قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ھارارەت كۆپىيىدۇ. قۇرۇق ئۆزگەرگەن بولسا (بۇ خىلدىكىسى ئازراق ئۇچرايدۇ) مىزاجنى ھۆللەشتۇرۇشكە تىرىشىش لازىم. بادام يېغى، قاپاق يېغى، گۈل يېغى ۋە توخۇ، ئۆردەكلەرنىڭ يېغى، كالا پاچىقىنىڭ يىلىكىنى ئاق مومىلار بىلەن تەييارلانغان قىرۇتنى سۇركەپ ياغلاش، كالىنىڭ سۈتى ۋە باشقىلارغا ئوخشاش ھۆللەشتۇرگۈچى تاماقلارنى ئىچىش مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: مىزاجنىڭ ھۆل، سادىدە ئۆزگىرىشى ئاغرىقتا سەۋەب بولالمايدۇ.

ئىككىنچى خىلى: بوغۇملار ئاغرىقى قاننىڭ كۆپلۈكىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: ئاغرىق بار جاي قىزىل بولىدۇ. ئاغرىش، سوزۇلۇش، لوقۇلداش ئەھۋاللىرى بىلەن بىرگە چوڭ ئىششىق بولىدۇ. تۇتسا قىزىقلىق مەلۇم بولىدۇ.

داۋالاش: پەتەنگان يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى، سىركەنجۈبىل، قىزىق سۇلارنى ئىچىش ئارقىلىق قەي قىلىش لازىم.

ئەگەر سىركەنجۈبىلنى قايناق سۇ بىلەن ئېلىشتۇرۇپ ئالتە گرام قوغۇننىڭ يىلتىزىنى سوقۇپ، شۇنىڭغا قوشۇپ ئىچۇرۇپ قەي قىلدۇرۇلسا ياخشىراق بولىدۇ. سىركەنجۈبىلنى

قاياق سۇغا قوشۇپ ئىچىپ قەي قىلسا كۇپايە قىلىدۇ. بولۇپمۇ ئاغرىق پۇتىدا بولغان جايدا قەينەك مەنپەئەتى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

ئەگەر سۇرگە بېرىشكە ھاجەت بولسا، ئاۋۋال بىنەپشە، چىلان، سەرپىستان، ئىتئۈزۈمى، گاۋزىبان يوپۇرمىقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقىنىڭ قاينىتىلغان سۇيىنى قەنت بىلەن ياكى تەرەنجىبىن بىلەن تاتلىق قىلىپ ئۇچ كۈنگىچە بېرىش لازىم. ئاندىن كېيىن سۆرۈنجان، شاھتەررە، تەمرى ھىندى، ئەينۇلا، ۋاسالغۇ، ھېلىلىلەرنى قاينىتىپ سۈزۈپ، ساپ قىلىپ ئاندىن ئۈنىڭدا خىيارشەنبەرنى ئېرىتىپ بېرىلىدۇ. بۇ دورىلار ۋەزىنىڭ ئۆلچىمى كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بولىدۇ. شىرخىست ياكى تەرەنجىبىنلەرنى قوشۇشقا بولىدۇ. بەزىلەر ھاجەتكە قاراپ سانانى قوشسىمۇ بولىدۇ، دەيدۇ.

ئەھۋال مەيلى قانداق بولسۇن، سۇرگە ئىچىش بوھران كۈنىدە بولۇپ قېلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

ھارارەت ۋە كۆيۈش قاتتىق بولغان جايدا پوستى ئېلىنغان ئارپىنىڭ سۈيى ياكى ئاچچىق، تاتلىق ئانارلارنىڭ سۈيىنى بادام يېغى بىلەن ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ. تەمرى ھىندى، ئەينۇلىنىڭ سۈيى، ساددە سىركەنجۈبىل، سىركەنجۈبىل بۇزۇرلەرمۇ مەنپەئەتلىكتۇر.

كېسەللىك باشلانغان ۋە ئۆرلەپ كېتىۋاتقان پەيتتە ماددىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن قىزىل سەندەل، ئاق سەندەل، قىزىلگۈل، فۇپەل، مامشا، ئاقاقىيالارنى ئېزىپ، سىركە ۋە كاسنە، ھۆل يۇمغاقسۈتلەرنىڭ سۈيى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار بىلەن خېمىر قىلىپ، ئاغرىق بوغۇمغا چېپىش لازىم.

ئاغرىق قاتتىق بولۇپ كەتكەندە ئەپيۇن، يەبرۇج ۋە باشقا تىنچلاندۇرغۇچى دورىلارنى ئوسۇنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ چاپسا ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

ئۈچىنچى خىلى: سەپرا خاراكتېرلىك قاندىن ياكى خالىس سەپرادىن پەيدا بولىدۇ. ۋەجىئى مۇپاسىل ۋە نىقرەس (چوڭ بوغۇملار ئاغرىقى ۋە كىچىك بوغۇملار ئاغرىقى) لارنىڭ خالىس سەپرادىن پەيدا بولۇشى ئازراق ئۇچرايدۇ. شەرھى ئەسباب دېگەن كىتابنىڭ مۇئەللىپى: «پەقەتمىنا خالىس سەپرا ئۆزىنىڭ سۈيۇقلۇقى ۋە تېزلىكى، نازۇكلۇقىدىن بوغۇملاردا توختاپ قالمايدۇ، بەلكى بوغۇملاردىن تېز تارقاپ كېتىدۇ» دېگەن. ئەمما سەپرا خاراكتېرلىك قاندىن پەيدا بولۇش كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى: كېسەلنىڭ رەڭگى سېرىق بولۇپ، ئاغرىش ۋە كۆپۈش قاتتىق بولىدۇ. تومۇر تېز سوقىدۇ. سۈيدۇكى ئوت خاراكتېرلىك بولىدۇ. بولۇپمۇ خاس سەپرادىن شۇنداق بولىدۇ. سوۋۇتقۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ، راھەتلىنىدۇ. ماددىغا قارىتا باشقا ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

بۇ خىلدىكى بوغۇملار ئاغرىقى بەدىنى ئاجىز، مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق بولغان، ھەرىكەتلىنىپ ماڭغاي بىر ئورۇندا تۇرىدىغان كىشىلەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ. نادان، جاھىل تېۋىپلار ئەزانى قۇۋۋەتلەشنى مۇلاھىزە قىلماي، ماددا قايتۇرغۇچى دورىلارنى

ئىستېمال قىلىپ ماددىلارنى بوغۇملاردىن باشقا جايغا ھەيدىسە، ئۇ ھالەتتە ماددا يۈرەككە ۋە باشقا ئەزايى رەئىسلەرگە مايىل بولۇپ قالغانلىقتىن ھالاكەتكە سەۋەب بولۇپ قالىدۇ.

ئىچ ئەزادىن ماددىنى تازىلاشتىن ئىلگىرى كۇچلۇك ماددا قايتۇرغۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلغان سەۋەبتىن ماددىنىڭ ئەزايى رەئىسلەرگە يېتىشنىڭ خەۋپى خالىس قالىدىن بولغان بوغۇملار ئاغرىقىغا نىسبەتەن بۇ ئۇچىنچى خىلدا ئارتۇقراقتۇر. چۇنكى سەپرا ۋە سەپرا خاراكتېرلىك قانىنىڭ ھەرىكىتى تېز ۋە تەبىئەتكە بولغان قارشىلىقى ئارتۇقراقتۇر.

داۋالاش: ئاغرىق سەپرا خاراكتېرلىك قالىدىن بولغان بولسا، سەپرانى پەشۇرغۇچى دورىلارنى بېرىپ سەپرا ماددىسى پەشقالىدىن كېيىن، بۇنى چىقىرىش ئۇچۇن مەتبۇئى ھېلىلىنى بېرىش لازىم. بۇنى بېرىشتە ماددىنىڭ ۋە كېسەلنىڭ ئاجىز ۋە كۇچلۇكلۇكىگە قارىتا بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ ئارقا تەرىتى يۇمشاق بولسا، مۇنداق ھالەتتە سەپرانى پەشۇرغۇچى دورىلارنى توختىتىش لازىم.

بۇ كېسەللىكتە قابىزلىقى يوق سوغۇق نەرسىلەرنى، مەسىلەن: سىركىگە ئارىلاشتۇرۇلغان ئىسپىغۇل، قاپاقنىڭ پوستى، پەتەنگان سۇيى، ھەمىشباھار سۇيى، كاپۇر ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى زىمات قىلىش (چېپىش ۋە تېڭىش)، نوتۇل قىلىش ئارقىلىق ئىستېمال قىلىش لازىم. ئاغرىق بەك زىيادە بولۇپ، ھوشىدىن كېتىشنىڭ خەۋپى بولسا، مۇنداق ۋاقىتدا تىنچلاندۇرغۇچى دورىلارنى ئاغرىقنى پەسەيتكۇدەك مىقدارىدا چېپىش لازىم. يەنە مۇشۇ ئۇچ خىلنىڭ ئاخىرىدا بايان قىلىنىدىغان ئاغرىق پەسەيتكۇچى دورىلارنى يېيىشى مۇھىمدۇر.

سەپرانى سۇرىدىغان سۇرگۈنى ئىچىپ ئىچ ئەزا تازىلانغاندىن كېيىن سۇيدۇكنى ماڭدۇرغۇچى خۇسۇسىيەتكە ئىگە سوغۇق نەرسىلەرنى، مەسىلەن: كاسىنە، پەتەنگان ئۇرۇقى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى تەنھا ياكى سىركەنجۇبىل بىلەن بېرىش لازىم. سۇيدۇك ماڭدۇرغۇچى دورىلارنىڭ مەنپەئىتى بۇ كېسەللىكلەردە كۆپرەك بولىدۇ. چۇنكى بۇ كېسەللىكنىڭ ماددىسى ئىككىنچى ۋە ئۇچىنچى ھەزىملەرنىڭ ئارتۇق نەرسىسىدۇر. ئىككىنچى ھەزىمنىڭ ئورنى بولغان جىگەرنى تازىلاش ئۇچۇن ۋە ئۇچىنچى ھەزىمنىڭ ئورنى بولغان تومۇرلارنى تازىلاش ئۇچۇن سۇيدۇك ماڭدۇرغۇچى دورىلار مەخسۇس تەسىرگە ئىگىدۇر. مەيلى قان خاراكتېرلىكىدە بولسۇن، مەيلى سەپرا خاراكتېرلىكىدە بولسۇن، سىركەنجۇبىل ياخشى تەسىر بېرىدۇ. ئەمما، سىركەنجۇبىل بەك ئاچچىق بولماسلىقى شەرت. بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى ۋە شۇلارغا ئوخشاش سۇيدۇك ماڭدۇرغۇچى ئىسسىق دورىلار ماددىنى كۆيدۇرۇپ، ئۇنىڭدىن ھۆللۇكنى كەتكۇزۇپ قويىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن بۇنىڭ قېتىۋېلىشى ئازىيىدۇ.

ئەسكەرتىش: سۇرگە بېرىشكە ھاجەتلىك بولۇپ كېسەلنىڭ قۇۋۋىتى يېتىشەلمەيدىغان بولسا، بەدەننى ئارتۇق خىلىتتىن بىردىنلا تازىلىۋېتىش لازىم. ئاجىز سۇرگىلەرنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. قىزىتما بولمىسا مەتبۇخى سۆرۈنجان بەك مەنپەئەتلىكتۇر. قىزىتما بولسا ھەممىدىن مەنپەئەتلىكراق سۇرگە قۇرۇق بىنەپشىنىڭ قاينىتىلغان سۇيى،

ئىتئۈزۈمىنىڭ سۇيى، كاكىنەچ سۇيى، كاسىنە سۇيى، لەپلاپ (يۆگمەچ) سۇيى. بۇلارنىڭ قايسى بىرى تېپىلسا، شۇنىڭ بىلەن قوشۇپ، خىيارشەنبەرنى ئېرىتىپ بىرئاز شېكەر قوشۇپ بېرىش لازىم. ئەگەر قىزىتما بوش ۋە ئازراق بولسا، 30 گرام سېرىق ھېلىلىنى ئېلىپ 300 گرام سۇغا بىر كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ قويۇپ، ئاندىن مىجىپ ساپ قىلىپ، شۇ ساپ قىلىنغان سۇدا 30 گرام ئىسپىغۇلنى چىلاپ، ئۈنىڭ لوئابىنى ئېلىپ ناۋات بىلەن تاتلىق قىلىپ ئىچۈرۈش لازىم. پەقەت قاندىن بولغان بوغۇملار ئاغرىقى توغرىلىق يۇقىرىدا ئېيتىلغان نەرسىلەرنى بۇ يەردە ئىستېمال قىلىش كېرەك.

ئەگەر كېسەللىكنىڭ ماددىسى خالىس سەپرا بولسا، مۇنداق ۋاقىتتا قەي قىلىش ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ قالغان چارە ـ ئۇسۇللىرى يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەندەك بولىدۇ.

ئاغرىقنى پەسەيتكۈچى دورىلارنىڭ بايانى: پوستى ئېلىنغان ئەدەس (بۇ بىر خىل ماش بولۇپ تېشى قارا، ئىچى قىزىل بولىدۇ)، كۆيدۈرۈلگەن سۆڭەك، سۆرۈنجان، ئاق خەشخاش، سىركىگە ئىلىشتۇرۇلگەن بەللۇت، ئوسۇڭ ئۇرۇقى، قۇرۇق يۇمغاقسۇتلەردۇر. بۇ دورىلارنىڭ ھەممىسى بوغۇملار ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. بۇلارنى يەككە ھالدا ياكى باشقا دورىلار بىرلەشتۇرۇلگەن ھالدا كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قارىتا بېرىش كېرەك. سۆرۈنجاننى ئىستېمال قىلغان ۋاقىتتا بوغۇملارنى مۇۋاپىق ياغلار بىلەن ياغلاپ بوغۇملارنىڭ ئەھۋالىدىن خەۋەر ئېلىپ تۇرۇش لازىم. بەك سوغۇق سۇنى بوغۇملارغا قويۇش، ئىسپىغۇلنى قىزىق سۇدا ئېسىلگۈچە قويۇپ ئاندىن گۈل يېغى بىلەن ئىلىشتۇرۇپ چېپىش ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

تۆۋەندىكى سۇفۇپلار قاتتىق ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

بىرىنچى خىل سۇفۇپ: ئاق سۆرۈنجان، ئاق شېكەرلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سۇفۇپ قىلىپ، سوغۇق سۇ بىلەن توققۇز گرامغىچە بېرىلىدۇ.

ئىككىنچى خىل سۇفۇپ: كۆيدۈرۈلگەن سۆڭەك، سۆرۈنجان ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، پوستى ئېلىنغان ئەدەس (بىر خىل ماش) نى ئالتە گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ئۈچ گرام گۈلقەنت بىلەن ياكى شەربىتى بۇزۇرى بىلەن يېسە ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

ئۈچىنچى خىل سۇفۇپ: توققۇز گرام قۇرۇق يۇمغاقسۇتنى باراۋەر مىقداردا شېكەر بىلەن سۇفۇپ قىلىپ يېسە ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ، قورساقنى توختىتىدۇ.

تۆتىنچى خىل سۇفۇپ: ئالتە گرام ئاق خەشخاش ئۇرۇقىنى باراۋەر مىقداردا شېكەر بىلەن سۇفۇپ قىلىپ يېسە ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

بىر خىل تىنچلاندۇرغۇچى دورا (داۋايى مۇخەددىي) بولۇپ، بۇنى قاتتىق ئاغرىغان چاغدا بېرىشكە بولىدۇ. بۇنىڭ ئۇسۇلى:

ئوسۇڭ ئۇرۇقى، ئاق بەزرۇلبەنجى ھەربىرى 15 گرامدىن، شەترەنجى، ئەفتىمۇن ھەربىرىنى ئۈچ گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، سۇ بىلەن خىمىر قىلىپ، خورمىنىڭ ئۇرۇقىدىن بىرئاز كىچىكرەك كۈملاچ قىلىپ، ھاجەت بولغاندا بىر دانە بېرىلىدۇ.

تىنچلاندۇرۇپ ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تۆتىنچى خىلى: بوغۇملار بەلغەمدىن ئاغرىيدۇ.

ئالامىتى: ئېغىرلىشىش كۆپ بولىدۇ. ھارارەت ۋە كۆيۈش ئەھۋالى بولمايدۇ. ئوتتۇراھال ئاغرىق داۋاملىق بولىدۇ. ئىششىق بەدەننىڭ رەڭگىدە بولىدۇ. قوغۇشۇن رەڭگى تەرەپكە مايىل بولۇشمۇ مۇمكىن. بۇ ئىششىق ئاز ۋە يۇمشاق بولىدۇ. بۇنىڭ ئاغرىقى توغرىسىغا ۋە چوڭقۇرلۇق تەرەپكە مايىل بولىدۇ. بەلغەمنىڭ قالغان ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. يەنە كېسەلنىڭ مىزاجى، بېشى، ئورۇننىڭ ھاۋاسى، بەلغەمنى زىيادە قىلغۇچى چارىلەرنىڭ ئىلگىرى ئۆتكەنلىكى بۇ ئاغرىقنىڭ بەلغەمدىن ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلايدۇ.

داۋالاش: ھاۋا ئىسسىق بولمىسا، باشقا بىر توسالغۇ بولمىسا، سېرىقچېچەك، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ قاينىتىلغان سۇيىگە ھەسەل قوشۇپ ئىچىپ، ئاۋۇال قەي قىلىش لازىم. قەي بىلەن بەلغەم كۆپ چىقسا، باشقا بىر چارە قىلىشقا ھاجەت چۈشمەيدۇ. قەي بىلەن بەلغەم كۆپ چىقمىسا، ئۇ ۋاقىتتا سۇرگە ئىستېمال قىلىش كېرەك. سۇرگە بېرىشتىن تۆت كۈن ئاۋۇال خىلتىنى پىشۇرۇشقا تىرىشىش لازىم. خىلتىنى پىشتۇرۇشتا گۈلقەنت ھەسىلىنى گۈلاب ۋە بەدىيان ئۇرۇقى بىلەن ياكى بەدىيان، قىزىلگۈل، چۇچۇكبۇيا يىلتىزلىرىنىڭ قاينىتىلغان سۇيى بىلەن ئېزىپ ئىچۈرۈش لازىم. بۇ يەردە نوقۇتنىڭ سۇيى كۆپ مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر تۆت كۈن ئىچىدە ماددىنىڭ پىشقانلىق تەسىرى سۇيدۇكتە كۆرۈلمىسە، يەنە ئۇچ كۈنگىچە مائۇلئۇسۇلنى ھەبىۋلمۇلۇك (بەدەنجىر) يېغى بىلەن قوشۇپ بېرىش لازىم. تۆتىنچى كۈنى ھەبىۋلمۇلۇك (بەدەنجىر) يېغىنى قوشماستىن تەنھا مائۇلئۇسۇلنى بېرىش كېرەك. ماددا پىشقانلىقنىڭ تەسىرى كۆرۈلسە، ئۇچ گىرام ئايارەج ۋە ئۇچ گىرام تۇربۇتلەرنى ھەسەلگە ئىلىشتۇرۇپ بېرىش لازىم. ماددىنىڭ تولۇق پىشقانلىقى مەلۇم بولغاندىن كېيىن، ھەببى سۆرۈنجان ئارقىلىق ياكى ھەببى سترەج ئارقىلىق ياكى ھەببى مۇنتەن ئارقىلىق بەدەننى تازىلاش لازىم. بەدەندە بەلغەم كۆپ بولسا، ئۇنى بىردىنلا ئارقىمۇئارقا تازىلاش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلاپ قېلىشىغا سەۋەب بولىدۇ. شۇڭا سۇرگىنى پاسىل قىلىپ توختاپ - توختاپ بېرىش، ھەر ئىككى سۇرگىنىڭ ئوتتۇرىسىدا ماددىنى پىشۇرغۇچى دورىلارغا قانائەت قىلىپ شۇنى ئىستېمال قىلىش لازىم. ماددا پۈتۈنلەي تازىلىنىپ بولغۇچە شۇ ئۇسۇلنى قوللىنىش كېرەك، بىر ئاز ماددا تومۇرلاردا قېلىپ قالغان بولسا، ئۇنى تومۇرلاردىن چىقىرىش ئۈچۈن سۇيدۇك ھەيدۇرۇش ۋە قىزىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە دورىلارنى، مەسىلەن: بەدىيان، قوغۇن ئۇرۇقى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. تارقىتىش ۋە يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان دورىلارنى، مەسىلەن: بابۇنە، سېرىقچېچەك، خېنە، مىئەسائىلە، مۇرمەككى، سەبرە، قۇندۇز قەھرى، پەرپىيۇن، ھۆلبە ۋە زىغىرلارنىڭ لوئابى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى ئاغرىق بوغۇملارغا چېپىش ۋە تېڭىش، ئىسسىق ياغلارنى، مەسىلەن: بەدەنجىر يېغى، سۇمبۇل يېغى، قۇستە يېغى، ئاچچىق بادامنىڭ يېغىغا ئوخشاشلارنى سۇركەپ ياغلاش لازىم. تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە دورىلارنى ئەلۋەتتە چاپماسلىق لازىم. چۈنكى بۇنىڭدا

ماددا قېتىۋېلىشنىڭ خەۋپى بار.

يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەن ھەببى سۆرۈنجاننىڭ نۇسخىلىرىدىن بىر قانچىسى تۆۋەندە بايان قىلىنىدۇ.

ھەببى سۆرۈنجان I

تەركىبى: سەبرە 120 گرام، ئاق سۆرۈنجان، سېرىق ھېلىلە ھەربىرى 60 گرامدىن ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، ئىتئۈزۈمنىڭ سىقىلغان سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ كۈمىلاچ قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بەدەننى بەلغەم ماددىسىدىن تازىلاش ۋە بەلغەمدىن بولغان بوغۇملار ئاغرىقى ۋە باشقىلار ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبئىتى: قۇرۇق ئىسسىقتۇر.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ ئالتە گرامغىچە سوغۇق سۇ بىلەن يەيدۇ.

ھەببى سۆرۈنجان II

تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا، تۇربۇت ھەربىرى 30 گرامدىن، شەھمەنزەل، قەنتەرىيۇن، سۆرۈنجان، ماھى زەھرەج (بېلىق دورىسى)، بوزىدان ھەربىرى 15 گرامدىن، پەرپىيۇن ئالتە گرام، زەنجىۋىل، شەترەنجى، قارىمۇچ، فىنجە، قۇندۇز قەھرى ھەربىرى ئۈچ گرامدىن ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، نوقۇت مىقدارى كۈمىلاچ قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بەلغەم ماددىسىنى سۈرۈپ چىقىرىش، بەلغەمدىن بولغان بوغۇملار ئاغرىقى ۋە باشقا يەلدىن بولغان ئاغرىقلار ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبئىتى: قۇرۇق ئىسسىقتۇر.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ 2～6 گرامغىچە يەيدۇ.

ھەببى سۆرۈنجان III

تەركىبى: ئىنچىكە قەنتەرىيۇن، سەكبىنەج ھەربىرى ئالتە گرام، تۇربۇت توققۇز گرام، سۆرۈنجان 15 گرام، ئاقىرقەرھا ئۈچ گرام، سەبرە 7.5 گرام، شەھمەنزەل، ئۇردان، غارىقۇن ھەربىرى 4.5 گرامدىن ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، قارىمۇچ مىقدارىدا كۈمىلاچ قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بەلغەمنى سۈرۈش، بوغۇملار ئاغرىقى، يانپاش ئاغرىقى، نىقرەس ۋە باشقىلار ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ 4.5 گرامغىچە يەيدۇ.

ئەگەر بەلغەم ماددىسىغا بىر ئاز سەپرا ئارىلاشقان بولسا، يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتۈلگەن سۈرگۈچى، سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى، قىزىتقۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

بۇ يەردە ئورتىمال ئۇسۇلىنى تونۇش، ماددىنىڭ مۇرەككەپلىكىگە قارىتا ھەربىر ماددىغا توغرا كېلىدىغان مۇرەككەپ دورىنى بېرىش لازىم. شۇنداق قىلغاندا زەھەردىن ساقلىنىدۇ.

بوغۇملاردىن بەلغەمنى چىقىرىشتا ئوبدان تەسىر كۆرسەتكۈچى دورىلار: شەھمەنزەل، بوزىدان، سۆرۈنجان، تۈربۈت، ماھى زەھرەج، قەنتەرىيۇن، ھەجرى ئەرمىنى، ھەببۇل نىللەردۇر.

ئەسكەرتىش: سۆرۈنجاننى يېيىش ۋە چېپىش بوغۇملار ئاغرىقلىرىنىڭ ھەممە خىللىرىدا مەنپەئەت قىلىدۇ. بولۇپمۇ بەلغەمدىن بولغاندا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. سۆرۈنجاننىڭ تەركىبىدە بىر سۈرگۈچى قابىز (تۇتقۇچى) جەۋھەر بار، ئاندىن بۇ ئۆزىنىڭ سۈرگۈچى قۇۋۋىتى ئارقىلىق ئاغرىتقۇچى ماددىنى چىقىرىپ بوغۇملارنى تازىلايدۇ. بۇنىڭ سۈرگۈچى قۇۋۋىتى تەسىر كۆرسىتىپ بولغاندىن كېيىن، ھەرىكەتكە كېلىدىغان قابىزلىق قۇۋۋىتى ئارقىلىق يوللارنى قورۇيدۇ ۋە تۇتىدۇ. بوغۇملارغا قايتا ماددا قويۇلمىسۇن ئۈچۈن بوغۇملارنى قاتتىق قىلىدۇ. ئەمما شۇ خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە بولۇش بىلەن بىرگە ئاشقازانغا زەھەر قىلىدۇ. بوغۇملارنىڭ سېرىقئەتلىرىنى قاتۇرۇپ قويىدۇ. شۇڭا سۆرۈنجاننى زىرە ۋە زەنجۇبىللەر بىلەن يېيىش لازىم. شۇنداق قىلغاندا ئاشقازانغا زەھەر يەتكۈزمەيدۇ. يەنە بۇنىڭ سۈرۈش كۈچىنى كۈچەيتىش ئۈچۈن سەبرە ۋە سوقمۇنىيالارنى قوشۇپ بېرىش لازىم. بوغۇملارنىڭ سېرىقئەتلىرىنى بۇنىڭ زەھەرىدىن ساقلاش ئۈچۈن بوغۇملارنى موم يېغى، ئۆردەك يېغى، توخۇ يېغى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار بىلەن ياغلاپ تۈرۈش لازىم.

بەشىنچى خىلى: بوغۇملار ئاغرىقىنى پەيدا قىلغان نەرسە سەۋدا ماددىسى بولىدۇ. ئىششىقنىڭ رەڭگىدە كۆككە مايىل ئۆزگىرىش بولىدۇ. تاماققا خاھىشى كۆپ بولىدۇ. سەۋدانىڭ باشقا ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇنىڭغا داۋا ئاز مەنپەئەت قىلىدۇ. قىزىتقۇچى ۋە ھۆللەشتۈرگۈچى نەرسىلەر مەنپەئەت قىلىدۇ.

داۋالاش: ماددا تولۇق پىشقاندىن كېيىن سەۋدانى سۈرگۈچى سۈرگە بېرىش، مەسىلەن: مەتبۇخى ئەفتىمۇن ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى بېرىش، سەۋدانىڭ قالدۇقىنى تازىلاش، ئۈچۈن مەجۇنى ئەفتىمۇن، جاۋرىش كۈمۇنى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىششىقنى تارقىتىش ۋە يۇمشىتىش ئۈچۈن بابۇنە، ھۆلبە ئۇنى، زىغىرنىڭ ئۇنى، مۇقەل، جاۋاشىر، راتىيانەج، ئەنجۇرلەرنى ئۆچكىنىڭ ئېرىتىلگەن يېغى، زەيتۇن يېغى، كالىنىڭ يېغى بىلەن ئىلىشتۇرۇپ چېپىش ۋە تېڭىش لازىم.

سەۋسەن يېغى، قۇستە يېغى، بەدەنجىر يېغى، زاراڭزا يېغى، بابۇنە يېغى، ئاق موم، ئۆچكىنىڭ بۆرەك يېغى، مېكىيان يېغى، ئۆردەك يېغى بىلەن تەييارلانغان قىرۇتى (موم يېغى) ھەم يۇقىرىقى تەسىرنى بېرىدۇ.

ھۆل ئىسسىق ياغلارنى سۈركەپ ياغلاش، بابۇنە، مەرزەنجۇش، پۇدىنە، ھاشا، زۇپا، ھۆلبىلەرنىڭ قاينىتىلغان سۈيىنى ئىلمان ھالدا ئاغرىق بوغۇملارغا سۈركەپ قويۇش ۋە

شۇ سۇدا ۋاننا قىلىش مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ يەردە تالىنىڭ ئەھۋالىنى ياخشىلاشقا پۇتۇنلەي تىرىشىش، بەدەننى ھۆللەشتۇرۇشتىن غاپىل بولماسلىق، ماددىنى تارقىتىشتا ئەلۋەتتە پەۋقۇلئاددە قىلىۋەتمەسلىك، تارقىتىش ۋە يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان ھەر خىل نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش، مۇنچىغا بېرىش، تاماق يېيىشتىن ئىلگىرى نورمالنى تەنھەرىكەت قىلىش مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئالتىنچى خىلى: يەل ماددىسى بوغۇملار ئاغرىقىنى پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى: قاتتىق سوزۇلۇش بولىدۇ، ئاغرىق بىر جايدىن يەنە بىر جايغا يۆتكىلىدۇ.

داۋالاش: گۈلقەنت، گۈلاب شەربىتى، بۇزۇرلەرنىسى بېرىش، كۆچلۈك ياغلار، مەسلەن: گۈل يېغى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى سۈرۈپ ياغلاش، بەلغەمنى تازىلاشتىن ھەم غاپىل بولماسلىق لازىم.

بەزىدە شۇنداق بولىدۇكى، يەلنىڭ ماددىسى تېز ۋە قىزىق بولىدۇ. بۇ ئۆزىنىڭ بەك بۇزۇقلۇقىدىن سۆڭەككە ئۆتۈپ سۆڭەكنى بۇزىدۇ. بۇ سۆڭەككە قۇيۇلغان تېز يەل ماددىسى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ چارىسى سەپرانى چىقىرىشتۇر.

يەتتىنچى خىلى: ئىككى ياكى ئىككىدىن كۆپرەك خىلتىنىڭ قوشۇلۇشى بىلەن بوغۇملار ئاغرىقى پەيدا بولىدۇ. بۇ خىلدىكى بوغۇملار ئاغرىقى بەلغەم ماددىسىنىڭ سەپرا ماددىسى بىلەن قوشۇلغانلىقىدىن بولغىنى كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى: مۇرەككەپ خىلتىتىن بولغان بوغۇملاردا بولىدىغان ئەھۋاللار شۇ خىلتىنىڭ ئاز ۋە كۆپلۈكىگە قارىتا كۆرۈلىدۇ. يەككە ۋە ئىسسىق دورا، يەككە ۋە سوغۇق دورا ئازراق مەنپەئەت قىلىدۇ. يالغۇز بىرلا دورىمۇ بەزىدە مەنپەئەت قىلىدۇ.

داۋالاش: بۇ كېسەللىك بىر قانچە خىلتىتىن پەيدا بولغانلىقى ئۈچۈن بۇنى ئېنىقلاش لازىم. ئاندىن شۇنىڭغا قارىتا يەيدىغان، چاپىدىغان ۋە باشقا ئۇسۇلدا قىلىنىدىغان دورىنى ھەربىر خىلىت ئۈچۈن مەخسۇس بولغان مۇختەلىپ ئەجزالەردىن مۇرەككەپ قىلىپ بېرىشكە بولىدۇ. بۇ يەردە دورىلارنىڭ تەركىبىدە ھەربىر خىلتىنىڭ غالىبلىقىنى كۆزدە تۇتۇپ قايسىبىر خىلىت غالىب بولسا، شۇ خىلتىقا مەخسۇس بولغان دورا ۋە قالغان ئەجزالەردىن غالىب بولۇشى كېرەك. ئەمما بەلغەمنىڭ سەپرا بىلەن مۇرەككەپ بولۇپ بوغۇملار ئاغرىقىنى كەلتۈرۈشى يەككە ۋە مۇرەككەپ بوغۇملارنىڭ ئاغرىقىنىڭ ھەممە خىللىرىغا نىسبەتەن كۆپرەك ئۇچرايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنىڭ داۋالاش چارە ـ ئۇسۇللىرى ئايرىم ھالدا تۆۋەندە بايان قىلىنىدۇ. سەپرا بىلەن قوشۇلغان بەلغەمدىن پەيدا بولغان بوغۇملار ئاغرىقىنىڭ چارىسى ماددا پىشقاندىن كېيىن ئىچىنى سۈرۈش ئۈچۈن ھەببى سۈرۈنجان ياكى مەتبۇخى سۈرۈنجان بېرىش لازىم.

سىرتقى تەرەپتىن ھۆزۈز، سەبرە، سەندەل، شىيافى مامىشا، زەپەر ھەربىرى ئالتە گرام، گىلى ئەرمىنى ئۈچ گرام، كۆيدۈرۈلگەن چەلەڭدىن 12 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئىتئۈزۈمى ۋە كاسنىلەرنىڭ سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ چېپىش ۋە تېڭىش لازىم. ئەگەر ئاغرىق قاتتىق بولسا، مۇنداق جايدا زەپەر بىلەن ئەپيۇننى باراۋەر مىقداردا

ئېلىپ، سۈت بىلەن ئېزىپ ئاندىن ئاق موم، گۈل يېغى ياكى كۈنجۈت ياغلىرى بىلەن ئىلىشتۇرۇپ چېپىش لازىم.

جاڭدۇ ماشىنى سۈدا پىشۇرۇپ ئاندىن ئېزىپ تاڭسا ماددىنى تارقىتىدۇ ۋە ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

يەنە تۆۋەندىكى دورىلار بۇ خىلدىكى بوغۇملار ئاغرىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەببى ۋەجئولمۇساپىل

تەركىبى: سەبرە ئۈچ گرام، سۆرۈنجان، سېرىق ھېلىلە ھەربىرى 0.9 گرامدىن، قىزىلگۈل، مەستىكى ھەربىرى 0.4 گرامدىن ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، سۇ بىلەن ياكى گۈلاب بىلەن خېمىر قىلىپ، نوقۇت مىقدارىدا كۈمىلاچ قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بەلغەم بىلەن سەپرا قوشۇلۇپ بولغان بوغۇملار ئاغرىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىش خۇسۇسىيەتكە ئىگە.

تەبئىتى: قۇرۇق ئىسسىقتۇر.

ئىشلىتىلىشى: تەييارلانغان دورىنى بىر قېتىمدا يېدۇ.

ئەسكەرتىش: ئەگەر سەبرىنىڭ ئورنىغا ئايارەج پەيقىرا قوشۇلسا ياخشىراق بولىدۇ.

ھەببى سۆرۈنجان IV

تەركىبى: سەبرە، ماھى زەھرەج (بېلىق دورىسى) ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، سۆرۈنجان، ئاق تۇربۇت ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن، كەتىرا 0.6 گرام، ھەببۇنىل 1.5 گرام، شەھمەنزەل 0.6 گرام، ئاق تاشتۇز (نەمەكى ھىندى) 0.6 گرام ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، كەرەپشە سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ، كۈمىلاچ قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بەلغەم بىلەن سەپرا قوشۇلۇپ بولغان چوڭ بوغۇملار ئاغرىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىش، شۇنىڭدەك سوغۇقتىن بولغان بوغۇملار ئاغرىقى، نىقرەس، ئىرقۇننىسا، يانپاش ئاغرىقلىرى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىش خۇسۇسىيەتكە ئىگە.

تەبئىتى: قۇرۇق ئىسسىقتۇر.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: توققۇز گرامغىچە يېدۇ. ئەگەر كېسەل قۇۋۇەتلىك بولغان بولۇپ ئىچى ئوڭاي سۇرۇلمەيدىغان بولسا، بۇ ھالەتتە ئەھۋالغا قاراپ كۆپەيتىشكە بولىدۇ.

مەتبۇخى سۆرۈنجان V

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە 21 گرام، بىنەپشە، قىزىلگۈل ھەربىرى 1.5 گرامدىن، كاسنە ئۇرۇقى توققۇز گرام، چالا سوقۇلغان سۆرۈنجان ئالتە گرام، پۇدىنە 4.5 گرامدىن ئېلىنىدۇ. ئەگەر پۇدىنە بولمىسا، ئۇنىڭ ئورنىغا ئۈچ گرام مەستىكى سېلىنسا بولىدۇ.

تەييارلىنىشى: ھەممە دورىلارنى بىر كىلوگرام سۈدا قاينىتىپ، ئۈچتىن بىرى قالغاندا

ئېلىپ مىجىپ، ساپ قىلىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: سەپرا بىلەن بەلغەم قوشۇلۇپ بولغان بوغۇملار ئاغرىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبىئىتى: مۆتىدىلدۇر.

ئىشلىتىلىشى: مۇڭاپىق ھالدا شېكەر بىلەن تاتلىق قىلىپ 60 گرامغىچە ئىچىدۇ. ئەگەر شېكەرنىڭ ئورنىغا تەرەنجىبىن سېلىنسا يۇمشىتىش كۈچى ئارتۇقراق بولىدۇ. بۇنىڭ قالغان داۋالاشلاردىن تەنھا بەلغەمدىن ۋە تەنھا سەپرادىن بولغان خىللىرىدىن ئېلىپ، مۇرەككەپ قىلىپ ئىستېمال قىلىش لازىم. ئاندىن پەسەيتكۈچى دورىلار يۇقىرىدا بايان قىلىپ ئۆتۈلدى. ئېھتىياجىغا قاراپ ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

2. نىقرەس

بۇ ئوشۇقنىڭ ۋە ئۇششاق پۇتلارنىڭ بوغۇملىرىدا بولغان ئاغرىق ۋە ئىششىقلاردىن ئىبارەتتۇر. بۇ ئاغرىق ئۇششاق پۇتلاردىن بولۇپمۇ باشمالتاق پۇتىدىن باشلىنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئىبنى سەھەل دېگەن كىشى: «باشمالتاق پۇتنىڭ بوغۇمى نىقرەس دەپ ئاتىلىدۇ. نىقرەس دېگەن ئاتالغۇ مۇشۇ قۇرۇستىن ئېلىنغان» دەيدۇ. چۈنكى بۇ يەردە باشمالتاققا چۈشكەن كېسەللىك شۇ ئەزانىڭ ئاتالمىسى بىلەن ئاتالدى.

بۇ ئاغرىق بەزىدە پۇتنىڭ ئاستى تەرىپىدىن ياكى ياندىن باشلىنىپ پۇتنىڭ ھەممىنى ئالىدۇ. ئاغرىق بۇ جايدىن يۇقىرىغا چىقىپ تىزغا يېتىدۇ ۋە تىزدا ئىششىق پەيدا بولىدۇ، ئاغرىق يوتا تەرەپكە ئۆرلەپ چىقىش ئەھۋالىمۇ بولىدۇ.

بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، قولنىڭ بېغىشىغا ۋە ئۇششاق قوللارغا چۈشكەن ئاغرىق ۋە ئىششىقتىن بولسا بۇنى نىقىدىس دەيدۇ.

ئاساسىي جەھەتتىن نىقرەس ئاغرىقى قاتتىق ۋە تەس بولىدۇ. بولۇپمۇ باشمالتاق پۇتقا چۈشكىنى تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ. بۇ كۆپرەك ئۇچرايدۇ. بارماق پۇتنىڭ بوغۇمى تار بولىدۇ. بۇنىڭغا چۈشكەن ماددا تارقىمايدۇ. قاتتىق سوزۇلۇش ئەھۋالى بولىدۇ. بوغۇمنىڭ سەزگۈرلۈكى كۆپ بولغانلىقىدىن كۈچلۈك بولىدۇ. بۇنىڭ قاتتىقلىقىدىن بۇنىڭغا قويۇلغان ماددا ئاسانلىق بىلەن ئۆتىمەيدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنىڭ سەۋەبى ئاز بولسىمۇ، ئاغرىقى كۆپ بولىدۇ.

بىلىش لازىمكى، بۇ نۇقرەس كېسەللىكىنىڭ سەۋەبلىرىدىن، ئالامەتلىرىدىن، داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن بىر ماددىدىن كۆپرەك پەيدا بولۇشى، يەنە بىر ماددىدىن ئازراق پەيدا بولۇشى بۇلارنىڭ ھەممىسى خۇددى مۇپاسىل (چوڭ بوغۇملار) ئاغرىقىدا ئېيتىلىپ ئۆتكەنگە ئوخشاش بولىدۇ.

شەرھى ئەسباب دېگەن كىتابنىڭ مۇئەللىپى: چوڭ بوغۇملار ئاغرىقى بىلەن نىقرەسنى بىر جايدا سانىدى، ئەمدى بۇ يەردە بۇنىڭ سەۋەبى ۋە باشقا تەرەپلەردىن قايتا تەكرارلاش پايدىسىز ئىدى. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ يەردە سۆزلىمەستىن بۇ جايغا مۇناسىۋەتلىك بىر قانچە پايدىلىق سۆزلەرنى بايان قىلدى. بۇ پايدىلىق سۆزلەر كۆپىنچە شۇنداق بولۇپ

قالىدۇگى، نىقرەسىنى ئىچىش ۋە چېپىش توغرىلىق سوغۇق دورىلار بىلەن داۋالاپ سوغۇقلۇقتا پەۋقۇلئاددە قىلىۋېتىدۇ. كېسەل سەپراۋى مىزاج بولىدۇ. ئاندىن بوغۇملارغا چۈشكەن ماددا يۇرەك ۋە مېڭە تەرەپكە يۆزلىنىپ قېلىپ هالاكەتنى كەلتۈرۈپ قويىدۇ. ئەگەر بۇ خىلدا بىرەر قالايمىقانچىلىق يۈز بېرىپ قالسا، ماددىنى ئاغرىق يەتكەن بوغۇملارغا تارتىش ئارقىلىق مۇداپىئە كۈرۈش لازىم. بۇ ھەقتە ماددىنى تارتقۇچى ۋە بوشاشتۇرغۇچى بولغان ئوت ـ چۆپلەرنى قاينىتىپ، سۈيىنى بەدەن كۆيمىگۈدەك ھالدا ئاغرىق بوغۇملارغا سوزاپ قۇيۇپ بېرىلسە، يۇرەك ۋە مېڭە تەرەپكە يۆزلەنگەن ماددا بوغۇملار تەرىپىگە تارتىلىپ قايتىدۇ. بۇ يۇقىرىقى چوڭ بوغۇملار ئاغرىقىدا سۈزلەپ ئۆتۈلگەن ئىدى.

3. يانپاش ئاغرىقى

بۇ ساغرىنىڭ بوغۇمىغا چۈشكەن ئاغرىق ۋە ئىششىقلاردىن ئىبارەتتۇر.

بۇ ئاغرىق ساغرىدىن ئۆتۈپ پۈت تەرەپكە چۈشسە ئۇنى ئىرقۇنىنسا دەپ ئاتىلىدۇ. ۋەجئولۇەرىك ئاغرىقى ئۇزۇن تۇرۇپ قالسا، ئۇ چاغدا كۆپرەك ئىرقۇنىنساغا يۆتكىلىدۇ.

سەۋەبى ئالامىتى: چوڭ بوغۇملار ئاغرىقىدا سۈزلەپ ئۆتۈلگەن. ئەمما، بۇ يانپاش ئاغرىقىنىڭ ماددىسى بوغۇمدا بولىدۇ. بۇ يانپاشنىڭ بوغۇمى چوڭقۇر ۋە ئىچكىرى بولغان بولۇپ، گۆش ئىچىدە يوشۇرۇندۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنىڭ ئالامىتى ئاغرىق چۈشكەن جايدا ئۇ قەدەر كۆرۈلمەيدۇ. ماددا كۆپ چۈشكەنلىكتىن بوغۇمدا قاتتىق تولۇپ قېلىش ئەھۋالى بولسا، مۇنداق ھالەتتە ئاغرىق چۈشكەن جاينىڭ رەڭگى شۇ چۈشكەن ماددىنىڭ قايسى خىلدىكى ماددا ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلايدۇ. يانپاش ئاغرىقىنىڭ سەۋەبى قاتتىق نەرسىلەرنىڭ ئۈستىدە ئۇزۇن ئولتۇرۇش، داۋاملىق ئۇلاغقا مىنگەن قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولىدۇ.

داۋالاش: بۇ ئاغرىقنىڭ قان ماددىسىدىن بولغانلىقىنىڭ ئالامىتى كۆرۈلسە، قان ئېلىش. توسالغۇ بولمىسا، كېسەل قۇۋۋەتلىك بولسا مۇنداق ھالەتتە ئاغرىقنىڭ يانپاشقا ئۇدۇل قولنىڭ باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىش لازىم. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا، ئاۋۋال ئاغرىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن بوشاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە، بەك ئىسسىق ئەمەس بولغان نەرسىلەرنى، مەسىلەن: زىغىر، بابۇنە، سېرىقچېچەك يېغى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى چېپىش لازىم. ئەگەر خاتا كېتىپ ماددا قايتۇرغۇچى دورا ئىستېمال قىلىپ تاشلاپ شۇ سەۋەب بىلەن بوغۇم چىقىپ كېتىشنىڭ خەۋپى يۇز بېرىپ قالسا، بۇنىڭغا تېزدىن چارە ۋە مۇداپىئە قوللىنىش لازىم. بۇنىڭ ئۈسۈلى: ئىلمان مۇنچىغا ئېلىپ بېرىش، بوشاشتۇرغۇچى دورىلارنىڭ، مەسىلەن: ئاق لەيلىنىڭ گۈلى، زىغىر، بىنەپشە گۈلى، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، سۆئتەر، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، چەلەك يوپۇرمىقى، چامغۇر يوپۇرماقلىرىنى سۇدا قاينىتىپ، سۇزۇپ، ساپ ئىلمان ھالدا ئاغرىق جايغا قويۇش، يېڭى سېغىلغان ئىلمان سۈتتە ئولتۇرۇش لازىم. بۇنىڭ قالغان داۋالاش ئۈسۈللىرى قاندىن بولغان مۇپاسىل ئاغرىقىدا سۆزلەپ ئۆتۈلگەنگە ئوخشاشتۇر.

بەلغەمنىڭ ئالامىتى كۆرۈلسە، تۇرۇپ ئۇرۇقى بىلەن سېرىقچېچەكلەرنىڭ قاينىتىلغان سۈيىگە ھەسەل قوشۇپ ئىچىپ ئاۋۋال قەي قىلىش، ئىچىنى سۇرۇش ئۈچۈن ھەببى

شەتەرەنجى، ھەببى مەنتىن ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى بېرىش، ماددا پىشقاندىن كېيىن ئىسسىق ھەمەلچە قىلىش، ۋەجئى خاسىرە (بىقىنى ئاغرىش) دا سۆزلەپ ئۆتۈلگەن شىلپەنى ئىستېمال قىلىش، پەرپىيۇن يېغىنى قۇندۇز قەھرى بىلەن قوشۇپ سۈركەپ ياغلاش، ماددىنى تارقاتقۇچى نەرسىلەرنى تېڭىش ۋە ئۇنىڭ قاينىتىلغان سۈيىنى ئاغرىق جايغا قويۇش لازىم. كېسەللىك يېڭى باشلانغان پەيتتە دېگەندەك تەلەپكە لايىق قەي قىلدۇرۇلسا، شۇنىڭ بىلەنمۇ ماددا پۈتۈنلەي تۈگەيدۇ. بەزىدە قەي ۋە ئىسھالدىن كېيىن سۇرۇك ماڭدۇرغۇچى نەرسىلەرنى ئىچىشكە ھاجەت بولىدۇ. بەلغەمدىن بولغان ۋەجئولۇەرەكدە ئىستېمال قىلىنىدىغان، سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى دورىلارنىڭ ئەڭ ياخشىراقى كامازىرىيۇس، جىنتىيانا ھەربىرى 51 گرامدىن، يۇمىلاق زىراۋەندە 27 گرام، سۇزاپتىن 162 گرامدىن ئېلىپ، ھەممىنى سوقۇپ، تاسقاپ، بۇنىڭدىن توققۇز گرامغا، توققۇز گرام شېكەر قوشۇپ، سۇ بىلەن ياكى بەدىيان ئەرقى بىلەن بېرىلىدۇ. ھەممىدىن ياخشىراق چارە ئاچلىققا چىداپ قورساقنى ئاچراق ساقلاش، تەنھەركەت قىلىپ ئادەتلەنگەن كىشى بولسا قالدۇرۇپ قويۇلغان تەنھەركەتنى داۋاملاشتۇرۇش لازىم. ئەمما ماددا تازىلانغاندىن كېيىن تەنھەركەت سەۋەبىنى كۆپەيتىپ قويماسلىققا دىققەت قىلىش زۆرۈردۇر. يۇقىرىقى چارە ـ تەدبىرلەردە مەنپەئەت كۆرۈلمىسە، ماددىنى بوغۇمنىڭ ئاستى چوڭقۇرلۇقىدىن سىرتقى تەرەپكە تارتىشقا تىرىشىش لازىم. بۇ ھەقتە ئۇتلۇق لوڭقا قويۇش، گۈگۈت پوقىنىڭ سۈيىدە ئولتۇرۇش مەنپەئەت قىلىدۇ. بۆرە سويمىسىنىڭ يىلتىزى، ئاقىرقەرھا، زارارىھ، كەپتەر مايىقى، بەلبۇس، بالادۇرلار ھەسلىنى ساغرىنىڭ ئاغرىق يېرىگە تېڭىپ، تا قاپارتقۇ پەيدا بولۇپ، يىرىڭلىق جاراھەتكە ئايلانغىچە قويۇپ، ئاندىن جاراھەتنىڭ پۈتۈپ قېلىشىغا يول بېرىلمىسە، ماددا شۇ جاراھەتنىڭ يولى ئارقىلىق ئاستا ـ ئاستا چىقىپ كېتىپ ئاغرىق يېنىكلىشىپ ياخشى بولۇپ كېتىدۇ.

زەخىزە دېگەن كىتابنىڭ مۇئەللىپى: بىر قانچە قېتىم قايتا ـ قايتا، لوڭقا قويۇش ئارقىلىق قان تارتىپ ئېلىۋەتسە، بوغۇمنىڭ چوڭقۇرلۇقىدىن ماددىنى سىرتقا چىقىرىۋېتىدۇ. قالغان باش قاتۇرۇشلاردىن ھاجەتسىز قىلىپ قويىدۇ، دېگەن ئىدى.

ھېچبىر دورا پايدا بەرمىسە، يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەن چارىلەر مەنپەئەت قىلمىسا، كېسەللىك كونىراپ بوغۇم جايىدىن چىقىپ كېتىشنىڭ خەۋپى كۆرۈلسە، مۇنداق چاغدا ساغرىغا داغ بېرىش لازىم.

داغلاشنىڭ ئۇسۇلى: پىيالىغا ئوخشاش بىر ئەسۋاب تومۇردىن تەييارلىنىدۇ. بۇنىڭ كەڭلىكى يېرىم غېرىچ مىقدارىدا بولىدۇ. بۇنىڭ چۆرىسىنىڭ قېلىنلىقى خورما ئۇرۇقىنىڭ تومىلىقىدەك بولىدۇ. پىيالىنىڭ ئىچىگە يەنە ئۇچ دائىرە بېكىتىلىدۇ. بۇ ئۇچ دائىرىنىڭ ھەربىرىنىڭ قېلىنلىقى يۇقىرىقى خورما ئۇرۇقىنىڭ تومىلىقىدەك بولۇپ، ھەر تۆت دائىرىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پاسىلە باراۋەر بولىدۇ. ئاندىن بۇ پىيالە ئاستىغىچە قۇيرۇق شەكلىدە تۇنۇچ بېكىتىلىدۇ. لازىم بولغاندا پىيالىنىڭ باش تەرىپىنى ئوت بىلەن قىزارتىپ، ئاندىن مەزكۇر تۇنۇقا بىلەن تۇتۇپ تۇرۇپ، ساغرا بوغۇمنىڭ چوڭقۇرچاق

يېرىگە قويۇلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر قېتىمدا يۇمىلاق تۆت داغ چۈشىدۇ. داغ قىلغان ۋاقتىدا كېسەلنى ساق تەرەپكە يۆلەپ تۇتۇلىدۇ. بەزى تېۋىپلار داغنى بوغۇمنىڭ جايىغا قىلىدۇ. شۇ جايدىكى سىلىق، ھۆللۇكنى قۇرۇتۇش ئۈچۈن داغنى مۇڭاپىق ھالدا چوڭقۇر قىلىدۇ.

4. ئىرقۇننىسا

بۇ بىر خىل كېسەل بولۇپ، يانپاش بوغۇمدىن باشلاپ تاشقى تەرەپتىن يوتا تەرەپكە چۈشىدۇ. ئىچكى تەرەپتىن چۈشۈش ئەھۋالىمۇ بولىدۇ، بۇ ئاز ساندا ئۇچرايدۇ.

بۇ ئاغرىقنىڭ ئىرقۇننىسا دەپ ئاتىلىشى ئەسلىدە نەسا شۇ ئاغرىغان ئورۇندىكى بىر تومۇرنىڭ ئاتالمىسى بولۇپ، تېۋىپلار شۇ تومۇرنىڭ ئاغرىقىنى ئىرقۇننىسا دەپ ئاتاپ كەلگەن. بۇ سۆزنىڭ ئەسلىي مەنىسى سەۋەبلەردىن، ئالامەتلەردىن، داۋالاشلاردىن، ماددا قايتۇرغۇچى نەرسىلەرنى ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش تەرەپلىرى ھەممىسى يۇقىرىقى يانپاش ئاغرىقى كېسەللىكىدە سۆزلەپ ئۆتۈلگەنىدى.

بۇ ئاغرىق كۆپىنچە يوتىغا چۈشسە شۇ جايدا توختاپ قالىدۇ. بەزىدە بۇ ئاغرىق تىزغىچە سوزۇلۇپ بارىدۇ. ئوشۇق ۋە ئۇششاق پۈتلارغا قەدەر چۈشۈش ئەھۋالىمۇ بولىدۇ.

بۇ كېسەللىكتە كۆپىنچە بەدەننى تازىلىغاندىن كېيىن داغلىنىپ تولۇق ساقىيىدۇ.

بۇ يەردىكى داغلاش ئۇسۇلى: سىمنى قىزىتىپ ئوشۇقىدىن سەككىز دانە بارماق يۇقىرىقى جايدىن نەسا دېگەن تومۇرنى ئىزدەپ تېپىپ داغلىنىدۇ. ئەگەر بۇ داغلار پايدا بەرمىسە پاچاقنىڭ ئوتتۇرىسىنى تىلىپ شۇ تومۇرنى ئىلغۇ بىلەن ئىلىپ تۇرۇپ كېسىپ داغلىۋەتسە، ئەلۋەتتە بۇ كېسەللىكنى يوقىتىدۇ.

بۇ كېسەللىكتە ئاچچىق ـ چۈچۈك نەرسىلەردىن، جىنسىي ھەرىكەتتىن ساقلىنىشنى مۇھىم دەپ بىلىشى لازىم.

§ 5 . پاچاق تومۇرلىرىنىڭ ئەگرى ـ بۇگرى كۆپۈپ قېلىشى

بۇ بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، پاچاقنىڭ ھەرىكەتسىز تومۇرلىرى كۆپۈشۈپ قېلىپ، ئەگرى ـ بۇگرى، كۆك كۆرۈندۇ.

سەۋەبى: پاچاق تومۇرلىرىغا قويۇلغان سەۋدا خاراكتېرلىك قاندىن بولىدۇ. بۇ كېسەللىك كۆپرەك يۇك كۆتۈرگۈچىلەردە، پىيادە خەت توشۇيدىغان كىشىلەر، پىيادە يول يۈرگۈچىلەر، مەنسەپدارلارنىڭ ئالدىدا ئۆرە تۇرغۇچىلاردا، كۆپىنچە ئۆرە تۇرۇپ خىزمەت ئىشلەيدىغانلاردا كۆرۈلىدۇ ۋە ئۇچرايدۇ.

ئەسكەرتىش: بەزىدە بۇ كېسەللىك بەلغەم خاراكتېرلىك قاندىن پەيدا بولىدۇ. بۇنداق بولغاندا تومۇرلارنىڭ رەڭگى كۆك كۆرۈنمەيدۇ. بەزىدە ئۆتكۈر ۋە تېز كېسەللىكلەردىن كېيىن ماددىلار يۆتكەلگەن سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ. بەزىدە مىزاجدىكى ھارارەتنىڭ ياكى

ۋاقىتلىق قوشۇمچە هارارەتنىڭ سەۋەبىدىن جاراھەت بولىدۇ. بۇ كېسەللىك مەيلى قانداقكى بولسۇن، ئۇزۇن تۇرۇپ قالسا، داۋالاشنى تەسلىكتە قوبۇل قىلىدۇ.

داۋالاش: پۇت ئوتتۇرا بارمىقىنىڭ ئۈدۈلىدىكى باسلىق دېگەن تومۇردىن قان ئېلىش، سەۋەبىگە قارىتا سەۋدانى ياكى بەلغەمنى سۈرگۈچى دورىلارنى بېرىش، قەي قىلىش، ھەر يەتتە كۈندە ئايارەج پەيقىرانى بىرئاز گىلى ئەرمىنى بىلەن يېدۈرۈش، مائۇلجەبەننى ئىچىش، بەدەننى تازىلىغاندىن كېيىن پاچاقنىڭ بارلىق ئۆرلەپ چىقىپ قالغان تومۇرلاردىن زۆرۈرىيەتكە لايىق قان ئېلىش، ھەربىر قېتىشنى چەكلەش، سەۋدا پەيدا قىلغۇچى تاماقلاردىن ساقلىنىش؛ قان ئېلىپ، قان چىققىلى تۇرغاندا پاچاقنى قول بىلەن ئۇۋۇلاپ بېرىش لازىم. شۇنداق قىلغاندا ھەربىر قېتىمدا ئۇرغىنىڭ قارىتا قويۇق قان پۈتۈنلەي چىقىپ تازىلىنىدۇ. پاچاق تومۇرلاردىن تازىلانغاندىن كېيىن پاچاقنى رومال بىلەن تېڭىپ تۇتۇش مەنپەئەت قىلىدۇ. قايتا ماددا قويۇلۇشنى توسىدۇ. ئەمما پاچاقنى قاتتىق تېڭىۋەتمەستىن، نورمالنى تېڭىش، تاڭغان ۋاقىتدا پۈتنىڭ ئالقىنى تەرەپتىن باشلاپ تا تىزغىچە تېڭىش لازىم. پىيادە يۈرۈش زۆرۈر بولۇپ قالسا، پىلپۈت كېسەللىكىدە ئېيتىلىدىغان چارە ـ تەدبىرنى ئاۋۇال ئەملىگە ئاشۇرۇپ، ئاندىن ئاستا ـ ئاستا مېڭىش لازىم.

بۇ پاچاقتىكى ھەربىرتىز تومۇرنىڭ كۆپۈش كېسەللىكى بىلەن پىلپۈت كېسەللىكىنىڭ داۋالاش ئۇسۇلى بىر خىل بولىدۇ.

يۇقىرىدىكى داۋالاش چارىلىرى نەتىجە بەرمىگەندە ئوپېراتسىيە قىلىپ داۋالاشنى ئويلىنىپ كۆرۈشى كېرەك.

§ 6 . پىلپۈت كېسىلى

بۇ بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، پاچاق ۋە پۈتلار بەك چوڭىيىپ كەتكەنلىكتىن پىلنىڭ پۈتىغا ئوخشاپ قالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنى پىلپۈت كېسەللىكى دەپ ئاتايدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ ماددىسى تومۇرلاردا، مىشەك گۆشلەرنىڭ ئوتتۇرىسىدا، پۈتنىڭ پاچاق ۋە ئالقانلارنىڭ پەردىلىرىدە بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى: كۆيگەن سەۋدا خاراكتېرلىك قويۇق قان پۈتقا قۇيۇلىدۇ.

ئالامىتى: قاتتىق ئىششىق بولۇپ تۇتسا قىزىق مەلۇم بولىدۇ. رەڭگى باشلىنىشىدا قىزىل بولۇپ، ئاندىن كۆكلىككە مايىل بولىدۇ. شۇ جايدا يەڭگىل يېرىق پەيدا بولىدۇ. بەزىدە شۇ يېرىق يىرىڭلىق جاراھەتكە مايىل بولىدۇ ۋە ئۇنىڭدىن ماددا چىقىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ خۇسۇسىيىتى شۇكى، بۇ كېسەللىك كۈچەيگەن ۋاقىتدا روھنىڭ ماڭىدىغان يوللىرى بېكىلگەنلىكتىن پۈتنىڭ ھېسسىي تۈيغۇسى يوقىلىدۇ.

داۋالاش: ئاپەت يەتكەن پۈتنىڭ باسلىق تومۇرىدىن، تېزدىن قان ئېلىش، سەۋدانى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەفتىمۇن ۋە مائۇلجەبەنلەرنى بېرىش لازىم. تازىلاشنى بىر قانچە قېتىم ئېلىپ بېرىش لازىم. ئىچىنى سۈرۈش ئۈچۈن ئۆزى ئىسسىق، سۈرۈش قۇۋۇتى

كۆچلۈك نەرسىلەرنى ئەلۋەتتە ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك، بەدەن تازىلىنىپ ماددا قۇيۇلۇش توختىغاندىن كېيىن يەرلىك ئورۇننى تازىلاش ئۈچۈن تىزنىك ئاستىدىكى مابىز دېگەن تومۇردىن قان ئېلىش ۋە لوكۇقا قويۇش لازىم. ئاندىن ئەزانى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن ئاقاقىيا، رامىك، لىھىيەتوتتىيىن ئۇسارىلىرىنى چېپىش لازىم. پىلپۇت كېسىلى، دەۋالى كېسىلى بولغان كىشىلەر ئۈچۈن سەۋدا پەيدا قىلغۇچى تاماقلاردىن، پىيازە يول يۇرۇشتىن، پۇتقا ماددا قۇيۇلۇشقا سەۋەب بولغۇچى ھەر خىل نەرسىلەردىن ساقلىنىش مۇھىمدۇر. داۋاملىق پۇتنى ياستۇقنىك ئۈستىدە قويۇپ يېتىش، ئىمكان بولسا پۇتقا ھەرىكەت بەرمەسلىك، ئەگەر ئۆرە قويۇش، ئۇلاغقا مىنىش، پىيازە يول يۇرۇش زۆرۈر بولۇپ قالسا، قابىز دورىلارنى، مەسىلەن: موزا، گەزمازەج (يۇلغۇن مېۋىسى)، سەمغى ئەرەبى، ئاقاقىيالارغا ئوخشاشلارنى ئاۋۋال پاچاق ۋە پۇتلارغىچە چېپىپ، پۇتىدىن تارتىپ، پاچىقىغىچە رومال بىلەن نورمالنى تېڭىپ ئاندىن ئاستا ـ ئاستا ھەرىكەت قىلىشقا بۇيرۇش، يول يۈرمەكچى بولسا، قولىغا ھاسىنى ئېلىپ پۇتىغا كۈچ بەرمەستىن ھاسىغا يۆلىنىپ مېڭىش لازىم. مانا شۇنداق چارە قوللانغاندا ماددا قۇيۇلۇشتىن خاتىرجەم بولىدۇ. ئەزاغا تولۇق قۇۋۋەت پەيدا بولىدۇ.

ئىككىنچى خىلى: بەلغەم خاراكتېرلىك قويۇق ماددا پۇتقا چۈشۈپ پىلپۇت كېسەللىكىنى كەلتۈرىدۇ.

ئالامىتى: ئىششىق ھۆل بولىدۇ. تۇتسا سوغۇق مەلۇم بولىدۇ. پۇتى، پاچىقى يوغان، توم بولىدۇ. قان خاراكتېرلىك پىلپۇت كېسىلىدە ئېيتىلغان ئالامەتلەر بۇ يەردە بولمايدۇ.

داۋالاش: بەدەننى ھەر قېتىم تازىلىغاندا بىر ياكى ئىككى قېتىم قەي قىلدۇرۇش، ھەر ئەتىگەندە يەتتە گرام ئىتىرىفىل سەغرى، ئىككى گرام كۈندۈر، يەتتە گرام زەنجۈبىللەرنى بىر ـ بىرىگە ئىلىشتۇرۇپ بېرىش لازىم. بۇ كېسەللىكتە قورساقنى بەك تويغۇزۇۋەتمەي يېرىم قورساق تۇرۇش ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. بەدەننى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن ئەزانى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن سەبرە، مۇرمەككى، ئاقاقىيا، سەرۋى مېۋىلىرىنى شاراب بىلەن ياكى سەرۋى ياپرىقىنىك سۇيى بىلەن ياكى لىھىيە توتتىس سۇيى ۋە كونا سىركىلەر بىلەن خېمىر قىلىپ چېپىپ، رومال بىلەن چېڭىش، قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان ھەر خىل تاماق ۋە دورىلارنى ئىستېمال قىلىش، بەلغەمنى كۆپەيتىدىغان نەرسىلەرنى، پۇتنى ھەرىكەتلەندۈرۈشنى چەكلەش لازىم. ھەرىكەت قىلىشقا توغرا كەلگەندە بىرىنچى خىلدا ئېيتىلغان چارە ـ تەدبىرلەرنى قوللىنىش لازىم. قەيدىن كېيىن بىرىنچى خىلدا ئېيتىلغان چارە ـ تەدبىرلەرنى قوللىنىش لازىم. قەيدىن كېيىن تۆۋەندىكى دورىنى چاپسا ماددا قايتىدۇ.

ئۇسۇلى: چەلەك ئۇرۇقى، تىرمىيىس (ئاق ماش)، ئاق توغرىغۇ، ئۆچكىنىك مايىقى، ھۆلبە، ئۇزۇم دەرىخىنىك ياغىچىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ئېزىپ چېپىپ، بىر كۈن ياكى ئىككى كۈن قويۇلىدۇ.

7 § . تاپان ئاغرىقى

بۇ كېسەللىك بىر قانچە خىل بولىدۇ.

تاپان زەخملىنىشتىن، يىقىلغان ۋە تاياق تەگكەنلىكتىن بىرەر زىيان يېتىدۇ.

تار ئاياغ كىيگەنلىكتىن تاپان سىقىلىپ ئاغرىيدۇ. تاپانغا بىرەر ئىسسىق ياكى سوغۇق ماددا تەگكەنلىكتىن ئاغرىيدۇ.

داۋالاش: ئاغرىقنىڭ سەۋەبىنى تېپىپ، مۇناسىپ مەلھەملەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم، ئۇنىڭ سەۋەبى تاياق تەگكەنلىكتىن ياكى يىقىلغاندىن بولسا، مامشا، گىلى ئەرمىنىلەرنى ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا سۇ ياكى گۈلاب بىلەن ئېرىتىپ چېپىش، بەك سوغۇق سۇنى قۇيۇش مەنپەئەت قىلىدۇ. لوكۇقا قويۇشمۇ ھەم ھاجەت بولۇپ قالىدۇ.

ئەگەر بۇنىڭ سەۋەبى ئاياغ قىستىغانلىقتىن بولسا، سوغۇق سۇ قۇيۇش، مامشا، گىلى ئەرمىنىلەرنى چېپىش مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى ماددا قويۇلغانلىقتىن بولۇپ، بۇ ماددا قان بولسا، قانىنى چىقىرىۋېتىش، گۈل يېغىنى چېپىش لازىم. ماددا سوغۇق بولسا، بۇ ھالەتتە قەي قىلدۇرۇش لازىم.

يىگىرمە ئۇچىنچى باب تەپ

تەپ ـــ يۈرەككە پەيدا بولغان ياكى باشقا بىرەر ئەزاغا پەيدا بولۇپ، ئۇچەيدىن يۈرەككە كەلگەن يات هارارەت (هارارىتى غەرىبە) تىن ئىبارەتتۇر. بۇ هارارەت مەيلى قانداق بولسۇن يۈرەكتىن، قان ۋە هەرىكەتلىك تومۇرلار ئارقىلىق بارلىق بەدەنگە تارقايدۇ. بۇ هارارەتنىڭ خۇسۇسىيىتى بارلىق تەبئىي ئىشلارغا ياكى بەزىسىگە زىيان ۋە دەخلى يەتكۈزۈپ قويىدۇ. بۇنداق بولۇش سەۋەبىنىڭ ئاجىز ۋە كۇچلۇكلۇكىگە قارىتا بولىدۇ.

تەبئىي ئىشلار (ئەپئالى تەبئى) دەپ تاماق ۋە سۇلارنى كۆڭۈل خالاش، تاماقنى هەزىم قىلىش، ئولتۇرۇش - قوپۇش، مېڭىش، سۆز قىلىش، جىنسىي هەرىكەت ئۆتكۈزۈش ۋە شۇلارغا ئوخشاش تەبئەتنىڭ تەقەزاسى بويىچە بولغىنى مانا شۇلاردىن ئىبارەت.

غەزەپلەنگەندىن، هارغاندىن ۋە قىزىغاندىن، غەمدىن ۋە شۇلارغا ئوخشاشلاردىن بولغان هارارەت تەپكە سەۋەب بولمايدۇ. ئەمما مەزكۇر هارارەت تەبئىي ئىشلارغا زىيان يەتكۈزىدىغان روهقا ياكى خىلىتقا ۋە بەدەنگە تەسىر يەتكۈزىدىغان دەرىجىسىگە يەتسە، بۇنداق هالەتتە يات هارارەت پەيدا قىلىش بىلەن تەپكە سەۋەب بولىدۇ. ئەگەر ئۇ دەرىجىگە يەتمىسە تەپكە سەۋەب بولمايدۇ.

نەپسانىيدىن بولغان هارارەت تەبئىي هارارەتكە كىرىدۇ. غەيرىي (يات) هارارەتكە كىرمەيدۇ.

ئەسكەرتىش: هايۋاناتقا مۇناسىۋەتلىك بولغان هارارەتنىڭ هەممىسى ئۇچ خىل هارارەت بولۇپ؛ ① هارارىتى غەرىزى؛ ② هارارىتى ئارتىزى؛ ③ هارارىتى غەرىبىدۇر.

هارارىتى غەرىزى جالىنۇسنىڭ تونۇشچە: هايۋاننىڭ ماددىسىدىكى ئوت ماددىسىنىڭ هارارىتى بولۇپ، بۇ بەدەننىڭ مىزاجى ۋە نىزامىدىن سوغۇقلۇقنىڭ يوقالغانلىقىدىن هاسىل بولىدۇ. هارارىتى ئارتىزى مۇشۇ هارارەتتىن پەيدا بولىدۇ. مەزكۇر هارارەت ئۆمۇر بويى بەدەندە قالىدۇ ۋە تۇرىدۇ. بۇنىڭغا قارىغاندا هارارىتى غەرىزى بىلەن هارارىتى غەرىبنىڭ ئوتتۇرىسىدا ماهىيەت جەهەتتىن ئايرىمچىلىق يوقتۇر. بۇ ئىككىسى هارارەتنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق تۆۋەندىكىچە:

هارارىتى غەرىزى (تەبئىي هارارەت) بەدەن تەركىبىنىڭ بىر قىسمى ۋە ئۇنىڭ تۇزەتكۈچىسىدۇر. هارارىتى غەرىبە ياكى هارارىتى ئارتىزى ئۇنىڭغا زىت ۋە قارىمۇقارشىدۇر.

ئەرەستۇ ۋە باشقا مۇهەققەقلەرنىڭ تونۇشچە: مەزكۇر ئىككى هارارەتنىڭ ئوتتۇرىسىدا

ماھىيەت ۋە ھەقىقەت جەھەتتىن بىر - بىرىدىن ئالاھىدىلىكى ۋە ئايرىمچىلىقى بار دەيدۇ. ھارارىتىي غەرىبە (يات ھارارەت) تەبىئەتنىڭ سىرتىدىكى بىر خىل ھارارەت بولۇپ، بۇ ھاياتلىققا ئىگە تىرىك بەدەندە بىرەر سەۋەب بىلەن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ خۇسۇسىيىتى بەدەنگە ئازار يېتىدۇ.

ئادەمنىڭ بەدىنى بىر خىل مۇرەككەپ نەرسە بولۇپ، بۇنىڭ تەركىبىدىكى بارلىق نەرسە ئۆچ جىنسىدۇر. بىرىنچى جىنسى: بەدەننىڭ ئاساسى ۋە ئۇلى بولغان ئەسلىي ئەزالاردۇر. بۇ شۇ ئەسلىي ئەزالاردىكى ھۆججەيرىنى ۋە روھلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. مەسىلەن: بۇ ئەسلىي ئەزالار، سۆڭەكلەر، تومۇرلار ۋە باشقىلاردۇر.

ئىككىنچى جىنسى: خىلىتلار ۋە بەدەننىڭ كاۋاكلىرىدىكى باشقا ھۆججەيرىدۇر. مەسىلەن: سۆڭەكنىڭ يىلىكى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ئەسلىي ھۆججەيرە بولۇپ، بۇنىڭ ئەتراپلىق ئەھۋالى دىق كېسەللىكىدە سۆزلىنىدۇ. ئۈچىنچى جىنسى: روھلار ۋە بۇخارات بولۇپ، ھاۋاغا ئوخشاش بەدەندە تارقالغانلىقتۇر. مەسىلەن: تەپ ئاۋۇال خىلىتلارغا ۋە باشقا ھۆججەيرىگە تەسىر قىلىپ ئاندىن كېيىن ئەزالارغا ئۆتكەن بولسا، بەدەن ھۆججەيرىدىكى قىزىتما دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ جايدىكى خىلىتتىن پەقەت تۆت خىلىت كۆزدە تۇتۇلماستىن بەدەندىكى بارلىق ھۆججەيرە كۆزدە تۇتۇلىدۇ. «قورشى» دېگەن كىشى: «خىلىت دېگەن سۆزدىن بۇ جايدا ئومۇمىيۈزلۈك بەدەن ھۆججەيرىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدىغان نەرسە كۆزدە تۇتۇلىدۇ. خىلىت دېگەن ئاتالمىش مەخسۇس بولغان نەرسىنى كۆزدە تۇتمايدۇ. چۈنكى قىزىتما (تەپ) بەزىدە مەنسى ئۆزگەرگەندىن ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ئىككىنچى دەرىجىدىكى ھۆججەيرىنىڭ قىسىملىرىدىن بولغانلاردىن ھەم پەيدا بولىدۇ»، دېدى.

تەپ ياكى ھارارەت ئاۋۇال روھلارغا ۋە بۇخاراتلارغا تەسىر قىلىپ، كېيىن ئەزالارغا، خىلىتلارغا ئۆتىدۇ. بۇ خىلدىكى تەپنى ھوممائى يەۋمىيە دەپ ئاتايدۇ.

تەپنىڭ ئومۇمىيۈزلۈك جىنسلىرى ئۈچ بولۇپ، بۇلارنىڭ ھەربىرى ئايرىم - ئايرىم بىرىدىن بۆلۈم قىلىپ سۆزلىنىدۇ.

§ 1 . بىر كۈنلۈك تەپ

بۇ بىر خىل تەپ (قىزىتما) بولۇپ، سەۋەبكە قارىتا بۇ مەخسۇس ئاتالمىلار بىلەن ئاتىلىدۇ.

كۈنلۈك تەپ دەپ ئاتىلىشى، مەزكۇر تەپ باشقا بىر جىنسقا يۆتكىلىپ قالمىسا كۆپىنچە بىر كېچە - كۈندۈزدە توگەيدۇ. بەزىدە بەك ئاز ساندا ئۈچ كۈن تۇرۇپ قالىدۇ. بۇ ھەم كۈنلۈك تەپكە كىرىدۇ. ئەگەر دېگەن مىقداردىن ئۆتۈپ كەتسە بۇ باشقا جىنسقا يۆتكەلگەنلىكىنىڭ دەلىلى بولىدۇ. بەزىلەرنىڭ قارىشىچە، مەزكۇر تەپ ئالتە كۈنگە ھەم قالىدۇ دەيدۇ. بۇ پەقەت ئۈچ خىل بولىدۇ:

1. بەدەننىڭ ئەھۋالىغا مەنسۇپ بولىدۇ.
2. بەدەننىڭ سىرتقى ئەھۋاللىرىغا مەنسۇپ بولىدۇ.
3. روھلارغا مەنسۇپ بولىدۇ.

روھلارغا مەنسۇپ بولغىنى غەم، پىكىر - خىيال، غەزەپ، خاپىلىق، قورقۇنچ قاتارلىقلاردىن پەيدا بولىدۇ.

بەدەن ئەھۋالىغا مەنسۇپ بولغىنى مۇشەققەت، قىينىچىلىق، بەدەندىكى نەرسىلەرنى چىقىرىش ۋە تازىلاشلار، ئاغرىقلار، ئىششىقلار، ھەزىم قىلىشى ئاجىزلىشىش، توسالغۇ، ئۇسسۇلۇق، ئاچلىق قاتارلىق ئەھۋاللاردىن پەيدا بولغان تەپلەردۇر.

بەدەندىن سىرتقى ئەھۋاللارغا مەنسۇپ بولغىنى: ئاپىتلەر، سوغۇقتىن، تېرىنىڭ پاسكىنىلاشقانلىقىدىن، زاك، زەمچە، گۈڭگۈرت پوقى ۋە باشقىلارغا ئوخشاش يامان مەدەنلەرنىڭ سۇيى بىلەن يۇيۇنغانلىقتىن پەيدا بولغان تەپلەردۇر.

1. بىر كۈنلۈك تەپنىڭ ئالامىتى

ئالامىتى: توققۇز خىل بولىدۇ.

1) لاغىلداپ تىترەش بولمايدۇ. بەزىدە ئازراق جۈغ - جۈغ پەيدا بولىدۇ. تىترەش ئەھۋالى بەك ئاز ساندا ئۇچرايدۇ.

2) قول ۋە پۇتلىرى سوۋۇپ كەتمەيدۇ.

3) بۇ تەپ باشلىنىشىدا سۇسلۇق، ئەزالار بوشىشىپ ئۆزىنى تاشلىۋېتىش، مۈگدەش ئەھۋاللىرى ئازراق بولىدۇ. بۇ تەپكە ئۇچراشقان كىشى ئەگەر مۈنچىغا بارسا، جۈغ - جۈغ بولمايدۇ. جۈغ - جۈغ بولسا، خىلىت ئۆزگەرگەندىن بولغان تەپ ئىكەن دەپ تونۇش لازىم.

4) تومۇرى چوڭ تەرەپكە مايىل ئارقىمۇ ئارقا سوقىدۇ. ئۇنىڭدا كىچىك سوقۇش، بىر چوڭ، بىر كىچىك سوقۇش ئەھۋاللىرى بولمايدۇ. تومۇرنىڭ سوقۇشى تەرتىپلىك بولىدۇ.

تەپ تۇتۇشتىن ئىلگىرى ھارغان، چارچىغان، ئىچ ئەزالار كۆيگەنگە ئوخشاش بىرەر ئەھۋال يۈز بەرگەن بولسا، بۇ ۋاقىتتا تومۇرنىڭ سوقۇشى تەرتىپلىك بولمايدۇ. كۆپىنچە ھاۋا قاتتىق سوغۇق بولغانلىقتىن ياكى قۇرۇقلۇقنى كۆپەيتىدىغان سەۋەبلەرنىڭ ئۆتكەنلىكىدىن تومۇرى قېتىۋېلىش ئەھۋالى بولىدۇ. تومۇرنىڭ ئېچىلىش ھەرىكىتى تېزراق بولۇپ، يىغىلىش ھەرىكىتى ئاستا بولۇشى مۇمكىن. ئەگەر تومۇرنىڭ سوقۇش ئەھۋالىغا باھا بېرىش مۇشكۈل بولسا، بۇنداق ھالەتتە تىنىق ئەھۋالىغا قاراش لازىم.

5) بۇ تەپنىڭ ھارارىتى كۆيدۈرگۈچى ۋە تېز بولمايدۇ. بەلكى نورمال تەنھەرىكەتتىن پەيدا بولغان ھارارەتكە ئوخشاش ۋە مەست بولغان كىشىلەردە شارابتىن پەيدا بولغان ھارارەتكە ئوخشاش نورمال بولىدۇ.

6) نەزج (پىشقانلىق) نىڭ ئەسىرى سۈيدۈكتە بىرىنچى كۈنى كۆرۈنىدۇ.

7) يۈز تومۇرىنىڭ رەڭگى نورمال ۋە ئۆز ھالىتىدە بولىدۇ. مېڭە تەرەپنىڭ سەۋەبى

بىھوشلۇقتىن، غەمدىن، ھەزىم ئاجىزلىشىشتىن بولغان بولسا، بۇنداق جايدا نورمال بولمايدۇ.

8) بۇ تەپنىڭ باشلىنىشى يۇمشاق، ئاستا بولىدۇ. تىلى يېرىكلىشىش، ئارقىمۇئارقا تىنىش ۋە باشقىلارغا ئوخشاش بىھوشلۇقتىن بولغان تەپ بىلەن بىرگە بولىدىغان يامان ئەھۋاللارنىڭ ھېچبىرى بۇ يەردە كۆرۈنمەيدۇ. ئەگەر تەپ بىلەن باش ئاغرىقى ياكى بۆلەك دەرت بىللە بولسا، شۇنداقلا تەپ قويۇپ بېرىش بىلەن بۇ ئەھۋاللار تۈگەيدۇ. كۈنلۈك تەپنىڭ خۇسۇسىيىتى پاكىز ۋە نورمال تەرلەش بىلەن قويۇپ بېرىدۇ. ئەگەر تەرلەش پەۋقۇلئاددە بولسا، بۇ كۈنلۈك تەپ بولمايدۇ.

9) بۇ تەپ بىر كېچە - كۈندۈزدىن ئېشىپ كەتمەيدۇ. بەك ئاز ساندا ئۈچ كۈنگە قەدەر سوزۇلۇپ قالىدۇ. ئەگەر بۇ مۇددەتتىن ئۆتۈپ كەتسە ئۇ ۋاقىتتا كۈنلۈك تەپ بولماستىن، بەلكى ھوممائى ئەفنى ياكى ھوممايى دىققىغا كۆچكەن بولىدۇ.

جالىنۇس: «بۇ تەپ ئالتە كۈنگە قەدەر قالىدۇ. يەنە پەقەت بىر كۈنلۈك تەپ بولىدۇ» دەيدۇ. جالىنۇسنىڭ بۇ دېگىنى كۆپىنچە مۇھەققەلەرنىڭ سۆزىگە زىت كېلىدۇ.

داۋالاش: بۇنىڭغا ئۇچراشقان كېسەللەردىن ھېچبىرىنى تاماقتىن چەكلىمەسلىك لازىم. تەپنىڭ سەۋەبى ھەزىم قىلىشى ئاجىزلىشىشتىن بولغان بولسا چەكلەش كېرەك. بۇ يەردە يۇمشاق ۋە تېز ھەزىم بولىدىغان تاماقلارنى بېرىش لازىم. كېسەل سەپرا مىزاجدىن بولسا ياكى تەپنىڭ باشلىنىشىدا جۇغۇلداش ئەھۋالى تېپىلسا، بۇنداقلارغا بىرقانچە لوقما نانىنى سۇدا ياكى گۈلاب، ئاچچىق ۋە تاتلىق ئانارنىڭ سۈيى ياكى سۇغا ئارىلاشتۇرۇلغان شارابتا ھۆل قىلىپ، نەمدەپ يېدۈرسە ياخشىراق بولىدۇ. شارابنىڭ سۇغا ئارىلاشتۇرۇلغىنى پاتراق سىڭىدۇ.

ئەگەر تەپنىڭ سەۋەبى تەنھەرىكەت قىلغانلىقتىن، ھېرىپ - چارچىغانلىقتىن، ئاچ قالغانلىقتىن بولغان بولسا، مۇنداق كېسەلنى ئارام ئالدۇرۇش ۋە ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم.

بەدەندىكى ئۇششاق تۆشۈكلەر بېكىلىپ، توسۇلۇپ قالغانلىقتىن بەدەننىڭ تېرىسى پاسكىنىلىشىپ قېلىنلاشقانلىقتىن پەيدا بولغان بولسا، بۇنداق جايدا نورمال تەنھەرىكەت قىلىشقا، يېرىك رومال بىلەن بەدەننى سۈرتۈپ، ئۇۋۇلاپ بېرىشكە ياكى قوللار بىلەن ئۇۋۇلاپ بېرىشكە بۇيرۇش لازىم. ئۇندىن كېيىن مۇنچىغا بېرىش، تاماقنى تەپ چۈشۈپ پەسلىگەندىن كېيىن بېرىش، تەشنا بولسا سوغۇق سۇدىن توسماسلىق لازىم. ئەگەر كېسەلنىڭ ئىچ ئەزالىرىدا ئاجىزلىق بولسا، تەپ سوغۇقتىن بولغان بولسا، بۇنداق ھالەتتە سۇنى ئازراق بېرىش، تەپنىڭ نۆۋىتىدىن كېيىنرەك بېرىش لازىم.

بىر كۈنلۈك تەپ كېسەللىكىدە ھېچبىر كىشى بىر كىشىنىڭ ئىچ ئەزاسىنى تازىلىماسلىق ۋە سۈرگە بەرمەسلىك لازىم. ئۈچ خىل كىشىنىڭ ئىچ ئەزاسىنى تازىلاشقا بولىدۇ:

(1) ئىچ ئەزالىرى تولۇپ توسالغۇ پەيدا بولغان بىر كۈنلۈك تەپ.

(2) بەدەننىڭ تېرىسى پاسكىنا ۋە قېلىنلاشقانلىقتىن، بەدەننىڭ ئۇششاق تۆشۈكلىرى

توسۇلۇپ قالغان ۋە ئىچ ئەزالىرى تولغانلىقتىن بولغان تەپ.

(3) ھەزىم بۇزۇلغانلىقتىن ۋە تۇغمىدىن بولغان تەپ. مانا بۇلارغا سۈرگە بېرىشكە ۋە ئىچىنى تازىلاشقا توغرا كېلىدۇ.

كۇنلۇك تەپنىڭ ئاخىرىدا مۇنچىغا بېرىش كۆپ مەنپەئەتلىك. بولۇپمۇ بەدەننىڭ ئۇششاق تۆشۈكلىرى بېكىلگەن ۋە تېرە پاسكىنىلاشقانلىقتىن بولغان تەپتە تېخىمۇ مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەمما، زۇكام كېسەللىكى بار كىشىگە مۇنچىغا بېرىش توغرا كەلمەيدۇ. تەپ يېنىكلەشكەن ۋە زۇكام پىشقان ۋاقتىدا بارسا بولىدۇ.

تۇغما بولغان ھەزىم بۇزۇلۇشتىن بولغان كىشى ئۇچۇن تاماق ھەزىم بولمىغۇچە مۇنچىغا بېرىش توغرا كەلمەيدۇ. كۇنلۇك تەپ كېسەللىكلىرىنىڭ ھەممىسى مۇنچىنىڭ ھاۋاسىدا تۇرۇشقا بولمايدۇ. لېكىن مۇنچىنىڭ سۇيىدە قىينالماي قانچىكى تۇرالىسا شۇنچە تۇرۇشقا بولىدۇ.

تېرىنىڭ پاسكىنىلاشقانلىقىدىن بولغان تەپ كېسىلى مۇنچىنىڭ ھاۋاسىدا قانچىكى كۆپ ئۇزۇن تۇرۇپ تەرلەنسە، ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

2. بىر كۇنلۇك تەپنىڭ سەۋەبى بىر نەچچە خىل بولىدۇ:

بىرىنچى خىلى: پەۋقۇلئاددە بولغان غەمدىن پەيدا بولىدۇ. پەۋقۇلئاددە بولغان غەم روھنى ئىچكى تەرەپكە ھەرىكەتلەندۇرىدۇ. ئاندىن روھ قامىلىپ قالغان سەۋەبتىن قىزىپ تەپ پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: تەپ بولۇشتىن ئىلگىرى غەمگە ئۇچراشقان بولىدۇ. كۆزلىرى ئىچكىرى كىرىپ كېتىدۇ. يۈزى سېرىق، قۇرۇق بولىدۇ ياكى ئاق بولىدۇ. تومۇرى كىچىك ۋە ئاجىز سوقىدۇ. سۇيدۇكى ئوتتەك، سۇيدۇك چىققان ۋاقتىدا قىزىتقاندەك مەلۇم بولىدۇ.

داۋالاش: يۇرەككە ياردەم بېرىشكە كۆپرەك تىرىشىش لازىم. چۇنكى غەم روھىي ھايۋانىي بىلەن مۇناسىۋەتلىكتۇر ھەم شۇ روھىي ھايۋانىيىنىڭ ئورنى يۇرەكتۇر. يۇرەككە ياردەم بېرىشنىڭ ئۇسۇلى: كۆڭلىنى خۇش قىلىش كېرەك. سوغۇق مۇپەررىھ (كۆڭۈلنى خۇرسەن قىلغۇچى سوغۇق دورىلار) نى يېگۈزۈش، سەندەل، گۈلاب، ئىسپىغۇل لوئابى، سېمىز ئوت يوپۇرمىقىنىڭ سۇيى، بىنەپشە يوپۇرمىقىنىڭ سۇيى قاتارلىقلاردىن قايسىبىرى تېپىلسا، شۇنىڭغا بىرئاز كاپۇر قوشۇپ، كېسەلنىڭ كۆكرىكىگە چېپىش ۋە ھۆل سوغۇق ئەتىر، خۇشبۇيلارنى پۇرىتىش، تەپ توختىغاندا ھاۋاسى نورمال، سۇيى تاتلىق ۋە ئىلمان مۇنچىغا ئېلىپ بېرىپ يۇيۇندۇرۇش، ئىلمان سۇدا ئولتۇرغۇزۇش لازىم. كېيىن بىنەپشە يېغى ياكى نېلۇپەر يېغى، كاۋا مېغىزىنىڭ يېغى قاتارلىقلارنى بەدەننىڭ ھەممە جايلىرىغا ئاستا ـ ئاستا سۇركەپ ياغلاش، ياتىدىغان كۆرپە تۆشەكلىرىنى يۇمشاق قىلىپ بېرىش، مۇناسىپ خۇشبۇي گۈللەرنى كېسەلنىڭ ئالدىغا ئەكېلىپ قويۇش، جىنسىي ھەرىكەتتىن چەكلەش، يۇمشاق ۋە تېز ھەزىم بولىدىغان، ھۆللۇكنى كۆپەيتىدىغان تاماقلار، مەسىلەن: ئوغلاقنىڭ، سېمىز چوجە، توخۇنىڭ گۆشى، ئىللىتىلغان توخۇ تۇخۇمى، يېڭى كىچىك

بېلىق، قاپاق، پەتەنگان، پالەكلەر پىشۇرۇلغان قورۇما، پوستى ئېلىنغان ماش، ئارپا ئېشى، يېڭى قېتىقلارغا ئوخشاشلاردىن قايسى كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا مۇناسىپ كەلسە، شۇنىڭ بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش، تاماقنى بىرقانچە قېتىمغا بۆلۈپ بېرىش لازىم. بۇ دېگىنىمىز، ئاشقازان ئېغىرلاشمىسۇن ئۈچۈندۇر. كېسەل ئۆزىنىڭ ئەسلىي ھالىتىگە كېلىپ تەپنىڭ باشقا بىر خىلغا كۆچۈشىدىن ساقلىنىپ، خاتىرجەم بولغانغا قەدەر شۇ ئۇسۇلنى قوللىنىش لازىم.

ئىككىنچى خىلى: كۈچلۈك بولغان روھىي قوزغىلىشتىن بولىدۇ.

ئالامىتى: يۈقىرىقى غەمدىن بولغان تەپنىڭ ئالامىتىگە ئوخشاش بولىدۇ. لېكىن تومۇرنىڭ سوقۇشى بەك كۈچلۈك بولىدۇ.

داۋالاش: يۈقىرىقى غەمدىن بولغان تەپتە ئېيتىلغانغا ئوخشاش بولىدۇ. لېكىن غەمدىن بولغىنىدا يۈرەككە ياردەم بېرىشكە تىرىشقاندەك، بۇ يەردە مېڭىگە ياردەم بېرىشكە تىرىشىش لازىم. روھنىڭ قوزغىلىشى روھىي نەپسانىي بىلەن مۇناسىۋەتلىكتۇر. روھىي نەپسانىيىنىڭ ئورنى مېڭىدۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن مېڭىگە ياردەم بېرىشكە توغرا كېلىدۇ. بۇنىڭ ئۇسۇلى: ئەتىرلەرنى، خۇشبۇي ياغلارنى، ھۆل ۋە خۇشبۇي گۈللەرنى پۈرىتىش، روھىنى ئۆستۈرۈشكە ياردەم بېرىدىغان چارىلەرنى قوللىنىش لازىم.

ئۈچىنچى خىلى: كۈچلۈك قورقۇپ كېتىپ، روھى ئىچكى تەرەپكە كۆپ يوشۇرۇنۇپ ئالغانلىقتىن بولغان تەپتۇر.

ئالامىتى: غەمدىن پەيدا بولغان تەپنىڭكىگە ئوخشاش بولىدۇ. ئەمما بۇ قورقۇنلىقتىن پەيدا بولغان تەپتە تومۇرنىڭ ئىختىلاپى (ئېگىز ـ پەس بولۇشى) غەمدىن بولغانغا قارىغاندا كۆپرەك بولىدۇ.

داۋالاش: يۈقىرىقى ئىككى خىل تەپتە ئېيتىلغان قائىدە ۋە قانۇنلارنى قوللىنىش، قورقۇنچنى يوقىتىش لازىم. ئالما شەربىتى، سەندەل شەربىتى، ئەرقى بېدىمىشكى، شاراب قاتارلىقلار ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

تۆتىنچى خىلى: پەۋقۇلئاددە ۋە قاتتىق غەزەپلەنگەنلىكتىن تەپ پەيدا بولىدۇ. چۈنكى ئادەم غەزەپلەنگەندە روھ تاشقى تەرەپكە مايىل بولىدۇ ۋە قىزىيدۇ. كۆزلىرى ھەم قىزارغان ۋە پۈلتىيىپ چىققان بولىدۇ. تومۇرى چوڭ سوقىدۇ. كۆپىنچە قولى ۋە باشقا ئەزالىرى تىترەيدۇ. تومۇرى ئۈستۈن تەرەپكە مايىل ئارقىمۇ ئارقا سوقىدۇ. تولاغلىق (تولغان، توشقان) بولىدۇ. ئەگەر غەزەپلىنىش بىرەر ئىشتىن پەيدا بولغان بولسا، ئۇنىڭ بىلەن ئەندىشە ۋە قورقۇنچ بىرگە بولسا، رەڭگى سېرىق كۆرۈنىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال يۇمشاق خۇش سۆزلەر ئارقىلىق كېسەلنىڭ غەزىپىنى توختىتىش، كۈلدۈرۈشكە تىرىشىش لازىم.

گۈلاب، كاپۇر، سەندەل، بىنەپشە، نىلۇپەر قاتارلىقلارنى پۈرىتىش ۋە كۆكرەككە چېپىش، يەنە گۈلابنى بېشىغا، كۆكرىكىگە، يۈزلىرىگە قويۇش، ئاچچىق ۋە تاتلىق ئانارنىڭ شەربىتىنى غوراپ، رىۋاج، ئالما، سەندەللەر شەربەتلىرىدىن تېپىلغىنىنى

ئىچۇرۇش، تاماقلاردىن ھۆل سوغۇق بولغانلىرىنى ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەر بىلەن يېگۈزۈش لازىم. ھارارەت تۆۋەنلەپ چۈشكەندىن كېيىن سۇيى تاتلىق، ھاۋاسى مۇزاپىق، ئىسسىق - سوغۇقلۇقى نورمال بولغان مۇنچىغا ئېلىپ بېرىش ۋە سۇيىدە ئولتۇرغۇزۇش لازىم.

كېسەل ئۆزى ياش، ئەر، مىزاجى ئىسسىق، بەدىنى كۈچلۈك بولسا، ھاۋا ئىسسىق تومۇز ۋاقتى بولسا، بۇ خىلدىكى كىشىلەر ئۇچۇن ھەممىدىن ياخشىراق چارە مۇنچىنىڭ سۇيىدە ئولتۇرۇپ چىققان ۋاقتىدا تېزدىن كېسەل ئۆزىنى بىردىنلا سوغۇق سۇغا تاشلاپ تېز چىقىش كېرەك. بۇ خىلدىكى تەپنى شارابتىن چەكلەش لازىم. كېسەل ئۇخلىتىدىغان، ئارام بېرىدىغان چارىلەرنى تىرىشىپ ئىشلەش لازىم.

بەشىنچى خىلى: كۈنلۈك تەپ پەۋقۇلئاددە بولغان خۇشلۇقتىن پەيدا بولىدۇ. قاتتىق خۇشلۇق روھىنى سىرتقى تەرەپكە ھەرىكەتلەندۇرىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن كۆپىنچە روھى قىزىيدۇ. چۈنكى روھ قىزىق ۋە لەتىفتۇر. ئازغىنە ھارارەت بىلەن بولۇپمۇ كۈچلۈك ۋە بىردىنلا بولغان ھارارەت تېخىمۇ قىزىيدۇ. يەنە روھىي لەتىف ۋە مۇلايىم بولغانلىقى ئۈچۈن ئۆز ھالىتىگە قايتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، كۈنلۈك تەپ تېز تۇگەيدۇ ۋە ساقىيىدۇ. ئالامىتى ۋە چارىسى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

ئالتىنچى خىلى: بەدەندىكى نەرسىلەر چىقىرىلغاندىن كېيىن پەيدا بولغان كۈنلۈك تەپتۇر. بەدەندىن چىقىرىلغان نەرسە مەيلى قان بولسۇن، مەيلى خىلىت بولسۇن، ئۆزىدىن ئۆزىگە چىققان بولسۇن ياكى تەلەپ بىلەن چىققان بولسۇن ھەممىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بۇ خىلدىكى تەپ ئىچىنى سۇرگۈچى، بەدەننى تازىلىغۇچى دورىلارنى ئىچكەندىن كېيىن، تومۇردىن قان ئالغاندىن كېيىن پەيدا بولىدۇ.

خىلىتلار ھەرىكەتلەنگەنلىكتىن قىينىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تەپ پەيدا بولىدۇ. ئەمما قان چىققاندىن كېيىن تەپنىڭ پەيدا بولۇشى، سەپرا غالىب كېلىپ قالدۇق قان تېخىمۇ قىزىغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. چۈنكى، سەپراغا تاقابىل كېلىدىغان ھۆللۈك يوق بولىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن تۈتۈن خاراكتېرلىك پارلار پەيدا بولۇپ روھنى قىزىتىپ تەپنى پەيدا قىلىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر تەپنىڭ سەۋەبى ئىچ سۇرۇش ۋە قەي قىلىش بولغان بولۇپ، مەزكۇر سەۋەب تېخى بار بولسا، بۇنداق ھالەتتە يۇقىرىدا ئىچ سۇرۇلگەن ۋە قەي قىلغانلارنىڭ بايانىدا ئېيتىلغان دورىلارنىڭ بۇ جايغا توغرا كېلىدىغانلىرى بىلەن ئىچ سۇرۇش ۋە قەينى توختىتىش لازىم.

بىرئاز يۇڭنى مەستىكى يېغى ياكى سۇمبۇل يېغى بىلەن ھۆل قىلىپ، قىزىق ھالدا ئاشقازان ئېغىزىغا سىرتقى تەرەپتىن قويۇش ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنىڭدەك باشقا زىماتلار ھەم مەنپەئەت قىلىدۇ. چۈنكى، ھەربىر ئىلمان نەرسە ئەزاغا سۇسلۇقنى پەيدا قىلىدۇ.

ئەگەر تەپ بەك قىزىق بولۇپ تەشنالىق پەيدا بولسا، سەندەل، قىزىلگۈل، ئاقاقىيا،

سۆك قاتارلىقلارنى ئاشنىڭ سۈيى ۋە گۈلابلار بىلەن خېمىر قىلىپ، يۈرەك ۋە جىگەرگە قويۇلسا، هارارەتنى پەسەيتىدۇ. قەي ۋە ئېچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. تاماققا ئاچچىق ئانارنىڭ دانىسى ياكى زىخ ياكى سۇماق قوشۇلغان گۈرۈچ تامىقى قاتارلىقلارنى بېرىش لازىم.

ئەگەر ئېچ سۈرۈش ۋە قەي پەۋقۇلئاددە بولغان سەۋەبتىن بەك ئاجىزلىق يۈز بەرگەن بولسا، بۇنداق جايدا مائۇللەهمى هەممىدىن مەنپەئەتلىكتۇر.

سۈيۇق شاراب هەم مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، هەممىدىن ياخشىراقى «زەخرە» دېگەن كىتابنىڭ مۇئەللىپىنىڭ مۇشۇ خۇسۇستا ئېيتقان مائۇللەهمى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ، دەيدۇ.

تەپ تومۇرىدىن قان ئېلىنغاندىن كېيىن ياكى بۇرۇن قاناش ۋە باشقىلار ئارقىلىق قان چىققاندىن كېيىن پەيدا بولغان بولسا، سەپرانىڭ تۆۋەنلىشىگە تىرىشىش لازىم. بۇ هەقتە سوۋۇتقۇچى ۋە هۆللەشتۇرگۈچى بولسا، ئۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

يەتتىنچى خىلى: بىرەر ئەزانىڭ ئاغرىغانلىقىدىن پەيدا بولغان كۆنلۈك تەپتۇر. قاتتىق بولغان ئاغرىق هارارەتنى هەرىكەتلەندۈرۈپ روهنى قىزىتىپ قويىدۇ. شۇ سەۋەبتىن تەپ پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: بۇ تەپنىڭ پەيدا بولۇشى باش ياكى قۇلاق، چىش، بۇلاردىن باشقا ئەزالار ئاغرىغاندىن كېيىن بولىدۇ.

داۋالاش: ئاپەت يەتكەن ئەزانىڭ كېسىلىنى يوقىتىشقا ۋە ئاغرىقنى توختىتىشقا تىرىشىش لازىم. بۇ يەردىكى تەپ ئاغرىقتىن پەيدا بولغان بولۇپ، ئاغرىق يوقالسا، ئۇنىڭدىن كېيىپ چىققان تەپ هەم يوقىلىدۇ.

ئاغرىق توختاپ تەپ بار بولسا، بۇ هالەتتە بۇ تەپ قىينالغان ۋە چارچىغاندىن بولغان كۆنلۈك تەپكە كىرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ يەردە قىينالغان ۋە چارچىغاندىن بولغان كۆنلۈك تەپتە ئېيتىلغان نەرسىلەرنى قوللىنىش لازىم.

سەككىزىنچى خىلى: بىهوش بولغانلىقتىن پەيدا بولغان كۆنلۈك تەپتۇر. بەزىدە بىهوش بولغان سەۋەب بىلەن روھ قىزىيدۇ. چۈنكى، بىهوش بولغان ۋاقىتتا قالايمىقان هەرىكەت ۋە بىئارامچىلىق ئەھۋاللىرى بولىدۇ، شۇ سەۋەب بىلەن كۆنلۈك تەپ پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: باشقا خىلدىكى تەپلەرنىڭ ئالامەتلىرىدىن هېچبىرى بولمايدۇ. بۇ تەپ بىهوشلۇقتىن كېيىن پەيدا بولغان بولىدۇ. قۇۋۋەتنى تۆۋەنلەپ چۈشۈپ كېتىدۇ. تومۇرى ئاجىز سوقىدۇ. بىهوشلۇقتا هارارەت ۋە سوغۇقلۇقتا قارىتا تومۇرنىڭ سوقۇش ئەھۋالى ئوخشاش بولمايدۇ. سوغۇقلۇق غالىب بولغان ۋاقىتتا تومۇرى يوقىلىدۇ. قىزىقلىق پەيدا بولغان ۋاقىتدا تومۇرى تېزلىشىدۇ. كۆپىنچە ئەھۋاللاردا تومۇرى قاتتىق قۇرت ماڭغاندەك بولىدۇ.

داۋالاش: يۈرەك كېسەللىكلىرىنىڭ بايانىدا بىهوشلۇق توغرىلىق ئېيتىلغان نەرسىلەرنى

ئىستېمال قىلىش لازىم. مائۇللەھمى، ئىللىتىـــلغان تۇخۇم ۋە بۇلاردىن باشقا تېز سىڭىدىغان نەرسىلەرنى يېگۈزۈش ۋە ئىچۈرۈش لازىم. ئەگەر مائۇللەھمىنى شاراب بىلەن بەرسە قۇۋۋەتلىنىش دەرھال ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ. بۇ ۋاقىتتا تەپنىك ھارارىتىدىن ئەندىشە قىلماسلىق كېرەك. بۇنداق ھالەتتە قۇۋۋەتلىنىش كۆزدە تۇتۇش بەك مۇھىمدۇر. كېسەل ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن قۇۋۋەتلى ئۆز جايىغا كېلىپ قالىدۇ. ئەمما تەپ چۈشمىسە بۇنداق ھالەتتە ھۆل سوغۇق، خۇشبۇي شەربەتلەرنى ۋە تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن ھارارەتنى سوۋۇتۇش مۇھىمدۇر.

توققۇزىنچى خىلى: تېرە قېلىن ۋە يىرىك بولۇپ، بەدەننىڭ ئۇششاق تۆشۈكچىلىرى ئېتىلىپ قالىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن ھارارەت ۋە بۇخاراتلار ئىچكى تەرەپكە قايتىپ روھنى قىزىتىپ قويىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تەپ پەيدا بولىدۇ.

تېرىنىڭ قېلىن ۋە يىرىك بولۇشى بىلەن بەدەن تۆشۈكچىلىرى بېكىلىپ قېلىشنىڭ سەۋەبى بەش تۈرلۈك بولىدۇ:

(1) مۇنچىغا بېرىپ يۇيۇنۇپ تۇرۇشنى تەرك ئەتكەنلىكتىن كىرلەر بەدەنگە يېغىلىپ قالىدۇ.

(2) سەپەر ۋە باشقا ئەھۋاللار بىلەن تېرىگە چاڭ ـ توزانلار ئولتۇرۇپ، ئورناپ قالىدۇ.

(3) قاتتىق سوغۇقتا ئۇچرىغانلىقتىن شۇنداق بولىدۇ.

(4) ئاپتاپنىڭ ھارارىتى ئۇرۇپ تېرىنى كۆيدۈرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تېرە يىرىكلىشىپ تۆشۈكلىرى بېكىلىپ قالىدۇ.

(5) قابىز سۈلار بىلەن مەسىلەن: زاك ۋە زەمچە قاتارلىقلارنىڭ سۈيى، بەك قاتتىق، سوغۇق بولغان تاتلىق سۈلارغا ئوخشاشلار بىلەن يۇيۇنغانلىقتىن بولىدۇ.

ئالامىتى: مۇنچىغا بېرىپ يۇيۇنۇشنى تەرك ئېتىپ بەك سوغاق سۇدا يۇيۇنۇشتىن تەپ پەيدا بولىدۇ ياكى چاڭ ـ توزانلارغا ئۇچراشقاندىن كېيىن ياكى مەزكۇر سۈلار بىلەن يۇيۇنغاندىن كېيىن، ياكى سوغۇقتا ئۇچرىغاندىن كېيىن پەيدا بولىدۇ. بەدەننى تۇتسا قاتتىق ۋە يىرىك كۆرۈنىدۇ. كۆزى ۋە يۈزىدە بىرئاز ئېسىك كۆرۈنىدۇ. تومۇر سوقۇشى تېز بولىدۇ. سۇيدۇكى سېرىق كېلىدۇ. ئاق كېلىش ھەم بولىدۇ. يەنە تېرىنىڭ يىرىك ۋە قېلىنلاشقانلىقىنىڭ ئالامىتى: قولنى تېرىنىڭ ئۈستىگە قويغان ۋاقتىدا تەپنىڭ ھارارىتى ئۇنچىۋالا كۆرۈنمەيدۇ. قولنى بىرقانچە ۋاقىتتىقچە قويۇپ تۇرسا ئاندىن تەپنىڭ ھارارىتى بەكرەك كۆرۈنىدۇ. چۈنكى قولنىڭ ھارارىتىدىن تۆشۈكلەر ئېچىلغان بولىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن تۇتۇن خاراكتېرلىك پار بىرئاز سىرتقى تەرەپكە مايىل بولىدۇ. قولى قويۇلغان جاي باشقا جايلارغا نىسبەتەن قىزىقراق كۆرۈنىدۇ.

داۋالاش: كېسەلنى ئىسسىق ئۆيدە ئولتۇرغۇزۇش ۋە ياتقۇزۇش، بەدىنىنى ئاستا ـ ئاستا ئۇۋۇلاش، ئىسسىق كىيىم ۋە يۇمشاق ياتاقلار بىلەن ئوراپ تەرلىتىش لازىم. تەپ تۆۋەنلەپ چۈشسە ئۇ ۋاقىتتا مۇنچىغا ئېلىپ بېرىپ شۇ جايدا ئۇزۇن ۋاقىت توختىتىش،

يۇقىرىدا توسالغۇدىن پەيدا بولغان كۇنلۇك تەپ توغرىلىق ئېيتىلغان بۇغداي كېپىكى ۋە باشقىلار قاتارلىق بەدەننى پارقىرىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان نەرسىلەرنى تەرلىگۈچە بەدىنىگە سۈركەش، سۇ ئىشلەتمەسلىك، مۇنچىغا بېرىشنى تەرك ئەتكەن سەۋەبتىن تەپ بولغان كىشى ئۇچۇن سۇ ئىشلىتىشكە بولىدۇ. ئەمما بىنەپشە، بابۇنە، ئىكللىملىك قاتارلىقلارنى سېلىپ قاينىتىلغان سۇنى بەدىنىگە قۇيۇش ھەممە ھالەتلەردە توغرا كېلىدۇ. تەرلىگەن ۋاقىتتا تەرنى ئېيتىپ قۇرۇتۇپ، سېرىقچىچەك يېغى، بابۇنە يېغى، قۇستە يېغى، سەۋسەن يېغى قاتارلىقلارنىڭ قايسىسى تېپىلسا، شۇنىڭ بىلەن بەدەننى ياغلاپ قايتا كىيىملىرىنى كىيدۇرۇپ، مۇنچىنىڭ كىيىم سالىدىغان ئۆيىگە چىقىرىپ قويۇش. ئەگەر ئۇيقۇ كەلسە، ئۇخلاشقا قويۇش لازىم. كېيىن يۇمشاق، لەتىف تاماقلارنى، مەسىلەن: بېغىتاق (تەيھو)، كەكلىكلەرنىڭ كاۋېپى، قوينىڭ گۆشى ياكى پىشۇرۇلغان نوقۇتلارنى بېرىش لازىم. پورتىخال ۋە مەرزەنجۇشلەرنى پۇرىتىش كېرەك. ھازىر يەنە تۆشۈكلەرنىڭ بەند ئىكەنلىكىنىڭ ئەسىرى بار بولسا، تەرلىتىش كۇپايە قىلىدۇ. بۇ كېسەل شاراب ئېچىشنى خالىسا، تۆشۈكلەر پۇتۇنلەي ئېچىلىپ بولمىغۇچە شاراب ئىچىشكە بولمايدۇ.

ئوننىچى خىلى: توخمەدىن ۋە تاماق ھەزىم بولمىغانلىقتىن پەيدا بولغان كۇنلۇك تەپتۇر. تاماق ھەزىم بولمىسا، بۇ ۋاقىتتا تاماق بۇزۇلىدۇ ۋە ئۇنىڭدا تۇتۇن خاراكتېرلىك پارلار پەيدا بولىدۇ. ھارارەتنى قوزغاپ روھنى قىزىتىدۇ. بولۇپمۇ سەپرا مىزاج كىشىنى شۇنداق قىلىدۇ. مەزكۇر خىلدىكى تەپ كۆپرەك ئاشقازان تولاغلىق ۋە بەدەھەزمىلىك ھالەتتە ھەربىرىدە ۋە جىسمانىي ھەربىرىدە قىلسا ياكى ئاپتاپتا كۆپ ئولتۇرسا، مۇنچىغا بارسا پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: ئاشقازاننىڭ ھەزىمى بۇزۇق بولغان بولۇپ، تۇتۇن خاراكتېرلىك كېكىرىك چىقىدۇ. قاندىن بولغان تەپتە پەيدا بولىدىغان ئەھۋاللار، مەسىلەن: كۆزى، يۈزى قىزىل بولۇش، تومۇرنىڭ سوقۇشى تېز ۋە چوڭ بولۇشىغا ئوخشاش ئەھۋاللار پەيدا بولىدۇ. تەپ بەك قىزىق بولىدۇ. بۇ تەرەپتە كۆپرەك سۇيدۇك ئاق بولىدۇ. بەزىدە رەڭلىك كېلىدۇ. شۇنىڭدەك ئاچچىق كېكىرىك كېلىش ئەھۋاللىرى ھەم ئازراق بولىدۇ. كېكىرىكنىڭ پۇرىقى ئۆزگىرىپ، ساقلىق ھالەتتىكى كېكىرىكنىڭ پۇرىقى كەلسە، تەپ يوقالغانلىقنىڭ ئالامىتى بولىدۇ.

مەزكۇر تەپ كۆپىنچە تۆت قېتىم تۇتقاندىن كېيىن ياكى يەتتە قېتىم تۇتقاندىن كېيىن قويۇپ بېرىدۇ. قايتا يەنە كېلىدۇ. قايتا كەلگەندىمۇ كۇنلۇك تەپ بولىدۇ. باشقا بىرەر جىنسقا ئۆزگەرمەيدۇ.

داۋالاش: ئەگەر ئارقا تەبىئەت يۇمشاق بولسا، ئىچ ئەزادىكى نەرسىلەر چىقىرىلغاندا بۇزۇق تاماقتىن باشقا نەرسە چىقمىسا، بۇنداق ھالەتتە قاينىق سۇنى ئوتلاپ تۇرۇشتىن باشقا ھېچقانداق چارە قىلماسلىق لازىم.

قاينىق سۇنى ئوتلاپ ئىچىپ تۇرغاندا ئاشقازاننى ۋە ئۇچەيلەرنى بۇزۇق قالدۇق، بۇزۇق تاماقتىن يۇيىدۇ، تازىلايدۇ. تەپ چۇشكەندىن كېيىن مۇنچىغا ئېلىپ بېرىپ يۇيۇندۇرۇپ،

تېز قايتۇرۇپ چىقىش لازىم. كېيىن ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەش ئۈچۈن گۈلقەنت ياكى سىركەنجۈبىل سەپەرجەلى ياكى مەيبە (سۇ بىلەن ياكى ئۈزۈم سۇيى بىلەن تەييارلانغان بېھى شارابى) نى بېرىش، ئاچچىق قابىز بېھىنىڭ سۇيى، ئاچچىق ئالمىنىڭ سۇيى، گۈل يېغى قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، ھەممىسىنى بىرلەشتۇرۇپ، يۇمشاق ئوت بىلەن قاينىتىپ، سۇيى كېتىپ يېغى قالغاندا ئېلىپ، ئاندىن شۇ ياغ بىلەن بىر پارچە يۇڭنى ھۆل قىلىپ يۇڭنى سىقىپ يېغى چىقىپ بولغاندا، مەزكۇر يۇڭنى قىزىتىپ ئاشقازاننىڭ ئېغىزىغا قويۇپ تېڭىۋېتىش لازىم.

ئەگەر ئىچىنى تازىلىغاندا بۇزۇق تاماقتىن باشقا خىلىت ھەم چىقسا قۇۋۇتى ئاجىز بولسا، بۇنداق جايدا مۇنچىغا بېرىشنى چەكلەش، تەبىئەتنى توختىتىشقا تىرىشىش لازىم. بۇ ھەقتە سۇفۇپى ھەببى رۇمان، شەربىتى لىمون، شەربىتى غوراپ، شەربىتى ئانار ۋە شۇلارغا ئوخشاش سوغۇق ۋە قابىز نەرسىلەرنى يېيىش ۋە ئىچىش لازىم. خام ئۈزۈم، ئانارنىڭ دانىسى، زىخ، سۇماق قاتارلىقلار سىلىنغان تاماق بىلەن ئوزۇقلىنىش مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر چوڭ تەرەت قاتتىق بولسا، ئىش قىيىنراق بولىدۇ. بۇ ۋاقىتتا ئاشقازان ۋە ئۇچەيلەرنى ئېھتىياجغا قاراپ تازىلاشقا تىرىشىش لازىم. مەسىلەن: قۇرۇق ھۆ تۇتۇش، كۆكۈل ئىلىشىش ئەھۋاللىرى بولۇپ، ئاشقازاندا تاماق بار بولسا، قەي قىلىش لازىم. تاماق يۇقىرىقى ئۇچەيلەردە، ئاشقازاننىڭ ئاستىدا بولسا، بۇنداق ھالەتتە سۇرگۈچى مەتبۇخ (قاينىتىلما) لارنى بېرىش لازىم. ئەگەر تاماق تۆۋەن ئۇچەيلەردە بولسا، كلىزما قىلىش ۋە شىيافلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. كلىزما قىلىدىغان دورىنىڭ تەركىبىنى كېسەللىك تەلىپىگە قارىتا بەلگىلەشكە بولىدۇ. مەسىلەن: يۇقىرىقى ئۇچەيلەردە ياكى ئاشقازان ئاستىدا بولسا، ئىچىنى سۇرگۈچى مەتبۇخلارنى بېرىش، ئەگەر ئۇچەيلەردە كۆيۈش ۋە ھارارەت بولسا، بۇنداق ھالەتتە چىلان، بىنەپشە، پوستى ئېلىنىپ چالا سوقۇلغان ئارپا، بىنەپشە يېغى، ئۆردەكنىڭ يېغى، توخۇنىڭ يېغى قاتارلىقلار بىلەن كلىزما قىلىش لازىم. ئۇچەيلەردە تاراق - تۇرۇق ۋە يەل بولسا، كلىزمىغا كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان، زىرە، توغرىغۇ قاتارلىقلارنى قوشۇش لازىم. ئاشقازان ۋە ئۇچەيلەرنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن، مۇنچىغا بېرىش، ئاشقازاننى كۆچلەندۈرگۈچى دورىلارنى ئاشقازاننىڭ سىرتىغا (ئوستىگە) چېپىش ۋە تېڭىش مەنپەئەتلىك. كۆپىنچە ھەيز كېسەللىكىدە ئىستېمال قىلىنىدىغان زىماتلاردىن كۆچلۈكرەك زىماتلارنى ئىستېمال قىلىشقا ھاجەت بولىدۇ. ئاشقازان ئېغىزىغا سىرتقى تەرەپتىن قويۇلىدىغان ھەربىر نەرسە قىزىق ھالدا قويۇلۇشى لازىم. چۈنكى، ئىلمان نەرسە ئاشقازاننى ئاجىزلىتىدۇ. سۇرگۈچى دورىلارنى ھەم كېسەلنىڭ مىزاجىغا قاراپ ئىستېمال قىلىش لازىم.

ئەگەر كېسەلنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولۇپ، بەدىنىزىلىك ئىسسىق تاماقتىن پەيدا بولسا، مېۋىلەرنىڭ ۋە تاتلىق ئانارنىڭ شىرىنىسىت قوشۇلغان سۇلىرى ۋە ھېلىلە مۇرابباسى ۋە شۇلارغا ئوخشاشلار ئارقىلىق چوڭ تەرەتنى ماڭدۇرۇش لازىم. ئەگەر كېسەلنىڭ مىزاجى سوغۇق بولغان بولۇپ، بەدىنىزىلىك سوغۇق تاماقلاردىن بولغان بولسا، بۇ ھالەتتە ھەببى

ئاپاۋىيە، مەجۇنى راھەت قاتارلىق دورىلار ئارقىلىق قورساقنى بوشىتىش لازىم.

ئون بىرىنچى خىلى: بەزى سىرتقى ئەزالاردا، مەسىلەن: يوتىنىڭ يىرىقى، قولتۇق، قۇلاقنىڭ ئارىسى قاتارلىقلارغا ئوخشاش جايلاردا ئىششىق پەيدا بولىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن كۇنلۇك تەپ پەيدا بولىدۇ.

مەزكۇر ئەزالارغا ئىششىق پەيدا بولۇپ، ئۇنىڭ ماددىسىغا قىزىقلىق يەتسە بەتبۇيلۇق بولمىسا، بۇ خىلدىكى ئىششىق كۇنلۇك تەپنى پەيدا قىلىدۇ. ئۇ ماددىغا بەتبۇيلۇق ھەم تەسىر قىلغان بولسا، بۇنداق ھالەتتە مەزكۇر تەپنى ھوممايى ئەپنىيەگە ئايلاندۇرۇپ قويىدۇ. چۇنكى، ئىچكى ئەزالاردىكى ئىششىقتىن پەيدا بولغان تەپ ھوممايى ئەنپىنەدىن باشقا بولمايدۇ.

ئالامىتى: ئاۋۋال يوتىنىڭ يىرىقىدا، قولتۇقىدا ياكى قۇلاقنىڭ ئارقىسىدا ئىششىق پەيدا بولۇپ، كېيىن تەپ بولىدۇ. يۇزى قىزىل، ئېسىلەڭگۇ بولىدۇ. تومۇرى تېز ۋە چوڭ سالغان بولۇپ، قاتتىققا مايىل بولىدۇ، سۇيدۇكى ئاق بولىدۇ.

داۋالاش: مۇناسىپ دورىلار ئارقىلىق چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش، تاماقنى ئازايتىش، گۆش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش قان كۆپەيتكۇچى تاماقلارنى يېمەسلىك، باش تەرەپتە بەك سوغۇق بولمىغان زىماتلارنى، مەسىلەن: ھۇزۇزھىندى، يۇمغاقسۇت، گىلى ئەرمىنى، خىيارشەنبەر مېغىزى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلغان ۋاقىتتا ئانار شەربىتى، ئاچچىق ئانار شەربىتى، لىمون شەربىتى، پورتىخال شەربىتى، ھۆل مېۋىلەرنىڭ سۇيى قاتارلىقلارنىڭ قايسىسى تېپىلسا شۇنى كېسەلگە ئىچۇرۇش، خۇشخۇي نەرسىلەرنى پۈرتىپ تۇرۇش لازىم. شۇنداق قىلغاندا يۇرەك، ئاشقازان ئېغىزى، مېڭىلەر قۇۋۋەت تاپىدۇ. ماددا قايتۇرغۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىش بىلەن قوزغالغان پارلار مەزكۇر ئەزالارغا قايتمايدۇ.

يەنە سوۋۇنقۇچى دورىلارنى تاڭغاندا پەۋقۇلئاددە تېڭىۋەتمەسلىك كېرەك (ماددا خام قالمىسۇن). شۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەككى، پوستى ئېلىنغان ئارپىنىڭ سۇيى، ئىسپىغۇللارنى شېكەر بىلەن ئىچسە، پارلارنى پەسەيتىش ۋە يۇرەكنى قۇۋۋەتلەشتە مەنپەئەتلىكتۇر.

تەپ توختىغان بولۇپ، ئىششىق بار بولسا، ئۇنى پىشۇرۇش ياكى تارقىتىش ئۇچۇن پىشۇرغۇچى ۋە تارقاتقۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. بۇ خىلدىكى تەپ ئۇچۇن شاراب ئىچىش زىيانلىق، شۇنىڭ ئۇچۇن شارابنى چەكلەش كېرەك.

ئون ئىككىنچى خىلى: ئاپتاپ، ئوت، مۇنچىنىڭ ھارارەتلىرىدىن پەيدا بولغان تەپتۇر.

چۇنكى، ھاۋانىڭ قىزىقلىقى مېڭىگە يېتىدۇ. مېڭىدىن يۇرەككە، يۇرەكتىن ھەربىرىكەتلىك تومۇرلارغا تارايدۇ. ئاندىن روھنى ھەم قىزىتىپ تەپ پەيدا قىلىدۇ. مەزكۇر تەپ ئاپتاپنىڭ ھارارىتىدىن كۆپرەك ئۇچرايدۇ. ئاپتاپ ھارارىتىنىڭ تەسىرى كۆپرەك روھتا ۋە مېڭىدە بولىدۇ. بولۇپمۇ كېسەلنىڭ بەدىنىدە ئارتۇق ماددا بولسا، تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ. چۇنكى، ئاپتاپنىڭ ھارارىتىدىن مەزكۇر ماددا ئېرىپ ئۇنىڭدىن ئۆرلىگەن پار

مېڭىگە چىقىدۇ. باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ. مۇنچىنىڭ هارارىتىنىڭ ئوت هارارىتى تەسىرى كۆپرەك يۈرەكتە بولىدۇ.

ئالامىتى: بۇنىڭدا ئىلگىرى ئاپتاپنىڭ ياكى ئوتنىڭ هارارىتىگە ئۇچرىغان بولىدۇ ياكى ئىسسىق بولغان مۇنچىدا ئۇزۇن تۇرۇپ قالغان بولىدۇ. تومۇرى تېز بولۇپ، ئىنچىكە سالىدۇ. يورۇقلۇقنى ياماق كۆرىدۇ. كۆزى قىزىل بولىدۇ. باشقا ئەزالىرىغا نىسبەتەن بېشىدا ئارتۇق هارارەت ۋە كۆيۈك بولىدۇ. بۇ تەپنىڭ سەۋەبى ئاپتاپنىڭ هارارىتىدىن بولغان بولسا، بەدەننىڭ تاشقى تەرىپى ئىچكى تەرىپىدىن قىزىقراق كۆرۈنىدۇ. ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولمايدۇ. تىنىقى ئۆز جايىدا بولىدۇ. ئەگەر بۇ تەپنىڭ سەۋەبى ئوتنىڭ، مۇنچىنىڭ هارارىتىدىن بولغان بولسا، قاتتىق تەشنا بولۇش، چوڭ تىنىش ئەهۋاللىرى كۆرۈنىدۇ.

داۋالاش: گۈل يېغى ۋە ئاچچىقسۇلارنى مۇزدا سوۋۇتۇپ، يىراقتىن بېشىغا قويۇش، سەندەل، گۈلاب، هۆل يۇمغاقسۇتنىڭ سۇيى قاتارلىقلارنى پىيالىغا سېلىپ پۈرتىش. يەنە شۇ دورىلار بىلەن لاتىنى هۆل قىلىپ باش ۋە كۆكرەكلىرىگە قويۇش لازىم. شەربىتى بىنەپشە، شەربىتى نىلۇپەر، شەربىتى غوراپ، شەربىتى رىباس، شەربىتى بېهى ، شەربىتى پورتىخال قاتارلىقلارنىڭ تېپىلغانلىرىنى، ئاچچىق، تاتلىق ئانارنىڭ سۇيىنى سوۋۇتۇپ، بىرئاز گۈل يېغى قوشۇپ ئىچۈرسە، تەشنالىقىنى ۋە باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. بۇ يەردە سوۋۇتۇپ، شېكەر قوشۇلغان ئارپا سۇيى، شېكەر قوشۇلغان ئارپىنىڭ تالقىنى تاماق ئۈچۈن بېرىلسە ياخشى بولىدۇ. ئەگەر قىزىق سۇ بىلەن پۈتىنى تىزىغچە يۇيسا، بولۇپمۇ ئۇ سۇغا بابۇنە، ئىزخىر، بىنەپشە، نىلۇپەر، شاهسپىرىم (بىر خىل رەيهان) ، سۆگەتنىڭ چېچىكى قاتارلىقلارنى سېلىپ قاينىتىلغان بولسا، تېخىمۇ ياخشىراق بولىدۇ. باش ئاغرىقىنى دەرهال توختىتىدۇ. سوۋۇتقۇچى چارە - ئۇسۇللارنى مەيلى ئۆيدە بولسۇن ياكى ياتىدىغان جايدا بولسۇن ياكى ئىستېمال قىلىش ئۈچۈن بولسۇن، رىئايە قىلىش ۋە كۆزدە تۇتۇش لازىم.

ئەگەر تەپ تۆۋەنلەپ چۈشسە مۇنچىغا ئېلىپ بېرىش، ئەگەر نەزلە ۋە زۇكام بولسا، هەم مۇنچىغا ئېلىپ بېرىش، ئىلمان سۇنى بېشىغا كۆپلەپ قۇيۇش، ئىلمان سۇدا ئولتۇرغۇزۇش لازىم. ئولتۇرغۇزۇلىدىغان سۇغا بىنەپشە، نىلۇپەردىن بىرئاز قوشۇلسا توغرا بولىدۇ. كېيىن بېشىنى بىنەپشە يېغى، نىلۇپەر يېغى قاتارلىقلار بىلەن ياغلاش لازىم. زۇكام بولمىغان شارائىتتا بۇ ئۇسۇل مۇۋاپىق.

ئون ئۈچىنچى خىلى: ئىسسىق تاماقلارنى ۋە ئىسسىق دورىلارنى يېگەن سەۋەبتىن پەيدا بولغان كۈنلۈك تەپتۇر.

بۇ تەپ روهىي تەبىئىيگە تۇتىشىدۇ. چۈنكى، ئاپتاپنىڭ هارارىتى مېڭىنى قىزىتقانغا ئوخشاش ۋە مۇنچىنىڭ هارارىتى، ئوتقا يېقىن تۇرغانىنىڭ هارارىتى يۈرەكنى قىزىتقانغا ئوخشاش ئاۋۋال مېڭىنىڭ روهى قىزىيدۇ. شۇنىڭغا ئوخشاش بۇ تەپتە تاماقنىڭ ۋە دورىنىڭ هارارىتىدىن جىگەر قىزىيدۇ. ئۇندىن كېيىن روهىي تەبىئىي قىزىيدۇ.

ئالامىتى: ئىسسىق دورا ۋە ئىسسىق تاماقلارنى يېگەن بولىدۇ. قاتتىق تەشنا بولىدۇ.

ئېغىزى قۇرۇيدۇ. كۆز ۋە يۈزى قىزىل بولىدۇ. هارارەت جىگەر تەرەپتە كۆپرەك كۆرۈنىدۇ. بۇ تەپ كۆپرەك باش ئاغرىقى بىلەن بىرگە بولىدۇ.

داۋالاش: خىيارەيىن ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ شىرنىلىرىنى ئېلىپ، ئۇنىڭغا سادىدا سىركەنجۈبىل ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىش ئارقىلىق ئاۋۇال سۇيدۇكنى ماڭدۇرۇش، ئاندىن كېيىن شىرخىست ۋە تەمرى ھىندى، ئاچچىق، تاتلىق ئانارنىڭ سۇيى قاتارلىقلارنى ئىچىش ئارقىلىق چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش، جىگەرنىڭ هارارىتىنى پەسەيتىش ئۈچۈن سەندەل ۋە گۈلابلارنى جىگەرنىڭ ئۈستىگە چېپىش، مۇناسىپ دورىلار بىلەن جىگەرنى ياخشىلاشقا ۋە تۈزىتىشكە تىرىشىش لازىم. تەپ توختىغاندىن كېيىن غورا، سۇماق، لىمون، نارەنجى قاتارلىقلار سېلىنغان ئاشنى ئىچۈرۈش لازىم.

ئون تۆتىنچى خىلى: نەزلە ۋە زۈكاملاردىن پەيدا بولغان كۈنلۈك تەپتۈر. ئوت خاراكتېرلىك پارلار، مېڭىگە چىقسا، ئۇششاق تۆشۈكلەرنىڭ كېلىپ قالغانلىقى ۋە مېڭىنىڭ ئاجىز بولغانلىقىدىن مەزكۇر تارقىماي شۇ جايدا تۇرۇپ قېلىپ، ئارقىغا يېنىپ روهىي نەپسانىيىنى قىزىتىپ كۈنلۈك تەپ پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى: مېڭە ئاجىز بولىدۇ. نەزلە ياكى زۈكام بار بولغان بولىدۇ.

داۋالاش: گەدەنىنىڭ ئومۇرتقىسىغا لوڭقا قويۇش، يەڭگىل مەتبۇخ بىلەن چوڭ تەرەتنى ماڭدۇرۇش، ئەگەر يۆتەل بولسا، ئۇنى توختىتىشقا تىرىشىش، گۆشتىن، شارابتىن توسۇش، ئاندىن نەزلە ۋە زۈكام توغرىلىق ئېيتىلغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم. تەپ توختىغاندىن كېيىن مۇنچىغا ئېلىپ بېرىش لازىم. سەرسامغا ئېلىپ بارمىسۇن ئۈچۈن داۋالاشنى كېچىكتۈرمەسلىك كېرەك.

ئون بەشىنچى خىلى: قاتتىق تولغاقتىن ياكى ئاشقازان خاراكتېرلىك بولغان ئىچ ئۆتكۈدىن پەيدا بولغان كۈنلۈك تەپتۈر. تولغاقتىن ۋە ئاشقازاندىن بولغان ئىچ ئۆتكۈدىن كۈنلۈك تەپ پەيدا بولۇشنىڭ سەۋەبى ئاغرىقتىن ۋە بەدەندىكى نەرسىلەر چىقىرىلغانلىقتىن پەيدا بولغان تەپتە ئېيتىلغانغا ئوخشاشتۇر (بۇ ئىككىسى ئوننىچى، ئون بىرىنچى خىلدىكى كۈنلۈك تەپتە ئېيتىلدى).

داۋالاش: تولغاقنى پەسەيتىش ۋە مەزكۇر ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىشقا تىرىشىش لازىم. تەپ توختىغاندىن كېيىن مۇنچىغا ئېلىپ بېرىش كېرەك.

ئەسكەرتىش: كۈنلۈك تەپنىڭ باشقا بىر خىلىغا كۆچكەنلىكىنى تونۇش ئۈسۈلى: تەپ قويۇپ بېرىپ هېچقانداق تەرلىمىسە، تەرلىسىمۇ بەدەن تومۇرلىرىنىڭ ئىچىدە قىزىتما بار بولسا، تەپنىڭ چۈشۈش مۇددىتى ئۇزۇن بولۇپ، تەستە چۈشكەن بولسا، باش ئاغرىقى كەتمىگەن بولسا، بۇنداق ئەهۋاللاردا مەزكۇر تەپ باشقا بىر جىنسقا كۆچۈپتۇ دەپ تونۇش لازىم. ئەگەر هەرىكەتلىك تومۇرلار قىزىق بولۇپ، تەپنىڭ قالدۇق هارارىتى هەممە بەدەندە باراۋەر ۋە ئاستا بولسا، تاماق يېگەندىن كېيىن تەپنىڭ هارارىتى بەكرەك كۆرۈنسە، تومۇرنىڭ ئۇرۇشى باراۋەر ۋە تەرتىپلىك بولۇپ، ئەمما كىچىك ۋە قاتتىقلىقتا مايىل بولسا، بۇ تەپ دىققا كۆچكەنلىكىنىڭ ئالامىتى بولىدۇ.

كېسەلنىڭ كۆزى، يۈزى، تومۇرلىرى تولاغلىق ۋە كۆپۈپ چىققان بولۇپ، تومۇرنىڭ سوقۇشى چوڭ ۋە كىچىك بولسا، ئىچ ئەزاسى كۆيسە، بەدىنى ئېغىرراق بولۇپ، ئاغرىقلىرى كۆپ بولسا، بۇ ئەھۋال تەپنىڭ هوممايى ئەپنىيىگە كۆچكەنلىكىنىڭ ئالامىتى بولىدۇ. كۈنلۈك تەپ باشقىغا ئۆزگەرگەن بولۇپ، تەپنىڭ نۆۋىتى تۈگەش ۋاقتىدا ياكى تەپ چۈشۈش ۋاقتىدا باشقا خىلدىكى تەپلەرنىڭ ئالامەتلىرىدىن بىرەر ئالامەت كۆرۈلسە شۇنىڭغا قارىتا چارە ۋە مۇداپىئە كۆرۈش لازىم.

§ 2 . خىلىتتىن بولغان تەپ

بۇ تەپ ئىككى خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، بىرلا خىلىتتىن پەيدا بولغان تەپ.

بۇ يالغۇز بىر خىلىتتىن پەيدا بولغان تەپ دېيىلىدۇ.

ئىككىنچى خىلى، ئىككى خىلىتتىن ياكى ئىككىدىن ئارتۇق خىلىتلاردىن پەيدا بولغان تەپ.

بۇ بىرقانچە خىلىتلاردىن پەيدا بولغان مۇرەككەپ تەپ دېيىلىدۇ. بۇ مۇرەككەپ تەپ ئىككى خىل بولىدۇ.

بىرىنچىسى ئىسمى بار مۇرەككەپ تەپ. مەسىلەن: هوممايى مۇرەككىبە، غەببى غەيرىي خالىس ۋە هوممايى مۇرەككىبە شەترولغەبلارغا ئوخشاش. بۇنى تۆۋەندە ئېيتىپ ئۆتىمىز.

ئىككىنچىسى ئىسمى يوق مۇرەككەپ تەپ، يالغۇز بىر خىلىتتىن بولغان تەپ، هوممايى مۇرەككىبەلەرنىڭ بارلىق قىسىملىرىنى بىر ماقالىدە، ئاتالمىسى يوق مۇرەككەپ تەپنى يەنە بىر ماقالىدە شۇنىڭدەك، ئىششىقلارغا ئەگىشىپ بولغان تەپ، چېچەكنىڭ، قىزىلنىڭ سەۋەبىدىن پەيدا بولغان تەپ ۋە تەپ تۈتۈش بىلەن كېسەلنى بىھوش قىلىدىغان بىر خىل تەپنىڭ هەربىرىنى ئايرىم - ئايرىم تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز.

1. ئىسمى بار يەككە ۋە مۇرەككەپ تەپ

بۇنى تۆت تۈرگە بۆلۈپ بايان قىلىمىز:

1. قاندىن بولغان تەپ.

بۇ تەپنى مۇتىبقە دېيىلىدۇ. بۇ تەپ ئىككى خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى: قان قىزىيدۇ. بەتبۇي بولمايدۇ.

سەۋەبى: بۇ خىلدىكى تەپنى مۇتىبقىنىڭ سەۋەبى بەدەن تولغانلىق ۋە توسالغۇ پەيدا بولغانلىقتىن بولىدۇ. بۇ تەپ كۆپرەك تەنھەرىكەت قىلىشقا ۋە بەدەندىكى نەرسىلەرنى چىقىرىپ، تازىلاپ ئادەتلەنگەن بولۇپ، بۇ ئادەتنى كېيىنچە قىلماي تاشلاپ قويغان كىشىلەردە ئۇچرايدۇ. مەزكۇر تەپ سەرسام (مېڭە ئىششىپ هەر خىل جۆيلۈش كېسىلى) گە، قىزىلغا، چېچەككە، كېزىككە يۆتكىلىدۇ. بۇنىڭدا قان سۈيۈلىدۇ.

ئالامىتى: كۆزى، يۈزى قىزىل بولىدۇ. ھەرىكەتسىز تومۇرلىرى ئېسىلگەن ۋە سوزۇلغان بولىدۇ. بۇرنى ۋە قېشى قىچىشىدۇ، تومۇرى چوڭ سوقىدۇ. سۈيدۈكى قىزىل ۋە قويۇق بولىدۇ. تەپ تۈتۈشتىن ئىلگىرى ئېغىرلىشىش، سۈسلىشىش، بەدەن سوزۇلۇش ئەھۋاللىرى كۆرۈنىدۇ. تىترەك، تۇك تەتۈر يېنىش بولمايدۇ. بۇ تەپ داۋاملىق بولىدۇ، تەرلىمەيدۇ. بۇنىڭ ھارارىتى تەپى موھرىقەنىڭ ھارارىتىدىن ۋە كۈن ئاشۇرۇپ تۈتىدىغان تەپنىڭ ھارارىتىدىن تۆۋەنرەك بولىدۇ. كېسەلنىڭ بەدىنىگە قولى قويۇلسا، مۇنچىغا كىرگەن كىشىنىڭ بەدىنىدىكى قىزىقلىقتا ئوخشاش قىزىقلىق كۆرۈلىدۇ. بۇ كۈنلۈك تەپ بىلەن خىلىت بۇزۇلغانلىقتىن بولغان تەپنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى بىر خىل تەپ بولۇپ، بۇنىڭدا كۆپىنچە گېلى ۋە بادامسىمانبەز ئىششىپ نەپسىنى سىقىپ قويىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بەزى تېۋىپلار: سۈناخىس تەپنى نەپسىنى سىقىدىغان تەپ دەپ ئاتايدۇ. نەپەسنىڭ سىقىلىشى بۇ تەپتە، قان، جىگەر، يۈرەكتە ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىدا قىزىپ، ئۇنىڭدىن چىققان پار كۆكرەككە، ئۆپكىگە يىغىلىپ نەپەس سىقىلىش پەيدا قىلىدۇ. سەزگۈر تەپنىڭ بوھرانى كۆپرەك يەتتە كۈندە بولىدۇ.

داۋالاش: قانىنى سوۋۇتۇش ۋە تازىلاش ئۈچۈن تىرىشىش لازىم. قانىنى سوۋۇتۇش ئۈچۈن رىباس، خام ئۈزۈم، ھوممار، پورتىخاللارنىڭ رۇببىنى ئىچىش لازىم. ئاچچىقسۇ بىلەن پىشۇرۇلغان كۆك ماشنى يېيىش مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنە تۆۋەندىكى ئىككى خىل قان بۇزۇلغاندىن پەيدا بولغان توغرىلىق ئېيتىلىدىغان چارە ـ ئۇسۇللارنى قوللىنىشقا بولىدۇ.

ئىككىنچى خىلى: قان بۇزۇلغانلىقتىن پەيدا بولغان تەپتۇر. بۇنى ھومماىي موتبىقە ئەپنى دەيدۇ. بۇ تەپ ھەم ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ.

1) قان تومۇرلارنىڭ سىرتىدا بۇزۇلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تەپ پەيدا بولىدۇ. بۇ بىر خىل تەپ بولۇپ، قان خاراكتېرلىك ئىششىقلاردىن پەيدا بولىدۇ. بۇ تەپ قوشۇمچە ئەگەشمە تەپلەرنىڭ جۈملىسىدىن بولۇپ، ئىششىقنىغا چارە قىلىشتۇر. (مۇشۇ پەسلىنىڭ ئاخىرىدا قوشۇمچە ئەگەشمە تەپلەر ئالاھىدە ئايرىم بىر ماقالىدا سۆزلىنىدۇ.)

2) قان تومۇرلارنىڭ ئىچىدە بۇزۇلغانلىقتىن پەيدا بولغان تەپتۇر. ھەقىقىي ھومماىي مۇتبىقە شۇدۇر.

