هەکیم سوڵتان ئەلی

دەستوورولئیلاج

(داڤالاش دەستوری)

نەشرگە تەییارلیغوچی: هاجی موهەممەت باقی ئالیم

شنجاڭ پەن-تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W)

هەکیم سوڵتان ئەلی

دەستوورولئیلاج

ھەكىم سۇلتان ئەلى

دەستۇرۇلئىلاج

(داۋالاش دەستۇرى)

نەشرگە تەييارلىغۇچى: ھاجى مۇھەممەت باقى ئالىم

شىنجاڭ پەن-تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W)

图书在版编目(CIP)数据

黛斯图尔依拉基：治疗手册 ：维吾尔文/艾克木苏丹·艾里编著；阿吉穆罕默德·巴克·阿里木翻译. 一乌鲁木齐：新疆科技卫生出版社，1999.7
ISBN 7-5372-2141-3

Ⅰ.黛… Ⅱ.①艾… ②阿… Ⅲ.民族医学-维吾尔族-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(1999)第 27000 号

责任编辑：伊德力斯巴克·库尔班 帕塔尔·马合木提
校　　对：热依汗·努尔 阿提克木·阿布都热依木阿吉
封面设计：艾尼瓦尔·卡斯木

*　　*　　*

新疆科技卫生出版社(W)出版
(乌鲁木齐市龙泉街 66 号 邮编 830001)
乌鲁木齐铁路局印刷厂印刷
新疆新华书店发行

*

787×1092 毫米 16 开本 36.75 印张
1999 年 7 月第一版　　1999 年 7 月第一次印刷
印数：1—4000　　定价：62.00 元

نەشرىياتتىن

قولىمىزلاردىكى كلاسسىك تېببىي ئەسەر «دەستۇرۇلئىلاج» (داۋالاش دەستۇرى) XVI ئەسىرنىڭ ئالدىنقى يېرىمى يەنى 1520ـ 1533ـ يىللىرى يەركەن سەئىدىيە خانلىقى زامانىسىدا ياشىغان مەشھۇر تېۋىپ سۇلتان ئەلى تەرىپىدىن دەسلەپتە پارس يېزىقىدا ۋە كېيىنچىرەك شۇ زامانداىكى كەڭ قوللىنىلغان يېزىق چاغاتاي يېزىقىدا يېزىپ قالدۇرۇلغان. مەزكۇر كىتاب ئۇيغۇر تېبابىتى كلاسسىك ئەسەرلىرى ئىچىدە مەزمۇنىنىڭ مۇكەممەللىكى ۋە ئىلمىيلىك دەرىجىسىنىڭ يۇقىرىلىقى بىلەن بەش ئەسىرگە يېقىن ۋاقىتتىن بۇيان، ئۇيغۇر تېۋىپلىرى قەدىرلەپ ئوقۇپ كەلگەن ۋە داۋالاش ئەمەلىيىتىدە قوللىنىپ كەلگەن مەشھۇر ئەسەردۇر.

نەشرىياتىمىز سەھىيە نازارىتى رەھبەرلىكىنىڭ ھاۋالىسىگە ئاساسەن، مەزكۇر ئەسەرنى ھازىرقى زامان ئۇيغۇر تىلىغا تەرجىمە قىلىپ-نەشر قىلىش ۋەزىپىسىنى ئۈستىمىزگە ئالغانىدۇق، نۇرغۇن جاپالىق ئەجىر سىڭدۈرۈش ئارقىلىق بۇ ئەسەر كەڭ خەلق ئاممىسى بىلەن يۈز كۆرۈشتى.

مەزكۇر كىتاب ئىككى چوڭ مەزمۇننى ئۆز ئىچىگە ئالىدىغان بولۇپ، ئالدىنقى مۇقەددىمە قىسمىدا ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ نەزەرىيىۋى ئاساسلىرى، جۈملىدىن تېبابەت ئىلمى بىلەن تونۇشۇش، ھەرخىل كېسەل-لىكلەرنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى، كېسەللىك ئالامەتلىرى، كېسەللىك ئاقىۋىتى، تومۇر ئەھۋالى، نورمال بەدەن ساقلىقىنى ساقلاشنىڭ تەدبىرلىرى قاتارلىق نەزەرىيىۋى بىلىملەر بايان قىلىنىدۇ. كېيىنكى قىسمىدا مەخسۇس كېسەللىكلەرنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالى، داۋالىنىش، ئوزۇقلىنىش، ئالدىنى ئېلىش تەدبىرلىرى، بولۇپمۇ يەككە، مۇرەككەپ تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار بىلەن كېسەل داۋالاش سۆزلىنىدۇ.

مەزكۇر كىتابنىڭ بۇ قېتىمقى ئۇيغۇرچە نەشرى بۇنىڭدىن خېلى زامانلار ئىلگىرى خوتەنده قول بىلەن كۆچۈرۈلگەن چاغاتاي ئۇيغۇرچە نۇسخىسى (بۇ ھازىرغىچە ساقلانغان كىتابلار ئىچىدە بىر قەدەر مۇكەممەل نۇسخىسى ھېسابلىنىدۇ) ئاساس قىلىنغان بولۇپ، كىتابنىڭ ئەسلى يېزىلغان تارىخى ئۇزۇن، ئەسلى كىتابتىكى بەزى سۆزلەر ئىستېمالدىن قالغان، ياكى خەتتاتنىڭ كىتابنى كۆچۈرۈپ چىقىش جەريانىدا بەزى مەزمۇنلارنى چۈشۈرۈپ قويغان، ياكى خاتا كۆچۈرگەن ئېھتىمالى بولغانلىقى، ئۇنىڭ ئۈستىگە سىلىشتۇرۇپ پايدىلىنىش ئۈچۈن تېخىمۇ مۇكەممەل نۇسخىسى تېپىلمىغانلىقى ئۈچۈن، مەزكۇر كىتابنى نەشرگە تەييارلاشتا ئالاھىدە قىيىنچىلىقلارغا دۇچ كەلدۇق. بۇنىڭدىن باشقا، كىتاب يېزىلغان زامان ھازىرقى زاماندىن كۆپ جەھەتتە پەرقلىنىدىغانلىقى، شۇ زاماندىكى كىشىلەرنىڭ تەبىئەتنى تونۇش، باھا بېرىش جەھەتتىكى پىكىر قىلىش ئۇسۇللىرى ئوخشىمىغانلىقى، ئىلىم-پەن تەرەققىياتى ھازىرقى سەۋىيىدىن خېلى تۆۋەن بولغانلىقى ھەمدە خۇراپاتلىق ئېقىملىرى بىرقەدەر كۈچلۈك دەۋر سۈرگەنلىكتىن، ئاپتورنىڭ كىتابنى ئىپادىلەش جەھەتتىكى نۇرغۇن نۇقتىئىنەزەرلىرى (بولۇپمۇ نەزەرىيە قىسمىدا) خۇراپاتلىقتىن خالىي بولالمـ

غان. بەزى مەزمۇنلاردا لوگىكىلىق خاتالىق ساقلانغان. «چەت ئەلنىڭكىنى جۇڭگو ئۇچۇن خىزمەت قىلدۇرۇش، قەدىمكىنى ھازىرقى ئۇچۇن خىزمەت قىلدۇرۇش»، « شاكىلىنى تاشلاپ، مېغىزىنى ئايرىۋېلىش»، « كلاسسىك ئەسەرلەردىن تەنقىدىي ۋە ئىجادىي ئۇسۇلدا پايدىلىنىش» دەيدىغان ئومۇمىي پرىنسىپ ئاساسىدا، مەزكۇر كىتابنى تەھرىرلەش جەريانىدا «ئاساسىي روھىغا ھۆرمەت قىلىش»، «قىسمەن گۈمانلىق جايلىرىنى تاشلاش» ئۇسۇلى قوللىنىلدى. مەسىلەن: 3- باب 7- پەسىلدىكى مەزمۇن 3- باب 6- پەسىل بىلەن، 6- باب 5- پەسىلدىكى مەزمۇنلار 6- باب 6- پەسىل بىلەن تەكرار بولغانلىقتىن قالدۇرۇلدى. بەزى مەزمۇنلاردا خىيالىي خۇراپاتلىق ئېغىر ھەم ئىلمىي ئاساسى كەمچىل بولغانلىقتىن قالدۇرۇلدى.

بۇلاردىن باشقا، كىتابنىڭ ئومۇمىي مەزمۇنى جەھەتتىن، بولۇپمۇ كېيىنكى داۋالاش قىسمى ئۆز بويىچە تولۇق ئېلىنغاندىن سىرت، تىل جەھەتتىن ئىپادىلەش تەرەپتە تېببابەت تىلى، بولۇپمۇ شۇ زامانلاردىكى يېزىق تىلىغا جۇملىدىن سۆز-ئىبارىلەرنى ئىپادىلەش ئۇسلۇبىغا ھۆرمەت قىلىندى. كەسپىي جەھەتتىكى پارسچە سۆز-ئاتالغۇلارغا ئىمكانقەدەر ئىزاھات-چۈشەنچە بېرىلدى.

كىتاب ئەسلى نۇسخىسىنىڭ كۆچۈرۈلمە نۇسخا ئىكەنلىكى، بايان قىلىش ئۇسۇلى شۇ دەۋرنىڭ ئالاھىدىلىكىنى گەۋدىلەندۈرگەنلىكى ئۈچۈن، ئۇيغۇرچە نەشرىدە تىل ۋە يېزىق جەھەتتە ئۆلچەمسىز تەرەپلىرى، ھەتتا مەزمۇن جەھەتتە بەزى سەۋەنلىكلەردىن خالىي بولۇش تەس. شۇڭلاشقا، پايدىلانغۇچىلار-نىڭ ئەمەلىي قوللىنىش جەريانىدا بايقىغان بەزى سەۋەنلىكلەرنى ئەپۇ قىلىش روھى بىلەن سەممىي پوزىتسىيە تۇتۇپ، كېيىنكى نەشرىدە تۈزىتىلىشى ئۈچۈن قىممەتلىك پىكىر، تەكلىپلەرنى نەشرىياتىمىزغا يوللاپ بېرىشىنى ئۈمىد قىلىمىز.

كىتابنى نەشرگە تەييارلاش داۋامىدا ھەر خىل جەھەتتە سەممىي ياردەمدە بولغان شىنجاڭ ئۇيغۇر تېببابەت تەتقىقات ئورنىدىكى مۇتەخەسسىسلەرگە، جۇملىدىن مەزكۇر كىتابنىڭ نەزەريە قىسمىنى كۆرۈپ چىقىپ قىممەتلىك پىكرىنى بەرگەن يولداش ئەخمەتجان ئىسمايىلغا كۆپ رەھمەت ئېيتىمىز.

نەشرگە تەييارلىغۇچىدىن

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى مېھنەتكەش ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئۇزاق تارىخىي دەۋرلەردىن بۇيان، تەبىئەت ۋە ئاغرىق-سلاقلار بىلەن جاپالىق كۆرەش قىلىش جەريانىدا مەيدانغا كەلگەن ۋە ھازىرقى زامانداسستېمىلىق بىر داۋالاش ئىلمى بولۇپ شەكىللەنگەن بىر پەن بولۇپ، تارىخىي پاكىتلار ئۇنىڭ 2500 يىلدىن ئارتۇق تارىخقا ئىگە ئىكەنلىكىنى مۇئەييەنلەشتۇردى.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك-دورىگەرلىك ئىلمى مىراسلىرى ۋەتەن تېببىي مىراسلىرىنىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمىغا ئايلىنىش جەريانىدا، جۇڭگۇل تېبابىتى، موڭغۇل تېبابىتى، تېبەت تېبابىتى، ئوتتۇرا ئاسىيا، ھىندىستان، ئىران، ئەرەب، يۇنان تېبابەتلىرىدىن بەلگىلىك بىلىم، تەجرىبىلەرنى قوبۇل قىلىپلا قالماستىن، بەلكى بۇ تېبابەتلەرگىمۇ نۇرغۇن تۆھپىلەرنى قوشتى.

ئازادلىقتىن بۇرۇن چەكلەش ۋە كەمسىتىشكە ئۇچرىغان ئۇيغۇر ھېكىملىرى، ئازاتلىقتىن كېيىن پارتىيە ۋە خەلق ھۆكۈمىتىنىڭ رەھبەرلىكىدە قەد كۆتۈرۈپ، ھەر خىل تېبابەتچىلىك ئورگانلىرىنى تەسىس قىلىپ ئۇيۇشۇپ، ئۆزىنىڭ مول بىلىم، تەجرىبىلىرىنى خەلق ساقلىقىنى ساقلاش ئىشلىرىغا تەقدىم قىلىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە بولالىدى. جۈملىدىن، تېبابەتچىلىك تارىخىدا ئىلگىرىكى پىشقەدەم ھېكىملەرنىڭ قالدۇرۇپ كەتكەن ھەر خىل تېپتىكى قولىيازما ئەسەرلىرى رەتلىنىپ، نەشر قىلىنىپ، ھازىرقى زامان ئۇچۇن ئۆز تۆھپىلىرىنى قوشۇش پۇرسىتىگە ئېرىشتى.

قولىئىزدىكى كلاسسىك تېببىي ئەسەر «دەستۇرۇلئىلاج» (داۋالاش دەستۇرى)- XVI ئەسىرنىڭ ئالدىنقى يېرىمىدا يەنى 1520-1533- يىللىرى يەركەن سەئىدىيە خانلىقى زامانىسىدا يەركەندە ياشىغان مەشھۇر ئۇيغۇر ھەكىمى سۇلتان ئەلى تەرىپىدىن سۇلتان سەئىد باھادىرخاننىڭ پەرمانىغا ئاساسەن، شۇ زامانلاردىكى ئەدەبىي تىل پارس تىلىدا يېزىلغان. كېيىن يەنە مەزكۇر كىتابنىڭ ئەمەلىي پايدىلىنىش قىممىتىنى ئاشۇرۇش مەقسىتىدە، سۇلتان سەئىدخاننىڭ تەكلىپىگە ئاساسەن چاغاتاي ئۇيغۇرچىسىدا يېزىلغان.

«دەستۇرۇلئىلاج» ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ نەزەرىيىۋى ئىلمى، تەشرى ئىلمى (ئاناتومىيىسى)، مەنافىئول ئەزا (فىزىئولوگىيىسى)، تەشخىس ئىلمى(دىئاگنوز ئىلمى)، دورىگەرلىك ئىلمى جەھەتلەردە ئۆز ۋاقتىدا ئەتراپلىق ئىزدىنىپ يېزىلغان ئەسەر بولۇپ، باشقا تېببىي ئەسەرلەردىن ئالاھىدە پەرقلىق بايانلار سۆزلەنگەن. دورا رېتسېپلىرى چۈشىنىشلىك، ئاممىباب ۋە ئىخچام ئىپادىلەنگەن، شۇنداقلا شىنجاڭدىكى يەرلىك دورىلار ئاساس قىلىنغان بولغاچقا، ئۇنۇمى ياخشى ۋە ئىشلىتىشكە قولايلىق بولۇپلا قالماي، شىنجاڭدىكى ھەر مىللەت خەلقىنىڭ تەبىئەت-مىزاجىغا ناھايىتى باب كېلىدۇ. رېتسېپلارنىڭ كۆپ قىسمى تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

«دەستۇرۇلئىلاج» بەش ئەسىرگە يېقىن ۋاقىتتىن بۇيان، شىنجاڭدىكى ئۇيغۇر تېبابەت خادىملىرى ئەڭ قەدىرلەپ ئوقۇيدىغان ۋە ئەملىي داۋالاش خىزمەتلىرىدە «دەستۇر» قىلىپ كەلگەن كلاسسىك ئەسەر بولۇپ، ھازىرغىچە جەنۇبىي شىنجاڭدىكى قىسمەن تېۋىپلارنىڭ قولىدا چاغاتايچە كۆچۈرۈلگەن نۇسخىسى ۋە ئايرىم تاش مەتبەئە نۇسخىسى ساقلىنىپ كەلمەكتە. تېبابەتچىلىك ئىشلىرىمىز كۇنسايىن تەرەققىي قىلىۋاتقان بۈگۈنكى كۈندە «دەستۇرۇلئىلاج» دەك مەشھۇر كلاسسىك تېببىي ئەسەرنىڭ ھازىرقى زامان ئۇيغۇر تىل-يېزىقىدىكى نۇسخىسىنىڭ مەيدانغا كېلىشى كەڭ تېبابەت خادىملىرىنىڭ بولۇپمۇ ياش تېۋىپلىرىمىزنىڭ جىددىي ئېھتىياجى بولۇپ كەلگەنىدى. مەن ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىنىڭ سابىق نازىرى يولداش ئىسھاقجان ئاكىنىڭ ھاۋالىسىگە ئاساسەن، مەزكۇر ئەسەرنى ھازىرقى زامان ئۇيغۇر يېزىقىدا نەشر قىلدۇرۇش پۇرسىتىگە مۇيەسسەر بولالىدىم. كىتابنىڭ تەرجىمە نۇسخىسىنى تەكشۈرۈپ كۆرۈپ بەرگەن ۋە تەرجىمە خىزمەتلىرىگە كۆپ ياردەم قىلغان ھۆرمەتكە سازاۋەر ئۇستازىم ھازىق ھەكىم تۇردى مەھەممەت ئاخۇنۇمغا، ئۇستاز ھاجى ئابدۇلھەمىت يۇسۇپ دامۇللام غا، شۇنداقلا ئابدۇلھەمىت مەھەممەتكە، تۇرسۇنىنياز خەلپىتىمگە، ئابدۇرېھىم خانغا، ھاجى مەينىگارخان تۇردى مەھەممەتكە كۆپتىن كۆپ رەھمەت ئېيتىمەن. ئەسەرنىڭ ئەسلى نۇسخىسى قولدا كۆچۈرۈلگەن بولغانلىقى ئۈچۈن ھەمدە ئەسلى نۇسخىسىدىكى بەزى سۆز-ئىبارىلەر ھازىرقى زاماندا ئىستېمالدىن قالغان بولۇشى، قىسمەن مەزمۇنلار كۆچۈرۈش جەريانىدا چۈشۈپ قالغان ياكى خاتا كۆچۈرۈلگەن بولۇش ئېھتىمالى سەۋەبلىك، بەزى خاتالىق-سەۋەنلىكلەردىن ساقلىنىش مۇمكىن بولمىدى. سۆيۈملۈك كەسپىداشلىرىمىزنىڭ، پىشقەدەم تېبابەت ئەھلىنىڭ، مەزكۇر كىتابتىن پايدىلىنىش داۋامىدا سەزگەن خاتالىق-سەۋەنلىكلەرنى سەممىيلىك بىلەن كۆرسىتىپ، تۆزىتىپ، بۇندىن كېيىن مۇكەممەل نۇسخىسىنىڭ مەيدانغا كېلىشىگە تۆھپە قوشۇشنى ئۈمىد قىلىمەن.

ھۆرمەت بىلەن:

ھاجى مۇھەممەت باقى ئالىم

ئاپتور هەكىم سۇلتان ئەلىنىڭ مەزكۇر كىتاب هەققىدە يازغان ئەسلى مۇقەددىمىسى

شەپقەتلىك ۋە مېھرىبان ئاللانىڭ نامى بىلەن باشلايمەن

ئېزىز ۋە ئۇلۇغ خۇداغا ھەمدۇ-سانا (ماختاش ھەمدە مىننەتدارلىق) گۆھەرلىرى بولسۇنكى، ئول خۇدا ئۇستا ۋە ماھارەتلىك ھەكىمدۇر، چەكسىز تەشەككۇر ۋە مەدھىيىلەش ئول رەھىملىك خۇداغا بولسۇنكى، ئۇ زات خالايىقلارغا شىپالىق بەرگۈچىدۇر. ھەر ئېزىز ۋە خار بەندىلەرنىڭ مەسجۇدى (سەجدە قىلىنغۇچىسى)، ساق ۋە كېسەللىكلەرنىڭ مەئبۇدى (ئىبادەت قىلىنغۇچىسى) نىڭ ئۇلۇغ بارگاھىنىڭ تۆھپىسىدۇركى، بارلىق دەردمەنلەر ئۇنىڭ شىپاخانىسىدىن دەردىگە داۋا، رەنجىگە شىپا تاپىدۇ. پۈتۈن دۇنيانى ياراتقۇچى مىسلىسىز سەنئەتكار ـ ئېغىز ۋە تىل ئىشلەتمەستىن قىسقا ۋە قۇدرەتلىك بۇيرۇقى بىلەن ئاناسۇر ۋە ئەربەئە (4 چوڭ ماددا) ۋە ئەركانىنى ئىنچىكىلىك ۋە ھېكمەت بىلەن قۇراشتۇرۇش ئارقىلىق پۈتۈن مەۋجۇدات (كائىنات) نىڭ ماھىيىتىنى، ھەر خىل شەكىل ۋە ئىچكى خۇسۇسىيەتلىرىنى بارلىققا كەلتۈردى ۋە ئۇنى تەبىئەت ۋاستىسى بىلەن ئۆزىنىڭ شىپاخانىسىغا داخىل قىلدى.

چەكسىز سالىۋات (دۇرۇد ۋە رەھمەت) ئول مەسىيھا نەپەس پەيغەمبىرىمىز مۇھەممەت ئەلەيھىسسالامغا بولسۇنكى، ئۇ زاتنىڭ مۆجىزە بايانلىق ئېغىزلىرىدىن چىققان لەئلى ۋە گۆھەر يامغۇرلىرى- ئەھلى زىنىدىق ۋە پەلاسىپەنىڭ ئايىنلىرى (باتىل ۋە خاتا يوللىرى) نى بۇزۇپ تاشلىدى. «ۋە نۇنەززىلۇ مىنەلقۇرئانى ماھۇۋشىفائۇن ۋە رەھمەتۇن لىلمۇئمىنىن» (قۇرئاندىن مۆئمىنلەرگە شىپا ۋە رەھمەت بولىدىغان نەرسىلەر- نى چۈشۈرىمىز) دېگەن ئايەتنى ئول پەيغەمبەر ئەلەيھىسسالامنىڭ شېرىن بايانلىق تىللىرىغا جارى قىلدى.

كەمىنە پەقرۇ-ھەقىر سۇلتان ئەلى تېۋىپ شۇنى ئوتتۇرىغا قويىمەنكى، مېنىڭ بۇ كىتابنى يېزىپ چىقىشىمنىڭ بىرىنچى سەۋەبى: ئۇلۇغ پەيغەمبىرىمىز مۇھەممەت ئەلەيھىسسالامنىڭ تېبابەت ئىلمىنىڭ پەزىلىتى ھەققىدە ئېيتقان «ئەلئىلمۇ ئىلمانى ئىلمۇل ئەبدانى ۋە ئىلمۇل ئەدياني» (ئىلىم 2 خىل بولىدۇ: بىرى، بەدەنلەرنىڭ ئىلمى؛ يەنە بىرى، دىنلەرنىڭ ئىلمى)، «لىكۇللى دائىن داۋائۇن فەئىزا ئەسابەد داۋائۇد دائە بەرئە بېئىزنىللاھ» (ھەر قانداق كېسەلنىڭ بىر خىل داۋاسى بار، ئەگەر شۇ كېسەل ئۆزىنىڭ توغرا داۋالىنىشىغا يېتەلسە، چوقۇم ساقىيىدۇ- خۇدانىڭ ئىزنى بىلەن) دېگەن ھەدىس شەرىپى، مۇسا ئەلەيھىسسا-لام كېسەل بولۇپ قالغاندا «ئى خۇدا، كېسەلنى ئۆزەڭ بېرىپسەن، شىپالىقنى ھەم ئۆزەڭ بېرىشىڭ مۇمكىن» دەپ داۋالىنىشنى ئىختىيار قىلماي، خۇدادىن ئۇمىد كۈتۈپ يېتىۋالغاندا، خۇدا تەرەپتىن مۇسا ئەلەيھىسسالامغا خىتابى ئىتاپ (تەنقىد) بېرىپ چۈشۈرگەن ھەدىسى قۇددۇستىكى «ئە تۇرىدۇ ئەن تۇبتىلە ھىكمەتى بېتەۋەككۇلىكە ئەلا مەن ئەۋ دەئەل مەنافىئە فى ھازەل ئاقاقىرى فە بېئىززەتى ۋە جەلالى لائەشفىكە ھەتتا

تەستەئملۇ مائۇييىنۇ» (ئى، مۇسا، سەن خۇداغا تەۋەككۈل قىلدىم دەپ مېنىڭ ھېكمىتىمنى بىكار قىلماقچىمۇ سەن؟ ئاقاقىرلار (ئۆسۈملۈكلەر، مەدەنلەر ۋە ھايۋانات قاتارلىق دورا ئەشيالىرى» غا ھەر خىل پايدىلىق خۇسۇسىيەتلەرنى ئامانەت قويغان كىشىگە تەۋەككۈل قىلدىم دەپلا، ئۇنىڭ يارانقان نەرسىلىرىنى ئىشلەتمەي ساقايماقچىمۇ سەن؟ مەنكى خۇدا ئۆزەمنىڭ ئىززىتىم ۋە ئۇلۇغلۇقۇم بىلەن قەسەم قىلمەنكى، سەن بەلگىلەنگەن مادىي نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلمىغۇچە كېسىلىگە شىپالىق ئاتا قىلمايمەن) دېگەن ئايەت ۋە ھەدىسلەرگە قارىغاندا، تېبابەت ئىلمىنىڭ ئەۋزەللىكى ۋە كېسەل بولغاندا دورا ئەشيالىرىنى ئىستېمال قىلىشنىڭ لازىملىقى كۆرۈنىدۇ. مېنىڭ بۇ تېببىي كىتابنى يېزىشىمدىكى بىرىنچى سەۋەب يۇقىرىقىلاردىن ئىبارەت.

ئىككىنچىسەۋەب، مەن ئۇزۇن زامانلاردىن بېرى ئۆز ھاياتىمنىڭ ئەڭ قىممەتلىك مەزگىللىرىنى شەرەپلىك ئىلىم — تېبابەتچىلىكىنى تەتقىق قىلىشقا سەرپ قىلغان ئىدىم. بۇ جەريانداا مۇتۇھر كىتابلارنىڭ ئۈستىدە ئىزدىنىپ، بىر تەرەپتىن ئەمەلىي سىناقلاردىن ئۆتكۈزۈپ، قولۇمغا كەلگەن تاللانغان مەلۇماتلارنى خۇلاسە قىلىپ، ئۇلۇغ پادىشاھىم — سۇلايمان مەرتۇئىلىك، يۇكسەك خاقان لەقەملىك ھەزرەتلىرىنىڭ دۆلەتلىرى سايىسىدا دەسلىپىدە پارس تىلىدا «دەستۇرۇلئىلاج» ناملىق بۇ كىتابنى يېزىپ چىققان ئىدىم. بەزى ئېزىز دوستلار بۇ كىتابقا يەنە ئومۇمىي نەزەريە، تومۇر ئەھۋالى ۋە بوھران قاتارلىق مەلۇماتلار قوشۇمچە قىلىنغان بولسا تېخىمۇ ياخشى مۇكەممەل بولغانلىقى سەزىتىدا، تارىخ بەتلىرىدىمۇ يادىكار بولۇپ قالاتتى، دەپ قىلغان ئىشارەتلىرىگە ئاساسەن («بۇيرۇلغان كىشى قىلمىسا بولمايدۇ» دېگەن قائىدە بويىچە)، يەنە بىر نەچچە پارچىلارنى يېزىپ چىقىپ، بۇ كىتابنىڭ مۇقەددىمىسىگە كىرگۈزدۇم. بۇ كىتابنىڭ پارسچىدىن ئانا تىلىم تۈركىي(ئۇيغۇر)تىلىغا تەرجىمە قىلىپ چىقىشتىكى مەقسەت-مۇددىئايىم بارلىق بىلىم ئىگىلىرى ۋە تەتقىقات ئالىملىرىنىڭ نەزىرىدە يوشۇرۇن قالمىسۇنكى، ھازىرقى مەزگىلدە جەمئىيەتنىڭ تەرتىپى قالايمىقانلىشىپ، بۆلگۈنچىلىك، ئىتتىپاقسىزلىق پىتنىلىرى قوزغالغان ۋە پەلەكنىڭ تەتۈر چۆگىلىشى سەۋەبىدىن يۇز بېرىۋاتقان ھادىسىلەر كۆپ بولغاچقا، خالايىقلارنىڭ ئىچىدىكى غەلۋە-ماجىرالارنىڭ ھەددىدىن ئېشىپ كەتكەنلىكى، لۇكچەكلەر گورۇھىنىڭ ئالا-توپىلاڭلىرى ئارقىسۇئارقا ھەر تەرەپتە كۆپىيىۋاتقانلىقى تۈپەيلىدىن، بىلىم ئىگىلىرىنىڭ كۆڭۈللىرى ئېلىشاڭغۇ، تەبئىتى ناخۇش، گەپدان سۆز ئىگىلىرىمۇ پىكرى-تەپەككۇرىنىڭ چۆل-باياۋانلىرىدا تەمتىرەپ ھەيران بولۇپ سۆز تاپالمىغان، ھۇنەرۋەنلەرمۇ ھەيرانلىق مەيدانىدا باشلىرى ئايلانغان، ئۆزىنى چوڭ تۇتقۇچى بىلىمسىزلەرمۇ پەسكەشلىك بىلەن باغلىنىپ كەتكەن، ھەقنى تەشۋىق قىلغۇچىلارمۇ مەشغۇلاتىنىڭ ئارغامچىسى بىلەن ئاياغلىرى باغلىنىپ قالغانلىقتىن، ئىلىم-بىلىم، ھۇنەر بىلەن شۇغۇللىنىش بەكمۇ ئاز، ئوقۇش-ئۆگىنىش كۈنلىرىمۇ پۈتۈنلەي تەتىل بولۇپ كېتىپ، بىلىم ئاشۇرۇش پۈرسەتلىرى بىھۇدە زايا بولغان، ئىسىل ئەخلاقى-پەزىلەتلەر پۈتۈنلەي تاشلىنىپ، خەلق ئىلىم-مەرىپەت ھەم تەتقىقاتتىن ئىبارەت ئىلمىي ھەقىقەتتىن ئايرىلغان، دىن-شەرىئەت ئەھكامىدىن خەۋەر-سىز، بولۇپمۇ ھېكمەت ۋە تېبابەت ئىلمىلىرىدىن تامامەن ساۋاتسىز قېلىپ، نادانلىقنىڭ پاتقىغا چۆمۈپ

كەتمەكتە. كۆپىنچىلەر ئەرەبچە-پارسچە تىلدا يېزىلغان كىتابلاردىن تولۇق پايدىلىنالمىغانلىقتىن، بىلىمسىز، لايىقەتسىز تېۋىپلەرنىڭ قىلغان ئىلاج (كېسەل داۋالاش) ئىشلىرىدىن كېسەللەر شىپا تاپالمىدى. خوجىلىق ئاسمىنىنىڭ قۇتۇپ يۇلتۇزى(قۇتۇپ يۇلتۇزى داۋاملىق تۆۋەن تامدا مۇقىم تۇرۇپ قىبلىنى كۆرسىتىدىغان يۇلتۇز)، بەخت-سائادەت ئاسمىنىنىڭ قۇياشى، پۈتۈن دىن رەھبەرلىرىنىڭ جەۋھىرى، توغرا يول كۆرسەتكۈچىلەرنىڭ مەركىزى، ئاللاھنىڭ دۇنيادىكى يوشۇرۇن ئىلىم-ھېكمەتلىرىنى ئاچقۇچى، ھېسابسىز ئىلىم-پەنلەرنىڭ نۇرلىرىغا ئىگە بولغان مۇھەممەد ئەلەيھىسسالامنىڭ مەنىۋى چىرىغى، ئىلىم-ھېكمەتنىڭ كانى، مۇكاپات-ئىنئامنىڭ خەزىنىسى— غوجام-پادىشاھىم سەئىد باھادىرخان: «تېبابەت كىتابلىرى ئىچىدە كىشىلەرنىڭ ئېھتىياجىغا لايىقراق ۋە تېۋىپلەرنىڭ ئەملىي ئەھۋالىغا ئۇيغۇنراق بولغان كىتاب — «دەستۇرۇلئىلاج» ئىكەن، ئۇنىڭ ئىنچىكە ئىبارىلىرى روشەن تەرجىمە-تەھرىر بىلەن ئاشكارا بولسا، پارسچە تەسۋىرى، تۈركى (ئۇيغۇرچە) تەھرىر ۋە تەرجىمە ئارقىلىق بايان قىلىنسا، بىزگە نامەلۇم بولغان ئەلپاز (سۆزلىرى) بىز قوللىنىۋاتقان، بىزلەرگە ئوڭايلىقتا بولغان تىلغا ئۆزگەرتىلسە، بىزلەرگە تونۇلمىغان ھېچبىر لۇغەت-ئاتالغۇلىرى يوشۇرۇن قالمىسا» دېگەن بۇيرۇق بىلەن ماڭا بۇ قېتىن ھەم شەرەپلىك ۋەزىپىنى تاپشۇردى.

پادىشاھنىڭ بۇيرۇقىغا بويسۇنۇشنى لازىم دەپ بىلىپ بۇ شەرەپلىك ۋەزىپىنى ئۈستۈمگە ئالدىم. پادىشاھنىڭ بۇيرۇق ئىشارىتىگە سۆھبەتداش بولغانلاردىن بىر قىسىم كىشىلەر خۇشاللىق بىلەن ماڭا يارەملەشتى، شۇنىڭ بىلەن، ئەرەبچە-پارسچە كىتابلارنى كۆرۈپ، تونۇلغان ۋە تونۇلمىغان بىرقانچە خىل لۇغەت-ئاتالغۇلارنى مۇلاھىزە قىلىپ، مەملىكىتى يەركەندە (ئاللا بۇ مەملىكەتنى ئابەت ۋە بالا-قازادىن ساقلىغاي) تۈركىي (ئۇيغۇر) تىل بىلەن يەنى ھەممىزگە تونۇشلۇق بولغان سۆز-ئاتالغۇلار بىلەن رەتلەندى، بۇ كىتاب بىر مۇقەددىمە، ئىككى ماقالىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. مۇقەددىمە 16 باب بولۇپ، ھەر بىر بابى بىر نەچچە پەسىل بىلەن تامام بولىدۇ. مۇقەددىمىدە ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ نەزەرىيە ئاساسلىرى، جۈملىدىن ساقلىقنى ساقلاش، تېبابەت ئىلمىنى تونۇشتۇرۇش، ساقلىق ۋە كېسەللىك ئەھۋالى، تومۇر ئەھۋالى قاتارلىق بىلىملەر بايان قىلىنىدۇ.

ئىككى ماقالىنىڭ بىرىنچىسىدە ھەرقايسى ئەزالاردىكى مەخسۇس كېسەللىكلەر سۆزلىنىدىغان بولۇپ، جەمئىي 25 باب، ھەر بىر باب بىر نەچچە پەسلىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

ئىككىنچى ماقالىدا: بىر ئەزاغا مەخسۇس بولمىغان كېسەللىكلەر سۆزلەنگەن بولۇپ، 8 بابقا بۆلۈنۈپ، ھەر بىر بابى بىر نەچچە پەسلگە بۆلىنىدۇ.

مەزكۇر كىتابىمنى يۈكسەك مەرتىۋىلىك ساخاۋەت ۋە ياخشىلىقتا يېگانە بولغان ئۇلۇغ سۇلتان سەئىد باھادىرخان (ئاللاتائالا ئۇ كىشىنىڭ ئەمرى-پەرمانلىرىنى يۇقىرى قىلسۇن ۋە مەملىكىتىنى ئېزىز قىلسۇن، يېقىن ۋە يىراقتا ئۇ كىشىنىڭ ئادالەت ۋە ساخاۋىتىنى يەتكۈزسۇن) ھەزرەتلىرىنىڭ كىتابخانىسىغا تۆھپە قىلدىم.

مەدھىيە

شاھىيكى زامانە خۇش ئۇنىڭ دۆلىتىدىن،

(شاھىمىزنىڭ دۆلىتىدىن زامان خەلقى خۇشاللىقتا).

ئاپاقە ھەمدە بەھرە ئېلىپ ھەشەمىتىدىن.

(پۈتۈن ئەل خەلقى ئۇنىڭ شانۇ-شەۋكىتىدىن بەھرى ئالماقتا).

گەردون ئۆزرە ئايۇ كۈن پېتىپ نۇرى زىيا

(ئاي ۋە كۈن پەلەك ئۈستىدە نۇرىنى چېچىپ).

خەرگاھى سايە خىيمەسىنىڭ رەپئىتىدىن

(ئۇنىڭ چېدىر بارگاھىنىڭ ئېگىزلىكى پۈتۈن دۇنياغا سايە تاشلىماقتا).

ھەممىگە مەلۇمكى، ھەرقانداق زاماندا ئىلىم-پەننىڭ راۋاج تېپىشى ۋە ئالىملارنىڭ يۇقىرى كۆتۈرۈلۈشى بىلىملىك پادىشاھلار،ئەسلى ئىقتىدارلىق ھۆكۈمرانلارنىڭ ياردىمى ۋە تەربىيىسىگە باغلىق ئىكەنلىكى مۇقەررەردۇر. مېنىڭ بۇ تۆپلام كىتابنى يېزىپ چىقىشتا مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشىمنىڭ ئەلۋەتتە ئۇل خاقان ھەزرەتلىرىنىڭ غەمخورلىقى ۋە ياردىمى بىلەن قولغا كەلدى. چۈنكى، مەن بىر نەچچە يىل مۇددەت ئېچىدە ئۇل خاقان ھەزرەتلىرىنىڭ خىزمىتىدە بولۇپ، ھەر خىل ئىلتىپات ۋە مۇكاپاتلىرى بىلەن يۇقىرى مەرتىۋىگە ئېرىشكەن ئىدىم. نەتىجىدە شۇ زامان ئوغۇللىرىدىن ئۆزۈپ چىقىپ، ئالاھىدە ئېتىبارغا ئىگە بولدۇم. بۇ كىتابىمنىڭ قوبۇل دەرىجىسىگە يېتىشىنى ئۈمىد قىلىمەن. ئېزىز دوستلىرىم، ئەگەر بۇ كىتابىمنىڭ كەمچىلىك جايلىرى سېزىلسە، ئەپۇ قەلىمىدە ياردەم قولى بىلەن ئىسلاھ قىلىشلىرىنى كۆزدە تۇتىمەن.

بىلىم ئەھلى ۋە ئىنساپلىق كىشىلىرىمىزدىن كۆتىدىغان ئۈمىدىم شۇكى، ئەگەر مېنىڭ يازغان بۇ كىتابىمدا بىرەر يېتەرسىزلىك بولسا، ئەپۇ قولى بىلەن يېپىپ، ئېتىراز-قارشىلىق ئىشكىنى ئاچماستىن، بەلكى ئىزاھات ۋە ئىسلاھات يوسۇندا تۈزىتىپ قويۇشلىرىنى ئۈمىد قىلىمەن.

ئەمىر ناۋائىنىڭ مۇنۇ شېئىرىغا ئەمەل قىلغايسىزلەر:

ياخشى ئەر بولمىسام ياماننمۇ ئەمەس،

يامان ھەر كىمنى بولسا ياخشى دېمەس.

تەرجىمىسى: ئەگەر مەن دېگۈدەك ياخشى بولالمىساممۇ، بەك ئەسكىمۇ ئەمەسمەن. يامان (ناچار) ئادەملەر ھەرقانداق ئادەمنى كۆرسە يامان دەيدۇ.

مۇندەرىجە

مۇقەددىمە

بىرىنچى باب سالامەتلىك توغرىسىدا 1
1. پەسىل ھاۋا 1
2. پەسىل پەسىللەر 2
3. پەسىل شەھەر، ئۆيلەر ۋە مەنزىللەر 2
4. پەسىل كىيىم-كېچەكلەر 3
5. پەسىل غىزالار 3
6. پەسىل سۇ 5
7. پەسىل شاراب 6
8. پەسىل ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىق 7
9. پەسىل ھەربىكەت ۋە جىملىق 8
10. پەسىل مۇسھىل (سۈرگە) 8
11. پەسىل قەي 9
12. پەسىل لوڭقا قويۇش ۋە قان ئېلىش 10
13. پەسىل باشقا ئىستىغراغلار 11
14. پەسىل ئەئرازى نەپسانى (روھىي كەيپىيات) 13
15. پەسىل ياشانغانلار 14
16. پەسىل مۇساپىرلار 15
ئىككىنچى باب تېبابەت ئىلمى توغرىسىدا 16
1. پەسىل تېبابەت ئىلمى بىلەن تونۇشۇش 16
2. پەسىل تېبابەت ئىلمى 16
3. پەسىل تېبابەت ئىلمىنىڭ ئىلمىي ۋە ئەمەلىي قىسىملىرى 17
4. پەسىل ئەركانلار 17
5. پەسىل تۈپراق 18
6. پەسىل سۇ 18
7. پەسىل ھاۋا 18
8. پەسىل ئوت 18
9. پەسىل ئەركانلارنىڭ مىزاجى 18
10. پەسىل مۆتىدىل مىزاج 19

11. پەسل ئەزالارنىڭ مىزاجى 19
12. پەسل كىشىلەر ھاياتىنىڭ ياشقا مۇناسىۋەتلىك ئەھۋاللىرى 20
13. پەسل ئەسلى مىزاج 20
14. پەسل خىلتىلار 20
15. پەسل قان خىلتى 21
16. پەسل بەلغەم خىلتى 21
17. پەسل سەپرا خىلتى 21
18. پەسل سەۋدا خىلتى 22
19. پەسل ھەزىملەر 23
ئۈچىنچى باب يەككە ئەزالار توغرىسىدا 23
1. پەسل مۇرەككەپ ئەزالار بىلەن ئاددىي ئەزالارنىڭ پەرقلىرى 23
2. پەسل سۆڭەك 24
3. پەسل كۆمۈرچەك 24
4. پەسل پەي 24
5. پەسل مۇسكۇللار 25
6. پەسل تومۇرلار 26
تۆتىنچى باب مۇرەككەپ ئەزالار توغرىسىدا 28
1. پەسل مۇرەككەپ ئەزالار 28
2. پەسل مېڭە 29
3. پەسل كۆز 30
4. پەسل قۇلاق 31
5. پەسل بۇرۇن 31
6. پەسل تىل 32
7. پەسل يۇتقۇنچاق، كېكىردەك 32
8. پەسل يۇرەك 33
9. پەسل قىزىلئۆڭگەچ ۋە ئاشقازان 33
10. پەسل جىگەر 34
11. پەسل ئۆت 35
12. پەسل تال 35
13. پەسل ئۇچەيلەر 36
14. پەسل بۆرەك 37
15. پەسل مەسانە (دوۋساق) 37
16. پەسل ئەرلەر جىنسىي ئەزاسى ۋە ئۇرۇقدان 38

17. پەسل بالياتقۇ..... 38
بەشنچى باب قۇۋۇەتلەر توغرىسدا..... 39
1. پەسل تەبئىي قۇۋۇەت..... 39
2. پەسل قۇۋۇەتنى ھايۋانى (ھاياتلىق كۈچى)..... 40
3. پەسل قۇۋۇەتنى نەپسانى..... 40
ئالتىنچى باب ساقلىق ۋە كېسەللىككە سەۋەبچى بولىدىغان ئامىللار، يەككە ۋە مۇرەككەپ ئەزالاردا بولىدىغان كېسەللىكلەر توغرىسدا..... 42
1. پەسل مۇتلەق ساقلىق ۋە مۇتلەق كېسەللىك..... 42
2. پەسل كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبى ۋە ئالامىتى..... 42
3. پەسل ئەزالار شىرىكچىلىكىدىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر..... 43
4. پەسل مىزاج خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر..... 44
يەتتىنچى باب تومۇرلار توغرىسدا..... 44
1. پەسل تومۇر ۋە ئۇنىڭ ھەرىكىتى..... 44
2. پەسل تومۇرلارنىڭ خۇسۇسىيىتى ۋە تومۇردىن بىلىنىدىغان ئالامەتلەر..... 44
3. پەسل تومۇر تۇتۇشنىڭ ئۇسۇلى..... 45
4. پەسل تومۇرنىڭ تۈرلىرى..... 45
5. پەسل تومۇرلارنىڭ سەۋەبلىرى..... 46
6. پەسل مۇخلەتىپ (قارىمۇ قارشى) تومۇرلارنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى..... 47
7. پەسل ئادەم ھاياتىنىڭ ھەر بىر دەۋرىدىكى تومۇر ھەرىكىتى..... 49
8. پەسل مىزاجلار بەلگىسىنى كۆرسىتىدىغان تومۇرلار..... 50
9. پەسل ئەر ۋە ئاياللارنىڭ تومۇر پەرقى..... 50
10. پەسل سېمىز ۋە ئورۇق كىشىلەرنىڭ تومۇرى..... 50
11. پەسل تۆت پەسلىدىكى تومۇرلار..... 50
12. پەسل نورمال ئەمگەك قىلغان كىشىلەرنىڭ تومۇرى..... 51
13. پەسل ئۇخلاۋاتقان ۋە ئويغاق كىشىلەرنىڭ تومۇرى..... 51
14. پەسل تاماقنى نورمال، كۆپ، ئاز يېگەن، ئىسسىق، سوغۇق ياكى ئۆز مىزاجىغا ياقمايدىغان زىيانلىق تاماق يېگەن، شاراب ئىچكەن كىشىلەرنىڭ تومۇرى... 51
15. پەسل سۈرگە دورىسى ئىچكەندىن كېيىن، كىلىزما قىلغاندىن كېيىن تومۇردا يۈز بېرىدىغان ئۆزگىرىشلەر..... 52
16. پەسل ئەئرازى نەپسانى (خۇشاللىق، غەم-قايغۇ، قورقۇنچ، ئاچچىقلىنىش، غەزەپ-نەپرەت) قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بەرگەندە تومۇردا كۆرۈلىدىغان ئۆزگىرىشلەر..... 52
17. پەسل مۇنچىغا كىرگەندىن كېيىن تومۇردا يۈز بېرىدىغان ئۆزگىرىشلەر..... 53
18. پەسل كېسەل بولغان ۋە بەدىنى ئىششىپ قالغان كىشىلەرنىڭ تومۇرى..... 53

19. پەسىل بېشى ئاغرىغان كىشىلەرنىڭ تومۇرى 53
20. پەسىل قىزىتمىسى بار كىشىلەرنىڭ تومۇرى 54
سەككىزىنچى باب سۈيدۈكنىڭ ئەھۋالىنى تونۇش توغرىسىدا 55
1. پەسىل سۈيدۈكنىڭ بايانى 55
2. پەسىل سۈيدۈكنى قايسى ۋاقىتتا ئېلىش ۋە قانداق كۆرسىتىش 55
3. پەسىل سۈيدۈكتىن تەكشۈرۈپ كۆرىدىغان نەرسىلەر 56
4. پەسىل سۈيدۈكنىڭ رەڭگى ۋە ئۇنىڭ تۈرلىرى 56
5. پەسىل ئاق سۈيدۈك ۋە ئۇنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى 57
6. پەسىل سېرىق سۈيدۈك 58
7. پەسىل قىزىل سۈيدۈك 58
8. پەسىل قارا سۈيدۈك 59
9. پەسىل مۇرەككەپ سۈيدۈك ۋە ھەر خىل رەڭدىكى سۈيدۈك 60
10. پەسىل سۈيدۈكنىڭ قەۋامى 61
11. پەسىل سۈيدۈكنىڭ ئاز-كۆپلۈكى 62
12. پەسىل سۈيدۈكتە پەيدا بولغان كۆپۈك 62
13. پەسىل رۇسۇپ (چۆكمە) 63
14. پەسىل رۇسۇپنىڭ ئاز-كۆپلۈكى 64
15. پەسىل ياخشى ۋە يامانلىقنى كۆرسىتىدىغان رۇسۇپلار 65
16. پەسىل رۇسۇپنىڭ قەۋامى 65
17. پەسىل رۇسۇپنىڭ پەيدا بولۇش ۋاقتى 65
18. پەسىل سۈيدۈكنىڭ پۇرىقى 65
19. پەسىل ئەر-ئاياللار سۈيدۈكىنىڭ پەرقى 66
20. پەسىل باشقا سۈيدۈكلەر 66
توققۇزىنچى باب ساقلىق ۋە كېسەللىك ئەھۋالىنى ئارقا پىشاب ئارقىلىق تونۇۋېلىش توغرىسىدا 67
1. پەسىل چوڭ تەرەتنىڭ ئاز-كۆپلۈكى 67
2. پەسىل چوڭ تەرەتنىڭ ھۆللۈك-قۇرۇقلۇقى 68
3. پەسىل چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى 68
4. پەسىل چوڭ تەرەتنىڭ يەللىك ۋە يەللىك ئەمەسلىكى 69
5. پەسىل چوڭ تەرەتنىڭ پۇرىقى 69
6. پەسىل چوڭ تەرەتنىڭ كۆپۈكى 69
7. پەسىل چوڭ تەرەتنىڭ ياغلىشاڭغۇ بولۇشى 70
ئوننىنچى باب تەر ۋە ئۇنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى توغرىسىدا 70
1. پەسىل تەرنىڭ نېمىدىن پەيدا بولىدىغانلىقى 70

2. پەسىل تەرىنىڭ ئاز-كۆپلۈكى 70
3. پەسىل تەرىنىڭ رەڭگى، پۇرىقى ۋە تەمى 71
4. پەسىل سوغۇق ۋە ئىسسىق تەر 71
5. پەسىل سۇيۇق ۋە قويۇق تەر 71
ئون بىرىنچى باب خەپرۇكنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالى توغرىسىدا 71
1. پەسىل خەپرۇكنىڭ ئاز-كۆپلۈكى 72
2. پەسىل خەپرۇكنىڭ رەڭگى 72
3. پەسىل خەپرۇكنىڭ پۇرىقى ۋە تەمى 72
4. پەسىل خەپرۇكنىڭ قىيامى ۋە شەكلى 72
5. پەسىل خەپرۇكنىڭ تېز، ئاسان ۋە تەستە چىقىشى 73
ئون ئىككىنچى باب ئادەم بەدىنىدە پەيدا بولىدىغان ھەر خىل ئەھۋاللار ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى توغرىسىدا 73
1. پەسىل سەۋەبلەرنىڭ تۈرى ۋە خىللىرى 73
2. پەسىل ئادەم بەدىنىنى ئىسسىتىدىغان سەۋەبلەر 73
3. پەسىل ئادەم بەدىنىنى سوۋۇتىدىغان سەۋەبلەر 74
4. پەسىل ئادەم بەدىنىگە ھۆللۈك پەيدا قىلىدىغان سەۋەبلەر 74
5. پەسىل ئادەم بەدىنىنى قۇرۇتىدىغان سەۋەبلەر 74
6. پەسىل ئادەم بەدىنىدە پەيدا بولىدىغان سۇددە (توسالغۇ)لارنىڭ سەۋەبلىرى 75
7. پەسىل ئادەم بەدىنى تەر تۆشۈكلىرىدىكى سۇددىلەرنىڭ ئېچىلىشى ھەم ئۇنىڭ سەۋەبلىرى 75
8. پەسىل ئادەم بەدىنىنى يۇمشىتىدىغان سەۋەبلەر 75
9. پەسىل ئادەم بەدىنىنى قاتۇرىدىغان سەۋەبلەر 75
10. پەسىل ھەزىم قىلىش خىزمىتى بۇزۇلۇش، ئىمتىلا (بەدەندە ماددا-خىلىتلار توشۇپ قېلىش) ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى 76
11. پەسىل ئەزالارنىڭ ئاجىز بولۇشى ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى 76
12. پەسىل كېسەل پەيدا بولۇشنىڭ سەۋەبلىرى 77
13. پەسىل كېسەللىكلەرنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى 77
14. پەسىل ئەزالارنىڭ ئۆز ئورنىدىن قوزغىلىپ چىقىپ كېتىشى 78
15. پەسىل ئىششىق ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى 79
ئون ئۈچىنچى باب تۆغۈلۈش ۋە ئۆلۈش توغرىسىدا 80
1. پەسىل جىنسىي مۇناسىۋەت ۋە مەنىي چىقىرىشنىڭ سەۋەبلىرى 80
2. پەسىل 7 ئايدا تۇغۇلغان بالا ئەي بولۇپ، 8 ئايدا تۇغۇلغان بالىنىڭ ئەي بولماسلىق سەۋەبلىرى 80
3. پەسىل بالىلارنىڭ 7 يېشىدا چىشى چۈشۈپ كېتىشنىڭ سەۋەبلىرى 80

4. پەسل يۈزگە ساقال-بۇرۇت، قول-پۇتقا تىرناق چىقىشنىڭ سەۋەبلىرى 81
5. پەسل تەبئىي ئۆلۈم، تۇيۇقسىز ئۆلۈم ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى 81
ئون تۆتىنچى باب ماددىلارنىڭ پىشقانلىقىنى بىلىش ۋە بىمارلاردا يۈز بېرىدىغان بەزى خەتەرلىك ۋە ياخشى ئالامەتلەر توغرىسىدا 82
1. پەسل كېسەل تەكشۈرۈش ئۇسۇللىرىنى بىلىۋېلىش 82
2. پەسل ماددىنىڭ پىشىشى 83
3. پەسل ماددىنىڭ پىشىشىنىڭ پايدىسى 84
4. پەسل ماددىنىڭ پىشقانلىقىنى تەكشۈرۈپ ئېنىقلاش 84
5. پەسل ماددىنىڭ تولۇق پىشقان ياكى پىشمىغانلىقىنىڭ پەرقى 85
6. پەسل كېسەلدىن خالاس تېپىشنىڭ ئالدىنقى بەلگىلىرى 85
7. پەسل كېسەلنىڭ خەتەرلىك يامان بەلگىلىرى 87
8. پەسل بەدەننىڭ ئەسلى مىزاجىغا ئۆيغۇن كەلمەيدىغان بەزى بەلگىلەرنىڭ كېسەل ئاقىۋىتىنىڭ خەتەرلىك ياكى باشقا ئۆزگىرىشلەرگە يۈزلىنىدىغانلىقى 91
9. پەسل ھەر قايسى ئەزالارنىڭ كۈچ-قۇۋۋىتىگە قاراپ كېسەلنىڭ ئاقىۋىتىنى مۆلچەرلەش 92
10. پەسل كېسەل پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى بەدەندە كۆرۈلىدىغان قىسمەن ئالامەتلەر 93
11. پەسل بىر خىل كېسەللىكنىڭ ئىككىنچى بىر خىل كېسەللىك پەيدا بولۇش ئېلىن ساقىيىدىغانلىقى 93
ئون بەشىنچى باب بوھران توغرىسىدا 94
1. پەسل بوھران 94
2. پەسل بوھراننىڭ تۈرلىرى 94
3. پەسل ياخشى بوھران ۋە يامان بوھران 95
4. پەسل بوھراننىڭ يۈز بېرىدىغان كۈنلىرى 95
5. پەسل ئىنزار (بېشارەت) 96
6. پەسل بوھران كۈنلىرى 97
7. پەسل بوھران قانداق بولىدۇ 97
8. پەسل بوھراننىڭ ئالامەتلىرى 97
بىرىنچى ماقالە مەخسۇس بىر ئەزادا پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر توغرىسىدا
بىرىنچى باب باش كېسەللىكلىرى توغرىسىدا 98
1. پەسل باش ئاغرىقى 98
2. پەسل سەرسام 113
3. پەسل دەۋزا كېسەللىكى 118
4. پەسل سۈبات 122

5. پەسل چېكىدىن ئاشقان ئۇيقۇسىزلىق ياكى قەتئىي ئۇخلىماسلىق 124
6. پەسل پىكىر، زىكىر، تەخەييۇلنىڭ بۇزۇلۇشى 126
7. پەسل مالىخۇلىيا 128
8. پەسل جۇنۇن (ساراڭلىق) 134
9. پەسل كابۇس كېسەللىكى 135
10. پەسل سەرئى كېسەللىكى 136
11. پەسل سەكتە 140
12. پەسل پالەچ 142
13. پەسل خەدەر 146
14. پەسل لەقۋا كېسەللىكى 147
15. پەسل تەشەننۇج كېسەللىكى 148
16. پەسل رەئىشە كېسەللىكى 151
17. پەسل ئىختىلاج (مەلۇم بىر ئەزانىڭ ئىختىيارسىز تارتىشىشى) 152
18. پەسل لەۋى كېسەللىكى 152
ئىككىنچى باب كۆز كېسەللىكلىرى توغرىسىدا 153
1. پەسل رەمەد (كۆز ئاغرىقى) 153
2. پەسل كۆزدە قاناشسىمان گۆش ئۆسۈپ قېلىش كېسەللىكى 159
3. پەسل كۆز ئېقىدا پەيدا بولىدىغان قىزىل ياكى قىزىلغا مايىل قارا خال 160
4. پەسل ئىنتىفاخى مۇلتەھىمە (كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردىسىنىڭ ئىششىپ قېلىشى) 161
5. پەسل كۆزدە پەيدا بولغان قاتتىقلىق 161
6. پەسل ھىككە تۈل ئەيىن (كۆز قىچىشىش) 162
7. پەسل سەبەل (كۆز تومۇرلىرىغا قان ئۇيۇپ قېلىش) كېسەللىكى 162
8. پەسل دوقە يەنى كۆز ئېقىدا پەيدا بولغان قاتتىق ئىششىق 163
9. پەسل كۆز ياشاڭغۇراش كېسەللىكى 163
10. پەسل كۆز چىبقىنى 164
11. پەسل قەرھە (كۆزدە پەيدا بولغان جاراھەت) 164
12. پەسل بۇسرە (كۆز ئەتراپىدا پەيدا بولغان كىچىك مۇدۇر) 165
13. پەسل كۆزگە ئاق چۈشۈش كېسلى 165
14. پەسل دۇبەيلە (يىرىڭلىق ئىششىق) 166
15. پەسل كەمنە (تراخوما) 166
16. پەسل سەرتان (كۆز راكى) 167
17. پەسل قەرنىيە (مۇڭگۈز پەردە)نىڭ رەڭگى ئۆزگىرىپ كېتىش 167
18. پەسل ئىنتىشار (چېچىلىش) ۋە ئىنتىسار (كېڭىيىش) 167

19. پەسىل زەيقۇل ھەدقە (كۆز قارىچۇقلىرىنىڭ تارىيىپ كېتىشى) 169
20. پەسىل تەبىقە ئەنەبىيە (ئۇزۇمسىمان پەردە)نىڭ نۇتۇدۇ (پۇلتىيىپ) چىقىشى 169
21. پەسىل كۆزگە سۇ چۇشۇش (نۇزۇلۇل مائ) 170
22. پەسىل رۇتۇبىتى بەيزىيە (تۇخۇم ئېقسىمان ھۆللۈك) 174
23. پەسىل رۇتۇبىتى جىلدىيەنىڭ كېسەللىكلىرى 175
24. پەسىل كۆز نۇرىغا تەسىر يەتكۈزىدىغان كېسەللىكلەر 176
25. پەسىل زەئىپى بەسەر (كۆز ئاجىزلىقى) 177
26. پەسىل كۆز قاپاقلىرىدا پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر 179
27. پەسىل كۆز بۇلۇڭىدا پەيدا بولغان كېسەللىكلەر 185
ئۈچىنچى باب قۇلاق كېسەللىكلىرى توغرىسىدا 188
1. پەسىل قۇلاق ئاغرىقى 188
2. پەسىل قۇلاق ئىششىقى 191
3. پەسىل قۇلاقتا مۇدۇر-چاقا بولغانلىقتىن كېلىپ چىقىدىغان يىرىڭ ئېقىش 192
4. پەسىل قۇلاقنىڭ ئېغىر بولۇشى، ئاۋازنىڭ تۇتۇلۇشى 193
5. پەسىل قۇلاق غوڭۇلداش 196
6. پەسىل قۇلاق تۇمۇدە پەيدا بولغان ئىششىق ۋە ئۇنىڭ جاراھىتى 197
تۆتىنچى باب بۇرۇن كېسەللىكلىرى توغرىسىدا 198
1. پەسىل بۇرۇن مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى 198
2. پەسىل بۇرۇنغا پەيدا بولغان ئىششىق 198
3. پەسىل بۇرۇن بوۋاسىرى 198
4. پەسىل بۇرۇن جاراھەتلىرى 199
5. پەسىل بۇرۇننىڭ سېسىق پۇرىشى 199
6. پەسىل پۇراش سېزىمىنىڭ يوقىلىشى 200
7. پەسىل بۇرۇن قاناش 200
8- پەسىل زۇكام، نەزلە كېسەللىكى 202
بەشىنچى باب لەۋ (كالپۇك) كېسەللىكى توغرىسىدا 205
1- پەسىل لەۋنىڭ يېرىلىشى ۋە يىرىكلىشىپ قېلىشى 205
2- پەسىل لەۋگە چىققان مۇدۇر ۋە ئۇنىڭ كۆيۈشۈپ ۋە ئېچىشىشى 205
3- پەسىل لەۋنىڭ ئىششىقى 206
4- پەسىل لەۋ بوۋاسىرى 206
ئالتىنچى باب چىش كېسەللىكلىرى توغرىسىدا 207
1- پەسىل چىش ئاغرىقى 207
2- پەسىل چىشنىڭ ئۆپراپ كېتىشى 210

3- پەسل چىشنىڭ رەڭگى ئۆزگىرىپ كېتىشى ۋە كاۋاك بولۇپ قېلىشى 210
4- پەسل چىش بوشاپ كېتىش، كاۋاكلىشىش ۋە چۈشۈپ كېتىش 211
5- پەسل چىشنىڭ مىدىرلىشى ۋ چۈشۈپ كېتىشى 212
يەتتىنچى باب چىش مىلكى ۋە چىش يىلتىزىغا چۈشىدىغان كېسەللىكلەر توغرىسىدا 213
1- پەسل چىش مىلكىنىڭ ئىششىپ قېلىشى 213
2- پەسل چىش مىلكىنىڭ جاراھىتى 214
3- پەسل چىش مىلكىنىڭ بوشاپ كېتىشى 215
4- پەسل چىش مىلكى ئاقمىسى 216
سەككىزىنچى باب تىل ۋە ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكلىرى 217
1- پەسل تىل مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى ۋە ئۇنىڭدا كۆرۈلىدىغان كېسەللىك 217
2- پەسل تىلنىڭ ئىششىپ قېلىشى 218
3- پەسل تىلنىڭ ئېسىلىپ قېلىشى، چىڭقىلىپ قېلىشى ۋە ئېغىزنىڭ سىرتىغا چىقىپ قېلىشى 219
4- پەسل زەھەرنىڭ (تىلدا پەيدا بولغان بەز) 219
5- پەسل تىلنىڭ تېتىش قۇۋۋىتىنىڭ يوقىلىشى 220
6- پەسل تىلنىڭ ئېغىرلىشىپ قېلىشى ۋە داۋالاش 220
7- پەسل قەللاڭ (ئېغىز بوشلۇقى ۋە تىلدا پەيدا بولغان جاراھەت) 221
8- پەسل ئاكىلە 223
9- پەسل ئۇخلىغان چاغدا ئېغىزدىن تولا شال ئېقىش 223
10- پەسل ئېغىز پۇراش 224
توققۇزىنچى باب كاناي، كېكىردەك ۋە كىچىك تىلدا پەيدا بولغان كېسەللىكلەر توغرىسىدا 226
1- پەسل كىچىك تىلدا پەيدا بولغان ئىششىق 226
2- پەسل كىچىك تىلغا يۇمشاق چۈشۈش 227
3- پەسل زۇبۇھە (بوغۇز) دە پەيدا بولغان ئىششىق 228
4- پەسل خۇننىاق 229
5- پەسل كانايدا ئۈيۈشقان قان ھەم كانايغا تۇتۇشۇپ قالىدىغان نەرسىلەر 232
6- پەسل كانايغا سۆگەك، ئۇچقە، قىلتىرىق، تاماق تۇرۇپ قېلىش 233
7- پەسل ئاۋاز تۇتۇلۇش 234
ئونىنچى باب ئۆپكە ۋە كانايدا يۇز بېرىدىغان كېسەللىكلەر توغرىسىدا 235
1- پەسل كانايغا ئازغىنە ئاپەت يەتكەن سەۋەبتىن پەيدا بولغان يۆتەل 235
2- پەسل يۆتەل 236
3- پەسل دەم سىقىش 244
4- پەسل ئۆپكە يالىلۇغى 247
5- پەسل قان قۇسۇش 249

6- پەسل سل..... 251
7- پەسل كۆكرەك پەردە ياللۇغى 253
ئون بىرىنچى باب يۈرەك كېسەللىكلىرى توغرىسىدا..... 258
1- پەسل يۈرەكنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇش 258
2- پەسل يۈرەكنىڭ مىزاجى سوغۇقتىن بۇزۇلۇش 260
3- پەسل يۈرەك مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇق ئارتۇق بولغانلىقتىن بۇزۇلۇشى..... 261
4- پەسل يۈرەك مىزاجىنىڭ ھۆللۈك ئارتۇق بولغاندىن بۇزۇلۇشى 261
5- پەسل يۈرەك ۋە يۈرەك پەردىلىرىگە پەيدا بولغان ئىششىق 262
6- پەسل خەپەقان ۋە ئۇنىڭ ئالامەتلىرى، سەۋەبلىرى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى 262
7- پەسل غەشىيى 266
ئون ئىككىنچى باب قىزىلئۆڭگەچتە پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر توغرىسىدا 268
1- پەسل قىزىلئۆڭگەچ مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى 268
2- پەسل قىزىلئۆڭگەچتە پەيدا بولىدىغان ئىششىق 269
3- پەسل قىزىلئۆڭگەچنىڭ بىر تۇتاش يېرى بۆلۈنۈپ كېتىشى..... 270
4- پەسل قىزىلئۆڭگەچ قىستالغان، قورۇلغان سەۋەبتىن پەيدا بولىدىغان خۇننىق (بوغما) 270
ئون ئۈچىنچى باب ئاشقازان كېسەللىكى توغرىسىدا 271
1- پەسل ئاشقازان مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى..... 271
2- پەسل ئاشقازان ياللۇغى 273
3- پەسل ئاشقازان ئاغرىقى 276
4- پەسل كالا ئىشتىھاسى..... 277
5- پەسل ئىت ئىشتىھاسى..... 278
6- پەسل خەم ۋە ئىشتىھاسى بۇزۇلۇش 279
7- پەسل ۋەجئۇل فەۋاد 280
8- پەسل تەشنا (ئۇسساش) 281
9- پەسل قەي ۋە قۇرۇق ھۆ 283
10- پەسل فەۋاق..... 286
11- پەسل ئاشقازان خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشى..... 288
12- پەسل ھەيزە 291
13- پەسل زەرب كېسەللىكى..... 293
14- پەسل كېكىرىك..... 297
15- پەسل ئىنقىلابى مەئىدە 298
16- پەسل غەم-ئەندىشە سەۋەبىدىن ئاشقازاننىڭ بېقىمسىزلىنىشى..... 299
17- پەسل ئاشقازاندا سانجىق پەيدا بولۇش 299

18- پەسىل ئاشقازاننىڭ كۆيۈشۈپ ئاغرىشى 299
19- پەسىل ئاشقازان چىشلىگەندەك ئاغرىش 299
20- پەسىل ئاشقازاننىڭ بوشىشىپ كېتىشى 299
21- پەسىل ئاشقازاننىڭ تارتىشىپ قېلىشى 300
ئون تۆتىنچى باب جىگەر كېسەللىكلىرى توغرىسىدا 300
1- پەسىل جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى 300
2- پەسىل جىگەر ئىششىقى 304
3- پەسىل جىگەردە توسالغۇ پەيدا بولۇش 308
4- پەسىل جىگەرنىڭ يىگلەپ كېتىشى..... 309
5- پەسىل جىگەر ئېسىلىش ۋە جىگەردە يەل پەيدا بولۇش 309
6- پەسىل جىگەر ئاجىزلىقى 310
7- پەسىل قىيامى كەبىد 312
ئون بەشىنچى باب تال كېسەللىكى توغرىسىدا..... 314
1- پەسىل تال مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى 314
2- پەسىل تال ئىششىقى..... 315
3- پەسىل تالدا توسۇلۇش (سۇددە) پەيدا بولۇش 318
4- پەسىل تالنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشى 318
5- پەسىل تالنىڭ قۇۋۇتى ماسسكە (تۇتۇش قۇۋۇتى) ئاجىزلاپ كېتىش 318
6- پەسىل تالنىڭ قۇۋۇتى ھازىمە (ھەزىم قىلىش قۇۋۇتى) ئاجىزلاپ كېتىش 319
7- پەسىل تالنىڭ قۇۋۇتى دافئە (ئىتتىرىش كۈچى) سى ئاجىزلاپ كېتىش 319
ئون ئالتىنچى باب ئۇچەي كېسەللىكلىرى توغرىسىدا 319
1- پەسىل زەلقۇلئەمئا (غىزالار ئۇچەيدە توختىماي چىقىپ كېتىش) كېسەللىكى..... 319
2- پەسىل ئىسھال مەنبەلىك قان كېلىشنىڭ ئەھۋالى..... 322
3- پەسىل ئىسھال مەنبەلىك قان كېلىش..... 324
4- پەسىل زەھىرە (قان تولغاق)..... 328
5- پەسىل ئۇچەي ئاغرىقى..... 330
6- پەسىل قۇلۇنجى 332
7- پەسىل قۇرتلار..... 343
ئون يەتتىنچى باب مەقئەت كېسەللىكلىرى توغرىسىدا 346
1- پەسىل بوۋاسىر 346
2- پەسىل ناسۇر (ئاقما) 349
3- پەسىل مەقئەت ئىششىقى 349
4- پەسىل مەقئەت يىرىقى 350

5- پەسىل مەقئەت قىچىشىش 351
6- پەسىل مەقئەت چىقىپ قېلىش 351
7- پەسىل مەقئەت قورۇغۇچى مۇسكۇلىنىڭ بوشاپ كېتىشى 352
ئون سەككىزىنچى باب بۆرەك كېسەللىكلىرى توغرىسىدا 353
1- پەسىل بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى 353
2- پەسىل بۆرەكنىڭ ئورۇقلاپ كېتىشى 354
3- پەسىل بۆرەك ئاجىزلىقى 354
4- پەسىل يەلدىن بولغان بۆرەك ۋە بەل ئاغرىقى 355
5- پەسىل بۆرەككە يەل تۇرۇپ قېلىش 355
6- پەسىل بۆرەك ئىششىقى 355
7- پەسىل بۆرەك جاراھىتى 357
8- پەسىل بۆرەككە مۇدۇر پەيدا بولۇش ۋە قىچىشىش 358
9- پەسىل قەنت سېيىش كېسەللىكى 359
10- پەسىل قان سېيىش كېسەللىكى 360
11- پەسىل بۆرەككە ئۇششاق تاش يىغىلىپ قېلىش كېسەللىكى 361
ئون توققۇزىنچى باب دوۋساق كېسەللىكلىرى توغرىسىدا 362
1- پەسىل دوۋساق ئىششىقى 362
2- پەسىل دوۋساق يارىسى 364
3- پەسىل دوۋساق قىچىشىش 365
4- پەسىل دوۋساقتا قان ئۈيۈپ قېلىش 365
5- پەسىل دوۋساق ئاغرىقى 365
6- پەسىل دوۋساقتا تاش، قۇم پەيدا بولۇش 366
7- پەسىل سۈيدۈكنىڭ ئېچىشىپ كېلىشى 367
8- پەسىل سۈيدۈك توتۇلۇش 368
9- پەسىل سۈيدۈكنىڭ تامچىلاپ كېلىشى 371
10- پەسىل تولا سېيىش ۋە ئورنىغا سېيىپ قويۇش كېسەللىكى 372
11- پەسىل قان سېيىش توغرىسىدا 374
يىگىرمىنچى باب ئەرلەر كېسەللىكلىرى توغرىسىدا 375
1- پەسىل باھ ئاجىزلىقى 375
2- پەسىل سۈرئىتى ئىنزال (مەنىي تېز چىقىپ كېتىش كېسەللىكى) 380
3- پەسىل شەھۋەتنىڭ كۆپلۈكى 381
4- پەسىل كۆپ ئېھتىلام بولۇش 382
5- پەسىل فەرى سمۇس كېسەللىكى 383

6- پەسىل ئەزىيەتنى كېسەللىكى 384
7- پەسىل زەكەر ۋە ئۇرۇقدانىنىڭ ئىششپ قېلىشى 385
8- پەسىل جىنسىي ئەزا، ئۇرۇقدانىنىڭ ئاغرىشى 386
9- پەسىل ئۇرۇقدانىنىڭ يۇقىرىغا چىقىپ قېلىشى 386
10- پەسىل ئۇرۇقدانىنىڭ قاتتىقلىقى ۋە تېرىسىنىڭ قېتىپ قېلىشى 387
11- پەسىل ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ بوشاپ قېلىشى 387
12- پەسىل جىنسىي ئەزا، ئۇرۇقدان خالتىسى ئەتراپىغا پەيدا بولغان يارا 387
13- پەسىل جىنسىي ئەزا ۋە ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ قىچىشىشى 387
14- پەسىل جىنسىي ئەزانىڭ يېرىلىشى 388
15- پەسىل جىنسىي ئەزانىڭ مايماق بولۇپ قېلىشى 388
16- پەسىل جىنسىي ئەزانىڭ ئەتراپىغا چىقىدىغان ئۇششاق مۇدۇر 388
17- پەسىل جىنسىي ئەزانىڭ تۆشۈكى توسۇلۇپ قېلىش 388
18- پەسىل پەتەق ۋە قىللە كېسەللىكى 389
19- پەسىل قۇرۇ ھىللەھمى كېسەللىكى 391
يىگىرمە بىرىنچى باب ئاياللار كېسەللىكلىرى توغرىسىدا 391
1- پەسىل ئوقرە يەنى تۇغماسلىق، تەسلىك بىلەن بويىدا قېلىش، بالا چۈشۈپ كېتىش ئەھۋاللىرى 391
2- پەسىل ئايال كىشىنىڭ بويىدا قالغانلىقىنى، بالىسىنىڭ قىز ياكى ئوغۇللۇقىنى بىلىش 394
3- پەسىل بويىدا بارلارغا قوللىنىلىدىغان مۇئامىلە تەدبىرلەر 395
4- پەسىل يالغان بويىدا قېلىش 397
5- پەسىل ئادەتنىڭ كۆپلۈكى 398
6- پەسىل بالىياتقۇ يارىسى 399
7- پەسىل بالىياتقۇ يېرىلىش 400
8- پەسىل بالىياتقۇ قىچىشىش 401
9- پەسىل بالىياتقۇ بوۋاسىرى 401
10- پەسىل بالىياتقۇغا ئۇششاق مۇدۇر، سۆگەل چىقىش، ناسۇر پەيدا بولۇش 401
11- پەسىل بالىياتقۇدىن ھۆللۈك ئېقىش 402
12- پەسىل ھەيز كەلمەسلىك 402
13- پەسىل بالىياتقۇنىڭ ئورنىدىن قوزغىلىشى 405
14- پەسىل بالىياتقۇ ئىششقى 405
15- پەسىل ئىختىناقى رەھمى (بالىياتقۇ بوغۇلۇش) كېسەللىكى 408
16- پەسىل باد رەھمى (بالىياتقۇغا يەل پەيدا بولۇپ قېلىش) كېسەللىكى 410
يىگىرمە ئىككىنچى باب ئەمچەك كېسەللىكلىرى توغرىسىدا 411
1- پەسىل ئەمچەك ئىششقى 411

2- پەسىل سۈت كەم بولۇش ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى 412
3- پەسىل سۈت كۆپىيىپ قېلىش، ئەمچىكى چوڭ بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش 413
يىگىرمە ئۈچىنچى باب چۇقۇق كېسەللىكى توغرىسىدا 413
1- پەسىل ئۇرۇقدان چۇقۇقى 413
2- پەسىل كىندىك چۇقۇقى 414
يىگىرمە تۆتىنچى باب سۆگەك كېسەللىكلىرى توغرىسىدا 415
1- پەسىل ھۈدبە ۋە رىياھى ئەپرىسە 415
2- پەسىل ئۇچا ئاغرىقى..... 416
3- پەسىل مۇپاسىل 418
4- پەسىل نىقرىس كېسەللىكى 426
5- پەسىل ۋەجئولۇمرەك، ئېرقۇنىنسا..... 428
6- پەسىل دەۋالى كېسەللىكى 429
7- پەسىل دائۇل پىل كېسەللىكى 430
8- پەسىل سوغۇق ئاغرىقى..... 431
9- پەسىل تىرناق كېسەللىكى 431

ئىككىنچى ماقالە بىر ئەزاغا مەخسۇس بولمىغان كېسەللىكلەر توغرىسىدا

بىرىنچى باب تەپ كېسەللىكى توغرىسىدا 432
1- پەسىل تەپنى يەۋمى..... 432
2- پەسىل ھۈمائى خىلىتى (خىلىتتىن بولغان تەپ) 438
3- پەسىل تەپنى دىق 467
ئىككىنچى باب تاشقى ئەزالاردا پەيدا بولىدىغان ئىششىق ۋە قاپارتمىلار توغرىسىدا 472
1- پەسىل ئىششىق ۋە ئۇنىڭ تۈرلىرى..... 472
2- پەسىل رىشتە، قىچىشقاق، ئۇششاق مۇدۇرلار 484
ئۈچىنچى باب يۇز ۋە باشقا ئەزالاردا يۇز بېرىدىغان كېسەللىكلەر توغرىسىدا 502
1- پەسىل كەلەپ، نەمەش، بەدەش كېسەللىكلىرى..... 502
2- پەسىل قوبا..... 503
3- پەسىل ئاق بەرمس، ئاق بەھەق كېسەللىكى 504
4- پەسىل قارا بەرمس، قارا بەھەق كېسەللىكى..... 506
5- پەسىل بەدەننىڭ رەڭگى بۇزۇلۇش 507
6- پەسىل كۆپ تەرلەش، قان تەرلەش كېسەللىكى 508
7- پەسىل يۇز، لەۋ ۋە باشقا ئەزالارنىڭ يېرىلىشى 509
8- پەسىل يېغىر، زېبدە بولۇش 511

9- پەسل پىشانىسگە قورۇق چۈشۈش 512
10- پەسل باش ئېسىلىش 512
11- پەسل تىرناققا پەيدا بولىدىغان كېسەللىك 512
12- پەسل ئۇششاق بارماقلارنىڭ ئىششىپ قېلىشى 514
13- پەسل سوغۇق تەسىردىن قول-پۇت، قۇلاق، بۇرۇننىڭ ئۇششۇپ قېلىشى..... 514
14- پەسل بەدەننىڭ بۇزۇلۇپ، سېسىپ پۇراپ قېلىشى 514
15- پەسل ياتاق يارىسى 515
16- پەسل بەدەنگە پىت پەيدا بولۇش 515
17- پەسل ئورۇق بەدەننى سەمرىتىش، سېمىز بەدەننى ئورۇقلىتىش..... 516
تۆتىنچى باب دائۇلھەييە، دائۇسسۇئلەب توغرىسىدا 518
1- پەسل دائۇلھەييە ۋە دائۇسسۇئلەب 518
2- پەسل بەدەننىڭ تۈكلىرى چۈشۈپ كېتىش..... 520
3- پەسل باشتىن كېپەككە ئوخشاش نەرسە توزۇپ چۈشۈش..... 521
4- پەسل باش سىركىسى 521
5- پەسل چاچ ئاقىرىش 522
6- پەسل چاچ، ساقال، مويلارغا دائىر بىر قانچە خىل ئىشلار 523
بەشىنچى باب جاراھەت توغرىسىدا..... 525
1- پەسل جاراھەت ۋە ئۇنىڭ تۈرلىرى 525
2- پەسل كىچىك ۋە ئاددىي جاراھەت 526
3- پەسل باشقا سەۋەبتىن پەيدا بولغان جاراھەت..... 527
4- پەسل پۈتۈن ئەزالارنىڭ ھەر بىرىگە پەيدا بولغان جاراھەت 527
5- پەسل بەدەنگە قادالغان ئوق پارچىلىرى، تىغلارنىڭ ئۇچى، تىكەن، تۆمۈر قاتارلىقلارنى ئېلىش 529
ئالتىنچى باب قۇرۇھ توغرىسىدا 529
1- پەسل كېچىكسىپ ئۇزۇندىراق ئېغىز ئالىدىغان يارىلار 529
2- پەسل ناسور 531
3- پەسل داۋاملىق ھۆللۈك ئېقىپ تۇرىدىغان ئاقما 532
4- پەسل گۆشخور چاقا 532
5- پەسل سەۋدا ماددىسىنىڭ تەسىرى بىلەن كۆيگەن قانىنى تەبىئەت بەدەننىڭ سىرتىغا سۈرۈپ چىقىرىش ئارقىلىق پەيدا بولغان يارا 532
يەتتىنچى باب يىقىلىش، ئۇرۇلۇش، ئۇستىخان سۇنۇش، بېغىشلار چىقىپ كېتىش، قايرىلىپ كېتىش توغرىسىدا 533
1- پەسل يىقىلىش، ئۇرۇلۇش 533

2- پەسل تاياق ياكى قامچا ئۇرۇلغان سەۋەبتىن ئەزالىرى ئۆز ئورنىدىن ئاجرىغانلىق ... 534
3- پەسل سۇنۇق 535
4- پەسل ئۇستىخاننىڭ چىقىپ كېتىشى 535
5- پەسل بېغىشنىڭ يەڭگىل چىقىپ كېتىشى، قاسىت كېتىش، ئۇستىخان ئاغرىش، سۆڭەك دەز كېتىش 537
سەككىزىنچى باب زەھەرلەر ۋە ئۇنىڭ تەسىرلىرى توغرىسىدا 538
1- پەسل زەھەر ۋە ئۇنى يىگەنلىكىنىڭ بەلگىسى ۋە ئىلاجى 538
2- پەسل ئۇششاق جانىۋارلار ۋە ئادەم چاقىدىغان، چىشلەيدىغان ھايۋانلارنى يوقىتىش ئۇسۇلى 547

مۇقەددىمە

بۇ 16 بابنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

بىرىنچى باب سالامەتلىك توغرىسىدا

بۇ 16 پەسىلگە بۆلىنىدۇ.

1ـ پەسىل ھاۋا

ئىنسانلارغا كېسەللىك ۋە سالامەتلىك ئېلىپ كەلگۈچى سەۋەبلەر ئىچىدە ھاۋا ئەڭ مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ. بەدەن ـ قۇۋۇتى تەبئىي، قۇۋۇتى ھايۋانى، قۇۋۇتى نەپسانىدىن ئىبارەت ئۈچ قۇۋۇتنىن بەرپا بولىدۇ.

بۇ قۇۋۇتلەر روھنىن مەدەت ئالمىغۇچە، ئۆز ۋەزىپىسىنى بىجىرەلمەيدۇ. روھنىڭ ئاساسى ھاۋا بولۇپ، كىشىلەر ئۇنى سۈمۈرىدۇ ۋە سىرتقا چىقىرىدۇ. بۇنداق ھاۋانىڭ تەبئىتى ھۆل ئىسسىقتۇر، مۇھىتتىكى ھاۋانىڭ تەبئىتى بەدەندىكى ئەسلى ھارارەتكە سىلىشتۇرۇلۇپ، سوغۇق دېيىلىدۇ. بۇنداق ھاۋادىن نەپەس ئالغاندا بەدەندىكى ئەسلى ھارارەت بىلەن بىرلىشىپ، تەبئىتى ئىسسىق بولىدۇ. ھەر ۋاقىت ساپ ھاۋا روھقا تەسىر قىلسا راھەتلىنىدۇ. ئەمما، شۇنى بىلىش كېرەككى، بۇنداق ھاۋا ھەر خىل بۇلغىنىشلارنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىغاچقا، ساپ ھاۋا ئەمەس. ئۇنىڭغا ئىس-تۈتەك، ھەر خىل توزانلار ئارىلاشقان بولىدۇ ۋە ئۇنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ.

ھاۋانىڭ تەبئىتى ھەر پەسلىدە شۇ پەسلىنىڭ تەبئىتى بىلەن ئوخشاش بولىدۇ، بەزى ۋاقىتلاردا پەسىللەرنىڭ ئۆز تەبئىتىدە ئۆزگىرىش بولۇپ قالسا، كېسەللىك پەيدا بولۇشى مۇمكىن. دەريا-ئۆستەڭلەر، ھەر خىل ئۆسۈملۈكلەر، گۈل-گىياھلار بار جايدىكى ھاۋا ساپ ھاۋادۇر. قارىغاي، تېرەك، سۆگەت، ئۈجمە، ئۇزۇم تېلى، ئۆرۈك، لوۋىيا، سامساق، پىياز، نوقۇت، زاغۇنلۇق ھاۋاسى ـ ئەگەر ئىس-تۈتەك ۋە ھەر خىل بەدبۇي پۇراقلاردىن خالىي بولسا، ئۇمۇ ساپ ھاۋادۇر.

ئىسسىق ھاۋا بەدەننى ماغدۇرسىزلاندۇرىدۇ، چىرايىنى سارغايتىدۇ، ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلىدۇ، يۇرەكنى قىزىتىدۇ. كۆپ تەرلىتىش بىلەن كېرەكلىك ماددىلارنى بەدەن سىرتىغا كۆپلەپ چىقىرىشقا مەجبۇر قىلىدۇ. سىبسق پۇراق پەيدا قىلىدۇ. سوغۇق مىزاج كىشىلەرنىڭ سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ،

مېڭىنى ئاچىدۇ ۋە ھۆللۈكنى تارقىتىدۇ.

سوغۇق ھاۋا تولاراق سېمىز ۋە سالامەتلىكى ياخشى كىشىلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ، يەلنى زىيادە قىلىدۇ. زۇكام، نەزلە پەيدا قىلىدۇ، دىماغنى پۇتۇك قىلىدۇ. ھۆل ھاۋا ئورۇق كىشىلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. بەدەن تېرىسىنى يۇمشىتىدۇ، قۇرۇق ھاۋا بۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. ھاۋا قويۇق بولغاندا، ئۇششاق يۇلتۇزلارنى كېچىدە كۆرگىلى بولمايدۇ، نەپەس ئېلىش قىيىنلىشىدۇ. ھۆل ھاۋا قويۇق ھاۋادىن زىيانلىقراقتۇر. سەھرانىڭ ھاۋاسى ئۆينىڭ ھاۋاسىغا قارىغاندا ساپراق بولىدۇ. ھاۋا دائىم بۇلغانغان بولسا، ۋابا (يۇقۇملۇق كېسەل) پەيدا بولىدۇ. يەنى ھاۋا بۇلغانغان بولۇپ، سېسىق بۇخاراتلار بىلەن بىرلەشسە، ئاغرىق ۋە ئۆلۈم-يېتىم كۆپ بولىدۇ. ئەگەر ھەر قانداق ۋاقىتتا ۋابا يۈز بەرسە ئۇد، ئەنبەر، كۇندۇر، مەستىكى، سەندەل، لادەن، قۇسته، يۇلغۇن ياغچى، ئاچچىق بادام كۆيدۈرسە پايدا قىلىدۇ. سىركىدە ھىڭنى ئېرىتىپ ياكى سىركىنىڭ ئۆزىنى ئۆي ئىچىگە چاچسىمۇ بولىدۇ.

2- پەسل پەسللەر

قىش پەسلىدە يىغىلىپ قالغان يەللەرنى ياز پەسلىدە ئىسسىق تەسىر قىلىپ ھەيدىمگۈچە، ئىككى ئىشقا دىققەت قىلىش كېرەك: بىرى، تاماقنى ئازراق يېيىش، ئاسان سىڭدۈرغان تاماقلارنى يېيىش كېرەك؛ ھەر كۈنى ئەتىگەنلىك تاماقتىن ئىلگىرى يەڭگىل ئەمگەك قىلىش ياكى تەنھەرىكەت قىلىش لازىم. تەبىئىتى ئىسسىق يېمەك-ئىچمەكلەردىن، شارابتىن، كۆپ گۆش يېيىشتىن، ئاچچىق، تۇزلۇق تائاملاردىن پەرھىز قىلىش كېرەك. يەنە بىرى، ئىستىفراغ ئارقىلىق بۇزۇق ماددىلارنى ئازايتىش لازىم. ئىستىفراغنىڭ ئەڭ ياخشىسى باھار ۋاقتىدا قان ئالدۇرۇشتۇر. قەي قىلالايدىغان كىشىگە قەي ھەم ئوبدىدۇر. ھەر خىل ئىچىملىك ۋە چېكىملىكلەردىن پەرھىز قىلىش لازىم. بەك كۆپ تائام يېمەسلىك، كۆپ شاراب ئىچمەسلىك، جىمائ ۋە ئېغىر ئەمگەكلەرنى ئازراق قىلىش لازىم.

كۈز پەسلىدە ھەر خىل گۆشلەردىن، قۇرۇتۇلغان گۆشتىن، قۇرۇقلۇق كەلتۇرىدىغان ھەر خىل نەرسىلەرنى يېيىشتىن پەرھىز قىلىش كېرەك. بەك توق ھالەتتە ئۇخلىماسلىق لازىم. سوغۇق يەردە ياتماسلىق، چۈش ۋاقتىدىكى ئىسسىقتىن، ئەتىگەننىڭ سوغۇقىدىن، سوغۇق سۇغا كىرىشتىن ساقلىنىش كېرەك. بۇ پەسلىنىڭ ئاخىرىدا بەدەندىكى مېۋە-چېۋىلەردىن يىغىلغان غەيرىي خىلىتلارنى دورا ئارقىلىق تازىلاش كېرەك. ئازراق قەي قىلىش لازىم. قىش ۋاقتىدا ھەر خىل مېۋە سۈيى، مۇرابا ۋە كاۋاپىتەك تائاملارنى دارچىندەك دورىلار بىلەن بىللە يېيىش لازىم. ئەگەر قىش پەسلىدە كېسەل بولۇپ قالسا، ئىستىفراغ ئارقىلىق داۋالاش لازىم. ئىستىفراغ قىلغاندىن كېيىن بىمار ئەسلىگە كەلگۈچە، سوغۇقتا ھەرىكەت قىلماسلىق لازىم. بۇ پەسلىدە دورا يېيىش قەي قىلىشتىن ئوبدانراقتۇر.

3- پەسل شەھەر، ئۆيلەر ۋە مەنزىللەر

ھەر قانداق ئېگىزلىكنىڭ ھاۋاسى ۋە شامىلى سوغۇقراق بولىدۇ. يۇندىق ھاۋادا نەپەسلىنىش ئاسان.

تۇزلەڭلىكنىڭ ھاۋاسى ئىسسىق ۋە دېمىق بولۇپ، بۇس-تۇمانلىرى يامانراق، نەپەسلىنىش قىينراقتۇر. تۇزلەڭلىكنىڭ بىر تەرىپى تاغ، بىر تەرىپى دەريا بولسا، ھاۋاسى ھۆل بولىدۇ ۋە يامغۇر كۆپ ياغىدۇ. ئەگەر يېرى قاتتىق قۇرۇق بولۇپ، تاغلىرى تاشلىق بولسا، زىيىنى كەمرەك بولىدۇ؛ ئەگەر بۇنىڭ ئەكسىچە بولسا، زىيىنى چوڭراق بولىدۇ؛ ئەگەر بىر رايون ئىسسىق بەلۋاغقا جايلاشقان، تەبىئىتى ئىسسىق بولسا، بەدبۇي ۋە سېسىقچىلىق كۆپ بولۇپ، ئاغرىق كۆپ يۇز بېرىدۇ، بۇنىڭ ئۈستىگە شىمال تەرىپى ئوچۇقچىلىق بولمىسا ياكى جەنۇب تەرىپىدە دەريا بولسا، ئۇ رايوندا ئاغرىق، ۋابا كۆپ يۇز بېرىدۇ. شورلۇق زېمىنلاردا، گۈڭگۈرت ياكى نېفىت كانلىرى بار جايلارنىڭ ھاۋاسى نورمالسىز بولىدۇ. دەريا بويىنىڭ تەبىئىتى ھۆل بولىدۇ. بايقاۋانىڭ قۇرۇق بولىدۇ. تاغلارنىڭ ھاۋاسى زىچ بولۇپ، خەلقى كۆچلۈك، ئۈزۈن ئۆمۈرلۈك، قاتتىق سۆزلۈك كېلىدۇ. ئەگەر بىرەر رايوننىڭ يېرى پاكىزە، تاغ ۋە دەريالىرى يىراقتا بولسا، ھاۋاسى مۆتىدىل ۋە ئوبدان بولىدۇ، دەريا بويلىرى خۇش ھاۋالىق بولىدۇ؛ ئەگەر شەھەرلەردە ئاھالىلار زىچ بولسا، تۇرار جايلارنى ئوبدان يەرگە، ئېگىزرەك قىلىپ سېلىش كېرەك. دېرىزىلەرنى شامال يۇرۇشىدىغان، كۈن نۇرى چۈشىدىغان تەرەپلەرگە ئورنىتىپ، ئاپتاپ تولۇق چۈشىدىغان قىلىش لازىم.

4- پەسىل كىيىم-كېچەكلەر

تېرە ۋە يۇڭدىن ئىشلەنگەن كىيىم-كېچەكلەر ئىسسىق كىيىم-كېچەكتۇر. جۇڭخۇا ئىسسىقراقى تۈلكە ۋە سۇلەيسۇنلارنىڭ تېرىسىدىن تىكىلگەنلىرىدۇر. باشقىلىرىنىڭ ئىسسىقلىقى بۇنىڭغا يەتمەيدۇ. كەندىردىن ئىشلەنگەن رەختلەردىن تىكىلگەن كىيىملەر سوغۇق كىيىمدۇر. پاختىدىن تىكىلگەن كىيىم ئىسسىق بىلەن سوغۇقنىڭ ئوتتۇرىسىدا بولىدۇ؛ يىپەكتىن تىكىلگەن كىيىم كەندىردىن توقۇلغان رەختلەردىن تىكىلگەن كىيىملەرگە قارىغاندا ئىسسىقراق، پاختىدىن سوغۇقراق بولىدۇ. شۇڭا يىپەك سلىق ۋە پەدەزسىزدۇر. يۇمشاق كىيىم تەننى ئىسسىق قىلغاچقا، قىش كۈنى كىيىشگە مۇۋاپىقتۇر. يېرىك كىيىم ئورۇقلىتىدۇ. تېرىنى يېرىكلەشتۈرىدۇ.

5- پەسىل غىزالار

مېۋە-چېۋىلەرگە ئوخشاش ئوزۇقلۇق رولىنىلا ئويناىدىغان غىزالار ئەڭ ياخشى غىزالاردۇر. ھەم ئوزۇقلۇق، ھەم داۋالاش رولىنى ئويناىدىغان يېمەكلىكلەر غىزائى داۋائى دېيىلىدۇ. غىزا قانچىكى ئاسان سىڭىدىغان بولسا، سەپرانى زىيادە قىلىپ، قان خىلىتىنى كېمەيتىدۇ. ئەگەر تەستە سىڭىدىغان بولسا، ھۆللۈكنى ۋە بەلغەمنى زىيادە قىلىدۇ، غىزانىڭ ئوبدىنى ئاپەت تەگمىگەن پاكىزە بوغداي ئۇنىدىن يېقىلغان نانىدۇر. قوي گۆشى، توخۇ گۆشى ۋە ئۈزۈم، ئەنجۈر، ئالما، بېھى، ئانار، قوغۇن قاتارلىقلار ساق كىشىلەرگە پايدىلىقتۇر.

سەپرا مىزاج كىشىلەر قوغۇن يېگەندىن كېيىن سىركەنجۈبىل، غورا سۇيى، لىمون شەربىتىدەك نەرسىلەرنى ئىچىش كېرەك. ئەگەر ئوبدان غىزالاردىن كۆڭۈل بىئارام بولسا، دەرھال ئىستىفراغ قىلىش كېرەك. داۋا بولىدىغان غىزا يېگەندىن كېيىن قاپاق، سامساق، پۇدىنىلەرنى يېيىش لازىم. ئەگەر غەلىز

(تەستە) سىڭدىغان تائاملارنى يېمەكچى بولغاندا، زىغىر يېغى بىلەن بىرگە يېيىش لازىم. پېتىر نانلارنىڭ ئارقىسىدىن ئاچچىقسۇ، سىركە، پىياز، قىچا، شەربىتى سىركەنجۈبۈل ئىستېمال قىلىش لازىم. تائامنى ھەمىشە ئىشتىھا بىلەن يېيىش، ئىشتىھا توختىغاندا تائامدىن قول يىغىش كېرەك. ئىشتىھا يوق مەزگىلدە تائام يېمەسلىك، ئىشتىھا ئوبدان بولسا، كېچىكتۇرمەي تائام يېيىش كېرەك. ئەگەر ئاشقازان ئېغىر بولسا، ئۇيقۇدىن كېيىن جاۋارىش ئۇدىنى ئىستېمال قىلىش كېرەك ھەمدە يېمەك-ئىچمەكتە ئۇنىڭ تەرتىپىنى مۇلاھىزە قىلىش كېرەك. ئاۋۋال لەتىپ، سىڭىشلىك، پاكىزە تائام يېيىش، ئاندىن ئازراق ھەرىكەت قىلىش، تاماقتىن كېيىن سۈت، تاۋۇز، بېلىقتەك نەرسىلەرنى يېمەسلىك كېرەك. چۈنكى ئاشقازاننىڭ ھارارىتىدە بۇ نەرسىلەر بۇزۇلىدۇ. ناچار غىزالاردىن ناچار خىلىت پەيدا بولۇپ، ئاغرىقتا دۇچار قىلىدۇ. بىر ئولتۇرۇشتىلا كۆپ خىل تائام يېيىش ناھايىتى زىيانلىقتۇر. كۈچلۈك تائاملارنى ئىستېمال قىلىشنىڭ ياخشى ئۇسۇلى ئىككى كۈندە ئۈچ قېتىم يەنى، ئاۋۋالقى كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە، ئەتىسى چۈشتە تائام يېيىش، باشقا ۋاقىتلاردا لىمون شەربىتى ياكى غورا سۈيىدەك نەرسىلەر بىلەن بىر نەچچە لوقما نانىنى يېيىش كېرەك. ئەگەر بۇزۇلغان تائامنى ئىستېمال قىلغانلىق مەلۇم بولسا، دەرھال ئاشقازان، ئۈچەيلەرنى تازىلاش لازىم. ئەگەر تائامدىن كېيىنلا ئۇيقۇ كەلسە، قۇققۇتنى جازىبە (تارتىش كۈچى) ئوزۇقلۇقلارنى سۈمۈرۈپ بولغۇچە بىر ئاز ۋاقىت ئوڭدىسىغا ئويغاق يېتىش ياكى بىر ئاز يول يۈرۈش، يېمەكلىك ئاشقازان ئېغىزىدىن ئۆتكەندىن كېيىن، ئاندىن ئۇخلاش كېرەك. قانداقلا ۋاقىتتا ھەرىكەت ئاز بولسا، ھەزىم قىلىش قۇققۇتى ئاجىز بولىدۇ. ياشانغان كىشىلەر قۇققۇەتلىك غىزالارنى كەمرەك يېيىش كېرەك. سەپرا مىزاج كىشىلەر قاپاق، ئەينۈلا، قورۇغان گۆش قاتارلىق ھۆل سوغۇق غىزالارنى يېيىش لازىم؛ سەۋدا مىزاج كىشىلەر سىمىز توخۇ، سىمىز قوي، كەكلىك ۋە ئۆردەك گۆشلىرىگە دارچىن، زىرە، سىرىقماي سېلىپ شورپا قىلىپ يېيىش لازىم. بەلغەم مىزاج كىشىلەر قۇرۇتۇلغان گۆش ئىستېمال قىلىش كېرەك. ئەگەر ئۇنى زەيتۇن يېغى ياكى جوز يېغى بىلەن پىشۇرۇپ يىسە تېخىمۇ ياخشى. توخۇ ۋە تۇرۇلغىدەك جانۋارلار گۆشى بەدەننى ساغلاملاشتۇرىدۇ؛ غەلىز (تەستە) سىڭدىغان غىزالار قۇققۇەتنى زىيادە قىلىدۇ. بىر قېتىمدا بىر نەچچە خىل غەلىز تائاملار يېيىلسە، ئاشقازان ئاجىز كېلىپ، ياخشى ھەزىم قىلالمايدۇ. شۇڭا بىر خىل تائام يېيىش لازىم. قۇرۇق غىزالاردىن تېرىق، قوناق، يېسسىمۇق، شېكەر سۈيى ئىشتىھانى كېمەيتىپ، رەڭگىرويىنى بۇزىدۇ. ياغلىق تائاملار ئاشقازاننى زەئىپ ۋە ئېغىر قىلىپ ئىشتىھانى كېمەيتىدۇ؛ سوغۇق تائاملار بوشاڭلىق، خامۇشلۇق پەيدا قىلىدۇ؛ ئاچچىق تائام تېز قېرىتىدۇ؛ شورلۇق ۋە تۇزلۇق تائاملار كۆرۈش كۈچىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. قېتىق، غورا، گۈرۈچ، سىركە، كەپتەر باچكىسى، سامساق، پىياز، سۇزاپ ئۇرۇقى، بېلىق، ئەنجۈر قاتارلىقلارنى بىر كۈندە، بىر قېتىمدىلا ئىستېمال قىلماسلىق لازىم. ئەگەر ئىستېمال قىلسا، جوزام (ماخاۋ)، بەرەس كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ، ھۆل مېۋىنىڭ ئارقىسىدىن سۇ ئىچمەسلىك، سامساق بىلەن پىيازنى بىللە يېمەسلىك، تونۇر كاۋاپنى تونۇردىن ئېلىپلا يۆگەپ قويغان بولسا يېمەسلىك، ئۇنى تونۇردىن ئېلىپ بىر ئاز ئوچۇق قويۇپ، بۇسلىرىنى چقىرتۇېتىپ، ئىستېمال قىلىش كېرەك. پىيازنى كۆپ يىسە، كەلەپ

(يۈزگە داغ چۈشۈش) ۋە باش قېيىش پەيدا قىلىدۇ. شاراب بىلەن سۈت بىر كۈندە ئىچىلسە، نىقرىس پەيدا قىلىدۇ. قان ئالغاندىن كېيىن، ھاجامەتتىن (لوكقا قويغاندىن) كېيىن، تۇزلۇق تائام يېسە، جوزام ۋە قىچىشقاق پەيدا قىلىدۇ. سۈت، قېتىق، سىركە ۋە ياغنى مىس ۋە ئالىيۇمىن قاچىلارغا ئالماسلىق كېرەك. بېلىق، سۈت، توخۇ تۈخۈمى ۋە پىشلاقنى بىر كۈندە يېمەسلىك، لوۋيا بىلەن قېتىقنى بىر قېتىمدا يېمەسلىك كېرەك.

6- پەسىل سۇ

ھەممىگە مەلۇمكى، سۇ ھۆل سوغۇقتۇر. ئۇ، ئوتنىڭ ۋە ھاۋانىڭ ئىسسىقلىقى سەۋەبىدىن ئىسسىق بولىدۇ، ھاۋانىڭ سوغۇقلۇقىدىن سۇنىڭ سوغۇقلۇقى زىيادە بولىدۇ. ھەرگىز سۇدا قۇرۇقلۇق بولمايدۇ. سۇنىڭ خۇسۇسىيىتى ھۆللۈك ۋە سوغۇقلۇق يەتكۈزۈشتۇر. يامغۇر سۇيى باشقا سۇلاردىن ياخشىراقتۇر. لېكىن، ئاسان بۇزۇلۇپ قالىدۇ. پاكىزە يەردىن ئالغان قارنىڭ مۇز سۇيى ئىسسىق-سوغۇقلۇقتا ئوخشاشتۇر. سوغۇق سۇ ھەر ھالدا پەيلەرگە، چوڭ-كىچىك بوغۇم ئاغرىقلىرىغا، ئاشقازان، دوۋساققا زىيان قىلىدۇ، ئىستىسقانى ئېغىرلاشتۇرىدۇ. شورلۇق دەريا سۇيى ئورۇقلىتىدۇ. لېكىن ئىستىسقا ۋە پالەچكە مەنپەئەت قىلىدۇ. شورلۇق، ئاچچىق سۇ قىچىشقاق ۋە ئىسھال پەيدا قىلىدۇ. لاي سۇ دوۋساق ۋە بۆرەكتە تاش پەيدا قىلىدۇ. ئىسسىق سۇ ئاشقازاندىكى تائامنى يۇقىرى ئۆرلىتىدۇ، تەشنالىقنى قاندۇرالمايدۇ. نەزلە، قۇلۇنجى، مالىخۇلىيا ۋە كۆز ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سوغۇق سۇ نورمال بولسا، ئاشقازان ئىششقلىرىغا پايدا قىلىدۇ. يۇرەككە قارىتا سوغۇق ھاۋانىڭ رولىنى ئويناپىدۇ. بۇخاراتنى مېڭىدىن يىراق قىلىدۇ. قۇدۇق ۋە بۇلاق سۇيى ئېقىن سۇدىن ناچاردۇر. قۇدۇق سۇيى بىلەن ئېقىن سۇنى قوشۇپ ئىچمەسلىك كېرەك. توختاپ قالغان سۇ، خۇسۇسەن دەرەخ تۈۋىدىكى، قوموشلۇقتىكى سۇلار ناچار بولۇپ، تالنى چوكايتىۋېتىدۇ؛ ئىچكى ئەزالارغا زىيان قىلىدۇ؛ ئىستىسقا پەيدا قىلىدۇ. ناچار سۇنى ھەر خىل ئۇسۇللار بىلەن تازىلاش كېرەك. ئاددىي ئۇسۇل: سۇنى تۇيراقتا، خۇسۇسەن ئۆز يۇرتىنىڭ تۇيرىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ، تىندۇرۇپ، سۈزۈلدۈرۈپ ئىچىشكە لايىقلاشتۇرۇلىدۇ. گۈلابتەك نەرسىلەرنى تامغۇزسىمۇ ئوبدان بولىدۇ. غەلىز (قاتتىق) سۇنى شاراب بىلەن ئىچىش كېرەك. شورلۇق سۇنى سىركە بىلەن ئىچىش كېرەك. ئەگەر سامساقنىڭ سۇيى بولسا، ئوغرىتىكەن، ھەببۇلئاستەك قابىز (قورۇغۇچى) نەرسىلەرنى سېلىپ، بىر كېچە-كۈندۈز قويسا، زىيىنىنى يوقىتىدۇ. ھەر خىل سۇلارنىڭ زەھەرىنى قايتۇرغۇچى نەرسە پىيازدۇر. تۇرغۇن سۇ بىلەن ئىسسىق نەرسىلەرنى يېمەسلىك، سوغۇق نەرسىلەرنى يېيىش كېرەك. ئەگەر سۇ ئاز، ھاۋا بەك ئىسسىق، دېمىق بولۇپ، ھالاكەت قورقۇنچىسى بولغاندا، سىركىگە سۇنى قوشۇپ ئىچسە، تەشنالىقنى پەسەيتىدۇ، ئەگەر سېمىز ئوت ئۆرۈقىنىڭ شىرىسىنى ئېلىپ، سىركىگە قوشۇپ نان چىلاپ ئىچسە، تەشنالىقنى يوقىتىدۇ. تائامنىڭ ئارقىسىدىن كۆپ سۇ ئىچمەسلىك، چىداشلىق بېرەلمىسە، ئازراق ئىچىش كېرەك. بۇ، مىزاجغا ھۆللۈك يەتكۈزۈ ۇ. سوغۇق مىزاجلىقلار ئۇسسۇزلۇققا چىداشلىق بېرەلسە،

مەنپەئەت قىلىدۇ، ئىسسىق مىزاجلىقلارغا بولسا، زىيـان قىلىدۇ. ناشتىدا ۋە ئەمگەكتىن كېيىن، مۇنچىدىن چىققاندىن كېيىن، سوغۇق سۇ ئىچىش زىيانلىقتۇر. ئەگەر تاقەت قىلالمىسا، شارابقا قوشۇپ ئىچسە، زەھەرىنى كېمەيتىدۇ. قىش كۈنى ئىسسىق ئىچىش، يازدا سوغۇق ئىچىش كېرەك، كېچىلىكتە ئۇيقۇدىن قوپۇپ ئىچىش زىيانلىق. تائامدىن كېيىن سوغۇق سۇ زىيان قىلىـدۇ. ئەگەر چارە بولمىسا، ئاغزىدا بىر ئاز تۇرغۇزۇپ يۇتۇش، ئىچىدىن راستىنلا تەشنالىق بولماي، بىر ئاز تاقەت قىلغاندىن كېيىن تەشنالىق ئۆتۈپ كېتىدىغاندەك بولسا، سەۋر قىلىپ ئۇخلاش كېرەك، مۇشۇنداق قىلغاندا، يىيـىلغان مادىدا ئۆزلۈكىدىن تارقايدۇ. ئەگەر سەۋر قىلالماي سۇ ئىچسە، تەشنالىقى زىيادە بولۇپ قالىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا بەدىيان ئۇرۇقى سۇيىنى، بەدىيان كۆكىنىك سۇيىنى ئىچسە، تەشنالىقنى پەسەيتىدۇ.

7- پەسل شاراب

ئىسلام دىندا شاراب (ھاراق، مەيزاپ) ھارامدۇر، ئۆزگە دىنلاردا مۇباھ (پايدا-زىيانسىز)، تېببىي كىتابلاردا ئۇنىڭ پايدا-زىيىنى ھەققىدە سۆزلىنىدۇ، ھالال-ھارامليقى ھەققىدە سۆزلەنمەيدۇ. ئىسلام ئەھلىمۇ تېببىي

جەھەتتىكى پايدىسىنى سۆزلەيدۇ. شۇ سەۋەبتىن شارابنىڭ پايدا-زىيىنى بايان قىلىندى. شارابنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولۇپ، ھارارىتى ئەسلىگە مۇناسىپتۇر. ئادەمنىڭ ئەسلى ھارارىتىنى زىيادە قىلىدۇ، تائامنى ياخشى ھەزىم قىلىدۇ. شاراب غەيرىي تەبئىي خىلىتلارنىڭ بەزىسىنى سۈيدۈك بىلەن، بەزىسىنى تەر، قەي ۋە ئىسھال بىلەن ھەيدەيدۇ، ھەر قانداق كىشى شارابقا ئادەتلىنىپ، كېيىن تاشلىسا، ھەزىم قىلىش ئەزاسىنىڭ ئەسلى ھارارىتى ۋە ئەسلى قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىدۇ. بەدەندە، غەيرىي تەبئىي خىلىتلار يىغىلىپ قېلىپ، ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ. شاراب رەڭگىرويىنى ياخشىلاپ، روھىي قۇۋۋەتنى ۋە ئەزالارنىڭ قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. قۇلۇنجى ۋە توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. غىزالارنى ھەممە ئەزالارغا تارقىتىدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، ئەپيۇنغا ئوخشاش سوغۇق زەھەرلەرنىڭ زىيىنىنى يوقىتىدۇ، چايان چاققانلارغا ئىسسىتىپ بېرىلسە، زەھەرىنى قايتۇرىدۇ. لېكىن مۇڭاپىق ئىچىلگەندە، ئاندىن يۇقىرىقىدەك مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەددىدىن زىيادە ئىچىلسە، ئۇنداق مەنپەئەتلەرنى بەرمەيدۇ، بەلكى زەرەر قىلىدۇ، بارلىق ئەسلى ھارارەت، ھەزىم قىلىش ۋە سۈمۈرۈڭبلىش قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، ھەددىدىن زىيادە ئىچسە، تۇيۇقسىز ئۆلۈپ كېتىش خەۋپى تۇغۇلىدۇ، ئەقىل پاراسەتتىن ئازدۇرىدۇ ياكى مەستلىك ئۇيقۇسىدا ھالاك بولىدۇ. سەكتە (مېڭگە قان چۈشۈش)، سەرئى(تۇتقاقلىق)، سـەرسام (مېڭە پەردە يالۇغى)، خەنناق (بوغما)، قىزىش، ئىسسىتما، جۆيلۈش، ئىستسقا ۋە نىقرىس قاتارلىق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىشى مۇمكىن. ئەگەر شاراب سۇيۇق ۋە ئاق بولسا، ئىسسىق مىزاجلارغا مۇڭاپىق كېلىدۇ. ئەگەر قارا بولسا، غىزالىق تەركىبىي كۆپرەك بولىدۇ، ھارارىتى سېرىق شارابتىن تۆۋەنرەك بولىدۇ. ئەگەر سېرىق ۋە قويۇق بولسا، ھۆل مىزاجلارغا مۇڭاپىق كېلىدۇ. ئەگەر رەيھان شارابى بولسا، سىڭىشلىك، خۇشبۇي ۋە تەملىك بولىدۇ. خەفەقان، غەشيانغا مەنپەئەت قىلىدۇ؛ شاراب سېسىق پۇراقلىق

بولسا، مېڭگە زىيان قىلىدۇ؛ تاتلىق بولسا سەمرىتىدۇ. لېكىن توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ. جىگەرگە، تالغا زىيان قىلىدۇ. ئاچچىق بولسا، ئاسان سىڭىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ؛ سۇيۇق بولسا، ئاسان مەست قىلىدۇ؛ قويۇق بولسا، بۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. ئەگەر خام بولسا، مەستلىكتىن ئاسان يېشىلىدۇ؛ قاينىتىلغان ئاچچىق بولسا، مەستلىكتىن يېشىلىشى ئاستا بولىدۇ. خۇمارى كۆچلۈك بولىدۇ؛ شاراب تاتلىق بولسا، بۆرەك ۋە دوۋساقتا تاش چۈشىدۇ، ئىستىسقا پەيدا قىلىدۇ؛ قۇرۇق ئۈزۈم شارابىنىڭ ئىسسىقلىق، ھۆللۈكى تۆۋەنرەك بولۇپ، يەل پەيدا قىلىدۇ؛ گۈرۈچ ۋە قاپاقتا ئوخشاش نەرسىلەردە ياسالسا، شارابنىڭ تەسىرىنى بەرمەيدۇ. زىيان قىلىدۇ؛ كونا شاراب، خام شاراب جىگەرگە زىيان قىلىدۇ؛ بەزىدە جىگەر مەنبەلىك ئىسھال پەيدا قىلىدۇ. ئىسسىق مىزاجلارغا شاراب بىلەن غورا سالغان ئاش ھەم سەۋزە، سۇماق قاتارلىق نەرسىلەر ۋە ئانار، لىمون، نارجىل مۇۋاپىقتۇر. ئەگەر باش ئاغرىتسا، بېھى، ئاچچىق ئانار يېيىش ھەمدە باش ئاغرىقى پەسەيگۈچە ئاز مىقداردا سوغۇق سۇ ئىچىش لازىم. ئەگەر ئاشقازىنى ئاجىز ۋە ئىسسىق بولسا، نوقۇت، ھەببۇلئاس ۋە ئاچچىق بېھى سۇيى مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئەگەر ئاشقازىنى سوغۇق بولسا، نوقۇت، قەلەمپۇر، سەئىدى كۈفى، جاۋارىش كۆمۈنى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر غەشيان (ھۆ بولۇش) ۋە قەي قىلسا، نوقۇت، زىرە ۋە تۇز مۇۋاپىق كېلىدۇ. شارابنى ناشتىدا ئىچسە، مېڭە ۋە پەيلەرگە زەرەر قىلىدۇ، تەشەننۇج (تارتىشىش) پەيدا قىلىدۇ ۋە ئەقىلنى بۇلغايدۇ. ھەمىشە ئىچسە، ھەمىشە مەست يۈرسە، مېڭە ۋە جىگەرنى كاردىن چىقىرىدۇ. شاراب نارمىسىدە باللارغا زىيان قىلىدۇ. سىركىنى سۇ بىلەن قوشۇپ ئىچسە ياكى ئاچچىق قېتىق ئىچسە، كاپۇر ۋە سەندەلدە ئىسرىق سالسا، سىركە ۋە گۈل يېغىنى بېشىغا چاپسا، مەستلىك يېشىلىپ ھوشىغا كېلىدۇ. جاراھەت ئاغرىقىغا ئىلاج قىلماقچى بولۇپ، تېز مەست بولماقچى بولسا، كۆندۈر ۋە تۇرۇنجىنى قوشۇپ قاينىتىپ، سۇ قىزارغان چاغدا سۇنى شارابقا قوشۇپ، ئۆشنە ياكى ئۈدخام قوشۇپ ئىچسە، دەرھال مەست بولىدۇ.

8- پەسل ئۈيقۇ ۋە ئويغاقلىق

ئۈيقۇنىڭ ئوبدان ۋاقتى تاڭام ئاشقازان چىقىش ئېغىزىدىن ئۆتكەن ۋاقىتدۇر. ئاشقازاننىڭ خالىيلىقىدا ئۇخلىسا ئورۇقلىتىدۇ. كۆندۈزى ئۇخلىسا، نەزلىگە ئوخشاش كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. خۇسۇسەن قىش كۆندىكى كۆندۈزلۈك ئۈيقۇ جىنسىي تەلەپنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، سوغۇق مىزاجلارغا تولا ئۇخلاش بەكمۇ زىيانلىق. كىمكى كۆندۈزى ئۇخلاشنى ئادەت قىلغان بولسا، ئۇنى تەرك ئېتىش لازىم. چۈنكى كۆندۈزدىكى ئۈيقۇ كېچە ئۈيقۇسىدەك بولمايدۇ. كۆندۈزدىكى ئۈيقۇ چىرايىنى سېرىق قىلىدۇ. يانتاق چاغدا بىر مەھەل ئوڭ يېنىچە يېتىپ، ئاندىن كېيىن سول يېنىچە يېتىش كېرەك. قورساقنى جۈشىدەك نەرسىدە ئىسسىق بوغچە يېتىش لازىم. سول يېنىچە ياتسا، غىزا ياخشى ھەزىم بولىدۇ، ئوڭ يېنىچە ياتسا، زەرەر قىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، دىماغدىن كۆكرەككە بارىدىغان يوللار توسۇلۇپ قالىدۇ، ھەر نەرسە دىماغدا قالسا، كابۇس، جۆيلۈش، سەرئى، سەكتە پەيدا قىلىدۇ، ئۈيقۇسىزلىق مېڭىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، قۇۋۋەتنى زەئىپلەشـ

تۇرىدۇ. ئەتىگەنلىكتىكى ئۇيقۇ زىيانلىقتۇر.

مۆتىدىل، خۇشخۇي ئاۋازلار يەنى سۇنۇك شارقىرىغان ئاۋازى، دەرەخلەرنىڭ شىلدىرلىغان ئاۋازى ئەڭ ياخشى ئۇخلاتقۇچىدۇر. شارابقا ئۇيقۇ كەلتۈرىدىغان نەرسىلەرنى قوشۇپ ئىچسە، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. ئەگەر ئۇيقۇ كەلمەي بىئارام بولسا، كۆزنى يۇمۇپ، ئەتراپىنى ئويدان يۆگەپ يېتىپ، تارىخ، ھېكايە قاتارلىق كىتابلارنى مەلۇم ۋاقىت ئوقۇپ، چارچىغاندا كىتابلارنى قويۇپ، چىراغنى ئۆچۈرۈپ ياتسا، دەرھال ئۇيقۇ كېلىدۇ.

9- پەسىل ھەرىكەت ۋە جىملىق

بىلىش كېرەككى، ھەرىكەت ئەزالارنى ئىسسىق قىلىدۇ ۋە ھارارىتى ئەسلىنى زىيادە قىلىدۇ، ھەرىكەت بىلەن ئەمگەك تەن سالامەتلىككە پۈتۈنلەي پايدىلىقتۇر. ھەرىكەت — كۈندۈزلۈك تاماقتىن قالغان قالدۇق ماددىلارنى تارقىتىدۇ. ھەرىكەت ۋە ئەمگەكنىڭ ئەڭ ياخشى پەيتى — تاۋام ھەزىم بولۇپ، كېرەكسىز ماددىلار بەدەن سىرتىغا چىقىپ بولغان ۋاقىتتۇر. ھەرىكەتتىن بۇرۇن بەدەننى يۇمشاق مۇجۇپ، تەدرىجىي كۈچەيتىش كېرەك، بۇ ھەرىكەتنىڭ تەييارلىق باسقۇچىدۇر. ئەمگەكتىن كېيىن يەنە مۇجۇش كېرەك، بۇ كېيىنكى مۇجۇش بولۇپ، ئەزالارغا ئارام بېرىدۇ. بەدەندە توختاپ قالغان چىقىرىندى ماددىلارنى تارقىتىدۇ. ئەگەر ھەرىكەت جەريانىدا ئۆزگىرىپ قىزىرىپ، تەرلىسە، ھەرىكەتنى توختىتىش لازىم. قورساق ئاچ ۋاقتىدا ھەرىكەت قىلىش زىيانلىقتۇر.

10- پەسىل مۇسھىل (سۇرگە)

ساغلام كىشىگە، كىچىك بالىغا، قېرى كىشىگە ۋە بەدىنى قۇرۇق ھەم ئورۇق كىشىگە، ھاملىدار ئاياللارغا، ئاق خۇن كېسىلى، كېزىك كېسىلى بار ئاياللارغا، تۇغۇت دەۋرىدە، ئۆت ۋە جىگەر كېسەللىكلىرىگە مۇسھىل (سۇرگە بېرىش) مۇۋاپىق ئەمەس. خۇسۇسەن ھاۋا ئىسسىق بولسا، بەك سوغۇق بولسا، ھىجامەت (لوكقا) قويۇش، قان ئېلىش لازىم. سۇرگە بېرىش زۆرۈر بولمىغۇچە، سۇرگە بەرمەسلىك لازىم. بولۇپمۇ ھاۋا ئىسسىق كۈنلەردە ھىجامەت قويۇش ۋە قان ئېلىشتىن ئىمكانىيەتنىڭ بېرىچە ساقلىنىش لازىم. ئىسسىق جايدا ئۇزۇن تۇرۇش زىيانلىق. ھەددىدىن زىيادە خۇشال بولغان ياكى ھەددىدىن زىيادە غەم-قايغۇغا چۆمگەن كىشىلەرگە سۇرگە بەرمەسلىك لازىم. ئەگەر زۆرۈر تېپىلغاندا، شۇ خىلتىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ، مۇۋاپىق دورا بېرىلسە بولىدۇ. شۇ ئارقىلىق توسالغۇلار ئېچىلىپ، خىلتىلار پىشىدۇ. سۇرگە دورىلىرىنى تاتلىق قىلىۋەتمەسلىك لازىم. بەك كۆچلۈك ياكى ئاجىز بولسىمۇ ئۆز رولىنى ياخشى جارى قىلدۇرالمايدۇ.

ئەگەر ئاشقازان قىزىق بولسا دورا ئىستېمال قىلىشتىن ئىلگىرى، جۇلاپنى ئازراق نان، شەربەت بىلەن ئىستېمال قىلىش لازىم. ئەگەر قان ئېلىش ۋە سۇرگە بېرىش زۆرۈرىيىتى بولسا، خىلت ئەھۋالىغا قاراپ قان ئېلىنىدۇ؛ ئەگەر بەلغەم خىلتىتىن بولسا، سۇرگە بېرىلىدۇ. ئەگەر سۇرگە تەسىر قىلمىسا، بىئارام

بولۇپ، ئەزالاردا ئاغرىق پەيدا قىلسا، كىلىزما(ھەمىلچە) قىلىش، گۈلابنى ئىسىستىپ ئىچىش لازىم. ئەگەر كۆڭۈل ئاينىش ئەھۋالى بولسا، بېھى، ئالما بېرىش لازىم. بۇلار ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. ئەگەر مادا تازىلانمىسا، يەنە قايتا سۇرگە بېرىش كېرەك. سۇرگە ئىستېمال قىلغاندا، ئىسسىق سۇدا يۇيۇنۇشتىن، جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشتىن، بەك خۇشاللىنىش ۋە قاتتىق غەزەپلىنىشتىن ساقلىنىش كېرەك. سۇرگە بېرىلگەندىن كېيىن بەلگەم خىلىتى بولسا، رەڭى ئۇرۇقى، سەپرائى مۆتىدىل بولسا، ئىسپىغۇل، گۈلابنى قەنت بىلەن ئىستېمال قىلىش لازىم. سۇرگە دورىلىرى ئەكس تەسىر بەرسە، سۇت بېرىپ ئەكس تەسىرىنى يوقىتىش لازىم. جىددىي ۋاقىتلاردا سوغۇق سۇ بەرسىمۇ ئەكس تەسىرىنى قايتۇرىدۇ. مۇمكىن بولسا، ئىسپىغۇل، گۈل يېغى بىلەن قاينىتىلىپ، سوغۇق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ. پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى قاينىتىپ ئىچكۈزۈلسە، دەرھال توختىتىدۇ، ئەگەر ئىسسىتمىسى بولسا ئىسپىغۇل، گىل ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى، بېھى شەربىتى، ھەببۇلئاس-لار بىلەن بېرىش مۇۋاپىقتۇر. تەرياقى پاروقمۇ ئىسھالنى توختىتىدۇ. مۇسھىل دورىلارنى ئىمكانقەدەر ئاز ئىستېمال قىلىش كېرەك. تەركىبى ئاز ۋە سان جەھەتتە مۇۋاپىق بولۇش، مەتبۇخ، ھەب، جۇلاپ شەربىتى قاتارلىقلارنى بىمارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بېرىش كېرەك.

11- پەسىل قەي

ئورۇق، باش، مېڭە ۋە ئۇمۇمىي بەدەن زەئىپ كىشىلەرگە قەي قىلدۇرۇش توغرا ئەمەس. ئۇنداق كىشىلەرگە مۇسھىل بېرىش ياخشىراقتۇر. مۇسھىل ئاشقازاننى تازىلاپ ئىشتىھانى ئاچىدۇ. رەئىشە (تىترەش)، پالەچ، نۇقرىس، مالىخۇلىيا، قۇبا (كالا تەمرەتكىسى) قاتارلىق كېسەللەرگە ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر دورا ئىستېمال قىلغاندا كۆڭلى ئاينىيدىغان، قۇسىدىغان ئەھۋال بولسا، دورا ئىچكۈزۈشتىن 3 كۈن بۇرۇن قەي قىلدۇرۇپ، ئاندىن دورا ئىستېمال قىلسا قۇسمايدۇ، قەي قىلىشنىڭ زىيانلىق تەرىپى ئاشقازاننى ناچارلاشتۇرىدۇ، چىشقا ۋە كۆزگە زىيان قىلىدۇ، كۆكرەك ئاغرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەگەر قەي مۇۋاپىق بولسا، باش ئاغرىقى، قۇلاق ۋە كۆز ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ. زىيانلىق يېمەكلىكلەرنى يەپ سالغاندا ۋە كۆپ شاراب ئىچكەندە، قەي قىلدۇرۇش زۆرۈر. ياغلىق تاماق يېگەندە، كۆپ شاراب ئىچكەندە زەھەرلىنىپ قالسا، قەي قىلدۇرۇپ چىقىرىۋېتىش لازىم. قەي قىلدۇرۇش ۋاقتىدا ئۆينى ئىسسىق تۇتۇش، كۆزنى تېڭىپ قويۇش لازىم. قەيدىن كېيىن يۈزنى سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇش، ئېغىزنى ئىلمان سۇ بىلەن چايقاش لازىم. قەي قىلدۇرۇشنىڭ ياخشى ۋاقتى ياز پەسلىدۇر. بەلگەم مىزاج كىشىلەر تاماقتىن ئىلگىرى، ئەمگەكتىن كېيىن، ئىسسىق مىزاج كىشىلەر تاماق ۋە شارابتىن كېيىن قەي قىلىش مۇۋاپىق. قەي قىلىپ ئېغىزنى چايقاپ بولغاندىن كېيىن، 3.3 گرام ئۇد ھىندى ياكى مەستىكىنى شېكەر ياكى ئالما سۇيى بىلەن ئىستېمال قىلىش لازىم. بۇلار بولمىسا، گۈلقەنت ۋە خام بېھىنى ياكى مۇۋاپىق دورىلارنى يېسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر دورا تەسىرىدىن ياكى قەي قىلىشتىن ئاشقازاندا ئۆزگىرىش پەيدا بولسا، بۇنىڭغا سىمىز توخۇ شورپىسى پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ھېچ پەيدا بولۇپ قالسا، قاينىق سۇ ئىچىش كېرەك. ئەگەر كۆكرەك ۋە قوۋۇرغىلاردا

ئاغرش پەيدا بولۇپ قالسا، بابۇنە يېغى، گۈل يېغى سۈرتۈش، تۇرۇپ يېغى، بۆرە ئەرمنى قاتارلىقلارغا مۇۋاپىق مقدارىدا ھەسەل قوشۇپ، ناشتىدا ئىچىش، ئارقىسىدىن قاينىق سۇ ئىچىش لازىم. تۇرۇپنى توغراپ، ئازراق تۇز سېپىپ، بىر كېچە قويۇپ، سىركەنجۈبلىنى ھەسەلگە چىلاپ، سۈزۈپ ئېلىپ ناشتىدا ئىچسىمۇ بولىدۇ.

12- پەسىل لوڭقا قويۇش ۋە قان ئېلىش

قان ئېلىش تولۇق ئىستىغراغدۇر. ھەممە خىلتىلارنىڭ مۇرەككىپى قاندۇر. قان ئالدۇرسا، خىلتىلار كېمەيدۇ، قان ئالدۇرۇشنىڭ ئەھمىيتى شۇكى، قاننىڭ قويۇق-سۇيۇقلۇقىغا قاراپ قاننىڭ ئەھۋالىنى بىلگىلى بولىدۇ. بەدىنى ئاجىز كىشىلەردىن قان ئېلىش مەنئى قىلىنىدۇ. جىگەرنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولۇپ، قان جىگەردە ئىشلىنىپ چىقىدۇ. قاندىن پۈتۈن بەدەن ئوزۇقلىنىدۇ. قان كۆپ بولسا، كۆڭۈل ئايىنىش، ئەسنەش كۆپ بولىدۇ. بىر چوڭ تومۇر جىگەردىن يۇرەككە تۇتىشىپ تۇرىدۇ، شۇ تومۇر ئارقىلىق جىگەردىكى قان يۇرەككە يېتىپ بارىدۇ ۋە يۇرەكتە تىرىكلىك ئاساسى بولىدۇ. قان شىريان (ئارتېرىيە) تومۇرلار ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىدۇ، ئەگەر قان شىريان تومۇردىن چىقىپ كەتسە، تىرىكلىكنىڭ قۇۋۋىتى يوقىلىدۇ. قان ئېلىشنىڭ پايدىسى - چىرايىنى پاكىزە قىلىدۇ. بۇرۇنقى ئالىملار قان ئېلىشنى تۇغرا كۆرمىگەن. كېيىنكى ۋاقىتلاردا ھۆكۈمالار قاندا بۇزۇق خىلتىلار توپلىشىپ قالسا، ئاغرىققا سەۋەب بولىدۇ، دەپ قاراپ، قان ئېلىشنى تەشەببۇس قىلغان. يەنە بەزى ئالىملار ياخشى، مۇۋاپىق تاماق ۋە دورىلار ئارقىلىق قاننىڭ مىزاجىنى نورماللىققا كەلتۈرگىلى بولىدۇ، قان ئېلىش ھاجەتسىز، دەپ قارىغان. قان ئېلىشتىن بۇرۇن تېۋىپ يۇرەكنىڭ ئەھۋالىنى ياخشى ئىگىلىشى، قان ئېلىش ۋاقتىدا تومۇرنى كۆرۈپ تۇرۇشى، زەئىپلىك ئەھۋالى كۆرۈلسە، دەرھال قان ئېلىشنى توختىتىش كېرەك. قان ئېلىشتىن ئىلگىرى قەي قىلدۇرۇلسا، ھوشسىزلىنىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، بەزى كىشىلەرنىڭ ئاشقازىنىدا سەپرا بولۇپ، ئاشقازان كىرىش ئېغىزى زەئىپ بولسا، قان ئېلىۋاتقاندا ھوشسىزلىنىش كۆرۈلىدۇ. ھوشسىزلىنىش قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن يۇز بېرىدۇ. بۇنداق كىشىلەرگە قان ئېلىشتىن بۇرۇن ئانار سۇيى، غورا سۇيى، ئاچچىق ئالما شەربىتى ئىستېمال قىلدۇرۇلسا، ھوشسىزلىنىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

سوغۇق مىزاج كىشىلەر پۇدىنە (پىننە) شەربىتى، جۇلاپ ۋە باشقا ئىسسىق دورىلارنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ، كۈندۈزى ئارىلاپ تۇتىدىغان قىزىتما بار كېسەللەردىن قان ئالماسلىق، قان ئالمىسا بولمايدىغان بىمارلاردىن قان ئېلىشتا ئالدى بىلەن ئاساسىي كېسەللىكنى داۋالاش لازىم. قان ئېلىپ ئىككى كۈنگىچە ئاسان سىڭىدىغان تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش، سەپرا مىزاج كىشىلەر سەپرانى پەسەيتىدىغان نەرسىلەرنى يېيىش كېرەك.

ھەيزدار ئاياللاردىن ئىسھالدىن، قەيدىن، جىنسىي مۇناسىۋەتتىن كېيىن قان ئېلىشقا بولمايدۇ. زۆرۈر بولسا، 3 كۈندىن كېيىن ئېلىش لازىم. نەشتەرنى تارتىپ ئالغاندىن كېيىن تومۇر زېدىسىگە خۇشبۇي نەرسىلەرنى قويۇشقا بولمايدۇ. مۇۋاپىق تازىلانغان پاختا قويۇش لازىم. ھۆل مىزاج كىشىلەر قان ئېلىشتىن ئىلگىرى نورمال ئەمگەك قىلسا پايدىلىق. قان ئېلىنىدىغان تومۇرلار قىيغال، ئەكھەل، باسلىق ھەبلوززىراۋ،

ئۇسەيلەم، مابەز، سافىن، ئىرقوننسالاردىن ئىبارەت. ھەر قايسى تومۇرلارنىڭ داۋالاش خۇسۇسىيتى ئايرىم بولۇپ، قىيفالدىن قان ئېلىنسا، باش، كۆز، بۇرۇن، تاماق، تىل ۋە چىش، لەۋ(كالپۇك) ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەكھەلدىن قان ئېلىنسا، پۈتۈن بەدەنگە تەسىر قىلىدۇ؛ باسلىقتىن قان ئېلىنسا، جىگەر، تال ئاغرىقى، زاتىلجەنبە (كۆكرەك پەردىسى ياللۇغى)، سەرسام (مېڭە پەردە ياللۇغى)غا ۋە يانپاش، تىز، ئوشۇق ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ، ئوك ئۇسەيلەمدىن قان ئېلىنسا، جىگەر ئاغرىقىغا، سول ئۇسەيلەمدىن قان ئېلىنسا، تال ئاغرىقىغا، قوتۇر ۋە قېچىشقاقتا پايدا قىلىدۇ. سافىندىن قان ئېلىنسا، ھەيزنى راۋان قىلىدۇ ۋە قوتۇر، قېچىشقاقتا مەنپەئەت قىلىدۇ. مابەز (بەزىلەر بۇنى ھەممە تومۇرلارنىڭ ئاخىرى بولۇپ، تومۇرلار چىگىشىنى ھاسىل قىلىدۇ، دەپ قارايدۇ) دىن قان ئېلىنسا، ئۇچا (دۈمبە) ئاغرىقلىرىغا ۋە ئىچكى ئاغرىقلارغا پايدا قىلىدۇ؛ ئىرقوننسادىن قان ئېلىنسا، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ. قىيفالدىن قان ئالغاندا نەشتەرنى توغرا ۋە يېنىچە ئېھتىيات بىلەن سانجىش، باشقا تومۇرلارغا تېگىپ كەتمەسلىكى كېرەك. ئەكھەلگە نەشتەرنى يۇزە سىلىش كېرەك، چۈنكى ئۇنىڭ ئاستىدا پەي بار. باسلىقنىڭ ئاستىدا شىرىيان بولغانلىقى ئۈچۈن، نەشتەرنى توغرا، ئېھتىياتچانلىق بىلەن سىلىش كېرەك. ئۇسەيلەمدىن قان ئالغاندا، بىلەكنى بوغماي، قان ئېلىپ بولغۇچە قولىنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ تۇرۇشى كېرەك. نەشتەرنى توغرا سىلىش، سافىندىن قان ئالغاندا، تىزنىڭ ئۈستىدىن بوغۇش لازىم، بۇ تومۇرنىڭ ئۇچى ئىككىگە ئايرىلىدىغان بولغاچقا، ئايرىلمىغان يەردىن قان ئېلىش كېرەك. مابەز تىزنىڭ ئاستىدا بولغانلىقى ئۈچۈن، ئۇنىڭدىن قان ئېلىشتا تىزنىڭ ئاستى تەرىپىنى بوغۇش كېرەك. ئىرقوننسادىن قان ئالغاندا، بىلدىن تېقىمغىچە بوغۇلىدۇ؛ ئاندىن پاقالچاقتىكى گىرەلەشكەن ئەگرى-بۈگرى تومۇرلاردىن قان ئېلىنىدۇ، ئۇنى تاپقىلى بولمىغاندا، پۈتنىڭ نامسىز بارمىقى بىلەن چىمچىلاق بارمىقى ئارىلىقىدىن قان ئېلىنىدۇ. نەشتەرنىڭ ئۇچى پەي ۋە پەردىلەرگە تېگىپ كەتمەسلىكى لازىم. ئەگەر ئۇقۇشماستىن شىرىيانغا نەشتەر تېگىپ كېتىپ، قان توختىمسا، نەشتەر تېگىپ كەتكەن ئورۇن ۋە ئۇنىڭ چۆرىسىگە خۇنسىياۋشان، ئەنزۇرۇت، ئاقاقىيا، ئانارگۈلى، سەبرى، كۈندۇر ھەر بىرى بىر گرامدىن، سەمغى ئەرەبىدىن 3 گرام ئېلىپ، سوقۇپ تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تېڭىش، تېڭىقنى بىر نەچچە كۈندىن كېيىن ئاستا-ئاستا يېشىش كېرەك.

ھىجامەت (لوكقا) قويۇش — كىچىك بالىلار ۋە ياشانغانلارغا قان ئالغانىنىڭ ئورنىدا تەسىر قىلىدۇ، ھەر قايسى ئەزاغا ھىجامەت قويۇلسا، قانىنى تازىلايدۇ، لېكىن زۆرۈر بولمىسا، ھىجامەت قويماسلىق كېرەك. 60 ياشتىن ئاشقانلارغا ھىجامەت قويۇش مۇڭاپىق ئەمەس، چۈنكى ياشانغانلارنىڭ تېرىسى قۇرغاق بولىدۇ. شۇ ئاينىڭ 14-، 15- كۈنلىرىدە تومۇر ئوچۇق بولۇپ، خىلتلار بەدەندە ھەركەت قىلىپ، تېرە تەرەپكە مايىل بولىدۇ، بۇ چاغلاردا قان ئېلىشقا بولمايدۇ. ئاينىڭ 17- كۈنىدىن كېيىن قان ئالسا بولىدۇ. ئاي قاراڭغۇسى قانچە ياخشى بولسا، قان ئېلىش ۋە ھىجامەت شۇنچە مەنپەئەت قىلىدۇ.

13- پەسىل باشقا ئىستىفراغلار

ئۇ يەتتە تۈرلۈك بولىدۇ: ① چوك-كىچىك تەرەت، ② تەر، ③ ماكقا، ④ شۆلگەي، ⑤ مەنىي،

⑥ شىياق (شامچە قويۇش)، ⑦ ھۆقنە (كلىزما قىلىش).

تاماق يېگەندىن كېيىن، تاماق ئاشقازان، جىگەر ۋە باشقا ئەزالاردىن ئىبارەت ئۇچ ئوروندا ھەزىم بولىدۇ. ھەر بىر ھەزىمدىن كېيىن ئەزالار ئېھتىياجلىق قۇۋۋەتلەرنى ئېلىپ قېلىپ، قالغانلىرىنى ھەر خىل يوللار ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىدۇ.

بىرىنچى: سۈيدۈك ئارقىلىق چىقىرىلىدۇ. سۈيدۈك ئارقىلىق چىققىنى ئىستىسقا قاتارلىق ھۆللۈكتىن بولغان كېسەللىكلەرگە پايدا قىلىدۇ.

ئىككىنچى: تەر ئارقىلىق چىقىرىلىدۇ. تېرە تۆشۈكلىرى كىچىك بولۇپ، ھەر قانداق بىمار تەرلىسە، راھەت ھېس قىلىدۇ. ئىسسىق ھاۋا ۋە مۇنچا تەرلىتىدۇ. كۆپ تەرلىگەندە، ئەسلى ھۆللۈك كېمىيىپ، دىق (ئوروقلاتقۇچى قىزىتما) پەيدا بولىدۇ.

ئۈچىنچى: ماگقا ئارقىلىق چىقىرىلىدۇ، ئۇ، مېڭە كېسەللىكلىرى، سەكتە، سەرئى كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ. چۈشكۈرگەندە، ئېغىز-گالنى چايقىغاندا، قىزىق تاشقا سىركە تېمىتىپ بۇسلانغاندا، شارابنىڭ بۇسى، بابۇنە بۇسلىرىدىن بۇسلانغاندا ۋە تاغ پۇدىنىسى، خەرىبەق، سەبرە، قارىمۇچ، شوخلا يىلتىزى، سەۋزىلەرنى تاشقا سۈرۈپ پۈرىغاندا، ماگقىنى كۆپەيتىدۇ.

تۆتىنچى: شۆلگەي بىلەن چىقىپ كېتىدۇ. شۆلگەي بولسا ئېغىز، تاماق، تىلدىن چىقىدۇ. بۇ، مېڭە، كۆز، بۇرۇن، بوغۇز، گال، ئاشقازان ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ. بولۇپمۇ، قىش كۈنلىرى ھۆل مىزاج كىشىلەر ئاچچىقسۇ، ئاقىرقەرھا، يەرلىك شوخلا، ئايارەج پەيقىرا قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسىنى ياكى تېپىلغىنىنى مۇنچا ئىچىدە ياكى ئىسسىق يەرلەردە غار-غار قىلسا پايدا قىلىدۇ.

بەشىنچى: شىياق (مەقئەتكە شامچە سېلىش) ئۈسۈلى. بۇ يەڭگىل ئىستىفراغ بولۇپ، ئۇچا (دۇمبە) ئاغرىقى، يانپاش ئاغرىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە پايدا قىلىدۇ. بۇ ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. قىزىتمىسى يۇقىرى كېسەللەر بولسا، بىنەپشە بىلەن شېكەرگە ئازراق مەھمۇدىنى قوشۇپ، شامچە ياساپ مەقئەتكە قويۇش لازىم. بەلغەم مىزاجلارغا جاۋاشىر، يەرلىك شوخلا، مۇقەل، ھىندى تۇزى، ئاچچىقتاۋۇز ئۇرۇقى، زەنجۇبىل، سۆرەنجان، تۇخۇمى كەرەپشە، قۇندۇز قەھرى، قۇستە، بوزبۇغا، ئەنزۇرۇت، قىچا غازىكى، بېلىق ئۆتى قاتارلىقلار بىلەن شامچە تەييارلاپ مەقئەتكە قويۇش لازىم.

مۇقەل ھۆقنىسى شىيافتىن كۈچلۈكرەك بولۇپ، ئاشقازان ئاجىزلىقى، كۆڭۈل ئاينىش، باشتىكى جاراھەت ياكى ئىششقلارغا مۇۋاپىق كېلىدىغان ئەڭ ياخشى داۋالاش ئۇسۇلىدۇر. بۇ ئۇچا ئاغرىقى، بەل ئاغرىقى، بۆرەك كېسەللىكلىرىگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. ھۆقنە قىلغاندا باشنى ياستۇقتا قويۇپ، ئوڭدا يېتىش لازىم. ئەگەر كىندىك، قورساق ئاغرىقى ئۈچۈن ھۆقنە قىلىنسا، دۇم يېتىش ھەمدە چۈشكۈرۈشتىن ۋە يۆتەلدىن ساقلىنىش لازىم. ھۆقنە دورىلىرى 165 گرام بولسا مۇۋاپىق بولىدۇ. كېپەك ۋە قىچىنى

بىرلەشتۇرۇپ قاينىتىپ، سۇيىنى ئېلىپ، زەيتۇن يېغى ياكى سېرىقياغ قوشۇپ قورساقنى يۇيۇش لازىم.

قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرگە تۇز، بۆرە ئەرمىنى ئىشلەتمەي، بىنەپشە، ئارپا سۇيى قاتارلىقلارنىڭ لۇئابىنى ئىشلىتىش لازىم.

ئاشقازان ئاغرىقى، كۆز ئاغرىقى، قۇلاق ئاغرىقى ئۇچۇن ئاچچىقتاۋۇز ئىشلىتىش، ئۇچەي كۇيۇشۇپ ئاغرىغاندا، ئۇچەي يارىسىغا كۆكنار سۇيى، گۈل يېغى ئىشلىتىش لازىم. ھۆقنە ئۇچۇن ئەپيۇن ۋە يۇمغاقسۇتنىڭ سۇيىنى قوشماسلىق لازىم.

ئالتىنچى، مەنىي: جىنسىي مۇناسىۋەت مۇۋاپىق بولسا، يەڭگىللىك، خۇشال-خۇراملىق ئېلىپ كېلىدۇ. ئەگەر مۇۋاپىق بولمىسا، كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ. كۆپ بولۇپ كەتسە، مەنىي سۇيۇقلۇقى ئازىيىپ، ئېچىشىش پەيدا قىلىدۇ. بۇخارات مېڭە ۋە يۇرەككە ئۆرلىسە، مالىخۇلىيا، يۇرەك قالايمقان سېلىش، كۆز ئاجىزلىق، باش قېيىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولىدۇ. جىنسىي مۇناسىۋەت كۆپ بولۇپ كەتسە، قان ئالغاندىنمۇ ئارتۇقراق زەئىپلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەنىي قاندىن مۇھىم بولۇپ، ئۇنىڭ تەبىئىتى قۇرۇقتۇر. مەنىي خالتىسى 5～2 قېتىملىق جىنسىي مۇناسىۋەتتە قۇرۇقلىنىدۇ. جىنسىي مۇناسىۋەت ھەددىدىن ئارتۇق كۆپ بولۇپ كەتسە، مەنىي ئورنىدا قان كېلىدۇ. ئۇ قان بەدەنگە ئوزۇق بولىدىغان قان بولۇپ، چىقىم بولۇپ كەتسە، ئورنىنى تولدۇرۇشقا ئۇزاق ۋاقىت كېتىدۇ. قورساق ئاچ ۋاقتىدا، ئېغىر ئەمگەكتىن كېيىن، قەي ۋە ئىسھالدىن كېيىن، مۇنچىغا چۈشۈپ چىققاندىن كېيىن جىنسىي مۇناسىۋەت قىلسا، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. قول-پۇتنى سۇسلاشتۇرىدۇ. ئەسلى ھارارەتنى پەسەيتىدۇ. قورساق توق ۋاقتىدا جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىش ئوخشاشلا زىيانلىق بولۇپ، پەيلەرنى بوشاشتۇرىدۇ، توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ، ئىستىسقا، دەم سقىش، رەئىشە (تىترەش كېسەللىكى) پەيدا قىلىدۇ. جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىۋاتقاندا، ئۇچىسىدا سوغۇقلۇق پەيدا بولسا ياكى ھۆزۈرلىنىش بىلەن بىرگە ئاغرىق پەيدا بولسا ياكى سېسىق پۇراق پەيدا بولسا، بەدەندە غەيرىي تەبىئىي بۇزۇق خىلتلارنىڭ بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. بۇنداق كىشىلەر دەرھال بەدىنىنى تەنقىيە (تازىلاش) قىلىش كېرەك. ئىسسىق ۋە ھۆل مىزاج كىشىلەر جىنسىي مۇناسىۋەتتە كۆچلۈك بولۇپ، بۇلارغا جىنسىي مۇناسىۋەتنىڭ زىيىنى كەمرەك بولىدۇ. قۇرۇق ئىسسىق مىزاجدىكىلەردە قۇرۇقلۇقنىڭ ئالامىتى ۋە زىيىنى ئاشكارا بولىدۇ. ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق مىزاج كىشىلەر جىنسىي مۇناسىۋەتتە ئاجىز بولىدۇ.

14- پەسل ئەئرازى نەپسانى (روھىي كەيپىيات)

ئىنسانلارنىڭ روھىي كەيپىياتىغا تەسىر قىلىدىغان ئامىللاردىن شاد-خۇراملىق، غەم-قايغۇ، راھەت-پاراغەت، خىجىلچىلىق، كۆپ ئويلىنىش، ئۈمىدۋارلىق ۋە ئۈمىدسىزلىك قاتارلىقلار بار بولۇپ، يۇقىرىقىلارنىڭ تەسىرى يېمەك-ئىچمەكلەرنىڭ تەسىرىدىنمۇ تېز بولىدۇ. مەسىلەن: خۇش خەۋەر ياكى شۇم خەۋەر ئاڭلىغاندا دەرھال كىشىنىڭ رەڭگىرويى، ئاۋازى ۋە ھەرىكىتىدە جىددىي ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ. بۇ،

بەدەننى، خىلىت (ئارىلاشما) لارنى ۋە روھنى قىزىتىدۇ. مەسىلەن: غەم، راھەت، ئۈمىد، خۇشاللىق ۋە ئەندىشە قاتارلىقلارغا ئوخشاشلا، ئەئرازى نەپسانىنىڭ بەزىلىرى ئەزالارنى سوۋۇتىدۇ، يامان ئويلاردا بۇ-لۇش-سەپرانى قوزغاپ، رەڭگرويىنى سارغايتىدۇ ۋە ئىسسىق مىزاجلارغا زىيان قىلىدۇ، ھۆل سوغۇق مىزاجلارغا پايدا قىلىدۇ. خۇشاللىق — رەڭگرويىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ ۋە سەمرىتىدۇ، قېرىشنى كېچىكتۈرىدۇ. ھەددىدىن زىيادە خۇشاللىق كۆڭۈلنى ناھايىتى خۇشال قىلىپ، شۇ خۇشاللىقتا روھ تارقاپ كېتىپ، تۈيۇقسىز ئۆلۈپ كېتىشكە سەۋەب بولىدۇ. ھەددىدىن ئارتۇق غەم-ئەندىشە ۋە قورقۇنچ ھارارەتنى يۇرەككە يىغىپ، توختىتىپ قويۇش بىلەن تۈيۇقسىز ئۆلۈمنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. خۇشاللىقتىكى تۈيۇقسىز ئۆلۈم كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. خىجىللىق رەڭگرويىنى قىزارتىدۇ، تەرلىتىدۇ، ئاخىرىدا سارغايتىدۇ، ئۈمىدۋارلىقنىڭ پايدىسى مۆتىدىل بولۇپ، خۇشاللىقنىڭ پايدىسى بىلەن ئوخشاش. نائۈمىدلىكنىڭ زىيىنى غەم-ئەندىشە زىيىنى بىلەن تەڭ بولىدۇ. مەشغۇللۇق، سەپەر قىلىش، شەھەرلەرنى كېزىش، ئاجايىپ نەرسىلەرنى تاماشا قىلىش بولسا، ئاغرىقتىن ۋە ئىشقى ۋەسۋەسىدىن يىراق قىلىدۇ. ۋەھشەتنىڭ (ۋەھىمە) ئىلاجى سوغۇق شەربەتلەرنى ئىچىش، قىزىقارلىق ھېكايىلەرنى ئاڭلاش، دوستلار ۋە دانىشمەنلەر بىلەن ھەمسۆھبەتتە بولۇش بولۇپ، بۇلار غەم-قايغۇدىن يىراق بولۇشنىڭ چارىسىدۇر. غەم-قايغۇنىڭ ئۇنۇملۇك چارىسى ـ ئۈمىدۋار بولۇش، ئۈسسۇل، ساما، نەغمە-ناۋا بىلەن شۇغۇللىنىش ۋە بەدەنگە ئىسسىقلىق ۋە خۇشاللىق يەتكۈزگۈچى ئىچىملىك-لەر ۋە دورىلارنى ئىستېمال قىلىشتۇر.

15- پەسىل ياشانغانلار

ياشانغانلارنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، ھۆل ئىسسىقلىق چارىلارنى قىلىش لازىم. ئىسسىق سۇ ئىشلىتىش، مۆتىدىل يېغلاردىن سەۋسەن ۋە ياسىمەن يېغى، ئىسسىقلىق شەربەتلىرىنى ئىستېمال قىلىش، يۇمشاق كۆرپە، ياستۇقلاردا يېتىپ دەم ئېلىش، ئۆزىنى ئوبدان كۈتۈش، قورقۇنچ ۋە ئەندىشىدىن ساقلىنىش، كاپۇر، نېلۇپەردەك سوغۇق تەبىئەتلىك نەسىلەردىن، ئاچچىق-چۈچۈك يېمەكلىكلەردىن، بۇلغاۋ-غان ھاۋا ۋە سېسىق پۇراقلاردىن خالىي بولۇش، تاماقنى ئاز-ئاز يېيىش، تاماق يەپ مۇنچىغا چۈشمەسلىك لازىم. ئەگەر ئاشقازىنىدا ھۆللۈك بولسا، قاينىتىلغان سۈتنى گۈرۈچ، ھەسەل ۋە شېكەر بىلەن ئىستېمال قىلسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۆز ۋاقتىدا تاماق يېمەسلىك زىيانلىقتۇر. ئەگەر تەبىئىتى قۇرۇق بولسا، 15 گرام بىستىپايەج ، بىر تۇتام تال غازىكىنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ، 10 گرام مەستىكىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى قەنت بىلەن سوقۇپ ئىچكۈزسە، ئىچنى تازىلايدۇ، 12 گرام ئەفتىمۇنغا مۇۋاپىق مىقداردا قۇرۇق ئەنجۈر ۋە سەۋزە قوشۇپ، سوقۇپ، دەملەپ ئىچسە، تەبىئىتىنى راۋان قىلىدۇ. دائىم شورپا قاتارلىق قۇۋۋەتلىك يېمەكلىكلەر بىلەن ئوزۇقلىنىش لازىم. بۇغداي ئۇمىچىغا مۇۋاپىق مىقداردا

زەنجۈبىل سېلىپ ئىچىش، قىش كۈنلىرى تەرياق، داۋائىلمىشكى ۋە ماددەتۇلھايات قاتارلىق دورىلارنى ئىستېمال قىلىش مۇۋاپىق كېلىدۇ. ياشانغان كىشىلەردىن مۇمكىنقەدەر قان ئالماسلىق لازىم.

16- پەسىل مۇساپىرلار

سەپەرگە ئىرادە قىلغان كىشى سەپەرگە چىقىشتىن ئىلگىرى سەپەر ئۈستىدە يۈز بېرىش ئېھتىمالى بولغان ئۇسسۇزلۇق، ئاچلىق، ئۇيقۇسىزلىق، ئىسسىق-سوغۇق، شورلۇق سۇ ئىچىشكە توغرا كېلىش قاتارلىق ئەھۋاللارنى كۆز ئالدىغا كەلتۈرۈپ، مۇمكىنقەدەر پۈختا تەييارلىق قىلىش لازىم. ھاۋا ئىسسىق بولسا، بىر قانچە كۈن ئىسسىققا ئادەتلىنىش كېرەك، ئەگەر سوغۇق بولسا، سوغۇققا ئادەتلىنىش لازىم. ئاۋۋال قان ئالدۇرۇپ ياكى سۈركە ئىچىپ بەدەننى تازىلاش لازىم. قورساق توق ۋاقتىدا ئۇلاققا مىنمەسلىك، مەنزىلگە چۈشكەندە تاماق يېيىش كېرەك. ئەگەر ئىسسىق ۋاقتىدا ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولسا، 6 گرام سىمىز ئوت ئۈرۈقىنى سىركە بىلەن قوشۇپ ئىچسە ئۇسسۇزلۇق بېسىلىدۇ؛ سۈنى سىركە بىلەن ئىچسىمۇ بولىدۇ، ئاپتاپ ئۆتۈپ كېتىشتىن ساقلىنىش لازىم. ئۇلاقتا مىنىدىغان چاغدا سوغۇق سۇ بىلەن شەربەت ئىچىش، مەنزىلگە چۈشكەندە بۇرنىنى، كىندىكىنى، تاپىنىنى، بوغۇملىرىنى بىنەپشە ياكى قاپاق ئۈرۈقى يېغى قاتارلىق ياغلاردا ياغلاش لازىم. ئەگەر بىر يەردە زەھەرلىك شامال پەيدا بولغان بولسا، ئاغزى-بۇرنىنى يۆگەپ مۇداپىئە قىلىش لازىم. پىيازنى توغراپ، قېتىق بىلەن ئىچىش، بۇرنىغا مۇۋاپىق ياغلارنى تېمىتىش لازىم. ئەگەر سەپەر قىلغان كىشىگە زەھەرلىك شامال تەگسە، پۇت-قولىنى سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇش ھەمدە سوغۇق سۈغا چىلاش لازىم. گۈل يېغى، گۈلاب ۋە سۆگەت غازىكى سۈيىنى بېشىغا چېپىش لازىم. تەرخەمەك، ؟بەرگىناي ئۈرۈقى ۋە سىمىز ئوتنىك كۆكىنى يېگۈزۈش لازىم. پات-پات سۇدا ئاغزىنى چايقاش ۋە ئاز-ئازدىن سۇ ئىچىش كېرەك. ئەگەر ئىسسىتما بولمىسا، سۇت ۋە قېتىق ئىچىش مۇۋاپىقتۇر. ئەگەر قىش كۈنى بولسا، مەنزىلگە چۈشكەندە ئوت قېشىغا ئالدىراپ بارماي، ئاستا-ئاستا ئىسسىنىش، پۇت-قولىنى پەرىيۇن، زەيتۇن يېغى بىلەن ياغلاپ ئىسسىتىش، غىزاسىغا تولاراق سامساق ۋە ياغ ئىستېمال قىلىش كېرەك. ئەگەر ياغ يېسە، ئىككى-ئۈچ پىيالە مۇسەللەس ئىچسىمۇ بولىدۇ. چۈنكى بۇ سوغۇقتىن مۇداپىئە قىلىدۇ. سوغۇق ئۆتۈپ كەتكەن كىشىلەرگە 3 گرام ھىڭنى مۇسەللەس ياكى ھەسەل، ياكى ھەسەل سۈيى بىلەن بېرىش كېرەك. ئوت قېشىغا ھەرگىز بارماسلىق لازىم. ئەگەر پۇتنىك رەڭگى ئۆزگىرىپ كەتسە، پۇتنىك قېنى قاچقۇچە ئىسسىق سۈغا چىلاپ تۇرۇپ، ئاندىن كېيىن گىل ئەرمىنىنى ئازراق سىركە ۋە سۈغا تەڭشەپ، پۇتىغا چېپىش كېرەك. ئەگەر پۇتنىك رەڭگى قارا ياكى كۆك بولسا، پۇت چىرىگەنلىكىنىك بەلگىسىدۇر. بۇنىڭغا پۇتنى كېسىۋېتىشتىن باشقا چارە يوقتۇر. ئەگەر شامالدا، ئاپتاپتا رەڭگىرويى ئۆزگىرىپ كەتسە، ئىسپىغۇلنىك لۇئابى، تۇخۇمنىك ئېقى، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش لازىم. پىياز، سامساقلارنى سىركە بىلەن ئىستېمال قىلسا، مەنپەئەت قىلىدۇ. سىرىقچېچەك يېغى، بابۇنە يېغى قاتارلىق ياغلارنى بوغۇملارغا چاپسا، ھارغىنلىقنى يوقىتىدۇ. دەريا ۋە دېڭىزدا سەپەر قىلماقچى بولغان كىشى

كېمىده ئولتۇرغاندا تولا قەي قىلسا، دەرھال چارە قىلماي قەي توختىغانغا قەدەر كۈتۈش كېرەك. ئەگەر توختىمىسا، پىننە شەربىتى، بېھى، ئانار، غورىلارنى يېسىمۇ، ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنى كۈچەيتىدۇ. پىننىلەرنى ئايرىم ئىستېمال قىلسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

ئىككىنچى باب تېبابەت ئىلمى توغرىسىدا

بۇ باب 19 پەسلىگە بۆلۈنىدۇ.

1ـ پەسل تېبابەت ئىلمى بىلەن تونۇشۇش

تېبابەت ئىلمى شۇنداق بىر ئىلىمدۇركى، ھۆكۈمالار (تېۋىپلار) ئۇنىڭ بىلەن خالايىقلارنىڭ تېنىنى مۇلاھىزە قىلىپ، ساغلاملىقنى ساقلايدۇ. ئەگەر ئاغرىق بولسا، مۇمكىنقەدەر سالامەتلىكىنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ. ھەممە مەۋجۇدات ئىنسانلارنىڭ ساغلاملىقنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن خىزمەت قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تېۋىپلار بۇ مەۋجۇداتلارنىڭ ماھىيەتلىرىنى، پەرقلىرىنى ۋە كەيپىياتلىرىنى بىلىشى زۆرۈر. بۇ مەۋجۇداتنىڭ سەۋەبچىلىرى — ماددى، فائىلى (ماددىنىڭ ھەرىكىتى)، مۇسەۋۋەرى (شەكىل)، تامامى (نەتىجە) دىن ئىبارەت تۆت خىل بولىدۇ.

بىرىنچى ماددى سەۋەب: ماددا ئەزا ياكى روھ بولۇپ، ساقلىق ۋە كېسەللىك ئۇنىڭغا مەلۇم بولىدۇ، ساقلىق ۋە كېسەللىكنى بۇ ئىككىسى كونترول قىلىدۇ.

ئىككىنچى فائىلى سەۋەب: بۇ ئىنسانلارنىڭ تېنى ۋە ھالىتىنى ئۆز ھالىدا تۇرغۇزۇپ ساقلىققا سەۋەب بولىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ ئەكسىچە بولسا، كېسەللىككە سەۋەب بولىدۇ. بۇ ئەسبابى سىتتە (ئالتە سەۋەب) دەپ ئاتىلىدۇ: (1) ھاۋا، (2) يېمەك-ئىچمەك، (3) ئۇيقۇ ھەم ئويغاقلىق، (4) ھەرىكەت ۋە جىملىق، (5) ئىستىفراغ، (6) كۆڭۈل ئېچىش.

ئۈچىنچى مۇسەۋۋەرى سەۋەب: بۇ قۇۋۋەتلەردىن تەركىب تاپقان بولۇپ، مىزاجنى بىلگەندە مەلۇم بولىدۇ.

تۆتىنچى تامامى (نەتىجە): روھنى ۋە قۇۋۋەتنى بىلىش كېرەككى، قۇۋۋەتلەرنىڭ تەركىبى ھەم سەۋەبى شۇنىڭدىن مەلۇم بولىدۇ.

2ـ پەسل تېبابەت ئىلمى

تېبابەت ئىلمى ئادەملەرنىڭ تېنى ماددا، سۈرەت (شەكىل) دىن تەركىب تاپقانلىقنى بىلىشتۇر. ئادەم ۋۇجۇددا ئوت، ھاۋا، سۇ، تۇپراقتىن ئىبارەت 4 چوڭ ماددا بولۇپ، بۇ ماددىلار بىر-بىرىگە زىت، بىر-بىرىگە قارىمۇ قارشى ھەم بىر-بىرىنى تەقەززا قىلىدىغان، تەبىئىتى باشقا-باشقا ماددىلاردىن ئىبارەتتۇر. قارىمۇ

قارشىلىقىنىڭ سەۋەبى شۇكى، ھەر قايسىسىنىڭ تەبئىتى ئۆزىگە مايىلدۇر. سۈرەت (شەكىل) بىر-بىرىگە بىرىكىپ، بىر-بىرىدىن ئايرىلماسلىقنى تەقەززا قىلىدۇ. تەبئىەت جىسىملىرى ماددا، مۇسەۋۋەرى ۋە كەيپىياتـ تىن تەركىب تاپىدۇ. ماددا دېگەن تۇتۇشقا ۋە كۆرۈشكە، ئاڭلاشقا، پۇراشقا، تېتىشقا مۇمكىن بولىدىغان ھەر قانداق نەرسە بولۇپ، ئۇنىڭ ئالاھىدە شەكلى، ھەجمى، رەڭگى، تەمى، ۋەزنى، پۈرىقى ۋە ئالاھىدە خۇسۇسىيەتلىرى «سۈرەت» دېيىلىدۇ. ئۇنىڭدىكى مەلۇم شارائىت ئىچىدە پەيدا بولىدىغان، ئىسسىقلىق چىقىرىش، سوۋۇتۇش، ھۆللۈك يەتكۈزۈش ياكى قۇرۇتۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەر «كەيپىيات» (ھالەت) دېيىلىدۇ. بىر خىل جىسىمدا 3 خىل ئامىل بىرگە مەۋجۇت بولىدۇ. بۇ، تېبابەتتە ماددا ۋە ئۇنىڭ مۇسەۋۋەرى (شەكلى) كەيپىياتى دەپ ئاتىلىدۇ.

ئىنسانلار ئەھۋالىنىڭ ئۆزگىرىشىگە داۋاملىق تەسىر قىلغۇچى ئالتە سەۋەب ھەققىدە ئالدىنقى پەسىلدە سۆزلەپ ئۆتكەنىدۇق، يەنە بىر زۆرۈر نەرسە ماددىلار بىر-بىرىگە مۇخالىفەتچىلىك قىلماسلىقى ئۈچۈن يارىدەم بېرىپ، سۈرەتنى مۇھاپىزەت قىلغۇچى بىر كۈچ لازىمدۇر. بۇ كۈچ بولسا تېبابەت ئىلمىدۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن ئاللاتائالا بۇ ئىلمىنى بەندىلەرگە ئىلتىپات قىلغاندۇر. تېبابەت ئىلمىنىڭ پايدىسى شۇكى، ئۇنىڭ سەۋەبى بىلەن پۈتۈن بەدەن ساغلام بولىدۇ. تېبابەت ئىلمىنىڭ سەۋەب ۋە ئىلاج قىلىشىغا ئېرىشەلمىگەن كىشىلەرنىڭ سالامەت بولالماسلىقى روشەندۇر. ئەگەر بىر كىشى كېسەل بولسا، تېبابەت ئىلمى ئارقىلىق چارە قىلسا، ئاسانراق ۋە تېزراق ئۆز ھالىغا كېلىدۇ.

3ـ پەسىل تېبابەت ئىلمىنىڭ ئىلمىي ۋە ئەمەلىي قىسىملىرى

تېبابەت ئىلمى ساقلىقنى ساقلاش، بەدەنگە پايدىلىق نەرسىلەر بىلەن كېسەللىكنى يوقىتىش ۋە زىيانلىق نەرسىلەرنى ئىنسانغا بىلدۈرۈش ئۈچۈن پايدىلىق. ھېكمىلار(تېۋىپلار) تېبابەت ئىلمىنىڭ ماھىيىتى، ساقلىق ۋە كېسەللىك ھالەتلىرىنى بىلىش لازىم. تېبابەت ئىلمىنىڭ ساقلىق ۋە كېسەللىك سەۋەبلىرىنى تەتقىق قىلىدىغان قىسمى جوزئى ئىلىم دېيىلىدۇ. بۇ ئىلىم سالامەتلىكنى قانداق ئاسراش ھەمدە كېسەللىكنى قانداق يوقىتىشنى ئۆگىتىدۇ. ھەر قانداق تېۋىپ بۇلارنى ئۆز قانۇنىيىتى بويىچە بىلگەندە، ئاندىن يېتىشكەن بىر تېۋىپ بولالايدۇ. مەيلى ئەمەل قىلسۇن، مەيلى ئەمەل قىلمىسۇن، مەقسەت ئۇنىڭدا ئەمەس، جۈزئى ئىلمىنىڭ مەقسىتى ـ تېبابەتچىلىك قائىدىسىگە ئەمەل قىلىشنىڭ يولىنى بىلىشتۇر.

4ـ پەسىل ئەركانلار

ئەركان (ماددا) تۇپراق، سۇ، ھاۋا ۋە ئوتتىن ئىبارەت 4 خىل بولىدۇ. مىزاج ۋە خۇسۇسىيەت ئېتىبارى بىلەن بىر-بىرىگە قارىمۇ قارشىدۇر. ھەر قانداق مەۋجۇداتنىڭ تەبئىتىدە ياكى سۈرىتىدە تۆت خىل ئەركانىنىڭ (ماددىنىڭ) ھەر قايسىسىنى ئۆز تەبئىتى ۋە شەكلىدە تېپىش ۋە كۆرۈش مۇمكىن ئەمەس. ئەگەر بۇ تۆت خىل ماددا بىر-بىرى بىلەن ئارىلاشسا، باشقا بىر خىل مىزاج ھاسىل بولىدۇ ۋە ھەر قايسىسىنىڭ ئۆز خۇسۇسىيەتلىرى يوق بولىدۇ. مەزكۇر 4 خىل ماددىنىڭ ئىككىسى يەنى تۇپراق ۋە سۇ ئېغىر بولۇپ، قالغان ئىككىسى يەنى ھاۋا بىلەن ئوت يەڭگىلدۇر.

5- پەسل تۇپراق

تۇپراق بىر قانچە خىل نەرسىدىن تەركىب تاپقان بولماستىن، بەلكى تەنھا بىر جىسىمدۇر. باشقا ماددىلار ئۇنۇڭ ئۇستىدىن ئورۇن ئالىدۇ. ئەگەر ئالقانغا بىر سقىم توپا ئېلىپ يۇقىرىغا (ئاسمانغا) ئاتسا، يەنە ئۆز جايىغا قايتىپ چۈشمەي قالمايدۇ. تۇپراقنىڭ ئېغىر بولۇشىدىكى سەۋەب ـ ئۇنۇڭ ھەممىدىن تۆۋەن بولغانلىقىدا، ئۇنۇڭ مىزاجى قۇرۇق سوغۇقتۇر. تۇپراقنىڭ پايدىسى ۋە خۇسۇسىيىتى شۇكى، ھەر قانداق نەرسە ئۇنىڭغا مۇناسىۋەتلىكتۇر ۋە ھەر قانداق نەرسىنى ئۇنىڭدا قويسا، ئورۇن ئېلىپ تۇرىدۇ، لېكىن باشقا ماددىدا تۇرمايدۇ.

6- پەسل سۇ

سۇ پۈتۈن يەر يۈزىنىڭ تۆتتىن ئۈچ قىسمىنى ئىگىلەيدۇ. سۇ تۇپراقتىن يېنىك، باشقا ماددىلاردىن ئېغىرراقتۇر. يەر يۈزىنىڭ تۆتتىن بىر قىسمىنى ئاللاتائالا ئۆز پەزىلىتى بىلەن ئادەمزات ۋە باشقا جانلىقلارغا قونالغۇ جاي ۋە ماكان بولسۇن ئۈچۈن، سۇدىن خالىي قىلدى. مەلۇمكى، بەزى جانلىقلار سۇسىز تىرىكلىك قىلالمايدۇ، بىر مۇنچە يەرنى سۇغا ماكان قىلدى، بىر مۇنچە يەرنى قۇرۇق قويۇپ، ئۇ يەرلەرگە سۇنى چاچقۇن قىلىپ، ھەممە يەرگە باراۋەر يەتكۈزدى.

سۇنىڭ تەبىئىتى ھۆل سوغۇقتۇر. ئۇنىڭ خۇسۇسىيىتى شۇكى، سۇ گەرچە ھەر قانچە چاچقۇن بولسىمۇ، ئاسانلار قوشۇلۇپ جەم بولىدۇ. ھەر قانداق شەكىلنى قوبۇل قىلىدۇ. ئەمما ساقلاپ قالالمايدۇ. سۇنىڭ پايدىسى شۇكى، باشقا ئاساسىي ماددىلار ئۇنىڭ سەۋەبىدىن سۇرەت (شەكىل) نى قوبۇل قىلىدۇ.

7- پەسل ھاۋا

ھاۋا بەست (ئاددىي) جىسىم بولۇپ، ئورنى سۇدىن يۇقىرى، ئوتتىن تۆۋەندۇر. تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق، ھاۋا سۇدىن لەتىپراق (ئۇچۇچان)دۇر. ئۇ نەرسىلەرنى ھۆل قىلمايدۇ. ئەمما سۇنىڭ قىيامى قويۇق بولغىنى ئۈچۈن، ھەر قانداق نەرسىگە تەگسە ھۆل قىلۇپتىدۇ. ھاۋا بەك لەتىپ بولغاچقا، ھېچنەرسىنى بۇلغىمايدۇ.

8- پەسل ئوت

ئوتمۇ يېگانە جىسىم بولۇپ، ئورنى ھەممە ئەركانلاردىن يۇقىرى تۇرىدۇ. تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. خۇسۇسىيىتى شۇكى، ھەر قانداق نەرسە ئۇنىڭ بىلەن پىشىدۇ، ھاۋا ئوتنىڭ قۇۋۋىتى بىلەن ھەممە جىسىملاردىن ئۆتىشىپ تۇرىدۇ. سۇنىڭ ۋە يەرنىڭ سوغۇقلۇقى ئوتنىڭ سەۋەبىدىن تەڭشىلىدۇ، ھەممە مەۋجۇدات يۇقىرىقى تۆت ئەركاندىن ھاسىل بولىدۇ.

9- پەسل ئەركانلارنىڭ مىزاجى

ئەركانلارنىڭ تەبىئىتى يۇقىرىدا بايان قىلىندى، ھېكمىلار سۇرەت بىلەن ماددا بىر-بىرىگە قارىمۇ

قارشى دەپ قارايدۇ، ھەر قانداق ۋاقىتتا ئىككى ئاساسىي ماددىنىڭ سۇرىتىدە كەمچىلىك، بېتەرسىزلىك يۈز بەرسە، سۇرەت ئۆزلۈكسىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ. شۇنىڭدەك، ئىسسىق، سوغۇق، مۆتىدىل بولسا، قۇرۇقلۇق ھۆللۈكتىن غالىب بولسا، قۇرۇق مىزاج دېيىلىدۇ؛ ئەگەر ھۆللۈك قۇرۇقلۇقتىن غالىب بولسا، ھۆل مىزاج دېيىلىدۇ؛ ئەگەر ھۆللۈك، قۇرۇقلۇق مۆتىدىل بولۇپ، ئىسسىق سوغۇقلۇقتىن غالىب بولسا، ئىسسىق مىزاج دېيىلىدۇ؛ ئەگەر سوغۇقلۇق غالىب بولسا، سوغۇق مىزاجدۇر. بۇ خىلدىكىلەر مىزاجى مۇپرەد (يالغۇز مىزاج) دەپ ئاتىلىدۇ. ھەر قاچان ئىككى سۇرەت تەڭمۇ تەڭ بولسا، ئىككىسى غالىب ۋە ئىككىسى مەغلۇپ بولسا، تۆت مىزاجدىن تەركىب تاپقان مۇرەككەپ مىزاج ھاسىل بولىدۇ. بۇلار، قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق، قۇرۇق سوغۇق، ھۆل سوغۇقتىن ئىبارەت بولۇپ، بۇلاردىن باشقا مىزاج بولۇشى مۇمكىن ئەمەس. دېمەك، مىزاجنىڭ خىللىرى بىرى مۆتىدىل، تۆتى يالغۇز، تۆتى مۇرەككەپتىن ئىبارەت توققۇز خىل بولىدۇ.

10- پەسىل مۆتىدىل مىزاج

مۆتىدىل مىزاج دېگەندە، ئاساسىي ماددىنىڭ تەركىبى، قۇۋۋىتى، سۇرىتى توغرا ۋە راست بولىدۇ. بۇنداق مۆتىدىللىق ئالەمدە مەۋجۇت ئەمەس. ھېكمىلارنىڭ قارشىدا ياخشى مىزاج شۇكى، ھەر قايسى ئەزالار مەسىلەن: پەي، گۆش ۋە ئۇستىخانلار ئىسسىقلىق ۋە سوغۇقلۇق، قۇرۇقلۇق ۋە ھۆللۈكلەر مۇۋاپىق بولغان ئەزالار بولۇپ، بۇلار مىزاجغا لايىق ھالدا مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ. ھەر ئەزانىڭ ئۆزىگە لايىق مىزاجى بولىدۇ. قاچانكى ئۆز مىزاجىدا ئۆزگىرىش بولسا، شۇ ئەزانىڭ نورمالىلقى ۋە شۇ كىشىنىڭ نورمال ھالىتى يوقىلىدۇ. ھەر بىر ئەزا مىزاجىنىڭ بىر ئۆلچىمى بار بولۇپ، ئەگەر شۇ ئۆلچەمدە ئۆزگىرىش بولمىسا، ئۇ كىشىنىڭ مىزاجى مۆتىدىل بولىدۇ، ئەگەر ئۇ ئۆلچەمدە ئۆزگىرىش بولسا، نورماللىقى بۇزۇلىدۇ.

قاچانكى بىر ئەزانىڭ مىزاجى يۇرەككە ئوخشاش قۇرۇق ئىسسىق بولسا، يەنە بىر ئەزانىڭ مىزاجى مېڭىگە ئوخشاش ھۆل سوغۇق بولسا، يەنە بىر ئەزانىڭ مىزاجى جىگەرگە ئوخشاش ھۆل ئىسسىق بولسا، يەنە بىر ئەزانىڭ مىزاجى سۆڭەككە ئوخشاش قۇرۇق سوغۇق بولسا، بۇلار بىر-بىرىگە تاقابىل تۇرۇپ، بەدەننىڭ مىزاجىدا مۆتىدىللىك پەيدا بولىدۇ. بۇ ھەقىقىي مۆتىدىل مىزاج دېيىلىدۇ. تېرىنىڭ مىزاجى مۆتىدىلگە يېقىن بولىدۇ. بولۇپمۇ بارماقلارنىڭ ئۇچىدىكى تېرىنىڭ مىزاجى ھەممىدىن مۆتىدىلراقتۇر. كىشىلەر ئىسسىق-سوغۇق نەرسىلەرنى بارماقلىرى ئارقىلىق بىلىدۇ.

11- پەسىل ئەزالارنىڭ مىزاجى

ئەزالارنىڭ مىزاجىنى خىلىتلارنىڭ مىزاجى بىلەن بىر-بىرىگە قىياس قىلغاندا، يۇرەك ھەممىدىن ئىسسىقراقتۇر. ئاندىن قالسا، شىرىياندىكى قانلار، ئاندىن قالسا، جىگەر ۋە ۋېنادىكى قانلار گۆشتىن ئىسسىقراقتۇر؛ ئاندىن قالسا، تېرە ۋە ئەزالار قېنى ئىسسىقراق بولىدۇ، سوغۇق خىلىتلارنى بىر-بىرىگە

قىياس قىلغاندا هەممىدىن بەلغەم سوغۇقراقتۇر؛ ئاندىن قالسا، سۆگەك، كۆمۈرچەك، پەي، كىرگىت پەردىلەر، يۇلۇن، مېڭە قاتارلىق ئەزالارنىڭ مىزاجى سوغۇقتۇر. تارىمۇش، بۆرەك، يۈرەك مۇسكۇلى، تال ۋە تۈكلەر قۇرۇق سوغۇقتۇر.

12- پەسىل كىشىلەر ھاياتىنىڭ ياشقا مۇناسىۋەتلىك ئەھۋاللىرى

ئادەم تۇغۇلغاندىن كېيىن 15 ياشقىچە بولغان ئارىلىق ئۆسمۈرلۈك دەۋرىدۇر. 15 ياشتىن 30 ياشقىچە بولغان جەريانى ياشلىق دەۋر دېيىلىدۇ. 30 دىن 35 ياشقىچە ياكى بەزىلەرنىڭ قارىشىچە 40 ياشقىچە بولغان ئارىلىق قىرانلىق دەۋرى دېيىلىدۇ. 40 ياشتىن 60 ياشقىچە قىرانلىق دەۋر دائىرىسىدە تۇرىدۇ. 60 ياشتىن ئۆتسە، قېرىلىق دەۋرى ھېسابلىنىدۇ.

ئۆسمۈرلەرنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، ياشلار مىزاجىغا يېقىنراق، ھۆللۈكى كەم، ئىسسىقلىقى غالىب بولىدۇ. ئوتتۇرا ياشلىقلارنىڭ مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، پۈتۈن ئۆمرىدىكى مىزاجلارغا قارىغاندا مۆتىدىل بولىدۇ. لېكىن ئۆسمۈرلەرنىڭ مىزاجىغا نىسبەتەن قۇرۇق ئىسسىقراق، قېرىلارنىڭ مىزاجىغا نىسبەتەن مۇتلەق ئىسسىقتۇر. ئوتتۇرا ياشلىقتا ھۆللۈك ۋە ئىسسىقلىق كېمىيىپ تۇرىدۇ، قېرىلىقتا يوقلىدۇ. كىشىلەر بۇ مىزاجلارنىڭ ئۆزگىرىشى بىلەن ھەمىشە ھايات تۇرۇۋۈمرەيدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئادەم 40 ياشتىن ئاشقاندا، ئىسسىقلىقى ۋە ھۆللۈكى ھاۋانىڭ ئىسسىقلىقىدىن، جىسمانىي ئەمگەكتىن، جاپا-مۇشەققەت سەۋەبىدىن كۆندىن-كۈنگە كېمىيىشكە باشلايدۇ. بەزىدە غەم-ئەندىشە ياكى ئارتۇقچە خۇشاللىق تۈپەيلىدىن-مۇ كېمىيىدۇ. مۇشۇ يوسۇندا بەدەندىن ھۆللۈك ۋە ئىسسىقلىق چىقىم بولىدۇ. ئىستېمال قىلغان غىزا-تائاملار ئۈنىڭ ئورنىنى تولدۇرالمايدۇ. چۈنكى قېرىغاندا ئىنسانىنىڭ ھەزىم قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىدۇ. بەدەندە غەيرىي تەبئىي ھۆللۈك ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلىگەنلىك سەۋەبىدىن، ئادەملەر مەڭگۈ ياشىيالمايدۇ. ھېكمىلار بۇنى «تەبئىي ئۆلۈم» دەيدۇ.

13- پەسىل ئەسلى مىزاج

ھەر كىشىنىڭ مىزاجى قۇرۇقتا مايىل بولسا، پۈتۈن ئۆمرىدە ھەربىر ياشلارغا ئوخشاپ كېتىدۇ. يەنى تېتىك، جۈشقۇن بولىدۇ. ھۆل سوغۇقتا مايىل بولسا، قېرىلاغا ئوخشاپ كېتىدۇ، تېز قېرىيدۇ. ئەگەر ئەسلى مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق بولسا، ياشلىقدا قۇرۇق ئىسسىقلىقى غالىب بولۇپ، ئۇنىڭدىن ئۆتكەندە مۆتىدىل بولىدۇ؛ ئەگەر ئەسلى مىزاجى ھۆل سوغۇق بولسا، ياشلىقدا ئوبدان، قېرىغاندا ئەھۋالى ناچار بولىدۇ؛ ئەگەر ئەسلى مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولسا، ئوتتۇرا ياشلىقدا ئوبدان بولىدۇ.

14- پەسىل خىلتلار

خىلتلارنىڭ ئەسلى ئورنى تومۇر ۋە كاۋاك ئەزالاردۇر. جىگەر، ئاشقازان، تال ۋە ئۆتكە ئوخشاش ئەزالاردىكى خىلتلار ئىستېمال قىلىنغان غىزالاردىن پەيدا بولۇپ، بەزىسى ئوبدان، بەزىسى ناچار بولىدۇ.

ئوبدان خلىت تەبىئي خلىت دېيىلىدۇ، ناچار خلىت غەيرىي تەبىئي خلىت دېيىلىدۇ.
خلىتلار: قان، بەلغەم، سەپرا، سەۋدادىن ئىبارەت تۆت خىل بولىدۇ.

15- پەسىل قان خلىتى

قان خلىتى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، جىگەردە پەيدا بولىدۇ. ئاشقازاندا ھەزىم بولغان يېمەكلىكنىڭ رەڭگى قىزىل كاشكاپ رەڭگىگە ئۆزگىرىدۇ. بۇ كەيلۇس (1- ھەزىم) دەپ ئاتىلىدۇ. كەيلۇس ئاشقازان ئارقىلىق جىگەرگە بارغاندا، جىگەردە يەنە بىر قېتىم ھەزىم بولىدۇ. بۇ كەيمۇس (2- ھەزىم) دېيىلىدۇ. ئۇ جىگەرنىڭ رەڭگىدە بولىدۇ، قانغا ئايلىنىدۇ ۋە جىگەردىن پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىپ، ئەزالارغا ئوزۇقلۇق بولىدۇ ھەمدە جىگەردىن يۇرەككە كېلىپ، يۇرەكنىڭ ھارارىتىدىنمۇ ئىسسىقراق بولىدۇ ۋە يۇرەككە ئوزۇق بولىدۇ. يۇرەكتە قىزىل رەڭدە بولىدۇ.

قان خلىتى تەبىئي ۋە غەيرىي تەبىئي دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. تەبىئي قان خلىتىنىڭ رەڭگى قىزىل بولىدۇ. خۇش پۇراق پۇرايدۇ، تاتلىق تېتىيدۇ. بۇ خىل قان ناھايىتى مۆتىدىل قاندۇر. غەيرىي تەبىئي قان خلىتى دېگىنىمىز، ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ. بىرى، ھۆل ئىسسىق ياكى ھۆل سوغۇق بولۇپ، مىزاجىنىڭ ئۆزگىرىشىدىن ھاسىل بولىدۇ ۋە ھېچقانداق خلىت ئارىلاشمىغان بولىدۇ. يەنە بىرى، سەپرا، بەلغەم ۋە سەۋدا ئارىلاشقىنى بولۇپ، رەڭگى، پۇرىقى ۋە تەمىدە ئۆزگىرىش بولىدۇ. سەپرا سۇيۇق ۋە ئاچچىق بولىدۇ. سەۋدانىڭ ھارارىتى غالىب بولسا، تەمى تۇزلۇق، قويۇق بولىدۇ. ئەگەر ھارارىتى زەئىپ بولسا، سۇيۇق، تەمى ئاچچىق بولىدۇ.

16- پەسىل بەلغەم خلىتى

بەلغەم خلىتى تەبىئي، غەيرىي تەبىئي دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. تەبىئي بەلغەم خلىتىنىڭ تەمى تاتلىق بولىدۇ، سەپرا ۋە سەۋداغا نىسبەتەن سوغۇقراق، ئەمما بەدەننىڭ مىزاجىغا نىسبەتەن سوغۇق بولمايدۇ. غەيرىي تەبىئي بەلغەم خلىتى دېگىنىمىز، تۆت خىل بولىدۇ: بىرىنچى خلى سۇيۇق بولىدۇ، ئۇ رۇتۇبەتى مائى (سۇ خاراكتېرلىك بەلغەم) دېيىلىدۇ. ئىككىنچى خلى قويۇق بولىدۇ، بۇ ماختاتى (ماگنېسىمان بەلغەم) دېيىلىدۇ. ئۈچىنچى خلى قويۇقراق بولۇپ، زوجاجى (ئەينەكسىمان بەلغەم) دېيىلىدۇ؛ تۆتىنچى خلى ناھايىتى قويۇق بولۇپ، بەلغەمى جەسسى (گەجسىمان بەلغەم) دېيىلىدۇ. لېكىن، رۇتۇبىتى مائىنىڭ تەمى تاتلىقراق بولۇپ، ئەگەر ھارارەت پەيدا بولسا، تەمى شورلۇق بولىدۇ. قويۇق بەلغەم تەمسىز بولىدۇ، بۇ ئاچى (سۇ تەملىك بەلغەم) دېيىلىدۇ. بۇنىڭغا سەپرا ئارىلاشسا، ئۆتكۈر ئاچچىق بولىدۇ، ئەگەر سەۋدا ئارىلاشسا، قاۋسىق بولىدۇ.

17- پەسىل سەپرا خلىتى

سەپرا خلىتى تەبىئي ، غەيرىي تەبىئي دەپ ئىككى خىل بولىدۇ، تەبىئي سەپرا خلىتى قان

خلىتىدىن سۈيۇقراق بولىدۇ، ۋەزنىمۇ يېنىكرەك بولىدۇ. چۈنكى، سەپرا قاننىڭ كۆپۈكىدۇر. تەبئىي سەپرا خلىتىنىڭ رەڭگى قىزىل، تەمى ئۆتكۈر ئاچچىق بولۇپ، تەبئىتى قۇرۇق ئىسسىق، ئورنى ئۆتتە بولىدۇ.

غەيرىي تەبئىي سەپرا خلىتى تەبئىي سەپرا خلىتىنىڭ غەيرىي تەبئىي ئۆزگىرىشىدىن ھاسىل بولىدۇ. غەيرىي تەبئىي سەپرا خلىتى تۆۋەندىكىدەك بىر نەچچە خىل بولىدۇ: سەپرا خلىتىغا قان ئارىلاشسا، رەڭگى قىزىل بولىدۇ، بۇ قىزىل رەڭلىك سەپرا دېيىلىدۇ. يەنە بىرى، تەبئىي سەپرا خلىتىغا بەلغەم خلىتى ئارىلاشسا، قويۇق بولۇپ، ئىسسىقلىقى كەمرەك بولىدۇ، رەڭگى تۇخۇم سېرىقىدەك بولىدۇ. بۇ تۇخۇم سېرىقسىمان سەپرا دېيىلىدۇ. ئەگەر سەپرا ئاشقازاندا بولۇپ، ئىسسىق بولسا، رەڭگى يېشىل بولسا، بۇ كۆدە رەڭلىك سەپرا دېيىلىدۇ، ئۇنىڭ ھارارىتى كەمرەك بولۇپ، ئاشقازان ئۈنى قەي ۋە ئىسھال بىلەن قايتۇرىدۇ، بەزىدە سەپرا كۆيۈپ، رەڭگى قارا بولىدۇ، بۇ قارا كۆك رەڭلىك سەپرا دېيىلىدۇ. يەنە بىرى، سەپرا كۆيۈپ رەڭگى ئۆزگىرىپ، قارا بولۇپ قالىدۇ. بۇ سەپرائى سەۋدائ (قارا سەپرا) دېيىلىدۇ. ئۇنىڭ تەمى ئاچچىق ۋە تۇزلۇق بولىدۇ. تۆكۈرسە، تۆكۈرۈك قاينايدۇ، ھەتتا چۈشىمۇ يېقىن كەلمەيدۇ. ئەگەر قارا سەپرا ئۈچەيگە ئۆتۈپ كەتسە، ئۈچەينى زەخمىلەندۈرىدۇ. ئەمما، زەڭگەر رەڭلىك سەپرا بۇنىڭدىن يامان بولۇپ، زەھەر ھېسابلىنىدۇ.

سەپرانىڭ خۇسۇسىيىتى: ئۇ قانى ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە تارقايدۇ. ئۆپكىنىڭ سەپراغا تولارىق ھاجىتى چۈشىدۇ. چۈنكى سەپرا قان ئارقىلىق ئۆپكىگە بېرىپ، ئۆپكىنىڭ نەپەسلىنىشىگە ياردەم بېرىدۇ. بەزىدە سەپرانىڭ بىر بۆلەك قىسمى ئۈچەيگە كېلىدۇ. بۇنىڭ تەسىرى بىلەن ئۈچەيدىكى ئارتۇق چىقىرىندىلار ھەيدەپ چىقىرىلىدۇ. سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن دەرھال چوڭ تەرەت قىلىشقا مەجبۇر بولىدۇ. بەزى چاغلاردا سەپرانىڭ يولى توسۇلۇپ قېلىپ، ئۈچەيگە كېلەلمىسە، بۇنىڭ سەۋەبىدىن قۇلۇنجى كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ. بەزىدە ئۈچەيدە قۇرت ۋە قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە پەيدا بولىدۇ. يازدا كۆنىدە سەپرا كۆپرەك بولىدۇ. ئاچچىقى كەلگەندە، قۇرۇق ئىسسىق غىزا يېگەندە ۋە قاتتىق ھەرىكەت قىلغاندىمۇ، سەپرا زىيادە بولىدۇ.

18- پەسىل سەۋدا خلىتى

سەۋدا خلىتىمۇ تەبئىي ۋە غەيرىي تەبئىي دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. تەبئىي دېگىنىمىز ـ قاننىڭ لېيىدۇر. ئۇ قاندىن ئېغىر بولۇپ، تەبئىي قۇرۇق ۋە ساپ بولىدۇ. رەڭگى قارا، تەمى چۈچۈمەل، ئورنى تالدا بولىدۇ.

سەۋدا ـ تولا غەم-ئەندىشە قىلىشتىن ۋە خاپىلىقلاردىن، قۇرۇق-سوغۇق غىزالىنىشتىن، تولارىق كۆز پەسلىدە پەيدا بولىدۇ. غەيرىي تەبئىي سەۋدا بىر نەچچە خىل بولىدۇ: ھەر قانداق خلىت كۆيسە، سەۋدا ھاسىل بولىدۇ؛ ئەگەر بەلغەم كۆيسە، سەۋدا ھاسىل بولىدۇ؛ ئەگەر بەلغەم خلىتى سۈيۇق بولسا، ئۇنىڭ كۆيگىنى شور بولىدۇ؛ ئەگەر قويۇق بولسا، تەمى ئاچچىق ياكى شورلۇق بولىدۇ؛ ئەگەر قان كۆيسە، تەمى تاتلىق، شور بولىدۇ؛ سەۋدا كۆيسە، ئۆتكۈر ئاچچىق بولىدۇ. ئەگەر يەرگە تامسا، ئۆتكۈرلۈكىدىن

قاينايدۇ ۋە ھەتتا چۈشىنمۇ يېقىن كەلمەيدۇ. ئەگەر سەپرا كۆيسە، تەمى ئاچچىق بولىدۇ. كېسەللىك سەپرانىڭ كۆيۈشىدىن پەيدا بولسا، باشقا كېسەللىكلەردىن ئېغىرراق بولىدۇ، لېكىن دەرھال چارە قىلسا، ياخشى بولۇپ كېتىدۇ، يەنە بىر خىلى ئەگەر تال ئاجىز بولسا، سەۋدانى ئۆزىگە تارتىدۇ. سەۋدا قان تومۇرلار ئارقىلىق ئەزالارغا بارىدۇ. بۇنىڭ بىلەن مالىخۇلىيا، قارا يەرقانغا ئوخشاش ھەر خىل كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ. ھەر قانداق خىلىت بەدەندە ئۇزاق تۇرسا، خۇسۇسىيىتى ئۆزگىرىپ، قويۇق سەۋداغا ئايلىنىدۇ. ھەر قانداق ئاغرىق ئۇزۇنغا سوزۇلسا، جىگەر ئاجىزلىشىپ ئىككىنچى، ئۇچىنچى ھەزىم ناچارلىشىدۇ ۋە ئەزالاردىكى ھەممە خىلىتلار سەۋداغا ئۆزگىرىدۇ. ئەگەر جىگەر قىزىق بولسا، كەيمۇس كۆيۈپ، تەبئىي سەۋدانىڭ سۇپىتى غەيرىي تەبئىي سەۋدا ۋە غەيرىي تەبئىي قويۇق سەۋداغا ئۆزگىرىدۇ. سەۋدانىڭ خۇسۇسىيىتى شۇكى، قان ئۇنىڭدىن قۇۋۋەت ئالىدۇ، سەۋدا قان ئارقىلىق ئەزالارغا يېتىپ بېرىپ، سۆڭەك، كۆمۈرچەككە ئوخشاش ئەزالارنى ئوزۇقلاندۇرىدۇ. سەۋدانىڭ ئارتۇق قىسمى جىگەردىن تالغا بارىدىغان يول بىلەن تالغا بېرىپ ئورۇنلىشىدۇ. سەۋدادىن ئاز بىر قىسمى ئاشقازانغا قۇيۇلۇش ئارقىلىق ئىشتىھانى ئاچىدۇ. ياشانغانلارنىڭ ۋە تولا غەم-ئەندىشە قىلىدىغان كىشىلەرنىڭ قېنى قارا بولىدۇ.

19- پەسىل ھەزىملەر

ھەزىم قىلىش ئورنى ئاشقازان، جىگەر، تومۇر، ئەزالاردىن ئىبارەت تۆت خىل بولىدۇ. ھەر بىر ھەزىمدىن كېيىن بىر نەچچە چىقىرىندى ماددىلار پەيدا بولىدۇ. بىرىنچى ھەزىمدىن كېيىن پەيدا بولغان چىقىرىندى ماددىلار ئۇچەي يولى بىلەن چىقىپ كېتىدۇ. ئىككىنچى ھەزىمنىڭ چىقىرىندى ماددىلىرى ئۇچ خىل بولىدۇ، ئاۋۋالقىسى، سۈيدۈك ئارقىلىق چىقىپ كېتىدۇ، ئىككىنچىسى، سەپرا بولۇپ ئۆتتە ساقلىنىدۇ. ئۈچىنچىسى، سەۋدا بولۇپ تالدا ساقلىنىدۇ. ئۈچىنچى ۋە تۆتىنچى ھەزىمنىڭ چىقىرىندىلىرى كۆزگە كۆرۈنمەيدۇ. بەزىسى تەر بىلەن، بەزىسى كۆرۈنىدىغان ۋە كۆرۈنمەيدىغان يوللار بىلەن چىقىپ كېتىدۇ. كۆرۈنىدىغان يوللار بۇرۇن، قۇلاققا ئوخشاش ئەزالاردۇر.

ئۈچىنچى باب يەككە ئەزالار توغرىسىدا

بۇ باب 6 پەسىلگە بۆلىنىدۇ.

1- پەسىل مۇرەككەپ ئەزالار بىلەن ئاددىي ئەزالارنىڭ پەرقلىرى

ئەزالار ئاددىي ۋە مۇرەككەپ دەپ ئىككى قىسىمغا بۆلىنىدۇ. ئاددىي ئەزالار مەسىلەن: سۆڭەك، گۆش، پەيلەرگە ئوخشاش بىر خىل توقۇلىمىدىن تۇزۇلگەن بولۇپ، بۇلارنىڭ ھەممىسى بىر جىنسدۇر، شۇ سەۋەبتىن

ئاددىي ئەزا دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئەزالارنىڭ ھەر قايسىلىرىنىڭ نامى بىر خىلدۇر. مەسىلەن: باشنىڭ سۆڭىكىمۇ باشقا سۆڭەكلەرگە ئوخشاش سۆڭەك دەپ ئاتىلىدۇ.

سۆڭەك، پەي، گۆش، تېرە، تومۇر، پەردىلەردىن تەركىب تاپقان ئەزالار مۇرەككەپ ئەزالار دەپ ئاتىلىدۇ.

2- پەسىل سۆڭەك

سۆڭەك ھەممە ئەزالاردىن قاتتىق بولغان قۇرۇق جىسىمدۇر. ئۇنىڭدا سېزىم بولمايدۇ، گەۋدە ئەزالارنىڭ ھەربىرىنى سۆڭەككە تايىنىدۇ، ئادەم بەدىنىدە 240 پارچە سۆڭەك بولۇپ، بۇلار: باش، يۇز، ئېڭەك ساھەسىدە 59 پارچە، ئومۇرتقىدا 33 پارچە، قوۋۇرغا 24 پارچە، مۇرە، تاغاق 4 پارچە، قولدا 60 پارچە، پۇتتا 60 پارچە سۆڭەك بولىدۇ.

بۇنىڭدىن باشقا سۆڭەكلەر «لا» ھەرپى شەكلىدە بولغانلىقتىن، لامى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ سۆڭەكلەر گالدا بولۇپ، گال سۆڭىكى دەپ ئاتىلىدۇ.

3- پەسىل كۆمۈرچەك

كۆمۈرچەك سۆڭەكلەردىن يۇمشاق، پەيلەردىن قاتتىقراق بولۇپ، تاغاقنىڭ بېشىدا بولىدۇ. ئەگەر بىرەر زەخمە پەيدا بولسا، سۆڭەكنىڭ زەربىسىدىن كۆمۈرچەك يانجىلىدۇ، ئەمما پەيلەر يانجىلمايدۇ. كېكىردەكمۇ كۆمۈرچەك بولۇپ، دائىم ھەربىكەتلىنىپ تۇرىدۇ. ئەگەر ئۇ سۆڭەك جىسىملىق بولغان بولسا، گالنىڭ، كىچىك تىلنىڭ ھەربىكەت قىلىشىغا دەخلى بولغان بولاتتى؛ بۇرۇننىڭ ئۇچى ھەم كۆمۈرچەك بولۇپ، نەپەس ئېلىش سەۋەبىدىن ھەربىكەتلىنىپ تۇرغاچقا، ئېتىلىپ قالمايدۇ. قۇلاق ھەم كۆمۈرچەك بولۇپ، شامالدۇرغۇچقا ئوخشاش ئاۋاز كىرىپ تۇرىدۇ.

ئۆپكىنىڭ بېغىمۇ كۆمۈرچەك بولۇپ، نەپەس يوللىرى ئوچۇق تۇرىدۇ. بۇرۇندىن ئاققان سېرىق سۇلار تەسىر قىلمايدۇ. ئومۇرتقىلارنىڭ ئۆسۈكچىلىرىمۇ كۆمۈرچەك بولۇپ، ئادەملەر ئۇنىڭ ياردەمى بىلەن ئولتۇرۇپ قوپىدۇ. ئەگەر ئۇ سۆڭەك جىسىملىق بولغان بولسا، ئولتۇرۇپ قوپۇشقا مۇمكىن بولمايتتى.

4- پەسىل پەي

پەي چىداملىق، ئەۋرىشىم بولغانلىقتىن سۇنمايدۇ. بىرەر ئاۋازنى ئاڭلاشقا ۋاستە بولىدۇ. پەينىڭ ئارىسىدا بىر كاۋاك پەي بولۇپ، ئۇنىڭ بىر ئۇچى مېڭىدە، بىر ئۇچى كۆزدە بولىدۇ. كۆرۈش نۇرى شۇ كاۋاك پەي بىلەن كۆزگە كەلگەندە، كۆز كۆرىدۇ. پەيلەر 3 خىل بولۇپ، بىر-بىرىگە ئوخشايدۇ. لېكىن ھەر قايسىلىرىنىڭ خىزمىتى باشقا-باشقا بولىدۇ.

بىرىنچى خىلىنىڭ بىر ئۇچى مېڭىدە، بىر ئۇچى يۇلۇندا بولۇپ، يۇلۇن مېڭىنىڭ ياردەمچىسى ھېسابلىنىدۇ. ھەربىكەتلەندۇرۇش، سېزىش قۇۋۋىتى بۇ پەيلەرنىڭ خىزمىتى بىلەن ھەممە ئەزالاردا بولىدۇ.

ئىككىنچى خىل پەينىك بىر ئۇچى بىر سۆڭەكتە، يەنە بىر ئۇچى يەنە بىر سۆڭەكتە بولۇپ، 1- سۆڭەكتىن 2- سۆڭەككە مەھكەم باغلانغان بولىدۇ. بۇ پەي رابات (ئارغامچا) دەپ ئاتىلىدۇ.

ئۇچىنچى خىلى يۇقىرىقى ئىككىسىدىن ئۇزۇنراق بولۇپ، ئۇ، ۋىتىر دەپ ئاتىلىدۇ. ئەزلە دېگەن پەيلەر ۋىتىردىن باشلىنىدۇ. بۇ پەينىك بەدەن ھەربىكەتلىنىش ۋە سېزىش خىزمەتلىرىدە ياردەمى بار. ھەربىكەت قىلىش ۋە سېزىشنىك ئەسلى قۇۋۋىتى مېڭدە بولىدۇ.

توقۇلما، تېرە، پەي ۋە تومۇرلاردا كاۋاكلار بولىدۇ. ئۇ مەسام دېيىلىدۇ. مەسامىلار يۇمشاق گۆشلەرگە تۇتىشىدۇ. تېرىنىك سېزىش كۈچى بۇ پەيلەر ئارقىلىق ئورۇنلىنىدۇ. تېرىنىك قىزىللىقى گۆشتىن، قاندىن، تومۇرلاردىن بولىدۇ. تۈك، تەر ۋە كىرلەر تېرىدە پەيدا بولىدۇ. بۇ مەسامىلار بىلەن كېلىپ، تېرە ئۈستىگە چىقىدۇ. بەدەننىك قۇۋۋىتى مېڭدىن تومۇرلار ئارقىلىق ئەزالارغا تارقايدۇ. تۈتۈپ سىلاپ كۆرگەندەك سېزىم ھەممە گۆش، تېرىلەردە بولىدۇ. ئەمما، كۆرۈپ، ئاڭلاپ، پۇراپ، تېتىپ سېزىش باشتىكى ئەزالاردا بولىدۇ.

پەيلەرنىك ھەممىسى جۇپ بولۇپ، بىرى ئوڭ تەرەپتە، يەنە بىرى سول تەرەپتە ۋە بىر-بىرىگە تەڭداش بولىدۇ. بۇ پەيلەر ئومۇرتقىلاردىن ئۆسۈپ چىقىپ باشقا ئەزالارغا تۇتىشىدۇ. ئەمما يۇلۇنىنىك تۈۋىدە بىر پەي بولۇپ، ئۇ يەككە بولىدۇ. باشقا جۇپ پەيلەرنىك يەتتىسى مېڭدىن، سەككىزى بويۇندىن، ئون ئىككىسى كۆكرەك ئومۇرتقىسىدىن، بەش جۇپى بەل ئومۇرتقىسىدىن، يەنە بىرى، قۇيرۇق سۆڭەكتىن ئۆسۈپ چىقىدۇ. ئاشقازان بىلەن مېڭنىك شېرىكچىلىكى بولۇپ، بىر قىسىم پەيلەرنىك بىر ئۇچى مېڭدە، يەنە بىر ئۇچى تۆش پەردىسىدە بولىدۇ. بۇ پەيلەردىن ئايرىلغان پەيلەرنىك ئۇچ دانىسى يۇرەكتە، ئۆپكىدە، ئاشقازاندا، جىگەردە، ئۇچەيلەردە بولىدۇ. چۈنكى قانداقلا چاغدا سېسىق نەرسىلەرنى يۇرسا، ياماڭ نەرسىنى ئويلىسا، كۆڭۈل ئېلىشىپ قۇسىدۇ. ئاشقازان ناچارلىشىپ غىزانى ئوبدان ھەزىم قىلالمىسا، كەيلۇسنىك بۇخاراتى باشقا چىقىپ مېڭگە زىيان قىلىدۇ.

پەيلەرنى بىلىشنىك پايدىسى شۇكى، ئەگەر بەدەندە تەشەننۇج (تارتىشىش) ياكى سۇسلۇق پەيدا بولسا، پەيلەرنىك باش قىسمىغا دورا قىلىش لازىم. بويۇن ۋە كۆكرەك ئومۇرتقىلىرىغا زىمات قىلىش لازىم.

5- پەسىل مۇسكۇللار

مۇسكۇلنىك يىلتىزى پەي بولۇپ، ئۇ ۋىتىر دەپ ئاتىلىدۇ. مۇسكۇلنىك بىر ئۇچى ۋىتىردا بولۇپ، سۆڭەكتىن چىقىدۇ. يەنە بىر ئۇچى ۋىتىرنىك ئارىسىدىن تۆز تارتىلىپ چىقىدۇ. بۇ مۇجەۋۋەز (نەيسىمان) دەپ ئاتىلىدۇ. باشقىلىرى يۇڭغا ئوخشاش تالالىق گۆشلەر بىلەن ئارىلاشقان بولىدۇ. مۇسكۇلنىك يەنە بىر ئۇچى باشقا سۆڭەكلەرگە تۇتىشىدۇ.

ئارىلىقتىكى مۇسكۇلنىك تارقالغان پارچىلىرى كەڭرەك بولغانلىقتىن، ئوتتۇرىسى يوغان، ئىككى بېشى ئىنچىكە، ھېلىلىنىك شەكلىدە بولىدۇ. ۋىتىر مۇجەۋۋەز (نەيسىمان پەي)، لەۋ، گۆش، پەردە بۇلارنىك ھەممىسى مۇسكۇل دەپ ئاتىلىدۇ. غىشاڭ (پەردە) بولسا، پەي ۋە تارىمۇشتىن تۇزۇلگەن يۇمشاق جىسىم

بولۇپ، ئۇ ئىككى خىل بولىدۇ. 1- خىلى، بۇ پەردىنىڭ ئارىسىدا بولۇپ، ئىسسىق ۋە سوغۇقنى سېزىدۇ. 2- خىلى، ھەر ئەزا قۇرۇلمىسىنىڭ شەكلىنى ساقلايدۇ. ئۇ قورساقنىڭ سىرتىدا ۋە ئىچىدە تېرىلەردە ئەستەرگە ئوخشاش بولىدۇ. باشنى ھەرىكەتلەندۈرۈش مۇسكۇلىنىڭ بىر ئۇچى بويۇندا، يەنە بىر ئۇچى تۆشتە، قۇلاق تۈۋىدە بولىدۇ. باشنى ئارقا تەرەپكە بۇراشقا بولمىسا، ئۇ مۇسكۇلغا زەخمە يەتكەنلىكتىن دېرەك بېرىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا بويۇنغا، تۆشكە، قۇلاق تۈۋىگە مۇناسىپ زىماتلارنى قىلىش لازىم.

يەنە 8 مۇسكۇل بار بولۇپ، باشنىڭ ئارقا تەرىپىنىڭ ھەرىكىتى ئۇنىڭ بىلەن بولىدۇ. ئۇنىڭ بىر ئۇچى بويۇندا ۋە تۆشتە بولىدۇ. يەنە بىر ئۇچى باشنىڭ ئارقا تۆۋىن قىسمىدا بولىدۇ. ئەگەر باشنى ئالدى تەرەپكە ئېگىشكە مۇمكىن بولمىسا، بۇ مۇسكۇل زەخمىلەنگەنلىكتىن دېرەك بېرىدۇ.

يەنە 4 مۇسكۇل بولۇپ، بويۇن ئۇنىڭ بىلەن ھەرىكەتلىنىدۇ. ئىككىسى ئوڭ تەرەپتە، ئىككىسى سول تەرەپتە بولىدۇ. بۇلارغا نۇقسان يەتسە، باشقا مۇسكۇللارنىڭ داۋالاش چارىسىنى قىلىش كېرەك.

كېكىردەك، ئوقۇرەك مۇسكۇللىرى 22 بولىدۇ. مۇرە مۇسكۇللىرى 12، بىلەكنىڭ مۇسكۇلى 18، قول بارماقلىرىنىڭ مۇسكۇللىرى 26 بولىدۇ. تۆش ۋە پەردىنىڭ مۇسكۇلى 2 بولۇپ، بىرى ئوڭ تەرىپىدە يەنە بىرى سول تەرىپىدە بولىدۇ، نەپەس ئېلىش — مۇسكۇلنىڭ ياردىمى بىلەن بولىدۇ. چۈنكى ئادەم ئۇخلىغاندا ياكى بىھوش بولغاندا، پەردىنىڭ ھەرىكىتىدىن باشقا مۇسكۇللار نەپەس ئېلىشقا ياردەم بېرىدۇ.

دۇمبىنىڭ مۇسكۇللىرى 48 بولىدۇ. ئەگەر دۇمبە مۇسكۇللىرى قىسقارسا، دۇمبە ئارقىغا تارتىلىدۇ. ئەگەر بۇ ئىككىسىدىن بىرىسى قىسقارسا، دۇمبە شۇ تەرەپكە تارتىلىپ كېتىدۇ. قورساقنىڭ مۇسكۇللىرى 8، ئەركىشىنىڭ جىنسىي ئەزاسىنىڭ مۇسكۇلى 4، بۆرەكنىڭ مۇسكۇلى 4، ئاياللارنىڭ جىنسىي ئەزاسىنىڭ مۇسكۇلى 2 بولىدۇ. قووۇقنىڭ مۇسكۇلى بىر دانە بولىدۇ. مەقئەتنىڭ 4، يوتىنىڭ مۇسكۇللىرى 22 بولىدۇ، تىز بوغۇمىنىڭ مۇسكۇلى 18، تاپاننىڭ مۇسكۇلى 7، پۇت بارماقلىرىنىڭ 22 بولىدۇ.

6- پەسىل تومۇرلار

تومۇرلار 2 خىل بولۇپ، بىرىنچىسى، جىگەردىن چىققان تومۇر ۋېرىد دەپ ئاتىلىدۇ. ئىككىنچىسى، يۈرەكتىن چىققان تومۇر شىريان دەپ ئاتىلىدۇ.

1. ۋېرىد تومۇرلار: ۋېرىد تومۇرلىرى 2 خىل بولۇپ، بىرى جىگەرنىڭ ئاستىدىن چىققان بولىدۇ. ئۇنىڭ بەش تارمىقى بولۇپ، ھەر بىر تارمىقى دەرەخنىڭ يىلتىزىدەك كۆپ بولىدۇ. يەنە بىرى، جىگەردىن چىققان تومۇر بولۇپ، ئۇ باب دەپ ئاتىلىدۇ، ئۇنىڭدىن سەككىز تومۇر شاخلاپ چىقىدۇ. بۇلار ماسارىقا دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ تومۇرلارنىڭ ھەر قايسىلىرىدىن چىققان تارماق تومۇرلار ئاشقازانغا، ئۇچەيگە بارىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسىنىڭ خىزمىتى كەيلۇسنى جىگەرگە يىغىشتۇر. ئاشقازانغا تۇتاشقىنى ئاشقازان كەيلۇسنى يىغىدۇ. ئۇچەيگە تۇتاش بولغىنى ئاشقازاندىن ئۇچەيگە ئوتكەن كەيلۇسنى چىقىرىندى ماددىلاردىن ئايرىپ

جىگەرگە كەلتۈرىدۇ. كەيلۈس بۇنىڭ بىلەن ئوزۇق بولۇپ، قورساق تېز ئاچماي، غىزاغا ۋاقتىنچە ھاجەت چۈشمەيدۇ.

ۋەرىدىنىڭ 2- خىلى جىگەرنىڭ ئۆزىگە تارتىدىغان يېرىدىن چىققان بولۇپ، جىگەرنىڭ ئىچىدە يىلتىز ۋە تارماق تومۇرلارنى چىقارغان بولىدۇ. يۇقىرىدا بايان قىلىنغان باشقا تومۇرلارنىڭ تارماقلىرى بىلەن، يىلتىزى بىلەن تۇتاشقان بولىدۇ. ماسارىقا تارماق تومۇرلىرى كەلتۈرگەن كەيلۈسلار بۇ ئىككى تومۇرنىڭ يىلتىزىدىن ئۆتۈپ، جىگەرده ھەزىم بولۇپ، جىگەرنىڭ خىزمىتى بىلەن قانغا ئايلىنىدۇ، ھەر ۋاقىتتىكى قانغا ئايلانغان ئوزۇقلۇقلار تومۇرلارنىڭ تارتىشى ئارقىلىق ئەزالارغا تارقايدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئەزالارغا ئىچكى-تاشقى ئوزۇق بولىدۇ. بۇ تومۇر ئەجۈپ دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ تومۇرنىڭ ئاستىنقى تارماقلىرى ئارقىلىق تۆۋەنكى ئەزالارغا قان يېتىپ بېرىپ ئوزۇق بولىدۇ. بۇ تومۇرنى ئەجۈپ دەپ ئاتىشىمىزدىكى سەۋەب-بۇ تومۇرنىڭ ئىچى كاۋاك بولغانلىقتىن، ئەجۈپ (كاۋاك) دەپ ئاتالغان.

بۇ تومۇرنىڭ ئىچى كاۋاك بولغانلىقتىن، قان ئاسان يۇرۇشىدۇ. ئەمما ماسارىقا تومۇرلىرىنىڭ ئىچى مۇنداق ئوچۇق راۋان بولمىسمۇ، لېكىن تارتىش كۈچى ناھايىتى كۈچلۈك بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئوزۇقلۇققا لايىق قانىنى تازىلاپ ئالىدۇ. چىقىرىندى ماددىلار بەدەن سىرتىغا چىقىپ كېتەلمەيدۇ.

2. شىريان تومۇرلار: بۇ تومۇر 2 خىل بولۇپ، بىرى يۈرەكنىڭ سول يېنىدىن باشلىنىدۇ. بەدەننىڭ ئەسلى ھارارىتى مۇشۇ تومۇر ئارقىلىق يۈرەكتىن ھەممە ئەزالارغا تارقايدۇ. شىريان تومۇرنىڭ يەنە بىر يۈرەكتىن چىقىپ ئىككى تارماققا ئايرىلىدۇ. بىرى كىچىكرەك بولۇپ، يۈرەكتىن ئۆپكىگە بارىدۇ. يەنە بىرسى چوڭ بولىدۇ. بۇ ئىككى تومۇرنىڭ ھەر بىرىدىن نۇرغۇنلىغان تومۇرلار شاخلاپ چىققان بولۇپ، بىرىنىڭ شاخلىرى يۇقىرىغا، يەنە بىرىنىڭ شاخلىرى تۆۋەن تەرەپكە بارىدۇ. بۇ تومۇرلار روھىي ھايۋانىنى (ھاياتلىق كۈچى)، ھارارىتى ئەسلىنى بارلىق ئەزالارغا يەتكۈزىدۇ. روھ ۋە ھارارىتى ئەسلىنىڭ يۇرۇش يولى بولغان شىريان تومۇر ئىككى قات تۈزۈلگەن بولىدۇ. شىريان ۋەرىدىنىڭ بىر قات ۋە ئىنچىكە بولۇشىنىڭ سەۋەبى، بۇ ئۆپكىنىڭ ئارىسىغا بارىدۇ ھەم ئۆپكىگە ئوزۇقلۇق يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. ئەگەر بۇ تومۇر ئىككى قات بولسا، ئۇ چوڭ بولاتتى. بۇ تومۇر ھەمىشە ھەرىكەتلىنىپ تۇرغانلىقتىن، ئۆپكىنىڭ ئارىسىدا ئۆز چوڭلۇقى بىلەن ھەرىكەتلەنسە، چوقۇم ئۆپكىگە زىيان يېتىدۇ. چۈنكى ئۆپكىنىڭ ئەتلىرى يۇمشاق ھەم نازۇك بولىدۇ. شۇڭا بۇ تومۇر بىر قات، باشقا تومۇرلار 2 قات تۈزۈلگەن. تومۇرلارنىڭ ئارىسىدا ئىككى قات يەنە بىر تومۇر بار بولۇپ، ئۇ، ۋەرىد شىريان دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن ئىككى تال ئىنچىكە تومۇر ئۆسۈپ چىققان بولۇپ، بۇ ئىككى تومۇر ئىچىدىكى پەردىلەردە تىزىلىپ يەنە ئىككىنچى بىر پەردىدىن ئۆتۈپ يۈرەك ئۈستىگە كېلىپ، ئۇنىڭدىن قىلدەك ئىنچىكە تومۇرلار پەيدا بولۇپ، يۈرەك پەردىسىگە تارتىلغان، ئۇنىڭدىن باشقىلىرى 4 تارماققا بۆلىنىپ، بىرى يۈرەكنىڭ ئوڭ تەرىپىدىن يۈرەكنىڭ ئىچىگە كىرىدۇ. بۇ تومۇرلار ۋەرىد شىريانى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ تومۇر يۈرەكنىڭ باشقا تومۇرلىرىدىن

چوڭراق. مۇنداق بولۇشتىكى ئاساسىي سەۋەب، يۇرەكنىڭ باشقا تومۇرلىرى يۇرەككە ساپ ھاۋا يەتكۈزىدۇ. ئەمما بۇ شىريانى ۋەرىدى يۇرەككە ئوزۇقلۇق يەتكۈزىدۇ. ئوزۇقلۇق ماددىسى ھاۋادىن قويۇق بولىدۇ. شۇڭا، ئوزۇقلۇقنىڭ ماڭىدىغان يولى چوڭراق بولىدۇ. ئوزۇقلۇق يەتكۈزىدىغان بۇ شىريان تومۇر ئەبھەر دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ مەشھۇر ئىككى تومۇردىن ئۆسۈپ چىققان بولۇپ، بۇلار يۇرەكنىڭ ئەتراپىغا كېلىپ بىرسى يۇرەكنىڭ تارماقلىرىغا تارقايدۇ، يەنە بىرى، يۇرەكنىڭ ئوڭ تەرىپىدىكى تۆشۈكىدىن كىرىپ تارقىلىدۇ. قالغانلىرى بىرى چوڭ، بىر كىچىك يەنە ئىككى تارماققا بۆلىنىدۇ. كىچىكى يۇقىرى تەرەپكە ئۆرلەپ كۆكرەكتىن ئۆتۈپ، ۋەداج دېگەن تومۇرغا كەلگەندە 3 تارماققا ئايرىلىدۇ. بۇنىڭدىن ئىككىسى ۋەداجغا قوشۇلىدۇ. بۇ تومۇر ۋەداجى زاھىرى (تشقى ۋەداج) دەپ ئاتىلىدۇ. بىرىسى مېڭە تەرەپكە بارىدىغان تومۇر بولۇپ، بۇ «سۇبات» دەپ ئاتىلىدۇ. مېڭىنىڭ ئاستى تەرىپىدە بىر تومۇر بار بولۇپ، ئۇ «شەبكە» دەپ ئاتىلىدۇ. سۇبات تومۇر شەبكە تومۇر بىلەن بىرلىشىپ، مېڭىنىڭ ئىچكى قىسمىغا كىرىدۇ. ۋەداج دېگەن گەدەن تومۇرلىرىنىڭ بىرى ئوڭ تەرەپتە، يەنە بىرى سول تەرەپتە بولىدۇ.

بۇلار كاۋاك تومۇرلارنىڭ تارماقلىرىدىن بولۇپ، يۇقىرى تەرەپكە ئۆرلەپ، گەدەننىڭ ھالقىسىدىن ئۆتۈپ، ئۆپكە بېغىشنىڭ قېشىدىكى شىريان ئاستىدا ۋە بويۇننىڭ يۇقىرى تەرىپىگە باغلانغان بولىدۇ. ھايۋانلارنى بوغۇزلىغاندا، بۇ ئىككى ۋەداج تومۇر كېسىلمىسە، بوغۇزلانغان ھېسابلانمايدۇ.

تۆتىنچى باب مۇرەككەپ ئەزالار توغرىسىدا

بۇ باب 17 پەسىلگە بۆلىنىدۇ.

1- پەسىل مۇرەككەپ ئەزالار

ئادەمنىڭ يۇرۇش-تۇرۇشى، ئولتۇرۇپ-قوپۇشى، ھەرىكەتلىنىشى- مۇرەككەپ ئەزالارنىڭ كۈچى ئارقىلىق ئېلىپ بېرىلىدۇ. بۇلارنىڭ يارىدىمى بىلەن ئادەم تىرىكچىلىك قىلىش ئۈچۈن ئارىغا ئىگە بولىدۇ. ئادەمنىڭ بەدەن قۇۋۋىتى، پەرزەنت كۆرۈشى-ئوزۇقلۇقلارنىڭ قۇۋۋىتى ئارقىلىق بولىدۇ. ئوزۇقلۇقلارنى ئىزدەپ تېپىپ ئۆز ۋاقتىدا ئىستېمال قىلىش، ئۇنىڭ بەدەنگە بولغان پايدا ۋە زىيىنىنى بىلىش، ياخشى ۋە يامانىنى پەرق ئېتىش— بەش سەزگۈ ئەزا ئارقىلىق بولىدۇ. بۇ ئەزالارنىڭ سېزىمى بەدەندىكى قۇۋۋەتلەر ئارقىلىق بولىدۇ. بۇ قۇۋۋەتلەر 4 خىل بولىدۇ.

1- قۇۋۋەتنى نەپسانى: بەدەننىڭ ھەرىكەتلىنىشى، پايدا-زىيانىنى بىلىش، شۇنداقلا پۈتۈن ئەقىل ۋە سېزىمغا تەئەللۇق ئىشلار بۇ قۇۋۋەت ئارقىلىق ئورۇنلىنىدۇ. بۇ قۇۋۋەت مېڭىگە ئورۇنلاشقان بولىدۇ.

2- قۇۋۋەتنى ھايۋانى: روھنىڭ ۋە بەدەننىڭ ئەسلى ھارارىتىنىڭ كۈچى بىر قۇۋۋەت ئارقىلىق بولىدۇ. بۇ قۇۋۋەت بۆرەككە ئورۇنلاشقان.

3ـ قۇۋۇتى تەبىئىي: بەدەننىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشى، غىزالانغان ئوزۇق بولۇش-بولماسلىقى-قۇۋۇەت ئارقىلىق بىجىرىلىدۇ.

4ـ قۇۋۇتى مەۋلۇدى: ئىستېمال قىلغان غىزالانغان ئەۋلاد قالدۇرۇشقا ياراش-يارىماسلىقى- بۇ قۇۋۇەت ئارقىلىق ئورۇنلىنىدۇ. بىلىش كېرەككى، يۇقىرىقى قۇۋۇەتلەر غىزانى قوبۇل قىلىشقا، غىزانى ئوبدان ھەزىم قىلىشقا، ئۇرۇق ئىشلەپچىقىرىشقا، چىقىرىندىلارنى بەدەندىن تازىلاپ چىقىرىشقا مەسئۇل بولىدۇ.

بەدەننىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشى قانغا مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. قان بولسا تەبىئىي قۇۋۇەتنىڭ ئەڭ مۇھىمى بولۇپ، بۇ قۇۋۇەت جىگەردىن قان ئارقىلىق سىرتقا چىقىپ، كاۋاك تومۇرلارنىڭ شاخلىرى ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىپ، ئەزالارغا ئوزۇق بولىدۇ. ھارارىتى ئەسلىنىڭ ئەڭ مۇھىمى شېرىيان تومۇرىدىكى قانلار بولۇپ، ئۇ يۈرەكتىن چىقىپ شېرىيان شاخ تومۇرلىرى ئارقىلىق پۈتۈن ئەزالارغا تارقايدۇ. ھەممە ئەزا قان ئارقىلىق ئوزۇقلىنىپ ھايات كۆچۈرىدۇ. ئىسسىق-سوغۇقنى سېزىش، كۆرۈش، ئاڭلاش، تېتىش، پۇراش قاتارلىقلار مېڭە ئارقىلىق باشقۇرۇلىدۇ. بۈنى ئورۇنلايدىغان ئەزالار تېرە، كۆز، قۇلاق، بۇرۇن، تىل، تاماقتۇر. بۇ قۇۋۇەتنى نەپسانى دەپ ئاتىلىدۇ.

2ـ پەسل مېڭە

مېڭە مۇرەككەپ بىر ئەزا بولۇپ، ئۇ يۇمشاق، مايلىق، يېپىشقاق ماددىلاردىن ۋە شېرىيان تومۇرىنىڭ ئىنچىكە شاخچىلىرىدىن تۇزۇلىدۇ. شېرىيان تومۇر تارماقلىرىنىڭ ھەممىسى مېڭىگە تۇتىشىدۇ. مېڭە-مېڭە قېپى، مېڭە كاسىسىدىن ئىبارەت ئىككى پەردە بىلەن ئورالغان؛ مېڭە قېپى مېڭىگە تۇتاشقان، مېڭە كاسىسى قېلىن ۋە قاتتىق كېلىدۇ. مېڭە پىشانىدىن دوقمۇچە ئۇزۇنسىغا سوزۇلغان ئىككى بۆلەك بولىدۇ. مېڭىدە ئۇچ بۆلۈم بولۇپ، ئۇ مېڭە قورسىقى دەپ ئاتىلىدۇ. ھەر بىر بۆلۈمنىڭ پەردىسى ئايرىم بولىدۇ. بۇ بۆلۈمدە ئەمچەك توپچىسىدەك ئىككى پارچە گۆش بار بولۇپ، پۇراش ئىقتىدارى شۇنىڭدا بولىدۇ.

5 خىل سەزگۈ قۇۋۇەتنىڭ جايلاشقان ئورنى مېڭىدە بولغانلىقتىن، ئۇ قۇۋۇەتلەرنىڭ خىزمىتىگە قۇلايلىق يارىتىپ بېرىش ئۈچۈن مېڭىنىڭ مىزاجى ھۆل سوغۇقدۇر.

مېڭىنىڭ مىزاجىنىڭ سوغۇق بولۇشىنىڭ ئەھمىيىتى: روھىي ھايۋانى بىلەن ھارارىتى ئەسلىنىڭ ئىسسىقلىقى داۋاملىق مېڭىگە كېلىپ تۇرغانلىقتىن، مېڭىنىڭ مىزاجىنى نورمال ساقلاش ئۈچۈندۇر.

مېڭىنىڭ مىزاجىنىڭ ھۆل بولۇشىنىڭ ئەھمىيىتى: ھەربىر ھەت قىلغاندىن كېيىن، ئىسسىقلىق تەسىر-دىن مېڭىنىڭ قۇرۇپ قالماسلىقى ئۈچۈندۇر.

مېڭىنىڭ مايلىق ۋە يېپىشقاق بولۇشىنىڭ ئەھمىيىتى: ئۇنىڭدىن ئۆتىدىغان ئەسەبلەرنىڭ ئاجرىلىپ قالماسلىقى ئۈچۈندۇر.

مېڭىنىڭ يۇمشاق بولۇشىنىڭ ئەھمىيىتى: ئەسكە ئېلىشقا تېگىشلىك نەرسىلەرنى تىز ئەسلەش ئۈچۈندۇر.

تومۇرلارغا تارقايدىغان قان ئالدى بىلەن مېڭىگە بېرىپ، مېڭىنىڭ ئەتراپىدىكى بۆلۈمچىلەردە ئايلىنىپ، مېڭىنىڭ مىزاجىغا ماسلىشىپ، مېڭىگە ئوزۇق بولىدۇ. مېڭە بۆلۈمچىلىرىنىڭ بىرىنچىسى چوڭراق، ئىككىنچىسى ئۇنىڭدىن كىچىكرەك، تۆۋەندىكىسى تېخمۇ كىچىك بولىدۇ. مېڭە بۆلۈمچىلىرىدىكى ھاۋانى ھۆكۈمالار روھ دەپ ئاتايدۇ.

5 خىل سەزگۈ قوۋۇقتىنىڭ جايلاشقان ئورنى بىرىنچى بۆلۈمدىكى روھدۇر. 2- بۆلۈم يولغا ئوخشاش بولۇپ، ئىككى بۆلۈم ئارىسىغا جايلاشقان. 1- بۆلۈم سەزگەن نەرسىنى 3- بۆلۈمگە يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. بۇ سەۋەبتىن ئارىدىكى بۆلۈم تەپەككۇر ئورنىدۇر. بۇ ئورۇنغا ھەر قانداق نەرسىنىڭ سېزىمى كەلسە، ياخشى ياماندىن ئايرىپ، ئەستە ساقلاش قوۋۇقىغا ئەۋەتىپ بېرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئەستە ساقلاش قوۋۇقىدىن بۇ سېزىملارنى ساقلاپ قېلىپ، بىر نەرسىنى يادلىغاندا، ئەستە ساقلاش قوۋۇقىدىن ئېلىپ، يەنە ئاۋۋالقى سېزىمغا يەتكۈزۈپ بېرىدۇ.

مېڭىنىڭ ئىككى بۆلۈكى ئۇزۇنسىغا بولۇپ، يىغىلىپ-سوزۇلۇپ تۇرىدۇ. يىغىلسا قۇرت ماڭغاندەك ھەرىكەت قىلىدۇ. سوزۇلغاندا ئۇزىرايدۇ. يىغىلغاندا قىسقىرايدۇ.

مېڭىنىڭ چىقىرىندىلىرى بۇرۇن تۆشۈكى ئارقىلىق چىقىپ كېتىدۇ. بۇرۇن تۆشۈكى مېڭىنىڭ ئوتتۇرىسىدىن باشلىنىدۇ. بۇ ئىككى يول ئوتتۇرىسىدا قېلىن، قاتتىق پەردە بولۇپ، بۇ پەردىلەردە نېپىز سۆڭەكلەر بار. بۇ يول ئارقىلىق مېڭىدىكى چىقىرىندىلار كېلىدۇ. بۇ يولدا سۆڭەكلەر بولۇپ، شاتۇنقا ئوخشايدۇ. چىقىرىندىلارنىڭ كۆپرەكى مېڭىدىن چىقىپ، بۇ يول بىلەن چىقىرىلىدۇ.

3- پەسىل كۆز

كۆز ناھايىتى مۇرەككەپ ئەزا بولۇپ، ھۆللۇكلەردىن، پەيلەردىن، پەردىلەردىن، ئىچكى تومۇرلاردىن، شىريانلاردىن ئىبارەت بىر قانچە قەۋەتتىن تۇزۇلگەن. ئالدىنقى ئۇچ قەۋىتى كۆزنىڭ كاسىسىدا بولۇپ، بىرىنچى قەۋىتى سۆڭەككە تېگىپ تۇرىدۇ. ئۇ تەبىقە سەلبىيە دەپ ئاتىلىدۇ. ئىككىنچىسى، مەشىمىيە دېيىلىدۇ. ئۈچىنچىسى، شەبىكىيە دېيىلىدۇ. بۇ ئۈچ قەۋەتنىڭ ئارىلىقىدا ئۈچ ھۆللۈك بار بولۇپ، بۇنىڭ بىرىنچىسى، زۇجاجىيە، ئىككىنچىسى، جىلدىيە، ئۈچىنچىسى، بەيزىيە دېيىلىدۇ. بىرىنچىسى زۇجاجىيە دەپ ئاتىلىشىنىڭ سەۋەبى شۇكى: بۇ ئىرىگەن شېشىگە ئوخشاش بولۇپ، رەڭگى قىزىلدۇر. ئىككىنچىسى جىلدىيە دەپ ئاتىلىشىنىڭ سەۋەبى شۇكى: مۇزغا ئوخشاش ئاق، پاكىزە، سۇزۇك كېلىدۇ. ئۈچىنچىسى بەيزىيە دەپ ئاتىلىشىنىڭ سەۋەبى شۇكى: ئۇ، تۇخۇمنىڭ ئېقىدەك بولىدۇ. جىلدىيە بولسا، زۇجاجىيە بىلەن بەيزىيەنىڭ ئوتتۇرىسىدا بولىدۇ. زۇجاجىيە غىزالاردىن ئوزۇق ئالىدۇ. بەيزىيە ئاپتاپنىڭ ۋە باشقا سۇزۇك نەرسىلەرنىڭ قوۋۇقتىنى ئۆزىگە تارتىپ، توختىتىپ تەدرىجىي ھالدا ئاز-ئازدىن زۇجاجىيىگە ئەۋەتىپ بېرىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، يەنە تۆت قەۋەت پەردە بار بولۇپ، بۇنىڭ بىرىنچىسى ئۆمۇچۇكنىڭ توردەك بولغىنى

ئۇچۇن، ئەنكۇبۇتىيە دېيىلىدۇ، ئىككىنچىسى بولسا، ئۇزۇمنىڭ دانىسىغا ئوخشاش بولۇپ، ئوتتۇرىسى تۆشۈك بولغاچقا، تەبىقىئەنەبىيە دېيىلىدۇ. بۇ تۆشۈك توسۇلۇپ قالسا، كۆز كۆرمەس بولۇپ قالىدۇ. بۇ قەۋەتتىكى رەڭگى ئاسمان تېگى رەڭگىدە بولىدۇ. كۆزنىڭ نۇرىغا ئاسمان تېگى رەڭگىدىن باشقا رەڭ مۇۋاپىق ئەمەس. بۇ قەۋەتتىكى ئىچىدە يۇمشاق تۇتىتلار بار بولۇپ، مۇبادا كۆزگە سۇ چۈشۈپ قالسا، كۆز دوختۇرلىرى مىل دېگەن سايمان بىلەن كۆزگە چۈشكەن سۇنى تۇتىتكە تارقىتىدۇ. شۇ ئارقىلىق سۇ بۇ تۇتىتىكى ئۆزىدە توختاپ، كۆرىدىغان تۆشۈككە بارالمايدۇ. ئۇچىنچى قەۋىتى تەبىقەقەرنىيە (مۇڭگۇز پەردە) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ناھايىتى سۈزۈك مۇڭگۇزگە ئوخشاش بولىدۇ. تۆتىنچى قەۋىتى تەبىقەمۇلتەھىمە دەپ ئاتىلىپ، پارچە-پارچە گۆشلەردىن تۇزۇلىدۇ. بۇ قەۋەت تەبىقەقەرنىيەگە تۇتىشىپ تۇرىدۇ.

كۆزنىڭ پەيلىرى ئىككى خىل بولىدۇ. بىر خىلىنىڭ ئوتتۇرىسى كاۋاك بولىدۇ، يەنە بىر خىلى (ئادەتتە پەي) بۇنىڭ ئەكسىچە بولۇپ، ھەربىرىنى تۇرىدىغان پەيدۇر. ئوتتۇرىسى كاۋاك پەي (ئەسەب) مېڭىدىن كېلىپ، كۆزنىڭ ئىچكى، تاشقى قەۋەتلىرىگە تارقىلىدۇ. ئاندىن بىرى ئوڭ كۆزگە، يەنە بىرى سول كۆزگە بۆلىنىپ، ئوڭ تەرەپتىن كەلگىنى سول تەرەپكە، سول تەرەپتىن كەلگىنى ئوڭ تەرەپكە بارىدۇ. يەنى «X» شەكىللىك بولىدۇ. ئىككى كۆزنىڭ پەيلىرى يىگىرمە تۆت بولۇپ، ھەر بىر كۆزگە ئون ئىككىدىن پەي ئورۇنلاشقان، بۇ پەيلەردىن بەشى كۆز پىلىكىدە بولىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدە ئۇچى كۆزنى يۇقىرى تەرەپكە كۆتۈرۈپ تۇرىدۇ. ئىككىسى ئىچى تەرەپكە تارتىپ تۇرىدۇ. يەنە بىر پەي بولسا، كۆزنىڭ ئىچىدىكى كاۋاك پەينى ساقلاپ كۆزنى ئىچىگە تارتىپ تۇرۇپ، كۆزنى سىرتقا چىقىشتىن توسىدۇ. يەنە ئۇنىڭدىن باشقا، ئالتە پەي كۆزنىڭ ھەربىرىنى تارتىپ تۇرىدۇ.

4- پەسىل قۇلاق

قۇلاق — كۆمۈرچەك، پەي ۋە گۆشتىن تۇزۇلگەن ئەزا بولۇپ، خۇددى كېمىنىڭ چاقپەلىكىگە ئوخشايدۇ. قۇلاق ئاۋازلارنى قۇلاق تۆشۈكىدىن ئۆتكۈزۈپ، قۇلاق ئاكلاش پىيىگە يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. قۇلاقنىڭ تۆشۈكى ئۇزۇن ھەم ئەگرى-بۈگرى بولغاچقا، تۈيۈقسىز كەلگەن قاتتىق ئاۋاز زەربىسىدىن قۇلاق پەيلىرىنى قوغداپ قالالايدۇ. قۇلاقنىڭ ئىچىدە بىر بوشلۇق بار بولۇپ، ئاكلاش پىيى شۇ يەرگە جايلاشقان. سۈزلىگۈچىنىڭ ئاۋازى ھاۋا ئارقىلىق قۇلاققا يەتكۈزۈلۈپ، قۇلاقنىڭ ئىچىدە ئاكلاش سېزىمىنى ھاسىل قىلىدۇ.

5- پەسىل بۇرۇن

بۇرۇن — پۇراش، مېڭىدىن كېلىدىغان چىقىرىندى ماددىلارنى سىرتقا چىقىرىش، ئاۋازنى ساپلاشتۇرۇش رولىنى ئۆتەيدۇ. ئۇ سۆڭەك ۋە كۆمۈرچەكلەردىن تۇزۇلگەن. ئۇستۇن تەرەپتىكى مۇشەك گۆشنىڭ يىرىمى قاشقا يېقىن بولىدۇ. بۇرۇننىڭ ئىككى تەرىپىنىڭ ھەربىرىنى ئىككى مۇشەك گۆشنىڭ يارىمى بىلەن ئورۇنلىنىدۇ، بۇ گۆش يۈزنىڭ مۇشەك گۆشىگە قوشۇلىدۇ.

بۇرۇننىڭ تۆشۈكى ئۇستۈن تەرەپتىن مسقات دېگەن سۆڭەككە يېتىدۇ. بۇ سۆڭەكنىڭ ئىچىدە بىر يول بولۇپ، ھەر نەرسىنىڭ پۇرىقى مۇشۇ يول بىلەن مېڭىگە كېلىدۇ. ئىككى بۇرۇندىن بىر يول تامغاق تەرىپىگە ئېچىلغان بولۇپ، شۇ يول بىلەن ئاۋاز ياخشىلىنىدۇ. ھەر قانداق ۋاقىتتا بۇ يول ئېتىلىپ قالسا، ئاۋازمۇ تۇتۇلۇپ قالدۇ. ئىككى كۆزنىڭ بۇلۇڭىدىن بۇرۇن تۆشۈكىگە كەلگەن بىر يول بولىدۇ.

6- پەسىل تىل

تىل — ئاق، يۇمشاق، گۆشلۈك جسىم بولۇپ، ئۈستىنى پەردىلەر قاپلاپ تۇرىدۇ. تىلنىڭ ھەرىكەت قىلىدىغان ۋە ھەرىكەت قىلمايدىغان كۆك تومۇرلىرى بار بولۇپ، ئۇلار گۆش ئارىسىغا ئورۇنلاشقان بولىدۇ. تىلنىڭ قىزىللىقى تومۇرلاردىكى قاندىن بولىدۇ. تىل پەردىسىنىڭ سېزىش ئەسەپلىرىدىن ئالىدىغان بىر خىل قۇۋۋەتتى بار بولۇپ، تېتىش قۇۋۋەتتى شۇنىڭدىن ھاسىل بولىدۇ. تىلنىڭ گۆشى ئىككى پارچە بولۇپ، ئۇ، يىلاننىڭ تىلىغا ئوخشايدۇ. ئەمما تىل بىر پۈتۈن بولۇپ، ئۇنىڭ ئىككى پەردىسى بىر-بىرىگە تۇتىشىپ تۇرىدۇ، تۇتاشقان ئورۇندىكى چاك روشەن بولىدۇ.

7- پەسىل يۇتقۇنچاق-كېكىردەك

غىزا ۋە سۇ ئۆتىدىغان يول قىزىلئۆڭگەچتۇر. ھاۋا ۋە ئاۋاز ئۆتىدىغان ئۆپكىنىڭ بىغى كانايدۇر. قىزىلئۆڭگەچ بويۇن ئومۇرتقىسىنىڭ ئالدىدا كاناي بىلەن ياندىشىپ تۇرىدۇ. قىزىلئۆڭگەچ ۋە كاناي بىر-بىرىگە تۇتىشىپ تۇرىدۇ. بۇ ئىككىسى ياندىشىپ تۇرغان جاي ھەلق (يۇتقۇنچاق) دېيىلىدۇ. ئاۋاز پەردىسى كاناينىڭ چۆرىسىدە بولۇپ، ئۇنى ھۆكۈمالار «لسانول مزمار» (ئاۋاز ئىشكى) دەپ ئاتايدۇ. ھەنجىرە (كېكىردەك) ئەتراپى، ھەلقنىڭ تۈۋىدە ساڭگىلاپ تۇرغان پارچە گۆش لەۋزەتان (بادامسىمانبەز) تىك پاسىل ۋە توغرا پاسىللار ئاۋازغا ياردەم بېرىدۇ؛ ئۇلار ھاۋانى ھەرىكەتلەندۈرۈپ، ئاۋازغا ماددى كۈچ ھاسىل قىلىدىغان پەردىلەر بولۇپ، يۇرەك بىلەن ئاشقازان ئارىسىغا ئورۇنلاشقان، كۆكرەك پەيلىرى ھاۋانى ئاۋاز پەردىسىگە يەتكۈزىدۇ. لەھات (ئېقىل تىل) ھەلقنىڭ ئۈستىگە ئورۇنلاشقان بولۇپ، ساڭگىلاپ تۇرىدۇ. كانايدىن چىققان ئاۋاز ۋە نەپەس، شۇنىڭدەك كانايغا كىرگەن ئىسسىق-سوغۇق ھاۋا، چاڭ-توزان، تۈتۈن قاتارلىقلار ئالدى بىلەن شۇ ساڭگىلاپ تۇرغان ئەزاغا بارىدۇ. بۇ ئەزا ئۇ نەرسىلەرنىڭ كانايغا زەرەر يەتكۈزۈشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئەگەر ھەلقدىكى ساڭگىلاپ تۇرغان گۆش كېسىپ ئېلىۋېتىلسە، ئاۋازى ئۆزگىرىپ كانايغا زەرەر يېتىدۇ. لەۋزەتان تىل تۈۋىگە ئورۇنلاشقان بىر جۈپ بەز بولۇپ، قۇلاق تۈۋىگە توغرا كېلىدۇ. غىزا بۇ ئىككى لەۋزەتانىنىڭ ئارىسى بىلەن ئۆتىدۇ. ھەنجىرە كاينىڭ ئۈچىدا تۇرىدۇ. بۇ خۇددى قۇبۇبە (گۈمبەز)گە ئوخشاش بولۇپ، ئۇ ئاۋازنى ئىككى ھەسسە چوڭايتىپ بېرىدۇ. ئەگەر ھاۋا كانايغا يەتسە، ئاۋاز پەيدا بولىدۇ. ھەنجىرە ئۇنىڭغا يول ئېچىپ بېرىدۇ ۋە ھاۋانى ماڭغۇزۇپ بېرىدۇ. تىلنىڭ ھەرىكىتى، چىشنىڭ ياردىمى بىلەن ھەرپلەرنى پەيدا قىلىپ، ئاۋازنى سۆزگە ئايلاندۇرىدۇ. ھەنجىرە

ئۇچ پارچە كۆمۇرچەكتىن تۇزۇلگەن بولۇپ، بىرىنچىسى دەرقى (مۇھاپىزەتچى) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ تىلىنىڭ تۈۋىگە تۇتىشىپ تۇرىدۇ. غىزا ئىستېمال قىلغاندا ئۇنىڭ ئۇچى بويۇن ئومۇرتقا تەرىپىگە بېرىپ، غىزانىڭ يولىنى يېپىپ تۇرىدۇ؛ ھەنجىرىنىڭ ئىككىنچىسى قەدىمى دەپ ئاتىلىدۇ.

ھەنجىرە ئېچىلغاندا، ئۇنىڭ ئارقىسى ئومۇرتقا تەرىپىدە تۇرىدۇ. ئۇچىنچىسى پەكتى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ ھەر ئىككىسى غىزا ئىستېمال قىلغان ۋاقتىدا دەرقى تەرەپكە كېلىپ، ئىستېمال قىلغان غىزا، سۇ كانايغا كىرىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن ئادەم سۆزلىگەن ۋاقتىدا پەكتى دەرقىنىڭ ئاغزىدىن يىراقلىشىپ ھەنجىرە ئېچىلىدۇ. ھەنجىرىنىڭ كۆمۇرچەكلىرى ئاربسىدا ھۆللۈك بولۇپ، بۇ ھۆللۈك بىلەن ئاۋاز ساپلىشىدۇ. ئەگەر ئادەم قىزىتمىداپ ھۆللۈكى يوقالسا، ئاۋازى تۇتۇلۇپ قالىدۇ. ئادەم ئىسسىق ھاۋادا يول يۈرسە ياكى نۇتۇق سۆزلىسە، ئۇنىڭ ئاۋازى ناچارلىشىپ قالىدۇ.

8- پەسل يۈرەك

يۈرەك — گۆش، پەي، كۆمۇرچەكلەردىن تۇزۇلگەن ئەزا بولۇپ، ھەربىرى قىلىدىغان تومۇرلارنىڭ ھەممىسى يۈرەكتىن شاخلاپ چىققان، جىگەردىن چىققان كاۋاك تومۇرلار يۈرەككە كېلىدۇ. روھىي-ھايۋانى، ھارارىتى ئەسلى يۈرەك كاۋاكلىرىدا بولىدۇ. ئوزۇقلۇقلاردىن پەيدا بولغان قان، شىريان تومۇرلارنىڭ قېنى ھەممىسى يۈرەكتىن كېلىدۇ. يۈرەك غىلاپتەك پەردىنىڭ ئىچىدە بولىدۇ؛ يۈرەك گۆشى باشقا ئەزا گۆشلىرىدىن قاتتىقراق بولۇپ، يۈرەكنىڭ شەكلى سەنۇبەر شەكلىدە بولىدۇ. يۈرەكنىڭ چوڭ تەرىپى ئۈستۈن تەرەپتە بولىدۇ. شىريان تومۇرلىرى ۋەرەباتلار يۈرەكنى ئۆز ئورنىدا توختىتىپ تۇرىدۇ. يۈرەكنىڭ كۆمۇرچەكى ھەممە كۆمۇرچەكلەردىن قېلىن ۋە كۈچلۈك بولىدۇ.

يۈرەك رەئىس ئەزا بولغانلىقى ئۈچۈن، ئۇنىڭ پەردىسى باشقا ئەزالارنىڭ پەردىلىرىدىن قېلىن بولۇپ، روھىي ھايۋانى، ھارارىتى ئەسلىنىڭ ئارقىسىدا بولىدۇ ھەم يۈرەكتىن ئايرىم ۋە كەڭرەك بولىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن يۈرەك قىستالمايى، ئەركىن ھەربىرى قىلالايدۇ. يۈرەكنىڭ ئوڭ ۋە سول تەرىپىدە بىردىن ئىككى كاۋاكچىسى بولۇپ، ئوڭ كاۋاكچىسى كىچىكرەك، بۇ خۇددى ئىككى چوڭ كاۋاكنىڭ بىر-بىرىگە ئۆتىشىدىغان يولىغا ئوخشاش.

ئوڭ تەرەپتىكى كاۋاك تۆۋەنرەك ۋە چوڭراق ھەمدە ئوزۇقلۇقلارنىڭ يولىغا يېقىنراق بولۇپ، ئوزۇقلۇقلارنى ئۆزىگە تارتىش ئۈچۈندۇر. سول تەرەپتىكى كاۋاكنىڭ گۆشىنىڭ قاتتىقراق بولۇشى، سول تەرەپنىڭ كاۋىكىدا روھ قاندىن زىيادىراق ۋە قان سۈيۈقراق بولىدۇ. يەنە بىر تەرەپتە ئىككى پارچە قاتتىق گۆش ئۆسكەن بولۇپ، ئىككى قۇلاققا ئوخشايدۇ. بۇ ئىككى گۆشتىن يۈرەككە سوغۇق ھاۋا كىرىدۇ. ئەگەر يۈرەك ھەربىرىدە قىلىپ چىقالسا، ئۇ گۆش ھەم چىقىلىدۇ. ئەگەر يۈرەك ھەربىرىدە قىلىپ قىسقارسا، سوغۇق ھاۋا يۈرەكنىڭ ئىچىگە كىرىش ئۈچۈن، قۇلاقسىمان گۆش ھەم قورۇلىدۇ.

9- پەسل قىزىلئۆڭگەچ ۋە ئاشقازان

قىزىلئۆڭگەچ گۆش، پەردە، تومۇردىن تۇزۇلىدۇ. قىزىلئۆڭگەچنىڭ ئۇزۇنلۇقى 1- بويۇن ئومۇرتقىسى-

دىن باشلىنىپ، 4- كۆكرەك ئومۇرتقىسىغچە يېتىپ بارىدۇ. لېكىن ئازراق ئوڭ تەرەپكە مايىل بولغانلىقتىن، يۇرەكتىن كېلىدىغان شىريان تومۇرنىڭ يولى ئوچۇق تۇرىدۇ. قىزىلئۆڭگەچنىڭ يېنىدىكى ئىككى پەينىك ھەر بىرى يۇقىرىقى تومۇرلارغا باغلانغان بولۇپ، ئايرىم-ئايرىم تۇرىدۇ. قىزىلئۆڭگەچتىن تاتام ئۆتكەندە، بۇ ئىككى پەينىك ئارىلىقى كېڭىيىپ، يۇرەك ۋە ئاشقازان ئارىسىدىكى پەردىنىڭ قىزىلئۆڭگەچكە يېقىن تەرىپىدىكى پەي، تومۇرلىرىنى قىستىمايدۇ. قىزىلئۆڭگەچ شۇ پەردىگە يەتكەندە تەدرىجىي كېڭىيىدۇ، بۇ كېڭەيگەن ئورۇن ئاشقازان ئېغىزى دەپ ئاتىلىدۇ.

قىزىلئۆڭگەچنىڭ ئاستى ئاشقازانغا تۇتىشىپ تۇرىدۇ. قىزىلئۆڭگەچ ۋە ئېغىز ئىچىدىكى پەردىلەرنىڭ ھەممىسى بىر-بىرىگە تۇتىشىپ تۇرىدۇ. شۇ سەۋەبتىن ئېغىزدا ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى بولىدۇ. ئۇچەيلەرنىڭ پەردىسى شۇ پەردىگە تۇتىشىپ تۇرىدۇ. قىزىلئۆڭگەچنىڭ ئۇچەيدىن كەڭرەك بولۇشىدىكى سەۋەب، قىزىلئۆڭگەچ ھەزىم بولمىغان تاماقنىڭ توختاش يولى، ئۇچەي بولسا ھەزىم بولۇپ، پىشقان غىزالارنىڭ ئۆتۈش يولىدۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن تارىراق بولىدۇ.

ئاشقازاننىڭ شەكلى يۇمىلاق كېلىدۇ. ئاشقازاننىڭ ئاستى جىگەر، يۇرەكتىن يىراق تۇرىدۇ. ھېس قۇۋۋىتى ۋە پەينىك ئۈچى ئاشقازاننىڭ ئاغزىدا بولىدۇ. ئاچلىق، غىزانى تەقەززا قىلىش (تەلەپ قىلىش) ، ئاشقازاننىڭ ئاغزىدىن پەيدا بولىدۇ. شىريان تومۇر، كاۋاك تومۇر يۇرەك ۋە جىگەردىن ئاشقازاننىڭ ئۈستىگە كېلىپ، ھەر تەرەپكە شاخلاپ بىر-بىرىگە ئارىلىشىپ تۇرىدۇ. ئۇنىڭدىن بىر نەرسىنى ئىستېمال قىلىشنىڭ ئارزۇسى پەيدا بولىدۇ. ئۇچەينى ئوراپ تۇرغان پەردىگە ياغلىق، ھۆللۈك يەتسە، ئۇنىڭدا ئوزۇقلۇق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش تەلىپى پەيدا بولىدۇ.

ئاشقازانغا ئۈستۈن تەرەپتىن يۇرەكنىڭ قىزىقلىقى يېتىپ تۇرىدۇ. ئوڭ تەرەپتە جىگەر ئاشقازاننىڭ يېرىمنى ئوراپ تۇرىدۇ. سول تەرەپتىن تال قورشاپ تۇرىدۇ. ئاشقازاننىڭ ئارقا تەرىپىدە بىر چوڭ شىريان بىر چوڭ كۆك تومۇر بولۇپ، ئۇنىڭ ئوزۇنلۇقى ئاشقازاننىڭ ئاغزىغچە يېتىدۇ. بۇ ئىككىسىنىڭ قىزىقلىقى ئاشقازاندىن باشقا، دۈمبە سۆڭەكلىرىگە، ئاشقازان پەردىلىرىگە قەدەر يېتىپ بارىدۇ. ئاشقازاننىڭ ئۈستىدە يەنە بىر قېلىن پەردە بار بولۇپ، ئۇ ساپاق دەپ ئاتىلىدۇ. ساپاقنىڭ ئۈستىدە قورساقنىڭ پەيلىرى بولۇپ، ئۇ مراق دېيىلىدۇ. ساپاق ۋە پەيلەر ئۈچەينىڭ، يەنى ئاشقازان، يۇرەكنىڭ ئارىسىدىكى ئەزالارنىڭ قىزىقلىقىنى توختىتىپ تۇتۇپ تۇرىدۇ. قورساقنىڭ تۆۋىنىدە ئىككى يول بولۇپ، مۇشۇ يولدىن كىچىككىنە تۆشۈك ئېچىلسا، ئۇچەي شۇ تۆشۈك بىلەن تۆۋىنگە چۈشۈۋالىدۇ. ئۇچەي چىقىۋالغان يەر پەتەق دەپ ئاتىلىدۇ. ئوزۇقلۇق پىسەپلىرىنىڭ ئاشقازاندىن 12 بارماق ئۇچەيگە بارىدىغان يولى بەۋۋاب (دەرۋاز) دەپ ئاتىلىدۇ. غىزا ھەزىم بولمىغۇچە بەۋۋاب ئېچىلمايدۇ.

10- پەسىل جىگەر

جىگەر كەيلۇسنى ئاشقازاندىن ماساريقا تومۇر ئارقىلىق ئۆزىگە تارتىدۇ. ماساريقا تومۇرى جىگەرنىڭ

چوڭقۇر يېرىدىن چىققان بولۇپ، بۇ تومۇر چىققان ئورۇن باب دەپ ئاتىلىدۇ. جىگەر يۇمشاق، ئۈيۈل ئەزا بولۇپ، گۆشىنىڭ ئارىسىدىكى ئىنچىكە تومۇرلارغا تارقالغان ھەمدە كەيلۇسلار جىگەرنىڭ ھەممە يېرىگە تارقىلىدۇ. جىگەر ئۆزىنىڭ تەبىئىي قۇۋۋىتى ۋە قىزىقلىقى بىلەن كەيلۇسنى ئۆزىگە سىڭدۈرۈپ، قانغا ئايلاندۇرىدۇ. كەيلۇس قانغا ئايلانغاندىن كېيىن، ئۇنى جىگەر ئۆتكە ئېۋەتىدۇ. ئۆت ھەر قايسى ئەزالارغا تارقىتىپ ماڭدۇرىدۇ.

سەپرا خىلتى جىگەردىن قان ئارقىلىق ئۆتكە كېلىپ، ئۆت خالتىسىدا ساقلىنىدۇ.

سەۋدا خىلتى جىگەردىن قان ئارقىلىق تالغا كېلىپ تالدا ساقلىنىدۇ، جىگەر توقۇلمىلىرى ئارىسىدا پەردىلەر بولۇپ، جىگەر شۇ پەردىلەر ئارقىلىق ئاغرىقنى سېزىدۇ.

11- پەسىل ئۆت

ئۆت 3 قات پەردە بىلەن ئورالغان ئەزادۇر. جىگەرنىڭ چوڭقۇر تەرىپىدىن ئۆتكە ئېچىلغان بىر يول بولۇپ، سەپرا شۇ يول بىلەن ئۆتكە كىرىپ ساقلىنىدۇ. ئۆتتىن 12 بارماق ئۇچەيگە ئېچىلغان يەنە بىر يول بولۇپ، بۇ يول بىلەن سەپرانىڭ بىر قىسمى ئاشقازانغا كىرىدۇ. بەزى كىشىلەردە ئاشقازانغا بارىدىغان يول ئۇچەيگە بارىدىغان يولدىن چوڭراق بولۇپ، سەپرا ئاشقازانغا كۆپرەك كىرىدۇ. شۇڭا، سەپرانىڭ ئاچچىقلىقىدىن غىزا ئاشقازاندا ھەزىم بولماي، تەبىئىتىدە قۇرۇقلۇق ئارتۇق بولغانلىقتىن، كۆڭلى ئاينىپ، ھۆ بولۇش بىلەن تەڭ ھەمىشە ئاغرىش بولىدۇ. ئۆت سەپرانى ئۆزىگە تارتىسا، جىگەر ئىششىپ قالىدۇ. ئەگەر سەپرا جىگەرگە كۆپ تارتىلسا، ھارارەت پەيدا بولىدۇ. سەپرا سۇيدۇك ئارقىلىق نورمالدىن كۆپ چىقىپ كەتسە، دوۋساق جاراھىتى، دوۋساق قىزىشنى پەيدا قىلىدۇ.

ئەگەر سەپرا ئىككىنچى بىر ئەزاغا كەلسە، ئۇ ئەزادا قىزىللىق، ئىششىش، ئاغرىش پەيدا بولىدۇ. ئەگەر سەپرا پۈتۈن ئەزالارغا تارقالسا، يەرقان (سېرىقلىق) پەيدا بولىدۇ. ئەگەر ئۇچەيگە قۇيۇلسا، ئىسھال سەپرائى (سەپرادىن بولغان ئىچى سۇرۇش) پەيدا بولىدۇ.

12- پەسىل تال

تال— تىلنىڭ شەكلىدە بولۇپ، ئاشقازاننىڭ سول ئاستىنقى قىسمىغا ئورۇنلاشقان، تال سەۋدا خىلتىنىڭ ئورنىدۇر. تالنىڭ ھەربىكەت قىلىدىغان، ھەربىكەت قىلمايدىغان كۆپلىگەن تومۇرلىرى بولۇپ، بۇ تومۇرلار شېرىانلارنىڭ ئىسسىقلىقى بىلەن سەۋدانىڭ سوغۇقلۇقىنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلايدۇ. تالنى ئۆز ئورنىدا مۇقىم ساقلاپ تۇرىدىغان پەردىلەر بولۇپ، بۇ پەردىلەر تالغا قۇۋۋەت ۋە سېزىم بېرىدۇ. تالنىڭ بىر تەرىپىدىن جىگەر تەرىپىگە بىر يول تۇتىشىپ تۇرىدۇ. بۇ يول تالنىڭ جىگەردىكى سەۋدانى ئۆزىگە تارتىشىدا ئاساسلىق رول ئويناىدۇ. تالنىڭ ئاستى تەرىپىدىن ئاشقازانغا ئېچىلغان يەنە بىر يول بولۇپ، سەۋدانىڭ بىر قىسمى شۇ يول بىلەن ئاشقازانغا كىرىدۇ. ئەگەر تال سەۋدانى ئۆزىگە تارتمىسا، سەۋدادىن

پەيدا بولىدىغان مالبخۇلىيا، قارا بەھەق، ئاق بەھەق، جوزام، قۇبا، داۋالى، دائۇلپىل قاتارلىق كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ.

ئەگەر تال سەۋدانى ئۆزىگە تارتىپ تېگىشلىك ئوروقلارغا قايتۇرالمىسا، تالدا ئىششىق پەيدا بولىدۇ. ئىشتىهاسى تۆتۈلىدۇ. ئەگەر سەۋدا ئاشقازانغا كۆپ يىغىلىپ قالسا، يەپ تويماسلىق كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ. ئاشقازانغا كەلگەن سەۋدا ئازراق بولسا، ھۆ پەيدا قىلىدۇ، ئەگەر كۆپرەك بولسا، قەي قىلدۇرىدۇ.

13- پەسل ئۇچەيلەر

ئۇچەيلەر ئوزۇقلۇقلارنى ھەزىم قىلىش، سۈمۈرۈش، كېرەكسىز ماددىلارنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىش ئىقتىدارىغا ئىگە. ئۇچەيلەردە توغرىسىغا ئۆسكەن ئۇچەي بېغىشى بولىدۇ. ئۇچەيلەر ئالته خىل بولۇپ، بىر-بىرىگە تۇتىشىپ تۇرىدۇ.

1- خىلى، 12 بارماق ئۇچەي بولۇپ، 12 بارماق ئۇچەي ئاشقازاننىڭ ئاستىغا تۇتىشىپ تۇرىدۇ. 2- خىل ئۇچەي 12 بارماق ئۇچەيگە تۇتىشىپ تۇرىدىغان ئۇچەي بولۇپ، بۇ ئۇچەي سەپرانىڭ بۇخاراتىدىن خالىي بولغانلىقى ئۈچۈن، سائىم دەپ ئاتىلىدۇ. ئۆتتىن ئۇچەيگە كېلىدىغان سەپرا يولى ئوچۇق بولغاندا، سەپرا ئۇچەيگە كىرىپ يېمەكلىكلەرنىڭ ھەزىم بولۇشىغا ياردەم بېرىدۇ ھەمدە غىزالارنىڭ پەسەيلىرىنى ئۇچەيدىن زورلۇق بىلەن ھەيدەيدۇ. 3- خىل ئۇچىيدە قات ۋە لىپلىپ دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئۇچەي سائىم دېگەن ئۇچەيگە تۇتىشىپ تۇرىدۇ. ئۇزۇن ھەم قاتلىشاڭغۇ كېلىدۇ. بۇ ئۇچەي ھەر قانچە كۆپ پەسەپ بولسىمۇ ئۇنى ئىچىگە سىغدۇرۇپ، ئۆز قاتلىرىنىڭ ئارىسىدا يورۇتۇش ئارقىلىق ماسارىقا تومۇرلار ئوزۇقلۇق-لارنى پەسەيتىن ئايرىپ ئۆزىگە ئۆزلەشتۈرىدۇ ھەمدە بۇ ئۇچەيدە پەسەيلەر توختاپ ئۆتكەنلىكى ئۈچۈن، چوڭ تەرەتكە ئايلىنىدۇ. بۇ خىل ئۇچەيلەر نېپىز ۋە نازۇك بولۇپ، ئىسسىق ئەزالارنىڭ ئىسسىقلىقى ئۇنىڭغا تېز يېتىدۇ. ئوزۇقلۇققا لايىق نەرسىلەر پەسەيتىن ئايرىلىپ چىققاندا، ماسارىقا تومۇر ئۇنى جىگەرگە يەتكۈزىدۇ. بۇ ئۇچەيلەرنىڭ ھارارىتى يۇقىرىراق بولىدۇ. بۇ ئۇچەيلەرنىڭ ئۇستىدە چاۋا يېغى بولمايدۇ. بۇ ئۇچەيدە قۇرۇق ھۆللۈك بولغانلىقتىن، سەپرا بۇ يەردىن ئۆتكەندە ئۇنى غىدىقلىمايدۇ. قالغان 3 خىل ئۇچەي بۇ ئۇچەيگە تۇتىشىپ تۇرىدۇ. تېۋىپلار بۇ ئۇچەينى ئەمئائى غىلاز دەپ ئاتايدۇ.

ئەمئائى غىلاز دېگەن ئۇچ ئۇچەينىڭ بىرىنچىسى خالتىسىمان بولۇپ، ئوڭ تەرەپكە، ئازراق قىسمى ئۇچا تەرەپكە مايىل تۇرىدۇ. ئۇنىڭ پەقەت بىرلا يولى بار. مۇنداق بولغاچ ئۇنىڭغا كىرگەن ئوزۇقلۇقلار كىرگەن يول بىلەن چىقىپ كېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، تېۋىپلار بۇنى ئەئۇمر (بىر كۆزلۈك ئۇچەي) دەپ ئاتىغان. بۇ ئۇچەينىڭ يەنە بىر خۇسۇسىيىتى شۇكى، ئاشقازاندا تولۇق ھەزىم بولمىغان ئوزۇقلۇقلار مۇشۇ ئۇچەيدە ھەزىم بولىدۇ. ئەئۇمر ئۇچەيگە تۇتىشىپ تۇرىدىغان يەنە بىر ئۇچەي بولۇپ، قۇلۇن دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ ئوڭ تەرەپكە كېلىپ، جىگەرگە يېقىنلىشىش، ئاندىن سول يانغا يۇرۇپ يانپاشقا كېلىپ يەنە ئوڭ تەرەپكە يېنىپ، ئومۇرتقىنىڭ ئۈدۈلىغا كېلىدۇ. بۇ ئۇچەي تالغا يېقىنلاشقاندا تارلىشىدۇ. شۇ سەۋەبتىن

تال ئىششىغاندا، تالىنىڭ ئىششىقى ئۇچەينى قىستاپ، ئۇچەيدىن يەلنى ئاسانلىق بىلەن چىقىرىۋېتىدۇ، بۇ ئۇچەيدە پەيدا بولغان ئاغرىق قۇلۇن دەپ ئاتىلىدۇ.

ئۇچىنچى ئۇچەي مۇستەقىم دەپ ئاتىلىدۇ. بۇمۇ قۇلۇنغا تۇتىشىپ تۇرىدۇ. بۇ ئۇچەي ئاشقازاننىڭ كەڭلىكى ۋە چوڭلۇقىدا بولۇپ، ئومۇرتقىغا يۆلىنىپ تۇرىدۇ. ئوزۇقلۇقلارنىڭ پىسەپلىرى بۇ ئۇچەيگە يىغىلىدۇ. ھاجەت ۋاقتىدا ھەممىسى بىر قېتىمدىلا چىقىپ كېتەلەيدۇ. بۇ ئۇچ ئۇچەينىڭ سىرتىدىن يۆگىشىپ تۇرغان چاۋا يېغى بولغانلىقى ئۈچۈن، ئۇچەيدە قىزىقلىق ساقلىنىپ تۇرىدۇ. بۇ ئۇچەينىڭ رىشتىلىرى ئومۇرتقىغا تۇتىشىپ تۇرىدۇ. شۇنداق بولغاچ، ھەر بىر ئۇچەي ئۆز ئورنىدا تۇرالايدۇ. مۇستەقىم ئۇچەينىڭ تۆۋىنى تۆت پەي ئارىغا ئېلىپ تۇرغان بولۇپ، ئۇنىڭ بىرى تەرەتنىڭ ئىختىيارسىز چىقىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن مەقئەتنى قورۇپ تۇرىدۇ. يەنە بىرى، ئۇنىڭ ئۇستىدە بولۇپ،.تەرەتنىڭ چىقىشىغا ياردەم بېرىدۇ. قالغان ئىككى پەي يۇمىلاق بولۇپ، ئىككىنچى پەينىڭ ئۇستىدە تۇرىدۇ. ھەر ئىككى پەينىڭ ئورنى مەقئەت بولۇپ، ئەگەر بۇ پەيلەر بوشاپ قالسا، مەقئەت سىرتقا چىقىپ كېتىدۇ.

14- پەسل بۆرەك

بۆرەك ئوڭ، سولدا بىردىن بولۇپ، مىزاجى ھۆل سوغۇققا مايىل ئەزادۇر. بۆرەك پەي، پەردىلەر بىلەن يۆگىلىپ تۇرىدۇ. بۆرەك بىلەن جىگەر ئوتتۇرىسىدا تومۇرسىمان بىر يول بار بولۇپ، بەدەندىكى سۇلار قاندىن ئايرىلىپ جىگەردىن سىرتقا چىقىدا، مۇشۇ يول بىلەن بۆرەككە كېلىدۇ. بۆرەك بۇنى ئۆزىگە تارتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، باشقا ئەزالارغا تارقىلىدىغان ئوزۇقلۇقلاردا سۇ كۆپ بولمايدۇ. ھەر قاچان سۇ قاندىن ئايرىلسا سۇغا ھاجەت قالمايدۇ. ئەگەر بەدەندە كېرەكسىز نەرسىلەر كۆپەيسە، ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. بۆرەكتىن دوۋساقتا بارىدىغان بىر نەيچە بار بولۇپ، بۇ يول ئارقىلىق سۇ بۆرەكتىن دوۋساقتا كېلىدۇ. بۆرەكتە سېزىم بولمىغانلىقى ئۈچۈن، سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى سېزەلمەيدۇ. بۆرەكنىڭ مىزاجى ھۆل سوغۇق بولغانلىقتىن، سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكى پەسىيىدۇ. ئەگەر سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكى پەسەيمىسە، دوۋساقتا كۆيۈشۈش سېزىمى بولىدۇ.

15- پەسل مەسانە (دوۋساق)

دوۋساق سۈيدۈك ساقلاش ئەزاسى بولۇپ، ئۇنىڭ شەكلى خالتىغا ئوخشايدۇ. دوۋساقنىڭ ئىچىدە ئىككى قەۋەت پەردە بار بولۇپ، ئىچكى تەرەپ پەردىنىڭ ئۆزىگە تارتىش، تۈتۈپ تۇرۇش ۋە سۈرۈپ چىقىرىش قۇۋۋىتى بار. تاشقى تەرەپ پەردىسى كۈچلۈك تېرە بولغانلىقتىن، دوۋساق تولغان ۋاقىتتا، مۇشۇ تېرە ئارقىلىق ئۇنى توختىتىپ تۇرالايدۇ. دوۋساق تولغاندا، پەردىنىڭ يولى ئېتىلىدۇ. دوۋساقنىڭ بويىندا ئۇچ يەردە ئەگرىسى بولىدۇ. ئەمما ئاياللارنىڭ دوۋسقىدا بىرلا يەردە ئەگرىلىك بولىدۇ. ئەرلەر دوۋسقىنىڭ سۈيدۈك چىقىرىش ئېغىزى پەي رىشتىلەر بىلەن يۆگىلىپ تۇرغانلىقتىن، تەرەت قىلىش ۋە تەرەتنى توختىتىش شۇ پەي رىشتىلەر بىلەن ئورۇنلىنىدۇ. تەرەت قىلماقچى بولغاندا، شۇ پەينىڭ رىشتىلىرى بوشاپ، دوۋساقنىڭ ئېغىزى ئېچىلىدۇ.

16- پەسل ئەرلەر جنسي ئەزاسى ۋە ئۇرۇقدان

ئۇرۇقدان مەنىنىڭ پەيدا بولۇپ يىغىلىدىغان ئورنى بولۇپ، مۇناسىۋەتلىك ئەزالاردىكى 4- ھەزىمدىن كېيىنكى مەنىنىڭ ماددىسى ئۇرۇقدانغا كېلىدۇ.

مەنىنىڭ ماددىسى قان بولۇپ، مىزاجى ئىسسىقدۇر. ئۇنىڭدا ھەممە ئەزانىڭ قۇۋۋىتى بولىدۇ. ئۇرۇقداننىڭ ماددىسى قان بولۇپ، رەڭگى ئاق، ئەمچەكنىڭ گۆشىگە ئوخشاش بولىدۇ. مەسىلەن: قان ئەمچەككە كەلگەندە ئاقىرىپ سۈت بولىدۇ. مەنىنىڭ ماددىسىمۇ ئۇرۇقدانغا كەلگەندە ئاقىرىپ، مەنىي بولىدۇ. خۇسۇسەن، قان يىراق ئەزادىن كاۋاك تومۇر، شىريان تومۇر بىلەن ئۇرۇقدانغا كەلگەنگە قەدەر ئۆزگىرىشكە تەييارلىنىپ كېلىدۇ.

جنسي مۇناسىۋەت ۋاقتىدا ئۇرۇقداننىڭ ئەتراپىدىكى سۇ ماڭىدىغان يوللار ۋە تومۇرلاردىن يەل ئۆرلەيدۇ. مەنىنىڭ سىرتقا ئېتىلىپ چىقىشى شۇ يەلنىڭ قۇۋۋىتىدىن بولىدۇ. جنسي ئەزانىڭ رىشتە، پەيلىرى، شاخلىرى، كاۋاك تومۇرلار ۋە شىرياندىن تەركىب تاپقان بولىدۇ.

جنسي ئەزا قوزغالغاندا كاۋاكلىرى يەلگە تولىدۇ. يانپاشتىن ئۆتۈپ جنسي ئەزاغا تۇتاشقان 4 پەي بولۇپ، ئىككىسى گەۋدە ئۇستىخانلىرىدىن ئۆتۈپ جنسي ئەزانىڭ ئىككى يېنىغا كېلىدۇ، بۇنىڭ بىلەن جنسي ئەزا قوزغالغاندا چوڭىيىدۇ ھەم مەنىي يولى كېڭىيىدۇ. يەنە بىر پەي گەۋدە سۆڭەكلىرىدىن ئۆتۈپ، جنسي ئەزانىڭ يىلتىزىغا كېلىدۇ. ئەگەر بۇ ئىككى پەي قىسقىرىپ يىغىلسا، جنسي ئەزا قوزغىلىدۇ. بىرى قىسقارسا، جنسي ئەزا بىر تەرەپكە مايىل بولۇپ قالىدۇ. ئەگەر ھەر ئىككىسى ئوخشاش قىسقارسا، جنسي ئەزا يۇقىرى تەرەپكە مايىل بولۇپ قالىدۇ.

17- پەسل بالياتقۇ

بالياتقۇ بالا ئاپىرىدە بولىدىغان ئەزا بولۇپ، دوۋساق بىلەن تۇز ئۇچەي ئارىسىدا بولىدۇ. ئۇستۇن تەرىپى دوۋساقتىن ئۇزۇنراق بولۇپ، 6 بارماق ئۇزۇنلۇقىدا كېلىدۇ. ئۇنى رىشتىلەر ئۆز ئورنىدا تۇتۇپ، ئومۇرتقىغا، كىندىك ۋە دوۋساق تەرىپىگە تۇتاشتۇرۇپ تۇرىدۇ.

بالياتقۇنىڭ ئىچىدە يۇمىلاق ھالقىسمان بىر پەي بار بولۇپ، ئۇنىڭدا سېزىم بولىدۇ. بالياتقۇنىڭ بوينى كۆمۈرچەكلىك گۆشكە ئوخشاش بولغانلىقتىن، باشقا گۆشلەردىن قاتتىقراق بولىدۇ ۋە بىر-بىرىنىڭ ئۇستىدە قاتلىشىپ تۇرىدۇ. ئەر كىشىنىڭ جنسي ئەزاسى بۇ ئەزاغا يەتسە، شۇنىڭغا ماس ھالدا ئۇزىرايىدۇ. بالياتقۇنىڭ كاۋاكلىرى پۈتۈنلەي ئوچۇق بولغانلىقتىن، ئەمچەكنىڭ تومۇر شاخلىرى بالياتقۇغا تۇتىشىپ تۇرىدۇ. ھەيزدىن چىققان چىقىرىندىلار مۇشۇ تومۇرلار ئارقىلىق چىقىدۇ.

بالياتقۇدا پەيگە ئوخشاش پەردىلەر بولۇپ، بالا چوڭ بولغانسېرى كېڭىيىپ، بالا تۇغۇلۇپ بولغاندا يەنە يىغىلىدۇ.

بالیاتقۇنىڭ سېزىمى بولمايدۇ. ئاياللارنىڭ تۇخۇم يوللىرىنىڭ تومۇرلىرى ئەرلەرنىڭ مەنىي تومۇرىغا ئوخشاش بولىدۇ. لېكىن ئەرلەرنىڭ تومۇرى ئۇرۇقدانغا كېلىدۇ. ئاياللارنىڭ بولسا بالیاتقۇغا كېلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن مەنىي بالیاتقۇغا يىغىلىدۇ. بالیاتقۇ ئاغزىنىڭ چۆرىسىدە يانپاشتىن ئۆسكەن ئىككى زىيادە گۆش بولۇپ، بىرى ئوڭ تەرەپتە، يەنە بىرى سول تەرەپتە بولىدۇ. جىنسىي مۇناسىۋەت ۋاقتىدا ھەر ئىككىسى تارتىشىدۇ. بالیاتقۇنىڭ ئاغزى مۇشۇ تارتىشقان يەرگە، مەنىينىڭ ئالدىغا كېلىپ ئۇدۇلدا ئوچۇق تۇرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن مەنىي بالیاتقۇ ئىچىگە چۈشىدۇ. بالیاتقۇنىڭ ئىككى كاۋىكى بولۇپ، ئەمچەككە ئوخشاش بولىدۇ.

بەشىنچى باب قۇۋۇقتىلەر توغرىسىدا

بۇ باب 3 پەسىلگە بۆلۈنىدۇ.

جانلىقلارنىڭ قۇۋۇقتىلىرى ۋە ھەرىكەتلىرى بار بولۇپ، قۇۋۇقت بىلەن ھەرىكەتنى بىر-بىرىگە بىۋاستە مۇناسىۋەتلىك دەپ چۈشىنىش كېرەك، چۈنكى ھەرىكەت قۇۋۇقتىتىن كېلىپ چىقىدۇ. ئەزالارنىڭ ھەرىكىتى ئوچ خىل بولىدۇ. قۇۋۇقتىلەرمۇ تەبىئىي قۇۋۇقت، ھايۋانى قۇۋۇقت ۋە نەپسانى قۇۋۇقتىتىن ئىبارەت ئوچ خىل بولىدۇ. ھەر قايسى قۇۋۇقتىنىڭ ئورنى بىر ئەزاغا خاس بولۇپ، قۇۋۇقت ۋە ھەرىكەت شۇ ئەزادىن پەيدا بولىدۇ. بۇ ئەزالار ئەزائى رەئىس (رەئىس ئەزا) دېيىلىدۇ.

1- پەسىل تەبىئىي قۇۋۇقت

تەبىئىي قۇۋۇقت ئىككى خىل بولىدۇ. بىرىنچىسى، غىزادىن پەيدا بولغان قۇۋۇقت بولۇپ، بەدەن ئۇنىڭ بىلەن ئوزۇقلىنىپ، بەدەن ھەرىكىتى مۇشۇ قۇۋۇقتىتىن پەيدا بولىدۇ. بۇ قۇۋۇقتىنىڭ ئورنى جىگەردىدۇر. ئىككىنچىسى، مەنىي سۇيۇقلۇقىدىن ئاساسىي ئۇرۇقنى ئاجرىتىپ ئالدىغان قۇۋۇقت بولۇپ، ئورنى ئۇرۇق بېزىدە بولىدۇ، ھەر ئىككى خىل قۇۋۇقتىنىڭ تومۇرلىرىنىڭ يىلتىزى جىگەردىن ئۇنۇپ چىقىدۇ ھەمدە بۇ ئىككى قۇۋۇقت قۇۋۇقتى جازىبە (تارتىشش كۈچ)، قۇۋۇقتى ماسسكە (تۇتۇپ تۇرغۇچى كۈچ)، قۇۋۇقتى ھازىمە (ھەزىم قىلغۇچى كۈچ)، قۇۋۇقتى داپئە (ھەيدەپ چىقارغۇچى كۈچ)، قۇۋۇقتى نامىيە (ئۆستۈرگۈچى كۈچ)، قۇۋۇقتى غازىيە (ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچ) دىن ئىبارەت بىر قانچە خىل بولىدۇ. بۇ قۇۋۇقتىلەرنىڭ بەزىسى جازىبە (تارتقۇچى كۈچ)، بەزىسى مەجزۇبە (تارتىلغۇچى كۈچ) دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

قۇۋۇقتى ھازىمىنىڭ خىزمىتى بىر نەچچە خىل بولۇپ، بەزىدە قۇۋۇقتى ماسسكىدىكى نەرسىنى ھەزىم قىلىدۇ، بەزىدە ئارتۇق ماددىلارنى پىشۇرۇپ، ئوزۇقلۇققا ئايلاندۇرىدۇ، بەزىدە ئارتۇق ماددىلارنى بەدەن سىرتىغا چىقىشقا لايىقلاشتۇرىدۇ. ھەممە قۇۋۇقتىلەرنىڭ ئاشقازانغا بارىدىغان يولى بار بولۇپ، ھەر ئەزا ئۆز نېسۋىسىنى تارتىپ ئالىدۇ ۋە ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىش كۈچى يېيىلگەن غىزالارنى كەيلۇسقا

ئايلاندۇرىدۇ.

جىگەر شۇ كەيلۇسنى قانغا ئايلاندۇرۇپ بارلىق ئەزالارغا ئەۋەتىدۇ. ئەزالار ئۆزىگە كېرەكلىك قانىنى ئېلىپ قالىدۇ، قۇۋۋەتنى ماسسكە (توتوپ تۇرۇش قۇۋۋەتنى) ئۇنى توختىتىپ تۇرىدۇ، ھەزىم قىلغۇچى قۇۋۋەت ئۇنى كەيمۇسقا ئايلاندۇرىدۇ. قۇۋۋەتنى غازىيە (ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچ) كەيمۇسنى بەدەن رەڭگىگە كىرگۈزىدۇ؛ قۇۋۋەتنى نامىيە (ئۆستۈرگۈچى كۈچ) ئۇنى قوبۇل قىلىپ شۇ ئەزاغا يەتكۈزىدۇ.

2- پەسل قۇۋۋەتنى ھايۋانى (ھاياتلىق كۈچى)

پۈتۈن ئەزالاردا قۇۋۋەتنى ھايۋانىنىڭ سەۋەبىدىن ھېس (سېزىم) ۋە ھەرىكەت ھەمدە بۇ قۇۋۋەتنىڭ سەۋەبىدىن پۈتۈن بەدەنده بولسا روھ پەيدا بولىدۇ. روھ ۋە قۇۋۋەتنى ھايۋانى قانىنىڭ بۇخاراتىدىن ۋە خىلتلارنىڭ ئۇچۇچان قىسمىدىن ھاسىل بولىدۇ. ئەزالار شۇ خىلتلارنىڭ جەۋھىرىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭدىن بىلىش كېرەككى، ماددىنىڭ ۋە خىلتلارنىڭ لەتىپلىرىدىن روھ ھاسىل بولىدۇ. شۇنىڭدەك غىزانىڭ لەتىپلىرىدىن جىگەردە قان؛ قاننىڭ لەتىپلىرىدىن يۈرەكتە روھ پەيدا بولىدۇ. بۇ روھ ئارقىلىق يۈرەكتە دەرھال قۇۋۋەتنى ھايۋانى ھاسىل بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ھەممە ئەزالار قۇۋۋەتنى نەپسانىگە لايىق بولىدۇ. ئەگەر بىر ئەزادىن قۇۋۋەتنى نەپسانى يوقلىپ، قۇۋۋەتنى ھايۋانى قالسا، ئۇ ئەزانى تىرىك دېيىشكە بولىدۇ. شۇنىڭدەك پالەچ ئەزالارنىڭ سەزگۈ ھەرىكىتى يوقالسىمۇ، لېكىن تىرىك ھالتىنى ساقلاپ قالىدۇ، چىرىمەيدۇ. ئۆلۈك ئەزالارنىڭ قۇۋۋەتنى ھايۋانىسى يوقلىپ كەتكەنلىكتىن تېز چىرىيدۇ. ئەگەر پالەچلەنگەن ئەزادىن پالەچ ئىللەتلىرى يوقالسا، ئۇ ئەزادا يەنە سېزىم ۋە ھەرىكەت پەيدا بولىدۇ.

دانا تېۋىپلار: «تاكى روھ ھەر ئەزانىڭ مىزاجىنى ھاسىل قىلمىغۇچە، ھېسسىي ھەرىكەتكە لايىق بولالمايدۇ» دەپ كۆرسەتكەن. ئەزالاردا ئاشۇ ھالەتنى ۋە ئەزانىڭ مىزاجىنى پەيدا قىلماي تۇرۇپ، كۈچلۈك قۇۋۋەتنى نەپسانى پەيدا بولمايدۇ ۋە قۇۋۋەتلەرنىڭ ھەرىكىتى ئەزالاردا ئاشكارا بولمايدۇ. شۇنىڭدەك كۆرۈش، ئاڭلاش، تېتىش، پۇراش، سېزىش، سېزىم قۇۋۋەتنى پەيدا بولمايدۇ. روھىي ھايۋانى، قۇۋۋەتنى نەپسانى مېڭىدىن قوزغىلاق، بۇرۇن ۋە تىلنىڭ تومۇرلىرى يەتكۈزۈش بىلەن قۇۋۋەتنى نەپسانىنىڭ يەتكەنلىرى ھەممە ئەزالاردا پەيدا بولىدۇ. قۇۋۋەتنى ھايۋانى ئۇنىڭدا مەۋجۇت بولمىغۇچە، روھ ئۆزىنىڭ خاس مىزاجى بىلەن قۇۋۋەتنى نەپسانىگە لايىق بولمايدۇ.

3- پەسل قۇۋۋەتنى نەپسانى

قۇۋۋەتنى نەپسانى (سەزگۈ-ھەرىكەت كۈچى) تاشقى سەزگۈ كۈچ ۋە ئىچكى سەزگۈ كۈچتىن ئىبارەت ئىككى خىل بولىدۇ.

تاشقى سەزگۈ كۈچ— كۆرۈش، ئاڭلاش، پۇراش، تېتىش، تۇتۇپ سېزىشتىن ئىبارەت بەش خىل بولىدۇ.

ئىچكى سەزگۈ كۈچمۇ بەش خىل بولۇپ، بىرىنچىسى، ھېسسىي مۇشتەرەك ئورتاق ھېس قىلىش مەركىزى، ئىككىنچىسى، قۇۋۋەتنى موتەخەييلە (خىيال قىلىش قۇۋۋەتنى)، ئۈچىنچىسى، قۇۋۋەتنى مۇتەففەككىرە (تەپەككۇر قىلىش قۇۋۋەتنى)، تۆتىنچىسى، قۇۋۋەتنى مۇتەۋەھھىمە (گۇمان قىلىش قۇۋۋەتنى)، بەشىنچىسى، قۇۋۋەتنى ھافىزە (ئەسته ساقلاش قۇۋۋەتنى) دىن ئىبارەت. بىلىش كېرەككى، بەزى ئەزانىڭ ھەرىكىتى بىر نەچچە قۇۋۋەت بىلەن يەنە بەزى ئەزانىڭ ھەرىكىتى بىرلا قۇۋۋەت بىلەن تامام بولىدۇ. بىر-بىرىگە ئوخشايدىغان ئەزالار ھەر قايسىسى ئۆزىگە لايىق غىزانى سۈمۈرۈۋالىدۇ. مەسىلەن: سۆڭەك قۇرۇق سوغۇق ئوزۇقلۇقنى، گۆش ھۆل ئىسسىق ئوزۇقلۇقنى تارتىدۇ، ئۆت، بۆرەك ۋە تالىنىڭ ھەرىكىتى قانىنى ئۆزىگە تارتىش بىلەن تەڭ ئۆزىگە كېرەكلىك ئوزۇقلۇقنى سۈمۈرۈۋالىدۇ، بۇلار شۇ ئەزانىڭ تەبئىي قۇۋۋەتنى ئارقىلىق بولىدۇ. ئۇششاق تومۇرلارنىڭ، ئۈچەينىڭ، دوۋساقنىڭ ئارتۇق چىقىرىندىلارنى ھەيدەپ چىقىرىش قۇۋۋەتنى ئىختىيارى بولىدۇ. ئاشقازان، بالىياتقۇ، قىزىلئۆڭگەچ ئۆز خىزمىتىنى ئىككى قۇۋۋەت بىلەن تامام قىلىدۇ. ئەمما، ئاشقازاننىڭ خىزمىتى ھېسسىي قۇۋۋەت بىلەن بولىدۇ. بۇنىڭ دەللىلى شۇكى، ھەر قانداق غىزا قورساق ئاچ ۋاقتىدا يېيىلسە، ئۇنى ئاشقازان ئىشتىھا بىلەن تارتىدۇ، توقلۇق ۋاقتىدا يېيىلگەن غىزا ئۇنداق بولمايدۇ. چۈنكى ئاشقازان تولغاندا ھېس ئېغىر بولىدۇ. ئۇنىڭ قايتۇرۇش قۇۋۋەتنى ھەرىكەتكە كېلىدۇ. بالىياتقۇنىڭ ئەھۋالىمۇ ئاشقازانغا ئوخشاش بولىدۇ، ھەر قاچان ھېس ئاڭا قوشۇلسا، ئۇنىڭ تارتىش قۇۋۋەتنى ھەرىكەتكە كېلىدۇ. قىزىلئۆڭگەچنىڭ خىزمىتى ئىككى قۇۋۋەت بىلەن بولۇشقا دەلىل شۇكى، ھەر قانداق بىر دورىنىڭ تەمى يامان بولسا، دورىغا خىلىلا ئادەتلەنگەن بىر كىشى خىلى تىرىشچانلىق كۆرسىتىپ دورىنى ئۆز ئىختىيارى بىلەن يېسىمۇ، تارتىش قۇۋۋەتنى ئۇنى مۇشەققەتتە تارتىدۇ ھەمدە بۇ سەۋەبتىن يىرگىنىپ قەي قىلىدۇ. ئىسسىقلىق يېمەكلىكلەر تارتىش قۇۋۋەتىنى كۈچەيتىدۇ، قويۇق ماددىلارنى سۈيۇقلاندۇرىدۇ، سوغۇقلۇق بولسا، تۆتۈپ تۇرۇش قۇۋۋەتىگە ياردەم بېرىدۇ. سۈيۇق ماددىلارنى قويۇقلاندۇرۇپ، قۇۋۋەتنى ماسسىكىغا يەتكەنده توختايدۇ.

بەزى تېۋىپلارنىڭ قارىشىچە، ئاشقازان ئاشقازان بوشلۇقىدا تۇرىدىغان كەيلۇستىن ئوزۇقلىنىدۇ. بۇ سۆز ئەملىيەتكە ئويغۇن ئەمەس، چۈنكى كەيلۇس ئاشقازاندىن جىگەرگە كىرمىگىچە قان بولمايدۇ. ئەگەر خام كەيلۇس ئاشقازانغا ئوزۇق بولسا، مىزاج دۇرۇس بولمايدۇ. مىزاج دۇرۇس بولمىسا، غىزانى ھەزىم قىلالمايدۇ. ئاشقازاننىڭ تارتىدىغان، توختىتىدىغان، ھەزىم قىلىدىغان ۋە قايتۇرىدىغان قۇۋۋەتلىرىنىڭ ھەر قايسىسى ئىككى خىل بولىدۇ. تارتقۇچى قۇۋۋەت غىزانى ئېغىزدىن قىزىلئۆڭگەچكە ۋە ئۇنىڭدىن پۈتۈن ئەزاغا تارتىدۇ. ئاندىن كېيىن بەدەنگە لايىقلىرىنى جىگەرنىڭ شاخچىلىرىدىن تارتىپ باشقا تومۇرلارغا يەتكۈزىدۇ. بەزى تېۋىپلارنىڭ سۈيۇق تاماق ئاشقازاندا توختىماي تېز چىقىپ كېتىدۇ، دەپ قارشى خاتادۇر. چۈنكى، تۆتۈپ تۇرۇش قۇۋۋەتنىڭ رولى توختىتىشتۇر. مەيلى تاماق قويۇق بولسۇن، مەيلى سۈيۇق بولسۇن، ھەزىم قىلىش قۇۋۋەتنى ئۆز رولىنى جارى قىلدۇرىدۇ. ئاندىن كېيىن قۇۋۋەتنى داپئە (ھەيدەپ چىقىرىش قۇۋۋەتنى) ئۆز خىزمىتىنى بىجىرىدۇ.

ئالتىنچى باب ساقلىق ۋە كېسەللىككە سەۋەبچى بولىدىغان ئامىللار، يەككە ۋە مۇرەككەپ ئەزالاردا بولىدىغان كېسەللىكلەر توغرىسىدا

بۇ باب 4 پەسىلگە ئايرىلىدۇ.

1- پەسىل مۇتلەق ساقلىق ۋە مۇتلەق كېسەللىك

مۇتلەق ساقلىق دېگىنىمىز-يەككە ۋە مۇرەككەپ ئەزالارنىڭ مىزاجى ۋە تەركىبىي بىر خىل، ھەر قايسى ئەزالارنىڭ خىزمىتى پۈتۈنلەي ساغلام ۋە خەتەرسىز، مىزاجى نورمال ئەھۋالنى كۆرسىتىدۇ. قاچانكى، بۇ مىزاج ۋە تەركىب ئۆزگەرسە، ئەزالارنىڭ خىزمىتىگە زىيان يېتىدۇ ۋە كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.مۇتلەق كېسەللىك دېگىنىمىز-تەبىئىي بولمىغان بىر ھالەت بولۇپ، ھەر قايسى ئەزالاردا ئىللەت پەيدا بولىدۇ. كېسەللىك ئۇچ خىل بولىدۇ: بىرى، يەككە ئەزالارنىڭ مىزاجى ساغلام بولماسلىق، بۇ، يەككە ئەزالارنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇش دېيىلىدۇ؛ ئىككىنچىسى، مۇرەككەپ ئەزالارنىڭ قۇرۇلمىسى ئەسلىدىكى تەبىئىي ھالىتىدىن ئۆزگىرىشنى كۆرسىتىدۇ؛ ئۈچىنچىسى، ئەزالار بىر-بىرىگە تۆتىشىپ (قوشۇلۇپ) قېلىش ياكى تەبىئىي تۇتاشلىقتىن ئاجراپ كېتىش بولۇپ، بۇ تەپەررۇقى ئىتتىسال (پۈتۈنلۈكنىڭ بۇزۇلۇشى) دېيىلىدۇ. بۇ خىلى كۆپ ئۇچرايدۇ. ئەمما، بەزى ۋاقىتلاردا مەلۇم سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن قۇۋۋەتلەر ئۆز خىزمىتىدىن توختاپ قالىدۇ. لېكىن بۇ زىيانلىق ئەمەس ۋە كېسەللىكمۇ يۇز بەرمەيدۇ. چۈنكى، تارتىش قۇۋۋىتى، تۆتۈپ تۇرۇش قۇۋۋىتى ۋە چىقىرىش قۇۋۋىتى ئىشتىن توختاپ قالسىمۇ، ئۆزگەرتكۈچى قۇۋۋەت ھەرگىز توختىمايدۇ.

2- پەسىل كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبى ۋە ئالامىتى

سەۋەب دەپ شۇنى ئېيتىمىزكى، مەلۇم سەۋەبلەردىن ئادەم بەدىنىدە يېڭى ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ، ئەنە شۇ ئۆزگىرىش ئالامەت دېيىلىدۇ. كېسەللىك ۋە كېسەللىكلەر بايانى ئۆتكەن بابلاردا سۆزلەندى. ھەر قانداق كېسەلگە ھادىسە سەۋەبتۇر. مىسال: بەزىدە بەدەندە ئوفۇنەت (چىرىش) پەيدا بولىدۇ. چىرىشكە سىبىسقلىق سەۋەب بولىدۇ، ئۇنىڭدىن قىزىتما كېلىپ چىقىدۇ. قىزىتما ھەر خىل بولىدۇ. قىزىتما ۋە كېسەللىكنىڭ ھەر خىل بولۇشى ئالامەت دېيىلىدۇ؛ يەنە بىر مىسال: ئىسسىق خىلىت بىر ئەزاغا يېغىلسا، ئۇ ئەزا ئىششىيدۇ، تېرە تارتىشىدۇ، تومۇرلار چىڭقىلىپ ئاغرىش پەيدا قىلىدۇ.

خلىتنىڭ يغىلىشى سەۋەب، ئەزانىڭ ئىششىشى كېسەللىك، تېرىنىڭ تارتىشىشى ۋە تومۇرلارنىڭ چىڭقىلىپ ئاغرىشى ئالامەتتۇر. تېۋىپلارنىڭ ۋەزىپىسى ھەممە ۋاقىت كېسەللىكنى يوق قىلىش بولۇپ، تېۋىپ بولغان كىشى ئاۋۋال كېسەللىكنىڭ سەۋەبىنى يوق قىلىش لازىم. سەۋەب يوقالمسا، كېسەللىك يوقالمايدۇ. تەجرىبىسىز تېۋىپلار كېسەللىكنى ئالامەت دەپ گۇمان قىلىدۇ. مەلۇم بىر سەۋەبتىن ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. يەنە مەلۇم بىر سەۋەبتىن ساقىيىش ھاسىل بولىدۇ. سۇددە (توسۇلۇش) بۇرۇننىڭ تۆشۈكىدە پەيدا بولسا، ئۇنىڭدىن بۇرۇن تۆشۈكى ئېتىلىپ قېلىپ، ئاۋاز ئۆزگىرىدۇ، بۇ كېسەللىك دېيىلىدۇ. بەزى چاغلاردا بىر كېسەللىك يەنە بىر كېسەللىككە سەۋەب بولىدۇ. مەسىلەن: قۇلۇنج (ئۇچەي توسۇلۇش كېسىلى) غەشىيى (ئايلىنىش) گە، پالەچ كېسىلى سەرئىگە سەۋەب بولىدۇ. بەزىدە بىر كېسەللىكنىڭ بەلگىسى يەنە باشقا بىر كېسەللىككە سەۋەبچى بولىدۇ؛ مەسىلەن: قاتتىق ئاغرىق ئىششىشقا سەۋەب بولىدۇ. قاتتىق باش ئاغرىقىغا ئىسسىتما سەۋەب بولىدۇ، ئەمما ئىسسىتما كېسەللىك ئەمەس، ئالامەت ھېسابلىنىدۇ.

3- پەسىل ئەزالار شىرىكچىلىكىدىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر

بۇ تۈردىكى كېسەللىكلەر 5 خىل بولىدۇ.

1. ئاشقازان بىلەن مېڭە شىرىكلىكىدىن پەيدا بولىدۇ، ئاشقازان بىلەن مېڭىگە تۇتىشىدىغان ئەسەبلەر ئارقىلىق ئاشقازانداىكى يامان سۇپەتلىك بۇخاراتلار مېڭىگە تەسىر قىلىدۇ. ئەسەبلەرنىڭ سەزگۈرلۈكى بىلەن مېڭىدە كېسەللىك ئالامەتلىرى پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن: ئادەم سوغۇق سۇ ئىچسە، ئۇنىڭ سوغۇقلۇقى مېڭىگە كېلىدۇ.

2. بىر-بىرىگە يېقىن ئىككى ئەزانىڭ بىرى كۆچلۈك، بىرى كۆچسىز بولسا، كۆچلۈك ئەزادىكى تاشلاندۇق ماددىلارنى كۆچسىز ئەزا قوبۇل قىلىۋالىدۇ.

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

4. بىر ئەزادا كۆرۈلگەن كېسەللىك بەلگىلىرى قوشنا بولغان ئىككىنچى ئەزادىمۇ كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: ئۆپكە نەپەس ئېلىش ئەزاسى بولۇپ، ئۇ پەردە (دىئافراگما) دىن باشلىنىدۇ. ئۆپكە بىلەن پەردە نەپەس ئېلىش جەھەتتە يېقىن ئالاقىدە بولغىنى ئۈچۈن، ئۆپكىدە پەيدا بولغان كېسەللىك پەردىدىمۇ پەيدا بولىدۇ، نەپەس ئېلىش يەنە ئاۋازغىمۇ مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ، بوغۇزغا كېسەل تەگسە، ئاۋاز بۇزۇلىدۇ ياكى توتۇلىدۇ.

5. بىر ئەزادىن يەنە بىر ئەزاغا مەسىلەن: جىگەردىن مېڭىگە ئوزۇقلۇق ئايرىدىغان تومۇرلار ئارقىلىق جىگەرنىڭ مېڭە بىلەن شىرىكچىلىكى بولىدۇ. جىگەرنىڭ بۆرەك بىلەنمۇ شىرىكچىلىكى بولىدۇ. بۇنىڭدا ئىككى يول بار بولۇپ، بىرى جىگەردىن بۆرەككە غىزا يەتكۈزىدىغان تومۇر ئارقىلىق بارىدىغان يولدۇر. ئىككىنچىسى، سۈيدۈكنىڭ قاندىن ئايرىلىپ بۆرەككە بېرىش يولىدۇر. جىگەرنىڭ ۋاستىسى ئارقىلىق مېڭە بىلەن بۆرەكنىڭمۇ شىرىكچىلىكى بولىدۇ.

4- پەسل مزاج خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر

ئىنسانلارنىڭ مزاجى تەبئىي هالىتىدىن ئۆزگىرىپ، ئىسسىقلىق، سوغۇقلۇق، قۇرۇقلۇق ياكى هۆللۈك ئېشىپ كەتسە، بۇ سۈئى مزاج مۇپرەد (يەككە مزاج بۇزۇلۇش) دېيىلىدۇ. ئەگەر مۇرەككەپ هالەتتە ئۆزگىرىپ، قۇرۇق ئىسسىق، قۇرۇق سوغۇق، هۆل ئىسسىق، هۆل سوغۇق بولسا، بۇ، سۈئى مزاجى مۇرەككەپ (مۇرەككەپ مزاج بۇزۇلۇش) دېيىلىدۇ. ئىنسانلارنىڭ تەبئىي هالىتىدىن ئۆزگەرگەن مزاجى سەككىز خىل بولىدۇ، بۇنىڭ ئىچىدە تۆت خىلى مۇپرەد (يەككە)، تۆت خىلى مۇرەككەپ بولىدۇ. بۇلار يەنە ماددىلىق ۋە ماددىسىز دەپ جەمئىي 16 خىلغا ئايرىلىدۇ.

يەتتىنچى باب تومۇرلار توغرىسىدا

بۇ باب 20 پەسلگە بۆلۈنىدۇ.

1- پەسل تومۇر ۋە ئۇنىڭ هەرىكىتى

هەر قانداق تومۇر ئىككى هەرىكەت ۋە ئىككى توختاش بىلەن تامام بولىدۇ. ئاۋۋالقى هەرىكەت تومۇرنىڭ ئېچىلىپ كېڭىيىشىدۇر. ئۇ ئىنبىسات (كېڭىيش) دېيىلىدۇ؛ ئىككىنچى هەرىكىتى ئىنقىباز (تارىيش) دېيىلىدۇ. تومۇرنىڭ هەرىكەتتىن توختىغان هالىتى سۈكۇن (توختاش) دېيىلىدۇ.

ئىنبىسات (كېڭىيش) هەرىكىتىنىڭ تۈگىشى، ئىنقىباز (تارىيش) هەرىكىتىنىڭ باشلىنىشى ئارىسىدا سۈكۇن (توختاش) بولىدۇ. ئىنبىسات هەرىكىتى ئوچۇقراق ۋە تۇراقلىقراق بولۇپ، بارماق ئۇچى بىلەن بايقاشقا بولىدۇ. ئەگەر ئەزالارنىڭ كۆچى ئاجىز بولسا، ئىنقىبازنىڭ هەرىكىتىنى بىلگىلى بولمايدۇ. تومۇر تۈتۈشتا چوڭراق، قاتتىقلىق، كۆچلۈك، ئاستىلىقىنى بايقاش مەزمۇن قىلىنىدۇ. شىريان (هەرىكەتلىك) تومۇرلارنىڭ هەرىكىتى هەر دائىم يۈرەكنىڭ هەرىكىتى بىلەن تەڭلا ۋاقىتتا بولىدۇ. ئەگەر شىريانغا بىرەر زەخمە يەتسە، ئۇنىڭ هەرىكىتى زەخمە سەۋەبىدىن يۈرەكنىڭ هەرىكىتىدىن تېز بولىدۇ.

2- پەسل تومۇرلارنىڭ خۇسۇسىيىتى ۋە تومۇردىن بىلىنىدىغان ئالامەتلەر

يۈرەك ئىنسانغا قانداق مۇهىم بولسا، شىريان يۈرەككە شۇنداق مۇهىمدۇر. شىريان تومۇرلىرىنىڭ هەر قايىسىسى يۈرەككە تۇتاشقان بولىدۇ. يۈرەكتىكى روھ ئۆپكىنىڭ نەپەس چىقىرىشى ئارقىلىق قانغا راهەت يەتكۈزىدۇ. تومۇرنىڭ ۋەزىپىسى روھقا ساپ هاۋا يەتكۈزۈش، بۇخاراتلارنى روھتىن يىراق قىلىشتىن ئىبارەت بۇ خىزمەتلەر يۈرەك ۋە شىريانىنىڭ هەرىكىتى بىلەن ئورۇنلىنىدۇ. هارارىتى ئەسلى ۋە قۇۋۋىتى هايۋانىنىڭ باشلىنىش نۇقتىسى يۈرەكتۇر. بەدەن قۇۋۋىتى هايۋانى بىلەن تىرىك تۇرىدۇ ۋە هارارىتى ئەسلى بىلەن پۈتۈن ئەزا ئىسسىق تۇرىدۇ، پۈتۈن ئەزالار قۇۋۋەتنى قۇۋۋىتى هايۋانى ۋە قۇۋۋىتى نەپسانى ئارقىلىق

قوبۇل قىلىدۇ. بەدەننىڭ ساق تۇرۇشى قۇۋۋەتى ھايۋانى، قۇۋۋەتى نەپسانى ۋە ھارارىتى ئەسلىنىڭ سەۋەبىدىن بولىدۇ. بۇ ئىككىسىنىڭ ئورنى يۈرەكتۇر. پۈتۈن قۇۋۋەتلەرنىڭ ئەھۋالىنى يۈرەكنىڭ ھەرىكىتىدىن بىلگىلى بولىدۇ. يۈرەكنىڭ ئەھۋالى شېرىيان تومۇرنىڭ ھەرىكىتىدىن بىلىنىدۇ. تېۋىپلار قۇۋۋەتى ھايۋانىنىڭ ۋە روھنىڭ ئەھۋالىنى يۈرەكنىڭ ھەرىكىتى ۋە شېرىيان تومۇرنىڭ ھەرىكىتىدىن بىلگىلى بولىدۇ، دەپ قارايدۇ. يۈرەكنىڭ بوشلۇقى ۋە شېرىيانىنىڭ ئارىسىدا قان بىلەن بىللە روھ بولىدۇ. شېرىيانلار روھنى بەدەنگە يەتكۈزىدۇ. تومۇرنىڭ ئۈستىگە قولنى قويۇش ئارقىلىق، ئىسسىقلىق، سوغۇقلۇق، ئۆزگۈنلۈق، قىسقىلىق، كۈچلۈك، ئاجىزلىق، شۇنداقلا، يۈرەكنىڭ بوشلۇقىدا ۋە شېرىيانلاردا بولغان كېسەللەرگە سەۋەبچى بولغان ئەھۋالنىڭ ئاز-كۆپلۈكىنى ۋە سەۋەبلىرىنى تامامەن بىلگىلى ۋە سەزگىلى بولىدۇ.

3- پەسىل تومۇر تۇتۇشنىڭ ئۇسۇلى

تومۇر قولنىڭ بىلەزۈك بوغۇمىدىن تۇتۇلىدۇ. چۈنكى، بۇ جايىنىڭ گۆشى ئازراق، تومۇر يۈزەرەك بولغىنى ئۈچۈن، تومۇر ھەرىكىتىنى ئاسان بىلگىلى بولىدۇ ھەم قولنى كۆرسىتىشكە ھېچكىم ئۇيالمايدۇ. بۇ يەردىكى شېرىيان تومۇرلارمۇ يۈرەكتىن ئاجراپ چىققان بولۇپ، گۆشلەرنىڭ ئارىسىدا بولىدۇ. ئەمما، ھەرىكەتسىز تومۇرلاردەك تولغان بولمايدۇ. تومۇر تۇتقاندا تۆت بارماق ئۇچى بىمارنىڭ بىلەزۈك قىسىم يان تەرىپىگە قويۇپ تۇتىلىدۇ. بىمارنىڭ قولى ئارامدا تۇرۇشى، قولدا ھېچنەرسە تۇتماسلىقى، بىر نەرسىگە تايانماي تۇرۇشى لازىم. ئەگەر تومۇر كۈچلۈك بولسا، ئوتتۇرا بارماق بىلەن، ئەگەر كۈچسىز بولسا، قولنى يېنىك قويۇپ سىلىق تۇتۇش لازىم. تومۇرنى مەلۇم ۋاقىت تۇتۇپ تۇرۇش ئارقىلىق تومۇرنىڭ چوڭلۇقى-كىچىكلىكى، ئىسسىق-سوغۇقلۇقى، كۈچلۈك-كۈچسىزلىكى، ئارقا-ئارقىدىن سېلىشى قاتارلىق ئەھۋاللارنى بايقىغىلى بولىدۇ. تېۋىپ تومۇر تۇتقان ۋاقىتتا ئاغرىق كىشى قورقۇنچتىن، بەك خوشلۇقتىن، بىئارامىلىقتىن، ھېرىپ-چارچاشتىن ۋە قاتتىق جاپا-مۇشەققەتتىن يىراق بولۇشى لازىم. مۇنچىدىن يېڭى چىققان چاغدا، كۆپ ئوخلىغان ۋە ئويقۇسىزقالغان، تويۇپ كەتكەن ۋە بەك ئاچ قالغان ئەھۋالدا تومۇر تۇتماسلىق لازىم. ھەر بىر كىشىنىڭ تومۇرى ۋە مىزاجى ئوخشاش بولمايدۇ. كىشىلەرنىڭ يېشىغا، تۆت پەسلىگە، ھاۋا، تەبىئەت ئەھۋالىغا قاراپ تومۇرنى مۇلاھىزە قىلىش لازىم. تېۋىپ تومۇر تۇتقاندا، بىمارنىڭ تومۇرىنى ئىلگىرىمۇ تۇتۇپ كۆرگەن ۋە ئۇنىڭ ئادىتى ۋە ھەرىكىتىنى سىنىغان بولسا ھەمدە تومۇرىدا ئۆزگىرىش ۋە پەرق بولسا، ئاندىن ئۇنىڭغا ھۆكۈم قىلسا بولىدۇ. پۈتۈن تومۇرنىڭ تۇرلىرىنى مۆتىدىل (نورمال) قىياس قىلىش لازىم. تېز ۋە ياكى ئاستىلىقىنى، ئۆزۈن ۋە قىسقىلقىنى، بۇنىڭدىن باشقا تۇرلىرىنى بىلىش لازىم.

4- پەسىل تومۇرنىڭ تۇرلىرى

تومۇرنىڭ تۇرلىرى تۆۋەندىكىدەك بىر نەچچە خىل بولىدۇ. بىرىنچى، تومۇر ھەرىكىتىنىڭ مىقدارىغا

قاراپ ئۇزۇن-قىسقا، كەڭ-تار، يوغان-ئىنچىكە، ئېگىز-پەس، مۆتىدىلدىن ئىبارەت 9 خىلغا بۆلىنىدۇ. ئىككىنچى، تومۇرنىڭ كەيپىياتىغا قاراپ ئىسسىق-سوغۇق، قاتتىق-يۇمشاق، مۆتىدىلدىن ئىبارەت 5 خىلغا بۆلىنىدۇ. ئۈچىنچىسى، تومۇرنىڭ ئارىسىدىكى روھىغا قاراپ توشۇق، كاۋاك، مۆتىدىلدىن ئىبارەت 3 خىلغا بۆلىنىدۇ. تۆتىنچىسى، تومۇرنىڭ ھەرىكىتىگە قاراپ مۇستەۋى (باراۋەر)، مۇختەلىپ (قارىمۇ قارشى)، مۇنتىزم (تەرتىپلىك)، نامۇنتىزم (تەرتىپسىز)، مەۋزۇن (ئۆلچەملىك)، نامەۋزۇن(ئۆلچەمسىز) دەپ 6 خىلغا بۆلىنىدۇ. تومۇرنىڭ ھەرىكىتىنى تۆت بارماق ياكى ئۈچ بارماق سەزسە، تەۋىل (ئۇزۇن)، بىر بارماق سەزسە، قەسىر (قىسقا) دېيىلىدۇ؛ بارماق تومۇرنىڭ تولىقىنى سەزسە، ئەرىز (كەڭ) دېيىلىدۇ. دەققى (ئىنچىكە) ئەرىزنىڭ ئەكسىدۇر. يوغان تومۇرلارنىڭ ھەرىكىتى ئۇزۇنلۇق ۋە كەڭلىكتە بارماقلارنىڭ كەڭلىكىدىن زىيادە بولىدۇ. ۋە تېرە تەرىپكە كۆتۈرۈلۈپ ھەرىكەت قىلىدۇ.؟ ئۇ شتاھىق (ئېگىز) ۋە مۇرتەپىئە (كۆتۈرۈلگۈچى) تومۇر دېيىلىدۇ. بەزى تومۇرلار يۇقىرى كۆتۈرۈلمەي، پەسكە، يەنى گۆش تەرىپكە قاراپ ھەرىكەت قىلىدۇ. ئۇ مۇنھەپىز (پەسەيگۈچى) دېيىلىدۇ؛ ھەممە ئەھۋاللىرى نورمال بولغىنىنى مۆتىدىل دېيىلىدۇ؛ كۆچلۈك تومۇر بارماقنى كۈچ بىلەن تەسىر قىلىدۇ. ئاجىز تومۇر، ئۇنىڭ ئەكسىدۇر. تېز-تېز سېلىپ، ئارىلىقتىكى جىملىق قىسقا بولسا، ئۇ مۇتەۋاتىر (ئارقا-ئارقىدىن ھەرىكەت قىلغۇچى) دېيىلىدۇ؛ موتەپاۋوت ئۇنىڭ ئەكسىدۇر. تومۇر ھەرىكىتى بارماقنىڭ كۈچى بىلەن ھەرىكەتتىن توختىسا، يۇمشاق تومۇر دېيىلىدۇ؛ بۇنىڭ ئەكسىچە بولغىنى سەلىب (قاتتىق تومۇر)دېيىلىدۇ. بارماقلار تومۇرنىڭ ئارىسىدىكى ھارارەت ۋە ھۆللۈكىنى سەزسە ئەقىل دېيىلىدۇ. تومۇرنىڭ ئىلگىرىكى ۋە كېيىنكى ھەرىكەتلىرى باراۋەر بولسا، ئۇ، مۇستەۋى (باراۋەر) دېيىلىدۇ؛ ئاۋۋالقى ھەرىكىتى كېيىنكى ھەرىكىتىگە باراۋەر بولمىسا، ھەر قېتىمدا باشقىچە ھەرىكەت قىلسا، ئۇ، مۇختەلىپ (قارىمۇ قارشى) تومۇر دېيىلىدۇ. تومۇرنىڭ ھەرىكىتى بىر خىلدا بولۇپ، ئۇنىڭدىن ئۆزگەرمىسە، مۇنتىزم (تەرتىپلىك)، ئەگەر ئۇنىڭ ئەكسىچە بولسا، نامۇنتىزم (تەرتىپسىز) دېيىلىدۇ؛ تومۇرنىڭ كېڭىيىش ۋە قىسقىرىشى ھەرىكەتىنىڭ ۋاقتى ھەم ئارىلىقتىكى ئىككى جىملىقنىڭ ۋاقتى بىر-بىرىگە مۇناسىپ بولسا، مۇستەقىمۇل ۋەزنى (توغرا ئۆلچەملىك) تومۇر، ئەگەر بۇ ھەرىكەت ۋە جىملىقلار بىر-بىرىگە مۇناسىپ بولمىسا، ئۇ، نامەۋزۇن ۋە رەدىيول ۋەزنى (ناچار، ئۆلچەمسىز) تومۇر دېيىلىدۇ. تومۇرنىڭ يۇقىرىغا كۆتۈرۈلۈپ ـ كېڭىيىپ ھەرىكەت قىلغىنىنى ئىنبىسات (كېڭەيگۈچى) تومۇر دېيىلىدۇ، ئەكسىچە بولسا، ئىنقباز (تارايغۇچى) تومۇر دېيىلىدۇ؛ ئۆسمۈرلەرنىڭ تومۇرى يىگىتلەر-نىڭ تومۇرىدەك بولسا، ئۇ، مۇتەغەييۇرۇل ۋەزنى (ئۆزگىرىشچان ئۆلچەملىك) تومۇر دېيىلىدۇ. يەنە بىر خىل تومۇر بار بولۇپ، ئۇ مۇبايىنۇل ۋەزنى (ئۆلچىمى ئوچۇق) تومۇر دېيىلىدۇ. گۆدەكلەر تومۇرىنىڭ ۋەزنى قېرىلارنىڭ تومۇرىنىڭ ۋەزىندە بولسا خارىجل ۋەزنى (ئۆلچەمدىن تاشقىرى) تومۇر دېيىلىدۇ.

5- پەسل تومۇرلارنىڭ سەۋەبلىرى

تومۇرلارنىڭ ئەسلى زاتى ئەسبابى ماسسكە (توتۇپ تۇرۇش سەۋەبلىرى) دېيىلىدۇ. بۇ ئۇچ خىل

بولىدۇ. بىرىنچىسى، يۇرەك بىلەن شىريان تومۇر بولۇپ، ئۇ ئالەت(ئەسۋاب) دەپ ئاتىلىدۇ. ئىككىنچىسى، قۇۋۋەتنى ھايۋانى بولۇپ، پائىل (ھەرىكەتلەندۈرگۈچى كۈچ) دەپ ئاتىلىدۇ؛ ئۈچىنچىسى، يۇرەك شىريان ئارقىلىق ساپ ھاۋانى ئۆزىگە تارتىدۇ، ئىنبىساتنىڭ ھەرىكىتى بىلەن پېچكى ھاۋانى ئۆزىگە تارتىش ۋە ئىنقباز (يىغىلىش) ھەرىكىتى بىلەن ئىسسىق ھاۋانى ئۆزىدىن قايتۇرۇش ھاجەت دېپىلىدۇ. تومۇر ھاجەتنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكى سەۋەبىدىن بىر ھالەتتىن ئىككىنچى بىر ھالەتكە ئۆزگىرىدۇ. ھارارەتنىڭ ئېشىپ كېتىشىگىمۇ شۇ ئۈچ نەرسە سەۋەب بولىدۇ. قاتتىق ئاغرىق ياكى كۆپ مۇشەققەت تارتىش، ھېرىش-چارچاش ياكى بۇس-بۇخارات ۋە خىلتلارنىڭ بەتبۇي (سېسىق پۇراق)لار تۈپەيلىدىن پەيدا بولغان بولسا، تومۇر ھەرىكىتىنىڭ تېزلىششى ئۇ ئۈچ نەرسىگە مۇراجەت قىلىدۇ. تومۇرنىڭ كۈچلۈكلۈكى كېيىن پەيدا بولغان ھارارەتنىڭ سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، مەسىلەن: ئىچ پۇشقاندىن كېيىن، رېيازەت تارتقاندىن كېيىن ياكى ھاممام (مۇنچا) غا كىرگەنلىك سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، بۇ خىل ئەھۋال دەرھال يوقىلىپ تومۇر ئۆز ھالىغا كېلىدۇ. كۈچى ئاجىزلاشمايدۇ، ئىسستىمىدىن پەيدا بولغان تومۇرنىڭ كۈچى ئاجىزلىشىدۇ. تۇتۇپ تۇرۇش قۇۋۋەتنى ھەر چاغ مۆتىدىل بولسا، پۈتۈن بەدەننىڭ ئەھۋالى نورمال بولۇپ، تومۇرنىڭ ھەرىكىتىمۇ نورمال بولىدۇ. ئەگەر تومۇر ئەزىم (چوڭ) ۋاقىتتا ھاجەت ئارتۇق بولسا، تومۇر كەينى-كەينىدىن ھەرىكەت قىلىدۇ؛ ئەگەر قۇۋۋەت ئاجىز، شىريان قاتتىق بولۇپ، ھاجەت ئاز بولسا، تومۇر تېز ھەرىكەت قىلالمايدۇ. شۇنداقلا، قۇۋۋەت كەم، شىريان قاتتىق، ھاجەت ئاز بولسا، تومۇر پەرقلىق بولىدۇ. قۇۋۋەت كەم، تومۇرى قاتتىق، ھاجەت ئاز بولسا، يەنە پەرقلىق بولۇپ، تومۇر ھەرىكىتى ئاستا ۋە ئۇزۇنراق بولىدۇ. ئەگەر قۇۋۋەت كەم بولسا، تومۇر قاتتىق، ھاجەت ئاز بولسا، تومۇرنىڭ ھەرىكىتى ئاستا بولىدۇ. قۇۋۋەت زەئىپ بولسا، تومۇر ھەرىكىتى كىچىك بولىدۇ.

قىزىقلىق، بەدەندىكى كۆيگەن ماددىلار، ئەزالارنىڭ ئىششىشى، ئۇيقۇسىزلىق، ئىشتىھاسىزلىق ۋە قىسمەن ئۆزگىرىشلەر سەۋەبىدىن تومۇر قاتتىق بولىدۇ. ئەگەر تەرلەش ئەھۋالى بولسا، تومۇر دولقۇنسىمان بولىدۇ؛ بوھران ياخشىلىنىپ، سالامەتلىكى، ئۇزۇقلىنىشى نورمال بولسا، تومۇر ئۇزۇن ۋە يوغان بولىدۇ. ئەگەر تومۇرنىڭ ھەرىكىتى توغرىسىغا ۋە ئۇستى تەرەپكە سېلىشتىن يانسا، شىرياننىڭ قاتتىقلىقى تومۇرنىڭ بېشىدىكى گۆشكە كېلىپ، ئۇزۇقلىنىش نورمال بولسا، تومۇر ھەرىكىتى يوغان بولىدۇ. قۇۋۋەتنىڭ كەملىكىدىن شىريان قاتتىق بولىدۇ.

6- پەسىل مۇختەلىپ (قارىمۇ قارشى) تومۇرلارنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى

يۇرەك ۋە شىريانىدا سۇيۇق مىزاج پەيدا بولسا ۋە قۇۋۋەتنىڭ ھالىتىدە ئۆزگىرىش كۆرۈلسە، تومۇر خىلمۇ خىل سوقىدۇ. بەدەندە سۇددە (توسالغۇ) پەيدا بولۇش ۋە ئەتراپنى نەپسانى (روھىي ئۆزگىرىشلەر) تومۇرنىڭ قارىمۇ قارشى سوقۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. قانىنىڭ كۆپ بولۇشى تومۇرنىڭ قارىمۇ قارشى

سوقۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. بۇ ئەھۋال قان ئېلىش بىلەن يوق بولىدۇ. قاننىڭ قويۇق ۋە كۆپ بولۇشىدىن خۇننىڭ (بوغما) ۋە سەكتە پەيدا بولىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال شارائىنى ھەددىدىن زىيادە ئىچكەنلەردە كۆپ يۈز بېرىدۇ. ئوخشاش بولمىغان تومۇرلارنىڭ تۇرلىرىدىن بىرى زەنبىلپاردۇر، زەنبىلپار دېگەن چاشقان قۇيرۇقى دېگەن بولىدۇ. زەنبىلپارنى چىمچىلاق بارماق ھەممىدىن ياخشى تاپىدۇ، نامسىز بارماق ئۇنىڭدىن ئاجىز، ئوتتۇرا بارماق ھەممىدىن ئاجىزراق تاپىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى ئاغرىقنىڭ كۆچلۈكلۈكىدىندۇر. ئاغرىق كۆچلۈك بولسا، زەنبىلپارنىڭ ئەھۋالىنىڭ ياماناللىقىنىڭ بېشارىتى. بۇنداق تومۇر قۇۋۋەت جەھەتتە زەنبىلپار تومۇرنىڭ ئىككى باراۋىرىدە بولىدۇ. ئەگەر ئۇ تومۇرنىڭ قۇۋۋىتى زىيادە بولۇش بىلەن بىرگە ھارارەت ياخشى بولسا، بەدەن مىزاجىنىڭ ياخشىلىقىنىڭ بېشارىتىدۇر. ئەگەر تومۇر زەنبىلپار تومۇردەك بولۇپ، ھارارىتى ناچار بولسا، بۇ ياخشى ئەمەس.

نەبزى مۇنقەتىد (ئۇزۇك تومۇر) مۇنداق بولىدۇ: پۈتۈن ئەزاغا تارقالغان قىزىقلىق ئالامىتى كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ ئاستىدا پەيدا بولۇپ، ئوتتۇرا ئۇزۇن بارماقنىڭ ئاستىدا سېزىلمىسە، زۇلپىتىرەت (ئۇزۇلگۇچى) ناملىق تومۇر ئۇزۇك تومۇرغا ئوخشاپ قالىدۇ. ئەمما، بۇ تومۇردا قۇۋۋەت ئازراق بولىدۇ. چۈنكى، بۇ تومۇر دەسلەپتە بىر ئاز سوقسىمۇ، پات ھېرىپ قالىدۇ. بۇنداق بولۇش كېسەلنىڭ ئېغىرلىقىنى كۆرسىتىدۇ. غەززالى (كىيىك ماڭغاندەك) تومۇر ئۇزۇك تومۇردەك بولىدۇ. ئەمما، بۇ تومۇرنىڭ سوقۇشى باشلىنىپ، تاكى تۈگىگىچە ئارىلىقتا ئوتتۇرىدا توختاپ قالىدۇ.

نەبزى زۇلقەرئەتەيىن (ئىككى ئۇرۇپ بىر توختايدىغان) تومۇرنىڭ سوقۇشى ھاجەتكە لايىق بولىدۇ. ئەمما، بۇ تومۇر ئۆزىنىڭ قاتتىقلىقىدىن ۋە ئۇنىڭدىكى گۆش سەۋەبىدىن بىردەك ھەرىكەت قىلالمايدۇ، ئارىدا ئازراق توختاپمۇ قالىدۇ. توختىغاندىن كېيىن يەنە سوقۇپ ھەرىكىتىنى تاماملايدۇ، بىر ھەرىكەتنى ئىككى قېتىمدا تۈگەتكەن بولىدۇ.

نەبزى مۇختەلىخل قۇرئە (ھەر خىل شەكىلدە سوقىدىغان) تومۇر بولسا، يۈمشاق ۋە كەڭ بولىدۇ. ئەمما، ئېگىزلىك جەھەتتە نورمال، ئۇرۇنلۇق ۋە كەڭلىكتە چۈمۈلىدەك بولىدۇ. بۇ، مەۋجى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ تومۇر سوقۇشنىڭ باشلىنىشى ناچار، ئاجىز بولۇپ، ئاخىرى كۆچلۈك بولىدۇ ياكى باشلىنىشى كۆچلۈك بولۇپ، ئاخىرى ئاجىز بولىدۇ. نەبزى مەۋجى (دولقۇنسىمان) تومۇر بولسا، يۈمشاق ۋە كەڭ، ئېگىزلىك جەھەتتە نورمال ۋە ئۇزۇن، كەڭلىكتە مۇچىدەك بولىدۇ. بۇنداق تومۇر مۇنچىغا كىرگەندىن كېيىن، شاراب ئىچكەندىن كېيىن پەيدا بولىدۇ. ئىستىسقا، پالەچ، سەكتە، زاتىررىيە (ئۆپكە يالليۇغى) دىمۇ پەيدا بولىدۇ.

ئەگەر ئىسىستما پەيدا بولغان ۋاقىتدا تومۇر مەۋجى بولسا، تەرلەشنىڭ بەلگىسىدۇر. بۇ تومۇر مەۋجى بولۇشنىڭ سەۋەبى قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ.

نەبزى دۇدى (قۇرتتەك سوقىدىغان تومۇر) بولسا، مەۋجىگە ئوخشاش، لېكىن، ئىنچىكرەك، سوقۇشى تېزراق، خۇددى قۇرت ماڭغانغا ئوخشاپ كېتىدۇ. بەزىلەر بۇ تومۇر تېز سوقىدۇ، دەپ گۇمان قىلغان بولسىمۇ، لېكىن ئەمەلىيەتتە ئۇنداق ئەمەس. بۇ تومۇر بولسا، ئاستا-تېز، ئېگىز ۋە پەسلىكلەرنىڭ

ئارىلاشمىسىدىن تەركىب تاپقان بولۇپ، بۇ 3 خىل بەلگە بىر تومۇردا پەيدا بولىدۇ. بۇنداق بولۇشى قۇۋۋەتنىڭ يوقىلىشقا باشلىغانلىقىدىندۇر.

نەبزى نەملى (چۈمۈلە ماڭغاندەك سوقىدىغان تومۇر) بولسا، سوقۇشى تېز، يۇقىرىقى تومۇردىن ئىنچىكرەك سالىدۇ، يېڭى تۇغۇلغان بالىنىڭ تومۇرىغا ئوخشايدۇ. بۇ قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنى، كېسەلنىڭ ئېغىرلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

نەبزى مىنشارى (ھەرە تارتقاندەك سوقىدىغان تومۇر) بولسا، مەۋجى تومۇرغا ئوخشايدۇ. ئەمما، ئۇنىڭدىن قانتىقراق، ئېگىز-پەس، قالايمىقانراق بولىدۇ. شۇ سەۋەبتىن ئۇ مىنشارى (ھەرە) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ تومۇر كۆپىنچە زاتىلجەنبە (كۆكرەك پەردە يالليۇغى) كېسەللىكىدە پەيدا بولىدۇ. يۈرەك پەردىسىدە پەيدا بولغان ئىششىق سەۋەبىدىنمۇ پەيدا بولىدۇ.

نەبزى مۇتەخەلخەل (ئارىلاپ سوقىدىغان تومۇر) بولسا، ئىككى خىل بولۇپ، بىرى، تومۇردىكى ھەرىكەت كۈزىتىلگەندە توختاپ قالىدۇ. بۇنداق بولۇشى بەدەندە قۇۋۋەت يوقالغانلىقتىندۇر. يەنە بىرى، تومۇردىن توختاش كۈز تۇتۇلغاندا سوقىدۇ. بۇنداق بولۇشى يوقالغان قۇۋۋەتنىڭ بەدەندە پېيىشۇاشتىن پەيدا بولغانلىقىدىندۇر. ئاۋۋالقىسى زۇلپىترەت (ئۇزۇلگۇچى)، كېيىنكىسىنى ئەلۋاقىئى پىلۇەسەت (ئوتتۇردا پەيدا بولغۇچى تومۇر) دەپ ئاتىلىدۇ.

نەبزى مۇتەشەننۇچ (تارتىشپ سوقىدىغان)، مۇتەۋاتىر (ئارقىمۇ ئارقا سوقىدىغان)، مۇلتەۋى(يۆگـشپ سوقىدىغان) تومۇرلار سۇرگە دورىسى ئىچكەندىن كېيىن، قورۇق مىزاج كېسەللىكلەردە پەيدا بولىدۇ. ئەمما، بۇ خىل كېسەللىكلەردە تومۇر تارتىشقان ھەم قاتتىقراق بولىدۇ.

نەبزى مۇرتەئىش (تىترەپ سوقىدىغان تومۇر) بولسا، سوقۇشتا تىترەش ئىپادىسى سېزىلىدىغان بولۇپ، بۇنىڭ سەۋەبى بەدەندە خىلىتلارنىڭ كۆپلۈكى، قۇۋۋەتنىڭ ئارتۇقلۇقىدىن كېسەلنى قايتۇرۇشقا ھەرىكەت قىلىدۇ. ئېگىز-پەس، قالايمىقان تومۇر كۆپىنچە، بۇزۇق ماددىلار بەدەندە توپلىشپ قالغانلىقتىن ۋە بەدەن قۇۋۋىتى ئاجىزلاشقانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. ھەرىكەت 8قىلىش ۋاقتىدا ئاجىز بولۇش، بەدەن ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ.

7- پەسىل ئادەم ھاياتىنىڭ ھەر بىر دەۋرىدىكى تومۇر ھەرىكىتى

باللارنىڭ تومۇرى تېز ياكى ئارقىمۇئارقا سوقىدۇ. چوڭلۇقتا ئوتتۇراھال بولۇپ، ئۆز بەدىنىگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. تومۇرنىڭ تېز ۋە ئارقىمۇئارقا سوقۇشى بولسا، بەدەن قۇۋۋىتىنىڭ ھەم ئۇنىڭ يېتىلىشىنىڭ تېخى تولۇقلىنىپ بولالمىغانلىقىدىندۇر. قۇۋۋەتنىڭ تېخى يېتىلمىگەنلىكى ئەزالارنىڭ ھۆللۈكى سەۋەبىدىن بولىدۇ.

ياشلارنىڭ تومۇرى كۈچلۈك بولىدۇ. بۇنداق بولۇشنىڭ سەۋەبى يۈرەك ۋە باشقا ئەزالارنىڭ قۇۋۋىتى

تولۇقلانغان ۋە باللىق دەۋرىدىكى ئەزالارنىڭ ھۆللۈكى ئازايغانلىقتىن بولىدۇ.

ئوتتۇرا ياشلىق كىشىلەرنىڭ تومۇرى بولسا، ياشلارنىڭ تومۇرىغا قارىغاندا، ئىنچىكە ۋە ئاستىراق بولىدۇ. چوڭلۇق ۋە قۇۋۇەت جەھەتتە ئوتتۇرا ھال بولىدۇ.

ياشانغانلارنىڭ تومۇرى ئاجىز ۋە تولا ئۆزگىرىپ تۇرىدىغان بولىدۇ. تەبئىي ھۆللۈك بولمىغانلىقى سەۋەبىدىن يۇمشاق بولىدۇ.

8- پەسل مىزاجلار بەلگىسىنى كۆرسىتىدىغان تومۇرلار

ئەگەر مىزاجنىڭ ئىسسىقلىقى تەبئىي بولسا، تومۇر چوڭ ۋە كۈچلۈك بولىدۇ. ئەگەر مىزاجنىڭ ئىسسىقلىقى غەيرىي تەبئىي، تومۇرنىڭ كۈچى ئاجىز ۋە تۆۋەن بولىدۇ. مەسىلەن: كۆپكەن تەپلەردە، سوغۇق مىزاج كىشىلەرنىڭ تومۇرى ئىنچىكە ياكى ئۆزگىرىشچان بولىدۇ. ھۆل مىزاج كىشىلەرنىڭ تومۇرى قىسقا بولىدۇ.

قۇرۇق مىزاج كىشىلەرنىڭ تومۇرى كۆپىنچە ۋاقىتدا ئىنچىكە ۋە قاتتىق بولىدۇ.

9- پەسل ئەر ۋە ئاياللارنىڭ تومۇر پەرقى

ئەرلەرنىڭ تومۇرى ئاياللارنىڭ تومۇرىغا قارىغاندا كۈچلۈك ۋە چوڭ بولىدۇ. شۇڭا ئەرلەرنىڭ مىزاجى كۆپىنچە ھۆل ئىسسىق، ئەزالىرى قاتتىقراق بولىدۇ. چۈنكى، ئەرلەرنىڭ ئىشلىرى ۋە پىكىر يۈرگۈزۈشلىرى كۈچلۈك ۋە چوڭقۇرراق بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئەرلەرنىڭ تومۇرى بىلەن ئاياللارنىڭ تومۇرى پەرقلىق بولىدۇ.

10- پەسل سىمىز ۋە ئورۇق كىشىلەرنىڭ تومۇرى

ئورۇق كىشىلەرنىڭ تومۇرى سىمىز كىشىلەرنىڭ تومۇرىغا قارىغاندا چوڭ، لىپكىن، سوقۇشى ئاستا بولىدۇ. چۈنكى ئورۇق كىشىلەرنىڭ تومۇرى ھەرىكەت قىلىشتا ئۈزۈنلۇقتا، كەڭلىكتە، چوڭقۇرلۇقتا ھېچقانداق توسالغۇسى بولمايدۇ. لىپكىن، سوقۇشتا پەرقلىق بولغانلىقتىن ئاستا بولىدۇ.

سىمىز كىشىلەرنىڭ تومۇرى ئىنچىكە، لىپكىن، تېز سوقىدۇ، ئەگەر سىمىزلىك گۆشتىن بولسا، تېزلىكى ۋە قۇۋۇتى كۈچلۈكرەك بولىدۇ، ئەگەر سىمىزلىك ياغدىن بولسا، تومۇرنىڭ تېزلىكى، قۇۋۇتى ئازراق بولىدۇ.

11- پەسل تۆت پەسلدىكى تومۇرلار

باھاردا تومۇرنىڭ سوقۇشى نورمال، قۇۋۇتى زىيادە بولىدۇ. ئىسسىق بەلۋاغ ۋە ھاۋا كىلىماتى نورمال بولغان يېزا-قىشلاق، شەھەر كىشىلىرىنىڭ تومۇرى ياز پەسلىدە ھاۋا ئىسسىق بولغانلىقتىن، سوقۇشى تېز، ئىنچىكە ئاجىز بولىدۇ.

كۆز پەسلىدە ھاۋا كىلىماتى ئۆزگىرىپ تۇرغانلىقتىن، تومۇرنىڭ سوقۇشى نورمال، لېكىن، كۆچسىزرەك بولىدۇ. قىش پەسلىدە تومۇر سوقۇش پەرقلىق ئاستا ياكى ئىنچىكە بولىدۇ. ھارارەتلىك كىشلەرنىڭ تومۇرى كۆچلۈك بولىدۇ.

12ـ پەسل نورمال ئەمگەك قىلغان كىشلەرنىڭ تومۇرى

نورمال ئەمگەك قىلغۇچىلارنىڭ تومۇرى كۆچلۈك بولىدۇ. بۇنداق كىشلەرنىڭ ئەسلى بەدەن قىزىقلىقى ۋە قۇۋۋىتى ھايۋانى زىيادە بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن تومۇرى پەيدىنپەي كۆچلۈك ۋە چوڭ سوقىدۇ، ئىشتىن چۈشكەندە تومۇرى تېز بولىدۇ.

ئەگەر ئەمگەك ئېغىر بولسا، تومۇرى ئىنچىكە ۋە كۆچسىز بولىدۇ. ئەگەر بەدەننىڭ قۇۋۋىتى ئارتۇق بولسا، تومۇرى تېز سوقىدۇ. بەدەندىكى ماددىلاردا تولا ئۆزگىرىش بولۇپ، تومۇرلارنىڭ يولى ئېچىلغانلىقتىن، تومۇر ئىنچىكە، كۆچسىز بولىدۇ. ئەگەر چارچاش ئېغىر بولسا، تومۇر قۇرتسىمان، چۈمۈلسىمان سوقىدىغان بولىدۇ.

13ـ پەسل ئۇخلاۋاتقان ۋە ئويغاق كىشلەرنىڭ تومۇرى

ئۇخلاۋاتقان كىشنىڭ تومۇرى زەئىپ، ئىنچىكە، مۇتەۋاتىر (ئارقىمۇ ئارقا)بولىدۇ. ئۇخلاۋاتقاندا ھارارىتى ئەسلى بەدەننىڭ تەكتىگە بارغانلىقتىن ۋە تاماق ھەزىم بولۇپ پىشۇاتقانلىقتىن، تومۇر ئىنچىكە، كۆچسىز ياكى ئاستا سوقىدۇ. تاماق ھەزىم بولۇپ، ھارارىتى ئەسلى، روھ يېمەكلىكتىن ئۆزىگە ئېھتىياجلىق قۇۋۋەتنى ئالغاندىن كېيىن، تومۇر يەنە چوڭ ۋە كۆچلۈك بولۇپ، تاشقى ئەزادا ھەرىكەتلىنىدۇ. ئەگەر ئۇيقۇ ھەددىدىن ئارتۇق بولسا، تومۇر ئىنچىكە، كۆچسىز ۋە ئاستا سوقۇش ھالىتىگە قايتىدۇ.

ئۇيقۇنىڭ يارىمىدە يېمەكلىكلەر ئۆزگىرىپ، يېمەكلىك گازلىرى يەنە بەدەنگە قايتىدۇ، شۇ سەۋەبتىن تومۇر ئىنچىكە ۋە كۆچسىز بولىدۇ. بىر كىشى قورساق ئاچ ۋاقتىتا ئۇخلىسا، تومۇرنىڭ سوقۇشى ئاستا، كۆچسىز ۋە ئىنچىكە بولىدۇ.

ئادەم ئۇيقۇدىن ئويغانغاندىن كېيىنلا، تومۇر چوڭ ھەم تېز سوقىدىغان بولۇپ، پەيدىنپەي كېچىكلىشپ، ئاستا سوقىدىغان بولىدۇ. ئەگەر بىر كىشى ئۇيقۇدىن تۇيۇقسىزلا قورقۇپ ئويغانسا، قورقۇنچىدىن روھىي چۈشكۈنلۈككە ئۇچراپ، تومۇرى دەرھال ئاجىزلىشپ، كېيىن ئۆز ئەسلىگە كېلىدۇ. قورقۇپ ئويغانغان كىشنىڭ قورقۇنچىسى يالغان بولسا، تېز ئەسلىگە كېلىدۇ. ئەگەر راست قورقۇنچى بولسا، كېيىنرەك ئەسلىگە كېلىدۇ.

14ـ پەسل تاماقنى نورمال، كۆپ، ئاز يېگەن، ئىسسىق، سوغۇق ياكى ئۆز مىزاجىغا ياقمايدىغان زىيانلىق تاماق يېگەن، شاراب ئىچكەن كىشلەرنىڭ تومۇرى

تاماقنى كۆپ يەيدىغان كىشنىڭ تومۇرى، مىزاجى مەيلى ئىسسىق بولسۇن، مەيلى سوغۇق بولسۇن، قالايمىقان ۋە تېز سوقىدۇ.

نورمال تاماق يېگەن كىشىنىڭ تومۇرى چوڭ بولۇپ، كۆچلۈك ۋە تېز سوقىدۇ.

تاماقنى ئاز يەيدىغان كىشىنىڭ تومۇرى نورمال بولۇپ، بىر ئاز كۆچسىز سوقىدۇ. ئەگەر ئىسسىق مىزاجلىق كىشى ئىسسىق تەبىئەتلىك تاماقلارنى يېسە، تومۇرى ئاجىز ھەم كۆچسىز بولۇپ قالىدۇ.

ئەگەر مىزاج ئىسسىقتىن بۇزۇلسا، تومۇرى تېز ۋە ئارقىمۇ ئارقا سوقىدۇ.

ئەگەر ئىسسىق مىزاجلىق كىشى سوغۇقلۇق ئۆزۈقلۇقلارنى ئىستېمال قىلسا، مىزاجى نورمال بولۇپ، تومۇرى كۆچىيىدۇ.

سوغۇق مىزاجلىق كىشى سوغۇقلۇق ئۆزۈقلۇقلارنى ئىستېمال قىلسا، سوغۇقتىن بۇزۇلغان يامان مىزاجنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. تومۇرى كۆچسىز، ئىنچىكە، ئاستا ھەم قالايمقان سوقىدىغان بولۇپ قالىدۇ؛

ئەگەر ئىسسىقلىق ئۆزۈقلۇقلارنى ئىستېمال قىلسا، مىزاجى نورماللىشىپ، تەڭشىلىپ تومۇرى كۆچلۈك بولىدۇ.

ئەگەر ھەر قانداق بىر كىشى ياخشى ياكى ناچار ئۆزۈقلۇقلارنى ئىستېمال قىلسا، شۇنىڭغا ئەگىشىپ تومۇردا ئۆزگىرىش بولىدۇ.

ھاراقنى كۆپ ئىچكەندە تومۇر قالايمقانلىشىپ، تومۇردا قان ۋە ماددىلارنىڭ يۈرۈشۈشى توسۇلۇپ، خەتەرلىك ئاقىۋەت كېلىپ چىقىدۇ. شۇڭلاشقا ھاراقنى كۆپ ئىچمەسلىك كېرەك.

سۇ تاماقنى ئېرىتىپ، قۇۋۇۋەتكە ياردەم بېرىدۇ. تومۇرنى كۆچەيتىدۇ. سۈنى كۆپ ئىچىش، خاراكتېر جەھەتتىن تاماقنى كۆپ يېگەن بىلەن ئوخشاش كېتىدۇ.

15- پەسل سۈرگە دورىسى ئىچكەندىن‌كېيىن، كىلزما قىلغاندىن كېيىن تومۇردا يۇز بېرىدىغان ئۆزگىرىشلەر

سۈرگە دورىسى ئىچكەندىن كېيىن، تومۇر بوشاپ، ئاستىلىشىپ قالىدۇ، كۆچسىزلىشىدۇ. ئەگەر ئىچ ئۆتۈش چېكىدىن ئېشىپ كەتسە، تومۇر قۇرتسىمان، چۈمۈلسىمان سوقىدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئەمما، كىلزمىدىن كېيىن تومۇر خىلىت، مادىدا ۋە گازغا تولۇپ قالىدۇ، ئەگەر ئارتۇق بولسا، تومۇر قالايمقانلىشىدۇ. سۈرگە دورىسى بېرىش، كىلزما قىلىش ئىشلىرىغا تېۋىپلار ئالاھىدە دىققەت قىلىش لازىم.

16- پەسل ئەئرازى نەپسانى (خۇشاللىق، غەم-قايغۇ، قورقۇنچ، ئاچچىقلىنىش، غەزەپ-نەپرەت) قاتارلىق ئەھۋاللارىۋز بەرگەندە تومۇردا كۆرۈلىدىغانئۆزگىرىشلەر

خۇشاللىق ۋاقتىدا تومۇر چوڭ ھەم ئۆزگىرىشچان بولىدۇ. قايغۇرغاندا تومۇر غەم ئارقىلىق ئىچكى ئەزا تەرەپكە چۆكۈۋالغانلىقتىن، ئىنچىكە ۋە كۆچسىز، ئاستا ھەم قالايمقان بولۇپ قالىدۇ.

ئادەم قورققان ۋاقتىدا تومۇر تېز، تىترەپ-سىلكىنىپ سوقىدۇ، قالايمقان ۋە تۇراقسىز بولىدۇ. ئاچچىق

ۋە غەزەپ قىزىقلىقنى يۇقىرى ئۆرلەتكەنلىكتىن، تومۇر چوڭ، تېز ۋە ئارقىمۇ ئارقا سوقىدۇ. ئەگەر غەزەپكە قورقۇنچ ۋە خجىللىق قوشۇلسا، تومۇر ئېگىز-پەس، قالايمىقان سوقىدۇ.

ئادەم خۇشال بولغاندا ۋە بىر نەرسىدىن لەززەت ئالغاندا، لەززەت قۇۋۋىتىنى ھەربىرىتكە كەلتۈرگەچكە تومۇر چوڭ سوقىدۇ. لېكىن، تېزلەشمەيدۇ.

17- پەسل مۇنچىغا كىرگەندىن كېيىن تومۇردا يۈز بېرىدىغان ئۆزگىرىشلەر

ئىسسىق سۇدا يۈيۇنسا، تومۇر چوڭ، كۆچلۈك، لېكىن، يۇمشاق سوقىدۇ. كېيىنچە سوقۇشى تېزلىشىدۇ.

ئەگەر مۇنچىدا ئۇزۇن تۇرۇپ قالسا، بەدەن قىزىقلىقى پەسىيىپ، تومۇر كۆچسىز، قالايمىقان ۋە ئاستا سوقىدۇ. ئەگەر سوغۇق سۇدا يۇيۇنسا، تومۇر ئىنچىكە، قالايمىقان، كۆچسىز ۋە ئاستا سوقىدۇ. ئەگەر تاشقى بەدەن سوۋۇپ، قىزىقلىق ئىچكى ئەزادا يىغىلىپ قالسا، تومۇر كۆچلۈك، چوڭ ۋە تېز سوقىدۇ.

ئەگەر ھاكلىق كان، گۈڭگۈرت كېنى ياكى ئاق زەمچە كېنىدىن پەيدا بولغان سۇدا يۇيۇنسا، تومۇر قاتتىق، تېز سوقىدىغان بولىدۇ.

18- پەسل كېسەل بولغان ۋە بەدىنى ئىششىپ قالغان كىشلەرنىڭ تومۇرى

ئەگەر بىر كىشىنىڭ بىرەر ئەزاسى ئاغرىسا، تومۇرى تېز سوقىدىغان بولىدۇ. ئاغرىقى ئېغرلىشىپ بىئارام بولسا، تومۇرى كىچىك ۋە كۆچسىز بولۇپ، چۈمۈلسىمان سوقىدىغان بولۇپ قالىدۇ.

ئەگەر بىر ئادەمنىڭ بىر ئەزاسى ئىسسىقتىن ئىششسا، تومۇرى تېز، ھەربىسمان ھەم تىترەپ سوقىدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئىششىق قاتتىق بولسا، تومۇر ھەربىسمان بولىدۇ، ئىششىق ئېغرلاشقانسېرى تومۇرنىڭ ھەربىسمانلىقى ئېشىپ بارىدۇ. ئەگەر ئىششىق يۇمشاق بولسا، تومۇرى دولقۇنسىمان سوقىدۇ. ئەگەر سوغۇقتىن ئىششسا، تومۇرنىڭ سوقۇشى ئاستا ۋە ئېگىز-پەس بولىدۇ. ئەگەر ئىششىقنىڭ ماددىسى پىشىپ يېتىلسە، ئىششىقنىڭ تەمەددۇدى (داۋاملىشىشى) يوقالسا، تومۇر قىسقا سوقىدۇ.

19- پەسل بېشى ئاغرىغان كىشلەرنىڭ تومۇرى

ئىسسىقتىن سەرسام (مېڭە پەردە يالليۇغى) بولغان كىشىنىڭ تومۇرى ئىنچىكە، كۆچسىز، قاتتىق بولىدۇ، داۋالغۇپ سوقىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ ئىسسىتمىسى زىيادە بولسا، مېڭە پەردىسىدىكى ئىششىق سەۋەبىدىن تومۇرنىڭ ھەجمى چوڭ، سوقۇشى تېز بولۇپ، قالايمىقان ھەم تىترەپ سوقىدىغان بولۇپ

قالدۇ.

ئىسستېمىنىڭ باشلىنىشىدا تومۇر ئىنچىكە ۋە كۈچسىز بولىدۇ. بىمارنىڭ ماغدۇرى ئازايغانسېرى تومۇرنىڭ تىترىشى ئايلىنىپ كېتىشنىڭ بەلگىسى بولىدۇ.

ئەگەر سەرسام سوغۇقتىن پەيدا بولسا، تومۇر ئاستا، ئېگىز-پەس، قالايمقان سوقىدىغان بولۇپ قالىدۇ. بەلغەم ماددىسىنىڭ سەۋەبىدىن تومۇر چۈمۈلسىمان سوقىدىغان بولىدۇ. بەلغەم كۆپەيگەنلىكتىن نەپەس ئېلىش قىيىنلىشىدۇ. ئەگەر ئىسسىقتىن باش ئاغرىسا، تومۇر تېز، ئېگىز-پەس بولىدۇ. ئەگەر سوغۇقتىن باش ئاغرىسا، تومۇر ئاستا، قالايمقان ۋە ئېگىز-پەس بولىدۇ.

ئەگەر ساراڭلىق ياكى قۇرۇق سەۋدا ماددىسىدىن باش ئاغرىسا، تومۇر ئىنچىكە ۋە قاتتىق بولىدۇ.

لەقۋانىڭ تومۇرى قاتتىق ۋە تارتىشىدىغان بولىدۇ؛ ئەگەر لەقۋا، ئىستىرخا(ئەزا بوشاپ كېتىش) بىلەن بىرگە كەلسە، تومۇر قالايمقان، ئېگىز-پەس بولىدۇ.

پالەچنىڭ تومۇرى چۈمۈلسىمان، كۈچسىز، ئاستا ھەم قالايمقان بولىدۇ، ئەگەر پالەچنىڭ قۇۋۋىتى تۆۋەن بولسا، تومۇرى قالايمقان بولىدۇ.

ئەگەر سەرئى (تۇتقاقلىق) كېسىلنىڭ ماددىسى بەلغەمدىن بولسا، تومۇرى ئاستا ۋە قالايمقان بولىدۇ؛ سەۋدا ماددىسىدىن بولسا، تومۇر قاتتىق، ئىنچىكە بولىدۇ.

20- پەسل قىزىتمىسى بار كىشىلەرنىڭ تومۇرى

ھەر كۈنى تۇتىدىغان قىزىتمىنىڭ تومۇرى چوڭ ۋە تېز سوقىدىغان بولىدۇ. قىزىتما بەتبۇي ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان بولسا، ئۇنىڭدا تومۇر ئىنچىكە، تېز، ئېگىز-پەس، قالايمقان سوقۇپ، بىر مەزگىلدىن كېيىن چوڭىيىدۇ.

قىزىتما سەپرا ۋە بەلغەمدىن پەيدا بولغان بولسا، تومۇرى قالايمقان بولىدۇ، كېسەل ئەھۋالى ئوتتۇرا ھال ۋاقىتدا تومۇر چوڭىيىشقا باشلايدۇ.

بەلغەمدىن بولغان تەپنىڭ تومۇرى دەسلىپىدە پەس ۋە كۈچسىز، ئىنچىكە ھەم قالايمقان بولىدۇ.

تەپپى مۇتبىقە (ئىزچىل قىزىتما) نىڭ تومۇرى يۇمشاق، چوڭ ۋە كۈچلۈك بولىدۇ، بەزى ۋاقىتدا تېز بولىدۇ.

ئەگەر قاندىن ئوفۇنەت پەيدا بولسا، تومۇر چوڭ، تېز ھەم قالايمقان بولىدۇ.

تەپپى رۇبئى (تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان تەپ) بەلغەم ماددىسىدىن پەيدا بولسا، تومۇر يۇمشاق ۋە ئاستا سوقىدۇ. ئەگەر سەپرادىن پەيدا بولسا، تومۇر تېز، ئارقىمۇ ئارقا سوقىدۇ. ئەگەر قاندىن پەيدا بولسا، تومۇر يۇمشاق ۋە چوڭ سوقىدۇ؛ سەۋدادىن بولسا، تومۇر قاتتىق ۋە ئىنچىكە سوقىدۇ.

چېچەك چىققان بالىنىڭ تومۇرى تېز ۋە قاتتىق، بەزى ۋاقىتدا قالايمقان بولىدۇ.

سەككزىنچى باب سۈيدۈكنىڭ ئەھۋالىنى تونۇش توغرىسىدا

بۇ باب 20 پەسلگە بۆلىنىدۇ.

1- پەسل سۈيدۈكنىڭ بايانى

سۈيدۈك — ئاشقازان، جىگەر ۋە باشقا ئىچكى ئەزالارنىڭ ساقلىق ۋە كېسەللىك ئەھۋالىنى خىلىتلار-نىڭ ئۆزگىرىش، ئالمىشىش ئەھۋالىنى كۆرسىتىپ بېرەلەيدۇ.

ئىنسانلار ئىستېمال قىلغان يېمەكلىك ئاساسەن ئۇچ ئورۇندا ھەزىم بولۇپ ئۆزگىرىدۇ. بىرىنچى، ئاشقازاندا ھەزىم بولۇپ، ئىككىنچى ھەزىمگە ئۆتىدۇ، بۇ كەيلۈس (بىرىنچى ھەزىم) دەپ ئاتىلىدۇ؛ ئىككىنچى، ئاشقازاندىن جىگەرگە ئۆتۈپ، جىگەردە ھەزىم بولىدۇ، بۇ كەيمۇس (ئىككىنچى ھەزىم) دەپ ئاتىلىدۇ. بىرىنچى ھەزىمدە ئۆزگىرىپ كەيلۇسقا ئايلانغان تاماق جىگەردە ئىككىنچى قېتىم ئۆزگىرىپ، كەيمۇسقا ئايلىنىپ، ئاندىن قان بولۇشقا تېگىشلىك قىسمى قانغا ئايلىنىپ، قان تومۇرلىرىغا بارىدۇ، قالغان قىسمى ئۈششاق تومۇرلار ئارقىلىق ئۈچىنچى ھەزىمگە بېرىپ، ھەر ئەزانىڭ ئۆزگەرتىش كۈچى بىلەن ئەزالارغا ئوزۇق بولىدۇ.

بەدەننىڭ ھاياتى كۈچى ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇقنىڭ قۇۋۋىتى بىلەن بولىدۇ. سەۋدا، سەپرا خىلىتلار جىگەر ھەزىمىدىن پەيدا بولىدۇ. بىرىنچى ھەزىمدە ئۆزگىرىپ كەيلۇس بولغان تاماق جىگەرگە كېلىپ، جىگەرنىڭ ئۆزگەرتىشى بىلەن بىر قىسمى شۇ يەردە پىشىپ قان بولىدۇ؛ ئىككىنچى بىر قىسمى كۆپۈك بولۇپ، سەپراغا ئايلىنىدۇ؛ يەنە بىر قىسمى تەكتىگە چۆككەن دۇغ بولۇپ، سەۋداغا ئايلىنىدۇ؛ ساپ، سۈزۈك قىسمى قان بولىدۇ، شۇڭلاشقا سەپرا بىلەن سەۋدا جىگەردىكى ھەزىم ئارقىلىق قاندىن ئايرىلىپ چىققان مادداردۇر. سۇ قاننىڭ قېيامىنى سۈيۈلدۈرۈپ، قاننى ئىنچىكە، كىچىك تومۇرلارغا ماڭغۇزۇشقا يارىدەم بېرىدۇ، شۇنداقلا قاننى جىگەر ئەتراپىدىكى ئۆزىگە تارتقۇچى ئەزالارغا يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. ئۇ يەردە سۇ قاندىن ئايرىلىپ بەزىسى غىزاغا ئايلانسا، بەزىسى تەر بولۇپ چىقىپ كەتكەندىن تاشقىرى، يەنە قېپقالغان قىسمى بۆرەك، مەسانە (دوۋساق) گە كېلىپ سۈيدۈككە ئايلىنىدۇ. قاندىن پەيدا بولغان نەرسىلەر سۇ بىلەن سۈيدۈك يولىغا كېلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن سۈيدۈك يولىدىن چىققان سۇ بەدەننىڭ ئومۇمىي ئەھۋالىنى، جىگەر ھەزمىنى، خىلىتلارنىڭ ئۆزگىرىش ئەھۋالىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ.

2- پەسل سۈيدۈكنى قايسى ۋاقىتتا ئېلىش ۋە قانداق كۆرسىتىش

سۈيدۈكنى تېۋىپقا كۆرسىتىشتىن بىر كۈن ئىلگىرى كەچتىن تارتىپ، زەپەر، سەۋزە، سەبرى ۋە

شۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەرنى يېمەسلىك كېرەك، پۇت-قولغا خېنە ياقماسلىق كېرەك. چۈنكى، بۇلار سۈيدۈكنىڭ رەڭگىنى ئۆزگەرتىۋېتىدۇ. ئاچلىق، ئاچچىقلىنىش، ھارغىنلىق، مىزاجنى ئىسسىق قىلىش قاتارلىقلار سۈيدۈكنى ئۆزگەرتىۋېتىدۇ؛ ئۇيقۇسىزلىق سۈيدۈكنى دۇغ، رەڭسىز قىلىپ قويىدۇ. سەۋەبى، تولا ۋاقىت ئوخلىمىغانلىق تۇپەيلىدىن، ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇق ياخشى ھەزىم بولمايدۇ. جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولغاندىن كېيىن، سۈيدۈك يانغاش، دۇغ بولۇپ قالىدۇ، ئايالالارنىڭ ئادەت كۆرۈۋاتقان، نېپاستىن تازىلانمىغان كۇنلەردىكى سۈيدۈكلىرىگە ھەم ئىشەنگىلى بولمايدۇ. سەۋەبى، يۇقىرىقى ئەھۋاللار سۈيدۈكنىڭ رەڭگىنى ئۆزگەرتىۋېتىدۇ. سۈيدۈكنى تېۋىپقا كۆرسەتمەكچى بولغاندا، سۈيدۈكنى ئېلىپ بىر سائەتتىن كېيىن كۆرسىتىش لازىم. بۇ چاغدا سۈيدۈكنىڭ كۆپۈكى يۇقىرىغا لەيلەپ، لاي، دۇغ قىسمى تەكتىگە چۆكىدۇ. سۈيدۈكنى قاچىلىغان شىشىنى تېۋىپقا كۆرسەتكەنگە قەدەر مىدىرلاتماسلىق، يورۇق جايدا، ئاپتاپ چۈشمىگەن يەردە كۆرسىتىش لازىم. سۈيدۈكنى 6 سائەتتىن كېيىن كۆرسەتمەسلىك، سۈيدۈك ئالدىغان شىشە ئاق، سۈزۈك، پاكىزە ھەم يوغان بولۇش كېرەك؛ شىشىگە سۈيدۈكنى تولدۇرۇپ ئالماسلىق لازىم. تېۋىپ شىشىنى سول قولدا تۇتۇپ، ئۆزىنىڭ سايىسىدىن يېراق قىلىپ كۆرۈش لازىم.

3- پەسىل سۈيدۈكتىن تەكشۈرۈپ كۆرىدىغان نەرسىلەر

تېۋىپ سۈيدۈكتىن ئاساسەن، سۈيدۈكنىڭ رەڭگى، قىيامى، سۈزۈك ياكى دۇغلۇقى، ئاز ياكى كۆپلۈكى، كۆپۈكلۈك ۋە پۇرىقى قاتارلىق 8 خىل ئەھۋالنى كۆزىتىپ كۆرەلىشى مۇمكىن. سۈيدۈكنىڭ سۈزۈك، دۇغلۇقى قويۇقلۇقىدىن مەلۇم بولىدۇ؛ كۆپىنچە نەرسىلەر سۈزۈك بېلىمدەك، تۇخۇمنىڭ ئېقىدەك بولىدۇ. يەنە بىر قىسىم نەرسىلەر دۇغ بولسىمۇ، ئۆزى سۈيۇق بولىدۇ، لاي سۈدەكمۇ بولىدۇ.

4- پەسىل سۈيدۈكنىڭ رەڭگى ۋە ئۇنىڭ تۈرلىرى

ئادەم بەدىنىدە قان، بەلغەم، سەپرا، سەۋدادىن ئىبارەت 4 خىل خىلىت بولغانلىقتىن، سۈيدۈكنىڭ رەڭگىمۇ 4 خىل، يەنى ئاق، قىزىل، سېرىق ۋە قارا بولىدۇ، يەنە بۇلارنىڭ ھەر بىر خىلى بىر قانچە تۈرلەرگە بۆلىنىدۇ.

بىرىنچى، ئاق سۈيدۈك سۇت رەڭگىدە، سېرىققا مايىل، مەنىي رەڭگىدە ۋە سۇ رەڭگىدە بولىدۇ.

ئىككىنچى، سېرىق سۈيدۈك سامان رەڭلىك، جۇزە رەڭلىك، نارجىل رەڭ، زەپەر رەڭ، ئوت رەڭ، بېغىر رەڭلىك بولىدۇ؛

ئۈچىنچى، قىزىل سۈيدۈك توق قىزىل، قارامتۇل قىزىل ۋە قان رەڭگىدە بولىدۇ.

تۆتىنچى، قارا سۈيدۈك تۇم قارا ھەم قان كېسەللىكىنىڭ سۈيدۈكىدەك سارغۇچ قارا رەڭلىك ئىككى خىل بولىدۇ.

سۈيدۈكنىڭ يۇقىرىقى خىللىرىنىڭ ھەر قايسىسىدا پەرق چوڭ بولۇپ، كونكرېتنى ئايرىشمۇ قىيىن.

سۈيدۈكنىڭ رەڭگى مۇرەككەپ بولۇپ، بەزى ئىككى خىل رەڭدىن، بەزى ئۈچ-تۆت خىل رەڭدىن تەركىب تاپقان بولىدۇ. تەركىبى مۇرەككەپ سۈيدۈكلەر ئۈچۈن مەخسۇس ئاتالغۇ يوق، ئايرىم ئاتالغۇ-نام بېرىلگەن سۈيدۈكلەر بولسا، ئەغبەر (توپا رەڭ)، رەسلسى (قوغۇشۇن رەڭ)، ھاۋا رەڭ، نىل رەڭ، زەڭگەر رەڭ، ئۆپكە سۈيى رەڭ، زەيتۇن رەڭ قاتارلىق سۈيدۈكلەردۇر، يەنە بىر خىل مۇرەككەپ رەڭلىك سۈيدۈك بولۇپ، ئۇ تېبابەتتە يېرىڭ رەڭلىك سۈيدۈك دېيىلىدۇ.

5- پەسل ئاق سۈيدۈك ۋە ئۇنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى

بىرىنچى، سۈيدۈكنىڭ ئاق بولۇشىنىڭ سەۋەبى، قوغۇن، تاۋۇز، ئۈزۈم، شاپتۇل، ئۆرۈك قاتارلىق ھۆل مېۋىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن بولىدۇ.

ئىككىنچى، سەپرا ۋە بەدەن ھارارىتى مېڭىگە ئۆرلەپ، سۈيدۈكتە رۇسۇپ (چۆكمە) قالماي، كۆكۈل ئېلىشىپ، زېھنى پاراكەندە بولغاندا كۆرۈلىدۇ، بۇ يامان بەلگىدۇر.

ئۈچىنچى، ئىسسىتما بار كېسەللىكتە مېڭە سالامەت بولسا، سۈيدۈك ئاق بولىدۇ. سەپرا ئۈچەيگە بارغانلىقتىن، سەپرادىن بولغان ئىچ ئۆتكۈ (تولغاق) دە، سۈيدۈك ئاق بولىدۇ.

تۆتىنچى، بەلغەم كۆپ بولغانلىقتىن، سۈيدۈك ئاق بولىدۇ. مەنىي (ئىسپېرما) غا ئوخشاش ئاق رۇسۇپ پەيدا بولسا، بۇ خىلدىكى سۈيدۈك سەكتە ھەم پالەچ كېسلى بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

بەشىنچى، بەدەندىكى چاۋا ياغ ئېرىگەنلىكتىن، سۈيدۈك ئاق بولىدۇ. ئەگەر بۇ ئەھۋال تەپ كېسىلىدە كۆرۈلسە، خەتەرلىكتۇر. قىسمەن ۋاقىتلاردا چاۋا ياغنىڭ ئېرىشى ئۈچەي ئاجىزلىقىنى ۋە ئىچ ئۆتكۈ بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

ئالتىنچى، مەسانە (دوۋساق) ۋە سۈيدۈك نەيچىسىدە جاراھەت پەيدا بولغانلىقتىن، سۈيدۈك سۈيۇق ۋە يېرىڭ ئارىلاش كېلىدۇ. ئەگەر سۈيدۈك سۈيۇق بولۇپ، يېرىڭ بولمىسا، خام بەلغەم كۆپەيگەنلىكىنىڭ ياكى سەڭگى مەسانە (دوۋساق) گە تاش چۈشۈپ قالغانلىقىنىڭ بەلگىسىدۇر. سۈيدۈك يولىدا ئاغرىش ۋە ئېچىشىش بولسا، تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ.

يەتتىنچى، بەلغەم ماددىسىدىن بولغان كېسەلنىڭ بوھران ۋاقتىدا، سۈيدۈك ئاق ۋە قويۇق بولىدۇ؛

سەككىزىنچى، سۇددە (توسالغۇ)پەيدا بولغانلىقتىن، سۈيدۈك ئاق ۋە سۈيۇق بولىدۇ؛

توققۇزىنچى، سوغۇق مىزاج كىشىلەردە سۈيدۈك ئاق ھەم سۇدەك بولىدۇ؛

ئونىنچى، دىئابېت (شېكەر سېيىش) كېسىلىدىمۇ سۈيدۈك ئاق، سۇدەك كېلىدۇ؛

ئونبىرىنچى، سۈيدۈك يولى ئىششىغاندىنمۇ سۈيدۈك ئاق بولىدۇ. كېسەل ئۆزگەرگەندىن كېيىن سۈيدۈك تېز ئاقارسا، كېسەلنىڭ ئۇزاققا سوزۇلىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئەگەر ئىسستىمىنىڭ باشلىنىشىدا سۈيدۈك ئاقارسا، كېسەل تەپىي رۇبئى، (تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان تەپ) گە ئۆزگىرىدۇ. ئەگەر ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەردە سۈيدۈك ئاق، قويۇق، دۇغ بولسا، پۇت ۋە قولدا تارتىشىش يۈز بەرسە، بۇ

خەتەرلىكتۇر. ئەگەر بىر مەزگىل سۈيدۈك ئاق ۋە سۈيۇق بولسا، مېڭە ساق بولسا، بوھران سىرتقا چىقىشقا باشلىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئەگەر بىر ئەزا قاتتىق ئىششىغان بولۇپ، سۈيدۈكى كۆپۈكلۈك بولسا، كېسەلنىڭ ئاساسى بىر يەرگە ئورۇنلاشماي داۋالغۇچ تۇرغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ سۈيدۈكنىڭ سىرتىق بولۇشى كېسەلدە ھارارەت بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ سۈيدۈكنىڭ قويۇق بولۇشى قىزىتقلىقنىڭ مېڭگە ئۆرلىگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

ئەگەر بۇ بەلگىلەر بىلەن بىرگە بۇرۇندىن قان كەلسە، خەتەرلىكتۇر، سۈيدۈك قويۇق ۋە ئاق بولسا، ھەم ئازراق خەتەرلىكتۇر.

6- پەسل سىرىق سۈيدۈك

سىرىق سۈيدۈكنىڭ 1- دەرىجىسى سامان رەڭلىك بولۇپ، بۇ مىزاجنىڭ نورمال ھالەتتە تۇرغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئوت رەڭلىك، سۈيۇق كەلگەن سۈيدۈكمۇ ئوبداندۇر. سۈيدۈكنىڭ قانچە سىرىق كەلگىنى بەدەن كۈچىنىڭ ئارتۇقلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

ئەگەر سۈيدۈك قىزغۇچ ئوت رەڭدە كەلسە، مىزاجنىڭ ناھايىتى ئىسسىقلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

ئەگەر قىزىلراق كەلسە، ھارارەتنىڭ ئاز قالغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ، سەۋەبى، قىزىل رەڭدە توپا ماددىسى كۆپ بولىدۇ؛ سىرىق رەڭدە ئۆت، ھاۋا ماددىسى كۆپ بولىدۇ؛ ئوت رەڭ ھەممە رەڭلەردىن ئىسسىقتۇر.

قەدىمدە ئۆتكەن ھۆكۈمالارنىڭ بەزىسى: «قاتتىق ئىسسىتمداپ ئاغرىغان نۇرغۇن كېسەللەرنى كۆردۇق، سۈيدۈكى تورۇنجى (جۇزە) رەڭگىدە ئىدى، سۈيدۈكى ئۆزگەرمەي تۇرۇقلۇق بۇ خىلدىكى كېسەللەر 4 كۈنگە بارماي ئۆلدى» دەيدۇ.

ئىسسىقتىن پەيدا بولغان سەرسامدا سۈيدۈك قىزغۇچ قوڭۇر رەڭلىك كەلسە، خەتەرلىكتۇر؛ ئەگەر سۈيدۈك قىزغۇچ قوڭۇر رەڭدە بولۇپ، سۈيۇق بولسا، بۇ ھەم خەتەرلىكتۇر.

ساق كىشىلەر ئەمگەك قىلغاندا ياكى تۇرمۇشى ناچار بولۇپ، تاماقنى ئاز يېگەنلىكتىنمۇ سۈيدۈكى سىرىق كېلىدۇ. سەۋەبى، بۇنداق چاغدا سەپرا قوزغىلىپ قالىدۇ.

7- پەسل قىزىل سۈيدۈك

قىزىل سۈيدۈك سىرىق سۈيدۈكتىن ياخشىراق بولىدۇ. سەۋەبى، قىزىل رەڭلىك كەلگەن سۈيدۈك قاننىڭ كۆپلۈكىنى بىلدۈرىدۇ. قان بولسا، ھەممە خىلتلارنىڭ ياخشىسىدۇر.

سۈيدۈك قىزىل، سۈيۇق كەلسە، سۈيۇقلۇق خىلتىنىڭ خاملىقىنى كۆرسەتكەنلىك ئۈچۈن، كېسەلنىڭ ئۇزاققا سوزۇلىدىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ، ئەگەر سۈيدۈك قىزىل بولۇپ، بۇنىڭدا رۇسۇپ (چۆكمە) بولمىسا، ماددىنىڭ قاتتىقلىقىنى، جىگەرنىڭ ئىششىق ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

ئەگەر سۈيدۈك قىزىل بولۇپ، ئاق چۆكمە كۆرۈلسە، ساقلىقنى بىلدۈرىدۇ؛ ئەگەر سۈيدۈكتە قىزىل چۆكمە كۆرۈلسە، كېسەلنىڭ ساقىيىشىدىن ئۈمىدۋار بولسا بولىدۇ.

ئەگەر قىزىل سۈيدۈك بىلەن بىرگە كۆيگەن سەپرا بولسا، كېسەلنىڭ بوھران ھالتىدە ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

ئەگەر تامچە-تامچە قىزىل كەلسە، سۈيدۈك يولى، بۆرەك قاتارلىق ئەزالارنىڭ جاراھەتلەنگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

ئەگەر قىزىل سۈيدۈك ئاز بولۇپ، ئۇنىڭدا سېرىق چۆكمە كۆرۈلسە، بۇ ياخشى ئەمەستۇر.

ئىسسىتمىلار يوقالغاندىن كېيىن، سۈيدۈك قىزىل بولسا، جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

سۈيدۈك قىزىل ھەم سۈيۇق بولسا، ئاشقازان ئاجىز بولۇپ، ئەزالاردا قېچىشش بولسا، يەرقان كېسەللىكىنى بىلدۈرىدۇ.

ئەگەر سۈيدۈك قىزىل بولۇپ، تەبئىتى قۇرۇق بولسا، ھەم يۆتەل بولسا، سىل (تۇبېركۇلوز) كېسەللىكى بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

ئەگەر بۇ ئەھۋال ئۇزۇنراق داۋام قىلسا، كېسەلگە سىل دەپ دىئاگنوز قويۇش كېرەك.

ئەگەر سۈيدۈك قان ۋە خىلتىلار بىلەن ئارىلاش كېلىپ، بوتۇلكىدا خىلتىتىن تېز ئايرىلسا، بۆرەكنىڭ يوللىرى ئېچىلىپ، كېڭەيگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

سۈيدۈك يەنە بىر قانچە سەۋەبلەر ئارقىلىق قىزىل بولىدۇ:

بىرىنچى، ساقىيىشى قېيىن بولغان مۇرەككەپ، ئېغىر كېسەللىكلەردە، مەسىلەن: سوغۇقتىن بولغان قۇلۇنجى، جىگەر كېسەللىكلىرىدە سۈيدۈك قىزىرىپ قالىدۇ:

ئىككىنچى، جىگەردىكى سەپرا جىگەر بىلەن ئۇچەي ئارىسىدىكى يوللاردىن ئۇچەيگە كېلىپ، ئۇچەيگە توسالغۇ بولغانلىقى سەۋەبىدىن قۇلۇنجى پەيدا بولۇپ، سۈيدۈك قىزىرىپ قالىدۇ؛

ئۈچىنچى، جىگەر ئاجىز بولغانلىقتىن بولىدۇ. مەسىلەن: ئىستىسقا ۋە جىگەر كېسەللىكلىرىدە سۈيدۈك گۆش يۇغان سۈدەك كېلىدۇ؛

تۆتىنچى، تومۇر ئارىسىدا توسالغۇ پەيدا بولۇپ، قان ۋە ماددىلار يۇرۇشەلمەي، تومۇردىكى ھۆللۈكتە ئوفۇنەت پەيدا بولغانلىقتىن، سۈيدۈك قىزىرىپ قالىدۇ؛

بەشىنچى، بەدەندىكى قىزىقلىق بىلەن سەپرا غالىب كەلگەنلىكتىن، سۈيدۈك قىزىرىپ قالىدۇ؛

ئالتىنچى، بۆرەك ئاجىز بولغانلىقتىن ھەم سۈيدۈك قىزىرىپ قالىدۇ.

8- پەسىل قارا سۈيدۈك

قارا سۈيدۈك قارا رۇسۇپ (چۆكمە) بىلەن كېلىپ، ئۇزۇن داۋاملىشىپ قالسا، بۇ ياخشى ئەمەستۇر؛

ئەگەر (چۆكمە) قويۇق، قارا بولۇپ، سۈيدۈك ئۇستىدە لەيلەپ تۇرسا، كېسەلنىڭ ساقىيىشىدىن ئۈمىدۋار بولۇش مۇمكىن، چۈنكى قارا رۇسۇپ ئاق رۇسۇپ بىلەن قارىمۇقارىشىدۇر. ئېغىر كېسەللەردە قارا سۈيدۈك ئاز كەلسە، بۇ ياخشى ئەمەس. قانچە قويۇق بولسا، شۇنچە خەۋپلىك بولىدۇ. كېسەلنىڭ باشلىنىشىدا

قارا سۈيدۈك كۆپ كەلسە، كېسەلدىكى بوھران ئالامتىنى بىلدۈرىدۇ. ئېغىر كېسەلدە قارا سۈيدۈك ئۈستىدە قىزىل چۆكمە پەيدا بولسا ۋە مېڭە ئىششىغان بولسا، كېسەلنىڭ ئېغىرلاشقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

ئەگەر سۈيدۈك قارا، سۈيۇق ھەم سېسىق بولسا، ئېغىر كېسەللىكلەردە باش ئاغرىقى، جۆيلۈشنى كۆرسىتىدۇ، بۇنداق كېسەل بۇرۇندىن قان كېلىش ئارقىلىق كېسەل ماددىسى يېشىلىپ ياخشىلىنىشى مۇمكىن. قارا سۈيدۈكتىن كېيىن قىزغۇچ قوڭۇر رەڭدە قويۇق سۈيدۈك كەلگەن بولسا، ماددىنىڭ پىشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئەگەر سۈيدۈك شۇنداق تۇرۇقلۇق بىئاراملىق بولسا، ئىچكى ئەزادا يارا، سىل ياكى ئىششىق بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

ئەگەر زاتىلجەنبە (كۆكرەك پەردە ياللۇغى)، زىيقۇننەپەس (دەم سقىش) كېسەللىكلىرىدە سۈيدۈك قارا، سۈيۇق كەلسە، خەتەرنىڭ بەلگىسىدۇر؛ سۈيدۈك قارامتۇل بولۇپ قويۇق ۋە دۇغ كەلسە، ئىچكى ئەزادىكى تومۇرلاردىكى توسالغۇلارنىڭ ئېچىلغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ سۈيدۈكنىڭ قارا ۋە زەڭگەر رەڭلىك كېلىشى ياخشى ئەمەستۇر.

ئەگەر ساق كىشىنىڭ سۈيدۈكى قارا بولسا، بۆرەك ۋە سۈيدۈك يولىدا تاش پەيدا بولغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ سۈيدۈكنىڭ قارا بولۇشى بەدەن قىزىقلىقىنىڭ ۋە مادا كۆيگەنلىكىنىڭ ئىپادىسى ياكى بەلگىسىدۇر.

9- پەسىل مۇرەككەپ سۈيدۈك ۋە ھەر خىل رەڭدىكى سۈيدۈك

يېشىل رەڭلىك سۈيدۈك سەۋدا ۋە بەلغەم ماددىسىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ. چۈنكى، يېشىل رەڭ دېگەن ئۆسۈملۈكتە يەنى سۇ بىلەن توپا بىرىكىپ مۇرەككەپ بولۇشىدىن ھاسىل بولىدۇ. يېشىل سۈيدۈك تەشەننۇج (قول-پۇت تارتىشىپ، قېلىش) ۋە جوزام كېسەللىكىنىڭ باشلانغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ياشلارنىڭ سۈيدۈكى يېشىل بولسا، ئەلۋەتتە خەتەرلىك.

ئەگەر سۈيدۈك ھاۋا رەڭ كەلسە، زەھەر يىگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ؛ سۈيدۈكتە چۆكمە بولسا، كېسەل ساقىيىشى مۇمكىن. ئەگەر سۈيدۈك زىيتۇن رەڭلىك كەلسە، سىل كېسەللىكىنى كۆرسىتىدۇ؛ كېسەلنىڭ 4- ياكى 6- كۈنى سۈيدۈك زىيتۇن رەڭلىك كەلسە، خەتەرنىڭ بەلگىسىدۇر.

ئەگەر سۈيدۈك نىل رەڭ كەلسە، خىلىتنىڭ خاملىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ سۈيدۈكنىڭ قىزغۇچ قوڭۇر رەڭدە كېلىشى ھاملىدارلىقنى كۆرسىتىدۇ؛ ئاياللار ئېغىر ئاياغ بولۇپ، ھاملىسى چوڭايغانسېرى سۈيدۈكى قىزىرىپ بارىدۇ. ئەگەر ھاملىدار ئاياللىنىڭ سۈيدۈكىنى داۋالغۇتقاندا دۇغ بولسا، تۇغۇش ۋاقتىنىڭ يېقىنلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ دۇغ بولمىسا، ھاملىدار بولۇشنىڭ دەسلىپىدۇر.

سۈيدۈك كۆك رەڭ بولسا، سەپرا بىلەن سەۋدا كۆيگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ، بۇ ياخشى ئەمەستۇر. ئەگەر سۈيدۈك دۇغ، ھاراق ياكى نوقۇت سۈيدەك رەڭسىز كەلسە، ئىچكى ئەزانىڭ ئىششىغانلىقىنى

كۆرستىدۇ، كۆپىنچە ئېغىر ئاياغ ئاياللارنىڭ سۈيدۈكى مۇشۇنداق كېلىدۇ، ئىستىسقا كېسىلىنىڭ سۈيدۈكى كۆپىنچە كاشكاپ قىيامىدەك قىزىل كېلىدۇ؛ ئەگەر سۈيدۈك ھەر كۈنى باشقا بىر خىل رەڭدە كەلسە، ھەر خىل خىلتىلارنى كۆرستىدۇ.

10- پەسىل سۈيدۈكنىڭ قەۋزامى

سۈيدۈكنىڭ قەۋزامى (قىيامى) قويۇق، سۈيۇق ياكى نورمال بولىدۇ. قويۇق كەلگەن سۈيدۈك 2 خىل بولۇپ، خالىس، ساپ، قويۇق ياكى باشقا بىر نەرسە ئارىلاشتۇرۇپ قويغاندەك دۇغ كېلىدۇ. ئەمما، سۈيۇق سۈيدۈك 9 خىل بولۇپ، بىرىنچى، يېگەن تاماق ھەزىم بولمىغاندىن پەيدا بولغان سۈيدۈك، ئىككىنچى، سۇددە پەيدا بولغانلىقتىن، سۈيۇق كەلگەن سۈيدۈك، ئۈچىنچى، مىزاجدا قۇرۇق سوغۇق غالىب بولغانلىقتىن، سۈيۇق كەلگەن سۈيدۈك، تۆتىنچى، ئەسلى بەدەن ھارارىتى زەئىپلەشكەنلىكتىن، سۈيۇق كەلگەن سۈيدۈك، بەشىنچى، تاماقنى تولا يېگەندىن، ئالتىنچى، بۆرەك ئاجىزلاشقانلىقتىن، يەتتىنچى، بۆرەك ۋە دوۋساقتا تاش چۈشكەنلىكتىن، سەككىزىنچى، ئىششىق پەيدا بولغانلىقتىن، توققۇزىنچى، تەبئىەتنىڭ ئاجىزلىقىدىن سۈيۇق كەلگەن سۈيدۈكلەردۇر.

كېچىك بالىنىڭ ئادەتتىكى تەبئىي سۈيدۈكى ئاق ۋە قويۇق بولىدۇ، ئۆزگەرگەن سۈيدۈكى سۈيۇق بولىدۇ.

ياشلاردا، ئېغىر كېسەل كىشىلەردە سۈيدۈكنىڭ سۈيۇق بولۇشى ياخشى ئەمەستۇر. ئېغىر كېسەل ئۇزۇن داۋاملاشقاندىن كېيىن سۈيدۈك سۈيۇق بولسا، كېسەل ماددىسى پىشقانلىقىنىڭ بەلگىسى ۋە باشقا ئالامەتلەر كۆرۈلسە، كېسەلنىڭ بوھرانغا يۈزلەنگەنلىكىنى كۆرستىدۇ. ئەگەر ساق كىشىنىڭ سۈيدۈكى سۈيۇق بولۇپ، بىرەر ئاغرىش پەيدا بولسا، ئەزالاردا ئىششىق بارلىقىنى كۆرستىدۇ؛ ئەگەر سۈيدۈك سۈيۇق بولۇپ، ئاغرىش بولمىسا، ئەمما تېرىسىدە قىچىشىش ھەم بەدەندە ئېغىرلىق بولسا، قىچىشقاق پەيدا بولۇشقا باشلىغانلىقىنى كۆرستىدۇ؛ سۈيدۈكنىڭ سۈيۇقلۇقى بارلىق كېسەللىكلەردە ماددىنىڭ خاملىقىنى، تومۇر ياكى ئىچكى ئەزادا پەيدا بولغان توسالغۇلارنى ۋە ياكى باش ئاغرىقىنى كۆرستىدۇ. سۈيدۈكنىڭ كېسەل ۋاقتىدا سېرىق، سۈيۇق بولۇشى سەپرا ئارىلاش بولغانلىقىدىنۇر، سۈيدۈكنىڭ قىزىل، سۈيۇق بولۇشى ھەرىكەت قىلغان ياكى باشقا جەھەتتىن رەنجى-مۇشەققەت چەككەنلىكىنى كۆرستىدۇ؛ سۈيدۈكنىڭ قىزىل، سۇزۇك، سۈيۇق بولۇشى، كېسەلنىڭ ئۇزاققا سوزۇلىدىغانلىقىنى كۆرستىدۇ.

كېسەلدە بوھران پەيدا بولغاندىن كېيىن، سۈيدۈك قىزىل، سۈيۇق كەلسە، ساقىيىپ بولغان كېسەل يەنە قايتىلانغانلىقىنى كۆرستىدۇ؛ ئەگەر سۈيدۈك سۈيۇق بولۇپ، بەل ئاغرىپ، سوغۇقلۇق ئېشىپ كەتسە، بۆرەك ئىششىغانلىقىنى كۆرستىدۇ؛

ئەگەر جىنسىي ئەزا ئېغىر بولۇپ، كۈچ-قۇۋۋەت يوقالغاندىن كېيىن سۈيدۈك سۈيۇق، تولا كەلسە، بەدەننىڭ پاكىزلىنىپ ياخشىلانغانلىقىنى كۆرستىدۇ؛ سۈيدۈك تولا، قويۇق كېلىپ، ئاندىن كېيىن بەدەنگە

راهەت ئېلىپ كەلسە، كۈچ-قۇۋۋەتنىڭ ئارتۇقلۇقىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئەگەر قويۇق سۈيدۈك تامچە-تامچە كەلسە، بەدەننىڭ ئاجىز، كۈچسىز ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ؛ سۈيدۈكنىڭ دۇغلۇقى بولسا، ماددىنىڭ كۆپلۈكىنى ۋە پىشۇانتقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛

بۇقرات مەكتەم: «سۈيدۈك ئېشەك سۈيدۈكىدەك قويۇق بولسا، خىلتلار تۇگەپ كەتكۈچە باش ئاغرىيدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ» دەيدۇ.

ئەگەر كۆيگەن تەپتەك سۈيدۈك سۈيۇق بولۇپ، كېيىنچە قويۇقلاشسا، تەرلەش ئارقىلىق كېسەلنىڭ ئۆزگەرگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئەگەر سۈيدۈكتە يېرىڭ ۋە زەردابقا ئوخشاش نەرسىلەر بولسا، بەدەن خىلتلاردىن تازىلىنىپ پاكلانغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ پۇت، پاقالچاق ۋە يوتىلاردا ئېغىرلىق پەيدا بولۇپ، بەدەن ۋە جىنسىي ئەزا كۆيگەندەك ئېچىشىپ قىچىشسا، سۈيدۈك يولىغا تاش چۈشكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئەگەر سۈيدۈك سۈزۈك كېلىپ، كېيىنچە دۇغلاشسا، كېسەلنىڭ باشلىنىشى ئىكەنلىكى ۋە بىئاراملىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ سۈيدۈكنىڭ ئاق، قويۇق بولۇشى بەدەندىكى ھۆللۈكنىڭ كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ، قويۇق، قىزىل بولۇشى قاننىڭ غالىبلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ بۇنداق چاغدا ئاشقازان ئاغرىپ، بەدەنده قىچىشش بولسا، يەرقان كېسىلىنىڭ باشلانغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ سۈيدۈك دوغ ۋە گەندە رەڭگىدەك بولۇپ تەسلىكتە سىيسە، بەدەنده كۈچ-قۇۋۋەتنىڭ يوقالغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

11- پەسىل سۈيدۈكنىڭ ئاز-كۆپلۈكى

ئەگەر سۈيدۈك كۆپ بولۇپ، ئۇسسۇزلۇق بولمىسا، رەتۋىەت (ھۆللۈك) نىڭ چىقىپ كېتىشكە باشلىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئەگەر قۇلۇنجى كېسەللىكىدە سۈيدۈك كۆپ كەلسە، قۇلۇنجى ئېچىلىپ، كېسەلنىڭ يوقالغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ تۇرمۇشى ياخشى، بايلىقات، ئاز ئەمگەك قىلىدىغان كىشىلەرنىڭ سۈيدۈكى كۆپ ۋە رەڭلىك كەلگىنى ياخشى.

تال كېسەللىكىدە، قاندىن بولغان نۇقرەستە سۈيدۈك ئاز، ئاق كېلىدۇ، كۆپۈكلۈك ھەم يېلىمدەك كەلسە، بۇ ياخشى ئەمەس، بۇ خىلدىكى ئەھۋالنىڭ باشلىنىشى ئىستىسقادىن دېرەك بېرىدۇ.

ئېغىر كېسەللىكتە سۈيدۈك ئىختىيارسىز تېمىپ كەلسە، مېڭگە كېسەل يەتكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ ھەم ئۇ بۇرۇن قاناشنىڭ ئالامىتىدۇر.

سۈيدۈكنىڭ ئاز بولۇشى بەدەن كۈچىنىڭ ئازلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ سۈيدۈكنىڭ قارامتۇللۇقى، ئاغرىتىپ ياكى تەسلىكتە كېلىشى ئېغىر تەپلەردە مادده كۆيگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ، شۇنداقلا ھۆللۈك ئازىيىپ، مېڭە خىزمىتى ناچارلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئەگەر يەرقان كېسەللىكىدە سۈيدۈك ئاز ۋە قىزىل كەلسە، سۇددە (توسالغۇ) نىڭ ئېغىرلىقى ۋە ئىستىسقانىڭ ئالامىتىدۇر.

12- پەسىل سۈيدۈكتە پەيدا بولغان كۆپۈك

سۈيدۈكتە كۆپۈكنىڭ كۆپ بولۇشى يەل بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

سۈيدۈكتىكى كۆپۈكلەر ئۇستىدە چوڭ پۈۋەكچە بولۇپ، پات ئېچىلمىسا، خىلتىلار يېلىمغا ئوخشاش بولۇپ قالغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ بۆرەك كېسىلىدە بۇنداق ئەھۋال كۆرۈلسە، ياخشى ئەمەس.

سۈيدۈك كۆپۈكلىرى قارا ياكى سېرىق رەڭدە بولسا، يەر قان بولغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ كۆپۈكنىڭ سۇتتەك ئاق بولغىنى ئۆپكە كېسەللىكى بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ كۆپۈك دەريا كۆپۈكىدەك بولۇپ، سۈيدۈك قىزىل كەلسە، سەۋدا، قان غالىب بولغانلىقىنى، سارىڭلىقنى كۆرسىتىدۇ.

13- پەسىل رۇسۇپ (چۆكمە)

سۈيدۈكتە رۇسۇپ (چۆكمە) پەيدا بولۇشى خۇددى جاراھەتتە يېرىڭ پەيدا بولغانغا ئوخشاش بىر ئەھۋالدۇر. مەسىلەن: يارا، چاقا، جاراھەتلەردە يېرىڭ پەيدا بولۇشى جاراھەت ماددىسى پىشقانلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر. سۈيدۈكتە رۇسۇپنىڭ پەيدا بولۇشى كېسەل ماددىسى پىشقانلىقىنى ۋە ماددىنىڭ قاندىن ئايرىلغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. يامان رۇسۇپ پۈتۈن بەدەنىدە قۇۋۇشۇشنىڭ ئازايغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ، مەسىلەن: جاراھەتنىڭ ئېغىزى ئېچىلىپ يېرىڭ چىقسا، ئاغرىق يوقىلىدۇ، شۇنىڭدەك، كېسەلنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىغا يەتكەندە ئاغرىقى يوقىلىپ، ماددا پىشىپ يېتىلگەندە سۈيدۈكتە رۇسۇپ كۆرۈلىدۇ. ئەگەر بەدەن تەبىئىتىنىڭ تاماقنى ھەزىم قىلىشقا ۋە پىشۇرۇشقا قۇۋۋىتى يەتمىسە، كېسەلگە سەۋەب بولىدۇ. تەبىئەت ياخشى بولۇپ، غىزا تولۇق ھەزىم بولسا، سۈيدۈكتە رۇسۇپ بولمايدۇ، لېكىن، ئۆزى سېمىز، ئانچە ئەمگەك قىلمايدىغان، ھالاۋەتخور كىشىلەرنىڭ سۈيدۈكىدە رۇسۇپ بولىدۇ. ماددىنىڭ پىشقانلىقى رۇسۇپ ئارقىلىق بىلىنىدۇ. ئورۇق كىشىلەرنىڭ سۈيدۈكىدە ئاغرىقسىز ئاق رۇسۇپ پەيدا بولغانلىقى ئوبدانىدۇر.

رۇسۇپ پەيدا بولغان سۈيدۈكتىن تۆۋەندىكىدەك 7 خىل ئەھۋالنى كۆزىتىشكە بولىدۇ. 1) سۈيدۈكتىكى قالايمقانلىق؛ 2) ئاز-كۆپلۈكى؛ 3) سۈيۇق-قويۇقلۇقى؛ 4) رەڭگى؛ 5) سۈيدۈكتىكى چۆكمىنىڭ ئورنى؛ 6) چۆكمىنىڭ تەركىبى؛ 7) سۈيدۈك بىلەن ئارىلىشىش-ئايرىلىش جەھەتتىكى ئەھۋالى قاتارلىقلار.

ياخشى رۇسۇپ بىلەن يامان رۇسۇپ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق شۇكى، ياخشى رۇسۇپنىڭ يۇزى ئاق، بوتۇلكىنىڭ تېگىدە چۆكمە بولۇپ دۇغ، قالايمقانلىق كۆرۈلمەيدۇ، سۈيدۈكنىڭ يۇزى تەرەپ سۈزۈكرەك بولۇپ، قاچىنى داۋالغۇتسا، چۆكمە بۇزۇلىدۇ.

رۇسۇپ كۆپىنچە سۈيدۈك بىلەن بىر خىل رەڭدە بولىدۇ، غەيرىي تەبىئىي رۇسۇپ تۆۋەندىكىدەك 13 خىل بولىدۇ. بۇلار: ئەجىنى (خېمىر پارچىلىرىدەك) مەخاتى، مەددە، خەراتى، نەخالى، كىرسىنى، سۇلقى، لەھمى، سەنمى، شەئىدى، رەملى، رەمادى، دەمەۋىلاردىن ئىبارەت.

ئەجىنى رۇسۇپ دېگەن خېمىرنىڭ كۆيگەن ئۇۋاقلىرىدەك بولىدۇ.

مەخاتى بولسا، ئۆزى قويۇق، رەڭگى ئاق، قىيامى پىشقان، رۇسۇپنىڭ قىيامىغا ئوخشىمايدىغان بولىدۇ. مىزاجنىڭ سوغۇقلۇقى بەدەنىدە قويۇق ھۆللۈكنىڭ كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ. مەخاتى يەنە بىر تەرەپتىن بۆرەك ۋە سۈيدۈك يولىدىكى جاراھەتلەر ئىغىز ئالغانلىقتىن كېلىپ چىققان يېرىڭدۇر. يېرىڭ بىلەن خام

ھۆللۇكنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق — يىرىڭنى داۋالغۇتسا، بىر-بىرىدىن ئاجرايدۇ، سۇغا قوشۇلسا، سۈتتەك ئاقارتىدۇ ئەمما خام ھۆللۇك بولسا، بۇنداق ئەمەس.

خەراتى بولسا، قىزىلراق بولىدۇ. نەخالى خەراتىغا قارىغاندا، دانىچىلىرى كىچىكرەك، قاتتىقراق ھەم ئاقۇش رەڭلىك بولىدۇ. بۇ دوۋساقتىكى كىچىك جاراھەتنىڭ بەلگىسىدۇر.

كىرسىنى بولسا، نەخالىدىن چوڭراق بولىدۇ، ئەگەر جىگەر جاراھەتلەنگەن سەۋەبتىن بولسا، رۇسۇپ قارا بولىدۇ. ئەگەر بۆرەك جاراھىتى تۈپەيلىدىن بولسا، پارچە گۆشتەك بولىدۇ، رەڭگى بەزى سېرىق، بەزى قىزىل كېلىدۇ.

سۈلگى ھەم نەخالىدىن چوڭراق بولىدۇ، بۇ، قان كۆيۈپ، گۆش ئېرىش بىلەن زەرداب پەيدا بولۇپ، قىزىقلىق سەۋەبىدىن قۇرۇپ، تالقاندەك بولىدۇ ۋە بەزىسى تېرىقنىڭ دانىسىدەك بولىدۇ. ئەمما لەھمى بولسا، كۆپىنچە، بۆرەك جاراھىتى سەۋەبىدىن پەيدا بولغان گۆشىدۇر. بۇ كۆپىنچە بۆرەك جاراھىتىدىن پەيدا بولىدۇ. رەسمى ياغنىڭ ئېرىگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا ئالتۇن سۇيىدەك بولىدۇ، ئەگەر مىقدارى كۆپ بولۇپ، سۇيىدۇككە قوشۇلمىسا، كاشىلا بۆرەكتىدۇر.

شەئرى دېگىنىمىز، ئۇ، ئىنچىكە تومۇرلارنىڭ ئارىسىدا تۇرۇپ قويۇقلىنىپ، قۇرۇپ قىلدەك ياكى چاچتەك بولۇپ قالغان ھۆللۇكتىن پەيدا بولىدۇ. جالىنۇس ھەكىم: «بۇ خىل رۇسۇپنىڭ بەزى ئاق ۋە بەزىدە قىزىل بولۇشىنىڭ ھېچ ئېتىبارى يوق» دەيدۇ.

رەملى بولسا، بۆرەك ياكى دوۋساقتىكى تاش ياكى قۇمنى كۆرسىتىدۇ. بۆرەكتىكى ئۇششاق تاش ۋە قۇمنىڭ رۇسۇپى ئاق، دوۋساقتا چۈشكەن تاش ۋە قۇمنىڭ رۇسۇپى قىزىل بولىدۇ.

رەمادى، كۈل رەڭ رۇسۇپنى كۆرسىتىدىغان بولۇپ، ئەزادا توختاپ قالغان قويۇق بەلغەمنى كۆرسىتىدۇ.

دەمەۋى، قان رەڭگىدە بولۇپ، جىگەر ئاجىزلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر سۇيىدۇك بىلەن قوشۇلـ ماي، بەزى كۆپ، بەزىدە ئاز بولسا، بۆرەكنىڭ جاراھەتلەنگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر سۇيىدۇكتىن پارچە-پارچە ئۈيۈپ قالغان قان كەلسە، تالىنىڭ ئېرىگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئەگەر رۇسۇپ خېمىردەك بولسا، ئاشقازاننىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. كۆپىنچە ۋاقىتلاردا سۈت ئىچكەنلىكتىن ياكى تەرخەمەكنى كۆپ يېگەنلىكتىن شۇنداق بولىدۇ.

14- پەسىل رۇسۇپنىڭ ئاز-كۆپلۈكى

ئاياللارنىڭ سۇيىدۇكىدە رۇسۇپ كۆپ بولىدۇ، لېكىن، رەڭسىز ياكى سۇس رەڭلىك كېلىدۇ. مادىدا پىشقاندىن كېيىن پەيدا بولغان رۇسۇپ كېسەل يوقلىپ، ساقايغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

ئەگەر ياخشى رۇسۇپ كىشىنىڭ ئەھۋالىغا ماس ھالدا كۆپەيسە، بەدەندىكى چىقىرىندىلارنىڭ ئارتۇقلۇقىنى كۆرسىتىدۇ ۋە ئىستىفراغقا ھاجەت چۈشىدۇ.

15- پەسل ياخشى ۋە يامانلىقنى كۆرسىتىدىغان رۇسۇپلار

قارا رۇسۇپ — كېسەل ئەھۋالىنىڭ ياخشى ئەمەسلىكىنى ياكى بەدەندىكى قىزىقلىقنىڭ ئارتۇقلۇقىنى، بەدەننىڭ ئەسلى قىزىقلىقنىڭ يوقالغانلىقىنى ياكى بەدەندە سوغۇقلۇق ئېشىپ كەتكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ؛ ھاۋارەڭ رۇسۇپ، مىزاجنىڭ سۇغۇقلۇقنى كۆرسىتىدۇ؛ قىزىل رۇسۇپ بولسا، قاننىڭ غالىبلىقىنى، ماددىنىڭ خاملىقىنى ۋە كېسەلنىڭ ئۇزاققا سوزۇلىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ لېكىن بۇنداق كېسەل كۆپىنچە ھاللاردا ساقىيىشى مۇمكىن. ئەگەر رۇسۇپ زەيتۇن رەڭلىك بولسا، سىل كېسىلىدىن بېشارەت بېرىدۇ.

16- پەسل رۇسۇپنىڭ قەۋاملىقى

رۇسۇپنىڭ قانداق بەلگىلەرنى بېرىدىغانلىقى ھەققىدە يۇقىرىدا سۆزلەندى. ئەمدى ياخشى ۋە يامان رۇسۇپلارنىڭ قەۋاملىقى (قويۇقلۇقى) توغرىسىدا چۈشەنچە بېرىمىز.

رۇسۇپ قانچىكى تەكشى، قەۋاملىقى نورمال، ھەجمى ئىخچام بولسا، شۇنچە ياخشى، ئەگەر ئۇنداق بولمىسا، ياخشى ئەمەستۇر.

17- پەسل رۇسۇپنىڭ پەيدا بولۇش ۋاقتى

كېسەل باشلىنىپ 4-كۈندە سۇيدۇك يۇزىدە نېپىز ئاق قەۋەت پەيدا بولسا، 7-كۈنى كېسەلدە بوھران يۇز بېرىدۇ، ئەگەر بۇ ئاق قەۋەت 4- كۈندىن كېيىنرەك پەيدا بولسا، كېسەلنىڭ 14- ياكى 21- كۈنلىرىدە بوھران يۇز بېرىدۇ، ئەگەر 40 كۈندە يېشىل رۇسۇپ پەيدا بولسا، كېسەلدە بوھران يۇز بەرمەي، تەدرىجىي يەڭگىللىشىپ ساقىيىشى مۇمكىن. ئەگەر كېسەلنىڭ 6- كۈنى ياخشى رۇسۇپ پەيدا بولسا، 80 كۈندە بوھران يۇز بېرىدۇ. ئەگەر سۇيدۇكتە نېپىز ئاق قەۋەتلىك رۇسۇپ پەيدا بولۇپ، كېسەل ھەم بىر خىل تۇرسا، كېسەلنىڭ بوھران ئۆزگىرىشى ئىخراج بىلەن بولىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

18- پەسل سۇيدۇكنىڭ پۇرىقى

ئەگەر كېسەل چاغدا ياكى كېسەلدىن ساقىيىپ پەرھىزنى توختاتقاندىن كېيىن، سۇيدۇكنىڭ پۇرىقى ئۆتكۈر سېسىق بولسا، بەدەندىكى قىزىقلىقنىڭ ئارتۇقلۇقىنى كۆرسىتىدۇ؛ سۇيدۇكنىڭ پۇرىقى ئۆتكۈر بولسا، سۇغۇق خىلتلار كۆپىيىپ، ئوفۇنەت پەيدا قىلغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ سۇيدۇكنىڭ سېسىق بولۇشى-مىزاجنىڭ سوغۇقلۇقى ۋە ماددىنىڭ خاملىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ سۇيدۇك پۇرىقىنىڭ كۈچلۈكلۈكى — ھارارەت، ۋە سەۋدانىڭ غالىبلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئىسسىتمىلىق كېسەللەرنىڭ سۇيدۇكى سۇيۇق ۋە سېسىق بولۇشى، كۆكۈلنى ئېلىشتۇرۇشى-ماددىنىڭ خاملىقىنى، مادا سېسىپ يامان ھالەت يۇز بەرگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئەگەر قاتتىق ئىسسىتمىدا سۇيدۇك سېسىق بولۇپ، باشقا پۇرىقى بولمىسا، ئىسسىتما پەسەيمىسە، بەدەننىڭ كۈچى يوقلىپ، تەبئەت ئاجىزلىشىپ، ناچارلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

19- پەسىل ئەر-ئاياللار سۈيدۈكنىڭ پەرقى

ئاياللارنىڭ سۈيدۈكى قويۇقراق، ئاقراق بولىدۇ. لېكىن، بەك سۈزۈك بولمايدۇ. سەۋەبى، ئاياللار ئاز ھەرىكەت قىلغانلىقتىن، ئۇلارنىڭ بەدەنلىرىدە ئارتۇق ماددىلار كۆپ بولىدۇ. ئاياللارنىڭ سۈيدۈكى قىزىل ياكى سېرىق بولسا، بۇ ياخشى ئەمەس. ئەر كىشىنىڭ سۈيدۈكىنى داۋالغۇتسا، دۇغ بولمايدۇ، ئەگەر دۇغ بولسا، قاچىنىڭ تېگىگە ئولتۇرىدۇ، ھاسىلدار ئاياللارنىڭ سۈيدۈكى سۈزۈك بولىدۇ، ئۈستىدە دانچىلار بولىدۇ. كۆپىنچە نوقۇت سۈيىدەك ياكى باپىجى سۈيىدەك بولىدۇ. ئۇنىڭ سېرىقلىقى قىزغۇچ قوڭۇر رەڭگە مايىل كېلىدۇ. چۆكمە بولىدۇ. ھاسىلدارلىقنىڭ دەسلىپىدە سۈيدۈكتە قىزغۇچ قوڭۇررەڭ كۆرۈلۈپ، ئاخىرىدا قىزىلغا ئۆزگىرىدۇ، داۋالغۇتسا، دۇغلىشىدۇ. ئەگەر سۈيدۈكنىڭ ئۈستىدە ئاق، نېپىز پەردە بولۇپ پۈتۈن سۈيدۈكنىڭ يۈزىنى ياپسا، قورساقتىكى بالا ئوغۇل بولىدۇ. ئەگەر سۈيدۈكنىڭ بىر قىسمى يېپىلسا، بالا قىزىدۇر. ئاق پەردىدە ئازراق دانچە كۆرۈلسە، قورساقتا بالا يوقلۇقىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ، يەلنىڭ بەلگىسىدۇر.

3～2 ئايلىق بولغان ھاسىلدار ئايالنىڭ سۈيدۈكى سۈيۇق، سۈزۈك بولىدۇ.

4 ئايلىق بولغاندا سۈيدۈك قىزىلغا مايىل، لېكىن، بىر ئاز دۇغراق كېلىدۇ. ئەگەر دۇغلۇقى كۆپەيسە، ھاسىلنىڭ چۈشۈپ كېتىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئەگەر دۇغ ئاز بولۇپ، بوتۇلكىنىڭ ئوتتۇرىسىغا يەتسە، ھاسىلنىڭ سالامەتلىكىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئەگەر دۇغ بوتۇلكىنىڭ ئۈستىدە بولسا، بۇ يەلنىڭ ئالامتى بولۇپ، ھاسىلنىڭ ئۆلۈپ كېتىشىگە سەۋەب بولۇشى مۇمكىن.

20- پەسىل باشقا سۈيدۈكلەر

ھۇمائى يەۋم (كۈندە تۈتىدىغان تەپ) نىڭ سۈيدۈكى ساق كىشىنىڭ سۈيدۈكىدىن ئانچە پەرقلەنمەيدۇ. لېكىن ئىسسىق غىزالاردىن ھاسىل بولغان سۈيدۈك سەل دۇغراق كېلىدۇ. دۇغ بوتۇلكىنىڭ ئوتتۇرىسىدا بولسا، ھۇمائى يەۋم ئۈيۈنەتلىك تەپكە ئۆزگىرىدۇ. ئەگەر سۈيدۈك سېرىق بولسا، تەپپى غەب بولىدۇ. تەپپى غەب بىر كۈن تۈتۈپ، بىر كۈن تۈتماي، كۈن ئاتلاپ تۈتىدىغان تەپ بولۇپ، بۇ، ئەسلى سەپرا ماددىسىدىن كېلىپ چىققان تەپتۇر.

ئەگەر سۈيدۈك قىزىل بولۇپ، ئۈنىڭدا رۇسۇپ بولسا، بەلغەمدىن بولغان تەپ دەيمىز. سەپرادىن بولغان تەپنىڭ سۈيدۈكى سېرىق بولىدۇ. ئەگەر سۈيدۈكنىڭ قەۋامى بوتۇلكىنىڭ ئوتتۇرىسىدا بولسا، كېسەل ئەھۋالىنىڭ ياخشىلىنىشقا باشلىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر تەپپى مۇتبىقەدە (ئىزچىل قىزىتما) سۈيدۈك قىزىل، قويۇق ھەم دۇغ كەلسە، كېسەلنىڭ يەڭگىللىشىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئەگەر دۇغ بولۇپ، قىزىل بولمىسا، كېسەلنىڭ ئۆزاققا سوزۇلىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ سېرىق بولسا، تېز ساقىيىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر تەپپى رۇبىئى (4 كۈندە بىر قېتىم تۈتىدىغان تەپ) دا سۈيدۈك سۈزۈك ۋە رەڭلىك بولسا، كېسەلنىڭ ئۆزاققا سوزۇلىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئەگەر قىزىلراق كەلسە، تېز ساقىيىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ تەپپى دىق (ئورۇقلاتقۇچى قىزىتما) نىڭ سۈيدۈكى سۈزۈك، رەڭگى سېرىق، بىر ئاز قىزغۇچ، يۈزى

ياغلاش كېلىدۇ؛ يەر قاتنىڭ سۇيدۇكى سېرىق بولۇپ، قارامتۇلراق كېلىدۇ، كۆپىكمۇ شۇ سۇيدۇكنىڭ ئۆز رەڭگىدە بولىدۇ.

تال كېسەللىكنىڭ سۇيدۇكى كۆپىنچە دۇغ ھەم قارا كېلىدۇ؛ جىگەر كېسەللىكنىڭ سۇيدۇكى قىزىل ھەم دۇغ، قويۇق كېلىدۇ؛ باش ئاغرىقنىڭ سۇيدۇكى ئاق، بىر ئاز سارغۇچ كېلىدۇ؛ يۆتەلنىڭ سۇيدۇكى سېرىق، سۇيۇق، سۇزۇك كېلىدۇ؛ لېكىن، ئۇنىڭدا ئازراق رۇسۇپ بولىدۇ. دۇمبە-مۇرە ئاغرىقى ۋە مۇپاسىل كېسەللىكنىڭ سۇيدۇكى كۆپىنچە ئاق ۋە قويۇق كېلىدۇ.

يۇقىرىقى ئەھۋاللار كۆپىنچە ھالدا شۇنداق بولسىمۇ، ئەمما، مۇتلەق ئەمەس، سۇيدۇك ئەھۋالىنىڭ ئومۇمىي ئىپادىلىرى ھەققىدىكى بايانلارنى مۇشۇ يەردە ئاخىرلاشتۇرىمىز.

توققۇزىنچى باب ساقلىق ۋە كېسەللىك ئەھۋالىنى ئارقا پېشاب ئارقىلىق تونۇۋېلىش توغرىسىدا

بۇ باب 7 پەسىلگە بۆلىنىدۇ.

1- پەسىل چوڭ تەرەتنىڭ ئاز-كۆپلۈكى

چوڭ تەرەتنىڭ كۆپلۈكى 2 خىل سەۋەبتىن بولىدۇ. بىرىنچىسى، قۇۋۇتىتى غازىيە (ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچ) نىڭ ئاجىزلىقىدىن، ئىككىنچىسى، بەدەننىڭ ئاجىزلىق ۋە ئورۇقلۇقىدىن، خىلىت ئۈچەيگە قۇيۇلغان-لىقتىن بولىدۇ. بۇنىڭ ئالامىتى شۇكى، چوڭ تەرەت بىلەن خىلىت قوشۇلۇپ چىقىدۇ، ئەگەر بەلغەم بىلەن چىقسا، ئاشقازاندا بەلغەمنىڭ كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر سەپرا بىلەن چىقسا، جىگەردە سەپرا كۆپەيگەنلىكتىن بولىدۇ، ئەگەر سەۋدا بىلەن چىقسا، تال ئاجىزلىشىپ سەۋدا كۆپەيگەنلىكتىن بولىدۇ. ئەگەر چوڭ تەرەت قارا، قان پارچىلىرى بىلەن بىرگە چىقسا، تومۇرلاردا سۇددە پەيدا بولغانلىقتىن بولىدۇ، چوڭ تەرەتتە چوڭ ئۈچەي يۇزىدىكى پەردىگە ئوخشاش نەرسىلەر قوشۇلۇپ چىقسا، بىگەن تاماقنىڭ خىلىت بىلەن ئۆتۈپ، ئۈچەينىڭ زىددىلەنگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

چوڭ تەرەتنىڭ ئازلىقى 3 خىل سەۋەبتىن بولىدۇ: بىرىنچىسى، ئىچكى ئەزا يوللىرىدا توسالغۇلار بولۇپ، سەپرا توشۇپ قېلىشتىن چوڭ تەرەت ئازىيىپ قالىدۇ، ئىككىنچى، ئۈچەيدە قۇرت پەيدا بولغانلىقتىن ئازىيىپ قالىدۇ، ئۈچىنچى، جىگەر ئاجىز بولغانلىقتىن، كەيلۈس 1- ھەزمىنى ئۆزىگە سۈمۈرۈپ ئالالمىغانلىق-تىن بولىدۇ.

چوڭ تەرەت — بەدەندىكى كېرەكسىز چىقىرىندى ماددىلاردۇر. چوڭ تەرەتنىڭ ئاشقازاندا، ئۈچەيدە توختاپ قېلىشى قۇۋۇتىتى داپىئە (ھەيدەپ چىقارغۇچى كۈچ) نىڭ ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ. بۇنداق بولۇش زىيانلىق. سۈپەتلىك، يۇمشاق غىزالار ئاسان ھەزىم بولۇپ قانغا ئايلىنىدۇ. چوڭ تەرىتى ئاز بولىدۇ. غەلىز

(قويۇق) ، قاتتىق، ئېغىر غىزالارنىڭ ھەزىم بولۇشى قىيىن بولغاچقا، بۇنىڭدىن قان كۆپ ھاسىل بولماي، چوڭ تەرەت كۆپ بولىدۇ.

2- پەسىل چوڭ تەرەتنىڭ ھۆللۈك-قۇرۇقلۇقى

ئاشقازاندا ھەزىم بولغان يېمەكلىكلەر جىگەرگە يېتىپ بارمايلا، ئۇچەيگە تۆكۈلۈش بىلەن چوڭ تەرەت ھۆل چىقىدۇ. بۇ ھال ئۇچ خىل سەۋەبتىن بولىدۇ: بىرىنچىسى، كەيلۇسنى جىگەر ئۆزىگە سۈمۈرۈشكە ئاجىز بولغانلىقتىن ۋە ماسارىقا (جىگەرنىڭ ئوزۇقلۇق سۈمۈرگۈچى تومۇرلىرى) نىڭ ناچارلىقىدىن بولىدۇ؛ ئىككىنچى، جىگەرنىڭ ماسارىقا تومۇرلىرىغا توسالغۇ پەيدا بولغانلىقتىن بولىدۇ. ئۇچىنچى، كۆپ ئىستېمال قىلغانلىقتىن، بەدەن ئۈنۈمى ھەزىم قىلالمغاندا، ئاشقازاندا قىسمەن ھەزىم بولغان يېمەكلىكلەرنىڭ ھۆللۈكى ساقلانغانلىقتىن، چوڭ تەرەت ھۆل بولىدۇ.

ئەگەر تاماقنى نورمال ئىستېمال قىلسا، يامان خىلىت ئاشقازانغا تۆكۈلۈش بىلەن ھەزىم كۈچى چوڭ تەرەتنىڭ ھۆل بولۇشىنى توسۇپ قالالايدۇ. ئەگەر مېڭىدىن كەلگەن ھۆللۈك ئاشقازانغا تۆكۈلۈپ، چوڭ تەرەتكە قوشۇلسا، چوڭ تەرەت ھۆل بولىدۇ. بۇ ئەھۋالنى چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگىدىن بىلىش مۇمكىن. ئەگەر ئىستېمال قىلغان غىزا چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگىدە بولسا، سۇددە جىگەردە ئىكەنلىكىنى ۋە جىگەر تومۇرلىرىنىڭ ئاجىزلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

چوڭ تەرەت ئالتە تۈرلۈك سەۋەبتىن قۇرۇق بولىدۇ:

بىرىنچىسى، چاپا-مۇشەققەتنى كۆپ تارتىشتىن، ئىككىنچىسى، چوڭ تەرەت تولا بولغانلىقتىن، ئۇچىنچى، كۆپ تەرلىگەنلىكتىن، تۆتىنچى، ئەزالاردا قىزىقلىق تولا بولغانلىقتىن، بەشىنچى، قۇرۇق تاماق يېگەنلىكتىن، ئالتىنچى، ئۇچەي ۋە ئۇچەيگە تۇتاش ئەزالارنىڭ قۇرۇقلۇقى سەۋەبىدىن بولىدۇ.

چوڭ تەرەتنىڭ ھەر خىل بولۇشى ھەزىمنىڭ ناچارلىقى ۋە تاماقنىڭ ياقمىغانلىقىدىن بولىدۇ.

قويۇق-سۇيۇقلۇقى مۇۋاپىق ھەم چاپلىشاڭغۇ، ئاسان چىقىدىغان، ھەسەلنىڭ قىيامىغا ئوخشاش، چىقىش ۋاقتىدا مەقئەتنى كۆيدۈرمەيدىغان، سېرىق، يامان پۇرىقى يوق، يەل كۆپ بولمىغان، كۆپۈكسىز تەرەت نورمال تەرەت ھىسابلىنىدۇ. چوڭ تەرەتنىڭ قاتتىق-يۇمشاقلىقى نورمال بولمىسا، ياخشى ئەمەس. بۇ ئەھۋال بەدەندىكى ماددىنىڭ كۆيۈپ ئېرىگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

قىسمەن ۋاقىتلاردا زەرداب جىگەردىن ئۇچەيگە تۆكۈلۈپ، دەرھال چوڭ تەرەتكە قوشۇلۇپ چىقىدۇ. بۇ سەۋەبتىن چوڭ تەرەت بەزىدە ھۆل ۋە بەزىدە قۇرۇق بولىدۇ.

3- پەسىل چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى

چوڭ تەرەت رەڭگىنىڭ بەك سېرىقلىقى، سەپرانىڭ ئارتۇقلۇقىنى كۆرسىتىدۇ؛ كېسەلنىڭ ئاخىرىدا چوڭ تەرەت سېرىق بولسا، ماددىنىڭ تۆگەپ كەتكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئەگەر چوڭ تەرەت يېشىل ياكى يېشىلغا مايىل بولسا، ئاق ياكى دوغ بولۇپ، تاماقنىڭ رەڭگىدە بولمىسا، ئۇچەينىڭ سۇغۇقلۇقىنى

كۆرستىدۇ؛ چوڭ تەرەتنىڭ ئاق بولۇشى مۇڭاپىق تاماق يېمىگەنلىكتىن ياكى ئىچكى ئەزادا سۇددە بارلىقىدىن بولىدۇ. بۇ يەرقان كېسلى باشلىنىش ئالدىدا تۇرغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

چوڭ تەرەت يېرىڭ ئارىلىشىپ كەلسە، ئىچكى ئەزادىكى جاراھەت ئېغىز ئالغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. چوڭ تەرەتتىڭ قارا بولۇشى ياخشى ئەمەس. ئەگەر بۇ ئەھۋال كېسەلنىڭ باشلىنىشىدا يۈز بەرسە، جىگەر كېسەللىكىنى ۋە ئېغىر هارارەت بارلىقىنى، خىلىت كۆيۈش بىلەن سەۋدا جىگەردە ئوفۇنەت پەيدا قىلغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. سەۋدادىن پەيدا بولغان چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى قارا قانىنىڭ رەڭگىدە كېلىدۇ، قان ئۈيۈپ قالىدۇ. ئەمما چوڭ تەرەت ئۈيۈپ قالمايدۇ، يەنە ئۆزئارا سىڭىشمەيدۇ. سەۋدادىن پەيدا بولغان چوڭ تەرەت قارا بولسىمۇ، سۇزۇق بولىدۇ، دوغ بولمايدۇ. مەقئەتنى كۆيدۈرۈپ چىقىدۇ، ئاچچىق پۇراقلىق كېلىدۇ. چوڭ تەرەت يەرگە چۈشكەندە، ۋىزىلداپ قاينايدۇ. ئەگەر بۇ ئەھۋال كېسەلنىڭ ئاخىرىدا كۆرۈلسە، ياخشى سەۋدادىكى چوڭ تەرەتنىڭ بۇنداق بولۇشى بەدەندە هۆللۈكنىڭ كۆيگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ، بۇ ياخشى ئەمەس.

4- پەسل چوڭ تەرەتنىڭ يەللىك ۋە يەللىك ئەمەسلىكى

چوڭ تەرەتنىڭ كالا تېزىكىدەك بولۇشى يەلنىڭ كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ. يەلدىن بولغان قۇلۇنجى (ئۇچەي توسۇلۇش) نىڭ چوڭ تەرىتى مۇشۇنداق بولىدۇ.

5- پەسل چوڭ تەرەتنىڭ پۇرىقى

چوڭ تەرەتنىڭ سېسىق بولۇشى سامسىق، هىڭ، كۈدە قاتارلىق پۇراقلىق نەرسىلەرنى يېگەندىن پەيدا بولغان بولسا، بەدەنە سېسىق خىلىتلارنىڭ كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ.

ئەگەر چوڭ تەرەتنىڭ پۇرىقى ئۆتكۈر بولسا، مىزاجنىڭ سۇغۇقلۇقىنى، ئاچچىق بەلغەمنىڭ كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ.

6- پەسل چوڭ تەرەتنىڭ كۆپۈكى

چوڭ تەرەت ئاۋازلىق ۋە كۆپۈكلۈك كەلسە، بەدەنە ئېغىر دەرىجىدە قىزىقلىق بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ. چوڭ تەرەت ئاۋازلىق كەلسە، ئەزادا يەل پەيدا بولغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

ئىنچىكە ئاۋاز بىلەن كەلسە، بەدەندىكى سۇيۇق هۆللۈكنى كۆرسىتىدۇ؛ ئەگەر قۇۋۋەتتى داپئە ئىتتىرىش كۈچى كۈچلۈك بولۇپ، چوڭ تەرەت ئاۋازلىق كەلسە، ئاشقازان-ئۇچەيدە سوغۇقلۇق يوقلۇقىنى كۆرسىتىدۇ. ئاشقازان ئىسسىق بولسا، بۇخاراتلارنى نورماللاشتۇرىدۇ. ئەزادىكى نورمال قىزىقلىق بەدەندىكى هۆللۈكلەرنى كېمەيتىپ، گازلارنى قوزغاپ يەل پەيدا قىلىدۇ.

7- پەسل چوڭ تەرەتنىڭ ياغلىشاڭغۇ بولۇشى

ياغلىق تاماق پىمگەن چاغلاردا چوڭ تەرەت ياغلاش كەلسە، ئەزادىكى ياغ ماددىسى ياكى چاۋا ئېرىگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ، چوڭ تەرەتنىڭ پىلىمدەك بولۇشى گۆشنىڭ ئېرىگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

ئونىنچى باب تەر ۋە ئۇنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى توغرىسىدا

بۇ باب 5 پەسلگە بۆلۈنىدۇ.

1- پەسل تەرنىڭ نېمىدىن پەيدا بولىدىغانلىقى

پىگەن ئوزۇقلۇقلار سۇ بىلەن قوشۇلۇپ ئىنچىكە تومۇرلارغا بارىدۇ، سۇ ئوزۇقلۇقلارنى سۈيۇقلاندۇرىدۇ. بىر قىسىم سەپرا ماددىسى ئۇنىڭغا قوشۇلۇپ قىزىتىش بىلەن پۈتۈن ئەزاغا تارقىلىدۇ. بۇ تارقالغان سۈيۇقلۇقنىڭ كۆپىنچىسى بۆرەك ۋە دوۋساقتا كېلىپ، سۈيدۈك يولى ئارقىلىق چىقىپ كەتكەندىن سىرت، قېپقالغان ئاز مىقداردىكى بىر قىسىم سۇلار تاماق بىلەن تومۇرلارغا يېتىپ بارىدۇ. ئوزۇقلۇقلار ئەزالاردا قۇۋۋەت ماددىسى بولۇش ئۈچۈن سەرپ بولغاندىن باشقا، قېپقالغان سۈيۇقلۇقنىڭ بەزىسى مەسام (تەر تۆشۈكچىلىرى) دىن چىقىدۇ. مانا بۇ بەدەندىن چىققان تەر بولۇپ ھىسابلىنىدۇ. بەدەنده قايسى خىلىت ئارتۇق بولسا، تەردىن شۇ خىلىتنىڭ پۇرىقى كېلىدۇ.

ئەگەر تومۇرلاردىكى ئارتۇق ماددىلار قويۇق بولۇپ، سۇنى ئۆزىگە تارتىپ تەر تۆشۈكچىلىرىدىن چىقالماي، تېرىده توختاپ قالسا، تېرىده پارچە ئىششىقتەك بىر نەرسە پەيدا بولۇپ قالىدۇ. بۇ يەر قان ۋە ھەزىم ئەزالاردىكى ئارتۇق ماددىلارنىڭ ئەھۋالىنى كۆرسىتىدۇ.

2- پەسل تەرنىڭ ئاز-كۆپلۈكى

تەر بولسا ئەزادىكى سۈيۇق ھۆللۈكتىن مەسام (تەر تۆشۈكلىرى) بەك ئېچىلغانلىقتىن، قۇۋۋەتتى داپىئەنىڭ كۈچىيىشىدىن، قۇۋۋەتتى ماسسىكە (تۇتۇپ تۇرۇش كۈچى) ئاجىزلاشقانلىقتىن كۆپىيىدۇ. تەرنىڭ كۆپ بولۇشى پايدىلىق، ساغلام ۋاقىتدا كۆپ تەرلەش غىزانى كۆپ ۋە ئارتۇق يېگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر كۆپ تەرلەش تاماقنى كۆپ يېگەنلىكتىن بولمىسا، ئەزادا خىلىتلار توپلىشىپ، ئىستىفراغ (چىقىرىش) قا ئېھتىياجلىق بولغانلىقتىندۇر. ئىچ ئۆتكۈ كېسەللىكىده كۆپ تەرلەش ياخشى ئەمەس. بەدەنده خىلىت توپلىشىپ قالغاندا، ئاز تەرلەش ھەم ياخشى ئەمەس ئەگەر تەر بالش، بويۇن، كۆكرەك قاتارلىق ئورۇنلاردا كۆپ بولۇپ، باشقا ئەزالاردا بولمىسا، قۇۋۋەتتى ھايۋانى (ھاياتلىق كۈچى) نىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنى ياكى

هاياتلىق كۇچى ئاجىزلىشىشقا باشلىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ بولۇپمۇ مۇھەررىقە (كۆيدۈرگۈچى) قاتتىق ئىسسىتمىلاردا تەرلىسە، ئەلۋەتتە ئاجىزلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

تەبىئىي تەر 3 خىل بولىدۇ: 1) سۇرۇپ چىقارغۇچى كۈچ سەۋەبىدىن يۈز بەرگەن بوھران ۋاقتىدىكى تەر؛ 2) ئەمگەك ۋە تولا ھەرىكەت قىلغانلىقتىن پەيدا بولغان تەر؛ 3) يۇز پەسلىدىكى ئىسسىق ھاۋانىڭ سەۋەبىدىن پەيدا بولغان تەر ۋە مۇنچىغا كىرگەن چاغدىكى تەرلەر كىسەللىك ھېسابلانمايدۇ. غەيرىي تەبىئىي كىسەللىكلەر سەۋەبىدىن پەيدا بولغان تەر 5 خىل بولىدۇ: 1) ئىچكى ئەزالاردا ماددا ئېرىگەنلىك سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ؛ 2) قۇۋۇتى ماسسىكە ئاجىزلاشقانلىقتىن پەيدا بولىدۇ؛ 3) ھەددىدىن ئارتۇق ھەرىكەت قىلغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ؛ 4) مۇنچىدا تولا ئولتۇرغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ؛ 5) ئېغىر كىسەللىكلەرنىڭ بوھران ۋاقتىدا تەبىئىي قىزىقلىق سىرتقا ئۇرلەپ چىقىۋاتقانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. ئەگەر مەخسۇس بىر ئەزا كۆپ تەرلىسە، شۇ ئەزادا ماددىنىڭ كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ.

3- پەسل تەرنىڭ رەڭگى، پۇرىقى ۋە تەمى

تەرنىڭ ئاق، ئاچچىق بولۇشى بەدەندىكى ھۆللۈكنىڭ ئارتۇقلۇقىنى كۆرسىتىدۇ. سېرىق، ئاچچىق بولۇشى سەپرانىڭ ئارتۇقلۇقىنى كۆرسىتىدۇ؛ قىسمەن چاغلاردا تەر قانغا ئۆزگىرىپمۇ قالىدۇ، بۇ ناھايىتى ئاز ئۇچرايدۇ. بۇ ياخشى ئەمەس.

يامان پۇراقلىق تەر خىلتلاردا ئوفۇنەت پەيدا بولغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

4- پەسل سوغۇق ۋە ئىسسىق تەر

قاتتىق، ئۆتكۈر ئىسسىتمىلىق كىسەللىكلەردە پەيدا بولغان سوغۇق تەر ياخشى ئەمەس. سوزۇلما ئىسسىتمىدا پەيدا بولغان سوغۇق تەر ئىسسىتمىنىڭ نورمىسچە بولمىسا، بۇمۇ ياخشى ئەمەس. ئۆتكۈر ئىسسىتما قۇۋۇتەكە دەخلى قىلىپ، بەدەننى تېز ئاجىزلاشتۇرىدۇ.

ھەر قانداق ئىسسىتمىلاردا يۈز بەرگەن ئىسسىق تەر ياخشىدۇر. ئۇ كىسەل ساقىيىشنىڭ ئالامىتىدۇر.

5- پەسل سۇيۇق ۋە قويۇق تەر

بۇنداق تەرلەر بەدەندىكى ماددا قويۇقلىشىپ قالغانلىقىنى، كىسەلنىڭ ئۇزاققا سوزۇلىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

ئون بىرىنچى باب خەپرۇكنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالى توغرىسىدا

خەپرۇك — نەزلە، زاتىلجەنبە (كۆكرەكپەردە ياللۇغى)، زاتىررىيە (ئۆپكە ياللۇغى) قاتارلىق كىسەللىكلەردە يۆتەل بىلەن بىرگە چىقىدۇ. خەپرۇكنىڭ پەيدا بولۇشى تەبىئەتنىڭ ئاجىزلىقىنى، قۇۋۇتەنىڭ ئازلىقىنى كۆرسىتىدۇ. بىز بۇنى 5 پەسلگە بۆلۈپ سۆزلەيمىز.

1- پەسل خەپرۇكنىڭ ئاز-كۆپلۈكى

خەپرۇكنىڭ ئازلىقى بەدەندىكى ماددىنىڭ پىشۇاتقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئەگەر مىقدارى نورمال بولسا ۋە يۆتەل ئارقىلىق ئاسانلىق بىلەن چىقسا، ماددىنىڭ پىشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ كېسەل كىشى ئۇنىڭدىن يەڭگىللىك ۋە ئارام تاپىدۇ، ئەگەر يەڭگىللىك ۋە ئارام تاپالمسا، ماددىنىڭ كۆپلۈكىنى، نەزلىنىڭ تارىلىنۇاتقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

2- پەسل خەپرۇكنىڭ رەڭگى

خەپرۇك ئاق بولسا، ماددىنىڭ خاملىقىنى ياكى بەلغەم ماددىسىنىڭ ئارتۇقلىقىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ ئىككىسىنىڭ پەرقى خام ماددىدىن بولغىنى تەسلىكتە چىقىدۇ، بەلغەمدىن بولغىنى ئاسان چىقىدۇ.

خەپرۇكنىڭ سېرىق بولۇشى نەزلە ۋە سەپرانى كۆرسىتىدۇ؛ يېشىل، دۇغ، كۆيگەندەك بولسا، ھارارىتى ئەسلىنىڭ قىزىقلىقىنىڭ يوقالغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر قارا ياكى كۆپ بولسا، ماددىنىڭ كۆيگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ؛ خەپرۇكنىڭ قىزىل بولۇشى قاننىڭ ئارتۇقلىقىنى ياكى نەپەس سىستېمىسىدىكى تومۇرلارنىڭ يېرىلغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. خەپرۇك ئاق ۋە قىزىل ئارىلاش كەلسە، سىل (تۇبېركۇلوز) كېسەللىكىنى كۆرسىتىدۇ.

3- پەسل خەپرۇكنىڭ پۇرىقى ۋە تەمى

تاتلىق خەپرۇك قاننىڭ ئارتۇقلۇقىنى ياكى تەبئىي بەلغەمنىڭ ئارتۇقلۇقىنى كۆرسىتىدۇ. قان ياكى بەلغەم ماددىسىنىڭ قايسىسىنىڭ ئارتۇقلۇقىنى ئۇنىڭ رەڭگىدىن پەرق ئېتىشكە بولىدۇ. تەم بىلەن كەلگەن خەپرۇك نورمال بەلغەمنى كۆرسىتىدۇ؛ ئاچچىق، شورلۇق خەپرۇك ئىسسىق بەلغەمنى كۆرسىتىدۇ؛ ئەگەر شورلۇقتىن ئۆتۈپ بەكمۇ ئاچچىق بولسا، مادا كۆيۈپ، قىزىقلىق ئېشىپ كەتكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئاچچىق خەپرۇك قىزىقلىقنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ خەپرۇكنىڭ سېسىق، بىتەملىكى بەدەندە ئوفۇنەت بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

4- پەسل خەپرۇكنىڭ قىيامى ۋە شەكلى

خەپرۇك سۇيۇق بولسا، بەدەندىكى ماددىنىڭ خاملىقىنى كۆرسىتىدۇ، خەپرۇكنىڭ قويۇقلۇقىنى خام ماددىنىڭ كېچىكىپ پىشىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ خەپرۇكنىڭ نورماللىقى ماددىنىڭ پىشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ خەپرۇكنىڭ يۇمىلاق كېلىشى ئۆپكىنىڭ تومۇرلىرىدا قويۇق مادا بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

بۇقرات ھەكىم: «بىر كىشى تەپ بولماي، خەپرۇكى سۇزۇك كەلسە، سۇيدۇكنىڭ كۆپەيگەنلىكىنى، يەنە بىر كېسەلنىڭ تۇكۇرۇكى مۇدەۋۋەر (يۇمىلاق) كەلسە، ئۇ كېسەلنىڭ سىلگە ئۆزگەرگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ» دەيدۇ.

ئەگەر كېسەل تەپ بولۇپ، خەپرۇكى يۇمىلاق كەلسە ھەم خىلتلارنىڭ ئالامىتى كۆرۈلسە، بۇ ياخشى ئەمەس.

5- پەسل خەپرۇكنىڭ تېز، ئاسان ۋە تەس چىقىشى

خەپرۇك ئاسان ۋە تېز چىقسا، بەدەننىڭ ساقلىقىنى ۋە تەبىئەتنىڭ كۆچلۈك ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئاستا ۋە تەسلىكتە چىقىشى بەدەندىكى ماددىنىڭ خاملىقىنى، قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقىنى، تەبىئەت كۆچىنىڭ تۆۋەن ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

ئون ئىككىنچى باب ئادەم بەدىنىدە پەيدا بولىدىغان ھەر خىل ئەھۋاللار ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى توغرىسىدا

بۇ باب 16 پەسلگە بۆلىنىدۇ.

1- پەسل سەۋەبلەرنىڭ تۈرى ۋە خىللىرى

سەۋەب 3 خىل بولىدۇ. بىرىنچىسى، ئادەم بەدىنىنىڭ خىلىت بىلەن تولۇشى بولۇپ، سابىقە (كېسەل بولۇشتىن بۇرۇن مەۋجۇت بولغان سەۋەب) دەپ ئاتىلىدۇ؛ ئىككىنچى، تومۇرلارنىڭ تولۇشى، تومۇرلاردا توسالغۇلارنىڭ پەيدا بولۇشى ھەم خىلتلارنىڭ بۇزۇلۇشى، ھاۋا يوللىرىدىن بۇزۇق ھاۋا ۋە گاز-بۇخاراتلار كىرمەي تۇرۇپمۇ ئۆزلۈكىدىن تومۇرلاردا ئوفۇنەت پەيدا بولۇشى بولۇپ، بۇ ۋاسىلە (يەتكۈزگۈچى سەۋەب) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۈچىنچىسى، ئاپتاپتا تولا ئولتۇرۇش ياكى ئارتۇقچە ھەرىكەتلىنىش، پىلپىلگە ئوخشىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق بەدەندە نورمال بولمىغان ھارارەت پەيدا بولۇش ياكى باشقا سەۋەبلەر ئارقىلىق كۆزدىن ياش ئېقىش بولۇپ، بۇ، «ئىنتىشار» دەپ ئاتىلىدۇ. مۇشۇ خىلدىكى باشقا سەۋەبلەر يەنە «ئەسبابى بادىيە» ئۈچۈق سەۋەب (بىۋاستە كېسەل قىلغۇچى سەۋەب) دەپ ئاتىلىدۇ.

تېۋىپ ئۇچۇن ئالدى بىلەن كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى سەۋەبنى تېپىش مۇھىمدۇر. مەسىلەن: پىلپىل يېگەنلىكتىن ئىسسىقلىق، ئەپيۇن ئىستېمال قىلغانلىقتىن سوغۇقلۇق پەيدا بولىدىغانلىقىنى تونۇش ۋە ئۇنى يوقىتىشنى بىلىش لازىم.

قىسمەن چاغلاردا تاشقى جەھەتتە يۇز بېرىدىغان سەۋەبلەرمۇ بولىدۇ. مەسىلەن: سوغۇق سۇدا ئولتۇرۇش، مەسام (تەر تۆشۈكچىلىرى) ئېتىلىپ قېلىش، سوقمۇنيانى ئىستېمال قىلىش قاتارلىقلار.

2- پەسل ئادەم بەدىنىنى ئىسسىتىدىغان سەۋەبلەر

بەدەننىڭ ئىسسىشى ئىككى خىل سەۋەبتىن بولۇپ، بۇنىڭ بىرى تەبىئىي، يەنە بىر غەيرىي تەبىئىي

بولىدۇ. تەبىئىي سەۋەب 7 خىل بولىدۇ. بىرىنچى، مىزاج نورمال بولغان ئادەمنىڭ نورمال ئوزۇقلىنىشى؛ ئىككىنچى، نورمال دەرىجىدە ھەرىكەتلىنىش، ئۇيقۇسى، تاشقى جەھەتتىن نورمال داۋالىنىش ۋە ياغلىنىش، ئاز مىقدارداقانىنى كېمەيتىش؛ تۆتىنچىسى، ھاۋالىق، سۇيى نورمال مۇنچىغا كىرىش؛ بەشىنچى، نورمال ئۇخلاش؛ ئالتىنچى، دورىنى نورمال دەرىجىدە يېيىش؛ يەتتىنچى، سوغۇق سۇدا ئولتۇرۇش؛

غەيرىي تەبىئىي سەۋەب 2 خىل بولىدۇ. بىرىنچى، بەدەننىڭ مىزاجىنى ئۆزگەرتكۈچى سۇيۇق ماددىلارنى تارقىتىپ، قالغانلىرىنى قويۇلدۇرغۇچى ئوفۇنەت بولۇپ، بۇ ئوفۇنەت ئىھتىراقى دەپ ئاتىلىدۇ. ئىككىنچىسى، غەيرىي تەبىئىي سەۋەب ھارارىتى ئەسلىگە تەسىر قىلىپ ئۇنى ئۆزگەرتىدۇ.

3- پەسىل ئادەم بەدىنىنى سوۋۇتىدىغان سەۋەبلەر

بەدەن سوۋۇش ئاساسەن 16 خىل سەۋەبتىن بولىدۇ. 1) ھەددىدىن زىيادە ئېغىر دەرىجىدە ھەرىكەت قىلىش؛ 2) مۇتلەق ھەرىكەت قىلماسلىق؛ 3) سوغۇق تاماقنى كۆپ يېيىش ۋە سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش؛ 4) ئۇزاققىچە ئاچ يۇرۇش؛ 5) سوغۇق دورا ئىستېمال قىلىش؛ 6) ھاۋا كىلىماتى بەك ئىسسىق جايلاردا يۇرۇش؛ 7) تاشقى جەھەتتىن ئىسسىق نەرسىلەرنى زىمات قىلىش ۋە ئىسسىق سۇغا تولا كىرىش؛ 8) مەسامنى توسۇۋالىدىغان قاپاق (قورۇغۇچى) سۇلارغا كىرىش؛ 9) بەدەن سىرتىنى سوغۇق دورىلار بىلەن زىمات قىلىش؛ 10) تەرلەش ۋە ئىچ ئۆتۈشنىڭ ھەددىدىن زىيادە كۆپ بولۇشى ۋە ئاياللار بىلەن كۆپ بىر ئورۇندا بولۇش؛ 11) ئىچكى ئەزا تومۇرلىرىغا توسالغۇ پەيدا بولۇش، ھارارەتنىڭ يۇرۇشىدىغان يوللىرى توسۇلۇپ، ئەزالارغا ھارارەت يەتمەسلىك؛ 12) ھەددىدىن زىيادە تولا خۇشاللىق؛ 13) ھەددىدىن زىيادە تولا غەمكىنلىك ياكى قورقۇش؛ 14) كۆپ لەززەتلىنىش؛ 15) مۇنچىدا خىزمەت قىلىش؛ 16) بەدەنده خام خىلتلار توپلىشىپ قېلىش.

4- پەسىل ئادەم بەدىنىگە ھۆللۈك پەيدا قىلىدىغان سەۋەبلەر

ھۆللۈك پەيدا قىلىدىغان سەۋەبلەر 10 خىل بولۇپ، 1) تەنھەرىكەت ياكى ئەمگەك قىلماي بىكار يېتىش ئارقىلىق يېگەن تاماق ھەزىم بولماي، ھۆللۈك پەيدا بولىدۇ؛ 2) تولا ئۇخلاش؛ 3) ئىستىغراغ (چىقىرىش) قا ئادەتلەنگەنلەر ئاردىدا بىراقلا تاشلىۋېتىش؛ 4) سەپرانى كۆپ ئىستىغراغ قىلىش؛ 5) قالايمىقان كۆپ تاماق يېيىش؛ 6) دائىم مەست بولۇش؛ 7) سۈت، قېتىق، شاپتۇلغا ئوخشاش ھۆل مېۋە ۋە ئوزۇقلۇقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش؛ 8) قورساق توق ۋاقتىدا مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇش؛ 9) ھاۋا كىلىماتى سوغۇق بولغان جايلاردا تۇرۇش؛ 10) نورمال ھاۋالىق جايلاردا تۇرۇش.

5- پەسىل ئادەم بەدىنىنى قۇرۇتىدىغان سەۋەبلەر

ئادەم بەدىنىنى قۇرۇتىدىغان سەۋەبلەر 11 خىل بولىدۇ. 1) ھەددىدىن ئارتۇق تەنھەرىكەت ياكى

ئەمگەك قىلىش؛ 2) ئۇيقۇسىزلىق؛ 3) زىيادە ئىستىغراغ (كۆپ تەرلەش، كۆپ سىيىش، كۆپ ئىچى ئۆتۈش، كۆپ بەلغەم چىقىرىش قاتارلىقلار)؛ 4) كۆپ جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولۇش؛ 5) كۆپ ۋاقىت ئاچ يۈرۈش؛ 6) قۇرۇق دورىلارنى يېيىش؛ 7) ھەددىدىن زىيادە ئاچچىقلىنىش؛ 8) تولا غەمكىن ۋە خىيالچان بولۇش؛ 9) بەدەنگە كۆپ سوغۇق تېگىش؛ 10) قابىز (قورۇغۇچى) سۇدا يۇيۇنۇش؛ 11) ئىسسىق زىماتلارنى كۆپ قىلىش ۋە ئىسسىق مۇنچىلاردا تولا ئولتۇرۇش، يۇيۇنۇش قاتارلىقلار.

6- پەسىل ئادەم بەدىنىدە پەيدا بولىدىغان سۇددە (توسالغۇ)لارنىڭ سەۋەبلىرى

سۇددە پەيدا بولۇشنىڭ سەۋەبلىرى 7 خىل بولىدۇ: 1) مەسىلەن (سۈيدۈك يولى) دا تاش پەيدا بولغانلىقتىن؛ 2) جاراھەتنىڭ ئۈستىدە قان ئۈيۈپ قالغانلىقتىن؛ 3) جاراھەتلەر بىر-بىرى بىلەن تۇتىشىپ ئارتۇق تېرە ھاسىل قىلغانلىقتىن؛ 4) مەنپەز (تۇرۇبا يوللىرىدا) دە سۆگەل پەيدا بولغانلىقتىن؛ 5) بەدەندە ئىششىق پەيدا بولۇش بىلەن قان ۋە باشقا ماددىلارنىڭ يۇرۇشىدىغان يوللىرىنى تارايتقانلىقتىن؛ 6) قابىز دورىلار بىلەن زىمات قىلغانلىق ھەم يۇزگە تولا چاڭ-توزان قونۇپ قالغانلىقتىن؛ 7) نىشاستە (كراخمال) دىن تەييارلانغان ھالۋا ھەم قۇرۇق پېتىرنان قاتارلىق تاماقلارنى يېگەندىن كېيىنلا مۇنچىغا كىرگەنلىكتىن سۇددە پەيدا بولىدۇ.

7- پەسىل ئادەم بەدىنى تەر تۆشۈكلىرىدىكى سۇددىلەرنىڭ ئېچىلىشى ھەم ئۇنىڭ سەۋەبلىرى

بۇ 3 خىل سەۋەبتىن بولىدۇ: 1) مەخسۇس سۇددە ۋە تەر تۆشۈكلىرى ئاچىدىغان دورىلارنى يېيىش؛ 2) تومۇر ۋە باشقا ئەزالارنى ئاچىدىغان، يۇمشىتىدىغان دورىلارنى ئىچىش؛ 3) ئىچىگە ئالغان نەپەسنى كېيىن چىقىرىش قاتارلىق ئىشلار.

8- پەسىل ئادەم بەدىنىنى يۇمشىتىدىغان سەۋەبلەر

3 خىل سەۋەب ئارقىلىق يۇمشايدۇ: 1) لۇئاب ۋە كەتىراغا ئوخشاش بەدەننى يۇمشىتىدىغان نەرسىلەرنى يېيىش؛ 2) مەسكە يېغى، كالا يېغى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەرنى يېيىش؛ 3) قەنت، شېكەر، ئۈزۈمگە ئوخشاش نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش.

9- پەسىل ئادەم بەدىنىنى قاتۇرىدىغان سەۋەبلەر

بۇ 5 خىل بولىدۇ. 1) ھېلىلە، خەرنۇپقا ئوخشاش قابىز دورىلارنى يېگەنلىكتىن؛ 2) ھەسەل، سىركە، قىچا ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەرنى يېگەنلىكتىن؛ 3) سوغۇق ھاۋا بەدەنگە تەسىر قىلغانلىقتىن؛ 4)

تېرىق، بەللۇتتەك ئاچچىق نەرسىلەرنى يېگەنلىكتىن؛ 5) چاڭ-توزان، تۈتۈن-گاز قاتارلىق نەرسىلەرنىڭ ئىچىدە ئۇزۇن تۇرۇپ قالغانلىقتىن، ئادەم بەدىنى قېتىپ قالىدۇ.

10- پەسىل ھەزىم قىلىش خىزمىتى بۇزۇلۇش، ئىمتىلا (بەدەنىدە مادداـخىلتىلار توشۇپ قېلىش) ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى

بۇ 5 خىل سەۋەبتىن كېلىپ چىقىدۇ. 1) ئاشقازان ھەزىم قىلىپ ئۆزلەشتۈرۈپ كېتەلمەيدىغان دەرىجىدە كۆپ تاماق يېيىشتىن؛ 2) مۇنچىدا يۇيۇنغانلىقتىن، يېگەن تاماق بەدەنگە ئۆزلىشىپ ئەزالاردا ماددىلار تەشۈپ قالغانلىقتىن؛ 3) قورساق ئاچ ۋاقتىدا جىنسىي مۇناسىۋەت بولغانلىقتىن، كۆپ سېيىش ياكى تولا تەرلىگەنلىكتىن؛ 4) قالايمقان تاماق يېگەنلىكتىن؛ 5) ھەزىم قىلغۇچى قۇۋۋەت بىلەن چىقىرىش قۇۋۋەت ئاجىز بولغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

11- پەسىل ئەزالارنىڭ ئاجىز بولۇشى ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى

ئەزالارنىڭ ھەرىكەتلىنىشى پەي مۇسكۇللىرىنىڭ رىشتىلىرى (يىپچىلىرى) ئارقىلىق بولىدۇ، بەدەن كۈچى پەيلەر قاتتىق تارتىشىپ كەتمەي، نورمال دەرىجىدە تۇرغاندا ھاسىل بولىدۇ. ئۆزىگە تارتقۇچى قۇۋۋەت ئۇزۇن تالالىق مۇسكۇللارنىڭ كۈچىدىن بولىدۇ. قۇۋۋەتنى ماسسىكە (تۈتۈپ تۇرغۇچى كۈچ) توغرا تالالىق مۇسكۇللاردىن پەيدا بولىدۇ. قۇۋۋەتنى دافئىە كەڭ تالالىق مۇسكۇللارنىڭ كۈچىدىن پەيدا بولىدۇ. جىنسىي ئەزا، تەرەت يولى خىزمىتى رىشتىلەرنىڭ توقۇلۇشىدىن ۋە ئۇنىڭ كۈچىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ پەي ۋە توقۇلما تالالارنىڭ ئەھۋالى خۇددى توقۇلما رەختنىڭ ئەھۋالىغا ئوخشاش ئۇنىڭ يىپلىرى قانچە كۆپ بولسا، چىڭ ۋە مەزمۇت بولىدۇ. قانچە ئاز، بوش بولسا، ئۇ يۇغانسېرى شالاڭلىشىپ بوشاپ كېتىدۇ. تەرەت يولىمۇ خۇددى شۇنداق بولۇپ، بۇنىڭغا يۇز بەرگەن بوشاش تەھلىل (تارقاش) دەپ ئاتىلىدۇ. زەئىپى مۇتلەق (مۇتلەق ئاجىزلىق) مۇشۇنىڭدىن ئىبارەت.

ئاجىزلىق ئاساسەن 5 خىل بولۇپ، 1) روھنىڭ ئاجىزلىقى؛ 2) بىر ئەزانىڭ ئەسلى ماددىسىدىكى ئاجىزلىق؛ 3) ئەزانىڭ ئەسلى يارىتىلىشىدىكى ئاجىزلىق؛ 4) ئەزادا پەيدا بولغان مۇرەككەپ كېسەللىكلەردىن پەيدا بولغان ئاجىزلىق؛ 5) بەدەندىكى كۈچ-قۇۋۋەتنىڭ زەئىپلىكىدىن پەيدا بولغان ئاجىزلىق.

مىزاجنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى ئەزالارنىڭ ھېسسىي سېزىمىنى يوقىتىدۇ، ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى روھىي مىزاجنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. قۇرۇقلۇقنىڭ كۆپلۈكىدىن بۇزۇلۇش بەدەننىڭ كۈچ-قۇۋۋەت يوللىرىنى توسىدۇ؛ ھۆللۈكنىڭ كۆپلۈكىدىن بۇزۇلۇش جىنسىي ئەزانى بوشىتىپ قويىدۇ. ھۆللۈكنىڭ ئارتۇقلۇقىدىن بۇزۇلغان مىزاج مادداىلىق بولسا تومۇرلىرىدا توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ. بارلىق سۇركەلەرنىڭ ھەممىسى بەدەننى ئاجىزلاش-

تۇردىدۇ. زىيانلىق بولغان تاماقلار، يامان ھىد-پۇراقلار، تۇرغۇن سۇنۇك بۇس-بۇخاراتلىرى، زەھەرلىك نەرسىلەرنىڭ گازلىرى بەدەننى ئاجىزلاشتۇردىدۇ. ئۇچەي، ئاشقازان ئاغرىنىڭ ئاغرىقى ھەممە ئەزالارنىڭ ئاجىزلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىردىدۇ. ئىستىسقا كېسەللىكىدە سۇنى چىقىرىش، بىر قېتىمدا كۆپ مىقدارداقان ئېلىش، چوڭ جاراھەتنى تېشىپ يىرىڭ زەردابىنى كۆپ چىقىرىش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى بەدەننى ئاجىزلاشتۇرۇشنىڭ سەۋەبلىرى ھېسابلىنىدۇ.

12- پەسل كېسەل پەيدا بولۇشنىڭ سەۋەبلىرى

كېسەللىك دېگەن سۆز بىر ئەزانىڭ ئۆزىدە يېڭىدىن پەيدا بولغان غەيرىي تەبىئىي ئەھۋاللارنى كۆرسىتىدۇ. كېسەللىك سەۋەبلىرى ئاساسەن 2 خىل بولىدۇ. 1) ئەزانىڭ مىزاجى بىراقلا ئۆزگىرىپ كەتسە، بۇ سۇئى مىزاج (يامان مىزاج)، مۇختەلىپ مىزاجنىڭ ھەر خىل بۇزۇلۇشى دەپ ئاتىلىدۇ. 2) تەپەررۇقى ئىنتىسال (ئەزالارنىڭ پۈتۈنلۈكىنىڭ بۇزۇلۇشى) بولۇپ، ئەگەر بىر خىل مىزاج ئۆزگىرىپ كېتىش بىلەن ئۇنىڭ ئەكسىدە ئىككىنچى بىر خىل مىزاج پەيدا بولسا، بۇ ئەزانىڭ كېسەل بولغانلىقى ھېسابلىنىدۇ.

سۇئى مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى 2 خىل بولىدۇ:

1) مۇختەلىپ (مىزاجنىڭ ھەر خىل بۇزۇلۇشى)؛ 2) مۇتتەپىق (مىزاجنىڭ بىر خىل بۇزۇلۇشى) بۇنىڭ بۇنداق بولۇشى ھېس-سەزگۈ ئەزالىرىدا يامان مىزاج پەيدا بولغانلىقىنى سېزىش تۇيغۇسى بولمايدۇ ۋە ئۇنى بىلمەيدۇ. چۈنكى، تەپ بولغان ئادەم تەپنىڭ ھارارىتىنى سەزمەيدۇ، ئەمما بۇ تەپنىڭ قىزىقلىقى ئارتۇق بولسىمۇ، قىزىقلىقى ئاز-ئازدىن پەيدا بولغانلىقتىن، ئۆزىددىكى قىزىقلىقنى سېزەلمەيدۇ.

ئىسسىق-سوغۇقتىن پەيدا بولغان يامان مىزاج ئاغرىقنى كەلتۈرۈپ چىقىردىدۇ. ئەمما، ھۆللۈكنىڭ ئارتۇقلۇقىدىن پەيدا بولغان يامان مىزاج ھېچقاچان ئاغرىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرالمايدۇ.

قۇرۇقلۇقتىن پەيدا بولغان يامان مىزاج بىلەن بىر خىل ئاغرىق پەيدا بولىدۇ.

13- پەسل كېسەللىكلەرنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى

دەرد (ئاغرىق) بەدەندە پەيدا بولغان ناموۋاپىق ئەھۋالنى، لەززەت بەدەندە پەيدا بولغان بەدەننىڭ تەلىپىگە مۇۋاپىق ئەھۋالنى كۆرسىتىدۇ.

ئاغرىش ئاساسەن 15 خىل بولىدۇ:

1) خارىش (قىچىشىش خاراكتېرلىك ئاغرىق) ئاچچىق ياكى ئۆتكۈر خىلتىلار تۈپەيلىدىن پەيدا بولىدۇ.

2) بىر خىل قاتتىق نەرسە تەگكەندەك سەۋەبلەر يەنە ئۆتكۈر خىلت ياكى رىگى مەسانە (دوۋساقتاش چۇشۇش)، رىگى گۇرە (بۆرەككە تاش چۇشۇش)گە ئوخشاش يات نەرسىلەرنىڭ پەيدا بولۇشى.

3) يېڭىه سانجىغاندەك ئاغرىق بولۇپ، تېببىيده ناخس (سانجىلىش) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى، تەپەررۇقى ئىتتىسال گۆش توقۇلمىلارنىڭ يېپچىلىرى بىر-بىرىدىن ئاجراپ كېتىشتىن بولىدۇ.

4) يەنه بىر خىل ئاغرىش بارکى، ئۇ خۇددى ئاغرىق پەيدا بولغان يەرنى سىققاندەك ئاغرىتىدۇ. بۇ تېببىيده زاغرىت (سىققۇچى) ئاغرىق دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنداق ئەھۋال خىلىت ۋە يەللەر كۆپ توپلىشىپ، تومۇرلارنى قىستاپ قويغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

5) ئەزالارنى تارتقاندەك ئاغرىش بولۇپ، بۇ تېببىيده تەمەددۇد (سوزۇلۇپ ئاغرىش) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ، مادىدا تومۇر ۋە پەيلەرنى تارتقانلىقى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

6) ئەزالارنى بىر-بىرىدىن ئاجراتقاندەك ئاغرىش بولۇپ، بۇ نەپەفە (چىڭقىلىپ ئاغرىش) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ، گۆش ۋە ئەزا پەردىلىرىنىڭ ئارىسىدا ئورۇنلىشىپ قالغان يەلدىن كېلىپ چىقىدۇ.

7) تومۇرسىز، پەيسىز گۆشلەردە پەيدا بولىدىغان ئاغرىش.

8) ئەزانى سۇندۇرغاندەك ئاغرىش بولۇپ، بۇ كاسىر (سۇندۇرغۇچ ئاغرىش) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئۇستىخان بىلەن پەردە ئارىلىقىدا مادىدا ياكى يەل پەيدا بولغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

9) ئەزانى جۇۋالدۇرۇز بىلەن تەشكەندەك ئاغرىق بولۇپ، بۇ ساقىپ (تەشكۈچى ئاغرىق) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئاغرىق ئاساسەن قۇلۇن ئۇچەيدە پەيدا بولىدۇ.

10) ئەزاغا يېڭىه ياكى دەرمش سانجىغاندەك ئاغرىيدىغان ئاغرىق.

11) ئەزالارنىڭ مىزاجىنى سوۋۇتۇش بىلەن روھنىڭ شۇ ئەزادىكى ھەرىكەت ۋە سېزىش كۈچىنى يوقىتىدىغان ئاغرىق.

12) ئىسسىق ياكى سوغۇق ئىششقىنىڭ سەۋەبىدىن پەيدا بولىدىغان ئاغرىش بولۇپ، بۇ زەربان (تېلىپ ئاغرىش) دەپ ئاتىلىدۇ.

13) ئۆپكە، جىگەر، تالغا ئوخشاش ھېس يوق ئەزالاردا پەيدا بولغان ئىششقتىن كېلىپ چىققان ئاغرىش بولۇپ، بۇ سەقىل (ئېغىرلىشىپ ئاغرىش) دەپ ئاتىلىدۇ.

14) بەك ھارغانلىقتىن پەيدا بولىدىغان ئاغرىش بولۇپ، بۇ ئاساسەن ئەزالاردا خىلىت توشۇپ قالغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ ئەئىيا (ھارغانلىقتىن ئاغرىش) دەپ ئاتىلىدۇ.

15) كۆيدۈرۈپ، ئېچىشتۇرۇپ ئاغرىتىدىغان ئاغرىش بولۇپ، بۇ شۇ ئەزادا پەيدا بولغان ئىسسق ياكى ئۆتكۈر خىلىتتىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ لەززا-لەۋداغ (چىشلەپ-ئۇزۇپ ئاغرىش) دەپ ئاتىلىدۇ.

14- پەسل ئەزالارنىڭ ئۆز ئورنىدىن قوزغىلىپ چىقىپ كېتىشى

بۇ ئەھۋال ئاساسەن 4 خىل بولىدۇ:

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

2) شىلىمشىق ھۆللۈكتىن بولىدۇ.

3) قويۇق ماددا مەپسەل (قول، پۇت، ئۇستىخان بېغىشى) دە توختاپ قېلىپ، سۆڭەكلەر ئۆز ئورنىدىن چىقىپ كېتىدۇ. مەسىلەن: نۇقرىس كېسەللىكىدە مۇشۇنداق ئەھۋال كۆرۈلىدۇ.

4) پەي ۋە ئىچكى ئەزالارنىڭ ياغلانچى تومۇرلىرىنىڭ جەۋھىرىنى بۇزىدىغان ماددىدىن بولىدۇ. مەسىلەن: بۇنداق ئەھۋال جوزام كېسەللىكىدە كۆرۈلىدۇ.

15- پەسل ئىششىق ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى

بۇ ئاساسەن 7 خىل بولىدۇ:

1) ئەزالارنىڭ جەۋھىرى خىلىتلارنى ئۆزىگە قوبۇل قىلمىغانلىقتىن، ئىششىق پەيدا بولىدۇ.

بەدەننىڭ ئۇششاق تۆشۈكچىلىرىدىن بۇخارات ھەم قان ماددىسىدىن ھاسىل بولغان گاز توسۇلۇپ قالغانلىقتىن، ئىششىق پەيدا بولىدۇ.

2) ئەزانىڭ ئەسلى ماددىسى يۇمشاق ھەم كاۋاك بولۇپ، بۇ كاۋاكتا پۈزلە (ئارتۇق مادا) ئورۇنلىشىۋالغانلىقتىن، ئىششىق پەيدا بولىدۇ. قۇلاق تۈۋى، قولتۇقنىڭ يۇمشاق گۆشى ۋە سان گۆشىگە ئوخشاش جايلاردا ئارتۇق مادا ئورۇنلىشىۋالغان بولىدۇ.

3) كىچىك ئەزالاردا مادا كۆپ بولغاندا ئىششىق پەيدا قىلىدۇ.

4) ئەزانىڭ ئۆز تەبىئىتى ئاجىز بولسا ياكى بىرەر ئاپەت سەۋەبىدىن ئاجىزلاشقان بولسا، بۇ سەۋەبتىنمۇ ئىششىق پەيدا بولىدۇ.

5) بىرەر زەخمە سەۋەبىدىن مادا بىر جايغا يىغىلىپ قالغاندا ئىششىق پەيدا بولىدۇ.

6) بىرەر ئەزا رىيازەت (چېنىقىش) تىن مەھرۇم بولغانلىقتىن، شۇ جايدا مادا توختاپ قېلىپ چىقىپ كېتەلمىگەندە، ئىششىق پەيدا بولىدۇ.

7) ئىسسىق مىزاجلىق بەزا ئىسسىق ماددىنى ئۆزىگە تارتقانلىقتىن ئىششىق پەيدا بولىدۇ.

بەزى نەرسىلەر بارىكى، ئۇ خاس ئىچكى ئەزاغىلا تەسىر قىلىدۇ. بەزىلىرى خاس تاشقى ئەزاغىلا تەسىر قىلىدۇ. بەزى نەرسىلەر ئىچكى ئەزاغا تەسىر قىلسىمۇ، ئەمما تاشقى ئەزاغا تەسىر قىلالمايدۇ. بەزى نەرسىلەر پەقەت تاشقى ئەزانىڭ تېرىسىگە تەسىر قىلىپ كۆيدۈرۈش، ئېچىشتۇرۇش بىلەنلا چەكلىنىپ، ئىچكى ئەزاغا تەسىر قىلالمايدۇ.

سامساق ۋە ئاق پىياز قاتارلىق نەرسىلەرنىڭ تەسىرىمۇ يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش، ئەگەر بۇلار بىلەن تاشقى تەرەپتىن زىمات قىلماي، تاماقتا ئارىلاشتۇرۇپ يېگەندە تاشقى ئەزاغا تەسىر قىلالمايدۇ. مەسىلەن: ئىسپىداج (ئۇپا) قاتارلىق تاشقى ئەزاغا سۈركەيدىغان نەرسىلەردۇر. بەدەننىڭ ئىچكى توقۇلمىلىرىغا تەسىر قىلالايدىغان خۇسۇسىيەت بولمايدۇ.

ئون ئۇچىنچى باب تۇغۇلۇش ۋە ئۆلۈش توغرىسىدا

بۇ باب 5 پەسلگە بۆلىنىدۇ.

1ـ پەسل جىنسىي مۇناسىۋەت ۋە مەنىي چىقىرىشنىڭ سەۋەبلىرى

ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئەزاسى پۈتۈنلەي پەي ۋە تومۇرلاردىن تەركىب تاپقان بولغانلىقتىن، سەزگۈرلۈكى ئىنتايىن يۇقىرى بولىدۇ، شۇ سەۋەبتىن ئۇنىڭدىن رەھىمگە (ئايالنىڭ جىنسىي ئەزاسىغا) سۈركىلىش بىلەن ئاجايىپ لەززەت ھۇزۇرلىنىش پەيدا بولىدۇ. مەنىي چىقىشنىڭ سەۋەبى جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشتىن پەيدا بولغان ھارارەتنىڭ تەسىر قىلىش بىلەن يەل پەيدا بولۇپ، ھارارەت بىلەن يەل بىرلىشىپ، مەنىنى سىرتقا ئېتىلدۇرۇپ چىقىرىدۇ.

2ـ پەسل 7 ئايدا تۇغۇلغان بالا ئەي بولۇپ، 8 ئايدا تۇغۇلغان بالىنىڭ ئەي بولماسلىق سەۋەبلىرى

مەنىي بالىياتقۇدا 45～40 كۈنگىچە ئۈيۈل قانغا، يەنە 40 كۈندە بىر پارچە گۆشكە ئايلىنىپ، تۆرەلمە ھاسىل بولىدۇ، ئاندىن يەنە 45～40 كۈنگىچە رەسمىي ھامىلە شەكلىگە كىرىپ، ئوغۇل ياكى قىزلىقى ئايرىلىپ، جانلىق ھايات ئىگىسى بولىدۇ. مۇشۇ ۋاقىتتىن تارتىپ بوۋاق تۇغۇلغانغا قەدەر بولغان دەۋرى جەنىن (ھامىلە) دەپ ئاتىلىدۇ. 40 كۈندە جەنىن بولغىنى 70 كۈندە، 45 كۈندە جەنىن بولغىنى 90 كۈندە تەۋرەيدۇ (مىدىرلايدۇ). ھامىلە تۇنجى تەۋرىگەن ۋاقتى 3 قاتلانغاندا بالا تۇغۇلىدۇ. بۇ ھېسابلىغان 70 كۈندە تەۋرىگەن بالا 7 ئايدا تۇغۇلىدۇ، 3 ئاي (90 كۈن) دا تەۋرىگەن بالا 9 ئايدا ياكى 9 ئايدىن كېيىن تۇغۇلىدۇ. بۇ ھېسابلاش بويىچە كەم، زىيادە بولۇش ئەھۋاللىرىمۇ يۈز بېرىدۇ. شۇ ئارقىلىق 8 ئايدا تۇغۇلغان بالا نورمالسىز، غەيرىي بىر ۋاقىتتا تۇغۇلغان بولۇپ، ئەي بولماسلىق سەۋەبلىرى «زەخىرەئى قانۇن» دېگەن تېببىي كىتابتا كۆرسىتىلگەن.

3ـ پەسل بالىلارنىڭ 7 يېشىدا چىشى چۈشۈپ كېتىشنىڭ سەۋەبلىرى

دەسلەپتە چىققان چىش شۇ بالىنىڭ تەن قۇرۇلۇشى ۋە ئۆزىنىڭ بەدەن قۇۋۋىتى ئىقتىدارىغا لايىق بولىدۇ. لېكىن بالا چوڭ بولغانسېرى كۈچلۈك ھەم قۇۋۋەتلىك تاماقنى ئېھتىياج چۈشكەنلىكتىن، بۇ چاغدا چىشنىڭ بۇنداق قاتتىق-قۇرۇق تاماقلارنى چاينىشقا كۈچى يەتمەي، بالىلىق ۋاقتىدا چىققان بۇنداق چىش چۈشۈپ، قايتىدىن مەڭگۈلۈك چىش چىقىدۇ.

4- پەسل يۈزگە ساقال-بۇرۇت، قول-پۇتقا تىرناق چىقىشنىڭ سەۋەبلىرى

بەدەنگە چاچ-تۈك ئۇنۇش، ئاساسەن، بىر خىل گازلىق بۇخاراتتىن بولۇپ، بۇخاراتنىڭ سۈيۇق بولغانلىرى بەدەننىڭ تېرە تۆشۈكلىرىدىن چىقىپ كېتىدۇ، قويۇقراق بولغانلىرى چىقىپ كېتەلمەي بەدەندە توختاپ قېلىپ، چاچ-ساقالنىڭ ماددىسى بولىدۇ. ئۆسمۈرلۈك چاغدا بەدەندە بۇخارات ئاز بولغانلىقتىن، تۈك ئۇنمەيدۇ، ئاياللاردا بۇخارات ئازلىقى ھەم بەدەن ھۆللۈكى قويۇق بولغانلىقتىن تۈك ئۇنمەيدۇ. شۇ گازلىق بۇخاراتنىڭ قول-پۇت بارماقلىرىدا توختاپ قالغانلىرى تىرناق بولىدۇ.

5- پەسل تەبىئي ئۆلۈم، تۇيۇقسىز ئۆلۈم ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى

تىرىكلىك (ھاياتلىق) ئاساسەن ھارارىتى ئەسلى ئارقىلىق ساقلىنىدۇ. ھارارىتى ئەسلىنىڭ ئورنى يۈرەكتە بولۇپ، يۈرەكتىن ھەممە ئەزاغا نورمال تارقاش بىلەن ھاياتلىق داۋاملىشىپ تۇرىدۇ. مەسىلەن: بۇ ئەھۋال خۇددى ئۆيدىكى ئوچاقتا ئوت بولغاندا، شۇ ئوتنىڭ تەسىرى ئارقىلىق پۈتۈن ئۆينىڭ ھاۋاسى تەڭ ئىسسىغانغا ئوخشاپ كېتىدۇ.

ھارارىتى ئەسلىنىڭ ئەسلى ماددىسى قۇۋۋىتى ھايۋانى بولۇپ، بۇ ھەقتە يۇقىرىدا ئىزاھات بېرىلدى. ھاياتلىق دېگەننىڭ مەناسى سەزگۈ ئەزالىرى ئارقىلىق بىلىشكە تېگىشلىك نەرسىلەرنىڭ بىلىنىشى ۋە بەدەندە ئىختىيارى ھەرىكەتنىڭ مەۋجۇت بولۇشىدىن ئىبارەتتۇر.

ئۆلۈم بولسا، قۇۋۋىتى ھايۋانى بىلەن ھارارىتى ئەسلىنىڭ، سەزگۈ ئەزالىرىدىكى سېزىش كۈچىنىڭ، پۈتۈن بەدەندىكى ئىختىيارى ھەرىكەت ئىقتىدارىنىڭ پۈتۈنلەي يوقالغانلىقىدىن ئىبارەتتۇر.

ئادەم بەدىنىدىكى سەزگۈ ۋە ھەرىكەتنىڭ يوقلىشى شۇ سەۋەبتىن بولىدۇكى، ئىنسان بەدىنىنىڭ تەركىبى— مەدارلىق (مەڭگۈ چىداشلىق بېرىش سالاھىتىگە ئىگە بولغان) تەركىب بولماستىن بەلكى ئۇنىڭ ھەر بىر پارچىلىرى بۇزۇلغۇچى ھەم يوقالغۇچى تەركىبتۇر. ئەگەر ياماڭ مىزاجنىڭ مەلۇم بىر خىلى مەلۇم ئەزاغا غالىب كېلىپ قالسا، شۇ ئەزانى ئۆز ۋەزىپىسىنى نورمال دەرىجىدە بىجىرىش ئىقتىدارىدىن ئايرىپ قويىدۇ. مەسىلەن: سوغۇقلۇق يۈرەككە غالىب كەلسە، ئىنسانىنى ئۆلتۈرۈپ قويىدۇ.

ھەددىدىن زىيادە ئىسسىق بولغان ياماڭ مىزاج-روھنى كۆيدۈرۈپ تاشلايدۇ ۋە ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ.

ھەددىدىن زىيادە قۇرۇق ياماڭ مىزاج— روھنىڭ پۈتۈن ئەزالارغا نورمال تارقاپ سېزىش ۋە ھەرىكەتلىنىشكە ياردەم بېرىش ئىقتىدارىنى ئۆزۈپ تاشلايدۇ.

ھەددىدىن زىيادە ھۆل ياماڭ مىزاج-ئوموممي جەھەتتىن سوغۇق مىزاجغا ئوخشاپ كېتىدۇ.

ياشلارنىڭ مىزاجى باشقىلارنىڭ مىزاجىغا قارىغاندا نورمالراق بولۇپ، ياشلىق ۋاقتى ئۆتكەندىن كېيىن

مزاجنىڭ ئىسسىقلىقى بارغانسېرى كېمىيىپ باردۇ ۋە قېرىغاندا بەدەندىكى ئىسسىقلىق ۋە ھۆللۈكتىن ھېچبىر ئەسەر قالمايدۇ. ئىسسىقلىق بىلەن ھۆللۈكنىڭ ئازىيىش سەۋەبلىرى كۆپ بولۇپ، بىر قىسمى ئەمگەك، مېڭىش-تۇرۇش قاتارلىق بەدەن ھەرىكەتلىرى ئارقىلىق سىزىپ (تارقاپ) كېتىدۇ، يەنە بىر قىسمى ئېغىز جاپا-مۇشەققەت چەككەنلىكى تۈپەيلىدىن سىزىپ كېتىدۇ، يەنە بىر قىسمى بولسا، بەدەننىڭ ئەسلى قىزىقلىقىغا سەرپ قىلىنىپ تۈگەيدۇ (مەسىلەن: چىراغنىڭ كۆيۈشى ياغنى تۈگەتكەنگە ئوخشاش). يەنە بىر قىسمى باشقا تاشقى سەۋەبلەر ئارقىلىق خوراپ كېتىدۇ. كىشىلەرنىڭ بەك خۇشاللىقى ۋە ئېغىر غەم-قايغۇسىمۇ بەدەننىڭ قىزىقلىقىنى، ھۆللۈكىنى خورىتىدۇ. سەرپ بولغان قىزىقلىقنىڭ ئورنى ئىستېمال قىلغان غىزالارنىڭ قۇۋۋىتى بىلەن قىسمەن ھالدا تولدۇرۇلسىمۇ، لېكىن ياشانغان ۋاقىتتا ھەزىم قىلىش ئىقتىدارى ئاجىزلىشىپ كەتكەچكە ھەمدە بەدەننىڭ قىزىقلىقى بارغانسېرى ئازىيىپ بارغاچقا، سوغۇقلۇق بىلەن ھۆللۈك پەيدىنپەي غالىب كېلىپ، بەدەن قىزىقلىقى ھەمىشە بىر خىل ھالدا تۇرمايدۇ، شۇ سەۋەبتىن ئادەم مەڭگۈ ھايات تۇرالمايدۇ. ھېكىملەر بۇنى «ئادەمنىڭ ئەسلى تەبىئىتى تەلەپ قىلىدىغان ئۆلۈم ياكى تەبىئىي ئۆلۈم» دەپ ئاتايدۇ.

تۈيۇقسىز ئۆلۈم بولسا، روھنىڭ يۇرەكتىن بىراقلا چىقىپ كېتىشىنى كۆرسىتىدۇ. ھەددىدىن زىيادە خۇشاللىق، ھەددىدىن زىيادە قورقۇنچ، غەم-ئەندىشە ئۇشتۇمتۇتلا يۈز بەرگەندە، يۇرەكنىڭ كاۋاكچىلىرىغا قان كەپلىشىپ قېلىپ، تومۇرلارنىڭ يولى قان ياكى باشقا بىرەر سەۋەب بىلەن توسۇلۇپ قېلىپ، روھقا، بەدەندىكى ھارارەت ئەسلىگە ۋە نەپەس ئېلىشقا پۇرسەت قالمىغانلىقتىن، روھ قېچىپ چىقىپ، بەدەن قىزىقلىقى ئىچكى ئورۇنغا چۈشۈپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن يۇرەكنىڭ كاۋاكچىلىرىدا روھنىڭ مېڭىش يولى توسۇلۇپ قالغاچقا، بىر سائەت ئىچىدىلا تۈيۇقسىز ئۆلۈم ھادىسىسىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەمما، ئۆلگەندىن كېيىنمۇ بەدىنى قىزىق تۇرغانلىقتىن، بەزى ھېكىملەر بۇنى سەكتە، دەپ ئاتايدۇ.

بۇنداق ئەھۋال ھاراقنى تولا ئىچىدىغان، گۆشنى نورمالسىز ھالدا كۆپ يەيدىغان، كۆپ ھاللاردا مەست يۈرىدىغان، قان ئېلىشقا تېگىشلىك بولۇپ قان ئېلىنمىغان، سۈرگە دورىسى بېرىشكە تېگىشلىك بولۇپ، قان بەرمىگەن ئادەملەردە كۆپ ئۇچرايدۇ.

ئون تۆتىنچى باب ماددىلارنىڭ پىشقانلىقىنى بىلىش ۋە بىمارلاردا يۈز بېرىدىغان بەزى خەتەرلىك ۋە ياخشى ئالامەتلەر توغرىسىدا

بۇ باب 11 پەسىلگە بۆلىنىدۇ.

1- پەسىل كېسەل تەكشۈرۈش ئۇسۇللىرىنى بىلىۋېلىش

تېۋىپ داۋالىنىش ئالدىدا تۇرغان بىمارنىڭ جىنسىي ئايرىمىسى، كېسەلنىڭ تۇرى، كېسەل بولغان

ۋاقتى، ئاساسىي كېسەللىك زارى، قوشۇمچە كېسەللىك ئالامەتلىرى قاتارلىق ئەھۋاللارنى تولۇق، ئەتراپلىق پۇختا ئىگلەش، كېسەللىكنىڭ قايسى تۈردىكى كېسەل ئىكەنلىكىنى ياخشى بىلىۋېلىش بەك مۇھىم. ئۇنىڭ كونكرېتنى ئۇسۇلى مۇنداق بولىدۇ: ئالدى بىلەن كېسەلنىڭ تومۇرىنى تۇتۇپ، دەسلەپكى قەدەمدە ياكى ئۇنداق، ياكى مۇنداق كېسەل دەپ دېئاگنوز قويۇپ خۇلاسە چىقىرىلىدۇ.

بىمارنى ھەم بىمارنىڭ تومۇرىنى تەكشۈرگەندە، ئەھۋال ئاساسەن مەلۇم بولىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسنى ئايرىم-ئايرىم ھالدا بىلىۋېلىش، داۋالاش ۋاقتىدا شۇ كېسەلنىڭ مىزاجىنىڭ ئەكسىچە تەدبىر قوللىنىش لازىم.

كېسەللىكنىڭ تۈرلىرى كۆپ بولىدۇ. مەسىلەن: ئىششىق، ئىسسىتمىلىق كېسەل، ئىچ ئۆتكۈ كېسەللىكى، يەل قوزۇنجى، ئاشقازان كېسەللىكى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار.

تېۋىپ كېسەلگە ئىسسىتمىلىق كېسەل دەپ دېئاگنوز قويسا، شۇ ئىسسىتمىلىق كېسەلمۇ بىر نەچچە خىل بولىدۇ. مەسىلەن: كۈندۈزى تۇتىدىغان ئىسسىتما، تەپپى دىق (جۈدەتكۈچى، ئورۇقلاتقۇچى قىزىتما)، بۇسلۇق ئىسسىتما (بۇ، بەدەندىكى خىلتلارنىڭ بۇس— بۇخاراتىدىن پەيدا بولىدۇ) قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىنى ئۆز تۈرى بويىچە ئايرىم تونۇۋېلىش لازىم. مەسىلەن: بۇسلۇق ئىسسىتمىنىڭ يەنە بىر خىلى تەپپى غەب (كۈن ئاتلاپ تۇتىدىغان تەپ) بولۇپ، بۇمۇ خالىس (شىرىكچىلىكى يوق)، غەيرىي خالىس (شىرىكچىلىكى بار) ۋە شەترەل غەب (كۈن ئاتلاپ پىرىم كۈن تۇتىدىغان تەپ) قاتارلىق 3 خىلغا ئايرىلىدۇ. بۇلارنىڭ ھەر قايسىسىنى ئۆز تۈرى بويىچە ئايرىم-ئايرىم ھالدا تونۇۋېلىش كېرەك. كېسەلنى تەشخىس (دېئاگنوز) قىلىپ ماھىيىتىنى ئىگلىۋالغاندىن كېيىن قانداق ئىلاج قىلىنىدىغانلىقىنى ۋە قانداق داۋالاشقا توغرا كېلىدىغانلىقى توغرىسىدا ئوبدان لايىھە تۈزۈۋېلىش كېرەك. بۇنىڭ ئالدىدا ئۇسۇلى مۇنداق: مەسىلەن: مەلۇم كېسەللىك ئىسسىقتىن پەيدا بولغان بولسا، بۇنىڭدىكى قىزىقلىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن ۋە سەپرانى قايتۇرۇش ئۈچۈن، پالان دورا ياكى پۇستان سۇرگە بىلەن ئۇنداق ياكى بۇنداق ئىلاج قىلىمىز دېگەنلەرگە ئوخشاش.

كېسەلدە بىر خىلتنىڭ ئاساسلىق ئىكەنلىكىنى كۆرسەتكەندىن بىر خىل ئالامەت بولىدۇ. تېۋىپ كېسەلنىڭ جىنسى، پەيدا بولغان ۋاقتى، كېسەللىكنىڭ تۈرى، ئاساسىي كېسەللىك، قوشۇمچە كېسەللىك ۋە ئۇلارنىڭ ئالامەتلىرىنى مۇشۇ تەرتىپ بويىچە تەكشۈرسە، كېسەلنى تېز ۋە توغرا تونۇۋالىدۇ. شۇنداقلا داۋالاش يولىنمۇ ئاسان تاپالايدۇ. ئەگەر بۇنداق قىلماي، كېسەلنى ئۆز تۈرى بويىچە تونۇپ چىقالمىسا، چوقۇم داۋالاشتا خاتالىق ئۆتكۈزۈپ قويىدۇ.

2- پەسل ماددىنىڭ پىششى

ماددىنىڭ پىششى 2 خىل بولىدۇ:

1) ھەققىي پىشىش. بۇ، كېسەلنى ئۆزگەرتكۈچى (كېسەلنى ساقىيىشقا باشلىغۇچى) قۇۋۋەت بولۇپ،

كېسەللىكنىڭ ئەسلى ئاساسىغا، كېسەلنى راۋاجلاندۇرغۇچى ئامىل بولۇۋاتقان نەرسىلەرگە قارشى تۇرۇش ئارقىلىق كېسەلنى ياندۇرۇپ، ئۇنىڭ ئۈستىدىن غەلبە قازىنىدۇ.

2- يالغان پىشىش ياكى يامان پىشىش. بۇ، كېسەلگە قارشى تۇرۇشقا كېسەللىك ۋە ئۇنىڭ راۋاجلاندۇرغۇچى ئامىللىرىنى يېڭەلمەي، ئۆزى يېڭىلىپ ئاجىزلىقىنى ئاشكارىلايدۇ. نەتىجىدە كېسەل ساقىيىشقا يۈزلىنەلمەيدۇ.

ماددىنىڭ تولۇق پىشقانلىقىنىڭ مىسالى شۇكى زاتىلجەنبى (كۆكرەك پەردە يالليۇغى) دا چىققان بەلغەم قويۇق-سۇيۇقلۇق جەھەتتىن ئوتتۇراھال، رەڭگى ئاق ۋە سارغۇچ بولۇپ، ئوتقا سالغاندا سېسىق پۇراق چىقمىسا، ماددا پىشقان ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر قويۇق ياكى بەك سۇيۇق بولۇپ، رەڭگى قارا ياكى يېشىل بولسا، سېسىق پۇرىسا، بۇ خىل ئەھۋال كېسەلنىڭ ئېغىرلىقىنى، ياخشى ئەمەسلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

3- پەسىل ماددىنىڭ پىشىشىنىڭ پايدىسى

كېسەلنىڭ خەۋپ-خەتىرى ماددا پىشىپ يېتىلىشتىن بۇرۇن كۆرۈلىدۇ. ماددىنىڭ پىشىپ يېتىلگەنلىكى كېسەلنىڭ ھەقىقەتەن خەۋپ-خەتەردىن ئۆتۈپ ساقىيىشقا يۈزلەنگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ (تېۋىپ كېسەلنى خاتا داۋالاپ قويمىغان تەقدىردە). ئەگەر خاتا داۋالاپ قويغان بولسا، ماددا پىشقاندىن كېيىنمۇ يەنە كېسەلنى ئېغىرلاشتۇرۇپ ياكى باشقا كېسەللىككە يولۇقتۇرۇپ قويۇشى مۇمكىن. ماددىنىڭ پىشىماسلىقى ئاساسىي جەھەتتىن خەتەرلىك ئەمەس. نۇرغۇنلىغان كېسەللەر ئۆزۈن يېتىش ئارقىلىق ماددىسى پىشقانلىقى ئوچۇق بىلىنمەستىنلا ساقىيىپ قېلىش ئەھۋاللىرىمۇ كۆرۈلىدۇ. كېسەلنىڭ بەدەن قۇۋۋىتى ياخشى بولسا، ساقىيىش ئىشەنچلىك بولىدۇ. كېسەل بەك ئاجىزلىشىپ كېتىپ، ئېغىر دەرىجىدە كەم ماغدۇر بولۇپ قالغان بولسا، بۇ خەتەرلىك. ئىششقلاردا ماددا پىشمىسا، يىرىڭلار سۇيۇق بولىدۇ. ماددا پىشمىغان سەۋەبتىن تومۇرلاردا، ئەزالاردا ھارارەت پەيدا بولىدۇ. ھارارەت تومۇرلاردا ئۆزگىرىش پەيدا قىلىدۇ. ماددا پىشقاندىن كېيىن خەتەردىن خالىي بولىدۇ. ماددىنىڭ ھەقىقىي پىشقانلىقىنىڭ ئالامىتى ئۆلۈم ئالامەتلىرىگە ئوخشىمايدۇ. بەزى ئاغرىقلاردا ماددىنىڭ پىشقانلىقىنىڭ ئالامىتى خەتەرلىك ئالامەتلەر بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. ماددا ياخشى پىشسا، خەتەر ئاز كۆرۈلىدۇ.

4- پەسىل ماددىنىڭ پىشقانلىقىنى تەكشۈرۈپ ئېنىقلاش

نەپەس ئەزالىرى كېسەللىكىدە ماددىنىڭ پىشقانلىقى ئاساسلىقى بەلغەمدىن كۆزىتىلىدۇ. باشقا كېسەللەرنىڭ ماددىسىنىڭ پىشقانلىقىنى تەرىتىنىڭ كېلىش ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلىسىمۇ بولىدۇ.

جىگەر كېسەللىكىدە سۇيدۇك ئەھۋالىدىن، مېڭە، باش كېسەللىكىدە، مەسىلەن: زۇكام كېسەللىكى، سەرسام (مېڭە پەردە يالليۇغى) كېسەللىكى قاتارلىقلاردا بۇرنىدىن كەلگەن سۇدىن، كۆز ئاغرىقىدا كۆزنىڭ چاپىقىدىن تەكشۈرۈپ كۆرۈش لازىم. ھارارەتلىك كېسەللەردە سۇيدۇكنىڭ لېيىدىن ئىزدەش، چۈنكى

گازلاردىن بولغان ھارارەتنىڭ ماددىسى كۆپىنچە تومۇرلاردا بولىدۇ. ئەگەر ھارارەت بىلەن ئىششىق بىللە پەيدا بولسا، خىلىتنىڭ قىسقان بەلگىسى ھەم سۈيدۈكتىن ۋە يەرلىك ئورۇننىڭ ئەھۋالىدىن تەكشۈرۈش لازىم. جىگەر، تال، ئاشقازان، ئۇچەي كېسەللىكلىرىدە مىزاج قۇرۇق بولىدۇ. ئىسسىتمىلاردا ئېغىز قۇرۇيدۇ. ئىششىق ۋە جاراھەتلەردە يەرلىك ئورۇنغا قاتتىق ۋە ئازغىنە نەرسە تەگسە ئاغرىيدىغان بولىدۇ. شۇنىڭدىن مۇلاھىزە قىلىپ بىلسە بولىدۇ.

5- پەسل ماددىنىڭ تولۇق پىشقان ياكى پىشمىغانلىقىنىڭ پەرقى

زۇكام ۋە سەرسامغا ئوخشاش كېسەللىكلەردە بۇرۇندىن كېلىدىغان سۈيۇقلۇق كۆكۈش كەلسە، ماددىنىڭ پىشىش ئالدىدا تۇرغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ قويۇق-سۈيۇقلۇقى ۋە رەڭگى نورمال بولسا، ماددىنىڭ تولۇق پىشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

كۆز ئاغرىقىدا كەلگەن سۈيۇقلۇق ئاجراتما سويۇق ۋە ئىسسىق بولسا، ماددىنىڭ خاملىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئاز بولسا، چالا پىشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ قويۇق بولۇپ، چاپاقلىشىپ كەلسە، ماددىنىڭ تولۇق پىشىپ يېتىلگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. يارا-چاقا، جاراھەتلەردىكى سېرىقسۇ، يېرىڭ ۋە كۆكرەك ئاغرىقلىرىدا بەلغەم-تۆكۈرۈك ئەھۋالىنىمۇ مۇشۇ ئاساستا كۆزىتىشكە بولىدۇ. سۈيدۈكنىڭ رەڭگى ئاق ۋە سۈيۇق بولۇپ، تېگىدە لەش بولمىسا، رەڭگى قىزارسا، خىلىتنىڭ تولۇق پىشمىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. بوھران ۋاقتىدا بىمار سۈيدۈكىنىڭ يۇقىرىقىدەك بولۇشى ماددىنىڭ چالا پىشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ تاتلىق تاماق، سوغۇق شەربەت، سوغۇق ھاۋا قاتارلىقلار ماددىنىڭ پىشىپ يېتىلىشىگە توسقۇنلۇق قىلىدۇ. ئىسسىق سۇغا كىرىش، دورا قاينىتىقان سۇدا يۇزىنى، بەدىنىنى يۇيۇش ۋە نورمال شەربەتلەر ماددىنىڭ پىشىپ يېتىلىشىنى تېزلەشتۈرىدۇ.

6- پەسل كېسەلدىن خالاس تېپىشنىڭ ئالدىنقى بەلگىلىرى

بۇ ئاساسەن تۆۋەندىكى 9 خىل ئەھۋال ئارقىلىق ئىپادىلىنىدۇ. بىرىنچىسى، بەدەننىڭ تەبئىي قۇۋۋىتى ياخشى بولۇپ، تومۇرنىڭ جانلىق سوقۇشى، نەپەسنىڭ كۈچلۈك ۋە جانلىق بولۇشى، ئولتۇرۇپ-قوپۇشنىڭ ئاسانلىششى، كېچىدە نورمال دەرىجىدە ئۇخلىيالىشى ۋە ئويقۇدىن بەدىنى راھەت ئېلىشى قاتارلىق ئەسلىدە بار بولغان بەدەن كۈچىنىڭ نورمال بولۇشى قاتارلىقلار بولۇپ، بۇنداق ئادەم ئاغرىقتىن تېز ساقىيىدۇ. ئىككىنچى، مېڭىنىڭ خىزمەت ئەھۋالىنىڭ نورماللىققا قايتىشى، مېڭە قۇۋۋىتىنىڭ ياخشى بولۇشى، ئەقىل ئىدراكىنىڭ نورماللىقى، تەپەككۇرنىڭ توغرىلىقى، كۆڭۈلنىڭ ئارامدا بولۇشى، باش ئاغرىقىنىڭ بولماسلىقى قاتارلىقلار كېسەلنىڭ ئاخىرىدا كۆرۈلىدۇ، بۇ مېڭە قۇۋۋىتىنىڭ نورماللىقىنىڭ بەلگىسىدۇر. ئۇچىنچىسى،

ئەگەر كېسەلنىڭ ئىسسىتمىسى ھەممە ئەزادا تەكشى بولسا يەنى يۈرەك، ئاشقازان ۋە باشقا ئەزالار بىلەن ئوخشاش بولسا، ياخشىلىقنىڭ ئالامتى ھېسابلىنىدۇ. كېزىك كېسەللىكىدە بوھران بولغاندا تىترەشنىڭ پەيدا بولۇشى گاز خاراكتېرلىك خىلىتلارنىڭ سىرتقا چىقىشىنىڭ بەلگىسىدۇر. كۈن ئاتلاپ تۇتىدىغان ئىسسىتمىلاردا ئېغىز، بۇرۇن ۋە باشقا ئۇشتاق ئەزالارغا مۇدۇر-جاراھەت پەيدا بولۇشى قاتارلىقلارمۇ كېسەلنىڭ ياخشىلىنىشقا يۈزلىنىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. تۆتىنچىسى، كېسەلنىڭ چىرايى ئۆزگىرىپ، كۆز قاپقى سالپىيىپ چۈشىدىغان ئەھۋاللار، تولا غەم-ئەندىشە قىلغانلىقتىن ياكى سۈرگە دورىسى ئىچكەنلىكىتىن، كۆپ ۋاقىت ئۇيقۇسىز قالغانلىقتىن پەيدا بولغان بولسا، بۇنىڭ ھېچقانداق زىيىنى يوق، تېز ئوڭشىلىپ كېتىدۇ. ئەگەر يۈقىرىقى ھادىسىلەردىن بولمىسا، يامانلىقنىڭ بەلگىسى ھېسابلىنىدۇ. بەشىنچى، كېسەلنىڭ بوھران ئەھۋالى ئارقىلىق مەلۇم بولىدۇ. مەسىلەن: كېسەلنىڭ بۇرنى كۈندە قانسا ياكى بۇرنىدىن سېرىق سۇ كەلسە، باش ئاغرىقىنىڭ ساقىيىدىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ، جىددىي كېسەللىكلەردە كېسەلنىڭ بوھران ۋاقتىدا يەرقان پەيدا بولسا ياكى بۇخار — گازلىق كېسەللىكلەردە قەيى قىلغان ياكى سۈرگە بەرگەنلىكتىن كېسەلنىڭ ئىسسىتمىسى پەسەيسە، بۇمۇ ساقىيىشنىڭ ئالامتىدۇر. مالىخۇلىيا، سەرسام كېسەللىردە بوۋاسىر پەيدا بولسا، بۇمۇ كېسەللىكنىڭ يۆتكىلىپ ئۆزگىرىش پەيدا قىلغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

زاتىررىيە (ئۆپكە ياللۇغى) كېسەللىكىدە كۆكرەك ساھەسىگە چىيقان چىقسا، بۇ كېسەلنىڭ يۆتكىلىپ، ساقىيىشقا يۈز تۇتقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. قىسمەن چاغلاردا مادىدا پىشالماي يامانلىشىپ قالغانلىقتىن، ناسۇر (ئاقما) غا ئايلىنىپ قېلىشىمۇ مۇمكىن. كونا يۆتەل، بۆرەك ئىششىش بىلەن ساقىيىپ قالىدۇ. دەۋالى (پاقالچاق ۋېنا تومۇرلىرىنىڭ ئەگرى-بۈگرى بولۇپ قېلىش) كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولغان كىشى دائۇسسۇئىلەب كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش بىلەن ساقىيىدۇ. بەرەس، بەھەق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان كىشى قىچىشقاق پەيدا بولۇش بىلەن بۇ كېسەل ساقىيىپ قالىدۇ. ئالتىنچى، تۆكۈرۈك ئەھۋالىدىن كۆرۈلىدۇ. كېسەلنىڭ تۆكۈرۈكى بىر مەزگىل ئاق ھەم سۇيۇق بولۇپ، كېيىن قويۇقلىشىپ، رەڭگى سارغىيىپ ئاسان چىقسا، ماددىنىڭ پىشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. زاتىلجەنبە (كۆكرەك پەردە ياللۇغى) كېسەللىكىدە ئاق يىرىڭدەك تۆكۈرسە، تۆكۈرۈكى سېسىق بولسا، ماددىنىڭ پىشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. يەتتىنچى، ئىشتىھانىڭ نورمال بولۇشىمۇ كېسەلنىڭ ساقىيىشىنى كۆرسىتىدۇ. سەككىزىنچى، كېسەلنىڭ ئىچى راۋان، چوڭ-كىچىك تەرەت ئاسان كېلىدىغان بولۇشىمۇ ساقىيىشنى كۆرسىتىدۇ. كىلىزما ئارقىلىقمۇ مادىدا پىشىدۇ. سەپرادىن بولغان كېسەلدە قۇلاقنىڭ ئېغىر بولۇشى ماددىنىڭ باشقا ئۆرلىگەنلىكىنى، كېسەل مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ ئىچى ئۆتۈش ئارقىلىق قۇلاقنىڭ ئېغىرلىقى ياخشىلىنىپ كېتىدۇ. كۆز ئاغرىقى سۈرگە ئارقىلىق سەپرا خىلىتىنى تازىلاپ چىقارغاندىن كېيىن ياخشىلىنىشى مۇمكىن. ئىستىسقا كېسەللىكى ھۆللۇكنى سۈرگە بىلەن چىقىرىش ئارقىلىق ياخشىلىنىدۇ. توققۇزىنچى، سۈيدۈك ئارقىلىق كېسەلنىڭ ياخشىلىنىش ئىپادىلىرى كۆرۈلىدۇ. كېسەلنىڭ سۈيدۈكى تۇرۇنجى (جۇزە) رەڭگىدە بولۇپ، لەش لەيلەپ تۇرسا، ماددىنىڭ پىشىقا باشلىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. شېشىنىڭ تېگىدە ئاق دۇغ بولسا،

ماددىنىڭ تولۇق پىشقانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. سۆيدۈكنىڭ رەڭگى ياخشى بولۇپ، ئىسسىتمىلىق كېسەل، ئىششىق ھەم مېڭە ئاغرىقلىرىدا ياخشى بەلگىدۇر.

7- پەسل كېسەلنىڭ خەتەرلىك، ياماڭ بەلگىلىرى

كېسەل بەلگىلىرىنىڭ ياخشىراقى ئاغرىق كىشىنىڭ قوۋۇتىنىڭ يۇقىرىراق بولۇشىدۇر. يۇقىرىدا بايان قىلىنغان ناچار بەلگىلەر ئىچىدە ئەڭ ياماڭ بەلگە سەخىنە (كېسەل كىشىنىڭ قىياپىتىدىكى بەلگە) ھېسابلىنىدۇ. بۇنداق بەلگە تۆۋەندىكىچە بولىدۇ:

1) كېسەلنىڭ كۆزى ساق ۋاقىتىدىكىدىن ئۆزگىرىپ قېلىش، پېشانە تېرىسى تارتىشىپ قېلىش، بۇرۇن تۆشۈكى قىسىلىپ قېلىش، باش، قۇلاقنىڭ يۇمشىقى ئارقا گەجگە تەرەپكە تارتىشىپ قېلىش، چىرايى كۆك، سېرىق ياكى قارا رەڭگە ئۆزگىرىپ قېلىش، كېسەلنىڭ چىرايى توپا-چاڭ قونغاندەك كۆرۈنۈش، چىراي خۇنۇكلىشىپ نۇرى قالماسلىق قاتارلىق ئەھۋاللار كېسەلنىڭ ئېغىرلاشقانلىقىنى ۋە ئۆلۈم خەۋپىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال روھنىڭ بەدەنگە سىڭىش ھارارىتى ئەسلىنىڭ تۆۋەنلەشكەنلىكىدىندۇر.

2) باش ئارقىلىق مەلۇم بولىدىغان بەلگىلەر: ئەگەر بىرەر كىشى بەدەن مىزاجىدىكى ئىسسىقلىقنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىدىن كېسەل بولۇپ ئاجىزلىشىپ قالسا، ئۇنىڭ ئۇستىگە باش ئاغرىقىمۇ بولسا، بۇمۇ خەتەرلىك ئالامەتدۇر.

ئەگەر كېسەلدە ياماڭ ئالامەت بولماي، بېشى ئاغرىغان كىشىنىڭ پېشانىسى ئېغىر بولۇپ (ئۆزى يلش بولسا)، كېسەلنىڭ 7- كۈنى بۇرنى قانسا، قۇلاق ياكى بۇرنىدىن سۇ كەلسە، قۇلقىنىڭ ئارقا تەرىپىدە جاراھەت بولسا، بۇ كېسەل ساقىيىشى مۇمكىن.

3) سەزگۈ ئەزالار ئارقىلىق مەلۇم بولىدىغان بەلگىلەر: ئەگەر كېسەل بولغان كىشى بىر نەرسىنى كۆرەلمىسە، ئاڭلىيالمىسا ۋە يورۇقلۇقنى خالىمىسا ھەمدە ئۇنىڭدا كۆز ھەم باش ئاغرىقى بولمىسا، بۇقرات ھېكىم بۇنى بۇمۇ خەتەرلىك بولۇپ، ھالاكەتنىڭ بەلگىسىدۇر، دەيدۇ. چۈنكى ئەھۋال سەزگۈ قۇۋۋەتنىڭ يوقالغانلىقى، روھى نەپسانىنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

ئەگەر چىۋىن ئۇركۈتكەنگە ئوخشاش يۇزىنى كۆپ سلاپ ھەرىكەت قىلسا، ئېڭەك، بۇرۇنىنىڭ چاچ تۈكىنى يۇلسا، تامغا كۆپ قارىۋالسا، بۇمۇ خەتەرلىك ئالامەتلەردىن سانىلىدۇ. بۇ ئەھۋال داۋاملىشىش بىلەن بەدەن كۈچى ناچارلاشسا، خەتەر بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

ئەگەر كېسەل ئۆزىگە بىرسى قەست قىلغانغا ئوخشاش كۆرۈنۈپ ۋە ھېس قىلىپ، ئۆزلۈكىدىن قورقۇش بولسا، بۇ قورساق، مېڭىدە سەۋدا كۆيگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. كېچىدە قار ياغقاندەك ياكى قار ئارىسىدا تۇرغاندەك سېزىم مەلۇم بولسا، ماددىنىڭ خاملىقىنى كۆرسىتىدۇ.

4) كۆزىنىڭ شەكلىدىن مەلۇم بولىدىغان بەلگىلەر: كېسەلنىڭ كۆزىنى ئاچقاندا، كۆزىنىڭ ئېقى ساق ۋاقىتىدىكىدىن چوڭراق كۆرۈنسە، كۆز ئىچىدىكى گۆشلەرنىڭ بوشىشىپ قالغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ بىر كۆز

يەنە بىر كۆزدىن كىچىك بولۇپ قالسا، كۆزنىڭ كۆچى ناچارلاشقانلىقىنى، كۆزنىڭ قىزىل بولۇشى مېڭدە خىلىتلارنىڭ كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ. كۆز ياشاڭغۇراش، مېڭدىكى قۇۋۇشتى ماسسكە (تۇتۇپ تۇرۇش كۆچى) نىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنى، كۆزنىڭ پۈلتىيىپ چىقىشى، مېڭدىن سېرىقسۇ كەلگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ؛ كۆز ئوچۇق تۇرسا، لېكىن قول بارماقلىرىنى يېقىنلاشتۇرۇپ ھەرىكەتلەندۈرگەندىمۇ يۇمىسا، كۆزگە قۇرۇق چاپاق پەيدا بولسا، بۇمۇ خەتەرلىك ھېسابلىنىدۇ. كېسەلنىڭ يۇزىدە ئۆمۈچۈك توردەك نەرسىلەر پەيدا بولسا ۋە ئۇ كۆزنىڭ چۆرىسىگە يىغىلۇۋالسا، كېسەلنىڭ ئېغىرلاشقانلىقىنى، ئۆلۈم خەۋپىنى كۆرسىتىدۇ. كۆزنى چوڭ ئېچىش بىلەن جۆيلۈش (قالايمقان سۆزلەش) مۇ خەتەرلىكدۇر، كۆزنىڭ تارتىشپ قېلىشى، قۇسۇشنىڭ نىشانىسىدۇر. كۆزنىڭ قىزىللىقى، بۇرۇندىن قان كېلىشنىڭ ئالامىتىدۇر. كۆزنىڭ ئاستىدا ئاق مۇدۇرلارنىڭ پەيدا بولۇشى 10 كۈندىن كېيىن دورا ۋە شەربەت ئارزۇ قىلسا، ھالاك بولۇشنىڭ نىشانى ھېسابلىنىدۇ.

5) بۇرۇندىن مەلۇم بولىدىغان كېسەلنىڭ خەتەرلىك بەلگىلىرى: ئەگەر بىر كىشىنىڭ بۇرنى ئەگرىلىشپ قالسا، تەشەننۇچ (تارتىشىش) بولىدىغانلىقىنى، كېسەلنىڭ بۇرنىدىن ئىپار ياكى ھۆل قىزىل گۈلنىڭ پۇرىقى كەلسە، سېرىق ياغ پۇرىقى كەلسە، بۇ خەتەرلىك ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر بۇرنىدىن سېرىقسۇ ئاقسا، ئۆلۈم يېقىنلاشقانلىقىنى بەلگىسىدۇر. خولىنجان ياكى بىر چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنى بۇرۇنغا تارتىش بىلەنمۇ چۈشكۈرمسە، بۇرۇننىڭ پۇراش قۇۋۇتى ئاجىزلاشقانلىقىنى، كېسەلنىڭ ئېغىرلاشقانلىقىنى، ئۆلۈم خەۋپىنى كۆرسىتىدۇ؛ زۆرۈرىيەتسىز ھالدا بۇرۇننى ئېرتسا ياكى كوچىلسا، بۇ ئەھۋالمۇ كېسەلنىڭ ئېغىرلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

6)قۇلاقتىن مەلۇم بولىدىغان يامان بەلگىلەر: قۇلاقنىڭ يۇمشاق يىگلەپ قېلىش، ئارقا تەرەپكە تارتىشپ قېلىش ۋە ئىسىستىملىق كېسەللىكلەردە قۇلاق ئاغرىشمۇ خەتەرلىك. قۇلاق يارا بولۇپ، يىرىڭ كەلسە، ساقىيىشتىن ئۈمىد كۈتسە بولىدۇ. قېرى كىشىلەرنىڭ قۇلاق ئاغرىقىدا يارا پەيدا بولۇش، يىرىڭداش ئەھۋالى كۆپ ئۇچرايدۇ.

7) چىشنىڭ ئەھۋالىدىن بىلىنىدىغان خەتەرلىك بەلگىلەر: كېسەل كىشىنىڭ ئىختىيارسىز ھالدا چىشلىرىنى بىر-بىرىگە سۈركىشى، كىرىشتۇرۇپ غۇچۇرلىتىشمۇ خەتەرلىك. بۇنىڭدا تەشەننۇچ ساراڭلىق پەيدا بولۇشنىڭمۇ ئېھتىمالى بار. ئەگەر ساراڭ بولغان كىشىدە چىشنى غۇچۇرلىتىپ، سۈركەشتۇرۇش ئەھۋالى كۆرۈلسە، كېسەلنىڭ ئېغىرلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. كېسەلنىڭ چىشلىرىدە يېلىمسىمان نەرسىلەر-نىڭ پەيدا بولۇپ قېلىشى ماددىنىڭ قويۇقلۇقىنى، ھارارەتنىڭ كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ. ئۆتكۈر ئىسىستىملىق كېسەللەردە چىشنى تولا ئېرتىش، چىشلىرى ئادەتتىن تاشقىرى كۆكىرىپ كېتىش قاتارلىق ئەھۋاللارمۇ ياخشى ئەمەس.

8) ئېغىز بوشلۇقى ۋە تىلنىڭ ئەھۋالى ئارقىلىق مەلۇم بولىدىغان يامان بەلگىلەر: كېسەلنىڭ ئېغىزى تولا قۇرۇپ قېلىشمۇ ياخشى ئەمەس. تىل ئاخشام تەرەپتە قۇرۇپ، ئېچىشسا، ئاندىن كېيىن قاردىاپ قالسا،

هارارەتلىك كېسەللەردە خەتەرلىكدۇر. كېسەلنىڭ ئېغىزى ئوچۇق تۇرۇشى بەدەندە قۇۋۇەت يوقلىپ، ئاجىزلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. بەدىننى تولا تاتلاشمۇ ئاجىزلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. كېسەلنىڭ كۆپ تېلىقىشمۇ خەتەرلىك. لەۋنىڭ يېرىلىشى مىزاجدا قۇرۇقلۇقنىڭ كۆپەيگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئۆتكۈر ئاغرىقلاردا تىلغا نوقۇتتەك قارا مۇدۇر پەيدا بولسا، كېسەل سوغۇق نەرسىلەرنى تەلەپ قىلسا، يۇتقۇنچاق، كېكىرەك قاتارلىق جايلاردا ئۇششاق مۇدۇر پەيدا بولسا، بۇ ئەھۋالار خەتەرلىك بولۇپ، ئۆلۈم خەۋپىنى پەيدا قىلىدۇ.

9) ئاشقازان ئاغرىقلىق مەلۇم بولىدىغان يامان بەلگىلەر: ئاشقازاندا كۆيۈشۈش، قىزىش بولسا، ئاشقازان ئاغرىقى كېچىدە بىئاراملىق پەيدا قىلسا، بۇمۇ ياخشى ئەمەس.

10) كاناي، قىزىلئۆڭگەچ قاتارلىق ئەزالاردا كۆرۈلىدىغان يامان بەلگىلەر: ئۆتكۈر كېسەللىكلەردە خۇنناق (بوغما كېسەل) پەيدا بولۇشمۇ خەتەرلىك. كېسەلنىڭ بوينى ئەگرى-مايماق بولۇپ، گالدىن بىر نەرسە ئۆتمەسلىك، ئىچكەن سۇ بۇرۇندىن يېنىپ چىقىش قاتارلىق ئەھۋاللارمۇ كېسەلنىڭ خەتەرلىك ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ؛ خۇنناق كېسىلى بولۇپ گالنىڭ سىرتىدا ھەم كۆكسىدە جاراھەت پەيدا بولسا، بۇمۇ خەتەرلىك ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر كېسەل قەي قىلسا ۋە قەي يېرىڭ ئارىلاش كەلسە، كېسەلنىڭ ساقىيىشىدىن ئۈمىد كۈتسە بولىدۇ.

11) نەپەس-تىنىق ئەھۋالىدىن مەلۇم بولىدىغان يامان بەلگىلەر: كېسەل ئاقىمۇئارقا سوغۇق تىنىۋاتقان پەيتتە نەپەس ئۇزۇلۇپ قېلىش خەتەرلىك. نەپەس ئېلىشنىڭ ئېغىرلىقى، ئۇزۇن تىنىش ئىچكى ئەزادا گاز-بۇخاراتنىڭ بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئۆتكۈر كېسەللەردە كېيىنكى نەپەس ئېلىش سۈس ۋە ئاقىمۇئارقا بولسا، قورسىقى ئېسىلسا، قىسمەن چاغلاردا ئېگىز يەرگە چىققاندەك ھاسراپ، چوڭ تىنسا كېسەلنىڭ ئېغىرلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

12) ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىق ئەھۋالىدىن مەلۇم بولىدىغان يامان بەلگىلەر: كېچە ۋە كۈندۈز ئۇزمەي كۆپ ئۇخلاش كېسەلنىڭ خەتەرلىك ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئۇخلىماسلىق ھېڭگە قۇرۇقلۇق يەتكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ، بۇمۇ ياخشى ئەمەس. تولا ئۇخلاش بەدەننىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئۇيقۇدىن ئويغانغاندا باش ئاغرىش ياكى باشقا ئەزادا ئاغرىق پەيدا بولۇش- كېسەلنىڭ ئەسلى مىزاجىنىڭ ئاجىزلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

13) كېسەلنىڭ يېتىپ-قوپۇش ئەھۋالىدىن مەلۇم بولىدىغان يامان بەلگىلەر: كېسەلنىڭ يېتىپ-قوپۇشى ئۆزىنىڭ ساقلىق ۋاقتىدىكىدىن باشقىچىرەك بولسا، بۇمۇ كېسەلنىڭ ئېغىرلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر كېسەل يېنىچە ياتقان بولۇپ، ئىختىيارسىز ئوڭدا بولسا ياكى دۈمدە بولسا، قولىنى ۋە بەدەنلىرىنى ئېچىپ قويۇپ يالىڭاچ ھالدا ياتسا ۋە ئىلگىرىكى ئادىتى بۇنداق بولمىسا، كېسەلنىڭ ئىچكى ئەزاسىدا قىزىقلىقنىڭ ھەددىدىن ئېشىپ كەتكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. كېسەلنىڭ كېچىدە ئۇ تەرەپتىن بۇ تەرەپكە ئۆرۈلىشىدە ئورۇق ئادەم بىلەن سېمىز ئادەمنىڭ ئوتتۇرىسىدا ھېچقانداق پەرق يوق. سەۋەبى، ماغدۇرسىزلانـ

غانلىقتىن، خىلىتىنىڭ كۆپەيگەنلىكىدىن ياكى قورساق ئاغرىغانلىقتىن، دۇم يېتىش ئەھۋاللىرى بولىدۇ.

14) كېسەل كىشىنىڭ بەدىنىدىكى جاراھەتتىن مەلۇم بولىدىغان يامان بەلگىلەر: ئەگەر كېسەلنىڭ بەدىنىدە كونا جاراھىتى بولۇپ، ئۇ جاراھەتنىڭ رەڭگى يېشىل ياكى قارا رەڭگە ئۆزگەرسە، ئەھۋال ئېغىرلاشقانلىقىنىڭ بەلگىسىدۇر. ئەگەر كېسەلنىڭ تىزىدا ئۇزۇمنىڭ ئۇرۇقىدەك قارا مۇدۇر پەيدا بولۇپ، ئۇنىڭ چۆرىسى قىزىل بولسا، بۇ بەك خەتەرلىك. ئۆتكۈر ئىسسىتمىلىق كېسەللەردە قوناقتەك مۇدۇر پەيدا بولسا خەتەرلىك، نوقۇتتەك مۇدۇر پەيدا بولسا 2- كۈنى خەتەر پەيدا بولىدۇ.

15) كېسەلدە يەرقان پەيدا بولۇش ئارقىلىق كۆرۈلىدىغان يامان بەلگىلەر: ئۆتكۈر ئىسسىتمىلىق كېسەلدە 7 كۈن ئىلگىرى يەرقان پەيدا بولغان بولسا، بۇمۇ خەتەرلىك. ئەگەر كېسەلدە يەرقان پەيدا بولغاندىن كېيىن ئېچ ئۆتۈش يۈز بەرسە، بۇ، ياخشىلىنىشقا يۈزلەنگەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ ئىچى ماغزاپتەك كۆيۈكلۈك كەلسە، بۇ ياخشى ئەمەس. ئەگەر ئېچ ئۆتۈش بىلەن كېسەلنىڭ بەدىنى تازىلانسا ۋە ياكى تەرلىسە، كېسەل ساقىيىشقا يۈز تۇتقانلىقىنى، يەڭگىللىششىكە باشلىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. يەرقان كېسەللىكىدە جىگەرنىڭ قاتتىق بولۇشى ياخشى ئەمەس. چۈنكى، بۇ ھال ئىستىسقا كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ.

16) كېسەل بەدىنىنىڭ بوشىشىپ كېتىشىدىن مەلۇم بولىدىغان يامان بەلگىلەر: كېسەلنىڭ بەدىنىدە كۈن ئاتلاپ تۇتىدىغان ئىسسىتما بولۇپ، بەدەننىڭ بوشاپ كېتىشمۇ ئىسسىتمىغا ئەگىشىپ بىر قايتىپ، بىر تۇتىدىغان بولسا ھەمدە كېسەلنىڭ بەدىنى ئاجىزلاپ كەتسە، بۇمۇ كېسەلنىڭ خەتەرلىك ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ بەدىنى كۆچلۈك بولۇپ، قىسمەن ۋاقىتلاردا بوشىشىپ كېتىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە ۋە بۇنىڭ بىلەن كېسەلنىڭ ئىسسىتمىسى يەنە پەسەيمىسە، بۇمۇ كېسەلنىڭ ئاقىۋىتى ياخشى ئەمەسلىكىنى كۆرسىتىدۇ. ئىسسىتما بىلەن ئېچ ئۆتۈش (ئىسھال) بىرلىشىپ كەلسە، بۇمۇ ياخشى ئەمەس. بۇ، بەدەننىڭ ئەسلى تۇتۇپ تۇرۇش كۈچىنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ بەدىنى بىراقلا بوشىشىپ كەتكەندىن كېيىن ھەمە ئەزا تەرلەپ، كېسەل يەڭگىللەشسە، بۇ، ياخشىلىنىدىغانلىقنىڭ ئالامىتىدۇر.

17) كېسەلنىڭ تەر ئەھۋالىدىن مەلۇم بولىدىغان يامان بەلگىلەر: بىر ئەزانىڭ كۆپ تەرلىشى شۇ ئەزادا ماددىنىڭ كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر بىر كېسەلنىڭ ياتقان ئورۇن تەرەپ بەدىنى تەرلىمىسە، ياكى ئاز تەرلىسە، شۇ تەرەپ تەر تۆشۈكلىرىنىڭ بېسىلىپ ئاغزى توسۇلۇپ قالغانلىقتىن بولىدۇ. بۇنىڭ ھېچ زىيىنى يوق. ئۇيقۇدا كۆپ تەرلەش نورمالدىن ئارتۇق ياكى ئاز تاماق يېگەنلىكتىن بولىدۇ ۋە نورمال دەرىجىدە تاماق يېگەن بولسىمۇ، يەنە ئۇيقۇدا تەرلەش ئەھۋالى كۆرۈلسە، بۇ نەم ھاۋانىڭ تەسىرى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇشى مۇمكىن.