بۇ تەپ قان ئەزالىرىنىڭ بۇزۇلغانلىقىنىڭ ئاز ۋە كۆپلۈكىگە قارىتا ئوچ ھالەتتىن خالىي بولمايدۇ. ھەربىرىنىڭ ئايرىم ئىسمى بولىدۇ.

(1) ئاۋۋال تەپ قاتتىقراق بولۇپ، ئاندىن ئاز ـ ئاز بولۇپ، ئاستىراق ھالەتكە كېلىدۇ. بۇنى كېمەيگۈچى، تۆۋەنلەپ چۈشكۈچى ھالەت دەيدۇ.

(2) تەپ ھەر سائەت زىيادە بولىدۇ، ئېغىرلىشىدۇ. كۆپرەك ئەھۋالدا يەتتىنچى كۈنى كىشىلىك بىلەن تەبىئەتنىڭ كۈرىشى (بوھران) بولىدۇ. بۇ خىلدىكىسى بەك يامان. بۇنىڭ ئىلاجى تەسرەك بولىدۇ. بۇ خىلدىكى ھالەتنى بۇزۇقلۇقى ئارتۇق كۆپىيىپ تۈرغۇچى دېيىلىدۇ. بۇ ئەھۋال قان ئەزالىرىنىڭ تارقاپ، تەھلىل بولغان قىسمىدىن بۇزۇلغان

قىسمى كۆپرەك دېگەننى كۆرسىتىدۇ.

(3) باشتىن - ئاخىرىغىچە بىر ھالەتتە بولىدۇ. بۇنىڭ ئەھۋالى ئېغىر ۋە يېنىكلىكتە يۈقىرىقى بىرىنچى بىلەن ئىككىنچىنىڭ ئوتتۇرىسىدا بولىدۇ. كۆپىنچە بىر ھەپتە (يەتتە كۈن) گىچە بىر دەرىجىدە، بىر ھالەتتە بولىدۇ. بۇ خىلدىكىسى ئوخشاش (مۇتىشابىھ) ۋاقىق (توختىغۇچى)، باراۋەر (مۇتىساۋىيە) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئەھۋال قان ئەزالىرىنىڭ تارقاپ تەھلىل بولغان قىسمى بۇزۇلغان قىسمى بىلەن باراۋەر دېگەننى كۆرسىتىدۇ. بەدەن قانلىرىنىڭ ھەممىسى بۇزۇلمايدۇ. مەلۇم ساندىكى قان بۇزۇلۇشى مۇمكىن.

ئالامىتى: قان بۇزۇلغانلىقتىن بولغان تەپ بۇ تەپ يۈقىرىقى سوناخىسدىن قىزىقراق بولىدۇ. بۇنىڭدا پەيدا بولىدىغان ئەھۋاللار ھەم كۆچلۈك بولىدۇ. كۆڭلى پاراكەندە، بىئارام بولىدۇ. تومۇرى قاتتىق، ئېگىز - پەس سوقىدۇ. سۈيدۈكى دۇغ ۋە بەتبۇي بولىدۇ. بۇزۇقلۇقنىڭ ماددىسى تومۇرلاردىن چىققانلىقى ئۈچۈن تىتىرەش ئەھۋاللىرى ھەم بولىدۇ. بۇ تەپتىن پەيدا بولغان ئەھۋاللارنىڭ كۈچلۈك ۋە ئاجىز بولۇشى يۈقىرىدا بايان قىلىنغان ئۈچ دەرىجىگە ياكى ھالەتكە قاراپ بولىدۇ. مەيلى قانداق بولسۇن قان بۇزۇلغانلىقىدىن بولغان تەپى موتىبىقە قان قىزىغانلىقتىن بولغان سوناخىس تەپتىن قاتتىق بولىدۇ. تەپى سوناخىستا سۈيدۈك ھەرگىز سېسىق بولمايدۇ. ئەگەر بولسا بىرەر سەۋەب بىلەن قوشۇمچە بولىدۇ.

داۋالاش: بۇ يەردە ئاۋۋال قاننى تۈزىتىش ۋە سوۋۇتۇش، قاننىڭ قېيامىنى تۈزەتكەندىن كېيىن ئاچچىق - تاتلىق ئانارلارنىڭ سۈيى، تەمرى ھىندىنىڭ سۈيى، خەشخاش (كوكنار) شەربىتى، ئەينۈلا، نىلۇپەر، كاسنە، تەمرى ھىندى، بىنەپشىلەرنىڭ چىلانغان سۈيى، ئەينۈلا، نىلۇپەر، چىلانلارنىڭ شەربىتى، خىيارەيىن ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسىگە قوشۇلغان قەنت، سىركەنجىۋىل، غوراپ شەربىتى، رىباس شەربىتى، ھوممۇز شەربىتى ۋە شۇلارغا ئوخشاشلاردىن ھاجەتكە قاراپ ۋە چوڭ تەرەتنىڭ قاتتىق، يۇمشاقلىقىنى كۆزدە تۇتۇپ، قايسى مۇناسىپ بولسا شۇنى بېرىشكە بولىدۇ. شىرخىست قوشۇلغان تاۋۇز سۈيى قاننى سوۋۇتۇش ۋە تەبئىتىنى يۇمشىتىش ئۈچۈن ياخشى مەنپەئەتلىكتۇر.

ياز پەسىللىرىدە ئىسسىق مىزاج ئەر كىشى ئۈچۈن مەزكۇر شەربەتلەردىن قايسىبىرىنى بېرىشكە توغرا كەلسە، مۇز بىلەن سوۋۇتۇپ بېرىش لازىم. ئەگەر رىباس شەربىتىنى مۇزسىز بېرىش توغرا كېلىدۇ. چۈنكى، ئۇنىڭ ئۆزىنىڭ سوغۇقلۇقى ۋە مۇزنىڭ سوغۇقلۇقى ئاشقازاننى خاپا قىلىدۇ. دەرھال بەھوشلۇقنى كەلتۈرىدۇ. كاپۇر قۇرسىلىرى قاتتىق بولغان ھارارەتنى سوۋۇتۇش ئۈچۈن مەخسۇس تەسىر بېرىدۇ.

تەپى مۇتىبىقە: مۇمكىن بولسا، ئىككى كۈنگىچە تاماق ئۈچۈن پەقەت ئارپا سۈيى بېرىش لازىم. مۇمكىن بولمىسا، پوستى ئېلىنغان ماش، گۈرۈچ، سەي قاپىقى، پالەك قاتارلىقلار بىلەن تەييارلانغان شوۋقۇرۇچ بېرىش، ئاچچىق - چۈچۈكلەردىن مۇناسىپ تېپىلغانلىرىنى قوشسا بولىدۇ. ئەگەر كېسەل ئاجىز بولسا، بۇنداق ھالەتتە توخۇنىڭ ياكى پاقلاننىڭ شورپىلىرىنى غوراپ، ئاچچىق - چۈچۈك نەرسە ۋە كۆكتاتلار بىلەن ئىسلاھ قىلىپ تەڭشەپ

بېرىشكە بولىدۇ. ئاچچىقسۇ بىلەن پىشۇرۇلغان كۆك ماش مەنپەئەت قىلىدۇ. قېنى قويۇق بولغان كىشىگە توغرا كەلمەيدۇ. بۇنىڭدىن باشقا قانىنى قويۇقلاشتۇرغۇچى نەرسىلەردىن ساقلىنىش مۇھىمدۇر. ئەھۋالغا قاراپ كۈندە بىر قېتىم ياكى ئىككى قېتىم بېرىشكە بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: سەپرا قوشۇلماستىن قان بۇزۇلغانلىقىدىن بولغان تەپى مۇتىبقىدە پەۋقۇلئاددە سوۋۇتۇشقا بولمايدۇ. چۈنكى، پەۋقۇلئاددە سوۋۇتۇش سەرسامى بەلغەمنى كەلتۈرىدۇ. ئەگەر قان بىلەن بىرگە سەپرا مۇرەككەپ بولغان ھالدا بۇزۇلغان بولسا، بۇ ھالەتتە پەۋقۇلئاددە سوۋۇتۇلغانلىقى ھېچقانداق خەۋپى يوق. كېزىك (تەپى مۇھرىقە) توغرىلىق ئېيتىلىدىغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

ھەر ۋاقىتتا ماددا پىشقاندىن كېيىن ئىچىنى سۈرۈشكە ھاجەت بولسا، سېرىق ھېلىلە، شاھتەررە، خىيارشەنبەرلەرنىڭ قاينىتىلمىسىنى بېرىش لازىم. ئەگەر ئىچكى ئەزالىرىدا ئىششىق بولسا، بۇنداق جايدا خىيارشەنبەر مېغىزىنى كاسىنە سۈيى بىلەن ياكى چىلان، ئەينۇلا قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن ئېرىتىپ، تەرەنجىبىن قوشۇپ ئىچۈرۈلسە بەك ياخشى. 17 گرام تاباشىرنى ئىسپىغۇل شىرنىسى بىلەن ئىچسە، قاتتىق بولغان ھارارەت ۋە تەشنالىقنى پەسەيتىدۇ.

ئەسكەرتىش: ھەر ۋاقىتتا بوھراندىن كېيىن تەپنىڭ ماددىسى تومۇرلارنىڭ ئىچىدە قېپقالغان بولسا، بۇنداق ھالەتتە كۆك كاسىنىنى سوقۇپ، 70 گرام ۋەزىندە سۈيىنى ئېلىپ ئاندىن قاينىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ بەرسە، سىركەنجۈبىل قوشۇپ ئىچۈرۈپ ئۈچ كۈن ياكى بەش كۈن شۇ بويىچە بېرىش لازىم. شۇنداق قىلغاندا تەپنىڭ قالدۇق ماددىسىنى پۈتۈنلەي تازىلايدۇ. سېرىق ئوتنىڭ سۈيىنى سىركەنجۈبىل بىلەن بېرىلسە ھەم شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. ئەينۇلا، ئۆرۈكلەرنىڭ سۈيى چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش، تومۇرلارنى يۇمشاقلىق بىلەن تازىلاش ئۈچۈن ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

2. خاس سەپرادىن بولغان تەپ ۋە نامى مۇرەككەپ تەپ

بۇ تەپلەر ئىككى خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى: ماددا تومۇرلارنىڭ ئىچىدە بۇزۇلىدۇ. داۋاملىق كۈن ئاشۇرۇپ تۇتىدىغان تەپ دېيىلىدۇ (مەيلى خالىس بولسۇن، مەيلى غەيرىي خالىس بولسۇن شۇنداق).

ئەگەر بۇ تەپ كۆپرەك يۇرەكنىڭ ئەتراپىدا ياكى جىگەرنىڭ ئەتراپىدا بولسا، بۇنى تەپى مۇھرىقە دەيدۇ.

ئىككىنچى خىلى: ماددا تومۇرلارنىڭ سىرتىدا بۇزۇلسا، بۇنى، دائىرىلىك كۈن ئاشۇرۇپ تۇتىدىغان تەپ دەيدۇ. ماددىنىڭ مۇختەلىپ بولغانلىقىغا قارىتىلغان. بۇ ئۈچ خىل بولىدۇ.

1) غەببى خالىس: بۇنىڭ ماددىسى خالىس سەپرا بولىدۇ.

2) غەببى غەيرىي خالىس: بۇنىڭ ماددىسى بەلغەم بىلەن مۇرەككەپ بولغان سەپرا

بىلەن بۇ ئىككىسىنىڭ مۇرەككەپلىكى ھەر ئىككىسى بىر - بىرىدىن ئاجرالمايدىغان تەرىقىدە بىر بولۇپ كېتىدۇ.

3) شەترولغەيىب: بۇنىڭ ماددىسى بەلغەم بىلەن مۇرەككەپ بولغان سەپرا بولسىمۇ، ئەمما ھەربىرىنىڭ بۇزۇلغان ئورنى ئايرىم - ئايرىم بولغان بولۇپ، ھەربىرىنىڭ تەسىرىمۇ ئايرىم - ئايرىم ھالدا كۆرۈنىدۇ. ئەمدى بۇ بەش خىل تەپنىڭ ھەربىرى بىر خىل قىلىپ تۆۋەندە سۆزلىنىدۇ.

بىرىنچى خىلى: داۋاملىق كۈن ئاتلاپ تۇتىدىغان تەپ

سەۋەبى: بەدەن تومۇرلىرىنىڭ ھەممىسىدە سەپرا ماددىسى بۇزۇلغان سەۋەبتىن بولىدۇ.

ئالامىتى: غەببى خالىس ۋە تەپى موھرىقىدە ئېيتىلىدىغان ئالامەتلەر بۇنىڭدا كۆرۈلىدۇ. لېكىن، بۇ تەپتە پەيدا بولىدىغان ئەھۋاللار غەببى خالىسقا نىسبەتەن كۆپرەك بولىدۇ. تەپى موھرىقىگە نىسبەتەن ئازراق بولىدۇ. بۇ تەپتە تىترەك بوھران تەرىقىسىدە بولىدۇ. بۇنىڭدا تەرلىمەيدۇ. ئەگەر ئاخىرىدا ياكى بوھران بولغاندا تەرلەيدۇ.

غەببى دائىم بىلەن تەپى مۇھرىقىنىڭ بىر قانچە تەرەپتىن پەرقى بار:

1) تەپى موھرىقىدىكى ھارارەت ۋە ئېچىشتۇرۇش ئەھۋاللىرى غەببى دائىمدا قاتتىقراق بولىدۇ.

2) بۇنىڭدا سۇسلۇق ۋە ئاجىزلىق ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

3) ئىچى تىتىلداش، پاراكەندە بولۇش، كۆڭۈل ئىلىشىش، ئەقلى ۋە زېھنى ئىلىشىش، خەفاقان، بىھوش بولۇش، تىلى قارىيىش ئەھۋاللىرى بولمايدۇ. ئەمما موھرىقىدە بۇ ئۇچىنچى خىلدىكى ئەھۋاللىرى بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: ئەگەر غەببى دائىمنىڭ ماددىسى خالىس سەپرا بولغان بولۇپ، داۋالاشتا بىرەر خاتالىق ئۆتۈلمىسە، بۇنداق ھالەتتە بۇ تەپ يەتتە كۈندىن ئۆتۈپ كەتمەيدۇ. شۇ مۇددەت ئىچىدە ساقىيىدۇ. بۇ تەپتە پەيدا بولىدىغان ئەھۋاللارنىڭ ئېغىر ۋە يېنىك بولۇشى سەپرانىڭ خالىس بولۇشىغا قاراپ بولىدۇ.

داۋالاش: غەببى دائىرە خالىستا ئېيتىلىدىغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش، غەببى دائىرە خالىسقا نىسبەتەن بۇ جايدا ماددىنى پىشۇرۇشقا كۆپرەك تىرىشىش لازىم. سوغۇق نەرسىلەرنى بېرىشكە ئۇنچە بەك جۈرئەت قىلماسلىق كېرەك. بولۇپمۇ، غەيرىي خالىستا تېخىمۇ جۈرئەت قىلماسلىق، ماددىنىڭ پىشقانلىقىنىڭ ئالامىتى كۆرۈنمىگۈچە ئىچىنى تازىلىماسلىق، باش تەرەپتە يۇمشاق كىلىزما، مېۋىلەرنىڭ ۋە گۈللەرنىڭ سۇيى، بىنەپشە شەربىتى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى باشقا نەرسىلەر بىلەن چوڭ تەرەتنى يۇمشاتماسلىق، مۇنچىغا بېرىشتىن چەكلەش لازىم. لىمون شەربىتى، نارەنجى شەربىتى، كاسىنە ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى، تەمرى ھىندى ۋە ئەينۇلا قاتارلىقلارنىڭ سۇيى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىككىنچى خىلى: تەپى مۇھرىقە

يۇقىرىدا «ھەر ۋاقىتتا تومۇرلارنىڭ ئىچىدە تېز ماددا بۇزۇلغان بولۇپ، كۆپرەك

يۇرەكنىڭ، ئاشقازاننىڭ، جىگەرنىڭ ئەتراپلىرىدىكى تومۇرلاردا بولسا، بۇنى تەپى مۇھرىقە دەيدۇ» دېيىلگەنىدى. بۇ تەپنىڭ ماددىسى سەپرا ياكى شورلۇق بەلغەم بولۇپ، خالىس سەپرا بولغىنىنى ياكى سۇلۇق (سۇ خاراكتېرلىك) بەلغەم بىلەن مۇرەككەپ بولغىنى ھەر ئىككىسىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. شورلۇق بەلغەم سەپرانىڭ ئورنىدا تۇرىدۇ. مەسىلەن: سەددىدى دېگەن كىتابنىڭ مۇئەللىپى: «تۇزلۇق ۋە شورلۇق بەلغەم سەپرانىڭ ھۆكمىدەدۇر (سەپراغا قانداق چارە قوللىنىلسا، شورلۇق بەلغەمدە ھەم شۇنداق چارە قوللىنىلىدۇ). چۈنكى خىلتلارنىڭ بايانىدا ئۆتتى. ئەمدى شورلۇق بەلغەم يۇرەكتە، ھەربىرەكتلىك تومۇرلاردا، يۇرەككە يېقىن ھەربىرەكتىن تومۇرلاردا بۇزۇلسا، سەپرا قىزىغانغا ئوخشاش چوڭ قىزىپ كېتىدۇ» دېدى. تەپى مۇھرىقە بىر خىل تەپ بولۇپ، بۇنىڭدىن پەيدا بولىدىغان ئەھۋاللار قاتتىق بولىدۇ. كۆپىنچە بۇ تەپ كېچىك بالىلاردا ۋە ياشلاردا ئۇچرايدۇ. قېرىلارغا ئازراق ئۇچرىشىدۇ. ئەگەر قېرىلارغا ئۇچرىشىپ قالسا، سەۋەب كۆچلۈك بولغانلىقى ئۈچۈن ئەھۋال ئېغىرراق بولىدۇ. چۈنكى، سەۋەب كۆچلۈك بولمىسا تەپى مۇھرىقە قېرىلارغا ئۇچراشمايدۇ. قېرىلارنىڭ قۇۋۋەتلىرى ئاجىز بولغانلىقى ئۈچۈن كۆچلۈك سەۋەبكە تاقابىل تۇرالمايدۇ.

ئالامىتى: بىرنەچچە خىل بولىدۇ.

1) تەپ داۋاملىق بولىدۇ. ئىچكى تەرەپ تاشقى تەرەپتىن قىزىقراق بولىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن چوڭ تەشنالىق بولىدۇ.

2) باش تەرەپتە جۇغ - جۇغ ۋە تىترەك، تەرلەش ھېچقايسىسى بولمايدۇ. ئەگەر بوھران يېقىنلاشقاندا، بوھران كۈنىدە ھەم بوھرانىنىڭ باشلىنىشىدا جۇغۇلدايدۇ. ئاخىردا تەرلەيدۇ.

3) بىرئاز يۆتەل ۋە تۈكلەر تەتۈرگە يېنىش ئەھۋاللىرى بولىدۇ. بۇقرات ھەكىم: «ئەگەر تەپى مۇھرىقىدە يۆتەل پەيدا بولسا، تەشنالىق يوقىلىدۇ» دېدى.

4) بۇنىڭ ھارارىتى غەببى لازىمىنىڭ ھارارىتىدىن ئارتۇقراق بولىدۇ.

5) تىلى قارا ياكى سېرىق ياكى قاتتىق بولىدۇ. ئەمما قارا بولغىنى يامان بولىدۇ. قاتتىق ۋە يېرىك بولغىنى ساغلامراق ۋە ئاسانراق بولىدۇ، سېرىق بولغىنى ئوتتۇرا ھال بولىدۇ.

6) ئۇيقۇسىزلىق، ئەقلى ئىلىشىش، بىئارام بولۇش، باش ئاغرىش، بۇرۇن قاناش، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ كېتىش، ئىچى تىت - تىت بولۇش، ئىشتىھا كەمرەك بولۇش، كېكىردىكى پەۋقۇلئاددە قىزىشلارغا ئوخشاش ناچار ئەھۋاللار پەيدا بولىدۇ. بۇ خىلدىكى ناچار ئەھۋاللارنىڭ پەيدا بولۇشى تەپنىڭ سەۋەبى خالىس سەپرا بولغان جايدا بولىدۇ. كۆڭۈل ئىلىشىش ماددىنىڭ ئاشقازان ئەتراپىدا بولغانلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر. پەيدا بولغان ئەھۋاللىرى قاتتىق بولغان تەپ مۇھرىقىنى تېز تەپ (ھاددە) دەپ ئاتىلىدۇ.

بىلىش لازىمكى: تەپى مۇھرىقىنىڭ بوھرانى قەي بىلەن ياكى ئىچ سۇرۇش بىلەن، بۇرنى قاناش بىلەن ياكى تەرلەش بىلەن بولىدۇ. بۇ تەپتە كېسەللىكنىڭ ئارقىغا چېكىنىش

ئەھۋالى ئازراق ئۇچرايدۇ. ئەگەر قالايمىقان چارە قوللىنىش ئەھۋالى ئۆتۈلمەسە باشقىلىرىدىن يەڭگىلرەك بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: تەپى مۇھىرنى تەپى مۇتبىقە بىلەن كۆپ ئوخشىشىدۇ. بۇ ئىككىسىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق: مۇھىرنى كۇن ئاتلاپ تۇتۇش بىلەن تېخىمۇ كۇچلۇك بولىدۇ. يۇزىنىڭ كۆزىنىڭ رەڭگى تەپى مۇتبىقىدە قەزىل بولغان دەرىجىدە بولمايدۇ. تومۇرلىرىنىڭ تولۇشى، تەپى مۇتبىقىدە تولاغلىق بولغان دەرىجىدە بولمايدۇ ھەم يەنە تەپى مۇھىرنىدە بەدەن سوزۇلۇش، نەپەس سىقىلىش ئەھۋاللىرى بولمايدۇ. تەپى مۇھىرنى بىلەن غەببى لازىمەنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق غەببى لازىمەدە دەپ ئېيتىپ ئۆتۈلدى. پەيدا بولىدىغان ئەھۋاللار تەپى مۇھىرنىدە ئېغىرراق بولىدۇ. غەببى لازىمەدە يەڭگىلرەك بولىدۇ.

تەپى مۇھىرنى كىچىك بالىدا ئاسانراق بولىدۇ. چۇنكى، كىچىك بالىنىڭ مىزاجى ھۆللۇك تەرەپكە مايىل بولۇپ، بۇنىڭدا كىچىك بالىغا مۇگدەك پەيدا بولىدۇ ياكى مۇگدەشكە ئوخشاش بىر ھالەت پەيدا بولىدۇ. سۇت ئېمىدىغان كىچىك بالا سۇت تەلەپ قىلمايدۇ. سۇت ئېمىدىغان بالىنىڭ ئاشقازىنىغا يارغان سۇت ئاچچىق بولۇپ قالىدۇ.

داۋالاش: ھارارەت غالىبراقمۇ ياكى ماددا غالىبراقمۇ بۇنىڭغا قاراش لازىم. ئەگەر ھارارەت غالىبراق بولسا بۇنداق ھالەتتە ھارارەتنى پەسەيتىشكە تىرىشىش لازىم. تەپى مۇھىرنىدە ھارارەتنى پەسەيتىشنى غەببى خالىستىن كۆپرەك تەلەپ قىلىدۇ. دىققەت ئايلىنىپ قالمىسۇن ئۇچۇن، بۇ جايدا پەۋقۇلئاددە سوۋۇتۇش مۇھىمدۇر. ھارارەتنى پەسەيتىش ئۇچۇن ئەينۇلا شەربىتى، تەمرى ھىندى شەربىتى، ساددە سىركەنجىۋىل، ئىسپىغۇل لوئابى، ئارپا سۇيى، نارەنجە شەربىتى، سېمىزئوت شىرنىسى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى ئېھتىياجغا قاراپ بېرىشكە بولىدۇ. بولۇپمۇ يۇرەكنىڭ ھارارىتىنى سوۋۇتۇش ئۇچۇن شەربىتى سەندەل، شەربىتى پورتىخاللارنى ئىچىش، لاتىنى گۇلاب، سەندەل، بىرئاز كاپۇرلار بىلەن ھۆل قىلىپ، سوۋۇتۇپ، كۆكرەكنىڭ ئۇستىگە بىرقانچە قېتىم قويۇش مەنپەئەت قىلىدۇ. قورسى كاپۇر كۇچلۇك بولغان ھارارەتنى پەسەيتىدۇ. رازى دېگەن كىشى: «كاپۇر ئادەمنىڭ بەدىنىدە شىمال تەرەپتىن چىققان ھاۋاغا ئوخشاشتۇر. چۇنكى، كاپۇر كۇچلۇك سۇ يۇتىدۇ ۋە قۇرۇتىدۇ، بەتبۇيلۇق بار جايغا بارىدۇ. » دېدى.

ئەگەر ماددا ھارارەتكە غالىبراق بولسا، بۇنداق ھالەتتە مۇناسىپ نەرسىلەر بىلەن ئاۋۋال ماددىنى پىشۇرۇشقا تىرىشىش. ئۇندىن كېيىن سۇرگە بېرىش، ئاخىرىدا ھارارەتنى پەسەيتىشكە تىرىشىش لازىم. باش تەرەپتە كۇچلۇك سۇرگە بەرمەسلىك لازىم. بۇ دېگەن تەدبىرلەرنىڭ ھەممىسى، تەجرىبىلىك تېۋىپنىڭ تونۇشىغا باغلىقتۇر.

چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش ئۇچۇن ئەينۇلا، تەمرى ھىندى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنىڭ سۇيىگە شىرخىست قوشۇپ بېرىلسە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ھاجەت بولسا، خىيارشەنبەر مېغىزىنى قوشۇشقا بولىدۇ.

ئەگەر چوڭ تەرەت يۇمشاق بولسا، بۇنداق جايدا ئانارنىڭ ئىچىدىكى ئېتى ۋە ئۇرۇقى بىلەن سوقۇپ، سىقىلغان سۇيى مەنپەئەت قىلىدۇ. تاماق ئۇچۇن مۇۋاپىق كېلىدىغان

نەرسىلەرنى بېرىش، ھازىر ئەمەلىيەتتىدە سوغۇق بولغان نەرسىلەرنى بېرىش مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەمما چوڭ تەرەتنىڭ قاتتىق ۋە يۇمشاقلىقىنى كۆزدە تۇتقان ھالدا تاماق بېرىش لازىم. ئەگەر كېسەلنىڭ قۇۋۇتى ئاجىزلاپ كېتىش ئەھۋالى بولسا، بۇنداق جايدا تەپ ھەرقانچە ئېغىر ۋە تەس بولسىمۇ، تاماق بېرىش لازىم.

ھەر ۋاقىتتا تەپ چۈشسە، بۇنداق ھالەتتە سوغۇققا مايىل ئىلمان مۇنچىغا ئېلىپ بېرىشقا بولىدۇ. بولۇپمۇ تەپنىڭ سەۋەبى شورلۇق بەلغەم بولسا، مۇنچىغا بېرىش تېخىمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ.

ماددا ئاشقازان ئېغىزنىڭ ئەتراپىدا بولۇپ، كۆڭۈل ئىلىشىش ۋە كۆچلۈك بىئارام بولۇش ئەھۋاللىرى بىرگە بولسا، بۇنداق جايدا قەي ھەم ئاسان چىقىدىغان بولسا، قەينى توسماي چىقىرىش لازىم. ماددا شۇنىڭ بىلەن دەپئى بولىدۇ. ئەگەر قەي ئوڭاي كەلمەيدىغان بولسا، بۇنداق ھالەتتە قەينىڭ چىقىشىغا ياردەم بەرسۇن ئۈچۈن، سىركەنجۈبىل ۋە ئىلمان سۇلارنى ئىچۈرۈش لازىم.

ماددا قويۇق بولسا ياكى ئاشقازانىنىڭ قاتلاملىرىغا سىڭىپ كەتكەن بولسا، بۇنداق ھالەتتە ئۇنى چىقىرىش ئۈچۈن ئايارەج پەيقىرانى ياكى ھەببى سەبرىنى بېرىش، ماددا تازىلانغاندىن كېيىن تەلۈە ئانارنىڭ سۈيىنى ياكى ئاچچىق - تاتلىق ئانارنىڭ سۈيىنى ئىچۈرسە، ئايارەجنىڭ ھارارىتىنى دەپئى قىلىدۇ. ئەگەر ماددا تازىلاش بىلەن يەنە قەي بار بولۇپ، ئۇنىڭ ئارتۇق كەلگەنلىكى ئاجىزلىقىنى كەلتۈرىدىغان بولسا، بۇنداق جايدا قەينى توختىتىشقا بولىدۇ. شۇنىڭدەك بوھراندىن بولغان قەي ۋە ئىسھالنى ئاۋۇال توختاتماسلىق لازىم. ئارتۇق بولۇپ كېتىپ ئاجىزلىق پەيدا بولۇشنىڭ خەۋپى بولسا، بۇنداق ۋاقىتتا توختىتىشقا بولىدۇ. بۇ تەپنىڭ بوھرانى بەزىدە تەرلەش بىلەن ياكى بۇرنى قاناش بىلەن بولىدۇ. ئەگەر تەر پەۋقۇلئادده كەلگەن بولۇپ، ئۇنى توختاتماقچى بولسا، كېسەلنىڭ كېيىملىرىنى يەڭگىلرەك قىلىپ، ئۆينىڭ ھاۋاسىنى سۆرۈن قىلىش، تەرنى ئېرتىپ، ساپ قىلماسلىق لازىم. چۈنكى، تەرنى قانچىكى كۆپ ئېرتسا كۆپرەك كېلىدۇ. شۇنداق قويۇلسا ئۆزى قۇرۇپ توختايدۇ. تەرنى توختىتىشنىڭ بۇندىن باشقا كۆپلىگەن تەدبىرى بار بولۇپ، ئىسپىغۇل ۋە بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، يېلىم ئېرىتىلگەن سۇ قاتارلىقلارنى چېپىش، قول ۋە پۇتنى قار ۋە مۇزنىڭ ئۈستىدە قويۇش پەۋقۇلئادده بولغان قەينى توختىتىدۇ.

ئەگەر بۇرۇننىڭ قېنىنى توختىتىشقا ھاجەت بولسا، كېسەلنىڭ بېشىغا، پېشانىسىگە مۇز قويۇش لازىم. قالغان دورىلارنى بۇرۇن قاناش كېسەللىكىنىڭ ئۆز جايىدا ئېيتىپ ئۆتۈلگەندۇر.

كۆپىنچە تەپى مۇھرىقە بۇخارات چىققان سەۋەبتىن مۇگدەش پەيدا بولىدۇ. كېسەل ئۆزىدىن غاپىل بولۇپ ئۆزىنى ئۇنتۇيدۇ. تەشنا بولسا سۇ تەلەپ قىلمايدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا كېسەلنى ئويغىتىپ تۇرۇش، ئۇنلۇك ئاۋاز بىلەن توۋلاپ ئۇنىڭغا سۆز قىلىش، پۇتلىرىنى يوتىسىنىڭ يىرىقىدىن تارتىپ ئايىغىچە ئاغرىقى مەلۇم بولغۇدەك تېڭىپ قويۇش لازىم.

ئەگەر بىرەر توسقۇنلۇق بولمىسا، چوڭ تەرەتنىڭ راۋان بولۇشى ئۈچۈن، يۇمشاق شىياق قويۇش، گەدەننىڭ ئومۇرتقىلىرىغا، ئىككى تاغاقنىڭ ئوتتۇرىسىغا لوڭقا قويۇش لازىم.

ئەگەر سۇ تەلەپ قىلىشتىن غاپىل بولسا، گېلى قۇرۇپ قالمىسۇن ئۈچۈن، ھەر سائەتتە ئېغىزىغا بىر ئوتلام - بىر ئوتلامدىن سۇ تېمىتىپ تۇرۇش لازىم. ئەگەر ھاجەت بولسا، سۈيۇق ئىسپىغۇل لوئابىنى ياكى گۈلاب شەربىتىنى، بىرئاز ئېتى بار ھىندى خورمىسىنىڭ ئۇرۇقىنى ئېغىزىغا سىلىپ قويسا، ئېغىزىنى ھۆل تۇتىدۇ، تەشنالىقىنى پەسەيتىدۇ.

ئەسكەرتىش: تەپى موھرىقىدە مېڭگە چىققان بۇخارات سەپرا خاراكتېرلىك قۇرۇق بولىدۇ ياكى ھۆل بولىدۇ. بۇ ئىككىسىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق، سەپرا خاراكتېرلىك پارلار بىلەن ئۇيقۇ بولمايدۇ. بۇرنى قۇرۇق بولىدۇ. ھۆل بۇخارات بۇرۇننىڭ تۆشۈكىنى ھۆل ساقلايدۇ. بېشىدا ئېغىرلىق بولىدۇ. مۇگدەش، بىخودلۇق ئەھۋاللىرىنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ يەردىكى مەقسەت ئەگەر مېڭگە چىققان ھۆل بولسا، بۇنداق ھالەتتە تەشنالىقنى پەسەيتىشكە مەخسۇس تۆۋەندىكى چارىلەرنى، مەسىلەن: بېشىغا سۇتنى سېغىش، گۈل يېغى، نېلۇپەر يېغى، پورتىخال يېغى قاتارلىقلارنىڭ قايسىبىرىنى بولمىسۇن بېشىغا قويۇشقا بولمايدۇ. چۈنكى، سەرسام كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىش خەۋپى بار. ئەمما، مېڭگە چىققان يەل سەپرا خاراكتېرلىك بولسا، بۇ ۋاقىتتا مەزكۇر ياغلار، سوغۇق سۇ، سۈتلەرنىڭ ھەممىسىنى بېشىغا ئىشلىتىش مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەر ۋاقىتتا مېڭگە چىققان پار ھۆل بولۇپ، بۇرنىدا ۋە يۇزىدە ئارتۇق قىزىللىق پەيدا بولسا، بۇرنىنى قانىتىش لازىم. شۇنداق قىلغاندا مادىدا پۈت تەرەپكە تارتىلىدۇ ۋە مېڭگە زىيان يەتكۈزمەيدۇ.

ھەر ۋاقىتتا، تەپى مۇھرىقىدە پەيلەرگە ۋە سېرىقئەتلەرگە قۇرۇق تەشەننۇج چۈشكەن سەۋەبتىن نەپىسى سىقىلىش ئەھۋالى پەيدا بولسا، بۇنداق ھالەتتە كۆكرەك ۋە گەدەنلىرىگە بىنەپشە يېغى بىلەن تەييارلانغان موم يېغىنى سۈركەپ چېپىش لازىم. ئەگەر بىنەپشە، قۇرۇق خىتمىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، موم يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە بەك توغرا بولىدۇ. ھۆل قاپاقنىڭ قىرمىسى، سېمىزئوت يوپۇرماقلىرىنى سوقۇپ، گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ كۆكرەك ۋە گەدەنلىرىگە قويۇق چاپسا ياكى تاڭسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەزىدە تەپى مۇھرىقە بولغان كىشىگە يەپ تويماسلىق كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ. بۇنداق ھالەتتە تەرەنجىبىن، قاپاق ۋە پەتەنگان قاتارلىقلارنىڭ مېغىزى، بادام يېغى قاتارلىقلار بىلەن ھالۋا تەييارلاپ يېدۈرۈلسە، يەپ تويماسلىق كېسىلىنى يوقىتىدۇ.

ھەر ۋاقىتتا ئارقىمۇ ئارقا چۈشكۈرۈش پەيدا بولۇش، شۇ سەۋەب بىلەن مېڭە تولۇپ قېلىش، قۇۋۋەت ئاجىزلاش ئەھۋاللىرى يۈز بەرسە بۇنداق ھالەتتە كېسەلنىڭ كۆز، بۇرۇن، پېشانىلىرىنى ئۇۋۇلاپ بېرىش، زورلاپ كېكىرىشكە بۇيرۇش، كېسەلنىڭ گەدەن ۋە پۈت - قوللىرىنى ياخشى ئۇۋۇلاش بولۇپمۇ، بىنەپشە يېغى بىلەن ياغلاپ ئۇۋۇلاش لازىم. ئەگەر مەزكۇر ياغدىن بىرقانچە قەتىرە ئىلمان ھالدا قۇلىقىغا تېمىتىلسا توغرا بولىدۇ.

لاتا ۋە كىگىز قاتارلىقلارنى قىزىتىپ گەدەنىڭ ئارقىسىغا قويۇش، چاڭ - توپا ۋە تۈتۈن قاتارلىقلاردىن يىراق تۇتۇش مەنپەئەتلىكتۇر.

تەپى مۇھىرىقىدە كۆپىنچە تەپ بەك قىزىشقا باشلاپ ئاشقازان ئېغىزىغا سەپرا قۇيۇلۇپ، يۇرەك ئۇنكىدىن ئازارلانغان سەۋەبتىن بىھوشلۇق پەيدا بولسا، بۇنداق ۋاقىتتا دەرھال سوغۇق سۇنى كېسەلنىڭ يۈز ۋە كۆكرەكلىرىگە ئۇرۇش، گۇلاب، سەندەل، كاپۇر قاتارلىقلارنى پۈرىتىش، يەلپۈش، قورسىقىنى ئۇۋۇلاش، ماددا تۆۋەن چۈشسۇن ئۈچۈن، قول - پۇتلىرىنى ئۇۋۇلاش لازىم. بەزىدە كېسەلنىڭ بۇرنىنى بىرئاز ۋاقىت تۇتۇپ، ئېغىزىغا قولىنى قويۇپ تۇرالىسا، ئىچكى تەرەپتىكى هارارەت يانىدۇ. ئەگەر بۇنداق قىلىش مۇمكىن بولمىسا، يەتتە گىرام شارابى رەيهاننى سوغۇق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، گېلىغا قۇيۇلسا، دەرھال هوشىغا كېلىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ تەپى تۇتقان ۋاقىتتا بۇ خىلدىكى بىھوش بولۇش ئادىتى بولسا، بۇنداق هالەتتە تەپى قىزىش ۋاقتىدىن ئىلگىرى بىرقانچە لوقما ئوبدان پىشقان ئاق نانىنى خام ئۈزۈمنىڭ سۈيىدە ياكى ئاچچىق ئانارنىڭ سۈيىدە ياكى لىمون سۈيىدە نەمدەپ هۆل قىلىپ يېدۈرۈلسە بىھوش بولۇشتىن ساقلىنىدۇ. بۇ تەپتە پەيدا بولىدىغان ئەهۋاللارنىڭ قالغان چارە - تەدبىرلىرى ئۆز جايىدا سۆزلەنگەندى، هاجەتكە قاراپ شۇ جايدىن ئېلىش لازىم.

تەشنالىقنى پەسەيتكۈچى كۈمىلاچ

تەركىبى: خىيارەيىن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، ئوسۇق ئۇرۇقى، چۈچۈكبۇيا رۇببى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، تەرەنجىبىن قاتارلىقلار هاجەتكە لايىق باراۋەر مىقداردا ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: مەزكۇر دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، بېهى ئۇرۇقىنىڭ لوئابى بىلەن ياكى ئىسپىغۇلنىڭ لوئابى بىلەن كۈمىلاچ قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تەشنالىقنى پەسەيتىش، ئېغىزنىڭ نەملىكىنى ساقلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبىئىتى: ئىسسىق، سوغۇقلۇقى مۆتىدىل بولۇپ هۆلدۇر.

ئىشلىتىلىشى: هاجەت بولغاندا ئېغىزىدا تۇتۇلىدۇ.

يەنە تۆۋەندىكى داۋا تەشنالىقنى پەسەيتىدۇ. ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. بۇنىڭ ئۇسۇلى: خەشخاش (كۆكنار) شەربىتىنى پوستى ئېلىنغان ئارپىنىڭ ئېشى بىلەن بېرىدۇ. كېسەل ئۇخلا ئېتىپ ئۇخلاشقا ئادەتلەنگەن بولسا، بۇ ئادەتنى ئۆزگەرتىشكە بۇيرۇش لازىم. چۈنكى، ئۇخلا ئېتىپ ئۇخلاش ئېغىزنى قۇرۇتۇپ قويىدۇ.

تىلنىڭ يېرىكلىكىنى يوقىتىش ئۈچۈن هەممىدىن ياخشىراق چارە: هەر ئەتىگەندە بادام يېغىنى ئېغىزىغا ئېلىپ، بىرەر سائەت تۇتۇپ تۇرۇپ، ئاندىن تۆكۈۋېتىش، تىلىنى يېرىك بىر نەرسە بىلەن سۈرتۈپ تازىلاش لازىم. شۇنىڭ بىلەن يېرىكلىك تىلدىن كۆتۈرۈلۈپ يوقىلىدۇ. ئۇنىڭ ئارقىسىدىن بىرئاز ئىسپىغۇل لوئابىنى گۇلاب شەربىتى بىلەن يۇتسا هارارەتنى پەسلىتىدۇ.

ئەسكەرتىش: تەپى مۇھرىقىنىڭ بولۇپمۇ ئۆتكۈر ۋە تېز بولغىنىدا ھارارەتنى پەسەيتىشتە سەل قاراشقا ۋە كەم كۈتىلىق قىلىشقا بولمايدۇ. ھارارەتنى پەسەيتىش خەتەرسىزرەك ۋە ساغلامراق ئەھۋاللاردۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن ھەر خىل سوۋۇتقۇچى نەرسىلەرنى بېرىش لازىم.

مەسىلەن: مەممەت زىكرىيا دېگەن كىشىنىڭ ئېيتىشىچە: «سەھەر ۋاقتىدا ئەينۈلانىڭ سۈيىنى بېرىش، ئەتىگەندە پوستى ئېلىنغان ئارپىنىڭ ئېشىنى بېرىش، چۈشتە پەتەنگانىنىڭ ياكى تاۋۇزنىڭ سۈيىنى بېرىش، ئۈخلايدىغان ۋاقىتتا ئىسپىغۇلنىڭ لوئابىنى بېرىش لازىم» دەيدۇ.

ئەگەر بېشىدا ئېغىرلىق بولسا، بۇنداق جايدا، بابۇنە، بىنەپشە قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، ئۇنىڭ ھورىغا بېشىنى تۇتسا ۋە شۇ سۇغا پۇتىنى چىلىسا، بېشىدا يەڭگىللىك ئەھۋال پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ ياتىدىغان ياتاق ۋە ئورۇنلىرى توغرىلىق چارە - ئۇسۇللار تۆۋەندە دەققە كېسەللىكىدە ئېيتىلىدۇ.

ئۇچىنچى خىلى: سەپرا، تومۇرلارنىڭ سىرتىدا بۇزۇلغانلىقىدىن بولغان تەپ

سەۋەبى: خالىس سەپرا تومۇرلارنىڭ سىرتىدا بۇزۇلغانلىقىدىن بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئوتتۇرىدا بىر كۈن قالدۇرۇپ، كۈن ئاتلاپ تۇتىدۇ. مۇرەككەپ بولسا، بۇ ۋاقىتتا ھەر كۈنى تۇتىدۇ.

ئالامىتى: تەپى غەببى خالىسنىڭ بىرقانچە ئالامەتلىرى بار:

1. تەپ باشلانغىلى تۇرغان ۋاقىتتا دۈمبىسىدە سوغۇقلۇق پەيدا بولىدۇ. ئاندىن قاتتىق تىترەك پەيدا قىلىدۇ. خۇددى يېڭە سانجىلغاندەك بىر ئەھۋال سېزىلىدۇ ۋە تىترەك توختايدۇ.

2. بەدەن تېزراق قىزىيدۇ. بۇنىڭ ھارارىتى تەپى مۇھرىقىدىن باشقا ھەممە تەپلەرنىڭكىدىن بەكرەك كۆيدۈرىدۇ. ئەگەر بەدەنگە قولى قويۇلسا، تەپنىڭ تېزلىكى قولنى كۆيدۈرىدۇ. بىرئاز ۋاقىت قولنى شۇنداق قويۇپ تۇرسا، قولنى قويغان جايىنىڭ ھارارىتى ئازىيىدۇ.

3. سۈيدۈكى ئوت خاراكتېرلىك، ئىسسىق، قويۇق بولىدۇ. كۆپىنچە بىرىنچى كۈنى ياكى ئۈچىنچى كۈنى پىشقانلىقىنىڭ ئالامىتى سۈيدۈكتە كۆرۈنىدۇ.

4. تەپنىڭ باشلىنىشىدا تومۇرى كىچىك ئاجىز، ئېگىز - پەس سوقىدۇ. بىرئاز ۋاقىت ئىچىدە ئۆزگىرىپ چوڭ، تېز، بىتەرتىپ سوقىدۇ.

5. تەپنىڭ تۇتۇش ۋاقتى قويۇپ بەرگۈچە 12 سائەتتىن ئارتۇق ۋە تۆت سائەتتىن كەم بولمايدۇ. بۇ بولسا بۇ تەپنىڭ مەخسۇسراق ئالامىتىدۇر. مەزكۇر تەپنىڭ بۇنداق بولمىغىنى غەببى خالىس بولمايدۇ.

6. تەپنىڭ تۇتۇش نۆۋىتىنىڭ سانى يەتتە قېتىمدىن ئارتۇق بولمايدۇ. تۆت قېتىم بىلەن تۇگەش ئەھۋالى ھەم بولىدۇ. كۆپىنچە سۈيدۈك ماڭغان سەۋەبتىن، تەرلىگەن سەۋەبتىن، قەي قىلغان سەۋەبتىن، سەپرا خاراكتېرلىك ئىچ سۇرۇلگەن سەۋەبتىن بىر

قېتىم تۆتۈش بىلەن تۈگەيدۇ.

7. تەپ چۈشكەن ۋاقىتتا كۆپ تەرلەيدۇ. تەپنىڭ ئىچىدە سۇ ئىچسە، تېرىنىڭ ئۈستىدە تەرلەتكەندەك ھۆللۈك كۆرۈنىدۇ.

8. ئۇيقۇسىزلىق، بىئارامىلىق، پەۋقۇلئاددە تەشنالىق، كۆڭۈل ئىلىشىش، قەي قىلىش، سەپرا خاراكتېرلىك ئېچ سۇرۇش، باش ئاغرىقى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار يامان كۆرۈش، غەزەپلىنىش ۋە باشقا ئەھۋاللار كۆپ بولىدۇ. ئەمما غەببى لازىمەدە پەيدا بولغان بىئارامىلىق باشقا ئەھۋاللارغا يەتمەيدۇ.

9. باش ئاغرىش بىلەن بىرگە باشتا ئېغىرلىق بولمايدۇ. بولسىمۇ بەك ئاز بولىدۇ. تىلى، ئېغىزى قۇرۇق، تەمى ئاچچىق بولىدۇ. 1 ـ ، 2 ـ ، 3 ـ تۇتقان نۆۋەتلەردە تىترەش، توڭۇش ئەھۋاللىرى كۈچلۈكرەك بولىدۇ. قانچىكى كۈنلەر ئۆتكەنچە مەزكۇر توڭۇش، تىترەش ئەھۋاللار بوشراق بولىدۇ. بۇ تەپ كۆپرەك ياش كىشىلەردە، ئىسسىق ھاۋادا، مىزاجى قۇرۇق بولغان، قاتتىق مېھنەت تارتقان، ئۇزۇن ۋاقىت قۇرۇق، ئىسسىق، ئىچمەكلەرنى يېگەن ـ ئىچكەن كىشىلەردە پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: ھەر كۈنى ئەتىگەندە سىركەنجۈبىل بېرىش ياكى غوراپ شەربىتى، رىباس شەربىتى، ئەينۈلا شەربىتى قاتارلىقلارنى بېرىش لازىم. ئەگەر تەشنالىق زىيادە بولسا، بۇ ھالەتتە سېمىز ئوتنىڭ شىرىسى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش سوۋۇتۇش، ھۆللۈك پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان ھەر خىل نەرسىلەر بىلەن تەشنالىقنى پەسەيتىش لازىم. ھەممىدىن ياخشىراق نەرسە بۇ تەپتە ئاچچىق ـ تاتلىق ئانارنىڭ ئىچىدىكى دانىسى ۋە ئېتى بىلەن سىقىلغان سۈيى بولۇپ، بىرئاز شېكەر قوشۇپ ئىچۈرۈلسە، ھارارەتنى پەسەيتىدۇ ھەم ئانارنىڭ ئىچىدىكى ئېتىنىڭ قۇۋۇتى بىلەن ئارقا تەبىئەتنى يۇمشىتىدۇ. ئەگەر مىزاجنىڭ بۇزۇقلۇقىنى تۈزىتىش، يات ھارارەتنى سوۋۇتۇش، بۇ جايدا مۇھىمراقدۇر. لېكىن ماددىنى ئازايتىشنى ئۇنۇتماسلىق لازىم. ماددا پىشقاندىن كېيىن چىقىرىش كېرەك. ماددىنى چىقىرىشتا ماددىنىڭ مايىل بولغان تەرىپىنى، چوڭ تەرەتنى كۆزدە تۇتقان ھالدا چىقىرىش لازىم.

ئەگەر چوڭ تەرەتنىڭ ئۆزلۈكىدىن چىقىشى سېزىلسە، ئۇنى ھەرىكەتلەندۈرمەسلىك. بەلكى ھەر كۈنى بىر قېتىم ياكى ئىككى قېتىم بىمالال چوڭ تەرەت مېڭىپ تۇرغان بولسا، يەنە ئۇنى ماڭدۇرۇشقا چارە قىلىش ھاجەتسىزدۇر. ئەگەر ئۇنداق بولمىسا، ئۇنى ماڭدۇرۇشقا چارە قىلىش مۇھىم. مەسىلەن: تېۋىپلارنىڭ ئېيتىشىچە، ئەگەر ئىمكان بولسا، ئاۋۇال تەرەتنى يۇمشاتماستىن ئارپا ئېشى ۋە شۇنىڭدەك تاماقنىڭ جىنسىدىن بولغان نەرسىلەرنى بېرىش لازىم. تەپ بىلەن بىرگە باش ئاغرىقى، بىئارامىلىق ئەھۋاللىرى بولسا، يۇمشاق كىلىزما بىلەن ياكى سىلىق شىياق بىلەن تەرتىنى يۇمشىتىش ياخشىراق بولىدۇ.

ماددىغا قاراپ ئۇنى چىقىرىش، ئەگەر كۆڭلى ئىلىشسا، قەيگە توسقۇن بولىدىغان ئەھۋال بولمىسا، قەي ئاسان كېلىدىغان بولسا، بۇنداق جايدا قەي قىلىش لازىم. ئەگەر ئۇچەيلەردە ئېسىك، غولدۇرلاش ئەھۋاللىرى بولسا، بۇنداق جايدا سۇرغە بېرىش لازىم.

ئەگەر سۈيدۈك قىستىسا، لېكىن تولۇق سۈيدۈك ماڭمىسا، بۇنداق ھالەتتە سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى نەرسىلەرنى يېگۈزۈش لازىم. تېرىنىڭ ئۇستىگە بىر خىل ھۆل پار پەيدا بولۇپ، تولۇق تەرلىمىسە تەرلىتىشكە تىرىشىش لازىم.

ئەگەر ماددىنىڭ قايسى تەرەپكە مايىل ئىكەنلىكىنى سېزەلمىسە، ماددىنىڭ چىقىرىلىشىنى تەلەپ قىلىدۇ. بۇنداق جايدا ئىچىنى سۇرگۈزۈش ئارقىلىق چىقىرىشنى مۇۋاپىق دەپ تونۇش لازىم.

پائىدە: تەپنىڭ تۈتىدىغان نۆۋەتتى بولغان كۈنى تاماقتا ئوخشاشلىقى بار نەرسىلەرنى، مەسىلەن: ئارپا ئېشى ۋە باشقىلارغا ئوخشاشلارنى بەرمەسلىك. تەمرى ھىندى ئۇرۇقىنىڭ سۈيى بىلەن شېكەر ياكى تاۋۇزنىڭ ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى بېرىش كېرەك. ئەگەر ھارارەت بەك كۈچلۈك بولسا، يۇقىرىقى نەرسىلەرگە بىرئاز تاباشىرنى ئېزىپ قوشۇش لازىم. توڭۇش، تىترەش ئەھۋاللىرى باشلانسا، سىركەنجۈبىلنى قاينىق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش كېرەك.

شۇنىڭ بىلەن قەي بولۇپ سەپرا ماددىسى چىقىپ كېتىدۇ. ئەگەر قەي كەلمىسمۇ، قۇرۇق ھۆنىڭ كۈچى بىلەن تەپ قويۇپ بېرىدۇ. مەيلى قايسىسى بولسۇن، تىترەك دەرھال توختايدۇ.

ھەر ۋاقىتتا تەپ قويۇپ بەرسە پۈتىنى قىزىق سۇغا سېلىپ، سۇرۇپ ئۇۋۇلاش لازىم. شۇنىڭ بىلەن تەپنىڭ قالدۇق ھارارىتى باشتىن تۆۋەن تەرەپكە تارتىلىدۇ. شۇ ۋاقىتتا سىركەنجۈبىل ھەم توغرا كېلىدۇ. تەپنىڭ 5 ـ ، 6 ـ قېتىم تۈتۈش نۆۋەتتى يەتكەندە بېرىلىدىغان سىركەنجۈبىل، سىركەنجۈبىل بۇزۇرى بولۇش كېرەك. تەپ توختىغاندىن كېيىن ئارپا ئېشى توغرا كېلىدۇ.

تەپ باشلىنىپ، 7 ـ كۈنىدىن كېيىن مۇنچىغا بېرىش لازىم. مادا پىشقانلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلمىسە ھەم بولىدۇ. بولۇپمۇ مۇنچىغا بېرىپ ئادەتلەنگەن كىشى ئۇچۇن تېخىمۇ ياخشى.

ئەسكەرتىش: كېسەللىكنىڭ باش تەرىپىدە بەك ئارتۇق سوۋۇتۇش بولمايدۇ. ئەگەر ھارارەت پەۋقۇلئادده بولۇپ، تەپى مۇھىرىقىگە ئۆزگىرىشىنىڭ خەۋپى بولسا، بۇنداق جايدا سوۋۇتۇشنى ئارتۇق ئېلىپ بېرىشقا بولىدۇ.

تەپنىڭ تۈتىدىغان نۆۋەتتى كۈنىدە مۇمكىن بولسا، ئاشقازاننى خالىي تۈتۈش كېرەك. ئەمما تەپنىڭ تۈتىدىغان ۋاقتى چۈشتىن بۇرۇن بولسا، بۇ ۋاقىتتا ئەتىگەندە مۇۋاپىق بىر نەرسە، مەسىلەن: ئەتىگەندە بىرئاز سۈيۇق ئارپا ئېشى بېرىشكە بولىدۇ. ئەگەر كېسەلگە تاماق بەرمەي مۇمكىن بولمىسا، كېسەل تۈتۈشتىن بۇرۇنراق تاماق بېرىش لازىم. ھەممە تاماقلارنىڭ مەنپەئەتلىكرەكى بۇ جايدا ئارپا ئېشى، بۇندىن باشقا تەمرى ھىندى، ئەينۇلا، ئانار، گىلاس، سەي قاپىقى، ئوسۇڭ، كۆك يۇمغاقسۇت، پالەك، پوستى ئېلىنغان كۆك ماش، گۈرۈچ ۋە شۇلارغا ئوخشاشلارنى سېلىپ تەييارلانغان كېسەل ئاشلىرىدىن مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرىدۇر. ئەگەر يۆتەل ۋە زۇكام قاتارلىق توسالغۇ بولمىسا، ھەربىر تاماقتا

ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەرنى سېلىپ بېرىشنى مۇھىم بىلىش لازىم. بولۇپمۇ، سەي قاپىقى سېلىنغان كېسەل ئېشىنى ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىسىز يېيىشكە بولمايدۇ. چۈنكى، بۇنىڭ بەك نازۇكلۇقىدىن سەپرالغا ئايلىنىپ قېلىش ئېھتىمالى بار بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بىرەر ئاچچىق - چۈچۈك نەرسە بىلەن بولۇپمۇ غورا ياكى خام ئۈزۈم بىلەن تۇزلىتىلگىنى ئۇنداق بولمايدۇ. تېۋىپ تەرىپىدىن بىرەر خاتا چارە قوللىنىش ئەھۋالى ئۆتۈلمىگەندە تەپىنىڭ 5 - نۆۋىتى تۇتقاندىن كېيىن تاماقنى ئازايتىش، يەڭگىلرەك بېرىش لازىم. 6 - نۆۋىتى ئۆتۈپ، ئارام ئالىدىغان 13 - كۈنى بولغاندا شۇ كۈنى ئارپا ئېشىغا ياكى ئانارنىڭ سۈيىگە قانائەت قىلىش لازىم. باشقا تاماق بەرمەسلىك كېرەك. شۇنداق بولغاندا تەپىنىڭ 7 - قېتىم تۇتىدىغان نۆۋىتى بوھراننى تامام قىلىپ ئۆتۈپ كېتىدۇ.

تەپىنىڭ تۇتىدىغان نۆۋىتى كۈنى ھېچقانداق بىر تەپتە سۈرگە بەرمەسلىك لازىم. قىزىق تەپلەردە مېۋىلەرنىڭ سۈيى بىلەن ئىش ھەل بولىدىغان بولسا، باشقا بىر نەرسىنى بېرىشكە بولمايدۇ. چۈنكى، بەزى تېۋىپلار، تەپىنىڭ تەپى مۇھرىقىگە ئۆزگىرىپ قالماسلىقى ۋە سەرسامغا ئېلىپ بارماسلىقى ئۈچۈن ھارارىتى بار ۋە قاتتىق يىرىكلىكى بار دورىلاردىن ساقلىنىش مۇھىم. خىيارشەنبەر ياكى تەمرى ھىندىنى كاسىنە سۈيى بىلەن ئېرىتىپ ھەل قىلىپ ياكى پوستى ئېلىنغان ئارپىنىڭ سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش توغرا سۈرگە بولىدۇ. ئەگەر بىرئاز بادام يېغى ياكى گۈل يېغى قوشۇلسا، ئۈچەيلەر ئۈچۈن ياخشىراق بولىدۇ. قىزىق تەپلەردە تەرەنجىبىننى ئىشلەتمەسلىك لازىم. ئەگەر زۆرۈرىيەت بولسا، تەمرى ھىندى سۈيى ۋە ئەينۇلىنىڭ سۈيى بىلەن بېرىش كېرەك. ئەگەر تەرەنجىبىننىڭ ئورنىغا شىرخىست بېرىلسە، بۇ ئېھتىياتلىقراق بولىدۇ. چۈنكى، تەرەنجىبىن ئاچچىق - چۈچۈك نەرسە بىلەن تۇزلىتىلمىسە، ئىسسىق ئاشقازاندا سەپرالغا ئۆزگىرىدۇ.

مۇھەممەت زىكرىيا دېگەن كىشىنىڭ ئېيتىشىچە، ئەگەر كېسەلنىڭ قۇۋۇتى يارىمى بەرگەن ئەھۋالدا 70 گرام سېرىق ھېلىلە پوستىنى قاينىتىلغان سۈغا چىلاپ بىر كېچە - كۈندۈز توختىتىپ، ئاندىن مىجىپ، سۈزۈپ شۇ ساپ قىلىنغان سۈيىدە 70 گرام تەرەنجىبىننى ئېرىتىپ تەپ تۇتماي ئارام بېرىدىغان كۈنى سەھەردە بېرىلسە توغرا كېلىدۇ. بىرئاز ئەينۇلا سۈيى ياكى تەمرى ھىندى سۈيىنى قوشۇش لازىم. بۇنىڭ سەۋەبى يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتۈلدى. ئەگەر تەرەنجىبىننىڭ ئورنىغا شىرخىست قوشۇلسا بەك ياخشى بولىدۇ.

ھەر ۋاقىت، بوھراندىن كېيىن، ھارارەت بىرئاز قالغان بولسا، بۇ ھالەتتە سىركەنجىۋىلنى كاسىنە شىرنىسى بىلەن ياكى خىيارەيىن ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى بىلەن بېرىش، ھارارەت پۈتۈنلەي يوقالمىغۇچە پەرھىزنى داۋاملاشتۇرۇش، ھەتتا ھارارەت يوقالغاندىن كېيىنمۇ ئۇچ كۈنگىچە شۇ قائىدە بويىچە پەرھىز بىلەن تۇرۇش، ئاندىن كېيىن ئاستا - ئاستا تاماقنى كېڭەيتىپ، ئادەتتىكى ئەھۋالغا كەلتۈرۈش لازىم. ئېغىزنىڭ قۇرۇقلۇقى، تەشنالىق ۋە باشقىلارنى يوقىتىشنىڭ قالغان چارە - ئۈسۈللىرى ئەتراپلىق ھالدا تەپ مۇھرىقىدە ئېيتىپ ئۆتۈلدى. شۇ جايدىن ھاجەتكە قاراپ پايدىلانسا بولىدۇ.

تۆتىنچى خىلى: بەلغەمگە سەپرا ئارىلاشقاندىن بولغان تەپ

سەپرا بىلەن بەلغەم بەك ئارىلىشىپ كەتكەنلىكتىن بۇ ئىككىسىنىڭ ئوتتۇرىسىدا ئايرىمىلىق قالمايدۇ. ھەر ئىككىسى بىر بولۇپ كەتكەن بولىدۇ.

ئالامىتى: بىرقانچە خىل بولىدۇ.

1. بۇ تەپنىڭ توڭلىتىش ۋە تىترىتىش جەريانى ئۇزۇنراق بولىدۇ. بۇنىڭدا تىترەك بولمايدۇ. ھارارىتى ھەم تېز بولمايدۇ.

2. بۇنىڭ تۇتىدىغان نۆۋىتىنىڭ ۋاقتى تەرتىپسىز بولىدۇ. تەپنىڭ تۇتۇش ۋاقتى 12 سائەتتىن ئارتۇق بولىدۇ. كېسەل 24 ~ 30 سائەتكىچە تەرىنىڭ ئىچىدە قېلىش ئەھۋالى بولىدۇ. تەپنىڭ تۇتمايدىغان ئارام بېرىدىغان ۋاقتى ھەم ئۇزۇن بولىدۇ. ھەتتاكى 44 سائەتكىچە ئارامدا بولىدۇ. تەپ تۇتمايدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن بۇ تۆت كۈندە بىر قېتىم تۇتىدىغان تەپ دېگەن گۇمان پەيدا بولىدۇ. لېكىن بۇ تەپ غەيرى خالىستۇر.

3. بۇ تەپنىڭ ماددىسى ئۇزۇنراق پىشىدۇ. ئازراق تەرلەيدۇ. بېشى ئېغىر بولىدۇ. شەكلى ۋە رەڭگىرويى بەك سولىشىپ كەتمەيدۇ. بىئارامىلىق، ھۇرۇنلۇق، پەۋقۇلئاددە ئۇيقۇسىزلىق، ئاشقازان ئاجىزلىق، ئېغىزى تەمسىز بولۇش ئەھۋاللىرى پەيدا بولىدۇ.

4. سۈيدۈكى قويۇق، رەڭدار بولىدۇ. بەزىدە باش ئېغىر بولغان سەۋەبتىن ۋە ماددا مېڭگە چىققانلىقتىن سۈيدۈكى كەمرەك ئاق بولىدۇ. تەپ باشلانغان ۋاقىتتا تومۇرى ئاجىز ۋە كىچىك سوقىدۇ. ئاخىرىدا ئېگىز ـ پەس سوقىدۇ.

ئەگەر سەپرا بەلغەمدىن غالىب بولسا، بۇنىڭدا نۆۋەت قىسقا بولۇش، تىترەك قاتتىق بولۇش، كۆپ تەرلەش، سۈيدۈك ۋە چوڭ تەرەت سېرىق بولۇش، ئېغىزى قۇرۇق ۋە ئاچچىق بولۇش، بەك ئۇسساشقا ئوخشاش ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. ئەمما بەلغەم سەپراغا غالىب بولسا، بۇنىڭ ئالامەتلىرى تەپى بەلغەمنىڭ ئالامەتلىرىگە يېقىن بولىدۇ. ئەگەر سەپرا بىلەن بەلغەم ھەر ئىككىسى باراۋەر بولسا، ئالامەتلەر ھەم ئېغىر ـ يېنىكلىكتە بەلغەم بىلەن سەپرانىڭ ئوتتۇرىسىدا بولىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال قايسى ماددىنىڭ غالىبلىقىغا قاراش لازىم. ئاندىن شۇنىڭغا قاراپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش كېرەك. مەسىلەن: سەپرا ماددىسى غالىب بولسا، بۇنىڭ داۋالاش ئۇسۇلى غەببى خالىسىنىڭكىگە يېقىن دەپ بىلىش كېرەك. ئەگەر بەلغەم غالىب بولسا، بۇنىڭ داۋالىنىشىنى نۆۋەتلىك تەپ بەلغەمىنىڭكىگە يېقىن دەپ تونۇش لازىم.

سۈيدۈكى قويۇق ۋە رەڭدار بولسا، تەبىئىتىدىن يۇمشىتىش كېرەك. بۇ تەپتە شەربەتلەر ۋە سوغۇق تاماقلارنى بېرىشكە ئانچە جۈرئەت قىلماسلىق، بەلكى ماددىنى پىشۇرۇش، ئىچىنى سۇرۇش، سۈيدۈكىنى ماڭدۇرۇش، بەدەنىڭ ئۇششاق تۆشۈكلىرىنى ئېچىش، تەرلىتىش، ماددىنى تازىلاش ئىشلىرىغا كۆپرەك تىرىشىش، بولۇپمۇ بەلغەم غالىب بولسا ياكى سەپرا بىلەن باراۋەر بولسا، بۇ چاغدا تېخىمۇ شۇنداق قىلىش لازىم. بۇنىڭغا دەرھال كۆرۈلىدىغان چارىنىڭ ياخشىراقى، 2 ـ ، 3 ـ كۈندىن كېيىن بولۇپمۇ تەپنىڭ نۆۋىتى باشلىنىش ۋاقتىدا قەي قىلدۇرۇش لازىم. شۇنىڭدەك، ھارارەتنى كۆزدە تۇتۇش، ماددىنىڭ پىشىشىغا ياردەم بېرىش كېرەك.

سۇرگىنى ئېھتىياجغا قاراپ بەلگىلەشكە بولىدۇ. مەسىلەن: ئەگەر ھارارەتنى پەسەيتىش تەلەپ قىلىنسا، سىركەنجۈبىل سالدە ۋە سوغۇق سىركەنجۈبىل بوزۇرى قاتارلىقلار مەنپەئەت قىلىدۇ. بەلغەمنى يۇمشىتىش ۋە ئۇنى پىشۇرۇشقا تېگىشلىك بولسا، پوستى ئېلىنغان ئارپىنىڭ ئېشىغا نوقۇت، بەدىيان ئۇرۇقى، سۆئەتەر، زۇپا، پۇدىنە، سۇمبۇل قاتارلىقلاردىن مۇڭاپىق تېپىلغانلىرىنى، سېلىپ پىشۇرۇپ بېرىش لازىم. ئەگەر ئارپا بىلەن نوقۇتتىن باراڭەر مىقداردا ئېلىپ ئارپا ئېشى قىلىپ بېرىلسە، بەك ياخشى بولىدۇ.

مۆتىدىل ياكى ئىسسىق سىركەنجۈبىل بوزۇرىنى ياكى گۈلقەنتنى سىركەنجۈبىلگە قوشۇپ گۈلقەنت قوشۇلغان بەدىيان سۇيى بېرىلسە، ماددىنى پىشۇرۇش ئۇچۇن مەخسۇس مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر گۈلقەنت ھەسىلىنى بەدىياننىڭ قاينىتىلغان سۇيىدە ياكى بەدىيان ئەرقىدە مىجىپ ساپ قىلىپ، مۇڭاپىق ھالدا ئاچچىقسۇ قوشۇپ سىركەنجۈبىلنى تەييارلاپ ئىچۇرسە، بەلغەم غالىب بولغان جايدا ماددىنى يۇمشىتىش، ئۇششاق تۆشۈكلەرنى ئېچىشتا تېزرەك تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئەمما بەلغەم سەپرا بىلەن باراڭەر بولسا ياكى ئاز بولسا قەنت بىلەن تەييارلانغان گۈلقەنتنى قاياناق سۇدا مىجىپ، ئۇنىڭغا بىرئاز بەدىيان ئۇرۇقىنى قاينىتىپ سۈزۈپ، مۇڭاپىق ھالدا ئاچچىقسۇ قوشۇپ، سىركەنجۈبىلنى تەييارلاپ بېرىش لازىم. ھەر ڭاقىتتا ماددا پىشقانلىقىنىڭ ئالامىتى كۆرۈلسە ڭە چوڭ تەرەت قاتتىق بولسا، بۇنداق ھالەتتە يۇمشاق سۇرگە بېرىش لازىم. ھەممىدىن ياخشىراق سۇرگە: گۈلقەنتنى سىركەنجۈبىلگە ئارىلاشتۇرۇپ، شۇنىڭدا بىرئاز خىيارشەنبەرنى ئېرىتىپ بېرىش، تۇربۇتتىن بىرئاز شۇنىڭغا قوشۇلسا ھەم بولىدۇ. قۇرسى بىنەپشە، شارابى ئەپسەنتىن قاتارلىقلار مۇڭاپىق كېلىدۇ.

ئەگەر 17 گرام ئاق تۇربۇتنى، 17 گرام غارىقۇننى ياكى 17 گرام سوقمونىيانى ئېلىپ تەكرار تارتىلغان گۈلنىڭ شارابىغا ياكى گۈلقەنت شېكىرگە ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلسە، يۇمشاق ڭە يەڭگىل سۇرگە بولىدۇ.

ئەگەر تۇربۇت، غارىقۇن ھەربىرى 17 گرامدىن، سوقمونىيادىن يەتتە گرامنى ئېلىپ، بۇ ئۇچىنى بىرلەشتۇرۇپ، شەربىتى سىركەنجۈبىلغا ياكى شەربىتى گۈلابقا ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلسە ئوبدانراق تەسىر قىلىدۇ. يەنمۇ كۈچلۈكرەكنى بېرىشكە توغرا كەلسە مەجۇنى خىيارشەنبەر بېرىش لازىم. 14 ـ كۈنى ئۆتمىگۈچە كۈچلۈك سۇرگە بېرىشكە بولمايدۇ. ئىچ ئەزا تازىلانغاندىن كېيىن قۇرسى گۈلى بەك ياخشى كېلىدۇ.

ئەسكەرتىش: تىترەك پەيدا بولغان ڭاقىتتا قىزىق سۇنى قۇيۇپ قول ـ پۇتلىرىنى شۇنىڭغا سېلىپ ئۇستىگە بىر نەرسىنى ئوراپ ھوردالسا، ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. ماددا پىشقاندىن كېيىن مۇنچىغا بارسا توغرا كېلىدۇ. ماددا پىششىتىن ئىلگىرى مۇنچىغا بېرىش زىيانلىقتۇر.

ماددا جىگەرنىڭ دۇمچەك يېرىگە مايىل بولۇپ، ئوڭ يانىنىڭ سۆڭىكىدە ئېغىرلىق

پەيدا بولسا، بۇنداق سۈرئەتتە سۈيدۇك ماڭدۇرغۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلسا توغرا كېلىدۇ. ئەمما كۆپ كۆچلۈك بولمىغان ۋە بەك ئىسسىق بولمىغان سۈيدۇك ماڭدۇرغۇچى دورىنى بېرىش لازىم. بۇ جايدا سۈيدۇكنى ماڭدۇرۇش ئۈچۈن كاسىنە ئۇرۇقى، بەدىيان، خىيارەيىن ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ شىرنىسى سىركەنجىۋىل بىلەن بېرىلسە توغرا كېلىدۇ. ئەگەر سەپرا غالىب بولمىسا، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەم بولىدۇ. تەپنىڭ تۈتىدىغان كۈنى تاماقتىن ساقلىنىش، شۇ كۈنى سۈرگە بەرمەسلىك، ھارارەتنى باشتىن تۆۋەن تەرەپكە تارتىش، مۇۋاپىق تاماقلارنى تاللاش ۋە باشقا قالغان چارە ـ تەدبىرلەر يۇقىرىدا ئېيتىلغان قۇرسى بىنەپشە، شەربىتى ئەپسەنتىن، مەجۇنى خىيارشەنبەر، قۇرسى گۈللەرنى بېرىش لازىم.

قۇرسى بىنەپشە

تەركىبى: قۇرۇق بىنەپشە يەتتە گرام، ئاق تۇربۇت تۆت گرام، رۇببىسۇس ئىككى گرام، سوقمونىيا يەتتە گرامدىن ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: مەزكۇر دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ توقىچاق قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئىچىنى سۈرۈش، قۇلۇنجى، مۇرەككەپ تەپلەر ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبىئىتى: ئىسسىق ۋە سوغۇقلۇقى مۆتىدىل، لېكىن قۇرۇقتۇر.

ئىشلىتىلىشى: ئۇچ گرام قىزىل شېكەرنى بىرئاز قايناق سۇدا ئېرىتىپ، شۇنىڭ بىلەن بىرگە مەزكۇر قۇرستىن ئەھۋالغا قاراپ يەتتە گرامغىچە يەيدۇ.

شەربىتى ئەپسەنتىن

تەركىبى: ئەپسەنتىن 18 گرام، پوستى ئېلىنىپ چالا سوقۇلغان ئاق تۇربۇت يەتتە گرام، سۇمبۇل 35 گرام، قىزىلگۈل ئالتە گرام، سۇ تۆت جىڭ ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: ھەممە دورىلارنى مەزكۇر سۇدا بەش گرام سۇ قالغۇچە قاينىتىپ، ئۇنى ئېلىپ مىجىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تەپى غەببى غەيرىي خالىس ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىش ۋە ئاشقازاننى خىلتىلاردىن تازىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئەمما بۇنى مەزكۇر تەپ ئۇچۇن مادىدا پىشقاندىن كېيىن بېرىش لازىم.

تەبىئىتى: ئىسسىق، سوغۇقلۇقى مۆتىدىل بولۇپ قۇرۇقتۇر.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى ئەتىگەندە مەزكۇر تەييارلانغان دورىدىن 105 گرامنى 35 گرام شېكەر بىلەن بېرىدۇ. ئەگەر شۇنىڭغا تۆت گرام سەبرىنى قوشۇپ بەرسە كۈچلۈكرەك بولىدۇ.

مەجۇنى خىيارشەنبەر

تەركىبى: ئاق تۇربۇت 140 گرام، بىنەپشە 105 گرام، ھىندى تۇزى، رۇببىسۇس ھەربىرى 25 گرامدىن، سوقمۇنىيا 35 گرام، خىيارشەنبەر لوبۇبى (ئىچىدىكى مېغىزى ياكى ھەسلى) 420 گرام، ھەسەل، قەنت ھەربىرى 420 گرامدىن ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: خىيارشەنبەردىن باشقا ھەممە دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ ئاندىن خىيارشەنبەرنى مەزكۇر ھەسەل ۋە قەنت قاتارلىقلارنىڭ قېيامىدا ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئىچ ئەزالاردىكى سەپرا ۋە بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەر ۋە ئىسسىقتىن بولغان قۇلۇنجى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىش، ئىچىنى سۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبئىتى: ئىسسىق بولۇپ ھۆل - قۇرۇقلۇقى مۆتىدىل.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ 14～18 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

قۇرسى گۈل I

تەركىبى: قىزىلگۈل 35 گرام، سۇمبۇل يەتتە گرام، كاسنە ئۇرۇقى، پەتەنگان ئۇرۇقى ھەربىرى 14 گرامدىن، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 18 گرامدىن ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: مەزكۇر دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، سۇ بىلەن توقچاق قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: سەپرا بىلەن بەلغەمدىن بولغان مۇرەككەپ تەپلەر ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىش، ئاشقازان ۋە جىگەر ئاغرىقى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئەمما بۇنى مۇرەككەپ تەپلەر ئۇچۇن بېرىشتە سەپرا بەلغەمدىن غالىب بولغان جايدا ئىچ ئەزالارنى تازىلىغاندىن كېيىن بېرىلىدۇ.

تەبئىتى: ئىسسىق - سوغۇقلۇقى مۆتىدىل بولۇپ قۇرۇقتۇر.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ 4～11 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

قۇرسى گۈل II

تەركىبى: قىزىلگۈل 35 گرام، سۇمبۇل يەتتە گرام، كاسنە ئۇرۇقى 18 گرام، مەستىكى تۆت گرامدىن ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: مەزكۇر دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، قۇرس (توقچاق) قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بۇنىڭ خۇسۇسىيىتى ھەم يۇقىرىقىغا ئوخشاشتۇر. ئەمما بۇ بەلغەم بىلەن سەپرا باراۋەر بولغان جايدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەبئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ 4～11 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: مەزكۇر كېسەللىكنىڭ ئاخىرىدا يۇمشاقراق تاماقلارنى بېرىش، تەپ تۇتماي ئارام بېرىدىغان كۇنى توخۇ گۆشى بىلەن مەخسۇس ئۇسۇل ئارقىلىق تەييارلىنىدىغان تاماق (زىرباج) ياكى غوراپ ۋە ئانار ياكى كەكلىك، بېغىتاق (تەيھو)، ئۆي توخۇسىنىڭ چۇجىسى قاتارلىقلارنى بېرىش لازىم. تەنھەرىكەت، جىسمانىي ئەمگەك قىلىشقا بولمايدۇ.

بەشىنچى خىلى: يېرىم كۇن ئۆتكۇزۇپ تۇتىدىغان تەپ

بۇ بىر خىل تەپ بولۇپ، بەلغەم ۋە سەپرا مۇرەككەپ بولغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. ئەمما ھەرىبرىنىڭ ئورنى ئايرىم بولغان بولۇپ، بۇ ئىككىسىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى ئالاھىدىلىك ئوچۇقتۇر.

ئالامىتى: بۇ تەپ بىر - بىرىگە ئارىلاشقۇچى ئىككى خىلىت (بەلغەم بىلەن سەپرا) نىڭ بىرىنىڭ ئاز ۋە كۆپلۇكى، قويۇق - سۇيۇقلۇقىغا قارىتا ۋە ئارىلىشىشىنىڭ مۇستەھكەم بولغان - بولمىغانلىقىغا قارىتا بولىدۇ. بۇنىڭدىن پەيدا بولىدىغان ئەھۋاللار ئوخشاش بولمايدۇ. سەپرا غالىب بولىدۇ ياكى ھەر ئىككىسى باراۋەر بولىدۇ. بۇنىڭ ئوچۇق ۋە خاس ئالامەتلىرى: تەپنىڭ نۆۋىتى بىر كۇن ئۇزۇنراق ۋە بوشراق بولىدۇ. يەنە بىر كۇن نۆۋىتى قىسقىراق، لېكىن قىزىق ۋە پاراكەندىرەك بولىدۇ. تەپكە قارىتا قالغان ئالامەتلەرنى شۇ تەپ بىلەن بىرگە پەيدا بولىدىغان ئەھۋاللاردىن ئىزدەش لازىم. مەسىلەن: بەلغەم غالىب بولسا نۆۋەتلىرى ئۇزۇنراق بولىدۇ. تۇكى تەتۇر يېنىپ جۇغۇلداش، تىترەش ئەھۋاللىرى ئاجىزراق بولىدۇ. تومۇرى سىقىلاڭغۇ بولىدۇ. قول - پۇتلىرى سوغۇق بولۇپ، ئۇزۇندىراق ئىسسىيدۇ.

ئەگەر سەپرا غالىب بولسا، تەپنىڭ نۆۋەتلىرى قىسقىراق بولۇپ، قول - پۇتلىرى پاتراق قىزىيدۇ. ئۇسسۇلۇق زىيادە بولىدۇ. تولۇق تەرلەيدۇ. توڭۇش ۋە تىترەش ئەھۋاللىرى كۆچلۈكرەك بولۇپ، پاتراق ئۆتۈپ كېتىدۇ. سۇيدۇكى، رەڭدار بولىدۇ. ئەگەر سەپرا بىلەن بەلغەم ھەر ئىككىسى باراۋەر بولسا، پەيدا بولىدىغان ئەھۋاللار ھەم باراۋەر بولىدۇ.

داۋالاش: بۇنىڭ داۋالاش ۋە ئوزۇقلاندۇرۇش ئەھۋالى خىلىتلارنىڭ غالىبلىقىغا قارىتا ئىلىپ بېرىلسا بولىدۇ. بۇ يەردە تەپنى سوۋۇتۇشقا نىسبەتەن ماددىنى چىقىرىشقا كۆپرەك يارىدەم بېرىش مۇھىمدۇر. ماددىنى چىقىرىش، ئىچىنى سۇرۇش بىلەن بولسۇن ياكى قەي بىلەن، سۇيدۇكنى ماڭدۇرۇش بىلەن، تەرلىتىش بىلەن بولسۇن ھەممىسىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ماددا پىشمىغۇچە ئۇنى سۇرگە ئارقىلىق چىقىرىشقا بولمايدۇ. لېكىن قەۋزىيەت بولسا، بۇ ۋاقىتتا ھەرقانچە ماددا پىشمىغان بولسىمۇ، تەرەتنى يۇمشاتقۇچى نەرسىلەرنى بېرىشكە بولىدۇ. تەرەتنى يۇمشىتىش ئۇچۇن، ھەشقىپىچەكنىڭ سۇيى بەك ياخشىدۇر. ئەگەر بەلغەم غالىب بولسا، بۇنى گۇلقەنت بىلەن بېرىش كېرەك. ئەگەر سەپرا غالىب بولسا، مەزكۇر سۇغا تەرەنجىبىن ياكى شىرخىست قوشۇپ بېرىش لازىم.

ئەگەر سەپرا بىلەن بەلغەم ھەر ئىككىسى باراۋەر بولسا، خىيارشەنبەر، تەمرى ھىندى سۇيى، بىرئاز تۇربۇتلار بىلەن بىرگە بېرىش لازىم. تەرلىتىش، ئوزۇقلاندۇرۇش، ماددىنى

پىشۇرۇش، ئىچىنى سۇرۇش، سۆيدۈك ماڭدۇرۇش قاتارلىقلارنىڭ قالغان چارە - ئۇسۇللىرى يۇقىرىقى غەببى غەيرىي خالىسىدە ئېيتىلغانلىقىغا ئوخشاشتۇر.

جالىنۇس: «بۇ خىلدىكى تەپتە ئارپا ئېشى بىرئاز پىلپىل بىلەن بىرلىسە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر بەلغەم غالىب بولسا، تېخىمۇ ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ» دەيدۇ. تۆۋەندىكى قۇرسى گۈل بۇ تەپتە مەنپەئەت قىلىدۇ. بولۇپمۇ سەپرا غالىب بولغان بولسا.

قۇرسى گۈل III

تەركىبى: قىزىلگۈل 21 گرام، ھۆممار ئۇرۇقى، سەمغى ئەرەبى ھەربىرى 14 گرامدىن، نىشاستە، زىخ، بېھى ئۇرۇقى ئۇساربىسى، تاباشىر، سېمىزئوت ئۇرۇقى ھەربىرى يەتتە گرامدىن، كەتىرا، زەپەر، سۇمبۇل، رەۋەن ھەربىرى تۆت گرامدىن، كاپۇر 3.5 گرامدىن ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: مەزكۇر دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ قۇرس (توقىچاق) قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تەپى شەترولغەيىب ئۇچۇن بولۇپمۇ سەپرا غالىب بولغىنى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇقتۇر.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ يەتتە گرامغىچە بېرىلىدۇ.

قۇرسى گۈل IV

تەركىبى: قىزىلگۈل، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى ھەربىرى 14 گرامدىن، تەرەنجىبىن 11 گرام، سۇمبۇل، ئەپسەنتىن، تاباشىر ھەربىرى يەتتە گرامدىن ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: مەزكۇر دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، قۇرس قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كونا تەپلەرنىڭ ئاخىرقى مەزگىللىرىدە مەنپەئەت قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ يەتتە گرامغىچە بېرىلىدۇ.

سۇرگۈچى كۈمىلاچ

تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا تۆت گرام، شەھمەنزەل ئىككى گرام، سوقمونىيا يەتتە گرام، كەتىرا 11 گرام، مۇقەل يەتتە گرامدىن ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: مەزكۇر دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، نوقۇت مىقدارى كۈمىلاچ قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تەپى شەترولغەيىبنىڭ ماددىسىنى سۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئەمما بۇنى ماددا پىشقاندىن كېيىن بەرگىلى بولىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىقتۇر.

ئىشلىتىلىشى: مەزكۇر تەييارلانغان دورىنى بىر قېتىمدا يەيدۇ.

يەنە بىر خىل سۇرگۈچى دورا

تەركىبى: مەستىكى، سېرىق هېلىلە، رەۋەنچىنى، غاپەس ئۇسارىسى، ئەپسەنتىن ئۇسارىسى، قىزىلگۈل هەربىرى تۆت گرامدىن، زەپەر ئىككى گرامدىن ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: مەزكۇر دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، كاسىنىڭ سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ كۇمىلاچ قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كونا تەپلەر ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. بۇ مەزكۇر تەپلەرنىڭ ئاخىرىدا بېرىلىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق - سوغۇقلۇقنى مۆتىدىل بولۇپ قۇرۇتۇشتۇر.

ئىشلىتىلىشى: كونا تەپلەرنىڭ ئاخىرىدا هەر كېچىدە يەتتە گرامغىچە بېرىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: بەزى نۇسخىلاردا سېرىق هېلىلىنىڭ ئورنىغا سەبرىنى ئەگەر ئەپسەنتىن، غاپەسلەرنىڭ ئۇسارىسى تېپىلمىسا، ئۇنىڭ ئورنىغا غاپە ۋە ئەپسەنتىنلەرنىڭ ئۆزىنى سېلىشقا بولىدۇ.

ئۇچ. بەلغەمدىن پەيدا بولغان يەككە تەپ

بەلغەم تومۇرلارنىڭ ئىچىدە ئۆزگىرىدۇ ياكى تومۇرلارنىڭ سىرتىدا، مەسىلەن: ئاشقازان، مېڭە، ئۆپكىلەرگە ئوخشاش ئەزالاردا ۋە بۇلاردىن باشقا هەربىر خالىي ئەزادا بۇزۇلىدۇ. شۇنىڭ ئۇچۇن مەزكۇر تەپ ئىككى خىل بولىدۇ:

1. بەلغەم ماددىسى تومۇرلارنىڭ سىرتىدا بۇزۇلغانلىقتىن بولىدۇ. بۇ تەپ هەر كۇنى نۆۋەتتى بويىچە تۇتىدۇ.

ئالامەتلىرى:

بەلغەمدىن بولغان تەپنىڭ بىرقانچە ئالامەتلىرى بولىدۇ:

1) سۇيدۇكى ئاق ۋە سۇغا ئوخشاش سۇيۇق بولىدۇ.

2) تومۇرى ئاجىز، كىچىك، ئېگىز - پەس بولىدۇ. ئاخىرىدا ئارقىمۇئارقا سالىدىغان بولۇپ، بەك ئېگىز - پەس بولىدۇ.

3) ئۇسسۇلۇق بولمايدۇ. لېكىن بەلغەم شورلۇق بولسا بۇ ۋاقىتتا ئۇسسۇلۇق بولىدۇ. چۇنكى، بەلغەم شور بىلەن ئۇسسۇلۇق بىرگە بولىدۇ. بۇ تەشنالىق سەپرانىڭ تەشنالىق دەرىجىسىگە يېتىشمەيدۇ.

4) تەپنىڭ باشلىنىشىدا كۆپلىگەن ئىلىشىدۇ. چۇنكى بەلغەمدىن بولغان تەپ هېچقانداق هالەتتە ئاشقازان ئېغىزىنىڭ ئاجىزلىقىدىن خالىي بولمايدۇ. بۇ تەپتە ئىشتىهانىڭ يوقىلىشى، ئاشقازان ئاجىزلىقىنى كۆرسىتىدۇ. خۇسۇسەن، تەپى بەلغەمى بىلەن بىرگە بولىدۇ. مەسىلەن: تال كېسەللىكى (تەپى رۇبج) تۆت - كۇنى تۇتىدىغان تەپ بىلەن باش ئاغرىقى، كۇن ئاشۇرۇپ تۇتىدىغان تەپ (تەپى غەيىب) بىلەن بىرگە بولغانغا ئوخشاش.

5) بەدەننىڭ رەڭگى قوغۇشۇنغا ئوخشاش بولىدۇ. يۇزىدە ئېسىلەڭگۈلۈك، بەدىنىدە

سۈسلۇق ئەھۋاللار كۆرۈنىدۇ. كۆپىنچە بىقىنلىرى ئېسىلىپ تال چوڭىيىپ قالىدۇ.

6) ئېغىزى ھۆل بولىدۇ، ئاچچىق بولمايدۇ. چوڭ تەرتىپى يۇمشاق ۋە سۈيۇق كېلىدۇ. بەلغەم خاراكتېرلىك قەي ياكى بەلغەم خاراكتېرلىك ئىسھال پەيدا بولىدۇ.

يەتتە) بەلغەمدىن بولغان تەپنىڭ ھارارىتى سەپرادىن بولغانىنىڭكىگە ھەرگىز يېتىشەلمەيدۇ. بۇ تەپنىڭ تۇتقان نۆۋىتىنىڭ مۇددىتى 18 سائەتكە قەدەر بولىدۇ. ئارام بېرىدىغان ۋاقتى ئالتە سائەت بولىدۇ. ئەگەر قويۇپ بەرسىمۇ، ئۇنىڭ تەسىرى كەينىگە قالىدۇ. يەنە غەلىبە قىلىدۇ. كونىراپ بىرقانچە ئايلارغىچە تۇرىدۇ.

8) تەپ باشلىنىدىغان ۋاقىتدا توڭدۇرىدۇ، تىترىتىدۇ. توڭدۇرۇش ۋە تىترىتىشنىڭ ئېغىر ۋە يېنىكلىكى بەلغەمنىڭ خىللىرىغا قارىتا بولىدۇ. مەسىلەن: بەلغەمنىڭ قىيامى ئېرىتىلگەن شېشىدەك بولسا، بۇنى شېشە خاراكتېرلىك بەلغەم (زوجاجى) دېيىلىدۇ. بۇنداق ھالەتتە تىترەك قاتتىق بولىدۇ. ئەگەر بەلغەم تۇزلۇق بولسا، بۇ ھالەتتە تۇكلەر تەتۇر يېنىپ جۇغ - جۇغ بىلەن تەپ باشلىنىپ، تىترەك ئاجىز بولىدۇ. توڭدۇرۇشى ھەم قاتتىق بولمايدۇ. ئەگەر تەپنىڭ ماددىسى تاتلىق بەلغەم بولسا، بۇ ۋاقىتتا بىرقانچە قېتىمغىچە تۇكلەر تەتۇر يېنىش، جۇغۇلداش، توڭدۇرۇش، تىترىتىش ئەھۋاللىرىنىڭ ھېچبىرى كۆرۈلمەيدۇ. بۇنىڭ توڭدۇرۇشى باشقا تەپلەرنىڭكىدىن ئازراق بولىدۇ. چۈنكى، تاتلىق بەلغەم تەبىئىي بەلغەمگە يېقىن بولىدۇ.

بىلىش لازىمكى، بەلغەمى تەبىئىي بىر خىل ئاق ھۆللۈك بولۇپ، قىياملىق ۋە تەمسىز بولىدۇ. ئەمما ئۆز تەبىئىيىتى بويىچە بولمىغان بەلغەم (بەلغەمى ناتەبئى) نىڭ تەمى تاتلىق بولىدۇ ياكى شورلۇق، ئاچچىق بولىدۇ. ئەگەر بەلغەم بەك قىزىسا، شورلۇقتىن تېز ۋە ئۆتكۈرلۈككە مايىل بولىدۇ. بۇ خىلدىكى بەلغەم توغرىغۇ خاراكتېرلىك بەلغەم (بورىقى) دېيىلىدۇ. بۇنىڭ ھۆكمى سەپرانىڭ ھۆكمىگە ئوخشاش، سەپرانىڭ ئىشىنى قىلىدۇ.

9) ئەگەر قولى بەدىنىگە قويۇلسا، ھارارىتى بىر خىل بولمايدۇ. قولى بەدەنگە بىر ھالەت بىلەن قويۇپ تۇرۇلسا، خۇددى بەدەننىڭ ئاستىدىن قىزىق بىر نەرسە سىرتىغا چىققاندەك قولنى قويغان ئورۇن قىزىپ كېتىدۇ.

ئەسكەرتىش: مەزكۇر تەپ كىچىك بالىلاردا، ئاياللاردا، ھۆل مىزاج كىشىلەردە، بەلغەمنى كۆپەيتكۈچى نەرسىلەرنى كۆپرەك يەپ ئۇنى چىقىرىشنى ئازراق چىقارغان كىشىلەردە سوغۇق ۋە ھۆل ھاۋادا كۆپرەك پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ نۆۋىتىنىڭ تۇتۇش ۋاقتى كۆپرەك چاشگاھ ۋاقتى بولۇپ، كېيىنچە چۈش ۋاقتىدا تۇتىدىغان بولىدۇ.

داۋالاش: بۇ تەپنىڭ توغرا چارىسى: بىر ھەپتىگىچە ساددە سىركەنجۈبىل ھەسىلى، بىرئاز بەدىيان ۋە نوقۇت سېلىپ پىشۇرۇلغان ئارپا ئېشى، زۇپا سېلىپ پىشۇرۇلغان ھەسەل سۈيى قاتارلىقلارنى بېرىش، شۇنىڭدەك سىركەنجۈبىلنى گۈلقەنت بىلەن ياكى گۈلقەنتنى گۈلاب بىلەن ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار بىلەن بېرىش لازىم. بىر ھەپتىدىن كېيىن بىرەر توسقۇنلۇق بولمىسا قەي قىلدۇرۇش لازىم.

قەينىڭ ھەممىدىن ياخشىراقى تەپ نۆۋىتىنىڭ باشلانغان ۋاقتىدۇر. قەي كەلتۇرگۈچى

نەرسىلەرنىڭ ئەڭ ياخشىراقى، مۇزلاپبقراقى قاينىق سۇغا ئارىلاشتۇرۇلغان سىركەنجۈبىل ھەسىلى ياكى سىركەنجۈبىل قەنتى بولۇپ، ماددىغا قارىتا ئىككىسىنىڭ قايسىسىنى بەرسە بولىدۇ. لېكىن سىركەنجۈبىل ۋە قاينىق سۇلارنى كۆپ مىقداردا بېرىش، نېمە ئاسانلىق بىلەن چىقىدىغان بولسا شۇنى ئىشلىتىش، مەزكۇر نەرسىلەرنى ئىچكەندىن كېيىن بەك زورلاپ قەي قىلماسلىق. چۈنكى، سىركەنجۈبىل قايتىپ چىقمىسا ھەم مەنپەئەت قىلىدۇ. تەپنىڭ ماددىسىنى يۇمشىتىپ ئۈچەيلەرنىڭ تەرىپىگە ماڭدۇرىدۇ. ئەگەر ماددا قويۇق بولسا، قەي قىلدۇرۇش ئۈچۈن سىركەنجۈبىلنى تۇرۇپنىڭ سۇيىگە ياكى تۇرۇپ ئۇرۇقنىڭ قاينىتىلغان سۇيىگە ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش لازىم. ئاشقازان ئېغىزىنى قۇۋۇۋەتلەشكە كۆپرەك تىرىشىش لازىم. ئاشقازاننى قۇۋۇۋەتلەش ئۈچۈن گۈلقەنتنى بىرئاز رۇم بەدىيان بىلەن يېيىش، پۇدىنە، مەستىكى قاتارلىقلارنى چاينىاش مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر قەي ئۇزۇندىن ئۆزىگە مۇشەققەتسىز كېلىدىغان بولسا، بۇنداق جايدا ئۇنى توسماسلىق كېرەك. بولۇپمۇ كېسەللىكنىڭ باش تەرىپىدە توسماسلىق لازىم. قەي پەۋقۇلئاددە بولۇپ ئاجىزلاپ كېتىشنىڭ خەۋپى بولسا ياكى قۇرۇقلۇق پەيدا بولسا، بۇنى توختىتىش ئۈچۈن شەربىتى پۇدىنە، شەربىتى مەيىلەر توغرا كېلىدۇ. باش تەرەپتە گۈلقەنت ۋە سىركەنجۈبىلدىن باشقا نەرسە بىلەن تەرەتنى يۇمشىتىشقا بولمايدۇ. ئەمما كېسەل قۇۋۇۋەتلىك، چوڭ تەرەتنى قاتتىق بولۇپ، كېسەللىك باشلانغانغا بىر ھەپتە ئۆتكەن بولسا، بۇ ۋاقىتتا ماددا پىشقانلىقىنىڭ ئەسىرى كۆرۈنمىگەن بولسىمۇ، داۋايى تۇرىبۇت بېرىش بەك مەنپەئەتلىكتۇر. داۋائى تۇرىبۇت بېرىلگەن ھەربىر كېچىنىڭ ئەتىگىنى 18 گرام گۈلقەنت، ئۈنىڭ ئارقىسىدىن 35 گرام سىركەنجۈبىل ھەسىلى ئىچۈرۈش لازىم. ئەگەر چوڭ تەرەت ھەر كۈنى ئىككى قېتىم بىمالال كېلىپ تۇرغاندا بۇ داۋائى تۇرىبۇتنى بېرىشكە بولمايدۇ.

ئەسكەرتىش: بۇ تەپتە بەلغەمنىڭ خىلىغا قارىتا داۋالارنى ۋە تاماقلارنى تاللاش. مەسىلەن: تەپنىڭ ماددىسى شورلۇق بەلغەم بولسا، ئىسسىق نەرسىلەرنى بەرمەسلىك. بەلكى سوغۇق نەرسىلەرگە ئارىلاشتۇرۇپ، سوغۇقلۇق تەرەپنى ئاشۇرۇپ بېرىش، چۈنكى شورلۇق بەلغەم سەپراغا ئوخشاشتۇر.

ئەگەر تەپنىڭ ماددىسى تاتلىق بەلغەم بولسا، ئىسسىقلىقتا، لەتىپلىقتا مۆتىدىل بولغان نەرسىلەرنى بېرىش. مەسىلەن: ساددە سىركەنجۈبىلگە ئارىلاشتۇرۇلغان گۈلقەنت ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى بېرىش لازىم.

ئەگەر تەپنىڭ ماددىسى ئاچچىق بەلغەم ياكى شىلىم خاراكتېرلىك بەلغەم بولسا، كۆچلۈكرەك، ئىسسىقراق بەكرەك يۇمشاتقۇچى نەرسىلەرنى يېيىشكە بۇيرۇش لازىم. مەسىلەن: مەجۇنى پالاپىلى، مەجۇنى كۆمۈنى ۋە شۇلارغا ئوخشاشلار. ئىچىنى سۇرۇشتە ھەم شۇ قائىدىنى ئەستە تۇتۇش لازىم. ئاچراق تۇرۇش مەنپەئەتلىك. تەپ تۆۋەنلەپ چۈشكەندىن كېيىن مۇنچىغا بېرىش مەنپەئەتلىك.

ماددا پىشقاندىن كېيىن، شاراب ئىچىپ ئادەتلەنگەن كىشى ئۈچۈن شاراب ئىچىش مەنپەئەت قىلىدۇ. ماددا شورلۇق بەلغەم بولسا، بۇ ۋاقىتتا ئوزۇقلىنىش توغرىلىق شۇنىڭغا

لايىق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. ئەگەر ماددا شورلۇق بەلغەم بولمىسا نوقۇت سېلىنغان ئاش، زىرباج، نوقۇت يارمىسى، زىرە، كۈدە، سېرىقچېچەك قاتارلىقلار بىلەن پىشۇرۇلغان پوستى ئېلىنغان ماشلار توغرا كېلىدۇ. بولۇپمۇ بەلغەم ئاچچىق ۋە شىلىمشىق بولسا تېخىمۇ توغرا كېلىدۇ. ئەگەر كۆچلۈكرەك تاماق بېرىش تەلەپ قىلىنسا، توخۇ، كەكلىك ۋە شۇلارغا ئوخشاشلارنىڭ گۆشىنى قورۇپ بەرسە توغرا كېلىدۇ. مۇناسىپراقى ئاچچىقسۇ، سىركە، قوۋزاقدارچىن، پۇدىنە ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش بەلغەمنى كېسىدىغان نەرسىلەرنى تامىقىغا سېلىپ بېرىش كېرەك. ھۆللۈكنى كۆپەيتكۈچى نەرسىلەردىن، مەسىلەن: كۆكتاتلار، ھۆل مېۋىلەر، سۈت، يېڭى ھۆل بېلىق ۋە باشقىلاردىن چەكلەش لازىم. مۇز بىلەن سوۋۇتۇلغان سۇ زىيانلىقتۇر. شورلۇق بەلغەمدە ئىچىشكە بولىدۇ.

تەمرى ھىندى، چىلان، ئەينۈلا ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار بۇ تەپتە زىيان قىلىدۇ. بولۇپمۇ ئاشقازاننى ئاجىزلاشتۇرغۇچى نەرسە تېخىمۇ زىيان قىلىدۇ. ئەمما چىلان ۋە باشقىلارنى ئۆزىنىڭ تۈزەتكۈچىسى (مۇسلىھى) بىلەن قوشۇپ بېرىلسە زەھەر قىلمايدۇ. تەپنىڭ نۆۋىتى ئۆتۈپ بولغاندىن كېيىن ئوزۇقلانغىنى ياخشىراقتۇر. ئەگەر ئۇنىڭدىن ئىلگىرى تاماق بېرىش زۆرۈر بولۇپ قالسا، تاماق يېگەن ۋاقىتتىن تەپنىڭ تۇتىدىغان ۋاقتىغىچە ئالتە سائەت ھېچبولمىغاندا تۆت سائەت ۋاقىت بولۇش لازىم. يۇقىرىدا ئېيتىپ ئۆتۈلگەن داۋالاش تۈرىنىڭ ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

داۋالاش تۈرىنى

تەركىبى: پوستى ئېلىنغان ئاق تۇرۇچ 33 گرام، زەنجىۋىل، مەستىكى ھەربىرى 18 گرام، قەنت 70 گرامدىن ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: مەزكۇر دورىلارنى قائىدە بويىچە ئايرىم - ئايرىم سوقۇپ، تاسقاپ بىرلەشتۈرۈلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بەلغەمدىن بولغان تەپ ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىقتۇر.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كېچە يەتتە گرام يەپ، ئەتىسى ئەتىگەندە 18 گرام گۈلقەنت يەپ، ئۇنىڭ ئارقىسىدىن 35 گرام سىركەنجىۋىل ھەسىلى ئىچىش لازىم.

تۆۋەندىكى زىمات ئاشقازان ئېغىزىنى قۇۋۇەتلەيدۇ.

بۇنىڭ ئۇسۇلى: زىخ (زىرشىك) 11 گرام، لادەن 35 گرام، قىزىلگۈل، قەسبۇ زەررە 18 گرام، زەپەردىن تۆت گرام ئېلىپ، ھەممىنى سوقۇپ، مەرزەنجۇش ۋە رەيھانلارنىڭ سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ قىزىتىپ، ئاشقازانىنىڭ ئېغىزىغا قويۇپ تېڭىلىدۇ.

قۇرسى گۈل

تەركىبى: قىزىلگۈل، رۇم بەدىيان ھەربىرى 24 گرامدىن، سازەج ھىندى، ئاسارۇن، ئەپسەنتىن، سۇمبۇل، ئاچچىق بادام مېغىزى ھەربىرى 11 گرامدىن، سەبرە 14 گرام، غاپەسنىڭ ئۇسارىسى، كەرەپشە ھەربىرى 11 گرامدىن ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: مەزكۇر دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، كەرەپشىنىڭ سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ قۇرس (توقىچاق) قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قاتتىق تىترىتىدىغان، پۇتىنىڭ دۇمبىسىدە ئىششىقى بار، كونا تەپلەر ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. بولۇپمۇ بەلغىمى تەپ ئۇچۇن.

تەبئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ يەتتە گرامغىچە بېرىلىدۇ. بەدىيان سۇيى ۋە سىركەنجۇبىل قاتارلىقلار بىلەن.

ئەگەر جۇۋىنە (نانخا) سوقۇپ، تاسقاپ، ئۇچ ھەسسە ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، 11 گرامدىن يېسە قاتتىق تىترىتىدىغان، ئۇزۇندىراق قىزىيدىغان كونا تەپى بەلغىمى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ، ئۇنى يوقىتىدۇ.

ئەگەر 4～14 گرامغىچە غارىقۇننى مۇۋاپىق ھالدا ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ يېسە ھەم يۇقىرىقى تەسىرنى بېرىدۇ.

ئەنجىرە (ئوتەنگەن) ئۇرۇقىدىن 26 گرامنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە، مەزكۇر تەپ ئۇچۇن بەك ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر پىلپىل، چوڭ لاچىندانە (قاقىلەكبار) ئۇرۇقى، ناۋات قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، 4～7 گرامغىچە يېسە، بەلغەمدىن بولغان تىترىتىدىغان تەپنى يوقىتىدۇ.

بەلغەمدىن پەيدا بولغان تەپ (تەپى بەلغىمى) دە سۇرگە بېرىشتىن توسالغۇ بولىدىغان بىرەر ئەھۋال بولسا، بۇنداق ھالەتتە تەرلىتىشكە ۋە سۇيدۇكنى ماڭدۇرۇشقا تىرىشىش لازىم. ئەمما تەرلىتىش ۋە سۇيدۇك ماڭدۇرۇش ئىشلىرىنى بەلغەمنى پىشۇرغۇچى ۋە يۇمشاتقۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق، بەلغەم پىشىپ يۇمشىغاندىن كېيىن ئېلىپ بېرىش لازىم. ئەگەر ئۇنداق بولمىسا زىيان قىلىدۇ. چۇنكى، بەلغەم پىشىپ يۇمشاشتىن ئىلگىرى تەرلىتىش، سۇيدۇك ماڭدۇرۇش ۋە ماددىنىڭ سۇيۇقىنى چىقىرىپ قويۇقىنى قالدۇرۇپ قويىدۇ.

تۆۋەندىكى مائۇلئۇسۇلنى ماددا پىشقاندىن كېيىن ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە سۇيدۇكنى ماڭدۇرىدۇ. بۇنىڭ ئۇسۇلى: بەدىيان يىلتىزى، ئىزخىر يىلتىزى، رۇم بەدىيان، پىرسىياۋشان ھەربىرى بىر چاڭگالدىن، مەستىكى، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەربىرىنى يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ئىككى جىڭ سۇدا بىر جىڭ قالغۇچە قاينىتىپ، مىجىپ، ساپ قىلىپ ھەر ئەتىگەندە 130 گرام قىزىتىپ، ئۇنىڭغا 35 گرام گۇلقەنت سېلىپ، يەنە مىجىپ، ساپ قىلىپ بېرىلىدۇ.

ئەگەر ماددا قاتتىق، قويۇق بەك سوغۇق بولسا، بۇنداق جايدا ماددىنى كۆچلۈك چىقارغاندىن كېيىن، تەرياقى پارۇق ياكى مەسرىدىتۇس ياكى تەرياقى ئەربىئە قاتارلىق مۇرەككەپ دورىلارنى بېرىشكە بولىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ يېشى كىچىك بولۇپ، ماددا شورلۇق بەلغەم بولسا، ئۇ ۋاقىتتا مەزكۇر دورىلاردىن ھېچبىرىنى بەرگىلى بولمايدۇ.

سىركەنجۈبىل بوزۇرى، گۈلقەنت، قۇرسى گۈللەرگە قانائەت قىلىش لازىم.

2. بەلغەم ماددىسى تومۇرلارنىڭ ئىچىدە بۇزۇلغانلىقتىن بولىدۇ. بۇ ھەم ئىككى خىل بولىدۇ.

1) شورلۇق ۋە كۆپ قىزىق بەلغەم ئاشقازان، جىگەر، يۇرەكلەرنىڭ ئەتراپلىرىدىكى تومۇرلاردا بۇزۇلغانلىقتىن بولغان تەپتۇر. بۇ ھەم تەپى مۇھرىقە دېيىلىدۇ. تەپى مۇھرىقىنىڭ بايانىدا ئېيتىلىپ ئۆتتى.

2) بۇ خىلدىكىدە بەلغەم بولمايدۇ. بۇ جايدا كۆزدە تۇتۇلغىنى مۇشۇ 2 - خىلدۇر. بۇنى تەپى لازىمە بەلغەمى دېيىلىدۇ. چۈنكى، بۇنىڭ ماددىسى ھۆل بەلغەم بولۇپ، بەدەنگە ئېسىلىۋالمىدۇ.

ئالامىتى: يۇقىرىقى تەپى بەلغەمى نائىبەدە ئېيتىلغاندەك بولىدۇ. بۇ تەپتە تىترەك ھەرگىز بولمايدۇ. ئەمما توڭۇش ۋە تۇكلىرى تەتۇر يېنىپ، جۈغۈلداش ئەھۋالى بەزەن بولۇپ قالىدۇ. بۇنىڭ قويۇپ بېرىشى بەك يوشۇرۇن بولىدۇ، تەرلىمەيدۇ. پۈتۈنلەي قويۇپ بېرىدىغان كۈنى تەرلەيدۇ. 2 - خىلدىكى تەپى بەلغەمنىڭ تەپى دەققا بىرئاز ئوخشاشلىقى بار. چۈنكى، بۇنىڭ ھارارىتى بوش بولۇپ داۋاملىق بولىدۇ. ئەگەر قولنى بەدەنگە قويسا، ھارارەت سېزىلمەيدۇ. ئەگەر بىرەر ۋاقىتتىچە قولنى قويۇپ تۇتۇپ تۇرسا ئاندىن سېزىلىدۇ.

داۋالاش: بەلغەم ماددىسى تومۇرلارنىڭ سىرتىدا بۇزۇلغانلىقتىن پەيدا بولغان تەپ (تەپى نائىبە) دە ئېيتىلغان نەرسىلەرنى بۇ جايدا ئىستېمال قىلىش لازىم. ئەمما ماددىنى پىشۇرغۇچى ۋە يۇمشاتقۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتا تەپى نائىبەدە جۈرئەت قىلغاندەك بۇ جايدا جۈرئەت قىلىشقا بولمايدۇ. چۈنكى كېسەللىك ئارتىپ كېتىپ، ماددا بەكرەك يۇمشاپ، مېڭگە سەرسام پەيدا قىلىشنىڭ خەۋپى بولىدۇ. بولۇپمۇ باش ئاغرىقى، مېڭە ئاجىزلىقى قاتارلىقلار بىلەن بىرگە بولغان بولسا، تېخىمۇ خەۋپ بولىدۇ. ئەمما ساددا سىركەنجۈبىلنى گۈلقەنت بىلەن بېرىش، بىرئاز بەدىيان يىلتىزى سېلىنغان سىركەنجۈبىلنى كەرەپشە سۇيى بىلەن پىشۇرۇپ جۇلاپ بىلەن بېرىش، ئاشقازانىنى قۇۋۇتلەش ۋە ماددىنى يۇمشىتىش ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. مەزكۇر جۇلاپنىڭ ئۈسۈلى تۆۋەندىكىچە:

كاسنە ئۇرۇقى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، بەدىيان قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، مۇۋاپىق ھالدا سۇ بىلەن قاينىتىپ، ئاندىن سۈزۈپ، مۇۋاپىق ھالدا گۈلقەنت سېلىپ، يەنە مىجىپ، سۈزۈپ، ساپ قىلىپ ئىچۇرۇلىدۇ.

ئەگەر مېڭە ئاجىزلىق بولسا، بۇ ۋاقىتتا سىركەنجۈبىل بەرمەستىن گۈلقەنت بېرىش، گۈلقەنت يالغۇز بېرىلسۇن، مەيلى ئەرقى بەدىيان ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار بىلەن بېرىلسۇن، تەجرىبە قايسىنى تەلەپ قىلسا شۇنى بېرىش لازىم.

چوڭ تەرەتنى خىيارشەنبەر بىلەن ماڭدۇرۇش كېرەك. ئەگەر مېڭە كۈچلۈك بولۇپ، باش ئاغرىقى بولماي تەپ يۇمشاق بولسا، شەھمەنزەل سېلىنغان كۈمىلاچلار بىلەن بەلغەمنى

چىقىرىش ۋە سۈيدۈكنى ۋاقتىدا ماڭدۇرۇش ئۈچۈن، مائۇلئۈسۈل بېرىش لازىم. بەلغەمنى چىقىرىش ۋە سۈيدۈكنى ماڭدۇرۇش ئىشلىرىنى ماددا پىشقاندىن كېيىن بېرىشكە بولىدۇ. بۇ يەردە قۇرسى غاپەس مەنپەئەت قىلىدۇ. ماددا چىقىرىلغاندىن كېيىن قۇرسى گۈل مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: كۆپىنچە ئاخىرى بېرىپ، بۇ تەپ ئىستىسقاغا ئايلىنىپ قالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ھەرۋاقىتتا ئىستىسقانىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، شۇ ئىستىسقىنىڭ داۋاسىنى ئىشلىتىش لازىم.

يۇقىرىدا ئېيتىلغان مائۇلئۈسۈلنىڭ تەييارلىنىش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

مائۇلئۈسۈل

تەركىبى: بەدىيان يىلتىزى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، سېرىق ھېلىلە ھەربىرى 35 گرامدىن، رۇم بەدىيان 11 گرام، مەستىكى يەتتە گرام، غاپەس، ئەپسەنتىن، قارا ھېلىلە، ئىزخىر يىلتىزى ھەربىرى 25 گرامدىن، بادئاۋەر (خوخا) 19 گرام، شىكائى 14 گرام، ئۇرۇقى ئېلىنغان ۋاسالغۇ 105 گرام، سۇزۇك سۇ تۆت جىڭ.

تەييارلىنىشى: ھەممە دورىلار مەزكۇر سۇدا سۈنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىپ، سۈزۈپ، ساپ قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: سۈيدۈكنى ماڭدۇرۇش، مىزاجنى تۈزىتىش، بەلغەمدىن بولغان تەپلەر ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبئىتى: قۇرۇق ئىسسىقتۇر.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى ئەتىگەندە 35 گرامغىچە ئىچىدۇ.

قۇرسى غاپەسنىڭ تەركىبى ياساش ئۇسۇلى:

قۇرسى غاپەس I

تەركىبى: غاپەس، قىزىلگۈل 210 گرام، تاباشىر 100 گرامدىن ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: مەزكۇر دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، ئادەتتىكىدەك قۇرس (توقىچاق) قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بەلغەمدىن بولغان تەپلەر ۋە مۇرەككەپ تەپلەر ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىش، جىگەرنىڭ مىزاجىنى ياخشىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبئىتى: ئىسسىق ۋە سوغۇقلۇقى مۆتىدىل بولۇپ، قۇرۇقتۇر.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ يەتتە گرامغىچە يەيدۇ.

مەزكۇر قۇرسى گۈلنىڭ ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

قۇرسى گۈل

تەركىبى: قىزىلگۈل 21 گرام، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، سۇمبۇل ھەربىرى 14 گرامدىن، مەستىكى، كەھرىۋا ھەربىرى 11 گرامدىن ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: مەزكۇر دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، قۇرس قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بەلغەمدىن بولغان تەپلەر ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىقتۇر.

ئىشلىتىلىشى: ماددا تازىلانغاندىن كېيىن ئەھۋالغا قاراپ يەتتە گرامغىچە يەيدۇ.

قۇرسى غاپەس II

تەركىبى: غاپەسنىڭ ئۇسارىسى 21 گرام، قىزىلگۈل، سۇمبۇل، تاباشىر، تەرەنجىبىن ھەربىرى يەتتە گرامدىن ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: مەزكۇر دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، توقچاق قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بەلغەمدىن بولغان تەپلەر ۋە مۇرەككەپ تەپلەر ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىش، جىگەرنىڭ مىزاجىنى ياخشىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبىئىتى: ئىسسىق - سوغۇقلۇقى مۆتىدىل بولۇپ، قۇرۇقتۇر.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ يەتتە گرامغىچە يەيدۇ.

قۇرسى ئەپسەنتىن

تەركىبى: ئەپسەنتىن، ئاسارۇن، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئاچچىق بادام، شىكائى، بادىئاۋەرد، غاپەسنىڭ ئۇسارىسى، مەستىكى، سۇمبۇل ھەربىرى يەتتە گرامدىن ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: مەزكۇر دورىلارنى قائىدە بويىچە باشقا - باشقا سوقۇپ، تاسقاپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، توقچاق قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: خىلتىتىن بولغان كونا تەپلەر ئۈچۈن بولۇپمۇ بەلغەمدىن بولغان ئىككىنچى خىلدىكى تەپ ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئاشقازان، جىگەرنىڭ سوغۇقلۇقىنى يوقىتىش، جىگەرنىڭ، تالنىڭ، ماسارىقىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىقتۇر.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ يەتتە گرامغىچە يەيدۇ. 19 گرام گۈلقەنت بىلەن ياكى 52.5 گرام سىركەنجۇبىل ساددا بىلەن يەيدۇ.

ئەگەر كېسەلنىڭ كۆكرىكىدە يىرىكلىك بولسا، بىنەپشە، سەرپىستان، پىرسىياۋشان قاتارلىقلار بىلەن تەييارلانغان جۇلاپ (گۈلاب شەربىتى) مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر كېسەلنىڭ مېڭە ئاجىزلىقى ۋە باش ئاغرىقى بولمىسا، ماددا پىشقاندىن كېيىن مۇنچىغا بېرىش مەنپەئەتلىكتۇر.

يەنە بىر خىل تەپ بولۇپ، بۇنى لىفوريا دەيدۇ. بۇنىڭدا ئىچكى تەرەپ قىزىق، سىرتقى

تەرەپ سوغۇق بولىدۇ. بۇ تەپ كۆپرەك نۆۋەتلىك (نائىبە) بولىدۇ. بىلىش لازىمكى، تەپى لىفوريا كۆپرەك ۋاقىتلاردا بەلغەم ماددىسىدىن پەيدا بولىدۇ. بەزىدە قويۇق سەپرا ماددىسىدىن پەيدا بولىدۇ. ئەمما بەلغەم ماددىسىدىن پەيدا بولغىنى بەدەننىڭ ئىچكى چوڭقۇرلۇقىدا بەلغەم ماددىسى بۇزۇلۇپ قىزىيدۇ. ئاندىن بەدەننىڭ ئۈشۈشاق تۆشۈكلىرى بېكىلىپ قالغان سەۋەب بىلەن ياكى ھارارەتى غەرىزى ئىچكى تەرەپكە يانغان سەۋەب بىلەن ياكى باشقا بىرەر سەۋەب بىلەن مەزكۇر بۇزۇق بەلغەمنىڭ بۇخارىتى بەدەننىڭ سىرتقى تەرىپىگە ئازراق يېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن سىرتقى تەرەپ سوغۇق، ئىچكى تەرەپ قىزىق بولىدۇ.

بۇنىڭ سەپرادىن بولغىنىدا تومۇرلارنىڭ ئىچكى تەرىپىدە سەپرا بۇزۇلىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن ئۈزۈندا تەھلىل بولۇپ تارقايدۇ ۋە ئۇنىڭ بۇخارىتى سىرتقى تەرەپكە ئازراق بارىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تاشقى تەرەپ سوغۇق، ئىچكى تەرەپ قىزىق بولىدۇ.

سەپرادىن بولغان تەپى لىفوريانى داۋالاشتا، تەپى شەترولغەيبىتا بايان قىلىنغانغا ئوخشاش بەلغەمنىڭ ۋە سەپرانىڭ داۋالىرى بىلەن مۇرەككەپ قىلىپ داۋالاش كېرەك. سىركەنجىۋىلنى گۈلقەنت بىلەن بېرىش بەك ياخشىدۇر.

يەنە بىر خىل بەلغەمى تەپ بولۇپ، بۇنىڭدا بەدەننىڭ تاشقى ۋە ئىچكى تەرىپىدە قىزىش ۋە توڭۇش ئەھۋاللىرى بىرگە ھېس قىلىنمىدۇ.

سەۋەبى: بۇنىڭ سەۋەبى بۇخاراتلىرى كۆپ بولغان بۇزۇق بەلغەم بولۇپ، بەدەننىڭ ئىچكى، تاشقى قىسمىدا قىزىللىقنى پەيدا قىلىدۇ. بۇنىڭمۇ داۋالاش ئۇسۇلى يۇقىرىدا ئېيتىلغاندەك بولىدۇ.

4. سەۋادىن بولغان تەپ

بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ. مەسىلەن: تۆت كۈندە تۇتىدىغىنى، بەش كۈندە تۇتىدىغىنى، ئالتە كۈندە تۇتىدىغىنى، يەتتە كۈندە تۇتىدىغىنى، سەككىز كۈندە تۇتىدىغىنى، توققۇز كۈندە تۇتىدىغىنى، 10 كۈندە تۇتىدىغىنى ۋە باشقىلاردۇر. ئەمما باشقا تۇرلىرىگە نىسبەتەن تۆت كۈندە تۇتىدىغىنى كۆپرەك ئۇچرايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ ئالاھىدە بىر خىل قىلىپ بايان قىلىنىدۇ. باشقا تۇرلىرىنىڭ داۋالاش ئۇسۇللىرى بۇنىڭ داۋالاش ئۇسۇلى بىلەن ئوخشاش بولسىمۇ، لېكىن بەزى پائىدىلەر كۆزدە تۇتۇلغانلىقى ئۈچۈن ئايرىم بىر تۈر قىلىپ ئېلىندى.

بىرىنچى خىلى: تۆت كۈندە تۇتىدىغان سەۋداۋى تەپ بولۇپ، بۇ ئىككى خىل بولىدۇ:

1) بۇنىڭ ماددىسى تومۇرلارنىڭ سىرتىدا بۇزۇلغان بولىدۇ. بۇنى رۇبىي دائىرە دەيدۇ.

2) بۇنىڭ ماددىسى تومۇرلارنىڭ ئىچىدە بۇزۇلغان بولىدۇ. بۇنى رۇبىي لازىمە دەيدۇ. بۇ ئىككىسىنىڭ ھەربىرىنى بىردىن تۈر قىلىپ تۆۋەندە تونۇشتۇرۇلىدۇ.

1 ـ تۈرى: رۇبى دائىرە سەۋدائى بولۇپ، ئوتتۇرىدا ئىككى كۈن ئۆتكۈزۈپ تۇتىدۇ. بۇنىڭ قويۇپ بەرگەن كۈنىدىن قارىغاندا تۇتىدىغان كۈنى 4 ـ كۈن بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن

بۇ تەپى رۇببى سەۋدائى دەپ ئاتالدى. بۇ تەپ كۆپرەك باشقا خىللاردىكى هومماياتى ئەپتى (خىلىتلار بۇزۇلغانلىقتىن بولغان تەپلەر) نىڭ ئارقىسىدىن پەيدا بولىدۇ. باشلىنىشتا مۇشۇ تەپنىڭ ئۆزىدىن باشلىنىدۇ. كۆپىنچە ئەھۋاللاردا بۇ تەپى رۇبئىنىڭ خەتىرى ئاز بولىدۇ. بۇنىڭغا توغرا چارە قوللىنىلغان بولسىمۇ، بىر يىلغا قەدەر سوزۇلۇشى مۇمكىن. كىشىلەر مۇشۇ تەپكە ئۇچراش بىلەن تۇتاقلىق كېسەل، مالىخۇلىيا، تەشەننۇجلارغا ئوخشاش سەۋدا كېسەللىكلىرىدىن قۇتۇلۇپ كېتىدۇ.

ئەگەر تەلەپكە لايىق داۋالانمىسا، داۋالاشتا خاتالىق يۈز بېرىپ قالسا، ماددا بەك قويۇق ۋە خام بولسا، بۇنىڭ مۇددىتى سوزۇلۇپ كېتىدۇ. هەتتا 12 يىلغىچە تۇرۇپ قالىدۇ. بۇ تەپنىڭ ئۇزۇنغا سوزۇلغىنى كۆپىنچە ۋاقىتلاردا ئىستىسقىغا ئايلىنىپ قالىدۇ.

ئالامىتى: ئاۋۋالقى تۇتقان نۆۋىتىدە تىترەش ۋە توڭۇش ئازراق بولىدۇ. هەر قېتىمدا زىيادە بولۇپ، كېسەللىكنىڭ ئاخىرىغا يەتكۈچە شۇنداق بولىدۇ. كېسەللىك ئاخىرىغا يەتكەندىن كېيىن يەنە شۇ تەرىقىدە ئاستا ـ ئاستا ئازىيىدۇ. بۇ تەپ توڭدۇرغاندا سۆڭەكلەر ئاغرىپ سۇنغاندەك بولىدۇ. تازا تىترىتىدۇ. تىترىگەندە چىشلىرى بىر ـ بىرى بىلەن سوقۇشۇپ جاقىلدايدۇ. ئۇزۇن ۋاقىتتىن كېيىن بەدەن قىزىيدۇ. تەپى رۇببى خالىسىنىڭ تۇتۇش مۇددىتى تۆت سائەت بولۇپ، ئارام بېرىش مۇددىتى 48 سائەتتۇر. بىر نۆۋەت باشلانغاندىن تارتىپ يەنە بىر نۆۋەت باشلانغانغا قەدەر مۇددەت 72 سائەت بولىدۇ.

ئەمما ماددىنىڭ ئوخشاش بولمىغانلىقىغا قارىتا ئايرىم ئالامەتلىرى كۆرۈنىدۇ. ئەمدى تەپى رۇببىنىڭ تۈرلىرى بەش تۈرلۈك بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنىڭ ئايرىم ئالامەتلىرىنى بەش تۈرلۈك قىلىپ بايان قىلدۇق. چۈشىنىش لازىمكى، تەپى رۇببى ياكى سەۋدايى تەبئىي بۇزۇلغانلىقتىن بولىدۇ ياكى سەۋدايى غەيرىي تەبئىي بۇزۇلغانلىقتىن بولىدۇ. سەۋدايى غەيرىي تەبئىي قان كۆيگەندىن پەيدا بولىدۇ ياكى سەپرا كۆيگەنلىكتىن، بەلغەم كۆيگەنلىكتىن ياكى سەۋدا ئۆزى كۆيگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ. تېۋىپلارنىڭ ئېيتىشىچە: «هەربىر كۆيگەن خىلىت سەۋدايى غەيرىي تەبئىيگە ئايلىنىدۇ»، دەيدۇ. خىلىتلارنىڭ كۆيۈشىدىن خىلىتلار كۆيۈپ كۈل بولىدۇ دېگەننى كۆزدە تۇتمايدۇ. بەلكى خىلىت ئەزالىرىنىڭ هۆللۈكى يوقىلىپ، قالدۇقى قويۇلۇپ قالىدۇ دېگەن بولىدۇ. مانا شۇ خىلىتلارنىڭ كۆيگەنلىكىدۇر.

ئەمما سەۋدايى تەبئىي بۇزۇلغانلىقتىن بولغان تەپنىڭ ئالامىتى: تومۇرى كىچىك سوقىدۇ. سەۋدانى قوزغايدىغان سەۋەبلەر، مەسىلەن: ئەدەس (بىر خىل ماش)، كالىنىڭ گۆشى، چەلەك، تۇزلاپ قۇرۇتۇلغان بېلىق ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى ئىلگىرى يېگەن بولىدۇ. بۇ خىلدىكى تەپ كۆپرەك ئوتتۇرا ياشلىقلاردا، مىزاجى قۇرۇق سوغۇق كىشىلەردە كۆز پەسىللەردە پەيدا بولىدۇ.

قان كۆيگەندىن بولغان تەپنىڭ ئالامىتى: قان غالىب بولىدۇ. سۈيدۈكى قىزىل، ئېغىزى تاتلىق، بەدىنى ئېغىر بولىدۇ. بۇ خىلدىكى تەپ كۆپرەك ياشلاردا بەدىنى سېمىز، كۆپ تاماق يەيدىغان كىشىلەردە، باهار پەسىللەردە پەيدا بولىدۇ.

سەپرا كۆيگەندىن بولغىنىنىڭ ئالامىتى: تەپنىڭ تۇتقان نۆۋىتى قىسقا بولۇپ، تەشنالىق كۆپ بولىدۇ. ئېغىزى ئاچچىق، تەرلىشى كۆپ بولىدۇ. تومۇرى تېز، ئارقىمۇ ئارقا سالىدۇ. بەدىنى كۆيىدۇ. چاچقۇن بولىدۇ. تۇكلەر تەتۇر يېنىپ جۇغۇلداش بىلەن باشلىنىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا سەپرا كۆپلۈكى بىلەن بىرگە بولىدىغان ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. بۇ خىلدىكىسى كۆپرەك مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، قۇرۇق ئىسسىق تاماق ۋە دورىلارنى كۆپ يېگەن ياشلاردا بولىدۇ. سەپرادىن بولغان تەپلەرنىڭ ئارقىسىدىن يۇز بېرىدۇ.

بەلغەم كۆيگەندىن بولغان تەپنىڭ ئالامىتى: سۇيدۇكى ئاق ۋە قويۇق بولىدۇ، تۇتسا بەدىنى سوغۇق مەلۇم بولىدۇ. تومۇرى ئاستا سالىدۇ. ئۆزى ھۇرۇن بولىدۇ. تەشنالىق ئاز، ئۆيقۇ كۆپ بولىدۇ. بۇندىن باشقا بەلغەم بىلەن بىرگە بولىدىغان ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. بەلغەم خاراكتېرلىك تەپلەرنىڭ ئارقىسىدىن پەيدا بولىدۇ. ھۆل مىزاج كىشىلەردە كۆپرەك بولىدۇ.

ئەمما سەۋدا كۆيگەنلىكتىن پەيدا بولغان تەپنىڭ ئالامىتى: پىكىرلىرى ناچار، يامان، چۈشى پەرىشان، ئۆزى ۋەسۋەسىلىك بولۇپ، بەدىنى قارا ۋە كۆككە مايىل ۋە ئورۇق بولىدۇ. ئارزۇسى كۆپ بولىدۇ. سەۋدايى تەبىئىيىنىڭ بۇزۇلغانلىقى توغرىلىق ئېيتىلغان نەرسىلەرنىڭ ھەممىسى بۇ جايدا كۆرۈنىدۇ.

ئەسكەرتىش: سەۋدايى تەپى رۇببئىنىڭ تامام خىللىرىدا ئاۋۋال سۇيدۇك ئاق، سۇيۇق، خام بولۇپ، كۆككە مايىل بولىدۇ. كېسەللىك ئاخىرىغا يەتكەندىن كېيىن، سۇيدۇكى قارا، قويۇق بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن سەۋدادىن بولغان تەپلەردە تىترەش، توڭۇش ئەھۋاللىرىنىڭ ئازراق بولغانلىقى ۋە سۇيدۇكىنىڭ قارا ۋە قويۇق بولغانلىقى ماددا پىشقانلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر.

داۋالاش: بۇ تەپنىڭ ھەممە خىللىرىدا قوللىنىدىغان ئومۇمىي چارە ـ تەدبىر: تەپنىڭ تۇتىدىغان كۈنى بېمەك ـ ئىچمەكلەردىن چەكلەش، بولۇپمۇ سوغۇقتىن، سوغۇق سۇدىن چەكلەش لازىم. ئەگەر كېسەل شۇ كۈنى ھېچنەرسە يېمەي، ئىچمەي ئۆزىنى ساقلىسا بەك ياخشى بولىدۇ. تەپنىڭ نۆۋىتى باشلانغان ۋاقىتتا قەي قىلىش مەنپەئەتلىكتۇر. قۇرۇق ئىسسىق بولغان، قۇرۇق سوغۇق بولغان نەرسىلەر ياكى يەلنى قوزغايدىغان ۋە تېز ئۆزگىرىدىغان نەرسىلەر زىيانلىقتۇر. ھۆل مېۋىلەر، سۈت، قېتىق، شاپتۇل، ئۈزۈم، ئامۇت بۇلارنىڭ ھەممىسى يەلنى قوزغايدۇ. تېز ئۆزگىرىدۇ. شۇنىڭدەك يېرىك ھەربىكەتلەر، غەم ـ ئەندىشە، خاپا بولۇش ۋە باشقىلار زىيانلىقتۇر. بولۇپمۇ تۇتىدىغان نۆۋىتى كۈنى تېخىمۇ زىيانلىق. كېسەللىكنىڭ باشلىنىشىدا ماددىنى كۆچلۈك چىقىرىشنى چەكلەيدۇ. ئەمما ماددا پىشقاندىن كېيىن چىقىرىش مۇھىمدۇر. كېسەللىكنىڭ باشلىنىشىدا ماددا بىرقەدەر ئازايسۇن ئۈچۈن، يەڭگىل سۇرگە بېرىلسە ياخشىراق بولىدۇ. يۇمشاق كىلىزما (ھۆقنە) ياخشى كېلىدۇ.

كېسەللىك (تەپ) تۇتمىغان ۋە ئارام بەرگەن كۈنلەردە ئەڭ ياخشىراق تاماق چۈجە

توخۇنىڭ گۆشى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ئىسسىقلىق ۋە ھۆللۈكتە مۆتىدىل بولغان گۆشلەرنىڭ شورپىسىدۇر. ھۆل سوغۇق بولغان نەرسىلەرنىڭ ھەم زەھەرلىكى ئاز. چۈنكى، ھۆللۈك سەۋداغا قارىمۇ قارشى، ئەمما ئۇنىڭ سوغۇقلۇقى ماددىنى خام قىلىپ قويمايدۇ، پىشىشىنى ئارقىغا سوزمايدىغان مۇۋاپىق ھالدا بولۇش لازىم.

سەۋدانى سۈرۈپ تازىلاش ئۈچۈن ئەفتىمۇن بىلەن قۇۋۇەتلەندۈرۈلگەن مائۇلجەبەننى ئىچۈرۈش لازىم. شۇنىڭدەك سەۋدانى چىقارغۇچى بولۇپ، ھارارتى زىيادە بولمىغان ھەر خىل نەرسە مەسىلەن: بىنەپشە، شاھتەررە، ھېلىلە كابىلى، بىستىپايەج، خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىن قاتارلىقلارغا ئوخشاشلارنى قاينىتىپ بېرىش لازىم.

ماددا پىشقاندىن كېيىن، سۈيدۈكنى ماڭدۇرۇش ئۈچۈن سىركەنجۇبىل ۋە ئارپا سۈيى قاتارلىقلارنى بېرىش ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

كېسەلدە ھارارەت كۆچلۈك بولمىغان بولۇپ، ماددا پىشقان بولسا، بۇنداق جايدا سىركەنجۇبىلنى بەدىيان سۈيى بىلەن بېرىش ھەم كۆپ مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر كۆيۈش، قىزىش ئەھۋاللىرى كۆپ بولسا، بۇ ھالەتتە سىركەنجۇبىلنى ھۆل كاسىنىنىڭ سۈيى، تاۋۇز سۈيى قاتارلىقلار بىلەن ۋە باشقا سوۋۇتقۇچى ۋە ھۆللەشتۇرگۈچى نەرسىلەر بىلەن بېرىش مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەپنىڭ ماددىسى قويۇق بولۇپ، كېسەللىككە ئۇچراشقانلىقتىن ئۇزۇن ۋاقىت بولغان بولسا، بۇنداق ھالەتتە تەپ تۇتمايدىغان كۈنلەردە 19 گرام گۈلقەنتتىن شەربەتسى سىركەنجۇبىلنىڭ ئارىلاشتۇرۇپ قىزىق سۇ بىلەن بېرىش لازىم.

ئەگەر كېسەللىك باشلىنىپ 20 كۈن ئۆتكەن بولسا، مەتبۇخى شاھتەررە (شاھتەررە قاينىتىلمىسى)، ھېلىلە قاينىتىلمىسى قاتارلىقلارنى بېرىشكە بولىدۇ. ئىچىنىڭ سۇرگەندىن كېيىن، سۈيدۈكنى ماڭدۇرۇشقا ياخشىراق ئەمەل قىلىدۇ.

ئەگەر تەپنىڭ تۇتقان نۆۋىتى ئۆتۈپ ئارقىدىن نورمال مۇنچىغا ئېلىپ بېرىپ، مۇنچىنىڭ ھۆللۈكى تومۇرلىرىغا ۋە بەدەنلىرىگە ئۆتۈپ تەسىر قىلغۇچە توختىتىپ، تەرلەشتىن ئىلگىرى مۇنچىدىن ئېلىپ چىقىپ كېتىش لازىم. شۇنداق قىلىش بىلەن ماددا يۇمشايدۇ ۋە پىشىدۇ.

كېسەللىكنىڭ باش تەرىپىدىن تال ۋە جىگەرلەرگە قاتتىقلىق پەيدا بولۇپ قالماسلىقى ئۈچۈن، بۇ ئىككىسىنى كۆزدە تۇتۇش لازىم. ماددا تازىلانغاندىن كېيىن توخۇ، پاقلان قاتارلىقلارنىڭ گۆشىنى شورپا قىلىپ، شورپىغا پوستى ئېلىنغان ماش، چالا سوقۇلغان نوقۇتلارنى سېلىپ پىشۇرۇپ، ئاچچىقسۇ، تەمرى ھىندى سۈيى، ئاچچىق - تاتلىق ئانارلارنىڭ سۈيى قاتارلىقلار بىلەن بېرىش مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر مەزكۇر تەپى رۇببى سەپرا كۆيگەنلىكتىن بولغان تەپ بولسا، بۇنداق ھالەتتە ئاۋۋال تازا سوۋۇتۇش ۋە ھۆللەشتۇرۇش ئىشلىرىنى ئېلىپ بېرىش لازىم. بۇ ھەقتە پوستى ئېلىنغان ئارپىنىڭ ئېشى، سېمىزئوت، خىيارەين ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى قاتارلىقلارنى سىركەنجۇبىل ۋە باشقا مۇناسىپ نەرسىلەر بىلەن بېرىش كېرەك. كېسەللىكنىڭ

باشلىنىشىدا تەرەتنى يۇمشىتىش ئۈچۈن بىنەپشە، ئەينۇلا، سەرپىستان، ۋاسالغۇ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، كاسنە ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلغان سۇيىگە خىيارشەنبەر قوشۇپ بېرىلسە، مۇناسىپراق بولىدۇ. شۇنىڭدەك شەربىتى گۈل مۇكەررەر، شەربىتى بىنەپشە، مائۇلجەبەنلار ھەم مۇۋاپىق كېلىدۇ. كېسەللىك باشلىنىپ 20 كۈن ئۆتكەندىن كېيىن ئەفتىمۇن، سانا، تەمرى ھىندى، شاھتەررە، بىنەپشىلەر سىلىنغان ھېلىلە قاينىتىلمىسى (مەتبۇخى ھېلىلە) نى بېرىش مەنپەئەت قىلىدۇ. مادىدا پىشقاندىن كېيىن مۇنچىغا بېرىش مەنپەئەتلىك. تاماق ئۈچۈن: ماش گۈرۈچ قىلىپ خام ئۈزۈم سۇيى بىلەن بېرىلسە ئوبدان بولىدۇ.

ئەگەر كېسەلنىڭ قۇۋۇتى ئاجىز بولسا، تەپ تۇتمايدىغان كۈندە، چۈجە - توخۇ ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ئۇچار جانىۋارلارنىڭ گۆشىنى بېرىشكە بولىدۇ. تەپنىڭ تۇتىدىغان نۆۋىتى كۈندۈزنىڭ ئاخىرقى ۋاقتى بولۇپ، كېسەل ئاجىز بولسا ياكى تاماقتىن توختاتقىلى بولمىسا، بۇنداق جايدا كۈندۈزنىڭ ئاۋۋال تەرەپلىرىدە يېنىك بىر نەرسىنى بېرىش كېرەك. ئەگەر قەي قىلىشتىن بىرەر توسالغۇ بولمىسا، تەپ نۆۋىتىنىڭ باشلىنىشىدا قەي قىلدۇرۇش بەك ياخشىدۇر.

ئەگەر مەزكۇر تەپ بەلغەم كۆيگەندىن پەيدا بولغان تەپى رۇببى بولسا، بۇنداق ھالەتتە ھەر ئەتىگەندە 35 گرام گۈلقەنت ھەسەلنى 52.5 گرام بەدىيان سۇيى بەرسە، كەرەپشە سۇيىدە 2～3 قېتىم قاينىتىپ ئاندىن سۈزۈپ بېرىش لازىم.

تەپنىڭ تۇتىدىغان كۈنى بولۇپمۇ باشلىنىش ۋاقتىدا سېرىقچىچەك، تۇرۇپ ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلغان سۇيىگە سىركەنجۈبىل قوشۇپ ئىچىش ئارقىلىق قەي قىلىش، ئاندىن كېيىن، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش ئۈچۈن گۈلقەنت يېگۈزۈش لازىم. بۇ تەپنىڭ باش تەرەپلىرىدە ھېچقانداق بىر ھۆل ئارقىلىق كۆچلۈك چىقىرىش ئېلىپ بېرىشقا بولمايدۇ. ئەمما قورساق يۇمشىتىش تەلەپ قىلىنسا، بۇ ۋاقىتتا 19 گرام زاراڭزا مېغىزىنى سوقۇپ 35 گرام شېكەر قوشۇپ، يېرىم جىڭ ھەشقىپىچەك سۇيى بىلەن ئىچۈرۈلسە توغرا كېلىدۇ. ئەگەر ھەشقىپىچەك تېپىلمىسا 19 گرام قارا ھېلىلە، 19 گرام زاراڭزا مېغىزى قاتارلىقلارنى ئايرىم - ئايرىم سوقۇپ، ۋاسالغۇنىڭ چىلانغان سۇيى بىلەن بېرىش كېرەك. ئەگەر ھەر ھەپتىدە بىر قېتىم ئىچ سۇرگۈچى گۈلقەنت يېدۈرۈلسە، ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىچ سۇرگۈچى گۈلقەنتنىڭ ئۈسۈلى تۆۋەندىكىچە:

تۇربۇت 17 گرام، زەنجۈبىل يەتتە گرام، بىستىپايەج 3.5 گرامدىن، گۈلقەنت 35 گرام ئېلىنىپ، دورىلارنى سوقۇپ، مەزكۇر گۈلقەنتكە ئارىلاشتۇرۇپ، ھەممىنى بىر قېتىمدا يەيدۇ.

ئەگەر ئىسسىق مىزاج، ئورۇق بولۇپ، ئىسسىق پەسىل بولسا، بۇنداق ھالەتتە مائۇلجەبىن ۋە شېكەر بىلەن ياكى يۇمشاق كىلىزما بىلەن چوڭ تەرەتنى بوشىتىش كېرەك. مادىدىنى يۇمشىتىش ۋە پارچىلاش ئۈچۈن سىركەنجۈبىل بۇزۇرى مەنپەئەت قىلىدۇ. تەنھەرىكەت قىلىش، بەدەننى ئاستا - ئاستا ئۇۋۇلاش لازىم. ئۇششاق تۆشۈكلەرنى ئېچىش

ۋە ماددىنى نورماللاشتۇرۇش ئۇچۇن مەنپەئەتلىكتۇر. تاماققا توخۇ، كەكلىك، قاتارلىقلارنى شورپا قىلىپ بېرىش كېرەك.

ئەگەر ماددا پىشقانلىقىنىڭ ئالامىتى كۆرۈلسە، كۆچلۈك سۈرگە ئىشلىتىش كېرەك. مەسىلەن: ئەفتىمۇن، ھەببى ئەفتىمۇن ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش بەلغەم ۋە سەۋدالارنى چىقارغۇچى نەرسىنى ئىشلىتىش، ئىچىنى سۈرگەندىن كېيىن جىگەرنى قۇۋۋەتلەش ئۇچۇن قۇرسى زىرىشك، تالنى قۇۋۋەتلەش ئۇچۇن قۇرسى غاپەس بېرىش لازىم.

ئەگەر كېسەل كۆچلۈك توڭدىغان بولسا، تەپ باشلانغىلى تۇرغاندا بىنەپشە، بابۇنە، خوببازى، (خەيرۇ) قىزىلگۈللەرنى سېلىپ، قاينىتىلغان قىزىق سۇنى داستەك بىر نەرسىگە تۆكۈپ، كېسەلنىڭ بېشىغا ئەدىيال ئوراپ تۇرۇپ، بۇ سۇنىڭ ئىسسىق ھورىنى كېسەلنىڭ بەدىنىگە يەتكۈزۈپ، مۇۋاپىق ۋاقىتتىچە ماددا پىشقاندىن كېيىن ھەر ھەپتىدە بىر قېتىم تۆۋەندىكى سوفۇپنى بېرىش. بۇ سوفۇپنىڭ ئۇسۇلى: ھېلىلە كابىلى، قارا ھېلىلە ھەربىرى 25 گرامدىن، بىستىپايەج، ئەفتىمۇن ھەربىرى 11 گرامدىن ئېلىنىپ، سوقۇپ، تاسقاپ، 11 گرامنى 11 گرام شېكەرگە قوشۇپ، بېرىپ ئارقىدىن قاينىق سۇ ئىچۈرۈش كېرەك.

ئەگەر تەپ ئۇزۇنغا سوزۇلغان بولۇپ، قىش پەسلى بولسا، مەجۇنى ھىكى، مەجۇنى چالاپىلى ۋە باشقا ئىسسىق مەجۇنلەر مەنپەئەت قىلىدۇ.

مەسىرىدىتۇس، تەرياقى كەبىر قاتارلىقلاردىن ھەر ھەپتىدە 11 گرامغىچە بېرىلسە كۆپ مەنپەئەت قىلىدۇ.

مەزكۇر تەپ، تەپى رۇببى سەۋدائى بولغان بولۇپ، بۇنىڭ سەۋەبى سەۋدا تەبىئىي بۇزۇلغانلىقتىن بولسۇن ياكى سەۋدا كۆيگەنلىكتىن بولسا، بۇنىڭ داۋالاش ئۇسۇلى ۋە چارىسى تەپى رۇببى بەلغەمگە يېقىندۇر.

بۇ يەردە ھەم ماددا پىششىقتىن ئىلگىرى كۆچلۈك چىقىرىشقا بولمايدۇ. ماددا پىشىپ تىترەش ئازايغاندىن كېيىن، كۆچلۈك سۈرگە بېرىش، سۈيدۈكنى ماڭدۇرۇش، بەدەنلىرىنى ئۇۋۇلاش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسىنى ئېلىپ بېرىشقا بولىدۇ. بۇ خىلدىكى تەپى رۇببىدە سۈرگىنى بىرقانچە باسقۇچقا بۆلۈپ بېرىش، شۇنىڭ بىلەن بىرگە سۈرگىلەرنىڭ ئوتتۇرىسىدا كېسەلنىڭ قۇۋۋىتىنى كۆزدە تۇتۇش كېرەك. چۇنكى، سەۋدا ماددىسىنىڭ بەدەندىن چىقىشى تەس بولىدۇ. تېز چىقمايدۇ. ھەربىر چىقىرىش ئېلىپ بارغاندىن كېيىن ماددىنى پىشۇرۇش لازىم. شۇنداق قىلغاندا قۇۋۋەت ئۆز ھالىتى بىلەن تۇرىدۇ ھەم ماددا پۈتۈنلەي يۇلۇپ تاشلىنىدۇ. كېسەللىكنىڭ باش تەرىپىدە جىگەر بىلەن تالنى سىركەنجۇبىل بىلەن قۇۋۋەتلەشنى، كېسەللىكنىڭ ئوتتۇرىسىدا قۇرسى زىرىشك، قۇرسى غاپەس قاتارلىقلار بىلەن قۇۋۋەتلەشنى مۇھىم دەپ بىلىش كېرەك. تەپنىڭ تۇتىدىغان نۆۋىتى بولغان كۈنى قەيدىن باشقا ھېچقانداق چىقىرىش ئېلىپ بېرىشقا بولمايدۇ.

مەزكۇر تەپى رۇببىنىڭ سۆرەلگەنلىرىگە ئەفتىمۇن، بىستىپايەج، غارىقۇن، ھەجرى

ئەرمىنى، ھەجرى لاجۇۋەرد، قارا خەربەق قاتارلىق دورىلارنى كۆپرەك ئىشلىتىش لازىم.

2. ئىششقىلارغا ئەگىشىپ پەيدا بولغان تەپ

بۇ ئىككى خىل بولىدۇ. چۈنكى، ئىششق ھەم ئىككى خىل بولىدۇ.

بۇنىڭ بىرى، بەدەننىڭ سىرتىغا پەيدا بولغان ئىششق، يەنە بىرى، بەدەننىڭ ئىچكى تەرىپىدە پەيدا بولغان ئىششقتۇر.

ئەمما تاش تەرەپتىكى ئىششقلارغا ئەگىشىپ پەيدا بولغان تەپ ئاۋۋال كۈنلۈك تەپنىڭ جىنسىدىن بولىدۇ. بۇ خىلدىكى ئىششقلارنىڭ سەۋەبلىرى كۆپىنچە ئەھۋاللاردا ئاشكارا سەۋەبلەر بولىدۇ. مەسىلەن: جاراھەت بولغان، تاياق تەككەن، يىقىلغانلارغا ئوخشاش بولۇپ، بۇ تەپ كۈنلۈك تەپتىن ئۆزگىرىپ باشقا بىر جىنستىكى تەپكە ئايلانسا، بۇنىڭ سەۋەبى ئىششقنىڭ ئېغىرلاشقانلىقى ۋە ماددىنىڭ كۆپ، زەھەرلىك بولغانلىقى ۋە تولغانلىقىدىن بولۇپ، بۇ ئەھۋاللار ئىلگىرى ئۆتۈلگەن سەۋەبلەردىن پەيدا بولغان بولىدۇ.

ئالامىتى: يوتىنىڭ يىرىقى، قولتۇق، قۇلاقنىڭ ئارقىسىغا ئوخشاش سىرتقى ئەزالاردا ئاۋۋال ئىششق بولىدۇ. ئۇندىن كېيىن شۇنىڭغا ئەگىشىپ تەپ پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: بۇ خىلدىكى تەپكە قوللىنىدىغان چارە - ئۇسۇل، ئىششقتىن بولغان كۈنلۈك تەپتە ئەتراپلىق سۆزلىنىپ ئۆتتى. ئەمما بەدەننىڭ ئىچكى تەرىپىدىكى ئىششقلارغا ئەگىشىپ پەيدا بولغان تەپ ماددا بۇزۇلغانلىقتىن پەيدا بولغان تەپ (تەپى ئوپۇنى) بولىدۇ. بۇ تەپنىڭ ئېغىر ۋە يېنىك بولۇشى ئىششغان ئەزانىڭ يۇرەكتىن يىراق ۋە يېقىن بولغانلىقىغا قاراپ بولىدۇ. تەپنىڭ تۇتىدىغان نۇقۇتلىرى ماددىغا قاراپ ۋە ئۇ ماددىنىڭ ئاز ۋە كۆپلۈكى، سۇيۇق ۋە قويۇقلۇقىغا قاراپ بولىدۇ.

ئىچكى تەرەپتىكى ئىششقلارغا ئەگىشىپ پەيدا بولغان تەپنىڭ خىللىرى كۆپتۇر. ئىچكى ئىششقلارنىڭ بەزىسىنىڭ مەخسۇس ئاتالمىسى باردۇر. بەزىسىنىڭ مەخسۇس ئاتالمىسى يوق. ئەمما مەخسۇس ئاتالمىسى بار ئىششقلار سەرسام، بەرسام، خوناق، زاتىلجەنبە، زاتىششۇش، زاتىررىيە، زاتوس سەدر، زاتولئەرزلەردىن ئىبارەتتۇر. (بۇ ئىششقلارنىڭ قانداقلىقى ئۆز ئورۇنلىرىدا تونۇشتۇرۇپ ئۆتۈلدى). مەخسۇس ئاتالمىسى يوق ئىششقلاردىن بولغان تەپ ھەم كۆپتۇر. مەسىلەن: جىگەر ئىششقى، قىزىل، كېكىردەك ئىششقى، تال ئىششقى، ئۇچەي، ئاشقازان، بۆرەك، سۇيدۇكلۇك، بالىياتقۇ ئىششقلىرى قاتارلىقلاردىن پەيدا بولغان تەپلەرگە ئوخشاشتۇر. بۇ ئىششقلارنىڭ ئالامىتى، داۋالاش ئۇسۇللىرى مەزكۇر ئىششق پەيدا بولغان ئەزالارنىڭ ھەربىرىنىڭ ئۆز ئورۇنلىرىدا ئوچۇق تونۇشتۇرۇلدى.

بۇ خىلدىكى تەپلەردە سوغۇق سۇ بېرىش، ژاننا قىلىش، مۇنچىغا بېرىش قاتارلىقلارنىڭ ھېچبىرىگە رۇخسەت يوق. ئەگەر ئىششق قاندىن بولسا ياكى سەپرادىن بولغان بولسا، بۇ جايدا سېمىزئوت، ئوسۇك، ھۆل يۇمغاقسۇتلەرنىڭ سۇيىگە بىرئاز ئارپا ئۇننى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن ئۇنىڭغا لاتىنى بۇلاپ سوۋۇتۇپ، ئىششقى بار

ئەزانىڭ ئۇستىگە قويۇشقا بولىدۇ.

3. چېچەك ۋە قىزىلدىن پەيدا بولغان تەپ

چېچەك (جودەرى)، قىزىل (ھۇسبە)، ئاقئانام (ھومەيقا). بۇلارنىڭ ھەممىسى تۆۋەندە تېرە كېسەللىكلىرىنىڭ بايانىدا مۇستەقىل ماقالىدە بايان قىلىنىدۇ. ئەمما تەپلەرنىڭ بايانى بولغان بۇ ئورۇندا ھەم چېچەك، قىزىللار بىلەن بىرگە بولىدىغان تەپنى بايان قىلىشنى مۇھىم كۆرۈپ بايان قىلىندى. چېچەك بىلەن قىزىل ھەر ئىككىلىسى قان قاينىغانلىقتىن بولىدۇ. قاننىڭ قايناشى تەبىئەت باشقۇرغان تەرىقىدە بولسۇن، مەسىلەن: كىچىك بالىنىڭ كىچىكلىك ۋاقتىدا خام قان پىشىش ئارقىلىق بۇنداق قان قايناش ئەھۋالى كۆرۈنىدۇ. چۈنكى، كىچىك بالىنىڭ قېنى خام ۋە ھۆل بولىدۇ. ھۆل ئىسسىق بىر نەرسىنىڭ پىشىپ بىر ھالەتتىن يەنە بىر ھالەتكە ئۆزگىرىشى قاينىماستىن بولمايدۇ. قان قاينىغان ۋاقتىدا كۆپرەك تېرىنىڭ ئۇستىگە مەزكۇر مۇدۇرلار كۆرۈلىدۇ. ئاز ساندا قان قاياپ پىشىدۇ ۋە تېرىنىڭ ئۇستىگە مەزكۇر مۇدۇرلاردىن بىر نەرسە كۆرۈنمەيدۇ. مەسىلەن: بەزەن كىچىك بالىلاردا بۇنداق ئەھۋال كۆرۈنىدۇ.

قاننىڭ قاينىشى مەيلى تەبىئىي تەرىقىدە بولسۇن، مەسىلەن: تاشقى سەۋەبلەر بىلەن ياكى ئىچكى سەۋەبلەر بىلەن خىلىتلار قوزغىلىپ بۇ خىلدا قان قاياپ تېشىشقا تېگىشلىك بولۇپ قالغان بەدەنلەردە بۇنداق ئەھۋاللار كۆرۈنىدۇ.

بۇ چېچەك بىلەن قىزىل ھەر ئىككىسى ۋابا كېسەللىكلىرىدىن بولۇپ، بىرەر شەھەر ياكى رايوندا پەيدا بولسا، كۆپلىگەن كىشىلەر شۇ پەسىلنىڭ ئىچىدە بۇ كېسەللىككە ئۇچرايدۇ.

چېچەك بىلەن قىزىلنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق: چېچەكنىڭ ماددىسى بىر خىل قان بولۇپ، بۇ قان ئىسسىق، مىقدارى كۆپ، ھۆللۈككە مايىل بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنىڭ دانىسىنىڭ ھەجمى چوڭ بولۇپ، ماش مىقدارى ياكى ئۇنىڭدىن چوڭ بولىدۇ. بەدەندىن كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدۇ. تېز يېرىڭلايدۇ. چېچەك ئاۋۋال قىزىل بولۇپ، پىشىشقا يېقىن ئاقىرىدۇ. بەزىدە باشتىنلا، ئاق ياكى سېرىق چىقىدۇ. مىقدارى ئاز، تارقاق چىقىدۇ. بۇنداق چىققىنى ساغلاملىقراق بولىدۇ. پۈتۈنلەي تېز چىقىپ، تېز پىشقىنى تېخىمۇ ساغلامراق بولىدۇ. بەزىدە ياپىلاق، بىر ـ بىرىگە تۇتاش، مىقدارى كۆپ بولۇپ، رەڭگى قارا ياكى كۆكۈش بولىدۇ. كۆكرەك ۋە قورساقلىرىغا كۆپ چىقىدۇ. چىقىپ بولۇشى ۋە پىشىشى ئۇزۇنراق بولىدۇ. مانا بۇ خىلدىكىسى خەتەرلىك بولىدۇ. شۇنىڭدەك، ئەگەر چېچەكتىن قان چىقسا، ئاۋۋال چېچەك چىقىپ ئاندىن قىزىتسا، بۇ بەك يامان بولىدۇ. چېچەك چىققاندىن كېيىن قىزىتما چۈشمىسە، بۇ ھەم ياخشى بولمايدۇ. چېچەكنىڭ قاپارتقۇ مۇدۇرلىرى ئىچىدە يەنە بىر مۇدۇر بولىدۇ (ئىككى قات بولىدۇ).

قىزىلنىڭ ماددىسى بىر خىل قان، بۇ قان سەپرا خاراكتېرلىك، قۇرۇقلۇققا مايىل بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنىڭ مۇدۇرلىرى كىچىك بولۇپ، تېرىق مىقدارى بولىدۇ. تېرىگە چاپلىشاڭغۇ، بەدەندىن ئۆسۈپ ۋە كۆتۈرۈلۈپ تۇرمايدۇ، يېرىڭلىمايدۇ. بەلكى

ساقايغان ژاقىتتا قاسىراق باغلاپ، ئۇنىڭ پوستى كېپەككە ئوخشاش ئاجرىلىدۇ. قىزىلنىڭ مۇدۇرلىرى چىقىشقا باشلىغاندا بەدەننىڭ ئۈستىگە بۇرگە چاققانغا ئوخشاش رەڭگى قىزىل، ھەجمى يوشۇرۇن بىر نەرسە كۆرۈنۈپ، ئاندىن كېيىن بۇنىڭ دانىلىرى شەكىللىنىدۇ. چېچەككە نىسبەتەن قىزىل خەتەرلىكتۇر. بولۇپمۇ بۇنىڭ قارا، قاتتىق، كۆكۈش بولغىنى، ئۇزۇندا چىققىنى، تەسلىكتە پىشقىنى، ئارقىمۇئارقا بىھوش بولۇپ غەمناك بولۇپ تۇرغىنى تېخىمۇ خەتەرلىك. شۇنىڭدەك ئۇشتۇمتۇت يېنىشىپ ئاندىن كېيىن بىھوشلۇق پەيدا بولغىنى ياماڭ ۋە ناچار بولىدۇ.

چېچەك ۋە قىزىلنىڭ ياخشىراق ۋە ساغلامراق بولغانلىقىنىڭ بەلگىلىرى كېسەلنىڭ تىنىقى ئۆز جايىدا ۋە ئەقلى ھوشى ئۆز ھالىتى بويىچە بولىدۇ. تاماق ۋە سۇغا بولغان ئىختىيارى ھەم نورمال بولىدۇ.

ئالامىتى: چېچەك ۋە قىزىلدىن بولغان تەپتە بەل ئاغرىيدۇ. بۇرنى قىچىشىدۇ، ياش ئاقىدۇ، كۆزلىرى قىزىل بولىدۇ، بېشى ئاغرىيدۇ، بەدىنى ئېغىرلىشىدۇ، قاندىن بولغان تەپى موتبىقىدە بولىدىغان ئەھۋاللارنىڭ ھەممىسى كۆرۈنىدۇ. كېسەل ئۇيقۇدا قورقىدۇ. ئارقىسىغا يانسا پۇتى تىترەيدۇ. تېرىسىدە كۆيۈپ ئېچىشىش ۋە سانجىلىش ئەھۋالى داۋاملىق سېزىلىدۇ. بەزى كىشىلەردە يۆتەل، گال ئاغرىقى، نەپەس سىقىلىش، ئاۋازى تۇتۇلۇش ئەھۋاللىرى پەيدا بولىدۇ.

چېچەكنىڭ قىزىتمىسى بىلەن قىزىلنىڭ قىزىتمىسىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق: چېچەكنىڭ قىزىتمىسىغا قارىغاندا قىزىلنىڭ قىزىتمىسى قىزىقراق ۋە بىئارام‌لىقراق بولىدۇ. قىزىلنىڭ قىزىتمىسىدا بەل ئاغرىقى ئازراق بولۇپ، بىئارام‌لىق ۋە كۆڭۈل ئىلىشىش ئەھۋاللىرى بەك ئارتۇق بولىدۇ. قىزىل كۆپىنچە ئەھۋاللاردا ئۇشتۇمتۇت چىقىدۇ. چېچەك ئەگەر تېزرەك چىقسا ئۇچ كۈن ئىچىدە تولۇق چىقىپ بولىدۇ. ئەگەر تېزرەك چىقمىسا يەتتە كۈن ئىچىدە چىقىپ بولىدۇ. ئاندىن بۇ ئالامەتلەر كۆرۈلسە، بولۇپمۇ قىزىل ۋە چېچەك چىقىۋاتقان كۈنلەردە خۇسۇسەن چېچەك ۋە قىزىل چىقمىغان كىشىلەردە كۆرۈلسە، چېچەك ياكى قىزىل چىقىدىكەن دەپ باھا بېرىش لازىم.

داۋالاش: چېچەكنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، مەسىلەن: كېسەل قىزىسا، يۇز - كۆزى قىزارسا، بېلى ئاغرىسا، بۇرنى قىچىشسا، لېكىن تېخى چېچەكنىڭ مۇدۇرلىرى چىقمىسا، بۇنداق ھالەتتە قىزىتما ۋە باشقا ئەھۋاللارنى پەسەيتىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى دورىنى ئىچۈرۈش لازىم. شۇنداق قىلغاندا قىزىتما پەسەيگەندىن تاشقىرى، چېچەك ئاسان چىقىدۇ. چېچەكنىڭ قىيىنچىلىقلىرىدىن ساقلىنىپ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

مەزكۇر دورىنىڭ تەركىبى ۋە ياساش ئۇسۇلى: چىلان بەش دانە، سوقۇلمىغان پۇتۇن بىر خىل ماش (ئەدەس) 11 گرام، پوستى ئېلىنغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 35 گرام، لالىگۈلى (شەقائىق) 10 گرامدىن ئېلىنىپ، ھەممە دورىلارنى يېرىم جىك ئەرقى شاھتەررىدە قاينىتىپ، مەزكۇر ئەرەقنىڭ ئۈچتىن بىرى قالغاندا ئېلىپ، سۇزۇپ ئۇنىڭغا 14 گرام شەربىتى نىلۇپەر قوشۇپ، ئۈستىگە 35 گرام خوبىبە (خاكشى) نى سېپىپ

بېرىلىدۇ.

تۆۋەندىكى نۇسخىنى ئىچۈرسە ھەم بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈسۈلى: يۇيۇلغان لوك، قىزىلگۈل، خاكىشى ھەربىرى تۆت گرامدىن، چىلان توققۇز دانە، ئەنجۈر ئۈچ دانە، ئەرقى گۈلاب، ئەرقى شاھتەررە قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرى 70 گرامدىن ئېلىنىپ، مەزكۇر قۇرۇق دورىلارنى مەزكۇر ئەرەقلەر بىلەن يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن ئېلىپ سۈزۈپ، 33 گرام چىلان شەربىتى قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن قىزىتما پەسلەيدۇ.

چېچەكنىڭ دانىلىرى تېز چىقىدۇ. ئەگەر كېسەل كىچىك بالا بولسا، بۇ ھالەتتە ئۇنىڭ يېشىغا قاراپ دورىلارنىڭ ۋەزنىنى كېمەيتىشكە بولىدۇ.

ئەگەر كېسەللىكتە قابىزلىق بولسا، چوڭ تەرەتنى بوشىتىش ئۈچۈن شىرخىست ياكى تەرەنجىبىنلارنى مۇۋاپىق مىقدارىدا ئېلىپ، شاھتەررە ئەرقىدە ئېرىتىپ ئىچۈرۈش لازىم.

ئەگەر ۋاقىت ئىسسىق كۈنلەردە بولۇپ، مەزكۇر چېچەكنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، ئۇنى ھاۋالىق ئۆيدە كىيىم كىيدۈرۈپ ئولتۇرغۇزۇپ، تۆۋەندىكى نۇسخىنى ئىچۈرۈش لازىم. بۇنىڭ ئۈسۈلى:

چىلان بەش دانە، گۈلى نېلۇپەر، شاھتەررە، قۇرۇق ئىتئۈزۈمى ھەربىرى يەتتە گرامدىن، بېھى ئۇرۇقى تۆت گرامدىن ئېلىنىپ، ھەممىسىنى بىر جىڭ قاينىق سۈغا بىر كېچە چىلاپ، سۈزۈپ، شۇنىڭغا يەتتە گرام خاكىشى، 28 گرام نېلۇپەر شەربىتى قوشۇپ ئىچۈرۈش كېرەك. قاتتىق ھارارىتى بار چېچەك ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىلىش لازىمكى، چېچەك ۋە قىزىللارنىڭ مۇدۇرلىرى كۆرۈنۈپ چىقىشقا باشلىغان بولسا، كېسەلنىڭ بەدىنىنى يۇمشاق ۋە ئىسسىق كىيىملەر بىلەن ئوراپ، ئۆينىڭ ھاۋاسىنى نورمال قىلىش لازىم. شۇنداق قىلغاندا بەدەننىڭ ئۇششاق تۆشۈكلىرى ئېچىلىدۇ. يەڭگىل تەرلەيدۇ. مۇدۇرلار ئوڭايلىق بىلەن سىرتقا چىقىدۇ. بۇنداق ھالەتتە ئاز - ئازدىن قاينىق سۇ بېرىش، سەندەل ۋە كاپۇرلارنى پىشۇرۇش يۇرەككە قۇۋۋەت بېرىدۇ. تەبىئەتنىڭ ماددىنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىشىغا ياردەم بېرىدۇ. مۇدۇرلارنىڭ ئالامىتى كۆرۈنگەن ۋاقىتتا كۆز، بۇرۇن، قۇلاق، گال، ئۆپكە، ئۇچەي، بېغىشلارغا ئوخشاش مۇھىم ۋە ئۇلۇغ ئەزالارغا چېچەك چىقمىسۇن ئۇچۇن، شۇ ئەزالارنى مۇھاپىزەت قىلىشنى مۇھىم دەپ تونۇش لازىم. بۇنىڭ چارە - ئۈسۈللىرى تۆۋەندە تونۇشتۇرۇلىدۇ.

ئەگەر ماددا قويۇق بولۇپ، بەدەندىكى ئۇششاق تۆشۈكلەر (ماسام) بېكىلىپ قالغان بولسا.

ماددا قويۇق بولغانلىقنىڭ ئالامىتى: كۆكرەككە ۋە كۆكرەكنىڭ ئەتراپىغا مۇدۇرلار كۆپرەك چىقىپ باشقا جايلارغا ئازراق چىقىدۇ. مۇدۇرلار چىقىشقا باشلاپ، تۆت كۈنگىچە تېخىچە چېچەك ياكى قىزىل پۈتۈنلەي تولۇق چىقىپ بولمىغان بولىدۇ. ئەمدى ئۇششاق تۆشۈكلەرنىڭ بېكىلىپ قالغانلىقىنىڭ ئالامىتى: تېرە يېرىك بولىدۇ. ئاز تەرلەيدۇ، مۇدۇرلار تېز چىقماستىن ئارقىغا سوزۇلۇپ، كېيىن چىقىدۇ. بۇنداق جايدا قويۇق ماددىنى يۇمشىتىپ بېكىلىپ قالغان ئۇششاق تۆشۈكلەرنى ئېچىشقا تىرىشىش لازىم. بۇنىڭ

ئۇسۇل - چارىسى: كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بۇنىڭ ھارارىتى قايسى دەرىجىدە بۇنى ئۆلچەش شۇنىڭغا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىش لازىم. مەسىلەن: ئەگەر كېسەلنىڭ تومۇرى تەبئىي ھالەت بويىچە بولۇپ، ئايلىنىشى ۋە ئىچكى ھارارەت غەم - ئەندىشىلەر كۆپ بولمىسا، تىلى قارا بولمىسا، بۇنداق ھالەتتە ئۆينىڭ ھاۋاسىنى بىرئاز ئىسسىقلا مايىل قىلىش، سوغۇق سۇ بەرمەسلىك، سوغۇق بىر نەرسىنى پۇرىتىش لازىم. ھاجەت بولسا، قايناق سۇ ئىچۈرۈش ياكى ھۆل بەدىياننىڭ سۈيىنى بېرىش، ھۆل كەرەپشىنىڭ ياكى ئىتئۈزۈمىنىڭ سۈيى مەنپەئەت قىلىدۇ. تۆۋەندىكى دورا بەك مەنپەئەتلىك. بۇنىڭ ئۇسۇلى: يۇيۇلغان لوك 14 گرام، پوستى ئېلىنغان بىر خىل ماش (ئەدەس) 25 گرام، كەتىرا 11 گرامدىن ئېلىنىپ، ھەممىسىنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا ئېلىپ سۈزۈپ بېرىلىدۇ. ئەگەر قاينىتىلغان دورىغا يەتتە گرام قىزىلگۈل، يەتتە دانە ئەنجۈر، يەتتە گرام بەدىيان، 10 دانە ئۈرۈقى ئېلىنمىغان ژاسالغۇلارنى قوشۇپ قاينىتىپ بېرىلسە ياخشىراق بولىدۇ. ئەنجۈرنى سۇدا قاينىتىپ، بىرئاز زەپەر قوشۇپ بېرىلسە، ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەنجۈرنىڭ خۇسۇسىيىتى ماددىنى بەدەننىڭ سىرتقى تەرىپىگە تارتىدۇ.

كېسەلنىڭ ئاستىغا قايناق سۇنى قۇيۇپ ھوردىتىش مۇدۇرلارنىڭ چىقىشى ۋە تۆشۈكلەرنىڭ ئېچىلىشى ئۈچۈن كۆپ مەنپەئەتلىكتۇر.

ھوردىتىپ تەرلىتىشنىڭ ئۇسۇلى: كېسەلنى كىچىك ۋە پەس ئۇرۇندۇقتەك بىر نەرسىنىڭ ئۈستىدە ئولتۇرغۇزۇپ، ئاستىغا 5～6 جىڭدەك قايناپ تۇرغان سۇنى توختىتىپ قويۇپ، ئاندىن كېسەلنىڭ بېشى ۋە يۇزىدىن باشقا تامام بەدەنلىرىنى ئەدىيالدەك بىرنەرسە بىلەن مەھكەم ئوراپ، ھورى سىرتقا چىقمىغۇچە قىلىپ تۇتۇلسا، قايناق سۇنىڭ ھورى باش ۋە يۇزىدىن باشقا ھەممە ئەزالارغا يېتىپ تەرلەيدۇ.

ئەگەر كېسەلنىڭ تومۇرى ۋە تىنىقى تەبئىي ھالەت بويىچە بولماستىن بوغۇلاڭغۇ بولسا، پەۋقۇلئاددە قىزىش، تىلى قارىيىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە، بۇ ھالەتتە بىرەر ئىسسىق نەرسىنى بېرىشكە بولمايدۇ. بۇ يەردە بەدەننى ئوچۇق قويماي يۇمشاق كىيىم بىلەن يېپىش، ئۆينىڭ ھاۋاسىنى نورماللاشتۇرۇش، قايناق سۇدىن ئاز - ئازدىن بېرىش، سوغۇق خۇشبۇي نەرسىلەرنى پۇرىتىش كۇپايە قىلىدۇ. يەنە يۇقىرىدا ئېيتىلغان تەرىقىدە قايناق سۇ بىلەن تەرلىتىلسە ھەم بولىدۇ. لېكىن، كېسەل سەقلىپ بىئارام‌لىق كۆپەيمىگۈدەك ھالەتتە تەرلىتىش كېرەك. شۇنىڭدەك مۇدۇرلار بەدەننىڭ سىرتىدىن يوشۇرۇنۇپ ئالسا، بۇ ئەھۋال يامان بولىدۇ. بۇنداق ھالەتتە ماددىنىڭ ئىچكى تەرەپكە مايىل بولماسلىقى ئۈچۈن، تەبئىەت (بەدەننى باشقۇرغۇچى قۇۋۋەت) كە ياردەم بېرىش كېرەك. بۇ ھەقتە يۇقىرىدا مۇدۇرلارنىڭ تېز چىقىشى ئۈچۈن ئېيتىلغان نەرسىلەر مەنپەئەت قىلىدۇ، شۇنى ئىشلىتىش لازىم. ھۆل ياكى قۇرۇق بەدىياننىڭ شىرىسى، ھۆل ياكى قۇرۇق كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىنى تەنھا ياكى ھەر ئىككىسىنى بىر - بىرىگە ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش مەنپەئەتلىك.

ئەگەر چېچەك ۋە قىزىل كېسەللىكىدە ھارارەت پەۋقۇلئاددە بولۇپ، كىيىم كىيدۈرۈپ

قويۇلسا، ئاجىز ياكى بىھوشلۇقنى كەلتۈرۈپ قويىدىغان بولسا، بۇ ھالەتتە ئۆينىڭ ھاۋاسىنى سۈرۈن قىلىش، كاپۇر، سەندەل قاتارلىقلارنى پۈرتىش، ئەمما كېسەلنىڭ بەدىنىنى كىيىم بىلەن يېپىپ تۇتۇش لازىم.

شۇنداق قىلغاندا سوغۇق ھاۋانى ۋە ھارارەتنى سوۋۇتقۇچى نەرسىلەرنى ئىچىگە تارتىش بىلەن ھەم كېسەلنىڭ ئىچى راھەت ئالىدۇ. يۈرىكى قىزىتمايدۇ ھەم ئىسسىق كىيىم بىلەن كېسەلنىڭ بەدىنى يېپىلىش ئارقىلىق بەدەننىڭ ئۇششاق تۆشۈكلىرى بېكىلىپ قالمايدۇ. بۇنىڭ ئىككى پايدىسى بار. ئۆينىڭ ھاۋاسىنى ياخشىلاش، سوغۇق خۇشبۇيلارنى پۈرتىش بىلەن كېسەل ئارام تاپمىسا، ھارارەت چۈشمىسە، كېسەلنىڭ كۆكرىكى ۋە يۈرىكىنىڭ ئۇدۇلىدىن ئاستا ـ ئاستا يېپىنجىنى يەڭگىللىتىش كېرەك. شۇ جايدىن باشقا ئەزانىڭ سوۋۇپ قالماسلىقى ئۈچۈن، دىققەت قىلىش ۋە ئېھتىيات قىلىش كېرەك.

ئەگەر چېچەك چىقىپ، بىئارام‌لىق، تەپ ۋە ئىچكى تەرەپنىڭ ھارارىتى ئازايمىسا، كېسەلنىڭ تىلى قارايسا، بۇ ئەھۋاللار بىلەن كېسەلنىڭ بەدىنىنى ئىسسىق ساقلاشقا بولمايدۇ. بىھوشلۇق پەيدا بولسا، يۈرەكنى كۆزدە تۇتۇش بىلەن بىھوشلۇقنى تېزدىن داۋالاش لازىم.

چېچەك ۋە قىزىل پۇتۇنلەي چىقىپ بولغان بولسا، بۇ ۋاقىتتا ئېھتىياجغا قاراپ سوغۇق شەربەتلەرنى بېرىش لازىم. بىرئاز ھارارەت ۋە قۇۋۋەت ئاجىزلىقى بولىدىكەن، كېسەللىك ئارقىغا چېكىنىپ قالماسلىقى ئۈچۈن پەرھىز تۇتۇش لازىم. يېمەك ۋە ئىچمەكلەرنىڭ چارىلىرىنى قائىدە بويىچە تۆۋەندە ئالاھىدە تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز.

قىزىلنىڭ ئاخىرىدا بولغان ئىچ ئۆتكۈنىڭ خەتەرلىكلىكى بار. ئەگەر چېچەك ۋە قىزىللارنىڭ ئاخىرىدا قورساق يۇمشاپ، سۇيۇلۇپ قالسا، ھەببۇلئاس شەربىتى، سەمغى ئەرەبى، گىلى ئەرمىنى، قۇرسى تاباشىر قابىز، بېھى رۇببى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار بىلەن داۋالاش كېرەك. ئەگەر بۇ كېسەلدە بۇرنى قانسا ئۇنى توختىتىشقا بولمايدۇ. لېكىن ئاجىزلاشقان سەۋەب بولىدىغان بولسا، بۇ ۋاقىتتا دەرھال قانىنى توختىتىشقا تىرىشىش لازىم.

چۈنكى، قانىنىڭ ئارتۇق چىقىپ كېتىشى خەتەرلىكتۇر. بۇرۇننىڭ قېنىنى توختاتقۇچى دورىلار بۇرۇن قاناش كېسەللىكىنىڭ بايانىدا سۆزلىنىپ ئۆتتى. پەلكۈچنى بۇرۇنقى سىياغا بۇلاپ، بۇرۇنغا سېلىپ قويسا، بۇرۇننىڭ قېنىنى توختىتىدۇ. پاختا بىلەن پەلكۈچ تەييارلاپ، ئاچچىقسۇدا ھۆل قىلىپ، ئاندىن چالا كۆيدۈرۈلگەن موزىنىڭ سۇفۇپىغا بۇلاپ، بۇرۇنغا سېلىپ قويسا ياكى بۇلغارنى قىرىپ بۇرۇنغا سېلىپ قويسا ياكى قول ـ پۇتلىرىنى مۇزاپىق ھالدا بوغۇپ قويسا، بۇلار ھەم بۇرۇننىڭ قېنىنى توختىتىدۇ. (بۇلغار دېگەن بىر خىل پۈرايىدىغان قۇرۇق ياكى چەرمىدۇر)

چېچەك ۋە قىزىل كېسەللىكىنىڭ ئاخىرىدا ئۇيقۇ كەلمەيدىغانلار بولسا، بۇلارغا خەشخاش شەربىتىنى بېرىشكە بولىدۇ. ئادەمنى بىئارام قىلىدىغان يۆتىلى بولسا، مۇناسىپ لوئوقلار بىلەن تۇگەيدۇ. بۇ ھەقتە تۆۋەندىكى لوئۇق توغرا كېلىدۇ. بۇنىڭ ئۇسۇلى:

چىلان 20 دانە، ئەنجۇر 10 دانە، ئۇرۇقى ئېلىنغان ۋاسالغۇ، پوستى ئېلىنغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى ھەربىرى 52 گرام، پىرسىياۋشان، كەتىرا، ئاق لەيلىنىڭ ئۇرۇقى ھەربىرى 19 گرامدىن، خەشخاش 60 گرامدىن ئېلىنىپ، ئۇچ جىڭ سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئاندىن كېيىن يۇمشاق ئوت بىلەن يېرىم جىڭ قالغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن ئېلىپ مىجىپ سۈزۈپ، شۇ سۇغا 210 گرام ئاق قەنت سېلىپ، قويۇلغۇچە قاينىتىلىدۇ. بۇنى ھاجەت بولغاندا يالايدۇ. يۆتەل ئۇچۇن بەك مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ دورا قويۇقلاشماي سۈيۇق ئىشلىنىپ قالسا، سۈيۇق ئىچسە بولىدۇ. شۇنىڭدەك بۇ كېسەللىك جەريانىدا پەيدا بولغان ھەربىر ئەھۋاللارنى شۇنىڭغا توغرا كېلىدىغان دورا ۋە چارىلەر بىلەن تۈگىتىشكە بولىدۇ.

چېچەكنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈنگەن ۋاقىتتا بەزى مۇھىم ئەزالارنى ئاسراپ قېلىشنىڭ چارە - تەدبىرلىرىنى تۆۋەندە تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز دېگەنىدۇق. شۇنىڭغا بىنائەن مەزكۇر ئەزالارنى ئاسراش توغرىلىق بايان قىلىمىز.

كۆزنى چېچەكتىن ئاسراشنىڭ ئۇسۇلى: سۇماقنى بىرئاز گۈلاب ئەرقى بىلەن چىلاپ ئاندىن مىجىپ، سىقىپ، سۈزۈپ، شۇنىڭغا بىرئاز كاپۇرنى ئېرىتىپ، كۆزگە تېمىتىش ياكى ھۆل يۇمغاقسۈتنىڭ سۈيىنى ياكى ئاچچىق ئانارنىڭ سۈيىنى، موزىنى ئەرقى گۈلاب بىلەن ئېزىپ تېمىتىش كۆزنى چېچەكتىن ساقلايدۇ. ھۇزۇز، سەبرە، شىيافى مامىشا، ئاقاقىيالارنىڭ ھەربىرى تۆت گرام، زەپەر 3.5 گرامدىن ئېلىنىپ، ھەممىسىنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھۆل يۇمغاقسۈتنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، كۆزنىڭ تاشقى تەرەپلىرىگە چېپىپ قويۇلسا ھەم شۇ تەسىرنى بېرىدۇ.

ئەگەر كۆزنىڭ ئىچىگە چېچەك چىقىپ قالغان بولسا، بۇ ھالەتتە كاپۇرنى گۈلابتا ئېرىتىپ كۆزگە تېمىتىش لازىم. بۇ تەدبىرلەر پايدا بەرمىسە، كۆزى قىزارسا، كۆزنىڭ قارىسىغا مۇدۇرلار چىققان بولسا، بۇ ھالەتتە سۇرمە ئىسپىھانى ۋە كاپۇرلارنى ھۆل يۇمغاقسۈتنىڭ سۈيى بىلەن ئېرىتىپ، ھەربىر سائەتتە ئاز - ئاز كۆزگە تېمىتىپ تۇرۇش لازىم. سۇرمىنى گۈلاب بىلەن ئېرىتىپ تېمىتىش ھەم ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ چېچەك چىقىشقا باشلاۋاتقان پەيتتە ئىستېمال قىلىنسا تېخىمۇ ياخشىراق تەسىر بېرىدۇ. شىيافى ئەبىيەرنى ئايالنىڭ سۈتى بىلەن ئېرىتىپ تېمىتسا، كۆزنىڭ ئىچىگە چېچەكنىڭ مۇدۇرلىرى چىققانلار ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆزى تولۇپ قالغانلىقتىن كۆزنىڭ پۈلتىيىپ سىرتقا چىقىپ قالغانلىقى سېزىلسە، بۇ دورىلارنى كۆرسەتمە بويىچە ئىشلىتىپ، ئاندىن داكا بىلەن كۆزگە مۇڭاپىق بىر توقىچاق تەييارلاپ، يەنە قوغۇشۇندىن كۆزىگە لايىق كەلگۈدەك ياپىلاق بىر نەرسە تەييارلاپ، ئاندىن كۆزنىڭ ئۈستىگە مەزكۇر توقىچاقنى قويۇپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە قوغۇشۇننى قويۇپ، تېڭىق لاتىسى بىلەن تېڭىۋېتىلسە، كۆزنى تۆۋەن ئولتۇرغۇزۇپ ئەسلىي ھالىتىگە كەلتۈرۈلىدۇ. شۇ جەريانىدا كۆزنى يېشىپ يەنە قايتا قائىدە بويىچە تېڭىپ تۇرۇش لازىم.

بۇرۇننى چېچەكتىن ساقلاشنىڭ ئۇسۇلى: سۇرمە، گۈلابنى تەنھا سىركە بىلەن بىرقانچە قېتىم بۇرنىغا تېمىتىپ تۇرۇش ياكى كېسەل ئۆزى بۇرنىنىڭ ئىچىگە تارتىش

لازىم. ئەگەر سەندەل، شىيافى مامىشا، غوراپ سۇيى قاتارلىقلار بىلەن شىياق تەييارلاپ، ئاندىن ئۇنى گۈلاب بىلەن ياكى سۇ بىلەن ئېزىپ ئېرىتىپ، بۇرۇن ئىچىگە تارتىتۇرۇلسا ياكى تېمىتىلسا بۇ ھەم مەنپەئەت قىلىدۇ. گۈل يېغىنى، مورد يېغىنى بىرئاز كاپۇر بىلەن بۇرۇننىڭ ئىچىگە تېمىتىش ۋە بۇرۇننىڭ ئىچىگە سۇركەش بۇ ھەم مەنپەئەت قىلىدۇ.

گالىنى چېچەكتىن ساقلاش ئۇسۇلى: چېچەك چىقىشقا باشلاپ، چېچەك، قىزىللارنىڭ تەپى ئېنىق بولغان ۋاقىتتا، ئانارنى ئۇرۇقى بىلەن چايناپ سۇيىنى ھەر سائەت يۇتۇپ تۇرۇشقا بۇيرۇش، خەرنوپنىڭ شەربىتى بىلەن غار - غار قىلىپ تۇرۇش لازىم. ئەگەر سۇماق، قىزىلگۈل، پوستى ئېلىنغان ئەدەسلەرنى گۈلابتا قاينىتىپ، ئاندىن مىجىپ ۋە سۈزۈپ، شۇنىڭ بىلەن غار - غار قىلسا بەك ياخشى تەسىر بېرىدۇ. سوغۇق سۇ بىلەن غار - غار قىلسا ھەم مەنپەئەت قىلىدۇ. بولۇپمۇ سوغۇق سۇغا گۈلاب قوشۇپ، غار - غار قىلسا تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. ئانارنىڭ، شاتۇتنىڭ رۇببى قاتارلىقلار ھەم مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۆپكىنى چېچەكتىن ساقلاش ئۇسۇلى: بەدەنگە چېچەك كۆرۈنۈپ ئاۋازى ۋە كۆكرىكى يېرىكلەشسە، ھارارەت كۆچلۈك بولمىسا، چوڭ تەرەت يۇمشاق ۋە سۇيۇق بولمىسا، بۇ ۋاقىتتا مەسكە بىلەن شېكەر ئاز - ئاز يالىتىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ھارارەت كۆچلۈك بولسا، بۇ ھالەتتە ئىسپىغۇل شىرنىسى (لوئابى)، بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى، قەنت، بادام يېغى قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ بېرىش كېرەك. بادامنىڭ ئۆزىنى سوقۇپ ئېغىزىدا تۇتۇش ھەم مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنە تۆۋەندىكى لوئۇق ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۇ لوئوقنىڭ تەييارلىنىش ئۇسۇلى: كاۋا مېغىزى ئىككى ھەسسە، پوستى ئېلىنغان بادام مېغىزى بىر ھەسسە، ئاق قەنت ئۈچ ھەسسە، كەتىرا بىر ھەسسىدىن ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ئىسپىغۇلنىڭ ياكى بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ لوئوق تەييارلاپ يالىتىلىدۇ.

ئەگەر كېسەلنىڭ ئارقا تەبىئىتى يۇمشاق ۋە سۇيۇق بولسا، بۇ ھالەتتە سەمغى ئەرەبى، قورۇلغان بادام مېغىزى، قورۇلغان خىيارەيىن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، قورۇلغان نىشاستىلەرنى مۇۋاپىق ھالدا ئېلىپ، قورۇلغان ئىسپىغۇلنىڭ شىرنىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، لوئۇق تەييارلاپ يالىتىش لازىم.

بوغۇملارنى چېچەكتىن ئاسراشنىڭ ئۇسۇلى: سەندەل، شىيافى مامىشا، گىلى ئەرمىنى، قۇرۇق قىزىلگۈل، بىرئاز كاپۇرلارنى گۈلاب بىلەن ئېزىپ، خېمىر قىلىپ، شۇنىڭغا بىرئاز ئاچچىقسۇ تېمىتىپ، بوغۇملىرىغا چېپىش لازىم. ئەگەر بوغۇم ۋە بېغىشلىرىغا چوڭ - چوڭ چېچەك چىققان بولسا، ئۇنى يېرىۋېتىش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن يېرىڭى چىقىپ كېتىدۇ. ئاندىن كېيىن چاقىنى پۈتتۇرۇشكە چارە قىلىش كېرەك.

ئۇچەيلەرنى چېچەكتىن ساقلاشنىڭ ئۇسۇلى: بېھى رۇببى قاتارلىقلارنى ھەر ۋاقىت بېرىپ تۇرۇش لازىم. بولۇپمۇ چېچەك يېنىشقا باشلىغان ۋاقىتتا تېخىمۇ بېرىش لازىم. چۈنكى، چېچەك بەدەننىڭ سىرتقى تەرىپىدىن ئازىيىشقا يۈزلەنگەن ۋاقىتتا قالدۇق ماددا

ئۇچەيلەرگە قۇيۇلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنداق ۋاقىتتا ئۇچەيلەرنى كۆزدە تۇتۇش ۋە ئۇنى ئاسراش مۇھىم بولىدۇ.

چېچەك ۋە قىزىل چىققان كىشىلەرگە بېرىلمىغان يېمەك - ئىچمەكلەرنى بىلىش لازىمكى، چېچەكنىڭ سەۋەبى ھارارىتى غەربە بولۇپ، بۇ يات ھارارەت ھۆللۈككە ئىگە بولغان قاندا تەسىر پەيدا قىلىپ، ئۇنى قاينىتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن چېچەك چىقىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن چېچەك كېسەللىكىدە يېيىشكە ۋە ئىچىشكە بولمىغان ئەڭ ياخشىراق يېمەك - ئىچمەكلەر شۇنداق نەرسىلەر بولۇش كېرەككى، ئۇ نەرسە سوغۇق بولۇش بىلەن بىرگە قۇرۇقلۇق تەرەپكە مايىل بولسۇن. مەسىلەن: قورۇلغان ئارپىنىڭ ياكى قورۇلغان ئەدەسنىڭ تالقىنى بولۇپ، بۇ ئاچچىق ئانارنىڭ، خام ئۈزۈم ياكى رىباسنىڭ سۇيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەگەر كېسەلنىڭ تەبئىتى قۇرۇق بولۇپ، كۆكرەك ۋە گاللىرىدا يىرىكلىك بولسا، ھارارەت بەك قاتتىق بولمىسا، قورۇلغان ئارپىنىڭ تالقىنىنى سۈرگۈچى نەرسە بىلەن بېرىش لازىم. ئاچچىق يېمەك - ئىچمەك ۋە شەربەتلەردىن چەكلەش كېرەك.

ئەگەر كېسەلنىڭ چوڭ تەرتىپى يۇمشاق بولۇپ، ھارارەت كۆپ بولمىسا، كۆكرەك ۋە گاللىرى يىرىك بولمىسا بۇ ھالەتتە قورۇلغان ئارپىنىڭ تالقىنىنى يەنە قايتا قورۇپ، قۇرسى تاباشىر قابىز بىلەن بېرىش لازىم. ئەگەر سەمغى ئەرەبى ۋە تاباشىرلارنى مۇڭاپىق ھالدا ئېلىپ، بىرئاز ناۋات قوشۇپ بېرىلسە ھەم بولىدۇ.

چوڭ تەرەت پەۋقۇلئاددە يۇمشاق ۋە سۇيۇق بولسا، بۇ ھالەتتە پوستى ئېلىنىپ قورۇلغان ئارپا، ئانارنىڭ دانىسى، خەشخاش ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى پىشۇرۇپ، ئاندىن ئۇنىڭغا ئانار دانىسى قوشۇپ بېرىش، يۇز بەرگەن ئەھۋاللارغا قاراپ، ھوشيار تېۋىپنىڭ تونۇشىغا باغلىق.

قىزىلنىڭ ماددىسى ئازراق بۇرۇنراق بولىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن كۆپىنچە كۆيۈك سەپرا قانىنى بۇزۇپ قويىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قىزىل كېسەللىكىدە يېمەك - ئىچمەكلەرنىڭ ياخشىراقى ھۆل سوغۇق بولغىنىدۇر. شۇنداق بولغاندا كۆيگەن سەپرانىڭ قۇرۇقلۇقىغا ۋە تېزلىكىگە تاقابىل تۇرۇپ، تۇزىتىدۇ ۋە ياخشىلايدۇ. مەسىلەن: بۇ خىلدىكى ھۆل سوغۇق تاماقلار: پوستى ئېلىنغان ئارپىنىڭ ئېشى، ئىسپىغۇلنىڭ لوئابى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلاردۇر. ئەمدى مەزكۇر ئارپا ئېشى ۋە ئىسپىغۇل لوئابى قاتارلىقلارنى خام ئۈزۈمنىڭ سۇيى ياكى ئاچچىق ئانارنىڭ سۇيى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش لازىم. چۈنكى، لوئابلارغا ئارپا ئېشى، تاۋۇزنىڭ سۇيى، سېمىزئوت سۇيى، قاپاق سۇيى ۋە شۇلارغا ئوخشاشلارنى ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەرنى قوشماستىن ئىستېمال قىلىش زىيانلىقتۇر. ئەمما گاللا يىرىكلىك بولسا، بۇ ھالەتتە ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەرنى بېرىشكە بولمايدۇ. قورۇلغان ئارپىنىڭ تالقىنى، گۈلاب شەربىتى بېرىش لازىم. قالغان چارە - ئۇسۇللار بولسا، چېچەكتە ئېيتىلغاندەك ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ.

تېۋىپلار: «تەرەنجىبىنىڭ زىيانلىرى قىزىل كېسەللىكىدە ھەسەلنىڭ ئىسسىق مىزاج

كىشىگە بولغان زىيانلىرىغا ئوخشاشتۇر. بۇ كېسەللىكتە تەرەنجىبىن بىئاراملىقنى، كۆڭۈل ئىلىشىشنى كۆپەيتىدۇ» دېيىشىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قىزىلدا تەرەنجىبىننى چەكلىدى. بۇ كېسەلگە ھەشقىپىچەكنىڭ سۈيىنى بەرمەسلىك لازىم. بۇمۇ بىئاراملىقنى كەلتۈرۈپ كۆڭۈلنى ئېلىشتۇرىدۇ.

ساق كىشىلەرنىڭ بۇ چېچەك ۋە قىزىل كېسەللىكلىرىگە ئۇچراپ قېلىشتىن ساقلىنىش، چىققاندا ئازراق چىقىشنىڭ ئۈسۈل - چارىلىرى:

يىلنىڭ پەسىللىرى ئىچىدە چېچەك چىقىش ئالامەتلىرى سېزىلسە، يۇقىرىدا ۋاپادىن ساقلىنىش ئۈچۈن ئېيتىلغان نەرسىلەرنى قوللىنىش كېرەك. تەبىئىتى سوغۇق بولغان تاماقلار، قۇرۇق سوغۇق شەربەتلەر، مەسىلەن: چىلان شەربىتى، سىركەنجۈبىل ۋە باشقىلار، ئىسپىغۇل، شېكەر قومۇشى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار، سۈفۈپى تاباشىر، قۇرسى كاپۇر ۋە باشقىلارنى ئىستېمال قىلىش مەنپەئەت قىلىدۇ. سوغۇق سۇدا ئولتۇرۇش ۋە شۇنىڭ بىلەن يۇيۇنۇش ھەم مەنپەئەتلىكتۇر. قىزىل ۋە چېچەكنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈنگەندە، چېچەك ۋە قىزىل چىقمىغان كىچىك بالىلارنى سۈتتىن ۋە تاتلىق نەرسىلەردىن، شارابتىن، گۆشتىن، چەيزىدىن بۇندىن باشقا ئىسسىق ۋە قانىنى زىيادە قىلغۇچى تاماقلاردىن ۋە مېۋىلەردىن بولۇپمۇ قوغۇن، ھەسەل، ئەنجۈر، ئۈزۈم ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلاردىن چەكلەش لازىم. شۇنىڭدەك جىسمانىي ئىشلاردىن، تەنھەرىكەتتىن، جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن، كۇنىڭ ھارارىتىگە ئۇچراشتىن، ئوتنىڭ ھارارىتىدىن، چاڭ - توزانلاردىن، توختام سۇلارنى ئىچىشتىن ساقلىنىش لازىم. بەزى ۋاقىتلاردا ئارقا تەرەتنى مېۋىلەرنىڭ سۈيى بىلەن يۇمشىتىپ تۇرۇش، قاتۇرۇپ قويماسلىق لازىم. سوغۇق كۆكتاتلار، ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەر مەنپەئەت قىلىدۇ. گۆشكە، ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەر ۋە كۆكتاتلارنى قوشماي يېمەسلىك لازىم.

ئەسكەرتىش: كۆپىنچە چېچەك چىقىپ ئۆزىدىن - ئۆزىگە ساقىيىپ ياخشى بولۇپ كېتىدۇ. چېچەكنىڭ قاپارتقۇلىرىنى پىشۇرۇشقا ۋە ئۇنى قۇرۇتۇشقا چارە قىلىشقا ھاجەت چۈشمەيدۇ. بەزىدە چارە - تەدبىرلەرنى قوللىنىشقىمۇ توغرا كېلىپ قالىدۇ. چېچەك قاپارتقۇلىرىنى پىشۇرۇش ئۇنى قۇرۇتۇش، قاسىراقلىرىنى يوقىتىش ۋە چېچەك ئىزلىرىنى يوقىتىشنىڭ چارە - تەدبىرلىرى تۆۋەندە چېچەك ۋە قىزىلنىڭ بايانىدا ئېيتىلىدۇ.

4. بەھوشلۇق كەلتۈرىدىغان تەپ

بۇ تەپ ئىككى خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى: خام بەلغەمدىن پەيدا بولغان ھومايى غەشىدۇر. بۇنىڭدا خام بەلغەم بەدەندە كۆپىيىپ، سېسىپ، تەپنى پەيدا قىلىدۇ. تەپنى كەلتۈرگەن ۋاقىتتا ماددىنى ھەرىكەتلەندۈرىدۇ. ئاندىن بىرئاز قىسمى شۇ ماددىدىن يۇرەك ۋە ئۇنىڭ ئەتراپلىرى تەرىپىگە قۇيۇلىدۇ. روھنى سوۋۇتۇپ قويىدۇ، ئاندىن روھ مەغلۇپ بولۇپ، بەھوشلۇق پەيدا قىلىدۇ.

ئاشقازان ئېغىزى ئاجىزلىغان سەۋەبتىن بەھوشلۇق پەيدا بولۇش ئېھتىمالى ھەم بولىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان تەپلەر ئاشقازان ئېغىزى ئاجىزلىقىدىن خالىي بولالمايدۇ. ئەگەر ئاشقازان ئېغىزى ئاجىزلىسا ۋە يۇرەككە ماددا قۇيۇلسا بۇ ۋاقىتتا بۇ خىل تەپ قاتتىق بولىدۇ. چۈنكى بۇ يەردە ئىككى سەۋەب بىرلىشىپ قالدى.

ئالامىتى: بىھوشلۇقنى كەلتۈرگۈچى تەپتە، كېسەلنىڭ بەدىنىدە سۇسلۇق ۋە بوشاڭلىق، يۈزىدە ئېسىك پەيدا بولىدۇ. بۇ تەپنىڭ دەۋر قىلىپ تۇتۇشى بەلغەمدىن بولغان تەپنىڭ دەۋرىدەك بولىدۇ. بۇ تەپكە ئۇچرىغان كىشىنىڭ يۈزىنىڭ رەڭگى بىر خىل ھالەتتە تۇرمايدۇ. كۆپرەك ھاللاردا قوغۇشۇن رەڭگىدە بولىدۇ. بەزىدە سېرىق، بەزىدە كۆك ۋە قارىغا مايىل بولىدۇ. بەزىدە كۆك، كۆزلىرى تۇتۇق بولىدۇ. قوزغالغان ۋاقىتىدا كۆزى كىرىپ كېتىدۇ. لەۋلىرى شاتۇت يېگەن كىشىلەرنىڭ لەۋلىرىگە ئوخشاش كۆرۈنىدۇ. بېقىنىنىڭ يۇقىرىقى تەرەپلىرىدە ئاغرىق ۋە ئېسىك پەيدا بولىدۇ. ئەگەر قەي كەلسە ئاچچىق قەي كېلىدۇ.

ئەسكەرتىش: بەزىدە قويۇق سەپرا بەلغەمگە ئارىلىشىپ ھومماىي غەشىشنى كەلتۈرىدۇ. بۇنىڭ تۇتۇش دەۋرلىرى ھەم بەلغەمدىن بولغان تەپنىڭكىگە ئوخشاش بولىدۇ. ئەمما بۇنىڭدا ئىچ ئەزالار كۆيىدۇ، سەپرا قوشۇلغانلىقىنىڭ باشقا ئالامەتلىرىمۇ كۆرۈنىدۇ.

داۋالاش: بۇ تەپ باشلىنىپ ئۇچ كۈنگە قەدەر سادىدە ھەسەل سۇيىدىن باشقا نەرسە بەرمەسلىك لازىم. ئەگەر كېسەلنىڭ قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا، پوستى ئېلىنغان ئارپىنىڭ ۋە نوقۇتنىڭ سۇيۇق ئاشلىرىنى بەرمەي چارە بولمايدۇ. ئەگەر ئۇنىڭدىن كۈچلۈكرەك نەرسە بېرىشنى تەلەپ قىلسا، بۇ ھالەتتە بىرئاز ناننى گۈلاب شەربىتىگە ياكى ھەسەل سۇيىگە چىلاپ بېرىشكە بولىدۇ. قۇۋۋەت ئاجىز بولغان ھالەتتە ناننى مۇسەللەس بىلەن ياكى شاراب بىلەن بەرسە بىھوشلۇقنى دەپئى قىلىدۇ.

كېسەلنىڭ چوڭ تەرىتى راۋان بولسا، قۇۋۋەت تۆۋەنلەپ ئاجىزلاپ كېتىش خەۋپى بولمىسا، ئۇنى توختىتىپ قويۇشقا بولمايدۇ. كېسەلنىڭ تەرىتى قەۋزىيەت بولسا، ئاۋۋال ئۇچەيلەرنى يۇمشاق، ئاددىي ھۆقنە (كلىزما) قىلىش، بۇنىڭغا بىرئاز تۇز سېلىنغان قىزىلچا سۇيى ئىشلىتىش، شۇ ئارقىلىق تازىلاش لازىم.

بۇ تەپنى داۋالاش قائىدىسى ماددىغا ھاراڕەت يەتكۈزمەستىن ئۇنى يۇمشىتىشتۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن يۇمشاتقۇچى ۋە ئۆتكۈرلۈكى ئاز بولغان يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى بېرىش لازىم. يۇمشاتقۇچى بولغان نەرسىلەرنىڭ تېزلىكىنى ۋە ئۆتكۈرلۈكىنى ۋاقىتلىنىڭ ۋە مىزاجنىڭ ئىسسىقلىقىغا قاراپ ئازايتىشقا ۋە كۆپەيتىشكە بولىدۇ. بۇنىڭدا ھەممە چارىلەرنىڭ ياخشىراقى يىرىك قوللار بىلەن كېسەلنىڭ بەدىنىنى ئۇۋۇلاپ بېرىشتۇر. شۇنىڭ بىلەن ماددا زىيانسىز يۇمشايدۇ، ياغسىز، بەدەننى ئۇۋۇلاشنى ياقتۇرمايدىغان كىشىگە گۈلخەيرىنىڭ يېغى، يېڭى كۈنجۈت يېغى، بۇلاردىن باشقا يەنە قابىز بولمىغان ۋە سوغۇق بولمىغان ياغلار، مەسىلەن: زەيتۇن يېغى، گۈل يېغى، قۇسته يېغى قاتارلىقلارغا ئوخشاشلارنى سۇرۇپ، ياغلاپ ئۇۋۇلىسا بولىدۇ. بەدەننى سۇرۇپ ئۇۋۇلاشنىڭ ئۇسۇلى: ئاۋۋال پاچاقلىرىنى تىزىدىن تارتىپ پۇتىنىڭ ئۇچىغىچە سۇركەپ ئۇۋۇلاش، ئاندىن كېيىن

يوتىلىرىنى يۇقىرىدىن تۆۋەنگە قارىتىپ سۈركەش، قوللىرىنى مۈرىسىدىن باشلاپ ئالىقانغىچە سۈركەپ ئۇۋۇلاش، ئۇندىن كېيىن كۆكرەك ۋە دۇمبىلىرىنى يۇقىرىدىن تۆۋەنگە قارىتىپ سۈرۈپ ئۇۋۇلاش، يەنە قايتا پۇتلىرىدىن باشلاپ يۇقىرىدا ئېيتىلغان قائىدە بويىچە تېرە قىزارغۇدەك، كېسەل هوشىدىن كېتىشىنىڭ خەۋپى بولغۇدەك سۈرۈپ ئۇۋۇلاش لازىم. بۇنىڭدا كېسەلنى يېرىم كۇن ئۇخلىتىش، يېرىم كۇن ئۇۋۇلاش لازىم. كېسەل تۇرىدىغان ئۆي ئىسسىق ۋە سوغۇقلۇقىدا مۆتىدىل (نورمال) بولۇش، ئەگەر هاۋا سوغۇق بولسا، بۇ هالەتتە ئۆينىڭ هاۋاسى ئىسسىققا مايىل بولۇش كېرەك. بۇ كېسەلگە نورمال ئۇيقۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. پەۋقۇلئاددە ئارتۇق ئۇيقۇ زىيان قىلىدۇ. سوغۇق سۇنى چەكلەش كېرەك. ئەگەر كېسەل سوغۇق سۇ ئىچىپ ئادەتلەنگەن كىشى بولسا، ۋاقىت ياز پەسلى بولسا، بۇنداق هالەتتە سوغۇق سۇغا سىركەنجۇبىلنى قوشۇپ بېرىش لازىم. قىش كۇنلەردە سىركەنجۇبىلنى قاياناق سۇ بىلەن بېرىش كېرەك. ئىمكان بار سىركەنجۇبىل قوشمىغان هېچقانداق سۇنى ئىچۈرمەسلىك لازىم. نورمال بولغان مۇنچىغا بېرىش مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر كېسەل ئاسان قەي يانىدىغان كىشى بولسا، قەي قىلدۇرۇش كېرەك. بۇ ئۇسۇل ياخشى مەنپەئەتلىك. ئەگەر ئىسسىق كۇنلەر بولمىسا، سىركەنجۇبىل هەسىلىنى ئۇچ گرام كەرەپشە ئۇرۇقى بىلەن هەسەل سۇيىنى ئۇچ گرام زۇپا بىلەن بېرىش مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۇ كېسەللىكتە قان ئېلىشقا بولمايدۇ. چۇنكى، بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى خام ماددىدۇر. قانىنى چىقىرىش بىلەن بەدەن سوۋۇيدۇ. ماددا تېخىمۇ خام قالىدۇ. تاماق هەزىم قىلىشى يوقىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: كېسەلنىڭ ئىچكى ئەزاسىدا ئىششىق بولسا، مۇسەللەس، شاراب ۋە قەي بۇلارنىڭ هېچقايسىسىغا رۇخسەت قىلىنمايدۇ. زىيانلىق.

ئىككىنچى خىلى: سەپرادىن پەيدا بولغان هوممايى غەشىيدۇر.

بۇنىڭدا سەپرا بەك سۇيۇقلىشىپ ۋە سېسىپ زەهەرلىك تەرەپكە مايىل بولۇپ قالىدۇ. تەپنىڭ هارارىتى بىلەن ماددا هەربىكەتلەنگەن ۋاقىتتا شۇ زەهەرلىك ماددىدىن بىرئاز قىسمى يۇرەككە قۇيۇلىدۇ. ئاندىن بىهوشلۇقنى كەلتۈرىدۇ.

ئالامىتى: كۆپىنچە هاللاردا كۇن ئاشۇرۇپ تۇتىدۇ. بەدىنى تېز ئورۇقلاپ كېتىدۇ. تەپ ئىككى قېتىم تۇنقىچە كېسەلنىڭ قۇۋۇتىدىن تومۇرىدا تۆۋەنلەش ۋە چۇشۇپ كېتىش ئەهۋاللىرى كۆرۈنىدۇ. ئاز مۇددەت ئىچىدە كېسەلنىڭ ئەهۋالى يىللاپ كېسەل تارتقاندەك بولۇپ قالىدۇ. بۇ تەپ كۆپرەكى بەك قۇرۇق بولغان ئىسسىق بەدەنلەردە ئۇچرايدۇ.

هوممايى غەشىيى سۇيۇق، زەهەرلىك سەپرا ماددىسىدىن پەيدا بولۇپ، 2～3 قېتىم تۇتۇش بىلەنلا قۇۋۇتى تۆۋەنلىتىپ چۇشۇرۇۋەتكەن بولسا، بۇ خىلدىكىسى ناچار ۋە خەتەرلىك بولىدۇ. بولۇپمۇ ئاشقازان ۋە جىگەردە ئىششىق بولسا، تېخىمۇ خەتەرلىك بولىدۇ. شۇنىڭ ئۇچۇن جىددىي چارە قوللىنىش لازىم.

ئەسكەرتىش: غەم، ئەندىشە، ئۇيقۇسىزلىق ۋە بەدەندىن چىقىرىلغانلىق سەۋەبىدىن پەيدا بولغان هوممايى غەشىيى بولسا، بۇ خىلدىكى تەپلەرنىڭ ساغلامراقىدۇر.

داۋالاش: ھەربىر سائەتتە ئارپا سۈيى، ئاچچىق، تاتلىق ئانارنىڭ سۈيى قاتارلىقلارنى بېرىپ تۇرۇش لازىم. سېمىز ئوتنىڭ، خىيارەيىن (ئىككى خىل پەتەنگان) سۈيىنى، بېھى شەربىتى، ئالما، سەندەل، ھۆل مېۋىلەرنىڭ شەربەتلىرىنى ئىچۈرۈش كېرەك. بولۇپمۇ مۇزنىڭ ئۈستىدە قويۇپ، سوۋۇتۇپ بېرىش، كۆكرىكىگە سەندەل - گۈلابلارنى خېمىر قىلىپ قويۇش، سۆگەت يوپۇرمىقىنىڭ ئۈستىگە گۈلاب چېچىپ كېسەلنىڭ ئاستىغا سېلىپ بېرىش، خۇشبۇي گۈللەرنى ۋە خۇشبۇي ھۆل مېۋىلەرنى پۈرىتىپ تۇرۇش، كېسەل ياتىدىغان ئۆينى خۇشبۇي نەرسىلەر بىلەن بۇي سېلىپ، پاكىز ۋە ھاۋالىق قىلىش، ئەگەر كېسەلدە قەۋزىيەت بولسا، ئارپا، قاپاقنىڭ سۈيى قاتارلىقلارنى سوۋۇتۇپ ھۆقنە قىلىش لازىم.

تەپ تۇتىدىغان نۆۋەتچى يېقىنلاشقاندا، نانىنى ئاچچىق ئانار ياكى لىمون، ربباسنىڭ سۈيىدە نەمدەپ بېرىش لازىم. بۇ سۈلار ئاچچىق - چۈچۈك بولغانلىقى ئۈچۈن ئاشقازانىنى قۇزغىتلەيدۇ. سەپرانىڭ كۆپ قۇيۇلۇشىنى توسىدۇ. سەپرانى تولۇق توسۇشى مۇمكىن. ئەگەر بىھوشلۇق پەيدا بولسا، بۇ سۈلارغا نانىنى چىلاپ ئېزىپ، سۈيۈق قىلىپ، كېسەلنىڭ گېلىغا قۇيۇش لازىم. ئەگەر پېچىنە ياكى ئادەتتىكى نانىنى سۇ ۋە گۈلاب بىلەن قوشۇلغان شارابتا ئېزىپ، گېلىغا تېمىتىلسا بىھوشلۇقنى تېزرەك دەپئى قىلىدۇ.

ئەگەر تەپنىڭ ھارارىتى كۆچلۈك بولسا، قۇرسى كاپۇر ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى بېرىش كېرەك. ئىچمەكلەردىن نېمىكى بېرىلسە، ئىچىشكە بېرىلگەن نەرسىلەرنى مۇز ۋە قارلار بىلەن سوۋۇتۇپ بېرىش لازىم. يەنە كېزىك ھەققىدە ئېيتىلغان نەرسىلەردىن ئىستېمال قىلىش كېرەك.

ئەگەر كېسەلنىڭ ئاشقازان ۋە جىگەرلىرىدە ئىششىق بولسا، بۇنداق جايدا شۇنىڭغا قارىتا چارە - تەدبىر قوللىنىش لازىم.

§ 3 . ئورۇقلۇق ۋە ئاجىزلىق بىلەن بىرگە بولىدىغان تەپ

تەپى دىققا ھارارىتى غەرىبە ئەسلىي ئەزالارغا، بولۇپمۇ يۈرەككە تۇتىشىپ بەدەندىكى تەبئىي ھۆللۇكلەرنى يوقىتىپ قويىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تەپى دىق بولىدۇ.

ئىنسانلارنىڭ بەدىنىدە ئۈچ خىل ھۆللۇك بولىدۇ. بۇ ئۈچ خىل ھۆللۇكنىڭ بىرى چىقىم بولۇپ تۇگىسە دىق پەيدا بولىدۇ. دىقنىڭ مەنىسى: لۇغەتتە ئورۇقلۇق ۋە ئاجىزلىق دېگەن بولىدۇ. بۇ دىققىنى بولغان تەپلەرنىڭ ھارارىتى يۇمشاق بولۇپ، بۇ تەپ بىلەن ئورۇقلۇق داۋاملىق بىرگە بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ تەپ دىق دېگەن ئاتالما بىلەن بىرگە ئاتالدى.

ئالامىتى: كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ كېتىپ، قۇرۇق چاپاق پەيدا بولىدۇ. سۆڭەك

چىقىپ قالىدۇ. چېكىلىرى ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ. پېشانىسىنىڭ تېرىسى تارتىلىپ قالىدۇ. بەدەنلىرىنىڭ تېرىسى جۇلاسى كېتىپ، توپىغا بۇلانغان كىشىنىڭكىگە ئوخشاپ قالىدۇ. قاش ـ قاپاقلىرى ئېغىرلىشىپ كۆزلىرى ئۇيقۇدىن يېڭى قوپقان كىشىنىڭ كۆزىگە ئوخشاپ قالىدۇ. بۇرنىنىڭ ئۇچى ئىنچىكە بولۇپ، بوينى ۋە قۇلاقلىرى كىچىك بولۇپ قالىدۇ. كانىيى ۋە كۆكرىكى چىقىپ قالىدۇ. سۈيدۈكىدىن مايلىق ماددا ۋە كېپەك شەكلىدە نەرسىلەر كۆرۈنىدۇ. مويلار ئۆسۈپ كەتكەن بولۇپ، ئۇنىڭغا سىركە ۋە پىتلار پەيدا بولىدۇ. تاغاقلىرى كۆتۈرۈلۈپ قالىدۇ. بۇ دېققا زەبول بىرىنچى دەرىجىدە بولسا، مەزكۇر ئالامەتلەر ئازراق كۆرۈنىدۇ. ئىككىنچى دەرىجىگە بارغۇچە بۇ ئالامەتلەر تەدرىجىي كۆپىيىپ بارىدۇ. ھەر ۋاقىت ئىككىنچى دەرىجىدىن ئۆتۈپ، ئۈچىنچى دەرىجىگە كىرگەندە چاچلىرى تۆكۈلۈشكە باشلايدۇ. تىرناقلىرى ئەگرى ـ بۇگرى بولۇپ، تېرە بىللەن سۆڭەكتىن باشقا نەرسە قالمايدۇ. دېق كېسەللىكىدە گۆش، قان، بەدەننىڭ جۇلاسى، كۇچ ـ قۇۋۋەت بىرئازدىن بولسا، سۆڭەكلەرنى گۆش يېپىپ تۇرغان بولسا ياخشى بولۇپ، ساقىيىشنىڭ ئۈمىدى بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: ھەر ۋاقىتتا، كۈنلۈك تەپ ئۈچ كېچە ـ كۈندۈزدىن ئۆتسە، قىزىتما چۈشكەنلىكىنىڭ ئالامىتى بولمىسا، ھارارەت زىيادە بولمىسا، ئەمما بەدەننىڭ قۇرۇقلۇقى تەپتە بولىدىغان قۇرۇقلۇقتىن ئارتۇقراق بولۇپ، يۈزىدە سېرىقلىق ئەھۋالى كۆرۈلسە، ھوممايى يەۋم دېققا ئۆزگىرىپتۇ دەپ بىلىش لازىم.

داۋالاش: تەپنىڭ تەپى دېق ئىكەنلىكى ئېنىقلانسا، ئۇنى كېچىكتۇرمەي داۋالاشقا تىرىشىش لازىم. چۈنكى، تەپى دېق يېڭى باشلانغاندا داۋانى تېز قوبۇل قىلىدۇ. بۇنىڭ چارىسى كېسەلنىڭ بەدىنىنى بەش خىل ئۇسۇل بىلەن سوۋۇتۇش ۋە ھۆللەشتۇرۇشكە تىرىشىشتۇر.

1. كېسەلنىڭ ياتىدىغان ئۆيىنى ۋە ئۆينىڭ ھاۋاسىنى، ياتىدىغان تۆشەكلىرىنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇش كېرەك.
2. مۇنچا، ۋاننا، ياغلاش ئىشلىرىنى ئېلىپ بېرىش لازىم.
3. كېسەلگە سۇت ئىچۈرۈش ۋە ئەزالىرىغا سۇتنى قۇيۇش.
4. مۇناسىپ دورىلارنى ۋە شەربەتلەرنى بېرىش.
5. مۇناسىپ تاماقلارنى يېگۈزۈش كېرەك. بۇنىڭ ھەربىرى تۆۋەندە ئېيتىلىدۇ.

ئۆينىڭ ھاۋاسىنى ۋە تۆشەكلىرىنى ئورۇنلاشتۇرۇش ئۇسۇلى: ياز پەسلى بولسا، كېسەلنى ھاۋا ئۆتۈشۈپ تۇرىدىغان سوۋرۇن ئۆيدە قويۇش، كېسەل ياتىدىغان ئورۇندا ئېقىن سۇ بولسا، تۆشەكلىرى سۇنىڭ لېۋىگە سېلىنسا، كېسەلنىڭ بېشى سۇ تەرەپكە قويۇپ ياتقۇزۇلسا، سوۋۇتۇش ۋە ھۆللەشتۇرۇش ئۇچۇن ياخشى تەسىر بېرىدۇ. ياتىدىغان تۆشەكلىرىنى يۇمشاق ۋە چىگدىن توقۇلغان بولۇشى، ئەگ ياخشىراقى تۆشەكلىرىگە يۇمشاق ئېتىلغان چىگە سېلىنغان كۆرپە بولۇپ، بۇنى بىر ھەپتىدە بىر قېتىم ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش لازىم ياكى ئاۋۋال سالغان چىگىنى ئېلىپ، يەنە ئېتىپ ئىشلىتىش كېرەك. شۇنىڭدەك

بىنەپشە، نېلۇپەر، سەندەل، گۈلاب، كاپۇرلارغا ئوخشاش خۇشبۇي نەرسىلەرنى، قار ۋە مۇزلارنى كېسەلنىڭ ئالدىغا قويۇپ قويۇش، كېسەلنىڭ ئەتراپىغا يوغان ـ يوغان سوزما قاچىلارنى ئىلمان سۇ بىلەن تولدۇرۇپ قويۇش، چىگدىن تەييارلانغان يەلپۇگۈچنى ھۆل قىلىپ، ئاستا ـ ئاستا يەلپۇپ تۇرۇش، لاتىلارنى سەندەل، گۈلاب، ھۆل يۇمغاقسۇتنىڭ سۇيى، سېمىزئوت يوپۇرمىقىنىڭ سۇيى، ھەمىشباھارنىڭ سۇيى، گۈل يېغى، بىنەپشە يېغى قاتارلىقلار بىلەن ھۆل قىلىپ، كېسەلنىڭ تاغاق ۋە كۆكرەكلىرىگە قويۇش، قويۇلغان لاتا قىزىغان ۋاقتىدا ئۇنى ئېلىۋېتىپ، يەنە باشقىسىنى قويۇش لازىم. بۇ خىلدىكى لاتىنى ئاشقازان ئېغىزىدا تاماق ۋاقتىدا ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ. بىر كېچە ـ كۈندۈزدە ئۈچ قېتىمدىن ئارتۇق ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك. چۈنكى، نەپەس ئالىدىغان ئەزالارنى پەۋقۇلئاددە سوۋۇتۇپ، نەپىسنى سىقىپ، ئاۋازنى ئۆزگەرتىپ قويىدۇ. ئەگەر سوۋۇتقۇچى لاتىنى ئىستېمال قىلىش بىلەن كېسەلنىڭ ئاجىز بەدىنى تىترەيدىغان بولسا، سوغۇق نەرسىلەر بىلەن بۇلانغان لاتىنى ئىسسىتىپ ئىلمان قىلىپ ئىشلىتىش لازىم.

كېسەلنىڭ دۈمبە، كىندىك، پۇت ـ قولىنىڭ ئالىقىنى، بۇرنى، قۇلىقى، چوڭ تەرەت يولى (مەقئەت) قاتارلىق ئەزالىرىنى بىنەپشە يېغى، كاۋا ئۇرۇقىنىڭ يېغى قاتارلىقلار بىلەن ياغلاش ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

قىش پەسلى بولسا، بۇ ھالەتتە ئۆينىڭ ھاۋاسى مۆتىدىل بولۇش لازىم. ياتىدىغان تۆشەكنى يۇمشاق يىپ رەختتىن پاختىنى كۆپ سېلىپ تەييارلاپ بېرىش كېرەك. كېسەلنىڭ كىيىملىرىنى ھەربىر پەسلگە قاراپ بەلگىلەش كېرەك. مەسىلەن: ئىسسىق پەسىللەردە زىغىر پاخىلى ۋە چىگە قاتارلىقلار بىلەن توقۇلغان رەختلەردىن كىيىم كىيدۈرۈش، سوغۇق كۈنلەردە بولسا، يۇمشاق ۋە يۇيۇلغان يۇڭ رەختلەردىن كىيىم كىيدۈرۈش كېرەك.

مۇنچىغا بېرىش، ۋاننا قىلىش، ياغلىنىش قاتارلىقلارنىڭ ئۇسۇلى: بۇ كېسەل كىرىدىغان مۇنچا ۋە ۋاننا ئىلمان بولۇش، ھارارىتى كېسەلنىڭ تەبئىتىگە مۇۋاپىق كەلگۈدەك بولۇش، مۇنچىنىڭ ھارارىتى كېسەلنىڭ يۇرىكىنى قىزىتىپ قويىدىغان، نەپەسنى سىقىپ قويىدىغان ۋە تەرلىتىدىغان دەرىجىدە بولماسلىق، ئەگەر مۇنچا ۋە ۋاننىنىڭ سۇيىدە بىنەپشە، نېلۇپەر، قاپاقنىڭ يوپۇرمىقى، ئوسۇڭ قاتارلىقلار سېلىپ قاينىتىلغان بولسا، بەك ياخشى بولىدۇ. ئەگەر قاپاقنى قىرىپ بىرئاز پوستى ئېلىنغان ئارپىنى چالا سوقۇپ، ھەر ئىككىسىنى شۇ ۋاننا قىلىدىغان سۇدا قاينىتىپ، ۋاننا قىلسا ھەم ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

مۇنچىغا بارماقچى بولغان كىشى ئاۋۋال ئارپا ئېشى ئىچىپ، ئىككى سائەتتىن كېيىن، مۇنچىغا بېرىش، ۋاننا قىلىشتا شۇنداق قىلىش كېرەك. مۇنچىغا ياكى ۋاننىغا كىرگەندە تېرە يۇمشاپ ھۆللۇكنى قوبۇل قىلغۇدەك مىقداردا تۇرۇش، مۇنچىدىن چىققاندىن كېيىن، كېسەلنى يازنىڭ سۇيىدەك سوغۇق سۇدا گەدىنىگىچە بىرلا چۆمۈرۈپ توختاتماستىن، سۇدىن چىقىرىش كېرەك. مۇنچىغا كىرىپ چىققاندىن كېيىن سوغۇق سۇغا كىرىشنىڭ

مەنپەئىتى: مۇنچىنىڭ ھارارىتى يوقىلىپ، كېسەلنىڭ قۇۋۋىتى قايتا ئۆز ھالىتىگە كېلىپ، بەدەننىڭ ئېچىلغان ئۇششاق تۆشۈكلىرى نورمال ھالەتكە كېلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بەدەننىڭ مۇنچىدا ۋە ۋاقىتتا ھاسىل قىلغان ھۆللۈكى تارقىماي ساقلىنىپ قالىدۇ.

سوغۇق سۇدىن چىققاندىن كېيىن ھۆللۈك پەيدا قىلغۇچى ياغلار، مەسىلەن: بىنەپشە يېغى، نېلۇپەر، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، بادامنىڭ مېغىزى قاتارلىقلارنىڭ ياغلىرى بىلەن ياغلاش، ئەمما ياغنى سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ياغلاش لازىم.

ئەسكەرتىش: مۇنچىدىن چىققاندىن كېيىن كېسەلنى سوغۇق سۇدا چۆمۈلدۈرۈش بەدىنىدە بىرئاز گۆشى بار كىشىلەر ئۇچۇن مۇۋاپىق كېلىدۇ. سوغۇق سۇدا چۆمۈلدۈرۈشنىڭ ئۇسۇلى: مۇنچىدىن چىققاندىن كېيىن، ھارارىتى مۇنچىنىڭ سۇيىدىن تۆۋەنرەك سۇغا كىرگۈزۈش، ئاندىن كېيىن ھارارىتى بۇ سۇنىڭ ھارارىتىدىن تۆۋەنرەك بىر خىل سۇغا كىرگۈزۈش، شۇ تەرىقىدە ئاستا-ئاستا سوغۇققا مايىل سۇغا كىرگۈزۈپ، ئاخىرىدا سوغۇق سۇغا كىرگۈزۈش نۆۋىتى كېلىدۇ. شۇنداق قىلغاندا زىيانسىز مەنپەئەت ھاسىل قىلىدۇ. مۇنچىدىن چىقىپ، سوغۇق سۇغا كىرىپ، ئاندىن ياغلانغاندىن كېيىن، كېسەلگە بىرەر يۇمشاق تاماق، مەسىلەن: پوستى ئېلىنغان ئارپىنىڭ يارمىسى بىلەن تەييارلانغان ئاتىلا، يېڭى قېتىق بىلەن ياكى ئىللىتىلغان تۇخۇمنىڭ سېرىقى بىلەن يېگۈزۈش كېرەك.

تاماق يېگەندىن كېيىن تۆت سائەت ئۆتكۈزۈپ، يەنە بىر قېتىم مۇنچىغا ۋە ۋاقىتنىغا كىرگۈزۈلسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

كېسەلنى مۇنچىغا ئېلىپ بېرىش ۋە ۋاقىتىدا ئولتۇرغۇزۇشتا كېسەلگە ھېچقانداق قىينىچىلىق يەتمەسلىك، ئاۋۋال كېسەل ۋاقىتنىغا ئۆزى كىرىپ ئولتۇرۇشقا ئەھۋالى يەتمەي قىينىلىدىغان بولسا، كېسەلنى بىرەر ئەدىيالدەك بىر نەرسىنىڭ ئوتتۇرىسىغا ئولتۇرغۇزۇپ، ئۇنىڭ ئىككى تەرىپىدىن تۇتۇپ، كۆتۈرۈپ ۋاقىتنىڭ ئىچىگە گەدىنىگىچە سېلىپ، تېزدىن ئېلىپ، يەنە سېلىپ، 2～3 قېتىم شۇنداق قىلىش لازىم. شۇنداق قىلغاندا كېسەل ئاجىزلىمايدۇ ۋە ئۇزۇلۇپ قالمايدۇ.

دىق كېسەللىكىگە بېرىلىدىغان شەربەتلەر ۋە دورىلارنىڭ چارە-تەدبىرلىرى: ھەر كۇنى سەھەردە كۇن چىقىشتىن ئىلگىرى قۇرسى كاپۇرنى شەربىتى خەشخاش بىلەن، تاۋۇزنىڭ سۇيى ياكى سەي قاپىقىنىڭ سۇيى، پەتەنگان سۇيىنى گۇلاب شەربىتى بىلەن بېرىش لازىم. كۇن چىققان ۋاقىتتا سەرتان سېلىنغان ئارپا ئېشىنى تاتلىق ئانارنىڭ سۇيى بىلەن ياكى گۇلاب شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچۇرۇش لازىم. ئارپا ئېشىنى بەرگەندىن كېيىن تۆت سائەت ئۆتكۈزۈپ چىلان شەربىتى ياكى خەشخاش شەربىتىدىن 70 گرام ئىچۇرۇش، ئۇخلايدىغان ۋاقىتتا ئىسپىغۇل لوئابى، گۇلاب شەربىتى قاتارلىقلارنى ئىچۇرۇش ياكى چىلان شەربىتى ياكى سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ سۇيى، شېكەر، بادام يېغى قاتارلىقلارنى ياكى بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابى، گۇلاب شەربىتى قاتارلىقلارنى بېرىش كېرەك.

ئەسكەرتىش: مەزكۇر شەربەتلەرنى كېسەلنىڭ ئاشقازىنى ئاجىز بولمىغان ۋاقىتتا

بېرىشكە بولىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ ئاشقازىنى ئاجىز بولسا، بۇ ھالەتتە تاتلىق ئانارنىڭ سۈيىدىن بىرئاز بېرىش لازىم.

قۇرسى كاپۇر

تەركىبى: كاپۇر يەتتە گرام، تەرەنجىبىن، قىزىلگۈل ھەربىرى 19 گرامدىن، ئوسۇڭ ئۇرۇقى 11 گرام، تاباشىر، خىيارەيىن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى ھەربىرى يەتتە گرامدىن، كاۋا ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى يەتتە گرام، پوستى ئېلىنغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 1.2 گرام ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: ھەممە دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تامىقىغا تەرەنجىبىنىڭ سۈيىدە خېمىر قىلىپ، ئادەتتىكىدەك قۇرس (تابلېت) قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تەپى دېق ۋە باشقا تەپلەر، يەرقان (سېرىقكېسەل) ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ بەش گرامغىچە دورىنى 105 گرام ئەرقى گاۋزىبان بىلەن يەيدۇ.

يۇقىرىدا بايان قىلىنغان سەرتان سېلىنغان ئارپا ئېشىنىڭ ئۇسۇلى: ئېقىن سۇنىڭ سەرتانىنى تۇتۇپ، بولۇپمۇ چىشسىنى تۇتۇپ قول - پۇت مۇڭگۈزلىرىنى ئېلىپ تاشلاپ، ئاندىن ئۇنى تۇزغا بۇلاپ بىرقانچە قېتىم يۇيۇلغان بولسا، پۇرىقى ۋە كىرلىرى چىقىپ كېتىدۇ. ئاندىن ئۇنى ئادەت بويىچە ئارپا ئېشىغا سېلىپ پىشۇرۇلىدۇ. دېق ئۇچۇن ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. چىشى سەرتان ئەركىكىدىن ياخشىراق بولىدۇ. چىشىنىڭ ئالامىتى ئەگەر يېڭىنە سانجىسا سۇتكە ئوخشاش ئاق ھۆللۈك چىقىدۇ.

سەرتان تېپىلمىغان جايدا ئۇنىڭ ئورنىغا چىلان ۋە خەشخاشلارنى ئارپا ئېشىغا سېلىپ، پىشۇرۇپ بادام يېغى تېمىتىپ بېرىلىدۇ. يەنە بىر خىل ئارپا ئېشى بولۇپ، بۇ زەبۇل دەپ ئاتىلىدىغان دېقنىڭ دەسلەپكى دەۋرلىرىدە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۇسۇلى: پوستى ئېلىنغان ئارپىنىڭ يارمىسىنى مەزكۇر سەرتان بىلەن پىشۇرۇپ، بادام يېغى ياكى قاپاق يېغى تېمىتىپ بېرىلىدۇ.

ئەگەر كېسەلنىڭ ئارقا تەبىئىتى يۇمشاق بولسا، بۇنداق جايدا قۇرس خەشخاش بېرىش لازىم. مەزكۇر قۇرسى خەشخاشنىڭ ئۇسۇلى: ئاق خەشخاش ئۇرۇقى، كاۋا مېغىزى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، خىيارەيىن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، بېھى ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى ھەربىرى 22 گرامدىن، سەمغى ئەرەبى، تاباشىر، ھوممان ئۇرۇقى ھەربىرى 11 گرامدىن، نىشاستە يەتتە گرام، قىزىلگۈل 19 گرام، كاپۇر تۆت گرام ئېلىنىدۇ. تەييارلاشنىڭ ئۇسۇلى: ئۇرۇقلارنى، مېغىزلارنى، يېلىمنى قورۇپ، ئاندىن ھەممىنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ توقىچاق قىلىنىدۇ. ھەربىر توقىچاق 12 گرام مىقداردا بولىدۇ. ھاجەت بولغاندا ھەر ئەتىگەندە بىر دانە توقىچاقنى ئالمىنىڭ سۈيىدە ياكى بېھىنىڭ

ياكى ئامۇتنىڭ سۈيىدە ئېزىپ بېرىلىدۇ. ئاندىن قورۇلغان ئارپىنىڭ تالقىنى بىلەن ئارپا ئېشى تەييارلاپ، بۇنى پىشۇرۇشتا بىرئاز ھەببۇلئاس ۋە توغرالغان بېھىلەرنى ھەم سېلىپ، پىشقاندىن كېيىن، گىلى ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى قاتارلىقلارنى يۇمشاق ئېزىپ، مەزكۇر ئاشقا بىرئاز قوشۇپ بېرىلىدۇ. يەنە بىر خىل قۇرسى خەشخاش بولۇپ، بۇنىڭ ئۇسۇلى:

قۇرسى خەشخاش

تەركىبى: گىلى ئەرمىنى 19 گرام، قورۇلغان شاھى بەللۇت، ھوممار ئۇرۇقى، قىزىلگۈل ھەربىرى 13 گرامدىن، تاباشىر، كەھرىۋا ھەربىرى 11 گرامدىن، زىخ 24 گرام ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: مەزكۇر دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، توقىچاق قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىش، دىق ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

ئىشلىتىلىشى: مەزكۇر قۇرستىن ئالتە گرام بېھى رۇبىي بىلەن ياكى ئالما رۇببى بىلەن ئەمرود ۋە ئاسلارنىڭ شەربىتى بىلەن ئەتىگەندە بېرىلىدۇ.

ئاخشامدا قورۇلغان ئىسپىغۇل بەش گرام، سەمغى ئەرەبى 17 گرام، گىلى ئەرمىنى 25 گرام، سەرتاندىن 35 گرام ئېلىپ، بېھىنىڭ ياكى ئالمىنىڭ رۇببى بىلەن بېرىلسە، ئىچى توختايدۇ ۋە قاتىدۇ.

ئەگەر بېرىلگەن شەربەت، ئارپا ئېشى ۋە باشقىلار ھەزىم بولۇپ، سىڭگەن بولسا، تاماق بېرىش لازىم. ئېغىر كەلمىسۇن ۋە ھارارەتنى كۆپەيتمەسۇن ئۇچۇن تاماقنى ئاز - ئاز بىرقانچە قېتىمغا بۆلۈپ بېرىش لازىم.

بۇ جايدا مەنپەئەتلىك بولغان تاماقلار تۆۋەندىكىچە:

پوستى ئېلىنغان كۆك ماش بىلەن ئوسۇك، پالەك، سەي قاپىقى، سوقۇلغان بادام مېغىزى قاتارلىقلارنى پىشۇرۇپ بېرىش، سەي قاپىقىنىڭ قورۇمىسى، پەتەنگان ۋە پالەكلەرنىڭ قورۇمىسى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار بېرىلسە بولىدۇ. ئوبدان پىشقان ئاق نانىنى قاياناق سۇغا چىلاپ، ئاندىن سۈيىنى سۈزۈپ، تۆكۈپ تاشلاپ، نانىنى سوۋۇتۇپ مۇزنىڭ سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ يېدۈرۈلسە، تەپنىڭ ھارارىتىنى يوقىتىدۇ. قىزىل ماش، ئوسۇكلار بىلەن پوستى ئېلىنغان ئارپىنىڭ يارمىسىنى بىرلەشتۇرۇپ پىشۇرۇپ، بادام يېغى بىلەن ياكى بادام مېغىزى شىرىسى بېرىلسە ھەم شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. ئەگەر قۇۋۋەت ئاجىز بولسا، ئۇچ ھەسسە سوغۇق چايغا بىر ھەسسە شاراب ئارىلاشتۇرۇپ جۇلاپ قىلىپ بېرىلسە بولىدۇ.

سەپرا غالىب بولسا بۇنداق چاغدا، ئۆي توخۇسى چۈجىسىنىڭ ياكى ئوغلاقنىڭ، موزاينىڭ ياكى يېڭى كىچىك بېلىقلارنىڭ گۆشلىرىنى ئېلىپ، مۇۋاپىق دورىلار بىلەن

جەركوپ تەييارلاپ بېرىلسە ياخشى كېلىدۇ. ئىللىتىلغان تۇخۇم ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. شورپا ھەم بولىدۇ. چۈجە توخۇنىڭ گۆشى، بادام مېغىزى، شېكەرلەر بىلەن ئوبدان قورۇما قىلىپ بېرىلسە ھەم توغرا كېلىدۇ. ھۆل مېۋىلەردىن ئانار، بېھى، ئوبدان پىشقان تاتلىق ئالما، تاۋۇز، ھۆل چىلان قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق ھالدا يېسە بولىدۇ.

تاتلىق نەرسىلەردىن، مەسىلەن: شېكەر، بادام يېغى، ھۆل خەشخاش ئۇرۇقى قاتارلىقلار بىلەن تەييارلانغان ھالۋا توغرا كېلىدۇ. ئەگەر ھۆل خەشخاش ئۇرۇقى تېپىلمىسا، كاۋا ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، پەتەنگان ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى قاتارلىقلارنى سوقۇپ سالسا بولىدۇ. بەك ئارتۇق سوغۇق بولغان سۇ ئومۇمىيۈزلۈك زىيان قىلىدۇ. تەبئىي ھارارەتنى ئۆلتۈرۈپ، قېرىلىقتىكى دىققىغا ئايلاندۇرۇپ قويىدۇ.

مۇمكىنقەدەر چوڭ تەبئەتنىڭ يۇمشاپ، سۈيۈلۈپ قالماسلىقىغا دىققەت ۋە ئېھتىيات قىلىش لازىم. ھەر ۋاقىتتا چوڭ تەرەت يۇمشاپ قالسا، جىگدە، شاھى بەللۇت قاتارلىقلار مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر دىق كېسىلى بىھوش بولىدىغان دەرىجىدە ئاجىز ۋە قۇۋۋەتسىز بولسا، بۇنداق جايدا مائۇللەھمىي بېرىش لازىم.

مائۇللەھمىنىڭ تەركىبى ۋە ياساش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

ئوغلاقنىڭ گۆشىنى ئېلىپ، ئۇنىڭ ياغلىرىنى ئېلىۋېتىپ، قىزىل لوق گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ، تاش قازانغا سېلىپ، ئۇنىڭغا بىرئاز گۈلاب قويۇپ، قازاننىڭ ئېغىزىنى يېپىپ، يۇمشاق ئوتنىڭ ئۇستىدە قويسا گۆشتىن سۇ چىقىدۇ. تېخى گۆشى پىشماي تۇرۇپ سۈيى ئېلىنىدۇ. گۆشىنى سىقىپ ئۇنىڭدىكى سۈيىنى ھەم ئېلىپ، ئاندىن گۆش سۈيىنى قازانغا سېلىپ، ئوبدان پىشقۇچە قاينىتىپ بىرئاز تۇز ۋە يۇمغاقسۇت قاتارلىقلار بىلەن ئىچۈرۈلسە ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. كېسەلنىڭ قۇۋۋىتىنى ساقلايدۇ.

ئەسكەرتىش: ئەگەر تەپى دىق بىرىنچى دەرىجىدە بولسا، بۇ ھالەتتە زىيادە سوۋۇتۇش ۋە ھۆللەشتۈرۈشكە ھاجەت بولمايدۇ. ئەگەر ئىككىنچى دەرىجىگە ئۆتسە، يۇقىرىدا بايان قىلىنغان بارلىق سوۋۇنقۇچى ۋە ھۆللەشتۈرگۈچى چارە - تەدبىرلەرنى ھاجەتكە قاراپ ئېلىپ، ئىستېمال قىلىش لازىم.

§ 4 . قېرىلىقتىن بولغان تەپ

ئادەم قېرىلىقنىڭ زامانى ۋە كۈنلىرىگە يەتمەي تۇرۇپ، قېرىلاردا بولىدىغان ئەھۋاللارغا چۈشۈپ قالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنى قېرىلىقتىكى تەپ (دىققى شەيخوخەت) دەيدۇ.

بۇ كېسەللىك ياشلارغا نىسبەتەن قېرىلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. شۇنىڭدەك كىچىك بالىلارغا نىسبەتەن ياشلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبلىرى بەشتۇر.

1. سوغۇق سۇنى بىۋاقىت كۆپ ئىچىپ قالغانلىقتىن بولىدۇ. مەسىلەن: كۈچلۈك

تەنھەرىكەت قىلغاندىن كېيىن ياكى جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزگەندىن كېيىن ياكى مۇنچىغا بېرىپ بەدەنىنىڭ ئۇششاق تۆشۈكلىرى ئوچۇق بولغان ۋە تەبىئەت ئۆز ھالىتىگە كەلمىگەن ۋاقىتتا سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىپ قويىدۇ ياكى خىلتلار بۇزۇلغانلىقتىن بولغان تەپلەردە مادىدا خام تۆرۈقلۇق سوغۇق سۇ ئىچىپ قويۇش يۇقىرىدا ئېيتىلغان ۋاقىتلاردا ئىچىلگەن سوغۇق سۇ قۇۋۇۋەتنى يوق قىلىدۇ. تەبىئىي ھارارەتنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.

2. بۇزۇق ھۆللۈكلەردىن كۆتۈرۈلگەن ياماق بۇخارات يۇرەك تەرىپىگە كېلىپ، يۇرەكنى سوۋۇتۇپ قويىدۇ.

3. بەدەندىكى ھۆللۈكلەرنى ئېرىتىپ، تەبىئىي ھارارەتنىڭ مادىدىسىنى تارقاتقۇچى بولغان نەرسىلەرنىڭ سەۋەبى بىلەن سوغۇقلۇق ۋە قۇرۇقلۇق غالىب بولىدۇ.

4. كۆچلۈك سەۋەبلەر ئۆتۈلۈپ، تەبىئىي ھارارەتنىڭ مادىدىسىنى چىقىم قىلىپ تۈگىتىپ قويىدۇ.

5. ئىسسىق كېسەللىكلەردە پەۋقۇلئادده سوغۇق نەرسە ئىستېمال قىلىنىپ قالىدۇ. شۇ سەۋەبتىن مىزاج ئۆزگىرىپ سوغۇقلۇق ئارتۇق بولۇپ قالىدۇ. پەۋقۇلئادده ئارتۇق سۇ بولۇپمۇ بەك سوغۇق بولغان ئارتۇق سۇ قىزىق تەپلەردە قاندىن بولغان تەپى دەقتا قېرىلىقتىكى دەق كېسەللىكىگە ئايلاندۇرۇپ قويىدۇ. مانا بۇ كېسەللىك يۇقىرىدا بايان قىلىنغان سەۋەبلەر بىلەن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: سۇيدۇكى ئاق ۋە سۇيۇق بولىدۇ. بەدەنده قىزىش ۋە كۆيۈش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. كېسەلنىڭ ھالىتى قېرىلارنىڭ ھالىتىغا ئوخشاش كۆرۈنىدۇ.

داۋالاش: كېسەللىك كۆچىيىپ ئېغىرلىشىپ قالمىسۇن ئۈچۈن، مىزاجنى نورماللاشتۇرۇشقا تىرىشىش لازىم. ئەگەر كېسەللىك ئېغىرلىشىپ قالغان بولسا ھەم داۋالاشتىن توختىتىۋالماسلىق لازىم. ساقىيىپ قېلىشى مۇمكىن ياكى ئۇزۇنراق ياشىشى مۇمكىن. بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا ئومۇمىيۈزلۈك قائىدە ۋە ئۇسۇل ئىسسىقلىق ۋە ھۆللۈكتە مىزاجنى نورمال ھالەتكە كەلتۈرۈش لازىم.

بۇنىڭ ئۇسۇلى: ھەر كۈنى ئەتىگەندە پورتىخال مۇرابباسى، زەنجىۋىل مۇرابباسى، شاقاقۇل مۇرابباسى قاتارلىقلارنى ھەسەل بىلەن ئاز - ئازدىن بېرىش، بۇلارنى بېرىپ بىر سائەت ئۆتكەندىن كېيىن، بەش دانە ياكى ئۈنىكىدىن ئارتۇق ئىللىتىلغان تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى يېگۈزۈش، بۇنىڭ ئارقىسىدىن ئۇزۇم شارابىدىن 19 گرام بېرىش، بۇنى بېرىپ ئىككى سائەت ئۆتكەندىن كېيىن، مۇنچىغا ئېلىپ بېرىش ۋە ئاننا قىلىش لازىم. مۇنچىدىن چىقىپ بىر سائەت ئۆتكەندە قۇۋزاقدارچىن، زەنجىۋىل، خولىنجان قاتارلىقلارنى سېلىپ، پىشۇرۇلغان كەپتەرنىڭ ياكى پاقلان گۆشىنىڭ ۋە سېمىز توخۇنىڭ شورپىسىنى بېرىش لازىم. ئۇخلاشنى ھەم مۇھىم ئورۇندا بىلىش لازىم.

ھەربىر قۇۋۇۋەتنى تارقاتقۇچى نەرسىلەردىن چەكلەش كېرەك. پاقلاننىڭ كاللا - پاچىقىنى پىشۇرۇپ، بۇنىڭ شورپىسى بىلەن تۆۋەندە كۆرسىتىلگەن ئۇسۇل بويىچە كىلىزما قىلىش بەك مەنپەئەتلىكتۇر. بۇنىڭ ئۇسۇلى: پاقلاننىڭ كاللا - پاچىقىنى قائىدە بويىچە

ئوبدان پىشۇرۇپ، شورپىسى بىلەن كىلىزما قىلىنىدۇ. بۇ ئۇچ كۈنگىچە ئۇدا ئىچىپ بېرىلىدۇ. ئاندىن بەش كۈن تەرك ئېتىلىدۇ. شۇ تەرىقىدە بىرقانچە قېتىم قىلىنىدۇ. ھەر قېتىم كىلىزما قىلغاندا سەۋسەن يېغى، نەرگىس يېغى، خەيرى يېغى قاتارلىقلار بىلەن ئەزالارنى سۈرۈپ ياغلايدۇ. ئەگەر مۇشۇ ئۇسۇل بىلەن ئىچىپ بېرىلسە، بۇنىڭ مەنپەئىتى بەك ياخشى بولىدۇ.

كېسەل ياخشى بولۇپ، قۇۋۋەت جايىغا كەلسە، داۋائىممىشكى، مەسرىدىتۇس، تەرياقى كەبىرلەرگە ئوخشاش چوڭ مەجۇنلەرنى ئىستېمال قىلىش مەنپەئەت قىلىدۇ. ھېچقانداق يول بىلەن جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشكە بولمايدۇ.

مەزكۇر كىلىزمىنىڭ ئۇسۇلى: پاقلاننىڭ كاللا ـ پاچاقلىرىنى ئوبدان يۇيۇپ، تازىلاپ، ئاندىن ئۈنى سوقۇپ، بىر چاڭگال پوستى ئىچىلىنغان بۇغداي يارمىسى، بىر چاڭگال پوستى ئىچىلىنغان ئارپىنىڭ يارمىسى، بىر چاڭگال نوقۇت، 35 گرام سېرىقچېچەك، 25 گرام بابۇنە، 28 گرام ئوغرىتىكەن، سېمىز قارا ئەنجۈردىن 10 دانە قوشۇپ، ھەممىسىنى سەككىز جىڭ سۇدا پىشۇرۇپ، سۇنىڭ ئۈچتىن بىرى قالغاندا ئىچىپ، سۈزۈپ ساپ قىلىپ، ئۈنىڭدىن 19 گرام ئىچىپ، ئۈنىڭغا 35 گرام كالىنىڭ سېرىق يېغى، 35 گرام كۈنجۈت يېغى، 19 گرام بەدىيان يېغى، يەتتە گرام ئېرىتىلگەن ئاق موملارنى قوشۇپ، يۇقىرىدا ئېيتىلغان بويىچە كىلىزما قىلىنىدۇ. بۇنىڭدىن كېيىن بەدەننى ياغلاشنى مۇھىم دەپ بىلىش لازىم.

(بان بىر خىل چىرايلىق دەرەخ بولۇپ، خۇشبۇي بولىدۇ. بۇنىڭ ئۇرۇقىدىن ياغ چىقىرىلىدۇ. بۇ دەرەخ ئەرەبىستاندا بولىدۇ).

يىگىرمە تۆتىنچى باب بەدەننىڭ سىرتىدا پەيدا بولىدىغان ئىششىق ۋە مۇدۇرلار، سىرتقى بەدەنگە مۇناسىۋەتلىك كېسەللىكلەر

بۇ باب بىرقانچە پاراگرافنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

§ 1 . ئىششىق، مۇدۇر، گۆشخور چاقا

بۇ پاراگراف بىرقانچە مەزمۇنلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ:

ئىششىق بىر خىل غەيرىي تەبىئىي ئۆسۈك بولۇپ، ماددا قويۇلغان سەۋەبتىن سىرتقى ئەزالاردا پەيدا بولىدۇ. بۇ ماددا تۆت خىلىت (بەلغەم، سەۋدا، سەپرا، قان) دىن بىرى بولىدۇ ياكى يەل بولىدۇ. مەزكۇر ئۆسۈك پەيدا بولۇش بىلەن بەدەنگە زىيان يەتكۈزۈلىدۇ.

تۆتسا ياكى تۆتمىسىمۇ ئاغرىتىدۇ. ئىششىق بىلەن ئۆسۈكنىڭ ئوتتۇرىسىنى زىيان يەتكۈزۈش - يەتكۈزمەسلىك، ئاغرىتىش - ئاغرىتماسلىق بىلەن ئاجرىتىلىدۇ.

ئەمما، مۇدۇرلار (بوسۇر) ھەم ئىششىقتىن ئىبارەت بولۇپ، بۇ، كىچىكرەك بولىدۇ.

1. قاندىن بولغان ئىششىق

بۇ بىر خىل قويۇق ئىششىق بولۇپ، بۇنىڭ ئېسىلىشى كۆپ بولىدۇ. بۇنىڭ ماددىسى قان بولىدۇ. ئىششىق چۈشكەن ئەزا كۆپ ئېسىلىدۇ، ھارارەت، ئاغرىق، لوقۇلداش ئەھۋاللىرى قاتتىق بولىدۇ. ئىششقتا سوزۇلۇش ۋە قىزىللىق بولىدۇ. تومۇرى چوڭ سالىدۇ. سۈيدۈكى قىزىل بولىدۇ. بۇ ئىششقنىڭ ئالامەتلىرىدىن يەنە بىرى شۈكى، ئىششقنىڭ ئۈستىگە قولى قويۇلسا، لوقۇلداش قاتتىق بولغانلىقتىن قولنى ئارقىغا دەپئى قىلىدۇ. ئىششغان ئەزانىڭ قانچىكى ھەرىكەتلىك تومۇرلىرى كۆپ بولسا، ئاغرىش ۋە لوقۇلداش كۆپرەك بولىدۇ.

داۋالاش: ئىششىق يېڭى باشلانغان ۋاقتىدا ئەزانى قۇۋۇتلەش ۋە ماددىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، فۇپەل، گىلى ئەرمىنى، سامساق، ئاقاقىيا،

قىزىلگۈل، كاسىنە قاتارلىقلارنى چېپىش ۋە تېڭىش لازىم. ئەمما، ماددىنى قايتۇرغۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن، ئاغرىق تېخىمۇ بەك بولۇپ كەتمىسۇن ئۈچۈن، ئىششىقنىڭ ئاغرىقى قاتتىق بولمىغان ۋە ئىششىقنىڭ ماددىسى رەئىس ئەزالار دەپئى قىلىنغان ۋە ھەيدىگەن مادىدا بولمىغان ھالەتتە مەزكۇر مادىدا قايتۇرغۇچى دورىلارنى ئىششىقنىڭ ئۆزىگە ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

ئەگەر ئۇنداق بولمىسا بۇ ۋاقىتتا مەزكۇر دورىلارنى ئىششىق بار جايدىن يۇقىرىراق جايغا ئىشلىتىش لازىم. ئىششىقنىڭ ئۆزىگە ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. شۇنداق قىلغاندا قايتا يەنە ماددىنى كەلگىلى قويمايدۇ. كەلگەن ماددىنى باشقا تەرەپكە دەپئى قىلمايدۇ. بۇ ئېيتىلغان سۆزلەرنى ھەم بەدىننى تولۇق تازىلىغاندىن كېيىن قوللىنىشقا بولىدۇ. شۇنداق قىلغاندا زەرەرسىز ئىش ھەل بولىدۇ. ئىككىنچى كۈنى كېسەللىكنىڭ ئارتىدىغان ۋە زىيادە بولىدىغان كۈن ئىدى. بۇ ئىككىنچى كۈندىكى ماددىنى قايتۇرغۇچى دورىلارغا ماددىنى بوشاشتۇرغۇچى دورىلار، مەسىلەن: ئارپىنىڭ ئۇنى، ھۆل يۇمغاقسۇت، خىتمى، خوبباز ئىلارغا ئوخشاشلارنى ھەم بىرئاز قوشۇپ ئىستېمال قىلىش كېرەك. بەزىلەر بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، سېرىقچېچەكلەرگە ئوخشاش تارقىتىش ۋە بوشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە دورىلارنى مادىدا قايتۇرغۇچى دورىلارغا ئىككىنچى كۈنى قوشۇپ ئىشلىتىش لازىم. ئەگەر كېسەللىك ئىنتىھاسىغا يېتىپ زىيادە بولۇشتىن توختىسا، بۇ ۋاقىتتا تارقىتىش ۋە بوشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە دورىلارنى، مەسىلەن: باقلەنىڭ ئۇنى، خىتمى، خوبباز ى، بابۇنە ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، كېسەللىك ئىنتىھاسىغا يېتىپ توختىغاندا، ماددىنى قايتۇرغۇچى دورىلارنى تەڭمۇ تەڭ يېرىمىدىن ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىش لازىم.

ئەگەر كېسەللىك تۆۋەنلەپ چۈشۈش (ئىنتىھات) باسقۇچىغا بېرىپ كېمىيىشكە باشلىسا پەقەت تارقاتقۇچى دورىلارنى، مەسىلەن: بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، زىغىر ئۇرۇقى، ھۆلبە ئۇرۇقى ۋە شۇلارغا ئوخشاشلارنى تېۋىپلارنىڭ بىرلىككە كەلگەن پىكرى بويىچە ئىستېمال قىلىش لازىم.

ئەسكەرتىش: بارلىق ئىششىقلاردا تۆۋەندىكى تۆت ھالەتنى ئۇنۇتماسلىق ۋە ئۇنى كۆزدە تۇتۇش كېرەك.

1. ئىششىق باشلانغان يېڭى ۋاقىتتا مادىدا قايتۇرغۇچى دورىنى؛

2. ئىششىقنىڭ ئارتىش ۋە كۆپىيىش جەريانىدا ماددىنى قايتۇرغۇچى ۋە بوشاشتۇرغۇچى دورىلارنى؛

3. ئىششىق توختىغان ۋاقىتتا بوشاشتۇرغۇچى ۋە تارقاتقۇچى دورىلارنى؛

4. ئىششىق تۆۋەنلەپ چۈشۈشكە باشلىغاندا ماددىنى تارقاتقۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

ئەگەر ئىششىقنىڭ ماددىسى تارقىماي يىرىڭ يىغىشقا باشلىسا، ماددىنى پىشۇرغۇچى نەرسىلەرنى، مەسىلەن: كۈنوچە ئۇرۇقى، زىغىر ئۇرۇقى، ئەنجۈر ۋە شۇنىڭغا

ئوخشاشلارنى تېڭىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن ماددا پىشىدۇ. ئۇندىن كېيىن ئىششىق ئۆزىدىن ئۆزىگە ئېغىز ئالمىسا، بۇ ۋاقىتتا كەپتەرنىڭ مايىقى، ئوشەق قاتارلىقلارنى تېڭىش ياكى تۆمۇر ئەسۋاب بىلەن يېرىۋېتىش لازىم. ئەگەر كېسەلنىڭ چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىشقا ھاجەت بولسا، مېۋىلەرنىڭ قاينىتىلغان سۇيى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى بېرىشكە بولىدۇ.

تاياق تەگكەندىن ۋە يىقىلغاندىن پەيدا بولغان ئىششىقنىڭ چارە ـ تەدبىرلىرى: تاشقى سەۋەبلەر بىلەن بەدەندە ئىششىق پەيدا بولسا، بەدەن قاندىن تولاغلىقمۇ ياكى تولاغلىق ئەمەسمۇ، ئىششىق ئازراقمۇ ياكى چوڭمۇ بۇنىڭغا قاراش لازىم. ئەگەر بەدەن خىلتلاردىن پاك بولمىسا، ماددىنى بوشاشتۇرغۇچى ۋە تارقاتقۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىش، ئىلمان ياغلار بىلەن ياغلاش، ئىلمان سۇنى ئىششىقنىڭ ئۈستىگە سۈركەپ قۇيۇش لازىم. بۇ چارىلەر بىلەن ئىششىق يوقالمىسا، ئىششىقنىڭ ئۆزىگە نەشتەر ئۇرۇپ قانىنى چىقىرىۋېتىش، نەشتەر ئۇرغاندىن كېيىن قان پۈتۈنلەي چىقسۇن ئۈچۈن، لوڭقا قويسا ھەم بولىدۇ.

ئەگەر بەدىنى تولاغلىق بولسا، ھەممىدىن ئاۋۋال قان ئېلىش، ئاندىن ئىششىق ئەتراپلىرىغا ماددا قايتۇرغۇچى دورىلارنى چېپىش ۋە تېڭىش لازىم.

2. سقاقىلوس ئىششىقى

بۇ بىر خىل ئىششىق بولۇپ، يامان ۋە چوڭ بولىدۇ. قويۇق قاندىن پەيدا بولىدۇ، ئۆزىنىڭ چوڭلۇقىدىن شۇ ئىششىق چۈشكەن جاينىڭ ھەربىرىكەتسىز ۋە ھەربىرىكەتلىك تومۇرلىرىنى سقىپ قويىدۇ. ئاندىن سالقىن ھاۋانىڭ كىرىدىغان يوللىرى ئېتىلىش، راھەتلىنىشنى توسۇش ئارقىلىق شۇ ئەزانىڭ تەبىئىي ھارارىتى يوقىلىپ، ئۇنىڭ قېنى بۇزۇلۇپ، شۇ ئەزانى بۇزۇپ قارايتىپ قويىدۇ. بۇنىڭ بۇزۇقلۇقى شۇ ئەزانىڭ ئەتراپىغا ئۆتىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ باشلانغۇچ مۇقەددىمىسىنى غانىپارايا دەيدۇ. بۇ ئەھۋاللار مېڭە كېسەللىكلىرىدە ھەم سۆزلەندى.

داۋالاش: ئەگەر بۇ كېسەللىك يېڭى باشلىنىش ۋاقتىدا بولۇپ، ھارارىتى غەرىزەنى ئاجىزلاشتۇرۇپ، ئەزانى سېسىتىپ قارايتىدىغان دەرىجىگە يەتمىگەن بولسا، ئىششىققا تېزدىن نەشتەر ئۇرۇش، چوڭقۇر ئۇرۇش لازىم. تاكى بۇزۇق ماددا بار جايغا نەشتەر يەتسۇن. چۈنكى نەشتەر ئۇرۇشتىكى مەقسەت: پاسات بولغان بۇزۇق قانىنى چىقىرىشتۇر. جالىنۇس: «بۇ جايدا نەشتەرنى يەڭگىل ۋە ئۇزە ئۇرۇش شۇ ئەزانىڭ بۇزۇلۇشىغا ۋە ئۆلۈشىگە سەۋەب بولىدۇ. چوڭقۇر ئۇرۇلغان نەشتەر شۇ ئەزانىڭ ساقىيىشىغا ۋە تۇزۇلۇشىگە سەۋەب بولىدۇ. چۈنكى بۇزۇق ماددا چىقىپ كېتىدۇ» دېدى. نەشتەر ئۇرۇلۇپ قان چىقىپ كەتكەندىن كېيىن، بەتبۇي بولۇشنى توسۇيدىغان ۋە سېسىق ھۆللۈكلەرنى يوقىتىدىغان بىرەر نەرسىنى شۇ ئەزاغا تېڭىش ۋە چېپىش لازىم. مەسىلەن: پۇرچاقنىڭ ئۇنىنى سىركەنجىۋىل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ياكى گىلى ئەرمىنى، موزا، زەمچىلەرنى

ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش لازىم.

ئەگەر، بۇ ئىششىق ئەزانى قارايتىپ، ئۇنىڭ ھارارىتىنى ئۆلتۈرىدىغان دەرىجىگە يەتكەن بولسا، بۇ ھالەتتە بۇنىڭ بۇزۇقلۇقى باشقا ئەزاغا ئۆتمىسۇن ئۈچۈن شۇ ئەزانى دەرھال كېسىپ ئېلىۋېتىش لازىم. چۈنكى، بۇ ۋاقىتتا بۇنى كېسىپ ئېلىۋەتمەكتىن باشقا چارە يوقتۇر. ئەگەر ئۇنى كېسىپ ئېلىۋېتىش مۇمكىن بولمىسا، بۇنىڭ بۇزۇقلۇقى باشقا ئەزالاردىن توسۇلسۇن ئۈچۈن، شۇ ئەزانىڭ ئەتراپىنى داغلاش لازىم. ئۇنى كېسىپ ئېلىۋېتىش مۇمكىن بولغاندا، ئۇنى كېسىپ ئېلىۋەتكەندىن كېيىن جاراھەتنى پۈتتۈرگۈچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

ئەسكەرتىش: بۇ كېسەللىكنىڭ ماددىسىنىڭ يىرىڭ يىغىشقا يۇز تۇتقانلىقى سېزىلسە، تېزدىن ئۇنى پىشۇرۇش ۋە يېرىش لازىم. بۇنى پىشۇرۇشتا تارقاتقۇچى ۋە بوشاشتۇرغۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم. چۈنكى بۇ ئىششىق قېتىپ قالسا، داۋالاشنى ئازراق قوبۇل قىلىدۇ. ئەگەر ماددا قېتىشقا مايىل بولسا، بەزى بەكرەك يۇمشاتقۇچى دورىلارنى قويۇش ۋە تېڭىش، بەزى تارقاتقۇچى دورىلارنى قويۇش لازىم. شۇنىڭ بىلەن ئىششىق تېخىمۇ قېتىۋالمايدۇ. ئەزانى بۇزۇش تەرەپكە مايىل بولمايدۇ.

ئەسكەرتىش: مەزكۇر ئىششىقلارنىڭ مېڭىدىكى ھەربىرتلىك تومۇرلارغا چۈشكىنى بولسا، بۇنىڭ چارە - تەدبىرلىرىنى كۆپىنچە پايدىلىق سۆزلەر بىلەن بىرگە سەرسامنىڭ بايانىدا سۆزلەپ ئۆتۈلدى. شۇ جايدىن كۆرۈشكە بولىدۇ.

3. يەلتاشما

بۇ سەپرادىن بولغان بىر خىل ئىششىق بولۇپ، تېرىنىڭ سىرتقى تەرىپىدە پەيدا بولىدۇ. كۆچۈپ يۆتكىلىپ تۇرىدۇ. ئاغرىقى ئازراق بولىدۇ. بۇ ئىككى خىل بولىدۇ.

1. بۇنىڭ ماددىسى خالىس سەپرا بولىدۇ. بۇنى ھومرە خالىس دەپ ئاتايدۇ.

ھومرە خالىسنىڭ ئالامىتى: ئىششىق پارقىرىما، قاتتىق كۆيىدىغان، ئېچىشىدىغان بولۇپ، خالىس قىزىل بولىدۇ. ئاغرىقى ئازراق بولىدۇ. كىچىك قولنى ئىششقىنىڭ ئۈستىگە قويۇپ، قولنى كۆتۈرسە، قايتا قىزىللىققا مايىل بولىدۇ. بۇنىڭ خۇسۇسىيىتى يامراپ، ئۆز يېنىدىكى ئەزالارغا تېزدىن ئۆتىدۇ.

2. بۇنىڭ ماددىسى سۇيۇق قان بىلەن مۇرەككەپ بولغان سەپرا بولىدۇ. بۇنى خالىس بولمىغان يەل تېشىش (ھومرە غەيرىي خالىس) دەپ ئاتايدۇ.

بۇنىڭ ئالامىتى: ھومرە خالىستا ئېيتىلغاندەك بولىدۇ. لېكىن پەرقى بۇنىڭ يامرىشى ۋە يېنىدىكى ئەزالارغا ئۆتۈشى تېز بولمايدۇ. كىچىك قولنى قويۇپ بېسىش بىلەن قىزىللىق ئازراق تارقايدۇ. ئىششقىنىڭ رەڭگى قىزىلغا مايىل بولىدۇ. سۇيدۇكى قىزىل ۋە قويۇق كېلىدۇ. تومۇرىنىڭ سېلىشى تېز بولۇپ، چوڭغا مايىل كۆرۈنىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر خالىس ھومرە بولسا سەپرانى چىقىرىش ئۈچۈن ھېلىلە، تەمرى

ھىندى، خىيارشەنبەر ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنىڭ قاينىتىلمىسىنى بېرىش لازىم. سەپرانى تازىلىغاندىن كېيىن، ھۆل سەي قاپقىنىڭ قىيمىسى، سېمىز ئوتنىڭ يوپۇرمىقى، ئوسۇڭ، پاقىيوپۇرمىقى، ئىسپىغۇل قاتارلىقلارنى، بۇنىڭدىن باشقا سوۋۇتۇش ۋە ھۆللەشتۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە دورىلارنى تېڭىش ۋە چېپىش لازىم.

ئەگەر يەلنىڭ تېشىشى سۈيۇق قان ئارىلاش سەپرادىن بولسا، سۈرگە بېرىش، كېسەللىكنىڭ باش تەرەپلىرىدە ماددىنى قايتۇرغۇچى دورىلارنى چېپىپ، كېسەللىكنىڭ ئارتىش ۋە كۆپىيىش باسقۇچىدا شۇنىڭدەك توختاش باسقۇچىدا تارقاتقۇچى دورىلارنى ھەم ھاجەتكە قاراپ قوشۇپ ئىستېمال قىلىش لازىم. مەسىلەن: يۇقىرىقى بەلغەم ئىششىقىدا بايان قىلىنىپ ئۆتتى.

4. جەمرە

بۇ بەدەنگە چىقىدىغان بىر خىل مۇدۇرلار بولۇپ، ياپىلاق ۋە كەڭ بولىدۇ. تارقاق چىقسۇن ياكى غۇزمەك چىقسۇن ئوخشاش بولىدۇ. بۇنىڭ ھەربىرى بەدەننىڭ چوڭ بىر پارچىسىنى ئالىدۇ. گۆشنىڭ چوڭقۇرلۇقىغا ئۆتىدۇ. كۆپ قىزىل بولىدۇ. گويا بۇ چىققان جايغا چوغ قويۇلغاندەك كۆچلۈك ئاغرىيدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، بۇ مۇدۇر جەمرە دەپ ئاتالدى. جەمرە دەپ ئەرەبچىدە چوغنى ئېيتىدۇ.

بۇنىڭ ماددىسى يىرىڭلىمايدۇ. بەلكى قاسىراق باغلاپ ئاندىن قاسىرىقى چۈشۈپ ساقىيىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى بەك تېز، بەك ناچار، قويۇق سەپرا بولۇپ، ئۆتكۈر قانغا ئارىلاشقان بولىدۇ.

داۋالاش: تۆۋەندىكى نەملە كېسەللىكى توغرىلىق ئېيتىلىدىغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم. بەزىدە ئەزانىڭ چوڭقۇرلۇقىدا توختاپ قالغان ناچار قاننى چىقىرىش ئۈچۈن چوڭقۇر نەشتەر ئۇرۇشقا ھاجەت بولىدۇ. نەملەدە ئىستېمال قىلىنىدىغان، چاپىدىغان دورىلارنى بۇ جايدا ئىستېمال قىلىشقا توغرا كەلسە، شۇنىڭغا بىرئاز كاپۇر قوشۇپ ئىستېمال قىلىش لازىم.

بۇ تۆۋەندىكى دورىلار مەخسۇس جەمرەدە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

1) سىركىنىڭ دۇغىغا بىرئاز كاپۇرنى ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭغا گىلى ئەرمىنى قوشۇلسا ياخشىراق بولىدۇ.

2) ئاچچىق ئانارنى يېرىپ، يۇمشىغۇچە، سىركىدە قاينىتىپ، ئاندىن ئېزىپ لاتىنىڭ ئۈستىگە قۇيۇپ، مۇدۇر بار جايغا كۈندۈزى ئىككى قېتىم، كېچىسى بىر قېتىم قويۇش لازىم. بۇ دورىلارنى كېسەللىكنىڭ باشلىنىشىدىن تارتىپ، كېسەللىك توختىغانغا قەدەر ئىستېمال قىلىش لازىم. ئەمما كېسەللىكنىڭ تۆۋەنلەش ۋە چۈشۈش باسقۇچىدا قاننىڭ ياكى سەپرانىڭ غالىبلىقىغا قاراپ، مۇناسىپ بولغان چارە - تەدبىرلەرنى قوللىنىش كېرەك.

5. نەملە

بۇ بىر خىل كىچىك مۇدۇر بولۇپ، بەزىدە بىر دانە بولىدۇ. بەزىدە كۆپلىگەن كىچىك مۇدۇرلار بولۇپ، بىر - بىرىگە يېقىن، بىر - بىرىگە تۇتاش بولىدۇ. بۇنىڭ كۆيۈكى ياكى ئېچىشتۇرۇشى چۈمۈلە چاققانغا ئوخشاش بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ نەملە دەپ ئاتالدى. نەملە دەپ ئەرەبچىدە چۈمۈلە ئېيتىلىدۇ.

بىلىش لازىمكى، بۇ مۇدۇرلارنىڭ ئەتراپلىرىغا يامراش (كېڭىيىش)، بىر جايدىن بىر جايغا ئۆتۈش ئەھۋاللىرى بولىدۇ. بۇ كېسەللىك ئىككى خىل بولىدۇ.

1. بۇنىڭ ماددىسى خالىس سەپرا بولۇپ، بۇ نەملە سازەج (خالىس نەملە) دېيىلىدۇ. بۇ كېڭەيمەيدۇ، ئەگەر كېڭەيسە تېرىنىڭ تاشقى تەرىپىدە كېڭىيىدۇ.

2. بۇنىڭ ماددىسى تېز ۋە كۆيۈك بولغان بىرئاز قانغا ئارىلاشقان سەپرا بولىدۇ. بۇنى يېگۈچى (موتەئەككىلە) دېيىلىدۇ.

ئالامىتى: قاتتىق كۆيىدۇ. رەڭگى سېرىق بولىدۇ. تېزدىن ھۆل چاقا بولىدۇ. چۈنكى تېرە ۋە گۆشنى يەيدۇ. ئەمما خالىس بولغىنى كېڭەيمەيدۇ. تېرىنىڭ سىرتىغىلا كېڭىيىدۇ. موتەئەككىلە بولغىنى تېرىنىڭ سىرتىغا ھەم ئىچىگە كېڭىيىدۇ. بۇ ئىككى خىل موتەئەككىللە كېڭەيگۈچى نەملە (نەملە سائىيە) ھەم دېيىلىدۇ.

داۋالاش: نەملە خالىستا تەمرى ھىندى، خىيارشەنبەر ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار بىلەن سەپرانى سۈرۈش لازىم. سەپرانى تازىلىغاندىن كېيىن، مامشا، ھۆزۈز، ئاقاقىيالارنى ئېزىپ، كاسىنە سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ چېپىش لازىم.

نەملە موتەئەككىلەدە مېۋىلەرنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن ھېلىلە ۋە تەمرى ھىندىلەرنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش ۋە مۇدۇرلارنىڭ ئەتراپىغا قۇلاق ئاغرىقىدا ئۆتكەن تىلائى نەردەننى چېپىش لازىم. بىلىش لازىمكى، بۇ جايدا كۆچلۈك قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان دورىلارنى چېپىش لازىم. مەسىلەن: تۆۋەندىكى قۇرسى ئەندىرىخۇن ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى ئىستېمال قىلىش، جاراھەتكە مەلھەمى ئىسپىداج بىلەن چارە كۆرۈش لازىم.

مەزكۇر قۇرسى ئەندۇروخۇننىڭ ئۇسۇلى: موزا، كۇندۇر ھەربىرى ئالتە گرامدىن، قەلقىرىس 35 گرام، زەمچە، مور ھەربىرى 14 گرامدىن، زىراۋەندىنى 35 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، شاراب بىلەن خېمىر قىلىپ قۇرس (توقچاق) لار قىلىپ، ھاجەت بولغاندا ئېزىپ چېپىلىدۇ.

6. جاۋرىسىيە

جاۋرىسىيە دېگەن ئەرەبچىدە ئاققۇناق دېيىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ مۇدۇرلار

جاۋۇرسىيە دەپ ئاتالدى. چۈنكى، بۇ مۇدۇر ئاققۇناققا ئوخشايدۇ. بۇ مۇدۇرنىڭ ئۇچى ئاق بولۇپ، تۇۋى تەرەپ قىزىل بولىدۇ. بەدەنگە تارقاق چىقىدۇ. بەزىدە قاتتىق ئىششىق بىلەن بىرگە چىقىدۇ. ئۇنىڭدىن زەرداب (سېرىقسۇ) ئاقىدۇ.

سەۋەبى: بۇنىڭ سەۋەبى سەپرا بولۇپ، بۇ سەپرا بىرئاز سۇ خاراكتېرلىك بەلغەمگە ئارىلاشقان بولىدۇ. بەزىلەر بۇ جاۋۇرسىيە مۇدۇرلىرىنى نەملەنىڭ قىسىملىرىدىن سانايدۇ.

داۋالاش: سەپرا ۋە بەلغەمنى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ھېبلىلىنىڭ سوۋۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە دورا بىلەن بىرگە بېرىش لازىم. يەنە موزا، يۇلغۇن مېۋىسى، ئانار پوستى، گىلى ئەرمىنى، سەندەل قاتارلىقلارنى گۈلاب ۋە بىرئاز سىركە بىلەن چېپىش لازىم.

ئەگەر بەلغەم خاراكتېرلىك ھۆللۈك كۆپرەك بولسا، بۇ ھالەتتە كۈچلۈك قۇرۇتقۇچى دورىلارنى چېپىش لازىم. مەسىلەن: گۈڭگۈرت پوقى، قەلقەدىسلەرگە ئوخشاشلارنى چېپىش كېرەك. (قەلقەدىس زاكىنىڭ بىر قىسمى بولۇپ بەزىلىرى ئاق بولىدۇ. بۇ ئەڭ ياخشى قىسمىدۇر.)

بىر خىل قاينىتىلما (مەتبۇخ) بولۇپ، سەپرانى، بەلغەم ھۆللۈكىنى چىقىرىدۇ.

بۇنىڭ ئۇسۇلى:

سېرىق ھېبلىلە، تەمرى ھىندى، ئىتئۈزۈمى، سېرىق ئوت ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى ھاجەتكە لايىق باراۋەر مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، مىجىپ، ساپ قىلىپ، مۇڭاپىق ھالدا تەرەنجىبىن، سۇقمۇنىيا، تۇربۇت قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلىدۇ.

7. سەفلىس

تونۇش: بۇ بىر خىل مۇدۇر بولۇپ، ئىچىدە لىق سۇيۇق سۇ بولىدۇ. قاتتىق كۆيىدۇ. كۆپ ئېچىشىدۇ، ئەگەر بۇ چىقسا، تېزدىن قاسىراق باغلاپ قاتتىدۇ. بۇنىڭ خۇسۇسىيىتىدىن بىرى، بۇ چىقىشقا باشلىغان ۋاقىتتا بەدەننىڭ مەزكۇر مۇدۇر چىقىدىغان جايىغا ئوتنىڭ شولىسىغا ئوخشاش قىزىل سىزىقلار پەيدا بولىدۇ. ئاندىن كېيىن مۇدۇرلار چىقىدۇ. بۇ مۇدۇر ئاتىشەك دېيىلىدۇ.

ئالامىتى: پەۋقۇلئاددە قىچىشىش ۋە كۆيۈش ئەھۋاللىرى بولىدۇ. قاپارتقۇغا ئوخشاش تېزدىن قاسىراق باغلايدۇ، قاتىدۇ.

داۋالاش: بۇنىڭ كۆيۈش، قىچىشىش ئەھۋاللىرىنى پەسەيتىش ۋە قورساقنى يۇمشىتىش ئۈچۈن، چىلان شەربىتى، تەمرى ھىندىنىڭ سۇيى، ئاچچىق ـ تاتلىق ئانارلارنىڭ سۇيى، پوستى ئېلىنغان ئارپىنىڭ قاينىتىلغان سۇيى، قاپاقنىڭ سۇيى، ئىسپىغۇلنىڭ لوئابى، مەتبۇخى ھېبلىلە قاتارلىقلارنى بېرىش، سەفىداپ كاشغەرى، مۇردارسەنگى، ئاق سەندەللەرنى گۈلاب بىلەن ئېزىپ، بىرئاز كاپۇر قوشۇپ، مۇدۇرلارنىڭ ئۈستىگە چېپىش لازىم. ئەگەر ھۇزۇز، كاپۇرلارنى ئىسپىغۇل ۋە پاقىيوپۇرمىقىنىڭ ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ شىرنىسى بىلەن ئېرىتىپ، ئاندىن شۇنىڭ بىلەن لاتىنى ھۆل قىلىپ، ھەربىر سائەتتە

ئەزانىڭ ئۈستىگە قويۇپ تۇرسا ئوبدان بولىدۇ ھەم مەنپەئەتلىك. شۇنىڭدەك موزىنى سىركە بىلەن ئېزىپ قويۇلسا ھەم شۇ تەسىرنى بېرىدۇ.

ئەگەر مەزكۇر مۇدۇرلارنىڭ بەزىسى سۈدىن تولۇپ قالسا، ئۇنى تېشىپ، سۈيىنى چىقىرىۋېتىپ ئۇنىڭ ئۈستىگە مەرھەمى ئىسپىداجنى قويۇش لازىم. مەزكۇر مەلھەمى ئىسپىداجنىڭ ئۇسۇلى:

ئىسپىداج (سەفىدە)، ئاق موم، گۈل يېغى ھەربىرى 19 گرامدىن ئېلىنىپ، ئاۋۋال مومنى ياغدا ئېرىتىپ، ئوتتىن چۈشۈرگەندىن كېيىن، سەپىدەنى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىنىدۇ. مەزكۇر مەلھەمنى مۇدۇرنىڭ ئۈستىگە قويۇپ، مۇدۇرنىڭ ئەتراپىغا گىلى ئەرمىنى، سىركە، گۈلابلارنى بىرلەشتۇرۇپ چېپىش لازىم.

ئەگەر سېرىقسۇ (زەرداب) كۆپ سېزىپ كەتسە، بۇنداق جايدا ھۇزۇز، زەنجىۋىل، كاپۇرلارنى ئېزىپ، كاسىنىنىڭ سۇيى ياكى ھەمىشباھارنىڭ سۇيى قاتارلىقلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش كېرەك. ئەگەر توخۇنىڭ گۆشى ۋە باشقىلارنى بېرىشكە ھاجەت بولۇپ يۆتەل بولمىسا، مەزكۇر گۆشلەرنى پىشۇرۇپ، غورا سۇيى بىلەن بېرىش لازىم.

8. نىپاتات

بۇ بىر خىل مۇدۇرلاردىن ئىبارەت بولۇپ، بۇ مۇدۇرلار ئوتتا كۆيگەن كۆيۈكتىن پەيدا بولغان قاپارتقۇلارغا ئوخشايدۇ. بۇ مۇدۇر ئىششىقىنىڭ ئىچىدە كۆپرەك سۇيۇق سۇ بولىدۇ. بەزىدە بۇنىڭ ئىچىدە سۇيۇق قان بولىدۇ. بەزىدە بۇنىڭ ئىچىدە قويۇق يەلدىن باشقا ھېچقانداق نەرسە بولمايدۇ. بۇ مۇدۇر ياكى ئىششقلار ئېسكەلەر (نىپاخات) ھەم دېيىلىدۇ.

داۋالاش: قانىنى قويۇلدۇرۇش ۋە سوۋۇتۇش ئۈچۈن، سەي قاپىقىنىڭ شەربىتى، چىلان شەربىتى، ئانار شەربىتى قاتارلىقلارنى، بۇندىن باشقا، ئاچچىق - چۈچۈك، ئېغىز قۇرۇش، قابىزلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە بولغان ھەر خىل نەرسىلەرنى يېدۇرۇش، پوستى ئېلىنغان بىر خىل ئەدەس (بىر خىل ماش بولۇپ، پوستى قارا، ئىچى قىزىل بولىدۇ) نى سىركىدە پىشۇرۇپ، تاماققا بېرىش لازىم. ئەگەر بۇنىڭغا چىلانىنى ھەم قوشۇپ سېلىپ، پىشۇرۇپ بېرىلسە، تېخىمۇ ياخشىراق بولىدۇ. ئاندىن قاپارتقۇلارنى ئالتۇن يىڭنە بىلەن تېشىۋېتىپ، قانىنى سوۋۇتۇش ۋە چاقىنى قۇرۇتۇش ئۈچۈن قوغۇشۇننىڭ سەپىداپى، مۇردارسەنگەرنى گۈلاب ۋە ئاسىنىڭ سۇيى قاتارلىقلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ چېپىشى لازىم.

9. شىرا

تونۇش: بۇ توقىچاق شەكلىدە بىر خىل ياپىلاق مۇدۇرلاردىن ئىبارەت بولۇپ، قىزىلغا مايىل بولىدۇ. بۇنىڭ بەزىلىرى كىچىك ۋە بەزىلىرى چوڭ بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بىرگە

قىنچىشىش، بىئارام بولۇپ، ئىچى تىت ـ تىت بولۇش ئەھۋاللىرى بولىدۇ. كۆپرەك ئەھۋاللاردا بىر دىنلا ئۇشتۇمتۇت پەيدا بولىدۇ. بەزىدە شىرا كېسەللىكىدە ھۆللۈك ئاقىدۇ. بۇ پارسچە دىلمە دېيىلىدۇ.

سەۋەبى: سەپرا خاراكتېرلىك ياكى شورلۇق بەلغەمدىن بۇخاراتلار ئۇشتۇمتۇت قوزغىلىپ، بەدەننىڭ سىرتقى تەرىپىگە تاشقان سەۋەبتىن پەيدا بولىدۇ.

قاندىن بولغانلىقى ئالامىتى: مۇدۇرلاردا قىزىللىق ۋە ھارارەت كۆپرەك بولىدۇ. كۈندۈزدە كۈچىيىدۇ، مۇدۇرلار تېزراق چىقىدۇ.

بەلغەمدىن بولغانلىقى ئالامىتى: بۇنىڭ رەڭگى ئاققا مايىل بولىدۇ. بۇ كېچىسى كۈچىيىدۇ، ئۇزۇنراق چىقىدۇ.

داۋالاش: بۇنىڭ قاندىن بولغىنىدا ئانارنىڭ سۇيى، ئاچچىق ئەينۈلانىڭ چىلانغان سۇيى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار بىلەن چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش، بەدەن تازىلانغاندىن كېيىن قۇرسى كاپۇر ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار بىلەن ھارارىتىنى پەسەيتىش لازىم. تېرىنى بوشىتىش ۋە يۇمشىتىش ئۈچۈن بۇخاراتلارنى تارقىتىش، بەدەننىڭ ئۇششاق تۆشۈكلىرىنى ئېچىش، بەدەنگە ئىسسىق سۇنى قۇيۇش، بۇغداينىڭ كېپىكى، قوغۇن ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى سوقۇپ، بەدەنگە سۈركەش ۋە ھەم ھارارەتنى سوۋۇتۇش، ئۇششاق تۆشۈك (مەسام) لارنى ئېچىش، ماددىنى قايتۇرۇش، تېزلىكىنى پەسەيتىش، تېرىنى يۇمشىتىش ئۈچۈن سىركە، گۈلاب، گۈل يېغى سۈركەش لازىم. سىركە بىلەن پىشۇرۇلغان ئەدەس، بىر خىل ئۇششاق بېلىق، ئوسۇك، پالەك، سېمىز ئوت، سىركە، غورا سۇيى قاتارلىقلار بىلەن تەييارلانغان بىر خىل قورۇما (قەرىس) لارنى تاماققا بېرىش لازىم.