كېسەلنىڭ دەسلىپىدە كۆپ تەرلەش ماددىنىڭ كۆپلۈكىنى، يېگەن تاماقنى ئاشقازان تولۇق ھەزىم قىلىپ كېتەلمىگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. كېسەل تەرلىگەندىن كېيىن بەدەننىڭ تېرىسى چۈشۈش ياخشى

ئەمەس. بۇ خىلتىنىڭ بەدەنگە تارقىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئۆتكۈر ئىسسىتمىلىق كېسەلنىڭ سوغۇق تەرلىشى ياخشى ئەمەس. شۇنىڭدەك ئىسسىق تەرلەشمۇ ياخشى ئەمەس. كېسەلنىڭ ھەممە ئەزاسى تولۇق، تەكشى تەرلىمەستىن، باش ياكى بويۇنغا ئوخشاش ئايرىم ئەزانىڭ تەرلىشى كېسەلنىڭ خەتەرلىك ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. كېسەل سوغۇق تەرلىسە، بىھوشلۇققا سەۋەب بولىدۇ. ئىسسىتمىسى قاتتىق بولۇپ، سوغۇق تەرلەش بۇمۇ خەتەرلىك ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. تولا تەرلەش ئارقىسىدا كېسەلنىڭ ئىسسىتمىسى پەسەيمەسە، ئاغرىقتا ئارام بولمىسا، ماددىنىڭ كۆپلۈكى، بەدەن كۇچىنىڭ ئاجىزلىقى، كېسەلنىڭ ئۇزاققا سوزۇلدىغانلىغىنى كۆرسىتىدۇ.

قېرىلىق ۋاقتىدىكى زاتىلجەنبە (كۆكرەك پەردە ياللۇغى)، ياشلىقتىكى سەدرى (كۆكرەك) ئاغرىقى ياخشى ئەمەس.

8- پەسل بەدەننىڭ ئەسلى مزاجىغا ئۇيغۇن كەلمەيدىغان بەزى بەلگىلەرنىڭ كېسەل ئاقىۋىتىنىڭ خەتەرلىك ياكى باشقا ئۆزگىرىشلەرگە يۈزلىنىدىغانلىقى

كېسەلنىڭ ئەسلى بەدىنىگە، مزاجىغا، ياش-قۇرامىغا زىت بەزى ئاغرىقلار كېسەلنىڭ خەتەرلىك ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. كېسەلگە قىلىنغان ئىلاج ۋە يېمەك-ئىچمەك جەھەتتىكى پەرھىزلەر ئۇنۇم بەرمىسە، بۇمۇ كېسەلنىڭ خەتەرلىك ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ كېسەللىك پەيدا بولۇپ, ياخشى بولماي يەنە ئۇنىڭدىن ئېغىرراق بىر كېسەللىك پەيدا بولسا بۇمۇ ياخشى ئەمەس.

باشنىڭ ئاغرىقى ئېغىر بولۇش بىلەن بىرگە يەنە ئىسسىتما بولسا، مېڭىنىڭ ئىششىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. كېسەلنىڭ بەدىنىدە بوششىپ كېتىش ئەھۋالى يۈز بەرسە، بۇمۇ ياخشى ئەمەس. كېسەل بولغۇچى ياش بولۇپ، كېسەل تەگكەنىنىڭ ئۇچىنچى كۈنى بۇرنى قانسا ھەم باش ئاغرىقى بىلەن سەرسام (مېڭە پەردە ياللۇغى) بىرگە كەلگەن بولسا ياكى كېسەلنىڭ بېشى ئېغىر بولۇپ، ئارقا تەرىتى زەڭگەر رەڭدە كەلسە, ياكى زەڭگەر رەڭلىك قەي قىلسا، ئۆلۈمنىڭ يېقىنلاشقانلىقىنىڭ بەلگىسى ھېسابلىنىدۇ. بۇنداق ئەھۋالنىڭ يۈز بېرىشى، سەپرا ماددىنى كۆيدۈرۈپ، پەردىلەرنى قۇرۇتۇۋەتكەنلىكتىن بولىدۇ.

زاتىلجەنبە (كۆكرەك پەردە ياللۇغى) كېسەللىكى زاتىررىيە (ئۆپكە ياللۇغى) گە ئۆرۈلسە، كېسەلدە ماددىنىڭ كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر زاتىلجەنبە كېسەللىكىدە يەرلىك ئورۇن قاردىاپ قالسا، كېسەلنىڭ ئېغىرلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. زاتىلجەنبە ۋە زاتىررىيە كېسەللىكلىرىنىڭ يەتتىنچى كۈنىدىن ئىلگىرى ئېچ ئۆتۈش يۈز بەرسە، بۇمۇ خەتەرلىك ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. سىل كېسەللىكىدە ئېچ سۈرۈش، ئېلىشىپ قېلىش، باش ئاغرىش، چاچ چۈشۈش، بىئارام بولۇشتەك ئەھۋاللار كۆرۈلسە، كېسەلنىڭ ئېغىرلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. كۆپ تەرلەش بەدەندىكى ھۆللۈكنىڭ يۇمشاق ئېرىگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. سەۋەبسىز نەپەس قىستاش، بىھوش بولۇش، تۇيۇقسىز ئۆلۈمگە ئۇچرايدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئۆتكۈر كېسەلدىن كېيىن

ئىسستىما بىلەن ئىستىسقا بىرگە كەلسە، يۆتەل بىلەن ئىستىسقا بىرلىشىپ كەلسە، شۇنىڭدەك سەپرادىن بولغان ئىچ ئۆتۈش بىلەن ئىستىسقا بىرلىشىپ كەلسە، بۇلارنىڭ ھەممىسى خەتەرلىك، سەۋەبى، ئىسستىما بىلەن ئىستىسقانىڭ ئىلاجى تەدبىرى بىردەكلىكىنى قوبۇل قىلمايدۇ. قۇلۇنجى كېسەللىكىدە، بىمارنىڭ سۈيدۈكى تېمىپ كەلسە، ھېچ تۇتۇش، كۆكۈل ئېلىشىش پەيدا بولسا، 7- كۈنى كېسەل ئېغىرلىشىپ ئۆلۈم خەۋپىنى پەيدا قىلىدۇ. ئىسستىملىق كېسەلنىڭ سۈيدۈكى راۋان كېلىپ تۇرسا، كېسەلنىڭ ساقىيىشىدىن ئۈمىد كۈتسە بولىدۇ.

ئىسستىما بىلەن ھۆ بولۇش، قېقىلش، ئېلىشىپ قېلىش بىرگە كەلسە، ئىچى ئۆتۈش ۋە چىرايى باشقىچە ئۆزگىرىپ كېتىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە، بۇ يامان خىلتىنىڭ بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ كېسەلنىڭ ئارقا تەرىتى يېشىل ھەم سېسىق كېلىشى يامان خىلتىلاردىن بەدەن تېخى تازىلانمىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

ئەگەر بۇ خىلتىنىڭ تەسىرى يۈرەككە ياكى مېڭىگە يەتسە، دەرھال ئادەمنى ئۆلتۈرۈش خەۋپى بار. كۆز ھەرىكىتىنىڭ نورمال بولماسلىقى، بولۇپمۇ ئىسسىقلىق كېسەللىكلەردە بۇنداق ئەھۋاللارنىڭ يۈز بېرىشى خەتەرلىك. كېچە تەرەپتە نەپەس قىستاش بىلەن قەۋزىيەت بولۇپ تەرەت ماڭماسلىقمۇ خەتەرلىك ئەھۋاللارنىڭ بېرىدۇر.

قىسمەن ۋاقىتلاردا ئىسستىملايدىغان كېسەلنىڭ تاشقى بەدىنى سوغۇق بولۇپ، ئىچكى ئەزاسىدا ھارارەت كۆپ بولسا ھەم ئۇسسۇزلۇقى ئېغىر بولسا، بۇمۇ خەتەرلىك. كېسەلنىڭ سۈيدۈكى دەسلەپتە ئاق كېلىپ، كېيىن سېرىق، كۆپۈكلۈك كەلسە ھەمدە بۇرنىدىن قارا قان كەلسە، بۇمۇ كېسەلنىڭ خەتەرلىك ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ، كېسەلنىڭ بەدىنىدىكى ھارارەتنىڭ ئارتۇقلۇقىنى، قان كۆيۈپ خىلتىنىڭ قاينىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

9- پەسل ھەر قايسى ئەزالارنىڭ كۈچ-قۇۋۋىتىگە قاراپ كېسەلنىڭ ئاقىۋىتىنى مۆلچەرلەش

تىلنىڭ ئاقلىقى ئاشقازان، جىگەرنىڭ سوۋۇپ كەتكەنلىكىنى، ياشتىكى ھۆللۈكنىڭ كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ؛ تىلنىڭ قۇرۇق، يېرىك ۋە رەڭگى قىزىل بولۇشى قاندىن شۇنداقلا مېڭە ۋە ئاشقازاندا ئىششىق پەيدا بولغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ تىلنىڭ سېرىق، تېگىدىكى تومۇرلىرىنىڭ يېشىل بولۇشى ئەمچەكنىڭ ئاغرىيدىغانلىقىنى، ئۈيقۇنىڭ كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ؛ تىلدا سېرىق گەز بولسا، سەپرانىڭ ئارتۇقلۇقىنى كۆرسىتىدۇ؛ كۆزگە قىزىل نەرسىلەر كۆرۈنسە قاننىڭ ئارتۇقلۇقىنى، قاراڭغۇلۇق، ئىس-تۈتەك، قورقۇنچلۇق نەرسىلەرنىڭ كۆزگە كۆرۈنۈشى سەۋدانىڭ ئارتۇقلۇقىنى كۆرسىتىدۇ. يامغۇر، قار، سۇلار كۆرۈنسە، ھۆللۈكنىڭ زىيادىلىكىنى، ئوت ئىسسىق نەرسىلەر، سېرىق نەرسىلەر كۆرۈنسە سەپرانىڭ زىيادىلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

10- پەسل كېسەل پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى بەدەندە كۆرۈلىدىغان قىسمەن ئالامەتلەر

داۋاملىق باش قېيىش، قارا بېسىش، سەرئى ياكى سەكتە بولىدىغانلىقىنى، ھەممە ئەزانىڭ تارتىشىشى تەشەننۇچ ياكى سەكتە كېسەللىكىگە گىرىپتار بولىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ بىر كۆزنىڭ ۋە يۈزنىڭ يېرىمى تارتىشىشى، لەقۋا بولىدىغانلىقىنى، سەزگۈ ئەزالارنىڭ بىرمۇ قىسمىنىڭ ئاجىزلىشىپ قېلىشى، پالەچ بولىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ كۆزدىن تولا ياش ئېقىش، يۈز-كۆزنىڭ قىزىللىقى، سەرسام (مېڭە پەردە يالليۇغى) بولۇشى، كۆڭۈلنىڭ ناخۇشلىقى، قورقۇنچاق، غەمكىن بولۇشى مالىخۇلىيا كېسەللىكىنىڭ باشلىنىشىدىن دېرەك بېرىدۇ. يۈزنىڭ قىزىل بولۇشى، يۈزدە ئىششىق پەيدا بولۇش، جۈزام كېسەللىكىنىڭ باشلىنىشىنى كۆرسىتىدۇ. ھەممە ئەزانىڭ ئېغىرلىقى، تومۇرلارنىڭ كۆپۈشۈپ، چىڭقىلىپ قېلىشى، سەكتە بولۇشنىڭ ئالامىتىدۇر. يۈز-كۆز، قول-پۇتنىڭ رەڭگى ئاق ياكى كۆكۈش بولۇپ قېلىشى، ئىستىسقا بولۇشتىن دېرەك بېرىدۇ. سۈيدۈك ۋە چوڭ تەرەتنىڭ سېسىق بولۇشى، ئىسستىملىق كېسەلگە ئۇچرايدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ كۆزگە قارا چېكىت، قارا خەت، ئىس-تۈتەك، چۈشنىغا ئوخشاش نەرسىلەرنىڭ كۆرۈنۈشى، كۆزنىڭ ياشاڭغۇرايدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئادەمنىڭ دۈمبىسى ئېغىرلاشسا، سۈيدۈك ئۆزگەرسە، يۈرەكتە كېسەل پەيدا بولۇشنىڭ ئالامىتى ھېسابلىنىدۇ. قۇرت بولىغان ئەھۋالدا مەقئەتتىنىڭ قىچىشىشى، بوۋاسىر بولىدىغانلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر. ئوڭ تەرەپ ئېغىرلىشىپ قالسا، جىگەرگە كېسەل تېگىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ تەرەتنىڭ ئاق كېلىشى، يەرقان بولىدىغانلىقىنى، سېرىق رەڭدە مەقئەتنى ئېچىشتۇرۇپ كېلىشى، ئۇچەيدە ياراپەيدا بولىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ چىيقان-جاراھەتنىڭ ۋە ئۇششاق مۇدۇرلارنىڭ تولا چىقىشى، سەلئە (تاز) ۋە دۈبەيلە (يېرىڭلىق چاقا) كېسەللىكىنىڭ پەيدا بولۇش ئالدىدا تۇرغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ بەھەق، ئاق قوبانىڭ ئالدىنقى بەلگىسى بولىدۇ. ئىشتىھانىڭ كەم بولۇشى، كۆڭۈل ئېلىشىش، ئۇچەي كۆپۈش، قول-پۇتنىڭ ئاغرىشى، قولۇنجى كېسەللىكىنىڭ باشلىنىش ئالدىدا تۇرغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ كىندىك بىلەن ئۇچەينىڭ ئاغرىقى داۋاملىق بىرگە تۇتسا، ئىلاج بىلەنمۇ ياخشىلانمىسا، ئىستىسقائى تەبىلىنىڭ باشلىنىش ئالدىدا تۇرغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. سەزگۈ ئەزالارنىڭ ئۆزگىرىشى، بىر ئەزانىڭ ئۇيۇشۇشى، شۇ يەرگە جاراھەت چىقىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

11- پەسل بىر خىل كېسەللىكنىڭ ئىككىنچى بىر خىل كېسەللىك پەيدا بولۇش بىلەن ساقىيىدىغانلىقى

سەرئى بولغان كىشىدە نۇقرىس (بوغۇم يالليۇغى)، دەۋالى (ۋېنا تومۇرلىرىنىڭ ئەگرى-بۈگرى بولۇپ قېلىشى)، دائۇل پىل (پىل پۇت كېسىلى) پەيدا بولسا، سەرئىنىڭ ماددىسى شۇ ئەزالارغا يۆتكەلگەنلىكتىن سەرئى كېسەللىكى ساقىيىپ كېتىدۇ؛ تاز، دائىرىلىك چاچ چۈشۈش دەۋالى بىلەن يوقىلىدۇ؛ كونا كۆز ئاغرىقى سەپرادىن بولغان ئىسھال (ئىچ سۇرۇش) بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ. يېڭى پەيدا بولغان گاسلىق

سەپرادىن بولغان ئىچ سۇرۇش بىلەن يوقلىدۇ؛ قاتتىق باش ئاغرىقى قۇلاقتىن ياكى بۇرۇندىن ئۇزاق ۋاقىت زەرداب سۇ ئېقىش بىلەن يوقلىدۇ. ھەر قايسى ماددا سەۋەبىدىن ئۇزۇن داۋاملاشقان كونا ئىچ ئۆتۈش قۇسۇش بىلەن يوقلىدۇ. قاتتىق يەلدىن پەيدا بولغان جىگەر ئاغرىقى ھارارەت بىلەن يوقلىدۇ؛ يوتىنىڭ ئاغرىقى بۆرەك ۋە بالياتقۇ كېسەللىكى بىلەن ساقىيىدۇ؛ بەلغەمدىن بولغان نۇقرىس، مۇپاسىل ۋە دوۋاللار ئۆتكۈر ئىسسىتما بىلەن ساقىيىدۇ. قوتۇر، قىچىشقاق، سەۋدالاردىن بولىدىغان ھەر خىل ئاغرىقلار تەپپى رۇبئى (4 كۈندە بىر قېتىم تۇتىدىغان قىزىتما) بىلەن ساقىيىدۇ. قورساقنىڭ ئارتۇق توپۇپ كەتكەنلىكىدىن تەشەننۇج پەيدا بولسا، قاتتىق ئىسسىتما ئارقىلىق يوقلىدۇ؛ ئۆتكۈر كېسەللىكلەر، كۆيدۈرۈدىغان ئىسسىتمىلار يەرقاننىڭ بوھرانى بىلەن يوقلىدۇ؛ ئارتۇقچە توقلۇقتىن ھېق تۇتۇش بولسا، چۈشكۈرۈش ئارقىلىق يوقلىدۇ. ئىستېمال قىلىنغان غىزانىڭ ئاشقازاننى ئېچىشتۇرۇپ قويۇشى زاتىلجەنبە (كۆكرەك پەردە يالليۇغى) نىڭ بەلگىسىدۇر.

ئون بەشىنچى باب. بوھران توغرىسىدا

بۇ باب سەككىز پەسىلگە بۆلىنىدۇ.

1- پەسىل بوھران

بوھران-يۇنانچە ئاتالغۇ بولۇپ، بىر-بىرىگە قارىمۇ قارشى بولغان ئىككى دۈشمەن ئۆز ئارا بىر-بىرىگە تاقابىل تۇرۇپ، بىرى ئىككىنچى بىرسىگە پۈرسەت بەرمەستىن، ھەر قايسىسى ئۆز رولىنى جارى قىلدۇرۇپ، غەلبە قازىنىشتىن ئىبارەت. ئادەم بەدىنىنىڭ ئەسلى مىزاجى كېسەلدىن ئىبارەت دۈشمەنگە قارشى تۇرغۇچى بىر خىل كۈچتۇر. ئىككى دۈشمەن ئۆزئارا قارشىلىشىپ، ئۇرۇشۇش نەتىجىسىدە ئەسلى مىزاج ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلەيدۇ. بۇ ئارقىلىق بىمارنىڭ بەدىنىگە قۇۋۋەت پەيدا بولۇپ، بوھراننىڭ ياخشى ئۆتۈشىگە سەۋەبچى بولىدۇ ۋە كېسەل ساقىيىدۇ. بۇ ياخشى بوھران دېيىلىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ ماددىسى ئەسلى مىزاجنى يېڭىپ، كېسەل ئېغىرلاشسا، بۇ يامان بوھران دېيىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، كېسەلنىڭ بىر تەرەپ بولۇش ۋە تەرەققىيات ئۆزگىرىشى بوھران دەپ ئاتىلىدۇ.

2- پەسىل بوھراننىڭ تۈرلىرى

بۇ 5 خىل بولىدۇ.

1) كېسەل ماددىسى بەدەننىڭ ئەسلى مىزاجنى بىراقلا ئاجىزلاشتۇرۇپ، كېسەل ئېغىرلىشىش ئەھۋالى ئۆتكۈر، جىددىي كېسەللىكلەردە كۆرۈلىدۇ.

2) ئەسلى مىزاج كېسەل ماددىسىغا قارشىلىشىش ئارقىلىق مەلۇم دەرىجىدە ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلەپ

پەيدىنپەي ماددىنى پشۇرۇپ باردۇ. بۇ تەھلىل دېيىلىدۇ.

3) ئەسلى مىزاج كېسەل ماددىسىغا قارشىلىشىش نەتىجىسىدە ئاستا-ئاستا ئاجىزلىشىپ كېتىش بىلەن ماددا خام قېلىپ، ئەسلى مىزاجنىڭ ئاجىزلىقى ئاشكارىلىنىپ كېسەل ئېغىرلىشىدۇ.

4) كېسەلدە ياخشى ئۆزگىرىش بولۇپ، كېسەلنىڭ دەسلىپىدە تۇتقان بىھوشلۇقنىڭ ۋاقتى قىسقا بولسا، بۇ ئاقىۋىتى ياخشى بوھران بولىدۇ.

5) كېسەلنىڭ دەسلىپىدە ناچار بوھران ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، كېسەلنىڭ كۇچ-قۇۋۋىتى پەيدىنپەي ئاجىزلىشىپ كېتىپ، ئاخىرى بىمار خەتەرگە يۈزلىنىدۇ. بۇ بوھران ناقىس (تولۇقسىز بوھران) قاتارىدا بولىدۇ. بۇنداق بوھراندا بىئارام‌لىق، ئاغرىقنىڭ دەردى ئازراق بولىدۇ. كۆپىنچە ئەسلى مىزاج ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلەپ بوھران ۋاقىتتىن ئىلگىرى كېلىدۇ. كۆپىنچە ئەھۋالدا ماددىنى ئەزايى رەئىس (رەئىس ئەزا) دىن چىقىرىدۇ. ئەمما، پۇت-قول ۋە باشقا ئەزادىن چىقىرالمايدۇ. بۇ، بوھرانى ئىنتىقال (يۆتكەلمە بوھران) دېيىلىدۇ. بۇ خۇددى بىر پادىشاھ شەھەرنى چىڭ ساقلاپ، باشقا يېزا-كەنتلەرنى دۈشمەنگە تاشلاپ بەرگەنگە ئوخشاپ قالىدۇ. ئەمما يەرقان، قىچىشقاق، قۇبا، بەھەقگە ئوخشىغانلار ياخشى ئەمەس.

3- پەسل ياخشى بوھران ۋە يامان بوھران

كېسەللىكلەرنىڭ باشلىنىش ۋە تەرەققىي قىلىش جەريانى، ئېشىپ بېرىش ۋاقتى دەپ ئاتىلىدۇ. ئۆزگىرىپ بۇرۇنقىدىن پەرقلىنىش ۋاقتى، ئىنتىھا (تۈگەش) ۋاقتى دەپ ئاتىلىدۇ؛ كېسەلنىڭ پەيدىنپەي كېمىيىش ۋاقتى، ئىنھىتات (تۆۋەنلەش پەسىيش) دەپ ئاتىلىدۇ. تولۇق بوھران كېسەلنىڭ ئاخىرىدا بولمايدۇ. ئەمما، ئۆلۈش كېسەلنىڭ باشلىنىشىدا، تەرەققىي قىلىۋاتقاندا، ئاخىرىدا بولۇپ تۇرىدۇ. ئاغرىق پەسىيىپ كېمىيۋاتقاندا ھەم ھەرگىز بوھرانمۇ، ئۆلۈممۇ بولمايدۇ. كېسەلنىڭ باشلىنىشىدىلا بوھران كۆرۈلسە، بۇ خەتەرلىك. كېسەل تەرەققىي قىلىۋاتقاندا بوھران كۆرۈلسە (گەرچە ياخشى بوھران بولمىغان تەقدىردىمۇ)، بۇ تولۇق بوھران بولمايدۇ، بۇ چاغدا كېسەلنىڭ ئەھۋالى يامانلىشىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ ئاخىرىدا بوھران پەيدا بولسا، بۇ تولۇق ۋە ياخشى بوھران ھېسابلىنىپ، كېسەل بىراقلا خەتەردىن قۇتۇلۇپ، ساقىيىپ كېتىدۇ. ئەگەر بۇ بوھراندا كېسەل غالىب كېلىپ، بەدەننىڭ ئەسلى تەبئىي كۈچى ئاجىز كەلسە، كېسەل ئېغىرلىشىدۇ. ئۆز ۋاقتىدا كەلگەن بوھران كېسەلنىڭ ياخشىلىنىشىنى كۆرسىتىدۇ. ۋاقتىدىن ئىلگىرى كەلگەن بوھران ماددىنىڭ كۆپلۈكنى كۆرسىتىدۇ.

4- پەسل بوھراننىڭ يۈز بېرىدىغان كۈنلىرى

كېسەلنىڭ 4- كۈنى بوھران ياكى بوھراننىڭ ئالامتى كۆرۈلسە، بوھراننىڭ تېز يۈز بېرىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر 7- ياكى 11- كۈنى بوھراننىڭ ئالامتى كۆرۈلسە، بۇ ياخشى بوھران بولىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. سەۋەبى، ساقىيىدىغان كېسەلدە بوھران ياخشى ۋاقىتتا بولىدۇ.

ئەگەر بوھران كۈنى ياخشى بوھرانغا كۆز تۇتۇۋاتقاندا يامان بوھران كۆرۈلسە، بۇ بەك خەتەرلىك. بەزى كۈنلەر بوھراندىن بېشارەت بەرگۈچى كۈنلەر بولۇپ، ئەييامى ئىنزار (بېشارەت كۈنلىرى) دەپ ئاتىلىدۇ. بەزى كۈنلەر بۇ ئىككى خىل كۈننىڭ ئارىلىقىدا بولۇپ، ھېچنەرسىدىن خەۋەر بەرمەيدۇ.

كۈچلۈك بوھران كېسەلنىڭ 14- كۈنىدىن 20-كۈنلىرىگىچە بولىدۇ، بۇنىڭدىن ئۆتكەندە بوھراننىڭ كۈچى كۈندىن-كۈنگە ئاجىزلىشىپ بېرىپ 40 كۈنگىچە داۋاملىشىدۇ. يەنى كېسەل 20 كۈندىن ئۆتۈپ كەتكەندىن كېيىن 40 كۈنگىچە بولغان ئارىلىقتىكى كۆرۈلگەن بوھرانلار يەڭگىل ھەم ئاددىي بولۇپ، كېسەلگە ئانچە چوڭ تەسىر كۆرسىتەلمەيدۇ.

بۇقرات ھەكىم: 40 كۈندىن كېيىنكى كۈنلەرنىڭ ھېچقايسىسى بوھران كۈنى ھېسابلانمايدۇ. لېكىن، 60-، 80-، 120- كۈنلىرى بوھران، دەپ سانىلىدۇ. چۈنكى 20 كۈنلۈك بوھرانلارنىڭ كۈچى 120- كۈنگىچە بولىدۇ. بۇنداق بولۇشى ئاز ئۇچرايدۇ، دېگەن.

بەزى بوھرانلار 4- كۈنى، بەزىسى 7- كۈنى ۋە بەزىلىرى 20- كۈنى بولىدۇ. 4 كۈنلۈك بوھراننىڭ كۈچى 20 كۈنگىچە تۇگەيدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن بارغانسېرى ئاجىزلىشىپ بارىدۇ ۋە خەۋەر بېرىدىغان كۈنلەرنىڭ قاتارىدا بولىدۇ.

7 كۈنلۈك بوھران 40 كۈنگىچە كۈچلۈك بولۇپ، ئاندىن كېيىن بارا-بارا ئاجىزلىشىپ كېتىدۇ. 20 كۈنلۈك بوھران 100 كۈنگىچە كۈچلۈك بولىدۇ. ئۇنىڭدىن ئۆتۈپ كەتسە، 7 ئايدىن كېيىن ياكى 7 يىلدىن كېيىن ۋە ياكى 14 يىل ئۆتكەندىن كېيىن ياكى 20 يىلدىن كېيىن كۈچى پەسىيىدۇ. ئۆتكۈر كېسەللىكلەرنىڭ بوھرانى تاق كۈنلەردە بولىدۇ.

بوھراننىڭ ئارىلىقتىكى كۈنلىرى 3-، 5-، 6- ھەم 13- كۈنلىرىنى كۆرسىتىدۇ. بوھران 4- كۈنى بولمىسا، 7- كۈنى بولىدۇ ياكى 11- كۈنى بولىدۇ. ئارىلىقتا يۈز بەرگەن بوھران كۈنلىرىدىن 9- كۈنى ياخشىراق بولىدۇ. ئاندىن كېيىن 5-، 3-، ئاندىن كېيىن 13- كۈن بولۇپ، بۇ كۈن سۈسراق بولىدۇ، كېسەلنىڭ 6- كۈنى بوھران بولسا، بۇ ياخشى ئەمەس. ئۆتكۈر كېسەلنىڭ دەسلەپكى كۈنى ماددىنىڭ پىشقانلىق ئالامىتى كۆرۈلسە، 3- كۈنى بوھران يۈز بېرىدۇ. ئەگەر ئاستىراق بولسا، 9- كۈنى بوھران يۈز بېرىدۇ. بوھراندىن خەۋەر بېرىدىغان كۈن كېسەلنىڭ 4- كۈنى بولسا ۋە يامان ئالامەتلەر كۆرۈلسە، بوھران 6- كۈنى بولىدۇ. ئەگەر 7- كۈنى ئىنزار (بېشارەت) كۈنى بولسا، بوھران 11- كۈنى بولىدۇ.

5- پەسل ئىنزار(بېشارەت)

بېشارەت كۈنلىرى تەبىئەت كېسەللىك ئۈستىدىن غالىب كەلگەنلىكنىڭ ئالامىتى ئاشكارا بولغان كۈنى بولۇپ، بۇ خۇددى بىر-بىرىگە قارىمۇ قارشى ئىككى تەرەپ جەڭ قىلىش نەتىجىسىدە چاڭ-توزان كۆتۈرۈلۈش بىلەن ئىككى تەرەپنىڭ بىرى، ياكى غەلبە قازانغان، ياكى مەغلۇبىيەتكە ئۇچرىغىنىغا ئوخشاش بولىدۇ.

ئىنزار كۈنلىرى تەبىئەتنىڭ كېسەللىك ماددىلىرى بىلەن جەڭ قىلىشقانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

كېسەلدە تەرلەش، باش ئاغرىش، كۆزنىگە ئىمىر-چىمىر نەرسىلەر كۆرۈنۈش، نەپەس قىستاش، قىزىش، تاقەتسىزلىنىش ھەمدە شۇنىڭغا ئوخشاش ئەھۋاللار يۈز بەرگەن كۈنلەرنىڭ ھەممىسى بوھران كۈنلىرى دەپ ئاتىلىدۇ. كېسەلنىڭ بوھران كۈنلىرىنىڭ ئالدىنقىدا ئۆتكەن كۈنلەر 1- كۈنىگە ئوخشاش 3- كۈندىن 4- كۈنىگىچە ۋە 5- كۈندىن كېيىن ئىنزار (بېشارەت) بېرىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ 3- كۈنى ياماڭ ئالامەت كۆرۈلسە، 6- كۈنى بوھران بولىدۇ. بۇنداق ياماڭ بەلگە 5- كۈنى كۆرۈلسە، 8- كۈنى بوھران بولىدۇ. ئەگەر ئىنزار كۈنلىرىدىن كېيىن يۇقىرىقى ئالامەتلەر كۆرۈلسە، ئاغرىقنىڭ ھەرىكەت قىلغانلىقىنىڭ، ھارارەتنىڭ بەلگىسىدۇر.

6- پەسىل بوھران كۈنلىرى

(قىسقارتىلدى)

7- پەسىل بوھران قانداق بولىدۇ؟

ئىسسىقتىن بولغان كېسەلنىڭ بوھران مۇددىتى 7 كۈن بولۇپ، 7- كۈنى بوھران بولىدۇ. ھارارىتى بەك بۇقىرى بولمىغان كېسەلنىڭ ۋاقتى 14 كۈن بولۇپ، 14- كۈنى كېسەل ساقىيىدۇ. يەڭگىلرەك كېسەلنىڭ مۇددىتى 20 كۈندىن 40 كۈنگىچە ئۇزىرايدۇ. بوھرانمۇ شۇ تەرتىپ بويىچە بولىدۇ.

تەپپى مۇھەررىقە (قىزىتما) نىڭ نۆۋىتى يېنكىرەك، قىزىتمىسى يۇقىرىراق بولۇپ. 4- كۈنى بوھران ئالامىتى كۆرۈلۈپ، 6- كۈنى خەتەرلىك بوھران بولىدۇ. تەرلەش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش بەلگىلەر 4-، 6- كۈنى كۆرۈلىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان سەرسامدا كۆپىنچە 15- كۈنى بوھران يۈز بېرىپ، 3-، 4- كۈندىن كېيىن كۈچىيىدۇ.

ئىسسىتمىلىق تەپپى غەيرىنىڭ بوھرانى تەرلەش ياكى قەي قىلىش بىلەن بولىدۇ؛ خلس ھارارەت پەيدا بولغان كېسەلنىڭ بوھرانى بۇرۇن قاناش بىلەن، بەلغەمدىن بولغان ئىسسىتمىنىڭ، تەپپى رۇبئىنىڭ بوھرانى تەرلەش ياكى ئىچى سۇرۇش بىلەن بولىدۇ. ئەگەر جىگەر ئىششىقى جىگەرنىڭ ئاستىنقى تەرىپىدە بولسا قەي ۋە ئىسھال بىلەن بوھران بولىدۇ؛ ئەگەر ئىششىق يۇقىرى تەرەپتە بولسا، تەرلەش ياكى سۇيدۇك راۋانلىشىش بىلەن بولىدۇ.

باش ئاغرىقنىڭ بوھرانى كۆپىنچە بۇرنىدىن سېرىق سۇ كېلىش ياكى كۆزدىن ياش ئېقىش ۋە ياكى كۆز چاپاقلىشىش بىلەن بولىدۇ.

كۆكرەك كېسەللىكلىرىنىڭ بوھرانى 7 خىل بولىدۇ. كۆپىنچە بىر خىل كېسەلدە 2 خىل بوھران يۈز بېرىدۇ. مەسىلەن: يۇقىرى قىزىتمىدا بۇرۇن قاناش بىلەن بوھران باشلىنىدۇ، كېيىن تەرلەش بىلەن بوھران كۆرۈلىدۇ. قەي ياكى بۇرۇن قاناش بىلەن كېسەل يانىدۇ.

8- پەسىل بوھرانىنىڭ ئالامەتلىرى

(قىسقارتىلدى)

بىرىنچى ماقالە مەخسۇس بىر ئەزادا پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر توغرىسىدا

بۇ ماقالە 24 بابقا بۆلىنىدۇ.

بىرىنچى باب باش كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بۇ باب 18 پەسلگە بۆلىنىدۇ.

1- پەسل باش ئاغرىقى

بۇ پەسل 25 نەۋئىگە بۆلىنىدۇ.

1- نەۋئى ماددىسىز ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى

بۇ ئاساسەن ئاپتاپتا كۆپ ئولتۇرغانلىقتىن، ئۇزۇن ۋاقىت ئوتقا يېقىن تۇرغانلىقتىن، قىزىق مۇنچىدا ئۇزۇن تۇرۇپ يۇيۇنغانلىقتىن، كۆپ غەزەپلەنگەنلىكتىن، كۆپ ۋە قاتتىق ۋارقىراپ سۆزلىگەنلىكتىن، قىزىق تاماقنى كۆپ يېگەنلىكتىن، قىزىق تاماقنىڭ بۇسنى كۆپ پۇرىغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. بۇ خىل باش ئاغرىقى ئاساسەن تۆۋەندىكىدەك بەش جەھەتتە ئىپادىلىنىدۇ:

1) تاشقى ئەزا ۋە تېرىلەر قىزىرىش.

2) كۆز ۋە بۇرۇندا قۇرغاقلىق كۆرۈلۈش.

3) تاشقى سەزگۈ ئەزالىرىنىڭ نورمال سېزىم قۇۋۋىتىدە ئۆزگىرىش پەيدا بولۇپ، قۇلاققا غەيرىي تەبىئىي ئاۋاز ئاڭلىنىش.

4) سۈيدۈك ۋە چوڭ تەرەتلىرى بىر خىل رەڭدە ۋە سۈيۇق بولۇش.

5) كۆپ ئۇسساش، سوغۇق نەرسىلەردىن بەدىنى راھەت ئېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى لىمون شەربىتى، نارجىل شەربىتى، ئانار سۈيى، تەمرى ھىندى سۈيى، ئىسپىغۇل شىرىسى قاتارلىقلارنى سوغۇق سۇ بىلەن ئىچكۈزۈش؛ غىزاسىغا توخۇ گۆشى ياكى پاقلان گۆشىگە ئاقلانغان ماش، كۆك قاپاق لېشى، ھۆل يۇمغاقسۈت، پالەك، لوبىيا قاتارلىق نەرسىلەرنى سېلىپ، بەش قاپاق ئېشى ئېتىپ ئىچكۈزۈش لازىم. شۇنىڭدەك، تەمرى ھىندى سۈيى، غورا سۈيى ياكى ناخۇش ئانار سۈيى قوشۇپ

بەرسمۇ بولىدۇ. ئەگەر بىمارنىڭ ھارارىتى يۇقىرى بولۇپ، 3ـ، 4ـ ئىقلىمدا تۇرۇشلۇق ئادەم بولسا، ئارپا ئېشى ئىچىش مۇژاپىق، بۇنىڭدىن سىرت، باشنىڭ ئالدى تەرىپىگە سەندەل، يۇمغاقسۇت سۈيى، گۈلاب، ئازغىنە سىركە، سۆگەت غازىكى، ئىسپىغۇل قاتارلىقلارنى ئارپا ئۈنى بىلەن خېمىر قىلىپ چاپسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. لېكىن باشنىڭ ئارقا تەرىپىگە چاپىماسلىق كېرەك، چۈنكى باشنىڭ ئارقا تەرىپى ھەرىكەت پەيلىرىنىڭ مەركىزى بولغاچقا، سوغۇق زىماتلار زىيان قىلىدۇ، ئەگەر باش ئاغرىقى ئېغىر بولسا، مەست قىلىدىغان دورىلاردىن ئەپىيون، لەيلىمقازاق ئۈرۈقى، بەزرۇلبەنجىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىش لازىم. سەندەل بىلەن گۈلابنى ئىككى چېكىسىگە چېپىپ، بىنەپشە يېغى، بادام يېغى، قاپاق يېغىنى بۇرۇنىغا تېمىتىش، بىنەپشە، ئالما، بېھى، ھۆل يۇمغاقسۇتنى پۈرىتىش لازىم. سۆگەت سايىسىدا، ساپ ھاۋالىق جايدا ئارام ئېلىش لازىم.

2ـ نەۋئى ماددىسز سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى

بۇ كېسەل باشقا سوغۇق ئۆتۈپ كەتكەنلىكتىن، سوغۇق دالىدا تولا يۈرگەنلىكتىن، سوغۇق سۇدا كۆپ يۇيۇنغانلىقتىن، مۇنچىدىن چىقىپلا سوغۇق سۇ ئىچكەنلىكتىن ياكى سوغۇق تەبىئەتلىك تاماقلارنى يېگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ، مۇنداق باش ئاغرىقى زۇكامغا ئۆزگىرىدۇ. سەزگۈ ئەزالار ئېغىر، باش يېنىك، مېڭە قۇرۇق بولۇپ ۋۇجۇدقا چىقمايدىغان خىيالىي نەرسىلەرنى تەسەۋۋۇر قىلىپ، خام خىيال قىلىش، سۈيدۈكى ئاق ھەم سۇزۇك بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تېرىق ياكى كېپەكنى تۇز بىلەن نەمدەپ، ئىسسىتىپ،ئىسسىق نانىنى قىزىتىلغان پاكىز ياغلىقتا ئوراپ، باشقا تاكسا بولىدۇ، ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ئاغرىق پەسەيمىسە، ئىسسىق مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇشى لازىم.

بىنەپشە، ئىكلىلمىلىك، بابۇنە، مەرزەنجۇش، يالپۇز، شىيىخ ئەرمىنى قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن ئىسسىق ھالدىلا بېشىنى يۇيۇپ، بىمارنى ئىسسىق جايدا ياتقۇزسۇن؛ گۈل يەسمەن، نەرگىس، ئەنبەر، ئىپار، ئۇد ھىندى قاتارلىق دورىلارنى پۇرسۇن؛ بابۇنە بىلەن بىنەپشىنى 6 گرامدىن ئېلىپ، ئىككى قاچا سۇ بىلەن قاينىتىپ، بېشىنى ھورغا تۇتۇپ ھەم مائۇلئۇسۇل شەربىتى بەرسە بولىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: پوستى بىخ كەرەپشە، پوستى بىخ بەدىيان، روم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، يۇمغاقسۇت ئۈرۈقى ھەر بىرى 6 گرامدىن، سەلىخە دارچىن بىلەن سۇمبۇلنى 3 گرامدىن ئېلىپ، بىر قاچا سۇدا قاينىتىپ، سۇنىڭ يېرىمى قالغاندا سۈزۈۋېلىپ، 200 گرام شېكەر قوشۇپ يەنە قاينىتىپ، قىيام قىلىپ، ئاندىن دورىغا بىر قوشۇق قاينىق سۇ ئارىلاشتۇرۇپ، بىر ھەپتىگىچە ئىچسۇن. يەنە: ئاق سەندەلنى سىركە بىلەن چېپىپ بەرسۇن. چالا سوققان نوقۇت، توخۇ گۆشى، ئېرىك قوي گۆشىگە دارچىن، زىرە، كاللەك بەسەي سېلىپ شورپا قىلىپ بەرسمۇ ھەم پىلپىل، دارچىن سېلىپ، قورىما شورپا قىلىپ بەرسمۇ، تامىقىغا ئاچچىق سۇ قوشۇپ بەرسمۇ، سۈزاپ قوشۇپ بەرسمۇ بولىدۇ.

3- نەۋئى مېڭگە قۇرۇقلۇق يېتىشتىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى

جالىنۇس ھەكىم «ئىسسىق ۋە سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى قۇرۇقلۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىدىن يامانراق بولىدۇ» دەيدۇ. ھۆللۈك ئۆز ئالدىغا باش ئاغرىقى پەيدا قىلالمايدۇ، ھۆللۈككە باشقا خىلىت ئارىلاشسا، ئاندىن باش ئاغرىقى پەيدا قىلغاچقا، ھۆللۈكتىن بولغان باش ئاغرىقى — ئىسسىق، سوغۇق، قۇرۇقتىن بولغان باش ئاغرىقلىرىدىن يەڭگىل سانىلىدۇ. قۇرۇقلۇقتىن ۋە مېڭىنىڭ قۇرغاقلىقىدىن پەيدا بولىدىغان باش ئاغرىقى ئاساسەن قۇرۇق نان، قۇرۇق تاماقلارنى كۆپ يېگەنلىكتىن، سەپەردە، چۆل بايابانلاردا، ئىسسىق ئاپتاپلاردا كۆپ يۈرگەنلىكتىن، ئىسسىق، زەھەرلىك شامال تەگكەنلىكتىن بولىدۇ، مۇنداق كېسەلدە ئاساسەن باشنىڭ يەڭگىللىكى، بۇرۇننىڭ قورۇقلۇقى، تۈكۈرۈكنىڭ ئازلىقى، ئۇخلىيالماسلىق، يۈزى ئورۇقلاش قاتارلىقلار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تاۋۇز سۈيى، سېمىزئوت شىرىسى ياكى بېھى ئۇرۇقى بىلەن ئىسپىغۇلنىڭ شىرىسىنى ئېچىش لازىم. مائۇللەھمى بىلەن توخۇ گۆشى شورپىسىغا لوبىيا، قاپاق ئېشىغا پالەك سېلىپ بېرىلىدۇ. يەنە بىنەپشە، ئاق لەيلى، سۆگەت غازىكى، قاپاق، بادرەڭ قاتارلىقلارنى ئىككى چىلەك سۇدا قاينىتىپ، سۇ ئىلمان بولغاندا ئولتۇرغۇزۇلسۇن. گۆش، توخۇم سېرىقى، پايچە (كاللا-پاقالچاق) بەرسە بولىدۇ؛ قاپاق يېغى، بادام يېغى، پاقالچاق يېغىنى بۇرنىغا تېمتسۇن. ئىسسىق سۇ بىلەن بېشىنى يۇسۇن، بۇغداي ئۇنى بىلەن ئارپا ئۇنىنى بادام يېغى بىلەن خېمىر قىلىپ، ئاق شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ، باشقا چاپسۇن.

4- نەۋئى مېڭىدە ھۆللۈك ئارتۇق بولغانلىقتىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى

بۇ كېسەل ئاساسەن كۆپ يۇيۇنغانلىقتىن، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان تاماقلارنى كۆپ يېگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى توخۇ گۆشىدە قورۇما شورپا قىلىپ بەرسە، دارچىن، قەلەمپۇرغا ئوخشاش ئىسسىقلىق دورا سېلىنغان تاماقلارنى بەرسە ھەمدە ئارىلاپ ئىسسىق سۇدا يۇيۇنۇپ، كۆپ تەرلىسە بولىدۇ. يەنە بابۇنە، قەيسۇم سالغان قاينىق سۈنى ئىلمان قىلىپ، سۈزۈپ، شۇ سۇ بىلەن باشنى يۇسۇن. ئىپار، ئەنبەرنى پۇراش كۆپ پايدىلىق، گۈلاب شەربىتى، ئەرەقى گاۋزىبان ياكى رەيھان ئۇرۇقىنىڭ ئەرەقى، مائۇل ھەسەل شەربىتى پايدىلىق.

5- نەۋئى قان قىزىغانلىقتىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى

بۇ كېسەللىك گۆش، ھالۋا يېگەنلىكتىن، شۇنىڭدەك ئىسسىق تەبىئەتلىك شەربەتلەرنى كۆپ ئىچكەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەل ئاساسەن باشنىڭ ئېغىرلىقى، ھەركەت تومۇرلىرى كۆپۈشۈپ قېلىشى، تېز سوقۇشى، ئېغىزنىڭ تاتلىق بولۇشى، كۆز قاپقىنىڭ ئېغىرلىشىپ قېلىشى، يۈز-كۆزنىڭ قىزىرىپ قېلىشى، ئەزالارنىڭ ئېغىر بولۇشى، ئېغىز، لېۋىدە ۋە باشقا ئەزالاردا مۇدۇر، جاراھەت جىقلىشى، كانىيى

يىرىك بولۇش، تومۇرلىرى يوغان سېلىش، سۈيدۈكى قىزىل، قويۇق كېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قىيىقال تومۇرىدىن قان ئېلىش لازىم. ئەگەر بۇ ئۇنۇم بەرمىسە، سافىن تومۇرىدىن قان ئالسا بولىدۇ. ئەگەر قان ئېلىشقا بولمايدىغان باشقا بىر خىل كېسەل بولسا ياكى ھامىلدار ئايال، ياكى كىچىك بالا بولسا، دۇمبىسىنىڭ ئوتتۇرىسىغا ياكى ئىككى پاقالچىقىغا ھىجامەت قويسا بولىدۇ. خۇسۇسەن باشنىڭ ئارقا تەرىپى ئاغرىغاندا، پېشانە سافىن تومۇرىدىن قان ئالسا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. قان ئالغاندىن كېيىن تەمرى ھىندىنىڭ سۈيى، تاتلىق-ئاچچىق ئانارنىڭ سۈيى، لىمون سۈيى قاتارلىقلارنى شېكەر ياكى ناۋات بىلەن شەربەت قىلىپ بەرسۇن. ئەگەر ئازراق سەپرا كۆرۈلسە، تەبىئەتنى يۇمشىتىش ئۈچۈن تەمرى ھىندى 60 گرام، ئەينۈلا 30 دانە، چىلان 20 دانە، سەرپىستان 30 دانە، قۇرۇق بىنەپشە، قىزىلگۈللەرنى 6 گرامدىن ئېلىپ، بىر قاچا سۇغا چىلاپ، قاينىتىپ، 55 گرام شىرخىستنى يۇقىرىقى دورا سۈيىدە ئېزىپ، ئارىلاشتۇرۇپ، ئىلمان ھالدا ئىچسۇن، غىزاسىغا ئاقلانغان ماش، يېسىمۇق، لوبىيا، ھۆل يۇمغاقسۇت، تەمرى ھىندى، تاتلىق-ئاچچىق ئانار سۈيى، لىمون، نارجىل، غورا سۈيى قاتارلىقلارنى بەرسە بولىدۇ.

ئەگەر ئاغرىق يەڭگىل بولسا، توخۇ ياكى پاقلان گۆشىنىڭ شورپىسىغا چۆپ سېلىپ سۈيۇق ئاش قىلىپ بەرسە بولىدۇ. ئەگەر يۆتەل بولسا ياكى كانايدا يىرىكلىك بولسا، بىنەپشە، نوقۇت، پرسىياۋشان ھەر بىرى 3 گرامدىن، چىلان 20 دانە، سەۋسەن يىلتىزى 6 گرام، بېھى ئۇرۇقى 18 دانە، بەدىيان 3 گرام، بۇلارنى بىر قاچا سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈۋېلىپ، 60 گرام شېكەر سېلىپ، قىيام قىلىپ، 3 گە بۆلۈپ ئىچسۇن. ھەببى شەببار ئىچسىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ.

تەركىبىي ۋە ياسىلىشى: سەبرە 6 گرام، مەھمۇدە 1.5 گرام، تۇربۇت 18 گرام، كەتىرا، قىزىلگۈل، نوقۇت، ھىللە پوستى، مەستىكى، بىنەپشە ھەر بىرى 18 گرامدىن، نوقۇتتىن باشقىلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەب قىلىپ ئاخشام ياتىدىغان چاغدا 2 تالدىن يەپ، ئارقىسىدىن 5 قوشۇق قاينىق سۇ ئىچسۇن، بۇ دورا تەركىبىدىكى مەستىكى ئاشقازاننى كۈچەيتىش، ھىللە ئىچكى ئەزادىكى بۇخارات (گازلار)نى پەسەيتىش، مەھمۇدە، سەبرىلەر ئاچچىق خىلىتلارنى مېڭدىن قايتۇرۇش رولىنى ئۆتەيدۇ. ئەگەر باشنىڭ ئاغرىقى پەسەيمىسە، تورۇلغا گۆشى، توخۇ گۆشى، قۇشقاچ گۆشى، ئاچچىق-تاتلىق ئانار قاتارلىقلار-نى سۇماق، جۇزە ياكى سىركە بىلەن يېسە بولىدۇ. بۇخاراتنى قايتۇرۇش ئۈچۈن غىزاسىغا يۇمغاقسۇت سۈيىنى قوشۇپ بەرسە بولىدۇ. گۈلاب، سەندەل، يۇمغاقسۇت سۈيى، سىركىنى قوشۇپ ھەم ماددىسى ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىدا كۆرسىتىلگەن دورىلار بىلەن داۋالسا ياخشى نەتىجە بېرىدۇ.

6- نەۋرىنى سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقى

كېسەل ئاساسەن ياز پەسلىدە، ھاۋا ئىسسىق كۈنلەردە، ئۇزاق ۋاقىت سەپەر قىلىپ چۆلدە يۈرگەنلىكىتىن، ئىسسىق دورا، شەربەتلەرنى كۆپ ئىچكەنلىكتىن، ئۇيقۇسىزلىقتىن، ئىسسىق جايدا كۆپ تاماق يېگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ. چىرايى سېرىق ھەم ئورۇق بولۇش، ئاغزى ئاچچىق بولۇپ، تولا ئوسساش،

ئۇخلىيالماسلىق، ئېغىز-بۇرنى قۇرۇش، تومۇرى تېز سوقۇش، كۆز ئالدىدا سېرىق نەرسىلەر كۆرۈنۈش، تېز ئاچچىقلىنىش، سۈيدۈكى قىزىل بولۇش، سوغۇق نەرسىلەر بىلەن راھەت تېپىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ئاغرىق پەسەيتىش ئۈچۈن ئاچچىق-تاتلىق ئانار سۈيى، لىمون شەربىتى، نارجىل شەربىتى، سىركەنجۈبىل شەربىتى بېرىش لازىم. ئەگەر قان ئېلىشقا بولسا ئازغىنە قان ئېلىپ، ئاندىن كېيىن سەپرانىك سۇرگىسىنى بېرىش لازىم. سەپرا سۇرگىسىنىك تەركىبى: سېرىق ھېلىلىنىك پوستى، سانائى مەككى 15 گرامدىن، چىلان 20 دانە، تەمرى ھىندى 45 گرام، شاھتەررە 9 گرام، چالا سوقۇلغان كاسنە ئۇرۇقى، بىستىپايەج 6 گرامدىن، بىنەپشە 3 گرام، شوخلا 4.5 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 3 گرام، بۇلارنى بىر قاچا سۇدا قاينىتىپ، بىر پىيالە سۇ قالغاندا 60 گرام شىرخىست ياكى 90 گرام تەرەنجىبىن سېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ. يۇقىرىقى سۇرگە شەربىتىنى ئىچكەندىن كېيىن گۇلاب، كاسنە ئەرەقى، بىدەمشكى ئەرەقى، گاۋزىبان ئەرەقى 200 گرامدىن، ئىسپىغۇل 3 گرام، شېكەر 30 گرام ئېلىپ، بۇلارنى شەربەت قىلىپ ئىچسۇن. تەمرى ھىندى سۈيىنى ئارقىمۇ ئارقا داۋاملاشتۇرۇپ ئىچسە، سەپرانى پەسەيتىشتە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. بىر گرام مەھمۇدىنى تەمرى ھىندىنىك سۈيى ياكى ئەينۇلا سۈيى ۋە ياكى تەلۇە ئانارنىك سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ.

سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقىغا سوغۇقلۇق ۋە ھۆللۇك يەتكۈزۈش، ھارارەتنى پەسەيتىش ئۈچۈن يۇقىرىقى شەربەتكە ئىسپىغۇل قوشۇلسا، تەسىرى بەك كۈچلۈك بولىدۇ. بۇلاردىن باشقا، گۇلاب، سەندەل، ھۆل يۇمغاقسۇتنىك سۈيى، ئالما سۈيى قاتارلىق نەرسىلەرنى بۇرنىغا تارتسۇن، قاپاق يېغىنى بۇرنىغا تېمىتسۇن. ئەگەر ئاغرىق قاتتىق بولسا، ئەنزۇرۇت 2 گرام، ئاق سەندەل، شىيافى مامشا 4 گرامدىن، ئەپيۇن 1 گرام قاتارلىقلارنى قوشۇپ، سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ياكى گۇلاب بىلەن بىرلەشتۇرۇپ، باشنىك بىر تەرىپىگە چاپسۇن. كاپۇر، ئەپيۇننى سۆگەت غازىكىنىك سۈيى بىلەن ئېرىتىپ، بىر-ئىككى تامچىدىن بۇرنىغا تېمىتسۇن. بەدەننى تەلتۆكۈس غەيرىي تەبئىي خلىتتىن تازىلاپ بولماي تۇرۇپ، باشقا زىمات قىلماسلىق لازىم. مۇنداق قىلغاندا بەدەندىكى مادداىنى مېڭگە تارتىپ كېتىدۇ. سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقىغا ھۆل سوغۇق نەرسىنى بەرسە بولىدۇ. بۇ خىل كېسەللە لەر غەم-ئەندىشە قىلماسلىق، ئاچچىقلانماسلىق، ۋاقتىدا ئۇخلاش، تامانى ۋاقتىدا يېيىش لازىم. ئىسسىق تەبئىتلىك تاماق، دورا، شەربەتلەردىن پەرھىز قىلىش كېرەك. چۈنكى بۇلار مېڭگە بۇخاراتلارنى ئۆرلىتىدۇ. سامساق، پىياز، سۇزاپ، ياڭاق قاتارلە بۇخاراتنى باشقا ئۆرلىتىدىغان نەرسىلەرنى يېمەسلىك لازىم.

7- نەۋئى بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقى

بۇ كېسەل ئاساسەن ھۆل سوغۇق خاراكتېردىكى تاماقلارنى كۆپ يېگەنلىكتىن، سوغۇقلۇق تاماق يېگەندىن كېيىنلا مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنغانلىقتىن، مۇنچىدا ئۇزۇن تۇرغانلىقتىن ھەم بەدەنگە خلىتنىك كىرىشى كۆپ، چىقىشى ئاز بولغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. بەدەننىك ئېغىر بولۇشى، باش-كۆزنىك ئاغرىشى

ۋە ئېغىر بولۇشى، هورۇنلۇقى، تولا ئۇخلاش، ئۇنۇتقاقلىق، بېشىنىڭ ئېرىسى سوغۇق بولۇش، ئېغىز-بۇرۇندىن تولا شال ئېقىش، سوغۇق نەرسىلەردىن بىتاقەت بولۇپ، ئىسسىق نەرسىلەردىن راھەت ئېلىش، سۇيدۇكى ئاق، قويۇق بولۇش، تومۇرى چوڭ سوقۇش قاتارلىقلار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ كېسەل كۆپىنچە ياشانغان كىشىلەر ھەم بايلىقات تۇرمۇشتا ئۆتكەن راھەتپەرەس بايلار، ھاۋاسى سوغۇق شەھەرلەردە تۇرغان كىشىلەر، بەلغەم مىزاج كىشىلەر، ئايالالار، سوغۇق يېمەك-ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغان كىشىلەردە ئۇچرايدۇ. بۇ خىلدىكى باش ئاغرىقىغا دەرھال، ئۇنۇملۇك تەدبىر قوللىنىپ داۋالىمىغاندا قارىغۇ، لەقۋا، پالەچ، سەرئى، سەكتىگە ئوخشاش كېسەللىكلەرگە ئۆزگىرىپ كېتىش خەۋپى بار. بۇ كېسەلگە دەسلىپىدىلا ئىلاج قىلىپ داۋالسا ياخشى. كونىراپ قالسا ئىلاجى قىلىش تەسلىشىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن مېڭە ۋە بەدەننى قويۇق بەلغەم خىلىتىدىن تازىلاش ئۇچۇن، ئايارەج پەيقىرا، ھەببى سەبرى، ھەببى ئايارەج، ھەببى ئىستەمخون قاتارلىق سۇرگە دورىلارنى بەرگەندىن كېيىن تۆۋەندىكى كاشكاپ بىلەن مادداننى پىشۇرۇش كېرەك. تەركىبى: گۈلسەۋسەن يىلتىزى 12 گرام، رۇم بەدىيان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 9 گرامدىن، ئەنجۇر 10 دانە، سەرپىستان 50 دانە، ئەنگۇر شىپا (مارجان شوخلا)، بەدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى 9 گرامدىن، پوستى بىخ كەبىر، قىزىلگۈل 6 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى 4 گرام، يۇقىرىقىلارغا 1/4 نىسبەتتە شېكەر سېلىپ، قاينىتىپ، قىيام قىلىپ، بىر ھەپتە ئىچكەندىن كېيىن، ھەببى سەبرىنى يېسە بولىدۇ. ھەببى سەبرىنىڭ تەركىبى: تۇربۇت 6 گرام، سەبرى سۇقۇتى 9 گرام، مەستىكى 2 گرام، قىزىلگۈل 1.5 گرام، ھېلىلە كابلىنىڭ پوستى 1.5 گرام قاتارلىقلاردىن ھەب ياساپ، ھەر كۈنى ئاخشىمى يېتىش ئالدىدا 4 گرامدىن ئىچسە بولىدۇ (يۇقىرىقى دورا كەرەپشە سۇيى بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ). ئايارەج پەيقىرانىڭ تەركىبى: ھەببى بىلسان، ئۇد بىلسان، سۇمبۇل، سەلخە، مەستىكى، ئاسارۇن، دارچىن، زەپەر ھەر بىرى 3 گرامدىن، سەبرى سۇقۇتى 48 گرام بولىدۇ. بۇ دورا ئاخشىمى ياتىدىغان چاغدا 6 ~ 3 گرامغىچە ئىچىلىدۇ. ھەببى ئىستەمخۇنىنىڭ تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا، ھېلىلە پوستى، سەبرى سۇقۇتى، ھەببۇننىل، مۇقەل ھەر بىرى 2 گرامدىن، تۇربۇت 3 گرام، شەھمەنزەل، مەھمۇدە 2 گرامدىن، بۇلارنى رۇم بەدىياننىڭ سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ، 2 قېتىمدا ئىچىدۇ. ھەببى ئايارەجنىڭ تەركىبى: پورى ئېلىۋېتىلگەن ئاق تۇربۇتنى بادام يېغىدا ياغلاپ، 2 گرام ئايارەج پەيقىرا، 3 گرام ھەببۇننىل ۋە رۇم بەدىيان، غارىقۇن بىر گرامدىن، ھىندى تۇزى 1.5 گرام، شەھمەنزەل بىر گرام بولۇپ، بۇلارنى سوقۇپ ئېلىشتۇرۇپ، بەدىيان سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ، ھەسەل ياكى گۈلقەنت بىلەن ھەر كۈنى سەھەردە يېيىشكە بېرىلىدۇ. ھەببى قوقيامۇ مۇشۇ كېسەلگە ۋە بۇنىڭدىن باشقا بەلغەم مادداسىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا، تۇربۇت، ئۇستۇددۇس 10 گرامدىن، مۇقەل بىر گرام، شەھمەنزەل (ئاچچىقتاۋۇز) 3 گرام، بۇلارنى 5 گە بۆلۈپ يېسە بولىدۇ. بۇ كېسەلگە يەنە مۇنداق بىر خىل مەتبۇخ شەربەت بەرسە بولىدۇ. تەركىبى: سانائى مەككى 15 گرام، چالا سوقۇلغان سېرىق، قارا ھېلىلە پوستى 12 گرامدىن، چالا سوقۇلغان تۇربۇت، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، ئۇستۇقۇددۇس 6 گرامدىن،

رۇم بەدىيان 3 گرام، ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن ئۈزۈم 21 گرام، بۇلارنى بىر قاچا سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈۋېلىپ، 45 گرام شىرخىست، 15 گرام ناۋات بىلەن قىيام قىلىپ ئىچسە بولىدۇ. بولۇپمۇ ماددىنى تۆۋەن چۈشۈرۈشكە تىرىشىش كېرەك. ھەپ ياكى جۇلاپ دورا بىلەن كىلىزما قىلسىمۇ بولىدۇ. ھەسەل بىلەن تەييارلانغان سىركەنجۈبىل بىلەن ئاغزىنى يۇسىمۇ بولىدۇ. سۈزاپ، ئاقىرقەرھانى 3 گرامدىن ئېلىپ، بۇنىڭغا ئاچچىقسۇ قوشۇپ، ئېغىزنى چاپقىسىمۇ بولىدۇ.

بابۇنە، مەرزەنجۇش، پۇدىنە، ياۋا ئەمەنلەرنى 9 گرامدىن ئېلىپ، بىر قاچا سۇدا قاينىتىپ، شۇنىڭ ھورىغا بېشىنى تۇتسىمۇ بولىدۇ. تامىقىغا نوقۇت سۈيى، دارچىن، زەنجۈبىلگە ئوخشاش ئىسسىقلىق دورا سېلىپ، قىيما شورپىسى قىلىپ بەرسىمۇ بولىدۇ. پەرپىيۇننى يۇمشاق سوقۇپ، بابۇنە يېغى ياكى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ، ماڭلايغا چاپسىمۇ بولىدۇ. ئەنبەر، سۇمبۇل قاتارلىقلارنى پۇرىسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

8- نەۋئى سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقى

بۇ كېسەل ئاساسەن سەۋدانى پەيدا قىلىدىغان ئەدەس، چەلەك، كالا گۆشى، ئۆچكە گۆشى، ئات، كىيىك گۆشى قاتارلىق تەبىئىتى ئىسسىق، تەس سىڭدىغان تاماقلارنى كۆپ يېگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ.

بۇ كېسەل باشنىڭ ئېغىرلىقى، يۈزنىڭ ئورۇقلۇقى، چىرايىنىڭ، بەدەن تېرىسىنىڭ تاتىرىشى، تومۇرنىڭ ئىنچىكە سوقۇشى، سۈيدۈكىنىڭ رەڭگى ئاق بولۇشى، كۆزنىڭ، بۇرۇننىڭ قورغاقلىقى، تولا ئويلاش، بولمىغۇر بۇزۇق خىياللارنى قىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن سەۋدانى قايتۇرىدىغان سۈرگە دورىسى بېرىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن مەتبۇخ ئەقتىمۇن بەرسە بولىدۇ. تەركىبى: ئەقتىمۇن، بىنەپشە، گاۋزىبان 6 گرامدىن، چالا سوقۇلغان بىستىپايەج 9 گرام، ھېلىلە پوستى 12 گرام، سانائى مەككى 15 گرام، قىزىلگۈل 3 گرام، بەدىيان 18 گرام، شىرخىست 24 گرام. بۇ دورىلارنى بىر قاچا سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئىلمان قىلىپ ئىچىدۇ. تۆۋەندىكى نۇسخىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: سېرىق ئوت 9 گرام، غارىقۇن 18 گرام، مەھمۇدە، شەھمەنزەل 4 گرامدىن، سەبرى 4.5 گرام، مەستىكى 2 گرام، رۇم بەدىيان 9 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەپ قىلىپ ھەر كۈنى سەھەردە كېسەل ئەھۋالىغا قاراپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. بۇلاردىن باشقا يەنە 5 كۈن تۆۋەندىكى شەربەتنى ئىچسە بولىدۇ. تەركىبى: ئەقتىمۇن، شوخلا 6 گرامدىن، بادرەنجى بۇيا 9 گرام، گاۋزىبان غازىگى 12 گرام، بەدىيان 3 گرام، سەرپىستان 30 دانە، بۇلارنى قاينىتىپ، 120 گرام شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ، بىر قوشۇق شەربەتكە 7 قوشوق قاينىق سۇ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشكە بولىدۇ. ھەسەلدە تەييارلانغان سىركەنجۈبىلگە بىخ كەبرىنىڭ پوستىنى سېلىپ، ھەسەلنى ئايرىج پەيقىرا بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، سۇغا سېلىپ، شۇنىڭدا ئېغىزنىى چاپقاش، بۇرۇنغا نېلۇپەر، زەپەر يېغىنى تېمىتىپ قويۇش لازىم، بۇ كېسەلگە يەنە نېلۇپەر، بىنەپشە، گۈلسەۋسەن، بابۇنە، قەلەمپۇر قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، بېشىنى يۇسىمۇ بولىدۇ. غىزاسىغا توخۇ گۆشى، كەكلىك گۆشى ياكى تورۇلغا گۆشى بىلەن نوقۇت سۈيى

قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ. پاقلان گۆشىنىڭ شورپىسىغا زىرە، دارچىن سېلىپ، قوشقاچ گۆشىگە ئاچچىق ئانارنىڭ سۈيى، ئاچچىقسۇ قوشۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ. مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇپ تۇرسا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. ھاۋاسى ياخشى، نەملىكى يۇقىرى جايلاردا ئولتۇراقلىشىش بۇ كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا مۇۋاپىق كېلىدۇ. ھاۋاسى بەك ئىسسىق جايدا تۇرماسلىق لازىم. يەنە سېرىقچېچەك يېغىنى باشقا چاپسا، قۇلاق، بۇرۇنغا تېمىتسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

9ـ نەۋرىگى مېڭىدىكى قويۇق ماددىدىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى

بۇ كېسەلدە بېشى ئاغرىيدۇ. ئەمما ئېغىرلىق سېزىلمەيدۇ، كېرىلگۈسى كېلىش،كۆز چانىقى ئاغرىش، قۇلىقىغا ھەر خىل قالايمىقان ئاۋاز ئاڭلىنىش، داۋاملىق ئۆزىنى باشقا يەردە تۇرغاندەك خىيال قىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بابۇنە يېغى، گۈل يېغى، سېرىقچېچەك يېغىنى ئىلمان قىلىپ قۇلاق، بۇرۇنغا 3～2 تامچىدىن تېمىتىپ قويسا بولىدۇ. ئەگەر باش ئاغرىقى قۇرۇق سوغۇقتىن پەيدا بولغان بولسا، ئازغىنە پىياز ئېزىپ، يۇقىرىقى دورىلارغا ئارىلاشتۇرۇپ، قۇلىقىغا تېمىتسا بولىدۇ. داۋاملىق مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇپ تۇرۇش، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، يالپۇزنى قاينىتىپ بېشىنى يۇيۇش، ئىپار، ئۇد ھىندىنى پۇراشمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنە بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىدا كۆرستىلگەن ھەببى ئايارەجنى يىسە بولىدۇ.

10ـ نەۋرىگى مېڭىدىكى بۇخاراتتىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى

بۇ كېسەل مېڭىدە بۇخارات پەيدا قىلىدىغان ھاراقنى ئۆزۈن مۇددەت كۆپ ئىچكەنلىكتىن، ئىسسىقلىق دورىلىرى ۋە ئىسسىقلىق تاماقلارنى كۆپ يېگەنلىكتىن، ئىسسىق خىلىتلار مېڭىگە توپلىشىۋالغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى ئىسسىق تاماق، ئىسسىق شەربەت ئىچكەندە ئاغرىق كۈچىيىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن كلىزما قىلىش، بېشىنى، قول-پۇتىنى قىزىقراق سۇدا يۇيۇش لازىم. تەلۈە ئانار سۈيى، لىمون شەربىتى، غورا سۈيى، سىركەنجۈبىل ۋە باشقا مېۋە شەربەتلىرىنى ئىچىش لازىم. بېشىنى گۈل يېغىدا ياغلىسا ياخشى ئۇخلايدۇ، ئۇخلاش بۇ كېسەلگە كۆپ پايدىلىقتۇر. ھۆل بىنەپشە، بېھى، ئالما قاتارلىق نەرسىلەرنى پۇراش لازىم. غىزاسىغا: پاقلان ياكى توخۇ گۆشىنى شورپا قىلىپ، ئۇنىڭغا ھۆل يۇمغاقسۈت، پالەك، غورا سۈيى قوشۇپ، چۆپ تاشلاپ ئاش قىلىپ ئىچسە بولىدۇ. يەنە بېسىمۇق، بېھى، ئانار، تاۋۇز يېسىمۇ بولىدۇ. يۇقىرىقىلار بىلەن ياخشى بولمىسا غەيرىي تەبئىي خىلىتنى چىقىرىش ئۈچۈن سۇركە بېرىش لازىم. تەركىبى: تەمرى ھىندى 60 گرام، ئەينۇلا 20 دانىنى 1.5 چىنە سۇغا چىلاپ، تەمى چىققاندا سۈزۈلدۈرۈپ، ئىچسە بولىدۇ.

11- نەۋئى ئاشقازان، جىگەر، تال، بۆرەك، پۇت-قول، بالياتقۇ ياكى بارلىق ئەزالار شىرىكچىلىكىدىن بولغان باش ئاغرىقى

بۇ كېسەلدە ئاغرىق ئالدى بىلەن باش ئاغرىقىغا شېرىك بولغان ئەزادا قوزغىلىپ مەسىلەن: ئاغرىق ئالدى بىلەن ئاشقازاندا ياكى جىگەردە پەيدا بولۇپ، ئاندىن باشقا ئۆتىدۇ ياكى بۇ ئاغرىق شۇ ئىككى ئەزا ئوتتۇرىسىدا يۇرۇشۇپ ئاجىزلاپ ياكى كۆچىيىپ تۇرىدۇ. ئاشقازان شىرىكچىلىكىدىن بولغان باش ئاغرىقىنىڭ سەۋەبى ـ ئالدى بىلەن سەپرا خىلىتى ئاشقازان ئاغزىدا ياكى ئاشقازانىنىڭ ئۆزىدە پەيدا بولۇپ، كېيىن باشقا ئۆتىدۇ.

ئالامتى بەھوشلۇق، كۆپ ئۇسساش، ئاشقازانىنىڭ تولغاپ ئاغرىشى، ئېغىزنىڭ ئاچچىقلىقى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ئاشقازانىنى قەي ۋە سۇرگە ئارقىلىق تازىلاش كېرەك. قەي قىلىش ئۈچۈن سىركەنجۇبىل شەربىتىگە ئىلمان سۇ قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ. سۇرگۈنىڭ تەركىبى: تەمرى ھىندى 90 گرام، ئەينۇلا 30 دانە، شىرخىست 45 گرام، گۈلاب 4 قوشۇق بولۇپ، شىرخىستنى گۈلابقا ئېزىپ، ئالدى بىلەن ئىچىپ، كېيىن تەمرى ھىندى بىلەن ئەينۇلا سۇيىنى ئىچسە بولىدۇ. غىزاسىغا: ئانار شەربىتى، ياكى ئانار سۇيىنى بۇغداي نېنى، پۇدىنە بىلەن بەرسە بولىدۇ. بۇ دورىلار ئاشقازانىنى كۆچەيتىپ ئۆرلىگەن سەپرانى پەيسەيتىدۇ.

ئاشقازاندىكى يېپىشقاق بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىدا باش ئاغرىشتىن ئىلگىرى يېگەن تاماق ئاشقازانغا ئېغىر كېلىپ، ئاچچىق كېكىرىش، ئاشقازاندا يەل پەيدا بولۇپ، ئېسىلىش، ئاغزىغا سۇ يىغىلىپ قېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تۇرۇپ ئۇرۇقى، سېرىتچېچەك ئۇرۇقى، بىخسۇس قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، سۇيىنى ئىچۈرۈپ، قەي قىلدۇرۇش ۋە يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن بەلغەمنىڭ سۇرگىسىنى ئىچكۈزۈش لازىم. رۇم بەدىيان، مەستىكى قوشۇلغان گۈلقەنتمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاشقازاندىكى سەۋادىدن بولغان باش ئاغرىقىدا ئاشقازان قىزىش، كۆڭلى تاماق تارتىش، قەي قىلغاندىن كېيىن بەدىنىدە يەڭگىللىك پەيدا بولۇش قاتارلىق ئىپادىلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاشقازانىنى قەي ئارقىلىق تازىلاش لازىم. ئەقتىمۇن شەربىتى بەرسىمۇ بولىدۇ. تەركىبى: ئەقتىمۇن، بادرەنجى بۇيا 6 گرامدىن، گاۋزىبان بەرگى، چالا سوقۇلغان ھىلىلە 9 گرامدىن، قىزىلگۈل 3 گرام، سەرپىستان 30 دانە، بۇلارنى قاينىتىپ، سۈزۈپ، 90 گرام شېكەر قوشۇپ، 4 كۈنگە تەڭشەپ ئىچسە بولىدۇ. ئاشقازان كۆپۈشتىن بولغان باش ئاغرىق: بۇ كېسەل ئاشقازان ئاغرىش، ئاشقازان كېرىلىش، باشنىڭ چوققا تەرىپى ئاغرىش، ئاشقازان ئاغرىقى پەسەيسە باش ئاغرىقىمۇ تەڭ پەسىيىش، يەللىك تاماق يېگەندە ئاغرىش كۆچىيىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاۋۋال ئايارەنج پەيقىرا بىلەن ئاشقازانىنى تازىلاپ، ئاندىن ئاشقازانىنى كۆچەيتىدىغان

مەجۇن دورىلار، مەستكى سالغان گۈلقەنت بىلەن ئاشقازاننى كۈچەيتىش لازىم. ئاشقازان ساھەسىگە مەستكى يېغى چېپىش كېرەك. مېڭىنى كۈچەيتىش ئۈچۈن ئاس يېغى، بادام ياغلىرىنى چېپىش، كاۋاپقا ئوخشاش كۈچلۈك تاماقلارنى بېرىش، قول-پۇتنى ئۇۋۇلاش، ئىسسىق سۇدا يۇيۇپ تۇرۇش لازىم. يەنە بىر خىل باش ئاغرىقى بولۇپ، بۇ ئاشقازانىنىڭ ئاجىزلىقىدىن، تاماق ئاشقازاندا ئۇزۇن توختاپ قالغاندىن، بۇنىڭغا مېڭە شىرىك بولغاندىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى: ئاشقازان بىلەن مېڭىنىڭ سەزگۈرلۈكى ۋە ئۆزىگە تارتىشى كۈچلۈك بولغانلىقتىن، مېڭىگە بۇخارات ئۆرلەپ ئورۇنلاشقانلىقتىن بولىدۇ.

ئالامىتى تاماق يېمىگەن، ئاشقازان بوش چاغدا ئازغىنە سەۋەب بىلەن ئاغرىق كۈچىيىپ كېتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى نانىنى غورا سۇيى، ئانار سۇيى بىلەن يېسە بولىدۇ. ئەگەر ئاشقازانىنىڭ مىزاجى سوغۇق بولسا، گۈلقەنت، رۇم بەدىيان، دارچىن، زەنجۇبىل بىلەن يېسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر ئاشقازان مىزاجى ئارتۇقچە ئىسسىق بولسا قىسمەن چاغلاردا سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى بەرسىمۇ بولىدۇ. جىگەردىكى ئىسسىقلىقتىنمۇ ئارتۇقلۇقتىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقىدا باشنىڭ ئوڭ تەرىپى ئاغرىيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاغرىق تۇتقاندا ئانار، غورا، ئەينۇلا، كاسنە قاتارلىقلارنىڭ سۇيىنى ئىچسە ياكى سوغۇق سۇ ئىچسە بولىدۇ. نانىنى سىركە بىلەن يېسە، باشتىكى بۇخاراتنى پەسەيتىدۇ.

تالنىڭ شىرىكچىلىكى بىلەن باش ئاغرىغان بولسا، تال ۋە باشنىڭ سول تەرىپى قوشۇلۇپ ئاغرىيدۇ. داۋاسى: سىركىگە نان چىلاپ يېيىش، پۇدىنە ئەرەقى ئىچىش-لازىم.

قول-پۇت بىلەن بىرگە باش ئاغرىغان بولسا، قول-پۇتتا خۇددى چۇمۇلە ماڭغاندەك، بۇخارات يۇقىرى ئۆرلىگەندەك سېزىم پەيدا بولىدۇ. سۇرگە بىلەن ئارتۇق خىلتلارنى چىقىرىش، مىزاجنى تەڭشەش، باش-مېڭىنى كۈچەيتىش لازىم.

12- نەۋئى مېڭە ئاجىزلىقىدىن بولغان باش ئاغرىقى

بۇ كېسەلدە ئازغىنە سەۋەب بىلەن باش ئاغرىق قوزغىلىدۇ، زېھنىي، ھېس-تۇيغۇسى ناچارلىشىپ قالىدۇ، مېڭىنىڭ خىزمىتىگە زىيان يېتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مېڭىگە گۇل يېغى، گۈلاب، سىركە، سەندەل، ئالما ۋە باشقا ھەر خىل مۇئىلەرنىڭ شەربىتى بىلەن قۇۋۋەت بېرىش كېرەك. غىزاسىغا زەپەر، كاۋاپ بىلەن نوقۇت سۇيى بەرسە بولىدۇ.

13- نەۋئى مېڭىنىڭ سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىشتىن بولغان باش ئاغرىقى

بۇ كېسەل سىرتتىن كەلگەن تەسىرنى ئاسان قوبۇل قىلىش، بەدەننىڭ ۋە مېڭىنىڭ سېزىمچانلىقى ئېشىپ كېتىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ئاسان ھەزىم بولمايدىغان ئېغىر تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش، ئەگەر ئاشقازانىنى بەرداشلىق بېرەلسە، كاھو (ئوسۇڭ)، سېمىز ئوت، ھۆل يۇمغاقسوت قاتارلىقلارنى بەرسە بولىدۇ.

دورىلاردىن خەشخاش شەربىتىگە ئوخشاش دورىلارنى بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

14- نەۋئى مزاجنىڭ قۇرۇقلۇقىدىن بولغان باش ئاغرىقى

بۇ كېسەل باشتىكى ئەزالاردىن نەزلە، قەي، سۇرگە، ئىچ ئۆتۈش ئارقىلىق كۆپ مىقدارىدا سۇيۇقلۇق چىقىپ كەتكەنلىكتىن بولىدۇ ياكى ھەيز، نىپاس خۇنى ئارتۇقچە كەلگەن ئاياللاردا، شۇنىڭدەك بوۋاسىر بولۇپ كۆپ قان كەتكەن كىشىلەردە ياكى ئۇيقۇسى كەم، تولاغەم قىلىدىغان كىشىلەردە كۆپ ئۇچرايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مزاجىغا ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان دورىلارنى بېرىپ، ئاندىن ئارپا يارمىسى، سېمىز توخۇ شورپىسى، مائۇللەھمى بەرسە بولىدۇ. بادام يېغى، نېلۇپەر يېغى، قاپاق ياغلىرىنى بۇرنىغا تېمىتىش، كالا پاچقىنىڭ يىلىكى، توخۇنىڭ چاۋىسىنى مېڭىسىگە چېپىش لازىم.

15- نەۋئى جىمادىن بولغان باش ئاغرىقى

بۇ كۆپ جىما قىلىدىغان كىشىلەردە بەدەندىكى ھۆللۈك كۆپ چىقىپ كېتىپ، ئەزالار قۇرۇپ، يەڭگىللىشىپ قېلىشتىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، باش ئاغرىقى باشلىنىشتىن بۇرۇن جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلغانلىق تارىخى بولىدۇ. كېيىنچە باش ئاغرىقى بارغانسېرى كۈچىيىپ بەدەن ئاجىزلايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان غىزالاردىن ئارپا يارمىسى، مائۇللەھمى، توخۇ شورپىسى، بېلىق گۆشى، چالا پىشۇرغان تۇخۇم سېرىقى، خولىنجان، خۇسىيەتۇسسۇئلەپ، شاقاقۇل، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ھەر بىرىدىن مەلۇم مىقدارىدا ئېلىپ، سوقۇپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ، ھەر كۈنى 6 گرامدىن يېسە بولىدۇ. ئەگەر مزاج ئىسسىقتىن بولسا، بېھى، ئالما شەربىتى ئىچسە بولىدۇ، مەستلىكتە جىما قىلسا باش ئاغرىقىغا سەۋەب بولىدۇ.

ئالامتى باش ئېغىر، بەدەن چىڭقىلىش، سېسىق پۇراش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەنىنىڭ چىڭقىلىشى قاندىن بولسا، قان ئېلىش ۋە سۇرگە بېرىش كېرەك. ئەگەر باشقا خىلىتتىن بولسا، ئاس، بابۇنە قاينىتىپ بېشىنى يۇيۇش لازىم. ئالما، بېھى، گۈل يېغى، گۈلابنى پۇراش كېرەك ھەم سىركىنى بېشىغا چېپىپ، مېڭىنى كۈچەيتىش كېرەك. غىزاسىغا ئۆردەك گۆشى ۋە يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن تاماقلارنى يېسە بولىدۇ. تاماق ھەزىم بولمىغان، ئاشقازان بوشىمىغان ئەھۋالدا ئاياللار بىلەن بىر ئورۇندا بولماسلىق كېرەك.

يەنە پەيلەرنىڭ ئاجىزلىقىدىن مېڭىگە تەسىر يېتىپ باش ئاغرىش ئەھۋالىمۇ بولىدۇ. ئالامتى: ھەرىكىتىدە ئاجىزلىق، ئەزاسى تىترەش، بوشاڭلىق بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. مۇنداق ئەھۋالدا دەرھال داۋالىمغاندا بەزى كېسەللەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەسىلەن: سەكتە، ئېغىر بېھوشلۇق، جىنسىي ئالاقىدا تۈيۈقسىز ئۆلۈپ كېتىشكە ئوخشاش ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مېڭىگە قۇستە يېغى بىلەن قۇۋۇەت بېرىش لازىم، غىزاسىغا: پاقلان گۆشى بېرىش، خۇشبۇي پۇراقلىق نەرسىلەرنى پۇرىتىش لازىم.

16- نەۋئى مېڭە ئىششىشىدىن بولغان باش ئاغرىقى

بۇ كېسەللىك يۈز-كۆزنىڭ قىزىل بولۇشى، باشنىڭ ئاغرىشى، يورۇقلۇقتىن قېچىش، تومۇرنىڭ چوڭ، توم ئۇرۇشى، سۈيدۈكنىڭ قويۇق كېلىشى قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قىيفال تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا بىنەپشە، نېلۇپەر، چىلان، تەرەنجىبىن بىلەن سۇركە بېرىش، ئەگەر تەبئىتى ياخشى، راۋان بولسا، شېكەر بىلەن سۇركە بېرىش لازىم. غىزاسىغا: لوبىيا، يۇمغاقسۇت سالغان ئۇگرە يېسە، بادام يېغىنى بۇرنى ئەتراپىغا سۈركىسە، ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى پىشانىسىگە تېمىتسا بولىدۇ.

17- نەۋئى ئىسستىمىدىن كېيىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى

بۇ كېسەل بەدەنده قىزىتما بولسا باش ئاغرىش، قىزىتما يانغاندا باش ئاغرىق يېنىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. مۇنداق باش ئاغرىقنىڭ سەۋەبلىرى تۆۋەندىكىچە:

(1) ئىسستىمىنىڭ تەسىرىدىن يۈرەك قىزىپ، ئۇنىڭ بۇخاراتى باشقا ئۆرلەش بىلەن باش ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، بۇنىڭدا مېڭە ئاجىزلىشىپ، سۈيدۈكى ئاق كېلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى 2 ھەسسە گۈلاب، بىر ھەسسە گۈل يېغى، يېرىم ھەسسە سىركە قوشۇپ (ھاۋا ئىسسىق بولسا، دورىنى سوۋۇتۇپ)، ماڭلايغا چېپىش كېرەك. ئەگەر ھاۋا سوغۇق بولسا ئىلمان قىلىپ تاپىنىغا چاپسىمۇ بولىدۇ. سەندەل، گۈلاب، سېمىزئوت، بادرەڭنىڭ سۈيىنى بېشىغا چېپىش لازىم. بىنەپشە، كۆكنار، ئارپا يارمىسىنى سۇدا قاينىتىپ، يېز كۈنى بولسا سوۋۇتۇپ، قىشتا ئىلمان قىلىپ بېشىنى يۇسا، ئەگەر ئۇيقۇسى كەم بولسا، ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى بېشىغا چاپسا بولىدۇ.

(2) ئاشقازانغا توپلىشىپ قالغان بۇزۇق قان ياماق خىلىتلارنىڭ بۇخاراتى باشقا ئۆرلىگەنلىكتىن باش ئاغرىيدۇ. بۇ خەۋەقان، بىھوشلۇق بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سىركەنجۇبىل، قاينىق سۇ بىلەن قەي قىلدۇرۇش، ئاشقازانىنى سۈركە بىلەن تازىلاپ، ئاندىن ئاشقازانىنى كۈچەيتىش ئۈچۈن گۈلقەنتنى تەمرى ھىندى بىلەن بېرىش لازىم.

(3) ھەممە خىلىتلارنىڭ سەۋەبىدىنمۇ باش ئاغرىيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قاننىڭ غالىبلىقىدىن بولسا قان ئېلىش، ئەگەر سەپرا، سەۋدا ياكى بەلغەمنىڭ ئارتۇقلۇقىدىن بولسا، شۇلارنىڭ ھەر قايسىسىنىڭ تېگىشلىك سۈركەسىنى بېرىش كېرەك.

(4) خىلىتلارنىڭ تەسىرى بولمىغان ئەھۋالدىمۇ باش ئاغرىش بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاق سەندەل بىلەن گۈلابنى سۈگەت غازىڭنىڭ سۈيى بىلەن بېشىغا چېپىپ مېڭىنى كۈچەيتىش لازىم. قورۇق يۇمغاقسۇت، شېكەر، ئىسپىغۇل، گاۋزىبان ئەرەقى، گۈلاب، كاسنە ئەرەقى، بىدەمشكى ئەرەقىنى ناۋات بىلەن شەربەت قىلىپ بېرىپ، بۇخاراتىنى قايتۇرۇش كېرەك. ئاندىن كېيىن پۇتىنى ئىسسىق سۇدا يۇيۇش، سىركە بىلەن گۈلابنى بۇرنىغا تېمىتىش كېرەك. توخۇ شورپىسىغا ئاقلانغان

ماش، هۆل يۇمغاقسۇت، غورا سۇيى، يېسسىمۇق قوشۇپ ئۇگره قىلىپ بەرسە بولىدۇ.

18- نەۋئى بوھراندىن كېيىن بولغان باش ئاغرىقى

بۇ كېسەللىك بوھران كۇنى پەيدا بولىدۇ ۋە سۇيدۇكى ئاق، سۇزۇك بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر بەھوشلۇق ۋە باش قېيىش بولسا، يەڭگىل سۇرگە بىلەن ماددىنى يۆتكەش لازىم. مەسىلەن: سىركەنجۇبىل شەربىتىگە ئوخشاش نەرسىلەر بىلەن قاينىق سۇ بېرىپ، قەي قىلدۇرۇش، ئەگەر قورسىقى غولدۇرلىسا ۋە كۆپۈپ بىئارام بولسا، تەمرى ھىندىنىك سۇيى بىلەن شىرخىست، گۇلقەنت، شۇنىڭدەك يەڭگىلەك سۇرگە بېرىش لازىم، ياكى يەڭگىل كلىزما قىلىش، ياكى ھەمەلچە قويۇش لازىم. ئەگەر كۆزىگە قىزىل نەرسە ياكى ئوتنىك يالقۇنىدەك نەرسىلەر كۆرۈنسە، بۇرنى قاناش بىلەن بوھران بولىدۇ.

19- نەۋئى زەربە (سىرتتىن بىر نەرسە تەگكەن) ياكى سەقتە (ئېگىزدىن يىقىلغان) سەۋەبتىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى

داۋالاش ئۇسۇلى بىمارلار كىچىك بالا بولمىسا ۋە قارىمۇقارىشى كېسىلى بولمىسا، قان ئېلىپ ھىجامەت (لوكما) قويۇش لازىم. ئەگەر كىچىك بالا بولسا ياكى باشقا كېسىلى بار كىشىلەر بولسا سۇرگە بېرىش، يەڭگىل كلىزما قىلىش لازىم. ئۇيقۇسى كەلمىسە، بىنەپشە يېغى بىلەن بادام يېغىنى بۇرنىغا تېمىتىپ قويۇش، ئالقان، تاپانلىرىنى ياغلاپ قويۇش لازىم. غىزاسىغا: توخۇ گۆشى بىلەن ئۇگره قىلىپ بېرىش لازىم. ئەگەر 3-، 4- ئىقلىمدا ياشايدىغان كىشى بولسا، ئارپا يارمىسى، كاھۇبادرەك (پاقىيوپۇرمىقى) بېرىش لازىم. ئەگەر بېشىنىك ئاغرىقى بەك قاتتىق بولسا، گۈل يېغىنى ئىسسىتىپ چېپىش، ئەگەر باشتا ئىششىق ۋە ئىسسىتما بولسا، چىرايى قىزىل بولسا، ئەنگۈر شىپا (مارجان شوخلا)، لوبيا سۇيى، قىزىل سەندەل، كۆچۈلا، زەپەر، گىل ئەرمىنى قاتارلىقلارنى چاپسا بولىدۇ. ئەگەر بۇنىك بىلەن كېسەل پەسەيمىسە، ئىششىق يانمىسا، بۇ چاغدا تاتلىق ئانارنى پوستى بىلەن ھاراقتا قاينىتىپ، يۇمشاق سوقۇپ، بېشىغا چاپسا بولىدۇ. ئەگەر ئېلىشىپ قالسا، بىر ھەسسە ئارپا ئۇنى، يېرىم ھەسسە ئاق لەيلىنى گۈل يېغى، سۆگەت غازىكىنىك سۇيى بىلەن قوشۇپ بېشىغا چاپسا بولىدۇ. غىزاسىغا: پاقلان مېڭسى، توخۇ مېڭسى، ناخۇش ئانار سۇيى بەرسە بولىدۇ. بىنەپشە، بېھى، ئالما گۈلى قاتارلىقلارنى پۈرسىمۇ ئۇنۇمى بولىدۇ.

20- نەۋئى ھەر خىل بۇزۇق خىلتىلاردىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى

بۇ خىل باش ئاغرىقىدا ئىششىق بىرگە بولىدۇ. جالىنۇس ھەكىم: «بۇنداق باش ئاغرىق باشىنىك ھەممە يېرىگە تارقالغان بولۇپ، ئاغرىشى قاتتىق بولىدۇ، ھەر ۋاقىت ئاغرىقى ئۆرلەپ تۇرىدۇ» دەيدۇ. بۇ كېسەلدە ئازغىنە سەۋەب بىلەن تولا ئاغرىپ قېلىش، ھەر خىل ئاۋازدىن، ۋاك-چۇك ئاۋازدىن بىئارام بولۇش، يورۇقلۇقنى خالماسلىق، كۆزنى ئېچىشقىمۇ مادارى يەتمەسلىك، بېشى بولقا بىلەن ئۇرغاندەك

ئاغرىش، بېشى يېرىلغاندەك بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئەگەر كېسەل سەۋەبى ئىچكى پەردىدە بولسا، كېسەل كىشىگە كۆز چانىقى ۋە ئىچكى پەردە تارتىلىپ ئاغرىغاندەك سېزىلىدۇ. ئەگەر تاشقى پەردىدە بولسا، قولىنى بېشىغا يەتكۈزگەندە، ئاغرىق مەلۇم بولىدۇ. قولىنى بېشىغا يەتكۈزۈش بىلەنلا بېشى ئاغرىپ يۇزى تارتىشىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن بۇ كېسەلنىڭ قايسى خىلىت، قايسى مادىدا ۋە قايسى بۇخاراتنىڭ تەسىرىدىن پەيدا بولغانلىقىنى ئېنىقلاش لازىم. ئەگەر قانىنىڭ ئارتۇقلۇقىدىن بولسا قان ئېلىش كېرەك، ئەگەر قان ئېلىشقا بولمايدىغان باشقا كېسىلى بولسا ياكى يېشى چوڭىيىپ قالغان بولسا، ھىجامەت قويۇش، ناخۇش ئانار سۇيى بەرسە بولىدۇ. ئەگەر بۇ خىل ئاغرىق سەۋدا خىلىتىدىن بولغان بولسا، ئەفتىمۇن شەربىتى، گاۋزىبان ئەرەقىنى رەيھان ئۇرۇقى بىلەن قوشۇپ بەرسە بولىدۇ. ئەگەر ئاغرىق سەپرادىن بولغان بولسا، 4 خىل شەربەت ياكى سىركە بەرسە بولىدۇ. ئەگەر مادىدا قويۇقلۇقتىن بولغان بولسا، سۇركە بىلەن قايتۇرۇش لازىم. مادىدا قويۇق بولمىسا، چېچىنى چۈشۈرۈپ تۇرۇشى ۋە تۆۋەندىكى دورىلارنى باشقا چېپىش لازىم. پەرپىيۇن 3 گرام، بۆرە ئەرمىنى، سۇزاپ، ئادراسمان ئۇرۇقى، بۇلارنىڭ ھەر بىرىنى 3 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مەرزەنجۇش سۇيى ياكى گۈلاب بىلەن قوشۇپ، ئىلمان قىلىپ چاپسا بولىدۇ. ئەگەر بۇ دورىلارنىڭ ئىسسىق كېلىپ قېلىش ئېھتىمالى بولسا، توخۇ توخۇمىنىڭ ئېقىنى مەلۇم مىقدارىدا كالا يېغى بىلەن بىرلەشتۇرۇپ چاپسا بولىدۇ. كۆكنار ئۇرۇقى، بابۇنە، ئىكلىلمىلكنى خاس سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا چاپسا ياكى قاينىتىپ سۇيى بىلەن بېشىنى يۇسا بولىدۇ.

21- نەۋئى قويۇق خىلىت توسالغۇسىدىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى تاماقنى كۆپ يەپ ھەرىكەت قىلمىغانلىقتىن، يۇيۇنۇپ تۇرمىغانلىقتىن بولىدۇ.

بۇ كېسەللىك ئاشقازان كۆپۈپ، يۇزى چىڭقىلىش، بېشى ئېغىر بولۇش، ئۆزى كېرىلگەك بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

ئىششىقتىن بولغىنى بىلەن خىلىتلارنىڭ توسالغۇسى سەۋەبىدىن بولغىنى ئىسسىتمىداش بىلەن بىرگە بولىدۇ. سۇددە (توسالغۇ)دىن بولغىنى ئاۋۋال باش ئاغرىقى تۇتۇپ، كېيىن ئىسسىتما پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىدا كۆرستىلگەن دورىلار بىلەن داۋالىسا بولىدۇ. ئەگەر ئاغرىق سەۋدا خىلىتىدىن بولغاندا ئەفتىمۇن شەربىتى، ھەببى ئەفتىمۇن، شۇنىڭدەك سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقىدا كۆرستىلگەن دورىلار بىلەن داۋالاش كېرەك. بۇ كېسەلدە ئۇيقۇسىزلىق كۆپ بولسا تۆۋەندىكى نۇسخىدا شەربىتى خەشخاش قىلىپ بەرسە بولىدۇ:

90 گرام كۆكنار (خەشخاش) نى چالا سوقۇپ، بىر قاچا سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قاينىتىپ، ئۈنى سۈزۈپ، سۇيىگە 180 گرام شېكەر سېلىپ، قىيام قىلىپ شەربەت تەييارلاپ، بىر ھەپتە ئىچسە بولىدۇ.

22- نەۋئى بىر نەرسىنى پۈرىغان سەۋەبىدىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى

بۇ تۆۋەندىكىدەك سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدۇ:

(1) ئىپار قاتارلىق خۇشبۇي، پۇراقلىق نەرسىلەرنى پۇرىغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كاپۇر، ئالما، بېھى قاتارلىق نەرسىلەرنى پۇراش، يۇمغاقسۇت، بادام يېغى، قاپاق يېغىنى بۇرۇنغا چېپىش كېرەك.

(2) سېسىق پۇراقلىق نەرسىلەرنى پۇراش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سەندەل، بادرەڭ، ھۆل يۇمغاقسۇت قاتارلىق نەرسىلەرنى پۇرىتىپ، بېشىنى ئىسسىق سۇدا يۇيۇش، يۇمشاق رەخت ياكى پاختا پىلتىسىنى سىركە ياكى گۈلاب بىلەن نەمدەپ، بۇرۇنغا تىقىپ قويسا بولىدۇ.

23- نەۋئى مېڭە ئەتراپىدا ئىسسىقلىق كۆپ بولغانلىقتىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى

بۇ كېسەللىك باشنىڭ شىددەت بىلەن قاتتىق ئاغرىشى، سېسىق نەرسە بولمىسمۇ بۇرۇنغا سېسىق، بەدبۇي پۇراقنىڭ پۇرىشى، مىدىرلىسا ئاغرىق كۈچىيىش، جىم تۇرسا پەسىيىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى ھەببى ئايارمج، ھەببى ئىستەمخۇن قاتارلىق دورىلار بىلەن بۇزۇق خىلىتلار-دىن تازىلاش كېرەك. ئازغىنە ئايارمج پەيقىرانى دەرمىنەنىڭ سۇيى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، بۇرۇنغا تېمىتىپ قويسا مېڭىدىكى ئىسسىقلىقنى قايتۇرۇپ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. بەرەنگى كابىلى 6 گرام، ئۇرۇقسىز خورما 15 گرام، قۇسته 3 گرام، ياڭاق مېغىزى 12 گرام، دەرمىنه تۇركى 3 گرام، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر ئاخشام ياتار چاغدا بېسه بولىدۇ. تاماقتىن ئىلگىرى خام مېۋه يېيىشتىن ساقلىنىش لازىم.

24- نەۋئى مېڭە سلكىنىپ كەتكەنلىكتىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى

بۇ قاتتىق يىقىلىشتىن ياكى بېشىغا قاتتىق نەرسە تەگكەنلىكتىن بولىدۇ. بۇ كېسەللىك، پەي ۋە تومۇرلار چۆچىگەندەك سېزىم بولۇش، ئۇنۇتقاق بولۇپ قېلىش قاتارلىقلار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن قان ئېلىش لازىم ھەم ئاچچىق-تاتلىق ئانار، شىرخىست قاتارلىقلار بىلەن ئىچىنى يۇمشتىش كېرەك. سەندەل گۈلابىنى، ئايالىنىڭ سۈتىنى بېشىغا چېپىش، قاپاق يېغى، بادام يېغىنى بۇرۇنغا تېمىتىپ قويۇش كېرەك. ھوزۇز (رۇسۇت)نى گۈل يېغىدا ئېزىپ بېشىغا چېپىش كېرەك.

25- نەۋئى ھاراق ئىچىپ مەست بولغاندىن كېيىنكى باش ئاغرىقى

بۇنداق باش ئاغرىقى خۇمارلىق دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ كېسەللىكته بېشى، پۈتۈن بەدەنلىرى ئېغىر بولۇش، كۆڭلى ئېلىشىش، غەم-ئەندىشه قىلىش، كۆڭلىگه يامان، بۇزۇق خىياللار كېلىۋېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاشقازاننى شارابنىڭ قالدۇق تەسىردىن قەي بىلەن تازىلاش كېرەك. ئەگەر قەي بىلەن تازىلانمىسا، تەمرى ھىندى سۇيى، ئەينۇلا سۇيى، گۈلاب، شىرخىست، ئاچچىق-تاتلىق ئانار سۇيى ياكى مېۋە شەربىتىگە سەندەل قوشۇپ سۇرگە بېرىش لازىم. ئەگەر بەدىنىدە قىزىقلىق كۆپ بولسا، سېمىز ئوتنىڭ شىرىسىنى شېكەر بىلەن بېرىش لازىم. گۈلاب، ئەرەقى كاسنە، ئەرەقى بىدەمشكى، ئەرەقى گاۋزىبان قاتارلىقلارنى ئىچسىمۇ بولىدۇ. بېشىغا ئاس يېغى چېپىش لازىم. غىزاسىغا: پاقلان گۆشى ياكى توخۇ گۆشى شورپىسىغا گۈرۈچ ياكى چۆپ سېلىپ، زىخ، يېسىمۇق، غورا سۇيى ياكى دۇاجىنىڭ قېيامىنى قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ. ئەگەر ئىچىدە قىزىقلىق بولسا، تۇنەك قېتىقىنىڭ دوغاپىنى مۇز بىلەن سوۋۇتۇپ بەرسە بولىدۇ، يەنە پۇت-قولنى ئىسسىق سۇدا ئارقىمۇئارقا يۇيۇش لازىم.

2- پەسل سەرسام

سەرسام (مېڭە پەردە ياللۇغى) مېڭە پەردىلىرىنىڭ يالىلۇغلىنىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان خەتەرلىك كېسەل بولۇپ، تۆۋەندىكىدەك 9 نەۋئىگە بۆلىنىدۇ.

1- نەۋئى قانىنىڭ كۆپلۈكىدىن بولغان سەرسام

بۇ كېسەللىك داۋاملىق بەدىنى قىزىپ، ئىسسىتمىداش، جۆيلۈش، ئەقلىدىن ئادىشىپ قېلىش، تومۇرى تىترەپ، قالايمىقان سېلىش، سۈيدۈكى قىزىل ياكى سۈيۇق كېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

ئەگەر سۈيدۈكى سۇنىڭ رەڭگىدەك بولۇپ، سۈيۇق كەلسە، كېسەلنىڭ خەتەرلىك ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ، تومۇرى چوڭ، ھەرىدەك سېلىش ۋە سۇ ئۆركەشلىگەندەك سېلىش، بېشى ئاغرىش، قىسمەن چاغلاردا ئېگىزدە بىر نەرسە بارىدەك سېزىلىپ ئۇنى ئېلىشقا تەمشىلىش، يۇز-كۆزى قىزىل بولۇش ھەم كۆزىدىن ياش ئېقىش، ۋارقىراپ گەپ قىلىش، تىلىنىڭ رەڭگى قارىغا مايىل قىزىل بولۇش ۋە كۈلۈپ تۇرۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئېلىشىپ قېلىشتىن ئىلگىرى بەدەن قۇۋۋىتىگە قاراپ قېيغال تومۇرىدىن بىر قانچە قېتىم قان ئېلىش كېرەك. بەدەن كۈچى ئەزائىس رەئىسىنىڭ ئەھۋالىدىن مەلۇم بولىدۇ، مەسىلەن: ئەقلى، ھېس تۇيغۇ ھەرىكىتى ئۆز جايىدا بولسا، مېڭىسى ساقتۇر، ئەگەر تومۇرى بىلەن نەپىسى نورمال بولسا، يۈرەك ساقتۇر، ئەگەر ئىشتىھاسى ياخشى بولسا، جىگەر ساقتۇر. ئەگەر قان ئېلىشقا بولمايدىغان كېسىلى بولسا، پاقالچاق ياكى ئىككى مۇرىسىنىڭ ئارىلىقىغا ياكى بۇرنىنىڭ ئۈچىدىكى تومۇرىغا ياكى پېشانىسىغا ھىجامەت قويسۇن، كېسەلنىڭ 1- كۈنىدىن تارتىپ ئۈچىنچى كۈنىگىچە نارجىل شەربىتى، تەمرى ھىندى، غورا سۇيى ياكى كاسنە ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، ئەينۇلا سۇيى بەرسە بولىدۇ. غىزاسىغا: ئاقلانغان ماش ياكى ئەدەس، پالەك، يۇمغاقسۇت، قاپاق لېشى سېلىپ ئۈگرە ئېتىپ بەرسە بولىدۇ.

3-، 4-، 5- ئىقلىمدا تۇرۇشلۇق كىشى بولسا، ئاقلانغان ماش، يېسىمۇقنى ئارپا يارمىسىغا سېلىپ بەرسە بولىدۇ. 3- كۈنىدىن ئۆتكەندە چىلان شەربىتى بېرىش لازىم. تەركىبى: چىلان 30 دانە، نېلۇپەر

6 گرام، كاسنه ئۇرۇقى 6 گرام، بەدىيان 9 گرام، بۇلارنى قاينىتىپ، سۈزۈپ، 120 گرام شېكەر بىلەن قاينىتىپ، 4 كۈن ئېچىش لازىم. يەنە: ئاق سەندەل 3 گرام، يۇمغاقسۇت سۇيى 3 گرام، گۈلاب 5 گرام، سىركە 1 گرام، گۈل يېغى 3 گرام، بۇلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىلمان ھالدا پىشانىسىگە چېپىش لازىم. ياقىيوپۇرمىقى، بادرەڭ ۋە ھۆل قاپاقنى پۈرسا ھەم مەنپەئەت قىلمىدۇ. پۇتنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ ئولتۇرۇشمۇ ياخشى. بىنەپشە، بابۇنە، سىركە، ئاق لەيلى 6 گرامدىن، بۇغداي كېپىكى 200 گرام، بۇلارنى 3 چىنە سۇدا قاينىتىپ، ئىلمان ھالەتتە پۇتنى يۇيۇش لازىم. ئەرەقى سەندەلنى بېشىغا چاپسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر كېسەل ياخشىلىنىپ ساقىيىشقا يۈزلەنسە، توخۇ شورپىسى بەرسە بولىدۇ، ئۇندىن كېيىن مۇنچىغا بېرىپ يۇيۇنۇش، تاماقنى كۆپ يېمەسلىك، تەلتۆكۈس ساقىيىپ بولغۇچە مۇشەققەت تارتىشتىن، تولا ئاچچىقلىنىشتىن، تولا ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

2- نەۋئى سەپرادىن بولغان سەرسام

بۇ كېسەللىك ئۇخلىغاندا ياكى ئۇيقۇسىز قالغاندا، ئىسستىمىدىغاندا بىئارام بولۇش، يورۇقلۇقنى خالىماسلىق، يۈز-كۆزى قۇرغاق بولۇش، تىلى سېرىق بولۇش، تومۇرلىرى تېز سوقۇش، ئاغزى ئاچچىق بولۇش، كۆپ ئۇسساش، سۈيدۈكى قىزىل بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ھەر خىل مېۋىلەرنىڭ سۈيى، تەرەنجىبىن سۈيى، شىرخىست سۈيى قاتارلىقلار بىلەن سەپرا خىلىتلىرىنى تازىلاشقا، ھارارەتنى پەسەيتىشكە چارە قىلىش لازىم. سوغۇق سۇ بەرمەسلىك كېرەك. چىلان، بىنەپشە، نىلۇپەر، كاسنە ئۇرۇقىنى شېكەر بىلەن شەربەت قىلىپ بېرىش لازىم. ئارپىنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئۇنىڭغا سۇ سېپىپ، شىرىسنى چىقىرىپ، 90 گرام ئارپىنى 1/2 چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۈزۈپ، سوۋۇتۇپ قويۇپ، ئۇسسۇزلۇقىغا ئىچسە قىزىشنى پەسەيتىدۇ. تاۋۇز سۈيىگە شېكەر سېلىپ ئىچسىمۇ بولىدۇ.

ئىسپىغۇل، كاسنە ئەرەقى، گاۋزىبان ئەرەقى قاتارلىقلاردىن 5 گرامدىن ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر بىلەن شەربەت تەييارلاپ بەرسە بولىدۇ. ئەگەر ئۇيقۇسى كەم بولسا، كۆكنار ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى بىلەن ئوسۇڭ ئۇرۇقىنىڭ شىرىسدا شەربەت تەييارلاپ ئىچسە بولىدۇ. ئوسۇڭ ئۇرۇقىغا ئازغىنە ئەپيۇن، ئازغىنە كاپۇر قوشۇپ پىشانىسىگە چاپسا بولىدۇ. 25 گرام ئارپا سۈيى، 30 گرام ئىسپىغۇل شىرىسى، 15 گرام گۈل يېغى، 12 دانە تۇخۇمنىڭ ئېقى قاتارلىقلارنى قوشۇپ كلىزما قىلسا بولىدۇ. بىنەپشە، نىلۇپەر، قىزىلگۈل، ئاقلىغان ئارپا، كۆكنار پوستى، ئوسۇڭ ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى سۇدا قاينىتىپ، پەسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىدە بېشىنى يۇسا بولىدۇ. گۈل يېغى، گۈلابنى ئازغىنە سىركە بىلەن بىرلەشتۇرۇپ، داكىنى ھۆل قىلىپ بېشىغا قويسا، باشتىكى بۇخاراتنى قايتۇرىدۇ. گۈلاب بىلەن ئازغىنە سىركە، كاپۇرنى ئارىلاشتۇرۇپ، داكىنى نەمدەپ، كۆكسىگە ۋە جىگەر ساھەسىگە قويسا بۇمۇ قىزىشنى پەسەيتىدۇ. ئەگەر ئاغرىق پەسەيسە، ياش توخۇ شورپىسىغا ئاقلانغان ماش سېلىپ، سۈيۇق ئاش قىلىپ ئىچسە بولىدۇ.

ئەگەر قەۋزىيەت بولسا، تەمرى ھىندىنىڭ سۈيىنى، ئىچ راۋان بولسا ئاچچىق ئاموت سۈيىنى قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ.

3- نەۋئى سەۋدادىن بولغان سەرسام

بۇ كېسەللىكتە تۆۋەن قىزىتما بولىدۇ. باش يەڭگىل ئاغرىيدۇ. خۇددىنى يوقىتىدۇ، ئۈيقۇسى كەلمەيدۇ. بوغما كېسىلدەك نەپەس ئالىدۇ، كۆزلىرى يۇمۇلماسلىق، ۋەھىمىلىك، قورقۇنچلۇق خىياللار كاللىسغا كېلىۋېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ماددىنى پىشۇرغاندىن كېيىن، ئەفتىمۇن جۇلابى بىلەن سەۋدا خىلىتىنى تازىلاش كېرەك. يەنى سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقىدا كۆرسىتىلگەن دورىلار بىلەن داۋالاش كېرەك. شۇنىڭدەك، ھەر كۈنى ئاخشىمى سەۋزە يېغى، بىنەپشە يېغى، بادام يېغى بىلەن بۇرنىنى، ئالقان-تاپانلىرىنى، مەڭئەتنى، كىندىكنى ياغلاش لازىم. بىستىپايەج، شوخلا 9 گرامدىن، ئەفتىمۇن، بىنەپشە 6 گرامدىن، سەرپىستان 30 دانە، ئاق لەيلى 12 گرام، چالا سوقۇلغان ئوغرىتىكەن 21 گرام، چالا سوقۇلغان زاراگزا ئۇرۇقى 15 گرام، بۇلارنى 2 چىنە سۇدا قاينىتىپ، يىرىمى قالغاندا 15 گرام قاراقات، 60 گرام تەرەنجىبىن قاتارلىقلارغا 9 گرام گۈل يېغى قوشۇپ، 2 نۆۋەت كىلىزما قىلىش كېرەك. بىنەپشە، بابۇنەنى قاينىتىپ، سۈيىدە بېشىنى يۇيۇش لازىم.

4- نەۋئى بەلغەمدىن بولغان سەرسام

بۇ كېسەللىكنى بەزىلەر نەسىيان دەپمۇ ئاتايدۇ، مۇنداق كېسەل كۆپىنچە ئۇنۇتقاق بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى: مېڭە پەردىسىدە ئۇيۇنەتلىك بەلغەم ئورۇنلىشىپ قالغانلىقتىن، ئىششىق پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى تەپپى مۇتبىقە بولۇپ، ئۇنىڭ ھارارىتى ئانچە ئۆتكۈر بولمايدۇ، بارلىق سەزگۈ ئەزالىرىدا ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. تولا ئۇخلاش، ئۇنۇتقاقلىق، تىلى ئاقىرىش، بەدەن پىتلاش، ئىلىشىپ قېلىش، سۈيدۈكى ئاق بولۇش، ئۇسسۇزلۇق بولماسلىق قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى 3 گرام بەدىيان، 20 دانە چىلان، 6 گرام سەۋسەن يىلتىزى، 30 دانە قۇرۇق ئۈزۈم قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، سۈيىگە ناۋات سېلىپ، بىر قانچە كۈن ئىچىپ بېرىش لازىم. يەنە ئۆرلىگەن بۇخاراتنى پەسەيتىش ئۈچۈن سانا، چالا سوققان سېرىقچىچەك ئۇرۇقى 15 گرامدىن، چالا سوققان تۇربۇت، پوستى بىخ كەبىر، بەدىيان 6 گرامدىن، ئەنجۇر 5 دانە، مارجان شوخلا 9 گرام، بۇلارنى 2 قاچا سۇدا قاينىتىپ، 60 گرام شىرخىست، 15 گرام قاراقات، 5 گرام ئاچچىقسۇ، 6 گرام بۆرە ئەرمىنى، 9 گرام بادام يېغى ياكى بابونە يېغى قاتارلىقلارنى يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەندەك ئۇچكە بۆلۈپ ئىچىش لازىم. قىزىتما بولغاندا غىزاسىغا: چالا سوققان نوقۇت، ئاقلانغان ماش بەرسە بولىدۇ. ئەگەر قىزىتما بولمىسا، شەھمەنزەل 2 گرام، غارىقۇن، ئەفتىمۇن 1.5 گرامدىن، تۇربۇت 3 گرام، مۇقەل 1 گرام، بۇلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ ھەب ياساپ ئىستېمال قىلسا ياخشى پايدا قىلىدۇ، ئارتۇقچە ئۇخلاتمايدۇ. قىسمەن چاغلاردا قۇندۇز قەھرى

ۆه ئازغىنه ئاقىرقەرھا سالغان گۈل يېغىنى باش ھەم پىشانىلىرىگە چاپسا بولىدۇ، ھەسەلگە سىركە قوشۇپ يالىتىپ قويىسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر كېسەل ئۆزۈنغا سوزۇلۇپ مىزاجىدا سوغۇقلۇق ئارتۇق بولسا ۆه سۈرگە بېرىش زۆرۈر بولسا: قوندۇزقەھرى 3 گرام، مەھمۇدە 1.5 گرامنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەب قىلىپ يېسە، ئاندىن كېيىن بىر چىنە مائۇل ھەسەل ئىچسە بولىدۇ. سىركەنجۈبىل ، ئايارەج پەيقىرا، ئاچچىقسۇنى گۈلاب بىلەن قوشۇپ ئاغزىنى چايقىسا بولىدۇ. بېشىنى چۈشۈرۈپ، تۈز بىلەن تېرىقنى قورۇپ، بېشىغا تاڭسا بولىدۇ. بۇنداق كېسەلنى ياخشى، ھاۋالىق، كەڭ، يورۇق جايدا بېقىش كېرەك. كېسەل بىر ئاز ياخشىلىنىشقا باشلىسا، قۇشقاچ، كەكلىك گۆشىگە دارچىن، زەنجۈبىل، زەپەر، نوقۇت سېلىپ پىشۇرۇپ بەرسە بولىدۇ. غىزاسىغا: كۆپىنچە بوغداي كېپىكىنىڭ شىرىسىگە شېكەر ياكى ھەسەل سېلىپ بەرسە بولىدۇ. ئاچچىق-چۈچۈك، سوغۇق نەرسىلەر، مېۋىلەر، سۈت-قېتىق، رەيھان شارابى قاتارلىقلارنى تاماقتىن كېيىن ئاز-ئازدىن بەرسە بولىدۇ. مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇش، بېشىنى داۋاملىق ئىسسىق سۇدا يۇيۇشنىڭمۇ پايدىسى كۆپ.

5- نەۋئى سەپرا، بەلغەم خىلتىنىڭ ئارىلاشمىسىدىن پەيدا بولغان سەرسام

قىسمەن چاغلاردا بۇ ئىككى خىلتىنىڭ بىرى غالىب بولىدۇ. ئەگەر سەپرا غالىب بولسا سەھەرى سۈباتى (ئۈيقۇسىراش) دەپ ئاتىلىدۇ. بەلغەم غالىب بولسا، سۈباتى سەھەرى (ئېغىر ئۇيقۇ) دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر كېسەل ئېغىر بولسا، شەربەتمۇ گىلىدىن ئۆتمەي بۇرنىدىن چىقىدۇ. بۇ خەتەرلىك بەلگىدۇر. ئەگەر بەلغەمنىڭ غالىبلىقىدىن بولسا، ئۇيقۇ ئېغىر بولۇش، باشقىلار گەپ سورىسىمۇ جاۋاب بېرىشكىمۇ مادارى يەتمەسلىك، كىشىلەرگە ئۇخلاپ قالغاندەك تۇيغۇ بېرىشتەك ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. سەپرانىڭ غالىبلىقىدىن بولسا ئۇخلىيالماسلىق، جۆيلۇش، كۆزى يۇمۇلماسلىق، ئەقلىدىن ئېزىش، تومۇرى سۇس سوقۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر بەلغەم، سەپرانىڭ ئارىلاشمىسىدىن پەيدا بولغان بولسا، مۇنداق چاغدا داۋالاشنى مۇرەككەپ قىلىش كېرەك. بۇ كېسەلنىڭ ئەڭ ياخشى داۋاسى قان ئېلىشتۇر. چۈنكى قان ئېلىش بىلەن ھەممە خىلتىنىڭ ماددىسى تۆۋەنلەيدۇ. خۇسۇسەن ئەگەر تومۇرلار كۆپۈشۈپ، چىرايى قىزىل بولسا مۇنداق چاغدا قان ئېلىش بىردىنبىر مۇھىم چارە ھېسابلىنىدۇ. ئاق تۇربۇت، بابۇنە، نىلۇپەر ياغچى، بىنەپشە 6 گرامدىن، سانا، چالا سوققان زاراڭزا 15 گرامدىن، رۇم بەدىيان 3 گرام، گۈل سەۋسەن يىلتىزى 9 گرام، چىلان 20 دانە، بۇلارنى 2 چىنە سۇدا قاينىتىپ، 60 گرام شىرخىست، 30 گرام پۇنۇس، 15 گرام قاراقات، 21 گرام شېكەر، 6 گرام قىزىلچا غازىكىنىڭ سۇيى، بۇلارنى دورا قاينىتقان سۇدا ئېزىپ، سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 6 گرام بادام يېغى قوشۇپ، ئىلمان قىلىپ 3 قېتىم كىلىزما قىلسا بولىدۇ. سېرىقچېچەك يېغى بىلەن سۇزاپ يېغىنى سىركە بىلەن ماڭلايغا چاپسا بولىدۇ. سىركەنجۈبىل شەربىتى، گۈلقەنتىنى گۈلاب بىلەن بەرسە، غىزاسىغا چالا سوققان نوقۇت، ئاقلانغان ماش سېلىپ، توخۇ شورپىسىغا

ئۇزۇپ تاشلاپ ئاش قىلىپ بەرسە بولىدۇ. توخۇنىڭ گۆشىنى كېسەلنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدە بېرىش لازىم. نېلۇپەر شەربىتى ئىچىش، ئۇدا ئىككى كۈن تاماق يېمەسلىك، چېچىنى يۇلۇشنىڭمۇ بۇ كېسەلگە مەنپەئەتى بار.

6- نەۋئى ئاشقازان بىلەن جىگەرنىڭ ئارىلىقىدا ئىششىق بولغانلىقتىن پەيدا بولغان سەرسام

بۇ ئىككى جايىنىڭ پەردىسى يۇرەككە تۇتاش بولغانلىقتىن، نەچچە خىل ئاجىزلىق پەيدا بولىدۇ. بۇ سەرسام ھەم بەرسام دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ كېسەللىكتە قالايمقان خىياللاردا بولۇش، باشنىڭ ئوڭ تەرىپى ئاغرىش، ئىسسىتمىسى يۇقىرى بولۇش، تۆشىنىڭ ئىككى يېنىدا قىزىقلىق پەيدا بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قاننىڭ بىرىكىشىدىن بولغان سەرسامنىڭ ئىلاجىسىنى قىلىش بىلەن بىرگە يەنە گاۋزىبان غازىكى 9 گرام، بادرەنجى بۇيا، پىرسىياۋشان، چالا سوقۇلغان كاسنە ئۇرۇقى ھەر بىرى 6 گرامدىن، چىلان 15 دانە قاتارلىقلارغا 60 گرام شېكەر قوشۇپ، شەربەت تەييارلاپ، ئۇچ كۈنگە بۆلۈپ ئىچىش، غىزاسىغا ئاقلانغان ماش، پىسسىمۇق، پالەك، ھۆل يۇمغاقسۇت بېرىش لازىم.

7- نەۋئى مېڭە پەردىلىرىگە چۈشكەن مەخسۇس ئىششىق

بىمار بۇ كېسەلگە گىرىپتار بولۇپ 3 كۈن ئىچىدە ئۆلۈپ كېتىشى مۇمكىن، ئەگەر 3 كۈندىن ئۆتۈپ كەتسە، ساقىيىشىدىن ئۈمىد بار. بۇنىڭ بەلگىسى قاندىن، سەپرادىن بولغان سەرسامنىڭ بەلگىلىرىگە ئوخشاپ كېتىدۇ. لېكىن ئۇلاردىن ئېغىرراق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى يۇقىرىقى 2 خىل (قان ۋە سەپرادىن بولغان) سەرسامنىڭ ئىلاجى بىلەن ئوخشاش بولۇپ، 3 كۈندىن كېيىن داۋالاش ئېلىپ بېرىش لازىم.

كېيىنكى 10 كۈندە ئىچىشكە سىمىز ئوت شىرىسى، تاۋۇز سۇيى، ئوسۇڭ، بىدىمىشكى ئەرەقى، كاسنە ئەرەقى، ئىسپىغۇل قاتارلىق سوغۇق تەبىئەتلىك شەربەتلەرنى بېرىش، غىزاسىغا قاپاق، ھۆل يۇمغاقسۇت، ئارپا يارمىسى سېلىپ سويۇق ئاش قىلىپ بېرىش كېرەك.

8- نەۋئى باشنىڭ سرتىدا پەيدا بولۇپ، باشنىڭ تېشى ھەم ئىچىگە تەسىر قىلىدىغان سەرسام

بۇ خىل سەرسام ھەممە سەرساملارنىڭ ئېغىرراقى بولۇپ، مۇنداق سەرسام بىلەن ئاغرىغان كىشى ئاغرىقنىڭ قاتتىقلىقىدىن باش پارچە-پارچە يېرىلىپ كەتكەندەك، كۆز چانىقىغا كىرىپ ئولتۇرۇشۇپ كەتكەندەك سېزىلىدۇ. بەھوش بولۇپ قالىدۇ، قەي قىلىدۇ،

داۋالاش ئۇسۇلى ئىلاجى بار قان ئېلىش، يېمەك-ئىچمەككە قاندىن بولغان سەرسامنىڭ چارىسىنى قوللىنىش لازىم.

9- نەۋئى پەلغمۇنى دېگەن سەرسام

بۇ مېڭىنىڭ ئۆزىدە پەيدا بولغان ئىششىق بولۇپ، كېسەللىك يۈزىدە قىزىل ئىششىق پەيدا بولۇش، كۆزلىرى قىزىرىپ، چانقى ئولتۇرۇشۇپ كېتىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ كېسەلدە ئارقىسىغا يۆلىنىپ يېتىشنى خالايدىغان بولۇپ قالىدۇ. قورسىقى كۆپۈپ تۇرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كېسەل پەيدا بولۇپ 4 كۈن بەرداشلىق بېرەلسە، 4 كۈندىن كېيىن قاندىن بولغان سەرسامنىڭ ئىلاجىنى قىلىش كېرەك. پات-پات باش چوققىسىنى ياغلاپ قويۇش، ئەگەر بېشى بۇخارات سەۋەبىدىن ئىششىغان بولسا، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەلنى توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى، گۈل يېغى بىلەن چېپىش لازىم. پالەك، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، ئوسۇق ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، بىدىمشكى ئەرەقى قاتارلىقلارنى بېرىشكىمۇ بولىدۇ. بالىنىڭ ئىچىدىغان سۈيىگە تاباشىر، كەتىرا سىلىپ بەرسە ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. بەدىنىنى بادام، مۇم يېغى بىلەن ياغلىسا بولىدۇ.

3- پەسل دەۋۇار كېسەللىكى

دەۋۇار دېگەنلىك بېشى چۆرگىلەۋاتقاندەك سېزىلىشنى كۆرسىتىدىغان بولۇپ، بۇ مېڭىدە قويۇق بۇخارات توپلىشىپ چىققىلى يول تاپالمىغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ كېسەل 17 نەۋئىگە ئايرىلىدۇ.

1- نەۋئى مېڭىدىكى قان خىلىتىدىن بولغان دەۋۇار

بۇ كېسەللىكتە يۈز-كۆزى قىزىل بولۇش، چېكە تومۇرى كۆپۈشۈپ قېلىش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قېيغال تومۇرىدىن، قۇلاق ئارقىسىدىكى تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. باشنىڭ ئارقا تەرىپىگە ياكى پاچىقىغا ھىجامەت قويۇش، بېشىغا گۈل يېغى بىلەن سىركەنجىبىن، سىركىنى ياكى ئامۇت يېغى بىلەن سىركىنى چېپىش، گۈل بابۇنە بىلەن بۇغداي كېپىكىنى قاينىتىپ، سۈيىدە پۇتىنى يۇيۇش لازىم. ئۇسسۇزلۇقىغا سىركەنجۇبىل شەربىتى بىلەن ئىسپىغۇل ۋە رەيھان ئۇرۇقىنى قاينىتىپ ئىچىش لازىم. غىزاسىغا: توخۇ ياكى پاقلان شورپىسىغا غورا سۈيى، ئانار سۈيى قوشۇپ بېرىش، بۇخاراتنى قايتۇرۇش ئۈچۈن گۈرۈچتە، ھۆل يۇمغاقسۇت بىلەن شوۋىگۈرۈچ قىلىپ بېرىش، ئىسسىق تەبئەتلىك تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش لازىم. ئەگەر سۇرگە بېرىش توغرا كەلسە، مەتبۇخى ھېلىلە بېرىش، سەندەل، گۈلابنى چېپىش، ھەمدە قاندىن بولغان باش ئاغرىقىدا كۆرسىتىلگەن چارىنى قىلىش لازىم.

2- نەۋئى سەپرادىن بولغان دەۋۇار

بۇ كېسەللىكتە چىرايى سارغىيىپ قېلىش، ئاغزى ئاچچىق، تومۇرى تېز بولۇش، ئۇيقۇسىزلىق ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۇرگە بىلەن تەنقىيە قىلىش لازىم. سېرىق ھېلىلە مەتبۇخى ئىنتايىن مەنپەئەتلىك، ئۇنىڭ تەركىبى: سېرىق ھېلىلە 12 گرام، سانا 15 گرام، قىزىلگۈل، بىنەپشە 6 گرامدىن، بۇلارنى 2

چىنە سۇدا بىر پىيالە قالغىچە قاينىتىپ، سۇزۇپ، 45 گرام شىرخىست، 60 گرام تەرەنجىبىننى ئېزىپ ئىلمان هالەتتە ئېچىش لازىم. ئاندىن كېيىن ئانار سۇيى بىلەن سىمىز ئوت شىرىسى ياكى تەمرى هىندى بىلەن سىركەنجۇبۇل بىرىش لازىم. مېۋىلەردىن ئالما، ئانار، بېھى، دئواج بېرىش لازىم، تامىقغا توخۇ گۆشى شورپىسىغا چۆپ سېلىپ، تەمرى هىندى سۇيى ياكى غورا سۇيى ۋە ئاچچىق-تاتلىق ئانار سۇيى قوشۇپ بېرىش لازىم. يەنە سەندەلنى پۇراش، سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقىدا كۆرسىتىلگەن دورىلارنى قىلىش لازىم.

3- نەۋئى بەلغەمدىن بولغان دەۋۋار

بۇ كېسەللىكتە باش ئېغىر بولۇش، ئاز ئۇسىماش، تولا ئۇخلاش، تومۇرى يۇمشاق سوقۇش، سۇيدۇكى ئاق بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مېڭىنى ئايارەج پەيقىرا، هەببى قوقيا ۋە بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىدا كۆرسىتىلگەن دورىلار بىلەن مەستكىنى قوشۇپ ئىستېمال قىلىپ، هەسەل بىلەن تەييارلىغان سىركەنجۇبۇل بىلەن ئېغىزنى چايقاش لازىم. غىزاسىغا: نوقۇت سۇيىگە مەستكى، زەنجۇبۇل، هۆل يۇمغاقسۇت، زىرە قاتارلىقلارنى قوشۇپ بېرىش، سوغۇق تەبىئەتلىك تاماقلاردىن پەرهىز قىلىش لازىم.

4- نەۋئى مېڭىدىكى سەۋدا ماددىسىدىن پەيدا بولغان دەۋۋار ۋە سەدەر كېسەللىكى

بۇ كېسەللىك كۆپ خىيال قىلىپ ئۇخلىماسلىق، يامان خىياللارنى قىلىش، تومۇرلىرى يوغان، ئاجىز سوقۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەفتىمۇن شەربىتى، هەببى غارىقۇن بىلەن مېڭە سەۋدا خىلتىنى تازىلاپ چىقىرىش كېرەك. هەببى غارىقۇننىڭ تەركىبى: غارىقۇن 1.5 گرام، ئۇستۇقۇددۇس، سەبرى 3 گرامدىن، شەھمەنزەل 1 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، هەب قىلىپ سەھەردە قايناق سۇ بىلەن ئىچىش لازىم.

سېرىقچىچەك يېغى، بابۇنە يېغى قاتارلىق ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن بېشىنى ياغلاش لازىم هەمدە باش ئاغرىقىدا كۆرسىتىلگەن ئىلاجلارنى قىلسا بولىدۇ.

5- نەۋئى مېڭىدىكى ئىسسىق يەل ۋە بۇخاراتلارنىڭ تەسىرىدىن پەيدا بولغان دەۋۋار ۋە سەدەر

بۇ كېسەللىك بۇرۇن قۇرۇق بولۇش، تولا ئۇسىماش، بېشى يەڭگىل بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۇمۇمىي بەدەننى مەتبۇخ بىنەپشە بىلەن تازىلاش كېرەك. تەركىبى: بىنەپشە، چالا

سوققان كاسنه ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، ئۇستقۇددۇس 6 گرامدىن، رۇم بەدىيان 3 گرام، تەمرى ھندى 45 گرام، قاينىتىپ، 51 گرام تەرەنجىبىن ياكى شىرخست قوشۇپ ئىچىش لازىم، يەنە گۈل يېغىنى گۈلاب، سىركە بىلەن قوشۇپ بېشىغا چاپسا، غىزاسىغا ھەر كۈنى شېكەر بىلەن قۇرۇق يۇمغاقسۈتنى بەرسە، باشتىكى بۇخارات يوقىلىدۇ. يەنە ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىدا كۆرسىتىلگەن چارىلارنى قىلىش لازىم.

6- نەۋئى مېڭىدىكى سوغۇق بۇخارات ھەم سوغۇق يەلدىن پەيدا بولغان دەۋۋار

ئىچىنى يۇمشىتىش ئۈچۈن بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، سۇزاپ قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، ھورىغا بېشىنى تۇتۇپ تۇرۇش ۋە بېشىنى يۇيۇش لازىم. غىزاسىغا قورۇما ياكى ئىسسىقلىق دورا سالغان نوقۇت سۈيى بېرىش لازىم.

7- نەۋئى ئاشقازاندىن مېڭىگە سەپرا ئۆرلىگەنلىكتىن پەيدا بولغان دەۋۋار، سەدەر

بۇ كېسەللىكتە ئىشتىھاسى بولماسلىق، يۈرەك قالايمىقان سېلىش، زەردىسى قاينىش، قەي يېنىش، ئاشقازان ئاغرىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سىركەنجۇبلىگە ئىسسىق سۇ بىلەن ئازغىنە تۇز قوشۇپ، شۇنىڭ بىلەن قەي قىلىش لازىم. ئاندىن كېيىن غورا سۈيى، ئاچچىق ئانار، بېھى سۈيى بەرسە بولىدۇ. غىزاسىغا قۇرۇق يۇمغاقسۈت، سۇماق، ئانار شەربىتى بېرىش، ئۇندىن باشقا قان، سەپرانىڭ ئارىلاشمىسىدىن پەيدا بولغان دەۋۋارنىڭ چارىسىنى قىلىش لازىم.

8- نەۋئى بەلغەم ماددىسىدىن بولغان دەۋۋار

بۇ كېسەللىك تاماق ھەزىم بولماسلىق، ياندۇرۇش، ئاغزىغا سۇ يىغىلىپ قېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تۇزلۇق ئىلمان سۇ بىلەن قەي قىلدۇرۇش ياكى تۇرۇپ ئۇرۇقنى چالا سوقۇپ، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى بىلەن بىخسۇستىن 9 گرامدىن ئېلىپ، بىر قاچا سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈۋېلىپ، 21 گرام سىركەنجۇبل شەربىتى قوشۇپ ئىچىپ، ئاندىن كېيىن قەي قىلدۇرۇش، ئاندىن كېيىن ئازغىنە ئىترىفىل بىلەن گۈلقەنت ياكى مەستىكى ئىستېمال قىلىپ ئاشقازانىنى كۈچەيتىش كېرەك.

كەكلىك، قوشقاچ گۆشى بىلەن ئىسسىقلىق دورىلارنى ۋە ھەببى قوقيا قاتارلىقلارنى يېسە بولىدۇ.

9- نەۋئى ئاشقازاندىكى بۇخاراتلارنىڭ مېڭىگە ئۆرلىگەنلىكتىن كېلىپ چىققان دەۋۋار

بۇ كېسەللىك ئاشقازان ئاغرىغاندەك ھېس قىلىش، ھەر خىل يول بىلەن يەل ماڭسا راھەت ھېس

قىلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىدا كۆرسىتىلگەن چارىلارنى قىلىش لازىم.

10- نەۋئى ئاشقازاندىن ئۆرلەپ چىققان سوغۇق يەلدىن پەيدا بولغان دەۋۋار

بۇ كېسەللىكتە قورقۇنچاقلىق، كۆڭلى ئاينىپ قۇرۇق ھۆ تۇتۇش، ئاشقازىنى كېرىلىپ سوزۇلغاندەك سېزىم بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەجۇنى كۇمۇنى، بۇزۇرى شەربىتى، شېكەر، بەدىيان بېرىش لازىم.

11- نەۋئى شريان ياكى قۇلاق ئارقىسىدىكى تومۇردىن بۇخارات ئۆرلەشتىن پەيدا بولغان دەۋۋار

بۇ كېسەللىكتە باشنىڭ بىر تەرىپىگە ياكى بۇخارات پەيدا بولغان ئەزاغا قولىنى قويسا، تومۇرلىرىنىڭ چىڭقىلىشى ۋە سوقۇشى پەسىيىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باشنىڭ ئاغرىقا تەرىپىگە ۋە پاچىقىغا ھجامەت قويۇش، يۇقىرىقى تومۇرلاردىن قان ئېلىش، بېشىغا گۇل يېغى ياكى ئازغىنە سىركە چېپىش لازىم.

12- نەۋئى بالىياتقۇ، دوۋساق، بۆرەك، پۇت قاتارلىق ئەزالاردىن ئۆرلەپ چىققان ماددىدىن كېلىپ چىققان دەۋۋار

بۇ كېسەللىكتە بۇخارات بارلىقى بىلىنىش بىلەن شۇ ئەزاغا ئاپەت يېتىش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ. شۇ ئەزانى ياخشىلاش، بېشىغا قۇۋۋەت بېرىش، ياتار چاغدا 3 گرام ئىترىفىل كەشنىز يېيىش كېرەك.

13- نەۋئى يېقىلغان ياكى ئۇرۇلغان سەۋەب بىلەن بېشىغا زەخمە يېتىشتىن پەيدا بولغان دەۋۋار

زەخمىلەنگەن ئورۇنغا چارە كۆرۈش ھەمدە بابۇنە، بىنەپشىنى سۇدا قاينىتىپ، پۇتنى يۇيۇش، ھجامەت قويۇش، شىياق ياكى باشقا نەرسىلەر بىلەن ئېچىنى يۇمشىتىش كېرەك.

14- نەۋئى ئاپتاپتا ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشتىن پەيدا بولغان دەۋۋار

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر بەدەندە شۇ كېسەلنى پەيدا قىلغان ماددا بولسا، ئۇنى تازىلاش كېرەك. مېڭە ساھەسىگە گۇل يېغى بىلەن سىركە چېپىش، بۇرنىغا بىنەپشە يېغى، بادام يېغىنى تېمىتىش كېرەك. مېڭە ئاجىزلىقىدىن پەيدا بولغان دەۋۋارغا كېپەك شەربىتى ياكى ئازغىنە قۇرۇق يۇمغاقسۇت بىلەن شېكەر بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ.

15- نەۋئى ھەزىم قىلىش بۇزۇلغانلىقتىن، كۆپ غەم-ئەندىشە قىلغانلىقتىن پەيدا بولغان دەۋۋار

داۋالاش ئۇسۇلى بەدىنىدە قىزىتما ۋە يۇزىدە قىزىللىق بولمىسا، قەي قىلدۇرۇش لازىم. مەستىكى

سالغان گۈلقەنت ياكى جاۋارىش ئۇد، جاۋارىش مەستكى ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق ئاشقازاننى كۈچەيتىش لازىم.

16- نەۋئى تاماقنى كېچىكىپ يېگەنلىكتىن پەيدا بولغان دەۋۋار

داۋالاش ئۇسۇلى ئاپتاپ چىقىشتىن ئاۋۋال لىمون شەربىتى، ئالما شەربىتى، سەندەل قېيامى، ئانار قېيامى بىلەن بىر پارچە نان يېۋېلىش لازىم. غورا سۈيىنى بىلەن ياكى ئالما بىلەن يېسىمۇ بولىدۇ.

17- نەۋئى قورقۇنتقۇچى بوھران سەۋەبىدىن پەيدا بولغان دەۋۋار

داۋالاش ئۇسۇلى ياشانغان كىشىلەردە بۇ كېسەل پەيدا بولسا سەكتىگە ئۆزگىرىپ قېلىشى مۇمكىن. شۇڭا بۇ كېسەلنى جەددىي داۋالاش كېرەك. ئايارەج ياكى ھەببى شەببار بىلەن ئاشقازاننى تازىلاش، يەنى ماددىنى باشقا تەرەپكە يۆتكەش كېرەك. بەزى باش ئاغرىقى دەۋۋار بىلەن، بەزى دەۋۋار باش ئاغرىقى بىلەن ساقىيىپمۇ قالىدۇ.

4- پەسل سۇبات

سۇبات دېگەنلىك — بەھوش ئۇخلاش دېگەن مەنىدە بولۇپ، ئۇزاق ۋاقىت ئېغىر ئۇخلايدىغان، تەسلىكتە ئۇيغۇنىدىغان ئەھۋالنى كۆرسىتىدۇ.

بۇ 9 نەۋئىگە بۆلۈنىدۇ.

1- نەۋئى ماددىسىز سوغۇقتىن پەيدا بولغان سۇبات

بۇ كېسەللىك قاتتىق سوغۇقتا يالاڭ باش ئۇخلاپ بېشىغا سوغۇق ئۆتكۈزۋۋالغانلىقتىن ياكى ئەپيۇندەك ھوشسىزلاندۇرىدىغان دورا يەپ ئۇخلىغانلىقتىن پەيدا بولغان بولسا، بۇنداق ئادەمنىڭ سۈيدۈكى كۆكۈش بولىدۇ. تومۇرى قاتتىق بىر خىل سالىدۇ. تىلىنىڭ ئۇستىنى ئاق گەز باغلايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى قىزىتىدىغان ئىسسىقلىق دورىلار، مەسىلەن: تەرياقى ئەرىبە قاتارلىقلار بىلەن داۋالاش قىلىش كېرەك. تەركىبى: جىنتىيانا، ھەببۇلخار، زىراۋەندەتۇل تەڭ مىقداردا، ھەسەل 3 ھەسسە، بۇلاردىن قائىدە بويىچە تەرياق تەييارلاپ، 0.5～1 گرامغىچە يېسە بولىدۇ. سۇزاپ، ئاقىر قەرھا، سەمغى ئەرەبى، قىچىلاردىن ئازغىنە سېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، گۈل يېغى، سۇزاپ يېغى بىلەن قوشۇپ، ماڭلايغا چېپىش لازىم. قۇندۇز قەھرىنى سۇزاپ يېغى، بابۇنە يېغى ياكى گۈل يېغى بىلەن ئېزىپ چېپىش، پۇتلىرىنى ئۆۋۈلاپ، ياغلاشمۇ پايدىلىق. پىياز ئەنسىل (تاغ پىيىزى)، ئاقىر قەرھانى يۇمشاق سوقۇپ، كونا سىركىگە قوشۇپ، پاقالچىقىغا چېپىش لازىم. يەنە سەبرىنى پۇراپ چۈشكۈرۈش، ئىپار ياكى قۇندۇز قەھرىنى، ئۇدنى پۇراشنىڭمۇ پايدىسى بار. غىزاسىغا يارما قىلغان نوقۇتنى كەكلىك ياكى قۇشقاچ گۆشى بىلەن شورپا قىلىپ، دارچىن، خولىنجان سېلىپ يېسە بولىدۇ. ھەسەل، سۇزاپ ياكى ئارچا ئۇرۇقى بەرسىمۇ بولىدۇ. مېۋە-چېۋە يېيىشتىن، سۇنى تولا ئىچىشتىن ساقلىنىش لازىم.

2- نەۋئى مېڭىنىڭ ئۇستى تەرىپىدىكى خام ھۆللۈكنىن بولغان سۇبات

بۇ كېسەللىك ئۇيقۇچان بولۇش، تەستە ئويغىنىش، بېشى ئېغىر بولۇش، يۈزى ئىششىپ تۇرۇش، تىلىنىڭ رەڭگى ئاق، سۆزى ئاستا، ئۆزى ئېغىر، ھورۇن بولۇش، ئۇنۇتقاق، كەم ئەقىل بولۇپ قېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەيۋ قىلدۇرۇش، ئۆتكۈر دورىلار بىلەن كلىزما قىلىش، ھەببى قوقيا، ئايارەج ياكى بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىدا كۆرسىتىلگەن دورىلار بىلەن مېڭىنى تازىلاش كېرەك. ئاندىن مادەتۇلھاياتـ تەك بەلغەم قايتۇرىدىغان دورىلارنى بېرىش، مائۇل ھەسەل، گۈلقەنت قاتارلىقلارنى قاينىق سۇ بىلەن ئىچىش لازىم. بېشىغا ئىسسىقلىق ياغلارنى چېپىش، سۇزاپ بىلەن بابۇنىنى قاينىتىپ، ھورىغا بېشىنى تۇتۇش كېرەك. سوغۇقتىن بولغان سەرسامدا كۆرسىتىلگەن دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم.

3- نەۋئى قان بۇخاراتلىرى مېڭىدە ئۆزگىرىش پەيدا قىلىشتىن بولغان سۇبات

بۇ كېسەللىك ئۇخلىيالماسلىق، ئۇخلىغاندىمۇ غەمـئەندىشىلىك بولۇپ ئويغىنىش، تولا سۆزلەش، ئۇسسۇزلۇقى كۆپ بولۇش، بۇزۇق پىكىرلەرنى كۆپ قىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. قىيقال تومۇرىدىن قان ئېلىش، پاچىقىغا ھىجامەت قويۇش، بېشىغا سىركە، گۈل يېغى، گۈلاب قاتارلىقلارنى چېپىش، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، ئاق لەيلى ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، پۇتنى يۇيۇش كېرەك. تامىقىغا توخۇ شورپىسىغا نوقۇت، ئاقلانغان ماش سېلىپ ئاش ئېتىپ بېرىش، تاماقنى كۆپ يېمەسلىك لازىم.

4- نەۋئى قىزىتمىنىڭ بۇخاراتىدىن بولغان سۇبات

بۇ كېسەل ئۇخلىغاندا قىزىتما پەيدا بولۇش، چۈش ۋاقتىدا قىزىتما يۇقىلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئۇخلىغاندا قىزىتما كۆرۈلۈشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، كېسەلنى ئۇخلاتماسلىق كېرەك. پۇتلىرىنى بابۇنە سۇيى بىلەن يۇيۇش، مۇجۇپ تۇتۇش ۋە قىزىتمىنىڭ ئىلاجسىنى قىلىش لازىم.

5- نەۋئى ئاشقازاننىڭ بۇخاراتىدىن پەيدا بولغان سۇبات

بۇ كېسەللىك باش قېيىش، قۇلاق غۇڭۇلداش، كۆزىگە قارا، قىزىل، سىزىقتەك خىيالىي نەرسىلەر كۆرۈنۈش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئامىلە مۇرابباسى، ھىلىلە مۇرابباسىدەك ئۆتكۈر دورىلار بىلەن ئاشقازاننى تازىلاش، گۈل يېغى، ئامۇت يېغى بىلەن باشنىڭ تۆپىسى ھەم پېشانىسىنى ياغلاش لازىم.

6- نەۋئى ئەزالارنىڭ بىرەرسىدىن چىققان بۇخاراتتىن پەيدا بولغان سۇبات

قايسى ئەزادىكى كېسەلدىن بۇخارات ئۆرلىگەن بولسا، شۇ ئەزانى ئىسلاھ قىلىش، مېڭىنى كۈچەيتىش لازىم.

7- نەۋئى ئاشقازان، ئۆپكىدىن چىققان بۇخاراتتىن پەيدا بولغان سۇبات

زاتىررىيە (ئۆپكە ياللۇغى)، زاتىل جەنبە، زاتسسەدر (كۆكرەك پەردە ياللۇغى) نىڭ بەلگىسى بىلەن ئوخشاش بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى شۇ كېسەللىكلەردە كۆرسىتىلگەن دورىلارنى قىلىش لازىم.

8- نەۋئى باشقا زەربە يەتكەنلىكتىن، باش يېرىلغانلىقتىن، سەزگۈ ئەزاسىغا تەسىر يەتكەنلىكتىن بولغان سۇبات

داۋالاش ئۇسۇلى ئۇرۇلغان، يىقىلغان باش ئاغرىقىنىڭ ئىلاجىسى بىلەن باشنى كۆچەيتىش لازىم.

9- نەۋئى روھنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىدىن بولغان سۇبات توغرىسىدا

ئۇ ئاستا-ئاستا تەرەققىي قىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ياغلىق شورپا، سېمىز كاۋاپ يېرىش، مەجۇنى مويەررىھ، داۋائىلمىشكى يېرىش لازىم. ئەگەر ئىسسىق مىزاج بولسا مويەررىھقە تاباشىر قوشۇپ يېرىش كېرەك. ھەر خىل مېۋىلەر شەربىتى، ئالما شەربىتى، سەندەل، ئاچچىق-تاتلىق ئانار سۈيى، مائۇللەھمگە گۈلاب ياكى بىدىمىشكى ئەرەقى، كاسنە ئەرەقى قوشۇپ يېرىش لازىم. ئەگەر سوغۇق مىزاج بولسا، ھەسەل، مېۋە يېرىش كېرەك. مائۇللەھمى بىلەن شارابنىڭ روھىي ئاجىزلىقتا كۆپ پايدىسى بار. بۇلاردىن باشقا، بەھوشلۇقنىڭ داۋالاش چارىسىنى قىلسا بولىدۇ.

5- پەسل چېكىدىن ئاشقان ئۇيقۇسىزلىق ياكى قەتئىي ئۇخلىماسلىق

بۇ 9 نەۋئىگە بۆلىنىدۇ.

1- نەۋئى قۇرغاقلىق سەۋەبىدىن مېڭىنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇش ئارقىلىق پەيدا بولغان ئۇيقۇسىزلىق

ئېغىز، تىل، كۆز، بۇرۇننىڭ قۇرغاق بولۇشى، سەزگۈ ئەزالىرىنىڭ ناچارلىشىپ قېلىشى، باش قىزىق تۇرسىمۇ يەڭگىللىك ھېس قىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باشنى بىنەپشە يېغى، بادام يېغى، قاپاق يېغى بىلەن ياغلاش كېرەك. بۇنىڭدىن باشقا گۈل يېغى، نەرگىس يېغى، سەۋسەن يېغىنى ئايال كىشىنىڭ سۈتىگە ئارىلاشتۇرۇپ، پېشانىسىگە چېپىش كېرەك. خەشخاش شەربىتى ئىچسە ۋە ئۇسۇڭ، پالەك يېسە بولىدۇ. غىزاسىغا مائۇللەھمى ياكى سېمىز توخۇ، پاقلان شورپىسىغا نوقۇت، ئاقلانغان ماش سېلىپ، سۈيۇق ئاش ئىچتىپ ئىچىش، خام قاپاقتا سەي قىلىپ يېيىش لازىم.

2- نەۋئى ماددىسز قۇرۇق ئسسسقتىن مزاج بۇزۇلۇپ پەيدا بولغان ئۇيقۇسزلىق

تولا ئۇسساش، مېڭە قۇرۇش، قىزىش، غەم، خيال قىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مېڭىنى بىنەپشە، نېلۇپەر ياغلىرى بىلەن ياغلاش، ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى پېشانىسىگە چېپىش، تاپىنىغا زەپەر چېپىش لازىم. كۆكنارنىڭ پوستى، بىنەپشە، قىزىلگۈل، ئۇسۇڭ قاتارلىقلارنى قاينىتقان سۇ بىلەن باشنى نەمدەش، كىندىك، مەقئەت، پۇت تاپانلىرىنى كالا يېغى (سېرىقماي) ياكى بادام يېغى بىلەن ياغلاش، ھەر ئاخشام بىنەپشە يېغى بىلەن ئىسسىق سۈتنى قۇلاققا تېمىتىش چارىلىرىنى قىلسا ياخشى ئۇخلىيالايدۇ. غىزاسىغا ئارپا يارمىسى، ئاقلانغان ماش، قاپاق، پالەك، ھۆل يۇمغاقسۇت سېلىپ، سۇيۇق ئاش ئېتىپ ئىچىش، توخۇ گۆشى ھەم تەررە دە سەي قوروپ يېيىش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش ئۈچۈن ئۇسۇڭ، خەشخاش شەربىتى بېرىش لازىم.

3- نەۋئى سەۋدانىڭ قورۇقلۇقىدىن پەيدا بولغان ئۇيقۇسزلىق

سەۋدا غالىب بولغانلىقتىن بەلگىسىگە ئوخشايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مالىخۇلىيانىڭ ئىلاجى ۋە سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقنىڭ چارىسىنى قىلىش، مېڭىنى داۋاملىق ياغلاپ، مۇنچىغا كىرىپ تۇرۇش لازىم.

4- نەۋئى سەپرا ماددىسىدىن بولغان ئۇيقۇسزلىق

سەپرا غالىب بولغان كىسەلنىڭ بەلگىسىگە ئوخشايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى، باشنى سەپرا خىلىتىدىن تازىلاش كېرەك. باشقا چارىلەر سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقىدا كۆرسىتىلدى.

5- نەۋئى مېڭىدە پەيدا بولغان بەلغەمى شورنىڭ تەسىرىدىن بولغان ئۇيقۇسزلىق

كىسەلنىڭ مېڭە-بۇرۇنلىرى ھۆل بولۇش، دىماغ ھەمىشە چىڭقىلىپ تۇرۇش، كۆزىدە چاپاق پەيدا بولۇش، باشتا ئازغىنە ئېغىرلىق پەيدا بولۇش، ئۇيقۇدىن تېز ئويغىنىپ كېتىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۆتكۈر دورىلار بىلەن كلىزما قىلىش، باش ۋە بەدەننى تازىلاش كېرەك، بۇنىڭ ئۈچۈن، سەبرى 6 گرام، رۇم بەدىيان، ھېلىلە پوستى 8 گرامدىن، ھىندى تۇزى، مەھمۇدە 1.5 گرامدىن، بۇلارنى سوقۇپ، ئېلىشتۇرۇپ، چىڭسەي سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەب قىلىپ ئىستېمال قىلىش، ئېغىزنىڭ چايقاش، دورا قاينىتقان سۇدا يۇيۇنۇش كېرەك، توخۇ، پاقلان گۆشىنىڭ شورپىسىغا چالا سوققان نوقۇت ياكى ئاقلانغان ماش سېلىپ سۇيقاش ئىچىش لازىم. ئېقىن سۇدىن تۇتۇلغان بېلىق يېسىمۇ بولىدۇ. ئۇندىن

باشقا، ھەسەل ياكى گۈلقەنت يېيىش، بابۇنە، كاھۇ (ئوسۇك) ئۇرۇقىنى قاينىتقان سۇدا بېشىنى يۇيۇش، بابۇنە، بادام يېغىدا مېڭسىنى ياغلاشنىڭمۇ پايدىسى بار. ئاچچىق-چۈچۈك نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش لازىم.

جالىنۇس ھەكىم: «مۇنداق كېسەلگە ھەر ئاخشىمى ئازغىنە دارچىن بىلەن ئوسۇك ئۇرۇقىنى بەرسە ئۈيقۇ كەلتۈرىدۇ» دەيدۇ.

6- نەۋئى ئىسسىتما سەۋەبىدىن پەيدا بولغان ئۈيقۇسىزلىق

بۇ كېسەللىكتە ئىسسىتما پەيدا بولسا ئۈيقۇسى قېچىش، ئىستىمسى پەسەيسە ئۈيقۇسى كېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مۇناسىپ دورىلارنى پۈرىتىش بىلەن بۇخاراتنى قايتۇرۇش، باشنىڭ يېرىمىنى، پىشانىسىنى كوكنار يېغى، كاھۇ يېغى بىلەن ياغلاش كېرەك. غىزاسىغا ئوسۇك غازىگى سېلىپ بېرىش لازىم. 3 گرام سەلىخە، 1.5 گرام ئەپيۇن 1.5 گرام زەپەرنى سوقۇپ، گۈل يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ، بۇرۇنىنىڭ ئۇدۇلىدا قويسا ئۈيقۇ كەلتۈرىدۇ. كېسەلنىڭ قول-پۇتىنى مەھكەم تېڭىش، يۇمشاق ئاۋاز ئاڭلىتىش ۋە يېقىملىق ھېكايىلەرنى ئېيتىپ بېرىش، سۇنىڭ ئاققان، دەرەخنىڭ شىلدىرلىغان ئاۋازىنى ئاڭلاشنىڭمۇ پايدىسى بار.

7- نەۋئى قاتتىق ئاغرىقتىن پەيدا بولغان ئۈيقۇسىزلىق

بۇ كېسەللىكتە كېسەل تۇتقاندا ئۇخلىيالماسلىق بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاغرىق پەسەيتىشنى ئاساس قىلىپ، سەۋەبىگە قارىتا داۋالاش كېرەك.

8- نەۋئى ئىمتىلا (قورساق تويۇپ ئاشقازان تولۇپ قېلىش) دىن بولغان ئۇخلىيالماسلىق

داۋالاش ئۇسۇلى سۇرگە بېرىش، تاماقنى ئازايتىش، شۇنىڭ بىلەن ئىمتىلانى قايتۇرۇش كېرەك.

9- نەۋئى تاماق ھەزىم بولۇشتىن ئىلگىرى يانقانلىقتىن بولغان ئۇخلىيالماسلىق

داۋالاش ئۇسۇلى مېۋە شەربىتى بىلەن ئاشقازانىنى كۈچەيتىش، ھەزىمگە ياردەم بېرىدىغان ئىلاجلارنى قىلىش كېرەك.

6- پەسىل پىكىر، زىكىر، تەخەييۇلنىڭ بۇزۇلۇشى

بۇ 3 خىل بولىدۇ.

1- ئۇنۇتقاقلىق

بۇ 2 خىل بولۇپ، بىرىنچىسى: ھۆل سوغۇقلۇق غالىب بولغاندىن مىزاج بۇزۇلۇپ، مېڭىنىڭ ئارقا

پەردىسگە ھۆللۇك كېلىۋالغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى تولا ئۇخلاش، بېشى ئېغىر بولۇش، بولۇپمۇ باشنىڭ ئارقىسى ئېغىر بولۇش، ئېغىز-بۇرنىدىن شال-سۇ كېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۆتكۈر دورىلار بىلەن كلىزما قىلىش، ئىيارەج، قىزىلگۈل، ئۇستەخۇددۇسلارنى 6 گرامدىن ئېلىپ، 36 گرام ھەسەل بىلەن مەجۇن ياساپ، 3 كۈنگىچە قاينىق سۇ بىلەن ئىچىش (كىچىك بالا بولسا 5 كۈنگە تەڭشەپ ئىچىش)، ئاقىرقەرھا، ئۈزۈم، قىچا، كۈدە يىلتىزىنىڭ پوستى 1.5 گرامدىن، بۇلارنى سوقۇپ 21 گرام ھەسەل، 30 گرام ئاچچىقسۇ، 20 گرام گۈلاب، بىر ھەسسە سۇ بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، ئېغىزنى چايقاش لازىم. پىلپىل، كۈندۈش، سەبرى، زىرە قاتارلىقلار 15 گرامدىن، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بۇلارنى بۇرنىغا تارتسا چۈشكۈرتىدۇ ياكى پۇدىنە سۈيى بىلەن چامغۇر سۈيىنى ئېلىشتۇرۇپ، بۇرنىغا ئازغىنە تېمىتىپ قويسا، چۈشكۈرتۈپ مېڭىنى تازىلايدۇ. سىيادان، پۇدىنە، قۇندۇز قەھرىنى ئاز مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ پۈرسا ياكى بادام يېغى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ بۇرنىغا تېمىتسا، بابۇنە، ئىككىلىملىكنى سۇدا قاينىتىپ، رۇم بەدىيان قوشۇپ بېشىنى يۇسا، ھەسەل بىلەن تەييارلىغان سىركەنجۈبىل، سىركە، پىيازنى ئىستېمال قىلسا بۇ كېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ كېسەل ياشانغان كىشىلەردە كۆپ ئۇچرايدىغان بولۇپ، تۆۋەندىكى دورا مۇئاپىق كېلىدۇ. تەركىبى: كۈندۈر، ئېگىر، سەئىدىكۆفى، ئۈزۈن پىلپىل، زەنجۈبىل، قارىمۇچ، بەسبىلسە، جوز 9 گرامدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۆتكۈزۈپ، 330 گرام ھەسەل بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن ئىستېمال قىلسا ئەقلىنى ئېچىپ زېھنىنى ئۆتكۈرلەشتۈرىدۇ. تاماقتىن كېيىنلا ئۇخلاش، بولۇپمۇ ئاشقازان تولۇپ قالغاندا ئۇخلاش كۆپ زەرەرلىك. غىزاسىغا كەپتەر، كەكلىك گۆشى بىلەن نوقۇت سۈيى، ياڭاق يېغى ياكى ئۆرۈك مېغىزى يېغى بىلەن قىرغاۋۇل گۆشى پايدىلىق. بۇلار مېڭىنىڭ جەۋھىرىگە پايدا قىلىدۇ.

ئىككىنچىسى: قۇرۇق سوغۇقلۇق ئېشىپ كەتكەندىنمۇ بولىدۇ.

ئالامىتى ئۇخلىيالماسلىق، داۋاملىق بۇرۇن، گال قۇرۇش، سۆزلەشتە قىينىلىشىش، بەزى چاغلاردا خۇننىڭ بولغاندەك سېزىلىش، ئوتتۇرا مېڭىدە سوغۇقلۇق پەيدا بولغانلىقتىن، ھورۇنلۇق سېزىلىش، پەھمى ئېغىرلىشىپ قېلىشتەك ئەھۋاللار سېزىلىدۇ. بۇ كۆپىنچە ياشانغان كىشىلەردە يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى چاچنى چۈشۈرۈپ باشنى پاكىزلاپ، لاچىندانە يېغى، سەۋسەن يېغى چېپىش، بابۇنە، بىنەپشە، ئىككىلىملىكنى سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭ سۈيىدە يۇيۇنۇش لازىم. غىزاسىغا ھۆل ئىسسىق تاماقلارنى يەنى سېمىز توخۇ گۆشى، مائۇللەھمى، مۇسەللەس قاتارلىقلارنى بېرىش لازىم.

2- پىكرىنىڭ بۇزۇلۇشى

ئالامىتى بىر نەرسىنى ئويلاپ تېپىش مۇمكىن بولماسلىق، ئويلاشتا ھورۇنلۇق قىلىش، بىر نەرسىنى يادىدا تۇتالماسلىق بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مۇھاپىزەت ئىقتىدارىنى ئاشۇرغۇدەك نەرسىلەرنى بېرىش كېرەك. بۇنىڭغا تۆۋەندىكى مەجۇن ياخشى پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: قارىمۇچ، پىلپىل، دارچىن، خرپە، سۇمبۇل، ئامىلە 15 گرامدىن، جوزبەۋۇا 6 گرام، زەپەر 3 گرام، ئىپار بىر گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۆتكۈزۈپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، مەجۇن تەييارلاپ، كۈندە 3 گرامدىن يېيىش لازىم. بۇ دورا مېڭىنىڭ جەۋھىرىگە پايدا قىلىدۇ.

3ـ خىيالنىڭ بۇزۇلۇشى

بەدەننىڭ ئاجىزلىشىشى، قۇۋۋىتى مۇتەخەييىلە (ئويلاش كۈچى) نىڭ بۇزۇلۇشى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. مەيلى ئويغاق ياكى ئۇيقۇدا بولسۇن، كۆزگە كۆرۈنمەيدىغان نەرسىنىڭ شەكلى كۆڭۈلگە كېلىۋالىدۇ، مۇنداق ئەھۋال كۆپىنچە مىزاجنىڭ قۇرۇقلۇقىدىن پەيدا بولىدۇ، بەزى چاغلاردا ئەمەلىيەتتە يوق نەرسىنى ئاڭچىق خىلىت مېڭىنىڭ ئۇستىگە قوزغاپ چىقىرىپ سۇرەتلەپ كۆرسىتىدۇ، بۇ ھارارەتنىڭ كۆپلۈكىدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن مېڭىنى تازىلاش، يەڭگىل كىلىزما قىلىش، مۇۋاپىق دورىلار بىلەن زىمات قىلىش، ياغلار بىلەن ياغلاش كېرەك. بەزى چاغدا ئىسسىتما سەۋەبىدىن خىيال بۇزۇلسا ھەم ئەقلىي ئېلىشىدۇ.

سەندەل، گۈلاب، ھۆل يۇمغاقسۇت سۇيىنى لەخلىخە (پۇرىتىش) قىلىدۇرۇش، باشقا سىركە چېپىش، ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى پىشانىگە چېپىش، بابۇنە، بىنەپشە، بۇغداي كېپىكىنى قاينىتىپ سۇيىدە پۇتىنى يۇيۇش، بىنەپشە يېغى، بادام يېغى، پۇرچاق يېغى ياكى قاپاق يېغى بىلەن بۇرۇننى ياغلاش لازىم. غىزاسىغا: سېمىز توخۇنىڭ شورپىسىنى بېرىش لازىم. مېڭىنى قۇرىسى بىنەپشە بىلەن تازىلاش لازىم. تەركىبى: قۇرۇق بىنەپشە، ھېلىلە پوستى، تۇربۇت 3 گرامدىن، بخسۇس 9 گرام، پىشۇرۇلغان مەھمۇدە 4 گرام، بۇلارنى سوقۇپ، قۇرسى قىلىپ ئاخشىمى ياتىدىغان چاغدا ۋە سەھەردە گۈلاب، بىنەپشە شەربىتى ياكى شېكەر سۇيىدە ئېزىپ ئىچىش لازىم.

7ـ پەسل مالىخۇلىيا

«مالىخۇلىيا» دېگەن يونان تىلىدا «قارا خىلىت» دېگەن بولىدۇ. بۇ كېسەلدە بىمار غەم-ئەندىشىلىك بولۇش بىلەن ئادەملەردىن قېچىپ، يالغۇزلۇقنى خالايدىغان بولۇپ قالىدۇ. بۇ كېسەللىك ئاساسەن 7 خىل بولۇپ ئىپادىلىنىدۇ.

1ـ سەۋدائى دەمەۋىدىن پەيدا بولغان مالىخۇلىيا

بۇ خىل كېسەللىكتە بىمار زېھنىنى بىر جايغا يىغالماسلىق، ئورۇنسىز تولا كۈلۈش، يۇز-كۆزى قىزىل بولۇش، تومۇرى قاتتىق سوقۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، قان ئېلىشقا بولمىسا پاقالچاقتا ياكى ئىككى دولا ئارىسىغا ھجامەت قويۇش كېرەك. ئاندىن كېيىن، بىنەپشە شەربىتى، خەشخاش ياكى ئاچچىق-تاتلىق ئانار شەربىتى بېرىش لازىم، ئەپيۇن شەربىتى بەرسەمۇ بولىدۇ. تەركىبى: ئەفتىمۇن، بىنەپشە، قىزىلگۈل 6 گرامدىن، بەدىيان 21 گرام، بادرەنجىبۇيا 9 گرام، گاۋزىبان غازىگى 12 گرام، شېكەر 90 گرام، بۇلارنى شەربەت قىلىپ 4 كۈنگە بۆلۈپ ئىچىش، ئارقىسىدىن بۇ دورىنى بېرىش لازىم. تەركىبى: ئەفتىمۇن، ئۇستۇقۇددۇس، كەتىرا 3 گرامدىن، ھىندى تۇزى 9 گرام، غارىقۇن 6 گرام، ھەبىۋىننل 1.5 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىككى قېتىم يۇغۇرۇپ، ھەب قىلىپ سەھەر ۋاقتىدا بېرىش لازىم. مەجۇنى نوجاھمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. تەركىبى: قارا ھېلىلە، بەللىلە، ئامىلە ھەر بىرى 15 گرامدىن، ئوغرىتىكەن، تۇربۇت، ئەفتىمۇن، ئۇستۇقۇددۇس 12 گرامدىن، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 210 گرام ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، مەجۇن تەييارلاپ، كۈنگە 8 گرامدىن يېسە بولىدۇ. ئەگەر ئىياللارنىڭ ئادىتى توختاپ قالغانلىقتىن بۇ كېسەل پەيدا بولغان بولسا، ھېلىلە ئۇرۇقى، قەنتەربيۇننى 9 گرامدىن ئېلىپ كىلىزما قىلىش، ئەگەر ئۇيقۇسى ئاز بولسا ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى پىشانىسىگە چېپىش لازىم.بۇ دورىنى قاينىتىپ، سۈيىدە يۇيۇنۇش لازىم. تەركىبى: ئاقلانغان ئارپا، بىنەپشە، نېلۇپەر، قىزىلگۈل، خەشخاش، ئوسۇك ئۇرۇقى، بابۇنە 6 گرامدىن، بۇلارنى قاينىتىپ، سۈيىدە يۇيۇنۇش لازىم. بىنەپشە يېغى ۋە ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن پاختىنى ھۆل قىلىپ، پىشانىسىگە قويۇش، ئىترىفىل سەغىردىن ھەر ھەپتىدە 6 گرامدىن 2 قېتىم يېيىش لازىم. غىزاسىغا سېمىز توخۇ ياكى پاقلان گۆشى، نوقۇت سۇيى، تۇخۇم سېرىقى، بابۇنە، بادام يېغى بېرىش. مېۋىلەردىن ئەنجۇر، بادام، ئانار، ئۆرۈك يېسە بولىدۇ. دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: پىدىگەن، كەرنەپ، لوبىيا، ئاچچىق-چۈچۈك يېمەكلىك، ياۋا ھايۋان گۆشى، ھاراق، ئاچچىق نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم.

2- بەدەندە سەپرا ۋە سەۋدانىڭ كۆپىيىشىدىن بولغان مالىخۇلىيا

بۇ كېسەللىكتە بىمار تولا ئۇسساش، ئورۇنسىز توۋلاش، ئۇخلىيالماسلىق، ئاچچىقلاش، ئاز ئارام ئېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. مۇنداق بىمارنىڭ مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق، چىرايى سېرىق، قەۋزىيەتلىك بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مۇنچىغا كىرىپ سۇدا كۆپەك ئولتۇرۇش، بىنەپشە، سېمىز ئوت، قاپاق، ئاقلانغان ئارپا قاتارلىقلار قاينىتىلغان سۇدا ئولتۇرۇش ۋە پۈتنى يۇيۇش لازىم. بادام يېغىغا ئازغىنە مومنى ئېرىتىپ بەدىنگە چېپىش، ئۇندىن كېيىن ئىسسىق سۇدا يۇيۇنۇش. گۈل يېغى، گۈلاب، سەندەل بىلەن لاتىنى ھۆل قىلىپ باشنىڭ ئالدى تەرىپىگە قويۇش لازىم. ئەگەر ئۇيقۇسى كەلمىسە، ئارپا سۇيىگە خەشخاش، بىنەپشە، نېلۇپەر شەربىتى سېلىپ، قاينىتىپ ئىچىش لازىم.

غىزاسىغا ئاقلانغان ماش، پالەك، قاپاق سېلىنغان سۇيۇق ئاش بەرسە بولىدۇ. توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىنى بېرىش لازىم. سەپراغا بېرىدىغان سۇرگۇ دورىسىنىڭ تەركىبى: ھېلىلە كابلىنىڭ پوستى 9

گرام، شاهتەررە 12 گرام، سانا 15 گرام، ئەفسەنتىن 6 گرام، ئەينۇلا 20 دانە، تەمرى ھىندى 45 گرام بۇلارنى قاينىتىپ، بىر پىيالە سۇيى قالغاندا 54 گرام شىرخىستنى ئېزىپ، سەھەر ۋاقتىدا ئىچىش لازىم. ئەگەر تەسىر قىلمىسا تۆۋەندىكى دورىنى بېرىش كېرەك. تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا، غارىقۇن 3 گرامدىن، ھېلىلە 1.5 گرام، مەھمۇدە 1 گرام، غارىقۇننى سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەب قىلىپ ھەممىنى بىر قېتىمدىلا يېيىش لازىم. بۇ كېسەلگە كۈچلۈك دورىلارنى، چوڭ ئايارەجلەرنى بەرمەسلىك كېرەك. چۈنكى بۇلار قىزىقلىقنى ئاشۇرۇپ، ساراڭلىقنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ كېسەلگە چارە قىلىشتا نورمال دورىلار بىلەن ماددىنى تارقىتىشنى ئۇنۇتماسلىق كېرەك.

ئەگەر بۇ كېسەلگە سوغۇقلۇق دورىلار كۆپ بېرىلسە، ماددىنى قويۇقلاشتۇرۇپ قويىدۇ. ئەگەر ئىسسىقلىق دورا كۆپ بولغاندا، سۇيۇق ماددىنى تارقىتىدۇ. قويۇق مادىدا يەنە بەدەندە قېلىپ قالىدۇ. ئەمەلىي ئەھۋالغا ئاساسەن زىماتىنىڭ تەركىبىنى مۇنداق تەييارلاش لازىم: بىنەپشە، نېلۇپەر، بابۇنە، ئىكلىلىملىك 6 گرامدىن، سېمىزئوت يوپۇرمىقى، ئوسۇڭ يوپۇرمىقى، ھۆل قاپاق، ئامۇت، بېھى، قىزىلگۈل مۇڭاپىق مىقدارىدا سېلىپ قوشۇپ زىمات قىلسۇن. ئەگەر خىراجىگە (چىقىرىشقا) توسالغۇ بولسا، كىلىزما قىلىش لازىم.

3ـ تەبئىي سەۋدا كۆيگەنلىكتىن پەيدا بولغان مالىخۇلىيا

تولا پىكىر قىلىش، غەمكىنلىك، قورقۇنچاقلىق، يىغلاش، تولا خىيال قىلىش، يالغۇزلۇقنى خالاش، بەدىنى سۇس، يۈزى قارىغا مايىل بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر قان غالىب بولسا تەكرار قان ئېلىش كېرەك. ئاياللاردا بۇ كېسەل پەيدا بولسا، سافىن (ئوڭ پۇت ئوشۇق تېگىدىكى) تومۇردىن قان ئېلىشنىڭ ئادەت ماڭدۇرۇشتا چوڭ رولى بار. ئەگەر قان ئېلىشقا بولمىسا، ھىجامەت قويۇش لازىم. مائۇلجەبىن بىلەن مەتبۇخى ئەفتىمۇن بېرىش كېرەك. ئەگەر دورا كۆتۈرگۈدەك ئىقتىدارى بولمىسا، تۆۋەندىكى سۇفۇپ دورىنى بېرىش كېرەك. تەركىبى: ئەفتىمۇن، قارا ھېلىلە 1.5 گرامدىن، شېكەر 12 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مائۇلجەبىن بىلەن ئىچىش لازىم. بۇنى بىر قانچە كۈن داۋاملاشتۇرسا ئەقلى جايىغا كېلىشى مۇمكىن. ئەگەر ئەقلى يوقلىپ ئوڭلانمسا، تۆۋەندىكى دورىنى بېرىش كېرەك. تەركىبى: سەبرى 12 گرام، غارىقۇن، ئەفتىمۇن 6 گرامدىن، لاجۇەرد، مەھمۇدە، قەلەمپۇر 3 گرامدىن، يۇمشاق سوقۇپ ھەب قىلىپ، ھەر كۈنى سەھەردە 3 گرامدىن 5 گرامغىچە ئىچىش لازىم. ئەگەر تومۇر تېز بولمىسا ۋە بەدەندە ئىسسىتما بولمىسا، يۇرەكنى كۈچەيتىش ئۈچۈن داۋائىلمىشكى شېربن ھەم تەرياق كەبىر بەرسە بولىدۇ.

ئەگەر تومۇر تېز، بەدەندە قىزىتما بولسا، تۆۋەندىكى دورىنى بېرىش، تەركىبى: قىزىلگۈل، ئاق سەندەل 6 گرامدىن، تاباشىر، رەۋەن، بادرەنجىبۇيا، سېمىز ئوت ئۇرۇقى 3 گرامدىن، مارجان، كەھرىۋا (كۆيدۇرگەن)، ئەبرىشىم 1.5 گرامدىن، گىل ئەرمىنى، ئۇدقىمارى، لىسانۇسسۇر، گاۋزىبان، قۇرۇق يۇمغاق-

سۇت، قەلەمپۇر، زىخ 3گرامدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئالما شەربىتى بىلەن مەجۇن قىلىپ، 3گرامدىن ئىستېمال قىلىش لازىم. ئاندىن يەنە ھەر كۈنى 4 قوشۇق گاۋزىبان ئەرەقى ئىچىش لازىم. بۇ كېسەلدە خەۋەقانىنىڭ ئىلاجسىنمۇ قىلىش كېرەك. مەجۇنى نۇجاھ بەرسىمۇ پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا: سېمىز توخۇ، پاقلان گۆشى بىلەن نوقۇت سۇيى ئارىلاشتۇرۇپ بەرسە، مېۋىلەردىن ئانار بېرىش كېرەك. بىنەپشە يېغى، بادام يېغى، قاپاق ياكى پاچاق يىلكى بىلەن بۇرۇن، پۇت، قولنى ياغلاپ قويسا بولىدۇ. مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇپ تۇرۇش لازىم.

4- بەلغەم كۆيۈپ سەۋداغا ئايلانغانلىقتىن پەيدا بولغان مالىخۇلىيا

بۇ كېسەللىكتە بېشى ئېغىر، تولا ئۇخلايدىغان بولۇش، ئۆزى ئېغىر، تومۇرى قاتتىق ۋە يىرىك بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن بەدەننى تازىلاش كېرەك. تەركىبى: تۇربۇت، غارىقۇن، كەتىرا 3 گرامدىن، لاجۇۋەرد، ھېلىلە پوستى 9 گرامدىن، مەھمۇدە 4 گرام، سەبرى 6 گرام، ھەممىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سەھەردە ئىستېمال قىلىش لازىم. بىنەپشە يېغى، بادام يېغى، گۈل يېغى، بابۇنە يېغى قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، بېشىغا چېپىش لازىم. غىزاسىغا سېمىز توخۇ گۆشى، پاقلان، ئوغلاق گۆشى يېسە، كۆكنار يېغى، بادام يېغى، شېكەر، نىشاستە بىلەن ھالۋا ئېتىپ يېسە بولىدۇ. داۋاملىق مۇنچىغا كىرىپ تۇرۇشنىڭ پايدىسى كۆپ.

5- مالىخۇلىيائى مەراقى

بۇ كېسەلنىڭ پەيدا بولۇشى سەۋدا خىلتى ئاشقازاندا ئورۇنلاشقانلىقتىن بولىدۇ. بۇ كۆيگەن خىلت ماسارىقا تومۇرىغا كەلگەندىن كېيىن تومۇردا توسالغۇ پەيدا بولىدۇ. ئەگەر ئاشقازان ئاجىز بولسا، كۆيگەن خىلتنى مەيدىگە تۆكىدۇ. ئەگەر مراقى ئاجىز بولسا، ئۇ يەردە ئورۇنلىشىدۇ. تال ياكى ماسارىقادا ئىششىق پەيدا بولىدۇ.

قايسى ئەزادا خىلت پەيدا بولسا، بۇخاراتى مېڭگە ئۆرلەپ چىقىدۇ.

ئالامتى ئاچچىق كېكىرىش، ئېغىزدىن سۇ يېنىش، ئەزا ئېچىشىپ ئاغرىش، باشنىڭ تۆۋىنى سوزۇلۇپ، يان بېشى بىلەن قوشۇلۇپ ئاغرىش، قورساق يەللىك بولۇپ غولدۇرلاش، ئىچى يۇمشاق كېلىش، ئىككى دولا ئارىسى ئاغرىش، قورساق كۆپ ئېچىش، تۇتۇندەك ئاچچىق بۇخارات كانايغا كېلىپ يېنىش، تال ئېغىر بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن قەي قىلدۇرۇش لازىم. ئەقتىمۇن 6 گرام، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى 9 گرامدىن، ھىندى تۇزى، بۆرە ئەرمىنى 3 گرامدىن، بۇلارنى بىر قاچا سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈۋېلىپ، 30 گرام سىركەنجۇبىل ياكى 21 گرام ھەسەل ئېلىشتۇرۇپ، ئىلمان قىلىپ ئىچىش،

ئاندىن كېيىن ھەر 3 كۈندە بىر قېتىم قەي قىلىش لازىم. غىزاسىغا نوقۇت سۈيى بەرسە بولىدۇ. 4- كۈندىن باشلاپ ئەقتىمۇن شەربىتى، ھەببى ئايارەج بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش، تال ئاغرىقىدا سول قولدىن قان ئېلىش لازىم. تالغا، ئاشقازان ساھەسىگە زىمات قىلغاندا، جىگەرنىڭ مىزاجىنى تەڭشەش كېرەك، بۇنىڭ سەۋەبى، جىگەر قىزىغاندىن كېيىن سەۋدا خىلىتى تۇغۇلىدۇ، ئەگەر ئاشقازاندا سەۋدا خىلىتى كۆپ بولسا، ئەينۇلا، تەمرى ھىندى، سانا، كاسنە ئۇرۇقى، بەدىيان، تەرەنجبىن بىلەن مەتبۇخ قىلىپ بېرىش كېرەك. بۇزۇرى شەربىتى، غورا سۈيى، ئاچچىق-تاتلىق ئانار سۈيى، بېھى شەربىتى بىلەن قىلغان سىركەنجۇبىل، كاسنە سۈيى قاتارلىقلارنى بېرىش كېرەك. مۇمكىنقەدەر مالىخۇلىيا- دىكى سۈرگۈنى بەرمەسلىك كېرەك. بەك زۆرۈر بولۇپ قالسا، ئېھتىياجغا قاراپ بەرسە بولىدۇ. ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاشنىڭ ئۇنۇمى ياخشراق. مەسىلەن: توخۇ، قوي گۆشى، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى بەرسە ياخشى، ھەر 40 كۈندە بىر قېتىم باسلىق تومۇردىن ئازغىنە قان ئېلىپ، قانىنى تىزگىنلەپ تۇرۇش لازىم. گۈلقەنت بىگۈزۇپ، ئاشقازانىنى كۈچەيتىپ تۇرۇش كېرەك. دورىلاردىن يەنە 6 گرام ئەفتىمۇن، 12 گرام گاۋزىبان، 9 گرام بادرەنجى بۇيا، 6 گرام ئەفسەنتىننى سۇدا قاينىتىپ، 21 گرام پۇلۇسنى ئېزىپ، ئېلىۋېتىپ، سۈزۈپ ئىچسە بولىدۇ. ئەگەر مىزاجىدا يەل ئارتۇق بولسا، جىنسىي ئىشلار بىلەن شۇغۇللىنىش، ئاندىن كېيىن مۇنچىدا كۆپرەك يۇيۇنۇش لازىم.

6- قۇتروبى مالىخۇلىيا

قۇتروبى مالىخۇلىيا دېگەنلىك، روھىي كېسەللەر ئىچىدىكى ئۇسسۇل كېسلىنى كۆرسىتىدىغان بولۇپ، بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىغان كىشى بىر يەردە تىنچ تۇرالماي، تولا ھەرىكەت قىلغانلىقتىن شۇنداق ئاتالغان. سەۋەبى: بەدەندە قان كۆيۈپ سەۋداغا ئايلانغانلىقتىن بولىدۇ.

ئالامتى ئەقلىدىن ئېزىپ، ھەمىشە غەمكىن بولۇش، ئادەملەردىن قېچىپ، ھەر تەرەپلەرگە چېپىپ يۈرۈش، ئاغزى قۇرۇق بولۇش، پاقالچاقلارغا جاراھەت چىقىش، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ، يۈزلىرى تۇتۇق بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىر قانچە قېتىم قان ئېلىش، مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن سەۋدا خىلىتىنى تازىلاپ چىقىرىش كېرەك. غىزاسىغا سېمىز توخۇ ياكى پاقلان گۆشى بىلەن نوقۇت سۈيى بېرىش، قاپاق، پالەك سېلىپ سۇيۇق ئاش قىلىپ بېرىش لازىم. يەنە بادام يېغى ياكى قاپاق يېغىنى بۇرنىغا تېمىتىش، تاتلىق سۈيى بار مۇنچىغا كىرىش، ھەر ھەپتىدە بىر قېتىم مائۇلجەبەنگە قەنت سېلىپ ئىچىش لازىم. بابۇنە، بىنەپشە، ئىكلىلمىلىك قاينىتقان سۇ بىلەن باشنى يۇيۇش لازىم. بۇ كېسەلنىڭ ئىلاجسى سەۋدانىڭ غالىپلىقىدىن بولغان مالىخۇلىيا بىلەن ئوخشايدۇ.

7- ئىشقى كېسلى

«ئىشقى» ئەرەب تىلىدىكى ئەشقەدىن ئېلىنغان. بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك يۆگمەچىنىڭ نامى، بۇ

ئۆسۈملۈك دەرەخلەرگە يۆگشىپ چىرمىشىۋالىدۇ، شۇ ئارقىلىق دەرەخلەرنى قۇرۇتىدۇ. بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىغان كىشىنىڭمۇ بەدىنى قۇرۇپ كېتىدۇ، تىرىكلىك ئاساسى يوقىلىدۇ. بۇ ۋەسۋەسە خاراكتېرلىك كېسەل بولۇپ، بۇنىڭدا خىيالىي ھەرىكەت بىلەن ياخشى كۆرگەن كىشىسنى ئەڭ چىرايلىق كۆرىدۇ. ئەمما ياخشى كۆرگەن كىشىسى ئۇ دەرىجىدە چىرايلىق بولمىسمۇ، ياخشى كۆرگەن كىشىنىڭ چىراي شەكلىنىڭ خىيالىدا غەرق بولۇپ كەتكەنلىكتىن، باشقا نەرسىنى ئويلىمايدۇ.

ئالامىتى ئۇيقۇسى كەلمەسلىك، كۆزى ئولتۇرۇشۇپ كېتىش، بەدىنى ئورۇقلاش، كۆز-بۇرۇنلىرى قۇرۇق بولۇش، تومۇرى ئاجىز، قالايمىقان سوقۇش، مەشۇقى يادىغا كەلسە ياكى غەيرىي ئادەمدىن مەشۇقىنىڭ پارىڭىنى ئاڭلىسا ياكى مەشۇقى بىلەن ئۇچرىشىدىغانلىقىنى بىلگەندە، ئۇنىڭدىن خۇشاللىق بەلگىسى كۆرۈلىدۇ، تومۇرلىرىمۇ جانلىنىپ كېتىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ ئەكسىچە، مەشۇقىدىن ئايرىلىش ياكى ئۇچرىشالماسلىقنىڭ خەۋىرىنى ئاڭلىسا، بۇ چاغدا غەم-ئەندىشە غالىب بولىدۇ. تومۇرلىرى ئىنچىكە، ناچار سالىدۇ. نەپەسمۇ ئۆزگىرىپ، ئۇلۇغ كىچىك تىنىدىغان بولۇپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاۋازى مۇڭلۇق كىشىلەرگە نەغمە-ناۋا قىلدۇرۇپ، ناخشا-غەزەل ئوقۇتۇپ ئاڭلاش، ئۇسسۇلچىلارغا ئۇسسۇل ئوينىتىپ، كۆڭۈل ئېچىش ئىشلىرى بىلەن شۇغۇللىنىش لازىم. ئەگەر بەدەندە خىلىت بولسا، ئۆتكۈر بولمىغان خىراج بىلەن سۈرگە بېرىش لازىم. مەسىلەن: خىيار شەنبەر شەربىتى بەرسە بولىدۇ ياكى تۆۋەندىكى شەربەتنى بەرسىمۇ بولىدۇ. تەركىبى: تەمرى ھىندى 75 گرام، ئەينۇلا 30 دانە، تەرەنجبىن 54 گرام، بۇلارنى 5 قوشۇق گۈلاب بىلەن قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ. ئەگەر بەدەن كۈچى ئاجىز بولسا، قۇۋۋەتنى ساقلاپ بەدەن كۈچىنى ئاشۇرۇشنىڭ ئىلاجىسىنى قىلىش كېرەك. ئەڭ مۇھىمى مەشۇقى بىلەن ئۇچراشتۇرۇشقا ئامال ئىزدەش كېرەك. يەنە مېۋىلەر شەربىتى، سەندەل شەربىتى، بەدىمشكى ئەرەقى، گاۋزىبان ئەرەقى، كاسنە ئەرەقى بېرىش لازىم. گۈلابنى ئىسپىغۇل، رەيھان ئۇرۇقى، شېكەر سۈيىگە قوشۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ. تامىقىغا قاپاق ئېشى، خەمەك سالغان ئاش، سىمىز توخۇ شورپىسى بېرىش، مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇپ تۇرۇش لازىم. شارابقا بەدىمشكى ئەرەقى، گۈلاب ياكى كاسنە ئەرەقى ياكى گاۋزىبان ئەرەقى قوشۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

مۇنداق كېسەللەرنى مۇمكىنقەدەر ئىلىم، ھۇنەر ئۆگىنىشكە رىغبەتلەندۇرۇش، ئۈچىلىق ئىشلىرى بىلەن شۇغۇللىنىشقا شارائىت يارىتىپ بېرىش كېرەك. يۇقىرىقى ئەھۋاللار ئارقىلىق مەشۇقىنى ئۇنۇتقۇزۇپ كۆڭلىنى ئارام تاپقۇزۇش لازىم، كۆڭۈللۈك، ھاۋالىق جايلاردا ياخشى دەم ئېلىش كېرەك. دوست-يارەنلىرى داۋاملىق پايدىلىق نەسىھەتلەرنى قىلىش ئارقىلىق، كۆڭلىنى ئارام تاپقۇزۇپ، مەشۇقىنىڭ مۇھەببىتىنى ئۇنتۇلدۇرۇشقا تىرىشىش لازىم. ئۇندىن باشقا، بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى بىلەن بۇرۇن، قول-پۇتلىرىنى يېغلاش، مېۋىلەردىن ئاچچىق-تاتلىق ئانار، قوغۇن-تاۋۇز، تەرخەمەك قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

8- پەسل جۇنۇن (ساراڭلىق)

بۇ بىر نەچچە خىل بولۇپ بىرىنچى خىلى، دەرمانىيا دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ يونانچە ئاتالغۇ بولۇپ، يىرتقۇچتەك بولۇپ قالغان ساراڭلىقنى كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭدا ئۆزلۈكىدىن ئاچچىقلاپ، بىئارام بولۇپ، سەكرەش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ. كېيىنكى ھۆكۈمالار بۇنى ھايىج دەپ ئاتىغان. يەنى داۋاملىق كۆيۈكلۈك دېگەن مەنادا. بۇ كېسەلنىڭ ئاساسى سەپرا ياكى ساۋدا خىلىنى يالقۇنلاپ تۇرغان ئوتتەك كۆيگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى خاتىرجەم ئۇخلىيالماسلىق، قورقۇنچاق بولۇپ قېلىش، سۇغا سەكرەش، ئېلىشىپ قېلىش، بىر نەرسىگە قايتا-قايتا قاراش، بەدىنى ئاجىزلاش، تولا خىيال قىلىش، ئولتۇرغان يېرىدە ئولتۇرۇپ قېلىش، گەپ سورىسا توختىماي سۆزلەش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىر قانچە قېتىم ئاز-ئازدىن قان ئېلىپ، بۇزۇق قاننى ئازايتىش كېرەك. مىزاجىغا ھۆللۈك يەتكۈزۈپ، بەدەننى سوۋۇتۇش ئۇچۇن، ئارپا سۈيىگە بادام يېغى ياكى سېمىز توخۇ گۆشىنى سېلىپ پىشۇرۇپ يېيىش، كۆك قاپاق، پالەك، يۇمغاقسۇت سېلىپ سۇيۇق ئاش ئىچىش، بەزى چاغلاردا گۈرۈچ، ئاقلانغان ماش، پاقلان گۆشى، قېتىق، ئانار، تەمرى ھىندى سۇيى، غورا سۇيى ئىچىش لازىم. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا، تەمرى ھىندى سۇيى، ياكى ئەينۈلا سۇيى، ياكى نېلۇپەر شەربىتى بېرىش لازىم. يەنە تۆۋەندىكى سۇرگىنى بەرسىمۇ بولىدۇ. تەركىبى: سانا 15 گرام، چالا سوققان ھېلىلە، ئۇستەقۇددۇس 9 گرامدىن، سېرىق ئوت 6 گرام، قىزىلگۈل، بىنەپشە، شوخلا 3 گرامدىن، تەمرى ھىندى 45 گرام، ئۈرۈقسىز ئۈزۈم 40 دانە، بۇلارنى بىر قاچا سۇدا قاينىتىپ، 60 گرام تەرەنجىبىننىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ قوشۇپ بېرىش كېرەك. ئەگەر بۇ دورىنى ئىچىش تەس كەلسە، كلىزما قىلسىمۇ بولىدۇ.

ھەب سەبرى، ھەب غارىقۇننى تۆۋەندىكى ئۇسۇلدا ياساپ بېرىش لازىم: تەركىبى: غارىقۇن، سەبرى 3 گرامدىن، كەتىرا، ئەفتىمۇن، مەھمۇدە 1.5 گرامدىن. غارىقۇننى سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 2 نۆۋەت يۇغۇرۇپ، ھەب قىلىپ سەھەر ۋاقتىدا يېيىش لازىم. ئاندىن كېيىن ئەفتىمۇن شەربىتى ياكى گۈلقەنتەكە گۈلاب قوشۇپ بەرسە بولىدۇ. بۇ دورىلارنى بېرىپ ۋە كلىزما قىلىپ بولغاندىن كېيىن، ياخشى تاماقلار بىلەن بەدەننى كۆچەيتىش كېرەك، بەزى ئاز-ئازدىن شاراب بەرسىمۇ پايدا قىلىدۇ. يالاڭباش بولسا بېشىنى يۆگەشكە ئادەتلىنىش لازىم. بىنەپشە يېغى، بادام يېغى، قاپاق يېغى بىلەن بۇرۇنلىرىنى ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىنى ياغلاپ قويۇش لازىم. ساراڭلىقى غالىب بولۇپ قالسا، باشنىڭ ئالدى تەرىپىگە ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى چېپىپ قويۇش، ئەگەر ئۇيقۇسى كەلمىسە، كۆكنار شەربىتى بېرىش، يەنىلا ئۇخلىيالماي تولا خاپا قىلسا، پۇتىغا ئىشكەل (زەنجىر) سېلىپ قويۇش ياكى ھەيۋە قىلىپ قورقۇتۇپ قويۇش كېرەك. بۇ كېسەلگە كۆپىنچە تاتلىق شەربەت بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ.

ئىككىنچى خىلى، دائۇل كەلب دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئاساسەن قان كۆيگەندىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامتى كىشىلەرگە ئويناشقاندەك ئاچچىقلاش، كىشىلەرگە يۇمشاق مۇئامىلە قىلىش، ئىت ئىگىسىگە سۇركەنگەندەك، ئەركىلەش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، ھۆل سوغۇقلۇق شەربەت ۋە تاماقلارنى بېرىش، بىر قانچە قېتىم سۇرگە بېرىش، قاپاق يېغى، پاچاق يىلىكى بىلەن بۇرنىنى ياغلاش، پاقىيوپۇرمىقى، بېھى، ئالما قاتارلىق نەرسىلەرنى پۇراش ھەم ئېقىن سۇ بويلىرىدا، گۈللۈك جايلاردا دەم ئېلىش، سايا‌ھەت قىلىش كېرەك.

ئۇچىنچى خىلى، سەبارا دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ يۇنانچە سۆز بولۇپ، مەنىسى سەۋدادىن بولغان سارىڭلىق دېمەكتۇر. بۇ ھەددىدىن ئارتۇق قۇرۇق ئىسسىقتىن ياكى سەپرا ئۆرلەپ سەرسام بولغاندىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامتى ئۇخلىيالماسلىق، ئەگەر ئۇخلىسا غەم-ئەندىشە بىلەن ئۇخلاش، ئۇيقۇدىن ئويغانغاندا بوغۇ-لۇپ قالغاندەك ۋەھىمە بىلەن ئويغىنىش، ئۇنۇتقاق بولۇش، كىشىلەرنىڭ سۆزىگە سوئال تەرىقىسىدە جاۋاب بېرىش، كۆزلىرى قىزىرىش، بەزى ئىختىيارسىز كۆزىدىن ياش ئېقىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنىڭغا سەپرادىن بولغان سەرسامنىڭ ئىلاجىنى قىلىش كېرەك. يېمەك-ئىچمەكىگە ھۆللۈك تاماق، ھۆللۈك شەربەت بېرىش، كېسەلنىڭ بىئارام بولماسلىقى ئۈچۈن، قول-پۇتلىرىنى تېڭىپ قويۇش كېرەك. چۈنكى ئەزالارنى باغلىغاندىن كېيىن ئۆيۇق-بۇيۇق ھەرىكەت قىلماي جىم يېتىشى مۇمكىن.

تۆتىنچى خىلى، ھومىقى ۋەرەمۇنەت بولۇپ، پۇتۇنلەي ئېلىشىپ قېلىش، ھېچنەرسىنى ئاڭلىماسلىق، پىكىر-خىيال قىلىدىغان سەزگۈ ئەزالىرى بۇزۇلۇش، خۇددى قېرىپ، ئەقلىدىن ئازغان كىشىلەرنىڭ ئەھۋالىغا ئوخشاش بولۇپ قېلىشنى كۆرسىتىدۇ. سەۋەبى: ئوتتۇرا مېڭىدە قۇرۇق سوغۇق سەۋدا پەيدا بولغانلىقتىن ياكى مېڭىدە بەلغەم ماددىسى ئورۇنلىشىۋالغانلىقتىن بولىدۇ.

ئالامتى ئۇخلىيالماسلىق، غەم-ئەندىشىنىڭ كۆپلۈكى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تېرىقنى قورۇپ بېشىغا تېڭىش كېرەك. مۇنچىغا ئېلىپ كىرىپ بېشىغا ئىسسىق سۇ قۇيۇش، شۇنىڭدەك بابۇنە يېغى، بادام يېغى، سۇزاپ يېغى قاتارلىقلارنى بېشىغا چېپىش كېرەك. غىزاسىغا سىمىز توخۇ گۆشى بېرىش، نوقۇت سۇيىگە دارچىن، خولىنجان، زەپىران سېلىپ بېرىش كېرەك. قەنت بىلەن قىلغان ھالۋا پايدا قىلىدۇ. گۈل يېغى ياكى ئاق لەيلى گۈلى يېغى بىلەن بابۇنە، بىنەپشىنى خېمىر قىلىپ، بېشىغا تاڭسا بولىدۇ.

9- پەسل كابۇس كېسەللىكى

كابۇس دېگەن ئۇخلىغاندا بىر ئىشنى قىلىۋاتقاندەك ياكى ئۇستىگە ئېغىر يۈك ئارتىلىپ قالغاندەك ھېس قىلىدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، ياخشى دەم ئالالمايدۇ. ئەگەر بۇ كېسەل ئۇزۇنغا سوزۇلسا سەرئىگە ئۆزگىرىپمۇ قالىدۇ. مەسىلەن: دەۋۇار سەكتىگە ئۆزگەرگەندەك.

سەۋەبى قويۇق خىلتىنىڭ بۇخاراتى مېڭىگە ئۆرلەپ، مېڭىنىڭ ئۇستۇن تەرىپىدە ئورۇنلاشقانلىقىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ بىر قانچە خىل بولىدۇ:

1)قان قويۇلۇپ پەيدا بولغان بۇخاراتتىن بولسا: يۇز-كۆزى قىزىرىش، تولا ئۇخلاش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قىيغال تومۇرىدىن ياكى ئەكھەل تومۇرىدىن قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر قان ئېلىشقا بولمىسا، باشنىڭ ئارقا تەرىپى ياكى پاچاقتا ھىجامەت قويۇش، سىركەنجۇبىل شەربىتى، تاتلىق-ئاچچىق ئانار سۇيى، غورا سۇيى بېرىش كېرەك. ئەگەر چوڭ تەرەتنى يۇمشاتماقچى بولغاندا، تەمرى ھىندى، ئەينۇلا شىرنىسى ۋە مۇۋاپىق جۇلاپ بېرىش لازىم. بېشىغا سەندەلنى ئېزىپ چاپسىمۇ، ئاشقازانغا بېھى ياكى ئالما شەربىتى بىلەن قۇۋۋەت بەرسىمۇ بولىدۇ. غىزاسىغا توخۇ شورپىسىغا سۇماق، غورا شىرنىسى سېلىپ، قاينىتىپ بەرسە بولىدۇ.

2) ئەگەر بەلغەم بۇخاراتتىن پەيدا بولغان بولسا، بارلىق سەزگۈ ئەزالىرى ئېغىر بولۇش، ئېغىز-بۇرۇندىن شال ئېقىش، بەدەنلىرى بوش، ھورۇن، ئېغىر بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى قوقيا بىلەن بەلغەم ماددىسىنى تازىلاپ چىقىرىش كېرەك ياكى تۆۋەندىكى دورىلاردىن ھەب ياساپ بېرىش كېرەك.ئايارەج پەيقىرا 3 گرام، مەھمۇدە 4 گرام، بەدىيان 6 گرام، شەھمەنزەل 5 گرام، كەتىرا 1.5 گرام، بۇلارنى چىكسەي سۇيى بىلەن ھەب قىلىپ، سەھەر ۋاقتىدا بەرسە بولىدۇ. بىر ھەپتىگىچە 1.5 گرام گۈلقەنت بىلەن 5 قوشۇق گۈلاب ئىچسە پايدا قىلىدۇ. ئۇد بىلەن قىزىلگۈلنى قاينىتىپ ئىچۈرسە پايدا قىلىدۇ. باشقا چارىلارنى سۇداۋ بىلەن دەۋۋارنىڭ ئىلاجىسىدىن ئىزدىسۇن.

3) سەۋدا خىلىتىدىن بولىدۇ.

ئالامتى تولا ئويلاش، ئاز ئۇخلاش، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇش، قارا نەرسىلەرنى خىيال قىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەفتىمۇن شەربىتى، ئانار سۇيى بېرىپ سەۋدانى تازىلاش كېرەك.

4) مىزاجنىڭ تولا سوغۇق بولۇشى، ھاۋىنىڭ سوغۇقلۇقى، ئۇيقۇنىڭ ئالدىدا باشقا بۇخارات ئۆرلەپ چىقىۋېلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىنمۇ بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاس يېغى، زەپەر يېغىدەك ئىسسىقلىق ياغلار بىلەن ۋە زىماتلار بىلەن سرتىنى ياغلاش كېرەك.

10- پەسل سەرئى كېسەللىكى

سەرئى دېگەنلىك تۇتقاقلىق كېسىلىنى كۆرسىتىدىغان بولۇپ، سەرئى (كىچىك بالا كېسىلى) دېگەن بولىدۇ. بۇ كېسەل كۆپىنچە بالىلاردا كۆرۈلىدۇ. بالىلارنىڭ مېڭىسىدە ھۆللۇك كۆپ بولغانلىقتىن ۋە مېڭە ئاجىز بولغانلىقتىن، قالايمىقان، تەرتىپسىز تاماق يېگەنلىكتىن بولىدۇ. داۋىي دېگەن ھەكىم «كۆپىنچە كىشىلەر بۇ كېسەل شەيتاننىڭ پېئىلىدىن بولىدۇ» دەپ گۇمان قىلىدۇ، ئەمەلىيەتتە ئۇنداق ئەمەس. سەرئىنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى مېڭىنىڭ بەزى كاۋاكلىرىدا تۇسالغۇ پەيدا بولغانلىقتىن، ئەزادىكى

ھەربىرتلىنىپ تۇرىدىغان پەيلەرنىڭ يولىغا يۇمشاق قويۇق خىلتىلار ئورۇنلىشىۋالغانلىقتىن، روھنى مېڭىنىڭ ئىچىدە ئەركىن ھەربىرەت قىلىشتىن توسۇپ، بەدەننى قورۇغانلىقتىن بولىدۇ، سەرئى بىلەن سەكتىنىڭ ئارىسىدىكى پەرق- سەكتىدە مېڭە پۈتۈن ئەزالاردىكى تومۇرلارنىڭ كاۋاكلىرى توسالغۇلار بىلەن توسۇلۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئەمما سەرئىدە بەزىسى ئوچۇق قېپقالىدۇ.

ئالامىتى كېسەل بولۇشتىن ئىلگىرى مېڭىگە بۇ ئاغرىقىنىڭ دەردى تەسىر قىلىدۇ، سەزگۈ كۈچى ناچارلىشىپ قالىدۇ، ئادەتتىن تاشقىرى باش قېيىش، تىل ئىختىيارسىز ھەربىرەتلىنىش، چىرايى سېرىق بولۇش، ھەر خىل يامان خىياللارنى قىلىش، بىخۇدلۇق ئەھۋاللىرى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. سەرئى كېسەللىكى بىر قانچە خىل بولىدۇ:

1) بەلغەم ماددىسىدىن پەيدا بولغان سەرئى.**ئالامىتى** سەزگۈ ئەزالىرى ئېغىر، ئۆزى ھورۇن بولۇش، ئېغىز-بۇرنىدىن تولا سۇ ئېقىش، ئاغرىق تۇتقاندا ئاغزىدا كۆپۈك پەيدا بولۇش، چىرايى تاتىرىپ، ئەزالىرى ئاجىز بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تۆۋەندىكى دورا بىلەن سۈرگە بېرىپ بەدەننى تازىلاش كېرەك.

ئايارەج پەيقرا 3 گرام، شەھمەنزەل 4 گرام، مەھمۇدە 6 گرام، تۇربۇت 9 گرام، ئۇستقۇددۇس 2 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ ھەب قىلىپ، سەھەر ۋاقتىدا بېگۈزۈش لازىم. رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، بادرەنجى بۇيا 8 گرامدىن، ئەنجۇر 4 دانە، گۈلقەنت 21 گرام (ياكى 40 گرام قەنت) قوشۇپ بەرسە بولىدۇ. ئۇندىن كېيىن بىر قانچە كۈن تۆۋەندىكى جۇلاپ ۋە مەتبۇخنى بەرسە پايدا قىلىدۇ. تەركىبى؛ سېرىق ھېلىلە پوستى 20 گرام، ئۇستقۇددۇس، ھېلىلە كابىلە پوستى 12 گرامدىن، چالا سوققان ئوغرىتىكەن 8 گرام، قىزىلگۈل، بىنەپشە، ئەفتىمۇن، بەدىيان، تۇربۇت 3 گرامدىن، بىخ سۇس 6 گرام، تەرەنجىبىن 33 گرام، بۇ دورىلارنى ئېزىپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئىستىسقىدا بەرسە بولىدۇ. ھەسەل بىلەن تەييارلاپ سىركەنجۈتل ياكى ھەسەل بىلەن قىلغان گۈلقەنتنى بېرىش كېرەك. باشنى تېڭىپ، ئىسسىق سۇدا ئولتۇرسا مەنپەئەت بېرىدۇ. بابۇنە، ئىكلىلمىلك، بىنەپشە سېلىپ قاينىتقان سۇغا كىرىپ ئولتۇرۇش، پاچىقىغا ھىجامەت قويۇش، بېشىغا ئاموت يېغى، سۇمبۇل يېغى، يەسسەمەن يېغى بىلەن زەملە قىلىش كېرەك. غىزاسىغا ئاقلانغان ماش، چالا سوققان نوقۇت بېرىش لازىم. ئەگەر كېسەل ئاجىز بولسا، قۇشقاچ گۆشىگە دارچىن، رۇم بەدىيان، ئازغىنە قۇرۇق يۇمغاقسۇت سېلىپ بەرسۇن. تۆۋەندىكى مەجۇن دورىلارمۇ پايدا قىلىدۇ:

دارچىن، پىلپىل، زەنجۈتل، سۇمبۇل 12 گرامدىن، ئۇستقۇددۇس، ئېگىر 16 گرامدىن، غارىقۇن 3 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، 240 گرام ساپ ھەسەل بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، 8～4 گرامغىچە بەرسە بولىدۇ. سىركەنجۈتل شەربىتىگە ئاچچىقسۇ قوشۇپ، سۇزاپ ئۇرۇقى بىلەن ئازغىنە ئاقىر قەرھا ئارىلاشتۇرۇپ، ئېغىزنى چايقىسۇن. پىلپىل، ئۇد سەلىبنى داۋاملىق بۇرنىغا تۇتسۇن. تۆۋەندىكىلەرگە دىققەت قىلسۇن: سوغۇقلۇق دورا، تاماقلاردىن ھەم يەللىك نەرسىلەردىن ساقلانسۇن. پىياز، سامساق، قىچا، كۈدە، لوبىيا، شاراب، گۈشگۈرت (ۋە باشقا كاندىن چىقىدىغان ياغدەك سېسىق نەرسىلەر) قاتارلىقلاردىن پەرھىز

تۇتسۇن. چۈنكى مۇنداق نەرسىلەر سەرئىنىڭ ماددىسىنى قوزغايدۇ، شۇڭا بۇ نەرسىلەرنى يېيىشتىن، تۇتۇشتىن بەك ئېھتىيات قىلىش لازىم.

2) سەۋدا ماددىسىدىنمۇ سەرئى پەيدا بولىدۇ.

ئالامتى بەدەن ئورۇقلاپ كېتىش، تاماقنى كۆپ يېيىش، ئاغزىغا ئاچچىق كۆپۈك پەيدا بولۇش، يۈرەك كۆپ تىترەش، ئۇيقۇسى كەم بولۇش، ئورۇنسىز قىچقىرىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەكھەل تومۇرىدىن قان ئېلىش، بىر ھەپتىدىن كېيىن مەتبۇخ ئەقتىمۇن بېرىش، گاۋزىبان ئەرەقى، بەدىمشكى ئەرەقى، گۈلاب، رەيھان ئۇرۇقى بىلەن شەربەت قىلىپ بېرىش لازىم. غىزاسىغا توخۇ شورپىسىغا چۆچە تاشلاپ، لوبىيا، پالەك سېلىپ ئاش ئېتىپ بېرىش لازىم. مائۇلجەبىن بىلەن ئەقتىمۇن ياكى سىركەنجۈبىل بەرسە پايدا قىلىدۇ. ئالما شەربىتى بىلەن مەجۇن نۇجاھـمۇ پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلىنىڭ پوستى، ئامىلە 15 گرامدىن، بىستىپايەج، ئەقتىمۇن، ئۇستۇددۇس 9 گرامدىن، لاجۇۋەرد 6 گرام، سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تەييارلىغان غاريقۇن 6 گرام، بۇلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 250 گرام ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن قىلىپ، كۈندە 6 گرامدىن يېسۇن، يۈزىگە گۈلاب سەپسۇن. سەندەل گۈلابىنى ھىدلاپ پۇرىسۇن.

دەققەت قىلىدىغان ئىشلار: پىدىگەن، كالا گۆشى، يېسىمۇق، كىيىك گۆشى قاتارلىق سەۋدا پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەردىن ساقلانسۇن، بەلغەمدىن بولغان سەرئىدە كۆرسىتىلگەن دورىلارنى بەرسە بولىدۇ.

3) قاننىڭ ئارتۇقلۇقىدىنمۇ سەرئى پەيدا بولىدۇ.

ئالامتى چىرايى قىزىل بولۇش، تومۇرى كۆپۈشۈپ قېلىش، ئاغرىق تۇتقاندا بۇرنىدىن قان كېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەكھەل تومۇرىدىن قان ئېلىش، ئەگەر كېسەل ئاجىز بولسا، پاچاققا ھجامەت قويۇش، بۇرنىدىن قان چىقىرىش، سىركەنجۈبىل شەربىتى، ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۇيى بېرىش، لىمون شەربىتى، زىخ شەربىتى بېرىش، غىزاسىغا توخۇ گۆشى، قېتىق، غورا سۇيى بېرىش لازىم. يەنە ئالما، ئانار، بېھى يېسە، سەندەلنى گۈلاب بىلەن ئېزىپ، پۇراتسىمۇ بولىدۇ. گۈل يېغى، گۈلابنى ئازغىنە سىركە بىلەن بېشىغا چېپىش، شىرنىدە ئەتكەن ھالۋا، سۈت، گۆش قاتارلىق قان پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەرنى يېمەسلىك لازىم. ئەگەر بەدەندە ماددا ساقلىنىپ قالسا، مائۇلجەبىن، ئەقتىمۇن بىلەن سۈرگە بېرىپ بەدەننى تازىلاش كېرەك.

4) سەپرانىڭ ئارتۇقلۇقىدىنمۇ سەرئى پەيدا بولىدۇ.

ئالامتى غەمكىن بولۇش، بەدەنلىرى ئاغرىش، قەي قىلىش، يۈز-كۆزى سارغىيىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ كېچىك باللاردىمۇ يۈز بېرىدىغان بولۇپ، ئومۇمىيۈزلۈك دەپ ئاتىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخ ئەقتىمۇن بىلەن سەپرانى تازىلاش لازىم. ئۇندىن كېيىن قۇرسى تاباشىر،

ئالما شەربىتى، لىمون شەربىتى، بېھى شەربىتى، ئاچچىق-تاتلىق ئانار سۇيى بېرىش، پۇت-قولنى بىنەپشە، بۇغداي كېپىكى، قاينىتقان سۇ بىلەن يۇيۇش كېرەك. بەزى تېۋىپلار كىچىك بالا سەرئى بولسا ھۆل سوغۇق نەرسىلەرنى قاينىتقان سۇ بىلەن پۇت-قولنى يۇسۇن ۋە چىلاپ ئولتۇرسۇن، سۈتكە پاختا چىلاپ، پىشانىسىگە تاڭسۇن دەيدۇ. ئەگەر ئېمىدىغان بالا سەرئى بولسا، ئانىسىغا نارجىل شەربىتى ياكى 4 خىل ئەرەق (گۈلاب، بىدىمشكى، گاۋزىبان، كاسنە) نىڭ ھەر بىرىدىن 2 قوشۇقتىن ئېلىپ، ئۈنىڭغا 3 گرام رەيھان ئۇرۇقى، 40 گرام قەنت قوشۇپ بېرىش كېرەك. ئەگەر ياز پەسلى بولۇپ ھاۋا ئىسسىق بولسا، بالىنى ئانىسى بىلەن ھاۋالىق، سالقىن جايدا دەم ئالدۇرۇش لازىم. ئەگەر قىش پەسلى بولسا، بەك سوغۇق يەردە تۇرماسلىق، بالىنىڭ ئانىسى جىنسىي ئىشلاردىن ساقلىنىش كېرەك. چۈنكى بۇ ئىش ئانا سۈتىنى بۇزۇپ قويىدۇ. كىچىك بالا قانتىق ۋاراقراشتىن ساقلىنىش، ئەگەر بالىنىڭ ئىچى سۇرسە، سىمىز ئوت ئۇرۇقىدا شىرە تارتىپ قويۇش، ئىچىدىغان سۇيىگە تاباشىر، كەتىرا سېلىپ بېرىش، ئانىسىغا لىمون شەربىتى بېرىش، ئازغىنە بىنەپشە بىلەن پارپىنى سۈتتە ئېزىپ ئىچۈرۈش، جاۋاشىر، قۇندۇز قەھرى، گۈلابنى گۈل يېغىدا ئېزىپ، بالىنىڭ قورسىقىغا چېپىش لازىم. يەنە تەرياقى ئەرەبئە بېرىش كېرەك. تەركىبى: جىنتىيانا، ھەبىۋلغار، زىراۋەندە تەۋلىدىن باراۋەر ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئۆتكۈزۈپ، ئۈچ باراۋەر ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىپ، كۈندە 8 گرامدىن ئىچىش، كىچىك بالىغا بىر نوقۇت چوڭلۇقتىكى مىقدارىنى سۈتتە ئېزىپ بېرىش، 8 گرام سۇزاپىنى يۇمشاق سوقۇپ، لاتىغا تۈگۈپ، بالىنىڭ بۇرنىغا پۇرىتىش، بوينىغا ئۇد سەلپىنى ئېسىپ قويۇش، مائۇلئۇسۇل شەربىتى بېرىش لازىم. تەركىبى: بەدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، كاسنە 16 گرامدىن، كۈدە يىلتىزىنىڭ پوستى، رۇم بەدىيان، قىزىلگۈل 8 گرامدىن، كاسنە يىلتىزىنىڭ پوستى، ئارپىبەدىيان 12 گرامدىن، ھەممىسىنى قاينىتىپ، 80 گرام قەنت بىلەن قىيام قىلىپ، بىر قوشۇق شەربەتكە 7 قوشۇق قاينىق سۇ قوبۇپ، بالا بىلەن ئانىسىغا بەرسۇن. بالىنىڭ بۆرەك ساھەسىگە تۇخۇم سېرىقى بىلەن گۈل يېغى چاپسۇن. ئەمما سەرئى بەزى ئەزانىڭ شىرىكلىكى بىلەن پەيدا بولىدۇ. ئەگەر ئاشقازانىنىڭ شىرىكلىكىدىن پەيدا بولسا، ئۇنىڭ بەلگىسى: ئاشقازان تىترەيدۇ، ئاشقازانىنىڭ ئىچىنى بىر نەرسە چاققاندەك ئاغرىيدۇ، بولۇپمۇ قورساق ئاچ ۋاقتىدا شۇنداق بولىدۇ. بويۇن تومۇرلىرىنىڭ تارتىلىشى، شىريان تومۇرلىرىنىڭ قاتتىق بولۇشى ۋە گويا ئادەمنى بوغۇپ خاپا قىلغاندەك ئەھۋال كۆرۈلۈپ، ئاندىن كېيىن كېسەل تۇتىدۇ. بەزى چاغلاردا دەسلەپتە قالايمىقان چاقىرىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى 6 گرامدىن 3 قېتىم ھەب ئىيارەج بېرىپ قەي قىلدۇرۇش بىلەن ئاشقازانىنى تازىلاش كېرەك. ئاندىن كېيىن ئاشقازانىنى بېھى شەربىتى ۋە مەستىكى بىلەن كۈچەيتىش، يەنى بېھى شەربىتىدىن 28 گرام، سوۋقان مەستىكىدىن 3 گرامنى قوشۇپ بېرىش كېرەك. گۈلقەنت بەرسىمۇ پايدا قىلىدۇ. ئاشقازان ساھەسىگە يەنە تۆۋەندىكى زىمانىنى چاپسۇن. تەركىبى: سۇمبۇل، قىزىلگۈل، مەستىكى، كۈندۇر 8 گرامدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شاراب ياكى گۈلاب بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. يەنە

بىر خىل ئۇسۇل: بىر تال يىپنى سەبرى يېغىغا چىلاپ، كېسەل تۇتىدىغان چاغدا ياكى كېسەل تۇتۇپ بولۇپ، هوشىغا كەلگەندىن كېيىن، كانىيغا سېلىپ تەۋرەتسۇن، مەيلى قەيسى قىلسۇن ياكى قەيسى قىلمىسۇن، ئوخشاشلا پايدا قىلىدۇ. بىر قانچە كېچە ئايارەج پەيقىرا بەرسۇن، ئەفسەنتىن شەربىتى بەرسۇن، شۇنىڭ بىلەن ئاشقازان كۆچىيىدۇ.

بۇنىڭدىن باشقا، يەنە قول-پۇتنىڭ شىرىكلىكىدىن بولغان سەرئى بولۇپ، بۇنىڭدا قايسى ئەزانىڭ شىرىكچىلىكىدىن بولسا شۇ ئەزادىن بۇخارات ئۆرلەپ چىققانىنى سېزىدۇ. كۆزى ئوچۇق تۇرۇش، چىراي ـ يۈزىنىڭ رەڭگى قارىغا مايىل بولۇش، ئىختىيارسىز سىيىۋېتىش، قول-پۇتلارنىڭ ئارقىسىغا ئېگىلىپ قېلىشى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كېسەل تۇتىدىغان چاغدا شۇ ئەزانى تېڭىش ۋە كېيىن ئۇۋۇلاش كېرەك. تۆۋەندىكى دورىنى بۇخارات ئۆرلىگەن ئەزاغا چېپىش لازىم. تەركىبى: سۇزاپ، سۇزاپ ئۇرۇقى، پىلپىل، پەرپىيۇن 8 گرامدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئازغىنە ھەسەلگە ئېلىشتۇرۇپ شۇ ئەزاغا چاپسۇن. ئەگەر خىلىت غالىب بولسا، سۇرگە بىلەن قايتۇرسۇن. تەرياقى ئەربەئە، مەجۇنى مەسرودىتۇس بەرسۇن، ئاسان سىڭمەيدىغان تاماقلاردىن ساقلانسۇن. غىزاسىغا توخۇ، كەكلىك گۆشى بەرسۇن.

ئەگەر سەرئى بالىياتقۇنىڭ شىرىكلىكىدىن بولسا ئادەت توختاش بىلەن ئىپادىلىنىپ، بۇ كېسەل كۆپىنچە ھامىلدار ئاياللاردا يۈز بېرىدۇ، تۇغقاندىن كېيىن پەسەيىدۇ. ئەگەر ھامىلدار ئەمەس چاغدا بۇ كېسەل بولسا، بالىياتقۇنىڭ ئاغرىقىغا ئىلاج قىلىپ، ئادەتنى ماڭدۇرۇش لازىم.

ئەگەر سەرئى تالنىڭ شىرىكلىكىدىن بولسا، تال چوڭىيىپ، ئىششىش ھەم ئاغرىش كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تالنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش، تال ئاغرىقىدا كۆرسىتىلگەن دورىلار بىلەن ئىششىقنى قايتۇرۇش كېرەك.

ئەگەر سەرئى كىرگىتنىڭ (دىئافراگمىنىڭ) شىرىكلىكىدىن پەيدا بولغان بولسا، بۇ كىرگىتنىڭ تومۇرىدا خىلتىنى بۇزغان توسالغۇ سەۋەبىدىن پەيدا بولۇپ، بۇنىڭ بۇخاراتى يۇقىرى ئۆرلەپ، مېڭىدە ئورۇنلىشىدۇ.

ئالامتى ئاچچىق كېكىرىش، كىرگىت ئېسىلىپ (كۆپۈپ) بىئارام بولۇش، يېگەن تاماق ھەزىم بولماي، قەيسى قىلىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مالىخۇلىيائى مەراقنىڭ ئىلاجىسىنى قىلسۇن.

11- پەسل سەكتە

بۇ بارلىق ئەزانىڭ ھەرىكەت سېزىمى يوقىلىپ كېتىدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، نەپەستىن باشقا يول بىلەن مەزكۇر كىشىنىڭ ھاياتلىقىنى بىلگىلى بولمايدۇ. بەزى چاغدا نەپەسىمۇ ئايرىغىلى بولمايدۇ.

سەۋەبى: مېڭىنىڭ كاۋاكچىلىرىدا توسالغۇ پەيدا بولۇش نەتىجىسىدە باش ئاغرىپ، ئۇيقۇ كۆپىيىدۇ، ئۇخلىغاندا چىشلىرىنى غۇچۇرلىتىدۇ، قالايمىقان چۈش كۆرىدۇ، باش قايىدۇ. كۆزلىرى خىرە، پۈت-قوللىرى سوغۇق، سۈيدۈكى قارىغا مايىل كۆك بولۇپ، بۇ كېسەلنىڭ دەسلىپى كابۇس بولۇپ ئىپادىلىنىدۇ، ئۇندىن كېيىن سەكتىگە ئۆزگىرىدۇ. سەكتە ئاساسەن 3 خىل بولىدۇ.

1) ئەگەر بەلغەمنىڭ يۇمشاق قويۇق خىلتىدىن بولسا، ئۇنىڭ ئالامتى: چىرايى تاتارغان بولۇش، ئېغىز، بۇرنىدىن سۇ ئېقىش، ئۇخلىغاندا خورەك تارتىش، ئېغىزغا كۆپۈك پەيدا بولۇش (بۇ سەكتىنىڭ يامانراق بەلگىسى بولۇپ ئىلاج قىلغىلىمۇ بولمايدۇ) بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئەگەر ئۇخلىغاندا خورەك تارتمىسا ۋە نەپەسىنىڭ بار-يوقلۇقى مەلۇم بولماي ئۆلۈكتەك ياتسا، ئۆلۈك-تىرىكلىكىنى ئايرىش ئۈچۈن بىر پارچە يۇمشاق يۇڭ ياكى پارچە پاختىنى كېسەلنىڭ بۇرنىغا ياكى بىر قاچا سۇنى كېسەلنىڭ مەيدىسىدە قويسۇن. ئەگەر نەپەس بارلىقى مەلۇم بولسا ئۇمىد بار. جالىنۇس: «سەكتە بولغان ئادەمنى ئۆلدى، دەپ گۇمان قىلغاندىمۇ 2 كۈنگىچە ياكى 40 سائەتكىچە يەرلىكتە قويسۇن» دەيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بېشىنى ئېپار، سۇزاپ، قەلەمپۇر قاتارلىق خۇشبۇي ئىسسىقلىق دورىلارنىڭ يېغى بىلەن ياغلاپ قويسۇن، ھالۋا دورىسى، قۇندۇز قەھرى، مۇرچىنى سوقۇپ بۇرنىغا پۈركسۇن، شۇنىڭ بىلەن چۈشكۈرىدۇ. بابۇنە، پۇدىنە، ئۆشنە، ئاقىرقەرھانى باراۋەردىن ئېلىپ، بۇلارنى قاينىتىپ، ئىلمان قىلىپ بېشىغا قۇيسۇن. سەۋسەن يېغىغا ئازغىنە ئايارەج ئېلىشتۇرۇپ، بىر تاناپنى شۇنىڭغا چىلاپ، كانايغا سالسا، قەي قىلىشى مۇمكىن. تۆمۇر ئەسۋابىنى ئوتتۇراھال قىزىتىپ، دوپپىسى ئۈستىدىن بېشىغا قويسۇن، بۇنىڭ بىلەن پالەچتىن خالاس بولۇشى مۇمكىن. سۇزاپ، قۇندۇز قەھرىنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ، بېشىنى چۈشۈرۈپ چاپسۇن. كۈچلۈك دورىلار بىلەن كلىزما قىلسۇن. ئاندىن كېيىن ھوشىغا كەلسە، سەرئىدە كۆرسىتىلگەن تەرياقنى بەرسۇن. مەستىكى، رۇم بەدىيانىنى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىپ بەرسۇن. سۇزاپ قوشقان سىركەنجۇمل بىلەن ئېغىزنى چايقىسۇن. گۈل يېغى ياكى سەۋسەن يېغىغا پەرىيۇن، سۇزاپ، ئاقىر قەرھانى سوقۇپ، ئېلىشتۇرۇپ، ئۇنىڭ بىلەن باشنىڭ ئارقا تومۇرىدىن تارتىپ دۇمبىسىگىچە ئوبدان ياغلىسۇن. غىزاسىغا باچكا، قۇشقاچ ياكى كەكلىك گۆشىگە نوقۇت سېلىپ بەرسۇن. تاتلىق نەرسىلەردىن ھەسەل، قەلەمپۇر، جۇزبەۋۋا ۋە ئازغىنە ئېپار سالغان ھەسەل شەربىتى بەرسۇن. مېۋە ياكى ئازغىنە كونا شاراب بەرسە بۇ ھەم پايدا قىلىدۇ. شەھمەنزەل سالغان ھەبىنى ئايارەج بىلەن سۇرگە بېرىش كېرەك. بۇنىڭغا كۈندە 4 گرام ئىترىفىل كەبىر قوشۇپ بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. مائۇلئۇسۇلنى 20 كۈنگىچە داۋاملىق بەرسۇن، مۇشۇنداق قىلغاندا، پالەچ لەقۋاغا ئۆزگىرىپ قالماسلىقى مۇمكىن.

2) قان خىلتى كۆپەيگەنلىكتىن ھەم سەكتە بولىدۇ. ئالامتى: بۇرنى قىزىل ياكى قارىغا مايىل دۇغ بولۇش، تومۇرلىرى بوغۇپ قويغاندەك كۆپۈشۈپ، بەدەنلىرىدىن كۆتۈرۈلۈپ تۇرۇش، ماڭلاي تەرلەش، ھوشسىز ۋە ھەرىكەتسىز ئۇخلىغان كىشىدەك يېتىش، خورەك تارتماسلىق قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن

ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى دەرھال قىيغال تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. ئەگەر قان ئېلىشقا بولمىسا، ئىككى پۇتنىڭ ھىجامەت قويىسۇن، سەندەل، گۈلاب يىلەن ئازغىنە سىركىنى بېشىغا چېپىپ قويىسۇن، بۇرنىنىڭ ئۇچىدىن قان ئالسۇن، پاچاقلىرىنى مەھكەم تاڭسۇن، يەڭگىل كىلىزما قىلسۇن. ھوشىغا كەلگەن ھامان پولۇسنى شىرە تارتىپ مائۇل ئۇسۇل شەربىتىگە ئاچچىق-تاتلىق ئانار سۈيىگە ياكى تەمرى ھىندىنىڭ شىربىسگە قوشۇپ، كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 28 گرامغىچە بەرسۇن، سىركەنجۈبىل شەربىتى، ئۇد، مەستىكى ئېلىشتۇرغان گۈلقەنتنى كېسەلنىڭ ئاخىردا بەرسۇن. غىزاسىغا توخۇ، كەكلىك گۆشى يىلەن نوقۇت سۈيى بەرسۇن.

3) مېڭىدە ئىششىق پەيدا بولغانلىقتىن، سەكتە پەيدا بولىدۇ. ئالامىتى: ئىسسىتمداش، بېشى ئېغىر بولۇش ھەم ئاغرىش، ئېلىشىپ قېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار يىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سەرسام كېسەللىكىدە كۆرسىتىلگەن مېڭە ئىششىغانىنىڭ ئىلاجىسىنى قىلىش كېرەك. يەنە ھەب ئايارەج يىلەن بەدەننى تازىلاش، كېيىن مائۇل ھەسەل شەربىتى بېرىش كېرەك ياكى ئۇستۇددۇس 4 گرام، گۈلقەنت 20 گرام، قىزىلگۈل 8 گرام، ئۇدھىندى 4 گرام، بەدىيان 3 گرام قاتارلىقلارنى سۇدا قاينىتىپ ئىچسۇن. ھەسەل يىلەن تەييارلىغان سىركەنجىبىندە ئېغىزنى چايقىسۇن، ئىپار پۇرىسۇن، قەۋزىيەت بولسا كىلىزما قىلسۇن. كۆكلى ئېلىشسا، تۇرۇپ سۈيى ئىچىپ قەي قىلسۇن، تېز ھەزىم بولمايدىغان تاماقلاردىن ساقلانسۇن. توخۇ، كەكلىك، بۆدۈنە، باچكا قاتارلىق ئاسان سىڭىدىغان گۆشلەر يىلەن قورداق قىلىپ يېسسۇن.

12- پەسل پالەچ

بۇ كېسەلدە ئادەم بەدىنىنىڭ نىسبى ساق، نىسبى كېسەل بولغاچقا، پالەچ دەپ نام بېرىلگەن. پالەچ بەدەننىڭ ئۇزۇنىسىغا نىسبى ئەزانىڭ ھېسسى ھەرىكىتى يوقالغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى ئارتۇق كېرەكسىز ھۆللۈك مېڭىدىن شۇ تەرەپتىكى نېرۋىلارغا تۆكۈلىدۇ، سەزگۈ ھەرىكەت كۈچىنىڭ شۇ نېرۋىلارغا يۇرۇشۇشىنى توسايدۇ، ئەگەر ئۇنۇپ كەتكەندىمۇ ھۆل سوغۇق تەسىردىن مىزاج بۇزۇلغاچقا، تەسىر قىلالمايدۇ. بەزى چاغدا 4 پەسلىنىڭ بىرەرسىنىڭ سوغۇقلۇقىدىن مىزاج بۇزۇلۇشقا ھەم ھېس ھەرىكەتنىڭ بۇزۇلۇشىغا سەۋەب بولىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئەزالار ئورۇقلايدۇ. بەزى چاغدا بۇ كېسەل بەدەننىڭ ئىككىلا تەرىپىنى قورشاپ ئالىدۇ، يۈز قىسمىدىن باشقا ئەزالارنىڭ ھەممىسى پالەچ بولىدۇ. ئەگەر بەدەن ساق چاغدىكى رەڭگىدە تۇرسا، ئۇنىڭغا ئىلاج قىلىش مۇمكىن، ئۇنداق بولمىسا ئىلاجى يوق. بۇ كېسەل 6 خىل بولىدۇ.

1) بەلغەمدىن بولغان پالەچ. ئالامىتى: بىراقلا بەدەننىڭ بىرىمىنىڭ ياكى ھەممە بېرىنىڭ سېزىمى يوقلىشى، سۈيدۈكى ئاق كېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى 4 كۈنگىچە بارلىق يېمەك-ئىچمەكنىڭ ئورنىغا مائۇل ھەسەل بېرىش كېرەك. 5- كۈنى سەھەردە تۆۋەندىكى جۇلاپنى بېرىش كېرەك. تەركىبى: چالا سوققان بەدىيان، بادرەنجى بۇيىنى 6 گرامدىن، قىزىلگۈل، رۇم بەدىياننى 3 گرامدىن ئېلىپ، بۇلارنى بىر قاچا سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈۋېلىپ، 28 گرام گۈلقەنتنى شۇنىڭدا ئېزىپ، ئىچۈرۈش كېرەك. بۇقرات ھەكىم : «قىش پەسلىدە ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك شەھەرلەردىكى ياشانغان كىشىلەردە بۇ كېسەل پەيدا بولسا، ھەر قانچە قىلغان بىلەنمۇ ساقىيالمايدۇ، يەڭگىل بولسىمۇ داۋالاش قىيىن» دەيدۇ. بۇ كېسەلگە گىرىپتار بولغۇچىلارنى تۈيۈقسىز ئۆلۈمدىن ساقلاش ئۈچۈن، 4 كۈنگىچە كۈچلۈك دورا بەرمەسلىك كېرەك. ئەگەر كېسەل ئەھۋالى ئېغىر بولسا، 7 كۈنگىچە شۇنداق قىلىش لازىم. ئۇندىن كېيىن ئەگەر قەۋزىيەت بولسا كلىزما قىلىش لازىم. تەركىبى: سانا 20 گرام، بابۇنە، ئوغرىتىكەن 12 گرامدىن، بىخ سۇس، سىرىنقېچىچەك ئۇرۇقى 16 گرامدىن، ئەنجۈر 10 دانە، چالا سوققان زاراڭزا ئۇرۇقى 28 گرام، بۇلارنى 2 قاچا سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 40 گرام ھەسەل، 4 گرام قارا قۇرت، بىر قوشۇق ئاچچىقسۇ، 60 گرام تەرەنجىبىن، 8 گرام بۆرە ئەرمىنى (توغرىنغۇ)، 4 گرام غارىقۇن، 12 گرام زەيتۇن يېغى قاتارلىقلارنى قوشۇپ، 3 قېتىم كلىزما قىلسۇن، ئەگەر زەيتۇن يېغى بولمىغاندا، 20 گرام كونا سىرىنقماي ياغ سالسۇن. ھەسەل بىلەن تەييارلىغان گۈلقەنتنى 20 گرامدىن بىر قانچە كۈن چىگسەي سۈيى، بەدىيان سۈيى ياكى مائۇلئۇسۇل بىلەن بەرسۇن. 4 گرام ئايارەجنى ياكى 4 گرام شەھمەنزەل بىلەن 9 گرام غارىقۇننى ھەب قىلىپ، سەھەر ۋاقتىدا بېسۇن. تەرياق كەبىردىن 9 گرام ياكى مەسرودىتۇس، جۇۋىنە، سىرىنقچىچەك، سۇزاپ قاتارلىقلارنى 4 گرامدىن سىلىپ قاينىتقان سۇنى، 4 كۈن داۋاملىق ئىستېمال قىلىش لازىم.

غىزاسىغا كەپتەر گۆشى بىلەن نوقۇتنى قاينىتىپ زىرە، دارچىن، زەنجۈبىل سىلىپ بەرسۇن، شۇنىڭ بىلەن ماددىنىڭ پىشقان-پىشمىغانلىقى بىر ھەپتىدىن كېيىن سۈيدۈكى ئارقىلىق مەلۇم بولىدۇ. ئەگەر مادىدا پىشقان بولسا تۆۋەندىكى دورىنى بېرىش كېرەك. تەركىبى: ھىندى تۇزى 2 گرامنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چىگسەي سۈيى بىلەن ھەب قىلىپ، سەھەر ۋاقتىدا بىراقلا بېسۇن، ئۇندىن كېيىن 4 قوشۇق ئىسسىق سۇ ئىچسۇن. 2- كۈنى كەپتەر، كەكلىك ياكى توخۇ گۆشى شورپىسىغا نوقۇت، سىرىنقچىچەك، دارچىن، خولىنجان سىلىپ نۇقۇت سۈيى قىلىپ بەسۇن. ئۇندىن كېيىن كۈندە 28 گرام گۈلقەنت بىلەن مائۇلئۇسۇل بەرسۇن، ئۇندىن كېيىن كۈچلۈك سۇرگە دورىسى بېرىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن ھەببى پەرپىيۇن ياكى ھەببى شەترەنجى بېرىش لازىم. ھەببى شەترەنجىنىڭ تەركىبى: ئاق تۇرىبۇت 20 گرام، سەبرى سۇقۇتى 60 گرام، زەنجۈبىل، سۇزاپ، ھىندى تۇزى، ئېگىر، شەترەنجى ھىندى 4 گرامدىن، پىلپىل، ئاقىرقەرھا 3 گرامدىن، قەنت 12 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۈدە ياكى تالنىڭ سۈيى بىلەن ھەب قىلىپ، كۈندە 12 گرامدىن بەرسۇن. ئۇنىڭ بىلەن بەدەننى تازىلىغاندىن كېيىن كەپتەر گۆشى ياكى ئوۋلانغان جانۋار گۆشىنىڭ شورپىسىغا ئىسسىقلىق دورىلاردىن سىلىپ بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. پۇدىنە، تەرەتىز، ئەفسەنتىن، رەيھان قاتارلىقلارنى باراۋەردىن سوقۇپ،

40 گرام قەنت بىلەن ئىسسىق سۇغا سېلىپ تەمنى چىقىرىپ، بىر قوشۇق ئاچچىقسۇ قوشۇپ شۇنىڭ بىلەن ئېغىزنىنى چايقىسا پايدا قىلىدۇ، ئەگەر ئازراق سەبرى قوشسا، ئۇنۇمى تېخىمۇ يۇقىرى بولىدۇ. جاۋاشىر، مۇرد، ئادراسمان، پىلپىل، قۇندۇز قەھرى، پەرىيۇندىن باراۋەردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تۆگسىنىڭ سۈيدۈكى ياكى سىركىگە بىر كېچە-كۈندۈز چىلاپ قويۇپ، ئاندىن سۈزۈۋېلىپ، قايتا-قايتا بۇرنىغا تېمىتىپ قويسۇن. ئالدى-ئارقىسىنى، پۇت-قول بېغىشىنى قۇستە يېغى، يەسمەن، بەدەنجىر يېغى، سۇزاپ يېغى ياكى سيادان يېغى بىلەن ياغلىسۇن. سيادان يېغىنىڭ تەركىبى: سيادان، ئاچچىق بادامنى باراۋەردىن ئايرىم سوقۇپ، ئاندىن ئېلىشتۇرۇپ، يېغىنى چىقىرىپ ئىشلەتسۇن.

پەرىيۇن يېغىنىڭ تەركىبى: كۈنجۈت يېغى 20 گرام، موم 4 گرام، مومنى ياغقا سېلىپ ئېرىتىپ، 4 گرام پەرىيۇننى يۇمشاق سوقۇپ، ئېلىشتۇرۇپ، كېسەلنى پۈدىنە، بابۇنە، قەيسۇم قاينىتقان ئابزەن (ۋاننا) غا كىرگۈزۈپ، ئاغرىق ئەزاسىنى قىزارغىچە لاتا بىلەن سۈرۈپ، ئاندىن كېيىن ياغلىسۇن.

بۇ دورىنى كۈنىگە 4 گرامدىن يېسە بولىدۇ، تەركىبى: ھەك 60 گرام، زەنجۈىل، زىرە 21 گرامدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 400 گرام ھەسەل بىلەن قوشۇپ مەجۇن قىلىپ ئىستېمال قىلىدۇ، پوستىنى ئاقلىغان ھەببى سەنۇبەرنى ھەسەلگە ئېلىشتۇرۇپ يېسە، بەلغەمدىن بولغان ھەر قانداق كېسەلگە پايدا قىلىدۇ. شور تۇز بىلەن تورىغۇنى كۈنجۈت يېغىغا ئېلىشتۇرۇپ، مۇنچىدا بەدەنگە چاپسا بولىدۇ. قارىمۇچ بىلەن قۇندۇز قەھرىنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، زەيبەق يېغى، زەيتۇن يېغى ياكى كۈنجۈت يېغىغا ئېلىشتۇرۇپ، قايسى جايدا ئاغرىق بولسا چاپسا بولىدۇ، ئەگەر تاماق بىلەن بەدەننى كۈچەيتىشكە توغرى كەلسە، كەپتەر، كەكلىك، توشقان گۆشى بىلەن نوقۇت سۈيى قىلىپ ئىستېمال قىلسا ياكى ئۇ گۆشلەرنى قورۇپ، سۈيىگە دارچىن، زەنجۈىل، ئاچچىقسۇ، سۇزاپ قوشۇپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ئەنجۇر، پىستە، ئۇزۇمدىن، ئىسسىق سۇغا چىلىشپ ئولتۇرۇشتىن، تەس سىكىدىغان ھۆل مىزاجلىق تاماقلاردىن، مەسىلەن: بېلىق، قېيتىق، سۈت، ئوغۇز سۈت قاتارلىق نەرسىلەردىن ساقلىنىش كېرەك. يۇقىرىدا دېگەن دورىلار ياخشى تەسىر قىلمىسا، ئايارەج لوغانزىيا يېسە بولىدۇ. جالىنۇس ھەكىم: «ئەتىياز، كۈز پەسلىدە مىزاجنى تەڭشەش ئۈچۈن تۆۋەندىكى مەجۇننى يېيىش كېرەك» دەيدۇ. تەركىبى: قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە، ئامىلە پوستى 30 گرامدىن، سەئىدىكۇفى، كۈندۇر، سۇمبۇل، ئېگىر، مورد، زەنجۈىل، بالادۇر ئەسلى 15 گرامدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ياڭاق يېغىدا ياغلاپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىپ، كۈندە 4 گرامدىن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. يەنە تەرياقى پارۇق بەرسىمۇ ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

2) قان كۆيۈپ سەۋداغا ئۆزگەرگەنلىكتىن پالەچ بولىدۇ. بۇنىڭدا سوغۇق مىزاج كىشلەر ئىسسىق دورىلار بىلەن بەدەننى قىزىتقانلىقتىن، مىزاج قۇرۇپ، پالەچ بولغان ئەزاسى يېغلىپ قىلىش، سۈيدۈكى قىزىل كېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر قان كۆپ بولسا بىر قانچە قېتىم قان ئېلىش كېرەك، ئۇندىن كېيىن مەجۇنى

مەسرودىتۇسنى داۋاملاشتۇرۇپ بېرىش كېرەك. ئەگەر مىزاجىدا قۇرۇقلۇق، قىزىقلىق ئارتۇق بولسا ئارپا سۇيى، كاسنە سۇيى، سىركەنجۇبىل قاتارلىق ھۆللۈك نەرسىلەر بىلەن داۋالاش ھەم ھۆللۈك غىزالاردىن توخۇ شورپىسىغا، پالەك، لوبىيا سېلىپ سۇيۇق ئاش ئىچتىپ بېرىش كېرەك. ئاچچىق-تاتلىق ئانار سۇيى قوشۇپ ئىچىش لازىم. گۈل يېغىنى ئاز مىقداردا سىركە بىلەن ئېلىشتۇرۇپ بېشىغا چاپسىمۇ بولىدۇ. ئىبنى زىكرىيا: «بىر ئايال پالەچ بولۇپ قېلىپ، سۇيدۇكى قىزىل كەلگەن ۋە مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقى ئارتۇق بولغان ئىدى، ياز پەسلى ھاۋا ئىسسىق ئىدى، ئەينۇلا شىرىسى بىلەن تەمرى ھىندى شىرىسىنى ئېلىشتۇرۇپ بەرگەن ئىدىم، ئۇندىن كېيىن سوغۇق سۇغا كىرگۈزۈش بىلەن مىزاجى ئەسلىگە يانىدى، ھاۋا سوۋۇغاندا ئىسسىقلىق قىلىش بىلەن ياخشىلاندى» دەپ يازىدۇ.

3) بويۇن ئىششىغانلىقتىن پالەچ بولىدۇ. بۇنىڭدا ئومۇرتقىنىڭ سۆڭەكلىرى قېتىپ قېلىش، ئىسسىتىماداش قاتارلىقلار ئېپادىلىنىدۇ. داۋالاشتا: قان ئېلىش لازىم، ئىكلىلمىلىك، بىنەپشە 12 گرامدىن، جاۋاشىر، مۇقەل 6 گرامدىن، كالا يىلىكى، توخۇ يېغى 28 گرامدىن، ھەسەل 16 گرام ئېلىپ، ئىكلىلمىلىك بىلەن بىنەپشىنى يۇمشاق سوقۇپ، جاۋاشىر بىلەن مۇقەلنى سىركىدە ئېزىپ، ياغلارنى ئېرىتىپ، ھەممىسىنى ئېلىشتۇرۇپ، 18 گرام موم قوشۇپ، ئومۇرتقىلارغا چاپسا بولىدۇ.

4) بەدەنگە زەربە يەتكەنلىكتىن ياكى ئېگىزدىن يىقىلغانلىقتىن پالەچ يۈز بېرىدۇ. ئەگەر پالەچ زەربىدىن بولغان بولسا دەرھال ئىلاج قىلمىسا، كېيىن ئىلاجى بولمايدۇ. 3～2 كۈندىن كېيىن داۋالىماقچى بولغاندا قان ئېلىش، سۈرگە بېرىش، مۇخالىپ تاماقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇش لازىم.

سىركەنجۇبىل شەربىتىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. خىلتىنى يۇمشىتىش ئۈچۈن شۇمشا، بىدەنجىر يېغى، ئۆردەك يېغى، گۈل يېغى بىلەن سىرتتىن ياغلىسىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. بۇ ئىلاجلارنىڭ نەتىجىسى كۆرۈلمىسە، ئۇ چاغدا تۇغۇر (نېرۋا) ئۈزۈلۈپ، سۇسلىشىپ قالغان بولىدۇ، ئۇ چاغدا ئىلاج قىلىش مۇمكىن بولمايدۇ.

5) بەزى كىشىلەردە بۇ كېسەل پەيدا بولسا، شۇ كېسەل بوھران كۆرسەتكەن تەرەپتە بولىدۇ، بۇ ھال كۆپىنچە قۇلۇنجىدا كۆرۈلىدۇ. داۋالاشتا: سېرىقچېچەك يېغى بىر ھەسسە، بىنەپشە يېغىدىن 2 ھەسسە قوشۇپ، بەدەننى ياغلاش لازىم ياكى ئۇدا 3 كۈن قارىغاي دەرىخىنىڭ پوستىنى يۇمشاق سوقۇپ، خېمىر قىلىپ چېپىش لازىم. يەنە بەدىيان سۇيىدە 21 گرام پۇلۇسنى ئېزىپ، 4 گرام بادام يېغى، ۋە ئازغىنە سېرىقچېچەك، بىنەپشە يېغىنى ئېلىشتۇرۇپ بىر نەچچە كۈن ئىچسە بولىدۇ. بۇنى بىر قانچە كۈن داۋاملاشتۇرۇش لازىم. يەنە 80 گرام تەرەنجىبىننى 6 قوشۇق گۈلاب بىلەن ئېزىپ، ئىچۈرسە بولىدۇ. غىزاسىغا توخۇ گۆشىنى شورپا قىلىپ، نوقۇت يارمىسى بىلەن ئوسۇڭ ئۇرۇقى قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ.

6) مىزاجنىڭ قۇرۇقلۇقىدىن پالەچ پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەل تەدرىجىي پەيدا بولۇپ، ھەرىكىتى تەسلىشىدۇ، تولا ئىچى سۇرۇپ ياكى قەي قىلىپ، بەدەنگە قۇرۇقلۇق يېتىپ ئىسسىتما پەيدا بولىدۇ. قورساق ئاچىدىغان بولىدۇ. ئاخىرىدا ئاجىزلىشىدۇ. بۇ كېسەل كىچىك بالا ياكى ياشانغانلاردا يۈز بەرسە ساقىيىشى قىيىن.

داۋالاش ئۇسۇلى ھۆللۈك نەزلە بىلەن بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش، ئېشەك، ئۆچكە سۈتى، ئارپا سۈيى بېرىش، بىنەپشە شەربىتى بىلەن ھەببى سەپەرجەل بېرىش كېرەك، شۇنىڭ بىلەن مىزاجنىڭ قۇرۇقلۇقى پەسىيشى مۇمكىن، ئۇندىن كېيىن ئىسسىقلىق مەجۇناتلارنى يېسە، پالەچ بولغان ئەزالارنى ياغلىسىمۇ بولىدۇ. يەنە تۆۋەندىكى ھەب دورا بىلەن بەدەننى تازىلاش كېرەك. تەركىبى: پەرپىيۇن، سەكبۇنەج، غارىقۇن، شەھمەنزەل، مۇقەل ھەر بىرى 3 گرامدىن، خەير 9 گرام، مۇقەلنى كۈدە سۈيىدە ئېزىپ، قالغان دورىلارنى قوشۇپ، كۈندە 10 گرام يېسە بولىدۇ. ئەگەر بەدەن كۈچى ئاجىز بولسا، 5 گرامدىن يېسە بولىدۇ. تۆۋەندىكى پاراشوك دورىنى بەرسىمۇ بولىدۇ. تەركىبى: زىراۋەندە تۇخۇل 8 گرام، قارىمۇچ 10 گرام، ناۋات 64 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، كۈندە 4 گرامدىن ئىچىش لازىم.

ئىستىفراقدىن (بەدەن تازىلىنىپ بولغاندىن) كېيىن پالەچ بولغان ئەزالاردىكى پەيلەرنىڭ باشلىنىش ئورنىنى، چوڭ پەيلەرنى ياغلاپ، ئوبدان ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ، ئۇستىدىن ھجامەت قويۇش لازىم.

ئاندىن كېيىن، پەرپىيۇن يېغى، سېرىقچېچەك، بابۇنە بىلەن پەيلەرنى ياغلاش كېرەك، يەنە ئاقىر قەرھا، قىچا، قارىمۇچ 3 گرامدىن، پەرپىيۇن، قۇندۇز قەھرى 6 گرامدىن، يۇمشاق سوقۇپ، ھەببۇلغار يېغى بىلەن بابۇنەنى ئېلىشتۇرۇپ ياغلىسا، ئەزانى ئىسسىق تۇتقىلى بولىدۇ.

13- پەسل خەدەر

خەدەر دېگەن بەدەندىكى ئىسسىق-سوغۇق، قاتتىق-يۇمشاقنى سېزىدىغان كۈچ ئۆز ئىقتىدارىدىن ئايرىلىپ بىخۇد (سەزمەس) بولغانلىق سەۋەبىدىن ياكى سېزىم كۈچىنىڭ بەدەنده ھەرىكەتلىنىشىگە بىر نەرسە توسالغۇ بولغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. بۇ 5 خىل بولىدۇ.

1) بىر ئەزا ئىششىپ قىستالغانلىقتىن ياكى ئۆز جايىدىن قوزغىلىپ كەتكەنلىكتىن ياكى ئەزالار مىنگىشىپ قالغانلىقتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۇنغان، چىقىپ كەتكەن، مىنگىشىپ قالغان ئەزالارنى ئورنىغا كەلتۈرۈش لازىم.

2) قويۇق خىلىت كۆپىيىپ پەيگە (نېرۋىغا) توسالغۇ بولغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭدا بەدەن ھورۇنلىشىدۇ، ئېغىرلىق ھېس قىلىدۇ. پۈتۈن ئەزانىڭ سېزىمى ئېغىرلىشىپ، نەرسىلەرنى ئېنىق سېزەلمەسلىك، تېرە رەڭگى ئاق بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى ئايارەج، ھەببى قوقىيا بىلەن پەيلەرنى (نېرۋىلارنى) خىلىتتىن تازىلاش كېرەك. گۈلقەنت، سىركەنجۈبىل شەربىتى بېرىش، مۇنچىدا يۇيۇنۇش لازىم. ئىسسىق ياغلار بىلەن ياغلىنىش، بەدىنىنى ئۇۋۇلاش لازىم. قۇستە يېغى بۇ جەھەتتە ياخشى. كېيىن مەجۇنى بالادۇر بېرىش لازىم. غىزاسىغا پاقلان گۆشى بىلەن نوقۇت سۇيى بېرىش، بەدىنى بەك ئاجىز بولسا، كەكلىك، توخۇ گۆشى بېرىش لازىم. تاماقتىن كېيىن سوغۇق ئېچىملىك ئېچىشتىن قاتتىق ساقلىنىش لازىم.

3) قان غالىب بولغانلىقتىن پەيدا بولغان خەدەردە چىرايى قارىغا مايىل قىزىل بولۇش، تومۇرلىرى

كۆپۈشۈپ قېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش كېرەك. تاماقنى ئاز بېرىش، بىر قانچە كۈندىن كېيىن مەتبۇخ ھېلىلە بېرىش كېرەك. پۈتۈن بەدەننى مىزاجنى سوۋۇتىدىغان سىركە، سەندەل، گۈل يېغى قاتارلىقلار بىلەن زىمات قىلىش لازىم، ئەگەر قىزىقلىق غالىب بولسا، ئازغىنە كاپۇر قوشسا بولىدۇ. تامىقىغا سۇماق ئېشى ئېتىپ بېرىش، توخۇ شورپىسىغا غورا سۈيى قوشۇپ بېرىش لازىم.

4) پەينىك تېگىدىكى سۇيۇقلۇق ئارتۇق بولغانلىقتىن، خەدەر يۇز بېرىدۇ. بۇنىڭدا پەيلەر توم، يوغان بولىدۇ. ئىسسىقلىق دورىلار دەرھال پايدا قىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى پەيلەرنى ئىسسىق سۇدا يۇيۇپ، ئىسسىق ياغلاردا ياغلاپ يۇمشىتىش لازىم. بەدەننى ياخشى ئۇۋۇلاش، ئاندىن كېيىن سېرىقچېچەك يېغى، بابۇنە يېغى، پەرپىيۇن بىلەن ياغلاش لازىم.

5) مىزاجنىك قۇرۇقلۇقىدىن پەيدا بولغان خەدەر. بۇنىڭدا بەدەننى ياغلىغاندا، بەدەن ياغنى ئۆزىگە ئادەتتىن تاشقىرى تېز تارتىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھۆللۇك تاماق، ھۆللۇك شەربەتلەرنى بېرىش، مۇنچىدا يۇيۇنۇش، بۇندىن كېيىن بەدەنگە بادام يېغى چېپىش لازىم. بەزىدە خەدەر چايان ۋە باشقا نەرسىلەرنىك چېقىشى ۋە ئۇنىك زەھىرى بىلەنمۇ پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تەرياق ۋە زەھەرگە قارشى تۇرىدىغان نەرسىلەرنى يېيىش لازىم. ئەگەر خەدەر ئېغىرلاشسا پالەچ بولىدۇ. ئادەتتىكىچە بولسا قولۇنجى پالەچ بولىدۇ. بەزىدە ئېھتىياق، رەھمى ھەم پالەچكە ئۆزگىرىدۇ.

14- پەسل لەقۋا كېسەللىكى

لەقۋا دېگەن يۇزنىك ئۇششاق پەيلىرىگە (نېرۋىلىرىغا) چۈشىدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، بۇنىڭدا يۇز، كۆز تۆۋەنگە ساڭگىلاپ، بىر تەرەپكە تارتىشىپ كېتىدۇ. يۇز، كۆز، قاش، لەۋ قاتارلىق ئەزالارنىك ھەمىشە تارتىشىشى، لەقۋا كېسلى بولۇشنىك ئالدىنقى بەلگىسىدۇر. لەقۋا يەنە سوغۇق ماددىنىك قويۇق خىلتىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامتى يۇزنىك بىر تەرىپى يۇمشاپ كېتىش، ھەرىكتى سۇسلىشىپ تۆۋەنگە ساڭگىلاش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. لەقۋا بولغان كىشى تېز ئىلاجى قىلىپ داۋالىنىشى كېرەك. ئەگەر كېسەل كىشىنىك ئاغزىقى ئۆتكۈر بولسا 4 كۈنگىچە، ئۆتكۈر بولمىسا، 7 كۈنگىچە دورا قىلىش لازىم. چۈنكى بۇ كېسەلنىك بىراقلا سەكتە بولۇش ئېھتىمالىمۇ بار، ئەگەر بۇ كېسەل 6 ئايغىچە ياخشىلانمىسا، ساقىيىشتىن ئۈمىد يوق.

داۋالاش ئۇسۇلى 16 گرام گۈلقەنت، 1.5 گرام رۇم بەدىيان، 1.5 گرام مەستىكىنى گۈلاب ياكى مائۇل ھەسەل بىلەن ئىچۈرۈش لازىم، مەستىكىنى چاينىسىمۇ بولىدۇ. غىزاسىغا 7 كۈنگىچە نوقۇت سۈيى، زەيتۇن يېغى، ياڭاق يېغى، قۇشقاچ شورپىسى قاتارلىقلارنى بەرسە بولىدۇ. 7 كۈندىن كېيىن ھەببى ئايارەج ياكى

ھەببى شەيئارغا ئوخشاش كۆچلۇك دورىلار بىلەن كىلىزما قىلىش لازىم. ئاقىرقەرھا بىلەن زەنجۇبلىنى سوقۇپ، مائۇل ھەسەلگە قوشۇپ ئىلمان قىلىپ، ئېغىزنىى چايقاش لازىم. سۇئتەر، بابۇنە قاينىتقان سۇدا يۇزنىى يۇيۇش، قاينىۋاتقان ھوربغا بېشنىى توتۇش، سۇندۇرۇسنى كۆيدۇرۇپ توتۇنىگە (ئىسىغا) بېشنىى توتۇش، قوندۇز قەھرىنى سوقۇپ، سۇزاپ يېغىغا قوشۇپ، بېشغا چېپىش ياكى چايىناش. تولكە، بۆرە، قولۇن قاتارلىقلارنىڭ ئوتنى پىشۇرۇپ، بېشغا چېپىش قاتارلىق ئوسۇللارنى قوللانسا بولىدۇ. 40 كۈنگىچە بۇرىغا دورا تېمىتماسلىق لازىم. ئوندىن باشقا سەبرى، مورمەككى، روسوت 3 گرامدىن، زەپەر 4 گرام، بولارنى قوشۇپ بېشغا چېپىش، كوندۇر، قەلەمپورنى چايىناش، جوزنى شومۇش قاتارلىقلارمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. ئادەتتە ياتىدىغان ھەم دەم ئالىدىغان ئورنى قاراڭغۇ ئوي بولغىنى ياخشى. دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: سوغۇق ھاۋا، سوغۇق يېمەك-ئىچمەكلەردىن قاتتىق ساقلىنىپ، بۇ كېسەلدىن ياخشى تەدبىر بىلەن قوتولۇش كېرەك.

2) ئىككى لەۋىنىڭ بىرى تەشەننوج بولۇپ يەنە بىر تەرەپكە تارتىلغاندىن پەيدا بولغان لەقۋا ئالامىتى: پوتون سەزگۈ كۆچلىرى سۇسلىشىپ قېلىش، ماڭلاي تېرىسى تارتىشىپ قېلىش، ئاغزى قورۇق بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بېشنىى بىنەپشە، بادام يانغىرى بىلەن يانغاش، ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى بېشغا چېپىش، قاپاق يېغى، بىنەپشە يېغىنى بۇرىغا تېمىتىش كېرەك، دورا قوشۇلغان شارابمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. غىزاسىغا نوقوت سۇيى قوشۇپ بېرىش كېرەك. مۇنچىغا بېرىشنى ئازايتىش، قورۇق ئىسسىق تاماقتىن، قېيىن ھەرىكەتلەرنى قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

بەزى كىشىلەرگە سەرسامدىن كېيىن مىزاجىغا قورۇقلۇق يېتىپ، لەقۋا بولۇپ ئاخىرى خەتەرلىك يۇز بېرىدۇ. بەلگىسى: ئاجىزلىشىپ، ئولۇم خەۋپى پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ ئىلاجى يوق.

15- پەسل تەشەننوج كېسەللىكى

بۇ 6 خىل بولىدۇ.