بەلغەمدىن بولغىنىدا ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن، ھېلىلىنىڭ مەتبۇخىغا تۇربۇت قوشۇپ بېرىش لازىم. مەزكۇر مەتبۇخى ھېلىلىنىڭ ئۇسۇلى: ھېلىلە كابىلى يەتتە گىرام، چالا سوقۇلغان خىيارەيىن ئۇرۇقى يەتتە گىرام، ئەينۈلا، چىلان ھەربىرى 20 دانىدىن، شاھتەررىدىن 25 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە پىشۇرۇپ، ئاندىن سۈزۈپ ساپ قىلىپ، تەرەنجىبىن بەش گرام، بادام يېغىدىن 35 گرام قوشۇپ، بىرئاز تۇربۇت سېلىپ بېرىلىدۇ. بەلغەمنى يوقىتىش ۋە كېسىش ئۈچۈن، سىركەنجۇبىل ھەسەلنى بېرىش لازىم. يەنە بەلغەمنى يۇمشىتىش ۋە تارقىتىش ئۈچۈن مۇنچىغا ئېلىپ بېرىش كېرەك. تەرنى ماڭدۇرۇش، بەدەننىڭ ئۇششاق تۆشۈكلىرىنى ئېچىش، خىلىتلارنى يوقىتىش ۋە تارقىتىش ئۈچۈن كەرەپشە سۇيى، سىركە، ئارپىنىڭ تالقىنى قاتارلىقلارنى بىر ـ بىرگە ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەمگە ئوخشاش قىلىپ بەدىنگە سۈركەش ۋە چېپىش لازىم.

10. ماشرا

ماشرا دەپ سوريانى تىلىدا قاندىن ۋە سەپرادىن پەيدا بولغان ئىششىق دېيىلىدۇ. كونا تېۋىپلار ماشرا دېگەن سۆزنى يۇزگە ۋە باشقا پەيدا بولغان پەلغەمۇنى (قاندىن بولغان

ئىششىق) غا ئېيتىدۇ. تېۋىپلار: بۇ ماشىرا دېگەن سۆزنى ھەربىرىكەتلىك تومۇرلاردا، يۈزدە، باشتا پەيدا بولغان پەلغىمۇنغا ھەم ئېيتىدۇ. مەسىلەن: كامىل دېگەن كىتابنىڭ ئىگىسى مەزكۇر ھەر ئىككى سۆزنى ئوچۇق ئېيتتى. ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا: خالىس سەپرادىن بولغان جىگەر ئىششىقىغا ھەم ماشىرا دېگەن سۆزنى ئېيتتى. لېكىن تېۋىپلارنىڭ خاس ئۆرپ - ئادىتى بويىچە «ماشىرا» يۈزىدە پەيدا بولغان ئىششىقىدىن ئىبارەتتۇر.

بۇنىڭ ماددىسى سەپرا بىلەن مۇرەككەپ بولغىنى تېز قان بولىدۇ. بۇ جايدىكى ماشرادىن يۈزگە پەيدا بولغان ئىششىق كۆزدە تۇتۇلىدۇ.

ئالامىتى: يۈزى بەك قىزىل بولىدۇ. ئاغرىيدۇ. باش، قۇلاق، بۇرۇن، يۈز پىشانىسى قاتارلىق ئەزالار ئېسىلەڭگۈ كۆرۈنىدۇ. بۇ ئىششىق بىلەن ئاغرىش، لوقۇلداش ئەھۋاللىرى بولىدۇ.

داۋالاش: بۇ يەردە توسالغۇ بولمىسا، قېيىپال تومۇرىدىن قان ئېلىش، ئەگەر قان ئېلىشقا بولمىسا، كېسەلنىڭ پاچاقلىرىغا لوڭقا قويۇش لازىم. قان چىقارغاندىن كېيىن كېسەلنىڭ چوڭ تەرەتنى مېۋىلەرنىڭ سۇيى بىلەن ماڭدۇرۇش، تەبىئىتىنى يۇمشاتقۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلغان ۋاقىتتا كېسەلنىڭ گال ۋە كۆكرەكلىرىگە ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، مامىشا، ھۇزۇز، گىلى ئەرمىنى قاتارلىقلارنى ھۆل يۇمغاقسۇتنىڭ ياكى سېمىز ئوتنىڭ ياكى ئوسۇڭ ۋە ئىتئۈزۈمىنىڭ سۇيى بىلەن ئېزىپ، خېمىر قىلىپ چېپىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن ماددا مەزكۇر ئەزالارغا قويۇلمايدۇ. ئارقا تەبىئەتنى يۇمشاتقاندىن كېيىن، سوۋۇتۇش ئۇچۇن، بىرئاز كاپۇرنى گۇلاب بىلەن ئېزىپ، يۈزىگە چېپىش كېرەك.

سوۋۇتۇش ۋە قويۇلتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان ھەر خىل يېمەك - ئىچمەكلەر مۇڭاپىق كېلىدۇ. مەسىلەن: ئەدەس ۋە قۇرۇق يۇمغاقسۇت قاتارلىقلار بىلەن پىشۇرۇلغان چىلانلارغا ئوخشاشلار. ئەگەر 30 دانە چىلاننى قاينىتىپ، ئۇنىڭ سۇيى سىركەنجىۋىل بىلەن بىرلىسە ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

11. تائۇن

تونۇش: بۇ تائۇن بىر خىل مۇدۇر بولۇپ، ھەجمى كىچىك بولىدۇ. بۇنىڭ ھەجمى جاڭدۇ ماش ياكى ئۇنىڭدىنمۇ كىچىكرەك مىقدارىدا بولىدۇ. بەزىدە بۇ تائۇننىڭ ھەجمى چوڭ ئىششىق بولۇپ، ياڭاق مىقدارى ياكى ئۇنىڭدىن چوڭراق بولىدۇ. مەيلى قانداق بولسا بۇنىڭ بىلەن بىرگە قاتتىق كۆيۇش ۋە ئېچىشىش ئەھۋاللىرى بولىدۇ. ئەزاغا ئوتنى قويغانغا ئوخشاش كۆرۈنىدۇ. ماددىنىڭ زەھەرلىك تەرىپىنىڭ ئاز ۋە كۆپلۇكىگە قارىتا بۇنىڭ ئەتراپى قارا ياكى كۆك ياكى كۈل رەڭ، سېرىق، قىزىل بولىدۇ. قارا بولغىنى ھەممىدىن يامانراقتۇر. قاربدىن كېيىن بايان قىلىنغانلىرىنىڭ زەھەرلىك تەرىپى يۇقىرىقىغا نىسبەتەن ئازراق بولىدۇ. مەسىلەن: قارىغا نىسبەتەن كۆكتە ئازراق: كۆككە نىسبەتەن كۈل رەڭدە ئازراق، كۈل رەڭگە نىسبەتەن سېرىقتا ئازراق، سېرىققا نىسبەتەن قىزىلدا ئازراق بولىدۇ.

شۇنىڭ ئۈچۈن قىزىل ۋە سېرىق ھەممىدىن ساغلامراق دەپ سانالدى. بۇنىڭ ماددىسىدا زەھەرلىك تەرەپ قانچىكى كۆپرەك بولسا، قەي خاپىغان، بىھوشلۇق قاتتىقراق بولىدۇ.

بىلىش لازىمكى، مەزكۇر ۋابا (تائۇن) مۇدۇرلىرى گۆشى بەز خاراكتېرلىك بولغان ئەزادا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. ئۇ ئەزانىڭ تۈيغۇسى بار ئەزا بولسۇن ياكى تۈيغۇسىز ئەزا بولسۇن، مەسىلەن: قۇلاقنىڭ ئارقىسى، قولتۇقنىڭ ئاستى، يوتىنىڭ يېرىقلىرىغا ئوخشاش. ئەمما قولتۇق ۋە قۇلاقنىڭ ئارقىسىغا پەيدا بولغىنى يامانراق بولىدۇ. چۈنكى، بۇ ئەزالار يۇرەككە يېقىندۇر. بولۇپمۇ زەھەرلىك تەرىپى كۆپرەك بولغىنى تېخىمۇ يامانراق بولىدۇ. ئۇنىڭدا تائۇن كۆپرەك پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: يۇرەكنى سوۋۇتۇش ۋە قۇۋۋەتلەشكە بەك ئارتۇق تىرىشىش لازىم. سوغۇق، خۇشبۇي شەربەتلەر، مەسىلەن: ئانار شەربىتى، ئالما شەربىتى، بېھى شەربىتى، پورتىخال شەربىتى، لىمون شەربىتى قاتارلىقلارغا ئوخشاشلارنى ئىچۈرۈش، سەندەل، نىلۇپەر كاپۇرلارنى ئېزىپ، گۈلاب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۆكرىكىگە ھەربىر سائەتتە چېپىپ تۇرۇش، بىنەپشە، نىلۇپەر، گۈلاب، سەندەل، كاپۇر، ئالما، بېھى، پورتىخال ۋە شۇلارغا ئوخشاش زەھەرنى قايتۇرغۇچى خۇشبۇي نەرسىلەرنى پۈرىتىپ تۇرۇش، ئۈينىڭ ھاۋاسىنى ۋابادىن بولغان تەپ (ھومماپى ۋە بائىيە) تە ئېيتىلغاندەك ئوبدان بېزەپ ياخشىلاش، يۇرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىق ئۆزگەرگەنلىكى، ۋابادىن بولغان تەپلەر توغرىلىق ئېيتىلغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم. ماددا قايتۇرغۇچى دورىلارنى تائۇننىڭ ئۈستىگە ھەرگىز چاپلىماسلىق، سوغۇق نەرسىلەرنى چېپىش كېرەك. شۇنداق قىلغاندا زەھەرلىك ماددا ئىچكى ئەزا تەرەپكە قايتمايدۇ. ۋابا مۇدۇرنىڭ ئۆزىگە چوڭقۇر نەشتەر ئۇرۇش لازىم. شۇنىڭ بىلەن ئۇچەيدىن زەھەرلىك ماددا چىقىپ كېتىدۇ. نەشتەر ئۇرغاندىن كېيىن، قانىنى تېز توختىتىۋالمىسۇن، نەشتەر ئۇرۇلغان جاينى قىزىق سۇ بىلەن يۇيۇش لازىم. چۈنكى، تائۇن ماددىسى قانچىكى چىقسا شۇنچە ياخشى.

ئەگەر بۇ كېسەللىكتە بىھوشلۇق (خەفەقان ۋە غەشىيى) زىيادە بولسا، قىزىق سۇنى بولۇپمۇ، بابۇنە، سېرىقچېچەك قاتارلىقلارنى سىلىپ، قاينىتىلغان قىزىق سۇنى ئىششىقنىڭ ئۈستىگە مەلۇم ۋاقىتقىچە قويۇش لازىم. شۇنىڭ بىلەن ماددا يۇرەكتىن كېسەللىك بار جايغا قايتىدۇ ۋە تارقايدۇ. شۇنىڭدەك، كېسەلنىڭ سۆرۈن ئۆيدە ئولتۇرغۇزۇپ سوۋۇتۇش لازىم.

ئىششىقنىڭ ئۈستىگە پىرسىياۋشان، خىتمى، بابۇنە قاتارلىقلارنى ئېزىپ، خېمىر قىلىپ تېڭىش لازىم. شۇ كېسەللىك بار يەرلىك ئورۇنغا سوغۇق ھاۋا يەتمەسۇن ئۈچۈن بابۇنە، سېرىقچېچەكلەرنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش لازىم. مەزكۇر ئىششىققا سوغۇقلۇق يېتىپ قېلىشى چەكلىنىدۇ. چۈنكى، سوغۇقلۇق ماددىنى قايتۇرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن نەشتەر ئۇرۇلغاندىن كېيىن، ئىششىقنىڭ ئۈستىگە ئىسسىق سۇنى قۇيۇشقا بولمايدۇ. خالىس سۇ ھازىرچە ئىسسىق بولسىمۇ، لېكىن سوغۇقلۇق تەسىرىدىن خالىي بولالمايدۇ. ئىسسىق دورىلار بىلەن قاينىتىلىپ، قۇۋۋەتلىرى قوشۇلغان قىزىق سۇ بولسا،

بۇنىڭدا سوغۇقلۇق تەسىر بولمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن دورا بىلەن قاينىتىلغان قىزىق سۇ ئىشلىتىش لازىم.

تاماق ئۈچۈن قانىنى سوۋۇتقۇچى ۋە قويۇلغۇچى بولغان نەرسىلەرنى بېرىشكە بولىدۇ. مەسىلەن: ئەدەس، توخۇ، كەكلىكلەرنىڭ گۆشىنى سۇ بىلەن پىشۇرۇپ سىركىگە بۇلاپ بەرسە بولىدۇ. چۈجىلەرنىڭ گۆشلىرىگە سوغۇق كۆكتاتلارنى سېلىپ قورۇما تەييارلاپ بەرسە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

بۇ كېسەللىكتە باش ئاغرىش ۋە جۆيلۈش (ھەزيان) ئەھۋاللىرىنىڭ غالىب بولغانلىقى ماددىنىڭ مېڭىگە چىققانلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر. ئەگەر ماددىنىڭ يۇرەككە بارغانلىقى سېزىلسە، تېزدىن بابۇنە، سېرىقچېچەكلەرنىڭ قاينىتىلغان سۈيىنى قىزىق ھالدا ئىششىقنىڭ ئۈستىگە قويۇش لازىم.

ئەگەر ماددىنىڭ مېڭە تەرەپكە مايىل بولغانلىقى مەلۇم بولسا، پاشويە قىلىش كېرەك. بۇ پاشويەنىڭ ئۇسۇلى:

بۇغداينىڭ كېپىكى، سۆگەت يوپۇرمىقى، نېلۇپەر گۈلى، توغرالغان پەتەنگان قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق ھالدا ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، ئاندىن سۈزۈپ، ساپ قىلىپ، داس ياكى تەشتەككە ئوخشاش بىر نەرسىگە قۇيۇپ، ئاندىن پۈتىنى شۇنىڭغا سېلىپ تىزىغچە يۇيىدۇ.

كېسەلنىڭ پاچاقلىرىغا چوڭ لوڭقانى قويۇپ، ئۈزۈن ۋاقىتقىچە توختىتىش كېرەك. بۇ جايدىكى لوڭقا نەشتەرسىز قويۇلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بۇخاراتلار مېڭىدىن تۆۋەن تەرەپكە تارتىلىشقا مايىل بولىدۇ.

بىلىش لازىمكى، بەزى تېۋىپلار: بۇ كېسەللىكتە سۈت بىلەن گۈرۈچنى پىشۇرۇپ، تائۇننىڭ ئۈستىگە تېڭىش مەنپەئەت قىلىدۇ. كالىنىڭ سۈتى بىلەن گۈرۈچنى پىشۇرۇپ يېيىشكە بۇيرۇش لازىم. ھەسەل بىلەن ئاق شېكەرنى بىرلەشتۈرۈپ ئىششىقنىڭ ئۈستىگە قويۇلسا ماددىنى تارتىدۇ ۋە تارقىتىدۇ، دەيدۇ.

12. ئاكىلە

بۇ ئاكىلە (گۆشخور چاقا) بىرەر ئەزادا پەيدا بولغان بۇزۇق گۆشى سېسىش ۋە يېيىلىپ كېتىش ئەھۋاللىرىدىن ئىبارەتتۇر.

داۋالاش: باشقا ئەزاغا ئۆتمەسۇن ئۈچۈن بۇ گۆشخور چاقىنىڭ چۆرىسىنى تۆمۈر بىلەن داغلىۋېتىش، بۇزۇق ھۆللۈكلەرنىڭ قۇيۇلۇشىنى توسۇپ، گىلى ئەرمەننى سىركە بىلەن ئېزىپ، مەزكۇر چاقىنىڭ ئەتراپىغا چېپىش لازىم. بەدىنىنى سۇرگە ۋە باشقىلار بىلەن تازىلاش، سىركە ۋە سۇ بىلەن جاراھەتنى يۇيۇش كېرەك. شۇنداق قىلغاندا سېسىقلىقنى يوقىتىپ، ھۆللۈكنى توختىتىدۇ. شۇنىڭدەك، چەلەڭنى پىشۇرۇپ، سوقۇپ، كالىنىڭ يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ، گۆشخور چاقىنىڭ ئۈستىگە قويۇش كېرەك.

شۇنىڭ بىلەن گۆشنىڭ بۇزۇلۇپ قارايغانلىرى بوشاپ، سۇسلىشىپ چۈشۈپ كېتىدۇ. ساق گۆش ئۇنىدۇ. ئاندىن چاقىنى پۈتتۈرۈشكە تىرىشىش كېرەك. ئەگەر بۇ چارە ـ تەدبىرلەر بىلەن گۆشخور چاقا سېسىقلىقتىن تازىلانمىسا، ياخشىلىنىش تەرەپكە يۈز تۇتمىسا بۇ چاقىنىڭ ئۈستىگە داغ بېرىش كېرەك. داغ بېرىشنىڭ ئۇسۇلى: زەنكار، زاك، يۇمىلاق زىراۋەندە، قەلقەتار (سېرىق زاك) لارنى ھاجەتكە لايىق باراۋەر مىقداردا ئىلىپ ئىزىپ، سىركە ۋە ھەسەللەر بىلەن يۇغۇرۇپ، خېمىر قىلىپ، شۇ گۆشخور چاقا چۈشكەن جايغا قويۇش لازىم. سېرىق زەرنىخ، سۇ تەگمىگەن ھاك، زەنكارلارنىڭ ھەربىرىنى باراۋەر مىقداردا ئىلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، كالا يېغى ۋە ئاق موم قاتارلىقلار بىلەن قائىدە بويىچە مەلھەم تەييارلاپ قويۇلسا ھەم شۇ تەسىرنى بېرىدۇ.

ئەگەر بۇ دورىلار بىلەن ياخشى بولمىسا، قاياناپ تۇرغان كۈنجۈت يېغىنى شۇ چاقىنىڭ ئۈزىگە قۇيۇش كېرەك. بۇنى قۇيۇشتا باشقا ئەزاغا يەتمەيدىغان ۋە تەگمەيدىغان ئۇسۇل بىلەن قۇيۇش كېرەك. ئەگەر ماددا بەك بۇزۇق بولغان بولۇپ، بۇنىڭ بىلەن ياخشى بولمىسا، تاۋلانغان تۆمۈر بىلەن مەزكۇر چاقىنىڭ ئۈزىگە داغ بېرىش كېرەك. ئەڭ ئاخىرقى چارە شۇكى، ئەگەر كىشى مۇمكىن بولغان سۇرەتتە چاقىنىڭ يۇقىرىراق يېرىدىن شۇ ئەزانى كېسىۋېتىش كېرەك.

13. چىيقان

بۇ بىر خىل چوڭ مۇدۇر بولۇپ، رەڭگى قىزىل بولىدۇ. باشلىنىش جەريانىدىن باشلاپ قاتتىق ئاغرىتىدۇ. بۇنىڭ ئۈچى ئۇچلۇق بولۇپ، تۈۋى چوڭ بولىدۇ. يۇمىلاق ھەم ياپىلاق بولىدۇ. بۇنىڭ ماددىسى تېز ۋە ئۆتكۈر قان بولۇپ، قويۇق، بۇزۇق ھۆللۈككە ئاسانلاشقان بولىدۇ.

داۋالاش: بەدەندىن قانىنى ئازايتىش، سۈرگە بېرىش لازىم.

ئەگەر چىيقان قول ـ پۇتلاردا بولسا، بۇنداق جايدا قەيىي قىلىشنى ھەممىدىن مەنپەئەتلىكرەك دەپ تونۇلىدۇ. تاماقنى ئازايتىش، گۆش، ھالۋا قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلىش كېرەك. قاننىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىش ۋە قويۇق ھۆللۈكىنى توختىتىش ۋە يوقىتىش ئۈچۈن سىركەنجۈبىل ئىچۈرۈش كېرەك.

بىرىنچى كۈندىن تارتىپ ئۇچىنچى كۈنگىچە كېسەللىكنىڭ باشلىنىش جەريانى. شۇ بىرىنچى كۈندىن باشلاپ، ماددىنى قايتۈرغۇچى دورىلارنى، مەسىلەن: سەندەل، فۇپەل، سېمىز ئوت يوپۇرمىقى، ئىسپىغۇل، گۈلاب ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار بىلەن ئىزىپ چېپىش لازىم. ئۇچىنچى كۈندىن كېيىن ئىسپىغۇلنى تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن چاپسا تېزلىكىنى پەسەيتىپ، تېزدىن ماددىنى يىغىدۇ.

ئەگەر ماددا يىغىلسا ئۇنىڭ ئۈستىگە ماددىنى پىشۇرغۇچى دورىلارنى قويۇش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن ماددا پىشىدۇ. ماددا پىشقاندىن كېيىن، ئۈزىدىن ـ ئۈزىگە ئېغىز ئالسا

بەك ياخشى بولىدۇ.

ئەگەر ئۇنداق بولمىسا ئېغىز ئالدۇرغۇچى دورىلار بىلەن ياكى تۆمۇر ئەسۋاب بىلەن يېرىپ ئېغىز ئالدۇرۇش لازىم. ئېغىز ئېلىپ يىرىڭى چىقىپ كېتىپ، چاقا پاكىزلانغاندىن كېيىن جاراھەتنى پۈتتۈرۈشكە تىرىشىش لازىم.

ئەگەر چاقا ھۆل بولۇپ، زەردابلىرى كۆپ بولسا، گۈلنار، مۇرمەككى، سەبرە، موزا، زەرچىۋىلەرنى سوقۇپ، تاسقاپ، چاقىنىڭ ئۈستىگە سېپىلسە، چاقىنى تېزدىن تازىلاپ، ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ. ئاندىن كېيىن جاراھەتنى پۈتتۈرگۈچى مەلھەملەرنى قويۇش كېرەك.

بىلىش لازىمكى، چىيقان ئىككى خىل بولىدۇ:

1. ئۇچى ئۇچلۇق، تۈۋى توم بولىدۇ. بۇ خىلدىكىسىنىڭ ئېغىز ئېلىشى ئاسان بولىدۇ. ئاشۇ ئۇچ چىقارغان تەرەپتىن ئېغىز ئالىدۇ.

2. يۇمىلاق ياكى ياپىلاق بولىدۇ. بۇنىڭ ماددىسى قويۇق بولغان سەۋەبتىن بۇ ئۆزىدىن ئۆزىگە ئېغىز ئالمايدۇ. ئېغىز ئالدۇرۇشقا ھاجەت بولىدۇ. بۇ ئىككىنچىسى خىلدىكىسى ئۇچ جايدىن ياكى كۆپرەك جايدىن ئېغىز ئالىدۇ.

مەزكۇر چاقىنى پىشۇرغۇچى دورىلار:

ئەنجۇر، سىقىچ قاتارلىقلارنى سوقۇپ تېڭىش لازىم. يەنە بىر خىلى: كۆپىنچە مەرۋەي ئۇرۇقىنى سوقۇپ، سۈت ۋە ھەسەللەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قويۇلىدۇ. يەنە بىر خىلى: بۇغداينىڭ خېمىرتۇرۇچىغا بىر ئاز تۇز، زىغىر يېغى قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ قويىدۇ. خېمىرتۇرۇچىغا ھەسەل قوشۇلسا ھەم بولىدۇ. يەنە بىر خىلى: قوناقنىڭ ئۇنى تۆت ھەسسە، يۇمشاق سوقۇلغان ھۆلبە بىر ھەسسە، سەبرىنى يېرىم ھەسسىدىن ئېلىپ، قېتىق قويۇلغىچە پىشۇرۇپ، ئاندىن ئىلمان ھالدا يەرلىك ئورۇنغا قويۇپ، ئۈستىدىن ياغلىق تېڭىپ قويۇلىدۇ. بۇنى ئەتىگەندە بىر قېتىم، ئاخشامدا بىر قېتىم يېگۈى تەييارلاپ تېڭىپ تۇرۇلىدۇ. بۇ ئەملىي تەجرىبىدىن ئۆتكەن ئۇسۇلدۇر.

ئېغىز ئالدۇرغۇچى دورىلار: خېمىرتۇرۇچ، مەرۋىنىڭ ئۇرۇقى، كەپتەر پوقى، سۇ تەگمىگەن ھاكلارنى ئېزىپ، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى ۋە ھەسەللەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تېڭىلىدۇ. ئەگەر تۆمۇر ئەسۋاب بىلەن يېرىپ، ئېغىز ئالدۇرسا ياخشىراق بولىدۇ. بۇ خىلدىكى ئىشىقلارنى يېرىشنىڭ ئۇسۇلى خوراج (دانىخورەك) نىڭ بايانىدا تۆۋەندە تونۇشتۇرۇلىدۇ.

ئەسكەرتىش: چاقا كۆرۈنگەن ئاۋۋالقى كۈنى ھاكنى كۈنجۈت يېغى بىلەن ياكى تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش لازىم. شۇنداق قىلغاندا بۇ چاقا ھەرگىز چوڭايمايدۇ. شۇ جايدىلا ئۇنىڭ ماددىسىنى كۆيدۈرۈپ تاشلايدۇ. بىر كىشىگە ھەر يىلى چىيقان چىقىدىغان بولسا، ھەر يىلى ئۆزىنىڭ بەدىنىنى تازىلاشنى مۇھىم دەپ تونۇش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن ئۇ كىشى سەرتان (راك)، گۆشخور ۋە باشقا چاقىلاردىن ساقلىنىپ قالىدۇ.

14. كودۇمبا

تونۇش: بۇ بىر خىل ئىششىق بولۇپ، چىيقاندىن چوڭراق بولىدۇ، ئاغرىمايدۇ. ئەگەر سېسىغان سەۋەبتىن ياكى ئۆتكۈر خۇسۇسىيەتكە ئىگە دورىلارنى تاڭغان ۋە چاپقاندىن ئاغرىيدۇ. بۇنىڭ رەڭگى بەدەننىڭ تېرىسىنىڭ رەڭگىدە بولىدۇ. كۆپىنچە ئەھۋاللاردا يۇمىلاق شەكىلدە بولىدۇ. ئۇششاق قولنى ئۇنىڭ ئۇستىگە قويۇپ باسسا، ماددا قويۇق بولغانلىقى ئۈچۈن ياخشى بېسىلمايدۇ. بەدەننىڭ تاشقى تەرىپى ياكى ئىچكى تەرىپىدە پەيدا بولغان بولسۇن، ھەر ئىككىسىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

بەزىلەر دۇبەيلەنىڭ ئىككى خالتىسى (قېپى) بىرى زەردابتىن تولاغلىق بولىدۇ. يەنە بىرى يات ماددا بىلەن تولاغلىق بولىدۇ. ئىككى خالتىنى ئەرەپچىدە دۇبەيلە دەپ ئاتايدۇ. بۇ چاقىنىڭمۇ ئىككى خالتىسى بولغانلىقى ئۈچۈن بۇ دۇبەيلە دەپ ئاتالدى.

بىلىش لازىمكى، دۇبەيلەنىڭ ئىچىدىن چىقىدىغان يىرىڭنىڭ رەڭگى مۇختەلىپ بولىدۇ. بۇنىڭ قىيامى ھەر خىل بولىدۇ. مەسىلەن: قارالاي، زەيتۇن يېغىنىڭ ئۇرۇقى، كۆمۈر، زەرنىخ، گەچ، تىرناقنىڭ ئۇۋىقى، چاچ ـ ساقالنىڭ ئۇۋىقى، تاش، قۇم، ياغاچنىڭ ئۇۋىقى ۋە شۇلارغا ئوخشاش بولىدۇ. بۇنداق بولۇشى ماددىسىغا قارىتا شۇنداق بولىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال بەدەننى تازىلاش ئاندىن كېيىن ماددىنى پىشۇرۇش ۋە يۇمشىتىش ئۈچۈن گۈل يېغى، زەيتۇن يېغى، بۇغىنىڭ چاۋىسى، كالىنىڭ چاۋىسى قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ تېڭىش لازىم. ئەگەر شۇنىڭغا زىغىر ۋە ھۆلبىلەرنىڭ لوئابى قوشۇلسا ياخشىراق بولىدۇ. بۇ ھەقتە مەلھىمى داخىليون مەنپەئەت قىلىدۇ. ماددا پىشىپ يۇمشىغاندىن كېيىن بۇنى بېرىش كېرەك. ماددىنى بىرقانچە قېتىمغا بۆلۈپ چىقىرىش لازىم. چۈنكى، بۇنىڭ ئىچىدىكى ماددىنى بىر قېتىمدىلا چىقىرالىسا بىھوشلۇقنى كەلتۈرىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدىكى يىرىڭ ۋە باشقىلارنى چىقارغاندىن كېيىن، بۇنىڭ ئىچىگە پاكىز پاختىنى تولدۇرۇپ قويۇش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن بۇنىڭ ئىچىدە قېپقالغان كىر ۋە يىرىڭلار پۈتۈنلەي پاختىغا چاپلىشىپ تازىلىنىدۇ. ئۇندىن كېيىن جاراھەتنى پۈتتۈرگۈچى مەلھەملەر بىلەن تېڭىپ پۈتتۈرۈش لازىم.

يەنە بىر خىل دۇبەيلە بولۇپ، بۇ تەتۇر دۇبەيلە دېيىلىدۇ. بۇنىڭ ماددىسى ئەزانىڭ چوڭقۇرلۇقىغا يىغىلغان بولۇپ، تېرىدىن بەك يىراق ۋە ئىچكىرى بولىدۇ. ماددا پىشقانلىقىنىڭ ئەسىرى ئوچۇق كۆرۈنمەيدۇ. بۇنى يارغان ۋاقىتتا خالىس قاندىن باشقا ھېچنېمە چىقمايدۇ. ئەگەر سوڭەككە يەتكۈدەك چوڭقۇر يېرىلسا، ئۇ ۋاقىتتا يۇقىرىدا ئېيتىلغانغا ئوخشاش بولمىغان رەڭلەرگە ئىگە بولغان يىرىڭ چىقىدۇ. بۇ خىلدىكى دۇبەيلە (كودۇمبا) كۆپرەك ئەھۋالدا خەۋپلىك بولىدۇ.

داۋالاش: بۇنىڭ داۋالاش ئۇسۇلى ھەم يۇقىرىدا بايان قىلىنغاندەك بولىدۇ. لېكىن بۇنى يۇمشىتىش ۋە پىشۇرۇشتا كۆپرەك تىرىشىش لازىم.

چۈنكى بۇنىڭ ماددىسى بەك چوڭقۇرلۇقتا بولىدۇ. پىشىپ يۇمشىغاندىن كېيىن، بۇنى يېرىشتا نەشتەر سۆڭەككە يېتىپ، چوڭقۇرلۇقتىكى ماددا چىققۇدەك يېرىش كېرەك.

ئەسكەرتىش: ئىچكى ئەزالارغا چۈشكەن دۇبەيلە چاقنىڭ ھەربىرى ئۆز ئورۇنلىرىدا بايان قىلىنىدى. شۇ جايلاردىن كۆرۈلسە بولىدۇ. بىلىش لازىمكى، ئىچكى ئەزالاردىكى دۇبەيلە چاقنىڭ ئومۇمىيۈزلۈك چارىسى ماددىنى تارقىتىش ۋە يۇمشىتىشتۇر، ماددىنى يوقاتقۇچى ۋە دەپئى قىلغۇچى بولغان نەرسىلەرنى، مەسىلەن: تەرياقى كەبىر، تەرياقى ئەربىئە، مەسرىدىتۇسلارغا ئوخشاش مۇرەككەپ دورىلارنى يېگۈزۈش، ئۆزى يېنىك ۋە ئاغرىقنى ئازايتقۇچى بولغان نەرسىلەرنى، مەسىلەن: مەرۋىنىڭ ئۇرۇقى (تۇخۇمى كونوچە)، خوببازى، كەتىرا قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىنى ھاجەتكە لايىق باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، بادام يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئەتىگەندە، ئاخشامدا يەتتە گرامنى بىرئاز ياۋا كاسىنىنىڭ سۈيى بىلەن ياكى ئىككى قوشۇق ئېشەكنىڭ سۈتى بىلەن ئىچۈرۈش لازىم.

ئەگەر كېسەلدە قىزىتما بولمىسا، ئىچ ئەزالاردىكى دۇبەيلەنىڭ تېزراق ئېغىز ئېلىشىنى خالىسا، بۇنداق جايدا ھەر كۈنى سەبرە يەتتە گرام، زەپەرنى 3.5 گرامدىن ئېزىپ، گۈلاب بىلەن ياكى شاراب بىلەن بېرىش لازىم. مەزكۇر ئىچ ئەزادىكى ئىششىق ياكى دۇبەيلە ئېغىز ئالغاندىن كېيىن، شۇنىڭ يۇزلەنگەن تەرىپىگە قاراپ ئۇنى سۈيدۈك ھاڭدۇرغۇچى نەرسىلەر بىلەن ياكى تەرەتنى يۇمشاتقۇچى نەرسىلەر بىلەن تازىلاشقا تىرىشىش كېرەك. تازىلانغاندىن كېيىن يۇقىرىدا جىگەر ۋە ئاشقازانلاردىكى دۇبەيلە توغرىلىق ئەتراپلىق ئېيتىلغان بويىچە پۈتتۈرۈشكە تىرىشىش لازىم.

15. دانىخورەك

تونۇش: بۇ، كۆپچىلىك تېۋىپلارنىڭ ئۆرپ ـ ئادىتى بويىچە يىرىڭ يىغىش تەرەپكە مايىل ھەربىر ئىششقنى، ئىسسىق ئىششىق بولسۇن ياكى سوغۇق ئىششىق بولسۇن خوراج دەيدۇ.

بەزىلەرنىڭ تونۇشچە، يىرىڭ يىغىشقا يۇزلەنگەن ئىسسىق ئىششقنى خوراج دېگەن ئاتالما بىلەن ئاتايدۇ. بەزىلەرنىڭچە خوراج ھەجمى بىر خىل ئىسسىق ئىششقتىن بولۇپ، بۇنىڭ ئىچىدە بىر ئورۇن بولىدۇ. ماددا شۇ ئورۇنغا قۇيۇلىدۇ، يىرىڭلىمايدۇ.

سەۋەبى: خوراجنىڭ پەيدا بولۇشى قويۇق ماددا بولۇپ، تەبىئەت بۇنى بىرەر ئەزاغا ھەيدەپ قويىدۇ. بۇ ماددا قويۇق بولغان سەۋەبتىن تېرىنىڭ ئىچىگە ئۆتمەيدۇ. گۆشنىڭ ئىچىگە ھەم ئۆتمەي شۇنداقلا ئەزانىڭ بوشلۇقىدا سۈسلاشقان ھالدا قېپقالىدۇ. بۇنىڭدىكى ھارارەتنىڭ سەۋەبى ئۆزىنىڭ ئەتراپىدىكى گۆشلەرنى سېسىتىپ قويىدۇ. ئەگەر بۇ ماددا پىشسا ئۇ ۋاقىتتا تېرىنى يەپ ئېغىز ئالىدۇ.

بىلىش لازىمكى، ئىششقنىڭ ئاغرىقى قاتتىق بولۇپ، ئۇنىڭدا سوزۇلۇش پەيدا بولسا، بۇ ئەھۋال يىرىڭ يىغقانلىنىڭ ئالامىتى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن، ئاغرىقنىڭ توختىشى

ۋە ئىششىقنىڭ يۇمشاق بولۇشى يىرىڭ پىشقانلىقنىڭ دەلىلى بولىدۇ.

داۋالاش: بۇنىڭ باشلىنىش ۋاقتىدا سۇرگە بېرىش كېرەك. ئەگەر بۇ ئىششىق قول - پۇتلاردا بولۇپ، قەي قىلىشتىن توسالغۇ بولمىسا، بۇنداق جايدا سۇرگىدىن قەي ياخشىراقتۇر. بۇ ئىششىق يىرىڭ يىغقىلى تۇرسا ئۇ ۋاقىتتا خىتمى، زىغىر، خېمىرتۇرۇچ، ئەنجۇر، سقىچ قاتارلىقلارنى ئېزىپ، مەلھەمگە ئوخشاش قىلىپ تېڭىش لازىم. بۇ پىشقاندىن كېيىن ئۆزىدىن - ئۆزىگە ئېغىز ئالمىسا، بۇنى تېزدىن يېرىپ، ئېغىز ئالدۇرۇش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن بۇزۇق يىرىڭ چىقىپ كېتىپ، شۇ ئەزادىكى تارىلار، پەيلەر، سېرىقئەتلەر بۇزۇلۇشتىن ساقلىنىپ قالىدۇ.

خوراج ۋە باشقا ئىششىقلارنى يېرىشنىڭ ئۇسۇلى: بىلىش لازىمكى، ياخشى پىشمىغۇچە ئىششىقلارنى يارماسلىق كېرەك. يارىدىغان جاينىڭ ئەڭ ياخشىراقى ئىششىقنىڭ يۇمشاقراق، ئېگىزرەك، ئاياغراق بولغان جايىدۇر. بۇلارنىڭ ھەربىرىنىڭ مەنپەئەتلىرى تۆۋەندە ئېيتىلىدۇ. ئەمما يۇمشاقراق بولغىنىنىڭ مەنپەئىتى شۇ جاينى يېرىش ئاسانراق بولىدۇ. ئاغرىقى ئازراق بولۇپ تېزراق پۈتىدۇ.

يارىدىغان جاينىڭ ئېگىزرەك بولغانلىقى تەبىئەت ماددىنى مۇشۇ جايدىن ھەيدەپ چىقىرىشنى خالايدۇ دېگەنلىك، يەنە بۇنداق جايدا بولغان يورۇق تەبىئەتنىڭ تەلىپى بويىچە بولغان بولىدۇ.

ئاياغراق بولغان جايدىن يارغاننىڭ پايدىسى ئىششىقنى بىر تەرەپكە بۇرىماستىن ۋە سقىماستىن يىرىڭ پەقەت ئۆزىچىلا چىقىدۇ. بۇنداق بولغىنى ئاسان ۋە خەۋپسىز بولىدۇ. ئىششىقنى يېرىشتا بەدەننىڭ ئۇزۇنسىغا يېرىش لازىم. شۇنداق يېرىلغاندا ئەزانىڭ نېپىز پەردىسى كېسىلىپ كەتمەيدۇ. قولتۇق، يوتىنىڭ يىرىقلىرىدىكى ئىششىق بولسا، بۇنى بەدەننىڭ ئۇزۇنسىغا يېرىشقا بولمايدۇ. بەلكى بۇ خىلدىكى جايلاردىكى ئىششىقنى شۇ جاينىڭ تۇزۇلگەن سىزىقىغا ئەگىشىپ بەدەننىڭ توغرىسىغا يېرىش لازىم. يەنە پىشانە بۇنداق بولمايدۇ. ئەگەر پىشانىدە تۇرۇگلۇك بولسىمۇ، ئەمما بۇ جايدىكى ئىششىقنى تۇرۇكلەرگە ئەگىشىپ يارماستىن، بۇنى بەدەننىڭ ئۇزۇنسىغا يېرىش لازىم.

ئەگەر ئىششىق يېرىلسا، ئۇنىڭ ئىچىدىكى ماددىلىرى كۆپ بولسا، بۇنداق ھالەتتە كېسەلگە ئاجىزلىق پەيدا بولمىسۇن ئۈچۈن، بۇنى بىرقانچە قېتىمغا بۆلۈپ چىقىرىش لازىم. يىرىڭلارنى پۈتۈنلەي چىقىرىپ بولغاندىن كېيىن، پاكىز پاختا بىلەن كىر ۋە يىرىڭلىرىنى ھېچ قالدۇرماي تازىلاپ، ئاندىن يۇقىرىدا ئېيتىلغاندەك جاراھەتنى پۈتتۈرۈشكە تىرىشىش لازىم. بۇ ھەقتە سەپىراپ، تۇتىيا، گۈلنار، موزا، خونسىياۋشان، ئەنزىرۇت قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان مەلھەم ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە تېز پۈتتۈرىدۇ.

16. بوش ئىششىق

تونۇش: بۇ بىر خىل ئىششىق بولۇپ، رەڭگى ئاق بولىدۇ. ھارارەت ۋە ئاغرىقى بولمايدۇ. لېكىن ئېغىرلىقى بولىدۇ. ئەگەر بۇ ئىششىقنىڭ ئۈستىگە بارمىقى قويۇلسا،

ئاسانلىق بىلەن بېسىلىپ ئۆلتۈرۈشىدۇ. قولنى كۆتۈرگەندىن كېيىن ئۇز ۇنغىچە بېسىلغان جاي شۇنداق بېسىلاڭغۇ، چوڭقۇر تۇرىدۇ. بەزىدە بۇ ئىششىقتا يېنىك ئاغرىق ھەم بىرگە بولىدۇ.

سەۋەبى: بۇ ئىششىق ئىككى خىل سەۋەبتىن پەيدا بولىدۇ.

1. مىزاج بۇزۇلغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

2. بەلغەم ماددىسى كۆپەيگەن سەۋەبتىن بولىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر سەۋەبى مىزاج بۇزۇلغانلىقتىن بولسا، ئاۋۋال مىزاجىنى تۈزىتىپ ياخشىلاش كېرەك. ئاندىن كېيىن شۇ ئەزانى گۈل يېغى بىلەن ياكى كۈنجۈت يېغى، سىركە، تۈزلار بىلەن سۈركەپ ياغلاش لازىم.

ئەگەر بەلغەمدىن بولسا، بۇنى سۈيدۈكنىڭ ئاق ۋە قويۇقلۇقى، بەلغەم كۆپلۈكى بىلەن بىرگە بولىدىغان ئەھۋاللاردىن تونۇغىلى بولىدۇ. بۇنداق ھالەتتە ئاۋۋال بەلغەمنى پىشۇرغۇچى نەرسىلەرنى بېرىپ، ئاندىن كېيىن ھەببى ئايارەج ياكى ھەببى رەۋەن بىلەن، بۇنىڭدىن باشقا بەلغەمنى تازىلىغۇچى نەرسىلەر بىلەن بەلغەمنى چىقىرىش لازىم. ھۆللۈك پەيدا قىلغۇچى نەرسىلەرنى چەكلەش، تۈز، زەيتۇن يېغى قاتارلىقلارنى ئىششىققا چېپىش، ئاق توغرىغۇنى ئۇزۇم دەرىخىنىڭ گۈلىنىڭ سۈيى، بىرئاز سىركىلەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىششىققا تېڭىش، لاتىنى ئۇزۇم دەرىخىنىڭ گۈلىنىڭ ۋە بەللۈتنىڭ سۈيى بىلەن بۇلاپ، ئىششىقنىڭ ئۈستىگە قويۇش مەنپەئەت قىلىدۇ. تۆۋەندىكى چېپىلىدىغان دورا بەك ياخشى كېلىدۇ. بۇ تىلانىڭ ئۈسۈلى:

تۈز، ئۇزۇم دەرىخىنىڭ گۈلى، كالىنىڭ تېزىكى، زەمچە، سەبرە قاتارلىقلارنى مۇڭاپىق ھالدا ئېلىپ، ھەممىسىنى يۇمشاق ئېزىپ، سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ چېپىلىدۇ.

يەنە بىر تىلا: سەبرە، مۇرمەككى، ئاقاقىيا، سەئىدە، شىيافى مامىشا، زەپەر، گىلى ئەرمىنى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىر .نى باراۋەر مىقدارىدا ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، سىركە ۋە چەلەڭنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، توقچاق ياساپ، ھاجەتكە لايىق گۈلاب بىلەن ياكى كاسىنە سۈيى، بىرئاز سىركە بىلەن توقچاقنى ئېزىپ، ئېرىتىپ چېپىلىدۇ.

17. يەلدىن بولغان ئىششىق

بۇ ئىششىق ئىككى خىل بولىدۇ:

بىرىنچى خىلى، يەل ئەزانىڭ جەۋھىرىگە كىرىپ قالىدۇ. ئاندىن شۇ ئەزا ئېسىلگەندەك كۆرۈنىدۇ.

ئىككىنچى خىلى، ئەزانىڭ جەۋھىرىگە يەل كىرىپ قالمايدۇ. بەلكى ئىككى ئەزانىڭ بوشلۇقىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى ئەزانىڭ كاۋىكىدا يىغىلىدۇ. ئاندىن شۇ ئەزانىڭ جىسمى يۇمشاق بولسا، ئۇنىڭدىن ئېسىلىش ئەھۋالى پەيدا بولىدۇ. بۇ خىلدىكىسى ئېسىك (نەپخە)

دېيىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: بەدەندە يەلىنىڭ يىغىلىدىغان ئورنى ئىچى كاۋاك ئەزا بولىدۇ. مەسىلەن: ئاشقازان، ئۇچەيلەرگە ئوخشاش ياكى ئىككى ئەزانىڭ ئوتتۇرىسىدىكى بوشلۇق بولىدۇ. ئەزالارنى يېپىپ تۇرغۇچى پەردىلەر بىلەن شۇ پەردىلەرنى ئىھاتە قىلىپ ئوراپ تۇرغۇچى ئەزانىڭ ئوتتۇرىسىدىكى بوشلۇققا ئوخشاش. ئەمدى سۆڭەكلەردە يىغىلغان ياكى سۆڭەكلەر بىلەن شۇ سۆڭەكلەرنى ئوراپ تۇرغۇچى پەردىلەرنىڭ ئوتتۇرىسىدا يىغىلغان يەللەر بۇنىڭ تارقىتىشى تەس ۋە قىيىن بولىدۇ. چۈنكى، يەل يىغىلغان جاي سوغۇق، يوللىرى تار، دورىنىڭ تەسىرلىرى ئۇ جايغا يېتىشى ئاز بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ يەلنىڭ تارقىشى قىيىندۇر.

ئالامىتى: ئىششىق يېنىك بولىدۇ. بۇنىڭدا ئېغىرلىق بولمايدۇ. يەلدىن تولغان تۇلۇمغا ئوخشاش كۆرۈنىدۇ. بۇ يەلدىن بولغان ئىششىقنىڭ خۇسۇسىيىتىگە بارماقنى قويۇپ باسسا، بىرئاز تېگىگە ئولتۇرىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال يەل پەيدا قىلىدىغان ۋە يەلنى قوزغايدىغان نەرسىلەردىن ساقلىنىش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن يەل پەيدا قىلىدىغان ماددىنىڭ يارىدەمچىسى ئۇزۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن ئىششىق بار جايغا يىغىلىۋالغان يەلنى تارقىتىش ئۈچۈن، ئارپىنىڭ ئۇنى بىلەن ياكى ئاق قوناق بىلەن ياكى تېرىق بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش كېرەك. يەنە ئۇزۇم دەرىخىنىڭ كۈلىنى سوغۇق سۇ بىلەن ياكى يۇلغۇن، ئارچا بىلەن يۇغۇرۇپ چېپىش لازىم. گۈلقەنت، گۈلاب، ئىسسىق شەربىتى بوزۇرى، ئەرقى بەدىيانلارنى يېيىش ۋە ئىچىش مەنپەئەت قىلىدۇ.

18. پوقاق

تونۇش: بۇ، بىر خىل قويۇق ئىششىق بولۇپ، گۆشكە چاپلىشقىلىق بولمايدۇ. بۇ تېرىنىڭ ئاستىدا بولۇپ، قايسى تەرەپكە ئايلاندۇرۇلسا ئايلىنىدۇ. بۇنىڭ چوڭلۇقى نوقۇت مىقدارىدىن تارتىپ قوغۇن مىقدارىغىچە بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بۇنىڭ خالتىسى (قېپى) بولۇپ، ئۇنىڭ ھەممىسىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان بولىدۇ.

سەۋەبى: بۇنىڭ پەيدا بولۇشى قويۇق بەلغەمدىن بولۇپ، بۇنىڭ تۇرلىرى تۆت خىل بولىدۇ. ① شەھمىيە؛ ② ئەسەلىيە؛ ③ ئاردھالىيە؛ ④ شىرازىيەدىن ئىبارەتتۇر.

شەھمىيە شەھمىيە بولغىنى ھەممە خىللاردىن قاتتىقراق بولىدۇ. بۇنى بارماق بىلەن باسسا، بېسىلىپ تۆۋەن ئولتۇرۇشمايدۇ. بىرئاز ئاغرىيدۇ. بۇنىڭ رەڭگى ۋە قىيامى چاۋا ياغقا ئوخشايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ شەھمىيە دەپ ئاتالدى. شەھم دەپ ئەرەبچىدە چاۋا ياغنى ئېيتىدۇ.

ئەسەلىيە ھەسەل خاراكتېرلىك بولغىنى، بۇنى بارماق بىلەن باسسا بېسىلىپ، تۆۋەن ئولتۇرۇشىدۇ. ئاندىن كېيىن، تېزدىن ئۆزىنىڭ ئىلگىرىكى ھالىتىگە قايتىدۇ. چۈنكى، بۇنىڭ ماددىسى قالغان خىللارنىڭ ماددىسىدىن يۇمشاقراق ۋە سۇيۇقراق بولىدۇ. بۇنىڭ ماددىسىنىڭ رەڭگى ۋە قىيامى ھەسەلگە ئوخشايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ ئەسەلىيە دەپ ئاتالدى.

ئاردھالىيە بۇ قارىغا مايىل بولۇپ، بۇنىڭ ماددىسى قويۇق ئاتىلىغا ئوخشاش بولىدۇ. ئاتىلىنى ئاردھالىيە دەپ ئاتايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنى ھەم ئاردھالىيە دەپ ئاتايدۇ. ئاردھالىيە ئەسلىدە ئىككى پارسچە سۆزدىن تەركىب تاپقاندۇر. ئەمما ئارد پارسچە سۆز بولۇپ، ئۇننى ئېيتمىدۇ. ھالە دەپ پارسچە مەسكەدىن ئېلىنغان يېڭى ماينى ئېيتمىدۇ.

شىرازىيە بۇنىڭ ماددىسى ئاق ۋە قويۇق بولۇپ، شىرازغا ئوخشايدۇ. شىراز دەپ پارسچە سۆتتىن تەييارلانغان بىر خىل نان خورشى (نان بىلەن قوشۇپ يەيدىغان نەرسە) نى ئېيتمىدۇ. بۇ نان خورشىمۇ قويۇق ئاتىلىغا ئوخشايدۇ. بۇ ئاخىرقى ھەر ئۈچ خىلىنىڭ ھېسى (تۈيغۇسى) ئازراق بولىدۇ. يۇمشاق بولىدۇ.

داۋالاش: بۇ تېخىمۇ كۆپەيمىسۇن ئۈچۈن، ئاۋۋال قويۇق بەلغەمنى تازىلاش، داخىليون ۋە باشقىلارغا ئوخشاش تارقاتقۇچى مەلھەم ۋە دورىلارنى تېگىش ۋە چېپىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن بۇ كېسەللىكنىڭ يېڭى باشلىنىشى جەريانىدا يىغىلغان ماددا تارقاپ كېتىپ، ياخشى بولۇپمۇ كېتىدۇ. چۈنكى بۇ ۋاقىتتا ئۇنىڭ مىقدارى ۋە قاتتىقلىقى ئاز بولىدۇ.

ئەگەر بۇ سەلئە باشلىنىش جەريانىدىن ئۆتۈپ تېخىمۇ قويۇقلاشسا، بۇ ۋاقىتتا تارقاتقۇچى نەرسىلەرنى تېگىش ۋە چېپىش پايدا بەرمەيدۇ. بۇ ھالەتتە ئىككى ئىشتىن بىرىنى قىلىش يا كى بۇنىڭ ماددىسىنى پىشۇرۇپ، ئېغىز ئالدۇرغۇچى دورىلارنى تېگىش كېرەك. بۇ خىلدىكى دورىلار دوممۇل ئىششىقىدا بايان قىلىنىپ ئۆتتى. شۇنداق قىلغاندا، بۇنى پىشۇرۇپ، ئېغىز ئالدۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ياخشى بولىدۇ. ئېغىز ئالدۇرغۇچى دورىلار: ئوشەق، چەلەڭنىڭ گۈلى، سۇ تەگمىگەن ھاك، سابۇن، زەرنىخ، گۈل يېغى قاتارلىقلار قىلىنىدىغان بىلەن زىمات. بۇ ھەقتە مەخسۇس مەنپەئەتلىك يا كى شۇ جايىنى يېرىپ ئوپېراتسىيە قىلىپ ئېلىۋېتىش كېرەك. بۇنى يېرىشنىڭ ئۇسۇلى: بۇنىڭ ئۈستىدىكى تېرىنى ئىلغۇ بىلەن ئىلىپ تارتىپ تۇرۇپ، پوقاق خالتىسىغا زىيان يەتكۈزمەستىن ئاستا ۋە ھوشيارلىق بىلەن پۈتۈنلەي پوقاق ئۈستىدىكى تېرىنى ئاجرىتىپ ئېلىپ، ئاندىن پوقاقنى ئۇنىڭ ئەتراپىدىكى پەردىلەر بىلەن قوشۇپ، ساق ـ سالامەت چىقىرىپ تاشلاش، بۇنىڭ پەردىلىرىدىن بىرەر نەرسە قېپقالماسلىقى ئۈچۈن دىققەت قىلىش كېرەك. چۈنكى، تېرە بىلەن تۇتىشىپ، ئۇنىڭ پەردىسىدىن بىرئاز قېپقالسا، پوقاقنى چىقىرىش تەس بولىدۇ ھەم يەنە قايتا ئۆسۈپ پەيدا بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: پوقاقنىڭ شەھمىيەت دەپ ئاتىلىدىغان قىسمى تارقىلىشنى ۋە سېسىپ پىشىشنى قوبۇل قىلمايدۇ. بۇنى ئوپېراتسىيە قىلىپ چىقىرىشتىن باشقا چارىسى يوق.

19. بەز ۋە توپۇق

بەزلەر ئىككى خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى تەبىئىي بەز: تىلىنىڭ تۆۋەنكى بەزلەر ۋە مەنىينىڭ چاقىلىرىنىڭ يېنىدىكى، قولتۇق، گەدەن، يوتا، يىرىق قاتارلىق جايلاردىكى بەزلەرگە ئوخشاش.

ئىككىنچى خىلى، تەبىئىي بولمىغان بەزلەر: بۇ ماقالىدا كۆزدە تۇتۇلىدىغىنى مۇشۇ ئىككىنچى خىلدىكى ناتەبىئىي بولغان بەزلەردۇر.

تونۇش: بۇ بىر خىل قاتتىق جىسىم بولۇپ، بەدەننىڭ تاشقى تەرىپىدە پەيدا بولىدۇ. قويۇق ۋە سەۋدا ماددىسىدىن ياكى بەلغەم ماددىسىدىن بولىدۇ. بەلغەم ماددىسىدىن كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

بەز بىلەن پوقاقنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق: بەز قاتتىق بولىدۇ. بۇ كۆپەيمەيدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئەگەر باشقا قويۇق ماددا ئۇنىڭ ئۈستىگە قۇيۇلسا، بۇنداق جايدا ئاۋۇالقى بەزنىڭ يېنىدا باشقا بىر بەز پەيدا بولىدۇ. ئاۋۇالقىسى چوڭايمايدۇ. بەزنىڭ خالتىسى بولمايدۇ. پوقاق ئۇنداق ئەمەس. بۇ كۆپىيىدۇ ۋە چوڭىيىدۇ. ھېچقانداق ھالەتتە يۇمشاقلىقتىن خالىي بولالمايدۇ.

داۋالاش: مەلھەمى داخلىيوننى تېڭىش، بىر پارچە ئېغىر قوغۇشۇننى بەزنىڭ ئۈستىگە چىڭ تېڭىپ قويۇش لازىم. ئەگەر شۇنىڭ بىلەن تارقاپ كەتسە بەك ياخشى. ئەگەر يۇمشاپ تارايسا، پوقاقتا بايان قىلىنغان تارقاتقۇچى زىماتلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. تۆۋەندىكى زىمات ھەم تارقىتىدۇ. بۇنىڭ ئۈسۈلى: كۇنجۇت، زىغىر ھەربىر.ى بىر ھەسسىدىن، ھۆلبىدىن يېرىم ھەسسە ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، قوينىڭ قۇيرۇق يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تېڭىش كېرەك.

بىلىش لازىمكى، ئوقىدە (توپۇق) ھەم ئىككى خىل بولۇپ، بۇنىڭ بىرى، قولنىڭ دۇمبىسى، پۇتنىڭ دۇمبىسى، پېشانىلەرگە ئوخشاش گۆشتىن خالىي ئەزالاردا مىلتىقنىڭ ئوقى، ياڭاق ۋە باشقىلارغا ئوخشاش توپۇق.

بۇنى قول بىلەن باسسا غايىب بولىدۇ، تاراپ كېتىدۇ. قولنى كۆتۈرگەندە يەنە ئۆزىنىڭ ھالىتىگە قايتىدۇ. بۇ خىلدىكى توپۇق بۇنىڭ ماددىسى تۇزلۇق ياكى توغرىغۇ خاراكتېرلىك ماددا بولسا، بۇنىڭ ئاغرىقى بولىدۇ. ماددىسى خام ۋە قويۇق بولسا، ئاغرىقى بولمايدۇ.

داۋالاش: مەزكۇر توپۇقنىڭ ئاغرىقسىز بولغىنى بولسا، بۇنى داۋالاشتا سەبرە، ھۇزۇر، ئاقاقىيا، بىلىق يېلىمى قاتارلىقلارنى ئېزىپ، مەلھەم قىلىپ تېڭىش ۋە چېپىش كېرەك. ئۇنىڭ ئۈستىگە بىر پارچە ئېغىر قوغۇشۇننى قويۇپ چىڭ تېڭىۋېتىش لازىم.

مەزكۇر توپۇقنىڭ ئاغرىغىنى بولسا، بۇنى داۋالاشتا ئاۋۋال بۇنىڭغا قىرۇتى (موم يېغى) چېپىلسا ئاغرىقى پەسىيىدۇ. ئاندىن كېيىن بۇنى تارقىتىش ئۈچۈن ھاۋا رەڭ سەۋسەننىڭ يىلتىزى، خىتمى يىلتىزى، زۇپا، ئىكلىلمىلىك، زىغىر، بابۇنە،

زاراڭزىلارنى مۇڭاپىق هالدا ئېلىپ، چالا سوقۇپ، سۇدا قاينىتىپ، ئاندىن سۇزۇپ، ساپ قىلىپ، توپۇقنىڭ ئۈستىگە مەزكۇر سۇنى بەدەن كۆيمىگۈدەك هالدا سوزۇپ قۇيۇش لازىم.

يەنە بىرى، گۆش خاراكتېرلىك توپۇق بولۇپ، ئوقەد لەھمىدۇر. بۇنى تۇتسا قاتتىق ئۇرۇنىدۇ. باسماق بىلەن تارقىمايدۇ. بۇ بەك قاتتىق بولغانلىقى ئۈچۈن قاتتىق سۆگەل دېيىلىدۇ. بەزىلەر بۇ خىلدىكى توپۇقنى سەلئە دەيدۇ.

ئەسكەرتىش: ئەگەر بۇ گۆشتە بولسا، بۇنى كېسىپ ئېلىۋېتىش لازىم. گۆشنىڭ باشقا يېرىدە بولسا، بۇنى تېڭىلىدىغان زىمات دورىلار بىلەن يۇمشىتىش ۋە كەسمەسلىك كېرەك. چۈنكى، بۇنى كەسكەندە پەيلەرنىڭ ياكى تارىنىڭ ياكى ھەرىكەتسىز تومۇرلارنىڭ ياكى ھەرىكەتلىك تومۇرلارنىڭ كېسىلىپ كېتىشىنىڭ خەۋپى بولىدۇ.

بەزىدە پەيلەرگە رەنجى ئەلەم يەتكەن سەۋەبتىن پەيلەر ھۇررەك توپۇق بولۇپ قالىدۇ. بۇ توپۇق دومباقلىقىدا ۋە بېسىلىشىنى قوبۇل قىلىشتا پوقاققا ئوخشايدۇ. بۇ توپۇق بىلەن پوقاقنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق: پوقاق ھەر تەرەپكە ھەرىكەت قىلىدۇ ۋە ئايلىنىدۇ. بۇ يۇقىرىدا ئېيتىلدى. توپۇق ئۆز جايىدىن مىدىرلىمايدۇ. ئەگەر مىدىرلاتسا ئوڭ تەرەپكە ۋە سول تەرەپكە مىدىرلايدۇ.

داۋالاش: توپۇقنى يۇمشىتىش ئۈچۈن، بىرقانچە كۈنگىچە داۋاملىق ئۈزمەي ياغلارنى ۋە كالا پاچىقىنىڭ يىلىكى ۋە باشقىلاردىن تەييارلانغان قىرۇتىلارنى سۈركەش ۋە چېپىش لازىم. توپۇقتا يۇمشاش ئەھۋالى كۆرۈلگەندە، كېسەلنى مۇنچىغا ئېلىپ بېرىش كېرەك. مۇنچىغا بېرىپ يۇيۇنۇش بىلەن ئەزا يۇمشىغاندىن كېيىن كېسەلنى ئەسىنەپ ئۆزىنى سوزۇشقا، قولى بىلەن توپۇقنى ئۇۋۇلاشقا بۇيرۇش لازىم. شۇنىڭ بىلەن توپۇق ئېچىلىپ، ئۆزىنى قويۇپ بېرىدۇ چىگىك يېشىلىدۇ.

بەزىدە پەيلەر يېرىلىپ ياكى يىرتىلىپ ساقايغان ۋاقىتتا ئەزادا توپۇق ۋە چىگىك پەيدا بولىدۇ. كۆپىنچە بىرەر ئەزاغا جاراھەت يېتىپ، ئۇ جاراھەت پۈتكەندىن كېيىن شۇ ئەزادا قاتتىقلىق ۋە قاداق پەيدا بولىدۇ.

ئەگەر بۇ قاداق ۋە قاتتىقلىقنىڭ چارىسى بۇنى مۇناسىپ ياغلار ۋە چاۋىلار ۋە يىلىكلەر بىلەن ياغلاش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن ئۇ يۇمشايدۇ.

شۇنىڭ بىلەن تارقاپ كەتسە بەك ياخشى. تارقىمىسا ئۇ ۋاقىتتا شۇ جاينى يېرىپ، ئارتۇق گۆشنى قاداقنىڭ ئاستىدىن ئېلىۋېتىش كېرەك. بۇنى ئېلىشتا تۆمۇر ئەسۋاب بىلەن ياكى گۆشخور مەلھەملەرنى ئىشلىتىش كېرەك. ئاندىن كېيىن ئېھتىيات بىلەن جاراھەتنى پۈتتۇرۇش لازىم.

20. خانازىر

بۇ، خانازىر ئىششقى دۇمباقلىقتا ۋە بېسىلىشنى قوبۇل قىلىشتا پوقاققا ئوخشايدۇ. بۇ ئىككىسىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق: خانازىر گۆشكە چاپلىشىقلىق بولىدۇ. ھېچ تەرەپكە ھەرىكەت قىلمايدۇ. ئەگەر باشلىنىش جەريانىدا ھەرىكەت قىلدۇرۇلسا، ئۇيان - بۇيان

ھەربىر قىلىدۇ. بەزىدە پوقاقلا ئوخشاش ھەممە تەرەپكە ھەربىر قىلىدىغان ۋە مىدىرلايدىغان بولىدۇ. يەنە خانازىر كۆپرەك قاتتىق بولىدۇ. چۈنكى، بۇنىڭ ماددىسى بەك قويۇق بولىدۇ.

خانازىر كۆپرەك ۋاقىتلاردا بوش ۋە يۇمشاق گۆشلەردە پەيدا بولىدۇ. بولۇپمۇ گەدەن، قولتۇق قاتارلىق جايلاردا بولىدۇ. قىسقا گەدەندە كۆپرەك ئۇچرايدۇ. كۆپرەك ئەھۋاللاردا بۇ بىرقانچە بولىدۇ. ھەممىنىڭ قېپى ۋە خالتىسى بىر بولىدۇ. بەزىدە ھەربىرىنىڭ خالتىسى ئايرىم - ئايرىم بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ ئىششىقنى خانازىر دېيىلىدۇ. چوشقىلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. خانازىر خىنزىرنىڭ كۆپلۈكى بولۇپ، ئەرەبچىدە چوشقىنى ئېيتىدۇ.

بۇ كېسەللىكنىڭ ماددىسى قويۇق ھۆللۈك بولۇپ، بۇ توخمە ۋە بەدەزىملىكتىن بەدەندە يىغىلىپ، بوش ۋە يۇمشاق ئەزالارغا قۇيۇلىدۇ.

داۋالاش: قويۇق بەلغەمنى تازىلاش ئۈچۈن، بەلغەمنى تازىلىغۇچى ۋە سۈرگۈچى دورىلارنى بېرىش، تاماقنى ئازايتىشقا ۋە لەتىف، يۇمشاق تاماقلارنى يېيىشكە كۆپرەك تىرىشىش كېرەك. قورساق خالىي ۋاقتىدا تەنھەرىكەت قىلىشنى مۇھىم دەپ بىلىش كېرەك. ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەردىن، ئېغىر تاماقلاردىن، كېچىدە تاماق يېيىشتىن، كۆپ سۆزلەشتىن، ئۇستۇن ئاۋاز بىلەن توۋلاشتىن، غەزەپلىنىشتىن ساقلىنىش، بۇ كېسەلنىڭ ياستۇقىنى ئېگىز قويۇپ بېرىش لازىم. ئەگەر شۇنىڭ بىلەن ئىششىقى تارقىلىپ كەتسە ياخشى. تارقىمىسا پىشۇرغۇچى ۋە ئېغىز ئالدۇرغۇچى دورىلارنى تېگىش، ئېغىز ئېلىپ، ماددا چىقىپ كەتكەندىن كېيىن، جاراھەتنى پۈتتۈرۈشكە تىرىشىش لازىم.

خانازىر ئىششىقىنى تارقاتقۇچى زىماتلار:

بىرىنچى خىلى: قىچا، ئەنجۇر، كۆپۈكى دەريا، زىراۋەندە، مۇقەل، ئوشەق، كونا زەيتۇن يېغى، ئاق موم قاتارلىقلار بىلەن قائىدە بويىچە مەلھەم تەييارلاپ تېگىلىدۇ.

ئىككىنچى خىلى: زىپتى، ياۋا سامساق، مۇقەل، چەلەك يىلتىزى، پۇرچاق، بۆرە سويمىسىنىڭ يىلتىزلىرىنى سوقۇپ، تاسقاپ، سىركە، ھەسەل، زەيتۇن يېغى قاتارلىقلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، خېمىر قىلىپ تېگىش لازىم. مەلھىمى داخلىيون خانازىرنى ۋە باشقا قاتتىق ئىششىقلارنى تارقىتىشتا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. بولۇپمۇ ھاۋا رەڭلىك سەۋسەننىڭ يىلتىزىنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئارىلاشتۇرۇلغان بولسا، تېخىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

مەلھىمى رۇسۇل ھەم ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ماددىنى پىشۇرغۇچى ۋە ئېغىز ئالدۇرغۇچى دورىلار يۇقىرىدا بايان قىلىپ ئۆتۈلدى. شۇ جايدىن ئېلىشقا بولىدۇ.

ئارپىنىڭ ئۇنى، پۇرچاقنىڭ ئۇنى، زەيتۇن يېغى، بالاغەتكە يەتمىگەن كىچىك بالىنىڭ سۈيدۈكى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، خەنازىرغا تېگىش بىلەن ئۇنى پىشۇرۇش ۋە ئېغىز ئالدۇرۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زىغىر، مەرۋىنىڭ ئۇرۇقى، سەۋسەن يىلتىزى، ھۆلبە ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى شارابتا قاينىتىپ، ھاجەتكە لايىق كەپتەرنىڭ مايىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش مەنپەئەت قىلىدۇ.

خانازىر ئىششىقى ئېغىز ئالسا، مەلھەمى پەلدىپىيۇن قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلسا، بۇزۇق ماددىلار پۈتۈنلەي تازىلىنىدۇ. بۇ ئۆتكۈر دورىلارنى ئىستېمال قىلىپ، ئارقىدىن ياغ سۇركەش لازىم. شۇنىڭ بىلەن مەلھەمى پەلدىپىيۇن كەسكەن خانازىر چۈشىدۇ. چاقا تازىلىنىپ، چاك بولغاندىن كېيىن، جاراھەت پۈتسۇن ئۇچۇن مەلھەمى زەنكار قويۇش لازىم.

ئۇچىنچى خىلى: بۇ خىل خانازىر تېرىدە ياپىلاق بولىدۇ. كۆپ ئېغىز بولمايدۇ. بۇنىڭ ماددىسى ناپاك ۋە يامان بولغانلىقى ئۇچۇن تېزدىن يېرىڭلىق چاقىغا ئايلىنىدۇ. بۇ خىلدىكى خانازىر ھەممە خىللارنىڭ يامانراقى بولىدۇ. ئەگەر بۇ چاقىغا ئايلانسا، ئۇ ۋاقىتتا يېرىلغان خام ئەنجۇردەك كۆرۈنىدۇ.

داۋالاش: بۇ خىلدىكى خانازىرنى تۆمۇر ئەسۋاب بىلەن كېسىپ، ئۇنىڭ ماددىلىرىنى تولۇق قالدۇرماي ئوپېراتسىيە قىلغاندىن كېيىن، يەنە قايتا ماددا يىغىلمىسۇن ئۇچۇن ئۇنى داغلاش لازىم. بۇنى كەسكەن ۋاقىتتا بۇنىڭ يېنىدىكى تۆمۇرلەر ۋە پەيلەرنىڭ كېسىلىپ كەتمەسلىكى ئۇچۇن، ئېھتىيات ۋە دىققەت قىلىش كېرەك.

كىتابلاردا ھىكايە قىلىپ كەلتۈرۈلدىكى: بىر ئادەم خانازىر ئىششىقىنى يېرىپ پەيلەرنىڭ بىر شېخى كېسىلىپ كەتكەن سەۋەب بىلەن دەرھال كېسەلنىڭ ئاۋازى يوقالدى. شۇنىڭ ئۇچۇن تېۋىپلار: «بۇنى كېسىشنىڭ توغرا ئۇسۇلى: قايسى تەرەپ ساغلامراق بولسا، پەيلەردىن خالىي بولسا، شۇ تەرەپتىن يېرىش، ئۇنىڭ قالدۇقلىرىنى دورىلار بىلەن تازىلاش كېرەك. شۇنداق قىلغاندا زەرەرسىز كېسىلىدۇ. بۇ خىلدىكى ئەھۋال ئۇچراشقان ۋاقىتتا مەلھەمى زەنكار مەنپەئەت قىلىدۇ» دېيىشتى.

تۆتىنچى خىلى: بۇ خەنازىرنىڭ ماددىسى سەرتان (راك) نىڭ ماددىسى بولىدۇ. بۇنىڭ چارىسى: بۇنى داۋالاشتا ئىستېمال قىلىنىدىغان ئىسسىق دورىلارنى گۇل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىش لازىم. ئەگەر بۇنىڭدا ھارارەت بولسا، بۇغداينىڭ ئۇنى ۋە يۇمغاقسۇتنىڭ سۇيى قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تېڭىش كېرەك.

مور بىر ھەسسە، ھۇزۇز ئىككى ھەسسە ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ھۆل يۇمغاقسۇتنىڭ سۇيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش لازىم.

ئەسكەرتىش: ھۆكۈمالارنىڭ ئېيتىشىچە، ئۆچكىنىڭ مۇڭگۈزىنىڭ ئوتتۇرىسىنى كۆيدۈرۈپ، بىر ھەپتىگىچە ھەر ئەتىگەندە يەتتە گرامدىن بېرىلسە، ھەممە خىللاردىكى خانازىرنى دەپئى قىلىدۇ. ئىترىفىل غوددە خانازىر ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ. بەلغەم ۋە سەۋدانى چىقىرىش ئۇچۇن ھەببى ۋاسىلى، ھەببى خىزران قاتارلىقلار مەخسۇس مەنپەئەت قىلىدۇ.

21. قاتتىق ئىششىق

بۇ ئىششىق ئۇچ خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، بۇنىڭ ماددىسى ئاچچىق سەۋدا بولىدۇ.

ئالامىتى: قاتتىقراق بولۇپ، ئىششىقنىڭ رەڭگى بۇزۇق، تۈتۈق بولىدۇ. ئۈستىگە قولنى قويسا، سوغۇق سېزىلىدۇ. بۇ ئىششىقتا ئاغرىق بولمايدۇ. بەزىدە ئازراق ئاغرىقى ۋە تۈيغۇسى بولىدۇ. بۇنىڭ تۈيغۇسىز بولغىنى ياخشى بولمايدۇ.

ئىككىنچى خىلى، بۇنىڭ ماددىسى بەلغەم بولىدۇ.

ئالامىتى: ئىششىقنىڭ رەڭگى بەدەننىڭ رەڭگىدەك بولىدۇ. تۈتسا سوغۇق سېزىلىدۇ. قاتتىقلىقى ئازراق بولىدۇ. بۇ كۆپرەك ئەھۋالدا ئىسسىق ئىششىقلارنىڭ ئارقىسىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئۈچىنچى خىلى، بۇنىڭ ماددىسى سەۋدا ۋە سەپرالاردىن مۇرەككەپ بولغان بولىدۇ. بۇنىڭ ئالامەتلىرى ھەم مۇرەككەپ بولىدۇ.

داۋالاش: سەۋدادىن بولغىنىدا سەۋدانى تازىلاش، سەۋدانى پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم.

سەۋدا بىلەن بەلغەمدىن بولغىنىدا بۇ ھەر ئىككى ماددىنى تازىلاش لازىم. ماددا تازىلانغاندىن كېيىن، يۇمشاتقۇچى ۋە تارقاتقۇچى دورىلارنى، مەسىلەن: مەلھەمى داخىليون، ئوشەق، مۇقەل، مىئە، ئۆردەك ۋە توخۇلارنىڭ يېغى، كالا پاچىقىنىڭ يىلىكى ۋە شۇلارغا ئوخشاش تارقاتقۇچى ياغلار ۋە لوئابلار، ئەنجۈرلەرنى ئېزىپ، خېمىر قىلىپ تېڭىش لازىم.

ئەسكەرتىش: بۇ ئىششىقنىڭ سېزىمسىز بولغىنى داۋانى قوبۇل قىلمايدۇ. تۈيغۇسى ئاز بولغىنى ھەم ئازراق ساقىيىدۇ. ئەمما بۇنىڭ بەك قاتتىق بولماي، سېزىمى ۋە ئاغرىقى بار بولغىنى بۇنىڭغا يۇقىرىدا ئېيتىلغان نەرسىلەر بىلەن چارە كۆرگىلى بولىدۇ.

22. سەرتان

تونۇش: بۇ بىر خىل سەۋدادىن بولغان ئىششىق بولۇپ، بۇ سەۋدا، سەپرا كۆيگەنلىكتىن ياكى بىرئاز سەپرا قوشۇلۇپ، بەلغەم كۆيگەنلىكتىن پەيدا بولغان سەۋدادۇر. بۇ سەۋدائى نا تەبئىي دېيىلىدۇ. ئەمما سەۋدائى تەبئىي بۇ ئىششىقنى پەيدا قىلالمايدۇ. چۈنكى، سەۋدايى تەبئىيدە تېزلىك ۋە ئۆتكۈرلۈك بولمايدۇ.

ئالامىتى: بۇ سەرتان ئىششىقنىڭ ئالامىتى ئاۋۋال پەيدا بولغان ۋاقتىتا بادامغا ئوخشاش ياكى ئۇنىڭدىنمۇ كىچىكرەك بولىدۇ. ئاندىن كېيىن چوڭىيىدۇ. قانچىكى چوڭايسا ۋە كۆپەيسە، سەرتاننىڭ پۈتلىرىغا ئوخشاش قىزىل ۋە كۆك تومۇرلار پەيدا بولىدۇ. بۇ

ئىششقىنىڭ يىلتىزى سەرتاننىڭ قورسىقىغا ئوخشاش بەدەن ئىچىگە ئولتۇرۇپ چىڭ ئورۇن ئالىدۇ. شۇ مۇناسىۋەت ۋە ئوخشاشلىق بىلەن بۇ كېسەللىك سەرتان دەپ ئاتالدى (ئەسلىدە سەرتان ئەرەبچە بولۇپ، بىر خىل سۇ جانىۋارنى كۆرسىتىدۇ).

مەزكۇر سەرتان ئىششقىنىڭ خۇسۇسىيىتى بەك قاتتىق، رەڭگى بۇزۇق ۋە تۈتۈق، شەكلى يۇمىلاق بولىدۇ.

بىلىش لازىمكى، بۇ سەرتان ئىششقىنىڭ سەپرادىن پەيدا بولغان سەۋدا ماددىسىدىن بولغىنى ئەلۋەتتە يىرىڭلىق چاقىغا ئايلىنىدۇ. بۇنىڭ بەلغەم كۆيگەندىن ۋە سەۋدادىن پەيدا بولغىنى كۆپرەك ئەھۋاللاردا يىرىڭلىق چاقىغا ئايلانمايدۇ. بەزىدە يىرىڭلىق چاقا ھەم بولىدۇ. يىرىڭلىق چاقىغا ئايلانغان سەرتاننىڭ چاقىسى قارا، چۆرىسى توم بولۇپ، تاشقى تەرەپكە ئۆرلەيدۇ. بۇنىڭدىن سىرىق ئېقىپ تۇرىدۇ. بۇ سەرتان ئايالالارنىڭ كۆكرەك، بالىياتقۇ قاتارلىق ئەزالىردا پەيدا بولىدۇ. ئەرلەرنىڭ پۇت، ئۇچەي، جىنسىي ئەزاسى، يۇزى قاتارلىق جايلاردا بولىدۇ. بەزىسى قاتتىق ئاغرىمايدۇ. بەزىسى ئاغرىمايدۇ.

ئەسكەرتىش: بۇ سەرتان كېسەللىكى تۇغۇپنى زىرىكتۇرىدۇ. بۇنىڭ ساقىيىشىدىن ئۈمىد كۈتكىلى بولمايدۇ. بۇنى داۋالاشتىن مەقسەت ئۇچ غەرەزنى كۆزدە تۇتىدۇ. ①كۆپىيىپ كېتىشنى توسۇش؛ ② يىرىڭلىق چاقىغا ئايلىنىپ قېلىشتىن ساقلاش؛ ③ بۇنىڭ چاقىغا ئايلانغىنىنى داۋالاپ، چاقىسىنى پۈتتۈرۈشتىن ئىبارەت.

داۋالاش: سەۋدانى تازىلاش ئۈچۈن سەۋدانى سۇرگۈچى دورىلارنى بېرىش، بەدەن تازىلانغۇچى سۇرگۈنى بىرقانچە قېتىم بېرىش، جىگەرنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىشكە تىرىشىش لازىم. يېمەك ۋە ئىچمەكلەردىن سۇيۇق قان پەيدا قىلغۇچى ھەر خىل نەرسىلەرنى يېيىش ۋە ئىچىشكە بۇيرۇش لازىم. چۈنكى سۇيۇق قاننىڭ كۆيۈشى، سەپرا غا ئايلىنىشى يىراقتۇر.

بۇ كېسەللىكنىڭ باشلىنىش جەريانلىرىدا ماددىنى قايتۇرغۇچى نەرسىلەرنى چېپىش لازىم. مەسىلەن: تۇگمەن تېشىنىڭ قىرىندىسى، قوغۇشۇننىڭ قىرىندىسى، گۈل يېغى قاتارلىقلارنى يۇمغاقسۇتنىڭ سۇيى بىلەن، ئىتئۈزۈمنىڭ سۇيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلسا، بۇنىڭ كۆپىيىشىنى توسۇيدۇ.

قوغۇشۇن ئۇپىسى، گىلى ئەرمىنى، زەيتۇن يېغى قاتارلىقلارنى ئوسۇڭنىڭ سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ، خېمىر قىلىپ چاپسا يىرىڭلىق چاقىغا ئايلىنىشتىن ساقلىنىپ قالىدۇ. تېزلىكى بار نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك. چۈنكى، ئىششقىنى ھەرىكەتكە كەلتۇرۇپ قويىدۇ.

يىرىڭلىق چاقىغا ئايلانغان بولسا، بۇنىڭغا چاقىنى پۈتتۈرگۈچى ۋە ئاغرىقنى پەسەيتكۈچى، چاقىنىڭ كېڭىيىپ كۆپىيىپ كېتىشىنى توسقۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. مەسىلەن: قوغۇشۇن ئۇپىسى، يۇيۇلغان تۇتىيا ۋە شۇلارغا ئوخشاشلارنى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، چېپىش ۋە تېڭىش لازىم. تۆۋەندىكى مەلھەم مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۇسۇلى:

قوغۇشۇننىڭ سەفىداپى، يۇيۇلغان تۇتىيا، مۇردارسەنگى، گىلى ئەرمەنى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىنى بىر ھەسسىدىن، يۇيۇلغان شادىنەج، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۇيى ئىككى ھەسسىدىن، نىشاستە، سەمغى ئەرەبى ھەربىرى ئۇچ ھەسسىدىن ئېلىنىپ، بۇ دورىلارنىڭ سوقۇشقا تېگىشلىكلىرىنى سوقۇپ، موم ۋە گۈل يېغى بىلەن مەلھەم تەييارلاپ، ئىششىقنىڭ ئۈستىگە چېپىپ، ئاندىن ئىششىقنىڭ ئەتراپىغا گىلى ئەرمەنى، ئىتئۈزۈمىنىڭ سۇيى بىلەن ياكى ھۆل يۇمغاقسۇتنىڭ سۇيى بىلەن سۈركەپ قويۇش كېرەك.

بىلىش لازىمكى، سەرتان ئىششىقنىڭ يېڭى باشلانغان ۋاقىتلىرىدا ياخشى چارىلەرنى قوللىنىش بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ. ئىچكى ئەزالاردىكى سەرتاننى، تاماقنى ياخشىلاش بىلەن چارە كۆرۈش لازىم. شەربەتلەرنىڭ ئەڭ ياخشىسى، بۇ ئىششىق ئۇچۇن شەربىتى بىنەپشە، شەربىتى نىلۇپەر ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلاردۇر. تاماقلارنىڭ ياخشىراقى پوستى ئېلىنغان ئارپىنىڭ سۇيى، توخۇ، پاقلان، ئوغلاق، يېڭى بېلىقنىڭ گۆشلىرىدۇر.

پۈتۈنلەي دىققەتنى بۇ ئىششىقنىڭ چاقىغا ئايلىنىپ قالماسلىقىغا قارىتىش لازىم. چۇنكى بۇ ئىششىق يىرىڭلىق چاقىغا ئايلانسا بۇنداق سەرتان ساقايمايدۇ. شۇنىڭدەك ئىككى تاغاقنىڭ ئوتتۇرىسىدا پەيدا بولغان سەرتان كۆپىنچە ئەھۋاللاردا ھالاك قىلغۇچى خەتەرلىك بولىدۇ. كېسىپ ئوپېراتسىيە قىلىشتىن باشقا داۋانى قوبۇل قىلمايدۇ.

23. ماخاۋ (جوزام)

تونۇش: بۇ بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، بەك يامان ۋە ناچار بولىدۇ. ئەزانىڭ مىزاجىنى ۋە شەكلىنى بۇزۇپ، بەدەنده قورۇلۇش، تۇرۇلۇش، ھۇررەك بولۇش ئەھۋاللىرىنى پەيدا قىلىپ، شەكىللەرنى ئېزگەرتىۋېتىدۇ. بۇنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇقلۇق كۇچلۇك بولغانلىقتىن ئەزالار يېرىلىدۇ ۋە قارىيىدۇ، تۆكۈلىدۇ. جاراھەتتىن سېسىق زەرداب ئاقىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەللىك بەك كۇچىيىپ كەتسە، ئەزالاردا گۆشخور چاقا چۇشۇپ كېتىش ئەھۋاللىرى كۆپرەك بولىدۇ. بۇ كېسەل باشلىنىشتا قول ـ پۇتلاردىن باشلىنىپ، ئاخىرى باش ۋە پۇتۇن ئەزالارغا كېڭىيىدۇ.

ماخاۋ پەيدا بولىدىغان سەۋدا ئىككى خىل بولىدۇ:

بىرىنچى خىلى، قان دۇغدەك پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: قان دۇغدىن پەيدا بولغان سەۋدانىڭ ئالامىتى ئەزانىڭ ھېس ـ تۇيغۇسى يوقىلىدۇ. ئەزالار قېلىن، قاتتىق بولىدۇ. بۇ خىلدىكى سەۋدادىن بولغان ماخاۋدا ئەزالار چۇشۇپ كېتىش ۋە تۆكۈلۇش ئەھۋالى بولمايدۇ. چۇنكى، بۇنىڭ ماددىسى ساغلامراق بولىدۇ. بۇ ماددا تېزلىك ۋە ئۆتكۈرلۈك بولمايدۇ. ئەزالارنىڭ چۇشۇپ كەتمەسلىكى باش تەرەپتە شۇنداق بولىدۇ. بۇ كېسەللىك مۇستەھكەملىشىپ كۇچەيسە، كۇنلەر ئۆزۇن ئۆتسە، بۇ ۋاقىتتا بۇ خىلدىكى ماخاۋ ھەم ئەزالار يېرىڭلىق چاقىغا ئايلىنىش، گۆشخور

چاقا بولۇش ئەھۋاللىرىغا ئۆتىدۇ. يەنە بۇ خىلدىكى ماخاۋنىڭ ئالامىتىدىن ھەم ئاۋازى تۇتۇلىدۇ. بۇرنى كېڭىيىدۇ. كۆزىنىڭ قارچۇقى يۇمىلاق بولىدۇ. تۈك ۋە چاچلار تۆكۈلىدۇ. بۇ خىلدىكى ماخاۋ كېسەللىكى شىر ئىللىتى (دائولئەسەد) دېيىلىدۇ. چۈنكى، بۇ خىلدىكى ماخاۋ كېسەللىكىگە ئۇچرىغان كىشىنىڭ يۈزى شىرنىڭ يۈزىگە ئوخشايدۇ. بۇ خىلدىكى ماخاۋ كېسەللىكى يېڭى باشلىنىش جەريانىدا داۋالاشنى تېز قوبۇل قىلىدۇ.

ئىككىنچى خىلى، ئاچچىق سەپرادىن بولغان سەۋدا ماخاۋ پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىلدىكى ماخاۋ ئەزالارنىڭ گۆشخور چاقا بولۇشىدىن ۋە چۈشۈپ كېتىشىدىن ھېچقاچان خالىي بولمايدۇ. بۇنىڭ ماددىسى تېز ۋە ئۆتكۈر، تەسلىكتە داۋالاشنى قوبۇل قىلىدۇ.

بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە: بۇ خىلدىكى ماخاۋ بىرىنچى خىلدىكى ماخاۋغا نىسبەتەن داۋالاشنى تېزراق قوبۇل قىلىدۇ. چۈنكى، بۇنىڭ ماددىسى (سەپرا) سەۋدادىن يۇمشاقراقتۇر. ئەجەبلىنەرلىك ئەمەسكى، بۇ ئىككىنچى خىلدىكى ماخاۋ جاراھەت بولۇشتىن ئىلگىرى باشلىنىش جەريانىدا شۇنداق بولسا، جاراھەت بولغاندىن كېيىن بۇنىڭ داۋالىنىشىنىڭ تەس ۋە قىيىنلىقىدا ھېچقانداق ئىختىلاپ يوقتۇر.

ماخاۋ كېسەللىكىنىڭ باشلىنىشىنىڭ ئالامەتلىرى كېسەلنىڭ يۈز ۋە كۆزلىرىنىڭ رەڭگى قىزىلغا مايىل قارا بولىدۇ. نەپەس سىقىلىدۇ. ئاۋازى يېرىكلىشىدۇ. كۆزىنىڭ ئېقى تۇتۇقلىشىدۇ. چۈشكۈرۈش كۆپ بولىدۇ. بۇرنىدىن سېسىق بۇي كېلىدۇ. كۆكرىكى ۋە بېشى تەرلەيدۇ. كۆزىدىن سۇ ئاقىدۇ، پەيلى يامان بولىدۇ، ئۆزىنى كۆرۈش، كىشىنى كۆرەلمەسلىك، پەرىشان چۈش كۆرۈش، ئاۋازى تۇتۇلۇش، بوغۇلۇش، چاچلىرى ئىنچىكىلىشىش، تىرناقلىرى يېرىلىش، تىرناقىنىڭ رەڭگى قارىغا مايىل بولۇش، كالپۇكلىرى قېلىنلىشىش، شەكىل ۋە سۈرەتلىرى سەتلىشىش، ئەزالىرىدا قاتتىق بەز ۋە مۇدۇرلار پەيدا بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللارنىڭ ھەممىسى ماخاۋنىڭ باشلانغۇچلىرىدۇر.

داۋالاش: سەۋدانى سۈرگۈچى دورىلار ئارقىلىق بەدەننى تازىلاشقا تىرىشىش لازىم. چىقىرىش ۋە تازىلاش ئىشلىرىنى بىرقانچە قېتىم ئېلىپ بېرىش، تازىلاش جەريانىدا ئوتتۇرىدا كېسەلگە ئارام بەرگەن ھالدا ئېلىپ بېرىش كېرەك.

قۇرۇقلۇقنى يوقىتىشقا كۆكۈل بۆلۈش لازىم. بۇنىڭ ئۈسۈلى: مۇنچىغا ئېلىپ بېرىش، ھۆل سوغۇق ياغلارنى بۇرنىغا تېمىتىش ۋە شۇنىڭ بىلەن بەدىنىنى ياغلاش، بادام يېغى، كالىنىڭ مەسكىسىنى ئايالالارنىڭ سۈتى بىلەن بۇرنىغا تېمىتىش ۋە بەدىنىگە سۈركەپ ياغلاش مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇرنىغا تېمىتىش ۋە ياغلاشنى مۇنچىغا كىرىپ، ئاندىن ئېلىپ بارسا، بۇنىڭ تەسىرى چوڭ بولىدۇ.

كېسەلنىڭ تاماقلىرىغا بەك يۇمشاق، بەدەنگە تېز ئۆتىدىغان نەرسىلەرنى بېرىشكە توغرا كېلىدۇ. مەسىلەن: ئاق شېكەر، بادام يېغى، كالىنىڭ سۈتى بىلەن تەييارلانغان ھەرىسە (ئاتىلىغا ئوخشاش بىر خىل تاماق)، ئۇندىن باشقا ئۇچار قۇشلارنىڭ گۆشى، ئىللىتىلغان تۇخۇمنىڭ سېرىقى، ئۇششاق بېلىق. بۇلارنىڭ ھەممىسى مەنپەئەت قىلىدۇ. سەۋدانى كۆپەيتىدىغان نەرسىلەردىن چەكلىنىش، مەسىلەن: كالىنىڭ گۆشى، شور تۇز، ئەدەس،

چەلەڭ ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلاردىن. تاماقنىڭ ياخشىراقى قوينىڭ سۈتى، شۇنىڭغا قانائەت قىلسا ناھايىتى ياخشى. ئەگەر نان بىلەن ئىچسىمۇ بولىدۇ.

بىرىنچى خىلدىكى ماخاۋ، يەنى قان دۇغىدىن ھاسىل بولغان سەۋەبتىن كېلىپ چىققان ماخاۋ ئۈچۈن دورىلارنىڭ ئەڭ ياخشىراقى ئەپئا ناملىق يىلاننىڭ گۆشى، تەريان ۋە قارا بادىنلەردىكى باشقا مەشھۇر مەجۇنلەردۇر. (ئەپئا - بىر خىل يىلان بولۇپ، ئۇزۇنلۇقى ئىككى گەزگىچە بولىدۇ. قۇيرۇقى ئىنچىكە، كېسىلىپ كەتكەندەك بىرئاز قىسقا، بېشى ياپىلاق چوڭ، ئۇچ بۇرجەك شەكىلدە، گەدىنى ئىنچىكە، ماڭغان ۋاقتىدا ئاۋاز چىقىدۇ. بۇ ئاۋاز تىترەشنىڭ ئاۋازىدۇر.)

ئىككىنچى خىلدىكى ماخاۋ باشلىنىش جەريانىدىن ئۆتۈپ كەتكەندىن كېيىن ساقىيىپ ياخشى بولۇش ئۈمىدى يوق. لېكىن چاقىلىرى، بۇزۇقلۇقى ۋە گۆشخورلۇقى ئازايسۇن، كېسەلنىڭ ياشاش مۇددىتى ئۇزارسۇن ئۈچۈن، بەدەندىكى ھارارەتنى سوۋۇتۇشتىن، ھۆللەشتۇرۇش، ماددىنى تازىلاشتىن قولنى تارتماسلىق لازىم. بۇ چاغدا قېتىق سۈيىنى سەۋدانى سۈرگۈچى تالقانلار بىلەن بېرىش بەك ئوبدان تەسىر بېرىدۇ.

24. تاز يارىسى (سەئپە)

بۇ باش ۋە يۈزلەردە پەيدا بولىدىغان يىرىڭلىق چاقىلاردىن ئىبارەت. بەزىدە بۇ پۈتۈن بەدەننىڭ، چاچلارنىڭ ئۈششاق تۆشۈكلىرى بار جايلاردىمۇ پەيدا بولىدۇ.

تاز يارىسى باشلىنىشىدا يېنىك، تارقاق مۇدۇرلار پەيدا بولۇپ، كېيىن قاسىراقلىق چاقىغا ئايلىنىدۇ. قىزىل كۆرۈنىدۇ. چاقىغا ئايلانغان ۋاقتىدا بۇ تاز (سەئپە) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئىككى خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، بۇنىڭدىن زەرداب چىقىدۇ. بۇنى ھۆل تاز يارىسى (سەئپەرەتىب) دەيدۇ.

سەۋەبى: سېسىق ئارتۇق ماددا، بۇزۇق ھۆللۈكلەر ۋە پاسكىنىچىلىقلاردىن پەيدا بولىدۇ.

بۇ خىلدىكىسى ئۈششاق بالىلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

داۋالاش: ھېلىلە، شاھتەررەلەرنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش، قويۇق قان پەيدا قىلغۇچى، قاننى بۇزغۇچى نەرسىلەردىن چەكلەش، مەززىسىز نەرسىلەرنى، مەسىلەن: سەي قاپىقىنىڭ قورۇمىسى، پالەكنىڭ قورۇمىسى، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى قاتارلىقلارنى يېگۈزۈش لازىم. بۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەدەننى تازىلىغاندىن كېيىن، قاننى تۇزەتكەندىن كېيىن، مۇڭاپىق دورىلارنى چېپىش، مەسىلەن: زەرچۇبە، ئاچچىق بادام، گۈلنار، راتىيانەج، كۆيدۇرۇلگەن قەغەز، موزا، ئاسىنىڭ يوپۇرمىقى، ھاۋارەڭ سەۋسەنىنىڭ يىلتىزى، ئاقاقىيا، قەنبىل قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەممىسىنى ياكى تېپىلغىنىنى يۇمشاق ئېزىپ، سىركە ۋە گۈل يېغى بىلەن

ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش لازىم.

يەنە بىر خىلى چاپىدىغان دورا بولۇپ، بۇ تاز يارىسىنىڭ باشلىنىش ۋاقتىلىرىدا مەنپەئەت قىلىدۇ. بولۇپمۇ كىچىك بالىلارغا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۇنىڭ ئۇسۇلى: زەرچۇبە، ئانار پوستى، مەدەستان، مەككە خېنىسى قاتارلىقلارنى يۇمشاق ئېزىپ، سىركە ۋە گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ بەدىنى تولاغلىق بولسا، ھەببى ئايارەجنى بېرىش، جىنسىي ھەرىكەتتىن چەكلەش لازىم.

ئىككىنچى خىلى، قۇرۇق تاز يارىسى بولۇپ، شورەگە ئوخشايدۇ. بۇنىڭدىن ئاق پۈستەكلەر ئاجرىلىدۇ.

سەۋەبى: سەۋدا ماددىسى بولۇپ، بۇ ماددا شورلۇق ھۆللۈككە ئارىلىشىپ تېرىگە يېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: سەۋدانى تازىلاش ئۈچۈن، ئەفتىمۇن، ھېلىلە شاھتەررىلەرنىڭ قاينىتىلمىسىنى بېرىش كېرەك.

ھۆللۈك پەيدا قىلغۇچى تاماقلار، ئارقىمۇ ئارقا مۇنچىغا بېرىش ئارقىلىق بۇندىن باشقا سەۋدا كېسەللىكلىرى ئۈچۈن، مەخسۇس بولغان ھۆللەشتۇرگۈچى چارىلەر ئارقىلىق مىزاجنى ھۆللەشتۇرۇشكە تىرىشىش لازىم. قىزىق سۇ، خىتمى ۋە زىغىرلارنىڭ شىرنىسى قاتارلىقلارنى تاز يارىسىنىڭ ئۈستىگە قويۇش، موم يېغى، توخۇ - ئۆردەكلەرنىڭ يېغى، قاپاق يېغى، تاتلىق بادامنىڭ يېغى، بىنەپشە يېغى، نىلۇپەر يېغى بىلەن ياغلاپ تۇرۇش مەنپەئەتلىك ھەمدە بۇ سوغۇق ياغلارنى بۇرنىغا تېمىتىش مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر تاز يارىسى قېلىن ۋە قاتتىق بولسا، ئاۋۋال ئۇنى تۆمۇر ياكى باشقا نەرسە بىلەن قانغا بويالغۇدەك قىرىپ، تاتلاپ، كېيىن سىركە بىلەن تۇزنى ياكى سوپۇننىڭ سۇيىنى سۇركەش لازىم. بۇ يارىنى تاتلىغاندىن كېيىن، تۆۋەندىكى مەلھەمنى ئىشلىتىش كېرەك.

بۇنىڭ ئۇسۇلى: زاك، تۇز ھەربىرىنى بىر ھەسسىدىن ئېلىپ، گۈڭگۈرت پوقى، ئۆلتۇرۇلگەن سىماب، موزا، زەرچۇبە، زىراۋەندە، مۇردارسەنگى ھەربىرىنى ئىككى ھەسسىدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، سىركە ۋە گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ.

يەنە بىر خىل ھۆل تاز يارىسى بولۇپ، بۇنى شەھدىيە دەيدۇ.

ئالامىتى: باش تېرىسىنىڭ چاقا بار جايىدا ئىنچىكە، كىچىك تۆشۈكلەر پەيدا بولۇپ، ئىچىدە يىرىڭ توختىغان بولىدۇ. بۇ تېرىنى بۇزىدۇ.

بۇنىڭ بىلەن يۇقىرىدىكى ھۆل تاز يارىسىنىڭ پەرقى: ھەسەللىك تاز يارىسىنىڭ ئۈچى ئوچۇق بولۇپ، تۆشۈكىدە يىرىڭ توختاغلىق كۆرۈنىدۇ.

بىرىنچى خىلدىكى ھۆل تاز يارىسى ئۇنداق ئەمەس. بۇنىڭدا يارىنىڭ تۆپىسىگە تېرە ۋە قاسىراق باغلانغان بولۇپ، بۇ تېرە، قاسىراق چاپلىشىپ تۇرىدۇ. بەزىدە كىچىك قول مىقدارى بىر پارچە چاقا بولۇپ، ئۇنىڭ ئاستىدا يىرىڭ يوشۇرۇن تۇرىدۇ.

داۋالاش: ھەسەللىك تاز يارىسىنى سوپۇن، سوپۇننىڭ سۇيى ياكى سىركە ۋە تۇز بىلەن

يۇيۇش، پاختا بىلەن يىرىڭ ۋە زەردابلارنى چىقىرىپ تازىلاش كېرەك. ئاندىن كېيىن زەنكارنى يۇمشاق ئېزىپ، چاقىغا تولدۇرۇپ سالسا، زەنكار چاقىنىڭ بۇزۇق ماددىلىرىنى يەپ، ھۆللۈكلىرىنى قۇرۇتۇپ يوقىتىدۇ.

يەنە بىر خىل تاز يارىسى بولۇپ، بۇنى يىڭنە ئۇچلىرى دەيدۇ. بۇ، تۆشۈكلەرنىڭ كۆتىكىدە يەنى ئۇششاق تۆشۈكلەرنىڭ ئۆزىدە ھەسەللىك تاز يارىسىنىڭ تۆشۈكلىرىدىن ئىنچىكە ۋە كىچىكرەك تۆشۈكلەر پەيدا بولۇپ، ئۇنىڭدىن گۆشنىڭ سۇيىگە ئوخشاش ھۆللۈك ئاقىدۇ. ئاندىن ئۇششاق تۆشۈكلەر ئىششىپ، ئۇ جايىنىڭ تۈكلىرى، چاچلىرى ئۆرە قوپۇپ يىرىكلىشىپ، يىڭنىدەك بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ تاز يارىسى يىڭنىنىڭ ئۇچلىرى دەپ ئاتالدى.

داۋالاش: سۇرگە بېرىپ بەدەننى تازىلاش كېرەك. ئاندىن شۇ جايىنىڭ تۈك ۋە چاچلىرىنى موچىن بىلەن يۇلۇپ، شۇ جايغا نەشتەرسىز لوڭقا قويۇلسا، ئۇنىڭدىن ياغقا ئوخشاش بىر نەرسە چىقىدۇ. ئاشۇ نەرسە بۇنىڭ ماددىسىدۇر. ئۇندىن كېيىن شۇ جاينى سىركە بىلەن تېنى ئاققا مايىل بولغۇچە ۋە گۆش سۇيىگە ئوخشاش ھۆللۈك يوقالغۇچە يۇيۇپ، تۇتىيا، مۇردارسەنگى، ئىقلىمىيالارنى يۇمشاق ئېزىپ، چەككىلەنگەن گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش لازىم.

گۈل يېغىنى چەككىلەشنىڭ (مۇددىبىر قىلىشنىڭ) ئۇسۇلى: گۈل يېغىنى مۇزاپىق ھالدا سىركە بىلەن قاينىتىپ، سىركە قۇرۇپ تۇگەپ ياغ قالغاندا ئېلىنىدۇ.

يەنە بىر خىل تاز يارىسى بولۇپ، بۇ «ھۇررەك ۋە تۇگۈنچەك» دېيىلىدۇ. بۇ خىلدىكىسى دوممولغا ئوخشايدۇ. بۇ باشلانغاندىن تارتىپ، قاتتىق بولىدۇ. يىرىڭلىمايدۇ.

داۋالاش: مۇمكىنقەدەر ئۆزىنى ئاچ تۇتۇش، يۇمشاق تاماقلارنى يېيىش، بابۇنە، ئىكىلىلمىلىك، بەرەنجاسپىلەرنىڭ قاينىتىلغان سۇيى بىلەن (كۆيگۈدەك ھالدا) باشنى يۇيۇش، تازىلاش ۋە ھۇررەكلەرنى يۇمشىتىش ئىشلىرىنى ئۇنۇتماسلىق لازىم.

يەنە بىر خىل تاز يارىسى بولۇپ، بۇنى «ئەنجۇرلۇك تاز» دەپ ئاتايدۇ. بۇ يۇمىلاق قاتتىق چاقا بولۇپ، ئۇستى تەرىپى قىزىل بولىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدە ئەنجۇرگە ئوخشاش بىر نەرسە بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ تېنى (ئەنجۇرلۇك تاز) دېيىلىدۇ. تېن دەپ ئەرەبچىدە ئەنجۇرنى ئېيتىدۇ.

يەنە بىر خىل تاز يارىسى بولۇپ، بۇ كىچىك مۇدۇرلارغا ئوخشاش چىقىدۇ. قىزىل بولىدۇ. بۇنىڭ شەكلى ئەمچەكنىڭ ئۇچىدەك كۆرۈنىدۇ. بۇنىڭدىن گۆشنىڭ سۇيىگە ئوخشاش ھۆللۈك ئاقىدۇ. بۇ ئىككى خىل تاز يارىسىنىڭ سەۋەبى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى بىرىنچى خىلدىكى ھۆل تاز يارىسىنىڭكىگە ئوخشايدۇ ۋە يېقىن كېلىدۇ. شۇ خىلدا داۋالاش كېرەك.

يەنە بىر خىل تاز يارىسى بولۇپ، بۇ قىزىل تاز دېيىلىدۇ. باشنى چۈشۈرگەندە باشنىڭ تېرىسى قىزىل بولىدۇ. بۇنىڭ قىزىللىقى بىرئاز قارىغا مايىل بولىدۇ. تۇتسا ئاغرىيدۇ. جالىنۇسنىڭ ئېيتىشىچە: «بۇ خىلدىكى تاز يارىسى يىرىڭلىق چاقىغا ئايلانسا، داۋالاشنى

قوبۇل قىلمايدۇ. چۈنكى، بۇنىڭ ماددىسى قويۇق ۋە بۇزۇق بولىدۇ» دەيدۇ.

داۋالاش: شاھتەررە، ئەفتىمۇنلارنىڭ قاينىتىلمىسىنى بېرىپ ئىچىنى سۈرۈش، بىنەپشە يېغى، ئاق مومىلار بىلەن موم يېغى تەييارلاپ، ئۇنى سۆگەت، خىتمى، خوببازىلارنىڭ سۈيى بىلەن بىرقانچە قېتىم يۇيۇپ، شۇ يۇيۇلغان موم يېغىغا بىرئاز كۆپۈكى دەريا، كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ، تۇخۇمنىڭ ئېقىنى قوشۇپ چاپسا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: بەزىدە قىزىل تاز يارىسى يۇزىگە پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ چارىسى باشىنىڭكىگە ئوخشاش بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا بۇرۇننىڭ ئۇچىدىكى تومۇردىن قان ئېلىش، گەدەننىڭ چوڭقۇرچىقى، ئىككى پاچاقلىرىغا لوڭقا قويۇش، مۇنچىغا بېرىش مەنپەئەت قىلىدۇ. قىزىل تاز يارىسى مەيلى باشتا ياكى يۇزىدە بولسۇن، تېرىنى يۇمشىتىش ئۈچۈن قايناق سۇ بىلەن ھوردىتىش بەك ياخشى. كېسەلنىڭ ئىچىنى سۈرۈپ، تازىلىغاندىن كېيىن، يۇقىرىدا تاز يارىسى ھەققىدە بايان قىلىنغان كۈچلۈك چاپىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم.

25. قوتۇر (جەرەپ)

قوتۇر كىچىك ۋە قىزىل مۇدۇرلاردىن ئىبارەت بولۇپ، قاتتىق قىچىشىش بىلەن باشلىنىدۇ. بەزىدە يىرىڭلايدۇ. بەزىدە يىرىڭلىمايدۇ. قوتۇر قول بارماق ئارىلىرىدا، يوتىلاردا كۆپرەك پەيدا بولىدۇ. بەزىدە پۈتۈن بەدەندە پەيدا بولىدۇ. بۇ باشقىلارغا ئۆتىدىغان ۋە يۇقىدىغان كېسەللىكتۇر.

سەۋەبى: پەيدا بولۇشنىڭ سەۋەبى قانىنىڭ سەپرا‌غا ۋە كۆيۈك سەۋداغا ئارىلىشىش بىلەن بۇزۇلغانلىقى ۋە شورلۇق بەلغەمنىڭ قانغا ئارىلاشقانلىرىدىن بولىدۇ.

قانىنىڭ بۇزۇلۇشى ۋە كۆيۈشىنىڭ سەۋەبى: ئىسسىق تاماقلارنى ۋە ئىسسىق دورىلارنى، تاتلىق نەرسىلەرنى كۆپ يېگەن ۋە شارابنى كۆپ ئىچكەنلىكتىن ۋە باشقىلاردىن بولىدۇ. بۇ ئەھۋاللار ئىنچىكە تومۇردىكى قانىنى بۇزىدۇ. تېرە ئاجىز بولغانلىقى ئۈچۈن، ئۇنى ئۆزىگە قوبۇل قىلىدۇ. بولۇپمۇ قول بارماقلىرىنىڭ ئارىلىقلىرى تېخىمۇ قوبۇل قىلىدۇ. قوتۇر ئىككى خىل بولىدۇ:

بىرىنچى خىلى، قۇرۇق بولىدۇ. قاسىراق باغلايدۇ.

ئىككىنچى خىلى، ھۆل بولىدۇ. بۇنىڭدىن يىرىڭ ۋە زەردابلار چىقىدۇ. بەزىدە قوتۇردىن قارا قان ھەم ئاقىدۇ. بەزىدە كىچىك چۇمۇلىنىڭ تۇخۇملىرىغا ئوخشاش نەرسىلەر پەيدا بولىدۇ.

قوتۇر ماددىسىنىڭ كۆپلۈكى ۋە ئازلىقى، تېزلىكىگە قاراپ قوتۇر مۇدۇرلىرىنىڭ شەكىل ۋە ئالامەتلىرى ئوخشاش بولمايدۇ.

ئەگەر تېز سەپرا كۈچلۈك بولسا، مۇدۇرلار كۆك ۋە قىزىل رەڭلىك بولۇپ، ئاغرىش، قاتتىق قىچىشىش ئەھۋاللىرى بىرگە بولىدۇ.

ئەگەر سەۋدا كۆپرەك بولسا، ئاغرىق ئازراق بولىدۇ. مۇدۇرلارنىڭ تۈۋى قارا كۆرۈنىدۇ. بۇ خىلدىكى قوتۇر ئېغىر بولۇپ، ئۇزۇندا ساقىيىدۇ.

ئەگەر بەلغەم كۆپرەك بولسا، مۇدۇرلارنىڭ رەڭگى ئاق بولۇپ، ئېسىلەڭگۈ ۋە سۇلۇق بولىدۇ. ئەمما، قۇرۇق قوتۇر قويۇق ۋە قۇرۇق ماددىدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر قوتۇر قۇرۇق بولسا، ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇنۇش، نوقۇتنىڭ ئۇننىنى قىزىلچىنىڭ سۇيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بەدەنگە سۈركەش ۋە چېپىش، ئاندىن قىزىق سۇ بىلەن يۇيۇنۇش، قۇرۇقلۇقنى كۆپەيتىدىغان نەرسىلەرنى چەكلەش لازىم. ماددا يۇمشاپ، ھۆللۈك پەيدا بولغاندىن كېيىن قېتىق سۇيى بېرىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن ماددا سويۇلۇپ چىقىپ كېتىدۇ. بەدەننى تازىلاش ئىشلىرىنى بىرقانچە قېتىم ئېلىپ بېرىش، سۈركە بېرىش جەريانىدا ھۆللەشتۈرۈشنى ئۇنتۇپ قالماسلىق لازىم. بەدەن پۈتۈنلەي تازىلانغاندىن كېيىن چاپىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم. تۆۋەندىكى دورا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈسۈلى: رىباسنىڭ ئۈرۈقى، ئاچچىق ئۆرۈكنىڭ مېغىزى ھەربىر .ى يەتتە گرامدىن، ئۆلتۈرۈلگەن سىماب، تۇز ھەربىر .نى تۆت گرامدىن ئېلىپ، سوقۇشقا تېگىشلىكلىرىنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەممىسىنى سىركە بىلەن ھۆل قىلىپ، قېتىق ۋە كۈنجۈت قاتارلىقلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، مۇنچىدا ئولتۇرۇپ ئارقىمۇئارقا ئۈچ كۈن چېپىش ۋە يۇيۇنۇش لازىم.

ئەگەر قوتۇر ھۆل بولغان بولسا، ھەربىر خىلىت (ماددا) نىڭ كۆپلۈكىگە قاراپ، سۈركە بېرىش، ئەگەر سەپرا كۆچلۈك بولسا، سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە، شاھتەررە، مامىران، ئەمەنلەرنىڭ قاينىتىلمىسىنى بېرىش لازىم. بۇ قاينىتىلما قوتۇرنىڭ ھەر خىل ماددىلىرىنى چىقىرىدۇ. سۈفۈپى ھېلىلە، ھەببى بەنەپشە، مەتبۇخى خىيارشەنبەرلەر ھەم توغرا كېلىدۇ. سەبرىنىڭ چىلانغان سۇيى كونا قوتۇرنى يىلتىزىدىن قۇرۇتۇپ تاشلايدۇ. بۇنىڭ ئۈسۈلى: سەبرىدىن تۆت گرام ئېلىپ، سۇدا ياكى كاسىنىنىڭ سۇيىدە ياكى تەمرى ھىندىنىڭ سۇيىدە بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، ئەتىگەندە ساپ قىلىپ بېرىلىدۇ. شۇ تەرىقىدە ئۈچ كۈن بېرىپ، ئۈچ كۈن بېرىلمەيدۇ. يەنە ئۈچ كۈن بېرىپ، ئۈچ كۈن بېرىلمەيدۇ. شۇنداق قىلىپ، بېرىلگەن سەبرىنىڭ ھەممىسى 28 گرام ياكى 38 گرام بولىدۇ.

ئەگەر سەۋدا كۆچلۈك بولسا، ئۇنى مەتبۇخى ئەفتىمۇن ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار بىلەن چىقىرىش لازىم.

ئەگەر بەلغەم كۆچلۈك بولسا، سەبرە، تۇربۇت، غارىقۇن، شەھمەنزەللەر بىلەن تەييارلانغان كۇملاچنى بېرىش ئارقىلىق بەدەننى تازىلاش كېرەك. بەدەن تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، مۇردارسەنگى، مەككە خېنىسىنىڭ يوپۇرمىقى، شەھمەنزەل، كۇموشنىڭ ئىقلىمىياسى، پوستى ئېلىنغان ماشنىڭ ئۇنى، ئۆلتۈرۈلگەن سىمابلارنى سىركە ۋە گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش، ئىسسىق دورىلارنى چاپماسلىق لازىم. زەرەر قىلىدۇ.

قوتۇر ئۇچۇن تاماقلارنىڭ ئەڭ ياخشىراقى مەززىسىز نەرسىلەر بولۇپ، سوغۇقلۇققا، ھۆللۈككە مايىل بولغان نەرسىلەردۇر (بولۇپمۇ سەپرادىن بولغان قوتۇردا شۇنداق). مەسىلەن: بۇ خىلدىكى تاماقلار: پالەك سېلىنغان، قاپاق سەي سېلىنغان تاماقلار، يۇمشاق گۆشلەر، مۇزاپىق ياغلاردۇر. پىدىگەن، شور تۇز، ياۋا قۇشلارنىڭ گۆشى زىيانلىق. جىنسىي ھەرىكەتمۇ زىيانلىق. بەدەن تازىلانغاندىن كېيىن، مەنىسى كۆپ ئادەمنىڭ جىنسىي ھەرىكەت ئۆتكۈزۈشنىڭ پايدىلىق ئىكەنلىكى ئەجەبلىنەرلىك ئەمەس.

26. قىچىشقاق

بۇ بىر خىل قىچىشقاق بولۇپ، بۇنىڭ بىلەن مۇدۇرلار بولمايدۇ.

سەۋەبى: شور تۇز، تۇزلانغان سېسىق بېلىق، بۇنىڭدىن باشقا جىگەردە ھەزىم بولۇشى ناچار نەرسىلەرنى يېگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ ۋە جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزگەندىن كېيىن، قىزىق سۇ بىلەن يۇيۇنمىغان ۋە بەدىنىنى پاكىز تۇتمىغان كىشىلەردە كۆپ ئۇچرايدۇ.

داۋالاش: خىلىتنى ھۆللەشتۇرۇش ۋە ئۇنىڭ قىيامىنى نورمالالاشتۇرۇش ئۈچۈن پوستى ئېلىنغان ئارپىنىڭ سۇيى، قېتىق سۇيى قاتارلىقلارنى بېرىش، خىلىتقا ھۆللۈك پەيدا بولۇپ، قىيامى نورمال بولغاندىن كېيىن كۆيگۈچى خىلىتنى چىقىرىدىغان سۈرگە ئىچۈرۈش لازىم.

تاماق توغرۇلۇق تاتلىق ھۆللۈك پەيدا قىلغۇچى نەرسىلەرنى يېيىشكە بۇيرۇش، مۇنچىغا بېرىش، گۇل يېغى، سىركىلەرنى بىرئاز كەرەپشە سۇيى، بىرئاز بۆرە ئەرمىنى قاتارلىقلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بەدەنگە سۈركەش، بولۇپمۇ مۇنچىدا ئولتۇرۇپ سۈركىسە، ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. جىنسىي مۇناسىۋەت زىيان قىلىدۇ.

بەزىدە قېرى كىشىلەرگە قىچىشقاق پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى: تېرىسى ئاجىز بولغانلىق ۋە ھارارىتى غەرىزى، قۇۋۋىتى تەبىئىي ئاجىز بولغانلىقتىن بولىدۇ. چۈنكى بۇلارنىڭ رولى تېرىنىڭ ئاستىدىكى بۇخاراتلارنى تارقىتىش بولۇپ، ئاجىزلىغاندىن كېيىن رولىنى جارى قىلدۇرالمايدۇ. شۇنىڭ بىلەن قىچىشقاق پەيدا بولىدۇ. قېرىلاردىكى مۇنداق قىچىشقاقنىڭ ساقىيىشى تەس بولىدۇ. بۇنىڭ چارىسى: تاماقنى تۇزلىتىش ۋە ياخشىلاشقا تىرىشىش. مۇنچىغا بېرىش، گۇل يېغى ۋە سىركىلەرنى مۇنچىدا ئولتۇرۇپ بەدىنىگە سۈركەشنى مۇھىم دەپ بىلىش لازىم. ھارارىتى غەرىزىنى قۇۋۋەتلىگۈچى، ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى يوقاتقۇچى نەرسىلەر مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: بۇرۇن، ئارقا يول (مەقئەت)، بالىياتقۇ، مېڭە ۋە جىنسىي ئەزالارغا پەيدا بولغان قىچىشقاقلار شۇ ئەزالارنىڭ كېسەللىرىنىڭ بايانىدا ئېيتىپ ئۆتۈلدى. قول بارماقلىرىنىڭ ئارىلىقلىرىدا پەيدا بولىدىغان قىچىشقاق بولسا، بۇ تۆۋەندە سۆزلىنىدۇ.

ئاياللارنىڭ جىنسىي ئەزاسىدىكى قىچىشقاق ۋە ئەر - ئاياللارنىڭ ئارقا ئەزاسىدىكى

قىچىشقاقلار ئۇچۇن تۆۋەندىكى دورا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۇنىڭ ئۈسۈلى: قورۇلغان زەمچە، قەتران (ئەرئەر دەرىخىدىن چىقىدىغان بىر خىل سېسىق قارا يېلىم) ھەربىرىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، 35 گرام چامىسىدىكىنى لاتىغا ئېلىپ، مەيلى مەقئەت بولسۇن، مەيلى ئايالنىڭ جىنسىي ئەزاسى بولسۇن، قىچىشقاق قەيەردە بولسا، شۇ ئەزاغا سېلىپ قويسا ياكى بۇ دورىدىن 17 گرامنى ھەسەلنىڭ سۇيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، لاتىنى شۇنىڭغا بۇلاپ سېلىپ قويۇلسا ياكى چېپىلسا، قىچىشقاق ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھۆلبە، زىغىرلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، ھەسەل بىلەن قاينىتىپ لاتىغا مىلەپ، بۇ ئەزاغا سېلىپ قويۇش ھەم مەنپەئەت قىلىدۇ.

كىچىك بالىلاردا قوتۇر، قىچىشقاق، شىرا قاتارلىق كېسەللىكلەر يۈز بەرگەن بولۇپ، ئەگەر بالا بىر ياشلىق بولغان بولسا، قىزىلگۈل، بىنەپشە، نېلۇپەر، پوستى ئېلىنغان ئارپىلارنى سوقۇپ، سۇدا قاينىتىپ، شۇ سۇدا بالىنى يۇيۇش، بالىنىڭ بەدىنىگە ياغنى يېقىن كەلتۇرمەسلىك، سۈت بەرگۈچى ئايالغا ھېلىلە، شاھتەررىلەرنىڭ قاينىتىلمىسى، سىركەنجىۋىل قاتارلىقلارنى بېرىش ۋە ئۇنى جىنسىي مۇناسىۋەتتىن، ناچار تاماقلاردىن چەكلەش كېرەك.

ئەگەر بالا ئىككى ياش ئەتراپىدا بولسا، بالىغا ھېلىلە، خىيارشەنبەرلەرنىڭ قاينىتىلمىسى، بەدىيان سۇيى، سېمىزئوت شىرنىسى قاتارلىقلار مەنپەئەت قىلىدۇ.

27. تىكەن خاراكتېرلىك مۇدۇر

تونۇش: بۇ تىكەن خاراكتېرلىك قىزىل ۋە ئۇششاق مۇدۇرلار بولۇپ، چوڭچۇن قوناققا ئوخشايدۇ. تېرىنىڭ سىرتقى تەرىپىگە چىقىدۇ. كۆپ قىچىشىدۇ ۋە سانجىلىدۇ ياكى تىكەن سانجىلغاندەك مەلۇم بولىدۇ. شۇنىڭ ئۇچۇن بۇ كېسەللىك ئىسسىق شەھەرلەردە كۆپ تەرلەيدىغان ۋە ئازراق يۇيۇنىدىغان بەدەنلەردە كۆپ ئۇچرايدۇ. بولۇپمۇ ئىسسىق ھاۋا ياكى سوغۇق ھاۋا بەدەنگە تەگكەندە بولىدۇ.

بۇنىڭ بىر خىلى بولۇپ، تېرىنىڭ ئۈستىدە يەڭگىل، يىرىڭلىق ياكى قىچىشىش، ئاز ئاغرىش ئەھۋاللىرى پەيدا بولىدۇ. مۇدۇرلار چىقمايدۇ.

داۋالاش: ئىسسىق خىلىتلارنى سۇرگە بىلەن چىقىرىش، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، بۇغداينىڭ كېپىكى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، شۇنىڭ سۇيى بىلەن بەدەننى يۇيۇش (بولۇپمۇ مۇنچىدا يۇيۇش)، كېر لازىم ھەمدە توز، مەككە خېنىسى، سىركىلەرنى بىرلەشتۇرۇپ بەدەنگە سۇركەش، ئارپا ئۇنى بىلەن گۈل يېغىنى بىرلەشتۇرۇپ بەدەنگە چېپىش مەنپەئەت قىلىدۇ. سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇنۇش تىكەن خاراكتېرلىك مۇدۇر ياكى ئىسسىق تېرە كېسەللىكلىرىنىڭ پەيدا بولۇشىنى توسىدۇ.

بۇ كېسەللىك ئۇچۇن تۆۋەندىكى دورا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۇسۇلى: موزا، زەرچىۋە قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، گۇل يېغى، گۇلاب، سىركىلەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، مۇنچىدا ئولتۇرۇپ، بەدەنگە چېپىپ بىــــر سائەت توختىتىپ، يۇيۇۋېتىش لازىم.

ئەسكەرتىش: ئەگەر بەدەن تولاغلىق بولسا، سۇرگىگە ھاجەت بولىــــدۇ. ئۇنداق بولمىسا، تېرىنى تازىلاش كۇپايە قىلىدۇ.

28. ھۆل تەمرەتكە (قۇبا)

بۇ بىر خىل ھۆل تەمرەتكە بولۇپ، قىچىشىش بىلەن ئاغرىقسىز تېرىدە پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ رەڭگى قىزىل ياكى قارا بولىدۇ. كۆپرەك ئەھۋاللاردا بۇنىڭ يىرىكلىكى دائىرىگە ئوخشاش بولىدۇ.

بەزىدە يارىغۇچى ۋە يامرىغۇچى بولىدۇ. بەزىدە توختاقلىق بولىدۇ. بەزىدە تېز ئۆتۈپ كېتىدۇ ۋە ساقىيىدۇ. بەزىدە كونىراپ قالىدۇ. بەزىدە بۇنىڭ كونىسىدىن بېلىقنىڭ تەڭگىسىمان قاسىرىقىغا ئوخشاش تۆكۈلىدۇ. ھۆل تەمرەتكىدىن زەرداب سېزىدۇ. بۇ ئېيتىلغانلارنىڭ ھەممىسى ماددىنىڭ تېز ۋە ئۆتكۈرلۈكى، پاسكىنىلىقى، يۇمشاقلىقى، قويۇقلۇقىغا قارىتا كۆرۈنىدۇ.

بۇنىڭ قىزىل رەڭلىك بولغىنى داۋانى تېز قوبۇل قىلىدۇ. بۇ بەك قېلىن بولمايدۇ. بۇنىڭ قارا رەڭلىك بولغىنى ئۇزۇندا ياخشى بولىدۇ، قېلىن بولىدۇ.

ھۆل تەمرەتكىنىڭ ئۇچ دەرىجىسى بولىدۇ. ھەربىر دەرىجىنىڭ داۋالاش ئۇسۇلى ئايرىم - ئايرىم بولىدۇ.

بىرىنچى دەرىجىلىك بولغىنى يېڭى پەيدا بولغان بولۇپ، تېرىنىڭ ئىچىگە ئۆتمىگەن بولىدۇ.

ئىككىنچى دەرىجىلىك بولغىنى بۇ گۆشكە بىرئاز تەسىر يەتكۈزگەن بولىدۇ.

ئۈچىنچى دەرىجىلىك بولغىنى بەك قاتتىق، قېلىن بولۇپ، گۆشىگە پۈتۈنلەي تەسىر يەتكۈزگەن بولىدۇ.

داۋالاش: ھۆل تەمرەتكىنىڭ بىرىنچى دەرىجىلىك بولغىنى سىرتتىن چېپىلىدىغان يەڭگىل دورىلار بىلەن تۈزۈلۈپ يوق بولۇپ كېتىدۇ. مەسىلەن: بۇغداينىڭ يېغىنى چېپىش، ئاس ياكى موغاس، سىركىلەرنى توخۇ، ئۆردەكنىڭ ياغلىرىنى ياكى كەتىرانى سېلىپ ئېرىتىلگەن ئەينۇلا ۋە باشقىلارنىڭ يېلىمىنى، سىركە بىلەن ئېزىلگەن ھېلىلىنى، سىركە بىلەن ئېرىتىلگەن ھۇزۇزنى چېپىش كېرەك ياكى بۇلاردىن قايسىسى تېپىلسا، شۇنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

ئىككىنچى دەرىجىلىك ھۆل تەمرەتكىنىڭ چارىسى: ھۆل تەمرەتكە بولغان جايغا زۇلۇك قۇرتىنى قويۇش، يۇقىرىقى چېپىلىدىغان دورىلاردىن كۆچلۈكرەكلىرىنى مەسىلەن:

ئوشەقنى سىركە بىلەن ئېرىتىپ ياكى ئوشەق، كۇندۇش، زەرچىۋىلەرنى ئېزىپ، سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ياكى قەدىمانانى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە، گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ياكى كۆيدۈرۈلگەن موزا ۋە يېلىملارنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش لازىم.

ئۇچىنچى دەرىجىلىك ھۆل تەمرەتكىنىڭ چارىسى: ئاۋۇال مۇۋاپىق سۇرگە بىلەن بەدەننى تازىلاش، مەتبۇخى ئەفتىمۇننى قېتىق سۇيى بىلەن بېرىش، بەرگەندىمۇ بىرقانچە قېتىم بېرىش، مۇنچىغا بېرىش لازىم. بەدەننى تازىلىغاندىن كېيىن، ھۆل تەمرەتكىنىڭ ئۈستىگە زۇلۇك قۇرتىنى قويۇش ياكى يىرىك نەرسە بىلەن ئۇنى تاتىلاپ، ئۈستىگە زىراۋەندە، زەرنىخ، ئوشەق، مۇقەل، قىچا، زاك قاتارلىقلارنى ئېزىپ، بۇغداينىڭ يېغى ۋە سىركىلەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش لازىم.

ئەگەر دورا بىلەن ياخشى بولمىسا، مۇمكىن بولغاندا ئۇنى تىلىش، ئۇنىڭ ئارتۇق گۆشىنى يېسۇن ئۇچۇن، تېز ۋە ئۆتكۇر دورىلارنى قويۇش كېرەك. مەلھەمى ئىسپىداج ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار بىلەن جاراھەتنى ئۆزگەرتىش لازىم.

ھۆل تەمرەتكىنىڭ ئىككى تاش خالتىسىغا پەيدا بولغىنى بولسا، سەبرە 25 گرام، گۈڭگۈرت پوقى يەتتە گرام، ياۋا ئۇزۇم 35 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ئۇنىڭغا سېپىش كېرەك.

كىچىك بالىلارنىڭ بەدىنىدە پەيدا بولغان ھۆل تەمرەتكە بولسا، ئەينۇلا يېلىمىنى ئېزىپ، سىركە بىلەن ئېرىتىپ چېپىش لازىم. بۇنىڭغا بىرىنچى دەرىجىلىك ھۆل تەمرەتكە ئۇچۇن ئېيتىلغان نەرسىلەر مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھۆل تەمرەتكە يوقالغاندىن كېيىن يەنە قايتا پەيدا بولماسلىقى ئۇچۇن، ماددىنى قايتۇرغۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

ئەسكەرتىش: ماددا بەدىنىدە ئارتۇق بولسا، ئەگەر ھۆل تەمرەتكە بىرىنچى دەرىجىدە بولسىمۇ، باشقا بىرەر ئاپەتكە ئېلىپ بارمىسۇن ئۇچۇن، ئاۋۇال سۇرگە بىلەن ماددىنى تازىلاپ، كېيىن چاپىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم.

بۇغداينىڭ يېغىنى ئېلىشنىڭ ئۇسۇلى: بىر جىڭ پاكىز بۇغداينى ئوتقا چىداملىق بىر قاچىغا سېلىپ، ئۇنىڭ ئېغىزىنى توسۇپ تۇرغۇدەك بىر نەرسە بىلەن قاپلاپ، قاچىنىڭ ئۈستىدىن گىلى ھىكمەت قىلىپ كالا تېزىكى بىلەن ئوت يېقىپ ئېلىنىدۇ. بۇنىڭ ئەتراپلىق ئۇسۇلى« قارابادىن كەبىر» قاتارلىق كىتابلاردا بار.

يەنە بىر ئۇسۇلى: بۇغداينى ساپ ۋە پاكىز ياپىلاق تاشنىڭ ئۈستىدە قويۇپ، تاۋۇغا ئوخشاش بىر تاختا تۆمۇرنى ئوتتا راسا قىزىتىپ، بۇغداينىڭ ئۈستىدە قويۇپ، ئۇنىڭ ئۈستىدىن ئېغىر نەرسە بىلەن قاتتىق باسسا، تاش ئەتراپىغا ئەرەققە ئوخشاش بىر نەرسە چىقىدۇ. شۇنى ئېلىپ، ھۆل تەمرەتكىگە چاپسا بولىدۇ. بۇغداينىڭ يېغى كۆپىنچە پاك بولمىغان ھۆل چاقىلار ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

29. ئاقئانام

تونۇش: بۇ بىر خىل ئاق مۇدۇر بولۇپ، بۇرۇن ۋە پېشانىلەرگە چىقىدۇ. سىرتتىن قويۇلغان چېكىتلەردەك كۆرۈنىدۇ. ئەگەر بۇ سىقىلسا ئۇيۇپ قالغان ياغدەك بىر نەرسە چىقىدۇ.

داۋالاش: ئايارەج كۇمىلىچى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار بىلەن بەدەننى ۋە مېڭىنى تازىلىغاندىن كېيىن، تېرىنى پارقىرىتىپ تازىلىغۇچى نەرسىلەر، مەسىلەن: پۇرچاقىنىڭ ئۇنى، توخۇ تۇخۇمىنىڭ شاكىلى، كۆيدۇرۇلگەن سۆڭەك، تىنى قىمولىيا (بىر خىل لاي)، باقىلەنىڭ ئۇنى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار بىلەن يۇزىنى يۇيۇش لازىم.

ئەگەر بۇلار مەنپەئەت قىلمىسا، ئاق خەربەق ئىككى ھەسسە، ئىرسا بىر ھەسسە ئېلىنىپ يۇمشاق سوقۇپ، بىرلەشتۇرۇلۇپ، سىركە بىلەن چېپىش ۋە تېڭىش لازىم ياكى قىزىلگۈل يېغى، زىغىر، سىيادان قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش لازىم ياكى ئۇزۇم ياغىچىنىڭ كۈلىنى سىركە بىلەن چېپىش ۋە تېڭىش لازىم.

30. سۆگەل

تونۇش: بۇ بىر خىل قاتتىق مۇدۇرلار بولۇپ، بەك قاتتىق ۋە شەكلى يۇمىلاق بولىدۇ. بۇ سۆگەل بىرقانچە خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، گۆشى ئىچىگە كىرىپ كەتكەن (مەنكۇس) بولىدۇ.

ئىككىنچى خىلى، يېرىلاڭغۇ، چوڭ، يۇمىلاق بولىدۇ.

ئۈچىنچى خىلى، بۇنىڭ ئۈچى مىخنىڭ كاللىسىغا ئوخشاش چوڭ، تۆۋى ۋە كۆتىكى ئىنچىكە بولۇپ، بەدەننىڭ ئىچىگە كىرىپ كەتكەن بولىدۇ. بۇ مىخ خاراكتېرلىك سۆگەل (مىسمارى) دېيىلىدۇ.

تۆتىنچى خىلى، بۇ ئۇزۇن ئەگرى - بۈگرى بولىدۇ. بۇ قۇرۇنا دېيىلىدۇ.

بەشىنچى خىلى، بۇ يىرىڭلىق بولۇپ، بۇنىڭدىن يىرىڭ ۋە زەردابلار ئاقىدۇ. بۇ تەرسىيۇش دېيىلىدۇ.

سەۋەبى: سۆگەلنىڭ پەيدا بولۇشىنىڭ سەۋەبى بەلغەمدىن بولغان قويۇق، قۇرۇق خىلىت بولۇپ، ئۇششاق تومۇرلارغا تارقاپ قۇرۇپ قالغان بولىدۇ ياكى سەۋدا خىلىتتىن بولىدۇ ياكى سەۋدا ۋە بەلغەمدىن مۇرەككەپ بولۇپ، بەدەننى باشقۇرغۇچى قۇۋۋەت ئۇنى تېرىنىڭ سىرتقى تەرىپىگە سۈرۈپ ھەيدەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن سۆگەل پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر سۆگەل بەدەنده كۆپ بولۇپ، قان كۆچلۈك بولسا، ئۇنى ئازايتىش، مائۇلئۇسۇل ۋە بادام يېغى قاتارلىقلار بىلەن ماددىنى پىشۇرۇش، ئۇندىن كېيىن ماددىنى

سۇرۇش ئۇچۇن مەتبۇخى ئەفتىمۇن ۋە بەلغەم بىلەن سەۋدانى سۇرۇپ چىقارغۇچى باشقا دورىلارنى بېرىش لازىم. جىگەردە ھەزىم بولۇشى ياخشى بولغان ھۆل تاماقلار ئارقىلىق مىزاجنى ھۆللەشتۇرۇشكە تىرىشىش كېرەك.

تۆۋەندىكى دورىلار سۆگەلنى چۇشۇرىدۇ. بۆرە سويمىسىنىڭ تۇزى ياكى خەرنۇپنىڭ توغرىغۇسى، ئاسنىڭ توغرىغۇسىنى سۇركەش ۋە چېپىش ياكى سىيادانىنى سىركە ۋە تۇز بىلەن چاپسا سۆگەلنى چۇشۇرىدۇ.

سۆگەلنى گۇل يېغى، توخۇ، ئۆردەكنىڭ يېغى ۋە باشقىلار بىلەن داۋاملىق ياغلاپ تۇرۇش لازىم.

سۆگەلنى كېسىۋېتىشكە ياكى تېز ۋە ئۆتكۇر دورىلار بىلەن، مەسىلەن: زەرنىخ، ھاك، زەرارىھ، شاخار، ئىسسىق، تېز ۋە ئۆتكۇر كۆيدۇرگۇچى، سۇرگۇچى بولغان دەرەخلەرنىڭ سۇتىگە ئوخشاشلار بىلەن يۇلۇپ ئېلىۋېتىشكە بولىدۇ.

يەنە بىر خىل سۆگەل بولۇپ، بۇ ئەدەسىيە ۋە ھىنتىيە دېيىلىدۇ. بۇ خىلدىكى سۆگەل پېشانىسى ۋە يۇزلىرىدە كۆپ ئۇچرايدۇ. ئەدەس شەكىللىك (ئەدەسىيە) بولغىنى سېرىق ياپىلاق بولىدۇ. بۇغداي شەكىللىك (ھىنتىيە) بولغىنى ئۇزۇن بولۇپ، قىزىلغا مايىل بولىدۇ. (ئەدەس ـ بىر خىل كىچىك، ئىچى قىزىل ماشنى ئېيتىدۇ، ھىنتىيە ـ ئەرەبچىدە بۇغدايىنى ئېيتىدۇ.)

داۋالاش: ئەگەر بەدەندە ماددا كۆپ بولسا، بەدەننى تازىلاش لازىم. ئۇندىن كېيىن سىقىچ دەرىخىنىڭ يېلىمى، ئەينۇلانىڭ يېلىمى، مەۋزەج، شىتىرەج قاتارلىقلار بىلەن تەييارلانغان موم يېغىنى چېپىش لازىم. بۇنىڭ ئۇسۇلى: بۇ دورىلارنىڭ يېلىملىرىنى موم بىلەن ياغدا ئېرىتىپ، قالغان مەۋزەج، شىتىرەجلەرنى سوقۇپ، تاسقاپ، موم يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ چاپىدۇ.

كۇندۇش، گۇڭگۇرت پوقى، توغرىغۇلارنى ئېزىپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا ھەم مەنپەئەت قىلىدۇ. يۇلغۇننىڭ مېۋىسى (گەزمازۇ) نى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ، بىرقانچە قېتىم تاڭسا يىلتىزىدىن يوقىلىدۇ.

31. بەلخىيە

بۇ مۇدۇرلار بىلەن بىرگە بولىدىغان يىرىڭلىق چاقىلار بولۇپ، بۇنىڭ ئۇستىدە قاسىرىقى بولىدۇ. بۇنىڭدىن زەرداب چىقىدۇ. كۆپىنچە ئەھۋاللاردا خەفەقان (يۇرەك قوزغىلىش ۋە بىئارام بولۇش)، بىھوشلۇق ئەھۋاللىرى بىرگە بولىدۇ.

بۇ چاقىنىڭ چۆرىسى گۆشخور بولۇپ، يېيىلىپ، يامان تاز يارىسىغا ئايلىنىدۇ. بۇ چاقا ئافغانىستانىنىڭ بەلخ دېگەن شەھىرىدە كۆپرەك ئۇچرايدۇ. شۇنىڭ ئۇچۇن بۇنى بەلخىيە دەيدۇ.

كۆپىنچە پاك بولمىغان زەھەرلىك پاشىلارنىڭ چاقىنلىقىدىن بەلخىيە چاقىسى پەيدا

بولىدۇ.

داۋالاش: يۇقىرىدا يامان تاز يارىسى ھەققىدە ئېيتىلغان چارىلەر بويىچە داۋالاش كېرەك (بۇ ئىككى چاقىنىڭ داۋالاش ئۇسۇللىرى بىر - بىرىگە ئوخشايدۇ). تۆۋەندىكى چېپىلىدىغان دورىلار مەخسۇس بەلخىيە ئۇچۇن ئىشلىتىلىدۇ.

بۇ چېپىلىدىغان دورىلارنىڭ ئۇسۇلى: گىلى ئەرمەننى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، داۋاملىق چېپىپ بەرسە، بۇ چاقا قۇرۇپ ئۇستىدىكى پوستى چۈشۈپ، ساغلام ۋە ياخشى گۆش پەيدا بولىدۇ. ئەگەر بۇنىڭدىن كۆچلۈكرەكنى خالىسا، يۇمىلاق زىراۋەندە، زەنكار، ئوشەق، قىچا، تۇز، مۇقەل، زاك، بۇغداينىڭ يېغى، سىركە، بىرئاز ھەسەللەر بىلەن مەلھەم تەييارلاپ چېپىش لازىم.

بۇنىڭ بۇزۇق گۆشىنى چىقىرىپ يوقىتىش ئۇچۇن قىرىپ، تازىلاپ، ئاندىن دورا چېپىش لازىم.

ئەگەر بۇنىڭغا ساغلام ۋە توغرا گۆش پەيدا بولسا، خۇنسياۋشان، مۇردارسەنگى، كۇندۇر، سەفداپلار بىلەن تەييارلانغان مەلھەملەر بىلەن جاراھەتنى پۈتتۈرۈش لازىم.

32. بۇتم

تونۇش: بۇ بىر خىل قارا مۇدۇر بولۇپ، پاچاقتا پەيدا بولىدۇ. ھۆل چاقنىغا ئايلىنىپ بۇنىڭدىن قارا زەرداب چىقىدۇ. چۇنكى، بۇ مۇدۇر بۇتم (سىقىچ دەرىخى) نىڭ ئۇرۇقىدەك بولىدۇ. شۇنىڭ ئۇچۇن بۇ بۇتم دېيىلىدۇ (سىقچە دەرىخىنىڭ ئۇرۇقى ھەببىتۇلخۇزرا دېيىلىدۇ. بۇنىڭ چوڭلۇقى ماش مىقدارى بولىدۇ).

بۇ كېسەللىك ئۇزۇندا ياخشى بولىدۇ. چۇنكى، بۇنىڭ ماددىسى كۆيگەن سەۋدا بولۇپ، تامام بەدەندىن پاچاقتا قۇيۇلىدۇ.

داۋالاش: بىرقانچە قېتىم قەي قىلدۇرۇش، ئەزانى تازىلاش ئۇچۇن، بۇزۇق قان چىقىپ كەتسۇن ئۇچۇن نەشتەرلىك لوڭقا قويۇش، مۇدۇرنى يېرىپ، ئۇنىڭ بۇزۇق قان ۋە زەردابلىرىنى چىقىرىش. شۇنىڭ ئارىسىدىن بەرەنجاسپىنىڭ كۈلى، يۇلغۇن ياغىچىنىڭ كۈلى، مامىران، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، بۆرە سويمىسىنىڭ پوستى، كۆيدۇرۇلگەن خېنىلەرنى يۇمشاق ئېزىپ، سىركە ۋە بىرئاز زەيتۇن يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ چېپىش لازىم. ئۇندىن باشقا يامان ھۆل چاقىلار ھەققىدە ئېيتىلغان ئۇسۇل - چارىلەرنى قوللىنىش كېرەك.

33. تۇتە

تونۇش: بۇ بىر خىل يىرىڭلىق مۇدۇر بولۇپ، كۆپىنچە يۇز ۋە مەڭىزنىڭ چوڭقۇرلىرىدە پەيدا بولىدۇ. بەزىدە ئارقا ئەزا ۋە ئاياللارنىڭ جىنسى ئەزاسىدا پەيدا

بولىدۇ. بۇ ئۇزۇمگە ئوخشايدۇ. شۇڭا بۇ «تۇتە» دەپ ئاتالدى.

سەۋەبى: ئۆتكۈر ۋە تېز بولغان قويۇق خىلتتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: بۇزۇق گۆش يوقىلىپ، ساق گۆش پەيدا بولسۇن ئۈچۈن، مەلھەمى زەنكار ۋە باشقا تېز دورىلارنى چېپىش كېرەك. بۇنى قىرىپ تاتىلاپ، تېگىدىن يۇلۇپ ئېلىۋېتىپ، پۈتتۈرۈشكە تىرىشىش، ئەگەر هارارىتى بولسا مەلھەمى ئەھمەر بىلەن پۈتتۈرۈش، ئەگەر هارارىتى بولمىسا، مەلھەمى هۆزۈزنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

34. كوكنە (داخەس)

تونۇش: بۇ بىر خىل ئىسسىق ئىششىق بولۇپ، تىرناقنىڭ تۈۋىدە پەيدا بولىدۇ، قاتتىق ئاغرىيدۇ، لوقۇلدايدۇ، كۆچلۈك سوزۇلىدۇ. بۇ ئىششىق تىرناق تۈۋىدە ئومۇميۈزلۈك بولسا، تىرناقنى چۈشۈرۈۋېتىدۇ. ئاغرىقى قاتتىق بولغانلىقتىن كۆپىنچە قىزىتىپ قويىدۇ. چۈنكى، بۇنىڭ سەۋەبى قان خاراكتېرلىك قويۇق ماددا بولۇپ، شۇ جايغا قۇيۇلغان بولىدۇ.

داۋالاش: سۈرگە بېرىش، مىزاجنى نورماللاشتۇرۇش ئۈچۈن پوستى ئېلىنغان ئارپىنىڭ سۈيى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى ئىچۈرۈش لازىم. بۇ يېڭى باشلانغان ۋاقىتدا موزىنى سىركە بىلەن ياكى تۆمۈرنىڭ پوقىنى سىركە بىلەن ياكى ئىسپىغۇلنى سىركە بىلەن چېپىش، بۇلارنىڭ هەممىسىنى مۇزنىڭ ئۈستىدە قويۇپ، سۈڭگۈچ تېڭىش لازىم. كوكنە بولغان كىچىك قولنى مۇزنىڭ ئۈستىدە قويسىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. ئەگەر ئاغرىق پەۋقۇلئاددە قاتتىق بولسا، نەشە ۋە ئەپيۇنلەرنى سىركە بىلەن چېپىش ۋە تېڭىش لازىم. بۇ چارىلەر بىلەن ئاغرىقى توختاپ ساقىيىشقا باشلىسا بەك ياخشى. ئۇنداق بولمىسا، زەيتۇن يېغىنى قىزىتىپ، كوكنە بولغان قولنى شۇ ياغقا تىقىش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن كوكنە ئىششىقى تارقاپ كېتىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن هەم ياخشى بولمىسا، زىغىر ۋە مەرۋىنىڭ ئۇرۇقىنى سوقۇپ، قىزىق سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ تېڭىش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن كوكنە ئىششىقى پىشىدۇ. ئۇندىن كېيىن نەشتەر بىلەن ئېغىز ئالدۇرۇپ، ئىچىدىكى ماددىلارنى چىقىرىش، پۈتتۈرگۈچى مەلھەملەر بىلەن جاراھەتنى پۈتتۈرۈش كېرەك.

ئەسكەرتىش: چېپىلىدىغان دورىلارنى مۇزنىڭ ئۈستىدە قويۇپ سۈڭگۈچ، كوكنە بولغان قولنىى مۇزنىڭ ئۈستىدە قويۇش، كۆچلۈك سوڭگۈچى دورىلارنى پەۋقۇلئاددە چېپىش ۋە تېڭىش ماددا ئاز بولۇپ هارارەت قاتتىق بولمىغان ۋاقىتتا توغرا كېلىدۇ. ئۇنداق بولمىسا، چاپىدىغان دورىلارنى مۇز بىلەن سوڭگۈچ ۋە چېپىش باشقىلارغا توغرا كەلمەيدۇ.

شەرهى ئەسباب دېگەن كىتابنىڭ مۇئەللىپى: شۇ كىتابنىڭ مۇشۇ بابىدا: «ماددا ئاز بولۇپ، هارارەت قاتتىق بولسا، مۇز هارارەتنىڭ مىزاجنى باراۋەر ۋە نورمال قىلىدۇ.

ماددىنىڭ قىيامىنى قويۇلتقانلىقى ئۈچۈن، ئۇنىڭ ھەجمىنى كىچىكلىتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭ سوزۇلۇشى ئازىيىدۇ. ئەگەر ئۇنداق بولمىسا، مۇز ماددىنى قويۇلدۇرۇپ تارقىغىلى قويمايدۇ. يوللارغا توسالغۇ پەيدا قىلىپ، ېېكىتىپ قويىدۇ. ئەزادىكى تەبئىي ھارارەت تىنىق ئالالمايدۇ. ئەزادىكى قان ۋە باشقا ماددىلار بۇزۇلۇپ، قارىيىدۇ، ئەڭ ئاخىرىدا ئەزاغا ئېغىر تەسىر قىلىدۇ» دېگەنىدى.

35. قان ئىششىقى

ئەبۇرسىما ـ بۇ يۇنانچە سۆز بولۇپ، بۇنى ئەرەبچىدە سەيلانورۇەرەم (قان ئىششىقى) دەيدۇ.

بۇ تاياق تەككەن ياكى يىقىلغان سەۋەبتىن بىرەر ھەرىكەتلىك تومۇر تېرىنىڭ ئاستىدا يېرىلىپ كېتىدۇ. بۇ تومۇر ئىچىدىكى قان، يەل ۋە ھاۋالار ئۇنىڭ ئىچىدىن چىقىپ تېرە بىلەن تومۇرنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى بوشلۇققا قانچىلىك سىقسا شۇنچىلىك يىغىلىدۇ (قان، يەل ۋە ھاۋالار يىغىلغان جاي ئىششىق كۆرۈنىدۇ).

بىرەر ئەزاغا جاراھەت يېتىپ تېرە ۋە شىريان (ھەرىكەتلىك تومۇر) لارنى كېسىۋېتىدۇ. گەرچە تېرە پۈتۈپ ياخشى بولغان بولسىمۇ، بۇ تېرىنىڭ ئاستىدا يىرتىق ھالدا قالىدۇ. دېمەك، يۇقىرىدا ئېيتىلغاندەك قان ۋە يەللەر بۇ تومۇرنىڭ ئىچىدىن چىقىپ، تېرىنىڭ ئاستىغا يىغىلىدۇ. بۇمۇ قان ئېقىش (ئەبۇرسىما) كېسەللىكىگە كىرىدۇ.

ئالامىتى: ھەرىكەتلىك تومۇرنىڭ كېڭىيىشىگە ۋە يىغىلىش ھەرىكىتىگە ئەگىشىپ، بۇ ئىششىق ھەم شۇنداق ھەرىكەت قىلىدۇ. تۆمۇر كېڭەيگەن ۋاقىتتا ئىششىق بەك تۆۋەن چۈشۈپ پەسلەيدۇ. تۆمۇر يىغىلغان ۋاقىتتا ئىششىق ئۆرلەيدۇ. ئەگەر ئىششىقنى قول بىلەن باسسا، ئەزالاردىكى قان تومۇرنىڭ ئىچىگە قايتقانلىقتىن ئىششىق ئازراق بولىدۇ. كۆپىنچە قان بىر تومۇرنىڭ ئىچىگە ھەرىكەت قىلغان ۋاقىتتا شۇ جايدىن ھەرىكەت ئاۋازى ئاڭلىنىدۇ. يەنە بۇ، ئىششىقنىڭ رەڭگى پىدىگەن شەكىللىك بولىدۇ. كۆكۈش بولىدۇ.

داۋالاش: شۇ جاينى چىڭ تۇتسۇن ۋە قۇرسۇن ئۈچۈن، شاھى بەللۇت، موزا، ئاقاقىيا ۋە باشقىلارغا ئوخشاش قورۇغۇچى نەرسىلەرنى تېڭىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن ئۇ جاي قورۇلىدۇ. قان ئازراق قويۇلىدۇ. بۇ ئىششىقنى يېرىۋېتىدىغان ۋە يىرتىپ قويىدىغان ئەھۋاللاردىن تولۇق ساقلىنىش لازىم. شەرھى ئەسۋاب دېگەن كىتابنىڭ مۇئەللىپى: «ئىششىقنى زەخمىلەندۇرۇپ قويىدىغان بىرەر نەرسىنىڭ شۇ ئىششىققا تېگىپ قېلىشىدىن دىققەت قىلىش كېرەك. چۈنكى، تېرە يىرتىلىپ كەتكەن ۋاقىتتا ھەرىكەتلىك تومۇردىن قان ئاققاندەك شۇ جايدىنمۇ قان ئاقىدۇ. بۇنىڭ ئەھۋالى ياماق بىر ئاقۇۋەتكە ئايلىنىدۇ» دېگەنىدى.

36. ئابسىلە پەرەڭ (سىفلىس)

بۇ «ئاتىشەك» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. تۆت خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، قانىنىڭ غالىبلىقىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: باش ئېغىر، تومۇرلار تولاقلىق ۋە ئېسىلەڭگۈ بولىدۇ. ھەرىكەتلىك تومۇرلار لوقۇلدايدۇ. ئاغزى تاتلىق، كۆزنىڭ چانىقى، يۈزى قىزىل، ئەزالىرى ئېغىر بولىدۇ. بېغىشلىرى ئاغرىيدۇ. مۇدۇرلارنىڭ رەڭگى قىزىلغا مايىل بولىدۇ. مۇدۇرلارنىڭ تېگى قىزىل كۆرۈنىدۇ. گالدا يىرىكلىك بولىدۇ، تومۇر چوڭ سالىدۇ. سۈيدۈكىدە قىزىللىق ۋە قويۇقلۇق ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: ئىككى تاغاقنىڭ ئوتتۇرىغا ياكى پاچاقا تىلىپ لوڭقا قويۇش، ئاچچىق - تاتلىق ئانارلارنىڭ سۈيى، تەمرى ھىندىنىڭ سۈيى، شەربەت لىمون، رىباسنىڭ رۇببى، زەدەك شەربىتى قاتارلىقلارنى ئەھۋالغا قاراپ داۋاملىق بېرىش لازىم. بۇنىڭدا سانا قاينىتىلمىسى تولۇق مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

مەتبۇخى سانا

تەركىبى: سانائى مەككى 25 گرام، قىزىلگۈل 14 گرام، سېرىق ھىلىلىنىڭ پوستى، قارا ھىلىلە ھەربىرى 21 گرامدىن، پوستى ئېلىنغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، بەدىيان، شاھتەررە يوپۇرمىقى، گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، بىنەپشە، نىلۇپەر ھەربىرى 11 گرامدىن، ئۇرۇقى ئېلىنغان ۋاسالغۇ، سەرپىستان ھەربىرى تۆت گرامدىن، سۇ 525 گرام.

تەييارلىنىشى: مەزكۇر دورىلارنى مەزكۇر سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن ئېلىپ سىقىپ، ساپ قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاتىشەك ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىش ۋە ئۇنىڭ ماددىلارنى چىقىرىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبىئىتى: ئىسسىق ۋە سوغۇقلۇقى مۆتىدىل بولۇپ، قۇرۇقتۇر.

ئىشلىتىلىشى: مەزكۇر تەييارلانغان دورىغا گۈلقەنت ئاپتابى 32 گرام، خىيارشەنبەر 186 گرام، تەرەنجىبىن 18 گرام، بادام يېغى ئالتە گرامنى قوشۇپ بىر قېتىمدىلا ئىچىدۇ. بۇ كېسەللىكتە مۇمكىن قەدەر بەدەننى تازىلاشقا تىرىشىش، يەرلىك ئورۇنغا تەسىر قىلغۇچى دورىلارنى جارىھەتنىڭ ئۇستىگە قويۇش كېرەك. مەزكۇر جارىھەت باشقا ئەزاغا كېڭەيسە، بۇ ھالەتتە مەلھىمى شادىنەج، زۇرۇرى ئەنزىروت قاتارلىق دورىلارنى مەزكۇر جارىھەتنىڭ ئۇستىگە قويۇش ۋە سېپىش لازىم، مەجۇنى شاھتەررىدىن ھەر ئەتىگەندە 14 گرامنى چىلانىنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن ئىستېمال قىلسا، 20 كۈن ئىچىدە بۇنىڭ ماددىسىنى قۇرۇتىدۇ.

مەجۇنى شاھتەررە

تەركىبى: شاھتەررە 32 گرام، سانا 14 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى 25 گرام، پوستى ئېلىنغان ئامىلە 42 گرام، قىزىلگۇل 18 گرام، ئۇرۇقى ئېلىنغان ۋاسالغۇ ياكى كىشمىش 500 گرام.

تەييارلىنىشى: مەزكۇر دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاندىن قائىدە بويىچە مەزكۇر ۋاسالغۇ ياكى كىشمىشكە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاتىشەك ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئېگە، بۇنىڭ مادداسىنى 20 كۇن ئىچىدە قۇرۇتىدۇ.

تەبئىتى: مۇتىدىل.

ئىشلىتىلىشى: ھەر ئەتىگەندە چىلانىڭ قاينىتىلغان سۇيى بىلەن 11 گرام يەيدۇ. ئەگەر يۇقىرىقى ئېيتىلغان چىلان قاينىتىلغان مەلھەم ۋە دورىلار بىلەن ئاتىشەك قۇرۇمسا تۆۋەندىكى چېپىلىدىغان دورىلارنى چاپسا بولىدۇ.

بۇنىڭ ئۇسۇلى: ئۇزۇنچاق زىراۋەندە يەتتە گرام، كۇندۇش تۆت گرام، ئاچچىق ئۆرۈكنىڭ مېغىزى 35 گرام، ئۆلتۇرۇلگەن سىمابنى يەتتە مىسقالدىن ئېلىپ، ھەممىنى يۇمشاق ئېزىپ، سىركە بىلەن نەمدەپ، گۇل يېغىدا ئېرىتىپ، مۇنچىدا ئولتۇرۇپ، بەدەنلەرگە چاپىدۇ.

مەتبۇخى سانا

تەركىبى: سانا 11 گرام، شاھتەررە سەككىز گرام، تەمرى ھىندى 63 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى سەككىز گرام، بۆرە سويمىسىنىڭ يىلتىزىنىڭ پوستى ئۇچ گرام، چىلان، سەرپىستان ھەربىرى 15 دانە، ئىتئۇزۇمى، چالا سوقۇلغان كاسنە ئۇرۇقى، قىزىلگۇل ھەربىرى بەش گرامدىن ئېلىنىدۇ. شىرخىستىن ئەھۋالىغا قاراپ ھاجەتكە لايىق ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: شىرخىستىن باشقا ھەممە دورىلارنى 850 گرام سۇدا قاينىتىپ، سۇنىڭ يېرىمى قالغاندا ئېلىپ ساپ قىلىپ، ئاندىن شىرخىست مۇۋاپىق ھالدا قوشۇلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاتىشەك ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئېگە.

تەبئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

ئىشلىتىلىشى: مەزكۇر تەييارلانغان دورىنى بىر قېتىمدا ئىلمان ھالدا ئىچىدۇ.

ئەسكەرتىش: مەزكۇر مەتبۇخ دورىلارنىڭ مىقدارىنى ئەھۋالىغا قاراپ ئازايتىش ۋە كۆپەيتىش تېۋىپنىڭ تەجرىبىسىگە ئاساسەن ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ.

يۇقىرىدا ئېيتىلغان مەلھەمى شادىنەجنىڭ ئۇسۇلى:

تەركىبى: شادىنەج ئەدەسى، كۇندۇر، ئەنزىروت ھەربىرى تۆت گرامدىن، گۇل يېغى 35 گرام، ئاق موم بەش گرامدىن ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: مەزكۇر دورىلارنىڭ سۇقۇشقا تېگىشلىكلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاندىن

مومنى ياغدا ئېرىتىپ، ھەممىنى بىرلەشتۈرۈپ، مەلھەم قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاتىشەك ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبىئىيتى مۆتىدىل.

ئىشلىتىلىشى: مۇڭاپىق ھالدا چېپىلىدۇ.

زۇرۇرى ئەنزىرۇتنىڭ ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

ئەنزىرۇت، شادىنەج، ئاقاقىيا، گۈلنار، كۈندۈر، خۇنسياۋشان، زىراۋەندىلەرنىڭ ھەربىر.نى ھاجەتكە لايىق باراۋەر مىقدارىدا ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، ھاجەتكە سېپىلىدۇ. بۇ دورىلار سۈرمىگە ئوخشاش ناھايىتى يۇمشاق بولۇشى لازىم.

ئىككىنچى خىلى، سەپرادىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: يۇزى سېرىق، بەدەنلەر ئورۇق، ئېغىزى ئاچچىق بولىدۇ. ئۇسسايدۇ. ئۇيقۇسى ئاز بولىدۇ. سۈيدۈكى قىزىل بولىدۇ. كۆزىنىڭ ئالدىدا خىيالىي سېرىق نەرسىلەر كۆرۈنىدۇ. مەزكۇر ئاتىشەك مۇدۇرلىرى سېرىققا مايىل كۆرۈنىدۇ. كۆپ ئېچىشىدۇ، كۆپ زەرداب ئاقىدۇ.

داۋالاش: سەپرانى نورماللاشتۇرۇش ئۇچۇن شەربەتنى نارەنجى، شەربىتى لىمون، ئاچچىق، تاتلىق ئانارلارنىڭ سۈيى، تەمرى ھىندىنىڭ سۈيى، سىركەنجىۋىل قاتارلىقلارنى بېرىش، لوكۇقا قويۇش لازىم.

بۇنىڭغا تۆۋەندىكى سۇرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۇسۇلى:

سېرىق ھېلىلىنىڭ پوستى، سانا، شاھتەررە ھەربىرى 18 گرامدىن، تەمرى ھىندى، ئەينۇلا ھەربىرى 35 گرامدىن، چالا سوقۇلغان كاسنە ئۇرۇقى، خېتمى ئۇرۇقى، ئىتئۈزۈمى، چالا سوقۇلغان زىراۋەندە، قىزىلگۈل ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، چىلان، سەرپىستان ھەربىرى سەككىز داننىدىن، شىرخىست ياكى تەرەنجىبىنىدىن 63 گرام ئېلىپ، 850 گرام سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئىلمان ھالدا بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەمرى ھىندىنىڭ قايتا ـ قايتا چىلاپ تەييارلانغان سۈيىنى ئىككى گرام سوقمۇنىيا بىلەن ئىچسە كۆيۈك سەپرانى چىقىرىدۇ، سەبرىنىڭ چىلانغان سۈيىنى قوتۇر (جەرەپ) كېسەللىكىدە ئېيتىلغان ئۇسۇل بويىچە ئىچسە، بۇنىڭغا ھەم چوڭ تەسىر كۆرسىتىدۇ. ھەببى شاھتەررە ھەم مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ئاتىشەكنىڭ مۇدۇرلىرى يۇز ۋە باشلاردا پەيدا بولسا، بۇ ھالەتتە گىلى ئەرمىنى يەتتە گرام، گىلى مەختۇم تۆت گرام، كاپۇر بىر گرام، زەپەر ئىككى گرام، مۇردارسەڭنى توققۇز گرامدىن ئېلىپ ھەممىنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈلاب ۋە سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، مەلھەم قىلىپ چېپىش لازىم. تۆۋەندىكى زۆرۇر (سېپىلىدىغان دورا) ئاتىشەكنىڭ جاراھەتلىرىنى تېز قۇرۇتۇپ، تېزدىن گۆش ئۇندۇرىدۇ.

بۇنىڭ ئۇسۇلى: كۈندۈر، مۇر، ئەنزىرۇت، خۇنسياۋشانلارنى باراۋەر مىقدارىدا ئېلىپ، سۇرمىدەك ناھايىتى يۇمشاق قىلىپ مۇنچىغا بېرىپ، جاراھەتلەرنى ياخشى يۇيۇپ ئاندىن كېيىن بۇنى جاراھەتلەرنىڭ ئۈستىگە سېپىدۇ.

ئۇچىنچى خىلى، بۇزۇلغان بەلغەمدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: بېغىشلار ئاغرىيدۇ. تېرىسى سوغۇق بولىدۇ. ئۇيقۇ كۆپ كېلىدۇ. سۈيدۈكى، رەڭگى ئاق بولىدۇ، مۇدۇر - جاراھەتلەرنىڭ رەڭگى ھەم ئاققا مايىل بولىدۇ. جاراھەتنىڭ چۆرىسى ئاق، سولىشاڭغۇ كۆرۈنىدۇ. جاراھەتتىن ھۆللۈك ۋە زەردار ئاقىدۇ. بۇرنىدىن، ئاغزىدىن سۇ كېلىدۇ. بېشى، كۆزى ئېغىر بولىدۇ. سوغۇق ھاۋا ۋە نەرسىلەر زەرەر قىلىدۇ ۋە ئۇنىڭدىن ئازارلىنىدۇ.

داۋالاش: ھەببى ئىستەمخۇن، ھەببى ئايارەج، ھەببى قوقىيا ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار بىلەن بەلغەمنى تازىلاش ۋە چىقىرىش، ھەر يەتتە كۈندە بىر قېتىم قەي قىلدۇرۇش لازىم، سىركەنجۈبىل بىلەن ئاقىرقەرھانى يۇمشاق ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇلغان ئاچچىقسۇ بىلەن غار - غار قىلدۇرۇش مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنە كۈندۈش يەتتە گرام، زىراۋەندە توققۇز گرام، زەرچۈۋە تۆت گرام، ئۆلتۈرۈلگەن سىماب يەتتە گرام، مەۋنزەج (زەببۇلجەبە) بەش گرام قاتارلىقلارنى ئېلىپ، ھەممىسىنى يۇمشاق ئېزىپ، سىركە ۋە قاپاق يېغى قاتارلىقلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، مەلھەم قىلىپ، مۇنچىدا ئولتۇرۇپ جاراھەتلەرگە سۈركەش ۋە چېپىش لازىم.

تۆتىنچى خىلى، سەۋدا خىلىتىدىن پەيدا بولغان ئاتىشەكتۇر.

ئالامىتى: يۇزى ئېغىر ۋە قۇرۇق بولىدۇ. ئۇيقۇسى ئاز، يۇزىنىڭ، بەدەننىڭ رەڭگى قارامتۇل ۋە تۈتۈق بولىدۇ. تومۇرى ئاستا ۋە ئىنچكە سالىدۇ. سۈيدۈكى ئاق بولىدۇ، كۆزى ۋە بۇرنى قۇرۇق بولىدۇ. بۇزۇق خىياللار ۋە پىكىرلەر كېلىدۇ. ئاتىشەك مۇدۇرلارنىڭ رەڭگى قارىغا مايىل بولىدۇ، جاراھەتتە قۇرۇقلۇق غالىب بولىدۇ. بۇ كېسەللىك ئۇزۇندا ياخشى بولىدۇ.

داۋالاش: مەتبۇخى ئەفتىمۇن ۋە سەۋدانى سۈرگۈچى باشقا كۇمىلاچلار بىلەن سەۋدانى سۈرۈش ۋە چىقىرىش لازىم.

يەنە مەجۇنى شاھتەررە، ھىلىلە مۇرابباسى، ئامىلە مۇرابباسى قاتارلىقلار مەنپەئەت قىلىدۇ. سىركەنجۈبىل ھەسەلگە بۆرە سويىمىسىنىڭ يىلتىزىنىڭ پوستىنى يۇمشاق سوقۇپ سېلىپ، شۇنىڭ بىلەن غار - غار قىلسا ياكى ئايارەج پەيقىرانى ھەسەل بىلەن ئېرىتىپ ئاندىن قاياناق سۇ قوشۇپ، شۇنىڭ بىلەن غار - غار قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تۆۋەندىكى چېپىلىدىغان دورا (تىلا) ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ، بۇنىڭ ئۇسۇلى: كۈندۈش، ئىقلىمىيايى پىززە (كۇموش ئۇپىسى)، مۇردارسەنگى ھەربىرى يەتتە گرامدىن، تونۇرنىڭ ساپىلى 11 گرام، گۈگۈت پۇقى ئۇچ گرام، زەرچۈۋە ئۇچ گرام، زىراۋەندە 28 گرام، ئۆلتۈرۈلگەن سىماب 20 گرامنى ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، سىركە ۋە گۈل ياغلىرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ، مۇنچىدا ئولتۇرۇپ چاپىدۇ. ئەگەر جاراھەت بولسا، مۇردارسەنگى، كۈندۈر، گىلى، ئەنزىرۇتلارنى سۈرمىگە ئوخشاش يۇمشاق قىلىپ، جاراھەتنىڭ ئۈستىگە سېپىش كېرەك.

ئەسكەرتىش: مۇمكىن بولسا، كۆچلۈك دورىلارنى چېپىش لازىم، بەدەننى تازىلاش

ئۇچۇن ئوبدان تىرىشىش كېرەك. ئەگەر كېسەل كىچىك بالا بولسا ياكى ھامىلدار بولۇپ، دورا ئىچەلمەيدىغان بولسا، تۆۋەندىكى مەجۇننى داۋاملىق يېيىش لازىم، بۇ 20 كۇن ئىچىدە كېسەلنىڭ ماددىسىنى توختىتىدۇ ۋە پەسەيتىدۇ، بۇ مەجۇننىڭ تەييارلىنىش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە: ھېلىلە كابىلى، ئامىلە، تۇربۇت، زەنجىۋىل، شاھتەررە ھەربىرى 19 گرامدىن، قەنبىل 14 گرام، ئەفتىمۇن 11 گرام، بۇ دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، 350 گرام ناۋاتنىڭ قىيامىغا ئارىلاشتۇرۇپ ياكى ھەممە دورىلارنى ئىككى باراۋەر كىشمىشقا ئارىلاشتۇرۇپ، مەجۇن قىلىپ 5～7 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

ئەگەر ئاتىشەك مۇرەككەپ خىلىتلاردىن پەيدا بولغان بولسا، بۇنىڭ قانداق خىلىتلارنىڭ مۇرەككەپ بولغانلىقىغا قاراپ كېسەلنىڭ بەدىنىنى تازىلاش، ئىچىدىغان دورا، يەيدىغان تاماق قاتارلىقلارنى ئۆزگەرتىش لازىم، بۇنى تېۋىپ بەلگىلەيدۇ.

37. قىزىل، چېچەك، ئاق قاپارتقۇ

بۇلار تۆۋەندە بىر - بىرلەپ تونۇشتۇرۇلىدۇ. بۇ كېسەللىكلەر تەپلەرنىڭ بايانىدا سۆزلەنگەن بولسىمۇ، لېكىن بۇ يەردىمۇ بىر قانچە خىل پايدىلىق سۆزلەرنى قوشۇپ، مۇستەقىل بىر ماقالە قىلىپ سۆزلەندى.

1. قىزىل

بىر خىل قىزىل ۋە تارقاق مۇدۇرلاردۇر. بۇ چىقىشقا باشلىغاندا، ئاۋۋال شۇ چىقىدىغان جايدا رەڭگى قىزىل يوشۇرۇن ئىششىق پەيدا بولىدۇ. بۇ، ئىششىق گويا كى بۇرگە چاققان جايدەك مەلۇم بولىدۇ. ئاندىن كېيىن قىزىلنىڭ مۇدۇرلىرى كۆرۈنىدۇ، بۇ پىشمايدۇ، يىرىڭلىمايدۇ، بەلكى قۇرۇق قاسىراق ۋە پوستەك بولۇپ كېپەككە ئوخشاش چۈشۈپ كېتىدۇ.

2. چېچەك

بۇ بىر خىل چوڭ مۇدۇرلاردىن ئىبارەت بولۇپ، ئىچى قىزىل ماش (ئەدەس) مىقدارىدا بولىدۇ. بەدەننىڭ ھەممە يېرىدە ياكى قىسمەن يېرىدە پەيدا بولىدۇ، ئاۋۋال قىزىل بولىدۇ، پىشقان ۋاقتىدا ئاققا مايىل بولۇپ سېرىق يىرىڭلايدۇ. چېچەكتىن قان سىزىپ چىقسا يامان ئالامەتتۇر.

3. ئاق قاپارتقۇ

بىر چوڭ ئاق قاپارتقۇ مۇدۇرلار بولۇپ، تارقاق يەنى ئۇ يەردە - بۇيەردە بولىدۇ، بۇنىڭ سانىنىڭ ئاز بولغانلىقىدىن بۇنى سانغىلى بولىدۇ. بۇنىڭدا قىزىتما (تەپ) سېزىلىدۇ. كېسەلنىڭ ئەقلى ئۆز جايىدا، نەپسى (تىنىقى) كۇچلۇك بولىدۇ، بۇ ھەممىدىن ساغلامراق بولىدۇ. بۇ چېچەك، قىزىل، ئاق قاپارتقۇنىڭ ئالامەت ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى يۇقىرىقى تەرەپلەرنىڭ بايانىدا ئەتراپلىق ھالدا بايان قىلىنىپ ئۆتتى. بۇ يەردە مۇدۇر ۋە قاپارتقۇلارنى پىشۇرۇش، قۇرۇتۇش، قاسىراقلارنى چۈشۈرۈش ۋە ئۇنىڭ

ئىزلىرىنى يوقىتىشنىڭ چارە - ئۇسۇللىرى ئېيتىپ ئۆتۈلىدۇ. بىلىش لازىمكى، چېچەك چىققان بولۇپ، قىزىتما ۋە بىئارامىلىق ئازراق بولسا، تومۇرى ۋە نەپەس ئېلىشى (تىنىقى) ئۆزىنىڭ تەبىئىي ھالىتىگە كەلمىگەن بولسا، بۇ ياخشى ئالامەت بولمايدۇ. بۇنداق ھالەتتە چېچەكنى پىشۇرۇشقا يۇزلەنمەسلىك لازىم.

چېچەكنى پىشۇرۇشنىڭ ئۇسۇلى: بابۇنە، ئىكلىلمىلىك ياكى بىنەپشە، خىتمى ياكى بۇغداينىڭ كېپىكى قاتارلىقلاردىن قايسىسى تېپىلسا شۇنى ياكى ھەممىنى بىرلەشتۇرۇپ، سۇدا قاينىتىپ، كېسەلنىڭ كىيىمىنىڭ ئاستىدا، ئېتەكلىرىنىڭ تېگىدە قويۇپ ئالدى ۋە ئارقا تەرەپتىن مەزكۇر قاينىتىلغان سۇ بىلەن كېسەلنى ھوردىتىش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن چېچەك سۇلىشىپ پىشىدۇ. ئاندىن كېيىن چېچەك قاپارتقۇلىرىنى قۇرۇتۇشقا چارە قىلىش، بۇنىڭ ئۇسۇلى:

چېچەك پۈتۈنلەي چىقىپ بولۇپ يەتتە كۈن ئۆتسە، چېچەكلەر تولۇق پىشقان بولسا، ئۇنىڭ چوڭراقلىرىنى ئالتۇن ياكى مىس ئەسۋاب بىلەن ئېلىۋېتىپ، ئۇنىڭ سۈيىنى پاكىز، يۇمشاق لاتا بىلەن ئېيتىپ، ئاندىن قۇرۇق قىزىلگۈلنى ياكى ئاسىنىڭ يۇپۇرمىقىنى ياكى سەۋسەننىڭ يوپۇرمىقىنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ئېزىلگەن سەندەل ۋە يۇلغۇن ياغىچى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، كېسەلنىڭ ئېتىكىنىڭ ئاستىدا بۇي سېلىپ، تۈتۈننى كېسەلنىڭ بەدىنىگە يەتكۈزۈش لازىم، ئەمما ياز كۈنلەردە ئاسىنىڭ گۈلى ۋە سەندەللەر ياخشىراق، قىش كۈنلەردە سەۋسەن يوپۇرمىقى، يۇلغۇن ياغىچى قاتارلىقلار بىلەن بۇي سېلىش ياخشىراق بولىدۇ، ئەگەر بىرەر جاي جاراھەت بولسا، قىزىلگۈل، كۈندۇر، سەبرە، ئەنزىرۇت، خۇنسىياۋشانلارنى سۈرمىدەك يۇمشاق ئېزىپ، جاراھەتكە سېپىش لازىم، ئەگەر چېچەكنىڭ قاپارتقۇسى چوڭ ۋە سۇيىقى كۆپ بولسا، بۇ ھالەتتە يۇمشاق ئېزىلگەن قىزىلگۈلنى ياكى تېرىقنىڭ ئۇنىنى ياكى ئۇپىنىڭ ئۇنىنى كۆرپىگە سېپىپ، شۇنىڭ ئۈستىگە كېسەلنى ياتقۇزۇش كېرەك. ئەگەر چېچەك قاپارتقۇلىرىنىڭ قۇرۇشى كېيىنگە سوزۇلسا، بۇ ۋاقىتتا تۇز سۇيىدە پاكىز پاختىنى ھۆل قىلىپ، قاپارتقۇنىڭ ئۈستىگە قويۇپ ھۆللۈكنى يەتكۈزۈش ئۇسۇلىنى قوللانماي چارە يوق. چېچەك قاپارتقۇسىنىڭ ئۈستىدىكى پوستى سويۇلۇپ كەتكەن بولسا، مۇنداق ھالەتتە تۇز سۇيىنى تەگكۈزۈشكە بولمايدۇ.

ئەگەر بۇ قاپارتقۇ تولۇق پىشمىسا، تۇزنى يېقىن كەلتۈرمەستىن ئەدەس (قىزىل ماش)، قىزىلگۈل، يۇلغۇن ياغىچىنىڭ قىيىندىسى قاتارلىقلارنى سۇدا قاينىتىپ، شۇنىڭغا مۇۋاپىق ھالدا تۇز سېلىپ، يۇمشاق ۋە پاكىز پاختىنى شۇنىڭدا ھۆل قىلىپ قاپارتقۇنىڭ ئۈستىگە قويۇپ بېرىش كېرەك. ئەگەر ھارارەت كۆچلۈك بولسا، بىرئاز كاپۇر ۋە ئېزىلگەن سەندەللەرنى مەزكۇر قاينىتىلغان سۇدا ئېرىتىپ ئىشلىتىش كېرەك. قاپارتقۇ جاراھەت بولغان بولسا، ئۇنىڭغا مەلھىمى كاپۇرى مەنپەئەت قىلىدۇ.

شۇنىڭدەك چېچەكنىڭ چاقىسى بۇرنىدا بولسىمۇ، مەلھىمى كاپۇرنى ئىشلىتىش لازىم.

چېچەكنىڭ قاپارتقۇلىرى قۇرۇسا، ئۇنىڭ ئۈستىدىكى ئۇرۇق پوستىنى ئاجرىتىشقا چارە قىلىش كېرەك. بۇنىڭ ئۇسۇلى:

چېچەك قاپارتقۇسىنىڭ ئۇستىدىكى پوستى قۇرۇپ، نېپىزلەپ، ئۇنىڭ ئاستىدا ھېچقانداق ھۆللۈك قالماي ئۇستىدىكى پوستى قالغان بولسا، ئۇنىڭ ئۇستىگە مۇناسىپ ياغلاردىن بىر قەتىرە تېمىتىپ قويۇش لازىم، شۇنىڭ بىلەن چېچەكنىڭ قۇرۇق پوستى يۇمشاپ تېز چۈشۈپ كېتىدۇ. بۇ ھەقتە ھەممىدىن ياخشىراقى ياغ، يېڭى سۈت بىلەن قاينىتىپ تەييارلانغان كۈنجۈت يېغىدۇر. يۇزدىكى چېچەككە ئىشلەتمەكچى بولسا، پىستە يېغىنى ئىشلىتىش، كۈنجۈت يېغىنى يۇزگە يېقىن كەلتۇرمەسلىك كېرەك، چۈنكى كۈنجۈت يېغىدىن يۇزدە چېچەكنىڭ ئىزى قالىدۇ. ئەگەر چېچەكنىڭ ئۇستىدىكى قۇرۇق پوستى قېلىن بولسا ياكى ئۇنىڭ ئاستىدا ھۆللۈك بولسا، ياغ ئىستېمال قىلماستىن ئۇنى ئاستىلىق بىلەن كۆتۈرۈپ، ئاستىدىكى ھۆللۈكنى ئېيتىپ تازىلاپ، ئاندىن يۇزە ياكى چۆچقۇرلۇقنىغا قاراش كېرەك. پوستى چۆچقۇر بولسا، سەبرە، مور، زەرچىۋە ۋە مۇردارسەنگى، كۈمۈشنىڭ ئېقىلمىياسى، قوغۇشۇنلارنى سۈرمىدەك يۇمشاق قىلىپ سېپىش لازىم، ئەگەر پوستى چوڭقۇر بولماستىن، يۇزە تېرە بىلەن باراۋەر بولسا، بۇ ھالەتتە زەمچە، تۈزلارنى يۇمشاق ئېزىپ، سۈرمىدەك قىلىپ سېپىپ قويۇپ، قايتا قاسىراق ۋە پوست باغلاپ قۇرۇغىچە قويۇش، ئاندىن ئاستىلىق بىلەن پوستىنى كۆتۈرۈپ قاراش كېرەك. ئۇنىڭ ئاستىدا ھۆللۈك بولسا، يەنە يۇقىرىقى ئۇسۇلنى قوللىنىش لازىم. ئۇنىڭ ئاستىدا ھۆللۈك بولمىسا، داۋالاشقا ھاجەت بولمايدۇ. ئەگەر قايتا يەنە قاسىراق باغلىسا، مۇناسىپ ياغ بىلەن ياغلاپ قويۇلسا چۈشۈپ كېتىدۇ.

چېچەك ئىزلىرىنى يوقىتىشنىڭ چارە تەدبىرلىرى:

قومۇشنىڭ قۇرۇق يىلتىزى، دادۇر (باقلە) نىڭ ئۇنى، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، گۈرۈچ، ناۋات، بادام مېغىزى، ئارپىنىڭ ئۇنى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىر.نى باراۋەر مىقداردا، ھاجەتكە لايىق ئېلىپ سۈرمىدەك يۇمشاق سوقۇپ، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش لازىم.

يۇزدىكى چېچەكنىڭ ئىزلىرىنى ئالىدىغان يەنە بىر خىل دورىنىڭ ئۇسۇلى: كۆيدۈرۈلگەن ياكى كونا چىرىپ كەتكەن سۆڭەك، قوينىڭ كونا مايىقى، يېڭى ساپال، قوغۇن ئۇرۇقى، نىشاستە، يۇيۇلغان گۈرۈچ، نوقۇتنىڭ ئۇنى ھەربىرى 35 گرامدىن، ھەببۇلبان، تەرمىس (ماش مىسرى)، قۇستە، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە ھەربىرى 18 گرامدىن، قومۇشنىڭ قۇرۇق يىلتىزى 70 گرامدىن ئېلىپ، ھەممىنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، قوغۇنىڭ سۇيى بىلەن ياكى باقلەنىڭ سۇيى بىلەن، پوستى ئېلىنغان ئارپىنىڭ سۇيى بىلەن ئىلىشتۇرۇپ، مەلھەمگە ئوخشاش قىلىپ كېچىدە يۇزگە چېپىپ، ئەتىگەندە قۇرۇق بىنەپشىنى سۇدا قاينىتىپ، شۇنىڭ سۇيى بىلەن يۇزىنى يۇيۇش كېرەك. يۇزنىڭ زىننىقى توغرىلىق ئېيتىلغان نەرسىلەرنى ئىشلەتسە ھەم بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: كۆزدە چېچەكنىڭ ئىزى قالغان بولسا ياكى چېچەكنىڭ تەسىرى بىلەن باشقا بىر ئاپەت، مەسىلەن: بىرنى ئىككى كۆرۈش ئىللىتى ۋە باشقىلارغا ئوخشاشلار كۆزگە پەيدا بولغان بولسا، بۇ خىلدىكى ئىللەتلەرنىڭ چارىسىنى قىلىشتا كۆز كېسەللىكلىرىنىڭ

بايانىدا ئېيتىلغان نەرسىلەردىن ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ. بەدەندىكى چېچەكنىڭ ئىزلىرى چوڭقۇر بولسا، بۇ ئىزلار سەمرىش بىلەن يوق بولۇپ كېتىدۇ. ئەگەر چوڭقۇر بولمىغان بولسا، بۇنداق قىلماي دورىلار بىلەن دەپئى بولىدۇ. بۇنىڭغا يۇقىرىقى چارىلەرنى قوللىنىش لازىم.

كۆپىنچە چېچەكنىڭ ئىزلىرى ئەزانىڭ ئۈستىگە پەيدا بولغان كۆمۈرچەككە ئوخشاش بىر خىل قاداققا ۋە قاتتىقلىققا ئوخشاش بولۇپ قالىدۇ. بۇنىڭغا ئۆردەكنىڭ يېغى، مەلھىمى داخىلىون قاتارلىقلارنى تاڭسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چېچەكنىڭ ئىزلىرى يۈزدە بولسۇن ياكى بەدەندە بولسۇن ئۇنى يوقىتىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى دورىلار مەنپەئەت قىلىدۇ. مۇردارسەڭنى ئاقارتىپ يۇمشاق ئېزىپ، گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش لازىم.

يەنە بىر خىلى، ئاقارتىلغان مۇردارسەنگى، نوقۇتنىڭ ئۇنى، قومۇشنىڭ قۇرۇق يىلتىزى، كونا چىرىگەن سۆڭەك، قۇستە، ھەببۇلبان، گۈرۈچنىڭ ئۇنى، قوغۇن ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردا ھاجەتكە لايىق ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، قوغۇننىڭ سۇيى بىلەن ياكى ھۆلبە ۋە زىغىرلارنىڭ لوئابى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەمگە ئوخشاش قىلىپ چېپىش لازىم.

ئەسكەرتىش: بۇ دورىلارغا مۇردارسەنگى (مەدەستان) نى ئاقارتىپ ئاندىن قوشۇش لازىم، چۈنكى بۇنىڭ ئاقارتىلمىغىنى بەدەنگە قارىلىق كەلتۈرۈپ قويىدۇ. ئاقارتىلغىنى بەدەنگە جۇلاب بېرىپ پارقىرىتىدۇ. مۇردارسەنگىنى ئاقارتىشنىڭ ئۇسۇلى: مەلۇم مىقداردا مەسىلەن: 250 گرام مۇردارسەنگىنى باراۋەر مىقداردا تۇز بىلەن مۇڭاپىق بىر قاچىغا سېلىپ، ئۈستىگە ھەر ئىككىسى چۆككۈدەك سۇ قۇيۇپ ئاپتاپتا قويۇلىدۇ. سۇ قىزىسا، سۇنى تۈكۈڭۈتىپ يەنە باشقا سۇ قۇيۇلىدۇ. مۇردارسەنگى ئاقارغۇچە شۇ تەرىقىدە سۇ يېڭىلاپ تۇرۇلىدۇ. ئاقارغاندىن كېيىن ئېلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

يىگىرمە بەشىنچى باب تېرە كېسەللىكلىرى

بۇ باب بىر قانچە پاراگرافنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

1 §. تېرىنىڭ رەڭگى بىلەن مۇناسىۋەتلىك كېسەللىكلەر

1. ئاقكېسەل

بۇ پارسچە «پېسە» دېيىلىدۇ. بۇ تېرىنىڭ ئۈستىگە پەيدا بولىدىغان بىر خىل ئاقلىقتىن ئىبارەت بولۇپ، بەزىدە قىسمەن ئەزالاردا بولىدۇ. بەزىدە تېرىنىڭ تامامىنى ئالىدۇ. بۇنىڭ تامام بەدەنگە ئومۇمىيۈزلۈك تارالغىنى بەرەسى مۇنتەشىر دېيىلىدۇ. بىلىش لازىمكى، بۇنى داۋالاش قىيىن بولغان بولۇپمۇ بۇنىڭ كونىراپ كۆپىيىپ كەتكىنى تېخىمۇ قىيىن بولغان بىر كېسەلدۇر. ئەمما بۇنىڭ قول بىلەن ئۇۋۇلىسا قىزىيدىغان، يىرىك بولغىنى، شۇ بەرەس چۈشكەن جايدا ئۇنگەن تۈك ۋە چاچلار بەك ئاق بولمىغىنى، شۇ جاينىڭ تېرىسىگە يېڭىنە سانجىلسا، قان چىقىدىغىنى ياكى قىزىللىققا مايىل ھۆللۈك چىقىدىغىنى داۋالاشنى قوبۇل قىلىدۇ.

ئاق بەرەس بىلەن ئاق بەھەقنىڭ ئوتتۇرسىدىكى پەرق: بەرەس پارقىرىمايدىغان بولىدۇ، قاچانكى كونىرسا، شۇنچە تېرە ۋە گۆشلەرنىڭ چوڭقۇرلۇقىغا سىڭىپ كېتىدۇ. تېۋىپلار بۇ، چوڭقۇر ئورۇن ئېلىپ ئېغىرلاشقان ۋاقتىدا سۆڭەككىچە ئۆتۈپ كېتىدۇ دەپمۇ قارايدۇ، شۇ بەرەس چۈشكەن جايدا ئۇنگەن تۈك ۋە چاچلار ئاققا مايىل بولىدۇ، ئاخىرىدا پۈتۈنلەي ئاق چىقىدۇ. شۇ جاينىڭ تېرىسى بەدەننىڭ باشقا جايلىرىنىڭكىدىن يۇمشاق ۋە سۈسراق بولىدۇ. ئاخىرقى ھالەتتە يەنى بۇ كېسەللىك كۈچىيىپ مۇستەھكەملەشكەن ۋاقتىدا ئەگەر تېرىگە يېڭىنە سانجىلسا، سۈيۇق ئاق ھۆللۈك چىقىدۇ، قان بولمايدۇ. شۇ جاينى ھەر قانچە ئۇۋۇلىسىمۇ قىزارمايدۇ. ئەمما، بەھەق ئەبەيز (ئاق بەھەق) ئۇنداق ئەمەس، بۇنىڭ ئاقلىقى شالاڭ، نېپىز، تۈتۈق بولىدۇ. چوڭقۇر ئولتۇرۇپ كەتمەيدۇ. كۆپرەك ئەھۋاللاردا يۇمىلاق شەكىللىك پەيدا بولىدۇ، بىردىنلا پەيدا بولىدۇ. بەدەننى پارقىراتقۇچى ۋە تېرىگە جۈلا بەرگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش بىلەن تېزدىن يوقىلىپ ياخشى بولۇپ كېتىدۇ. بەھەق چۈشكەن جايدا ئۇنگەن تۈك ۋە چاچلار قارا بولىدۇ ياكى بىرئاز قىزىلغا مايىل سېرىق بولىدۇ، ئەگەر كونىراپ كەتكەن بولسىمۇ، چاچ ۋە تۈكلەر ھەرگىز ئاق بولمايدۇ. شۇنىڭدەك بەھەق چۈشكەن جاينىڭ تېرىسىگە يېڭىنە سانجىلسا، ھەرقانچە

مۇستەھكەم بولۇپ كەتكەن بولسىمۇ، ئەلۋەتتە قان چىقىدۇ.

ئەسكەرتىش: تېرىگە يىڭنە سانجىپ تەكشۈرۈش ئۇسۇلى: سانجىلغان يىڭنىنى گۆشكە سانجىماستىن تېرىگە سانجىش لازىم. بۇنىڭ ئۇسۇلى: شۇ جايىنىڭ تېرىسىنى چىمدىپ يۇقىرىغىچە تارتىپ گۆشىدىن ئاجرىتىپ تۇرۇپ ئاندىن كېيىن يىڭنە سانجىش كېرەك. شۇنداق قىلغاندا، تېرىنىڭ قېنى بارمۇ ياكى يوقمۇ؟ ئۇنىڭ ھەقىقىي ئەھۋالى مەلۇم بولىدۇ.

داۋالاش: قويۇق بەلغەمنى تازىلاش ئۈچۈن بىر قانچە قېتىم قەي قىلدۇرۇش، قايتا سۈرگە بېرىش، قەي ۋە سۈرگە جەريانىدا مىزاجنى يۆتكەش ۋە ئۆزگەرتىش ئۈچۈن مەخسۇس مۇشۇ ھەقتە ئىستېمال قىلىنىدىغان ئىسسىق مەجۇنلەر، مەسىلەن: كەلكىيلانەج، قۇرسى بەرمەكى، تەرياقى، مەسرىدىتۇسلارغا ئوخشاشلارنى پىشۇرۇش، تاماقلار توغرۇلۇق قىزىق قان پەيدا قىلغۇچى ھەر خىل نەرسىلەرنى، مەسىلەن: كەكلىك ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى يېيىشكە بۇيرۇش، مەزكۇر گۆشلەرنى قورۇپ كاۋاپ قىلىپ ئىسسىق دورىلار بىلەن خۇشبۇي قىلىپ يېيىش كېرەك. شۇنداق قىلغاندا مەنپەئەتى ئوبدان بولىدۇ. سۈت ۋە قەنتىلەردىن، بېلىق، سەي ۋە كۆكتاتلاردىن، كېچىدە تاماق يېيىشتىن، ھۆل مېۋىلەردىن، بەلغەم پەيدا قىلغۇچى بارلىق نەرسىلەردىن پەرھىز تۇتۇش مۇھىمدۇر. جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈش زىيان قىلىدۇ. بۇ كېسەللىكتە مەنپەئەت قىلغۇچى دورىلارنىڭ ئەڭ ياخشىراقى ئىترىفىل، گۈلقەنت مەلھىمى، ھېلىلە مۇرابباسى قاتارلىقلاردۇر.

بەلغەمنى تازىلاپ، مىزاجنى ئۆزگەرتكەندىن كېيىن چېپىش ئۈچۈن مەخسۇس بولغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم، بۇ چېپىلىدىغان دورىلار بىر قانچە خىل بولىدۇ.

1) قاتتىق قىزىش، قىزارتىش، قانىنى تارتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە دورىلاردۇر. مەسىلەن: زىپىت، ئاق نېفىت (ئاق كىرسىن)، قىزىل قىچا، ئاق خەربەق، قارا خەربەق، مەۋزەج، ياۋا پىياز (ئىيقىل)، شەترەنج ھىندى، ئاقىرقەرھا، سىيادان، بۆرە سويىمىسىنىڭ يىلتىزىنىڭ پوستى ۋە شۇلارغا ئوخشاشلاردۇر. بۇلارنى يەككە ھالدا ياكى ھەممىنى بىرلەشتۈرۈپ سۇ بىلەن ياكى سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ، مۇنچىدا ياكى ئاپتاپتا ياكى ئوتنىڭ ئالدىدا چېپىپ ئاپتاپقا قاقلاپ ئولتۇرۇش لازىم. قارا يىلاننىڭ قېنىنى چېپىش مەنپەئەت قىلىدۇ.

2) تېرىنى جاراھەتلەندۇرگۈچى ۋە پوستىنى سويغۇچى دورىلاردىن، مەسىلەن: سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرغان زەرارىھ، ھەسلى بالادۇر، سافسىيا، كەبكەج، كەپتەر مايىقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، مازەريون، پەرپىيۇن، قەرئى ئەنبىق ئۇسۇلى بىلەن تارتىلغان تىزاپلەردۇر. بۇ خىلدىكى دورىلارنى چېپىپ جاراھەت پەيدا بولسا ياكى بەرەسىنىڭ گۆشىنى يوقاتسا، ئۇنى جاراھەتنى يۇتتۇرگۈچى مەلھەملەر بىلەن پۈتتۇرۇش ۋە ياخشىلاش لازىم. بۇ چارە ـ تەدبىرلەرنى بەرەسىنىڭ ئورنى كىچىك بولۇپ، شۇ جايىنىڭ جاراھەتلىنىش خەۋپى بولمىسا ئاندىن قوللانغىلى بولىدۇ.

3) بەرەسنى بويىاپ رەڭگىنى ئۆزگەرتىپ كىشىلەرنىڭ نەپرەتلىنىپ قېلىشىدىن ساقلايدۇ. تۆۋەندىكى چېپىلىدىغان دورا مۇشۇ ھەقتە مەخسۇس ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇنىڭ

ئۇسۇلى: زەمچە، شورا، مۇرمەككى، ھاراقنىڭ دۇمى، ئوردان، گىلى ئەرمەنى، شەترەنج، تومۇرنىڭ پوقى (خۇبسۇلھەددە)، كۆك ئوسمىلارنى ئېزىپ، سىركە بىلەن بىر قانچە قېتىم چېپىلسا، بۇنىڭ رەڭگى ئۇچ ھەپتىدىن بىر ئايغا قەدەر تۇرىدۇ. مۇشۇ دورىنى ئىستېمال قىلىشنى سىناپ، ئاۋۋال شۇ جاينى مۇز سۇيى بىلەن يۇيۇپ، ئاندىن كېيىن بۇ دورىنى چېپىش لازىم. چېپىلىدىغان دورا قۇرۇغاندىن كېيىن ئۇنى زاك ۋە زەمچىلەرنىڭ سۇيى بىلەن يۇيۇش لازىم.

بەرەس چۇشكەن جاي ئاز بولۇپ، تومۇر بىلەن داغ قىلغىلى بولىدىغان جايلاردا بولسا بۇنى داغلاش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن جەزمەن ياخشى بولۇپ كېتىدۇ.

ئەسكەرتىش: بەزىدە نەشتەرلىك لوڭقا قويغان يەرگە ياكى داغلانغان، يىرىڭلىق چاقىلار چىققان جايدا داغ ۋە چاقىلار پۈتۈپ ساقايغاندىن كېيىن بەرەس پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ چارىسى ئوردان، شەترەنجىلەرنى يۇمشاق ئېزىپ، ياۋا پەتەنگانىنىڭ سۇيى، مەرزەنجۇشنىڭ سۇيى، بەقەمنىڭ سۇيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، خېمىر قىلىپ چېپىلسا، ئۇنى يوق قىلىدۇ، مۇردارسەڭ، ئوردانلارنى يومشاق ئېزىپ، سىركە بىلەن چاپسا ھەم شۇ تەسىرنى بېرىدۇ.

2. ئاق بەھەق

بۇ بىر خىل سۇس ۋە نېپىز ئاقلىق بولۇپ، تېرىنىڭ ئۈستىگە پەيدا بولىدۇ. كۆپىنچە ئەھۋاللاردا يۇمىلاق بولىدۇ. بىردىنلا پەيدا بولىدۇ. تېرىدىكى داغلارنى ئالغۇچى ۋە پارقىراتقۇچى چېپىلىدىغان دورا (تىلا) لارنى چاپماق بىلەن تېزدىن يوقىلىپ كېتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئاق بەرەسنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق يۇقىرىقى بەرەس كېسەللىكىدە ئېيتىلىپ ئۆتتى.

داۋالاش: يۇقىرىدا بەرەس ئۇچۇن ئېيتىلغان نەرسىلەرنىڭ يەڭگىلرەكى ئىستېمال قىلىنسا كۇپايە قىلىدۇ. بەلغەمنى سۇرۇش ئۇچۇن تۇربۇت بىلەن شەھمەنزەلنى ياكى تۇربۇت بىلەن زەنجىۋىلنى بېرىش لازىم، ھەر ئايدا ئىككى قېتىم قەي قىلدۇرۇش كېرەك. ئاشقازانىنىڭ ھەزمىنى ياخشىلاش ئۇچۇن ئىترىفىل ۋە گۈلقەنت ھەھەللىرىنى داۋاملىق يەپ تۇرۇش لازىم، مۇنچىغا بېرىپ تەرلىتىش مەنپەئەت قىلىدۇ. بەدەننى تازىلىغاندىن كېيىن تەرمىسنى ياكى بۆرە سويمىسىنىڭ پوستىنى ئېزىپ، سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ چېپىش لازىم.

شەترەنجى، ئاقىرقەرھا، تۇرۇپ ئۇرۇقى، كۇندۇش، قىچا قاتارلىقلارنى سوقۇپ تاسقاپ، سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ. مەزكۇر چاپىدىغان دورىلارنى ئىستېمال قىلغان ۋاقتىدا، كېسەل ئاپتاپتا ياكى ئوتنىڭ ئالدىدا ئولتۇرۇش كېرەك. چاپقان دورىلار قۇرۇسا، ئۇنى چىقىرىش ئۇچۇن قول بىلەن ئۇۋۇلاش كېرەك.

بەھەقتە كۆپىنچە بەدەندە ماددا ئازراق بولىدۇ. ئۇنى تازىلاش ئېلىپ بارماستىن چېپىلىدىغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىش بىلەنلا تولۇق مەنپەئەت كۆرگىلى بولىدۇ. مەزكۇر بەھەق ئۇچۇن تۆۋەندىكى دورا ئۇنۇملۇكتۇر. بۇنىڭ ئۇسۇلى: ئاقىرقەرھا،

ئاترىلال، بۆرە سويمىسى يىلتىزىنىڭ پوستى، شەترەنجىلەرنىڭ ھەر بىرىنى يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، مۇژاپىق ھالدا سىركە ۋە ھەسەللەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، تۆت گرام بېرىپ، بىر سائەت ئاپتاپتا ئولتۇرغۇزۇلسا تەرلەيدۇ. ئاندىن شۇكۇنى ياكى ئىككىنچى كۈنى بەھەق بار جايدا قاپارتقۇ بولۇپ، ئۇنىڭدىن زەرداب چىقىپ ياخشى بولۇپ كېتىدۇ.

3. قارا بەھەق

بۇ ئىككى خىل بولىدۇ.

1. قارا بەھەق

خۇسۇسىيىتى: ئەگەر قول بىلەن ئۇۋۇلانسا، ئۇنىڭ پوستى بۇغداينىڭ كېپىكىگە ئوخشاش ئاجرىلىدۇ. ئۇۋۇلاپ بولغاندىن كېيىن ئۇ جاي قىزىل كۆرۈنىدۇ.

بىلىش لازىمكى، بەھەق كېسەللىكى ياشلادا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. بولۇپمۇ قارا بەھەق كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

داۋالاش: سەۋدانى تازىلاش كېرەك، بۇنى تازىلاش ۋە سۈرۈش ئۈچۈن مائۇلجەبەن، ئەفتىمۇن، غارىقۇن، قارا ھېلىلە، بىستىپايەجلەرنىڭ مەتبۇخىنى بېرىش، بەدەننى، مىزاجنى ھۆللەشتۇرۇش ئۈچۈن مۇنچىغا بېرىش، ھۆل قان پەيدا قىلغۇچى تاماقلارنى يېگۈزۈش، سەۋدانى، بەدەننى تازىلىغاندىن كېيىن قارا بەرھەقنى سىركە بىلەن ياكى زەرنىخ، زاك، گۈڭگۈرت پوقلىرىنى تۇرۇپنىڭ ئۇرۇقى، قۇستە، كۈندۈش، زاغۇن ئۇرۇقى بىلەن چېپىش لازىم.

2. قارا بەرەس

بۇ ھەقىقەتەن قارا بەھەق بولۇپ، بۇنىڭدا شۇ جاي قىچىشىدۇ ۋە بەك يىرىك بولىدۇ. بۇنىڭدىن بېلىقنىڭ تەڭگىلىرىگە ئوخشاش يۇمىلاق پوستى (قاسىراق) ئاجرىلىدۇ. بۇنى ھەم پوستى ئاجرىلىدىغان تەمرەتكە دېيىلىدۇ. بۇ، جوزام (ماخاۋ) كېسەللىكىنىڭ باشلانمىسىدۇر.

داۋالاش: قارا بەھەق ئۈچۈن ئېيتىلغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. ئەمما بۇنىڭدا سۈرگىنى كۈچلۈكرەك قىلىش ۋە مىزاجنى ھۆللەشتۇرۇشكە كۆپرەك تىرىشىش لازىم.

4. سەپكۈن

سەپكۈن شۇكى، تېرىنىڭ رەڭگى قارىغا مايىل بولۇپ، كۆكلىك ياكى قىزىللىقنىڭ ئەسىرلىرى ئۇنىڭدا كۆرۈلىدۇ. بۇ، كۆپرەك يۈزگە چۈشىدۇ. بۇ سەپكۈن بىلەن قارا بەھەقنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق شۇكى، سەپكۈن ساپ ۋە سۈزۈك بولىدۇ، بەھەق ئۇنداق

ئەمەس، بۇنىڭدا يىرىكلىك بولىدۇ، قارا بەھەق بىلەن نەمەش، بەرەسلەرنىڭ ئوتتۇرىسى ھەم شۇنىڭ بىلەن پەرق قىلىنىدۇ.

نەمەش يۇمىلاق بولۇپ خاس قارا ياكى قىزىلغا مايىل قارا بولىدۇ، بەدەننىڭ تېرىسىدە پەيدا بولىدۇ، كۆپرەك يۇزگە چۈشىدۇ، بۇ بەزىدە چېكىتكە ئوخشاش چۈشىدۇ، بەزىدە سەپكۈنگە ئوخشاش ئۈزۈن ياكى كەڭ بولىدۇ. بەرەش قارا ياكى قىزىل ياكى سىماۋا ئۇششاق چېكىت بولۇپ، كۆپرەك يۇزدە پەيدا بولىدۇ.

كۆپچىلىك تېۋىپلارنىڭ پىكرى، چېكىتنىڭ رەڭگى قىزىلغا مايىل بولسا، بۇ نەمەش دېيىلىدۇ. ئەگەر قارىغا مايىل بولسا، بۇ بەرەش دېيىلىدۇ، ئەگەر بىر قانچە چېكىتلەر بىر - بىرىگە تۇتاش بىر خىل بولسا سەپكۈن دېيىلىدۇ.

داۋالاش: سەۋدا خىلىتىنى ۋە كۆيگەن خىلىتلارنى مەتبۇخى ئەقتىمۇن ۋە غارىقۇن، مائۇلجەبەن ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار بىلەن چىقىرىش لازىم. ئۇلارنى چىقىرىپ تازىلىغاندىن كېيىن يەنە قايتا پەيدا بولماسلىقى ئۈچۈن چېپىلىدىغان دورا (تىلا) لارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك.

ئەسكەرتىش: سەپكۈن ئىككى خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، ئاشقازاندا سەۋدا يىغىلىپ، ئۇنىڭدىن كۆيگەن قاننىڭ بۇخاراتى تېرە تەرەپكە چىقىدۇ.

ئالامىتى: ئاشقازان مىزاجى بۇزۇلىدۇ، سەپكۈننىڭ رەڭگى يېشىللىققا ۋە سېرىقلىققا مايىل بولىدۇ، بۇنىڭ چارىسى ئاشقازاننى تازىلاش ۋە ئۇنى كۈچلەندۈرۈشتۇر.

ئىككىنچى خىلى، سەۋدا ئارىلاشقانلىقتىن تېرە بىلەن گۆشنىڭ ئوتتۇرىسىدا قان بۇزۇلۇپ، ئۇنىڭ بۇخاراتى تېرىنىڭ سىرتقى تەرىپىگە تېپىپ چىقىدۇ، بۇ خىلدىكى سەپكۈن تۆت كۈندە بىر نۆۋەت تۇتىدىغان تەپ ئىللىتىگە ئۇچراشقان بۇ تەپ، ئۇلاردا ئۇزۇن ۋاقىت قېپقالغان كىشىلەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ. يەنە ھامىلدار ئاياللاردا، ھەيز توختاپ قالغان ئاياللاردا كۆپرەك پەيدا بولىدۇ.

بۇ خىلدىكى سەپكۈننىڭ ئالامىتى شۇكى، سەپكۈننىڭ رەڭگى قارا ياكى قارىغا مايىل قىزىل بولىدۇ.

بۇنىڭ چارىسى يۇقىرىدا ئېيتىلغاندەك تامام بەدەننى تازىلىغاندىن كېيىن تۆۋەندىكى سۇفۇپ مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۇسۇلى: ئەقتىمۇن 32 گرام، تۇربۇت تۆت گرام، غارىقۇننى تۆت گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ سۇفۇپ قىلىپ، ئىككى قېتىم شەربىتى سىركەنجۈبىل بىلەن يەيدۇ. يەنە قاننى تازىلىغۇچى ۋە سەۋدانى چىقارغۇچى نەرسىلەر مەنپەئەت قىلىدۇ.

مەزكۇر داغلار (سەپكۈن، نەمەش، بەرەس) نىڭ ھەممىسى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدىغان چېپىلىدىغان دورا (تىلا) لار: توغرىغۇ، قارمۇچ، قوغۇن ئۇرۇقى، زاغۇن ئۇرۇقى، تەرمىس، تۇرۇپ ئۇرۇقى، كۈندۈش، قوۋزاقدارچىن، قۇستە، ھەببۇلھىلەپ، ئاچچىق بادامنىڭ مېغىزى، سىمابنىڭ توپىسى، ھەببى بىلسان، ئىرسا، قىچىلارنىڭ ھەممىسىنى

يۇمشاق سوقۇپ، ئەنجۇرنىڭ شىرىسى بىلەن ياكى ئەنجۇرنىڭ سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ چېپىش لازىم. بۇ دورىلارنى ئىستېمال قىلىدىغان ۋاقىتتا ئاۋۋال شۇ جايغا قىزىق سۇ بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ ئاندىن مەزكۇر دورىنى چېپىش لازىم. شۇنداق قىلغاندا دورا تېز تەسىر قىلىدۇ.

كېسەللىك تۇغمىغاندىن كېيىن يەنە قايتا پەيدا بولماسلىقى ئۈچۈن بىرقانچە كۈنگىچە قايناز دورىلارنى چېپىپ تۇرۇش لازىم.

سىمابنىڭ توپىسى (تۇرابى سىماب) بۇ بىر خىل توپا بولۇپ، سىمابنىڭ كانىدىن چىقىدۇ. بۇنىڭ رەڭگى شېكىرپىقا ئوخشاش قىزىل بولىدۇ.

ئەنجۇرنىڭ شىرىنسى شۈكى، قۇرۇق ئەنجۇرنى سۇدا پىشقىچە قاينىتىپ، ئاندىن سۈزۈپ، يەنە شۇ سۈزگەن سۈنى تا قويۇلغىچە قاينىتىپ ئېلىنىدۇ. مانا شۇ ئەنجۇرنىڭ شىرىنسى دەپ ئاتىلىدۇ. بەزىلەر پىشىق ئەنجۇرنى سوقۇپ سىقىدۇ. ئاشۇ سىقىلغان سۈيىنى ئەنجۇر شىرىنسى دەيدۇ.

ئەنجۇرنىڭ سۈتى شۈكى ئەنجۇرنى ياكى يوپۇرماقنى بېغىدىن ئۈزگەن ۋاقىتتا ئۈنىڭ بېغىدىن ئاق بىر نەرسە چىقىدۇ، مانا شۇ ئەنجۇرنىڭ سۈتى دېيىلىدۇ.

مەزكۇر داغلارنى يوقىتىش ئۈچۈن مەنپەئەتلىك بىر قانچە خىل چېپىلىدىغان دورا (تىلا) لار:

1) رەۋەنچىننى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلگە ئىلىشتۇرۇپ چاپسا بولىدۇ.

2) چەلەكنىڭ ئۈرۈقىنى سوقۇپ، باقلەنىڭ سۈيى بىلەن ياكى توشقاننىڭ قېنى بىلەن ئىلىشتۇرۇپ چېپىلىدۇ.

3) سىرىق زەرنىخنى يۇمشاق سوقۇپ، ھۆل يۇمغاقسۈتنىڭ سۈيى بىلەن چېپىلىدۇ ياكى تۇرۇپ ئۈرۈقىنىڭ مېغىزى زاراڭزىنىڭ سىرىق سۈيى بىلەن چېپىلىدۇ.

4) زاراڭزىنىڭ سۈيىنى تا قويۇلغۇچە قاينىتىپ ئاندىن كېيىن قوۋزاقدارچىن، قۇستىلەرنى يۇمشاق سوقۇپ، شۇنىڭغا ئىلىشتۇرۇپ چېپىلىدۇ ياكى تۇرۇپ ئۈرۈقىنىڭ مېغىزىنى سوقۇپ، سۈت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ. مەزكۇر چېپىلىدىغان دورىلارنى مۇنچىغا بارغاندىن كېيىن ياكى قاياناق سۇ بىلەن ھوردانغاندىن كېيىن ياكى قىزىق نەرسە بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزگەندىن كېيىن ئىستېمال قىلىش لازىم.

ئەسكەرتىش: چېپىلىدىغان دورىلارنى ئىستېمال قىلغان ۋاقىتتا ئەزانىڭ جاراھەت بولماسلىقى ئۈچۈن ئېھتىيات قىلىش لازىم. ئەگەر مەزكۇر دورىلارنى چاپقاندىن كېيىن كۆپۈش، ئېچىشىش ئەھۋاللىرىنى پەيدا قىلسا، گۇل يېغىنى سۈركەش كېرەك.

5. خال

بۇ بىر خىل قارا ياكى قىزىل ياكى سىماۋا چېكىتتىن ئىبارەت بولۇپ، بەدەننىڭ تېرىسىگە ۋە يۈزىگە پەيدا بولىدۇ. بەدەننىڭ تېرە يۈزىدىن بىرئاز كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدۇ.

بۇ مەڭ تۇغما بولىدۇ ياكى يېڭىدىن پەيدا بولىدۇ، تۇغما مەڭنى داۋالىماسلىق كېرەك. شۇنىڭدەك زىننەت بولغان مەڭگە ياكى شاتۇتقا ئوخشاش خالىس قىزىل بولغان مەڭگە تەگمەسلىك كېرەك. قىزىل مەڭگە تومۇر ئەسۋابىنى ياكى ئۆتكۈر دورىلارنى ئىستېمال قىلىش خەتەرلىك. چۈنكى مەڭنىڭ خالىس قىزىل بولغانلىقى ھەرىكەتلىك تومۇرلارنىڭ كۆپ بولغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. تېغ ياكى ئۆتكۈر دورىلارنى ئىشلەتكەن سەۋەب بىلەن ھەرىكەتلىك تومۇرلارغا دەخلى يەتسە قان كېتىش ئەھۋالىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ ياخشى ئەھۋال ئەمەس. مەڭنىڭ بەك ئاز ياكى كىچىك بولغىنىنى داۋالاشنىڭ ھاجىتى يوقتۇر.

مەڭنىڭ سەۋەبى ھەم سەۋدا ماددىسىدىن ياكى كۆپۈك قاندىن بولىدۇ.

داۋالاش: بۇنىڭ چارىسى ھەم سەپكۈندە ئېيتىلغاندەك سۇرگە بېرىش، ماددىنى تازىلاش، داغنى ئالغۇچى ۋە پارقىراتقۇچى دورىلارنى چېپىشتىن ئىبارەت. چۈنكى مەڭنىڭ ماددىسى قويۇقراق ۋە تارقىتىش قىيىنراقتۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن ئەگەر بۇ داغلارنى ئالغۇچى ۋە پارقىراتقۇچى دورىلار بىلەن يوقالمىسا، بۇنى يېڭنە بىلەن كولاپ ئۇنىڭ ئىچىدە ئۇيۇپ قالغان قاننى ئاستىلىق بىلەن چىقىرىپ ئاندىن كېيىن سىركە بىلەن يۇيۇلسا، ئۇيۇپ قالغان قان پۈتۈنلەي تۈگەيدۇ. تومۇرلارنىڭ ئېغىزىنى كۆيدۈرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن قايتا قويۇلمايدۇ. ئاندىن كېيىن موم يېغىنى چېپىپ ياكى تېڭىپ قويۇلسا، مەڭ ئاجرىلىپ چۈشۈپ كېتىدۇ.

6. ئەزادىكى كۆكلۈك

بۇ تېرىنىڭ بىرەرىنىڭ ئاستىدا قان توختاپ قېلىش ئارقىلىق شۇ جاي كۆك كۆرۈنىدۇ. بۇنداق بولۇشى بىرەر ئەزاغا تاياق تېگىدۇ ياكى يىقىلىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن شۇ جايدىكى نېپىز پەردىنىڭ تومۇرى تېرىنىڭ ئاستىدا يېرىلىپ، ئاندىن ئۇنىڭدىن قان چىقىپ ئويۇپ قالىدۇ ياكى تاشقى تەرەپتىن تېرە ۋە تومۇرغا بىرەر جاراھەت پەيدا بولۇپ ئاندىن قان دېگەندەك بىمالال چىقالماي، تېرىنىڭ ئاستىغا يىغىلىپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن كۆك كۆرۈنىدۇ.

داۋالاش: مەزكۇر قاننى ئېرىتىش ۋە تارقىتىش ئۈچۈن چەلەڭنىڭ يوپۇرمىقى ياكى تۇرۇپنىڭ ياكى پۇدىنەنىڭ يوپۇرمىقىنى ياكى زەرنىخ بىلەن ئوشەقنى ياكى توغرىغۇ بىلەن سىركىنى تېڭىش لازىم. ئەگەر بۇ دورىلار كۆپايە قىلمىسا، قاراش لازىمكى، ھازىر قان ئۇيۇغانمۇ ياكى يوق، ئەگەر قان ئۇيۇمىغان بولسا، بۇ ھالەتتە يېڭىلەر بىلەن كولاپ تېشىپ، قاننى چىقىرىش، قان چىقىش جەريانىدا چىققان قاننى ئېيتىپ تازىلاپ تۇرۇش كېرەك. شۇنداق قىلغاندا قان تولۇق چىقىدۇ.

ئەگەر قان ئويۇپ قالغان بولۇپ ئۇنى ئېرىتىشنىڭ يولى بولمىسا، مۇنداق ھالەتتە تېرىنىڭ بىر تەرىپىدىن نەشتەر بىلەن يېرىپ، ئاندىن شۇ ئويۇپ قالغان قاننى تېرىنى

كۆتۈرۈپ تۇرۇپ، ئۇنى يېڭىنىڭ ئۈچى بىلەن ئاستا - ئاستا چىقىرىۋېتىپ، شۇ جايغا تۈزنى يۇمشاق ئېزىپ سۈۋاش، توغرىغۇ، سقىچ قاتارلىقلارنى تېڭىش لازىم.

ئەسكەرتىش: تاياق تەگكەندىن كېيىن كۆكلۈك پەيدا بولغان بولۇپ، ھازىر تېخى تاياقنىڭ ۋە جاراھەتنىڭ ئاغرىقى ۋە ھارارىتى بار بولسا، مۇنداق ھالەتتە تا ئاغرىق توختىغىچە بۇچارە - تەدبىرلەرنىڭ ھېچبىرىنى قوللىنىشقا بولمايدۇ.

7. تېرىگە چېكىلىدىغان نەقىش ۋە سۈنئىي خال

بۇ تېرىنى يېڭىنەك بىرەر ئەسۋاب بىلەن كولاپ، ئاندىن شۇ جايغا سۈرمە ياكى نىل قاتارلىقلارنى تولدۇرۇپ قويۇش، قارا رەڭنى ياكى كۈدىنىڭ سۈيى ۋە باشقىلارنى سۈركەپ قويۇش، شۇنىڭ بىلەن ئاشۇ جايدا ھاۋارەڭ ياكى قارا نەقىش ۋە مەڭ پەيدا قىلىشتىن ئىبارەت. ئەرەب مەملىكەتلىرى ۋە ھىندىستانلاردا كۆپ بولۇپ ھازىر مەملىكىتىمىزدىمۇ پەيدا بولدى. ئۇلار بۇنى «زىننەت» دەپ قىلىشىدۇ. ئەمما ھەقىقەتتە بۇ ئىش ھەممىدىن سەت ئىشتۇر.

ئەگەر مەزكۇر نەقىشلەرنى چىقىرىشنى ۋە يوقىتىشنى خالىسىلا ئاۋۋال شۇنى توغرىغۇ ۋە قىزىق سۇ بىلەن سورۇپ يۇيۇپ، ئاندىن كېيىن سقىچنى ھەسەل بىلەن يۇمشىتىپ، شۇ جايغا تېڭىپ ئۈچ كۈن توختىتىش كېرەك. ئاندىن ئۈچىنچى كۈنىدىن كېيىن مەزكۇر تېڭىلغان دورىنى ئېلىۋېتىپ، تۈز ۋە قىزىق سۇلار بىلەن يۇيۇپ، يەنە سقىچنى ھەسەل بىلەن يۇمشىتىپ تېڭىش لازىم. شۇ تەرىقىدە تاكى نەقىشنىڭ ئىزى پۈتۈنلەي يوقىلىپ، تۇگىگەنگە قەدەر تېڭىۋېرىدۇ. ئەگەر بۇ دورا بىلەن يوقالمىسا، مۇنداق ھالەتتە ھەسەل بالادۇرنى ئۇنىڭ ئۈستىگە قويۇپ، ئاندىن كېيىن بالادۇرنىڭ تەسىرى تولۇق چوڭقۇرراق ئولتۇرسۇن ئۈچۈن يېڭنە سانجىش لازىم. تېرىگە چاقا پەيدا قىلغۇچى باشقا دورىلار ھەم شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. تېرىگە چاقا پەيدا بولۇپ ئۇنىڭ تېرىنى يېيىشى يوقالغاندىن كېيىن، نەشتەر بىلەن شۇ جاينىڭ تېرىسىنى ئېلىۋېتىپ، ئاندىن كېيىن مەلھەملەر بىلەن پۈتتۈرۈش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن يېڭى تېرە ئۇنۇپ ياخشى بولىدۇ.

8. تېرىنىڭ قىزىرىپ قېلىشى

بۇ گۇل رەڭگە مايىل بىر خىل قىزىللىق بولۇپ، يۈزنىڭ ۋە قول - پۇت تېرىلىرىنىڭ ئۈستىگە پەيدا بولىدۇ. بولۇپمۇ قىش كۈنلەردە ۋە سوغۇق ۋاقىتلاردا ھۆل چاقىلار بىلەن بىرگە بولىدۇ. مەزكۇر بادۇشنام جوزام كېسەللىكىنىڭ باشلانمىسىدۇر.

داۋالاش: ئىچىنى سۈرۈپ تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ھېلىلىنى بېرىش، ئاندىن كېيىن شۇ ئەزانىڭ ئۆزىدىن ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن ئاپەت يەتكەن ئەزاغا نەشتەرلىك لوڭقا قويۇش ۋە زۇلۇك قۇرتىنى ئېسىلدۇرۇش لازىم. بەدەننى، ئەزانىڭ ئۆزىنى تازىلىغاندىن كېيىن

مۇمكىن ۋە ئوڭاي بولسا، شۇ ئاپەت چۈشكەن جاينى يىرىك نەرسىلەر بىلەن تاتىلاش لازىم. شۇنىڭ بىلەن ئۇ جايدىن كۆپلىگەن قان چىقىدۇ. بۇ قانىنىڭ چىققانلىقى ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇ جاينىڭ گۆشخور بولۇپ يېيىلىپ كېتىشىنى ۋە يىرىڭلىق چاقىغا ئايلىنىشىنى توسىدۇ، يەنە ئومۇمىيۈزلۈك ھەممە بەدەننى ۋە مەخسۇس ئەزانى تازىلىغان ۋاقىتىدا شۇ جايغا تۇز چېچىش لازىم.

ئەگەر مەزكۇر ئاپەت يەتكەن جاي قىچىشمىسا ۋە يىرىڭلىق چاقا بولسا، بۇنداق جايدا مەلھىمى ئەھمىرە مەلھىمى خەل قاتارلىق مەلھەملەرنى شۇ جايغا قويۇش لازىم.

مەزكۇر كېسەل بولغان ئەزادا قېلىپ قالغان بۇزۇق قانىنى ئاقارتىش ئۈچۈن ھەممىدىن مەنپەئەتلىكى، شۇ جايغا سوپۇننى چېپىپ قۇرۇغىچە قويۇشتۇر. بۇ قانىنى ئېرىتىپ تارتىدۇ. ئاندىن كېيىن ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇش، ئاندىن كېيىن قايتا يەنە سوپۇننى چېپىپ، تا قۇرۇغىچە قويۇپ، ئاندىن قىزىق سۇ بىلەن يۇيۇش لازىم. تاكى ماددا پۈتۈنلەي چىقىپ تېرە تازىلانغانغا قەدەر شۇ تەرتىپتە قىلىۋېرىش لازىم.

9. رەڭگىرويىنىڭ بۇزۇلۇشى

بۇ بەدەن رەڭگىنىڭ بۇزۇلۇپ ئاۋۇالقى ھالىتىدىن ئۆزگىرىپ قالغانلىقىدىن ئىبارەت.

بۇ ئالتە خىل بولىدۇ:

بىرىنچى خىلى، بەدەننىڭ رەڭگىنى ئۆزگەرتكۈچى بۇزۇق خىلتىنى بەدەننى باشقۇرغۇچى قۇۋۋەت (تەبىئەت) تېرىنىڭ سىرتقى تەرىپىگە سۈرۈپ ھەيدەيدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن بەدەننىڭ رەڭگى بۇزۇلىدۇ.

داۋالاش: بەدەننىڭ تېرىسىنى پارقىراتقۇچى ۋە جۇلا بەرگۈچى دورىلارنى مەسىلەن: ئارپىنىڭ ئۇنى، تۇرۇپنىڭ ئۇرۇقى، ئىرسا، قوغۇننىڭ ئۇرۇقى، بادام، نىشاستە، كەتىرا، توغرىغۇ ۋە شۇلارغا ئوخشاشلارنى يۇمشاق ئېزىپ، سۈت بىلەن ئىلىشتۇرۇپ چېپىپ تاكى قۇرۇغىچە قويۇپ، ئاندىن كېيىن قىزىق سۇ بىلەن يۇيۇش، شۇ تەرتىپتە بىر قانچە قېتىم چېپىپ ۋە يۇيۇش لازىم. شۇنىڭ بىلەن بەدەن ئۆزىنىڭ ئەسلى رەڭگىگە كېلىدۇ.

ئىككىنچى خىلى، بەدەندىكى ماددا كۆپىيىپ قانغا ئارىلىشىدۇ. ئاندىن تېرە بەدەندىكى غالىب ماددىنىڭ رەڭگى بىلەن رەڭلىنىپ قالىدۇ. مەسىلەن: مۇنداق ئەھۋال يەرقان كېسەللىكىدە كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: ئېھتىياجغا قاراپ سۈرگە بېرىش بىلەن ئاۋۋال بەدەننى تازىلاش، ئاندىن كېيىن يۇقىرىقىغا ئوخشاش بەدەننى پارقىراتقۇچى ۋە جۇلا بەرگۈچى دورىلارنى چېپىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن بەدەننىڭ رەڭگى ئەسلى ھالەتكە كېلىدۇ.

ئۈچىنچى خىلى، جىگەردە ياكى تالدا ياكى ئاشقازاندا بىرەر ئاپەت پەيدا بولىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن بەدەننىڭ رەڭگى ئۆزگىرىدۇ.

ئالامىتى: مەزكۇر ئەزالاردىن بىرەر ئەزادا ئاپەت بولىدۇ. شۇ ئەزالارنىڭ ئۆتەيدىغان خىزمەتلىرىدە ئاجىزلىق ئەھۋال كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: مەزكۇر ئەزالارنىڭ كېسەللىكلىرىنىڭ بايانىدا ئېيتىلغان نەرسىلەرنىڭ ئېھتىياجىغا قاراپ ئىستېمال قىلىش لازىم.

تۆتىنچى خىلى، بىرەر ئەزا ئۇزۇن ۋاقىتقىچە ئاپىتاپتا تۇرۇپ قارىداپ كېتىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى ئاپتاپنىڭ ھارارىتى ئۆتۈشى بىلەن خىلتىلار ئېرىپ تېرە تەرەپكە مايىل بولىدۇ. ئەگەر ئەزا يېپىقلىق بولسا، مەزكۇر خىلت تەر بىلەن چىقىپ كېتىدۇ. ئەزا ئوچۇق بولسا، خىلتىلار ئاپتاپقا ئۇچراش بىلەن تېرىدىكى كۆيۈپ، تېرىدىكى ئۇششاق تۆشۈكلەردە توختاپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئەزا قارىيىدۇ. ئىسسىق شامالغا يولۇقۇش بىلەن بەدەننىڭ رەڭگىدە ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ. بۇ ھەم مۇشۇ تۆتىنچى خىلغا كىرىدۇ.

بىلىش لازىمكى: قىش پەسللىرىدە ۋە سوغۇق ۋاقىتلاردا بەدەننىڭ رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىشىگە سەۋەب بولغان نەرسە تاشقى سوغۇقتىن قورقىنلىقىدىن ھارارىتى غەرىزى ئىچكى تەرەپكە مايىل بولىدۇ. بەدەندىكى ئۆت ماددىسىنىڭ ھارارىتى سىرتقى تەرەپكە غەلىبە قىلىپ تېرىنى كۆيدۈرۈپ قارايتىپ قويىدۇ.

يەنە بۇنىڭ سەۋەبى سوغۇقتا تېرە قېتىۋېلىش ئارقىلىق قان تېرىنىڭ ئاستىدا ئۇيۇپ قالغانلىقتىن بولۇشى مۇمكىندۇر.

داۋالاش: مۇنچىغا بېرىپ يۇيۇنۇش، قاينىق سۇنىڭ ھورى بىلەن ھوردىنىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن تېرە يۇمشايدۇ. تېرە يۇمشىغاندىن كېيىن تېرىنى پارقىراتقۇچى دورىلارنى چېپىش لازىم.

بۇ ھەقتە تۆۋەندىكى غۇمرە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۇسۇلى: باقىلەنىڭ ئۇنى، ئەدەسىنىڭ ئۇنى، توخۇ توخۇمىنىڭ شاكىلى، ئېكەكلەنگەن پىل چىشى، ئاچچىق بادامنىڭ سېسىغان ئۇچكىسى (ئۇرۇقى)، تۇرۇپنىڭ ئۇرۇقى، نىشاستىلەرنى باراۋەر مىقداردا سوقۇپ، تاسقاپ سۈت بىلەن ياكى ياۋا پىدىگەننىڭ سۈيى بىلەن ياكى تۇرۇپ يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ (غۇمرە ئەرەبچە سۆز بولۇپ، مىللىي تېۋىپلارنىڭ ئۆرپ ـ ئادىتى بويىچە بەدەنگە چاپسا ۋە سۇركىسە، بەدەننىڭ تېرىسىنى ساپ، سۈزۈك، ئاق قىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلارغا ئېيتىلىدۇ).

يەنە بىر خىل غۇمرە بولۇپ، بۇ يۇزنى قىزارتىشقا بەك ياخشى.

بۇنىڭ ئۇسۇلى: كۈندۈش، زەپەر، ئۇردان، ساپ مۇرمەككى، مەستىكىلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ پىيازنىڭ سۈيى بىلەن چېپىلىدۇ.

يەنە بىر خىل غۇمرە تېرىنىڭ سىرىقلىقىنى ۋە يەرقاننى يوقىتىش ئۈچۈن مۇجەر رەپتۇر.

بۇنىڭ ئۇسۇلى: پىرسىياۋشان، شىخ ئەرمىنى (شۇڭاق)، مەرزەنجۇش، جۆئىدە، بابۇنە، ئوقھوۋان (بابۇنەنىڭ بىر خىلى)، ياۋا سىرىقچېچەك، پورتىخاللارنىڭ باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ، شۇنىڭ سۈيى بىلەن يۇز قايتا ـ قايتا يۇيۇلىدۇ.

بەشىنچى خىلى، بەدەننىڭ رەڭگىنى ئۆزگەرتكۈچى نەرسىلەرنى كۆپ يېگەنلىكتىن بولىدۇ. مەسىلەن: جۇۋىنە، زىرىلەرنى كۆپ يېسە، ئۇزۇن توختاپ قالغان ۋە ئىشلىتىشكە بولمايدىغان سۈنى خىلى بىر ۋاقىتتىقچە ئىچسە، سىركىنى كۆپ ئىچسە، گىلىنى داۋاملىق ھالدا كۆپ يېسە شۇنداق بولىدۇ.

داۋالاش: تاماقنى ئۆزگەرتىش، بەدەن رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىشىگە سەۋەب بولىدىغان نەرسىلەردىن ساقلىنىش ۋە ئۇنى چەكلەش لازىم. بەدەننىڭ رەڭگىنى تۈزەتكۈچى ۋە ياخشىلىغۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش، زەھەرلىك نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم.

ئالتىنچى خىلى، ئۇزۇن ۋاقىتتىقچە كېسەللىك تارتىش، ئوزۇقلۇقنىڭ يېتىشمەسلىكى، كۆپ غەمكىن بولۇش، جىنسىي مۇناسىۋەتنىڭ كۆپ بولۇشى، دەرتنىڭ قاتتىق بولۇشى، ھاۋانىڭ پەۋقۇلئاددە ئىسسىپ كېتىشى قاتارلىق ئەھۋاللار بەدەن رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىشىگە سەۋەب بولىدۇ.

داۋالاش: كېسەللىكلەرنى ئۇزۇن تارتقان سەۋەبتىن رەڭگى ئۆزگەرگەن بولسا، بۇنىڭدا بەدەننى قۇۋۋەتلەشكە تىرىشىش كېرەك، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىكتىن بولسا، تاماقنى كۆپەيتىش، ياخشى، سۈيۇق قان پەيدا قىلغۇچى تاماقلارنى يېيىشكە بۇيرۇش، جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ ئۆتكۈزگەنلىكتىن بولغىنىدا، جىنسىي مۇناسىۋەتنى چەكلەش كېرەك.

بىر ئەزا قاتتىق ئاغرىغانلىقتىن بولغاندا ئاغرىقنى توختىتىشقا چارە قىلىش كېرەك. ھاۋانىڭ پەۋقۇلئاددە ئىسسىق بولغانلىقىدىن بولسا بەدەننى سوۋۇتۇش، ئولتۇرىدىغان جايىنىڭ ھاۋاسىنى سوۋۇنلەشتۇرۇشكە توغرا كېلىدۇ، مەسىلەن: تەپلەرنىڭ بايانىدا، ھەر خىل سوۋۇنقۇچى نەرسە ۋە ئۇسۇللار سۆزلەپ ئۆتۈلدى. مۇزاپىق كېلىدىغانلىرىنى ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: قانىنى قويۇق ئارتۇق نەرسىلەردىن تازىلىغۇچى ۋە پاك قىلغۇچى نەرسىلەر ئىترىفىل (تۆت ھېلىلە ئاساس قىلىنغان ھالدا تەييارلانغان مۇرەككەپ دورا)، ھېلىلە مۇرابباسى قاتارلىقلاردۇر. قانىنى بەدەنگە يايغۇچى ۋە تارقاتقۇچى نەرسىلەر قارىمۇچ، سەئدە، قەلەمپۇر، زەپەر، زۇپا قاتارلىقلاردۇر. بۇلارنى تاماققا سېلىپ بېرىش لازىم. بەدەنگە چېپىش بىلەن قانىنى ئىچكى تەرەپتىن سىرتقى تەرەپكە تارتقۇچى دورا تۆۋەندىكىچە: قىچا، زەرنىخلەرنى يۇمشاق ئېزىپ، كالىنىڭ سۈتى بىلەن ئىلىشتۇرۇپ بەدەنگە چېپىلىدۇ. يەنە بىر خىلى مەستىكى، كۈندۇر، مۇرمەككىلەرنى ئېزىپ، ياۋا پىيازنىڭ سۈيى بىلەن ئىلىشتۇرۇپ چېپىلىدۇ.

2 § . باش كېپەكلىشىش

بۇ باشنىڭ تېرىسىدىن كېپەككە ئوخشاش جىسىملارنىڭ ئاجراپ چىقىشىدىن ئىبارەت. بولمىسا كۆپ ھاللاردا چاقا، جاراھەت بولمايدۇ. بەزىدە چاقا، جاراھەتمۇ بىرگە بولىدۇ.

داۋالاش: بۇ كېسەللىكنىڭ يەڭگىل ۋە يېڭى بولغانلىرى بولسا، بۇنى بىنەپشە يېغى،

قاپاق يېغى قاتارلىقلار بىلەن ياغلاش، بەدەننى تازىلىغۇچى ۋە جۇلا بەرگۈچى نەرسىلەر، مەسىلەن: قىزىلچىنىك سۈيىنى توغرىغۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ياكى نوقۇتنىك ئۇنى ۋە خىتمىلارنى سىركە بىلەن ئىلىشتۇرۇپ ياكى پۇرچاق ۋە تەرمىسلەرنىك ئۇنىنى ئىسپىغۇلنىك شىرنىسىگە ئىلىشتۇرۇپ ياكى باقلەنىك ئۇنى، كېپەك، قوغۇن ئۇرۇقى، ياكى ئۇنىك مېغىزى بىلەن بىرلەشتۇرۇپ، شۇنىك بىلەن باشنى يۇيۇش لازىم.

بۇ كېسەللىنىك كۆچلۈك ۋە كونا بولغانلىرى بولسا، بۇنىڭدا خىلتىنىك غالىب بولغان تەرىپىگە قاراپ، ئاۋۋال قاننى، بەلغەمنى، سەۋدانى تازىلاش لازىم. ئاندىن كېيىن چاچنى چۈشۈرتۈپ، كۆچلۈك پارقىرتىش ۋە جۇلا بېرىش خۇسۇسىيىگە ئىگە نەرسىنى، مەسىلەن: نوقۇتنىك ئۇنى، ھۆلبە، ئاق توغرىغۇ، قىچا، مەۋزەج (تاغ ئۇزۇمى) لەرنى ئېزىپ، سىركە بىلەن ئىلىشتۇرۇپ چېپىپ، بىر قانچە سائەتتىن كېيىن بۇ دورىلارنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇش، ئاندىن شىلىمشىق بىر نەرسىنى مەسىلەن: بىنەپشە يېغى، خىتمىنىك ئۇرۇقى ۋە كەتىراغا ئوخشاشلارنى ۋە لوئابلارنى چېپىش، ئاندىن تا مەزكۇر كېسەللىك پۈتۈنلەي يوقالغۇچە ۋە تۇگىگىچە شۇنداق قىلىپ تۇرۇش لازىم.

ئەسكەرتىش: ئۇزۇمنىك شىرنىسىنى بادام يېغى بىلەن قوشۇپ ئىچسە، ياخشى قان پەيدا قىلىدۇ.

3 § . قول - پۇت، يۇز ۋە لەۋلەرنىك يېرىلىشى

داۋالاش: ئەگەر مەزكۇر ئەزالارنىك يېرىلىشىنىك سەۋەبى تاشقى سەۋەبلەردىن، مەسىلەن: بەدەننى قۇرۇتقۇچى ئىسسىقلىققا ۋە ئەزانى توڭلىتىپ، قاتۇرغۇچى سوغۇققا ئۇچراش، زەمچىنىك سۈيى، زاكىنىك سۈيى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش قاتۇرغۇچى نەرسىلەرنىك سۈيى بىلەن يۇيۇنۇشقا ئوخشاش سەۋەبلەردىن بولغان بولسا، مۇنداق ھالەتتە تېرىنى يۇمشاتقۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش، مەسىلەن: موم يېغى، باشقا ھەممە ھۆللۈك پەيدا قىلغۇچى ياغلار ۋە چاۋا بولۇپمۇ بادام يېغى، مېكىيان يېغى، ئۆردەكنىك يېغى قاتارلىقلار بىلەن ياغلاش لازىم.

ئەگەر بۇنىك سەۋەبى، مەسىلەن: مىزاجنىك قۇرۇق ئۆزگىرىشى ماددىدىن بولسا، بۇنداق چاغدا ھۆللۈك پەيدا قىلغۇچى سۇرگە بىلەن ماددىلارنى تازىلاش ۋە مىزاجنى ئۆزگەرتىش لازىم. مىزاجنى ھۆللەشتۇرگەن ۋە ئۆزگەرتىپ يۆتكىگەندىن كېيىن ئەزانى ھۆللەشتۇرگۈچى، يېرىقلارنى تۇتاشتۇرغۇچى بىرەر نەرسىنى چېپىش لازىم. بۇ ھەقتە ھەر بىر ئەزا ئۈچۈن چېپىلىدىغان مەخسۇس دورىلار بولىدۇ. ئەمما يۇزنىك يېرىقلىرى توغرىلىق مەخسۇس بولغان دورا، ئاق موم، زۇپايى رەتىب (قويلارنىك قۇيرۇق ۋە يوتىلىرىنىك يېرىقلاردىن چىقىدىغان

مونەك كىرلەر) ، ئۆردەكنىڭ يېغى، نىشاستە، كەتىرا، بېھى ئۇرۇقنىڭ شىرنىسى، گۈل يېغى قاتارلىق بىلەن مەلھەم تەييارلاپ چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

كالپۇكسىدىكى يېرىقلارغا مەخسۇس بولغان دورا: گۈل يېغى، خېنىنىڭ يېغى، ئۆردەكنىڭ يېغى، چىشى ئۆچكىنىڭ يېغى، سقىچ، كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزى قاتارلىقلارنى بىر - بىرىگە ئىلىشتۇرۇپ، مەلھەم قىلىپ مەزكۇر يورۇققا قويۇپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئىچكى پوستى چاپلاپ قويۇلسا، مەزكۇر قويالغان دورىنى قۇرۇتماي ئۇزۇنغىچە تۇتۇپ تۇرىدۇ.

توخۇ تۇخۇمىنىڭ مەزكۇر پوستى كالپۇكقا قويۇپ قويۇلسا، كالپۇكتىكى دەمنى بىئارام قىلىدىغان يېرىقلارنى دەپئى قىلىدۇ، مۇزنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلگە ئىلىشتۇرۇپ چاپسا ياكى زەيتۇن يېغى، سقىچ، ئۆردەكنىڭ يېغى قاتارلىقلارنى بىر - بىرىگە ئىلىشتۇرۇپ، مەلھەم قىلىپ قويۇلسا ھەم شۇ تەسىرنى بېرىدۇ.

ئىككى قولدىكى يېرىقلارغا مەخسۇس دورا: كۈنجۈت ۋە بىنەپشىلەرنى يۇمشاق ئېزىپ، سۇماي ۋە چاۋا ياغلار بىلەن ئىلىشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ قويۇلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىككى پۇتتىكى يېرىقلار توغرىلىق ھۆل زىپتىنى تەنھا چاپسا ياكى زەيتۇن يېغىدا ئېرىتىلگەن، سقىچ پىشۇرۇلغان زەيتۇن يېغىنىڭ دۇغلىرىنى سوقۇلغان ياۋا پىياز بىلەن ئىلىشتۇرۇپ، مەزكۇر يېرىققا قويۇلسا تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

تاپاندىكى يېرىقلارغا موزا، كەتىرالارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ئۆچكىنىڭ ئېرىتىلگەن يېغى بىلەن ئىلىشتۇرۇپ قويۇلسا مەنپەئەت قىلىدۇ، سۈندۈرۈس يېغىنى چاپسا، پىننىنى كاللا - پاچاقلارنىڭ يېغى بىلەن ئىلىشتۇرۇپ چاپسا ياكى كالا پاچىقىنىڭ يىلىكى، ئاق موم، بىنەپشە ياغلىرىنىڭ ھەممىسىنى بىرلەشتۇرۇپ، ئاندىن شۇنىڭغا بىر ئاز مۇردارسەنگىنى سوقۇپ ئىلىشتۇرۇپ چاپسا ھەم شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. مۇردارسەنگىنى يۇمشاق سوقۇپ زەيتۇن يېغىدا قويۇلغىچە پىشۇرۇپ، ئاندىن شۇنىڭدىن بىر قانچە قەترەنى يېرىققا تېمىتسا ھەم بولىدۇ، تاپاندىكى يېرىقنى داۋالاشقا ئاۋۋال شۇ يېرىق تاپاننى يۇمشىغىچە قىزىق سۇدا يۇيۇپ تازىلاپ ئاندىن داۋالاش كېرەك، دورىنى ئىشلەتكەندىن كېيىن پۇتنى چاك ۋە توپىلاردىن ساقلاش لازىم. بۇ ھەقتە ئېھتىيات ئۈچۈن پۇتىغا ئاياغ كىيىپ ئىسسىق ساقلاش كېرەك. سوغۇق سۇنى تەگكۈزمەسلىك لازىم.

چاك، توپا، سوغۇق ھاۋا، سۇ قاتارلىقلار بارلىق يېرىقلار ئۈچۈن زەرەرلىكتۇر. بەزىدە ئېغىزنىڭ ئىككى جاۋغىيىغا باش تەرەپتىن شورلۇق، ھۆللۈك چوشىدۇ، شۇ سەۋەب بىلەن مەزكۇر ئىككى جاۋغايدا يېرىق پەيدا بولىدۇ. بۇ يېرىق ئاق ۋە ھۆل كۆرۈنىدۇ.

داۋالاش: سۇرگە بېرىش، ئاندىن كېيىن موزىنى سىرىكىدە قاينىتىپ، شۇنىڭ بىلەن ئاغزىنى چايقاش، سۇماقنىڭ سۇيى، ئاچچىق ئانارنىڭ سۇلىرى بىلەن سۇرمىنى ئېزىپ چېپىش لازىم. ئەگەر قاپاق يېغى، بادام يېغى، ئاق مومىلار بىلەن قىرۇتى (موم يېغى) تەييارلاپ، ئۇنى تەلۋە ئانارنىڭ سۇيى، سۇماقنىڭ سۇيىلىرى بىلەن قۇۋۇتلەندۈرۈپ چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزىدە پۇتنىڭ ئالقىنىدا، بولۇپمۇ تاپاندا ئاغرىق پەيدا بولۇپ، ئادەم

پۇتنى يەرگە قويۇشقا قادىر بولالمايدۇ.

سەۋەبى: بەدەن تەرەپتىن ئىسسىق ۋە سۇيۇق ماددا پۇتقا قۇيۇلغانلىقتىن بولىدۇ. بۇ كېسەللىك سۇ چۈشۈش دەپ ئاتىلىدۇ.

داۋالاش: قەي قىلىش، گۈل يېغى بىلەن سۈركەپ ياغلاش لازىم. ئەگەر ئىششىق پەيدا بولۇپ، ئۇنىڭدا يىرىڭ يىغىلسا، ئۇنى تومۇر ئەسۋاب بىلەن ياكى گۆشخور دورىلار بىلەن ئېغىز ئالدۇرۇش، يىرىڭ تولۇق چىقسۇن ئۈچۈن جاراھەتنىڭ ئاغزىنى كەڭ ئېچىش كېرەك. ئاندىن كېيىن موزىلارنى يۇمشاق ئېزىپ، سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ شۇ جايغا تېڭىش لازىم. ئەگەر بۇ جاينىڭ تېرىسى قاتتىق بولغان سەۋەبتىن تېزراق پىشمىسا بۇ ھالەتتە بىر پارچە يېڭى قۇيرۇق ياغنى شۇ جايغا تېڭىپ قويۇش لازىم. شۇنىڭ بىلەن پىشىدۇ ۋە ئېغىز ئالىدۇ. ئەگەر بۇ جايدىكى ئىششىقنىڭ ئېغىز ئېلىشىنىڭ كېچىكىش سەۋەبى ماددىنىڭ توڭلاپ قالغانلىقىدىن بولسا، تۆمۈرنى قىزىتىپ چوڭقۇر داغلاش كېرەك، شۇنىڭ بىلەن ئۇ يوقىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: تاپان ئاغرىقى بوغۇم ئاغرىقى بايانىدا ئېيتىلىپ ئۆتتى. شۇ جايغا ھەم قاراش كېرەك.

4 § . تېرىنىڭ يىرىكلىشىپ ۋە قوۋزاقلىشىپ سويۇلۇشى

بۇ كېسەللىكتە تېرىگە يىرىكلىك ۋە قاتتىقلىق پەيدا بولۇپ، ئۇنىڭدىن بېلىقنىڭ قاسىرىقىغا ئوخشاش يىرىك پوستلار ئاجرىلىدۇ.

داۋالاش: مەتبۇئى ئەفتىمۇن (ئەفتىمۇن قاينىتىلمىسى)، مائۇلجەبەنلەر ئارقىلىق بەدەننى تازىلاش، مىزاجنى ھۆللەشتۈرۈش ئۈچۈن ھۆللۈك پەيدا قىلغۇچى تاماقلار، مەسىلەن: سۈت ئەمگۈچى جانىۋارلارنىڭ گۆشى، سەي قاپىقى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى يېگۈزۈش لازىم.

يېڭى سېغىلغان سۈتنى ئىچىش بەك ئوبدان تەسىر بېرىدۇ، داۋاملىق مۇنچىغا بېرىپ تۇرۇش، ئارام ئېلىش، ھۆل سوغۇق ياغلارنى ۋە قىرۇتى (موم يېغى) نى بەدەنگە سۈركەش مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەزىدە يۇڭدىن قىلىنغان ئاياغ كىيىم، مەسىلەن: پىيما ۋە كىگىز پايپاقلا ئوخشاشلارنى كىيىش ۋە ئوراش بىلەن پۇتلاردا قوۋزاقلىشىش پەيدا بولىدۇ. يەنە يىرىكلىشىپ پوستلىرى سويۇلىدۇ ياكى قاتتىق يىرىك نەرسىلەر بىلەن ئۈچرىشىش ۋە ئۇنىڭدا مېڭىش بىلەن مۇشۇنداق بولىدۇ.

داۋالاش: خېنە، بەللۇت، گۈلنار، ئانار پوستى، جەۋزى سەرۋە (سەرۋە دەرىخىنىڭ مېۋىسى) لەرنى سوقۇپ، تاسقاپ، سۇدا قاينىتىپ يۇمشاق قىلىپ تېڭىش لازىم.

بەزىدە پېشانىدىن، نېپىز قۇرۇق قاسىراقلار ئاجرىلىدۇ ۋە سويۇلىدۇ ۋە بىر ئاز قىچىشتۇرىدۇ.

داۋالاش: ئايارەجلەر ۋە غار ـ غار قىلىنىدىغان دورىلار ئارقىلىق مېڭىنى تازىلاش لازىم. ئاندىن كېيىن شۇ جاي يۇمشىسۇن ئۈچۈن ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇش ۋە ئۇنىڭ ئۈستىگە قىرۇتى (موم يېغى)نى سۈركەش لازىم.

تۆۋەندىكى زىمات مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈسۈلى: ئەدەسىنىڭ ئۇنى، قىزىلگۈل ياكى پۇرچاق، باقلا، پوستى ئېلىنغان ئارپىلارنىڭ ئۇنىنى زۇپانىڭ سۇيى بىلەن ئىلىشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ چېپىش ۋە تېڭىش لازىم.

5 § . تېرىنىڭ سۈرۈلۈپ كېتىشى

سەۋەبى: بۇنىڭ تۆت خىل سەۋەبى بار.

بىرىنچى خىلى، قاتتىق، يىرىك نەرسىنى كۆتەرگەنلىكتىن ياكى يىرىك نەرسىگە ئۇچراشقانلىقتىن ۋە سۈركەشكەنلىكتىن بولىدۇ.

ئىككىنچى خىلى، ئاتقا مىنگەنلىكتىن سۈرۈلىدۇ. بولۇپمۇ ئاتنى ئاز مىنگەن كىشىلەرنىڭ ساغرىسى قىزىيدۇ ۋە سۈرۈۋېتىدۇ. خۇسۇسەن ساغرا بىلەن ئېگەرنىڭ ئوتتۇرىسىدا يۇمشاق بىر نەرسە توسانجى بولمىسا تېخىمۇ ساغرىنى يېغىر قىلىۋېتىدۇ.

ئۈچىنچى خىلى، تار، كىچىك ئاياغ كىيگەنلىكتىن سىقىلغان پۇت زىدىلىنىپ، يېغىر بولىدۇ.

تۆتىنچى خىلى، يىرىك ئارغامچا بىلەن بىرەر ئەزا قاتتىق باغلىنىدۇ ياكى قاتتىق تارتىلىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن تېرىنىڭ ئۈستى سۈرۈلۈپ يېغىر بولىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر تېرىنىڭ سۈرۈلۈشى كۆپ بولۇپ، شۇ جايغا ئىششىق پەيدا بولۇشىنىڭ خەۋپى بولسا، بىرەر لاتىدەك نەرسىنى سوغۇق قىلىپ سۈرۈلگەن جايغا قويۇش لازىم. (سۈرۈلگەن جاي سېرىقئەت خاراكتېرلىك پەيلەرنىڭ ئۈچلىرىدا بولمىسا، چۈنكى ئەگەر سۈرۈلگەن جاي مەزكۇر پەيلەرنىڭ ئۈچلىرىدا بولسا، مۇنداق جايغا سوغۇق لاتا قويۇلسا، تەشەننۇجقا سەۋەب بولىدۇ. مەزكۇر سۈرۈلگەن يەرلىك ئورۇنغا سوۋۇتقۇچى لاتا قويۇلغاندىن كېيىن مۇردارسەنگىنى گۈلابتا ئېزىپ ياكى گىلى ئەرمىننى گۈلاب بىلەن ئېزىپ خېمىر قىلىپ چېپىش لازىم. ئەگەر گۈل يېغى بىلەن شۇ جاينى قويۇق ياغلاپ، ئاندىن كېيىن قىزىلگۈل ۋە ئاسلارنى يۇمشاق ئېزىپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە سەپسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

مۇردارسەنگى، قوغۇشۇن، سەفىداپى، گۈل يېغى، زەرچىۋە، ئاق موم، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى بىلەن قائىدە بويىچە مەلھەم تەييارلاپ چاپسا، مەزكۇر سۈرۈلگەن جاينىڭ ھارارىتىنى سوۋۇتۇش، ئاغرىقنى توختىتىش ۋە ئۇ جاينى تۇتاشتۇرۇش ئۈچۈن تولۇق مەنپەئەت قىلىدۇ. تۆۋەندىكى دورا ھەم شۇ تەسىرنى بېرىدۇ.

بۇنىڭ ئۇسۇلى: كونا چەمنى كۆيدۈرۈپ، ئېزىپ، سۈرۈلگەن ۋە يېغىر بولغان جاينى گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە بۇ كۈل سېپىلىدۇ ۋە ئاغرىقى توختىغاندىن كېيىن ئۆچكە ۋە قويلارنىڭ ئۆپكىسىنىڭ كۈلى، ئاقاقىيالارنى يۇمشاق ئېزىپ، سىركە بىلەن ئىلىشتۇرۇپ چاپسا، تەسىرى ۋە مەنپەئىتى تېز بولىدۇ.

قاپاقنى كۆيدۈرۈپ، يۇمشاق ئېزىپ سۈرۈلگەن جايغا سەپسە، سوۋۇتۇش ۋە ئاغرىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن بەك ياخشى. بولۇپمۇ تار ئاياغ قىستىغانلىقتىن قاپارتقۇ پەيدا بولغان بولسا، ھۈزۈز، موزا، گىلى ئەرمىنى، ئاقاقىيا قاتارلىقلارنىڭ قايسىسى بولسا، شۇنى يۇمشاق ئېزىپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ چېپىش لازىم. ئەگەر سۈرۈلگەن ۋە قاپارغان جاي ئىششىپ قالسا، ئۆچكىنىڭ ئۆپكىسىنى تېڭىش لازىم.

ئارغامچىدىن پەيدا بولغان سۈرۈلۈشكە ئىسپىغۇل، زىغىرگە ئوخشاشلارنىڭ لوئابىنى مۇزدا سوۋۇتۇپ، بىنەپشە يېغى، بىرئاز كاپۇرلارنى قوشۇپ چاپسا بولىدۇ.

ئەگەر ئۇلاغ مىنگەن سەۋەبتىن ساغرا سۈرۈلۈپ، يېغىر بولسا، بۇنىڭ چارىسى ئارام ئېلىش، ئۇلاغقا مىنمەسلىك، سۈرۈلگەن، يېغىر بولغان جاينى يالىڭاچ ئېچىپ، سوغۇق ھاۋاغا سېلىپ شامالدىتىش ياكى ھەر قانداق لاتىنى گۇلاب بىلەن ھۆل قىلىپ، سوۋۇتۇپ شۇ جاينىڭ ئۈستىگە قويۇش لازىم. گۇلاب بىلەن ئېزىلگەن مۇردارسەڭ، مەلھەمى ئىسپىداجلار ھەم مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: كىندىكنىڭ ئاستى، يوتىنىڭ يىرىقلىرى قاتارلىق جايلاردا سۈرۈلۈش، يېرىلىش، پىچىلىش ئەھۋاللىرى پەيدا بولسا، بۇنىڭ چارىسى ئۆتكۈر ۋە تېز مادداىدىن بەدەننى تازىلاش، ئاندىن كېيىن خېنىنىڭ يېغى، قەنبىل، مەككە خېنىسىنىڭ كۈلى، ئاق مومىلار بىلەن تەييارلانغان قىرۇتى (موم يېغى) نى چېپىش مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ موم يېغىنى تەييارلاشتا باشقا ئەزالارغا نىسبەتەن مەككى خېنىسىنىڭ كۈلىنى ئازراق سېلىش لازىم. قوغۇشۇننىڭ قىرىندىسى، سەپدان، مۇردارسەنگى، مەككە خېنىسىنىڭ يېغى، ئاق مومىلار بىلەن تەييارلانغان موم يېغى ھەم شۇ تەسىرنى بېرىدۇ.

مۇرمەككى، كۇندۇر، خۇنسياۋشان، مۇردارسەنگىلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، مەزكۇر سۈرۈلگەن، يېرىلغان، پىچىلغان جايلارغا سالسا ھەم مەنپەئەت قىلىدۇ.

يىگىرمە ئالتىنچى باب چاچ كېسەللىكلىرى ۋە باشقا ئىشلار

بۇ باب بىر قانچە پاراگرافلارغا بۆلۈنىدۇ.

§ 1 . دائۇسسوّئلەب ۋە دائۇلھەييە

بۇ ئىككىسى بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، بۇلاردا بەدەننىڭ چاچ ۋە تۈكلىرى تۆكۈلۈپ كېتىدۇ، تېرىدە ئۆزگىرىش ۋە بۇزۇلۇش ئەھۋالى پەيدا بولىدۇ. بۇ ئىككى كېسەللىكنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق تېرىگە ھۆل چاقا پەيدا بولۇش، چاچلار تۆكۈلۈش بىلەن بىرگە شۇ جايدىن يىلاننىڭ قاسىرىقىغا ئوخشاش نېپىز پوستى ۋە قاسىراق ئاجرالسا ۋە چۈشسە بۇنى دائۇلھەييە (يىلان كېسىلى)، ئەگەر تېرىگە چاقا پەيدا بولۇش، چاچلار تۆكۈلۈش بىلەن بىرگە پوست ۋە قاسىراق چۈشمىسە دائۇسسوّئلەپ (تۈلكە كېسىلى) دېيىلىدۇ. بۇ كېسەللىك تۈلكىدە كۆپ ئۇچرىغانلىقى ئۈچۈن بۇ تۈلكە كېسەللىكى دەپ ئاتالدى.

بىلىش لازىمكى، بۇ ئىككى كېسەللىك باشنىڭ چاچ ـ ساقال، قاشلاردا كۆپرەك پەيدا بولىدۇ. بەدەننىڭ باشقا ئەزالىرىدىكى چاچ ۋە تۈكلىرىدە ھەم ئاز ساندا پەيدا بولىدۇ.

سەۋبى: بۇ كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇشىنىڭ سەۋەبى ناچار ۋە بۇزۇق ماددا بولۇپ، بۇ ماددا تېرە ۋە چاچلارنىڭ كۆتەك ۋە ئۇنگەن جايلىرىدا ئورۇن ئېلىپ چاچلارنى بۇزىدۇ. دائۇلھەييەنىڭ ماددىسى دائۇسسوّئلەپنىڭكىگە نىسبەتەن بەك ناچاردۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن دائۇسسوّئلەپنىڭ داۋانى قوبۇل قىلىشى ئاساندۇر. ئەمما دائۇلھەييە تەسلىكتە ياخشى بولىدۇ. بۇ كېسەللىكلەر ماددىسى كۆيگەن بەلغەم ياكى تېز ۋە ئۆتكۈر سەپرا ياكى كۆيۈك سەۋدا ياكى قويۇق ۋە بۇزۇق قاندىن بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇلارنىڭ ھەربىرى ئايرىم بايان قىلىنىدۇ.

بىرىنچى خىلى، بەلغەم ماددىسىدىن پەيدا بولغان دائۇلھەييە ۋە دائۇسسوّئلەپ كېسەللىكىدۇر.

ئالامىتى: شۇ ئاپەتكە ئۇچرىغان ئەزا ئاق ۋە يۇمشاق بولىدۇ، كېسەللىككە ئۇچراشتىن ئىلگىرى ھۆل سوغۇق تاماقلارنى تېز ۋە شورلۇق نەرسىلەرنى، ئىسسىق دورىلارنى، شۇنىڭغا ئوخشاش شورلۇق بەلغەم پەيدا قىلغۇچى نەرسىلەرنى كۆپ يېگەنلىكتىن بولىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال بەلغەمنى پىشۇرغۇچى نەرسىلەرنى بېرىش، بەلغەمنى چىقىرىش ئۈچۈن مەخسۇس بولغان سۇرگە ۋە قەي قىلدۇرغۇچى دورىلار بىلەن ئۇنى تازىلاش لازىم.

ئومۇميۈزلۈك بەدەننى تازىلىغاندىن كېيىن بەلغەمنى تازىلىغۇچى غار ـ غارلار بىلەن گالنى غار ـ غار قىلىش ئارقىلىق تازىلاش لازىم. ئاندىن كېيىن چېپىلىدىغان دورا (تىلا) ئىستېمال قىلىش، چېپىلىدىغان دورىلارنى ئىستېمال قىلماقچى بولغاندا ئاۋۋال يىرىك لاتا بىلەن ياكى ياۋا پىياز بىلەن شۇ جاي قىزارغۇدەك سۈرۈپ، ئاندىن كېيىن دورىنى چېپىش لازىم.

ماددا كۆچلۈك، تېرە قېلىن بولغانلىقتىن لاتا ۋە ياۋا پىيازلار بىلەن سۈرۈش ئارقىلىق ئۇ جاي قىزارمىسا، نەشتەر بىلەن تېرە ئۈستىنى تىلىپ، ئۇنىڭ ئارقىسىدىن دورىلارنى چېپىش لازىم.

چېپىلىدىغان دورا (تىلا) لار تۆۋەندىكىچە: قىچا، پەرپىيۇن، ئاقىرقەرھالارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ئېزىپ، كالىنىڭ ئۆتى بىلەن ئىلىشتۇرۇپ چېپىلىدۇ. سامساقنى سوقۇپ چاپسا ھەم مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر تېز دورىلارنى چېپىش بىلەن جاراھەتلىنىپ قالسا، بۇ ھالەتتە توخۇنىڭ يېغى بىلەن بىر قانچە قېتىم ياغلاش، مەلھەمنى گۈل يېغى، ئاق موم، شاھى بەللۇت، سەۋسەن يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى قاتارلىقلار بىلەن ئىشلىتىش كېرەك. جاراھەت ياخشى بولۇپ ئاغرىقى توختىسا، يەنە شۇ تېز دورىلارنى چاچ چىققۇچە شۇنداق چېپىش كېرەك، چاچ چىققاندا چاچلارنى بىر قانچە قېتىم چۈشۈرۈش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن چاچ كۆچلىنىدۇ.

ئىككىنچى خىلى، سەپرادىن پەيدا بولغان دائۇلھەييە ۋە دائۇسسۇئلەپتۇر.

ئالامىتى: بەدەن سېرىق ۋە ئورۇق بولىدۇ. سەپرادىن بولغان دائۇلھەييە ۋە دائۇسسۇئلەپ كېسەللىكىنىڭ خۇسۇسىيىتى شۇ ئاپەتكە ئۇچرىغان جاينىڭ تېرىسى گوياكى تۈكى يۇيۇلۇپ تاشلانغان ئۇچار ـ جانىۋارلارنىڭ تېرىسىگە ئوخشاش كۆرۈنىدۇ.

داۋالاش: سەپرانى تازىلاش، مىزاجنى سوۋۇتۇشقا ۋە ھۆللەشتۇرۇشكە تىرىشىش لازىم. سەپرانى تازىلىغاندىن كېيىن قىزىق سىركە بىلەن ئاپەتكە ئۇچرىغان جايغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ، ئاندىن سىركىنىڭ زەھەرىنى دەپئى قىلىش ئۈچۈن شۇ جايغا گۈل يېغىنى سۈركەش، ئۇنىڭ ئارقىسىدىن شۇ ئورۇنغا جايلىشىپ قالغان ناچار ۋە بۇزۇق ماددىلارنى چىقىرىش ۋە يۇلۇپ تاشلاش، چاچ ـ تېرىلەرنىڭ چۈشۈپ كېتىشىنى توسۇش ئۈچۈن گۈگۈت پوقى بىلەن زەيتۇن يېغىنى مۇۋاپىق ھالدا ئېلىپ، بىر ـ بىرىگە ئىلىشتۇرۇپ، مەلھەم قىلىپ چېپىش لازىم. يەنە پىندۇقنى پوستى بىلەن كۆيدۈرۈپ، بۇنىڭ كۈلىنى كونا ئۆتكۈر سىركە بىلەن ئىلىشتۇرۇپ چېپىش كېرەك. ئەگەر بۇ داۋالاش بىلەن چاچ چىقمىسا، بۇ ھالەتتە شۇ جاينى بىلىپ نەشتەر ئۇرۇپ ئاندىن لادەننى كۈنجۈت يېغىدا ئېرىتىپ كۆيدۈرۈلگەن شىھ (شىۋاق) بىلەن ئىلىشتۇرۇپ چېپىش ياكى (دەريا كۆپۈكى)، ھۆزۈزلارنى ئېزىپ، مەستىكى يېغى بىلەن ياكى ئاسىنىڭ يېغى بىلەن ئىلىشتۇرۇپ چېپىش، ئاق لەيلىگۈلى، بۇغداي كېپىكى، سۆگەتنىڭ يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن يۇيۇش لازىم.

ئۇچىنچى خىلى، كۆيگەن سەۋەبتىن پەيدا بولغان داغلاشقان ئورۇنلارنى داغسىزلاندۇرۇش.

ئالامىتى: ئاپەتكە ئۇچرىغان جاي كۆل رەڭ ۋە قورۇق بولىدۇ، سەۋەبى پەيدا قىلغۇچى نەرسىلەرنى ئىلگىرى يېگەن بولىدۇ. كېسەلنىڭ مىزاجى سەۋداۋى مىزاج بولىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال سەۋەبى مادداسىنى يۇمشىتىش ۋە پىشۇرۇش لازىم. مىزاجنى ھۆللەشتۇرۇشكە ئالاھىدە كۆڭ چىقىرىش كېرەك. ئاندىن سەۋداني چىقىرىشقا چارە قىلىش، سەۋدا مادداسىنى تازىلىغاندىن كېيىن شۇ ئاپەتكە ئۇچرىغان جايغا سامساق ۋە ياۋا پىياز سۈرتۈپ، ئاندىن ئېيىقنىڭ يېغى ۋە باشقىلار بىلەن شۇ جايىنى ياغلاش لازىم.

تۆۋەندىكى چېپىلىدىغان دورا (تىلا) مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۇنىڭ ئۈسۈلى: گۈڭگۈرت پوقى، سافىيسىيا، پەرپىيۇن، قىچا، قومۇشنىڭ يىلتىزى، ئۆچكىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن تۈيىقى، يەبروجى سەنەم (مەرى گىياھ) لارنىڭ گۈلى قاتارلىقلارنى يۇمشاق ئېزىپ، تۈرۈپ سۈيى ۋە كونا زەيتۇن يېغى بىلەن چاپلاپ چۈشۈرۈۋەتكەندىن كېيىن چېپىش لازىم. سۇمبۇل يېغى بىلەن ياغلاش مەنپەئەت قىلىدۇ.

تۆتىنچى خىلى، داغلاشقان ۋە داغسىزلاپ كېسەللىكى شورلۇق قاندىن پەيدا بولغان بولىدۇ.

ئالامىتى: ئاپەتكە ئۇچرىغان جاي قىزىل بولىدۇ. قان غالىبلىقىنىڭ باشقا ئالامەتلىرى ھەم كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: شۇ جايغا نەشتەرلىك لوڭقا قويۇش، قانىنى ياخشىلاشقا تىرىشىش، ئاندىن شۇ جايىنى يىرىك لاتا، زۇپا بىلەن، ياۋا پىياز ياكى سامساق ۋە قىچىلار بىلەن سۈرتۈپ، ئاندىن كېيىن سافىيسىيا ۋە پەرپىيۇنلارنى ئېزىپ، مەلھەم قىلىپ چېپىش لازىم. سەپرادىن بولغىنى توغرۇلۇق ئېيتىلغان نەرسىلەر ھەم مەنپەئەت قىلىدۇ.

2 § . چاچ چۈشۈش

بۇ چاچ - ساقال، قاش - كىرپىك قاتارلىقلارنىڭ ۋە باشقا ئەزالاردىكى چاچ ۋە تۈكلەرنىڭ تۆكۈلۈپ ۋە چۈشۈپ كېتىشىدىن ئىبارەتتۇر. بىلىش لازىمكى، چاچ ۋە تۈكلەرنىڭ پەيدا بولۇشى تۈتۈن خاراكتېرلىك بۇخاراتتىن بولۇپ، بۇ تېرىنىڭ ئۈشۈشاق تۆشۈكىدىن (مەسام) ئۈنىدۇ. ئۈنۈڭغا داۋاملىق ئارقىمۇئارقا يارىدەم يېتىپ تۇرىدۇ. بۇ بۇخاراتنىڭ ئۈيۈشىدا ياكى يارىدەم بولىدىغان مادداىنىڭ داۋاملىق قۇيۇلۇشىدا بىرەر يېتەرسىزلىك ۋە كەمچىلىك پەيدا بولسا ۋە يۇز بەرسە، چاچلاردا ئۆزگىرىش ۋە بۇزۇلۇش ئەھۋالى پەيدا بولىدۇ. بۇنداق ئۆزگىرىش ۋە بۇزۇلۇشنىڭ سەۋەبلىرى كۆپتۇر. بۇلارنىڭ ھەربىرى ئايرىم ھالدا بايان قىلىنىدۇ.

بىرىنچى خىلى، ئوزۇقلىنىشتا، يېتەرسىزلىك بولىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن چاچ ۋە تۈك پەيدا بولىدىغان بۇخارات پەيدا بولمايدۇ. چاچقا يارىدەم بولىدىغان نەرسە بولمىغانلىقتىن

چاچلار چۈشۈش ۋە تۆكۈلۈشكە باشلايدۇ. مەسىلەن: ئۆتكۈر كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغان، كېزىك بولغان، دىق ۋە سىل كېسەللىكىگە ئۇچرىغان ۋە كېسەلدىن يېڭى قوپقان كىشىلەردە بۇ خىلدىكى ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

ئالامىتى: بەدەن قۇرۇق ۋە ئورۇق بولىدۇ. تېز ۋە ئۆتكۈر كېسەللىكلەرگە ئىلگىرى ئۇچراشقان ۋە ئوزۇقلىنىش يېتەرلىك بولمىغان تارىخى بولىدۇ.

داۋالاش: ياخشى تاماقلار بىلەن ئوزۇقلىنىش، ئۇخلاش، ئارام ئېلىش، مۇنچىغا بېرىش، بىنەپشە، نېلۇپەر قاتارلىقلارنى پۇراش، خىتمى، ئىسپىغۇل، سۆگەت يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنىڭ سۇيى بىلەن ئەتىگەن - ئاخشامدا شۇ جايىنى يۇيۇپ، بىنەپشە يېغى ۋە نېلۇپەر يېغى بىلەن ياغلاش لازىم.

ئىككىنچى خىلى، تېرە يېلىنگلاپ، تېرىدىكى ئۇششاق تۆشۈكلەر ئېچىلىپ قالىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن بۇخارات ئۇيۇمايدۇ.

ئالامىتى: تېرە يۇمشاق، چاچلار ئىنچىكە بولىدۇ، تېز تۆكۈلىدۇ.

داۋالاش: ئامىلە يېغى بىلەن باشنى ۋە بەدەننى ياغلاپ تۇرۇش، ھېلىلە كابىلى، موزا، ئاقاقىياغا ئوخشاش قابىزلىقى ئارتۇق بولغان نەرسىلەرنى يۇمشاق ئېزىپ، ئاس يېغى بىلەن ئىلىشتۇرۇپ سۈركەش ۋە چېپىش لازىم. ئەگەر توققۇز گىرام لادەننى شاراب ياكى ئاسنىڭ يېغىدا ئېرىتىپ چاپسا بەك، مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۈچىنچى خىلى، تېرە قانقان ۋە قۇرۇغان سەۋەبتىن تېرىدىكى ئۇششاق تۆشۈكلەر تارىيىپ قالىدۇ، شۇ سەۋەب بىلەن چاچنىڭ ماددىسى تولۇق يېتىپ بارالمايدۇ.

ئالامىتى: مىزاجى قۇرۇق بولىدۇ ۋە چاچلىرى جىڭگىلا (بۇدۇر)، سېمىز، بەك قارا بولىدۇ، ئەگەر چاچنى تارتسا ئوڭاي يۇلۇنىدۇ.

داۋالاش: ئىچكى ۋە تاشقى تەرەپتىن مىزاجنى ھۆللەشتۇرۇشكە تىرىشىش، بابۇنە يېغى بىلەن داۋاملىق ياغلاپ تۇرۇش لازىم. ئەگەر شىھى ئەرمىنى (بىر خىل شۇاق)، ئاچچىق بادام، قەيسۇم (بەرەنجاسپ) لارنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى زەيتۇن يېغى بىلەن ئىلىشتۇرۇپ، چاپسا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

تۆتىنچى خىلى، بەلغەم خاراكتېرلىك قويۇق ھۆللۈكتىن تېرىنىڭ ئۇششاق تۆشۈكلىرى تارىيىپ قالىدۇ.

ئالامىتى: چاچ ئىنچىكە بولىدۇ. قۇرۇقلۇقنىڭ ئالامەتلىرى بولمايدۇ.

داۋالاش: مۇنچىغا بېرىش، مۇنچىدا ئۇزۇنراق ۋاقىتقىچە تۇرۇش، مەزكۇر ھۆللۈكنى تارقىتىش ئۈچۈن شۇاق، بەرەنجاسپ، ئاچچىق بادامىلارنى يۇمشاق ئېزىپ باشقا سۈركەش ۋە چېپىش، بولۇپمۇ مۇنچىدا تۇرۇپ سۈركەش ۋە چېپىش، توغرىغۇ ۋە كالىنىڭ ئۆتى بىلەن ئاپەت يەتكەن جايىنى يۇيۇش، تاماقلاردىن ھۆللۈكلەرنى يوقاتقۇچى ۋە قۇرۇتقۇچى بولغانلىرىنى يېدۈرۈش، ئىسسىق دورىلارنى تاماققا كۆپرەك سېلىش لازىم.

ئەسكەرتىش: مەزكۇر كېسەللىكنىڭ بۇ تۆتىنچى خىلدىكىسىدە ياغ دورىلار بىلەن ياغلاش چەكلىنىدۇ. چۈنكى ياغ ھۆللۈكنى كۆپەيتىدۇ ۋە شىلىمشىق بولغان سەۋەبتىن

تېرىنىڭ ئۇشتاق توقۇلۇكلىرىنى توسۇپ قويىدۇ.

بەشىنچى خىلى، تېرىنىڭ ئاستىدا ناچار ۋە بۇزۇق ماددىلار يىغىلىپ قالىدۇ. ئاندىن چاچنىڭ ماددىسىنى بۇزىدۇ. شۇنىڭ بىلەن چاچلار توكۇلۇشكە ۋە چۈشۈشكە باشلايدۇ. «دائۇلھەييە»، «دائۇسسۇئلەپ» كېسەللىكىدە ئېيتىپ ئۆتۈلگەنگە ئوخشاش.

داۋالاش: ماددىغا قاراپ تازىلاش ئېلىپ بېرىش، مۇناسىپ تىلا (چېچىلىدىغان دورا) لارنى ئىشلىتىش لازىم.

ئالتىنچى خىلى، تېرىگە ھۆللۈك غالىب كېلىپ، ئۇنى سۈسلىتىپ ۋە بوشاشتۇرۇپ قويىدۇ. ئاندىن چاچلار چۈشۈشكە ۋە توكۇلۇشكە باشلايدۇ.

ئالامىتى: تېرە يۇمشاق بولىدۇ. كېسەلنىڭ مىزاجى، رەڭگى، تېرىسى مەزكۇر كېسەللىككە سەۋەب بولغان ماددا قانداق ماددا ئىكەنلىكىنى بەلگىلەيدۇ.

داۋالاش: بەدەننى، ماددىنى تازىلاش، تېرىدىكى ئۇششاق توقۇلكىلەرنى قۇۋۇتلەش لازىم.

يەتتىنچى خىلى، تاز، ھۆل يىرىڭلىق چاقىلار چاچلارنىڭ چۈشۈش ۋە توكۇلۇشىگە سەۋەب بولىدۇ.

داۋالاش: تاز ۋە يىرىڭلىق چاقىلارنىڭ ماددىسىنى تارقىتىپ يوقىتىش، چاچ ئوڭاي چىقىش ۋە ئۇنۇش ئۈچۈن يۇمشاتقۇچى ۋە تارقاتقۇچى نەرسىلەرنى، مەسىلەن: خىتمى، خوبباز‌لەرنىڭ شىرىسى، مۇناسىپ ياغ، مەلھەم، قىزۇتىغا ئوخشاشلارنى ئىشلىتىش لازىم.

بۇ چارە تاز ۋە يىرىڭلىق چاقىلارنىڭ سەۋەبىدىن ئەسلىي تېرى كېسىلىپ ۋە ئۇزۇلۇپ كەتمىگەن بولسا، مەزكۇر تاز ۋە چاقىلار پۈتۈپ ساقايغاندىن كېيىن تېرىنىڭ توقۇلكىلىرى ئېتىلىپ ۋە ئېتىلىپ قالمىغان بولمىسا، شۇ ۋاقىتتىدا داۋالاشنى قوبۇل قىلىدۇ، چاچ چىقىدۇ، توقۇلكىلەر بۇزۇلغان ۋە بېكىلگەن بولسا، ئەسلىي تېرە كېسىلىپ ۋە ئۇزۇلۇپ كەتكەن بولسا، داۋالاشنى قوبۇل قىلمايدۇ، چاچ چىقمايدۇ.

چاچ چۈشۈشنىڭ يەنە بىر تۈرى بولۇپ، بۇ ئىللىتى نەئامە (توگىقۇش كېسىلى) دېيىلىدۇ. مۇنداق دەپ ئاتىلىشنىڭ سەۋەبى شۇكى، بۇ ئىللەت نۇئامە توگىقۇشىدا كۆپ بولىدۇ. بۇ ئىللەت چاچلار توكۇلۇش بىلەن بىرگە باشنىڭ تېرىسى گويا‌كى تۈكلىرى يۇلۇنۇپ كەتكەن ئۇچار جانىۋار تېرىسىگە ئوخشاش يۇمشاق كۆرۈنىدۇ. چاچلىرى گويا‌كى يىپەكتەك يۇمشاق ۋە مۇلايىم بولىدۇ. تېرىسىنىڭ رەڭگى سىرىق بولىدۇ. بۇ كېسەللىك كۆپرەك تېز ۋە ئۆتكۇر كېسەللىكلەرنىڭ كەينىدىن يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش: چاچنى پات - پات ئالدۇرۇپ تۇرۇشى، ئاس، ئامىلە، لادەن، ھەببۇلغارلارنىڭ ياغلىرى بىلەن داۋاملىق ياغلاپ تۇرۇش لازىم. ھەببۇلغارنىڭ يېغىنى ئېلىشنىڭ ئۇسۇلى: ھەببۇلغارنى بىر ئاز سۇدا قاينىتىپ، ئاندىن كېيىن ئېلىپ سوقۇپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە بىر ئاز سۇنى سېپىپ، ئاندىن ئۇنى بىرەر ياپىلاق تاشنىڭ ياكى باشقا بىر نەرسىنىڭ ئۈستىدە قويۇپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئېغىر نەرسە قويۇپ سىقسا يېغى چىقىدۇ.

يەنە بىر خىل ئۇسۇلى: ھەببۇلغارنى سوقۇپ، كۈنجۈت يېغىدە قاينىتىپ ئاندىن سىقىپ ئېلىنىدۇ.

§ 3 . پاينەكۆاش

بۇنىڭدا باشنىڭ پەقەتلا ئالدى تەرىپى ۋە يۇقىرىقى تەرىپىنىڭ چاچلىرى چۈشۈپ كېتىدۇ. چېكىلىرىنىڭ چاچلىرى چۈشمەيدۇ. بۇ كېسەللىك يېشىغا يەتكەن (قېرىلىق) ۋاقىتلاردا بولسا داۋالاشنى قوبۇل قىلمايدۇ. ئەمما قېرىلىق يېشىغا يېتىشتىن ئىلگىرى پەيدا بولغىنى بولسا، بۇ داۋالاشنى قوبۇل قىلىدۇ. بۇنىڭ داۋالاش ئۇسۇلى يۇقىرىدا 2 ـ پاراگرافتىكى چاچلارنىڭ تۆكۈلۈش ۋە چۈشۈپ كېتىش كېسەللىكى ھەققىدە ئېيتىلغان ئۇسۇل بويىچە بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبىنى كۆزدە تۇتقان ھالدا داۋالانسا بولىدۇ. بۇ ئىككى كېسەللىكنىڭ سەۋەبلىرى بىردۇر.

پاينەكۆاش كېسەللىكى باشنىڭ ئۈستىدە ئېغىر نەرسىنى كۆپ كۆتۈرگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ چارىسى بېشىدا ئېغىر نەرسىنى كۆتۈرۈشنى توختىتىشتۇر. ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا «شىيپا» دېگەن كىتابتا: «ئاياللار بۇ سەلئى كېسەللىكىگە ئۇچرىمايدۇ. چۈنكى ئاياللاردا ھۆللۈك كۆپ بولىدۇ. ئاختا كىشىلەر ھەم بۇ كېسەللىككە ئۇچرىمايدۇ، چۈنكى بۇلارنىڭ مىزاجى ئاياللارنىڭ مىزاجى تەرىپىگە مايىل بولىدۇ. ئۇلاردىكى ھۆللۈك تارقاپ كەتمەيدۇ» دېدى.

§ 4 . چاچ يېرىلىش

بۇ ئەھۋال يۇز بەرگەندە چاچ پۈرەك، سېمىز بولۇشتىن توختايدۇ. جۇلاسى بولمايدۇ، ئاخىرى بېرىپ چاچ تۆكۈلۈش كېسەللىكىگە ئېلىپ بارىدۇ.

سەۋەبى: قۇرۇقلۇق غالىب بولغانلىقىدىن بولىدۇ.

داۋالاش: قۇرۇقلۇق ئازراق بولۇپ يېرىلىش ئەھۋالى بەزى چاچلاردا بولسا، بۇنى ئىسسىق ـ سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل بولغان يۇمشاقۇچى ياغلار، مەسىلەن: بادام يېغى، بىنەپشە يېغى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار بىلەن ياغلىسا كۈپايە قىلىدۇ. يەنە خىتمىنىڭ شىرنىسى، زىغىرنىڭ شىرنىسى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش بوشاشتۇرغۇچى لوئابلارنى سۈركەش كېرەك.

ئەگەر قۇرۇقلۇق پەۋقۇلئادە بولۇپ ماددىدىن بولغان قۇرۇقلۇق بولسا، ئاۋۋال مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن ئارقا تەرەتنى ماڭدۇرۇپ، ماددىنى تازىلاش، ئاندىن كېيىن سىرتىدىن ئىستېمال قىلىنىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىش، ئىچكى ۋە تاشقى تەرەپتىن

مىزاجنى ھۆللەشتۈرۈشنى ئالاھىدە ئېلىپ بېرىش لازىم. ئەگەر قۇرۇقلۇق ماددىسىز بولسا، ئەلۋەتتە تازىلاش ئېلىپ بارماسلىق، مىزاجنى ھۆللەشتۈرۈشكە تىرىشىش لازىم. بۇ خىلدىكىسى ئازراق ئۇچرايدۇ.

§ 5 . باش تېرىسىنىڭ ياغلىشاڭغۇ بولۇشى

بۇنىڭدا گويا كى باش ۋە چاچنىڭ ھەممىسى زەرنىخ يېغى بىلەن ياغلانغاندەك كۆرۈنىدۇ، قانداق نەرسىنى بېشىغا كىيسە ياغلىشىپ كېتىدۇ.

سەۋەبى: چاچلارنىڭ ئوزۇقلۇقى تولا ۋە ياغلىق بولغانلىقىدىن بولىدۇ.

داۋالاش: ئاشقازاننى ۋە مېڭىنى تازىلاش ئۈچۈن ئايارەجلەرنى ۋە ئىترىفىللارنى بېرىش لازىم. بەزىدە باشنى كىرلارنى تازىلىغۇچى ۋە ياغلارنى چىقارغۇچى نەرسىلەر، مەسىلەن: نۇشۇدۇر، كېپەك، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئاچچىق بادام ۋە شۇلارغا ئوخشاشلار بىلەن يۇيۇش، گاھى تېرە تۆشۈكچىلىرىنى قورۇغۇچى ۋە بۇخاراتنىڭ چىقىشىنى توسقۇچى بولغان نەرسىلەر مەسىلەن: ئاس، بەللۇت، جەۋزى، سەرۋى ۋە شۇلارغا ئوخشاشلارنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن باشنى يۇيۇش، زەيتۇن يېغىنى غورا (خام ئۇزۇم) نىڭ سۈيى بىلەن ئىلىشتۇرۇپ باشقا سۈركەش ۋە چېپىش مەنپەئەت قىلىدۇ.

§ 6 . بالدۇر چاچ ئاقىرىش

بۇ پاراگراف چاچلار تېز ئاقىرىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان، ۋاقىتسىز ئاقىرىپ كەتكەن چاچلارنى قارايتىدىغان دورىلارنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بەدەننىڭ تېنى ياغلىق، قويۇق، تېز ۋە شىرنىلىك بولسا، چاچ قارا بولىدۇ. قان مايسىز سۇيۇق ۋە سۇلۇق تەرەپكە مايىل بولسا چاچلاردا ئاقىرىش ئەھۋالى يۈز بېرىدۇ. قاننىڭ سۇلۇق تەرەپكە مايىل بولۇشىنىڭ سەۋەبى ھارارىتى غېرىزەنىڭ ئاجىزلىقى تەبىئەتنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولسا (بۇ ئەھۋال ياشلىق دەۋرىدىن ئۆتكەندە كۆرۈلىدۇ)، بۇ خىلدىكى چاچ ئاقىرىش چارىسىزدۇر. بۇنى يوقىتىش مۇمكىن ئەمەستۇر.