1- خىل تەشەننوج بەلغەمنىڭ ئارتۇقلۇقىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭدا بەلغەم پەيدا قىلىدىغان سەۋەبلەر مەسىلەن: شارابنى تولا ئىچىشتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن كىلىزما قىلىش كېرەك. ئاندىن كېيىن زىرە، سېرىقچېچەك، رۇم بەدىيان 3 گرامدىن، بۇلارنى قاينىتىپ، سۇيىگە 1 گرام مىقدارىدا تەرياق ئەربەئە سېلىپ، قەنت ئىلىشتۇرۇپ تاتلىق قىلىپ ئىچسە بولىدۇ. ئەگەر سۇيدۇكى رەڭسىز كەلسە مائۇلئوسۇل ياكى ئايارەج بەرسۇن، ئەگەر كېسەلنىڭ ئاز-تولا ماغدۇرى بولسا، ئازغىنە نانىنى مائۇل ھەسەل ياكى نوقوت سۇيى، زەيتۇن يېغى، جوز يېغى، قىچا بىلەن بەرسە بولىدۇ، ئەگەر ماغدۇرى بولمسا، قوشقاچ، كەكلىك، گۆشى، مائۇل لەھمى بەرسۇن. خىلىت پىشقاندىن كېيىن توۋەندىكى دورىنى بېرىش كېرەك: سەكبۇنەج، ئوشق، سەبرى، شەھمەنزەل،

تۇربۇت، ھېلىلە پوستى، ئەنزۇرۇت، بۇلاردىن تەڭ مىقدارىدا ئېلىپ، سەمغى (يېلىم) دورىلارنى كۈدە سۈيدە ئېزىپ، قالغان دورىلارنى قوشۇپ ھەب قىلىپ، 8 گرامدىن يېسە بولىدۇ. سۈرگە بېرىپ بىر قانچە قېتىم ئىچىنى تازىلاش زۆرۈر. ئەگەر كىلىزما قىلىپ، ھەب دورا يەپ ئۇنۇمى كۆرۈلسە يەنە سۇت ياكى سېرىقياغ ياكى پاچاق يېغىنى تەنھا ياكى چاۋىسى بىلەن قوشۇپ كىلىزما قىلسۇن. ئاشقازانىنى كۈچەيتىش ئۈچۈن داۋاملىق گۈلقەنت يېيىش، ھەسەل شەربىتى ئىچىش لازىم. پالەچ كېسەللىكىدە كۆرسىتىلگەن شاراب ۋە ئېغىز چايقاش دورىلىرىنى ئىشلىتىش لازىم. قول-پۇتلارغا سۈزاپ يېغى، پەرھېزۇن يېغىدەك ئىسسىق ياغلارنى چېپىش لازىم. بابۇنە، بىنەپشە قاينىتقان سۇدا يۇيۇنۇش، مۇمكىن بولغاندا بۇرە، تۇلكە گۆشى قاينىتقان سۇدا يۇيۇنۇش، مۇنچىغا كىرىپ سۇنى ئاز قۇيۇپ يۇيۇنۇش، ئىسسىق قۇمغا كۆمۈلۈش لازىم. ياخشى بولغانغا قەدەر پالەچ دورىسى بىلەن ئىلاج قىلىش كېرەك. تەس سىڭدىغان غىزالاردىن پەرھېز قىلىش لازىم.

2- خىل تەشەننۇج قانىنىڭ غالىبلىقىدىن پەيدا بولىدۇ. ئالامىتى: رەڭگى قىزىل، بەدىنى قىزىلغا مايىل، غەم-ئەندىشىلىك بولۇش، پۇت-قول تارتىشىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاز مىقدارىدا قان ئېلىش كېرەك. ئاچچىق-تاتلىق ئانار سۈيى، سىركەنجۈبىل شەربىتى، تەمرى ھىندى سۈيىنى مۇۋاپىق جۈلاپ بىلەن ئىچىش لازىم. تامىقىغا سۇماق ئېشى ياكى غورىنى توخۇ شورپىسىدا پىشۇرۇپ بېرىش لازىم.

3- تەشەننۇج تولا ئىچى سۇرۇپ، پەيلەر قۇرۇپ كەتكەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ.

تولا ئىچى سۇرۇش، تولا قان ئېقىش مەسىلەن: بۇرنىدىن ياكى ئادەت سەۋەبىدىن ياكى جاراھەتتىن قان ئېقىش، ئۈيقۇسىزلىق، ئاچلىقتىن ياكى قىزىق تەپ ئاجىزلاشتۇرغانلىقتىن پەيدا بولۇپ، بۇ تەشەننۇج جىياپەس (قۇرۇق تەشەننۇج) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ تەشەننۇج رۇتۇبەتتىن يامانراقدۇر. بەزىلەرنىڭ قارىشىدا قۇرۇقلۇقتىن بولغان تەشەننۇج يامان ھېسابلىنىدۇ. كىچىك بالىلاردا يۇز بەرسە ساقىيىشى ئاسان، چوڭلاردا تەسرەك بولىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەلدە قىزىش يۇز بەرسە ئۈنىڭ چارسى: چىلان، سەرپىستان قوشۇپ قاينىتقان ئارپا سۈيى بېرىش، بېھى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل شىرىسى، بادام يېغى، بىنەپشە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، چىلان، سەرپىستان بىلەن تەييارلىغان جۈلاپ بېرىش، تاتلىق ئانار سۈيىنى قاپاق يېغى، بادام يېغى، پاقالچاق يىلىكى بىلەن بېرىش، بۇرنىغا قاپاق يېغى، بادام يېغى تېمىتىش، باشقا ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى تېمىتىش، بىنەپشە، نېلۇپەر، بابۇنە، ئاق لەيلى، ئاقلانغان ئارپىنى سۇدا قاينىتىپ، باش ۋە بەدەننى يۇيۇش، ئەگەر قىزىش بولمسا، ئايال كىشىنىڭ، ئېشەكنىڭ، ئۆچكىنىڭ سۈتىنى قوشۇپ يۇيۇش، ئىسپىغۇل شىرىسى، بىنەپشە يېغى، بادام يېغىنى بېشىغا چېپىش كېرەك. غىزاسىغا پاقلان، ئوغلاق، توخۇ گۆشىنىڭ شورپىسىنى بېرىش، ئەگەر قىزىتما پەسەيسە تەشەننۇج قېپقالسا، ئەزانىڭ يېرىكلىكىنى يۇمشىتىدىغان مەلھەم ئىشلىتىش، ئاقلىغان كۈنجۈت، زىغىر، شۇمشا ھەر بىرىدىن تەڭ مىقدارىدا ئېلىپ، ھەممىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۆردەك يېغى بىلەن چېپىش، بەدەنگە ھۆللۇك يەتكۈزۈشكە تىرىشىش، ئاندىن كېيىن بۇ كېسەلگە مۇۋاپىق شەربەت

بېرىش لازىم.

4- خىل تەشەننۇج پەيدە ئىسسىقتىن ئىششىق پەيدا بولىدىغان تەشەننۇج بولۇپ، ئالامەتلىرى ئىششىقلارنىڭ ئالامىتىدەك بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۈرگە بېرىش، تەبئىەتنى يۇمشىتىش، 4 خىل شەربەت بىلەن ئىششىقنى يۇمشىتىپ داۋالاش كېرەك.

5- خىل تەشەننۇج مىزاجنىڭ سوغۇقلۇقىدىن بولىدۇ. ئاساسىي كېلىپ چىقىشى يېمەك-ئىچمەكتىن بولىدۇ، يەنى ئەپيۇن ياكى سوغۇق سۈدەك نەرسىلەردىن پەيدا بولىدۇ، سوغۇق ھاۋانىڭ تەسىرىدىن، سوغۇق سۇغا كىرگەنلىكتىن ياكى بەدەندە پەيلەر قېتىشقانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ، كوزاز دەپ ئاتىلىدۇ. ئالامىتى: يۈزىنىڭ رەڭگى قىزىل ياكى كۆككە مايىل بولىدۇ. كۆزلىرى چوڭىيىپ بۇرۇنقى ھالىتىدىن ئۆزگىرىش، چىرايى كۈلگەنگە ئوخشاش بولۇپ قېلىش، ئۇيقۇسى كەم بولۇش، سۆيدۈكى كۆپ كېلىش، كېسەلنىڭ دەسلىپىدە باش ۋە مۇرىلىرى قوشۇلۇپ ئاغرىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. داۋالاشتا، ھۆللۇكتىن ۋە بەلغەمدىن بولغان تەشەننۇجنىڭ ئىلاجسىنى قىلىش كېرەك.

6- خىل تەشەننۇج بولسا، يىلان، چايان چاقىلىقتىن، ياكى ئۆتكۈر خىلتتىن، ياكى زەھەرلىك دورا بېگەنلىكتىن، مېڭگە (نېرۋىغا) ئاپەت يېتىپ پەيدا بولغان تەشەننۇج بولۇپ، خىلتلارنىڭ ئۆتكۈر بۇخارلاتلىرىنى قەي قىلىش ئارقىلىق تەشەننۇج بولۇشمۇ مۇشۇ قەبىلىدىن سانىلىدۇ. بەزى كىشىلەردە ئاشقازاننىڭ سەزگۈرلۈكى كۈچلۈك بولۇپ، ئۆت زەردابىنىڭ تېگىشى بىلەنمۇ تەشەننۇج يۈز بېرىدۇ. بالىياتقۇغا ئوخشاش پەيلىك ئەزالارنىڭ سەۋەبىدىنمۇ تەشەننۇج بولىدۇ. ئاشقازاندا ياكى باشقا ئەزادا قۇرت (مەددە) پەيدا بولغانلىقتىنمۇ تەشەننۇج پەيدا بولىدۇ. ئىلاجسى: پەيگە دەخلى يەتكۈزىدىغان نەرسىلەرنى توسۇش كېرەك. تەشەننۇجنىڭ بىر قىسمىغا ئىمتىداد كوزاز دەپ ئات قويۇلۇپ قالغان، ئىمتىداد دېگەن ئۇزلە (پەينىڭ ئىچكى قىسمىدىكى گۆش) دە پەيدا بولىدۇ. تەشەننۇج پەيدە قويۇق خىلتتىن ياكى قورۇقلۇقتىن پەيدا بولىدۇ. ئاساسىي بەلگىسى: تىلى ئېغىر، تاماق يۇتۇشى قىيىن بولىدۇ. نەپەس قىستايىدىغان بولىدۇ. تەمەددۇدى كوزاز بولۇپ قالغان كىشى 4- كۈنى خەتەرلىككە ئۇچراش ئېھتىمالى بار. ئەگەر ئۇنىڭدىن ئۆتسە ئۈمىد بار.

داۋالاش ئۇسۇلى كىلىزما قىلىش ئۇندىن كېيىن ھەببى ئايارىج، ئايارىج پەيقىرا بىلەن ياكى باشقا سۈرگە دورىلىرى بىلەن ئىچىنى تازىلاش كېرەك. كوزازغا ئارپا سۈيى، بادام يېغى، بېھى شىرىسى، ئۇندىن باشقا گاۋزىبان خەمكى، بىنەپشە، سەرپىستان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، چىلغان شەربەت بېرىش، بەدىنگە سۈت سۈركەش، ئىسسىق سۇغا چىلىنىش، بەدىنگە بىنەپشە، بادام ياغلىرىنى سۈركەش، سۈت، شېكەر، بادام يېغى يېيىش لازىم.

غىزاسىغا نوقۇت سۈيى، پاقلان گۆشى بېرىش، تاتلىق سۇ، بېلىقنى بېرىش لازىم. قورۇقتىن بولغان تەشەننۇجقا تەرەنجىبىننى سۇدا ئېزىپ، ئىچىنى يۇمشىتىش ياكى پۇلۇس مېغىزىنى بىنەپشە شەربىتى بىلەن ئېزىپ، بادام يېغى قوشۇپ بېرىش لازىم.

16- پەسل رەئىشە كېسەللىكى

رەئىشە دېگەن قول-پۇتتىن ئىختىيارسىز ھالدا پەيدا بولىدىغان بىر خىل ھەرىكەت (تىترەش) بولۇپ، شۇ ئەزادىكى ماددىنىڭ تەسىرى ئارقىلىق يۈز بېرىدۇ. رەئىشە بىلەن تەشەننۇجنىڭ پەرقى-تەشەننۇجنىڭ ھەرىكىتى ھەمىشە بولمايدۇ، بەلكى ئاشكارا كۆرۈلىدۇ. رەئىشە بىر قانچە خىل بولۇپ ئىپادىلىنىدۇ.

1- خىلى، پەي مىزاجىدا سوغۇقلۇق ئېشىپ كەتكەنلىكتىن پەيدا بولغان رەئىشىدە پەي سۈسلىشىپ پالەچكە ئېلىپ بارىدۇ. بۇ ئەھۋال قېرىسال كىشىلەردە، سوغۇق سۈنى كۆپ ئىچكەن كىشىلەردە ياكى ھەمىشە ھاراق ئىچكەن كىشىلەردە يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى سوغۇق مىزاج ئادەمنىڭ بەلگىسىدەك بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى گۈل سۈيىنى رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيانىنىڭ سۈيى بىلەن جاۋارىش مەستىكى ۋەجاۋارىش ئۇدىلارنى يېيىش ھەمدە سۈيۇقلاندۇرۇپ ئەزاغا كۆپلەپ سۈرتۈش ۋە چېپىش لازىم. قۇستە يېغى، قۇندۇز قەھرىنى مەلھەم قىلىپ چېپىش لازىم. ئاز مىقداردا ھەسەل سۈيى بېرىش، كۆپ تاماق يېيىشتىن، جىنسىي ئىشلاردىن ساقلىنىش لازىم. تولا شاراب ئىچكەنلىكتىن رەئىشە پەيدا بولغان بولسا، ئالدى بىلەن شاراب ئىچىشنى تاشلاش، ئاندىن ئىلاج قىلىش كېرەك. ئىلاجسى: مېڭىسگە سىركىنى، گل يېغىنى، ھاراقنى، ئاس يېغىنى سۈركەش، توشقان مېڭىسى، كەرنەپ، يېسسىمۇق قاتارلىق قاننى قويۇقلاشتۇرىدىغان نەرسىلەرنى بېرىش، بەدەندىكى ھۆللۇكنى يوقىتىش ئۈچۈن، ئىسسىقلىق تاماقلارنى كۆپ يېيىش، جوز، پىستە، ھەببەتۇلخوزرا، چىلغوزىنى ھەسەل ياكى ناۋات بىلەن يېيىش لازىم.

2- خىلى، بەدەندىكى قويۇق خىلىتتىن پەيدا بولغان رەئىشە:

سەۋەبى: ھۆل سوغۇق تاماقلارنى كۆپ يېگەنلىكتىن بولىدۇ، ئالامىتى: ئىختىيارىي ھەرىكىتى، سەزگۈ كۈچى ناچارلىشىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى غاربقۇن بىلەن كۈچەيتىلگەن ئايارەج پەيقىرا ئىشلىتىپ توسالغۇنى ئېچىش، 6 گرام ئۇستەقۇددۇسنى ھەسەل شەربىتى بىلەن ئىچىش لازىم. ئۇسسۇز ۋە ئاچراق يۇرۇش، غىزاسىغا كەكلىك، قۇشقاچ گۆشى، توخۇ شورپىسى بېرىش، تولا ياغلىق تاماق بەرمەسلىك كېرەك.

3- خىلى، بەدەن كۈچى ناچارلىشىپ ئاجىزلاشقاندىن پەيدا بولغان رەئىشە:

سەۋەبى: تولا ئاچچىقلانغانلىقتىن، خىجىل بولغانلىقتىن، قورقۇنچلۇقتىن ياكى تاماقنى تولا يەپ، جىنسىي ئىشلار بىلەن كۆپ شۇغۇللانغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كۆكۈلنى ئېچىپ، خۇشال قىلىدىغان نەرسىلەرنى بېرىش كېرەك. غىزاسىغا توخۇ، پاقلان گۆشىگە دارچىن سېلىپ بېرىش، خۇشبۇي پۇراقلىق نەرسىلەرنى پۈرتىش لازىم.

4- خىلى، مىزاجدا قۇرۇقلۇق ئارتۇق بولۇپ پەينى قۇرۇتقانلىقتىن پەيدا بولغان رەئىشە:

ئالامىتى: پەي ئەزالىرىنىڭ ئاجىز بولۇشى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. داۋاسى: پالەچتە كۆرسىتىلگەن، مىزاجىغا ھۆللۇك يەتكۈزىدىغان دورىلار بىلەن داۋالاش لازىم.

5- خىلى، ئۆتكۈر ماددىدىن پەيدا بولغان رەئىشە:
قىزىش ئالامىتى بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، سەپرانى تازىلاش، ئانار سۈيى، سىركەنجۈبىل بىلەنمۇ بەدەننى ئىسلاھ قىلىش، توخۇ شورپىسىغا غورا سۈيىنى قوشۇپ ئىچىش، داۋاملىق مۇنچىغا كىرىپ تۇرۇش كېرەك. سوغۇق نەرسىلەرنى يېيىشتىن ساقلىنىش لازىم.

6- خىلى، مۇسكۇللارغا ئاغرىق يەتكەنلىكتىن پەيدا بولغان رەئىشە: پەينىك كۆيۈشى ياكى سوۋۇپ كېتىشىگە ئوخشاش ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر بەك سوغۇقتىن بولسا، زەيتۇن يېغى، ئاقىرقەرھا، قۇندۇز قەھرى چېپىش لازىم. ئەگەر ئوت، سۇ، كۆپۈك سەۋەبىدىن بولسا ئىسپىغۇل شىرىسى، تۇخۇم ئېقىنى بادام يېغى ياكى باشقا مۇناسىپ ياغلار بىلەن ئېلىشتۇرۇپ چېپىش لازىم.

17- پەسىل ئىختىلاج (مەلۇم بىر ئەزانىڭ ئىختىيارسىز تارتىششى)

سەۋەبى: قويۇق بۇخاراتتىن بەدەندە يەل توپلىشىپ قالغانلىقتىن بولىدۇ. ئەگەر بۇ خىل ھەرىكەت ھەمىشە بولسا بۇ كېسەل پالەچ، لەقۋاغا ئۆزگىرىدۇ. ئۇستىخاندەك قاتتىق ئەزادا، مېڭىدەك يۇمشاق ئەزادا ئىختىلاج بولمايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى يەرلىك ئورۇنغا تۇزغا ئوخشاش نەرسىلەرنى قىزىتىپ تېڭىش كېرەك. ئىسسىق سۇدا يۇيۇنۇش، يەرلىك ئورۇننى يىرىك لاتا بىلەن سۈرتۈش، قۇسته يېغى، سىماب يېغىغا قۇندۇز قەھرى ئېلىشتۇرۇپ چېپىش، مەرزەنجۇش قاينىتقان سىركىنى چېپىش لازىم. ئاندىن كېيىن گۈل يېغىنى ئىلمان قىلىپ چېپىش ياكى تۇز چېپىش لازىم. گۈلقەنت، مەستىكى، رۇم بەدىيان، ماتۇلئۇسۇل، ئايارەج لوغانزىيا بېرىش، باشقا جەھەتتە لەقۋا، پالەچنىڭ ئىلاجىنى قىلىش لازىم. سوغۇق سۇ، ئالما ۋە باشقا تەس سىڭدىغان سوغۇقلۇق تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش لازىم.

18- پەسىل لەۋزى كېسەللىكى

ئادەملەر تاماقنى كۆپ يەپ، شارابنى كۆپ ئىچىپ، تەنھەرىكەت ۋە جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللانمىغانلىقتىن، يەل بۇخارات بەدەنلىرىدە ۋە تومۇرلىرىدا، گۆشلەرنىڭ ئارىسىدا توپلىشىپ قالىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئۆزىنى ئېغىر، سۇس، ھورۇن سېزىدۇ. گۆشلىرى، تومۇرلىرى تارتىشقاندەك بولىدۇ ۋە ھەرىكەتلىنىدۇ. يۈز-كۆزىنىڭ رەڭگى قىزىل بولىدۇ. بۇ كېسەل لەۋزى تولغىشى، دەپ ئاتىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى نورمال سۈرگە بېرىش، ئازغىنە قان ئېلىش بىلەن سەپرانى پەسەيتىش كېرەك. خىلتلارنى قاينىتىپ ساقلاش ئۇچۇن، سوغۇق سۇ ئىچكۈزۈش لازىم. قۇرۇق يۇمغاقسۇتتىن قىلىنغان تالقان 8 گرام، بۇنىڭغا 28 گرام قەنتنى سوقۇپ، قوشۇپ، ئاز-ئازدىن يېيىش، ئەگەر مىزاجى سوغۇققا

مايل بولسا، ئېگىر مۇرابباسىنى ياكى مۇرابباغا قىلىنمىغان ئېگىرنى سۇغۇپ قىلىپ قەنت بىلەن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. بەزىلەر مۇنچىغا كىرگەندە بىر كىشى گەدىنىدىكى ھەرىكەتلەنگۈچى تومۇرىنى تۇتۇپ بەرسە ياخشى، دەيدۇ. بۇ تومۇرنى تۇتۇش بىلەن سۇبات، رەئىشەدەك ھالەتلەر پەيدا بولۇپ، كېيىن ئاغرىق، ھارغىنلىق ھالەتلەر يوقىلىدۇ. تومۇرىنى بېسىۋېلىش بىلەن روھنىك يولى باغلىنىپ، توپلىشىپ قالىدۇ. قولىنى كۆتۈرسە روھ ھەملى قىلىپ، مېڭگە يۈزلىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بۇخارات يەلنى تارقىتىدۇ، بۇ تومۇرنى تۇتۇش خەتەرلىك. مۇمكىنقەدەر تۇتماسلىق، تۇتقاندىمۇ قولنى تېز يىغۇۋېلىش كېرەك.

ئىككىنچى باب كۆز كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

كۆز كېسەللىكلىرى 27 پەسىلگە بۆلىنىدۇ.

1ـ پەسىل رەمەد (كۆز ئاغرىقى)

بۇ 12 نەۋئىگە بۆلىنىدۇ.

كۆز يەتتە قەۋەت پەردىدىن تۈزۈلگەن بولۇپ، ئۇنىڭ ئۇچى سۇدىن تەركىب تاپقان. ئۇچ سۇ دېگىنىمىز، رۇتۇبەتى زۇجاجىيە يەنى شىشىسىمان سۇيۇقلۇق، جىلدىيە يەنى تېرىسىمان سۇيۇقلۇق، بەيزىيە تۇخۇم ئېقىسىمان سۇيۇقلۇقتىن ئىبارەت بولۇپ، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى تېرىسىمان سۇيۇقلۇقتۇر. قالغان سۇيۇقلۇقلار ۋە تەبقىلەر ئۇنىڭ خىزمەتچىسىدۇر. كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى تېرىسىمان سۇيۇقلۇقتا بولۇپ، قالغان باشقا سۇيۇقلۇقلار ۋە پەردىلەر ئۇنىڭ خادىملىرىدۇر.

1ـ نەۋئى قانىنىڭ غالىبلىقىدىن بولغان رەمەد كۆز ئاغرىقى

بۇ كېسەللىكتە كۆز قاتتىق قىزىرىش، ئىششىپ، تارتىشىپ قېلىش، چېكە تومۇرلىرى تېز سوقۇش، كۆزلىرىدىن ياش ئېقىپ، تومۇرلىرى كۆپۈشۈپ قېلىش، قاپاقلىرى ئىششىش، سۈيدۈكى قىزىل كېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاغرىغان كۆز تەرەپتىكى بىلەكنىڭ قېيفال تومۇرىدىن قان ئېلىش، ئەگەر قان ئېلىشقا بولمايدىغان باشقا كېسىلى بار بولسا، ھىجامەت قويۇش، ئاندىن كېيىن، تەمرى ھىندى سۈيى، ئەينۇلا، تەرەنجىبىن، شىرخىست قاتارلىق دورىلار بىلەن ئىچىنى يۇمشاتقاندىن كېيىن، كاسنە سۈيىدە سەبرىنى ئېزىپ، ئېرىتىپ بېرىش كېرەك. ھەببى بىنەپشە بېرىشكىمۇ بولىدۇ. ھەببى بىنەپشىنىڭ تەركىبى: قۇرۇتۇلـغان بىنەپشە، بادام يېغىدا ياغلانغان ئاق تۇربۇت (ئاقلانغان) 3 گرامدىن، ھېلىلە پوستى، رۇم بەدىيان، رۇببىسۇس 1.5 گرامدىن، قورۇلغان مەھمۇدە بىر گرام، بۇلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلىنىدۇ. تۆۋەندىكى شەربەتنى بەرسىمۇ بولىدۇ. يەنى سېرىق ھېلىلە، مەككە ساناسى

15 گرامدىن، ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن ئۈزۈم 40 دانە، بەدىيان 3 گرام، ئالۇچا 15 دانە، بۇلارنى قاينىتىپ، سۈيىدە 3 گرام خىيار شەنبەر مېغىزىنى ئېزىپ، 30 گرام شىرخىست، 3 گرام غاربقۇن سېلىپ تەييارلىنىدۇ. ئۇندىن باشقا، ھەببى قوقيا، ھەببى سەبرى، بىنەپشە شەربىتى، ئاچچىق-تاتلىق ئانار سۈيى، تەمرى ھىندى سۈيى، سېمىز ئوت شىرىسى، ئىسپىغۇل شەربىتى قاتارلىقلارنى بېرىش لازىم. تامىقىغا نوقۇت سۈيى بىلەن توخۇ شورپىسى، دۈمبە بىلەن گۆش پىشۇرۇپ بەرسە بولىدۇ.

بۇلاردىن باشقا، يەنە بادرەنجى بۇيا، بەدىيان 6 گرامدىن، بىخ سۇستىن 3 گرام ئېلىپ 6 گرام بىنەپشە بىلەن جۇلاپ قىلىپ، 30 گرام ئاپتاپى گۈلقەنت قوشۇپ پىسە بولىدۇ. كۆزى ئاغرىغان كىسەللەر ئاچچىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش لازىم. بۇخاراتنى قايتۇرۇش ئۈچۈن شەربەتكە ئىسپىغۇل سېلىش، قۇرۇق يۇمغاقسۇتنى قەنت بىلەن قوشۇپ تالقان قىلىپ، يېيىش لازىم. بەدەننى خىلتتىن تازىلاپ بولمىغۇچە كۆزگە ھېچقانداق دورا سۈركەپ چاپماسلىق كېرەك. كۆزگە ئۆتكۈر ھۆللۈك خاراكتېرىدىكى داۋالارنى قىلماسلىق، خۇسۇسەن كۆز ئاغرىقى كۆچەيگەندە، ئۆتكۈر دورا بىلەن سىرتتىن زىمات قىلماسلىق لازىم. ئەگەر كۆزدە ئىششىق بولسا ياكى قاتتىق ئېچىشسا، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى ئىسپىغۇل شىرىسىنىڭ سۈيى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، كۆزگە تېمىتسا بولىدۇ. بۇنى كېچە-كۈندۈز داۋاملاشتۇرۇش لازىم. كۆز سانجىلىپ ئاغرىسا، ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى تېمىتسا پايدا قىلىدۇ ياكى تاتلىق بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، ئايال كىشىنىڭ سۈتى، گۈلاب، تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى ئېلىشتۇرۇپ، كۆزگە تېمىتسا بولىدۇ، بۇنداق كىسەلنى بەك يورۇق ئۆيدە قويماسلىق كېرەك. كىسەلنىڭ كۆزىنى تېڭىش توغرا كەلسە، كۆك ياكى قارا لاتىدا تېڭىش لازىم. ئەگەر مادىدا كۆزگە قۇيۇلغان بولسا، تۆۋەندىكى زىماتنى قىلسا بولىدۇ: رۇسۇت، سەندەل، ئاقاقيا، شوخلا، بېھى، قىزىلگۈل قاتارلىقلارنى شىياق (شامچە) قىلىپ، يۇمغاقسۇتنىڭ سۈيى بىلەن ئېرىتىپ، كۆزنىڭ ئارقا تەرىپىگە چاپسا بولىدۇ. سەندەلنى گۈلابتا سۈركەپ بېشىغا چاپسىمۇ بولىدۇ. قار سۈيىگە ئازغىنە سىركە ئېلىشتۇرۇپ، شۇنىڭ بىلەن يۈزىنى يۇيۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ. دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: گۆش، ھالۋا قاتارلىقلارنى يېيىشتىن، ھاراق-شاراب ئىچىشتىن، قاتتىق ۋارقىراشتىن، جىنسىي ئالاقىدىن، تاماقتىن كېيىنلا ئۇخلاشتىن ساقلىنىش كېرەك.

ئەگەر كىسەلنىڭ ئاغرىقى پەسەيسە، شىيافى ئەيىبەزنى سۇت ياكى سۇ بىلەن ئېرىتىپ، كۆزگە تارتىش لازىم. شىيافى ئەيىبەزنىڭ تەركىبى: ئىسپىداج 15 گرام، ئەنزۇرۇت 9 گرام، كەتىرا، نىشاستە ھەر بىرى 3 گرامدىن، ئەپيۇن 1.5 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئايال كىشىنىڭ سۈتى ياكى تۇخۇمىنىڭ ئېقى بىلەن شىياق قىلىپ كۆزگە تارتسۇن. ئەگەر ئاغرىق قاتتىق بولسا تۆۋەندىكى دورىنى قىلىش كېرەك. تەركىبى: مۇدەببەر قىلىنغان ئەنزۇرۇتنى ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن سۈركەپ ياكى ناۋات بىلەن قوشۇپ سوقۇپ، كۆزگە سەپسە بولىدۇ. كۆز ئاغرىقىنىڭ دەسلىپىدە (شىيافى كاپۇر) ياخشى پايدا قىلىدۇ. شىيافى كاپۇرنىڭ تەركىبى: ئىسپىداج قەللى، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا ھەر بىرى 21 گرامدىن، كۈمۈش پوقى 9 گرام، كۆپۈكى دەريا، ئەنزۇرۇت 12 گرامدىن، كاپۇر 1.5 گرام، بۇلارنى بىرلەشتۇرۇپ

شیافی قىلىپ، هاجەت (زۆرۈر) ۋاقتىدا سۈت یاکی توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى بىلەن سۈركەپ كۆزگە تارتىش لازىم.

یەڭگىل شیافی ئەبیەزنىڭ تەركىبى: ئىسپىداج، كەتىرا بىر گرامدىن، ئەپیۈن 0.1 گرام، هەممىسىنى قوشۇپ شیافی قىلىپ، زۆرۈر تېپىلغاندا ئىشلەتسە بولىدۇ. كېسەلنىڭ ئوتتۇرىسىدا شیافی ئەسپەر ئوبدان پایدا قىلىدۇ. شیافی ئەسپەرنىڭ تەركىبى: سەمغى ئەرەبى، ئىسپىداج هەر بىرى 9 گرامدىن، كەتىرا، هوزۇز هەر بىرى 4.5 گرامدىن، ئەپیۈن 1.5 گرام، بۇلارنى ئىكللىملىكنىڭ سۇیى بىلەن شیافی قىلىپ، كۆزگە تارتىش لازىم. ئەگەر كۆزدە قىزىللىق قېپقالسا ۋە كۆزدىن یاش ئېقىپ تۇرسا، بۇ چاغدا زۇرۇرى ئەسپەر مۇۋاپىق كېلىدۇ. زۇرۇرى ئەسپەرنىڭ تەركىبى: ئەنزۇرۇت 30 گرام، زەپەر، سۇمبۇل، مۇرمەككى، ئاچچىق سەبرى 3 گرامدىن، بۇلارنى یۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆزگە سەپسە بولىدۇ. كۆز ئاغرىقىنىڭ ئاخىرىدا مۇنچىغا كىرىپ یۇیۇنۇپ، قاپقىنى ئۇۋۇلاپ، شیافی ئەهمەر لەیىننى سۇرسە بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن كىر، چاپاق ۋە بەزى ئىششقلار یېنىشى، ئاغرىق پەسیىشى مۇمكىن. شیافی ئەهمەرلەیىننىڭ تەركىبى: شادەنەج 18 گرام، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا 15 گرامدىن، كۆیدۇرۇلگەن مس 12 گرام، كەهرىۋا، قەلەي ئۇپىسى 6 گرامدىن، مارجان، مەرۋایىت، شىڭرىپ هەر بىرى 3 گرامدىن، خۇنسیاۋشان، زەپەر هەر بىرى 1.5 گرامدىن، بۇلارنى شارابقا یاكى یامغۇر سۇیىگە یاكى گۇلابقا سۇرۇپ شیافی تەییارلاپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

كۆز ئاغرىقىنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىدا پایدا قىلىدىغان یەنە بىر خىل زىماتىنىڭ تەركىبى مۇنداق: توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىنى ئارپا ئۇنى، بابۇنە گۈلى، گۈلبىنەپشە بىلەن زىمات قىلسا بولىدۇ. كۆز ئاغرىقىنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىدا توخۇ گۆشى، پاقلان گۆشى، قىرغاۋۇل گۆشى، كەكلىك گۆشى بەرسە بولىدۇ.

2- نەۋئى سەپرانىڭ غالىبلىقىدىن بولغان رەھەت (كۆز ئاغرىقى)

بۇ كېسەللىك كۆز ئىششش، چىڭقىلش، ئېسىلش، تارتىشش، قىزىرىش هەم كۆز چاپاقلىشىش، كۆزدىن داۋاملىق یاش ئېقىش، سانجىلىپ ئاغرىش ۋە قىزىش قاتارلىق ئەهۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن مەتبۇخى هېلىلە بىلەن سۇرگە بېرىش كېرەك. سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى ئارپا سۇیى، سېمىز ئوت شىرىسى، قاپاق سۇیى، تەمرى هىندى سۇیى، ئانار سۇیى، ئالۇچا سۇیى، غورا سۇیى بىلەن پەسەیتىش كېرەك.

كاسنە سۇیى، ئىسپىغۇل، ئىسپىغۇل سۇیى، یۇمغاقسوت سۇیى ۋە گۇلابقا ئوخشىغان سوغۇق تەبىئەتلىك زىماتلارنى ئازغىنە سىركە بىلەن قوشۇپ، كۆزگە سىرتقى جەهەتتىن ئىشلەتسە بولىدۇ. بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، ئايال كىشىنىڭ سۈتى، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىغا ئوخشىغان نەرسىلەرنى كۆزگە تېمىتسا بولىدۇ. ئاندىن كېیىن شیافی كاپۇرنى تارتسا بولىدۇ. سۇرگە دورىسى بەرگەندىن كېیىن یەنە زۇرۇرى

ئەبيەز ياكى شيافى ئەبيەزنى ئايال كىشىنىڭ سۈتى ياكى توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى بىلەن ئېرىتىپ، كۆزگە تارتسىمۇ بولىدۇ. توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىنى گۈل يېغى بىلەن كۆزگە تاكسىمۇ بولىدۇ. بەدەننى تازىلىماستىن ئىلگىرى يۇقىرىقى دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. چۈنكى سۈرگىدىن ئىلگىرى بۇ نەرسىلەر بىلەن داۋالىغاندا قاتتىق ئاغرىق پەيدا قىلىپ قويىدۇ. ئەگەر ئىششىقنىڭ ئاغرىقى پەسەيسە، زۇرۇرى ئەسپەر، شيافى ئەھمەر لەيىن مۇڭاپىق كېلىدۇ. ئاندىن كېيىن داۋاملىق مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇپ تۇرۇش لازىم. تامىقىغا يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەندەك توخۇ، كەكلىك ۋە شۇ خىلدىكى ھايۋانلارنىڭ گۆشىنى بېرىش كېرەك.

3- نەۋئى بەلغەمنىڭ غالىبلىقىدىن بولغان كۆز ئاغرىقى

بۇ كېسەللىك كۆز، قاپاقلىرى ئىششىش، كۆز قىزىرىش، ئىششىش، چاپاق پەيدا بولۇش، تولا ياشاڭغۇراش، ئازراق قىزىش، ئۇخلىغاندا كۆز قاپاقلىرى يېپىشىپ قېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن ھەب دورىلار بىلەن مېڭىنى تازىلاش لازىم. گۈلقەنت، گۈلاب بېرىلسە بولىدۇ، مۇنچىدا يۇيۇنۇشنىڭ كۆپ پايدىسى بار. يۇز - كۆزنىنى گۈلاب، ئىلمان سۈت بىلەن يۇيۇش، شۇمشۇنىڭ شىرىسى، زىغىر شىرىسىنى كۆزگە تېمىتىش لازىم. شادىنەج، ئەدەمنى يۇمشاق سوقۇپ، كۆزگە تارتىش، ئۇچ كۈندىن كېيىن كۆزگە زۇرۇرى ئەبيەزنى تارتىش، شيافى بەرئۇل يەۋمىنى ئىشلىتىش لازىم.

شيافى بەرئۇل يەۋمىنىڭ تەركىبى: مامىشا، مۇدەپپەر قىلىنغان ئەنزۇرۇت 24 گرامدىن، زەپەر 6 گرام، كەتىرا 3 گرام، ئەپيۇن 1.5 گرام، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يامغۇر سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى ئايال كىشىنىڭ سۈتىدە ئېرىتىپ، كۆزگە چاپسا بولىدۇ. بۇ دورا بىلەن كۆزدىن ياش ئېقىش ياخشىلانسا، تۇتىيايى مەغسۇل (يۇيۇلغان تۇتيا) دىن باشقا دورىنى كۆزگە چاپماسلىق لازىم. قاپىقىغا سەبرى، ئاقاقىيانى ئازغىنە زەپەر بىلەن چاپسا بولىدۇ. تامىقىغا نوقۇت بىلەن پاقلان گۆشى، توخۇ گۆشى يېسە بولىدۇ.

4- نەۋئى سەۋدانىڭ غالىبلىقىدىن بولغان كۆز ئاغرىقى

بۇ كېسەللىك كۆزگە بىر نەرسە سانجىلغاندەك ئاغرىش، سۈيدۈكى كۆك كېلىش، كۆزى قۇرغاق بولۇش، كۆزىگە بىر نەرسە قادىلىش، مۇلتەھمە (گۆش پەردە)، قىزىل بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ خىل كۆز ئاغرىقى باش ئاغرىقسىز بولمايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھۆللۈك تاماقلارنى ئىستېمال قىلىپ، مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش لازىم. ئارپا يارمىسىغا توخۇ گۆشى سېلىپ پىشۇرۇپ بېرىش، مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇش، قاپاق يېغى، بادام يېغى قاتارلىقنى بۇرنىغا تېمىتىش، قول-پۇتلىرىغا سۈرتۈش، بېشىغا چېپىش لازىم. مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن ئىخراج قىلىش، كۆزگە لۇئابى ھۆلبە (شۇمشۇنىڭ شىرىسى)، زىغىر شىرىسى، توخۇ، تۇخۇم سېرىقى

ياخشى پايدا قىلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، شىيافى دىنار بىلەن داۋالاش لازىم. تەركىبى: كەپىرمس، ئالىيۇمىن كۇشتىسى، قىزىل ناۋات، بۇلارنىڭ ھەر بىرى 3 گرامدىن، زەپەر، زەرچۆپە ھەر بىرى بىر گرامدىن، ئۇشەق، كۇندۇر 3 گرامدىن ئېلىپ، شىيافى تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. بۇ دورا كۆز قىزىرىپ، ياش ئاققانغا، كۆز ئاغرىقى ئۇزۇن سوزۇلغانغا پايدا قىلىدۇ. كۆز ئاغرىقىنىڭ ئاخىرىدا ئۆتكۈر شىيافى ئەھمەر مۇڭاپىق.

شىيافى ئەھمەرنىڭ تەركىبى: شادانەج، ئەدمس، كۆيدۈرۈلگەن زاك 3 گرامدىن، كۇشتە قىلىنغان مورد، زەپەر، قارىمۇچ 1.5 گرامدىن، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ، سۇزاپ سۇيى ياكى گۇلاب بىلەن شىياق قىلىنىدۇ.

ئەگەر كۆز ئاغرىقى ئېغىر بولسا، ئۆتكۈر، تەسىرلىك دورىلار ساقلىنىش لازىم. ئىسسىق مۇنچىدا يۇيۇنۇش، بېشىنى بىنەپشە قاينىتقان سۇ بىلەن يۇيۇش، غىزاسىغا كېلەر، ئۆچكە ياكى كىيىك گۆشى يېيىش لازىم.

5ـ نەۋئى يەلدىن بولغان كۆز ئاغرىقى

بۇ كېسەللىك كۆز تارتىشىش، كۆزدىن ياش ئېقىش، كۆز قىزىرىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىنەپشە، نېلۇپەر، ئاق لەيلى، بابۇنە قاتارلىق دورىلارنى قاينىتىپ، شۇنىڭ ھورىغا بېشىنى تۇتسا، ئىسسىق نانغا ۋە تېرىقنى قىزىتىپ ھورىغا بېشىنى تۇتسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. مۇنچىغا بېرىپ يۇيۇنۇشقا، گۇلقەنت يەپ تۇرۇشقا ئادەتلىنىش لازىم.

6ـ نەۋئى قۇرغاقلىقتىن بولغان كۆز ئاغرىقى

بۇ كېسەللىك كۆزى سانجىلىپ ئاغرىش، تومۇرى تېز سېلىش، كۆزى قۇرغاق بولۇش، قىزىللىق ئاز بولۇش، باشنىڭ قىزىقلىقىدىن كۆيگەندەك ھېس قىلىش، قۇلاقلىرىدا گۇركىرىگەندەك ئاۋاز پەيدا بولۇش، بېشىدا بۇخارات، قۇرۇق-ئىسسىقلىق بەلگىلىرى كۆرۈلۈش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بادام يېغى، قاپاق يېغى بىلەن مېڭگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش لازىم. خام قاپاق، يۇمغاقسۇت، ئالما، بېھى قاتارلىق نەرسىلەرنى پۇراش ۋە ھۆل قىلىپ كۆزىگە تۇتۇش لازىم.

7ـ نەۋئى كۆز تەبىقلىرىدە قويۇق بۇخارات توختاپ قالغاندىن پەيدا بولغان كۆز ئاغرىقى

بۇ كېسەللىك ئۇيقۇدىن ئويغانغاندا كۆزىگە قۇم تىققاندەك تۇيغۇ بولۇش ۋە ئاستا-ئاستا بۇ ھالەت يوقىلىشتەك ئەھۋال بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ھەببى بىنەپشە ئارقىلىق بەدەننى تازىلاش ھەم شۇنىڭغا مۇناسىپ ئىترىفل دورىلار بىلەن باشتىن بۇخارات (گاز) نى تازىلاش لازىم. كۆزىدىن سۇنى چىقىرىدىغان دورىلار

بىلەن كۆزگە سۈرمە تارتىش مەسىلەن: شىيافى‌ئەھمەرلەيىن ۋە شىيافى غورا قاتارلىقلار بىلەن كۆزدىن ياش چىقىرىپ **داۋالاش لازىم.**

8- نەۋئى كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشى

بۇ كېسەللىكتە كۆزگە ھەممە نەرسە قىزىل ياكى سېرىق، نىل رەڭ ياكى ھاۋا رەڭلىك كۆرۈنىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى كۆز ئاغرىقى كۆزنىڭ تاشقى تەبقىلىرىدە تېرىسمان پەردىسىدە بولغانلىقتىن بولىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، ئەگەر مېڭىنىڭ مىزاجى قالايمىقانلىشىپ كەتسە، سىرتتىكى نۇر ۋە رەڭلەر بىلەن شەكىل پەيدا قىلىدۇ، دەيدۇ. بۇنداق بولۇشى مېڭە مىزاجىنىڭ ئۆزگىرىشىگە باغلىق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى تازىلاش لەن مېڭىنىڭ مىزاجىنى نورماللاشتۇرۇش، ئەگەر كۆزنىگە قىزىللىق كۆرۈلسە، قان ماددىسىدىن بولغان كۆز ئاغرىقىنىڭ، سېرىقلىق كۆرۈنسە، سەپرادىن بولغان كۆز ئاغرىقىنىڭ ئىلاجى قىلىش، باشقا ئاغرىقلارنىمۇ شۇ تەرتىپ بويىچە **داۋالاش كېرەك.**

9- نەۋئى كۆزنىڭ تور پەردىسىدە يۇز بەرگەن شددەتلىك ئىششىق تۇپەيلىدىن پەيدا بولغان كۆز ئاغرىقى

بۇ كېسەل كۆزنىڭ شەبەكە (تور پەردە)سىدە پەيدا بولغان بىر خىل ئىششىق بولۇپ، بۇنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى كۆز تور پەردىسى بىلەن بىر تۇتاش بولغان تومۇرنىڭ ئاغزى ئېچىلىپ مىلىقمە (گۆش پەردىسى) چاپلىشىپ قالغاندىن بولىدۇ. ئاساسىي بەلگىسى: كۆزنىڭ ئېقى ئىششىش، كۆز قاپقى ئارقىسىغا ئۆرۈلۈپ قېلىش، كۆزنىڭ قارىسىمۇ كۆرۈنمەي قىلىش، ھەتتا كۆزنىمۇ ئاچالماسلىق بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ ئەھۋال كۆپىنچە كىچىك بالىلاردا يۈز بېرىدۇ.

بۇ كېسەل خاس ئىسسىق ماددىدىنلا بولماستىن بەلكى بەلغەم، سەۋدا ماددىلىرىدىنمۇ بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن قېيغال تومۇرىدىن قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر قان ئېلىشقا بولمىسا ئىككى دولىسىنىڭ ئارىسىغا ھىجامەت قويۇش كېرەك. ئەگەر مۇمكىن بولسا، مەتبۇخى ھېلىلە ئىچكۈزۈش لازىم. تامىقىغا ئاسان سىڭىدىغان تاماقلارنى بېرىش كېرەك. كۆزنىگە ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى ياكى ئايال كىشىنىڭ سۈتىگە سۈرگەن شىيافى ئەبىەزنى تارتىش، شىيافى مامىشا بىلەن ھۆزۈر (رۇسۇت) نى چېپىش لازىم.

يۇمغاقسۇت سۇيى، ئىكلىلمىلىك، ئاز مىقداردا زەپەر، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى، ئاز مىقداردا بادام مېغىزىنى ئېزىپ، ئېلىشتۇرۇپ چاپقاي. يەنە مۇسەللەس بىلەن پىشۇرۇلغان قىزىلگۈل، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى، خوراز يېغى قاتارلىقلار بىلەن زىمات تەييارلاپ چاپقاي. ئەڭ ياخشىسى 3 كۈنگىچە كۆزگە سۈتتىن باشقا ھېچقانداق نەرسە بىلەن ئىچكى-تاشقى جەھەتتىن چارە قىلماسلىق كېرەك. 3 كۈندىن كېيىن ئۇ بۇنىڭغا زۇرۇرى مىلىك بىلەن زىمات قىلىش لازىم. بۇنىڭ تەركىبى: مۇدەپپەر قىلىنغان ئەنزۇرۇت، نىشاستە، ناۋات، سەمغى ئەرەبى قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆزگە

چاپسا بولىدۇ. ئەگەر ئاغرىق پەسەيسە، زۇرۇرى ئەسپەر سەغىرنى قوشۇپ زىمات قىلسا بولىدۇ. ئەگەر كۆز قاپاقلىرىدا جاراھەت بولسا ۋە كۆزىنى ئاچالمايدىغان دەرىجىگە يېتىپ قالغان بولسا، بۇ چاغدا زۇرۇرى ئەنبەر بىلەن داۋالىغان ياخشى. ئۇنىڭ تەركىبى: يۇيۇلغان تۇتيا كىرمانى، كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ 30 گرامدىن، ناۋات 15 گرام، بۇ دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆزنىڭ ئۈستۈن قاپىقىغا سەپسە بولىدۇ. ئەگەر زۆرۈر تېپىلسا قاپاقنى يۇيۇپ تازىلاپ، شىيافى ئەھمەرلەيىننى كۆزگە سۈرتۈپ قويسا بولىدۇ. بۇ زىماتنىڭمۇ ئۇنۇمى ياخشى، تەركىبى: پوستى ئاقلانغان پىستە، ئاقلانغان قىزىل لوبىيا، ھوزەز (رۇسۇت)، ئانارنىڭ ئىچكى گۆشى، كاسىنە بۇلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بىر نەچچە تامچە گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تارتسا بولىدۇ.

10ـ نەۋئى سوغۇق ۋە قارنىڭ تەسىردىن بولغان كۆز ئاغرىقى

داۋالاش ئۇسۇلى قىزىل ئالمىنى چوغقا كۆمۈپ، پىشۇرۇپ، ئىسسىق ۋاقتىدا كۆزگە تۇتسا بولىدۇ. سۇماقنى قاينىتىپ، بېشىنى ھورىغا تۇتۇپ ئىسلىسمۇ بولىدۇ. بەزىدە رىيازەت (چېنىقىش) نى، يۇيۇنۇپ تۇرۇشنى تاشلىۋەتكەنلىكتىنمۇ كۆز ئاغرىقى پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ داۋاسى: چېنىقىشنى، يۇيۇنۇپ تۇرۇشنى داۋاملاشتۇرۇش كېرەك ھەم بىنەپشە، بابۇنە، ئەفسەنتىننى قاينىتقان سۇنىڭ ھورىغا بېشىنى تۇتۇپ تۇرۇش كېرەك.

11ـ نەۋئى ئاشقازاننىڭ سوغۇقلۇقى ئېشىپ كېتىشتىن بولغان كۆز ئاغرىقى

داۋالاش ئۇسۇلى ئاشقازانغا گۈلقەنت، مەستىكى بىلەن ئىسسىقلىق يەتكۈزۈش لازىم. تامىقىغا دارچىن ۋە ئازغىنە شاراب بەرسە، مۇنچىغا بېرىپ يۇيۇنۇپ تۇرسا بولىدۇ.

12ـ نەۋئى بالىياتقۇنىڭ سوغۇقلۇقى ئېشىپ كېتىشتىن بولغان كۆز ئاغرىقى

داۋالاش ئۇسۇلى بابۇنە، سېرىقچېچەك، ئىكلىلمىلىك، شۇمشا سالغان سۇت بىلەن كىلزما قىلىش كېرەك.

كۆز كېسەللىكلىرى جىنسىي ئىشلار بىلەن كۆپ شۇغۇللانغانلىقتىن، كېچە-كۈندۈز تاماقتىن كېيىنلا ئۇخلاشنى ئادەت قىلغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ، بۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەك.

2ـ پەسل كۆزدە قاناشسىمان گۆش ئۆسۈپ قېلىش كېسەللىكى

بۇ كۆزنىڭ بۇرۇن تەرەپتىكى بۇلۇڭىدىن گۆش پەردە ئۆسۈپ قالىدىغان كېسەللىك بولۇپ، بىر قانچە خىل بولىدۇ:

1ـ ئاق سۈزۈك پەردە بولۇپ، بۇنىڭ داۋاسى ئاساندۇر. 2ـ قىزىل ۋە قاتتىق بولۇپ، بۇ ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ قالىدۇ، بەك ئۇزۇنغا سوزۇلسا چوڭىيىپ، كۆزنىڭ كۆرۈشىنى توسۇۋالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، بەدەننى تازىلاش لازىم. ئەگەر قان ئېلىشقا بولمىسا، ھجامەت قويۇش ۋە ئۆتكۈر دورىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. باسلىقۇن سەغىر ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ، ئۇنىڭ تەركىبى: قارىمۇچ، پىلپىل، دارچىن، زەنجۈۋىل، شىگىرف، سېرىق ھېلىلە پوستى، ھېلىلە بۇلارنىڭ ھەر بىرى 15 گرامدىن، سەبرى 3 گرام، كۆپۈكى دەريا 18 گرام، قەلەمپۇر، سەلىخە 12 گرامدىن، نۆشادۇر 3 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئىستېمال قىلىش لازىم.

شىيافى رۇشنائى، شىيافى ئەھمەر، شىيافى ئەخزەر، شىيافى ئەسۋەد بۇ كېسەلنى داۋالاشتا مەشھۇردۇر. شىيافى ئەسۋەدنىڭ تەركىبى: سۇرمە، زەنگار، سازەج 4.5 گرامدىن، ئۇشەق، سەكبۇنەج، پىلپىل ھەر بىرى 1.5 گرامدىن، ئۇشەق بىلەن سەكبۇنەجنى شارابتا ئېزىپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، كۆزگە شىياق قىلسا بولىدۇ. يەنە كۈندۈرنى يۇمشاق سوقۇپ، قاينىق سۇدا بىر سائەت تۇرغۇزۇپ، سۈزۈۋېلىپ، كۆزگە تارتسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. شۇنىڭدەك، ھەسەلگە ئۆچكىنىڭ ئۆتنى ئارىلاشتۇرۇپ، مۇنچىغا كىرگەندە ئىشلەتسە مەنپەئەتى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. قاناتسىمان گۆش ئۈزۈنغا سوزۇلۇپ قالغان بولسا، بۇنى ئوپېراتسىيە قىلىپ ئېلىۋېتىش كېرەك. ئەگەر كېسىشكە بولمىسا رۇشنائى كەبىرنى بېرىش كېرەك. تەركىبى: شادەنەج 3 گرام، كۈمۈش پوقى، نەمەكى ھىندى، بۆرە ئەرمىنى، زەنكار، پىلپىل، كۆپۈكى دەريا، زەنجۈۋىل، بۇلارنىڭ ھەر بىرى 6 گرامدىن، سەبرى، سۇمبۇل، قەلەمپۇر، زەپەر ھەر بىرى 1.5 گرامدىن، ئامىلە، نۆشادۇر 1 گرامدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆزگە تارتسا، كۆز ئاجىزلىقىغا پايدا قىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: سۈت ئىچىشتىن، سۈت بىلەن تەييارلانغان نەرسىلەرنى يېيىشتىن، پىياز، سامساقتەك بۇخاراتنى قوزغايدىغان (يەللىك) نەرسىلەردىن پەرھېز قىلىش، مۇمكىنقەدەر تاماقنى ئاز يېيىش لازىم. تامىقىغا توخۇ شورپىسىغا ئاقلانغان ماش، نوقۇت سۈيى سېلىپ چۆپ تاشلاپ، سۈيۈق ئاش ئېتىپ بەرسە بولىدۇ. باشتىن بۇخاراتنى قايتۇرۇش ئۈچۈن، ئىترىفل كەشنىز بېرىش ۋە ئىچنى يۇمشىتىش لازىم.

3- پەسل كۆز ئېقىدا پەيدا بولىدىغان قىزىل ياكى قىزىلغا مايىل قارا خال

سەۋەبى ئۇرۇلۇش، يىقىلىش، قاتتىق قەي قىلىش ياكى قاتتىق ھەرىكەت قىلغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قىيغال تومۇردىن قان ئېلىش، ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى كۆزگە تېمىتىش لازىم. كېسەلنىڭ ياخشىلىنىش دەۋرىدە توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى، كەپتەر، پاختەكىنىڭ قاناتلىرىنى يۇلۇش ئارقىلىق چىققان قانىنى گىل ئەرمىنى بىلەن، ئاخىرقى باسقۇچىدا شۇمشىنىڭ شىرىسى بىلەن كۆزگە تېمىتىپ قويسا بولىدۇ، ئەگەر ئىششىقى يۇمشىمىسا، جۇۋىنەنى تۇرۇپ سۈيى بىلەن تېمىتىپ قويسا بولىدۇ. توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى، قىزىل لوبىيا، ئازغىنە زەپەر، گۈل يېغى ئېلىشتۇرۇپ زىمات قىلسا بولىدۇ. تۇرفەنى

يوقىتىدىغان شىيائىنىڭ تەركىبى: قىزىل زەرنىخ، كۈندۇر، زەپەر بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ شىياق قىلىپ، ئاندىن يۇمغاقسۇت سۈيى، گۈلاب بىلەن ئېرىتىپ، كۆزگە قويۇش لازىم. سىركە بىلەن گۈلابنى قاينىتىپ، كۆزنىنى ئۈنىڭ ھورىغا تۇتسىمۇ بولىدۇ.

4- پەسىل ئىنتىفاخى مۇلتەھىمە (كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردىسىنىڭ ئىششىپ قېلىشى)

بۇ 4 خىل بولۇپ، 1- كۆز قاپقىنىڭ پۈزلە بۇرقىيە (كۆز قاپقىنىڭ ئۆتكۈر ئىششىقى): بۇنىڭدا كۆز قىچىشىش، كۆز بۇلۇڭلىرىنىڭ قىزىرىپ، ئېچىشىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى زىيانلىق نەرسىلەردىن ساقلىنىش، مىزاجنى تەڭشەش، ئىسسىق سۇ، گۈلاب بىلەن يۇزىنى يۇيۇپ تۇرۇش كېرەك. ئەگەر ئىششىق يانمىسا، ئالقانغان پېسسىمۇقنى سىركىدە پىشۇرۇپ، ئۈنى گۈلابقا قوشۇپ چاپسا بولىدۇ.

2- بەلغەم خىلىتىدىن بولغان ئىششىق: بۇنىڭدا رەڭگى ئاق بولۇش، بارماق بىلەن ئىششىقنى باسسا قولىنىڭ ئىزى قېلىش بىلەن ئېپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى غەيرىي تەبئىي بەلغەمدىن تازىلاش، بىنەپشە، بابۇنە، نىلۇپەر قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، سۈيىدە كۆزنى يۇيۇش، شىيافى ئەھمەرلەيىن بىلەن داۋالاش، داۋاملىق مۇنچىغا چۈشۈپ تۇرۇش، ئەگەر ئىششىق ئۇرۇندا يانسا، سەبرى سۈيىنى بىر ئاز تېمىتىپ قويۇش كېرەك.

3- كۆزنىڭ بۇلۇڭى ئىششىپ بۇرۇلۇش: بۇ خىل ئىششىق بىلەن بەلغەمدىن بولغان ئىششىقنىڭ ئاساسىي پەرقى شۇكى، بۇ خىل ئىششىقنى قول بىلەن باسقاندا، ئىزى دەرھال يوقىلىپ كېتىدۇ. بەلغەمدىن بولغان ئىششىقنى باسقاندا، ئىزى بىرەر سائەتكىچە تۇرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن دورىلار بىلەن داۋالىغاندىن باشقا، بەلغەمدىن بولغان كۆز ئاغرىقىنىڭ داۋاسىنى قىلىش كېرەك.

4- غەيرىي تەبئىي سەۋدا ماددىسىدىن بولغان ئىششىق: بۇنىڭدا ئىششىق قاتتىق، رەڭگى قارىغا مايىل بولۇش، ئاغرىماسلىق بىلەن ئېپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى غەيرىي تەبئىي سەۋدا خىلىتىدىن بەدەننى تازىلاش، تاماقنى تەڭشەپ بېرىش بىلەن سەۋدادىن بولغان كۆز ئاغرىقىنىڭ ئىلاجىسىنى قىلسا بولىدۇ.

5- پەسىل كۆزدە پەيدا بولغان قاتتىقلىق

بۇ كۆزدە پەيدا بولغان قاتتىق يەل بولۇپ، ئۇيقۇدىن ئويغانغاندا كۆزنى ئاچالماسلىق، قاپقىنى مەدرلىتىش قىيىن بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئېپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئىسسىق سۇ بىلەن قاپاقنى ھۆل قىلىش، مۇنچىدا يۇيۇنۇش، بىنەپشە يېغى، بادام

يېغى، قاپاق يېغى، نېلۇپەر يېغى قاتارلىقلارنى بېشىغا، بۇرنىغا سۈركەش بىلەن بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش كېرەك. ئۈيقۇدىن قوپقاندا توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى سېرىقى بىلەن ياكى گۈل يېغى ياكى توخۇ يېغى بىلەن كۆزگە چېپىش، كۆزنىڭ بىنەپشە سۈيى، ئاق لەيلى سۈيى بىلەن يۇيۇش، شۇمشىنىڭ شىرىسى، زىغىرنىڭ شىرىسىنى ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ كۆزگە چېپىش لازىم. كۆزدىن تولا ياش ئاقسا، قاپاقلىرى قاتتىق ۋە قىزىل بولسا، ئاقلانغان پىيسمۇق، ئانار ئۇرۇقىنى مۇسەللەس بىلەن قاينىتىپ، ئاندىن گۈل يېغى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، كۆزگە تېڭىش لازىم. ئۇندىن كېيىن بۇزۇرى ھەسرۇم (كۆزگە تارتىدىغان دورا) باسلىقۇن بىلەن كۆزگە سۈرمە تارتىش كېرەك. قۇرسى بىنەپشە، تەمرى ھىندى سۈيى، شىرخىست، تەرەنجىبىن قاتارلىق دورىلار بىلەن ئارقا تەرەپتىن يۇمشىتىش كېرەك.

6- پەسىل ھىككەتۇل ئەينى (كۆز قىچىشىش)

كۆزدە پەيدا بولغان ئارتۇق، ئاچچىق، شور خىلتتىن پەيدا بولدۇ، كۆز تولا قىچىشقانلىقتىن قاپاقلىرى يارا بولۇپمۇ قالدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مۇنچىدا يۇيۇنۇپ ماددىنى يۇمشىتىش تەدبىرىنى قىلىش كېرەك. ئاخشىمى يېتىشتىن ئاۋۋال ھۆل كاسىنىنى سوقۇپ، گۈل يېغى بىلەن كۆزگە تېڭىش، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى بىلەن نىشاستەنى گۈلابتا ئېزىپ، كۆزگە چېپىش لازىم. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ياخشىلانمىسا، ئەدەسى مۇقەششەر (ئاقلانغان ماش)، سۇماق، قىزىلگۈل، ئانارنى مۇسەللەس بىلەن قاينىتىپ، كۆزگە چېپىش لازىم. بۇزۇرى ھەسرۇمنى شىياق سۇماق بىلەن يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەندەك سۇدا قاينىتىپ، سۇزۇۋېلىپ، يەنە قاينىتىپ قويۇلغاندا 1% ئۇپا، 0.5% كەتىرا سېلىپ، لازىم بولغاندا كۆزگە تارتىش لازىم. بۇنىڭ ئارقىسىدىن سۈرگە بېرىش لازىم. پېشانە تومۇرىدىن قان ئالسا بۇمۇ پايدا قىلىدۇ،

7- پەسىل سەبەل كۆز (تومۇرلىرىغا قان ئۇيۇپ قېلىش كېسەللىكى)

بۇ قويۇق قاندىن پەيدا بولغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، كۆز تومۇرلىرى قىزىرىپ كېتىدۇ. بۇ كېسەللىك كۆزدىن ياش ئېقىش، كۆز قىزىرىپ قېلىش، كۆز قىچىشىش، كۆزگە بۇلۇتتەك، ئىس-تۈتەكـ تەك نەرسىلەر كۆرۈنۈش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ ئىككى نەۋئىگە ئايرىلىدۇ.

1- نەۋئى سۇبەل ئالدى بىلەن سۇيۇق يېڭى پەيدا بولغان بولىدۇ

داۋالاش ئۇسۇلى قىيغال تومۇرىدىن بىر قانچە قېتىم قان ئېلىش كېرەك. ئەفتىمۇن سۈيى بىلەن ھېلىلە سۈيى ياكى پۇلۇسى خىيار شەنبە شىرىسى ۋە ياكى ئايارەج پەيقىرا ۋە ياكى ھەببى قوقيا بىلەن سۈرگە بېرىپ ئېچىنى يۇمشىتىش لازىم. دەققەت قىلىدىغان ئىشلار: تاماقنى كۆپ يېيىشتىن ۋە بۇخارات قوزغايدىغان قىزىل لوبىيا، سامساق، ئاق پىيازدەك نەرسىلەردىن، كالا گۆشى، پىدىگەن، بېلىق گۆشىدەك ئاسان سىڭىدىغان تاماقلاردىن، سۈتتىن ساقلىنىش لازىم. تامىقىغا توخۇ گۆشى، كەكلىك، قىزغاۋۇل،

ئوغلاق، پاقلان گۆشلىرىنىڭ شورپىسىغا نوقۇت، ئاقلانغان ماش، پالەك سېلىپ بەرسە بولىدۇ.

شىيافى ئەھمەرلەيىن ۋە باسلىقۇن سەبەلنىڭ ئاخىرقى دەۋرىدە پايدا قىلىدۇ. دەسلىپىدە قەنت تەركىبى يۇقىرى دورىلار زىيان قىلىدۇ. ئەگەر سەبەل كېسەللىكى قېچىشىپ ئاغرىسا، تۆۋەندىكى تەرتىپ بويىچە تەييار قىلىنغان شىيافى ئەسۇەدنى بېرىش لازىم. تەركىبى: ئۇپا 15 گرام، ئاقاقىيا 9 گرام، سۇمبۇل 3 گرام، مۇرمەككى 1.5 گرام، زەپەر 0.5 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ،ۇ بىلەن شىيافى قىلىپ، مۇۋاپىق مىقدارىدا كۆزگە تاڭسا بولىدۇ. بۇ كېسەلگە بېرىلىدىغان شىيافى دىنارنىڭ تەركىبى: زەرچۇۋە، شادىنەج، سەبرى، شىيافى ماسسالاردىن تەڭ مىقدارىدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، شىيافى قىلىپ، زىمات قىلسا، يېڭى پەيدا بولغان سۇيۇق سۇبەلنى يوقىتىدۇ. ئەگەر باسلىقۇن شىيافى ئەسۇەردىن قىزىش پەيدا بولسا، بۇنىڭغا قىلىنىدىغان زىماتنىڭ تەركىبى: مامىرانچىن 3 گرام، تۇتىيايى گىرمانى، كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ، يۇغان مىسنىڭ توپىسى، سۇرمە ئىسپىھانى 9 گرامدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، كۆزگە تارتسا بولىدۇ. ئاچچىق ئانارنىڭ سۇيى بىر ھەسسە، چەككىلەنگەن ھەسەل 1/4 ھەسسە، بۇلارنى بىر قاچىغا سېلىپ، ئاپتاپتا 40 كۈن قويغاندىن كېيىن بېرىلسە بولىدۇ. شادىنەجنى تەنھا تارتسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

2ـ نەۋئى كونىراپ قېتىپ قالغان سۇبەلنى داۋالاش

ئىستىغراغ قىلىش، ئۆتكۈر دورىلاردىن ساقلىنىش لازىم. كېسەل بەك ئۇزاققا قالسا دورا تەسىر قىلماسلىقى مۇمكىن. ئەڭ ياخشى چارە سۇبەلنى كېسىپ ئېلىش، ئاندىن كېيىن، زۇرۇرى ئەسىپەر ۋە شىيافى ئەخزەر بىلەن داۋالاش كېرەك. پېشانىسىدىن ۋە كۆزنىڭ بۇلۇڭىدىن قان ئالسا پايدا قىلىدۇ.

8ـ پەسل دوقە يەنى كۆز ئېقىدا پەيدا بولغان قاتتىق ئىششىق

بۇنىڭ بەزىسى كۆزنىڭ بۇرۇن تەرەپ بۇرجىكىدە، بەزىسى قۇلاق تەرەپتىكى بۇرجىكىدە، بەزىسى قاپاقنىڭ ئاستىن تەرىپىدە پەيدا بولىدۇ، ئىششقىنىڭ رەڭگى ئاق، قىزىل بولىدۇ. قان ئېلىشتا يەڭگىل مەشغۇلات قوللىنىش كېرەك. ئاندىن كېيىن زۇرۇرى ملكا ياكى رەھەددە كۆرسىتىلگەن شىيافى ئەبەيز قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىشتەك چارىلارنى قىلسا بولىدۇ. ئەگەر كېسەل ئۇزۇنغا سوزۇلسا، شىيافى ئەھمەلەيىن ئىشلىتىش لازىم.

9ـ پەسل كۆز ياشاڭغۇراش كېسەللىكى

بۇنىڭ سەۋەبى باش ۋە كۆزنىڭ مىزاجىدا ھۆللۇك ئارتۇق بولغانلىقتىن ياكى باش كاسىسى تېگىدىكى تومۇرلاردا ھۆللۇك كۆپىيىپ كەتكەنلىكتىن ۋە ياكى كۆز بۇلۇڭىدىكى گۆش كېسىلىپ كېتىپ كەمتۇك بولۇپ قالغانلىقتىن بولىدۇ. لېكىن بۇنىڭغا چارە كەم تېپىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىر قانچە كېچە ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن ئايارەج پەيقىرا بېرىپ، بەدەننى تازىلاش، ھەم داۋاملىق مۇنچىدا يۇيۇنۇش لازىم.

غىزاسىغا ھەرگىز ياغلىق شورپا ئىچمەسلىك، توخۇ گۆشى، قۇشقاچ گۆشى، نۇقۇت سۈيى بېرىش، ئىترىفىل سەغىر بىلەن 3 كۈنگىچە كۆك قاپاق پىشۇرۇپ بېرىش، ئېھتىيات ئۈچۈن زۇرۇرى ئەسپەرنى داۋاملاشتۇرۇش لازىم. ھەببى شەبيارنى ھەپتىدە بىر ياكى 2 قېتىم بېرىش ھەمدە تۆۋەندىكى دورا بىلەن داۋالاش كېرەك.

تۈتىيا، بىخ مارجان، ھېلىلە زەرد 6 گرامدىن، پىلپىل، قارىمۇچ 4.5 گرامدىن، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ كۆزنىگە تارتسۇن. كۆزگە داۋاملىق سۈرمە تارتسىمۇ پايدا قىلمىدۇ. مۇنچىدا يۇيۇنۇش، گۈلاب، سىركە، ئاچچىقسۇ بىلەن ئېغىزنى چايقاش لازىم.

ئەگەر كۆزى ياشاڭغۇراش ئىسسىقتىن بولسا، ھېلىلە پوستى 6 گرام، قۇرۇق بىنەپشە 9 گرامنى يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ، شەربەت بىلەن بېرىش لازىم.

ئەگەر كۆز ياشاڭغۇراش كېسەللىكى كۆزنىڭ ئاشكارا تومۇرلىرىدىن بولسا، بۇرودى ھەسرۇم، باسلىقۇن، روشنايى قاتارلىق دورىلاردىن سۈرمە تارتىش لازىم.

10- پەسل كۆز چىقىنى

بۇ كېسەللىك كۆزدىن يىرىڭلىق سۈيۇقلۇقنىڭ كۆپلەپ ئېقىشى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، سۈرگە بېرىش ئارقىلىق بەدەننى تازىلاش، مىزاجنى تەڭشەپ تاماقنى ئاز يېيىش، مۇۋاپىق دورىلارنى بېرىش، مەسىلەن: تەركىبىگە ئەپيۇن سېلىنغان شىيافى ئەبىيەز بىلەن داۋالاش لازىم. ئاخىردا شىيافى ئانار تارتسۇن.

11- پەسل قەرھە (كۆزدە پەيدا بولغان جاراھەت)

بۇ كېسەللىك 7 تۈرلۈك بولۇپ، بۇنىڭ تۆتى مۇڭگۈز پەردە ئۈستىدە (بۇ ياخشىراق)، ئۈچى مۇڭگۈز پەردىنىڭ تېگىدە بولىدۇ.

بىرىنچىسى، رەڭگى قارا، جاراھەتمۇ قارا بولىدۇ. ئىككىنچىسى، بۇلۇتقا ئوخشاش بولىدۇ؛ ئۈچىنچىسى، قارا ۋە ئاق بولىدۇ. تۆتىنچىسى، كۆيگەن نەرسىدەك، بەشىنچى، جاراھەت ئوچۇقراق ھەم بىمارنىڭ ئۈيقۇسى كەمرەك بولىدۇ؛ ئالتىنچى، جاراھەت قۇرۇق، يارىسى يىرىڭلىق بولىدۇ (ت. يەتتىنچىسى ئەسلى نۇسخىدا كۆرسىتىلمىگەن).

داۋالاش ئۇسۇلى ئاۋۋال قان ئېلىش، ئاندىن كېيىن سۈرگە بېرىش ھەمدە ئاسان سىڭىدىغان تاماق بېرىش كېرەك. بۇنىڭ باشقا كېسەللەرگىمۇ پايدىسى بار. ئۇندىن باشقا، ئىسسىقتىن بولغان كۆز ئاغرىقىنىڭ تەدبىرىنى قىلسۇن، يەنى كۆزگە بېھى ئۇرۇقنىڭ شىرىسىنى، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى ئىشلەتسۇن. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ئاغرىقى پەسەيمىسە، تەمرى ھىندىنىڭ سۈيى ۋە باشقا مۇۋاپىق دورىلار بىلەن سۈرگە بەرسۇن. ئەگەر قەرنىيە (مۇڭگۈز پەردە) نىڭ ئۆزىدە بۇلۇتتەك نەرسە كۆرۈنسە، شىيافى ئەبىيەزنى توخۇ

تۇخۇمىنىڭ ئېقى بىلەن ئىشلەتسۇن. شۇنىڭ بىلەن ئاغرىقى پەسىيىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال ئىششقىنىڭ يانغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

ئەگەر بىمارنىڭ تومۇرى تېز سېلىش بىلەن بىرگە ئاغرىش بولسا، كۆزگە شۇمشىنىڭ شىرىسى ۋە ئىكلىلمىلىكنى تېمىتىپ قويسۇن. ياش ئېقىپ، يىرىڭ سىرتقا چىققاندا، ھەسەل جۇلابى سۈيى پايدا قىلىدۇ.

تۇخۇمى مور (ئاموت ئۇرۇقى) نىڭ شىرىسىنى ۋە زىغىر شىرىسىنى تېمىتىپ قويسۇن. شىيافى كۇندۇر ۋە شىيافى ئىپارنى ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن كۆزىگە تارتسۇن، كېسەللىكنىڭ دەسلىپىدە جاراھەتنى داۋالاشقا ئۇرۇنماسلىق كېرەك.

12- پەسىل بۇسرە (كۆز ئەتراپىدا پەيدا بولغان كىچىك مۇدۇر)

بۇسرە بىلەن قەرھە (جاراھەت) نىڭ پەرقى: بۇسرە نوقۇتقا ئوخشاش بولۇپ، سىرتقا چىقىدۇ؛ قەرھە دەسلەپتە ئاق بولىدۇ. ئەگەر بۇسرە بىرىنچى مۇڭگۇز پەردىلىرىدە بولسا، ئۇنىڭ دەردى ئاز، رەڭگى قارا بولىدۇ؛ ئەگەر 2- ۋە 3- مۇڭگۇز پەردىدە بولسا، ئاغرىقى قاتتىق، رەڭگى ئاق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن قەرھەنى داۋالىغانغا ئوخشاش قېيغال تومۇردىن قان ئېلىش، سۇركە بىرىش، تامىقىغا توخۇ، قىرغاۋۇل، ئوغلاق، پاقلان گۆشى بېرىش، ئەپيۇن سېلىنغان شىيافى ئەبىيەز ۋە ئەپيۇندەك مۇۋاپىق دورىلار بىلەن داۋالاش لازىم. ئاخىرىدا شىيافى ئەھمەرلەيىننى ئايال كىشىنىڭ سۈتى، بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىدە مۇدەپپەر قىلىنغان ئەنزۇرۇتنى ئېرىتىپ كۆزىگە تارتسۇن. بۇسرە ئېقىپ يىرىڭ سىرتقا چىققاندىن كېيىن، قەرھەنىڭ ئىلاجىنى قىلسۇن.

13- پەسىل كۆزگە ئاق چۈشۈش كېسىلى

كۆزگە ئاق چۈشۈش تېبابەتتە بەياز (ئاق) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئاساسەن 2 خىل بولىدۇ: بىرى قەرنىيە (مۇڭگۇز پەردىسى)نىڭ تاشقى تەرىپىگە چۈشىدۇ، بۇ ئەسرۇ ساھاب دېيىلىدۇ. يەنە بىرى، قەرنىيىنىڭ تېگىگە چۈشىدۇ، بۇ بايا ز دېيىلىدۇ. بۇ سۇيۇق بولىدۇ. قەرنىيىنىڭ تاشقى تەرىپىگە چۈشكىنى قويۇق ئاق بولىدۇ.

قەرنىيىنىڭ تېگىدە بولغان بۇ كېسەل باش ئاغرىقى سەۋدادىن بولغان كۆز كېسەللىكىنى داۋالاشتا خاتالاشقانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. كۆز ئاغرىقىنىڭ ئاخىرىدا ئاق چۈشىدۇ. ئەگەر جاراھەت سەۋەبىدىن بولسا، ئۇنىڭ تەسىرى قېيقالىدۇ، بۇ، 2 خىل بولىدۇ: بىرى، بايازنىڭ تەسىرى سۇيۇق بولسا، بۇ غەمام دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنى داۋالاش ئاسان. بۇ خىلدىكى ئاق چۈشكەنگە قان ئېلىش، سۇركە بىرىش ھاجەتسىز. لەيلىقازاق، قەنتۇرىيۇننىڭ سۈيىنى ھەسەل بىلەن سوۋۇتۇپ، كۆزگە تېمىتىپ قويسۇن. بەدىيان سۈيى بىلەن ھەسەلنى قەلەي قاچىغا ئېلىپ، ئاندىن كۆزگە چاپسۇن.

مۇنچىغا كىرگەندىن كېيىن ياكى بېشىنى ئىسسىق سۇنىڭ ھورىغا تۇتقاندىن كېيىن يۇقىرىقى

دورىلارنى قىلسا، ئەزالارنى يۇمشىتىدۇ. بايباز يالاش بىلەن يوقلىدۇ. ئەتىگەندە ئادەم تىلى بىلەن يالاش تەجرىبە قىلىنغان، ئازغىنە قەنت بىلەن تۇزنى ئاغزىغا سالسۇن، بۇنىڭ ئاقلىقى قايتىدۇ. ئىككىنچى ئاقلىقنىڭ تەسىرى قويۇق بولسا، بۇنىڭ ئىلاجى قىيىن. بەدەننى سۇرگە بىلەن تازىلاش، ئۇلاردىن قان ئېلىش لازىم، ئىتتىرىغۇل سەغىر، سىركەنجىۋىل شەربىتى، شىيافى ئەخزەر بىرىلسە بولىدۇ. شىيافى ئەخزەر ۋە رۇشنايى قاتارلىق دورىلارنى بېرىش لازىم. بۇنىڭ تەسىرى، كۆز قوتىرى، ناخۇن، سۇبەل، بەياز قاتارلىق كېسەللىكلەرگە پايدا قىلىدۇ.

شىيافى ئەخزەرنىڭ تەركىبى: زەنگار 3 گرام، كۆيدۈرگەن قىلقتار 6 گرام، بۆرە ئەرمىنى، كۆپۈكى دەريا 2 گرام، نۆشادۇر 2.5 گرام، ئۇشەق 5 گرام، قىزىل زەرنىخ 3 گرام.

ئۇشەقنى سۇزاپ سۇيىدە ئېزىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۇشەق ئېزىلگەن سۇزاپ سۇيىدە شىياق قىلسۇن.

بەياز (ئاقلىق) نى قايتۇرۇش ئۇچۇن تۆۋەندىكى دورىلار مەنپەئەت قىلىدۇ:

تەركىبى: مەرۋايىت، سۇرمە، زەپەرلەرنى باراۋەردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، كۆزدىكى ئاق چۈشكەن يەرگە سەپسۇن. يەنە بىر ئىلاجى، بۆرە ئەرمىنى، كۆپۈكى دەريا ۋە ناۋاتنى باراۋەردىن ئېلىپ، سوقۇپ يۇمشىتىپ، ھاجەت ۋاقتىدا ئاقتا سەپسۇن. ئۇندىن باشقا، سەرتان نەھرى، ئەنزۇرۇت ۋە كۆپۈكى دەريالارنى باراۋەردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، چىگىت يېغى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ كۆزگە تارتسا ياخشى پايدا قىلىدۇ؛ سەدەپنى كۆيدۈرۈپ، كۆزگە تارتسمۇ ئوبدان پايدا قىلىدۇ.

كۆزدىكى ئاقلىقنى يوقىتىپ، رەڭگىنى ئۆزگەرتىشنىڭ دورىسى: موزا بىلەن ئاقاقىيانى يۇمشاق سوقۇپ، لالەنىڭ سۇيى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، بىر قانچە قېتىم شىياق قىلىپ كۆزگە تېمىتىپ قويسۇن.

پىندۇقنى كۆيدۈرۈپ، زەيتۇن يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ، كۆك كۆز بولغان بالىنىڭ چېكىسىگە چاپسا، كۆزنىڭ كۆكلىكىنى يوقىتىدۇ؛ تاتلىق ئانار پوستىنىڭ شىرىسىنى كۆزگە تارتسا، كۆزگە ئاق چۈشكەننى، كۆزى كۆك بولغانىنى يوقىتىدۇ. زەپەر بىلەن سۇرمىنىڭ بۇ ئىشتا كۆپ پايدىسى بار.

14ـ پەسل دۇبەيلە (يىرىڭلىق ئىششىق)

دۇبەيلە قەرنىيە مۇڭگۈز پەردە دائىرىسىدە پەيدا بولغان يىرىڭلىق ئىششىق بولۇپ، بۇ دائىرىدە ھېچنەرسە كۆرۈنمەسلىك بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەرھە ياكى مۇلتەھىمە (كۆز بىرىكتۇرگۈچى پەردىسى) دە پەيدا بولغان دۇبەيلەنىڭ ئىلاجىغا ئوخشاش ئاددىغىنە داۋالاش بىلەن كۆز بۇ ئىللەتتىن قۇتۇلۇشى مۇمكىن.

15ـ پەسل كەمنە (تراخوما)

كەمنە ـ كۆز قاپاقلىرىدا پەيدا بولىدىغان قويۇق يەل بولۇپ، بۇ خۇددى قۇرغاقلىقتىن كۆز ئاغرىغانغا

ئوخشاپ كېتىدۇ. بۇنداق كېسەلگە دۇچار بولغان كىشى ھەر قاچان ئۇيقۇدىن ئويغانسا، «كۆزۈمدە قۇم ياكى توپا بار» دېگەن خيال بىلەن كۆزلىرىنى ئۇۋۇلايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى بىنەپشە، ئايراج پەيقىرا بىلەن غەيرىي تەبئىي ماددىلارنى چىقىرىش كېرەك. شۇمشىنىڭ سۈيىنى كۆزىگە تېمتىپ قويسۇن، ئايال كىشىنىڭ سۈتى، شيافى ئەھمەرلەيىن، شيافى كۇندۇر ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

16- پەسىل سەرتان (كۆز راكى)

بۇ كۆزنىڭ قەرنىيە (مۇڭگۇز پەردىسىدە) پەيدا بولغان بىر خىل ئۆسمە بولۇپ، باش قاتتىق ئاغرىغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. ساقىيىشى ناھايىتى ئاز. بۇنىڭ ياخشى چارىسى، ئاغرىشنى پەسەيتىشكە تىرىشىشتىن ئىبارەت. ئاسان سىڭدۈرگىلى تاماقلارنى بېرىش لازىم. كۆزىگە كەتىرا بىلەن توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىنى ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش كېرەك. ئايال كىشىنىڭ سۈتىگە تۇخۇمنىڭ ئېقى، ئازغىنە ئىكلىلمىلىك، كەتىرانى قوشۇپ سۈرسە، تارتسا پايدا قىلىدۇ. ھەر قاچان ئاغرىق پەسەيسە، تۇتىيا بىلەن شادىنەج 3 گرامدىن، نىشاسته، مەرۋايىتنى 6 گرامدىن ئېلىپ، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تارتسۇن.

17- پەسىل قەرنىيە (مۇڭگۇز پەردە)نىڭ رەڭگى ئۆزگىرىپ كېتىش

بۇ كېسەل ناچار كەيمۇستىن پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەللىكتە كۆزنىڭ روشەنلىكى سۇسلىشىش، نەرسىلەرنى ئۆزىنىڭ رەڭگى بىلەن كۆرۈلمەسلىك ئالامتى كۆرۈلىدۇ. بۇ 2 خىل بولىدۇ:

بىرىنچىسى، بەدەندىكى رۇتۇبەت (ھۆللۇك) نىڭ كۆپلۈكىدىن كۆز نۇرىدا ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ.

ئالامتى كۆز ئالدىدىكى ھەر قانداق نەرسىنى خۇددى چاڭ-توزان، ئىس-تۈتەك ئارىسىدا قالغاندەك كۆرۈش، كۆن نۇرىنى تولۇق كۆرەلمەسلىك بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاشتا: ھەببى قوقيا، ھەببى ئايارەج بىلەن بەدەننى تازىلاش، رۇشنائىنى كۆزگە تارتىش، قان ئالماسلىق لازىم.

ئىككىنچىسى، كەيپىياتى ئۆزگىرىپ كەتكەنلىكتىن بولىدۇ. بۇ داۋالاشتا سىركەنجۇبىل شەربىتى، كاسنە سۈيى، ئارپا سۈيى ئىچكۈزۈش، ئاسان سىڭدۈرگىلى غىزالارنى بېرىش لازىم. بېشىنى بابۇنە، بىنەپشە، نىلۇپەر، قىزىلگۈل قاينىتقان سۇنىڭ ھورىغا تۇتسۇن ياكى سىركىنى سۇ بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ، بېشىنى شۇنىڭ ھورىغا تۇتۇش كېرەك. شيافى ئەھمەرلەيىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

18- پەسىل ئىنتىشار (چېچىلىش) ۋە ئىنتىساۋ (كېڭىيىش)

كۆز نۇرىنىڭ بىر نۇقتىدىن قاچقانلىقى ئىنتىشار، كېڭىيىپ كەتكەنلىكى ئىنتىساۋ دېيىلىدۇ. بۇ، پەي

ئېچىلىپ كاۋاك پەيدا بولغانلىقتىن بولۇپ، 4 خىل بولىدۇ.

بىرىنچىسى، ئۇرۇلغاندىن ياكى يېقىلغاندىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭدا پەيگە تەسىر يەتمىگەنلىكتىن، باشقا خىلدىكىدىن ياخشىراق. چۈنكى بۇ ئەنەبىيە (ئۇزۇمسىمان) پەردىسىدە ئىنتىسائىنى كەلتۈرگەنلىكتىن داۋالاش ئاسانراق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قىيغال تومۇرىدىن قان ئېلىش، پاچىقىغا ياكى چېكىسىگە ھىجامەت قويۇش ھەم يەڭگىل دەرىجىدە ھۆقنە قىلىش، ئەگەر شەربەت بېرىشكە توغرا كەلسە، ئۆتكۈر، كۈچلۈك، ئاچچىق، قاۋسىق شەربەت بەرمەستىن بەلكى چار شەربەت، مەتبۇخى پەۋاكىھ بېرىش كېرەك. بۇ چاغدا ئايارەج بېرىشمۇ مۇۋاپىق ئەمەس. بېشىغا سەندەل، شىيافى مامسا، ھوزەز، گىل ئەرمىنىي چېپىپ قويسۇن. ئاسان سىڭمەيدىغان ئېغىر، كۈچلۈك تاماقتىن، جىنسىي ئالاقىدىن، دۇم يېتىپ ئۇخلاشتىن ساقلانسۇن، پارقىرايدىغان، نۇرلۇق نەرسىلەرگە قارىمىسۇن. ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى كۆزگە تېمىتسۇن؛ تۇخۇم سېرىقىنى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ پاختىغا ئېلىپ كۆزگە تاڭسۇن، ئاغرىق پەسەيگەچە ئوڭدىسىغا يېتىپ ئۇخلىسۇن. جاراھەتكە ۋە ئۇرۇلۇپ كۆزگە زەخمە يەتكەنگە پايدا قىلىدىغان زىماتنىڭ تەركىبى: تۇخۇم سېرىقى، يۇمغاقسۈتنىڭ سۈيى، گۈل يېغىدىن ئىبارەت بولۇپ، بۇنى پاختىغا ئېلىپ كۆزگە تېمىتسۇن. ئۇرۇلغانلىقتىن ئىنتىسائ بولسا، لوبىيا، بابۇنە، ئاق لەيلى، سۆگەت غازىڭنىڭ سۈيى، گۈلاب ياكى كاسنە سۈيى، ئارپا ئۇنى قاتارلىقلاردىن زىمات تەييارلاپ، مۇۋاپىق مىقداردا زىمات قىلسۇن. كۆزگە رۇشنائى ۋە باسلىقۇن تارتسا پايدىسى بار.

ئىنتىشارنىڭ 2- خىلى قويۇق ئىسسىق بۇخاراتتىن پەيدا بولىدۇ. بۇ قاتتىق باش ئاغرىغانىنىڭ ياكى سەرسام (مېڭە پەردە يالليۇغى) نىڭ ۋە ياكى ماشىنىڭ ئارقىسىدىن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سەرسامنىڭ، باش ئاغرىقىنىڭ دورىسى بىلەن داۋالىسۇن، ھەببى قوقيا بىلەن مېڭىنى تازىلىسۇن، كۆزنىڭ بۇلۇڭىدىن قان ئالسۇن، ھىجامەت قويسۇن ۋە شىيافى مىرارات بىلەن سۈرمە تارتسۇن؛ تامىقىغا كاۋاپ يېسۇن.

ئىنتىشارنىڭ 3- خىلى بىيزە (توخۇم ئېقىسىمان پەردە) نىڭ ھۆللۈكى ئارتۇق بولغانلىقتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كۆز بۇلۇڭىدىكى تومۇردىن، شەقىقە تومۇرىدىن قان ئېلىش ۋە ياشنى چىقىرىش، ئەگەر ئىسسىقتىن ئىششىپ ئىنتىشار بولغان بولسا، بۇنىڭدىنمۇ بۇ ئۇسۇل بويىچە قان ئېلىش كېرەك، ئىككى دولىسىنىڭ ئارىسىغا ھىجامەت قويسۇن، مۇۋاپىق تاماقلارنى بەرسۇن.

ئىنتىشارنىڭ 4- خىلى كۆزدە قۇرۇقلۇق غالىبلىقتىن كۆزنىڭ نۇرى كېڭىيىپ كەتكەن بولسا، ئالامتى قۇرۇقلۇقتىن كۆرۈشى ناچار بولىدۇ.

ھەمىشە روزا تۇتقانلىقتىن، تولا ئۇيقۇسىزلىقتىن ياكى كۈچلۈك سۇرگە سەۋەبىدىن بولسا، ئۇنى داۋالاش ئۇسۇلى توخۇ شورپىسىدا پىشۇرغان ئارپا يارمىسىنى ئىچسۇن، نورمال شاراب ئىچىشنى داۋاملاشتۇرسۇن، بەنەپشە، بادام، نېلۇپەر، قاپاق ياغلىرىنى بۇرنىغا تېمىتسۇن، ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى كۆزگە تېمىتىپ قويسۇن.

19- پەسل زەيقۇل ھەدقە (كۆز قارىچۇقلىرىنىڭ تارىيىپ كېتىشى)

بۇ بىر قانچە نەۋئىگە بۆلىنىدۇ

1- نەۋئى

ئەگەر ئىششىق سەۋەبىدىن بولسا، ئۇنىڭ ئالامتى باش، كۆزى تارتىشش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى سۇرگە بىلەن تازىلاش، بېشىغا بىنەپشە، بابۇنە، ئاق لەيلى، قاينىتىلغان ئىسسىق سۇنى قۇيۇش، مۇۋاپىق تاماق بېرىش، مۇخالىپ تاماقلاردىن ساقلىنىش كېرەك.

2- نەۋئى

كۆز مىزاجىدا ھۆللۈك ئارتۇق بولغانلىقتىن بولسا، ئۇنىڭ ئالامتى: كۆز تولا ياشاڭغۇراش، ياش ئېقىش قاتارلىق ئەھۋاللار ئارقىلىق ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى تازىلاش، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى بېرىش، باشنى ئۇۋۇلاپ تۇرۇش، تاماقنى ئاز يېيىش لازىم.

3- نەۋئى

كۆزنىڭ تارىيىشى قۇرۇقلۇقتىن بولسا، ئۇنىڭ ئالامتى كۆزى تار، ئۆزى ئۇرۇق بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مىزاجىغا ھۆللۈك يەتكۈزۈش، مۇنچىدا تاتلىق سۇ- كاھۇ سۈيى، ئىسپىغۇل سۈيى، زۇفا ئۇرۇقىنىڭ سۈيى قاتارلىقلارنى بېشىغا قۇيۇش كېرەك. قاپاق يېغى بىلەن ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى ئارىلاشتۇرۇپ، بېشىغا چېپىش كېرەك. كۆزىگە ئازغىنە زەپەر بىلەن سۈت تېمىتىپ قويسۇن.

ئەگەر كۆز قارىچۇقىنىڭ تارىيىپ كېتىشى قىزىقلىقتىن بولسا، ھۆل سوغۇق نەرسىلەر، ئاياللارنىڭ سۈتى، قاپاق يېغى بىلەن داۋالاش كېرەك.

غىزاسىغا ھۆل يۇمغاقسۈت، پالەك، قاپاق بىلەن سەي قورۇپ بەرسۇن.

ئەگەر كۆز سۇددە (توسالغۇ) سەۋەبىدىن تارايسا، ئۇنىڭ ئالامتى كۆزنىڭ تۆشۈكى قىزىرىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئۇنىڭ ساقىيىشى مۇمكىن ئەمەس.

20- پەسل تەبىقە ئەنەبىيە (ئۇزۇمسىمان پەردە) نىڭ نۇتۇڭ (پۇلتىيىپ) چىقىشى

نۇتۇڭ دەپ كۆزنىڭ پۇلتىيىپ چىقىشنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر بۇ نۇتۇڭ ئازغىنە بولسا، نەملە كۆپرەك بولسا، زەبابە دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر بەك چوڭ بولسا، ئەنەبى دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر ئۇستۇنرەك بولۇپ،

كونىراپ قالغان بولسا، ئېكەكلىگەن مخنىك بېشىغا ئوخشىسا، ئۇ مسمارى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ 2 نەۋئى گە بۆلىنىدۇ.

1ـنەۋئى

نۇتۇۋئ قەي ياكى گال ئاغرىقىنىك سەۋەبىدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، ھەببى بىنەپشە بىلەن سۈركە بېرىش كېرەك. ئەنەبىيە تەبىقەسىغە چۈشكەن ئىششىق يارا چۈننىنىك بېشىغا ئوخشاش كۆرۈنۈشتە بولسا، نۇتۇئنى قايتۇرغۇچى تەسىرلىك قابىز نەرسىلەر بىلەن داۋالاش لازىم. بۇنىك ئۈچۈن قىزىلگۈلنى، كۆيدۈرۈلگەن قەلەي، ئۈپىدەك نەرسىلەرگە قوشۇپ كۆزگە تېڭىش لازىم. جاراھەتنى گۈلاب بىلەن تازىلاپ، ئازراق ئاقلىغان يېسىمۇقنى سىركىدە قاينىتىپ، ھۆل قىلىپ كۆزنىگە تاڭسۇن، ئەگەر نۇتۇۋئ چوك بولسا، جاراھەت قېتىپ قېلىشتىن ئىلگىرى داكىنى يۇملاق قىلىپ، كۆزنى تېڭىش لازىم. ئەگەر بۇ جاراھەت چوڭىيىپ قالغان بولسا، ساقىيىشتىن ئۈمىد يوق.

توخۇ تۇخۇمىنىك ئېقىنى مۇدەپپەر قىلغان تۇتىيا، ئاس سۇيى ياكى گۈلاب بىلەن سۈرۈپ كۆزنىگە تارتسۇن.

ئەگەر نۇتۇۋئ ئەنەبى ياكى مسمار قىسمىدىن بولسا، تېڭىق لاتسىنىك ئارىسىغا 15 گرامدىن 30 گرامغىچە قەلىەنى ئېلىپ تاڭسۇن، زۆرۈر دورىلارنى سەپسۇن. نۇتۇۋئ ئۆزۈنغا قېلىپ، كونىراپ قالسا، داۋالاشنى قوبۇل قىلمايدۇ. نۇتۇئنى كەسكەندىن كېيىن، شادىنەج، گىلى مەختۇم سېپىپ قويسۇن. ئۇنىك بىلەن جاراھەت ساقىيىدۇ.

2ـ نەۋئى

نۇتۇۋئ پەيدا بولغاندىن كېيىن، چاپاق ۋە يىرىك پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۇنىڭغا زورۇرى شادىنەجنى سەپسۇن. ئەگەر يىرىك ئازراق ئاقسا، قابىز(توتقۇچى) دورىلار بىلەن داۋالاش لازىم؛ يىرىك كۆپ ئاقسا، ھۆللۈك يوقىلىپ، كۆزنى كور قىلىشى مۇمكىن. بۇ چاغدا ئۇنىك رىشتىسىنى بىر تەرەپ قىلىشقا توغرا كەلسە، يېڭنە بىلەن رىشتىنى كۆزنىك تۆۋىنىگە تارتىپ ئارتۇقىنى كېسۈۋېتىپ، زۆرۈرى شادىنەج ياكى سۈرمە بىلەن جاراھەتنى تولدۇرۇپ تاڭسۇن، كۆزنىك ئۇستىگە توخۇ تۇخۇمىنىك سېرىقىنى چاپسۇن.

21ـ پەسل كۆزگە سۇ چۈشۈش (نۇزولۇل ماء)

بۇ ئادەتتىن تاشقىرى پەيدا بولىدىغان ھۆللۈك بولۇپ، بەزىبىە (توخۇم ئېقىسمان) ھۆللۈك پەردىسى بىلەن قەرنىيە تەبىقىسىنىك ئوتتۇرىسىدا تۇرۇۋئپلىپ، ئۇزۇمسمان تۆشۈكنى توسۇۋئپلىپ، شۇنىك بىلەن كۆرۈشنى توسىدۇ. چۈنكى كۆزنىك كۆرىدىغان يولى توسۇلۇپ قېلىپ، كۆزنىك نۇرى ئۆتمەيدۇ، نەتىجىدە

كۆز كۆرمەس بولۇپ قالدۇ.

ئالامتى ئۇنىڭ دەسلەپكى ئالامتى كۆزنىڭ ئالدىدا پاشا، چۈشن، يۇڭدەك خيالىي نەرسىلەر پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى: كۆزنىڭ جىلدىيە (مۇڭگۇز پەردىسى) قېلىن بولغانلىقتىنمۇ، ئاشقازان بۇخاراتىدىن مۇ بولىدۇ، ئىككىسىنىڭ پەرقى شۇكى، ئاشقازان بۇخاراتىدىن بولغاندا ئىككىلى كۆزنىدە شۇنداق توسالغۇ خيالات بولۇپ، بىر كۆزدىلا مەخسۇس بولمايدۇ. بۇ سۇ چۈشكەنلىك ئەمەس. بۇ خيالات ئىككىلى كۆزنىدە بولۇپ، ھەر بىر كۆزنىگە باشقا-باشقا نەرسىلەر كۆرۈنسە، بۇنداق خيالات پەقەت بىر كۆزدە بولغان بولىدۇ. يەنى بىر كۆزگە سۇ چۈشكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ، ئاشقازان بۇخاراتىنىڭ سەۋەبىدىن بولسا، داۋاملىق بولماستىن، تاماقنى كۆپ يېگەن چاغلاردا ئېغىرلىشىپ، قورساق ئاچ ۋاقتىدا يەڭگىللىشىدۇ. ئەگەر بۇ تەھلىل (سۇ چۈشۈش) باشلىنىپ 4～3 ئاي ئۆتسە، كۆزنىدە دۇغلۇق پەيدا بولمىسا، كۆزنىڭ روشەنلىكى يوقالمايدۇ، ئاشقازانغا ئاغرىق يەتكەنلىكتىن بولىدۇ. ئۇ چاغدا بۇ كېسەلگە ئايارەج بەرسە پەسىيىدۇ. ئەگەر ئايارەج ئارقىلىق بۇخيالەتتە ئۆزگىرىش بولمىسا، كۆزگە سۇ چۈشكەنلىكىنى كۆرستىدۇ. پەي توسالغۇسى بىلەن كۆزگە سۇ چۈشكەتلىكنىڭ پەرقى: كېسەلنىڭ ئىككى كۆزىنىڭ بىرىنى يۆگەشكە بۇيرۇسۇن. ئوچۇق كۆزنىگە باشقا نەرسە كۆرۈنسە، سۇ چۈشكەن بولىدۇ. ئەگەر ئۇنداق بولمىسا، توسالغۇ پەيدا بولغان بولىدۇ. كۆزگە سۇ چۈشۈش 3 نەۋئىگە بۆلۈنىدۇ.

1- نەۋئى

باشقا زەربە يەتكەنلىكتىن پەيدا بولغان بولۇپ، مېڭە ھەرىكەت قىلالمايدۇ. شۇنىڭ بىلەن مېڭىدە ئويۇپ قالغان نەرسە كاۋاك پەيگە چۈشۈپ، كۆز نۇرىنىڭ يولىنى توسۇپ قويىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ھەببى ئايارەج بىلەن مېڭىنى تازىلاپ، توسالغۇنى ئېچىش كېرەك. كۆزگە مىل تارتسمۇ، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

2- نەۋئى

بەدەندە ھۆللۈكنىڭ كۆپلۈكىدىن كۆز پەردىسگە دەخلى يېتىپ، قويۇق بۇخارات پەيدا بولغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ھەببى قوقيا، ھەببى بىنەپشە بىلەن مېڭىنى تازىلاش كېرەك، ئاندىن كېيىن ھەببى سەبرى، ھەببى زەھەپ بەرسۇن.

تەركىبى: سەبرى 9 گرام، ھېلىلە پوستى 3 گرام، مەستىكى، كەتىرا، زەپەر 1.5 گرامدىن، مەھمۇدە 1.5 گرام، قىزىلگۈل 3 گرام، بۆلارنى قائىدە بويىچە ھەب قىلىپ، ياتار چاغدا 3 نۆۋەت پۈتۈپ، ئارقىسىدىن تۆت قوشۇق ئىلمان سۇ ئىچسۇن، 3 كۈن يېكى بىر ھەپتىدىن كېيىن يۇقىرىقى دورىنى يەنە بىر قېتىم بېسۇن. سىركەنجۈبىل بىلەن ئاچچىقسۇغا ئازراق ئايارەج ئېلىشتۇرۇپ، ئاغزىنى چايقىسۇن. چوڭ تېپتىكى ئايارەجلەرنى بەرمەسمۇ بولىدۇ.

ئەبۇ ئەلى ئىبنسىنا:«كۆزىگە سۇ چۈشۈپ قالغان بىر كىشىنى تاماق ۋە سۈرگە بىلەن داۋالىدىم. ئۇ كىشى ھۆللۈك تاماقتىن پەرھىز تۇتتى، ھېلىلە ۋە باشقا قانىتسلىملار بىلەن ئېزىلگەن سۈرمىلەرنى كۆزىگە تارتتى، شۇنىڭ بىلەن كۆزىنىڭ سۈيى يوقلىپ، بۇرۇنقىدەك ياخشى بولدى. بۇنداق كېسەلنى قان ئېلىش، ھىجامەت قىلىشتىن چەكلەش لازىم». دەپ چۈشەندۈرىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: كالا، بېلىق گۆشى، سۈت، پىيسىمۇق، تۇز بىلەن قۇرۇغان قىزىق گۆش، كاھۇ، كۈدە، پىياز، سامساق قاتارلىق نەرسىلەرنى يېيىشتىن ساقلىنىش لازىم.

تامىقىغا توخۇ، كەكلىك گۆشى، تورۇلغۇ گۆشىگە دارچىن سېلىپ پىشۇرۇپ بەرسۇن، پاقلان گۆشىگە زەپەر سېلىپ قورۇپ بەرسۇن، ئاچچىق سۇ، ھەسەل بەرسۇن، شورپىدىن ۋە بەدەندە ھۆللۈكنى ئاشۇرىدىغان نەرسىلەردىن قاتتىق ساقلانسۇن. باسلىقۇندەك نەرسىلەر بىلەن بەدەننى تازىلىغاندىن كېيىن داۋالىسۇن. شىيافى مەرھەت ھەممىدىن ياخشى پايدا قىلىدۇ.

شىيافى مەرھەتنىڭ تەركىبى: تۇرنا ئۆتى، دەجلە ياكى نەرسەت دەرياسىدىكى بېلىقنىڭ ئۆتى ، بۇركۇت، كەكلىك، قارچۇغا ئۆتى 3 گرامدىن، مۇرمەككى 15 گرام، سەكبۇنەج، ئاچچىقتاۋۇز 5 .1 گرامدىن، كىيىك، كەكلىك ئۆتى بىر گرامدىن، يۇقىرىقىلارنى بەدىيان سۈيىگە سېلىپ، ئازغىنە ھەسەل قوشۇپ بەرسە، كۆزگە سۇ چۈشكەننىڭ دەسلىپىدە ئوبدان پايدا قىلىدۇ.

كۆزگە ئاق چۈشكەن، شەپكور (نامازشام قارىغۇسى)، كۆزى ئاجىزلىغان ۋە كۆزگە سۇ چۈشكەنگە پايدا قىلىدىغان يەنە بىر خىل شىيافىنىڭ تەركىبى: بۆرە، كەكلىك، قارچۇغا ئۆتى 3 گرامدىن، ئەنزۇرۇت، سەبرى، زەپەر قاتارلىقلارنى بىر گرامدىن ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، شاراب ۋە بەدىيان سۈيى بىلەن شىياق قىلسۇن.

قۇررەنىڭ ئوغلى سابىت دېگەن ھەكىم تەجرىبە قىلغان شىيافنىڭ تەركىبى: سەلىخەلى يۇمشاق سوقۇپ ئۆتكۈزۈپ، كىيىك ئۆتى بىلەن خېمىر قىلىپ قۇرۇتقاندىن كېيىن، يانجىپ بەدىيان سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ يەنە قۇرۇتقاندىن كېيىن ئىشلىتىش لازىم. بەدىيان سۈيىنى قۇرۇتۇپ قويۇلدۇرۇپ، كۆزگە تارتسا پايدا قىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن كېسەل ياخشىلانمسا، ئۇنىڭ ئىلاجى— مەل سېلىشقا توغرا كېلىدۇ.

مەزكۇر كېسەللىكتە، بىمارنىڭ كۆزىگە ئاپتاپ ياكى چىراغنىڭ نۇرى چۈشكەندەك كۆرۈندىغان ۋە چۈشكۈرگەندە كۆزىگە روشەنلىك كۆرۈندىغان بولۇپ، مەل سېلىشقا بولمىسا، ئاق گەج ياكى مۇزغا ئوخشاش بولۇپ، سۈيۇقلۇق تەگسە يورۇپ كېتىدۇ. بۇ بىر قانچە خىل بولۇپ يۇقىرىدا كۆرسىتىلدى.

ھەممە تەدبىرلەرنىڭ ياخشىراقى مەل سېلىش كېرەك. شىياق ۋە ياخشى سۈرمىلەر بىلەن داۋالاش لازىم. يۆتەل تۇتقاندا بەدەن چىڭ بولۇپ، قورساق توق چاغدا، باش ئاغرىغاندا، مەل سالماسلىق كېرەك. مىلنى ھاۋا ئوچۇق چاغدا سېلىش لازىم. ئەگەر سۇ ئورنىدىن قوزغىلىپ كۆزى ياخشىلانسا، تۇخۇم سېرىقىنى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۆزىگە چېپىپ تېڭىپ قويسۇن، بۇ چاغدا ساق كۆزنىمۇ تېڭىپ قويۇش لازىم، مەقسەت ساق كۆزنى ئاغرىتقىنى ساقلاپ قېلىش ئۈچۈندۇر.

كېسەلنى قارىغۇ ئۆيدە ياتقۇزۇپ، ئاسان ھەزىم بولىدىغان تاماق بېرىش، توخۇ شورپىسى ۋە مۇناسىۋەتلىك دورىلارنى بەرسۇن.

مىل سېلىشنىڭ ئۇسۇلى كېسەلنى كۆرپىدە ئولتۇرغۇزۇپ، تىزىنى كۆكسىگە ئالسۇن، قولىنى پۇتىدىن ئۆتكۈزۈپ ئولتۇرسۇن، كەھھال (مىل سالغۇچى) ئۇنىڭ ئالدىدا بىر كىشىنى ئولتۇرغۇزسۇن، بىر كۆزى ساق بولسا، ئۇنى تاڭسۇن، مۇنداق قىلمىغاندا، ساق كۆز ھەرىكەت قىلىش بىلەن كېسەل كۆزنىمۇ ھەرىكەتلەندۈرۈپ، مىل سېلىش قىيىن بولۇپ قالىدۇ. بۇ ساق كۆزنى تېڭىشنىڭ پايدىسى. كېسەلدىن مىل سالغۇچى: «نېمە كۆردۈڭ؟» دەپ سورىسۇن. كېسەل كۆرگەنلىرىنى ئېيتىپ بەرسۇن، كېسەلنىڭ ئارقىسىدا يەنە بىر كىشىنى ئولتۇرغۇزسۇن. ئۇ كېسەلنىڭ بېشىنى تۇتۇپ ئولتۇرسۇن. ئاندىن تېۋىپ كېسەلنىڭ قاپقىنى كۆتۈرۈپ قارىغىن دېسۇن. كەھھالنىڭ سايمىنى «مەھەت» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ ئۇچىنى مىل قويىدىغان يەرگە قويسۇن. مەھەتنىڭ ئۇچىنى كۆزنىڭ قۇلاق تەرىپىدىكى بۇلۇڭىغا، ئاندىن سەقبىيە، يەنە كۆز قارىچۇقىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى تۆشۈكنىڭ ئۈدۈلىدا، ئاندىن كېيىن سەقبىيەدىن ئۇستۈنـرەك قويسۇن.

مەھەت— قىزىل مىستىن ياسالغان سايمان بولۇپ، سۇنى شۇنىڭ بىلەن تارتىدۇ.

ئەگەر كېسەلنىڭ ئوڭ كۆزنىگە مىل قويسا، مەھەتنى سول قولىدا تۇتسۇن، ئەگەر سول كۆزنىگە مىل قويسا، مەھەتنى ئوڭ قولىدا تۇتسۇن. ئاندىن كېيىن مەھەتنىڭ ئۇچىنى شۇ يەرگە قويۇپ چۆرىسۇن. پۈتۈن كۈچ بىلەن مەھەتكە تايانسۇن، ئەگەر مىل ئورنىغا يەتكەنلىكى مەلۇم بولسا، يەنە بىر قولى بىلەن كۆز قاپقىنى تۇتسۇن. تاكى كۆرۈپ، سەقبىيە (كۆز گۆھىرىنىڭ) ئۈدۈلىغا كەلتۈرۈپ، ئۇنىڭدىن ئۆتكۈزۈپ بولمىغۇچە ئۇنى چۆرۈۋەرمىسۇن. سەقبىيەدىن يېرىم ئارپا مىقدارى ئۆتسە بولىدۇ. كۆز ئاغرىم ئالغىچە چىداشلىق بەرسۇن، ئاندىن كېيىن مەھەتنى ئاستاـئاستا ياندۇرسۇن. ئەگەر مەھەتنىڭ ئۇچىغا ئىلىنگەنلىكى بىلىنسە، مەھەتنىڭ قۇيرىقىنى سەل كۆتۈرۈپ، سۈيىنى مەھەتنىڭ بېشىغا ئولتۇرغۇزسۇن، سۇ مەھەتنىڭ بېشىغا ئولتۇرغانلىقىنى كۆرۈپلا تېز چىقىرىۋەتمىسۇن، بىر ئاز ۋاقىت تۇتۇپ تۇرسۇن. ئەگەر يەنە سۇ چىقارماقچى بولسا، ئىككىنچى قېتىم ئولتۇرغۇزسۇن. قويۇق-سۇيۇق بولسا، ئولتۇرغۇزۇش قىيىن بولۇپ قالىدۇ. ئەگەر كۆپىنچە ئاغرىق قېيقالسا، مەھەتنى شۇنداقلا قويۇش كېرەك. مەھەتنىڭ ئۇچى ھۆل بولسا، كۆز بۇلۇڭىغا قۇۋۇەت بېرىش ئۈچۈن ئازراق قان چىقارسۇن. ئۇ قان بىلەن ئولتۇرغۇزۇش كېرەك. سەۋەب: كەھھال سۇ ئورنىدا تۇرغانلىقىنى كۆرسە، مەھەتنى ئاستا چىقارسۇن. توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى ۋە گۈل يېغىنى كۆزنىڭ پۈشتىغا چاپسۇن. شۇنىڭدىن كېيىن ھەرىكەت قىلماسلىق، سۆزلىمەسلىك لازىم. زۆرۈر بولغاندا، ئىشارەت بىلەن سۆزلىسە بولىدۇ. يۆتەل، چۈشكۈرۈشلەردىن ساقلانسۇن. ئەگەر چۈشكۈرۈڭ كەلسە، قول بىلەن بۇرۇننى ئۇۋۇلىسۇن، ئەگەر يۆتەل قىستىسا، ئازراق جۇلاپنى بادام يېغى بىلەن بەرسۇن، باشنىڭ يېرىمىغا سوغۇق زىمات— ئەپيۇن، سەندەلدەك ھوشسىزلاندۇرغۇچى دورىلارنى قويسۇن. 2ـ كۈنى كۆزنىنى ئېچىشنى خالىسا، پاختىنى تۇخۇمنىڭ ئېقىدا ھۆل قىلىپ، كۆزنىڭ ئارقىسىغا قويۇپ تاڭسۇن. ئاندىن

كېيىن جاراھەت تاڭغان داكىنى يۇمشاقلىق بىلەن ئالسۇن، پاختىنى گۈلابتا ھۆل قىلىپ كۆزنى شۇنىڭدا يۇسۇن. ئەگەر 3- كۈنى ئاچسا تېخىمۇ ئوبدان. كېسەلنىڭ ئەترايىغا تەكىيە، ياستۇق قويسۇن، مەسىلەن؛ بىر تەرىپىدە تەكىيە بولسۇن، ئەگەر يۇغان مەغسۇلنى سۇرمە بىلەن تارتسا بولىدۇ. كېسەلنىڭ يۈزىنى قارا نەرسىلەر بىلەن يۆگەپ قويسۇن. بەزى مىل قويغان يەرگە زىيادىراق گۆش پەيدا بولىدۇ. ئۇنى تىرناقنىڭ ئۇچى بىلەن ئېلىش كېرەك. بۇ قورقۇنچلۇق ئەمەس.

3- نەۋئى

كۆزگە سۇ چۈشۈش، قاتتىق ئاغرىق سەۋەبىدىن يىرىكلىشىپ، قېتىپ، خىلىتلارنى قوزغاپ قويۇش بىلەن بۇزۇق ھۆللۇك كۆزگە يۇزلىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئىتتىسائ (كېڭىيىپ كېتىش) پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنىڭدا باش ئاغرىقنىڭ ئىلاجنى قىلسۇن، 2- تارماقتا كۆرسىتىلگەن دورىلار بىلەن داۋالىسۇن، خىيالاتى مەئدە (ئاشقازان) دىن بولغانلىقنىڭ ئىلاجنى ئايارەج پەيقىرا بىلەن چارە قىلسۇن، مەيدىگە گۈلقەنت، مەستىكى، رۇم بەدىيان بىلەن قۇۋۋەت بەرسۇن. ئەگەر مەيدىدە ئىسسىقلىق ئارتۇق بولسا، بۇنى مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن تازىلىسۇن ۋە مەيدىنى ئانار، لىمون شەربەتلىرى بىلەن كۈچەيتسۇن.

ئەگەر بۇ خىيالات مېڭىدىن بولسا، ھېلىلە مۇرابباسى ۋە ئىترىفىل بىلەن بۇخاراتنى قايتۇرسۇن، سەندەل بىلەن گۈلابنى باشنىڭ يېرىمىغا چېپىپ قويسۇن، غىزاسىغا يۇمشاق گۆش بىلەن نوقۇت سۇيى بەرسۇن.

22- پەسىل رۇتۇبتى بەيزىيە (تۇخۇم ئېقسىمان ھۆللۇك)

بۇ ئاساسەن 3 نەۋئى بولىدۇ.

1- نەۋئى رۇتۇبەتى بەيزىيە (تۇخۇم ئېقسىمان ھۆللۇك) نىڭ رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىشى

ئۇنىڭ بەلگىسى: ھۆللۇكنىڭ ئۆزى ئەسلى رەڭگىدىن باشقا رەڭگە ئۆزگىرىش، كېسەل ھەرنەرسىنى شۇ رەڭدە كۆرۈش، كېسەلنىڭ كۆز ئالدىدىكى خىيالاتلار توپىرەڭ، قىزىل يا سېرىق بولسا، سىرتتىكى نەرسىلەرنى شۇ ھالدا كۆرىدۇ ۋە ياكى ئىس-تۈتۈننىڭ ئارىسىدا قالغاندەك كۆرۈنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن سۇركە بېرىپ بەدەننى تازىلاش كېرەك. ئاندىن كېيىن بېشىغا مۇۋاپىق مايلارنى زىمات قىلسۇن. ئىترىفىل ۋە باشقا دورىلار بىلەن جۇلاپ بەرسۇن. جەۋھەر دورا رۇشنائى كەبىردەك دورىلار بىلەن ئىسلاھ قىلسۇن.

2- نەۋئى رۇتۇبەتى بەيزىيەنىڭ يىرىك ۋە قېلىنلاپ قېلىشى

ئەگەر يىرىكلىكى ئازراق بولسا، كېسەل يىراقنى ياخشى كۆرەلمەس بولۇپ قالىدۇ. ئەگەر يىرىكلىك

ئارتۇق بولسا، كېسەل ئۆز ئالدىدىكىنى تۇرغۇن سۈدەك، ئۆزگە نەرسىدەك كۆرىدۇ. رۇتۇبەتى بەيزىيەنىڭ قارارى يوق، ھەمىشە ھەرىكەت قىلىپ تۇرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى قوقيا بىلەن بەدەننى تازىلاش، ئاچچىقسۇ، ئايارەج، مائۇلھەسەل (ھەسەل سۈيى) بىلەن ئېغىزنى چايقاش، ئەگەر قىزىش كۆپ بولسا، غورا سۈيى بىلەن تازىلاش، تەس سىكىدىغان تاماقلاردىن ساقلىنىش لازىم.

غىزاسىغا: توخۇ، تورۇلغۇ گۆشى، نوقۇت سۈيى قاتارلىق ئاسان سىكىدىغان نەرسىلەرنى بېرىش لازىم. باشقا تەدبىرنى كۆزگە سۇ چۈشكەنىڭ ئىلاجىدەك قىلسۇن.

3- نەۋئى رۇتۇبەتى بەيزىيەنىڭ قۇرغاقلىشىپ قېلىشى

ئەگەر رۇتۇبەتى بەيزىيەنىڭ ھەممىسى قۇرۇپ كەتسە، ھېچنەرسىنى كۆرەلمەيدۇ. بەزىسى قۇرۇق بولسا، كۆزى تارىراق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تاتلىق سۇلۇق مۇنچىدا يۇيۇنۇش، بادام يېغى، قاپاق يېغى چېپىش، ئوغلاق گۆشى، ئېقىن سۈدىكى بېلىقنىڭ گۆشىنى بېرىش كېرەك.

23- پەسل رۇتۇبىتى جلدىيەنىڭ كېسەللىكلىرى

بۇ بىر قانچە نەۋئى بولىدۇ.

1- نەۋئى جلدىيە (تېرىسمان ھۆللۈك) نىڭ ئاستىن-ئۈستۈن مايىل بولۇشى ئوڭ-سولغا يېتىشى توغرىسىدا

ئالامتى بىرنى ئىككى كۆرۈش بىلەن ئېپادىلىنىدۇ. ئاستىن-ئۈستۈن مايىل بولۇشنىڭ ئالامتى، بىر نەرسىنى ئىككى خىل تەسەۋۋۇر قىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر بىمار كىچىك بالا بولسا، يۇرىنى ياغلىقتا يېپىپ قويسۇن، شۇ ئارقىلىق كۆرۈش ئىقتىدارى توغرىلىنىدۇ. بۇرنىغا، كۆز بۇلۇڭىغا يېقىن جايدا كۆك، قارا يۇڭ قويۇپ قويسۇن. شۇنىڭ بىلەن بالىنىڭ شۇ تەرەپكە قارىشى زىيادە بولىدۇ. كۆز ئالدىدا چىراغ قويسۇن. چوڭ كىشىلەر بولسا ۋە گۆش، پەيلەرنىڭ توشۇپ قېلىشىدىن بولسا، ھەببى بىنەپشە، ئايارەج بىلەن بەدەننى تازىلاش ھەم ئېغىزنى چايقاش، يەڭگىل تەدبىر قىلىش، مۇنچىغا كىرىش، تولا ئىچى سۈرگەندىن بولغان بولسا، سۇت، تاتلىق بادام يېغى بەرسۇن، بېشىغا ئىسسىق سۇ قۇيسۇن، قاپاق، بادام ياغلىرىنى بېشىغا، بۇرنىغا چاپسۇن.

2- نەۋئى رۇتۇبىتى جلدىيە (تېرىسمان ھۆللۈك) نىڭ چوڭ-كىچىك بولۇش سەۋەبلىرى

چوڭ بولۇشى ماددىنىڭ كۆپلۈكىدىن، كىچىك بولۇشى ئىستىفراغ، قۇرۇقلۇق، ھۆللۈك تارقاپ

كەتكەنلىكتىن بولىدۇ.

ئەگەر ئۆز ئەندازىدىن چوڭراق بولسا، كۆز نۇرى دۇغ بولۇپ، ھەممە نەرسە كىچىك كۆرۈنىدۇ. ئەگەر رۇتۇبىتى جىلدىيە كىچىكرەك بولسا، كۆز نۇرى ئۆتكۇر بولىدۇ. ھەر نەرسىنى چوڭ كۆرىدۇ. بۇ ئىككىسىنىڭ ئالامىتى كۆزدە نۇقسان بولغاندىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى تازىلاش، ئاسان سىڭىدىغان تاماقلارنى بېرىش، ياغلىق تاماقلاردىن ساقلىنىش لازىم.

يەنە بىر خىلى، ئەگەر رۇتۇبىتى جىلدىيەنىڭ رەڭگىدە ئۆزگىرىش بولسا، ئۇنى داۋالاش ئۇسۇلى: بەدەننى ئارتۇق خىلتىلاردىن ئىستىغراغ قىلىش لازىم.

قۇرۇقلۇقتىن رۇتۇبىتى جىلدىيەنىڭ چۆرىسى قىلىنلاپ قالغانلىقنىڭ ئالامىتى: كۆزنىڭ قارىچۇقى تولاراق كۆك بولىدۇ. رۇتۇبەتنىڭ ئۈيۈپ قىلىنلاپ قىلىشنىڭ ئالامىتى: كۆز كۆرمەس بولۇپ قالىدۇ. داۋالاشنى قوبۇل قىلمايدۇ، چۈنكى ھۆللۇكنىڭ ئۈيۈپ قېتىپ قىلىشى يەنە بىرى ھۆللۇكنىڭ تۈگەپ كېتىشىدىن ئىبارەت 2 خىل سەۋەبتىن بولۇپ، داۋالاشنى قوبۇل قىلمايدۇ.

يەنە بىر خىلى، رۇتۇبىتى جىلدىيەنىڭ رۇتۇبىتى زۇجاجىيە (ئەينەكسىمان ھۆللۈك)، رۇتۇبىتى بەيزىبىگە بولغان تۇتاشلىقى ئاجراپ كەتكەنلىكتىن بولىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال كۆزنىڭ تاشقى تەرىپىدىنمۇ بولىدۇ. ئىچكى تەرىپىدىنمۇ بولىدۇ. ھەر ھالدا بۇنىڭ ئىلاجى يوق.

24- پەسىل كۆز نۇرىغا تەسىر يەتكۈزىدىغان كېسەللىكلەر

بۇ 2 نەۋئى بولىدۇ.

1- نەۋئى نامازشام قارىغۇسى

بۇنىڭ سەۋەبى، روھىي نەپسانىيىنىڭ قويۇقلىشىپ قىلىشى، خىلتىلارنىڭ كۆپىيىپ قىلىشى ۋە ناچار سۈيۇقلۇقلارنىڭ كۆپلۈكىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى: كېچىسى كۆرمىگەن نەرسىلەرنى كۈندۈزى كۆرۈش. بۇنداق كېسەلنىڭ كۈندۈز كۆرۈشىنىڭ سەۋەبى، ھاۋا ئىسسىپ پۈزلىلەرنى سوۋۇتىدۇ، كېچىدە بۇ ھاۋانىڭ لەتاپىتى قالمايدۇ. كۈندۈزنىڭ نۇرى رۇتۇبەتلىرى قويۇلۇپ قالىدۇ. شۇڭا ھېچنەرسىنى كۆرەلمەيدۇ. بۇ كېسەل كۆپىنچە كۆزى قارا چوڭ كىشىلەردە يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر قاننىڭ غالىبلىقىدىن بولسا، قېيغال تومۇرىدىن قان ئېلىش، كۆز بۇلۇڭىنىڭ تومۇرىدىن قان ئېلىش، ھەببى ئايارەج، ئۆتكۇر كلىزما بىلەن مېڭىنى تازىلاش، سەبرى ئېلەشتۇرگەن سىركەنجۈبىل بۇزۇرى ئىچىش لازىم. كۈندۈش، قارىمۇچ بىلەن چۈشكۈرسۇن، زۇپا، قۇرۇق سۇزاپ بىلەن تەييارلىغان پاراشوك بەرسۇن، گۈلقەنتمۇ پايدا قىلىدۇ. تامىقىغا پاقلان كاۋىپى، ئۆزۈم شەربىتى بەرسۇن، ئۆچكە جىگىرىنى پىچاق بىلەن تىلىپ ئوتقا سېلىپ، ئۈنىكىدىن چىققان سۈيۇقلۇقنى بىر قاچىغا ئېلىپ،

پلپلىنى ۋە ھىندى تۇزىنى سوقۇپ، جىگەردىن ئالغان سۇغا ئېلىشتۇرۇپ، كۆزىگە تارتسۇن، ئەگەر پلپلىنى چالا سوقۇپ، ئۆچكە جىگىرىگە سېپىپ ياكى ئۇ جىگەردىن ئالغان سۇغا ئېلىشتۇرۇپ، پلپلىنى قۇرۇتۇپ، سۇركەپ كۆزىگە چاپسا ۋە سۇرمە رۇشنائى شىياق مەرارەتنى كۆزىگە تارتسا پايدا قىلىدۇ. ھەسەلنى بەدىيان سۇيى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، كۆزىگە چېپىپ، بىر سائەت ئۆچۈق قويۇپ تۇرسا، پلپىل دەراز (ئۇزۇن پلپىل) بىلەن قەنبىلنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۆچكە جىگىردىن چىقارغان سۇ بىلەن كۆزگە تارتسا ھەم ئۆچكە جىگىرىنى قورۇپ، كاۋاپ قىلىپ يېسە پايدا قىلىدۇ.

2ـ نەۋئى كۈندۈزى كۆرمەسلىك

بۇنىڭ سەۋەبى، كېچىنىڭ ھاۋاسى كۈندۈزنىڭ ھاۋاسىغا سېلىشتۇرغاندا ھۆل، كۈندۈز ھاۋاسىنىڭ يۇمشاقلىقى كۆزنىڭ نۇرىنى ئاشۇرىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا كۈندۈزى كۆرۈشى خىرەلىشىپ قېلىش كۆزى قىزىل، كۆك بولغان كىشىلەردە كۆپ يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۇيىگە قەنت بىلەن ئىسپىغۇلنىڭ شىرىسىنى چىلاپ، بۇنىڭغا بىنەپشە بىلەن سىمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ سۇيىنى قوشۇپ، بۇرنىغا تېمىتىپ قويسۇن. كۆزىگە گۈلاب چېپىپ، تاتلىق سۇغا كىرىپ يۇيۇنسۇن. شۇنىڭ بىلەن كۆزى ئېچىلىدۇ.

توخۇ شورپىسىغا چالا سوققان نوقۇت، يۇمغاقسۇت سېلىپ سۇيۇق ئۇگرە ئاش قىلىپ، ئانار، زىخ سۇيى قوشۇپ ئىچسۇن، كاھۇ بەرسۇن، كۆپىنچە كىشىلەر سەھرادا قىش كۈنلىرى قارىغا ھەمشە قارىغانلىق سەۋەبىدىن كۆرۈش قۇۋۋىتى ناچارلىشىپ، يېراقتىكى نەرسىلەرنى كۆرەلمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ، بىر نەرسىگە قارىسا، رەڭگى ئاق كۆرۈنىدۇ. بۇنىڭ ئىلاجى: كۆك كىيىم كىيىش، قارا نەرسىنى كۆز ئالدىدا داۋاملىق ئېسىپ قويۇش لازىم.

25ـ پەسل زەئىپى بەسەر (كۆز ئاجىزلىقى)

بۇ ئاساسەن سەككىز نەۋئى بولىدۇ.

1ـ نەۋئى ماددىسز سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇشىدىن بولغان كۆز ئاجىزلىقى

ئالامىتى: كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى ئادەتتىكى ساق ھالىتىدىن تۆۋەنلەپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى دارچىن، زىرە، خولىنجان سالغان نوقۇت سۇيىدەك ئىسسىقلىق تاماقلار بىلەن مېڭىنىڭ مىزاجىنى ئۆزگەرتىش كېرەك. قورۇما، شورپا، قورداقتا دارچىن، زەنجۇبىل سېلىپ بېرىش كېرەك. ئىسسىقلىق ياغلار بىلەن بېشىنى، بۇرنىنى ياغلاپ قويسۇن، چۈشكۈرتۈش ئۇچۇن كۈندۈش، پلپلىنى پۇراتسۇن، بابۇنە، بىنەپشە قاينىتقان سۇنىڭ ھورىغا بېشىنى تۇتۇش، شىياقى ئەخزەر، شىياقى ئەسپەر تارتىش، دارچىن، ئېگىر قاتارلىقلارنى كۆزگە چاپسۇن. تەرخەمەكنىڭ بەرگىنى شاراب بىلەن قاينىتىپ، كۆزگە چاپسۇن.

2- نەۋئى ماددىلىق سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇشىدىن بولغان كۆز ئاجىزلىقى

ئالامىتى كۆزدىن ياش ئېقىش، ئۇخلىغاندىن كېيىن تېخىمۇ كۆپ ياش ئېقىش كۆرۈلۈپ، كۆزى ساقلىق ۋاقتىدىكى ھالدىن چوڭراق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى بىنەپشە، ئايارەج بىلەن مېڭىنى تازىلاش، باسلىقۇن بىلەن ئېغىزنى چايقاش، كۆزنىگە رۇشنائى كەبىر تارتىش كېرەك، ئىتىرىفىل كەبىر بەرسۇن، ھېلىلە پەۋادىسى، ئىتىرىفىل سەغرىمۇ پايدا قىلىدۇ.

3- نەۋئى ماددىسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن پەيدا بولغان كۆز ئاجىزلىقى

ئالامىتى كۆزى ئورۇق، چوڭقۇر بولۇش، ئولتۇرۇشۇپ كېتىش، كۆز، بۇرۇننىڭ سۇيى قالماي قۇرۇپ كېتىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىنەپشە، بادام، قاپاق يېغىنى بۇرنىغا سۇركەش، ئالقانىنى، پۇتنى، باشنىڭ يېرىمىنى ياغلاش كېرەك. ياخشى تامىقلارنى كۆپرەك بېرىش لازىم. مۇنچىغا كىرىپ تاتلىق سۇدا يۇيۇنۇش، تاتلىق سۇنىڭ ئىچىدە تۇرۇپ كۆزنى بىر قانچە قېتىم ئېچىش لازىم. ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى كاھۇ سۇيى بىلەن تېمىتىپ قويسۇن. بۇ، كۆزنىڭ يېرىك يارىسىنى قايتۇرىدۇ. ئەگەر قۇرۇقلۇق، قىزىش بولسا، قېتىقنىڭ زەرداب سۇيى بىلەن سۇركە بەرسۇن.

4- نەۋئى غەيرىي تەبىئىي قان ماددىسىدىن پەيدا بولغان كۆز ئاجىزلىقى

ئالامىتى كۆز قىزىرىش، تولا ياش ئېقىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، تۆت خىل شەربەت بىلەن سۇركە بېرىپ ئىچىنى تازىلاش، ئاچچىق-تاتىلىق ئانار سۇيى، بۇرۇدى ھەسرۇم، تۇتىيا پەۋادىسى بىلەن ئاچچىق ئانارنىڭ سۇيىنى قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا، 10% نىڭ بىرىچە ھەسەل ئېلىشتۇرۇپ، 20 كۈن ئاپتاپتا قويۇپ ئاندىن كېيىن كۆزنىگە تارتسۇن.

ھۆكۈمالار: «ھەر قانداق ئادەم دائىم قېتىق ئىچسە ياكى چامغۇرنى خام ياكى پىشۇرۇپ يەپ ئادەتلەنسە، كۆزى ھەر قانچە ئاجىز بولسىمۇ ساقىيىپ قالىدۇ» دەپ كۆرسەتكەن.

5-نەۋئى ئاشقازان مەنبەلىك كۆز ئاجىزلىقى

ئالامىتى كۆزدە دائىملىق ئاجىز بولماسلىق، قورساق ئاچقاندا ئاجىزلاش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاسان سىڭدىغان نەرسىلەر بىلەن ئاشقازاننى تازىلاش ھەم مۇۋاپىق يېمەكلىك بىلەن كۈچەيتىش لازىم.

6- نەۋئى ياشانغان كىشىلەرنىڭ بەدەندىكى ھۆللۇك ماددىسى بۇزۇلغانلىقتىن يامان بۇخارات كۆپىپ، مېڭىنىڭ مىزاجى بۇزۇلغانلىقتىن پەيدا بولغان كۆز ئاجىزلىقى

بۇ كېسەل داۋالاش قوبۇل قىلمايدۇ. شۇنداقتىمۇ ئېغىرلىشىپ قالماسلىق ئۈچۈن داۋالاپ تۇرۇش لازىم. ھەببى ئىيارەج بىلەن مېڭىنى تازىلاش لازىم. تاماقنى تەڭشەپ بېرىش، شادلىنىش، كۆپۈكى دەريا، سۇرمە، تۇتىيا، رۇشنائى كەبىر قاتارلىق دورىلارنى كۆزگە تارتىش كېرەك.

7-نەۋئى كۆزنىڭ بەيزىيە پەردىسىدىكى ھۆللۇك دۇغلاشقانلىقتىن پەيدا بولغان كۆز ئاجىزلىقى

ئالامتى كۆز ئالدىدا توسالغۇ پەيدا بولۇش، يەرگە قاراشتىن ئاسمانغا قارىشى كۆپ بولۇش سەۋەبىدىن بولىدۇ. بۇ دۇغلىق بەدەندىكى سەۋدا خىلىتىنىڭ كۆپىپ قالغانلىقىدىن، جىنسىي پائالىيەتلەر بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىپ، يېمەك-ئىچمەك مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇلمىغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەفتىمۇن شەربىتى بىلەن سەۋدانى تازىلاش، يەڭگىل چارە بىلەن مىزاجنى تەڭشەپ، ئىسلاھ قىلىش لازىم.

8-نەۋئى جىلدىيە پەردىسىدىكى ھۆللۇك دۇغلاشقانلىقتىن كۆز ئاجىزلىشىدۇ

ئالامتى دوغلىق بىر كۆزنى خىرە قىلىدىغان دەرىجىگە يېتىپ بارىدۇ. ۋەھالانكى، كۆزگە سۇ چۈشكەنلىكتىن، كۆز قارىقى يېيىلغانلىقتىن ئالامەت كۆرۈنمەيدۇ. مېڭىدىكى خىلىتنىڭ يوقلىشى بىلەن بۇ دۇغلىقمۇ يوقلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۇرگە ئارقىلىق بەدەندىكى سەۋدا خىلىتنى تازىلاش كېرەك. تاپىننى بادام يېغى، ئۆچكىنىڭ يېغى بىلەن ياغلاش، بۇرنىنى، قۇلاقنىڭ ئارقا تەرىپىنى بادام يېغى بىلەن ياغلاش كېرەك.

غىزاسىغا: توخۇ، تورۇلغۇ، كەكلىك، بېلىق گۆشى بېرىش كېرەك.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئۇششاق خەتلەرگە، يېشىل ئۆسۈملۈككە، ئېقىن سۇغا قاراشتىن، ھېرىپ-چارچىغىدەك ئىش قىلىشتىن، جىنسىي پائالىيەتلەردىن ساقلىنىش كېرەك.

26- پەسىل كۆز قاپاقلىرىدا پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر

بۇ 9 نەۋئى بولىدۇ.

1- نەۋئى جەرەب

قاپاقنىڭ ئىچكى قىسمىدا پەيدا بولىدىغان بىر خىل يىرىكلىك بولۇپ، پەيدا بولۇش سەۋەبى ئاچچىق ھۆللۇك كۆز قاپقىغا قۇيۇلغانلىقتىن بولىدۇ. بۇ ئەھۋال كۆپىنچە ئالدىدا كۆز ئاغرىپ، خاتا داۋالاپ

قويغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ يېرىكلىك 4 خىلغا ئايرىلىدۇ.

بىرىنچىسى، يېرىكلىك ئازغىنە بولۇپ، قاپقىنىڭ ئىچىگە قىزىل يېرىكلىك پەيدا بولۇپ، كۆزدىن ياش كېلىشنى توسىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قىيفال تومۇرىدىن قان ئېلىش، ئەگەر قان ئېلىشقا مۇمكىن بولمىسا، ھىجامەت قويۇش كېرەك. ھەببى بىنەپشە، ئايارەج قاتارلىق دورىلار بىلەن سۈرگە بېرىپ بەدەننى تازىلاش، ئەگەر سۈرگە دورىسىنى كۆپ ئىچكەنلىكتىن، ئۆتكۈر دورىلارنى كۆزگە تارتقانلىقتىن، كۆزدە ئىسسىقتىن ئىششىق پەيدا بولغان بولسا، سۈرگىدىن كېيىن قاپقىنى ئۆرۈپ زۇرۇرى ئەسپەر ۋە زۇرۇرى ئەبىيەزلەرنى سەپسۇن، كۆزنى شىيافى ئەھمەرلەيىن بىلەن ياكى ئەھمەرھار بىلەن تاتىلاپ، رۇشنائى باسلىقۇن تارتسۇن، مۇنچىغا بېرىپ شادىنەجنى كۆزگە تارتسا پايدا قىلىدۇ. ئىترىفىل كەشنىزنى سىركەنجۈبىل بىلەن بەرسۇن. توخۇ گۆشىگە چالا سوققان نوقۇت قوشۇپ بەرسۇن. ئاقلانغان ماش- گۈرۈچ قوشۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ. دارچىن، زەپەر پايدا قىلىدۇ.

ئەگەر قىزىش، ئېچىشىش پەسەيسە، يەنە شىياق ئەھمەرلەيىن ۋە شىيافى ئەھمەر بىلەن ئىلاج قىلسۇن. ئەگەر بۇ دورىلارنىڭ ئۇنۇمى ياخشى بولمىسا، باسلىقۇنغا ئوخشاش ئاچچىق دورىلار بىلەن داۋالىسۇن.

ئىككىنچىسى، يېرىكلىك ئۆتكۈر بولۇپ، تولا ياش ئاقسا، قان ئېلىش، سۈرگە بېرىش يولى بىلەن داۋالىسۇن. قاپقىنى شىيافى ئەھمەر، شىيافى ئەخزەر بىلەن تاتىلاپ باسلىقۇن تارتسۇن. ئەگەر بۇ شىيافىلار بىلەن قىزىش پەيدا بولۇپ قالسا، شادىنەج، ئەدەس بىلەن تاتىلسۇن. چۈنكى، شادىنەچ كۆزنىڭ يېرىكلىكىگە پايدا قىلىدۇ. ھارارەتنىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا، ئۆتكۈر دورىلار يارا قىلىپ قويىدۇ. يۇمشاق، سوغۇقلۇق دورىلار بىلەن داۋالاش لازىم.

ھۆكۈمالار: «جەرەنى زۇرۇرىيەت بولمىغۇنچە تاتىلماسلىق كېرەك» دەيدۇ. لېكىن قاتتىق زۇرۇر بولغاندا تاتىلسا بولىدۇ. بۇنىڭ ئانچە كۆپ پايدىسى يوق. تاتىلاش كۆزگە قاتتىق ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. كۆز ئاغرىغانلىقتىن ھاۋا كۆپىنچە كۆزگە يۇزلىنىپ، سۈرمە، نىشاستە، شىيافى ئەبىيەز قاتارلىقلار جەرەنى زىيادە قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇلارنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. بۇ تەجرىبە ئارقىلىق ئىسپاتلانغان.

ئۇچىنچىسى، ئىككىنچىسىدىن ئۆتكۈررەك بولىدۇ. ئەگەر قاپقىنى ئۇۋۇلسا، ئەنجۈر پوستى ئۇستىدىكى يېرىقتەك يېرىق پەيدا بولىدۇ. شۇڭلاشقا بۇنى «تېنىي (ئەنجۈرسىمان)» دەيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قولدىن، پىشانە تومۇرىدىن، كۆز بۇلۇڭىدىن قان ئېلىش كېرەك. ھەببى ئايارەج قاتارلىق دورىلار بىلەن بەدەننى تازىلاش كېرەك. قاپاق ئۇرۇقنى قەنت بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، كۆپىكى دەريا چاپسۇن، زىرە، تۇزنى چاينىپ، سۈيىنى كۆزگە تېمتسۇن، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقنى گۈل پېغى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، كۆزنىڭ ئارقىسىغا چاپسۇن، 3 كۈندىن كېيىن يۇغان شادىنەچ تارتسۇن، زۇرۇرى ئەسپەر، شىيافى ئەھمەرلەيىننى داۋاملىق تارتسۇن. مۇنچىغا كىرىشنىڭ پايدىسى بار. ئاسان سىڭدىغان تاماقلارنى يېسۇن.

تۆتىنچىسى، يۇقىرىقى 3 خىلىدىن قالتىق ۋە ئۆتكۇرەك بولۇپ، كۆزنى ئۆرۈسە، قارا دۇغ قۇرۇق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئايرىج بىلەن بىر قانچە نۆۋەت بەدەننى تازىلاش، قان ئېلىش، ھىجامەت قويۇش، ئېغىزنىى چايقاش، قاپقىنى تاتىلاش، 3- قىسىمدا كۆرسىتىلگەن ئۇسۇلنى قوللىنىش، ھەر كۈنى ئەتىگەندە مۇنچىغا بېرىپ بەدەننى يۇمشىتىشقا تىرىشىش كېرەك. ھەر قاچان جەرەھ كونىراپ قالسا، تىغ بىلەن قىرىش (ئوپېراتسىيە قىلىش) دىن ياخشى چارە يوق. ئەگەر جەرەھ يېڭى بولسا، ئۆتكۈر شىيالى ئەھمەرلەيىن بىلەن تاتىلسۇن. تېڭىپلار توغرا تاپقان نەرسە كۈپايە قىلىدۇ. ھەر تاتىلغاندىن كېيىن شىيالى ئەھمەر تارتىسۇن.

2- نەۋئى بۇرۇد، تەھەججۇر

قاپاقنىڭ سىرتىدا قويۇق ماددىدىن پەيدا بولىدۇ. تەھەججۇر بىلەن بۇرۇدنىڭ پەرقى: بۇرۇدىددىن تەھەججۇرنىڭ ماددىسى قويۇقراق بولىدۇ.

بۇرۇدنىڭ ئالامتى: شالدەك بولىدۇ.

تەھەججۇرنىڭ ئالامتى: قاتتىق بولىدۇ.

بۇرۇدنى داۋالاش ئۇسۇلى جاۋاشىر بىلەن ئۇشەقنى سىركىدە ئېزىپ شۇ يەرگە چاپسۇن. بۇنىڭ بىلەن يۇمشسا ياخشى، يۇمشىمسا يېرىپ سىرتىغا چىقارسۇن، ئۇ يەرگە زۇرۇرى ئەسپەرنى قويسۇن.

تەھەججۇرنى داۋالاش ئۇسۇلى بىر ھەپتە ئىسسىق سۇ سۇرتۇپ چاپسۇن. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن يۇمشىمسا، مەلھىمى داخلىيۇن قويسۇن. بۇنىڭ بىلەن تەھلىل تاپمسا، يېرىپ، تىرناق بىلەن تاراپ، كەرھى بەزدەك نەرسە چىقارسۇن.

3- نەۋئى شەئرى (قاپاق تەرىپدە پەيدا بولىدىغان ئىششق)

سەۋەبى، خۇنى سەۋدانىڭ قاپاقتا توپلاشقانلىقدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، سۇرگە بېرىش، مامسا بىلەن گىل ئەرمىنىى يۇمشاق سوقۇپ، كاسىنە سۇيى بىلەن قىلغان شىيالنى چاپسۇن. بىر پىرسەنت رۇسۇتنى بۇنىڭغا قوشۇپ چاپسىمۇ بولىدۇ. مۇم ياكى كالا ياقالچىقىنىڭ يېغى، توخۇ ياكى ئۆردەكنىڭ يېغىدىن مەلھەم قىلسۇن، چۈننىڭ بېشىنى ئۇ يەرگە سۇركىسۇن، بىر قانچە قېتىم ئىسسىق نانىنى تۇتسۇن. مەلھەمى داخلىيۇنمۇ پايدا قىلىدۇ. ئەگەر بۇلار بىلەن ئىششقى يۇمشمسا، ئۇنىڭ يىلتىزىنى تىرناق بىلەن ئېلىپ كەسسۇن ياكى مخراز بىلەن ئېلىپ، ئۇنىڭ قېنى ئېقىپ بولغۇچە بىر مۇددەت توختىسۇن، ئاندىن كېيىن زۇرۇر ئەسپەرنى سەپسۇن.

4- نەۋئى تەتۇر كىرپىك

سەۋەبى: سېسىق ھۆللۇكتىن پەيدا بولغان بۇخاراتنىڭ بۇ قاپاقتا توپلىشىپ قالغانلىقتىن بولىدۇ.

ئالامتى قاپاقنىڭ ئىچكى تەرىپىگە كىرىپك ئۇنۇپ قېلىش سەۋەبىدىن كۆزدىن ياش ئېقىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى، مېڭىنى تازىلاش كېرەك. ئەنبەرنى ھىدلاپ، مېڭىنى كۈچەيتىش كېرەك. چۈنكى، ئەنبەر قويۇق ھۆللۈكنى قايتۇرىدۇ. رۇشنائى كەبىر، باسلىقۇن، شىيافى ئەھمەرلەيىن، شىياڭ زىرە پايدىلىقتۇر. بۇ كېسەلگە جەرەب (قوتۇر) غا، كومنە، سۇبەلگە، قىلىنىدىغان دورىنىڭ تەركىبى: تەنكار 6 گرام، سەمغى ئەرەبى، جايىر 3 گرامدىن، ئالتۇن داشقىلى، ئەپيۇن 5 گرامدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۈزۈپ سۇيى بىلەن شىياڭ قىلسۇن. تەتۇر كىرپىكنى يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە يۇلۇۋېتىپ، ئورنىغا نۆشۈدۇر چاپسۇن، كۆك پاقىنىڭ قېنى، ئىتچۆتىنىڭ قېنى، ئەركەك ھۆپۈپنىڭ قېنى قاتارلىقلارنى ئارتۇق تۇكنى يۇلۇۋەتكەن ئورۇنغا سۈركەپ چاپسا پايدا قىلىدۇ. كۆپكى دەريانى يۇمشاق سوقۇپ ئىسپىغۇل شىرىسى بىلەن چاپسا، تۇكنىڭ ئورنىنى مەست قىلىدۇ. كىرپىك ئۇندۇرىدۇ.

يەنە دورا چاپلاش، داغلاش، تىكىش، تەشمىردىن ئىبارەت 4 خىل ئۇسۇل بىلەن داۋالىسۇن. بۇلارنىڭ ھەر بىرىنى ئايرىم-ئايرىم كۆرسىتىمىز.

بىرىنچىسى، دورا چاپلاش: بۇنى داۋالاشتا سەمغى ئەرەبىنى كەتىرا بىلەن ئېزىپ، ئىككىسىنى بارماق بىلەن تۇتاشتۇرۇپ، سەمغى ئەرەبى قۇرۇغانغا قەدەر چاپلاپ قويۇش كېرەك.

ئىككىنچىسى، داغلاش يەنى، موي (تۇك) نىڭ يىلتىزىغا داغمال قويۇشتۇر. ئارتۇق تۇكنى يۇلۇۋېتىپ، ئالتۇن يىڭنىنىڭ بېشىغا داغمال قويىدىغان ئەسۋابنى كىيدۇرۇپ، قاپقىنى ئۆرۈپ، كۆزنىڭ قارىقىغا، قاپاقنىڭ ئاستىغا سوغۇق خېمىر قويسۇن. يىڭنىنى قىزىل قىلىپ، ئارتۇق تۇكنى يۇلغان يەرگە داغمال قويسۇن. داغمالاشتا ھەر قېتىم 2 تال ئارتۇق تۇكنى داغمالىسۇن. داغمال قويغاندىن كېيىن توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى گۈل يېغى بىلەن داغمالنىڭ ئورنىغا چاپسۇن. ئاغرىقنىڭ تەسىرى يوقالغۇچە شۇنداق قىلسۇن.

يەنە بىر خىل داغمالالانغان تۇكنى يۇلۇۋېتىپ، يۇقىرىقى تەرتىپ بىلەن داغمال قىلىشتۇر.

ئۇچىنچىسى تىكىش. تىكىش دېگەن باشنىڭ تۇكىدىن بىر تال ئېلىپ، ئۇنىڭ بىلەن ئىككى ئۇچىنى ئىنچىكە يىڭنىگە سايسا، چاچنىڭ ئوتتۇرىسى ھالقىدەك بولىدۇ. يەنە بىر تال چاچ (تۇك) نى يىڭنىگە ئۆتكۈزۈپ، چاچنىڭ ھالقىسىغا سايىدۇ. شۇنىڭ بىلەن يىڭنىنى قاپاقنىڭ ئىچىگە كەيگۈزۈپ، سىلىقلىق بىلەن تارتسۇن. ئارتۇق تۇك ھالقىدىن چىقىپ كەتسە، ئىككىنچى تۇكنىڭ ھالقىسىغا ئىلگىرىكى تۇكنىڭ ھالقىسىدىكى ئاۋۋالقى تۇكنى تۇتسۇن. ئەگەر يەنە بىر يىڭنە سانجىماقچى بولسا، بۇرۇنقى يەرگە سانجماي، باشقا يەرگە سانجسۇن.

تۆتىنچىسى تەشمىر دەيدۇ. بۇ 3 خىل بولىدۇ.

بىرىنچىسى، تېۋېپ كېسەلنى ئالدىدا ياتقۇزۇپ، كىرپىكنى سول قولىدا تۇتۇپ، قاپاق تەرىپىگە ئۆرۈسۇن، ئۇچ يېپنى 3 كىچىك يىڭنىگە ئۆتكۈزۈپ، يىڭنىلەرنى قاپاقنىڭ ئىچىدىن ئارقا تەرىپىگە

كەلتۇرۇپ، قاپاقنىڭ ئوتتۇرىسىدىن چىقارسۇن، يېپىنىڭ ئورنىدا قاپاقنىڭ ئارقىسىنى چاڭگاك بىلەن كۆتۈرۈپ، يېڭنە يا چاڭگاكقا ئۇچ يەردە نىشانە قىلسۇن، ئىككى يەرگە ئېھتىيات قىلسۇن، ئۇ ئىككى يەرنىڭ ئاستىدىن ئۇستىگە ئۇچ يېرىنى يېڭنە بىلەن تىكسۇن، تىكلىگەن ئوتتۇرىدىكىگە مەلھىمى كاپۇرنى جارىھەتكە قويسۇن.

ئىككىنچىسى، قاپاقنىڭ ئارقىسىنى 2 ئۇششاق بارماق بىلەن ياكى چاڭگاك بىلەن كۆتۈرۈپ ئىككى تاختايىنى ئىككى قاپىقىغا مۆلچەرلەپ يەڭگىل ۋە نېپىز يونۇپ، بۇ ئىككى تاختاينىڭ ئارىسىدا قويسۇن، ھەر ئىككى تاختاينىڭ بېشىنى باغلىسۇن، قاپاقنىڭ تېرىسى ئىسكەنجىگە ئالغاندەك بولىدۇ. 10 كۈنگىچە ئۇنىڭغا تايانمىسۇن. ئۇنىڭدىن كېيىن چالا ئۆلۈك بولۇپ، كەسكەننىڭ تەسىرىنى بىلمەيدۇ.

ئۇچىنچىسى، قول بىلەن ئىشلەشكە، ئىتتىرىشكە تاقىتى بولمىسا، ئۇنى ئۆتكۈر دورا بىلەن تەشمە قىلسۇن.

داۋالاش ئۇسۇلى دورىنى مىلنىڭ ئۇچىغا ئېلىپ، قاپاقنىڭ ئارقىسىدىكى تەشمە قىلىدىغان يەرگە قويسۇن، بىر سائەتتە ئىششىيدۇ ياكى ئۇنىڭ تەسىرى پەيدا بولۇش بىلەن ئۇنىڭدىن دورىنى ئېلىپ بىر سائەت تۇرغۇزۇپ، 2-قېتىم دورا قويسۇن. شۇنىڭ بىلەن جارىھەت پەيدا بولىدۇ. يەنە دورا قويسۇن، قارا قوروق پەيدا بولىدۇ ۋە كۆزدىن ياش ئېقىش توختايدۇ. ئاندىن كېيىن دورىنى يۇيۇپ مۇم يېغى چاپسۇن. ئەگەر ھاجەت بولسا ساقايغۇچە، مەلھىمى ئىسپىداچ چاپسۇن. كۆپىنچە تېڭىلار بۇ ئۇسۇلنى توغرا تاپمايدۇ.

5- نەۋرى كىرپىك چۈشۈپ كېتىش كېسەللىكى

بۇ بىر قانچە خىل بولىدۇ

بىرىنچىسى: سەپرا بىلەن سەۋدا ئارىلىشىپ، يېگەن تاماق بۇزۇلغانلىق سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۈرگە بېرىش، مىزاجىنى تەڭشەش لازىم. قاپاقتىكى يامان خىلىتنى بىر تەرەپ قىلىش ئۈچۈن لاجۇەرد تېشىنى كۆزگە تارتسۇن. تۈك ئۇندۇرىدۇ. يۇغان شادىنەج، ئەدەسنى تارتسا پايدا قىلىدۇ.

ئىككىنچىسى، غىزالارنىڭ سەۋەبىدىن بولىدۇ، قاتتىق ۋە ئۆتكۈر كېسەللىكلەرنىڭ ئارقىسىدىن يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھۆللۈك غىزالار، ھۆللۈك دورىلاردىن قىلغان شەربەت بىلەن داۋالىنسۇن، سۈرگە بېرىش، باسلىقۇن، رۇشنائى تارتىشتىن ساقلانسۇن.

ئۇچىنچىسى، ھۆللۈكنىڭ كۆپلۈكىدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۈرگە بىلەن بەلغەمنى چىقىرىش، ئاياغ، بۇرۇدى ھەسرۇم بىلەن داۋالاش لازىم. تۆتىنچىسى، قويۇق خىلىتنىڭ سەۋەبىدىن غىزا تۆككە يەتمىگەنلىكتىن بولىدۇ. بۇ دائۇسسۇئىلەپ

جنسىدىن بولىدۇ. تۇرلىرىنىڭ ھېسابى بىلەن رۇشنائى، باسلىقۇن، بۇرۇدى ھەسرۇم، شىيافى ئەخزەر تارتسا پايدا قىلىدۇ. بۇ سۇرمە تۇكنىڭ چۈشۈپ كېتىشىنى، كىرپىك تۈۋىنىڭ قويۇقلىشىپ قېلىشىنى بىر تەرەپ قىلىدۇ. تەمرى ھىندىنىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىپ ساپال قازانغا سېلىپ، قازاننىڭ ئاغزىنى مەھكەم ئېتىپ، ئوتتا قويسۇن (تاكى لاي قۇرۇپ بولغىچە شۇنداق قىلسۇن)، ئاندىن كېيىن تەمرى ھىندىنىڭ ئۇرۇقىنى چىقىرىپ، ئېزىپ 15 گرام كۇندۇر، 12 گرام سۇمبۇل، 9 گرام ھەببى بىلسان، 30 گرام لاجۇۋەرد تېشى، بۇلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئىشلەتسۇن.

قاش چۈشۈپ كەتسە ياكى ئاق ئۇنۇپ قالسا، ئۇنىڭ داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى تازىلاپ، شاقاقۇل بەرگىنى سوقۇپ، زەيتۇن يېغى ياكى خوراز يېغى بىلەن چاپسۇن، پىندۇقنى كۆيدۈرۈپ، ئۆچكە چاۋا يېغى بىلەن چاپسا چاچنى قارايتىدۇ. قاشقا ئۆردەك ياكى خوراز يېغىنى زەيتۇن يېغى بىلەن باشقا ياغلار بىلەن باراۋەر قىلىپ چاپسىمۇ بولىدۇ.

6ـ نەۋئى قاپاق پىتى

بۇ غەيرىي تەبئىي ئىسسىقلىق ۋە غەيرىي تەبئىي ھۆللۈكتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى سەبرى بىلەن بەدەننى تازىلاش، ئەگەر ئېھتىياج ئارتۇق بولسا، ھەببى ئايارەج، ھەببى قوقيا، مەتبۇخى ئەفتىمۇن، غارىقۇن بىلەن ئىستېمال قىلىش ۋە ئېغىزنى چايقاش لازىم. قويۇق ۋە چىقىرىندىلىرى كۆپ تاماقلاردىن ساقلىنىش كېرەك. غىزاسىغا توخۇ، كەكلىك، ئوغلاق گۆشى بەرسۇن، قاپقىنى ئاچچىقسۇ بىلەن يۇيۇپ، زىرائەندە تەۋىل بىلەن مورنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە بىلەن قاپقىغا چاپسۇن ياكى بۆرە ئەرمىنى، بابۇنە، تاغ ئۆزۈمىنى يۇمشاق سوقۇپ، قولى ياكى مىل بىلەن قاپقىنى ئۆرۈپ چاپسۇن.

7ـ نەۋئى دىبىخ كېسەللىكى

بۇ ئىسقتىن بولغان بىر خىل ئىششىق بولۇپ، قاپاقتا پەيدا بولۇش بىلەن كۆپىنچە كىچىك باللاردا يۈز بېرىدۇ. بۇ، ئۇلارنىڭ كۆزىنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ.

بۇ كېسەل بىر قانچە خىل بولىدۇ.

بىرىنچىسى، قاننىڭ كۆپلۈكىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى: قاتتىق ئاغرىش، قىزىرىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. كۆپىنچە ئەھۋالدا بۇ ئىششىق بىرىلىپ قانمۇ چىقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر چوڭ كىشى بولسا، قان ئېلىش، قان ئېلىشقا بولمىسا، ئىككى دولىسىنىڭ ئارىسىغا ياكى پاقالچىقىغا ياكى دوقمۇرىغا (پېشانە تومۇرىغا) ھىجامەت قويۇش، باللاردا بولسا، ئانىسىدىن قان ئېلىش كېرەك، تامىقىنى تەڭشەپ بېرىش، كۆزىگە گۈل يېغى، ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى بىلەن چېپىپ، 3 كۈنگىچە كۆزىگە باشقا ھېچنەرسە چاپمىسۇن. 4ـ كۈنى زۇرۇرى

ئەبەز، ئاندىن كېيىن زۇرۇرى ئەسپەر چاپسۇن. ئارپا ئۇنى، بېسسىمۇق ئۇنى بىلەن زىمات قىلسۇن، ئانار پوستىنى قىزىلگۈل بىلەن سوقۇپ، قاينىتىپ، سىرىقياغ ياكى گۈل يېغى بىلەن كۆزىگە چاپسۇن.

ئىككىنچىسى، ھۆل سەپرا ماددىسىدىنمۇ پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: ئېچىشش، قىچىشش، رەڭگىدە ئۆزگىرىش بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۇركە بىرىش، تاماقنى تەڭشەپ بېرىش، قىزىلگۈل، بېسسىمۇق، ئانار پوستىنى باراۋەر قىلىپ، ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن كۆزىگە چېپىش كېرەك. قاپاقنى ئۆرۈپ، شىيافى ئەھمەرلەيىن تارتسۇن.

ئۇچىنچىسى، ئاچچىق ھۆللۈكتىن پەيدا بولىدۇ. قىچىشىپ تاتىلاشقا مەجبۇر قىلىدۇ. بۇ سىلاق دەپ ئاتىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى بەلغەمدىن تازىلاش، قان ئالماسلىق كېرەك. سۇماقنى گۈلاب بىلەن ئېرىتىپ، ئۇنىڭ سۇيىنى كۆزىگە چاپسۇن. قىزىلگۈل، گۈلاب، ئاقلانغان بېسسىمۇق ئىشلەتسە، ھەر كۈنى مۇنچىغا بارسا پايدا قىلىدۇ.

سىلاققا شىيافى سۇماق قويسۇن. ئۇنىڭ تەركىبى : سۇماقنى سۇدا قاينىتىپ، قويۇقلاشقاندا سۈزۈۋېلىپ، يۇيۇلغان قەلىيە بىر پىرسەنت، كاپۇرنى بىر پىرسەنتنىڭ تۆرتتىن بىرىچە، كەتىرانى بىر پىرسەنتنىڭ ئالتىدىن بىرىچە ئېلىپ، قاياناتقان سۇماق بىلەن شىياق قىلسۇن، قاپىقنى قەنت بىلەن تاتىلاپ ھۆزەزنى، ئاقاقىيا، شەب يەمەننى يۇمشاق سوقۇپ، كۆزىگە سەپسۇن، ئىترىفىل بەرسۇن، تامىقغا نوقۇت سۈيى سەپسۇن.

8- نەۋئى شىرناق

بۇ، ئۇستۇن قاپاقتىلا پەيدا بولىدىغان بىر خىل ئۆسمە گۆش بولۇپ، بۇ خۇددى چاۋىدەك لىغىلداپ تۇرىدۇ.

ئالامتى قاپىقى قېلىن بولۇپ، كۆزىدىن ھەمىشە ياش ئېقىپ تۇرىدۇ. يورۇقلۇقنى ئاز كۆرەلەيدۇ، چۇشكۇرىدۇ. بۇ كېسەل زۇكام نەزلە بولغان كىشىلەردە كۆپرەك يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، ھىجامەت قويۇش، كېسەلگە قول بىلەن ئىلاج قىلىش، ئەگەر مۇۋاپىق كەلسە تۆۋەندىكى زىماتنى قىلسۇن.

تەركىبى: سەبرى، شىياق مامسا، ئاقاقىيا، مورد ئۇرۇقى، بىخ مارجان، بۇلارنى مۇۋاپىق مىقداردا زەپەر بىلەن سوقۇپ، ئاس سۈيىگە ئېلىشتۇرۇپ، قاپاقتا چېپىپ، ئاندىن زۇرۇرى ئەسپەر سەپسۇن. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ياخشى بولمىسا، قول ياكى تىغ بىلەن ئىلاج قىلسۇن.

9-نەۋئى جۇسئە كېسەللىكى

بۇ، قاپاقنىڭ قاتتىق بولۇشى، كۆزنى ئېچىش، تەۋرىتىش قىيىن بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

ئالامتى كۆز قىزىل، قۇرۇق بولۇش، كۆزنىڭ چاپىقى قۇرۇق بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ يۇبۇسەتى ئەيىن (كۆزنىڭ قۇرۇپ قېلىشى) دەپ ئاتىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى داۋاملىق مۇنچىغا كىرىش بىلەن كۆزگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش، بىنەپشە يېغى، بادام يېغى، قاپاق يېغى، ئاس يېغى بىلەن بېشىنى تەرلىتىش كېرەك. كۆزنىگە توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى گۈل يېغى بىلەن چاپسۇن. شۇمشا، زىغىر شىرىلىرى كۆزنى يۇمۇشتىدۇ. شۇمشا، ئىكلىلمىلىك، نېلۇپەر، بىنەپشە قاتارلىقلارنى قاينىتىقان سۇنىڭ ھورىغا كۆزىنى تۇتسۇن.

توخۇ چاۋىسىنى تۇخۇمىنىڭ ئېقى بىلەن، ئىسپىغۇل شىرىسىنى مۇم بىلەن چاپسا پايدا قىلىدۇ. ئەگەر بۇزۇق ماددا بولسا بەدەننى تازىلاپ، يەڭگىل تاماق بەرسۇن.

27- پەسل كۆز بۇلۇڭدا پەيدا بولغان كېسەللىكلەر

بۇ 4 نەۋئىگە بۆلىنىدۇ.

1- نەۋئى ھىككە ۋە ھىرقەت (كۆز قىچىشش ۋە ئېچىشش)

سەۋەبى كۆز بۇلۇڭلىرىغا ئۆتكۈر ماددا قۇيۇلۇپ قالغانلىقتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كاسىنە سۇيىنى گۈل يېغى بىلەن زىمات قىلسۇن. يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن بۇرۇدى ھەسرۇمنىڭ تەركىبى: توتىيا، زەرچۇۋە، پىلپىل، ھېلىلە پوستى، زەنجۇبىل، نەمەكى ھىندى 15 گرامدىن، مامىران چىنى 12 گرام، ھەممىسىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بىر قانچە قېتىم غورا سۇيى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، كۆزگە تارتسۇن، ئەگەر زۆرۈر تېپىلسا، بەدەننى تازىلىسۇن. توخۇمنىڭ ئېقى بىلەن نىشاستىنى گۈلابقا ئېلىشتۇرۇپ، كۆزگە چاپسۇن.

2- نەۋئى غۇددە (كۆز بۇلۇڭدا پەيدا بولغان ئۆسمە گۆش)

سەۋەبى: ئارتۇق خىلتىنىڭ قويۇقلىرى كۆز بۇلۇڭدا يىغىلىپ قالغانلىقتىن بولىدۇ.

ئالامتى كۆزنىڭ پوزولاتى بۇرۇن تەرەپكە مېڭىشتىن توسۇلۇپ قالىدۇ. ئەگەر بۇ خىلت كۆز بۇلۇڭدا توختاپ قالسا، غۇرب (كۆز بىلەن بۇرۇن ئارىسىدىكى بۇلۇڭدا پەيدا بولىدىغان ئىششىق) كە ئۆزگىرىپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قويۇق خىلتتىن بەدەننى تازىلاش، باسلىقۇن رۇشنائى، شىيافى زەڭكارىدەك ئۆتكۈر دورىلار بىلەن غۇددىنى ياخشىلاش لازىم.

3- نەۋئى سەيلانى دەمئە (كۆزدىن ياش ئېقىش) كېسەللىكى

ئەگەر كۆز بۇلۇڭىنى كەسكەن سەۋەبتىن ياكى تۇغۇلما شۇنداق بولسا، بۇنىڭغا ئىلاج قىلغىلى بولمايدۇ. ئەگەر كۆز بۇلۇڭىغا ئۆتكۈر دورىلارنى ئىشلىتىپ گۆشى سىزىپ كەتكەنلىكتىن ياكى يىرىك

لاتىنى كۆزگە تولا سۈرتكەنلىكتىن ۋە ياكى ئىسستما بىلەن مېڭە ئىششىغانلىقتىن بولسا، كۆز بۇلۇڭىغا گۆش ئۇندۇرۇش دورىسىنى ئىشلىتىش كېرەك.

تەركىبىي: سەبرى، شىيافى مامسا 8 گرامدىن، شەب يەمنى بىر گرام، كۇندۇر 4 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، شارابتا قاينىتىپ، شىياق قىلىپ كۆزگە قويسۇن، تۆۋەندىكى شىيافمۇ پايدىلىق:

تەركىبى: قارىمۇچ، سېرىق ھېلىلە، سۈرمە 3 گرامدىن، ھىندى تۇزى 1.5 گرام، پىلپىل 6 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئۆتكۈزۈپ، سۇماق سۈيى بىلەن شىياق قىلسۇن، ئەگەر قىزىش ئارتۇق بولسا، مۇشۇ سۈرمە بىلەن داۋالىسۇن. تەركىبى: يۇيۇلغان شادىنەج، يۇيۇلغان تۇتىيا 3 گرامدىن، مەرۋايىت، مارجان 1.5 گرام، شىيافى مامسا، سەبرى بىر گرامدىن، بۇلارنى گۈلاب ياكى سۇماق بىلەن شىياق قىلسۇن، بېشىنى بىر ھەپتىدە ئىككى قېتىم چۈشۈرۈپ، ھىجامەت قىلسۇن. تۇگمەن تۇزى، كۇندۇر، كەزمازنى زىمات قىلىپ چاپسۇن.

ئەگەر كۆزنىڭ مۇسكۇللىرى ئاجىزلىغان بولسا، بۇرۇدى ھەسرۇم، شىيافى رۇشنائى ناھايىتى ياخشى.

تەركىبى: تۇتىيا 30 گرام، مۇرچ، پىلپىل، كەتىرا 15 گرامدىن، نۇشۇدۇر، زەپەر 3 گرامدىن، ھىندى تۇزى 6 گرام، ھېلىلىنىڭ پوستى 27 گرام، زەرچۇبە، مامىرانچىن 18 گرامدىن، شىيافى مامسا 21 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، غورا سۈيىگە بىر قانچە قېتىم ئېلىشتۇرۇپ، ئاندىن كېيىن شىياق قىلسۇن.

4- نەۋئى غۇرب (كۆز بىلەن بۇرۇن ئارىسىدىكى بۇلۇڭغا پەيدا بولىدىغان ئىششىق) كېسەللىكى

ئەگەر ئېغىز ئالسا، «غۇرب» دېيىلىدۇ. قولىنى قويسا يېرىڭ چىقىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ ساقىيىشى قىيىن، گۆش يۇمشاق، ھۆل بولۇپ، ھەمىشە ھەرىكەتتە بولغانلىقتىن، «ناسۇر» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بەزى چاغدا بۇرۇننىڭ ئىچىدىن ئېغىز ئېلىپ، يېرىڭ بۇرنىدىنمۇ چىقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قىيفال تومۇردىن قان ئېلىش، سۇرگە ئارقىلىق بەدەننى تازىلاش، ياخشى غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش كېرەك. گۈلقەنت، رۇم بەدىيان، ئىترىفىل سەغىر بىلەن مەيدىنى كۇچەيتىش لازىم. ئەگەر زەخملىنىش يۈز بەرسە، تۆۋەندىكى شىيافدىن بىر تامچە تېمىتىپ قويسا ئىششقنى ياندۇرىدۇ.

تەركىبى: سەبرى، مەستەكى، ئەنزۇرۇت، خۇنسياۋشان، ئانار گۈلى، سۈرمە، زاك 4 گرامدىن، زەنكار بىر گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، گۈلاب بىلەن شىياق قىلسۇن ياكى ئىششقنى پېرىپ شىيافنى سۈيى بىلەن ئېزىپ، 3 تامچە تېمىتىپ، ئاندىن ئۇخلاپ، ئويغانغاندا يەنە 2 تامچە تېمىتىپ قويسۇن. مۇشۇ ئۇسۇل بىلەن بىر ھەپتىگىچە داۋالسا، ئىنشائاللاھ، ئەلۋەتتە ساقىيىپ قېلىشى مۇمكىن. ئەگەر ناسۇر ئۆتكۇر بولسا، دارۇي بۇس پايدىلىق.

تەركىبى: ھىلزۇن، سەبرى، موردلارنى باراۋەردىن ئېلىپ سوقۇپ چاپسۇن. (تىب) قانۇندا شىيخ ھىلزون دېگەن قۇرتقا ئوخشاش يەر بىلەن ئۆسۈملۈكنىڭ ئارىسىدا بولىدىغان بىر خىل جانۋار بولۇپ،

ئۇچسىدا سەدىپى بولىدۇ. ئۇنى بەزى شەھەرلەردە «ناخىن دۇار» دەپمۇ ئاتايدۇ. ئەگەر جاراھەتنىڭ بېشى ياغلىنىپ يىرىڭ چىقسا، مورد ئۇرۇقنى سوقۇپ، ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن خېمىر قىلىپ، ئازغىنە زەپەر قوشۇپ غۇرب (ئىششىق) قا قويسا، يۇمشىتىپ ئېغىز ئالدۇرىدۇ. بۇغداي نانىنى يۇمشاق چايناپ، كۇندۇرنى سۈت بىلەن چاپسا، يىرىڭ چىقىدۇ. ئاندىن كېيىن پەتىلىنى مەلھەمى زەنكارغا ئېلىشتۇرۇپ سەپسۇن. ئەگەر غۇرب قېتىپ قالغان بولسا، سەبرى، زاك، ئەنزۇرۇت ۋە كۇندۇرنىڭ پوستىنى كۆيدۇرۇپ، شىيافى مامسا بىلەن باراۋەردىن ئېلىپ سوقۇپ ئىشلەتسۇن.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر غۇرب سۆڭەكتەك قاتتىق ئەزادا يۇز بەرسە (قىرىش ئارقىلىق) تازىلاش لازىم. غۇربنى قىرىپ ئاندىن كېيىن يۇيۇلغان شادانەج بىلەن كۆرسىتىلگەن دورىنى سېپىپ، ئۇستىدىن مەلھەم قويسۇن. ئەگەر داغمال قويماقچى بولسا، تۆمۇرنى مىل شەكلىدە بېشىنى ياپىلاق قىلىپ، ئوتتا قويۇپ، تۆمۇر قىزارغاندىن كېيىن تۆمۇرنىڭ چۆرىسىگە خېمىر قويۇپ، ئاندىن كېيىن داغمالالسۇن ھەمدە ئۇپا مەلھىمى بىلەن ئىلاج قىلسۇن. سەبرى، كۇندۇرنى سۇركەپ جاراھەتكە چاپسا قۇرۇتىدۇ ۋە ئۇنىڭ يىرىكىنى توسىدۇ.

ئۇچىنچى باب قۇلاق كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

قۇلاق كېسەللىكلىرى 6 پەسلىگە بۆلىنىدۇ.

1- پەسىل قۇلاق ئاغرىقى

قۇلاق ئاغرىقى 6 نەۋئى بولىدۇ.

1- نەۋئى مىزاجنىڭ ماددىسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولغان قۇلاق ئاغرىقى

بۇ كېسەللىك قىزىق ئاپتاپتا كۆپ تۇرغانلىقتىن، ئوتقا يېقىن ئولتۇرغانلىقتىن ياكى زەھەرلىك شامال تېگىپ كەتكەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى يۇزى، بېشى قىزىپ قېلىش، ئازراق بالش ئاغرىش، سوغۇق ھاۋادىن راھەتلىنىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىنەپشە يېغى، بادام يېغى، نېلۇپەر يېغى، قاپاق يېغى قاتارلىق ياغلارنى بىرلەشتۇرۇپ، ئىلمان قىلىپ قۇلاققا تېمىتىپ قويسۇن ياكى 100 گرام سىركىگە 30 گرام گۈل يېغى قوشۇپ قاينىتىپ، سىركە پارلىنىپ يېغى قالغاندا 2، 3 تامچىدىن قۇلاققا تېمىتىش لازىم. ئەگەر ئاغرىق چىداپ تۇرالمايدىغان دەرىجىدە ئېغىر بولسا، شىيافى ئەبيەزگە ئەپيۇننى ئىزىپ ياكى ئازغىنە ئەپيۇننى شىيافى مامسا، گۈل يېغى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، ئىلمان قىلىپ تېمىتىپ قويسۇن. بۇ دورىنى قۇلاققا كۆپ ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

بەك ئارتۇق ئىشلىتىلگەندە قۇلاقنى پاك (گاس) قىلىپ قويىدۇ. ئازغىنە سىركە بىلەن سۆگەت يېغىنى تېمىتىپ قويسا پايدا قىلىدۇ. تۇخۇمنىڭ ئېقىنى، قاپاق سۇيىنى گۈل يېغى، گۈل ھېمىشىباھارنىڭ سۇيى بىلەن تېمىتىپ قويسۇن، ئايال كىشىنىڭ سۇتىنى قايتا-قايتا تېمىتسۇن.

ئىچىنى تەمرى ھىندى سۇيى، ئەينۇلا سۇيى، بىنەپشە شەربىتى، نىلۇپەر شەربىتى قاتارلىقلار بىلەن يۇمشىتىش كېرەك. سېمىز ئوت شىرىسى، سىركەنجۇبۇل بەرسەمۇ بولىدۇ.

غىزاسىغا توخۇ شورپىسىغا ئاقلانغان ماش ياكى پالەك، يۇمغاقسوت، قېتىق، تەمرى ھىندى قوشۇپ بەرسۇن. ئەگەر تەرەت ئوبدان ماكسا، ئاموت سۇيى، سۇماق، غورا سۇيى، ئانار بەرسۇن.

2- نەۋئى ماددىسز سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولغان قۇلاق ئاغرىقى

سەۋەبى: سوغۇق ھاۋادا ئۇزاق تۇرغانلىقتىن، سوغۇق سۇغا تولا كىرگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى قۇلىقىدا سوغۇقلۇقنى سېزىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۇزاپ، پىياز، بابۇنە، سامساق قاتارلىق نەرسىلەرنىڭ سۇيىنى تېمىتىش كېرەك ھەم مەرزەنجۇش، بەدىيان بىلەن داۋالاش كېرەك. يەنە زەيتۇن يېغى، ئاچچىق بادام يېغى، سۇزاپ يېغى، سامساق، پىشۇرۇلغان گۈل پېغىدەك ئېسىسقلىق نەرسىلەر بىلەن داۋالىسا بولىدۇ. بۇنىڭدىنمۇ ئۆتكۈرەك داۋالىماقچى بولسا، قۇندۇز قەھرى، پەرىپىۇن يېغى قوشۇۋەتسۇن. ئىسسىق مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇپ، كونا شاراب ئىچسە پايدا قىلىدۇ. بابۇنە بىلەن بىنەپشىنى قاينىتىپ، بېشىنى شۇنىڭ ھورىغا تۇتسۇن.

قۇندۇز قەھرى بىلەن ئازغىنە ئەپيۇننى سىماب يېغى ياكى گۈل يېغىدا ئېزىپ، قۇلاققا تېمىتىپ قويسۇن. قۇلاققا ئىشلىتىدىغان ھەر قانداق ياغ ۋە باشقا زىماتلارنى ئىلمان قىلىپ ئىشلىتىش لازىم.

غىزاسىغا توخۇ گۆشى، پاقلان گۆشىنىڭ شورپىسىغا چالا سوقۇلغان نوقوت، دارچىن، زىرە سېلىپ بەرسۇن. قورۇلغان قورداق، كاۋاپ بەرسۇن.

3- نەۋئى قاندىن بولغان قۇلاق ئاغرىقى

ئالامىتى يۇزىنىڭ قىزىرىپ قېلىشى، قۇلقىنىڭ قىزىرىشى، بېشى ۋە پېشانە قاتارلىق ئەزالىرىنىڭ ئېغىرلىشىشى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قېيغال تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. ئەگەر قان ئېلىشقا بولمايدىغان باشقا كېسىلى بولسا، ھىجامەت قويۇش لازىم. مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن سۇرگە بېرىش كېرەك. ئەگەر بۇنىڭدىن ئۆتكۈرەك داۋالىماقچى بولغاندا، ھەببى سەبرى ۋە يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن ياغلار بىلەن ئىلاج قىلسۇن ۋە باشقا ياغ ھەم زىماتلار بىلەن داۋالسۇن. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ئاغرىق پەسەيمىسە، قۇلاققا دۇمەل دانىسى (قۇلاق چىيقنى) بار، دەپ قارىپ، شۇ بويىچە داۋالاش كېرەك. بۇنىڭغا زىغىرنىڭ شىرىسى، شۇمشا، ئاموت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى ئايال كىشىنىڭ سۇتى بىلەن قىزىتىپ ۋە ئىلمانلاشتۇرۇپ، قۇلاققا تېمىتىپ قويسۇن،

ئۆردەك يېغى ۋە توخۇ يېغىنى گۈل يېغى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، قۇلاققا تېمتسۇن. قۇرۇق بىنەپشە، بابۇنە، ئارپا ئۇنى ۋە ئاق لەيلى قاتارلىقلارنى سوقۇپ، گۈل يېغى ۋە بادام يېغى بىلەن، قايسى قۇلاق ئاغرىسا، شۇ تەرەپنىڭ ھەممىسگە ئىلمان قىلىپ چاپسۇن.

4- نەۋئى سەپرا غالىب بولغانلىقتىن پەيدا بولغان قۇلاق ئاغرىقى

ئاغرىقى ئېغىر بولۇپ، كۆيگەندەك قىزىش، ئېچىشىش ھەم بىر نەرسە سانجىلغاندەك ئاغرىش، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن سەپرانى چىقىرىشقا چارە قىلىش لازىم. بۇ مەقسەتتە چاھار شەربەت (4 خىل شەربەت) ۋە مەتبۇخى ھېلىلە بولىدۇ. سەپرانى تازىلاپ چىقارغاندىن كېيىن قاندىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىنىڭ دورىلىرى بىلەن داۋالاش كېرەك.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن يەڭگىل سۈرگە ئارقىلىق ئىچنى يۇمشىتىش ئاندىن كېيىن سۈت، قاپاق يېغىدەك سۇغۇق نەرسىلەرنى قۇلاققا تېمىتىش ۋە سوغۇقلۇق نەرسىلەرنى بېرىش لازىم. باشقا ئىلاجلىرى ئىسسىق يەلدىن بولغان باش ئاغرىقىدا كۆرسىتىلدى.

5- نەۋئى ئاشقازاندىكى ئىسسىق يەلنىڭ باش تەرەپكە ئۆرلەپ چىققانلىقىدىن بولغان قۇلاق ئاغرىقى

ئالامىتى ئاشقازانىنىڭ يۇقىرى قىسمى ئېچىشىپ كۆيۈش ھەم ئۇسسۇزلۇق، سوغۇق سۇدىن راھەت ئېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئىترىفىل سەغىر، سىركەنجۈبىل ، غورا سۈيى، يۇمغاقسۈت، قەنت قاتارلىقلار بىلەن باشتىكى بۇخاراتلارنى قايتۇرۇش ئۈچۈن سوقۇپ ياساپ بېرىلىدۇ. شىيافى مامسانى بادام يېغى ۋە ئازراق كونا سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قۇلاققا تېمىتىپ قويسۇن. ئاشقازاندىكى قويۇق يەل باشقا ئۆرلىمىگەن بولسا، قاتتىق ھۆ بولۇش، ئاغزىغا سۇ يىغىلىپ قېلىش، ئازراق باش ئاغرىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ئاشقازاننى قەيۋ قىلدۇرۇش ئارقىلىق تازىلاش كېرەك، بەلغەمنى ھەببى ئايارىج بىلەن سۈرۈپ چىقىرىش لازىم، ئاندىن كېيىن ئاشقازاننى مەستىكى رۇمى، بەدىيان، رۇم بەدىيان، گۈلقەنت بىلەن كۇچەيتىش كېرەك. جاۋارىش ئۇد، جاۋارىش ئەنبەر بېرىلسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. باش بىلەن قۇلاقنى گۈل يېغى، زەيتۇن يېغى ۋە باشقا شۇ خىلدىكى ياغلار بىلەن ياغلاپ بېرىش كېرەك.

6- نەۋئى باشتىكى سوغۇقلۇقنىڭ ئارتىپ كېتىشى ۋە يەلدىن پەيدا بولغان قۇلاق ئاغرىقى

ئالامىتى قۇلىقىدا ئېغىرلىق ۋە ھەر خىل ۋاراڭ-چۇرۇڭ ئاۋازلارنى ئاڭلىغاندەك ھېس قىلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى ئايارەج، ھەببى قوقيا بىلەن بەدەننى تازىلاش، ئاندىن كېيىن سىركەنجۇبىل، ئاچچىقسۇ بىلەن ئېغىزنى چايقاش لازىم. ھەسەلدە تەبىيارلىغان سىركەنجۇبىلنى ئايارەج، نارجىل يېغى، قۇسته يېغى ۋە زەيتۇن يېغى بىلەن تۆۋەندىكىدەك ئۇسۇلدا تەييارلاش لازىم:

90 گرام ياكى 21 گرام تۇرۇپ سۇيىنى 30 گرام زەيتۇن يېغى بىلەن قاينىتىپ، سۇيى كېتىپ، يېغى قالغاندا، ئىلمان قىلىپ، 3 تامچە مقدارىدا تېمىتسۇن.

كۆپىنچە ئەھۋالدا كىشىلەرگە سوغۇق تېگىش بىلەن سوغۇق يەل قۇلاققا كىرىپ قۇلاق ئاغرىقى پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى شاراب ئىچىدىغان ئادەتى بولسا شاراب ئىچىپ ئۇخلىسۇن، شۇنىڭ بىلەن ھەممە ئاغرىقى يوقىلىدۇ. لېكىن بۇنى كۆپ تەشەببۇس قىلماسلىق لازىم.

گۇل يېغىغا ئازراق ئەپيۇن بىلەن سۈت قوشۇپ، قۇلاققا تېمىتسۇن، ئەگەر كېسەلنىڭ مادداسى سوغۇقتىن بولسا، كالىنىڭ ئۆتنى ئاق لەيلى يېغى، بادام يېغى بىلەن قاينىتىپ، ئىلمانلاشتۇرۇپ، قۇلاققا 3 تامچە تېمىتىپ قويسۇن.

2ـ پەسل قۇلاق ئىششىقى

بۇ 4 نەۋئىگە بۆلىنىدۇ.

1ـ نەۋئى قۇلاقنىڭ تۆۋىدە ۋە ئىچىدە پەيدا بولغان ئىششىق توغرىسىدا

ئىششىق قۇلاقنىڭ ئىچىدە بولماي تېشىدا بولسا، ئۇنىڭ خەتىرى، دەردى ئازراق بولىدۇ، ئەگەر ئىششىق قۇلاقنىڭ ئىچىدە بولسا، بۇ خەتەرلىك. بولۇپمۇ ياشانغان كىشىلەرنىڭ ھاياتىغا خەۋپ يەتكۈزۈشى مۇمكىن.

ئالامتى قۇلاقنىڭ ئېغىرلىقى، ئاغرىقنىڭ قاتتىقلىقى بەزىدە ئىسسىتمىداپ قىزىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قىيغال تومۇرىدىن قان ئېلىش، ئەگەر قان ئېلىشقا بولمايدىغان كېسىلى بولسا، ھجامەت قويۇش كېرەك. سۇرگە ببرىشكە ئېھتىياجلىق بولسا، مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن سۇرگە بەرسۇن، ئاچچىق بادام يېغى، زەيتۇن يېغى، گۇل يېغى قاتارلىقلارنى ئىلمان قىلىپ، قۇلاققا تېمىتىپ قويسۇن، ئايال كىشىنىڭ سۈتى، نېلۇپەر يېغى ياخشى پايدا قىلىدۇ. قۇلاق تۆۋىگە شوخلا، يۇمغاقسۇت، كاسنە سۇلىرى بىلەن ئارپا ئۇنىنى ئېلىشتۇرۇپ، چېپىپ قويسۇن. ئىسپىغۇلنىڭ شىرىسى، بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى مورد ئۇرۇقى، ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قۇلاققا تېمىتىپ قويسۇن. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ئاغرىق پەسەيمىسە، بىنەپشە يېغى، بادام يېغى، گۇل يېغى، كالا يېغى قاتارلىقلار ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر مادداىنىڭ كۆپلۈكىدىن ئىششىق قۇلاقنىڭ تېشىغا ئۆرلەپ چىققان بولسا، تۆۋەندىكى زىمانىنى قىلىش كېرەك.

باقلا ئۇنى، ئارپا ئۇنى بىرھەسسىدىن، نېلۇپەر، بابۇنە، ئىكىلىملىك، بىنەپشە، ئاق لەيلىنىك يىلتىزى يېرىم ھەسسىدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شوخلا سۇيى، بادام يېغى ياكى گۈل يېغى بىلەن ئىلمان قىلىپ قۇلاق تۇۋۇگە قويسۇن.

ئەگەر ئىششىق ئېغىز ئالسا، بادام يېغى بىلەن ئايال كىشىنىك سۈتىنى قۇلاققا تېمىتىپ قويسۇن. مۇردار سەنگ مەلھىمى بىلەن ئىلاج قىلسۇن، غورا سۇيى، سۇماق، ئانار سۇيى قاتارلىقلارنى توخۇ گۆشىنىك شورپىسى بىلەن بەرسۇن.

2- نەۋئى سەپرا خىلتىدىن بولغان قۇلاق ئىششىقى

ئالامتى قىزىش، كۆيۈپ ئېچىشىش ھەم سەپرانىك باشقا بەلگىلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى 4 خىل شەربەت ۋە مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن تازىلاش لازىم. شۇنداقلا مىزاجنى تەڭشەش كېرەك. يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن ياغلارنى قۇلاققا تېمىتىش لازىم. قاندىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىغا ئارتۇق قۇرۇقلۇق قىلىشقا ئۇرۇنماسلىق، غىزا ۋە دورىلارغا دىققەت قىلىش لازىم.

3- نەۋئى بەلغەم غالىب بولغانلىقتىن پەيدا بولغان قۇلاق ئىششىقى

ئالامتى: قۇلاقنىك ئېغىر بولۇشى، تارتىشىپ سوزۇلۇشى، ئازراق ئاغرىشى، ئىسسىق نەرسىلەردىن راھەتلىنىشى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئايارەج، غارىقۇن، تۇربۇت قاتارلىق دورىلار بىلەن كۇچەيتىلگەن سۇرگە بېرىش ئارقىلىق ئىچىنى تازىلاش ياكى بۇ دورىنى تەييارلاپ بېرىش كېرەك.

ئايارەج پەيقىرا 3 گرام، تۇربۇت، غارىقۇن بىر گرامدىن، سوقمۇنىيا بىر يېرىم گرام، بۇلارنى سوقۇپ ھەب قىلىپ بەرسۇن، گۈلقەنت، سىركەنجۇبىل بەرسۇن.

قۇلاققا پەرىيۇن يېغى، سېرىقچېچەك يېغىنى تېمىتىپ قويسۇن، قۇلاقنىك ئەتراپىغا بابۇنە، بىنەپشە، ئىكىلىملىك قاتارلىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىلمان قىلىپ چېپىپ قويسۇن.

4- نەۋئى سەۋدادىن بولغان قۇلاق ئىششىقى

ئالامتى: ئىششىق قاتتىق بولىدۇ. بۇ ئىسسىق ئىششىققا سۇغۇقلۇق نەرسىلەرنى چاپسا قېتىپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۆردەك يېغىنى گۈل يېغىدا ئېرىتىپ چاپسۇن. قۇلاق تۇۋىدىكى ئىششىق دورىسىنىك تەركىبى: ئۆردەك يېغى، توخۇ يېغى 15 گرامدىن، بۇلارنى ئېرىتىپ، 15 گرام قوي مايىقى بىلەن يۇمشاق ئىلىشتۇرۇپ، ئىششىققا قويسۇن. قوغۇشۇننى يۇمغاقسۇت سۇيىدە سۇركەپ چاپسۇن.

3- پەسىل قۇلاقتا مۇدۇر-چاقا بولغانلىقتىن كېلىپ چىقىدىغان يىرىك ئېقىش

سەۋەبى قۇلاق تۇۋى قاندىن ئىششىغاندىن بولىدۇ ياكى مېڭە ئىششىغانلىقتىن، قۇلاقتىن يىرىك

ئېقىش پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، سۇركە بېرىش ئارقىلىق بەدەننى تازىلاش ياكى ھىجامەت قويۇش لازىم. گۈل يېغى بىلەن ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى بىرلەشتۈرۈپ، قۇلاققا تېمىتسۇن، ھەسەل سۈيى بىلەن ئەنزۇرۇتنى قوشۇپ، پاختىدا پەلكۈچ ئېتىپ، چۆكۈرۈپ، 2～3 نۆۋەت قۇلاق تۈۋىگە قويسۇن، سەبرى، كۈندۇر، خۇنسياۋشان بىلەن داۋالىسىمۇ بولىدۇ.

ئەگەر قۇلاقنىڭ ئاغرىقى ئۇزۇنغا سوزۇلغان بولسا، پاختىدا پەلكۈچ ئېتىپ، ھەسەلگە پۇچۇلاپ، مەلھەمى زەنكاردىن بىر ئاز سېپىپ قۇلاققا قويسۇن، كالىنىڭ ئۆتىگە ئازغىنە ھەسەل بىلەن سىركە ئېلىشتۇرۇپ، ئىلمان قىلىپ، قۇلاققا تېمىتىپ قويسۇن. يىرىڭ ئاقىدىغان قۇلاققا قويىدىغان مەلھەمنىڭ تەركىبى: ھەسەل 30 گرام، كونا سىركە 60 گرام، بۇلارنى قاينىتىپ، قويۇلغاندىن كېيىن 6 گرام سۇ قالغاندا زەنكار ئېلىشتۇرۇپ، ئاندىن پەلكۈچكە سۈركەپ، قۇلاققا چاپسۇن.

پەيلەرگە چىققان جاراھەت ۋە قاتتىق قىزىش ئۇچۇن ئىشلىتىلىدىغان مەلھەمنى ئەبىيەزنىڭ تەركىبى: ئىسپىداج، قوغۇشۇن، مۇردار سەنگ (مەدەستان) ھەر بىرى 18 گرامدىن، موم 9 گرام، گۈل يېغى 36 گرام، بۇلارنى قوشۇپ مەلھەم قىلىپ، قۇلاقتىكى جاراھەتكە قويسۇن.

4ـ پەسل قۇلاقنىڭ ئېغىر بولۇشى، ئاۋازنىڭ تۇتۇلۇشى

بۇ 6 نەۋئى بولىدۇ.

1ـ نەۋئى سەپرادىن ئاغزى ئاچچىق بولۇپ، بۇ باشقا ئۆرلىگەنلىكتىن بولىدۇ

ئالامتى يۇزى، بېشى قىزىش، ئاغزى ئاچچىق بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن سەپرا ماددىسىنى تازىلاپ چىقىرىش، مۇنچىغا داۋاملىق بېرىپ يۇيۇنۇش، پوستى بىلەن سقىلغان ئانار سۈيىنى سىركە بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، قۇلاققا تېمىتىش لازىم. گۈل يېغى بىلەن كۈندۇرنى تېمىتسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

2ـ نەۋئى ئىسسىقتىن بولغان قويۇق خىلتتىن پەيدا بولىدۇ

ئالامتى سەجدە قىلغان چاغدا ئاغرىماستىن ئېغىرلىق پەيدا بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. سوغۇقتىن مىزاجى بۇزۇلغانلىقتىن بەلگىلىرى كورۇلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى قوقيا، ھەببى سەبرى ياكى ھەببى ئايارەج بىلەن بەدەننى تازىلاش لازىم. ئاندىن كېيىن قىچىنى ئاچچىقسۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاغزىنى چايقىسۇن، ئايارەج ھەسەل بىلەن تەييارلىغان سىركەنجۇبىل، سېرىقچېچەك يېغى، قۇندۇز قەھرىلەرنى سۈزۈپ يېغى بىلەن ئېزىپ، قۇلاققا تېمىتىپ قويسۇن، يەنە ئاچچىق بادام يېغىنى كالىنىڭ ئۆتى بىلەن قوشۇپ، بىر ياكى ئىككى تامچە

تېمىتىپ قويسۇن.

ھۆل شادلىقجىنىڭ سۆيىنىش تېمىتىپ قويسا، ئۇمۇ پايدا قىلىدۇ. قۇلاققا ھەر قانداق دورا قىلماقچى بولغاندا، شۇ نەرسىنى ئىلمان قىلىپ ئىشلىتىش كېرەك.

ئەگەر بابۇنە، سېرىقچېچەك، ھەببۇلغار، زۇپا، ئاقىرقەرھالارنى 3 گرامدىن ئېلىپ، چالا سوقۇپ، قاينىتىپ، قوينىڭ سۆيدۈكلۈكىگە ئېلىپ، ئىسسىقدىلا بويۇنىنىڭ ئارقىسىغا، قۇلاق تۈۋىگە بىر قانچە قېتىم قويسۇن.

غىزاسىغا: يەڭگىل، ئاسان سىڭىدىغان غىزالارنى بەرسۇن، بەلغەم پەيدا قىلىدىغان تاماقلاردىن ساقلانسۇن.

3- نەۋئى قويۇق خلىتتىن قۇلاققا ئاپەت يەتكەنلىكىدىن بولىدۇ

ئالامىتى قۇلاقتا ئاغرىش، ئېغىرلىق، قۇلىقى ئىشتىمەسلىك ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۆرە ئەرمىنى بىر ھەسسە، سىركە بېرنىم ھەسسە، ئەفسەنتىن ئىككى ھەسسە، گۈل بېغى بىر ھەسسە، گۈلاب 3 ھەسسە، بۇلارنى شېشىگە ئېلىپ، سوقۇپ، ئېلىشتۇرۇپ، ئاندىن مۇنچىغا ئاپىرىپ 3 تامچە تېمىتىپ قويسۇن. قۇلاقنىڭ كونا — يېڭى ئېغىرلىقى ۋە سۇغۇقتىن، غەلىز يەلدىن بولغان ئېغىرلىقى ئۆچۈن ئىشلىتىلىدىغان شىيافنىڭ تەركىبى: زىراۋەندە مۇدەھرىج، ئەفسەنتىن 1.5 گرامدىن، پەرىپىيۇن بىر گرام، قۇسىتە 3 گرام، بۇلارنى كالىنىڭ ئۆتى بىلەن خېمىر قىلىپ، ھەر قاچان قۇلاققا سېلىشقا توغرا كەلسە، ئاۋۋال بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، سۇئىتەر، بىنەپشە قاينىتقان سۇنى بىر قاچىغا ئېلىپ، قۇلاقنى تەرلىگىچە شۇنىڭ بۇسىغا تۇتسۇن، ئاندىن كېيىن دورىلارنى بادام يېغى بىلەن ئېزىپ، ئىلمان قىلىپ تېمىتسا، يەلدىن ياكى بەلغەمدىن ياكى باشقا ھەر قانداق سەۋەبتىن ئاغرىغان قۇلاق غوڭۇلداشقا پايدا قىلىدۇ. بۇ، تەجرىبىدىن ئۆتكەن. ئەتىگەندە مۇنچىغا كىرسە بولىدۇ.

ئەگەر قۇلاقنىڭ ئاغرىقى سوغۇقتىن بولسا، قۇلاقنىڭ تۈۋى ئاغرىش، كەچتە ئاغرىقى تۇتۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سېرىقچېچەك يېغى، بابۇنە يېغى قاتارلىق ئىسسىق ياغلارنى تېمىتىش، قۇلاققا ئىسسىق نانىنى تۇتۇپ، ئۇنىڭ ھورىنى كىرگۈزۈش، تېرىقنى قورۇپ تۇتۇش كېرەك.

ئەگەر قۇلاق ئىسسىقتىن ئاغرىسا، قاپاق يېغى، بىنەپشە يېغى، بادام يېغى، ئايال كىشىنىڭ سۈتى، شوخلا، ھۆل يۇمغاقسۈت سۇلىرىنى تېمىتىش كېرەك.

4- نەۋئى قۇلاق ئىچىدىكى يىرىڭ سەۋەبىدىن توسالغۇ پەيدا بولۇشتىن بولىدۇ

ئالامىتى چۈش ۋاقتىدا قۇلىقىنى ئاپتاپقا تۇتۇپ قارىسا، يىرىڭ چىقىۋاتقاندەك كۆرۈنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قۇلاق ئىچىدىكى كىرنى قۇلاق كولىغۇچتەك بىر نەرسە بىلەن ئېلىپ تازىلاش

كېرەك ياكى گۈل يېغىنى بىر قانچە قېتىم تېمىتىپ، ئىسسىق هورىغا بېشىنى تۇتسۇن، مۇنچىدا تېمىتسىمۇ بولىدۇ.

ئاخشاملىقتا گۈل يېغى بىلەن بادام يېغىنى ئىلمان قىلىپ قۇلاققا تېمىتسا، سەھەرلىكتە مۇنچىغا بېرىپ، قۇلاق كولىغۇچقا پاختا يۆگەپ، قۇلاقنى كولىسۇن.

ئەگەر قۇلاقنىڭ ئاغرىقى قۇم كىرىپ كەتكەنلىكتىن بولسا، ئالدى بىلەن قۇلقىغا ياغ تېمىتىپ، قۇندۇزقەھرى بىلەن كۈندۈشنى بۇرنىغا تۇتۇپ چۈشكۈرسۇن، چۈشكۈرگەندە ئېغىز-بۇرنىنى تۇتۇپ تۇرسۇن، ياغاچنىڭ ئۇچىغا بېلىق يېلمى سۈرتۈپ، قۇلاقتىكى تاش، قۇمنى شۇنىڭ بىلەن ئالسۇن.

ئەگەر قۇلاققا ئۆسمە پەيدا بولۇپ، مۇدۇر چىققانلىقتىن قۇلاق ئېغىرلاشقان بولسا، مۇمكىنقەدەر يۇلغۇن ياغىچىدا پىچاق ئېتىپ شۇنىڭ بىلەن كېسىپ ئېلىۋەتسۇن. ئەگەر مۇمكىن بولمىسا، بىرەر ئىنچىكە نەرسە بىلەن ئامال قىلىپ ئېلىۋەتسۇن ياكى مەلھەمى زەنكاردەك گۆشخور دورىلارنى پەلكۈچ بىلەن قويۇش ئارقىلىق داۋالىسۇن.

ئەگەر قۇلاق ئاغرىقى تۇغۇلما بولسا، داۋالاشقا مۇمكىن بولمايدۇ. ئەگەر قېرىپ ئاجىزلاشقانلىقتىن بولسا، چارە قىلىپ كۆرۈش لازىم. لېكىن دورىلارنىڭ تەسىرى ئاستا بولىدۇ. مېڭىنى تازىلاش بىلەن قۇلاققا ياغ تېمىتىش چارىسىنى قىلىپ بېقىش لازىم.

5- نەۋئى قۇلاق ئاغرىقى قۇلاققا سۇ كىرىپ كەتكەنلىكتىن بولىدۇ

داۋالاش ئۇسۇلى قۇلاققا سۇ كىرگەن چاغدا قولىغا بىر ئوچۇم سۇ ئېلىپ، ئالقانىنى قۇلاققا مەھكەم قويىسۇن. بۇ سۇنىڭ بىر قىسمى قۇلاققا كىرىپ كېتىدۇ. ئاندىن كېيىن بىر قانچە قېتىم سەكرىتىپ قۇلاقتىن قولىنى ئالسۇن، ھەر ئىككىلى سۇ چىقىپ كېتىشى مۇمكىن ياكى بىر قومۇشنىڭ ئۇچىنى قۇلاققا قويۇپ، يەنە بىر ئۇچىدىن شورىسا، قۇلاقتىكى سۇ چىقىشى مۇمكىن. ئەگەر بەدىيان ياكى سېرىقچېچەك ياغىچىدىن بىر غىرىچ ياغاچنىڭ ئۇچىغا پاختا باغلاپ، ياغاچنىڭ ئۇچىنى قۇلاققا قويۇپ، پاختىغا ئوت تۇتاشتۇرسۇن ۋە ئىسسىق قۇلقىغا يەتكۈچە چىداپ تۇرۇپ، ئاندىن دەرھال ياغاچنى ئېلىپ، قۇلقىغا ياغ بىلەن ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى تېمىتسا، قۇلاقتىكى سۇنى تارتىپ چىقىرىدۇ.

6- نەۋئى قۇلاقتا قۇرت پەيدا بولغانلىقتىن قۇلاق ئاغرىش بولىدۇ

ئالامتى قۇلاق قىچىشىدۇ ۋە بەزى چاغدا قۇلاقتىن قارا باش قۇرت چىقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى پۇدىنە سۈيى، شاپتۇل غازىنىڭ سۈيى، ئۆرۈك مېغىزىنىڭ يېغى، شاپتۇل مېغىزىنىڭ يېغى ياكى سەبرىنى شاپتۇل سۈيىدە ئېزىپ، قۇلاققا تېمىتسۇن ۋە ياكى ئەفسەنتىن، دەرمىنە تۇرىكى

قاتارلىقلارنى 3 گرامدىن ئېلىپ قاينىتىپ، سۈزۈپ، گۈل بېغى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، يەنە قاينىتىپ، سۈزۈپ، قۇلاققا تېمىتىپ قويسا پايدا قىلىدۇ.

5- پەسل قۇلاق غوڭۇلداش

بۇ 3 نەۋئى بولىدۇ.

1- نەۋئى ئىسسىقتىن پەيدا بولىدۇ

كۆپ ۋاقىت ئۇيقۇسىز قالغانلىقتىن، ئىسسىقلىق دورىلارنى كۆپ ىېگەنلىكتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قاپاق ىېغى، بەنەپشە ىېغى، بادام ىېغىلارنى بېشىغا سۈركەش لازىم. گۈل ىېغى بىلەن سىركىنى ئېلىشتۇرۇپ، قۇلاققا تېمىتسۇن. ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى ۋە بادىرەڭ سۈيىنى تېمىتسا پايدا قىلىدۇ.

2- نەۋئى قويۇق بەلغەم ۋە قويۇق يەل خىلتى قۇلاقنا توختاپ قالغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ

ئالامتى تولا ئۇخلايدىغان، بېشى ئېغىر، قۇلاققا ھەمىشە قالايمقان ئاۋاز ئاڭلىنىپ تۇرۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ھەببى ئايارەج قاتارلىق دورىلار بىلەن مېڭىنى تازىلاش كېرەك. سەبرى، كۈندۈش قاتارلىق دورىلار بىلەن چۈشكۈرتۈش لازىم. مائۇلئۇسۇل شەربىتى بەرسۇن، سىرىنقېچىچەك، بابۇنەنىڭ ياغلىرىنى بىشىغا چاپسۇن، ئىكلىلمىلىك، پۇدىنە، سۇئنەر قاتارلىق دورىلارنى قاينىتىپ، ئۇنىڭ بۇسۇغا بېشىنى تۇتسۇن، قۇندۇز قەھرى، زەپەر سالغان ئىسسىق ياغنى ئىلمان قىلىپ قۇلاققا تېمىتسۇن ياكى تۇرۇپ ىېغى ۋە ياكى پەرپىيۇن سالغان ئاچچىق بادام ىېغى تېمىتسۇن، ھەببى قوقيا بىلەن بىر قانچە قېتىم سۈرگە بەرسۇن، مۇنچىغا داۋاملىق بېرىپ تۇرسۇن.

ئەگەر قويۇق يەل قۇلاقنا توختاپ قالغانلىقتىن بولسا، ئۇنىڭ ئالامتى: ئېغىرلىق بولماستىن، سوزۇلۇش، مۇنچا ۋە ئىسسىق ئۆيدىن راھەت ئېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مۇنچىغا كىرسۇن، ئىسسىق قاچىغا قۇلاقنى تۇتسۇن، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، بەنەپشە قاياناتقان سۇغا قۇلاقنى تۇتسۇن.

3- نەۋئى قۇرۇقلۇق غالىب بولغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ

سەۋەبى ھەددىدىن ئارتۇق سۈرگە دورىسى ىېگەنلىكتىن، ئىچى كۆپ ئۆتۈپ كېتىپ، ئاشقازان بوش قېلىشىنىڭ ئۇستىگە، قاتتىق مۇشەققەتلىك ھەرىكەتلەر بىلەن كۆپ شۇغۇللانغانلىقتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى گۈل يېغنىئازغىنە سىركىگە ئېلىشتۇرۇپ، بىنەپشە، بادام يېغنى قۇلاققا چاپسۇن.
غىزاسىغا پالەك، قاپاق، نوقۇت سۇيى بىلەن تەييارلىغان قورۇما بەرسۇن، بادام يېغى، قەنت، نىشاستە بىلەن پالۇدە (ھاۋا) قىلىپ بەرسۇن.
ئەگەر كېسەلدىن يېڭىدىن تۇرغان كىشىلەرنىڭ كەم ماغدۇرلۇقىدىن قۇلىقىغا غەيرىي ئاۋاز ئاڭلانسا، ئاس يېغى، گۈل يېغى، سۆگەت يېغى بىلەن ئەفسەنتىن، بابۇنە، بىنەپشە قاتارلىق دورىلارنى قاينىتىپ، بۇسىغا بېشىنى تۇتسۇن.

6- پەسل قۇلاق تۇتۇلىدە پەيدا بولغان ئىششىق ۋە ئۇنىڭ جاراھىتى

بۇ يامان ھەم خەتەرلىك كېسەللىك بولۇپ، سالامەت قېلىشقا يېقىنراقى شۇكى، كېسەل ياخشى بوھران يولى بىلەن جاراھەت پەيدا بولغان بولسا ئۇمىد بار. بۇ كېسەللىك 3 نەۋئى بولىدۇ.

1- نەۋئى قانىنىڭ غالىب بولغانلىقىدىن پەيدا بولىدۇ

ئالامىتى چىرايى قىزىل، بەدەنلىرى ئېغىر، قۇلاق تۆشۈكى تار بولىدۇ.
داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، سوغۇقلۇق يېمەكلىكلەر بىلەن بەدەنگە سوغۇق يەتكۈزۈش، ئىسسىق سۇدا ياغنى ئىسسىتىپ، قۇلاققا قۇيۇش لازىم. ئەزالارنى سۈۈتتىدىغان نەرسىلەرنى قويماسلىق كېرەك.

2- نەۋئى سەپرادىن ئىششىغان بولسا

ئالامىتى قۇلاق بەك كۆپۈشۈپ ئاغرىش، ئېچىشىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.
داۋالاش ئۇسۇلى سەپرانىڭ سۇرگىسىنى بېرىپ، سەپرا خىلىتىنى تازىلاپ چىقارسۇن، ئاندىن كېيىن بېنەپشە يېغى، گۈل يېغى بىلەن ياغلانسۇن.

3- نەۋئى بەلغەمنىڭ سەۋەبلىرىدىن بولىدۇ

ئالامىتى كۆپۈش، قۇلاق يۇمشاق بولۇش، قىزىرىشى ئازراق بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.
داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن سۇرگە بېرىپ، بەلغەمنى تازىلاپ چىقارغاندىن كېيىن، گۈلقەنت ۋە ھەسەل بىلەن تەييارلىنىدۇ. سىركەنجۇبىل بېرىش كېرەك.
غىزاسىغا قورۇما، قىيما شورپىسى، نوقۇت سۇيى بەرسۇن. ماددىلىرىنى تارقىتىدىغان، يۇمشىتىدىغان دورىلارنى چاپسۇن.
قۇلاق جاراھىتى، قۇلاق يېرىلىش كۆپىنچە كىچىك بالىلاردا كۆرۈلىدۇ (ئۇلارنىڭ بەدەن تېرىسى

نېپىز بولغانلىقتىن).

داۋالاش ئۇسۇلى ئىككى دولىسىغا ھجامەت قويۇش، قۇلاق تۈۋىنى ئايال كىشىنىڭ سۈتىدە يۇيۇش ئارقىلىق ماددىنى پەسەيتىش كېرەك. ئاندىن كېيىن مۇردارسەنگ بىلەن قەنبىلنى يۇمشاق سوقۇپ سەپسۇن.

تۆتىنچى باب بۇرۇن كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بۇرۇن كېسەللىكلىرى 8 پەسىلگە بۆلىنىدۇ.

1- پەسىل بۇرۇن مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

ئالامىتى بۇرۇن قاتتىق ئېچىشىپ، بىئارام قىلىدۇ. كۆز، قۇلاق ئەتراپى قىزىرىدۇ ۋە يىرىڭ ئاقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى نارجىل شەربىتى بىلەن مىزاجنى تەڭشەش كېرەك. گۈل يېغىنى ھەمشىباھارنىڭ يېغى، نىلۇپەر يېغى ۋە گۈلابنى قوشۇپ بۇرۇنغا تېمىتسۇن، بىر پارچە پاكىز داكىنى سەندەل، گۈلاب بىلەن ھۆل قىلىپ قويسۇن. مېڭگە قۇرۇقلۇق يېتىپ قالسا، قاپاق يېغى ئوبدان پايدا قىلىدۇ. سەندەل، گۈلاب، بىنەپشە، كاپۇر، نىلۇپەر، بادرەڭ، ئەنبەر قاتارلىق خۇش پۇراق دورىلارنى پۈرسۇن.

2- پەسىل بۇرۇنغا پەيدا بولغان ئىششىق

ئالامىتى يۇزى قىزىرىپ قېلىش ھەم غەمكىن بولۇش، ئاغرىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر باشقا كېسىلى بولسا، ھجامەت قويسۇن، بۇرۇن ۋە پىشانىسىنى سەندەل، شىيافى مامسا بىلەن قۇرۇتسۇن، رۇسۇت، گۈلاب، سېمىز ئوتنىڭ سۈيى بۇرۇن ئىششقىغا پايدا قىلىدۇ. تەمرى ھىندى سۈيى بىلەن ئەينۇلىنى بىنەپشە شەربىتى ياكى نىلۇپەر شەربىتى بىلەن بەرسۇن، ئاچچىق ۋە تاتلىق ئانار سۈيى بىلەن قوشۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

غىزاسىغا ئارپا يارمىسى ۋە ئاقلانغان ماش بىلەن سۈيۇقئاش قىلىپ، پالەك، يۇمغاقسۇت سېلىپ بەرسۇن.

قېتىق، غورا سۈيى ياكى ئانار سۈيى، سىركە، ئەرەقى پۈدىنە قوشۇپ بەرسۇن. بادرەڭ سۈيى بىلەن گۈل يېغى ياكى قاپاق يېغى قاتارلىقلارنى بۇرۇنغا چاپسۇن، پەلكۇچنى سىركىگە ئازراق چۆكۈرۈپ، ئازغىنە تۇز بىلەن چاپسۇن ۋە بۇ ئۇسۇلنى بىر قانچە قېتىم داۋاملاشتۇرسۇن، ئاندىن كېيىن قاپاق يېغى ۋە پاچاق يىلىكى بىلەن ياغلانسۇن.

3- پەسىل بۇرۇن بوۋاسىرى

بۇ، بۇرۇننىڭ ئىچىگە پەيدا بولغان بىر خىل ئۆسمە گۆش.

ئالامتى بۇرۇن قىزىرىش ھەم بۇرۇننىڭ گۆشى قېلىن بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش ياكى ھىجامەت قويۇش كېرەك. ھەببى ئايارەج بىلەن بەدەننى تازىلاش لازىم. ئەگەر ئىششىق قاتتىق بولسا، ئۆتكۈر دورىلار بىلەن داۋالاش، سۇرگە دورىسى بىلەن پەرھىز قىلدۇرۇش ئارقىلىق ياخشى تەدبىر قوللىنىش لازىم. ئەگەر ئىششىق يۇمشاق بولسا، ئالدى بىلەن مەلھەمى زەنكار بىلەن چارە قىلسۇن، بۇنىڭ بىلەن ھەر قانداق سېسىق نەرسە يوقىلىدۇ. ئاندىن كېيىن خۇنسياۋشان، ئەنزۇرۇت، مۇردار سەنگ بىلەن شىياق قىلىپ قويسۇن ۋە بۇرنىغا ئازغىنە سىركە تېمىتىپ قويسۇن. گۈل يېغى، گۈلاب، ئازغىنە سىركە ۋە شۇمشا شىرىسىنى بۇرنىغا تېمىتىپ قويسۇن. بۇرۇن، مەقئەتنىڭ ئىششىقىغا پايدا قىلىدىغان دورا، ئاچچىق ئانارنىڭ پوستىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇزۇن پىلتە ياساپ، كېچىلەردە بۇرنىغا چاپسۇن. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ياخشى بولمىسا، كېسىش كېرەك ياكى يېپ بىلەن باغلاپ قويسا، ئۇپراپ ئۇزۇلۇپ كېتىشى مۇمكىن.

4- پەسل بۇرۇن جاراھەتلىرى

بۇ قۇرۇق جاراھەت بولۇپ، ئاساسەن كۆيگەن قويۇق خىلتتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مۇم، كالا پاقالچىقىنىڭ يىلىكىنى، تاتلىق بادام يېغىدا ئېرىتىپ، بىر ئاز كەتىرا ۋە ئاق لەيلىنى قوشۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، كۈندە بىر قانچە قېتىم بۇرنىغا سېپىپ، ئىسسىق سۇ بىلەن يۇسۇن. يەنە بىر خىل دورىنىڭ تەركىبى: گۈل يېغى 15 گرام، ئاق مۇم، مۇردارسەنگ 3 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، مۇمنى ياغدا ئېرىتىپ، ئېلىشتۇرۇپ مەلھەم قىلىنىدۇ.

يەنە بىر خىل دورىنىڭ تەركىبى: ھېلىلىنىڭ پوستى، موزا، توخۇ يېغى قاتارلىقلارغا گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ سرتىدىن چېپىلىدۇ.

ئەمما، كۈندىن-كۈنگە يامان بولۇپ تۇرىدىغان جاراھەتنى داۋاملىق سوپۇن بىلەن يۇيۇپ تۇرۇش كېرەك. سەئىدى كۇفى، زەپەر، مۇرمەككى، موزا، شەب يەمانى، قىزىل زەرنىخ، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بۇرنىغا پۇركىسۇن، ئاندىن كېيىن بىنەپشە يېغى، كالا پاقالچىقىنىڭ يىلىكى ۋە بېھى شىرىسىنى چاپسۇن.

5- پەسل بۇرۇننىڭ سېسىق پۇرىشى

سەۋەبى: تېز، ئۆتكۈر ھۆللۇك مېڭىگە كەلسە، بۇرۇنغا سېسىقلىق پەيدا بولىدۇ. ئەگەر بۇ ھۆللۇك تاماقتا قويۇلسا، ئېغىزنى سېسىق قىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى سەبرى، ھەببى ئايارەج بىلەن مېڭىنى تازىلاش كېرەك. سىركەنجۇبىل بۇزۇرى، قىچا بىلەن بىر قانچە قېتىم ئېغىزنى چايقىسۇن، سۇنبۇل، قەلەمپۇر، سەئىدى شېرىن، سەبرى، مورد، ئاقاقىيا، ئىپار، كاپۇر، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى ئېلىشتۇرۇپ، ياكى ئايرىم-ئايرىم ھالدا پاختىغا يۇقتۇرۇپ، بۇرنىغا قويسۇن؛ پۇدىنە سۇيى، كۆيدۇرۇلگەن سەدەپنى بۇرنىغا چاپسۇن، سۇنبۇل، ئىپار، قەلەمپۇر، مۇردار

سەنگنى ئازغىنە شاراب بىلەن قاينىتىپ، بۇرنىغا تېمىتسۇن ھەم شۇنىڭ بىلەن ئاغزىنى چايقىسۇن، تۆگىنىڭ سۈيدۈكىنى بۇرنىغا تېمىتىپ قويسۇن.

6- پەسىل پۇراش سېزىمىنىڭ يوقلىشى

سەۋەبى مېڭىدە قويۇق خىلتتىن پەيدا بولغان بىر خىل توسالغۇ بولۇپ، بۇ ئىككى نەۋئى بولىدۇ.

1- نەۋئى بۇرۇنغا پەيدا بولغان ئۆسمە گۆشتىن پەيدا بولىدۇ

داۋالاش ئۇسۇلى ئارتۇق ئۆسمە گۆشنى داۋالاش قىسمىدا كۆرسىتىلدى.

2- نەۋئى باشنىڭ ئالدى تەرەپتىكى خىلتتىن بولىدۇ

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى ئىيارەج بىلەن بەدەننى تازىلاش ۋە ئېغىزنى چايقاش كېرەك. چامغۇر سۈيى، پۇدىنە سۈيىنى بۇرنىغا تېمىتىپ قويسۇن. ئەگەر مېڭىگە تۇتاشقان خىلتتىن بولسا، گۈلقەنت، سىركەنجە- ۋىل، سىركىنى بۇرنىغا ئالسۇن، بېشىنى بانۇنە، ئىكلىلمىلىك بىلەن بىنەپشىنى قاينىتىپ، ئۇنىڭ بۇسىغا تۇتسۇن.

غىزاسىغا كەپتەر گۆشىنى پىشۇرۇپ، دارچىن، زەپەر سېلىپ بەرسۇن، سىيادانىنى يۇمشاق سوقۇپ، زەيتۇن يېغى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، ئاغزىغا بىر ئېلىپ، بېشىنى ئارقىسى تەرەپكە تۇتۇپ، بۇرنىغا بىر قانچە قېتىم تېمىتىپ، كۈچىنىڭ بېرىچە نەپەسنى ئىچىگە تارتسۇن (بۇ ئۇسۇلنى 3 قېتىم تەكرارلىسۇن).

ئەگەر ئېچىشىپ ئاغرىسا، بادام يېغى بىلەن گۈل يېغىنى بۇرنىغا تېمىتىپ قويسۇن ۋە بېشىغا ئىسسىق سۇ قۇيسۇن.

7- پەسىل بۇرۇن قاناش

بۇ ئاساسەن 4 نەۋئى بولىدۇ.

1- نەۋئى بۇرۇن قاناش قاننىڭ كۆپلۈكىدىن بولىدۇ

ئالامتى تومۇرلىرى ئېسىلىپ، چىڭقىلىش، رەڭگى قىزىرىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئىنچىكە تومۇرلارغا قان كېلىدىغان يولنىڭ قېنى توختاپ قۇۋۇەت كېسىلىپ، كۈچ يوقلىشتىن ئىلگىرى قان ئېلىش كېرەك.

غىزاسىغا توخۇ شورپىسىغا بىر ئاز غورا سۈيى، ئانار سۈيى، سۈماق، زىرە، لىمون قوشۇپ بەرسۇن. بۇ كېسەلگە ھەممە تاماقتىن توخۇنىڭ مېڭىسى ياخشى. سۈتنى قويۇلغىچە قاينىتىپ، بىر ئاز قەنت سېلىپ ئىچسۇن.

جالىنۇس ھەكىم: «كۆپ كىشىلەرنىڭ سوغۇق سۇدا بۇرنىنى يۇيۇش، سوغۇق سۇ ئىچىش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، بېشىنى سوغۇق سۇدا يۇيۇش بىلەن بۇرنىنىڭ قېنى توختىغانلىقىنى كۆردۇم» دەيدۇ.

قار ياكى مۇزنى ئاغزىغا سېلىپ تۇرسىمۇ پايدا قىلمىدۇ. ئازراق سىركىنى سوغۇق سۇ بىلەن قوشۇپ ئاغزىغا ۋە بۇرنىغا ئېلىپ تۇرسا، بۇمۇ پايدا قىلمىدۇ. خام لاتىنى سوغۇق سۇ بىلەن سىركىگە چىلاپ، مۇزدا سوۋۇتۇپ، باشنىڭ ئۈستىگە قويسا، ياخشى مەنپەئەت قىلمىدۇ. كاپۇرنى يۇمغاقسۇتنىڭ سۇيىدە ئېزىپ، بۇرنىغا تېمىتسۇن. ئاقلانغان يېسىمۇق، سەندەل، لالە، تۆگىتاپىنى، بىر ئاز كاپۇر ۋە گەجنى ئامۇت ئۇرۇقىنىڭ سۇيىدە ئېزىپ، پېشانىسىگە چاپسۇن، موزنى چالا كۆيدۈرۈپ، ھۆل يۇمغاقسۇت، تۇخمەننىڭ تۇزىنى، خۇنسياۋشان، زاك، سەبرى قاتارلىقلارنى كۇندۇر بىلەن يۇمشاق سوقۇپ، بۇرنىغا پۇركسۇن، قوللىرىنى، پېنىنى ۋە بۆرەكلىرىنى ياغلىسۇن، بېشىنىڭ ئاستىنى تەرىپىگە ھەجامەت قويسۇن، قان ئاققان بۇرۇن تەرىپىدىكى قورساقتا ھەجامەت قويسۇن. ئىككى دولىسىنىڭ ئارىسىغمۇ ھەجامەت قويسا پايدا قىلمىدۇ. ئېشەك تېزىكىنى سىقىپ، بۇرنىغا تېمىتىپ قويسۇن.

2- نەۋئى بۇرۇن قاناش قانىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن بولسا

ئالامىتى قان ئازراق كېلىش، سۇيۇق، قىزىل، قىزىق ھەم ئۆتكۈر بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئانار شەربىتىنى غورا سۇيى بىلەن ئىچسۇن. يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن دورىلارنى بۇرنىغا تېمىتىپ قويسۇن، ھۆل پىيازمۇ ياخشى پايدا قىلمىدۇ، سختيانىنىڭ (كۆنىنىڭ) قىرىندىسىمۇ پايدا قىلمىدۇ. بۇلغارىنىڭ خۇرۇم كۈلىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلمىدۇ.

بۇلغارىنىڭ خۇرۇم كۈلىنى كۆيدۈرۈش ئۇسۇلى:بۇلغار خۇرۇمىنى پېچكى بىر كوزىغا سېلىپ، ئاغزىنى لاي بىلەن ئېتىپ بىر كېچە ئوتقا كۆمسۇن، ئاندىن كېيىن يۇمشاق سوقۇپ، بۇرنىغا تارتسۇن.

3- نەۋئى بۇرۇن قاناش مېڭىنىڭ ئاستىدىكى شىريان تومۇرلىرىنىڭ ئېچىلغانلىقىدىن بولسا

ئالامىتى بۇرۇن قانىغاندىن كېيىن بېشى ئاغرىش، يۈزى، كۆزى قىزىرىش، قانىنىڭ رەڭگى زەپەر يىلتىزى رەڭگىدە سىرىققا مايىل، سۇيۇق بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ شىريان تومۇرلىرىدىن كەلگەن قان قويۇق، قارىغا مايىل بولۇپ، كۆپىنچە سەرسامدەك ئۆتكۈر كېسەللىكلەردىن كېيىن بولىدۇ.

بۇرۇن قاناش — ئېگىزدىن يىقىلىپ ياكى باشقا قامچا، تاياق تېگىپ، مېڭىگە زەخمە يېتىپ بۇزۇلغانلىقتىن بولۇشمۇ مۇمكىن.

دەۋاسى، سەكتە، سۇبات قاتارلىق كېسەللىكلەردىن ۋە يىلان چاقىلىقتىن بولىدۇ. بۇنداق كېسەلدىن ئاز ساندىكى كىشىلەر ساقايغان.

شىريان تومۇرلىرى ئېچىلغانلىقتىن بولغان بولسا:

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن كۆيدۈرگۈچ دورىلار بىلەن تومۇرنىڭ ئۇچىنى داغلاش، مەسىلەن: زەنكارنى سىركە بىلەن ئېزىپ، بۇرۇنغا بىر ئاز تېمىتىپ قويسۇن ياكى پەلكۈچكە ئازراق زاكنى سېپىپ،

سياھ بىلەن ھۆل قىلىپ، بۇرۇنغا قويسۇن ياكى ئازراق زەنكارنى، قەغەز كۆلىنى سۆگەت غازىكىنىڭ سۈيى ياكى ھۆل يۇمغاقسۈتنىڭ سۈيى بىلەن ئۆمۈچۈكنىڭ تورىنى قوشۇپ، پەلكۈچكە يۇقتۇرۇپ، ھۆل قىلىپ بۇرنىغا قويسۇن.

4- نەۋئى بۇرۇن قاناش بوھران ۋاقتىدا بولسا

ئالامتى ئىسسىتما بوھران كۈنلىرىدە يۈز بەرگەندە، قان ھەددىدىن زىيادە ئاقمىغۇچە توختاتماسلىق كېرەك.

داۋالاش ئۇسۇلى سەبرى بىر ھەسسە، كۈندۈر 2 ھەسسە، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن ئىلىشتۇرۇپ، پەلكۈچكە يۇقتۇرۇپ، بۇرنىغا قويسۇن، خۇنسياۋشان، كۈندۈر، ئەنزۇرۇت، سەبرى، مورد ھەممىسىنى باراۋەردىن قىلىپ سوقۇپ، خام لاتىنى سىركىدە ھۆل قىلىپ، يۇقىرىقى دورىلارنى سېپىپ بۇرنىغا قويسا، ئۇمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنە زاك بىلەن نىشاستىنى تازا يۇمشاق سوقۇپ، پۇركىسمۇ بولىدۇ.

ئەگەر بۇرۇن قاناش قانىنىڭ ئىسسىقلىقىدىن ياكى قان قاينىغاندىن بولسا، ئۇنى داۋالاش ئۇسۇلى چىلان شەربىتى، كۆكنار شەربىتى بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ.

8- پەسل زۇكام، نەزلە كېسەللىكى

بۇ كېسەلنىڭ ھەر ئىككىلىسىدە مادىدا مېڭىدىن قۇيۇلىدۇ. بەزى تېۋىپلار بۇرۇن تەرەپكە كېلىپ بۇرۇنغا قۇيۇلغان سۈيۇقلۇقنى زۇكام، كانايغا كېتىپ ئاشقازانغا قۇيۇلغانىنى نەزلە دەپ ئاتايدۇ. بۇ 8 نەۋئى بولىدۇ.

1- نەۋئى مېڭىنىڭ مزاجى ئىسسىق بولغاندىن بولىدۇ

ئالامتى قىچىشىش، سانجىقلىشىش، كۆزى قىزىرىش، مېڭىدىن كەلگەن نەرسىلەر سۈيۇقلىشىش، بۇرۇننىڭ تۆشۈكلىرى كۆپۈشۈپ قېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قىيغال تومۇردىن قان ئېلىش، مەتبۇخى خىيارشەنبەر بىلەن سۈرگە بېرىش كېرەك.

مەتبۇخنىڭ تەركىبى: بىنەپشە، قىزىلگۈل 3 گرامدىن، چىلان، سەرپىستان 20 داندىن، ھېلىلىنىڭ پوستى 15 گرام، ئۈرۈقسىز ئۈزۈم 30 دانە، بۇلارنى بىر قاچا سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈۋېلىپ، 30 گرام پۇنۇس مېغىزىنى 45 گرام شىرخىستىنى شۇ سۇدا ئېزىپ، سۈزۈپ، ئىلمان قىلىپ بېرىلىدۇ. ئارپىنىڭ سۈيىگە چىلان، سەرپىستان، كۆكنار ئۈرۈقىنى چالا سوقۇپ سېلىپ، قاينىتىپ بەرسۇن.

قان ئېلىپ مادىدىنى پىشۇرغاندىن كېيىن مۇنچىغا كىرسۇن، بېھى ئۈرۈقىنىڭ شىرىسىنى گۈلاب بىلەن بەرسۇن.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئىسسىق تاماق ۋە شارابتىن ساقلانسۇن، ئوگدىسىغا ياتمىسۇن.

سەندەل بىلەن شېكەرنى كۆيدۈرۈپ، تۈتۈنىگە بۇرنىنى تۇتسۇن. بۇغداي كېپىكىنىڭ شىرىسىنى بادام ۋە قەنت بىلەن ئىچسۇن.

2- نەۋئى مېڭىنىڭ ئىسسىقلىقىدىن ياكى تولاراق پۈتۈن بەدەننىڭ ئىسسىقلىقىدىن بولسا

ئالامتى تومۇرى بىلەن سۈيدۇكىدە ئۆزگىرىش يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر باشقا كېسىلى بولمىسا، قان ئېلىش ھەم ئارپا يارمىسى، يېسىمۇق، بىنەپشە، نېلۇپەر شەربىتى بىلەن ئىچىنى يۇمشاتسۇن.

غىزاسىغا: توخۇ شورپىسىغا ئاقلانغان ماش سېلىپ بەرسۇن، شاراب، جوز قاتارلىق تەسىرى باشقا (مېڭىگە) ئۆرلەيدىغان دورىلاردىن ساقلانسۇن.

3- نەۋئى مىزاجنىڭ سۇغۇقلۇقىدىن پەيدا بولغان خىلت باشتا توختاپ بۇخارات پەيدا قىلغانلىقتىن بولىدۇ

ئالامتى قىش پەسلىدە پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بېشىنى ئىسسىق رەختە يۆگىسۇن، قوناق ياكى تېرىقنى ئىسىتىپ, بېشىغا تۇتسۇن، سىيادانىنى رۇم بەدىيان بىلەن قورۇپ, بۇرنىغا تۇتسۇن، سوغۇق سۇ ئىچمىسۇن.

ئەنجۇر، قۇرۇق ئۈزۈم، بەدىيان، پىرسىياۋشان، بىخ سۇس، بۇلارنى بىر جام سۇدا قاينىتىپ، ھەسەل ياكى قەنت بىلەن بەرسۇن، زىغىرنى قورۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئېلىشتۇرۇپ يېسۇن. بۇغداي كېپىكىنىڭ شىرىسىنى بادام يېغى ۋە ھەسەل بىلەن قوشۇپ يېسۇن. غىزاسىغا توخۇ گۆشى، يېسىمۇق، چامغۇر، سەۋزە، پىياز، لوبىيا سېلىپ بەرسۇن.

33 گرام ناۋات بىلەن 12 گرام كۆكنارنى سوقۇپ، 4 قېتىم يېسۇن، مۇنچىغا كىرىپ بېشىغا ئىسسىق سۇ قۇيسۇن، ئەگەر بۇرنىدىن تولا سۇ ئاقسا، ئۇد، قۇستە بىلەن بۇرنىغا دۇت (ئىس) بەرسۇن.

4- نەۋئى زۇكام ئەگەر مېڭىنىڭ ئۆزىدىكى سۇغۇقلۇقتىن بولسا داۋاملىق باشتىن سۇيۇقلۇق قۇيۇلۇشتىن بولىدۇ

ئالامتى ئۆزى سۇس، بوشاڭ، سەزگۈرلۈكى ناچار، بېشى ئېغىر بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تۇز ياكى تېرىقنى قىزىتىپ ياكى ئىسسىق نانىنى بېشىغا تۇتسۇن ۋە ياكى تاڭسۇن، بىنەپشە، بابۇنە قاتارلىق دورىلارنى قاينىتىپ ھورىغا بېشىنى تۇتسۇن، پىياز ۋە ئەنبەرنى پۈرسۇن، ھەسەلدە تەييارلانغان گۈلقەنت، زەنجۇبىل پەۋادىسى يېسۇن، شىرە گۈرۈچ ئاش قىلىپ، ھەسەل بىلەن بەرسۇن. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا، گۈلقەنت بىلەن گۈلاب بەرسۇن. بۇنىڭ بىلەن ئىچى ماڭمىسا، قۇرسى بىنەپشە ياكى سەبرى بەرسۇن، پىياز، ئەنبەر، نەسرىن قاتارلىق نەرسىلەرنى پۈرسۇن. بەزى ئۇد، ئەنبەر، رۇم بەدىيىنىڭ تۈتۈنىگە بۇرنىنى تۇتسىمۇ بولىدۇ.

غىزاسىغا: توخۇ، كەكلىك، قىرغاۋۇل گۆشى، نوقۇت سۈيى بېرىش لازىم.

5- نەۋئى سەپرادىن بولغان زۇكام

ئالامتى غەمكىن، يۇزى سېرىققا مايىل قىزىل، باشىنىڭ تېرىسى ئىسسىق بولۇش، بۇرنىدىن كەلگەن سۇيۇقلۇق كۆپۈكلىشىپ كېلىش، باش ئاغرىش، كۆپ ئۇسساش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى خىيارشەنبەر، بىنەپشە شەربىتى بىلەن سۇرگە بېرىش كېرەك. تاتلىق ئانار سۇيى بەرسۇن، شىرخىستىنى گۈلابتا ئېزىپ بەرسە پايدا قىلىدۇ. گۈلاب ۋە ئارپىنىڭ سۇيىگە كۆكنار سېلىپ، قاينىتىپ، ئىلمان قىلىپ، ئېغىزنى يۇيۇش لازىم. سەرپىستان شەربىتى ئىچسە بولىدۇ. تاشنى قىزىتىپ، سىركە سېپىپ، ھورىنى دىماغقا تارتسا، بۇرۇنىدىن سۇ ئېقىشنى توختىتىپ، ماددىنى قويۇقلاشتۇرىدۇ. كېپەكنى سىركە بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، ئوتقا سېلىپ ياكى قىزىق تاشقا قويۇپ تۈتۈننى مېڭگە ماڭدۇرسا، زۇكامنى يوقىتىدۇ. توسالغۇ پەيدا بولۇپ مېڭدىن خىلىت كەلمىسە، شېكەر، كۆك قەغەز، ئەنبەر قاتارلىقلارنى كۆيدۈرۈپ بۇرنىغا تۈتسۇن.

6- نەۋئى مېڭدىكى قاننىڭ بۇخاراتتىدىن پەيدا بولغان زۇكام

ئالامتى ئاغزى تاتلىق، كۆزى يۇزى قىزىلغا مايىل بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قېيغال تومۇرىدىن قان ئېلىش ياكى ھجامەت قويۇش، بىنەپشە، كۆكنار شەربەتلىرى بىلەن سۇرگە بېرىش.

تەركىبى: 120 گرام چالا سوقۇلغان كۆكنارنى بىر يېرىم قاچا سۇغا چىلاپ، يېرىمى قالغاندا قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئۈنىگىغا 180 گرام قەنت سېلىپ قېيام قىلىپ، بىر قوشۇق شەربەتنى 7 قوشۇق سۇ بىلەن ئىچسۇن. زۇكام، نەزلە تولا پەيدا بولسا، تۆۋەندىكى دورىنى ئاخشامدا ياتار چاغدا يېيىش لازىم.

تەركىبى: كەتىرا، سەبرى، تۇربۇت، رۇبىسۇس (چۇچۇكبۇيا قېيامى) بۇلارنى تەڭ مىقداردىن ئېلىپ، سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 6 گرامدىن بېرىلىدۇ. يەنە چىلان شەربىتىمۇ پايدا قىلىدۇ.

7- نەۋئى مېڭدىكى بەلغەمنىڭ بۇخاراتتىدىن بولغان زۇكام، نەزلە

ئالامتى بېشى ئېغىر، شۆلگەي كۆپ، يېگەن— ئىچكەن نەرسىلەر ئاغزىغا تېتىماسلىق، بۇرنىدىن تۇخۇمنىڭ ئېقىدەك نەرسىلەر ئېقىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى گۈلقەنت ھەسىلى بېرىلىدۇ.

غىزاسىغا بادام يېغى بىلەن كېپەك شىرىسى بېرىش لازىم. تۆۋەندىكى ھەب دورا بىلەن ئىچى يۇمشىتىلىدۇ.

تەركىبى: سەبرى 3 گرام، مەستەكى 2 گرام، مۇقەل، رۇبىسۇس، بەدىيان بىر گرامدىن. بۇلارنى چىگىسەينىڭ سۇيىدە ھەب قىلىپ بىر قېتىمدىلا يېسە، زۇكامنى توختىتىدۇ. كۈندۇر، مىئەسائىلە، سىندىرۇس، قۇستىلارنى باراۋەردىن قىلىپ، سوقۇپ، ھەب ياساپ يېسە زۇكامنى پەسەيتىدۇ. زۇكامنىڭ بېشىدا ياكى ئاخىرىدا بولسا پايدا قىلىدۇ. بۇ ھەممىدىن تېز ساقىيىدۇ.

8- نەۋئى مېڭدىكى سەۋادىن بولغان زۇكام، نەزلە

ئالامتى ئاغزىدا كۆيگەندەك نەرسىلەرنىڭ تەمى بولۇش، كۆزى، بۇرنى قۇرۇق بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ بەكمۇ ئاز ئۇچرايدۇ

داۋالاش ئۇسۇلى ئارپا سۈيىدە كۆكنار قاينىتىپ بېرىلىدۇ.

غىزاسىغا بۇغداي ئۇنىدا ئاتلا قىلىپ، شېكەر، بادام يېغى قوشۇپ بېرىش لازىم.

بابۇنە، بىنەپشە، ئىكلىلمىلىكنىڭ ھورىغا بېشىنى تۇتۇش، شېكەر، مىسائىلە ۋە سىندىرۇسنى كۆيدۈرۈپ، ئۇنىڭ ھورىغا بۇرۇننى تۇتۇش كېرەك.

بەشىنچى باب لەۋ (كالپۇك) كېسەللىكى توغرىسىدا

بۇ تۆت پەسلگە بۆلىنىدۇ.

1- پەسل لەۋنىڭ يېرىلىشى ۋە يىرىكلىشىپ قېلىشى

بۇ ئاساسەن قۇرۇق ئىسسىقنىڭ ئارتۇقلۇقىدىن بولىدۇ.

ئالامتى لەۋلىرى يىرىكلىشىپ، رىشتىلىرى قۇرۇق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى خىيارشەنبەر، تەمرى ھىندى سۈيى، ئەينۈلا قاتارلىقلار بىلەن سەپرانى تازىلاپ چىقىرىش ياكى شىرخىست، تەرەنجىبىن، بىنەپشە شەربىتى، ھېلىلە پەۋادىسى، تاتلىق بادام يېغى، كالا ياقالچىقىنىڭ يىلىكىنى بېرىش لازىم. تۇخۇم ئېقى، موم، توخۇ ۋە ئۆردەكنىڭ يېغىنى ئېرىتىپ، لېۋىگە چېپىلىدۇ، كىندىك بىلەن مەققەت بادام يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ.

غىزاسىغا پالەك ياكى قاپاق سىلىپ قورداق ئېتىپ بېرىش ياكى پاقالچاق پىشۇرۇپ بېرىش لازىم.

لەۋ يېرىلغانغا قويىدىغان مەلھەمنىڭ تەركىبى: توخۇ يېغىنى گۈل يېغى بىلەن ئېرىتىپ، ياغنىڭ يېرىمىچە كەتىرا، ئىسپىداج، نىشاستە، موزىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىلىشتۇرۇپ، لېۋىگە قويۇش لازىم.

يېرىلغان ئەزاغا شامال تېگىشتىن ساقلىنىش كېرەك. تۇخوم شاكىلىنىڭ نېپىز پەردىسى يېرىققا يېپىشتۇرۇپ قويۇلسا ياخشى. سامساق، ئاق پىياز، قىچا، كىيىك گۆشى، ئات ۋە ئۆچكە گۆشى، تۇز قاتارلىق نەرسىلەردىن ساقلىنىش كېرەك، سەپرانى قوزغايدىغان نەرسىلەرنى يېمەسلىك لازىم.

2- پەسل لەۋگە چىققان ھۇدۇر ۋە ئۇنىڭ كۆيۈشۈش ۋە ئېچىشىشى

سەۋەبى قان خىلىتىنىڭ سەپرا خىلىتى بىلەن بىرلىشىپ ئۆتكۈرلۈك پەيدا قىلىش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامتى ئاغرىقى ئېغىر، بىر نەرسە چاينىغاندىمۇ ئاغرىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن سەپرانى تازىلاش كېرەك. موم بىلەن بادام يېغىغا ئازراق كاپۇر قوشۇپ چېپىلدۇ. كۈيۈشۈش، ئېچىشىش ئېغىر بولسا، مەلھەمى كاپۇر بىلەن چارە قىلىش لازىم.

ئۇنىڭ تەركىبى: مۇردارسەنگ، مەدەستان، قەلەي كۇشتىسى، بۇلارنى باراۋەردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، مۇمنى گۇل يېغىدا ئېرىتىپ، يۇقىرىقى دورىلار بىلەن بىر ئاز كاپۇر ھەم تۇخۇمنىڭ ئېقىنى قوشۇپ، جاراھەتكە قويىلىدۇ. ئۇستىنى قۇمۇشنىڭ ئىچىدىكى پەردىسى بىلەن يېپىشتۇرۇپ قويسا جاراھەت ساقىيىشى مۇمكىن.

3- پەسل لەۋزنىڭ ئىششىقى

سەۋەبى كۆپىنچە 4 خىلتىنىڭ بىرەرىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئېشىپ كەتكەن خىلتىلارنى مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن تازىلاپ چىقىرىش كېرەك. مەتبۇخى ئەفتىمۇن پايدا قىلىدۇ.

بەدەننى تازىلىغاندىن كېيىن ھۇزۇز (رۇسۇت) نى گۇلاب بىلەن ئېزىپ، چېپىش لازىم. ئاخىرىدا مۇم ۋە بادام بىلەن ھۇزۇزنى يۇمشاق سوقۇپ، ئېلىشتۇرۇپ مەلھەم قىلىنىدۇ. ئىسسىق سۇدا داۋاملىق يۇيۇپ تۇرۇش، ئىششىق تەلتۆكۈس ساقىيىپ بولغۇچە تاماقنى ئاز يېيىش، قالايمىقان، زىيانلىق تاماقتىن ساقلىنىش لازىم.

4- پەسل لەۋ بوۋاسىرى

بۇ، كۆيگەن قويۇق قاندىن بولىدۇ.

ئالامتى لەۋ ئۆرۈلۈپ قېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قېيغال تومۇرىدىن ياكى 4 تومۇرىدىن قان ئېلىش ۋە ھىجامەت قويۇش كېرەك. مەتبۇخى ھېلىلە ۋە ئەفتىمۇن بىلەن سۈرگە بېرىلىدۇ. مۇردارسەنگ، قاپاق يېغى، بادام، كالا پاقالچىقىنىڭ يىلىكى، يېسسىمۇق، ئىكلىلمىلىك ۋە ئاق لەيلىگۈلنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۆتكۈزۈپ، قاينىتىپ، توخۇ تۇخۇمنىڭ سېرىقى بىلەن مەلھەم قىلىپ چېپىلدۇ. خۇبسلھەدد (تۆمۈر پوقى) مۇردارسەنگ، ئىسپىداج (ئوپا)، زەپەر ۋە زاك قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بادام يېغى ۋە موم بىلەن مەلھەم قىلىپ قويۇلىدۇ.

ئەگەر بوۋاسىر ئۇزاققا سوزۇلسا، ئۇزۇنىغا يېرىش لازىم. يارغاندا قىزىلگۈل، زەپەر، خۇنسىياۋشان قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ مەلھەم قىلىنىدۇ.

ئالتىنچى باب چىش كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بۇ 5 پەسىلگە بۆلىنىدۇ.

1- پەسىل چىش ئاغرىقى

بۇ 9 نەۋئى بولىدۇ.

1- نەۋئى ئىسسىقتىن بولغان چىش ئاغرىقى

ئالامىتى ئىككى ئېغىكى ئېسىك بولۇش، سوغۇق سۇ ۋە سوغۇق نەرسىلەرنى ئاغزىغا ئالغاندا راھەتلىنىش، چىش تۆۋى، تامغاق گۆشى قىزىل بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ، لېكىن ئىششىقى بولمايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سىركە بىلەن گۈلابنى ئاغزىغا ئېلىش، ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ئاغرىق پەسەيمىسە، ئازراق كاپۇر، گۈلاب، سىركە، سۇماق، گاۋزىبان ئەرەقى، بەرگى خىيار، كەزماز قاتارلىق دورىلارنى سېلىپ، قاينىتىلغان سىركە ياكى پاقىيوپۇرمەقىنىڭ سۈيىدە ئاغزىنى چايقاش ھەم ئاغزىدا تۇتۇش كېرەك. گۈل يېغىنى ئاغزىغا ئالسا پايدا قىلىدۇ. ئەگەر بەك ئېغىر بولسا، ئازراق ئەپيۇننى سىركە ۋە تۇز بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، ئاغزىغا ئالسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىسپىغۇل بىلەن سىركىنى ئېلىشتۇرۇپ، چىش تۆۋىگە قويۇش كېرەك.

غىزاسىغا غورا سۈيى، سۇماق، ئامۇت سۈيى، تەمرى ھىندى، ئاچچىق ۋە تاتلىق ئانار سۈيى بېرىلىدۇ.

2- نەۋئى سوغۇقتىن بولغان چىش ئاغرىقى

ئالامىتى ئاغزىغا سوغۇق سۇ ئالغاندا ئاغرىش، ئىسسىق سۇ ئالسا قويۇپ بېرىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قىزىتىلغان تېرىقنى ياكى ئىسسىق نانىنى بېسىش كېرەك. سىركىگە ئاقىرقەرھا، پۇدىنە، سۇئىنەر قاتارلىقلاردىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ چىلاپ چىپىلدۇ ياكى قاينىتىپ، ئاغزىغا ئېلىنىدۇ. چىشنىڭ تۆۋىگە ئاقىرقەرھا، زەنجۇبىل، پىلپىل قاتارلىق دورىلارنى سوقۇپ باسسا، ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. چىش تۆۋىگە تەرياقى ئەرىنىنى بېسىش كېرەك.

ئۆرۈك مېغىزىنى تۇز بىلەن سوقۇپ سىركىگە ئېلىشتۇرۇپ ياكى ھەسەل بىلەن چىش تۆۋىگە چاپسا بولىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن پەسەيمىسە، تۆمۇر بىلەن داغلاش كېرەك، ئەنجۇر دەرىخىنىڭ شىرىسىنى چاپسىمۇ پايدا قىلىدۇ. باشقا چىشلارنى گۈل يېغىدا ياغلىغاندىن كېيىن، ئاغرىق چىشقا سىركە بىلەن زەنجۇبىل پەۋادىسىنى بېسىش كېرەك. جوزبەۋۋانى پۇدىنىنىڭ غازىگى بىلەن سالسا، بادامنى سەنۇبەر، كەبابى چىنى ۋە سۇمبۇل بىلەن چاينىسا پايدا قىلىدۇ.

غىزاسىغا سامساق، زەپەر، شۇنىكدەك ئىسسىقلىق دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ.

3. نەۋئى قاننىڭ كۆپلۈكىدىن بولغان چىش ئاغرىقى

ئالامتى چىشنىڭ تۈۋىگە ئىششىق پەيدا بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش ياكى ھىجامەت قويۇش، تۆت خىل شەربەت بىلەن سۈرگە بېرىش، مەتبۇخى خيار شەنبەر ئىچىش، سوغۇق نەرسىلەرنى ئاغزىغا ئېلىش لازىم (بۇ نەرسىلەر يۇقىرىدا كۆرسىتىلدى). ئەپيۇننى گۈل يېغى ياكى گۈلاب بىلەن ئېزىپ، پاختىنى شۇنىڭ بىلەن ھۆل قىلىپ، چىش تۈۋىگە قويۇش كېرەك.

غىزاسىغا ئىستېداچقا ئۈگرە ئاش، تەمرى ھىندى سۈيى بىلەن غورا سۈيى، قېتىق قوشۇپ بېرىلىدۇ.

4- نەۋئى سەپرادىن بولغان چىش ئاغرىقى

ئالامتى چىشنىڭ تۈۋى بىر ئاز ئاغرىش ۋە سەپرانىڭ باشقا بەلگىلىرى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى ھېلىلە، گۈل شەربىتى، ئانار سۈيى، تەمرى ھىندى سۈيى قاتارلىقلار بىلەن بەدەندىن سەپرا ماددىسىنى تازىلاپ چىقىرىش لازىم. بىر قانچە قېتىم ئاغزىغا سىركە، گۈلاب ئېلىش كېرەك. گۈل يېغىغا ئاقىرقەرھانى سوقۇپ، ئازراق كاپۇر بىلەن بىرگە ئېلىشتۇرۇپ، چىش تۈۋىگە سىلىش لازىم. ئەگەر ئېزىلىپ كەتسە، يەنە سىلىش كېرەك. ئاندىن كېيىن پاختىنى ياغلاپ، چىشقا بېسىپ، چىش تۈۋىگە (زۇلۇك قۇرت) سالسا پايدا قىلىدۇ.

غىزاسىغا لوبىيا سىلىنغان قورداق، قاپاق ئېشى، ئاقلانغان ماش، غورا سۈيى ياكى تەمرى ھىندى سۈيى، لىمون سۈيى قوشۇپ بېرىلىدۇ.

يەرلىك شوخلا، پاقىيوپۇرمىقى، ھۆل يۇمغاقسۈتىنىڭ سۈلىرى بىلەن ئاغزىنى چايقاش كېرەك.

5- نەۋئى بەلغەم ماددىسىدىن پەيدا بولغان چىش ئاغرىقى

ئالامتى سوغۇق تەگسە ئاغرىش، چىشنىڭ تۈۋى يۇمشاپ قېلىش ۋە ئاقىرىپ قېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى سەبرى، ھەببى ئايارەج، ھەببى قوقيا، ھەببى ئىستەمخۇن قاتارلىق دورىلار بىلەن بەلغەم ماددىسىنى تازىلاپ چىقىرىش لازىم. چىش تۈۋىگە ئايارەج سۈرتۈپ قويۇش كېرەك.

بىر قوشۇق ئاچچىقسۇ بىلەن 3 گرام قىچا، 21 گرام ھەسەل قوشۇپ، بۇلارنى بەش قوشۇق سۇدا ئېزىپ، ئېغىزنى چايقاشقا بېرىلىدۇ. ئازراق ئاقىر قەرھانى سوقۇپ، گۈلاب بىلەن ئېزىپ، بۇرۇنغا تېمىتىپ قويۇش كېرەك. قارىغاي مونچىقى، زەنجۈبىل، سىركە، ھەسەللەرنى سۇدا قاينىتىپ، ئېغىزنى چايقاش لازىم. قارىمۇچ بىر ھەسسە، بۆرە ئەرمىنى يېرىم ھەسسە، ئاقىر قەرھا، تۇخۇمەك مېۋىسى 3 ھەسسىدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، چىشقا باسسا پايدا قىلىدۇ.

6- نەۋئى قويۇق يەلدىن بولغان چىش ئاغرىقى

ئالامتى ئاغرىق بىر تەرەپتىن يەنە بىر تەرەپكە يۆتكىلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى بىنەپشە، ھەببى ئايارەج بىلەن بەدەننى يەلدىن تازىلاش، بىنەپشە شەربىتى بېرىش لازىم. بەدىيان، رۇم بەدىيان، زىرە 3 گرامدىن، بۇلارنى بىر جام سۇدا قاينىتىپ، ئېغىزغا ئېلىش، يەلنى قايتۇرىدىغان تاماقلارنى يېيىش لازىم.

7- نەۋئى ئاشقازان ئاغرىغانلىقتىن پەيدا بولغان چىش ئاغرىقى

ئالامتى ئاشقازان تولۇپ قېلىپ، تاماق ئاشقازاندا بۇزۇلغاندا، قورساق ئاچ ۋاقتىدا ئاغرىقى كۈچەيىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي قىلىش، ھەببى ئايارەج ياكى ھەببى سەبرى ۋە ياكى ئىتىرىفل كەشنىز، گۈلقەنت قاتارلىق دورىلارنى ئىستېمال قىلىش بىلەن ئاشقازاننى تازىلاش لازىم.

غىزاسىغا سۈيۇقئاش، قورۇما، نوقۇت سۈيىگە ھۆل يۇمغاقسۇت ياكى ئوغرىتىكەن، دارچىن سېلىپ بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: سۇت ئىچىش، مېۋىلەرنى كۆپ يېيىش، ئاشقازاننى تولدۇرۇپ قويىدىغان باشقا نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم. ئەگەر ئاغرىقى بەك بىئارام قىلسا، چىشقا ئازراق ئەپيۇن قويۇش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن مەست بولۇشى مۇمكىن.

8- نەۋئى قۇرت چۈشكەنلىكتىن پەيدا بولغان چىش ئاغرىقى

بۇنداق ئاغرىق قۇرت يېگەن كاۋاك چىشتا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنىڭغا گەندىنا (كۈدە) ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجى، پىياز ئۇرۇقىنى باراۋەردىن ئېلىپ، چاۋا ياغ بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، ئوتقا سېلىپ كۆيدۈرۈپ، تۈتۈنگە ئاغزىنى تۇتۇش لازىم.

يەنە گەندىنا ئۇرۇقى ۋە بەزرۇلبەنجىنى سوقۇپ، موم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ياپىلاق توقاچ قىلىپ كۆيدۈرۈپ، ھورىغا ئاغزىنى تۇتۇش، تۆمۈر زىخنى قىزىتىپ، ئۇچىنى چىشقا قويۇش مەنپەئەتلىك.

9- نەۋئى سۇنغاندىن، سوقۇلغاندىن، قېقىلغاندىن بولغان چىش ئاغرىقى

داۋالاش ئۇسۇلى ئاقىرقەرھا، ئەپيۇن، كۈندۈرنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇت بىلەن يۇغۇرۇپ، مەجۇن ياساپ چىشقا قويۇلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ساقايمىسا، زەيتۇن ياكى تۆمۈر بىلەن داغلاش كېرەك.

2- پەسل چىشنىڭ ئۈپراپ كېتىشى

بۇ 2 نەۋئى بولىدۇ.

1- نەۋئى تاشقى سەۋەبتىن پەيدا بولىدۇ

مەسىلەن: ئاچچىق-چۈچمەل نەرسىلەرنى كۆپ يېگەندىن چىش ئۈپراش ئەھۋالى يۈز بېرىدۇ

داۋالاش ئۇسۇلى ئىسسىق كاۋابنى چىشلەپ تۇرۇش ياكى تۇخۇم سېرىقى ۋە ياكى ياڭاق مېغىزىنى ئىسسىتىپ چىشلەپ تۇرۇش كېرەك. بەقلەتۇل‌ھەمقاھ ۋە ئۇنىڭ ئۈرۈقىنى، ئاقلانغان بادام ۋە پىندۇق قاتارلىق دورىلارنى چاينىسا پايدا قىلىدۇ. چىشنىڭ تۈۋىگە تۇز سۈرتۈپ قويۇش كېرەك.

شۇنىڭدەك، چىشقا ئىسسىق نان تۈتۈش، چىشنى گۈل يېغى، بىلىسان يېغى، سەۋسەن يېغى بىلەن ياغلاش، ئاچچىقسۇ، قىچا قاتارلىقلار بىلەن ئېغىزنى چايقاش لازىم. ئەگەر زۇكام كەلسە، ئازراق ئايارەج قوشۇۋەتسىمۇ بولىدۇ.

2- نەۋئى ئاشقازاندىكى خىلتلارنىڭ تەسىردىنمۇ چىش ئۈپرايدۇ

ئالامتى ئاچچىق-سېسىق كېكىرىش، ئاغزى ئاچچىق بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى ئاچچىق بەلغەمدىن تازىلاش لازىم. قەينىڭ ئوبدان پايدىسى بار. ھەببۇلغار، زىراۋەندە تەۋىل، ئاچچىق بادامنىڭ مېغىزى قاتارلىقلارنى چىشقا سۈرتسە ياكى چاينىسا پايدا قىلىدۇ.

3- پەسل چىشنىڭ رەڭگى ئۆزگىرىپ كېتىشى ۋە كاۋاك بولۇپ قېلىشى

سەۋەبى قويۇق بۇس-بۇخاراتلار ئاشقازاندىن ئۆرلەپ چىش تۈۋىدە توختاپ قالغانلىقتىن بولىدۇ. چىش رەڭگىنىڭ سارغىيىپ قېلىشى سەپرادىن، قارىيىپ قېلىشى سەۋدادىن، چىش ملىكىنىڭ ئاقىرىپ قېلىشى بەلغەمدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى يۇقىرىدىكى خىلتلارنىڭ قايسىبىرسىدىن بولغان بولسا، شۇنىڭغا مۇناسىۋەتلىك سۈرگە بىلەن ئاشقازانىنى تازىلاش لازىم. ئاندىن كېيىن نۇرلاندۇرغۇچى دورىلار بىلەن چىشنى كۈچەيتىش كېرەك. يەنى كۆپۈكى دەريا، تۇز، نوقۇت تالقىنى، كۆيدۈرگەن سەدەپ قاتارلىق دورىلاردىن باراۋەر مىقداردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چىشنى يۇيۇشقا بېرىلىدۇ. يەنە ئىترىفىل كەشنىزمۇ بېرىلىدۇ.

چىش رەڭگىنىڭ سېرىقلىقىنى داۋالاش ئۈچۈن، ئالدى بىلەن ھۆل شوخلىغا ئازراق سىركە قوشۇپ ئېغىزنى چايقاش، ئاندىن كېيىن يېسسىمۇق تالقىنى، سۈئىتەر ۋە ئاق لەيلىنى سىركىدە يۇغۇرۇپ چىشقا بېسىش لازىم.

ئەگەر چىشنىڭ رەڭگى قارىيىپ قالغان بولسا، بىخ كەبرىنىڭ پوستى، ئەفسەنتىن، ئەقتمۇن، ئۆشنە،

مەستىكى قاتارلىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، گۈل يېغى بىلەن چىشنىغا سۈركەش كېرەك.

چىش مىلىكىنىڭ رەڭگى بەك ئاقىرىپ كېتىشنى داۋالاش ئۈچۈن، مەستىكى بىلەن زۇپانى يۇمشاق سوقۇپ، ئاق لەيلى يېغى ياكى چاۋا ياغ بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، چىش تۈۋىگە سۈركەش، گۈلقەنت ۋە گۈلابنى كۆپەرەك ئىستېمال قىلىش كېرەك. تاغ تېكسىنىڭ مۇڭگۈزى ۋە ئەمەننى كۆيدۈرۈپ كۆپىكى دەريا، ھېلىلىنىڭ پوستى بىلەن يۇمشاق سوقۇپ، چىشقا سۈركەش لازىم.

4- پەسل چىش بوشاپ كېتىش، كاۋاكلىشىش ۋە چۈشۈپ كېتىش

بۇ ئاساسەن 4 خىل سەۋەبتىن بولىدۇ:

1- كۆپىنچە سىبسق ھۆللۈكتىن چىشنىڭ رەڭگى قارىيىپ كېتىدۇ. بوشاپ تۆكۈلۈپ چۈشىدۇ.