ئەگەر قاننىڭ سۇلۇق تەرەپكە مايىل بولۇشى، شۇنىڭ بىلەن چاچنىڭ ئاقىرىشىنىڭ سەۋەبى يېڭى پەيدا بولغان بىرەر ئەھۋالدىن بولسا (بۇ خىلدىكى چاچ ئاقىرىش بەزى ياشلاردا ئۇچرايدۇ) بۇنى داۋالاپ يوقاتقىلى بولىدۇ. چاچلارنىڭ تېز ئاقىرىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان ۋە ۋاقىتىدىن ئىلگىرى ئاقىرىپ كەتكەن چاچنى قارايتىدىغان چارە ـ تەدبىرلەر ۋە دورىلار تۆۋەندىكىچە: بەلغەم ماددىسىنى چىقىرىپ تۇرۇش زۆرۈردۇر. بولۇپمۇ قەي بىلەن چىقىرىش، جىنسىي مۇناسىۋەتنى ئازراق ئۆتكۈزۈش لازىم. قاننى ئاچچىقلىققا مايىل

قىلىدىغان ۋە ئۇنى قويولدۇرىدىغان، بەلگەمنى يوقىتىدىغان ھەر خىل تاماقلارنىڭ، مەسىلەن: قىچا، قوۋزاقدارچىنلار سېلىنغان قورۇما كاۋاپقا ئوخشاشلارنى يېيىش لازىم. باشقا كاۋاپلار، ئىسسىق دورىلار ھەم شۇ تەسىرنى بېرىدۇ.

ئىسسىق، خۇشبۇي، قابىز دورىلارنى سېلىپ قاينىتىلغان باغلار، مەسىلەن: سۇمبۇل، ئىزخىز مونچىقى، سەلىخە، قەلەمپۇر، ئۇد ھىندى، قەسبۇزەرىرە ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنىڭ قاينىتىلغان يېغى بىلەن باشنى ياغلاپ تۇرۇش، تەرياق، مەسرىدىتۇس، مەجۇنى بالادۇر، ھېلىلە مۇرابباسى قاتارلىقلارنى يېيىش بەك ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۇت، قېتىقلار، ئاچچىق - چۇچۇك نەرسىلەر، ھۆل مېۋىلەر، ئارقىمۇئارقا شاراب ئىچىش، كاپۇر ۋە گۈلابلارنى ئىستېمال قىلىش، مۇنچىغا كۆپ بېرىش، كۆپ غەم - ئەندىشە قىلىش چاچلارنى تېز ئاقارتقۇچى نەرسىلەردىندۇر. چاچنى قارا ساقلاشقا تەلەپكار بولغان كىشى مەزكۇر نەرسىلەردىن ساقلىنىش زۆرۈر.

تۆۋەندىكى مەجۇن چاچلار تېز ئاقىرىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ۋاقتىدىن ئىلگىرى ئاقارغان چاچلارنى قارايتىدۇ.

مەجۇنى شەباپ

تەركىبى: قارا ھېلىلە 175 گرام، سېرىق ھېلىلە، كۇندۇر، تاباشىر ھەربىرى 18 گرامدىن، قارىمۇچ توققۇز گرام، زەنجىۋىل، قىزىلگۈل، ئېگىر ھەربىرى ئالتە گرامدىن، ئاق سەندەل، كاسنە ئۇرۇقى ھەربىرى 11 گرامدىن، ھېلىلە مۇرابباسىنىڭ ھەسلى ئۇچكە باراۋەر ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: مەزكۇر دورىلارنىڭ ھەممىنى قائىدە بويىچە سوقۇپ تاسقاپ، مەزكۇر ھېلىلە مۇرابباسىنى ھەسەلگە ئىلىشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: چاچلارنى قارا ساقلاش، ۋاقتىدىن ئىلگىرى ئاقارغان چاچلارنى قارايتىش خۇسۇسىيەتكە ئىگە.

تەبئىيىتى ئىسسىق ۋە سوغۇقلۇقى مۆتىدىل بولۇپ قۇرۇقتۇر.

ئىشلىتىلىشى: 10 گرامغىچە يەيدۇ.

§ 7 . چاچنى مۇھاپىزەت قىلىش ئۇسۇلى

بۇنىڭدىن مەقسەت، چاچلارنى ئۆزىنىڭ تەبئىي ھالىتىدە ساقلاشتۇر. بۇ ھەقتە مەنپەئەتلىك بولغان نەرسىلەر تۆۋەندىكىچە: لەتىف ۋە يۇمشاق ھارارەتكە ۋە قابىزگە ئىگە ياغلار بىلەن، مەسىلەن: لادەن يېغى، ئاسنىڭ يېغى، پىرسىياۋشان، سۇمبۇل، مەستىكى، سەئىدە، قىزىلچىنىڭ ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئامىلە، ئاقاقىيا، موزىلارنىڭ ياغلىرى ۋە شوخلىغا ئوخشاش ياغلار بىلەن چاچلارنى ياغلاش مەنپەئەتلىكتۇر.

لادەننىڭ يېغى ھەممىدىن مەنپەئەتلىكراقتۇر. ئەگەر سەنۇبەر دەرىخىنىڭ پوستىنىسى كۆيدۈرۈپ، مەزكۇر ياغلارغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، تېخىمۇ بەك مەنپەئەتلىكتۇر.

لادەن يېغىنىڭ ئۇسۇلى: يەتتە گرام لادەننى يۇمشاق ئېزىپ، بىر پىيالە ئاس يېغىدا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، ئاندىن بۇ پىيالىنى يەنە بىر سۇيى بار قازانغا سېلىپ قاينىتىلسا، قازاندىكى سۇنىڭ ھارارىتى بىلەن لادەن پىيالىدە ئېرىيدۇ. مەستىكى يېغىنىڭ ئۇسۇلى ھەم شۇنداقتۇر.

قالغان نەرسىلەردىن ياغ ئېلىش ئۇسۇللىرى قارابادىن (دورا قوللانمىلىرى) دە ئەتراپلىق ھالدا ئېيتىلغاندۇر. بۇنىڭ ئاسان ئۇسۇلى:

ئەگەر دورا ھۆل بولسا، ئۇنى سوقۇپ، سىقىپ سۇيىنى ئېلىپ، ئاندىن ئۇ سۇنى كۈنجۈت يېغى بىلەن قاينىتىپ، سۇ تۈگەپ ياغ قالغاندا ئېلىنىدۇ. ئەگەر دورا قۇرۇق بولسا، ئۇنى سۇدا قاينىتىپ، ئاندىن ساپ قىلىنغان سۇنى يۇقىرىقىغا ئوخشاش كۈنجۈت يېغى بىلەن قاينىتىپ، سۇ كېتىپ ياغ قالغاندا ئېلىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تۆۋەندىكى سۇلار بىلەن چاچنى يۇسا، چاچنى ئۆزىنىڭ تەبىئىي ھالىتى بىلەن ساقلايدۇ. قارا ھېلىلىنىڭ سۇيى، تەرمىيسىنىڭ سۇيى، قىزىلچىنىڭ سۇيى، ئامىلىنىڭ سۇيى قاتارلىقلاردۇر.

§ 8 . چاچ ئۆستۈرۈش ئۇسۇلى

چاچنى ئۇزارتىشقا تەلەپكار كىشىلەر يۇقىرىقى چاچنى مۇھاپىزەت قىلىش پاراگرافىدا ئېيتىلغان نەرسىلەرنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن چاچلار تۆكۈلۈش ۋە باشقا ئاپەتلەردىن ساقلىنىپ قالىدۇ.

چاچلارنى ئۇزارتىش ئۇچۇن ئاس، قىزىلگۈل، ئازاد دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقى، مۇرمەككى، ئامىلە، پىرسياۋشانلاردىن قايسىسى تېپىلسا، شۇنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ قويۇپ، باشنى ئامىلەنىڭ چىلانغان سۇيى بىلەن يۇغاندىن كېيىن باشقا چاپىدۇ. كۈنجۈتنىڭ يوپۇرمىقى، قاپاقنىڭ يوپۇرمىقى، ئىسسىقلىق ۋە قابىزلىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولغان بارلىق ياغلار مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاۋۋال چاچلارنى قىزىلچىنىڭ سۇيى بىلەن يۇيۇپ، ئاندىن كېيىن بۇ دورىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. ئەگەر قىزىلچىنىڭ سۇيىگە بىر ئاز قىچا قوشۇلسا ياخشىراق بولىدۇ.

چاچنى ئۇزارتىدىغان بىر خىل ياغنىڭ ئۇسۇلى: پوستى ئېلىنغان ئارپىدىن 105 گرام، ئامىلىدىن 18 گرام ئېلىپ، ھەر ئىككىسىنى سۇدا تازا پىشقۇچە قاينىتىپ، ئاندىن ئېلىپ سىقىپ ساپ قىلىپ، بىنەپشە يېغى 11 گرام، لادەن، ئاق لەيلى يوپۇرمىقى، قاپاق يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنىڭ سۇيىدىن ھەربىرىدىن 35 گرامدىن قوشۇپ قاينىتىپ، سۇ كېتىپ ياغ قالغاندا ئېلىپ، شۇ ياغ بىلەن باشنى ياغلايدۇ.

9 § . چاچ ئۇندۇرۇش ئۇسۇلى

چاچ ئۇندۇرۇش ئۇچۇن يۇقىرىدىكى دائۇلھەييە ۋە دائۇسسۇئلەپ كېسەللىكى توغرۇلۇق ئېيتىلغان نەرسىلەر مەنپەئەت قىلىدۇ.

بان دەرىخى يېلىمنى زەرارىيەھ بىلەن ئىلىشتۇرۇپ چاپسا چاچ چىقىرىشتا تولۇق تەسىر بېرىدۇ. بۇنىڭ ئۇسۇلى: زەردايەھنى كۆپ مىقداردا تۇتۇپ، ئۇنىڭ باش ۋە قول - پۇتلىرىنى ئېلىپ تاشلاپ، ئاندىن سايىدە قۇرۇتۇپ، ئېزىپ سالايە قىلىنغان زەردايەھدىن 11 گرامنى 32 گرام بان يېغىغا سېلىپ، تۆمۇر ياكى مىس قاچا بىلەن ئوتنىڭ ئۇستىدە تا قويۇلغىچە قويۇلىدۇ. ئاندىن ئېلىپ ساقال ۋە چاچلارغا سۇركەپ چاپىدۇ. قاچىنى ئوتتىن ئالغاندىن كېيىن شۇنىڭغا بىر ئاز مىشكى (ئىپار) قوشۇلسا ياخشىراق بولىدۇ. بۇ دورىنىڭ خۇسۇسىيىتى ئاۋۋال شۇ ئەزانى قاپارتقۇ قىلىدۇ. ئاندىن كېيىن چاچ ئۇندۇرىدۇ. سىيادانىنى كۆيدۇرۇپ ياكى كۆيدۇرمەي سوقۇپ، زەيتۇن يېغى بىلەن ئىلىشتۇرۇپ چاچقا چاپسا تېزرەك تۇك ئۇندۇرىدۇ.

ئەگەر سىيادانىنى سۇ بىلەن ئېزىپ چېپىپ، ئاندىن كېيىن لادەن يېغى بىلەن ياغلىسا ھەم شۇ تەسىرنى بېرىدۇ.

ئەسكەرتىش: زەرارىيەھ بىر خىل قىزىل ھايۋان بولۇپ، بۇنىڭ قارا چېكىتلىرى بار.

10 § . چاچنى چۈشۈرۈشنىڭ ئۇسۇلى

سۇ تەگمىگەن ھاك، زەرنىخ ھەر ئىككىسىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ چاچقا سۇركىسە، چاچلارنى چۈشۈرىدۇ. ئەگەر ھاكنى بىر ئاز زىيادە قىلسا، تېزراق تەسىر قىلىدۇ. كۆيدۇرمىسۇن ئۇچۇن بەزىلەر بۇنىڭغا توخۇ توخۇمىنىڭ ئېقىنى قوشىدۇ.

كۆيدۇرۇلگەن سەدەپ، كۆيدۇرۇلگەن دەريا كۆپۈكى، كۆيدۇرۇلگەن گەجلەرنى زەرنىخ بىلەن ئىلىشتۇرۇپ سۇركىسە ھەم چاچنى چۈشۈرىدۇ.

11 § . چاچنى قارايتىش

بۇ جايدىكى چاچنى قارايتىش دېگەن سۆزدىن ئاق چاچنى قارايتىش كۆزدە تۇتۇلىدۇ.

ئاق چاچنى قارايتقۇچى دورىلار بىر قانچە خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، لادەننىڭ يېغى، ئامىلە، ئەپسەنتىننگە ئوخشاشلارنىڭ ياغلىرى ۋە بۇلاردىن باشقا قارابادىنىلەردە ئېيتىلغان دورىلاردۇر.

ئىككىنچى خىلى، ياڭاق دەرىخىنىڭ چېچىكىنى سوقۇپ، ئۇنىڭغا مۇرمەككىسى ئىلىشتۇرۇپ چېپىلىدۇ.

ئۈچىنچى خىلى، زەيتۇن يېغى بىلەن قورۇلغان موزا 350 گرام، كەتىرا، زەمچە، كۆيدۈرۈلگەن مىس ھەربىرى ئالتە گرامدىن، تۈزدىن 25 گرامدىن ئېلىپ، ھەممىسىنى يۇمشاق ئېزىپ، قىزىق سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ چاچقا تېڭىپ ئۈچ سائەتكىچە قويۇلىدۇ.

تۆتىنچى خىلى، مۇردارسەنگى، ئۆچۈرۈلگەن ھاك (ئۆلگەن ھاك)، گىلى سەر شۇس ھەربىرىنى باراۋەر مىقدارىدا ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، چاچقا چېپىپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە ھەببۇلمۇلۇكنىڭ يوپۇرمىقىنى قويۇپ ئاندىن كېيىن قىزىق سۇ بىلەن يۇيۇلىدۇ. ئۇنىڭ ئارقىسىدىن دورىنىڭ زەرەرىنى دەپئى قىلىش ئۈچۈن ياغ بىلەن ياغلايدۇ. بۇنى ياغلاشتا ئامىلەنىڭ يېغى بىلەن ياغلانسا ياخشىراق بولىدۇ. چۈنكى ئامىلە يېغى چاچنى قارايتىدۇ ۋە كۆچلەندۈرىدۇ.

ئامىلە يېغىنى تەييارلاش ئۇسۇلى: پوستى ئېلىنغان ئامىلە، ئاسنىڭ يوپۇرمىقى، سەنۇبەر دەرىخىنىڭ پوستىنى باراۋەر مىقدارىدا ئېلىپ ياخشى پىشقۇچە قاينىتىپ، ئاندىن سوزۇپ، ساپ قىلىپ، ئاندىن شۇ سۈزۈلگەن سۇغا باراۋەر كۈنجۈت يېغىنى قوشۇپ، قاينىتىپ، سۇ كېتىپ ياغ قالغاندا ئېلىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

يۇقىرىقى چاچقا تېڭىلىدىغان دورىنىڭ تەركىبىدە بەزىلەر گىل ئۈچ ھەسسە، (مەيلى گىل مولئانى بولسۇن مەيلى باشقا گىل بولسۇن چەكلىمە يوقتۇر)، ھاك، مۇدارسەنگى ھەربىرى ئۈچ ھەسسىدىن ئېلىنىدۇ، (ئۆلمىگەن) ھاكنى قوشىدۇ. بۇنىڭ قالغان تەرەپلىرى يۇقىرىدا ئېيتىلغاندەك بولىدۇ.

بەشىنچى خىلى، سەرۋى دەرىخىنىڭ مېۋىسىنى شارابتا قاينىتىپ ئېزىپ چاپسا ھەم بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: چاچلارنى قارا قىلىدىغان خۇزاپ دورىلارنى ئىستېمال قىلماقچى بولسا، ئاۋۋال چاچلارنى قىزىق سۇ بىلەن يۇيۇپ، كىرلارنى چىقىرىپ ۋە قۇرۇتۇپ، ئاندىن كېيىن مەزكۇر دورىلارنى چېپىش ياكى تېڭىش لازىم.

يىگىرمە يەتتىنچى باب تىرناق كېسەللىكلىرى

بۇ باب بىر قانچە پاراگرافلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

1 § . تىرناقنىڭ ئاقىرىپ قېلىشى

تونۇش: بۇ بىر خىل ئاقلىق بولۇپ، تىرناقتا بەرەسكە ئوخشاش پەيدا بولىدۇ.
سەۋەبى: تىرناقنىڭ ئاستىغا كىرىپ قالغان بۇزۇق ۋە قويۇق ھۆللۈكتىن بولىدۇ.
داۋالاش: ئىچ ئەزالارنى تازىلاشقا تېگىشلىك بولسا، ئىچ ئەزالارنى تازىلاش لازىم ۋە تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈسۈللىرى ھۆل زىپتى، سىقىچ، ئۆچكىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن تۈيىقى، قومۇشنىڭ يىلتىزى قاتارلىقلارنى بىر - بىرىگە ئىلىشتۇرۇپ، كېسەل بار تىرناققا تېڭىلىدۇ.
ئىككىنچى خىلى: ھۆلپەر ئۈرۈقى، زىغىرلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، ئېزىپ ھەسەلگە ئىلىشتۇرۇپ، كېسەل بار تىرناققا تېڭىلىدۇ.
ئۈچىنچى خىلى: زەرنىخ، سافىيسىيا، زەرارىيىھلەرنى ئېزىپ، سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ تىرناققا قويۇپ تېڭىلىدۇ.
تۆتىنچى خىلى: تەرمىس، سەرۋى دەرىخىنىڭ مېۋىسى قاتارلىقلارنى ئېزىپ سىركە بىلەن ياكى سىركىنىڭ دۇغى بىلەن ئىلىشتۇرۇپ تىرناقنىڭ ئۈستىگە قويۇپ تېڭىلىدۇ.

2 § . تىرناقلارنىڭ سارغىيىپ قېلىشى

سەۋەبى: بۇنىڭ سەۋەبى قاننىڭ ئازلىقى ۋە سەپرانىڭ كۆپ ۋە غالىب بولغانلىقىدىن بولىدۇ.
داۋالاش: زاغۇن ئۈرۈقى (ھەببى دېيشار) نى سوقۇپ، سىركە بىلەن ئىلىشتۇرۇپ، تىرناققا چېپىش، سەپرانى ئازايتىش لازىم.

3 § . تىرناقلارنىڭ ئاغرىشى

داۋالاش: قىزىلگۈلنىڭ يوپۇرمىقى، سەرۋىنىڭ يوپۇرماقلىرىنى سوقۇپ، خېمىر قىلىپ چېپىش لازىم.

يەنە پىشمىغان خام ئانارنى شاراب بىلەن قاينىتىپ، يوشۇرۇن تېڭىش، يەنە مۇناسىپ مەلھەملەر ۋە چاۋا ياغلارنى، ئۆچكىنىڭ مايىقى ۋە كالىنىڭ تېزىكى قاتارلىقلار بىلەن ئىلىشتۇرۇپ، تىرناقنىڭ ئۈستىگە قويۇش ۋە تېڭىش كېرەك.

§ 4 . تىرناقلاردىكى ماخاۋ ۋە تىرناقنىڭ قورۇلۇپ قېلىشى

تونۇش: بۇ تىرناقنىڭ قېلىن ۋە توم بولۇپ يىغىلىپ قالغانلىقى، بولۇپمۇ تىرناقنىڭ كۆتەك تەرىپى شۇنداق بولۇپ قالغانلىقتىن ئىبارەتتۇر.

تىرناق قۇرۇپ كەتكەنلىكتىن سىپسىپ قالغان سۆڭەككە ئوخشاش بولۇپ قالىدۇ. ئەگەر تاتىلانسا، ئۇنىڭدىن ئۇششاق ئۇۋاقلار ئاجرىلىپ چىقىدۇ.

سەۋەبى: خىلىتلار كۆيگەنلىكتىن پەيدا بولغان تېز سەۋدا خىلىتىدۇر.

داۋالاش: سەۋدانى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەفتىمۇن ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى بېرىش لازىم. يۇمشاق ۋە لەتىف، جىگەردە ھەزىم بولۇشى ياخشى تاماقلار ئارقىلىق قانىنى تۇزىتىش، يۇمشاتقۇچى ياغلار، كالا پاچىقىنىڭ يىلىكى، موم يېغى، مەلھەمى داخىليون قاتارلىقلارنى چېپىش ۋە تېڭىش لازىم.

كۆپىنچە تىرناق چۈشۈپ كېتىپ، ئىككىنچى تىرناق چىقىدۇ. ئۇنى ۋاقىتىدا مۇھاپىزەت قىلىپ ئاسرالماي، قاتتىق ـ قۇرۇق نەرسىلەر ۋە باشقىلار تەگكەنلىكتىن تىرناق تۆمۈلۈشى، قېلىنلىشىش ۋە تۆكۈلۈشكە باشلايدۇ. بۇنىڭ چارىسى تىرناقنى يۇمشىتىشتۇر. بۇ ھەقتە مېكىيان يېغى، ئۆردەكنىڭ يېغى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. تېۋىپلار ئارپا بوزىسى تىلىپى تىرناقنى يۇمشىتىشتا بەك ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ، دېيىشتى. مەيلى قايسى ئۇسۇل بىلەن بولسۇن تىرناق يۇمشىغان ۋاقىتدا ئۇنىڭ ئارتۇقلىرىنى پىچاق بىلەن ئېلىپ ۋە كېسىپ تۇرۇش لازىم. شۇنىڭ بىلەن بارا ـ بارا ئۆزىنىڭ تەبىئىي شەكلىگە كېلىدۇ ۋە شۇنداق چىقىدۇ.

§ 5 . تىرناقلارنىڭ يېرىلىشى

تىرناقنىڭ ئۈچى تەرىپىدىن تىرناققا يورۇق چۈشۈپ، ھەرە چىشىدەك چىشلار پەيدا بولىدۇ. بۇ تىرناقلارنىڭ يېرىلىشى دېيىلىدۇ.

سەۋەبى: مەزكۇر يېرىقنىڭ سەۋەبى قۇرۇقلۇقنىڭ غالىب بولغانلىقى ۋە سەۋدانىڭ بەدەندە يىغىلىپ قالغانلىقىدىن بولىدۇ.

داۋالاش: بەدەننى ھۆللەشتۇرۇشكە تىرىشىش، مائۇلجەبەننى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار ئارقىلىق سەۋدانى تازىلاش، توخۇنىڭ يېغى، ئۆردەكنىڭ يېغى، زىغىر ۋە ھۆلبەلەرنىڭ

لوئابى قاتارلىقلارنى سىركە ۋە يار يېلىم بىلەن تېڭىش ياكى يېلىم، تۇز، سىركىنىڭ دۇغلىرىنى ياكى ياۋا پىياز ۋە كۈنجۈت قاتارلىقلارنى ياكى مەستىكى ۋە تۇزلارنى ئېزىپ چېپىش لازىم.

ھەببى رىشاد ۋە تۇزلارنى يۇمشاق ئېزىپ، سىركە بىلەن ئىلىشتۇرۇپ چېپىش، داۋاملىق تۇز ۋە سىركە بىلەن يۇيۇش مەنپەئەت قىلىدۇ.

§ 6 . تىرناقلارنىڭ يۇلۇنۇپ كېتىشى

سەۋەبى: تىرناقلارنىڭ يۇلۇنۇپ كېتىشىنىڭ ئىككى خىل سەۋەبى بار.

بىرىنچى خىلى: پەۋقۇلئاددە ھۆللەشكەنلىكتىن ئۇششاق قوللارنىڭ ئۇچلىرىغا ئىستىرخا پەيدا بولىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن تىرناق ئۆزىنىڭ كۆتىكىدىن ئاجرىلىپ كېتىدۇ.

ئالامىتى: ئاغرىق بولمايدۇ.

داۋالاش: بەدەننى بەلغەمدىن تازىلاش، پالەچ ۋە ئىستىرخانى يوقاتقۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتۇر.

ئىككىنچى خىلى: شۇ جايدىكى قان تېز ۋە ئۆتكۈرلەشكەنلىكتىن تىرناقلارنىڭ كۆتەكلىرىنى ۋە ئۇنگەن جايلاردىن بۇزۇلۇپ قالىدۇ. بۇ خىلدىكى ئەھۋالدا خاس كوكنە كېسەللىكىدە كۆرۈلىدۇ.

ئالامىتى: ئادەمنى بىئارام قىلغۇچى ئاغرىق بولىدۇ.

داۋالاش: بۇ كېسەللىك قول ۋە پۇتنىڭ تىرناقلىرىدە بولسۇن چىلان شەربىتى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار بىلەن قاننىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىشكە تىرىشىشتۇر. بۇنىڭ قالغان چارىلىرى داخىس (كوكنە) كېسەللىكىدە ئېيتىلدى.

§ 7 . تىرناقلارنىڭ ئېسىلىشى ۋە قىچىشىشى

داۋالاش: دېڭىز سۇيى بىلەن ياكى پۇرچاق (كەرسىنە) بىلەن قاينىتىلغان ئەدەس سۇيى بىلەن يۇيۇش، زىپىت، ئەنجۈرلەرنى ئايرىم - ئايرىم ياكى بىرلەشتۇرۇپ تېڭىش لازىم.

§ 8 . تىرناقلارنىڭ يانجىلىپ كېتىشى

داۋالاش: بۇنىڭ يېڭى ۋە باشلانغان ۋاقتىدا ئاسنىڭ يوپۇرمىقى، ئانار يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنى ئېزىپ تېڭىش، ئاغرىقى توختىغاندىن كېيىن بۇغداينىڭ ئۇنى، زەيتۇن يېغى ياكى ئۆچكىنىڭ يېغى ۋە بىرئاز چەلەك بىلەن قوشۇپ تېڭىش لازىم.

ئەسكەرتىش: ئۇششاق پۇتلارنىڭ ئارىلىقلىرىغا پەيدا بولغان جاراھەت، بۇنىڭ چارىسى كۆك لاتىنى شۇ جايغا تېڭىپ، شۇنىڭ ئۈستىگە سىيىشكە (پېشاپ قىلىشقا) بۇيرۇش كېرەك. يەنە شۇ لاتىنى شۇ جايغا تېڭىۋالىدۇ. مۇرمەككى، كۈندۈر، ئەنزىرۇتلارنى يۇمشاق ئېزىپ جاراھەتكە سېلىش مەنپەئەت قىلىدۇ.

تىرناقلارنى يۇلۇپ چىقىرىشنىڭ ئۈسۇللىرى: ھەر ۋاقىتتا جاراھەتنىڭ سەۋەبى بىلەن ياكى باشقا سەۋەب بىلەن تىرناق بۇزۇلغان بولۇپ ئۇنى يۇلۇپ ئېلىۋېتىشنى خالىسا، زەرنىخ، جاۋاشىر، ئاچچىق بادامنىڭ يېغى قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ چېپىش ۋە تېڭىش لازىم ياكى زىپىت، گۈڭگۈرت پوقى، زەرنىخ، زەيتۇن يېغى قاتارلىقلارنى چېپىش لازىم. ئەگەر مەلھەمى داخىلىيونىنى تېڭىپ، تىرناقنى يۇمشىتىپ، ئاندىن كېيىن مەزكۇر تىرناقنى يۇلغۇچى دورىلارنى تاڭسا تىرناقنى تېزراق يۇلۇپ ئالىدۇ.

تىرناق يۇلۇنۇپ چىقىپ كەتكەندىن كېيىن ئۇنى ئوبدان ئاسراش كېرەك. شۇنداق قىلغاندا يېڭىدىن چىققان تىرناق ئەگرى - بۇگرى بولماي تۈز چىقىدۇ.

§ 9 . تىرناقنىڭ ئاستىدا قان ئۈيۈپ قېلىش

سەۋەبى: تىرناققا زەربە يەتكەن سەۋەب بىلەن بىرەر تومۇرنىڭ شاخچىسىنىڭ ئاستى ئېچىلىپ قېلىپ، شۇنىڭ بىلەن قان چىقىپ ئۈيۈپ قالىدۇ.

داۋالاش: ئۇن بىلەن زىپىتنى ياكى پىشۇرۇلغان سەرتانى نەھرى ۋە قىزىل زەرنىخلارنى سوقۇپ تېڭىش ياكى پەتەر ئاسالىيوننى مەيپوختەج بىلەن تېڭىش، ھەر كۈنى بىرقانچە قېتىم مۇسەللەس بىلەن يۇيۇش لازىم. بەزى - بەزى ھەببى رىشاد بىلەن سىركىنى چېپىش مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەربىر سائەتتە تىرناقنى ئېغىز بىلەن شوراش بەك مەنپەئەتلىكتۇر. شەرھى ئەسباپ دېگەن كىتابنىڭ مۇئەللىپى: «ئاستىدا قان ئۈيۈپ قالغان تىرناقنى ھەر كۈنى بىرقانچە قېتىم شوراش ئۇنى يوقىتىدۇ، چۈنكى ئېغىز بىلەن شوراش، قاننى چوڭقۇرلۇقتىن تارتىدۇ. ئېغىزنىڭ سۈيى مەزكۇر ئۈيۈپ قالغان قاننى پىشۇرىدۇ، يۇمشىتىدۇ ۋە تارقىتىدۇ» دەيدۇ.

ئەسكەرتىش: داخەس (كۆكنە) ھەم تىرناقلارنىڭ كۆتەكلىرىدىكى كېسەللىكلەرنىڭ بىر خىلى ئىدى، بۇ ئىششىقلارنىڭ بابىدا ئېيتىلىپ ئۆتۈلدى.

يىگىرمە سەككىزىنچى باب ئوخشاش بولمىغان ھەر خىل كېسەللىكلەر

بۇ باب بىرقانچە پاراگرافلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

1 § . پىت ۋە سىركە بولۇپ قېلىش

پىت ۋە سىركە بولۇش، بۇ ئاز يۇيۇنىدىغان كىشىلەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ. بۇلارنىڭ بەدەنلىرىدە تازىلىققا ئەھمىيەت بەرمىگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر پىت بەك كۆپ پەيدا بولىدىغان بولسا، ئاۋۋال سۇركە دورىسى بىلەن بەدەننى تازىلاش، ئاندىن تېرىنى تازىلاش ئۈچۈن شورلۇق سۇ بىلەن يۇيۇش، سۆگەت گۈلىنىڭ يوپۇرمىقى، مەۋىزەج (ياۋا تاغ ئۈزۈمى)، كۈمۈشنىڭ پوقى، ئاچچىق باداملارنى ئېزىپ، بىرلەشتۈرۈپ بەدەنگە چېپىش لازىم.

قۇستە، زىراۋەندە، زەرنىخلەرنى ئېزىپ، سىركە ۋە كالىنىڭ ئوتى بىلەن ئىلىشتۇرۇپ چېپىش، قىزىلچا، تاغ يالپۇزى، سەرۋىنىڭ يوپۇرمىقى، تەرمىسىيلەرنىڭ قاينىتىلغان سۇيى بىلەن بەدەننى يۇيۇش مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەممىدىن مەنپەئەتلىكرەكى پات ـ پات كىيىملەرنى ئالماشتۇرۇش، يۇيۇپ تۇرۇش، يىپەك ۋە چىگىتتە توقۇلغان رەختلەردە كىيىم كىيىش لازىم.

سۆگەتگۈل، مىيىئە، ئاقمۇچ، ئانار پوستى قاتارلىقلارنى سۇدا قاينىتىپ، شۇنىڭ سۇيى بىلەن بەدەن تازا كۈچلۈك يۇيۇلىدۇ.

يەنە تۆۋەندىكى دورا سىركىلەرنى ئۆلتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. بۇنىڭ ئۈسۈلى: كېلەرنىڭ مايىقى، نۆشۈدۈرلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سىركىدە ئېرىتىپ سۇركۇلىدۇ.

ئەسكەرتىش: تەبىئەت (بەدەننى باشقۇرغۇچى قۇۋۋەت) ھۆججۈكىنى تېرە تەرەپكە ھەيدەيدۇ. ئەگەر بۇ ھۆججۈك سۇيۇق بولسا، بۇ تەر بولىدۇ. ئەگەر مەزكۇر ھۆججۈك قويۇق بولسا، ئۇنىڭدىن كىر پەيدا بولىدۇ. ئەگەر تېخىمۇ قويۇقراق بولسا، ئۇنىڭدىن ھەسەپ پەيدا بولىدۇ (ھەسەپ دەپ تېرىگە پەيدا بولىدىغان بىر خىل ئۇششاق قىزىل مۇدۇرلارغا ئېيتىلىدۇ. ئىسسىق مەملىكەتلەردە كۆپرەك پەيدا بولىدۇ ۋە قىچىشىدۇ). ئەگەر مەزكۇر ھۆججۈك تېرىنىڭ سىرتقى تەرەپكە تېپىپ چىقماي، تېرىنىڭ ئاستىدا قېلىپ قالسا، بۇ ھالەتتە دائۇسسۆئىلەپ (چاچىلار چۈشۈش ۋە تۆكۈلۈش) كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ.

ئەگەر مەزكۇر ھۆججۈك زەردىاب خاراكتېرلىك ھۆججۈكلەر ئارىلاشسا قۇبا (تەمرەتكە)، تاز چاقا (سەئپە) قاتارلىق كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ.

2 § . كۆپ تەرلەش

بۇ سەۋەبلەرگە قارىتا بىر قانچە خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، يېيىلگەن تاماقلاردىن بەدەن تولغان بولۇپ، تەبىئەت ھۆللۈكلەرنى تەر بىلەن ھەيدەيدۇ ۋە دەپئى قىلىدۇ.

بۇقرات ھەكىم «پوسۇل» دېگەن كىتابنىڭ تۆتىنچى ماقالىسىدە: «ئۇيقۇدىن كېيىن كۆپ تەرلەش بولۇپ بۇنىڭ ئوچۇق سەۋەبى بولمىسا، بۇ ئادەم ئادەتتىكىدىن كۆپرەك تاماقنى بەدەنگە يۈكلىگەن ۋە كۆتۈرگەنگە دەللىدۇر» دېدى.

ئىككىنچى خىلى، بەدەننىڭ خىلتىلار بىلەن تولۇپ قالغانلىقى كۆپ تەرلەشنىڭ سەۋەبى بولىدۇ.

ئالامىتى: بەدىنى خىلتىلاردىن تولاغلىق بولىدۇ. ئاشقازان خالىي ۋە بىكار تۇرغان، كۆپ بىر نەرسە يېمىگەن بولسىمۇ، تەر كېلىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر تەرلەشنىڭ سەۋەبى ھازىر يېگەن ۋاقىتلىق تاماقتىن بولغان بولسا، تاماقنى ئازايتىش، بىرئاز ئۆزىنى ئاچ قويۇش، جىسمانىي ھەرىكەت قىلىش مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۇنىڭ سەۋەبى بەدەن خىلتىلاردىن تولغانلىقىدىن بولسا، سەۋەبنى ۋە مىزاجنى كۆزدە تۇتقان ھالدا خىلتىنى تازىلاش لازىم.

ئۇچىنچى خىلى: بەدەننىڭ ماسىكە (تۇتقۇچى) قۇۋۇتى بوشاپ ۋە ئاجىزلاپ تېرىدىكى ئۇششاق تۆشۈكلەر ئېچىلىپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن كۆپ تەرلەيدۇ.

ئالامىتى: قۇۋۇتسىدە سۇسلۇق ۋە بەدەندە كۈندىن - كۈنگە ئاجىزلىق كۆرۈلىدۇ. بولۇپمۇ تەر بىلەن چىققان نەرسە ياخشى ماددا بولسا، بەدەن تېخىمۇ ئاجىزلايدۇ.

داۋالاش: تەرنى توختاتقۇچى، تېرىدىكى ئۇششاق تۆشۈكلەرنى بېكىتكۈچى نەرسىلەرنى بېيىش، ئىچىش ۋە چېپىش لازىم.

ئىچىلىدىغان دورىلار: گۈرۈچ، سۇماق، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، ئەدەس، چىلان، قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق ھالدا ئېلىپ قاياناق سۇغا بىركۈن چىلاپ قويۇپ ياكى قاينىتىپ، بۇنىڭ سۈيىنى بىر قانچە قېتىم ئىچۈرۈش لازىم. خەشخاش شەربىتى ھەم مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەرنى توختاتقۇچى تىلا (چاپلىنىدىغان) دورىلار: موزىنى بىرئاز قوغۇشۇن سەفىداپى بىلەن يۇمشاق ئېزىپ، گۈلاب بىلەن ئىلىشتۇرۇپ چېپىش لازىم. ئاس، قىزىلگۈل، گۈلنار، ئاقاقىيا، ھۇزۇز، كۈندۈرلارنىڭ ھەربىرىنى گۈل يېغى بىلەن ياكى گۈلاب بىلەن ئېزىپ چېپىش، بېھىنىڭ يېغى بىلەن ياغلىنىش مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇزۇم دەرىخىنىڭ نوتا شاخلىرىنىڭ سۈيى، خام ئۇزۇمنىڭ سۈيى، سەندەل، كاپۇرلارنى سۇركەش، پارلىق سوغۇق لوئابلارنى، مەسىلەن: ئىسپىغۇل، بېھىنىڭ ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ لوئابلىرىنى

سۈركەش مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىنەپشە يېغى، بادام يېغى، تۇگمەننىڭ توزۇندىسى، ئاق موم، كالا پاچىقىنىڭ يىلىكى ياكى ئۆردەك ۋە توخۇلارنىڭ يېغى بىلەن تەييارلانغان قىرۇتى (موم يېغى) نى سۈركەش ۋە چېپىش تەرنى توختىتىدۇ.

تەرلەشنى توختاتقۇچى تاماقلار: ھەربىسە (بۇ بىر خىل تاماق بولۇپ، سوقۇلغان بۇغداي، گۆش، سېرىقماغ، تۇز، ئىسسىق ۋە خۇشبۇي دورىلار بىلەن تەييارلىنىدۇ)، تۇزلانغان گۆش، كالىنىڭ گۆشى ۋە شۇلارغا ئوخشاش ئېغىر ۋە يېرىك تاماقلاردۇر.

تۆتىنچى خىلى: تەنھەرىكەت ۋە جىسمانىي ئەمگەكلەرنى كۆپ قىلغانلىقتىن ئىسسىق ھاۋاغا يولۇققان ۋە ئوچراشقانلىقتىن ۋە باشقىلاردىن كۆپ تەرلەيدۇ.

ئالامىتى: مەزكۇر سەۋەبلەرنىڭ ئەمەلىيەتتە بار بولۇشىدۇر.

داۋالاش: بۇنىڭ چارىسى سەۋەبنى يوقىتىشتۇر.

بەشىنچى خىلى: بەدەننى باشقۇرغۇچى قۇۋۋەت (تەبىئەت) نىڭ ماددىسىنى تېرىنىڭ سىرتقى تەرىپىگە ھەيدەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن كۆپ تەرلەيدۇ.

ئالامىتى: قىزىتما (تەپ) نىڭ بار بولۇش، بوھران بولغان كۈنلەردە كۆپ تەرلىشى قاتارلىقلاردۇر. بۇ خىلدىكى تەرنى توختىتىشقا بولمايدۇ. چۈنكى بۇنى توختىتىش زەھەرلىكتۇر. كۆپ تەرلىگەنلىكتىن كېسەل ئاجىزلاپ كېتىشنىڭ خەۋپى پەيدا بولسا، مۇنداق ھالەتتە بۇ تەرنى توختىتىشقا بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: تەرنى توختىتىشنىڭ چارىلىرى: بەدەنگە كىيىمنى كۆپ ۋە قېلىن كىيىۋالماسلىقى، سۆرۈن ۋە خۇش ھاۋادا ئولتۇرۇش، تەرنى ئېيتماسلىق، چۈنكى قانچىكى تەرنى ئېيتىپ، تازىلاپ تۇرسا، شۇنچە تەر كۆپ كېلىدۇ. ئەگەر ئۇنى شۇنداق قويۇپ قويسا، ئېيتىپ تازىلىمىسا توختايدۇ.

رەۋغىنى ھابىس ئەرەق

تەركىبى: ئاسىنىڭ يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى، بېھىنىڭ سۈيى ھەربىرى 105 گرامدىن، گۈل يېغى 105 گرام ئېلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تەرنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبىئىتى: مۆتىدىلدۇر.

ئىشلىتىلىشى: دۇمبە ۋە بەللەرنى ئومۇرتقىلار بىلەن قوشۇپ ياغلايدۇ. قول - پۇتلارنىڭ چوڭ بوغۇملىرىنى ھەم ياغلايدۇ.

ئەسكەرتىش: ئەگەر ھۆل ئاس تېپىلمىسا، قۇرۇق ئاس يوپۇرمىقى، گۈلنار، قىزىلگۈل، زاراڭزا گۈلى، بېھىلەرنىڭ ھەممىسىنى مۇڭاپىق ھالدا ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ، ئاندىن سۈزۈپ، ساپ قىلىپ، شۇ ساپ قىلىنغان سۇنىڭ توتتىن بىرىچىلىك گۈل يېغى ياكى كۈنجۈت يېغى قوشۇپ قاينىتىپ، سۇ كېتىپ ياغ قالغاندا ئېلىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەگەر موزىنى چالا سوقۇپ مەزكۇر دورىلارنى قوشۇپ قاينىتسا، كۈچلۈكراق

بولىدۇ.

تەرنى توختاتقۇچى بىر خىل (زۆرۈر) سېپىلىدىغان دورا، بۇنىڭ ئۈسۈلى: ئاسىنىڭ يوپۇرمىقى، گۈلنار، كەھرىۋالارنى ئۈپىغا ئوخشاش ناھايىتى يۇمشاق ئېزىپ، بەدەنگە سېپىلىدۇ.

يەنە بىر خىل ياغ بولۇپ، بۇ ياغ تەرنى توختىتىدۇ. بەدەننى قۇۋۇتلەيدۇ. ئىسسىق ۋاقىتلاردا پەيدا بولىدىغان بىھوشلۇقنى توسىدۇ.

بۇنىڭ ئۈسۈلى: ئالمىنىڭ سۈيى، بېھىنىڭ سۈيى، گۈلاب، كۈنجۈت يېغى ياكى گۈل يېغى قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقدارىدا ئېلىپ، يۇمشاق ئوت بىلەن قاينىتىپ، سۇ كېتىپ ياغ قالغاندا ئېلىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. تەر توختىتىش ئۈسۈللىرىنىڭ بىر قىسمىنى كېزىك تەپلەر ھوممىياتى مۇھىرقە بايانىدا ئېيتىلىپ ئۆتتى.

ئەسكەرتىش: بەزىدە تەرنى كەلتۈرگۈچى چارە ـ ئۈسۈللارنى قوللىنىشقا ھاجەت بولغان كىشىلەر قوللانسۇن، كۆپ تەرلەش كېسەللىكىگە مۇپتىلا بولغان كىشىلەر بۇ نەرسىلەردىن ساقلانسۇن ئۈچۈن بۇ ئۈسۈللار بۇ جايدا ئېيتىپ ئۆتۈلىدۇ.

بىلىش لازىمكى، تېرىدىكى ئۇششاق تۆشۈكلەرنى ئاچقۇچى ھەربىر نەرسىلەرنى كەلتۈرىدۇ.

تەر كەلتۈرگۈچى چارە ـ ئۈسۈللارنىڭ تاشقى تەرەپتىن قوللىنىدىغانلىرى مۇنچىغا بېرىش، تەنھەرىكەت قىلىش، قىزىق ۋە قايناق سۇ بىلەن ھوردىنىش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلاردۇر ۋە كەرەپشىنىڭ سۈيى، گۈلاب، بىر ئاز سىركە، گۈل ياغلىرىنى بىر ـ بىرىگە ئىلىشتۇرۇپ بەدەنگە سۈركەش، شۇنىڭدەك بابۇنە يېغىنى تەنھا ياكى توغرىغۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركەش، غاز يېغى، بىلسان يېغى، سەۋسەن يېغى، تۈرۈپ سۈيى قاتارلىقلارنى زىراۋەندە بىلەن سۈركەش تەر كەلتۈرگۈچى نەرسىلەردىندۇر.

دورا ئىچۈرۈش ئارقىلىق تەرلىنىش ئۈسۈلى:

سىركەنجۇبىلنى ياكى سىركەنجۇبىل بۇزۇرىنى كاسىنە سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تۈرۈپ ئىچىش تەرنى كەلتۈرىدۇ.

گۈلبىنەپشىنىڭ شەربىتى ھەم شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. نوقۇت شورپىسىنى ئىچىش. ياز كۈنلىرى بەك كۆپ سۇ ئىچىش بۇمۇ تەرلىتىدۇ.

3 § . پەۋقۇلئاددە ئورۇقلاپ كېتىش ۋە سەمرىپ كېتىش

بىلىش كېرەككى، بەدەننىڭ ئەھۋالى نورمالنى ھالەتتىن ئۆزگىرىپ پەۋقۇلئاددە ئورۇقلاش ۋە سەمرىپ كېتىش كېسەللىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. بۇنىڭدىن كېلىپ چىقىدىغان ئەھۋاللار تۆۋەندە بايان قىلىنىدۇ.

بۇ ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ.

بىرىنچى خىلى، پەۋقۇلئاددە ئورۇقلۇقنى سەمرىتىش ئۇسۇلى:

پەۋقۇلئاددە ئورۇقلىغان كىشىلەر ھەربىر ئىش ۋە ھەرىكەتلەردىن، مەسىلەن: غەم ۋە ئەندىشە، مۇنچىغا بېرىش، ئۇيقۇسىزلىق، جىنسىي مۇناسىۋەتنى ئۆتكۈزۈش، قاتتىق چارچاشلارغا ئۇچراش، ئىسسىق ۋە سوغۇق ھاۋالارغا ئۇچراش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلاردۇر.

پەۋقۇلئاددە ئورۇق بولغان كىشى مەزكۇر ئەھۋاللاردىن تېزدىن تەسىرلىنىدۇ.

ئورۇقلاپ كېتىشنىڭ سەۋەبلىرى ئالتە خىل بولىدۇ.

1. تاماقنى ئاز يېگەنلىكتىن بەدەنگە ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك سەۋەبى بىلەن بەدەن ئاجىزلايدۇ ۋە ئورۇقلايدۇ.

2. بەك لەتىف ۋە يۇمشاق تاماقلارنى يەيدۇ. تاماق يۇمشاق ۋە يېنىك بولغانلىقتىن بالدۇرراق تارقاپ كېتىپ، ئۇنىڭدىن بەدەن بەھرىمەن ئالالمايدۇ.

3. بۇزۇق ۋە تەبىئەت خالىمايدىغان تاماقلارنى يېگەنلىكتىن بۇزۇق قان پەيدا بولۇپ، بۇ قان بەدەنگە قوشۇلالمايدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن ئورۇقلايدۇ.

4. مۇھىم ئەزالاردا مىزاج ئۆزگىرىش ئەھۋالى بولۇپ، شۇ ئەزالار ئوزۇقلۇقنى ئۆزىگە ئازراق تارتىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئورۇقلايدۇ.

5. ئىچكى ئەزالاردا بىرەر كېسەل بولىدۇ. مەسىلەن: جىگەردە ياكى ماسارىقادا توسالغۇ پەيدا بولغان سەۋەبتىن ئوزۇقلۇق ئەزالارغا دېگەندەك ئۆتمەيدۇ ياكى تال چوڭىيىپ جىگەردىن سەۋدانى تارتمايدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن جىگەرنىڭ قۇۋۋىتى ئاجىزلايدۇ ۋە مىزاجى بۇزۇلىدۇ. ئاندىن جىگەرنىڭ بەدەنگە ئوزۇق تەقسىم قىلىشىدا يېتەرسىزلىك ئەھۋال يۈز بېرىدۇ ياكى ئاشقازان ۋە ئۇچەيلەردە سازاڭ قۇرت پەيدا بولىدۇ. كېسەل نېمىنى يېسە ئۇنى قۇرت ئۆزىگە تارتىۋالىدۇ، شۇ سەۋەبلەر بىلەن ئەزالارغا ئوزۇقلۇق يەتمەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئورۇقلايدۇ.

ئالامىتى: بۇ كېسەلدە يۈز بەرگەن ئەھۋاللار شۇنىڭ ئالامىتىدۇر.

داۋالاش: ئاۋۋال ئورۇقلۇقنىڭ سەۋەبىنى يوقىتىش، سەۋەب يوقالغاندىن كېيىن بەدەننى سەمرىتكۈچى شەربەتلەر، دورىلار، تاماقلارنى ئېھتىياجىغا قاراپ ئىستېمال قىلىش لازىم.

ئوزۇقلۇقنى ئومۇمىي بەدەننىڭ سىرتقى تەرىپىگە تارتىش ئۈچۈن مۇنچىغا بېرىش، ئىسسىق سۇ بىلەن بەدەننى يۇيۇش مەنپەئەت قىلىدۇ. مۇنچىغا كىرىپ چىققاندىن كېيىن بەدەنگە ھوللۇك پەيدا قىلغۇچى ياغلارنى ئاز مىقداردا سۈركەش ۋە ياغلاش لازىم. چۈنكى بۇ خىلدىكى ياغنى كۆپ سۈركەش ۋە ياغلاش تېرىنى بوشاشتۇرۇپ قويىدۇ.

يۇمشاق كىيىملەرنى كىيىش، خاتىرجەم ئارام ئېلىشقا ۋە خۇشبۇي نەرسىلەرنى پۇراش، مانا بۇلارنىڭ ھەممىسى بەدەننى سەمرىتىشتە تولۇق تەسىر بېرىدۇ.

بەدەننى سەمرىتكۈچى نەرسىلەر: پوستى ئېلىنغان باقىلە، كاۋا ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، ھەر ئىككىسىنى يۇمشاق ئېزىپ، بادام يېغى، پوستى ئېلىنغان ئارپىنىڭ سۈيى، تاتلىق

ئانارنىڭ سۈلىرى بىلەن پىشۇرۇپ ئىچىش كېرەك.

يەنە بىر خىلى: چىلان، ۋاسالغۇ ھەر ئىككىسىنى سۇدا ياخشى قاينىتىپ ئاندىن مىجىپ، سۈزۈپ، ساپ قىلىپ، بادام مېغىزى، خەشخاش، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، سەمغى ئەرەبىلەرنىڭ ھەممىسىنى بىر ئاز قورۇپ يۇمشاق سوقۇپ، قوشۇپ ھەممىسىنى بىرلەشتۈرۈپ، يەنە بىر ئاز قاينىتىلىپ ئاندىن بىنەپشە يېغى، سېمىز مېكىيان توخونىڭ ياغلىرى قوشۇپ قاينىتىلسا، ھالۋىغا ئوخشاش بولۇپ قالىدۇ. ئاندىن ئۇنىڭ ئۈستىگە گۈلابنى چېچىپ ھەرىكەتلەندۈرۈلسە يېغى ئاجرىلىدۇ. ئاندىن ھالۋىنى يەپ ئۇنىڭ يېغىنى بەدەنگە سۈركەپ ياغلاش لازىم.

يەنە بىر خىلى: ئاق نوقۇتنى سۈتكە چىلاپ قويۇلسا نوقۇت سۈتنى ئۆزىگە تارتىدۇ، ئاندىن ئۇنى قۇرۇتۇپ بۇنىڭدىن 70 گرام، گۈرۈچ، پوستى ئېلىنغان ئارپا، بۇغداي ھەربىرى 18 گرامدىن، شاڭمەن ئۇنىنىڭ قۇرۇق نېنىنى 35 گرام ئېلىپ ھەممىسىنى سوقۇپ، تاسقاپ سۈتتە پىشۇرۇپ قەنت بىلەن تاتلىق قىلىپ، بىر قانچە كۈن ئىچسە، بەدەننى سەمرىتىشتە كۆزگە كۆرۈنەرلىك مەنپەئەت بېرىدۇ.

يەنە بىر خىلى: تاتلىق بادامنىڭ مېغىزى، خەشخاش، پىندۇق، ھەببى سەنۇبەر، ھەببى سەمەنە، ھەببىتۈلخۇزرالارنىڭ ھەممىسىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، كالىنىڭ سېرىقمېيىغا قوشۇپ ئاندىن ئېرىتىلگەن شېكەرگە ئىلىشتۇرۇپ، ئەتە ۋە ئاخشام ئۆزىنىڭ قۇۋۇتىگە لايىق يەيدۇ. يەنە بىر خىلى سەمرىتكۈچى دورا بولۇپ، بەدەننى سەمرىتىشتە بۇنىڭ تەسىرى ئاجايىپ ياخشى.

بۇنىڭ ئۇسۇلى: ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، ئاق خەشخاش ئۇرۇقى ھەربىرى 18 گرامدىن، ھەببى مەھلەپ، زەنجىۋىل، خىرفە (قېلىن قوۋزاقدارچىن)، نېپىز قوۋزاقدارچىن شاقاقۇل ھەربىرى 11 گرامدىن، ھەببى سەمنە، بوزىدان، جەۋزجەندۇم، ھەببى قەلقەل ھەربىرى تۆت گرامدىن، زەپەر 35 گرام، تاتلىق بادام مېغىزى 500 گرام، پوستى ئېلىنغان پىندۇق 250 گرام، نارجىل 250 گرام، گۈرۈچنىڭ ئۇنى 500 گرام، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىر كىلوگرام، ئاق ناۋات 500 گرام، ئاق شېكەر، كەتىرا ھەربىر 250 گرامدىن، كۈنجۈت يېغى 250 گرام، باقلە ئۇنى، نوقۇت ئۇنى ھەربىرىنى 250 گرامدىن ئېلىپ، مەزكۇر ناۋاتنى سوقۇپ، ھەسەلگە قوشۇپ ئوتنىڭ ئۈستىدە قويۇلسا، بىر - بىرىگە ئېلىشىدۇ. ئاندىن ئېلىپ باشقا دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاشقا تېگىشلىكلىرىنى تاسقاپ، مەزكۇر ھەسەلگە ئىلىشتۇرۇپ، ئاندىن بىر ئاز زەپەرنى گۈلابتا ئېزىپ ئېرىتىپ، ئۇنىڭغا مەزكۇر شېكەرنى ئىلىشتۇرۇپ، يۇمشاق ئوتتا قويۇپ، كۈنجۈت يېغىنى ئاز - ئاز قۇيۇپ كەپكۇر بىلەن قوچۇپ تۇرۇلسا، ھالۋىغا ئوخشاش بولىدۇ. ئاندىن بۇ ئالدىنقى ھەسەل بىلەن ناۋاتقا ئېلىشتۇرۇلغان مەجۇن دورىلارغا ئىلىشتۇرۇپ بېرىلسە، ھەممىسى بىر - بىرىگە ئېلىشىپ بىرلىشىدۇ، ئاندىن يېيىشكە باشلايدۇ. يېيىشتە ھەر كۈنى 18 گرامدىن يەپ، بىر ئاز ۋاقىتتىن كېيىن مۇنچىغا بارىدۇ، ئەمما مۇنچىدا ئۆزۈن تۇرماسلىق كېرەك. قالغان خىللاردىكى ھالۋا، شىربىرنىڭ (سۈت ۋە گۈرۈچ بىلەن

تەييارلانغان ئاش) لار ھەم بەدەننى سەمرىتىشكە مەنپەئەتلىكتۇر.

كاللا - پاچاق، ئۆردەك، مېكىيان توخۇ، كەكلىكلەرگە ئوخشاش بەدەننىي سەمرىتكۈچى ئۇچار - جانىۋارلارنىڭ كاۋاپ قىلىنغان گۆشى ۋە شۇلارغا ئوخشاش ھۆللۈك پەيدا قىلغۇچى، قاننى قويۇلتقۇچى، جىگەردە ھەزىم بولۇش ياخشى بولغان نەرسىلەر بەدەننى سەمرىتىش ئۈچۈن مەخسۇس تاماقلاردىندۇر.

ئەسكەرتىش: تاماقلارنى يېيىشتە ھەزمىنى كۆزدە تۇتۇش مۇھىمدۇر.

چۈنكى كېسەلنىڭ ھەزمى يېتەرسىز بولۇپ، قۇرۇقلۇق خىلىتلارنى قويۇلدۇرغۇچى ئېغىر تاماقلارنى يېيىش مەقسەتنى بۇزىدۇ. كېسەللىكنىڭ سەۋەبىنى تېخىمۇ كۆپەيتىدۇ. مۇنداق ھالەتتە پاقلان، ئوغلاقلارنىڭ گۆشى ئەڭ ياخشى تاماقتۇر. يەنە بەدەننىي سەمرىتىدۇ. ئەگەر كېسەل كۆپ تاماقنى ھەزىم قىلالىسا، مۇنداق ھالەتتە تاماقنى كۆپ يېيىش بەدەننى سەمرىتىشتە بەك ياخشى تەسىر بېرىدۇ.

خۇلاسە سۆز شۇدۇركى: مەيلى دورا يېيىشتە بولسۇن، مەيلى تاماق يېيىشتە بولسۇن ئاشقازاننى كۆزدە تۇتۇشى مۇھىمدۇر. دورا ۋە تاماقلارنى كېسەلنىڭ كۆتۈرەلىشىگە قاراپ بېرىش لازىم.

ئىككىنچى خىلى: پەۋقۇلئاددە سەمرىپ كەتكەن كىشىنى ئورۇقلىتىش (تەھزىل)

ئۇسۇلى: پەۋقۇلئاددە بولغان سېمىزلىكتە خەتەرلىك كۆپ بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ھۆكۈمالار: «پەۋقۇلئاددە ئارتۇق بولغان سېمىزلىكتە ياخشىلىق يوقتۇر» دەيدۇ.

پەۋقۇلئاددە سېمىزلىكتە تۆۋەندىكى يەتتە خىل خەۋپ بولىدۇ.

1. تومۇرلار ۋە بوش كاۋاك جايلار ياغ بىلەن تولۇپ قېلىش ئارقىلىق نەپەس سىقىلىپ، ئادەمگە قىينچىلىق ئېلىپ كېلىدۇ.

2. يۈرەكنىڭ ياكى مېڭىنىڭ بوشلۇقىغا ماددا قۇيۇلۇشى ئارقىلىق بىھوش بولۇش ۋە شوك كېسىلى بولۇش قاتارلىق خەۋپ بولىدۇ.

3. جىسمى نېپىز بولغان بىرەر چوڭ تومۇر سېمىزلىكىدىن يېرىلىپ، ئۇ پۈتمەي بەدەندىن قاننىڭ چىقىپ كېتىش خەۋپى بار.

4. ئارتۇق بولغان سېمىزلىكتىن تومۇرلار سىقىلىش، ھاۋا يەتمەسلىك ئارقىلىق خەفەقان بولۇش، قىزىتما بولۇش، قەي قىلىش ۋە شۇلارغا ئوخشاش ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن روھنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇش، ئىسسىقلىق پەيدا بولۇش ئەھۋاللىرى بولىدۇ.

5. پەۋقۇلئاددە سېمىزلىكتىن تۇغماس بولۇشنىڭ خەۋپى بار. ئەر كىشىدە بۇ خەۋپنىڭ بولۇشى مەنىنىڭ كېلىشى ئاز بولغانلىقتىن ياكى مەنىنىڭ ھۆللۈكى كۆپ بولغانلىقتىن بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن پەۋقۇلئاددە سەمرىپ كەتكەندە، ئەرنىڭ جىنسىي ئەزاسىنىڭ خىزمىتىدە توسقۇنلۇق بولىدۇ.

6. پالەچ بولۇشنىڭ خەۋپى بولىدۇ.

7. پەۋقۇلئاددە بولغان سېمىزلىكتە ھۆللۈكلەر كۆپ بولغان سەۋەبتىن ئىچ ئۆتۈپ

ئىسھال بولۇشنىڭ خەۋپى بولىدۇ.

سېمىز كىشىلەردە پەيدا بولغان كېسەللىكلەر كۆچەيمىگىچە ئۇنى تېز تاپقىلى ۋە سەزگىلى بولمايدۇ. شۇنىڭدەك بەدەننىڭ يوللىرى تار بولغانلىقتىن ھاجەت بولغان ۋاقىتدا دورىلارنىڭ تەسىرى ئاغرىغان ئەزالارغا تېز يېتەلمەيدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن سېمىز كىشىلەرنىڭ كېسىلى ئۇزۇنغا سوزۇلىدۇ. داۋالاشنى تەسلىكتە قوبۇل قىلىدۇ. شۇنىڭدەك پەۋقۇلئاددە سېمىز بولغان كىشى ھەربىر ئىشتا ئاجىز ۋە ھورۇن بولىدۇ. ئۇسسۇزلۇققا، ئاچلىققا سەۋر قىلالمايدۇ.

داۋالاش: بەدەندىكى ھۆللۈكلەرنى قورۇتۇش ئۈچۈن سۈرگە بېرىش، سۈيدۈكنى ھەيدىگۈچى دورىلارنى بېرىش، تاماقنى ئازايتىش، ئەمگەك ۋە مېھنەتلەر ۋە مۇشەققەتلەرنى كۆپ قىلىش، قۇرۇق مۇنچىغا بېرىش، ئاز ئۇخلاش، تەرلىتىش، ھۆللۈكنى تارقاتقۇچى ئىسسىق يېغلارنى، مەسىلەن: سېرىقچېچەكنىڭ يېغى، قۇستە يېغلىرىغا ئوخشاشلارنى بەدەنگە سۈرۈپ يېغلاش لازىم.

ئىترىپللارنى داۋاملىق يېيىش، مەجۇنى كۈمۈنى، ئەنقورپا، سەنجىرىنا، داۋايى پەلەك قاتارلىقلارنى ۋە بارلىق قۇرۇق، ئىسسىق دورىلارنى يېيىش مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنىڭدەك قاتتىق يەرنىڭ ئۈستىدە ئۇخلاش، ئارام ۋە راھەتتە بولماسلىقى مەنپەئەتلىكتۇر.

يۇقىرىدا بەدەننى سەمرىتىش توغرىلىق ئېيتىلغان نەرسىلەرنىڭ ئەكسىنى قىلىش مۇھىمدۇر.

تۇز، يىلاننىڭ گۆشلىرىنى يېيىش بەدەننى ئورۇقلىتىشتا ھەممە دورىلاردىن كۈچلۈكراقتۇر.

يۇقىرىدا قۇرۇق مۇنچىغا بېرىش دەپ ئۆتتۇق، مۇنداق دېگەنلىك مۇنچىغا بېرىپ مۇنچىنىڭ ھاۋاسىدا ئولتۇرىدۇ. سۇ ئىستېمال قىلمايدۇ. مۇنچىغا بارغاندىمۇ، قورساق ئاچ ۋاقىتدا بېرىش، قورساق توق ۋاقىتدا بارماسلىق كېرەك. چۈنكى قورساق توق ۋاقىتدا مۇنچىغا بېرىش سەمرىتكۈچى سەدەپ بولىدۇ.

بەدەننى ئورۇقلاتقۇچى سۈفۈپ دورىلار:

1. نانخا (جۇۋىنە)، بەدىيان ئۇرۇقى، زىرە ھەربىرى تۆت گرامدىن، قۇرۇق مەرزەنجۇش، توغرىغۇ ھەربىرى تۆت گرامدىن، لوكنىڭ ياغىچى ياكى يۇيۇلغان لوكتىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەر كۈنى تۆت گرامدىن بېرىلىدۇ.

2. يۇيۇلغان لوك، سۇندۇرۇس ھەربىرى بەش پۇچدىن، مەرزەنجۇش بەش پۇچ، زاك، زىراۋەندە، جىنتىيانا ھەربىرىنى ئىككى پۇچدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، ئەھۋالغا قاراپ ئىككى پۇچدىن بېرىلىدۇ.

3. يۇيۇلغان لوكنى سوقۇپ، تاسقاپ تۆت گرامدىن ئېلىپ، سىركە بىلەن بىر قانچە كۈن يېسە بەدەننى ئورۇقلىتىدۇ. كۆپ ئۇسساش ئىللىتىى ئۈچۈن ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

4 § . باش تېرىسىنىڭ يىغىلىپ ۋە قورۇلۇپ قېلىشى

پەۋقۇلئاددە بولغان قۇرۇقلۇقتىن باشنىڭ تېرىسىدە يىغىلىۋېلىش، قورۇلۇپ قېلىش ئەھۋاللىرى پەيدا بولىدۇ. يىغىلىپ قالغان ئەزالارنىڭ ئوتتۇرىسىدا ئېرىقلارغا ئوخشاش يوللار پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: ئىچ سۇرۇش، قەي قىلىش، قان ئېلىش، چىقىرىش (ئىستېفراغ) نى تەرك قىلىش، بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى، ئوسۇك، قاپاقلارنىڭ سىقىلغان سۇيى، ئايالالارنىڭ سۈتى قاتارلىقلارنى ۋە باشقا ھۆللەشتۇرگۈچى نەرسىلەرنى باشقا سۇركەش، بۇرنىغا تېمىتىش، ھەر كۈنى بىر قانچە ئېسسىق سۇ ۋە سۈتلەرنى بېشىغا قۇيۇش، باشنى قىزىق سۇ ۋە سۈتلەرنىڭ ھورىغا تۇتۇش، بېشىنىڭ تېرىسى تۇزۇك رۇسلانغىدەك قىلىپ بىر نەرسە بىلەن تېڭىۋېلىش لازىم.

5 § . پېشانە تېرىسىنىڭ يىغىلىپ قېلىشى

پېشانىنىڭ تېرىسىدە يىغىلىپ قېلىش ئەھۋالى پەيدا بولىدۇ، قىچىشىدۇ. تېرىنىڭ رەڭگى قىزىل بولىدۇ. بۇ ئەھۋال سوغۇق (قىش) ۋاقىتلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

سەۋەبى: مېڭىنىڭ ئالدى تەرىپى سۇيۇق خىلىتتىن تولۇپ قالغان سەۋەبتىن بولىدۇ.

داۋالاش: مېڭىنى تازىلاش لازىم. ئاندىن زۇۋا بىلەن توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى، ئاق موم، قاپاق يېغى، بادام يېغى بىلەن تەييارلانغان قىرۇتى (موم يېغى) نى چېپىش ۋە تېڭىش لازىم.

6 § . باشنىڭ چوڭىيىپ قېلىشى

باشنىڭ مۇندىق بولۇپ قېلىشى ئىككى خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، ھۆللۈكلەر ۋە قويۇق يەللەر باشنىڭ كاسىسى ئاستىدا يىغىلىپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن باشنىڭ پارچە ـ پارچە ئەزالارنىڭ بىر ـ بىرىگە ئۇلانغان ۋە تۇتاشقان جايلىرى ئېچىلىپ كېتىدۇ. ئاندىن باشنىڭ بەزى ئەزالىرىدا زور چوڭىيىش ئەھۋالى پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر ئاغرىق پەيدا بولغان بولسا، بۇندىق جايدا ھۆللۈكلەرنى ۋە يەللەرنى تارقاتقۇچى ۋە يۇمشاتقۇچى بولغان نەرسىلەرنى، مەسىلەن: ھەببى رىشادنى ئېزىپ سۇ بىلەن

خېمىر قىلىپ، زەرچىۋەنى ئېزىپ، بادام يېغى بىلەن قوشۇپ تېڭىش لازىم. سەبرە، كۈندۈش، زەپەرلەرنى مەرزەنجۈشنىڭ سۈيى بىلەن ئېزىپ بۇرنىغا تېمىتىش لازىم.

ئىككىنچى خىلى، باشنىڭ تېرىسى بىلەن باشنىڭ كاسىسى ئۈستىدىكى نېپىز پەردىنىڭ ئوتتۇرىسىدا ياكى مەزكۇر پەردە بىلەن باشنىڭ كاسىسىنىڭ ئوتتۇرىسىدا ھۆللۈك يىغىلىپ قالىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن ئاشۇ جاي ئۇششاق كۆرۈنىدۇ. تۈتسا يۇمشاق ئۇرۇنىدۇ، ئاغرىمايدۇ. ئۇ جاينىڭ رەڭگى بەدەننىڭ رەڭگى بىلەن ئوخشاش بولىدۇ. چۈنكى بۇ ھۆللۈك رەڭ پەيدا قىلمايدۇ.

داۋالاش: ئانار پوستى، سەرۋىنىڭ مېۋىسى قاتارلىقلارنى ئېزىپ، سىركە بىلەن تېڭىش لازىم. ئەگەر بۇنىڭ مەنپەئىتى بولمىسا، شۇ جاينىڭ تېرىسىنى يېرىپ، ئۇ جايدىن مەزكۇر سۈيۇقلۇق (ھۆللۈك) نى بىر قانچە قېتىم چىقىرىش لازىم. مەزكۇر ھۆللۈكنى پۈتۈنلەي چىقىرىپ بولغاندىن كېيىن جاراھەتنى پۈتتۈرۈش كېرەك.

ئەسكەرتىش: ئەگەر مەزكۇر ھۆللۈك ياكى سۈيۇقلۇق سىپىلىق (باشنىڭ كاسىسى ئۈستىدىكى نېپىز پەردە) نىڭ ئۈستىدە بولسا، بۇ ھالەتتە يەڭگىل ۋە ئۇزارتىلىش كېرەك. ئەگەر ئۇ سۈيۇقلۇق مەزكۇر پەردىنىڭ ئاستىدا بولسا، بۇ ھالەتتە تېرىنى چوڭقۇر ۋە ئاستىدىن تىلىش كېرەك. چۈنكى شۇنداق قىلغاندا مەزكۇر پەردە تىلىنىپ ئاستىدىكى سۈيۇقلۇق چىقىدۇ. مەيلى قانداق بولسۇن، ئەگەر سۈيۇقلۇق ئازراق بولسا، توغرىسىغا بىرلا تىلىش كۈپايە قىلىدۇ.

ئەگەر سۈيۇقلۇق كۆپ بولسا، كىرسىن شەكىلدە توغرىسى ۋە ئۇزۇنىغا ئىككى تىلىش، ئەگەر تېخىمۇ كۆپرەك بولسا، مۇشۇ شەكىلدە ئۈچ تىلىش لازىم.

§ 7 . قول بارمىقىنىڭ ئېسىلىشى ۋە قىچىشىشى

قىش ۋە كۈز پەسىللەردە ئەتىگەن ۋە ئاخشام ۋاقىتلاردا ئۇششاق قوللار قىچىشىدۇ ۋە ئېسىلىپ قالىدۇ. بۇنداق بولۇشى ئۇششاق قوللاردا ئارتۇق ماددىلار توختاپ قالغانلىقتىن بولىدۇ. سەپرا خاراكتېرلىك بەدەندە بۇنداق ئەھۋال كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

داۋالاش: تېرىدىكى ئۇششاق تۆشۈكلەرنى ئېچىش، ماددىنى تارقىتىش ئۈچۈن دېڭىزنىڭ سۈيى بىلەن ياكى تۇزنىڭ سۈيى بىلەن ياكى قىزىلچىنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن ياكى چامغۇرنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن ياكى ئەنجۈر بىلەن چەلەڭنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن ياكى پوستى ئېلىنغان ئەدەس، پۇرچاق، تەرمىينلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن ئۇششاق قوللارنى يۇيۇش، بىر ئاز ۋاقىتتىچە شۇ سۇغا قولنى سىلىپ تۇتۇپ تۇرۇش ۋە قوللارنى ئۇۋۇلاش لازىم. يەنە ئەنجۈرنى شارابتا پىشۇرۇپ تېڭىش كېرەك، ئەگەر بۇ قەدەر دورىلار بىلەن مەنپەئەت كۆرۈلمىسە، بۇ ھالەتتە ئەجۈائىن خوراسانىنىڭ سۈيىنى

شۇ ئۇششاق قوللارغا قويۇش كېرەك. چۈنكى بۇ سۇ پارلارنى سوۋۇتىدۇ ۋە ئۇنى قويۇلتىدۇ. ئاغرىقنى ۋە ئۇنىڭ تېزلىكىنى ۋە ئۇنىڭدىن پەيدا بولغان قىچىشىشنى توختىتىدۇ ۋە پەسەيتىدۇ.

§ 8 . كاسىنىڭ (قەتات) قىزىرىپ چاقا بولۇشى ۋە قىزىرىشى

قەتات ـــ ئەرەبچە سۆز بولۇپ ئادەمنىڭ ئولتۇرىدىغان ئەزاسىنى ئېيتىلىدۇ. شەرھى ئەسباپ دېگەن كىتابنىڭ مۇئەللىپى: «قەتات ـــ ھايۋانلاردىن قۇيرۇق چىققان جايغا ئېيتىلىدۇ ۋە ئىنسانلاردىن قۇيرۇقسىنىڭ ئورنىدىكى جايىنى دەيدۇ» دېدى.

سەۋەبى: كۆپ ئوڭدا ياتقانلىقتىن ياكى كۆرپىگە سۈركەلگەنلىكتىن ئولتۇرىدىغان جاي (قۇيرۇق ۋە ساغرا) قىزىرىدۇ، كېيىن يىرتىلىدۇ. يېرىلىدۇ، ناچار خىلدىكى چاقا بولىدۇ. بۇ كېسەللىك ئاجىز ۋە كەم قۇۋۋەت كېسەللەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ (چۈنكى ئۇزۇن مۇددەت قوزغالماي ياتقانلىقتىن).

داۋالاش: مەزكۇر ئەزا ياكى قىزارغان جاي ۋاقتىدا، ئەگەر مۇمكىن بولسا، ئوڭدا يېتىشنى تەرك ئېتىشكە بۇيرۇش كېرەك. يەنە ھۇزۇز، ئاقاقىيا، گىلى ئەرمىنى، موزا، گۈلنار ۋە باشقا ماددا قايتۇرغۇچى دورىلارنى چېپىش لازىم. مۇزدا قويۇپ سوۋۇتۇلغان گۈلاب ۋە سىركىلەر بىلەن شۇ جاينى ھۆل ساقلاش لازىم.

ئەگەر ئوڭدا ياتمىسا بولمايدىغان بولسا، يەنى كېسەل بەك ئاجىز بولغانلىقتىن ئوڭدا ياتماي چارە بولمىسا، مۇنداق ھالەتتە ھەر كۈنى بىر قانچە قېتىم ئۇيانغا ـ بۇيانغا ئۆرۈپ تۇرۇش، جاراھەت بولغان جاينى قاتسۇن ئۈچۈن ھاۋاغا سېلىش، ئاستىغا يۇمشاق نەرسىلەرنى سېلىپ بېرىپ، قاتتىق ـ قۇرۇق كۆرپىنى يېقىن كەلتۇرمەسلىك لازىم.

مەزكۇر جاي قىزىرىپ، ھۆل چاقىغا ئايلانسا، مەلھەمى سەفىداپى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ھۆللۈكنى قۇرۇتقۇچى مەلھەملەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

§ 9 . بەدەن پۈراپ قېلىش

ئادەمنىڭ بەدىنىدىن سېسىق بۇي كېلىدۇ.

سەۋەبى: خىلتىلار سېسىغانلىقتىن، تېرىنىڭ تەرىپىگە ھەرىكەت قىلغانلىقتىن بولىدۇ. بولۇپمۇ جىددىي ھەرىكەتلەر بىلەن شۇغۇللىنىپ تەرلىگەندە، خىلتىلارنىڭ بۇيى زىيادە بولىدۇ.

يەنە جىنسىي ھەرىكەتتىن كېيىن يۇيۇنۇشنى كېچىكتۇرۇش، بىلخاسىيەت مۇخالىپ ۋە تېز ماددىنى بەدەننىڭ سىرتقى تەرىپىگە ھەرىكەتلىنىدىغان نەرسىنى يېيىش، مەسىلەن:

ھىك، ھۆلبە، سامساق، ھىك ئۆسۈملۈكىنىك يىلتىزى ۋە يوپۇرمىقى ۋە شۇلارغا ئوخشاشلارنى يېيىش، مەزكۇر كىسەللىككە سەۋەب بولىدىغان نەرسىلەردىندۇر. مەزكۇر كىسەللىك يوشۇرۇن تۇرىدىغان جايلار، مەسىلەن: قولتۇق، يوتىنىك يىرىقى، ئىككى تاشاقنىك ئاستى ۋە شۇلارغا ئوخشاش جايلاردا كۆپرەك پەيدا بولىدۇ. بەزىدە تامام بەدەندىن سېسىق بۇي كېلىدۇ. ئارقا تەرەت، سۈيدۈك، تەرلەرنىك سېسىق بولۇشى ھەم خىلتىلار سېسىغانلىقتىن بولىدۇ.

داۋالاش: سۈركە ئارقىلىق بەدەننى تازىلاش، خىلتىلارنىك تېزلىكىنى پەسەيتىش، مىزاجىنى يۆتكەش ۋە ئۆزگەرتىش ئۈچۈن سوۋۇتقۇچى شەربەتلەرنى سىركەنجۇبىلىنى بېرىش، مۇناسىپ تاماقلارنى، مەسىلەن: چۈجىلەر، ئۈچار ـ جانىۋارلارنىك گۆشلىرىنى سىركە بىلەن پىشۇرۇپ يېگۈزۈش، مەزكۇر كىسەللىككە ياردەم بولىدىغان نەرسىلەردىن ساقلىنىش كېرەك (بۇ خىلدىكى نەرسىلەرنى ھازىر يۇقىرىدا بايان قىلىنىپ ئۆتتى).

بەدەننى تازىلىغاندىن كېيىن قىزىق سۇ بىلەن يۇيۇنۇش لازىم. ئاس، سېرىقچېچەك سەۋسەن يوپۇرمىقى، سەندەللەرنى ئېزىپ سۇ بىلەن ياكى گۈلاب بىلەن خېمىر قىلىپ چېپىش كېرەك.

تۆۋەندىكى دورىلارنى قولتۇق ۋە باشقا بەتبۇي بولغان جايلارغا سۈركەش مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىك ئۇسۇلى:

مۇردارسەنگىنى ئاقارتىپ، ئاندىن ئۇنى گۈلابقا چىلاپ سايىدە قۇرۇتۇپ، تۇتىيا، بىرئاز كاپۇرلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، گۈلابتا ياكى سۇدا ئېزىپ چېپىلىدۇ.

يەنە بىر خىلى: ئاس، ئاق سەندەل، پورتىخال پوستى، مەرزەنجۇش، قارا رەيھان، ئۆشنە، قىزىلگۈل، سۇمبۇل، زەمچىلەرنىك ھەممىسىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ قولتۇقتا سېپىلىدۇ ياكى داكىغا ئوخشاش بىرەر رەختكە ئېلىپ قولتۇقتا تۆكۈلىدۇ. تېرىدىكى ئۇششاق تۆشۈكلەرنى قورۇغۇچى، تېرىنى قېلىنلاشتۇرغۇچى، تەرنى توسقۇچى بولغان نەرسىلەرنى سۈركەش ۋە چېپىش مەنپەئەت قىلىدۇ.

مۇردارسەنگىنى سۇ بىلەن ئېزىپ چېپىش تېز تەسىر قىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: كۆپ سېمىز بولۇش ۋە شورلۇق تەر ئارقىلىق قولتۇق، يىرىق، قۇلاقنىك ئارقىسى، ئۇششاق قوللارنىك ئوتتۇرىسى ياكى پۇتنىك ئاستى، ئەمچەكنىك ئاستى قاتارلىق جايلاردا بەتبۇيلۇق پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: سۈركە بېرىش، بەدەننى ئورۇقلىتىشقا تىرىشىش، ھەركەتلەردىن ساقلىنىش، بولۇپمۇ ئېسىق ھاۋادا ھەركەت قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم. بەدەننى تازىلىغاندىن كېيىن مەزكۇر جايلارنى قىزىق سۇ بىلەن يۇيۇش كېرەك. شۇنىك بىلەن مەزكۇر جايلاردىكى كىر ۋە يېغلىغان ئارتۇق ماددىلار يۇيۇلۇپ تازىلىنىدۇ. كېيىن تېرىنى چىڭىتىش ۋە قېلىنلاشتۇرۇش، تېرىدىكى ئۇششاق تۆشۈكلەرنى بېكىتىش ئۈچۈن شۇ جايغا سوغۇقلۇق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم. شۇنىك بىلەن تەرنىك ۋە سېسىق ماددىلار سىزىپ چىقىشى توسۇلىدۇ. بۇ جايدا تۆۋەندىكى زۇرۇرى ئەرەق (تەر ئۈچۈن سېپىلىدىغان

دورا) بېرىلىدۇ.

تەركىبى: سەۋسەن يوپۇرمىقى، تۇتىيا، مۇردارسەنگى، گۈلنار، قىزىلگۈل، گىلى ئەرمىنى، كۆيدۈرۈلگەن خېنە (مەككە خېنىسى)، ئانار پوستىلىرىنى ھاجەتكە لايىق باراۋەر مىقداردا ئېلىنىدۇ، كاپۇردىن بىرئاز مىقداردا ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: مەزكۇر دورىلارنى سىركىدە يۇمشاق ئېزىپ ۋە سالايە قىلىپ، ئاندىن سايىدە قۇرۇتۇپ ساقلاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قولتۇق، يوتىنىڭ يىرىقى، قۇلاق ئارقىسى، ئەمچەكنىڭ ئاستى قاتارلىق جايلاردىكى بەتبۇيلۇقنى دەپئى قىلىش ۋە تەرنى يوقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبئىيىتى قۇرۇق سوغۇقتۇر.

ئىشلىتىلىشى: ھاجەت بولغاندا تەرگە ۋە بەدبۇي بولغان جايلارغا ئەھۋالغا قاراپ سېپىلىدۇ.

ئەگەر تەرنىڭ ۋە ماددىنىڭ تېزلىكىدىن شۇ جايدا جاراھەت پەيدا بولسا مەلھىمى سىركە (مەلھىمى خەل)، مەلھىمى سەفىتلەرنى چېپىش لازىم ياكى ئاۋۇال شۇ جاي سىركە بىلەن يۇيۇلسا، چاقىنىڭ پۈتۈشىگە توسالغۇ بولغان كىر ۋە ھۆللۈكلەر چىقىپ كېتىدۇ. ئاندىن كېيىن مەزكۇر مەلھەملەرنى ئىستېمال قىلسا ياخشىراق بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: باشنىڭ تېرىسىدە بەدبۇيلۇق پەيدا بولىدۇ، بۇنىڭ سەۋەبى مېڭىدىن باشنىڭ تېرىسىگە چىققان مايلىق بۇخاراتتىن شۇ جايدا يىغىلغان ياغلىق ماددىدىن بولىدۇ، شۇنىڭ بىلەن كېسەللىك قېرىلار ۋە كىچىك بالىلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ، چۈنكى سېسىقلىقنىڭ ماددىسى بولغان ھۆللۈك ئۇلارنىڭ بەدەنلىرىدە كۆپ بولۇپ، سېسىقلىقنى توسۇدىغان ھارارىتى تەبئىي ئاجىز بولىدۇ.

داۋالاش: بەدەن مۇۋاپىق تازىلانغاندىن كېيىن سەۋسەن يوپۇرمىقى، مۇردارسەنگى، تۇتىيا، سەنۇبەر دەرىخىنىڭ پوستى، سەرۋى دەرىخىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن مېۋىسى، دىقاقى كۈندۈر (كۈندۈرنىڭ ئۇۋاقلىرى) لارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، شاراب بىلەن خېمىر قىلىپ چېپىش، سامساق ۋە پىياز سېلىنغان تاماقلاردىن ساقلىنىش لازىم.

بارلىق بەدەنلىنىڭ تەرلىرىنى خۇشبۇي قىلىدىغان دورىلار: ئارچىنىڭ مېۋىسى (ئۇبھەل)، سەلخە، ئۆرۈك، نۆشۈدۈرلەرنىڭ ھەربىرى بۇ ھەقتە مەنپەئەتلىكتۇر. بۇلارنى ئۆز مىقدارى ۋە قائىدىسى بويىچە يەيدۇ. تەرنى توختىتىش ئۈچۈن زەمچىنى سۇدا ئېرىتىپ سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ. سەۋسەن يوپۇرمىقى ياكى يۇلغۇن يوپۇرمىقى ياكى ئاسنىڭ سىقىپ ئېلىنغان سۈيى قاتارلىقلار ھەم شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. قولنىڭ ئالىقىنىنىڭ تەرلىشى ھەم شۇ دورىلار بىلەن ياخشى بولىدۇ.

§ 10 . ئۇششۇك

پەۋقۇلئاددە سوغۇق تەگكەن ۋە ئۆتكەنلىكتىن قول - پۇتلار سۇسلايدۇ، ئىششىيدۇ، سېسىيدۇ، شۇنداق بولۇپ ئۆلۈكلەرنىڭ بەدەنلىرىگە ئوخشاش بولۇپ قالىدۇ. بۇ جايدا

سۆز قول - پۇتلارنىڭ بۇزۇلۇشى توغرىسىدا مەخسۇس سۆزلەندى. چۈنكى سوغۇقنىڭ قول ۋە پۇتلارغا بولغان زىيىنى قالغان بەدەنلەرنىڭكىدىن كۆپرەكتۇر. چۈنكى قول - پۇتلار بولسا، تەبىئىي ئىسسىق چىقىدىغان جايدىن يىراقتۇر. ئىككىنچىدىن، قول - پۇتلار داۋاملىق ئوچۇق تۇرىدۇ ۋە سوغۇققا ئۇچراپ تۇرىدۇ.

داۋالاش: كۆكىرىش پەيدا بولۇپ سېسىش دەرىجىسىگە يەتمىسە مۇنداق هالەتتە تېزدىن زەيتۇن يېغى، زەبىنىق يېغى، ئازاراقى ياغلىرىنى ۋە بۇلاردىن باشقا خىلدىكى ئىسسىق ياغلارنى ئوبدان سۈركەپ ياغلاش لازىم.

ئەگەر ئىششىق پەيدا بولۇپ تازا كۆكىرىش، قارىيىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلمىسە مۇنداق هالەتتە ئىكلىلمىلىك، بابۇنە، سېرىقچېچەك، سەۋسەن، بۇغداينىڭ سامىنى، چامغۇر، چەلەك، شۇاق، خەمماق (بىر خىل رەيهان)، مەرزەنجۇش، هۆلبە، زىغىرلارنىڭ قايىسىسى تېپىلسا شۇنى سۇدا قاينىتىپ، قول - پۇتىنى شۇ سۇغا قىزىق هالدا سېلىش ۋە يۇيۇش كېرەك. خالىس قىزىق سۇ هەم مەنپەئەت قىلىدۇ.

مەزكۇر سۇلاردىن قول - پۇتلارنى چىقارغاندىن كېيىن ياغلارنى سۈركەپ ياغلاش، ئەدەسنى يۇمشاق سوقۇپ، شارابتا قاينىتىپ سوغۇق ئۇرغان ۋە ئۇششۇغەن جايلارغا قويۇش ۋە چېپىش لازىم. ئەگەر قول - پۇتلار ئىششىغاندىن كېيىن كۆكىرىپ كېتىش ياكى قارىيىپ كېتىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە، شۇ جايغا چوڭقۇر نەشتەر ئۇرۇش، ئاندىن كېيىن قىزىق سۇغا سېلىپ تۇتۇپ كۆرۈش تاكى قان ئۆزى توختىغىچە چىققىلى قويۇش لازىم. قان توختىغاندىن كېيىن قول - پۇتلارنى سۇدىن چىقىرىپ، گىلى ئەرمەننى هەسەل سۇيى ۋە سىركىلەر بىلەن چېپىش لازىم. بىرقانچە ۋاقىتتىن كېيىن ئىلمان شاراب بىلەن ياكى سۇ ۋە سىركە بىلەن يۇيۇش لازىم. چاقا قۇرۇپ نەشتەر ئۇرۇلغان جايدا گۆش ئۆنۈپ پۇتكۈچە هەر كۈنى بىر قانچە قېتىم يۇيۇش كېرەك.

ئەگەر قول - پۇتلار كۆكەرگەن ۋە قارايغاندىن كېيىن قول ۋە پۇتلاردا سېسىش ئەھۋالى كۆرۈلسە، قىزىلچا، چەلەكىلەرنىڭ يوپۇرمىقىنى پىشۇرۇپ كالىنىڭ سېرىقمېيى ۋە مەسكىلەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تېڭىپ تۇرۇش كېرەك، تاكى سېسىغان، كۆكەرگەن، قارايغان گۆشلەر چۈشۈپ كېتىپ يېڭىدىكى قوشنا ئەزالار ساق ۋە ساغلام قالسۇن ئۈچۈن، مەزكۇر يوپۇرماقلارنى ئاشۇ تەرىقىدە پىشۇرۇپ سېرىقماي ۋە مەسكىلەرگە ئارىلاشتۇرۇپ، تېڭىپ تۇرۇش كېرەك. ئەمما قول - پۇتلارنىڭ ئۇششۇپ سېسىغان ئەزالىرىنىڭ چۈشۈشى ۋە ئاجرىلىشى تومۇر ئەسۋابسىز مۇمكىن بولمىسا، مۇنداق هالەتتە بۇزۇقلۇق باشقا ئەزالارغا ئۆتۈپ كەتمىسۇن ئۈچۈن نائىلاج ئەسۋاب ئىستېمال قىلىنىدۇ. كەسكەندە پەيلەر ۋە تومۇرلارنىڭ كېسىلىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن پۇتۇنلەي ئېھتىيات قىلىش لازىم. ياكى دورا بىلەن بولسۇن ياكى ئەسۋاب بىلەن بولسۇن سېسىغان ئەزالار چۈشۈپ كەتكەندىن كېيىن قۇرۇتقۇچى ۋە پۇتتۇرگۈچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىپ، چاقىنى داۋالاشقا مەشغۇل بولۇش لازىم.

11 § . كۆيۈك

بۇ كۆيۈك بىرقانچە قىسىم ۋە خىللارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

1. ئوت بىلەن كۆيگەن كۆيۈك، بەدەن ئوت بىلەن كۆيگەن بولۇپ، يەڭگىل بولسا، قاپارتقۇ پەيدا قىلمىسا، بۇ ھالەتتە شۇ كۆيگەن جايىنى سوۋۇتۇشقا، ھارارەتنىڭ زەرەرىنى دەپئى قىلىشقا تىرىشىش لازىم. ئۇسۇلى: بىر لاتىنى ھۆل قىلىپ مۇزنىڭ ئۈستىدە قويۇپ، سوۋۇتۇپ، شۇ جايىنىڭ ئۈستىگە قويۇش، بۇ قىزىغاندا يەنە باشقىسىنى يۆتكەپ قويۇش كېرەك. بارلىق سوۋۇتقۇچى دورىلارنى چېپىش مەنپەئەت قىلىدۇ، مەسىلەن: گىلى ئەرمىنىنى سۇ ۋە سىركە بىلەن ئېرىتىپ چېپىش، ئەدەسنى پىشۇرۇپ چېپىش مەنپەئەت قىلىدۇ.

جالىنۇس تاسىئە دېگەن كىتابىدا: «ھەر ۋاقىتدا سىياھ سۇ بىلەن ئېرىتىلىپ، ئوت بىلەن كۆيگەن كۆيۈككە چېپىلسا ۋە ئۇنىڭ ئۈستىگە قويۇلسا، شۇ سائەتتە مەنپەئەت قىلىدۇ» دېدى. توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى چېپىش كۆيگەن جايىنى سوۋۇتۇش ۋە ئاغرىقىنى پەسەيتىشتە بەك ياخشىدۇر. قېيتىقىنى سۈت بىلەن چېپىش ھەم مەنپەئەت قىلىدۇ.

يەنە بىر خىلى: گۈل يېغى، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئاقلىرىنى بىر - بىرىگە ئارىلاشتۇرۇپ پاختىنىڭ ئۈستىدە قويۇپ، چاپلاپ قويۇش كېرەك.

يەنە بىر خىلى: پوستى ئېلىنغان ئەدەس، قىزىلگۈللەرنى تازا پىشقۇچە قاينىتىپ، كېيىن ئارپىنىڭ ئۇنى، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى، گۈل ياغلىرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش لازىم (بۇنى ئەزا كۆيگەن ۋاقىتدا دەرھال چېپىش كېرەك).

يەنە بىر خىلى: خىتمى ۋە خوببازىلارنىڭ يوپۇرمىقىنى سۇ بىلەن پىشۇرۇپ، ئاندىن ھاۋانچىدا سوقۇپ، قوغۇشۇننىڭ سەفىداپى، ھۆل يۇمغاقسۇتنىڭ سۈلىرى بىلەن مەلھەم قىلىپ، ئۇنى لاتىغا سۈۋاپ، كۆيگەن جايىنىڭ ئۈستىگە چاپلاپ قويۇلىدۇ.

ئەگەر كۆيۈك قاتتىق ۋە ئېغىر بولغان بولۇپ، ئەزالارنى قاپارتقۇ قىلغان بولسا، مۇنداق جايدا يەنە باشقا ماددا قويۇلمىسۇن ئۇچۇن ئىنچىكە چارە قوللىنىش، مەلھىمى سەفىداپنى ئىستېمال قىلىش، ئەگەر بۇ مەلھەم بىلەن ئاغرىقى پەسەيمىسە، مەلھىمى نەۋشادە (ھاكنىڭ مەلھىمى) نى ئىستېمال قىلىش كېرەك.

ئەسكەرتىش: قاپارتقۇ بولۇشنىڭ سەۋەبى: ئىچكى ياكى تاشقى بىرەر سەۋەب بىلەن سۇ ماددىسى قاندىن ئاجرىلىپ، تومۇرلارنىڭ ئەتراپلىرىدىن چىقىپ، تېرىنىڭ ئاستىغا تېپىلىدۇ، ئاندىن شۇ سۇ ماددىسىنىڭ مىقدارىچە قاراپ زۆرۈر تېرە ئاجرىلىپ پۈلتىيىپ چىقىدۇ.

مەزكۇر مەلھىمى ھاكنىڭ ئۇسۇلى: ھاكنى ھاجەتكە لايىق ئېلىپ يەتتە قېتىم يۇيۇلسا، ئۇنىڭ تېزلىكى پۈتۈنلەي يوقىلىدۇ ۋە كېتىدۇ. ئاندىن ئۇنى قۇرۇتۇپ، خام قىزىلگۈلنىڭ يېغى ياكى ئاسنىڭ يېغى ياكى كۈنجۈتنىڭ يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، مەلھەم

قىلىپ شۇنىڭغا بىرئاز قىمۇلىيا گىلىنى قوشۇپ، كۆيگەن ئەزاغا قويۇلىدۇ ياكى مەزكۇر مەلھەمنى كونا پاختىغا مىلەپ، ئاندىن ئۇنى كۆيگەن ئەزانىڭ ئۈستىگە قويۇلىدۇ.

يەنە بىر خىل مەلھەم بولۇپ بۇ ھەم مەلھەمى ھاكىنىڭ رولىنى ئويناىدۇ.

بۇنىڭ ئۈسۈلى: مېكىيان توخۇنىڭ پۇتىنىڭ كۆلى، لاھور تۇزى (ئاق تاشتۇز) نىڭ كۆلى، گۈرۈچنىڭ ئۇنى، قوغۇشۇن ئۇپىسىنىڭ ھەربىرىنى باراۋەر مىقدارىدا ئېلىپ ئېزىپ، بىرلەشتۇرۇپ توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى، بىنەپشە ياغلىرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، مەلھەم قىلىپ، ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2. قىزىق ياغ بىلەن كۆيگەن كۆيۈك

داۋالاش ئوت بىلەن كۆيگەن كۆيۈك توغرۇلۇق ئېيتىلغان مەلھەملەر بۇ جايدا ھەم كۇپايە قىلىدۇ.

تۆۋەندىكى دورا ياغ بىلەن كۆيگەن كۆيۈك ئۈچۈن مەخسۇستۇر.

بۇنىڭ ئۈسۈلى: توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى بىرئاز زەيتۇن يېغى ۋە سەفىداپلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ شېشىگە سېلىپ ھەربىكەتلەندۈرۈپ بېرىلسە، ھەممىسى بىر - بىرىگە ئارىلىشىپ باراۋەر بولىدۇ. ئاندىن شۇنى ياغ بىلەن كۆيگەن ئەزاغا چېپىلىدۇ.

3. قاياناق سۇ بىلەن كۆيگەن كۆيۈك

داۋالاش: قاپارتقۇ پەيدا بولمىغان بولسا، بۇ ھالەتتە گۈلىنىڭ سۈيىنى ياكى تۇز قۇيۇلغان زەيتۇن سۈيىنى كۆيگەن ئەزاغا قويۇش، لاتىنى نەمدەپ سوۋۇتۇپ كۆيۈككە قويۇش لازىم. يۇقىرىدا ئوت بىلەن كۆيگەن كۆيۈك توغرۇلۇق ئېيتىلغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم. قاپارتقۇ پەيدا بولغاندىن كېيىن مەلھەمى بورەنى («توغرىغۇ») ئىستېمال قىلىش لازىم. بۇ جايدا ھەممىدىن مەخسۇسراق دورا ياغاچنىڭ كۈلىنى توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىشتۇر.

ھارىس بىننى كەلدە دېگەن پېشقەدەم تېۋىپ: قاياناق سۇ بىلەن كۆيگەن كۆيۈك ئۈچۈن ئارپىنىڭ كۈلىنى توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ چاپلاتتى، مەنپەئەت قىلاتتى.

يۇقىرىدا ئېيتىلغان كۈل سۈيىنىڭ ئۇسۇلى: ھاجەتكە لايىق كۈلنى ئېلىپ سۇغا سېلىپ، بىرئاز ۋاقىتتىقچە قويۇلىدۇ، ئاندىن ئۇ سۇنى سۈزۈپ ئېلىپ يەنە شۇ سۇغا كۈل سېلىپ قويۇپ بىرئاز ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن سۈيىنى سۈزۈپ ئېلىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇنىڭ خۇسۇسىيىتى ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، ئەزانى يېغىدۇ، ئېچىشتۇرمايدۇ.

4. چاقماقتىن كۆيگەن كۆيۈك

داۋالاش: ئوت بىلەن كۆيگەن كۆيۈك توغرىلىق ئېيتىلغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش كېرەك.

5. كۈننىڭ ھارارىتى بىلەن كۆيگەن كۆيۈك

بىرەر ئاپتاپقا پىشمىغان تېرىسى يۇمشاق كىشى قىزىق ئاپتاپتا يول يۈرىدۇ ياكى باشقا بىر ھەرىكەت قىلىدۇ، شۇ سەۋەب بىلەن تېرىسى كۆيىدۇ.

داۋالاش: بۇ جايدا مەلھەمى كاپۇر ۋە مەلھەمى سىركىلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

6. بالادۇر ھەسىلى بىلەن كۆيگەن كۆيۈك

داۋالاش: نەشتەر ئۇرۇش، لوڭقا قويۇش كېرەك. شۇنداق قىلغاندا كۆيۈكنىڭ سەۋەبى بىلەن قاندىن ئاجرالغان سېرىق سۇ چىقىپ كېتىدۇ. كۆيۈش ۋە ئاغرىش ئازقىلىق شۇ تەرەپكە مايىل بولغان تېز ماددا چىقىپ كېتىدۇ. ئاندىن كېيىن مەلھەمى سىركىنى ئىستېمال قىلىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن ھۆل چاقا تېزدىن قۇرۇيدۇ، ياخشىلىنىدۇ.

§ 12 . جاراھەت

بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

1. جاراھەتنى تونۇش

گۆشنىڭ بىر - بىرىگە تۇتاش ئەزالىرى بىر - بىرىدىن ئاجرالغان، ھازىر تېخى يىرىڭدىمىغان بولسا، مانا شۇنى جاراھەت دەيدۇر. چۈنكى يىرىڭدىغاندىن كېيىن قۇرھە (يىرىڭلىق چاقا) دېگەن ئاتالما بىلەن ئاتىلىدۇ.

بەزىلەر بەدەننىڭ گۆشتىن باشقا ئەزالىرىنىڭ (يەنى گۆش ئەمەس ئەزالىرىنىڭ) بىرىدىن ئاجرالغانلىقىنى ھەم جاراھەت دەيدۇ. لېكىن ئاۋۋالقى سۆز مەشھۇردۇر.

جاراھەتنىڭ تۈرلىرى تۆۋەندىكىچە:

كىچىك جاراھەت، چوڭ جاراھەت، غەيرىي مۇرەككەپ جاراھەت، چوڭقۇر جاراھەت، گۆشى ئاجرىلىپ چۈشكەن جاراھەت، جاراھىتى مۇرەككەپ، ئىچكى تەرەپكە ئۆتكۈچى جاراھەت، ئىچكى تەرەپكە ئۆتمىگەن جاراھەت، باشنىڭ جاراھەتلىرى، قورساقنىڭ جاراھىتى، پەيلەرنىڭ جاراھىتى، تومۇرلارنىڭ جاراھىتى قاتارلىقلاردۇر. مەزكۇر جاراھەتلەرنىڭ ھەر - بىرى تۆۋەندە بىردىن - بىردىن ئوچۇق سۆزلەپ ئۆتۈلىدۇ.

مېڭە ھەم جاراھەتكە ئاز بەرداشلىق بېرەلەيدۇ. بۇ ھەم خەۋپلىكتۇر. كېسەلنىڭ ئەقلى ئېلىشىدۇ، ئەقلىدىن ئازىدۇ.

بۆرەك، سۈيدۈك خالتىسى (مەسانە)، ئۇچەيلەرنىڭ جاراھىتى مېڭىنىڭ جاراھىتىنىڭ ئورنىدا بولۇپ بۇ ھەم خەۋپلىكتۇر.

غەيرىي ئورۇندىن سۈيدۈكنىڭ چىققانلىقى سۈيدۈك خالتىسىنىڭ جاراھەتلەنگەنلىكىنى بەلگىلەيدۇ ۋە شۇنىڭغا دەلىلدۇر.

جىگەرنىڭ جاراھىتى خەۋپلىكتۇر، لېكىن قۇتۇلۇش ۋە سالامەت قېلىشنىڭ ئۈمىدى بار.

پەيلەرنىڭ جاراھىتى، سېرىقئەت جاراھىتى خەۋپلىكتۇر. مەزكۇر جاراھەتلەرنى رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىشى، قۇۋۋەتسىنىڭ چۈشۈپ كېتىشى، ھوشىدىن كېتىشى، ئەقلىنىڭ

ئېلىشىشى، ئەزانىڭ يىغىلىپ قېلىشى قاتارلىقلاردىن بىلگىلى بولىدۇ.

تىزنىڭ ئالدى تەرىپىدە بولغان جاراھەتنىڭ ئازابى چوڭ بولىدۇ.

قورساقنىڭ جاراھىتى ئىچكى تەرەپكە ئۆتۈپ كەتكەن بولسا خەۋپلىكتۇر. بۇنىڭ بىلەن بىرگە قۇرۇق ھۆ ياكى ھېق بولۇش ياكى ئىچ سۇرۇش ئەھۋاللىرى بولىدۇ.

كۆكرەكنىڭ ۋە كۆكرەك بوشلۇقىنىڭ ئىچكى تەرەپكە ئۆتۈپ كەتكەن جاراھىتى خەۋپلىكتۇر. بۇنىڭ ئالامىتى، شۇ جاراھەتلەنگەن جايدىن ھاۋا چىقىدۇ.

قورساقنىڭ ئىچىدىكى توسۇق پەردە (ھىجاپ)نىڭ جاراھىتى بەك خەۋپلىك ۋە ياماندۇر. بۇنىڭ خۇسۇسىيىتى بۇنىڭ بىلەن بىرگە نەپەس سىقىلىدۇ. ئاشقازانىڭ جاراھىتى خەۋپلىكتۇر. بۇنىڭدا شۇ جايدىن تاماق چىقىش ئەھۋالى بىرگە بولىدۇ.

يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئەزالاردىن باشقا ئەزالارغا چۈشكەن جاراھەتلەر خەۋپلىك ئەمەس، بۇلاردا ساقىيىشنىڭ ئۈمىدى كۆپتۇر.

2. كىچىك جاراھەت

بۇ، چوڭقۇر بولمىغان جاراھەتتۇر. سەغىر دەپ كىچىكى ئېيتىلىدۇ. بەست دەپ باشقا ئەھۋاللاردىن، مەسىلەن: پەۋقۇلئاددە ئاغرىش، ماددىلار قۇيۇلۇش، مىزاج ئۆزگىرىشلەرگە ئوخشاش ئەھۋاللاردىن خالىي بولغان جاراھەتنى ئېيتىلىدۇ. مۇستەۋىيە فات (لەبلەرى باراۋەر) دەپ، جاراھەت يىغىپ ئەسلىي شەكلىگە كەلتۈرۈلسە، ئۇنىڭ چۆرىسى بىر - بىرىگە ئوبدان يېپىشىدۇ ۋە پاسىل قالمايدۇ.

داۋالاش: بۇ خىلدىكى جاراھەتنى داۋالاشنىڭ ئۇسۇللىرى ئاۋۋال شۇ جاراھەتكە قاراش كېرەك. ئەگەر جاراھەت يېڭى ۋە قان ئالۇدە بولسا، مۇنداق ھالەتتە دەرھال جاراھەتنى بىر - بىرىگە يېپىشتۇرۇپ ئەسلىي شەكلىگە كەلتۈرۈپ، تېڭىق قائىدىسى بويىچە ھەر ئىككى كانارىسى بىر - بىرىگە تۇتاشقۇدەك قىلىپ تېڭىش، بۇنى تاڭغان ۋاقىتدا تېڭىقنىڭ بەك بوش ۋە بەك چىڭ بولۇپ قالماسلىقى ئۈچۈن دىققەت ۋە ئېھتىيات قىلىش لازىم. چۈنكى جاراھەت بوش تېڭىلىپ قالغاندا، جاراھەتنىڭ كانارلىرى بىر - بىرىگە ياخشى تۇتاشمايدۇ. چىڭ ۋە قاتتىق تېڭىلىپ قالسا، بۇ ھالەتتە ئىششىق پەيدا بولۇپ قېلىش خەۋپى بولىدۇ.

جاراھەتنىڭ ئىچىگە ياغ، قىل ياكى باشقا يات جىسىملارنىڭ چۈشۈپ قېلىشىدىن ساقلىنىش كېرەك. ئەگەر بۇ خىلدىكى نەرسىلەر چۈشۈپ قالغان بولسا، ئاۋۋال شۇنى چىقىرىۋېتىپ، ئاندىن كېيىن جاراھەتنى تېڭىش لازىم. چۈنكى مەزكۇر نەرسىلەردىن بىرەر نەرسە جاراھەتنىڭ ئىچىدە قېپقالسا، جاراھەتنىڭ تۇتۇشى ۋە پۈتۈشىگە توسالغۇ بولىدۇ.

ئەگەر جاراھەت يېڭى بولماي ئۇنىڭغا ئىككى كۈن ياكى ئۈچ كۈن ئۆتۈپ قالغان بولسا، لېكىن يىرىڭلىمىغان بولسا، بۇ ھالەتتە ياپىلاق بىر تاتىلىغۇچ بىلەن ئاۋۋال جاراھەتنى

تاتىلاپ، قان ئالۇدە قىلىپ كېيىن مەزكۇر قائىدە ۋە ئۇسۇل بويىچە تېڭىش لازىم. مانا بۇ جاراھەت باشقا بىرەر دورا ئىستېمال قىلىشقا ھاجەت بولماستىن ئۇچ كۈنگىچە جەزمەن ساقىيىپ قالىدۇ.

3. چوڭ جاراھەت

بۇ، چوڭ ۋە چوڭقۇر بولغان جاراھەت بولۇپ، ئەگەر بۇنى يېغىپ ئەسلىي شەكلىگە كەلتۈرۈلسە، بۇنىڭ كانار ۋە گىرۋەكلىرى بىر - بىرىگە تۇتاشسىمۇ بۇنىڭ چوڭقۇرلۇقىدا كاۋاك قېپقالىدۇ.

داۋالاش: جاراھەتنى پۈتتۈرگۈچى سېپىلىدىغان دورا (زۆرۈرى مۇلھەمە) نى سېپىش كېرەك. ماددا قويۇلۇشنى توسۇش ئۈچۈن جاراھەتنىڭ چۆرىسىگە نەدد (بىر خىل مۇرەككەپ داۋا) نى ئاق سەندەل، قىزىل سەندەللەرنى كاسىنىڭ ياكى يۇمغاقسۇتنىڭ سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش، قۇرۇق سەندەلنى يۇمشاق ئېزىپ جاراھەت ئۈستىگە قويۇلغان لاتىنىڭ ئۈستىگە سېپىش لازىم.

مەقسەت جاراھەتنى ھۆل قىلماسلىقتۇر. چۈنكى مۇنداق جاراھەتنى قۇرۇتۇش لازىم. گۆش ۋە ھەر خىل تاتلىق نەرسە، ھالۋىلارغا ئوخشاش قاننى كۆپەيتكۈچى، بەدەننى كۈچەيتكۈچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

زۆرۈرى مۇلھەمە (جاراھەتنى پۈتتۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە سېپىلىدىغان دورا) ئەڭ ياخشىراقتۇر.

تەركىبى: خۇنسىياۋشان ئىككى ھەسسە، مۇرمەككى، سەبرە، كۈندۈر ھەربىرىنى بىر ھەسسىدىن ئېلىپ، سۇرمىدەك بەك يۇمشاق ئېزىپ سېپىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: ئەگەر جاراھەتنىڭ كانارلىرى ئۇنى تېڭىش بىلەن يېغىلىپ بىر - بىرىگە تۇتاشمايدىغان بولسا، مۇنداق جايدا يېپەك يىپ بىلەن جاراھەتنى تىكىش، ھەربىر تېڭىقنى قائىدە بويىچە ئايرىم - ئايرىم چىگىش، ئاندىن ئۇنىڭ ئۈستىگە مەزكۇر دورىنى سېپىش لازىم.

جاراھەت ئىششىپ قالسا، ئاچچىق ئانارنى سۇدا قاينىتىپ ئاندىن شۇ جايغا قويۇلسا، ئىششىقنى دەپئى قىلىدۇ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ (بەدەننىڭ توغرىسىغا چۈشكەن جاراھەتنىڭ كانارلىرى كۆپرەك ئەھۋالدا يۇمۇلۇپ بىر - بىرىگە يېپىشمايدۇ).

4. گۆشى ئاجرىلىپ چۈشكەن جاراھەت

جاراھەت چوڭقۇر بولغان بولۇپ، ئۇنىڭدىن بىرەر پارچە گۆش چۈشۈپ كەتكەن بولىدۇ، بۇنداق بولغاندا بۇ جاراھەتنىڭ ئەزالىرى بىر - بىرىگە تۇتاشمايدۇ، جاراھەتنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى بوشلۇقتا سېرىق سۇ، يىرىڭ قاتارلىق ھۆللۈك يىغىلىدۇ.

داۋالاش: بۇ خىلدىكى جاراھەتنىڭ چارىسى نورمال ھالدا ھۆللۈكنى قۇرۇتقۇچى دورا، مەسىلەن: كۈندۈر، سەبرە، زىراۋەندە، ئىرسا، ئىقلىمىيايى پىززە، تۈتىيالارغا ئوخشاش دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ، سۈرمىدەك قىلىپ سېپىش كېرەك، بۇنى موم ۋە ياغلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتمەسلىك كېرەك. چۈنكى قۇرۇتقۇچى دورىلارغا موم ۋە ياغلار قوشۇلسا، مەزكۇر دورىلارنى دېگەندەك قۇرۇتۇشقا توسالغۇ بولىدۇ. سېپىلىدىغان دورىلارنى جاراھەتكە سېپىپ تولدۇرغاندىن كېيىن، ئۇنى تاڭغۇچ نەرسە بىلەن تېڭىش كېرەك. بۇنى تېڭىشتا جاراھەتنىڭ ئاستى چوڭقۇرلۇق تەرەپتىن باشلاپ بۇ تەرەپنى چىڭ، تەكشى، جاراھەتنىڭ ئېغىزىغا يېقىن يەتكەندە بوشراق قويۇش كېرەك.

جاراھەتنىڭ ئاستى تەرەپنى چىڭ تەڭشەشتىكى مەقسەت جاراھەتنىڭ ئاستى تەرەپتىكى كانارلىرى مۇمكىنقەدەر بىر - بىرىگە تۇتىشىدۇ.

گۆش ئۈندۈرگۈچى ۋە تۇتاشتۇرغۇچى دورا ئۆز جايىدا قالىدۇ. ئۇنىڭ ئاستى تەرىپىدە يىرىڭ بىر نەرسىلەر بولسا، سقىلىپ يۇزى تەرەپكە چىقىدۇ.

جاراھەتنىڭ ئېغىزى تەرىپىنى بوشراق تاڭغانىڭ مەنپەئىتى كىر، يىرىڭ بىر نەرسىلەر بىمالال، كەڭتاشا چىقالايدۇ، ئېغىزى تەرىپى تۆۋەنرەك ۋە ئۇنىڭ ئاستى تەرىپى ئۇستۇنرەك بولسۇن، شۇنداق بولغاندا يىرىڭ بىر نەرسىلەر ئۆزىدىن ئۆزىگە ئېقىپ چىقىدۇ.

جالىنۇس: «مەن جەزمەن كۆپىنچە جاراھەتلەرنى كۆزدىن كەچۈرىدۇمكى، ئۇنىڭ ئاستى چوڭقۇرلۇقى تىزنىڭ ئالدىدا، ئېغىزى يوتىدا ئىكەن، مەن يوتىسىنى شۇنداق تىكلىدىمكى جاراھەتنىڭ ئاستى تەرىپى ئۇستۇن، ئېغىزى تەرىپى تۆۋەن تۇردى. شۇنىڭدەك قولنىڭ پوزىسى، ئالىقان ۋە باشقىلارنى شۇنداق ئاستىمكى، داۋاملىق ئېغىزى تۆۋەن تەرەپكە تۇردى» دېدى.

پاختىنى ياغقا بۇلاپ جاراھەتتە قويۇش ۋە ئۇنى يېڭىلاپ تۇرۇش كېرەك. شۇنداق قىلغاندا جاراھەتنىڭ يىرىڭ ۋە زەردابلىرىنى قۇرۇتىدۇ.

جاراھەت تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن گۆش ئۈندۈرگۈچى زۆرۈر (سېپىلىدىغان دورا) ۋە مەلھەملەر بىلەن داۋالاش كېرەك. بۇ خىلدىكى زۆرۈر ۋە مەلھەملەرنى تۆۋەندە يىرىڭلىق چاقىلارنىڭ پاراگىرافىدا ئەتراپلىق ھالدا ئېيتىلىدۇ.

جاراھەتكە گۆش ئۈنۈپ بولغاندىن كېيىن ئۇنى قاتۇرۇپ پۈتتۈرگۈچى دورىلارنى، مەسىلەن: مۇردارسەنگى، كۆيدۈرۈلگەن شىھ (شۇڭاق)، سەۋسەن يوپۇرمىقى، ھېلىلە، موزا، گۈلنار، سەبرە، زەرچۇبەلەرگە ئوخشاشلارنى، بۇنىڭدىن باشقا جاراھەتنى قۇرۇتىدىغان ۋە ئېچىشتۇرمايدىغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش، تولۇق گۆش ئۈنۈپ، پۈتۈپ بولغۇچە جاراھەتكە بىر نەرسە تېگىشتىن ۋە باشقا ئاپەتلەردىن ساقلاش ۋە ئاسراش كېرەك.

كىچىك بالىلارنىڭ ۋە ئاياللارنىڭ جاراھەتلىرى ئۇچۇن پۈتتۈرگۈچى دورىلاردىن قۇرۇتۇش ئاز بولغانلىرىنى، مەسىلەن: مۇردارسەنگى، شۇڭاقلارغا ئوخشاشلارنى ئىستېمال

قىلىش، قاتتىق بەدەنلەرنىڭ جاراھەتلىرى ئۇچۇن قۇرۇتۇشى كۆچلۈك بولغان دورىلارنى مەسىلەن: موزا، گۈلنار، سەبرىلەرگە ئوخشاشلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

5. جاراھەتتى مۇرەككەپ

بىرەر كېسەللىك بىلەن ياكى بىرەر يېڭى پەيدا بولغان ئەھۋال بىلەن مۇرەككەپ بولغان بولىدۇ. مەسىلەن: بەدەن مىزاجىنىڭ ئۆزگىرىشى ياكى بەدەن تولۇپ قېلىش ياكى ئىششىق ياكى قاتتىق ئاغرىشلارغا ئوخشاش ئەھۋاللار جاراھەت بىلەن بىرگە بولىدۇ ياكى سۆڭەك سۇنىدۇ ياكى بىرەر تومۇر ياكى بىرەر پەي كېسىلگەن بولىدۇ ياكى گۆش بۇزۇلغان بولىدۇ.

داۋالاش: بۇ خىلدىكى جاراھەتنىڭ چارىسى يېڭى پەيدا بولغان ئەھۋاللارنى، ئىلگىرىدىن بار كېسەللىكنى يوقىتىشقا تىرىشىش، بۇنى يوقىتىشتا ھەرقايسىسىنىڭ ئۆزىگە مۇناسىپ كېلىدىغان دورىلىرى ئارقىلىق يوقىتىش كېرەك. كېيىن يۇقىرىدا ئېيتىلغان بويىچە جاراھەتكە چارە قوللىنىش لازىم.

ئەسكەرتىش: مۇرەككەپ جاراھەتتە ئەگەر مىزاجىدا ئۆزگىرىش ۋە بۇزۇلۇش ئەھۋالى بولغان بولسا، ئاۋۋال مىزاجنى يۆتكەش ۋە توغرىلاش، بەدىنى تولۇقلۇق بولسا، ئۇنى تازىلاش لازىم. ئەگەر جاراھەت بىلەن بىرگە سۆڭەك سۇنغان بولسا ياكى بىرەر تومۇر ۋە بىرەر پەي كېسىلگەن بولسا ياكى ئەزا ئىششىغان بولسا، مۇنداق ھالەتتە مۇشۇلارنىڭ ھەربىرىنىڭ ئۆز ئورۇنلىرىدا ئېيتىلغان نەرسىلەر بىلەن چارە قوللىنىش، ئاغرىقى قاتتىق بولغان ھالەتتە ئۇنى توختىتىشقا تىرىشىش، گۆشى بۇزۇلغان بولسا، مۇنداق جايدا بۇزۇق گۆشنى يوقىتىش لازىم. ئەمما ئاغرىقنى توختىتىش ئۇچۇن ئەپيۇن، لوففاھنىڭ يىلتىزى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى تاڭسا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر بىر دانە تاتلىق ئانارنى شارابتا قاينىتىپ ئىزىپ، تاڭسا بۇ ھەم ئاغرىقنى پەسلىتىدۇ. ئىششىقنى يوقىتىش ئۇچۇن، تاتلىق ئانارنىڭ ئورنىغا بىر دانە ئاچچىق ئانارنى شارابتا پىشۇرۇپ ئىزىپ تېڭىش كېرەك.

بۇزۇق گۆشنى جاراھەتتىن يوقىتىش ۋە ئاجرىتىش ئۇچۇن كاسنە، ئىتئۇزۇمى، خىتمىلەرنىڭ نوتا ۋە ئۇچلىرىنى سوقۇپ، كالىنىڭ يېغى، بىنەپشە ياغلىرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تېڭىش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن بۇزۇلۇش توختاپ، قارايغان بۇزۇق گۆشلەر چۇشۇپ كېتىدۇ.

جاراھەتنىڭ مىزاجى نورماللىشىپ، بۇزۇقلۇق تاراپ قېلىشتىن توختىغاندىن كېيىن مەلھىمى زەنكار چېپىلسا، بۇزۇق گۆشنى يەپ قارايغان ئەزالاردىن جاراھەتنى پاك قىلىدۇ.

6. باشنىڭ جاراھىتى

باشقا جاراھەت يەتكەن بولۇپ، ئۇنىڭدىن باشنىڭ سۆڭىكى ھەم سۇنغان بولسا، بۇ

باش يېرىلىش (شەججە) دېيىلىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر باشنىڭ سۆڭىكى سۇنمىغان بولسا، بۇ ھالەتتە سەبرە، مۇرمەككى، كۈندۇر، خۇنسىياۋشان، ئاقاقىيالاردىن تەييارلانغان زۆرۈرى مۇلھەمە (گۆش ئۈندۈرگۈچى زۆرۈر) نى سىلىش ۋە سېپىش كېرەك (زۆرۈر دەپ سېپىلىدىغان دورىنى ئېيتىلىدۇ). مەزكۇر بەش خىل دورىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، سۇرمىدەك قىلىپ جاراھەتكە سېپىلىدۇ.

ئەگەر باشنىڭ سۆڭىكى سۇنغان بولسا؛ بۇ ھالەتتە سۇنغان سۆڭەكنىڭ ئۇششاق ئۇۋاق پارچىلىرى بولسا، ئۇنى چىقىرىپ ئېلىۋېتىش مۇھىم. ئاندىن كېيىن مۇناسىپ مەلھەملەر بىلەن جاراھەتنى ياخشىلاش كېرەك. يۇقىرىقى زۆرۈرى مۇلھەمە جاراھەتكە گۆش ئۈندۈرۈش بىلەن بىرگە سۆڭەكلەرنى تۇتاشتۇرىدۇ.

ئەگەر جاراھەت مېڭىگە يەتكەن بولسا، بۇ ئەممە دېيىلىدۇ.

7. قورساقنىڭ جاراھىتى

ئەگەر بۇ جاراھەت قورساقنىڭ ئىچىگە ئۆتۈپ كەتكەن بولسا، بۇنى جائىفە دەيدۇ. قورساققا جاراھەت يېتىپ ئۇچەي ۋە چاۋلار چىقىپ قالسا، بۇنىڭ چارىسى ئۇچەي بىلەن چاۋنى دەرھال قورساقنىڭ ئىچىگە قايتۇرۇپ، قورساق تېرىسىنى تىكىش لازىم. ئەگەر ئۇنى ئىچكى تەرەپكە قايتۇرغىلى بولمىسا، يەنى سوغۇق ھاۋا تېگىش بىلەن ئۇچەي ئېسىلىۋېلىپ ئىچكىرى كىرمىسە، ئۇنى قىزىق شاراب بىلەن يۇيۇش ياكى ئۆلۈك بۇلۇتنى قىزىق شاراب بىلەن ھۆل قىلىپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن ئۇچەيدىكى ئېسىك يوقىلىدۇ، ئاندىن يۇمغاقسۇت ۋە سەندەللەرنىڭ سۇيى بىلەن ئۇنىڭ ئەتراپىنى سۈرتۈش، ئاندىن كېسەلنىڭ قول ۋە پۇتلىرىدىن تۇتۇپ تەڭلە قازان قىلىپ، كۆتۈرۈلىدۇ، كېسەلنىڭ بېلى ئېگىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇچەي ئىچكىرى كىرىپ كېتىدۇ، ئەگەر ئۆزىدىن ئۆزىگە كىرمىسە، قول بىلەن سىلىق يارەم بېرىپ كىرگۈزۈش كېرەك. كېسەلنى يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن شەكلىدە كۆتۈرگەن ۋاقىتدا قورساققا جاراھەت يەتكەن تەرىپى ساق تەرىپىگە نىسبەتەن يۇقىرى بولۇشى كېرەك (جاراھەت قورساقنىڭ بېقىنىغا يەتكەن جايدا شۇنداق قىلىنىدۇ). ئەگەر جاراھەت قورساقنىڭ ئوتتۇرىسىغا يەتكەن بولسا، ئۇنىڭ بىر تەرىپىنى ئېگىز، يەنە بىر تەرىپىنى پەس كۆتۈرۈشكە ھاجەت بولمايدۇ.

ئەگەر بۇ ئېيتىلغان چارە - تەدبىرلەر بىلەن ئۇچەيلەر ئىچىگە قايتىپ كىرمىسە، جاراھەتنىڭ ئېغىزىنى بىرئاز كېڭەيتىش كېرەك. شۇنداق قىلغاندا ئۇچەي ئىچكىرى قايتىدۇ، ئاندىن كېيىن تېرىنى تىكىۋېلىش لازىم.

ئەسكەرتىش: قورساق جاراھەتلىنىپ كېچىدە ئۇچەيلەر چىقىپ قالسا، ئۇچەيلەردە ئۆزگىرىش يۈز بەرمەسلىكى ئۈچۈن تېزدىن ئۇنى ئىچكى تەرەپكە قايتۇرۇش لازىم. ئەگەر تېزدىن ئۇنى جايىغا قايتۇرۇش مۇمكىن بولماي ئۇزۇن ۋاقىتقىچە ھاۋادا تۇرۇپ قالسا ياكى

ئۇچەيلەردە كۆكىرىش ياكى قارىيىش ئەھۋاللىرى پەيدا بولسا، بۇنىڭ چارىسى ئۇچەيلەرنىڭ كۆكەرگەن ۋە قارايغان يەرلىرىنى كېسىپ ئېلىۋېتىش كېرەك. بەزىلەرنىڭ دېيىشچە، ئەگەر چاۋا ئۇزۇن ۋاقىت ھاۋادا تۇرۇپ قالسا، گەرچە كۆكەرگەن ۋە قارايغان بولسىمۇ، ئۇنىڭدىن بىرئاز كېسىپ ئېلىۋېتىش لازىم. چاۋىنى كېسىشنى خالىسا، چاۋىدىكى ھەرىكەتلىك ۋە ھەرىكەتسىز تومۇرلاردىن ھەربىر چوڭ تومۇرنى چاۋىنىڭ ئۆزگەرمىگەن يېرىدىن قوي ئۇچەي يىپى بىلەن ئاۋۋال چوڭ بوغۇۋېتىپ، ئاندىن كېيىن ئۇنىڭ ئۆزگەرگەن ئەزالىرىنى كېسىش لازىم.

بۇنىڭدىن مەقسەت، تومۇرلار بوغۇلمىسا، ئۇنى كەسكەن سەۋەبتىن قان ئېقىپ قورساققا يىغىلىپ، بىرمۇنچە ئاپەتلەرنى پەيدا قىلىدۇ.

قورساقنىڭ تېرىسىنى يىپەك يىپلار بىلەن تىكىش لازىم.

8. پەيلەر ۋە سېرىقئەتلەردىكى جاراھەت

بىرىنچىسىدە ئېيتىلغان مەزكۇر جاراھەتلەردە قاتتىق ئاغرىيدۇ ۋە باشقا ئېغىر ئەھۋاللار بىرگە بولىدۇ. مانا شۇلار مەزكۇر جاراھەتلەرنىڭ ئالامەتلىرىدۇر.

داۋالاش: ئەگەر بۇ ئەزالارغا بىرەر جاراھەت چۈشسە، ئىشىق پەيدا بولۇپ قېلىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن بىرقانچە كۈنگىچە جاراھەتنى پۈتتۈرمەسلىك ۋە ئۇنىڭغا گۆش ئۈندۈرمەسلىك لازىم. بارلىق ھەرىكەتنى مەزكۇر جاراھەتنىڭ ئىشىپ قالماسلىق تەرىپىگە قارىتىش كېرەك. چۈنكى پەيلەر ئىشىغاندا، مېڭە يىغىلىپ قېلىشنىڭ ۋە ھالاك بولۇشنىڭ خەۋپى بار. بۇنىڭ چارىسى سوغۇق سۇ، قىزىق سۇ، سوغۇق ياغ، بەك قىزىق ياغ شۇ ئەزاغا تەگمەسلىككە ئېھتىيات ۋە دىققەت قىلىش كېرەك. باش تەرەپتە ئاغرىقنى توختىتىشتىن باشقا نەرسىگە مەشغۇل بولماسلىق لازىم. زەيتۇن يىغى ياكى گۈل يېغى ياكى كۈنجۈت ياغلىرىنى ئىلمان قىلىپ، ئاندىن شۇنىڭغا لاتىنى مىلەپ، جاراھەتنىڭ ئۈستىگە قويۇش كېرەك. ئىلمان ياغ ئىشىق تەرەپكە مايىل بولۇش لازىم. تامام ئەزالارنى شۇ ياغ بىلەن ياغلاپ تۇرۇش كېرەك.

خام زەيتۇندىن ئېلىنغان ياغ ياكى ئاس يېغى ۋە گۈل يېغى، ئاق مومىلار بىلەن موم يېغى تەييارلاپ، جاراھەتنىڭ ئۈستىگە قويۇش لازىم. ئەگەر كېسەلنىڭ مىزاجى قۇرۇق، گۆشى بەك قاتتىق بولسا، بۇ ھالەتتە موم يېغىغا بىرئاز پەرپىيۇن سېلىش لازىم. مىزاجى بەك ھۆل كىشىلەر ئۈچۈن، مەسىلەن: ئاياللار، كىچىك بالىلارغا ئوخشاش كىشىلەر ئۈچۈن سقىچەنى بەك يۇمشاق قىلىپ، بىرئاز زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ جاراھەتكە بېسىش، مەنپەئەت قىلىدۇ (ئىنغاق دەپ زەيتۇننىڭ خام غورىسىنى ئېيتىلىدۇ. شۇ غۇرىدىن چىقىرىلغان ياغنى زەيتۇلئىنغاق دېيىلىدۇ). ئەگەر پەيلەر ئىششىسا باقىلە، نوقۇت، پۇرچاق، تەرمىس، ئارپىلارنىڭ ئۇنلىرىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، كۆپ ئاچچىق بولمىغان سىركەنجىۋىلنى خېمىر قىلىپ تېڭىش لازىم. ئەگەر ھارارەت قاتتىق بولسا،

تۆۋەندىكى مەلھەمنى قويۇش كېرەك.

بۇنىڭ ئۈسۈلى: تۇبالى مىس (مىسنى تاۋلاپ سوققان ۋاقتىدا چىققان كىرلىرى)، پىننە، زەيتۇن يېغى، ئاق موم، سىركە، زاكلارنىڭ ھەربىرى مۇناسىپ مىقداردا ئېلىنىدۇ. زاك ئازراق ئېلىنىدۇ. ھەممە دورىلەرنى سىركىدە بەك يۇمشاق سالايە قىلىپ ئاندىن تاش قازانغا سېلىپ، ئوبدان قوچۇپ بېرىلسە ھەممىسى ئېلىشىپ يەكسان بولىدۇ. ئاندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ، بۇ مەلھەمنى جاراھەتكە قويغان ۋاقتىدا، بىر پارچە يۇڭنى سىركە ۋە زەيتۇن يېغى بىلەن بۇلاپ، مەلھەمنىڭ ئۈستىگە قويۇش كېرەك (ھارارەت قاتتىق بولسا). ئەزا بۇزۇلمىسۇن ئۈچۈن زەخمنى (جاراھەتنى) سېسىشتىن ساقلاش ۋە ئاسراش لازىم.

ئەگەر جاراھەتنىڭ ئۇچى ۋە ئېغىزى تار بولسا، ئۇنىڭدا يىرىڭ توختاپ قالمىسۇن ۋە سېسىشىغا سەۋەب بولمىسۇن ئۈچۈن جاراھەتنىڭ ئېغىزىنى كېڭەيتىش لازىم. پەيلەرنىڭ جاراھىتىنى بىر كېچە - كۈندۈزدە ئىككى قېتىم يېشىپ تىكىش كېرەك. بولۇپمۇ ئېچىشىش ۋە ئاغرىش ئەھۋاللىرى قىينىپ بىئارام قىلسا، تېخىمۇ شۇنداق قىلىش لازىم. پەيلەردە يىغلىپ قىلىش ئەھۋالى بولسا، مۇناسىپ يىغلىپ قالغان پەينى دەرھال كېسىۋېتىش كېرەك. شۇنداق قىلغاندا مېڭە يىغلىپ قېلىشتىن، كېسەل ھالاك بولۇشتىن ساقلىنىپ قالىدۇ. شۇ جاينىڭ پەيلىرىنى كېسىۋەتكەندىن كېيىن ئۇنىڭ ئەتراپلىرىغا ياغ بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، بەلنىڭ، گەدەننىڭ ئومۇرتقىلىرىنى ۋە باشنى بىنەپشە يېغى، ئۆردەك يېغى، مېكىيان ياغلىرى بىلەن ياغلاش لازىم.

9. تومۇرلاردىكى جاراھەت

تومۇرغا جاراھەت چۈشسە، مەيلى ھەرىكەتلىك تومۇر بولسۇن ياكى ھەرىكەتسىز تومۇر بولسۇن ئۇنىڭدىن قان ماڭسا، قانىنى توختىتىشقا تىرىشىش لازىم.

ھەرىكەتلىك ۋە ھەرىكەتسىز چوڭ تومۇرلارنىڭ قېنىنى توختىتىش قىيىن بولىدۇ. ھەرىكەتلىك كىچىك تومۇرنىڭ، مەسىلەن: باشتىكى ھەرىكەتلىك تومۇرلارنىڭ قېنىنى توختىتىش ئاسان بولىدۇ.

ھەرىكەتلىك تومۇردىن كەلگەن قاننىڭ قىيامى سۈيۇق، رەڭگى قىزىل بولۇپ بۇلدۇقلاپ تېز چىقىدۇ. بۇنىڭ ئازراق چىققىنىمۇ كۆپرەك ئاجىزلىقنى پەيدا قىلىدۇ.

بۇنى توختىتىشنىڭ ئۇسۇلى: لاتىنى گۈلاب ۋە سىركىگە سىلەپ، جاراھەتلەنگەن تومۇرنىڭ ئىچىگە كىرگۈزۈش، جاراھەتتىن يۇقىرىراق جايغىچە كۇچلۇك سوغۇق، دورىلارنى تېڭىش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن قاننىڭ يۇقىرى تەرەپتىن قۇيۇلۇشى توسۇلىدۇ، تومۇرلارنىڭ ئېغىزلىرى ئېتىلىدۇ ۋە ئۇنىڭ ئىچىدىكى قان قۇيۇلىدۇ ۋە ئۈيۈيدۇ. ئەگەر مۇمكىن بولسا، جاراھەتلەنگەن جاينىڭ يۇقىرىراقىدىن رومال بىلەن ئوتتۇراھال تېڭىۋېتىش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن قاننىڭ يوللىرى بىر - بىرى بىلەن تۇتىشىپ قاناش

توختايدۇ. قاتتىق تېڭىش ئاغرىتىدۇ، بوش تېڭىش قانىنى توختىتالمايدۇ. بالات يېلىمى (سەمغى بالات) نى تېڭىش، كوزىچىلارنىڭ خۇمدانلىرىدىن چىقىرىلغان كۆيۈك توپىنى شۇ چىقىرىلغان ۋاقىتىدا يۇمشاق ئېزىپ جاراھەتكە سېپىش، راتىيانەجنى يۇمشاق سوقۇپ سېلىش بۇلارنىڭ ھەممىسى قان توختىتىشقا مەخسۇس بولغان دورىلەردۇر.

يەنە بىر خىلى، پۇرچاقنىڭ ئۇنى، خۇنسياۋشان، سەبرە، كۆيدۇرۇلۇپ سىركە بىلەن ئۆچۈرۈلگەن موزا، تۆگمەننىڭ توزۇندىسى، گەچ تاشلىرىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، توشقاننىڭ يۇڭىغا مىلەپ جاراھەتكە قويسا، قانىنى توختىتىدۇ. يەنە بىر خىلى، پەقەتقىنە ئۆمۈچۈك توزى جاراھەتكە سېلىنسا قانىنى توختىتىدۇ.

يەنە بىر خىلى: سەمغى ئەرەبى، خۇنسياۋشان، سەبرە، ئەنزىرۇت، كۇندۇرلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ئېزىپ، سەمغى ئەرەبى سۇيى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ جاراھەتكە چاپسا قانىنى توختىتىدۇ.

ئەگەر ھەربىرتلىك تومۇرغا جاراھەت يەتكەن بولۇپ، ئۇنىڭغا دورا قويۇلۇپ تېڭىلىپ، يەتتە كۈنگىچە ياكى 10 كۈنگىچە ئۇنى يەشمەستىن، ئەزانى ئارام بىلەن توتۇش لازىم. شۇنداق قىلغاندا جاراھەتكە گۆش ئۇنۇپ ياخشى بولىدۇ. ئەگەر يۇقىرىقى دورىلار بىلەن قان توختىمىسا، مۇنداق جايدا سۇ تەگمىگەن ھاكىنى ياكى زاكىنى يۇمشاق ئېزىپ جاراھەتكە سېلىش كېرەك. چۈنكى بۇ دورا داغلىغانىنىڭ ئىشىنى قىلىدۇ ياكى ئوت بىلەن قىپقىزىل تاۋلانغان ئالتۇن داغلىغۇچ بىلەن داغلاش كېرەك. داغلاشتا داغنى جاراھەتنىڭ چوڭقۇرلۇقىغا يەتكۈزۈپ چوڭقۇر داغلاش كېرەك. چۈنكى داغ جاراھەتنى باغلايدۇ، ئازغىنە بىر نەرسە بىلەن بۇ قاسىراق چۈشۈپ كېتىدۇ، ئاندىن ئاۋۇالقىدىنمۇ ئېغىرراق بىر ئاپەتكە مۇپتىلا قىلىپ قويىدۇ.

ئەسكەرتىش: يۇقىرىدا ئېيتىلغان بالات يېلىمى (سەمغى بالات) بىرخىل مۇرەككەپ دورا بولۇپ بەللۇت شەكلىدە تەييارلىنىدۇ. بۇنى جاراھەتكە تېڭىش ۋە چېپىش بىلەن قان ئېقىشنى توسىدۇ ۋە توختىتىدۇ، بۇ دورىنىڭ تەركىبى ئىككى خىل بولىدۇ. بۇنىڭ بىرى، رۇخام (سەڭگى مەرمەر) نى كالسىنىڭ تېرىسىدىن تەييارلانغان يارا يېلىم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بەللۇتقا ئوخشاش ھەب (كۈمىلاچ) قىلىنىدۇ. ئىككىنچى خىلى، سەبرە، مۇرمەككى، خۇنسياۋشان، سقىچ، ئەنزىرۇت، سەمغى ئەرەبىلەرنىڭ ھەربىرى بىر ھەسسىدىن، بۇسسە (مارجان يىلتىزىدىن)، زاك ھەربىرىنى يېرىم ھەسسىدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، سەمغى ئەرەبىنىڭ سۇيىنى خېمىر قىلىپ بەللۇت شەكلىدە كۈمىلاچ قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش: سىركە سوۋۇتۇش، قورۇش ۋە تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇش بىلەن بىرگە يەنە بەدەنگە چۆكىدۇ، بەدەننىڭ چوڭقۇرلۇقىغىچە كىرىدۇ، بۇنى جاراھەتلەردە ئىستېمال قىلىش جاراھەتنى داغلىغانىنىڭ ئورنىدا ئولتۇرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ھەر قانداق جايدىن ئاققان ۋە كەلگەن قانىنى توختىتىدۇ.

§ 13 . ئوق ۋە تىكەننىڭ ئەزالارغا سانجىلىپ قېلىشى

ئوق ۋە شوخنىغا ئوخشاشلار ئەزاغا سانجىلىپ قالسا، ئۇنى ئىنچىكە ئامبۇر بىلەن تارتىپ ئېلىپ، ئاندىن كېيىن مۇرمەككى، كۈندۈرلارنى يۇمشاق ئېزىپ، جاراھەتكە سىلىپ قويۇش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن گۆش ئۇنۇپ پۈتىدۇ.

ئەگەر ئوق سۆڭەككە كىرىپ قالغان بولسا، بۇ ھالەتتە ئۇ ئەگرى بولسا، ئۇنى تۈزلەش كېرەك. ئاندىن ئامبۇر بىلەن ئۇنى كۆچلۈك تارتىش لازىم. ئەگەر تارتىلمىسا ئۇنىڭ ئۇستىگە ماگنىت تېشىنى قويۇپ قويۇلسا، ئۇنى تارتىپ چىقىرىدۇ.

ئەگەر جاراھەت تار بولغان، ئوق سىرتقا چىقىپ تۇرمىغان سەۋەبتىن ئامبۇر ئوقنى چىشلىيەلمىسە، ئوقنى چىشلىيەلىگۈدەك قىلىپ يارىنى ئېچىپ، ئاندىن تارتىش كېرەك.

ئەگەر تىكەن، سۆڭەك، شىشە ۋە شۇلارغا ئوخشاشلار سانجىلىپ قالسا، بۇلارنى مۇناسىپ ئامبۇر بىلەن تارتىش لازىم. ئەگەر ئاز ۋە كىچىك بولسا، ئۇنى يىڭنە بىلەن كولاپ ئېلىۋېتىش كېرەك. ئەگەر بۇ چارە ـ تەدبىرلەر بىلەن چىقارغىلى بولمىسا، ئۇنى بوشاشتۇرغۇچى نەرسىلەرنى، مەسىلەن: پىياز نەرگىس (نەرگىسنىڭ كۆتىكى)، ئوشەق، قومۇشنىڭ يىلتىزلىرىغا ئوخشاشلارنى ئېزىپ، ھەسەل بىلەن ئىلىشتۇرۇپ تېڭىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن جاراھەت بوشاپ ئېچىلىپ، بۇ جايغا سانجىلغان ۋە كىرىپ كەتكەن نەرسە ئاسان چىقىدۇ.

ئەگەر جاراھەت يۇمشىغان ۋە كېڭەيگەندىن كېيىن تارىيىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە نەرسىلەرنى، مەسىلەن: زىپتى، سقىچ، راتىيانەج، زىراۋەندىلەرگە ئوخشاشلار تىكىلسا، تېزراق تارتىپ چىقىرىدۇ.

§ 14 . يىرىڭلىق جاراھەت ۋە چاقىلار

قەدھە دەپ يىرىڭلىق جاراھەتنى دەيدۇ، جاراھەت دەپ بىر تۇتاش گۆشنىڭ بىر ـ بىرىدىن ئاجرالغانلىقىنى ئېيتىدۇ. بۇ ئاجرىلىش خاھى تاشقى سەۋەبلەر بىلەن بولسۇن، مەسىلەن: شەمشەر ۋە باشقا تىغلارنىڭ جاراھىتىگە ئوخشاش، خاھى بەدەننىڭ ئۆزىدە پەيدا بولغان نەرسىلەر بىلەن بولسۇن مەسىلەن: بەدەنگە پەيدا بولغان ئىششىق ۋە مۇدۇرلار ئېغىز ئالغىنى ۋە يىرىڭدىغىنىغا ئوخشاش ھەر ئىككىسىنى جاراھەت دېگىلى بولىدۇ. يىرىڭلىق جاراھەت ۋە چاقىلارنىڭ تۈرلىرى كۆپ بولۇپ، بۇنىڭ ھەربىرى ئايرىم بايان قىلىنىدۇ.

1. جاراھەتنىڭ پۈتۈشىگە توسالغۇ بولىدىغان ئەھۋاللاردىن خالىي يىرىڭلىق چاقا

داۋالاش: ئەگەر ھۆللۈك ئاز بولۇپ، مەزكۇر چاقا كىچىك بولسا، ئۇنى تازىلاش ۋە

قۇرۇتۇش ئۈچۈن شاراب، سىركە، ھەسەل سۈلىرى بىلەن يۇيۇش كېرەك.