داۋاش ئۇسۇلى ھەر يىلى 3 قېتىم قىيغال تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر قان ئېلىشقا بولمىسا، ھىجامەت قويۇش، ھەببى بىنەپشە، ھەببى ئايارىج بىلەن مېڭىنى تازىلاش لازىم. ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيى ۋە ئاچچىقسۇ ئېغىزنى چايقاشقا ببرىلىدۇ. سەندەل، سەئىدى سوقۇپ چىشقا سۈرتۈلىدۇ.

ئاس، ئانارگۈلى، زاك قاينىتىلغان سىركىدە ئېغىزنى چايقاش، چىشنىڭ كاۋىكىغا ئاقىرقەرھا، ئايارەج، قارىمۇچ، قەنت قاتارلىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ سېلىش كېرەك. يۇمشاق سوقۇلغان قارىمۇچنى كونا سىركە بىلەن چىشنىڭ كاۋىكىغا سالسا پايدا قىلىدۇ. يەلدىن بولغان كاۋاك چىشقا پايدا قىلىدىغان دورىنىڭ تەركىبى: ئەنجۈر، ھېلىتىت (ھىڭ) يەنە شىرەم (بىر خىل ئۆسۈملۈك) نىڭ سۈتى ۋە مازارىيۇن، بۇلارنى قەتران (ئەر-ئەردەرىخىنىڭ يېغى) بىلەن خېمىر قىلىپ چىشقا بېسىلىدۇ.

قارىمۇچ ياكى بابۇنە، چىكسەي ئۈرۈقنى قەتران بىلەن خېمىر قىلىپ چىشقا باسسا، چىش چۈشۈرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ. سيادانىنى سوقۇپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ، چىشقا قويسا ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

ئەگەر چىشنىڭ كاۋىكى كىچىك ھەم يۇزە بولسا، ئېكەكلەپ باراۋەر قىلىپ، قالغىنىنى بىر قانچە قېتىم داغلاپ، ئاندىن كېيىن مەرزەنجۇش سۈيى بىلەن سۈرتسە، چىش قايتا كاۋاك بولمايدۇ.

2- ھۆللۈك تەلتۈكۈس يوقىلىپ، قۇرۇقلۇق ھەددىدىن ئېشىپ كەتكەنلىكتىن چىش كاۋاكلىشىدۇ. بوشايدۇ ۋە تۆكۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مىزاجنى ھۆللەشتۈرۈپ، تۈخۈمنىڭ ئېقىنى ئىسپىغۇلنىڭ شىرىسى، بىنەپشە يېغى ۋە بادام يېغى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، چىشقا باسسا پايدا قىلىدۇ.

غىزاسىغا پالەك، تەرخەمەك سېلىپ ئارپا يارمىسى، قاپاق ئېشى، قورداق قىلىپ ببرىلىدۇ.

3- سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلغانلىقتىن چىش چۈشۈپ كېتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى زەنجۈبل، مەستىكى قاتارلىق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى ئېغىزغا سېلىپ

شۇمۇش، چاپناش، سوقۇلغان ئاقىرقەرھا سېلىنغان شوخلا سۈيىدە ئېغىزنى چايقاش كېرەك.

4- چىش ئۇپراپ، يىلتىزى قېلىش ئىسسىقلىقنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كاپۇر بىلەن ئەپيۇننى قوشۇپ چىشقا بېسىش ياكى تۆمۈر زىخنى زەيتۇن يېغى بىلەن ياغلاپ، ئوتتا قىزىتىپ، چىشقا تۇتۇش ياكى تۆمۈر زىخنى قىزىل چوغ قىلىپ، نەيچىنىڭ ئىچىگە ئېلىپ، چىشنىڭ چۆرىسىنى خېمىر بىلەن ئوراپ، داغلاش لازىم.

5- پەسىل چىشنىڭ مىدىرلىشى ۋە چۈشۈپ كېتىشى

بۇ ئاساسەن 4 خىل سەۋەبتىن پەيدا بولىدۇ:

1- چىشنىڭ ئۇنىدىغان يېرى ئوچۇق بولغانلىقتىن، كىچىك باللاردا بولسا سۈتنىڭ بۇزۇلۇشىدىن ھەم بەدەننىڭ ئاجىزلىقىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭغا ئىلاج قىلغىلى ياكى ئۇنۇملۇك ئىلاج قىلغىلى بولمايدۇ. يەنە چىشنىڭ بوشاپ چۈشۈپ كېتىشى مىزاجنىڭ ئارتۇقچە قۇرۇقلۇقىدىنمۇ بولىدۇ. بۇ ئەھۋال تولاراق ياشانغان كىشىلەردە يۈز بېرىدۇ. بۇنىڭغا ئىلاج قىلغىلى بولمايدۇ.

2- بۇ ئەھۋال تولا ۋاقىت ئاچلىق تارتقان ياكى بېكى ئاغرىقتىن قويقان كىشىلەردە يۈز بېرىدۇ.

ئالامتى بەدىنى ئورۇق، ئەزالىرى قۇرۇق، كۆزلىرى ئولتۇرۇشقان، چىش مىلكى سىزىپ كەتمەسلىك، ئاغرىقى بولماسلىق قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش، بولۇپمۇ مېڭىگە ئالما ۋە باشقا ھەر خىل مېۋىلەرنىڭ شەربىتى، سەندەل شەربىتى ھەم ھۆللۈك غىزالار بىلەن ھۆللۈك يەتكۈزۈش ئارقىلىق ئەزالارنىڭ ھۆللۈكىنى ئاشۇرۇش لازىم.

چىشنىڭ يىلتىزىنى كۈچەيتىش ئۈچۈن، تاباشىر، قىزىلگۈل، سۇماق، يېسىمۇق، گەزماز، ئانار پوستى، سېرىق ھېلىلە، زاك قاتارلىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چىشنىڭ تۈۋىگە سۈركەپ قويۇش كېرەك.

3- چىشنىڭ بوشاپ مىدىرلاپ قېلىشى، چۈشۈپ كېتىشى ھۆللۈكتىن بولىدۇ.

ئالامتى چىش مىلكى ھەم ئېزىق چىشلىرى ئاجىز بولۇش، سۆزلىگەندە ئېغىزدىن كۆپۈك بىلەن شال يېنىش، چىشنىڭ تۈۋى سوغۇق بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنىڭغا پالەچنىڭ ئىلاجىنى قىلىش كېرەك. شاھى بەللۇت، گەزماز، ئاقاقىيا قاينىتقان سۇدا ئېغىزنى چايقاش ۋە ئىسسىق دورىلارنى چېپىش لازىم. چىشقا ئىسسىقلىق دورىلىرىدىن سۈمبۈل، قارمۇچ، ھېلىلىنىڭ پوستى، سازىج ھىندى، سەئىدى قاتارلىقلارنى باراۋەردىن ئېلىپ سوقۇپ، چىشنىڭ تۈۋىگە قويسا پايدا قىلىدۇ.

ئىششىپ بوشىغان چىشنىڭ ئالامتى: قاتتىق زىخلىداپ ئاغرىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قىيغال تومۇردىن قان ئېلىش ياكى ھىجامەت قويۇش ۋە ياكى سۈركە بېرىش،

سوغۇق تەبىئەتلىك قابىز دورىلارنى سېلىش، ئانار گۈلى، سەندەل، ھېلىلە، سۇماق، تاباشىر، قىزىلگۈل قاتارلىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، چىشنىڭ تۈۋىگە بېسىش لازىم.

4- چىش بوشىشپ قېلىش، چىش ملىكىنى يەل بېگەندىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، ھىجامەت قويۇش ياكى سۈرگە بېرىش كېرەك. سۇماق سالغان تاماقلارنى يېيىش، ئاچچىق ۋە تاتلىق ئانارنىڭ سۈيىنى ئىچىش، ئازراق گۆش يېيىش لازىم.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار : ھالۋىدىن ساقلىنىش لازىم.

كۇندۇر، زىراۋەندە، مۇدەھرەج، خۇنسياۋشان، كۆك سەۋسەن قاتارلىقلارنىڭ يىلتىزىنى باراۋەردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە ياكى سىركە قوشماي چىشنىڭ تۈۋىگە بېسىش كېرەك.

ئېگىزدىن يىقىلغاندىن ياكى سوقۇلغاندىن، قېقىلغاندىن پەيدا بولغان چىش ئاغرىقىنى داۋالاش ئۇسۇلى بۇنداق كىشىلەرگە قابىز دورىلارنى مەسىلەن: زاك، مۇرمەككى، نىشاستە، سۇپارى، ئانارگۈلى قاتارلىقلارنى بېرىش لازىم.

سۇماقتەك قاتتىق نەرسىلەرنى يېمەسلىك، قول بىلەن چىشنى مىدىرلاتماسلىق كېرەك. شاتۇت ۋە ئۇنىڭ پوستى، شەھمەنزەل شاپىقى بىلەن ئاقىرقەرھانى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، 3 كۈنگىچە كۈندە 3 قېتىم سېلىپ، ھەر سالغاندا بىر سائەتتىن توختىتىپ ياكى كونا سىركىنىڭ لېيىنى چىپىپ بېرىش لازىم.

يەتتىنچى باب چىش ملىكى ۋە چىش يىلتىزىغا چۈشىدىغان كېسەللىكلەر توغرىسىدا

بۇ 4 پەسىلگە بۆلىنىدۇ.

1- پەسىل چىش ملىكىنىڭ ئىششىپ قېلىشى

بۇ 3 خىل سەۋەبتىن بولىدۇ.

1. قاننىڭ كۆپلۈكىدىن بولغان چىش ملىكى ئىششىقى

ئالامتى يەرلىك ئورۇن زىڭىلداپ چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ. رەڭگى قىزىل بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاۋۋال قېيغال تومۇرىدىن قان ئېلىش لازىم. قان ئېلىشقا بولمايدىغان باشقا كېسەللىكلەر بولسا جاڭ ئاستىغا ھىجامەت قويۇش كېرەك ياكى تىل ئاستى تومۇرىدىن قان ئېلىش لازىم. بۇنىڭ بىلەن ئىششىق پەسەيمىسە، چاھار شەربەت (تۆت خىل شەربەت) تەييار قىلىپ بېرىش كېرەك.

سۇماقنى گۈلابتا ئېرىتىپ، ئېغىزنى چايقاش لازىم. مارجان شوخلا سۈيىدە ئېغىزنى چايقاش لازىم. غىزاسىغا توخۇ گۆشىگە سۇماق ياكى زىرىخ ۋە ياكى غورا سۈيى قوشۇپ بېرىش لازىم.

ئىششىق پەسىيىپ چىش تۈۋىدە ئىششقىنىڭ تەسىرى قالمىسا، ئىسسىق سۇغا بادام يېغى تېمىتىپ ئېغىزنى چايقاش لازىم. چىش مىلكىنى تېگىش كېرەك.

ئەگەر ئىششىق چوڭ بولۇپ دورا بىلەن بىر تەرەپ بولمىسا، قول ئەھەلىيىتى بىلەن يېرىپ، ئېلىۋېتىپ يارىسىغا چارە قىلىش كېرەك.

2. غەيرىي تەبىئىي سەپرادىن بولغان چىش مىلكى ئىششقى

ئالامىتى يەرلىك ئورۇندا ئاغرىق قاتتىق بولىدۇ. قول بىلەن باسسا قول تەگكەن يەردىن قان چىقىدۇ. سوغۇقلۇق نەرسىلەرنى ئېغىزغا ئالسا دەردى پەسەيىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش لازىم. سەپرا مادداسىنى چىقىرىش بۇنىڭ ئۈچۈن لىمون شەربىتى، ئاچچىق، تاتلىق ئانار شەربىتى، تەمرى ھىندى شەربىتى بېرىش لازىم. ئاس غازىكىنى قايناتقان سىركىگە يەرلىك شوخلا سۈيىنى قوشۇپ، ئېغىزنى چايقاش لازىم.

3. ھۆللۈكنىڭ زىيادىلىكى سەۋەبىدىن بولغان چىش مىلكى ئىششقى

ئالامىتى رەڭگى ئاق، قول بىلەن سىلىسا سوغۇق بىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەسەلنى سۇ يېغىدا ئېرىتىپ، ئېغىزنى چايقاش لازىم ۋە ھەسەل سۈركەشمۇ پايدا قىلىدۇ.

2ـ پەسىل چىش مىلكىنىڭ جاراھىتى

داۋالاش ئۇسۇلى يۇلغۇن مېۋىسى، زەمچە، ئاچچىق ئانار، سۇماق ھەممىسىدىن تەڭ مىقداردىن ئېلىپ قاينىتىپ، سۈيىدە ئېغىزنى چايقاش لازىم ياكى يۇقىرىقى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، چىش تۈۋىگە بېسىش لازىم. سۆرۈنجانىنى سوقۇپ، چىش تۈۋىگە باسسا پايدا قىلىدۇ. ئەگەر يارا كونا بولۇپ، چىش مىلكىنى بۇزغان بولسا، ئۇنىڭ ئىلاجى قىيىمال تومۇرىدىن قان ئېلىش لازىم. ئەگەر قان ئېلىشقا بولمىسا ھىجامەت قويۇش لازىم. مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن بەدەننى تازىلاش لازىم. غىزاسىغا ئانار شەربىتى، زىرىخ شەربىتى، غورا سۈيى ياكى سۇماق سۈيى قوشۇپ بېرىش لازىم. ئۆچكە گۆشى، توخۇ گۆشى بېرىش لازىم.

پەرھىز: ھالۋا (تاتلىق يېمەكلىكلەر)، ئات گۆشى، كىيىك گۆشى، بېلىق گۆشى، كالا گۆشى ۋە سۈتتىن پەرھىز قىلىش لازىم.

چىش تۈۋىگە قۇرسى پەلدىپىيۇن سېلىش لازىم.

قۇرسى پەلدىپىيۇن، تەركىبى: ئاقاقيا 10 گرام، قىزىل زەرنىخ، سېرىق زەرنىخ، قورۇلغان ھاك، زەمچە 6 گرامدىن، دورىلارنى ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرۇس تەييارلاپ، چىش مىلكىگە سېلىنسا، بۇ چىش مىلكى سېسىپ ئاسان چىش چۈشۈپ كېتىشكە ئاھايىتى

ياخشى پايدا قىلىدۇ.

چىشنى ئامۇت غازىڭنى قايناتقان كونا سىركە بىلەن يۇيۇش لازىم. چىش مىلكى ۋە چىشقا گۈل يېغى سۈركەپ قويۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن غار-غار قىلىش لازىم. ئەگەر بۇزۇلغان گۆش يوقالمىسا، مەلھەمى ئىسپىداج ياكى مەدەستان قاتارلىقلار بىلەن چارە قىلىش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن ئېغىزنى سۇماق، موزا، قارىغاي مونچىقى ۋە ئانار پوستى قاينىتىلغان گۈلاب بىلەن يۇيۇش لازىم. شۇنىڭ بىلەن چىش مىلكى مۇستەھكەملىنىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ياخشى بولمىسا داغلاش لازىم. ئۇنىڭ پۈرىقىدىن بىر ئاز قېيقالسا كاپۇر، ئۇد، تۇرۇنچى پوستىنى ئاغزىغا سېلىش لازىم. سەندەل، سەندى ھىندى، قىزىل گۈللەرنى سوقۇپ، چىش تۇۋىگە بېسىش لازىم. يەنە چىش تۇۋىگە ھۆللۈك يىغىلىش سەۋەبىدىن چىش مىلكىگە پەيدا بولغان ئاكىلەنى داۋالاش ئۈسۈلى بەلغەم ۋە سەۋدانى سۈرۈپ چىقىش، باسلىق ياكى ئۈسەيلىم تومۇرىدىن قان ئېلىش، مەلھەمى زەنكار بىلەن چىش مىلكىنى تازىلاش ئارقىلىق بۇزۇلغان گۆشنى يوق قىلىش، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئەنزۇرۇت، خۇنسياۋشاننى تەڭ مىقداردىن ئېلىپ سوقۇپ، چىش مىلكىگە بېسىش لازىم. سېرىقياغنى ھەسەلگە قوشۇپ ياغلاش ناھايىتى پايدىلىق.

3- پەسىل چىش مىلكىنىڭ بوشاپ كېتىشى

سەۋەبى تاتلىق نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى كۆپ قاناش بىلەن بىرگە چىش مىلكىنىڭ بوشاپ كەتكەنلىكىنى كۆز بىلەن كۆرۈشكە بولىدۇ. بۇ خىل كېسەلنى داۋالاش كېچىكسە قالسا، چىشلىرى پۈتۈنلەي چۈشۈپ كېتىش ئەھۋالى يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۇماقنى گۈلابقا چىلاپ شىرىسنى چىقىرىپ، گۈل يېغى قوشۇپ، ئېغىزنى يۇيۇش لازىم. ئانارگۈلى ياكى زەيتۇن مېۋىسى ۋە ياكى ھەببۇلئاس ئۇرۇقىنى سېلىپ، قايناتقان سۇغا سىركە قوشۇپ، ئېغىزنى چايقاش لازىم ياكى زاك، زەمچىنى سۇ بىلەن سىركىدە قاينىتىپ، ئېغىزنى چايقاش لازىم. ئەگەر چىش تۇۋىدىكى گۆش ئېچىشىپ، كۆيۈشۈپ ئاغرىسا، مەستىكى يېغى بىلەن ئېغىزنى چايقاش لازىم. مەستىكى يېغى تەركىبى: 50 گرام گۈل يېغىغا 7 گرام مەستىكىنى سوقۇپ سېلىپ، يەڭگىل ئوتتا مەستىكى ئېرىپ بولغانغا قەدەر قاينىتىش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن ھاجەت ۋاقتىدا ئىشلىتىش لازىم. ئامۇت يېغىمۇ پايدا قىلىدۇ. قانىنى توختىتىش ئۈچۈن تۇۋەندىكى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم: شاھى بەللۇت، ئانار ئۇرۇقى، يۇلغۇن مېۋىسى، سۇماق، زەمچە، ھەببۇلئاس، ھەممىنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇغۇپ قىلىپ، چىش مىلكىگە سېپىش لازىم.

شېئىر

ئامۇت يېغى بىلەن سۇدا ئېيرۇر شاھى بەللۇت،
چىشنىڭ تۇۋىگە سالغىن رەنجىگىنى ئۇنۇت،

گۈل ئۇرۇقى، ئانار گۈلى، گەزماز دۇر داۋا ساڭا.
زەمچە، سۇماق، ھەببۇلئاس ئەمدى ھەم داۋا،
چىش تۇۋىگە سالسا ھەرگىز چىقماس ئىمىش قەتىمئى قان.
چىش تۇۋىدىن چىقسا قان، چىققۇسى ئەلبەتتە جان.
چىش تۇۋىگە پايدا قىلىدىغان دورىلارنىڭ سۈپىتى، رەڭگى كۆك توشۇكسىز موزىنىڭ ئۇرۇقى، پىستىنىڭ شاكىلىنى يۇمشاق سوقۇپ، چىش تۇۋىگە بېسىش لازىم.

يەنە بىر سۇقۇپنىڭ تەركىبى: يۇلغۇن مېۋىسى، زەمچە 6 گرامدىن، گىل ئەرمىنى، ئۇبھەل 3 گرامدىن، دارچىن 1 گرام، ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، چىش مىلكىگە بېسىش لازىم.

يەنە بىر نۇسخا: زەمچە، ئامۇت غازىكىنى يۇمشاق سوقۇپ، قەنت ياكى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، چىش تۇۋىگە باسسا چىشنى مىدىرلاشتىن ساقلايدۇ ۋە مىدىرلىغان چىشنى چىكىتىدۇ. چىشنى ئاقارتىدۇ. يەنە بىر خىل دورا قىزىلگۈلنىڭ ئۇرۇقى، ئەگەر ئۇرۇقى بولمىسا، گۈلنىڭ ئۆزى، زىغىرنىڭ گۈلى، يۇلغۇن مېۋىسى، سازەج ھىندىدىن ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، سۇقۇپ قىلىپ، چىش تۇۋىگە بېسىش لازىم.

4- پەسىل چىش مىلكى ئاقمىسى

ئالامىتى چىش مىلكى زىيادە قېلىن ھەم ئېگىز بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ئەپيۇن بىلەن تازىلاپ، ئاندىن كېيىن بۇ دورىلارنى سالسۇن.

تەركىبى: گەزماز، ئاقىرقەرھا 6 گرام، سىرىق ھېلىلە، زەپەر، ئانارگۈلى، مامران 9 گرامدىن، ھېلىلە كابىلى، كاۋاۋىچىن، نۆشۈدۇر. كۆپىكى دەريا 1.5 گرام، كاپۇر2.5 پۇڭ، بۇلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چىشنىڭ تۇۋىگە سالسۇن.

ئاقىرقەرھا، گەزماز، موردنى سىركىدە ئېزىپ، ئاغزىنى يۇسۇن.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ھالۋا، ئەنجۈر، خورۇدىن ساقلانسۇن.

تامىقنا توخۇ گۆشىگە چالا سوققان نوقۇت سېلىپ، ئاقلىغان ماش بىلەن سۈيۇقئاش قىلىپ بەرسۇن. ئەگەر چىش مىلكى بەك قېلىن بولسا، ئوپېراتسىيە قىلىش لازىم.

كىچىك بالىلارنىڭ چىشى ئاسان چىقىشنىڭ چارىسى:چىش ئۇنىدىغان يەرنى توشقان مېڭىسى، توخۇ يېغى، ئۆردەك يېغىدەك يۇمشاق ياغلىق نەرسىلەرنى پىشۇرۇپ بادام يېغى، موم، مەسكە بىلەن ئېزىپ، چېپىپ قويسۇن. چىش چىقىدىغان يەرگە سۇت چاپسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ئاغرىقى زىيادە بولۇپ، كىچىك بالا بىئارام بولسا، شوخلىنى قاينىتىپ، گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ، چىش تۇۋىگە قويسۇن. شوخلىنىڭ سۈيىنى گۈل يېغى بىلەن ئېلەشتۇرۇپ، يىلكىنى شۇنىڭ بىلەن ياغلاپ، پات-پات چىشنىڭ ئورنىغا چاپسۇن. تاكى مادىا ئېزىلىپ يوق بولمىغۇچە ھېچ نەرسە چاپمىسۇن. چىش كۆرۈنگەن چاغدا، بويۇن، قۇلاق تۇۋى قاتارلىق جايلارنى، ئېگەكنى ياغلاپ قويسۇن. بادام يېغىنى قىزىتىپ، ئىلمان قىلىپ، قۇلىقنا 3～2 تامچە تېمىتىپ قويسۇن.

سەككىزىنچى باب تىل ۋە ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بۇ 10 پەسىلگە بۆلىنىدۇ.

1- پەسىل تىل مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى ۋە ئۇنىڭدا كۆرۈلىدىغان كېسەللىك

بۇ 3 نەۋئى بولىدۇ.

1- نەۋئى ئادەمنىڭ مىزاجىدا ئىسسىقلىق ئارتۇق بولغانلىقتىن پەيدا بولغان تىل كېسەللىكى

بۇ ئاساسەن تىل قىزىرىپ قېلىش، قىزىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قىيغال تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. ئەگەر قان تولۇپ قالغانلىقتىن بولغان بولسا لىسانۇلھەملى (پاقىيوپۇرمىقى)، سىركە، گۈلاب بىلەن ئېغىزنى چايقىسۇن ھەم بىنەپشە يېغى، بادام يېغى، نېلۇپەر يېغى، كاپۇر قاتارلىق نەرسىلەرنى شۇمۇپ بەرسۇن، سىمىز ئوت ئۇرۇقى، نارجىل شەربىتى قاتارلىق نەرسىلەرنى ئېغىزغا ئالسۇن.

غىزاسىغا: غورا سۈيى، سۇماق قاتارلىق نەرسىلەرنى ئىشلەتسۇن ھەم قاپاق ئۇرۇقى، تەرخەمەك، پىدىگەن 6 گرامدىن، نىشاستە، خەشخاش 3 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ھەب قىلىپ، شۇمۇپ بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ.

2- نەۋئى بەدەندە سوغۇقلۇق غالىب بولغانلىقتىن پەيدا بولغان تىل كېسەللىكى

داۋالاش ئۇسۇلى ئىلمان سۇ، ئىلمان شاراب ۋە ئىلمان ھەسەل بىلەن ئېغىزنى چايقىسۇن ھەم قىزىلگۈل گۈلقەنتى يېسۇن. مەستىكى يېغى، جوزبەۋۋا ھەربىرى بىر ھەسسىدىن، سەئىدى كۆمى، سۇمبۇل ھەر بىرىنى ئىككى ھەسسىدىن قىلىپ ياخشى سوقۇپ، ھەب قىلىپ قۇرۇتۇپ شۇمسۇن. تامىقىغا كاۋاپ، نوقۇتنى دارچىن ۋە ئىسسىقلىق دورىلار بىلەن يېسۇن.

3- نەۋئى بەدەندە قۇرۇقلۇق غالىب بولغانلىقتىن پەيدا بولغان تىل كېسەللىكى

ئالامىتى تىل ۋە ئېغىز قۇرۇش، تىل يېرىكلىشىپ قېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىمارنىڭ بەدىنىگە ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان تاماق ۋە ئىچىملىك بېرىش، بېھى ئۇرۇقى لۇئابى ۋە ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن ئېغىزنى چايقىسۇن، تىلنى بادام يېغى بىلەن ياغلىسۇن.

ئەگەر ھۆللۇك كۆپ بولغانلىقتىن تىل مىزاجى بۇزۇلسا، بۇنىڭدا ئاساسلىقى تىل تامغىقىغا چاپلىشىدىغان شال كۆرۈلىدۇ. بۇنداق چاغدا سىركىگە سازەج ھىندى، ئانارگۈلى، گەزماز، ئاقاقىيا قاتارلىق دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئېغىزنى چايقىسا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

2- پەسل تىلنىڭ ئىششىپ قېلىشى

بۇ 4 نەۋئى بولىدۇ.

1- نەۋئى قاننىڭ غالىبلىقىدىن بولغان تىل ئىششىقى

ئالامىتى تىلنىڭ قىزىرىپ قېلىشى، ئاغرىشى، ئېغىزغا تولا سۇ يىغىلىپ قېلىش، تىل ئېسىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قىيغاللا تومۇردىن ۋە تىلنىڭ ئاستى تەرىپىدىكى تومۇردىن قان ئالسا بولىدۇ. ھەم 4 خىل شەربەت ۋە تۇربۇت مەتبۇخى (تۇربۇت قاينىتىلمىسى)، ھەببى ئايارەج قاتارلىق دورىلار بىلەن سۇرگە بېرىپ ئىچىنى تازىلاش لازىم. ئەگەر بۇ دورىلارنى يېيىش ئىقتىدارى بولمىسا، يۇقىرىقى دورىلار بىلەن بىرگە سىرتىدىن كىلىزما قىلسۇن. كاھۇنىڭ سۇيى، ھۆل يۇمغاقسۇتنىڭ سۇيى، شوخلا، كاسنە سۇيى، گۈلاب، سۇماق، زەپەر لۇئابى بىلەن ئېغىزنى چايقىسۇن. ئىششىقنى ياندۇرۇش ئۈچۈن ئاغزىنى چايقىسۇن. ئىششىق سۇس بولسا، يەنە بىنەپشە، بابۇنە قاينىتىلغان سۇ بىلەن ئېغىزنى چايقىسۇن. ناخۇش ئانارنىڭ سۇيى، ئاچچىق-تاتلىق ئانار سۇيى، سىمىز ئوتنىڭ شىرىسى، سىركەنجۇبىل، تاۋۇز سۇيى قاتارلىقلارنى بەرسە بولىدۇ. تامىقىغا سۇماق، نوقۇت سۇيى، غورا سۇيى، قاپاق لېشى، ناخۇش ئانارنىڭ سۇيىنى بەرسە بولىدۇ.

ئەگەر ئىششىق ئېغىر بولسا، ئەنجۇر، ئامۇت ئۈرۈقىنى قاينىتىقان سۇ بىلەن ھەم بىنەپشە، بادام يېغى قوشۇپ، ئېغىزنى چايقىسۇن. ئەگەر ئىششىق يەڭگىل بولسا، ئۈنى پىشۇرۇش ئۈچۈن ئىسسىق سۇ بىلەن بادام يېغىنى ئىلمان قىلىپ، ئازغىنە سالسا بولىدۇ ھەم يېڭى سۇت، مەسكە، گۈل يېغى قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن ئاغزىنى يۇسۇن، ئەڭ ئاخىردا ئىسپىداج مەلھىمى قويسۇن.

2- نەۋئى سەپرانىڭ غالىبلىقىدىن بولغان تىل ئىششىقى

ئالامىتى سېرىقلىق، قاتتىق ئاغرىش ۋە ئېچىشىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قاندىن ئىششىغان ئىششىققا قىلىنغان ئىلاجنى قىلسا بولىدۇ. ئەگەر قان ئېلىش زۆرۈر تېپىلغاندا، قانىنى ئازراق چىقىرىش لازىم. تەمرى ھىندىنىڭ سۇيى، ناخۇش، ئاچچىق، تاتلىق ئانارنىڭ سۇيى، لىمون سۇيى، شەربىتى نارجىل، تاۋۇز سۇيى بەرسە بولىدۇ.

3- نەۋئى بەلغەم ماددىسىنىڭ غالىبلىقىدىن بولغان تىل ئىششىقى

ئالامىتى تىل ئاق بولۇش ھەم ئېغىزدىن تولا شال ئېقىش، تىل ئاغرىش، ئىششىقنىڭ يۇمشاقلىقى

قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۆتكۈر، كۆچلۈك دورىلار بىلەن كلىزما قىلسۇن. ئايارەج بىلەن سۈرگە بەرسۇن، ھەسەل سۈيى ئابكامە بىلەن ئېغىزنى چايقاپ بەرسۇن. خاس ھەسەلنى تىلغا سۈرتسۇن، تامىقنا نوقۇت سۈيى، شورپىلارنى بەرسە بولىدۇ.

4- نەۋئى سەۋدا ماددىسىنىڭ غالىبلىقىدىن بولغان تىل ئىششىقى

ئالامىتى تىل قۇرۇق بولۇش، تىل ئىششىقىنىڭ قاتتىقلىقى قاتارلىق بەلگىلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى ئەفتىمۇن بېرىش لازىم. ئات، كىيىك، كالا گۆشىگە ئوخشاش تاماقلاردىن ساقلىنىش لازىم. قوي سۈتىگە ئازغىنە بىنەپشە يېغى ياكى نېلۇپەر يېغىنى قوشۇپ، ئەنجۈر قاينىتىلغان سۇ بىلەن ئاغزىنى چايقاپ بەرسۇن ھەم زىغىرنىڭ شىرىسى بىلەن ئاغزىنى يۇسۇن. تىلغا مۇم ئېلىشتۇرغان قاپاق يېغىنى سۈرتسۇن. سەۋسەن يېغى بىلەن توخۇ، ئۆردەك چاۋا يېغىنى تىلغا سۈرتسۇن. ئەگەر بۇلار بىلەن تىلنىڭ ئىششىقى تەلتۆكۈس ساقىيىپ كەتمەي، يەنە تىلدا ئىششىق قېپقالسا، ھەسەل بىلەن ئاغزىنى يۇسا بولىدۇ.

3- پەسىل تىلنىڭ ئېسىلىپ قېلىشى، چىڭقىلىپ قېلىشى ۋە ئېغىزنىڭ سىرتىغا چىقىپ قېلىشى

ئەگەر تىلى قانىنىڭ كۆپلۈكىدىن ئېسىلىپ ئېغىزنىڭ سىرتىغا چىقىپ قالسا، قىيىقال تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. تىلغا لىمون سۈيى، تۇرۇنجى، ناخۇش، ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيى قاتارلىقلارنى چېپىش لازىم. شۇنداق قىلغاندا ئېغىزدىن كۆپلىپ شال ئېقىش بىلەن تىلنىڭ ئىششىقى يانىدۇ.

ئەگەر بۇنىڭ بىلەن تىلنىڭ ئاغرىقى پەسەيمىسە تۇز چاپسۇن. تامىقنا سۇماق بىلەن غورا سۈيى قوشۇپ بەرسۇن. ئەگەر تىل بەلغەم ماددىسىنىڭ كۆپلۈكىدىن ئېسىلىپ، تىلدا چاپلاش بەلغەم پەيدا بولغان بولسا، ھەببى سەبرى، ئايارەج بىلەن سۈرگە بېرىش لازىم. تىلغا تۇز، سىركىنى پىلپىل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش لازىم.

غىزاسىغا قۇشقاچ كاۋىپى بەرسۇن.

4- پەسىل زەفدەئ (تىلدا پەيدا بولغان بەز)

بۇ بەزنىڭ تومۇرىنىڭ رەڭگى ۋە شەكلى خۇددى پاقىغا ئوخشاش بولغانلىقتىن پاقا، دەپ ئاتالغان. بۇ ئاغرىق ئاساسەن خىلت كۆيگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، سۈرگە بېرىش ھەم يالپۇز، نۆشادۇر، ئانار پوستى، زۇپا، تۇز قاتارلىق نەرسىلەرنى تىلغا چېپىش لازىم ياكى ئانار پوستى تېڭىش كېرەك. زاك بىلەن نۆشادۇرنى تاڭسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ياخشى بولمىسا، ئوپېراتسىيە بىلەن تىلدىكى بەزنى يېرىپ ئېلىۋەتسىمۇ بولىدۇ.

5- پەسل تىلنىڭ تېتىش قۇۋۇتىنىڭ يوقلىشى

تىلنىڭ تېتىش قۇۋۇتىنىڭ يوقلىشى نېمە قىزىق، نېمە سوغۇق، نېمە ئاچچىق، نېمە تاتلىق بۇلارنىڭ ھېچقايسىسىنى پەرق ئېتىپ ئايرىيالماسلىق دەرىجىسىگە يېتىپ بارىدۇ. بۇنداق بولۇشى ئاساسەن تىل ۋە ئېغىزنىڭ يۇمشاق پەيلەرگە ئارتۇقچە ھۆللۈك يىغىلىپ قالغانلىقىدىن بولىدۇ.

ئەگەر ئېغىزنىڭ تەمى بار بولسا، تىلنىڭ مىزاجىنى مۇنداق ئايرىش كېرەك. ئەگەر ئېغىزنىڭ تەمى ئاچچىق بولسا، سەپرا غالىب بولغاندىن، ئەگەر تاتلىق بولسا قان غالىب بولغاندىن، ئەگەر قاۋسىق چۈچۈمەل بولسا، سەۋدا غالىب بولغاندىن، ئەگەر ھېچقانداق بىر تەمى سېزىم بولماستىن ئېغىزغا سۇ يىغىلىپ قالغان بولسا، بەلغەم غالىب بولغاندىن دەپ ئايرىشقا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇ خىلتنىڭ قايسى بىردىن بولغان بولسۇن، ئالدى بىلەن كېسەلگە شۇ خىلتنىڭ سۇرگىسى بېرىپ شۇ خىلتنى چىقىرىش لازىم. بەدەننى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن قاننىڭ زىيادىلىكىدىن بولسا، قان ئېلىش، بەلغەمدىن بولسا، ھەببى ئايارەج بېرىش، سەپرادىن بولسا تۆت شەربىتى بېرىش، سەۋادىن بولسا، مەتبۇخى ئەفتىمۇن بېرىش لازىم ھەم سىركەنجۈبىل شەربىتى بىلەن ئېغىزنى چايقىسۇن، بەلغەمدىن بولسا ئاچچىقسۇنى، تۇز، قىچا بىلەن قوشۇپ، ئېغىزنى چايقىسۇن.

ئەگەر سۇددە (تومۇرلاردىكى توسالغۇ) سەۋەبىدىن بولسا، تىل تارتىشىش ۋە قاتتىق ئاغرىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنداق چاغدا كۆچلۈك سۇرگە بېرىپ خىلتلارنى سۇرۇپ چىقارغاندىن كېيىن پىلپىل، ئاچچىقسۇ، سۇزاپ ئورۇقى بىلەن ئېغىزنى چايقىسۇن. ئەگەر تىلنىڭ پەيلىرى ئاجرىغان سەۋەبتىن بولسا، بۇنىڭ داۋاسى يوق.

6- پەسل تىلنىڭ ئېغىرلىشىپ قېلىشى ۋە داۋالاش

تىل ئېغىرلىقى ئىششىقتىن بولغانلىقىنىڭ ئىلاجىنى يۇقىرىدا ئېيتتۇق. ئەگەر تىل قۇرۇق ئىسسىقتىن ئېغىرلاشقان بولسا بويۇننى، قۇلاقنىڭ ئارقا تەرىپىنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇسۇن ھەم بادام، نىلۇپەر يېغى، ئىسسىق سۇت بىلەن بېشىغا ۋە بوينىغا چاپسۇن ۋە ئېغىزغا ئېلىپ شوربىسۇن. ئەگەر ھۆللۈك زىيادە بولغاندىن تىل ئېغىرلاشسا، تىلنىڭ بوشاپ كېتىشى، ئېغىزدا ھۆللۈك نەم كۆپىيىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قايسى خىلتتىن بولسا، شۇ خىلت مۇسھىلىنى بېرىش، ھەسەل شەربىتى، گۈلقەنت بېرىش لازىم ھەم بىر قانچە كۈن ناشتىدا قىچا، ھەسەل ۋە ئاچچىقسۇ، سىركە بىلەن ئېغىزنى چايقىسۇن. ئېغىزنى چايقىغاندىن كېيىن ئازغىنە نۆشادۇر، ئاقىرقەرھا، قارىمۇچ، قىچا قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردىن ئېلىپ، سوقۇپ، تىلغا سۈركەپ چاپسۇن. نۆشادۇر، زەنجۈبىل، قارىمۇچ، ئاقىرقەرھا، قىچا ياكى بادام، نەمەكى ھىندى (ھىندى تۇزى)، سىياداں، مەرزەنجۇشلارنى سۇدا قاينىتىپ، ئېغىزنى چايقىسۇن. بۇ كېسەل

ئۇچۇن ئېغىزغا ئالىدىغان ھەب دورىنىڭ تەركىبى: مەستىكى، ھىڭ يېرىم ھەسسە، بۇلارنى ھەب قىلىپ تىلنىڭ ئاستىغا ئېلىپ تۇرسۇن، ئىسسىق سۇ بىلەن سوۋۇتقان ھەسەل بىلەن ئېغىزنى يۇسۇن.

7- پەسىل قەلالۇ (ئېغىز بوشلۇقى ۋە تىلدا پەيدابولغان جاراھەت)

بۇ 4 نەۋئى بولىدۇ.

1- نەۋئى ئەگەر بۇ جاراھەت قان ماددىسىدىن بولسا، ئېغىزنىڭ قىزىرىشى ۋە قىزىشى قاتارلىق ئەھۋاللار ئارقىلىق كۆرۈلىدۇ ھەم ئېغىزدىن تولا شال ئاقىدۇ

داۋالاش ئۇسۇلى مۇنداق چاغدا قان ئالسا بولىدۇ ياكى ھىجامەت قويسا بولىدۇ ھەم سۇرگە بەرسۇن. سۇماق سالغان گۈلاب بىلەن ئېغىزنى يۇسۇن، زاك، يۇمغاقسۇت ۋە ئەدەس ۋە سىركىنى شوخلا، قىزىل گۈلنى كاسىنە سۇيى بىلەن قاينىتىپ، ئېغىزنىنى چايقىسۇن. بۇ جاراھەت كۆپىنچە بوۋاق بالىلاردا پەيدا بولىدۇ. بۇنداق بالىلارنى ۋە ئېمىتكۈچى ئانىلارغا ھىجامەت قويۇش ياكى قان ئېلىش لازىم. غىزاسىغا ئارپا ئېشى ياكى ئاقلانغان ماشنى توخۇ شورپىسىغا سېلىپ بەرسە بولىدۇ. كىچىك بالىنىڭ ئاغزىنى تاباشىر، سۇماق، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، قىزىلگۈل، تۇخۇمى، خىرفە (سېمىز ئوت ئۇرۇقى) قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بالىنىڭ ئاغزىنى بادام يېغىدا ياغلىغاندىن كېيىن بالىنىڭ ئاغزىغا سېلىپ قويسۇن. گۈل يېغى، سىركە بىلەن ئېغىزنى يۇسا بۇ ھەم پايدا قىلىدۇ.

يەنە بىر خىل دورىنىڭ تەركىبى: كەتىرا، نىشاستە، تاباشىر ئۇلارنىڭ ھەممىسىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇقىرىقى دورىلارنىڭ مىقدارىچە قەنت بىلەن يۇمشاق سوقۇپ، ئېغىزغا سالسۇن. نەمەك (تۇز)، شەب يەمانى (زەمچە)، ئازغىنە نۇشادۇر قاتارلىقلارنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئېغىزنى چايقىسۇن.

ئەگەر ئېچىشىپ، قىزىرىپ ئاغرىسا، ئازغىنە كاپۇر قوشۇپ يۇسۇن ياكى تاباشىر، قىزىلگۈل، سۇماق بىلەن ئېغىزنى يۇسا ئېچىشىپ، قىزىرىش ۋە ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

قاندىن بولغان تىل يارىسىغا قىزىلگۈل، تاباشىر، نىشاستە، ئەدەس، توخۇمى خىرفە، يۇمغاقسۇت، سۇماق، بەرگى خىيار (تەرخەمەك ياغچى)، ئاقىر قەرھا بۇلارنىڭ ھەممىسىنى باراۋەردىن قىلىپ، يۇقىرىقىلارنىڭ مىقدارىچە ناۋات ياكى قەنت بىلەن يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ، ئېغىزغا سېلىپ قويسۇن. يۇتماي ئېغىزدا شۇمسۇن. ئاندىن كېيىن ئازغىنە سىركە بىلەن گۈلاب ۋە گۈل يېغى قاتارلىقلارنى ئاغزىغا سېلىپ قويسۇن.

2- نەۋئى ئېغىز ۋە تىلنىڭ جاراھىتى سەپرادىن بولسا، چىرايىنىڭ سارغىيىپ قېلىشى، ئېغىزنىڭ ئاچچىق بولۇشى، قىزىرىشى ۋە غەم-ئەندىشىلىك بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى ھېلىلە (ھېلىلە قاينىتىلمىسى) بىلەن سۇرگە بېرىش لازىم ياكى تەمرى

هندی، بىنەپشە شەربىتى بىلەن سۇرگە بەرسىمۇ بولىدۇ. غىزاسىغا توخۇ گۆشى، سۇماق، تەمرى هندى، توخۇ يېغى، زىق (زىخ)، غورا سۇيى قوشۇپ بەرسۇن. باشقا جەھەتتە قاندىن بولغان جاراھەتنىڭ ئىلاجنى قىلسا بولىدۇ. يەنە ئېغىز جاراھەتنىڭ دورىسىنىڭ تەركىبى: هېلىلە، ئاق سەندەل، قىزىلگۈل، ئەدەس، يۇمغاقسۇت، تاباشىر قاتارلىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاغزىغا سېلىپ شۇمسۇن. ئەگەر بۇنداق جاراھەت ئېمىدىغان بالىدا بولسا، سۇت بەرگۈچى ئانىسىنى يۇقىرىقى دورىلار بىلەن داۋالاش لازىم.

3- نەۋئى ئەگەر تىلنىڭ جاراھىتى بەلغەمدىن بولسا، كېسەلنىڭ چرايى ۋە تۇكۇرۈكنىڭ ئاقلىقى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ

داۋالاش ئۇسۇلى هەببى ئايارەج، هەببى سەبرى بىلەن بەدەننى تازىلاش لازىم. مامرانچىنى، هېلىلە، ئاققىرقەرھا، قارىمۇچ، ئىت ئۈزۈمى قاتارلىق دورىلارنى سىركىدە قاينىتىپ، شۇنىڭ بىلەن ئېغىزنى چايقىسۇن ياكى بۇ دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاغزىغا سالسۇن ۋە قەنت بىلەن زاكنى بىرلەشتۈرۈپ، ئاغزىغا سۈرتسۇن، ياكى خاس قەنتنى سوقۇپ، سۈرتسىمۇ بولىدۇ ياكى مامرانچىن، گۈلنار، قاقىلە، سازەج هندى قاتارلىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، هەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئېغىزغا سېلىپ، جاراھەتنى شۇنىڭ بىلەن ياندۇرسۇن. بەلغەمدىن بولغان ئېغىزنىڭ ئاغرىقى ۋە جاراھىتىگە تۆز، هەسەل ياخشى پايدا قىلىدۇ هەم سىركەنجۈبىل بىلەن ئاچچىقسۇنى ئېغىزغا ئالسۇن. ئىكلىلمىلىك، زىغىر شىرىسى، ئەنجۈرنى ئازغىنە ئاق لەيلى يېغى بىلەن قوشۇپ، سۇدا قاينىتىپ شۇ سۇنى ئاغزىغا ئالسا، بۇ كېسەلنىڭ باشلىنىشىدا هەم ئاخىردا پايدا قىلىدۇ ۋە رۇسۇتنى ئاغزىغا سېلىپ سۈرتسۇن. غىزاسىغا شورپا، قورداق بەرسۇن.

ئەگەر بۇ كېسەل كىچىك بالىدا بولسا، ئېمىتكەن ئانىسىغا يۇقىرىقى ئىلاجنى قىلسا بولىدۇ.

4- نەۋئى تىل ۋە ئېغىزنىڭ ياريسى

كۆيگەن سەۋدادىن بولسا، بۇ ئاكىلە (گۆشخور چاقا) گە ئېلىپ باردىغانلىقى ئۈچۈن، بۇ هەممىدىن يامانراق سانىلىدۇ. بۇ تىلنىڭ قارىلىقى، ئۆتكۈر، قاتتىق ئاغرىش ۋە سانجىقلىشىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن سۇرگە بېرىش لازىم. كېسەلنىڭ دەسلىپىدە كالا يېلىكى چېپىش لازىم. سازەج هندى، چىنار غازىكى، ئاقاقىيا، بىخسۇس (چۇچۇكبۇيا يىلتىزى)، سۇئتەر، زەپەرلەرنى باراۋەردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئاغزىغا سالسۇن.

گەزماز، ئاقاقىيا، قىزىلگۈل، قىزىل لوبىيا قوشقان سىركە بىلەن بىر قانچە قېتىم ئاغزىنى چايقاپ يۇسۇن. يەنە بىر خىل داۋا زەرنىخ بىلەن ئاقتۇر قەرھانى باراۋەردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئاغزىغا سالسۇن. يەنە بىر خىل داۋاسى: ئاقاقىيا، سازەج هندى 6 گرامدىن، زەمچە بىر گرام، زەپەر يېرىم گرام، سۇماق، قىزىلگۈل، يۇمغاقسۇت، گۈلنار، مورد ۋە خەرنۇپ قاتارلىق دورىلارنى سۇدا قاينىتىپ، پىسەپىسىنى سۈزۈۋېتىپ، شۇ سۇدا ئېغىزنى چايقىسۇن.

8- پەسل ئاكىلە

بۇ بىر خىل شەكلى ۋە رەڭگى جاراھەتكە ئوخشايدىغان كېسەللىك بولۇپ، تېزلا پۈتۈن ئېغىز بوشلۇقى ۋە ئۇنىڭ ئەتراپلىرىنى قورشاپ كېڭىيىپ كېتىدۇ. ماددا بۇزۇلۇپ يامانلاشقانلىقتىن، بۇ كېسەل بەدبۇي سېسىق بولىدۇ. بۇ ئاغرىق چىرىگەن، سېسىق، قويۇق خىلىت غالىب بولغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش لازىم ھەم مەتبۇخى ئەقتىمۇن بىلەن سۈرگە بېرىش كېرەك. سىركە، سۇماق، غورا سۇيى بىلەن ئاغزىنى يۇسۇن، ئاندىن كېيىن فەلدەفيۇن بىلەن ئېغىزنى چايقىسۇن. تەركىبى: سېرىق زەرنىخ، قىزىل زەرنىخ، ئاقاقيا، زەرارە، بۇلارنىڭ ھەربىرى بىر ھەسسىدىن، 4 ھەسسە سۇ كۆرمىگەن توغرىغۇنى بىر قانچە نۆۋەت يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، قىزىق ئاپتاپتا قويۇپ قۇرۇتسۇن، يەنە سوقۇپ، سىركە ئېلىشتۇرۇپ، قۇرۇتۇپ بىر قانچە قېتىم شۇنداق قىلغاندىن كېيىن قۇرۇتۇپ ھەب قىلىپ تەييارلاش لازىم. يەل يارا جاراھىتىگە پايدا قىلىدىغان زەرنىخنىڭ تەركىبى: قىزىل زەرنىخ، سېرىق زەرنىخ، ھاك، موزا، ھەر بىرى 15 گرامدىن، زەنكار ھەر بىرى 6 گرامدىن، ئاقاقيا، زاك، ئانار گۈلى ھەر بىرى 9 گرامدىن، بۇلارنى سوقۇپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ، بىر ھەپتە ئاپتاپتا قويۇپ، ئاندىن كېيىن نوقۇت مىقدارىچە ھەب ياساپ، ئېزىپ، ئاغزىغا سېلىپ، بىر سائەت ئەتراپىدا توختاتسۇن، ئاندىن كېيىن گۈل يېغى بىلەن گۈلابنى ئاغزىغا ئېلىپ شورىسۇن.

9- پەسل ئۇخلىغان چاغدا ئېغىزدىن تولا شال ئېقىش

بۇ ئاساسەن 3 نەۋئى بولىدۇ.

1- نەۋئى ھۆل ئىسسىقتىن بولغان شال ئېقىش

بۇ كېسەل تاماق خالىماسلىق، قورساق ئېچىپ، ئاشقازان بوشىغانسېرى ئاغزىدىن تولا شال ئېقىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. بىر قانچە كۈنگىچە داۋاملىق ناشتىدا كاسىنە ئۇرۇقى، تۇز يېسە بولىدۇ. بۇغداي بىلەن ئارپىنى باراۋەر ئېلىپ، قۇرۇق تالقان قىلىپ، ئىككىسىنىڭ باراۋىرىدە قەنت ئارىلاشتۇرۇپ يېسە بولىدۇ. بېھى شەربىتى، ئالما شەربىتى، غورا شەربىتى، ئانار قاتارلىق نەرسىلەرنى بەرسە بولىدۇ. غىزاسىغا توخۇ گۆشى، غورا سۇيى، سۇماق، ئانار شەربىتى بەرسە بولىدۇ.

2- نەۋئى ھۆللۈك ياكى بەلغەمدىن بولغان شال ئېقىش

داۋالاش ئۇسۇلى گۈلقەنتەك مەستەكى، رۇم بەدىيانىنى قوشۇپ بەرسۇن. ئىترىفىل، سۇزاپ 6 گرامدىن، 18 گرام قەنت بىلەن سوقۇپ تالقان قىلىپ، مۇۋاپىق مەستەكى، كۈندۈر بىلەن چاپسۇن. تامىقىغا توخۇ كاۋىپى، قورداق بەرسە بولىدۇ. ئەگەر بۇ دورىلار بىلەن ياخشى بولماي قالسا، قەيگە بۇيرۇش كېرەك.

قەي قىلدۇرۇشنىڭ ئۇسۇلى تۇرۇپنى توغراپ، سۇدا قاينىتىپ، بىر قاچا تۇرۇپ سۇيىگە 30 گرام ھەسەل قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئالدى بىلەن ئايارەچ يېسۇن، ئاندىن كېيىن تۇرۇپنىڭ سۇيىنى ئىچسۇن، قەي قىلدۇ. ھېلىلە پروردىس، ئىترىفىل، ئامىلە قاتارلىق دورىلارنى كۆپ يېسە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

3- نەۋئى مېڭىنىڭ ھۆللۈكىدىن بولغان شال ئېقىش

ئەگەر ئېغىزدىن تولا شال ئېقىش مېڭىنىڭ ھۆللۈكىدىن بولسا، بۇ ئەھۋال كۆپىنچە كىچىك بالىلار ۋە ياشانغان كىشىلەردە يۈز بېرىدۇ. بۇ ئەھۋال باشنىڭ ئېغىرلىقى ۋە سەزگۈ ئەزالىرى ئېغىرلىشىپ، ناچارلىشىپ قېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى غارىقۇن بىلەن مېڭىنى تازىلاش لازىم. ئاندىن كېيىن ئازغىنە ئايارەچ سالغان ئاچچىقسۇ بىلەن ئېغىزنى چايقاپ يۇسۇن ياكى خاس ئاچچىقسۇ بىلەنلا ئېغىزنى چايقىسۇن. تامىقىغا نوقۇت ھەم نوقۇت سۇيى، قورداق، شورپىغا دارچىن، زەنجۈبىل، زىرە قاتارلىق دورىلارنى سېلىپ بەرسۇن. ئاچچىق-چۈچۈك نەرسىلەردىن، سۈتتىن ۋە ھەر خىل يەل-يېمىش مېۋىلەردىن ساقلانسۇن.

10- پەسىل ئېغىز پۇراش

بۇ ئاساسەن تۆۋەندىكى 4 نەۋئى بولىدۇ.

1- نەۋئى

ئەگەر ئېغىزنىڭ سېسىقلىقى ئاشقازانىدىكى ھارارەتنىڭ ئارتۇقلۇقىدىن پەيدا بولغان بولسا، تاماق يېگەندە سېسىقلىقنىڭ پەسىيىشى قورساق ئېچىپ ئاشقازان بوشىغانسىرى، سېسىقلىق ئۆرلەش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ چىشلىرى قارا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تەمرى ھىندىنىڭ سۇيى، ئالۇچا، ئۆردەك، شاپتۇل قېقىنى مۇز سۇيىگە چىلاپ ئىچسۇن. سىركەنجۈبىل بىلەن تەمرى ھىندىنى سوغۇق سۇ بىلەن ئىچسۇن.

ئەگەر ئېغىزنىڭ پۇرىقى قاننىڭ ئارتۇقلۇقىدىن بولسا، قان ئالسۇن. ئالما شەربىتى، بېھى شەربىتى، ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۇيى، بېھى، ئامۇت بېرىش لازىم.

غىزاسىغا توخۇ گۆشى، سۇماق ۋە زىق بەرسۇن، قىزىلگۈل، ئاق سەندەل، سەئىدى كۇفى 6 گرامدىن، ھېلىلە، بەلىلە 9 گرامدىن، پوستى تۇرۇنجى 3 گرام، تاباشىر 1.5 گرام، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بېھى سۇيى ياكى سىركە ۋە گۈلاب بىلەن ھەپ قىلىپ، ئاغزىغا سېلىپ شۇمسۇن.

2-نەۋئى

ئەگەر ئېغىزنىڭ سېسىقلىقى ئاشقازانىدىكى چىرىگەن بەلغەمدىن بولسا، تاماق يېگەندە پەسەيىدۇ ۋە ئېغىزنى يوغاندا پەسەيمەيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى ئايارەج، ھەببى سەبرى بىلەن بەدەننى تازىلاش لازىم. قىچا، ھەسەل، تۇرۇپ سۇيى بىلەن قەي قىلدۇرۇش لازىم.

تېببىي ئالىملارنىڭ ئېيتىشچە، ھەر ھەپتىدە بىر قېتىم شەربىتى رەيھان ئىچىش لازىم ياكى تۇربۇت بىلەن گۈل شەربىتى ئىچسۇن ياكى گۈلقەنتتىن ئايارەج بىلەن ياكى ئىترىفلىنى ئايارەج بىلەن قوشۇپ بېسۇن ياكى ھەببى سەبرى بىلەن زەنجۇبىل پروردەنى 3 گرامدىن قىلىپ بىرلەشتۇرۇپ، شۇھسۇن، ئىترىفلىنى داۋاملىق شۇھسۇن، بېلىق، سۈت، ھەر خىل مېۋە، سېمىز گۆشكە ئوخشاش تېز بۇزۇلىدىغان نەرسىلەردىن ساقلانسۇن. سوغۇق سۇنى ئاز ئىچسۇن. قورۇما، شورپا ھەم توخۇ ۋە باشقا ئۇچار قۇشلارنىڭ گۆشى، گۈلقەنت، ھەسەل شەربىتى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلسۇن. مەستكىنى ئازغىنە سىلىپ چاينىسۇن.

تۆۋەندىكى دورىلار ھەم پايدىلىق. تەركىبى: قىرفە، گۈلدارچىن، ئۆشنە، نەمەك ھىندى، لاچىندانە، ھىلىلە، قاقىلە، بۇلارنىڭ ھەر بىرىنى 3 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، ئۆتكۈزۈپ، ھەب تەييارلاپ، ھەر بىر قېتىمدا 6 گرامدىن بېسۇن. چىكسەي ئۇرۇقنى تولا يېيىش ئېغىزنىڭ پۇرىقنى كەتكۈزىدۇ.

ئېغىز-يېنىك سىستىقلىقنى يوقىتىدىغان دورىلار: ھەببۇلئاس، قىرفە، گۈلدارچىن، ئامىلە، سەئىدىكۇ-فى، سۇمبۇل، جويزە پوستى، مەستكى، بۇلارنىڭ ھەر بىرىنى باراۋەردىن قىلىپ مۇشك، قەلەمپۇر، جوزىبەۋۋا، كاۋاۋىچىن، زەنجۇبىل، پىلپىلنى يۇمشاق سوقۇپ، ئورۇقىدىن ئاجرىتىلغان ئۇزۇم بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلاپ قويۇپ، ھەر قېتىمدا جوزا مىقدارى بېسۇن. ئېغىزدا شۇمىدىغان دورىلار فۇفەل، قەلەمپۇر، خولىنجان، ئاقىرقەرھا، بۇلارنىڭ ھەر بىرى 2 گرامدىن، ئىپار 2.5 فۇڭ، سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شاراب ياكى گۈلاب بىلەن ھەن تەييارلانسۇن.

3- نەۋئى چىش مىلكى چىرىش

بۇ كېسەللىكتە ئاچچىق ياكى تۇزلۇق نەرسىلەر بىلەن ئېغىزنى يۇغاندا سىسىق چاپلىشاڭغۇ ھۆللۈك ئېغىزدىن چىقسىمۇ يەنە تەكرارلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى ئايارەج، ھەببى سەبرى بىلەن مېڭىنى تازىلاش لازىم. مورد غازىڭى ئارىلاشتۇرۇلغان سىركە گۈلابنى قوشۇپ ئېغىزنى چايقىسۇن ھەم ئانار گۈلقىنى بىلەن قوشۇپ، قاينىتىپ، ئېغىزنى يۇسۇن. قەلەمپۇر، سەئىدى كۈفى، ئىپار قاتارلىق دورىلارنى گۈلاب بىلەن قاينىتىپ شۇنىڭدا ئېغىزنى يۇسۇن. قەلەمپۇر، جوزىبەۋۋا، مەستكى، بەز باز، بۇلارنىڭ ھەر بىرىنى 6 گرامدىن ئېلىپ، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بوز لاتىغا ئوراپ، سۇ ياكى گۈلاب بىلەن قاينىتىپ، شۇنىڭدا ئېغىزنى چايقاپ يۇسۇن. ھەر كۈنى ئەتىگەن-ئاخشام سەئىدى كۈفى، سەندەلنى چىشقا سۈركىسۇن. چىشنىڭ ئارىسىدىكى گۆش سېسىغانلىقتىن ھەمىشە چىشنىڭ ئارىسىدىن قان چىقىپ تۇرسا، سىركە، گۈلاب، سۇماق بىلەن ئېغىزنى يۇسۇن.

4- نەۋئى چىش سېسىش ۋە قۇرت يېيىش ئارقىلىق ئاغزى سېسىش

داۋالاش ئۇسۇلى چىشنى تارتىپ ئېلىۋېتىش كېرەك. چىش تۆۋىدىكى كىرلەرنى ئېلىپ تازىلىغاندىن

كېيىن، ئىككى قوشۇق سىركە، بىر پىيالە سۇ بىلەن ئاقىرقەرھا، موزىنى قاينىتىپ، شۇنىڭدا ئاغزىنى يۇسۇن. سازەج ھىندى، سۇماق، قىزىلگۈل، سەندەلگە ئوخشاش خۇش پۇراق دورىلار بىلەن چىشنى سۈرتۈپ بەرسۇن.

چىشنىڭ ئاريسىنى گۈلاب سۈيىدە يۇيۇپ، چىش تۈۋىدىكى تامغاق گۆشكە گۈل يېغى سۈركەش كېرەك. ئەگەر بۇرۇنغا كېسەل پەيدا بولغانلىقتىن ئېغىز پۇرىغان بولسا، مېڭىنى تازىلىغاندىن كېيىن گۈلابقا ئازغىنە سىركە قوشۇپ، ئېغىزنى يۇسا بولىدۇ.

توققۇزىنچى باب كاناي، كېكىردەك ۋە كىچىك تىلدا پەيدا بولغان كېسەللىكلەر توغرىسىدا

بۇ باب 7 پەسىلدۇر.

1- پەسىل كىچىك تىلدا پەيدا بولغان ئىششىق

بۇ ئىششىق بىر قانچە خىل بولىدۇ.

1. قاندىن بولغان ئىششىق

بۇ كىچىك تىلنىڭ قىزىرىشى، چىڭقىلىشى ۋە ئېغىز تۈۋىنىڭ ئاغرىشى، تاماق يۇتۇشنىڭ تەسلىكى قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قىيغال تومۇردىن قان ئالغاندىن كېيىن، پۇنۇس، تەرەنجىبىن بىلەن سۈركە بەرسۇن. رەۋەن سۈيى ياكى گۈلاب، سىركە، ئامىلىنى كالا سۈتىگە سىلىپ، شۇنىڭ بىلەن ئاغزىنى يۇيۇش ياكى گۈلاب، ئانار پوستى، موزا، يېسمۇق، سۇماق، ھەببۇلئاس قاتارلىق دورىلار بىلەن ئاغزىنى يۇيۇش لازىم. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا، ئارپا يارمىسىغا بادام يېغى، نارجىل شەربىتى، ئەينۇلا، تەمرى ھىندى قوشۇپ بەرسە بولىدۇ. ئەگەر تەربىتى نورمال مېڭىپ تۇرسا، لىمون شەربىتى ھەم بېھى، ئالما شەربىتى بەرسە بولىدۇ. غىزاسىغا ئانار شەربىتى بىلەن سۇماقنى، توخۇ گۆشىگە قوشۇپ بەرسە بولىدۇ.

2. سەپرادىن بولغان ئىششىق

بۇنىڭدا ئېغىز قۇرۇش، تولا ئۇسساش ھەم قاتتىق ئاغرىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى پۇنۇس قاينىتىلغان سۇ، تەرەنجىبىن بىرىپ ئىچىنى سۈرۈش، شاتۇت، كاسنە، شوخلا قاتارلىقلار-نىڭ سۈيى بىلەن ئېغىزنى چايقاپ يۇيۇش كېرەك ياكى كەشۇر غازىڭىنىڭ سۈيى، گۈلاب، قىچا، يۇمغاقسۇتنىڭ سۈيى، ئىسپىغۇلنىڭ شىرىسى، كۆكنار شەربىتى بىلەن ئېغىزنى چايقاش لازىم. غىزاسىغا توخۇ گۆشى بىلەن ئانار سۈيى بەرسۇن.

3. بەلغەمدىن بولغان ئىششىق

بۇنىڭ ئىششىقى يۇمشاق، رەڭگى ئاق، ئاغرىقى ئاز بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن بەلغەمنى تازىلاش كېرەك. سىركەنجۈبىل شەربىتىگە سۈزاپ سېلىپ ئېزىپ، شۇنىڭ بىلەن ئاغزىنى چايقاپ يۇسۇن ياكى 10 دانە ئەنجۈر، 30 دانە كىشمىش ئۈزۈمنىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭغا ئاچچىقسۇنى ئېلىشتۇرۇپ، شۇنىڭ بىلەن ئاغزىنى چايقىسۇن. ئەگەر بۇنى قۇۋۇەتلىكرەك قىلماقچى بولغاندا، ئازغىنە نۆشۈدۇر ئېلىشتۇرۇۋەتسە بولىدۇ. سېرىقچىچەكنىڭ يالىچىنى كۆيدۈرۈپ، تۈتۈنىگە ئاغزىنى تۇتسۇن. تامىقىغا ئىسسىقلىق تامان بىلەن نوقۇت سۈيى بەرسە بولىدۇ.

4. سەۋادىدىن بولغان ئىششىق

بۇنىڭ ئىششىقى قاتتىق، رەڭگى قارىغا مايىل بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەفتىمۇن(سېرىق ئوت) شەربىتى بىلەن بەدەننى سەۋادىدىن تازىلاش لازىم. ئاچچىق-سوۇ، شاتۇت سۈيى، ئاقىر قەرھا بىلەن ئاغزىنى يۇسۇن. ئەگەر ھەممىسى تولۇق ئىششىمغان بولسا، ئوپېراتسىيە قىلىپ داۋالىسا بولىدۇ. چۈنكى كىچىك تىلنىڭ ئۈچى تەرىپىدە ئىششق بولۇپ، تۈگى ئىششىمغان بولسا قان ئېلىش بىلەن سۈرگە بەرگەندىن كېيىن كېسىشنىڭ پايدىسى بار، دەپ قارىلىدۇ. ئەگەر ھەممىسى پۈتۈنلەي ئىششپ كەتكەن بولسا، ئۇ چاغدا ئىششقنىڭ تۈپ يىلتىزىنى تېپىپ كېسىش قىيىن بولۇپ قالىدۇ.

2ـ پەسل كىچىك تىلغا يۇمشاق چۈشۈش

بىمارنىڭ ئاغزىدا بىر نەرسە ئېسىلىپ ساڭگىلاپ تۇرغاندەك، ئاغزىنى ئېچىپ، تىلنى چىقارغاندا كىچىك تىل بۇرۇنقى ھالەتتىن ئۇزۇن بولۇپ قالغاندەك سېزىلىدۇ. بۇ 2 خىل بولىدۇ.

1. بەدەندە ئىسسىقلىق، ھۆللۈك ئارتۇق بولغاندىن پەيدا بولىدۇ

ئالامتى ئۇسساش، غەمكىن بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش كېرەك. ئاندىن باشقا جەھەتتە قاندىن بولغان ئىششقنىڭ ئىلاجىنى قىلسا بولىدۇ.

2. بەلغەم خىلتىنىڭ ئارتۇقلۇقىدىن بولىدۇ

ئالامتى ئۇسسىماسلىق، ئاغزىدا سۇ يىغىلىپ قېلىش بىلەن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەسەل، زۇپا قاتارلىق نەرسىلەرنىڭ سۈيىنى گۈلاب ۋە شاراب بىلەن قاينىتىپ، شۇنىڭدا ئاغزىنى يۇسۇن ياكى پوستى بىلەن ئانار سۈيىدە ئاغزىنى چايقىسۇن. زاكىنى تاغ تېكسىنىڭ مۇڭگۈزىدە كۆيدۈرۈپ، ئازغىنە نۆشۈدۇر بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، ئاغزىغا پۈركىسۇن. ئانار گۈلى، ئانار سۈيىنى

زاك بىلەن سوقۇپ، كىچىك تىلغا پۇركىسۇن ياكى قوشۇق بىلەن كىچىك تىل تۆپىگە سىلىپ قويسۇن. ئاقا قىيا، گىل ئەرمىنى، سەرسىبش، ئىسپىغۇل، سىركە، ئەمرۇد بىلەن قۇرۇق يۇمغاقسۇت قاينىتقان سۇنى ئىلەشتۇرۇپ چاپسۇن، كىچىك تىلنىڭ ساڭگىلاپ تۇرغىنىغا موزا، ئانار گۈلى، نۆشۇدۇردىن باراۋەر ئىلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، چىمچىلاق قول بىلەن كىچىك تىل ئۈچىغا سالسۇن، ئەگەر كىچىك تىلنىڭ ئۈچى يوغان، تۆۋى ئىنچىكە بولسا، زىخنى ئىسسىق سۇدا ئىزىپ، شۇنىڭدا ئاغزىنى يۇسا بولىدۇ. ئاندىن كىيىن شوخلا پوستى بىلەن بىرگە سىققان ئانارەك قابىز نەرسىلەر بىلەن ئېغىزىنى چايقىسۇن. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ياخشى بولماستىن كىچىك تىلنىڭ يىلتىزى تەرىپى ئىنچىكە بولۇپ ئۇپراپ كەتكەن بولسا، ئۈچى يوغان ھەم ئاق بولسا، ئۈچىدىن ئازغىنە ئوپىراتسىيە قىلىپ ئىلىۋېتىش كېرەك. سىركە، گۈلاب، سۇماق بىلەن ئېغىزنى چايقىسۇن. ئەگەر كەسكەن جايدىن قان چىقسا، گىل‌ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبىنى كانايغا پۇركىسۇن. كىسەلنى تولا سۆزلەشتىن، قىچقىرىشتىن توسۇش كېرەك. كىسىشتە كۆپ خەتەر يۈز بېرىش مۇمكىن. شۇڭا ئىمكانقەدەر كەسمەسلىك لازىم. قان ئىلىشتا ئالدىراپ كېتىشتىن ساقلىنىش لازىم.

3- پەسىل زۇبھە (بوغۇز) دە پەيدا بولغان ئىششىق

قۇلاقنىڭ يىلتىزى تەرەپتىن كانايغىچە ھالقىغا ئوخشاش ئىششىغانلىقتىن، بۇ ئاغرىقنى زۇبھە دەپ ئاتىغان.

ئالامىتى تاماقنى يۇتالماسلىق، ئەگەر زور بىلەن يۇتماقچى بولغاندا، بۇرنىدىن چىقىش، سۆزلىيەلمەسلىك، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ كېتىش، ئاغزىدىن شال ئېقىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئەگەر ئىششىق كانايىنىڭ كۆرۈنىدىغان تاشقى تەرىپىدە بولسا، بۇ ياخشىراق، ئەگەر ئۇنداق بولماستىن كانايىنىڭ بەك چوڭقۇر يېرىدە بولسا، بۇنى داۋالاش قىيىن بولۇپ، تەستە ساقىيىدۇ. بۇ يەنە ئىككى خىل بولىدۇ.

1. كۆيگەن قويۇق قاندىن پەيدا بولغان ئىششىق

ھارارەت بەلگىلىرى بىلەن نەپەس قىستايدۇ. ئالدى بىلەن قىيغال تومۇردىن قان ئىلىش لازىم. ئاندىن كىيىن تەرەنجىبىن، باشقا ھەر خىل مېۋىلەرنىڭ سۈيى بىلەن سۇركە بېرىش ھەم يەڭگىلەك ھۆقنە (كلىزما) قىلىش لازىم. ئارپا يارمىسى، بادام يېغى بېرىش لازىم. ئەگەر ئىچى يۇمشاق بولسا، زىخ شەربىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ. پۇفەل، گىل ئەرمىنى، ئاق سەندەللەرنى باراۋەردىن ئىلىپ، سوقۇپ، سىركە، يۇمغاقسۇتنىڭ سۈيى بىلەن چاپسۇن. يۇمغاقسۇت سۈيى، شاتۇت سۈيى، سۇماق، قاينىق سۇ بىلەن ئېغىزنى يۇسۇن. غىزاسىغا ناخۇش ئانار سۈيى، غوراب سۈيى، تەمرى ھىندىنىڭ سۈيى بىلەن ئۇگرە ئاش ئىتىپ بەرسۇن.

2. قويۇق بەلغەم خىلتىدىن پەيدا بولغان بوغۇز ئىششىقى

نەپەس قىستاش ھەم سوغۇقلۇق بەلگىلىرى كۆرۈلۈش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن تېزدىن ھۆقنە قىلىش لازىم. ئاندىن كىيىن جوز قىيامى، ئاچچىقسۇغا

ئازغىنە ئاقىرقەرھا سېلىپ، شۇنىڭ سۈيىدە ئاغزىنى چايقىسۇن. غىزاسىغا توخۇ شورپىسىغا چالا سوققان نوقۇت، ئاقلانغان ماش سېلىپ بەرسە بولىدۇ. ئەگەر داۋالاش كېچىكسە قالغانلىقتىن يىرىڭ يىغىلىپ، نەپەس ئېلىش قىستالسا، بىنەپشە، شوخلا، ئەمرۇد ئۇرۇقى، زىغىرغا ئوخشاش ئىششىق ماددىسىنى پىشۇرىدىغان نەرسىلەر بىلەن ئېغىزنى چايقاپ يۇسۇن. ئەگەر شۇنىڭ بىلەن ئېغىز ئالسا، كاپۇر مەلھىمى، خۇنسياۋشان، كەتىرا، كۇندۇر، سەمغى ئەرەبى، بۇلارنى باراۋەردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، يارىسىغا سەپسۇن. ئەگەر ئېغىز ئالمىسا، ئىششىقنىڭ رەڭگى ئاق بولسا، بۇ چاغدا ئوپېراتسىيە قىلىپ كېسىش كېرەك. ئاندىن سۇماق، گىل مەختۇم ياكى گىل ئەرمىنى بىلەن ئېغىزنى چايقىسۇن. ئەگەر ھارارەت پەيدا بولسا، توخۇمنىڭ ئېقى، گۈل يېغىدا ئېغىزنى چايقىسا، ياخشى پايدا قىلىدۇ.

4- پەسىل خۇننات

كاناي ئاغرىغان سەۋەبتىن نەپەسنىڭ ئەركىن ھالدا ئۆپكە، يۈرەكلەرگە ئۆتەلمەي، تىنىقنىڭ توسۇلۇپ قالغانلىقى خۇنناق (بوغما) دېيىلىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى تىلنىڭ تۈۋىدىكى 2 مۇشتەك گۆشنىڭ ئىششىغانلىقىدىن كاناينىڭ سىرتىدىكى مۇشتەك گۆشنىڭ ئىششىغانلىقىدىن بولىدۇ. كاناينىڭ ئىچىدىكى مۇشتەك گۆشلەر ئىششىقنىڭ بوغۇز ئاغرىقىدەك خەتىرى يوق. بۇ يەنە بىر نەرسە تەگكەنلىكتىن ياكى ئېگىز يەردىن يىقىلغانلىقتىن، بويۇن ئومۇرتقىسى ئۆز جايىدىن قوزغىلىپ كەتكەنلىكتىن، كاناي ئىچى تەرەپتىكى مونەك گۆشنىڭ ئىششىغانلىقىدىن ياكى ئۆزگەرگەنلىكىدىن بولىدۇ. كانايدىكى مونەك گۆشلەرنىڭ ئارىسىدا كۆچلۈك يەل توختاپ قالغانلىقتىنمۇ بولىدۇ. بۇنى خۇنناق كەلبى (ئىت بوغمىسى) دەپ ئاتايدۇ. بۇ ھەممىدىن خەتەرلىك. يەنە داۋاملىق قان ئالدۇرۇپ، سۇركە دورىسى ئىچىپ، قەي قىلىشقا ئادەتلەنگەن ئادەم شۇ ئادىتى تاشلىنىپ قالغانلىقتىن پەيدا بولغان كاناي ئاغرىقى بولۇپ، بۇ خۇددى ئايالالاردىكى ھەيز، نىپاس توختاپ قېلىشتىن پەيدا بولغان بوغۇز ئاغرىقىغا ئوخشاپ كېتىدۇ. قىسمەن چاغلاردا كاناي ئاغرىقىنىڭ ماددىسى كۆكرەككە يۆتكىلىپ، تەشەننۇج پەيدا بولىدۇ. بەزى ماددا كۆيۈكنىڭ ئەتراپىغا قۇيۇلۇپ، خۇنناق كەلبى بولۇپ ئۆلۈم خەۋپى تۇغۇلۇشى مۇمكىن. بەزى چاغدا ماددا مەيدە (ئاشقازان)گە قۇيۇلىدۇ، بۇ ۋاقىتتا ئىچى راۋان بولىدۇ، بوغۇز ئاغرىقى بولغان كېسەلنىڭ خەتىرى كۆپىنچە تەشەننۇج بولغاندا يۈز بېرىدۇ. مۇتلەق بوغۇز ئاغرىقىنىڭ بەلگىسى نەپەس قىيىنلىشىش، يۈزى قىزىل، ئاغزى ئاچچىق بولۇش، تىلى ئاغزىدىن چىقىپ تۇرۇش، كۆزى ئولتۇرۇشۇپ كېتىش بىلەن ئوچۇق تۇرۇش، بوغۇزىدىن ھېچ نەرسە ئۆتمەسلىك، كۆپىنچە ۋاقىتلاردا بوغۇزىدىن ئۆتكەن نەرسە بۇرنىدىن بېنىپ چىقىش ھەم ئىسسىتمىداش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ ئەھۋال بىر سائەتلا بولىدۇ. بوغۇزى ئاغرىغان كىشىنىڭ ئاۋازى ئۇنى پۈتۈپ قالغان كىشىنىڭ ئاۋازىدەك، زۇكام تەگكەن كىشىنىڭ ئاۋازىدەك چىقىدۇ. بۇ ئەھۋال بىر سائەتتىن ئۆتۈپ كەتسە، بۇنىڭغا ئىلاج يوقتۇر. ئەگەر بوغۇزى ئاغرىغان كىشىنىڭ ئاغزى ئوچۇق بولۇپ، تىلى چىقىپ تۇرسا، ئىششىقنىڭ قايسى يەردە ئىكەنلىكىنى ئېنىق بىلگىلى بولمىسا، بۇ

بارلىق بوغۇز ئاغرىقىنىڭ يامانراقى ۋە ئېغىرراقىدۇر.
خۇننات يەنى بوغۇز ئاغرىقى ئاساسەن 4 خىل بولىدۇ.

1. قاننىڭ زىيادىلىكىدىن بولغان بوغۇز ئاغرىقى

ئالامىتى يۈزى قىزىل، تومۇرلىرى چىڭ، كانىيى كۆپۈشۈپ، ئاغزى تاتلىق بولىدۇ.
داۋالاش ئۇسۇلى ئىككىلا قولنىڭ قېيفال تومۇرىدىن قان ئېلىش، ئىككى پاقالچىقىغا ھجامەت قويۇش كېرەك. ئەگەر قان ئېلىش بىلەن ھجامەت قويۇش باشقا كېسەللىكلەرنىڭ تۈپەيلىدىن كېچىكتۈرۈشكە تېگىشلىك بولسا، بىر قانچە قېتىم ئاز-ئازدىن قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر قان ئېلىشنى توسىدىغان باشقا كېسەللىك بولمىسا ھەم بەدەن كۈچى ئارتۇق بولسا، تولۇق ھەم كۆپ مىقداردا قان ئېلىش كېرەك. شۇ ۋاقىتدا كېسەل ياخشى بولىدۇ. بەدىنى ئاجىز بولسا ئاز-ئازدىن قان ئېلىش كېرەك، سەۋەبى نەپەس ئېلىشنىڭ تەسلىكى بىلەن بەدەن كۈچىنىڭ ئاجىزلىقى بىرلىشىپ قالسا، كېسەلنىڭ ئاقىۋىتى خەتەرلىك بولۇپ قالىدۇ.

نورمال ھەيز توختىغانلىقتىن ياكى ئادەت تاشلىنىپ قالغانلىقتىن بولسا، سافىن تومۇرىدىن قان ئېلىپ، پاقالچىقىغا ھجامەت قويۇش كېرەك. كېسەلنىڭ بەدىنى ئاجىز ۋاقىتدا تاماقتىن نورمال چەكلەشنى قان ئالغانىنىڭ ئورنىدا بولىدۇ، دەپ قارىلىدۇ. ئاندىن كېيىن ھەر خىل مېۋىلەرنىڭ سۈيى بىلەن ئېچىنى يۇمشاتسۇن. خىيارشەنبەر قاينىتقان سۇنى بەرسۇن ياكى يەڭگىل ھۆقنە قىلسۇن. غولىغا، ئېڭەك ئاستىغا، دولسىغا قايتا-قايتا ھجامەت قىلىش كېرەك. ئاقلانغان پىيسىمۇق بىلەن ئارپا سۈيى بېرىش لازىم.

سىركە، گۈلاب، سىركەنجۈبىل، چىلان شەربىتى بىلەن ئېغىزنى يۇسۇن. پىيسىمۇق ئۇرۇقى، كاككۇكگۈل، كاسنە ئۇرۇقى قاينىتقان سۇ بىلەن چىلان شەربىتى بەرسۇن. شاتۇت سۈيىمۇ پايدا قىلىدۇ. ئەگەر بىمارنىڭ كېسىلى ئېغىر بولسا، ياڭاق دېغىنىڭ سۈيىنى سۈت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاغزىنى يۇسۇن. ئەگەر ئىششىق كۆرۈلسە، دوختۇر مۇلاھىزە قىلىپ بىلەن ئوپېراتسىيە قىلىش لازىم. ئەگەر بۇ ئىششىق 4 كۈنگىچە تارقاپ كەتمىسە، ماددىنى پىشۇرغىدەك دورىلار بىلەن ئېغىزنى يۇيۇپ چايقىسۇن. مەسىلەن: ئەنجۈر، ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن ئۈزۈم، خىيارشەنبەر، ھەسەل سۈيى ياكى بۇغداي خېمىرىنى ئانارنىڭ سۈيىدە ئېزىپ، يارىغا قويسۇن. پوستى ئاقلىۋېتىلگەن پىيسىمۇق، قىزىلگۈل، بىخسۇس ھەر بىرىنى 9 گرامدىن ئېلىپ، قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىدە ئېغىزنى يۇسۇن، شۇنىڭ بىلەن تېزلىكتە ئېغىز ئېلىشقا پايدىلىق. ئامۇتنىڭ ئۇرۇقىنى ئۆچكە سۈتى بىلەن قوشۇپ، ئېغىزنى چايقىسۇن. سۈت، شېكەر، بادام يېغى، مەسكىلەرنى ئېلىشتۇرۇپ، ئىلمان قىلىپ، شۇنىڭ بىلەن ئېغىزنى چايقىسۇن. ئەگەر كۆچلۇكرەك دورا بىلەن ئېغىزنى چايقىماقچى بولغاندا، سۈزىنىڭ ئۇرۇقىنى ھەسەل بىلەن ئېزىپ، شۇنىڭ بىلەن ئېغىزنى يۇسۇن.

ئىششىق ئېغىز ئېلىپ يىرىڭ چىقسا، تاتلىق بادام يېغى بىلەن ئېغىزنى يۇسۇن. ئەگەر جاراھەتنىڭ

يىرىكى چقىپ تازىلانسا، تۇخۇم سېرىقى، نىشاستە، كەتىرا، باداملارنى ئېلىشتۇرۇپ، شۇنىڭ بىلەن ئېغىزنى يۇيۇش لازىم. ئەگەر قوروپ ئاغرىسا ئىسپىغۇل سۇيى، بىنەپشە يېغى، بادام يېغى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ئېغىز ئالماي رەڭگى ئۆزگىرىپ كەتكەن بولسا، ئۇچى ئاقىرىپ، يۇمشىغان بولسا، قول بىلەن ياكى مۇڭاپىق سايمان بىلەن ئېغىز ئالدۇرسا بولىدۇ. مېڭىلەردىن غورا، شاتۇت، بېھى، تۇزلۇق ئالما قاتارلىق قابىز نەرسىلەر ياخشى پايدا قىلىدۇ.

غىزاسىغا سقىپ ئالغان بادام يېغى، سۇماق قاتارلىقلارنى توخۇ شورپىسى بىلەن بەرسۇن. ھۆل يۇمغاقسۇت، لوبىيانى ئاقلاپ يېسىمۇق بىلەن بەرسۇن. ئاخىرىدا نوقۇت سۇيى پايدا قىلىدۇ.

2. سەپرانىڭ زىيادىلىكىدىن بولغان بوغۇز ئاغرىقى

ئالامىتى ئۇسسلاش، ئاغزى قۇرۇش، ئۆزى غەمكىن بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن قان ئېلىپ، ئاندىن كېيىن تەمرى ھىندىنىڭ سۇيى، ئەينۇلا، ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۇيىگە پۇنۇس، چىلان سىلىپ، قاياناتقان ئارپا سۇيى، بىنەپشە شەربىتى بىلەن بېرىش ھەم سۇرگە بېرىش كېرەك. سىركە، گۈلاب، سىركەنجۇبۇل، شاتۇت سۇيى، پاقا يۇيۇرمىقىنىڭ سۇيى بىلەن ئېغىزنى چايقىسۇن.

بوينىغا گۈل يېغى سۇركەپ چاپسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. قاندىن بولغان بوغۇز ئاغرىقىدا كۆرستىلگەن 3～2 كۇندىن كېيىن ماددىنى پىشۇرۇپ يۇمشىتىدىغان دورىلار مەسىلەن: ھىندىۋانەنىڭ سۇيى، تاۋۇز سۇيى، سىمىز ئوتنىڭ شىرىسى، ئىسپىغۇلنىڭ شىرىسىدە چايقىغاي. سۇ، كۆكنار شەربىتى قاتارلىقلارنى ئىچسۇن.

ماددىنى سىرتقا چىقىرىش ئۈچۈن شاتۇت سۇيى، دولانىلەرنى بادام يېغى ياكى موم يېغى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، بوغۇزىغا سىرتتىن چاپسۇن.

غىزاسىغا پوستى ئاقلانغان ئەدەس بىلەن تاتلىق بادام يېغى بەرسە بولىدۇ. 2 قوشۇق يۇمغاقسۇت يوپۇرمىقى، بىر قوشۇق شوخلا سۇيى، يېرىم قوشۇق گۈلاب، يېرىم قوشۇق گۈل ياغلىرىنى ئېلەشتۇرۇپ، ئاغزىنى چايقىسۇن.

مۇنداق كېسەلدە مىزاجنى ھۆل سوغۇق قىلىش ئۈچۈن قاندىن بولغان بوغۇز ئاغرىقىدىن كۆپرەك كۇچ چىقىرىپ داۋالاش لازىم. سەۋدادىن بولغان بوغۇز ئاغرىقىدا يۇمشىتىش ئۈچۈن تىرىشش لازىم.

3. بەلغەم ماددىسىدىن بولغان بوغۇز ئاغرىقى

ئالامىتى يۇز-كۆزى چىڭقىلىش، يۇزىنىڭ رەڭگى ئاقىرىش، ئاغزىدىن شال ئېقىش، تاماق يۇتۇشنىڭ تەسلىكى، ئاغزى تۇزلۇق بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى قوقيا بىلەن تېز ھۆقنە قىلىپ بەدەننى تازىلاش لازىم. ئاچچىقسۇ، ھەسەل سۇيى، ھەسەل بىلەن قىلغان سىركەنجۇبۇل، تۇرۇپ سۇيى، قىچا سۇيى، مۇيزەج، ئاقىر قەرھا، پىلپىل،

پۇدنىه قاتارلىق دورىلارنى جوز سۈيى، بەدىيان سۈيى بىلەن ئېلەشتۇرۇپ، ئاغزىنى چايقىسۇن. دەسلىپىدە ئاچچىقسۇغا شاتۇت سۈيى، ئاخىردا ئاقىر قەرھا بىلەن مۇيزەج ئېلەشتۇرسۇن. ئەگەر بەك ئاجىز بولسا، بوينىغا ھىجامەت قويۇپ، نەشتەر سالسۇن ياكى ھەسەل، بالادۇر چېپىپ، قاپارچۇقلاندۇرۇپ زەردابىنى ئېقىتىۋەتسۇن. سىركە بىلەن ھەسەلنى سۇدا ئېرىتىپ، ئېغىزنى چايقىسا پايدا قىلىدۇ. جانىۋارلارنىڭ تىرنىقىنىڭ كۈلىنى سۈتكە ئېلەشتۇرۇپ، ئېغىز چايقىسۇن. غىزاسىغا بۇغداي كېپىكىنىڭ سۈيىگە ئامۇت ئۇرۇقى، قەنت، ناۋات سېلىپ بەرسۇن. نوقۇت سۈيى، تۇخۇم سېرىقىنى چالا پىشۇرۇپ بەرسۇن.

4. سەۋادىدىن بولغان بوغۇز ئاغرىقى

ئالامىتى ئىششىقى قاتتىق، بىمارنىڭ رەڭگى قارامتۇل، ئاغزى قۇرۇق ھەم ئاچچىق بولۇش، ئىششىغان يەر تەمەددۇد بولغان ئاغرىقتەك كۆرۈنۈش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. نورمال دەرىجىدە كىلىزما قىلسۇن. بەلغەمدىن بولغان بوغۇز ئاغرىقىدا كۆرسىتىلگەن دورىلار بىلەن ئېغىزنى يۇسۇن. شۇمشا، زىغىر، ئاق لەيلىنى ئېزىپ چاپسۇن. مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇپ تۇرسۇن.

غىزاسىغا نوقۇت سۈيى بىلەن بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەردە كۆرسىتىلگەن تاماقنى بەرسە بولىدۇ.

خۇناق كەلبى

ئالامىتى ھېچقايسى تەرەپكە بوينىنى ئۆرۈپ قارىيالماسلىق، ئاغزىنى ئاچالماسلىق بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئەگەر بۇ ئاغرىق بويۇننىڭ ئومۇرتقىسى ئۆز جايىدىن قوزغىلىپ كەتكەنلىكتىن ياكى مونەك گۆش قوزغىلىپ كەتكەنلىكتىن بولسا، ئاغزى ئوچۇق ھەم تىلى چىقىپ تۇرۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن قان ئېلىش كېرەك ھەم سۈرگە بېرىش، كىلىزما قىلىش، ئومۇرتقىنى يۇگەندەك نەرسە بىلەن ئۆز جايىغا كەلتۈرۈش لازىم. ئاچچىق ئانارنىڭ يىلتىزى، مورد، ئاقاقىيا، سەبرى قاتارلىق قابىز نەرسىلەرنى ئىسپىغۇلنىڭ شىرىسى بىلەن چاپسۇن.

كانايغا چېچەك چىققاندەك ئۇششاق دانىچە ئىششىقلارنىڭ پەيدا بولۇشى، كانايى كۆيۈشۈپ ئاغرىش، بۇ ئىششىق كۆپىنچە تاماق، سۇ يۇتۇدىغان يەردە پەيدا بولىدۇ. قىسمەن چاغدا ئۆپكىنىڭ بېغىدا بولىدۇ.

ئالامىتى قىزىش، كۆيۈشۈپ ئاغرىش، خۇسۇسەن تاماق يۇتقاندا بەك ئاغرىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش كېرەك. نىشاستىنىڭ سۈيى بىلەن بادام يېغىدا ئېغىزنى يۇسۇن. سوغۇق سۇ ئىچمەسلىك كېرەك. ئەگەر پىشىپ جاراھەتكە ئايلانسا موم يېغى، كاپۇر بىلەن ئىلاج قىلسۇن. يەنى بۇلارنى تۇخۇم سېرىقى بىلەن ئاز-ئازدىن يۇتسۇن.

5-پەسىل كانايدا ئۇيۇشقان قان ھەم كانايغا تۇتىشىپ قالىدىغان نەرسىلەر

بۇ بۇلاق سۈيى، تۇرغۇن سۇنى ئىچكەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامتى غەمكىن بولۇش، گالدىن سۈيۈق قان كېلىش، كېسەل كىشى كانىيدا بىر نەرسە تۇرۇپ قالغاندەك ھېس قىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنداق كېسەلنىڭ ئاغزىنى چوڭ ۋاقتىدا ئېچىپ قاراش كېرەك. ئەگەر كانايغا تۇتاشقان نەرسە يېقىندا كۆرۈنسە، جۇپىتەككە ئوخشاش نەرسىلەر بىلەن ئېلىۋېتىش كېرەك. ئەگەر يىراق بولۇپ كۆرۈنمىسە، بىر قانچە قېتىم سىركە، قىچا بىلەن ئاغزىنى چايقاپ يۇسۇن ياكى سىركە، ھەك بىلەن ۋە ياكى سىركە، تۇز بىلەن ئاغزىنى چايقاپ يۇسۇن ياكى سيادان بىلەن قىچىنى سوقۇپ، كاناي، ھەلقىغە پۈركسۇن. بۇنىڭ بىلەن كۆرۈنگۈدەك ياكى ئېلىشقا مۇمكىن بولغۇدەك يەرگە چىقمىسا، كېسەلنى مۇنچىغا ئېلىپ كىرىپ، شۇ يەردە قاتتىق ئۇسسۇغىچە ئولتۇرغۇزۇپ، تازا ئۇسسىغاندىن كېيىن بىر پارچە مۇزنى ئاغزىغا سالسا ياكى سوغۇق سۇدا ئاغزىنى يۇسا، كۆرۈنگۈدەك يەرگە كېلىدۇ. ئاندىن كېيىن جۇپىتەك بىلەن ئېلىۋەتسە بولىدۇ. خۇنسياۋشان، نىشاستە، كۇندۇر، گىل ئەرمىنى قاتارلىق دورىلارنى ئاغزىغا پۈركسۇن. ئەگەر بوغۇزىدىن قان كېلىدىغان بولسا ئانار گۈلى، ئانار پوستى، سۇماقنى قاينىتىپ، ئاغزىنى يۇيۇپ چايقىسۇن. ئانار گۈلى، خۇنسياۋشان، كۇندۇرنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۆتكۈزۈپ، ئاغزىغا پۈركسۇن. ئەگەر زۇلۇك دېگەن قۇرت ئاشقازان ئاغزىغا جايلاشقان بولسا، بۇنداق چاغدا شاپتۇل بەرگىنىڭ سۈيى، دەرمنى تۇركى بىلەن قەي قىلسۇن. ئەگەر بۇ قۇرت ئاشقازاندا بولسا، كېسەلگە تويغۇدەك تاماق يېدۈرۈپ، مۇنچىغا ئېلىپ كىرىپ، ئاغزىغا سوغۇق سۇ ئالغۇزۇپ تۇرسۇن. سۇ ئىسسىپ قالسا ئۇنى تۇكۈرۈپ، يەنە قايتا سوغۇق سۇ ئالسا سۇنىڭ تەسىرى ئارقىلىق ئاشقازاندىكى زۇلۇك ئاشقازان ئاغزىغا كېلىدۇ. بۇ ئىشلار تەجرىبە قىلىنغان.

6-پەسىل كانايغا سۆگەك، ئۇچقە، قىلتىرىق، تاماق تۇرۇپ قېلىش

كانايدا تۇرۇپ قالغان نەرسە كۆرۈنسە، جۇپىتەك بىلەن ئېلىۋېتىش كېرەك. ئەگەر كۆرۈنمىسە، بىر قانچە يۇتۇم سۇ ئىچۈرۈپ، ئۇچىسىغا، بوينىغا قول بىلەن ئۇرسۇن. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن توختىغان يەردىن ئۆتۈپ كەتمىسە ياكى يېنىپ چىقمىسا، بىر قانچە لوقما تاماق يېدۈرۈپ، مۇنچىغا ئېلىپ كىرسۇن. بادام يېغى ياكى گۈل يېغىنى بىر قانچە قېتىم تامچە-تامچە ئىچۈرسۇن. ئاندىن كېيىن بىر لوقما تاماق يېگۈزۈپ قەي قىلدۇرسۇن. بۇنىڭ بىلەن چىقىشى مۇمكىن. ئەگەر چىقمىسا، تۆمۈردىن بىر سايمان ياساپ، شۇنىڭ بىلەن كانايدىن تارتىپ ئالسا بولىدۇ. ئەنجۈرنى سۇدا ياكى مۇسەللەستە قاينىتىپ، ئېغىزنى چايقىسۇن.

كانايدا سۇ تۇرۇپ قېلىش

داۋالاش ئۇسۇلى يۇزىنى تۆۋەن تۇتۇپ ئاستا-ئاستا قورساقنى ئۇۋۇلىسۇن، شۇنىڭ بىلەن بىللە سۇ

چقىپ كېتىدۇ. ئاندىن كېيىن ئۇن تامقى ئېتىپ بەرسۇن. شەربىتى رەيھان ئىچىش ھەم پايدىلىق.

7- پەسل ئاۋاز تۇتۇلۇش

سەۋەبى مېڭىدىن كەلگەن نەزلە كانايغا ۋە كانايچىلارغا ئۆپكىدىن نەپەس چىقىدىغان تومۇرغا قۇيۇلغانلىقتىن بولىدۇ. بۇ ئاساسەن 2 خىل بولىدۇ.

1. نەزلە كانايغا قۇيۇلغانلىقتىن بولغان ئاۋاز تۇتۇلۇش

ئالامىتى كانايغا نەزلە ماددىسى قۇيۇلسا كېسەلنىڭ ئۆزىگە ھەم مەلۇم بولىدۇ، كانىيى يېرىك بولۇشى، قىزىش ۋە قىچىشىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن بىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كۆكنار شەربىتى بىلەن مېڭىدىن كېلىدىغان نەزلە ماددىسىنى توختىتىش كېرەك. ئەدەس، قىزىلگۈل 6 گرامدىن، بۇلارنى سۇدا قاينىتىپ، شۇنىڭ بىلەن ئېغىزنى چايقىسۇن.

ئاۋازنىڭ بوغۇلۇشى كانايىنىڭ ئىسسىقلىقدىن بولسا، كۆپىنچە ۋاقىتلاردا ئىسسىتما بىلەن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئارپا يارمىسىنىڭ شىرىسى، نىشاستەنىڭ شىرىسىنى بادام بىلەن ئاتىلا قىلىپ بەرسۇن. ھەمشىباھار گۈلى، لوبىيا سېلىپ، توخۇ شورپىسى قىلىپ بەرسۇن.

ئاۋازنىڭ بوغۇلۇشى سوغۇقتىن بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى: قىش پەسلىدە پەيدا بولىدۇ. سوغۇقلۇق نەرسىلەرنى يېگەنلىكتىن بولىدۇ. شىمال تەرەپتىن كەلگەن يەلدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى توخۇ تۇخۇمى، سۇزاپ، زەپەر، سۇمبۇل، قەلەمپۇر، بەسباسە، دارچىن ھەر بىرى 3 گرامدىن، سەمغى ئەرەبى 6 گرام، ناۋات 45 گرام، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۆتكۈزۈپ، ھەب قىلىپ، ئاغزىغا سېلىپ شۇمۇپ، سۇيى چىققۇچە يۇتسۇن.

يەنە بىر ئۇسۇلى: مورد، كۈندۇر، زەمچە، قارىمۇچ، بۇلاردىن مۇئاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مۇسەللەس بىلەن ھەب قىلسۇن. يەنە بادام مېغىزى، چىلغوزا، زىغىرلارنى بىر ئاز قورۇغاندىن كېيىن ھەر بىرىنى 6 گرامدىن، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، روبىسۇس، سەمغى ئەرەبىنىڭ ھەر بىرىنى 3 گرام گرامدىن ئېلىپ، 30 گرام ناۋات قوشۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ھەب قىلىپ بەرسە ھەم ياخشى پايدا قىلىدۇ. تامىقىغا چالا پىشۇرغان تۇخۇم سېرىقى بىلەن نوقۇت سۇيى بەرسۇن. بۇغداي كېپىكىنىڭ شىرىسى، ھەسەل، بادام يېغى بىلەن ئاتىلا قىلىپ بەرسۇن ۋە ياكى لوبىيانىڭ ئۇنىنى زىغىر ئۇنى بىلەن ئاتىلا قىلىپ بەرسۇن. كۆپىنچە ۋاقىتدا كەتىرا، بادام مېغىزى، سەمغى ئەرەبى، بەدىيان، نىشاستە، زىغىر، قەنت ياكى ناۋات بىلەن ھەب قىلىپ شۇمسۇن.

2. مىزاج بۇزۇلۇپ كاناي، ئۆپكىگە ھوللۇك پەيدا بولغاندىن بولغان ئاۋاز تۇتۇلۇش

ئالامىتى كانايدا يېرىكلىك، ئاغرىق مەلۇم بولماستىن ئېغىرلىق مەلۇم بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، سەۋسەن يىلتىزىنىڭ ھەر بىرىنى 3 گرامدىن ئېلىپ، قاينىتىپ، سۈيىگە 21 گرام ھەسەل، ئازغىنە ئاقىر قەرھا ئېلەشتۇرۇپ، ئاغزىنى چايقىسۇن. زەنجۈبىل پەرۋەردىسى، كاۋاۋچىن چاينىسا، ئاۋازنى ئاچىدۇ. مائۇلئۇسۇل شەربىتى، كەتىرا، يىلاماجى، بېھى شىرىسى، زۇپا، بەخسۇس 30 گرامدىن، ھەسەلنى 10 قوشۇق سۇدا ئېزىپ، يۇقىرىقى دورىلارنى ئېلەشتۇرۇپ، ئېغىزىنى چايقىسۇن. ئۇرۇقسىز ئۆزۈم، پىستە، ناۋات شۇمسۇن. غىزاسىغا نوقۇت سۈيى بىلەن قورۇق لىبابە بەرسۇن.

ئاۋازنىڭ بوغۇلۇشى كانايىنىڭ قۇرۇقلۇقىدىن بولسا، كاناي ئېچىشىپ ئاغرىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ ئاغرىق كۆپىنچە تۇتۇن كىرگەن سەۋەبتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنىڭغا كىپىك شىرىسى بىلەن ئامۇتنىڭ ئۇرۇقى پايدا قىلىدۇ ياكى ئارپا يارمىسى بىلەن بادام يېغى پايدا قىلىدۇ. يەنە ئىسپىغۇل بىلەن قەنت، مەسكە بىلەن ناۋات پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا سېمىز توخۇ شورپىسى، چالا پىشۇرغان توخۇم سېرىقى بەرسۇن.

ئاۋازنىڭ بوغۇلۇشى قاتتىق ۋارقىراپ سۆزلىگەنلىكتىن ياكى تولا مۇشەققەت تارتقانلىقتىن بولسا، كاناي، ئۆپكىنىڭ بېغىشى ئىششىش، قورساق ئېچىشىپ ئاغرىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇش، ئۆزىنى ئازاده تۇتۇش. غىزاسىغا چالا پىشۇرغان توخۇم سېرىقى، سۈت، لوبىيا سالغان توخۇ شورپىسى، كىپىك ئاتىلىسى ياكى قوناق ئاتىلىسى كۆپ پايدا قىلىدۇ.

ئونىنچى باب ئۆپكە ۋە كانايدا يۈز بېرىدىغان كېسەللىكلەر توغرىسىدا

بىز بۇنى 7 پەسىلگە بۆلۈپ بايان قىلىمىز.

1ـ پەسىل كانايغا ئازغىنە ئاپەت يەتكەن سەۋەبتىن پەيدا بولغان يۆتەل

بۇ ئاساسەن ئۇچ خىل بولىدۇ:

1. مېڭىدىن كەلگەن نەزلە كانايغا قۇيۇلغانلىقتىن بولغان يۆتەل

ئالامىتى ئۇسساش، غەمكىن بولۇش، سوغۇقتىن، سوغۇق ھاۋادىن راھەت ئېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قىيفال تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. 20 دانە چىلان، 30 دانە سەرپىستان، 6 گرام بىنەپشە، 90 گرام قەنت بىلەن شەربەت قىلىپ، 4 كۇن داۋاملاشتۇرۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، قاپاق ئۇرۇقى، بادام قاتارلىقلارنى ھەب قىلىپ ئاغزىغا ئېلىپ تۇرۇش لازىم. غىزاسىغا توخۇ شورپىسىغا لوبىيا سېلىپ، ئۇگرە ئاش قىلىپ بېرىلىدۇ. بۇ خىل كېسەللەر ئاچچىق-چۈچۈك نەرسىلەردىن،

قاتتىق ۋارقىراپ ۋە كۆپ سۆزلەشتىن، چاڭ-توزان، ئىس-تۈتەكتىن ساقلىنىشى كېرەك.

2. قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان يۆتەل

بۇ يۆتەل كۆپىنچە قىش پەسلىدە ئۆتىدۇ.

ئالامتى مۇنچىغا كىرگەندە، قاينىق سۇ ئىچكەندە ۋە ئىسسىق تاماق يېگەندە بىرئاز پەسەيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى 10 دانە ئەنجۈر، 30 دانە سەرپىستان، 30 دانە ئۇرۇقسىدىن ئايرىلغان ئۈزۈم، 9 گرام بىخ سۇس (چۈچۈكبۇيا يىلتىزى)، بۇلارغا 90 گرام قەنت قوشۇپ 3 كۈن ئىچىلىدۇ. بۇغداي كېپەكىنىڭ شىرىسىگە ھەسەل، قەنت ياكى بادام قوشۇپ ئاتلا قىلىپ بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. كەتىرا، ئەينۈلا يېلىمى، زىغىرنى ئوتتا بىرئاز قورۇپ تاب بېرىپ (بۇلارنىڭ ھەر بىرى 6 گرامدىن)، يۇمشاق سوقۇپ ئۆتكۈزۈپ، 24 گرام قەنت بىلەن ھەب ياساپ، ئاغزىغا سېلىپ شۇمۇشى لازىم. غىزاسىغا كەپتەر گۆشى بىلەن نوقۇت سۈيى ياكى كەكلىك گۆشى بىلەن دارچىن بېرىلىدۇ. پىستە، ئەنجۈر، پىستە سالغان ھەسەل ھالۋىسى، سۈپەتلىك تاتلىق شاراب ياخشى پايدا قىلىدۇ. بۇ خىل يۆتەل كېسىلى بولغاندا سوغۇق سۇدىن، سوغۇقلۇق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

3. ھۆل سوغۇقتىن بولغان يۆتەل

ئالامتى ئاغزىغا سۇ يىغىلىش، ئاۋازى تۇتۇلۇش، قىچىشقاندەك سېزىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، ھەسەل، قاينىق سۇدا ئېغىزنى چايقاش لازىم. كېپەك شىرىسىگە ياكى قوناق ئۇنىدا ئاتلا قىلىپ، ھەسەل، بادام يېغى بىلەن بېرىلىدۇ. ھەسەل بىلەن گۈلسەۋسەن يىلتىزىنى قاينىتقان سۇدا ئېغىزنى چايقاش، زەنجۈبىل پەرۋەردىسى ياكى ھەسەل بىلەن سيادان يېيىش لازىم.

يۆتەل ئۇزاققا سوزۇلسا، مائۇلئۇسۇل، ھەببى چىلغوزىنى پىستە ياكى قەنت ۋە ياكى ھەسەل بىلەن بەرسۇن. غىزاسىغا نوقۇت سۈيى، قوردىاق، كەپتەر گۆشى، كەكلىك گۆشىنى ئىسسىقلىق دورىلار بىلەن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

2-پەسىل يۆتەل

بۇ بىر قانچە خىل بولىدۇ.

1. كۆكرەك، ئۆپكە مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقىدىن بولغان يۆتەل

سەۋەبى ئىسسىق جايدا ئۇزۇن مۇددەت تۇرغانلىقتىن ياكى ئىسسىقلىق تاماق يېگەنلىكتىن ۋە ياكى تەبىئىتى ئىسسىق نەرسىنى پۇرىغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى ئاشقازان، ئۆپكىدە قىزىقلىق ھارارەت پەيدا بولۇش، داۋاملىق ئۇسساش، سوغۇق، سالقىن ھاۋادىن راھەت ئېلىش، يۈزى قىزىل، تامغاقلىرى قۇرۇق بولۇش، ھاۋانىڭ ئىسسىقىدا، ئىسسىق نەرسە يەتكەندە يۆتەل زىيادە بولۇش قاتارلىق ئەھۋال كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر بەدەندە قان ئېلىشقا بولمايدىغان كېسەللىك بولمىغاندا ھەم قان كۆپ بولغاندا، باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش، ناۋات بىلەن ئارپا سۈيى بېرىلىشى كېرەك. بىنەپشە شەربىتى قاينىتىپ بەرسىمۇ بولىدۇ. تەركىبى: بىنەپشە 6 گرام، چىلان 20 دانە، سەرپىستان 40 دانە، پىرسىياۋشان، بېھى ئۇرۇقىنى 3 گرامدىن ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ، بىر جام (تەخمىنەن 1 كىلوگرام) سۇدا قاينىتىپ، 120 گرام قەنت بىلەن قىيامىغا كەلتۈرۈپ، ئۇنى 5 كۇنگىچە تەڭشەپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئىچىش ئۇسۇلى ھەر كۈنى بىر قوشۇق شەربەتنى 7 قوشۇق سۇدا تەڭشەپ ئىچىلىدۇ. كۆكنار شەربىتى ئىچسىمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. كۆكنار شەربىتىنىڭ تەركىبى: قارا-ئاق كۆكناردىن 21 گرام، گۈل سەۋسەن يىلتىزى 12 گرام، كەتىرا 9 گرام، سەمغى ئەرەبى 8 گرام، كۆكنارنى يۇمشاق سوقۇپ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى بىلەن قوشۇپ بىر چىنە سۇدا قاينىتىلىدۇ. ئۇنىڭ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ ئېلىپ، ئۇندىن كېيىن كەتىرا بىلەن سەمغى ئەرەبنى يۇمشاق سوقۇپ، بېھى ئۇرۇقىنىڭ، ئىسپىغۇلنىڭ سۈيى بىلەن قوشۇپ، 45 گرام ناۋات بىلەن ئېلەشتۇرۇپ، ئازغىنە قاينىتىپ قويۇپ، پات-پات ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تۆۋەندىكى قۇرسىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ:

تەركىبى: چۈچۈكبۇيا قىيامى، قۇرۇق بىنەپشە 9 گرامدىن، مېغىز خىيار، سېمىز ئوتنىڭ ئۇرۇقى 6 گرامدىن، ھەببى تەرەنجىبىندىن 12 گرام ئېلىپ، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بېھى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇلنىڭ شىرىسى بىلەن تابلېت ياساپ، ھەر 3 گرام تابلېتنى بىنەپشە شەربىتى ياكى ئارپا يارمىسىنىڭ سۈيى ياكى ئاش شورپىسى بىلەن ئىزىپ ئىچىشكە بولىدۇ.

يەنە ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل ماددىلىق ياكى ماددىسىز بولسۇن، 12 گرام ياكى 21 گرام شىرخىستىنى ئەتە-ئاخشام تىل ئاستىغا ئېلىپ شۇمسە يۆتەلنى پەسەيتىپ، تەبئەتنى يۇمشىتىدۇ، ئۇ يەنە ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. بۇ دورىنى ئاغزىغا ئېلىپ شۇمسىمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. ئاغزىغا ئېلىپ شۇمىدىغان دورىنىڭ ئاساسىي تەركىبى: چۈچۈكبۇيا قىيامى 12 گرام، نىشاستە، كەتىرا، پوستى ئاقلانغان بادام مېغىزى، سەمغى ئەرەبى، بىنەپشە، ھەربىرى 6 گرامدىن، ناۋاتتىن 81 گرام ئېلىپ، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، ئىككى قوشۇق، تاتلىق ئانار سۈيى، خىيار، سېمىز ئوتلارنىڭ سۈيى 3 قوشۇقتىن، كەتىرا، بېھىنىڭ يېلىمى، پوستى ئاقلانغان بادام مېغىزى، بۇلارنىڭ ھەربىرى 9 گرامدىن، قەنت، قۇرۇق ئۈزۈم 45 گرامدىن، سوققان خەشخاش ئۇرۇقى 9 گرام، بۇلارنى چايقاپ، لوئۇق قىلىپ، ئاز-ئاز ئاغزىغا سېلىپ شۇمۇشكە بېرىلىدۇ.

بادام يېغى ياكى گۈل يېغى بىلەن ئاق مومنى ئىزىپ، قۇرۇق ئۈزۈم بىلەن كۆكرەكنى ياغلاپ بېرىش لازىم. تاتلىق ئانار يېسىمۇ پايدا قىلىدۇ. لوبىيانىڭ سۈيىگە بادام يېغى، لوبىيا، قاپاق لېپشى سېلىپ،

ئازغىنە تۇز سېلىپ يېسىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئاقلانغان ماش، قاپاق لېشى، لوبىيا سالغان نوقۇت سۇيى بېرىلسىمۇ ئۇنۇمى ياخشى. ئەگەر ئىسىستىمسى بولمسا توخۇ گۆشى، كالا پاقالچىقى، بادام، ئارپا يارمسى بېرىلسىمۇ ياخشى بولىدۇ. كېپەك ئاتىلسسنى بادام يېغى بىلەن قوشۇپ يېسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر ئۇسسۇزلۇقى بولمسا، توخۇم سېرىقىنى چالا پىشۇرۇپ، سۈت، شېكەر بىلەن بەرسىمۇ بولىدۇ.

2. ئاشقازان ۋە ئۆپكىنىڭ سوغۇقلۇقىدىن بولغان يۆتەل

سەۋەبى ئاساسەن سوغۇق جايدا تۇرغانلىقتىن، سوغۇقلۇق تاماق يېگەنلىكتىن، ھەددىدىن ئارتۇق ئىچى سۇرگەنلىكتىن بولىدۇ.

ئالامىتى ئاشقازىنى سوغۇق بولۇش، سوغۇق ھاۋادىن بىئارام بولۇش، مۇنچىدىن، ئىسسىق ھاۋادىن راھەتلىنىش ھەم ئۇسسىماسلىق قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەسەل بىلەن تەييارلانغان گۈلقەنتنى ئەنجۇر، بەخسۇس، قۇرۇق ئۈزۈم قاتارلىقلار-نىڭ سۇيى بىلەن قاينىتىپ بەرسە بولىدۇ. بەدىيان بىلەن زىغىرغا قورۇغان سۇزاپ، شۇمشا، ھەببى سەنۇبەر، بادام مېغىزى، پىستە، ئەينۇلا يېلىمى، كەتىرا، ناۋات، ھەسەلنىڭ ئورنىدا سۇ قوشۇپ، شۇنىڭدەك ئىسسىقلىق دورىلارنى چايقىغان سۇ ئىچىپ بېرىلىدۇ ياكى ھەسەل بىلەن زىغىرنى ئازغىنە قىزىتىپ، ئازراق قارىمۇچ قوشۇپ ئىچسۇن.

نەپەسنىڭ قىسىشى سوغۇقتىن بولسا، ئۇنىڭغا بېرىلىدىغان لوئۇقنىڭ تەركىبى: چىلغوزا 30 گرام، پوستى ئاقلانغان ئاچچىق بادام مېغىزى 36 گرام، رۇبىسۇس 15 گرام، مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ لوئۇق ياسلىدۇ. قۇرۇق ئەنجۇر، جوز، بادامنى يېسە، قاتتىق يۆتەل يوقىلىدۇ. ھەسەلنى ئانار سۇيى ياكى ناۋات بىلەن قاينىتىپ بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا توخۇ كاۋېپى بېرىلىدۇ. سۇيۇقئاش، كېپەك ئاتىلسىغا قەنت، بادام يېغى، يېسىمۇق قوشۇپ بېرىلىدۇ. قوي گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ، پىستە مېغىزى، ئازغىنە مۇرچ سېلىپ ئىسسىق ۋاقتىدا بېرىلىدۇ. ھۆل بەدىيانىڭ سۇيىنى قەنت بىلەن قاينىتىپ بەرسىمۇ پايدا قىلىدۇ. موم يېغىنى كۆكرىكىگە چاپسۇن، پىستە سالغان ھەسەل ھالۋىسىمۇ پايدا قىلىدۇ. سوغۇق ھاۋادىن، سوغۇقلۇقۇ نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىنىشى لازىم.

3. ئۆپكىدە قۇرۇقلۇق كۆپ بولغانلىقتىن پەيدا بولغان يۆتەل

ئالامىتى ھەرىكەت قىلغاندا، قورساق ئاچقاندا، ئۇسسىغاندا يۆتەل پەيدا بولۇش، مۇنچىدىن، ھۆللۇك-تىن راھەت ئېلىش، نەپەس تېز بولۇش، تومۇرىمۇ تېز سوقۇش قاتارلىقلار بىلەن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر ئىسىستىمسى بولسا ئارپا يارمسى بېرىش، بىنەپشە شەربىتى، ئىسپىغۇلنى گۈلاب بىلەن چايقاپ، خىيار سۇيى بىلەن بېرىلىدۇ. پۇت، مەقئەت، كىندىك، ئاشقازان قاتارلىق ئەزالىرىنى بادام يېغى بىلەن يېغلاش، كۆكرىكىگە موم يېغى چېپىش، ئابزەن قىلىش لازىم. موم يېغى، بېھى ئۇرۇقىنى چايقىغان سۇدا ئېزىپ بېرىلىدۇ.

بۇ خىل كېسەلگە يەنە تۆۋەندىكى دورىنى ياساپ شۇمۇشكە بېرىلىدۇ. ئۇنىڭ تەركىبى: گۈلسەۋسەن سۇيى 6 گرام، قاپاق، خىيار ئۇرۇقى، سەمغى ئەرەبىلەرنىڭ ھەر بىرى 3 گرامدىن، بۇلار ئىسپىغۇلنىڭ شىرىسى بىلەن ھەب قىلىپ بېرىلىدۇ. كەپتەرمۇ پايدا قىلىدۇ.

كېپەك ئاتىلىسى، بادام يېغى، ئارپا يېگەن ئۆچكىنىڭ سۈتى ھەم سېمىز توخۇ گۆشى، قوينىڭ پاقالچىقى، بادام يېغى، قەنت بىلەن پىشۇرغان پالۇدە، كۆكنار بەرسۇن.

4. ئۆپكىدە، ئاشقازاندا ھۆللۈك كۆپ بولغانلىقتىن پەيدا بولغان يۆتەل

بۇ ياشانغان كىشىلەردە ۋە ھۆل مىزاج ئادەملەردە كۆرۈلىدۇ.

ئالامىتى يۆتەلگەندە بەلغەم، تۈكۈرۈك كۆپ چىقىش، بولۇپمۇ ئۇيقۇدىن ئويغانغاندا، خىر-خىر بولۇش، بەلغەم كانايغا چاپلاشقاق بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەيى، سۇرگە دورىسى بىلەن بەدەننى بەلغەمدىن تازىلاش كېرەك. ئاندىن كېيىن ئەگەر ئىچكى ئەزادا بەلغەم كۆپ بولسا، بەلغەم ماددىسىنى پىشۇرۇش كېرەك، زۇپا شەربىتى بىلەن بەدەننى تازىلاش كېرەك. تەركىبى: ئەنجۈر 10 دانە، شۇمشا 10 گرام، بخسۇس 12 گرام، پىرسىياۋشان 6 گرام، كەرەپشە يىلتىزىنىڭ پوستى، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيانلارنىڭ ھەربىرى 3 گرامدىن، زۇپا 9 گرام، بۇلارنى مۇۋاپىق سۇ بىلەن قاينىتىپ، 500 گرام قەنت بىلەن قىيامغا كەلتۈرۈپ، 7 كۈنگىچە تەڭشەپ ئىچىلىدۇ. يەنە ئاقمۇچ، قارىمۇچ، زىراۋەندە، بادام مېغىزى، دارچىن، بەسباسە، قىچا، سۇزاپ ھەربىرىنى 6 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 120 گرام ھەسەل بىلەن ئېلەشتۇرۇپ، 3 گرامدىن يېيىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر يۆتەل كېچىسى بىئارام قىلىپ ئۇخلاتمىسا، تۆۋەندىكى دورىنى ئاغزىغا سېلىپ شۇمۇشكە بېرىلىدۇ: تەركىبى: مۇچ، كۈندۈر 3 گرامدىن، ئەپيۇن 1.5 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ماشتەك ھەب قىلىپ شۇمۇشكە بېرىلىدۇ. غىزاسىغا كەپتەر گۆشى، كاۋاپ بىلەن نوقۇت سۇيى بېرىلىشى، ئىسسىق تەرلەنگۈدەك ھالدا مۇنچىدا يۇيۇنۇشى لازىم. غىزادىن ئىلگىرى ھەرىكەت قىلىش، بولۇپمۇ قىرائەت قىلىش، مۇڭلۇق ناخشا ئېيتىش بەك پايدا قىلىدۇ. ياغلىق شورپا، ھەر خىل مېۋىلەردىن پەرھىز قىلىش لازىم.

5. ئۆپكىگە چاپلاشقان قويۇق خىلىتىن پەيدا بولغان يۆتەل

سەۋەبى ئاساسەن، سوغۇقتىن كەلگەن نەزلىدىن ئىبارەت. بۇنداق نەزلىنىڭ ماددىسى بەك قويۇق بولسا، بالش تەرەپكە ئۆرلەپ، ئاشقازاندا توختىغاندىن بولىدۇ ياكى ئاپتاپنىڭ تەسىرىدىن، ئىسسىق تۇماق ياكى تەلپەكنىڭ تەسىرىدىن ماددا مېڭگە كېلىپ، مېڭىنىڭ ئاجىزلىقىدىن ئاشقازانغا قۇيۇلغانلىقىدىن بۇ خىل يۆتەلنى پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى يۇقىرىقىدەك ئىسسىق ھاۋا يەتكەندىن كېيىن بولىدۇ. يۆتەلگەندە قويۇق، چاپلاشقاق بەلغەم

تەسلىك بىلەن چىقىش، ئاشقازانىنىڭ ئاغرىقى، بەلغەمنىڭ ئاشقازاندا تۇرغانلىقى كېسەلگە ھەم مەلۇم بولۇش، ئاشقازىنى سوغۇق بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن كۆرۈلىدۇ. ئەگەر بەلغەم سۇيۇق كەلسە، ئۇنىڭ پىشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر بەلغەم قويۇق-سۇيۇقلۇقتا نورمال بولسا، بۇ ئەھۋالمۇ بەلغەم ماددىسىنىڭ پىشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر بەلغەم قويۇق، كۆك، سېرىق، شېشەرەڭ، قارا ياكى توپا رەڭ بولسا، بۇلار بەلغەم ماددىسىنىڭ سېسىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى زۇپانىنىڭ تولۇق قىسمىنى تەييارلاپ بېرىش كېرەك. ئۇنىڭ تەركىبى: ئەنجۈر 15 دانە، قۇرۇق ئۈزۈم 50 دانە، پىرسىياۋشان 9 گرام، بەخسۇس 9 گرام، بەدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى 9 گرام، بۇلارنى قاينىتىپ، 180 گرام قەنت ياكى 250 گرام تەرەنجىبىن بىلەن قىيام قىلىپ، بىر قوشۇق شەربەتنى 7 قوشۇق سۇ بىلەن ئېزىپ، ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ئەگەر ئاشقازىنىدا قىزىقلىق بولسا، گۈل سەۋسەن يىلتىزى، سەرپىستاندىن مۇڭاپىق ئېلىپ، بىر ئوچۇم ئارپا يارمىسىنى قاينىتىپ، سۈيىگە تەرەنجىبىن سېلىپ، 3 گرام مىقدارى بادام پېغى قوشۇپ ئىچسە، ئاشقازىنىنىڭ قىزىقلىقى پەسىيىدۇ.

چالا سوققان نوقۇتقا، ئارپا يارمىسىغا ئازغىنە بەدىيان سېلىپ، قاينىتىپ ئىچسە، ئاشقازاندىكى قويۇق خىلىتقا، خىر-خىرغا ھەم قويۇق خىلت بىلەن نەپەس ئېلىشنىڭ تەسلىكىگە پايدا قىلىدۇ.

قويۇق خىلت بىلەن نەپەس ئېلىشنىڭ تەسلىكىگە پايدا قىلىدىغان يەنە بىر خىل دورىنىڭ تەركىبى: بەدىيان، رۇببىسۇس، ھەربىرى 6 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بۇلارنىڭ باراۋىرىدە ناۋات ئېلىپ، بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى بىلەن ھەب قىلىپ يېيىشكە بولىدۇ.

ھۆللۇكتىن بولغان يۆتەلگە ئەپيۇن، كاككۇكگۈلىنىڭ ئۇرۇقى (مۇدەببەر قىلىنغان)، كەندىر ئۇرۇقىنى زۆرۈر بولمىغۇچە بەرمەسلىك كېرەك. چۈنكى بۇ نەرسىلەر نەپەس ئېلىشنى تارلاشتۇرۇپ، ماددىنى خام قويىدۇ. بۇنىڭدىن ساقلىنىش لازىم.

غىزاسىغا توخۇ شورپىسى ياكى پاقلان گۆشى شورپىسىغا بۇغداي ياكى ئارپا يارمىسى ياكى ئۇگرە سېلىپ بەرسۇن. دارچىن، قارىمۇچقا ئوخشاش ئىسسىق دورا ۋە ئىسسىق كاۋاپ پايدا قىلىدۇ. سىمىز ئۇچار جاندارلارنىڭ گۆشىمۇ پايدا قىلىدۇ. سۇنىڭ ئورنىدا بىنەپشە شەربىتى، مائۇل ھەسەل بېرىلىدۇ.

6. ئۆپكىدە قۇرۇقلۇق ۋە ئىسسىقلىق ئارتۇق بولغانلىقتىن پەيدا بولغان يۆتەل

ئالامىتى تومۇرى، نەپىسى چوڭ بولۇش، ئۇسسۇزلۇقى ئېغىر بولۇش، يۆتەل بىلەن كەلگەن بەلغەم سېرىق ھەم ئاچچىق بولۇش قاتارلىقلار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش كېرەك. ئۇسسۇزلۇقنى نارجىل شەربىتى، ئىسپىغۇلنىڭ شىرىسى، قەنت، بىنەپشە، خىمىر بىنەپشە، ئارپا سۈيى بىلەن قايتۇرۇش لازىم. يەنە بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، كەترا،

سەمغى ئەرەبىنىڭ شىرىسى، ئىسپىغۇلنىڭ شىرىسى، ناۋات قاتارلىق سوغۇق لوئۇقلار بىلەن پەسەيتىش لازىم. كۆكرىكىگە سەندەل، بىدەمشكى ئەرەقى، موم يېغى، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ يېغىدەك سوغۇق نەرسىلەرنى چېپىش لازىم. غىزاسىغا ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلدە كۆرسىتىلگەن غىزالارنى بېرىش لازىم.

7. ئۆپكىدە سەۋدا ئارتۇق بولغانلىقتىن پەيدا بولغان يۆتەل

ئالامىتى يۆتەلگەندە چىققان بەلغەم قارا ھەم كۆرۈمسىز، سەت بولۇش، سەۋدانىڭ باشقا بەلگىلىرى ئارقىلىق ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەنت ياكى ھەسەل بىلەن كېپەك ئاتىلىسى قىلىپ بېرىش ھەم شۇنىڭ بىلەن بىللە سەۋدانى چىقىرىش كېرەك. غىزاسىغا توخۇ گۆشى ياكى پاقلان گۆشى بىلەن نوقۇت سېلىپ بېرىش كېرەك.

8. ئۆپكىدە توپلاشقان ماددىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن پەيدا بولغان يۆتەل

بۇ توپلانما ماددا باشتىن كانايغا، ئۆپكىگە كەلگەنلىكتىن بولسا، ئۇنىڭ بەلگىسى: كانايغا، قىزىلئۆڭگەچكە بىر نەرسە قۇيۇلغىنى مەلۇم بولۇش، ئىلگىرى ئىسسىق ھاۋانىڭ تەسىرى بىلەن ئوسۇزلۇق پەيدا بولۇپ، كانىيى قىزىشىپ، بۇرنى قىزىشىش، بۇرنىدىن كەلگەن نەرسە سۇيۇق ھەم تېز كېلىش، ماددا كەم بولسا، يۆتەل يەڭگىل بولۇش، ماددا ئارتۇق بولسا، يۆتەل قاتتىق، بەلغەم سېسىق بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. داۋالاش كېچىكسە قالسا، سىلغا ئۆزگىرىپ قېلىش خەۋپى بولىدۇ. بۇ يۆتەل كېچىلىكتە ئۇيقۇدىن كېيىن زىيادە بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى 1) كۆكنار شەربىتى بېرىلىدۇ. 2) قىزىلگۈل، ئوغرىتىكەننىڭ ئۇرۇقى 6 گرامدىن، پىسسىمۇقتىن 21 گرام ئېلىپ، بۇلارنى قاينىتىپ، ئېغىزنى چايقاش لازىم.

ئەگەر قان كۆپ بولۇپ، قان ئېلىشنى توسىدىغان باشقا كېسەل بولمىسا، قان ئېلىش كېرەك. يەڭگىل ھۆقنە قىلسا، بۇمۇ پايدا قىلىدۇ. شەربىتى رەيھان ئىچىپ، ئوڭدا ئۇخلاشمۇ پايدا قىلىدۇ. يەنە تۆۋەندىكى شەربەتنى ئىچسە بولىدۇ. تەركىبى: چىلان 20 دانە، سەرىستان 30 دانە، ئۇرۇقىدىن ئاجرىتىلغان ئۇزۇم 40 دانە، بەنەپشە 6 گرام، بەخسۇس 9 گرام، ئەنجۇر 10 دانە، بۇلارنى قاينىتىپ، 180 گرام قەنت ياكى 250 گرام تەرەنجىبىن بىلەن قىيام قىلىپ، بىر قوشۇق شەربەتنى 7 قوشۇق سۇ بىلەن ئىچسۇن ياكى بۇ ئۇسۇلدا زۇپا شەربىتىنى ئىچسۇن. تەركىبى: چىلان 20 دانە، سەرىستان 40 دانە، ئەنجۇر 15 دانە، ئاقلىغان چۈچۈكبۇيىنىڭ يېلتىزى، بەنەپشە 9 گرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۇزۇم 50 دانە، كەتىرا، بېھى ئۇرۇقى 3 گرامدىن، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى قاينىتىپ، قەنت بىلەن قىيام قىلىپ، شەربەتنى ئىچىپ 3～2 سائەت ئۆتكەندىن كېيىن، ئارپا سۈيىنى بادام يېغى، قەنت بىلەن ئىچسۇن. ئەگەر ئارپىنىڭ سۈيىگە چىلان، سەرىستان، باقلا سېلىپ قاينىتسا تېخىمۇ مەنپەئەتلىك بولىدۇ. ئەگەر ئىچى قەۋزىيەت بولسا بۇ شەربەتنى ئىچسە بولىدۇ. تەركىبى: چىلان 6 دانە، سەرىستان 30 دانە، بەنەپشە، چۈچۈكبۇيا يېلتىزى 6 گرامدىن،

گاۋزىباننىڭ غازىكى 9 گرام ، بۇلارنى بىر قاچا سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، پۈنۈس مېغىزى، 60 گرام تەرەنجىبىن سېلىپ قىيام قىلىپ ئىچسۇن.

تۆۋەندىكى لوئۇق بۇ كېسەلگە پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: بادام مېغىزى 9 گرام، تەرخەمەك مېغىزى 6 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، نىشاستە 3 گرامدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بەزىسىنى ئېزىپ، مۇۋاپىق مىقداردا قەنت ياكى ناۋات بىلەن ئېلەشتۇرۇپ لوئۇق قىلىپ بەرسۇن.

كىچىك بالىلارغا بېرىلىدىغان لوئۇقنىڭ تەركىبى: سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، بىخسۇس 3 گرامدىن، ناۋات ياكى قەنت 9 گرام، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن ياكى بېھى شىرىسى بىلەن بېرىش لازىم.

مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقىنى، كۆكرەكنىڭ يېرىكلىكىنى قايتۇرىدىغان ھەب دورا تەركىبى: كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، بېھى ئۇرۇقى ھەربىرى 3 گرامدىن، كۆكنار 4.5 گرام، ئەسلى سۇس 6 گرام، ناۋات 30 گرام، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ ھەب قىلىپ پېگۈزسۇن. كۆكنارنى مۇسەللەس بىلەن پىسە مېڭدىن كېلىدىغان نەزلىنى يوق قىلىدۇ. بۇرۇننى داۋاملىق گۈلاب بىلەن يۇيۇپ بەرسۇن.

بادام پېغى بىلەن ھالۋا، پالۇدە ياخشى پايدا قىلىدۇ.

گىل ئەرمىنى ياكى گىل مەختۇمنى لىسانول ھەمەل بىلەن ئېلىشتۇرۇپ باشقىچە چاپسۇن. كۆكنارنى پوستى بىلەن گۈل پېغدا قاينىتىپ، باشقىچە چاپسۇن. سۆگەت پېغىنىڭ تەركىبى: سۆگەت بەرگىنىڭ سۇيىنى كۈنجۈت پېغى بىلەن قاياناتسۇن ياكى سۇيى كېتىپ، ياغ قالغاندىن كېيىن ئىشلەتسۇن.

باقلە، سۇندۇرۇس، زەپەر، قەنتنى كۆيدۈرۈپ، باش، بۇرۇننى ئۇنىڭ تۈتۈنىگە تۇتسا، ماددىنى قويۇلۇپ قېلىشتىن توختىتىدۇ. يەنە تاشنى قىزىتىپ، سىركە سېپىپ بۇسغا بۇرۇننى تۇتسا ۋە تاماقتا بۇغداي كېپىكى ياكى باقلە كېپىكىنىڭ شىرىسىنى ئاتىلا قىلىپ، بادام پېغى بىلەن قەنت قوشۇپ بەرسە، كۆزنى روشەن قىلىدۇ، مېڭدىن كېلىدىغان نەزلىنى توختىتىدۇ، يۆتەلگەندە كېلىدىغان بەلغەمنىڭ كانايدىن ئاسان چىقىشىغا ياردەم بېرىدۇ. غىزاسىغا پىسسىمۇق، قاپاق لېشى، بادام پېغى بىلەن ئازغىنە كەتىرا قوشۇپ بەرسۇن. تۇخۇم سېرىقىنى چالا پىشۇرۇپ بەرسۇن. ئاق بېلىقنى كاۋاپ قىلىپ، بادام پېغى بىلەن بەرسۇن. توخۇ شورپىسىغا قاپاق، لوبىيا سېلىپ بەرسۇن. بىنەپشە شەربىتىنى، تاتلىق ئانارنىڭ شەربىتىنى بەرسۇن. داۋاملىق ئىلمان سۇ بىلەن ئېغىزنى چايقىسۇن. ھەببى سۈئالنى ئاغزىغا سېلىپ شۇمسە، ماددىنى قويۇقلاشتۇرۇپ، سەيلانىنى توختىتىدۇ.

ئەگەر ئۇزاققىچە ساقىيالمىسا، قىچىنى ئەنجۈر بىلەن ئېلەشتۇرۇپ، باشقىچە چاپسۇن ياكى قاپارچۇق پەيدا بولغۇچە داۋاملاشتۇرسۇن ياكى باشنىڭ ئوتتۇرىسىغا داغ قويسۇن.

بۇ ئىلاج بارلىق يۆتەل كېسەللىكىگە، نەزلە ، ياكى ماددا كۆكرەككە، كۆز، ياكى ئاشقازانغا قۇيۇلغانلارغا پايدا قىلىدۇ.

9. قويۇق خلىتىك ئۆپكىگە كېلىپ قالغانلىقىدىن سوغۇق ئۆتۈپ كەتكەنلىكتىن بولغان يۆتەل

ئالامتى كانايدىن كەلگەن بەلغەم ئاق، قويۇق ھەم سوغۇق بولىدۇ. خۇسۇسەن قېرى كىشىلەردە بولسا كۆكرەككە، ئۆپكىگە قۇيۇلغان نەرسە، سوغۇق مەلۇم بولىدۇ. ئازغىنە ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلىدۇ. ئاچچىقى يامان، مىزاجى چۈس بولىدۇ. يۈزى تارتىشىدۇ. دىماغ پۇتۇك بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باشقا ئىسسىق نانىنى، تېرىق ياكى تۇزدەك نەرسىلەرنى قىزىتىپ تېڭىش كېرەك. تۇز ياكى تاشنى قىزىتىپ، ئۇنىڭ بۇسىغا باشنى تۇتسۇن. سىيادانىنى قورۇپ، رۇم بەدىيانىنى، قۇستىنى سوقۇپ، كۆك لاتىغا تۇگۈپ، پات-پات پۇراش ئارقىلىق مادىدىنى بۇرۇن تەرەپكە تارتسۇن، ھەسەل سۈيى، زۇپا شەربىتىنى ئىچسۇن.

زىغىرنى قورۇپ، ھەسەل بىلەن ئازغىنە قارىمۇچ قوشۇپ، يۇغۇرۇپ يېسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. لوئۇقى كۈندۇر، لوئۇقى كورۇبىن، لوئۇقى ئەنسىل سۈتى، لوئۇقى كورۇبىننىڭ تەركىبى: ئىسسىق سۇ 3 ھەسسە، تازىلاپ ساپ قىلغان ھەسەلنى 1 ھەسسە ئېلىپ، يەڭگىل ئوتتا قاينىتىپ، قىيام قىلسۇن. كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، ئازغىنە قەنت ياكى ناۋات قوشۇپ بەرسۇن. 9 گرام سەبرىنى سۇدا يۇيۇپ، 3 گرام تۇربۇت، بەخسۇس بۇلارنى قوشۇپ ھەب قىلىپ، 2 قېتىم يېسە، سەيلانىنى پەسەيتىپ، باشقا قۇۋۋەت بېرىدۇ. تاكى مادىدا پىشىپ بولغۇچە مۇنچىغا كىرمەسلىك كېرەك.

كىندىك، مەقئەت، ئاشقازان، قول-پۇتلارنى ئىسسىق ياغلار بىلەن ياغلىسۇن. غىزاسىغا كېپەك ئاتلىسى، ھەسەل، بادام يېغى بەرسۇن. سوغۇق ھاۋا ئۆتۈپ كەتكەندە قىلىدىغان چارىلارنى قىلسۇن.

10. ئاشقازاندىكى مادىدا كۆكرەك ياكى ئۆپكىگە كەلگەندىن بولغان يۆتەل

ئالامتى تاماق يەپ ياكى ئاشقازان تولۇپ قالغاندا يۆتەل زىيادە بولۇش، يېگەن تاماق ھەزىم بولۇپ ئىچى بوشسا، يۆتەل پەسەيش بىلەن ئېپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاشقازانغا قارىتا قەي، سۇرگە بەرسە، يۆتەلگە قارىتا بىنەپشە شەربىتى، زۇپا شەربىتى بەرسە بولىدۇ.

يۆتەل ئۆپكىنىڭ توسالغۇسىدىن پەيدا بولغان بولسا:

ئالامتى بەدىنى ئېغىر بولۇش، پەي تارتىشىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. لېكىن ئىششىق بولمايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەلغەمدىن بولغان يۆتەلنىڭ دورىلىرىنى بەرسە بولىدۇ.

ئۆپكە ۋە كۆكرەكنىڭ يارىلانغانلىقىدىن يۆتەل پەيدا بولىدۇ. زاتىلجەنبە (كۆكرەك پەردە ياللۇغى) سىل كېسەللىكىنىڭ سەۋەبىدىنمۇ پەيدا بولىدۇ. ئۆپكە بىلەن يۇرەك ئارىسىدىكى پەردە ئىششىغانلىقتىن ھەم جىگەر ئىششىغانلىقتىن، ئاشقازاننىڭ كىرىش ئېغىزىدا ئىششىق پەيدا بولغانلىقتىن، يۆتەل پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى زۇپا شەربىتى، بىنەپشە شەربىتىنى بېرىش لازىم. كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، ئاق لەيلى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، ناۋات قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن لوئۇق تەييارلاپ بەرسۇن. تەمرى ھىندىنىڭ سۇيى، ئەينۇلا، شىرخست، پۇنۇس قاتارلىق دورىلار بىلەن سەپرا خىلىتىنى چىقارسۇن. بۇغداي كېپىكىنىڭ شىرىسىدە ئاتىلا قىلىپ، بادام يېغى، قەنت سېلىپ بەرسۇن. بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، ئىسپىغۇلنىڭ شىرىسىنى قەنت ياكى ناۋات بىلەن تاتلىق قىلىپ بەرسۇن. يۇقىرىقى شىرىلەرنى گاۋزىبان ئەرەقى بىلەن بەرسۇن.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: سوغۇق سۇ، ئاچچىق-چۈچۈك نەرسىلەردىن ساقلانسۇن. چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى بېرىلسە بولىدۇ.

3- پەسىل دەم سقىش

بۇ ئۆپكىگە خاس كېسەللىك بولۇپ، بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىغان ئادەم جىددىي نەپەس ئالىدۇ. تېڭىپلارنىڭ قارىشىدا بۇ ئاغرىق بەلغەم سەۋەبىدىن پەيدا بولغان قويۇق خىلىت ئۆپكىگە ياكى كانايغا ۋە ياكى شېرىيان تومۇرغا قۇيۇلغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. مۇنداق ئاغرىققا ئۇچرىغان كىشى باشىنى ئۇستۇن قىلىپ ئارقىغا مايىل بولمىغۇچە نەپەس ئالالمايدۇ. سەۋەب، باشىنى ئۇستۇن كۆتۈرگەندە، نەپەسنىڭ يولى ئېچىلىدۇ. بۇ 6 تۈرگە بۆلىنىدۇ.

1. قويۇق بەلغەم كانايغا تولۇپ قالغانلىقتىن بولغان دەم سقىش

ئالامىتى ئارقىمۇئارقا نەپەس ئالىدۇ. خىر-خىر ئاۋاز چىقىش، بەلغەم كانايدىن كېلىش، ھەرىكەت قىلغاندا، نەپەس قىسىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئەگەر يۆتەل بولۇپ بەلغەم چىقمىسا، ئىستىسقاغا ئۆزگىرىپ كېتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى لەتىپ (ئاسان سىڭدىغان)، ماددىنى پىشۇرىدىغان ئىسسىق-سوغۇقلۇق جەھەتتە نورمال دورىلارنى بېرىش لازىم. سەۋەب: ئىسسىقلىقى ئارتۇق بولغان دورىلارنى بەرگەندە سۇيۇق ماددىلار تارقاپ كېتىپ، قويۇق ماددا توختاپ قالىدۇ، سوغۇقلۇق دورا قىلىشقا تېخىمۇ بولمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئەڭ ياخشىسى نورمال دورىلار بىلەن داۋالاش كېرەك. مۇمكىنقەدەر يەككە دورىلار بىلەن داۋالاش مۇۋاپىق. ئەگەر يەككە دورا تېپىلمىغاندا ئاندىن مۇرەككەپ دورىلار بىلەن داۋالاش، ئاسان سىڭدىغان، ماددىنى پىشۇرۇپ تارقىتىدىغان دورا زۇپا شەربىتى بېرىش كېرەك. تەركىبى: ئەنجۈر، بىنەپشە، چىلان، سەرپىستان، گاۋزىبان بەرگلىرىنى مۇۋاپىق ئېلىپ قاينىتىپ، قەنت بىلەن قىيام قىلىپ بەرسۇن. بەلغەم ماددىنى تۇربۇت، غارىقۇن، ئەفتىمۇن، شەھمەنزەل، ئايارەج بەيقىرالار بىلەن چىقارسۇن.

تۇرۇپ ئۇرۇقى، بىخسۇس، سېرىقچېچەك ئۇرۇقلىرىنى 30 گرامدىن ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا سىركەدە جۇشۇل قوشۇپ قەي قىلسۇن. ئاق خەربەق بىلەن قەي قىلسا، بولۇپمۇ تۇرۇپ سۇيى ئېلەشتۇرگەن بولسا تېخىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ.

يەنە ھەببى غاريقۇن بىلەن سۇركە بەرسۇن. ئۇنىڭ تەركىبى: غاريقۇن 9 گرام، رۇببىسۇس، شەھمەنزەل، ئەنزۇرۇت 3 گرامدىن، تۇربوت 15 گرام، ئايارەج پەيقىرا 12 گرام، بۇلارنىڭ ھەممىسنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەب قىلىپ 3 گرامدىن بېسۇن. ئۆتكۈر كىلىزما پايدا قىلىدۇ. ئىسسىق تەبىئەتلىك ھەب دورىلارنى شۇمۇپ بەرسە پايدا قىلىدۇ. تۇلكىنىڭ ئۆپكىسىنى قورۇپ، 6 گرام قۇرۇق ئۈزۈمنى قاينىتقان سۇ بىلەن بەرسە ھەم توخۇ گۆشى ، تورۇلغا گۆشى، قىرغاۋۇل گۆشى، تۇلكە گۆشى، توشقان گۆشى قاتارلىقلارنى بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. بولۇپمۇ قېرى توخۇنىڭ گۆشى ياخشى پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا خولىنجان، دارچىن، ئاچچىقسۇ بىرىلسە بولىدۇ. سۈت، بېلىق، مېۋىلەرگە ئوخشاش بەلغەم پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەردىن ساقلانسۇن.

2. يۈرەككە كەلگەن ئۆتكۈر بۇستىن ئۆپكە ۋە كۆكرەك تولۇپ قالغانلىقتىن بولغان دەم سقش

بۇنىڭدا تومۇرى، تىنىقى چوڭ بولۇش، جىددىي ھالسىراپ نەپەس ئېلىش، خەپەقان بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. يۈرەكنىڭ قىزىشىنى ئالما شەربىتى، سەندەل شەربىتى ۋە باشقا مېۋىلەرنىڭ شەربىتى بىلەن قايتۇرسۇن ياكى بىنەپشە شەربىتى، سېمىز ئوت شىرىسى بىلەن پەسەيتسىمۇ بولىدۇ ياكى قاپاق سۈيى بىلەن پەسەيتسۇن ھەم بۇ جۇلاپنى ئىچسۇن. تەركىبى: مۇۋاپىق مىقداردا چىلان، سەرپىستان، پىرسىياۋشان، گاۋزىبان، تۇخۇمى خىيار، بېھى ئۇرۇقى، بۇلارنى قاينىتىپ، قەنت بىلەن ئېلەشتۇرۇپ بەرسۇن.

سوغۇق مۇپەررىھ ۋە سەندەل شەربىتى بەرسۇن. مائۇلجەبەن بىلەن سۇركە بەرسۇن. سەبرى مەغسۇل بىلەن تەييارلىغان ئايارەج بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. قول-پۇتلىرىنى ئۇۋۇلسۇن. ئىسسىق سۇدا ئولتۇر-سۇن، سۆرۈن ۋە نورمال ھاۋالىق جايلارغا يۆتكەپ باقسۇن. ئارپىنىڭ سۈيىگە سەرپىستان سېلىپ بەرسۇن. غىزاسىغا توخۇ شورپىسىغا ئاقلانغان ماش سېلىپ بەرسۇن. سۈيۇقئاشقا پالەك، لوبىيا، ھۆل يۇمغاقسۇت سېلىپ بەرسۇن. كۆك قاپاق سېلىپ بەرسە ياخشى بولىدۇ.

3. نەپەس يوللىرىدا قويۇق ماددا توپلىشىپ قالغانلىقتىن ھەم يەللىك تاماقىيىگەنلىكتىن بولغان دەم سقش

ئالامتى كۆكرەكتە ئېغىرلىق بولماسلىق، يۆتەلگەندە بەلغەم كەلمەسلىك، يەللىك تاماق يىگەندە ئاغرىق تۇتۇۋېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇزۇرى شەربىتى ھەم بىنەپشە شەربىتى، ئارپىبەدىيان بىلەن ئارپىبەدىيان سۈيى بىرىپ، توسالغۇنى ئېچىپ، يەلنى تارقىتىش بىلەن ماددىنى تەھلىل قىلسۇن. ئايارەج پەيقىرا بەرسە ناھايىتى ئوبدان پايدا قىلىدۇ. موم يېغى، سۇزاپ يېغى، بابۇنە يېغى قاتارلىق ياغلارنى كۆكرىكىگە چاپسۇن. مەجۇنى ماددىتۇلھايات، نۆشادۇرنى 3 گرامدىن يالىتىپ قويسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. جاۋاشىر بىلەن سەنجىرىنانى 3 گرامدىن بەرسە پايدا قىلىدۇ.

4. ئۆپكىگە، نەپەسلىنىش ئەزالىرىغا قۇرۇقلۇق يېتىپ قالغانلىقتىن بولغان دەم سقىش

ئالامىتى ئۇسسۇزلۇق، ئېغىرلىق بولماستىن بەدىنى ئورۇق، ئاۋازى ئىنچىكە بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىنەپشە شەربىتى، سۈت، شېكەر، ئاچچىق ياكى تاتلىق ئانارنىڭ سۈيى، ئارپا يارمىسىغا ئاقلانغان ماش سېلىپ ھەم پالەك، كۆك قاپاق، بادام يېغى، ئىسپىغۇلنىڭ شىرىسى، بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى ھەم قاپاق سۈيى، تاۋۇز سۈيى، ھۆل بىنەپشەلەرنى كۆكرىكىگە چاپسۇن. بىنەپشە، تەرخەمەك، ئاق لەيلىگۈلى، نېلۇپەرلەرنى قاينىتىپ، سۈيىگە كىرىپ ئولتۇرسۇن. غىزاسىغا توخۇ گۆشى، ئاقلانغان ماش، پالەك سېلىپ سۈيۇقئاش قىلىپ بەرسۇن. ئىسسىتما بولسا، توخۇ گۆشى بېرىلمەيدۇ.

5. سوغۇقتىن بولغان دەم سقىش

بۇنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى ئاساسەن سوغۇق ھاۋا ئۆتۈپ كەتكەنلىكتىن ياكى سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچكەنلىكتىن ۋە ياكى سوغۇق نەرسىلەر ئۆپكىگە غالىب كەلگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ. كۆپىنچە قېرى كىشىلەردە يۈز بېرىدۇ. بۇ كېسەل باشتا يەڭگىلرەك بولسىمۇ، بارغانسېرى ئېغىرلىشىپ قالىدۇ.

بۇ كېسەلنىڭ ئاساسلىق ئالامىتى: ئاشقازىنىدا قىزىش ۋە ئېچىشىش بولمايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن شۇمشا شەربىتى بېرىلىدۇ. تەركىبى: شۇمشا 15 گرام، بىنەپشە 6 گرام، بەدىيان 3 گرام، ئۇزۇم 40 دانە، بۇلارنى قاينىتىپ، سۈزۈپ، قەنت بىلەن تاتلىق قىلىپ ھەر كۈنى 120 گرامدىن بەرسۇن. شۇنىڭدەك كۆكرەكنى بابۇنە يېغى، قۇستە يېغىدەك ئىسسىقلىق ياغلار بىلەن ياغلاپ بەرسۇن. غىزاسىغا كەپتەر، كەكلىك گۆشى ھەم توخۇ گۆشىنى چالا پىشۇرۇپ بەرسۇن. ئەگەر ئۆپكىدە قىزىقلىق بولغانلىقتىن زىققە پەيدا بولغان بولسا، بۇنداق كېسەلنى سوغۇقلۇق نەرسىلەر بىلەن داۋالاش كېرەك. ئەگەر كۆكرەكنىڭ كىرگىت گۆشلىرىنىڭ بوشاپ كەتكەنلىكىدىن ياكى ساقلىقنى ساقلايدىغان نورمال قىزىقلىقنىڭ ئازلىغانلىقىدىن زىققە پەيدا بولغان بولسا، بۇنىڭغا پالەچنىڭ ئىلاجىنى قىلسۇن. يەنە ئەزالار ئىششىغان سەۋەبتىن زىققە پەيدا بولغان بولسا، بۇنىڭغا بۇزۇرى شەربىتى بېرىش كېرەك.

زىققە ئۆتكۈر كېسەللىكلەردە يۈز بەرگەن بوھران سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، شۇ ئۆتكۈر كېسەلنىڭ ئۆز دورىسى بىلەن داۋالاش كېرەك. ئەگەر تال ئىششىغانلىقتىن زىققە پەيدا بولغان بولسا، بىخ كەبىر، سىركە، ھەسەلنى گاۋزىبان ئەرەقى بىلەن شەربەت قىلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر كۆكرەك ئەتراپىغا ماددا قۇيۇلغانلىقتىن پەيدا بولغان بولسا، ئىستىسقانىڭ دورىسى بىلەن داۋالىنىدۇ.

6. كۆكرەك بىلەن ئالدى تەرەپتىكى قوۋۇرغىلارنىڭ ئارىسىدىكى پەردىنىڭ تۆزۈلۈشى سەۋەبتىن بولغان دەم سقىش

«مۇئالىجات» دېگەن كىتابتا قەدىمكى تېۋىپلاردىن ھېچبىر كىشى بۇ كېسەلنى بايان قىلمىغان. مۇنداق

كىسەلگە ئۇچرىغان كىشى يول يۇرەلمەيدۇ، پەقەت دولىسنى كۆتۈرۈپلا تۇرالايدۇ، يۆتەلسە ھۆ بولىدۇ، نەپەس ئىنچىكە بولۇپ قالىدۇ، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ، ھەمىشە ئىسستىمدايدۇ، ئەقلىگە نۇقسان يېتىدۇ. بۇ ئەھۋاللار ئۇزۇلگەن پەردە مېڭە پەردىسى بىلەن بىر تۇتاش بولغانلىقتىن يۈز بېرىدۇ.

بۇ كىسەلنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى، قۇرۇق ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلغانلىقتىن، بۇ قىزىقلىق ھۆللۈكنى ياندۇرۇپ، ئۆزىگە تارتىپ يوقاتقانلىقتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى زۇپا شەربىتى، گاۋزىبان ئەرەقى، ئەرەقى بەدەمشكى، بۇلارنى گۈلاب بىلەن بەرسۇن. ئەرەقى گاۋزىباننى رەيھان ئۇرۇقى، قەنت بىلەن شەربەت قىلىپ بەرسۇن. تاتلىق ئانار بەرسۇن. غىزاسىغا توخۇ گۆشى پىشۇرۇپ بەرسۇن. شورپىسىغا قاپاق، پالەك، بادام يېغى سېلىپ ئاش ئېتىپ بەرسۇن. ئىسستما پەسەيسە ھەممە ئەزاسىغا بادام يېغى چاپسۇن. كېپەك ئاتىلىسىغا قەنت سېلىپ بەرسۇن. ئەگەر زىققە ئاشقازانغا خىلت تولۇپ قالغانلىقتىن پەيدا بولغان بولسا، ھەببى ئايارەج بىلەن ئاشقازاننىڭ توسالغۇسىنى ئېچىپ، ئاشقازاننى تازىلىسۇن.

4-پەسىل ئۆپكە ياللۇغى

بۇ ئاساسەن 4 خىل بولىدۇ.

1. قاندىن بولغان ئۆپكە ياللۇغى

ئالامتى داۋاملىق ئىسستىمداش بىلەن نەپەس قىستاش، كۆكرەكتە ئېغىرلىق پەيدا بولۇش، ئىككى دولىسنىڭ ئارىسى تارتىشىپ ئاغرىش، ئوقۇرەك ئاستىدىن گەدەنىنىڭ تېگىگىچە سانجىق بولۇش، ئوڭدا يېتىپ ئوخلىيالماسلىق، تىلىنىڭ ئۈستىدە قويۇق چاپلاشقاق ھۆللۈك بولۇش، ئاغزى قارا ياكى قىزىل بولۇش، يۆتەلگەندە گاھى ئاق، گاھى رەڭلىك كۆپۈك كېلىش، تومۇرى چوڭ مەۋجىلىك ھەم يۇمشاق بولۇش، ئۇسساش، خۇش ھاۋالىق يەرگە چىقىشنى خالاش، مەڭزىنىڭ تىرناقتەك يېرى قىزىل بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش، بولۇپمۇ ئىششىق ياكى ياللۇغ ئۆپكىنىڭ بېغىشلىرىدا بولسا، بۇنداق بولۇشنىڭ ئاساسىي ئالامتى: بىمار ئاغرىقنىڭ دەردىنىڭ ئوقۇرەكتە ئىكەنلىكىنى سېزىدۇ. بۇنداق چاغدا مەتبۇخى خىيار شەنبەر بىلەن ئىچىنى سۇرۇش لازىم.

ئەگەر ئاغرىق قورساق تەرەپتىكى كىچىك قوۋۇرغىلارنىڭ ئۇچىدا سېزىلسە، بۇ شەربەت بىلەن سۇرگە بېرىش لازىم: بىنەپشە، پىرسىياۋشان، ئەنگور شىپا، بۇلارنىڭ ھەر بىرى 6 گرامدىن، مەككىنىڭ ساناسى 15 گرام، چىلان 20 دانە، سەرپىستان 30 دانە، قىزىلگۈل 3 گرام، بۇلارنى قاينىتىپ، شىرخىست 45 گرام، پۇنۇس مېغىزى 21 گرامنى شۇ شەربەتنىڭ سۈيىدە ئېزىپ بەرسۇن. يەڭگىل كىلىزما قىلسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: غەلىز (تەستە) سىڭدىغان غىزالار، تاۋۇز سۈيى، سوغۇق سۇ قاتارلىق

نەرسلەردىن ساقلانسۇن. غىزاسىغا ئارپا يارمسى بىلەن بۇغداي يارمسىنىڭ سۇيىگە بادام يېغى قوشۇپ بەرسۇن. ھەم بىنەپشە شەربىتى، نېلۇپەر شەربىتى بەرسۇن. ئەگەر قىزىش ئارتۇق بولسا تاۋۇز سۇيى، خيار سۇيى، قاپاق سۇيى بەرسۇن، ئەگەر بەك ئاچچىق بولمسا، سىركەنجۇبىل بەرسە بولىدۇ.

ئەگەر كۆكرەكتە، ئاشقازاندا، قوۋۇرغىلاردا قىزىش بولسا، بادام يېغىدىن ياكى نېلۇپەر يېغىدىن چىقارغان موم يېغىنى كۆكرىكىگە چېپىپ بەرسۇن. بۇنىڭغا كالا پاقالچىقىنىڭ يىلىكى، توخۇ يېغى قاتارلىق نەرسىلەرنى قوشۇپ قويسۇن. ئاندىن كېيىن پەيدىنپەي بۇ زىمانتا گۈلنىڭ شىرىسى، بىنەپشە، شۇمشا، باقلە ئۇنى، ئىكلىلمىلىك، بابۇنە قاتارلىق دورىلارنى قوشسۇن. بۇ تېخمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئاخىردا توخۇ گۆشى بىلەن نوقۇت سۇيى بەرسۇن.

2. بەلغەمدىن بولغان ئۆپكە يالليۇغى

ئالامتى نەپەس قاتتىق قىسىلىش، ئاغزىدىن كۆپ سۇ يېنىش، يۈزىنىڭ رەڭگى ئاق بولۇش، ئىسسىتما يەڭگىل، يۆتەل يۇمشاق بولۇش، يۆتەلگەندە كەلگەن بەلغەمنىڭ رەڭگى ئاق بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ئىسسىتمىدىن بولغان ئىششقىنىڭ ئىلاجىنى قىلىش كېرەك. بىر قانچە كۈندىن كېيىن ئىسسىتما پەسەيسە ئاندىن كېيىن بەلغەمدىن بولغان يۆتەلگە چارە قىلىش كېرەك. تەرەت ئەھۋالىغا قاراپ سۈرگە، ھەسەل شەربىتى بېرىش لازىم. تامىقىغا باقلە سۇيى، ئارپا يارمسى، بۇغداي يارمسى، كېپەك شىرىسىنى ھەسەل، بادام يېغى بىلەن قوشۇپ بەرسۇن. ئەگەر ئىچى قەۋزىيەت بولسا 21 گرام پۇنۇس مېغىزىنى 6 گرام بىنەپشە، 50 دانە ئۈرۈقى يوق ئۈزۈم قاينىتىلغان سۇدا ئىچىپ بەرسۇن. ئەگەر ئىچى يۇمشاق بولۇپ ئوبدان ماڭسا، ھەبىۋلئىس شەربىتى، بېھى قىيامى، ئانار شەربىتى بەرسۇن.

3. غول ئىششىشتىن بولغان ئۆپكە يالليۇغى

ئالامتى نەپەس قىسىلىش، قۇرۇق يۆتەل بولۇش، بىمارىدا نەپەس قىستىغاندەك ئەھۋاللار سېزىلىدۇ، بىر قانچە كۈندىن كېيىن بۇنداق كېسەللەر ۋاقتىدا داۋالانمسا ساقايماسلىقى مۇمكىن.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەسەلنى بادام يېغى، يېڭى سۈت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاز-ئازدىن ئاغزىغا تېمىتىپ قويسۇن. نوقۇت ئۇنى ياكى بۇغداي ئۇنىدا ئاتىلا قىلىپ بەرسۇن. توخۇ يېغى، موم يېغى، شۇمشا شىرىسى، زىغىرنىڭ شىرىسى قاتارلىق نەرسىلەرنى چاپسۇن.

4. سەپرادىن بولغان ئۆپكە يالليۇغى

ئالامتى نەپەس قىستاش، قىزىش، قىزىش ناھايىتى ئۆتكۈر بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تەمرى ھىندى، ئەينۇلا، گۈلاب، شىرخىست بىلەن سۈرگە بېرىپ، سەپرانى تازىلاپ چىقىرىش لازىم. ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۇيى پايدا قىلىدۇ. بىنەپشە شەربىتى، نېلۇپەر، گۈلاب، گۈلقەنت

بىلەن پۇنۇس مېغىزىنى شىرخست ياكى تەرەنجبىن بىلەن قوشۇپ، ئېزىپ بېرىش لازىم. ئەگەر قان كۆپ بولسا قان ئالسۇن.

كۆكرەكنى بادام يېغى بىلەن نېلۇپەر يېغى، موم يېغى، كاپۇر قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن ياغلاپ قويسۇن.

5- پەسل قان قۇسۇش

بۇ 6 خىل بولىدۇ.

1. ئېغىز قاناشتىن كەلگەن قان

ئالامتى قان بەلغەم بىلەن قوشۇلۇپ چىقىشى ۋە يېگى جاراھەت پەيدا بولۇشىدىن بېشارەت بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى گۈلاب، يېسسىمۇق، غورا قىيامى، رەۋەن قىيامى، ئانار سۇيى بىلەن ئېغىزنى چايقىسۇن. ئېغىزنىڭ جاراھىتىگە كۇندۇر، خۇنسياۋشان سىقىپ قويسۇن. گەزماز، شاھى بەللۇت سىلىپ، گۈلابنى ئاغزىغا ئالغاي.

2. لىھات (كىچىك تىل) دىن كەلگەن قان

ئالامتى يۆتەلگەن چاغدا قان چىقىش، شۇنىڭ بىلەن بىرگە يۇزىنىڭ قىزىقلىقى مەلۇم بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن قىيغال تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. ئاندىن باشنىڭ ئارقا تەرىپىگە، 2 دولىسىنىڭ ئارىسىغا ھىجامەت قويۇش كېرەك. لىسانول ھەمەل (پاقىيوپۇرمىقى) نىڭ سۇيى، سىمىز ئوتنىڭ سۇيى ياكى سۇماقنىڭ سۇيى بىلەن ئېغىزنى چايقىسۇن. گىل ئەرمىنى، سەندەل، سىركە قاتارلىقلارنى باشقا چاپسۇن.

بەزى چاغدا زۇلۇكنىڭ سەۋەبىدىنمۇ بولىدۇ.

ئالامتى بىمارنىڭ ئۆزى غەمكىن بولىدۇ، قان سۈزۈك بولىدۇ.

يەنە بىرى ئەلەق (ئۇيۇغان قان) لەر جاراھەتتىن ياكى بىر نەرسە تەگكەنلىكتىن، ئېگىز يەردىن يىقىلغانلىقتىن، قاتتىق ۋارقىراپ توۋلىغانلىقتىن ۋە باشقا سەۋەبلەردىن كانايغا پەيدا بولغان جاراھەتتىن كەلگەن بولىدۇ.

ئالامتى يۆتەلگەندە ياكى ئازغىنە خىرقىرىغاندا قان كېلىش ھەم كۆپۈكلىشىپ كېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن قىيغال تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك ھەم يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن دورىلار بىلەن ئاغزىنى چايقىسۇن. نەپسۈددەم (قان توكۇرۇش) گە پايدا قىلىدىغان قۇرسىنىڭ تەركىبى: سەمغى ئەرەبى، گىل ئەرمىنى 6 گرامدىن، كەتىرا 3 گرام، بۇلارنى بېھىنىڭ شىرىسى بىلەن ياپىلاق ياساپ

قويۇپ شۇمسۇن. غىزاسىغا تۇخۇم سېرىقى بەرسۇن ياكى توخۇ شورپىسىغا سۇماق، چۆپ تاشلاپ ئاش ئېتىپ بەرسۇن. ئەگەر قىزىش بولسا، ئارپا يارمىسىنىڭ سۇيى، قاپاق سۇيى، قۇمچاق يوتقىنىنىڭ سۇيى، سېمىز ئوت سۇيى ياكى ئىسپىغۇل شىرىسى، خەشخاش شەربىتى، تاباشىر، گىل ئەرمىنى قاتارلىق دورىلارنى بەرسۇن. پالەك، قاپاق قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن سەي قوروپ بەرسۇن.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: تاماقنى ئازايتىپ بەرسۇن. ۋارقىراشتىن، تولا گەپ قىلىشتىن ساقلانسۇن.

3. قىزىلئۆڭگەچ ۋە ئاشقازاندىن كەلگەن قان

ئالامىتى دولىنىڭ ئارىسى ئاغرىش، قان قۇسۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇنىڭ ئانچە خەتىرى يوق.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر قان تولا كەلسە ۋە ئۇزاققا سوزۇلۇپ قالسا، ئالدى بىلەن ئەكھەل تومۇرىدىن قان ئېلىش كېرەك. قۇرسى گۈلىنارنى سۇماق سالغان پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۇيى بىلەن بېرىش كېرەك.

قۇرسى گۈلىنارنىڭ تەركىبى: گىل ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى، گۈلنار، خۇنسىياۋشان، كۇندۇر ھەر بىرىنى تەڭ مىقداردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ قۇرس ياسالسۇن. ئەگەر بەدىنى كۆچلۈك بولسا 3 گرام، ئاجىز بولسا 2 گرامنى بېھى سۇيى ۋە ئالما سۇيى بىلەن بەرسۇن. ئاچچىق بېھىنىڭ سۇيى بىلەن گىل ئەرمىنىنى ياكى كۇندۇرنى بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئاشقازىنىغا شاھى بەللۇت، خەرنۇب، ئانار گۈلى، سەمغى ئەرەبى، بېھى سۇيى بىلەن چاپسۇن.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئۆتكۈر تۇزلۇق، شورلۇق، قاۋسىق نەرسىلەردىن ساقلىنىش كېرەك. ماددىنى ئۆز جايىدىن قوزغاپ مۇخالىپ تەرەپكە ماڭدۇرۇش ئۈچۈن كلىزما قىلسۇن. پاقالچىقغا، بىلىكىگە، ئىككى يانغا ھىجامەت قويسۇن. بۇنداق تەدبىر بۇ خىلدىكى كېسەلنىڭ ھەممە تۇرلىرىگە ياخشى پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا ئۈگرە ئاش، ئاقلانغان ماش، گۈرۈچ، سۇماق، زىخ بىلەن قوشۇپ بەرسۇن. قوينىڭ پاقالچىقىنى تامىقدا ياكى خاس پىشۇرۇپ سەمغى ئەرەبى، كەھرىۋا سېپىپ بەرسۇن.

4. جىگەردىن كەلگەن قان

ئالامىتى قان قەي بىلەن بىرگە قوشۇلۇپ كېلىدۇ. كۆپىنچە بۇ ئەھۋال ئىسھال كەبىدى (جىگەر مەنبەلىك ئىچى سۇرۇش) دە يۈز بېرىدۇ. بۇ بولسا خەتەرلىك بەلگىدۇر.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇ كېسەلنىڭ دەسلىپىدىلا قان ئېلىشنىڭ تولۇق پايدىسى بار. قۇرس رەۋەن يېسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: رەۋەن چىنى، سەمغى ئەرەبى، گىل ئەرمىنى 3 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى 2 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۇيى ياكى زىخ سۇيى بىلەن قۇرس تەييارلاپ، ھەر بىر قۇرسنى 2 گرام مىقداردا ئەنجىباھار شەربىتى ياكى زىخ ۋە ياكى ناخۇش ئانار سۇيى بىلەن بەرسۇن.

جىگەرنى كۆچەيتىش ئۈچۈن، سەندەل، زىخ، ئارپا ئۈننى كاسىنە سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ چاپسۇن. باشقا ئىلاجلار بىلەن كېيىن جىگەر كېسەللىكلىرى بابىدا كۆرۈشىمىز.

5. ئۆپكىدىن كەلگەن قان

تومۇر يېرىلغانلىقتىن، ئۇرۇلغانلىقتىن، يىقىلغانلىقتىن، قاتتىق ۋارقىراپ توۋلىغانلىقتىن خىلتلارنىڭ كۆپلۈكىدىن ياكى شور، تۇزلۇق نەرسىلەرنى تولا يېگەنلىكتىن، تومۇرلارنىڭ ئاغزى ئېچىلىپ قالغانلىق سەۋەبتىن ياكى مىزاجىدا قۇرۇقلۇق ئارتۇق بولغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى يۆتەلگەندە قىزىل قان كۆپۈك بىلەن چىقىش، ئەمما ئاغرىق بولماسلىق، ئەگەر تومۇر جاراھەتتىن بولسا، قان ئاز-ئازدىن چىقىش بىلەن ئېپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. نەپسۈددەم (قان تۆكۈرۈش) كە يېرىلىدىغان قۇرسىنىڭ تەركىبى: كۈندۈر، خۇنسياۋشان، ئانار گۈلى 9 گرامدىن، كەھرىۋا 15 گرام، شادانەج، گىل ئەرمىنى 30 گرامدىن، شەب يەمەنى، ئەپيۇن، دارچىن 6 گرامدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 6 گرامدىن قۇرس تەييارلاپ، ئەگەر بىمارنىڭ بەدىنى كۈچلۈكرەك بولسا ھەر كۈنى بىرنى، ئاجىزراق بولسا يېرىمىنى سېمىز ئوتنىڭ شىرىسى بىلەن بەرسۇن. ئەگەر كېسەل ئېغىر بولسا، ئەتىگەندە بىرنى، كەچتە بىرنى ئەنجىباھار شەربىتى، سېمىز ئوت شىرىسى بىلەن بەرسۇن. بىلەك بىلەن يوتىسىنى تېڭىپ قويسا، قول-پۇتلىرىنى ئۇۋۇلاپ تۇتۇپ قويسا ياخشى پايدىسى بار. توپلىشىپ قالغان قويۇق خىلتىنى سۈرگە ۋە ھۆقنە ئارقىلىق چىقىرىۋەتسۇن.

سىرتتىن بۇ دورىنى چېپىپ قويسۇن، تەركىبى: ئاقاقىيا، كۈندۈر، مازۇ، گۈلنار، ئانارگۈلى، مورد، سەمغى ئەرەبى، گىل ئەرمىنى، ئەپيۇن ھەر بىرىنى باراۋەر مىقداردىن قۇرس تەييارلاپ، ھاجەت ۋاقتىدا كۆكرىكىگە چاپسۇن. غىزاسىغا پاقالچاق، تۇخۇم سېرىقى، پىسسىمۇق، چىلان، بېھى، نىشاستەنىڭ شىرىسى بىلەن بەرسۇن. قاينىتىلغان سۈتنى بەرسە بولىدۇ. خام سۈت قانىنى كۆپەيتىپ قويىدۇ. قېتىق قەۋزىيەت قىلىپ قويىدۇ. لېكىن قېتىقنى سەمغى ئەرەبى بىلەن بەرسە پايدا قىلىدۇ. تېرىق ئېشىغا پوستى ئاقلانغان قوناق سېلىپ، پىشۇرۇپ بەرسۇن. شورلۇق سۈدىكى ئاق بېلىقمۇ پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ئىستىسقا بولسا گۆش يېمەسۇن. باشقا مېۋىلەردىن بېھى، ئالما، ھۆل چىلان، ھەببۇلئاس قاتارلىقلارنى بەرسە بولىدۇ. قەدىمكى تېۋىپلار بۇ كېسەلنى سىل دەپ ئاتىغان. ئىلاجنى ناھايىتى ئاز قوبۇل قىلىدۇ. ئەمما پەقىرنىڭ تەجرىبىلىرىگە ئاساسلانغاندا، ساقايتىشنىڭ ئۈمىدى بار.

6. كۆكرەكتىن كەلگەن قان

ئالامىتى كۆكرىكىدىن كېلىدىغان قان قاتتىق يۆتەل بىلەن چىقىدۇ. قان ئازغىنە كېلىدۇ. ئاشقازاندا ئاغرىق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۆپكىدىن بولغان قان تۆكۈرۈشنىڭ ئىلاجىنى قىلىش لازىم. قان تۆكۈرۈشكە دورىلارنى سىرتتىن چاپسۇن.

6- پەسل سىل

بۇ كېسەل ئىككى خىل بولىدۇ.

1. ئىسسىتما بىلەن بولغان سىل

بۇ كېسەلنىڭ پەيدا بولۇشى زاتىررىيە (ئۆپكە ياللۇغى)، زاتىل جەنبە، قان تۆكۈرۈش، زۇكام، نەزلە، ئۇزۇنغا سوزۇلغان ئاچچىق يۆتەلدىن كېيىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى داۋاملىق ئىسسىتمداش، ھەممە جەھەتتە تەپپى دىقىنىڭ بارلىق بەلگىلىرىگە ئوخشاپ كېتىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. مۇنداق بولۇشتىكى سەۋەب ئۆپكە يۈرەككە يېقىن بولغانلىقتىن تاماق يېگەندە خىلىت كۆپىيىدۇ ۋە سېسىق خىلىت كېلىدۇ. ئەگەر سۇغا سالسا تېگىگە چۆكىدۇ. بۇ خىلىت يۆتەلگەندە قانغا قوشۇلۇپ كېلىدۇ. ئىككى مەڭزى قىزىل، بەدىنى ئورۇق بولىدۇ. قول تىرناقلىرى ئېگىلىپ، چېچى تەتۇر يېنىپ تۇرىدۇ. ئەگەر ئەزالىرىدىكى ئاجىزلىق غالىب بولسا، قورسىقىدا خىر-خىر ئاۋاز پەيدا بولۇش، قاتتىق ئۇسساش، تاماق خالىماسلىق، بويۇن سۆڭەكلىرى ئېگىز تۇرۇشلار ئىپادىلىنىدۇ. ئەگەر سىلنىڭ ئاخىرىدا قان كەلمىسە بۇ خەتەرلىك، يەنى 4 كۈندىن كېيىن خەتەر تۇغۇلىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ ئاخىرىدا قان ئادەتتىن تاشقىرى كۆپ چىقسا، ئۆلۈم يېقىنلاشقانلىقىنىڭ بەلگىسى. ئەگەر كېسەلنىڭ ئاخىرىدا ئىششىق پەيدا بولسا، ساقىيىش مۇمكىن ئەمەس.

داۋالاش ئۇسۇلى ئىششىق كۆرۈلۈشتىن ئىلگىرى باسلىق تومۇردىن بىر قانچە قېتىم ئازـئازدىن قان ئېلىش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن ئۆپكىنىڭ ئەتراپىغا يىغىلىپ قالغان قان تارتىلىپ كېتىشى مۇمكىن. قولـپۇتنى ياغلىسا ھەم ئۇۋۇلاپ تۇتۇپ قويسا ياكى تېڭىپ قويسا، ياخشى پايدىسى بار. ئەگەر قان ئېلىشقا بولمايدىغان باشقا كېسەللى بولسا ھىجامەت قويسۇن. ئۆپكىنى تازىلاش ئۈچۈن بۇ دورا پايدىلىق، تەركىبى: ئاق تۇربۇت، يامغۇر سۈيى بىلەن يۇيۇلغان سەبرە، رۇببىسۇس 3 گرامدىن، بۇلارنى سوقۇپ ھەب قىلىش لازىم.

ئەگەر بىمار بەك ئاجىز بولسا، بۇ شەربەتنى بەرسۇن، تەركىبى: ياغىچىدىن ئاجرىتىلغان خىيارشەنبەر 15 گرام، قۇرۇق بىنەپشە 9 گرام، ئۇرۇقىدىن ئاجرىتىلغان ئۇزۇم 70 دانە، چىلان 20 دانە، سەرىستان 30 دانە، بۇلارنى بىر قاچا سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭ ئۇستىگە 60 گرام تەرەنجىبىن سېلىپ، قىيام قىلىپ بەرسۇن.

ئەگەر نەزلە كۆپ بولسا، كۆكنار شەربىتى بىلەن ئىلاج قىلسۇن. غىزاسىغا ئارپا يارمىسى، پاقالچاق، ھەببۇلئاس، بېھى سېلىپ بەرسۇن. ئەگەر قۇۋۇشتى بولسا باقلە ئۇنى، نوقۇت ئۇنى، بۇغداي كېپىكى بىلەن ئاتىلا قىلىپ، بادام يېغى، ھەسەل قوشۇپ بەرسۇن. ئەگەر ئىسسىتمىسى بولسا، ئارپا يارمىسىغا سەرتان سېلىپ پىشۇرۇپ بەرسۇن. ئەگەر ئىسسىتمىسى يەڭگىل بولسا، ئارپا يارمىسنى چىلان، ھەببۇلئاس، بېھى ئۇرۇقى، سەرىستان بىلەن پىشۇرۇپ بەرسۇن. مېڭىدىن قۇيۇلىدىغان نەزلىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن خەشخاشنى چالا سوقۇپ بەرسۇن. ئەگەر يۆتەل ئارتۇق بولسا، كاھۇنىڭ ئۇرۇقىنى سوقۇپ بەرسۇن. ئەگەر بەك ئاجىز بولسا، توخۇ گۆشى ياكى قوي گۆشى پايدا قىلىدۇ. ئىچى يۇمشاق بولسا، ھەببۇلئاس

شەربىتى، سىمىز ئوت شىربىسى، بېھى قىيامى بەرسۇن. غىزاسىغا ئارپا تالقىنىغا گۈرۈچ، ئاقلانغان ماش سېلىپ بەرسۇن. ئەگەر بۇ كېسەلنىڭ ئىشتىهاسى بولمىسا، ھېچنەرسە سۈتتىن ياخشى ئەمەس. ئايال كىشىنىڭ سۈتى، ئۆچكە سۈتى، ئېشەك سۈتىنى ھەسەل بىلەن ئىچسۇن. ئەگەر بەك ئېھتىياجلىق بولسا، جانىۋار گۆشى، توخۇ گۆشى ياكى پاقلان گۆشى بەرسۇن.

نورمال دەرىجىدىكى مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئەرەقى گاۋزىبان، ئەرەقى بىدەمشكى ئارىلاشتۇرۇلغان شاراب بىر ئاز پايدا قىلىدۇ. يامغۇر سۈيىمۇ پايدىلىق.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئەمگەك، مۇشەققەتلىك ئىشلاردىن، چاڭ-توزان، تۈتۈندىن، ئىسسىق نەرسىلەردىن ساقلانسۇن. بۇ كېسەلگە پايدا قىلىدىغان قۇرسىنىڭ تەركىبى: تۇخۇمى خىيارنىڭ مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى 15 گرامدىن، سىمىز ئوت، گۈلسەۋسەن يىلتىزى، قىزىلگۈل 12 گرامدىن، كەتىرا، نىشاستە، تاباشىر، كۆيدۈرۈلگەن سەرتان 6 گرامدىن، بۇلارنى 3 گرامدىن قىرۇتى ياساپ قويۇپ، ھەر قېتىمدا بىر دانىدىن بېسۇن. ئەگەر ھارارەتسىز قويۇق خىلتىنىڭ ئۆپكىدىن ياكى كۆكرىكىدىن كەلگەنلىكى مەلۇم بولسا، بۇنى داۋالاشتا زۇپا شەربىتى بەرسۇن، يەنە يەڭگىل دورىلار بىلەن كۆكرەككە سىرتتىن زىمات قىلسۇن. زىراۋەندە، كۇندۇر، زەرنىخ، بۇلارنى باراۋەردىن قىلىپ سوقۇپ، ھەب قىلىپ، كۆيدۈرۈپ تۈتۈنگە بۇرۇنىنى تۇتسۇن.

2. ئىسسىتمىسز بولغان سىل

ئالامىتى قۇرۇق يۆتەل بىلەن مايغا ئوخشاش شىلىمشىق، چاپلاشقاق بەلغەم كېلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى زۇپا شەربىتى بېرىش كېرەك. بۇ مەتبۇخ ھەم ياخشى پايدا قىلىدۇ، تەركىبى: ئەنجۇر 7 دانە، چىلان، سەرپىستان 30 دانىدىن، زۇپا 15 گرام، گۈلسەۋسەن يىلتىزى 9 گرام، بۇلارنى ئۇرۇقسىز ئۇزۇم بىلەن قاينىتىپ، 120 گرام قەنت ياكى 300 گرام تەرەنجىبىن بىلەن قىيام قىلىپ، 7 كۈنگە تەڭشەپ ئىچسۇن. يەنە بىر ھەسسە بۇغداي ئۇنى ياكى شۇمشا ئۇنىنى 3 ھەسسە نىشاستە بىلەن ئاتىلا قىلىپ، قەنت ياكى بادام يېغى بىلەن ئىچسۇن. يەنە لوئۇقنى بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: شۇمشا، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا ھەر بىرى 6 گرامدىن، زىغىر 15 گرام، چىگىت مېغىزى 9 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 6 گرام بىنەپشە بىلەن قاينىتقان سۇغا سېلىپ، 60 گرام قەنت ياكى ناۋات بىلەن لوئۇق قىلىپ، ھەر ۋاقىت ئاز-ئازدىن ئاغزىغا سېلىپ شۇمسە، قويۇق كەيمۇسلارنى يوقىتىدۇ. بەدىنگە سرتتىن قۇرۇتقۇچى دورىلارنى چاپسۇن، تەركىبى: سەبرى 6 گرام، مورد، ئاقاقىيا، ھەربىرى 3 گرامدىن، جوز سەرۋى، سۇندۇرۇس 9 گرامدىن، گۈل يېغىنى كۆكرەككە چاپسۇن. كۇرۇنبى سۈيىنى ھەسەل بىلەن قاينىتىپ ئىچسۇن.

7- پەسل كۆكرەك پەردە ياللۇغى

بۇ يۇرەك بىلەن ئاشقازان ئارىلىقىدىكى كۆكرەك، قوۋۇرغىلارنىڭ ئىچكى قىسمىدىكى كىرگىت

پەردىلەردە پەيدا بولغان كېسەللىك.

ئالامتى داۋاملىق قىزىش، يۇرەككە بېقىن بولغانلىقتىن باش ئاغرىش ياكى قىزىش بولىدۇ. بۇ پەردە قېلىن بولغانلىقتىن نەپەس قىستايدۇ. ئىششىق سەۋەبىدىن نەپەس يولى قىستالغانلىقتىن، يۆتەل پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەل ئاساسەن 4 خىل بولىدۇ.

1. قان ماددىسى ئارتۇق بولغانلىقتىن پەيدا بولغان كۆكرەك پەردە يالۇغى

ئالامتى يۈزى قىزىل، تومۇرى چوڭ، نەپەسى سىقىلىش، كەلگەن بەلغەمنىڭ رەڭگى قىزىل، ئىششىق بەدەنگە مەلۇم بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. بۇ كېسەلدە مۇمكىنقەدەر كېسەلنىڭ 1- كۈنى ئۇ بولمىغاندا 2- كۈنىدىن قالدۇرماي ماددا ئورۇنلىشىپ توختاپ قېلىشتىن بۇرۇن، قان ئالدۇرۇش لازىم. قان ئالدۇرۇپ بولغاندىن كېيىن ئىچىنى ماڭدۇرۇش ئۈچۈن بۇ مەتبۇخنى بەرسۇن، تەركىبى: بىنەپشە، گاۋزىبانىنىڭ بەرگى 9 گرامدىن، بىخ سەۋسەن، تۇخۇمى خەير ھەربىرىدىن 6 گرامدىن، چىلان، ئالۇچا 20 دانىدىن، سەرپىستان 30 دانە، خىيارشەنبەر پۇلۇسى30 گرام، شىرخىست 54 گرام، يۇقىرىقى دورىلارنى قاينىتىپ، ئۇنىڭ سۈيىدە شىرخىست بىلەن پۈنۈس مېغىزىنى ئېزىپ بەرسۇن.

يەنە بۇ مەتبۇخنىڭ پايدا قىلىدۇ، تەركىبى: ئەنجۈر 10 دانە، چىلان، سەرپىستان 20 دانىدىن، بىخ سەۋسەن 9 گرام، بۇلارنى 15 گرام بىنەپشە ياكى ئازغىنە بادام يېغى بىلەن بەرسۇن. بۇ جۇلاپنى كېسەل ياخشى بولغۇچە بىرقانچە كۈن بەرسۇن. ئەگەر يۆتەل قۇرۇق بولسا، 4- كۈنى ئىسستما پەسسىدۇ. پىرسىياۋشان بىلەن گۈلسەۋسەننىڭ يىلتىزى 6 گرامدىن، بۇلارنى مەتبۇخقا قوشۇپ بەرسۇن ھەم يەڭگىل ھۆقنە قىلسۇن. بۇقرات ھەكىم ھەرقانداق ئادەمنىڭ ئىچى يۇمشاق بولسا زاتىلجەنبە، زاتىرىيە ۋە ئىسستىملىق كېسەل بولمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئالدى بىلەن بۇنىڭغا بىنەپشە شەربىتى، نىلۇپەر شەربىتى، ئارپا سۈيىنى قان ئېلىشتىن ئىلگىرى بېرىش لازىم ئەمەس، سەۋەب ئاشقازان، ئۈچەيدىن ئۆتمەي كۆكرەكنىڭ ئەتراپىغا يەل، ئېسىك پەيدا قىلىدۇ. بەدەننى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن پايدا قىلىدۇ. 4- كۈنىدىن كېيىن سۇنىڭ ئورنىدا بىنەپشە شەربىتى، نىلۇپەر ئارىلاشتۇرۇپ بەرسۇن. سوغۇق سۇ پەقەت ئىچمەسلىك كېرەك. ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدىغان نەرسىلەردىن تاۋۇز سۈيى، سېمىز ئوت شىرىسى بىلەن خىيار سۈيى، سىركەنجۈبىل شەربىتى ئىچسۇن. مۇمكىنقەدەر بەدەننى سۇسلاشتۇرىدىغان نەرسىلەرنى بەرمەسلىك كېرەك. بۇ نەرسىلەر ماددىنى خام قالدۇرىدۇ. بەلغەمنى چىققىلى قويمايدۇ. مۇمكىنقەدەر بەلغەم ئاسانلىق بىلەن چىقىدىغان، ماددىنى تېز پىشۇرىدىغان نەرسىلەرنى بېرىش لازىم.

مەسىلەن: قەنت بىلەن مەسكىگە ئوخشىغان نەرسىلەرنى بەرسۇن. زۇپا شەربىتى ھەم بۇ مەتبۇخ پايدا قىلىدۇ، تەركىبى: چىلان 20 دانە، ئەنجۈر 10 دانە، پىرسىياۋشان، تۇخۇمى خەير 6 گرامدىن، ئارپا

يارمسى 15 گرام، بۇلارنى قاينىتىپ، 180 گرام قەنت ياكى تەرەنجبىن بىلەن قىيام قىلىپ بىرقانچە كۈنگىچە داۋاملاشتۇرۇپ بەرسۇن. يۆتەلگەندە چقىدىغان بەلغەم قويۇق بولۇپ ئاسان چقمىسا، ئىسسىتما سى بولمسا، كۆك سەۋسەن يىلتىزى 6 گرام، شۇمشا ئۇرۇقى 15 گرام، بۇلارنى يۇقىرىقى شەربەتكە قوشۇۋەتسۇن. بۇ لوئۇقنى بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: رۇببىسۇس، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، ئاقلانغان بادام مېغىزى، بەدىيان، بۇلارنى باراۋەردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ساپ قىلىنغان ھەسەل ياكى بادام يېغى 3 گرام ياكى 6 گرامنى تەنھا ياكى زۇپا شەربىتى بىلەن بەرسۇن. باقىلە ئۇنى، بادام مېغىزىنىڭ شىرىسى، ھەسەللەر ياخشى پايدا قىلىدۇ. بادام يېغىدىن چقىرىلغان موم يېغى، توخۇ يېغى، كالا پاقالچقىنىڭ يىلىكى، بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، زىغىر بۇلارنى ئاخىرىدا قوشۇۋەتسۇن.

ئەگەر ھارارەت ئازراق بولسا، بادام يېغىنىڭ ئورنىغا سەۋسەن يېغى ياكى نەرگەس يېغى قوشۇلسۇن. ئەگەر قىزىش ئارتۇق بولسا، زىغىرنىڭ ئورنىغا نېلۇپەر غازىكى، ئاق لەيلىگۈلى، سەندەل قوشۇپ قويسۇن. ئەگەر ئاغرىقى ئازراق بولسا، دوۋساقتا ئىسسىق سۇ قويسۇن. ئازغىنە گۈل يېغىنى ئىسسىتىپ، ئاغرىغان يەرگە قويسۇن. ئەگەر يۆتەل بىئارام قىلسا، يۆتەلگە مۇناسىۋەتلىك ھەب دورىلارنى شۇمسۇن. تاتلىق ئانار، ھۆل چىلان بەرسۇن. ئۈزۈم، تاتلىق بادام بەرسە بولىدۇ. ئەگەر ئىسھال بولسا، ھەببۇلئاس شەربىتى بەرسۇن. ئەگەر ياندا ئىششىق ياكى قىزىللىق كۆرۈلسە، قول تەگكەندە ئاغرىسا ھجامەت قويسۇن ياكى ئەنجۈر بىلەن قىچىنى يۇمشاق سوقۇپ قويسۇن. كېسەلنى مۇنچىغا ئېلىپ بېرىپ يۇمشاقلىق بىلەن سىلاپ يۇسۇن. باشقا ئىسسىق سۇنى ئاز-ئاز قۇيسۇن. قول-پۇتنى ئىسسىق سۇ بىلەن سىلاپ يۇسۇن.

كېسەلنىڭ دەسلىپىدە ئارپا سۈيىگە قەنت، بادام يېغى قوشۇپ بەرسۇن. ئاندىن كېيىن تامىقىغا بۇغداي يارمسى، ئارپا يارمسى، توخۇ گۆشى سېلىپ بەرسۇن. ئاقلانغان ماش بەرسۇن. ئەگەر قۇۋۇشتىلىك تاماق خالسا، تېز ئاقىدىغان سۇدىن ئالغان بېلىق بەرسۇن.

مەسكە بىلەن قەنتنى تەنھا ياكى نان بىلەن قوشۇپ يېسۇن. بۇ ماددىنى پىشۇرۇپ، كانايدىن بەلغەمنىڭ ئاسان چقىشىغا ياردەم بېرىدۇ. توخۇ گۆشىنى پالەك، چالا پىشۇرغان تۇخۇم سېرىقى بىلەن بەرسۇن. ئەگەر قىزىش ئۆتكۈر بولمسا، بۇغداي ئۇنىنى گۈرۈچ بىلەن ئاتلا قىلىپ، بادام يېغى قوشۇپ بەرسۇن.

2. سەپرا ماددىسىدىن بولغان كۆكرەك پەردە يالليۇغى

ئالامتى كۆكرەكتە قاتتىق سانجىق بولىدۇ. ئاغرىقى ئېغىر، قىزىتمىسى يۇقىرى بولۇش، قىزىتىپ ئاغرىش، يۆتەلگەندە چقىقان بەلغەم سېرىق بولۇش، تومۇرى تېز، ئېغىز، تىلى قۇرۇق بولۇش، تەپپى دەققا ئوخشاش ھەر كۈندە بىر قېتىم قىزىيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاغرىق تەرەپتىكى بىلەكتىن قان ئېلىش، يەڭگىل سۇرگە بىلەن ئىچىنى يۇمشىتىش،

مەسلەن: مەتبۇخى زۇپاغا ئوخشاش نەرسىلەرنى بېرىش ھەم يەڭگىل ھۆقنە قىلىش كېرەك. بۇنىڭ تەركىبى: ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بىنەپشە، خوبباز، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك 3 گرامدىن، سانائى مەككى، بىستىپايەج 9 گرامدىن، ئارپا يارمىسى، شۇمشا ئۇرۇقى، سوقۇلغان ئوغرىتىكەن 15 گرامدىن، بۇلارنى 2 قاچا سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا 15 گرام قاراقۇرت، 45 گرام شىرخىست، 60 گرام تەرەنجبىن، 21 گرام پۇنۇس مېغىزى، 6 گرام بادام يېغى ياكى 21 گرام كاھۇ يېغىنى قوشۇپ، شۇنىڭ بىلەن 4 قېتىم ھۆقنە قىلسۇن.

قىزىتمىنى پەسەيتىش ئۈچۈن بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، تاۋۇز سۇيى بەرسە بولىدۇ. بىر يېنىغا بىنەپشە يېغى، گۈل ھەمشىباھارنىڭ سۇيىنى چاپسۇن. غىزاسىغا ئاقلانغان ماش ياكى ئاقلانغان لوبىيا ۋە ياكى كۆك قاپاق بىلەن پالەكنى بادام يېغى بىلەن بەرسۇن. ئەگەر ئۇيقۇسىزلىق خاپا قىلسا، خەشخاش شەربىتى بەرسۇن. ئاندىن كېيىن مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنسۇن. غىزاسىغا توخۇ شورپىسىغا چۆپ تاشلاپ، چالا سوققان نوقۇت سېلىپ بەرسۇن.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئىسسىق نەرسىلەردىن، قاتتىق قىزىقلىقتىن، تۇتۇندىن، جىنسىي ئىشلاردىن ساقلانسۇن. بۇ خەتەرلىك كېسەل بولغانلىقتىن، ساقىيىپ بولغىچە يۇقىرىقى ئىشلاردىن ساقلانسۇن.

3. بەلغەمدىن بولغان كۆكرەك پەردە يالليۇغى

ئالامتى كانايدىن كەلگەن بەلغەم ئاق بولۇش، ئازغىنە ئىسسىتمىداش، قىزىماسلىق بۇ كۆكرەك پەردە يالليۇغنىڭ ھەممە تۈرلىرىنىڭ يەڭگىلرەكىدۇر.

داۋالاش ئۇسۇلى تېز ھۆقنە قىلسۇن ھەم زۇپا شەربىتى بەرسۇن. بۇ مەتبۇخ ھەم پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: چىلان، سەرپىستان 30 داندىن، پىرسىياۋشان، بىخ سەۋسەن 6 گرامدىن، ئەنجۈر 7 دانە، ئۇرۇقىدىن ئاجرىتىلغان ئۈزۈم 30 دانە، بۇلارنى قاينىتىپ 90 گرام قەنت بىلەن قىيام قىلىپ، 4 كۈنگە تەڭشەپ بېرىش، تامىقىغا قوناق ئۇنى ياكى بۇغداي ئۇنىدا ئاتىلا قىلىپ، تاتلىق بادام يېغى بىلەن ھەسەل، ناۋات ئېلەشتۇرۇپ بەرسۇن. ئاندىن كېيىن توخۇ شورپىسىغا كەرەنبى، چەقەندەر، سېرىقچىچەك، چالا سوققان نوقۇت ، شۇمشىنىڭ شىرىسى، باقلىلە ئۇنىنىڭ شىرىسىنى سېلىپ بەرسۇن. بېقىنغا بادام يېغى بىلەن مومنى ئېلەشتۇرۇپ چاپسۇن. بۇ كېسەلنى مۇنچىغا ئاپىرىپ ئاغرىغان جايىغا 21 گرام شۇمشا، كەرەنبىنىڭ كۈلى 9 گرام، زەختى 9 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئېرىتىلگەن توخۇ يېغى بىلەن گۈل يېغىدا ئېزىپ چاپسۇن ياكى بۇ زىماتنى قىلسۇن، تەركىبى: بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، بەدىيانىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، گۈل يېغى ياكى گۈلىيەسمەن يېغى بىلەن قوشۇپ، ئاغرىغان يەرگە چاپسۇن. غىزاسىغا توخۇ گۆشى ياكى قىرغاۋۇل گۆشى ۋە ياكى كەكلىك گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ ياكى قورۇپ بەرسۇن.

4. سەۋدادىن بولغان كۆكرەك پەردە يالليۇغى

ئالامتى قاتتىق سانجىق پەيدا بولۇش، ئاغزى قۇرۇق، تىللىرى يېرىك، قارا بولۇش، بەلغەم تەسلىكتە

چىقىش، چىققان بەلغەم قارىغا مايىل بولۇش، تەپپى رۇبئى (4 كۈندە بىر تۇتىدىغان ئىسسىتما) نىڭ ئېغىر بولۇشى بۇ كۆپىنچە خەتەرلىك بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش ھەم يەڭگىل كىلىزما قىلىش، سۇرگە بېرىش ۋە سېرىق ئوت شەربىتى بېرىش كېرەك. ئابزەنگە كىرىپ پۇتنى يۇسۇن ھەم ئولتۇرسۇن.

بەزى ھۆكۈمالارنىڭ كۆزىتىشچە ھەرقاچان ئاغرىقى گەدەن ئاستىدا، ئوقۇرەكتە بولسا، سۇرگە بېرىش لازىم. چۈنكى مۇنداق بولۇش خىلىت كۆيۈشكە يۈز تۇتقانلىقىنى كۆرستىدىكەن. غىزاسىغا توخۇ شورپىسىغا نوقۇت سېلىپ بەرسۇن. بۇغداي كېپىكىدە ئاتىلا قىلىپ، بادام يېغى بىلەن بەرسۇن.

يەنە بىر خىل كۆكرەك پەردە ياللۇغى كۆكرەك گۆشلىرى ئىششىغانلىقتىن، كىرىگىت ئاريسىدىكى پەردە ئىششىغانلىقتىن بولىدۇ. بۇنى مۇقالىت دەپ ئاتايدۇ.

ئالامتى سانجىق پەيدا بولۇش، نەپەس قىستاش، ئىششىق ئەزانىڭ سىرتىدىن مەلۇم بولۇش، قول تەگكۈزسە ئاغرىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. تومۇرى ھەرسىمان سوقىدۇ. كۆپىنچە سىرتتىن ئېغىز ئالدۇ ياكى ئوپېراتسىيە قىلىپ يېرىشقا توغرا كېلىدۇ. ئەگەر بۇ ئىششقىنىڭ رەڭگى قارا بولسا خەتەرلىك، بۇنىڭغا ماددىنى پىشۇرىدىغان دورىلارنى چېپىش كېرەك. تەركىبى: مورد ئۇرۇقى، زىغىر، بابۇنە، بىنەپشە، ئاق لەيلى، ھىندىستان خورمىسىنىڭ ئۇرۇقى قاتارلىق نەرسىلەرنى زىمات قىلىپ چېپىش لازىم.

كۆكرەك پەردە ياللۇغىنىڭ يەنە بىر خىلى سوختە دەپ ئاتىلىدۇ.

بۇ ئېغىزمان تەرەپتىكى قوۋۇرغىلارنىڭ كىرىگىت پەردىسىدە پەيدا بولغان ئىششىق بولۇپ، بۇنىڭ ئالامتى: بىمار ھەرىكەت قىلالمايدۇ. ھېچقايسى تەرەپكە قاراپ ياتالمايدۇ. ئەگەر ماددا كۆچسىز بولسا، يەڭگىل زىمات قىلىش كېرەك. ئەگەر ماددا كۆچلۈك بولسا، شۇنىڭغا مۇۋاپىق چارە قىلىش لازىم. ئالدى بىلەن باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. سەۋسەننىڭ زىماتى دەپ ئاتالغان بۇ مەشھۇر زىماتنى قىلىش كېرەك. تەركىبى: قۇرۇق بىنەپشە، بابۇنە، سېرىقچېچەك، زىغىر، شۇمشا ئۇرۇقى، ئارپا ئۇنى قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇدا قاينىتىپ، كۆنجۈت يېغى بىلەن ئېلەشتۇرۇپ، ئىلمان قىلىپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسۇن.

ئەگەر كەرنەبنىڭ گۈلىنى توخۇ يېغى ياكى ئۆچكە يېغى بىلەن كالا پاقالچىقىنىڭ يىلىكىنى قوشۇپ چاپسا، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. باشقا جەھەتتە زاتىلجەنبىنىڭ ئىلاجىنى قىلسا بولىدۇ.

يەنە بىر خىلى كۆكرەك ئوتتۇرىسىدىكى پەردىدە ئىششىق بولۇپ، بۇ 2 خىل بولىدۇ. ئەگەر بۇ ئىششىق ئوڭ تەرەپتە بولسا زاتسەدرى (كۆكرەك پەردە ياللۇغى)، سول تەرەپتە بولسا زاتىل ئەرەز دەپ ئاتىلىدۇ.

زاتسسەدرىنىڭ ئالامتى: بىماردا ئىششىق بولىدۇ، ئاغرىق ئۇزۇنغىچە سوزۇلۇپ تاكى ئاشقازانىنىڭ بېشىغىچە يېتىپ بارغان، دەپ ئويلايدۇ. يەرگە قارىيالمايدۇ. باشنى ئۇستۇن كۆتۈرەلمەيدۇ. يېنىچە ياتسا ئارام ئالدۇ.

زاتىل ئەرەزنىڭ ئالامتى: ئاغرىق ئىككى دولىسىنىڭ ئارىلىقىدا بىلىنىدۇ. ئوڭدا ياتالماسلىق، ئوڭ-سول تەرەپكە قارىيالماسلىق، تېلىقىپ ئىزتىراپ بىلەن يۆتىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنىڭغا زاتىلجەنبىنىڭ ئىلاجىنى قىلىش كېرەك. 2- تاشقى جەھەتتىن سىنەسىگە، دولىسىنىڭ ئارىلىقىغا زىمات قىلىش كېرەك.

يەنە بىر خىل ئىششىق بۇ ئاساسەن جىگەر ۋە ئاشقازان ئارىلىقىدىكى پەردىگە چۈشىدۇ. بۇنى بەرسام دەپ ئاتايمىز.

ئالامتى قورساق ئۇستۈن تەرەپكە تارتىشىدۇ. ئىششىقنىڭ قانىتىقلىقى مەلۇم بولۇپ تۇرىدۇ. تەسلىك بىلەن نەپەس ئالىدۇ. يۆتىلى ھەددىدىن ئارتۇق بولىدۇ. يۆتەلگەندە بەلغەم كەلمەيدۇ. ئەقلىي يوقىلىپ، ئۇيقۇسىمۇ كەلمەيدۇ. كۆزىدىن داۋاملىق ياش ئېقىپ ھەم كۆزى قىزىل بولۇش، ھەرقاچان يۇقىرىقى ئەھۋاللار بىرلىكتە قوشۇلۇپ كەلسە، ئازغىنە ئاغرىقتىن قۇتۇلۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش ھەم سۇرگە بېرىش، قاينىق سۇ بىلەن ئارپا يارمىسى بېرىش، قاندىن بولغان زاتىلجەنبىنىڭ ئىلاجىنى قىلىش كېرەك.

يەنە بىر خىلى زاتىلجەنبە بولۇپ، كۆكرەك ئىششىغانلىقتىن بولسا ئۇنىڭ ئاساسىي ئالامتى: ئېغىرلىق، ئىسسىتمداش، نەپەس قىستاش، كۆكرىكى ئاغرىش بىلەن يۆتەل بولۇش، يانقاندا ئەنسىز بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن بەدەننى خىلىتتىن تازىلاش لازىم. يۆتەلگەندە بەلغەمنىڭ تېزراق چىقىشى ئۈچۈن چارە قىلىش لازىم.

ئون بىرىنچى باب يۇرەك كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بۇ 7 پەسىلگە بۆلۈنىدۇ.

1-پەسىل يۇرەكنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇش

ئەگەر يۇرەكنىڭ مىزاجى تۈپتىن بۇزۇلسا، داۋالاپ ساقايتىش قىيىن، بۇنداق بۇزۇلۇش تۆۋەندىكى بىر قانچە خىل بولىدۇ.

1. يۇرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

بۇ ئارتۇقچە ئاچچىقى كەلگەندىن ياكى بىر نەرسىنى تولا ئويلاپ پىكىر قىلغاندىن ۋە قورقۇقاندىن، ئىسسىق مۇنچىدا ۋە ئىسسىق ھاۋالىق جايلاردا تولا يۈرگەندىن، شۇنىڭدەك ئىسسىقلىق شەربەت ۋە ئىسسىقلىق دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندىن، ئىسسىق ھاۋادا ئۇسساپ كەتكەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ.

بۇنىڭدا نەپس ئېلىش قېيىن بولىدۇ. باشقىلاردىن كۆڭلى ئاغرىغانلىقتىن ۋە يۈرەككە كېلىدىغان ھاۋا يولى تار بولغانلىقتىن، يۈرەكنىڭ مىزاجى بۇزۇلىدۇ.

ئالامىتى تومۇرى، تىنىقى چوڭ بولىدۇ، ئىتتىك تىنىدۇ، غەم-ئەندىشە ئارتۇق بولىدۇ، ئۇسسۇزلۇقى كۆپ بولۇپ، سوغۇق ھاۋادا سۇ ئىچكەندىن ياخشىراق ئۇسسۇزلۇق پەسىيدۇ. قىزىتما بولمايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر باشقا كېسەل بولمىغاندا، شۇ كىشىنىڭ بەدىن قۇۋۋىتىگە ۋە ۋاقىتقا قاراپ باسلىق تومۇردىن قان ئالسا بولىدۇ، ئەگەر تەبئىتى يۇمشاق بولسا، لىمون شەربىتى، نارجىل شەربىتى، ئالما، سەندەل شەربىتى ۋە ھەر خىل مېۋىلەرنىڭ شەربىتى، ئالما مۇرابباسى، بېھى مۇرابباسى، ئانار شەربىتى، سېمىز ئوتنىڭ شىرىسى(سقىلغان سۇيى) نى بەرسە بولىدۇ.

ئەگەر قەۋزىيەت بولۇپ، قۇرۇقلۇقى ئارتۇق بولسا، تەمرى ھىندى سۇيى، ئەينۇلا سۇيى، سىركەنجۇبىل شەربىتىنى گۈلابقا ئارىلاشتۇرۇپ بەرسە بولىدۇ.

ئەگەر ھارارەت ئارتۇق بولسا، قۇرسى كاپۇر بېرىلىدۇ. قۇرسى كاپۇرنىڭ تەركىبى: تاباشىر، مېغىزى خىيار(تەرخەمەك ئۇرۇقى)، كاسنە ئۇرۇقى، تۇخۇمى كاھۇ (ئوسۇڭ ئۇرۇقى)، سېمىز ئوت، قىزىلگۈل، ئاق سەندەل، ھەر بىرى 5 گرامدىن، كاپۇر 3.5 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئالما سۇيى بىلەن توقاچ قىلىپ، ھەر كۈنى 3 گرامنى ئالما شەربىتى بىلەن ئىچسە بولىدۇ.

ئەگەر قان ئېلىشقا بولمايدىغان باشقا كېسەل بولسا، ئىككى دولىسىنىڭ ئوتتۇرىسىغا ھىجامەت قويسا بولىدۇ.

بۇ دورىلار بىلەن سەپرانى چىقىرىش ئۈچۈن تەمرى ھىندىنىڭ سۇيى، ئەينۇلا سۇيى، گۈلاب (قىزىلگۈل ئەرەقى)، شىرخىست(سەرخەس)، خىيار شەنبەرگە ئوخشاش دورىلارنى بەرسە بولىدۇ.

ئەگەر كېسەلدە قىزىتما بولسا، سېرىق ھېلىلىنىڭ سۇيىنى سوقمۇنىيا (مەھمۇدە)، ئايارەج پەيقىراغا ئوخشاش دورىلارنى بەرسە بولىدۇ.

ئەگەر كېسەلنىڭ بەدىنى بەك ئاجىزلىشىپ كەتكەن بولۇپ، سۇرگە دورىسىنى كۆتۈرگۈدەك ئىقتىدارى بولمىسا، يەڭگىل دەرىجىدە ھۆقنە قىلسا بولىدۇ. ئۇنىڭغا يەنە تەمرى ھىندىنىڭ شەربىتىنى، بىنەپشە، نىلۇپەر شەربىتى، تاۋۇز سۇيى بىلەن بەرسە پايدا قىلىدۇ.

كېسەلدە قىزىتما بولمىسا، كالا سۈتىگە گۈلابنى، كالا قېتىقىغا تاباشىر سېلىپ بەرسە بولىدۇ. يۈرەكتىكى قىزىقلىقنى پەسەيتىپ، يۈرەككە قۇۋۋەت بېرىدىغان سۇفۇپ (تالقان) دورىنىڭ تەركىبى: قۇرۇق يۇمغاقسۈت 12 گرام، تاباشىر، قىزىلگۈل ھەر بىرى 9 گرامدىن، كاپۇر (ئۇچ ئارپا مىقدارى)، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئالما شەربىتى بىلەن ياكى لىمون شەربىتى بىلەن ياكى كالا قېتىقى ۋە تاباشىر بىلەن بەرسە بولىدۇ. ئەگەر قىزىتما يەڭگىل بولسا قىزىلگۈل، تاباشىر 12 گرامدىن، قۇرۇق يۇمغاقسۈت 9 گرام، بىخ مارجان، مەرۋايىت ناسۇفتە (تۆشۈكى يوق مەرۋايىت)، كەھرىۋالارنىڭ ھەر بىرى 7 گرامدىن، كاپۇر 2 گرام، بۇلارنى سوقۇپ بىدىمشكى، ئەرەقى گاۋزىبان، ئەرەقى سەندەل، سەندەل شەربىتى بىلەن بەرسە

بولىدۇ. ھاۋالىق جايدا سۆگەت غازىڭغا سۇ چېچىپ، شۇنىڭ ئۈستىدە يانقۇزۇپ قويىسمۇ بولىدۇ، كۆكرەككە سەندەل بىلەن گۈلابنى ئېزىپ، بېھى سۈيىنى ۋە ئازغىنە كاپۇرنى ئارپا ئۇنى بىلەن چاپسا بولىدۇ. گۈل يېغى بىلەن قىلغان موم يېغى، مومنى خيار(تەرخەمەك) سۈيى، سېمىز ئوت سۈيى، گۈلاب، سەندەللەرنى كاپۇر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆكرەككە چېپىلىدۇ. كېيىملىرىگە سەندەل، گۈلاب، بىدىمشكى ئەرەقى چېچىپ كەيدۈرۈلىدۇ. ناخۇش ئانارنىڭ سۈيى، ئىسپىغۇل لوئابى، گىل ئەرمىنى، تاباشىرنى ئۇخلاش ۋاقتىدا بەرسە بولىدۇ.

كېسەلنىڭ بەدىنىدىكى قىزىقلىق كۆچلۈك ھەم ئىششىق پەيدا بولۇش، جاراھەت، مۇدۇر چىقىش ئېھتىمالى كۆرۈلگەندە، بۇنىڭغا مۇداپىئە كۆرۈش زۆرۈر تېپىلغاندا، ئەپيۇن بىر دانە ئارپا مىقدارى، لىباھ (دەنسىك)، زەپەر، بۇلارنى 3 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئالما مۇرابباسى ياكى سەندەل شەربىتى بىلەن بەرسە بولىدۇ.

كېسەلنىڭ قىزىتمىسى بولسا، تامىقىغا ئارپا يارمىسى، پوستى ئاقلانغان ماش، قاپاق قاتارلىقلارنى ئانار سۈيى، غورا، لىمون سۈيى بىلەن بەرسە بولىدۇ.

كېسەلنىڭ قىزىتمىسى بولمىسا، توخۇ شورپىسىغا ئانار سۈيى، غورا، لىمون قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ ئاشقازىنى ئاجىز بولسا، توخۇ، ئوغلاق، كەكلىك ھەم پاقلان گۆشى بىلەن ئاش ئېتىپ، ئۇنىڭغا قاقىلە، كاۋاۋىچىن، ئوتروج پوستى سېلىپ بېرىلىدۇ ھەمدە ئالما، بېھى، ئانار يېسە بولىدۇ. تاماقنى گۈلاب بىلەن، سەندەل شەربىتى ۋە باشقا مېۋىلەر بىلەن يېسە بولىدۇ.

كېسەل بەك ئاجىز بولسا، ئىلمان سۇغا كىرىپ، ئاندىن كېيىن مەسكىنى بادام يېغى بىلەن بەدەنگە سۈرتسە بولىدۇ ھەم داۋاملىق نورمال دەرىجىدە تولۇق ئۇخلاش لازىم. ئۇيقۇسىزلىق، ئاچچىقلىنىش، ئەمگەك قىلىش، جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولۇش، غەم-ئەندىشە قىلىش، قورقۇش، بەدەننى قىزىتىدىغان نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم.

2- پەسل يۇرەكنىڭ مزاجى سوغۇقتىن بۇزۇلۇش

تومۇرنىڭ ئىنچىكە سوقۇشى ۋە ئاستا ئۇرۇشى، نەپەس ئېلىشنىڭ ناچارلىقى، ئۆزى قورقۇنچاق بولۇش، بەدىنى سوۋۇپ كېتىش ھەم ئۇسسۇزلۇقنىڭ كەم بولۇشى، بەدەن ئېغىرلىشىپ، قېرىلىق بەلگىلىرىنىڭ كۆرۈلۈشى، يۇرەك مزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئىپار، قەلەمپۇر، كاۋاۋىچىن، ھىلە، قاقىلە سېلىپ، شەربەت قىلىپ بەرسە بولىدۇ، ئاشقازىنىنى نارجىل، بابۇنە يېغى ۋە گۈل يېغى بىلەن ياغلاش لازىم. تاتلىق داۋائىلمىشكى، جاۋارىش، مەستىكى، مۇيەررىھى ياقۇتى قاتارلىق ئىسسىقلىق دورىلار بىلەن داۋالسا بولىدۇ ياكى كەھرىۋا، مارجان يىلتىزى، ھىلە، قەلەمپۇر، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەر خىل مېۋىلەرنىڭ شەربىتى ياكى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، 9～6 گرامدىن بېرىلسە بولىدۇ. مائۇل ھەسەل (ھەسەل سۈيى) تۆۋەندىكى

ئۇسۇل بىلەن تەييارلاپ بېرىلسە بولىدۇ: ھەسەل ئىككى ھەسسە، گۈلاب بىر ھەسسە، قىزىلگۈل شەربىتىنى ھەسەل بىلەن تەڭ مىقدارىدا ئېلىپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ، مۇۋاپىق مىقدارىدا قەلەمپۇر، سۇمبۇل، ئۇدھىندى، زەپەر ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، داكىغا ئوراپ، بۇنى قاينىتقان شەربەتنىڭ ئىچىگە سېلىپ قويۇپ، ھەر كۈنى 100～60 گرامغىچە ئىچسە بولىدۇ. ئاشقازىنىغا سۇمبۇل، قۇستە، ئۇبھەل، سەئىدى، دارچىن، قەلەمپۇر قاتارلىق دورىلارنى شاراب ياكى ئالما سۇيى، بېھى سۇيى بىلەن يۇمشىتىپ چاپسا بولىدۇ ھەمدە موم ۋە ياغلار ئاشقازان ساھەسىگە چېپىپ قويۇلىدۇ. غىزاسىغا نوقۇت سۇيىنى كەكلىك، توخۇ، كەپتەر، قۇشقاچ گۆشلىرى بىلەن دارچىن، زەپەر، زىرىگە ئارىلاشتۇرۇپ بەرسە بولىدۇ. ھەسەل ھالۋىسىغا زەپەر سېلىپ بېرىلىدۇ، توخۇم سېرىقىنى ئىسسىقلىق دورىلىرى بىلەن بەرسە بولىدۇ. سوغۇق سۇ، سوغۇقلۇق يېمەكلىكلەردىن ساقلىنىش لازىم.

3-پەسىل يۇرەك مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇق ئارتۇق بولغانلىقتىن بۇزۇلۇشى

يۇرەك مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشى بەدەننىڭ ئورۇقلۇقى، ئۇيقۇنىڭ ئازلىقى، تومۇرنىڭ چوڭلۇقى، قۇرۇق يۆتەل قاتارلىق ئەھۋاللار ئارقىلىق ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر كېسەلنىڭ قىزىتمىسى بولسا، ئارپا سۇيىگە بادام يېغى بىلەن قەنت سېلىپ بەرسە بولىدۇ، بېھى، ئىسپىغۇل قاتارلىقلارنىڭ لۇئابى، گاۋزىبان ئەرەقى، قەنت، رەيھان ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى شەربەت قىلىپ ئىچسە بولىدۇ. قاپاق ئېشى، لوبىيانى ئىچسە بولىدۇ. مەيدىسىنى بېھىنىڭ سۇيى بىلەن موم يېغىدا ياغلاپ بېرىش لازىم.

ئەگەر كېسەلنىڭ قىزىتمىسى بولمىسا، سۈت ياخشى پايدا قىلىدۇ. بۇغداي ئۇنى بىلەن بادام يېغىغا قەنت سېلىپ، ئاتىلا ئاش قىلىپ بەرسە بولىدۇ. دورا چىلىغان ياكى قاينىتىلغان ئىلمان سۇدا پۈتىنى يۇيۇپ بېرىشى ۋە بۇ سۇدا ئولتۇرۇشى لازىم ھەم تەپپى دېقنىڭ ئىلاجىنى قىلسا بولىدۇ.

4-پەسىل يۇرەك مىزاجىنىڭ ھۆللۈك ئارتۇق بولغاندىن بۇزۇلۇشى

يۇرەك مىزاجىنىڭ ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشى، تومۇرنىڭ يۇمشاق ھەم تېز-تېز ئۇرۇشى، بىر خىل تەرزدە ئۇرماسلىقى قاتارلىق ئەھۋاللار ئارقىلىق ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇ خىل ئەھۋالدا تامىقنى ئازايتىش لازىم، شۇنىڭ بىلەن بىللە ھەسەلدە تەييارلانغان سىركەنجۇبىل، ئانار شەربىتى، پۇدىنە، يالپۇز بېرىلسە بولىدۇ. ئاغزىغا تولا سۇ يېغىلىپ قالسا، ھەببى ئايارەج، ھەببى سەبرى بىلەن سۇرگە دورىسى بەرسە، مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنسا ياخشى پايدا قىلىدۇ، ھەم كەھرىۋانى سوقۇپ، ئالما شەربىتى بىلەن ئىچسە ياخشى پايدا قىلىدۇ، غىزاسىغا نوقۇت سۇيى، كاۋاپ بېرىلىدۇ.

5-پەسل يۈرەك ۋە يۈرەك پەردىلىرىگە پەيدا بولغان ئىششىق

ئەگەر قان ياكى سەپرادىن يۈرەكنىڭ ئۆزىگە ئىششىق پەيدا بولسا، بۇ خىل ئىششىق دەرھال خەتەر كەلتۈرىدۇ. چۈنكى يۈرەكنىڭ ئۆزى بىر نەپەس، نازۇك، مۇرەككەپ ئەزا بولغاچقا، بۇنداق ئىششىقنى ھەرگىز كۆتۈرەلمەيدۇ. بۇنداق ئىششىقنىڭ يۈرەك جەۋھىرىگە چۈشۈپ قېلىشى ناھايىتى ئاز ئۇچرايدۇ. ئەگەر بۇنداق ئەھۋال يۈز بەرسە، ئادەم بىر كۈنمۇ ھايات تۇرالمايدۇ. بۇ خىل ئىششىق سەپرادىن ياكى قاندىن بولسا تومۇرىدا قارىمۇ قارشىلىق پەيدا بولۇش، غەم-ئەندىشە پەيدا بولۇش، خەفەقان پەيدا بولۇش ۋە مەيدە ئەتراپلىرى ئېغرىلىشپ قېلىش، تارتىشپ قېلىش، ھۆ بولۇش، قول-پۇتى سوۋۇپ كېتىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن كېسەل ئېغرىلىشپ خەتەر يۈز بېرىدۇ.

ۋەرەمى سۇلبى (ئۆتكۈر يالۇغ)، ئارقا-ئارقىدىن ھۆ بولۇش، بەدەن كۈچى ئاجىزلىشپ كېتىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. شۇنىڭ بىلەنلا بۇ كېسەل ئېغرىلىشىدۇ، ساقايمايدۇ. ئىلاجى خەتەرلىك بولغاندىمۇ ئىششىقنى قايتۇرۇش ئىلاجىنى قىلىش لازىم.

ئەگەر ئېغىر دەرىجىدىكى يۈرەك ئېغىش كۆرۈلسە، باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش؛ كېسەلنىڭ مەيدىسىگە مۇز، قار، كاپۇر، سەندەل، ھۆل يۇمغاقسۇت قاتارلىقلارنى تېڭىش لازىم. كېسەلگە قار، مۇز سۈيىنى ئاز-ئازدىن بەرسە بولىدۇ ھەم شىريان تومۇردىن قان ئالسا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

ئەگەر يۈرەكتە سۇددە (توسالغۇ) بولسا، تومۇرى قارىمۇ قارشى بولۇر، قۇۋۋىتى زەئىپ بولۇر. تەمەددۇد ئەزالارنىڭ تارتىشپ قېلىشى قاتارلىق ئەھۋاللار ئارقىلىق ئىپادىلىنىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدىكى كېسەلنىڭ سول قولىدىن قان ئېلىش لازىم.

ئەگەر تەفەررۇقى ئىنتىسال (يۇتۇنلۇكنىڭ بۇزۇلۇشى) كۆرۈلسە، بۇ، جاراھەت قاتاردا بولىدۇ. خۇسۇسەن سول تەرەپكە پەيدا بولسا، شۇ سائەتتە كېسەل ئۆلۈپ كېتىشى مۇمكىن. يۇقىرىقى ئەھۋال ئوڭ تەرەپ ۋە باشقا تەرەپلەردە پەيدا بولسا، كېسەل بىرەر ئاي ھايات تۇرالىشى مۇمكىن.

6-پەسل خەفەقان ۋە ئۇنىڭ ئالامەتلىرى، سەۋەبلىرى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى

بىز بۇ مەزمۇنلارنى تۆۋەندە بىرقانچىگە بۆلۈپ تونۇشتۇرىمىز.

1. مىزاجىنىڭ مادىدىسز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى يۈرەكتە يۇز بەرسە، كېسەلنىڭ ئولتۇرىدىغان ئورنىغا سۆگەت غازىڭى سېلىپ، كېسەل كىشى ئەتراپى سۆرۈن قىلىپ بېرىلىدۇ، كېسەلنىڭ كېيىمىگە سەندەل، گۈلاب چېچىپ كىيدۈرۈلىدۇ. مەيدىسىگە سەندەلنى گۈلاب، بىدىمشكى ئەرەقى بىلەن ئېزىپ، چېپىپ قويۇلىدۇ. كالا قېتىقىنى ئايران قىلىپ بەرگەندە گىل ئەرمىنى 3.5 گرام، قۇرۇق يۇمغاقسۇت 9 گرام، تاباشىر، كەھرىۋا، كاپۇر 3 گرامدىن، بۆلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەب قىلىپ ئايران بىلەن 3 كۈنگىچە

ئىستېمال قىلغاي، شۇنىڭدەك ئالما شەربىتى ۋە سەندەل شەربىتىمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. مۇۋاپىق مىقداردا گاۋزىبان ئەرەقى، بەدىمشكى ئەرەقى ۋە رەيھاننى سوغۇق سۇ بىلەن بىر قانچە كۇن ئىچسە بولىدۇ. سەندەل، گۇلاب، يۇمغاقسۇتىنىڭ سۇيى، ئالما سۇيىلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ، پۇراتقۇ قىلىپ بۇرنىغا پۇرىتىش كېرەك.

قىزىقلىقتىن پەيدا بولغان خەپەقان (يۇرەك ئېغىش) غا مارجان يىلتىزى، كەھرىۋا، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، گاۋزىبان غازىڭى، گىل ئەرمىنى، ئاق سەندەل ھەر بىرى 3.5 گرامدىن، قەنت 25 گرام، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ، قۇرس ياساپ، ھەر قېتىمدا 3.5 گرامدىن سوغۇق سۇ بىلەن ئىچسە بولىدۇ. لىمون شەربىتىنى ئاچچىقى كېتىپ بولغۇچە گۇلاب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكەي.

كېسەلنىڭ بەدەن كۇچى ئاجىز بولسا، شەربەت ۋە يېگەن تامقىنىڭ سوغۇقلۇقى ۋە ھارارىتى غەرىزى زىيان قىلىدىغان بولسا، غىزاسىغا ۋە ئىچىدىغان شەربىتىگە كاۋاۋنچىن، قەلەمپۇر، قاقىلىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ بەرسە بولىدۇ.

خەپەقان خاس سوغۇقتىن ۋە بەدەندىكى ھۆللۇكنىڭ كۆپلۇكىدىن بولسا، بەلغەم ماددىسىدىن بولغان خەپەقاننىڭ ئىلاجىنى قىلسا بولىدۇ.

خەپەقان ماددىسىز ساپ قۇرۇقلۇقتىن پەيدا بولغان بولسا، سوغۇق ھۆللۇك يەتكۈزىدىغان نەرسىلەر بىلەن ئىلاج قىلىنسا بولىدۇ.

2. خەپەقان تومۇرلارغا قان تولۇپ قالغانلىقتىن پەيدا بولغان ھارارەت ۋە بىر ئاز ئىششىق پەيدا بولۇشى ۋە ئاشقازان ساھەسى ئېغىر بولۇشى، تومۇرنىڭ چوڭ ۋە تېز سوقۇشى قاتارلىق ئەھۋاللار ئارقىلىق ئىپادىلىنىدۇ. بۇنداق چاغدا جىنسىي ئالاقىنىڭ مەنپەئەتى بار. بۇنىڭ ئىلاجى: باسلىق تومۇردىن قان ئالسا ياكى ھىجامەت قىلسا بولىدۇ.

جالىنۇس ھەكىم:«بىر كىشى ھەر يىلى خەپەقان كېسىلى بىلەن ئاغرىپ ئازابلىناتتى، قان ئېلىش ئارقىلىق ئىلاج قىلىنغانلىقتىن، خەپەقان كېسىلى ئۇدا 3 يىل يوقالدى، 4-يىلى خەپەقان بولۇشتىن ئىلگىرى قان ئالدى. شۇنىڭ بىلەن ئۇ كىشىنى خەپەقان كېسىلى تۇتمىدى»، دەيدۇ.

يۇقىرىقىدەك خەپەقان كېسەللىكىگە ئالما شەربىتى، سەندەل شەربىتى، لىمون شەربىتى، نارجىل شەربىتى، ئاچچىق-تاتلىق ئانار سۇيى، تەمرى ھىندى، ئەينۇلا سۇيى، بىنەپشە، نىلۇپەر شەربىتى قاتارلىقلار-نى بېھى لۇئابى بىلەن بەرسە بولىدۇ.

3. ئەگەر خەپەقان كېسىلى سەپرا ماددىسىدىن بولسا (بۇنداق بولۇش بەك ئاز)، غەم-ئەندىشە، ئۇيقۇسىزلىق ۋە ئۇسسۇزلۇق قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇ كېسەلدىن قان ئېلىش، لېكىن قانىنى ئاز مىقداردا چىقىرىش بىلەن سەپرا ماددىسىنى مەتبۇخ، ھېلىلە، بىنەپشە شەربىتى ۋە لىمون، تەمرى ھىندى سۇيى، ئاچچىق-تاتلىق ئانار سۇيى بىلەن چىقىرىش لازىم. غىزاسىغا توخۇ گۆشىگە سۇماق، غورا سۇيى، زىرە، لىمون سۇيى، نارجىل قوشۇپ بېرىلىدۇ.

4. خەفەقان بەلەم ماددىسىدىن پەيدا بولغان بولسا، بۇ كۆپىنچە يۇرەك پەردىسىدە توختاپ قالغان ھۆللۈكتىن بولۇپ، نەپەس قىستاش، تومۇرى يۇمشاق سوقۇش، ھۆ تۇتقان ھالەتكە ئوخشاش بولۇش، بولۇپمۇ ئىش-ھەرىكەت قىلغان چاغدا كۆكلى ئاينىش، كېسەل كىشىنىڭ يۇرىكى سۇنۇڭ ئىچىدە تۇرغاندەك سېزىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار مەلۇم بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنداق كېسەللەرگە ھەببى ئايارەج ياكى ھەببى سەبرى بىلەن سۇرگە بېرىش لازىم ياكى غاريقۇن 2 گرام، تۇربۇت 3.5 گرام، مۇقەل 3 گرام، ئىپار 1/2 گرام، زەپەر 1 گرام، ئۇدھىندى 6 گرام، نەمەك ھىندى، بۇلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، بىر قېتىمدا ياكى ئىككى قېتىمدا بەرسە بولىدۇ. ئەگەر ئاسانلىقچە قەي قىلالمسا، تۇرۇپ ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، سۈيىگە 20 گرام سىركەنجۇبىل شەربىتى ئېلىشتۇرۇپ، ئىلمان قىلىپ ئىچكەندىن كېيىن قەي قىلسا بولىدۇ. شۇنىڭدەك داۋائىلمىشكى، نۇشدارى، تەرياق كەبىرنى ئالما شەربىتى بىلەن ئىچسە پايدا قىلىدۇ. ئاپىلسىن پوستى، مەستىكى، كاۋاۋىچىن، ئود، دارچىن، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، جوز بەۋۋا، قاقىلە، لاچىندانە، بۇلارنىڭ ھەر بىرى 3.5 گرامدىن، ئىپار 1/2 گرام بۇلارنىڭ ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، توقاچ ياساپ، ھەر كۈنى مېۋە ياكى مېۋە شەربىتى بىلەن بەرسە بولىدۇ. مەيدىسىگە غالىيە ۋە سەندەل، خۇش پۇراقلىق نەرسىلەرنى چاپسا بولىدۇ. ئىپار، ئەنبەر، ئۇد قاتارلىقلار بىلەن بۇي سېلىپ بېرىلسە ھەمدە كىيىمنى ئىپار، گۈلاب، سەندەل سېپىپ كىيدۈرسە بولىدۇ. تامىقىغا قورداق، توخۇ كاۋىپى، قۇشقاچ، كەپتەر گۆشى بېرىلىدۇ ھەم بۇ گۆشلەرنىڭ پىشۇرۇلغان سۈيىگە قەلەمپۇر، دارچىن سېلىپ بېرىلسە بولىدۇ. شۇنداقلا تامىقىغا زىرە، رۇم بەدىيان، كەرۋىياغا ئوخشاش دورىلارنى سېلىپ بەرسە بولىدۇ.

5. خەفەقان سەۋدا خىلىتلىرى يۇرەكنىڭ تومۇرلىرىغا قۇيۇلغانلىقتىن پەيدا بولغان بولسا، يۇرەك سېلىش، داۋاملىق غەم-ئەندىشە، قورقۇنچ پەيدا بولۇش، بولمىغۇر بۇزۇق خىياللارنى قىلىش، تومۇرى چوڭ سوقۇش، مالىخۇلىياغا ئوخشاش ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر سەۋدا بىلەن قان ئارتۇق بولسا، قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر سەۋدا بىلەن بەلغەم ئارتۇق بولسا، سەۋدانىڭ سۇرگىسىنى بېرىش لازىم. سەۋدانىڭ سۇرگىسى: تۇربۇت، سېرىق ئوت، غاريقۇن، ئۇستۇددۇس، ھېلىلەرنىڭ ھەر بىرىنى 9 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 7～6 گرام ئايارەج ئېلەشتۇرۇپ، ئۇششاق ھەب قىلىپ قويۇپ، ھەر كۈنى 7～6 گرامدىن بېرىلىدۇ.

خەفەقان سەپرادىن پەيدا بولغان بولسا، تۇربۇت، سېرىق ئوت، سانا، شاھتەررە ھەر بىرى بىر ھەسسە، سېرىق بەلىلە 2 ھەسسە، سەبرى ئىككى ھەسسە، لاجۇۋەرد مەغسۇل (يۇيۇلغان لاجۇۋەرد)، قىزىلگۈل، مەستىكى،بۇلارنى بىر ھەسسىنىڭ 1/3 قىسمى قىلىپ، ھەممىسىنى سوقۇپ، ئالما سۈيى بىلەن دانە قىلىپ، ھەر بىر قېتىمدا 7～6 گرامدىن بېرىلسە بولىدۇ.

خەفەقان كۆيگەن سەۋدا خىلىتىدىن پەيدا بولغان بولسا، مەتبۇخى ئەفتىمۇن (سېرىق ئوت قاينىتىلما-

سى) بىلەن سۈرگە بېرىش لازىم. ھەببى غارىقۇن، ئايارەج كەبىر، ئايارەج لوغانزىيا بېرىلسمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا، سۇتنىڭ زەرداب سۈيى، سېرىق ئوت بىلەن تەييارلانغان سىركەنجۈبىل بىلەن ئالما شەربىتىگە سەندەل قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ.

خەۋەقان يۈرەك ئاجىزلاشقانلىقتىن پەيدا بولغان بولسا، ئەرەقى بىدەمشكى بىلەن گاۋزىبان پايدا قىلىدۇ. زۇرۇنبات، بەرگى گاۋزىبان، دۇرۇنجى ئەقرەبىلەرنىڭ ھەر بىرىنى 3 گرامدىن ئېلىپ، چالا سوقۇپ، مۇسەللەس بىلەن ياكى باشقا مېۋە شەربىتى بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەر ئاينىڭ بېشىدا، ئوتتۇرىسىدا، ئاخىرىدا 3 گرامدىن بېسە بولىدۇ. سۈيى تاتلىق، پاكىز ھامامغا كىرىپ يۇيۇنسمۇ پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا توخۇ، كەپتەر گۆشى قاتارلىق قۇشلارنىڭ گۆشى بېرىلىدۇ ھەمدە مالىخۇلىيانىڭ ئىلاجىنى قىلسا مۇۋاپىق بولىدۇ.

6. خەۋەقان يۈرەك سېزىمىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن ۋە پاكىزلىقىدىن، ئازغىنە يەل ۋە بۇخاراتتىن پەيدا بولغان بولسا، شۇنىڭدەك يۈرەكنىڭ ئۆزىدە ياكى تومۇردا ئىسسىقتىن ياكى سوغۇقتىن خەۋەقان پەيدا بولغان بولسا، بۇنداق ئەھۋال كۆپىنچە نەپسانىيەت تەقەززاسى تۇپەيلىدىن ھالى ئۆزگىرىپ، ئاچچىقى كەلگەنلىكتىن، غەم قىلغانلىقتىن ياكى خۇشاللىقتىن ياكى باشقا ئىشلاردىن پەيدا بولغان بولسا، يۈرەككە قۇۋۋەت بېرىدىغان مۇپەررىھى ياقۇت قاتارلىق دورىلارغا 2 گرام گاۋزىبانىنى سوقۇپ قوشۇپ، بۇنىڭغا شەربىتى فەۋاكىھى (ھەر خىل مېۋىلەر شەربىتى) ياكى لىمون شەربىتى قوشۇپ بېرىلىدۇ. 2 گرام قەلەمپۇرنى يۇمشاق سوقۇپ، 60 گرام خاس سۇت بىلەن ئەتىگەندە ئىچىدۇ ھەم سەندەل، ئەنبەرنى پۈرىتىش، ئۇد ھىندى ۋە غالىيەگە ئوخشاش دورىلار بىلەن كېسەلگە دۇت بېرىلىدۇ ياكى پۈرىتىلىدۇ. ئىسسىق سوغۇقنىڭ بۇخارات گازلىرىدىن بولغان خەۋەقانىنىڭ ئىلاجىنى قىلىش لازىم.

7. خەۋەقان قان خىلتىنىڭ غالىبلىقىدىن تولا قان ئېلىش بىلەن بولغان بولسا ياكى يېمەك-ئىچمەك-لىكلىرىدە مۇخالىپ تاماق يېگەنلىكتىن، بەدەندىكى قان ئازىيىپ كەتكەنلىكتىن پەيدا بولغان بولسا، بۇ خىل ئەھۋالدا كېسەل كىشىگە مائۇللەھمى، تۇخۇم سېرىقى قاتارلىقلارنى بېرىش كېرەك. ئازغىنە مۇسەللەسكە ئەرەقى بىدەمشكى، ئەرەقى گاۋزىبان ۋە گۈلاب قوشۇپ بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ.

ئاشقازاندا يامان خىلتلار توپلىشىپ قالغانلىقتىن، خەۋەقان پەيدا بولغان بولسا، قەي قىلدۇرۇش ياكى سۈرگە دورىسى ئارقىلىق ئاشقازانىنى تازىلاش لازىم. قىسمەن ۋاقىتلاردا كۆڭلى ئاينىپ، تولا قەي قىلغاندىن كېيىن خەۋەقان پەيدا بولۇپ قالىدۇ. بۇنداق چاغدا پۇدىنە شەربىتى ۋە ئارپا سۈيىگە 30 گرام قەنت ياكى ئانارنىڭ ئۇرۇقىنى سوقۇپ، شۇنىڭ سۈيىنى قوشۇپ بەرسە بۇمۇ پايدا قىلىدۇ. پاكىزەختىنى سەندەل، كاپۇرنىڭ سۈيىدە ھۆل قىلىپ، مەيدىسىگە قويسىمۇ ئۇنۇم بېرىدۇ.

ئەگەر خەۋەقان ئۆپكە ئاجىزلاشقانلىقتىن پەيدا بولغان بولسا، بۇ كېسەل دېمى سقىلىش، ئۆپكىدە ھۆللۇكنىڭ كۆپىيىپ قېلىشى قاتارلىقلار ئارقىلىق ئىپادىلىنىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا كېسەل كىشىگە بۇنىڭ ئىلاجىنى قىلغاندىن كېيىن يۈرەككە قۇۋۋەت بېرىدىغان دورىلارنى بېرىش كېرەك.

8. خەۋەقان ئۇچەيدە ئوششاق يىلان ياكى قۇرتقا ئوخشاش نەرسىلەر پەيدا بولۇشتىن بولغان بولسا،

بۇ خىل كېسەلدە ئاغزىدىن شال ئېقىش، ئاشقازان، مەيدىنىڭ بالش تەرىپى ئېغىر بولۇش قاتارلىقلار ئارقىلىق ئىپادىلىنىدۇ. بۇنداق چاغدا ئۈچەيدىكى قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈپ چىقارغۇچى دورىنى بەرگەندىن كېيىن، يۇرەكنى كۈچەيتىدىغان دورىلارنى بېرىش كېرەك.

خەفەقان قاتتىق قۇلۇنجى كېسلى بولغانلىقتىن ۋە شۇنىڭ ئاغرىقىنىڭ سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، ئاغرىقنى پەسەيتىپ، يۇرەكنى كۈچەيتىدىغان دورىلارنى بېرىش كېرەك.

خەفەقان گېزەندە-چايانغا ئوخشاش زەھەرلىك ھاشارات چاقىلىقتىن پەيدا بولغان بولسا، بۇ كىتابتا كۆرسىتىلگەن زەھەر قايتۇرۇش دورىلىرى بىلەن داۋالاپ، ئاندىن كېيىن يۇرەكنى كۈچەيتىدىغان دورىلارنى بەرسە بولىدۇ.

خەفەقان پۇتۇن بەدەن زەئىپلەشكەندىن پەيدا بولغان بولسا(ئىسسىتمىلار، بوھرانلار پەيدا بولغان سەۋەبلىك ھەممە ماددىلار يۇرەككە توپلىشىۋالىدۇ)، بۇنىڭغا ئىسسىتمىنىڭ ئىلاجىنى قىلسا بولىدۇ.

7-پەسل غەشىي

سەۋەبى بىرەر زىيانلىق نەرسە، مەسىلەن: كۇن ئاتلاپ تۇتىدىغان تەپ ياكى زەھەرلىك ھاشارات چاقىلىقتىن ۋە ياكى زەھەرلىك نەرسىلەرنى يېگەندىن ياكى ياماڭ بۇخاراتلار يەتكەنلىكتىن مەسىلەن: ھىستېريە ياكى بىرەر بەدبۇي سېسىق نەرسىنىڭ پۇرىقى مېڭىگە يەتكەنلىكتىن ۋە ياكى غەم-ئەندىشە بولغانلىقتىن ياكى ئاشقازان ئاغرىقىدىن غەشىي پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى قول-پۇتى سوۋۇپ كېتىش، نەپەس ئاجىز بولۇش، تومۇرى ئىنچىكە بولۇش، يۈزىنىڭ رەڭگى سارغىيىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

بۇقرات ھەكىم: «ھەرقانداق ئادەمدە بەھوشلۇق ئاغرىقى كۆپ بولۇپ، ئۇنىڭ سەۋەبى كۆرۈلمىسە، تۈيۇقسىز ئۆلۈش خەۋپى بار» دەيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەھوش بولغان چاغدا سوغۇق سۇنى كېسەل كىشىنىڭ يۈزىگە چېچىش لازىم، شۇنداقلا، سەندەل، گۈلاب، ئەنبەر، ئىپارغا ئوخشاش خۇشبۇي نەرسىلەرنى پۇرىتىش، زەپەر سالغان، ئاسان سىڭىشلىك تاماقلارنى بېرىش لازىم. داۋائىلمىشكى، مۇپەررىھى ياقۇتى شەربىتى فەۋاكىھى، ئالما سۇيى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ، يەنە كېسەل كىشىنىڭ قول-پۇتىنى تۇتۇپ ھەرىكەتلەندۈرۈش، ئۇنى ئاغرىق كىشى تۇيمىسا، سەۋەبىنى تەكشۈرۈپ تېگىشلىك چارىسىنى قىلىش لازىم. قەدىمكى تېۋىپلار ئېغىر دەرىجەدىكى قاتتىق بەھوشلۇقنىڭ ئىلاجى قىيىنلىقىنى ئېيتقان، بۇنىڭ بەلگىسى: كۆزىنى ئاچالماسلىق، يۈزىنىڭ رەڭگى كۆكۈش بولۇش، گەدىنى ئارقىسىغا قايرىلىپ قېلىش، ئۆزىنىڭ بېشىنى توختىتالماسلىق، بۇ خىل ئەھۋاللار ئىپادىلەنسە خەتەرلىكتۇر. بۇ خىل بەھوشلۇق يەنە يۇرەكنىڭ بىر تەرىپى ئىششىغانلىقتىن ۋە ئىسسىتمىدىغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ، شۇنداقلا ئۇزۇن يېتىپ قالغان بەزى ئۆتكۈر كېسەل سەۋەبىدىنمۇ بەھوشلۇق كېسلى پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭ ئاساسىي بەلگىسى: ئاشقازان، كۆكرەك، ئۆپكىدىكى ئاغرىق بىلەن

بهوش بولۇش، يۈز-كۆزى سارغيىش، قاپاق ئىششش قاتارلىقلار. بۇ خىل ئەھۋالدا مەيدىسگە گۈلاب، سەندەلگە ئوخشاش نەرسىلەرنى چېپىش لازىم.

يۈرەكنى قىستىغاندەك ئەھۋاللاردىمۇ بهوشلۇقنىڭ ئىپادىسى كۆرۈلىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال ئاشقازانىنىڭ كىرىش ئېغىزىدا كۆرۈلىدۇ، بۇ خىل هالەت ئاغزىدىن شال ئېقىش، كۆڭلى ئېلىشىپ، بهوش بولۇش قاتارلىقلار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ خىل بهوشلۇقتا قارىتا سەۋدا خىلىتىنى چىقىرىش هەم يۈرەككە قۇۋۋەت بېرىدىغان دورىلارنى بېرىش كېرەك.

يەنە بىر خىل بهوشلۇق بولۇپ، ئۇ يۈرەك پوستىنى سويغاندەك ئاغرىشتىن پەيدا بولىدۇ، سەۋەبى: شۇ خىل بهوشلۇق پەيدا بولغان كىشىدە ئۆزۈن مۇددەت سەپرادىن ئىچى سۇرۇش ئارقىلىق بەدەندىكى هۆللۈك تۈگەپ كەتكەنلىكىدىندۇر.

يەنە بىرى قەزەپ بولۇپ، بۇ كېسەلنىڭ كۆڭلى ئاينىغاندا سىنەسىدىن بىر نەرسىنىڭ ئاۋازىنى ئاڭلىغاندەك هېس قىلىدۇ، بۇ خىل كېسەل بەلگىلىرىنىڭ مۇهىم خۇسۇسىيەتلىرىدىن بىر شۇكى، بۇ ئاغرىق قويۇپ بەرگەندە كېسەلنىڭ يۈرىكىدە، چىرايىدا ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ. بۇ ئۆزگىرىش ئاساسەن شۇ كېسەلنى پەيدا قىلغان خىلىت كۈچىنىڭ ئاز-كۆپلۈك ئۆلچىمى بويىچە بولىدۇ.

بۇ خىل كېسەلنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش، تامىقىنى شۇ كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا ئۇيغۇنلاشتۇرۇپ بېرىش لازىم.

يەنە بىرى، يۈرەككە هۆللۈك يىغىلىپ قالغانلىقتىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، بۇنىڭدا كېسەل كىشى ئۆزىنىڭ يۈرىكىنى سۇنىڭ ئېچىدە ياكى سوغۇقلۇقتا قالغاندەك هېس قىلىدۇ. بۇ كېسەل ئاشقازان كىرىش ئاغزىنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىدىن پەيدا بولىدۇ.

بۇ خىل كېسەلنى داۋالاشتا، ئەڭ ياخشىسى، ئۆزىنى ئېغىر ئەمگەك ياكى تەنھەرىكەت ۋە ياكى قورساقنى ئاچ قويۇش قاتارلىق مۇشەققەتلەر بىلەن چېنىقتۇرۇش هەم سۈرگە دورىسى ئىچىش، سۈمبۈل، قىزىلگۈل، زەپران قاتارلىق ئىسسىقلىق دورىلارنى ئېزىپ، مەيدىسگە چېپىش لازىم. ئاچچىقلىنىشمۇ بۇ كېسەلگە پايدىلىق.

يەنە بىرى، جەزى دىل، بۇ خىل ئەھۋالدا كېسەل كىشى ئۆزىنىڭ يۈرىكى ئاستى تەرەپكە تارتىلىپ كەتكەندەك سېزىلىدىغان ئاغرىق بولۇپ، بۇنىڭ سەۋەبى: جىگەردىكى پەردىدە پەيدا بولغان بىر خىل خىلىتنىڭ تەسىرى يۈرەككە تارتىلغانلىقتىن بولىدۇ، بۇنىڭدا بهوشلۇقتا ئوخشاش ئاغرىقمۇ بولىدۇ.

بۇ خىل كېسەلنى داۋالاشتا، بەدەننى غەيرىي تەبئىي خىلىتتىن تازىلاش، سۈرگە دورىسى بىلەن خىلىتنى چىقىرىش، ئاسان سىڭىدىغان تاماقلارنى يېيىش، گۈلاب، ئەرەقى بىدىمىشكى، سەندەل شەربىتى قاتارلىقلارنى داۋاملىق ئىچىش كېرەك.

ئون ئىككىنچى باب قىزىلئۆڭگەچتە پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر توغرىسىدا

بۇ باب 4 پەسىلگە بۆلۈنىدۇ.

1- پەسىل قىزىلئۆڭگەچ مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

بۇ نەچچە خىل بولىدۇ.

1. قىزىلئۆڭگەچنىڭ ئىسسىقلىق ئارتۇق بولغانلىقتىن مىزاجى بۇزۇلۇش

ئالامىتى تولا ئۇسساش، غەم-ئەندىشە پەيدا بولۇش، سوغۇق سۇ ئىچكەندە راھەتلىنىش قاتارلىقلار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سېمىز ئوتنىڭ شىرىسى، خەشخاش شەربىتى، ئىسپىغۇل، بېھىنىڭ شىرىسى تامچە-تامچىلاپ ئىچىلىدۇ، بۇ خىل كېسەللىك قىزىلئۆڭگەچكە ئاستا-ئاستا قىلىنغان دورا سەۋەبىدىن تەدرىجىي ياخشىلىنىدۇ. ئىككى دولنىڭ ئوتتۇرىسىغا سەندەلنى گۈلابتا ئېزىپ، گۈل ھەمشىباھارنى كاپۇر، يۇمغاقسۇتـ-نىڭ سۈيىدە يۇغۇرۇپ، خېمىر ھالدا قويۇپ بېرىلىدۇ. كۆكرىكىگە موم يېغى چېپىلىدۇ، تامىقىغا توخۇ شورپىسىغا غورا سۈيى، سۈماق قوشۇپ بېرىلىدۇ.

2. قىزىلئۆڭگەچنىڭ ھۆللۈكى ئارتۇق بولغانلىقىدىن مىزاجى بۇزۇلۇش

ئالامىتى ئۇسسىماسلىق، ئاغزىدىن تولا سۇ ئېقىش، ھۆللۈكنىڭ ئارتۇقلۇقى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ئاشقازاننى ھۆللۈكتىن تازىلاش كېرەك، گۈلقەنتەك مەستەكى، رۇم بەدىيان قوشۇپ ئىستېمال قىلىش، ھېلىلە پەرۋەردىسى، ئىترىفىل بېرىلسە بولىدۇ، مەستەكى، قەلەمپۇرنى چاينap بېرىشى، قۇشقاچ، كەكلىك گۆشىنى ئابكامە، زىرە ۋە كەروبا بىلەن كاۋاپ قىلىپ بېرىش لازىم.

3. قىزىلئۆڭگەچنىڭ سوغۇقتىن مىزاجى بۇزۇلۇش

ئالامىتى ئۇسسۇزلۇقى ئاز بولۇش، قايناق سۇغا كۆكلى تارتىش ھەم راھەت ئىلىشنى ئارزۇ قىلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سەندەل شەربىتى، مۇسەللەس بېرىش لازىم. مەستەكى، رۇم بەدىيان قوشۇپ دەملەنگەن چاينى ئىچىشى، تامىقىغا كەپتەر گۆشىگە دارچىن سېلىپ، نوقۇت سۈيىگە قوشۇپ يېيىشى لازىم.

4. قىزىلئۆڭگەچنىڭ قۇرۇقلۇقى ئارتۇق بولغانلىقتىن مىزاجى بولۇش

ئالامىتى ئېغىزنىڭ قۇرۇقلۇقى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىنەپشە، نېلۇپەر شەربىتىگە بېھى ئۇرۇقى بىلەن ئىسپىغۇلنىڭ شىرىسىنى قوشۇپ بېرىش، خاس سۈتكە قەنت سېلىپ، بىر ئۆرلىتىپ بېرىش، تۇخۇم سېرىقىنى چالا پىشۇرۇپ، توخۇنىڭ ياغلىق شورپىسىغا سېلىپ بېرىش لازىم. مەيدىسىگە، ئىككى دولىسىنىڭ ئۈتتۇرىسىغا موم يېغى چېپىلىدۇ، ئۆردەك ۋە توخۇ يېغى، مەسكە سېلىپ ئاتىلا قىلىپ، بادام يېغى بىلەن پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ.

2-پەسىل قىزىلئۆڭگەچتە پەيدا بولىدىغان ئىششىق

بۇ ئاساسەن ئىككى خىل بولىدۇ.

1. ئىسسىقتىن بولغان قىزىلئۆڭگەچ ئىششىقى

ئالامىتى ئىككى دولىسىنىڭ ئۈتتۇرىسى قاتتىق ئاغرىش، غەم-ئەندىشىلىك بولۇش، تولا ئۇسىلاش، ئىسسىتمداش، تاماق يۇتۇشنىڭ تەسلىكى، سوغۇقلۇق قىلغاندا ئىسسىتمىسى پەسىيىش قاتارلىقلار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ئەكھەل تومۇردىن قان ئېلىش لازىم، ئاندىن سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى شاتۇت سۈيى ۋە كاسنە سۈيىدە ئېزىپ بېرىش، ئىككى دولىسىنىڭ ئۈتتۇرىسىغا سەندەلنى گۈلابتا ئېزىپ، چېپىش لازىم.

ئەگەر ئىششىق يانسا، پۈنۈس مېغىزىنى سۈدا ئېزىپ، ئازغىنە بىنەپشە يېغى، ئالما ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ، ئىككى دولا، تاغاق ئۈتتۇرىسىغا گۈلبىنەپشىنى، ئاق لەيلىنى ئارپا ئۇندا يۇغۇرۇپ خېمىر قىلىپ، ئازغىنە ياغ تېمىتىپ تېڭىلىدۇ. سۈتكە بادام يېغى قوشۇپ تامچە-تامچە ئىچسە پايدا قىلىدۇ. بۇغدايدىن، نىشاستىدىن سەرىرابە (بىر خىل غىزا) تەييارلاپ، بادام يېغى، قەنت قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ، تەبئىتى ئىسسىق نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم.

2. سوغۇقتىن بولغان قىزىلئۆڭگەچ ئىششىقى

ئالامىتى ئۇسىلاش، قىزىش، تۇكۇرۇكنىڭ ئازلىقى، تاماق يۇتۇشنىڭ تەسلىكى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەسەل شەربىتى، بىنەپشە شەربىتى ئىچىشكە بېرىلىدۇ. زەيتۇن يېغى، زەيىەق (سىماب يېغى)، بابۇنە يېغى بىلەن ئىككى دولىسىنىڭ ئۈتتۇرىسىنى ياغلاش لازىم. تامىقىغا نوقۇت سۈيىگە كىرىنىپ (پىدىگەن)، سېرىقچېچەك، زىرە، كەرۋىيا سېلىپ بېرىلىدۇ.

3-پەسل قىزىلئۆڭگەچنىڭ بىر تۇتاش يېرى بۆلۈنۈپ كېتىشى

1. تومۇرلار تولۇپ قالغانلىقتىن بولىدىغان بۆلۈنۈش

ئالامتى كۆپ تاماق يېگەندىن كېيىن ياكى كۆپ سۇ ئىچكەندىن كېيىن ۋە ياكى يۇيۇنغاندىن كېيىن قەي قىلغاندا، قان يېنىش بىلەن كۆرۈلىدۇ. يەنە بىرى، بۇرۇن پەيدا بولۇپ ئۆتكەن جاراھەتنىڭ سەۋەبىدىنمۇ بولىدۇ. بۇنىڭ مۇھىم بىر بەلگىسى شۇكى، بۇرۇن جاراھەت پەيدا بولغان بولۇپ، ئۇنىڭ ئورنىدا ئاغرىش پەيدا بولغانلىقتىن ياكى ئۆتكۈر خىلىت قۇيۇلغاندىن بولىدۇ. يەنە بىر بەلگىسى: ئىت قاتتىق چىشلىگەندەك ئاغرىق بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ① سەمغى ئەرەبى، نىشاستە، گىل ئەرمىنى قاتارلىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كېسەل جايىغا چېپىلىدۇ ۋە سۇ ئىچىلىدۇ. تامىقىغا چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى بېرىلىدۇ، قان تۇكۇرۇشنى تۇرغۇزىدىغان دورا بىلەن بۇ خىل ئەھۋالنى ئۆزگەرتىش لازىم. ② بۇنداق بۆلۈنۈش بىر يەردىن يىقىلغانلىقتىن ياكى جىسمانىي زەربە تېگىشتىن بولسا، قان تۇكۇرۇشنىڭ ئامالىنى قىلىش كېرەك.

4-پەسل قىزىلئۆڭگەچ قىستالغان، قورۇلغان سەۋەبتىن پەيدا بولىدىغان خۇننات (بوغما)

ئالامتى تاماق يۇتالماسلىق، بوغۇزدىن بىرنەرسە ئۆتۈش قىيىن بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنداق ئەھۋالدا خۇننات كېسەللىكىنىڭ دورىسىنى قىلسا بولىدۇ.

يەنە بىر ئالامتى: بىر نەرسىنى تەسلىكتە يۇتۇش، بۇ كېكىردەكنىڭ مىزاجى بۇزۇلغانلىقتىن بولۇپ، بىر قېتىمدا يۇتالمىغان تاماقنى ئىككىنچى قېتىممۇ يۇتالمايدۇ.

ئەگەر بۇ كېسەل ئىسسىقتىن بولسا، سوغۇق سۇ پايدا قىلىدۇ، ئەگەر سوغۇقتىن بولسا، سۇ پايدا قىلمايدۇ، ئەگەر ھۆللۈكتىن بولغان بولسا، ئاغزىدىن تولا سۇ ئېقىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ھەببى ئايارىج بېرىپ، مىزاجنى ئۆزگەرتىش كېرەك، ئاندىن كېيىن ئابكامە، ھەسەل بىلەن ئاغزىنى چايقىسا بولىدۇ، ئىككى دولىسىنىڭ ئوتتۇرىسىغا موم يېغى چېپىلىدۇ.

ئەگەر جاراھەت كېكىردەكتىكى ئىششىقنىڭ قىزىشىدىن، ئاشقازاندىكى ئىسسىق خىلىتلاردىن ياكى باشقا سەۋەبتىن بولغان بولسا، ئۇنىڭ بەلگىسى: تاماق يۇتۇشتا ئاغرىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، بادام يېغىدىن لوئۇق ياساپ، شۇمۇش لازىم. تۇخۇم سېرىقى، ئاق قەلىيەدە تەييارلىغان ئاق مەلھەمنى قويسۇن.

ئون ئۇچىنچى باب ئاشقازان كېسەللىكى توغرىسىدا

بىز بۇنى تۆۋەندە 21 پەسىلگە بۆلۈپ كۆرسىتىمىز.

1-پەسىل ئاشقازان مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

بۇ ئاساسەن 5 خىل بولىدۇ.

1. ئاشقازانىنىڭ ماددىسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

ئالامىتى سېسىق كېكىرىش، بەدەن قىزىش، غەم-ئەندىشە پەيدا بولۇش، ئېغىز قۇرۇش، ئاسان سىڭىدىغان تاماقنىڭ ئاشقازاندا بۆلۈنۈشى قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى لىمون شەربىتى، نارجىل شەربىتى، سېمىز ئوت شىرىسى، غورا سۇيى، ئاچچىق-تاتلىق ئانار سۇيى، ئەگەر ھارارەت ئارتۇق بولسا، قۇرسى كاپۇرنى بېھىنىڭ قىيامى بىلەن سوغۇق سۇدا ئېزىپ، يۇقىرىقى دورىلارغا قوشۇپ بەرسە بولىدۇ. قۇرسى كاپۇرنىڭ تەركىبى: تاباشىر، ئاق سەندەل، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، تەررە ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، ھەر بىرى 89 گرامدىن، قىزىلگۈل 16 گرام، كاپۇر 3 گرام، زاك ، گىل ئەرمىنى، ھەر بىرى 20 گرامدىن، بۇلارنى سوقۇپ، بېھى سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ خېمىر قىلىپ، 4 گرامدىن قۇرس تەييارلىسۇن. بۇنى بىرىنچى كۈنى كالا قېتىقى دوغىپى بىلەن، 2-كۈنى غورا سۇيى بىلەن، 3-كۈنى لىمون ياكى ئاموت سۇيى بىلەن يەنە بىر كۈنى چۇچۇمەل دورا سۇيى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىچىپ، ئاشقازانىنىڭ ئىسسىقلىقىنى، ئىسسىتمىنى، ئۇسسۇزلۇقنى قايتۇرۇش لازىم.

ئاشقازان ساھەسىگە سەندەل، قىزىلگۈل، يۇمغاقسۇتنىڭ سۇيى، كاككۇكگۈلنىڭ سۇيىنى سىركە بىلەن بىرلەشتۈرۈپ چاپسۇن، ئەگەر زۆرۈر تېپىلسا، ئازغىنە كاپۇر بىلەن ھۆل قاپاقنى توغراپ، غورا سۇيى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ چاپسۇن. تامىقىغا توخۇ شورپىسى، قېتىق، غورا سۇيى، ئاموت، ئانار سۇيى قوشۇپ بەرسە بولىدۇ. ئوغلاق ۋە پاقلان گۆشىنىڭ شورپىسىغا يۇمغاقسۇت سېلىپ، ئۇگرە تەييارلاپ بەرسۇن. ئالما، بېھى، تەررە قاتارلىقلارغا پايدا قىلىدۇ.