بۇ خىلدىكى يەڭگىل يىرىڭلىق چاقىدا كۆچلۈك قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان دورىلارنى ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك. چۈنكى، بۇ خىلدىكى دورىلارنىڭ ئەزادىكى ئەسلىي ھۆللۈكىنى يوقىتىپ قويۇش خەۋپى بار. يەنە جاراھەتنىڭ پۈتۈشىگە توسالغۇ بولىدۇ.

ئەگەر چاقا چوڭ، يىرىڭى كۆپ بولۇپ يۇمشاق بەدەنلەردە بولسا، بۇ ھالەتتە سىركە ۋە زەيتۇن ياغلىرى بىلەن تەييارلانغان مۇرداركىنگى ۋە زەرچۈەلەردىن مەلھەم تەييارلاپ ئىستېمال قىلىش، بۇلارنىڭ ھېچبىرىنى تەنھا ئىشلەتمەسلىك كېرەك، چۈنكى تەنھا ئىشلىتىش زىيان قىلىدۇ. ئەگەر بۇ جاراھەت قاتتىق بەدەنلەردە بولسا، بۇنداق جايدا، مەزكۇر دورىلارغا موزا، گۈلنار، زەمچە، ئىقلىمىيا، سەۋسەن يوپۇرمىقى، زەنكارلارغا ئوخشاش كۆچلۈك قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە نەرسىلەرنى كۆچەيتىپ قوشۇش، لېكىن زەنكارنى بەك ئاز مىقداردا قوشۇش لازىم.

ئەگەر مەزكۇر چاقا چوڭقۇر بولسا، مۇنداق ھالەتتە ئۇنىڭ ئاستىغچە يىغىلغان ھۆللۈك قۇرۇسۇن ئۈچۈن چاقا قۇرۇتۇشنى مۇبالىغە بىلەن ئېلىپ بېرىش كېرەك. ئاندىن كېيىن جاراھەتكە گۆش ئۇندۇرگۈچى زۆرۈر (سېپىلىدىغان دورا) ۋە مەلھەملەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

مەزكۇر چاقىنىڭ ئېغىزى ئېتىلىپ قېلىپ ئۇنىڭ ئاستى چوڭقۇر بولسا، جاراھەتنىڭ ئاغزىغچە گۆش ئۇنۇپ قېلىشنى توسۇش ئۈچۈن، بىرئاز پاختىنى ياغ بىلەن بۇلاپ جاراھەتنىڭ ئېغىزىغا قويۇپ تۇرۇش كېرەك. ئەگەر مەزكۇر چاقىنىڭ ئېغىزى تار بولسا، مەلھەملەرنى پەلكۈچ ئارقىلىق ئىچىگە يەتكۈزۈش، چاقىنىڭ ئېغىزىنىڭ بېكىلىپ قالماسلىقى ئۈچۈن بەك ئېھتىيات قىلىش كېرەك. ئەگەر مەزكۇر چاقىنىڭ ئاستى بەك چوڭقۇر بولۇپ، ھۆللۈكلەر كۆپ يىغىلغان سەۋەبتىن قۇرۇتقۇچى دورىلار تەسىر قىلالمىسا، شۇ ئەزانىڭ ناھايىتى چوڭقۇر بولغان جايىنىڭ ئاستى تەرىپىنى يېرىش كېرەك. ئاندىن ماددا مۇشۇ يول ئارقىلىق پۈتۈنلەي چىقىدۇ. داۋا ئوبدان تەسىر قىلىدۇ.

گۆش ئۇندۇرگۈچى مەلھەم

بۇنىڭ ئۇسۇلى: مۇردارسەنگىنى يۇمشاق ئېزىپ، ئۇچ باراۋەر زەيتۇن يېغىدا تا قويۇلغىچە قايىنىتىپ، ئاندىن كېيىن ئوتتىن چۈشۈرۈپ بىرئاز ئەنزىرۈت، خۇنسىياۋشان، پىننە، كۆندۇر، زىپتىلەر شۇنىڭغا قوشۇپ ئېزىتسە، ھەممىسى بىر - بىرىگە ئارىلىشىپ، يەكسان بولىدۇ، ئاندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. گۆش ئۇندۇرگۈچى زۆرۈر (سېپىلىدىغان دورا) لارنىڭ ئەڭ ياخشىراقى سەبرە، مور، كۆندۇر، خۇنسىياۋشانلاردۇر.

2. مۇرەككەپ يىرىڭلىق چاقا

بۇ، باشقا ئەھۋاللار بىلەن، مەسىلەن: ئاغرىش، گۆش قارىيىش، بىرەر ئەزادىن يىرىڭلىق چاقىغا ماددا قويۇلۇش ۋە باشقىلارغا ئوخشاش ئەھۋاللار بىلەن بىرگە بولىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال ئاشۇ چاقا بىلەن بىرگە بولغان قوشۇمچە ئەھۋاللارنى، شۇلارنىڭ ئۆزىگە مۇناسىپ دورىلار بىلەن دەپئى قىلىشقىچە تىرىشىش كېرەك. كېيىن پەيدا بولغان قوشۇمچە ئەھۋاللار يوقالغاندىن كېيىن چاقنى داۋالاشقا مەشغۇل بولۇش لازىم.

3. پۇتۇشى قىيىن يىرىڭلىق چاقا

بۇ، ئۇزۇندا ياخشى بولىدۇ. بۇ چاقا بەك بۇزۇق بولىدۇ. بۇنىڭ 13 خىل سەۋەبى بولۇپ، ھەربىر سەۋەبكە قارىتا ئالاھىدە ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى بار.

بىرىنچى، قان بەدەندە ئازىيىپ كېتىدۇ، شۇ سەۋەب بىلەن بەدەندىن كەتكەن ۋە كېمەيگەن ئەزا قايتا بارلىققا كەلمەيدۇ، چۈنكى گۆش ئۇنۇشكە ۋە ئەزا پەيدا بولۇشقا سەۋەب بولغان نەرسە قالمىدۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن گۆشسىز ئەزالاردىكى ۋە قېرىلارنىڭ بەدەنلىرىدىكى يىرىڭلىق چاقا ئۇزۇندا ساقىيمىدۇ.

قان ئازلىقىنىڭ ئالامىتى، بەدىنى ئورۇق ۋە سېرىق بولىدۇ. چاقا ۋە ئۇنىڭ ئەتراپلىرى قورۇق بولىدۇ. ئىششىق بولمايدۇ، قىزىللىقى ئاز بولىدۇ.

داۋالاش: چاقىنىڭ ئەتراپىنى قول بىلەن ئاستا - ئاستا يۇمشاق ئۇۋۇلاش، لاتىنى قىزىق سۇ بىلەن ھۆل قىلىپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈش لازىم. ئەگەر ئۇۋۇلاش ۋە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش بىلەن ئەزادا قىزىللىق ۋە ئىششىق پەيدا بولسا، ئۇۋۇلاشنى ۋە ئىسسىق ئۆتكۈزۈشنى توختىتىش لازىم. چۈنكى ئېسىلىش ۋە قىزىرىش پەيدا بولۇپ تۇرۇقلۇق، ئۇۋۇلاش ۋە ئۆتكۈزۈش ئىشلىرىنى ئېلىپ بېرىش نىشانلانغان مەقسەتنى بىكار قىلىدۇ. يەنە بەك قىزىق سۇ بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزمەسلىك كېرەك. چۈنكى بۇ ئۆزى تارتىدىغان نەرسىدىن كۆپرەك تارقىتىۋېتىدۇ.

تاماقلاردىن قان پەيدا قىلغۇچى بولغان تاماقلارنى يېدۈرۈش لازىم. يەنە زىپىت، زەيتۇن يېغى، راتىيانەج، سۆك، كالا پاچىقىنىڭ يىلىكى بىلەن تەييارلانغان مەلھەمنى ئىستېمال قىلىش لازىم. چۈنكى بۇ مەلھەم قانىنى تارتىدۇ ۋە گۆش ئۇندۇرىدۇ. مەزكۇر مەلھەمنى مەلھىمى ئەسۋە (قارا مەلھەم) دېيىلىدۇ.

ئىككىنچى، قان بۇزۇلىدۇ، شۇ سەۋەب بىلەن ئۇ قاندىن گۆش پەيدا بولمايدۇ. چاقىسى بار ئەزانىڭ قاندىن بولغان ھەسسىسى يىرىڭ ۋە زەردابقا ئايلىنىدۇ.

ئالامىتى: كېسەلنىڭ رەڭگى ۋە شەكلى بۇزۇلىدۇ. ئاندىن قانىنىڭ بۇزۇلۇشىغا سەۋەب بولغان نەرسە جىگەر مىزاجىنىڭ ئۆزگەرگەنلىكىدىن بولسا، بەدەننىڭ رەڭگى قوغۇشۇن شەكلىدە ئاق بولىدۇ ياكى سېرىق بولىدۇ. ئەگەر قانىنىڭ بۇزۇلۇشىغا سەۋەبچى بولغان نەرسە تالنىڭ مىزاجىنىڭ ئۆزگەرگەنلىكى بولسا، بۇ ھالەتتە بەدەننىڭ رەڭگى قارىغا مايىل بولىدۇ. قارا داغ (نەمەش) پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: قانىنى تۇزىتىش، ئاندىن جىگەرنىڭ ۋە تالنىڭ مىزاجىنى تۇزىتىشكە تىرىشىش لازىم. بۇنىڭ ئۇسۇللىرى جىگەر ۋە تاللارنىڭ ھەربىرىنىڭ ئۆز بابىدا ئېيتىلدى.

ئۇچىنچى، بەدەندە ۋە چاقا پەيدا بولغان ئەزادا ئىششىق مىزاج ئۆزگىرىش ئەھۋالى پەيدا بولۇپ ئۇنىڭ قۇۋۋىتىنى ئاجىزلىتىپ قويىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن قانداق بىر تاماق

ئۇ بەدەن ياكى ئەزاغا يەتسە، ئۇ ئەزانىڭ قۇۋۇتى دېگەندەك سىڭدۈرەلمەيدۇ. ئۇ، تاماقنى قانغا ئايلاندۇرالمايدۇ.

ئالامىتى: چاقىنىڭ رەڭگى قىزىل بولىدۇ ۋە كۆپىدۇ، قاتتىق ئاغرىيدۇ.

داۋالاش: هارارەتنى سوۋۇتقۇچى چارە - ئۇسۇللارنى قوللىنىش، سوغۇق مەلھەملەرنى، مەسىلەن: سەفىداپىنىڭ مەلھەملىرىگە ئوخشاشلارنى ئىستېمال قىلىش، سىركە، مۇردارسەنگى، زەرچىۋەلەر بىلەن تەييارلانغان مەلھەمنى چاقىنىڭ ئەتراپىغچە چېپىش، چاقىنىڭ ئۈستىگە قويۇلغان لاتىنىڭ ئۈستىگە قۇرۇق سەندەلنى يۇمشاق ئېزىپ سېلىش لازىم.

تۆتىنچى، ئاپەتكە ئۇچرىغان ئەزا قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلىشىشىنىڭ سەۋەبى سوغۇق مىزاج ئۆزگىرىشى بولغاندىن بولىدۇ.

ئالامىتى: رەڭگى سىماۋرەڭ (ئاسمانرەڭ) بولىدۇ، هارارەتنىڭ ئالامەت ۋە ئەسەرلىرى بولمايدۇ.

داۋالاش: مىزاجنى قىزىتىش ئۈچۈن ئىسسىق تاماقلارنى يېدۈرۈش لازىم. مەسىلەن: گۆشنىڭ شورپىسىنى، ئىسسىق دورىلار ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى ۋاسالغۇ، ئەنجۈرلەر بىلەن يېيىش مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنە قىزىق سۇ بىلەن ئەزاغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش لازىم. يەنە زىپتى راتىيانەج، پىننە، ئاق موم، زەيتۇن ياغلىرى بىلەن تەييارلانغان مەلھەمى باسلىقۇننى ئىستېمال قىلىش كېرەك.

يۇقىرىدا ئېيتىلغان مەلھەمى ئەسۋەد (قارا مەلھەم) نى تەييارلاش ئۇسۇلى: مۇردارسەنگىنى يۇمشاق ئېزىپ، زەيتۇن يېغىدا تاكى قارايغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن كېيىن قالغان دورىلارنى يۇمشاق سالايە قىلىپ قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

بەشىنچى، مىزاجنىڭ ھۆل ئۆزگىرىشى مەزكۇر ئاپەتكە ئۇچرىغان ئەزانىڭ قۇۋۇتىنىنى ئاجىزلىتىپ قويىدۇ.

ئالامىتى: چاقىنىڭ گۆشى يۇمشاق بولىدۇ، ئۇنىڭدا زەرداب ۋە ھۆللۈك كۆپ بولىدۇ.

داۋالاش: هېلىلە، تۇربۇت ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار بىلەن بەدەننى تازىلاش، ھۆللۈكنى قۇرۇتقۇچى تاماقلاردىن، مەسىلەن: ئۇچار جانىۋارلارنىڭ گۆشى بىلەن تەييارلانغان كاۋاپ، قورۇما ۋە باشقىلار بىلەن ئوزۇقلىنىش، قۇرۇتۇش قۇۋۇتىنى كۆچلۈك بولغان مەلھەمنى ئىستېمال قىلىش لازىم. بۇ خىلدىكى مەلھەمنىڭ ئۇسۇلى: مۇردارسەنگى (مەدەستان) نى مۇزاپىق ئېلىپ، ئۇنى يۇمشاق ئېزىپ، سىركە بىلەن زەيتۇن يېغىدا تاكى قويۇلغىچە قاينىتىپ ئاندىن گۈلنار، موزا، زەرچىۋە، كۆيدۈرۈلگەن مىس، ئوسروغ، ئىقىلمىيا، زەمچىلەرنى مۇزاپىق هالدا ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، هەممىسىنى بىرلەشتۇرۇپ مەلھەم قىلىنىدۇ.

ئالتىنچى، مىزاجنىڭ قۇرۇق ئۆزگەرگەنلىكى ئەزانىڭ قۇۋۇتىنىنى ئاجىزلىتىپ، تاماقنى ئۆزگەرتەلمەيدىغان ۋە ئىشلىتەلمەيدىغان قىلىپ قويىدۇ.

ئالامىتى: چاقا ۋە بەدەن قۇرۇق بولىدۇ. چاقىدا ھۆللۈك ۋە يىرىك ئازراق بولىدۇ.

داۋالاش: ئىلمان سۇ، ئىلمان بىنەپشە يېغى بىلەن چاقنىڭ چۆرىسىگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، ھۆللۈك پەيدا قىلغۇچى تاماقلارنى، مەسىلەن: ھەدىدە، ياغلىق شورپا، ئىللىتىلغان توخۇ تۇخۇمى ۋە شۇلارغا ئوخشاشلارنى يېيىش، قۇرۇتۇش كۈچى ئازلار بىلەن، مەسىلەن: ئارپىنىڭ ئۇنى، پۇرچاقنىڭ ئۇنىغا ئوخشاشلارنى، ئۆردەكنىڭ يېغى، توخۇنىڭ يېغى ۋە باشقىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ چاقىغا قويۇش كېرەك.

يەتتىنچى، چاقنىڭ گىرۋىكىدە ياكى ئۇنىڭ ئىچىدە قاتتىق گۆش بولىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن چاقنىڭ ھەر ئىككى تەرىپى بىر - بىرىگە تۇتاشمايدۇ ۋە پۇتمەيدۇ. ئەگەر مەزكۇر گۆش چاقنىڭ ئىچىزىدا ياكى چاقنىڭ ئىچىزىغا يەتمەيدىغان جايدا بولسا، كۆزگە كۆرۈنمەيدۇ. ئەمما، چاقنىڭ ئىچىنى سىناپ كۆرىدىغان نەرسە چاقنىڭ ئىچىگە كىرگۈزۈلسە، قاتتىق نەرسىگە يەتكەنلىكى ۋە ئۇرۇنغانلىقى مەلۇم بولىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر مەزكۇر گۆشنى بىرەر نەرسە بىلەن تاتلاپ ياكى قېزىپ چىقىرىش مۇمكىن بولغان جايدا شۇنداق قىلىش، ئەگەر گۆش بەك قاتتىق بولۇپ، ئۇنى قىرىش ۋە تاتلاش بىلەن چىقمايدىغان بولسا، مۇنداق ھالەتتە تومۇر ئەسۋاب بىلەن كېسىپ ئېلىۋېتىش كېرەك. ئەگەر مەزكۇر گۆش چاقنىڭ ئاستىدا بولغان بولۇپ، ئۇنى تۆمۇر ئەسۋاب بىلەن كەسكىلى بولمايدىغان بولسا پەلدىيۇن، دىك بەردىكلەرگە ئوخشاش تېز ۋە گۆشخور دورىلار ئارقىلىق ئۇنى يوقىتىش، ئاندىن كېيىن گۆش ئۇندۇرگۈچى مەلھەملەرنى چاقنىڭ ئىچىگە يەتكۈزۈش لازىم.

سەككىزىنچى، چاقنىڭ ئاستى چوڭقۇرلۇقىدا سۆڭەك سېسىپ بۇزۇلغان بولىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن ئۇنىڭدىن داۋاملىق زەردار ۋە سېرىق سۇ ئېقىپ، چاقنى پۈتكىلى ۋە گۆش ئۇنگىلى قويمايدۇ.

ئالامىتى: چاقنىڭ سىرتقى تەرىپى ياخشى بولۇپ، يەنە بىرقانچە كۈندىن كېيىن قايتا چاقا بولۇپ يىرىڭلايدۇ، سۈيۈق ۋە سېسىق يىرىڭ ۋە زەردابلار ئاقىدۇ.

داۋالاش: شۇ چاقا بار جايىنى سۆڭەككىچە يېرىپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە تېز ۋە ئۆتكۈر دورىلار قويۇلسا، ئۇنىڭ ئۆلۈك گۆشىنى يەپ يوقىتىدۇ. تېز دورىلارنى ئىستېمال قىلىش بىلەن چاقنىڭ ئۈستى قۇرۇپ قاسىراق باغلاپ قالسا، مۇنداق ھالەتتە ئۇنىڭ ئۈستىگە ئىلمان ياغنى قۇيسا، بۇزۇق گۆش ۋە قاسىراقلىرىنى چۈشۈرۈپ يوقىتىدۇ.

ئەگەر بۇزۇق گۆش يوقىلىپ تۈگەپ، سۆڭەك كۆرۈلسە، بۇ ۋاقىتدا سۆڭەكنىڭ قانچىلىك يېرى بۇزۇلغان بولسا، شۇنى تېز بىر نەرسە بىلەن ياكى ئېكەك بىلەن قىرىپ يوقىتىش كېرەك. ئەگەر شۇ سۆڭەكنىڭ ھەممىسى بۇزۇلغان بولسا، ھەممىسىنى كېسىپ ئېلىپ تاشلاپ، ئۇنىڭ ئورنىغا بىرەر ھايۋان مۈڭگۈزىنى شۇ ئېلىپ تاشلانغان سۆڭەككە ئوخشاش ياساپ تەييارلاپ، سېلىپ قويۇش كېرەك. كېيىن گۆش ئۇندۇرۇش ئۈچۈن مۇرمەككى، سەبرە، كۈندۇر ۋە شۇلارغا ئوخشاشلارنى يۇمشاق ئېزىپ سېلىش ۋە سېپىش لازىم.

توققۇزىنچى، چاقا سېسىپ پاسكىنىلىشىپ كېتىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن بۇ ئەزاغا

يەتكەن قان بۇزۇلۇپ، سېرىقسۇ ۋە يىرىڭغا ئايلىنىپ كەتكەن ۋە يوقالغان ئەزا ئۇنمەيدۇ ۋە پۈتۈن ياخشى بولمايدۇ.

ئالامىتى: چاقىنىڭ رەڭگى قارا بولىدۇ. ئېغىزى ئوچۇق بولىدۇ، بۇنىڭ بۇزۇقلۇقى ۋە سېسىقلىقى ئۆزىنىڭ يېنىدىكى ئەزالارغا تېز ئۆتىدۇ.

داۋالاش: بۇزۇلغان ماددىغا قارىتا بەدەننى تازىلاش كېرەك. ئەگەر چاقىدا ئېچىشىش ۋە قىزىقلىق ئەھۋاللىرى بولۇپ، چاقىنىڭ ئەتراپى سېرىق بولسا، ئۇنىڭدىن ئاققان هۆللۈك هەم سېرىق بولسا، سەپرانى سۇرىدىغان سۇرگە بېرىش لازىم.

ئەگەر چاقىنىڭ ئەتراپى قارا ۋە قاتتىق بولۇپ، هارارەت ئارتۇق بولمىسا، سەۋدانى سۇرگۈچى سۇرگە بېرىش لازىم.

ئەگەر چاقا ئاققا مايىل بولۇپ يىرىڭ ئاق چىقسا، بەلغەمنى سۇرگۈچى سۇرگە بېرىش لازىم. بۇنىڭ هەممىسىدە ناچار خىلىتقا مۇناسىپ بولغان نەرسىلەر بىلەن كېسەلنىڭ مىزاجىنى نورماللاشتۇرۇشقا تىرىشىش لازىم. بۇزۇق گۆشنى چۈشۈرۈش ئۈچۈن كاسىنىنىڭ ئۈچلىرى، خىتمىنىڭ يوپۇرمىقى، ئىتئۈزۈمنىڭ يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنى سوقۇپ، بىرئاز سېرىقماي، بىنەپشە يېغى قاتارلىقلارنى شۇنىڭغا قوشۇپ تېڭىش لازىم.

بوشاشقان بۇزۇق گۆش چۈشكەندىن كېيىن مەلهەمى زانكار ۋە مەسكىلەر ئىستېمال قىلىنسا، بۇزۇق گۆشنىڭ قالدۇق ئەزالىرى پۈتۈنلەي يوقىلىدۇ. ساق ۋە چىڭ گۆش كۆرۈنىدۇ، ئۇ ۋاقىتتا گۆش ئۈندۈرگۈچى بولغان مەلهەملەرنى چېپىش كېرەك.

ئونىنچى، چاقا بار جاينىڭ گۆشى بوش، يۇمشاق، ناچار بولىدۇ، مەسىلەن: ئىستىسقا كېسىلى بولغان كىشىلەرنىڭ بەدەنلىرىگە ئوخشاش هۆللۈك ۋە كىرلەر كۆپ بولۇش ئارقىلىق چاقا قۇرۇمايدۇ ۋە پۈتمەيدۇ.

داۋالاش: گۆشخور، ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلارنى چاقىغا قويۇش لازىم. شۇنىڭ بىلەن بۇزۇلغان ۋە بوشاشقان گۆش يوقىلىپ ساق ۋە جىڭ گۆش كۆرۈنىدۇ، ئاندىن كېيىن گۆش ئۈندۈرگۈچى ۋە پۈتتۈرگۈچى دورىلارنى چېپىش كېرەك.

ئون بىرىنچى، چاقىنىڭ ئىچىدە چوڭ تومۇر بولغان بولۇپ، مەزكۇر تومۇر چاقىنى داۋاملىق هالدا هۆل تۇتىدۇ، شۇ سەۋەب بىلەن چاقا پۈتمەيدۇ ۋە ساقايمايدۇ.

داۋالاش: مەتبۇخى ئەفتىمۇن ئارقىلىق چوڭ تەرەتنى راۋان قىلىش، تاماقنى نورماللاشتۇرۇش لازىم.

ئون ئىككىنچى، چاقىغا ئىستېمال قىلىنغان دورا ۋە مەلهەملەرنىڭ مىزاجى چاقىنىڭ مىزاجىغا مۇۋاپىق كەلمەيدۇ. مەسىلەن: ئىسسىقلىق پەۋقۇلئادده بولۇپ كېتىدۇ، شۇ سەۋەب بىلەن ماددا ئەزاغا قويۇلىدۇ، ئۇنى ئۆزگەرتىشكە ۋە قايتۇرۇشقا ئەزانىڭ كۈچى يەتمەيدۇ. شۇنداق بولۇپ چاقا پۈتمەيدۇ.

ئالامىتى: دورىلارنى ئىستېمال قىلىش بىلەن چاقىدا قىزىللىق، كۆيۈش ۋە ئىششىق ئەھۋاللىرى زىيادە بولىدۇ.

داۋالاش: ئىستېمال قىلىۋاتقان دورىلارنى تەرك ئېتىش كېرەك ياكى سوغۇقلۇق

پەۋقۇلئاددە بولۇپ كېتىدۇ، شۇ سەۋەب بىلەن ئەزانىڭ قۇۋۇتى سۇسلايدۇ ۋە ئاجىزلايدۇ، ئۆزىگە ئوزۇقلۇقنى تارتالمايدۇ ۋە ئوڭى ئىشلىتەلمەيدۇ، شۇنداق بولۇپ چاقا پۈتمەيدۇ.

ئالامىتى: چاقىنىڭ رەڭگى كۆك ۋە قارىغا مايىل، قاتتىق تەرەپكە مايىل بولىدۇ.

داۋالاش: مەلھىمى ئەسرەرنى ئىستېمال قىلىش كېرەك.

زەردابىنىڭ ۋە ئېرىگەن گۆشىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق يامان ھۆل چاقىدىن كەلگەن نەرسىلەر بولۇپ، سۇيۇق ۋە قىزىل بولسا، ئاغرىسا ۋە ئېچىشسا، بۇ كەلگەن نەرسە ئېرىگەن گۆش ئىكەن، دەپ باھا بېرىش كېرەك. ئەگەر كەلگەن ھۆللۈك قويۇق يىرىڭ ئارىلاش بولسا، بۇنى زەردار ئىكەن دەپ باھا بېرىش كېرەك. گۆشنىڭ ئېرىگىنىنىڭ ئالامىتى: ئاغرىق، ئىششىق، ھارارەت كۆپەرەك بولىدۇ، چاقا ھەر كۈنى كېڭىيىپ بارىدۇ.

داۋالاش: ئىستېمال قىلىۋاتقان دورىلارنى تەرك ئېتىش، ھېچقانداق تېزلىكى يوق ئېچىشتۇرمايدىغان ياۋاش مەلھەملەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

ئون ئۇچىنچى، بەدەن تولاقلىق بولىدۇ، چاقىغا ماددا بېرىپ تۇرىدۇ، ئوڭى پۈتكىلى قويمايدۇ.

ئالامىتى: بەدەن تولاقلىق چاقىدا ھۆللۈك كۆپ بولۇپ، ئېقىپ تۇرىدۇ، بۇ خىلدىكى ھۆل چاقىنى كىرلىق ھۆل چاقا دەيدۇ. چۈنكى بۇنىڭ كىر ۋە مەينەتلىرى كۆپ بولىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن بەدەننى تازىلاش، يۇمشاق ۋە لەتىف تاماقنى يېيىش لازىم. بەدەننى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن كۈچلۈك، قۇرۇتىدىغان دورىلار بىلەن چاقىنى داۋالاشقا تىرىشىش لازىم.

ئەسكەرتىش: چاقىنى خەيرونە دەيدۇ، خەيرونە دېگىنى ھەربىر پۈتۈشى قىيىن، بەك بۇزۇق بولغان چاقا.

4. كونا ئاقما چاقا (ناسۇر)

پۈتۈشى قىيىن كونا ھۆل چاقا بولۇپ، ئېغىز ئالغان بولسا، ئېغىز ئالغان كۈندىن باشلاپ 40 كۈن ئۆتكەن بولسا، شۇنى ناسۇر چاقا دەيدۇ. ناسۇر چاقىنىڭ خۇسۇسىيىتى بۇنىڭ ئاستى چوڭقۇر، ئېغىزى تار، تېگى كەڭ بولىدۇ. ھەربىر تەرەپتىن بۇنىڭ ئىچىدە قاتتىق ۋە ئاق گۆش بولىدۇ، بۇنىڭدىن داۋاملىق ھۆللۈك ئاقىدۇ، ئازراق ئاغرىيدۇ، بەزىدە ئېقىشى توختاپ قۇرۇيدۇ. بۇنىڭ ئېغىزى يىغىلىپ ئېتىلىپ قالىدۇ. يەنە ئېغىز ئېلىپ ئاققىلى تۇرىدۇ.

ناسۇر چاقىنىڭ ئىچى تۇز، باراۋەر بولىدۇ، بۇنىڭ ئىچى ئەگرى - بۈگرى كاج بولىدۇ، مەسىلەن: مىخ ياكى چوكىدەك نەرسە كىرمەيدۇ.

ناسۇر بەزىدە سۆڭەككە ئۆتۈپ كېتىدۇ، بۇنىڭ ئالامىتى ئىچىگە چوكا سېلىنسا قاتتىقلىق سېزىلىدۇ، ئاققان ھۆللۈك سۇيۇق، سېرىقلىققا مايىل بولىدۇ.

بەزىدە ناسۇر سۆڭەكلەرنى بىر - بىرىگە ئۇلاپ تۇتۇپ تۇرىدىغان بوغۇمغا ئۆتىدۇ. بۇنىڭ ئالامىتى شۇكى، ناسۇرنىڭ ئىچىگە چوكا سېلىنسا، ئاغرىق ۋە قاتتىقلىقلارنىڭ ھېچبىرى بولمايدۇ، بۇنىڭدىن ئاققان ھۆللۈك سۇيۇق ئاققا مايىل بولىدۇ.

ناسۇر بەزىدە ھەرىكەتسىز تومۇرغا ئۆتىدۇ. بۇنىڭ ئالامىتى كۆپ مىقداردا قويۇق قان ئاقىدۇ.

بەزىدە ناسۇر ھەرىكەتلىك تومۇرغا يېتىپ قالىدۇ، ئالامىتى چىلان رەڭگىدە سۇيۇق، قىزىق قان ئاقىدۇ.

گۆشىدە پەيدا بولغان ناسۇر چاقىنىڭ ئالامىتى: قىزىل رەڭلىك ۋە سىماۋا رەڭلىك قويۇق شىلىمشىق ھۆللۈك ئاقىدۇ.

كۆز بۇلۇڭىدىكى ناسۇرنى غەرب دەيدۇ. بۇ بەزىدە كۆزنىڭ قارىقىغچە يېتىدۇ.

كۆكرەكتىكى ناسۇر بەزىدە تاكى كۆكرەكنىڭ ئىچىدىكى پەردىگىچە يېتىپ بارىدۇ، جالىنۇس شۇنداق ھېكايە قىلدى:

ئەلھاسىل ناسۇر شۇنداق بىر كىسەللىك بولۇپ، ھەرقانداق بىر ئەزاغا چۈشسە ئۇنى بۇزىدۇ.

بەزى بىر ناسۇر چاقىنىڭ بىرقانچە ئىغىزى بولىدۇ، ناسۇر بىر بولۇپ بىرقانچە جايدىن ئىغىز ئالغانمۇ ياكى ھەربىرى ئالاھىدە بىردىن ناسۇرمۇ؟ بۇنىڭ ئالامىتى شۇكى: ئەگەر بىرقانچە ئىغىزلاردىن چىقىۋاتقان ھۆللۈكنىڭ رەڭگى مۇختەلىپ بولماستىن بىردەك ۋە ئوخشاش بولسا، ناسۇر بىر دانە ئىكەن دەپ باھا بېرىش كېرەك. ئەگەر ئۇنىڭ رەڭلىرى ئوخشاش بولماستىن مۇختەلىپ بولسا، مەسىلەن: بىر ئىغىزدىن سېرىق ھۆللۈك چىقسا، يەنە بىر ئىغىزدىن ئاق ھۆللۈك چىقسا، بۇ ھالەتتە ھەربىرى ئايرىم بىردىن ناسۇر ئىكەن. ھەربىرىنىڭ كۆتىكى ئالاھىدە باشقا ئىكەن دەپ باھا بېرىش كېرەك.

داۋالاش: ئاۋۋال زەردابنىڭ قۇرۇشى ۋە كىر، يىرىڭلارىدىن تازىلىنىشى ئۈچۈن ئۇزۇم دەرىخىنىڭ كۈلى ئارىلاشتۇرۇلغان گۈلاب بىلەن چاقىنى يۇيۇش لازىم. بۇنىڭدىن كۆچلۇكرەكىنى خالىسا دەرىيايى شور (دېڭىزنىڭ سۇيى) بىلەن ياكى بىرئاز زەرنىخ ۋە نۆشادۇر قوشۇلغان سوپۇن سۇيى بىلەن يۇيۇش كېرەك. يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن كونا پاختىنى شارابقا مىلەپ، ھۆل قىلىپ ئاندىن ئۇنى ئەنزىرۇت، سەبرە، خۇنسياۋشان، كۈندۇر، ئەفتىمۇن، زەپەرلەر بىلەن تەييارلانغان زۆرۈرى ئەسپەر (سېپىلىدىغان سېرىق دورا) غا بۇلاپ، چاقىنىڭ ئىچىگە كىرگۈزۈپ قويۇش، چاقا ساقىيىپ ياخشى بولغانغا قەدەر تۇرۇش كېرەك. ئەگەر بۇلار بىلەن چاقا ياخشى بولمىسا، بۇ ھالەتتە چاقىنى يېرىپ، ئۇنىڭ ئەتراپىدىكى بۇزۇق گۆشلەرنى تۆمۇر ئەسۋاب بىلەن ياكى تېز دورىلار بىلەن چىقىرىپ يوقىتىش كېرەك. شۇنداق قىلغاندا ساق قىزىل گۆش كۆرۈنىدۇ، ئاندىن كېيىن ئۇنى پۈتتۈرگۈچى مەلھەم ۋە باشقىلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك.

ناسۇر چاقىنى يېرىش بەك قىيىندۇر. بولۇپمۇ ناسۇر پەيلەرگە ياكى كۆزدەك باشقا بىر مۇھىم ئەزاغا يېقىن بولسا تېخىمۇ قىيىنراق بولىدۇ.

5. يامرايدىغان ھۆل چاقىلار. بۇنىڭدىن داۋاملىق ھۆللۈك ۋە زەرداب سىزىپ تۇرىدۇ. ھۆللۈك ساق تېرە ۋە ساق گۆشلەرگە تەگسە ئۇنى بۇزىدۇ، بۇ خىلدىكى ھۆل چاقا بىلەن بىرگە قىزىتما بولىدۇ، بۇنىڭ سېسىقلىقى ئارتۇق بولىدۇ، خەۋەقان پەيدا

قىلىش ئەھۋاللىرىمۇ بولىدۇ. قۇرۇقى بەلخىيە دېگەن ھۆل چاقىلار مۇشۇ يارايدىغان ھۆل چاقىلارغا كىرىدۇ.

داۋالاش: سەپرانى سۈرىدىغان سۈركە بېرىش، مىزاجنى نورماللاشتۇرۇش ئۈچۈن ئاچچىق، تاتلىق ئانارلارنىڭ سۈيى، تەمرى ھىندىنىڭ سۈيى قاتارلىقلارنى ئىچۈرۈش، ئاندىن كېيىن ھاراقنىڭ دۇغى بىرقانچە قېتىم چېپىلسا، چاقىنىڭ تەرەققىي قىلىش تېزلىكى توختايدۇ. ئەتراپىغا كېڭەيمەيدۇ. كېيىن تۈتىيا، مۇردارسەنگى، كۆيدۈرۈلگەن قەغەز، كۈمۈشنىڭ ئىقلىمىياسى، مىس توپىسى، مىسنى ئېرىتىدىغان بۇتەنىڭ توپىسى، مامىران قاتارلىقلارنى يۇمشاق ئېزىپ، سالايە قىلىپ، سىركە بىلەن ياكى ھاراق بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش لازىم. تاماق ئۈچۈن خام ئۈزۈم، سۇماق، پالەك قاتارلىق نەرسىلەرنى سېلىپ توخۇ، ئوغلاق، پاقلاننىڭ گۆشلىرى بىلەن تەييارلانغان ئاشنى ئىچىش كېرەك.

ئەسكەرتىش: مىسنىڭ توپىسى دەپ ئېرىتكەن ۋاقتىدا كۈلگە ئوخشاش بىر نەرسە چىقىدۇ، شۇنى ئېيتىلىدۇ. بۇنى شېشىگەرلەر ئىشلىتىدۇ. ھۆل چاقىلارنى قۇرۇتۇش، تازىلاش ۋە ئۇنى پۈتتۈرۈش، ئۇنىڭ تاراپ يامرىشىنى توسۇش جەھەتلەردە بەك كۈچلۈك تەسىرگە ئىگە. مىس بوتىسىنىڭ توپىسى (مىسنى ئېرىتىدىغان لاي بوتىدىن ئىبارەتتۇر).

6. گۆشخور ھۆل چاقىلار

داۋالاش: سەپرانى سۈركۈچى دورىلارنى بېرىش، سادده سىركەنجۇبىل شەربىتى ياكى ئانارنىڭ سۈيى بىلەن مىزاجنى نورماللاشتۇرۇش، چاقىنىڭ ئەتراپىغا زۇلۇك قۇرتىنى ئېسىلدۇرۇش، ئەزانى سوغۇق سۇغا سېلىش ياكى لاتىنى ئاشىنىڭ سۈيى بىلەن ياكى گۈلاب بىلەن ھۆل قىلىپ مۇزنىڭ ئۈستىدە قويۇپ، سوۋۇتۇپ، چاقىنىڭ ئۈستىگە قويۇش، شاراب بىلەن سىركىنى بىر - بىرىگە ئارىلاشتۇرۇپ لاتىنى ھۆل قىلىپ، سوۋۇتۇپ قويۇلسا، ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

تۆۋەندىكى زىمات مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈسۈلى: پوستى ئېلىنغان ئەدەس، ئاچچىق ئانار پوستى، قىزىلگۈل ئۇرۇقى، ئاسنىڭ يوپۇرمىقى، ھوممماز يوپۇرمىقى، گىلى ئەرمىنىلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ تېڭىلىدۇ. پاقىيوپۇرمىقى، ئارپا ئۇنى، زەيتۇن دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنى سوقۇپ، گۈلاب بىلەن خېمىر قىلىپ تاڭسا مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنىڭدەك ھوممماز يوپۇرمىقىنى ھاراق بىلەن پىشۇرۇپ تاڭسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر بۇ دورىلار بىلەن ساقايمىسا بۇ ھالەتتە تۆمۇر ئەسۋاب بىلەن ياكى تېز دورىلار بىلەن چاقا پەيدا بولغان ئەزانى كېسىش كېرەك. شۇنداق قىلغاندا، بۇنىڭ بۇزۇقلۇقىنىڭ تەسىرى باشقا ئەزاغا ۋە يۇرەككە يەتمەيدۇ.

7. بۇ بىر خىل ھۆل چاقا بولۇپ، تەبىئەت بەدەننىڭ سىرتقى تەرەپكە ھەيدىگەن سەۋدا خاراكتېرلىك كۆپۈك قاندىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: ئاۋۇال چوڭ مۇدۇرلار پەيدا بولۇپ، ئاندىن كېيىن ئۇچ چىقىرىپ يىرىڭلايدۇ، قاقاچ باغلايدۇ. بۇ قاقاچ قارا ياكى كۆل رەڭ بولىدۇ. چاقىنىڭ خۇسۇسىيىتى ئاغرىقى ئازراق بولۇپ، كۆپرەك يۇزدە پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: ئەفتىمۇن ۋە غارىقۇننىڭ مەتبۇخى، مائۇلجەبەنلەر ئارقىلىق سەۋدانى سۇرۇش لازىم. سۇفۇپ سەۋدانى كېمەيتىشتە كۆچلۈك تەسىرگە ئىگە. بۇنىڭ ئۇسۇلى: كابىلى ھېلىلە، قارا ھېلىلە، ئەپسەنتىن، ئۇستقۇددۇس، بىستىپايەج، گاۋزىبان، تاشتۇزلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ سۇفۇپ قىلىپ، 4～7 گرامغىچە يەيدۇ. سەۋدانى سۇرگەندىن كېيىن يەرلىك ئەزادىن كۆيۈك قاننى تارتسۇن ئۈچۈن زۇلۇك قۇرتىنى قويۇش كېرەك. ئاندىن كېيىن تۆۋەندىكى مەلھەمنى ئەھمەرنى ئىستېمال قىلىش كېرەك.

بۇنىڭ ئۇسۇلى: زەيتۇن يېغى، ھاراق سىركىسى، مۇردارسەنگى ھەربىرىنى 57 گرامدىن، كۆيدۇرۇلگەن مىس تۆت گرام، زەنكار، زەرچىۋە ھەربىرىنى يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ئاۋۇال سىركىنى زەيتۇن يېغىدا پىشۇرۇپ، ياغ سىركىنى ئۆزىگە تارتىپ بولغاندا، قالغان دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ، قوشۇپ ئىلىشتۇرۇپ قويالغىچە قالىنلاشتۇرىدۇ.

ئەسكەرتىش: بەزىدە باشنىڭ تېرىسىدە ئاۋۇال قىزىل مۇدۇر پەيدا بولىدۇ، ئاندىن ھۆل چاقا بولۇپ قاتتىق ئاغرىتىدۇ. ئاغرىقى ئادەمنى بىئارام قىلىۋېتىدۇ. بۇنىڭ‌ەۋەبى كۆيگەن قان خاراكتېرلىك قويۇق بۇخارات بولۇپ، باشنىڭ چۆچەك سۆڭىكىنىڭ ئۇستىدىكى پەردىنىڭ ئاستىدا ئورۇن ئېلىپ تۇرۇپ، ئۇنىڭغا ئوتلۇق ماددا غالىب بولغانلىقىدىن پەردىنى كۆيدۇرۇپ سىرتقا يېتىدۇ.

داۋالاش: بۇخاراتنىڭ چىقىپ كېتىشى ئاسان بولسۇن ئۈچۈن يۇمشاتقۇچى (مۇلەييىن) نەرسىلەر، مەسىلەن: كاسىنىڭ ئۇچلىرىنى سوقۇپ كۇنجۇت يېغى بىلەن قاينىتىپ تېڭىلسا، بۇخارات تېز چىقىپ كېتىدۇ، ئاغرىتمايدۇ. تېڭىلىدىغان دورىغا بىر ئاز ئارپا ئۇنى، خىتمىلەر قوشۇلسا ياخشىراق بولىدۇ. ئاندىن كېيىن ئاغرىقنى توختىتىش، چاقىنى پۈتتۈرۈش ئۈچۈن مەلھەمنى كاپۇرنى چېپىش لازىم.

مۇردارسەنگى، تۇتىيا، ھېينا (خېنە) يوپۇرمىقى، قەنبىللەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، كالا يېغى بىلەن ئىلىشتۇرۇپ چاقىغا قويۇلسمۇ بولىدۇ. بۇ ياخشى مەلھەمدۇر.

مۇنچىغا بېرىش مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇخاراتلارنى تارتىش ۋە ئۇنى ئاسان چىقىرىش ئۈچۈن ھۆل ئىسسىق ئۆتكۈزۈلسمۇ بولىدۇ.

15 § . يېقىلىش ۋە تاياق تېگىش سەۋەبىدىن بولغان كىسەللىكلەر

بۇ بىر قانچە خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى، يېقىلىش ۋە تاياق تېگىش بىلەن بىرگە قىزىق، ئىششىق، قىزىتما، جاراھەت، قان ئېقىش قاتارلىق ئەھۋاللارنىڭ ھېچبىرى بولمايدۇ.

داۋالاش: ئەزانى چىڭ مەھكەم قىلىدىغان بىرەر نەرسىنى، مەسىلەن: مۇغاس، گىلى ئەرمىنى، ئاقاقىيا، سەرۋىنىڭ يوپۇرمىقى، سەبرە، پوستى ئېلىنغان ماشلارغا ئوخشاشلارنى ئېزىپ، ئاسىنىڭ سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ تېڭىش كېرەك. ئەگەر شۇ جايغا دەرھال نەشتەردەك لوڭقا قويۇلسا، تولۇق مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىككىنچى خىلى، قىزىق ئىششىق، تېز قىزىتما بىرگە بولىدۇ.

داۋالاش: يېقىلغان، تاياق تەگكەن جايغا نەشتەرلىك لوڭقا قويۇش، قىزىلگۈل، پوستى ئېلىنغان ئەدەس، گىلى ئەرمىنى، مامشا، سەندەل، فۇپەللەرنى ئېزىپ، گۈلاب بىلەن خېمىر قىلىپ تېڭىش لازىم. يەنە تەپنىڭ ھارارىتىگە قاراپ سوۋۇتقۇچى دورىلارنى بېرىش لازىم. ماش، گۈرۈچ، نوقۇت، ئەدەس قاتارلىقلارنى تاماق قىلىپ بېرىش، تەپ (قىزىتما) يوقالغاندىن كېيىن ئەزانى قۇۋۇتلەش ئۈچۈن رەۋەن بىر ھەسسە، ئوردان، لوك، ۋاسالغۇ، گىلى مەختۇم ھەربىرىنى يېرىم ھەسسىدىن ئېلىپ سوقۇپ، 7～14 گرامغىچە بېرىلىدۇ. نوقۇتنىڭ چىلانغان سۇيى بىلەن قوشۇپ ئىچىدۇ. بىرىنچى خىلدا ئېيتىلغان زىماتنى بۇ يەردە ئىستېمال قىلىش كېرەك.

ئەسكەرتىش: ئەزا سۈنغان، چىققان، يانجىلغان ۋە ئاغرىپ كەتكەن قاتارلىق ئەھۋاللاردا خالىس مومىيانى يېيىش ۋە چېپىش ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە يەنە بىلخاسىيەت تاياقنىڭ ۋە يېقىلغانلىنىڭ ئاغرىقىنى توختىتىدۇ.

ئۈچىنچى خىلى، باشقا تاياق تېگىش ياكى يېقىلىش

داۋالاش: يۇمشاق كىلىزما ۋە مېۋىلەرنىڭ چىلانغان سۇيى ئارقىلىق چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش، گۈلاب، گۈل يېغى، بىر ئاز سىركىلەرنى بىر - بىرىگە ئىلىشتۇرۇپ بېشىغا سۈركەش ۋە چېپىش، ئاسىنىڭ يوپۇرمىقى، گۈلنار، ئانار پوستىنى سۇدا بىر ئاز سىركە قوشۇپ قاينىتىپ، ئۈلارنى يۇمشاق ئېزىپ، شۇنىڭغا قوشۇپ ئىلىشتۇرۇپ چېپىش لازىم. سۆك، قەسىۋۈزەربىرەلەرنى ئېزىپ، شاراب بىلەن چاپسا شۇ تەسىرنى بېرىدۇ.

يېقىلغان ياكى باشقا تاياق تېگىپ ئۈچ كۈن ئۆتكەندە توخۇنىڭ بېشىنى (مېڭىسىنى) يېگۈزۈش كېرەك. بۇ ئوزۇق بولۇش بىلەن بىرگە مېڭىنى قۇۋۇتلەيدۇ. مېڭىنىڭ پەردىسىدىن كېلىدىغان قانىنى توختىتىدۇ.

تۆتىنچى خىلى، كۆكرەككە تاياق تېگىدۇ ياكى كۆكرەكچە يېقىلىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن

بىرەر ئىچكى تومۇر يېرىلىپ يۇقىرىدىن ۋە تۆۋەندىن قان كېلىش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش: كەھرىۋا، گۈلنار، گىلى ئەرمىنى، خۇنسىياۋشان، لوك قاتارلىق دورىلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ تاسقاپ، سۇفۇپ قىلىپ يەتتە گرامدىن يەيدۇ (سېمىز ئوتنىڭ سۈيى بىلەن ياكى سمابنىڭ چىلانغان سۈيى بىلەن). ئەگەر زۆرۈرىيەت بولسا، يېرىم نوقۇت مىقداردا ئەپيۇننى دورىغا قوشۇپ ياكى تەنها بېرىلسە، دەرھال قانىنى توختىتىدۇ.

جىگەر كېسەلىنىڭ بەدىنى تولاغلىق بولسا، ئاۋۇال بەدەننى تازىلاپ ئاندىن دورىنى بېرىش كېرەك.

بەشىنچى خىلى، تاياق ياكى يىقىلىش ئاشقازانغا چۈشكەن بولۇپ، بىرەر تومۇرنى يېرىپ قويىدۇ.

داۋالاش: بەدەننى تازىلاش ئۈچۈن (مارجان يىلتىزى بوسسەد)، كەھرىۋالارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، مۇۋاپىق ھالدا ئېلىپ گۈلقەنتكە ئىلىشتۇرۇپ يېگۈزۈلىدۇ.

يەنە تۆۋەندىكى زىمات دورىنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈسۈلى: ئاقاقىيا، قىزىلگۈل، مەستىكى، ئاس، سۇمبۇللارنىڭ ھەربىرىنى 18 گرامدىن، زەپەر، سەبرە، سەرۋىنىڭ مېۋىسى ھەربىرىنى تۆت گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ تېڭىش ۋە چېپىش لازىم. ئالما، بېھى، قاتارلىقلارنى يېيىش ۋە سوقۇپ، ئاشقازانىنىڭ ئۈستىگە قويۇش مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئالتىنچى خىلى، جىگەرگە تاياق تېگىدۇ ياكى يىقىلىش بىلەن جىگەرگە زەربە يېتىدۇ.

داۋالاش: زىراۋەندە، ئوردان ھەربىرىنى 18 گرامدىن، يۇيۇلغان لوك، تاباشىر ھەربىرىنى 11 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، ئالتە گرامنى گۈلاب بىلەن ياكى كاسنە ئەرقى بىلەن ياكى سىركەنجىۋىل بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. يەنە تۆۋەندىكى زىمات تېڭىلىدۇ.

بۇنىڭ ئۈسۈلى: ئاق سەندەل، قىزىلگۈل، گۈلبىنەپشە ھەربىرى 18 گرامدىن، ئارپا ئۇنى 25 گرام، زەپەر تۆت گرام، كاپۇرنى ئىككى گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ گۈلاب ۋە گۈل يېغى بىلەن ئىلىشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ تېڭىش كېرەك.

ئەگەر جاراھەت بولمىسا، قىزىلگۈل 18 گرام، سۇمبۇل، مەستىكى، قوۋزاقدارچىن ھەربىرىنى يەتتە گرامدىن، ئاستىن 11 گرام ئېلىپ، دورىلارنىڭ سوقۇشقا تېگىشلىكلىرىنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، لادەننى گۈل يېغىدا ياكى خىتمى يېغىدا ئېرىتىپ ئاندىن ھەممىسىنى بىر - بىرىگە ئارىلاشتۇرۇپ، جىگەرنىڭ ئۈستىگە تېڭىلىدۇ.

مۇغاش، گىلى ئەرمىنى، ئاسلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ خېمىر قىلىپ تاڭسا بۇ ھەم ياخشىدۇر.

رەۋەننى يۇمشاق ئېزىپ، مۇۋاپىق ھالدا ئېلىپ جۇلاپ (گۈلاب شەربىتى) بىلەن ئىچسە چوڭ مەنپەئەت قىلىدۇ.

يەتتىنچى خىلى، تاياق ياكى يىقىلىش مىشەك گۆشكە چۈشكەن بولۇپ ئۇنى چۈۋۈپ قويىدۇ ۋە تېشىۋېتىدۇ.

داۋالاش: يۇقىرىدا ئېيتىلغان ماددا قايتۇرغۇچى دورىلارنى تېڭىش، قاننىڭ قويۇلۇشى توختىغاندىن كېيىن بابۇنە، ئىكىلىلمىلىك، زىغىر ئۇرۇقى، قۇرۇق زۇپا، لەيلىقازاق (خىتمى) يوپۇرمىقى، پۇدىنە، مەرزەنجۇشلەرنىڭ قاينىتىلغان سۇيى بىلەن نوتۇل قىلىش يەنى مەزكۇر سۇنى بەدەن كۆيمىگۈدەك ھالدا، شۇ زەخمىگە ئۇچرىغان ئەزاغا سۈركەپ قويۇش لازىم. ئارپىنىڭ ئۇنى، تاغ پۇدىنىسى، كالىنىڭ ياكى قوينىڭ يىلىكى بىلەن ئىلىشتۇرۇپ تېڭىش كېرەك.

سەككىزىنچى خىلى، تاياق ياكى يىقىلىش پەيلەرگە تەسىر يەتكۈزگەن بولىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن پەيلەرنىڭ بەزىسى بەزىسىدىن يىراقلىشىپ قالىدۇ ۋە قاچىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال ئاغرىقنى توختاتقۇچى دورىلارنى چېپىش كېرەك. بۇ ھەقتە تۆۋەندىكى دورا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۇسۇلى: ماشىنىڭ ئۇنى 35 گرام، گىلى ئەرمىنى 13 گرام، سەبرە، زەپەر، سوك ھەربىرىنى ئالتە گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، يامغۇر سۇيى، گۈلاب، بىر ئاز گۈل يېغى ياكى سەۋسەن يېغى بىلەن ئىلىشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ چېپىلىدۇ.

ماددىنىڭ پەيلەرگە قۇيۇلۇشى توختىغاندىن كېيىن بوشاشتۇرۇش ۋە تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان دورىنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن شۇ جايدىكى ماددا تارقايدۇ. بۇ ھەقتە تۆۋەندىكى دورىنى تاڭسا بولىدۇ. بۇنىڭ ئۇسۇلى: خىتمى (لەيلىقازاق)، بىنەپشە، ئىكىلىلمىلىكلەرنى ئېزىپ تاڭىدۇ. ئاندىن نەرگىس يېغى، سېرىقچېچەك يېغى، بابۇنە يېغى بىلەن ياغلاش كېرەك.

ئىلىشتۇرۇپ تېڭىش ياكى ئۇشەق، پىننە، پەرپىيۇنلارنى زەيتۇن يېغىنىڭ دۇغى بىلەن ئىلىشتۇرۇپ تېڭىش، بۇلارنىڭ ھەربىرىنى پەيلەردىكى قاتتىقلىقنىڭ ئاز ۋە كۆپلۈكىگە قاراپ ئىستېمال قىلىش كېرەك.

§ 16 . زەخمە

سەۋەبى: قامچا ياكى تاياق بىلەن ئۇرۇلۇپ، گۆش ۋە تېرىلەر زەخمىلىنىشكە ئۇچرايدۇ.

داۋالاش: گۆش ئەزالىرىنىڭ ھەممىسى ئۆز جايىغا كېلىپ ئولتۇرسۇن ئۈچۈن قول بىلەن ياكى پۇت بىلەن بېسىش لازىم. گۆشلەر ئۆز جايىغا كېلىپ باراۋەر بولغاندىن كېيىن چىگىدىن توقۇلغان رەختنىڭ لاتىسىنى ھۆل قىلىپ سوۋۇتۇپ، شۇ قامچا تەگكەن جايغا ئوراپ قويۇش كېرەك. لاتا قىزىسا، باشقا لاتىنى يۆتكەپ ئوراش لازىم.

بۇنىڭ ھەممىدىن ياخشىراق چارىسى قوينىڭ يېڭى سويۇلغان ئىسسىق تېرىسى بىلەن شۇ زەربە يەتكەن ئەزانى ئوراپ قويۇش كېرەك. ئاندىن تېرە قۇرۇغىچە قويۇش لازىم. جالىنوس: «ئەگەر قوچقارنىڭ تېرىسى سويۇلغان سائەتتە دەرھال ئېلىپ قامچا ياكى دەررە ئۇرۇلغان جايغا يۆگەپ قويۇلسا، ھەرقانداق نەرسىدىن كۆپرەك مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەتتا شۇ تاياقنىڭ تېرىسىنى بىر كېچە - كۈندۈزدە ساقايتىدۇ» دېدى. ئەگەر قامچا ۋە باشقىلار بىلەن ئۇرۇلغان سەۋەب بىلەن تېرىنىڭ ئاستىدا قان ئۆرلەپ توختاپ قالغان بولسا، مۇنداق جايدا، ناننىڭ ئوتتۇرىسىدىكى يۇمشىقى بىلەن تۇرۇپنى ئېزىپ تېڭىش كېرەك. چۈنكى ناننىڭ مېغىزى يۇمشىتىدۇ، تۇرۇپ قاننى توختىتىدۇ ۋە ئالىدۇ.

17 § . سۇنۇق، چىقىق، قوزغىلىش، ئاغرىپ كېتىش، يانجىلىپ كېتىش

بۇ تۆت تۈرگە بۆلۈنۈپ ھەربىرى ئايرىم ئايرىم بايان قىلىنىدۇ.

1. سۇنۇق.

سۆڭەكنىڭ ئەزالىرىدىكى ئاجرىلىش كۆپرەك بولسا، سۆڭەكنىڭ سۇنغانلىقى كۆزگە كۆرۈنىدۇ. ئەگەر پارچىلىنىش ئازراق بولۇپ، سۆڭەكنىڭ ئەزالىرى بىر - بىرىدىن ئازراق ئاجرالغان بولسا، بۇنىڭ ئالامىتى قولنى شۇ جايغا قويۇپ، سىيلاپ ۋە تۈتۈپ كۆرۈلسە، ئېگىز - پەسلىك، ئاستىن - ئۈستۈنلۈك ئەھۋال سېزىلىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال شۇ سۇنغان ئەزانى سىلىق ۋە يۇمشاقلىق بىلەن تارتىش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن سۆڭەكنىڭ ھەر ئىككى ئۇچى بىر - بىرىگە باراۋەر كېلىدۇ. ئاندىن ئۇنى تۈزلەپ، سۆڭەكنىڭ پارچىلىرىنى ئۆز جايىغا چۈشۈرۈش كېرەك. شۇنداق قىلىپ، ئەزا ئۆزىنىڭ ئەسلىي شەكلىگە كەلگەندە، نورمالنى قاتتىمۇ ئەمەس، يۇمشاقمۇ ئەمەس تېڭىش لازىم. چۈنكى قاتتىق تېڭىش ئەزانىڭ ئۇششاق تۆشۈكلىرىنى تارايتىپ قويىدۇ ۋە يوللىرىنى ئۇزۇقنى قوبۇل قىلالمايدىغان قىلىپ قويىدۇ.

ئۇزۇندىراق يەشكەندە كۆپىنچە ئەزانى ئۇلاش ۋە سېسىش تەرەپكە يەتكۈزۈپ قويىدۇ. بۇ ۋاقىتتا ئۇ ئەزانى كېسىۋېتىشكە مەجبۇر بولىدۇ. بوش تېڭىق بولسا، بۇ تېڭىلغان ئەزانى مۇقىم ساقلاپ قالالمايدۇ. سۇنۇق ئەزا، ئۆزىنىڭ تەبىئىي شەكلى بىلەن تۈتۈپ ساقايغىچە بوش تېڭىپ قويۇشتىن ساقلىنىش كېرەك. شۇنىڭ ئۈچۈن نورمال تېڭىش مۇۋاپىقتۇر. ئەگەر سۆڭەكنىڭ بەزى ئەزالىرى نورمال تارتىش ۋە سوزۇش بىلەن رۇسلانمىسا مۇنداق ھالەتتە بەك ئارتۇق تارتىۋەتمەسلىك كېرەك. چۈنكى بۇنىڭدا چوڭ خەتەرگە ئۇچراپ قېلىشنىڭ خەۋپى باردۇر.

سۇنۇقنى تېڭىشنىڭ ئۇسۇلى پاكىز خەسە ياكى خام چوتالاردىن سۇنغان ئەزاغا قارىتا ئۇزۇن تېڭىق لاتىسى تەييارلاپ، ئاۋۋال سۇنۇق جايدىن باشلاپ ئۇچ يۆگەپ ئاندىن كېيىن

يۆگىگەن ھالدا يۇقىرىقى تەرەپكە چىقىش كېرەك. ئاندىن يەنە بىر دانە لاتىنى ئېلىپ قايتا يەنە سۇنۇقنىڭ ئۆزىگە تۆت مەرتىۋە ئوراپ ئاندىن كېيىن پۇرىگەن ھالدا تۆۋەن تەرەپكە چۈشۈش كېرەك. ئەگەر سۇنۇق چوڭ بولسا، بۇ ھالەتتە ئۈچىنچى لاتىنى ھەم تېڭىش كېرەك. بۇ ئۈچىنچى لاتىنى ئوراشنىڭ ئۈسۈلى بىرىنچى لاتىنىڭ ئۈچى تۇگىگەن جايدىن باشلاپ ئىككىنچى لاتىنىڭ ئۈچى تۇگىگەن جايغا قەدەر تۆۋەنگە قاراپ يۆگەپ مېڭىش لازىم.

سۇنۇق جاينىڭ ئۆزىگە لاتىنى چىڭراق يۆگەپ، ئۇنىڭ تۆۋىنىگە بوشراق يۆگەش كېرەك، شۇنداق قىلغاندا، ئەزانىڭ ئوزۇقلىنىشى توسۇلۇپ قالمايدۇ. ئورالغان لاتىنى ئېگىز - پەس قىلماستىن باراۋەر ئېگىز ئوراش كېرەك. بەزىسى ئۇستۇن، بەزىسى پەس بولۇپ قىلىشقا بولمايدۇ. تېڭىق لاتىلىرىنىڭ توغرىسى ۋە كەڭلىكى سۇنۇق ئەزانىڭ ئوزۇنلۇقىغا قاراپ بولۇش، مەسىلەن: كۆكرەك ۋە بېقىنىلار تېڭىلىدىغان لاتىلارنى توغرىسى بىر غېرىچ (21 سانتىمېتىر) مىقدارىدا بولۇش، قولنىڭ پوزىسى، پاچاقلار تېڭىلىدىغان لاتىلارنىڭ كەڭلىكى 7～8 سانتىمېتىرغىچە، قالغان ئەزالارنىڭ لاتىلىرىنى شۇنىڭغا قىياس قىلىپ بېرىلسە بولىدۇ. لاتىنى ئوراپ، تېڭىپ بولغاندىن كېيىن قايسى بىر جاي كاۋاك ۋە پەس بولۇپ قالغان بولسا، ئۇ جايغا مۇۋاپىق لاتا قويۇپ ھەممە ئەزانى باراۋەر قىلىش، ھېچبىر جاي ئاستى - ئۈستۇن بولماسلىق كېرەك، تېڭىلار يۇمشاق ۋە پاكىز بولۇپ، ئەزاغا زەرەر يەتكۈزمەيدىغان بولۇشى كېرەك. تېڭىنىڭ ئاستىن - ئۈستۇن جايلىرىغا لاتا قويۇپ باراۋەر قىلىنغاندىن كېيىن ئۈستىدىن تاختا قويۇپ تېڭىش كېرەك. تاختا ئانار، سۆگەتلەرنىڭ ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنىڭ ياغاچلىرىغا ئوخشاش سىلىق، يۇمشاق ياغاچتىن بولۇش، ئوبدان پىشۇرۇپ تۈرسۇن ئۈچۈن تۈز ۋە باراۋەر بولۇش كېرەك. لېكىن تاختىنىڭ سۇنۇق جاينىڭ ئۈدۈلىدا تۇرىدىغان يېرى ئەگەر بىر ئاز سېمىز ۋە تومراق بولسا، ياخشىراق بولىدۇ. سۇنۇق ئەزانى ئاسراش ئۈچۈن تاختىنى ھەر تۆت تەرەپتىن قويۇش كېرەك. تېڭىنىڭ ئۈستىگە تاختاينى قويۇپ، تېڭىپ بولغاندىن كېيىن ئىششىقتىن ساقلىنىش ئۈچۈن يەڭگىل سۈرگە بىلەن چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش، يۇمشاق، يېنىك تاماقلارنى بېرىش، بۇ جايدا ئەڭ ياخشىراق تاماق توخۇنىڭ چۈجىسى بىلەن تەييارلانغان ئاشلاردۇر. بەش گىرام گىلى ئەرمەننى گۈلاب شەربىتى بىلەن ئىچىۋەتسە، سۇنۇق سۆڭەكنىڭ تۇزۇلۇشى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۇنۇقنى تۈتتۇرۇشتا مومياينىڭ تەسىرى تېزدۇر. شۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەككى، تېڭىپ ئىككى كۈن ياكى ئۈچ كۈن ئۆتكەندىن كېيىن تېڭىقنى ياكى تاختىنى يەشمەسلىك لازىم. زۆرۈرىيەت بولۇپ قالسا، بەك كۆپ ئاغرىسا، تېڭىق بوغۇنچىلىرىنىڭ تۆۋەن جايلىرى قىزىرىپ كەتكەن بولسا ياكى قاتتىق قىچىشسا، مۇنداق ھالەتتە قايسى ۋاقىت بولسۇن يېشىپ، ئەزانى بىر ئاز ھاۋاغا سېلىپ كېسەلنى ئارام ئالدۇرۇپ، ئاندىن تېڭىش كېرەك. ئەگەر بەك قىچىشىپ كېسەلنى قىينىسا، مۇنداق ھالەتتە بەك قىزىق بولمىغان ئىلمان سۇ بىلەن نوتۇل قىلىنسا، ئەزانى قىمىلىتىدىغان ھۆللۇك تارقاپ، ئۇنىڭ تېزلىكى توختايدۇ. كېسەلنى ئارام ئالدۇرغاندىن كېيىن تېڭىقنىڭ لاتىلىرىنى گۈلاب، گۇل يېغى،

سىركىلەردە ھۆل قىلىپ قايتا تېڭىش كېرەك. گۈلاب ۋە باشقىلارنىڭ مەنپەئىتى ئەزانى قوۋۇۋەتلەيدۇ. ئەزانى قىچىشتۇرىدىغان ئارتۇق ماددىلارنى توسىدۇ.

بەزىدە تېرە ۋە گۆشلەرنىڭ رەڭگى ئۆزگىرىپ قالىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن تېڭىقنى يېشىشكە ھاجەت بولىدۇ. سۇنۇقنى تېڭىپ يەتتە كۈن ئۆتكەندىن كېيىن ئاغرىش ۋە باشقا ئەھۋاللار كۆرۈلمىسە، يات ھارارەت ئەزادىن كەتكەن ۋە يوقالغان بولسا، تېڭىق لاتىلارنى چىڭتىش كېرەك. يەنى ئىلگىرىكىگە نىسبەتەن چىڭراق تېڭىش لازىم. چۈنكى مۇنداق ۋاقىتتا چىڭ تېڭىش، تېڭىلغان ئەزانىڭ تىيىپ كېتىشى ۋە چىقىپ كېتىشىدىن ساقلىنىش لازىم. تېڭىقنى يەشمەسلىك كېرەك ياكى بەش كۈندىن كېيىن يېشىش، تېڭىقتا چېپىلىدىغان ۋە قويۇلىدىغان دورىلارنى چېپىش، سۇنۇق چىڭ ۋە مۇستەھكەم بولۇشى ئۈچۈن شىلىمشىق، قويۇق ۋە ئېغىر تاماقلارنى، مەسىلەن: كاللا ـ پاچاق، كالىنىڭ قېرىنلىرىنى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى بېرىش لازىم. توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى مەنپەئەت قىلىدۇ. سۇنۇقتا ئىستېمال قىلىنىدىغان زىمات تۆۋەندىكىچە: ئەدەس، موغاس، گىلى ئەرمىنى، ئاقاقىيالارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ ئاسنىڭ سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ تېڭىقلارغا چېپىپ تېڭىلىدۇ.

يەنە بىر خىل زىمات: سەبرە، مۇرمەككى، ئاق لەيلىقازاق (خىتمى سەفىد) ئاقاقىيا، قىزىلگۈل، گىلى ئەرمىنىلەرنى باراۋەر مىقدارىدا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى بىلەن ئىلىشتۇرۇپ تېڭىلىدۇ. ئەگەر قىزىقلىقنى كۆپەيتىشكە ھاجەت بولسا، مەرزەنجۇش، ئىكلىلمىلىك، سەرۋىنىڭ يوپۇرمىقى قاتارلىق دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇش لازىم.

ئەسكەرتىش: سۇنۇق كېسەللىكىنىڭ سۇنغان جايىغا ئاق ئەت ئۇنۇپ قالقىلى تۇرغان ئاخىرقى مەزگىللەردە تېڭىق لاتىلارنى بوشراق تېڭىش كېرەك. ھەر قېتىم يەشكەندە ئاۋۇالقىغا نىسبەتەن بوشراق تېڭىش، چۈنكى قاتتىق تېڭىش سۇنغان جايىغا ئۇنگەن ئاق ئەتنى سىقىپ قويۇپ دېگەندەك پەيدا بولغىلى قويمايدۇ.

سۇنغان جايىغا ئاق ئەت ئۇنۇپ قېتىشقا باشلىغانلىقىنىڭ ئالامىتى: تېڭىق لاتىلارغا قان پەيدا بولىدۇ. يەنى ئۇنىڭغا قان چىقىپ قالىدۇ. ياكى بۇ قان ئاققان شەكلىدە چىقسۇن ياكى سىزىپ چىقسۇن ئوخشاشتۇر. ئەگەر سۇنغان جايىغا ئۆتكەن ئاق ئەت قاتمىغۇچە ھەرگىز ئەزانى بىر خىل شەكلىدە قويۇۋەرمەسلىك، چۈنكى مۇنداق بولغاندا پەيلەردە سېرىقئەتلەر قايتىپ، شۇ قويغان شەكلىدە بولۇپ قىلىپ ئەزا ھەرىكەت قىلغىلى ئۇنمايدۇ.

شۇنىڭدەك ئەگەر سۇنغان سۆڭەك تۈتتى دېگەن گۇمان بولسىمۇ، تاختىنى ئېلىۋېتىشكە ئالدىرىماسلىق، چۈنكى سۇنغان جايىغا ئۇنگەن ئاق ئەت تېخى مەھكەم بولمىغان بولۇشى مۇمكىن. شۇ سەۋەب بىلەن ئۇ ئەزانى ئۆرە تۇتۇپ تۇرىدىغان تاختا تېڭىلمىسا، ئەزا ئۆچەك بولۇپ قالىدۇ، كۆپىنچە سۇنۇقتا قويۇلغان تاختا 10～20 كۈن تېڭىپ قويۇلىدۇ. ھېچقانداق بىر زەرەر قىلمايدۇ. لېكىن ئېھتىياتلىقراقى مەيلى تاختا قانچە كۈندە يېشىلسۇن، تېرىنىڭ رەڭگىدە، گۆشنىڭ ئەھۋالىدا ئۆزگىرىش سېزىلىدىكەن، ئۇنىڭغا

مۇداپىئە كۆرۈش كېرەك.

سۇنغان ئەزا قانچىكى چوڭراق بولسا، ئۇنىڭغا قويۇلغان تاختىنى ئۇزۇنراق توختىتىش ۋە ئېلىۋەتمەسلىك لازىم. لېكىن سۇنۇققا قويۇلغان لاتىلارنى كۆپرەك قويۇش، ئالدىراپ ئېلىۋەتمەسلىك لازىم. ئەزانىڭ مىدىرلاپ ھەرىكەت قىلىپ تۇرماسلىقى ۋە ساڭگىلاپ تۇرماسلىقى ئۈچۈن دىققەت قىلىش ۋە تىرىشىش كېرەك. ئەگەر تاختىنى قويمىغان ۋە تاڭمىغاندا بىرەر خەۋپ پەيدا بولسا، دەرھال تېزدىن تېڭىش كېرەك.

چوڭ ـ كىچىك كىشىلەردە سۇنغان سۆڭەك سۇنغان جايىنىڭ ئەتراپىغا كۆمۈرچەك شەكىللىك قاتتىق ئاق گۆش ئۇنىدۇ. بۇ دوشيوز دېيىلىدۇ. مۇشۇ گۆش سۇنۇقنى چىڭ تۇتۇپ تۇرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن سۆڭىكى سۇنغان كىشىلەر قانىنى سۈيۈلدۈرغۇچى ۋە يۇمشاتقۇچى مەزكۇر سۇنۇققا ئونگەن ئاق، قاتتىق گۆشنىڭ ماددىسىنى تارقاتقۇچى نەرسىلەردىن ساقلىنىش كېرەك. مەسىلەن: كۈچلۈك ھەرىكەتلەر، مۇشەققەت بىلەن قىينىلىپ قىلغان جىنسىي ھەرىكەت، غەزەپلىنىش، ئىسسىق ۋە شۇلارغا ئوخشاشلاردىن ساقلىنىش كېرەك. ئەگەر سۇنۇق بىلەن بىرگە ئىششىق بولسا، مۇنداق چاغدا نەد دېگەن دورىنى بەزى سوغۇق ئۇسارىلەردە ئېرىتىپ، چېپىپ ئىششىق يوقالغۇچە تاڭماستىن شۇنداق تۇتۇش كېرەك. ئەگەر ئونى تاڭغاندىمۇ بەك يۇمشاق ۋە بوش تېڭىش، ھەر كۈنى بەلكى بىر كۈندە ئىككى قېتىم يېشىپ تۇرۇش، ئىششىق كەتكۈچە شۇنداق قىلىش كېرەك. ئاندىن كېيىن سوغۇققا چارە قىلىش لازىم.

ئەگەر سۇنۇق بىلەن بىرگە گۆش مىجىلىپ كەتكەن بولسا، مۇنداق جايدا مىجىلگەن ۋە يانجىلغان گۆشكە نەشتەر ئۇرۇپ، ئۇنىڭ قېنىنى چىقىرىۋېتىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن ئۇ، گۆش بۇزۇلۇش، سېسىش، گۆشخور بولۇش ئەھۋاللاردىن ساقلىنىپ قالىدۇ. ئەگەر سوغۇق جاراھەت بىلەن بىرگە بولسا، مۇنداق جايدا تېڭىلغان ۋە تاختايلارنى جاراھەت بار جايدىن يىراق تۇتۇش، يەنى جاراھەتنى ئوچۇق ۋە يالىڭاچ قالدۇرۇپ، لاتا بىلەن تاختىنى ئۇنىڭ ئەتراپىغا قويۇپ مۇڭاپىق شەكىلدە تېڭىش كېرەك.

زەردابنى شوراپ تارتىش ھەم ئىششىقتىن ۋە ھاۋا تېگىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن چاقىنىڭ ئېغىزىغا داكا قويۇپ قويۇش كېرەك. تاختا ۋە لاتىلارنى ھەر كۈنى ياكى ئارىدا بىر كۈن ئۆتكۈزۈپ يېشىپ، جاراھەتگە قارىتا مەلھەم ۋە سېپىلىدىغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىپ تۇرۇش كېرەك. ئەگەر ئىششىق پەيدا بولۇپ قىلىشنىڭ خەۋپى بولۇپ قالسا، لاتىنى سىركە ۋە گۈلابلار بىلەن ھۆل قىلىپ، ئاندىن ئونى سوۋۇتۇپ جاراھەتنىڭ ئەتراپىغا قويۇش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن ئىششىق توختىمايدۇ. مۇنداق ھالەتتە جاراھەتكە مەلھەمنى يېقىن كەلتۈرمەسلىك، بولۇپمۇ ياز كۈنلىرىدە تېخىمۇ ئېھتىيات قىلىش كېرەك، شۇنداق قىلغاندا سېسىپ كېتىش خەۋپى بولمايدۇ.

ئەگەر جاراھەت چوڭ بولسا ياكى جاراھەتنىڭ ئۇستىگە تاختا قويۇش زۆرۈر بولغان جايدا جاراھەت بولسا، مۇنداق ھالەتتە جاراھەتنىڭ ھەر ئىككى تەرىپىگە يۇمشاق لاتىنى قاتمۇ قات قويۇپ ئاندىن ئونىڭ ئۇستىگە تاختىنى جاراھەتكە ھېچقانداق زەرەر يەتمەسلىك

شەرئى ئاستىدا جاراھەتكە مەلھەم قويۇش، جاراھەتتىن يىرىڭ ۋە زەرداب چىقالايدىغان قىلىپ تېڭىش كېرەك. ئاندىن كېيىن تېڭىقنىڭ لاتىسىنى تاختاينىڭ ئۈستى بىلەن يۆگەش، شۇنىڭ بىلەن چىڭ ئەمەس ـ سوغۇق ھاۋادىن جاراھەتكە زىيان يەتمەسلىك لازىم.

ئەگەر جاراھەتلەنگەن سۇنۇق ئەزادىن قان ئېقىپ تۇرىدىغان بولسا، بۇنداق جايدا سەبەب، كۈندۈر، خونسياۋشان، مۇرمەككىلەرنى باراۋەر مىقدارىدا ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، جاراھەتكە سېپىش كېرەك. ئەگەر بەدەن قاندىن تولاغلىق بولسا، مۇنداق ھالەتتە قارشى تەرەپتىن بىرئاز قان ئېلىپ جاراھەت تەرەپ قانىنى شۇ تەرەپكە بۇراش كېرەك. ئەگەر بەدەندە قان كۆپ ۋە تولاغلىق بولمىسا، داۋانىڭ تەسىرى تېزراق بولسۇن ئۈچۈن قارشى تەرەپنى بوغۇش ۋە باشقا چارىلار ئارقىلىق قانىنى باشقا تەرەپكە مايىل قىلىش لازىم. سۆڭەك سۇنۇپ ئۇنىڭدىن شاخلار كۆتۈرۈلۈپ قوپۇپ تۇرسا، ئەمما تېرىنى يېرىپ سىرتقا چىقمىغان بولسا، ئۇنىڭ ئۈستىگە قولنى قويۇپ ئۇيان ـ بۇيان سىلىسا، غىچىرلىغان ئاۋاز كېلىدۇ. ئەگەر ئۇنداق بولمىسا، ئەزانىڭ ئەجزالىرىنىڭ (توقۇلمىلارنىڭ) ئاستىن ـ ئۈستۈن بولۇپ قالغانلىقىنىڭ سېزىلىشى سۆڭەكنىڭ سۇنغانلىقىنى بەلگىلەيدۇ. بۇ خىلدىكى سۇنۇق ئەزانىڭ چارىسى ئاۋۋال يۇمشاقلىق بىلەن ئاستا ـ ئاستا سۇنغان سۆڭەكنىڭ شاخلىرىنى قول بىلەن ئۆز جايىغا كەلتۈرۈپ، ئاندىن كېيىن قاتتىق ئاغرىق پەيدا بولۇشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن يۇمشاق تېڭىپ قويۇش كېرەك.

ئەگەر سۆڭەكنىڭ پارچىسى قوپۇۋېلىپ، قاتتىق ئاغرىق پەيدا قىلىپ قول بىلەن تۇزلەش ۋە تۇزىتىش بىلەن جايىغا كەلمىسە، مۇنداق ھالەتتە شۇ جاينى يېرىش كېرەك. ئاندىن سۆڭەكنىڭ قوپۇۋالغان پارچىسى سۆڭەكتىن ئاجرىلىپ كەتكەن بولسا، ئۇنى تارتىپ ئېلىۋېتىش لازىم.

ئەگەر سۇنغان سۆڭەك پارچە ـ پارچە بولۇپ ئۇششاق ئۇۋىلىپ كەتكەن بولسا، ئۇششاق سۆڭەكنىڭ پارچە ۋە ئۇۋاقلىرىنىڭ ھەممىسىنى چىقىرىپ ئېلىۋېتىپ، ئۇنى تۇزەتكەندىن كېيىن جاراھەتنى داۋالاش ۋە سۇنۇقنى چارە قىلىشقا تىرىشىش لازىم.

ھەربىر ئەزانىڭ تۇتۇشى ئۈچۈن تېۋىپلار ۋاقىت بەلگىلىگەن. بىقىنىنىڭ سۆڭىكى سەككىز كۈن ئىچىدە تۇتىدۇ، قولنىڭ پوزىسى ۋە شۇنىڭغا ئوخشايدىغان ئەزالارنىڭ سۇنۇقى 30～40 كۈن ئىچىدە تۇتىدۇ. يوتىنىڭ سۆڭىكى 50 كۈن ئىچىدە تۇتىدۇ. ئۈچ ئايدا ياكى تۆت ئايدا تۇتۇش ئەھۋاللىرى بولىدۇ.

سۇنۇقنىڭ تۇتۇشى ئۈچۈن ئادەتتە بەلگىلەنگەن ۋاقىت ئۆتۈپ كەتكەن بولۇپ سۆڭەك تۇتمىسا بۇ ئىككى ھالەتتىن خالى بولمايدۇ.

1) شۇ سۇنغان جايدا بۇزۇق ماددا بولغان بولۇپ، بۇ ماددا سۇنغان سۆڭەككە ئاق ئەت ئۇنۇپ، ئۇنىڭ قېتىشىنى توسقان بولىدۇ. بۇنىڭ چارىسى، شۇ جاينى ئاستا ـ ئاستا تىرناق بىلەن تاتىلاش ۋە قاشلاش، قولنىڭ ئالقىنى بىلەن ئۇلاش كېرەك، شۇنىڭ بىلەن ئۇ جاي قىزىپ ئۇ جايدىكى يامان ماددا ۋە ئاجىز بۇزۇق قان تارقاپ كېتىپ، ئۇنىڭ ئورنىغا

ياخشى ۋە كۆچلۈك قان كېلىپ سۈنغان جايغا ئاق ئەت ئۈنۈپ قېتىپ تۇتىدۇ. ساقىيىشى قىيىن بولغان باشقا جاراھەتلەرنى ھەم شۇ ئۇسۇل بىلەن ياخشىلاش كېرەك.

2) سۆڭەكنىڭ تۇتۇشىغا مۇناسىپ كەلمەيدىغان بىرەر ھەرىكەت يۈز بەرگەن بولىدۇ. بۇ بىر قانچە خىل بولىدۇ.

سۈنۈق ئەزاغا سۈركەپ قويۇلغان ياكى پات - پات يەشكەن ياكى ئەزا تۇتۇپ مۇستەھكەملىنىشتىن ئىلگىرى ئەزانى ھەرىكەتلەندۈرۈپ قويغان لاتا ۋە تېڭىقلارنى كۆپ ۋە ئېغىر ياكى قاتتىق تېڭىش، لەتىف قان پەيدا بولىدىغان ۋە سۈنۈققا ئاق ئەت ئۈنۈپ تۇتۇشقا قابىلىيىتى يوق تاماقلارنى يېيىش، تاماقنى ئاز يېيىش، ئەزانىڭ ئىچىدە سۆڭەكنىڭ سۈنۈقلىرىنىڭ قالغانلىقى، مانا بۇ ئېيتىلغانلارنىڭ ھەممىسى سۈنۈقنىڭ ئۈزۈندا تۇتۇشنىڭ سەۋەبلىرىدۇر.

سۈنۈقنىڭ تۇتۇشىنىڭ كېيىنگە سوزۇلۇش ئىللىتىنىڭ چارىسى: سەۋەبنى يوقىتىش، مەسىلەن: تاماقنى ئاز يېگەنلىك ۋە يۇمشاق لەتىف تاماق يېگەنلىك سەۋەبىدىن بولسا، تاماقنى كۆپەيتىش ۋ قاننى قويالتقۇچى تاماقلارنى بېرىش كېرەك. سوغۇق ئەزاغا ئوزۇقلۇقنى تارقىتىش ئۈچۈن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش كېرەك. سەپرا مىزاج، قۇرۇق مىجەز كىشىلەرنىڭ ئۈزۈندا تۇتىدۇ. چۈنكى بۇلارنىڭ قېنى شىلىمشىق بولمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن سۆڭىكى سۈنغان كىشىلەر ئۈچۈن كاللا - پاچاق، كەكلىك ۋە شۇلارغا ئوخشاش قويۇق خىلىت پەيدا قىلغۇچى، شىلىمشىق تاماقلارنى بېرىشنى بەلگىلەش لازىم.

بەزىدە سۈنغان سۆڭەك تۇتقان ۋاقتىدا شۇ جايدا تۇگۈنچەك ۋە قاتتىقلىق قېلىپ قالىدۇ. مەزكۇر تۇگۈنچەك ۋە قاتتىقلىق ئازار بېرىش بىلەن ھەرىكەت قىلىشقا توسقۇن بولىدۇ. بولۇپمۇ تۇگۈنچەك ۋە قاتتىقلىق چوڭ بوغۇملارغا يېقىن جايدا بولسا، تېخىمۇ روشەن بولىدۇ. ئەگەر ئۇ نەرسە ئازار بەرمىسە ھەم ئۇنى يوقىتىش زۆرۈردۇر. چۈنكى بۇنىڭ شەكلى سەت بولىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر ئۇ، قاتتىقلىق ۋە تۇگۈنچەك بەك قېتىپ كەتمىگەن بولۇپ، بۇنىڭ پەيدا بولغان ۋاقتى يېقىن بولسا، مۇنداق ھالەتتە چاۋا يېغىنىڭ پارچىلىرىنى قورۇغۇچى ۋە سىققۇچى دورىلار بىلەن بىرگە، شۇنىڭ ئۈستىگە قويۇپ تېڭىق لاتىسى بىلەن چىڭ تېڭىۋېتىش كېرەك، شۇنىڭدا تارقاپ كېتىدۇ.

ئەگەر ئۇ نەرسە قېتىپ كەتكەن بولۇپ، بۇنىڭ پەيدا بولغان ۋاقتى ئۇزۇن بولسا، چاۋا ياغلىرى، يىلىكلەر، مەلھەملەر مەزكۇر قاداقنىڭ ئۈستىگە قويۇلسا، قاداق يۇمشايدۇ. قىزىق سۇ بىلەن نوتۇل قىلىش ھەم مەنپەئەت قىلىدۇ.

يەنە ئۇنى يۇمشىتىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى زىمات مەنپەئەتلىكتۇر.

بۇنىڭ ئۈسۈلى: پىننە، جاۋاشىر، ئوشەق، مۇقەل ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى مۇۋاپىق ھالدا ئېلىپ، ئىسسىق ياغلار بىلەن ئۆردەك، توخۇنىڭ چاۋا ياغلىرى بىلەن ئېرىتىپ تېڭىلىدۇ. ئەگەر ئىسسىق ياغلارنىڭ ئۆزىنىڭ ئورنىغا شۇ ياغلارنىڭ دۇغى قوشۇلسا، بولۇپمۇ زەيتۇن يېغىنىڭ دۇغى قوشۇلسا ياخشىراق بولىدۇ. ئەگەر سۈنغان سۆڭەك مايماق

تۇتۇپ قالسا ياكى تۇتقاندىن كېيىن مايماق بولۇپ قالسا، بۇنى سۈندۈرۈپ قايتا تۇزلەپ، تاڭماقچى بولسا، يۇقىرىدا سۆزلەنگەن جايغا پەيدا بولغان تۇگۈنچەك ۋە قاداق توغرىلىق ئېيتىلغان يۇمشاتقۇچى دورىلار بىلەن ئاۋۋال شۇ جاينى يۇمشتىش لازىم. قوينىڭ قۇيرۇقى، زەيتۇن يېغىنىڭ دۇغى قاتارلىقلارنى سۈركەپ ياغلاش، ۋاننا قىلىش، ئېرىتىلگەن قوي يېغى، پىستە مېغىزى، بادام مېغىزى، چىگىتنىڭ مېغىزى، ھەببۇلمۇلۇكنىڭ مېغىزى قاتارلىقلارنى تېڭىش سۆزلەن جايغا ئۇنگەن ئاق ۋە قاداقلارنى يۇمشتىشتا تولۇق تەسىرگە ئىگىدۇر.

سۆزلەن جايدىكى قاداق ۋە قاتتىقلىق يۇمشاق ئەزانى ھەرىكەتلەندۈرۈپ، سۆڭەكنى سۈندۈرۈپ، ئاندىن تۇزلەپ، ئۆز جايىغا چۈشۈرۈپ تېڭىش كېرەك. ئەگەر جاراھەت بولسا، بۇنى ھەم كۆزدە تۇتۇپ چارە قوللىنىش، بۇنىڭ ئۈسۈلى يۇقىرىدا ئېيتىلىپ ئۆتتى.

كۆپىنچە ئەزا دېگەندەك يۇمشتىپ تارتىلسا، ئۇ سۈندۈرۈلمىسىمۇ ئۆزىدىن ئۆزىگە جايىغا چۈشىدۇ. بۇنداق بولغىنى ساغلامراق بولىدۇ، مۇشۇ ئۈسۇل بىلەن سۆڭەكتە تۇزلەش ۋە رۇسلاش مۇمكىن بولسا، سۆڭەكنى سۈندۈرماسلىق لازىم. چۈنكى سۆڭەكنى سۈندۈرغاندا ئاپەتلەرنىڭ يۈز بېرىشى مۇمكىندۇر.

2. چىقىق

بىر سۆڭەك يەنە بىر سۆڭەك بىلەن بوغۇم ئارقىلىق جۈپلىشىپ، تۇتىشىپ تۇرىدىغان ئازگالچاقتىن پۈتۈنلەي چىقىپ كېتىدۇ.

ئالامىتى: ئەزانىڭ شەكلى ئۆزگىرىدۇ. بوغۇمدا خېلى بەك ئازگال ۋە ئۆرەك كۆرۈلىدۇ. بوغۇمنىڭ ھەرىكىتى يوقىلىدۇ. يەنى بوغۇم ھەرىكەت قىلالمايدۇ. ئەگەر شۇ چىققان ئەزانى يەنە بىر تەرەپتىكى شۇنىڭغا ئوخشايدىغان ئەزا بىلەن سېلىشتۇرغاندا، بۇ ئىككىسىنىڭ ئوتتۇرىسىدا ئۇزۇنلۇق، قىسقىلىق، تۇزلۇك، ئەگرىلىك، ئورۇنلىشىش تەرەپلەردە پەرق كۆرۈلىدۇ. ئەگەر مەزكۇر چىقىق يوتا بوغۇمدا بولغان بولسا، بۇنى تونۇش قىيىن ۋە مۇشكۈلدۇر. چۈنكى بۇ جايدا ئوچۇق پەرقى بولمايدۇ. ئەگەر پوزىنىڭ بېشى جايىدىن چىقسا، بۇ قولتۇققا كىرىدۇ. بۇنىڭدا ئوچۇق بىر كاجلىق، دومباقلىق، چوڭقۇرلۇق كۆرۈلمەيدۇ. يەنە بۇ جايدا ھەممە ھەرىكەتلەر يوقىلىپ كەتمەيدۇ. بۇ پوزا بىلەن يەنە بىر تەرەپتىكى پوزىنىڭ ئوتتۇرىسىدا ئۇنچە كۆپ ئوخشىماسلىق ھەم كۆرۈلمەيدۇ.

سۆڭەكچىنىڭ بوغۇمىنى ھەم شۇنىڭغا قىياس قىلىش كېرەك. ئاساسىي جەھەتتىن ھەربىر ئەزانىڭ چىققانلىقىنىڭ ئالاھىدە ئايرىم ئالامەت ۋە چارە - تەدبىرلىرى بولىدۇ، بۇ جايدا ھەممىسىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدىغان ئومۇمىيۈزلۈك داۋالاش ئېيتىلغاندىن كېيىن، ھەربىر ئەزانىڭ چىققانلىقى ئايرىم بايان قىلىنىدۇ.

داۋالاش: بىرەر ئەزا جايىدىن چىققان بولسا، ئاغرىغان سەۋەب بىلەن شۇ ئەزانىڭ تەرىپىگە ماددا قويۇلۇشنىڭ خەۋپى بولسا، قان ئېلىشتىن توسالغۇ بولمىسا، ئاۋۋال قان ئېلىش، بولۇپمۇ شۇ ئەزاغا تۇتاش تومۇردىن قان ئېلىش، ئاندىن بەش گرام گىلى

ئەرمىننى گۈلاب ۋە قەنتنىڭ شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئۆچۈرۈش، خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىن، تەمرى ھىندى، ھەشقىپىچەك (لەبلاپ) نىڭ سۈيىلىرىنى مېۋىلەرنىڭ سۈيىگە ياكى سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچۈرۈش بىلەن چوڭ تەرەتنى ماڭدۇرۇش، تاماققا بادام يېغى بىلەن شوۋقۇرۇچ قاتارلىقلارنى بېرىش لازىم. شۇنداق قىلغاندا قىزىتمىدىن ۋە ئىششىقتىن ساقلىنىپ قالىدۇ. ئاندىن كېيىن يالغۇز سۆڭەك چىقىش ئەھۋالى بارمۇ ياكى بۇ سۆڭەك چىقىش بىلەن بىرگە جاراھەت، ئىششىق ياكى ھۆل چاقا قاتارلىق ئەھۋاللار بارمۇ؟ ئەگەر سۆڭەكنىڭ چىقىشىغا باشقا ئەھۋاللار قوشۇلغان بولسا، ئاۋۋال شۇلارغا چارە كۆرۈش ۋە شۇلارنى داۋالاش، ئاندىن كېيىن سۆڭەك چىققانلىقى داۋالاش، بولۇپمۇ سۆڭەكنىڭ چىقىشى ئاغرىماستىن ئاسانلىق بىلەن ئۆز جايىغا قايتا چۈشىدىغان بىر خىل ئەزادا بولغان بولسا، بۇنداق ھالەتتە ئۇ چىققان سۆڭەكنى ئۆز جايىغا چۈشۈرۈش، جاراھەت ۋە ئىششىقلارغا قاراپ تۇرماسلىق كېرەك.

چىققان سۆڭەكنى ئۆز جايىغا چۈشۈرۈش ۋە كەلتۈرۈشنىڭ ئۇسۇلى: شۇ چىققان ئەزانى ئاستىلىق بىلەن ئاز ـ ئاز ئوڭ تەرەپكە ھەرىكەتلەندۈرۈپ، ئاندىن ئاستا ـ ئاستا تارتىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن ئۆز جايىغا چۈشىدۇ. كۆپىنچە چىققان سۆڭەك ئۆز جايىغا چۈشكەن ۋاقتىدا، بىر خىل قاراسلىغان ئاۋاز چىقىدۇ. شۇ ئاۋاز بىلەن سۆڭەكنىڭ ئۆز جايىغا ئولتۇرغانلىقى مەلۇم بولىدۇ. ئەزا ئۆز جايىغا چۈشۈپ ئولتۇرغاندىن كېيىن يەنە قايتىپ چىقىپ ئالمىسۇن ئۈچۈن ئۇنى قائىدە بويىچە تېڭىۋېتىش كېرەك. قۇرۇق لاتا بىلەن تېڭىشقا بولمايدۇ. چۈنكى شۇ جاي قىزىپ، ئىششىق پەيدا قىلىپ قويۇشنىڭ خەۋپى بار. شۇنىڭ ئۈچۈن مۇغاس، گىلى ئەر مىننى ئېزىپ، ئاسنىڭ سۈيىنى ئىلىشتۇرۇپ، لاتىنى شۇنىڭغا بۇلاپ سوۋۇتۇپ تېڭىپ، ئارپا ئۇننى، ئاسنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ ئۇستىگە تېڭىش ۋە چېپىش كېرەك. تېڭىق لاتىسىنى بەك قاتتىق تاڭماسلىق، 3～4 قەۋەتتىن ئارتۇق يۆگىمەسلىك لازىم.

سۆڭەك سۇنۇش، ئەزا چىقىش ئەھۋاللاردا گۆشى ۋە تېرىسى ھەم ئاجرىلىپ كەتكەن بولسا، مۇنداق ھالەتتە سۆڭەكنى بۇزمىسۇن ئۈچۈن شۇ ئاجرالغان گۆش ۋە تېرىلەرنى كېسىپ ئېلىۋېتىپ، ئاندىن شۇ جاينى قىزىتىلغان زەيتۇن يېغى بىلەن داغلاش لازىم.

ئەمدى سۆڭەك چىققانلىقى ھەربىر ئەزاغا قارىتا مەخسۇس بولغان ئالامەت ۋە داۋالاشلار ئايرىم ـ ئايرىم بايان قىلىنىدۇ.

بىرىنچى خىلى، ئېڭەك چىقىقى

ئالامىتى: ئېغىز ئېچىلىپ قالىدۇ. بىر ـ بىرىگە باراۋەر ئۈدۈل بولمايدۇ.

داۋالاش: بىر ئادەمنى ئۇنىڭ بېشىنى تۇتۇشقا بۇيرۇلىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ ئېغىزى ئوچۇق بولسىمۇ، ئەمما كۆپرەك ئېچىپ ئېڭەكنى تۇزىتىدۇ. ئاندىن تېۋىپ كېسەلنى ئاۋايلاپ تۇتۇپ، مىدىرلىتىپ سول تەرەپ ۋە ئوڭ تەرەپكە ئېغىتىپ ئولتۇرغۇزۇپ قويىدۇ. تېۋىپ ئەگەر كېسەلنىڭ ئارقىسىدا، ئولتۇرۇپ ئۇنىڭ ئېڭىكىنى ئۆز تەرىپىگە تارتىپ ئاندىن يۇقىرى قىلىپ ئۆز جايىدا ئولتۇرغۇزۇپ قويسا ياخشىراق بولىدۇ.

ئەڭ ياخشىسى ئاۋۋال كېسەلنى مۇنچىغا ئېلىپ بېرىپ بىنەپشە يېغى، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، قىزىق سۇنى قۇيسا ئەزا يۇمشايدۇ. ئاندىن كېيىن ئۇنى قايتا جايىغا ئولتۇرغۇزۇش كېرەك. مانا شۇ ئۇسۇل بىلەن ئاسان جايىغا چۈشىدۇ.

ئىككىنچى خىلى، گەدەن چەمبىرىكى چىقىقى

ئالامىتى: شۇ چىققان چەمبىرەكنىڭ جايى ئازگال ۋە چوڭقۇر كۆرۈنىدۇ. كېسەلنىڭ قولى بېشىغا يەتمەيدۇ.

داۋالاش: قول بىلەن تۇزلەپ رۇس قىلىپ جايىغا كەلتۈرۈپ تېڭىۋېتىش لازىم.

ئۈچىنچى خىلى، ئۆشنە ۋە دولا چىقىقى

ئۆشنە ياكى بىر دولا بىر خىل بوغۇم بولۇپ، بۇنىڭ چىقىشى ۋە جايىغا چۈشۈش ئاسان بولىدۇ. يەنى بۇ ئاسانلا چىقىپ كېتىدۇ. شۇنىڭدەك جايىغا ھەم ئاسان چۈشىدۇ.

ئالامىتى: ئەگەر كىچىك قول بىلەن تەكشۈرۈپ كۆرۈلسە، قولتۇقتا يۇمىلاق ئېگىزلىك ۋە دۇمباقلىق سېزىلىدۇ. مۇرە ياكى دولىنىڭ بېشى كاج بولۇپ قالىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىكى مۇرىگە ئوخشىمايدۇ. شۇ چىققان تەرەپتىكى قولنىڭ جەينىكى بېقىندىن يىراق تۇرىدۇ. ھېچ ھالەتتە بېقىنىغا يەتمەيدۇ. تەسلىك بىلەن قاتتىق ئاغرىش بىلەن بېتىدۇ. شۇ تەرەپ قولىنى ئۇستۇن كۆتۈرەلمەيدۇ. تەسلىكتە ھەرىكەت قىلالايدۇ.

داۋالاش: تېۋىپ كېسەلنىڭ قولىنى ۋە پوزىسىنى، يەنە بىر قولىنىڭ ئوتتۇرا ئىككى كىچىك قولىنى قولتۇقتا قويۇپ پوزا سۆڭىكىنىڭ ئومۇرتقىسىنى كۆچلۈك كۆتۈرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئومۇرتقا ئۆز جايىغا بېرىپ چۈشىدۇ. ئەگەر مەزكۇر بوغۇم چىققان ۋاقتىدىلا كېسەل كۆچەپ قولىنى ئۆزىنىڭ قولتۇقىغا كەلتۈرسە، ئومۇرتقا دەرھال ئۆز جايىغا چۈشىدۇ.

ئەمما بۇنىڭ چىققانلىقىغا بىر قانچە كۈن ئۆتكەن بولۇپ، بوغۇم قېتىپ قالغان بولسا، بۇنداق چاغدا مۇنچىغا ئېلىپ بېرىش، قىزىق سۇ ۋە ياغلارنى شۇ جايىغا قويۇش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن مەزكۇر قېتىپ قالغان بوغۇم يۇمشايدۇ. ئاندىن كېسەلنى ئارقا دۇمبىسىچە يېتىشقا بۇيرۇپ، تېرىدىن ياكى يىپەكتىن ياكى قاتتىق ئەمەس پاختىدىن توپ تەييارلاپ، ئۇنى كېسەلنىڭ قولتۇقىدا قويۇپ، كېيىن تېۋىپ ئۆزىنىڭ تاپىنىنى مەزكۇر توپنىڭ ئۈستىگە قويۇپ ئىتتىرىپ تۇرۇپ، كېسەلنىڭ قولىنى ئۆزىنىڭ تەرىپىگە تارتسا، ئومۇرتقا ئۆز جايىغا كېلىدۇ.

تۆتىنچى خىلى، جەينەك چىقىقى

كۆچلۈك بىر سەۋەب يۈز بەرمەستىن، بۇ بوغۇم ئۆز جايىنى قويۇپ بەرمەي چىقىپ كەتمەيدۇ. چىقىپ كەتكەندىن كېيىن تەسلىكتە جايىغا چۈشىدۇ.

ئالامىتى: بۇنىڭ چىققانلىقى ھەم كۆزىنىڭ كۆرۈشى تۇتۇش ۋە سىيلاش بىلەن ئوچۇق مەلۇم بولىدۇ ۋە كۆرۈنىدۇ.

داۋالاش: كېسەلنى قولىنىڭ ئالىقىنىنى ئېچىپ تۇرۇشقا بۇيرۇش، ئاندىن كېسەل پوزىسىنى تۇتۇپ تۇرۇپ قولىنى تارتقان تەرەپنىڭ قارشىدا پوزىسىنى تارتىش كېرەك.

شۇنداق قىلغاندا كېسەل تارقىلىپ كەتمەيدۇ. جەينەك ئۆز جايىغا چۈشىدۇ. جەينەك جايىغا چۈشۈپ قولى مۇرىسىگە يەتكەندە نورمالنى تېڭىۋېتىش كېرەك.

بەشىنچى خىلى، بىلەك ۋە ئۇششاق بوغۇملار چىقىقى

داۋالاش: يۇمشاق ۋە سىلىقلىق بىلەن تارتىش كېرەك، شۇنىڭ بىلەن مەزكۇر بېغىشنىڭ شەكلى رۇسلىنىپ سوڭگەك جايىغا كېلىدۇ. ئاندىن ئۇنى قائىدە بويىچە تېڭىش كېرەك.

ئالتىنچى خىلى، بەل ۋە گەدەنلەرنىڭ ئومۇرتقىلىرىنىڭ چىقىقى

بۇ خەتەرلىك بولۇپ، ئادەمنى ئۆلتۈرىدۇ. چۈنكى يۇلۇننى سقىپ ۋە مىجىپ قويىدۇ.

داۋالاش: بۇ كېسەلنى ھەر ئىككى تىزى بىلەن كۆتۈرۈپ، قولنى شۇ چىققان ئومۇرتقىغا قويۇپ يۇمشاق سىلاش ۋە ئۇۋۇلاش لازىم. شۇنىڭ بىلەن مەزكۇر ئومۇرتقا جايىغا كېلىدۇ.

گەدەننىڭ ئومۇرتقىلىرىنى جايىغا قايتۇرۇشنىڭ ئۇسۇلى:

كېسەلنى ئوڭدا ياتقۇزۇپ، ئۇنىڭ بېشىنى تارتىش ۋە ئومۇرتقىلارنى تا جايىغا چۈشكىچە سىلاش ۋە ئۇۋۇلاش، ماش، گىلى ئەرمىنى، سەبرە، موغاس، زەپەرلەرنى قائىدە بويىچە ئېزىپ گۈلاب، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى بىلەن خېمىر قىلىپ تېڭىش لازىم.

يەتتىنچى خىلى، ساغرا بوغۇمىنىڭ چىقىقى

ئالامىتى: مەزكۇر بوغۇمنىڭ چىققانلىقىنىڭ ئالامىتى: ئەگەر ئىچكى تەرەپكە چىققان بولسا، بۇ ھالەتتە كېسەلنىڭ ئاپەتكە ئۇچرىغان پۇتى ئىككىنچى ساق پۇتىغا نىسبەتەن ئۇزۇنراق بولۇپ قالىدۇ. تىزى ۋە يوتا يېرىقىنىڭ بوغۇمى قاتلانمايدۇ. يوتىنىڭ يېرىقى چىقىپ قالغان ۋە ئىشىپ قالغان كۆرۈندۇ. چۈنكى سوڭگەكنىڭ ئۇچى يوتىنىڭ يېرىقىدىن چىقىپ قالىدۇ.

ئەگەر بوغۇم سىرتقى تەرەپكە چىققان بولسا، بۇ ھالەتتە بۇ ئاپەتكە ئۇچرىغان پۇتى يەنە بىر ساق پۇتىغا نىسبەتەن قىسقا بولىدۇ. يوتىنىڭ يېرىقى چوڭقۇر ئولتۇرۇپ كېتىدۇ ۋە شۇ يېرىقنىڭ ئۈدۈلى سىرتقى تەرەپتىن ئىشىپ قالغاندەك كۆرۈنىدۇ. چۈنكى يوتا سوڭگىكنىڭ ئۇچى شۇ تەرەپتىن چىقىپ قالغان بولىدۇ.

داۋالاش: كېسەلنىڭ پۇتىنى تارتىپ ئوڭ تەرەپكە، سول تەرەپكە ھەرىكەتلەندۈرۈلسە، سوڭگەكنىڭ ئۇچى جايىغا كېلىدۇ. ئاندىن تۇتۇپ تۇرۇپ چېپىلىدىغان دورىلارنى چېپىپ تېڭىش كېرەك.

سەككىزىنچى خىلى، تىز چىقىقى

داۋالاش: كېسەلنى ئۇستەلنىڭ ئۇستىدە ئولتۇرغۇزۇپ كۇچلۇك بىر ئادەم ئۇنىڭ يوتىسىنى تۇتۇپ تۇرىدۇ. يەنە بىر ئادەم كېسەلنىڭ قولتۇقىغا قولنى سېلىپ تۇتۇپ تۇرىدۇ. يەنە بىر ئادەم پاچىقىنى تۇتۇپ تارتىدۇ. يۇقىرىقى ئىككى ئادەم ئۇنىڭ يوتىسىنى تۇتۇپ يۇقىرى تەرەپكە تارتىدۇ. تېڭىپ قولىنى تىزىنىڭ بوغۇمىغا قويۇپ تۇرىدۇ. شۇنداق

قىلىپ سۆڭەك ئۆزىنىڭ جايىغا كەلگەن ۋاقىتىدا ئۆزىچە جايىغا چۈشىدۇ. ئاندىن دەرھال تېڭىش ۋە ئۇستىگە چاپىدىغان دورىلارنى چېپىش لازىم.

توققۇزىنچى خىلى، ئوشۇق چىقىقى

داۋالاش: كېسەلنىڭ پۈتىنى تارتىش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن ئوشۇق جايىغا چۈشىدۇ. ئەگەر ئوشۇقنىڭ ھەممىسى جايىدىن چىقىپ كەتكەن بولۇپ، ئۆزىنىڭ جايىغا تېز چۈشمىسە، يەرگە مەھكەم قوزۇقنى چىڭ قېقىپ كېسەلنى ئوڭدا ياتقۇزۇپ، قولتۇقىدىن قوزۇقتا باغلاپ، ئاندىن ئۇنىڭ پۈتىنى تۈتۈپ كۈچلۈك تارتىش، يەنە بىر ئادەم يەنە بىر پۈتىنى تارتىپ تۈتۈپ تۇرۇش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن ئوشۇق جايىغا كېلىدۇ. ئاندىن ئۇستىدىن قويۇلىدىغان زىماتلارنى قويۇپ، قائىدە بويىچە تېڭىۋېتىش كېرەك.

ئۇششاق پۈتلارنىڭ بوغۇملىرى جايىدىن چىققان بولسا، بۇمۇ ئۇششاق قوللارنىڭ بوغۇمىغا ئوخشاش تارتىش بىلەن جايىغا چۈشىدۇ. ھەر ۋاقىت جايىغا چۈشسە لېكىن قاتتىقلىق، ئېغىز - پەسلىك شۇ جايدا قېپقالغان بولسا، يۇقىرىدا قاتتىق ئىششىقنى داۋالاش توغرىلىق ئېيتىلغان دورىلار بىلەن چارە كۆرۈش لازىم.

3. سۆڭەكنىڭ ئورنىدىن قوزغىلىپ كېتىشى

سۆڭەك بوغۇمدىن چىقىدۇ. ئەمما پۈتۈنلەي ئەمەس، چۈنكى پۈتۈنلەي جايىدىن چىققان بولسا، سۆڭەك جايىدىن چىقىش دېيىلىدۇ.

ئالامىتى: بوغۇم چىققانلىقىنىڭ ئاز ۋە كۆپلۈكىگە قاراپ بوغۇمدا بىر خىل كاۋاكلىق كۆرۈلىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن ئېگىزلىك ۋە دومباقلىق سېزىلىدۇ. شۇ ئەزادىن بەزى ھەرىكەتلەر تەسلىكتە مۇمكىن بولىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر سۆڭەك جايىدىن ئازراق قوزغالغان بولسا، بۇ ھالەتتە گۇل يېغى بىلەن ياغلاپ، ئاسىنىڭ يوپۇرمىقىنى يۇمشاق ئېزىپ، ئۇنىڭ ئۇستىگە سېپىپ نورمالنى تېڭىپ ئاندىن مۇغاس، خىتمىلەرنى ئېزىپ، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى بىلەن ئىلىشتۇرۇپ چېپىش كېرەك.

ئەگەر سۆڭەك كۆپرەك قوزغالغان بولسا، مۇنداق ھالەتتە كۈچلۈكراق دورىلارنى تېڭىش ۋە چېپىش مەسلەن: يۇلغۇننىڭ يوپۇرمىقى، سۆگەت يوپۇرمىقى، سۆك، قىزىلگۈل، گىلى ئەرمىنى، ئاقاقىيا، خىتمى، ماش، ئىكلىلمىلىك، قىزىل سەندەللەرگە ئوخشاشلارنى ئېزىپ تېڭىش كېرەك.

ئەگەر ئىششىق بولسا ماش، گۈلنار، ئاقاقىيا، فۇپەل، مۇغاسلارنى ئېزىپ، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى بىلەن ئىلىشتۇرۇپ چېپىش لازىم.

4. سۆڭەك، گۆش ۋە باشقىلارنىڭ ئاغرىپ كېتىشى ۋە يانجىلىپ كېتىشى

بۇ سۆڭەككە ۋە سۆڭەكنى ئوراپ تۇرغان گۆش، بوغۇنچا، پەي، تېرە ۋە باشقىلاردا ئاغرىپ كېتىش، يانجىلىپ كېتىش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىدۇ. سۆڭەك جايىدىن تېيىپ كېتىش ياكى چىقىپ كېتىش ئەھۋاللىرى بولمايدۇ.

ئالامىتى: مەزكۇر ئەھۋاللار (ئاغرىغان، يانجىلغان) شۇ ئەزادا ئەمەلىيەتتە

كۆرۈلىدۇ. شۇنداق بولۇش بىلەن بىرگە ھەممە ھەربىكەتلەرنى قىلالايدۇ. ھەر تەرەپكە ھەربىكەتلىنەلەيدۇ. لېكىن بەزى ھەربىكەتلەر ئاسان ۋە بەزىسى تەسلىكتە بولىدۇ.

داۋالاش: يۇقىرىقى يەڭگىل ھالدا ئەزا قوزغىلىشتا ئىستېمال قىلىنىدىغان دورا بۇ جايدا كۆپايە قىلىدۇ. بۇنىڭدا ئەزا ئىششىپ قېلىش ئەھۋاللىرى بولسا، مۇنداق ھالەتتە تېزدىن قان ئېلىۋېتىپ، ئاندىن مەزكۇر كىسەللىكنى داۋالاشقا تىرىشىش كېرەك.

ئەسكەرتىش: بەزىدە ئارتۇق ھۆللۈك قۇيۇلغان پەيلەر ۋە بوغۇنچىلار بوشاشقان سەۋەب بىلەن بوغۇملار ئۆزىنىڭ تەبىئىي مىقدارىدىن ئۇزۇنراق بولۇپ قالىدۇ. بۇ خىلدىكى ئەزا جايىدىن تېزراق چىقىپ كېتىدۇ، بوغۇم بوشاشقانلىقىنىڭ ئالامىتى ئەزا ساڭگىلاپ تۇرغاندەك كۆرۈنىدۇ. ئەگەر ئۇ ئەزانى قول بىلەن كۆتەرسىلا، كىسەل ئۆزى شۇ ئەزانى بىر نەرسىنىڭ ئۈستىدە ئۆرە تۇتسا، ئۇ ۋاقتىدا، ئۆزىنىڭ تەبىئىي مىقدارىغا ئاسان قايتىدۇ. ئەگەر يەنە ئۇ ئەزا قويۇپ بېرىلسە، كېيىن پەيدا بولغان مىقدار ۋە ھالىتىگە قايتۇرۇۋالىدۇ ھەم يەنە بۇ خىلدىكى ئەزانىڭ خۇسۇسىيىتى بوغۇمدا بىر خىل كاۋاكلىق پەيدا بولىدۇ. بۇ كاۋاكلىق ۋە بوشلۇق بىر كىچىك قول سىققۇدەك دەرىجىدە ھەم بولىدۇ.

داۋالاش: مەزكۇر بوشاشقان ئەزانى ئىچكى تەرەپكە ياندۇرۇش كېرەك، شۇنىڭ بىلەن ئۇ، ئۆزىنىڭ جايىغا چۈشىدۇ. ئاندىن ئۇ ئەزانى شۇ شەكىلدە تۇتۇپ تۇرۇپ پەيلەرنى قۇۋۇۋەتلىگۈچى، قورۇغۇچى بولغان نەرسىلەرنى، مەسىلەن: موزا، گۈلنار، ئاقاقىيا ۋە شۇلارغا ئوخشاشلارنى قىزىتىقۇچى ۋە قۇرۇتقۇچى دورىلار بىلەن مەسىلەن: قۇستە، ئۆشنە، بىر ئاز قۇندۇزقەھرىلەر بىلەن ئىلىشتۇرۇپ چېپىپ، ئەزانى شۇ ھەيئەتتە تۇتۇش كېرەك. ئەزادىكى بوشلۇق يوقىلىپ بوغۇملار كۆچەنگىچە شۇنداق تۇتۇش، تېڭىشنى توغرا تاپسا تېڭىۋېلىش، تاڭماسلىقنى توغرا تاپسا تاڭماسلىق كېرەك.

سەرۋىنىڭ مېۋىسى، ئارچىنىڭ مونچىقىنى پەتەق كىسەللىكىدە ئىيتىلغان بارلىق نەرسىلەرنى تېڭىش بۇ كىسەللىكتە مەنپەئەت قىلىدۇ.

§ 18 . زەھەرلىنىشكە چارە كۆرۈش ۋە ئۇنىڭدىن ساقلىنىشنىڭ ئۇسۇلى

بىر ئادەمنىڭ زەھەر يەپ قالغانلىقىنى سەزسە، زەھەر بەدەنگە تارقاپ كېتىشتىن ئىلگىرى دەرھال قەي قىلدۇرۇش كېرەك. قەي قىلىش ئۈچۈن ئىلمان سۇ، گۈل يېغى ياكى كۈنجۈت يېغى ياكى مەسكىلەرنى كۆپ ئىچۈرۈش لازىم. ئەگەر قەي كەڭتاشا كەلمىسە سىرنقىچىقەكنى قاينىتىپ، ئاندىن شۇنىڭ قاينىتىلغان سۈيىدە بىر ئاز توغرىغۇ ياكى تۇزنى ئېرىتىپ، كۆپ مىقدارىدا ياغ ئىلىشتۇرۇپ بېرىش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن قەي تولۇقراق كېلىدۇ. ئەگەر سىرنقىچىقەككە جەۋزۇلقەي ھەم قوشۇپ قاينىتىلسا، كۈچلۈكرەك بولىدۇ. قەينى كەڭتاشا كەلتۇرسۇن ئۇچۇن قەي دورىلارنى كۆپرەك بېرىش كېرەك. قەي كەلمىسە

هەم زەھەرنىڭ كۆچىنى سۈندۈرىدۇ. تەلەپكە لايىق دېگەندەك قەي قىلىنسا، يېڭى سۈتنى بولۇپمۇ كالىنىڭ يېڭى سۈتىنى قانچىلىك ئىچىلسە، شۇنچىلىك ئىچىش كېرەك. چۈنكى زەھەرنى بىكار قىلىشتا سۈت تولۇق تەسىرگە ئىگىدۇر. ئەگەر سۈت ئىچىش بىلەن ھەم قەي كەلسە بەك ياخشى. مەسكە، كالىنىڭ ئېرىتىلگەن سېرىقمېيى زەھەرگە مەنپەئەت قىلىشتا سۈتنىڭ رولىنى ئويناىدۇ. بەلكى تېۋىپلار سۈتتىنمۇ ئەلاراق دەيدۇ. زىغىرنىڭ شىرىسى، ئۆرەدەكنىڭ ئېرىتىلگەن يېغى، تاتلىق شارابلارمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. تەرياقى كەبىر، مەسرىدىتۇس ۋە شۇلارغا ئوخشاشلارنىڭ تەسىرى تېزدۇر. تەرياقى تىنى مەختۇم ئەگەر دەرھال بېرىلسە، ئاشقازاننى زەھەردىن تازىلايدۇ.

ئەگەر ئىسسىق مەجۇنلەرنى يېگەنلىكتىن ھارارەت پەيدا بولسا، مور ۋە ياغلارنى بىر - بىرىگە ئارىلاشتۇرۇپ بېرىپ قەي قىلدۇرۇش لازىم. زەھەر ئىچىپ زەھەرلەنگەن كىشىنى ھەرگىز ئۇخلاتماسلىق كېرەك. مۇمكىن بولغان ھەربىر چارىلەرنى قوللىنىپ ئويغاق تۇتۇش لازىم.

ئەگەر زەھەرلەنگەن كىشى تاماق يېيىشنى خالىسا، مۇناسىپ تاماقنىڭ كۆپلۈكى، زەھەرگە غالىب كەلگۈدەك ھالدا قورسىقى تويغۇدەك يېگۈزۈش كېرەك. بۇنىڭدا ئاشقازان تولغانلىقتىن ئاسان قەي كېلىش ئەھۋالى ھەم بولىدۇ. بۇ ئېيتىلغانلارنىڭ ھەممىسى بارلىق جىنسىدىكى زەھەرلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدىغان ئومۇمىيۈزلۈك چارە ۋە تەدبىردۇر. شۇ زەھەرنىڭ قايسى خىل ۋە قايسى ئىكەنلىكى بىلىنسە، بۇ ۋاقىتدا بۇ زەھەرگە قارىمۇ قارشى بولغان نەرسىلەر بىلەن ئۇنىڭغا چارە كۆرۈش كېرەك.

ئەمما زەھەرنىڭ قايسى خىلدا ئىكەنلىكىنى تونۇش شۇكى، بۇ زەھەر بەدەننىڭ قىزىتقۇچى ئۆتكۈر نەرسىلەردىمۇ ياكى تىنچلاندۇرغۇچى نەرسىلەردىنمۇ بۇنى بىلىش كېرەك. ئەگەر بۇ زەھەر قىزىتقۇچى نەرسىلەردىن بولسا، بۇ ھالەتتە كاپۇر، گۈلاب، يۇمغاقسۇت ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش سوغۇق ۋە زەھەرنى دەپئى قىلغۇچى نەرسىلەر بىلەن داۋالاش كېرەك. ئەگەر ئۇ زەھەر تىنچلاندۇرغۇچى نەرسىلەردىن بولسا، بۇ ھالەتتە مەنپەئەتلىك بولغان ئىسسىق نەرسىلەر بىلەن مەسىلەن: شاراب بىلەن ئېرىتىلگەن ھىڭ، سامساق ۋە باشقىلار بىلەن چارە كۆرۈش لازىم.

ئەگەر زەھەرنىڭ نېمە ئىكەنلىكى بىلىنسە، مەسىلەن: بۇ زەھەر مۇردارسەنگى ياكى ئەپيۇن ياكى باشقا بىر نەرسە بولسا، مۇنداق جايدا شۇ زەھەرگە مەخسۇس بولغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. بۇ تۆۋەندە ئەتراپلىق ھالدا بايان قىلىنىدۇ.

زەھەرنىڭ نېمە ئىكەنلىكىنى بىر قانچە تەرەپتىن ئىسپاتلاشقا بولىدۇ.

1. زەھەر يەپ قالغان كىشىنىڭ ئېغىزىنى پۇراش كېرەك، نېمىنى يېگەن بولسا، شۇنىڭ بۇيى ئاغزىدىن كېلىدۇ.

2. قەيگە قاراش كېرەك. يېيىلگەن نەرسىلەرگە خىلى بىر ۋاقىت ئۆتمىسە، قەي بىلەن چىقىدۇ. قەينىڭ بۇيى بىلەن ھەم تاپقىلى بولىدۇ.

3. زەھەردىن پەيدا بولغان ئەھۋاللارغا قاراش كېرەك. مەسىلەن: ئېچىشىش، پارچىلىنىش، قورساق ئاغرىش قاتارلىق ئەھۋاللار پەيدا بولغان بولسا، بۇ ھالەتتە زەرنىخ ياكى ئۆلتۈرۈلگەن سىماب ياكى شۇلارغا ئوخشاش گۆشخور نەرسىنى يەپ قاپتۇ دەپ بىلىش لازىم. ئەگەر بەدەن قىزىش، تەشنا بولۇش، يۇزى قىزىرىش، كۆزى سارغىيىش، ئېغىزى پۇراش، كۆپ تەرلەش قاتارلىق ئەھۋاللار پەيدا بولسا، پەرپىيۇن ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش قۇرۇق ئىسسىق بولغان نەرسىنى يەپتۇ دەپ بىلگىلى بولىدۇ. ئەگەر مۇگدەش، تۇيغۇسىز بولۇش، بەدىنى، تىلى ئېغىرلىشىش، قول - پۇتى ئېغىرلىشىش قاتارلىق ئەھۋاللار پەيدا بولسا قۇرۇق سوغۇق ۋە تىنچلاندۇرغۇچى بىرەر نەرسىنى، مەسىلەن: ئەپيۇن، نەشە ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەرنى يەپتۇ دەپ بىلىشكە بولىدۇ.

ئەگەر قۇۋۇەت چۈشۈپ كېتىش، پەۋقۇلئادده بىھوش بولۇش، غەپلەت بېسىش، سوغۇق تەرلەش، تىنىقى چۈشۈپ كېتىش، ئارقىمۇ ئارقا تىنىش قاتارلىقلار ئەھۋاللار پەيدا بولسا، بۇ يېگەن زەھەر ئۆزى جەۋھىرىدە ئىنسانىنىڭ مىزاجىغا قارىمۇ قارشى ئادەم ئۆلتۈرگۈچى زەھەردۇر دەپ بىلىشى كېرەك.

زەھەر يەپ قالغان كىشىگە بىھوشلۇق پەيدا بولۇپ قاراق ئارقىغا تارتىلىپ، كۆزىنىڭ قارىسى كېتىپ قالسا، بۇنىڭ قۇتۇلۇشىدىن ئۈمىد كۈتكىلى بولمايدۇ. دورا مەنپەئەت قىلمايدۇ.

شۇنىڭدەك كۆزلىرى قىزىل بولۇپ، كىسەلنىڭ تىلى تاشقىرى چىقىپ، تومۇرى تۆۋەنلەپ چۈشۈپ كەتسە، سوغۇق تەر ئاقسا، بۇ ئەھۋالنىڭ يامانلاشقانلىقىنىڭ ئالامىتى بولىدۇ. ئەھۋال بۇ دەرىجىگە يەتمىگەن بولسا، بۇنى غەنىيمەت دەپ تونۇپ داۋالاشقا مەشغۇل بولۇش لازىم. زەھەردىن قۇتۇلۇپ ساقلىنىشنىڭ ئۈمىدى كۆپرەكتۇر.

ھەربىر زەھەردىن ئەزالاردىن بىرەر ئەزادا مەخسۇس زەرەرلەنگەن بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن زەھەرنىڭ زەرەرىدىن سالامەت قالسۇن ئۈچۈن مەزكۇر زەھەرنىڭ زەرەرىگە قارىتا شۇ ئەزانى قۇۋۇەتلەشكە تىرىشىش بەك مۇھىمدۇر. مەسىلەن: قورساقنىڭ پەس تەرىپىدە بىئارام‌لىق بولسا، شاپ بىلەن ياكى يۇمشاق ھۆقنە بىلەن چوڭ تەرەتنى ماڭدۇرۇش لازىم. ئەگەر ئاشقازاندا بىئارام‌لىق بولسا، مۇناسىپ دورىلار بىلەن قورساقنى يۇمشىتىش لازىم.

ئەگەر يەرقان پەيدا بولسا، جىگەرگە مەخسۇس بولغان دورىنى ۋە شەربەتلەرنى بېرىش لازىم.

ئەگەر خاپىقان ۋە بىھوش بولۇش ئەھۋاللىرىنى پەيدا قىلسا، يۇرەككە زەرەر يەتكۈزىدۇ. مۇبالىغە بىلەن يۇرەكنى قۇۋۇەتلەش لازىم.

ئەگەر ئەزادا تەشەننۇج پەيدا بولسا، بۇ ئەھۋال زەھەرنىڭ مېڭىگە زەرەر يەتكۈزگەنلىكىدۇر. بۇ ھالەتتە مېڭىنى قۇۋۇەتلەشكە تىرىشىش لازىم.

ئەگەر بىرەر بەدەندىن بىرەر جايدا كۆيۈش، قىزىرىش ئەھۋاللارنى پەيدا قىلغان بولسا، بۇ ھالەتتە كۆلنىڭ جاماكاسى، سەندەللەرنى سۇۋۇتۇپ شۇ جايغا قويۇش كېرەك. شۇنىڭ

بىلەن ئۇ ئەزا تۈيغۇسىز بولىدۇ. ئەمما رەئىس ئەزادىن شۇ جاي يىراقراق بولغان شەرت ئاستىدا شۇنداق قىلىشقا بولىدۇ. ئەگەر بۇ قىزىللىق ئەزايى رەئىسقا ياكى كۆزگە ئوخشاش ئەزايى شەرىقە يېقىن تېرىدە بولسا، مۇنداق جايدا مەزكۇر دورىنى ئەلۋەتتە ئىستېمال قىلىشقا ۋە تېگىشقا بولمايدۇ.

ئەگەر زەھەر ئىچكەنلىكتىن بىرەر ئەزادا سوغۇقلۇق كۆرۈلسە، ئۇ ئەزانى قىزىتىش لازىم.

زەھەر ئىچىپ قېلىشتىن ساقلىنىشنىڭ ئۇسۇلى: زەھەر ئىچىپ قېلىشنىڭ خەۋپى بولغان ھەرقانداق جايدا ئۆزىنى شۇ سۆھبەتتىن يىراق تۇتۇش، كۆپ ئاچچىق، شور، كۆپ تاتلىق، كۆپ تېز بولغان يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىش. چۈنكى زەھەرنىڭ تەمى مەزكۇر نەرسىلەردە ئازراق سېزىلىدۇ. مۇمكىن بولسا، گۇمانلىق تاماقنى يېمەسلىك لازىم. ئەگەر مۇنداق خەۋپلىك جايغا ھازىر بولۇش ۋە شۇ جايدا تاماق يېيىش زۆرۈر بولۇپ قالسا، قورساقنى تويغۇزۇپ ھازىر بولۇش، قورساق ئاچ ۋە تەشنا ھالەتتە ھازىر بولماسلىق، چۈنكى قورساق ئاچ ۋە تەشنا ھالەتتە زىيانلىق دورىنىڭ تەمى، زەھەرنىڭ تەمى يوشۇرۇن بولۇپ سېزىلمەيدۇ ھەم قورساق ئاچ بولغاندا زەھەرنىڭ تەسىرى تېز ئۆتىدۇ. تومۇرلارغا باردۇ، ئاشقازان ۋە تومۇرلار تاماقتىن تولۇقلۇق بولسا ئۇنداق بولمايدۇ، چۈنكى بۇ ۋاقىتدا زەھەر يول تاپالمايدۇ. زەھەرنىڭ كۈچى ئاۋۋال تاماقنى ئۇچراپ، شىكەستە يەيدۇ ۋە سۈنىدۇ. بولۇپمۇ تاماق زەھەرگە قارىمۇقارشى بولسا، تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ.

خەۋپلىك بولغان ئورۇنلاردا بولغاندا تاماقتىن ئىلگىرى ۋە ئۇ تاماقدىن كېيىن زەھەرنىڭ زەھىرىنى دەپئى قىلىدىغان دورىلارنى پۈرسەتكە قاراپ ئىستېمال قىلىش ۋە يېيىش بەك مۇھىمدۇر. مۇنداق بولغاندا ئەگەر زەھەرنى يەپ قالغاندىمۇ ئۇنىڭ تەسىرى ئاجىز بولىدۇ. مەسىلەن: بۇ خىلدىكى دورىلار، مەسىرىدىتۇس، تەرياقى مەختۇم ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلاردۇر. ئەنجۇر ۋە پىندۇقلارنى تۇز بىلەن يېيىش، ئېرىقنىڭ لېۋىدىكى يالپۇز، سۇزاپ يوپۇرماقلىرىنى شاراب بىلەن ۋە شارابسىز يېيىش مەنپەئەت قىلىدۇ. تۆۋەندىكى دورا مەنپەئەتلىكتۇر. بۇنىڭ ئۇسۇلى:

پوستى ئېلىنغان ياڭاق مېغىزى بىر ھەسسە، سوقۇلغان تۇز، سۇزاپ ھەربىرى ئالتىدىن بىر ھەسسە، ئاق ئەنجۇر مەزكۇر دورىلار خېمىر بولغۇدەك مىقدارىدا ھاجەتكە لايىق ئېلىپ، ھەممىسىنى بىرلەشتۈرۈپ، خېمىر قىلىپ شەربىتى سۇزاپ بىلەن بېرىش كېرەك.

تەرياقى تىنى مەختۇمنىڭ ئۇسۇلى:

تەركىبى: گىلى مەختۇم (تىنى مەختۇم)، ھەبۇلغار، ئىرسا ھەربىرى يەتتە گرامدىن، ھەسەل ھەممە دورىغا ئوچ باراۋەر ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: مەزكۇر دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: زەھەرنىڭ تەسىرىنى قەي ئارقىلىق چىقىرىدۇ. زەھەرنىڭ تەسىرى

پۈتۈنلەي تۇگەپ بولغاندا، قەي ئۆزلۈكىدىن توختايدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق ۋە سوغۇقلۇقى مۆتىدىل بولۇپ قۇرۇقتۇر. بەلكى ئىسسىقلىق تەرىپى غالىبراقتۇر.

ئىشلىتىلىشى: تاماقتىن ئىلگىرى ياكى كېيىن 3.5 گرام يېيىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: : مەزكۇر تەرياقنى تەييارلاپ بولغاندىن كېيىن، كالىنىڭ سېرىقمېيى بىلەن ياغلاپ ئىستېمال قىلسا ياخشىراق بولىدۇ.

19 § . زەھەرلىك دورىلار، زەھەرلەر ۋە ئۇنىڭ ئالامەتلىرى، ئۇنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

زەھەر ۋە زەھەرلىك دورىلارنىڭ بەزىسى مەدەن، بەزىسى ئۆسۈملۈك، بەزىسى جانلىقلاردۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ پاراگراف ئۈچكە بۆلۈپ سۆزلىنىدۇ.

1. مەدەن زەھەرلىرى.

سىماب: ئەگەر بۇنى تىرىك يېسە كۆپرەك زىيان قىلمايدۇ. چۈنكى بۇنىڭ تىرىكى دەرھال چىقىپ كېتىدۇ، ئەمما بۇنىڭ مۇسەد (ئوت ئارقىلىق ئېلىنغان جەۋھىرى) قىلىنغىنىنى ۋە ئۆلتۈرۈلگىنىنى يەپ قالسا، ئىچ ئەزانى ئاغرىتىش، بەدەننى ئىششىتىش، ئۈچەينى قاتتىق ئاغرىتىش، تىل ئېغىرلىشىش، ئاشقازان ئېغىرلىشىش، سۈيدۈك تۇتۇلۇش قاتارلىق ئەھۋاللارنى كەلتۈرىدۇ.

داۋالاش: ھەسەل سۈيى، توغرىغۇلارنى ئىچۈرۈپ قەي قىلدۇرۇش، شۇنىڭ بىلەن ھۆقنە قىلىش لازىم. يەنە 11 گرام مۇرمەككىنى ھەسەل سۈيى بىلەن بىرقانچە قېتىم بېرىش، ئاندىن كېيىن سۈت، مۇناسىپ ئۇرۇقلارنىڭ لوئابى، شاراب، مۇرمەككى قاتارلىقلار مەنپەئەت قىلىدۇ. مۇناسىپ دورىلار ۋە تاماقلار بىلەن يۇرەكنى قۇۋۋەتلەش زۆرۈر، يەنە مۇردارسەنگى يەپ قالغانلىق توغرۇلۇق ئېيتىلغان نەرسىلەر مەنپەئەت قىلىدۇ.

مۇردارسەنگىنى يەپ قالسا، بەدەن ئىششىيدۇ، قۇلۇنجى، ئېغىز قۇرۇش، تىل ۋە ئاشقازان ئېغىرلىشىش، ئۈچەي ئېغىرلىشىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ، پەۋقۇلئاددا ئىچىنى سۈرۈۋېتىپ ھەتتا ئۈچەيلەر جاراھەتلىنىش دەرىجىسىگە يەتكۈزۈپ قويىدۇ.

داۋالاش: ئەنجۇر، سېرىقچېچەك، توغرىغۇلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن بىرقانچە قېتىم قەي قىلىش، ئىچىنى سۈرگۈچى جاۋارىش ۋە كۈچلۈك كىلىزمىلار ئارقىلىق چوڭ تەرەتنى ماڭدۇرۇش لازىم. شاراب ھەم مەنپەئەت قىلىدۇ. 11 گرام مۇرمەككى، يەتتە گرام سۇمبۇللارنى يۇمشاق ئېزىپ، ھەسەل بىلەن ياكى شاراب بىلەن تۆت قېتىم بەرسە، بۇ ھەم مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەنجۈبىل مۇرابباسى، مۇنچا ئارقىلىق ياكى دورىلار ئارقىلىق تەرلىتىش ۋە سۈيدۇكنى ماڭدۇرۇش ھەم مەنپەئەت قىلىدۇ.

تامىقىغا توخۇ گۆشى چۈشكەن نوقۇت شورپىسى قىلىپ بېرىش كېرەك. پەرپىيۇن 3.5 گرام، قارىمۇچ ئىككى گرام ئېلىپ ئېزىپ، شاراب بىلەن ئىچسە تەرلىتىدۇ.

كەرەپشە ئۇرۇقى، ئەپسەنتىن (ئەمەن)، مۇرمەككىلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، 28 گرامنى كەرەپشە سۈيى بىلەن ياكى شاراب بىلەن ئىچسە، سۈيدۇكنى ماڭدۇرىدۇ. ئېكەكلەنگەن قوغۇشۇننى يەپ قالسا، مۇردارسەنگى يېگەنلىكتىن پەيدا بولغان ئەھۋاللاردەك ئەھۋاللار پەيدا بولىدۇ، بۇنىڭ داۋالاش ئۇسۇلى ھەم شۇنداق بولىدۇ.

ئەگەر تىرىك سىماب قۇلاقنا كىرىپ كېتىپ قالسا تەشەننۇج، قاتتىق ئاغرىش، ئەقلى ئېلىشىش، شۇ سىماب كىرىپ كەتكەن تەرەپتە كۈچلۈك ئېغىرلىشىش ئەھۋاللىرى پەيدا بولىدۇ، كۆپىنچە شوك كېسىلگە ۋە تۇتقاقلىق كېسىلگە ئېلىپ بارىدۇ.

مەزكۇر سىمابنى قۇلاقتىن چىقىرىش ئۇسۇلى: قوغۇشۇندىن بولغان چوكىنى قۇلاققا سېلىش كېرەك. سىماب شۇ قوغۇشۇن چوكىغا چاپلىشىدۇ، ئاندىن ئۇنى چىقىرىش لازىم.

ئىسپىداج (سەپىداپ): ئەگەر سەفىداپنى يەپ قالسا تىلى ئاقىرىش، يۆتەل بولۇش، ھېق بولۇش، گال ۋە تىل يىرىكلىشىش ۋە قۇرۇش، ئاشقازان ئاغرىش، ئەقلى ئېلىشىش ئەھۋاللىرىنى پەيدا قىلىدۇ.

داۋالاش: ھەسەل ۋە ئەنجۈرلەرنىڭ سۈيى بىلەن قەي قىلىش، ئىچىنى سۈرۈش ئۈچۈن بىر گرام سوقمۇنىيانى ھەسەل سۈيى بىلەن تېز بېرىش، تېز ھۆقنە (كلىزما) نى ئىستېمال قىلىش، شەربەتنى ئەپسەنتىن بىلەن سۈيدۇكنى ماڭدۇرۇش لازىم. ئۇيقۇنى چەكلەش، مەسكە يېيىش، شاراب ئىچىش مەنپەئەت قىلىدۇ.

سەممۇلفار (سەڭگىيا) ۋە كەپرەس: بۇنى پارسچە مەرگىمۇش دەپ ئاتايدۇ. ئەگەر بۇنى يەپ قالسا، قۇلۇنجى بولۇش، گال بوغۇلۇش، ئېغىز قۇرۇش قاتارلىق ئەھۋاللارنى كەلتۈرىدۇ.

داۋالاش: سەفىداپ يەپ قالغانلىق توغرۇلۇق ئىستېمال قىلىنىدىغان نەرسىلەرنى بۇ جايدا ھەم ئىستېمال قىلىش، كونا شاراب، ھەسەل سۈيى، شىللىق نەرسىلەر، ھۆل خىتمىنىڭ سۈيى، كېپەكنىڭ شىرنىسى قاتارلىقلارنى بېرىش لازىم. ئەگەر ئۇچەي جاراھەت بولۇشنى پەيدا قىلغان بولسا، ئۇنى داۋالاشقا تىرىشىش، بۇ ھەقتە شۇ جاراھەت بولۇش توغرىلىق ئېيتىلغان دورىلارنى ئىشلەتسە بولىدۇ.

شىكرىپ: ئەگەر بۇنى يەپ قالسا، ئۆلتۈرۈلگەن سىمابنى يېگەندە پەيدا بولىدىغان ئەھۋاللار پەيدا بولىدۇ، لېكىن بۇ ئىچىنى سۈرىدۇ.

داۋالاش: بۇ جايدا ئۆلتۈرۈلگەن سىماب يەپ قېلىش توغرىلىق ئېيتىلغان ئۇسۇل - چارىلەرنى قوللىنىش كېرەك. ياغلىق شورپىلار مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەنكار (زەنجار): ئەگەر بۇنى يەپ قالسا، قىزىتىش، گالنى كۆيدۇرۇش، ئاشقازان جاراھەت بولۇش، قەي قىلىش ئەھۋاللىرىنى پەيدا قىلىدۇ.

داۋالاش: تۆۋەندە زەرنىخ يەپ قالغان توغرىلىق ئېيتىلىدىغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش كېرەك.

ئېكەكلەنگەن تۆمۈر (تۆمۈرنىڭ سۇلفۇپى) ۋە تۆمۈر پوقى قاتارلىقلارنى يەپ قالسا، باش ئاغرىش، ئېغىز قۇرۇش، قورساق ئاغرىش قاتارلىق ئەھۋاللارنى پەيدا قىلىدۇ.

داۋالاش: ئىچىنى سۈرۈش ئۈچۈن يېڭى سېغىلغان سۈتنى كۆپ ئىچۈرۈش، ئاندىن كالىنىڭ سېرىقمېيى، مەسكىلەرنى بېرىش، ھۆللۈك پەيدا قىلغۇچى ياغلارنى، مەسىلەن: گۈل يېغى، بىنەپشە يېغى، سۆگەت ياغلىرىغا ئوخشاشلارنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بېشىغا سۈركەش ۋە ياغلاش لازىم.

ئاھەن رەبا يېدۈرۈش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن تارقىلىپ كەتكەن تۆمۈر ۋە ئۇنىڭ پوقلىرى يىغىلىدۇ. ئاندىن كېيىن ئىچىنى سۈرۈشكە تىرىشىش لازىم. بەزىدە ھەر كۈنى 3.5 گرام بېرىشكە ھاجەت بولىدۇ. كېيىن ياغلىق شورپىلارنى كالىنىڭ سېرىق يېغى بىلەن بېرىش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن ئىچ سۈرۈلىدۇ. ئەگەر تۆمۈر ئاشقازاندا بولىدىكەن قەي قىلىش تولۇق مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەرنىخ ۋە ھاك. ئەگەر زەرنىخ، ھاك قاتارلىقلارنى يەپ قالسا ئۇچەيلەر كۆپ جاراھەت بولۇش، قورساق قاتتىق ئاغرىش، ئېغىز قۇرۇش، قان ئىچ ئۆتۈش، سۈيدۈك تۇتۇلۇش، يۆتەل، قول ـ پۇتلار سوۋۇش قاتارلىق ئەھۋاللارنى پەيدا قىلىدۇ. يەنە بۇنىڭدىن باشقا ئۆلتۈرۈلگەن سىماب، سوپۇن سۇيى، زەنكار قاتارلىقلارنى يېگەنلىكتىن پەيدا بولىدىغان ئەھۋاللارنى پەيدا قىلىدۇ. ھاكنىڭ چاڭ ـ توزانلىرى گالغا كىرىپ كەتسە، بۇ ھەم ھاك يېگەننىڭ ئورنىدا تۇرىدۇ.

داۋالاش: قىزىق سۇ، گۈلاب شەربەتلىرىنى بادام يېغى، مەسكە، كالىنىڭ سېرىق يېغى بىلەن بىرقانچە قېتىم بېرىش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن قەي كېلىدۇ. پوستى ئېلىنغان ئارپىنىڭ ئېشى، بۇغداي يارمىسى، شوۋنگۈرۈچ، بىرئاز زىغىر ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى ھەسەل بىلەن يېدۈرۈش ۋە ئىچۈرۈش لازىم. خۇببازى ۋە ھەسەللەرنىڭ سۈيى مەنپەئەت قىلىدۇ. يېڭى سېغىلغان سۈت، مەسكە، لوئابلار، ياغلار، شورپىلار مەنپەئەت قىلىدۇ.

زاك ۋە زەمچە. ئەگەر بۇ ئىككىسىنى يەپقالسا ئاخىرى قاتتىق يۆتەل پەيدا قىلىدۇ.

داۋالاش: سۈت ۋە مەسكىلەرنى قەنت بىلەن بېرىش، شەربىتى بىنەپشىنى ئارپا ئېشىغا قوشۇپ، بادام يېغى بىلەن ئىچۈرۈش لازىم. تاماق ئۈچۈن توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئىللىتىلغان سېرىقى، سېمىز توخۇنىڭ شورپىلىرى، پالوك سېلىنغان قورۇما قاتارلىقلارنى يېيىش لازىم. ھەر ناشتىدا ۋە مۇنچىغا كىرىپ چىققاندىن كېيىن، جىنسىي ھەرىكەتتىن كېيىن سوغۇق سۇ ئىچىش، ئىستىسقا كېسەللىكىنى كەلتۈرىدۇ، جىگەرنىڭ مىزاجىنى بۇزىدۇ.

داۋالاش: داۋائىل كۈركۈم، داۋايى لوك، كونا شاراب، شەربىتى دىنارى قاتارلىقلارنى بېرىش لازىم.

2. ئۆسۈملۈك زەھەرلىرى. ئۇلاردىن بىرىنى يېيىش بولۇپ بۇ تېز ۋە ئۆتكۈردۇر. ئادەم ئۆلتۈرىدۇ، ئەگەر بۇنى يەپ قالسا، كالپۇك ۋە تىللىرى ئىششىيدۇ، ئارقىمۇئارقا

تىنىدۇ، تېزدىن بەھوش قىلىدۇ، تۇتقاقلىق كېسەل، قۇۋۇەت چۈشۈپ كېتىش ئەھۋالىنى پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭدىن قۇتۇلسىمۇ دىق ۋە سىل كېسەللىكلىرىگە مۇپتىلا قىلىپ قويىدۇ.

داۋالاش: چامغۇر ئۇرۇقى بىلەن قەي قىلىش، شەربەت ۋە ياغلارنى كۆپلەپ بېرىش، بىرقانچە قېتىم قەي قىلدۇرۇش لازىم. شۇنداق قىلغاندا مەنپەئەت قىلىدۇ. شاھى بەللۇتنىڭ قاينىتىلغان سۈيىدە 3.5 گرام داۋائىمىشكىنى ياكى ئىپاردىن سەككىز لىنى ئېرىتىپ بېرىلسە مەنپەئەتلىكتۇر.

پادزەھرى ــ ھايۋانلەر زەھەرىنى دەپئى قىلىشتا ئۇنۇملۇك چوڭ مەنپەئەت ۋە تەسىرگە ئىگە تەرياقلاردىن بىرى بۆرە سويمىسى يىلتىزى (بىخ كەبىر) نىڭ پوستى ۋە كالىنىڭ سېرىق يېغىدۇر. بىر خىل ھايۋان بولۇپ بۇ ھايۋان چاشقانغا ئوخشايدۇ، بۇ بىيىش دېگەن زەھەر ئۇنىدىغان جايدا پەيدا بولىدۇ ۋە ياشايدۇ، كىشىلەرنىڭ ئېيتىشچە بىيىشنىڭ زەھىرىنى دەپئى قىلىشتا بۇ ھايۋاننىڭ مەنپەئىتى چوڭدۇر.

قۇرۇق سۈمبۈل. بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك زەھەر بولۇپ، ئەگەر بۇنى كىشى يەپ قالسا، تىلى قارىيىدۇ، قان سىيىدۇ، سەرسام كېسەللىكىدە پەيدا بولىدىغان ئەھۋاللارنى كەلتۈرىدۇ.

داۋالاش: ئارپا سۈيى بىلەن ياكى كالىنىڭ سېرىقمېيى، بىنەپشە يېغى قاتارلىقلار بىلەن قەي قىلىشتۇر. ئاشقازان تازىلانغاندىن كېيىن كاپۇرنى گۈلاب بىلەن ياكى قۇرسى كاپۇر، ياكى كالىنىڭ قېتىقى، پەتەكگاننىڭ سۈيى، بېھى ئۇرۇقى ۋە ئىسپىغۇللارنىڭ لوئابى، ئانار سۈيى، سېمىزئوتنىڭ شىرنىسى، بادام يېغى، گىلى ئەرمىنى، تاۋۇزنىڭ سۈيى، ئىتئۈزۈمىنىڭ سۈيى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسىنى سوۋۇتۇپ بېرىش، سەندەل، گۈلابلارنى خېمىر قىلىپ كۆكرەك ۋە جىگەرلىرىگە قويۇش لازىم.

پەرھىيۇن. ئەگەر بۇنى يەپ قالسا، قاتتىق ئىچ تىت ـ تىت بولۇپ بىئارام بولۇش، قورساق ئېچىشىش، ئىچ ئەزالار كۆيۈش، ھېق بولۇش، پەۋقۇلئاددە ئىچ سۈرۈش ئەھۋاللىرىنى پەيدا قىلىدۇ.

داۋالاش: قەي قىلىش، سۈت، مەسكە، كالىنىڭ سېرىقمېيى ۋە باشقىلارنى بېرىش لازىم.

بۇغداي كېپىكىنىڭ ھەرىرە ئىشنى مۇز بىلەن سوۋۇتۇپ ئىچىش، سوغۇق سۇغا كىرىش، ئانارنىڭ سۈيىنى ئوتلاپ ئىچىش، ئالمىنى يېيىش مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ قالغان چارە ـ تەدبىرلىرى قورۇن سۈمبۈلدا ئېيتىلغاندەك بولىدۇ.

داۋالاش: يېڭى سېغىلغان سۈت، مەسكە، كالىنىڭ سېرىق يېغى ۋە قېتىقى، ئالمىنىڭ تالقىنى، ئىچ ئۆتكۈنى دەپئى قىلغۇچى قابىز دورىلار ۋە قابىز قۇرسىلارنى بېرىش، ئىسسىق ۋە سوغۇقلۇقى نورمال بولغان مۇنچىدا تاتلىق سۇ بىلەن يۇيۇنۇش مەنپەئەت قىلىدۇ.

سوقمۇنىيا. ئەگەر بۇنى ئۆزىنىڭ يېيىش مىقدارىدىن كۆپ يەپ قويسا، پەۋقۇلئاددە ئىچىنى سۈرۈش، تەشنا بولۇش، جىگەر ئاجىزلاش ئىشلىرىنى پەيدا قىلىدۇ.

داۋالاش: قېتىق، بېھىنىڭ ۋە ربباسنىڭ رۇببى، مېۋىلەرنىڭ شەربىتى، ئالمىنىڭ تالقىنى قاتارلىقلارنى بېرىش لازىم.

بالادۇر. ئەگەر بۇنى يەپ قالسا، گالغا ۋە ئېغىزغا قاپارتقۇ پەيدا بولۇش، تېز ۋە ئۆتكۇر كېسەللىكلەر، ئەزالار كۆپۈش ۋە ئۆزگىرىش قاتارلىق ئەھۋاللارنى كەلتۈرىدۇ. بۇنىڭ 11 گرامى ئادەمنى ئۆلتۈرىدۇ. بۇنىڭدىن قۇتۇلغاندىن كېيىن ۋەسۋەس ئىللىتى قېپقالىدۇ.

داۋالاش: ھۆل سوغۇق نەرسىلەرنى بادام يېغى، قاپاق يېغى، ياغلىق شورپا قاتارلىقلارنى بېرىش لازىم. ياڭاقنىڭ مېغىزلىرىنىڭ خۇسۇسىيىتى بۇنىڭ زەھىرىنى دەپئى قىلغۇچى دورىسىدۇر.

ئەسكەرتىش: بەزى بەدەنلەردە بالادۇرنىڭ زەھىرى كۆرۈلمەيدۇ. بەزى بەدەنلەردە چوڭ تەسىر پەيدا قىلىدۇ، ھەتتاكى بۇنىڭ ھەسلى بەلكى بۇنىڭ تۈتۈنى بەزىلەرنىڭ بەدىنىگە يېتىپ قالسا بەدەننى ئىششىتىدۇ، قىچىشتۇرىدۇ. كۆچلۈك ئاپەتنى كەلتۈرىدۇ. بەدەننىڭ تېرىسىنى يېرىش، ئۆلتۈرۈش ئەھۋاللىرى ھەم بولىدۇ.

بالادۇر بەدەنگە تېگىپ ئىششىق پەيدا قىلىپ قويغاندا، شۇ جايىنى قېتىق بىلەن يۇيۇش كېرەك. قېتىق قانچىكى ئاچچىق بولسا، ياخشىراق بولىدۇ، ياڭاقنىڭ مېغىزى، نارجىلنىڭ مېغىزى، قارا كۈنجۈتلەرنى يۇمشاق سوقۇپ شۇ جايغا تېڭىش، بىرقانچە سائەتتىن كېيىن ئۇنى ئېلىۋېتىپ، يەنە قېتىق بىلەن يۇيۇش، بىرئاز ۋاقىت شۇنداق توختىتىپ يەنە مەزكۇر مېغىزلارنى يېڭىلاپ تېڭىش لازىم.

ئەگەر تەمرى ھىندىنى سۇغا چىلاپ، تاتلىقىنى سۇغا چىقىرىپ ئاندىن سۈيىنى ساپ قىلىپ سۈزۈلدۈرۈپ، شۇ سۇدا نارجىل مېغىزىنى سەندەلنى ئەزگەندەك ئېزىپ چاپسا، شۇ جايدىكى كۆيۈش ۋە قىزىش ئەھۋاللىرىنى دەرھال يوقىتىدۇ.

ئاق سەندەل، قىزىل سەندەللەرنى چېپىش ھەم مەنپەئەت قىلىدۇ. تۇغما غۇنۇجىننىڭ تېزىكىنى سۇركەش، بولۇپمۇ قورسقىدىن چىققان سائەتتىكىنى سۇركەش كىشىلەرنىڭ ئېيتىشچە تولۇق تەسىر بېرىدۇ. ئەگەر قۇرۇپ قالغان بولسا، بۇ ۋاقىتدا ئۇنى قېتىق بىلەن ئېرىتىپ چاپسا بولىدۇ. ئەگەر بەدەن تولۇقلۇق بولۇپ ماددا ئۆزگىرىش ۋە سېيىشقا تەييار بولغان بولسا، ئىششىق كۆچلۈك بولۇپ، بۇ چارە ـ تەدبىرلەر بىلەن يوقالمىسا، مۇنداق جايدا قان ئېلىش ۋە سۇرگە بېرىش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن بەدەن تۇرۇلۇپ قېلىش ۋە قۇرۇق بولۇش ئەھۋاللىرىدىن ساقلىنىپ قالىدۇ. ھەممە ئەھۋالدا بۇ جايدا قان ئېلىشنىڭ پايدىسى بار. ئىششىقنى تېزراق يوقىتىدۇ.

مەۋزەج: بۇنى مەخزەندە زەببۇلجەبەل دەيدۇ. بۇنى يېگەنلىكتىن پەيدا بولىدىغان ئەھۋاللار زەرارىھتىن پەيدا بولىدىغان ئەھۋاللارغا ئوخشايدۇ.

داۋالاش: قەي ۋە كلىزمىدىن كېيىن تەرياقى مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۆگەتكۇل: ئەگەر بۇ ئىككىسىنى يەپ قالسا ئاشقازان كۆيۈش، گال كۆيۈش، يۇز قىزىرىش، سۇيدۇك ۋە ئارقا تەرەتلەر تۇتۇلۇش، تىل ئىششىش، قورساق غولدۇرلاش ۋە

ئېسىلىش، نەپەس سىقىلىش، بىھوش بولۇش ئەھۋاللىرىنى پەيدا قىلىدۇ.

داۋالاش: قەيسى قىلغاندىن كېيىن يېڭى سېغىلغان سۈت بىلەن غار ـ غار قىلىش، پوستى ئېلىنغان ئارپا ئېشىنى گۈل يېغى بىلەن ئىچۈرۈش لازىم. قۇندۇز قەھرى، سىركە، ھەسەللەر بىلەن بېرىلسە مەنپەئەت قىلىدۇ، سۇزاپ ئۇرۇقى ھەم شۇنداقتۇر، سۈت ۋە مەسكىلەر ھەم مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاق خەربەق: ئەگەر بۇنى يەپ قالسا ئىچ سۇرۇش، گال بوغۇلۇش، خەپەقان بولۇش، ئۈچەي ئاغرىش، سۈيدۈك كۆيۈش، قورساق ئاغرىش قاتارلىق ئەھۋاللارنى پەيدا قىلىدۇ.

داۋالاش: سۈت ۋە مەسكە، سېرىق ياغ، ھۆل پىيازلارنى ھەسەل بىلەن بېرىش، سېمىز توخۇنىڭ ياغلىق شورپىلىرىنى ئىچۈرۈش لازىم. قابىز رۇبلار بىلەن ئىچ ئۆتكۈنى دەپئى قىلىش، قىزىق تېرىق بىلەن قورسىقىغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش لازىم. سۇ قوشۇلغان شاراب مەنپەئەت قىلىدۇ.

قۇندۇز قەھرى. ئەگەر بۇنى ئۆز مىقدارىدىن ئارتۇق يەپ قالسا، سەرسام پەيدا قىلىدۇ.

داۋالاش: سېرىقچېچەك، سەرپىستانلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن قەيسى قىلدۇرۇش، ئۇنىڭ ئارقىسىدىن شەربىتى لىمون، ئاچچىق قېتىق، سېمىز ئوتنىڭ شىرنىسى، ئالمىنىڭ سۈيى، بېھىنىڭ سۈيى، پادزەھرى قاتارلىقلارنى بېرىش لازىم. ھۈممار، ئوتروج (پورتىخال)، لىمون قاتارلىقلار بۇنىڭ تەرياقىدۇر.

ياۋا پىياز: ئەگەر بۇنى نورمىدىن تاشقىرى يەپ قالسا، چىش ئاغرىش، كۆكرەك ئاغرىش، قان ئىچ ئۆتۈكى قاتارلىق ئەھۋاللارنى كەلتۈرىدۇ.

داۋالاش: سېمىز ئوتنىڭ شىرنىسى، قابىز مېۋىلەرنىڭ سۈيى، تاۋلانغان تۆمۈرنى ئۆچۈرۈلگەن سۈت، ئىللىتىلغان توخۇ تۈخۈمى قاتارلىقلارنى بېرىش لازىم. قان ئىچ ئۆتكۈنى توسۇيدىغان بارلىق نەرسىلەر، بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابى مەنپەئەت قىلىدۇ.

گۈرۈچنىڭ پوستى: ئەگەر بۇنى يەپ قالسا، تىل ئىششىش، ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەر ئاغرىش ئەھۋاللىرىنى كەلتۈرىدۇ.

داۋالاش: زەرارىھ يەپ قالغان توغرىلىق قوللىنىدىغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. بۇ تۆۋەندە سۆزلىنىدۇ.

رەۋەن: رەۋەننى يەپ قالسا، پۈتۈلئاددە ئىچىنى سۇرۇپ بىئارام قىلىدۇ.

داۋالاش: قەيسى قىلىش، يېڭى سېغىلغان سۈت، مەسكىلەرنى بېرىش، ئالما، بېھىلەرنىڭ رۇببىنى بېرىش، سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇنۇش، سوغۇق سۇنى باشقا قۇيۇش، تەرياقى كەبىر، پادزەھرى قاتارلىقلار مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەزىدە ئۆزگىرىپ قالغان ياغلار ۋە مېغىزلارنى يېسە كۆڭلى ئېلىشىش، بىھوش بولۇش، قىزىش ئەھۋاللىرىنى كەلتۈرىدۇ.

داۋالاش: يېڭى سېغىلغان سۈت بېرىش، قەيسى قىلىش، شەربىتى لىمون، سېمىز ئوتنىڭ شىرنىلىرىنى ئىچۈرۈش لازىم.

ھاراق (شاراب) : بۇنى ناشتىدا ئىچىپ قويسا باش ئاغرىش، گال بوغۇلۇش، ئەقلى ئىلىشىش قاتارلىق ئەھۋاللارنى كەلتۈرىدۇ. بەزىدە ئەزالاردا تەشەننۇج پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: قەي قىلىش، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش، قۇرسى كاپۇر، ئاچچىق قېتىق، مېۋىلەرنىڭ سۈيى قاتارلىقلار بىلەن مىزاجىنى سوۋۇتۇش لازىم.

كۈندۈش، قىسائولھىمارنىڭ سۈيى، قارا غارىقۇن، سېرىق تۇرىبۇتلار بۇ تۆت خىل نەرسىلەرنى ئادەتتىن تاشقىرى ئىستېمال قىلىپ قالسا، كۆڭلى ئىلىشىش، قاتتىق قەي بولۇش، گال بوغۇلۇش، بىھوش بولۇش، سوغۇق تەرلەش ئەھۋاللىرىنى كەلتۈرىدۇ.

داۋالاش: تېز كىلىزما ئارقىلىق چوڭ تەرەتنى ماڭدۇرۇش، ھەيز كېسەللىكىدە ئىستېمال قىلىنىدىغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش، تەرياق، پادزەھرى، قاياناق سۇ، سۈت قاتارلىقلار مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر بۇلارنى يېگەن ۋاقىت يېقىن بولۇپ، ھازىر تېخى بۇ نەرسىلەر ئاشقازاندا بولسا، بۇ ھالەتتە قەي بىلەن يارىدەم بېرىش لازىم.

ئەپيۇن: ئەگەر بۇنى يەپ قالسا مۇگدەك بېسىش، تىل تۇتۇلۇش، ئەزالار قوۋلىشىش ۋە تۇيغۇسىز بولۇش، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ كېتىش، تېرىسى قىچىشىش، سوغۇق تەرلەش، ھېق بولۇش، نەپەس سىقىلىش، كۆزى قاراڭغۇلىشىش ئەھۋاللىرىنى كەلتۈرىدۇ. ئېغىزىدىن ئەپيۇننىڭ بۇيى كېلىدۇ. بۇنىڭ يەتتە گرامى ئادەمنى ئۆلتۈرىدۇ.

داۋالاش: سېرىقچېچەك، تۇرۇپلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيى، ھەسەل، تۇزلار بىلەن قەي قىلىش، تېز ھۆقنە بىلەن چوڭ تەرەتنى ماڭدۇرۇش لازىم. تەرياق، مەسرىدىتۇسلارنى بېرىش كېرەك. ئەگەر ئۇلار بولمىسا ھىكنى ھەسەل سۈيى بىلەن ياكى سوقۇلغان قوۋزاقدارچىن سېلىنغان كونا شاراب بىلەن بېرىش لازىم. تەرياقى ئەربىئە، ئاقىرقەرھا، قۇندۇز قەھرىلەر مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇندۇز قەھرى، قارىمۇچ، ھىك، ئارچىنىڭ مېۋىلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ، چىلان ئۇرۇقى مىقدارىدا يېدۇرۇش مەنپەئەت قىلىدۇ.

قۇندۇز قەھرىنى پۇراش، قۇستە يېغىنى بېشىغا ۋە بەدەنلىرىگە سۈركەپ ياغلاش مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەسكەرتىش: كۇنجۇت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېيىلگەن بولسا بۇ چارىسىز بولۇپ، بۇنىڭغا دورا يوقتۇر.

ئىتياڭمقىنىڭ ئۇرۇقى: ئەگەر بۇنى يەپ قالسا، ئاۋۋال باش قېيىش، كۆزى قىزىرىش، مۇگدەك بېسىش، كۆزى قاراڭغۇلىشىش ئەھۋاللىرى پەيدا بولىدۇ. ئەگەر غالىب بولسا، ئەقلى ئىلىشىدۇ، بۇنىڭدىن 3.5 گرامى ئادەمنى ئۆلتۈرىدۇ.

داۋالاش: بۇنىڭ داۋالىنىشى ئەپيۇننىڭكىگە ئوخشاش بولىدۇ. ياغلىق شورپىلار ئومۇميۈزلۈك پەيدا قىلىدۇ.

يەبرۇج: بۇنى يېگەندىن پەيدا بولىدىغان ئەھۋاللار ھەم ئىتياڭمقىنىڭ ئۇرۇقىنى يېگەندىن پەيدا بولغان ئەھۋاللارغا ئوخشاش بولىدۇ. بۇنىڭدا يەنە سوغۇق سەرسام پەيدا بولىدۇ، گاس بولۇش، ئەزالار قىچىشىش، قاتتىق مۇگدەك بېسىش ئەھۋاللىرى بىرگە بولىدۇ.

داۋالاش: قەي ۋە كلىزما ئارقىلىق ئىچ ئەزانى تازىلاش، گۈل يېغى ۋە گۈلابلارنى بىرئاز سىركە بىلەن بېشىغا قۇيۇش، ئەپسەنتىن، سۆئىتەرلەرنى قاينىتىپ سۈزۈپ، ساپ قىلىپ ئىچۈرۈش لازىم. سۈت ۋە تەرياقلار ھەم مەنپەئەت قىلىدۇ.

يەبرۇجنىك يىلتىزى: ئەگەر بۇنى قائىدىسىز ھالدا نورمىدىن تاشقىرى يېسە، تىلى پالەچ بولۇش، ئېغىزىدىن كۆپۈك كېلىش، نەپەس سىقىلىش، ئەقلى كېتىش، بىھۇدە قالايمىقان سۆزلەش، ئەزالار قىچىشىش قاتارلىق ئەھۋاللارنى كەلتۈرىدۇ.

داۋالاش: قەي قىلغاندىن كېيىن سۈت، ئەنجۈرنىك قاينىتىلغان سۈيى، بادام يېغى، مەسكە، شاراب، سوغۇق قېتىق، تەرياق، سەنجىرىنا، مۇندىن باشقا چوك مەجۇنلەرنى بېرىش، بۇلارنىك قايسى تېپىلسا شۇ تېپىلغىنىنى بېرىش لازىم.

ھۆل يۇمغاقسۈت: بۇنى كۆپ يەپ قويسا باش قېيىش، كۆزى قاراڭغۇلىشىش، ئاۋازى تۇتۇلۇش، مۇگدەك بېسىش ئەھۋاللىرىنى كەلتۈرىدۇ. بەدەندىن يۇمغاقسۈتنىك بۇيى كېلىدۇ. ھۆل يۇمغاقسۈتنىك كۆك جىسمىدىن يېرىم جىك مىقدارىنى كۆپ دەپ ئېيتىلىدۇ. ئەمما كۆك يۇمغاقسۈتنىك سۈيىدىن بەش سەر كىشىلەرنىك ئېيتىشچە ئادەم ئۆلتۈرىدۇ.

داۋالاش: سېرىقچېچەك، توغرىغۇلارنىك قاينىتىلغان سۈيىگە زەيتۇن يېغى ياكى سەۋسەن يېغى ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش كېرەك. شۇنىك بىلەن قەي كېلىدۇ، ئاندىن كېيىن توخۇ تۇخۇمىنىك ئىللىتىلغان سېرىقىنى قارىمۇچ ۋە تۇز بىلەن سېمىز توخۇنىك گۆشىنى قوۋزاقدارچىن ۋە قارىمۇچ بىلەن يېدۈرۈش كېرەك. شارابى مۇسەللەس مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: ئەگەر ھۆل يۇمغاقسۈت باشقا كۆكتاتلار بىلەن بىرگە بولسا، زىيان قىلمايدۇ. ئەگەر زەھەر بىلەن بىرگە بولسا، بۇ شۇ زەھەرنىك ھۆكمىنى تۇتىدۇ.

ئىسپىغۇل: ئەگەر ئىسپىغۇلنى سوقۇپ يېسە، بىئارام بولۇش، تىت ـ تىت بولۇش، نەپەس سىقىلىش، قۇۋۇۋەت ۋە تومۇر چۇشۇپ كېتىش، ئەزا قوۋلىشىش، سوزۇلۇپ قېتىپ قېلىش، بىھوش بولۇش ئەھۋاللىرىنى كەلتۈرىدۇ، تامام بەدەن سوۋۇيدۇ.

داۋالاش: قىزىق سۇ، ھەسەل ياكى سېرىقچېچەك، توغرىغۇلارنىك قاينىتىلغان سۈيى بىلەن قەي قىلدۇرۇش، شاراب، تەرياق، توخۇ تۇخۇمىنىك سېرىقى، جەدۋار (پارپا) لارنى بېرىش لازىم. سېمىز ئوتنىك ئۇرۇقىنى رەيھان ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل بىلەن بېرىلسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىتئۈزۈمى: بىلىش لازىمكى، ئىتئۈزۈمىنىك بىر خىلى بولۇپ، بۇنىك گۈلى قارا، يوپۇرمىقى زاغۇننىك يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. بۇ خىلدىكىسى يامان بولىدۇ. ئەگەر بۇنى يېسە تىلى قۇرۇش، قان قەي قىلىش، ئاخىرى ئۆچەيلەر جاراھەتلىنىشكە تارتىپ باردىغان خەپرۇك خاراكتېرلىك ئىچ ئۆتكۈ قاتارلىق ئەھۋاللارنى پەيدا قىلىدۇ.

داۋالاش: قەي قىلغاندىن كېيىن سۈت ئىچىش، ھەسەلنى رۇم بەدىيان بىلەن يېيىش، سېمىز توخۇ، ئاچچىق باداملار پايدا قىلىدۇ.

يەر مەرىزى: ئەگەر بۇنى نورمىدىن ئارتۇق كۆپ يېسە، گال بوغۇلۇش، قۇلۇنجى

بولۇش ئەھۋاللىرىنى كەلتۈرىدۇ. بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ. مەسىلەن: ئاق، قارا، ھاۋا رەڭ، تاۋۇس رەڭ، قىزىل بولىدۇ. بۇنىڭ ئېقىدىن باشقا ھەممە خىللىرى يامان بولىدۇ. بۇنىڭ ئېقى پادىزەھەر (زەھەر قايتۇرغۇچى) بولىدۇ. بۇنىڭ قىزىلى زەھەر بولىدۇ. شۇنىڭدەك زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ ئۇۋۇسىنىڭ ئەتراپىدا بولغان يەر مەرىزى ياكى كۆچلۈك كەيپىياتقا ئىگە دەرەخلەرگە يېقىن جايدا بولغان يەر مەرىزى يامان بولىدۇ. يامان بولغان يەرمەرىزىنى يەپ قالسا، نەپەس سىقىلىش، سوغۇق تەرلەش، ئاشقازان ئېسىلىش، قورساق ئېسىلىش، ئۈچەي ئاغرىش، ھېق بولۇش، بېھوش بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللارنى كەلتۈرىدۇ. ئومۇمىي بەدەن سوۋۇيدۇ.

داۋالاش: تۇرۇپنىڭ سۇيىگە ياكى تۇرۇپ ئۇرۇقىنىڭ قاينىتىلغان سۇيىگە توغرىغۇ ياكى ھىندى تۇزىنى ئارىلاشتۇرۇپ بېرىپ، قەي قىلدۇرۇش لازىم. تۇزنى سىركەنجۇبىل بىلەن بەرسە ھەم قەي قىلدۇرىدۇ. قەي قىلغاندىن كېيىن خالىس شارابنى، ئاچچىقسۇ (ياكى ئابكاما) ياكى ئۈزۈم دەرىخىنىڭ ياغىچىنى، گۈلىنى ياكى ئەنجۇرنى قايناق سۇ، تۇز، بىرئاز سىركىلەر بىلەن ياكى تەرياقى ئەربىئە، سەنجىرىنا، مەجۇنى فالافىلى، مەجۇنى كۇمۇنىلارنى شاراب بىلەن ياكى سۇزاپىنىڭ سۇيى بىلەن بېرىش لازىم. بۇلارنىڭ قايسىسى تېپىلسا شۇنى بەرسە بولىدۇ.

سەندەل ۋە گۈلابلارنى ئاشقازان ئۈستىگە تېڭىش، جەدۋار (پارپا)، تېز كىلىزمىلار مەنپەئەت قىلىدۇ.

3. زەھەرلىك ھايۋاناتلار

زەرارىھ: بۇ بىر خىل ھەرە بولۇپ، بۇنى ئالا ـ كۈلۈڭ دەيدۇ. بۇ ئىسسىق ۋە ئۆتكۈر تېز بولىدۇ، ئەگەر بۇنى يەپ قالسا، ئېغىز ۋە سۈرۈكلۈكلەر كۆيۈش، قاتتىق قورساق ئاغرىش، سۇيدۇك كۆيۈپ كېلىش، ئەر كىشىنىڭ جىنسىي ئەزاسى ئېچىشىش، بەدەن قىزىرىش، ئەقلى ئېلىشىش، بېھوش قاتارلىق ئەھۋاللارنى كەلتۈرىدۇ.

داۋالاش: قايناق سۇ ۋە كۈنجۈت يېغى ياكى ئەنجۈر، سىرىقچېچەك، توغرىغۇلارنىڭ قاينىتىلغان سۇيى بىلەن بىرقانچە قېتىم قەي قىلدۇرۇش، ماسانە (سۇيدۇكلۇك) ئۇچۇن يېگى سېغىلغان سۈت ۋە لوئابلارنى ئىچۈرۈش، ئاندىن ئارپا، ھۆلبە، گۈرۈچىلەرنىڭ سۇيى، ئۆرۈك، توخۇ يېغى بىلەن تەييارلانغان ھۆقنە (كلىزما) نى ئىستېمال قىلىش لازىم. يەنە ياغلىق شورپىلارنى ئىچۈرۈش كېرەك. كونا تېۋىپلار سىرىقمايىنى ئىچىش ۋە ئۇنىڭ بىلەن ياغلىنىش. چوڭ ۋە كىچىك سەنۇبەرنىڭ ئۇرۇقىنى مۇسەللەس بىلەن ئىچىش مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەنجۈر، بىنەپشە، سىرىقماي، مەسكە ۋە باشقىلار ھەم مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنە توخۇ تۇخۇمىنىڭ سىرىقىنى، ئەرنىڭ جىنسىي ئەزاسىنىڭ تۆشۈكىگە تېمىتىش، ئارپا ۋە ھەسەللەرنى سۇيدۇكلۇككە تېڭىش كېرەك.

ۋەزەغە ۋە ھىربا: ۋەزەغە بىر خىل پاتمىچۇق ياكى بىر خىل كېلەردۇر. ھىربا دەپ كېلەرنى ئېيتىلىدۇ. بۇلارنىڭ گۆشىنى يېسە قەي قىلىش، ئاشقازانىڭ قاتتىق ئاغرىش ئەھۋاللىرىنى پەيدا قىلىدۇ. كېلەرنىڭ تۇخۇمىنى يەپ قالسا، ئادەمنى ئۆلتۈرىدۇ.

داۋالاش: ۋەزەغە ئۇچۇن زەرارەت توغرىلىق ئىستېمال قىلىنغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. كېسەل ئۇچۇن كۇنجۇرە، خەرنوپ، قەندەللەرنىڭ ھەربىرىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ئېزىپ، كالىنىڭ سېرىقمېيى بىلەن بېرىش لازىم. يېڭى سېغىلغان سۇت ھەم مەنپەئەت قىلىدۇ. ياغلىنىش ۋە مۇنچىغا بېرىش ھەم مەنپەئەتلىكتۇر. كېسەل يېغىنى بەدىنىگە سۇركەش، قىزىق تۇزنى بېشىغا تېڭىش، مەسكە، جىنتىيانە قاتارلىقلارنى يېدۇرۇشتۇر.

سالامەندرا: بۇ پاتمېچۇققا ئوخشاش بىر خىل ھاشاراتلاردىندۇر. ئەگەر بۇنى يەپ قالسا، ئاشقازان قاتتىق ئاغرىش، ئىستېقانىڭكىگە ئوخشاش قورساق ئېشىشىش، سۇيدۇك تۇتۇلۇش، تىل ئىششىش، ئەقلى كېتىش ئەھۋاللىرىنى پەيدا قىلىدۇ. بەدەننىڭ بەزى جايلىرى قارىيىدۇ ۋە سېسىيدۇ.

داۋالاش: قەي ۋە كىلىزما ئارقىلىق قورساقنى تازىلاش كېرەك.

تەرياقى ئەپيۇن، مەسرىدىتۇس، سىقىچ، راتىيانەجلەرنى مېۋە ۋە ھەسەللەر بىلەن بېرىش، ھەببى سەنۇبەرنى زەيتۇن يېغى بىلەن بېرىش مەنپەئەت قىلىدۇ.

پاقا: بۇنى يېسە بەدەن ئىششىش، رەڭگى سىماۋا ۋە سېرىق بولۇش، بىھوش بولۇش ئەھۋاللىرىنى كەلتۇرىدۇ. چاچلار ۋە چىشلار تۆكۈلىدۇ، تاماققا بولغان ئىشتىھا ۋە ئارزۇ كېتىدۇ.

داۋالاش: قايناق سۇ بىلەن قەي قىلىش، سۇرگە بېرىش، شارابنى كۆپ ئىچىش، تەنھەرىكەت قىلىش، مۇنچىغا بېرىپ تەرلىتىش، ۋاننا قىلىش، بەدەننى يېغلاش مەنپەئەت قىلىدۇ. داۋائىمىشكى، داۋائى كۇركۇملەرنى يېيىش، سەئد ۋە قوموش يىلتىزلىرىدىن يەتتە گرام مىقدارىنى شاراب بىلەن ئىچىش مەنپەئەت قىلىدۇ.

قامانىڭ ئۆتى: بۇنىڭدىن بىر دانە ئەدەس مىقدارى يەپ قالسا، بىر ھەپتە (يەتتە كۇن) دىن كېيىن ھالاك قىلىدۇ.

داۋالاش: سېرىقماي ۋە قايناق سۇلار بىلەن قەي قىلىش لازىم. بۇنىڭغا تۆۋەندىكى تەرياق مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۇسۇلى: گىلى مەختۇم، ھەببۇلغار، سۇزاپ ئۇرۇقى ھەربىرى بەش گرامدىن، مۇرمەككىدىن ئىككى گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئۇچ باراۋەر ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، بەش گرام مىقدارىدىن بېرىلىدۇ. يەنە ھىزەنىڭ داۋالىرىنى ئىشلىتىش لازىم.

يىلاننىڭ ئۆتى: ئەگەر بۇنى يەپ قالسا ئارقىمۇئارقا بىھوشلۇقنى كەلتۇرىدۇ. بۇنىڭدىن قۇتۇلۇش تەسلىكتە مۇمكىن بولىدۇ.

داۋالاش: سېرىقماي ۋە مەسكىلەرنى قىزىتىپ، كۇنجۇت يېغى بىلەن بېرىپ، ئۇنىڭ ئارقىسىدىن قايناق سۇ ئىچۇرۇپ قەي قىلدۇرۇش، پادزەھرى، تەرياقى كەبىر، داۋائىمىشكى، مەسرىدىتۇس قاتارلىقلارنى يېدۇرۇش، تاماقنىڭ مائۇللاھمى (گۆش سۇيى) تەييارلاپ بېرىش لازىم.

بۇزۇلۇپ قالغان سۇت: بەزىدە سۇت ئاشقازاندا بۇزۇلۇپ ئېچىيدۇ، ئاچچىق بولىدۇ،

بىھوش بولۇش، باش قېيىش، ئاشقازانلىنىڭ تولغاپ ئاغرىشى قاتارلىق ئەھۋاللارنى كەلتۈرىدۇ.

داۋالاش: ھەسەل سۇيى بىلەن قەي قىلىش، خالىس شاراب، مەجۇنى فالافىلىلەرنى ئىچۈرۈش، سۇمبۇل يېغى، بادام يېغى، مەستىكىلەرنى ئاشقازان ئۈستىگە سۈركەپ ياغلاش، گۈلقەنت ۋە گۈلابلارنى بېرىش مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەزىدە سۈت ئاشقازاندا ئۈيۈپ قېلىپ بىھوش بولۇش، سوغۇق تەرلەش، تىترەش قاتارلىق ئەھۋاللارنى كەلتۈرىدۇ.

داۋالاش: ئىككى گرام پەنەرمايىنى كونا سىركە بىلەن ياكى جاڭدۇ ماش مىقدارى ھىكنى پىننە سۇيى ياكى سىركەنجۈبىل بىلەن ياكى كەرەپشىنىڭ قاينىتىلغان سۇيىنى ھەسەل سۇيى بىلەن بېرىش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن ئاشقازاندىكى ئۈيۈپ قالغان سۈت ئېرىيدۇ، ئاندىن ھەسەل سۇيى بىلەن قەي قىلىش لازىم.

ئەسكەرتىش: ئەگەر سۈتىنىڭ ئۈستىگە ياكى سۈتتىن ئىلگىرى پەنەرمايىنى ئىچسە ئاشقازاندا سۈتنى ئۈيۈتۈپ قويىدۇ، ئەگەر ئاشقازاندا سۈت ئۈيۈلۈپ قالغان بولسا، پەنەرمايە ئىچسە ئۇنى ئېرىتىدۇ، ياخشىسى سۈت ئىچكەن بولسا ياتماسلىق ۋە ئۇخلىماسلىق كېرەك. شۇنىڭ ئۈچۈن كېچىدە سۈت ئىچىش چەكلىنىدۇ. ھېچقانداق تاماقنى سۈتىنىڭ ئۈستىگە يېيىشكە ۋە ئىچىشكە بولمايدۇ. سۈت ۋە قازانلارنىڭ ئاشقازاندا ئۈيۈپ قالغانلىقىنى بىرقانچە ئارتۇق پايدىلار بىلەن بىرگە ئاشقازان كېسەللىكلىرىنىڭ بايانىدا ھەم ئېيتىلىپ ئۆتتى.

ئۈيۈپ قالغان قان. خالىس قان ئاشقازاندا ياكى كۆكرەكتە ياكى ئۇچەيدە، سۇيدۇكلۇكتە ئۈيۈپ قالسا گال بوغۇلۇش، قۇۋۇشۇپ چۈشۈپ كېتىش، بىھوش بولۇش، ئەزالار سۇسلاش، قول ـ پۇتلار سوۋۇش، تومۇر ئاجىزلاش قاتارلىق ئەھۋاللارنى كەلتۈرىدۇ.

داۋالاش: ئەنجۇر ياغىچىنىڭ كۈلى، توشقانىنىڭ مېڭىسى ياكى 3.5 گرام مىقدارىدا پەنەرمايەنى شاراب بىلەن ئېرىتىپ بېرىش لازىم. ئاندىن ئۈيۈغان قان كۆكرەك ۋە ئاشقازانلاردا بولسا، قەي قىلىش كېرەك. ئەگەر ئۇچەيدە بولسا كلىزما قىلىش، ئەگەر سۇيدۇكلۇكتە بولسا بۇ ھالەتتە سۇيدۇكلۇكتىكى ئۇششاق تاشلارغا مەخسۇس بولغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

سوغۇق بېلىق: بۇنى ئەرەبچە سەمەكوللەيل دەيدۇ. بۇنىڭ مەنسى بىر كېچە ئۆتكەن بېلىق دېگەن بولىدۇ. بۇنى يېسە تىت ـ تىت بولۇش، بىئارام بولۇش ئەھۋاللىرىنى كەلتۈرىدۇ. ئۆلتۈرۈپمۇ قويۇشى مۇمكىن.

داۋالاش: قەي قىلىش، ھېلىلە ۋە شارابلارنى بېھىنىڭ سىقىلغان سۇيى بىلەن بېرىش لازىم. گىلى مەختۇم ھەم مەنپەئەت قىلىدۇ.

كاۋاپ قىلىنغان گۆش: بۇنى قىزىق ھالدا، ئوراپ يۆگەپ قويۇلۇپ قورۇتۇلمىغان، ھور ۋە پارلىرى سولىنىپ قالغان بۇ خىلدىكى كاۋاپ گۆش زەھەرنىڭ ھۆكمىدە بولىدۇ، بۇنى يېسە بىھوش بولۇش، ئەقلى يوقىلىش، ھەيز كېسىلىش ئەھۋاللىرىنى كەلتۈرىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال قەي قىلىش ئارقىلىق ئاشقازاننى تازىلاش كېرەك. ئاندىن كېيىن ھېلىلە ۋە شارابلارنى بېھى ۋە ئالمىلارنىڭ سۇيى، گىلى مەختۇملار بىلەن بېرىش لازىم. داۋائىمىشكى، ھەيز كېسەللىكى ھەققىدە ئېيتىلغان نەرسىلەر مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇيقۇدىن ۋە مۇنچىغا بېرىشتىن چەكلەش كېرەك.

دەريا توشقىنى: بۇ سەدەپ شەكىللىك بىر خىل دەريايى ھايۋان بولۇپ، قىزىلغا مايىل بولىدۇ، بۇنىڭ بېشىدا تاش بولىدۇ، بۇنى يېسە قان توكۇرۇش، ئېغىزىدىن قان كېلىش، نەپەس سىقىلىپ ھۆمىدەش، سېسىق تەرلەش، ئاشقازان ۋە كۆكرەك ئاغرىش ئەھۋاللىرىنى كەلتۈرىدۇ.

داۋالاش: قىزىق سۇ بىلەن قەي قىلىش، ئاندىن كېيىن ئاق لەيلى، خوبباز بىلارنىڭ قاينىتىلغان سۇيىنى ئىچۈرۈش لازىم.

سىركەنجۈبىل، مۇنچا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر كۆكرەك ئاغرىقى بىرئاز قېلىپ قالغان بولسا، شەربىتى خەشخاش، شەربىتى چىلانلارنى ئىچۈرۈش كېرەك.

بۇغا ۋە تاغ كالىسى: ئەگەر قۇيرۇقىنى يەپ قالسا، ئۇچەيدە ئاغرىق پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: قىزىق سۇ ۋە سېرىقماي بىلەن قەي قىلىش لازىم. يەنە پىستە، پىندۇق، ئەنجۈرلەرنى يېدۈرۈش كېرەك. قەي بىلەن ئاشقازان تازىلانغاندىن كېيىن 1.5 گرام پىل زەھرەج دېگەن ئۆسۈملۈك مۇسەللەس بىلەن بېرىلسە مەنپەئەت قىلىدۇ. تەرياقى فارۇق، مەسرىدىتۇسلار ھەم مەنپەئەتلىكتۇر. بۇ جايدا ئەڭ ياخشىراق تاماق تېز دورىلارنى سالماي پىشۇرۇلغان پاقلاننىڭ گۆشىدۇر.

§ 20 . يىلان ۋە باشقا زەھەرلىك جانىۋارلار چاقماقلارنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

بىلىش كېرەككى، يىلاننىڭ قىسىملىرى كۆپ بولۇپ ھېساب دائىرىسىدىن تاشقىرىدۇر. بەزى يىلانلارنىڭ چاقمىنىغا چارە يوقتۇر. مەسىلەن: بېشىدا تاجى بار مەلىكىمار (يىلاننىڭ پادىشاھى) دېگەن يىلان ۋە باشقىلارغا ئوخشاش بولۇپ، ئەلقانۇن فىت تىبتا ئەتراپلىق ئېيتىلدى.

زەھەرلەرنى دەپئى قىلىشنىڭ ئۇسۇلى ئالتە تۈرلۈك بولىدۇ:

1. تەبئىي ھارارەتنى قوزغاپ، ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدىغان بىر نەرسىنى بېرىش كېرەك. شۇ سەۋەب بىلەن تەبئەت (بەدەننى باشقۇرغۇچى قۇۋۋەت) كۈچلىنىپ زەھەرنى دەپئى قىلىدۇ. مەسىلەن: تەرياقى كەبىر دېگەن دورىلار ۋە باشقىلارنى بېرىشتۇر.

2. زەھەر ھۆللۈككە قوشۇلۇپ، شۇنىڭ بىلەن بىرگە بەدەنگە تارقاپ كەتمەسلىكى ۋە رەئىس ئەزالارغا يېتىپ بارماسلىقى ئۈچۈن بەدەندىكى ھۆللۈكلەرنى تېزدىن چىقىرىش كېرەك. ھۆللۈكلەرنى چىقىرىش ۋە ئازايتىشنىڭ ئۇسۇلى قەي قىلىشتۇر. كېيىن قان

ئېلىش، ئىچىنى سۈرۈش، سۈيدۈكنى ماڭدۇرۇش قاتارلىق چارىلەردۇر. ئەمما قەي قىلىش ھەممە خىلدىكى زەھەرلەردە مەنپەئەت قىلىدىغان كۇللى چارىدۇر. قان ئېلىش چارىسى ئۇنداق ئەمەس. بۇنى ھەممە جايدا قوللىنىشقا بولمايدۇ.

3. تەجرىبىدىن ئۆتكەن پادزەھرىنى بېرىش ۋە شۇ زەھەرگە مەخسۇس بولغان تەرياق (زەھەر قايتۇرغۇچى) نى بېرىش، مەسىلەن: تىمساھ (لەھەڭ) نىڭ گۆشىنى لەھەڭ چاققان ۋە چىشلىگەنگە، ئەپئى (بىر خىل يىلان) نىڭ گۆشى ئەپئى چاققانغا بېرىلگەنگە ئوخشاش.

4. چاققان ھايۋانلىڭ مىزاجىغا قارىمۇقارشى بولغان دورىنى بېرىش كېرەك. مەسىلەن: ھەڭ چايانلىڭ مىزاجىغا قارىمۇقارشىدۇر ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار.

5. خىلىتلارنى قوزغايدىغان ۋە ھەرىكەتلەندۈرىدىغان دورا ۋە ئەمەلنى قىلىش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن تەبىئەت زەھەرنى قوزغىغان تەرىقىدە تېرە تەرەپكە سۈرۈپ دەپئى قىلىدۇ. مەسىلەن: تەرلەنگۈچى دورىلار بىلەن ياكى يۇگۈرتۇش بىلەن ياكى باشقا ئۇسۇل بىلەن تەرلەتكەنگە ئوخشاش. لېكىن بۇ چارە خەۋپتىن خالىي ئەمەستۇر.

بەزىدە خىلىتلارنىڭ ھەرىكەتلەنگەنلىكى زەھەر رەئىس ئەزالارغا تارقىلىپ ئۆتۈشگە يارىدەم بېرىدۇ.

6. زەھەرنىڭ تارىلىپ كېتىشىنى توسىدىغان بىرەر چارە ۋە تەدبىر قىلىش. ئەگەر مۇمكىن بولسا، شۇ يىلان چاققان ئەزانى كېسىپ بەدەندىن ئاجرىتىپ تاشلاپ، ئاندىن داغلىۋېتىش كېرەك.

يەنە بىر خىل ئۇسۇل: ئەزانىڭ يىلان چاققان جايىغا نەشتەرلىك ياكى نەشتەرسىز لوڭقا قويۇش ياكى لوڭقا قويماستىن پەقەتلا شۇ جاينى تىلىۋېتىش ياكى شۇ جايغا زولۇك قۇرتىنى قويۇش كېرەك. مانا بۇ ئۇسۇل بىلەن ھەم زەھەر چىقىپ كېتىپ بەدەن تەرەپكە مايىل بولمايدۇ.

زەھەرلىك جانىۋارلارنىڭ چاققىنىغا مەنپەئەت قىلىدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلارنىڭ بايانى

لاغىيە: بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، بۇنىڭ سۈتى ئەپئى دېگەن يىلان چاققانغا بەك مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەپئى چۈشۈپ ئۆلۈپ قالغان شاراب ھەممە جانىۋارلارنىڭ چاققىنى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

پورتىخالنىڭ ئۇرۇقى: بۇنىڭدىن 11 گرام مىقدارى بېرىلسە ھايۋانلارنىڭ ھەممە زەھەرلىرىگە قارىمۇقارشىدۇر.

بەنجىگەشىت دېگەن ئۆسۈملۈكنىڭ مېۋىسى، ھەڭ ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزى ھەممە زەھەرلەر ئۈچۈن پار زەھەردۇر.

ھەببى بىلسان، بادام، ئەنجۇر، پىندۇق، جىنتىيانا، جاۋاشىر، زىراۋەندە، سۆگەتگۈلنىڭ چېچىكى ۋە يوپۇرمىقى، قوۋزاقدارچىن، زاغۇن، راسەن، قەيۇم، قەردمانا، غارىقۇنلارنىڭ ھەممىسى زەھەر قايتۇرۇش ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

چىنار دەرىخىنىڭ يېڭى چىققان مېۋىسى زەھەر قايتۇرۇشتا ئاجايىپ تەسىرگە ئىگىدۇر.

ئىبن ئورس (سۇغۇر) نىڭ قېرىن ۋە ئاشقازانلىرىنى تازىلاپ، يۇمغاقسۇت بىلەن قورۇپ قۇرۇتۇلسا، زەھەر ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ. سۇغۇرنىڭ تىرىك سېلىپ قاينىتىلغان سۇيى، ياۋا چاشقانىنىڭ تىرىك سېلىپ قاينىتىلغان سۇلىرىنى شاراب بىلەن ئىچسە، سەرتانى نەھرىنىڭ قاينىتىلغان سۇيى، تاشپاقىنىڭ قېنى ۋە ئۇنىڭ تىلى زەھەر قايتۇرۇش ئۇچۇن ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۆچكىنىڭ كۆيدۇرۇلگەن مايىقىنى تېڭىش زەھەر ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

كەمادەريوس، قىچا، شۇنىزغە ئوخشايدىغان زىرە، سامساق، قارىمۇچ، بېھىنىڭ ئۇرۇقلىرىنى سۇدا ياكى شارابتا ئىچىش، تاغ يالپۇزى قاينىتىلمىسىنى تېڭىش ۋە ئىچىش مەنپەئەت قىلىدۇ.

بارلىق زەھەرلىك جانىۋارلارنىڭ چاقىنلىقى ۋە بارلىق زىيانلىق دورىلارنىڭ زەھىرى ئۇچۇن مەنپەئەتلىك بولغان تەرياقنىڭ ئۇسۇلى: شۇنىز (سىياھدانە)، ئادراسمانىنىڭ ئۇرۇقى، زىرە ھەربىرى يەتتە گرامدىن، جىنتىيانا، يۇمىلاق زىراۋەندە ھەربىرى 3.5 گرامدىن، ئاقمۇچ، مۇرمەككى ھەربىرىنى ئىككى گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن خېمىر قىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ چىلان چوڭلۇقىدا يېيىلىدۇ.

يەنە بىر خىل تەرياق: ھەببى بىلسان، قۇرۇق زۇپا، ياۋا چامغۇرنىڭ ئۇرۇقى، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، دار پىلپىل، ئېگىر، رۇم بەدىيان، پەتەرئاسالىيون، ئاسارۇن، زىرە، بەزرۇلبەنجى ھەربىرى 14 گرامدىن، سۇمبۇل، ئىزخىر مۇنچىقى ھەربىرىنى 21 گرامدىن ئېلىپ، مەزكۇر 14 خىل دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، خېمىر بولغۇدەك ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئوتتۇراھال چىلان چوڭلۇقىدا يېيىلىدۇ.

يەنە بىر خىل تەرياق بولۇپ، بۇنىڭ تەسىرى ناھايىتى ياخشى. بۇنىڭ ئۇسۇلى: ئەپيۇن، مۇرمەككى تۆت گرام، ئۇزۇنچاق زىراۋەندىنىڭ يىلتىزى، يۇمىلاق زىراۋەندىنىڭ يىلتىزى ھەربىرى 11 گرامدىن، سۇزاپ يەتتە گرام. بۇ بەش خىل دورىنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ قويۇپ ئاندىن زاغۇننى سۇدا پىشۇرۇپ، كۆپۈكىنى ئېلىپ تۇرۇپ ئاندىن ئېلىپ ساپ قىلىپ، شۇ ساپ قىلىنغان سۇ بىلەن مەزكۇر سوقۇلغان دورىنى نەمدەپ، ئۇچ باراۋەر ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، شاراب بىلەن بەش گرامدىن بېرىلىدۇ.

زەھەرلىك جانىۋارلار چاقىنان جايغا قويۇلسا، مەنپەئەت قىلىنغان دورىلار تۆۋەندىكىچە: ئاق ياكى ياپيېشىل كىرسىن (نېفت) نى قويسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

يەنە بىر خىلى: خام، پىششىق سامساقنى ئېزىپ، كالىنىڭ سېرىقمېيى بىلەن شۇ جايغا قويۇش ياكى قۇندۇز قەھرىنى ئېرىقنىڭ لېۋىدىكى يالپۇزنىڭ سىقىلغان سۇيى بىلەن ياكى گۈڭگۈرت پوقىنى سۇيدۇك بىلەن ئېزىپ، سىركە ۋە تۇزلار بىلەن قويۇش ياكى پەقەتقىنە كالىنىڭ ئۆتىنى قويۇش ياكى ئەنجۇر ياغىچىنىڭ كۈلى، ئۇزۇم ياغىچىنىڭ كۈللىرىنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قويۇش ياكى سامساقنى سوقۇلغان تۇز بىلەن قويۇش، بۇلارنىڭ ھەممىسى مەنپەئەت قىلىدۇ.

يەنە بىر خىلى: ئۆي توخۇسىنى بولۇپمۇ كونا ئاق توخۇنى تۇتۇپ، تىرىك ھالدا ئۇنىڭ كۆكرىكىنى يېرىپ شۇ جايغا قويۇش، ئۇنىڭ قىزىقلىقى ئازايسا يەنە بىرنى شۇنداق قىلىپ قويۇش مەنپەئەت قىلىدۇ، ئۆچكىنىڭ مايىقى يىلان چاققان ھەممە زەھەرلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. لېكىن ئەرەبچىدە ھۇما دەيدىغان بىر خىل يىلان بولۇپ، بۇنىڭ زەھىرىگە مەنپەئەت قىلمايدۇ. زىپىت، زەيتۇن ياغلىرىنى قايىنىتىپ تۇز ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلسا، ئەپئى دېگەن يىلاننىڭ چاققىنى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە شۇ جايىنى داغلايدۇ.

ئەسكەرتىش: يىلان چاققان جاي دورىلارنى ئىستېمال قىلىش بىلەن ياكى ئۆزىدىن ئۆزىگە جاراھەت بولغان بولسا، بۇنى غەنىيمەت بىلىش كېرەك ۋە ئۇنى پۈتتۈرمەسلىك لازىم. شۇنىڭ بىلەن زەھەر سېزىپ ۋە ئېقىپ دېگەندەك چىقىپ كېتىدۇ. ئەگەر زەھەرلىك جانۋار چاققان جاي شۇنداق بىر خىل ئەزادا بولۇپ، ئۇنى كېسىۋېتىش ياكى ئۇنى بوغۇۋېتىش مۇمكىن بولمىسا ياكى يۇقىرىدا ئۆتكەن چارە - تەدبىرلەر مەنپەئەت بەرمىسە، مۇنداق جايدا شۇ چاققان يەرنىڭ ئەتراپىنى ساپ سۆڭەك چىققۇچە ئۇستىرا بىلەن ئېلىۋېتىپ، ئاندىن كېيىن زەھەرنىڭ تەبىئەتنى قايتۇرغۇچى ۋە ئۇنى سوۋۇتقۇچى تىلا (چېپىلىدىغان دورا) لار بىلەن داۋالاش، مەسىلەن: يەبرۇج (دېڭىسىك)، مۇندىن باشقا شۇ زەھەرگە مۇناسىپ كېلىدىغان نەرسىلەرنى چېپىش لازىم ياكى شۇ جايىنى قىزىق تۆمۇر بىلەن ياكى قايىنىتىلغان زىپىت ۋە زەيتۇن يېغى بىلەن داغلاش كېرەك.

21 § . زەھەرلىك ھايۋانلار زەھىرىنى ئايرىم - ئايرىم ئەتراپلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى

بۇلارنىڭ ھەربىرى بىردىن خىل قىلىپ بايان قىلىنىدۇ.

بىرىنچى خىلى، چاياننىڭ چاققىنى

ئالامىتى: چاققان جاي ئىششىيدۇ، قىزىرىدۇ، قاتتىق بولىدۇ. شۇ جايدا قاتتىق ئاغرىق سېزىلىدۇ، ئەگەر چاياننىڭ نەشتىرى ھەرىكەتلىك تومۇرغا تەگكەن بولسا، بىھوشلۇقنى كەلتۈرىدۇ، ئەگەر پەيگە تەگكەن بولسا، سەرئى بولۇش، باش ئاغرىتىش ئەھۋاللىرىنى كەلتۈرىدۇ.

داۋالاش: چاققان جاينىڭ يۇقىرىراقىدىن دەرھال بوغۇۋېتىش، لوڭقا ئارقىلىق زەھەرنى شوراش، قىزىق سۇ بىلەن ياكى بابۇنە، بۇغداي كېپىكى، بەرەنجاسىپ، سۇزاپلارنىڭ قايىنىتىلغان سۇيى بىلەن ئەزانى يۇيۇش، پىندۇق ھىندىنى ئېغىزدا چاياش، ھاۋانچىدا سوقۇپ شۇ جايغا قويۇش، پىننە، ئارپىنىڭ ئۇنلىرىنى ئېزىپ سۇزاپنىڭ سۇيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تېڭىش ياكى گۈڭگۈرت پوقى، زىغىر ئۇرۇقى، تۇز، سىقىچلارنى ياكى قۇندۇز قەھرىنى ياكى سامساقنى سوقۇپ، زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تېڭىش لازىم.

بۇلارنىڭ قايسىسى تېپىلسا شۇنى تېڭىش كېرەك. پەرپىيۇن يېغى، زەنبىق يېغىنى سۈركەپ ياغلاش، سامساق، ھىڭ، ئاقىرقەرھالارنى شاراب بىلەن ئىچۈرۈش ياكى 3.5 گرام ھىڭنى 32 گرام شاراب بىلەن ئىچۈرۈش، تەرياقى ئەربىئە، سەنجىرىنا، سامساقلارنى 32 گرام مىقدارى ياڭاقنىڭ سۈيى بىلەن ياكى بىرئاز شاراب بىلەن ئىچۈرۈش مەنپەئەت قىلىدۇ. تەرلىتىش، مۇنچىغا بېرىش ھەم مەنپەئەتلىكتۇر. ئەگەر شۇ چېقىلغان ئەزانى تەرلىتىشكە بىرەر چارە قىلىپ شۇ ئەزا تەرلىتىلسە ياخشىراق بولىدۇ. مۇنچىغا بارغاندىن كېيىن شاراب ئىچىش بەك مەنپەئەتلىكتۇر. تاماققا ئىشلىتىلىدىغان تۇزدىن بىرئاز ئىچىش مەزكۇر زەھەر ئۇچۇن مەنپەئەتلىك بولىدۇ.

بەزىلەر ئەگەر تۇرۇپ ۋە بادرۇجلارنى يېسە، ئۇ ئادەمنى چايان چاقسا زەھەر تەسىر قىلمايدۇ. شۇنىڭ ئۇچۇن چايان كۆپ بولغان جايدا تۇرۇپ ۋە بادرۇج (تاغ رەيھانى) لارنى يېيىشنى ئادەت قىلىش لازىم.

تېرىدىكى ئۇششاق تۆشۈك ۋە بەدەندىكى يوللارنى ئاچقۇچى بولغان نەرسىلەردىن، مەسىلەن: كەرەپشە ئۇرۇقى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلاردىن ساقلىنىش لازىم.

بىر خىل چايان بولۇپ، بۇنى جەردارە (سۆرەپ ماڭغۇچى) دېيىلىدۇ. چۇنكى ئۇ ماڭغان ۋاقتىدا قۇيرۇقىنى يەرگە سۆرەپ ماڭىدۇ. بۇنىڭ زەھىرى ئىسسىقتۇر. بۇنىڭ خۇسۇسىيىتى چاققان كۆنى ئاغرىمايدۇ، ئىككىنچى ۋە ئۈچىنچى كۈنلىرى ئاغرىق بەك ۋە غالىب بولىدۇ، تىلى ئىششىيدۇ. سۇيدۇكنىڭ ئورنىغا قان كېلىدۇ. قاتتىق تىت ـ تىت ۋە بىئارام بولۇش، بىھوش بولۇش، خەپەقان، يەرقان، تەبىئەت توختاش ۋە تۇتۇلۇش ئەھۋاللىرىنى كەلتۈرىدۇ. ئادەمنى ئۆلتۈرۈپ قويۇشى ھەم بولىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال شۇ چاققان جاينى نەشتەرلىك لوڭقا ئارقىلىق شوراش ۋە داغلاش، ئاندىن كېيىن تومۇرىدىن قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر داغلاش مۇمكىن بولمىسا پەرپىيۇن، قۇندۇز قەھرىلەرنى چېقىلغان جايغا قويۇش، ئاندىن ئۇنىڭ ئەتراپىغا سىركە بىلەن گىلى ئەرمەننى چېپىش لازىم.

بىلىش لازىمكى، يېڭى سېغىلغان سۈت، ئالمىنىڭ، بېھىنىڭ رۇببى، ئوسۇڭنىڭ، كاسىنىنىڭ، خىيارەيىنىڭ، قاپاقلارنىڭ شىرنىسى، ئارپىنىڭ سۈيى، تەلخەشقۇقىنىڭ سۇلىرىنى ئىچىش، ئالمىنىڭ تالقىنىنى سوغۇق سۇ بىلەن ئىچىش، كاپۇرنىڭ قۇرسى بۇلارنىڭ ھەممىسى مەنپەئەت قىلىدۇ. 21 گرام كاپۇرنى ئاچچىق ئالمىنىڭ سۈيى بىلەن ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ئاغرىق كۆچلۈك بولسا، مېۋىلەرنىڭ سۈيىنى سوۋۇتۇپ بېرىش. ئاچچىق ئالمىنىڭ يوپۇرمىقى، قۇرۇق يۇمغاقسۇتلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، بىر چاڭگال مىقدارىنى ئېغىزغا سېلىۋېلىش كېرەك. مېۋىلەرنىڭ سۈيىنى گۇل يېغى بىلەن قوشۇپ سوۋۇتۇپ ئىچسە بىئاراملىقنى پەسەيتىدۇ. ئەگەر قورسىقى ئېسىلسا كىلىزما قىلىش، ئەگەر تىلى ئىششىسا تىلىنىڭ ئاستىدىكى تومۇرنى كېسىش، كاسىنە سۈيى ۋە سىركەنجۇبىللەر بىلەن غار ـ غار قىلىش لازىم.

ئىككىنچى خىلى، ھەسەل ھەرىسىنىڭ چاققىنى. بۇنىڭ چاققانلىقىدىن قىزىل

ئىششىق، قاتتىق ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. بۇ بىر خىل ھەرە بولۇپ، بۇنىڭ بېشى چوڭ، قارا بولىدۇ، بۇنىڭ بەدىنىدە دائىرىلەر بولىدۇ. ئەگەر بۇ چاقسا قاتتىق ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ. ئۆلتۈرۈپ قويۇش ئېھتىمالى بولىدۇ.

داۋالاش: دەرھال بىر چاڭگال يۇمغاقسۇت يېدۈرۈلسە ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. ئاندىن مۇز بىلەن شىيافنى ئارقا ئەزاغا ئېلىش لازىم. يەنە خوببازىنىڭ سۇيى، خىتمى (ئاق لەيلى)، سېمىزئوت، ئىتئۈزۈمى، كاكىنەچلەرنى چېپىش كېرەك. لاتىنى سىركە بىلەن ھۆل قىلىپ مۇز ۋە باشقىلارنىڭ ئۈستىدە قويۇپ سوۋۇتۇپ، شۇ چېقىلغان جاينىڭ ئۈستىگە قويۇش، كاپۇرنى ياكى ئارپىنىڭ ئۈنىنى ياكى سوقۇلغان كۈنجۈتنى سىركە بىلەن ياكى ھۆل يۇمغاقسۇتنىڭ سۇيىنى سىركە ۋە بىرئاز كاپۇر بىلەن ياكى كۈلىنىڭ جاماكاسىنى سىركە بىلەن چېپىش مەنپەئەت قىلىدۇ. ئالمىنىڭ سۇيى، سىركەنجۈبىل، ئاچچىق ئانارنىڭ سۇيى، تەرخەمەكنىڭ سۇيى، كاسنە، ئوسۇق، يۇمغاقسۇت سۇيى قاتارلىقلارنى ئىچىش، قەنتنى سوغۇق سۇ بىلەن ئىچىش بۇلار ھەم مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر ھەرە چوڭ بولسا ياكى بەدەن تولۇقلۇق بولسا، تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. ھەرە ئۇۋۇسىنىڭ لېيىنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: ئەگەر ھەسەل ھەرىسى چېقىپ، ئۇنىڭ نەشتىرى شۇ جايدا قېپقالغان بولسا، بۇنىڭ چارىسى باشقا ھەرىلەرنىڭكىگە ئوخشاش بولىدۇ، ھەسەل ھەرىسىنى شۇ جايغا سۈركەش ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

ئۇچىنچى خىلى، دۆ ۋە ئۆمۈچۈكلەرنىڭ چاقىلىقى

بۇنىڭ خىللىرى كۆپ بولىدۇ. بۇنىڭ ئەڭ يامانلىرى مىسرى قىسىملىرى بولۇپ پەرۋانىغا ئوخشاش بولىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسىنىڭ چېقىشىدىن كۆپىنچە ئەزا ئىششىش، ئازراق قىزىرىش، كۆكىرىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. ھەربىر خىلدىكى ئۆمۈچۈك چاقسا ئۇنىڭ مەخسۇس جاراھىتى بولىدۇ. بۇنىڭ قارىسى چاقسا قاتتىق ئاغرىش، بەدەن سوۋۇش، تىترەش ئەھۋاللىرى پەيدا بولىدۇ.

بۇنىڭ ئېچى چاقسا قورساق ئېگىز ـ پەس بولۇش، بىرئاز ئاغرىش، ئەزالار قىچىشىش ئەھۋالى پەيدا بولىدۇ.

بۇنىڭ دۈمبىسىدە پارقىرىما سىزىقلىرى بار كەركەبىيە دېگىنىسى چاقسا، بەدەن قوۋۇلىشىش ۋە سۇسلاش ئەھۋاللىرى بولىدۇ.

بۇنىڭ تۈكلۈك بولغان سېرىقى چاقسا، قاتتىق ئاغرىش، ئەزا تىترەش، تەرلەش، قورساق ئېسىلىش ئەھۋاللىرى پەيدا بولىدۇ. گاھىدا ھالاك قىلىپ قويىدۇ.

داۋالاش: زەھەرنى تارتىپ چىقىرىش ئۈچۈن شورايدىغان ئەسۋاب ئارقىلىق شۇ چاققان جاينى شوراش كېرەك. ئاندىن كېيىن شۇ ئەزانى قىزىق سۇغا سېلىش، تۇز سۇيىنى چېپىش، مۇنچىغا بېرىش لازىم. چۈنكى ئاغرىقنى پەسەيتىشتە بۇلارنىڭ چوڭ پايدىسى بار. ۋاقتىدا قىزىق سۇدا قويۇش ياكى ئەنجۇر ياغىچىنىڭ كۈلى، توغرىغۇ، شاخارلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قىزىق سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش لازىم. مۇرمەككىنى تۇز بىلەن تاڭسا

هەم ياخشى. تەرياقى ئەربىئە، سەنجىرىنا، سىياھدانە ۋە كەرەپشە ئۇرۇقلىرىنىڭ سۇيۇقىنى ياكى قىزىق سۇ بىلەن ئېرىتىلگەن ھىڭ مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۆمۈچۈكنىڭ بىر خىلى بولۇپ، بۇ چاقسا قول - پۇتلار سوۋۇش، بەدەن جۇغۇلداش، ئەر كىشىنىڭ جىنسىي ئەزاسى قوزغىلىش، قورساق سوزۇلۇش ۋە ئېسىلىش ئەھۋاللىرى پەيدا بولىدۇ، بۇنىڭ چارىسى شۇدۇركى، سۇزاپ، سەئدە، شۇنىز (سىياھدانە) لارنى ئېزىپ، مۇۋاپىق ھالدا شاراب بىلەن بېرىش كېرەك. تەرياقنى يېيىش، مۇنچىدا تەرلىنىش ھەم مەنپەئەت قىلىدۇ.

يەنە بىر خىل ئۆمۈچۈك بولۇپ، ئۆزى قارا، پۇتلىرى قىسقا بولىدۇ. ئەگەر بۇ چاقسا دائىمىي تەپ، ئەزا قىچىشىش قاتارلىقلار پەيدا بولىدۇ. چاققان جاي قارىيىدۇ، بۇنىڭ زەھىرى ئىسسىق بولىدۇ. قالغان ئۆمۈچۈكلەرنىڭ مۇنداق ئىسسىق بولمايدۇ. چارىسى بىرقانچە قېتىم قان ئېلىش، مېۋىلەرنىڭ قاينىتىلغان سۇيى بىلەن چوڭ تەرەتنى ماڭدۇرۇش، شۇ جاينىڭ بۇزۇق گۆشىنى ئېلىۋېتىپ، يامان ھۆل چاقىلار ئۇچۇن قوللىنىدىغان چارىلەرنى قوللىنىش لازىم.

يەنە بىر خىل ئۆمۈچۈك بولۇپ، چىۋىننى سەكرەپ ئېتىلىپ تۇتىدۇ. شۇنىڭ ئۇچۇن تايغان دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ پۇتلىرى كىچىك، ئاق بولىدۇ. بۇ نۇقتا (چېكىتلىرى) قارىغا مايىل بولىدۇ. ئەگەر بۇ چاقسا، ئەزالار قىچىشىش، سوغۇق تەرلەش قاتارلىق ئەھۋاللار پەيدا بولىدۇ. چارىسى: ھۇزۇز، گۈل يېغى، كەرەپشە يىلتىزىنى سىلىپ قاينىتىلغانلارنى بىرلەشتۇرۇپ چېپىش لازىم.

ئەسكەرتىش: قول - پۇتلىرى ئۇزۇن بولغان سەكرىگۈچى ئۆمۈچۈك چاقسا، ئاشقازان ئاغرىش، قەي قىلىش، سۇيدۇك ۋە ئارقا تەرەتلەر تەسلىكتە كېلىش ئەھۋالى پەيدا بولىدۇ. بۇ خىلدىكىسى يامان بولىدۇ، ئادەم ئۆلتۈرىدۇ. بۇنىڭ داۋالاش ئۇسۇللىرى يۇقىرىقى دۆنىڭكىگە ئوخشاش بولىدۇ. دۆ ئۆمۈچۈككە ئوخشاش بىر ھايۋاندۇر.

تۆۋەندىكى داۋائى ھىلىت دۆ ۋە باشقا زەھەرلىك جانىۋارلارنىڭ چاققان زەھىرى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

داۋائى ھىڭ

تەركىبى: ھىڭ، سۇزاپ، مۇرمەككى، قارىمۇچلار باراۋەر مىقداردا ھاجەتكە لايىق ئېلىنىدۇ. ھەسەل ھەممە دورىلارغا ئۇچ باراۋەر ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: مەزكۇر دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: دۆ ۋە باشقا زەھەرلىك جانىۋارلارنىڭ چاققان زەھىرىنى دەپئى قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: شاراب بىلەن ياڭاق چوڭلۇقىدا يېيىلىدۇ.

بەشىنچى خىلى، سالمىنىڭ چاققانلىقىدۇر.

بۇنى چولپاسە ۋە سام ئەبروس ھەم دەيدۇ. ئەگەر بۇ چىشلىسە ۋە چاقسا بىئارام بولۇش، قىزىتىش، بۇزۇق ھۆللۈك ئېقىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. چاققان جايدا داۋاملىق ئاغرىق بولىدۇ. چۈنكى بۇنىڭ چىشلىرى شۇ جايدا قېپقالىدۇ.

داۋالاش: بۇنىڭ قېپقالغان چىشلىرىنى چىقىرىشقا چارە قىلىش كېرەك. ياغ ۋە كۈللەرنى شۇ جايغا سۈركەش ياكى ئۇنىڭغا يىپەكنى سۈركەش ياكى ئۇنىڭ ئۈستىگە يىپەك رەختنى تارتىش، ئاندىن كېيىن كۈلنى ياغ بىلەن خېمىر قىلىپ شۇ جايغا قويۇش لازىم. ئەگەر ئاغرىق داۋاملىق بولۇپ يۇقىرىقى تەدبىرلەر بىلەن يوقالمىسا، بۇ ھالەتتە كېپەك سېلىپ قاينىتىلغان قىزىق سۇنى ئۇنىڭ ئۈستىگە قۇيۇش كېرەك. تەرياقى دۆتەيلا دېگەن دورا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر بىرئاز يىپەك رەختنى پىچاققا يۆگەپ، ئاندىن پىچاقنى شۇ سالما چاققان جايغا قويۇپ ئوڭ تەرەپكە، سول تەرەپكە، ئالدىغا، ئارقىسىغا سۈركەپ تارتىپ بەرسە قېپقالغان چىش تېزدىن چىقىپ كېتىدۇ.

يەنە بىر ئۇسۇلى: يۇڭنى توغراپ ئۇششاقلاپ ئىسپىغۇلغا ئارىلاشتۇرۇپ ئاندىن ئۇنى سەمغى ئەرەبى ئېرىتىلگەن سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، شۇ جايغا قويۇپ بىرئاز ۋاقىتتىن كېيىن يۇمشاقلىق بىلەن كۆتۈرۈۋېلىنسا غالىبراقدۇركى مەزكۇر چىش تېز چىقىپ كېتىدۇ.

چىشلارنىڭ چىقىپ كەتكەنلىكىنىڭ ئالامىتى قىزىتما توختايدۇ. شۇ چاققان جايدىكى كۆكلۈك كېتىدۇ، زەردابنىڭ ئېقىشى توختايدۇ.

ئالتىنچى خىلى، سالامەندىرانىڭ چاققانلىقىدۇر.

بۇ سالما ۋە پاتمىچۇققا ئوخشاش بىر خىل جانۋار بولۇپ، بۇنىڭ تۆت پۇتى بولىدۇ. قۇيرۇقى قىسقا، بېشى ۋە قۇيرۇقى قارا، گەدىنى ئىنچىكە بولىدۇ، بۇ جانۋار سالمىدىن چوڭراق ۋە كەڭرەك بولۇپ بۇنىڭ رەڭگى ئالا، قارا سېرىق بولىدۇ، نۆشۈدۇرنىڭ كاندا كۆپ بولىدۇ، زەرارىغا ئوخشاش ئادەم ئۆلتۈرگۈچى زەھەرلەردىندۇر. بۇنىڭ زەھىرى قاتتىق ئاغرىق، ئىچكى ئەزادا ئوتقا ئوخشاش ھارارەت پەيدا قىلىدۇ. تىل تۇتۇلىدۇ ياكى ئېغىرلىشىدۇ، ئەزالارغا تىترەك چۈشىدۇ، بەزىدە بۇنىڭ چاققان يېرى قارىيىدۇ، سېسىپ چۈشۈپ كېتىشى ھەم مۇمكىن بولىدۇ.

داۋالاش: زەرارىغىنى داۋالاش توغرىلىق ئېيتىلغان نەرسىلەرنى قوللانسا بولىدۇ، قۇرۇقلۇق ۋە دەريا تاشپاقىسىنىڭ تاشقىنى يېيىش مەنپەئەت قىلىدۇ. پاقىسىنىڭ قاينىتىلمىسىنى ئىچىش ۋە ئۇنى تېڭىش ھەم مەنپەئەتلىكتۇر.

يەتتىنچى خىلى، ئادەمنىڭ چىشلىكىگەنلىكى.

ئادەمنىڭ چىشلىگەنلىرىنىڭ ئەڭ يامانراقى قورساق ئاچ ھالەتتە چىشلىگەنلىكتۇر، روزا تۇتقان كىشىنىڭ چىشلىگەنلىكىدىن ئېغىر ئەھۋاللار پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: زەيتۇن يېغىنى ئاق مومدا ئېرىتىپ تېڭىش ياكى ئۇزۇم ياغچىنىڭ كۈلى

بىلەن سىركىنى ياكى ئىرسا ۋە سىركىنى ياكى بەدىيان يىلتىزنىڭ پوستى بىلەن ھەسەلنى ياكى پىننە، زەيتۇن يېغى، ئاق موم، چاۋا ياغلار بىلەن تەييارلانغان مەلھەمى ئەسۋەد (قارا مەلھەم) نى ياكى باقىلەنىڭ ئۇنى، سۇ، سىركە، گۈل يېغىنى ياكى پىياز، تۇز، ھەسەللەرنى تېڭىش كېرەك. مەزكۇر ئېيتىلغان دورىلارنىڭ قايسىسى تېپىلسا شۇنى تېڭىش لازىم. ئەگەر ئىششىق پەيدا بولسا، مۇردارسەنگىنى چېپىش مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: ئادەمنى غالجىر ئىت چىشلىسە ئادەم ھەم غانجۇ بولۇپ قالىدۇ. بۇ خىلدىكى ئادەمنىڭ سۆھبىتىدىن ئۆزىنى يىراق تۇتۇشنى بەك مۇھىم دەپ بىلىش كېرەك. چۈنكى بۇ خىلدىكى ئادەم چىشلىۋالسا غانجۇ ئىت چىشلىسە پەيدا بولغان ھالەتتەك ئەھۋال پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭغا تەسلىكتە چارە كۆرگىلى بولىدۇ. بۇنىڭ چارە ـ تەدبىرى ھەم غانجۇ ئىت چىشلىگەنىنىڭ چارە ـ تەدبىرى بىلەن ئوخشاش بولىدۇ. تۆۋەندە ئېيتىلىدۇ.

سەككىزىنچى خىلى، غالجىر بولمىغان ئىتنىڭ چىشلىگەنلىكىدۇر.

داۋالاش: يۇقىرىقى ئادەم چىشلىگەنلىك توغرىلىق ئېيتىلغان نەرسىلەر مەنپەئەت قىلىدۇ. پىياز، تۇز، ھەسەل، توغرىغۇ، سىركىلەرنى ياكى تۇز، پىياز، سۇزاپ، باقىلە، ئاچچىق بادام، ھەسەللەرنى تېڭىش ھەم مەنپەئەتلىكتۇر. سىركىنى شۇ چىشلىگەن جايغا قويۇش ياكى يۇڭنى سىركە بىلەن ھۆل قىلىپ شۇ جايغا قويۇش مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر بىرئاز گۈل يېغىنى سىركىگە قوشسا تېخىمۇ ئوبدانراق بولىدۇ.

بىرئاز توغرىغۇنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، شۇ جايغا قويۇپ تېڭىش ۋە ئۇچ كۈندىن كېيىن يېڭىلاپ تېڭىش بەك مەنپەئەتلىكتۇر. بولۇپمۇ شۇ ئىتنىڭ غانجۇ ئىت بولۇپ قېلىشىنىڭ خەۋپى بولسا تېخىمۇ ياخشى كېلىدۇ.

توققۇزىنچى خىلى: يولۋاس، تايغان قاتارلىقلارنىڭ چىشلىگەنلىكى ۋە بۇلارنىڭ چاڭگاللىرىنىڭ جاراھەتلىرى.

مەزكۇر يىرتقۇچلارنىڭ چىش ۋە چاڭگاللىرى زەھەرلىكتىن خالىي بولمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن مۇناسىپ زەھەر ماددىسىنىڭ چىقىپ كېتىشى ئۈچۈن ئاۋۋال شۇ جاراھەتلەنگەن جايغا لوڭقا قويۇش كېرەك. ئاندىن كېيىن زىراۋەندە، ئىرسا، ھەسەللەرنى تېڭىش، كېيىن جاراھەتنى سىركە بىلەن يۇيۇش، مىسنىڭ پوستى، ئىرسا، كۈمۈشنىڭ پوقى، ئاق موم، زەيتۇن يېغى بىلەن مەلھەم تەييارلاپ قويۇش، يەنە ھۆل چاقىلار ئۈچۈن قوللىنىدىغان چارىلەرنى قوللىنىش لازىم.

ئەسكەرتىش: ئەگەر چاينى قاينىتىپ شۇنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن يولۋاسنىڭ زەخىم قىلغان يېرى يۇيۇلسا، بۇنىڭ خۇسۇسىيىتى جاراھەتنى ياخشىلايدۇ ھەم زەھەرنى يوقىتىدۇ.

ئوننىنچى خىلى، قاما ۋە لەھەڭ ۋە كۈسەج (كۈسا) دېگەن نام بىلەن مەشھۇر بىر خىل بېلىقلارنىڭ چىشلىگەنلىكى.

داۋالاش: بۇلارنىڭ زەھىرىنى تارتىپ چىقىرىش ئاندىن كېيىن تازىلىغۇچى ۋە پارقىراتقۇچى نەرسىلەر ۋە تۇزلارنى پاختا بىلەن جاراھەتنىڭ ئۈستىگە قويۇش ياكى

توغرىغۇنى ھەسەل بىلەن قويۇش لازىم. توخۇ ۋە ئۆردەكلەرنىڭ چاۋا يېغى، مۇتلەق چاۋا ياغلار، مەسكە، گۈل يېغى ھەم مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئون بىرىنچى خىلى، مۇشۇكنىڭ چىشلىگەنلىكى.

كۆپىنچە مۇشۇك چىشلىمەك بىلەن قاتتىق ئاغرىقلار پەيدا بولىدۇ. شۇ جاي كۆك ۋە قاتتىق بولۇپ قالىدۇ.

داۋالاش: ئېغىز بىلەن ياكى باشقا شورايدىغان ئەسۋاب بىلەن شوراپ زەھەرنى تارتىپ چىقىرىش، پىياز ۋە يالپۇزلارنى شۇ جايغا تېڭىش لازىم. يەنە سىياھدانە (شۇنىز) نى ياكى كۇنجۇتنى ئېزىپ سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تېڭىش، يالپۇزنى يېيىش مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنە بۇنىڭ قالغان ئومۇمىيۈزلۈك داۋالىنىشنى ئېھتىياجغا قاراپ ئېلىپ بېرىش لازىم.

ئون ئىككىنچى خىلى، بۆرە ۋە مايمۇنلارنىڭ چىشلىگىنىدۇر.

داۋالاش: توققۇزىنچى خىلدىكى مايمۇن ۋە باشقىلارنىڭ چىشلىگەنلىكى توغرۇلۇق ئېيتىلغان نەرسىلەرنى بۇ جايدا ئىستېمال قىلىش لازىم. يەنە پىياز ۋە تۈزلارنى بىرلەشتۇرۇپ سوقۇپ، مايمۇن چىشلىگەن جايغا قويۇلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئون ئۇچىنچى خىلى، قولىيەلىق (گەزىدەنى ۋەرەل) نىڭ چاققانلىقىدۇر.

بۇ كېلەرگە ئوخشاش بىر خىل ھايۋان بولۇپ، ئەگەر بۇ چاقسا جاراھەت پەيدا بولىدۇ، بۇنىڭ داۋالاش ئۇسۇلى ناچار ۋە يامان ھۆل چاقىلارنى داۋالاشقا ئوخشاش بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: دەريا ۋە قۇرۇقلۇقلاردا چاققۇچى ھايۋانلار كۆپ. بۇلار چاقسا يامان ئەھۋاللار پەيدا بولىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسىنىڭ داۋالاش ئۇسۇلى زەھەرنى تارتىپ چىقىرىش، تا شۇنىڭدىن قۇتۇلۇپ ساقايغۇچە جاراھەتنىڭ پۈتۈپ قېلىشىغا يول قويماسلىق، تەرياقلارنى پادزەھىرىنى، جەدۋار، زەھەرنى پەسلەتكۈچى نەرسىلەرنى داۋاملىق بېرىپ تۇرۇش، يېمەك ـ ئىچمەكلەردە ئەھۋالنى كۆزدە تۇتقان ھالدا ئېلىپ بېرىش لازىم.

ئون تۆتىنچى خىلى، نەملەتۇننەسرى دېگەن جانىۋارنىڭ چاققانلىقىدۇر.

بۇ چوڭراق چۈمۈلىگە ئوخشاش بىر خىل جانىۋاردۇر. ئەگەر بۇ چاقسا بەدەننىڭ تامام يوللىرىدىن قان ئاقىدۇ، ھەتتاكى كۆزدىن، چىشنىڭ تۈۋىدىن قان چىقىدۇ.

داۋالاش: پادزەھرى، ئوسۇك سۈيى، قىزىل سەندەل، سىمىزئوت، كۆلنىڭ جاماكاسى قاتارلىقلارنى شۇ چاققان جايغا چېپىش، ھېك، كالىنىڭ سۈتى ياكى ئۆچكىنىڭ سۈتى، گىلى مەختۇم، ئىسپىغۇللارنى تەرخەمەكنىڭ سۈيى، قاپاقنىڭ سۈيى بىلەن چېپىش، زەھەرنى پەسلەتكۈچى تەرياق ۋە باشقىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

ئون بەشىنچى خىلى، دېڭىز پاقىسىنىڭ چاققانلىقى. بۇنىڭ رەڭگى قىزىل بولۇپ، پاسكىنا بىر خىل جانىۋاردۇر. بۇنىڭ زەھىرى يامان بولىدۇ، قانداق بىر جانىۋارنى كۆرسە ئۇنىڭغا قەست قىلىدۇ. ئۇنىڭغا يېراقتىن ئېتىلىپ سەكرەيدۇ، ئەگەر ئۇنى چاقالماي قالسا ئۇنىڭ تەرىپىگە پۈدەيدۇ، بۇنىڭ پۈدىگىنى ھەم زەھەرلىكتۇر. بۇنىڭ زەھىرى چوڭ ئىششىتىدۇ، تېزدىن ئۆلتۈرىدۇ.

داۋالاش: تەرياقى كەبىرنى، دۆنى داۋالاش توغرۇلۇق ئېيتىلغان نەرسىلەرنى ئىستېمال

قىلىش لازىم.

ئەسكەرتىش: قۇرۇقلۇق ۋە ئۆستەڭلەرنىڭ پاقىسى چىشلىسە بوش ئىششىق پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ داۋالىنىشى سوغۇق زەھەرلەرنىڭكىگە ئوخشاش بولىدۇ.

ئون ئالتىنچى خىلى، قىرىق تۆت ئاياغلىقنىڭ چاقانلىقى.

بۇ جانىۋار گۆش يېگۈچى دېگەن نام بىلەن مەشھۇر. بۇنىڭ قىرىق تۆت ئايىغى بولۇپ، ھەر تەرەپتە 22 دىن بولىدۇ، ھەم ئالدىغا، ھەم ئارقىسىغا ماڭالايدۇ، كۆپرەكى بىر كىچىك قول مىقدارى ئۇزۇن بولىدۇ. بۇنىڭ چوڭ بولغىنى بىر سويامغىچە بولىدۇ. بۇ جانىۋار چاقسا، قاتتىق ئاغرىق، ۋەسۋەس ۋە قورقۇنچقا ئوخشاش بىر ھالەت، نەپەس سىقىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار پەيدا بولىدۇ، كۆڭلى تاتلىق بىر نەرسە يېيىشنى تەلەپ قىلىدۇ.

داۋالاش: شۇ جانىۋارنىڭ ئۆزىنى سوقۇپ شۇ جايغا قويۇش، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، جىنتىيانا، بۆرە سويمىسىنىڭ يىلتىزىنىڭ پوستى، پۇرچاقنىڭ ئۇنىنى باراۋەر مىقداردا ئىلىپ سوقۇپ، شاراب بىلەن ياكى ھەسەل سۇيى بىلەن يېدۈرۈش لازىم. تەرياقى ئەربىئە، سەنجىرىنا، داۋائىمىشكىلەر مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئون يەتتىنچى خىلى، چاشقاننىڭ چىلىشگەنلىكى.

بەزى چاشقاننىڭ چىشى زەھەرلىك بولىدۇ. چاشقان چىشلىسە ئەزادا ئىششىق ۋە جاراھەت پەيدا قىلىدۇ، ئاغرىتىدۇ، شۇ جاي كۆك ياكى قارا بولۇپ قالىدۇ، بۇزۇلۇش ئەھۋالى ھەم بولىدۇ. بۇنىڭ بۇزۇقلۇقى ئىچكى تەرەپكە ئۆتىدۇ. ناسۇرغا ئوخشاش باشقا ئەزالارنى بۇزىدۇ.

داۋالاش: شوراش ئارقىلىق زەھەرنى تارتىپ چىقىرىش كېرەك. ئاندىن زەھەرنى دەپئى قىلىشتا پايدىلىق بولغان تەدبىرلەرنى ياكى يېيىشتە، ياكى تېڭىشتا ئىشلىتىش لازىم. ئەگەر شۇ جايغا نەشتەر ئۇرۇپ قانىنى چىقىرىۋەتسە ياخشىراق بولىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ ساقىيىشى ئارقىغا سوزۇلۇپ، بۇزۇلۇش تەرەپكە يۇز تۇتسا، مۇنداق ھالەتتە قان ئېلىش، سۇرگە بېرىش، قەي قىلدۇرۇش، سۈيدۈكنى ماڭدۇرۇش قاتارلىقلار بىلەن ھۆللۈكلەرنى ئازايتىش لازىم ۋە پادزەھرى بېرىلىش كېرەك.

ئون سەككىزىنچى خىلى، غالجىر ئىتنىڭ چىشلىگەنلىكى.

ئەرەبچىدە ئىتنى كەلەپ دەيدۇ. ئەمما كەلەپ ماخاۋغا ئوخشاش بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، بۇ كېسەللىك ئىت، بۆرە، يولۋاس، سۇغۇر، خورما چاشقىنى، تۈلكە، خېچىر، بۆرە قاتارلىق ھايۋانلاردا ئۇچرايدۇ. لېكىن ئىتتا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن كەلەپ دېگەن نام بىلەن مەشھۇر بولدى. بۇ كېسەللىككە ئۇچراشقان ئىتنى سارىڭ ئىت، غالجىر ئىت دەيدۇ. بۇ ئۈچ تېما ئاساسىدا بايان قىلىنىدۇ.

1. سارىڭ ۋە غالجىر ئىتنىڭ ئالامەتلىرى ۋە ئۇنىڭ چىشلىگەنلىكىنىڭ ئىمتىھان ۋە سىناقىدۇر.

ئىت سارىڭ ۋە غالجىر بولۇپ قالسا، ئۇنىڭ ھەممە ئەھۋاللىرى ئۆزگىرىدۇ، بىرقەدەر

ئاز يەيدۇ، سۈنى كۆرسە تىترەيدۇ ۋە قورقىدۇ، سۇ ئىچمەيدۇ، ئۇسسۇز تۇرىدۇ، كۆزى قىزىرىدۇ، تىلىنى ئېغىزىدىن ساقىگىلىتىدۇ، كۆپۈكلۈك شال قۇيۇلىدۇ. بۇرنىدىن ھۆللۈك كېلىدۇ. قۇلىقىنى تاشلىۋېتىدۇ. يەنى قۇلىقىنى دېگۈ تۇتماستىن سالپايتىۋالىدۇ، بېشىنى ئالدىغا تاشلاپ دۈمبىسىنى چىقىرىپ، قۇيرۇقىنى چاتىرىقىغا تىقىپ تۇرىدۇ. بۇنىڭ يول يۈرۈشى مەستلەرنىڭكىگە ئوخشاش بولىدۇ، بىر قەدەم ماڭىدۇ، ئاندىن كېيىن تامغا، دەرەخكە ۋە باشقىلارغا ھۇجۇم قىلىدۇ. ئاۋازى، گېلى تۇتۇلۇپ قالغان كىشىنىڭ ئاۋازىغا ئوخشاش بولۇپ قالىدۇ. ئىتلار بۇنىڭدىن قاچىدۇ.

ساراڭ ۋە غالجىر ئىت چىشلىدىمۇ ياكى غالجىر ئەمەس ئىت چىشلىدىمۇ؟ بۇنىڭ ئىمتىھان ۋە سىناقلىرى بىرقانچە خىل بولىدۇ:

1) ياڭاقنىڭ مېغىزىنى چىشلەنگەن جاراھەتنىڭ ئۈستىگە قويۇپ بېسىر سائەت توختىتىپ، ئاندىن ئۇ مېغىزنى قۇشلار ۋە توخۇلارنىڭ ئالدىغا تاشلاپ قويۇلىدۇ، ئەگەر توخۇ شۇ مېغىزنى يېمىسە ياكى يەپ ئۆلسە، بۇ ھالەتتە غالجىر ئىت چىشلەپتۇ دەپ باھا بېرىلىدۇ.

2) بىر پارچە نانىنى شۇ جاراھەتتىن ئاققان ھۆللۈككە مىلەپ باشقا ئىتلارنىڭ ئالدىغا تاشلىنىدۇ. ئەگەر ئىتلار ئۇنى يېمىسە ياكى يەپ ئۆلسە بۇ غالجىر ئىت چىشلىگەنلىكىنىڭ دەلىلى بولىدۇ.

3) شۇ چىشلەنگەن كىشىنىڭ بەدىنىگە سوغۇق سۇنى قۇيۇپ كۆرۈلىدۇ، ئەگەر سوغۇق سۇ قۇيۇلغانىنىڭ ئارقىسىدىن شۇ كىشىنىڭ بەدىنى قىزىسا، غالجىر ئىت چىشلىگەن بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: بەزىدە قاراڭغۇلۇق ياكى باشقا سەۋەبلەر بىلەن چىشلىگۈچى ئىتنىڭ قانداق ئىتلىقىنى بىلگىلى بولمايدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنى سىناش ۋە ئىمتىھان قىلىش ئۈسۈللىرىنى بۇ جايدا يېزىشقا توغرا كەلدى. ئەمدى بىر ئادەمنى ئىت چىشلىگەن بولۇپ، ئۇ ئىتنىڭ قانداق ئىت ئىكەنلىكى بىلىنمىسە، مۇنداق جايدا تېزدىن ئىمتىھان قىلىپ كۆرۈپ، ئەگەر غالجىر ئىت بولسا، دەرھال ئۇنىڭغا چارە قوللىنىش كېرەك.

2. غالجىر ئىت چىشلىگەنلىكتىن يۇز بېرىدىغان ئەھۋاللار:

بىر ئادەمنى غالجىر ئىت ياكى باشقا بىر غالجىر ھايۋان چىشلەپ بىرقانچە كۈن ئۆتسە ۋە چارە قىلىنمىسا، ئاۋۋال شۇ ئادەمگە غەيرىي تەبىئىي بۇزۇق بىر ھالەت پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن: يامان ئوي ۋە پىكىرلەر، غەم ـ ئەندىشە، ئاچچىقى يامان بولۇش، غەزەپلىنىش، ئەقلى ئېلىشىش، ئېغىزى قۇرۇش، پاراكەندە چۈشلەرنى كۆرۈش، يورۇقلۇقتىن قېچىش، تەشنالىقنى ياخشى كۆرۈش، ئەزالىرى قىزىرىش، بولۇپمۇ يۈزى قىزىرىپ جاراھەت بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ، ئاخىرىدا يىغلاشقا باشلايدۇ، سۈنى كۆرسە ئۇنىڭدا ئىتنىڭ خىيالىنى ۋەھىمىگە كەلتۈرىدۇ، سۇدىن قورقىدۇ ۋە قاچىدۇ، ۋارقىراپ توۋلايدۇ، سوغۇق تەرلەيدۇ، ھوشىدىن كېتىپ ئۆلىدۇ. بۇ ئەھۋاللار كۆرۈلۈشتىن ئىلگىرى ئۆلۈپ كېتىش ئەھۋالى ھەم بولىدۇ، بەزىدە ئىتنىڭ ئاۋازىنى دورايدۇ. يەنى ئىت ھۇۋلىغاندەك ھۇۋلايدۇ

ياكى ئاۋازى ئۇزۇلۇپ قالىدۇ ۋە چىقمايدۇ، سۆيدۈكى سۆيۈق گاھ قارا بولىدۇ، بەزىدە سۆيدۈكى تۈتۈلۈپ قالىدۇ، چوڭ تەرىتى قۇرۇپ كېتىدۇ. كىشىلەرنى چىشلەشكە ھېرىس ۋە ئامراق بولۇپ قالىدۇ، ئۆزىنىڭ يۇزىنى ئەينەكتە كۆرسە تونۇمايدۇ، ئۇنىڭدا ئىتنىڭ سۈرىتىنى ئويلايدۇ، شۇ سەۋەب بىلەن ئەينەكتىن ھەم قورقىدۇ. كۆپىنچە غالجىر ئىت چىشلىسە، بىر ھەپتىدىن كېيىن ئەھۋالدا ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ. بەزىلەرگە ئالتە ئايدىن كېيىن ياكى 40 كۈندىن كېيىن ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ. بىر بۆلۈك كىشىلەردە يەتتە يىلدىن كېيىن ھەم ئۇنىڭ تەسىرى كۆرۈلىدۇ. بۇ سۆزنى بەزى تېۋىپلار توغرا ئەمەس دەيدۇ. كۆزدىن كەچۈرگەن تەجرىبە ئىگىلىرىنىڭ ئېيتىشىچە بۇ سۆز ئىسپاتلىقتۇر. مۇشۇ كىتابنىڭ مۇئەللىپىنىڭ زامانىسىدا بىر كىشىدە بىردىنلا مەزكۇر ئۆزگىرىشلەر پەيدا بولدى. ئۇ كىشىنىڭ ھوشى تامام ئۆز جايىدا ئىدى. ئەمما پۈتۈنلەي ئۇ ئادەم ھەيرەتتە قالغان، سۇ ئىچمەيتتى، ئەگەر سۇ كەلتۈرۈلسە قارايتتى، ئەمما ئىچىشنى قەست قىلغاندا ئۇ كىشىنىڭ بەدىنىدە چوڭ ئېگىز - پەسچىلىك ۋە تىترەكلەر پەيدا بولاتتى، نا تەبىئىي ھەرىكەتلەرنى قىلاتتى، توۋلاپ ۋارقىرايتتى، سۆنىڭ قاچىسىنى يەرگە ئۇراتتى، كىشىلەر بۇ ئالامەتلەرنى كۆرۈپ، جىنىنىڭ تەسىرى دېگەن گۇماننى كۆز قاراشلاردا بولغان، غالجىر ئىتنىڭ بۇ ئادەمنى چىشلىگەنلىكى بۇلارنىڭ يادىدىن چىقىپ كەتكەن ۋە ئۇنتۇپ قالغان، مەزكۇر مۇئەللىپ، بۇ كېسەلنىڭ ئۆتمۇش ئەھۋالىنى سۈرۈشتۇرگەندە ئۇلار يادىغا كەلتۈرۈپ، بۇ كىشىنى غالجىر ئىت چىشلىگەن بولۇپ، شۇ ئىتنىڭ جىگىرىنى يېدۈرگەن ئىدۇق، كېسەلنىڭ غەم - ئەندىشىلىرى كۆڭلىدىن چىقىپ كەتكەندى، ھازىر تۆت يىلدىن كېيىن يەنە بۇ ئەھۋال پەيدا بولدى دېيىشتى. ئۆزگىرىش پەيدا بولغاندىن تارتىپ ئۇ ئادەم تا يېرىم كۈنگىچە شۇ ھالەتتە بولدى. ئاندىن كېيىن ھوشىدىن كەتتى، قورسىقى ئېسىلدى، بىر كۆزى ئولتۇرۇپ كەتتى، ئاخىرى ئۆلدى.

ئەسكەرتىش: غالجىر ئىت چىشلەپ، ئۇنىڭ ئەھۋالىدا ئۆزگىرىش پەيدا بولغان ئادەم ھەرقانداق كىشىنى چىشلىسە ياكى بىر ئادەم مەزكۇر غالجىر ئىت چىشلىگەن ئادەمدىن ئېشىپ قالغان نەرسىنى يېسە بۇ ئادەم ھەم شۇ غالجىرلىققا مۇپتىلا بولىدۇ. بىلىش لازىمكى، ھەرقانداق بىر كىشىنى غالجىر ئىت چىشلەپ شۇ چىشلىگەن جايىدىن كۆپلىگەن قان ئۆزىدىن ئۆزىگە كەلسە، بۇ ساغلامراق بولىدۇ ۋە داۋالاشقا مۇمكىن ۋە يېقىنراق بولىدۇ. شۇنىڭدەك ئەگەر شۇ كىشىگە زەھەر قايتۇرغۇچى دورىلار بېرىلىپ سۆيدۈك ھەيدەلسە بۇ ئادەم سۇدىن قورقۇشتىن قالىدۇ. كىشىلەر غالجىر ئىت چىشلىگەن كىشى سۇدىن قورقسا، داۋالاشنى قوبۇل قىلمايدۇ، دەيدۇ.

3) غالجىر ئىت چىشلىۋالغان كىشىنى داۋالاش: بىر ئادەمنى غالجىر ئىتنىڭ چىشلىۋالغانلىقىنى بىلسە، شۇ كېسەل تەرلىگىچە ئۇنى پىيادە ياكى ئۇلاغقا مىندۈرۈپ يۇگۈرتۇش كېرەك. جاراھىتى ساقىيىشقا يول بەرمەسلىك، جاراھەتنى پۈتتۈرمەسلىك ۋە ساقايتماسلىقنىڭ مۇددىتىنىڭ ئازراقى 40 كۈندۇر. يەنى 40 كۈنگىچە جاراھەتنى ساقايتماي شۇنداق قويۇش، زەھەرنىڭ چىقىپ كېتىشى ئۈچۈن جاراھەتنىڭ بېشىغا ۋە

ئېغىزىغا شورايدىغان ئەسۋابنى قويۇپ شوراش كېرەك. جاراھەتلەنگەن ئېغىزنى كېڭەيتىپ زەھەرنى چىقىرىش لازىم.

ئەگەر بۇ كېسەللىكنى دەسلەپتە بايقىيالماي جاراھەت پۈتۈپ قالغان بولسا، يەنە جاراھەتنى قايتا يېرىش، ھۆل چاقا پەيدا قىلغۇچى دورىلارنى، مەسىلەن: سامساق، جاۋاشىر، پىياز، تۈزلارنى سوقۇپ، سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ تېڭىش كېرەك. تۆۋەندىكى مەلھەم جاراھەت پەيدا قىلمىدۇ. بۇنىڭ ئۈسۈلى: زىپىت بىر ھەسسە، تۇز، نۆشادۇر ئىككى ھەسسە، جاۋاشىردىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ، جاۋاشىرنى سىركىدە ئېرىتىپ، ئاندىن ھەممىسىنى بىرلەشتۇرۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ تېڭىلىدۇ. ئەگەر دورىنى كۈچلۈك قىلىشنى توغرا كۆرسە، پەلدىپىيۈنغا ئوخشاش گۆشخور دورىنى قويۇش لازىم (مەزكۇر پەلدىپىيۈننىڭ ئۈسۈلى قارابادىن قادىرىدا ئېيتىلدى).

غالجىر ئىت چىشلىگەن جاي يىرىڭلىق ھۆل چاقىغا ئايلانغاندىن كېيىن، ئۇنىڭدىكى بۇزۇق ئەزالارنى ۋە ھەم زەھەرلىك ماددىلارنىڭ يوقىلىشى ئۈچۈن كالىنىڭ سېرىقمېيىنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

سەۋدانى سۇرۇپ چىقىرىشتا مۇبالىغە بىلەن ئېلىپ بېرىش كېرەك. خۇسۇسەن زەھەر تارقىلىۋاتقان، ئۆزگىرىش پەيدا بولۇۋاتقان ۋاقىتتا تېخىمۇ سەۋدانى سۇرۇپ چىقىرىشقا قاتتىق تىرىشىش لازىم. تەرياقى كەبىر، تەرياقى ئەربىئە، داۋائى سەرتانلارغا ئوخشاش چوڭ مەنپەئەتلىك دورىلارنى داۋاملىق بېرىپ تۇرۇش لازىم.

ئەگەر ماھودانە، قۇندۇز قەھرىلەرنى بىرلەشتۇرۇپ شىياف تەييارلاپ، مەقئەتكە قويۇلسا، مەنپەئەت قىلمىدۇ. ئارقا تەرەت يولىغا جىنتىيانا قويسا ياخشى تەسىر قىلمىدۇ.

داۋائى سەرتان

تەركىبى: قورۇلغان سەرتانى بەش ھەسسە، جىنتىيانا، كۈندۇر ھەربىرى ئۈچ ھەسسىدىن ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: مەزكۇر دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ سۇفۇپ قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: غالجىر ئىت چىشلىگەنگە مەنپەئەت قىلىش ۋە ئۇنىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبىئىيىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: بىرىنچى كۈنى كالا يېغىنىڭ قىزىق سۈيى بىلەن 5 . 3 گرام بېرىلىدۇ. ئىككىنچى كۈنى ئۇنىڭدىن كۆپەيتىپ بېرىلىدۇ. 18 گرامغىچە يەتكۈزۈلىدۇ. تۆۋەندىكى مەجۇنى زەرارىھ مەنپەئەتلىكتۇر.

مەجۇنى زەرارىھ

تەركىبى: قول ۋە پۇت، باشلىرى كېسىلىپ تاشلىنىپ، تازىلانغان زەرارىھ بىر ھەسسە، پوستى ئېلىنغان ئەدەس بىر ھەسسە، زەپەر، سۇمبۇل، قەلەمپۇر، قارىمۇچ، قوۋزاقدارچىن ھەربىرى ئالتىدىن بىر ھەسسە ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: ھەممە دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ قۇرس (توقچاق) لار قىلىنىدۇ. ھەربىر توقچاق بىر گرام مىقدارىدا بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: غالجىر ئىت چىشلىگەنگە مەنپەئەت قىلىش ۋە زەھەر قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبىئىيىتى قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: ھەر ئەتىگەندە بىردىن توقچاق بېرىپ، مۇنچىغا ئېلىپ بېرىپ ۋاننىدا ئولتۇرغۇزۇش كېرەك. كېسەل شۇ ۋاننىدا پىشاپ قىلسۇن، ئاندىن سېمىز توخۇنىڭ نوقۇت سېلىنغان شورپىسىنى ئىچۈرۈش، تاتلىق شاراب مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر بۇ دورىنى ئىچكەندىن كېيىن سۈيدۈكلۈكتە ئاغرىش پەيدا بولسا، ئەدەسنى سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭ پىشۇرۇلغان سۈيىنى ئېلىپ بادام يېغى بىلەن ياكى مەسكە بىلەن ئىچۈرۈش ۋە كالىنىڭ سېرىق يېغىنى يېدۈرۈش لازىم.

تۆۋەندىكى سۇفۇپى گىلى مەختۇم مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۇفۇپى گىلى مەختۇم

تەركىبى: سەرتانى نەھرى، جىنتىيانا ھەربىرى 18 گرامدىن، كۇندۇر، پۇدىنە 11 گرامدىن، گىلى مەختۇم 35 گرامدىن ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: مەزكۇر دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، سۇفۇپ قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: غالجىر ئىتنىڭ چىشلىگەنلىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىش، زەھەرنى قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبىئىيىتى: ئىسسىق ۋە سوغۇقلۇقى مۆتىدىل بولۇپ قۇرۇقتۇر.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ يەتتە گرام بېرىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: غالجىر ئىت چىشلىگەن ئادەم سۇدىن قورقۇپ سۇ ئىچمىسە، بۇ ھالەتتە كېسەل تەشنالىقتىن ئۆلۈپ قالماسلىقى ئۈچۈن ئامال قىلىپ سۇ بېرىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈسۈلى: رېزىنكىدىن ياكى باشقا نەرسىدىن ياسالغان ئۇزۇن بىر نوچەكنى ئېلىپ بىر باشنى سۇ بار قاچىغا سېلىپ، يەنە بىر باشنى كېسەلنىڭ گېلىغا سېلىپ تۇرۇپ، كېسەل سۇنى كۆرمەيدىغان تەرىپىدە ئۇنىڭ گېلىغا سۇنى يەتكۈزۈش كېرەك. سوغۇق لوئابلارنى ۋە سوغۇق شىربىلەرنى، تەشنالىقنى باسىدىغان مەنپەئەتلىك سوغۇق تاماقلارنى بېرىپ تۇرۇش كېرەك. ئاساسىي كېسەل قۇرىغان ۋە تەشنا بولغان سەۋەبتىن تېز ھالاك بولۇپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن مىزاجنى ھۆللەشتۇرۇشكە ۋە سوۋۇتۇشقا تىرىشىش لازىم.

بەزىلەر ئالتە ئايغىچە غالجىر ئىت چىشلىۋالغان كىشىگە ھەر كۈنى ئىككى گرامدىن مىشىك (ئىپار) يېدۈرۈلسە مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنە ئۈچ ئايغا قەدەر جاراھەتنى پۈتتۈرمەسلىك ۋە ساقايتماسلىق لازىم، دەيدۇ.

22 § . ھاشاراتلارنى قاچۇرۇش ۋە يوقىتىش ئۇسۇلى

يىلان: بۇغا مۇڭگۈزىنىڭ تۈتۈنى، ئۆچكىنىڭ يۇڭى، سەۋسەننىڭ يىلتىزى، ئاقسرقەرھالارنىڭ تۈتۈنىدىن يىلان قاچىدۇ. قىچا يىلاننى ئۆلتۈرىدۇ. ئەگەر يىلاننىڭ ماڭىدىغان ۋە ئۆتىدىغان يولىغا قىچا تاشلاپ قويۇلسا يىلان قاچىدۇ. باشقا تەرەپ بىلەن ماڭىدۇ، ئەگەر قىچىنى ياكى نۆشۈدۈرنى سۇدا ئېرىتىپ، يىلاننىڭ ئۇۋۇسىغا تاشلانسا، يىلان ئۇ جاينى تەرك ئېتىدۇ ۋە قاچىدۇ. قورسىقى ئاچ كىشىنىڭ ئېغىزىنىڭ سۇيىنى يەنى تۈكۈرۈكى ئەگەر يىلاننىڭ ئېغىزىغا چۈشسە يىلان ئۆلىدۇ، بولۇپمۇ ئەگەر شۇ ئېغىزىدا نۆشۈدۈر بولسا تېخىمۇ ئۆلىدۇ.

ئەقرەپ (چايان): ئەگەر مىئە، قوينىڭ مايىقى، زەرنىخ، ئۆچكىنىڭ يېغى قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، مەزكۇر ياغنى ئېرىتىپ قالغان دورىلارنى ياغقا ئارىلاشتۇرۇپ، چايانىڭ كامىرىنىڭ قېشىدا كۆيدۈرۈلسە ۋە بوي سېلىنسا، چايان چىقمايدۇ. ئەگەر تۈرۈپنىڭ پوستى چايانىڭ ئۇستىگە قويۇلسا ياكى تۈرۈپ يوپۇرمىقىنىڭ سۇيى چايانىڭ ئۇستىگە تاشلانسا چايان ئۆلىدۇ. بادۇرۇچنىڭ يوپۇرمىقى ۋە ئۇنىڭ سۇيى ھەم شۇ تەسىرنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر تۈرۈپنىڭ پارچىلىرى چايان كامىرىنىڭ ئۇستىگە تاشلاپ قويۇلسا، چايان چىقمايدۇ. ئەگەر چايان كۆيدۈرۈلسە، باشقا چايانلار ئۇ جايدىن قاچىدۇ.

بۇرگە: ھەنزەلنى سۇدا سۇيۇلتىپ ۋە ئېرىتىپ ئۆيگە چېچىلسا بۇرگە ئۆلىدۇ ۋە قاچىدۇ. گۈگۈت پوقىنىڭ بۇيىدىن، سۆگەتگۈل يوپۇرمىقىنىڭ بۇيىدىن بۇرگە تۇرمايدۇ ۋە يوقىلىدۇ.

ئەگەر كىرپىنىڭ يېغىنى بىرەر ياغاچقا سۈۋاپ قويۇلسا، بۇرگىلەر شۇنىڭغا يىغىلىدۇ. ھەشىشەتۇلپەراغىس دېگەن ئۆسۈملۈكنى ئەگەر كۆرپىنىڭ ئۇستىگە چاچسا بۇرگە مەست بولۇپ ئۆلىدۇ. سۇداپىنىڭ، ئوغرىتىكەننىڭ سۇيىنى چېچىش ھەم مەنپەئەت قىلىدۇ.

پاشا: كېپەك، سەنۇبەر ياغىچى ۋە ئۇنىڭ قىرىندىسىنىڭ تۈتۈنىدىن پاشا قاچىدۇ. شۇنىڭدەك ئۇشەق، قەلقەدىس (زاكىنىڭ بىر خىلى) نىڭ تۈتۈنىدىن، ئاسنىڭ قۇرۇق يوپۇرمىقىنىڭ تۈتۈنىدىن پاشا قاچىدۇ. ئەگەر سەرۋىنىڭ يوپۇرمىقى ۋە ئۇنىڭ مېۋىسى ئۆينىڭ سۈپىلىرىغا قويۇلسا، شۇنىڭ بىلەن پاشا ئۆلىدۇ. ئەگەر بەدەننى ياغ بىلەن ياغلىۋالسا، پاشا چاققانىڭ ئاغرىقى مەلۇم بولمايدۇ.

ياغاچ ۋە قەغەزلەرنى يەيدىغان بىر خىل ئاق قۇرت (ئەرەز): خېنە يوپۇرمىقىنىڭ تۈتۈنىدىن بۇ قۇرت قاچىدۇ، ھۆپۈپ بار ئۆيدە بىر قۇرت تۇرمايدۇ. شۇ قۇرت بار ئۆيگە سېپىپ قويۇلسا مەزكۇر قۇرت ئۆلىدۇ.

چۈن: زەرنىخ ۋە كۈندۈشلارنىڭ تۈتۈنىدىن چۈن ئۆلىدۇ. ئەگەر سېرىق زەرنىخنى سۈتتە ياكى سۇدا ئېرىتىپ قاچىدا قويۇپ قويسا، تامام چۈن شۇنىڭغا چۈشىدۇ ۋە ئۆلىدۇ. قارا خەربەقنىڭ قاينىتىلغان سۈيى ھەم شۇ تەسىرنى بېرىدۇ.

خورما چاشقىنى: بۇنى پارسچە راسۇ دەيدۇ، بۇ سوزاپنىڭ بۈيىدىن قاچىدۇ.

چاشقان، زاكنىڭ بۈيىدىن چاشقان قاچىدۇ. ئەگەر چاشقانلارنىڭ بىرنىڭ تېرىسى سويۇپ قويۇلسا ياكى ئاختا قىلىپ قويۇلسا ھەممە چاشقانلار قاچىدۇ. مۇقەك، گۈڭگۈرت پوقى، بۇغا مۈڭگۈزى، تېزىكى، ئادراسمانلار تۈتۈنىدىن چاشقانلار قاچىدۇ.

ئەگەر مۇردارسەنگى، خەربەق، سۆك، تۆمۇر پوقى، بەزرۇلبەنجى، زەپەرلەرنى باراۋەر مىقدارىدا ئېلىپ سوقۇپ، خېمىرغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈششاق كۈمىلاچ قىلىپ، چاشقان كامىرغا ۋە ئۆينىڭ تام بۇلۇڭلىرىغا سېلىپ ۋە تاشلاپ قويۇلسا، ئۇنى يېگەن چاشقانلارنىڭ ھەممىسى ئۆلىدۇ. سەممۇلفارنى خېمىرغا ئارىلاشتۇرۇپ، كۈمىلاچ قىلىپ قويۇلسا، بۇنى يېگەن چاشقان ھەم ئۆلىدۇ (چاشقانلار سۇ ئىچەلمەي قالسا).

چۈمۈلە: ئەگەر مىغناتىس (ئاھەڭرەبا) نى چۈمۈلىلەرنىڭ كامىرىدا قويۇلسا ياكى گۈڭگۈرت پوقىنى كۆيدۈرۈپ بۇي سالسا ياكى كالىنىڭ ئۆتىنى ياكى زىپتى ۋە ھىڭلارنى چۈمۈلىلەرنىڭ كامىرىغا چاچسا، چۈمۈلىلەر قاچىدۇ.

ھەرە: گۈڭگۈرت پوقى، سەرۋى ۋە ئۇنىڭ مېۋىسىنىڭ تۈتۈنىدىن ھەرىلەر قاچىدۇ. ئەگەر لەيلىقازاقنىڭ سقىلغان سۈيىنى ياكى خوببازنىڭ سۈيى ۋە زەيتۇن يېغىنى يۇزىگە سۈركىسۇالسا، ھەرىلەر يېقىن كەلمەيدۇ.

سۇس (كۈيە): بۇ بىر خىل قۇرت بولۇپ كىيىم ـ كېچەك ۋە كىتابلارغا چۈشىدۇ، ئەگەر ئەمەن (ئەپسەنتىن)، شۇنىز (سىياھدانە)، پىننە، خوببازى، پورتىخال پوستلىرىنى ساندۇق ۋە رەختلەرگە سېلىپ قويۇلسا، ئۇنىڭغا مەزكۇر قۇرت (كۈيە) چۈشمەيدۇ.

ئەسكەرتىش: ئولتۇرىدىغان ئۆي ۋە ھويلا، ئىمارەتلەردە توز، ئۆردەك، كىرپە، بۇغا، خورما چاشقىنى قاتارلىقلارنى ساقلاش ۋە بېقىش لازىم. ئۆينىڭ ئېتراپلىرىغا شىچ (شۇاق)، ھىك، غارنىڭ يوپۇرمىقى، خەربەق، پىننە قاتارلىقلارنى چېچىش ياكى سەنۇبەر ياغىچىنىڭ كۈلىنى ياغلىققا ئېلىپ ياكى بىر ئارغامچىنى قىتران ۋە ھىڭلار بىلەن ئۆيگە تارتىپ قويۇش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن ھاشاراتلارنىڭ چىقىشى ۋە پەيدا بولۇشى توسۇلىدۇ.

ئانار ياغىچى، سەۋسەن يىلتىزى، پىننە، سەرۋىنىڭ يوپۇرمىقى ۋە مېۋىسى جانىۋارلارنىڭ تۈك ۋە تۇياقلىرى، مۇقەل، زىپىت، ھىك، غارنىڭ يوپۇرماقلىرىنىڭ تۈتۈنىدىن بارلىق ھاشاراتلار قاچىدۇ. بولۇپمۇ ئەپيۇن، سىياھدان، پىننە، تاغ ئۆچكىسىنىڭ مۈڭگۈزى، گۈڭگۈرت پوقلىرىنىڭ تۈتۈنىدىن بەكرەك قاچىدۇ. كېچە ۋاقتىدا چىراغ ۋە باشقا يورۇقلۇقلارنى ئۆزىدىن يىراق تۇتۇش كېرەك. ھاشاراتلار شۇ يورۇقلۇقنىڭ تەرىپىگە يۈزلىنىدۇ.

تۆت پۇتلۇق ھايۋانلارنى ئۆلتۇرگۈچى بەزى دورىلار. خەربەقنى بىر نەرسىگە پىشۇرۇپ بەرسە ئىت ۋە بۆرىلەرنى ئۆلتۇرىدۇ. خانقۇننەمر دېگەن ئۆسۈملۈك مايمۇننى ئۆلتۇرىدۇ.

ئاچچىق بادام تۇلكىنى ئۆلتۈرىدۇ. سۆگەتكۈل ۋە ئازاد دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقى كۆپىنچە ھايۋانلارنى ئۆلتۈرىدۇ.

23 § . داغلاشنىڭ مەنپەئەتلىرى ۋە داغلىنىدىغان كەسەللىكلەر

ئوت بىلەن داغلىغانلىنىڭ مەنپەئەتلىرى بىرەر ئەزادا بۇزۇق ھۆللۈكلەر كۆپ يىغىلىپ، شۇ ئەزانىڭ ئۆزىنى ۋە مىزاجىنى بۇزۇپ ۋە ياماق ئىللەت ۋە كەسەللىكلەرگە يار - يۆلۈك بولۇپ، ھەر خىل ئىستىفراغلار بىلەن بۇ ھۆللۈكلەر تازىلانمىغان ئوت بىلەن داغلىغان سەۋەبتىن مانا شۇ خىلدىكى ياماق ۋە بۇزۇق ھۆللۈكلەر يوقىلىدۇ ۋە شۇ ھۆللۈكلەرنىڭ يارەمچىسى ئېقىپ كېلىدىغان چوڭ يوللار بەند بولۇپ بېكىلىدۇ ۋە قايتىدۇ.

داغ بىلەن چارە قىلىنىدىغان كەسەللىكلەر 16 خىل بولۇپ، بۇلار:

بىرىنچى خىلى، مېڭىدىن چۈشكەن ھۆللۈكتىن پەيدا بولغان كونا كۆز ئاغرىقى.

ئىككىنچى خىلى، زىققە نەپەس (نەپەس سىقىلىش) بولۇپ، باشنىڭ تەرىپىدىن ھۆللۈك كۆپ چۈشكەن سەۋەبتىن پەيدا بولغان بولىدۇ.

ئۈچىنچى خىلى، جوزام.

تۆتىنچى خىلى، باش ئاغرىقى، يېرىم باش ئاغرىقى (شەقىقە)، كۆزگە سۇ چۈشۈش كەسەللىكلىرى.

بەشىنچى خىلى، كۆزنىڭ كىرپىك ۋە قىرغاقلىرىغا ئونۇپ قالغان ئارتۇق چاچ ۋە قىللار.

ئالتىنچى خىلى، كۆزنىڭ بۇلۇڭىدىكى كونا ئاقما چاقا.

يەتتىنچى خىلى، شوسە كەسەللىكىدىن پەيدا بولغان يىرىڭلىق ئىششىقتۇر.

سەككىزىنچى خىلى، جىگەردىكى يىرىڭلىق ئىششىق بولۇپ، يىرىڭ جىگەرنىڭ پەردىسىدە پەيدا بولىدۇ، بۇنىڭغا تاڭىدىغان ۋە ئىچىدىغان دورىلار پايدا بەرمەيدۇ بولىدۇ.

توققۇزىنچى خىلى، تال كەسەللىكلىرى.

ئونىنچى خىلى، ئاشقازان ئاجىزلىقى بولۇپ، بۇنىڭ سەۋەبى باشنىڭ تەرىپىدىن ھۆللۈكلەر كۆپ چۈشكەنلىكتىن بولىدۇ.

ئون بىرىنچى خىلى، ئىستىسقا كەسەللىكى.

ئون ئىككىنچى خىلى، ھۆللۈك كۆپ بولغان سەۋەب بىلەن ياكى بىرەر زەخىم ۋە زەھەرنىڭ سەۋەبى بىلەن پوزا (سۆڭىكىنىڭ ئۈمۈرتقىسى تاغىقىدىن چىققانلىق) دۇر.

ئون ئۈچىنچى خىلى، ساغرا بوغۇمىنىڭ بوشاشقانلىقى ۋە سۇسلاشقانلىقى ۋە يانپاش ئاغرىقىدۇر.

ئون تۆتىنچى خىلى، ئىرقۇننىسا.

ئون بەشىنچى خىلى، ئۇرۇق خالتىسىغا سۇ چۈشكەنلىك كەسەللىكىدۇر.

ئون ئالتىنچى خىلى، پەتەقى بوندان يوتىنىڭ يېرىقىدىن سېرىقئەتنىڭ يېرتىلغانلىقىدۇر.

ھەربىر داغنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى بولۇپ، بۇ تۆۋەندە بايان قىلىنىدۇ:

كۆز ئاغرىقىنى ۋە باش تەرەپتىن چۈشكەن ھۆللۈكتىن زىققە نەپسىنى داغلاشنىڭ ئۇسۇلى: باشنىڭ ئوتتۇرىسىدىن چاچنى چۈشۈرۈۋېتىپ شۇ جايغا داغ يېقىش، تېرە كۆيگۈدەك داغ يېقىش كېرەك. ئەگەر قايتا تېرە پەيدا بولسا، ئۇ ۋاقىتتىدا مەزكۇر چۈشكەن ماددىنىڭ بۇخارات ۋە بۇسلىرىنىڭ چىقىپ كېتىشى ئۈچۈن ئۇنى ھەم بىرئاز قىرىۋېتىش كېرەك. چۈشكەن ماددا كۆچلۈك بولسا، مۇنداق جايدا ئىككى قېتىم ياكى ئۈچ قېتىم داغلاش كېرەك. ھۆللۈكلەر بۇ تەرەپتىن ئېقىپ چىقىپ بولغۇچە داغنىڭ جاراھىتىگە بىر مۇددەتكىچە ئېقىپ تۇرۇشىغا قويۇپ بېرىش ۋە ئۇنى پۈتتۈرمەسلىك لازىم.

جوزامنى داغلاشنىڭ ئۇسۇلى:

جوزام پەيدا بولۇشتىن قورقۇلسا، ئۇ كىشىنىڭ بېشىدىن بەش يېرىگە داغ بېرىش كېرەك؛ ① پېشانىنىڭ چاچ ئۇنۇپ توختىغان يېرى؛ ② باشنىڭ ئوتتۇرىسىغا داغ بېرىش؛ ③ باش ئارقىسىدىكى ئوقرەكنىڭ يۇقىرىراق يېرىگە داغ بېرىش، قالغان ئىككى داغنى ئىككى قۇلاقنىڭ ئارقىسىدىكى ئۇلانغان جايغا داغ بېرىش كېرەك.

پەۋقۇلئادده بولغان باش ئاغرىقى ۋە يېرىم باش ئاغرىقىنى، كۆزىگە سۇ چۈشۈش خەۋپى بولغان كىشىنى داغلاشنىڭ ئۇسۇلى: ئىككى چېكىنىڭ چوڭ ھەربىكەتلىك تومۇرىنى داغلاش، بەزىلەرنىڭ دېيىشچە چېكىنىڭ تېرىسىنى يېرىپ مەزكۇر تومۇرنى يالىڭاچلاپ ئاندىن داغلاش لازىم دەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇ تومۇر كۆيۈپ باشلىرىنى ئىچىگە تارتىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن ئۇ تەرەپكە ھۆللۈك بارمايدۇ ۋە ئۆتمەيدۇ. بۇنى شەقىقە (يېرىم باش ئاغرىقى)، كۆزىگە سۇ چۈشۈش كېسەللىكلىرىنىڭ بايانىدا ئېيتىلدى.

قاپاق كىرپىكتىكى ئارتۇق چاچنى داغلاشنىڭ ئۇسۇلى: ئاۋۋال موچىن بىلەن ئېلىۋېتىپ يىڭنىگە ئوخشاش ئىنچىكە ئەسۋابنى قىزىتىپ شۇ چاچنىڭ كۆتىكىگە قويۇش ۋە تەگكۈزۈش كېرەك. بەزىدە ئىككى دانە چاچ ئۈچۈن بىر داغ كۈپايە قىلىدۇ. مۇنداق بولۇش ئىككى چاچ بىر - بىرىگە تۇتاش بولغان جايدا بولىدۇ. ئەگەر بۇنداق بولمىسا ھەربىر دانە چاچ ئۈچۈن ئايرىم - ئايرىم داغ بېرىش كېرەك.

بەزىلەر دورا قويىدۇ، كۆز قاپقىنىڭ ئارقىغا تۇرۇلۇپ ئادەت بولغان يېرىگە كۆيدۇرگۈچى دورىلارنى چېپىش، ئاندىن شۇ شەكىلدە قاپاقنىڭ تۇرۇلگەن يېرىگە بىر كۈن دورا قويۇپ ئىككىنچى كۈنى يۇيۇپ، يەنە ئۈچىنچى كۈنى دورا قويۇپ شۇ تەرىقىدە بىر كۈنى دورا قويۇپ ئىككىنچى كۈنى دورا قويماي، شۇ جاينىڭ پوستى قارايغۇچە ۋە كۆيگىچە ئېلىپ بېرىپ ئاندىن شۇ كۆيگەن تېرە يۇمشاپ چۈشۈپ كەتسۇن ئۈچۈن ئۆلۈك بۇلۇت (ئىسپىنەج) نى قىزىق سۇدا ھۆلدەپ قويۇش كېرەك. كېيىن ئاقاقىيا، موزا، زەمچە، گىلى قەبروسىلەرگە ئوخشاش قابىز ۋە قورۇغۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىش، يەنە ئۇنۇم بەرمەي يىغىلىۋالسا مەلھىمى داخىليون، موم ياغلىرىنى چېپىش كېرەك.

كۆيدۈرگۈچى دورىلار تۆۋەندىكىچە: سۇ تەگمىگەن ھاك، سابۇن، توغرىغۇ (بورە ئەرمىنى) لارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ئېزىپ، بەللۇت ياغچىنىك كۈلى، ئەنجۈر ياغچىنىك كۈللىرىنىك سۈيى، بالاغەتكە يەتمىگەن كىچىك بالىلارنىك سۈيدۈكلىرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يۇقىرىدا ئېيتىلغان قائىدە بويىچە ئىستېمال قىلىش لازىم.

كۆزنىك بۇرۇن تەرەپتىكى بۇلۇڭىدىكى ناسۇر چاقىنى داغلاشنىك ئۇسۇلى: مەزكۇر ناسۇرنى ئۇستىرىدەك بىر ئەسۋاب بىلەن سۆڭەك كۆرۈنگۈچە ئېلىپ قاراش لازىم. سۆڭەك ساق ۋە پاكىزمۇ ياكى بىرئاز بۇزۇلغانمۇ، ئەگەر سۆڭەك بۇزۇلغان بولسا، ئۇنىڭدىن بىرئاز قىرىپ ئېلىۋېتىپ ئاندىن كېيىن ئىنچىكە ئەسۋاب بىلەن سۆڭەكنىك تۆشۈكىگە داغ يېقىش لازىم. بۇنى داغلىماقچى بولغان ۋاقتىدا ئاۋۋال ئىسپىنەج (ئۆلۈك بۇلۇت) نى ياكى پاختىنى سۇ بىلەن ھۆل قىلىپ سوۋۇتۇپ كۆزگە قويۇپ ئاندىن داغلاش، شۇنداق قىلغاندا داغنىك قىزىقلىقى كۆزگە يەتمەيدۇ. ئەگەر بىر قېتىم داغلاش كۈپايە قىلمىسا، ئىككى قېتىم ياكى ئۈچ قېتىم زىقچىنى قىزىتىپ تۆشۈكىگە قويۇش، بۇرۇن تەرەپكە يول ئېچىلغۇدەك داغلاش لازىم.

بۇرۇن ئىچىگە يول ۋە تۆشۈك ئېچىلغانلىقنىك ئالامىتى كىسەلنىك ئېغىزى ۋە بۇرنىنى تۇتۇپ تۇرۇپ تىنىق (نەپەس) چىقامدۇ ـ يوق؟ ئەگەر مەزكۇر تۆشۈكتىن نەپەس چىقسا بۇرۇن تەرەپكە تۆشۈك ئېچىلىپتۇ دەپ باھا بېرىش كېرەك. كېيىن پاختىنى مەلھەمى زەنكارغا بۇلاپ شۇ تۆشۈككە سىلىپ قويۇش، تۆشۈكنىك قورۇشى ۋە يىغىلىشى ئۇچۇن ئىككىنچى كۈنى تەنھا كونا پاختىنى سىلىپ قويۇش لازىم.

شوسەدىن پەيدا بولغان خۇراجنى داغلاشنىك ئۇسۇلى: بۇ خۇراجنى تېۋىپلار زاتىلجەنبە دەيدۇ. خۇراج چوڭ بولۇپ، تازىلانماي يىرىڭلىسا، بۇنى ئۇزۇنچاق زىراۋەندىنىك تەييارلانغان مىخى بىلەن داغلاش لازىم. ئۇسۇلى: زەيتۇن يېغىنى كۆپ قىزىتىپ، ئاندىن مەزكۇر زىراۋەندە مىخنى ئۇنىڭغا سىلىپ قىزىغىچە قويۇپ ياغدىن ئېلىپ داغلىنىدۇ. بۇ كىسەللىكتە تومۇر بىلەن داغلاشقا بولمايدۇ. يېرىشقا ھەم بولمايدۇ. چۇنكى خەتەرلىك بولىدۇ. ئەگەر خەتەردىن ساقلىنىپ قالسىمۇ، ئۇ جاي ناسۇر چاقا بولۇپ ياخشى بولمايدۇ.

بۇنى داغلاشتا يەتتە جاينى داغلاش لازىم:

1. گەدەن چەمبىرىنىك ھەر ئىككى سۆڭىكىنىك بىر ـ بىرى بىلەن تۇتاش يېرىگە داغ بېرىش، بۇ جاينى داغلىغان ۋاقتىدا ئاۋۋال شۇ جاينىك تېرىسىنى يۇقىرى تەرەپكە تارتىپ تۇرۇپ ئاندىن كېيىن داغلاش لازىم.

2. داغنى گەدەننىك تومۇرلىرىغا يېقىن، ئالدى تەرەپكە مايىل بولغان جايغا بېرىش، بۇنى كىچىك داغلاش لازىم. ئاندىن بىرنى ئوڭ تەرەپكە، يەنە بىرنى سول تەرەپكە يېقىش كېرەك.

3. داغنى بىقىن ئوتتۇرىسىنىك ئالدى تەرىپىگە مايىل يېرىگە بېرىش لازىم. بۇ جايغا چوڭ ئىككى داغ بېرىش كېرەك.

4. داغنى بىقىن ئوتتۇرىسىنىك دۇمبە تەرىپىگە مايىل يېرىگە بېرىش لازىم.

5. داغنى ئاشقازان ئېغىزىنىڭ ئۈستۈن تەرىپىگە بېرىش لازىم. بۇ جايغا بەش داغ بېرىلىدۇ.

6. ئىككى تاغاقنىڭ ئوتتۇرىسىغا بىر داغ يېقىلىدۇ.

7. دۈمبىنىڭ ھەر ئىككى تەرىپىگە ئىككى تاغاق ئوتتۇرىسىنىڭ داغلانغان يېرىدىن تۆۋەنرەك جايغا ئىككى داغ يېقىلىدۇ. بۇ دۈمبىگە بېرىلىدىغان داغنى كىچىك بېرىش كېرەك.

مەزكۇر داغلارنى بېرىپ بولغاندىن كېيىن مەلھىمى ئىسپىداج، مەلھىمى ھاك بىلەن داۋالاش لازىم.

جىگەرگە داغ بېرىشنىڭ ئۇسۇلى: جىگەرگە ئىششىق چۈشۈپ بۇنىڭ ئالامەتلىرىدىن قىزىتىش، ئوڭ تەرەپ ئېغىرلىشىش ۋە ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلسە، بۇ ھالەتتە ئىششىق جىگەرنىڭ گۆشىدە ئىكەن دەپ باھا بېرىش ۋە شۇنى داۋالاشقا تىرىشىش لازىم. داۋالاش ئۇسۇللىرى ۋە جىگەر ئىششىقىدا ئېيتىلىپ ئۆتتى. بۇنىڭ ئاغرىقى قاتتىق بولۇپ ھېچبىر داۋالاش مەنپەئەت بەرمىسە، مۇنداق ھالەتتە ماددا جىگەر پەردىسىنىڭ ئاستىدا ئىكەن دەپ باھا بېرىپ تۆۋەندىكى ئۇسۇل بويىچە داغلاش لازىم. بۇنىڭ ئۇسۇلى: داغلايدىغان ئەسۋابنى قىزىتىپ، جىگەرنىڭ ئاخىرى يوتىنىڭ يېرىقىغا يېقىن ئۇنىڭدىن بىرئاز ئۈستۈن جايغا بىر داغ قويۇش. داغ قويغاندا تېرىنىڭ ھەممىسى كۆيۈپ پەردىگە يېتىپ يېرىلىڭ چىققىدەك داغ بېرىش، يېرىڭلار پۈتۈنلەي تازىلانسۇن ئۈچۈن بىرقانچە ۋاقىتقىچە جاراھەتنى پۈتتۈرمەسلىك، پۈتۈپ قېلىشقا يول بەرمەسلىك، ئاندىن تازىلاش ۋە يۇيۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە مۇۋاپىق شەربەتلەرنى بېرىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن جىگەر تازىلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن جاراھەتنى پۈتتۈرۈش لازىم.

تالنى داغلاشنىڭ ئۇسۇلى: تالنىڭ ئۈستىدىكى قورساقنىڭ تېرىسىنى ئىلغۇلار بىلەن ئىلىپ كۆتۈرۈپ تۇرۇپ، ئاندىن كېيىن ئۇچى ئىككى ئاچا بىر ئۇزۇن تومۇر ئەسۋاب بىلەن داغ يېقىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن بىر قېتىمدا ئىككى داغ چۈشىدۇ، بىر - بىرىگە يېقىن يەنە ئىككى داغ يېقىش، شۇنداق بولۇپ ئۈچ قېتىمدا بىر - بىرىگە يېقىن بولغان ئالتە داغ چۈشىدۇ.

بەزى كونا تېۋىپلار دەيدۇكى، بىر قېتىمدا ئالتە داغ چۈشكىدەك ئالتە شاخلىق بىر ئەسۋاب تەييارلاپ بىر قېتىم داغلاش كېرەك.

ئاشقازاننى داغلاشنىڭ ئۇسۇلى: بىر خىل كىشىلەر بولۇپ ئۇلارنىڭ مېڭىسىدىن ئاشقازانغا ھۆللۈك كۆپ چۈشۈپ، ئۇلارنىڭ ئاشقازىنىنى بۇزۇپ قويىدۇ، شۇ سەۋەب بىلەن داۋالاش مەنپەئەت بەرمەيدۇ. بۇ خىلدىكى كىشىلەرنىڭ ئاشقازانىنىڭ ئېغىزىغا ئۈچ بۇرجەك شەكىلدە ئۈچ جايغا داغ يېقىش كېرەك. بىر داغنى گالنىڭ كۆمۈرچىكىدىن تۆۋەنرەك جايغا، يەنە ئىككى داغنى ئۇنىڭدىن بىرئاز تۆۋەنرەك ئىككى تەرەپكە يېقىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن مەزكۇر داغلار ئۈچ بۇرجەك شەكىلدە بولىدۇ. مەزكۇر داغلار تېرىنىڭ قېلىنلىقىدىن ئارتۇقراق بولۇپ كەتمەسلىك ۋە ئۇنىڭدىن ئازراق ھەم بولماسلىق كېرەك.

ئىستىسقا كېسەللىكىنى داغلاشنىڭ ئۇسۇلى: بۇ كېسەللىكتە دورا بىلەن داۋالاش مەنپەئەت بەرمىسە بەش جايىنى داغلاش لازىم. بۇ بەش جايدىن ① ئاشقازانىنىڭ ئېغىزىغا؛ ② جىگەرگە؛ ③ تالغا؛ ④ ئاشقازانىنىڭ تېگىگە؛ ⑤ كىندىكىنىڭ يۇقىرىسىغا داغ يېقىش كېرەك.

تاغاقنىڭ بېشىنى داغلاشنىڭ ئۇسۇلى: پوزا سۆڭىكىنىڭ ئارقا ئومۇرتقىسى تاغاقنىڭ بېشىدىن چۇشۇپ كەتسە، ئاۋۋال شۇ ئومۇرتقىنى جايىغا چۇشۇرۇپ ۋە كەلتۈرۈپ، ئاندىن تۆۋەندىكى ئۇسۇل بويىچە داغلاش لازىم. كېسەلنى ساق تەرىپى بىلەن ياتقۇزۇپ، ئاندىن شۇ جايدىكى پەي ۋە بوغۇمچىلارغا داغنىڭ تەسىرى يەتمەسۇن ئۈچۈن شۇ ئومۇرتقا چىققان جايىنىڭ تېرىسىنى ئىلغۇ بىلەن ياكى ئۇششاق قولنىڭ ئۇچى بىلەن كۆتۈرۈپ تۇرۇپ، شۇ جايىنىڭ ئەتراپىنى داغلاش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن تۆت بۇرجەك شەكىلدە تۆت داغ يېقىش لازىم. داغ تېرىنىڭ قېلىنلىقىنى پۈتۈنلەي بۇزغۇدەك بولسۇن.

ساغرا بوغۇمىنى داغلاشنىڭ ئۇسۇلى:

يانپاش ئاغرىقى، ئىرقۇنىسا كېسەللىكى كونا يىپ، ساغرىنىڭ بوغۇمىدا يىغىلغان شىلىمشىق ھۆللۈكنىڭ سەۋەبى بىلەن شۇ جايىنىڭ پەي ۋە بوغۇمچىلىرى بوشاپ ۋە سۇسلاپ، يوتا سۆڭىكىنىڭ بېشىنىڭ ئومۇرتقىسى، ، ساغرىنىڭ چوڭقۇرچىقىدىن چىقىپ كېتىپ، پۈتلار ئىنچىكىلىشىپ كەتكەن بولسا، بۇنداق ھالەتتە يوتا ئومۇرتقىسىنىڭ ئەتراپىغا داغلارنى يېقىش لازىم. بەزى تېۋىپلار پىيالە شەكلىدە بىر ئەسۋابنى تەييارلاپ، يەنە ئىككى دائىرىنى ئۇنىڭ ئىچىگە بېكىتىپ، بىر قېتىمدا يۇمىلاق ئۇچ داغ چىقىدىغان قىلىپ داغلايدۇ. مەزكۇر پىيالىنىڭ كەڭلىكى يېرىم غېرىچ مىقدارىدا بولۇپ، ئۇنىڭ لېۋىنىڭ قېلىنلىقى خورما ئۇرۇقىنىڭ تومۇقى مىقدارىدا بولىدۇ. ھەربىر دائىرىنىڭ ئوتتۇرىسىنىڭ يىراقلىقى بىر كىچىك قولنىڭ تومۇقى مىقدارىدا بولىدۇ. پىيالىنىڭ تۆتىدىغان قۇيرۇقى ئۇزۇن بولىدۇ، بۇنى داغلىغاندىن كېيىن ھۆللۈكلەر ئېقىپ چىقىپ كەتسۇن ئۈچۈن خېلى ئۇزۇن مۇددەتكىچە جاراھەتنى پۈتتۈرمەسلىك ۋە ساقايتماسلىق لازىم. كېيىن گۆش ئۇندۇرگۈچى مەلھەملەر بىلەن جاراھەتنى ياخشىلاش لازىم.

مەزكۇر پىيالىنىڭ ئۇسۇلى يۇقىرىدا يانپاش ئاغرىقىنىڭ بايانىدا سۆزلەندى.

تېببىي ئەكبەر

ئاپتورى: مۇھەممەت ئەكبەر ئەرزانى
تەرجىمە قىلغۇچى: قاسىم قارى ھاجىم

مەسئۇل مۇھەررىرى: ئىدرىس باقى، ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى
مەسئۇل كورراكتورى: رەيھان نۇر، نساگۇل ئابدۇللا، ئاتىكەم ئابدۇرېھىم ھاجى، خاسىيەت ئىبراھىم، زۆھرەگۇل سىدىق
مۇقاۋىسىنى لايىھىلىگۈچى: مىرزات ئابدۇللا تاجى
نەشر قىلغۇچى: شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى
ئادرېسى: ئۈرۈمچى شەھىرى بۇلاقبېشى كوچىسى 196 ـ قورۇ
تور ئادرېسى: http://www.xjpsp.com
باسقۇچى:
تارقاتقۇچى: شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى
نەشرى: 2005 ـ يىل 10 ـ ئاي 1 ـ نەشرى
بېسىلىشى: 2008 ـ يىل 10 ـ ئاي 2 ـ قېتىم بېسىلىشى
فورماتى: 1092 × 787 م م 16 /1 كەسلەم 59.75 باسما تاۋاق قىستۇرما بەت 4
خەت سانى: 940 مىڭ خەت
كىتاب نومۇرى: ISBN 978-7-5372-3982-0
تىراژى: 6000 — 2501
باھاسى: 98.00 يۈەن

تارقىتىش بۆلۈمى تېلېفون نومۇرى: 2823055 (0991) پوچتا نومۇرى: 830001