2. ئاشقازانىنىڭ ماددىسىز سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى

ئالامىتى ھەزىمىنىڭ ئاجىزلىقى، تاماقنىڭ ئاشقازاندىن كېچىكىپ ئۆتۈشى، بەدەننىڭ ئورۇقلىشى ۋە قىزىق تاماق يېگەندە ئاشقازان ئېسىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى گۈلقەنتەكە رۇم بەدىيان ئارىلاشتۇرۇپ بەرسۇن. كەرەپشە ئۇرۇقى، ھەسەل بىلەن

تەييارلىغان سىركەنجۇبىل، قۇرسى ۋەرد بېرىلسە بولىدۇ. قۇرسى ۋەردىنىڭ تەركىبى: مەستىكى، قىزىلگۈل ھەر بىرى 9 گرامدىن، كەھرىۋا، قۇرۇق پۇدىنە ھەر بىرى 6 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ياپىلاق تابلېت ياساپ، ھەر قېتىمدا بىرنى مېۋە شەربىتى بىلەن يېسۇن. جاۋارىش كۈمۈنى: جاۋارىش ئۇد، جاۋارىش ئەنبەر قاتارلىق دورىلار ھەم ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر سوغۇق ۋە قۇرۇق ھاۋادا تولا يۈرگەنلىكتىن پەيدا بولغان بولسا، تەرياق كەبىردىن 2 گرام بەرسە بولىدۇ. داۋائىلمىشكى، مېۋە، ئىستېفىل قاتارلىقلارنى يېسۇن. تامىقىغا توخۇ گۆشى شورپىسى، نوقۇت سۇيى بەرسۇن. كەكلىك گۆشى، قۇشقاچ گۆشى ھەم پايدا قىلىدۇ. سېمىز توخۇ گۆشى ياكى پاقلان گۆشىنىڭ شورپىسىغا نوقۇتنى چالا سوقۇپ، دارچىن، قەلەمپۇر، خولىنجان، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، زىرە قاتارلىقلارنى سېلىپ بەرسۇن. سۇمبۇل، گۈلدارچىن، لاچىندانە، قەلەمپۇر، سەبرى، ئەفسەنتىن، ھەر بىرى 8 گرامدىن، زەپەر 3 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بېھى سۇيىگە قوشۇپ مەيدىسىگە چاپسۇن ھەم مەيدىگە مەستىكى يېغى، سەۋسەن يېغى سۈركەپ قويسۇن.

3. سەپرا ماددىسى غالىب بولغانلىقتىن ئاشقازان مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

ئالامىتى ئېغىز ئاچچىق بولۇش، قەي بىلەن سەپرا يېنىش، تاماق يېگەندىن كېيىن سېسىق كېكىرش، تولا ئۇسساش، تىلى يېرىك ھەم سېرىق بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سىركەنجۇبىل شەربىتى ۋە قاينىق سۇ بىلەن قەي قىلدۇرۇش لازىم. قەيدىن كېيىن لىمون شەربىتى، ئاچچىق، تاتلىق ئانارنىڭ سۇيى، غورا سۇيى، ئالما شەربىتى ئىچسۇن. ئاندىن كېيىن سېرىق ھېلىلە شەربىتى ياكى ئەفتىمۇن شەربىتى بىلەن سۈرگە بېرىش لازىم ۋە ياكى تەمرى ھىندى، ئەينۇلا بىلەن سۈرگە بەرسىمۇ بولىدۇ.

ئەگەر مادا ئاشقازانىنىڭ يېرىمىدا ئورۇنلاشقان بولسا، دائىم ئەنسىرەش ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىر قانچە قېتىم ئايرىج پەيقىرا بېرىلسە بولىدۇ. جالىنوس ھەكىم: ئەگەر ئاشقازاننى ئىسسىق خىلىتتىن تازىلىماقچى بولسا، 9 گرام ئەفسەنتىن، 12 گرام قىزىلگۈلنى بىر قاچا سۇدا قاينىتىپ ئۈنى قەنت بىلەن تاتلىق قىلغاندىن كېيىن، 3 گرام سەبرىنى شۇنىڭ سۇيىدە ئېزىپ بەرسۇن.

ئەگەر جىگەرنىڭ قىزىقلىقىدىن سەپرا مەيدىگە كېلىۋالغان بولسا، ئالامىتى: كۆڭۈل ئاينىش بىر سائەت پەسەيگەندىن كېيىن يەنە قايتا ھۆ تۈتۈش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن بىرگە مائۇلجەبەن سۇفۇپى مۇسھىل پىشۇرغان مەھمۇدە سالغان ھەببى سەبرى ياكى سقىلغان ئاچچىق-تاتلىق ئانارنىڭ سۇيى ھەم سۈرگە بېرىش لازىم. مەيدىگە قۇۋۋەت بېرىش ئۈچۈن مېۋە، لىمون سۇيى بىلەن تەييارلىغان گۈلقەنت بەرسە بولىدۇ. تامىقىغا توخۇ گۆشى، غورا سۇيى، لىمون سۇيى بەرسە بولىدۇ. ئاشقازاننى كۈچەيتىش ئۈچۈن، سىركەنجۇبىل سەپەرجەل ياكى سۇماق سالغان گۈلقەنت بەرسە بولىدۇ. تاباشىر، رۇەننى جىگەرنى كۈچەيتىش ئۈچۈن بەرسە بولىدۇ.

4. بەلغەم ماددىسىنىڭ غالىبلىقىدىن ئاشقازان مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

ئالامتى كۆڭۈل ئاينىش، ھۆ بولۇش، يېگەن تاماق ئۇزۇندا ھەزىم بولۇش، ئېغىزدىن تولا شال ئېقىش، كۆپ ئۇخلاش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مائۇلئۇسۇل بىلەن قاينىتىلغان شەربەت، ھەسەل بىلەن تەييارلانغان سىركەنجۈبىل، شەربىتى بەدىيان، كەرەپشە سۇيى بەرسۇن. ئاندىن كېيىن سېرىقچېچەك سۇيى بىلەن قەي قىلدۇرۇش لازىم. سىركەنجۈبىل بىلەن قەي قىلدۇرسىمۇ بولىدۇ. ئايارەج پەيقىرا، تۇربۇت بىلەن سۇرگە بەرسۇن. ھەببى تۇربۇتنىڭ تەركىبى: ئاق تۇربۇت 2 گرام، مەھمۇدە، زەنجۈبىل 1 گرامدىن، غاربقۇن 1 گرام، ھەببى بىلسان، ئۇدىبلسان، دارچىن، زەپەر، سۇمبۇل، قەلەمپۇر، ھەر بىرىنى 2 گرامدىن ئېلىپ، كەرەپشە سۇيى بىلەن ھەب قىلىپ يېسۇن، ئاق تۇربۇت 30 گرام، زەنجۈبىل 15 گرام، 30 گرام قەنت بىلەن ھەب قىلىپ، ھەر قېتىمدا 9 گرامدىن يېسۇن. ئاشقازاننى ھېلىلە مۇرابباسى، قۇرسى قىزىلگۈل، پۇدىنە شەربىتى ھەم گۈلقەنتكە رۇم بەدىيان، مەستىكىنى ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش بىلەن كۆچەيتسە بولىدۇ.

ئاشقازاننى ئىسلاھ قىلىش ئۈچۈن مەجۇنى كۈمۈنى، جاۋارىش ئۇد، جاۋارىش ئەنبەر، مەجۇنى سەپەرجەل بەرسە بولىدۇ. ئەگەر ئىسھال بولسا، مەستىكىنى چاينىسا پايدا قىلىدۇ. قىزىل گۈل 6 گرام، پىلپىل 3 گرام، زىرە، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى ھەر بىرى 2 گرامدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 1 گرامدىن 2 گرامغىچە يېسە بولىدۇ. تامىقىغا قۇشقاچ كاۋىپى، توخۇ گۆشى، كەپتەر گۆشى بەرسۇن. ئاشقازىنىغا مۇسەللەس ياخشى پايدا قىلىدۇ.

5. سەۋدا ماددىسىنىڭ غالىبلىقىدىن ئاشقازان مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

ئالامتى ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىش ئىقتىدارى ناچار بولسىمۇ، يەنىلا تاماق تەلەپ قىلىش، ئاشقازان تولا ئېسىلىش، قىزىشپ ئېچىشىش، ئېغىزى ئاچچىق بولۇش، سەۋدا خىلىتى ئاچچىق چىقىش، تال، جىگەرنىڭ ئېچىشىشى قاتارلىق ئەھۋاللار ئارقىلىق ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سېرىقچېچەك سۇيى، تۇرۇپ، سىركەنجۈبىل شەربىتى بىلەن قەي قىلدۇرۇش ھەم ئاشقازاننى سەۋدادىن تازىلاش لازىم. ئەگەر سەۋدا ماددىسى بەك قويۇق بولسا، مەتبۇخى ئەفتىمۇن، ھەببى غاربقۇن ياكى ھەببى ئەفتىمۇن قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش بىلەن مۇنچىغا داۋاملىق كىرىپ يۇيۇنۇپ تۇرۇش، تامىقىغا نوقۇت سۇيى، توخۇ گۆشىنى سۇماق سۇيى ۋە ئانار سۇيى بىلەن بەرسە بولىدۇ. نوقۇتنى چالا سوقۇپ سېلىپ، سۇيۇقئاش تەييارلاپ بەرسۇن.

2-پەسىل ئاشقازان يالليۇغى

بۇنى بىز 5 خىلغا ئايرىپ كۆرستىمىز.

1. غەيرىي تەبىئي قاندىن بولغان ئاشقازان يالليۇغى

ئالامتى ئۆتكۈر قىزىقلىق، تىلىنىڭ قىزىل ھەم يىرىك بولۇشى ھەم قاتتىق ئۇسساش، ئىشتىھانىڭ كەم بولۇشى، قول-پۇت ئۇچىنىڭ سوۋۇپ كېتىشى، ئاشقازاننىڭ قاتتىق ئاغرىشى قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش ھەم ئاچچىق-تاتلىق ئانار سۈيى بېرىش لازىم. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا شوخلا 8 گرام، چالا سوقۇلغان كاسنە ئۇرۇقى 4 گرام، تەمرى ھىندى 40 گرام، قىزىلگۈل 6 گرام، بۇلارنى قاينىتىپ، سۈيىگە 20 گرام پۇنۇس، 48 گرام شىرخىست ئارىلاشتۇرۇپ بەرسۇن. قۇرسى تاباشىرنى غورا سۈيىدە ئېزىپ بەرسە، ئىششىقى بولسا ئاغرىقى پەسىيىدۇ. تامىقىغا ئاقلانغان ماش پىشۇرۇپ بەرسۇن. جۇلاپ، ئاچچىق-تاتلىق ناخۇش ئانارنىڭ سۈيى، ئەينۇلا سۈيى قاتارلىقلارنى ئىچسە بولىدۇ. مەيدىگە بىنەپشە، مارجان شوخلا، ئارپا ئۇننىنى پاقىيوپۇرمەنىڭ سۈيىدە يۇغۇرۇپ خېمىر قىلىپ، يۇقىرىقى دورىلار بىلەن قوشۇپ قويسۇن. ئىكلىلمىلىك، بابۇنە، قىزىلگۈل، سەندەل، سۇمبۇل قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈلاب بىلەن ۋە قىزىق سۈت بىلەن قوشۇپ مەيدىگە قويسۇن. ئەگەر ئۇسسۇزلۇقى ئارتۇق بولسا، تاۋۇز سۈيى بەرسە بولىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا، يەڭگىل كىلىزما قىلسۇن. ئاشقازاننىڭ ئىششىقىغا سۇركە بېرىش ھەم كۈچلۈك قەي دورىسى بېرىشكە بولمايدۇ. تەمرى ھىندى، ئەينۇلا سۈيى بەرسە بولىدۇ. بېھىنىڭ ۋە ناخۇش ئانارنىڭ قاينىتىلغان قىيامىنى بەرسە بولىدۇ. ئەگەر ئىچى راۋان بولسا، ئامۇت شەربىتى، مەستىكى 2 گرامدىن، رۇم بەدىيان 6 گرام، بۇلارنى سوقۇپ، گۈلقەنتەكە ياكى گۈلابقا قوشۇپ، 4 كۈن بېرىلسە ئاشقازان يالليۇغىغا پايدا قىلىدۇ.

2. غەيرىي تەبىئي سەپرادىن بولغان ئاشقازان يالليۇغى

ئالامتى قىزىق، ئۆتكۈر ئىسسىتما، غەم-ئەندىشە، ئۇسساش، ئاغرىق بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئازغىنە قان ئېلىۋەتسە بولىدۇ. 4 خىل شەربەت بىلەن سەپرانى تازىلاپ چىقىرىش، ۋە كىلىزما قىلىش، گۈلقەنت، گۈلاب بېرىش لازىم. ئەرەقى كاسنە، ئەرەقى بىدەمشكى، ئەرەقى گاۋزىبان قاتارلىقلار ياخشى پايدا قىلىدۇ.

3. غەيرىي تەبىئي بەلغەمدىن بولغان ئاشقازان يالليۇغى

ئالامتى ئازغىنە قىزىش، ئېغىزدىن تولا سۇ يېنىش، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇپ قېلىش، ئاشقازاندا يەل پەيدا بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ئەرەقى بەدىيان ۋە گۈلابنى كەرەپشە سۈيى ۋە 4 گرام بادام يېغى، بىر پىيالە ئەرەق بىلەن قوشۇپ ئىچسۇن. تەرياقى فارۇق، تەرياقى ئەربەئە قاتارلىق دورىلار گۈلاب، مائۇلئۇسۇل بىلەن بېرىلسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. گۈل يېغى بىلەن مەستىكى يېغىنى چاپسۇن. ئاشقازاننىڭ

يالۇغنى ياندۇرۇش ئۈچۈن قىلىنغان زىمات تەركىبى: مەستىكى 6 گرام، ئىكلىلمىلىك 2 گرام، ئاق لەيلى يىلتىزى، شۇمشا، بابۇنە، سېرىقچېچەك، زەپەر، بۇلارنىڭ ھەر بىرىنى 15 گرامدىن، بىنەپشە، ئەينۇلا، مۇرمەككى ھەر بىرى 18 گرامدىن، سەبرى 12 گرام، زەپەر 9 گرام، مۇقەل، كەتىرا، كۇندۇر، ئەفسەنتىن 46 گرامدىن، توخۇ يېغى، كالا يىلىكى 60 گرامدىن، موم 84 گرام، يېلىم دورىلارنى، زەپەرنى گۈلابقا ئېزىپ، توخۇ يېغى، كالا يىلىكى، مومىلارنى سەۋسەن يېغى ياكى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى مەيدىگە چاپسۇن. مەيدىنى سۇمبۇل يېغى، نارجىل يېغى بىلەن ياغلىسۇن. ئەگەر شۇنىڭ بىلەن يالۇغ يانسا، پىشۇرۇلغان سوقمۇنىيا سېلىنغان ھەببى سەبرى بىلەن يەڭگىل سۇرگە ببرىش لازىم. ئەگەر تەپ بولمىغان تەقدىردە تامىقىغا توخۇ شورپىسىغا چامغۇر، چەلەڭ سېلىپ بەرسۇن. ھەسەل شەربىتىنىڭ ئورنىغا ئۇسسۇزلۇقى ئۈچۈن سۇ ئىچسۇن.

4. غەيرىي تەبئىي سەۋادىن بولغان ئاشقازان يالۇغى

بۇزۇق خىياللارنى قىلىش، كۆزىنىڭ قۇرۇق بولۇشى قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مائۇلئۇسۇل، شەربىتى بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، سېرىق ئوت، ھەر بىرىنى 4 گرامدىن ئېلىپ، قاينىتىپ، قەنت بىلەن قىيام قىلىپ، بىر قانچە كۈن ئىچسە بولىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا 124 گرام پۇنۇس قوشۇۋەتسۇن ھەم 3 گرام بادام يېغى ئارىلاشتۇرۇۋەتسۇن. ئاندىن كېيىن 2 گرام بىنەپشە، قىزىلگۈل، سۇمبۇل، سەئىدى، بۇلارنىڭ ھەر بىرى 12 گرامدىن، مەستىكى 6 گرام، شۇمشا ئۇرۇقى 24 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، زىغىر شەربىتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يۇغۇرۇپ، مەيدىسىگە قويسۇن. ئەگەر ئۇرۇنغىچە يالۇغ يانماي توختاپ قالسا، قۇرسى سۇمبۇل ياخشى پايدا قىلىدۇ. مەيدىگە قىلىنىدىغان يەنە بىر زىمات: مۇقەل، چەلەڭ ئۇرۇقى 16 گرامدىن، ئۇشقە، سۇمبۇل، موم 12 گرامدىن، سۇمبۇل رۇمىنىڭ يېغى ياكى گۈل باز 40 گرام. يېلىم دورىلارنى شارابتا ئېزىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مومنى ياغدا ئېزىپ، ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ چاپسۇن. ئەگەر مەيدىدە ئىششىقا ئوخشاش قاتتىق بەز پەيدا بولۇپ قالسا، زەپەر، مەستىكى، ئىكلىلمىلىك، سۇمبۇل، مۇقەل، مومنى گۈل يېغى ياكى كۈنجۈت يېغى بىلەن زىمات قىلسۇن. مەيدىدىكى قاتتىق ئىششىقا 9 گرام بېھى، ئەنجۈر، خىيار شەنبەر ياكى مائۇلئۇسۇل بىلەن قاينىتىپ، 3 كۈن ببرىلسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئايارىج ۋە تەرياق بېسۇن.

5. ئاشقازاندا قىسمەن ۋاقتىلاردا يىرىڭلىق ئىششق بولىدۇ.

بەلگىسى: ئورۇقلاش، ئىسسىتمداش، ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولۇش ھەم ئاغرىق پەيدا بولۇش، سۈيدۈكى ئاز بولۇش، قىسمەن ۋاقىتتا قەي قىلىش، قول-پۇتى مۇزلاپ كېتىش، قىسمەن چاغدا ئىششق پەيدا بولۇپ، پىشىپ جاراھەتكە ئايلىنىش، بەدىنى تىكەنلىشىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن قان ئېلىش لازىم. ئەگەر ئىششىق قاتتىق بولسا، شۇمشا ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەنلەرنىڭ ھەر بىرىدىن 33 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، سۇتتە قاينىتىپ، كۈنجۈت يېغى ياكى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئىششىققا تاڭسۇن.

داۋائى مۇجەررەپ: ھۆل كاسنە 2 گرام، شۇمشا، تۇخۇمى مىرو، بۇلارنىڭ ھەر بىرىدىن 40 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇتتە قاينىتىپ، ئىششىققا تاڭسۇن. ئەگەر ئىششىقنىڭ پىشقانلىقى ئاشكارا بولمىسا مەيدىگە بەدىيان ۋە باشقا ئىسسىق دورىلارنى تاڭسۇن. ئەگەر ئاشقازان ئىششىقىنىڭ قالدۇق يىرىڭ-زەردابلىرى تاشقىرى چىقسا، كاسنە سۇيىدە سەبرىنى ئېزىپ بەرسۇن. كۈندۈر، كەھرىۋا، خۇنسياۋشان، گىل ئەرمنى، بۇلارنىڭ ھەر بىرىدىن باراۋەر قىلىپ تەڭشەپ، سوقۇپ، ئاز-ئازدىن كاپ ئەتسە، ئاشقازانىنىڭ جاراھىتىگە ئوبدان نەتىجە بېرىدۇ.

3- پەسل ئاشقازان ئاغرىقى

بۇ 3 خىل بولىدۇ.

1. ئاشقازان ئېسىلىشتىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقى

ئاشقازانىنىڭ ئىسىلىشىگە سەۋەب بولىدىغان ئامۇت، ئەدەمسكە ئوخشاش نەرسىلەرنى يېگەنلىكتىن ياكى قىزىقلىقنىڭ سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامتى ئاشقازان تارتىشىپ ئاغرىش، كېكىرىش، يېگەن تاماق ئاشقازاندا توختىغاندىن كېيىن گال ئاغرىشلار پەيدا بولىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا قولنى قورساقنىڭ ئۈستىدە قويغاندا، كورکىراش قاتارلىق ئەھۋاللار ئارقىلىق ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تېرىق ۋە كېپەكنى قىزىتىپ ئۇستىگە تۇز قوۋىۇپ، ئىسسىق ھالدا مەيدىگە قويسۇن. جاۋارىش كۈمۈنى يېسە بولىدۇ. كۈندۈرنى چاينىلىق لازىم. گۈلاب، كەرۋىيا، گۈلقەنت، بەدىيان ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئەگەر مۇخالىپ تاماق يېگەنلىكتىن ئاغرىغان بولسا، ئاشقازانىنى قەي بىلەن تازىلاش لازىم.

2. ئاشقازان ئاجىزلاشقانلىقىدىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقى

ئالامتى تاماق يېگەندىن كېيىن ئاشقازاندا ئاغرىق پەيدا بولۇش، تاكى قەي قىلغۇچە ياكى ئىچى ماڭغىچە بۇ ئاغرىق پەسەيمەسلىك ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى ئايارەج، ھەببى غارىقۇن قاتارلىق دورىلارنى ئىشلىتىپ، ئاشقازانىنى تازىلاش ۋە كۈچەيتىش لازىم. بۇ دورىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ، تەركىبى: قۇندۇز قەھرى، سۇمبۇل، سەلىخە، زەپەر، قۇستە، بۇلارنىڭ ھەر بىرى 8 گرامدىن، رۇم بەدىيان، بەزرۇلبەنجى، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەر بىرى 5 گرامدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن ھەر بىرىنى 3 گرام كەلگۈدەك قۇرس قىلىپ، ھەر قېتىمدا بىر دانىنى گۈلاب ياكى ئەرەقى بەدىيان بىلەن يېسۇن.

3. سەپرادىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقى

ئالامىتى ئاغزى ئاچچىق بولۇش، ئۇيقۇسى كەلمەسلىك، ئاغرىقى قاتتىق بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى ھېلىلىگە گۈلقەنت، مەستىكى، رۇم بەدىيان قوشۇپ بېرىش بىلەن سەپرانى ئىسھال ياكى قەي ئارقىلىق تازىلاپ چىقىرىش لازىم. لىمون شەربىتى ۋە گۈلقەنت بېرىلسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ئاشقازانىنىڭ ئاغرىقى بەلغەمدىن بولسا، تۇرۇپ تۇرۇۋقى، سېرىقچىچەك شەربىتى ۋە ھەسەلدە تەييارلىغان سىركەنجۈبىل بىلەن قەي قىلدۇرۇپ، بەلغەم ماددىسىنى چىقارغاندىن كېيىن زەنجۈبىل پەۋادىسى، ماددەتۈلھايات، ئابكامە بىلەن ئېغىزنى يۇسۇن. سۈرگە دورىسى بىلەن بەلغەمنى چىقارسۇن. مەستىكى بېغىنى مەيدىسىگە چاپسۇن. ئەگەر ئاشقازان ئاغرىقى سەۋدادىن بولسا مەتبۇخى ئەفتىمۇن شەربىتى بىلەن قەي قىلدۇرۇش لازىم. مەجۇنى بۇجاھ بىسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئاشقازاندا قىزىقلىقنىڭ ئارتۇقلۇقىدىن ئاغرىق پەيدا بولغان بولسا، ھارارەتنى ياندۇرغىدەك دورا بېرىش، ئاقلانغان بەرەڭگى كابىلى 6 گرام، دەرمىنى تۇرىكى 4 گرام، بۇلارنى گۈلقەنتكە ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش كېرەك.

4-پەسل كالا ئىشتىھاسى

بۇ ئاساسەن ئۇچ خىل بولىدۇ.

1. ئاشقازان كىرىش ئېغىزى سوۋۇپ كەتكەنلىكتىن بولغان كالا ئىشتىھاسى

ئالامىتى بەدەن ئاجىزلىقى ۋە ئورۇقلۇقى، ئاشقازان ئاغزىدا سۇيۇقلۇقنىڭ مەلۇم بولۇشى ۋە بەھوشلۇق پەيدا بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. بۇنداق ئەھۋال كۆپىنچە دېڭىز، دەريا، سوغۇق جايلاردا تولا يۈرگەن مۇساپىلەردە كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەھوش بولغان چاغدا سوغۇق سۇنى يۈزىگە سېپىش لازىم. ئۇد، ئەنبەر، گۈلاب، سەندەلگە ئوخشاش خۇشبۇي، پۇراقلىق نەرسىلەرنى پۇرىتىش ھەم قىزىلگۈل 21 گرام، سۇمبۇل 12 گرام، مەستىكى، ئۇد 8 گرامدىن، بۇلارنى شارابتا ياكى گۈلابتا ئېزىپ مەيدىگە چاپسۇن. تامىقىغا تېز ھەزىم بولىدىغان غىزالارنى بەرسۇن.

2. بەلغەم ماددىسىدىن ۋە ئاشقازان مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان كالا ئىشتىھاسى

ئالامىتى پۈتۈن ئەزادا ئاچلىق ئېغىر بولۇپ، بەھوشلۇق پەيدا بولۇش، ئاشقازان ئېغىر بولۇش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن قەي ياكى سۈرگە بىلەن بەلغەم ماددىسىنى چىقىرىش، ئاشقازاننى

قىزىتىدىغان دورىلارنى بېرىش لازىم. مۇنداق داۋالاشتا ئەزالاردىكى ئاچلىق بىلەن يۈز بېرىپ تۇرىدىغان بىھوشلۇق، ئاشقازاندىكى بەلغەمنى تازىلاپ چىقىرىشتا قارىمۇقارشى بولغانلىقتىن تەسلىك بار.

3. ئاشقازان ۋە باشقا ئەزالاردا قاتتىق قىزىقلىق پەيدابولغاندىن بولغان كالا ئىشتىھاسى

ئالامىتى تولا ئۇسساش، كۆچى يوقلىش، قورساق ئاچقاندا بىھوش بولۇش قاتارلىقلار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىھوش بولغان چاغدىكى ئىلاجنى قىلسۇن، يۈزىگە سۇ چاچسۇن. ئاندىن ئالما سۈيى، بېھى سۈيى، سەۋزە، لىمون قاتارلىقلارنىڭ شەربىتى، نارجىل، دىۋاج، غورا سۈيىدەك سوغۇق نەرسىلەرنى مۇزدا سوۋۇتۇپ بەرسۇن.

5-پەسىل ئىت ئىشتىھاسى

بۇنداق ئەھۋال ئىتنىڭ تەبىئىتىدە مەۋجۇت، بۇ خىل كېسەلگە گىرىپتار بولغۇچىلارمۇ خۇددى ئىنتقا ئوخشاش ھەمىشە يېمەك-ئىچمەكنىڭ كويىدا بولىدۇ، شۇڭا كېسەلنىڭ ئىسمى شۇنداق ئاتالغان. بۇ كېسەل ئاساسەن تۆۋەندىكىدەك ئۈچ خىل بولىدۇ.

1. ئاشقازانىنىڭ كىرىش ئېغىزىدا ئاچچىق خىلت توپلىشىپ قالغانلىقتىن بولغان ئىت ئىشتىھاسى

ئالامىتى ئاچچىق كېكىرىش، ئاز ئۇسساش، يېگەن تاماق قەيى بىلەن يېنىپ كېتىش، يەنە دەرھال تاماق تەلەپ قىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىر قانچە قېتىم ئايارەج پەيقىرا، ھەببى سەبرى قاتارلىق دورىلار بىلەن ئاشقازانغا توپلاشقان ئاچچىق خىلتنى تازىلاش لازىم. غىزاسىغا سىمىز توخۇ گۆشى، ئۆردەك گۆشى، كەپتەر گۆشى بېرىش كېرەك. ياغلىق شورپىغا ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى سىلىپ بېرىش كېرەك. مەجۇنى كۈمۈنى بەرسە بولىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بولمىسا، مەجۇنى جوز بەرسە بولىدۇ.

2. تالدىن ئاشقازان ئېغىزىغا تۆكۈلگەن سەۋدا خىلتىدىن پەيدا بولغان ئىت ئىشتىھاسى

ئالامىتى ئاشقازان كىرىش ئېغىزى ئىت چىشلىگەندەك ئاغرىش بىلەن تاماقنى تولا يەپ، تولا تەرەت قىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى ئەقتىمۇن، مائۇلئۇسۇل، مەجۇنى ئەقتىمۇن بىلەن سەۋدا خىلتىنى سۇرۇپ چىقارغاندىن كېيىن، باسلىق ياكى ئۇسەيلىم تومۇرىدىن قان ئېلىشى لازىم. تال قوۋۇرغىسىغا يەڭگىل دەرىجىدە ھىجامەت قويۇش لازىم. بادرەنجى بۇيا 21 گرام. پىرسىياۋشان 15 گراملارنى يۇمشاق سوقۇپ،

ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، گۈلاب بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات قىلسۇن. غىزاسىغا پاقلان گۆشى، ئوغلاق گۆشى ياكى سېمىز توخۇ گۆشى پىشۇرۇپ، شورپىسىغا دارچىن، خولىنجان، ئۇد سېلىپ بەرسۇن.

3. تولا ئىچى سۇركەنلىكتىن ياكى ئۇزۇن ئاچلىق‌تارتقانلىقتىن ياكى تولا قىزىتقانلىقتىن پەيدا بولغان ئىت ئىشتىهاسى

ئالامىتى بەدەن كۈچىنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشى، ئورۇقلاش ھەم تولا ئۇسساش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كالا گۆشى، كالا پاقالچىقى، قېرى قوي گۆشىدەك غەلىز تاماقلارغا غورا سۈيى، سۇماق، لىمون شەربىتى، ئۇنىكدىن باشقا، ھەر خىل مېۋىلەرنىڭ شەربىتى ھەم ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيى قوشۇپ بەرسۇن.

ئاشقازاندا توپلىشىپ قالغان ھەددىدىن ئارتۇق قىزىقلىق سەۋەبىدىن پەيدا بولغان جەۋئى كەلبى كېسەللىكىدە تولا ئۇسساش، ئاغزى ئاچچىق بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قابىز، ئىچىنى توختاتقۇچى دورىلاردىن بېھى روبىبى، ئالما روبىبى، غورا روبىبىنى بىرىش كېرەك ھەم ئانار، تەرخەمەك قورۇمىسى، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى قاتارلىقلارنى بىرىش كېرەك ھەم مەيدىگە گۈلنار، قىزىلگۈل، سەندەل قاتارلىقلارنى سىرتتىن زىمات قىلىش لازىم. جاۋارىش سەپەرجەل، ئىترىفىل قاتارلىق دورىلارنى بىرىش لازىم. ئەنبەرنى بەدەن بىلەن مەيدىگە زىمات قىلىش لازىم. مەستەكى يېغىدەك ياغلارنى مەيدىسىگە چېپىش كېرەك.

6-پەسىل خەم ۋە ئىشتىهاسى بۇزۇلۇش

خەم دېگىنىمىز، لاي، كۆمۈر، گەچ، سېغىز، ئۈپا، ئىسپىداج قاتارلىقلارنى يېيىشنى ئارزۇ قىلىدىغان بولۇپ قېلىشنى كۆرسىتىدۇ، بۇ كېسەل كۆپىنچە ھامىلدارلىقنىڭ دەسلىپىدە كۆرۈلىدۇ. بۇ ئاساسەن ئىككى خىل بولىدۇ.

1. خەم ئاشقازانىنىڭ كىرىش ئېغزىدا توپلىشىپ قالغان بەلغەم خىلىتىدىن پەيدا بولىدۇ

داۋالاش ئۇسۇلى سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، بىخسۇس قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، سىركەنجۈل شەربىتى بىلەن قوشۇپ، ئىچىپ، قەي قىلىش ئارقىلىق ئاشقازان ئېغزىدا توپلىشىپ قالغان بەلغەم خىلىتىنى تازىلاپ چىقىرىش لازىم. ئەگەر بۇ قەي بىلەن بەلغەمنى كۆچلۈكرەك تازىلىماقچى بولسا، يۇقىرىقىدەك دورىلارغا جەۋزۇلقەينى قوشۇۋەتسە بولىدۇ. قەيدىن كېيىن شاھى بەللۇت 12 گرام، ئۇرۇقىدىن ئاجرالغان ئۇرۇم، ئەنسۇن (رۇم بەدىيان) 8 گرامدىن، ھېلىلە، بەلىلە ۋە ئالمىنىڭ پوستى ھەر بىرى 12 گرامدىن، بۇلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يۇقىرىقى دورىلارنى 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 4 گرامدىن يېسۇن. ئاندىن كېيىن ھەببى سەبرى، ھەببى ئاقادىيە بىلەن سۇركە

بېرىش لازىم. بىر ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىن تۆۋەندىكى دورىنى بېرىش لازىم. تەركىبى: قاقىلە سغار، قاقىلە كىبار، بەسباسە ھەر بىرى 9 گرامدىن، 3 ھەسسە قەنت بىلەن يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 3 گرامدىن يېسۇن. ئاندىن كېيىن مۇسەللەس، مائۇل ھەسەلنى كەرەپشە ئۇرۇقى، بادام ياكى ھەسەل بىلەن يېسۇن. تاماقتىن ئىلگىرى ۋە كېيىن مەستىكىنى چاينىسا ياخشى. بېھى شەربىتى، ئالما شەربىتى ھەم ئاشقازاننى كۈچەيتىدىغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىپ ئاشقازاننى كۈچەيتىش لازىم. غىزاسىغا توخۇ گۆشىنىڭ شورپىسىغا نوقۇت سۈيى، دارچىن، زىرە سېلىپ بەرسۇن ھەم كەپتەر، توخۇ گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ بەللە، بەسباسە، دارچىن سېپىپ بەرسە بولىدۇ. پىستە، كىشمىش ئۇزۇم، جىگدە قاتارلىق نەرسىلەرنى يېسۇن. مۇمكىنقەدەر مۇنداق كېسەلنى كېچىكتۇرمەسلىك كېرەك. قالايمىقان نەرسىلەرنى يەۋېرىش پۈتۈن بەدەن ساقلىقىنى بۇزۇش بىلەن ئىستىسقا كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ.

2. ئىشتىھا بۇزۇلۇش، تاماق خالىماسلىق، ئاساسەن ئاشقازاندا ئۆتكۈر ئاچچىق خىلت توپلىشىپ قالغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ

ئالامىتى قاتتىق ئۇسساش، ئېغىزى ئاچچىق ۋە قاۋسىق بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىر قانچە قېتىم قاينىق سۇ بىلەن سىركەنجۈبىل شەربىتى ئىچىپ، قەي قىلىش ئارقىلىق ئاشقازانداكى توپلىشىپ قالغان ئاچچىق خىلتىنى تازىلاپ چىقىرىش، ئايارمج پەيقىرا بىلەن سۈرگە بېرىپ ئىچىنى تازىلاش لازىم. ئاندىن كېيىن ئالما ۋە سەندەل شەربىتى بىلەن ئاشقازاننى كۈچەيتىش ۋە ئىسسىقلىق دورىلارنى كۆپ بېرىش لازىم. ئەگەر بۇ ئەھۋال ھامىلدار ئاياللاردا بولسا قەي دورىسى ۋە سۈرگە دورىسى بەرمەسلىك لازىم. مۇنداق قىلىش ۋاقتىسز بالىنى بويىدىن ئاجرىتىپ چۈشۈرۈۋېتىدۇ. بەلكى مۇنداق ئاياللارغا قۇرسى ئۇد، ئالما شەربىتى، ئانار شەربىتى قاتارلىق دورىلارنى بېرىپ، ئاشقازاننى كۈچەيتىش لازىم. ئاندىن كېيىن تۆۋەندىكى سۈفۈپنى بېرىش لازىم. تەركىبى: رۇم بەدىيان، ھېلىلە، بەللە، ئامىلە 6 گرامدىن، تاغنىڭ ۋە باغنىڭ يالپۇزى، سەئىدى، ھەر بىرى 3 گرامدىن، يۇقىرىقى دورىلارغا تەڭ مىقدارىدا يۇمشاق سوقۇلغان شېكەر قوشۇپ، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن سوغۇق سۇ بىلەن ئىچسۇن. غىزاسىغا توخۇ گۆشىنىڭ شورپىسىغا ئۈگرە سېلىپ غورا، ئانار سۈيى قوشۇپ بەرسۇن، بېھى، ئانار يېسۇن.

7-پەسل ۋەجئۇل فەۋاد

ۋەجئۇل فەۋاد ئاشقازانىنىڭ يۇقىرىقى قىسمىدىكى ئاغرىشلارنى كۆرسىتىدۇ. ئاشقازانىنىڭ بېشى يۇرەككە يېقىن بولغانلىقتىن، كۆپىنچە كىشىلەر بۇنى يۇرەك كېسىلى، دەپمۇ قالىدۇ.

ئالامىتى قاتتىق ئاغرىش، بىھوش بولۇش، قول-پۇتى سوۋۇپ كېتىش، غەم-ئەندىشە پەيدا بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئىسسىق سۇ، سىركەنجۈبىل بىلەن قەي قىلدۇرۇش لازىم. تەمرى ھىندىنىڭ سۈيى، ئەينۇلا سۈيى، گۈلاب، گۈلقەنت بەرسە بولىدۇ. بۇزۇرى شەربىتى، دىنار شەربىتى بىلەن سۈرگە بېرىش

هەم كىلىزما قىلىش كېرەك.

غىزاسىغا توخۇ گۆشىنىڭ شورپىسىغا چالا سوقۇلغان نوقۇت سېلىپ بەرسۇن. ئاندىن كېيىن سۇغۇپ بەرسۇن. تەركىبى: رۇم بەدىيان، رەۋەن 8 گرامدىن، لاچىندانە، دارچىن، زەنجۇبىل، قىزىلگۈل، كاسىنە ئۇرۇقى 3 گرامدىن، رەۋەن 6 گرام، قەنت 40 گرام، يۇمشاق سوقۇپ، ھەر كۈنى 4 گرامنى بەرسۇن.

8-پەسل تەشنا ئۇسساش

ئادەمدە پەيدا بولىدىغان ئۇسسۇزلۇق ئاساسەن 3 خىل بولىدۇ.

1. مىزاجنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان تەشنالىق

ئالامىتى ئېغىز، لەۋنىڭ قۇرۇقلۇقى ۋە ئېچىشىشى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سىركەنجۇبىل شەربىتى، لىمون شەربىتى، سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، غورا، ئانار، ئەينۈلا قاتارلىقلارنىڭ سۈيىنى بەرگەي. ئەگەر قۇرۇقلۇق غالىب بولسا، بادىرەڭ ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، ئارپا سۈيى، ئىيارەج شەربىتى، ئىسپىغۇل لۇئابى، بېھى سۈيىنىڭ شىرىسى، بىنەپشە شەربىتى، تاتلىق ئانارنىڭ سۈيىنى بەرسۇن. ئاندىن كېيىن بۇ قۇرسنى بەرسۇن. تەركىبى: تەررە ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى 6 گرامدىن، سەمغى ئەرەبى، نىشاستە، كەتىرا، تاباشىر، ئاق سەندەل 3 گرامدىن، كاپۇر 1 گرام، بۇلارنى يۇغۇرۇپ قۇرس قىلسۇن.

سېمىز ئوت ئۇرۇقى، غورا، ئارپا سۈيى قوشۇپ، مۇزدا سوۋۇتۇپ، ئىسسىپ قالسا يەنە سوۋۇتۇپ قويۇپ گۈلاب، بادام يېغىنى سەندەل بىلەن خام لاتىنى چىلاپ، مەيدىسىگە يېپسا ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. يەنە قۇرۇقلۇقتىن بولغان ئۇسسۇزلۇقنىغا بۇ دورىنى بەرسۇن. تەركىبى: تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، بادرەڭ، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى 4 گرامدىن، يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ، تىل ئاستىغا قويۇپ شۇمسۇن. ئامۇتنىڭ سۈيىنى بىر قاچا گۈلاب بىلەن قوشۇپ، سۇماق سۈيىنى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، قەنت بىلەن قىيام قىلىپ ئىچسە ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. غىزاسىغا توخۇ گۆشى، قاپاق ئېشى، لوبىيا، ئارپا يارمىسى، ئوغلاق گۆشى بەرسۇن. تەمرى ھىندى، ئەينۈلا، سۇماق، تاۋۇز سۈيى، سەۋزە بەرسە بولىدۇ. كۈمۈش-ياقۇت قاتارلىق نەرسىلەرنى ئېغىزغا سېلىپ شۇمسە، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

2. سەپرا ماددىسى ئاشقازان تەرەپكە قۇيۇلغانلىقتىن بولغان تەشنالىق

ئالامىتى ئىت چىشلىگەندەك ئاغرىش، ئېغىزى ئاچچىق بولۇش، ئاچچىق قەي قىلىش، ئەندىشە ۋە خەپەقان پەيدا بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئامۇت، نارجىل شەربىتى، سېمىز ئوت شىرىسى بىلەن قەي قىلدۇرۇش لازىم. ھەم سوغۇقلۇق تاماقلارنى يېسۇن.

يەنە قويۇق ئاچچىق بەلغەم ئاشقازانغا قۇيۇلغانلىقتىن ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولسا بۇنى يالغان ئۇسسۇزلۇق دەپ ئاتايدۇ. بۇنىڭدا ئېغىزى ئاچچىق بولۇش، قەي قىلىش، ئەنسىز بولۇش، ئۈيقۇ ۋە قەي بىلەن ئاغرىق پەسەيش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قاينىق سۇ ۋە سىركەنجۈبىل بىلەن قەي قىلدۇرۇش، ئاندىن كېيىن ھەببى ئايرىج بىلەن سۈرگە بېرىش لازىم. بەدىيان سۈيى بىلەن قاينىق سۇ ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. غىزاسىغا توخۇ گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ، نوقۇت سۈيى بىلەن بەرسە بولىدۇ.

3. كۆكرەك، يۇرەك، ئۆپكىنىڭ مىزاجىدا ئىسسىقلىق غالىب بولغانلىقتىن بولغان تەشنالىق

ئالامىتى بۇ ئەزالارنىڭ ھارارىتى (قىزىش) كۆپ بولۇش، سوغۇق ھاۋا ئارقىلىق، سوغۇق سۇ ئىچكەندىمۇ ئۇسسۇزلۇق پەسەيش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى خۇش ھاۋالىق جايلارغا ئورۇنلاشتۇرۇش لازىم. مەيدىسىگە سەندەل، گۈلاب، كاپۇر قاتارلىق دورىلارنى چېپىش كېرەك. تاۋۇز سۈيى، تەررە سۈيى، سەندەل شەربىتى، ئالما شەربىتى، داۋائىلمىشكى، ئاق شارابقا ئوسۇڭ سۈيى ئارىلاشتۇرۇپ بەرسە، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

ئۇسسۇزلۇق ئاپتاپنىڭ ياكى ئوتنىڭ، ئىسسىق شامالنىڭ سەۋەبىدىن بولسا، بۇنىڭدا پۇتنى سوغۇق سۇغا چىلاپ ئولتۇرسۇن. گىل يېغىنى بېشىغا چاپسۇن. ئازغىنە تەمرى ھىندى ياكى نەردالوننى ئېغىزىغا سىلىپ شۇمسۇن.

ئەگەر شاراب ئىچكەنلىكتىن ياكى ئىسسىقلىق يېمەك-ئىچمەك ئىستېمال قىلغانلىقتىن ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولغان بولسا، پىياز، دەريا سۈيى، تەستە سىڭدىغان قويۇق تاماقلارنى قاقلانغان گۆش، شورلۇق سۇ ۋە باشقا شۇ خىلدىكى نەرسىلەردىن ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولىدۇ. بۇلاردىن ساقلانسۇن.

داۋالاش ئۇسۇلى يېمەك-ئىچمىكىگە سوغۇقلۇق نەرسىلەردىن بېرىش كېرەك. ئەگەر قانىنىڭ غالىبلىقىدىن ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولسا قان ئېلىش لازىم. دوغاپ، سىمىز ئوتنىڭ شىرىسى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

ئىچى سۈرگەندىن ياكى سۈرگە دورىسى ئىچكەنلىكتىن ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولسا ئۇنىڭ ئاساسلىق ئالامىتى: ئېغىزى قۇرۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى لىمون شەربىتى، نارجىل شەربىتى، غورا سۈيى، بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، ئىسپىغۇل شىرىسى بېرىش لازىم. مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنغاندىن كېيىن ئەزالارنى بادام يېغىدا ياغلاش بىلەن داۋالسا ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

يەنە قار، مۇز بېگەنلىكتىن ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولسا، قان مەيدىگە يۇزلىنىۋالغانلىقتىن ئاشقازاندا ئىسسىقلىق پەيدا بولىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن قار، مۇز بېگەنلىكتىن ئاشقازاندا سوغۇقلۇق توپلىشىپ، بەلغەمنى قويۇقلىتىش بىلەن مەيدىدە ھۆللۈكتىن ئاغرىق پەيدا بولۇش

بىلەن قىزىقلىقنى كەلتۈرۈپ، ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلىدۇ ياكى مۇز يېگەنلىكتىن مەيدىگە ئۆتكۈر سوغۇقلۇق پەيدا بولىدۇ. بۇ سوغۇقلۇقنىڭ يوقىلىشى ئاشقازاننىڭ قىزىشىغا سەۋەب بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سىركەنجۈبىل شەربىتىنى تامچە قاينىق سۇ بىلەن ئىچىش لازىم، زەنجۈبىل، ئامىلە، كىللە پەۋادىسى ۋە لىمون شەربىتى بېرىش لازىم.

9-پەسىل قەي ۋە قۇرۇق ھۆ

قەي بولسا ئاشقازاننىڭ ھەرىكىتى بىلەن ئېغىزدىن سۇيۇقلۇق، تاماق ۋە باشقا ماددىلارنىڭ چىقىشى، قۇرۇق ھۆ بولسا ئېغىزدىن بىر نەرسە چىقماستىن بولغان ئاشقازاننىڭ ھەرىكىتىدىن ئىبارەت. بۇ 5 جەھەتتىن ئىپادىلىنىدۇ.

1. ئاشقازاندا توپلىشۋالغان ئىسسىق سەپرادىن بولغان قەي

ئالامىتى ئۇسساش، ئېغىزى ئاچچىق بولۇش، غەم ئەندىشىلىك بولۇش، ئىت چىشلىگەندەك ئاغرىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سىركەنجۈبىل ۋە قىزىق سۇ بىلەن قەي قىلدۇرۇش لازىم. قەيدىن كېيىن لىمون شەربىتى، ئانار شەربىتى، نارجىل شەربىتى، غورا سۇيى بېرىش كېرەك. پىشۇرۇلغان مەھمۇدە سىلىنغان ئايرىج بىلەن سۇرگە بېرىش لازىم ياكى گۈل شەربىتىگە سەبرى، مەھمۇدە ئېلەشتۇرۇپ بەرسۇن. ئاندىن كېيىن زەدەك شەربىتىگە قەنت، بېھى سۇيى، سىركىگە گۈلاب قوشۇپ ئىچسۇن. قىسمەن چاغدا تۆۋەندىكى سۇفۇيىنى بەرسۇن. تەركىبى: سۇماق، قۇرۇق غورا، زەدەك، تاباشىر، پىستىنىڭ پوستى، بۇلارنى باراۋەر تەييارلاپ تەڭ بەرسە، قەنت بىلەن 8 گرام تاباشىرنى ئاچچىق ئالمىنىڭ سۇيىدە يۇغۇرۇپ بېسە، قەينى توختىتىدۇ. توخۇ گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ، غورا سۇيى بىلەن بېسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا كىلىزما قىلىش لازىم. ئاق لەيلى، بۆرە ئەرمىنى، قەنت بىلەن شىياق ئېتىپ قويسۇن.

ماددا ئاشقاندا توختاپ قالغان بولسا ئاشقازاندا داۋاملىق ئاغرىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قىزىلگۈل بىلەن تاباشىرنى ئۆزىنىڭ سۇيىدە يۇغۇرۇپ بېسۇن ياكى ئالمىنىڭ سۇيى بىلەن قوشۇپ بېسۇن ۋە ياكى تاباشىرنى ئالمىنىڭ سۇيى بىلەن ياكى ئانار ئۇرۇقىنىڭ تالقىنىنى نان بىلەن بېھىنىڭ قېيامىنى پۇدىنە شەربىتى بىلەن بېسە قەينى ۋە ھىدنى يوقىتىدۇ ۋە قورسىقىغا، كىندىكىنىڭ ئاستىغا ھجامەت قويۇش لازىم. ئەگەر بۇنىڭ نەتىجىسى بولمىسا، ئىككى دولىسىنىڭ ئارىسىغا ھجامەت قويسۇن. لېكىن تىلماسلىق لازىم ھەم كىلىزما قىلسۇن. يەنە ئاستا-ئاستا تەۋرىتىپ ياكى ئۇخلىغان چاغدا قول-پۇتنى يۇمشاقلىق بىلەن ئۇۋۇلسۇن. ئانار شەربىتى، پۇدىنە شەربىتىنى ئاچچىق ئالمىنىڭ سۇيى بىلەن ياكى شوخلىدىكى نەرسىلەردىن قوشۇپ بېرىش لازىم. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ھۆ پەسەيمىسە، ھېلىلە شەربىتى بىلەن بەدەننى تازىلاش ياكى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. يەنە مۇنداق شەربەت بېرىش لازىم.

تەركىبى: ناخۇش ئانارنىڭ سۇيى 400 گرام، قەنت بىر باغلام، پۇدىنەنىڭ سۇيىنى ئېلىپ ئۈدخام، مەستكى ھەر بىرى 4 گرامدىن، سوقۇپ، ئېلەشتۇرۇپ ھەر كۈنى 15 گرامدىن بەرسە بولىدۇ. يەنە بىر خىل دورىنىڭ تەركىبى: قىزىلگۈل، سۇماق، ھەر بىرى 20 گرامدىن، ئىپار 1 گرام، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 4 گرام ئاچچىق ئانار ياكى بېھى سۇيى بىلەن بەرسۇن. غىزاسىغا توخۇ گۆشى شورپىسى ياكى ئوغلاق گۆشى بەرسۇن ۋە ياكى كۆك سۇماقنى يۇمشاق ئۇپىدەك سوقۇپ، ئالمىنىڭ سۇيىدە يۇغۇرۇپ يېسۇن.

2. بەلغەمدىن بولغان قەي

ئالامتى ئېغىزى ئاچچىق بولۇش، ئاشقازىنى ئېسىلىش ھەم كۆركىراش، ئېغىزدىن كۆپ شال ئېقىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تۇرۇپنىڭ ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، سىركەنجۈبىل شەربىتى ياكى ھەسەل بىلەن قەي قىلدۇرۇش ياكى قىزىق سۇ، ھەسەل، زەيتۇن يېغى بىلەن قەي قىلدۇرۇش لازىم. ئاندىن كېيىن ئايارىج پەيقىرا، ھەببى ئايارىج قاتارلىق دورىلارنى بېرىپ ماددىنى تازىلاش لازىم.

ئاشقازاننى ئانار شەربىتى، پۇدىنە شەربىتى، ھېلىلە مۇرابباسى قاتارلىقلار بىلەن كۇچەيتىش لازىم. زەنجۈبىل پەۋادىسى ياكى جاۋارش ئەنبەر ياكى داۋائىلمىشكى قاتارلىق دورىلار بىلەن ئاشقازاننى كۇچەيتىش لازىم. قابىز دورا، شەربەت ياكى مۇشۇ خىلدىكى تاشقى زىماتىلارنى تازىلاپ بولمىغۇچە قىلماسلىق لازىم ھەم بەلغەم پەيدا قىلدىغان، تەستە سىڭدىغان تاماقلارنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم. ھەر خىل يەل-يېمىش، سۈت قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش لازىم. تاماقنى ئاز-ئاز يېيىش، ھەر خىل مۇشەققەتلەر بىلەن ئۆزىنى چېنىقتۇرۇش لازىم. غىزاسىغا تېز ھەزىم بولىدىغان مەسىلەن: توخۇ گۆشى، تورۇلغا گۆشى، كەكلىك گۆشى قاتارلىقلارنى پىشۇرۇپ، شورپىسىغا زەنجۈبىل، لاچىندانە، قاقىلە، دارچىن، قەلەمپۇرلارنىڭ ھەممىسىنى ياكى ئېھتىياجغا قاراپ بەزىسىنى سېلىپ بەرسۇن. ئەگەر قەۋزىيەت بولۇپ قۇرۇقلۇق ئارتۇق بولسا كىلىزما قىلىپ، شىياق قويسا پايدا قىلىدۇ.

3. سەۋدانىڭ غالىبلىقىدىن بولغان قەي

ئالامتى ئېغىزى ئاچچىق بولۇش، قەي بىلەن چىققان سەۋدا يەردە قاينىلىش، ئۇنىڭ ئاچچىق بولغانلىقىدىن ھەتتا چۈشىنىمۇ يېقىن كەلمەسلىك ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كىلىزما بىلەن ماددىنى تۆۋەنگە قارىتىش لازىم. ئىكىلىلمىلىك، ئۆشنە، ئامۇت قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شارابقا ئارىلاشتۇرۇپ، مەيدىسىگە قويسۇن. قەينى توختىتىشتا ھېچقانداق دورا قۇرۇس ئەپلاۋسىدەك ياخشى ئۇنۇملۇك ئەمەس. تەركىبى: كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، ئەفسەنتىن، ھەر بىرى 6 گرامدىن، سەلخە 9 گرام، پىلپىل 3 گرام، قۇندۇز قەھرى، ئەپيۇن ھەر بىرىنى 1 گرامدىن ئېلىپ، يۇقىرىقىلارغا تەڭگە تەڭ ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ قۇرس تەييارلىسۇن، بۇ دورىنى ھەر قېتىمدا 3.5 گرامدىن يېسە بولىدۇ. غىزاسىغا توخۇ گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ قورۇپ بەرسۇن.

يەنە بىر جەھەتتىن بېيگەن تاماق ئاشقازاندا بۇزۇلغانلىقتىن، شۇنىڭدەك يېگەن تاماقنىڭ تۇرى ۋە ئاز-كۆپلۈ-كىدە قالايمىقانلىق بولغانلىقتىن ياكى تاماقنى تەرتىپسىز يېگەنلىكتىن قەي پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاشقازاننى تازىلاش ۋە قىزىق سۇت، قاينىق سۇ ئىچىش لازىم ھەم گۈل يېغىنى بېشىغا چېپىش لازىم. قورسىقىغا مۇڭاپىق رەختنى قىزىتىپ قويسۇن. پۇت-قوللىرىنى زەيتۇن يېغى بىلەن ياغلىسۇن. مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنسا پايدا قىلىدۇ. 3 گرام جاۋارىش سەپەرجەلنى يېسە بولىدۇ.

4. كېسەلنىڭ بۇھرات كۈنلىرىدە بولغان قەي

بۇ ياخشى ئەمەس. قەينىڭ ياخشىسى ئاسانلىق بىلەن چىققان ئاز قەيدۇر. قەينىڭ يامنى ئىزى كۆپ بولۇش، زىكارى زەڭگەر رەڭلىك ياكى كۈدە رەڭلىك بولۇش. مۇنداق قەي ئاشقازان ۋە ئىچكى ئەزادا يامان خلىت بارلىقنى كۆرسىتىدۇ. بۇھرات ۋاقتىدىكى قەينىڭ ئالامتى: باش ئاغرىش ھەم ئاشقازان ئاغرىش، ئېغىزدىن شال يېنىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ ھەم ھۆ بولۇش، ئۇيقۇ كەلمەسلىك بىلەنمۇ ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاشقازاننىڭ قىزىشنى نېلۇپەر شەربىتى بىلەن پەسەيتىش كېرەك. باشقا شەربەتلەر-دىن ئانار شەربىتى، پۇدىنە شەربىتى بېرىلسە بولىدۇ. ئاشقازاندا قىزىقلىق كۆپ بولغانلىقتىن، قەي پەيدا بولسا يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن دورىلارنى بېرىپ داۋالسا بولىدۇ.

يەنە بىر تەرەپتىن ئاشقازىنى ئاجىز ئادەملەردىمۇ قەي قىلىش، ھۆ بولۇش ئەھۋاللىرى بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى لىمون، ئالما شەربىتى ئىچسە ۋە مەستىكى چاينسا بولىدۇ.

5. قەي قىلغاندا قان كېلىش

سەۋەبى ئاشقازان، جىگەردە جاراھەت پەيدا بولغانلىقتىن ياكى قاتتىق زەربە يەتكەنلىكتىن تومۇرلار-نىڭ ئېغىزى ئېچىلىپ قان يېنىش بولىدۇ ياكى قاتتىق ۋارقىرىغانلىقتىن، ئۆتكۈر بىرەر نەرسە يېگەنلىكتىن، ھۆللۈك غالىب بولغانلىقتىن، تومۇرلارغا قان تولۇپ قالغانلىقتىن، ئىسسىقلىق دورىلارنى يەپ قان قىزىغانلىق-تىن، قان ئاشقازانغا قۇيۇلغانلىقتىن، مەسىلەن: جىگەر، تالغا ئوخشاش ئەزالاردىن قان چىقىپ ئاشقازانغا كېلىپ قېلىش بىلەنمۇ قان يېنىش بولىدۇ. بۇرۇننىڭ قېنى ئاشقازانغا سىزىپ چۈشۈپ قالسا بۇنى كۆپىنچە ئادەملەر بىلمەيدۇ.

ئالامتى ئەگەر بۇ كەلگەن قان ئاشقازاندىن بولسا، ئاغرىقى ئازراق بولىدۇ. ئاشقازان ئېغىزىدىن كەلگەن بولسا، ئاغرىقى قاتتىقراق بولىدۇ. جىگەر، تالدىن كەلگەن بولسا، ئاغرىقى بولمايدۇ. ئەگەر قان قارا كەلسە، بۇ كۆپىنچە ۋاقىتتا تالدىن كېلىدۇ. بۇ قان تالدىن ئاشقازانغا تۆكۈلۈپ، ئاغرىقسىز قەي بىلەن يانىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ئەنجىباھار شەربىتى بېرىش، باسلىق تومۇردىن بىر قانچە قېتىم

ئاز-ئازدىن قان ئېلىش ھەم قۇرسى كەھرىۋا بېرىش لازىم. تەركىبى: ئاق خەشخاش، مەستىكى، كەھرىۋا 8 گرامدىن، زەپەر 1 گرام، سەمغى ئەرەبى، گىل ئەرمىنى 3 گرامدىن، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ قۇرس تەييارلىسۇن. ھەر بىر قېتىمدا 4 گرامدىن بېسۇن. پاقىيوپۇرمقىنىڭ سۇيى ياكى سېمىز ئوت شىرىسى، دىراج قىيامى، بېھى قىيامىنى قوشۇپ بەرسە تېخىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. يەنە بۇ دورىنى بەرسۇن، تەركىبى: گۈلنار، مازۇ، قىزىلگۈل، كەھرىۋا، سەمغى ئەرەبى، گىل ئەرمىنى 4 گرامدىن، ئەپيۇن 2 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۆتكۈزۈپ، ھەر قېتىمدا 21 گرامدىن بېسۇن. بۇ دورىنى لىساتىل ھەمەلنىڭ سۇيى بىلەن بەرسۇن. قەيگە، قان يېنىشقا پايدىلىق بولغان ئىشلار،ئاقول-پۇتلىرىنى باغلاپ تېڭىش، قۇرسى تاباشىر، گۈلنار، كەھرىۋا بېرىلسە بۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. يەنە قان كۆپ كېلىشنى توختىتىش ئۈچۈن ئاقاقىيا، گىل ئۇرۇقى، گىل مەختۇم، گۈلنار، ئەپيۇن، بەزرۇلبەنجى، سەمغى ئەرەبى، بۇلاردىن تەڭ مىقداردىن ئېلىپ، بىرلەشتۈرۈپ، ھەر قېتىمدا 2 گرامدىن بېرىلسۇن. ئەگەر ئىسسىقلىق دورا يېگەنلىكتىن قەيدە قان كەلسە، بىر ھەسسە شارابقا 2 ھەسسە سۇ قوشۇپ، ئاز-ئازدىن ئىچسە كۆپ پايدا قىلىدۇ. مەيدىگە موزا، ئاقاقىيا، گىل ئەرمىنى بۇلارنى ئازغىنە ئەپيۇن بىلەن قوشۇپ، ھەببۇل ئاسىنىڭ سۇيىدە يۇغۇرۇپ چاپسۇن. غىزاسىغا گۈرۈچ پىشۇرۇپ، سۇماق قوشۇپ بەرسۇن. ئەگەر كېسەل بەك ئاجىز بولسا، توخۇ شورپىسىغا گۈرۈچ سېلىپ ياكى ئۈگرە قىلىپ زىغ ياكى سۇماق، ياكى ئانار قىيامى قوشۇپ بەرسۇن. ئەگەر قەي بىلەن قايتا-قايتا قان كەلسە، قان كۆپ چىقىپ ئاجىزلاشتۇرۇپ قويماسلىق ئۈچۈن، دەرھال پۇت-قولنى باغلىۋېلىش لازىم. ئەگەر قەي تولا بولسا، قول-پۇتنى باغلاش ۋە قۇرسى كەھرىۋا، قۇرسى گۈلنار بېرىلسە ياخشى بولىدۇ.

قان ئاشقازاندا ئۆيۈپ قالغان بولسا بەھوش بولۇش، سوغۇق تەرلەش بىلەن تىترەش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سېرىقچېچەك ئۇرۇقى بىلەن پۇدىنەنى سۇدا قاينىتىپ، سىركەنجۇبىل شەربىتى بىلەن قوشۇپ، ئىچىپ، شۇنىڭ بىلەن قەي قىلسۇن. 2 گرام توشقان ئوغۇزى بېسىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ئاشقازاندا سۇت ئۆيۈپ قالغان بولسا، 2 قوشۇق پۇدىنە سۇيىگە 8 گرام تۇز قوشۇپ، ئىككى قېتىم بېرىلسە بولىدۇ. ئەگەر ھۆللۇكتىن بولسا مەجۇنى خولۇنيا پايدا قىلىدۇ.

10-پەسل فەۋاق

فەۋاق (ھېق تۇتۇش) دېگەن ئاشقازانىنىڭ ئۆزىگە ئازار يەتكۈزىدىغان، توسالغۇدەك بىرنەرسىلەرنى قايتۇرىدىغان ھەرىكىتتىن ئىبارەت. بۇ ئاشقازانىنىڭ تېگى ئېغىزى تەرەپكە قوزغىلىپ چىقىدىغان بىر ھەرىكەت بولۇپ، بىر قانچە خىلغا بۆلىنىدۇ.

1. قۇرۇق ئىسسىق نەرسىلەردىن، قارا، يېشىل، كۈدە رەڭلىك ياكى زەنكار رەڭلىكسەپرادىن بولغان هېچ تۈتۈش

ئالامىتى ئېغىزى ئاچچىق بولۇش، قاتتىق ئۇسساش، قەي بىلەن سېرىق، كۆك، قارا سۈيۈقلۇق كېلىش قاتارلىق ئەهۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تەمرى هىندى، ئەينۇلا سۈيى، سىركەنجۈبىل شەربىتى، ئاچچىق-تاتلىق ئانارنىڭ سۈيى بىلەن قاينىق سۇغا گۈل يېغى، ياكى بادام يېغى، ياكى مەسكە قوشۇپ بەرسە هېچ توختايدۇ. نانىي ناخۇش ئانارنىڭ سۈيى، ياكى سوغۇق سۇ، ياكى تاتلىق ئانارنىڭ سۈيى بىلەن يېسۇن. ئەگەر هېچ تۈتۈش بولمىسا بىلەن پەسەيمىسە، 3 گرام سېرىق هېلىلىگە 3 گرام ئايارەج قوشۇپ بەرسۇن. قول-پۇتلىرىنىڭ ئۇششاق بارماقلىرىنى تېڭىپ باغلاپ قويۇشمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا ئىسسىتمىسى بولمىسا توخۇ گۆشى، شورپىسىغا لوبىيا ياكى قاپاق سېلىپ ئۇگرە قىلىپ بەرسۇن. ئىسسىتمىسى بولسا توخۇ شورپىسىغا چۆپ تاشلاپ، پالەك، كۆك قاپاق سېلىپ بەرسۇن هەم قېتىق، ئانار سۈيى، غورا سۈيى بېرىلىدۇ. تۇخۇم سېرىقىنى سىركە بىلەن ئىچسە پايدا قىلىدۇ.

2. بەلغەم ماددىسىدىن بولغان هېچ تۈتۈش

ئالامىتى ئېغىزى ئاچچىق ۋە هۆل، ئاشقازىنى ئېغىر كۆپۈشەڭگۇ بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي بىلەن ئاشقازاننى تازىلاش لازىم. سىركەنجۈبىل شەربىتى، مائۇل هەسەل، پىلپىل، دارچىن، مەستىكى هەم ئازغىنە قۇندۇز قەهرى سېلىپ تامچە-تامچە ئىچسۇن. ئاشقازاننى قىزىتىش ئۈچۈن بۇ قۇرسنى بەرسە بولىدۇ. تەركىبى: قۇسته، زەپەر، قىزىلگۈل، مەستىكى 6 گرامدىن، ئاسارۇن 3 گرام، سەبرى 12 گرام، ئەپيۇن 2 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغۇل شىرىسى بىلەن يۇغۇرۇپ، يايلاق قىلىپ، هەر قېتىمدا 2 گرامنى بەرسۇن. مەهەممەت زىكىرىيانىڭ ئاشقازان ئېغىزىنى كۈچەيتىپ، يەلنى قايتۇرۇش ئۈچۈن ئىجاد قىلغان قۇرسنىڭ تەركىبى: سۇمبۇل، دارچىن، گۈلنار، ئەپيۇن، كەرەپشە ئۇرۇقى 4 گرامدىن، يۇمشاق سوقۇپ، ئۆتكۈزۈپ قۇرس تەييارلاپ، هەر قېتىمدا 4 گرامدىن يېسۇن. قۇرسنى قۇندۇز قەهرى ، زەيتۇن يېغىدا ئېزىپ، چاپسۇن. بۇ سۇفوپنى تەييارلاپ بەرسۇن: كەرەپشە ئۇرۇقى، سەئىدى، زىرەگىرمانى، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۆتكۈزۈپ، هەر قېتىمدا 4 گرامدىن يېسۇن. 4 گرام قۇرۇق سۇزاپىنى هەسەل شەربىتى بىلەن ئىچسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا نوقۇت سۈيى بەرسۇن. ئاندىن كېيىن كەپتەر گۆشىنى سىركىدە پىشۇرۇپ بەرسۇن. زەنجۈبىل، دارچىن قاتارلىق ئىسسىقلىق دورىلارنى سېلىپ، قورداق قىلىپ بەرسۇن.

3. سەۋدانىڭ غالىبلىقىدىن بولغان هېچ تۈتۈش

بۇنداق ئەهۋال ئۆتته ياكى ئاشقازان تەبىقىلىرىدە ياكى ئاشقازان ئېغىزىدا يەل پەيدا بولغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامتى ئاشقازنىنى ئېغىر بولۇپ، ئاچچىق كېكىرىش بىلەن تولا يەيدىغان ۋە بۇزۇق خىياللاردا بولىدىغان بولىدۇ. بۇ كېسەل كۆپىنچە كىچىك بالىلاردا يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى شەربىتى رەيھان ئىچسۇن. ئازغىنە سۇزاپىنى مۇسەللەس بىلەن قوشۇپ بەرسە بولىدۇ. تەرياق ئەربەئىنى پۇدىنە سۇيى بىلەن بەرسۇن. مەستىكى، پۇدىنە، زىرە، زەنجىۋىل چاينىسۇن. لېكىن ئۇسسۇزلۇقىغا سەۋرى قىلسۇن.

4. ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدا سوغۇقلۇق پەيدا بولغانلىقتىن بولغان ھىق تۇتۇش

ئالامتى ئۇسساش پېنىك بولىدۇ. بۇ ئەھۋال كۆپىنچە ياشانغان كىشىلەردە بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئىسسىقلىق دورا ۋە تاماقلار بىلەن ئىچكى-تاشقى تەرەپتىن ئاشقازاننى قىزىتىش كېرەك.

ئاشقازاننىڭ بېشىدا قورۇقلۇق ئارتۇق بولغانلىقتىن، ھىق تۇتۇش پەيدا بولسا بۇ خەتەرلىك بولىدۇ.

ئالامتى ئۇزۇن مۇددەت ئىسسىتقاندىن كېيىن ۋە تولا سۇرگە ئىچكەنلىكتىن ۋە تولا ئاچلىق تارتقانلىقتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئارپا يارمىسىغا بادام يېغى سېلىپ بەرسۇن. كۆكنار شەربىتى بىلەن يېگى سۈت بەرسۇن. بۇغداي كېپىكىنىڭ ئاتلىسىغا بادام يېغى قوشۇپ بەرسۇن. مائۇللەھمى، تاتلىق ئانار سۇيى ياكى كەتىرا بىلەن توخۇ شورپىسى بەرسۇن. بادام يېغى، گىل يېغى قوشۇپ، شوخلا سۇيى بىلەن ئىسپىغۇل، ئارپا ئۇنى ئارىلاشتۇرۇپ، مەيدىسىگە چاپسۇن.

ھىق تۇتۇش جىگەر ئىششىغان سەۋەبتىن ھەم بولىدۇ.

ئالامتى ئوتكۇر ئىسسىتمىداش، كۆڭلى تولا ئاينىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش، ئاندىن كېيىن شوخلا سۇيى، كاسنە سۇيىگە خىيار شەنبەرنى ئېزىپ بېرىش ھەم ئانار شەربىتى، دىنار شەربىتى بېرىش كېرەك.

11-پەسىل ئاشقازان خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشى

ئاشقازان خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشى 4 خىل بولىدۇ.

1. ئاشقازان ئاجىز، كۈچسىز بولۇشىدىن بولغان بۇزۇلۇش

ئالامتى تولا قەي قىلغاندىن ياكى ئۇزۇن كېسەل تارتقانلىقتىن ياكى ئىشتىھاسى ناچارلاشقانلىقتىن، بەدەن ئورۇقلاپ، قورساق بوشاپ قالغانلىقتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببۇلئاس شەربىتى، ھېلىلە، ئىتىرىفىل سەمغى بەرسۇن. غىزاسىغا توخۇ گۆشى ياكى پاقلان گۆشى بەرسۇن. شورپىسىغا دارچىن، زەپەر سېلىپ بەرسۇن. تېز ھەزىم بولغۇدەك بىر ئاز

قابىزلاردىن قېتىق، سۈماق، ئامۇت قىيامى ياكى ئانار قىيامى قوشۇپ بەرسۇن. مەجۇنى جوز ياخشى پايدا قىلىدۇ، تەركىبى: گۈلنار، مەستكى 3 گرامدىن، ئەفسەنتىن، سەبرى، قەلەمپۇر، سەئىدى، سۈمبۈل 8 گرامدىن، قىزىلگۈل 20 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن، ئۆتكۈزۈپ گۈلاب ياكى شاراب بىلەن يۇغۇرۇپ چاپسۇن.

2. ئاشقازاننىڭ ئۆتكۈر ئاجىزلىقىدىن بولغان بۇزۇلۇش

بۇنىڭ پەيدا بولۇشىدا 4 خىل كۈچ بولۇپ، بۇلار جازبە (تارتقۇچ)، ماسسكە (تۇتۇپ تۇرغۇچ) ھازىمە (ھەزىم قىلغۇچى)، دافئە (ئىتتەرگۈچى چىقارغۇچ) كۈچ. ئەمما جازبەنىڭ ناچارلىقىنىڭ بەلگىسى: يېگەن تاماق ئاشقازاننىڭ ئېغىزىدا ئۇزۇن مۇددەت توختاپ قېلىش بىلەن خەقەقان، كۆكۈل ئاينىش، ھۆ بولۇش ۋە دائىم ئەندىشە پەيدا بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. ماسسكەنىڭ ئاجىزلىقىنىڭ بەلگىسى: ئاشقازاننىڭ تىترىشى، بىر ئاز ھەرىكەت قىلسىلا يېگەن تاماق يېنىپ كەتكەنلىكى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. قۇۋۋەتنى ھازىمەنىڭ ئاجىزلىقىنىڭ بەلگىسى: يېگەن تاماق بەدەنگە غىزا بولماستىن ھەم ئۆزگەرمەستىن يېگەن پېتى تەرەت بىلەن چىقىپ كېتىشى قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ كېسەل ئاخىرى ئىستىسقاغا ئېلىپ بارىدۇ. دافئەنىڭ ئاجىزلىقىنىڭ بەلگىسى: يانپاشتا، كىندىك ئاستىدا ئېسىك، ئاغرىق پەيدا بولۇش بىلەن كۆرۈلىدۇ. بۇلارنى داۋالاشنى تۆۋەندە بىر-بىرلەپ كۆرسىتىپ ئۆتىمىز.

قۇۋۋەتنى جازبەنىڭ ئاجىزلىقىنىڭ داۋاسى: لىمون شەربىتى، ئالما شەربىتى ۋە باشقا مېۋىلەرنىڭ شەربىتى، سەندەل شەربىتى قاتارلىقلارنى بەرسە بولىدۇ. غىزاسىغا توخۇ گۆشى، تورۇلغا گۆشى، كەكلىك، قۇشقاچ گۆشى قاتارلىقلارنى، تېز ھەزىم بولىدىغان گۆشلەرنى كاۋاپ قىلىپ بەرسۇن ياكى شورپا سېلىپ سۈيىگە دارچىن، سېرىقچېچەك، زىرە سېلىپ بەرسۇن. تاماقتىن كېيىن بىر قانچە قەدەم سالقىن يول ماڭسۇن. قول-پۇتلىرىنى تۇتۇپ قويسۇن. يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن زىماتنى مەيدىسىگە چاپسۇن.

ماسسكەنىڭ ئاجىزلىقى چاپلىشاڭغۇ، ئىت چىشلىگەندەك ئاغرىتىدىغان ماددىدىن بولۇپ بۇنى داۋالاشتا: لىمون شەربىتى، بېھى قىيامى، ئالما قىيامى، ئانار قىيامى ياكى شۇلارنىڭ مۇرابباسى بىلەن ئارپا يارمىسى، قوناق يارمىسى بەرسۇن. غىزاسىغا توخۇ، كەكلىك، تورۇلغا گۆشلىرىنى كاۋاپ قىلىپ، قېتىق، غورا سۈيى، ئانار سۈيى بىلەن بەرسۇن. سەندەل، گۈلنار، تاباشىر، قىزىلگۈل، زىق، ھەبىۋلئاسنى بېھى سۈيى ياكى ئالما سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، مەيدىسىگە چاپسۇن. ھەبىۋلئاس شەربىتى، بېھى شەربىتى، مۇسەللەس بەرسۇن.

ھازىمەنىڭ ئاجىزلىقى سوغۇقتىن بولسا بۇنى داۋالاش: جاۋارىش ئۇد، ئىترىفەل سەمغى، ئىترىفەل كەبىر، سىركەنجۈبىل، سەغىر ۋە باشقا مېۋىلەرنىڭ شەربەتلىرىنى بەرسۇن. غىزاسىغا سۈيۇقئاش قىلىپ، سۈماق سېلىپ بەرسۇن. ئامۇت بەرسۇن. تاشقى جەھەتتىن يەسمەن، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، ئۇد، سۈمبۈل، مەستكى، بۇلارنى مەستكى يېغىدا يۇغۇرۇپ، مەيدىسىگە چاپسۇن.

دافئە كۈچىنىڭ ئاجىزلىقىنى داۋالاشتا: مائۇلجەبىن، گۈلقەنت، گۈلاب، مەتبۇخى خىيار شەنبەر،

ئەرەقى كاسىنە، ئەرەقى بەدىيان بېرىپ ئىچىنى يۇمشاتسۇن.

3. يىگەن تاماق ئاشقازاندا ئاچچىق بولۇپ قېلىشدىن بۇزۇلۇش

ئەگەر يەڭگىل بولسا مەستكى، رۇم بەدىيانىنى قەنت بىلەن سۇغۇپ قىلىپ، ئىستېمال قىلسۇن. ئەگەر ئېغىرراق بولسا جاۋارىش، ئۇد ئەنبەر، قۇرسى ئۇد، ئىترىفىل كەبىر، مەجۇنى سەمغى ھەم سۇرگە، لىمون شەربىتى بەرسۇن. غىزاسىغا: قۇرۇقلۇق نەرسىلەردىن ياسالغان قورۇما، ياغلىق شورپىدىن ساقلانسۇن. مۇۋاپىق گۆش يېسۇن. ئۇزاق ئۇخلاش، قەي قىلىش، سۇرگە دورىسى ئىچىش، سول قولنى بېسىپ يېتىش، ھەزىمگە ياردەم بېرىدۇ. ئوڭ قولنى بېسىپ يېتىپ ئۇخلاش، تاماقنى ئاشقازان ئېغىزىدىن ئاسان ئۆتكۈزۈشكە ياردەم بېرىدۇ.

4.تاماقنىڭ ئاشقازاندا بۇزۇلۇشىدىن بولغان بۇزۇلۇش

سەۋەبى يىگەن تاماق نورمال مىقدارىدىن كۆپ بولغانلىقتىن، تاماقنىڭ مىقدارىدا، ئىسسىق، سوغۇقلۇقـ قىدا ياكى تاماق جەۋھىرىدە ۋە ياكى تەرتىپسىدە مەسىلە بولسا، ئاشقازان ھەزىم قىلىپ ئۆزگەرتىشكە ئاجىز كېلىپ، تاماق ئوبدان ھەزىم بولماي قالىدۇ ياكى يىگەن تاماق بەك ئاز بولسا، ئاسان سىڭىدىغان تاماق ئاشقازانىنىڭ ھارارىتىگە چىداشلىق بېرەلمەي، تەلەپ بويىچە ھەزىم بولماي، كۆپۈپ كېتىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. تەرتىپى جەھەتتە تەس سىڭىدىغان تاماقنى ئىلگىرى يەپ، ئارقىدىن ئاسان سىڭىدىغان تاماق يىگەنلىكتىن، كېيىن يىگەن تاماق بۇرۇن ھەزىم بولۇش بىلەن بۇزۇلىدۇ. قالايمىقان يېيىش يەنى ئوجمە، قوغۇن يىگەندىن كېيىن سۇ ئىچىش ياكى بېھى يىگەنگە ئوخشاش؛ ئات چاپتۇرۇش، قاتتىق يۈگرەش، جىنسىي ئىشلار بىلەن شۇغۇللىنىشلارمۇ ھەزىمنى بۇزىدۇ. ھەزىمنىڭ بۇزۇلۇشى ھەممە كېسەلنىڭ باشلىنىشى، بارلىق ئاغرىقلارنىڭ ئانىسىدۇر.

داۋالاش ئۇسۇلى جاۋارىش كۆمۈنى، قۇرسى ئۇد ھەم پايدا قىلىدۇ. قول-پۇتنى سوغۇق سۇدا يۇسۇن. بۇ سوغۇقلۇق ئىچكى ئەزاغا تەسىر قىلىشى مۇمكىن. غىزاسىغا ئاسان سىڭىدىغان غىزالاردىن توخۇ گۆشى، تورۇلغا، كەكلىك، قۇشقاچ گۆشلىرىگە سىركە قوشۇپ بەرسۇن. ئەرەقى پۈدىنە بىلەن مۇسەللەستىن بىر پىيالە ئىچسۇن. ئەگەر بۇ كېسەل يىگەن تاماقنىڭ كەيىيىاتىنىڭ يامانلىقىدىن پەيدا بولغان بولسا، ئاشقازانىنى قەي، سۇرگە بىلەن تازىلاش لازىم. ئەگەر بۇ سۇرگە بىلەن ئىچى ماڭمسا، سۇغا ئۇد، قىزىلگۈل، مەستكى، بىرئاز قەنت سېلىپ بەرسۇن. بېھى سۇيى، سېرىقچېچەكنىڭ سۇيىنى ئىچسۇن. ئالما سۇيى ئىچسۇن. ئەگەر يىگەن تاماقنىڭ تەركىبىنىڭ قالايمىقانلىقىدىن پەيدا بولغان بولسا، سىركەنجۈبىل، ھەسەل مەجۇنى شەھەربىانىنى قەي، سۇرگە بىلەن ئىچىپ تازىلانغاندىن كېيىن بەرسە بولىدۇ.

ئەگەر كېسەل تاماقنى كۆپ يىگەنلىكتىن پەيدا بولغان بولسا، سىركەنجۈبىل شەربىتىگە تۇرۇپ ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك سۇيى ئىچىپ، شۇنىڭ بىلەن قەي قىلسۇن. ئاندىن كېيىن گۈلقەنت، مەستكى قوشۇپ بەرسۇن. شۇنىڭدەك سۇرگىدىن كېيىن مۇنچىغا كىرىشكە، تەنھەرىكەت ياكى ئەمگەك قىلىشقا

بۇيرۇش كېرەك. مەيدىسگە ئىسسىق سۇ تۆكۈش لازىم. غىزاسىغا سىمىز توخۇ گۆشى بىلەن غورا سۈيى بەرسۇن.

12-پەسىل ھەيزە

تاماق ھەزىم بولماسىتىن بۇزۇلغان ماددىلارنىڭ قوزغىلىشى قەيى، ئىسھال بىلەن پەسىيىپ يوقىلىشىمۇ مۇمكىن، قىسمەن چاغلاردا قەيى يانماسىتىن داۋاملىق كۆڭۈل ئاينىپ ھۆ تۇتۇپ تۇرىدىغان ئىشلارمۇ بولىدۇ. كۆپىنچە ئىچى تولا سۇركەنلىكتىن تومۇرى سوقماي، قول-پۇتى بوشاپ، سوۋۇپكېتىش ئەھۋاللىرىمۇ كۆرۈلىدۇ. تېۋىپ بۇ ئەھۋالدىن قورقۇپ داۋالاشنى تاشلۇۋەتمەسلىكى لازىم. بۇ ئاغرىق ئاساسەن 3 خىلغا بۆلىنىدۇ.

سەپرانىڭ غالىبلىقىدىن بولغان ھەيزە (خولېرا)

بۇنىڭدا بىمار غەمكىن بولىدۇ، كۆڭلى ئاينىيدۇ، ئۇسسايدۇ. ئاچچىق قەيى قىلىدۇ. ئاشقازىنى ئېغىر، قول-پۇتى سوغۇق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئامال قىلىپ قېپقالغان ماددىنى قەيى ۋە سۇركە بىلەن تازىلاش لازىم. قەينى سىركەنجۇبىل شەربىتى، قايناق سۇ بىلەن قىلسۇن. ئەگەر ئاشقازان كۆپۈشۈپ ئاغرىسا، جۇلاپ ئېچىسۇن. ئەگەر ئاجىزلىقى ئېغىر بولۇپ سۇركە تۆۋەن كەلسە، ئەڭ ياخشىسى ئازغىنە مەھمۇدەنى تەمرى ھىندى سۈيى ياكى كاسنە سۈيى بىلەن بەرسۇن. كىلىزما قىلسا پايدا قىلىدۇ. ئەگەر تولا قەيى قىلغانلىقتىن ۋە ئىچى كۆپ سۇركەنلىكتىن بەك ئاجىزلىشىپ قالغان بولسا، مەسىلەن: تومۇرىدىمۇ ئاجىزلىق ئالامىتى كۆرۈلسە ھەببۇلئاس شەربىتى، بېھى قىيامى، ئانار شەربىتى، پۇدىنە بەرسە قەيى بىلەن ئىچ ئۆتكۈ توختايدۇ. سەندەل، گۈلنار، قىزىلگۈل، زىخنى بېھى سۈيىگە ئېلەشتۇرۇپ، مەيدىسگە چاپسۇن. لىمون سۈيى، لىمون شەربىتى ئىچسە قەينى توختىتىدۇ. 8 گرام تاباشىرنى ئاچچىق ئانارنىڭ سۈيى بىلەن ئىچسە ئىچ ئۆتكۈ، قەينى، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. قول-پۇتنى سوغۇق سۇغا چىلاپ ئولتۇرۇش ياكى لاتىنى قار سۈيى ياكى مېۋە سۈيىگە چىلاپ، سوۋۇتۇپ، مەيدىسگە ياپسا پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ئاجىزلىق ئېغىر بولسا، ئانار سۈيىگە سۇماق، بانان سېلىپ بەرسۇن. ئوغلاق گۆشى ياكى كەكلىك، توخۇ گۆشىدە شورپا قىلىپ بەرسۇن. مەيدىگە ئەنبەر، سەندەل، ئازغىنە زەپەر چاپسۇن. غىزاسىغا توخۇ گۆشىگە لىمون سۈيى، غورا سۈيى، سۇماق قوشۇپ بەرسۇن. بىمارنىڭ ئۇخلىشى ئۈچۈن چارە قىلسۇن. گۈلاب، سەندەل، يۇمغاقسۇتـ نىڭ سۈيىنى پۇراتما قىلىپ بۇرنىغا تۇتسۇن. ئەگەر ئىچى ماڭسا غىزاسىغا گۈرۈچ، تېرىقنى قويۇ يېغى بىلەن پىشۇرۇپ، سۇماق قوشۇپ بەرسۇن. مۇنچىغا كىرسە پايدا قىلىدۇ. قول-پۇتنى ئۇۋۇلاش، پاقالچاقلىـ رىنى ياغلاشنىڭ ئوبدان پايدىسى بار ياكى گىل ئەرمەننى سىركىگە چىلاپ، ھەببۇلئاس بىلەن ئارىلاشتۇـ رۇپ، بىر پارچە رەختنى ئۇنىڭغا چىلاپ، مۇزدا ياكى قاردا سوۋۇتۇپ، پۇتلىرىغا قويسۇن. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن قەيى، ئىچى ئۆتۈش توختىمسا، مەيدىسگە شاخەك قويسۇن، لېكىن تىلمىسۇن. ئەگەر قول-پۇتى

ئاغرىسا، مۇڭاپىق رەختنى بادام يېغدا ياغلاپ، ئىسسىق سۇغا چىلاپ، مەيدىسگە قويسۇن.

2. بەلغەمنىڭ غالىبلىقىدىن بولغان ھەيزە

ئالامتى ئېغىزدىن سۇ يېنىش، كۆڭلى ئاينىش، ئېغىزى تېتىقسىز بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلگەن.

داۋالاش ئۇسۇلى مەستىكى، رۇم بەدىيان، زىراۋەندە قاينىتىپ ئىچسۇن. تۇرۇپ سۇيىنى ھەسەل بىلەن تەييارلىغان سىركەنجۇبىل شەربىتىگە قوشۇپ ئىچىپ، قەي قىلسۇن. قورسىقىنى ئاچ قويسا ھەم پايدا قىلىدۇ. ئايارەج پەيقىرا، ھەببى تۇربۇت بەرسە بولىدۇ. مېۋە شەربىتىنى ئىچ ئۆتكۈنى پەسەيتىش ئۈچۈن بەرسە بولىدۇ. بۇ قۇرسىنى ئىچ ئۆتكۈنى پەسەيتىش ئۈچۈن بەرسۇن، تەركىبى: كاۋاۋېچىن، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، ئۇد، ھەر بىرى 4 گرامدىن، ئەپيۇن 1 گرام، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىسپىغۇلنىڭ سۇيى بىلەن قۇرس قىلىپ، ھەر قېتىمدا 1 گرامدىن بېسۇن. بۇ قۇرسىنى تەييارلاپ بەرسۇن، تەركىبى: كۇندۇر 20 گرام، كاۋاۋېچىن، قاقىلە كىبار، قاقىلە سىغار 4 گرامدىن، كاپۇر 1 گرام، ئىپار 2 گرام، قەلەمپۇر 4 گرام، بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى بىلەن قۇرس قىلىپ 3 گرامدىن بېسۇن. قول-پۇتنى چىڭ تاڭسۇن. مەيدىسىنى، پۇت-قوللىرىنى، بېغىشلىرىنى زەپەر، ئىپار، ئۇدنى بېھىنىڭ سۇيىدە ئېزىپ، چېپىپ يۇمشاتسۇن. غىزاسىغا كەپتەر گۆشى، كىيىك گۆشى بىلەن نوقۇت سۇيى بەرسۇن. دارچىن، زەنجۇبىل، پىلپىل، زىرە قاتارلىق نەرسىلەرنى شورپىسىغا سېلىپ بەرسۇن. بۇ كېسەلدە ئوبدان تەدبىر، توغرا ئىلاج مۇمكىنقەدەر تاماقنى كەم يېيىش، ئۇخلاش، مۇنچىغا كىرىش، جاۋارىش ھەببى رۇمان، جاۋارىش سەپەرجىل، سىركەنجە-بۇل سەپەرجىلنى ئازغىنە شاراب قوشۇپ بەرسۇن. قول-پۇتنى سەۋسەن يېغدا ياغلىسۇن. بۇ جاۋارىشنى بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ، تەركىبى: پوستى ئاقلانغان پىستە 6 گرام، ئۇد 6 گرام، ئىپار 1 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۆتكۈزۈپ، 80 گرام ھەسەلدە يۇغۇرۇپ تەييارلاپ، 8 گرامدىن بېسۇن.

3. سەۋدانىڭ غالىبلىقىدىن بولغان ھەيزە

ئالامتى ئىلگىرى قۇرۇق ھۆ، قورساقتا يەل پەيدا بولۇپ كۆپ ئېسلىگەن، كىندىكى ئاغرىپ، تولغاق پەيدا بولغان، ئېغىزى ئاچچىق بولغان ئەھۋاللار كۆرۈلگەن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن ئاشقازاننى تازىلاش لازىم. ھەسەلگە ئىسسىق سۇ قوشۇپ ئىچىپ قەي قىلىش، مەيدىسگە مەستىكى يېغى چېپىش كېرەك. قۇرسى ئۇد بەرسە ھەم پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ئاشقازان كۆپۈشۈپ ئاغرىسا، ئىسپىغۇلنى ئانار سۇيىدە لۇئابىنى چىقىرىپ، جۇلاپقا سېلىپ بەرسە، ئاشقازانىنىڭ كۆپۈشىنى ۋە ئۇنىڭغا سەۋەب بولغان خىلتىنى يوقىتىدۇ. ئەگەر تاماق ئاشقازاندا بۇزۇلغانلىقى مەلۇم بولسا، ھەسەل شەربىتى ئىچىپ قەي قىلسۇن. بۇ قۇرسنى بەرسۇن، تەركىبى: قەلەمپۇر، كاۋاۋېچىن 4 گرامدىن، سۇمبۇل، مەستىكى 2 گرامدىن، ئۇد ھىندى 16 گرام، قەنت تەك ھەسسە ھەممىسىنى ئېلەشتۇرۇپ، قۇرس تەييارلاپ ئىستېمال قىلسۇن. مەجۇنى كومۇنى ھەم ياخشى پايدا قىلىدۇ.

13-پەسل زەرب كېسەللىكى

زەرب دېگەن داۋاملىق ئىچى سۇيۇق كېلىدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، ئۇزۇن داۋاملاشسا ئورۇقلىتىپ قويىدۇ. بۇ كېسەل 8 خىل بولىدۇ.

1. ئاشقازاننىڭ سۇسلۇقىدىن ياكى سوغۇقلۇق ياكى ھۆللۈك ئارتۇق بولغانلىقتىن كېلىپ چىققان ئىچى سۇرۇش

ئالامىتى ئازغىنە ئوسساش بىلەن ئاچچىق كېكىرش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاشقازاننى ئىچكى-تاشقى جەھەتتىن قىزىتىش لازىم. سىرتتىن مەستكى يېغى، سەۋسەن يېغى چېپىش لازىم. سەئىدى، كۆندۇر، مۇرمەككى، گۈلنار، جوزبەۋۈا، ئاقاقىيانى يۇمشاق سوقۇپ، شارابقا ئارىلاشتۇرۇپ، مەيدىسىگە چاپسۇن. ئىچكى جەھەتتىن جاۋارىش خوزى، ھەببىرۇمان بەرسۇن. بۇ دورىنى ھەم قىلسۇن: ئۇنىڭ تەركىبى: جۇۋنا، كۆندۇر، گۈلنار باراۋەردىن، قۇرۇق ئۇزۇمنى ئۇرۇقى بىلەن سوقۇپ، يۇغۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 8 گرامدىن ياكى 12 گرامدىن يېسۇن. ئازغىنە ئاقاقىيانى سوقۇپ، ھەببۇلئاس شەربىتى ياكى شاراب بىلەن بەرسۇن. ھەببىرۇمانىنىڭ تەركىبى: مەستكى، زىرە گىرمانى 40 گرامدىن، ھەببىرۇمان 15 گرام، شاھى بەللۇت 6 گرام، ئۇد 4 گرام، سۇماق 24 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۆتكۈزۈپ، 4 گرامدىن يېسۇن. غىزاسىغا گۇرۇچ ياكى تۇرۇپنى قوي يېغى، سۇماق، دارچىن، خولىنجان قاتارلىق ئىسسىقلىق دورىلار بىلەن قوشۇپ بەرسۇن. ئانارنى سوقۇپ، كەرەپشە ئۇرۇقى، پۇدىنە بىلەن ئاشقا سېلىپ بەرسۇن.

2. ئاشقازان تولۇپ قېلىپ تۇتۇپ تۇرۇش كۇچى زەئىپلەشكەنلىكتىن بولغان ئىچى سۇرۇش

ئالامىتى يېگەن تاماق ھەزىم بولماي شۇ پېتى يېنىپ چىقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى جاۋارىش خەرنۇب ياكى جاۋارىش كۆندۇرنى بېھى قىيامى ياكى ھەببىرۇمان پاراشۇكى بىلەن يېسۇن. جاۋارىش خەرنۇبنىڭ تەركىبى: زىرەگىرمانى، سىركە پەۋادىسى بىلەن ھەببىرۇمان، شاھى بەللۇت 8 گرامدىن، سۇماق، كەتىرا 20 گرامدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، 4 گرامدىن يېسۇن. يەنە زىپەر، ئۇد 3 گرامدىن، سەئىدى، شاھى بەللۇت، ھەببۇلئاس، ھەر بىرى 8 گرامدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۆتكۈزۈپ، پۇدىنە ياكى بېھى سۇيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەيدىگە چاپسۇن. ئەگەر ئاشقازان ئاغرىقى ئېغىر بولسا، سۇماق، ئانار ئۇرۇقىنىڭ ئۇنى، جىگدىنى ئۇن قىلىپ، بېھى قىيامى بىلەن دوڭاج شەربىتى ياكى ھەببۇلئاس ۋە ياكى باشقا مېۋە شەربەتلىرى بىلەن 8 گرامدىن 12 گرامغىچە بەرسۇن. مېۋىلەرنىڭ شەربىتىنى بېھى سۇيى، نەشپۈت سۇيى، دودانە، سۇماق، ھەببۇلئاس، ئازغىنە زىپەر قوشۇپ شەربەت فەۋاكىھ قىلىپ بەرسۇن. توشقان ئوغۇزىنى يېرىم قوشۇقتىن يېسە پايدا قىلىدۇ. قورسىنىڭ تەركىبى: توشقان ئوغۇزى 2 گرام، موزا 4 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ،

تۆت قېتىم بەرسۇن. ئەگەر ئىسسىتمىداش بىلەن ئىچ سۇرۇش كۆپىيىپ قالسا، بۇنىڭغا ئۇزۇم ئۇرۇقىنى سۇغۇپ قىلىپ بەرسە بولىدۇ. كۆيدۈرۈلگەن چىش سۆڭىكى، شاھى بەللۇت، توشقان ئوغۇزى، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، سۇماق، خەرنۇب، كەرەپشە ئۇرۇقى، زىرە قاتارلىقلارنى سىركىگە چىلاپ قۇرۇق نان، كۈندۇر، جۇۋىنا، بۇلارنى تەڭ ھەسسىدىن قىلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئۆتكۈزۈپ، يىر كۈنده 30 گرام يىسە ئىچ توختىتىدۇ.

3. قىزىقلىقتىن ياكى ئاشقازان جاراھەتلەنگەنلىكتىن پەيدا بولغان ئىچى سۇرۇش

ئالامىتى ئاشقازان ئىت چىشلەپ تارتقاندەك ئاغرىش ۋە سانجىق پەيدا بولۇش، ئېغىزى سىپسىق بولۇش، تاماق يېگەندە ئېچىشىش ۋە قىزىش پەيدا بولۇش، بولۇپمۇ ئاچچىق تاماق يېگەندە ئېچىشىش، قىزىش، قۇرۇقلۇق زىيادە بولۇش، بەزىدە ئىسسىتمىداش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. ئەگەر قان ئېلىشقا بولمايدىغان باشقا كېسىلى بولسا پاقالچىقىغا ھىجامەت قويسۇن. مەتبۇخى سېرىق ھېللە بىلەن ئاشقازاننى تازىلاش لازىم. قۇرىغان ئىسپىغۇلنىڭ ئۇرۇقى، ھەببۇلئاس شەربىتى ياكى ئىسپىغۇلنىڭ شىرىسىنى ئازغىنە ئىسپىغۇل يېغى ياكى گۈل يېغى، بىلەن رەيھان ئۇرۇقىنى ئېزىلگۈچە سۇدا قاينىتىپ، ئۈستىگە ئازراق گۈل يېغى قۇيۇپ بەرسۇن. ھەببۇلئاس 12 گرام، خەشخاش (كۆكنار) 16 گرام، سەمغى ئەرەبى 8 گرام، بۇلارنى ئېلەشتۇرۇپ بېرىش لازىم. زەلىقۇلئەمئاڭ پايدا قىلىدۇ. بۇنىڭ تەركىبى: سېمىز ئوت، سازەج ھىندى، لاچىندانە، مەستىكى، ھېللە كابىلى، زىرەگىرمانى، دارچىن، ئۆشنە، پىلپىل، زەنجۇبىل، قەلەمپۇر، ھەر بىرىنى 8 گرامدىن، ئەنبەر 4 گرام، قەنت يۇقىرىقى دورىلار بىلەن تەڭ ھەسسە ئېلەشتۇرۇلۇپ، 4 گرامدىن 12 گرامغىچە بەرسۇن. تاماقتىن ئىلگىرى ياكى كېيىن بەرسە ئوخشاش. بېھى بىلەن سىركىنى قاينىتىپ ھەببۇلئاس، قىزىلگۈل، موزا، ئانارگۈل، ئاق سەندەلنى تەڭ ھەسسىدىن قىلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، بېھى قاينىتقان سىركىنى تېمىتىپ، مەيدىسىگە چاپسۇن. ھەببۇلئاس، گىل ئەرمىنى، ئاقاقىيالارغا ئەپيۇننى بىرلەشتۇرۇپ، مەيدىگە چاپسۇن. جىگدىنى ئۇن قىلىپ، بېھى سۈيىدە دوغاپ ئېتىپ بەرسە ئوبدان پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا سوكنى ئۆچكە يېغى بىلەن ئاش قىلىپ، سۇماق، زىخ ۋە باشقا نەرسىلەرنى قوشۇپ بەرسۇن.

4. سەپرا ئاشقازانغا، ئۆچەيگە قۇيۇلغانلىقتىن پەيدا بولغان ئىچى سۇرۇش

ئالامىتى ئىسسىتمىدىن كېيىن، تاماق يېگەندىن كېيىن ۋە ئىسسىقلىق دورا يېگەندىن كېيىن تۇتىدۇ. سۇ، شاراب ئىچكەندىن كېيىن يۇز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر ئىچى ئاز-ئازدىن كەلسە، ئاچچىق-تاتلىق ئانار قېيمى ۋە قەنت شەربەت بىلەن يارىمم بېرىش كېرەك. گۈل شەربىتى بىلەن سېرىق ھېللە ۋە قەنت بەرسۇن. ئەگەر ئىچ ئۆتكۈ كۈچلۈك

بولسا، سېرىق هېلىله شەربىتى بەرسۇن. ئاندىن كېيىن قۇرس تاباشىرنى ھەببۇلئاس شەربىتى، ياكى ئانار قىيامى ، ياكى بېھى قىيامى، ئانارنىڭ دانسى، تاباشىر، گىل ئەرمىنى، بېھى سۇيى ياكى ئامۇت سۇيى بىلەن بەرسۇن. ئانار پوستى، ھەببۇلئاس، ئۇزۇم ئۇرۇقى، ھەر بىرى 6 گرامدىن، مازۇ 6 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بېھى ياكى ئالما قىيامى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بىرقانچە قېتىم بەرسۇن. مۇرابىا قىلىنغان ھەببۇلئاسنى سىركە بىلەن چاپسۇن. ئارپا ئۇنىنى قورۇپ، سەمغى ئەرەبى بىلەن ئېلەشتۇرۇپ، تاباشىرنى بۇلار بىلەن تەڭ ھەسسە قىلىپ ئانار، ئالما قىيامى بىلەن بەرسە پايدا قىلىدۇ. لوبىيانى قاينىتىپ شىرىسنى چىقىرىپ، سۇماق بىلەن بېھى سۇيىدە پىشۇرۇپ بەرسۇن. غورا، زىخ، ئانار بىلەن توخۇ شورپىسىدا پىشۇرغان ئالما، بېھى بەرسۇن. ئەگەر سەپرا ئاشقازانغا جىگەردىن قۇيۇلغان بولسا، سوكنى يالغۇز ياكى شاھى بەللۇتنى ئۆچكە يۇرىكى ۋە يېغى بىلەن غىزا قىلىپ، سۇماق قوشۇپ بەرسۇن.

5. ئاشقازان كىرىش ئىغىزىغا سەۋدا قۇيۇلغاندىن بولغان ئىچى سۇرۇش

ئالامتى ھەر قاچان تاماق يېمەكچى بولسا ئاشقازاننىڭ بېشى ئىت چىشلىگەندەك ئاغرىش، ئاشقازان ئېغىزى قىزىشىپ ئېچىشىش، ئېغىزى ئاچچىق بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق ياكى ئۇسەيلىم تومۇرىدىن قان ئېلىش، مەتبۇخى ئەفتىمۇن ياكى مائۇلجەـبەن بىلەن بەدەننى تازىلاش لازىم. ئەگەر ياخشى نەتىجە بەرسە، قورۇلغان ئانار ئۇرۇقى 20 گرام، بەھمەن سۇرخ (قورۇلغان) ، كەھرىۋا 8 گرام، زۇرۇنبات، قورىغان رەيھان ئۇرۇقى 12 گرام، ھەببۇلئاس شەربىتى بىلەن قوشۇپ، 12 گرامدىن ئىچسۇن ياكى ئۆچكىنىڭ جىگىردە كاۋاپ قىلىپ كاۋاپقا سېپىپ يېسۇن. سەۋدا ئاشقازانغا قۇيۇلماسلىق ئۈچۈن تالغا قاپاقنى ياكى لەشنى قۇيسۇن.

6. قۇۋۋەتنى ماسسىكەنىڭ زەئىپلىكىدىن بەلغەم ئاشقازانغا قۇيۇلغانلىقتىن بولغان ئىچى سۇرۇش

ئالامتى ئۇيقۇدىن ئويغانغاندا ئاغرىش ۋە پەسىيىش، مېڭە بۇزۇلۇشلار بولىدۇ، بۇ ئەھۋال ئىسسىقتىن بولغان ۋە سوغۇقتىن بولغان نەزلە كېسەللىكىگە ئوخشاش بولىدۇ، ئەمما بىر ئىككى خىل نەزلىنىڭ ئارىسىدا پەرق بولىدۇ. يەنى ئىسسىقتىن بولغان نەزلىدە ئۇيقۇ ئاز، ئۇسسۇزلۇقى ئارتۇق، ئېغىزى ئاچچىق، تەرەت قىلغاندىمۇ سەپرا كېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ، مېڭىسى قىزىق بولىدۇ. بەلغەمدىن بولغان نەزلىدە ئېغىزى ئاچچىق بولىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان نەزلىدە بۇنىڭغا قارىمۇقارشى ئەھۋال كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى سەبرى بىلەن ئاشقازاننى تازىلاش، قەي بىلەن بەلغەمنى چىقىرىش، باشنى يېرىك لاتىدا سۈرتۈش، سوپۇن بىلەن يۇيۇش، ئەنجۇر بىلەن قىچىنى مەيدىسىگە چېپىش، ھەسەل سۇيىگە كاۋاۋچىن، سۇمبۇل، زەپەر سېلىپ، قاينىتىپ، ئازغىنە ئىپار قوشۇپ، ئېغىزنىنى چايقاش كېرەك. ئۇينىڭ ئۆتنى سىركە بىلەن ئېلەشتۇرۇپ، بېشىغا چېپىپ، بىر سائەتتىن كېيىن چامغۇر سۇيى بىلەن يۇسا

ياخشدۇر. بۇنى باشنى چۈشۈرگەندىن كېيىن قىلسا ئۇنۇمى تېخمۇ ياخشى بولىدۇ. پۇدىنە سۈيىگە گىل يېغى قۇيۇپ، سۇمبۇل سېلىپ، بېشىغا چاپسۇن. قۇندۇز قەھرى، پەرپىيۇن يېغىنى بېشىغا چاپسا ئوبدان پايدا قىلىدۇ. سەبرى، موردنى تەڭ ھەسسە ئېلىپ سوقۇپ، چامغۇر سۈيى بىلەن قوشۇپ، ئېزىپ، بېشىغا چاپسۇن. كۇندۇشنى سوقۇپ، بۇرنىغا تۇتۇپ چۈشكۈرگەي. سىيادانىنى قۇرۇق لاتىغا يۆگەپ، بۇرنىغا تۇتسۇن. قۇستە، كۇندۇرنى كۆيدۈرۈپ، تۇتۇننى بۇرنىغا تۇتۇش لازىم. ئاچچىقسۇ، سىركەنجۈبىل، پۇدىنە قوشۇپ، ئېغىزىنى چايقىسۇن. ئەگەر زۆرۈر تېپىلسا، ئايارەجگە سەبرى قوشۇپ، ئېغىزىنى چايقىسۇن. غىزاسىغا توخۇ، قۇشقاچ گۆشلىرىنى كاۋاپ قىلىپ بېرسۇن. ئاشقازانغا شاھى بەللۇت، گەزماز، پۇدىنە، ئانار ئۇرۇقى پاراشوك قىلىپ بېرىلىدۇ. ئاشقازانىنى شۇلار بىلەن كۇچەيتسۇن. يەنى ئاشقازانغا مېڭىدىن قۇيۇلغان سەپرا سۇيۇقلىقىنى كېسەل پەيدا بولغان بولسا بۇنى داۋالاشتا قان ئېلىش، ھاجامەت قويۇش، سەندەل، ئاقاقيا، قىزىلگۈل، كۆكنار پوستى قاتارلىقلارنى سوقۇپ، باشقا چاپسۇن. بۇنىڭغا گۈلاب بىلەن شىياق مامىسا قوشۇۋەتسە ئۇنۇمى تېخمۇ ياخشى بولىدۇ. ئاقلىغان يېسىمۇق، يۇمغاقسۇت، گۈلابتا ئېغىزىنى يۇسۇن. ئاشقازانغا بېھى، ئالما قىيامى بىلەن قوۋۇتەت بېرسۇن. ئەگەر ئىسسىتمىسى بولمىسا غىزاسىغا توخۇ گۆشىنى پىشۇرۇپ، ئانار ئۇرۇقى بىلەن سوقۇپ، سۇيىنى قوشۇپ بېرسۇن. ئاشقازانىنى مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن تازىلىسۇن. يېسىمۇق 20 گرام، رۇببىسۇس 12 گرام، قىزىلگۈل 6 گرام، بۇلارنى قاينىتىپ، سىركەنجۈبىل شەربىتى بىلەن قوشۇپ، سىركە ئارىلاشتۇرۇپ، گۈلاب بىلەن ئېغىزىنى چايقىسۇن. نەزلىنى خەشخاش شەربىتى بىلەن قايتۇرسۇن. سىركەنجۈبىل، سەپەرجىل ئېچىسۇن. ئېچ ئۆتكۈ تولا بولغاندا، ئاشقازانغا گىل ئەرمىنى، ئاقاقيا، سەندەل 8 گرامدىن، سۇماق، ھەببۇلئىلس 6 گرامدىن، ئىككى دانە موزا بىلەن سوقۇپ، بېھى سۈيى ياكى گۈلابتا ئېزىپ چاپسۇن.

7. پۇتۇن بەدەندىن ماددىلار يۇرەككە، ئاشقازانغا قۇيۇلغانلىقتىن پەيدا بولغان ئىچى سۇرۇش

ئالامىتى بەدەن تولۇش، كېسەلنىڭ باشقا ئەزاسىدىن ئاشقازانغا بىر نەرسە قۇيۇلۇۋاتقاندەك سېزىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى چالا پىشۇرۇلغان توخۇمنىڭ سېرىقىنى سۇماق، ئازغىنە موزا، ھەببۇلئىلس، ئانارگۈل، ئانارنىڭ دانىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئارىلاشتۇرۇپ بەرسە، ماددىنىڭ ئاشقازانغا قۇيۇلۇشىنى توختىتىدۇ. ئەگەر تەبئىتى كۇچلۇك بولسا ماددىنى ئۆزىگە تارتىشى مۇمكىن. شۇنىڭ بىلەن بۇزۇق مادا يوقىلىدۇ. ماددىنىڭ ئاشقازانغا قۇيۇلۇشىدىن توسىدىغان نەرسىلەر: كاسىنەنى ياكى كەرەپشىنى سىركىدە قاينىتىپ بەرسۇن ياكى باقىلە، كەرەنبىنىڭ سۇيىدە قاينىتسۇن. ئەگەر ئېچ ئۆتكۇدىن كېيىن قەۋزىيەت پەيدا بولۇپ قالسا، قۇشقاچ گۆشى يېسۇن.

8. سۇرگە دورىسى ئىچىپ ئىچ سۇرۇلگەندىن پەيدا بولغان ئىچى سۇرۇش

ئالامىتى سۇرگە دورىسى ئىچىش بىلەن يۇز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر بەدەندە قىزىش بولسا، قورۇلغان ئىسپىغۇلنى بادام يېغى ياكى گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ، 30 گرام قورۇلغان زۇپا ئۇرۇقى، سېمىزئوت، رەيھان ئۇرۇقى 20 گرامدىن، سەمغى ئەرەبى، گىل ئەرمىنى 16 گرامدىن، ئۇرۇقلارنى قاينىتىپ، سوقۇپ، گىل ئەرمىنى بىلەن سەمغى ئەرەبىنى قاينىتامىي سوقۇپ، بېھى قىيامى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 12 گرامدىن ئەتىگەن ۋە ئاخشامدا ئىككى ۋاق بەرسۇن. غىزاسىغا سۇيۇقئاش، سۇماق، غورا بەرسۇن. دوغاپنى ئىچسە دەرھال ئىچىنى توختىتىدۇ. ئەگەر تولغاق بولسا كالا يېغى، خۇنسياۋشان بىلەن كلىزما قىلسۇن.

زەرب يەنە قالايمقان تاماق يېگەنلىكتىن مەسلەن: تاماقتىن كېيىن كۆپ سۇ ئىچكەنگە ئوخشاش ياكى قاتتىق ھەرىكەت قىلغانلىقتەك ئەھۋاللاردىمۇ پەيدا بولىدۇ. زەرب يەنە يېگەن تاماق سىڭمەي قالغانلىقتىن ياكى بەدەن تولۇپ قالغانلىقتىنمۇ پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تاماقنى ئاز يېيىش، بەدەننى چېنىقتۇرۇش، پۇت-قوللىرىنى ئۇۋۇلاپ تۇرۇش كېرەك، يەنە بۇ سۇفۇپنى بەرسۇن. تەركىبى: رۇم بەدىيان، جۇۋىنا، مەستەكنى مەجۇن قىلىپ بەرسە يەلنى تارتىدۇ. ياكى مۇنچىغا بېرىپ تەرلەنسۇن. يەنە بىر خىل ئاق قويۇق زەرب بولۇپ، ئىچى مەلۇم بەلگىلىك كۆنلەردە كېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

ئالامتى ئالدى بىلەن ئەزا ئاغرىغاندىن كېيىن ئىچ كېلىپ، يەڭگىل پەيدا بولۇش، ئىسھالدا كەتكەن نەرسىلەر بىلەن خىلتىنىڭ تۇرىنى بىلگىلى بولۇش، ئەگەر بۇ غەيب يولدا بولۇپ بىر كۈن كېلىپ، بىر كۈن كەلمىسە سەپرادىن بولىدۇ. ئەگەر رۇبئى يولدا (4 كۈندە بىر قېتىم) كەلسە سەۋدادىن بولىدۇ. ئەگەر نۆۋەت بىلەن كەلسە ھۆللۈكتىن، بەلغەمدىن بولىدۇ. ئەگەر ئاغرىق دەردى دائىم قاتتىق بولۇپ مۇئەييەن بىر ۋاقىت مەلۇم بولمىسا، بەزى ۋاقىتتا كەلسە بۇ، خۇن فاسىد (بۇزۇق قان) دىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى بۇزۇق خىلتىلاردىن يەڭگىل دورىلار بىلەن ۋە ئاسان سىڭدۈرگان دورىلار بىلەن تازىلاش ۋە ئوچەيگە قۇۋۋەت بېرىش لازىم. يەنە بىر زەرب بوھران كۈنلىرىدە بولىدۇ. يەنە تەبئەت بۇزۇلغاندا بىر بۇزۇق مادىدا شۇ ئەزاغا قۇيۇلغاندا پەيدا بولىدۇ.

ئالامتى بوھران كۈنلەردە يۇز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى دەرھال ئىچىنى توختىتىدىغان دورا بەرمەسلىك كېرەك. ئەگەر ئىچى قاتتىق سۇرۇپ كەتسە، شۇ چاغدا ئىچىنى توختاتسا بولىدۇ.

14-پەسىل كېكىرىك

1. سوغۇقتىن، ئەسلى ھارارەتنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولغان كېكىرىك

ئاشقازاندا ئىسسىقلىق قالماي، سوغۇقلۇق غالىب بولسا، يېگەن تاماق ئاشقازانغا بېرىپ يەل پەيدا قىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاشقازانغا گۈلقەنت بىلەن قۇۋۋەت بېرىش لازىم. يەنە بۇ شەربەتنى بەرسۇن. بەدىيان

3 گرام، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 4 گرامدىن، قىزىلگۈل، رۇم بەدىيان يىلتىزى پوستى، پىرسىياۋشان، شوخلا 8 گرامدىن، قاينىتىپ، 120 گرام قەنت بىلەن قىيام قىلىپ، 3 كۇن يىسۇن. يەنە بىرى كۆپ تاماق يېگەنلىكتىن ئاشقازاندا ھۆللۇك كۆپ بولۇپ، كېكىرىك پەيدا قىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تامىقنى ئازايتىش، ئاسان ھەزىم بولىدىغان تاماقلارنى يېيىش كېرەك. توخۇ، كەپتەر گۆشلىرى پايدا قىلىدۇ. نوقۇت سۇيىگە زىرە، دارچىن سېلىپ بەرسۇن.

2. بەلغەمدىن بولغان كېكىرىك

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى سەبرى مەججۇنى شەھىرياران بىلەن سۇرگە بېرىش لازىم. ئاشقازانىنى مەستكى، رۇم بەدىيان سالغان گۇلقەنت بىلەن كۇچەيتىش لازىم. مەيدىنىك ئېسىلىشىنى قايتۇرىدىغان سۇفۇپنىك تەركىبى: جۇۋىنا، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى 4 گرامدىن، زورۇنبات، بەسباسە، قەلەمپۇر 3 گرامدىن، ھەممىسىنى سوقۇپ، 2 ھەسسە قەنت ياكى ناۋات قوشۇپ، 3 گرامدىن 6 گرامغىچە بەرسۇن. ئاندىن كېيىن گۇلاب، ئەرەقى بەدىيان بەرسە پايدا قىلىدۇ. بۇ سۇفۇپنى ھەسەل شەربىتى بىلەن بەرسىمۇ بولىدۇ.

3. سەپرادىن بولغان كېكىرىك

ئالامىتى كۆيۈك كېكىرىش، ئۇسساش، غەم-ئەندىشىلىك بولۇش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخ ھېلىلە بىلەن ئاشقازانىنى تازىلاش، گۇل شەربىتىنى تەكرار بېرىش، تەمرى ھىندى، ئەينۇلا، ناخۇش ئانار سۇيى بېرىش كېرەك. ئەگەر ئەندىشە كۇچلۇك بولسا، سېمىز ئوت شىرىسىنى غورا سۇيى ياكى لىمون شەربىتى قوشۇپ بەرسۇن. غىزاسىغا توخۇ گۆشىنى سۇماق، غورا بىلەن بەرسۇن. يەنە كېكىرىش سەۋادىن بولسا، مەتبۇخ ئەقتىمۇنغا رۇم بەدىيان، زىرە، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى قوشۇپ بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ.

15-پەسل ئىنقلابى مەئدە

يېمەكلىكلەرنىڭ ئاشقازان ئاستىدىن ئۆستىگە چىقىۋېلىشى ئىنقلابى مەئدە دەپ ئاتىلىدۇ. ئاشقازاندا توڭۇنگە چۈشىدىغان نەرسىلەرنىڭ ھەممىسى ھەزىم بولىدىغان نەرسىلەر بولۇپ، 12 بارماق ئۇچەيگە سايىم دېگەن ئۇچەي بىلەن بۇ ئۇچەيلەرگە يەتسە، ھەزىم يېنىپ ئاشقازانغا كېلىدۇ. ئاشقازان ئۇنى قوبۇل قىلماي كەلگەن يېرىگە قايتۇرىدۇ. بۇ كېسەل بىلەن ئىلاۋسنىڭ پەرقى: ئىلاۋس قاچقان نەرسە قاق دېگەن ئۇچەيدە ئۇزۇن تۇرۇپ چىقانلىقتىن بەدبۇي پۇراقلىق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى لىمون، ئانار، پۇدىنە شەربەتلىرىگە مەستكى كۇندۇر قوشۇپ بەرسۇن. باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرى سەھىچ كېسەللىكىدە بايان قىلىنىدۇ.

16-پەسل غەم-ئەندىشە سەۋەبىدىن ئاشقازانلىنىڭ يېقىمسىزلىنىشى

ئالامتى بۇ كېسەلگە گىرىپتار بولغان ئادەم غەمكىن بولۇپ، بۇنداق ھالەتتىن باشقا ھالەتكە ئۆزگىرىپ كېتىشكە ئېھتىياجلىق بولۇپ قالىدۇ. بەزىدە ھۆ بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى لىمون شەربىتى، ئايرەج ھەم سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، ناخۇش ئانار شەربىتى بەرسۇن، قەي قىلسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

17-پەسل ئاشقازاندا سانجىق پەيدا بولۇش

ئەگەر سانجىق ئاشقازانىنىڭ ئۈستۈنكى قىسمىدا ھەم ئاشقازانىنىڭ بېشىدا بولسا، خەۋىقان ۋە ئايلىنىشقا سەۋەبچى بولىدۇ. بۇ سوغۇق خىلتىتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاشقازانىنى قەي ۋە سۇرگە بىلەن تازىلاش لازىم. يەنە ئاشقازانىدىكى قۇرت سەۋەبتىن بۇ كېسەل پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭدا سەپرا ئۇچەيگە قۇيۇلۇپ قەۋزىيەت بولسا، ئۇچەيدە ئاغرىش پەيدا بولۇپ، ئاشقازاندىمۇ ئاغرىش بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كالىزما قىلىپ، ئىچىدىكى قۇرتنى ئۆلتۈرۈپ چىقارغۇدەك دورا قىلسۇن.

18-پەسل ئاشقازانىنىڭ كۆيۈشۈپ ئاغرىشى

بۇ كېسەللىك پېتىرنان، خام مېۋە، خام تاماق يېگەنلىكتىن ھەم بۇ نەرسىلەر ئاشقازاندا ئۇزۇن تۇرۇپ قالغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سېرىقچېچەك ئۇرۇقى بىلەن تۇرۇپ قايناتقان سۇغا ھەسەل ئېلەشتۈرۈپ، ئىچىنى ماڭدۇرسۇن. قەي قىلدۇرسۇن. غىزاسىغا ئاسان سىڭىدىغان، يەڭگىل تاماق بەرسۇن.

يەنە كەم ھۆللۈك ئاشقازانىنىڭ بېشىدا ئۈيۈپ قالغانلىقتىن، ئاشقازان كۆيۈشۈپ ئاغرىسا، ئۇسەيلىم تومۇردىن قان ئېلىش، سىركەنجۈبىل، بۇزۇرى، ھېلىلە، ئامىلە پەرۋەردىسى بەرسۇن.

19-پەسل ئاشقازان چىشلىگەندەك ئاغرىش

ئالامتى نەزلە مېڭىدىن قۇيۇلۇپ، بۇرۇندا قىچىشىش پەيدا بولغاندەك ئېپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى شاھتەررە بىلەن ئاشقازانىنى تازىلاش لازىم. شاھتەررەنىڭ سۇيىنى پىشلاق سۇيى بىلەن بەرسۇن.

بۇ ئاغرىش ئاشقازانىنىڭ يۇزىدىكى قاپلىنىشتىن كۆرۈلىدۇ. ئالامتى: مەيدىگە چىققان جاراھەتتە سۆزلەندىداۋالاش زەرب كېسىلىدە كۆرسىتىلدى.

20-پەسل ئاشقازانىنىڭ بوشۇشۇپ كېتىشى

بۇ ئاشقازانىنىڭ ئۆزىدە ياكى باغلانچىلاردا بولىدۇ. بۇنىڭ ئىككىلىسىگە ئىستىرخانىنىڭ داۋاسىنى

قىلسۇن. ئاشقازاننىڭ جسمى تولا ئاغرىق تارتسىپ، تولا ئىچى ئۆتۈپ، تولا قەي قىلغاندىن ئاشقازاننىڭ جازىبە، ماسسكە، دائىپە كۈچلىرى ئاجىزلاشقاندىن بولىدۇ.

ئالامىتى تاماق ھەزىم بولماي چىقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاشقازاننىڭ رىشتىلىرى پۈتۈنلەي بوشىشىپ كەتكەنلىكتىن ئىلامى كولىبدىن مۇشەققەتلىك بولغاچقا داۋاسى يوق دەپىلگەن.

21- پەسل ئاشقازاننىڭ تارتىشىپ قېلىشى

ئاشقازاننىڭ كەشەنىزجى (تارتىشىپ قېلىش) بەزىدە ئاشقازاندا ئىمتىلا بولۇپ قالغانلىقتىن ۋە بەزىدە ئىچى تولا سۇركەنلىكتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇزۇرى شەربىتى بەرسۇن، گۈل قەنتكە مەستكى، رۇم بەدىيان سېلىپ بەرسۇن. گۈلاب، ئەرەقى بەدىيان، ئېگىر ئەرەقى پايدا قىلىدۇ. باشقا جەھەتتە تەشەننۇجنىڭ ئىلاجىسنى قىلسۇن.

ئون تۆتىنچى باب جىگەر كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بۇنى 7 پەسلگە بۆلۈپ كۆرىستىمىز.

1- پەسل جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

بۇنى 7 نەۋئىگە بۆلىنىز.

1. جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

ئالامىتى قىزىقلىق، ئەندىشە پەيدا بولۇش، ئوڭ تەرەپ يېتىم قوۋۇرغىنىڭ تۆۋى قىزىشىپ ئاغرىش، سۇ ئىچكەن بىلەنمۇ ئۇسسۇزلۇق پەسەيمەسلىك، تىلى يېرىك، سېرىق بولۇش بىلەن بىرگە ئىسسىتمىداش، تومۇرى تېز ئۇرۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. ئەگەر بەدەندە قىزىقلىق غالىب بولسا قانىنى كۆيدۈرىدۇ، مالىخۇلىيا، جاراھەت ۋە جەرب كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. تەرىتى شاراب پىسەبگە ياكى گۆش زەردابىگە ئوخشاش كېلىدۇ. ئىشتىھانىڭ بولماسلىقى، جىگەرنىڭ ئاجىزلىقىنى كۆرسىتىدۇ،-ئىچىنىڭ قارا كېلىشى، جىگەردە ئۆپۈنەت (چىرىش) بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئىچى قۇرۇپ كۆيۈپ، ئۇنىڭ قىزىقلىقى جىگەرنىڭ قېنىنى قوزغاش دەرىجىسىگە يېتىپ بارىدۇ. بۇ چاغدا ئىچى شارابنىڭ رەڭگىگە ئوخشاش كېلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى لىمون شەربىتى، ئاچچىق-تاتلىق ئانار سۇيى، سىركەنجۈبىل، ئىسپىغۇل شەربىتىگە ئوخشاش سوغۇقلۇق شەربەتلەرنى بەرسۇن. ئەگەر بەدەندە قىزىقلىق كۆچلۈك بولسا زىرك شەربىتى، قۇرس ئەنبەر بارىس، قۇرس كاپۇرغا قاپاق، ياكى تاۋۇز، ياكى غورىنىڭ سۇيىنى قوشۇپ بەرسۇن. بۇنى سەھەر ۋاقتىدا ئىچسە ياخشى. ئاندىن كېيىن ئارپىنىڭ سۇيىدە كاسنە ئۇرۇقى بىلەن زىركنى قاينىتىپ بەرسە

ۇشنى پەسەيتىش بىلەن جىگەرنىڭ توسالغۇسىنى ئاچىدۇ، ئەگەر سەۋدانىڭ بارلىقى مەلۇم بولسا، بۇ ئاغا بۇزۇرى شەربىتى بەرسە بولىدۇ. ئەگەر قىزىش كۆپ بولسا دوغنى ئىچسۇن، ئارپا سۇيىدە سەرتانى ئۇنى پىشۇرۇپ بەرسۇن. سىمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شەربىتىنى تاباشىر بىلەن ئىچسە بولىدۇ، تەمرى ھىندى، ئۇلنىڭ سۇيى ھەم دىنار شەربىتى بەرسۇن. كاسنە سۇيىدە پۇنۇسنى ئىزىپ ئىچسۇن. جىگەر ئاللىكىگە كاسنە سۇيى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

ئەگەر قىزىش بولسا، سىركەنجۇبىل بىلەن كاسنە سۇيىنى مۇسەللەس بىلەن ئىچسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. يەنە قىزىلگۈل 12 گرام، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل 6 گرامدىن، بۇلارغا ئازغىنە كاپۇر قوشۇپ، سىمىز ئوتنىڭ ئۇرۇقىغا گۈلاب ئارىلاشتۇرۇپ، زىمات قىلسۇن. سەندەل، قىزىل سەندەلنىڭ ھەر بىرىدىن 6 گرامدىن، فۇپەل (سۇپارى)، شىيافى مامسا ھەر بىرى 6 گرامدىن، ئازغىنە كاپۇر قوشۇپ 40 گرام ئارپا ئۇنى بىلەن قوشۇپ، ئازغىنە سىركە، شوخلىنىڭ سۇيىدە ئىزىپ، سىرتتىن جىگەر ساھەسىگە چاپسۇن. ئەزاسىغا توخۇ گۆشى ياكى ئوغلاق گۆشى بەرسۇن. قابىز تاماق بېرىشكە بولمايدۇ. زىركتىن باشقا ئانار سۇيىنى جىگەر ساھەسىگە چاپسا ياخشى پايدا قىلىدۇ.

2. جىگەر مىزاجىنىڭ ماددىسىز سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى

ئالامىتى يۇزىنىڭ رەڭگى بۇزۇلۇش، ئىششىق پەيدا بولۇش، يۇزىنىڭ رەڭگى قارىغا مايىل رەڭسىز بولۇش، تىلى، لېۋى ئاق بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مائۇلئۇسۇل شەربىتىگە بادام يېغى قوشۇپ بەرسۇن، گۈل قەنتكە رۇم بەدىيانىنى قوشۇپ بەرسۇن. جاۋارىش ھەم ئىسسىقلىق مەجبۇرىيەت دورىلارنى يېسۇن. قۇرسى رەۋەن، داۋائىل كۆركەم بەرسە مۇۋاپىق. جىگەرنىڭ مىزاجى سوغۇق بولسا، يۇزى ئاق، كۆز-قاپاقلىرىدا، قول-پۇتلىرىدا ئىششىق بولسا، بۇ ئەھۋاللار ئۇزۇن داۋاملاشقان ئىسسىتمىدىن كېيىن پەيدا بولغان بولۇپ، چىرايىدا ئۆزگىرىش پەيدا بولغان بولسا قۇرسى رەۋەن بېرىش لازىم. تەركىبى: سۇمبۇل، مەستىكى، ئەفسەنتىن، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان 6 گرامدىن، رەۋەندى چىنى 40 گرام، بۇلارنى 4 گرام كەلگۈدەك قۇرسى ياساپ، ھەر بىگەندە بىرنى ھەسەل بىلەن تەييارلاپ، سىركەنجۇبىل بىلەن بەرسۇن. يەنە سۇمبۇل، مەستىكى، زەپەر، ئاچچىق مۇرمەككىنى شاراب بىلەن ئىزىپ، باشقا دورىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىلىشتۇرۇپ بەرسۇن. يەنە قۇرسى ئەفسەنتىن بەرسۇن. تەركىبى: ئەفسەنتىن، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، بادام مېغىزى بۇلارنى تەڭ ھەسسىدىن قىلىپ قۇرس ياساپ، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن ياتار ۋاقتىدا گۈلقەنت بىلەن يېسۇن. بۆرە جىگىرى 20 گرام، رەۋەن 2 گرام ياكى 20 گرام گۈلقەنت بىلەن بىر قانچە كۈن يېسۇن. ھەر خىل جىگەر كېسىلى ئۈچۈن بۆرە جىگىرى 4 گرام، كاسنە سۇيى بىلەن بەرسە ئوبدان پايدا قىلىدۇ. بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، مەرزەنجۇشنى قاينىتىپلا بۇلارنىڭ سۇيىنى جىگەرگە قۇيۇپ، بۇلارنىڭ پىسەپىگە سەندەل، سۇمبۇل ئارىلاشتۇرۇپ، جىگەر ساھەسىگە چاپسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. قىزىل تۆگىنىڭ سۇتىگە 20 گرام قەنت

سىلىپ ئىستېمال قىلىپ ئېچكى ئەزادىكى سوغۇق خىلىتلارنى سۇروۋپ چىقارسا بولىدۇ، بۇنىڭ بىلەن سەۋدا توسالغۇلارمۇ ئېچىلىپ كېتىدۇ. غىزاسىغا توخۇ گۆشى، كەكلىك، قۇشقاچ گۆشى، تورۇلغا گۆشى بەرسۇن ياكى بۇلارنى قوروپ دارچىن، زىرە، پىلپىل سىلىپ بەرسە بولىدۇ. بادام يېغى، ياكى ياڭاق يېغى، ياكى زەيتۇن يېغى بىلەن ھەسەلدە ھالۋا ئېتىپ بەرسۇن. غىزاسىغا ئابكامە قوشۇپ بەرسۇن. قۇرۇق ئۇرۇم جىگەرگە ياخشى پايدا قىلىدۇ. تولا سۇ ئىچىشتىن ساقلانسۇن. سوغۇقلۇق تاماقلار ھەم زىيان قىلىدۇ.

ئەگەر ماددىسىز ھۆل سوغۇقتىن جىگەرنىڭ مىزاجى بۇزۇلغان بولسا، يۇز-كۆزى ئىششىپ قىلىش، ئېغىزدىن تولا شال ئېقىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. ئىچى راۋان بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى گۈلقەنتكە مەستىكى، رۇم بەدىيان قوشۇپ بەرسۇن، بەدەننى چېنىقتۇرسۇن، ياز پەسلىدە مۇنچىغا كىرسۇن. شەربىتى رەيھان، مۇسەللەس پايدا قىلىدۇ.

ئەگەر جىگەر ماددىسىز قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلغان بولسا، بەدەن ئورۇقلاپ كېتىش، ئېغىزى قۇرۇش، ئۇسساش، تومۇرى قاتتىق سوقۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى يېمەك-ئىچمەكتە ھۆل سوغۇق تاماقلارنى كۆپرەك بەرسۇن. ئانار شەربىتى، تاۋۇز سۇيى، بادرەڭ سۇيى، بېھى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇلنىڭ شىرىسى، سۈت، قەنت، پاقلان گۆشى، ئوغلاق گۆشى ياخشى پايدا قىلىدۇ. بەزى قىزىقلىقتىن بولغان جىگەر كېسىلىنىڭ ئىلاجى بىلەن داۋالسا ھەم بولىدۇ. مەسىلەن: مەسكە، بىدىمشكى، كاسنە، گۈلاب بىلەن داۋالاش كېرەك. بۇنداق كېسەلنى داۋالاشنى كېچىكتۈرمەسلىك لازىم. كېچىكسە قالسا تەپپى دېگە ئاپىرىدۇ. ھۆل تاماقلارنى كۆپ بەرمەسلىك لازىم. بۇنداق قىلغاندا سۈئۈلقۇنىيە ئىستىسقاغا ئۆزگىرىپ قېلىش خەۋپى بار.

3. جىگەر مىزاجىنىڭ ماددىسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

ئالامتى بەدىنى ئېغىر، يۈزى قىزىلغا مايىل بولۇپ، ئىششىق پەيدا بولۇش قاتارلىقلار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. چىلان شەربىتى بېرىش كېرەك. سىركەنجۇبىل شەربىتى، دۆڭاج شەربىتى بېرىش كېرەك. كاسنە سۇيى، شوخلا سۇيى، خىيار شەربىتى ۋە باشقا ھەر خىل مۇزلىرنىڭ سۇيى بىلەن ئىچىنى يۇمشىتىش كېرەك.

ئەگەر جىگەرنىڭ مىزاجى قۇرۇقلىشىش ۋە ئىسسىقلىقتىن بۇزۇلسا، ئېغىزى، تىلى قۇرۇش بىلەن ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولۇش، چىرايى سارغىيىپ قېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئىنەك سۈتى، ئۆچكە سۈتى، ئانا سۈتى، ئېشەك سۈتى قاتارلىق سۈتنى ئىچىش بىلەن جىگەرنى سوۋۇتۇش ۋە ھۆللۈك يەتكۈزۈش لازىم. ئارپىنىڭ سۈيىگە بادام يېغى قوشۇپ ئىچسۇن، تاۋۇز سۇيى، بېھى ئۇرۇقى بىلەن ئىسپىغۇلنىڭ شىرىسىنى قەنت بىلەن بەرسۇن. تامىقىغا قاپاق ئېشىغا لوبىيا كۆكى سىلىپ بەرسۇن، تۇخۇم يېسۇن.

4. قاندىن بولغان جىگەرنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇش

ئالامىتى بەدەن تېرىسى قىزىق، ئېغىزى تاتلىق بولۇش، بەدىنى ئېغىر بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش ياكى ھىجامەت قويۇش لازىم. تاماقنى ئاز يېيىش، قورسىقىنى ئاچ قويۇش پايدىلىق. ئاچچىق-تاتلىق ئانار سۇيى، مەتبۇخى، ھېلىلە، شوخلا، كاكىنەج قاتارلىقلارنىڭ سۇيىدىن 50 گرامنى 6 گرام ئايارەج پەيقىرا بىلەن قوشۇپ بەرسە بولىدۇ، ئىترىفىل سەغرىسۇ ھەم ياخشى پايدا قىلىدۇ.

5. سەپرانىڭ غالىبلىقىدىن جىگەرنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇش

ئالامىتى ئېغىزنىڭ ئاچچىق ۋە قۇرۇق بولۇشى، بەدەننىڭ قىزىشى، چىرايىنىڭ سارغىيىپ قېلىشى قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى ھېلىلە ياكى تەمرى ھىندى ۋە ئەينۇلىنىڭ سۇيىگە كاسنە ئۇرۇقى قوشۇپ بېرىش بىلەن سەپرا ماددىسىنى سۇرۇپ چىقىرىش كېرەك. 120 گرام مائۇلجەبەن بىلەن 12 گرام سۇفۇپى ھېلىلىنى بىر ھەپتىگىچە ھەر كۈنى قوشۇپ بېرىش كېرەك. سۇفۇپى ھېلىلىنىڭ تەركىبى: سپرىق ھېلىلە 30 گرام، لوكى مەغسۇل، قىزىلگۈل، تاباشىر، ھەر بىرى 20 گرامدىن، رەۋەن چىنى 9 گرام، بەدىيان 3 گرام، ھەر قېتىمدا 9 گرامدىن يېسۇن. ئەگەر قىزىقلىق ئارتۇق بولسا، قۇرسى تاباشىر، بېھى قىيامى، ھەببۇلئاس شەربىتى بىلەن دوغاپ بەرسۇن.

6. بەلغەمنىڭ غالىبلىقىدىن جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

ئالامىتى رەڭگى قوغۇشۇندەك بولۇش، بەدەننىڭ سوغۇق، يۇمشاق بولۇشى، بەلغەم، قەي قىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن كۆرۈلىدۇ ھەم سۇيدۇكى ئاق، قويۇق كېلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ئايارەج ياكى ھەببى سەبرى بىلەن بەلغەمنى سۇرۇپ تازىلاش لازىم ياكى ئۇخلاش ئالدىدا بۇ ھەبنى يېيىش كېرەك. تەركىبى: رەۋەن چىنى، ئايارەج پەيقىرا، غارىقۇن 3 گرامدىن، لوكى مەغسۇل (يۇيۇلغان لوك) بىر گرام، رۇم بەدىيان، مۇقەل ھەر بىرى 2 گرامدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەب قىلىپ ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ھەممىنى يېسۇن. بۇ كېسەلگە مەتبۇخى ھېلىلە ھەم پەيدا قىلىدۇ. مائۇلئۇسۇل بەرسە بولىدۇ. غىزاسىغا توخۇ گۆشى، قۇشقاچ گۆشى، پاخلان كاۋېپى بەرسۇن. ئېچىلغان رەيھان شەربىتى، مەجۇنى ماددەتۇلھايات، ئىترىفىل سەغىر، ئىترىفىل كەبىر قاتارلىقلارنى بەرسە بولىدۇ، ماددىنى قايتۇرۇشقا تولا ئۇرۇنماسلىق لازىم. بۇنداق قىلسا ئادەم ئورۇقلاپ كېتىدۇ.

7. سەۋدا نىڭ غالىبلىقىدىن جىگەر مىزاجى بۇزۇلۇش

ئالامىتى تولا ئۇسساش، بەدىنى ئورۇقلاش، غەم-ئەندىشىلىك، قورقۇنچاق بولۇش، ھەر خىل قالايمە-

قان خىياللاردا بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى ئەفتىمۇن ياكى ھەببى ئەفتىمۇن ياكى سوغۇق سۇ، مائۇلئۇسۇل شەربىتى بىلەن سەۋدانىڭ ئىلاجىنى قىلسۇن.

2- پەسل جىگەر ئىششىقى

بۇ ئاساسەن تۆۋەندىكىدەك 6 خىل بولىدۇ.

1. قان ماددىسى كۆپلۈكىدىن پەيدا بولغان جىگەر ئىششىقى

ئالامىتى بەدەن قىزىپ ئىسستىمداش، ئۇسساش، غەم-ئەندىشە پەيدا بولۇش، ئىششىقنىڭ بەلگىلىرى تاشقى ئەزادا مەلۇم بولۇش، يۇزى، تىلى قىزىل بولۇش، قۇرۇق يۆتەل پەيدا بولۇش، ئەگەر ئىششىق ئۆتكۈر بولسا، فەۋاق (ھېق) پەيدا بولۇش، قول-پۇتى سوۋۇپ كېتىش، ئەگەر ئىششىق جىگەرنىڭ ئاستىن تەرىپىدە بولسا، قارا يېشىل، ئاچچىق كۆيۈك قەي قىلىش، سۇيدۇكى تۇتۇلۇش، كۆكىلى ئاينىپ ھۆ بولۇش، قاتتىق ئاغرىش بولىدۇ. ئەگەر ئىششىق ئۇستۈندە ياكى ئوڭ تەرەپتە بولسا، ئىششىق يېڭى چىققان ئاي شەكلىدە بولىدۇ. جىگەرنىڭ ئىششىقى ۋە زاتىلجەنبە كېسىلىنىڭ دەسلىپىدىكىدەك قۇرۇق يۆتەل ھەم دەم تۇتۇلۇش پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق ياكى ئەكھەل تومۇردىن بىر قانچە قېتىم قان ئېلىش كېرەك. ئىششىق توختىتىدىغان دورىلارنى كۆپ ئىشلەتمەسلىك لازىم. مۇنداق دورىنى ئىشلەتكەندە ئىششىقنى قاتۇرۇپ قويىدۇ. بۇنىڭغا ئىششىقنى يۇمشىتىدىغان دورىلار ھەم زىيان قىلىدۇ. مۇنداق كېسەلگە ئەڭ مۇھىمى ئالدى بىلەن كېچىكتۇرمەي قان ئېلىش لازىم. كېچىكتۇرۇشكە ئۇرۇنماسلىق لازىم. ئىششىق توختىتىدىغان دورىلارنى قوشۇپ چېپىش كېرەك، بېھى، ئالما، ئانار قاتارلىق قابىز مېۋىلەرنىڭ سۇيىنى ئىچمەسلىك كېرەك. چۈنكى بۇ نەرسىلەر تومۇرنىڭ ئېغىزىنى تارايتىپ، سەپرانى ۋە خىلتىنى قويۇقلاشتۇرۇپ، ئىششىقنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ. ئەگەر ئىششىق جىگەرنىڭ ئاستى تەرىپىدە بولسا، سۇيدۇكنى راۋان قىلدىغان دورىلارنى بەرمەسلىك لازىم. ئىچىنى ماڭدۇرۇشقا كۆپ ئۇرۇنماسلىق لازىم. مۇنداق قىلىش كېسەلنىڭ ئاغرىقىنى ئاشۇرۇپ قويىدۇ. كېسەلنىڭ دەسلىپىدە كۈنىگە شوخلا، كاسنە سۇيى، لىسانۇلھەملى (پاقىيوپۇر-مەقى) سۇيى بىلەن سىركەنجۈبىل بەرسۇن. ئاندىن كېيىن 28 گرام پۇنۇسنى 5 قوشۇق يۇقىرىقى سۇلاردا ئېزىپ بەرسۇن. سىمىز ئوت ئۇرۇقى سۇيى بىلەن تەرەنجىبىن ئېلىشتۇرۇپ، بىر قانچە تامچە بادام يېغى تېمىتىپ، جىگەرنى كۆچەيتىش ئۈچۈن بەرسە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. ئىچىنى يۇمشىتىش ئۈچۈن بۇ سۇفۇپنى بېرىش كېرەك. سېرىق ھېلىلە 20 گرام، كاسنە ئۇرۇقى، كۈشۈش ئۇرۇقى، بادرەڭ ئۇرۇقى، تەررە ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى 4 گرامدىن، لوكى مەغسۇل، رەۋەن چىنى 3 گرامدىن، 2گرامدىن سىمىز ئوت ئۇرۇقى ۋە خىيار شەنبەرنى ئېزىپ قوشۇپ بەرسۇن. ئەگەر ئىششىق جىگەرنىڭ ئاستى تەرىپىدە بولسا، 28 گرام خىيار شەنبەرنى ئانار سۇيىدە ئېزىپ بەرسە بولىدۇ. ئەگەر جىگەرنىڭ تاشقى تەرىپىنىڭ ئىششىقى

مەلۇم بولسا، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش ئۈچۈن بۇ سۇفۇپنى بەرسۇن. تەركىبى: بادرەڭ، تەررە ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى 20 گرامدىن، زىرك 16 گرام، رەۋەن 3 گرام. ھەر قېتىمدا 8 گرامدىن 9 گرامغىچە بەدىيان سۈيى كاسىنە بىلەن بەرسۇن.

شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبىنسىنا: بۇ كېسەلگە سېرىق ھېللە بېرىشنى ياخشى كۆرمەيمەن، چۈنكى سېرىق ھېللە سۈيۇق خىلتىنى چىقىرىپ، قويۇق خىلت پەيدا قىلىپ قويىدۇ، دەيدۇ. باشتا كاسىنە سۈيى، ھۆل يۇمغاقسوت سۈيى، پاقىيوپۇرمىقى، قاپاق بەرگى بىلەن سوقماق شوخلا سۈيى تال يوپۇرمىقى، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيى، گۈل يېغى، موم قاتارلىقنى زىمات قىلسۇن، 4 كۈنگىچە بۇ زىماتنى قىلغاندىن كېيىن بابۇنە، گۈل خەير، ئىكلىلمىلىك، ئارپا ئۇنى قوشۇپ زىمات قىلىش لازىم. ئىششىق يانغاندىن كېيىن قابىز دورىلارنى ئازايتىپ، يومشىتىدىغان دورىلارنى قوشۇپ بەرسە بولىدۇ. ھەممە زىماتنىڭ ئوبدانراقى بېھى، ئارپا ئۇنى، گۈلاب ۋە بېھىنى سۇدا قاينىتىپ، سەندەل، گۈل يېغى، مەستىكى، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، ئارپا ئۇنى، شۇمشا ئۇرۇقى بىلەن سىرتىدىن چاپسۇن. ۋە كلىزما قىلسۇن، ئەگەر ئىچ ئۆتكۈ بولسا يۇقىرىقىلارنى بېرىش كېرەك. تەركىبى: خەشخاش ئۇرۇقى، تاباشىر، قىزىلگۈل، زەرك ھەر بىرى 15 گرامدىن، لوك، رەۋەن 3 گرامدىن، زەپەر 2 گرامدىن، بۇلارنى سوقۇپ 3 گرامدىن قۇرسى ياساپ، دۇاج، زەركىنىڭ قىيامىنى ئانار بىلەن ھەر كۈنى بىرنى يېسۇن. غىزاسىغا دەسلەپتە ئارپا يارمىسى بەرسۇن. بېھىنى قاينىتىپ، قىزىلگۈل بىلەن چاپسۇن، ئەگەر ئىششىق يانسا، غورا سۈيىدە ئاش قىلىپ بەرسۇن، ئەگەر كېسەل ئاجىز بولسا، توخۇ گۆشى بىلەن غورا سۈيىنى ئانار بىلەن بەرسۇن، ئىششىقنى قانۇرۇپ قويماسلىق ئۈچۈن، سوغۇقلۇق نەرسىلەرنى ئاز يېيىش كېرەك ياكى بەرمەسلىك كېرەك.

2. سەپرا ماددىسى غالىب بولغانلىقتىن بولغان جىگەر ئىششىقى

ئالامىتى يۇزى، تىلى سېرىق بولۇش، ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولۇش، تومۇرى تېز سوقۇش، سۈيدۈكى سېرىق بولۇش، كېسەلنىڭ ئاخىرىدا تىلى قارا بولۇش، غەم-ئەندىشە قىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۇددە (توسالغۇ) ئاچقۇدەك سوغۇق تەبىئەتلىك مەتبۇخ بېرىپ سەپرانى تازىلاپ چىقىرىش لازىم. دىنار شەربىتى، سىركەنجۈبىل شەربىتى، تەمرى ھىندى، پىشلاق سۈيىنى بىنەپشە سۈيى، شوخلا سۈيى بىلەن 7 كۈنگىچە بەرسۇن. ئاندىن كېيىن خىيار شەنبەرنى چىلاپ لەبلاب سۈيى، كەرەپشىنىڭ سۈيىگە چىلاپ، ئېزىپ ئىچۈرسۇن. ئەگەر قۇرۇقلۇق ئارتۇق بولسا، ئازغىنە مەھمۇدەنى سىركەنجۈبىل ۋە بىنەپشە شەربىتىدە ئېزىپ بەرسۇن. كلىزما قىلسمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئەگەر قىزىش، غەم-ئەندىشە تولا بولسا، كاسىنە سۈيى، سىركەنجۈبىللەرنى پاقىيوپۇرمىقى، سەندەل بىلەن قوشۇپ بەرسۇن. ئەگەر زۆرۈر تېپىلسا، ئازغىنە كاپۇر قوشۇپ بەرسمۇ بولىدۇ. ئىسسىتما يوقالغاندىن كېيىن، توخۇ گۆشىگە سۇماق قوشۇپ بەرسە بولىدۇ.

3. بەلغەمنىڭ غالىبلىقىدىن بولغان جىگەر ئىششىقى

ئالامتى يۈزى، تىلى ئاق بولۇش، ئۇسسۇزلۇقى ئاز بولۇش، قېنى سۈيۇق، سۈيدۈكى ئاق بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى ئايارەج بىلەن ھەببى غاربقۇننى مۇنداق ئۇسۇلدا بېرىش كېرەك: ئايارەج پەيقىرا 4 گرام، ھەببى غاربقۇن 3 گرامنى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى بېسۇن. ئەتىسى ھېلىلە كابىلە شەربىتى ئىچسۇن، قۇرسى ئەفسەنتىن ياكى قۇرسى رەۋەننى سىركەنجۈبىل شەربىتى، مائۇلئوسۇللار بىلەن بەرسۇن، ئازغىنە ئىپار بىلەن زەپەرنى سەۋسەن يېغى بىلەن ئېزىپ، جىگەرنىڭ سىرتىدىن چاپسۇن، ئەگەر ئىسستىمسى بولماي، بەدىنى ئاجىز بولسا، غىزاسىغا توخۇ گۆشى بىلەن نوقۇت سۈيى بەرسۇن.

4. سەۋدانىڭ غالىبلىقىدىن بولغان جىگەر ئىششىقى

ئالامتى ئوڭ تەرەپ يېتىم قوۋۇرغىسىنىڭ ئاستىدا قاتتىق بىر نەرسە پەيدا بولۇپ ئاغرىماسلىق، ئىستىمسى بولماسلىق، لېكىن چىرايىنىڭ رەڭگى بۇزۇلۇش، بەدىنى ئورۇقلاش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن مەتبۇخ ئەفتىمۇن، سىركەنجۈبىل بۇزۇرى ياكى مۇئىتەدىل بىلەن بەدەننى سەۋدا مادىدىسىدىن تازىلىغاندىن كېيىن، تۆۋەندىكى شەربەتنى بېرىش لازىم. تەركىبى: ئۇرۇقنى ئېلىۋەتكەن ئۈزۈم 90 گرام، قۇرۇق ئەنجۈر 15 دانە، چىلان 20 دانە، كەرەپشە يىلتىزىنىڭ پوستى 9 گرام. ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان ھەر بىرى 20 گرامدىن، شۇمشا ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن 15 گرامدىن، بۇلارنى قاينىتىپ، 150 گرام قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ، بىر قوشۇق شەربەتكە 2 قوشۇق قاينىق سۇ قوشۇپ، 3 گرام بادام يېغى بىلەن ئىچسۇن. ئاندىن كېيىن ھەببى ئايارەج ياكى ھەببى غاربقۇننى ھىندى تۇزى ياكى رۇم بەدىيانغا قوشۇپ، كاسىنە سۈيى ياكى شوخلا سۈيىدە يۇغۇرۇپ بەرسۇن. تۇخۇم يېغى ياكى كالا پاقالچىقىنىڭ يىلىكىگە سەندەل سۇمبۇلنى سوقۇپ سېلىپ چاپسۇن. سىركەنجۈبىل بىلەن مائۇلجەبەن بەرسۇن، ئەگەر قىزىش بولمىسا بىر پىيالە تۆگە سۈتى بىلەن بۇ سۇفۇپنى بېرىش لازىم.تەركىبى: ھېلىلە كابىلە، قارا ھېلىلە ھەر بىرى 12 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان ھەر بىرى 4 گرامدىن، بۇلارنى سوقۇپ، ئۆتكۈزۈپ، 8 گرامدىن بېسۇن. يەنە جىگەرگە مۇنداق زىمات قىلسۇن: تەركىبى: مەستىكى، لالەنىڭ يىلتىزى، بابۇنە، بىنەپشە، ئىكلىلمىلىك، سەبرى، ئۆردەك يېغى، كۈنجۈت يېغى، بۇلارنى سوقۇپ، ياغقا ئارىلاشتۇرۇپ، 28 گرام قەنت بىلەن چاپسۇن. غىزاسىغا نوقۇت سۈيى بىلەن تورۇلغا، كەكلىك گۆشى بېرىش لازىم.

5. ئۇرۇلغاندىن ياكى يىقىلغاندىن پەيدا بولغان جىگەر ئىششىقى

ئالامتى ئۇرۇلغان، سوقۇلغان يەرلىك ئورۇن ئاغرىيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن قان ئالدۇرۇش لازىم. گىل ئەرمىنى، ئىسپىغۇل شىرنىسى بىلەن شەربەت

قىلىپ بەرسۇن. رەۋەندى چىنى ئوردان چىنى 4 گرامدىن، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 4 گرام بىنەپشە شەربىتى بىلەن بەرسۇن. يەنە بىر خىل دورىنىڭ تەركىبى: رەۋەن، ئانار گۈل، خۇنسياۋشان، زەمچە بۇلارنى تەڭ ھەسسىدىن قىلىپ سوقۇپ، 3 گرام بېھى سۈيىنىڭ قىيامى بىلەن بەرسۇن.

شەيخ ئەبۇئەلى ئىبنىسىنانىڭ تەجربە قىلغان دورىسىنىڭ تەركىبى: رەۋەن چىنى، گىل ئەرمىنى، ھەبىۋلئاس، بۇ زىماتلار ئوبدان پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: ئۇد، زەپەر، ھەبىۋلغار، مۇقەل، مەستىكى، سۇمبۇل ھەر بىرى تەڭ ھەسسىدىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنىڭ يېغى ياكى موم يېغى ئېلىشتۇرۇپ، جىگەرگە چاپسۇن.

قورساقتىكى پەيلەرنىڭ ئىششىقى بىلەن جىگەردە پەيدا بولغان ئىششقىنىڭ ئارىسىدىكى پەرقنى ئايرىش قىيىنراق، جىگەرنىڭ ئىششىقى يېڭى چىققان ئاي شەكلىدە بولۇپ ئازراق كۆرۈلىدۇ. قورساقتىكى پەينىڭ ئىششقىدىن بۇ ئىششق كۆپرەك بولىدۇ. ئىككى ئۆچى ئىنچىكە بولىدۇ. جىگەرنىڭ ئىششقى خۇسۇسەن جىگەرنىڭ ئاستى تەرىپىدە پەيدا بولغاندا كۆرۈلمەيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئالدۇرۇش، سۇركە دورىسى ئىچىش، ئىششق ياندۇرىدىغان دورىلارنى قىلىش، ئاندىن كېيىن جىگەرنىڭ ئىششقىدا كۆرستىلگەن زىماتلارنى قىلىش كېرەك.

6. جىگەردە پەيدا بولىدىغان يىرىڭلىق ئىششق

بۇ كۆپىنچە جىگەردە ئىسسىقلىق ئارتۇق بولغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن: قاتتىقلىق كۆپىنچە سوغۇقتىن بولغان ئىششقنىڭ كەيپىياتىدىن بولىدۇ.

ئالامتى ئاغرىش، تېرىسى چۈشۈش، يىرىڭ چىقىش، ئېغىز ئالغاندا يەڭگىللىك پەيدا بولۇش، قەي بىلەن يىرىڭ زەرداب چىقىرىش بىلەن كۆرۈلىدۇ. بۇ كېسەل قىسمەن چاغلاردا قورساق ياكى بۆرەك تەرەپ بىلەن قايتىدۇ، ئەگەر ئىششق جىگەرنىڭ ئاستى تەرىپىدە بولسا، يىرىڭلىق ئىششق كۆپىنچە ئۇچەي تەرىپىدىن يوقىلىدۇ. يىرىڭلىق ئىششقنى داۋالاشتا قان ئېلىش ياكى ھاجامەت قويۇش، ئىچىنى يۇمشىتىش، ئىششقنى ياندۇرىدىغان زىماتلارنى قىلىش لازىم. بۇزۇرى شەربىتى، گۈلاب، گۈلقەنتەلەرنى بېرىش. ئەگەر ماددىنىڭ توپلاشقانلىقىنىڭ بەلگىسى كۆرۈلسە، ئاسان سىڭدىدىغان دورىلار بىلەن ماددىنى پىشۇرسا بولىدۇ، ئەگەر مادىدا پىشقان بولسا، بىر تەرىپىگە ئېغىز ئالغان بولسا، سۇركە دورىسى بەرسۇن. ئەگەر قورساق ياكى بۆرەك تەرىپىگە ماڭسا، تەررە ئۇرۇقى، بادرەڭ ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىگە ئوخشاش ئىچىنى ماڭدۇرىدىغان دورىلار ئارقىلىق يارىدەم بەرسە بولىدۇ. ئېغىز ئالغاندىن كېيىن ھەر كۈنى ھەسەل شەربىتى، قەنت شەربىتىنى گۈلاب، سادىدە، سىركەنجۈبىل بىلەن قاينىتىپ بەرسۇن. بىر سائەتتىن كېيىن گۈش ئوندۇرىدىغان دورىلارنى قىلسۇن. تەركىبى: مەستىكى، كاسنە ئۇرۇقى، گىل ئەرمىنى، 3 گرامدىن كۈندۇر، خۇنسياۋشان، قىزىلگۈل، تاباشىر 8 گرامدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كاسنە ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى ياكى سىركەنجۈبىلگە ئوخشاش يۇقىرىقى دورىلارنىڭ تەسىرىنى جىگەرگە يەتكۈزىدىغان دورىلار بىلەن 6 گرام مقداردىن ھەر قېتىم تەڭشەپ بەرسۇن. قابىز نەرسىلەرنى جىگەرگە چاپسۇن. غىزاسىغا توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىنى بەرسۇن.

3- پەسل جىگەردە توسالغۇ پەيدا بولۇش

توسالغۇ پەيدا بولۇشنىڭ سەۋەبى، كۆپىنچە قويۇق ماددا توپلاشقانلىقتىن ھەم قويۇق، تەستە سىڭدۈغان، چاپلاشقاق، يېمەكلىكلەرنى يېگەنلىكتىن، تاماقتىن كېيىنلا مۇنچىغا كىرگەنلىكتىن، ھاراق ئىچكەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ. كۆپىنچە بۇ كېسەل پاسكىنا، بۇزۇق سۇ ئىچكەندىن پەيدا بولىدۇ ھەم قوۋۇتى دائىمىنىڭ ناچارلىقىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ بىر قانچە قىسمىغا بۆلۈنىدۇ.

1. قويۇق ماددىدىن جىگەردە پەيدا بولغان توسالغۇ

ئالامىتى جىگەر ساھەسى ئاغرىماستىن ئېغىرلىق پەيدا بولۇش، ئەگەر جىگەرنىڭ ئۈستۈن تەرىپىدە بولسا سۈيدۈكى ئاز، سۈيۇق كېلىش، جىگەرنىڭ ئاستىن تەرىپىدە بولسا، تەرتى ئاق كېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. يەنە توسالغۇ بولغان كىشىدە قان ئاز بولىدۇ، رەڭگى سېرىققا مايىل بولىدۇ. كۆپىنچە ھالدا نەپسى قىستايدۇ، جىگەرنىڭ نەپەس ئالدىغان ئېغىزى شىرىلىك بولغانلىقتىن نەپەس قىستاش بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر توسالغۇ جىگەرنىڭ ئۈستۈن تەرىپىدە بولسا، ئىچىنى ماگدۇرىدىغان دورىلارنى بېرىش لازىم. ئەگەر مىزاجىدا ئىسسىقلىق ئارتۇق بولسا، سوغۇقلۇق دورىلارنى بېرىش لازىم. مەسىلەن: كاسنە سۈيى، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيىنى سىركەنجۈبىل ياكى سىركەنجۈبىل بۇزۇرى بىلەن بەرسە بولىدۇ. سەۋدانى ئاچىدىغان سىركەنجۈبلىنىڭ تەركىبى: كەرەپشە يىلتىزىنىڭ پوستى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، ھۇمماز ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى چالا سوقۇپ، باراۋەردىن قىلىپ، سىركە، گۈلاب سۈيىدە قاينىتىپ، قەنت بىلەن قىيام قىلىپ بەرسۇن. كەرەپشە سۈيى، تۇرۇپ سۈيى، كاسنە، بۇلارنى سىركەنجۈبلگە بەدىيان، شىرخىست قوشۇپ بەرسۇن. ئەگەر سوغۇقلۇق ئارتۇق بولسا، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان بىلەن شەربەت ھەسەلدە تەييارلىغان سىركەنجۈبىل بىلەن بەرسۇن. تەركىبى: ماۋۇلئۇسۇل، بەدىيان پوستى، بىخ كەبىر، ھەر بىرى 16 گرامدىن، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى 8 گرامدىن، قىزىلگۈل، شۇمشا ئۇرۇقى، پىرسىياۋشان، بۇلار 12 گرامدىن، ئۇرۇقسىدىن ئاجرىتىلغان ئۇزۇم 50 دانە، بۇلارنى قاينىتىپ، 280 گرام قەنت بىلەن قىيام قىلىپ بەرسۇن. قۇرسى زىرك، قۇرسى لوك، قۇرسى داۋائىل كوركۇم قاتارلىق دورىلار ياخشى پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا نوقۇت سۈيى، ئەگەر بەدەن كۆچى ئاجىز بولسا توخۇ گۆشى، پاقلان گۆشى بەرسە بولىدۇ. ماددا پىشقاندىن كېيىن سۈرگە بېرىش لازىم. بۇ چاغدا يەڭگىل سۈرگە بېرىش لازىم. يەڭگىل سۈرگىنىڭ تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا 4 گرام، غاربقۇن، ئۇغرىتىكەن، ھەر بىرى 2 گرامدىن، رۇم بەدىيان 1 گرام. يەنە بىر خىل ھەب دورا: ئايارەج پەيقىرا 3 گرام، رەۋەن، نەمەكى ھىندى 2 گرامدىن، توسالغۇنى ئاچىدىغان مەتبۇخ شەربىتىنىڭ تەركىبى: قارا ھېلىلە، ھېلىلە كابىلى پوستى ھەر بىرى 12 گرامدىن، ئەفسەنتىن، شۇمشا، رۇم بەدىيان، زىراۋەندە، چالا سوقۇلغان ئۇغرىتىكەن، ھەر بىرى 8 گرامدىن، ئۇرۇقسىدىن ئاجرىتىلغان ئۇزۇم 50 دانە، چىلان، سەرپىستان ھەر بىرى 20 دانىدىن، بۇلارنى قاينىتىپ، 60 گرام شىرخىست سىلىپ بەرسۇن. ئاندىن كېيىن غاربقۇن،

ئايارەج پەيقىرا بەرسە بولىدۇ. ئەگەر مەتبۇخى ئەقتىمۇن، مائۇلجەبەن بەرسە، كىلىزما قىلسا تېخىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. سۈرگە بىلەن كېسەلنىڭ ئىچىنى تازىلىغاندىن كېيىن جىنتىيانا، داۋائىل كورىكۇمگە ئوخشاش جىگەرنى كۈچەيتىدىغان مەجۇن دورىلارنى بېرىش لازىم. بۇ مەجۇن ھەم پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: كاسنە يىلتىزىنىڭ پوستى، دارچىن، ھەر بىرى 9 گرامدىن، ئەفسەنتىن، رۇم بەدىيان ھەر بىرى 8 گرامدىن، مەستىكى، شىرخىست 4 گرامدىن، زەپەر 4 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۇچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلاپ، ھەر كۈنى 4 گرامدىن يېسۇن. غىزاسىغا قۇشقاچ گۆشى پايدا قىلىدۇ. جىگەرگە تاشقى تەرەپتىن تۆۋەنكى زىمانتنى قىلسا پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: كۈندۇر، ئۇشەق، رۇم بەدىيان، زەپەر مۇۋاپىق ھالدا ناردىن يېغى، ياكى گۈل يېغى بىلەن توخۇ يېغى، ياكى ئۆردەك يېغى بىلەن قوشۇپ جىگەرگە زىمات قىلسۇن.

2. قابىز (ئىچنى تۇتقۇچى) نەرسىلەرنى يىگەنلىكتىن توسالغۇ پەيدا بولۇش

داۋالاش ئۇسۇلى سۈت، شېكەر، ئاتىلا قاتارلىق بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان نەرسىلەرنى، بادام يېغى، سېمىز توخۇ شورپىسى بېرىش ھەم تاۋۇز، قاپاق ئېشى، ئانار بېرىش لازىم. يەنە جىگەرنىڭ تومۇرى تارىيىپ قالغانلىقتىن توسالغۇ پەيدا بولسا، تومۇرنى كېڭەيتىپ، توسالغۇلارنى ئاچىدىغان بۇزۇرى شەربىتىگە ئوخشاش شەربەتلەرگە رەۋەن سېلىپ بەرسۇن ھەم ھەببى رەۋەن بەرسۇن.

4-پەسىل جىگەرنىڭ يىگلەپ كېتىشى

ئالامتى ئېغىر بولۇش، يەللىك بولۇش، بەدىنى ئورۇق بولۇش، ئەسلى قول بېغىشلىرى قىسقا، بەدەن كۈچى ئاجىز بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى چالا پىشۇرۇلغان توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى، سېمىز توخۇ گۆشى ياكى پاقلان گۆشى، كەكلىك گۆشى شۇنىڭدەك مائۇلئۇسۇل شەربىتى، بوزۇرى شەربىتى، ئايارەج پەيقىرابېرىش لازىم.

5-پەسىل جىگەر ئېسىلىش ۋە جىگەردە يەل پەيدا بولۇش

قىسمەن چاغلاردا جىگەردە ۋە ئۇنىڭ پەردىلىرىدە بۇخارات (گاز) پەيدا بولۇپ، يىغىلىپ قالغانلىقتىن، توسالغۇ سەۋەبىدىن ياكى ئاسان سىڭمەيدىغان تاماقلارنى كۆپ يىگەنلىكتىن ھەزىم قىلغۇچى كۈچ ئۇنى ھەزىم قىلالماي، جىگەردە ئېسىلىش پەيدا قىلىپ قويىدۇ.

ئالامتى جىگەردە يەل پەيدا بولىدۇ. ھەر قاچان قولنى جىگەر ساھەسىگە قويسا، ئاۋاز پەيدا بولىدۇ، جىگەر پەردىسىدە يەل پەيدا بولۇشىنىڭ بەلگىسى: تاماق ھەزىم بولغاندىن كېيىن تولا كېرىلىش، جىگەرنى سىلىغاندا ياكى تارقىتىدىغان دورىلارنى چاپلىغاندا، تارقاپ كېتىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى دىنار شەربىتىنى داۋاملىق ئىچىش، گۈلاب، ئەرەقى كاسنە، ئەرەقى بەدىيان، مەجۇنى

رەۋەن بېرىش كېرەك. سەھەردە مۇنچىغا بېرىپ يۇيۇنۇشنىڭ ياخشى نەتىجىسى بار ، ھەم نورمال دەرىجىدە ئۇۋۇلاش، مۇسەللەس بېرىش لازىم، قەدىمكى ھۆكۈمالار ھەر ئەتىگەندە ئەرەقى كاسىنە بىلەن ئازغىنە شاراب ئىچسە، ياخشى نەتىجىسى بار، دەيدۇ. سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچمەسلىك لازىم. تېرىخ ياكى تۇزنى قىزىتىپ، ئىسسىق لاتىغا ئوراپ تېڭىش كېرەك. ئەگەر ئاغرىق ئۇچەي تەرەپتە بولسا سۇرگە بېرىش لازىم. ئاندىن كېيىن يەلنى تارقىتىدىغان نەرسىلەر بىلەن داۋالاش لازىم. ئەگەر كىرگىت ياكى تۆش ئۇستىخان بېشىغا، ياكى ئۇچا تەرەپكە تارتىشسا، بۇزۇرى شەرىتى، ياكى تەررە، بادرەڭ ئۇرۇقنىڭ شىرىسىنى بېرىش لازىم.

6-پەسىل جىگەر ئاجىزلىقى

ئالامىتى ئىشتىھاسىزلىق ھەم ئىشتىھانىڭ ئازىيىپ كېتىشى، بەدەنلىرى ئورۇقلاپ كېتىش، سۇيدۇكى يېڭى گۆش يۇغان سۇدەك كېلىش، كېسەلنىڭ رەڭگى سېرىقتا ياكى ئاقتا مايىل بولۇش، بەزى چاغلاردا كۆكۈش بولۇش، ئازغىنە ئاغرىش، يۇز-كۆزى ئىششىغاندەك بولۇش، قۇۋۇتى جازىبە (تارتىش كۈچى) نىڭ ناچار بولۇشنىڭ بەلگىسى: چوڭ تەرەتنىڭ كۆپ ھەم يۇمشاق كېلىشى، رەڭگى ئاق بولۇشى، بەدەننىڭ ئورۇقلۇقى قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. قۇۋۇتى داپىئە (ئىتتەرگۈچى كۈچ) نىڭ ناچارلىقنىڭ بەلگىسى: چوڭ-كىچىك تەرەتنىڭ ئاز كېلىشى ھەم رەڭسز كېلىشى، بۇ كۈچلەرنىڭ ئاجىزلىشىپ قېلىشى بەزى ۋاقىتتا قۇلۇنجى، ئىستىسقادىن كېيىن، ياكى سېرىق يەرقاندىن كېيىن، ياكى قارا يەر قاندىن كېيىن بولىدۇ. جىگەرنىڭ ئاجىزلىقى بىر قانچە خىل بولىدۇ.

1. ئاشقازاننىڭ ئاجىزلىقىدىن بولغان جىگەر ئاجىزلىقى

داۋالاش ئۇسۇلى ئاشقازاننى داۋالاش ئۇسۇلى بىلەن ئوخشاپ كېتىدۇ، يەنى مەستىكى، رۇم بەدىيان، سالغان گۈلقەنت ھەم گۈلاب بىلەن ئەرەقى كاسىنە بېرىش لازىم، جىگەر ئاجىزلىقى نەپەس ئېلىش ئەزالىرى ۋە ئۆت قاتارلىق ئەزالارنىڭ ئاجىزلىقى بىلەن قوشۇلۇپ كەلسە، چىرايى يەرقان بولۇپ قالغان ئادەمنىڭكىدەك ناچارلىشىدۇ، قۇرۇق يۆتەل پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن كۆكسىگە بىنەپشە شەربىتى بىلەن ئىلاج قىلىش لازىم، ئەگەر چىرايى سېرىق بولسا، يەرقاننىڭ ئىلاجىنى قىلىش يەنى سىركەنجىۋىل ۋە بۇزۇرى شەربىتىنى بېرىش كېرەك. جىگەرنىڭ ئاجىزلىقى بۆرەك ئاجىزلىشىپ، سۇيۇقلۇقنى ئۆزىگە سۈمۈرۈپ تارتالمىغانلىقتىن بولسا، بۇنداق ئادەمنىڭ چىرايى ئىششىق ياكى بولمىسا، ئىستىسقا بولغان ئادەمنىڭ رەڭگىدەك بولىدۇ. بۇنى داۋالاش: بۆرەك ئاجىزلىقىنىڭ بابىدا ئايرىم كۆرسىتىلدى.

2. رەھمى (بالىياتقۇ) مەنبەلىك جىگەر ئاجىزلىقى

ئالامىتى ھەر قاچان ئادەت توختاپ قالسا ياكى قان ھەددىدىن ئارتۇق كەلسە، بۇنىڭ تەسىرى

جىگەرگە يېتىش بىلەن جىگەر ئاجىزلىشىش كېلىپ چىقىدۇ. جىگەر ئاجىزلىقى كۆپىنچە سوغۇقتىن ۋە ھۆللۇكتىن ياكى سۇيۇق ماددىلار جىگەردە توپلىشىپ قالغانلىقتىن بولىدۇ، شۇڭلاشقا بۇنداق كېسەلنى ئىسسىقلىق دورىلار بىلەن داۋالىغان ياخشى. مەسىلەن: زەپەر، ناخۇش ئانار سۇيىدەك نەرسىلەر بىلەن سۇرگە بېرىش ياكى باشقا ھەب دورىلار بىلەن سۇرگە بېرىش لازىم، ئانارنىڭ ئۆزىنى چاينىسىمۇ بولىدۇ، ئەگەر جىگەردە باشقا ماددا بولسا، ھەببى غاربقۇن بىلەن سۇرگە بېرىش لازىم، يەنى غاربقۇن 3 گرام، رەۋەن 2 گرام، ناۋات 3 گرام، يۇقىرىقىلارنى بىرلەشتۈرۈپ، ھەب قىلىپ بەرسە بولىدۇ. جىگەرنى بۇزۇق خىلىتلاردىن تازىلايدىغان دورىنىڭ تەركىبى: لوكى مەغسۇل، رەۋەن چىنى 9 گرامدىن، ئارپىبەدىيان، ئەفسەنتىن رۇمى 3 گرامدىن، كاسنە ئۇرۇقى، سېرىق ئوت ئۇرۇقى 15 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى 12 گرام، بۇلارنى سوقۇپ ياكى قۇرسى قىلىپ تەييارلاپ، كۈنىگە 2 قېتىم 6 گرامدىن بېسۇن.

ئەگەر جىگەرنىڭ ئاجىزلىقى ئىسسىقلىقتىن بولسا (مۇنداق بولۇش ئاز ئۇچرايدۇ).

داۋالاش ئۇسۇلى بېھى، ئالما، ئامۇت، ناخۇش ئانار پىسۇن. ئەگەر جىگەردە توسالغۇ بولسا، كاسنە سۇيى، سىركەنجۇبىل شەربىتى ئىچسۇن. غىزاسىغا نوقۇت سۇيى، توخۇ گۆشى، پاقلان گۆشى بېرىش لازىم. شورپىسىغا يۇمغاقسۇت، دارچىن، ئازغىنە زەپەر سېلىپ بەرسۇن. ئەگەر جىگەرنىڭ ئاجىزلىقى ھەزىم قىلغۇچى كۈچنىڭ ئاجىزلىقىدىن پەيدا بولغان بولسا، تەرياقى ئەربىئە، دىنار شەربىتى بېرىش لازىم ھەم بۇ دورىلارنى جىگەر ساھەسىگە چېپىپ زىمات قىلىش لازىم. تەركىبى: سەبرى، ئانار گۈلى 3 گرامدىن، ئانار پوستى 16 گرام، لادەن، ھەببۇلئاس 12 گرام، يۇقىرىدىكى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈلاب سۇيىدە يۇغۇرۇپ، چېپىش كېرەك. قۇرۇق ئۆزۈم، ئانار سۇيى ئىستېمال قىلىش؛ دارچىن، موزا، جوز بەۋۋا، مەستىكى، سەئىدى قاتارلىق دورىلارنى سىرتتىن چېپىش كېرەك. جىگەرنىڭ ئۆزىگە تارتىش كۈچى ئاجىزلاشقان بولسا دارچىن، زەپەرگە ئوخشاش دورىلارنى بېرىش؛ قابىز دورىلارنى ئىشلىتىش؛ جىگەرنى كۈچەيتىش ئۈچۈن سىرتتىن زىمات قىلىش لازىم. تەركىبى: ئەفسەنتىن، مەستىكى، قىزىلگۈل، مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، موردىنىڭ سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ، زىمات قىلىش لازىم. غىزاسىغا كەكلىك گۆشى، توخۇ گۆشى، غورا سۇيى بېرىش كېرەك. ئەگەر جىگەر قۇۋۋىتى ماسسىكەنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولسا، بۇنىڭغا جاۋابىرش خوزنى، بېھى شەربىتى بىلەن بېرىش لازىم، قابىز دورىلارنى كۆپرەك بېرىش، ئىسسىقلىق دورىلارنى ئازراق بېرىش لازىم، ئۇد، زىرە، ئالما سۇيى قاتارلىق نەرسىلەرنى زىمات قىلىش لازىم. يەنە جىگەر قۇۋۋىتى داغىئەنىڭ ناچارلىقىنى داۋالاش ئۇسۇلى سىركەنجۇبىل، ھىلىلە پەۋادىسى بېرىش، ئۇسەيلىم تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. غىزاسىغا ئاسان سىڭىدىغان، يەڭگىل تاماقلارغا دارچىن، پىلپىل، زەنجۇبىل سېلىپ بېرىش لازىم، ئەگەر جىگەردە ئىششىق، توسالغۇ بولسا، تاتلىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش كېرەك. ناشتىدا سوغۇق سۇ ئىچمەسلىك كېرەك. بولۇپمۇ تامىقىغا دىققەت قىلىش كېرەك. بەك مۇشەققەتلىك ئىشلاردىن كېيىن سۇ ئىچمەسلىك كېرەك. يۇقىرىدىكى ئەھۋاللار جىگەرنىڭ مىزاجىنى سوۋۇتۇپ قويىدۇ ھەم ئىستىسقانى پەيدا قىلىدۇ.

7- پەسل قىيامى كەبىد

بۇ ئاساسەن 4 خىل بولىدۇ.

1. قىيام كەبىد (جىگەرنىڭ قورۇشى)

بۇ كېسەلدە ئىچى سۇرۇش كۆپ بولۇپ شۇڭا تەرەتكە كۆپ تۇرغىنى ئۈچۈن ئىسھال دېگەن نام، قىيام دېگەن نام بىلەن ئاتاپ كەلگەن، بۇنىڭدا ئۇششاق تومۇرلاردىن قان كېلىش بىلەن تەرىتىنىڭ رەڭگى سۇس قىزىل كېلىدۇ، سەۋەبى: جىگەر ئاجىزلىقى، جىگەر تومۇرلىرىنىڭ قىسىلىپ قېلىشىدىن بولىدۇ. بۇنى زوسىنتارى كەبىد دەپ ئاتايدۇ. زوسىنتاريا يۇنان تىلىدىكى ئاتالغۇ بولۇپ، ئەسلى مەنىسى ئۈچەي جاراھىتى دېگەن بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى قان تومۇرلار قىسىلىپ ئادەت قېنى (ھەيز) سەۋىتار ياكى بىر ئەزا كېسىلگەندىن كېيىن ياكى قان سىرتقا چىقالمىغاندىن كېيىن، قان جىگەرگە توپلىشىپ قېلىپ، جىگەر ئاغرىقىغا سەۋەب بولىدۇ ۋە ئۈچەي تەرەپكە يۇرۇشىدۇ. بۇنىڭ بەلگىسى تەرىتىدە بىرىنچى قېتىمدا قان كۆپ كېلىش، ئىككىنچى قېتىمدا كەلمەي، يەنە بىر قېتىمدا ئاز كېلىش، جىگەر ئەتراپى چىڭقىلىپ ئاغرىش، سەھىج (تولغاق) بەلگىسى يوقالماسلىق بىلەن كۆرۈلىدۇ، ئەگەر جىگەردىن كەلگەن ئىسھال بولسا، دەسلەپتە تەرەت گۆش يۇغان سۇدەك كېلىدۇ، بارغانسېرى كۆپىيىپ كېلىدۇ ھەم قۇرۇق نەرسىلەر كېلىشكە باشلايدۇ، شارابنىڭ پۇرىقىغا ئوخشاش سېسىق دۇغ كېلىدۇ، ئەگەر جاراھەت شەكىللەنگەن بولسا، ھەر قانداق جاراھەتتىن قان كەلسە كۆپ كېلىدۇ (پارچە-پارچە بۆلۈنۈپ كەلمەيدۇ)، ھەددىدىن ئارتۇقمۇ كەلمەيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قانىنى دەرھال توختاتماسلىق كېرەك، ئەگەر كېسەل ئاجىزلىشىپ قالسا، قانىنى باشقا تەرەپكە قارىتىش كېرەك. ئەگەر تولغاق پەيدا بولسا، دەرھال قان ئېلىش كېرەك. ئاندىن قابىز دورىلارنى بېرىش كېرەك. كېسەلنىڭ باشلىنىشىدا ئىسسىتمىسى بولسا، تاماق بەرمەسلىك كېرەك ياكى ئاز-ئاز بېرىش كېرەك. قۇرس كەھرىۋا، بېھى قىيامى، ئەنجىباھار شەربىتى، سېمىز ئوت شىرنىسى بېرىش كېرەك. بۇ كېسەلگە تاباشىر، گىل ئەرمىنى، گىل مەختۇم، سۇفۇپى يېيىش ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ، تەركىبى: گىل ئەرمىنى، تاباشىر، سەمغى ئەرەبى، ھەببۇل ئاس ھەر بىرى 3 گرامدىن، خۇنسياۋشان، كۇندۇر 3 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ھەببۇلئاس سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ، 6 گرامدىن 3 ۋاخ يېيىشكە بېرىلىدۇ، بەزى چاغلاردا جىگەردىن قان كېلىدۇ. بۇ قاندا شارابنىڭ دوغسىغا ئوخشاش سېسىق كۆپۈك بولۇپ، بۇ سۇدا خىلىتى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭدا ئىسسىق مىزاج كىشىلەر سەپەردە ئۇزۇن مۇددەت يۇرگەن، قاتتىق ئۇسساپ كەتكەن كىشىلەردە بۇ كېسەل بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سېمىز ئوت شەربىتى، خەشخاش شەربىتى، ئارپا يارمىسىغا ئوخشاش سوغۇقلۇق دورىلار بىلەن داۋالاش كېرەك، سەندەلنى گۈلابقا چىلاپ، جىگەر ئۇدۇلىغا چېپىلىدۇ.

2. ئسهال هەددى

بۇ كېسەللىك جىگەردە قان كۆيگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ، بۇنىڭغا ئەگىشىپ باشقا خىلىتلارمۇ كۆپىيىدۇ، بەزىدە جىگەر كۆيۈش نەتىجىسىدە خىلىتلار بىلەن قارا گۆش پارچىلىرى چۈشىدۇ. خىلىتلار كۆيۈپ قارا كېلىش بىلەن سەۋادىن بولغان ئسهالنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق شۇكى، خىلىتتىن بولغىنى قارا قويۇق بولىدۇ. سېسىق بەدبۇي بولمايدۇ.

ئالامتى ئورۇقلاش، ئىچى ئۆتۈش ئىشلىرى بولمايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى يۇرەك، جىگەر ساھەسىگە سەندەل گۈلابىنى چېپىش، قۇرسى كاپۇر، قۇرسى تاباشىر بىلەن ھارارەتنى پەسەيتىش لازىم، غىزاسىغا قوينىڭ چاۋا يېغى بىلەن گۈرۈچ ياكى ئاتىلا، سەمىغى ئەرەبى، نىشاستەنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ، قورۇلغان بادامنىڭ شىرىسىنى بىللە ئىستېمال قىلغاي.

3. قېيام سەپراۋى

ئالامتى جىگەرنىڭ قىزىشى، كۆيۈشى، تەرەت بىلەن قان كېلىش، قەۋزىيەت بولۇش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئسهالنى تېز توختاتماسلىق لازىم. قەۋزىيەت قىلدىغان تاماقلارنى بەرمەسلىك كېرەك. بۇنىڭ ئەڭ ياخشى چارىسى ئالدى بىلەن جىگەرنى تازىلاش، جىگەرگە دورا قىلىش كېرەك. لىمون شەربىتى، ئەنجىباھار شەربىتى بېرىش كېرەك. بۇ كېسەللەردە قىسمەن ۋاقىتلاردا ھۆ بولۇش، تەرتىدىن قان كېلىشكە ئوخشاش ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. بۇنىڭغا شىرىلىك مېغىز قاتارلىق دورىلارنى بېرىش كېرەك. تۆۋەندىكى دورىلارنى بېرىش كېرەك. تەركىبى: ئاق لەيلى ئۇرۇقى، تۇخۇمى خۇبازى 3 گرامدىن، نىشاستە، سەمىغى ئەرەبى 15 گرامدىن، گىل ئەرمىنى 12 گرام، يۇقىرىدىكى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەببۇلئاس شەربىتى بىلەن بىرگە بېرىش لازىم.

4. ئسهال كەبىد(جىگەر مەنبەلىك ئىچ سۇرۇش)

تەرەت بىرمەر نەرسىنىڭ پىسپىگە ئوخشاش كېلىدۇ، بۇنىڭ بۇنداق بولۇشى توسالغۇ ۋە جاراھەت بولۇپ، ئېغىز ئالغاندىن كېيىن ياكى خىلىتلار بەك كۆيگەنلىكتىن بولىدۇ.

ئالامتى تەرەت ماڭقىغا ئوخشاش كېلىدۇ، تولغاق بولمايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئسهالنى توختاتماسلىق، قابىز نەرسىلەرنى بەرمەسلىك لازىم، كېسەلگە ئازغىنە شاراب بىلەن مۇسەللەس بېرىش، مەجۇنى پۇدىنە بېرىش، غىزاسىغا ئاقلانغان قوناق بېرىش ۋە ئۆچكە جىگىرىدە كاۋاپ قىلىپ بېرىش، ئەگەر ئىچى گۆش يۇغان سۇدەك كەلسە، ئۇرۇقى يوق ئۈزۈم بېرىش لازىم.

ئون بەشىنچى باب تال كېسەللىكى توغرىسىدا

بۇ بابنى 7 پەسلگە بۆلۈپ كۆرىستىمىز.

1- پەسل تال مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

بۇ نەچچە خىل بولىدۇ.

1. تال مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

ئالامىتى ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولۇش، سول بېقىن قىزىپ ئاغرىش، سۈيدۈكى قارامتۇل قىزىل كېلىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن باسلىق ۋە ئۇسەيلىم تومۇرلىرىدىن قان ئېلىش كېرەك. ئاندىن كېيىن كاسنە سۈيى، سىركەنجۈبىل، مەتبۇخ ھېلىلە بېرىش كېرەك، ئەگەر ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولسا بۇ دورىلارنى بەرسۇن. تەركىبى: تاباشىر 6 گرام، زىخ 12 گرام، بىخ سۇس 9 گرام، سۇمبۇل، لوكى مەغسۇل، رەۋەن، بىخ كەبىر (سۆككە بىر كېچە چىلغاندىن كېيىن)، غارىقۇن 3 گرامدىن ۋە يۇلغۇن چېچىكىنى ياخشى قاينىتىپ، بۇنىڭ سۈيى بىلەن قۇرس ياساپ، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن سىركەنجۈبىل بۇزۇرى قوشۇپ ئىچىلىدۇ. ھەم تۆۋەندىكى سۇفۇپنى بېرىش كېرەك. تەركىبى: كاسنە ئۇرۇقى، گەزماز، رۇم بەدىيان، ھەر بىرىنى 30 گرامدىن ئېلىپ سۇفۇپ تەييار قىلىپ، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن سىركەنجۈبىل بۇزۇرى بىلەن بېرىلىدۇ ھەم بۇ سۇفۇپ بېرىلىدۇ. تەركىبى: قىزىلگۈل، تاباشىر، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، لوكى مەغسۇل، رەۋەن ھەر بىرى 3 گرامدىن، زەپەر، كاپۇر 2 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، سۇفۇپ قىلىپ، ئانار سۈيى بىلەن ئېچىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىچى قەۋزىيەت بولسا تەمرى ھىندى ياكى ئەينۈلا سۈيى بىلەن ئېچىش لازىم. كېپەكنى سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ چاپسۇن. قوغۇشۇننى كېپەككە ئارىلاشتۇرۇپ چاپسۇن، ياكى سىركىنى يالپۇز ئەرەقى بىلەن قاينىتىپ، ياكى ئەنجىر بىلەن قاينىتىپ بۇلارنى ئايرىم-ئايرىم چاپسۇن.

2. تال مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى

ئالامىتى قورساق كوركىراش، ئىشتىھا تۇتۇلۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سىركەنجۈبىل ھەسىلى، ياكى سىركەنجۈبىل بۇزۇرى، مائۇل ھەسەل شەربىتى، تەرياقى ئەرىسئە ۋە گۈل قەنت بېرىلىدۇ. ئەفتىمۇن، پوستى بىخ كەبىرنى 30 گرامدىن ئېلىپ، 100 گرام ھەسەل بىلەن قوشۇپ، ئەتە-ئاخشامدا ئىچىش لازىم. غىزاسىغا ئىسسىقلىق دورىلارنى سېلىپ، كۈدە، سىركە قوشۇپ بېرىلىدۇ.

3 . تال مزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشى

ئالامتى قاتتىق بولۇش، بەدەن ئورۇق، قان قويۇق بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىنەپشە شەربىتى ياكى ئەرمقى گاۋزىبان ياكى گۈلاب، رەيھان ئۇرۇقى بېرىلىدۇ.

4. تال مزاجىنىڭ ھۆل سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى

ئالامتى ئۆزى ئېغىر، رەڭگى ئاق ياكى قەلەي رەڭگىدە بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇزۇرى شەربىتى، سىركەنجۇبىل بېرىش، غىزاسىغا توخۇ گۆشى، كۈدە سىركىسى بېرىلىدۇ.

5. تال مزاجىنىڭ ھۆل ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

ئالامتى سول بېقىنى ئېغىر، بەدىنى سۇس بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تەنھا ئىسسىقتىن بولغان بۇزۇلۇش بىلەن تەنھا سوغۇقتىن بولغانىنىڭ دورىسىنى بىرلەشتۈرۈپ بەرسە بولىدۇ. بۇزۇرى شەربىتى بىلەن يۇقىرىدىكى زىماتلارنى قىلسۇن.

6. تال مزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشى

ئالامتى قەۋزىيەت بولۇش، قول-پۇتى ئىسسىق، سۈيدۈكى سۈزۈك، ئۇسسۇزلۇقى زىيادە بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھۆل سوغۇق، مۇرەككەپ دورىلار بىلەن داۋالىنىدۇ. گاۋزىبان ئەرمقى، ئىسپىغۇل ۋە رەيھان ئەرمقى بىلەن شەربەت قىلىپ بېرىلىدۇ. قاپاق پوستى ۋە يوپۇرمىقى، ھەمشىباھارگۈلىنى ئىسپىغۇل بىلەن سىرتىدىن چېپىلىدۇ.

7. تال مزاجىنىڭ قۇرۇق سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى

ئالامتى تال چوڭىيىدۇ، قاتتىق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇزۇرى شەربىتى بېرىلىدۇ، كۈدە يىلتىزىنىڭ پوستى، غارىقۇنلار ھەسەل بىلەن سىرتىدىن چېپىلىدۇ.

2ـ پەسل تال ئىششىقى

بۇ بىر نەچچە خىل بولىدۇ.

1. قاندىن بولغان تال ئىششىقى

ئۇ ئىششىق كۆپىنچە قاتتىق بولىدۇ. تال تەرىپىدە ئاغرىق پەيدا بولىدۇ، قىزىرىش، ئۇسىشى كۆپ بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سول قولىنىڭ باسلىق، ھەبلۇززىدا ياكى ئۇسەيلىم تومۇرىدىن قان ئېلىش، ئاندىن مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن سۈرگە بېرىش لازىم. تەركىبى: ھېلىلىنىڭ پوستى 12 گرام، شاھتەررە 9 گرام، كۈدە يىلتىزىنىڭ پوستى، كەزمازۇ 6 گرام، تەمرى ھىندى 65 گرام، چالا سوقۇلغان كاسىنە ئۇرۇقى، كۈشۈش ھەر بىرى 3 گرامدىن، يۇقىرىدىكى دورىلارنى قاينىتىپ، 54 گرام شىرخىستىنى دورىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئايارەج پەيقىرا، غارىقۇننى ھەب قىلىپ تەييارلاپ، مەتبۇخىنى ئىلگىرى ئىچىش، ئايارەج پەيقىرا، ھەببى غارىقۇننى مەتبۇخىنىڭ ئارقىسىدىن ئىچىش لازىم. يەنە بۇ شەربەتنى بېرىش لازىم. تەركىبى: كەرەپشە ئۇرۇقى، شوخلا 3 گرام، كۈدە يىلتىزى پوستى 6 گرامدىن ئېلىپ، شەربەت قىلىپ، مۇۋاپىق قەنت سېلىپ ئىچسۇن. يەنە قۇرسى تاباشىر، قۇرسى ئەنبەر، قۇرس بىنەپشە، رۇم بەدىيان، قىزىلگۈل، كۈدە يىلتىزى بۇلارنى جۇلاپ قىلىپ بەرسە تېخمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. تەمرى ھىندىنىڭ سۇيى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى شىرنىسى بېرىش لازىم. پۇنۇس مېغىزى بىلەن سۈرگە بېرىلىدۇ. يۇلغۇن بەرگى، ئارپا ئۇنى، قىزىل سەندەلنى ھەمشىباھار ۋە شوخلا سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ، تال ساھەسگە چېپىش لازىم. غىزاسىغا تورۇلغۇ، كەكلىك گۆشى بېرىش لازىم.

2. سەپرادىن بولغان تال ئىششىقى

ئالامىتى قىزىتمىسى يۇقىرى، تىلى، كۆزى سېرىق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سەپرانى، غەيرىي تەبئىي سەپرا ماددىسىنى تازىلاپ چىقىرىش لازىم. سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىگە رەۋەن سېلىپ، غارىقۇن بىلەن ھەب قىلىپ بېرىش لازىم. ئىچىشكە كاسىنە سۇيى بېرىش لازىم. مائۇلجەبەن بېرىش، سىرتىدىن سېمىز ئوت ئۇرۇقىنى سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا ئىششىقنى تارتىدۇ. تالنىڭ مىزاجى ئىسسىقتىن بۇزۇلغىنىغا پايدا قىلىدىغان سۇفۇپىنىڭ تەركىبى: زىخ سۇيى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، تەررە ئۇرۇقى 9 گرامدىن، سەمغى ئەرەبى 3 گرام، قىزىلگۈل 6 گرام، تاباشىر، سەندەل 2 گرام، كاسىنە ئۇرۇقى 12 گرام، يۇقىرىدىكى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قاينىتىپ، 7 ھەسسە قىلىپ ئىچىش لازىم. بۇ سىركەنجۇبىل، كاسىنە سۇيى بىلەن بېرىلىدۇ، سىرتىدىن سوغۇق تەبئىەتلىك زىمات قىلىنىدۇ.

3. بەلغەمدىن بولغان تال ئىششىقى

ئالامىتى تال چوڭىيىپ قېلىش، ئاغرىشى ئاز بولۇش، بىمارنىڭ يۈزى ئاق بولۇشقا ئوخشاش ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى قوقيا ياكى كلىزما قىلىش بىلەن ياكى تۇرۇپ ۋە غارىقۇن قوشۇلغان ھېلىلە بىلەن بەلغەم ماددىسىنى تازىلاپ چىقىرىش كېرەك. ئاندىن كېيىن سىركەنجۇبىل شەربىتى، مائۇلئۇسۇل بېرىلىدۇ ھەم قۇرسى تاباشىر بېرىش لازىم. تەركىبى: ئىرىسا 12 گرام، پىلپىل، سۇمبۇل، ئۇشەق ھەر بىرىنى 3 گرامدىن ئېلىپ، سىركىگە ئېزىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇشەقگە ئارىلاشتۇرۇپ،

هەر قېتىمدا 6 گرامدىن بېرىلىدۇ. يۇلغۇن ياغىچىدا قاچا قىلىپ شۇنىڭدا تاماق يېسە، سۇ ئىچسە تال ئىششىقى ياندۇ. شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبنىسىنا «پىرسىياۋشان، قۇرۇق زۇپا ھەر بىرىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سىركەنجۈبىل بىلەن قاينىتىپ بېرىش لازىم» دېگەن، كۆدە يىلتىزىنىڭ پوستى، ئەفتىمۇن ھەر بىرىنى 30 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ، 6 گرامدىن يېسە تال ئىششىقىنى ياندۇرىدۇ. قۇرسى كەبىر، سىركەنجۈبىل، شەربىتى ئەفتىمۇن، بىستېپايەج، پوستى بىخ كەبىر، گۈلسەۋسەن يىلتىزى، سۇزاپ ئەرەقى، رەۋەن، زىراۋەندە تەۋىل، ئەفسەنتىن، تۇرۇپ سۇيى بۇلار تالنى تازىلايدۇ، يەنە بۇ ھەبنى بېرىش لازىم. تەركىبى: ئايارەج پەيقرا، ھېلىلىنىڭ پوستى، تۇربۇت 12 گرامدىن، غارىقۇن 9 گرام، كەزمازو 3 گرام، رۇم بەدىيان، مۇقەل، ھىندى تۇزى ھەر بىرىنى 3 گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ ھەب قىلىپ، 9 گرامدىن بېرىش لازىم. بۇ زىماتنى قىلسا ھەم مەنپەئەت قىلىدۇ. تەركىبى: ئەنجۇرنى سىركىدە پىشۇرۇپ، زىخ ياغىچىنىڭ كۈلىنى، گۈل يېغى، بۆرە ئەرمىنى، سۇزاپ، ئىكللىلىكلارنى سوقۇپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇزاق-ئۇزۇق چېپىپ بەرسۇن. سېرىقچېچەك، بۇغداي كېپىكىنى قاينىتىپ قوشۇپ، ئۆچكە مايىقىنىڭ كۈلىنى 3 ھەسسە، كۆدە يىلتىزىنىڭ كۈلى بىر ھەسسە ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا سىركە بىلەن قوشۇپ چاپسۇن. غىزاسىغا توخۇ گۆشى، كەكلىك گۆشى، كاۋاپ قىلىپ، نوقۇت سۇيى بىلەن بېرىلىدۇ.

4. سەۋدادىن بولغان تال ئىششىقى

ئالامىتى قورساق ئىششىپ قېلىش، تال قاتتىقلىشىپ ۋە ئۆزى ئورنىدىن قوزغىلىپ قېلىش، تۇتۇپ باققاندا مەلۇم بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئىچ سۇرۇش، ئورۇقلاش، مالىخۇلىياغا ئوخشاش ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق ياكى ئۇسەيلىم تومۇردىن قان ئېلىش، سىركەنجۈبىل، بۇزۇرى بېرىش لازىم. مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن سۇركە بېرىش، مائۇلجەبەن بېرىش ياكى بۇ سۇفۇپ بىلەن سەۋدانى تازىلاش كېرەك. تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە، ھېلىلە كابىلى 9 گرامدىن، تۇربۇت، قىزىلگۈل، تۇخۇمى كۆشۈش، ئەفسەنتىن، رۇم بەدىيان، ھەرجەرى ئەرمەنى 3 گرام، كاسنە ئۇرۇقى 12 گرام، ئەفتىمۇن، رەۋەن 6 گرامدىن بولۇپ، يۇقىرىقى دورىلارنى 6 گرامدىن، 15 گرام بۇزۇرى شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ. تال ئىششىقىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن بۇ دورىلارنى بېرىش كېرەك. تەركىبى: لوكى مەغسۇل، زىراۋەندە 3 گرام، ئەفسەنتىن، تاباشىر 6 گرامدىن، زەپەر 2 گرام، سىركەنجۈبىل بىلەن 3 گرامدىن يېيىشكە بېرىلىدۇ. قۇرس كەبىر بېرىلىدۇ، ئەنجۇر، ئۈشقى، ئاچچىق بادام كونا سىركە بىلەن چېپىلىدۇ. توخۇ شورپىسىغا زەپەر، قىچا، ئابكامە قوشۇپ ئىچىلىدۇ. ئەگەر ئىششىقنىڭ قاتتىقلىقى تاشقى زىمات بىلەن يانماي قېپقالسا داغلىسۇن. ئەگەر بۇنىڭغا چىدىيالمىسا قىچا، كۆدە يىلتىزىنىڭ پوستى، بۆرە ئەرمىنى، ئەنجۇرنى كونا سىركە بىلەن چاپسۇن، بۇنى قايتا سۈدا يۇيۇۋېتىپ يەنە چاپسۇن.

5. يەلدىن بولغان تال ئىششقى

سەۋەبى سەۋدانىڭ كۆپلۈكى تالنىڭ سوغۇقلۇقىدىن بولىدۇ.

ئالامتى ئىششق قاتتىق ۋە تارتىشىش ياكى ئىششق يۇمشاق بولۇش، قولنى قويسا ئاۋاز چىقىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى گۈلقەنت پىيىش، بەدىيان بىلەن مائۇلئۇسۇل شەربىتى، ئازغىنە مۇسەللەس بىلەن بېرىلىدۇ. بۇغداي كېپىكىنى سىركە بىلەن قاينىتىپ، تال ساھەسىنى گۈل يېغىدا ياغلىغاندىن كېيىن قايتا كېپەكنى تاڭسۇن. پۇدىنە، ياكى سۇزابنى سىركە، ياكى ھەسەل بىلەن قاينىتىپ زىمات قىلسۇن. تالغا ئوتلۇق ھىجامەت قويسۇن ھەم بۇ سۇفۇپنى ھەر كۈنى پىيىشكە بېرىلىدۇ. تەركىبى: كۈدە ئۇرۇقى، سۆككە چىلانغان زىرە، مەستىكى، ھېلىلە 9 گرامدىن، رەۋەن 6 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، 6 گرامدىن سىركەنجۈبىل شەربىتى بىلەن ئىچىلىدۇ. تال ساھەسگە بابۇنە، سېرىقچېچەك يېغى بىلەن چېپىلىدۇ، سۇزاپنى سىركىدە قاينىتىپ، بىر پارچە كىگىز پارچىسىنى ئۇنىڭغا چىلاپ، تال ساھەسگە تېڭىلىدۇ. سېرىقچېچەك ياكى سەبرىنى سىركە بىلەن يۇمشاق سوقۇپ تاڭسۇن.

3-پەسل تالدا توسۇلۇش (سۇددە) پەيدا بولۇش

ئالامتى تال ئىششماي ئېغىرلىق پەيدا بولىدۇ. ئەگەر توسالغۇدىكى سەۋدا ماددىسى جىگەر، تالغا بارىدىغان يولدا پەيدا بولسا، قارا يەرقان، قارا بەھەق ۋە باشقا سەۋدا كېسەللىرى پەيدا بولىدۇ. ئەگەر توسالغۇ ئاشقازاننىڭ يۇقىرى قىسمىدا پەيدا بولسا، ئىشتىھاسىزلىق ۋە بارلىق قاتتىق ئىششقلار پەيدا بولىدۇ. يامان خىلتلار تالدا توختىغان بولسا، ئالدى بىلەن توسالغۇلارنى ئېچىش لازىم.

4- پەسل تالنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشى

ئالامتى ئادەمنىڭ چىرايى قارىغا مايىل بولۇپ ئۆزگىرىدۇ، كۆزنىڭ ئېقى دۇغلىشىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى جىسمانىي جەھەتتىن چېنىقتۇرۇش، تالنىڭ ئۇدۇلىنى ئۇۋۇلاش، ئوتلۇق ياكى ئوتسىز ھىجامەت قويۇش ھەم تالنى كۈچەيتىدىغان زىماتلارنى قىلىش لازىم. بۇنىڭدىن باشقا، يەرقاننىڭ داۋاسىنى قىلىش كېرەك.

5- پەسل تالنىڭ قۇۋۇتى ماسسىكە (تۇتۇش قۇۋۇتى) ئاجىزلاپ كېتىش

ئالامتى قۇۋۇتى ماسسىكىنىڭ ئاجىزلىقى سەۋدا خىلتىنىڭ ئىستىغراغ ۋە قەي بىلەن كېلىشى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سەۋدانى سۇرگە، قەي بىلەن داۋالاش، ئاندىن كېيىن تال ساھەسگە زىمات قىلىش، ئۇۋۇلاش كېرەك.

6-پەسىل تالنىڭ قۇۋۇتى ھازىمە (ھەزىم قىلىش قۇۋۇتى) ئاجىزلاپ كېتىشى

ئالامتى ئىشتىھاسى كۆپ بولۇش، ئەگەر سەۋدا ئۇچەيگە قۇيۇلغان بولسا، سەۋدادىن ئىسسىق پەيدا بولىدۇ. ئۇچەيگە يېغىلسا سەۋەبىگە قاراپ داۋالاش كېرەك. ئەگەر ئىشتىھاسى زىيادە بولۇپ قالسا، جەۋئى بەقەر «كالا ئىشتىھا» بولىدۇ. ئىچى تۇتۇلۇپ قالسا، سەۋەبىگە قاراپ داۋالاش لازىم.

7-پەسىل تالنىڭ قۇۋۇتى دافئە (ئىتتىرىش كۈچى) سى ئاجىزلاپ كېتىش

ئالامتى تالنىڭ ئىششىشى ۋە چوڭىيىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تال ئىششىقىنىڭ دورىسىنى قىلىش كېرەك. ئەگەر تال قاتتىق ئىششىق بولسا، ئۇنىڭ ئالامتى: سۈيدۈكتىن يىرىڭ كېلىش، سۈيدۈك بەدبۇي پۇراقلىق كېلىش ۋە سۈيدۈك يولى ئاغرىشقا ئوخشاش ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇزۇرى شەربىتى ياكى تەررە ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى، تۆگە سۈتى، ئېشەك سۈتى، مائۇلئۇسۇل شەربىتى بېرىلىدۇ. كېپەك بىلەن ئۇشەق سىركە بىلەن چېپىلىدۇ. ئەگەر تالدا ئۇششاق تاش بولسا، تال سانجىپ ئاغرىيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى ھەببى رەۋەن، ياكى بۇزۇرى شەربىتى بىلەن تازىلاش كېرەك، ياكى ئەنجۈرنى سىركە بىلەن زىمات قىلىپ تاڭسۇن. ھەر قانداق زىماتلارنى ئۇماچ ھالىتىگە كەلتۈرۈپ ئىسسىق ھالەتتە قايتا-قايتا چېپىش، ئاندىن شۇ ئورۇننى يەڭگىل ئۇۋۇلاش لازىم.

ئون ئالتىنچى باب ئۇچەي كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

ئۇچەي كېسەللىكلىرى 7 پەسىلگە بۆلىنىدۇ.

1-پەسىل زەلىقۇلئەمئا (غىزالار ئۇچەيدە توختىماي چىقىپ كېتىش) كېسەللىكى

بۇ بىر نەچچە خىل بولىدۇ.

1. سەپرانىڭ ئۇچەيگە توپلىشىپ قېلىشىدىن بولغان زەلىقۇلئەمئا

ئۇچەي ئىچىگە يەل پەيدا بولۇپ، ئۇچەينى بېچىشتۇرغان سەۋەبتىن ئۇچەي ئىستېمال قىلغان غىزالارنى ياخشى ھەزىم قىلالمايى، ئۆزئەينى سىرتقا چىقىرىۋېتىدۇ. سەۋەبى سەپرانىڭ كۆپلۈكىدىن،

سەپرانىڭ ئۇچەيگە توپلىشىپ قالغانلىقىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى ئەنسىزلىك، تولا ئۇسساش، ئېغىز ئاچچىق بولۇش، تىلى قۇرۇق بولۇش، چوڭ تەرتى سېرىق بولۇش، چوڭ تەرەت قىلغاندا مەقئەت يوللىرى ئېچىشىش، ئىستېمال قىلغان غىزالار يېرىم ھەزىم بولۇپ سىرتقا چىقىش ۋە تەرەت سۈيۈقلىشىش قاتارلىقلار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىمارنىڭ مىزاجى، قۇۋۋىتى يار بەرسە قان ئېلىش لازىم. سەپرانى سۇرۇپ چىقىرىدىغان مۇناسىپ سۇرگە بېرىش لازىم. بادام يېغى قوشۇلغان ئارپا يارمىسى بېرىش، ئاچچىق قېتىقتا دوغاپ قىلىپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق ھالدا تاباشىر، قىزىلگۈللەرنى 3 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىش لازىم. قېتىقنى قىزىتىلغان تۆمۈر ياكى تاش بىلەن داغلاپ دوغ قىلىپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق سامساق سۈيى قوشۇپ ئىچكۈزۈش لازىم. بۇ دوغ سۇلىرىغا ئانار سۈيى ۋە باشقا مۇناسىپ مېۋىلەرنى، ئازراق قەنت قوشۇپ ئىچكۈزۈش لازىم. بۇنىڭ ئارقىسىدىن سۇفۇپى تاباشىر قوشۇپ بېرىش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن بېھى سۈيى بېرىش لازىم.

سۇفۇپى تاباشىرنىڭ تەركىبى: تاباشىر، سەمەنى ئەرمەنى، گىل ئەرمىنى 9 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، لىمون شەربىتى ياكى ھەببۇلئاس شەربىتى بىلەن بېرىش لازىم. غىزاسىغا قېتىق قوشۇلغان غىزالارنى بېرىش لازىم، پۇرچاقنىڭ پوستىنى ئاقلاپ، گۈل يېغى قوشۇپ ئىستېمال قىلىش، بىرئاز ياخشىلانسا توخۇ گۆشى ۋە سامساق سۈيى، ئانار سۈيى قوشۇپ بېرىش لازىم، بۇنىڭ ئارقىسىدىن تۆۋەندىكى زىمانىنى تەييارلاپ قورساقنى تېگىش لازىم.

زىمات تەركىبى: ئارپا ئۇنى، ئانار گۈلى، قىزىلگۈل، ئاق سەندەل ھىندى، ئانار پوستى، تاباشىر 9 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئاچچىق ئانار سۈيى، ياكى ھەببۇلئاس سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ يۇغۇرۇپ، قورساقنى تېگىش، ياكى بادام يېغى، موم يېغى، قىزىلگۈل يېغىنى مۇۋاپىق ھالدا ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ، قورساقنى چېپىش لازىم. سەپرا كۆپ بولسا مۇناسىپ دورىلار بىلەن قەي قىلدۇرۇش ھەمدە بېرىم پىيالە ئۆچكە قېتىقى ۋە سۇفۇپى گىل ئەرمىنى قوشۇپ بېرىش لازىم، سۇفۇپى گىل ئەرمىنىنىڭ تەركىبى: گىل مەختۇم، تاباشىر، كەھرىۋا، قىزىلگۈل، گىل ئەرمىنى 7 گرامدىن ئېلىپ، سۇفۇپ تەييارلاپ كۈنىگە 2 قېتىم، 6 گرامدىن ئىستېمال قىلىش لازىم.

2. ئۇچەينىڭ سىرتقى دەۋارلىرىغا مۇدۇر پەيدا بولۇشىدىن كېلىپ چىققان زەلىقۇلئەمئا

ئالامىتى كېسەل كىشىنىڭ قورسىقىدا ئېچىشىش پەيدا بولىدۇ. ئارقا پىشاب ۋە غىزالار تولۇق ھەزىم بولماي كېلىدۇ. كىندىكىنىڭ يۇقىرى-تۆۋەن قىسمىدا ئاغرىش پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش ۋە سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى ئىستېمال قىلدۇرۇپ ھارارەتنى پەسەيتىش، ئارقىسىدىن ئاق سەندەل ھىندى، قىزىلگۈلنى مۇۋاپىق ھالدا ئېلىپ، ئالما سۈيى ۋە بېھى

سۈيى قوشۇپ ئىستېمال قىلىش لازىم، بۇ دورىلارنى زىمات قىلسىمۇ بولىدۇ. مەنزىرىلىك باغچىلاردا، يايلاقلاردا سايامەت قىلىدۇرۇش ۋە دەم ئالدۇرۇش لازىم.

3. بۇزۇق ھۆللۈكلەردىن ھەزىم ناچارلاشقانلىقتىن پەيدا بولغان زەلىقۇلئەمئا

ئالامىتى ياخشى ھەزىم بولمىغان غىزالار ۋە ھۆللۈكلەر چوڭ تەرەت بىلەن كېلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاشقازان سەۋەبىدىن بولغان ئىسھالغا ئايارەج پەيقىرا، ھەببى سەبرى ئىستېمال قىلدۇرۇپ، ئاشقازان-ئۈچەيلەرنى تازىلاش لازىم. كېسەلنىڭ قۇۋۋىتى ئەھۋالى ياخشى بولسا، قەي قىلدۇرۇش لازىم. ئارقىسىدىن شەربىتى سىركەنجۈبىل ۋە شەربىتى بېھى، جاۋارىش سەفەر جىل، بېھى سۈيى، ھەببۇلئاس شەربىتى ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم. ئارقىسىدىن تۆۋەندىكى دورىلارنى قورساقتا چېپىش لازىم. تەركىبى: سەئىدى 15 گرام، مەستىكى رۇمى 15 گرام، ئانار پوستى، ئانار ئۇرۇقنى 9 گرامدىن ئېلىپ، بېھى سۈيى ۋە ئالما سۈيى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، قورساقتا چېپىش، ئارقىسىدىن شەربىتى فەۋاكىھ بېرىش لازىم. ئەگەر ھارارەت بولسا، غىزاسىغا توخۇ گۆشى، كەكلىك گۆشلىرىنى ئىستېمال قىلىش، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سۈيىنى مۇناسىپ مىقداردا سۇلىرى بىلەن بېرىش لازىم. غىزاسىغا دارچىن، زىرە، سامساق يېغى قوشۇپ بېرىش لازىم. ئىسھال ئېغىر بولسا، قوناق ۋە تېرىقنىڭ پوستىنى ئاقلاپ، ھەببۇلئاس، جىگدىلەرنى مۇۋاپىق ئېلىپ، سوقۇپ، لىمون شەربىتى، ھەببۇلئاس شەربىتى بىلەن قوشۇپ بېرىش لازىم، سىركىدە قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا، ئىسھالنى دەرھال توختىتىدۇ.

4. ئۈچەينىڭ سۈسلۇقىدىن ۋە ھۆللۈكلىرى مۇۋاپىق بىرىكمىگەنلىكتىن پەيدا بولغان زەلىقۇلئەمئا

ئالامىتى چوڭ تەرەت بىلەن ھۆللۈكلەر ئارىلاشمايى ئايرىم كېلىدۇ. تەرەت قۇرۇق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قۇرسى تاباشىر، ھەببۇلئاس شەربىتى، شاھى بەللۇت سالغان بېھى شەربىتى بېرىش، يۇقىرىقى دورىلارنى كىندىك ئۈستىگە زىمات قىلىپ چېپىش لازىم.

5. سەپرا ماددىسىنىڭ زىيادىلىكىدىن پەيدا بولغان زەلىقۇلئەمئا

ئالامىتى چوڭ تەرەت بىلەن سەپرا ماددىلىرى بىرگە كېلىدۇ. پىشاب رەڭگى سېرىق، ياكى كۆك، ياكى بوز كېلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەزالاردىن سەپرا خىلىتىنى تازىلاپ چىقىرىش، ئارقىسىدىن سېرىق ھېللىنى، مۇۋاپىق مىقداردا ئانار سۈيىنى مۇزدا سوۋۇتۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش. قۇرسى گۈلنار، سۇفۇپى مۇقەلنى 9 گرامدىن ئېلىپ، بېھى شەربىتىگە قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم. ئەگەر ئاغرىق قاتتىق بولسا تۆۋەندىكى دورىلارنى تەييارلاپ بېرىش لازىم. تەركىبى: ئانارگۈلى، موزا، قامچىگۈل ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل

شەربىتى، گىل ئەرمىنى، خەرنۇب، شاھى تاباشىرلەردىن ئەھۋالغا قاراپ باراۋەر ئېلىپ، ئۇزۇم ئۇرۇقىدىن 4 ھەسسە ئېلىپ، سوقۇپ، مۇۋاپىق زىخ قوشۇپ، بېھى شەربىتى بىلەن ئەتىگەن-كەچتە 6 گرامدىن ئىستېمال قىلىش، ئارقىسىدىن تۆۋەندىكى زىمانىنى تەييار قىلىپ چېپىش لازىم. تەركىبى: ئاقاقىيا، گەز مازىج، ئانار پوستى، پىستە دەرىخى قوۋزىقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، بېھى سۇيى ياكى موزا سۇيى بىلەن قورساقتا تېڭىش لازىم. غىزاسىغا پاقلان، توخۇ گۆشلىرىنى كاۋاپ قىلىپ قوشۇپ بېرىش لازىم. قۇرۇق ئۇزۇمنى سۇقماق قىلىپ، سامساقنىڭ شىرىسىگە قوشۇپ ئىستېمال قىلىش، قونافنى، تېرىقنى ئاقلاپ، زىخ قوشۇپ ئىستېمال قىلىش ۋە ئۆچكىنىڭ بۆرەك يېغىنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

6. سۇرگە دورىسىنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندىن پەيدا بولغان زەلىقۇلئەمئا

ئالامتى سۇرگۇ ئىچكەندىن كېيىن پەيدا بولۇش، كۆپىنچە ئاچچىق ياكى كۇچلۇك دورىنى ئىسلاھ قىلمىغان دورىنى قوشماي پىگەندىن ياكى مەھمۇدەنى پىشۇرماي پىگەندىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قورۇلغان ئانار ئۇرۇقىنى گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ، گىل ئەرمىنى پاراشوكى بىلەن بەرسۇن. ئەگەر ھۆل مىزاجلىق بولسا، قىچىنى گۈل يېغى ياكى زەيتۇن يېغىنى سۇ بىلەن 9 گرامدىن بەرسە بولىدۇ. ئەگەر سەۋسەننى قېتىق بىلەن قويالغۇچە قاينىتىپ بەرسە تېخمۇ ياخشى بولىدۇ. ئەگەر تولغاق پەيدا بولسا، 21 گرام سېرىقمايغا بىر قاچا سۇ قوشۇپ، 3 گرام خۇنسياۋشاننى يۇمشاق سوقۇپ، ئازغىنە ئۆچكە يېغىنى قوشۇپ، 2 قېتىم كىلىزما قىلسۇن.

7. غەيرىي تەبئىي بەلغەم، سەپرادىن بولغان زەلىقۇلئەمئا

ئالامتى چوڭ تەرىتى بەلغەم ئېلىشاڭغۇ، سېرىق ھەم كوركسىرىغان ئاۋاز بىلەن كېلىدۇ. بەزى كۆڭلى ئاينىپ قەي قىلىدۇ، بۇ ئەھۋال كۆپىنچە مېۋە يېگەندىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنىڭغا بوپ سۇفۇپنى بېرىش كېرەك. تەركىبى: سېرىق ھېلىلە 6 گرام، قىچا، ھەببۇلئاس، سۇماق، موزا 5 گرامدىن ھەممىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۆتكۈزۈپ، 6 گرامدىن يېسۇن. يەنە بىر دورىنىڭ تەركىبى: پاقىيوپۇرمىقى 6 گرام، رۇم بەدىيان، ئانار پوستى، خۇنسياۋشاننى 6 گرامدىن ئېلىپ، بۇلارنى 2 قېتىم ئامۇت شەربىتى ياكى بېھى قىيامى ۋە ياكى سوغۇق سۇ بىلەن بەرسۇن. تاماقتىن ئىلگىرى بېھى ياكى ئانار يېسە پايدا قىلىدۇ. ئانار ئۇرۇقىنىڭ پاراشوكىنى ياكى ئانار ئۇرۇقىنى چاينىسۇن. غىزاسىغا گۈرۈچ بىلەن ئانار ئۇرۇقىنى قوشۇپ يېسۇن. سەپرادىن بولغان ئىچ ئۆتكۈنى تېۋىپ خاتالاشماي تېز داۋالىسا، باشقا كېسەللىكلەردىن ئاسان ساقىيىشى مۇمكىن.

2-پەسل ئىسھال مەنبەلىك قان كېلىشنىڭ ئەھۋالى

بۇ يۇقىرىدا كۆرسىتىلدى. قانلىق ۋە قانسىز كەلگەن ئىسھالنىڭ كۆپىنچىسى جىگەر، ئاشقازان ئاغرىش

ۋە زەلىقۇلئەمئادە كۆرسىتىلدى، ھازىر ئۇچەيدە قېپقالغان قان ياكى بەلغەم ۋە ياكى يېرىڭ كېلىدىغان كېسەللىكلەرنى تونۇشتۇرىمىز. بۇنى زوسىنتارى دەپ ئاتايدۇ. ئۇچەيدىن كېلىدىغان قان بىر قانچە خىل بولىدۇ.

1. قان پەقەت ئىسھال ئارقىلىق كېلىدۇ. سەۋەبى: تومۇرنىڭ ئاغزى ئېچىلىپ تولغاقسىز كېلىدۇ. ھەر قانداق قان ئۇچەيدىن، جىگەرنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىدىن كەلسە، گۆش يۇغان سۈدەك كېلىدۇ، پەيدىنپەي كۆپىيىپ بارىدۇ. ئۇنىڭ بىلەن بەلغەم كەلمەيدۇ، ئاندىن كېيىن قېرىن تۇتۇشىدەك قويۇق نەرسىلەر كېلىدۇ، باش قايىدۇ، 3～2 كۈندە شۇنداق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. بۇ چاغدا چوڭ تەرەت سېسىق كېلىدۇ، ئەگەر ئۇچەيدىن بولسا ئۇزۇلمەي كۆپ كېلىدۇ.

2. ئىككى كۈندىن كېيىن بۇ ھالدىن يەنە بىر ھالەتكە يۆتكىلىدۇ. چوڭ تەرەت بەلغەم ئارىلاش كېلىدۇ، بەزى چاغدا سۇرگە بەرگەن سەۋەبتىن قان كېلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ سەۋەبى ئۇچەيدە بولسا ئالدى بىلەن تەرەت قان ئارىلاش كېلىپ، كېيىن قانسىز كەلسە، بۇنىڭدا مەقئەت ئاغرىقىدىن بوۋاسىرنىڭ بەلگىسى ئېغىر، ئاغرىش ۋە قىچىشىش بولمايدۇ. ئۇچەيدە بولسا ئۇنىڭ بەلگىسى: ئىچى كۆپۈكلۈك قان، يەل ئارىلاش ئاۋاز بىلەن كېلىدۇ. زوسىنتارى كەبىرنىڭ بەلگىسى بولمايدۇ. داۋالاش: ئەگەر قان كۆپ بولۇپ بەدىنى كۈچلۈك بولسا، قان ئېلىش كېرەك. بېھى، ئالما، ئالۇچا، ھەببۇلئاس شەربىتى، شاھى بەللۇت قوشۇلغان ئاموت شەربىتى بەرسۇن. ھەببۇلئاس شەربىتى پايدىلىقتۇر. تەركىبى: ئىسپىغۇل، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، قىزىلگۈل ئۇرۇقى، زۇپا ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، زىغىر، ھەر بىرىدىن 6 گرامدىن، تاباشىر، گىل ئەرمىنى، نىشاستە، سەمىغى ئەرەبى 2 گرامدىن ئېلىپ، كەھرىۋا 3 گرام، ئۇرۇقلارنى قاينىتىپ، نىشاستە، ئىسپىغۇلدىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، قوشۇپ، ھەر قېتىمدا 9 گرامدىن ھەببۇلئاس شەربىتى بىلەن بەرسۇن. غىزاسىغا كۈچىدىن قالماسلىقى ئۈچۈن 3～2 كەكلىك گۆشى، تۇخۇم سېرىقى بەرسۇن. ئەگەر ئۇنىڭ بىلەن چىداشلىق بېرەلمىسە گۈرۈچ ياكى قوي پاقالچىقىغا سەمىغى ئەرەبى سېلىپ، كەكلىك گۆشىنى قورۇپ بەرسە پايدا قىلىدۇ. ئانار شەربىتى، ئالۇچا شەربىتى، سۇمالىق، زىخ مۇۋاپىق كېلىدۇ، ئەپيۇندەك بەھوش، مەست قىلىدىغان دورىنى ئىشلەتمەسلىك لازىم، چۈنكى بۇنىڭ كۆپ خەتىرى بار. ئۇيقۇسى كەلمىگەنلىكتىن شىياق بىلەن ئىشلەتسە دورا سۈپىتىدە پېيگەندىن ياخشىراقتۇر. بولۇپمۇ تومۇرى بوشاپ قالغان ئادەم ئەپيۇننى قۇندۇز قەھرى بىلەن ئىشلەتسۇن، بۇ كېسەلگە گىل ئەرمىنى، ھەببۇلئاس شەربىتى، ئەنجۇر شەربىتى بىلەن بەرسە كۆپ پايدىسى بار، يەنە بىر خىل ھەب دورىنىڭ تەركىبى: ئانار پوستى، گەزمازەج، گىل ئەرمىننى بارەۋەردىن ئېلىپ، ھەر قېتىم 6 گرامدىن يېسۇن، يەنە بىر ھەبنىڭ تەركىبى: گەزمازەج، ئەپيۇننى باراۋەردىن ئېلىپ ھەب قىلىپ، سەمىغى ئەرەبىنىڭ سۇيى بىلەن 6 نوقۇتتەك يېسۇن. توشقان ئوغۇزى، تەجربە قىلىنغان دورىلاردىن 6 نوقۇتتەك، 4 نوقۇتقىچە باشتا، ئاخىردا 5 گرامغىچە بەرسۇن. ئىچ سۇرۇكىنى توختىتىدىغان تۆۋەندىكىلەرنى ئىستېمال قىلىشتا قورساقتا ھەجامەت قويۇپ، بىر سائەت توختاتسۇن. ئەگەر ئۇچەيدە ئاغرىق بولسا، ئوستۇنرەك قويسۇن ھەم كالىزما قىلسۇن.

كىلىزمىنىڭ تەركىبى: ئانارگۈل، قىزىلگۈل، شاھى بەللۇتلارنى 6 گرامدىن چالا سوقۇپ، يۇيۇلغان گۈرۈچ، پوستى ئېلىنغان قوناق، ئارچا يارمىسى ھەر بىرى 21 گرامدىن، بۇلارنى بىر قاچا سۇدا قاينىتىسۇن. گىل ئەرمىنى، خۇنسياۋشان 3 گرامدىن، قورۇلغان توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى، گۈل يېغى 7 گرامدىن، بۇلارنى ئىشلەتسۇن، بىرگە زۇپانىڭ سۈيى مەزكۇر دورىلارغا گىل ئەرمىنى، خۇنسياۋشان، گۈل يېغى تۇخۇم سېرىقىدىن پايدىلىقراق بولىدۇ.

3- پەسىل ئىسھال مەنبەلىك قان كېلىش

تولغاقتىن، ئۇچەيدە يارا بولغانلىقتىن بولىدۇ.
بۇ بىر قانچە خىل بولىدۇ.

1. سەپرا ماددىسى ئۇچەيگە تۆكۈلگەنلىكتىن بولغان قان كېلىش

ئالامىتى سۈيدۈكى سارغۇچ كېلىش، چىرايى سارغۇچ، ئاغزى ئاچچىق بولۇش، ئۇسساش، ئىچىدىن سەپرا، قان ئارىلاش خىلىت كېلىش، سەپرادىن بولغان ئىچ سۇرۇش، ئىچ سۇرۇشنى ياخشى داۋالىمسا بىر ھەپتە ئىچىدە تولغاقلا ئايلىنىپ قالىدۇ، تولغاق كېسىلى يۇقىرىقى ئۇچەيدە بولسا كىندىككە يېقىن جايدا ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. تەرەت قان ئارىلاش كېلىدۇ، كۆگىلى ئەندىشىلىك بولىدۇ، كۆپ ئۇسسايدۇ. ئەگەر تۆۋەندىكى ئۇچەيدە بولسا، ئاغرىق كىندىكىنىڭ ئاستىنقى تەرىپى بىلەن مەقئەت ئەتراپىدا بولىدۇ. تەرەتكە قان، بەلغەم ئارىلاش كېلىدۇ. ئەگەر ئوتتۇرا ئۇچەيدە بولسا، تەرەتتە قان كېلىدۇ. ئەگەر ئاغرىقى ئۇچەيدە بولسا، ئۇچەي ئىچكى پەردىلىرى ۋە گۆش چۈشىدۇ. ئەگەر تېرە ياكى پارچە گۆش چۈشسە ئۇ ئويۇلۇشنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر سەپرادىن بولغان ئىچ سۇرۇشتىن كېيىن قان كەلسە، ئىچكى ئەزادا ئاغرىقى بولسا، ئۇچەيگە ئاپەت يەتكەنلىكنى كۆرسىتىدۇ. بۇ ياخشى ئەمەس.

داۋالاش ئۇسۇلى رەئىس ئەزالاردا غەيرىي تەبئىي ماددا بارلىقى كۆرۈلسە تازىلاش كېرەك. جىگەر ئاجىزلىقى بولسا كۈچەيتىش لازىم. ئالدى بىلەن مېڭىگە قۇۋۋەت بېرىش، پۇرىتىدىغان سوغۇقلۇق دورىلاردىن سەندەل، پاقىيوپۇرمىقى بەرگەي، ئىسسىقتىن بولسا ئىپار، زەپەر، ئەنبەرلەرنى بۇرۇنغا پۇراتسۇن. ئاندىن كېيىن يۈرەككە ئالما شەربىتى، سەندەل شەربىتى، يېمىش مۇپەررىجلەر بىلەن قۇۋۋەت بەرسۇن. تاماقتىن پەرھىز تۇتمىسۇن. تاماقتىن توسۇش ئاجىزلىق، كۈچ-قۇۋۋەتنىڭ ناچارلىقىنى كەلتۈرىدۇ. كۆپىنچە كېسەل جىگەر ئاجىزلىقىدىن مىزاج بۇزۇلغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن جىگەرنى كۈچەيتىش لازىم. ئاشقازانىنىڭ ئەھۋالىنى ياخشىلاش لازىم. چۈنكى ئاشقازان كۈچلۈك بولسا، ئۇنىڭدا بۇزۇق خىلىت پەيدا بولمايدۇ. ئەگەر مەيدىدە بىرە خىلىت بولسا، قەي بىلەن ياكى سۇركە بىلەن تازىلىسۇن. كۆپىنچە قورساقنى توق تۇتسۇن. دورا بىلەن داۋالاشنى تاشلىمىسۇن، بۇ كېسەلدە بەدەننىڭ، ئاشقازان-ئۇچەينىڭ كۈچىنى كۈچلۈك تاماق، دورىلار بىلەن ساقلاش زۆرۈر.

مەسىلەن: مائۇللەھمى، توخۇ گۆشى، تۇخۇم سېرىقى قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن مۇمكىنقەدەر ئانارگۈل، خەرنۇب، ھەببۇلئاس، گەزمازەج قاتارلىق نەرسىلەرنى خالتىغا ئېلىپ، بېھى سۇيى، ياكى ئالما سۇيى، ياكى ئېقىن سۇ بىلەن قاينىتىپ، ئۇنىڭغا بېھى ئۇرۇقى بىلەن ئىسپىغۇلنىڭ شىرىسىنى قوشۇپ، ئاز-ئازدىن ئىچسۇن. يېقىملىق ئاۋازلارنى، مۇڭلۇق سازلارنى، ھېكايىلەرنى ئاڭلاش، ئۇنچە-مارجان، چىرايلىق نەرسە-لەرنى كۆرۈش، باغۇ-بوستانلارنى سەيلە قىلىشنىڭ بۇ كېسەلگە زور پايدىسى باردۇر. ئەگەر تولغاقنىڭ سەۋەبى قالغان بولسا، ئالدى بىلەن خىيارشەنبەر، كاسنە سۇيى، شوخلا سۇيىگە ئازغىنە زەپەر، سېرىق ھېلىلە سېلىپ، يەڭگىل سۇرگە بەرسۇن. ئاندىن كېيىن بېھى شەربىتى، مەقلىيا سۇفۇپ بەرسۇن. تولغاق كېسىلىنىڭ دەسلىپىدە 12 گرام سەمغى ئەرەبىنى يۇمشاق سوقۇپ، سوغۇق سۇغا سېلىپ، ھەسەلدەك قىيامىغا كەلگەندە ئىچسۇن. ئەگەر ئۇچەيدە ئاغرىق پەيدا بولسا رەيھان ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل، زۇپا ئۇرۇقى ھەربىرىنى 3 گرامدىن ئېلىپ، ئىسسىق سۇدا ئېزىپ، 3 گرام گۈل بېغى قوشۇپ بەرسۇن. رەۋەنىڭ بۇ كېسەلگە پايدىسى زور. مەن نەچچە قېتىم تەجرىبە قىلىپ پايدىسىنى كۆردۈم. 1.5 گرامبۇمشاق سوقۇپ، بەرگى زۇپا سۇيى ياكى ئالما سۇيى ۋە ياكى دوغاپقا سۇرمە قوشۇپ، تومۇر داغمال سۇيى ياكى سۇفۇپ بىرگە بېرىش لازىم. سوفۇپنىڭ تەركىبى: ئىسپىغۇلنى قورۇپ، رەيھان ئۇرۇقى 1.5 گرامدىن، سەمغى ئەرەبى، قورىشاستە 3 گرامدىن، ئەگەر كۇچلۇك قىلماقچى بولسا، ئازغىنە ئەپيۇن ياكىكەندىر ئۇرۇقى قوشۇپ تەييارلاپ 6 گرامدىن يېسۇن. ئەگەر ئىسسىتمىسى بولسا سەمغى ئەرەبى، گىل ئەرمىنى، بېھى سۇيى، تاباشىر قوشقان ئارپا سۇيى بەرسۇن. ئەگەر ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولسا سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى، بەرگى زۇپا ياكى ئالما شەربىتى بىلەن بەرسۇن. غىزاسىغا گۈرۈچ ياكى قوناقنى ئاقلاپ، ئۆچكە يېغى بىلەن پىشۇرۇپ بەرسۇن. بۇنىڭغا سۇماق، زىخ قوشۇپ بەرسۇن. ئەگەر بولمىسا توخۇ گۆشىنى چالا كاۋاپ قىلىپ، غورا سۇيى بىلەن بېرىش لازىم. تولغاق كېسەلنىڭ ئىچىدىن قان كەلگەندە گۆش زىيانلىق، ئەگەر تېنى بەك ئاجىز بولسا، توخۇ، كەپتەر، قۇشقاچ گۆشلىرىنى بېرىش لازىم. غورا، دۇاج قىيامى، ئامۇت شەربىتى بەرسۇن. ئەگەر تۆۋەن ئۇچەيدە تولغاق بولسا گۈرۈچ، ئارپا يارمىسى 2 گرامدىن سۇدا قاينىتىپ، سۇنىڭ يېرىمى قالغاندا 3 گرام گۈل يېغى، 6 گرام كۆيدۈرۈلگەن قەغەز، 3 گرام تۇخۇم سېرىقى بىلەن ئېلەشتۇرۇپ، كىلىزما قىلسۇن. ئەگەر قۇسۇش كۆپ بولسا پاقىيوپۇرمەقىنىڭ سۇيىگە ئىسپىغۇل شىرىسىنى قوشۇپ، ئۇنىڭغا 3 گرام ھەببۇلئاس، 6 گرام كۆكنار ئۇرۇقىنى سوقۇپ سېلىپ، كىلىزما قىلسۇن.

2. ئۇچەيدە جاراھەت (يارا) بولغاندىن كېلىپ چىققان قان كېلىش

تۇزلۇق بەلغەم ماددىسىدىن پەيدا بولغان بولسا بىر ھەپتە ئىچىدە ئۇچەيگە جاراھەت پەيدا قىلىدۇ. چاپلاشقان بەلغەم ئۇچەي ئىچكى ئېغىزىغا چاپلىشىپ ئالغانلىقتىن ئۇچەيگە جاراھەت پەيدا قىلىدۇ.

ئالامتى قورساقتا يەل پەيدا بولۇپ، قورساق تولا غولدۇرلاش ۋە قاتتىق ئاغرىش بولىدۇ. بۇ كېسەل كۆپىنچە زۇكام نەزلىدىن كېيىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قارا هېلىلە، قۇرۇق ئۈزۈم، پۇنۇس، خىيارشەنبەر قاتارلىقلاردىن شاراب قىلىپ بېرىش كېرەك. بۇزۇرى شەربىتى بېرىش، كالىزما قىلىش مېۋە ۋە هەببۇلئاس شەربىتى بەرسۇن. ئەگەر قورساق غولدۇرلىسا، يەل ۋە سانجىق بولسا قۇرسى گۈلنار بېرىشى لازىم. يەنە زىرە گىرمانى، كەرۋىيا، يۇمغاقسۇت، شاهى بەللۇت، بۇلارنى بىر كېچە سىركىگە چىلاپ، ئاندىن كېيىن قۇرۇتۇپ، سۇماق سۈيى ياكى ئىسپىغۇل سۈيى بىلەن 3 گرامدىن بەرسۇن ۋە يەنە پوستى ئاقلانغان قوناق، توغاچ پوستى، گۈرۈچ بۇلارنى 2 تۇخۇمنىڭ سېرىقى بىلەن 6 گرام گۈل بېغى، گىل ئەرمەنى، ئارپا، كۆيدۇرۇلگەن قەغەز، خۇنسياۋشان 3 گرامدىن ئېلىپ كالىزما قىلسۇن. ئەگەر ئاغرىقى كۈچلۈك، ئۇچەيدىكى جاراهەت كۆپ بولسا 1.5 گرام ئەپيۇن قوشسۇن. ئۆچكە يېغى ئارىلاشتۇرسۇن. ئەگەر ئېهتىياج كۈچلۈك بولسا، موزا، كەهرىۋا، سىندۇرۇس، قۇرۇغان نىشاستە قوشسۇن. ئۇچەي جاراهىتىگە پايدا قىلىدىغان دورىنىڭ تەركىبى: قورۇغان رەيهان ئۇرۇقى، قۇمچاق يوپۇرمىقى ئۇرۇقى، مورد ئۇرۇقى 6 گرامدىن، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، شاهى بەللۇت 3 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق، سوقۇپ، هەببۇلئاس شەربىتى بىلەن قوشۇپ بەرسۇن.

3. سەۋادىن بولغان قان كېلىش

سەۋدانىڭ ئاچچىقلىقىدىن 40 كۈن ئىچىدەئۇچەيگە جاراهەت پەيدا بولىدۇ

ئالامتى هەمىشە سانجىق بولىدۇ. تەرەتنىڭ رەڭگى قارا بولىدۇ. شاراب لېيدەك كېلىدۇ، كۆڭلى ئەنسىز، غەملىك بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى هەببۇلئاس شەربىتىگە ئازغىنە ئەپيۇن سېلىپ بەرسۇن. تالىنى كۈچەيتىش كېرەك. سەمغى ئەرەبى، گىل ئەرمەنى، قورۇغان زۇبا ئۇرۇقى، قورۇتۇلغان ئىسپىغۇل، تاباشىر، كەهرىۋا بۇلار بىلەن سۇفۇپ تەييارلاپ بەرسە هەم پايدا قىلىدۇ. سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى، بېهى قېيامى، ئازغىنە گۈل بېغى بىلەن داۋالسا هەم پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا توخۇ گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ، ئازغىنە سۇماق قوشۇپ، ئاندىن كېيىن سۇدا قاينىتىپ، سۇغا گۈرۈچ ياكى ئاقلانغان ماش سېلىپ بەرسۇن. قۇرسى تاباشىرنى گۈلاب ياكى بېهى قېيامى بىلەن بەرسە بولىدۇ. ئۇچەيگە جاراهەت پەيدا قىلماسلىق ئۈچۈن تاماقنى ئاز بېرىش لازىم.

4. قەۋزىيەت مەنبەلىك ئۇچەيدە جاراهەت پەيدا بولۇشىدىن كېلىپ چىققان قان كېلىش

تولغاق پەيدا بولۇپ، هەربىكەت قىلغاندا ئاغرىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئەگەر بۇنداق كېسەلگە قابىز نەرسىلەر بېرىلسە، خەتەرلىك ئەهۋاللارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بېهى ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى، هەمشىباھار ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى، تەررە، بادىرەڭ ئۇرۇقى-

نىڭ شىرىسىدەك نەرسىلەر بىلەن ئىچىنى يۇمشىتىش كېرەك. شەربەتكە ئامۇت ئۈرۈقى، رەيھان ئۈرۈقى سېلىپ بەرسۇن. قەنت شەربىتىگە بۇ ئۈرۈقلارنى گۈل يېغىدا ياغلاپ سالسۇن. ئەگەر پۇنۇسنى گۈلابتا ئېزىپ بەرسە پايدا قىلىدۇ. زەرنىخ، نۆشۈدۈر قاتارلىق زەھەرلىك دورىلارنى يېگەندىن ئۇچەي جاراھەتلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۇت بېرىش كېرەك. نىشاستىدە ئاش قىلىپ بەرسۇن. يەنە سۇرگە دورىلارنى كۆپ ئىچكەندە ئۇچەي جاراھەتلىنىدۇ. بۇنىڭغا سۇفۇپى مەقلىسا، ئاچچىق دوغاپنى، تۆمۇر داغمال قىلغان سۇتنى بېرىش كېرەك. ئەگەر قويۇق يەلدىن بولسا قورساق غولدۇرلاش، قورساقتا يەل بولۇش، بۇخاراتتىن باش ئاغرىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇنىڭغا سەمغى ئەرەبى، گىل ئەرمىنى 2 گرام، بۇزۇرى شەربىتى بىلەن بەرسۇن. ئەمما ئۇچەيدە پەيدا بولىدىغان يىرىڭ 2 خىل بولىدۇ.

(1) ئىششىقتىن ياكى چىيقان ئېغىز ئالغاندىن پەيدا بولغان يىرىڭ. بۇنىڭدا قورساق ئاغرىش، قىزىش، ئىسسىتمداش، ئاچچىق، تۇزلۇق تاماق يېگەندە ئارقا تەرەت قان، يىرىڭ ئارىلاش كېلىش، يىرىڭ بىلەن بەلغەمنىڭ پەرقى شۇكى، يىرىڭ سۇنىڭ تېگىگە چۆكىدۇ، مىدىرلاتسا ئايرىلىدۇ. بەلغەم مۇنداق بولمايدۇ.

(2) ئۇچەيدىن چىقىدىغان يىرىڭ ئىلگىرى ئۇچەي جاراھەت بولۇپ شۇنىڭ ئەسىرى قېپقالغانلىقتىن بولىدۇ. بۇنىڭدا تولغاق، ئىچ ئۆتكۈنىڭ ئۈزۈن داۋام قىلىشى، ئىشتىھاسىزلىق، تەرەتكە ئۇچەينىڭ پوتلىسىمان سۇيۇقلۇقلىرى ئارىلىشىپ كېلىش، ئەگەر ئۇچەيدە تولغاق بولماي بۇ سۇيۇقلۇق ئارىلىشىپ كەلسە، كۆپىنچە ئاشقازىنىدا جاراھەت بولغانلىقتىن بولىدۇ. ئەگەر تولغاق بىلەن بىللە بولسا، ئاشقازان جاراھىتىدىن بولماي ئۇچەيدىن بولغان بولىدۇ. بۇلارنىڭ ئىلاجىنى مىزاجىغا ئۇيغۇن كەلگۈدەك دورىلارنىڭ سۇيىدە يۇيۇپ تازىلاش، ئاندىن كېيىن جاراھەتكە ئەت ئۈندۈرىدىغان ئىلاجلارنى قىلىش لازىم.

ئەگەر كېسەل ئۆتكۈر ئاچچىق ماددىنىڭ سەۋەبىدىن بولسا ھەم بارلىق ئەزانى كۆيدۈرۈشكە ۋە ئورۇقلاشقا سەۋەب بولسا تەپپى دىق نىڭ ئىلاجىنى قىلسۇن.

ئەگەر جاراھەت يېڭى بولسا، بېھى ئۈرۈقى، ئىسپىغۇل، زىغىر، ئامۇت ئۈرۈقىنىڭ شىرىلىرى ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ئۇچەي سەۋزا خىلىتى ئۆتكەنلىكتىن جاراھەت بولسا، قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلەرنى، قورۇق ئۈزۈم، پۇنۇس بىلەن قوشۇپ، مەتبۇخ قىلىپ بەرسۇن. جاراھەتنى تازىلاپ، گۆش ئۈندۈرۈپ، پارقىرىتىشقا مائۇل ھەسەل، ناۋات شەربىتى، ئايارىج پەيقىرا پايدىلىق. بۇلارنى قايتا-قايتا بېرىش لازىم. دوغاپ ۋە سۇتنى تۆمۇر ياكى تاش بىلەن داغلاپ بەرسە پايدا قىلىدۇ. ئەگەر تاماقنى كۆپ يېسە ئۈندىن شىرە چىقىرىپ، سۇت بىلەن بەرسۇن. قوي پاقالچىقىنى سەمغى ئەرەبى بىلەن بەرسە پايدا قىلىدۇ.

ئەگەر ھۆللۇك، يىرىڭ كۆپ بولسا، 3 گرام قورسى زەرنىخ بىلەن كىلىزما قىلسۇن. بۇ ئىچىدىن داغ قويغاندەك بولىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ دەسلىپىدە بۇ داۋانى قىلماسلىق كېرەك. ئىسھال دەمەۋى، ئىسھال سەپراۋى دە بولۇپمۇ كېسەلدە ئىسسىتما بولسا، بەلغەم ماددىسى قويۇق بولغاندا ئاندىن بۇ داۋانى قىلسا بولىدۇ. ئەگەر زەرنىخ ئىستېمال قىلغاندىن قاتتىق قىزىش پەيدا بولسا، گۈل يېغى بىلەن كىلىزما قىلسۇن. ئەگەر قىزىش پەسەيسە يەنە كىلىزما قىلسۇن. تاقەت قىلالمىسا، مەست قىلغاندىن كېيىن

كلىزما قىلسۇن. ئاندىن كېيىن گىل ئەرمنى، سەمەغى ئەرەبى، سېمىز ئوت شربىسنى بەرسە پايدىلىق.

4- پەسل زەھرە (قان تولغاق)

ئالامتى توز ئوچەينىك ھەربكەت قىلىشى تەرەتنى چىقىرىش ئوچون مۇھتاج بولۇش، ھەر قېتىم تەرەت قىستىغاندا يېڭى قان بىلەن قانلىق ھۆللۈك ئارىلىشىپ ئازغىنە بىرنەرسە چىقىش بىلەن ئېپادىلىنىدۇ. بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

1. ئاچچىق ۋە قىزىق ھۆللۈك توز ئوچەيدە توروپ قالغاندىن بولغان زەھرى

ئالامتى ھۆللۈك ئازغىنە قان بىلەن چىقىش ھەم قورساق ئىششىق بولۇش، مەقئەت ئېچىشىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببۇلئاس شەربىتىگە رەيھان ئۇرۇقى، مورد ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل، پاقىيوپۇرمەقىنىك ئۇرۇقىنى سېلىپ بەرسۇن. مۇسەللەس ھەم پايدا قىلىدۇ. بۇ سۇفۇپنى بەرسە پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: قۇرۇتۇلغان ياڭاق مېغىزى 6 گرام، جۇۋىنا 3 گرام، كۇندۇر 2 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىسسىق سۇت بىلەن بەرسۇن. ئەگەر ھېچنەرسە كەلمەي ئاغرىش كۆپ بولسا بابۇنە، بىنەپشە، قىزىلگۇل، ئىكلىلمىلىك، مەرزەنجۇش، تال غازىكى، سېرىقچېچەكلەرنى قاينىتىپ، سۈيىدە ئولتۇرسۇن. سەئىدى، بەدىيان 3 گرامنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بىر كېچە-كۇن ۋز سۇغا چىلاپ، ئۇنىك سۈيىنى مۇسەللەس ياكى مېۋە شەربىتى بىلەن بەرسۇن. زەھرەگە پايدا قىلىدىغان شىيائىنىك تەركىبى: كۇندۇر، مورد ئۇرۇقى، زەپەر، سېرىقچېچەكلەرنى 3 گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھاجەت ۋاقتىدا قويسۇن. كونا شارابقا ھەببۇلئاس سۈيى بىلەن ناردىن يېغى، بابۇنە يېغىنى ئارىلاشتۇروپ چاپسۇن. مۇنچىدا يۇيۇنۇش لازىم غىزاسىغا قۇشقاچ، باچكىنى چالا سوقۇلغان نۇقۇت بىلەن قوروپ، سۈيۇقئاش تەييارلاپ بېرىش لازىم.

2. ئۆتكۈر سەپرا ماددىسىدىن پەيدا بولغان زەھرە

ئالامتى تەرەتتىن سەپرا خىلتى چىقىش، مەقئەت ئېچىشىش، قىزىش بىلەن ئاغرىش كۆپ بولۇش، ئۇسساش، تەرىتى قان ئارىلاش كېلىش، سوغۇق سۇدىن راھەت ئېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىر كېچە-كۇندۇز تامىق بېمەسلىك، زەھرەنىك مۇشۇ ساھەدىكى بارلىق تۇرلىرى ئۇچون ياخشى داۋا بولىدۇ. ئىسپىغۇلنى گۇل يېغى بىلەن ياكى بادام يېغى بىلەن ۋە ياكى بېھى قېيامى بىلەن بېرىش لازىم. ئەگەر ئىسسىتمىسى بولمسا، ئارپا يارمىسىنى بۇغداي ئۇنىنىك شربىسگە قوشۇپ ئۇنىڭغا ئانار ئۇرۇقى، گىل ئەرمنى سوقۇپ سېلىپ بېرىش لازىم. بېھى سۈيىنى تاباشىر ۋە سېمىز ئوت سۈيى بىلەن بېرىش كېرەك. ئەگەر تولغاق كۆپ بولسا، پاقىيوپۇرمەقىنىك سۈيى، گىل ئەرمنى، ئۇپا، شادىنەج،

يېسسىمۇق، سېمىز ئوت سۈيى، تۇخۇم سېرىقى، بۇلارنى ئازغىنە سىركە بىلەن قوشۇپ، ھۆقنە قىلىش لازىم.

ھۆقنەنىڭ تەركىبى: تۇخۇم سېرىقى، گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ، مۇردارسەنگىگە پاختىنى چۆكۈرۈپ، پىلتە قىلىپ، مەقئەتكە قويسۇن. يەنە بىر خىل شىيافنىڭ تەركىبى: كۇندۇر، زەپەر، ھوزەر، سەمغى ئەرەبى، ئەپيۇن تەڭ مىقداردىن ئېلىپ، بۇلارنى شىياق قىلسۇن. موزا، ھەببۇلئىلس، ئانارگۈلى، خەرنۇب، شاھى بەللۇت، قايناتقان سۇ بىلەن ئىستىنجا قىلسۇن. يېسسىمۇق، سۇماق، شوخلا بۇلارنى قاينىتىپ، سۈيىگە ئولتۇرسۇن. يېسسىمۇق بىلەن قىزىلگۈلنى سوقۇپ، گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قورسىقىغا چاپسۇن. ئەگەر قىزىش كۆپ بولسا، مەقئەتكە چاپسۇن. غىزاسىغا توخۇ گۆشى شورپىسىغا گۈرۈچ سېلىپ، سۈيۇقئاش تەييارلاپ بەرسۇن ياكى قوناق بىلەن سۇماق سېلىپ بەرسۇن.

3. تۆز ئۇچەيدە ئىششىق پەيدا بولغانلىقتىن كېلىپ چىققان زەھەر

بۇنداق كېسەلدە ئۇچەيدە تەرەت باغلانغاندەك ھېس قىلىدۇ، ھەرۋاقىت تەرەت قىلىشقا ئىنتىلىدۇ.

ئالامىتى ئۇچەي ئاغرىش، مەقئەت تۆۋەن ئېغىر بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش، ئەگەر قان ئېلىشقا بولمايدىغان باشقا كېسىلى بولسا، ھىجامەت قويۇش كېرەك. قەي قىلسا ھەم پايدا قىلىدۇ. مارجان شوخلا سۈيىنى گۈل يېغى بىلەن چاپسۇن. ئەگەر قىزىش بولسا قىزىل سەندەل، ئاق سەندەلنى كاسىنە، كاپۇر بىلەن چاپسۇن. بۇ كېسەلگە پايدا قىلىدىغان زىماتنىڭ تەركىبى: بىنەپشە، نىلۇپەر، خىتاي شۇخلىسى، يەرلىك شوخلىنىڭ غازاڭلىرى، ئىسپىغۇل غازىڭى، ھەربىرىنى مۇۋاپىق ئېلىپ، بىرئاز سۇ بىلەن قوشۇپ، نىلۇپەر ۋە گۈل يېغى بىلەن بىللە مەقئەتكە قويسۇن. كېسەل پىشۇرىدىغان زىماتنىڭ تەركىبى: شۇمشا ئۇرۇقى، ئىكلىلمىلكنى ئوتقا كۆمۈپ پىشۇرغان تال ۋە پىياز، ئازغىنە مۇقەلنى مەقئەتكە چېپىش لازىم. لالە گۈل، زىغىر، ھەمشىباھارنى قاينىتىپ، سۈيىدە ئىستىنجا قىلسۇن، گۈل يېغى، تۇخۇم سېرىقى، ئازغىنە مۇردارسەنگ بىلەن مەقئەتكە چاپسۇن. كالا يېغى بىلەن قوشۇپ زىمات قىلسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

4. تەبىئەتنىڭ قۇرۇقلۇقىدىن ئىنچىكە ئۇچەي توسۇلۇپ قىلىشىدىن بولغان زەھەرى

تەرەت تەسلىك بىلەن چىقىدۇ ۋە قويۇق يەل كېلىدۇ، ئاغرىقى ئېغىر بولۇپ، تېز قىزىشنى پەيدا قىلىدۇ. ھۆللۇكنىڭ ئارتۇقلۇقى ئۇچەيدىن كېلىدۇ، بۇنى قىسمەن ناتۇستا تېۋىپلار ئىسھال دەپ گۇمان قىلىپ بىرنەرسىلەرنى بېرىپ، ئىچىنى توختىتىپ قويىدۇ. ئەگەر شۇنىڭ بىلەن كېسەلنىڭ ئىچى توختاپ، قەۋزىيەت پەيدا بولسا، كېسەلگە ئۆلۈم خەۋپى قىلىدۇ. بۇنىڭ بەلگىسى قۇلۇنجىنىڭ ئالامىتىدەك بولىدۇ. بەزى چاغلاردا بۇنىڭ ئىلاجسىز تەرىتىنى يۇمۇشتىش ۋە چىقىرىش ئۇچۇن، پۇنۇس شەربىتى ياكى بىنەپشە شەربىتى، تەمرى ھىندى، ئەينۇلا، شىرخىست، مەجۇنى شەھرىياران بىلەن داۋالاش ھەم شىياق، كلىزما ئارقىلىق ئىلاج قىلىشقا توغرا كېلىدۇ. ئەگەر ئاغرىق پەسەيسە توخۇ گۆشىنى نوقۇت سۈيى بېرىش لازىم.

5. مەقئەتكە يەتكەن سوغۇقلۇقدىن پەيدا بولغان زەھەر

بۇ كېسەللىك مۇستەقىم تۆز ئۇچەينىڭ سوزۇلۇشىنى كەلتۈردۇ.

ئالامتى مەقئەتكە سوغۇق نەرسە تەگسە، قاتتىق سوۋۇپ كېتىش، ئىسسىق سۇ، ئىسسىق يەردىن راھەت ئېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قورۇپ سوقۇلغان ھەببۇرىشات ئۇرۇقىدىن 60 گرامنى ناشتىدا ئىسسىق سۇ بىلەن ئىچسۇن. مەقئەتكە تېرىقنى،كېپەكنى ئىسسىتىپ تاڭسۇن. مۇنچىغا كىرىپ ئىسسىق جايدا ئولتۇرسا پايدا قىلىدۇ. يەنە قاتتىق يەردە كۆپ ئولتۇرغانلىقتىن ياكى ئات-ئۇلاغقا كۆپ مىنىپ سەپەر قىلغانلىقتىن، بۇ كېسەل پەيدا بولىدۇ. سېرىقچېچەك يېغى، موم يېغىدىن مەقئەتكە چاپسۇن.

6. ئۇچەيدە يەل توپلىشپ قېلىش ۋە قورساق غولدۇرلاشدىن بولغان زەھەرى

يەللىك تاماق يېگەنلىكتىن بولىدۇ.

ئالامتى يەل بىر يەردىن يەنە بىر يەرگە يۆتكىلىش، يەل چىقىش بىلەن پەسىيىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تاماقنى ئاز يېيىش كېرەك. گۈلاب، گۈلقەنت پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ئۇچەينىڭ ئاجىزلىقىدىن بولسا ئاسان سىڭىدىغان تاماقلارنى يېسۇن. ئەگەر ئىچ ئۆتكۈ بولسا مەجۇنى كۇمۇنى، مەجۇنى فەلاسىغە بەرسۇن.

5- پەسل ئۇچەي ئاغرىقى

بۇ بىر نەچچە خىل بولىدۇ.

1. ئۇچەيگە يەل توپلىشپ قالغانلىقتىن بولغان ئۇچەي ئاغرىقى

ئالامتى قورسىقىدا يەل پەيدا بولۇش، قورساق غولدۇرلاش، ئۇزۇندا تەرەت قىلىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. سەۋەبى: خام ھەم يەللىك تاماق يېگەنلىكتىن، سوغۇقلۇق مېۋىلەرنى يېگەنلىكتىن، ئۇ كىشىدە ھارارىتى غەرىزى ئاجىزلاشقانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى ئايارەج، ھەببى سەكبۇنەج بىلەن ئۇچەينى تازىلاش كېرەك. مەجۇنى شەھرى يارات ھەم پايدا قىلىدۇ. تۆۋەندىكى سۇفۇپ يەل قايتۇرىدۇ. تەركىبى: رۇم بەدىيان 3 گرام، جۇۋۇنا، كەرەپشە ئۇرۇقى، زورۇنبات ھەربىرىنى 6 گرامدىن، ھەببى بىلسان 3 گرام، يەنە بىر خىل يەلنى قايتۇرىدىغان دورىنىڭ تەركىبى: ھەببۇرىشات، رۇم بەدىيان،، قەردەمانا، كەرەپشە ئۇرۇقى، زىرە، جۇۋۇنا 3 گرامدىن، بۇلارنى بىر قاچا سۇدا قاينىتىپ، سۈيىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ بىرقانچە كۈنگىچە بەرسۇن. رۇم بەدىيان،

ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ھەببى بىلسان، ئۇدىبلسان، ھەببولغار، زىراۋەندە ھەربىرىدىن باراۋەر ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، 3 گرام مائۇل ھەسەل ياكى ھەببۇلئاس شەربىتى بىلەن بەرسۇن. يەلدىن بولغان ئۇچەي ئاغرىقى ئۇچۇن تاغ پۇدىنىسنى سىركەنجۇبل شەربىتى بىلەن بەرسە پايدا قىلىدۇ. ئەگەر بۇ ئاغرىق ئاشقازان ئاجىزلىقىدىن بولسا، بۇنىڭغا مەجۇنى كۇمۇنى ياكى مەجۇنى ھەببۇلغاردىن 3 گرام بەرسۇن. غىزاسىغا نوقۇت، ئاقلانغان ماش، بۇلارغا زىرە ھەم سۆئىتەر سېلىپ بەرسۇن. 2 سائەتتىن كېيىن سوغۇق سۇ ئىچسۇن، كونا شاراب پايدا قىلىدۇ.

2.سەپرادىن بولغان ئۇچەي ئاغرىقى

ئالامتى قىزىش بىلەن ئاغرىش، ئۇسساش، تەرىتى سېرىق بولۇش، مەقئەت ئېچىشىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى خىيارشەنبەردەك دورىلارنى شوخلا سۇيى ياكى كاسىنە سۇيىگە چىلاپ، شىرخىست بىلەن ئىچىپ ئۇچەينى سەپرا ماددىسىدىن تازىلاش لازىم. ئاندىن كېيىن 6 گرام ئىسپىغۇلنى گۇل يېغىدا ياغلاپ، سوغۇق سۇ ياكى ئاچچىق ئانار بىلەن بەرسۇن. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا تاتلىق ئانارنىڭ سۇيى، قەنت، ئازغىنە بادام يېغىنى قوشۇپ بەرسۇن، ياكى ئارپا سۇيىنى گۇل يېغى، ياكى بادام يېغى بىلەن بەرسۇن. زىخ شەربىتى ياكى ئازغىنە گۇل يېغى ھەممە ئىلاجلارنىڭ ياخشىراقىدۇر. تاباشىر، گىل ئەرمىنى، بېھى قىيامى ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئەگەر تولغاق كۆپ بولسا، توخۇ گۆشىنى سۇماق ياكى زىخ ۆە ياكى ئانار سۇيى بىلەن بەرسۇن.

3. ئاچچىق خىلتتىن پەيدا بولغان ئۇچەي ئاغرىقى

ئالامتى تەرەت بىلەن بەلغەم چىقىش، مەقئەت ئېچىشىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تۇربۇت، بىستىپايەج، بىنەپشە، ھەببى ئايارەج، شىرخىست، تاتلىق ئانار سۇيى، گۇل يېغى قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن كىندىكىنىڭ چۆرىسىگە چاپسۇن.

4. قويۇق بەلغەم ئۇچەيگە قۇيۇلغانلىقتىن بولغان ئۇچەي ئاغرىقى

ئالامتى بەدەن ئېغىر بولۇش، ئاغرىق بىر جايدىن يۆتكەلمەسلىك، تەرەت بىلەن قويۇق بەلغەم كېلىش، ئەگەر ئاغرىغان يېرنى باسسا سوغۇق ئۇرۇنۇشتەك ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۇچەينى قەي بىلەن ياكى ھەببى ئايارەج ۆە ياكى ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيانلارنىڭ سۇيىدە ئېزىپ تەييارلىغان ئايارەج بىلەن تازىلاش كېرەك. ھۆقنە ھەم پايدا قىلىدۇ. مەستكى، ئۇد ھىندى، رۇم بەدىيان، بەدىيان سالغان گۇلقەنت پايدا قىلىدۇ. مەجۇنى سەنجىبىنا، ھەببى ئافاۋىيە ھەم پايدا قىلىدۇ. ھەببى ئافاۋىيەنىڭ تەركىبى: مەستكى، زەنجۇبل، قەلەمپۇر، دارچىن، پىلپىل، ئىپار 30 گرامدىن، مەھمۇدە 12 گرام، ھەممىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەب قىلىپ، ئەتىگەن ناشتىدا تامىقتىن ئىلگىرى يېسۇن. غىزاسىغا توخۇ گۆشى، قۇشقاچ گۆشلىرىنىڭ شورپىسىغا مۇرچ، قەلەمپۇر، زىرە، دارچىن سېلىپ ئىچسۇن.

كىرپە گۆشنى كاۋاپ قىلىپ يىسە يەلگە، بەلغەمدىن بولغان كېسەلگە پايدا قىلىدۇ. ھەببى بىلسان، ھەببۇلبان 3 گرامدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەتە-ئاخشامدا ئىسسىق سۇ بىلەن بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. بۇ دورا ھەم پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: جۇۋىنا 1 گرام، ھەببى بىلسان 9 گرام بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۆتكۈزۈپ، ھەر قېتىمدا 2 گرامدىن ئىسسىق سۇ بىلەن بەرسۇن.

يەنە تەرەت قېتىپ ئۇچەيدە توسۇلۇپ قالغانلىقتىن، ئۇچەي ئاغرىقى پەيدا بولغان بولسا، سۈرگە دورىلارنى شاراب قىلىپ بېرىش ۋە كلىزما قىلىش كېرەك. يەنە ئۇچەيدە قۇرت بولغانلىقتىن ئۇچەي ئاغرىقى پەيدا بولغان بولسا، ئۇنىڭ داۋاسى تۆۋەندە ئۆز بابىدا كۆرسىتىلدۇ.

6- پەسل قۇلۇنجى

قۇلۇن دېگەن ئۇچەيدە يۇز بېرىدىغان كېسەللىك بولۇپ، تەرىتى تەسلىك بىلەن كېلىدۇ، بۇ قۇلۇنجى ھەقىقى، زاتى، ئەرزى دەپ ئۇچكە بۆلۈنىدۇ. قۇلۇنجى زاتى بىر نەچچە خىل بولىدۇ.

1. قويۇق چاپلاشقان، شىشە رەڭلىك بەلغەم تەرەتكە چاپلاشقانلىقتىن بولغان قۇلۇنجى

تەرەتنىڭ چىقىشىنى توسۇپ قويىدۇ. شۇنىڭ بىلەن قارىغۇ ئۇچەي قۇلۇن ئۇچەينى تولدۇرۇپ قويىدۇ. ئاغرىق بىر يەردە بولىدۇ.

ئالامتى قول-پۇت ۋە ئاغرىيدىغان يەرنىڭ ئەتراپى سوغۇق بولۇش، بولۇپمۇ كېسەل جاينىڭ ئاستىن تەرىپى سوغۇق بولۇش، كەيمۇس قويۇلغانلىقتىن، قورساقتا يەل بولۇش، ئاچچىق نەرسىلەرگە مايىل بولۇش، ھەمىشە ئاغرىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ ھەم ئىشتىھاسىزلىق، ئۇچەينى جۇۋالدۇرۇزدا تەشكەنـ دەك ئاغرىش، يەل يۇرۇشمەسلىك، پاقالچىقى، ئۇچسى ئاغرىش ئەھۋاللىرى بولىدۇ ھەمدە قورساق كۆپۈشۈپ قالغانلىقتىن، ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولىدۇ. سۈيدۈكى قىزىل بولىدۇ. بۇنى قىزىقلىقتىن دەپ گۇمان قىلسىمۇ، لېكىن قۇلۇنجىسى بار ئادەم تاماق يېمىگەنلىكتىن، سۈيدۈكى قىزىل بولۇپ قالىدۇ. بەزى قۇلۇنجى كېسەللەر ئۇچەي ئاغرىقىغا ئوخشاپ قالىدۇ. لېكىن پەرقى ئۇچەي ئاغرىقى تولغاق بىلەن بولىدۇ، قورساق يۇمشاق بولىدۇ. بولۇپمۇ ئىسسىق سۇ ئىچكەندە شۇنداق بولىدۇ. قۇلۇنجى ئاغرىقى ئېغىر بولىدۇ. بۆرەك ئاغرىقى ئۆز جايىدىن باشقا يەرگە تاجاۋۇز قىلىپ چىقمايدۇ. ئاغرىغان يېرى ئازغىنە بولىدۇ. ئوڭدا يېتىشقا ئامراق بولىدۇ.

قۇلۇنجى كېسەلنىڭ ئاغرىقى يۇقىرى تەرەپتە تارتىلغان بولىدۇ. كۆپىنچە ئوڭ تەرەپتە قاتتىق ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. بۆرەك ئاغرىقى يول ئىستەيدۇ، سۈيدۈكى كەلمەي توسۇلۇپ قالىدۇ. سۈيدۈكى رەڭلىك ۋە لايەك كېلىدۇ. قەي قىلسا ئاغرىقى پەسەيدۇ. قۇلۇنجى ئاغرىقىدا مۇنداق بولمايدۇ. بەلكى قۇلۇنجىدا ئىچى كەلسە راھەت تاپىدۇ. بۆرەك كېسەل ئىچى كەلگەن بىلەن راھەت تاپمايدۇ. بەزى چاغدا بۆرەك بىلەن قۇلۇنجى ئوخشىشپ قالىدۇ. قۇلۇنجى، بالىياتقۇ كېسىلى، جىگەر كېسىلى، ئاشقازان كېسىلى،

ئاشقازان قۇرتىدىن بولغان كېسەللىكلەرگىمۇ ئوخشىشپ قالىدۇ. لېكىن بۇلارنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق شۇكى: ئەزالارنىڭ ئاغرىقىدىن ئوچۇق كۆرۈلىدۇ. ئاغرىقنىڭ مىقدارى ۋە باشقا پەيدا بولغان ئاددىي ئەھۋاللار كۆپ. قۇلۇنجى كېسەللىكى پالەچكە، مۇپاسلىغا، ئۇچا ئاغرىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە يۆتكىلىدۇ. بۇنداق بولۇشى ئاساسەن مۇھەللىل (تارقاتقۇچى) دورىلارنىڭ، مۇنزىج دورىلارنىڭ ماددىنى يامان پىشۇرۇشى بىلەن ماددىنى قوزغاپ ھەرىكەتكە كەلتۈرۈپ، بەدەننىڭ بىر تەرىپىگە توكۇشى بىلەن پالەچنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ياكى ئۇچا تەرەپكە، بوغۇملارغا توكۇشى بىلەن ئۇچا ئاغرىقى ۋە بوغۇم ئاغرىقلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. بەزى چاغدا بوۋاسىرغا، مالىخۇلىياغا، سەرئى، ئىستىسقاغا يۆتكىلىدۇ. جىگەرنىڭ مىزاجى بۇزۇلغانلىقتىن، قۇلۇنجى بىر كىشىدىن ئىككىنچى بىر كىشىگە يۇقىدۇ. بۇ خۇددى ۋابا كېسىلى بىر شەھەردىن يەنە باشقا شەھەرگە يۆتكەلگىنىگە ئوخشاش.

داۋالاش ئۇسۇلى قۇلۇنجى كېسىلىنى ھۆقنە قىلىش ۋە شىياق بىلەن ئىچىنى ماكىدۇرۇش كېرەك. ئەمما سۇرگە دورىسىنى بەرمەسلىك كېرەك. چۈنكى بۇنداق قىلسا يۇقىرىقىدەك يىغىلىپ قالغان خىلىتلارنى ئۇچەيگە ھەيدەپ كېلىپ ئۆتۈشكە يول تاپالمايدۇ، بەدەننى تولدۇرۇپ قويىدۇ.شۇنىڭ بىلەن ئاغرىق خەتەرلىك ئەھۋال پەيدا قىلىدۇ. قۇلۇنجىنى ئېچىپ ئاغرىق پەسەيتىدىغان شىيافنىڭ تەركىبى: بۆرە ئەرمىنى، ئەنزۇرۇت، جاۋاشىر، مۇقەل سوپۇن، زەنجۇبىل، ھىندى تۇزى، سۇزاپ، ئادراسمان ئۇرۇقى، مەھمۇدە ھەممىسىنى باراۋەر ئېلىپ شىياق قىلسۇن. يەنە بىر خىل شىياق: ئاچچىقتاۋۇز بىر ھەسسە، بادام مېغىزى 2 ھەسسە، سۇزاپ بەرگى، بەدىيان، سانا، بىنەپشە، ھەر بىرى 3 ھەسسە، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۆتكۈزۈپ، شېكەر بىلەن 4 بارماق ياكى 6 بارماق مىقدارى شىياق قىلىپ، ھاجەت ۋاقتىدا بۇنى ئىشلەتسۇن. قۇلۇنجىغا ياخشى پايدا قىلىدىغان كىلىزمىنىڭ تەركىبى: زىرەكىرمانى، زىغىر ئۇرۇقى، شۇمشا ئۇرۇقى، مۇنەسپەر ئۇرۇقى 15 گرامدىن، بۇلارنى چالا سوقۇپ، 10 دانە ئەنجۈر بەرگى، سۇزاپ، سانا، چالا سوققان پىستە 9 گرامدىن، چىلان، سەرپىستان 30 دانىدىن، بىخ سەۋسەن، گۈل خەير، خۇبباز ھەر بىرى 12 گرامدىن، سىرىقچېچەك ئۇرۇقى، چالا سوققان بەدىيان 6 گرامدىن، چامغۇر بەرگى بىر ھەسسە، بۇغداي كېپىكى بىر سقىم، بۇلارنى ئىككى يېرىم قاچا سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈۋېلىپ، 2 گرام جاۋاشىر، 1 گرام قۇندۇز قەھرى، 6 گرام ھىندى تۇزى، بىر قوشۇق ئابكامە، 54 گرام شىرخىست ياكى 90 گرام تەرەنجىبىننى يۇقىرىقى دورىلارنىڭ سۈيىدە ئېزىپ، 6 گرام بادام يېغى، 15 گرام كالا يېغىنى قوشۇپ، ھەر قېتىمدا 7 قوشۇقتىن ئىلمان قىلىپ ئىشلەتسۇن. ئەگەر ئۇچەيدە ئىششىق بولسا، ئاچچىقتاۋۇز ۋە كۆچلۈك دورىلارنى ئىشلەتسۇن. يەنە بىر خىل بەلغەمدىن، يەلدىن بولغان قۇلۇنجىنى داۋالاش ئۇچۇن، 15 گرام بۆرە ئەرمىنى ياكى سۇزاپ سۈيى ياكى چامغۇر بەرگى، كورۇبنى 21 گرام، كالا يېغى، 12 گرام بادام مېغىزى بىلەن ئېلەشتۇرۇپ، ئىلمان قىلىپ كىلىزما قىلسۇن. ئەگەر بۇنىڭغا بىر قوشۇق ئابكامە قوشۇپ كىلىزما قىلسا قۇلۇنجىغا پايدا قىلىدۇ. نورمال بولغان كىلىزمىنىڭ تەركىبى: چامغۇر بەرگىنىڭ سۈيى 7 قوشۇق، كۆنجۇت يېغى ياكى گۈل يېغى 2 قوشۇق، بۆرە ئەرمىنى 6 گرام، ئابكامە بىر قوشۇق،

ئاق تىكەن مېۋىسى، قەنت 15 گرامدىن قىلىپ، بۇلار بىلەن كىلىزما قىلسۇن. ئەگەر قۇلۇنجى ئۆتكۈر بولمىسا، قەي پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ھۆ بولمىسا بۇ ھەبنى بەرسۇن، تەركىبى: 3 گرام سەبرى بىلەن 2 گرام سەكبۇنەجنى قوشۇپ ھەب قىلىپ بەرسۇن. قۇلۇنجىغا پايدا قىلىدىغان يەنە بىر ھەبنىڭ تەركىبى: مەھمۇدە 15 گرام، تۇز، مۇقەل، رۇم بەدىيان ، قىزىلگۈل بۇلارنى 3 گرامدىن ھەب قىلىپ، 3 گرامدىن 6 گرامغىچە يېسۇن. يەنە 1 گرام مەھمۇدەنى نوقۇت سۈيىدە ياكى گۈلابتا ئېزىپ بەرسە پايدا قىلىدۇ. ئەگەر قۇلۇنجىنىڭ ئاغرىقى بولۇپ، ئېغىر ئۆلۈم قورقۇنجىسى بولسا پولونيا پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: زەپەر 6 گرام، پىلپىل، بەزرۇلبەنجى 12 گرامدىن، ئەپيۇن 9 گرام، سۇمبۇل، كەرەپشە ئۇرۇقى 6 گرامدىن، سازەج ھىندى، سەلىخە، ئاقىرقەرھا، ھەببى بىلسان، پەرپىيۇن 3 گرامدىن، زورۇنبات، دۇرۇنجى ئەقرەبى 2 گرامدىن، بۇلارنى سوقۇپ، ئۆتكۈزۈپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، 3 گرام ياكى 2 گرامدىن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. يەنە مەجۇنى شەھرىياران، مەجۇنى تەمرى ھىندى، مەجۇنى سەپەرجەل، سەنجىرىنا قاتارلىق مەجۇناتلار ياخشى پايدا قىلىدۇ. قارىمۇچ، پىلپىل، زەنجۇبىل، زىرە، سۇزاپ، خولنجان، قىرفە 30 گرامدىن، سوقمۇنيا 21 گرام، تازىلانغان ھەسەل 20 گرام، قائىدە بويىچە تەييارلاپ، 2 گرامدىن 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلسۇن. قۇلۇنجىغا پايدا قىلىدىغان زىمات تەركىبى: سىيادان، تۇخۇمەك مېۋىسى، مۇۋاپىق مىقداردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، كالىنىڭ ئۆتى بىلەن قوشۇپ، كىندىك تۇۋۇگە چاپسۇن. قورسىقىغا سېرىقچېچەك يېغى، قىچا يېغى چاپسا پايدا قىلىدۇ. يەنە بىر خىل زىمات: سىيادان، تۇخۇمەك مېۋىسى، تۇرمۇس، ھەببۇلخارلارنى باراۋەردىن ئېلىپ، كالىنىڭ ئۆتى بىلەن كىندىككە چاپسۇن. قوناق ياكى كەرەپشە ئۇرۇقىنى جۇۋۇنە، شۇمشا بىلەن قىزىتىپ، بىر پارچە لاتىغا ئوراپ، كىندىكىگە قويسۇن. قورساقنى سېرىقچېچەك يېغى، قىچا يېغى بىلەن ئۇۋۇلسا قۇلۇنجىغا پايدا قىلىدۇ. بولۇپمۇ پەرپىيۇن يېغى، قۇندۇز قەھرى يېغىغا ئازغىنە پەرپىيۇن ئارىلاشتۇرۇپ، چىپىپ، مۇنچىغا كىرسە پايدا قىلىدۇ. كەرنەب، بابۇنە، بىنەپشە، قەيسۇم، سېرىقچېچەك، سۇزاپلارنى قاينىتقان سۇغا كىرسۇن. ئىچى يۇمشاق بولغۇچە سۇغا كىرىش، ئىسسىق ئۆتكۈزۈش بەك زىيان قىلىدۇ. مائۇلئوسۇل، ئەرەقى بەدىيان، گۈلاب بەرسۇن. غىزاسىغا قېرى خوراز، كەپتەر، قۇشقاچ ياكى ياش پاقلاننى نوقۇت سۈيىدە پىشۇرۇپ، شورپىسىغا دارچىن، زەنجۇبىل، زىرە، بىستىپايەج، پۇدىنە سېلىپ بەرسۇن. تاماق بىلەن بىللە ياكى تاماقتىن كېيىن بىر يۇتۇم ئاچچىقسۇ ئىچىۋەتسە پايدا قىلىدۇ. كېپەك شىرىسىگە جۇۋۇنە، سىيادان، كالىنىڭ سېرىقىيغىنى قوشۇپ ئىچسە پايدا قىلىدۇ. تاماقتىن كېيىن ھەرىكەت قىلىش، ئات مىنىپ قىسقا يول يۈرۈش، تاماقنى ئازايتىپ يېيىش پايدىلىق. سۇ ئىچمەسلىك كېرەك. سۇ ئورنىدا ھەسەل شەربىتى ئىچسۇن.

2. ئۇچەي تەبىقلىرىدە توسۇلۇپ قالغان قويۇق يەللەردىن پەيدا بولغان قۇلۇنجى

بۇنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى: سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچكەنلىكتىن، ئامۇت، ئۇزۇم، تەرخەمەك قاتارلىق

نەرسىلەردىن پەيدا بولىدۇ.

ئالاھىتى سوغۇق تەبىئەتلىك تاماق يېگەندە، قورساقتا يەل پەيدا بولۇپ غولدۇرلاش، ئاغرىقنىڭ بىر يەردىن يەنە بىر يەرگە يۆتكىلىشى، بەزى كۈچىيىپ، بەزى پەسىيىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. شۇنىڭدەك، قورساققا قولنى قويسا ياكى ئىسسىق نەرسە قويسا، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. قورساقنىڭ غولدۇرلىشى، ئاغرىقنىڭ يۆتكىلىشى، قورساقنىڭ ئىششىشى سالامەتلىكنىڭ ئالامىتىدۇر.

قۇلۇنجىنىڭ يامان بەلگىسى: قەي قىلىش، سوغۇق تەرلەش، قول-پۇتنىڭ سوغۇق بولۇشى بىلەن بولىدۇ، قول-پۇتنىڭ سوۋۇشى ئاغرىقنىڭ ئېغىر بولغانلىقىدىن، روھ ۋە قان ئىچكى ئەزاغا سىڭىپ ئولتۇرۇشۇپ كەتكەنلىكتىن بولىدۇ. ئەگەر ھېچ تۇتۇپ، كوزاز (يانغا بۇرۇلۇپ قاريالمايدىغان كېسەل) بولۇپ ئەقلى ئېلىشىپ، بىھوشلۇقنىڭ كۆرۈلۈشى خەتەرلىك.

داۋالاش ئۇسۇلى شىياق، ھۆقنە بىلەن ئىچنى يۇمشىتىش، بۇنداق كېسەلگە بېرىلىدىغان كىلىزما نۇسخىسى تەركىبىگە يەل تارقىتىدىغان دورىلارنى سېلىش لازىم. كىلىزمىنىڭ تەركىبى: مەككە ساناسى 15 گرام، بابۇنە، قەنتەربيۇن، سېرىقچېچەك، چالا سوققان بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، سۇزاپ ھەربىردىن 9 گرام، چىلان، سەرپىستان 20 داندىن، ئەنجۇر 10 دانە، چالا سوققان ئوغرىتىكەن، زاراڭزا، شوخلا، ھەمشىباھار، لالە گۈلى 12 گرامدىن، بۇلارنى 2 قاچا سۇدا قاينىتىپ، سۇزۇپ، 54 گرام شىرخىست، 6 گرام پۇنۇس مېغىزى، 15 گرام جاۋاشىر، 3 گرام قۇندۇز قەھرىلارنى يۇقىرىقى دورىلارنىڭ سۈيىدە ئېزىپ، زەيتۇن يېغىياكى بادام يېغىنىڭ قايسىسى بولسا 9 گرامدىن قوشۇپ، كالا سېرىقيېغىنى 15 گرام قوشۇپ ھەر قېتىمدا 7 قوشۇقتىن ئىلمان قىلىپ كىلىزما قىلسا، ئۇچەيدىكى يەلنى تارقىتىدۇ. ئۇچەينىڭ مىزاجىنى ئىسسىق قىلىدۇ. يەنە قولۇنجى ئاغرىقىنى پەسەيتىدىغان كىلىزمىنىڭ تەركىبى: سۇزاپ 15 گرام، بەزرۇلبەنجى 6 گرام، قۇندۇز قەھرى 2 گرام، ئەپيۇن 3 گرام، زەيتۇن يېغى ياكى كالا يېغى 10 گرام، بۇلارنى بىر قاچا سۇدا قاينىتىپ، سۇزۇۋېلىپ، 2 قېتىم كىلىزما قىلسۇن. قولۇنجىغا پايدا قىلىدىغان ھۇمۇلنىڭ تەركىبى: سۇزاپ 15 گرام، زىرە، جۇۋىنە، بۆرە ئەرمىنى، ھەربىردىن باراۋەر ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بەرسۇن.

ئاغرىق پەسەيتىش، ئۇيقۇ كەلتۈرىدىغان شىيافنىڭ تەركىبى: قۇندۇز قەھرى، زەپەر، مۇرمەككى، سەكبۇنەج، ئەپيۇن بۇلارنى باراۋەر ئېلىپ شىياق قىلسۇن، زېمات ۋە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ئىشلىرىنى بىرىنچىدە كۆرسىتىلگەن ئۇسۇل بويىچە قىلسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. ھىجامەت قىلسىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. ئىچنى سۇرگۈچى ھەب دورىلار: ھەببى سەكبۇنەج (بىرىنچىدە كۆرسىتىلدى)، مەجۇنى ھەببۇلخار، جاۋارش كۇندۇر، جاۋارش ئەنجۇن بۇ كېسەلگە ئوبدان پايدا قىلىدۇ. ئەگەر قولۇنجى بىلەن ھۆ بولسا ھەببى ئانار، بېھى مەجۇن بېرىلسۇن. ئەگەر ئاغرىق ئۆتكۇر بولسا نوقۇت چوكۇلۇقتىدا ياكى كۆپرەك پولونيا بەرسۇن. يەل قولۇنجىغا پايدا قىلىدىغان مەتبۇخنىڭ تەركىبى: زىرەگىرمانى، كەرۋىيا، زەنجۇۋىل، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، شوخلا، قىزىلگۈل، ھەربىرى 9 گرامدىن، بۇلارنى

قاينىتىپ، سۇزۇۋېلىپ، ھەسەل بىلەن ئېرىتىپ، 6 گرام بادام يېغى سېلىپ بەرسە، ئۇچەينىڭ مىزاجىنى ئىسسىق قىلىدۇ. ئەگەر بۇ دورىغا كەرەپشە يىلتىزىنىڭ پوستى، بەدىيان يىلتىزى پوستىنى قوشۇپ بەرسە تېخىمۇ ياخشى. ھەر ئەتىگەندە مۇنچىغا چۈشۈش پايدىلىق. يەنە مۇنداق ئۇسۇلدىكى ئابزەن ياخشى پايدا قىلىدۇ: تەركىبى: رۇم بەدىيان، زىرە، سېرىقچېچەك، سۆئتەر، مەرزەنجۇش، بىنەپشە، بابۇنە، بۇلارنى تەڭ مىقداردىن ئېلىپ، قاينىتىپ، سۈيىدە كېسەلنى ئولتۇرغۇزسۇن. ئەگەر بۇ سۇدىن ئىسسىق ۋاقتىدا كالىنىڭ دوۋسىقىغا ئېلىپ، ئاغرىقنىڭ كىندىكىگە قويسا پايدا قىلىدۇ. كىندىك، قورساقتا سېرىقچېچەك يېغى، سۇزاپ يېغى چېپىپ قويسۇن. ئەگەر پەرپىيۇن، ئاقىرقەرھا، قۇستە، قۇندۇز قەھرىنى يۇمشاق سوقۇپ، يۇقىرىقى ياغلار بىلەن قوشۇپ، چېپىپ قويسا پايدا قىلىدۇ. يەنە قورسىقىغا چېپىپ يەلنى تارقىتىدىغان ياغنىڭ تەركىبى: سۇزاپ يېغى 33 گرام، قۇندۇز قەھرى 6 گرام، پەرپىيۇن 3 گرام، بۇلارنى بىرلەشتۈرۈپ قورسىقىغا چاپسۇن. بۇ كېسەلدە كۆپ تاماق يېيىشتىن ساقلىنىش لازىم. سۇ ۋە سۈت ئىچىشنىڭ پايدىسى بار. بۇلار يەلنى تارقىتىپ، ئۇسساتمايدۇ. غىزاسىغا قۇشقاچ گۆشى ياكى قېرى خوراز گۆشىنىڭ شورپىسىغا ۋە خوراز گۆشىنىڭ ئىچىگە رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، سېرىقچېچەك، تۇز، قارىمۇچ، سامساق، كەرۋىيا سېلىپ پىشۇرۇپ بەرسۇن. يەنە سۇنىڭ ئورنىدا سۈيۇق ئاق كونا شارابتىن 180 گرام ھەر كۈنى ناشتىدا ئاز-ئازدىن ئىچسە پايدا قىلىدۇ. ئاندىن كېيىن مائۇللەھمنى قۇرۇق نان بىلەن بەرسۇن. ئەگەر كىندىكىگە پۇراقلىق زىمات قويسا پايدا قىلىدۇ. يەنە ئۇچەيگە توكۇلگەن سەۋادىن پەيدا بولغان يەل قولۇنجى قورساقتا يەل پەيدا قىلسا، ئۇنىڭ ئالامتى: ئاغزى ئاچچىق بولۇش، قورساق ئاغرىماستىن ئىسلىش بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى ئېفتىمۇن بىلەن بەدەننى تازىلاش لازىم.

3. قان مەنبەلىك ئىششىقتىن پەيدا بولغان قولۇنجى

بۇ ئىچكى ئەزانى تارلاشتۇرۇپ، يەل ۋە تەرەتنى چىقىرىدۇ.

ئالامتى ئىسسىتمداش، ئۇسساش، تومۇرلىرى كۆپۈشۈپ سوقۇش، ئۇچەيدە ئاغرىق پەيدا بولۇش، جىگەر، بۆرەك، تال،دوۋسۇندا ئاغرىق بولۇش، ئەگەر بۇ ئاغرىق قاتتىق بولسا، سۈيدۈك يولىنى تارلاشتۇرۇپ، سۈيدۈكنى توختىتىپ قويىدۇ. پۈت-قول سوغۇق، ئىچكى ئەزا قىزىق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇ كېسەلنى داۋالاشقا ئالدىراش لازىم. ئەگەر كېچىكسە قالسا ئىلاروسقا ئۆزگىرىپ قالىدۇ. ئىلاروس قولۇنجىنىڭ ئەڭ ئېغىر بىر قىسمى بولۇپ، چوڭ ئۇچەيدىكى تەرەت ئېغىزىدىن چىقىدىغان ئېغىر ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. ئەگەر بۇزۇق قان بولغاندا ئوڭ قولنىڭ باسلىق ياكى ئەكھەل تومۇرلىرىدىن ئاز-ئازدىن بىرقانچە قېتىم قان ئېلىش لازىم، سافىن تومۇرىدىنمۇ قان ئالسۇن. ئەگەر سۈيدۈك توسۇلۇپ قالسا ھەركۈنى شوخلا، كاسنە سۇيى، كاكىنەج سۇيى، ئانار سۇيى ياكى پۇنۇس مېغىزى، تاتلىق بادام يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بەرسۇن. «ئەلقانۇن» دېگەن كىتابتا يۇقىرىقى دورىلاردىن بېرىم پىيالە (30 گرام) پۇنۇس مېغىزى، 6 گرام بادام يېغى بىلەن قوشۇپ بەرسە قولۇنجىنى قايتۇرىدۇ، دەپ كۆرسىتىلگەن.

بۇنىڭغا بىرىنچى قىسمدا كۆرسىتىلگەن كىلىزمىمۇ پايدا قىلىدۇ. يەنە بۇ جۈلاپ ھەم پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: بىنەپشە 6 گرام، چىلان، سەرپىستان 20 دانىدىن، بەدىيان، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، قىزىلگۈل 3 گرامدىن ئېلىپ، بۇلارنى بىر قاچا سۇدا قاينىتىپ، ئاندىن قەنت بىلەن تاتلىق قىلىپ بىرقانچە كۈنگىچە بەرسۇن. ئەگەر قەۋزىيەت ئوڭلانمىسا، بۇ دورىنىڭ سۈيىگە 45 گرام شىرخىست، 2 گرام مەھمۇدەنى ئېزىپ بەرسۇن. ئەگەر قۇرتلار چىقمىسا، كىلىزمىنى قايتا-قايتا قىلىش كېرەك. 3 گرامدىن ئاق سەندەل بىلەن قىزىل سەندەلنى گۈلابقا قاينىتىپ، قورسقىغا قويسۇن. ئاندىن كېيىن بۇ زىمانىنى قىلسۇن: بىنەپشە، گۈل خەير، ئىكلىلمىلىك، بابۇنە، بۇلارنى بىنەپشە يېغى بىلەن ياكى بادام يېغى بىلەن قورساقتا چاپسۇن. ئەگەر بىنەپشە يېغى، بادام يېغى بولمىسا، ئورنىدا گۈل يېغى ياكى كۈنجۈت يېغى ۋە ياكى كالا يېغى، سىرىقماي بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئىلمان قىلىپ چاپسۇن. غىزاسىغا: توخۇ ياكى پاقلان شورپىسىغا نوقۇت سېلىپ بەرسۇن. ئەگەر قۇلۇنجى سەپرا ئىششىقتىن بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى: غەم-ئەندىشە، قىزىش، ئۇسىلىش، قورساق ئاغرىش، ئېغىز ئاچچىق بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇزۇرى شەربىتى، بىنەپشە شەربىتى، گۈل شەربىتى بىرىش ھەم كىلىزما قىلىش، تەمرى ھىندىنىڭ سۈيىگە قەنت ئېلەشتۇرۇپ بەرسۇن. گۈلقەنت، گۈلاب، ئەرەقى بەدىيان ھەم پايدا قىلىدۇ. باشقا ئىلاجلار قاندىن بولغان ئىششقتا كۆرسىتىلدى.

4. بەلغەم مەنبەلىك ئىششقتىن پەيدا بولغان قۇلۇنجى

ئالامىتى سۇسلۇق، تەرىتى بەلغەم ئارىلاش كېلىش بىلەن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كىلىزما قىلىش، مەجۇنى تۇربۇت بەرسۇن. بۇ مەتبۇخ شەربەتنى بىر ھەسسىدىن ئىككى ھەپتىگىچە بەرسۇن. تەركىبى: ئەنجۇر 15 دانە، ئۇرۇقىدىن ئاجرىتىلغان ئۇزۇم 30 دانە، بىنەپشە، شوخلا 9 گرامدىن، چالا سوققان بەدىيان 6 گرام، خەير ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى 3 گرامدىن، بۇلارنى قائىدە بويىچە قاينىتىپ، 20 گرام قەنت بىلەن قىيام قىلىپ، ھەركۈنى بىر قوشۇقتىن شەربەتنى، 7 قوشۇق سۇ ياكى 15 گرام پۇنۇس مېغىزى، 3 گرام بادام يېغى00ى بىلەن بەرسۇن. بۇ زىمانىنى ھەم قىلسۇن: ئىكلىلمىلىك 21 گرام، قەيسۇم 12 گرام، سىرىقچېچەك 15 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۆردەك يېغى ياكى تۆگە لوكسى بىلەن چاپسۇن.

يەنە بىر خىل قاتتىق ئىششق بولۇپ، سەۋدا ماددىسىدىن بولىدىغان قۇلۇنجىنى كەلتۇرۇپ چىقىرىدۇ. بۇنىڭ بەلگىسى: بەدەن ئېغىر، ئاغرىقى يەڭگىل، ئۇسسۇزلۇقى كۆپ بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى توخۇ يېغى ۋە باشقا ھەرخىل ياغلار ھەم يەلنى قايتۇرىدىغان دورىلار بىلەن كىلىزما قىلىش لازىم. ئابزەندە ئولتۇرۇش پايدىلىق. ئەفتىمۇن شەربىتى بىرىش ھەم ياغلە ق شورپا بېرىش لازىم.

5. ئۆتنىڭ قىزىقلىقى بىلەن ئۇچەي قىزىپ ئۇچەينى قۇرۇتۇپ، ئىچكى ئەزانى قاتۇرۇش، ئۇچەيدىكى نەرسىلەرنى تاشقىرىغا چىقارماسلىق بىلەن پەيدابولغان قۇلۇنجى ئاغرىقى

ئالامىتى تولا ئۇسىلىش، ئېغىز قۇرۇش، سۇيدۇكى قىزىش، قاتتىق ئاغرىش، بەزىدە ئىسسىتمداش

قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر قۇسىدىغان كېسەل بولمىسا، قان ئېلىش، كلىزما قىلىش، شىيافى بىنەپشە بىلەن داۋالاش، تەمرى ھىندى، ئەينۇلا سۇيىدە ئازغىنە مەھمۇدە بىلەن پۇنۇس مېغىزنى ئېزىپ بەرسۇن ياكى 2 گرام مەھمۇدە بىلەن كاسىنە سۇيى بەرسۇن ھەم سېرىق ھېللىلىنىك مەتبۇخىنى بەرسۇن. ئەگەر بۇنىك بىلەن ئاغرىق پەسەيمىسە، قۇرسى بىنەپشە بەرسۇن. قۇرسى بىنەپشىنىك تەركىبى: قۇرۇق بىنەپشە 30 گرام، تۇربۇت 21 گرام، مەھمۇدە 6 گرام، رۇببىسۇس 9 گرام، كەتىرا، مەستكى 3 گرامدىن، بۇلارنى بىرلەشتۇرۇپ قۇرس ياساپ، ھەر قېتىمدا بىرنى جۇلاپ بىلەن ياكى بىنەپشە شەربىتى بىلەن بەرسۇن. مەجۇنى بىنەپشە، مەجۇنى خىيارشەنبەر بەرسۇن. مەجۇنى خىيارشەنبەرنىك تەركىبى: بادام يېغىدا ياغلانغان ئاق سەندەل 65 گرام، ئىچى كاۋاك ئاق تۇربۇت (ھەم پوستى ئاقلانغان) 65 گرام، قۇرۇق بىنەپشە 33 گرام، ھىندى تۇزى، رۇببىسۇس 9 گرامدىن، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان، مەستكى 6 گرامدىن، پىشۇرغان مەھمۇدە 15 گرام، خىيارشەنبەر 150 گرام، بادام يېغى 45 گرام، بۇلارنى سوقۇپ، 180 گرام ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، 15 گرامدىن 20 گرامغىچە بەرسۇن. غىزاسىغا ئاقلانغان ماش، پالەك، چالا سوقۇلغان نوقۇت بۇلارنى بادام يېغى بىلەن ئازغىنە شېكەر قوشۇپ بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنسۇن. ئىسسىقلىق تاماق يېسۇن. بۇزۇرى شەربىتى ئىچسۇن.

6. قۇلۇنجى ئىلتىۋائى ۋە قۇلۇنجى پەتەقى

قۇلۇنجى ئىلتىۋائى بولسا ئىنچىكە ئۈچەينىك ئاخىرىدىكى ئۈچەيلەردە يەل پەيدا بولۇپ، كۆچنىپ ھەركەت قىلىش ئارقىلىق ئۈچەيلەرنى بىر-بىرىدىن ئاجرىتىپ، ئۆز ئورنىدىن قوزغىلىپ كەتكەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىك پەيدا بولۇش سەۋەبى: ئېغىر يۇك كۆتۈرگەنلىكتىن، ئېگىزدىن يىقىلغانلىقتىن، تاياق يېگەندىن ۋە كىشىلەر بىلەن چېلىشقانغا ئوخشاش ئەھۋاللار تۈپەيلىدىن يۈز بېرىدۇ.

ئالامتى كېسەل تۇيۇقسىز باشلىنىدۇ، تارىخدا يۇقىرىقى ھادىسىلەر بولۇپ ئۆتكەندىن كېيىنلا كېسەل قوزغالغان بولىدۇ. ئىلگىرى بۇ ئادەمدە قۇلۇنجى كېسىلى بولمىغان بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كېسەلنى ياتقۇزۇپ، قورساق ۋە بېقىنلىرىنى سىلىق ۋە يەڭگىل ھالدا ئۇۋۇلاش لازىم. شۇ ئارقىلىق ئۈچەي ئەسلى ھالىتىگە كېلىش مۇمكىن. ئەگەر بۇنىك بىلەن ئوڭلانمىسا، كېسەل كىشىنى ياتقۇزۇپ، 4 ئادەم قول-پۇتىدىن تۇتۇپ كۆتۈرسۇن. شۇنىك بىلەن ئۈچىسى ئېگىلىپ، قورسىقى ئۆز جايىغا كېلىشى مۇمكىن. كېسەلنى مۇشۇ ئۇسۇلدا ھەرتەرەپتىن تەۋرەتسە، ئۈچەي ئۆز ئورنىغا كېلىشى مۇمكىن. غىزاسىغا ياغلىق شورپا بەرسۇن. ئەگەر يەنە ئاغرىق قېپقالغان بولسا، 3 گرام مقدارىدا ئۆلتۈرۈلمەگەن سىمابنى يۇيۇپ، شورپا بىلەن ئىچسۇن. قورساق، بقىنلىرىنى ئۇستۇندىن-ئاستىنغا ئۇۋۇلاپ تۇتسۇن. شۇ ئارقىلىق سىماب چىقىدۇ. ئاندىن كېيىن ياغلىق شورپا ئىچسۇن، كېسەلنى بىرقانچە قەدەم يول ماڭدۇرسۇن.

ئەما قۇلۇنجى پەتەقى بولسا، ئۇچەي ئۆز ئورنىدىن يۆتكىلىپ، بۆرەك ئورنىغا كېلىۋالىدۇ. ئەگەر ئۇ يەرگە قولىنى قويسا يەنە ئۆز جايىغا بارىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنىڭغا پەتەقنىڭ ئىلاجىنى قىلسۇن، ئۇچەينى ئۆز جايىغا كەلتۈرسۇن. شىياق، كلىزما قىلسۇن. قورساقنى قۇستە يېغى بىلەن ئاستا-ئاستا ئۇۋۇلسۇن. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ئوڭلانمىسا، تۆت كىشى قول-پۇتىدىن تۇتۇپ كۆتۈرۈپ، ئۇستۈنگە تەۋرەتسۇن، ئۇنىڭ پەتەق ئورنىنى تاڭسۇن، قابىز دورىلارنى چاپسۇن.

7. قۇلۇن ئۇچەي ئاجىزلاشقانلىقتىن پەيدا بولغان قۇلۇنجى

ئالامىتى شىياق قويمىغۇچە ياكى كلىزما قىلمىغۇچە تەرتىبى چىقماسلىق بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئايارەج پەيقىرا، مەتبۇخى سەلىخە، بەزباز، دارچىن، جۇۋىنە، سۇمبۇل، ئۆشنە، كەرەپشە ئۇرۇقىنى بادام يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن قىلىپ بەرسۇن. مەجۇن سەنجەر يېيىشكە بېرىلىدۇ. بابۇنە يېغى، سەۋسەن يېغى چاپسۇن، ئاز مىقداردا شاراب بەرسە پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا نوقۇت سۇيى بەرسۇن. دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئاچچىق-چۇچۇك نەرسىلەردىن، قابىز نەرسىلەردىن، سوغۇق سۇ ئىچىشتىن ساقلانسۇن.

8. ئۇچەينىڭ سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىشتىن پەيدا بولغان قۇلۇنجى

بۇ كېسەللىك سوغۇقلۇق تاماقلارنى كۆپ يېگەنلىكتىن ۋە سوغۇقلۇق شاراب، سۇلارنى كۆپ ئىچكەنلىكتىن ۋە بەھوش قىلىدىغان نەرسىلەرنى تولا يېگەنلىكتىن، تاشقى جەھەتتە تولا قالايمىقان نەرسىلەرنى چاپقانلىقتىن بولىدۇ.

ئالامىتى شىياق قويمىغۇچە ئىچى كەلمەسلىك، ئېغىر ئاغرىق بولماستىن قورساق ئېسىلىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئايارەج، لوغانزىيا، مەتبۇخى سەلىخە بىلەن سۇركە بېرىش كېرەك ھەم مەجۇنى بالادۇر، مەجۇنى سەنجىرىنا، تەرياقى كەبىر، تۆت خىل تەرياق قاتارلىق دورىلارنى بېرىش لازىم. مېۋە شەربىتى بېرىش، تاشقى جەھەتتىن مۇناسىۋەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاش، كلىزما قىلىش ياخشى پايدا قىلىدۇ. قورساق، بېقىنلىرىغا زىمات دورىلارنى چاپسۇن. كونا شارابتىن ئازغىنە ئىچىپ تۇرسا پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا قۇشقاچ، كەپتەر گۆشى بىلەن شورپا قىلىپ بەرسۇن.

9. قۇلۇنجى سۇفلى (تېزەك تۆرۈپ قېلىش)

سۇفلى دېگەن يېگەن تاماقنىڭ پەسەپى تېزەك بولۇپ ئۇچەيدە قۇرۇپ قېتىپ، كۇملاچ بولۇپ قالغانلىقتىن ياكى قۇرۇقلۇق تاماقلارنى كۆپ يېگەنلىكتىن ياكى ئۇچەيدە ھارارەت كۆپ بولغانلىقتىن، تولا سىيىپ بەدەن ھۆللۈكى قالمىغانلىقتىن، ئىسسىقلىق ئارتۇق بولغانلىقتىن، ئاشقازاندا قۇرت كۆپىيىپ

كېتىپ ھۆللۈكنى شۇمۇرۇپ، تاماق پىسىپى ئۇچەيدە قۇرۇپ قالغانلىقتىن ياكى ئۆت سۈيۇقلۇقىنىڭ ئۇچەيگە قۇيۇلۇشى توتۇلۇپ قالغانلىقتىن بولىدۇ.

ئالامتى بەل، بەدەن ئېغىر بولۇش، ئۇچەي يېرىلغاندەك ئاغرىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. تاماقنىڭ قۇرۇقلۇقىدىن بولغانلىنىڭ سەۋەبى، تېرىق، قوناق، گۈرۈچ قاتارلىقلارنى كۆپ يېگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىنەپشە، سەرپىستان، بەدىيانلارنى 33 گرامدىن ئېلىپ، قەنت بىلەن قىلىنغان جۇلاپتىن 3 كۇن ئىچسۇن. 3 گرام ھەببى ئىيارەج، سەبرى بىلەن سۈتكە ياكى ھەسەلگە قوشۇپ بەرسۇن. ئەگەر داۋاملىق ئاغرىسا زىغىر، شۇمشا ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى قاتارلىقلاردىن 9 گرامدىن ئېلىپ، قاينىتىپ، سۈيىگە 21 گرام پۇنۇسنى ئېزىپ، 30 گرام قەنت بىلەن بەرسۇن. سىمىز توخۇ شورپىسى ئىستېمال قىلىش، كىلىزما قىلىشى لازىم. بۆرە ئەرمىنى، ئاق تۇز، بىنەپشىنى ئازغىنە مەھمۇدە، شېكەر، ئازغىنە قارا قۇرت بىلەن شىياق قويۇش لازىم. بىنەپشە شەربىتىگە ئەنجۇر شەربىتى قوشۇپ بېرىش، 3 كۇنگىچە ھەركۇنى تاماقتىن ئىلگىرى توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىنى چاي قىلىپ بەرسە پايدا قىلىدۇ.

تاماقنى ئاز يېگەنلىكتىن پەيدا بولغان قۇلۇنجى توغرىسىدا

داۋالاش ئۇسۇلى ئۇچەيلەرنى تەرەتتىن تازىلاش، ياغلىق تاماق بېرىش، نوقۇت سۈيى، گۈلقەنت بېرىش، گۈلاب بېرىش لازىم.

10. ئۇچەيدە ئىسسىقلىق ئارتۇق بولغانلىقتىن پەيدا بولغان قۇلۇنجى

ئالامتى قاتتىق ئۇسساش، ئېغىزنىڭ سۈيى قىزىق بولۇش، ئارقا تەرەت ناھايىتى سىسىق بولۇش، پىشابنىڭ قۇرۇق، قاتتىق كېلىش قاتارلىقلار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۇچەينى تازىلاش، مىزاجنى ھەرخىل مۇئىلەرنىڭ سۈيى بىلەن ئۆزگەرتىش، بىنەپشە شەربىتى، بۇزۇرى شەربىتى، ئىسپىغۇلنىڭ شىرىسنى بەرسۇن. بىنەپشە شەربىتىنىڭ تەركىبى: بىنەپشە 6 گرام، مەككە سانالسى 12 گرام، شوخلا9 گرام، بەدىيان 3 گرام، بۇلارنى قاينىتىپ، 45 گرام شىرخىست، 21 گرام پۇنۇس مېغىزى، 3 گرام بادام يېغى بىلەن بەرسۇن. بۇ سۇرگىلەردىن كېيىن تۇخۇم، گۈلاب، قەنت بەرسۇن. تامىقىغا توخۇ شورپىسى بەرسۇن.

11. ئۇچەيدىكى قۇرۇقلۇق ئارتۇق بولغانلىقتىن پەيدا بولغان قۇلۇنجى

داۋالاش ئۇسۇلى شىرىلىك نەرسىلەر بىلەن كىلىزما قىلسۇن. بۇنىڭ ئورنىغا تەرەنجىبىن ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

12. دورا، تاماقلارنى تەكرار يېگەنلىكتىن، سۈيدۇك، تەرەت تولا مېڭىپ كەتكەنلىكتىن پەيدا بولغان قۇلۇنجى

داۋالاش ئۇسۇلى بىنەپشە شەربىتىنى رەيھان ئۇرۇقى بىلەن ئىسپىغۇل، ئەنجۇر، قۇرسى كاكىنەج،

پۇنۇس مېغىزى ئەزگەن جۇلاپ بەرسۇن. غىزاسىغا سېمىز توخۇ گۆشى بەرسۇن.

13. ئىسسىق ھاۋادا ئۇزۇن تۇرۇش، ئەمگەك قىلىش، تولا جاپا تارتقانلىقتىن، كۆپ تەرلەشتىن پەيدا بولغان قۇلۇنجى

داۋالاش ئۇسۇلى دەم ئېلىش، ھاۋاسى ياخشى جايدا تۇرغۇزۇپ داۋالاش، بەدەننى گۈل يېغى، ئاس يېغى بىلەن يانغلاش لازىم.

14. ئۇچەيدە مەددە قۇرت پەيدا بولغاندىن پەيدا بولغان قۇلۇنجى

داۋالاش ئۇسۇلى 3 گرام دەرمنى تۇركى، 2 گرام ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى، 5 گرام بەرەڭگى كابىلىنى سوقۇپ، خورما بىلەن قاينىتىپ بەرسۇن. ناشتىدا ئاچچىقسۇ ئىچسە پايدا قىلىدۇ.

15. ئۆت سۇيۇقلۇقى ئۇچەيگە قۇيۇلىدىغان يول توسۇلغانلىقتىن پەيدا بولغان قۇلۇنجى

ئالامتى تەرىتى ئاق كېلىش، قورسىقى ئېسىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ ھەم يەرقاننىڭ ئالامتى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇزۇرى شەربىتى، يەرقاننىڭ ئىلاجىدا كۆرسىتىلگەن توسالغۇنى ئاچىدىغان شەربەت، سۇزاپ ئۇرۇقى، ئاچچىقسۇ پايدا قىلىدۇ.

قۇلۇنجى زاتىيەنىڭ تۈرلىرى تۆگىدى.

قۇلۇنجى ئەرزى يەنى باشقا كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن بولغان قۇلۇنجىمۇ بىر نەچچە خىل بولىدۇ.

(1) دوۋساق ئىششىقىدىن بولغان قۇلۇنجى

ئالامتى سۈيدۈكى توختايدۇ.ھارارەت يۇقىرى كۆتۈرۈلىدۇ. يىرىق، چات ئاربلىقىغا ئاغرىق پەيدا بولىدۇ ھەم كېسەل ئورنى قاتتىق بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەسانە ئىششىقىنىڭ ئىلاجىنى قىلسۇن.

(2) بۆرەككە ئىششىق پەيدا بولغانلىقتىن بولغان قۇلۇنجى

ئالامتى بەل ئاغرىش بىلەن سۈيدۈك توختايدۇ. ئەگەر تېڭىپ سۈيدۈكتە چۆكمە ۋە قۇمدەك نەرسىلەرنى كۆرسە كىلىزما قىلسۇن. بۆرەك ئىششىقى بىلەن قۇلۇنجىنىڭ ئاربىسىدىكى پەرق يۇقىرىدا ئېنىق كۆرىستىلىدى.

(3) جىگەر، تال، كىرگىت گۆش ئىششىغانلىقتىن پەيدا بولغان قۇلۇنجى

قايسى خىلدىكى ئىششىقتىن پەيدا بولغان بولسا شۇ ئىششىقنىڭ ئىلاجىنى قىلسا بولىدۇ.

(4) بالياتقۇ ئىششىغانلىقتىن پەيدا بولغان قۇلۇنجى

بۇ ئاياللارغا خاس كېسەللىك.

ئالامىتى ئادەت توختاش، هاملىدار بولماسلىق، بۇنىڭغا رەھىمى ئىششىقىنىڭ ئىلاجسىز قىلسۇن. بۇنى بىقىندا كۆرستىمىز. ئىنشائاللا، قۇلۇنجى ئەرزىنىڭ يەنە بىر خىلى ئىلاۋۇس. بۇنىڭ مەنىسى ئى خۇدايا رەھمى قىل دېمەكتۇر. چۈنكى بۇ ھەممە قۇلۇنجدىن يامانراق بولۇپ، بۇنىڭدىن ئاز ساندىكى كىشىلەر ساقىيىشى مۇمكىن، ئەگەر قەيي ئارقىلىق پىشاب يانسا، كېكىردىكىدىن سېسىقلىق كۆرۈلسە، ئىنچىكە ئۇچەيي توسۇلۇپ قالغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

سەۋەبى بۇ كېسەل ماددىلىق قۇرۇق ئىسسىق ياكى ماددىلىق ھۆل ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇشتىن پەيدا بولىدۇ. تەرەت يولى ئىششىغانلىقتىن ياكى يەل تولغانلىقتىن، تەرەت يولى تارىيىپ، پىشاب بۇ يولدىن ئۆتەلمەي، ئۇچەينىڭ ئىشىكلىرى توسۇلۇپ قالغانلىقتىن يۇز بېرىدۇ. بۇ قاتتىق ھەرىكەت قىلغانلىقتىن ۋە ۋاقتسىز سوغۇق سۇ ئىچكەنلىكتىن ياكى ئىسسىق دورا ياكى سوغۇق، قابىز تاماق يېگەنلىكتىن يەنى زەھەرلىك تاماقتىن پەيدا بولىدۇ. بەزى قۇلۇنجى ئىلاۋۇسقا ئۆزگىرىدۇ.

ئالامىتى كىندىكىنىڭ ئۈستۈن تەرىپى ئاغرىش، ئاستىن تەرىپىدىن ھېچنەرسە سىرتىغا چىقالماسلىق بىلەن كۆرۈلىدۇ. بۇنىڭغا كىلىزما قىلشىڭمۇ ئانچە كۆپ پايدىسى يوق. داۋاملىق ھۆ بولۇپ قەيي قىلسىمۇ بىرنەرسە چىقماسلىق، ئاغرىق كۈچەيگەندە تەرەت ئاغرىش بىلەن چىقىدۇ. سېسىق كېكىرىش، تولا سېسىق تەرلەش، بىئارام بولۇش، بھوشلۇق، ئۈيقۇ كەلمەسلىك، يۇز ئېسىلىش، قول-پۇت سوغۇق بولۇش قاتارلىقلار. ئەگەر سەپرادىن بولغاندا كۆيدۈرىدىغان ئىسسىتما قاتتىق بولۇش، ئۈسسلاش، ئېغىزى ئاچچىق بولۇش، زەرداب قەيي قىلىش، ئەگەر بۇ ئاجىزلىق قانىنىڭ غالىبلىقىدىن بولسا تەپپى مۇتىبقە دەمەۋى يەنى تەپىنىڭ قان تومۇرلىرىدا ئوفۇنەت پەيدا قىلغانلىقىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى تومۇرلىرى كۆپۈشۈپ چىڭقىلىپ قېلىش، ئاغزى تاتلىق بولۇش، بەلغەم يەلدىن بولسا ئاغزى تېتىقسىز بولۇش ياكى قاۋسىق، شورلۇق بولۇش، ئەگەر سەۋادىن بولسا ئاغزى ئاچچىق بولۇش، ئاغرىقى يەڭگىل بولۇش بىلەن كۆرۈلىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەل سوغۇق ئىششىقتىن ياكى ئىسسىقتىن مىزاجى بۇزۇلۇپ قالغانلىقتىن ياكى ھۆللۈكتىن، ئۇچەيلەر بىر-بىرىگە چىرمىشىپ قالغانلىقتىن ئىلاۋۇس بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كىلىزما قىلىش، بارلىق ئىلاۋۇس كېسەلدە سۈرگە دورىسى بېرىشتىن ئىلگىرى بۇ 2 خىل سۈرگە كىلىزمىنى قىلىش كېرەك. ئەگەر ئىسسىقتىن ئىششىق پەيدا بولغان بولسا باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. مۇھىمى بۇ كېسەلنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە قان ئېلىش، ئىششىق بولغاندا قان ئېلىش زۆرۈر. ئىششىق بولمىسا باشقا كېسەل سەۋەبىدىن ئىششىشى مۇمكىن.

ئىلاۋۇستا پەيدا بولىدىغان بەلگىلەر: غەيرىي تەبىئىي خىلىت بەدەنگە تارقالغانلىقتىن بەدىنى سېسىق بەدبۇي پۇرايدۇ. ھەممە خىلىت بەدەنگە تارقىغان بولسا قان ئېلىش زۆرۈر. يەرلىك ئورۇنغا شوخلا بەرگىدىن، ئاق لەيلى بەرگىدىن، ئارپا ئۈنى، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ،

بىنەپشە يېغى، بادام يېغى، گۈل يېغى، مۇسەللەسلەرنىڭ بىرى بىلەن چاپسۇن. شوخلا 9 گرام، سەي شوخلىسى، چىگگىلىك 6 گرامدىن، بۇلارنى قاينىتىپ، 21 گرام پۇنۇسنى ئېزىپ، 3 گرام بادام يېغى بىلەن 30 گرام قەنت قوشۇپ ئىچسۇن ھەمدە قۇلۇنجى ئىششقىنىڭ باشقا ئىلاجىنى قىلسۇن. ئەگەر بۇ كېسەل سوغۇق ئىششقتىن بولسا ھەببى سەكبۇنەج، ھەببى سەبرى، ھەببى مەنىتىن ھەم يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن شىيافلار، مائۇلئۇسۇلنى ئىلمەك پىشتى يېغى بىلەن بېرىش لازىم. ئايارەج پەيقىرا قاتارلىق دورىلار بىلەن داۋالسا بولىدۇ. ئەگەر قىزىش بولسا بۇ دورىلار پايدا قىلمايدۇ. مەجۇنى كۈمۈننىي پۇدىنە شەربىتى بىلەن تۆمۈر داغلىغان سۇ بىلەن ئازغىنە مەھمۇدە ياكى سەبرى بىلەن بەرسۇن. بۇ كېسەلگە راھەت بېرىدىغان مەجۇننى مۇنداق قىلىپ بەرسۇن. تەركىبى: مەستىكى، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل، پىلپىل، قارىمۇچ، جوز بەۋۋا 15 گرامدىن، مەھمۇدە 12 گرام، بېھى قىيامى بىلەن قەنت ياكى ھەسەلنى بۇ دورىلارغا ئوچ باراۋەر قوشۇپ، ھەر قېتىمدا 8 گرامدىن بەرسۇن. بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، تال بەرگى، سېرىقچېچەك، بىنەپشە، ئاق لەيلى، بۇيا يىلتىزلىرىنى قاينىتقان سۇغا كىرىپ ئولتۇرسۇن. ئەگەر خاتا بېرىلگەن دورا سەۋەبىدىن قۇلۇنجى بولغان بولسا، بۇنىڭ داۋاسى دورىلارنى ئىلمان قىلىپ، كۈنجۈت يېغى ياكى بادام يېغى بىلەن قەي قىلغۇچە ئىچسۇن ھەم يۇقىرىقى دورىلار قەي بىلەن چىقىشى مۇمكىن، ئاندىن كېيىن ئىچىنى يۇمشاتسۇن.

7- پەسل قۇرتلار

بۇ قۇرتلار چىرىگەن بەلغەم ماددىنىڭ ھۆللۈكىدىن ئۈچەيدە پەيدا بولىدۇ. بۇ قۇرتلار 3 خىل بولىدۇ.

1. ئۇزۇن قۇرتلار

بۇ قۇرتلار ئىلان دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ ئىنچىكە ئۈچەيدە تۇغۇلىدۇ. بۇ قۇرت بىر ياكى ئىككى بولىدۇ.

ئالامتى تومۇرى ئاجىز، قول-پۇتى سوغۇق بولۇش، قۇرۇق يۆتىلىش، ئېغىر، ھورۇن بولۇش، بەزى چاغلاردا كۆزى قىزىل بولۇش، ئۇخلىغاندا چىشلىرىنى غۇچۇرلىتىش، يۈزى سېرىق بولۇش، ئاغزىدىن تولا سۇ ئېقىش، ئەتىگەندە لەۋلىرى قۇرۇق بولۇش، قورسىقى تېز ئېچىش، چوڭ تەرتىبى ئاز كېلىش، ئىچى قاتتىق كېلىش، ئۈچەيلىرى سانجىقلىشىش، زەردىسى قاينىاش، قورساق ئېسىلىش، ئىستىسقىدەك قورسىقى ئاچقاندا ھەربىكەتتىن توختاش، ئۇنىڭ ھەربىكىتى سەرئىنىڭ ھەربىكىتىگە ئوخشاپ قالىدۇ. بەدخۇي بولىدۇ. تاماق خالىمايدۇ. قالايمىقان چۈشلەرنى كۆرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قۇرتنى چىقىرىشقا ياكى ئۆلتۈرۈشكە چارە قىلىش كېرەك. يەنى ئۆچكە سۈتىنى كالا سۈتىگە قوشۇپ، ئۇدا ئۇچ كۈن ئىچىش كېرەك. 4- كۈنى بۇ ئىككى سۈتكە بەرەڭگى كابىلى سېلىپ ئىچسۇن. ئاقلانغان بەرەڭگى كابىلى 6 گرام، دەرمىنى تۇرکى، ئەمەن ئۇرۇقى 3 گرامدىن، ئۇرۇقسىز خورما 2 دانە، ياڭاق مېغىزى 9 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ياتار ۋاقتىدا يېسۇن. ئەگەر كېسەل

دورا يېيىشنى قوبۇل قىلمسا كىلىزما قىلىش لازىم ۋە بۇ دورىلارنى مەيدىسىگە قويىسۇن. سۇماق، ئاقاقيا، گىل مەختۇمنى شارابقا قوشۇپ مەيدىسىگە چاپسۇن، ئەگەر كېسەل كىلىزما قوبۇل قىلمسا، بۇ قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدىغان دورىلار: ئاچچىق بادام، قەنبىل، تۇرمۇس، كەرنەبنى سىركە بىلەن قورسىقىغا چاپسۇن. يەنە بىر خىل دورىسى دەرمنى تۇركى، سەبرى، قۇستە، سيادان ھەر بىرىدىن 6 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئۆتكۈزۈپ، شاپتۇل بەرگى بىلەن كىندىكىگە چاپسۇن. يەنە بىر خىل زىمات: تاغ پۇدىنىسى 9 گرام، دەرمنى تۇركى، ئەفسەنتىن، سەبرى، سۇزاپ ھەر بىرىنى 6 گرامدىن ئېلىپ، كونا سىركە، شاپتۇل بەرگىنىڭ سۇيى بىلەن كىندىكىگە چاپسۇن. قۇرتلارنىڭ ئۆلۈكىنى قورساقتىن چىقىرىدىغان دورىلارنىڭ تەركىبى: دەرمنى تۇركى، بەرەڭگى كابىلى، ئەفتىمۇن، تۇربۇت، غارىقۇن، ئۇبھەل ھەممىسنى ياكى بىر قىسمىنى ھەسەل سۇيى ياكى ئاچچىقسۇ بىلەن ۋە سىركەنجۈبىل شەربىتى بىلەن ياكى يېڭى كالا سۈتى بىلەن قۇرتنى ئۆلتۈرۈپ سىرتقا چىقىرىدىغان نەرسىلەر بىلەن بەرسۇن. ھەممە ھۆكۈمالار زەيتۇن يېغىغا ئىشتىياق قىلىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولسا، ئىسسىقلىق دورا بەرمەسلىك كېرەك. كاسنە، سىمىز ئوت، كەرەپشە سۇلىرى، شاتۇت، چىڭگىلىك ياكى مۇسەللەس، قۇرۇق يۇمغاقسۇت بۇلارنى 3 كۇن، ھەر كۇنى 3 گرام مۇسەللەس، سىركەنجۈبىل بىلەن بەرسۇن. شاپتۇل بەرگىنىڭ سۇيىنى ئىچىش، شاتۇت دەرىخىنىڭ پوستىنى، ئاچچىق ئانارنىڭ يىلتىزىنى قاينىتىپ ئىچىش، سۇماقنى سۇدا سقىپ ئىچسە مەددە قۇرتىنى ئۆلتۈرىدۇ. بىرقانچە كۇن خورما بىلەن قۇرۇق ئەنجۇر يېسۇن، ئاندىن كېيىن داۋالانسۇن، ئەفسەنتىن رۇمى، گىل ئەرمنى، قۇستە، بەرەڭگى كابىلى، سىرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە، ئامىلە 9 گرامدىن، تۇرمۇس، قارا نوقۇت 3 گرامدىن، غاپەس 12 گرام، سىرىقسۇ، ئىپار9 گرامدىن، تۇربۇت 16 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن ئېلەشتۇرۇپ، 12～10 گرامغىچە يېسۇن. ئاندىن كېيىن قورساق ئاچقۇچە چىداشلىق بەرسۇن. يەنە بىر خىل دورىنىڭ تەركىبى: دەرمنى تۇركى، بەرەڭگى كابىلى، ھەربىرى 3 گرامدىن، خورما ياكى قۇرۇق ئۈزۈم بىلەن سوقۇپ ناشتىدا بەرسۇن. 3 كۇن ئىلگىرى سۇت ئىچكەن بولسۇن. 2- كۇنى كېچىدە 3 گرام ئايارەج پەيقرا بەرسە بولىدۇ. سۇرگىدىن كېيىن 12 گرام ئاچچىقسۇ بەرسە پايدا قىلىدۇ.

ئىسسىق مىزاج كىشلەرگە پايدا قىلىدىغان كىلىزمىنىڭ تەركىبى: شاتۇت دەرىخىنىڭ پوستى بىلەن ئاچچىق ئانار پوستىنى بىر كېچە-كۇندۈز سۇغا چىلاپ، ئاندىن سۇنى تونۇردا قاينىتىپ، پىشۇرۇپ، ئاندىن سۈزۈپ، 2 قوشۇق شاپتۇل بەرگىنىڭ سۇيىنى قوشۇپ، ئاندىن شۇ سۇدا كىلىزما قىلسۇن. بۇنىڭ سۇيىنى سۈزۈپ ئىچسە پايدا قىلىدۇ.

ھۆل مىزاج كىشلەرگە پايدا قىلىدىغان كىلىزمىنىڭ تەركىبى: سيادان، تۇرمۇس، بابۇنە 15 گرامدىن، ئەفسەنتىن 21 گرام، ھەممىسنى بىر قاچا سۇدا قاينىتىپ، بىرىمى قالغاندا سۈزۈپ، ئاچچىقسۇ، زەيتۇن يېغى، نېفت يېغى قوشۇپ ئىشلەتسۇن. 9 گرام ئىپار قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، سۇيىدە تەرياقى كەبىرنى ئېزىپ، 9 گرام قۇستە قوشۇپ قورساققا چاپسۇن. سيادان بىلەن شاپتۇل بەرگىنى كىندىكىگە چاپسۇن.

غزاسىغا قورۇما، ئىسسىق دورىلار بىلەن پىشۇرغان تاماق، ئاچچىقسۇ، قىچا، تۇرۇپ، كەرىبىيا، دارچىن، ئاچچىق بادام ياخشى پايدا قىلىدۇ. شورلۇق نوقۇت سۇيى، شورلۇق سۇ، گۈڭگۈرت سۇيى، سۇزاپ ئۇرۇقى ئاشقازاندىكى قۇرتنى يوقىتىدۇ. بەلغەمنى كۆپەيتىدىغان سۈت، ئوغۇز، پېتىرنان، تەس سىڭدىغان ياغلىق تاماقلاردىن ساقلىنىش لازىم. ئاچچىقسۇ بىلەن قىچا پايدا قىلىدۇ.

2. ھەببۇل قەرئى

بۇ چوڭ ئۇچەيدە بولىدۇ.

ئالامتى تاماقنى كۆپ يېيىش، بۇ قۇرت قاپاق ئۇرۇقىدەك تەرەت بىلەن قوشۇلۇپ چىقىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئىسسىق مۇنچىغا كىرىپ بەدەنلىرى راسا قىزىغىچە چىداپ تۇرسۇن، تازا ئۇسسۇزلۇق تۇتقاندا بىر پارچە مۇزنى قورسىقىغا قويۇپ ئۇۋۇلسۇن. ئەگەر كىندىكىنىڭ ئۈستۈن تەرىپىدە ئېگىزلىك ۋە ھەرىكەت ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە ئۇزۇن قۇرتتۇر. ئەگەر كىندىك ئاستىدا كۆرۈلسە كەدودانەدۇر، بۇنى ئۆلتۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن دورىلار بىلەن ئىلاج قىلسۇن. كەدودانىگە قىلىنىدىغان ئىلاج كۈچلۈكرەك بولۇشى لازىم. بۇنىڭ تەركىبى: بەرەڭگى كابىلى 9 گرام، دەرمنە تۇرىكى 3 گرام، ھەشقىپىچەك، ئەفتىمۇن 3 گرامدىن، قەنبىل 1 گرامنى قوشۇپ، سوقۇپ، سۇت ئىچمەستىن بەرسۇن. ئەگەر سۇت ئىچمەكچى بولسا ئالدى بىلەن كاۋاپ يېسۇن. كاۋاپنىڭ سۇيى كانايدىن ئۆتۈپ بولغاندىن كېيىن دورىنى بەرسۇن. ناشتىدا ئاچچىقسۇ ئىچسۇن. ھۆللۇك تاماق يېسۇن.

3. قىلقۇرتلار

بۇ تۈز ئۇچەيدە بولىدۇ.

ئالامتى مەقئەت قىچىشىش، بۇ قۇرت تەرەت بىلەن چىقىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كىلىزما قىلىش، شىياق، پەتلە قويۇش ئارقىلىق ئۇچەينى تازىلاش. بۇ خىلدىكى قۇرت كىچىك بالىلاردا كۆپ پەيدا بولىدۇ. ئەگەر چوڭ كىشىلەردە كۆرۈلسە، ئۇزۇندىراق ساقىيىدۇ. مۇمكىنقەدەر تېز ئىلاج قىلىش لازىم. كېنىكىپ قالسا قىيىن بولىدۇ. زەيتۇن يېغى، ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى يېغى، سۇزاپ سۇيى، سەبرى، ئەفسەنتىن سۇيى، شاپتۇل بەرگىنىڭ سۇيى قاتارلىقلارنىڭ بىرى بىلەن ياختىنى ھۆللەپ مەقئەتكە تۇتسۇن. پايدا قىلىدىغان نەرسىلەردىن كالىنىڭ ئۆتى بىلەن ملىتق دورىسى ياكى گۈڭگۈرت يېغى بىلەن ياختىنى نەمدەپ مەقئەتكە قويسۇن. ئەگەر سىيادان، بابۇنە ياكى تۇرمۇس قاينىتىپ بۇنىڭغا ئاچچىقسۇ، نېپت قوشۇپ كلىزما قىلسۇن. گۈڭگۈرت يېغى، شەھمەنزەل، سىيادان بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سەبرىنى سىركە بىلەن ياختىنى نەمدەپ قويسا پايدا قىلىدۇ. كىچىك بالىلارغا دەرمنى تۇركى، سىيادانلارنى چالا سوقۇپ، مەقئەتكە قويسۇن. ھۆل تەبىئەتلىك، تەس سىڭدىغان تاماقلاردىن ساقلانسۇن.

ئون يەتتىنچى باب مەقئەت كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بىز بۇنى تۆۋەندە 7 پەسلگە بۆلۈپ تونۇشتۇرىمىز.

1- پەسل بوۋاسىر

بوۋاسىر مەقئەت تومۇرلىرىنىڭ ئۇچىغا پەيدا بولىدىغان مۇدۇر، قىچىشقاق ۋە زىۋانسىلەر بولۇپ، بۇ بەزى ئادەملەرنىڭ بۇرنىغا بەزى ئاياللارنىڭ بەچچەدانىغا پەيدا بولىدۇ. بۇ ئاساسەن 7 خىل شەكىلدە بولىدۇ.

1. مەقئەتنىڭ ئاغزىدا يەل پەيدا بولىدۇ. ھېچنەرسە چىقمايدۇ ھەم ئاغرىمايدۇ.
2. شاخلىق، يىلتىزلىق بولۇپ، بۇنى نەخلى دەپ ئاتايدۇ.
3. ئۆزۈمنىڭ دانىسىدەك يۇمىلاق بولۇپ بۇنى ئىنەبى دەيدۇ.
4. ئەنجۇردەك يۇمىلاق بولۇپ ئۇنى تىينى دەيدۇ.
5. ئۆزى كىچىك (نوقۇتتەك) ھەم قاتتىق بولۇپ ئۇنى لولى دەيدۇ.
6. خورمىنىڭ ئۇرۇقدەك ئۆزۈنچاق، قاتتىق بولىدۇ. بۇنى تەمرى دەيدۇ.
7. ئۇجمىدەك بولۇپ بۇنى تۇتى دەپ ئاتايدۇ. بۇلارنىڭ ھەرقايسى خىللىرىنىڭ بەزىسى تۆشۈكلۈك بولۇپ، ئۇ تۆشۈكلەردىن زەرداب قان ئاقىدۇ. بەزىلىرىدە ئازراق ئاغرىقمۇ بولىدۇ. بەزىلىرىدە ئاغرىق بولمايدۇ. قىسمەنلىرى تۆشۈكسىز بولۇپ، ئۇنىڭدىن ھېچنەرسە چىقمايدۇ. بۇ مەقئەت ئاغزىدا بولۇپ ئۇچى ئۇستۇن تەرەپكە ياكى تۆۋەنگە مايىل بولۇپ تۇرىدۇ، مەقئەتنىڭ ئىچى تەرىپىدە ياكى سىرتىدا بولىدۇ. بوۋاسىرنىڭ ھەممە قىسمىلىرىنىڭ يامانراقى نەخلى شەكىلدە بولغاندۇر. بوۋاسىر بەزى چاغلاردا سۈيدۈكنى توختىتىپمۇ قويىدۇ. شۇنىڭ بىلەن قاتتىق ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. بوۋاسىر سەۋدا ۋە قاندىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، بۇ ئىسسىق تاماقلاردىن، ئىسسىق شارابلاردىن پەيدا بولىدۇ. بۇ سەپرانى پەيدا قىلىدۇ. مەسىلەن: كالا گۆشى، كالا يېغى، ئات گۆشى، كىيىك گۆشى، پىدىگەن، لوبىيا، كەرنەب (پالەك) قاتارلىق نەرسىلەردىن ئىسسىق قان پەيدا بولۇپ، بۇ قان بوۋاسىرنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. بۇ كېسەل بەزىدە باشقىلاردىن يۇقىدۇ. مەسىلەن: مۇشۇنداق كېسىلى بار ئادەمنىڭ تەرىت قىلغان يىپرىدە ئولتۇرغان، ياز كۈنلىرى سەبرىنى ئۆزمەستىن يىگەنلىكتىن مەقئەتكە ئېچىشىش پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەل ھاۋاسى ئىسسىق شەھەرلەردە، قاتتىق سوغۇق شەھەرلەردە ياكى ھاۋاسى دىمىق يەرلەردە كۆپ بولىدۇ. بۇ كېسەل سۈتنى كۆپ ئىچكەنلىكتىن، خورما، يەل-يېمىش، مېۋىلەرنى كۆپ يىگەنلىكتىن، ئاچچىقسۇ، شور سۈيدە تۇرغان بېلىقلارنى كۆپ يىگەنلىكتىن كۆپ پەيدا بولىدۇ.

1. قويۇق قاندىن بولغان بوۋاسىر

ئالامتى سانجىقلىشىش، تەرتىنى كۆپ، ئېچىشىپ كېلىش. بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاسان سىڭمەيدىغان كالا گۆشىدەك نەرسىلەردىن، ئاچچىق تاماقلاردىن ساقلىنىش لازىم. ئەگەر قان غالىب بولغانلىقتىن بولسا، باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. ئاندىن كېيىن مەتبۇخى، ھېلىلە بېرىش كېرەك. بۇنىڭ بىلەن ئىچىنى تازىلىغاندىن كېيىن ھېلىلە پەرۋەردىسى، ئامىلە، ئىترىفىل، مۇقەلنى مۇنداق ئۇسۇلدا بېرىش لازىم. تەركىبى: ھېلىلە كابىلى، ئامىلە، ھېلىلە، ھەربىرىدىن 6 گرامدىن، مۇقەل ئەزرۇق 9 گرام، بۇلارنى ئۇچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، 9 گرامدىن يېسۇن. ئەگەر ئاغرىق بولسا بۇ مەلھەم ياخشى پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: موم، ئۆردەك يېغى، كالىنىڭ سېرىق يېغى، ئۇپا بۇلارنى مەلھەم قىلىپ مەقئەتكە قويسۇن. مەقئەتنىڭ ئاغرىقىنى، ئىششىقىنى پەسەيتىدىغان يەنە بىر خىل مەلھەمنىڭ تەركىبى: كۈدە، سېرىقياغ ياكى ياڭاق يېغى بىلەن پىشۇرۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، مەلھەم قىلىپ، مەقئەتكە قويسۇن. بۇنىڭدىنمۇ ياخشى بولغان مەلھەم تەركىبى: موقەلنى زىغىر يېغى، كۈدە بىلەن پىشۇرۇپ، ھاۋانچىدا سوقۇپ، مەلھەم قىلىپ، مەقئەتكە قويسۇن. پىيازنى سېرىقياغ بىلەن پىشۇرۇپ، مەقئەتكە قويسا، مەقئەتنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. كۈدە ئۇرۇقى، كۈدە يىلتىزىنىڭ پوستى، سىيادان ئۇرۇقى، ئادراسمان ئۇرۇقى، كۈندۇر، كاللەك بەسەي، مەستكى، مۇقەل ھەممىسىنى باراۋەردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قۇرسى ياساپ، كۆيدۈرۈپ ئىسغا مەقئەتنى تۇتسۇن. ئەگەر مەقئەتنىڭ ئېغىزى ئېچىلىپ مادده چىقىپ كېتىپ ئاغرىق پەسىيىشنى خالىسا، كېسەلنى سۇغا كىرگۈزسۇن. ئۆرۈك مېغىزىنىڭ يېغى بىلەن ئۇۋۇلاپ چاپسۇن ياكى تۆگە لوكىسىنىڭ يېغىنى قىزىتىپ چاپسۇن. سافىن، مانىز تومۇرلاردىن قان ئېلىش لازىم. ئەگەر قان ئېقىپ كەتسە، ئازغىنە يۇڭنى پىياز سۈيىگە ئېلەشتۇرۇپ مەقئەتكە قويسۇن ياكى كالىنىڭ ئۆتىنى قويسۇن، بۇنىڭ بىلەن بوۋاسىر ئېچىلىدۇ. تەجرىبە قىلىنغان شىيافنىڭ تەركىبى: شەھمەنزەل 9 گرام، بادام مېغىزى 12 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ شىياق قىلسۇن. 5 سائەتتە 5 شىياق قويسۇن. بەدەننى ئەفتىمۇن شەربىتى بىلەن تازىلىسۇن. 2 قوشۇق كۈدە سۈيى بىلەن 6 گرام ياڭاق يېغىنى چاپسا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. ئەگەر بوۋاسىردىن كەلگەن قان قارا ھەم قويۇق بولسا بۇ چاغدا قانىنى توختاتماسلىق كېرەك. ئەگەر ھەددىدىن ئارتۇق ئېقىپ كەتسە، بۇ چاغدا توختاتسا بولىدۇ ھەم بۇ قان سوۋۇپ كەتسە، كېسەلنىڭ رەڭگى سارغىيىپ، پۈتلىرى ئاجىزلىشىپ قالسا ئاندىن توختاتسۇن. بۇ چاغدا توختىتىش زۆرۈر. بۇ قان ئېقىش ئارقىلىق سەۋادىن بولغان ھەرخىل كېسەللىكلەر، مەسىلەن: مالىخۇلىيا، خەفەقان، باش ئاغرىق، بۆرەك ئاغرىقى، ئىستىسقا، زاتىلجەنبە، زاتىررىيە، قارا بەھەق قاتارلىق كېسەللەر ياخشىلىنىپ كېتىدۇ.

قۇرسى كەھرىۋا، ھەببى مۇقەل، مومسكىنى مۇنداق تەييارلاپ بەرسۇن، تەركىبى: 90 گرام ھېلىلە كابىلىنى كالىنىڭ سېرىقيېغىدا پىشۇرۇپ، كەھرىۋا 30 گرام، مۇقەل بۇ دورىلارنىڭ ۋەزنىچە كۈدە سۈيىدە

سۇغۇروپ ھەب قىلسۇن. ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن بېسۇن. مەجۇنى خۇپسل ھەددە، شىياق كوھلىنىك تەركىبى: كۇندۇر، ئانارگۈل، موزا، سۇرمە، ئاقاقيا، سېرىقچېچەك، سەمغى ئەرەبى، زەمچە ھەممىسىنى باراۋەر شىياق قىلىپ قويسۇن. موزا، ئانار پوستى ۋە موزا ئۇرۇقى، گۈل ئۇرۇقىنى قاينىتقان سۇغا كىرسۇن ھەم مەقئەتكە چاپسۇن. ئەگەر بوۋاسىرنى قورۇتماقچى بولسا كونا زەيتۇن يېغى چاپسۇن. كۇندۇر، مورد، خۇنسياۋشانلارنى يۇمشاق سوقۇپ، مەقئەتكە سەپسۇن. غىزاسىغا سىمىز قوينىك شورپىسىغا نوقۇت سېلىپ ئىچسۇن. توخۇ گۆشى يېسۇن. تۇخۇم سېرىقىدا چاي قىلىپ ئىچسۇن. قورۇغان سەي يېمىسۇن. كۇدە، كالا يېغى، ياڭاق يېغى، ياڭاق بەرگى،ئەمرۇد بەرگى بەرسۇن. پىتىگان، كۇدە يىلتىزىنىك پوستى، شەھمەنزەل، مۇقەل، ئانار پوستى، موزا قاتارلىقلار بىلەن ئىسرىق سېلىپ، تۇتۇنىگە بىر پالاس ياكى كىگىزدەك نەرسىنى تېشىپ، ئولتۇرسا ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. يەنە بۇ زىمات ھەم پايدا قىلىدۇ. ئىكلىلمىلىك، ئاق لەيلى، ئەپيۇن، زەپەر، زىغىر ئۇرۇقى، توخۇ تۇخۇمىنىك سېرىقى، توخۇ يېغى، مۇقەل، مىئەسائىلە بىلەن كالا پاقالچىقىنىك يىلكى، تۆگە لوكسىنىك يېغى بىلەن يۇمشاق قىلىپ مەلھەم قىلىپ چاپسۇن. بەزىلەر ياخشى ئىلاج كېسىش دېگەن بولسىمۇ، زۆرۈرىيەت بولمىغۇچە كەسمەسلىك كېرەك. خەتەرلىك ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرىدۇ. فەلەفيۇن، قىزىل، سېرىق زەرنىخدەك ئۆتكۈر دورىلارنى قويۇپ يوقاتسۇن. ئەگەر بوۋاسىر چوڭقۇر بولسا مەقئەتكە ھىجامەت قويۇش، ئاندىن بوۋاسىر كۆرۈندۇ. ئاندىن كېيىن ئىلاجنى قىلسۇن. كۇندۇر، خۇنسياۋشان، كەھرىۋا، زەپەر، ئۇپا، ئەپيۇنلارنى باراۋەر ئېلىپ سوقۇپ، ئاندىن كېيىن تۇخۇم سېرىقىدا ياكى گۈل يېغىدا شىياق قىلسۇن.

2. بوۋاسىر رېھى

بۇ بىر خىل قويۇق يەل بولۇپ ئاغرىقى قۇلۇنجىنىك ئاغرىقىدەك بولىدۇ. بەزىدە كىندىككە، بەزىدە بۆرەكنىك ئەتراپىغا، بەلگە، بىقىنىغا ۋە جىگەرگە ۋە ئۇنىك ئەتراپىغا يېتىپ بارىدۇ. بەزىدە زەھەرەنى پەيدا قىلىدۇ. بەزىدە بۆرەك، جىنسىي ئەزاغا بارىدۇ. سەۋەبى: سەۋدا خىلىتى بۆرەككە قۇيۇلۇپ بۆرەك قىزىغانلىقتىن، بۆرەكنىك ئەتراپىدا قويۇق بۇخارات پەيدا بولغانلىقتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى ئەفتىمۇن، ھەببى ئەفتىمۇن بىلەن سەۋدانى تازىلاپ چىقىرىش لازىم. يەلنى يوقىتىدىغان جاۋارىشلاردىن يېسۇن.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: سۇت، مېۋىلەردىن ساقلانسۇن.

يەلدىن بولغان بوۋاسىرغا پايدا قىلىدىغان دورىنىك تەركىبى: زورۇنبات، دۇرۇنجى ئەقرەبى، قارا ھېلىلە، ھېلىلە، شەترەنجى ھىندى، ئاقىرقەرھا، پىلپىل، دارە پىلپىل، كۇدە ئۇرۇقى، مۇقەللەرنى تەڭ مىقداردىن ئېلىپ، ئازغىنە نۆشۈدۈر بىلەن يۇمشاق سوقۇپ، ئۆتكۈرۈپ، ئۆزۈم سۇيى، كۇدە سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلسۇن. ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن بەرسۇن. بوۋاسىرنىك يەلنى قايتۇرىدىغان سوفۇينىك تەركىبى: كۇدە يىلتىزىنىك پوستى، سۆئىتەر، بېرىم ھەسسىدىن يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈرۈپ، 6 گرامدىن

بەرسۇن. كلىزما دورىسىنىڭ تەركىبى: سېرىقچېچەك سۇيى 180 گرام، كۆدە سۇيى 90 گرام، ھەسەل، كۆنجۇت يېغى، ھەببەتۇلخۇزرانىڭ يېغى 15 گرامدىن، ناۋات 66 گرام، ھەممىنى ياخشى قاينىتىپ، كلىزما قىلىش لازىم.

2ـ پەسىل ناسۇر (ئاقما)

بۇ مەقئەت ۋە ئۇچەي ئەتراپلىرىدا پەيدا بولىدىغان بىر خىل جاراھەت .

ئالامتى بۇ جاراھەتتىن يىرىڭ ۋە زەرداب ئېقىش ھەم ئاغرىش ئەھۋاللىرى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ ئىككى خىل بولۇپ بىرىنچىسى ئۆتمىتۆشۈك بولۇپ، پىشاب ئۆزلۈكسىدىن چىقىپ تۇرىدۇ ۋە يىرىڭ چىقىدۇ. مىل ۋە ئۇششاق قول پاتىدۇ. بۇنىڭ ئىلاجى قىيىن بولۇپ گۆشلىرىنى ئېقىتۇۋېتىپ، يېڭى گۆش ئۇندۇرىدىغان ئۆتكۈر دورىلارنى ئىشلىتىپ داۋالاش كېرەك. لېكىن ئوپېراتسىيە قىلىش خەتەرلىك. ئەگەر ياخشىسى ئۆمۈر بويى بۇ كېسەلنىڭ دەردىگە چىداپ ئۆتۈش كېرەك.

ئىككىنچى خىلى كوزارە ئەمەس: بۇنىڭ ئاساسىي بەلگىسى: يىرىڭ ۋە يەل چىقماسلىق بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن تىلىپ ئاندىن شىياق غۇرۇپتىن ئۇنىڭغا بىر تامچە تېمىتىپ قويسۇن. شىيافنىڭ تەركىبى: سەبرى، كۆندۇر، ئەنزۇرۇت، خۇنسىياۋشان، سۇرمە، شەب يەمەنى، گۈلنارلارنى باراۋەردىن ئېلىپ، ئازغىنە زەنكار بىلەن ئېزىپ ئۇن قىلىپ ئاندىن كېيىن ھەر كۈنى 3 تامچە تېمىتىپ قويسا جاراھەت قاتىدۇ. ئاسان سىڭدىغان يەڭگىل، ياخشى، مۇۋاپىق تاماقلارنى يېسۇن. تەس سىڭدىغان تاماقتىن ساقلانسۇن.

3ـ پەسىل مەقئەت ئىششىقى

بۇ كېسەل ئاساسەن ئىككى خىل بولىدۇ.

1. ئىسسىقتىن بولغان مەقئەت ئىششىقى

ئالامتى قاتتىق ئاغرىش بىلەن قىزىش. سۇيدۇكى ئاز-ئازدىن تەسلىك بىلەن كېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك، ئاندىن رەيھان ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل سالغان سوغۇق تەبىئەتلىك شەربەتلەرنى بېرىش كېرەك. قەي قىلىش پايدىلىق. مەلھەمى ئىسپىداجنى تۇخۇمنىڭ ئېقى، گۈل يېغى بىلەن تەييارلاپ مەقئەتكە قويسۇن ياكى ئىكلىلمىلىك، ئاق لەيلى، پوستى ئاقلانغان يېسىمۇق، شوخلا بەرگى، بىنەپشىلەرنى تەڭ مىقداردىن، گۈل يېغى بىلەن بىنەپشە، تۇخۇم سېرىقى، كاسنە سۇيى، گۈل ھەمشىباھارنىڭ سۇيى بىلەن قوشۇپ چاپسۇن. ئەگەر ئىششىق يۇمشاق بولسا، يېسىمۇق، قىزىلگۈل، شوخلا سۇيى، گۈل بىلەن چاپسۇن. قاتتىق بۇغداي نېنىنى سۇدا قاينىتىپ، تۇخۇم

سېرىقى بىلەن گۈل يېغى قوشۇپ چاپسۇن.

سوغۇق چقىپ قالغاندا ئۇنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىش ئۈچۈن چاپىدىغان دورىنىڭ تەركىبى: چامغۇرنىڭ بەرگىنى كالا يېغى بىلەن قوشۇپ، پىشۇرۇپ، شۇمشا قوشۇپ، قىزىش پەسەيگەندىن كېيىن زىمات قىلسۇن.

2. بەلغەمدىن بولغان مەقئەت ئىششقى

ئالامتى ئىششقىنىڭ يۇمشاق-بوش بولۇشى بىلەن رەڭگى ئۆزگەرمەي بەدەننىڭ ئۆز ھالىتىدە تۇرۇشى بىلەن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، قەي قىلدۇرۇش، ئېغىز ئالدۇرىدىغان مەلھەم قويۇش كېرەك. ئەگەر ئىششقا قان-يىرىڭ يىغىلىپ قالغان بولسا ياكى ئىششق قاتتىق بولۇپ مەقئەتكە پەيدا بولغان بولسا ئۆردەك يېغى، توخۇ يېغى، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى، گۈل يېغى چاپسۇن. ئەگەر كونىراپ قالغان بولسا مۇقەل قوشۇپ، سۇدا قاينىتىپ شۇنىڭغا كىرىپ ئولتۇرسۇن. مەلھەمى داخلىيۇن يېغى بىلەن ياكى مەلھەمى باسلىقۇننى تۇخۇم سېرىقى بىلەن چاپسا پايدا قىلىدۇ.

4- پەسل مەقئەت يېرىقى

بۇ قول-پۇتنىڭ يېرىقىدەك بەدەننىڭ قۇرۇقلۇقىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

1. ئىسسىقدىن بولغان مەقئەت يېرىقى

ئالامتى ئاغرىش، قىچىشىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق ياكى سافىن، مابىز قاتارلىق تومۇرلارنىڭ بىرىدىن قان ئېلىش كېرەك. توققۇزكۆزگە ھجامەت قويۇش كېرەك. تۇخۇم ئېقى، گۈل يېغى، مەلھەمى كاپۇرنى قويۇش كېرەك، بۇنىڭ تەركىبى: ئاق موم 8 گرام، گۈل يېغى، مۇردارسەڭ، نىشاستە 6 گرامدىن، ئۈپا 30 گرام، ئەپيۇن 3 گرام، كاپۇر 1 گرام، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈل يېغىنى قىزىتىپ، مومنى شۇنىڭدا ئېرىتىپ، ئاندىن كېيىن باشقا دورىلارنى تۇخۇمنىڭ ئېقىغا قوشۇپ مەلھەم قىلسۇن. ئەگەر ئىششق قىزىق بولمىسا مەلھەمى مۇقەل پايدا قىلىدۇ. بۇنىڭ تەركىبى: موم، كۇنجۇت يېغى، ئۆردەك يېغى، كالا پاقالچىقىنىڭ يىلىكى، تۆگە لوكسى، مۇقەل بۇلارنىڭ ھەممىسىنى باراۋەردىن ئېلىپ، مۇقەلنى زىغىرنىڭ شىرىسى بىلەن ئېزىپ، باشقا ياغلارنى ئېرىتىپ، ھەممىسىنى قوشسۇن. كالا يىلىكىنى ئارپا ئۇنى بىلەن مەلھەم قىلسۇن.

ئەگەر كېسەل سوغۇقتىن بولسا كەرنەپ(چەلەك)نىڭ غازىنىنى سوقۇپ، كالا يېغى، مۇقەل بىلەن كۆيدۇرۇپ دۇت بىلەن قوشۇپ بەرسە پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ئارقا تەرەتتە قۇرۇقلۇق بولسا بىنەپشە شەربىتى، پۇنۇس مېغىزى بىلەن يۇمشاتسۇن. تەرەتنى يۇمشىتىپ بوۋاسىرغا پايدا قىلىدىغان مەجۇنى مۇقەل تەركىبى: مۇقەل 30 گرام، كەتىرا 15 گرام، ئۇرۇقىدىن يۇجرىتىلغان قۇرۇق ئۈزۈم 60 گرام، 9 گرامدىن غىزاسىغا توخۇ گۆشى، تۇخۇم سېرىقى بەرسە بولىدۇ.

2. سەپرادىن ياكى بۇزۇق قاندىن پەيدا بولغان مەقئەت يېرىقى

ئالامىتى ئېچىشىش، مەقئەتنىڭ قىزىقلىقى بىلەن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخ ھېلىلە، مەتبۇخ خىيارشەنبەر بىلەن سۈرگە بېرىش كېرەك. تەركىبى: تەمرى ھىندى 60 گرام، چىلان، ئەينۇلا 20 داندىن، 6 گرام بىنەپشە بىلەن قاينىتىپ، 45 گرام پۈنۈس مېغىزىنى ئېزىپ تەييارلاپ بەرسۇن. بىنەپشە شەربىتى، نېلۇپەر، گۈلاب، ئىسپىغۇل ئۇرۇقى بىلەن قەنت، سېمىز ئوت شەربىتى بەرسۇن. غىزاسىغا نوقۇت سۇيى بەرسۇن، مەلھەمنى مەقئەتنىڭ ئاغزىغا قويسۇن.

3. ئىسسىقتىن بولغان مەقئەت يېرىقى

ئالامىتى قىزىشنىڭ ئارتۇقلۇقى، بەدەننىڭ قۇرۇقلۇقى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ياغلىق شورپا، بىنەپشە شەربىتى، نېلۇپەر، گۈلقەنت، گۈلاب ھەم مۇناسىپ مەلھەم دورىلار بىلەن داۋالاش كېرەك.

يەنە بۇۋاسىر سەۋەبىدىن مەقئەتنىڭ تومۇرلىرى قاندىن تولۇپ قالغانلىقتىن ھەم ئىچى تولا سۈرگەنلىكتىن بولسا كاپۇر، مەلھىمى مۇقەل، شاپتۇل يېغىنى چاپسۇن.

5- پەسل مەقئەت قىچىشىش

بۇ 3 خىل بولىدۇ.

1. قۇرت، كەدىدانە سەۋەبىدىن بولىدۇ. بۇنىڭ بەلگىلىرى ۋە ئىلاجلىرى يۇقىرىدا كۆرسىتىلدى

2. بىر خىل قىچىشقاق بولۇپ بۇۋاسىرنىڭ باشلىنىشى بىلەن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى ئېچىشىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش ياكى ئىككى ساغرىسىنىڭ ئارىسىغا ھىجامەت قويۇش، ئاندىن كېيىن مەتبۇخى ئەقتىمۇن بىلەن سۈرگە بېرىش، مۇقەل سالغان ئۆرۈك مېغىزىنىڭ يېغىنى سۈرتۈش، شەبىي يەمانى، زۇپا، ئۆردەك يېغى بىلەن پىلتە قويۇش كېرەك.

3. قىچىشىش خىلىت سەۋەبىدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى خىلىتتىن تازىلاش كېرەك، مەقئەتكە گۈل يېغى، سىركە چاپسۇن، ئانار ئۇرۇقى، شاپتۇل مېغىزىنىڭ يېغى ياكى سەبرىنى شارابقا قوشۇپ، موم، گۈل يېغى بىلەن چاپسۇن.

6- پەسل مەقئەت چىقىپ قېلىش

بۇ كېسەللىك ئاساسەن 2 خىل بولىدۇ.

1. ئىششىقدىن بولغان مەقئەت چىقىپ قېلىش

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر سوك ئېچىگە كىرمىسە موزا، ئانار گۈلى، شاھى بەللۇت، ئەمرۇت بەرگى،

گۈل ئۇرۇقى قاينىتقان سۇدا ئىستىنجا قىلدۇرسۇن. ئۇ دورىلارنىڭ تىرىپىنى سوقۇپ، مەلھەم قىلىپ چاپسۇن.

يەنە مەقئەتكە بۇ دورىلارنى يەنى قەلىيە ئۇپىسى، ئانار گۈلى، موزا، سۇرمە، شەببى يەمانى ئاقاقىيا باراۋەردىن يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئۇپىدەك قىلىپ، مەقئەتكە سەپسۇن. ئالدى بىلەن گۈل يىغىدا ياغلاپ، مەھكەم تاڭسۇن. يىپسىمۇق، قىزىلگۈل، شوخلا، سۇماق سىلىپ قاينىتقان شاراب پايدا قىلدۇ. ئەگەر مىزاجى سوغۇق بولسا دارچىن، شاھى بەللۇت، مەرزەنجۇش، زىرىنى كونا شارابقا چىلاپ، بىر كېچە-كۈندۈز تۇرغۇزۇپ، سۈزۈۋېلىپ، سۈيىگە كىرىپ ئولتۇرسۇن. ئۆرۈك، شاپتۇل مېغىزلىرىنىڭ يېغىنى مەقئەتكە چاپسۇن. ئەگەر ئىششىق چوڭ بولۇپ مەقئەت ئىچىگە كىرمىسە بىنەپشە، گۈل خەير، بابۇنە قاينىتقان سۇغا مەقئەتنى قويۇپ ئولتۇرسۇن. بابۇنە، سىرىقچېچەك يېغىدىن موم قىلىپ قويسۇن. قابىز (ئىچىنى توختىتىدىغان) دورىلارنى سەپسۇن.

2. ئىششىقسىز بولغان مەقئەت چىقىپ قېلىش

ئالامىتى ئەگەر قولىنى قويسا ئىچىگە كىرىپ كېتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەقئەتنىڭ ئاغزىغا گۈل يېغى چاپسۇن. ئاندىن كېيىن ئۇپا، ئانار گۈلى، موزا، شەب يەمانى، سۇرمە، ئانار پوستى، سەدەپ (كۆيدۈرۈلگەن)، ئاقاقىيانى ئۇپىدەك يۇمشاق سوقۇپ، مەقئەتكە سېپىپ، چىڭ تېڭىپ قويسۇن. قابىز دورىلارنى قاينىتقان سۇغا كىرىپ ئولتۇرسۇن. پەرىيۇن، قۇندۇز قەھرى سالغان قۇستە، بابۇنە يېغى چاپسۇن. ئەگەر سىرتقا چىقىپ قالغان مەقئەت جاراھەتلىك بولسا ئانار گۈلى، قىزىلگۈل، سۇماق، موردلارنى 6 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، مەقئەتكە چاپسۇن، ئاندىن كېيىن شاراب بىلەن يۇيۇپ، ئورنىغا كەلتۈرۈپ تاڭسۇن، شاپتۇل مېغىزنىڭ يېغىنى داۋاملىق مەقئەتكە قويسۇن.

7- پەسىل مەقئەت قورۇغۇچى مۇسكۇلنىڭ بوشاپ كېتىشى

بۇ ئىككى خىل بولىدۇ.

1. مەقئەتنىڭ قورۇغۇچى مۇسكۇلىغا ئاپەت تەگكەنلىكتىن بوشاپ كېتىشى

ئالامىتى زەربە يېگەنلىكتىن، ئېگىزدىن يىقىلغانلىقتىن، ناسورنى كەسكەنلىكتىن تۇيۇقسىز پەيدا بولىدىغان بولۇپ، بۇنىڭغا ئىلاج قىلىپ ساقايتىش مۇمكىن ئەمەس.

2. مەقئەت قورۇغۇچى مۇسكۇلنىڭ سوغۇقلۇقى ئېشىپ كەتكەنلىكتىن بوشاپ كېتىشى

ئالامىتى ئاز-ئاز پەيدا بولىدۇ. مىزاج سوغۇقلۇقىدىن ھۆللۈكى پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنىڭغا پالەچنىڭ ئىلاجىنى قىلىش كېرەك. ئىسسىقلىق ياغلارنى چېپىش، سۇمبۇل، قۇستى، مورد، جۇزە قاينىتقان سۇغا كىرسۇن، مەقئەتنى شۇنىڭ بىلەن يۇسۇن.

ئون سەككزىنچى باب بۆرەك كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بۇنى 11 پەسلگە بۆلۈپ تونۇشتۇرىمىز.

1ـ پەسل بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

بۇ بىرقانچە تۈرگە بۆلىنىدۇ.

1. بۆرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

سەۋەبى جاپالىق ئىشلارنى كۆپ قىلغانلىقتىن، مۇشەققەت چەككەنلىكتىن، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا، ئىسسىقلىق تاماقلارنى كۆپ يېگەنلىكتىن بۆرەك مىزاجى بۇزۇلىدۇ.

ئالامىتى سۈيدۈكى سېسىق، رەڭگى قىزىل يا سېرىق بولۇش، سۈيدۈك پات-پات هەم ئىختىيارسىز كېلىش هەم ياغلىق كېلىش، بۆرەك ساهەسىنى تۇتقاندا ئىسسىق ئۇرۇنۇش، بەزى چاغدا ئىسسىتمداش ئۇسسۇزلۇق، هارارەت زىيادە بولۇپ سۇغا قانمايدىغان ئەهۋال كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاچچىق دوغاپ، سەندەل، نېلۇپەر شەربەتلىرى، سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: تەررە، بادرەڭ سۇلىرى، سوغۇق سۇدەك كۆپ سىيدۈرىدىغان نەرسىلەردىن ساقلىنىش كېرەك.

بۆرەكنى سوۋۇتۇش ئۇچۇن كاپۇز چاپسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئىسپىغۇل، ئارپا ئۇنى، يۇمغاقسۇت سۇيى، گۈل يېغى بىلەن زىمات قىلسا پايدا قىلىدۇ. تەررە، بادرەڭ سۇيى، لوبيا سۇيى، شوخلا سۇيى، گۈل يېغى بىلەن كىلىزما قىلىش لازىم. غىزاسىغا غورا، لوبيا سالغان يېسسىمۇق ئېشى بېرىش لازىم.

2. بۆرەك مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى

سەۋەبى سوغۇقلۇق دورا، سوغۇق شاراب، سوغۇقلۇق تاماق، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچكەنلىكىدىن بۇزۇلىدۇ.

ئالامىتى سۈيدۈكى ئاق، بەل قىسمى سوغۇق بولىدۇ. جىنسىي ئىشلاردىن قاچىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى گۈلقەنت، گۈلاب، ئىلمان سۇ، پىندۇق، پىستە، هەببەتۇل خۇزرا، بادام، شېكەر، مەجۇنى كۇمۇنى، ئىسسىق ياغلار مەسلەن، قۇسته يېغى، پەرپىيۇن، جوز يېغى بېرىلىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا تەرەنجىبىن شەربىتى، داۋائىلمىشكى، مۇپەررىھ قاتارلىق دورىلار ياخشى پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا ئىسپىداج، كاۋاپ، قورداق، كەپتەر گۆشى، قۇشقاچ گۆشى، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بىلەن بەرسە بولىدۇ.

3. غەيرىي تەبئىي قان، سەپرا، بەلغەمنىڭ غالىب بولغانلىقىدىن بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

غەيرىي تەبئىي قان غالىب بولغانلىقىنىڭ ئالامتى: بەدىنى ئېغىر، ئۇچىسىنىڭ ئەتراپى قىزىل بولۇش، قاتتىق ئاغرىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش لازىم.

غەيرىي تەبئىي سەپرا غالىب بولغانلىقىنىڭ ئالامتى: ئېچىشىش، سۇيدۇك سېرىق كېلىش ھەم ئۇسساش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۇركە ئارقىلىق سەپرانى تازىلاش، كىلىزما قىلىش، بىنەپشە شەربىتى، ئاچچىق، تاتلىق ئانار شەربىتى، شىرخىست بىلەن پۈنۈس مېغىزى بېرىش لازىم.

غەيرىي تەبئىي بەلغەمنىڭ غالىبلىقىدىن بۆرەك مىزاجى بۇزۇلۇشىنىڭ ئالامتى: بەدىنى ئېغىر، بەل ساھەسى سوغۇق بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي قىلدۇرۇش، ھەببى قوقيا بېرىش، بەلغەمدىن بولغان قۇلۇنجىدا كۆرسىتىلگەن كىلىزمىنى قىلىش، پەرپىيۇن يېغى ۋە ئىسسىق ياغلارنى چېپىش لازىم. غىزاسىغا كەپتەر، قۇشقاچ گۆشىگە ئىسسىق دورىلارنى سېلىپ، نوقۇت سۇيى بىلەن بېرىش كېرەك.

2- پەسىل بۆرەكنىڭ ئورۇقلاپ كېتىشى

سەۋەبى جىنسىي ئىشلار بىلەن كۆپ شۇغۇللانغانلىقتىن، سىيدۇردىغان نەرسىلەرنى كۆپ يىگەنلىكتىن بولىدۇ.

ئالامتى بەل ساھەسى سوغۇق، بۆرەكنىڭ يېغى ئاز قالغاندا كۆزى ئاجىز، باش ئېغىر، سۇيدۇكنى تۇتالماسلىق قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى پىندۇق مېغىزى، بادام مېغىزى، پىستە، كۆكنار بۇلارنى قەنت بىلەن سوقۇپ بەرسە بولىدۇ. پېتىرنان ئىستېمال قىلسۇن. بەدىيان، زەنجۇبىل، ئازغىنە يۇمغاقسۇت، خولىنجانىنى يۇمشاق سوقۇپ، قوينىڭ بۆرىكى، ئۆردەك، توخۇ يېغى بىلەن بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. باچكا گۆشى، دۇمبە يېغى، بۆرەك يېغى بىلەن كىلىزما قىلسۇن. غىزاسىغا چالا پىشقان تۇخۇم، ھالۋا، كۆكنار ئۇرۇقى، بادرەڭ، قوغۇن مېغىزى، شۇنىڭدەك بۆرەكنى سەمرىتىدىغان تاماقلارنى بەرسۇن.

3- پەسىل بۆرەك ئاجىزلىقى

سەۋەبى بۆرەك ئاجىز بولۇشنىڭ سەۋەبى، جىنسىي ئىشلار بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش، پىيادە كۆپ يول يۈرۈش، ئادەتتىن تاشقىرى سۇ ئىچىش، تولا ئولتۇرۇپ-قوپۇش، تولا مۇشەققەت چېكىش قاتارلىق ئىشلاردىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامتى سۈيدۈكى گۆش يۇغان سۈدەك كېلىش، سۈيدۈك ئۈستىگە كۆپۈك پەيدا بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. ھەم بۇزۇرى شەربىتى بېرىش لازىم. بۇلار سۈيدۈك يولىغا بىر ئاز ئاغرىق پەيدا قىلسىمۇ پايدا قىلىدۇ. ھەرخىل مېۋىلەرنىڭ شەربىتى، لىمون شەربىتى، ئالما شەربىتى، سەندەل شەربىتى، بېھى قىيامى، دىۋاج قىيامى، قۇرسى تاباشىر، قۇرسى گۈلنار پايدا قىلىدۇ.

بۆرەك ساھەسىگە چاپىدىغان زىمانتنىڭ تەركىبى: قىزىلگۈل، ئاق سەندەل، خەرنۇب، ئاموت بەرگى 9 گرامدىن، ئانار پوستى، ئارپا ئۇنى، شاھى بەللوت، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى 14 گرامدىن، بۇ دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھۆل ئاموتنىڭ سۈيى ياكى ئالما قىيامى، سىمىز ئوت سۈيى بىلەن بۆرەككە ۋە ئۇچىغا چېپىش لازىم.

قارىغاي مونچىقى، ئانار پوستى، ئالما سۈيى، قىزىلگۈل، خەرنۇبنى قاينىتىپ، سۈيىگە كىرىپ ئولتۇرسا پايدا قىلىدۇ. بۆرەكنىڭ ھەرخىل ئاغرىقىدا قەي ئوبدان پايدا قىلىدۇ.تۆگە سۈتى بىلەن فولونيا پايدا قىلىدۇ.غىزاسىغا كەكلىك، قوي، پاختەك گۆشى، تۇخۇم سېرىقى بۇلارنى نوقۇت سۈيى بىلەن بېرىش لازىم. مېۋىلەردىن دولانە يېسۇن.

مۇھەممەدىن زىكرىيا دېگەن كىشى تالنىڭ چۈلۈڭۇرنىڭ ئۇچىنى قىرىپ سوقۇپ، سۈيىنى چىقىرىپ، ئازغىنە تۇز سېلىپ يېسە بۆرەك ئاغرىقىنىڭ ھەممىسىگە پايدا قىلىدۇ، دەيدۇ.

4- پەسىل يەلدىن بولغان بۆرەك ۋە بەل ئاغرىقى

ئالامتى بەلنىڭ ئەتراپى ئاغرىيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى يەلنى يۇمشىتىدىغان، كىلىزمىلىق بۇزۇرى شەربىتى بېرىش، بەدىيان ئۇرۇقى، سۇزاپ، قىزىلگۈل، رۇم بەدىيان، بەدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، كۈدە يىلتىزى، بۇلارنى قاينىتىپ، قەنت بىلەن ئىچسۇن. قۇسىتە يېغى چاپسۇن. سۇمبۇل، قۇسىتە، مورد، جوز، سەرۇى چاپسۇن.

5- پەسىل بۆرەككە يەل تۇرۇپ قېلىش

بۇ بۆرەك ئاجىزلىقىدىن پەيدا بولىدۇ. يەنە بىر سەۋەب بۆرەكتە جاراھەت، تاش يىغىلىشىدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۆرەكنى كۈچەيتىش لازىم. ئابىزەم قىلىش، مۇلەيىن دورىلارنى، ئاغرىق پەسەيتىدىغان دورىلارنى بېرىش لازىم. باشقا چارىسىنى تۆۋەندە كۆرسىتىمىز.

6- پەسىل بۆرەك ئىششىقى

سەۋەبى قاتتىق تاياق يېگەندىن، ئېگىزدىن يىقىلغانلىقتىن، سەكرىگەن ياكى كۈچەپ چېلىشقاندىن، سۈيدۈك تۇتۇلۇشتىن، قاندىن، سەپرادىن، سەۋدادىن بۆرەكتە قاتتىق ئىششىق پەيدا بولىدۇ. خاتا بېرىلگەن دورىلاردىنمۇ بولىدۇ. بۇ ئىششىق بۆرەكتە ياكى بۆرەك بىلەن جىگەر ئارىسىدىكى يولدا ياكى سۈيدۈك

يولدا بولىدۇ. بەزى تەبىئەت يۇرەكتىكى ماددىنى قورساقتا كەلتۈرۈپ ئۇچەي بىلەن چىقىرىدۇ. بۇ بىر نەچچە خىل بولىدۇ.

1. قاننىڭ غالىبلىقىدىن پەيدا بولغان بۆرەك ئىششىقى

ئالامىتى قاتتىق ئاغرىيدۇ، ئۇچىسى ئېغىر بولىدۇ. قىزىش، تەپپى مۇتبىقەدە سۈيدۈك قويۇقلىشىدۇ ۋە تەسلىكتە چىقىدۇ، تومۇرنىڭ ئەھۋالى، تومۇرنىڭ سوقۇشى ئۈستۈن ھەم چوڭ بولىدۇ. باسلىق ياكى سافىن تومۇردىن قان ئېلىش. ئەگەر ئىششىق كېچىكسە قالغان بولسا مابىز تومۇردىن قان ئېلىش، شەربىتى بىنەپشە بېرىش لازىم. بۇنىڭدىن كېيىن شەربەتتىن بېرىش لازىم. بۇنىڭ تەسىرى ياخشى. تەركىبى: چىلان 50 دانە، ئاق خەشخاش 120 گرام، قۇرۇق يۇمغاقسۇت 30 گرام، ئاقلانغان پىستىمۇق 300 گرام، بۇلارنى قاينىتىپ، 800 گرام قەنت بىلەن قىيام قىلىپ، ھەر قېتىمدا 30 گرامدىن ئىچىش لازىم. سىمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى تەررە، بادرەڭ ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى بىلەن ئىچسەمۇ بولىدۇ.

سەھەر ۋاقتىدا قوغۇن، بادرەڭ، سىمىز ئوت، كۆكنار ئۇرۇقلىرىنى تەڭ مىقداردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، قەنت قوشۇپ، ھەر كۈنى 8 گرامدىن قۇرۇق كاپ ئەتسۇن. ئاندىن كېيىن سوغۇق سۇ بىلەن بىنەپشە شەربىتى بەرسۇن. غىزاسىغا سۇماق، پىستىمۇق بىلەن ئاش قىلىپ بەرسۇن.

ئەگەر قەۋزىيەت بولسا كلىزما قىلسۇن. ئاخىردا ئىكلىلمىلىك ياكى گۈلخەيرى، شۇمشا ئۇرۇقى، تال بەرگى، كۆك بۇيا يىلتىزى، سېرىقچېچەك، بابۇنىلەرنى يۇمشاق سوقۇپ، كۈنجۈت يېغى، ھەسەل بىلەن ئىسسىق ھالدا چاپسۇن. ئىششىق ماددىسىنى پشۇرۇش ئۈچۈن بۇ شەربەتنى بېرىش لازىم. مۇڭاپىق زىغىرنى ئازغىنە قورۇپ، 8 گرام نىشاستە، 4 گرام ھەسەل سۇيى بىلەن بەرسۇن.

ئەگەر ئىششىقنىڭ ئاغرىقى بولسا ئېغىز ئالدۇرۇش ئۈچۈن كەپتەر مايىقى، تۇزمەن تۇزنى پىياز سۇيىگە قوشۇپ قويسۇن. ئەگەر سۈيدۈكتە يېرىڭ بولسا خەشخاش شەربىتى، بىنەپشە شەربىتى، بادرەڭ، تەررە ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، ئېشەك سۈتى، سىمىز ئوت شىرىسى، قۇرسى كاكىنەج، گىل ئەرمىنى بەرسۇن.

2. سەپرانىڭ غالىبلىقىدىن پەيدا بولغان بۆرەك ئىششىقى

ئالامىتى ئۆتكۈر ئىسسىتمىداش، قاتتىق ئۇسسلاش، سۈيدۈكنىڭ سېرىقلىقى، ئاخىردا قويۇلۇپ قېلىشى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش، مەتبۇخى ھېللە بېرىش لازىم. مەتبۇخى ھېللىنىڭ تەركىبى: سېرىق ھېللە 20 گرام، تەمرى ھىندى، شىرخىست 60 گرام، چىلان، سەرپىستان، ئەينۈلا 20 داندىن، بىنەپشە 8 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى (چالا سوقۇلغان)، شوخلا 12 گرامدىن، پۇنۇس مېغىزى 40 گرام، بادام يېغى 30 گرام، بۇلاردىن مەتبۇخ تەييارلاپ 10 كۈنگىچە ھەر كۈنى 2 نۆۋەتتىن بېرىلىدۇ. ئاندىن سىركەنجۈبىل شەربىتى، بىنەپشە شەربىتى، چىلان شەربىتى، ئارپا سۈيىنى پۇنۇس مېغىزى، بادام يېغى، ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيى، بادرەڭ، تەررە ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى بىلەن

بېرىلىدۇ. ئىششقنى يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن شىرىلەرنىڭ كىلىمسى ۋە مەزكۇر زىماتلار بىلەن يۇمشاتسۇن.

3. بەلغەمنىڭ غالىبلىقىدىن پەيدا بولغان بۆرەك ئىششقى

ئالامتى بۆرەك، بەل ئېغىر بولۇش، يۇز-كۆزى ئىسسىلىپ قېلىش، سۈيدۈكى، ئادەت ئاق كېلىش، ئۆرە تۇرالماسلىق، تومۇرنىڭ ئېغىرلىقى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي قىلىش، گۈلقەنت، ھەسەل بېرىش لازىم. ئەنجۈر شەربىتى بىلەن پۇنۇس مېغىزىنى ھەسەل بىلەن بېرىش لازىم. بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، شەب ئەرمىنى، سىرىقچېچەك سىلىپ قاينىتقان سۇغا كىرىپ ئولتۇرسۇن. كىلىزما قىلسا ياخشى پايدا قىلىدۇ.

ئەگەر سۈيدۈك قويۇق بولسا بىرقانچە كۈن ياتار ۋاقتىدا ئايارىج پەيقىرا يەپ، ئاندىن كېيىن 4 قوشۇق قاينىق سۇ ئىچسۇن. ئەگەر بۇ ئۇنۇم بەرمىسە بۇ دورىنى بەرسۇن. تەركىبى: جۈۋىنە، زىرە 2 گرامدىن، مەستكى 3 گرام، بۇلارنى سەبرى، بادىرەنجى بۇيىنىڭ سۈيى بىلەن ھەب قىلىپ، بۇ دورىنى بەرسە بەدەننى رۇسۇبدىن، ئىششق ماددىسىدىن تازىلايدۇ. بابۇنە، ھەببۇلغار، مەرزەنجۇش بەرسۇن. غىزاسىغا نوقۇت سۈيى، توخۇ، كەپتەر گۆشىگە پۇدىنە، زىرە، كەرەپشە سىلىپ بەرسۇن.

4. سەۋدا غالىب بولغاندىن پەيدا بولغان بۆرەك ئىششقى

ئالامتى ئىششق قاتتىق ۋە ئېغىر بولۇش، بەدەن ئېغىر بولۇش، سۈيدۈكى كۆك، سۈيۇق بولۇش بۇ كۆپىنچە كېسەلنىڭ ئىستىسقاغا ئۆزگىرىش بەلگىسى بولىدۇ. كۆپىنچە كېسەلنىڭ ئۇچىسى ئېگىلىپ ئۆرە تۇرالمايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى ئەفتىمۇن، بىنەپشە شەربىتى، خىيارشەنبەر بېرىلىدۇ ھەمدە كىلىزما قىلىنىدۇ. ئەگەر توسالغۇ بولمىسا باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. ئەگەر كېسەل ئاجىز بولسا مائۇلجەبەن، سىركەنجۈبىل، ئەفتىمۇن، ئىترىفىل كەبىر بېرىش، ئۇچىسىغا زىغىر، شۇمشا ئۇرۇقى، بابۇنە ئۇرۇقى، سىرىقچېچەك، خەير بىلەن زىمات قىلىش لازىم. ئارپا سۈيى، خەشخاش شەربىتى، بىنەپشە شەربىتى بېرىش لازىم. توخۇ يېغى، كالا پاقالچىقىنىڭ يىلىكىنى ئىسسىق سۇدا مۇقەلىنى ئېزىپ بەرسۇن. غىزاسىغا نوقۇت سۈيى، قۇرسى كاكىنەج يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن سۇقۇپلارنى بۇزۇرى بىلەن بېرىش لازىم ھەم سەيلەردىن پالەك پايدا قىلىدۇ.

7- پەسل بۆرەك جاراھىتى

بۇ پۈتۈنلۈكىنىڭ بۇزۇلۇشى سەۋەبىدىن پەيدا بولغان كېسەللىكتۇر. مەسىلەن: كۆيگەن ئۆتكۈر خىلىت جاراھەت چىققان ئەزاغا كەلگەنلىكتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامتى ئۇچىسى ۋە بۆرىكى ئاغرىش، سۈيدۈكى بىلەن قان كېلىش، بۆرەكتىن كەلگەن يىرىڭ بىلەن يۇقىرىقى ئەزادىن كەلگەن يىرىڭنىڭ پەرقى: ئەگەر يىراق ئەزادىن كەلسە، سۈيدۈككە ئېلىشىپ

كېلىدۇ. بۆرەكتىن كەلسە ئايرىم كېلىدۇ. سۈيدۈك تېگىدە رۇسۇب بولىدۇ. بۆرەك ئەتراپىدا تىزىغچە ئاغرىق بولىدۇ. بەزى چاغدا بۇ ئاغرىق ئىككى مۇرىسىگىچە يېتىپ بارىدۇ. ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولىدۇ.

جاراھەت بۆرەك پەردىسىدە ياكى گۆشىدە بولغانلىقى پەرقى: ئەگەر پەردىسىدە بولسا، ئاغرىق قاتتىق بولۇش بىلەن ئېچىشىدۇ. گۆشىدە بولسا ئاغرىق ۋە ئېچىشىش يەڭگىل بولىدۇ. جاراھەت بۆرەك، دوۋساقتا بولغانلىقى پەرقى بولسا، ئەگەر بۆرەكتە بولسا تولا سېيدىغان بولىدۇ. ئاسانلىق بىلەن چىققان سۈيدۈك ۋە بىللە چىققان نەرسىلەر قىزىل بولىدۇ. ئەگەر دوۋساقتا بولسا سۈيدۈك تەس كېلىدۇ. بىرگە چىققان نەرسە ئاق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاغرىق تەرەپتىكى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر ئاغرىق ئىككىلا تەرەپتە بولسا ئىككىلا تەرەپتىكى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. جاراھەت ماددىسىنى تازىلاش ئۈچۈن بۇ مەتبۇخ بىلەن سۈرگە بېرىش لازىم، تەركىبى: كەرەپشە يىلتىزىنىڭ پوستى، بەدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، ئىزخىر، بەدىيان بۇلارنى قاينىتىپ، ھەسەل بىلەن ئىچسۇن. يەنە بۇ سۇفۇپ پايدا قىلىدۇ، تەركىبى: كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، زۇپا 6 گرامدىن، كۈندۈر 12 گرام، ھەر قېتىمدا 6 گرامنى 60 گرام ھەسەل سۈيى بىلەن ئىچسۇن. غىزاسىغا كەكلىك، پۇدىنە، قۇشقاچ گۆشى بېرىش كېرەك. ئەگەر قىزىش بولسا تەررە ئۇرۇقى، بادرەڭ ئۇرۇقىنىڭ شىربىسى، زىغىرنى سوقۇپ، ھەسەل ياكى مۇسەللەس، ياكى ئازغىنە كەرەپشە ئۇرۇقى بىلەن بەرسە پايدا قىلىدۇ.

ئەگەر يىرىڭ ئېغىز ئالماي قېتىپ قالغان بولسا، ئوغرىتىكەن، بابۇنە، پىرسىياۋشان، ئاق لەيلىلەرنى قاينىتىپ كىرگۈزسۇن. ئەگەر ئاغرىقى ئۆتكۈر بولسا سۇفۇپقا بەزرۇلبەنجى، ئەپيۇن قوشۇپ بەرسۇن. ئابزۇنگە كۆكنار پوستىنى قوشۇۋەتسۇن. سۈيدۈك يولغا كۆز ئاغرىقىدا كۆرستىلگەن شىياق ئەبىەزنى ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن تېمىتىپ قويسۇن. داۋاملىق گۈل بېغى چاپسۇن. ئەگەر ئىستىغراغقا ھاجەت بولسا قەي، كلىزما، شىياق پايدا قىلىدۇ. جاراھەتكە تۆگە سۈتى، ئات سۈتى پايدا قىلىدۇ. ئاغرىق پەسەيتىدۇ. ئەگەر بۇ سۈتنى مۇۋاپىق دورا بىلەن قوشۇپ بەرسە تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

جاراھەتكە كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، بادرەڭ شىربىسى پايدا قىلىدۇ. جاراھەتكە پايدا قىلىدىغان قۇرس كاكىنەجنىڭ تەركىبى: گىل ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى، كۈندۈر، خۇنسياۋشان، بادام مېغىزى، كۆكنار ئۇرۇقى، روببىسۇس (چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ قىيامى)، نىشاستە، كەتىرا 6 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئەپيۇن 6 گرامدىن، شوخلا 21 گرام، ھەممىنى سوقۇپ، بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىربىسى بىلەن يۇغۇرۇپ، قۇرس قىلىپ، بىنەپشە شەربىتى بىلەن بەرسۇن.

8- پەسل بۆرەككە مۇدۇر پەيدا بولۇش ۋە قېچىشش

سەۋەبى قانىنى قىزىتىپ سەپرانى پەيدا قىلىدىغان، ئاچچىق بەلغەمنى پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەرنى كۆپ يېگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ.

بۆرەككە مۇدۇر پەيدا بولغانلىقى ئالامتى: ئاغرىش ھەم ئېچىشىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

ئەگەر سۈيدۈك يولدا بولسا سۈيدۈك ئاغرىتىپ ئېچىشتۇرۇپ چىقىدۇ. تەرەتتىن كېيىن ئاغرىقى پەسىيىدۇ. ئەگەر تېز داۋالانسا، تېز، ئاسان ساقىيىشى مۇمكىن، ئېغىرلىق قىلىپ كېچىكتۈرۈپ قويغاندا تەسرەك ئىلاج قوبۇل قىلىشى مۇمكىن.

بۆرەك قېچىشقانلىقنىڭ ئالامتى: قويۇق شال ئاقىدۇ ھەم قاتتىق ئاغرىيدۇ، جىنسىي ئەزانىڭ تۆۋى، ئورۇقدان، يانلىقنىڭ بېشى قېچىشىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك، بۆرەك ساھەسىگە ھىجامەت قويۇش ۋە كالىزما قىلىش كېرەك. ھەر 3 كۈندە بىر قېتىم قەي قىلدۇرۇش كېرەك. قەيدىن كېيىن گۈلاب شەربىتى بەرسۇن. سۈيدۈك يولىغا بادام يېغى تېمىتىپ قويسۇن. ياغلىق شورپا، نوقۇت سۈيى، سۇماق، غورا سېلىپ تاماق قىلىپ بەرسۇن. بەنەۋشە بۆزۇرىنى گىل ئەرمىنى بىلەن بەرسۇن. شورلۇق سۇغا كىرسۇن ھەم بۇ سۇدىن بىرئاز ئىچسۇن. تۆمۇر بىلەن داغمال قىلغان سۇنى بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ.

9- پەسل قەنت سىيىش كېسەللىكى

ئالامتى سۇنى ئىچكەن ھامان شۇمۇرۇلمەي شۇ پېتى چىقىپ كېتىدۇ. بۇ كېسەل ئىچكەن نەرسىگە بولغان نىسبىتى زىلىقۇلئەمئانىڭ ئاشقازانغا بولغان نىسبىتىدەك بولىدۇ. ھەرقانداق تاماقنى يېسە ئاشقازان ھەزىم قىلالمايدۇ. بۇ 2 خىل بولىدۇ.

1. ئىسسىقلىق غالىب بولغانلىقىدىن پەيدا بولغان قەنت سىيىش كېسەللىكى

سەۋەبى بۆرەكنىڭ مىزاجى ئىسسىقتىن بۇزۇلغانلىقىدىن ئىچكەن سۇنى جىگەردىن ئاسانلا تارتىپ كېتىدۇ، جىگەر ماسارىقا تومۇردىن، ماسارىقا ئاشقازاندىن ئۆزىگە تارتىدۇ. شۇ سەۋەبتىن ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولىدۇ. ئىچكەن سۇنى بۇ ئەزالار بىر-بىرىدىن تارتقانلىقىنى يۇنان تىلىدا زىيابىتۇس دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ كېسەلدىن بەدەن ئورۇقلايدۇ.

ئالامتى سۈيدۈكى داۋاملىق ئېچىشتۇرماستىن سۇنىڭ رەڭگىدە كېلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر مادا ئىسسىق بولسا، ئارپا يارمىسى، لىمون شەربىتى، ئانار شەربىتى، غورا سۈيى، قۇرسى كاپۇر، قۇرسى تاباشىر، بادرەڭ، تەررەنىڭ شىرىسى، بېھى قىيامى، ئىسپىغۇل شىرىسى، سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى بىرىلىدۇ. قۇرسى زىيابىتنىڭ تەركىبى: تاباشىر، رۇبىبسۇس، سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ سۈيى، كاھۇ ئۇرۇقى 20 گرامدىن، قوغۇن ئۇرۇقى، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، گىل ئەرمىنى، ئاق سەندەل، ئانار چېچكى، سۇماق، سەمغى ئەرەبى 12 گرامدىن، كاپۇر 2 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاچچىق ئانارنىڭ سۈيى بىلەن ياكى سېمىز ئوتنىڭ سۈيىدە يۇغۇرۇپ قۇرس قىلىنىدۇ. كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 4 گرام، بەنەپشە شەربىتى ياكى سېمىز ئوت سۈيى بىلەن ئىچسۇن. سەندەل، ئاقاقىيا، گىل ئەرمىنى، ئارپا ئۇنى، بۇلارنى ئالما، بېھى قىيامى بىلەن يۇغۇرۇپ زەمات

قىلسۇن، سىمز ئوت، ئاقاقىيانى گۈلاب بىلەن يۇغۇرۇپ، قويسۇن. سۈفۈپى زىيابىتىنگ تەركىبى: سەمغى ئەرەبى، گىل ئەرمىنى، ئانار چېچكى 8 گرامدىن، سۈماق 20 گرام، نىشاستە، كەتىرا، كاھۇ ئۇرۇقى، سىمز ئوت ئۇرۇقى، ئاق سەندەل 4 گرامدىن، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن ئاچچىق ئانار سۈيى ياكى گۈلاب ۋە ياكى لىمون شەربىتى بىلەن ئىچسۇن. غىزاسىغا سۈماق ئېشى، ئانار سۈيى، غورا سۈيى، ئىچنى تۇتىدىغان سوغۇق نەرسىلەرنى قوشۇپ بەرسۇن.

2. سوغۇقلۇق غالىب بولغانلىقتىن پەيدا بولغان قەنت سىيش كېسەللىكى

سەۋەبى سوغۇقلۇق تاماق ھەم سوغۇق سۇدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى ھارارەت ۋە ئۇسسۇزلۇقنىڭ بولماسلىقى بىلەن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى يەڭگىل كىلىزما ۋە قەي بىلەن بەدەننى تازىلاش لازىم. ھەسەل، گۈلقەنت، گۈلاب، ئىلمان سۇ، ئىسسىق ياغلارنى بۆرەككە ھەم ئۇچىسىغا چاپسۇن. گۈڭگۈرت سۈيىنىڭ بۇلقىغا كىرسە پايدا قىلىدۇ. سۈيدۈك توختاتقۇچى دورىلارنى بېرىش لازىم. بۇنىڭ تەركىبى: كۈندۇر، شاھى بەللۇت، سەئىدى، خۇلنىجان، قىرفە، نەشىلەرنى تەڭ مىقداردىن ئېلىپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەر كۈنى 8 گرامدىن بېرىلىدۇ. غىزاسىغا قۇشقاچ، كەپتەر گۆشىنى قورۇپ بەرسە بولىدۇ.

10- پەسل قان سىيش كېسەللىكى

1. قان كۆپ بولۇپ، تومۇر يارىلانغانلىقتىن قان سىيش يۈز بېرىدۇ. تومۇرنىڭ يېرىلىشى قاتتىق تاياق يېگەنلىكتىن ياكى قاتتىق نەرسىگە تېگىپ كەتكەندىن، ياكى ئېغىر بىرنەرسە كۆتۈرگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى تومۇرى چىڭ بولۇش، تەرىتى قان ئارىلاش كېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، ئەنجىبار شەربىتى ئىچىش، گىل ئەرمىنى، سەبرى، ھۇزۇر، ئاقاقىيا، موردلارنى سىركە، گۈلاب بىلەن زىمات قىلسۇن ھەم قەي قىلسۇن، قان سىيىشنىڭ ھەممە قىسىملىرىدا قۇرس كەھرىۋا بېرىلسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. قۇرس كەھرىۋانىڭ تەركىبى: كەھرىۋا 15 گرام، ياڭاق يېلمى، ئانار چېچكى، تېكە ساقلى 8 گرامدىن، كۈندۇر 9 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئەپيۇنلارنى 3 گرامدىن ئېلىپ، 4 گرامدىن قۇرس ياساپ، ھەر كۈنى بىردىن يېسۇن. ئاموت سۈيى، گۈلاب، ئىسپىغۇلنىڭ شىرىسنى سۈيدۈك يولىغا تېمىتىپ قويسۇن، بۇغا مۇڭگۈزىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى سىمز ئوت ئۇرۇقى، ئانارگۈلنىڭ شىرىسى بىلەن جىنسىي ئەزانىڭ تۆشۈكىگە تېمىتىپ قويسۇن.

2. جىنسىي ئىشلار بىلەن كۆپ شۇغۇللانغانلىقتىن ياكى بەدەنده ھۆللۈكنىڭ كۆپلۈكىدىن ياكى بۆرەك ئەتراپىدا يەل پەيدا بولغانلىقتىن، قان سىيش يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى بۆرەك ئەتراپىدىكى يەل سەۋەبىدىن قان بۆرەكتىن كەلسە كۆپ كېلىدۇ. بەزىدە جىگەردىن كېلىدۇ. مۇنداق چاغدا بېقىنىڭ بېشىدا، ئۇچىسىدا ئاغرىق بولىدۇ. ئەگەر سۈيدۈك يولىدىن كەلسە، ئاز

كېلىدۇ. يانپاش، بېقىنىڭ تۈۋى ئاغرىيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئىككى قولنىڭ باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىش كېرەك. تەس سىكىدىغان غەلىز غىزالاردىن ۋە كۆپ سېيدۇرىدىغان نەرسىلەردىن ساقلىنىش كېرەك. غىزاسىغا سۇماق ئېشى قىلىپ، ئانار سۇيى، غورا سېلىپ، چۈجە گۆشى، تۇخۇم سېرىقى بېرىش لازىم. سۇيدۇڭ يولىدا قان ئۇيۇپ قالسا، سۇيدۇڭ تەسلىك بىلەن كېلىدۇ. جىنسىي ئەزادا ئېغىرلىق ھەم چوچىلىش ھېس قىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى توشقان ئوغۇزنىڭ نوقۇت سۇيى بىلەن مۇرمەككى 3 گرامدىن، 4 گرام كەرەپشە سۇيى، 8 گرام سىركەنجۈبىل ياكى ھەببى بىلسان بىلەن ئىلمان قىلىپ بېرىش كېرەك. سىركەنجۈبىل شەربىتى داۋاملىق سۇيدۇڭ يولىنى تازىلايدۇ. گۈل سۇيىدە كىلىزما قىلسۇن، ئازغىنە بەدىيان، سەمغى ئەرەبى، گىل ئەرمىنى بىلەن كىلىزما قىلسۇن. بۆرەككە ئاقاقىيا، گۈلنار، سۇماق قويسۇن. يېڭى سۈت ئىچسۇن، بۆرەككە سەۋسەن يېغى، يەسمەن يېغى چاپسۇن.

11- پەسىل بۆرەككە ئۇششاق تاش يىغىلىپ قېلىش كېسەللىكى

بۇنىڭ ئاساسلىق سەۋەبى: نورمىدىن ئارتۇق ھەرىكەت قىلىش، ئۇششاق تاش ماددىسىنىڭ سەۋەبى، قويۇق چاپلاشقاق خىلىت، ھۆللۈك كەم بولسا، قويۇق خىلىت تاشقا، ماددا كەم بولسا قۇمغا ئۆزگىرىدۇ. ئەگەر ماددا كۆپ بولسا يەنە تاشقا ئۆزگىرىدۇ.

بۆرەكتىكى تاشنىڭ ئالامىتى: ئۇچىسى ۋە توققۇزكۆز قىسمى ئېغىر بولۇش، ئەگەر كېسەل يۆلەنسە ئۇچەي تەرەتكە تولسا، بۆرەككە ئاغرىق پەيدا بولىدۇ.

سۇيدۇكنىڭ روسۇبى قىزىل ياكى سېرىق بولۇش، بۆرەكتە تاش پەيدا بولغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئاغرىغان بۆرەك تەرەپتىكى ئۇرۇقداندا ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. شۇ تەرەپتىكى پۇتقا ئاغرىق ۋە قولىشش پەيدا بولىدۇ. بۆرەكتە تاش پەيدا بولغانلىقنىڭ دەردى قولۇنجىنىڭ دەردىگە ئوخشاپ كېتىدۇ. لېكىن پەرقىمۇ بار. قولۇنجى ئاغرىقى باش تەرەپكە يېيىلىدۇ. يۇقىرى-تۆۋەن، ئوڭ-سولغا تارايدۇ.

بۆرەكتە تاش بىر جايدىلا توختاپ تۇرىدۇ. ئۇچا تەرەپكە ئازراق مايىل بولىدۇ. قولۇنجى كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان ئادەمنىڭ ئاشقازىنى بوشاپ خالىي بولسا، كېسەلدە يەڭگىللىك پەيدا بولىدۇ.

بۆرەكتە تاش پەيدا بولغاندا ئاشقازىنى خالىي بولسا، ئاغرىقى زىيادە بولىدۇ. ئەگەر كىچىك بالا سەپرا مىزاجلىق بولغان مۇشۇنداق كېسەلنىڭ سۈتىنى ئەمسە، ئۇ بالىنىڭ ئىچىنى قىزىتىپ، ھارارەت پەيدا قىلىپ، بۆرەكتە تاش پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر قويۇق بەلغەمدىن بولسا سۇيدۇك توسۇلىدۇ. بۆرەكنىڭ قىزىقلىقىدىن بۆرەكتىكى تاش ئاشكارلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي قىلدۇرۇش، سۇركە بىلەن بەدەننى تازىلاش كېرەك. ئەگەر قان غالىب بولسا قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر قىزىش كۆپ بولسا، ئۆتكۈر دەرىجىدىكى سۇركە دورىسى بېرىش كېرەك. ئىچىنى يۇمشىتىش، شۇنىڭ بىلەن مادىنى ئۇچەيگە ئۆتىدۇ. مۇنچا، ئابزەن پايدا قىلىدۇ. تاماقنىڭ ئارىسىدا، ناشتىدا

سوغۇق سۇ ئىچىشتىن بۇرەكتە تاش پەيدا بولىدۇ.

يېپەك يوتقاندا ياتماسلىق لازىم. بۇرەكنى قىزىتىۋېتىدۇ. چىگدە توقۇلغان تۆشەكتە يېتىش، كەرەپشە ئۈرۈقى، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، تاغ پۇدىنەسى، سىيادان قاتارلىق ئىسسىق نەرسىلەر، سۈيدۈك ماكدۇرـ دىغان تەررە ئۈرۈقى، بادرەڭ ئۈرۈقى، ئوغرىتىكەن قوغۇن، تاۋۇز ئۈرۈقى، پىرسىياۋشان، ئوردان قاتارلىق مۆتىدىل نەرسىلەرنى كېسەلنىڭ مىزاجىغا قاراپ بېرىش لازىم. ئابزەندىن چىقسا، سىرىقچېچەك، بىنەپشە يېغىنى سۈيدۈك يولى، دوشۇنغا چاپسۇن. ئېگىز يەردىن پەس يەرگە سەكرەپ چۈشسۇن. شۇنىڭ بىلەن بۇرەكتىكى تاش چۈشىدۇ. چىقماي سۈيدۈك يولىدا توختاپ قالسا، كىلىزما قىلسۇن. بۇرەك تۈۋىگە ھىجامەت قويسا، بۇرەكتىكى تاش شۇ يەرگە بارىدۇ. بادام يېغى، پۇنۇس، خىيارشەنبەر 28 گرامدىن بەرسۇن. شىرە، ياغ دورىلارنى تېمىتىپ قويسۇن. ئەگەر ئاغرىقى بەك خاپا قىلسا، بەرشىنا بەرسۇن، كۈدە سىركىسىدىن تەييارلىغان سىركەنجۈبىل، تۇرۇپ سۈيى، شارابى ئەبىيەز، مەتبۇخى خىتاتىپ (قارلىغاچ قاينىتىلمىسى) بۇرەكتىكى تاشتىن، سۈيدۈك تۈتۈلۈش كېسەللىكىدىن خالاس قىلغان. مەتبۇخى خىتاتىپنىڭ تەركىبى: قارلىغاچ گۆشىنى تازىلاپ، قازانغا سېلىپ، بادام يېغى بىلەن پىشۇرۇپ، ئۈستىدىن كەرەپشە سۈيى قۇيىدۇ. يۇمغاقسۈت، خولىنجان، دارچىن قاتارلىق دورىلار سېلىپ تەييارلىنىدۇ. بەدەننى تازىلىغاندىن كېيىن ئىچىشكە بېرىلسە، بۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. بۇرەكتىكى تاشنى يوقىتىدىغان مەجۇنات، قۇرس دورىلارنى بەرسۇن. بۇ كېسەلگە تەرياق ياخشى پايدا قىلىدۇ.

ئون توققۇزىنچى باب دوۋساق كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بۇ 11 پەسىلگە بۆلىنىدۇ.

1ـ پەسىل دوۋساق ئىششىقى

بۇ بىر نەچچە خىلغا بۆلىنىدۇ.

1. قاندىن ياكى زەربە يەتكەنلىكتىن بۆرەكتىكى ئۇششاق تاشلار دوۋساققا كېلىپ قالغانلىقتىن بولغان دوۋساق ئىششىقى

ئالامىتى قاتتىق ئاغرىش، ئۇسساش، پۇت-قول سوۋۇپ كېتىش، دوۋساق ئېسىلىپ قېلىش، ئىششىق قاتتىق بولسا، سۈيدۈك تۈتۈلۈش، بېقىن، دوۋساق دائىرىسى ئېچىشىش، ئەگەر ئىششىق يەڭگىلەك بولسا سۈيدۈك تامچە-تامچە كېلىش بىلەن كۆرۈلىدۇ. ئەگەر بىر ھەپتە سۈيدۈك توختاپ قالسا خەتەرلىك.

داۋالاش ئۇسۇلى كېسەلنىڭ ئىقتىدارىغا قاراپ باسلىق تومۇردىن، ئىششىق ئېغىر بولسا مابىز تومۇردىن قان ئېلىش، ئىششىقنى يۇمشىتىپ ياندۇرىدىغان زىمانىلارنى قىلىش كېرەك. چۈنكى دوۋساق پەيلىك ئەزا بولغانلىقتىن، بۇنىڭغا بىنەپشە يېغى بىلەن ئادراسمان ئۈرۈقىنى ئىسسىتىپ قويسۇن. بىنەپشە، بابۇنە،

گۈل خەيرى، ئارپا ئۇنى، شوخلا سۈيى بىلەن زىمات قىلسۇن. بىر ھەپتىدىن كېيىن زىغىر، باقىلەنىڭ ئۇرۇقىنى مۇسەللەس بىلەن چاپسۇن. قۇندۇز قەھرى بىلەن چامغۇرنى پىشۇرۇپ، قۇرۇق زۇپا، موم يېغى بىلەن زىمات قىلسۇن. شۇمشا، بابۇنە، زىغىر، ئىزخىر، سەئىدى، كۈفى، سۇمبۇل قاينىتقان سۇغا كىرىپ يۇيۇنسۇن. قان ئالغاندىن كېيىن شوخلا سۈيى ياكى پۇنۇس ئەزگەن سۇنى ئىچسۇن. يەڭگىل يۇمشاتقۇچ بىلەن كىلىزما قىلسا پايدا قىلىدۇ. جىنسىي ئەزانىڭ تۆشۈكىگە ئىسپىغۇل شىرىسىنى ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن تېمىتىپ قويسۇن. پۇنۇس مېغىزى بىلەن ئارپىنىڭ سۈيىنى بەرسە ئاغرىق پەسەيتىدۇ ۋە ماددىنى پىشۇرىدۇ. بىنەپشە يېغى بىلەن ئازغىنە بابۇنە يېغى قوشۇپ چېپىپ قويسۇن، پاقا يوپۇرمىقى، سېمىز ئوتنىڭ ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىسىنى بىنەپشە شەربىتى بىلەن بەرسۇن. غىزاسىغا توخۇ گۆشى، ئاقلانغان ماش، لوبىيا سېلىپ بەرسۇن.

2. سەپرا ماددىسىدىن بولغان دوۋساق ئىششىقى

ئالامىتى قاتتىق ئاغرىش، ئۇسسۇزلۇق، قىزىتىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، يەڭگىل يۇمشاتقۇچىلار بىلەن كىلىزما قىلىش. ئىششىق ياندۇرىدىغان نەرسىلەر، مەسىلەن: شوخلا سۈيى، ھۆل قاپاقنىڭ قىرىندىسى، گۈل ھەمشىباھارنىڭ سۈيى، ئاق، قىزىل سەندەل، تۆگىتاپىنى قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن زىمات قىلسۇن. ئاندىن كېيىن بابۇنە، ئىكلىلمىلىك بىلەن ئىششىقنى يۇمشاتسۇن. ئەگەر ئاغرىق ئۆتكۈر بولسا كاپۇر، ئەپيۇن قاتارلىق مۇخەررات دورىلارنىڭ ھەر بىرى 1 گرام، زەپەر 0.5 گرام بۇلارنى بادام يېغى بىلەن چېپىپ قويسۇن. پاكىز رەختكە يۇقتۇرۇپ قويسۇن. ئەگەر سۈيدۈك تۇتۇلغان بولسا بادرەڭ ئۇرۇقى، تەررە ئۇرۇقىنىڭ سۈيى بىلەن ھۆل قاپاقنىڭ سۈيىنى، سېمىز ئوت ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، تاۋۇز سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، 3 گرامدىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە پايدا قىلىدۇ. قۇرسى خەشخاشنى، بىنەپشە شەربىتى بىلەن بەرسە پايدا قىلىدۇ. باشقا ئىلاجى 1ـ دە كۆرسىتىلدى.

3. بەلغەم خىلىتىدىن پەيدا بولغان دوۋساق ئىششىقى

ئالامىتى مەسانەنىڭ ئېغىر بولۇشى، سۈيدۈك تەسلىك بىلەن چىقىش، پاقالچاقلىرى ئاغرىش، ماغدۇر-سىزلىق بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي قىلدۇرۇش، ئۆتكۈر كىلىزما قىلىش، مەرزەنجۇش، بابۇنە، ھەببۇلغار دەرىخىنىڭ غازىكى ۋە باشقا نەرسىلەرنى قاينىتقان سۇغا كىرىپ ئولتۇرسۇن، بۇزۇرى شەربىتى بەرسە پايدا قىلىدۇ. ھەسەل سۈيى، خىيارشەنبەر قاتارلىق ئىچىنى ماكدۇرىدىغان نەرسىلەر پايدىلىق. ئەگەر سۈيدۈك تەسلىك بىلەن چىقسا، كەرەپشە ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، رۇببىسۇس 4 گرامدىن، قەنت بىلەن سۇقۇپ قىلىپ بەرسۇن. ئاندىن كېيىن سىركەنجۇبىل، بىنەپشە شەربىتى، چىلاپا نى ئىلمان سۇ بىلەن بەرسۇن. جىنسىي ئەزانىڭ تۆشۈكىنى ئاچىدىغان دورىنى تېمىتىپ قويسۇن. غىزاسىغا قوشقاچ، يېش توخۇ گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ بەرسۇن.

4. دوۋساق ياللۇغى

ئالامتى سۈيدۈك، تەرەت تەسلىك بىلەن چىقىش ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۈزۈرى شەربىتى، پۇنۇس مېغىزى، پىرسىياۋشان، بادام يېغى بىلەن ئابزەن پايدا قىلىدۇ. جىگەر، بۆرەك ئىششىقلىرىدا كۆرسىتىلگەن زىماتلار پايدا قىلىدۇ.

5. دوۋساق ئېسىلىپ قېلىش

بۇ كېسەل كۆرۈنۈشتە بىر خىل ئىششىق بولۇپ، ئەمەلىيەتتە ئىششىق بولماستىن، ھۆللۈكتىن پەيدا بولغان يەلدۇر.

داۋالاش ئۇسۇلى مائۇلئۇسۇل شەربىتىنى ئازغىنە بىدە، ئەنجۈر يېغىنى ئىلمەك پىشتى بىلەن بەرسۇن.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: يەللىك نەرسىلەردىن ساقلانسۇن. كىندىك، دوۋساقنى سەۋسەن يېغى، پىستە يېغى، قۇندۇز قەھرى، ھىك، ئىپار، چېپىپ قويسۇن. سۇزاپ سۈيىنى ئىپار بىلەن چېپىپ قويسۇن. سۇزاپ، پۇدىنە، سېرىتچېچەك، قۇندۇز قەھرى، قوغۇن قېقى بىلەن زىمات قىلسۇن.

ئەگەر سۈيدۈك تەسلىك بىلەن چىقسا، قەنتنى يۇمشاق سوقۇپ قويسۇن. ئابزەنگە كىرسۇن. ئەگەر ھۆللۈك ئارتۇق بولسا، ئارقا-ئارقىدىن بىرقانچە قېتىم قەي قىلسۇن. تەرياقى، سەنجىرىنا، مەشرودىتۇس، ئەنجۈر بەرسۇن.

2- پەسل دوۋساق يارىسى

سەۋەبى غىدىقلىغۇچى ئاچچىق خىلتتىن ياكى ئىششىق پىشىپ ئېغىز ئالغانلىقتىن يىرىك چىقىش بىلەن دوۋساقتىن ئۆتكەن ئۇششاق تاشلارنىك سەۋەبىدىن جاراھەت پەيدا بولىدۇ.

ئالامتى سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىش، يىرىك پارچىلىرى يەنى كېپەكلەردەك نەرسىلەر سۈيدۈك بىلەن بىرگە كېلىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىنەپشە شەربىتى، خەشخاش شەربىتى، قۇرسى كاكنەچ بېرىش كېرەك. ئۆتكۈر ئاچچىق، قاتتىق ۋە بەك تاتلىق نەرسىلەردىن، قاتتىق ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلانسۇن. غىزاسىغا سۇت بىلەن نوقۇت سۈيى بەرسۇن. سۈيدۈك ئاجرىتىش سىستېمىسى كېسەللىكلىرىگە بېرىلىدىغان دورىلار: بۇنىڭغا ئات سۈتى، مائۇل ھەسەل ۋە سۈيدۈك ھەيدەيدىغان دورىلارنى ئىچسۇن ھەم سۈيدۈك يولىغا تېمىتىپ قويسۇن. ئەگەر يىرىك تولا كەلسە، ئەنجۈر ياغىچىنىك كۈلىنى ياكى شاھى بەللۇت ياغىچىنىك كۈلىنى ياكى ئەمەننى سۇغا چىلاپ، بىر كېچە-كۈندۈز تۇرغۇزۇپ، سۈزۈۋېلىپ، ئۇ سۇدىن 2 تامچە سۈيدۈك يولىغا تېمىتىپ قويسۇن.

ئەگەر قىزىش پەيدا بولسا، ئايال كىشىنىك سۈتىنى بادام يېغى، گۈل يېغى بىلەن سۈيدۈك يولىغا تېمىتىپ قويسا پايدا قىلىدۇ. ئىسپىغۇل، گۈل يېغىنى ئېشەك سۈتى، ئۆچكە سۈتى، قېمىز بىلەن بەرسە پايدا قىلىدۇ. ھەبۇلئاس شەربىتىنى غورا سۈيى، مائۇل لەھمى، ئارپا ئېشى بىلەن بەرسۇن. شىياق ئەبىيەزنى سۈيدۈك يولىغا تېمىتىپ قويسۇن.

3- پەسل دوۋساق قىچىشش

ئالامتى سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىش، قاتتىق ئاغرىش، كېپەكتەك رۇسۇپ كېلىش، بەدەن ئورۇقلاپ كېتىش، سۈيدۈك بىلەن شالدا ھۆللۈك كېلىش، بەزىدە قان كۆرۈلۈش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مائۇل ھەسەلگە ئارپا سۈيى قوشۇپ ئىچسۇن، باسلىق تومۇردىن قان ئالسۇن، ئۇچسىغا تۆت ئەزاسىغا ھىجامەت قويسۇن. سىمىز ئوت سۈيى، تەررە ئۇرۇقى، بادرەڭ ئۇرۇقى، خەشخاشنى بىنەپشە شەربىتى، بانادۇق بۇزۇرى بىلەن بەرسۇن.

سۈيدۈك يولىغا بېھى ئورۇقنىڭ شىرىسنى ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن بادام يېغى، نېلۇپەر يېغى، شىياق ئەبىيەز تېمىتىپ قويسۇن، بەزى چاغدا قەي قىلسۇن. ھەسەل سۈيى، تەررە ئۇرۇقى، بادرەڭ ئۇرۇقىنى ھەسەل ياكى مۇسەللەس بىلەن قاينىتقان شۇمشا بىلەن بەرسە پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا ياغلىق شورپا، پاقالچاق، نوقۇت سۈيى، گۆش سۈيى، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم، گۈرۈچ، سۈت، شېكەر بىلەن توخۇ گۆشى، بۇغداي سۈيى بىلەن بادام يېغى بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

4-پەسل دوۋساقتا قان ئۈيۈپ قېلىش

سەۋەبى بۇ كېسەل سۈيدۈكلۈككە تاياق تەككەندىن ياكى ئېگىزدىن يىقىلغانغا ئوخشاش ھادىسىلەر تۈپەيلىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامتى پۈت-قولى سوغۇق بولۇش، تومۇرى ئىنچىكە سوقۇش، بىھوش بولۇش، سوغۇق تەرلەش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سىركەنجۇبىل، بۇزۇرى شەربىتىنى ھەسەل سۈيى، ئەنجۇر ياغىچىنىڭ كۈلى بىلەن توشقان ئوغۇزنىڭ 1 گرامدىن ئېلىپ، سىرىقچېچەك سۈيى، ئوغرىتىكەن سۈيى بىلەن قاينىتىسۇن ياكى نوقۇت سۈيىنى ئەنجۇر ياغىچىنىڭ كۈلى بىلەن سىركەنجۇبىل بۇزۇرىنىڭ ئورنىدا سۇغا قوشۇپ، تاماقتىن كېيىن غاس سۇ، تۇرۇپ سۈيى، پۇدىنەنى قاينىتىپ شۇ سۇغا كىرسۇن. مۇنچىدا ئۇزاق ئولتۇرسۇن. بۇنىڭ بىلەن كۆپ تەرلەش مۇمكىن، بابۇنە يېغى، تۇرۇپ يېغى بىلەن دوۋساقنى ياغلىسۇن. سۇزاپ قاينىتقان سۇنى ئىلمان قىلىپ مەسانىگە قويسۇن. غىزاسىغا قارا نوقۇت، دارچىن، توخۇ شورپىسى بەرسۇن. سۈيدۈك ماڭدۇرىدىغان، دوۋساقتىكى تاشلارنى چىقىرىدىغان نەرسىلەرنى بەرسۇن.

5- پەسل دوۋساق ئاغرىقى

بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

1. يەللىك يېمەكلىكلەرنى يېگەنلىكتىن بولغان دوۋساق ئاغرىقى

ئالامتى دوۋساقتا ئاغرىش پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سىركەنجۇبىل، بۇزۇرى، مائۇلئۇسۇلنى ئىلمەك پىشتى يېغى بىلەن بەرسۇن. دوۋساققا

پەرپىيۇن، قۇندۇز قەھرى، ئەزگەن سۇزاپ يېغى چاپسۇن ھەم سۇيدۇك يولغا تېمىتىپ قويسۇن. سۇزاپ، پۇددىنە، سېرىقچېچەك، تەررە بىلەن زىمات قىلسۇن. غىزاسىغا كەپتەر گۆشىنى قورۇپ بەرسۇن. كونا شاراب، مۇسەللەس پايدا قىلىدۇ. يەنە دوۋساق ئىششىغانلىقتىن ئاغرىيدۇ. دوۋساقنىڭ ئاغرىقى بوھراندىكى سۇيدۇكنى دوۋساقتىن سۇرۇپ چىقارمىغانلىقتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۇيدۇك ھەيدەيدىغان نەرسىلەر بىلەن **داۋالاش كېرەك.**

2. ئىسسىقتىن بولغان دوۋساق ئاغرىقى

ئالامىتى ئۇسساش، دوۋساق ساھەسى ئاغرىش، سۇيدۇك يولى ئېچىشىش، سۇيدۇكنىڭ سېرىق كېلىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سېمىز ئوت ئۇرۇقى، تەررە، بادىرەڭ ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، خەشخاش شەربىتى، بانادۇق، بۇزۇرى، سىركەنجۈبىل شەربىتى، ھۆل قاپاقنىڭ سۇيى پايدا قىلىدۇ. سوغۇقلۇق زىماتلاردىن ھەمشىباھار سۇيى، شوخلا سۇيى، بىنەپشە، نىلۇپەر، ئاق لەيلى ئۇرۇقىنىڭ ئۆزىنى، شوخلىنى قاينىتىپ سۇغا كىرىپ ئولتۇرسۇن. دوۋساققا بىنەپشە، نىلۇپەر، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ يېغىنى چېپىپ قويسۇن ھەم تېمىتسۇن. غىزاسىغا لوبىيا، ماش سېلىپ بەرسۇن. تەررە، بادىرەڭ سالغان قورداق بەرسۇن. ئىسسىقلىق غىزالاردىن ساقلانسۇن.

3. دوۋساق مىزاجى سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولغان دوۋساق ئاغرىقى

سەۋەبى سوغۇق شاراب ئىچكەنلىكتىن، سوغۇق دورا يېگەندىن بولىدۇ.

ئالامىتى سۇيدۇكنىڭ ئاق كېلىشى بىلەن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەسەلدە تەييارلىغان گۈلقەنت، ئىترىفىل سەغىر، تەرياق بىلەن داۋالاش كېرەك. ئەنجۈر، قۇرۇق ئۈزۈم يېسە پايدا قىلىدۇ. سەۋسەن، نەرگەس، پەرپىيۇننىڭ ياغلىرىنى چېپىپ قويسۇن. دوۋساققا ئىلمان سۇ قۇيۇش، بابۇنە قەيۇم، ئىكلىلمىلىك، مەرزەنجۇش، بىنەپشە سېلىپ قاينىتقان سۇغا كىرىش لازىم. غىزاسىغا نوقۇت سۇيى، كەپتەر گۆشى يېسۇن.

6- پەسل دوۋساقتا تاش، قۇم پەيدا بولۇش

بۇ كۆپىنچە كىچىك بالىلاردا كۆرۈلىدۇ. سېمىز كىشىلەرنىڭ بۆرىكىدە، ئورۇق كىشىلەرنىڭ دوۋسۇنىدا پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى تۇتىشاڭغۇ شىرلاش ھۆللۇكتىن، ئېغىر، تەس سىڭىدىغان تاماق يېگەندىن بولىدۇ.

ئالامىتى سۇيدۇكى ئاق، سۇيۇق بولىدۇ. رۇسۇب كۆل رەڭ ياكى ئاق بولىدۇ. بۇ تاش، قۇم بۆرەكتە بولغانلىقىنى بەلگىسى، رۇسۇبى سېرىق يا قىزىل بولىدۇ. بۇ پەرقىنىڭ سەۋەبى، ئەگەر ئاغرىق بۆرەكتە ياكى

يانىنگ چوقۇرىدا يۇز بېرىپ، ئاغرىق پەسىيىش بولسا، بۇ تاش بۆرەكتىن دوۋساقتا ئۆتكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. دوۋساقتىكى تاش ئاغرىتمايدۇ، دوۋساقتا تاش بار كىشى ھەمىشە جىنسىي ئەزاسىنى كۆپ تۇتىدىغان بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۆرەككە تاش چۈشۈش كېسەللىكىنىڭ دورىسى بىلەن داۋالاش كېرەك. بۇنىڭغا تەرياقى كەبىر، مەجۇنى مەشرودىتۇس، مەجۇنى مۇفەتتىت قاتارلىق تاش، قۇمنى دوۋساقتىن ئېرىتىدىغان ئۆتكۈر دورىلار بىلەن داۋالاش كېرەك. ئەقرەب يېغىنى سىرتىدىن چاپسا، سۈيدۈك يولىغا تېمىتسا ياكى مەقئەتكە قويسا بۇمۇ پايدا قىلىدۇ. ئەقرەب يېغىنىڭ تەركىبى: زىراۋەندە مودەھرەج، سەئىدى كۈفى، جىنتىيانا، بىخ كەبرىنىڭ پولىسى 23 گرامدىن يۇمشاق سوقۇپ، 15 گرام ئاچچىق بادام يېغىدا يۇغۇرۇپ، ھەپتە ئاپتاپتا قويغاندىن كېيىن سۈزۈپ، ئۇنىڭغا چايانداىن مۇۋاپىق مىقداردا سىلىپ، 2 ھەپتە ئاپتاپتا تۇرغۇزۇپ، سۈزۈپ چاپىدۇ. ئەگەر تاغ ئۆچكىسى، قوي پاقلىنىنى ئۆلتۈرۈپ، قېنىنى قۇرۇتۇپ، سوقۇپ سۇغۇپ قىلىپ مۇنچىغا چۈشۈپ تۇرۇپ ئىستېمال قىلسا تولۇق پايدا قىلىدۇ. دوۋساقتىن تاشنى ئوغرىتىكەن، چىلاننىڭ كۈلىدىن 1 گرامدىن 2 گرامغىچىلىك ئېلىپ، راسەن سۈيى بىلەن ياكى 9 گرام پىرسىياۋشانىنى قاينىتقان سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىش لازىم. ئەقرەب كۈلىنى تۇۋىقى بار قازانغا سېلىپ، مۆتىدىل تونۇردا 6 سائەت تۇرغۇزۇپ ئېلىپ ئىشلەتسۇن. 1 گرام كۆيدۈرگەن شېشىنى بەرسە پايدا قىلىدۇ. بۇنى 6 گرام كۇندۇش، 1 گرام زىرادىھى شەربىتى بىلەن ياكى 1 گرام تۇرۇپ سۈيى بىلەن بەرسە پايدا قىلىدۇ. خولىنجان، سىيادان 3 گرامدىن، بۇنى ھەسەل يا تۇرۇپ سۈيى بىلەن بەرسۇن.

ئەگەر سوغۇقلۇق ئارتۇق بولسا دوۋساقنى نارجىل يېغى، بەدىيان سۈيى بىلەن كلىزما قىلسۇن. دوۋساقتىكى تاش ۋە قۇمنى چۈشۈرۈۋېتىشكە پايدا قىلىدىغان دورىنىڭ تەركىبى: ھەببىلسان، تۇرۇپ ئۇرۇقى، كۈدىلەرنىڭ پوستى، ئاچچىق بادام، ھەببۇلغار، ئىزخىر، سەئىدى، سۇمبۇل، قەردمانا، ئۇشەق، مورد، قوغۇن ئۇرۇقى، سەكبۇنەج، مۇقەل، پىلپىل، سەلخە، ھورمۇل، زىراۋەندە مودەھرەج، جىنتىيانا، ئاسارۇن، ئېگىر، باراۋەردىن يۇمشاق سوقۇپ، بىلسان يېغى يا بىنەپشە يېغى بىلەن ھەب قىلىپ قويۇپ، 1 گرامدىن يېسۇن. بۇ شەربەتمۇ پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان، پىرسىياۋشانىنى قاينىتىپ، قەنت بىلەن ئىچسۇن. ئوغرىتىكەن سۈيى، بادام يېلىمى، ھەجرۇلىيەھۇد، بەدىيان سۈيى، كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ سۈيى ياكى يالپۇز سۈيى بىلەن ئىچسە پايدا قىلىدۇ. باشقا ئىلاجلارنى ھەساتۇلكەبىردىن ئىزدىسۇن.

7- پەسل سۈيدۈكنىڭ ئېچىشىپ كېلىشى

بۇ ئىككى خىل بولىدۇ.

1. بۆرەك ياكى دوۋساقتا جاراھەت بولغاندىن بولىدۇ. ئىلاجى يۇقىرىدا كۆرسىتىلدى.
2. سۈيدۈكنىڭ سۈيۇق ياكى تېزلىكىدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئىسسىقلىق قىلىش، سۈيدۈكنى رەڭلىك قىلىش كېرەك. ئەگەر سۈيدۈك كۆپ،

رەڭلىك بولسا باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش ياكى ئۇچىسىغا ھجامەت قىلىش، بىنەپشە شەربىتى ياكى ئىسپىغۇلنىڭ شىرىسى، بەنادۇق بۇزۇرى، ئارپا سۇيى، خەشخاش شەربىتى ياكى بادام يېغى بېرىش لازىم. ياتار چاغدا 6 گرام گۈل يېغى، ئىسپىغۇل، رەيھان ئۇرۇقى، ئاچچىق ئانار سۇيى، شوخلا سۇيى قاتارلىقلار بىلەن بەرسە پايدا قىلىدۇ. ئۆتكۈر، ئاچچىق كۆيدۈرگۈچى نەرسىلەردىن ۋە جىنسىي ئىشلاردىن ساقلانسۇن. غىزاسىغا توخۇ گۆشىگە لوبىيا، تۇخۇم سېرىقى، بادام يېغى، نىشاستە، كۆكنار ئۇرۇقى سېلىپ بەرسۇن. شىياق ئەبەيزنى ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن ئېزىپ، گۈل يېغى ياكى بادام يېغى بىلەن قوشۇپ، سۈيدۈك يولىغا تېمىتىپ قويۇلسۇن. بەنادۇق بۇزۇرىنىڭ تەركىبى: بادرەڭ ئۇرۇقى، تەررە ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى 20 گرامدىن، نىشاستە، كەتىرا، رۇببىسۇس 4 گرامدىن، ۋاڭ ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، كۈندۈر، سەمغى ئەرەبى، خۇنسياۋشان 24 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى 3 گرام، گىل ئەرمىنى 6 گرام، ھەرقېتىمدا 4 گرامدىن بېسۇن. سۈيدۈك ئېچىشتۇرۇپ كېلىش كېسىلىنى كېچىكتۈرمەسلىك لازىم. ئەگەر كېچىكىپ قالسا دوۋساق يارىسى ياكى سۈيدۈك يولى يارىسىنىڭ سەۋەبچىسى بولىدۇ. يەنە بىر خىل داۋالاش ئۇسۇلى قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، بادرەڭ، تەررە ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزلىرى، تاتلىق بادام ئۇرۇقىنىڭ ئاقلانغان مېغىزى، كەتىرا، نىشاستە، رۇببىسۇس، گىل ئەرمىنى، خەشخاش، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، 8 گرامدىن بىنەپشە شەربىتى بىلەن ئىچسۇن. غىزاسىغا توخۇ، ئوغلاق گۆشى بىلەن نوقۇت سۇيى بېرىلسۇن. ئەگەر كېسەل ئېغىر بولسا، يۇقىرىقى دورىلارغا ئەپيۇن بىلەن ۋاڭ ئۇرۇقى قوشۇپ بېرىلسۇن.

8ـ پەسل سۈيدۈك تۇتۇلۇش

بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

1. سۈيدۈكنىڭ تەسلىك بىلەن كېلىشى

سەۋەبى دوۋساقنى قورۇپ سىقىپ، سۈيدۈك يولىنى تارايتىدىغان بىر خىل كىرگىت گۆش سەۋەبىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى دوۋساقنى قورۇپ سىقسا، سۈيدۈك ئاسانلىق بىلەن چىقىدۇ. (ئەگەر ئۆز ھالىتىچە قويۇپ بەرسە تەسلىشىدۇ).

داۋالاش ئۇسۇلى مەجۇنى سەنجىرىنا، تەرياق كەبىر، مەجۇنى ماددەتۇلھايات، مەشرودىتۇس، يەككە دورىلاردىن دارچىن، سەئىدى كۈفى، سۇمبۇل، سەلىخە، قەلەمپۇر، بەسباسە، ھەربىرىنى باراۋەردىن ئېلىپ، چالا سوقۇپ ئىچىش ياكى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ئىستېمال قىلىش لازىم. يۇقىرىقى دورىنى دوۋساققا قويۇپ بەرسۇن. دوۋساققا نارجىل يېغى، قۇسته پېغى چېپىپ قويسۇن. ئەگەر بۇ يانغا پەرىيىۇن، قۇندۇز قەھرى قوشسا تېخىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ.

2. سۈيدۈك، تۇتۇلۇش يەرلىك ئورۇندا ئۆسمە پەيدا بولغانلىقتىن بولىدۇ

ئالامىتى ئىلگىرى سۈيدۈك يولىدا يارا پەيدا بولغان بولۇپ، شۇنىڭدىن قېپقالغان ئۆسمە سەۋەبىدىن دوۋساقتا ئېغىرلىق پەيدا بولۇشىدىن پەيدا قىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئابزەنگە كىرىش، تاشقى جەھەتتىن يۇمشاتقۇچى زىمات قىلىش لازىم. بىنەپشە يېغى، بابۇنە يېغى، ئۆردەك يېغى، توخۇ يېغى بىلەن ياغلانسۇن.

سۈيدۈكىنىڭ تەسلىك بىلەن كېلىشى يەنە دوۋساق ئىششىغانلىقتىنمۇ بولىدۇ ھەم سۈيدۈك يولىدا قان، يىرىڭ توختاپ قالغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

سەۋەبى دوۋساقتا قويۇق يەل پەيدا بولۇپ قالغانلىقتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن يەلنى يوقىتىدىغان نەرسىلەرنى بېرىش لازىم. گۈلقەنت، گۈلاب ياخشى پايدا قىلىدۇ.

3. دوۋساق، سۈيدۈك يوللىرىغا قويۇق، چاپلاشقاق خىلت ئولتۇرۇپ قالغانلىقتىن تەسلىك بىلەن كېلىدۇ

ئالامىتى كاللا-پاقالچەكتەك چاپلىشاڭغۇ تاماق يېگەنلىكتىن سۈيدۈكى رەڭسىز، خام كېلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي قىلىش، كىلىزما قىلىش ھەم بۈزۈرى شەربىتى بېرىش لازىم. سۇرگە شەربەتلەرنى بېرىش، ئابزەنگە ئولتۇرۇش، مەسانەنى ياغلاش، سۈيدۈك يولىغا ياغ تېمىتىپ قويۇش لازىم. توخۇ تاشلىقىنىڭ پوستىنى قۇرۇتۇپ، 4~3 گرام ھىندىستان تۇزى، ئىسسىق سۇ ياكى ئېشەك سۈتى بىلەن بەرسۇن. دوۋساقتا قان ئۈيۈپ قالغانلىقتىن بولغانغا قىلىنغان زىمات پايدا قىلىدۇ. كەرەپشە سۈيى، تۇرۇپ سۈيىنى بادام يېغى بىلەن ئىچسە پايدا قىلىدۇ. ئابزەن قىلسا تېخىمۇ پايدىلىق. قۇستە يېغى، ئەقرەپ يېغى چېپىپ قويسۇن. سۈيدۈك يولىغا تېمىتسا تولۇق پايدا قىلىدۇ.

يەنە بىر سەۋەب، ئۆتكۈر خىلت سۈيدۈك يولىغا پەيدا بولغانلىقتىن سۈيدۈك تەس كېلىدۇ.

ئالامىتى سۈيدۈكىنىڭ قىزىل بولۇشى، سۈيدۈك يولىنىڭ ئېچىشىپ سۈيدۈكىنىڭ ئاغرىتىپ كېلىشى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن سوغۇقلۇق شىرىلەردىن شەربەت قىلىپ بېرىلىدۇ. ئارپا يارمىسى، تەررە ئۇرۇقى ھەم بادرەڭ ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى قەنت، ئىسپىغۇل بىلەن بەرسۇن.

4. دوۋساقتا سۇ چۈشۈش سەۋەبلىك دوۋساقنىڭ قۇۋۇتىنى دائىمىسى ئاجىزلاشقانلىقتىن، سۈيدۈك تەسلىك بىلەن كېلىدۇ.

بۇنى سۈيدۈكلۈك كۆچى ئاجىزلىشىش، يوقىلىش دەپ ئاتايمىز. بىر ئىشقا تولا مەشغۇل بولسا سۈيدۈك تەقەززاسى بولمايدۇ. شۇنىڭ بىلەن دوۋساقتا سۈيدۈك توختاپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇزۇرى شەربىتى بېرىش، توختىغان سۈيدۈكنى چىقىرىش، گۈڭگۇرت سۈيى بىلەن ئابزەنگە كىرىش، يۇمشاتقۇچى زىماتلارنى دوۋساق ساھەسگە قويۇش، دوۋساقتا بىلسان يېغى، قۇستە يېغى چېپىش، سۈيدۈكنى توسىدىغان نەرسىلەردىن ساقلىنىش، مەسىلەن: ئۇيقۇدا تەرەتكە چىقىشتىن ئېرىنىش قاتارلىقلارغا دىققەت قىلىش.

سۈيدۈكنىڭ توسۇلۇشى يەنە سۈيدۈك يولىغا مۇدۇر ياكى جاراھەت چىققانلىقتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۈيدۈك يولىنى بوشىتىدىغان، ئاغرىقنى پەسەيتىدىغان دورىلارنى تېمىتىپ قويسۇن.

5. دوۋساقتا ياكى ئۇچسىغا تاياق ياكى قامچا زەربىسى تەگكەنلىكتىن سۈيدۈك توتۇلىدۇ

ئالامتى تېزلا دوۋساقنىڭ كۈچى يوقلىدۇ. بۇنىڭدىن قۇتۇلۇش قىيىن.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. تەرياق كەبىر، مەشرودىتوس بېرىش، كاتېتىر سېلىش كېرەك. كاتېتىرنى جىنسىي ئەزانىڭ تۆشۈكىگە قويۇپ، بىر ئۇچىدىن شۇمۇرۇش ئارقىلىق بەنت بولغان سۈيدۈكنى چىقىرىشتۇر.

بابۇنە، بىنەپشە، ئىكلىلمىلىك، پۇدىنە، ھەسەل، بوزىدان، بۇغداي كېپىكى قاينىتقان سۇغا كىرىپ ئولتۇرسۇن. تاياق تەگكەن يەرگە ياغ چېپىپ زىمات قىلسۇن.

6. سۈيدۈك بەدەندىكى قىزىقلىقنىڭ كۆپلۈكىدىن ھەم توتىلىدۇ

مەسىلەن: ئۆتكۈر قىزىتما سەۋەبىدىن بولىدۇ.

ئالامتى سۈيدۈك بەك قىزىق، بەك ئاز كەلسە تەس كېلىدۇ. ئەگەر كۆپ كەلسە ئاسانراق كېلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىنەپشە يېغى، سېرىقچېچەك يېغى، ئوغرىتىكەن يېغى قاتارلىق يانغاق بىلەن بەدىنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش لازىم. بىنەپشە، ئاق لەيلى، بابۇنە قاينىتىپ شۇنىڭ سۈيىگە كىرىپ ئولتۇرسۇن. يەنە بۇ دورىلارنى ئىلمان قىلىپ دوۋساق ساھەسگە قويۇش لازىم. يەنە دوۋساقتا تەشەنئوج پەيدا بولغانلىقتىن سۈيدۈك توتۇلىدۇ. داۋاسى ئالاھىدە بۇنى كۆرسىتىمىز.

7. دوۋساقنىڭ مىزاجى سوغۇقتىن بۇزۇلۇپ، سەزگۈرلۈكى يوقالغانلىقتىن سۈيدۈك توتۇلىدۇ

ئالامتى دوۋساقتا سانجىق پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر قورساق توق، بەدەن چىڭ بولسا قەي قىلدۇرۇش، يەسمەن يېغى، سەۋسەن يېغى ھەم نەرگەس يېغى، بىلسان يېغى، زەپەر يېغىنى دوۋساقتا چېپىپ قويسۇن. تەرياق كەبىر، سەنجىرىنا، مادەتۇلھايات، مائۇلئۇسۇل بەرسۇن.

يەنە سۈيدۈكنىڭ تەسلىك بىلەن كېلىشى دوۋساق، بالىياتقۇ، تۇز ئۇچەيدە ئىششىق پەيدا بولغانلىقتىن

هەم قويۇق يەلدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۈيدۈكنى تولا ماڭغۇزىدىغان مەجۇناتلارنى بەرسۇن. ئېگىر، سەلىخە، سەئىدى، دارچىن، ھەببى بىلسان، زىغىر، بالادۇر، خەرنۇب، ئەفسەنتىن، پۇدىنە، رۇم بەدىيان، قاپاق ياكى كەرەپشە ئۇرۇقى، جۇۋىنە، سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، قارا نوقۇت، راسەن، زەنجۇبىللەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن بەرسۇن. ئەگەر6 گرام كۆيدۈرۈلگەن سەرتانىنى ھەسەل بىلەن بىسە سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ. كەرنەپىنىڭ بەرگى بىلەن بابۇنە قاينىتقان سۇغا چىلاپ ئولتۇرسۇن. ئەگەر سۈيدۈكى توختاپ بىئارام قىلسا، سۈيدۈك يولىغا تۇز، بۆرە ئەرمىنى تېمىتىپ قويسۇن. سۈيدۈكنى راۋان قىلىش ئۈچۈن، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى 30 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى 9 گرام، دوناس 6 گرام، قەنتنى يۇقىرىقىلار بىلەن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، 8 گرامنى تاماقتىن ئىلگىرى يەنە 4 گرامنى 2 سائەتتىن كېيىن بەرسۇن. غىزاسىغا نوقۇت سۈيىگە سەۋزە، پىياز، چامغۇر سېلىپ بەرسۇن. ئىچىنى توختىتىدىغان نەرسىلەر، ھەببۇلئاس، بادام، ھەببەتولخۇزرا، بېھى، بادرەڭ، كاھۇ، تەررە قاتارلىقلار پايدا قىلىدۇ.

9- پەسل سۈيدۈكنىڭ تامچىلاپ كېلىشى

بۇ ئىككى خىل بولىدۇ.

1. سۈيدۈك تېز ھەم تامچە-تامچە كېلىپ، سۈيدۈك يولىنى كۆيدۈرۈپ كېلىدۇ

ئالامتى سۈيدۈك يولى ئېچىشىش ھەم سۈيدۈك رەڭگى سېرىق ۋە پات-پات سىيىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. مۇنداق بولۇش جىنسىي ئىشلار بىلەن كۆپ شۇغۇللانغانلىقتىن، ئىسسىقلىق دورا ۋە يېمەكلىكلەرنى كۆپ يېگەنلىكتىن، تولا تەنھەرىكەت قىلغانلىقتىن يۈز بېرىدۇ. يەنە كۆپىنچە ياش، ئىسسىق مىزاج كىشىلەردە كۆپ يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، بادرەڭ ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، سوغۇقلۇق سۈيدۈك تۇتقۇچى دورىلار، بىنەپشە شەربىتى، خەشخاش شەربىتى، غورا سۈيى، قاپاق سۈيى، تاباشىر، ئىسپىغۇل، بەنادۇق، بۇزۇرى پايدا قىلىدۇ. مۇنچىغا كىرىپ تەرلەش ھەم پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا: توخۇ گۆشى، تاتلىق ئانار سۈيى، سۇماق بەرسۇن.

2. دوۋساقنىڭ جىسمى ناچارلىقىدىن تامچىلاپ سۈيدۈك كېلىدۇ

ئالامتى سۈيدۈك ئاق كېلىش، ئېچىشماسلىق، بەزى چاغلاردا ئىختىيارسىز كېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تەرياقى كەبىر، سەنجىبىنا قاتارلىق ئىسسىق مەجۇناتلار، ئازغىنە شاھى بەللۇت،

كۈندۇر بىلەن ھەببۇلئاس، زىرە، بەسباسدىن يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەر كۈنى 6 گرامدىن بېسۇن.

قۇرۇق يۇمغاقسۇت، گىل ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى 28 گرامدىن، بۇلارنى ئەتە-ئاخشىمى 6 گرامدىن بەرسۇن. يەنە سۈيدۈك توختىتىش ئۇچۇن شاھى بەللۇت، كۈندۇر 30 گرامدىن، سەئىدى كۈفى، خرپە، خولنجان، زەنجۇبىل، ئېگىر، كەھرىۋا 4 گرامدىن يۇمشاق سوقۇپ، كونا شاراب ياكى مۇسەللەس بىلەن 6 گرامدىن بەرسۇن. ھەر كۈنى 4 گرام قاقىلە بەرسۇن. سەئىدە كۈفى، سيادانىدىن مۇۋاپىق ئېلىپ ھەر بىرىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قەنتكە قوشۇپ، ھەر كۈنى 4 گرامدىن كاپ ئەتسۇن. سيادان، سۇزاپ ئۇرۇقى پايدا قىلىدۇ. ئىلمەك پىشتىنىك يېغىنى ئىچسە ياكى چاپسا پايدا قىلىدۇ. موم يېغى، سىماب يېغى، بادام يېغىلارنى سۈيدۈك يولىغا تېمىتىپ قۇيسۇن. مەقئەتكە قۇيسۇن. جوز يېغى پايدا قىلىدۇ. نوقۇت سۈيگە سامساق، پىياز، كۈدە قاتارلىقلارنى سېلىپ بەرسە پايدا قىلىدۇ. ئۇزۇم، ئىتىرىفىل كەبىر، ئىتىرىفىل سەغىر، سەنجىرىنا ياخشى پايدا قىلىدۇ. بەزى سۈيدۈك تامچىلاش سۈيدۈك توختىغاندىمۇ بولىدۇ. بۇنىڭغا تەسلىكتە سيىشنىك ئىلاجىنى قىلسۇن.

10- پەسل تولا سيىش ۋە ئورنىغا سيىپ قويۇش كېسەللىكى

بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

1. ئىختيارسىز سۈيدۈك مېڭىپ كېتىش

بۇ دوۋساق گۆشلىرىنىك كۈچسىزلىنىپ قالغانلىقىدىن، دوۋساقتا سوغۇقلۇق ئېشىپ كەتكەنلىكتىن بولىدۇ.

ئالامتى سۈيدۈك ئاق كېلىش، ئىختيارسىز كېلىش، قىزىشماسلىق قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كۈندۇر، سەئىدى كۈفى، خولنجان 40 گرامدىن، بابۇنە 4 گرام، مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل قوشۇپ، 4 گرامدىن بەرسۇن. ئىتىرىفىل سەغىر، ئىتىرىفىل كەبىر شۇنىڭغا ئوخشاش سۈيدۈك تۇتقۇچى ئىسسىقلىق دورىلار بېرىش كېرەك. يەنە مەجۇنى ماسسىكەلبەۋل بېرىلىدۇ. تەركىبى: شاھى بەللۇت، سەئىدى مەرۋ، خولنجان، خرپە، راسەن، زەنجۇبىل باراۋەر مىقداردا ھەسەل ۋە بېھى قىيامى بىلەن تەييارلىنىدۇ. ھەر كۈنى ئەتىگەندە 9 گرامدىن، ئاخشامدا 9 گرامدىن بەرسۇن. مۇسەللەس شارابىمۇ پايدا قىلىدۇ. سۇ ئىچمەسلىك لازىم.

ھەببەتۇلخۇزرا، ئاقلانغان كۈنجۈتلەر بىلەن تۇلكە گۆشىنى قورۇپ بەرسە پايدا قىلىدۇ. ئۇچا ئاغرىقىغمۇ پايدا قىلىدۇ. ئاقىرقەرھا، سېرىتچېچەك ئۇرۇقى 2 ھەسسە، كەرەپشە ئۇرۇقى بىر ھەسسە، بۇلارنى ھەر كۈنى 4 گرامدىن سوغۇق سۇ بىلەن بەرسۇن. توشقان مېڭىسىنى قورۇپ، شاراب بىلەن بەرسە پايدا قىلىدۇ. كاندىن چىققان سۇ، ئاچچىقسۇ بىلەن قەي قىلسا پايدا قىلىدۇ. زىرىنى سوقۇپ بېسە ياكى

سرتتىن چاپسا پايدا قىلىدۇ. بابۇنە، سىرىقچىچەك، ئىپار، ئىزىلگەن سەۋسەن يېغى، شاھى بەللۇت، مەستكى، سەئىدى كۇفى، قارا ھېلىلە، قەنت بىلەن سۇفۇپ قىلىپ بەرسۇن. غىزاسىغا گۆشنى قورۇپ بەرسۇن.

2. دوۋساقنىڭ ئۇدۇلىدىكى ئومۇرتقا ئۆز ئورنىدىن قوزغالغانلىقتىن ياكى دوۋساق بوشاپ سۈيدۈك تۇتالماس بولۇپ قالغانلىقتىن بولغان تولا سىيش كېسىلى

ئالامتى ئومۇرتقىلار يۇقىرى چىقىۋىلىش بىلەن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇ كېسەلنى داۋالاش قىيىن. شۇنداقتىمۇ تۆۋەندىكى چارىلەرنى قىلىش لازىم. ئومۇرتقىلارنى ئورنىغا كەلتۈرۈش، قابىز نەرسىلەر بىلەن زىمات قىلىش لازىم.

يەنە بىر خىلى تولا شاراب ئىچكەنلىكتىن، تولا سىيدۈرىدىغان نەرسىلەرنى ئىچكەنلىكتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى يۇقىرىقىدەك نەرسىلەردىن ساقلىنىش، سۈيدۈك تۇتقۇچى دورىلارنى يېيىش لازىم.

يەنە ئىچكى ئەزادىكى جاراھەتنىڭ تەسىرى دوۋساقتا، بالىياتقۇغا يېتىپ پەيدا بولغان سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش كېسەللىكى

داۋالاش ئۇسۇلى ئىششىقنى يۇمشىتىدىغان، قايتۇرىدىغان يانغارنى چېپىش لازىم.

يەنە ئىسسىقلىق ئېشىپ كەتكەنلىكتىن سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش كېسىلى يۈز بېرىدۇ.

ئالامتى سۈيدۈك رەڭلىك كېلىش، ئىسسىقلىق نەرسىلەردىن زەربە يېتىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قۇرسى تاباشىر، گىل ئەرمىنى، تاباشىر، ئانار گۈلى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، كاھۇ ئۇرۇقىدىن تەييارلانغان قۇرسلەر بىلەن داۋالاش لازىم. يۇمغاقسۇتنى سىركىگە چىلاپ، قۇرۇتۇپ ئاندىن كېيىن قورۇپ، شاھى بەللۇت، كەھرىۋا، ئاقلانغان پىستىمۇق 6 گرامدىن، بۇلارنى 20 گرام قەنت بىلەن سۇفۇپ قىلىپ بەرسۇن.

سىيىپ يېتىشنىڭ سەۋەبى دوۋساقنىڭ گۆشلىرى بوشاپ كەتكەنلىكتىن بولىدۇ. بۇ ئەھۋال كۆپىنچە كىچىك بالىلاردا كۆرۈلىدۇ. ئۇلارنىڭ مىزاجى كۆپىنچە ھۆل بولغانلىقتىن، تولا سىيىپ يېتىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى پات-پات ، ئاستا ئويغىتىپ قويۇش، ھەسەلدە تەييارلانغان گۈلقەنت بېرىش، زىرە، كۇندۇر، ھەببۇلئاس 20 گرامدىن 160 گرامغىچە، ھەر قېتىم 6 گرامدىن بەرسۇن. بۇنى كۆك موزا، رەيھان ئۇرۇقى بىلەن قوشۇپ بەرسۇن. تولا سىيىشنىڭ 1- خىلىنىڭ ئىلاجىنى قىلسۇن. يېرىقىغا سەۋسەن

يېغى، پسته يېغىغا ئىپار، پەرپىيۇن قوشۇپ چېپىپ قويسۇن. ئۇد، مەستكى ۋە كونا شاراب، مۇسەللەس ئىچسە پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا قورۇما، قىيما شورپىسى قىلىپ بەرسۇن. دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: كېچىدە تاماق يېمەسلىك ۋە سۇ ئىچمەسلىك كېرەك.

11- پەسل قان سىيش توغرىسىدا

بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

1. بۆرەكنىڭ تومۇرى ئېچىلغاندىن ياكى يېرىلغاندىن بولىدۇ

ئالامتى ئەگەر ئېچىلغاندىن بولسا ئاز-ئاز كېلىدۇ. يېرىلغاندىن بولسا تولا كېلىدۇ. بۆرەككە تايىق تەگكەنلىكتىن ياكى ئۆتكۈر ئىسسىق دورا ياكى ئىسسىقلىق تاماقتىنمۇ بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق ۋە سافىن تومۇردىن قان ئېلىش. قۇرۇق يۇمغاقسۇت بىلەن چىلان شەربىتى ئىچىش، كۆكنار شەربىتى، دىۋاج شەربىتى، كاكىنەج، قۇرسى كەھرىۋا، قۇرسى نەپسوددەم بەرسۇن. بېقىن ۋە يىرىققا ھىجامەت قويسۇن. ئەگەر قان سىيش قانىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن بولسا، قەنت سىيىشنىڭ ئىلاجىنى قىلسۇن. گىل ئەرمىنى، بوزۇغا، سەندەل، قىزىلگۈل، ھەمشىباھار بىلەن زىمات قىلسۇن، دوۋساقىقا قويسۇن.

2. بۆرەك، جىگەرنىڭ ناچارلىقىدىن بولىدۇ

ئالامتى سۈيدۈك گۆش يوغان سۈدەك كېلىدۇ. بۆرەك ئاجىزلىقتىن بولسا ئېقىش، قويۇق بولىدۇ. جىگەر ئاجىزلىقتىن بولسا قىزىلغا مايىل سۈيۇق بولىدۇ. قاندەك كېلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۆرەك جاراھىتىنىڭ ئىلاجى قىلىنسۇن. گىل ئەرمىنى، قۇرسى كەھرىۋا، قۇرسى كاكىنەچ پايدا قىلىدۇ. ئەگەر تومۇر ئېچىلغاندىن بولسا پەقەت قان كېلىدۇ. تەرەتمۇ خاس قان كېلىدۇ. ئەزادا ئاغرىق بولمايدۇ. دوۋساقىنىڭ سىرتىدىن كەلگەن قان ئاز كېلىدۇ. بۆرەك سىرتىدىن كەلسە كۆپ كېلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كۈندۈر، گىل ئەرمىنى، قۇرسى تاباشىر پايدا قىلىدۇ. باشقا جەھەتتە دوۋساق جاراھىتىنىڭ ئىلاجىنى قىلسۇن.

يىگىرمىنچى باب ئەرلەر كىيىملىكلىرى توغرىسىدا

بۇنى 19 پەسلگە بۆلۈپ تونۇشتۇرىمىز.

1- پەسىل باھ ئاجىزلىقى

جىنسىي مۇناسىۋەت ھەر خىل جانلىقلارنىڭ ئەۋلاد قالدۇرۇش ئۈچۈن بولىدىغان بىر خىل تەبىئىي ئىشى بولغانلىقتىن، جىنسىي ئەزانى ئەزائى رەئىسەنىڭ قاتارىدا ھېسابلايمىز.

ئەزائى رەئىسە 4 خىل بولۇپ مېڭە، يۇرەك، جىگەر، جىنسىي ئەزادىن ئىبارەت. كىشىلەرنىڭ ھاياتى شۇ ئەزالار بىلەن داۋاملىشىپ تۇرىدۇ. ئەگەر شۇ ئەزالارنىڭ بىرەرسىدە ئاجىزلىق بولسا، جىنسىي ئىشلارىدىمۇ ناچارلىشىش يۈز بېرىدۇ.

1. سەپرادىن بولغان باھ ئاجىزلىقى

ئالامىتى چىرايى سېرىق، ئۆزى ئورۇق بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى كۈچەيتىش ئۈچۈن تاماقنى كۆپەيتىش، غىزا سۈپىتىنى ياخشىلاپ بېرىش لازىم. ئۇخلاش ۋە باشقا ۋاقىتلارنى راھەت بىلەن ئۆتكۈزۈش، كۆڭلىنى خۇشال تۇتۇش، خۇشاللىق نەغمە ساز ئاڭلاش، بىر مەزگىل جىنسىي ئىشلارنى تاشلاش ئارقىلىق بەدەننى كۈچەيتىش لازىم.غىزاسىغا پاقلان، قوي گۆشى، شاراب، مۇسەللەس بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. كاۋاپ، ئۇششاق جانۋار گۆشى، تۇخۇم سېرىقى بەرسۇن. بۇنىڭغا دارچىن، خولىنجان، پىلپىل سېلىپ بېسۇن. مەجۇنى لۇبۇب ئوبدان پايدا قىلىدۇ.

2. ئۇرۇقدانغا قۇرۇقلۇق يېتىپ قالغانلىقتىن بولغان باھ ئاجىزلىقى

ئالامىتى مەنىي ئاز ۋە قويۇق چىقىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇش پايدىلىق، ئۇششاق جانۋارلاردا، پاقلان گۆشى، تۇخۇم سېرىقى، نوقۇت سۈيى، شاراب، تەرەنجىبىن قاتارلىق بەدەنگە ھوللۇك يەتكۈزىدىغان دورىلارنى بېرىش لازىم. بىر قاچا كالا سۈتىگە 240 گرام تەرەنجىبىن سېلىپ، قاينىتىپ قويۇلغاندىن كېيىن بىرقانچە كۈن ئىچسۇن. يېڭى بېلىق گۆشى پايدا قىلىدۇ. قوي كاللىسى، دۇمبە ياغ، بۇغداي، ئارپا يارمىسى، نوقۇت، گۈرۈچ، بۇلارنىڭ ھەر بىرىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قازانغا سېلىپ، تونۇرنىڭ ئوتىغا سېلىپ بىر كېچە-كۈندۈز شۇ يەردە قويۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن كۈنجۈت يېغى، جوز ھەر قايىسىسىدىن 8 گرامدىن قوشۇپ، ئالدى بىلەن قىزىلچىنىڭ سۈيىدە ئېزىپ، ئاندىن كېيىن كىلىزما قىلىپ ئۇخلىسۇن. بىر ھەپتىگىچە شۇنى داۋاملاشتۇرسۇن. 3 كۈن ئىچىدە ھەر كۈنى بىر قېتىم كىلىزما قىلسۇن. كۆكۈل ئېچىش ئورۇنلىرىغا

بارسۇن. مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنسۇن. بىنەپشە يېغى، بادام يېغى، گۈل يېغى بۇلارغا مومنى ئېزىپ بېرىلىدۇ. جاپالىق ئىشلاردىن، تولا ئويلاشتىن ساقلىنىش لازىم.

3. جىنسىي ئەزادا سوغۇقلۇق ئارتۇق بولغانلىقتىن پەيدا بولغان جىنسىي ئاجىزلىق

ئالامىتى مەنىي كەم بولۇش ھەم تەسلىك بىلەن چىقىش، جىنسىي ئەزا ۋە بۆرەكنىڭ كېچىك بولۇشى، ھاۋا ئىسسىغاندا جىنسىي ئىشلارغا ياراش قالمايدىغان بولۇش.

داۋالاش ئۇسۇلى زەنجۈبىل پەرۋەردىسى، مەجۇنى ھىلتىت بېرىش، مەجۇنى ھىلتىتنىڭ تەركىبى: ھەك بىلەن ھەسەلنى قوشۇپ يۇغۇرۇپ، 4گرامنى بىر پىيالە شارابقا قوشۇپ ئىچسۇن. مەجۇنى لۇبۇب ياخشى پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: بادام مېغىزى، پىستۇق مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، نارجىل، ھەببەتۇلخۇزرا، ھەببىزەلەم ھەر بىرىنى بىر ھەسسىدىن، زەنجۈبىل، پىلپىل، نارمىشكى، خۇسسەتۇسسۇئلەپ، خۇلنجان ھەر بىرى 3 ھەسسىدىن، بىر ھەسسە ناۋات، ھەسەل 2 ھەسسە، ھەر قېتىمدا 8 گرامنى پىياز سۈيى، ھەسەل بىلەن قاينىتىپ، ئىسسىقلىق دورىلار بىلەن بېرىلىدۇ. بىر قاچا يېگۈ سۈتكە 6 گرامنى دارچىننى يۇمشاق سوقۇپ، قوشۇپ ئېلەشتۇرۇپ، بىر سائەتتىن كېيىن بىرقانچە قېتىم بېرىلىدۇ. بۇنى بىر ھەپتىگىچە داۋاملاشتۇرسۇن. جىنسىي ئىشلار بىلەن شۇغۇللانماسلىقى كېرەك.

تەرياقى كەبىر، نۆشادۇر، ھەسەل قاتارلىق ئىسسىقلىق دورىلار بېرىلىدۇ. تاشقى جەھەتتىن بۆرە، كالا ئۆتىنى ئېلەشتۇرۇپ چاپسۇن. كالا يېغى ياكى توخۇ يېغىنى نەركەس يىلتىزى، ئاقىرقەرھانى يۇمشاق سوقۇپ، ياغقا قوشۇپ، يېرىم گرام ئىپار قوشۇپ بەدەنگە چاپىدۇ ياكى پەرپىيۇننى خاس چاپىدۇ ۋە ياكى زەيتۇن يېغى بىلەن بىرگە چاپىدۇ. قۇندۇز قەھرى، پىلپىل، بۆرە ئەرمىنى، ھەك بۇلارنى ئايرىم ياكى ھەممىنى بىرلەشتۇرۇپ، سىماب يېغىغا قوشۇپ بېقىن، توققۇزكۆز، يانپاش، جىنسىي ئەزا، بۆرەك، مەقئەتلەرگە چاپىدۇ. 2 گرام ھەك بىلەن چالا پىشۇرغان تۇخۇم سېرىقى بىرلىسە ئوبدان پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا قىيما شورپىسى قىلىپ دارچىن، كەھرىۋا، خولنجان، نوقۇت سۈيىنى ئىسسىقلىق دورىلار بىلەن قۇشقاچ، كەپتەر گۆشى بىلەن بېرىلىدۇ. جىنسىي قابىلىيەتنى كۈچەيتىدىغان تاماقتا 3 خىل سۈپەت بولۇش لازىم. (1) ئوزۇقلۇقى يۇقىرى بولۇش، (2) يەللىك تاماقلاردىن بولۇشى لازىم، (3) مەنىنىڭ جەۋھىرىگە مۇۋاپىق ئىسسىقلىق بولۇشى لازىم. بۇ خىل سۈپەتلىك غىزا، نوقۇت، سەۋزە، چامغۇر، لوبىيا ھەم پاقلان گۆشى، شاراب، مۇسەللەستۇر.

تاماقتا داۋاملىق خۇلنجان، دارچىن، پىيازنى كۆپ يېيىش كېرەك.

4. مىزاجنىڭ ئىسسىقلىقتىن بۇزۇلۇشى بىلەن پەيدا بولغان جىنسىي ئاجىزلىق

ئالامىتى مەنىي قويۇق ھەم سېرىق بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئاسان چىقىدۇ ھەم جىنسىي يول ئېچىشىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سېمىز ئوت شىرىسى، ئات، كالا، ئۆچكە سۈتى، تەرەنجىبىن، قوي گۆشى، ئوغلاق

گۆشى، لوبيا بىلەن بادرەڭ، قىيما شورپىسى، توخۇ گۆشى بىلەن سەۋزە شورپىسى، شاقاقۇل مۇرابباسى بىلەن سۈتنى قاينىتىپ، ئازغىنە زەنجۈبىل قوشۇپ بېرىلىدۇ. بۆرەككە بادام يېغى، بىنەپشە يېغى چاپىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئىسسىقلىق دورا ۋە تاماقتىن، قاتتىق مۇشەققەتتىن، ئاچچىقلىنىشتىن ساقلىنىش لازىم.

5. مىزاجدا ھۆللۈك ئارتىپ كېتىشتىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىق

ئالامىتى مەنىي كۆپ بولۇش، لېكىن جىنسىي ئىشلارغا يارىماسلىق، نەملىك ھاۋا، مەستلىكتە جىنسىي ئەزا سۇسلىشىپ قېلىش، سۇ ئىچىشتىن زىيان يېتىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سىركەنجۈبىل، بۇزۇرى شەربىتى ۋە ئۇدىسەلىپنى قاينىتىقان سۇ بېرىلىدۇ. ئوغرىتىكەن مۇرابباسى 30 گرام، زەنجۈبىل، ئاقىرقەرھا 3 گرامدىن، قەنت بىر ھەسسە ئېلەشتۇرۇپ، 4 گرامدىن بېرىلىدۇ. غىزاسىغا توخۇ، قوشقاچ گۆشى يېسە بولىدۇ. قوشقاچ گۆشىنى داۋاملىق يېسە، سۇ ئورنىدا سۈت ئىچسە مەنىنى كۆپەيتىپ، جىنسىي ئەزانى قاتتىق قىلىدۇ. سەئىدى ھىندىنى ئەزگەن قۇستە يېغىنى جىنسىي ئەزاغا چاپىدۇ. قوندۇز قەھرى، پەرىيۇن، شەترەنجى، ئاقىرقەرھا، پىلپىل، سەئىدى كۈفى، ئارچا ئۇرۇقى، ئۇزۇن پىلپىل، ھەربىرىدىن باراۋەردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، سۈتكە بىر كېچە-كۈندۈز چىلاپ، ئاندىن كېيىن سايىدا قۇرۇتۇپ، ئۇي ئۆتنىنى ھەسەل بىلەن ھۆل قىلىپ، لازىم بولغاندا جىنسىي ئەزانىڭ ئەتراپىغا چاپىدۇ.

6. سوغۇقلۇقتىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىق

داۋالاش ئۇسۇلى مۇرەككەپ مەجۇن ۋە زىمائىلار، شارابلار ۋە تاماقلار بېرىلىدۇ. سوغۇقتىن، ھۆللۈكتىن ياكى قىزىقلىقتىن جىنسىي ئاجىزلىق يۈز بەرسە ئاشۇ قىسىملارنىڭ ئىلاجى قىلىنىدۇ.

قوندۇز قەھرى، ئاقىرقەرھا قوشقان پەرىيۇن يېغىنى جىنسىي ئەزاغا چاپسۇن.

7. ھەرىكەتنىڭ ئاز بولۇشىدىن، ھەنىنىڭ قويۇلۇپ قېلىشىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىق

ئالامىتى مەنىي قويۇق ۋە كۆپ بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مۇراببا، زەنجۈبىل، مادداتۇلھايات قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ. زاراڭزا مېغىزى، ئۆردەك يېغى، ئاقىرقەرھا بىلەن كىلىزما قىلىنىدۇ ياكى شىياق قىلىنىدۇ. بۆرەكنى ئىسسىتىپ يەلدىن بولغان بوۋاسىرغا پايدا قىلىدىغان كىلىزمىنىڭ تەركىبى: كۈنجۈت يېغى، ھەببەتۇلخۇزرا يېغى، كۈدە سۈيى، شۇمشا ئۇرۇقى، چالا سوقۇلغان زىغىر، تۇرۇپ ئۇرۇقى 20 گرامدىن، ئەنجۈر 10 دانە، بەدىيان 8 گرام، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى 12 گرام، بۇلارنى قاينىتىپ، ياغلارنى ئېلەشتۇرۇپ، 40 گرام ھەسەل قوشۇپ، 3 قېتىم كىلىزما قىلىدۇ. جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدىغان دورا بېرىلىدۇ.

ئۇزۇن مۇددەت ئۆيلەنمەي، جىنسىي ئىشلاردىن ئايرىلىپ قېلىشتىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىق.

داۋالاش ئۇسۇلى جىنسىي مۇناسىۋەتكە ئائىت كىتابلارنى ئوقۇش، جىنسىي مۇناسىۋەتكە ئائىت ھېكايىلەرنى ئاڭلاش، جىنسىي ئەزالارغا يۇقىرىدا كۆرسەتكەن ياغلارنى چېپىش.

8. بەدەندە قۇرۇقلۇق ئارتۇق بولغانلىقتىن، بەدەننىڭ تەبئىي ئاجىزلىقىدىن، ئايال كىشىنى بەك ھۆرمەت قىلغانلىقتىن، بىرەر ۋەھىمىدىن ياكى سېھىر-جادۇنىڭ تەسىرىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىق

ئالامىتى بەدەننىڭ ھارارىتى كېمىيىپ كېتىش، تومۇرى بوشاپ قېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى يۇرەكنى ۋە بەدەننى كۈچەيتىدىغان مەجۇناتلار بېرىلىدۇ. مۇپەررىھى ياقۇت يۇرەكنى كۈچەيتىدۇ ۋە خۇشلۇق يېتكۈزىدۇ. خەفەقانىنى ۋە ۋەسۋەسىنى يوقىتىدۇ. تەركىبى: تەشمىگەن مەرۋايىت، ياقۇت، مارجان 8 گرامدىن، قەلەمپۇر، زەپەر، ئىپار، كۈمۈش ۋاراق 4گرامدىن، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، كاۋا ۋېچىنى 12 گرامدىن، دۇرۇنجى ئەقرەبى، پىستىنىڭ تاشقى پوستى، ئاق، قىزىل سەندەل، بوزۇغا 6 گرامدىن، دارچىن، قىزىلگۈل، ئامىلە 12 گرامدىن، خولنجان، خۇسىيەتۇسسۇئلەپ 15 گرامدىن، جاۋاھىر دورىلارنى سەنگى سىماب بىلەن سوقۇپ، باشقا دورىلارنى ھاۋانچىدا يۇمشاق سوقۇپ، مېۋە شەربىتى 1 كىلو، قەنت ياكى ھەسەل بىلەن ھەر بىرىدىن 520 گرام ئېلىپ يۇغۇرۇپ، ھەر كۈنى 8 گرامدىن 16 گرامغىچە بېرىلىدۇ. بۇ مەجۇن ھەم پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: قىزىلگۈل، گاۋزىبان 15 گرامدىن، سېمىز ئوت ئۇرۇقى 9 گرام، ئاق، قىزىل بەھمەن، خۇسىيەتۇسسۇئلەپ، شاقاقۇل، خولنجان، سەۋزە ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى 21 گرامدىن، 800 گرام قەنت بىلەن ياكى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلاپ، 9 گرام بېرىلىدۇ. ياغ دورىلارنى جىنسىي ئەزالارغا چاپىدۇ. غىزاسىغا توخۇ گۆشى، كاۋاپ، قورۇما شورپىسى، بۇلارنى كۈچلۈك دورىلار بىلەن بىسۇن. مەسىددىتۇس، داۋائىلمىشكى، نۇشدارى بېرىلىدۇ. ئۆتكۈر، كۈچلۈك دورىلار تۆۋەندىكىچە: شاقاقۇل، دارچىن، سەقەنقۇر، لىسانىل ئاساپىر، زەنجىۋىل، سەۋزە ئۇرۇقى، پىلپىل، ھەسەل، بالادۇر، پىياز ئۇرۇقى، قۇشقاچ مېڭىسى، چىلغوزا مېغىزى، بادام مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، ئاق خەشخاش ئۇرۇقى، خۇسىيەتوسۇئلەپ، ھەك، خولنجان، تاغ چىڭسىيىنىڭ ئۇرۇقى قورۇپ بېرىلىدۇ. بولۇپمۇ خولنجان بىلەن خۇسىيەتوسۇئلەپ تەجرىبە قىلىنغان دورىلار. بۇ دورىلار بىلەن بىرئاز قەنت قوشۇپ، ھەر كېچە 4 گرامدىن ئىستېمال قىلىدۇ.

9. ئىسسىق ياكى سوغۇقنىڭ تەسىرىدىن بۆرەك ئاجىزلىشىش نەتىجىسىدە پەيدا بولغان جىنسىي ئاجىزلىق

ئالامىتى خەفەقان پەيدا بولۇش، يۈرەك ئېغىش، جىنسىي ھەۋەس كەم بولۇش، جىنسىي ئەزا كېيىن ھەرىكەتكە كېلىش ھەم ناچار بولۇش، جىنسىي ئالاقىدىن كەم لەززەت ئېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەندىكى بۇزۇق خىلتلارنى تازىلاش، مۇپەررىهات، داۋائىلمىشكىنى مۇناسىپ دورىلار بىلەن يۇرەكنى كۈچەيتىش، ئەگەر ئىسسىق، سوغۇق ھەرقايسىسىنى مۇۋاپىق كۆرگەندە بۇنىڭغا شاراب ياكى ئەرەق پايدا قىلىدۇ. ئاز-تولا ساز، نەغمە ئاڭلاش، كۆڭۈل ئېچىش بىلەن شۇغۇللانسۇن. بۇزۇق پىكىر، خىيال، غەم-ئەندىشىدىن ساقلانسۇن. غىزاسىغا ئاسان سىڭىدىغان غىزالار بېرىش، تەس سىڭىدىغان، ئېغىر تاماقلاردىن ساقلىنىش كېرەك.

يەنە جىگەر ئاجىزلىقىدىنمۇ جىنسىي ئاجىزلىق پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى مەنىي ئاز بولۇش، جىنسىي ئىشلارغا ھەۋەس قىلماسلىق ئەھۋاللىرى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى جىگەرنى كۈچەيتىپ، مەنىنى كۆپەيتىدىغان دورا، تاماقلار بېرىلىدۇ. يەنە ئاشقازان ۋە بۆرەك ئاجىزلاشقانلىقتىنمۇ جىنسىي ئاجىزلىق پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن دورىلار بىلەن ئاشقازان ۋە بۆرەكنى كۈچەيتىش، جىنسىي ئاجىزلىقنىڭ دورىلىرى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

10. مېڭە ئاجىزلىششتىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىق

ئالامىتى چىرايى خۇنۇك بولۇش، جىنسىي ھەۋەس بولماسلىق، جىنسىي ئەزاسى سۇس بولۇپ قوزغالماسلىق. مېڭىدە سوغۇقلۇق ئارتۇق بولغانلىقتىن بولسا، بۇنداق كىشى سوغۇق ھاۋادا، قىش كۈنلىرىدە جىنسىي ئىشلارغا يارىمايدۇ. سوغۇق نەرسىلەر زىيان قىلىدۇ. بۇ ئاجىزلىق مىزاجىنىڭ ھۆللۈكىدىن بولسا: ھۆللۈك غالىب بولۇش، بۇ خىل كىشى مۇنچىغا چۈشكەندە، مەست بولۇپ قالغاندا جىنسىي ئىشلارغا يارىمايدۇ. ئەگەر بۇ ئاجىزلىق قىزىقلىقتىن بولسا، مۇنداق كىشى ھاۋا ئىسسىغاندا جىنسىي ئىشلارغا يارىمايدۇ. ئىسسىقلىق نەرسىلەر زىيان قىلىدۇ. ئەگەر جىنسىي ئاجىزلىق بەدەننىڭ قۇرۇقلۇقىدىن بولسا، ئۇيقۇسىزلىق، كۆز، بۇرۇنغا قۇرۇقلۇق يېتىش، جىنسىي ئىشلارغا يارىماسلىق قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەر بىر مىزاجنى ئۆزىنىڭ قارشى تەرىپىگە يۆتكەش (مەسىلەن: ئىسسىقلىقنى سوغۇقلۇققا، قۇرۇقلۇقنى ھۆللۈككە)، ئەگەر بۇ كېسەل ماددا سەۋەبىدىن بولسا سۈرگە بېرىپ بەدەننى تازىلاش، ئەگەر قان غالىب بولسا قان ئېلىش. ئەگەر سەپرا غالىب بولسا، مەتبۇخى ھېلىلە بېرىش. ئەگەر بەلغەم غالىب بولسا، ھەببى قوقىيا، ئايارەج بېرىش، بۇلار بىلەن ئېغىز چايقاش، سەندەل، گۈلاب، ئىپار،ئەنبەر، ئۇد قاتارلىق خۇشبۇي نەرسىلەر بىلەن بۇرۇنغا تارتىش ياكى تېمىتىش لازىم ھەمدە مېڭە كېسەللىكلىرىنىڭ باشقا ئىلاجىنى قىلىش لازىم.

11. جىنسىي ئەزانىڭ ناچارلىقىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىق

بەلنىڭ تۇتۇنىدە يەلنىڭ يوقلۇقى ياكى ئازلىقىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى بەدەننىڭ، باشقا ئەزالارنىڭ سالامەت بولۇشى، لېكىن بەدەنده يەلنىڭ يوقلۇقى، مەنىنىڭ كۆپلۈكى، قورساق ئاچقاندا جىنسىي ئەزا ھەرىكەتكە كېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ماددەتۇلھايات، سۈت، دارچىن، تۇخۇم سېرىقى قاتارلىق ئىسسىقلىق قۇۋۋەت دورىلىرى بىلەن داۋالاش كېرەك.

يەنە بىرى، جىنسىي ئەزانىڭ بوشلۇقى بەدەننىڭ ئاجىزلىقىدىن، ئۇزۇن ۋاقىت جىنسىي ئىشلاردىن ئايرىلىپ قالغانلىقتىن بولىدۇ.

ئالامىتى ئەزادىكى قۇۋۋەتنىڭ كەم بولۇشى، جىنسىي ئەزانىڭ ئورۇقلۇقى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئىسسىق سۇ قۇيۇش، سۈت، پەرپىيۇن، ئاقىرقەرھا چېپىش كېرەك.

يەنە بىرى، جىنسىي ئەزانىڭ بوشلۇقى، ئۇنىڭدىكى پەيلەرنىڭ سوغۇقلۇقىدىن ھەم پالەچ تەسىرىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى مەنىي سۇيۇق بولۇپ، جىنسىي ئەزا قوزغىلىشتىن ئىلگىرى چېقىپ كېتىش، ناچار ھەم ئورۇق بولۇش، ھېسسىي ھەرىكەت كەم بولۇش.

داۋالاش ئۇسۇلى داۋالىغاندا پالەچنىڭ داۋاسىنى قىلىش لازىم. ھەببى مۇسھىل ۋە كلىزما قىلىش پايدا قىلىدۇ. پىلپىل، قۇندۇز قەھرى، شەترەنجى ھىندى، ئەزگەن ئىسسىق يا غلارمۇ پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ھۆللۇك ئارتۇق بولسا ئارچا ئورۇقى، سەئىدى، پىلپىل، ئېگىر، جوز، قارىغاي مونچىقىنى قوشۇپ، جىنسىي ئەزاغا چېپىش لازىم.

2- پەسل سۈرئىتى ئىنزال (مەنىي تېز چېقىپ كېتىش) كېسەللىكى

بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

1. ئىششىق پەيدا بولۇپ، بۇ كېسەل مەنىينىڭ كۆپلۈكىدىن، قانىنىڭ ئارتۇقلۇقىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى مەنىينىڭ قويۇق-سۇيۇقلۇقى نورمال ۋە كۆپ بولىدۇ.بۇ جىنسىي قۇۋۋەتنىڭ ئارتۇقلۇقىدۇر.

داۋالاش ئۇسۇلى جىنسىي ئىشلار بىلەن شۇغۇللانسا بولىدۇ. كۈچلۈك تاماق، گۆشنى ئاز يېسۇن. قان ئالسۇن. سىركەنجۈبىل شەربىتى، ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۇيى، 2 خىل ئانار شەربىتى بېرىلىدۇ.

2. مەنىينىڭ تېز چېقىپ كېتىشى بەدەندىكى ھۆللۇك، سوغۇقلۇق ئارتۇق بولۇش بىلەن قۇۋۋەتسى ماسسىكە (تۇتۇش كۈچى) ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى مەنىي كۆپ، ئاق ھەم سۇيۇق چىقىش، جىنسىي ئەزا قوزغىلىشتىن بۇرۇن چېقىپ كېتىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي، سۈركە، ئىسسىق، قابىز دورىلار بىلەن بەدەننى ھۆللۇكتىن تازىلاش لازىم ھەم ئىترىفىل كەبىر، ئىترىفىل سەغىر، مەجۇنى خوپسىل ھەددە بېرىلىدۇ. كىندىكىنى، يېرىقنى ئاس يېغى، قۇسىتە يېغى بىلەن ياغلاش لازىم. غىزاسىغا قورداق، شورپا، دارچىن، سۆئىتەرنى زىرە بىلەن قاينىتىپ بېرىش لازىم. بۇنىڭغا ھەسەل قوشۇپ بەرسە ھەم بولىدۇ.

يەنە بىرى، مەنىينىڭ ھارارىتى بەك يۇقىرى بولغانلىقتىن تېز چېقىپ كېتىدۇ.

ئالامتى مەنىي ئېچىشتۇرۇپ چىقىدۇ ياكى رەڭگى سېرىق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سېمىز ئوت شىربىسى، لىمون شەربىتى، سىركەنجۈبىل شەربىتى، كاھۇ قاتارلىق ھۆل سوغۇق زىماتلارنى قىلسۇن.

ئەگەر مەنىنىڭ تېز چىقىپ كېتىشى ئەزائى رەئىسەنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولسا، ئۇنىڭ داۋاسى جىنسىي ئاجىزلىق بابىدا كۆرسىتىلدى.

3- پەسل شەھۋەتنىڭ كۆپلۈكى

جىنسىي ئىشلارغا تولا ھەۋەس قىلىش، بۇ ياشلىقتا تەبىئى ساقلىقىدىن بولىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن تازا تەن دۇرۇس بولماسلىق، كۆچلۈك بولماسلىقتىن بولىدۇ.

بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

1. بەدەننىڭ سېمىزلىكى، قانىنىڭ، مەنىنىڭ كۆپلۈكىدىن بولىدۇ.

ئالامتى جىنسىي ئىشلاردا ئاجىزلىق پەيدا بولماسلىق، تولا ئېھتىلام بولۇش، بەدىنى كۈچلۈك، چىرايى قىزىل بولۇش.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، تاماقنى ئازايتىش، غورا سۈيىگە زىخ، سۇماق، رىۋاج، نارجىل شەربىتى، نېلۇپەر قوشۇپ بېرىش لازىم. ئۇچسىغا پاقىيوپۇرمىقى، ھۆل يۇمغاقسوت، سۆگەت غازىكى بىلەن زىمات قىلىش لازىم. غىزاسىغا يۇمغاقسوت قوشۇپ بېرىلىدۇ. بۇلار شەھۋەتنىڭ ئارتۇقلۇقىنى، مەنىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ.

يەنە بىرى شەھۋەتنىڭ تولىلىقى، مەنىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن ۋە ھارارەتتىن بولىدۇ.

ئالامتى مەنىي سۈيدۈك چىقار ۋاقتىدا ئېچىشتۇرۇپ چىقىش.

داۋالاش ئۇسۇلى نېلۇپەر شەربىتى، چىلان شەربىتى، سېمىز ئوت شىربىسى، ئاچچىق دوغ ئىچىش، سوغۇق سۇغا كىرىش، زىغىر پاخىلىدا ئۇخلاش.

يەنە شەھۋەت بەدەندىكى ھۆللۈكنىڭ ئارتۇقلۇقىدىنمۇ تولا بولۇپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەنىينى كېمەيتىدىغان مەجۇنى كۈمۈنى، پۇدىنە، سۇزاپ، سۆئىتەر، دارچىن يەنە بىرى ئۇرۇقدانغا مۇدۇر، قىچىشقاق چىقىشلىقتىن پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەل ئايالىلاردا بالياتقۇنىڭ ئېغىزى قىچىشىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن كۆپرەك يۈز بېرىدۇ.

ئالامتى ھەرقانچە كۆپ جىنسىي ئىشلار بىلەن شۇغۇللانسىمۇ، يەنە ئەرلەرگە قانماي، ھەۋەس زىيادە بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، ئۆتكۈر ماددىنى، مەتبۇخ ھېلىلە، مەتبۇخ ئەفتىمۇن قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن سۈرگە بېرىپ تازىلاش لازىم. سوغۇق سۇغا كىرىپ ئولتۇرسا پايدا قىلىدۇ.

2. شەھۋەتنىڭ كۆپلۈكى يەلدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى يەللىك تاماق يېيىش، سەۋدا مىزاجلارغا ئەگەر ئىسسىقتىن يەل پەيدا بولسا تاۋۇز، كاھۇ قاتارلىق سوغۇق نەرسىلەرنى بېرىش لازىم. ئەگەر ھۆل ئىسسىقنىڭ سەۋەبىدىن ئاجىزلاشقان بولسا، بەدەنگە قۇرۇقلۇق يەتكۈزىدىغان سەنجىرىنا، ھەببى ئىيارەج قاتارلىق دورىلارنى بېرىش لازىم. ئەگەر سەۋدانىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا سەۋدا سۈرگۈسىنى بېرىش لازىم.

4- پەسل كۆپ ئېھتىلام بولۇش

مەنىي، مەزى، ۋەدى بۇلار بىر ھۆللۈك بولۇپ، جىنسىي ئىشلارغا ھەۋەس قىلىشنىڭ دەسلىپىدە چىقىدۇ. ۋەدى دەپ ئۆزلۈكىدىن چىققانىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

1. مەنىنىڭ كۆپلۈكى مەنىي پەيدا بولىدىغان تاماقنى كۆپ يەپ، جىنسىي ئىشلارنى ئاز قىلغانلىقتىن بولىدۇ.

ئالامىتى جىنسىي ئىشلار بىلەن شۇغۇللانغاندامەنىي تولا چىقىشتۇر.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، مەنىنى كېمەيتىدىغان تاماقلارنى يېيىش لازىم.

يەنە بىرى مەنىي، مەزىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى مەنىي چىققاندا تېزلىك بىلەن چىققاندەك سېزىلىدۇ. سۈيدۈك ئېچىشتۇرۇپ كېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

يەنە مەزى كېلىش مەنىنىڭ قاچىسى بوشاپ كەتكەنلىكتىن، مىزاجنىڭ سوغۇق بولغانلىقىدىن، تۇتۇپ تۇرۇش ئېقتىدارى ناچارلاشقانلىقىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى مەنىي سۈيۇق بولۇش، جىنسىي ئەزا قوزغالماي تۇرۇپ مەنىي تۆكۈلۈش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كۇفى، پۇدىنە، سىيادان، زىرە، گۈلنار، شادىنەج، سۈزاپ مېيى، مەجۇنى كۇمۇنى قاتارلىق دورىلارنى بېرىش لازىم.

يەنە جىنسىي ئەزا گۆشلىرى تەشەننۇج ياكى توسۇلۇش بولغانلىق سەۋەبىدىن مەنىي تېز چىقىپ كېتىدۇ. سەۋەبى شۇ ئورۇن مەنىنىڭ قاچىسىدىن قىستاپ چىقىرىلىقتىن بۇ ئەھۋال يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنىڭغا تەشەننۇجنىڭ ئىلاجىنى قىلىش لازىم. جىنسىي ئەزاغا، بۆرەككە پايدىلىق يانغارنى چېپىش لازىم.

يەنە بىرى، بۇ ئاجىزلىق جىنسىي ئىشلار بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىپ بۆرەكنىڭ يېغى ئېرىپ سېزىپ كەتكەنلىكتىنمۇ بولىدۇ.

ئالامىتى بۆرەكنىڭ ئاغرىشى ھەم كېسەلدە جىنسىي ئەزادىن تولا نەرسىلەر چىقىدىغان بولۇپ، بۇ يامان بەلگە، بۇ كېسەلنىڭ قوزۇشتىنى يوقىتىدۇ. بۇنىڭغا بۆرەك ئاجىزلىقىنىڭ ئىلاجىنى قىلىش لازىم. مەجۇنى لۇبۇب ئوبدان پايدا قىلىدۇ.

2. مەنبېنىڭ تېز چىقىپ كېتىشى، جىنسىي ئىشلارغا دائىر سۆزلەرنى ئېيتىش، ئاڭلاشتىن ۋە جىنسىي ئىشلارنى تولا ئويلاشتىن بولىدۇ.

ئالامىتى جىنسىي ئەزا ھەرىكەتكە كېلىدۇ. ئەگەر ئاجىز بولسا جىنسىي ئەزادا سوزۇلۇش يۈز بېرىدۇ. كۆچلۈك بولسا مەنىي تېز چىقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ماددەتۈلھايات، لۇبۇب يېيىش، جىنسىي ئەزاغا پەرپىيۇن يېغى چېپىش ئارقىلىق تۈتۈپ تۇرۇش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش، بىھۇدە قالايمىقان سۆزلەرنى كەم قىلىش لازىم.

بەزى مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش كېسەللىكلىرىگە يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن ئىلاجنى قىلىش لازىم.

سۈيدۈكتىن كەلگەن سۇنى ۋەدى دەيمىز. بۇنىڭغا سۇزاپ ئۇرۇقى، ئانار گۈلى، پەنجەن گۆشتىن ئۇرۇقنى باراۋەر ئېلىپ 6 گرامدىن بېرىلىدۇ. سىركەنجۈبىل شەربىتىمۇ پايدا قىلىدۇ. شاھتەررىنى قۇرۇتۇپ ھەسەل بىلەن بېرىلسە مەزى، ۋەدىنى توسىدۇ.

يەنە بىرى ئېھتىلام سەۋەبىدىن زۆرۈر مەنىنىڭ مېڭىپ كېتىشىدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىر پارە قوغۇشۇننى ياپىلاق قىلىپ ئۈچىسىغا، بۆرەكنىڭ ئۈدۈلىغا تېڭىش لازىم. زىغىر پالىزىنى تۆشەك قىلىپ ياتسۇن. قىزىلگۈل، سۆگەت بەرگى، سۇغۇر ئوت يىلتىزى قاتارلىق نەرسىلەرنى تېگىگە سېلىپ ئۇخلاش لازىم.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئوڭدا يېتىپ ئۇخلاشتىن ساقلىنىش لازىم. بۇنداق قىلغاندا بۆرەكنىڭ شىرىيان تومۇرلىرى قىزىپ، روھنى ئۆزىگە تارتىپ كېتىشى مۇمكىن.

5- پەسل فەرى سمۇس كېسەللىكى

بۇ يۇنانچە ئاتالغۇ بولۇپ، زەكەر داۋاملىق قوزغىلىپ تۇرۇش دېگەن مەزمۇندا، بەزىلەر بۇنى شەيتان بالىسىنىڭ ئىسمى دەيدۇ. بەزىلەر مۇنچىنىڭ ئىشكىگە تارتىلغان رەسىم بولۇپ، زەكىرىنى قولىدا تۇتۇپ تۇرۇۋالغۇق بولۇپ بۇنى قارا شەيتان، دەپ ئاتايدۇ. بۇ جىنسىي ئەزانىڭ ھەرىكەتتە بولۇشى جىمانى ئارزۇ قىلمايى، ئۇزۇن مۇددەت قوزغىلىش ھالىتىدە تۇرىدۇ. ئۆزىنىڭ قانتىقلىقىدىن بالا ھەم بولمايدۇ. بالىياتقۇغا زىيان يەتكۈزىدۇ. بۇنى دەرھال داۋالىمىغاندا بالىياتقۇدا ئىسسىق ئىششىق پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ مېڭە، يۇرەككە شىرىكچىلىكى بولغانلىقتىن، خەتەرلىك ئەھۋاللار يۈز بېرىشى مۇمكىن. بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

1.جىنسىي ئەزانىڭ تۆشۈكچىلىرىدە ئورۇنلىشىۋالغان قويۇق يەلدىن بولىدۇ.

ئالامىتى جىنسىي ئەزا ھەمىشە ھەرىكەتتە بولۇش ھەم سانجىق، تارتىشىش ئەھۋاللىرى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ يەل تومۇردا زەكەرنىڭ تۆشۈكلىرىدە بولىدۇ، لېكىن تارتىشىش بولمايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەيى قىلىش، سۇرگە ئىچىپ بەدەننى تازىلاش، سۇزاپ ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، زىرە، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى ياكى بەزىسىنى 6 گرام ھەسەل سۇيى بىلەن بېرىش لازىم. زەكەرگە سەۋسەن يېغى، يەسمەن يېغى قاتارلىق ئىسسىق ياغلار چېپىش لازىم. باشقا دورىلارنى سۇرگىدىن كېيىن بەرسە

بولىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەلگە يۇمغاقسۇت، بەزرۇلبەنجى ئۇرۇقى، ئانار گۈلى، ئانار ئۇرۇقى، يېسسىمۇق، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، كاھۇ ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى قاتارلىق سوغۇقلۇق دورىلار بېرىلسە، بۇ يەلنى پەيدا بولۇشتىن توسىدۇ. جىنسىي ئەزاغا گۈل يېغى، كاسنە، كاھۇ سۇيى، ھۆل يۇمغاقسۇت، سەندەل، كاپۇر، ئەپيۇن چاپسۇن. لېكىن بۇ ئىشنى تولا قىلماسلىق لازىم. چۈنكى بۇنداق قىلغاندا زەكەرنىڭ سېزىمىنى يوقىلىپ كېتىدۇ. غىزاسىغا توخۇ گۆشى، غورا سۇيى، نارجىل، سۇماق بېرىش لازىم. زەكەرنىڭ قاتتىقلىقى بەدەندىكى قويۇق خىلىتتىن ھەم بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۇرگە بىلەن بەدەننى تازىلاش، قەي قىلىش، بەلغەم پەيدا قىلىدىغان تاماقتىن ساقلىنىش لازىم. بىنەپشە، نېلۇپەر قاتارلىقلار سۇدا جىنسىي ئەزانى يۇيۇش لازىم.

2. زەكەرنىڭ قوزغىلىشى ئۇزۇن مۇددەت جىمانى تەرك ئېتىپ، تەنھا يۇرگەنلىكتىن ئۇرۇقدان تولۇپ قېلىپ نەتىجىدە بۇ كېسەللىك يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر قىزىقلىقتىن بولسا باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش، ئارپا يارمىسى، سېمىز ئوت شىرىسى، ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۇيى، بادرەڭ سۇيى، تەررە سۇيى، سىركەنجۈبىل، بىنەپشە شەربىتى قاتارلىق بەدەننى سوۋۇتىدىغان نەرسىلەرنى بېرىش لازىم. ئارپا سۇيى، بىنەپشە سۇيى، كاپۇر، سېمىز ئوت شىرىسى، نېلۇپەر سۇيى بىلەن كىلىزما قىلىش لازىم. بىنەپشە شەربىتى بىلەن ئىسپىغۇلنى ئۇچسىغا چېپىش لازىم. شەھۋەت كۆپ بولۇپ مەنىي چىقىپ كېتىشنىڭ ئىلاجى شۇكى، ئەگەر ھۆل ئىسپىغۇلدىن بولسا يەلنى قايتۇرىدىغان نەرسىلەر بىلەن داۋالاش كېرەك.

6- پەسل ئەزىيەتى كېسەللىكى

بۇ شۇنداق بىر خىل كېسەلكى ئەگەر جىنسىي ئىش قىلغاندا مەنىي تۆكۈلۈش بىلەن تەڭ ئىختىيارسىز ئارقا تەرىتى مېڭىپ كېتىدۇ. بۇ ئەھۋال كۆپىنچە جىنسىي ئىشتىن كۆپ لەززەت ئالىدىغان كىشىلەردە يۈز بېرىدۇ. مەنىيسى سۇيۇق ھەم تېز بولىدۇ. تەرىتى قويۇق بولىدۇ. سىلاش بىلەن كۆپ لەززەت ئالىدۇ. مۇنداق كىشىلەرنىڭ بالىسى بولسا گالۋاڭ، ئەقىلسىز بولىدۇ. ئەمما بىر قىسىم كىشىلەر جىنسىي ئىشلاردىن قېچىپ قاتتىق ھاجەت بولمىغۇچە ئايالىلارغا ئارىلاشمايدۇ. مەسىلەن: ھۆكۈمالارغا ئوخشاش. ئۇلارنىڭ پەرزەنتلىرى زىرەك، پىكرى چوڭقۇر بولۇپ يېتىشىدۇ. باشقا جەھەتلەردىمۇ تولۇق يېتىشىپ چىقىدۇ. بۇ كېسەل كۆپىنچە قېنى سۇيۇق، روھسىز، پەيلىرى سۇس، ئەزالىرى كۈچسىز بولغان ئادەملەردە پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ناشتا ۋاقتىدا ئايالىلارغا قوشۇلسۇن. جىنسىي ئالاقە قىلىش، ئاقاقىيا، كۈندۇر، كەھرىۋا قاتارلىق ئىچىنى توختىتىدىغان دورىلار، يۇرەك، مېڭىنى كۈچەيتىدىغان مۇپەررىھ دورىلار بېرىلىدۇ. ئانار چېچىكى، موزا، كۈندۇر، ئاقاقىيا، سەمغى ئەرەبى بىلەن شىياق قىلىپ جىنسىي ئالاقە ۋاقتىدا مەقئەتكە قويسۇن. بېھى ئۇرۇقى، ئارچا ئۇرۇقىنىڭ يېغى، ئاسارۇن يېغى بۇلارنى مەقئەتكە چېپىش كېرەك. قورداق، زىرە، قۇرۇق يۇمغاقسۇت پايدا قىلىدۇ.

7- پەسل زەكەر ۋە ئۇرۇقداننىڭ ئىششىپ قېلىشى

بۇ بىرقانچە تۈرگە بۆلىنىدۇ.

1. قان، سەپرا ياكى جىنسىي مۇناسۋەت ۋاقتىدا مەنىي توختاپ قېلىشتىن بولغان ئۇرۇقدان ئىششىقى

ئالامتى رەڭگى قىزىل بولىدۇ ھەم ئاغرىيدۇ، سىلىغاندا ئىسسىق ئۇرۇنىدۇ. بۇ ئىششىق بەزىدە ئۇرۇقداننىڭ ئۆزىدە، بەزىدە تېرىسىدە بولىدۇ. تېرىسىدە بولسا سىلاش بىلەن مەلۇم بولىدۇ. ئەگەر ئۇرۇقداننىڭ ئۆزىدە بولسا بۆرەككە تۇتاش بولغانلىقتىن تۇز تۇرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر توسالغۇ بولمىسا باسلىق ياكى سافىن تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. توسالغۇ بولغاندا ئۇچىسىغا، پۇتىغا ھىجامەت قويۇش لازىم. سېمىز ئوت، سىركە، گۈلاب، ھۆل يۇمغاقسۇتىنىڭ سۈيى، كاسنە سۈيى، قاپاق سۈيى، شوخلا سۈيىدە زىمات قىلسۇن.

قاتتىق ئاغرىق بولسا كاھۇ بەرگى، كۆكنار بەرگى پايدا قىلىدۇ. كېسەل باشلانغاندىن كېيىن ئارپا ئۇنى، لوبىيا ئۇنى، ئازغىنە زەپەر، ئىششىق يۇمشىتىدىغان دورىلاردىن بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، زىرە، تۇخۇم سېرىقى، گۈل يېغى، زىغىر شىرىسى، كەرنەپىنىڭ بەرگى، شۇمشا، ھەسەل سۈيى، مۇسەللەس بىلەن زىمات قىلىش لازىم.

2. ھۆللۈكتىن بولغان ئىششىق

ئالامتى ئىششىقنىڭ رەڭگى ئاق، ئاغرىقى ئاز، باسقاندا سوغۇق ئۇرۇنۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ۋاقتىدا داۋالىمسا ئىششىق قېتىپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىرقانچە نۆۋەت قەي قىلىش، ھەببى قوقيا، باشقا سۇرگىلەر بىلەن بەلغەمنى تازىلاش لازىم. تاسقىمغان بۇغداي ئۇنى، زىرە، ئىكلىلمىلىك، بابۇنە، شۇمشا، مۇقەل، خەير يېغى، تۇخۇم سېرىقى، مۇسەللەس قاتارلىقلار بىلەن زىمات قىلىپ ئىششىقنى ياندۇرۇش لازىم. ئىششىققا پايدىلىق زىماتلار: باقلىنى كونا ھاراقتا ياكى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇرۇقى يوق ئۆزۈم، سوققان زىرە، لوبىيا ئۇنى بۇلارنى كۈنجۈت يېغىغا قوشۇپ زىمات قىلسۇن. گۈلقەنت بەرسۇن. غىزاسىغا نوقۇت سۈيى بېرىش لازىم.

3. سەۋدادىن بولغان قاتتىق ئىششىق

ئالامتى ئىششىق قاتتىق ئاغرىمايدۇ. رەڭگى قارامتۇل بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي قىلدۇرۇش، ئىششىقنى يۇمشىتىدىغان زىماتلارنى قىلىش لازىم. مەسىلەن:بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، كالا پاقالچىقىنىڭ يىلىكى، ئۇشەق، توخۇ يېغى، كەرنەپ بەرگى، مىئەسائىلە، مۇسەللەس، شۇمشا، بۇنىڭ ھەممىسىنى چاپسۇن.

يەنە بىرى، ئاقونا (جىنسىي ئەزا تارتىشىش) كېسەللىكى، بۇ ئەرلەردە بولىدۇ. ئاياللاردا بالىياتقۇ

ئېغىزى تارتىشىش، ئىسسىق ئىششىقتىن ياكى قاتتىق قورقۇنچلۇقتىن بولسا ياكى بوخارانتىن بولغان بولسا بۇنداق كېسەل تەشەننۇج بولۇپ، سوغۇق تەرلىسە خەتەرلىك.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، ئىچىنى يۇمشىتىش، تەرەنجىبىن، شىرخىست، مەتبۇخ، خىيارشەنبەر بېرىش لازىم. جىنسىي ئەزاغا سەندەل، ئىسپىداج، گىل ئەرمىنى، ئەپيۇن، گۈلاب، كاھۇ سۇيى، ئارپا سۇيى، سېمىز ئوت شىرىسى، سىركەنجۈبىل پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ئىششىق توختاپ قالسا جىنسىي ئەزاغا ھىجامەت قويىسۇن. زۇلۇك قويسۇن.

ئەگەر ئۇرۇقداندا ئىششىق پەيدا بولغان بولسا، سوغۇق مەست قىلىدىغان ئەپيۇندەك نەرسىلەر بىلەن، يۇمغاقسوت سۇيىدە ئەزگەن قوغۇشۇن، ئىسپىداج، كۆكنار، تۇگمەن تۇزى، كاھۇ سۇيى بىلەن داۋالاش لازىم.

8- پەسل جىنسىي ئەزا، ئۇرۇقداننىڭ ئاغرىشى

بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

1. ئىسسىقتىن بولغان ئۇرۇقدان ئاغرىشى

ئالامىتى قىزىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى يۇمغاقسوت، كاھۇ سۇيى، كاسنە سۇيى، شوخلا سۇيى، ئەپيۇن. ئەگەر قىزىش، ئاغرىق قاتتىق بولسا كاپۇر، ئەپيۇن پايدا قىلىدۇ. سوغۇق شەربەت، تاماقلار بېرىلسە بولىدۇ.

يەنە بۇ كېسەل سوغۇقلۇقنىڭ غالىب كېلىشىدىنمۇ بولىدۇ. بۇنىڭغا قۇندۇز قەھرى، پەرپىيۇن، ئەزگەن ئىلمەك پۇشتى يېغى، گۈلقەنت، زەنجۈبىل، دارچىن قاتارلىق دورىلار پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا نوقۇت سۇيى بېرىلىدۇ. يەنە قاتتىق يەردە ئۇزاق ئولتۇرغاندىن بۇ ئاغرىق بولىدۇ.

ئالامىتى ئاغرىقنىڭ يۆتكىلىشى تارتىشىش بىلەن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، پۇدىنە، سۇزاپ، قۇندۇز قەھرى، ئېزىلگەن ئىسسىق ياغلار مەسلەن: يەسمەن يېغى، سەۋسەن، سۇزاپ ياغلىرى قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن مەسانەنى يۇمشىتىش لازىم.

2. جىنسىي ئەزا، ئۇرۇقدانغا زەربە تېگىشى ياكى جاراھەت چىقىپ قېلىشىدىن بولغان ئاغرىش

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، ئىچىنى يۇمشىتىش، سوغۇق دورىلار مەسلەن: بىنەپشە، ئاق لەيلى، نىلۇپەر، قاپاق، كەرنەپ، شوخلا بىلەن زىمات قىلىنىدۇ.

9- پەسل ئۇرۇقداننىڭ يۇقىرىغا چىقىپ قېلىشى

بۇ سوغۇقلۇق غالىب كەلگەنلىكتىن بولىدۇ. سۇيدۇكمۇ تەسلىك بىلەن تامچىلاپ كېلىدۇ. مۇنداق

ئەھۋالدا بەزى چاغدا سىرتتىن سوغۇق ئۆتكەنلىكتىن، بەزى چاغدا ئۆتكۈر كېسەلدىن كېيىن يۈز بېرىدۇ. ئەگەر مۇنداق ئەھۋال يۈز بەرسە خەتەرلىك يامان بەلگە بولىدۇ. بۇنىڭغا داۋا يوق. باشقا كېسەللەرنىڭ ئىلاجى پەرىيۇن بېغى، مەرزەنجۇش بېغى، بابۇنە، شۇمشا، ئىكلىلمىلىكلەرنى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات قىلسۇن. مۇنچىغا بارسۇن. بابۇنە، زىغىر، سەۋسەن، ئىكلىلمىلىك قاينىتقان سۇدا ئابزەن قىلسۇن. غىزاسىغا قۇۋۋەت دورىلاردىن سېلىپ بەرسۇن.

10- پەسل ئۇرۇقدانىڭ قاتتىقلىقى ۋە تېرىسىنىڭ قېتىپ قېلىشى

بۇ كېسەل بەزىدە يەل ۋە ئېسىلىش، غەلىز ماددىلارنىڭ تۇپەيلىدىن تومۇرلاردا كۆپۈش ۋە قاتتىقلىق كۆرۈلىدۇ. بۇرەكتە قىزىقلىق ھارارەتنىڭ ئازلىقى ۋە ناچارلىقىدىن زۇۋايد دېگەن تومۇرغا ماددا قۇيۇلغانلىقتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇ كېسەلنىڭ داۋاسىغا پاقالچاقنىڭ داۋاسىنىڭ دورىسىنى قىلىش كېرەك. مەسىلەن: قەي قىلىش، ماددىسىنىڭ قاتتىقلىقىنى يۇمشىتىدىغان زىماتلارنى قىلىش كېرەك ۋە باشقىلار.

11- پەسل ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ بوشاپ قېلىشى

ئۇرۇقدان خالتىسى بوشاپ ساڭگىلاپ تۇرىدۇ. يۇغاندا تارتىشىپ ئاغرىيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سوغۇق ھەم قابىز، قورۇغۇچى دورىلار بىلەن زىمات قىلىش لازىم. موزا، ئاس، قىزىلگۈل، بېسسىمۇق، گەزمازەج، ئانار چېچىكى، شاھى بەللۇت بىلەن زىمات قىلىپ داۋالاش كېرەك.

12- پەسل جىنسىي ئەزا، ئۇرۇقدان خالتىسى ئەتراپىغا پەيدا بولغان يارا

بۇ كۆپىنچە ھاۋا ئىسسىق بولغاندا تومۇرلار چىڭ بولغانلىقتىن، ئىچىدىكى ماددىلار تېز بۇزۇلۇپ تىنجىپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر جاراھەت بېگى بولسا مەرۋايىت يۇغان ئىلمان شاراب، تۇتىيا، كۆيدۈرۈلگەن مىس، كۆيدۈرۈلگەن قاپاق، شادىنەج،گۈلنار زىمات قىلىنىدۇ. ئەگەر جاراھەت كونا بولسا كۈندۇر، قەغەز كۈلى، سەنۇبەر دەرىخىنىڭ پوستىنىڭ كۈلى، مورد بىلەن داۋالاش كېرەك. بۇ مەلھەمنى پايدىلىق: كۈندۇر، موم، خۇنسىياۋشان، مورد 8 گرامدىن، سەبرى، مۇردارسەنگ ، ئەنزۇرۇتلارنى 6 گرامدىن ئېلىپ، 60 گرام گۈل بېغى بىلەن مەلھەم قىلىش لازىم. ئەگەر پەرىيۇن ياكى ئادەم چېچىنىڭ كۈلى بىلەن سەبرى، كۈندۇر، خۇنسىياۋشان، ئەنزۇرۇت بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ باسسۇن. ئەگەر جاراھەت جىنسىي ئەزانىڭ ئىچكى تەرىپىدە بولسا، دورىلارنىڭ مۇلايىمراقىنى ئىشلەتسۇن.

13- پەسل جىنسىي ئەزا ۋە ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ قىچىشىشى

سەۋەبى ئۆتكۈر مادا قۇيۇلغانلىقتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىقتىن قان ئېلىش، پاقالچاقتىن تىزغىچە ھىجامەت قويۇش كېرەك. سۇركە ئىچىش، ھۆل ئىسسىق، شورلۇق تاماقتىن ساقلىنىش لازىم. ئاش، سۇماق پايدا قىلىدۇ. سىركە، گۈل يېغى، ئازغىنە مامشا، كەرەپشە سۇيى، ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇش كېرەك. ئاندىن كېيىن توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى چاپسۇن، ئەگەر قىچىشسا 2 پىنىغا ھىجامەت قويسۇن. زۇلۇك قۇرتىنى قويسۇن. تۆۋەندىكى دورىلارنى زىمات قىلسۇن. تەركىبى: مامشا، ئاقاقىيا 3 گرامدىن، نۆشادۇر 1 گرام، سەبرى 2 گرام، زەپەر 2 گرام، ئوشنان ھەممە دورىلار بىلەن باراۋەر، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈل يېغى بىلەن مەلھەم قىلسۇن. مۇنچىدا ھەر كۈنى سىركە، گۈل يېغى، تۇخۇمەك سۇيى قوشۇپ يۇيۇش كېرەك. ئاندىن كېيىن توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى چاپسا بولىدۇ.

14- پەسل جىنسىي ئەزانىڭ يېرىلىشى

داۋالاش ئۇسۇلى مەقئەت يېرىلغانلىقنىڭ ئىلاجىنى قىلىش لازىم. ئۇلىمما، تۇتىيا، خىنە، كەتىرا بۇلارنى موم، گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ، مەلھەم قىلىش كېرەك. گۈل يېغى، تۇخۇم سېرىقى، مەدەستان پايدا قىلىدۇ.

15- پەسل جىنسىي ئەزانىڭ مايماق بولۇپ قېلىشى

سەۋەبى جىنسىي ئەزانىڭ سوزۇلۇش، تارتىلىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى گۈلقەنت، گۈلاب، ئاسان سىڭدۈرغان تاماقلارنى بېرىش كېرەك. جىنسىي ئەزانى يۇمشىتىدىغان توخۇ يېغى، ئۆردەك يېغى، موم، كالا پاقالچىقىنىڭ يىلىكى بىلەن داۋاملىق يېغلاش لازىم. بابۇنە، ئىكىلىلمىلىك، بىنەپشە قاينىتقان سۇدا ئىسسىق ھالەتتە ئىستىنجا قىلىش لازىم.

16- پەسل جىنسىي ئەزانىڭ ئەتراپىغا چىقىدىغان ئۇششاق ھۇدۇر

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنىڭغا سۆگەل دورىسى بىلەن چارە قىلىش لازىم. كۆيدۈرۈلگەن بۆرە ئەرمىنى، تال ياغچىنىڭ كۈلىنى چېپىش كېرەك ۋە بۇ تال ياغچىنىڭ كۈلىنى كۆيدۈرۈلگەن بۆرە ئەرمىنىگە قوشۇپ، چاپسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. سىيادان، سىركە، توخۇ يېغى بىلەن زىمات قىلىش كېرەك. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ياخشى بولمىسا، ئوپېراتسىيە قىلىپ زەنكار، زاك چېپىش لازىم.

17- پەسل جىنسىي ئەزانىڭ تۆشۈكى توسۇلۇپ قېلىش

سەۋەبى بۇ ئەھۋال ئۇششاق ھۇدۇر چىقاندا بولىدۇ.

ئالامىتى سۇيدۇكى ئېچىشىپ تەسلىك بىلەن كېلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىقتىن قان ئېلىش، بىنەپشە شەربىتى، ئىسپىغۇل شىرىسى، سېمىز ئوت شىرىسى،

تەررە، بادرەڭ شىرىسى، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى كۆكنار شىرىسى بىلەن چېپىش لازىم. ئىسپىغۇل، سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، بىنەپشە، بادام ياغلىرىنى جىنسىي ئەزالىغا چېپىش كېرەك. سۈيدۈك يولىغا شىيافى ئەبىيەزنى ئايال كىشىنىڭ سۈتى ياكى بادام يېغى بىلەن تېمىتىش كېرەك. ئەگەر سۈيدۈك يولى ئېچىشىپ ئاغرىسا، قان ئېلىش كېرەك.

يەنە جىنسىي ئەزادىكى خىلىت سەۋەبىدىن توسالغۇ پەيدا بولسا، سۈيدۈكى تەسلىكتە چىقىش بىلەن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى گۈلقەنت، گۈلاب، سەنجىرىنا بىلەن سۈيدۈك ماڭدۇرىدىغان دورىلارنى بېرىش كېرەك.

جىنسىي ئەزانىڭ تۆشۈكىگە كەرەپشە، جۇۋىنە، مەرزەنجۇش، پۇدىنە قاينىتقان سۇنى ھەسەل، يەسمەن يېغى بىلەن تېمىتىپ قويۇش لازىم. مەرزەنجۇش، سۆئتەر، بابۇنە، بىنەپشە قاينىتقان سۇ بىلەن جىنسىي ئەزانى يۇسۇن.

يەنە سۆگەلدەك نەرسىلەر چىققانلىقتىن توسالغۇ پەيدا بولسا، سۆگەلنىڭ سۈيدۈك يولىغا يېقىن ئىكەنلىكى مەلۇم بولسا، سەبرىنى ئۇپا، گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ، تېمىتىش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن توسالغۇ ئېچىلىدۇ. ئەگەر ئاغرىق ئۆتكۈر بولسا، سافىن تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر قان ئېلىشتىن توسالغۇ بولسا، ھىجامەت قويۇش مەنپەئەتلىك.

18- پەسىل پەتەق ۋە قىللە كېسەللىكى

پەتەق بولسا مەشھۇر كېسەللىك بولۇپ بەزىدە كىندىك چۆرىسىگە پەيدا بولۇپ يۇقىرىدىن تۆۋەنگە چۈشىدۇ. بۇنى پەتەق مىراقى دەيمىز. قورساقتىكى كىرگىتكە ياكى ئېغىر بىرنەرسە كۆتۈرگەنلىكتىن، قاتتىق سۆزلىگەندە، ئېگىزدىن سەكرىگەندە، قاتتىق يەلدىن ياكى بىرنەرسىگە تەككەندىن پەردە ئۇچەي ئاكا تۆتىشىپ 2 بۆرەكنىڭ غىلىپىدا ئورۇنلىشىدۇ. بۇنى قىللەتۇل ئەمئا دەيمىز. ئەگەر يەل چۈشسە قىللە دەيمىز. ئەگەر سۇ چۈشسە قىللەتۇل‌مائىيە دەيمىز.پەتەق ئايالالاردا، بالىلاردىمۇ پەيدا بولىدۇ. بۇ بىرقانچە تۈرگە بۆلىنىدۇ.

1. قىللەتۇل ئەمئا

ئالامتى ئاز-ئازدىن پەيدا بولۇپ ئاسانلىقچە ئورنىغا چۈشمەيدۇ. ئوكدا يېتىپ قولدا باسسا تەسلىك بىلەن ئورنىغا بارىدۇ. كىندىكىدىن قىرقىر ئاۋاز چىقىدۇ. بەزى يەل قۇلۇنجىدەك ئاغرىق پەيدا بولىدۇ.

قىللەتۇسسەدەپنىڭ ئالامتى: تەسلىك بىلەن ئورنىغا بارىدۇ. ئاۋاز بولمايدۇ. يۇقىرىقى ئىككى تۈرنىڭ داۋاسى: يۇمشاقلىق بىلەن بېسىپ، ئۇۋۇلاپ ئورنىغا كىرگۈزۈلىدۇ. ئەگەر ئۆز جايىغا بارمىسا ئىسسىق-سوغۇق كىرگۈزۈش لازىم. قول بىلەن ئاستا سىلاپ بېسىپ، ئورنىغا قايتۇرۇش لازىم.

مەستىكى، ئەنزۇرۇت، كۇندۇر، جوز، سەرۋىنىڭ غازىكى، ئاقاقىيا، ئانار گۈلى، مورد، خۇنسياۋشان،

سەبرى، ئوبھەل، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بېلىق يېغدا پىشۇرۇپ، بىر پارچە لاتىغا چېپىپ، تېڭىپ قويۇلىدۇ. ئۇندىن كېيىن ئىچىلىدۇ. بۇ زىمات بىرقانچە كۈن داۋاملاشتۇرۇلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تۇتىشىدۇ.

ئەگەر تۇتاشمىسا بىرقانچە كۈن تېڭىپ تۇتىسۇن. بۇ زىماتلارنى قايتا-قايتا قىلىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن يول تۇتىشىدۇ. بۇ زىماتنى پەتەقى مىراقىل بەتنى پەتەقۇل ئوردىسىگە قىلسا ياخشى پايدا قىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: تاماقنى ئاز يېسۇن. يەللىك تاماقلاردىن، جىنسىي ئىشلاردىن ساقلىنىش لازىم. ھەمىشە تېڭىپ قويىسۇن.

2. پەتەقى قىللە

بۇ ئاساسەن يەلدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى ئاۋاز كۆپ بولىدۇ. ئاسانلىق بىلەن ئورنىغا بارىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تېڭىپ قويۇش، يەللىك نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم. يەلنى يوقىتىش ئۈچۈن مەجۇنى كۆمۈنى، سەنجىرىنا، مەجۇنى ھەببۇلغار، ماددەتۇلھايات قاتارلىق دورىلار بېرىلسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. سۇزاپ، سوغۇر گۈلى، ئېگىر، زىرە، پۇدىنە، مەرزەنجۇش بىلەن زىمات قىلىش لازىم. قۇستە يېغى، يەسمەن يېغى چېپىش لازىم. كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، ئادراسمان، مەستىكى، زەپەر 6 گرامدىن، ھىلىلە كابىلى، ھىلىلە، ئامىلە 9 گرامدىن، سەكبۇنەج، مۇقەل 5 گرامدىن، پۇدىنە، قۇستە، بوزوغا، دۇرۇنجى ئەقرەب، ئاسارون 3 گرامدىن، بۇلارنى ھەب قىلىپ 4 گرامدىن بېرىلىدۇ. مەجۇنى كۆمۈننى 4 گرامدىن يېسۇن. كۆمۈنى بىلەن سەنجىرىنانى داۋاملىق يېسۇن. قۇندۇز قەھرىنى سۇزاپ يېغدا ئېزىپ چاپسۇن. پان يېغدا غالىيەنى ئېزىپ، جىنسىي ئەزانىڭ تۆشۈكىگە تېمىتىپ قويۇلىدۇ. يەسمەن يېغى، بادام يېغدا قۇندۇز قەھرى، ئىپارنى ئېزىپ، سۈيدۈك يولىغا تېمىتىپ قويسۇن ۋە چاپسۇن.

3- قىللەتۇل مائىيە

بۇ بۆرەككە سۇ، ھۆللۈك توشۇپ قالغانلىقنى كۆرسىتىدۇ.

ئالامىتى ئۇرۇقدان چوڭىيىپ، جۇلالىق چوڭ بولىدۇ. سۈيدۈكى ئاز بولىدۇ. كۆپ ماڭمايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۇ، ھۆللۈك توشقان يەرگە داغ قويۇش لازىم. ئەگەر سۇ كۆپ بولسا داغ قويۇشتىن 3～2 كۈن بۇرۇن نەشتەر بىلەن سۇنى چىقىرىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن بىھوشلۇق يۈز بەرمەيدۇ. كېسەلنىڭ پەيدا بولۇش ۋاقتىنى ۋە كۈننى كۆزدە تۇتۇش لازىم. ئەگەر بۇ كېسەل كېچىك بولسا ئىستىسقادا ھۆللۈكنى، سۇنى يوق قىلىدىغانغا ئوخشاش دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم. تال كۈلى، ياغاچ كۈلىنى زەيتۇن يېغى، سەئىدى يېغى، ئارپا ئۇنى، كالا تېزىكى بىلەن چاپسۇن.

ئېگىر، پىلپىل، ھەببۇلغار، بۆرە ئەرمىنى، زىرە، زەيتۇن يېغى بىلەن چاپسۇن ياكى شاراب، سىركىنى چاپسۇن. بۇ كېسەلگە پايدا قىلىدىغان زىماتنىڭ نۇسخىسى: ئارپا ئۇنى، سەئىدى كۈفى، گىل ئەرمىنى، زىرە، پىششىق ئاموت، قوينىڭ كونا مېيى ۋە ئېگىر زەرنەپنى قاينىتىپ قويۇلغاندىن كېيىن ياغاچنىڭ

كۆلنى ياكى خەرنۇب يېغىنىڭ كۆلنى خېمىر قىلىپ، چېپىش لازىم. تال يىلتىزىنىڭ كۆلىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ.

19- پەسىل قۇرۇھىللەھمى كېسەللىكى

بۇ كېسەل قويۇق سەۋدا ماددىسى ئۇرۇقدانغا قۇيۇلغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى ئۇرۇقدان چوڭ، قاتتىق بولىدۇ. تارتىشىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن سەۋدانى تازىلاش، قاتتىق ئىششىقنى تارقىتىدىغان دورىلار بىلەن زىمات قىلىش لازىم. قۇندۇز قەھرى، پەرپىيۇننى يەسمەن يېغى ياكى بابۇنە يېغى بىلەن سۈيدۈك يولىغا تېمىتىپ قويۇش لازىم. ئانار گۈلى، ئامۇت غازىڭى، موزا، سەبرى، كۇندۇر، جوز، سەرۋە، زەپەر، مۇقەل، ئوبھەللەرنى بېلىق يېغى بىلەن چاپسۇن. ھەر خىل پەتەققە پايدا قىلىدۇ. مەجۇنى كۇندۇر، ماددەتۇلھاياتنى بەرسە ھەر خىل پەتەققە پايدا قىلىدۇ.

يىگىرمە بىرىنچى باب ئاياللار كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بىز بۇنى 16 پەسىلگە بۆلۈپ تونۇشتۇرىمىز.

1- پەسىل ئوقرە يەنى تۇغماسلىق، تەسلىك بىلەن بويىدا قېلىش، بالا چۈشۈپ كېتىش ئەھۋاللىرى

بۇ بىرقانچە تۈرگە بۆلىنىدۇ.

1. تەستە بويىدا قېلىش

سەۋەبى مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى تۇپەيلىدىن مەنىي سۇيۇقلۇقى ۋە بالىياتقۇدىكى قاننى سوۋۇتۇپ قۇرۇقلاشتۇرۇپ قويىدۇ.

ئالامىتى قاننىڭ سۇيۇق، قىزىل بولۇشى، ئاز بولۇشى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەلغەم خىلىتىنى تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج پەيقىرا، سەنجىرىنا، داۋائى مىشكى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. ئۆزگە مۇناسىۋەتلىك كىلىزمالارنى قىلىش لازىم. بالىياتقۇنى ئىسسىتىش مەقسەتتە زەپەر، سۇمبۇل، ئىكلىلمىلىك، سازەج ھىندى، زىرە، بۇلارنى توخۇ، ئۆردەك يېغى، ئۆچكە يېغى قاتارلىقلارنىڭ قايسى بىرىنى خالسا ئاسارۇن يېغى بىلەن تۇخۇم سېرىقىنى ئېلەشتۇرۇپ، پەرزىنجە تەييارلاپ، ئادەتتىن تازىلانغاندىن كېيىن 3 كۈن داۋاملىق ئاياللار جىنسىي ئەزاسىغا سېلىپ قويۇش ۋە تۆۋەندىكى دورىلارنى كۆيدۈرۈپ، بالىياتقۇنى ئىسسىتىش لازىم. قىزىل زەرنىخ، موزا، جوز، سەرۋە، مىئەسائىلە، ھەببۇلخار بۇلارنى ئېلىپ يېلىملارنى شاراب بىلەن ئېزىپ، باشقا دورىلارنى ئاڭا قوشۇپ، ئاندىن كېيىن دۇت بىلەن بەرسە

بويىدا قېلىشقا ياردەم بېرىدۇ. يەنە بىر خىل پەرزىنجەنىڭ تەركىبى: زەپەر، ھۇماما، ئىككىلىملىك، سۇمبۇل 9 گرامدىن، سازەج ھىندى، زىرە 12 گرامدىن، توخۇ يېغى، ئۆردەك يېغى، ئۆچكە يېغى ئارىلاشتۇرۇپ پەرزىنجە قىلىش لازىم ياكى توخۇم سېرىقىنى ئاسارۇن، بابۇنە يېغى بىلەن قورۇپ، پەرزىنجە قىلىپ ئادەتتىن پاك بولغاندىن كېيىن جىنسىي يولغا قويۇپ ئاندىن كېيىن ئەر كىشى بىلەن بىر جايدا بولسا، خۇدانىڭ رەھمىتى بىلەن بويىدا قېلىش مۇمكىن. يەنە غالىيە، بىلسان يېغى قۇيسا بالا بولىدۇ. ئاندىن كېيىن داۋائى مىشكى يېسۇن. ئايال كىشىنىڭ جىنسىي ئەزاسىنى ئىسسىق قىلىدىغان پەرزىنجە تەركىبى: سوك، قۇندۇز قەھرى، بەسباسەدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە پەرزىنجە تەييارلاپ، جىنسىي يولغا قويسۇن. ھامىلدار بولۇشقا بېرىلىدىغان نەرسىلەردىن يولۇاس، بۆرە، توشقان ئۆتى قايسى بولسا 1گرامدىن، ئاسارۇن يېغى بىلەن توشقان ئوغۇز سۈتىنى كونا زەيتۇن يېغى بىلەن ئادەتتىن پاك بولغاندىن كېيىن قويۇش لازىم. داۋاملىق ئاچچىقتاۋۇزنىڭ گۆشىنى سۇدا قاينىتىپ، شۇنىڭ بىلەن ئايال كىشىنىڭ جىنسىي ئەزاسىنى يۇسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئىسسىق كىلىزما پايدىلىق. ئەگەر رەھىمنىڭ مىزاجى سوغۇق بولسا، ھىجامەت قىلىش كېرەك. غىزاسىغا قىيما شورپىسى قىلىپ، ئىسسىقلىق دورىلارنى سېلىپ بەرسە بولىدۇ.

2. بالىياتقۇ مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن بولغان تۇغماسلىق

ئالامىتى ئۆزى ئورۇق، رەڭگى سېرىق، قېنى قويۇق، قارا بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەر خىل مېۋە شەربەتلىرى، ئالما شەربىتى، سەندەل شەربىتى، لىمون، بىنەپشە، كۆكنار شەربەتلىرى بىلەن داۋالاش كېرەك. غىزاسىغا توخۇ، پاقلان گۆشى، پالەك، قاپاق سالغان سۇيۇقئاش، قورداق، سەي قىلىپ بېرىش كېرەك. توخۇ، ئۆردەك يېغى يۇقىردا كۆرسىتىلگەن دورىلار بىلەن پەرزىنجە قىلىنىدۇ.

3. بالىياتقۇ مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان تۇغماسلىق

ئالامىتى بۇنداق ئايالنىڭ ئۆزى ئورۇق، جىنسىي يول ھەمىشە قۇرۇق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان دورا، شەربەت، تاماقلار بىلەن داۋالاش كېرەك. غىزاسىغا لوبىيا، نوقۇت، لىمون سالغان پولۇ ئاش قىلىپ بېرىش، نېلۇپەر، بىنەپشە شەربەتلىرى بېرىش، مۇنچىغا كىرىشنى ئادەت قىلىش، مۇنچىدا قاپاق يېغى، بادام يېغى، ئۆردەك يېغى بىلەن ياغلىنىشنى ئادەت قىلىش لازىم. كىيىك مېڭىسى، توخۇ مېڭىسى قايسى بىرى بولسا ئايال كىشىنىڭ سۈتى ياكى بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى بىلەن پەرزەنجە قىلىپ قويۇش لازىم.

4. بالىياتقۇغا ھۆللۈك غالىب كەلگەنلىكتىن بولغان تۇغماسلىق

ئالامىتى جىنسىي ئەزادىن كۆپىنچە ھۆللۈك كېلىپ تۇرىدۇ. ئەگەر بويىدا قالسا، ئۇچ ئايدىن ئاشماي چۈشۈپ كېتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئايارەجلەر بىلەن بەلغەمنى ۋە بەدەننى تازىلاش، ئىسسىقلىق دورا ۋە تاماقلارنى بېرىش لازىم. ئاچچىقتاۋۇز، ئەنزۇرۇت، مورد، زەپەر، ئۇد، سېرىقچېچەك، سۇماقنى تۆگە ئۆتى ۋە ھەسەل بىلەن ئېلەشتۇرۇپ، جىنسىي يولغا قويۇش لازىم. خۇشبۇي دورىلار بىلەن كلىزما قىلىنسۇن. يالپۇز، سۇمبۇل، سەلخەگە ئوخشاش دورىلار بىلەن كلىزما قىلسۇن.

يەنە بەلغەم، سەپرا، سەۋدا خىلتلىرى بالياقۇدا پەيدا بولۇپ بالياقۇنىڭ مىزاجىنى بۇزغانلىقتىن بالا بولماسلىق يۈز بېرىدۇ.

ئالامتى جىنسىي ئەزادىن ئاق سېرىق دۇغ ھۆللۈك چىقىدۇ. خىلتقا مۇناسىۋەتلىك رەڭدار بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بالياقۇنى ئارتۇق خىلتلاردىن تازىلاپ، مۇناسىپ دورىلار بىلەن كۇچەيتىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن شىياق قويۇش، كلىزما قىلىش لازىم ھەم قابىز زىمات قىلىش لازىم.

5. يەلدىن بولغان تۇغماسلىق، بالا چۈشۈپ كېتىش

ئالامتى ئىچىدە ھەمىشە يەل بولۇش، يەللىك تاماق زىيان قىلىش، ھامىلە چوڭ بولۇشتىن ئىلگىرى توشۇش جىنسىي مۇناسىۋەت قىلغاندا مەققەتتىن يەل چىقىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مائۇلئۇسۇل شەربىتى بېرىش لازىم. يەلنى قايتۇرۇش ئۈچۈن گۈلاب، بەدىيان ئەرەقى، گۈلقەنت بېرىش لازىم. يەلنى يوقىتىدىغان جاۋاشىرنىڭ تەركىبى: بوزۇرغا، دۇرۇنجى ئەقرەب، جوز بەۋۋا، ھەلىيۇن، قاقىلە، قەلەمپۇر، جۇۋىنە، زەنجىۋىل، كەرەپشە ئۇرۇقى 6 گرامدىن، سىركىگە چىلانغان زىرە 15 گرام، قۇندۇز قەھرى 2 گرام، يۇمشاق سوقۇپ، بۇ دورىلارنىڭ ھەسسىسى بىلەن باراۋەر قەنت قوشۇپ، ئىلمان سۇ بىلەن 4 گرامدىن بېرىلىدۇ.

6. ئارتۇق سېمىز بولغانلىقتىن بولغان تۇغماسلىق

ئالامتى قورسىقى چوڭ، قەۋزىيەت بولغانلىقتىن، قورسىقىدىكى يەل تۆپەيلىدىن رەھىمى كىچىك بولۇپ بويىدا قالسا، بالا تۇرىدىغان يەر تارچىلىق بولغانلىقتىن، بالا بىر ئاز چوڭ بولغاندا چۈشۈپ كېتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى ئورۇقلىتىش، قان ئېلىش بىلەن بەدەننى تازىلاش، ھەب دورىلارنى بېرىش، مەتبۇخى ھېلىلە بېرىش، باشقا ئۆتكۈر دورىلار بىلەن كلىزما قىلىش، تاماقنى كېمەيتىش، ئىتىرىفل سەغىر، مەجۇنى كۇمۇننى داۋاملىق بېرىش، بەدەننى ئورۇقلىتىش ئۈچۈن داۋائى لوكنىڭ ئوبدان خاسىيىتى بار.

ئەر كىشىنىڭ مەنىيسىنىڭ مىزاجى ئىسسىق، سوغۇقلۇق، ھۆللۈك ياكى قۇرۇقلۇق ئارتۇقلۇق سەۋەبىدىن بۇزۇلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بالا بولۇش ئىقتىدارى يەنە مەھرۇم بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مىزاجغا ئۇيغۇن كېلىدىغان شەربەتلەر بىلەن تەڭشەش لازىم. مۇناسىپ غىزالارنى بېرىش لازىم.

7. ئەر كشىنىڭ جىنسىي ئەزاسىنىڭ باش قىسمى تۆۋەنگە مايماق بولغانلىقتىن بولغان تۇغماسلىق

ئالامتى جىنسىي ئەزا ئەگرى بولىدۇ. تۈز سىيەلمەيدۇ. جىنسىي ئەزانىڭ تۆشۈكى تۆۋەنگە مايىل بولغانلىقتىن، ئەگەر مەنىي چىقسا بالىياتقۇنىڭ ئۈستىگە ياكى تۆۋەنگە قۇيۇلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى جىنسىي ئەزانى يۇمشىتىپ رۇسلاش ئۇچۇن توخۇ، ئۆردەك يېغى، كالا ياقالچاق يىلىكى بىلەن ياغلانسۇن.

بالىياتقۇ قاتتىق ئىششىغانلىقتىن ياكى سۆگەلدەك جاراھەت چىقىپ بالىياتقۇنىڭ ئېغىزىنى توسۇپ، مەنىنىڭ ئۆز جايىغا بېرىشىنى توسىدۇ. تەكشۈرگەندە كۆزگە كۆرۈنىدۇ. داۋالاش سەۋەبىنى يوقىتىش بىلەن بولىدۇ.

ئالامتى جىنسىي مۇناسىۋەت قىلغاندا ئاغرىيدۇ. ئۆزى يەڭگىل بولىدۇ. بۇنداق ئەھۋالنى قولدا سىلاپ يېرىلغانلىقتىن ياكى تومۇرنىڭ ئاجىزلىقىدىن تېپىش مۇمكىن.

داۋالاش ئۇسۇلى سافىن تومۇردىن قان ئېلىش، ئەنجۇر، بابۇنە، شۇمشا، سەۋزە ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، زىغىر بۇلارنى قاينىتىپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن بالىياتقۇغا كىلىزما قىلسۇن. يۇمشىتىش ئۇچۇن توخۇ، ئۆردەك يېغى، بابۇنە يېغىنى چاپسۇن. تال غازىڭنى پىشۇرۇپ توخۇ يېغى، كۈنجۈت يېغىنى يۇڭغا يۆگەپ، جىنسىي يولغا قويسۇن. مۇنچىغا كىرسە پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ھۆللۈك ئارتۇق بولسا، ھەببى ئايارمج بىلەن سۇرگە بەرسۇن. كىچىك قولغا موم يېغى، توخۇ يېغىنى سۇركەپ، بالىياتقۇنىڭ ئېغىزىنى جىنسىي يولغا ئۇدۇل قىلىپ قويۇش لازىم. يەنە مەنىي چۈشكەندىن كېيىن ئالدىراپ قوپۇش ياكى قاتتىق ھەرىكەت قىلىش، بىر يەردىن سەكرىگەندىن مەنىي توختاپ تۇرالماي بالا بولمايدۇ ياكى قاتتىق ئاغرىق يېتىش، ئاچچىقى كېلىش، غەم-قايغۇ ياكى قورقۇنچلۇق بالىياتقۇ ئاجىزلىشىپ بالا چۈشۈپ كېتىدۇ. جىنسىي ئىشلارنى كۆپ قىلغاندىن ياكى مۇنچىغا كىرگەندىن يۇرەك قىزىپ، بالا ھەرىكەتلىنىپ چۈشۈپ كېتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئايالنى بۇ سەۋەبتىن ساقلاش، قىزىلگۈل، سەندەل، ئەنبەر قاتارلىق خۇشبۇي نەرسىلەرنى كۆيدۈرۈپ، جىنسىي ئىشتىن ئىلگىرى تۈتۈنگە بالىياتقۇنى تۇتۇش ئايال كىشىنى بويىدا قالدۇرىدۇ.

2- پەسىل ئايال كىشىنىڭ بويىدا قالغانلىقىنى، بالىسىنىڭ قىز ياكى ئوغۇللۇقىنى بىلىش

بويىدا قالغانلىقىنىڭ ئالامتى: جىنسىي ئەزا قۇرۇق بولىدۇ ھەم كىچىك بولىدۇ. جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزگەندىن كېيىن سوغۇقتا توڭغاندەك ھېس قىلىدۇ. جىنسىي ئىشلار مەيلى ئاز بولسۇن ئادەت كۆرۈش توختايدۇ، ئەمچەكنىڭ ئۇچى قارا، كۆزنىڭ ئېقى كۆكۈش بولىدۇ. كۆڭلى ئاچچىق-چۈچۈك نەرسىلەرگە تارتىدىغان بولىدۇ.

بالا ئوغۇل ئىكەنلىكىنگ ئالامتى: ئايال كىشىنگ رەڭگى چرايلىق، ئوبدان بولۇش بىلەن كۆكرىكى قىزىل بولىدۇ. بالىنگ ھەركىتى ئوڭ تەرەپتە سېزىلىدۇ. كۆكرىكىنگ ئوڭ تەرىپى سول تەرىپىدىن چوڭ بولىدۇ. بالىنگ ھەركىتى قاتتىق، سۈيدۈكى رەڭلىك بولىدۇ. قورسىقى كۆپىنچە ئېگىز بولىدۇ. ئايال ئىشتىھالىق بولىدۇ.

بالا قىز ئىكەنلىكىنگ ئالامتى: ئايالىنگ رەڭگى ئۆچەك بولىدۇ. بالا كېچىكىپ ھەركەت قىلىدۇ. بالىنگ ھەركىتى سول تەرەپتە سېزىلىدۇ. كۆكرىكى قارا بولىدۇ. سول تەرىپى چوڭ بولىدۇ. سۈيدۈكى ئاق، قورسىقى پەستەك بولىدۇ. لاي، كۆمۈر، توپا، گەجدەك نەرسىلەرگە ھەۋەس قىلىدىغان بولىدۇ. بەك ئىشتىھالىق بولىدۇ. بۇ ئەھۋال بالىنگ قىز ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. بۇقرات ھەكىم ئايال كىشىنگ بويىدا بارلىقى گۇمان بولسا، 20 گرام ھەسەلنى سوغۇق سۇدا ئېزىپ، ياتار چاغدا بەرسە كىندىكى تولغاپ ئاغرىسا بويىدا بار، دەپ قارايمىز. يەنە بىر كۇن تاماق يېدۈرمەي ئۇدقا ئوخشاش خۇشپۇراق نەرسىلەرنى پۇرىتىمىز، پۇرىمسا بويىدا بار، دەپ قارايمىز.

يەنە بالىنگ ئوغۇل، قىزلىقىنى مەلۇم قىلىدىغان بەلگىلەردىن زىراۋەننى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن خېمىر قىلىپ، يوڭ بىلەن جىنسىي ئەزاسىغا قويىمىز. ۋاقىت توشقىچە ھېچنەرسە يېمەيدۇ. ئەگەر ئاغزىدا تاتلىق مىزە تەم بولسا بالا ئوغۇل، ئەگەر ئۇنداق بولمىسا قىزدۇر. ئەگەر ئاغزىدا ھېچقانداق تەم بولمىسا ھامىلدار ئەمەس.

3- پەسىل بويىدا بارلارغا قوللىنىلىدىغان مۇئامىلە تەدبىرلەر

ئايالىنگ قورسىقىدا بارلىقى مەلۇم بولسا جىنسىي مۇناسىۋەتتىن كېيىن سەكرەشتىن، قان ماگدۇرىدىغان دورا، تاماقتىن، قان ئېلىشتىن، ئاچچىقلاشتىن، غەم، قورقۇنچقا چۈشۈپ قالىدىغان ئىشلاردىن توسۇش ۋە ساقلاش لازىم. 4 ئايغىچە سۈرگە دورىسى بەرمەسلىك. زۆرۈرىيەت بولۇپ قالسا بېرىش لازىم. يەل يوقىتىدىغان جاۋارىش كۇمۇنىدەك دورىلارنى بېرىش لازىم. ئەگەر ئايالدا ھۆ بولسا قەيگە بۇيرۇلسۇن. بۇنىڭ ئۈچۈن سېرىقچېچەك، تۇرۇپ ئۇرۇقى بېرىش لازىم. ئەگەر ئاسان قەي قىلسا ئۇنىڭدىن نورمال ھەركەت قىلىشقا ياكى يەڭگىل ئەمگەك قىلىشقا بۇيرۇش لازىم. مەسىلەن: ئاشقازاننى كۈچەيتىش، قەينى پەسەيتىدىغان دورىلارنى بېرىش لازىم. مەسىلەن: پۇدىنە، ئانار شەربىتى، لىمون شەربىتى، جاۋارىش ئۇد، سىركە، پىياز، سۇزاپ ئۇرۇقى سىلىپ پىشۇرغان بېھى ئارقىلىق ئاشقازاننى كۈچەيتىش لازىم.

يەنە بىر خىل پايدىلىق دورىنىڭ تەركىبى: قەلەمپۇر، جوزبەۋۋا، قۇسته، مەستىكى، سوك، قاقىلە، ئۇد ھىندى، بەسباسەلەرگە 3 ھەسسە ھەسەلنى قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر بېھى، ئالما قىيامى بېرىلسە قەينى يوقىتىدۇ. ئاشقازاننىڭ ئاغزىدىكى خىلىتلاردىن بىر قىسىم بويىدا بار ئايالالاردا خەفەقان كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇ ئەھۋال ئىسسىق سۇ ئىچىش، نورمال تەنھەركەت ياكى ئەمگەك بىلەن يوقىلىدۇ.

ئەگەر قان كېلىپ قالسا دەرھال داۋالاش لازىم.

داۋالاش ئۇسۇلى يېسىمۇق، ئاچچىق ئانارنىڭ پوستى، موزا، ئانار گۈلى، ياغاچ قاينىتقان سۇدا ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. بۇلارنىڭ پىسپىنى سوقۇپ دوشۇننىڭ چۆرىسىگە چېپىش لازىم.

ئەگەر قان كۆپ ئاقسا قۇرسى كەھرىۋا ۋە باشقا شۇنىڭغان ئۇيغۇن دورىلار بىلەن داۋالاش كېرەك. بۇ دورىلارنى تۆۋەندە كۆرسىتىپ ئۆتىمىز. ئەگەر پۇتىنىڭ ئۇستى ئىششىسا ھەببى قوقيا، توز بىلەن سوقۇپ، سىركە بىلەن چېپىش لازىم. موزىنى سۇدا ئېزىپ چاپسۇن. سەبرى، سەندەل، سۇپارىنى يۇمشاق سوقۇپ، شوخلا سۇيى بىلەن چاپسۇن. شوخلا بەرگىنىڭ كۈلىنى سىركە بىلەن چاپسۇن. ئەگەر تۇغۇت ۋاقتى يېقىن بولسا، مۇنچىغا كىرىپ تال، شۇمشا، سېرىقچېچەك، زىغىر قاينىتقان سۇغا كىرسۇن. قورساقتا، دۇمبىسىگە سېرىقچېچەك يېغى، بابۇنە يېغى چاپسۇن. بادام يېغى بىلەن قىلىنغان قەنت ھالۋىسىمۇ پايدا قىلىدۇ. 9- ئېيىدىن تارتىپ ھەر كۈنى ئەتىگەندە 9 گرام بادام يېغى بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئاچچىق-چۆچۈك، ئىچىنى تۇتىدىغان نەرسىلەر، تەس سىڭىدىغان نەرسىلەرنى يېمەسلىكى لازىم.

تۇغۇت ئاغرىقى كۆرۈلسە ئۇچا، يانپاش، كىندىك. تۇك ئۇنىدىغان يەرلىرىنى سېرىقچېچەك يېغى بىلەن ياغلاش لازىم. كۈندۈشنى سوقۇپ بۇرنىغا تۇتۇپ چۈشكۈرتۈلىدۇ. سىمىز توخۇ شورپىسى، ئۆردەك يېغى قاينىتىپ، پىشۇرۇلغان خورما، شۇمشا، بادام يېغىنى 3～2 نۆۋەت بەرسە قەينى توسىدۇ. 16 گرام خىيارشەنبەر پوستىنى يۇمشاق سوقۇپ، بىنەپشە شەربىتى ياكى نوقۇت سۇيىدە ئىچسە، تۇغۇتنى ئاسان قىلىدۇ. ماگنىت تېشىنى سول قولىدا، مارجانىنى ئوڭ قولىدا تۇتۇش لازىم ياكى ئوڭ تىزىغىچە تېڭىش لازىم. بۇنىڭ بالىنى تېز ماڭدۇرۇش تەسىرى بار. ئۆلۈك ھامىلىنى ۋە بالا ھەمراھىنى چۈشۈرۈش ئۈچۈن كۈندۈشنى سوقۇپ، سەبرى بىلەن بۇرنىغا تارتىش لازىم. مورد، زەرچۇبە، جاۋاشىر، چەلەڭنى خىمىر قىلىپ قۇرس قىلىپ، بىر قاچىغا چوغنى سېلىپ، ئۇنىڭدىن بۇ قۇرسنى بىردىن كۆيدۈرۈپ، ئاندىن كېيىن ئوتنىڭ ئۈستىگە بىر قاچىنى قويۇپ، ئوتتۇرىسىنى تېشىپ، تۆشۈكى ئۇدۇلىغا ئايال جىنسىي ئەزاسىنى شۇ يەرگە تۇتسا، ئۆلۈك ھامىلە ئاسان چۈشىدۇ.

يەنە بىر داۋاسى: قەتران، ئۇد، سۇزاپ، ئاچچىقتاۋۇزلارنى باراۋەردىن يۇمشاق سوقۇپ، پەرزىجە قىلىپ قويسا، ئۆلۈك ھامىلە ئاسان چۈشىدۇ. تۇغۇتتىن كەلگەن قانىنى نېپاس دەيمىز. بۇنىڭ ۋاقتى ئوغۇل بالىدا 15 كۈندىن 30 كۈنگىچە، قىز بالىدا 35 كۈندىن 40 كۈنگە قەدەر بولىدۇ. بالا تۇغۇلغاندىن كېيىن نېپاس كەلمىسە، ئەتىقباسى تەمەسسۇ كېسىلگە يولۇلىنىش مۇمكىن. ئەگەر ئۇ ئايال ئورۇق، قان ئاز بولسا زىيىنى يوق. نوقۇت سۇيى، كۈدە، سېرىقچېچەك، دارچىن پايدا قىلىدۇ. ئەگەر تۇغقاندىن كېيىن بالياتقۇدا ئاغرىق پەيدا بولسا مائۇلئوسۇل شەربىتى، ئارپا يارمىسى سالغان شورپا پايدا قىلىدۇ. ئاق خىچىرنىڭ تۇۋۇقىنى كۆيدۈرۈپ، تۇتۇنىگە بالياتقۇنى تۇتۇش لازىم.

4- پەسل يالغان بويدا قېلش

بۇ ئايالالاردا كۆرۈلىدىغان ئادەت كۆرمەسلىك، رەڭگى ئۆزگىرىپ، ئىشتىهاسى يوقىلىش بىلەن بالياتقۇنىڭ ئاغزى يۇمۇلۇپ قالىدۇ. كۆكرەك، ئەمچەكلىرى ئېسىلىپ، قورسىقىدا بالىنىڭ ھەرىكىتىدەك ھەرىكەت پەيدا بولىدۇ. ئوڭ تەرەپكە قولنى قويسا سول تەرەپ ھەرىكەت قىلىدۇ. بۇ ئەھۋال ئۆمۈرنىڭ ئاخىرىغىچە شۇ تەرىقىدە ئۆتۈپ كېتىدىغان ئىشلارمۇ بار. ئىلاج قوبۇل قىلمايدۇ. بەزى چاغدا ئىستىسقاغا ئۆزگىرىپمۇ كېتىدۇ. بەزى چاغدا تۇغۇت ئاغرىقىغا ئوخشاش ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭدىن بىرەر پارچە گۆش يا ھۆللۈك ۋە تەرەت گەندىلىرى چىقىدۇ ياكى يەل چىقىدۇ.

بۇ كېسەل بىلەن رەسمىي بويدا بارلارنىڭ پەرقى: يالغان ھامىلدار بولۇشتا، قورساق قاتتىق، قول-پۇت بوش، سۈس بولىدۇ. بالىنىڭ ھەرىكىتى بولمايدۇ. ھەر ۋاقىت قولنى قورسىقىغا قويسا بىر جايدىن يەنە بىر جايغا يۆتكىلىدۇ. بويدا بار ئايالنىڭ بالىسى قورساقتا ئۆزىچە ھەرىكەت قىلىدۇ. بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

1. كۆپ خىلتالار بالياتقۇغا قۇيۇلۇپ، قويۇقلاشقانلىقتىن بولغان يالغان ھامىلدارلىق

ئالامىتى بالياتقۇنىڭ ئەتراپى ئىسسىق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق، سافىن تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. ئاندىن كېيىن بەدەننى تازىلاش، ھەببى ئايارەج، ھەببى مەنتىن، ھەببى سەكبۇنەج قاتارلىق دورىلارنى بىرقانچە قېتىم بىرىپ خىلىتنى پىشۇرۇش لازىم. مائۇلئۇسۇل، ئايارەج كىبار بېرىش لازىم. بەدەن تازىلانغاندىن كېيىن قۇرسى مور، ئۇبھەل سۇيى پايدا قىلىدۇ. ئەگەر بىر قاچا ئۇبھەل سۇيىنى 6 گرام ئۇبھەل بىلەن بىر ھەپتە ئىچسە، يالغان ھامىلنى يوقىتىدۇ. داۋائىل كۆركۈم، سىركەنجۈبىل، تەرياق ئەرىئە بىلەن بېرىلسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. تەس تۇغۇتقا ئادەت ماگدۇرۇشقا بېرىلىدىغان دورىلارنىڭ تەركىبى: 6 سەر قەنت جاۋاشىرغا باراۋەر مىقداردا كەرەپشە ياكى بەدىيان سۇيى بېرىلىدۇ.

بالياتقۇغا 6 گرام چەلەك ئۇرۇقنى چېچىكى بىلەن قويسا ھامىلە ئۆلۈك بولسۇن، تېرىك بولسۇن چۈشىدۇ. ئەگەر ئەر كىشى 6 گرام زىراۋەندە، موردقا قىچا، ئەرمەن قوشۇپ ياكى تەنھا يىسە ياكى مۇرەككەپ قىلىپ يەپ، جىنسىي ئەزاسىغا قەتىرانى چېپىپ، ئاندىن ئايال كىشى بىلەن بىر ئورۇندا بولسا، بالا چۈشىدۇ. قورساقتىكى ئۆلۈك، تېرىك ھامىلنى چۈشۈرۈش ئۈچۈن بېرىلىدىغان شىيافنىڭ تەركىبى: مۇرمەككى، جاۋاشىر، خەربەقلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، كالا ئۆتى بىلەن يۇغۇرۇپ، شىياق قويسۇن. غىزاسىغا دارچىن بىلەن نوقۇت سۇيى بېرىلىدۇ.

بالياتقۇنىڭ ئاغزىغىچە قاتتىق ئىششىق بولۇشتىن يالغان ھامىلدارلىق كۆرۈلىدۇ. ئالامىتى ۋە چارىسىنى بۇندىن كېيىن كۆرسىتىپ ئۆتىمىز.

2. قويۇق يەل بالياتقۇدا تۇرۇپ قالغانلىقتىن بولغان يالغان هاملىدارلىق

ئالامىتى بالياتقۇدا ئېسىلىشپ تارتىشىدۇ. ئىستىسقانىڭ يېنىك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنىڭغا ئىستىسقائى تەبەلىنىڭ داۋاسىنى قىلىش، بۇزۇرى، مائۇلئۇسۇل شەربىتى بېرىلىدۇ ھەم ئىستىسقائى تەبەلىنىڭ، يەلدىن بولغان قۇلۇنجىنىڭ ئىلاجى قىلىنىدۇ. غىزاسىغا توخۇ، باچكا قۇشى بىلەن نوقۇت سۈيىگە ئىسسىق ئۇرۇقلار سېلىپ بېرىلىدۇ.

5- پەسىل ئادەتنىڭ كۆپلۈكى

1. قاندىن بولغان ئادەتنىڭ كۆپ كېلىشى

ئالامىتى يۈز، كۆز، بەدەنلىرى چىڭقىلىش، رەڭگى قىزىل، تومۇرلىرى ئېسىلىپ تاشقى ئەزالىرىدا كۆرۈنۈپ تۇرۇش، ھەرقانچە كۆپ قان ئاقسىمۇ، بەدىنى يەنىلا كۈچلۈك بولۇپ، رەڭگى ئۆزگەرمەيدۇ. بۇنداق ئەھۋال راھەت-پاراغەت بىلەن ئۆتكەن ئاياللاردا كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىقتىن قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر كۈچ-قۇۋۋىتى بولسا بەلنىڭ ئاستىغا ئوتلۇق ھىجامەت قىلىش لازىم. ئۇندىن كېيىن قۇرسى كەھرىۋا بېرىلىدۇ. تەركىبى: نىشاستە، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، تەررە ئۇرۇقى، بادرەڭ ئۇرۇقى 9 گرامدىن، ئانار گۈلى 6 گرام، ئاقاقىيا، كەھرىۋا 3 گرامدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، يوپۇرماق سۈيى بىلەن قۇرسى قىلىپ، سىمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىربىسى ياكى ئەنجىباھار شەربىتى بىلەن كۈندە 4 گرام بېرىلىدۇ. ئادەت توختىتىدىغان شىيافىنىڭ تەركىبى: سۈرمە، ئانار گۈلى، موزا، كۈندۈر، زاك، ئاقاقىيالارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، شىياق قىلىپ قويۇلىدۇ. موزىنى سوقۇپ، قاينىتىپ، تازىلانغان پاختىنى چىلاپ، سۈرمىنى ئارىلاشتۇرۇپ قويسا پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا غورا، بېسسىمۇق سېلىپ، سۇماق ئېشى قىلىپ بەرسە بولىدۇ.

2. قان سۈيۇق ھەم ئۆتكۈر بولغانلىقتىن بولغان ئادەتنىڭ كۆپ كېلىشى

ئالامىتى بەدىنى ئورۇق، ئاجىز، رەڭگى سېرىق بولىدۇ. ئادەت سۈيۇق ھەم ئۆتكۈر بولۇپ، ئېچىشتۇ-رۇپ كېلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سېرىق ھېلىلە مەتبۇخى بىلەن شاھتەررە بېرىپ بەدەننى تازىلاپ، قاننى سوۋۇتۇش كېرەك. سىمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىربىسى بىلەن سەۋزە سۈيى، ئالما قىيامى، تاباشىر، گىل ئەرمىنى، ناخۇش ئانار، ئاچچىق بېھى پايدا قىلىدۇ. قۇرۇق ئۈزۈم، كۈندۈر، خۇپسىل ھەدىد ئادەت ۋە بۇۋاسىر قانلىرىنى توختىتىدۇ. ئەگەر قان توختىمىسا، قۇرسى كەھرىۋانى رىۋاج قىيامى ياكى زىخ شەربىتى، ئانار شەربىتى بىلەن بېرىلىدۇ. قاينىتقان تۆمۇر داغمال سۈيىدە ئانار گۈلى، كاسنە، قىزىلگۈل، سۇماق، ئانار پوستى، ئامۇت غازىكىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ قويسۇن. پولونىيا، ئامۇت غازىكى بۇلارنى پاقىيوپۇرمىقى سۈيى بىلەن قويسۇن. شىياق سۈرمىنىڭ تەركىبى: گۈلنار، ئامۇت غازىكى، پاقىيوپۇرمىقى سۈيى بىلەن

شىياق قويسۇن. پاقىيوپۇرمىقى سۇيى، گىل مەختۇم، ئاقاقىيا، تېكە ساقىلى، ئۆتنىك سىققان سۇيى، خۇنسياۋشان شادىنەج بۇلار بىلەن كىلىزما قىلىش ئوبدان پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا سۇماق، زىخ بىلەن غورا سۇيى بېرىلىدۇ ھەم توخۇ، كەكلىك، ئوغلاق گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ، قورۇق يۇمغاقسۇت بىلەن بېرىلىدۇ. ئەگەر بەدىنى ئاجىز بولسا، تۇخۇم سېرىقىنى سىركە بىلەن قاينىتىپ بېرىلىدۇ. ئاچچىق ئانار، دولانە ياكى باشقا مۇناسىپ دورىلار بېرىلىدۇ.

3. سەپرا ياكى سەۋدادىن بولغان ئادەتنىك كۆپ بولۇشى

ھەرقايسى خىلىتنى ئايرىش ئۈچۈن رەھىمگە پاختا قويۇپ، قورۇغاندىن كېيىن رەڭگىنى كۆرۈپ، قايسى خىلىتتىن بولغانلىقىنى ئايرىپ چىقسا بولىدۇ. ئەگەر سەپرا خىلىتىدىن بولسا مەتبۇخى ھېلىلە، سەۋدا خىلىتىدىن بولسا مەتبۇخى ئەفتىمۇن بېرىلىدۇ. يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن ئىلاجلاردىن پەرزىجە، شىياق قىلىپ قويۇش ۋە باشقا چارىلەرنىمۇ قىلىش كېرەك.

4. بوۋاسىردىن بولغان بالياتقۇ قاناش

ئالامىتى ھەيز قېنى بولماي قان كېلىدۇ. ئۇنىڭدىن ئاققان قان تامچە-تامچە كېلىدۇ. باش ئاغرىقىدىن خالىي بولمايدۇ. رەھىمى مېڭگە شېرىك بولغانلىقتىن، ئىچكى ئەزالىرى ئاغرىيدۇ، قان ئاققاندىن كېيىن ئاغرىق پەسەيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىقتىن قان ئېلىش، ئىككى يوتىغا ھىجامەت قىلىپ سەۋدانى چىقىرىش لازىم. بۇنىڭغا مائۇل جەبەن پايدا قىلىدۇ. قۇرس كەھرىۋا، ھەببى مۇقەل بېرىش لازىم. كۈدە سۇيىنى قاينىتىپ، رەھىمگە تېمىتىپ قويسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. زەپەر شىرىسىنى ئىلمان قىلىپ ئۆرۈك، شاپتۇل مېغىزىنىك يېغىدا مۇقەلنى ئېزىپ، رەھىمگە تېمىتىپ چاپسۇن، كېسەل تۇتقاندا داۋالىماسلىق، ئاغرىق پەسەيگەندە داۋالاش كېرەك. كۆكرەكنىك تۆۋىنىگە ھىجامەت قىلسۇن. رەھىمدە جاراھەت بولغاندىن قان ئاقسا، جاراھەتنىك ئىلاجىنى قىلسۇن. ئەگەر تۇغقاندىن كېيىن قان تولا ئاقسا رەھىمى جاراھەت بولغاندا، يېرىلغاندا ئىشلىتىدىغان دورىلار بىلەن ئىسلاپ توختاتسۇن. بەزىدە قاننىك كۆپ ئېقىشى قىزىلىق يوقالغاندىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئىچىنى تۇتىدىغان شارابتا ئولتۇرسۇن. موزا، شاھى بەللۇت، ئانار گۈلى، قىزىلگۈل، بۇلارنى قاينىتىپ، سۇيىنى رەھىمگە قويسۇن. زەيتۇن يېغى چاپسۇن. پەلكۈچەك يۇمشاق لاتىنى يۆگەپ، مەلھەم دورىلىرىنى سۇركەپ، رەھىمگە قويسۇن.

6- پەسل بالياتقۇ يارىسى

بۇ بىرقانچە تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

1. ئۇرۇلغانلىقتىن بولغان بالياتقۇ يارىسى

ئالامىتى قاتتىق ئاغرىيدۇ، قان چىقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەنزۇرۇت، كۈندۇر، خۇنسياۋشان، مورد، زاك، زەمچە، ئانار پوستى، جوز، سەرۋى بۇلارنى ئاس ياكى پاقيوپۇرمىقى سۇيى بىلەن پەرزىجە قىلىپ قويسۇن. كىلىزما ھەم پايدا قىلىدۇ. ئەگەر جاراھەت كونا بولۇپ قالغان بولسا، تۆۋەندىكىلەرنى قوشۇپ كىلىزما قىلىش لازىم. ئۇنىڭ تەركىبى: گىل ئەرمىنى، ئاقاقىيا، موزا بۇلارنى قوشۇپ كىلىزما قىلىنىدۇ. قۇرسى كەھرىۋا بېرىلىدۇ.

2. بالىياقۇنىڭ ئىچكى قىسمىدا قاتتىق بىئاراملىق بولۇپ، تەس تۇغقانلىقتىن ياكى بالىنى تارتىپ ئالغانلىقتىن پەيدا بولغان يارا

داۋالاش ئۇسۇلى يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن پەرزىجەنى قويۇش كېرەك. ئەنزۇرۇت، كۈندۇر، خۇنسياۋشان بۇلارنى چېپىش كېرەك.

3. ئۆتكۈر خىلتىنىڭ سەۋەبىدىن بولغان بالىياقۇ يارىسى

ئالامىتى ئاغرىش بىلەن سېسىق پۇراقلىق قان چىقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى تازىلاش، ئارپا، ھەسەل سۇلىرى بىلەن كىلىزما قىلىش كېرەك. جاراھەتنى كۆرسىتىلگەن دورىلار بىلەن داۋالاش لازىم. ئەگەر ئاغرىق قاتتىق بولسا، ئازغىنە ئەپيۇن بىلەن زەپەرنى ئەنزۇرۇت، خۇنسياۋشانلار بىلەن ئېلەشتۇرۇپ قويىلىدۇ. بالىياقۇ ئاغرىقىنى پەسەيتىدىغان دورىلاردىن ئاق لەيلى، باقلەنى قاينىتىپ ھەسەل، گۈل يېغى بىلەن سرتتىن چېپىش ئارقىلىق زىمات قىلىنىدۇ. ئايال كىشىنىڭ سۈتى، ئىسسىق سۇ، گۈل يېغى بىلەن بالىياقۇغا كىلىزما قىلىنىدۇ.

4. سوغۇق ئىششىقلار ئېغىز ئالغانلىقتىن ياكى بالىياقۇدىكى ئۇششاق ھۈدۈر، چاقىلاردىن بولغان بالىياقۇ يارىسى

ئالامىتى ئاغرىش بىلەن سىركىنىڭ لېيىغا ئوخشاش نەرسىلەر كۆپ چىقىدۇ. ئەگەر سۈيدۈك گۆش يۇغان سۈدەك بولۇپ ئاغرىق بولسا، يىرىڭ بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر يىرىڭ ئاق، ئاز بولۇپ ئېچىشتۇرۇپ چىقسا، سېسىق بولمىسا، جاراھەت تازىلىنىپ ساقىيىشقا باشلىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى گۈل يېغى، بىنەپشە، قەنت بىلەن كىلىزما قىلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن گۈل يېغى، مەلھەمى باسلىقۇن بىلەن كىلىزما قىلىنىدۇ. بۆرەك، دوشاقنىڭ جاراھەتىدە كۆرسىتىلگەن چارىلەر قىلىنىدۇ.

7- پەسل بالىياقۇ يېرىلىش

بۇ بالىياقۇدا قۇرۇقلۇق غالىب بولغانلىقتىن يۇز بېرىدۇ. بولۇپمۇ تۇغۇت يېقىنلاشقاندا ئاغرىقنىڭ قاتتىق بىئارام قىلغانلىقىدىنمۇ بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەلھەمى باسلىقۇننى ئازغىنە ئۆردەك يېغى، توخۇ يېغى، بىنەپشە يېغى، كالا پاقالچىقىنىڭ يىلىكى بىلەن قويىلىدۇ ياكى بىنەپشە يېغى، زەيتۇن يېغى بىلەن چېپىلىدۇ. ئاندىن باشقا مەقئەت بېرىلغاندا قىلىدىغان ئىلاج قىلىنىدۇ.

8- پەسل بالياتقۇ قىچشش

بۇ سەپرا خىلتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن، سەۋدا خىلتىنىڭ ئاچچىقلىقىدىن ياكى مەنىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن پەيدا بولىدۇ. ئايالنىڭ كۆچى ناچارلاشقانلىقتىنمۇ يۈز بېرىدۇ.

ئالامتى ئەرلەر بىلەن ھەر قانچە كۆپ جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولسىمۇ قانمايدۇ. ھەرقايسى خىلتىنىڭ كۆپلۈكىنى قانىنىڭ رەڭگىدىنمۇ بىلىش مۇمكىن.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، سۈرگە ئېچىش، بالياتقۇنىڭ ئاغزىغا سوغۇق دورىلارنى چېپىش، مەسىلەن: سەندەل، تۆگىتاپىنى، ئۆت قاتارلىق نەرسىلەر زىمات قىلىنىدۇ. يۇمغاقسۇت سۈيى ھەم سېمىز ئوت سۈيى، كاھۇ، پىسسىمۇقنى ئاقلاپ، مۇسەللەس بىلەن قاينىتىپ، يۇڭ بىلەن قويۇلىدۇ. مەنىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش ئۈچۈن، شەھۋەتنى پەسەيتىشتە كۆرسىتىلگەن دورىلار بىلەن چارە قىلىنىدۇ.

9- پەسل بالياتقۇ بوۋاسىرى

بۇ كېسەل سەۋدا خىلتى غالىب بولغاندا مەقئەتتە پەيدا بولۇپلا قالماي، باشقا ئەزالاردىمۇ پەيدا بولىدۇ. بۇنى كۆرۈش، تۇتۇش ئارقىلىق پەرق ئەتكىلى بولىدۇ. ئەگەر بالياتقۇنىڭ ئاغزى ئۆرۈلگەن، رەڭگى قىزىل ھەم ئاغرىق بولسا، قانىنىڭ كۆپلۈكىدىن؛ ئەگەر قان توختىغاندا سىركىنىڭ لىپىغا ئوخشاش قارا ھۆللۈك كەلسە، سەۋدادىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى ئەقتىمۇن بىلەن بەدەننى سەۋدا خىلتىدىن تازىلاش كېرەك. بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان پاقلان، ئوغلاق گۆشى بېرىلىدۇ. نەركەس، سەۋسەن يېغى چېپىلىدۇ. زەرچۆە، مۇردارسەنگ باراۋەردىن، موم، ئۆرۈك، شاپتۇل مېغىزىنىڭ يېغى بىلەن مەلھەم قىلىنىدۇ. باشقا جەھەتتە مەقئەت بوۋاسىرىنىڭ ئىلاجى قىلىنىدۇ. ئوپېراتسىيە قىلىش توغرا كەلسە، ئوپېراتسىيە قىلىش كېرەك. ئەگەر كۆرۈنسە ئەبرىشىم بىلەن كەسكەي. كۆرۈنمىسە قۇرۇتىدىغان دورا سەپكەي.

10- پەسل بالياتقۇغا ئۇششاق مۇدۇر، سۆگەل چىقىش، ناسۇر پەيدا بولۇش

ئۇششاق مۇدۇر قانىنىڭ يامان خىلتى ياكى سەپرا قانغا ئېلىشقاندىن كۆپىنچە بالياتقۇنىڭ ئاغزىدا بولىدۇ، بۇنى قول ۋە كۆز بىلەن تۇتۇپ يەتكىلى بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر ئايال بەرداشلىق بېرەلسە، باسلىقتىن قان ئېلىنىدۇ. سىركەنجۈبىل، نارجىل شەربەتلىرى، سېمىز ئوت ئۆرۈقىنىڭ شىرىسى، ئارپا سۈيى بېرىلىدۇ. غىزاسىغا غورا، سۇماق سېلىپ ئاش ئېتىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر مۇدۇر كۆرۈنسە ئىسپىداج مەلھىمى، مۇردارسەنگ مەلھىمى، گىل ئەرمىنى، ئىقلىيالارنى باراۋەردىن ئېلىپ، ئازغىنە كاپۇر قوشۇپ، گۈل يېغى، موم بىلەن مەلھەم قىلىپ، مۇدۇرگە چېپىلىدۇ. ئەگەر مۇدۇر كۆرۈنمىسە پاقىيوپۇرمىقى سۈيى بىلەن گۈل يېغىنى ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن چاپىدۇ. سۆگەلنى

تونۇشمۇ ئۇششاق مۇدۇرنى تونۇغاندەك بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخ ياكى ھەببى ئايارمج بىلەن بەدەننى تازىلاش لازىم. قويۇق خىلىت پەيدا قىلىدىغان غىزالاردىن پەرھىز قىلىش لازىم. پاقلان، ئوغلاق گۆشى، توخۇ گۆشى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. سەۋسەن يېغى، شاپتۇل مېغىزىنىڭ ياغلىرى پايدا قىلىدۇ. بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، شۇمشا، زىغىر قاينىتقان سۇدا يۇيۇنىدۇ.

بالىياتقۇنىڭ جاراھىتى كونىراپ قالسا ناسۇرغا ئۆزگىرىدۇ.

ئالامتى داۋاملىق ئاغرىش بىلەن زەرداب ئاقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى جاراھەتنى تازىلاپ قۇرۇتىدىغان دورىلار بىلەن داۋالاش لازىم ياكى ئوپېراتسىيە قىلىپ كېسۈەتسىمۇ بولىدۇ.

11- پەسىل بالىياتقۇدىن ھۆللۈك ئېقىش

خۇددى ئەر كىشىدىن مەنىي ئاققاندەك ئاياللاردىنمۇ ھۆللۈك ئېقىش بولىدۇ. ئىچكى ئەزادىكى تۇتۇپ تۇرۇش كۈچى ئاجىزلاشقانلىقتىن بەلغەم، سەپرا، سەۋدا، قاندىن پەيدا بولغان ھۆللۈك بولۇشى مۇمكىن. بالىياتقۇدىن ئاققان نەرسە قايسى خىلىتتىن ئىكەنلىكىنى بالىياتقۇغا ئاق لاتا قويۇپ، قۇرۇغاندا كۆرۈپ ئايرىسا بولىدۇ.

ئالامتى ئىشتىهاسى بولمايدۇ، چىراي شەكلى ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. كۆزىنىڭ بۇرجەكلىرى ۋە ئاستىن-ئۈستۈن قاپاقلىرى ئىششىپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر قان غالىب بولسا قان ئېلىش، ئەگەر سەپرا، سەۋدا ياكى بەلغەمدىن قان بۇزۇلغان بولسا، ھەرقايسى ماددىنىڭ ئۆز سۈرگىسىنى بېرىپ بەدەننى تازىلاش لازىم. ئاندىن كېيىن بالىياتقۇنى كۈچەيتىپ، ھۆللۈكنى توختىتىش ئۈچۈن يۇقىرىدىكى «ئادەت تولا مېڭىش» تا تونۇشتۇرۇلغان پەرزىجە بىلەن داۋالاش كېرەك.

12- پەسىل ھەيز كەلمەسلىك

1. بەدەنده قان كەم بولغانلىقتىن ھەيز كەلمەيدۇ

ئالامتى بەدىنى ئورۇق، رەڭگى سېرىق بولىدۇ. ئىلگىرى ئۇزۇن مۇددەت ئاچ قالغانلىق، ئارتۇق جاپا تارتقانلىق، ھەيز قېنى كۆپ كېلىش، بوۋاسىر قانىش، بۇرنى قانىش قاتارلىق يوقتىش تارىخى بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاسان سىڭىدىغان تاماقلارنى بېرىش، ئۇخلاش، مۇنچا، ئابزەنگە كىرىش بىلەن بەدەننى كۈچەيتىش لازىم. غىزاسىغا توخۇ، پاقلان گۆشلىرى، تۇخۇم سېرىقى (چالا پىشۇرغان) بېرىلىدۇ.

2. قاننىڭ قويۇلۇپ قېلىشىدىن بولغان ھەيز كەلمەسلىك

ئالامتى بەدىنى سۇس ئاق، تومۇرلىرى كۆك، سۈيدۈكى كۆپ، تەرتى ئاق بولىدۇ. تولا ئۇخلاش

قانىنڭ سۈيۇق بولۇشى، بالىياتقۇ مزاجىنىڭ سوغۇقلۇقىنى كۆرسىتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سافىن تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك ياكى پاقالچىقىغا ھجامەت قىلىش ھەم ئايارەج، قۇرسى موردىغا ئوخشاش دورىلارنى بېرىش لازىم. ئۇبھەل، ئەفسەنتىن 4 گرامدىن، بۇلارنى قايناتقان سۇدا 4 گرام مورنى ئېزىپ ئىچسە پايدا قىلىدۇ. بەدەننى قويۇق خىلتىتىن تازىلىغاندىن كېيىن بۇزۇرى شەربىتىگە كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، تاغ پۇدىنسى، مشكى، نارمشكى، بۇلارنى سېلىپ ھەسەل ياكى قەنت بىلەن قاينىتىپ بېرىلىدۇ. 6 گرام شىرخىستكە 4 گرام سوك قوشۇپ بەرسە ئادەتنى ماڭدۇرىدۇ. سافىن تومۇردىن قان ئالغاندىن كېيىن داۋائىل كۆركۈم ياكى سىركەنجۈبل، بۇزۇرى شەربىتى بېرىلسە ھەيزنى راۋان قىلىدۇ. 2 گرام قۇندۇز قەھرى، 8 گرام بىخ سەۋسەن، 2 قوشۇق پۇدىنە سۇيى، 28 گرام ھەسەل سۇيى، بۇلارنى 2 قېتىم بەرسە ئادەتنى راۋان قىلىدۇ. سەئىد، ئوردان، ئاساروۇن، سەلىخە، دارچىن، ئەفسەنتىن، تاغ پۇدىنسى، بۇلارنى ئايرىم ياكى قوشۇپ، 8 گرام ئوردان سۇيى بىلەن بەرسە ئادەتنى ماڭدۇرىدۇ. قۇرسى مۇرمەككىنىڭ ئادەت ماڭدۇرۇش خۇسۇسىيتى كۆپ، بۇ ھەر ئايدا 3 قېتىم، ھەر 10 كۈندە بىر قېتىم بېرىلسە بولىدۇ. جوز، سۇزاپ 12 گرامدىن، لوبيا 8 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى 4 گرام، چالا سوققان قىچا 3 گرام، بۇلارنى قاينىتىپ بېرىلىدۇ. قارا نوقۇت سۇيىنى زەيت، شۇمشا قاينىتقان سۇ بىلەن خورما، زەنجۈبل بېرىلسە، ئادەتنى ئوبدان ماڭدۇرىدۇ. يۇمشاتقۇچى دورا سۈيىگە چىلىنىش، مەسىلەن: سۇزاپ، بابۇنە، مەرزەنجۇش، پۇدىنە، ئىكلىلمىلىك، سۆئىتەر قاتارلىقلار ئادەتنى ماڭدۇرىدۇ. دارچىن، سۇمبۇل، سەلىخە، ھەببى بىلسان، ئۇد بىلسان، جوز بەۋۋا، لاچىندانە، قۇستە قاتارلىقلارنى باراۋەردىن ئېلىپ سوقۇپ، قاينىتىپ، يۇڭنى چىلاپ كىندىك، دوۋسۇنغا قويسا، بالىياتقۇنىڭ توساقلىرىنى ئاچىدۇ. ئەبىي سادىقنىڭ ئوغلى ساھىب كامىل، «شەرھى فۇسۇل» دا مەن توپلىغان بۇ زىماتلارنى ئادەت ماڭدۇرۇش ئۇچۇن كۆپ كىشىلەر ئىشلىتىپ پايدىلانغان، دەيدۇ. ئۇنىڭ تەركىبى: كىرەنجى 60 گرام، سەلىخە 12 گرام، شاخچە ئېگىر 28 گرام، ئەگەر ئۇ بولمىسا بىخ كەبىرنىڭ پوستى 8 گرام، ھەمشىباھار 28 گرام، ئەفسەنتىن 6 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، 120 گرام پىيازغا قوشۇپ بىرقانچە قېتىم بالىياتقۇ ساھەسىگە چاپىدۇ ۋە پەرزىجە قىلىپ قويىدۇ. قۇندۇز قەھرى، مورد، ئىپار بۇلارنى شىياق قىلىپ قويىدۇ. بەزى ھۆكۈمالار 7 يىل ئادەت كۆرمىگەن ئاياللار بۇ پەرزىجەنى قويۇپ ئادەت ماڭغان دەيدۇ. ئۇنىڭ تەركىبى: مورد، تاغ پۇدىنسى 12 گرامدىن، ئۇبھەل 24 گرام، سۇزاپ 30 گرام، ئۇرۇقدىن ئاجرىتىلغان ئۇزۇم 60 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، كالىنىڭ ئۆتى بىلەن يۇغۇرۇپ، پەرزىجە قىلىپ بىرقانچە كۈن قويۇلىدۇ.

ئادەت توختاپ قېلىش، بالىياتقۇ تومۇرلىرىنىڭ ئاغزى ئىسسىقتىن توسۇلۇپ قالغانلىقتىنمۇ بولىدۇ.

ئالامىتى بالىياتقۇ قۇرۇق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۇماق، ناۋات، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، گۈل ھەمشىباھار، بۇلارنى سوقۇپ پەرزىجە قىلىپ، ھەسەل، تۇخۇم سېرىقى بىلەن بىرقانچە كۈن قويىدۇ. سېمىز ئوت شىرىسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

بالیاتقۇنىڭ مىزاجىدا سوغۇقلۇق غالىب بولغانلىقتىن بالیاتقۇ تومۇرلىرىنىڭ ئاغزى توسۇلۇپ قېلىپ، ئادەت توختاپ قالىدۇ.

ئالامىتى رەڭگى ئاق، تومۇرلىرى سوغۇق، موي-چاچلىرى قالايمىقان بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئىسسىقلىق دورىلار بىلەن داۋالاش كېرەك. ئادەت توختاش قۇرۇقلۇقتىن بولىدۇ.

ئالامىتى بالیاتقۇ قۇرۇق، تومۇرى ئاجىز، بەدىنى ئورۇق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئايالنىڭ مىزاجىغا ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان دورىلار بېرىلىدۇ. باشقا ئىلاجلىرى تۇغماسلىق بابىدا كۆرسىتىلدى. شۇ بويىچە چارە قىلىنىدۇ. ئەگەر ئادەت بالیاتقۇ ئىششىغانلىقتىن توختاپ قالغان بولسا ئىششىقنىڭ ئىلاجى قىلىنىدۇ.

جاراھەت ساقىيىپ ئاغزى يۇمۇلۇش بىلەن بالیاتقۇ تومۇرلىرىنىڭ ئاغزىنى توسۇۋالغانلىقتىن ئادەت توختاپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن سۈرگە ئارقىلىق بەدىنى تازىلىنىدۇ ھەم مۇۋاپىق يانغار بىلەن زىمات قىلىنىدۇ.

يەنە جاراھەت بالیاتقۇ ئاغزىغا بىر نەرسە پەيدا بولۇپ ئادەت توختاشتىن تاشقىرى، جىنسىي مۇناسىۋەتنىمۇ توسىدۇ. بەزى تۆشۈكمۇ بولمايدۇ.

ئالامىتى ئادەت باشلىنىدىغان كۈنلەردە قاتتىق ئاغرىيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئوپېراتسىيە ئارقىلىق تىلۋەتسە بولىدۇ، ئاندىن كېيىن تۆشۈككە مەلھەم قويۇلىدۇ، ئاغزىنى پات پۈتتۈرۈۋەتمەسۇن.

3. بەك سېمىزلىكتىن بولغان ھەيز كەلمەسلىك

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، بەدەننى ئورۇقلىتىش بىلەن ئادەتنى ماڭدۇرىدىغان شەربەتلەر بېرىلىدۇ. شەربەتنى ئادەت كېلىدىغان كۈنلەردە ئىچىدۇ. تاماقتىن ئىلگىرى مېڭىش، سەھەر ۋاقتىدا مۇنچىغا چۈشۈش كېرەك. ئىترىفىل سەغىر، مەجۇنى كۈمۈنى، گۈلقەنت بېرىلىدۇ. غىزاسىغا نوقۇت سۇيى بېرىلىدۇ.

قەتىران يېغىنى بالیاتقۇغا تېمىتىپ قويسا بولىدۇ. ئادىتىنى ماڭدۇرۇش ئۈچۈن، ئاچچىقتاۋۇزنى كۆيدۈرۈپ تۈتۈنىنى بالیاتقۇغا تۈتسا بولىدۇ. جاۋاشىر ھىلتىت، سەكبۈنەج بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: بۇ كېسەلگە ئىسسىقلىق دورىلار بېرىلمەيدۇ.

مىزاج ئىسسىق بولۇشنىڭ ئالامىتى: قان ئالمىغان بولسا، ئىسستىمسى بولۇپ باش ئاغرىسا، كۆڭۈل ئاينىش بىلەن ئاغزى ئاچچىق بولغاندا، ئىسسىقلىق دورا بەرمەسلىك لازىم. ئەگەر قىزىش بولسا سۇماق، غورا سېلىپ ئاش ئېتىپ بەرسە بولىدۇ. بۇنىڭ چارىسى تۇغماسلىق قىسمىدا كۆرسىتىلدى. ئادەت توختىغانلىقتىن بالیاتقۇ بوغۇلۇش ئىششىقى، ئىچكى ئەزانىڭ مەيدە ئاغرىقى، تاماقنى يامان ھەزىم قىلغاندىن ئىشتىھانىڭ يوقىلىشى، كۆڭۈل ئاينىش، ئۇسساش، مەيدە ئاغرىقلىرىنىڭ بەزىسى سەرئى، مالىخۇلىيا، پالەچ،

كۆكرەك ئاغرىقى، يۆتەل، بۆرەك، جىگەر ئاغرىقلىرى، ئىستىسقا، كېزىك، ئۇچا ئاغرىقلىرى، كۆز ئاغرىقى قاتارلىق كېسەللىكلەر مۇشۇ سەۋەبتىن پەيدا بولىدۇ.

13- پەسىل بالىياتقۇنىڭ ئورنىدىن قوزغىلىشى

بۇ 2 خىل بولىدۇ.

1. سىرتتىكى نەرسىلەرنىڭ سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئۆلۈك ھاملىنى ۋە بالا ھەمراھىنى قالايمىقان ئالغانلىقتىن ياكى بىر يەردىن يەنىلغانلىقتىن، كۈچسىزلىكتىن ياكى قاتتىق يەنىلغانلىقتىن بالىياتقۇغا ئاغرىق ياكى سۇسلۇق پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى ئايالنىڭ دوڭسۇن، مەقئەت، پۇت-قول ۋە ئۇچسىدا قاتتىق ئاغرىق پەيدا بولىدۇ ھەم تىترەش، سەۋەبسىز قورقۇش يۈز بېرىدۇ. بەزى نادان تېۋىپلار مەشىمە (بالا ھەمراھى) بىلەن بالىياتقۇنىڭ پەرقىنى ئايرىيالمايدۇ، بۇ ئىككىسىنىڭ ئارىسىدىكى پەرق مەشىمە ئىنچىكە جىسىم بولۇپ، بالىياتقۇنىڭ ئەكسىچەدۇر.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۇچەينى تەرەتتىن تازىلاش، كىلىزما بىلەن سۈيدۈكنى ماگدۇرۇپ، دوڭساقنى تازىلاش كېرەك. ئاندىن كېيىن سىماب، گۈل يېغىغا غالىيە (ئەنبەر) نى ئېزىپ، بالىياتقۇغا تېمىتىپ قويىلىدۇ. ئاندىن كېيىن بالىياتقۇ ئۆز ئورنىغا قايتۇرۇلىدۇ. «قولان» (ياۋا ئېشەك) تۆكى بىلەن پەرزىنجە قىلىپ، سۇ ۋە شارابتا كەزمازۇ، موزا، ئاقاقىيا، خەرنۇبنى قاينىتىپ، دوڭسۇن، بالىياتقۇنىڭ ئەتراپىغا قابىز دورىلار بىلەن زىمات قىلىنىدۇ. خۇش پۇراق نەرسىلەرنى بۇرنىغا تۇتۇش، ئەگەر بالىياتقۇغا قىچىشقاق پەيدا بولسا، پۇددىنە سۈيىگە ئانار پوستىنى يۇمشاق سوقۇپ ئېلەشتۇرۇپ، چېپىش لازىم.

2. چاپلاشقاق بەلغەمنىڭ ھۆللۈكىدىن پەيدا بولىدۇ

ئالامىتى بالىياتقۇدىن ھۆللۈك چىقىش ۋە ئاغرىش كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تۇربۇت سالغان ھەببى ئايارەج بىلەن تازىلىنىدۇ. سۇ پارى، موزا، ئاقاقىيا، كەزمازۇ، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سالايە قىلىپ، بىرقانچە كۈنگىچە قوزغالغان بالىياتقۇ ئۆز ئورنىغا كەلگەنگە قەدەر قويىلىدۇ.

14- پەسىل بالىياتقۇ ئىششىقى

بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

1. ئىسسىقتىن پەيدا بولغان ئىششىق

بۇ ئۇرۇلغانلىقتىن، ئېگىزدىن يەنىلغاندىن، تەس تۇغقاندىن، ئادەت توختاپ قالغانلىقتىن، نىپاستىن ياكى جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ ئۆتكۈزگەنلىكتىن بولىدۇ.

ئالامىتى ئىششىقنىڭ رەڭگى قىزىل، ئىسسىق بولىدۇ. ئىسسىتمىسمۇ بولىدۇ. بەرسامدەك باش ئېغىز،

تىلى قارا بولىدۇ. مەيدىسى ئېغىر، كۆڭلى خاموش بولىدۇ. ھېچ تۇتىدۇ. ھەزىم قىلىشى ناچار بولىدۇ. ئىشتىھاسى ئاز، ئاغرىق بالياتقۇنىڭ تېگىدە بولىدۇ. بويۇندىكى تومۇر بىلەن شىرىك بولغانلىقتىن پۇتۇن بەدىنىگە تارايىدۇ. ئۇچىسى، بېلى، تۆت مۇچە ئېغىر ھەم ئاغرىيدۇ. دوۋسۇنى ئېسىلىپ تۇرىدۇ. سۇيدۇك، تەرىتى تەسلىك بىلەن چىقىدۇ. تومۇر، نەپەس ئارقىمۇ-ئارقا تېز كېلىدۇ. بىھوش بولۇپ قول- پۇتلىرى تەرلەيدۇ. ئەگەر ئىششق بالياتقۇنىڭ تېگىدە بولسا، قاتتىق ئاغرىق كىندىكىدە بولىدۇ. ئەگەر بالياتقۇنىڭ ئاغزىدا بولسا، ئاغرىق دوۋسۇندا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي قىلىش ھەم باسلىق، سافىن تومۇرلىرىدىن قان ئېلىش لازىم. ئاندىن كېيىن ئارپا سۇيىنى قەنت، بادام يېغى، ناخۇش ئانارنىڭ سۇيى، سېمىز ئوت شىرىسى، ئىسپىغۇلنىڭ شىرىسى بىرىلىدۇ. ئەگەر مۇمكىن بولغاندا سوغۇق سۇ ئىچمەسلىك، ئىچى قەۋزىيەت بولسا، ئىچىنى ماگدۇرىدىغان نەرسە بېرىش، بىنەپشە 8 گرام، چىلان 20 دانە، سەرپىستان، ئەينۇلا 30 گرامدىن، بۇلارنى قاينىتىپ، سۇيىگە 60 گرام شىرخىست، 28 گرام پۇنۇسنى ئېزىپ، 4 گرام گۇل يېغى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ، ياكى پونۇسنى بىنەپشە شەربىتى، ياكى كاسنە سۇيى ياكى شوخلا سۇيى بىلەن ئىچسە پايدا قىلىدۇ. بالياتقۇغا ئىسپىغۇل شىرىسى بىلەن ھەمشىباھار سۇيى، بىنەپشە يېغى، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۇيى بىلەن كىلىزما قىلىنىدۇ. ئەگەر قىزىش كۆپ بولسا ئازغىنە كاپۇر قوشۇۋەتسۇن. كىندىك، دوۋسۇن، 4 مۇچە، بېلىگە قىزىل ۋە ئاق سەندەل، تۆگىتاپىنى، پاقىيوپۇرمىقى بۇلارنى گۇلاب بىلەن چاپسۇن. كىندىكتىن دوۋسۇنغىچە ئارپا ئۇنى، لوبىيا ئۇنى 60 گرامدىن، ئاق لەيلى، بىنەپشە 16 گرامدىن، بۇلارنى ھۆل يۇمغاقسۇت سۇيىدە يۇغۇرۇپ چاپىدۇ. ئىششق ياندۇرىدىغان نەرسىلەرنى قوشۇپ چېپىش مۇۋاپىقراق. كېسەلنىڭ دەسلىپىدە سوغۇقلۇق، خۇش پۇراق نەرسىنىڭ سۇيىگە ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن ئىسسىق-سوغۇق ئارىلاشما ماددىلارنىڭ سۇيىگە كىرگۈزۈلىدۇ. ئاخىردا ئىسسىق سۇغا كىرگۈزۈلىدۇ. ئەگەر بۇلار بىلەن تارقىمسا، ئاغرىق قاتتىق بولۇش بىلەن قالايمقان ئىسستما پەيدا بولىدۇ. بەدىنى سوغۇق بولۇپ توڭىدۇ ھەم سانجىق پەيدا بولىدۇ. بۇ چاغدا شۇمشىنىڭ شىرىسى، زىغىر، ئارپا ئۇنلىرىنى ئىلمان قىلىپ كىلىزما قىلىنىدۇ. ماددىنى يۇمشىتىدىغان زىمات قىلىنىدۇ. شۇمشا، زىغىر، ئارپا ئۇنى، ئاموت ئۇرۇقى، بىنەپشە، لوبىيا ئۇنى قاتارلىقلارنى سوقۇپ، ئەنجۇر قايناتقان سۇدا يۇغۇرۇپ چاپىدۇ. گۇل يېغىنى كىندىكتىن دوۋسۇنغىچە چاپىدۇ. ئىسسىق سۇغا كىرىپ ئولتۇرۇش پايدا قىلىدۇ. «ھۇمۇلات» (ئادەمنىڭ ئالدى-ئارقىسىغا قويۇلىدىغان دورىلار) نى ئىشلىتىش، ھەر خىل مېۋە، سېرىقياغ، ئۆردەك يېغى، ئاموت ئۇرۇقى، زىغىرلارنى ياكى تېپىلغان قىسمىنى چاپىدۇ. ئەگەر ئىششق يېقىنراق ئېغىز ئالمسا، ئوپېراتسىيە قىلىش، ئەگەر يىراق بولسا مادىا پىشىپ بولمىغۇچە ئوپېراتسىيە قىلماسلىق كېرەك. سەۋەبى بۇ ئەزايى رەئىسەگە شىرىكى بار ئەزا بولۇپ، ئېغىز ئېلىپ زەرداب ئاقسا، ھەسەل بىلەن كىلىزما قىلىنىدۇ. بادرەڭ ئۇرۇقى ۋە تەررە ئۇرۇقىنىڭ شىرىلىرى، بۇزۇرى شەربىتى بېرىلىدۇ. ئەگەر زەرداپ يېرىڭ ئۇچەي تەرەپكە مېڭىپ كەتسە، شىرىلەر بىلەن كىلىزما قىلىنىدۇ.

2. بەلغەم ماددىسىدىن بولغان ئىششىق

ئالامىتى دوۋسۇن ئەتراپى، بالىياتقۇ ئاغرىش بىلەن ئېغىر بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن قەي قىلىپ، دوۋسۇن ئاغرىقىدا كۆرسىتىلگەن سوغۇقتىن بولغان ئىششىقنىڭ ئىلاجى قىلىنىدۇ.

3. سەۋدا خىلىتىدىن بولغان قاتتىق ئىششىق

بالىياتقۇ يەنە بىر تەرەپكە قىسىلىپ كېتىدۇ. بۇ بەزى چاغدا سەرتقا بىلەن يانىدۇ. بەزىلىرى ئىلاج قوبۇل قىلماي ئىستىسقا پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى ئىششىق قاتتىق، يوغان بولۇش بىلەن ئۇزاققا سوزۇلىدۇ. ئېغىرلىق بولىدۇ. سۈيدۈك تۇتۇلىدۇ. بەدىنى ئېغىر بولۇپ، ماڭغاندا ئىككى پۇتى تىترەيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن باسلىقتىن قان ئېلىش، سەۋدا خىلىتىنىڭ يەڭگىلرەك سۈرگىسىنى بېرىش بىلەن ئەفتىمۇن شەربىتى، گۈلقەنت، سىركەنجۈبىل، بۇزۇرى، سېرىقچېچەك، بابۇنە، ياغلارغا ئۆردەك يېغى بىلەن قوي سۈتىدىن قىلغان ماسكەنى قوشۇپ، ئۇنىڭدا مۇقەلنى ئېزىپ، مەلھەمى داخلىيۇن، مەلھەمى باسلىقۇن قوشۇپ، بۇلارنى دوۋسۇنغا چاپىدۇ. بىر قىسمىنى يۇڭغا سۈركەپ، بالىياتقۇغا قويىدۇ. بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، شۇمشا، بىنەپشەلەرنى قاينىتىقان سۇغا كىرىدۇ ھەم دوۋسۇنغا چاپىدۇ. دوۋسۇنغا شۇمشا، زىغىر شىرىلىرىنى كۈنجۈت يېغى بىلەن چاپىدۇ. غىزاسىغا نوقۇت سۈيى بېرىلىدۇ.

4. سەرتان رەھىمى

بۇ كېسەل كۆپىنچە بالىياتقۇغا ئىسسىق ئىششىق پەيدا بولۇپ تارقىماي ياكى ئېغىز ئالماي توختاپ قالغاندىن كېيىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى ئىششىق قاتتىق ھەم قىزىش، لوقۇلداش، تۆشنىڭ كىرگىتى بىلەن قوشۇپ سانجىپ ئاغرىيدۇ. كۆپىنچە كۆز ئاغرىقى، شەقىقە بولۇش، ئورۇقلاش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىدۇ. بولۇپمۇ پۇتنىڭ دۈمبىسى، قورساقلىرى ئىششىپ كېتىدۇ. بەزىلىرى ئىستىسقىغا ئۆزگىرىپمۇ قالىدۇ. سەرتانىنىڭ ئىششىقى مەلۇم بولۇپ تۇرىدۇ. تومۇرلىرى يۇقىرى ئۆرلەپ تۇرىدۇ. رەڭگى قوغۇشۇندەك كۆكۈش بولىدۇ. بەزى سەرتان جاراھەت بىلەن بولىدۇ.

ئالامىتى قورساق، يانپاش، دوۋسۇنلىرى قاتتىق ئاغرىپ كېتىدۇ. كۆپىنچە بۇنىڭدىن يىرىڭ ئېقىش بىلەن بىللە قارامتۇل سېسىق ھۆللۈك چىقىپ تۇرىدۇ. بۇنداق چاغدا ئىلاج قوبۇل قىلمايدۇ. بۇ ياخشى ئەمەس. كېسەل قىزىپ بىئارام قىلغاندا ئارام بەرگۈچى مەلھەم ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك شىرىلەر بىلەن داۋالاش كېرەك.

ئاغرىق پەسەيگەندە ئىششىق تارقىتىدىغان يۇمشاق نەرسىلەر، بابۇنە يېغى، ئۆردەك يېغى، داخلىيۇن،

مۇقەل قاتارلىق دورىلارنى قاينىتىپ، سۈيىنى قۇيۇۋىش كېرەك. شۇمشا، چەلەك غازىگى، زىغىر، بابۇنە، بۇلارنى قاينىتقان سۇغا كىرسۇن. باسلىقتىن قان ئېلىش بىلەن سەۋدا سۇرگىسى بېرىلىدۇ. مىزاجغا ھۆللۈك يەتكۈزۈش چارىلىرى قىلىنىدۇ. ئەگەر جاراھەت بولسا ئۇنىڭغا ئابىزەن بىلەن چارە قىلىنىدۇ. يەنى ئاق لەيلى، بىنەپشە، چەلەك، زىغىر سېلىپ قاينىتقان سۇغا كىرگۈزۈلىدۇ. بالىياتقۇ ئاغرىقىنى پەسەيتىش ئۈچۈن كىلىزما قىلىنىدۇ. ئەپيۇن، ئازغىنە زەپەرنى ئايال كىشىنىڭ سۈتىدە ئېزىپ، شىيافى ئەبەيز قىلىپ قويىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: سەۋدانى قوزغايدىغان دورا ۋە تاماقلاردىن ساقلىنىش لازىم.

غىزاسىغا لوبىيا سالغان قورداق، توخۇ گۆشى، سۇماق بېرىش لازىم.

سەرتانىنى داۋالاشنىڭ ياخشى چارىسى قوغۇشۇننى يۇمغاقسۇت سۈيى ياكى كاككۇكگۈلىنىڭ سۈيىدە سۈركەپ چاپسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. بالىياتقۇغا كىلىزما قىلسا ئوبدان پايدا قىلىدۇ. بۇ كېسەلگە مەلھىمى رەسۇل ئوبدان تەسىر قىلىدۇ. تەركىبى: كۆكنار، قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۇت، شوخلا سۈيى، تۇخۇم ئېقى، گۈل يېغى، سالايە قىلغان قوغۇشۇن بۇلار ياخشى پايدا قىلىدۇ. پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن ئادەمنىڭ سۈتىنى گۈل يېغى بىلەن بالىياتقۇغا كىلىزما قىلىنىدۇ. ئەنجۇر 10 دانە، چىلان، سەرپىستان 30 دانىدىن، پونۇس 32 گرام، بادام يېغى 3 گرام، بۇلار بىلەن شەربەت قىلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر قان كۆپ ئاقسا، تېكە ساقىلى، گىل ئەرمىنى، ئۇپا، پاقىيوپۇرمىقى سۈيى بىلەن كىلىزما قىلىنىدۇ.

15- پەسل ئىھتىناقى رەھمى (بالىياتقۇ بوغۇلۇش) كېسەللىكى

بۇ كېسەل باش قېيىش ۋە سەرئىدەك نۆۋەت بىلەن پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەل بىلەن سەرئىنىڭ پەرقى بۇ ئاغرىق ھوشىغا كەلگەندە ئۆتكەن نەرسىلەرنى سۆزلەيدۇ. بالىياتقۇ بىلەن مېڭە، يۈرەكنىڭ ئارىسىدا شىرىكىلىك كۈچلۈك بولىدۇ. ھەرىكەتلىنىدىغان تومۇرلار، پەردىلەر، تۆشۈكلەر ئارقىلىق بۇ شىرىكلىك رولىنى ئويناىدۇ. شۇ سەۋەبتىن نەپەس توتىلىدۇ. بەھوشلۇق، سەرئى، خەپەقان پەيدا بولىدۇ. كۆپىنچە نەپەس توختاش بىلەن ئۆلۈپمۇ كېتىدۇ.

ئالامىتى تۇتىدىغان ۋاقىت بېقىنلاشسا ئەقلىدىن ئازىدۇ. بۇزۇق پىكىر-خىياللارنى قىلىدۇ. باش ئاغرىش بىلەن خەپەقان پەيدا بولىدۇ. كۆزىگە قاراڭغۇلۇق تېقىلىپ، ئېغىزلىرى ئۆزىچە تىترەپ كېتىدۇ. ئەقلىدىن ئېزىپ، چىشلىرى غۇچۇرلاپ بەھوش بولىدۇ. سۈرگە دورىسى يوقىلىپ، ھېچنەرسىنى سېزەلمەيدۇ، ئۆزى مىدىرلىيالمايدۇ، ئاۋازىمۇ چىقماي قالىدۇ، گەپ سورىسا جاۋاب بېرەلمەيدۇ، ئاغزىدىن سەرئىگە ئوخشاش كۆپۈك كېلىدۇ. بۇ كېسەل 2 تۈرلۈك بولىدۇ.

1. بۇ كېسەل ئاب مەنىي كۆپ بولغانلىقتىن، ئۆز قاچىسىدا بۇزۇلۇپ زەھەرلىك كەيپىيات پەيدا قىلىپ، ئۇنىڭدىن يامان بۇخاراتلار مېڭىگە، يۈرەككە ئۆرلەپ يامان تەسىر پەيدا قىلغانلىقتىن بولىدۇ.

ئالامىتى ئۆز يولدىشىدىن ئايرىلىپ ئۇزۇن ۋاقىت جىنسىي ئىشلار بىلەن شۇغۇللانماي يۈرگەنلىكتىن، ھەرىكەت قىلغاندا بالىياتقۇدىن ھۆللۈك كېلىدۇ. ھۆللۈك چىققاندىن كېيىن ئاغرىق بىرئاز پەسلەيدۇ.

بالياتقۇنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق ھۆللۇكنى چىقىرىۋەتسىمۇ ئوبدان پايدا قىلىدۇ.

بۇ كېسەل پەيدا بولىدىغان ۋاقىتنىڭ بېشىدا ئاياغلىرىنى مەھكەم باغلاش لازىم. ئاياغلىرىنى سۈرتۈش بىلەن سۈزاپ ئۇرۇقى، تۇز، ئىسسىق سۇ ياكى بابۇنە قاينىتىقان سۇ بىلەن كىندىك، پاقالچاقلارغا ھىجامەت قويۇلىدۇ. قۇلقىغا ۋارقىراپ توۋلاش كېرەك. تۇغۇت دوختۇرى قولىنى سىماب يېغى ياكى ئىپار، ئەنبەر ئەزگەن بادام يېغى ياكى گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ، بالياتقۇغا سۈركەپ غىدىقلىشى، بۇ ياغلار بىلەن كىلىزما قىلىشى لازىم. شۇنىڭ بىلەن توختاپ قالغان ئاب مەنىي ھۆللۇكلەر چىقىپ كېتىدۇ. ئىپار، ئەنبەرەڭ نەرسىلەرنى كۆيدۈرۈپ، تۈتۈنگە بالياتقۇنى تۇتسۇن. سېسىق نەرسىلەرنى پۇراتسۇن. قۇندۇز قەھرى، كۇندۇش، جاۋاشىر، كاندىن چىققان ياغ، مۇقەل بۇلارنى كۆيدۈرۈپ گۈڭگۇرت ياكى يۇڭ كۆيدۈرۈپ پۇرىتىش كېرەك، شۇنىڭ بىلەن سوغۇق بۇخاراتلار چىقىپ كېتىدۇ. مۇنداق قىلىش بالياتقۇدا سېزىم بولغانلىقتىن سېسىق نەرسىلەردىن قاچىدۇ. خۇش پۇراق نەرسىلەرگە ئارزۇلۇق بولىدۇ. شۇ سەۋەبتىن ئىپار، ئەنبەر ۋە ئىسسىقلىق ياغلارنى چاپقاندا دەرھال پايدا قىلىدۇ. تۇغۇت دوختۇرى قول بىلەن ئازغىنە مۇچ، ئاقىرقەرھانى ھەببۇلغار يېغى بىلەن ئېلەشتۇرۇپ رەھىمگە سۈرتۈش لازىم. شۇنىڭ بىلەن تۆۋەن تەرەپكە مايىللاشىدۇ. بۇنىڭ بىلەن كېسەل ياخشىلىنىدۇ.

مادىدا قويۇق بولسا بىمارنىڭ ھەربىكتى سۇس، ئۇيقۇسى كۆپ، ئۇنتۇغاق بولۇپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى ئايارەج، ھەببى مەنتىن، لوغەنزىيا، ئايارەج رۇببىسۇس قاتارلىق دورىلارنى ھەپتىدە بىر قېتىم بېرىپ بەدەننى تازىلاش لازىم. ھەر 10 كۈندە بىر قېتىم مەجۇنى نۇجاھ بېرىلىدۇ. بەدەن تازىلانغاندىن كېيىن مەجۇنى كۈمۈنى، مەجۇنى مەشرىدىتوس، سەنجىرىنا، داۋائىل، كۇركۇم نۇشدارى بېرىلىدۇ. رۇم بەدىيانىنى قاينىتىپ، 3 گرام غارىقۇن بىلەن قوشۇپ، داۋائىلمشكى ياكى ھەسەل بىلەن ئېلەشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. مۇنچىغا كىرىپ تەرلىسە، سۇغا كىرسە پايدا قىلىدۇ. بالياتقۇنى تازىلىغاندىن كېيىن كۈنجۈت يېغى، ئىلمەك پىشتى يېغىنى مائۇلئۇسۇل بىلەن قوشۇپ، 7 كۈنگىچە داۋاملاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. مائۇلئۇسۇلنىڭ تەركىبى: كەرەپشە يىلتىزىنىڭ پوستى، بىخ كەبىر يىلتىزىنىڭ پوستى، بەدىيان 8 گرامدىن، ئىزخىر، رۇم بەدىيان، مەستىكى 20 گرامدىن، بۇلارنى قاينىتىپ، 240 گرام قەنت بىلەن قىيام قىلىنىپ، 20 گرام گۈلقەنت بىلەن بەرسە ھەم پايدا قىلىدۇ. شۇمشا، ئوغرىتىكەن، بەدىيانىنى چالا سوقۇپ، ھەر بىرىدىن 12 گرامدىن بەرسە بۇ ھەم پايدا قىلىدۇ.

ئىھتىناق رەھىمنىڭ قىزىشى بولسا، رەھىمدىن ئۆتكۈر ھارارەت باشقا ئۆرلىگەنلىكى بىلىنىدۇ. باش قايغاق، كۆڭلى ئەنسىز بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىقدىن قان ئېلىش، پاقالچىقىغا ھىجامەت قويۇش كېرەك. ئاندىن كېيىن مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن سۈرگە بېرىپ بەدەننى تازىلاش لازىم. ئەگەر تاماقنى كۆپ يېگەن بولسا سېرىقچىچەك بىلەن قەي قىلدۇرۇش لازىم. ئەگەر بەھوش بولسا كاپۇر، نىلۇپەر، سەندەلنى كۆيدۈرۈپ بۇرنىغا پۇراتسۇن، ھۇشىغا كەلگەندىن كېيىن نىلۇپەر شەربىتىگە سېمىز ئوت شىرىسىدەك مەنىنى

كېمەيتىپ، شەھۋەتنى كېسىدىغان سوغۇقلۇق نەرسىلەر قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر قىزىش ئارتۇق بولسا غىزاسىغا لوبىيا، قاپاق، سۈيۇقئاش بېرىلىدۇ. ئەگەر سوغۇقلۇق غالىب بولسا كەكلىك، قۇشقاچ گۆشىگە زىرە، دارچىن سېلىپ بېرىلىدۇ.

2. خۇن ئۇزۇن توختاپ قالغانلىقىدىن ئىھتىياقى رەھمى پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى سۈيدۇكنىڭ رەڭگى ئۆزگىرىپ، قارىغا مايىل بولىدۇ. ئۇزۇن مۇددەت ئادەت توختاپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش لازىم. بەدەننى تازىلاش ئۈچۈن سۈرگە بېرىلىدۇ. ئادەتنى ماڭدۇرىدىغان دورىلار بېرىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن سىركەنجۈبىل، بۇزۇرى، سىركەنجۈبىل ساددەنى شاراب، تەررە، بادرەڭ شىرىسى بىلەن بېرىلىدۇ.

بۇ كېسەل ھامىلدار ئاياللدا بولسا قان ئېلىشقا، سۈرگە بېرىشكە بولمايدۇ. بەلكى ئاسان سىڭدىغان تامامقلارنى بېرىپ، مۇۋاپىق يانغار بىلەن زىمات قىلىنىدۇ. باشقا داۋالاش بىرىنچى قىسىمدا كۆرسىتىلگەن ئۇسۇللار بويىچە بولىدۇ.

16- پەسل باد رەھمى (بالىياتقۇغا يەل پەيدا بولۇپ قېلىش) كېسەللىكى

بۇ كېسەللىك مىزاجى سوغۇقتىن، تەس تۇغقاندىن ياكى سوغۇق ھاۋانىڭ تەسىرى بالىياتقۇنى سوۋۇنقانلىقتىن مىزاج بۇزۇلۇپ پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن يەل ماددىسى بالىياتقۇنىڭ ئارىلىرىغا ياكى پەردىلىرىگە كىرىۋېلىپ ئاغرىتىدۇ. قاتتىق ئاغرىق كىندىك، مەيدە، يوتىغىچە بېرىپ ئىستىسقائى تەبەلدەك ھالەتنى پەيدا قىلىدۇ. يۆتكىلىپ ئاۋارە قىلىپ ئۆمۈرنىڭ ئاخىرىغىچە مۇشۇنداق ئۆتىدۇ. ئاسان ئىلاج قوبۇل قىلمايدۇ، بەزى داۋالاش ئۇسۇللىرىمۇ بار.

داۋالاش ئۇسۇلى تېرىقنى قورۇپ ئىسسىتىپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. ماددەتولھايات، مەجۇنى كۈمۈنى، مەجۇنى سەنجىرىنا، مائۇلئۇسۇل، بۇزۇرى ياكى ئايارەج پەيقىرا، كونا ھاراقنى ئازغىنە مۇسەللەس بىلەن بېرىلىدۇ. كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، سۈزاپ يېغى ياكى قۇسته بىلەن قوشۇپ، دوشۇنغا سۈرتىدۇ. كىلزما قىلىنىدۇ. پەرزىجە قىلىپ بەچىدانغا قويىلىدۇ. يەل تارقىتىدىغان دورىلار تېگىلىدۇ.

يىگىرمە ئىككىنچى باب ئەمچەك كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بىز بۇنى 3 پەسىلگە بۆلۈپ كۆرسىتىمىز.

1. پەسىل ئەمچەك ئىششىقى

بۇ بىر نەچچە خىل بولىدۇ.

1. ئىسسىقتىن بولغان ئەمچەك ئىششىقى

ئالامىتى ئىششىق قاتتىق، رەڭگى قىزىل بولۇش بىلەن بىرگە ئاغرىيدۇ، قىزىشىپ ئارقىسىغا قايتىپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تېرىق ياكى كېپەكنى تېڭىش كېرەك. بىنەپشە ياكى پاختىنى سىركىگە چىلاپ، ئىلمان قىلىپ قويۇش ياكى يۇيۇش كېرەك. ئەگەر قىزىش ئارتۇق بولسا ئارپا ئۇنى ياكى لوبىيا، تۇخۇمنىڭ ئېقى، ھەمشىباھار، يۇمغاقسۇت، سىمىز ئوتنىڭ سۇلىرى بىلەن چېپىش كېرەك. موم، بىنەپشە، بادام ياغلىرىنى يۇمغاقسۇت سۇيى بىلەن چېپىش كېرەك. ئىسپىغۇلنى سىركەنجۈبلگە سېلىپ، سۇ ئېلىشتۇرۇپ چاپسا بولىدۇ. سەرتان ۋە قىزىل قۇرتنى يۇمشاق سوقۇپ، مەيدىگە تاڭسا ئوبدان پايدا قىلىدۇ. زاغرا ناننى شوخلا سۇيى، گۈل يېغى بىلەن ئەمچەككە چاپسۇن. ئەگەر ئېچىشمىسا زىغىرنى ئېزىپ، سىركە بىلەن چېپىش كېرەك. قىزىش پەسەيگەندىن كېيىن بابۇنە، بىنەپشە، ئىكلىلمىلكىنى يۇمشاق سوقۇپ، موم يېغى ياكى گۈل يېغى بىلەن چېپىش كېرەك. ئەگەر ئىششىق قاتتىق بولسا لوبىيا ئۇنى، ئىكلىلمىلكىنى كۈنجۈت يېغى بىلەن چاپسا پايدا قىلىدۇ. گۈل رەيھان سۇيىنى ئىلمان قىلىپ يۇسۇن. ئەگەر ئىششىق بىر يەرگە يىغىلىپ قالسا شۇمشا، زىغىر، ئاق لەيلى، ئارپا ئۇنى، گۈل يېغى بىلەن ئىسسىق شىرىلەرنى ئامۇت ئۇرۇقى بىلەن يۇغۇرۇپ چاپسۇن. ئەگەر ئىششىق تېشىلمىگەن بولسا تېشۈەتسۇن. مەسكە يېغىنى ئۇپا بىلەن مەلھەم قىلىپ تاڭسۇن. ئەگەر ئىششىق پەيدا بولسا، قۇرۇق ئۇزۇمنى يۇمشاق سوقۇپ، مېۋىلەر بىلەن ئامۇت غازىڭى، تېرەك يوپۇرمىقىنىڭ سۇلىرىغا ئېلەشتۇرۇپ چاپسۇن. كالا مۇڭگۈزىنىڭ يىلكىنى چاپسۇن.

2. سوغۇقتىن سۇت توسۇلغانلىقتىن پەيدا بولغان ئەمچەك ئىششىقى

ئالامىتى ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقتەكى بەلگىلەرنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. بابۇنە، بىنەپشىنى قاينىتىپ، ئىلمان قىلىپ كۆكسىگە قويسۇن. نەركەس، قۇستە، ئاق لەيلى، موم ياغلىرىنى 6 گرامدىن قىلىپ ئېلىشتۇرۇپ چاپسا بولىدۇ. پۇددىنە قوشسا تېخىمۇ ئوبدان بولىدۇ. زىرىنى سوقۇپ، كەرەپشە سۇيى بىلەن

چاپسۇن. لوبيا، شۇمشا ئۇنلىرىنى ئاق لەيلىگۈلنى زىغىر ۋە چەلەك يوپۇرمىقى بىلەن چاپسۇن. ئەگەر قان توختىسا لوبيا ئۇنىنى ھەسەل بىلەن ئېزىپ چاپسۇن. زىغىر قايناقان سۇنى ئىلمان قىلىپ، سىينەسىنى يۇسۇن. كىچىك بالىنى ئەمچەكتىن ئايرىشقا بولسا ئايرىۋەتسۇن. ئەگەر ئەمگەندىن ئاغرىنقا تەسىر قىلمىسا ئايرىمىسمۇ بولىدۇ. بىنەپشە يېغىنى تۇخۇم سېرىقى بىلەن چاپسا، سىينەنىڭ قاتتىقلىقىغا پايدا قىلىدۇ. كۇنجۇت يېغى، سىركىنى ئازغىنە سۇزاپ، بۇرە ئەرمىنى بىلەن سوقۇپ، كۆكسىگە قويسا ئىششققا پايدا قىلىدۇ.

2- پەسل سۇت كەم بولۇش ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى

1. قان كەم بولغانلىقتىن سۇت ئازىيىپ قالىدۇ ياكى بەدەننىڭ مىزاجى بۇزۇلغانلىقتىن بولىدۇ ھەم قان پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەرنى يېمىگەنلىكتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاسان سىڭىدىغان ھەم قان كۆپەيتىدىغان تاماقلارنى يېيىش كېرەك. ئەگەر مىزاج بۇزۇلغاندىن بولسا مىزاجىنى ئۆزگەرتىپ ئىسلاھ قىلسۇن. ئەگەر مىزاجى سوغۇق بولسا، كالا سۇتىنى ياكى ئۆچكە سۇتىنى بەدىيان بىلەن ئىچسۇن. ئازغىنە سېرىقچېچەكنى ياكى ئۇنىڭ ئۇرۇقىنى نوقۇت، ئارپا سۇيى بىلەن ياكى نوقۇتنى بۇغداي ئۇنى، سىمىز ئوت، بەدىيان، توخۇ گۆشى بىلەن ۋە ياكى سەۋزە، چامغۇرنى ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. تۇخۇم سېرىقىنى چالا پىشۇرۇپ، كاۋاپنى بەدىيان سۇيىگە سېلىپ يېسىمۇ سۇتنى كۆپەيتىدۇ. مائۇلئۇسۇل شەربىتى سۇتنى كۆپەيتىدۇ. بالىنىڭ ئىچىدىكى يەلنى تارقىتىدۇ. مائۇلئۇسۇلنىڭ تەركىبى: بەدىيان، كەرەپشە، كاسنە، بىخ كەبىر يىلتىزلىرىنىڭ پوستى، پىرسىياۋشان، قىزىلگۈل، شوخلا 12 گرامدىن، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان، كاسنە ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 8 گرامدىن بۇلارنى 280 گرام قەنت بىلەن قاينىتىپ قىيام قىلىپ بېرىلىدۇ. بىر ياشلىق بالىلارغا بېرىشكىمۇ بولىدۇ. سۇت كۆپەيتىدىغان يەككە دورىلار كەرەپشە ئۇرۇقى، بوزىدان، جۇۋىنە، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، بەدىيان، رۇم بەدىيان بۇلارنى تەڭ ياكى مۇرەككەپ قىلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەنىنى كۆپەيتىدىغان دورىلار سۇتنى كۆپەيتىدۇ. غىزاسىغا قوي گۆشىگە سېرىقچېچەك، بەدىيان سېلىپ بېرىلىدۇ. ئارپا ئۇنى، سۇت، تەررە، بادرەك ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، سىمىز ئوت ئۇرۇقى، كۆكنار ئۇرۇقى، ئاقلىغان كۇنجۇت بىلەن، قەنت بىلەن بېرىلىدۇ. توخۇ گۆشى، بېلىق گۆشى، سۇت بېرىلىدۇ. توخۇنىڭ مېڭسىنى تەرەنجىبىن بىلەن قىيام قىلىپ، سۇت بىلەن ئىستېمال قىلسا سۇتنى كۆپەيتىدۇ.

2. سۇتنىڭ كەم بولۇشى قاننىڭ بۇزۇلۇشىدىن ياكى 3 خىلىتنىڭ بىرى قانغا ئارىلاشقاندىن بولىدۇ. سەپرادىن بولغىنىنىڭ ئالامىتى: سۇتنىڭ رەڭگى سېرىق، سۇيۇق، ئىسسىق، ئۆتكۈر بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى سىركەنجۇبىل شەربىتى، لىمون، نارجىل، سىمىز ئوت شىرىسى، ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۇيى، سۇماق ئېشى، غورا بىلەن تازىلاش كېرەك.

بەلغەم ماددىسىدىن بولغىنىنگ ئالامىتى: سۇتى ئاق، چۇچۇمەل بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەلغەمنى بەدەندىن تازىلاش ئۈچۈن سىركەنجۇبىل بېرىلىدۇ. سېرىقچېچەك سۇيى، ھەسەل بىلەن قەيۋۇلىدۇ. دارچىن، ئاچچىقسۇ سالغان نوقۇت سۇيى بىلەن غىزالانسۇن.

سەۋدادىن بولغىنىنگ ئالامىتى: سۇتنىگ رەڭگى كۆك، قويۇق ھەم ئاز بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى سەۋدادىن تازىلاپ، يېمەك- ئىچمەكنگە ھۆل ئىسىق نەرسىلەر بېرىلىدۇ. غىزاسىغا توخۇ گۆشى، پاقلانىنگ ياغلىق شورپىسى بېرىلىدۇ.

3- پەسىل سۇت كۆپىيىپ قېلىش، ئەمچىكى چوڭ بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش

داۋالاش ئۇسۇلى لوبىيا، شۇمشۇنىڭ ئۇنلىرىنى گۈلاب، گۈل يېغى بىلەن؛ زىرىنى سوقۇپ ھەسەل، سىركە بىلەن ياكى مۇردارسەنگىنى سوقۇپ، گۈل يېغى بىلەن ئەمچەككە چېپىش ياكى لوكىنى سىركە، گۈل يېغىغا قوشۇپ، ئەمچەككە قويۇلىدۇ. قاننى كېمەيتىدىغان تاماقلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن: سۇماق ئېشى، غورا، لىمون سۇيى بېرىش كېرەك. گىل ئەرمىنى، پېسسىمۇقنى گۈلاب ياكى سىركە بىلەن چاپسۇن. زىرە بىلەن سۇزاپنى ياكى بۇلارنىڭ بىرىنى پېسسىمۇق بىلەن قوشۇپ پېسە مەنىنى كېمەيتىدۇ. ئەمچەكنىڭ چوڭىيىپ كېتىشىنى توختىتىش ئۈچۈن ئۇپا، سېغىز 8 گرامدىن، شۇكران 6 گرام، ئېپيۇن 2 گرام، پېسسىمۇق، ئاقاقيا 12 گرام، ئانار پوستى 20 گرام، زەمچە 4گرام، ھەممىنى سوقۇپ، پاقيوپۇرمىقى سۇيى بىلەن ئەمچەككە قويىلىدۇ.

يىگىرمە ئۈچىنچى باب چۇقۇق كېسەللىكى توغرىسىدا

بۇنى 2 پەسىلگە بۆلۈپ تونۇشتۇرىمىز.

1- پەسىل ئۇرۇقدان چۇقۇقى

بۇ ئۇرۇقدان پەردىسىنىڭ كېرىلىپ ئايرىلىشى، ئۆز جايىدىن يېرىلىش قاتارلىقلار سەۋەبى: تولا ھەرىكەت قىلغانلىقتىن مەسىلەن: سەكرەش، توۋلاش، بولۇپمۇ تاماقتىن كېيىن ئېغىر يۈك كۆتۈرۈش، ياكى قورساققا، ياكى ئۇچىسىغا ئۇرغانلىقتىن بۇ ئەھۋال يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى ھەرىكەت قىلغاندا پەيدا بولىدۇ. ئۇچىسى بىلەن ياتسا يوقىلىدۇ، قولىنى قويسا ھەم يوق بولىدۇ. بۇ ئىككى خىل بولۇپ، بىرى ئىچكى ساپاق، يەنە بىرى ئىلاج قوبۇل قىلماس كېسەل ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەل كىچىك بالىدا بولسا داۋالاشقا بولىدۇ، بۇ كېسەل ئېغىرلاشماسلىق ئۈچۈن داۋالاپ تۇرۇش كېرەك. يەللىك تاماق، قاتتىق ھەرىكەت، تاماقتىن كېيىنكى جىنسىي ئىشلار زىيانلىق، بۇنىڭدىن ساقلىنىش

لازىم. مېۋىلەرنىمۇ يېمەسلىك، مۇنچىدا كۆپ تۇرماسلىق كېرەك.

مەجۇنى كۈمۈنى، بۇزۇرى شەربىتى، مەجۇنى ھەببۇلغار پايدا قىلىدۇ. داۋاملىق تېگىپ قويۇلىدۇ. سەمغى ئەرەبى، ئاقاقىيا، موزا، ئۇشنە، قىزىلگۈل ئۇرۇقى، قىچا مېۋىسى 15 گرامدىن، مۇقەل، سەبىرى، مەستىكى 9 گرامدىن، موزا 5 دانە، ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، بېلىق يېلىمى بىلەن چېپىپ، داكا بىلەن تېگىلىدۇ.

2ـ پەسىل كىندىك چۇقۇقى توغرىسىدا

بۇ 2 تۈرلۈك بولىدۇ.

1. كىندىك پەردىسى ئېچىلغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى بەدەن رەڭگىدە بولۇپ، باسسا ئۆز جايىغا بارىدۇ. ئاغرىق بولمايدۇ. جىنسىي ئىشلارمۇ زىيانلىق، ئەگەر پەردە ياكى ئۇچەي قوزغىلىپ چىقىپ قالسا ئاغرىق بولىدۇ. ئاۋاز بىلەن ئۆز جايىغا بارىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى موزا، گەزمازۇ، ئاقاقىيا، شاھى بەللۇت، ئانار گۈلى، ئارچا ئۇرۇقلىرىنى باراۋەردىن ئېلىپ، سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ كىندىككە قويسا، بولۇپمۇ كىچىك بالىغا ئوبدان پايدا قىلىدۇ.

بۇ كېسەل بەلغەم ماددىسىنىڭ ھۆللۈكىدىنمۇ پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى بەدەننىڭ رەڭگىدە بولۇپ، قولدا باسسا ئۆز جايىغا بارمايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۇنى ئازايتىش كېرەك.

يەلدىن كىندىك چىقىپ قالىدۇ.

ئالامىتى سىلىغاندا يۇمشاپ، بەدەننىڭ رەڭگىدە بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇزۇرى شەربىتى بېرىش، قاينىتىلغان چەلەڭ يوپۇرمىقىنى ئەنجۈر بىلەن چېپىش كېرەك.

2. كىندىك تومۇرى يارىلانغانلىقتىن ياكى شىريان تومۇر ئۆز جايىدىن قوزغىلىپ كەتكەنلىكتىن، قان تېشىپ چىقىپ، تېرىنىڭ ئاستىغا كىرىۋالغانلىقتىن ئىششىقتا ئوخشاپ قالىدۇ.

ئالامىتى رەڭگى بىنەپشەرەڭ ياكى قارا بولىدۇ. ئەگەر ئۆزى گۆشىدىن ئۇنگەن بولسا ئىششىق قاتتىق بولۇپ كەم، زىيادە بولمايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئوپېراتسىيە قىلىشقا توغرا كېلىدۇ، لېكىن بۇ خەتەرلىك، كەسمىگەن ياخشىراق.

باشقا چارىسى: كالا پاقالچىقىنىڭ يىلىكى، ئاق موم، گۈل يېغى، ئۆردەك ياغلىرىنى چېپىش كېرەك. قۇرۇق ئۇزۇمنىڭ ئۇرۇقى بىلەن ئۆچكىنىڭ بۆرەك يېغى، لوبىيا، گۈل يېغىنى تۇخۇم سېرىقى بىلەن قوشۇپ، كىندىككە قويىلىدۇ. ئىششىق يۇمشىتىدىغان ياغلارنى داۋاملىق ئىشلىتىش كېرەك.

يىگىرمە تۆتىنچى باب سۆڭەك كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بۇ ھۇدبە (دوك بولۇپ قېلىش)، رىياھى ئەپرىسە (سۆڭەك پارچىلىنىش، سۆڭەك تۈبىركۈلوز)، ئۈچا ئاغرىق، مۇپاسىل (چوڭ بوغۇملار ئاغرىقى)، نۇقرىس (ئۇششاق بوغۇملار ئاغرىقى)، ئىرقۇننىسا (ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى)، دۈالى (پاچاق كۆك قان تومۇرلىرىنىڭ كېڭىيىپ كېتىشى)، دائول پىل (پىل پۇت كېسىلى)، دەرد ئەقەب (سونجاق ئاغرىقى) قاتارلىقلارغا بۆلۈنىدۇ.

1- پەسىل ھۇدبە ۋە رىياھى ئەپرىسە

بۇ ئاساسەن 4 خىل بولىدۇ.

1. ئىسسىق ئىششىق پەيدا بولۇپ، بۇ ئۈچىنىڭ ئومۇرتقىسىدىكى ياكى تۆشىدىكى پەيدە پەيدا بولۇپ، شۇ جاينىڭ سۆڭەكلىرىنى ئۆز جايىدىن قوزغاپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى ئاغرىش، ئېغىرلىق ۋە تومۇرنىڭ يوغان سوقۇشى، قىزىشنىڭ ئۆتكۈرلۈكى بىلەن پەيدا بولىدۇ. ئۈچسىدا ئاغرىق بولىدۇ. ھارارەتتىن كېيىن كېسەل كىشى كۆپ كېرىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىپ، كۈچلۈك دورىلار بىلەن تاشقى جەھەتتىن زىمات قىلىنىدۇ. شۇمشا، زىغىر شىرىسى، توخۇ يېغى، كالا پاقالچىقىنىڭ يىلىكى، بىنەپشە، ئاق لەيلى، قۇستە ياكى سەۋسەن، ياكى بابۇنەلەرنىڭ بىرىنىڭ يېغى زىمات قىلىنىدۇ. 28 گرام پونۇس مېغىزى بادام يېغى بىلەن بېرىلىدۇ.

2. رىياھى ئەپرەسە بۇ كېسەل ئۈچا ئومۇرتقىسىدا قويۇق يەل پەيدا بولغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. ۋە ئاغرىق يۆتكىلىپ ئاغرىيدۇ.

ئالامىتى ئۈچا ئىسىتمىسىز ئاغرىپ، بەزى تۈتۈپ، بەزى پەسىيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى 4 گرام ئىلمەك پىشتى يېغىنى 28 گرام مائۇلئۇسۇل شەربىتى، بابۇنە شەربىتى بىلەن بېرىلىدۇ. گۈلقەنتەكە مەستەكى، رۇم بەدىيان قوشۇپ بېرىلىدۇ. يەل قايتۇرىدىغان بۇزۇرى شەربىتى بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ئاغرىق پەسەيمىسە، سەكبۇنەج ياكى ھەببى سۆرۈنجان ياكى ھەببى مەنتىن بېرىلىدۇ. كېسەل بىرئاز ئارام تاپقاندا سىركەنجۇبىل بۇزۇرى قاينىق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ. يەل تارقىتىدىغان كۈچلۈك زىماتنىڭ تەركىبى: سۇمبۇل، قۇستە، قەسبۇززەررە، ئۇبھەل، پەرپىيۇننى ھەسەل، بەدىيان سۇيى بىلەن؛ سۇزاپ سۇيى، بابۇنە يېغى ياكى ناردىن يېغى بىلەن زىمات قىلىنىدۇ. مەرزەنجۇش، قەيسۇم قاينىتقان سۇ ئاغرىيدىغان يەرگە قويۇلىدۇ. ئۇ يەرگە ئوت ھىجامەت قىلسىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. بۇ مەجۇن ھەم پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: ئېگىر، نارجىل، ئاسارۇن، دارچىن 15 گرامدىن، مۇرمەككى 30 گرام، زورۇنبات، دۇرۇنجى ئەقرەب 9 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، ھوزمۇل 6 گرامدىن، بۇلارنى 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن

ئېلىشتۇرۇپ، كۈندە 3 گرام قاينىق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ. سىرتتىن قىلىنىدىغان ئۆتكۈر زىمات، قۇستە، موزا، شاھى بەللۇت 8 گرامدىن، پەرىيۇن 5 گرام، نارجىل يېغىنى ھاجەت مىقدارىدا قوشۇپ زىمات قىلىنىدۇ. غىزاسىغا كاۋاپ قىلىنغان گۆش بېرىلىدۇ.

3. رىياھى ئەپرىسە قويۇق چاپلاشقاق خىلتىتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى رەڭگى ئاق، سىلىسا سوغۇق ئۇرۇنىدۇ. ئاغرىقى ئاز بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى موزا، شاھى بەللۇت، كۈندۇر، ئاقاقىيا، جوز، سەبرى، ئانار گۈلى، قىزىلگۈل، ئۆشنە، سۇزاپ يېغى، ئاقىرقەرھا قاتارلىقلارنى ئىسسىق ياغلارغا سۈركەپ چېپىش لازىم.

4. سوقۇلغانلىقتىن ياكى يىقىلغانلىقتىن پەيدا بولغان دوكلۇق، رىياھى ئەپرىسە توغرىسىدا.

داۋالاش ئۇسۇلى قولدا ئۇۋۇلاش بىلەن چىقىپ كەتكەن ئۇستىخاننى جايىغا كەلتۈرسۇن. ئوتلۇق ھىجامەت قويسۇن. مۇقەل، زفىت، ئاقىرقەرھا بىلەن زىمات قىلسۇن. قابىز، ئىچىنى توختىتىدىغان دورىلار بىلەن زىمات قىلىش لازىم. بۇ يۇقىرىدا كۆرسىتىلدى. يەنە بىر قىسمى ھۇدبە، رىياھى ئەپرىسە بارگى ئومۇرتقا باغلانجىلىرىنىڭ تارتىشىپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ گەرچە ئازغىنە كېسەل بولسىمۇ، لېكىن خەتەردىن خالىي ئەمەس. بۇنىڭغا تەشەننۇجنىڭ ئىلاجىنى قىلىش كېرەك. سۇزاپ يېغى، ئاقىرقەرھا چېپىش كېرەك.

2- پەسىل ئۇچا ئاغرىقى

1. مىزاجنىڭ سوغۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولغان ئۇچا ئاغرىقى

ئالامىتى قاتتىق ئاغرىيدۇ، تۇتقاندا سوغۇق سېزىلىدۇ، ئىسسىق نەرسىلەر پايدا قىلىدۇ. ھەرىكەت قىلىش، يول مېڭىش، قول بىلەن ئۇۋۇلاپ تۇتۇش ئارقىلىق ئاغرىق پەسەيدۇ ۋە ياخشى بولۇپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مائۇلئۇسۇل شەربىتى، گۈلقەنت، ئىلمەك پىشتى يېغى ياكى بۇزۇرى شەربىتى، سەنجىرىنا، تەرياقى ئەربىئە ۋە مەشرىدىتۇس 4 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. سۇزاپ يېغى، قۇستە يېغى، بابۇنە يېغى، پەرىيۇن يېغى بىلەن غولنى ياغلاش كېرەك. غىزاسىغا نوقۇت سۈيى، قورۇما، شورپا قىلىپ ئىسسىقلىق دورىلار سېلىپ بېرىلىدۇ.

2. ئۇچا، غول ئومۇرتقىسىدىكى پەردىلەرگە، گۆشلەرنىڭ ئارىسىغا ئورۇنلىشىۋالغان خام خىلتىتىن پەيدا بولغان ئۇچا ئاغرىقى

ئالامىتى كېسەلدە ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. تۇتسا سوغۇق مەلۇم بولىدۇ. ھەرىكەت ۋە رىيازەتتىن ئاغرىق ئازىيىدۇ. توختىغاندىن كېيىن يەنە كۈچىيىپ قالىدۇ. چىگىيىدۇ. بۇ كېسەل ئۇزۇن داۋاملىشىدۇ. ئاغرىقى يۆتكىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي قىلىش، ماددىنى مائۇلئۇسۇل شەربىتى ۋە ئىلمەك پىشتى يېغى بىلەن پىشۇرۇش لازىم. غىزاسىغا زىرە، ئېگىر سېلىپ، نوقۇت سۈيىگە ھەسەل قوشۇپ بېرىلسە ھەم ماددىنى پىشۇرىدۇ.

بىر ھەپتىدە ئاغرىق يوقلىدۇ. مادا پىشقاندىن كېيىن ھەببى سۆرۈنجان، ھەببى مەنتىن بېرىلىدۇ. بۇ ھەب ناھايىتى پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: شۇمشا، ھەببى رىشات، كەرەپشە ئۇرۇقى، جۇۋىنە، زەنجۈىل باراۋەردىن، سەكبۇنەج ھەممە دورىلارنىڭ باراۋىردە ھەر كۈنى 6 گرام مائۇلئۇسۇل بىلەن بېرىلىدۇ. سەكبۇنەج، جاۋاشىر، مۇقەل، ئۇشەق، زەنجۈىل، سۆرۈنجان، شاقاقۇل، شەھمەنزەل، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، نەمەك ھىندى، ئەنزۇرۇت، بوزۇغا، قۇستە، قۇندۇز قەھرى، سۇمبۇل، بېلىق دورىسى، سۇزاپ يوپۇرمىقى ھەممىسىنى باراۋەردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ شىياق قىلىندۇ. ئاغرىيدىغان يەرگە پەرپىيۇن، قۇستە، سۇزاپ، بابۇنە ياغلىرىنى چېپىش كېرەك. گۆشتىن ساقلىنىش لازىم. ئەگەر زۆرۈرىيەت بولسا ئۇچار قۇشلارنىڭ، تاغ ھايۋانلىرىدىن كىيىك ئوغلىقىنىڭ، توشقان بالىسىنىڭ گۆشىنى بەرسە بولىدۇ.

3. قانتىق جاپا-مۇشەققەت تارتىشتىن، ھارغىنلىقتىن پەيدا بولغان ئۇچا، غول ئاغرىقى

داۋالاش ئۇسۇلى بىمارنى دەم ئالدۇرۇش، يۇيۇندۇرۇش، ئاق لەيلى يېغىنى بادام يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇچىسىغا چېپىش كېرەك. سېرىقچېچەك، بابۇنە ياخشى پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا ئاسان سىڭىدىغان، يەڭگىل غىزا بېرىلىدۇ.

يەنە جىنسىي ئىشلار بىلەن كۆپ شۇغۇللانغانلىقتىن ئۇچا ئاغرىقى پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى جىنسىي ئىشلارنى بىر مەزگىل تاشلاش ۋە دەم ئېلىش لازىم. قۇستە يېغى، پەرپىيۇن يېغى قاتارلىق مۇناسىپ ياغلارنى ئۇچىسىغا چېپىش كېرەك. غىزاسىغا مائۇللەھمى، توخۇم سېرىقى بېرىلىدۇ.

يەنە بىر قىسىم ئۇچا ئاغرىقى بۆرەكنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى توققۇزكۆز ئاغرىيدۇ. جىنسىي ئاجىزلىق پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۆرەك ئاجىزلىقىنىڭ داۋاسىنى قىلىش لازىم.

4. تومۇرلاردا قان توشۇپ قېلىش سەۋەبىدىن پەيدا بولغان ئۇچا ئاغرىقى

ئالامىتى تاياق زەخمىسىنىڭ ئاغرىقىدەك بولىدۇ. قىزىتمىسى يۇقىرى بولىدۇ. ئۇزۇن مۇددەت ھارارەت پەيدا بولىدۇ. ھەركەت قىلسا ئاغرىق كۈچەيىپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. سېمىز ئوت شىرىسى، تەررە، بادرەڭ ئۇرۇقلىرى، ئاچچىق، تاتلىق ئانار، ئارپا يارمىسىنىڭ سۇلىرىنى، تۇربۇت، سىركەنجۈىل، لىمون شەربەتلىرى بىلەن بېرىلىدۇ. ئاغرىق ئورۇنغا سەندەل، گۈلاب، گۈل يېغىنى ئازغىنە سىركە بىلەن چاپسا بولىدۇ. ئۇچىسىغا سوغۇق سۇ قۇيسۇن. سالقىن ھاۋالىق يەردە ياتسۇن. غىزاسىغا سۇماق ئېشى، غورا بېرىلىدۇ.

5. يەلدىن پەيدا بولغان ئۇچا ئاغرىقى

ئالامىتى قېتىپ قالىدۇ. ئورنىدىن يەنە بىر جايغا يۆتكىلەلمەيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇزۇرى شەربىتى بىلەن گۈلقەنتەكە سېرىقچېچەك يېغى ياكى پەرپىيۇن يېغى قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەجۇنى كۈمۈنى بېرىلىدۇ.

6. بالىياتقۇ شىرىكچىلىكىدىن بولغان ئۇچا ئاغرىقى

بۇ كېسەل بەزى ئاياللاردا ئادەت كۆرۈۋاتقاندا ھەرىكەت قىلسا ئۇچا، غوللىرى قاتتىق ئاغرىيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنىڭ ئۈچۈن ئادەت ماڭدۇرۇش شەربەتلىرى بېرىلىدۇ. تەركىبى: كەرەپشە ئۇرۇقى 20 گرام، شۇمشا 28 گرام، چالا سوققان تەررە، بادرەڭ ئۇرۇقلىرى 16 گرامدىن، يەنە چالا سوققان ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان، جۇۋىنە، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى 8 گرامدىن، بۇلارنى بىرلەشتۈرۈپ قاينىتىپ، 240 گرام قەنت بىلەن قېيام قىلىپ، 7 كۈنگە تەڭشەپ بېرىلىدۇ.

ئۇچا ئاغرىقى يەنە ھارارەت، مۇشەققەتتىن، ئاچچىقلىغانلىقتىن، قويۇق بەلغەم خىلىتى توڭكۈلگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى پەرپىيۇن يېغى، قۇسته يېغى، ماددەتۈلھايات بېرىلىدۇ. باشقا جەھەتتە بەلغەم خىلىتىدە كۆرسىتىلگەن دورىلارنى بەرسە بولىدۇ.

بەل، يانپاش ئاغرىقى بايانىدا بۇ كېسەل ئۇچا ئاغرىقىغا ئوخشايدۇ. بۇ ئاغرىش كۆپىنچە بەلغەم، يەلدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قىزىتقۇچى شىيافلارنى قويۇش، تەركىبى: مۇقەل، ئۇشەق، رۇم بەدىيان، زەنجىۋىل، كەرەپشە ئۇرۇقى، شەھمەنزەل، سۆرۈنجان، بۇلارنى بېلىق دورىسى بىلەن قوشۇپ شىياق قىلىپ قويۇلىدۇ. بۇ شىيافنىڭ تەسىرى بەل ئاغرىقىغا كۆپ پايدىلىق. بەلغەمدىن، يەلدىن بولغان بەل ئاغرىقىغا ئۇچا ئاغرىقىنىڭ دورىسى بېرىلىدۇ.

3- پەسىل مۇپاسىل

مۇپاسىل دېگەن قول-پۇتنىڭ چوڭ بوغۇملىرىدا پەيدا بولىدىغان ئىششىق بولۇپ، قول-پۇت بوغۇملىرى ئاجىزلاشقانلىقتىن، ماددىلار بوغۇملارغا توڭكۈلۈش بىلەن يۇز بېرىدۇ. ئەگەر قول-پۇتنىڭ ئۇششاق بوغۇملىرىدا بولسا بۇنى «نۇقرىس» دەيدۇ. ئەگەر ئاغرىق يانپاش بوغۇمدا بولۇپ، ئۆز جايىدىن قوزغالمسا، بۇنى يانپاش ئاغرىقى دەپ ئاتايدۇ. ئەگەر ئورنىدىن يۆتكىلىپ يوتنىڭ تاشقى تەرىپىنى بويلاپ تىزغىچە بەلكى ئوشۇققىچە (ماددىنىڭ ئاز-كۆپلۈكىگە قاراپ) بېتىپ بارىدۇ. بۇنى «ئىرقۇننىسا» دەيدۇ. بۇ ئىششىقنىڭ خۇسۇسىيەتلىرىدىن بىرى: پىشمايدۇ، ئېغىز ئالمايدۇ. باشقا ئىششىقلارغا ئوخشمايدۇ. بۇ كېسەل ئەسلى ۋە ئارزى بولۇپ 2 خىل بولىدۇ.

ئەسلى بولغاننىڭ بوغۇملىرى ئوچۇق بولۇپ، بېغىش ھەربىكەت قىلغاندا ئاغرىيدۇ. ھەربىكەتلەنگۈچى بولغانلىقتىن ئەزالارنىڭ ئاستىدا ماددىنى ئۆزىگە تارتىدۇ. گۆشى ئاز بولغانلىقتىن ھەزىم قىلالمايدۇ. چۈنكى بۇ ئەزا سۆڭەك، كۆمۈرچەك، پەي-تارىمۇشلاردىن تەركىب تاپقان بولۇپ، بۇلار ئەسلى يارىتىلغاندا مىزاجى سوغۇق ۋە سوغۇقلۇقتا، قۇرۇقلۇقتا كۆپىنچە ئىسسىقلىق ھۆللۈك بىلەن ھەزىم بولىدۇ. بوغۇملاردىكى ھۆللۈك چاپلاشقاق بولۇپ باغلانجۇلەرنى قۇرۇپ قېلىشتىن توسىدۇ. ھەربىكەتنىڭ كۆپلۈكى تۈپەيلىدىن ھاسىل بولغان ئارزى ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن تارقاپ تۇرىدۇ. ئۇنىڭ ئورنىغا يېڭى ھۆللۈك كېلىپ تۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بوغۇملار ھەمىشە ھۆللۈكنى تارتىپ ھەم تارقىتىپ تۇرىدۇ. بۇ ھۆللۈكنى تارتىش ۋە تارقىتىش ئىشلىرى بەزى ئادەملەردە كەڭرەك بولۇپ بۇ كېسەلنى پەيدا قىلىدۇ. ئەمما قوشۇمچە سەۋەبلەردىنمۇ بولىدۇ، بۇلار تۆۋەندىكىچە:

1) جىسمانىي ھەربىكەت قىلماسلىق سەۋەبىدىن بوغۇملارغا يېغىلغان ئارتۇق تاشلاندۇق سۇيۇقلۇقلار كۆپەيىدۇ. ئۇنى تارقىتىشقا لازىم بولىدىغان ھارارەتنىڭ سەۋەبچىسى بولغان ھەربىكەت ئازلىق قىلىدۇ ياكى پەقەت ھەربىكەت يوق بولغان بولىدۇ، بۇ سەۋەبتىن بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

2) ئاشقازاندىكى ھەزىم كۈچىنىڭ ئاجىزلىقىدىن خام خىلتلار پۈت-قول بوغۇملىرىغا تۆكۈلگەنلىكتىن بولىدۇ.

3) تەرتىپسىز تاماق يېيىش مەسلەن: تاماق ئۇستىگە تاماق ئىستېمال قىلىش، نامۇۋاپىق غىزالارنى بىرلەشتۈرۈپ ئىستېمال قىلىش، شاراب ئۇستىگە شاراب ئىچىش، غىزادىن كېيىن جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىش، تاماقتىن كېيىنلا تەنھەرىكەت ياكى قاتتىق مۇشەققەتلىك ھەربىكەتلەرنى قىلىش، ناشتىدا سوغۇق سۇ ئىچىش، تاماقتىن كېيىن سوغۇق سۇ ئىچىش، مۇنچىغا كىرىش، مۇنچىدا سوغۇق سۇ ئىچىش، جىنسىي مۇناسىۋەت ۋاقتىدا سۇ ئىچىش قاتارلىق ئىشلاردىن پەيدا بولىدۇ.

4) زۇكام نەزلە كۆپ بولغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

5) قەي، ئادەتلەنگەن ئىستېرىقنى تەرك قىلىش مەسلەن: سۈرگە دورىسى ئىچىش، قان ئالدۇرۇش، ئادەت خۇنى، بوۋاسىر قانلىرىدەك قانلار بەدەندە توختاپ قېلىش قاتارلىق ئەھۋاللاردىن بولىدۇ.

6) قۇلۇنجىنىڭ ئىلاجى بىلەن ئۇچەي كېڭىيىپ ۋە كۈچىيىپ ئارتۇق خىلتلار ئەترايقا تارقاپ كەتكەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ.

7) ئاچچىقلانغان ۋاقتىدىكى قوپال ھەربىكەت ۋە غەزەپنىڭ ھارارىتى تۈپەيلىدىن ماددىلار ئېرىپ بوغۇمغا قۇيۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ.

8) غەم-ئەندىشىنىڭ كۆپلۈكى، ئۈيقۇسىزلىق، بىئارامىلىق ۋە باشقا مۇشەققەتلەر تۈپەيلىدىن يۇز بەرگەن ئاجىزلىقلار، بولۇپمۇ پۈت بوغۇملىرىغا كەلگەن بېسىملار، قول بوغۇملىرىغا كەلگەن جاپالار بۇ كېسەلگە سەۋەب بولىدۇ.

9) داۋاملىق سەپەر ئۇستىدە يۈرۈپ چارچىغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

مۇپاسىل كېسەللىكى 6 خىل بولىدۇ.

1. قاننىڭ كۆپلۈكدىن پەيدا بولغان مۇپاسىل

ئالامتى يەرلىك ئورۇننىڭ رەڭگى قىزىل، قىزىق ھەم ئېسىلگەن بولىدۇ، قاتتىق ئۇرۇلغاندەك ئاغرىيدۇ، سوغۇق نەرسىلەردىن راھەت ئالىدىغان، ئىسسىق نەرسىنى ياقتۇرمايدىغان بولۇپ قالىدۇ. كېسەلنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولىدۇ. ئوتتۇرا ياشلىق، بەدىنى گۆشلۈك ۋاقتىدا، ئەتىياز، باھار پەسلىدە قان كۆپىيىدىغان شاراب، تاماقلارنى كۆپ يېگەندىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاغرىق ئوڭ پۇت بوغۇملىرىدا بولسا سول قولدىن، ئاغرىق سول پۇتتا بولسا، ئوڭ قولدىن قان ئېلىنىدۇ. ئەگەر سول قولنىڭ بوغۇمىدا ئاغرىق بولسا، ئوڭ قولدىن، قول پۇتىدا ئاغرىق بولسا، ھەر ئىككى قولدىن، پۇتۇن بەدىنىدە ئاغرىق بولسا ھەر ئىككى قولنىڭ باسلىق ياكى ئەنھەل تومۇرلىرىدىن قان ئېلىنىدۇ. غىزاسىغا ئارپا يارمىسىنىڭ سۈيى بىلەن ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيى بېرىلىدۇ. ئەگەر بەدەندە قىزىش بولۇپ ئېچىشىپ ئاغرىسا، تەمرى ھىندىنىڭ سۈيى، ئەينۇلا بىلەن 3 گرام بادام يېغى بېرىلىدۇ.

سىركەنجۈبىل سادده، بۇزۇرى بېرىلىدۇ. قان ئالغاندىن كېيىن 2 كۈندە بىر قەي قىلدۇرۇش لازىم. سىركەنجۈبىل شەربىتىگە بادرەڭ يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى ياكى 6 گرام قوغۇن يىلتىزى بىلەن بىر قاچا ئىسسىق سۇ قوشۇپ بېرىلىدۇ. بىنەپشە، چىلان، سەرپىستان، شوخلا، گاۋزىبان بېرىلىدۇ. ئاق لەيلى ئۇرۇقىنى قەنت ياكى تەرەنجىبىن بىلەن جۇلاپ قىلىپ 5 كۈنگىچە بېرىلىدۇ. ئاندىن كېيىن بۇ مەتبۇخ بېرىلىدۇ. تەركىبى: سېرىق ھېلىلە 2 گرام، چالا سوققان تۇرىبۇت بىلەن چالا سوققان ئوغرىتىكەن 8 گرامدىن، شاھتەررە 12 گرام، سۆرۈنجان 6 گرام، قىزىلگۈل، كاسنە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى 8 گرامدىن، سانا 20 گرام، بۇلارنى بىر قاچا سۇدا قاينىتىپ، 72 گرام شىرخست بىلەن بېرىلىدۇ. يەنە بۇ دورا ياخشى پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: سەبرى 3 گرام، سوقمۇنىيا 1 گرام، سۆرۈنجان 2 گرام، كاسنە ئۇرۇقى، بەدىيان، كەرەپشە 3 گرامدىن ئېلىپ يۇغۇرۇپ، ھەب قىلىپ بېرىلىدۇ. بەزى چاغدا مۇنداق كىلىزما قىلىنىدۇ. تەركىبى: سانا، شۇمشا، زاراڭزا ئۇرۇقى (چالا سوقۇلغان)، ھەمشىباھار ئۇرۇقى 20گرامدىن، بىستىپايەج، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، شوخلا، بابۇنە، بىنەپشە 12 گرامدىن، ئەينۇلا 15 دانە، چالا سوققان سۆرۈنجان 8 گرام، چىلان، سەرپىستان 30 داندىن، چالا سوققان ئوغرىتىكەن 28 گرام، بۇلارنى 2 قاچا سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۈزۈپ، 80 گرام شىرخست، 48 گرام پۈنۇس ئۇرۇقى، شېكەر، قارا قۇرت 4 گرامدىن، بۇلارنى يۇقىرىقى دورىنىڭ سۈيىدە ئېرىتىپ، 8 گرام بادام يېغى قوشۇپ تەييارلاپ، 4 قېتىم ئىشلەتسۇن. ئاندىن كېيىن سۇرگە بېرىلىدۇ. مۇپاسىلنىڭ بوھرانى 14- كۈنى بولىدۇ. سۇرگە دورىسىنى ئېچىكەندىن كېيىن كاسنە سۈيى، تەررە ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، كاسنە ئۇرۇقىنىڭ شىرىلىرى، سىركەنجۈبىل شەربىتى بىلەن بېرىلىدۇ. تەمرى ھىندى سۈيى، ئەينۇلا 100 گرامدىن، شىرخست 72 گرام، گۇلاب 4 قوشۇق، شىرخست، گۇلابتىن بۇرۇن بېرىلىدۇ. تەمرى ھىندى سۈيى بىلەن ئەينۇلا

ئاجىز كىشىلەرگە پايدا قىلىدۇ.

كېسەلنىڭ دەسلىپىدە قابىز دورىلار بىلەن زىمات قىلىنىدۇ. تەركىبى: قىزىلگۈل 28 گرام، ئاق، قىزىل سەندەل، گىل ئەرمىنى 8 گرامدىن، مامسا 12 گرام، فۇفەل ئۇپا 4 گرام، بۇلارنى سوقۇپ، كاھۇ سۈيى ياكى ئىسپىغۇل شىرىسى بىلەن قۇرۇتۇپ قويۇپ، سىركە بىلەن چاپسۇن. بوغۇم ئاغرىقى قاتتىق بولسا مەست قىلىدىغان نەرسىلەر بېرىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن كونا ئېگىرگە ئەپيۇننى ئېلىشتۇرۇپ بەرسە ياكى ئىسپىغۇلنى سىركە، گۈلاب بىلەن قوشۇپ چاپسا، ئاغرىقنى دەرھال پەسەيتىدۇ. يەنە كاھۇنى سوقۇپ سۈيىنى چىقىرىپ چاپسۇن. كۆل لاۋسىنى يۇمغاقسۇتنىڭ سۈيى بىلەن چېپىش كېرەك. ئارام بەرگۈچى زىمات نۇسخىسىنىڭ تەركىبى: زەپەر بىلەن ئەپيۇننى باراۋەردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، كالا سۈتى بىلەن گۈل يېغىغا قوشۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا پايدا قىلىدۇ. ئەگەر كېسەل دەسلىپىدىن ئۆتسە، ئىششىقنى يۇمشىتىدىغان دورىلار بىلەن قوشۇپ زىمات قىلىنىدۇ. يەنى بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، تال سۈيى، ئارپا ئۇنى، بىنەپشە، ئاق لەيلى، لوبىيالارنى قاينىتىپ، چېپىلىدۇ. يەنە يۇمغاقسۈت سۈيىنى ئارپا ئۇنى، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك بىلەن ئەگەر قۇرۇقلۇق ئارتۇق بولسا، موم يېغى، كاسنە سۈيى، بىنەپشە يېغىلارنى چاپسا بولىدۇ.

2. سەپرانىڭ غالىبلىقىدىن بولغان ھۇپاسىل ئاغرىقى

ئالامىتى قاتتىق ئاغرىش، كۆيۈشۈپ ئېچىشىش، ئاغرىغان ئورۇن سېرىققا مايىل قىزىل بولۇش، ماددىلار يۇرەككە يۇزلىنىپ، كېسەل خەتەرلىك ئەھۋاللارنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولۇپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر ھۇپاسىل ئاغرىقى قان بىلەن ئارىلاشقان سەپرادىن بولسا، قان ئېلىش، قان ئېلىشتىن توسالغۇ بولسا جۇلاپ بىلەن قانىنى پىشۇرۇش لازىم. ئەگەر بەدەن توشۇپ قالسا، سۈرگۈچى جۇلاپ بېرىش ئارقىلىق 2-3 قېتىم چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن سەپرانى پىشۇرىدىغان جۇلاپ بېرىش لازىم. تەركىبى: شوخلا 8 گرام، چالا سوققان كاسنە 6 گرام، قىزىلگۈل، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 4 گرامدىن، بۇلارنى قاينىتقان سۇدا 28 گرام پۇنۇس مېغىزىنى ئېزىپ، 2 گرام بادام يېغى بىلەن بېرىلىدۇ. يۇمشاتقۇدەك كىلىزما قىلسا بولىدۇ. سىركەنجۈبىل ۋە ئىلمان سۇ بىلەن قەي قىلدۇرۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن گۈل شەربىتى بېرىش بىلەن ئىچىنى سۈرگۈزۈش، قار، مۇزدا سوۋۇتقان سىركەنجۈبىل ياكى كۆچلۇك بولمىغان مەتبۇخى خىيارشەنبەر بېرىش لازىم. ھەرقاچان ماددا پىشسا كۆچلۇك مۇسھىل بېرىش لازىم. ئەگەر دەسلىپىدە تەرتىپى يۇمشاق بولۇپ ماددىنى ھەرىكەتلەندۈرەلمىسە، ماددا پىشۇرىدىغان دورىلارنىڭ ئۆزىلا بېرىلىدۇ. ئالدى بىلەن قابىز ھەم سوغۇقلۇق دورىلار زىمات قىلىنىدۇ. مەسىلەن: گۈل يېغى بىلەن زىمات قىلىنىدۇ. كاسنە، شوخلا، ھەمشىباھار، تاۋۇز پىلكى سۈيى، سېمىز ئوت، بادرەڭ، قاپاق قاتارلىق نەرسىلەرنىڭ سۈلىرى بىلەن زىمات قىلىش كېرەك. ئەگەر ئاغرىق يەڭگىلرەك، ۋاقتى قىسقا بولسا، سىركىگە چىلغان ئىسپىغۇلنى چاپسا پايدا قىلىدۇ.

كېسەلدە ئۆتكۈر قىزىتما پەيدا بولغان چاغدا كاپۇر بىلەن كاھۇ سۈيىنى چېپىش كېرەك. ئەگەر بۇ پايدا قىلمىسا، بەزرۇلبەنجى، ئەپيۇن، ئاقاقيا، ئىسپىغۇل، مۇنلس، مۇسەللەسنى كالا سۈتى بىلەن قوشۇپ چاپسۇن. كونا ئېگىرنى كالا سۈتى بىلەن چاپسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. سوغۇقتا كۆپ قويماسلىق كېرەك. ئىسپىغۇلنى ئىسسىق سۇدا قويۇپ، سوۋۇتقاندىن كېيىن گۈل يېغى بىلەن چېپىش، قاتتىق ئاغرىقنى پەسەيتىدىغان ئىچىملىكلەر، ئاقلىغان يېسىمۇق، كۆيدۈرگەن سۆڭەك ۋە سۆرۈنجانلارنى قاينىتىپ بېرىش كېرەك. بۇ كېسەل ئۇچۇن سۆرۈنجاننىڭ كۆپ نەتىجىسى بار. ئىسسىق-سوغۇقتىن بولغان ھەر خىل رېماتىزم كېسەللىكلىرى ئۇچۇن ياخشى سۈرگە ھېسابلىنىدۇ. ئۇ بوغۇم ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىپلا قالماستىن بەلكى ماددىلارنى پىشۇرۇشقا ئىنتايىن مۇۋاپىقتۇر. لېكىن سۆرۈنجان ئاشقازانغا زەرەر قىلىدۇ. بۇنى قايتۇرۇش ئۇچۇن زىرە، مۇرچ، زەنجىۋىل ئېلەشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. سوقمۇنىيا، سەبرىلەرمۇ ئىچ سۈرۈشنى كۈچەيتىش، ئاشقازاندىن زەرەرنى قايتۇرۇش ئۇچۇن بېرىلىدۇ. سۆرۈنجان يەنە پۇت-قول بوغۇملىرىنى قاتۇرىدۇ. بۇ دورا بېرىلگەندىن كېيىن بابۇنە يېغى بىلەن ياغلاش كېرەك. دەۋايى مۇسەككىنىڭ تەركىبى: كۆيدۈرگەن سۆڭەك 3 گرام، يېسىمۇق 6 گرام، يۇمشاق سوقۇپ، ھەر كۈنى 3 گرامنى گۈلقەنت ياكى بۇزۇرى شەربىتى بىلەن بېرىلىدۇ. ئازغىنە ئاچچىق دورا سالغان سىركەنجۇبل شەربىتىنى سوغۇق سۇ، ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيى، بادرەڭ، تەررە سۈلىرى، بادرەڭ ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى 12 گرامدىن، بۇلارنى ئېلەشتۇرۇپ بەرسە بولىدۇ. سىركەنجۇبلنى ئانار شەربىتى بىلەن؛ بىنەپشە شەربىتى، ئەينۇلا ياكى ئازغىنە گۈلاب بىلەن بېرىلىدۇ. بۇ ئاشقازاندىن زەرەرنى قايتۇرىدۇ. قەۋزىيەت بولسا تەمرى ھىندى شەربىتى بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىچى ئوبدان مېڭىپ تۇرسا زىخ شەربىتى، سىركەنجۇبل ئابى بېرىلىدۇ. ئاقلانغان يېسىمۇق، ئازغىنە تەمرى ھىندى سۈيىگە چۆپ تاشلاپ ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيى ياكى زىخ سۈيى قوشۇپ، سۈيۇقئاش قىلىپ، ئازغىنە بادام يېغى بىلەن بېرىش كېرەك. ئەگەر ئىسستىمسى بولمىسا، چۈجە گۆشى بەرسە بولىدۇ. باشقىسىغا قان ماددىسىدىن بولغان مۇپاسلىنىڭ دورىسى بىلەن ئىلاج قىلسا بولىدۇ.

3. بەلغەم ماددىسىدىن پەيدا بولغان مۇپاسل

ئالامىتى ئوتتۇرا ھال ئاغرىق بولۇپ قىزىش بولمايدۇ. ئاغرىغان ئورۇننىڭ رەڭگى ئۆزگەرمەيدۇ. ئەگەر ئۆزگەرسە، قوغۇشۇن رەڭگىدە بولۇپ قالىدۇ. يەڭگىل ئىششىق بولىدۇ. ئىسسىقلىق زىيات قىلسا راھەت ئالىدۇ. ئاغرىق ئۇستىخاننىڭ چوڭقۇر يېرىدە بولىدۇ ھەم توغرىسىغا كېڭەيگەن بولىدۇ. توموڭلىرى ئۇزۇن پەرقلىق سوقىدۇ. مىزاجى ھۆل سوغۇق بولغانلىقتىن، سۈيدۈكى ئاق، كۆكۈش قوغۇشۇندەك بولىدۇ. بۇ كېسەل كۆپىنچە ياشانغان-قېرى كىشىلەردە يۈز بېرىدۇ. ھۆل سوغۇق بەلغەمنى كۆپەيتىدىغان تاماقلارنى كۆپ يېگەن كىشىلەردىمۇ پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن: سۈت، پېتىر نان، ئاچچىق-چۈچۈك نەرسىلەرنى كۆپ يەپ، بىكارچىلىقتا ئۆتكەن، مۇنچىغا بارمىغان، تازىلىققا رىئايە قىلمىغان كىشىلەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن گۈلقەنت، گۈلاب، ئەرەقى بەدىيان بىلەن بەلغەم خىلىتىنى پىشۇرۇش لازىم ياكى ھۆل بەدىيان، قىزىلگۈل، شوخلىلارنى چۈچۈكبۇيىنىڭ يىلتىزى بىلەن جۈلاپ قىلىپ، نوقۇت سۈيىنى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ، 4 كۈنگىچە داۋاملاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر خىلىتىنىڭ پىشقانلىقى سۈيدۈكتە كۆرۈلمىسە، مائۇلئۇسۇل شەربىتىنى ئىلمەك پىشتى يېغى بىلەن 34 گرام شەربەتكە 4 گرام ئايارەج، بىرئاز ھەسەل قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئاندىن مائۇلئۇسۇل 3 كۈن بېرىلىدۇ. 4- كۈنى مائۇلئۇسۇللا بېرىلىدۇ. خىلىتىنىڭ پىشقانلىقى كۆرۈلسە، ھەببى سۆرۈنجان، ھەببى مەنتىن، ھەببى شەترەنجى بېرىلىدۇ. ھەببى سۆرۈنجانىنىڭ تەركىبى: سەبرى 3 گرام، ھېلىلە پوستى، تۇربۇت، سۆرۈنجان 2 گرامدىن، مەھمۇدە 2 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى، نەمەكى ھىندى 1 گرامدىن، زەنجۇبىل، قارىمۇچ 1 گرامدىن، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى بىر قېتىمدا ئىستېمال قىلىدۇ. سۈرگە بەرگەندىن كېيىن مائۇلئۇسۇل ياكى مائۇل ھەسەل بىلەن تەرياقى كەبىر، بەدىيان سۈيى، كەرەپشە سۈيى، تەرياقى ئەرىنە، مەسرىدىتۇس بېرىش كېرەك. كۆز پەسلى، قىش، ئەتىياز كۈنلىرىدە ئەگەر مادىدا قېپقالغان بولسا، تۇربۇت بىلەن مەجۇنى سۆرۈنجان بېرىلىدۇ. تەركىبى: سۆرۈنجان 80 گرام، پىلپىل، قارىمۇچ، خېنە غازىڭى 8 گرامدىن، زىرە، شەترەنجى 6 گرامدىن، بىخ كەبىر يىلتىزىنىڭ پوستى، نەمەكى ھىندى، كۆپىكى دەريا 10 گرامدىن، بادام يېغىدا ياغلىغان ئاق تۇربۇت 100 گرام، زەنجۇبىل، ھېلىلە پوستى 20 گرامدىن، بوزدان 16 گرام، مەھمۇدە 8 گرام سوقۇپ، ئۆتكۈرۈپ، 3 ھەسسە ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. تېزراق ئىچ سۇرۇشنى ئىختىيار قىلسا 20 گرام ئىسسىق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ. بۇ يەنە نۇقرمسىنىڭ يەللىرى ۋە ئېرقۇننسالارغمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئۇچا ئاغرىقىغمۇ پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ياز كۈنلىرى بولسا قەي قىلىشقا بۇيرۇلىدۇ. قەي قىلىش ئۇچۇن تۇرۇپ، سېرىقچېچەك ئۇرۇقلىرى بېرىلىدۇ. سىركەنجۇبىل شەربىتى بىلەن ھەسەلنى قوشۇپ بەرسە ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. كلىزما قىلىندۇ. ئەگەر قەي، كلىزمىدىن كېيىن سۇرگە بېرىش توغرا كەلسە، بەلغەم سۇرگىسى بېرىلىدۇ. بۇ سۇرگىگە سەپرانى سۇرىدىغان دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. سەۋەب بۇ كېسەلنىڭ ئەسلى ماددىسى سەپراسز بولمايدۇ. ئايارەجلەر ياخشى پايدا قىلىدۇ. ھەر قانداق كىشى باھار پەسلىدە بىرقانچە كۈن ئايارەجنى يېسە، پۇت-قول بوغۇملىرىنى كۆچەيتىدۇ. ئارتۇق ماددىلارنى سۇرۇش ئۇچۇن ئەرەقلەر بىلەن سۇيدۇك ھەيدىگۈچى دورىلار مەنپەئەت قىلىدۇ.

قول-پۇت بوغۇملىرىغا پايدا قىلىدىغان زىماتنىڭ تەركىبى: ئىلمەك پىشتى ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىنى سوقۇپ، ئۇنىڭغا كالا يېغى بىلەن ھەسەلنى ئېلەشتۇرۇپ چېپىش لازىم. ئەگەر سىركىگە كالا تېزىكنى ئېلەشتۇرۇپ زىمات قىلسا ياخشى پايدا قىلىدۇ.

سۇرگە بىلەن بەدەن تازىلىغاندىن كېيىن، ئىششقىنى يۇمشىتىپ، ئەزانى كۈچەيتىدىغان زىماتنىڭ تەركىبى: ئۇبھەل، كۆيدۇرگەن كالا، قوي سۆڭەكلىرى باراۋەردىن، زەمچە، زاكنى مۇۋاپىق مىقداردىن ئېلىپ، ئېھتىياجغا قاراپ پېتەرلىك بېلىق يېلىمى قوشۇپ زىمات قىلسۇن. يەنە بىر خىل زىمات شۇمشانى سىركە بىلەن قازاندا ئىستا-ئىستا قاينىتىپ قويالغاندىن كېيىن ئۇنىڭغا ھەسەل سېلىپ، يەنە قاينىتىپ، 2-3

كۆنگىچىلىك چېپىش لازىم. قۇرۇقلۇققا گۈل يېغى بىلەن چاڕە قىلىش لازىم. ئاق لەيلى يېغى، قۇستە، يېسسىمۇق، ئىلمەك پىشتى (مۇقەششەر قىلغان مېغىزى) بۇلارغا پەرپىيۇن، قۇندۇز قەھرى قاتارلىقلارنى قوشۇپ چاپسۇن. يىلان بېشىنى سالغان زەيتۇن يېغىنى قاينىتىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۇركىسە پايدا قىلىدۇ. بابۇنە يېغىنى موم يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا، قول-پۇت سوڭگەك بوغۇملىرىغا ياخشى پايدا قىلىدۇ. بابۇنە، سېرىقچېچەك، ئىكلىلمىلىك، بىخ كەبىر پوستى، سۇزاپ، پۇدىنە، مەرزەنجۇش، غارىقۇن، ئارپا ئۇنىنى قاينىتىپ، ئۇنىڭ سۈيىنى ئاغرىغان ئەزاغا قويسۇن. تاشنى قىزىتىپ يۇقىرىقى سۇغا تاشلاپ بۇسىغا ئاغرىغان ئەزانى تۇتۇپ تەرلىتىش لازىم. ئۇستىگە بىرنەرسە يېپىپ قويسۇن. ئاستىدا ئىسرىق تۇتقان ئەزانىڭ ئاغرىقى پەسىيىدۇ، لېكىن خىلىت بوغۇمدا قالغان بولسا، ھەببۇلغار غازىكىنى، بابۇنەنى ئادراسمان بىلەن سوقۇپ، سىركە، ئىسسىق سۇ بىلەن زىمات قىلسۇن. پەرپىيۇن، ئاقىرقەرھا سالغان موم يېغى چاپسۇن. ئىسسىق سۇدا يۇسۇن. تۇلكە ياكى ياۋا ئېشەك گۆشىنى قاينىتقان سۇدا يۇيۇنۇش ياكى سۇغا كىرىپ ئولتۇرۇش لازىم. بۇلارنى پارچىلىمايلا پۈتۈن قاينىتقان بولۇشى كېرەك. 3 كۆنگىچە كۈندە بىر قېتىم سېرىقچېچەك، تۇز قاينىتقان سۇغا كىرىپ ئولتۇرۇش ۋە يۇيۇنۇش لازىم. سۈيى تاتلىق مۇنچىغا كىرمەي قۇرۇق مۇنچىغا كىرىپ، ئەزاسىغا تۇز چاپسا پايدا قىلىدۇ. ئىسسىق قۇمغا كىرىپ تەرلىسە، سۈيى شورلۇق مۇنچىغا كىرسە، ياكى تاماقتىن كېيىن نورمال تەنھەرىكەت ياكى ئەمگەك قىلسا، ئازغىنە ئات چاپتۇرۇش ياكى يۈك كۆتۈرۈشتەك ئىشلار بىلەن مەشغۇل بولسا پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا توخۇ شورپىسىغا زەپەر، دارچىن، ئاسان سىڭدۈرگان نەرسىلەرنى سېلىپ، گۆشىنى يېمەي، شورپىسىنى ئىچسە بولىدۇ. ئەگەر زۆرۈرىيەت بولۇپ قالسا، كەكلىك، قۇشقاچ، ئوغلاق، توشقان گۆشلىرىنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

4. سەۋدا خىلىتىدىن بولغان مۇپاسىل ئاغرىقى

ئالامىتى ئاغرىقى يەڭگىل، بېشى تارتىشىدۇ. رەڭگى كۆكۈش بولىدۇ. ئەگەر ئىلاج قىلسا ئاز مەنپەئەت تاپىدۇ. سىلاپ باقسا سوغۇق ئۇرۇنىدۇ. ئىششىقى قاتتىق بولىدۇ. مىزاجى ھۆل نەرسە بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزسە مەنپەئەت ئالىدۇ. ئىشتىهاسى كۆپ بولىدۇ. سەۋدانىڭ باشقا ئالامەتلىرى ھەم بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن سۇرگە بېرىپ بەدەننى تازىلاش، ئەگەر قان غالىب بولسا قان ئالدۇرۇش، سەۋدا خىلىتىنى تازىلاپ چىقىرىش ئۈچۈن كىلىزما قىلسا ھەم بولىدۇ. بەدەندە قېپقالغان سەۋدا خىلىتىنى مەجۇنى ئەفتىمۇن، جاۋارىش كۈمۈنى بىلەن تازىلاش كېرەك. شەربىتى پۇدىنە، جاۋارىش ئۇد بېرىلىدۇ. بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، مەرزەنجۇش، قىزىلگۈلنى قاينىتىپ، سۈيىدە يۇيۇنۇش لازىم. پۈتىنى يۇيۇپ، نەركەس يېغى، بەدىيان ياغلىرىغا مەسكە، غالىيە، سازەجنى سوقۇپ، قوشۇپ ياغلاش لازىم. ئۆردەك، توخۇ ياغلىرىنى نەركەس يېغى، يەسمەن، بابۇنە ياغلىرى، موم يېغى قاتارلىق ياغلارنىڭ قايسى بولسا قوشۇپ، ئېرىتىپ ئاغرىغان يەرگە چاپسۇن. يەنە شۇمشا شىرىسى، كۆنجۈت يېغى، توخۇ، پاقلان شورپىلىرى بېرىلىدۇ. كۆپ يېمەك-ئىچمەكتىن، ئاچچىق نەرسىلەردىن، كالا گۆشى، سەۋدا خىلىتىنى پەيدا قىلىدىغان

نەرسىلەردىن ساقلىنىش كېرەك. مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇش پايدىلىق. تاماقتىن ئىلگىرى ۋە كېيىن يەڭگىل تەنھەرىكەت قىلىش كېرەك. تالىنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاشقا تىرىشىش كېرەك ھەم سەۋدا خىلىتىنى چىقىرىپ بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈشكە ئەھمىيەت بېرىش؛ قەۋزىيەت بولۇپ قالماسلىق؛ خىلىتنى ئېرىتىپ يوقىتىشقا تىرىشىش لازىم. تەبىئەتنىڭ يۇمشاق بولغىنى كۆپ پايدىلىق.

5. ماددىلارنىڭ پۈت-قول سۆڭەك بوغۇملىرىغا قۇيۇلغانلىقىدىن بولغان مۇپاسىل

ئالامىتى سۆڭەك بوغۇملىرى تارتىشىپ ئاغرىش بىلەن ئاغرىق يۆتكىلىپ تۇرىدىغان بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى گۈلقەنت، گۈلاب، ئەرمەكى بەدىيان بىرىلىدۇ ھەم بۇزۇرى شەربىتى بېرىلىدۇ. بەزىدە ماددا ئىسسىق ھەم ئۆتكۈر بولغانلىقتىن، ئۇستىخانلارنىڭ ئارىسىغا كىرىپ ئۇنى بۇزۇپ سۇندۇرغانلىقتىن بۇ خىلدىكى مۇپاسىلنى «رىيھى شەۋكە» دەپ ئاتايدۇ.

6. سەپرا بىلەن بەلغەم ماددىسىنىڭ ئۆزئارا بىرىكىپ، سۆڭەك بوغۇملارغا قۇيۇلغانلىقتىن بولغان مۇپاسىل

سەۋەبى ۋە ئالامىتى مەخسۇس ئىسسىق ياكى خاس سوغۇق نەرسىلەر بىلەن داۋالىسا تولۇق مەنپەئەت ئالالمايدۇ. دورىلار بەزىدە پايدا قىلىپ، بەزىدە پايدا قىلمايدۇ. بۇ ئاغرىق كۆپىنچە سەپرا مىزاج كىشىلەر ھۆل سوغۇق نەرسىلەرنى كۆپ يېگەنلىكتىن، سۈت، پېتىر نان، مېۋە يېگەنلىكتىن، شاراب ئىچكەنلىكتىن، ئاشقازان تولۇپ چىڭقىلىپ تۇرغاندا يول يۇرگەنلىكتىن، جىما قىلغاندىن، شۇنىڭغا ئوخشاش ھەر خىل ھۆللۈك سوغۇقلۇق نەرسىلەردىن بەلغەم پەيدا بولۇپ، ئىككى خىلىت بىر-بىرىگە قوشۇلۇپ قويۇق خىلىت سويۇش ئارقىلىق پۈت-قول سۆڭەك بوغۇملىرىغا تاراش بىلەن ئاغرىققا سەۋەب بولىدۇ. بەزى مۇپاسىل ئۇۋۇلاپ تۇتۇش ئارقىلىق ماددا تارقاپ ساقىيىپمۇ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى موم يېغى بىلەن زىمات قىلسا ئاغرىق پەسەيدۇ. بۇ خىل رېماتىزمنىڭ ئىلاجى مۇرەككەپ بولىدۇ. ئەگەر بەلغەم غالىب بولسا، بەلغەمنى چىقىرىدىغان دورىلار كۆپرەك بېرىلىدۇ. ئەگەر سەپرا غالىب بولسا، ئۇنىڭ سۇرگۈسىنى كۆپرەك قوشۇش كېرەك. ئەگەر سەۋدا غالىب بولسا، ئۇنى تىزگىنلەش كېرەك. ئەگەر ھەممە خىلىت باراۋەر بولۇپ تەكشى قويۇلغان بولسا، بېرىلىدىغان سۇرگۈنىڭ تەركىبى: خىلىتقا مۇۋاپىق قىلىش كېرەك. مەجۇناتلار، تاشقى زىمات، ياغ چېپىش، تاماق يېيىش قاتارلىق ئىشلاردا ماددا خىلىتنى كۆزدە تۇتۇش كېرەك. بۇ كېسەلنىڭ دەسلىپىدە قان ئالماسلىق، سۇرگە بەرمەسلىك؛ ئالدى بىلەن ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن جۇلاپ بېرىش؛ ئەگەر مەيدە ئاشقازانىنىڭ چىڭلىقىدىن ماددىنى چىقىرىش ئېھتىياجى بولسا، بۇ چاغدا يەڭگىل، ئاددىي كىلىزما قىلىش، يەڭگىل سۇرگە بېرىش كېرەك. بەك ئىسسىق سۇرگە زىيان قىلىدۇ. بۇ مەتبۇخى سۆرۈنجان پايدىلىق. تەركىبى: سېرىق ھېلىلىنىڭ پوستى 28 گرام، چالا سوققان تۇربۇت، بىستىپايەج، چالا سوققان سۆرۈنجان، قىزىلگۈل، كاسسىنە ئۇرۇقى 8 گرامدىن، شاھتەررە 16 گرام، بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى 3 گرامدىن، بۇلارنى بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ، ئۇستىگە 28 گرام ناۋات، 60 گرام شىرخىستىنى ئېزىپ، ئىلمان قىلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. يەنە سەپرا بەلغەم ماۋزۇسىدىكى چارىلەرنى تاللاپ قوللانسىمۇ بولىدۇ.

مزاجنىڭ ماددىسز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدىن رىماتىزم پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى بېغىش بوغۇملىرى ئىششىماستىن، قىزىق ھەم ئېغىر بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن مزاجنى تەڭشەش چارىلىرىنى قىلىش لازىم. بۇنىڭغا لىمون شەربىتى، سىركەنجۈبىل رۇمانى بېرىلسە ياخشى پايدا قىلىدۇ.

بىر قىسىم بوغۇم ئاغرىقى بولۇپ مزاجنىڭ ماددىسز سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى ئىششىماي ئاغرىش بىلەن باشلىنىدۇ. ئاغرىق پەيدا بولغان ئەزا ئېغرلىشىپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن مزاجنى تەڭشەش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن يەڭگىل كىلىزما قىلىش ياكى ئاددىي ئىسسىقلىق سۇرگىلەرنى بېرىپ مزاجنى ئىسسىتىش لازىم.

يەنە بىر خىل بوغۇم ئاغرىقى بولۇپ، مزاجنىڭ ماددىسز قۇرۇقلۇق سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەزانىڭ قۇرۇقلۇقىنى يوقىتىپ، ھۆللۈك پەيدا قىلىش ئۈچۈن بادام يېغى، گۈل يېغى، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ يېغى قاتارلىق ياغلار بىلەن ياغلاش كېرەك. توخۇ يېغى، ئۆردەك يېغى، كالا پاقالچىقىنىڭ يىلىكى، موم يېغى قاتارلىقلار بىلەن قىزۇتى تەييارلاپ چېپىش لازىم.

4-پەسىل نەقرەس كېسەللىكى

نەقرەس بارماقلار، خۇسۇسەن قولنىڭ بېغىشىدا ۋە پۇت بارماقلىرىنىڭ بېغىشىدا، ئۇچا- ئېغىزمانلاردا پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئاياغنىڭ تېگى تەرىپىدىن، بەزىدە پاقالچاقتىن باشلىنىدۇ، پۇتنىڭ ھەممىسگە تارقاپ، بەزىدە تىزىغچە پەيدا بولۇپ، بەزى چاغدا ئىششىپىرىدۇ، قول-پۇتنىڭ بېغىشلىرى كىچىك، تار بولغانلىقتىن نەقرەسنىڭ ئاغرىقى قاتتىق بولىد بۇ بوغۇمغا كىرگەن خىلت تارقالمايدۇ. ئۆتكۈر ھالدا تارتىشىپ ئاغرىيدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئاغرىقنىڭ كۆپلۈكى ئەزانىڭ سەزگۈرلۈكىنىڭ ئازىتۇقلۇقىدىن بولىدۇ. نەقرەس ئاتا-ئانىدىن بالا-چاقىلىرىغا مىراس قالىدىغان بىر خىل ئىرسىيەت خاراكتېرلىك كېسەللىك بولۇپ، كۆپىنچە بۇ كېسەلگە سوغۇقلۇق دورا، سوغۇقلۇق زىماتلار بىلەن ئىلاج قىلىنىدۇ. سوغۇقلۇق قىلىشتا ئىنتىھاسىغا يەتكۈزۈش كېرەك. ئەگەر بۇ كېسەل بولغان كىشى سەپرا مزاج بولسا، پۇت-قولنىڭ بېغىشلىرىغا كىلىدىغان خىلت قايتىپ ئەزائى رەئىسە قاتارلىق جايلارغا يۇزلىنىش بىلەن ھاياتقا خەۋپ يەتكۈزۈشى مۇمكىن. بۇ كېسەل بەزىلەردە قان ماددىسىدىن پەيدا بولىدۇ. بەزى ئادەملەردە سەپرا، بەلغەم ماددىسىدىن بولىدۇ ھەمدە بۇ خىلى كۆپرەك بولىدۇ. بەزىسى خام بەلغەم سەۋەبىدىن، بەزىسى سەۋدا سەۋەبىدىن بولىدۇ، بۇ ئازراق كۆرۈلىدۇ. بۇ ماددىنىڭ پەيدا بولۇشى كۆپىنچە جىگەردە پەيدا بولىدىغان ئارتۇق سۇيۇقلۇقلار سەۋەبىدىن بولىدۇ.

تومۇرلاردا بولىدىغان 3- ھەزىمنىڭ ئاجىزلىقىدىن ھەم تەرتىپسىز، قالايمىقان تاماق يېگەنلىكتىن ئاشقازاننىڭ چىڭلىق ۋاقتىدا جىنسىي ئىشلاردا بولغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر قان غالىب بولسا، باسلىق ياكى ھەفتەئەندام تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك

هەم مەتبۇخى هېلىلە زەرد بىلەن سۇرگە بېرىش كېرەك. تەركىبى: سېرىق هېلىلە، هېلىلە كابىلى 28 گرامدىن، ئەفسەنتىن 12 گرام، شاھتەرە، شوخلا 8 گرامدىن، تەمرى ھىندى 80 گرام، چالا سوققان كاسىنە ئۇرۇقى 4 گرام، بۇلارنى بىر پىيالە سۇدا پېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، ئاندىن كېيىن سۇزۇپ، بۇنىڭغا 32 گرام پۇنۇس مېغىزى، 48 گرام شىرخىستىنى ئېزىپ، 3 گرام بادام يېغى قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر قىزىش ئاز بولسا 30 گرام هېلىلە پوستىنى 300 گرام گۈلاب بىلەن ئېزىپ سۇزۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئىسسىتما پەسەيسە 8 گرام شوخلىنى 6 گرام چالا سوققان كاسىنە ئۇرۇقى بىلەن بېرىلىدۇ. 3 گرام كەرەپشە ئۇرۇقىنى سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭغا 4 گرام ئايارەج پەيقرانى بىر كېچە-كۇندۇز چىلاپ قويۇپ ئاندىن كېيىن سۇزۇۋېلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. مىزاجى بۇزۇلمىغان كىشىلەرگە سۇرگە بېرىشكە بولىدۇ. سەپرا مىزاج كىشىلەرگە مەتبۇخى سۆرۈنجان بېرىلىدۇ. تەركىبى: سانا 20 گرام، هېلىلىنىك پوستى 32 گرام، چالا سوققان بىستېپايەج، شاھتەرە، قىزىلگۈل 8 گرامدىن، چالا سوققان تۇربۇت 6 گرام، كاسىنە ئۇرۇقى، چالا سوققان بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى 4 گرامدىن، هەممىنى بىر قاچا سۇدا قاينىتىپ، 80 گرام شىرخىست ياكى تەرەنجىبىن بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. هەببى سۆرۈنجانىنىك تەركىبى: سەبرى 3 گرام، سۆرۈنجان 4 گرام، مەھمۇدە 1 گرام، قىزىلگۈل، مەستكى 1 گرامدىن، قائىدە بويىچە تەييارلاپ بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ. يەنە بىر پايدىلىق هەبنىك تەركىبى: هېلىلە پوستى 3 گرام، سۆرۈنجان 3 گرام، بېلىق دورىسى، بوزدان 1 گرامدىن، مەھمۇدە 2 گرام، هەممىنى بىر قېتىمدىلا ئىستېمال قىلىدۇ. بۇ كېسەلنىك دەسلىپىدە ئىشلىتىلىدىغان قابىز زىماتنىك تەركىبى: ئاقاقىيا، هوزەز، سەبرى، قىزىل سەندەل، شىيافى مامسا، زەپەر، گىل ئەرمىنى، يۇقىرىقى دورىلارنىك باراۋىرىچە شوخلا سۇيى بىلەن زىمات قىلىنىدۇ. ئۇپىنى يېگى سۇت بىلەن قوشۇپ چاپسا ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. ئىششقنى ياندۇرۇپ ئىسستمنى پەسەيتىش ئۇچۇن لوۋىيانى سوقۇپ، پىشۇرۇپ زىمات قىلسۇن. بۇ كېسەلنىك ئاخىرىدا پايدا قىلىدىغان زىمات: تال غازىكىنى سۇدا پىشۇرۇپ، سوقۇپ، بىر دانە تۇخۇم سېرىقى، ئازراق سىركە، ئازراق ئارپا ئۇنى ۋە ئازراق گۈل يېغى قوشۇپ چاپسۇن.

يەنە بىر خىل زىماتنىك تەركىبى: شۇمشىنى ساپال قازاندا سىركە بىلەن پىشۇرۇپ تەييارلىغاندىن كېيىن، هەسەلگە ئېلەشتۇرۇپ چاپسۇن. 2 كۇن توختاپ قۇرۇغاندىن كېيىن گۈل يېغى ياكى سەۋسەن يېغى بىلەن يېگىلاپ تۇرسۇن. دورا يېگەندىن كېيىن قىلىدىغان زىماتنىك تەركىبى: كۆيدۇرۇلگەن سۆگەك، جوز، سەئىدە ھىندى، ئۇبھەل بىر هەسسىدىن، شەب يەمانى مۇۋاپىق مىقداردىن ئېلىپ قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، بېلىق يېلىمى بىلەن ئاغرىغان يەرگە قويسۇن. ئىسسىقتىن بولغان نىقرىس ئۇچۇن 21 گرام ئىسپىغۇل، ئاق لەيلى 15 گرام، ئارپا ئۇنى 60 گرام، تۇخۇم سېرىقى 3 دانە، بۇلارنى سىركىنىك لېپى، گۈل يېغى بىلەن ئېلەشتۇرۇپ چېپىش لازىم.

ئىسسىقتىن بولغان نىقرىس ئۇچۇن يەنە بىر خىل زىماتنىك تەركىبى: ئاق سەندەل، قىزىلگۈل، شىيافى مامسا، سۇپارى بىر هەسسىدىن، ئەپيۇن بىر هەسسىنىك تۆتىدىن بىرى، هەممىسىنى قوشۇپ

چېپىشقا بېرىلىدۇ. بەلغەمدىن بولغان نىقرەسكە قىلىدىغان زىماتنىڭ تەركىبى: ئۇرۇقنى ئالغان قۇرۇق ئۇرۇمگە ئازغىنە سۇ قۇيۇپ، قاينىتىپ چاپسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. تۇلكە، بۆرە گۆشنى قاينىتقان سۇمۇ پايدا قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈسۈلى مۇنداق: چىشى بۆرىنى ئۆلتۈرۈپ تېرىسىنى سويماي، قارنىنى يارماي قازانغا سېلىپ، بىرئاز سېرىقچېچەك، بىرئاز تۇز بىلەن قاينىتىپ، پىشقاندىن كېيىن شورپىسىنى ياخشى سۈزۈپ، كېسەلنى 3 كۈنگىچە ھەر كۈنى ئەتىگەندە 2 سائەت، كەچتە 2 سائەت ئولتۇرغۇزۇش كېرەك. بۇ سۇدىن چىققاندا كېسەلنىڭ بەدەنلىرىنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇش كېرەك. ئەگەر بۇنى ئاينىڭ باشلىرىدا قىلغان بولسا، 15 كۈندىن كېيىن بۇ سۇنى يېگىلاپ يەنە قاينىتىپ، يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە يەنە 3 كۈن سۇغا كىرگۈزۈش لازىم. بۆرە تېپىلمىسا، تاغ تۈلكىسى، قۇلان بولسىمۇ بولىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: نىقرىس ئېرىقۇننىسا(ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى) مۇپاسىل بولغان كىشىلەر كېسەل مەيلى كونا بولسۇن، مەيلى يېڭى بولسۇن قەتئىي شاراب ئىچمەسلىك، شارابقا ئادەت قىلغان كىشى بولسا كېمەيتىپ ئاستا-ئاستا قول ئۈزۈشى لازىم. نىقرىس خاراكتېر جەھەتتە مۇپاسىل بىلەن ئوخشاش، داۋالاش چارىسىمۇ ئوخشاشلا بولىدۇ. ئۇلارنىڭ باشقا-باشقا ئاتالغۇلار بىلەن ئاتىلىشى ماددا چۈشكەن يېرى باشقا بولغانلىقتىندۇر. مۇپاسىل، نىقرىس، ئېرىقۇننسا، ئۇچا ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدىغان مەجۇننىڭ تەركىبى: ھېلىلىنىڭ پوستى 32 گرام، مۇرچ، پىلپىل، زەنجۈبىل، دارچىن، بەلىلە پوستى 20 گرامدىن، ئامىلە 40 گرام، شەترەنجى، زىراۋەندە، مۇدەھرەج 16 گرامدىن، خۇسىيەتۈسسۇئلەب 60 گرام، سۆرۈنجان 28 گرام، لاچىندانە 12 گرام، چىلغوزا مېغىزى، پىندۇق مېغىزى 24 گرامدىن، بەدىيان 20 گرام، بەزباز 8 گرام، ئۇرۇقسىز قۇرۇق ئۈزۈم 160 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بىر كىلو ھەسەل، بىر كىلو 200 گرام قەنت بىلەن ئېلەشتۇرۇپ تەييارلاپ قويۇپ، 4گرامدىن بېرىلىدۇ.

5- پەسل ۋەجئۇلۇۋەرەك، ئېرقۇننسا

ۋەجئۇلۇۋەرەك (يانپاش ئاغرىقى) نىڭ ئاغرىقى يۆتكەلمەيدۇ. ئەگەر ئاغرىق بىر ئورۇندىن قوزغىلىپ يەنە بىر ئورۇنغا يۆتكەلسە، ئېرقۇننسا (ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى) غا ئۆزگەرگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. ئېرقۇن بولسا ئولتۇرغۇچ نېرۋىلاردىن ئۆتۈپ يانپاش تەرەپلىرىگە بارىدۇ. بەزىدە تىزغا، ئاندىن پۇتنىڭ بارماقلىرىغا يېتىپ بارىدۇ. نىسا دېگەن بىر تومۇرنىڭ ئېتى بولۇپ، ئۇنىڭغا ئىلاج قىلغانسېرى ماددىسى كۆپىيىپ بارىدۇ، مۇپاسىلنىڭ ئەكسىچە ئۇنىڭ ماددىسى كېچىكىپ قالىتىدۇ. ۋەجئۇلۇۋەرەك، ئېرقۇننسا، مۇپاسىل، نىقرىس قاتارلىق كېسەللەرنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى- ماددىسى بىر، شۇنداقتىمۇ بەزى پەرقلەرمۇ بار. ۋەجئۇلۇۋەرەك بىلەن ئېرقۇننسانىڭ ئاغرىقى خىلىتتىن، بەزىدە ئىسسىق ماددا قوشۇلغاندىنمۇ بولىدۇ. پەرقى ئېرقۇننسانىڭ تەرتىبى ھۆللۇك ئارىلاشمىسىدىن ئايرىلالمايدۇ، تەسلىك بىلەن ئۆرە بولۇپ رۇسلىنالايدۇ. يانپاش ئاغرىقىنىڭ خاس سەۋەبى قاتتىق نەرسىلەردە ئولتۇرغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. ئېرقۇننسا بىلەن ۋەجئۇلۇۋەرەكنىڭ ھەر بىر خىلىنىڭ ئىلاجى مۇپاسىلنىڭ ئىلاجىغا ئوخشاش بولىدۇ لېكىن مۇپاسىلنىڭ

مادداسنى ياندۇرىدىغان نەرسە بۇلارغا زىيان قىلىدۇ. يەنى بۇلارنىڭ مادداسنى بەنت قىلىپ قويىدۇ ھەم تەسلىك بىلەن تارقايدۇ. بۇ ئىككى كېسەلنىڭ ئىلاجى ھاۋاسى سوغۇق شەھەرلەردە قىش پەسلىدە قىيىن. سېمىز كىشىلەرنى داۋالاش تېخىمۇ قىيىن. ئەگەر مادا خام بەلغەم بولۇپ، ئاغرىق سول تەرەپتە بولسا، قاندىن بولغان قىسمىدا باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. ئاغرىقنىڭ ئۈدۈلىدىكى قولدىن قان ئالسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ئاغرىق تۆۋەنگە ماڭسا سافىن تومۇردىن قان ئېلىش، ئاندىن كېيىن مۇنچىغا بېرىپ ئىسسىق سۇدا يۇيۇنۇش كېرەك. غىزاسىغا ھۆللۇك تاماق يېيىش، بەدەنگە ھۆللۇك يەتكۈزۈش ئۈچۈن توخۇ، ئۆردەك ياغلىرىدا بىر ھەپتىگىچە ياغلاش كېرەك. ئاندىن كېيىن پۇتنىڭ چىمچىلقى بىلەن 4- بارمىقى ئارىلىقىدىن «نسا» ناملىق تومۇردىن قان ئېلىش، ئاندىن كېيىن باسلىقتىن قان ئېلىش لازىم. ئۇستاز جالىنۇس ھەكىم «نسا»، «سافىن»دىن قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن مابىز تومۇردىن قان ئېلىش ئوبدان، دەيدۇ. ئەگەر ئاغرىق ئۆتكۈر بولسا سىرىقچىچەك، كۈنجۈت، گۈل ياغلىرىنى ئىسسىتىپ چىپىش لازىم. بەلغەم مادداسىدىن بولغان ۋەجئۈلۇڭرەكتە ئالدى بىلەن تۇرۇپ ئۇرۇقى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، سىركەنجۈبىل شەربىتى ياكى ھەسەل بىلەن قەي قىلىش كېرەك. ئۆتكۈر دورىلار بىلەن كىلىزما قىلىش پايدا قىلىدۇ. بۇ كېسەلدە تولا قەي قىلىش، كىلىزما قىلىش، شىياق قويۇش، ئاغرىقنى تارقاتقۇدەك زىمات قىلىش، ئىسسىق سۇدا ئولتۇرۇش، پارپا، قۇندۇز قەھرى، قۇستىنبىك ياغلىرى بىلەن ياغلاش، سۇرگىسى بار سۆرۈنجان، ئايارەج، ئايارەج تۇرمۇس قاتارلىق دورىلارنى بېرىش، مەجۇناتلار ئارقىلىق مىزاجنى يۆتكەش، ئەگەر مەجۇناتلار بىلەن ياخشىلانمايى كونىراپ قالسا 3 خىل ئۇسۇلدا داۋالاش كېرەك.

1. ئالدى بىلەن ئۆتكۈر كىلىزما قىلىش، شىياق قويۇش.

2. تىلماستىن يانغا ئوتلۇق ھەجامەت قويۇش. ئورنى قىزىرىپ قاپارچۇق پەيدا بولغۇچە زىمات قىلىش. زىمات تەرتىز، سۈزۈپ ئۇرۇقى بىلەن قىلىندۇ.

3. ئەگەر داغ قويماقچى بولغاندا تىزنىڭ لىپىكدەك دائىرىدە تارتىپ ئاندىن قويۇش كېرەك. بۇ ئىلاجنى قان ئېلىپ، كىلىزما قىلىپ ھەم سۇرگە بەرگەندىن كېيىن قاتتىق زۆرۈر تېپىلغاندا ئاندى قىلىش كېرەك. ئەگەر بۇ ئىلاج بىلەن ياخشى بولمىسا، ئاق نېفت يېغىدىن 3گرامدىن 4گرامغىچە ئېلىپ، ياغلاش كېرەك. تاماقنى ئاز يەپ ئاچ يۇرۇش، خىلتىنى كېمەيتىش كېسەلگە پايدا قىلىدۇ.

6- پەسل دەۋالى كېسەللىكى

دەۋالى دېگەن پاقالچاق تومۇرلىرى چوڭىيىپ ئېسىلىپ، گىرەلەشكەندەك دۆگىلەكلىشىپ قالىدىغان كېسەللىك. بۇ كېسەل كۆپىنچە ئېغىر جىسمانىي ئىش قىلغۇچىلاردا، پىيادە يول يۈرگۈچىلەردە، باشلىق ھۆكۈمرانلارنىڭ ئالدىدا داۋاملىق ئۆرە تۇرىدىغان ئادەملەردە پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەللىك بەلغەمدىن ياكى سەۋادىدىن تۇغۇلغان قاندىن پەيدا بولىدۇ ھەم سەۋدا پەيدا قىلىدىغان تاماقلارنى كۆپ يېگەندىنمۇ پەيدا بولىدۇ. بەزى ئۆتكۈر ئاغرىقتىن كېيىن مادا يۆتكەلگەنلىكتىنمۇ بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىپ سەۋدانى تازىلاپ چىقىرىش، سەۋدانى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەفتىمۇن بېرىش، قەي قىلدۇرۇش لازىم.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئاسان سىڭمەيدىغان ئېغىر تاماقلاردىن ساقلىنىش كېرەك. ھەر ھەپتىدە ئايارەج پەيقىرا ياكى گىل ئەرمىنى ياكى پىشلاق سۈيى، سىركەنجۇبىل شەربىتى بېرىش كېرەك. يول يۇرۇشنى ئازايتىش، ئەگەر يول مېڭىش زۆرۈر كەلگەندە موزا، گەزمازۇ، سەمغى ئەرەبى، ئاقاقىيا قاتارلىق قابىز دورىلارنى پاقالچاقتا چېپىپ، سونجاقتىن تىزغىچە لاتا بىلەن تېڭىش لازىم. بەدەننى خىلتىتىن تازىلىغاندىن كېيىن تال ياغىچىنىڭ كۈلى، زەيتۇن يېغى ياكى گەزمازۇ، ئۆچكە يېغى، شۇمشا ئۇنى، تۈرۈپ ئۇرۇقلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ، زەيتۇن يېغى بىلەن چېپىش لازىم. تۈرمۇسنى پىشۇرۇپ چېپىش ياكى ئۇنىڭ سۈيىگە كىرىش لازىم. بەزى تومۇردىن سەۋدا، قانىنى تەنقىيە قىلىش بىلەن شۇ يەرگە يۇقىرىقى دورىلارنى چېپىش كېرەك.

7- پەسل داۋۇل پىل كېسەللىكى

بۇ پۇتقا، پاقالچاققا پەيدا بولىدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، پۇتى پىلنىڭ پۇتىغا ئوخشاپ كېتىدۇ. ئالدى بىلەن قىزىل بولىدۇ، ئاندىن كېيىن قارا بولىدۇ. قىزىش بىلەن قاتتىق بولۇش بەدەنده ھۆللۇكىنىڭ ئارتۇقلۇقىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ پەيدا بولۇشى بەدەن تولۇپ قېلىش بىلەن ئەزانىڭ ئاجىزلاشقانلىقىدىن بولىدۇ. بۇ 2 خىل بولىدۇ.

1. سەۋدادىن، قويۇق قاندىن پەيدا بولغان داۋۇل پىل

ئالامتى قاتتىق ئىششىق پەيدا بولۇش بىلەن بەدەنلىرى قىزىپ، رەڭگى كۆكۈش بولۇپ قالىدۇ. بەزى چاغدا ئىششىق يېرىلىپ ئېچىدىكى قارا يېرىڭدەك نەرسىلەر ئېقىپ چىقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. سەۋدانىڭ سۈرگۈسىنى بېرىش، ئاندىن كېيىن مايىز تومۇردىن قان ئېلىش، پاقالچاققا ھىجامەت قويۇش كېرەك. سەۋدانى پەيدا قىلىدىغان تاماقلارنى يېيىشتىن، يول يۈرۈشتىن، تولا ئويلىنىشتىن ساقلىنىش لازىم. پاقالچاققا ئاقاقىيا بىلەن تېكە ساقلىنى چېپىش كېرەك.

2. قويۇق بەلغەم خىلتىدىن پەيدا بولغان داۋۇل پىل

ئالامتى پاقالچاقلىرى يوغان، بەدەنلىرى سوغۇق، ئىششىقى يۇمشاق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەر ھەپتىدە 2 كۈن قەي قىلىشنى داۋام قىلىش، قويۇش، مېڭىشنى تاشلاش بەلغەمنى چىقىرىدىغان ھەببى سۆرۈنجانغا ئوخشاش دورىلارنى يېيىش، بۇلار تەسىر قىلغاندىن كېيىن قەي قىلىش بىلەن ئاسان سىڭىدىغان يەڭگىل تاماق يېيىش. ئاچ يۈرۈش كۆپ پايدىلىق. جوزبەۋۇا، كۈندۇر 3گرامدىن، زەنجۇبىل 2گرام، بۇلار 3 قېتىم بېرىلىدۇ. سەبرى، مۇرمەككى، ئاقاقىيا، جوز، تېكە

ساقلىق بۇلارنى كونا سىركە بىلەن چېپىش، ئاندىن بىر پارچە رەخت بىلەن چىڭ تېڭىۋېتىش كېرەك. قەيسى قىلغاندىن كېيىن تال ئۇرۇقى، تۇرمۇس، نەترون، ئۆچكە مايىقى، شۇمشا ئۇنى بىلەن تال ياغىچىنىڭ كۈلىنى چېپىش كېرەك. بىر ئىككى كۈن بۇ زىمات بىلەن تۇرغۇزغاندا كېسەل ئۆتكۈرلۈشۈپ قالسا ئۆز هالىغا قويۇش لازىم. ئەگەر ئاغرىمايدىغان جاراھەت پەيدا بولۇپ، بۇنىڭ ئاكىسى (گۆش يەيدىغان جاراھەت) بولۇشىدىن قورقسا، ئەڭ ياخشى چارە ئوپېراتسىيە قىلىپ كېسىۋېتىش كېرەك. بەلغەم، سەۋدا سۇرگىلىرى بېرىش ۋە قەيسى قىلدۇرۇش، قان ئېلىشلار بىلەن بۇ كېسەل ياخشىلىنىشىمۇ مۇمكىن.

8- پەسىل سوغۇق ئاغرىقى

(بۇ پەسىل قىسقارتىلدى)

9- پەسىل تىرناق كېسەللىكى

داۋالاش ئۇسۇلى ئاموت، سەرۋى يوپۇرمىقىنى سوقۇپ چېپىش لازىم. خام ئانارنى شاراب بىلەن چېپىش كېرەك. مەلھەمى شۇھۇمنى كالا تېزىكى، ئۆچكە مايىقى بىلەن قوشۇپ چېپىش لازىم. ئەگەر تىرناق قاپارچۇق پەيدا بولغاندەك قامىغان بولسا پىستە، زىرە، تۇز، جوز مېغىزى بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاختا ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ چېپىش كېرەك. ئەگەر تىرناق تېگىدە قان ئۇيۇپ قالغان بولسا، بۇغداي ئۇنى بىلەن زۇۋىتىنى ئېلەشتۇرۇپ، تىرناققا چېپىش كېرەك. ئەگەر تىرناق ئېسىلىپ قىچىشىپ ئاغرىسا، دەريا سۇيىدە يۇسۇن.

يەنە بىر زىمات زۇۋىتى بىلە ئەنجۇرنى قوشۇپ ياكى ئايرىم قويسۇن.

ئىككىنچى ماقالە بىر ئەزاغا مەخسۇس بولمىغان كېسەللىكلەر توغرىسىدا

بىز بۇنى 8 بابقا بۆلۈپ، ھەر بىر بابنى بىرقانچە پەسلگە بۆلۈپ، ھەر بىر پەسلنى نەچچە نەۋئىگە بۆلۈپ تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز.

بىرىنچى باب تەپ كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

تەپ دېگەن يۇرەككە پەيدا بولغان بىر ھارارەت بولۇپ، روھ، قان، شىريان تومۇرلار ئارقىلىق بەدەننىڭ ھەممە يەرلىرىگە تارقىلىدۇ. تەپ چوڭ جەھەتتىن ھۇمائى يەۋم، ھۇمائى دىق، ھۇمائى خىلتى دەپ ئۈچكە بۆلۈنىدۇ. ھۇمائى يەۋمدە ئالدى بىلەن روھ قىزىپ، ئاندىن كېيىن ئۇنىڭ ھارارىتى يۇرەككە، يۇرەك ئارقىلىق باشقا ئەزا ھەم خىلتىلارغا يېتىپ بارىدۇ. ھۇمائى دىق يۇز بېرىدىغان بىر خىل قىزىقلىق بولۇپ، ئالدى بىلەن يۇرەككە، ئاندىن كېيىن روھقا، روھ ئارقىلىق باشقا ئەزا ۋە خىلتىلارغا تەسىر قىلىدۇ. ھۇمائى خىلتىدا قىزىقلىق ئالدى بىلەن خىلتىلارغا، ئاندىن كېيىن روھقا، ئاندىن باشقا ئەزالارغا تارقىلىدۇ. بۇ تەپ ئاددىي ھەم مۇرەككەپ دەپ 2 تۈرگە ئايرىلىدۇ. ئاددىي خىلت ھېسابى بويىچە 4 خىل بولىدۇ. مۇرەككەپ بولغىنى كۆپ بولىدۇ. خىلتىلارنىڭ بۇزۇلۇپ، سېسىپ پۇراپ كېتىشى تومۇرلارنىڭ ئىچىدە ۋە سىرتىدا بولىدۇ. ئەگەر قان ئۆتكۈر دەرىجىدە قاينىاپ قىزىقلىقى ئارتۇق بولسا، سېسىماستىن پۇراپ كېتىدۇ.

بىلۇغىلىشقا تېگىشلىك مۇھىم بىر نۇقتا شۇكى، ئادەم بەدىنىنىڭ ماددى تەركىبى 3 خىل بولىدۇ. بىرىنچىسى، بەدەن قۇرۇلۇشىنىڭ ئەسلى ئاساسى بولىدۇ. مەسىلەن: ئۈستىخان، گۆشلەرگە ئوخشاش. ئىككىنچىسى، ھۆللۇك بولۇپ، بەدەننىڭ ئىچكى قىسمىدىكى بوشلۇقلاردا بولىدۇ. مەسىلەن: قان، يىلىك، خىلتىلارغا ئوخشاش. ئۈچىنچىسى، روھىي تەبئىي، روھىي ھايۋانى، روھىي نەپسانى بولۇپ، تەپنىڭ ھارارىتى بۇ 3 خىل تەركىبلەرنى قىزىتىدۇ.

1- پەسل تەپئى يەۋمى

تەپئى يەۋمى دەپ بىر كۈن تۇتۇپ، بىر كۈن كېتىدىغان قىزىشنى ئېيتىدۇ.

ئالامتى تەپنىڭ دەسلىپىدە تىترەش، قول-پۇتى سوۋۇش بولىدۇ، بەدەندە يەڭگىل دەرىجىدە ئېغىرلىق

يۇز بېرىپ تېز يوقىلىدۇ. تومۇرى چوڭ، كۆچلۈك ھەم تېز سوقىدۇ. سۈيدۈكتىمۇ چوڭ ئۆزگىرىش بولمايدۇ. نەپىسدىمۇ ئۆزگىرىش بولمايدۇ. بۇ تەپ كۆپىنچە تەرلەش بىلەن يوقىلىدۇ. بۇ تەپنىڭ پەسىيىشى بەدەن، تومۇر، سۈيدۈكلەردە ھېچقانداق تەسىرى قالماسلىق بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ تەپ 22 خىل سەۋەبتىن پەيدا بولىدۇ.

1. غەم-ئەندىشىدىن، تولا ھەرىكەت قىلىپ رو ھ چارچىغانلىقتىن بولغان تەپ

ئالامتى سۈيدۈكى قىزىل بولۇپ، تېز چىقىدۇ. چىرايى سېرىققا مايىل، تومۇرى كىچىك ھەم ناچار بولىدۇ. بەزى چاغدا بەدەنگە قۇرۇقلۇق يېتىپ قالغانلىقتىن تومراقمۇ سالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ئەرەقى قىزىلگۈل، ئەرەقى شوخلا، ئەرەقى سەندەل، ئەرەقى كاسنە قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ شەربەت قىلىپ بېرىلىدۇ. مۇپەررىھاتمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. كۆكرىكىگە سەندەل بىلەن گۈلاب چېپىش كېرەك. خۇش پۇراق نەرسىلەرنى بۇرنىغا تېمىتىش، بەدەنلىرىگە چېپىش كېرەك. ئىسسىتمىسى پەسەيگەندىن كېيىن نورمال ھاۋالىق، سۈيى تاتلىق مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇش، ئابزەنگە كىرىش كېرەك. بەدەننى بىنەپشە يېغى قاتارلىقلار بىلەن ياغلاش كېرەك. غىزاسىغا ئارپا يارمىسى، لوبىيا، ئاقلانغان قاپاق سۈيى بېرىلىدۇ. شارابنى ئاز ئىچسە غەمنى يوقىتىدۇ، كۆپ ئىچسە زىيان قىلىدۇ. نورمال ھاۋالىق يەردە يېتىش، بىر قېتىمدا كۆپ تاماق يېمەسلىك كېرەك.

2. كۆڭلى خالىغان نەرسىگە تولا تىرىشقانلىقتىن، قاتتىق ھەرىكەت قىلغانلىقتىن بولغان تەپ

ئالامتى كۆزى ئولتۇرۇشۇپ قېلىش بىلەن تومۇرى ئاجىز بولۇپ، بىلەكنىڭ تېگىدە سالىدۇ. يۇزى سېرىق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مېۋە شەربىتى، بىنەپشە، بەدەمشكى، ئەرەقى گۈلاب، گاۋزىبان بېرىلىدۇ. غىزاسىغا قېيما شورپىسى، ئانار بېرىلىدۇ.

3. كۆپ ئويلانغانلىقتىن بولغان تەپ

ئالامتى غەم، ۋەھىمىدىن بولغان تەپنىڭ ئالامىتىگە ئوخشاپ كېتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سەندەل ۋە مېۋە شەربىتى، 4 ئەرەق بىلەن داۋالاش لازىم.

4. تولا ئاچچىقلاپ غەزەپلىنىش بىلەن روھنىڭ ھەرىكىتى بەدەننىڭ سرتىغا تارقاپ كەتكەنلىكتىن بولغان تەپ

ئالامتى يۇز، كۆزى قىزىل بولۇپ، تومۇرى تېز سوقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى لىمون، نارجىل شەربەتلىرى بېرىلىدۇ. غەزەپنى پەسەيتىش ئۈچۈن ياخشى تارىخىي ھېكايىلەرنى سۆزلەپ بېرىش كېرەك. مۇنچىغا كىرگۈزۈلىدۇ ھەم ئابزەنگە كىرگۈزۈلىدۇ. باش ۋە كۆكرەكلەرنگە سۇ، گۈلاب، سەندەللەرنى چېپىش كېرەك. ئەگەر قىزىش كۆپ بولسا، بىرئاز كاپۇر قوشۇپ چاپسا

بولىدۇ ياكى ئارپا سۇيى، ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۇيى، غورا، سۇماق بېرىش لازىم. بېلىق، توخۇ گۆشى، قوي پاقالچاقلىرى بېرىلسە بولىدۇ. بۇ كېسەلدە مۇۋاپىق ئۇخلاشنىڭ ياخشى پايدىسى بار.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: قاتتىق ھەرىكەت، جىنسىي مۇناسىۋەت، ئىسسىق تاماق، شارابلاردىن ساقلىنىش كېرەك.

5. ئۇزۇن ۋاقىت ئۇخلىمىغانلىقتىن، دەم ئالماي رو ھ تارقاپ خورىغانلىقتىن بولغان تەپ

ئالامىتى يۈزى سېرىق، تومۇرى ئاجىز بولىدۇ. تاماق ھەزىم بولمىغانلىقتىن، رەڭگى دوغ بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۇيقۇ كەلتۈرۈش ئۇچۇن بىنەپشە يېغى، قاپاق ياغلىرىنى بۇرنىغا چېپىش،ياكى تېمىتىش، كۆكنارنى قاينىتىپ سۇيىنى باشقا قۇيۇش، پۇت-قولنى ئۇۋۇلاپ تۇتۇش كېرەك. كۆكنار شەربىتى، بىنەپشە جۇلابى بىلەن ئارپا سۇيىدە كۆكنار قاينىتىپ قوشۇپ بېرىلىدۇ.

ئەگەر قىزىش پەسەيمىسە، مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇپ، بىر سائەتتىن كېيىن ئاسان سىڭدىغان، يەڭگىل تاماق بېرىلىدۇ.

6. تولا ئۇخلىغانلىقتىن بولغان تەپ

ئالامىتى بەدىنى ئېغىر، كۆپ ئۇخلايدىغان بولۇپ قالىدۇ. بەدەندە بۇخارات توختاپ قالغانلىقتىن، تومۇرى چوڭ سالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مۇنچىغا كىرىپ ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇنۇپ تەرلەش، بەدەنلىرىنى كۆپ ئۇۋۇلاپ، يەڭگىل دەرىجىدە تەنھەرىكەت ياكى ئەمگەك قىلىش، تاماقنى ئاز يېيىش، شاراب ئىچمەسلىك كېرەك.

7. توۋلاپ-ۋارقىراپ يىغلىغانلىقتىن بولغان تەپ

ئالامىتى تومۇرى قالايمىقان ئۇرىدۇ. تەرتىپسىز بولۇپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالما، سەندەل شەربەتلىرى، ئەرەقى بىدەمشكى بېرىلىدۇ. ئازغىنە شاراب بېرىلسە يىغىنى پەسەيتىدۇ.

8. تولا مۇشەققەت تارتقانلىقتىن بولغان تەپ

ئالامىتى قول-پۇتلارنىڭ بوغۇم، بېغىشلىرى ئىسسىق، ھەرىكەت قىلىشنى ياقتۇرمايدىغان، بەدەنلىرى تولىمۇ قۇرۇق، تومۇرى كىچىك، ئىنچىكە، سۇيدۇكى سېرىق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىر مەزگىل دەم ئېلىش بىلەن كۆپرەك ئۇخلاش، لىمون شەربىتى، تۆت خىل ئەرەق بېرىلىدۇ ۋە مىزاجغا قاراپ ئاچچىق، تاتلىق ئانارنىڭ سۇيى بېرىلىدۇ. ئەگەر تەپ پەسەيسە، مۇنچىغا ۋە ئابزەنگە كىرسۇن. ئىسسىق سۇنى قول-پۇت بېغىشلىرىغا كۆپ قويسۇن. بىنەپشە يېغى، ئاق لەيلى يېغى چاپسۇن. تەپ يوقالغاندىن كېيىن غىزاسىغا توخۇ گۆشى، توخۇم سېرىقى بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: جىنسىي مۇناسىۋەتتىن، بەدەنگە قۇرۇقلۇق پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەردىن ساقلىنىش كېرەك.

9. سۈرگە دورىلارنى ئىچىش سەۋەبىدىن بولغان تەپ

ئالامىتى قاتتىق ئىچى سۈرگەندىن كېيىن يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئىچىنى تۇتىدىغان قابىز دورىلار بىلەن ئىچىنى توختىتىش كېرەك. ئاندىن كېيىن ئاشقازان ۋە يۇرەك ساھەسىگە زىمات قىلىش كېرەك. سەندەل، قىزىلگۈل، ئاقاقىيا، گۈلاب بۇلارنى ئاموت سۈتى بىلەن چاپسۇن. غىزاسىغا گۈرۈچ، زىق، سۈماق ياكى ئانار ئۇرۇقىنى بېھى بىلەن ياغقا قوشۇپ بېرىلىدۇ، ئاشقازان ساھەسىگە چاپىدۇ. مۇنچىغا بېرىپ يۇيۇنۇش كېرەك. مائۇللاھمى، سۇيۇق شاراب پايدا قىلىدۇ.

10. قاتتىق ئاغرىق سەۋەبىدىن بولغان تەپ

ئالامىتى باش، قۇلاق، چىشلار ئاغرىشقا ئەگىشىپ تەپ پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سەۋەبىنى يوقىتىش ئۈچۈن بىنەپشە شەربىتى بېرىلىدۇ. مۇنچىغا كىرگۈزۈلىدۇ. بەدىنگە ياغ بىلەن زىمات قىلىنىدۇ. ئاسان سىڭىدىغان، يەڭگىل تاماق بېرىلىدۇ.

11. ئايلىنىپ بېھوش بولۇش بىلەن روھنىڭ ھەربكتى قالايمىقانلاشقانلىقتىن بولغان تەپ

ئالامىتى كۆچسىزلىنىش بىلەن تومۇرى ئاجىز ھەم قالايمىقان سوقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى يۇرەكنى كۈچەيتىش ئۈچۈن مۇپەررىھى ياقۇت، سەندەل شەربىتى، مېۋىلەرنىڭ شەربىتى، گاۋزىبان ئەرەقى، بەدىمشكى ئەرەقى بېرىلىدۇ. مىزاج ئەھۋالىغا قاراپ باشقا خىلدىكى مۇپەررىھ-لەرنى ئىشلىتىش لازىم. غىزاسىغا تېز ھەزىم بولىدىغان توخۇ، تورۇلغا گۆشلىرى بىلەن قىيما شورپىسى قىلىپ بېرىلىدۇ.

12. تولا ئاچ قالغانلىقتىن، رو ھ قىزىپ كەتكەنلىكتىن بولغان تەپ

ئالامىتى تومۇرى سۇس، چوڭغا مايىل ئىنچىكىرەك سوقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تەپ تۇتقان چاغدا ئارپا يارمىسى بېرىلىدۇ. تەپ پەسەيگەندىن كېيىن ئاسان سىڭىدىغان يەڭگىل تاماق بېرىلىدۇ، مۇنچىغا كىرگۈزۈلىدۇ، بەدىنگە بىنەپشە، بادام، قاپاق ياغلىرى چېپىلىدۇ.

13. جىگەر قىزىغانلىقتىن بولغان تەپ

داۋالاش ئۇسۇلى سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، تەمرى ھىندى سۇيى، ئەينۇلا، ئاچچىق، تاتلىق ئانارنىڭ سۇيى، سىركەنجۈبلگە مۇز سېلىپ سوۇتۇپ قويۇپ، تەپ تۇتقاندا ئاز-ئازدىن بېرىلىدۇ، ئاندىن

كېيىن سۈغا كىرىپ يۇيۇندۇرۇلىدۇ. ئەگەر ھاۋا ئوبدان بولسا تاۋۇز سۈيى، بادرەڭ مېغىزى بېرىش، باشقا مۇناسىپ مېۋە سۈلىرى بېرىش لازىم. غىزاسىغا غورا ئاش بېرىلىدۇ.

14. تەر تۆشۈكچىلىرى توسۇلۇپ ۋە تومۇرلارنىڭ ئېغىزلىرى توسۇلۇپ قىزىقلىقنى كۆپەيتىپ سالغانلىقتىن ھەم قانىنىڭ كۆپلۈكىدىن، سوغۇق ھاۋانىڭ تەسىرىدىن بولغان تەپ

ئالامىتى يۈزى قىزىل، تومۇرلىرى كۆپۈشۈپ ئېسىلىپ چىقىپ قالغان بولىدۇ. بەدەنلىرى تارتىشىپ، تومۇرلىرى كىچىك سوقىدىغان بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن قان ئېلىپ ئاندىن سۈرگە بېرىلىدۇ. ئەگەر بەدىنى چىڭ، توسالغۇ كۆپ بولسا بۈزۈرى شەربىتى بىلەن توسالغۇنى ئېچىش كېرەك. بەزى چاغدا قان ئالغاندىن كېيىن سول يان تەرەپتە ئاغرىق پەيدا بولۇپمۇ قالىدۇ، مۇندىق چاغدا يەنە قان ئالدۇرۇش كېرەك. ئەگەر ئاغرىق يەنە قېپقالسا سۈرگە بېرىلىدۇ. دىنار شەربىتى بەرسىمۇ پايدا قىلىدۇ. گۈلقەنت، گۈلاب، ئەرەقى كاسىنە، ئەرەقى بەدىيان بېرىلىدۇ. تەپ پەسەيگەندىن كېيىن مۇنچىغا، ئابزەنگە كىرگۈزۈش كېرەك. ئارپا ئۇنى، بۇغداي ئۇنىنىڭ كېپىكى بىلەن بەدەنلىرىنى سۈرتۈپ يۇيۇش كېرەك. غىزاسىغا چالا سوققان نوقۇت، ئاقلىغان ماش بېرىلىدۇ. ئەگەر قىزىش كۆپ بولسا، ئارپا يارمىسىغا تەمرى ھىندى سۈيى، ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيى، غورا قوشۇپ، قاينىتىپ بېرىلىدۇ.

15. تاماقنى ھەددىدىن ئارتۇق ئىستېمال قىلغانلىقتىن يامان بۇخارات پەيدا بولۇپ، روھنى قىزىتىش بىلەن بولغان تەپ

ئالامىتى ئاشقازاندا تاماقنىڭ بۇزۇلۇشى بىلەن سېسىق كېكىرىش، سېسىق يەل پەيدا بولۇپ، قاتتىق ئۇسسايدۇ، يۈزلىرى قىزىش بىلەن تەپپى مۇتبىقەنىڭ بىر قىسىم بەلگىلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر قەي ياكى ئىچ سۈرۈش يولى بىلەن ھەزىم بولماي بۇزۇلۇپ قالغان تاماقلار چىقىپ كەتسە ياخشى، بۇ چاغدا باشقا داۋالاشلارنى ئېلىپ بارماي تامچە-تامچە سۇ بېرىپ ئاشقازاننى تازىلىسا بولىدۇ. ئەگەر بۇزۇلغان غىزالاردىن ئازراق قېپقالسا مۇنچىدا يۇيۇنۇش، ئاندىن كېيىن سىركەنجە-ۋىل، سەپەرجىلى، لىمون شەربەتلىرى بىلەن ئاشقازاننى كۈچەيتىش، بېھى سۈيى ۋە ئالما سۈيىدىن 3 ھەسسە، گۈل يېغىدىن بىر ھەسسە ئېلىپ، سۈيى كېتىپ ياغ قالغۇچە قاينىتىپ، بىر تۇتام يۇڭنى بۇ ياغقا چىلاپ ئىلمان قىلىپ، مەيدە ئاغرىقىغا قويسا، قېپقالغان نەرسە بولسا قەي قىلىش ئارقىلىق ياكى سۈرۈپ چىقىپ كېتىدۇ.

يەنە بىر خىلىتنىڭ كونىلىقىدىن پەيدا بولغان ئاشقازان ئاجىزلىق

داۋالاش ئۇسۇلى ئانار ئۇرۇقىنىڭ تالقىنى بىلەن سۈماق بېرىلىدۇ. ئەگەر ئاشقازاندا تاماقتىن قېپقالغان نەرسىلەر بولسا، سىركەنجۈبىل ھەم ئىسسىق سۇ بېرىپ، قەي قىلدۇرۇپ تازىلاش كېرەك. ئەگەر تاماق

قورساقنىڭ تۆۋەن تەرىپىگە بېرىپ بولغان بولسا يانمايدۇ، بۇ چاغدا كلىزما ۋە شىياق بىلەن بىر تەرەپ قىلىش لازىم. ئۇخلاش، ئاچ يۇرۇش پايدا قىلىدۇ. تەپ ياخشىلانغاندىن كېيىن ئاسان سىڭدۈرگىلى بولىدىغان تاماقلارنى بېرىش لازىم.

16. ئىششىق سەۋەبىدىن بولغان تەپ

ئالامىتى يۇزى قىزىل بولىدۇ. تومۇرى چوڭ بولۇپ تېز سوقىدۇ، قىزىتمىسى بەزى ئۆرلەپ، بەزى پەسىيىش بىلەن بەدەنلىرى تارتىشىپ قالىدۇ. سۈيدۈكى ئاق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، ھەرخىل مېۋىلەرنىڭ سۈيى بىلەن ئىچنى ماڭدۇرۇش لازىم، باشتا مادداسىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن سوغۇق زىماتلارنى قىلغاندىن كېيىن مۇرەككەپ دورىلار بېرىلىدۇ، ئاندىن كېيىن مادداسىنى يۇمشىتىدىغان دورىلار بېرىلىدۇ. غىزاسىغا ئاسان سىڭدۈرگىلى بولىدىغان، يەڭگىل تاماقلار بېرىلىدۇ.

17. بۇزۇق، سېسىق بۇخاراتلار بەدەندە توپلىشىپ قالغانلىقتىن بولغان تەپ

ئالامىتى يۇيۇنۇپ ئادەتلەنگەندىن كېيىن مۇنچىغا بېرىشنى تاشلاش بىلەن تەپ پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تەپ پەسەيگەندىن كېيىن مۇنچىغا كىرىپ ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇنۇش كېرەك. خۇش پۇراق نەرسىلەر بىلەن زىمات قىلسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. بەدەنگە ھاك چېپىپ نورمال ئۆۋۈلاش كېرەك. ئاندىن كېيىن بۇغداي ئۇنىنىڭ كېپىكى بىلەن بەدەنلىرى يۇيۇلىدۇ.

18. بەدەندە ھارارەتنىڭ ئارتۇقلۇقىدىن بولغان تەپ

ئالامىتى مۇنچىدا، ئاپتاپتا كۆپ ئولتۇرىدىغان كىشىلەردە پەيدا بولىدۇ ۋە بېشى ئېغىر ھەم قىزىق بولىدۇ. ئۇسسۇزلۇقى ئېغىر، تومۇرى تېز بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سەندەل، گۈلاب، ئالما، بېھى، ھۆل يۇمغاقسۈتلەرنى بۇرنىغا تۇتسۇن. قاپاق، بىنەپشە ياغلىرىنى سوغۇق سۇ بىلەن كۆكرەككە، باشقا چېپىش لازىم. قورساقنى تەمرى ھىندى سۈيى بىلەن يۇمشىتىش كېرەك. سېمىز ئوت، تەررە، بادرەڭ ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىسىدە شەربەت قىلىپ بېرىلىدۇ. نارجىل، لىمون شەربەتلىرى بېرىلىدۇ. تەپ پەسەيگەندىن كېيىن مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇش كېرەك. غىزاسىغا سۇماق ئېشى، غورا بېرىلىدۇ.

19. قانتىق سوغۇق سەۋەبىدىن بەدەن تېرىسىدە بۇخاراتلار توسولۇپ قالغانلىقتىن بولغان تەپ

ئالامىتى يۇز-كۆزى قىزىل بولمايدۇ، لېكىن تومۇرى تېز بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تەپ كېتىپ ياخشىلانغۇچە ئىسسىق ئۆيدە ئولتۇرۇش، پۇت-قول بەدەنلىرىنى داۋاملىق ئۆۋۈلاپ تۇرۇش، ئاندىن مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنغاندىن كېيىن ئىسسىق ئۆيدە ئۇزۇن ئولتۇرۇش،

بىنەپشە، بابۇنە، ئىكللىملىكلەرنى قاياناتقان سۇنى ئۇستىگە قۇيۇش كېرەك. كۆپ تەرلىگەندىن كېيىن بەدىنگە «مەسام» (تەر تۆشۈكچىلىرى) نى ئاچىدىغان نەرسىلەردىن پەرىيۇن، سېرىقچېچەك ياغلىرىنى چېپىش كېرەك. ئاندىن كېيىن ئوبدان يۇگەپ ئۇخلاشقا بۇيرۇلىدۇ. ئۇخلىغاندىن كېيىن گۆشسىز ئاش بېرىلىدۇ. ئىشتىهاسى بولسا توخۇ ياكى پاقلان گۆشىنى پىشۇرۇپ نوقۇت سېلىپ بېرىلىدۇ.

20. ئىسسىقلىق دورا يېگەندىن، تولا شاراب ئىچكەندىن بولغان تەپ

ئالامىتى يۈزى قىزىل بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سىركەنجۈبىل، سىمىز ئوت، بادرەڭ، تەررە ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىسى، لىمون شەربىتى، شۇنىڭدەك مىزاجىغا سوغۇقلۇق يەتكۈزمەيدىغان نەرسىلەر بېرىلىدۇ. ھاۋالىق يەردە ئولتۇرۇش، تەپ پەسەيگۈچە پۇت-قولىنى ئۇۋۇلاپ تۇرۇش لازىم. قان ئېلىش، ھاجامەت قىلىش، قەي قىلىشلارنىڭ ياخشى پايدىسى بار. تەمرى ھىندى، ئەينۇلا، تۆت خىل شەربەت (بىنەپشە شەربىتى، لىمون شەربىتى، نىلۇپەر شەربىتى، زىق شەربىتى) ۋە 4 خىل ئەرەقنى ئىستېمال قىلدۇرۇش، مۇناسىپ مېۋىلەرنىڭ سۇلىرىنى بېرىش لازىم.

21. ئىسسىق دورا، تاماق يېگەندىن بولغان تەپ

داۋالاش ئۇسۇلى 4 خىل شەربەت بېرىلىدۇ. كاسنە ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنىڭ شەربىتى، سىركەنجۈبىل شەربىتى بىلەن جىگەرنى ئىسلاھ قىلىش لازىم. جىگەردە ئىسسىقلىق كۆپ بولغانلىقتىن ئانار سۈيى، سەندەل، گۈلاب بىلەن زىمات قىلىش لازىم. تەپ پەسەيگەندىن كېيىن غىزاسىغا ئاش، غورا، سۇماق، لىمون شەربىتى، نارجىل شەربىتى بېرىلىدۇ.

22. زۇكام نەزلەنىڭ تەسىردىن بولغان تەپ

ئالامىتى مېڭىسى ئاجىز بولۇش بىلەن زۇكامدايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش ياكى ھاجامەت قويۇش، سۇرگە ئارقىلىق ئىچنى يۇمشىتىش لازىم. بىنەپشە شەربىتى بىلەن يۆتەلنى پەسەيتىش، ئەگەر بۇنىڭ بىلەن پەسەيمىسە چىلان، سەرپىستان، نىلۇپەر شەربەتلىرى، ئارپا سۈيى بېرىش كېرەك. گۆش يېيىشتىن، شاراب ئىچىشتىن ساقلىنىش، تەپ پەسەيگەندىن كېيىن مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇش لازىم. بۇ تەپنى داۋالاشقا ئېغىرلىق قىلماسلىق كېرەك. ئەگەر كېچىكىپ قالسا بەرسامغا ئۆزگىرىپ قېلىشى مۇمكىن.

2- پەسل ھۇمما‌ئى خىلىتى (خىلىتتىن بولغان تەپ)

بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

1. تەپنى مۇقەبە

بۇ قاندىن، قان قىزىغاندىن پەيدا بولىدىغان بىر خىل تەپ بولۇپ، بۇنىڭدا چىرىش بولمايدۇ.

بۇ تەپ ئاشقازان تولۇپ توسالغۇ پەيدا بولغاندىن، كۆپىنچە مېۋىلەرنى قالايمقان ھەم كۆپ يېگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ. بۇ تەپ يەنە كۆپىنچە مۇشەققەت چېكىپ ئادەتلەنگەن كىشىلەر قىسمەن ۋاقتلاردا مۇشەققەتـ تىن ئايرىلىپ قالغانلىقتىن، بولۇپمۇ سۇركە ئىچىپ ئادەتلەنگەن كىشى سۇركە ئىچمەي ئىچى توختاپ قالغانلىقتىن ھەم قانىنى چىرىتىدىغان نەرسىلەردىن پەيدا بولىدۇ. قان سۇيۇق بولۇپ قاينىغانلىقتىن بۇ تەپ كۆپىنچە «بەرسام» غا، «مۇھرىقە» غا، «ھەسسە» ۋە «جۇدرى» غا ئۆزگىرىدۇ.

ئالامىتى تىترەش، جۇغ-جۇغ بولۇش، يېڭە سانجىغاندەك ئاغرىشلار بىلەن يۈز بېرىدۇ، يۈز-كۆزى قىزىل بولىدۇ. ئىلگىرى قان ئالغان يەرلەر قىچىشىدۇ. تەپتىن ئىلگىرى بۇرنىدا تارتىشىپ ئاغرىغاندەك سېزىم پەيدا بولىدۇ. قاتتىق ئۇخلايدۇ، باش، پېشانىلەر ئېغىر بولىدۇ. بۇ تەپنىڭ ھۇمماسى مۇھرىقەدەك ئىسسىقلىقى كۆپ بولمايدۇ. تومۇرى يۇمشاق، لېكىن يوغان، كۇچلۇك بولىدۇ. چىڭ، خىلىتلىرى كۆپ بولىدۇ. سۇيدۇكى قويۇق ھەم قىزىل بولىدۇ. بۇ تەپ كۆپىنچە ئەتىياز پەسلىدە، ياشلاردا قان پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەرنى يېگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ. ئەگەر قاندىن بولسا بوھران كۇنىدىن باشقا چاغدا تەرلىمەيدۇ. ئەگەر بۇ تەپ چىرىشتىن پەيدا بولسا، قاتتىق بىئاراملىق، غەمـئەندىشىلىك بولۇش، دەم سىقىش، تەس سۆزلەش، كاناي، تاماقلىرى ئىششىپ كېتىش قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. بۇ تەپ بىلەن ئاغرىغۇچىلارنىڭ كۆزىدىن ياش ئېقىش ياخشى ئەمەس. بۇ تەپ دەسلىپىدە تەپپى يەۋىمغا، كېيىنچە تەپپى مۇھرىقە، سوناخوسقا ئوخشاپ كېتىدۇ. بۇ تەپتە قىزىشى يەڭگىل بولىدۇ ھەم دەم سىقىلىش بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىھوشلۇققا يېقىنلاشقۇدەك دەرىجىدە قان ئېلىش، ئەگەر قېرى، ئاجىز ياكى باشقا كېسەل سەۋەبىدىن قان ئېلىشقا بولمىسا، ھجامەت قويۇش ياكى پېشانە تومۇردىن قان ئېلىش (لېكىن بوھران كۇنىلەردە قان ئالماسلىق)، بۇرۇن بەرگەن دورا ۋە زىماتلارنى قىلماسلىق لازىم. كېسەلنىڭ 10ـ كۇنى قۇۋۋەت پەيدا بولۇپ، بەدەندە قاننىڭ كۆپلۇكى كۆرۈلسە، قان ئېلىش مۇۋاپىق، قان ئالغاندىن كېيىن چىلان شەربىتى بېرىلىدۇ. ئەگەر قان سۇيۇق ياكى سەپرا قېنى بولسا، قاننى سوۋۇتۇپ قويۇلدۇرۇش چارىسىنى قىلىش، ئەگەر قويۇق بولسا، بۇلارنى بەرمەسلىك كېرەك. قان ئالغاندىن كېيىن بەدەن قۇۋۋىتى ياخشى بولسا، غىزاسىغا ئاقلانغان ماش بىلەن ئازغىنە ئېگىر، لوبىيا، قاپاق، پالەك سىلىپ بېرىش لازىم. ئەگەر بۇ كېسەل 3— ، 4ـ ئىقلىمدا بولسا، ئارپا يارمىسىغا بادام مېغىزىنىڭ شىرىسىنى قوشۇپ، 3 كۇن بېرىلىدۇ ھەم نارجىل سۇيى، غورا، لىمون بېرىلىدۇ. ئەگەر بەك ئاجىز بولسا، توخۇ شورپىسى بىلەن ئانار سۇيى ئىچسە بولىدۇ. قان ئالغاندىن كېيىن دەم ئېلىش كېرەك. ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۇيى، شىرخىست، 4 خىل شەربەتنى ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق ھالدا بېرىش لازىم. بۇلارنى مىزاج ئەھۋالىغا قاراپ مۇناسىپ غىزالار بىلەن بېرىش كېرەك. بۇرە ئەرمىنى، بىنەپشە، ئاق لەيلى، شېكەردىن ياسىغان شىياق قويۇش ياكى يەڭگىل كلىزما قىلىش كېرەك. ئەگەر ئاغرىق ئۆتكۇر بولۇپ 4ـ كۇنىدىن ئۆتسە چىلان شەربىتى، نېلۇپەر شەربىتى بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەل ئاجىز بولۇپ، 7ـ كۇنىدىن ئۆتسە، ناخۇش ئانارنىڭ سۇيىگە قەنت قوشۇپ ئەتىگەندە بېرىلىدۇ. 2 سائەتتىن 60 گرام ئارپا سۇيىگە 30 گرام قەنت قوشۇپ

بېرىلىدۇ. 4 سائەتتىن كېيىن 45 گرام سىركەنجۈبلىنى سوغۇق سۇ ياكى ئىسپىغۇلنىڭ شىرىسى بىلەن بېرىلىدۇ. رەيھان ئۇرۇقى بىلەن ئېگىرنى كۆپ ئىچىپ ئادەتلەنگەن كىشىگە ئەتىگەندە 2 قېتىم ئارپا يارمىسى بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ئاغرىق پەسەيمىسە، كەچتە كېپەك نېنىنى ياكى بولدۇرۇپ يۇقان نانىنى سوغۇق سۇ بىلەن بېرىش كېرەك. ئەگەر 14 ياكى 20 كۈنگىچە تەپ داۋاملاشسا، سىركەنجۈبل، لىمون، بۇزۇرى، نارجىل شەربەتلىرى،غورا سۈيى، دىۋاج شۇنىڭغا ئوخشاش ئاچچىق-چۈچۈك نەرسىلەر قاتتىق ئۆتكۈرلۈكنى، بۇزۇلۇشنى توختىتىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. 20 كۈندىن كېيىن غورا، سۇماق بېرىلسە پايدا قىلىدۇ. ئەگەر قان سۈيۇق بولۇپ سەپرادىن كەلگەن بولسا، يېسىمۇق، سىركە بىلەن پەرھىز ئېشى قىلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر قان قويۇق بولسا، بۇنداق ئاشنى بەرمەسلىك كېرەك. ئەگەر مادىدا پىشقاندىن كېيىن سۈرگىگە ئېھتىياج چۈشسە مەتبۇخى ھېلىلە، زەرد، شاھتەررە، خىيارشەنبەر بېرىلىدۇ.

سەپرا چىرىگەندىن پەيدا بولىدىغان تەپپى مۇنقىبە:

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، قىزىشنى پەسەيتىش ئۈچۈن تىرىشىپ چارە قىلىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، قۇرۇغان قاپاق، سىركەنجۈبل، تاۋۇز، ئارپا يارمىسى، ئاچچىق، تاتلىق ئانار قاتارلىق نەرسىلەرنىڭ سۈلىرى، تەررە، بادرەڭ ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىسى، زۇۋرا تېپىلغاندا قۇرسى كاپۇر بېرىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرلىكتە ئاشقازان، جىگەرنى سوۋۇتۇش كېرەك. بىر پارچە پاكىز رەختنى كاسىنە سۈيى، سەندەل، ئازغىنە كاپۇر ۋە مۇۋاپىق مىقداردىكى شوخلا سۈيى بىلەن ھۆل قىلىپ، ئاشقازان ۋە جىگەر ساھەسىگە يېپىپ، ئاستىغا سۆگەت غازىڭى سېلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ياز پەسلى بولسا يانقان ئۇرۇنىنى سوۋۇتۇپ بېرىش، باشقا چاغدا ھاۋاسىنى نورمال قىلىپ تەڭشەپ بېرىش لازىم. غىزاسىغا ئۇگرە، يېسىمۇق، ئاچچىق، تاتلىق ئانار بېرىلىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا شىرخىست، تەمرى ھىندىنىڭ سۈيىگە ئوخشاش نەرسىلەر بىلەن ئېچىنى ماڭدۇرۇش لازىم. بەدەن، تومۇرلارنى تازىلاپ كېسەلنى ساقايتىش ئۈچۈن 60 گرام كاسىنە سۈيىنى قاينىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، 45 گرام سىركەنجۈبل بىلەن 3 كۈن ياكى 5 كۈنگە تەڭشەپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ياخشىلانسا، غىزاسىغا توخۇ، تورۇلغا قاتارلىقلارنىڭ گۆشلىرى بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئىسسىق، ئېغىر، ئاسان سىڭمەيدىغان تاماقلاردىن، شارابتىن، مۇشەققەتلىك ئىشلاردىن ساقلىنىش لازىم.

2. تەپپى غەيب خالىس

بۇ تەپنىڭ ھەر بىر تۈتۈش ۋاقتى 4 سائەت بولىدۇ، ئۇزۇن تۈتۈشى 12 سائەت. بۇ تەپ قەي ياكى ئىچى ئۆتۈش ياكى تەرلەش بىلەن يوقىلىدۇ.

ئالامتى دەسلەپتە تىترەيدۇ، تەپ بولغان كىشى بەدىنىگە يېگىنە سانجىلغاندەك ھېس قىلىدۇ. تىترەش ئاز بولىدۇ، تېز قىزىپ ئۇسسايدۇ، ئاغزى قۇرۇق، ئاچچىق بولىدۇ. ئۇيقۇسى كەلمەيدۇ، كۆپ تەرلەيدۇ، تەپ پەسەيگەندە بەدەنلىرى ئېغىرلىشىپ قالىدۇ، بېشى ئاغرىپ، مىزاجى چۈس بولۇپ قالىدۇ. گەپ-سۆزنى

ياقتۇرمايدىغان، تومۇرى قىزىق، تېز، ئېگىز-پەس، سۈيدۈكى قىزغۇچ، سېسىق بولىدۇ. بۇ تەپ كۆپىنچە قۇرۇق ئىسسىق مىزاج، 30 ياشتىن كىچىك كىشىلەردە يۈز بېرىدۇ. شۇنداقلا ئىسسىق ھاۋا، قۇرۇق ئىسسىق تاماق، شارابلارنى كۆپ ئىچكەنلىكتىن، قاتتىق مۇشەققەت، جاپا چەككەندىن ياكى كۆپ ۋاقىت روزا تۇتقانلىقتىن بولىدۇ. ئەگەر بۇ بەلگىلەر تولۇق تېپىلسا، بۇ تەپنىڭ غەيب خالسلىقى تولۇق مەلۇم بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر تەبىئەت دەسلەپتىلا يۇمشاق بولۇپ كۈندە 3～2 نۆۋەت كەلسە، بۇنىڭغا سۈرگە بەرمەسلىك كېرەك. تەپ تۇتۇشتىن 3 سائەت ئىلگىرى ئارپا سۈيى بېرىش لازىم. ئاندىن كېيىن سىركەنجۇبل سوغۇق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ. كۆكرىكىگە سەندەل، ئارپا ئۇنى، يۇمغاقسۈت شىرىسى قاتارلىق سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار بىلەن زىمات قىلىنىدۇ. تىترىگەندە ئۇسسۇزلۇقى ئارتۇق بولسا سىركەنجۇبل شەربىتىنى سوغۇق سۇ، سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ سۈيى بىلەن سوۋۇتۇپ بەرسە ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. ئاخىرىدا سىركەنجۇبل ياخشى پايدا قىلىدۇ. بەدەندە قېپقالغان قىزىقلىقنى يوقىتىش ئۈچۈن، پۇتنى ئىسسىق سۇدا يۇيۇش بىلەن ئارپا سۈيى ئىچىش كېرەك. تەپ تۇتمىغاندا سىركەنجۇبل شەربىتىنى سوغۇق سۇ، كاسىنە ئۇرۇقنىڭ شىرىسى، تەررە، بادرەڭ شىرىسى، بۇزۇرى شەربىتى بىلەن بېرىش لازىم. ئاندىن 2 سائەت ئۆتكەندە قەنت بىلەن ئارپا سۈيى بېرىلىدۇ. 4 سائەتتىن كېيىن قەنت سالغان سىركەنجۇبل بېرىلىدۇ. بىر سائەتتىن كېيىن غىزاسىغا پەرھىز ئېشى قىلىپ ئاقلانغان ماش، لوبىيا، قاپاق سېلىپ بېرىلىدۇ. غورا، نارجىل، تەمرى ھىندى، لىمون سۈلىرى بادام يېغى بىلەن بېرىلىدۇ. ئۇ بولمىسا بادام مېغىزىنىڭ شىرىسى بولسىمۇ بولىدۇ. ئاغرىقنىڭ دەسلىپىدە كۈچلۈكرەك تاماق بېرىش لازىم. كېسەلنىڭ ئاخىرىدا ئاسان سىڭىدىغان تاماق پايدا قىلىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بولۇپ قۇرۇقلۇق غالىب بولسا، دەسلەپتىلا ھەر خىل مېۋىلەرنىڭ سۈيى بىلەن ئىچىنى يۇمشىتىش لازىم. ئەڭ ياخشىسى 6 گرام مىقدارى ئىسپىغۇلنى ئەينۇلا شەربىتى، تەمرى ھىندىنىڭ سۈيى، قەنت بىلەن بېرىش لازىم، ياكى تەمرى ھىندىنىڭ سۈيى بىلەن 16 گرام پۇنۇس مېغىزىنى ھۆل قىلىپ، گۈل شەربىتى بىلەن قايتا-قايتا بېرىش لازىم ياكى 28 گرام سىركەنجۇبل شەربىتىنى مۇز بىلەن، ياكى ئاچچىق، تاتلىق ئانارنىڭ سۈيىنى بىنەپشە شەربىتى بىلەن بېرىش كېرەك. بۇلارنىڭ قايسى بىرى بېرىلسە كېسەلنىڭ قىزىقلىقى پەسەيىپ، مىزاجنى نورماللاش-تۇرىدۇ، تەبىئەتنى يۇمشىتىپ، ماددىنى كېمەيتىدۇ. ئەگەر باش ئاغرىق بولمىسا، يەڭگىل كلىزما قىلىنىدۇ. ئەڭ ياخشىسى تەپ تۇتقان كۈنى كېسەلگە سۈرگە بەرمەسلىك، سىركەنجۇبل، بۇزۇرىدەك شەربەتلەرنى بېرىش لازىم. ئەگەر ئاغزى قۇرۇق بولسا ئارپا يارمىسى بېرىشتىن ئىلگىرى، تاماقتىن ئىلگىرى، سوغۇقلۇق شەربەت، سوغۇق جۇلاپ ياكى ئەينۇلانىڭ سۈيى بېرىلىدۇ. ئەگەر ئاغزى ھۆل بولسا، شال ئاقسا، تاماقتىن ئارپا يارمىسى بېرىشتىن ئىلگىرى شەربىتى بېرىلىدۇ. ئەگەر ئاغزى ئاچچىق بولسا، سىركەنجۇبل، بۇزۇرىدەك شەربەتلەرنى بېرىش لازىم. مۇۋاپىق مىقداردىكى ئىسسىق سۇ، ئاندىن كېيىن لىمون شەربىتى، غورىلار بىلەن سوغۇقلۇق قىلىش كېرەك. ئەگەر مادا پىشىپ سۈرگە بېرىش توغرا كەلسە، سەپرانىڭ سۈرگىسى بېرىلىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا ھەم قۇرۇقلۇق ئارتۇقراق بولسا ھېلىلىنىڭ پوستىدىن 60 گرامنى بىر پىيالە سۈغا بىر

كېچە-كۈندۈز چىلاپ قويۇپ، ياخشى ئېزىپ سۈزۈپ، 60 گرام شىرخست، 0.5 گرام مەھمۇدە بىلەن تەپ تۇتمىغان كۈنى سەھەر ۋاقتىدا بېرىلىدۇ. ئەگەر كۆڭلى ئاينىپ قەي پەيدا بولسا، ئازغىنە مەھمۇدەنى ناخۇش ئانارنىڭ سۈيى ياكى ئالما سۈيى بىلەن بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئەگەر كېسەل ئاجىز بولسا 60 گرام تەمرى ھىندى بىلەن 20 دانە ئەينۈلنى سۇغا سېلىپ، قاينىتىپ، سۈزۈپ، 60 گرام قەنت بىلەن تەپ تۇتقاندا بېرىلىدۇ. 30 گرام پۇنۇس مېغىزىنى ئارپا سۈيىگە سېلىپ، 3 گرام بادام يېغى ۋە گۈل يېغى بىلەن بېرىلىدۇ.

شەيخى ئەبۇ ئەلى ئىبنىسىنا، مۇھەممەت زەكىريا قاتارلىق بەزى ھۆكۈمالار «ئەگەر كېسەلنىڭ دەسلىپىدە ئىچىنى يۇمشىتىش زۆرۈر بولۇپ قالسا، 60 گرام تەرەنجىبىن سۇدا ئېزىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ئىچى يۇمشىمىسا، 120 گرام تەمرى ھىندىنى بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، 30 گرام قەنت بىلەن بېرىلىدۇ. ئەڭ ياخشىسى 60 گرام تەرەنجىبىن، تەمرى ھىندى ياكى ئەينۈلا سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ» دەپ كۆرسەتكەن. تەپ تۇتمىغاندا ھېچنەرسە لازىم ئەمەس. ئەگەر ئەھۋالغا قاراپ سىركەنجۇبىلنى ئىسسىق سۇ بىلەن بەرسە تەپنىڭ ئاخىرىدا پايدا قىلىدۇ. ئەگەر قىزىش ئارتۇق بولسا، غەم-ئەندىشە كۆپ بولسا، كېسەلنى بەدەننى تازىلاشقا بۇيرۇلىدۇ. ھارارەتنى پەسەيتىدىغان كاپۇردەك نەرسىلەر بېرىلىدۇ. تەپ تۇتمىغان كۈنى ئىچى سۈرۈلگەندىن كېيىن مۇنچىغا بېرىپ يۇيۇنسۇن. غىزاسىغا كەچقۇرۇندا پەرھىز ئېشى قىلىپ زىرە، پىسسىمۇق، قاپاق ۋە قىزىلچا بەرگىلىرىنى سېلىپ بەرسۇن. ئەگەر بوھراندىن كېيىن قىزىشتىن بىر ئاز قېيقالسا سىركەنجۇبىل شەربىتى، كاسنە شىرىسى، ياتاردا بادرەڭ شىرىسى بىلەن بېرىلىدۇ. تەپ پەسەيسە يوقالسا، 3 كۈن پەرھىز تۇتۇپ 4-كۈنى توخۇ گۆشى، غورا سۈيى ياكى نارجىل سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ. ئەگەر تەبئىي قەۋزىيەت بولسا، تەمرى ھىندىنىڭ سۈيى قوشۇپ بېرىلىدۇ. تاماقنى مۇمكىنقەدەر كېچىكتۈرۈپ بېرىش لازىم.

3. سەپراغا ھۆللۈك ئېلىشقانلىقتىن پەيدا بولغان تەپ

بۇ تەپ بەزى چاغدا 6 ئايغىچە داۋاملىشىدۇ. تال چوڭىيىپ ئىششىغاندەك سۇسلۇق كۆرۈلىدۇ.

ئالامتى تەپنىڭ تۇتۇشى 12 سائەتتىن ئارتۇق بولىدۇ. بەزى چاغدا 4 سائەت تۇتىدۇ. تىترەش ئۈزۈلۈراق بولىدۇ. قىزىشى ئانچە ئۆتكۈر بولمايدۇ. غەم-ئەندىشە، ئېغىرلىق، ئۈيقۇسىزلىقتىن خالىي بولالماي-دۇ. بېشى ئېغىر بولىدۇ. ئاشقازىنى ئاغرىيدۇ. ئاغزى بى مەزە، كۆپ تەرلەيدىغان بولىدۇ. تاشقى ئەزادا ئاجىزلىق ئازراق بولىدۇ. سۈيدۈكى قويۇق، رەڭلىك، بەزى چاغدا ئاق بولىدۇ. مۇنداق بولۇشى قىزىقلىق بىلەن تەرەپكە يۈزلەنگەنلىكتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن بىر قۇر تەكشۈرۈپ كۆرۈش لازىم. ئەگەر سەپرا غالىب بولسا ئۇنىڭ ئالامتى: تۇتىدىغان ۋاقتى ئاز، تىترەش قاتتىق، تولا تەرلەيدۇ، سۈيدۈكى ۋە چوڭ تەرتى سېرىق، ئۇسسۇزلۇقى قاتتىق، ئاغزى ئاچچىق ۋە قۇرۇق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى لىمون، نارجىل، سىركەنجۇبىل شەربەتلىرى بېرىلىدۇ ھەم ھەببى خالىسىنىڭ ئىلاجـدەك ئىلاج قىلىش كېرەك.

بەلغەم غالىب بولسا، يۇقىرىقى سەپرادىن بولغان تەپىنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەسەل بىلەن تەييارلىغان سىركەنجۇبىل ھەم ئىسسىق ئۇرۇقلار سېلىنغان بۇزۇرى شەربىتى بېرىلىدۇ. بەلغەم ماددىسىنى تازىلاپ چىقارماي تۇرۇپ سۇرگە بەرمەسلىك كېرەك. ئەگەر خىلىت باشقا ئەزاغا يۆتكىلىپ ئۇ يەردە ئاغرىق، بىئارامىلىق يۈز بېرىپ، سۇرگە بېرىش زۆرۈر بولۇپ قالسا، ئۇ چاغدا بەرسە بولىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت ھەم قۇرۇق بولسا پۇنۇس، خىيارشەنبەر مېغىزى ۋە تەرەنجىبىن بىلەن يۇمشىتىش ياكى يەڭگىل كلىزما قىلىش كېرەك. ئەگەر سۇيدۇكى قىزىل، قويۇق بولسا قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر سۇيدۇك رەڭلىك بولۇپ، تومۇرى تېز بولسا، ئارپا سۇيىگە قەنت سېلىپ بېرىلىدۇ. 4 سائەت ئۆتكەندىن كېيىن سىركەنجۇبىل بىلەن سوغۇق سۇ بېرىلىدۇ. تەپ تۇتمىغاندا غىزاسىغا توخۇ گۆشى شورپىسىغا غوز، تەمرى ھىندى سۇلىرى قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا تەپ تۇتقاندا ئاقلانغان ماش سالغان ئاش بادام شىرىسى بىلەن بېرىلىدۇ. ئەگەر تەپىنىڭ نۆۋىتى 10 كۈندىن ئۆتسە، توخۇ گۆشىنى پاقلان گۆشى بىلەن پىشۇرۇپ، شورپىسىغا چۆپ تاشلاپ، سۇيۇقئاش قىلىپ بېرىلىدۇ. توخۇ شورپىسىغا چالا سوققان نوقۇت سېلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر تەپ ئۆتكۇر بولمىسا، سۇيدۇك بەك رەڭلىك بولمىسا، ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن ئازغىنە بەدىيانىنى ھەسەل بىلەن تەييارلىغان سىركەنجۇبىلگە قوشۇپ بېرىش كېرەك. تىترەش تۇتقاندا ئىسسىق سۇ ھورىغا قول-پۇتنى تۇتسا، تەپ تۇتقان كۈننىڭ بېشىدا قەي قىلسا، ئاغزى ئاچچىق بولۇپ كۆڭلى ئايلانغانغا ياخشى پايدا قىلىدۇ. بۇ تەپتە دەم ئېلىش، ماددا پىشقاندىن كېيىن مۇنچىغا بېرىپ يۇيۇنۇش ئوبدان پايدىلىق، لېكىن ماددا پىشمىغاندا زەرەر قىلىدۇ.

كونا شاراب سۇيۇق، سۇس ئاق بولسا پايدا قىلىدۇ. ئەگەر قىيامغا يەتمىگەن بولسا زىيان قىلىدۇ. ئەگەرماددىنىڭ پىشقانلىقى كۆرۈلسە سۇرگە بېرىلىدۇ. بۇنىڭغا قۇرسى بىنەپشە بېرىلىدۇ. ئۇنىڭ تەركىبى: قۇرۇق بىنەپشە 6 گرام، ئاق تۇربۇت 3 گرام، مەھمۇدە، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ قىيامى 0.5 گرامدىن، قەنت 15 گرام، بۇلارنى قوشۇپ، ئىسسىق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ. يەنە بىر خىل دورىنىڭ تەركىبى: تۇربۇت، غارىقۇن 2 گرامدىن، مەھمۇدە 1 گرام، بۇلارنى سىركەنجۇبىل شەربىتى ياكى گۈلاب بىلەن خېمىر قىلىپ بېرىلىدۇ. مۇمكىنقەدەر تەپ تۇتقان كۈنلەردە سۇرگە دورىسى بەرمەسلىك كېرەك. ئەگەر تىترەك تۇتقاندا قەي قىلسا پايدا قىلىدۇ. 14 كۈن بولمىغۇچە ئۆتكۇر سۇرگە بېرىلمەيدۇ. بۇ تەپكە باشقا تۇردىكى تەپلەرگە ئىشلىتىلگەن سىركەنجۇبىل شەربەتلىرى بېرىلسە پايدا قىلىدۇ. قۇرسى گۈل ھەم پايدا قىلىدۇ. ئۇنىڭ تەركىبى: قىزىلگۈل 21 گرام، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 12 گرام، سۇمبۇل3 گرام، تاباشىر 6 گرام، بۇلارنى قوشۇپ، سوقۇپ، تابلېت قىلىپ 4 گرامدىن بېرىلىدۇ.

بەدەن خىلىتتىن تازىلىنىپ، قىزىش پەسەيگەندىن كېيىن، ئەگەر ماددا جىگەرنىڭ ئوڭ يۈزىگە يۈزلەنسە بۇنى «مۇھەددەپ» دەپ ئاتايدۇ.

ئالامتى ئوڭ يانىنڭ ئۇستىخان بېشىدا ئېغىرلىق سېزىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنىڭغا تولا ئۆتكۈر، كۈچلۈك ياكى بەك ئىسسىقمۇ بولمىغان نورمال دەرىجىلىك شەربەت بېرىلىدۇ. مەسلەن: بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، تەررە، بادرەڭ ئۇرۇقلىرىنى 6 گرامدىن ئېلىپ، سىركەنجۈبىل شەربىتىگە قوشۇپ بېرىلىدۇ. تەپ تۇتمىغان كۈنى غىزاسىغا توخۇ شورپىسى ئازغىنە گۆشى بىلەن بېرىلىدۇ. تەپ تۇتقاندا تەپنى پەسەيتىدىغان شەربەتتىن باشقا نەرسە بەرمەسلىك كېرەك. ئەگەر كېسەلنىڭ قۇۋۋىتى يار بەرسە، تاماق ئورنىغا ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيىگە ياكى ئارپا سۈيىگە قەنت سېلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر بەك ئاجىزلىشىپ كېتىپ چىداپ تۇرالمىسا، بۇغداي كېپىكىنىڭ شىرىسىگە قەنت ۋە ئازغىنە بادام يېغى قوشۇپ بەرسە بولىدۇ. قىزىش پەسىيىپ، تەپ ئازايغاندىن كېيىن، تاماق، شەربەتلەر ئاندىن پايدا قىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئاسان سىڭمەيدىغان ئېغىر تاماقلاردىن ساقلىنىش، ئاشقازاننى كۈچەيتىشكە تىرىشىش كېرەك.

4. تەپنى مۇھەررىقە (خىلىتلار كۆيۈشىدىن پەيدا بولغان تەپ)

بۇ ئاساسەن 2 خىل بولىدۇ.

(1) تومۇرلىرىنىڭ ئىچىدىكى چىرىگەن سەپرادىن پەيدا بولىدۇ. بۇ كۆپىنچە يۇرەك، ئاشقازان، جىگەر ئەتراپلىرىدىكى تومۇرلاردا يۈز بېرىدۇ.

(2) تەپنى مۇھەررىقە يۇرەك ۋە كۆكرەك ئەتراپىدىكى چىرىگەن سۈيۇق بەلغەمدىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭغا بىرئاز ئۆتكۈر سەپرا مادداسمۇ ئارىلاشقان بولىدۇ. بۇ كېسەل كۆپىنچە ياشانغان كىشىلەردە يۈز بېرىپ، خەتەرلىك ئەھۋاللارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ھەم كۆپلىگەن ياشلار ۋە باللىلاردىمۇ بولىدۇ.

ئالامتى قىزىش تەپنى غەيب (كۈن ئارىلاپ تۇتىدىغان تەپ) نىڭ ھارارىتىدىن كۆپەرەك ۋە ئېغىرراق بولىدۇ. تىلدا يېرىكلىك، سېرىقلىق، قارىلىقتىن ئىبارەت 3 خىل بەلگە كۆرۈلىدىغان بولىدۇ. ئەگەر تىل يېرىك بولسا، ئاسان ساقىيىشى مۇمكىن. ئەگەر سېرىق بولسا 2- دەرىجىدە، قارا بولسا 3- دەرىجىدە بولۇپ، ساقىيىشى تەسرەك، ئۇزۇن مۇددەت داۋالاشقا توغرا كېلىدۇ ھەم ئاز تەرلەيدۇ. تەر بوھزان كۈنلەردە كېلىدۇ. ئوسۇزلۇق بىلەن بىرئاز يۆتەلمۇ بولىدۇ. تاشقى ئەزاسىغا قارىغاندا ئىچكى ئەزالاردا كۆپەرەك قىزىش بولىدۇ. سوغۇق ھاۋادىن لەززەت ئالىدۇ. بەدەن تېرىلىرى ئاقلىنىپ چۈشىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەل خاس سەپرا مادداسىدىن بولسا ئۇخلىيالماسلىق، ئەقلىي ئېلىشىش، كۆڭلى ئاينىش، باش ئاغرىش، بۇرنى قاناش، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ قېلىش، غەم-ئەندىشىلىك بولۇش، ئۆلۈشكە يېقىنلىشىپ قېلىش، ئىشتىھاسىزلىق، مەيدە قىزىشىپ قېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

تەپنى مۇھەررىقە بىلەن تەپنى مۇتىبەقەنىڭ پەرقى، تەپنىڭ قاتتىقلىقى تەپنى مۇھەررىقەدەك كۆپەرەك، لېكىن يۇزنىڭ قىزىللىقى ئازراق بولىدۇ، بەدەنلىرى تارتىشمايدۇ، نەپەس قىستىمايدۇ، ئەمما ئۆتكۈر قىزىش

بىلەن قۇرۇقلۇق كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر تەپ ماددىدىن بولسا، ھارارەتنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئالدى بىلەن سېمىز ئوت شىرىسى، نارجىل شەربىتى قاتارلىقلارنى بېرىش، ئاندىن ماددىنى پشۇرىدىغان مۇنزىج بېرىپ، كېيىن بەدەننى تازىلاش ئۈچۈن سۇرگە بېرىش كېرەك. بۇ تەپنىڭ باشلىنىشىدا مۇمكىنقەدەر ئۆتكۈر، كۈچلۈك سۇرگە بەرمەسلىك لازىم. ئەگەر ماددىنى يۇمشىتىش زۆرۈر بولۇپ قالسا، 7 خىل مېۋىنىڭ سۇيىنى تەمرى ھىندى سۇيى بىلەن ئەينۈلا سۇيى ۋە گۈل شەربىتى، سىركەنجۈبىل شەربىتىنى بىنەپشە شەربىتى بىلەن قايتا-قايتا بېرىلىدۇ. يەڭگىل دەرىجىدە كلىزما قىلىنىدۇ. ھەر كۈنى تەمرى ھىندىنىڭ سۇيى بىلەن قەنت بېرىلسە پايدا قىلىدۇ. ئەگەر سۇيدۇك قويۇق ھەم رەڭلىك بولسا قان ئېلىش كېرەك. تاۋۇزنىڭ سۇيى، مۇز، قار، مۇزدەك سوغۇق سۇدەك نەرسىلەر بۇ كېسەلگە ئوبدان پايدا قىلىدۇ. ئەگەر قورساقتا ئىششىق بولمىسا، ئاشقازان، جىگەردە ئاجىزلىق بولمىسا ساقلىغۇچى، ئەسلى بەدەن قىزىقلىقى ئاجىز بولمىسا، بولۇپمۇ مادا پىشقاندىن كېيىن بەدەن قىزىقلىقى نورمال بولسا، ھارارىتى غەرىبەنى پەسەيتىش ئۈچۈن پاكىز سوغۇق سۇ بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ ئاجىزلىشىپ قېلىش ئېھتىمالى كۆرۈلسە، ئىشتىھاسى بولمىسمۇ تاماق بېرىش كېرەك. سېمىز ئوتنى سەندەل، گۈلاب، ئازغىنە كاپۇر بىلەن سۇۋۇتۇپ، بىرقانچە قېتىم كۆكرىكىگە چېپىلىدۇ. ئەگەر قىزىش ئۆتكۈر بولسا، قۇرسى كاپۇرنى سىركەنجۈبىل (بۇزۇرى بىلەن سوغۇق قىلغان) بىلەن سەھەر ۋاقتىدا بېرىش كېرەك. 3 سائەت ئۆتكەندىن كېيىن ئارپا يارمىسىنىڭ ياكى ناخۇش ئانارنىڭ سۇيىنى ھەر كۈنى، ھەر سائەتتە ئازغىنە قەنت ياكى چۈچۈمەل ئىچىملىكلەر قوشۇلغان تاۋۇز سۇيى، بادرەڭ سۇيى ياكى قاپاق سۇلىرى بىلەن ئاز-ئازدىن بېرىلىدۇ. سىركەنجۈبىلنى كاسىنە ئۇرۇقنىڭ شىرىسى، تەرخەمەك بىلەن بەرسە ئوبدان پايدا قىلىدۇ. ئەگەر قىزىش پەسەيسە، ئاقلانغان ماش، قاپاق، ئارپا يارمىسىنى بادام شىرىسى بىلەن بەرسە بولىدۇ. قېتىق، غورا سۇيى قاتارلىق نەرسىلەرنى ئاشقازاندا سەپرا تۇغۇلماسلىق ئۈچۈن بېرىلىدۇ. كېسەلنى ئازغىنە بادام يېغىنى ئېغىزغا سېلىشقا بۇيرۇش لازىم. شۇنىڭ بىلەن سەۋادىدىن پەيدا بولغان سېرىقلىق ۋە يېرىكلىك يوقىلىدۇ. ئەگەر خامنى ياكى مۇۋاپىق رەختنى ئىسپىغۇل شىرىسىدە نەم قىلىپ يۇزىنى، تىلىنى سۈرتۈپ تازىلسا ياخشى. ئەگەر ئەينۈلا ئۇرۇقنى ئازغىنە گۈش بىلەن ئېغىزغا سېلىپ شۇمسە پايدا قىلىدۇ. ئەگەر بېشى ئېغىر بولسا، بابۇنە، بىنەپشىنى سۇدا قاينىتىپ ھورىغا بېشىنى تۇتسۇن، پۇتلىرىنى تىقىپ ئولتۇرسۇن. ئەگەر ئۇسسۇزلۇق ئارتۇق بولۇپ، نەزلە، زۇكام، يۆتەل بولمىسا ۋە باشقا ئۆرلىگەن بۇخاراتلار سەۋەبىدىن بېشى ئېغىر بولۇپ قالغان بولسا، يېمەك-ئىچمەكتىن ئاچچىق-چۈچۈك نەرسىلەر پايدا قىلىدۇ.

ئاچچىق، شورلۇق بەلغەمدىن پەيدا بولغان تەپنى مۇھەررىقە:

داۋالاش ئۇسۇلى سىركەنجۈبىل بۇزۇرى بېرىلىدۇ، يەنە ئارپا يارمىسىنىڭ سۇيىگە چالا سوققان نوقۇت بىلەن ئازغىنە بەدىيان سېلىپ بېرىلىدۇ.

ماددا ئاشقازانىنىڭ ئەتراپىدا بولسا ئالامتى: غەم-ئەندىشە بىلەن قەيسىز ھۆ بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سىركەنجۇبىل ۋە ئىسسىق سۇ بىلەن قەي قىلدۇرۇلىدۇ. ئەگەر مادا قويۇق بولسا سەبرى، ئايارەج پەيقىرا بېرىش، سەبرىنىڭ ئىسسىقلىقىنى ناخۇش ئانار سۇيى بىلەن قايتۇرۇش لازىم. كېسەلنىڭ ئاخىرىدا ئاسان سىڭدۈرگىلى بولىدىغان تاماق بېرىلىدۇ. كېسەل قايتىش مەزگىللىرىدىمۇ يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە تاماق بېرىش ۋە داۋالاش لازىم. بۇ چاغدا سۇيى سوغۇقراق بولغان مۇنچىغا بېرىپ يۇيۇنۇشنىڭ كۆپ پايدىسى بار.

5. غەببى دائىم

بۇ تەپ بەدەننىڭ بارلىق تومۇرلىرىغا تاراپ چىرىگەن سەپرادىن پەيدا بولغان بولۇپ، كۆپىنچە بىر ھەپتىدە بىر تەرەپ بولىدۇ.

ئالامتى غەببى خالسىنىڭ ئالامىتىدىن ئۆتكۈرەك بولىدۇ. بۇ ۋاقىتدا تومۇرى ئارقىمۇئارقا سوقمايدۇ. بەزىدە چوڭ ئۆزگىرىش يولى بىلەن ئارقىمۇئارقا سوقىدۇ. غەببى غەيرىي خالس تەپنىڭ تومۇرى ھەر كۈنى پەسلەپ بارىدۇ ھەم داۋاملىق تەرلەيدۇ. غەببى دائىمدە تەر بولمايدۇ. كېسەلنىڭ ئاخىرىدا ياكى ئۆزگىرىش ۋاقتىدا تەرلەيدۇ. غەببى دائىم دېگەن تەپ بىلەن تەپپى مۇھەررىقە 5 جەھەتتىن پەرقلىنىدۇ.

(1) تەپپى مۇھەررىقەدە قىزىش ۋە تەرلەش غەيبى دائىمدىن قاتتىقراق بولىدۇ.

(2) غەببى دائىمدە يۇقىرىقى ئەھۋاللار ئوچۇق بولىدۇ.

(3) تەپپى مۇھەررىقە غەمدىن، غەزەبتىن، كۆڭۈل ئاينىشتىن ۋە ئەقىل ئىلىشقانلىقتىن، يۇرەك، خەپەقاندىن، ھۆ بولغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

(4) تەپپى مۇھەررىقەدە ئۇسسۇزلۇق، تىل قۇرۇش ۋە ئېچىشىش كۆپرەك بولىدۇ.

(5) تەپپى مۇھەررىقەدە تىل قارا بولىدۇ. غەببى دائىمدە تىل قارا بولماستىن، بەدەن ئورۇقراق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى لىمون شەربىتى، نارجىل شەربىتى، كاسىنە ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، ئەرەقى بىدەمشكى، ئەرەقى كاسىنە، ئەرەقى گاۋزىبانلار قەنت بىلەن ياكى قەنتسىز بېرىلىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ دەسلىپىدە ئۆتكۈر سۇركە بەرمەسلىك، بەلكى يەڭگىل كىلىزما بىلەنلا داۋالاش كېرەك. تەمرى ھىندى، ئەينۇلا سۇيى شۇنىڭدەك ئىچىنى يۇمشىتىدىغان نەرسىلەر بىلەن شەربەت قىلىپ بېرىش، مىزاجنى سوۋۇتۇش ئۈچۈن كۆپ تىرىشىش لازىم. بۇنىڭغا غەيبى خالستىن كۈچلۈكرەك ئىلاج قىلىش كېرەك ۋە كۈچلۈكرەك مۇناسىپ دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

6. «ھۇممايى غەشىي» (ئايلىنىپ كېتىش خاراكتېرلىك تەپ)

بۇ تەپ ناھايىتى سۇيۇق زەھەرى بولغان سەپرادىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامتى بۇ تەپ ئاساسەن مىزاجى ئىنتايىن ئۆتكۈر دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولغان كىشىلەردە يۈز بېرىدۇ. ھۇممايى غەشىي بىر ياكى ئىككى قېتىم تۇتقاندا تومۇرنىڭ سوقۇشىنى ۋە بەدەن كۈچىنى يوقىتىدۇ. بۇ بولسا خەتەرلىك بەلگە. بولۇپمۇ ئاشقازان، جىگەردە ئىششىق بولسا ياكى ئايلىنىش، غەزەپ،

ئاچچىق، غەم-ئەندىشە سەۋەبىدىن ۋە ياكى ئۈيقۇسىزلىق، تولا ئىچى سۇرغەنلىكتىن پەيدا بولغان بولسا ساقىيىشى مۇمكىن، داۋالاشنىمۇ ئاسان قوبۇل قىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كېسەل ياتىدىغان ئۆي ۋە كېسەلنىڭ كىيىم-كېچەكلىرىنى سەندەل بىلەن خۇشبۇي قىلىپ بېرىش كېرەك. سەندەل، گۈلاب، بىدەمشكى ئەرەقى بۇلارغا ئازغىنە كاپۇر قوشۇپ كۆكرەكىگە چېپىلىدۇ. بىدەمشكىنىڭ بەرگىگە گۈلاب چېچىپ، كېسەلنىڭ تېگىگە سېلىپ بېرىلىدۇ ۋە ئالما، بېھىگە ئوخشاش خۇش پۇراق مېۋىلەر ئەتراپىدا قويۇلىدۇ. غىزاسىغا ھەر سائەتتە ئازغىنە نانىنى ئاچچىق، تاتلىق ئانارنىڭ سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش كېرەك. لىمون سۈيى، دۇاج سۈيىدەك سۇلارنى تەپ تۇتۇشنىڭ ئالدىدا «غەشىيى» (كۆكۈل ئاينىش) نى قايتۇرۇش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. غورا سۈيى بىلەن پىشۇرۇلغان توخۇ ياكى كەپتەر گۆشى تەپ تۇتۇشنىڭ ئالدىدا ئارپا سۈيى، ناخۇش ئانار سۈيى ياكى ئالما ۋە سەندەل شەربەتلىرى ۋە ئۈنىكدىن باشقا ھەر خىل مېۋىلەرنىڭ شەربىتى بىلەن بېرىلسە ئوبدان پايدا قىلىدۇ. ئەگەر غەشىيى قاتتىق بولسا ئارپا يارمىسىنى نان، سوغۇق سۇ ياكى سۈيۈق شاراب بىلەن بېرىلىدۇ. ئارپا سۈيى، قاپاق سۈيى بىلەن كىلىزما قىلىپ، مىزاجىغا سوغۇقلۇق يەتكۈزۈش كېرەك.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئىسسىق نەرسىلەردىن، مۇشەققەتلىك ئېغىر ئىشلاردىن، قاتتىق سوغۇقلاردىن ساقلىنىش كېرەك. كالا قېتىقى ياكى قۇرسى كاپۇر، ھەسەلنى سۇ بىلەن سوۋۇتۇپ، ياز پەسلىدە خالىغانچە بېرىش كېرەك. ئەگەر قىزىش بولسا پاكىز قار، مۇز بىلەن سوۋۇتۇپ بېرىلىدۇ.

7. «ھۇمماپى مۇۋازىبە» (نۆۋەت بىلەن تۇتىدىغان تەپ)

بۇ نۆۋەت بىلەن تۇتىدىغان تەپلەردىن بىرى، بۇنىڭ پەيدا بولۇشى تومۇرلارنىڭ سىرتىدا چىرىگەن بەلغەم ماددىسىدىن بولىدۇ. كۆنده تۇتىدىغان ۋاقتى 18 سائەت، يانىدىغان ۋاقتى 6 سائەت بولىدۇ.

ئالامتى دەسلەپتىلا تىترەش، قول-پۇت سوۋۇپ كېتىش، ئۇچا، دولا ۋە ھەممە بەدەن سوۋۇپ كېتىش، تېز قىزىماسلىق بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. قاتتىق قىزىش، شېشە رەڭلىك سۇزۇق ۋە ئاچچىق چۈچۈمەل بەلغەمدىن بولغان تەپتە قاتتىقراق ۋە ئاشكارا بولىدۇ. بۇنىڭ سوغۇقلۇقى بىراقلا چۈشمەستىن ئاز-ئازدىن ئاستا-ئاستا چۈشۈپ، ئەڭ ئاخىردا بەدەننى خۇددى قاردەك سوۋۇتۇۋېتىدۇ. ئاندىن كېيىن يەنە پەيدىنپەي بەدەن قىزىيدۇ. يەنە ئارقىدىنلا سوۋۇپ كېتىدۇ. قويۇق خىلىت ئارتۇق بولغانلىقتىن تىترەش يۈز بېرىدۇ. بەزى چاغدا بەدەننىڭ سوۋۇشى بىلەن بىرگە جۇغ-جۇغ پەيدا بولىدۇ ھەمدە بۇ تەپنىڭ بەلگىلىرىدىن غەشىيى، بەدەن ئاجىزلىشىپ قېلىش، ئىشتىھاسىزلىق ۋە يېگەن تاماق ھەزىم بولماسلىق بىلەن قىزىش ئۆتكۈرلىشىپ قېلىش قاتارلىقلار كۆرۈلىدۇ.

يەنە بىر خىلى ئاچچىق بەلغەمدىن پەيدا بولغان تەپ بولۇپ، بۇ تەپتىن ئىلگىرى جۇغ-جۇغ پەيدا بولىدۇ. ئەمما بەدەن قاتتىق سوۋۇپ كەتمەيدۇ. تاتلىق بەلغەمدىن بولغان تەپتە ئازراق جۇغ-جۇغ بولىدۇ. ئەمما بەدەنده قاتتىق قىزىش ۋە سوۋۇپ كېتىش، توڭلاش بولمايدۇ. غەم-ئەندىشە ئازراق، سوغۇق ھاۋا

بىلەن سۇنى كۆپ ئارزۇ قىلىدۇ. ئەگەر بۇ تەپ قاتتىق سېسىپ چىرىگەن ئاچچىق بەلغەمدىن پەيدا بولسا، بۇ چاغدا ئۇسسۇزلۇق ئېغىر ۋە غالىب بولىدۇ. يۈز،كۆزلىرى ئېسىلىپ قالىدۇ. مۇندىق تەپنىك يۈزى يېشىل ۋە بەزى سېرىققا مايىل، بەزى قەلەي، قوغۇشۇن رەڭگىدە بولۇپ قالىدۇ. تومۇرى ناچار ھەم پەس، كىچىك ۋە قالايمىقان سوقىدۇ. سۈيدۈكى دەسلەپتە تومۇرلىرىدا سۇددە (توسالغۇ) ۋە سوغۇقلۇق بولغانلىقتىن سۈيۈق بولىدۇ. ئاندىن كېيىن پەيدىنپەي ماددىنىك چىرىشىگە ئەگىشىپ قىزىپ بارىدۇ. چوڭ تەرتىپ يۇمشاق ھەم سۈيۈق بەلغەمدەك كېلىدۇ. قەي قىلغاندا بەلغەم سەۋەبىدىن 1- قېتىمدا بەدەندە ئاغرىش بولمايدۇ، 2- قېتىمدا ماددا قويۇلۇپ چاپلاشقاق ھالەتكە ئۆزگەرگەنلىكتىن بەدەندە ئاغرىش پەيدا بولىدۇ. بۇ تەپ كۆپىنچە كىچىك بالىلاردا، ئاياللاردا ۋە ئاقتا قىلىنغان ئادەملەردە، شۇنىڭدەك مىزاجىدا ھۆللۈك ئارتۇق بولغان كىشىلەردە ھەم سوغۇقلۇق نەرسىلەرنى يەپ ئىچى سۇرمىگەن كىشىلەردە، قىش پەسلىدە تېرىدە ھۆل سوغۇقلۇق ئارتۇق بولغان سەۋەبتىن بولىدۇ، تەپ تۇتۇش ئەتىگەندە يۈز بېرىدۇ. كېيىنچە كۈن ئارىلاپ تۇتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى دەسلىپىدە سىركەنجۇبل ۋە تۇرۇپ ئۇرۇقى قاينىتقان قىزىق سۇ بىلەن كېسەلنىڭ ئىچىنى يۇمشىتىش ۋە قەي قىلدۇرۇش؛ قەي قىلدۇرۇش، ئىچىنى يۇمشىتىش ئۈچۈن كۆپ تېرىشىش، ئۆتكۈر دورىلارنى بېرىش ھەم بەلغەمنى توختىتىدىغان دورىلارنى بېرىش كېرەك. ئەڭ ياخشىسى بىر ھەپتىگىچە سىركەنجۇبل شەربىتى ۋە گۈلقەنت بېرىش كېرەك. ئاندىن كېيىن بىر نۆۋەت مەستىكى، رۇم بەدىيان بېرىلىدۇ. 2- نۆۋەتتە كەرەپشە سۈيى، بەدىيان بىلەن ھەسەلدە تەييارلىغان سىركەنجۇبل شەربىتى بېرىلسە ئوبدان پايدا قىلىدۇ. يەنە بىر كۈن ماۋۇل ھەسەل بىلەن ئەرەقى بەدىيان بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ تەبئىتى نورمال بولسا، ئىسسىقلىق دورىلار بىلەن كۆپ سېلىنغان ئىچىنى يۇمشاتقۇچى شەربەت بېرىلىدۇ. يەنە بۇ جۈلاپنى بېرىش كېرەك. تەركىبى: قىزىلگۈل 80 گرام، چالا سوقۇلغان بەدىيان، شوخلا 12 گرامدىن، چىلان، سەرىستان 20 داننىدىن، چالا سوقۇلغان كاسنە ئۇرۇقى 8 گرامدىن 12 گرامغا قەدەر قەنت بىلەن جۈلاپ تەييارلاپ، 4 كۈنگە تەڭشەپ بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇ جۈلاپنى كۆچلۈكرەك قىلماقچى بولغاندا 28 گرام پۈنۈس مېغىزى، 20 گرام قەنت، 4 گرام تۇربۇت قوشۇپبتىلىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ كۈچ-قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا يەڭگىل كىلىزما قىلىنىدۇ. 2- قېتىمدا ئۆتكۈر دورىلار بىلەن كۆچلۈكرەك كىلىزما قىلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن ھەسەل بىلەن تەييارلىغان سىركەنجۇبل بىلەن تۇرۇپ ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، سەۋسەن يىلتىزى قاينىتقان سۇدا قەي قىلدۇرسا ئوبدان پايدا قىلىدۇ. قەيدىن كېيىن گۈلقەنت بىلەن ئالما، سەندەل شەربىتى بېرىش كېرەك. غىزاسىغا نۇقۇتنى چالا سوقۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەل ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ ئاجىزلىشىپ قالغان بولسا، توخۇ ياكى كەكلىك شورپىسىنى ئازغىنە كاۋاپ قىلغان گۆشى بىلەن بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىچى قەۋزىيەت بولسا، ھەر ئاخشىمى داۋائى تۇربۇت بېرىلىدۇ. تەركىبى: تۇربۇت 6 گرام، زەنجۇبل، مەستىكى 3 گرامدىن، قەنت 12 گرام، بۇلارنى قوشۇپ تەييارلاپ قويۇپ، ھەر ئاخشىمى 4 گرامدىن ياكى ئۇنىڭدىن ئازراق بېرىلىدۇ. بىمارنىڭ قۇۋۋىتى ئىقتىدارىنى ئاساس قىلىپ كۆپرەك بەرسىمۇ

بولىدۇ. ئەتىگەندە 15 گرام گۈلقەنت ياكى 21 گرام بۇزۇرى شەربىتىنى ھەسەلدە تەييارلىغان سىركەنجۇبل بىلەن بېرىش كېرەك. ئەگەر سۈيدۈك قىزىل ۋە قويۇق بولسا، قان ئېلىشنىڭ ئوبدان پايدىسى بار. ئارپا يارمىسى بېرىش، زۇرۇر تېپىلسا كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىچىنى ماڭدۇرۇشقا ئېھتىياج تۇغۇلسا سىركەنجۇبل شەربىتىنى قاينىق سۇ بىلەن بېرىپ، نورمال قەي قىلىسۇن. ئەگەر بۇ تەپ 40 كۈندىن ئۆتۈپ كەتكەن بولۇپ يۇز، كۆز، پۇت-قوللاردا ئىششىق پەيدا بولغان بولسا، قۇرسى ۋەرد، مائۇلئۇسۇل شەربىتى ۋە بۇزۇرى شەربىتى بىلەن بېرىلىدۇ ياكى قۇرس ئەفسەنتىن سىركەنجۇبل بۇزۇرى بىلەن بېرىلىدۇ. ئەگەر جىگەرنىڭ مىزاجى سوغۇق بولسا، قۇرس لوك بۇزۇرى شەربىتى بېرىلىدۇ.

مادىا سوغۇق خىلىتتىن قويۇلۇپ قالغان بولسا ئۇنىڭ ئاساسلىق ئالامتى: كېسەلنىڭ ئۆزۈنغا سوزۇلۇشى، سۈيدۈكنىڭ ئاق كېلىشى، قىش پەسلىدىكى ھاۋانىڭ سوغۇقلۇقىنىڭ تەسىرى، بىمارنىڭ پېشىنىڭ چوڭ بولۇشى قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئېپادىلىنىدۇ ھەم سوغۇق شەھەرلەرنىڭ سوغۇق مىزاج بولۇشىنىڭ تەسىرى بىلەنمۇ كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تەرياقى كەبىردىن تۇنجى كۈنى 1 گرام بېرىلىدۇ. 2- كۈنى بۇنى بەرمەستىن تەرياقى ئەربەئە بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇ تەپ ئاچچىق بەلغەمدىن پەيدا بولغان بولسا، ئۆتكۈر، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى بەرمەسلىك كېرەك. ئەگەر بۇ تەپ قاتتىق ۋە ئۆتكۈر بولسا ھەم سۈيدۈكى رەڭلىك، تومۇرى تېزرەك سوقىدىغان بولسا، بۇنىڭغا غەببى غەيرىي خالىس دېگەن تەپنىڭ ئىلاجىنى قىلىش كېرەك. بېرىلىدىغان دورا ياكى شەربەتنى كەم-زىيادە قىلىشتا ھەم ئۆتكۈر ۋە يەڭگىل قىلىشتا شۇ كېسەلنىڭ بەدىنىدىكى قىزىقلىق، سوغۇقلۇقنى ئاساس قىلىش كېرەك. غىزاسىغا چالا سوقۇلغان نوقۇت، ئاقلانغان ماش، زىرە، كۈدە، سېرىقچېچەك، شۇنىڭدەك ئاسان سىڭدىغان، يەڭگىل نەرسىلەردىن غىزا قىلىپ بېرىلىدۇ. بولۇپمۇ بەلغەم ئاچچىق ھەم قاۋسىق ياكى چۈچۈمەل ۋە چاپلاشقاق بولسا ھەم بىمار كۈچلۈكرەك تاماقنى خالىسا توخۇ، كەكلىك، كەپتەر گۆشلىرى بىلەن بېرىلىدۇ. ئەڭ ياخشىسى تاماقتا ئاچچىقسۇ، سىركە قاتارلىق بەلغەمنى پارچىلايدىغان نەرسىلەرنى بېرىش كېرەك. تاماق تەپ سۇسلاشقاندىن كېيىن ۋە تەپ بىر تەرەپ بولغاندىن كېيىن، 2- قېتىم تۇتۇشىدىن 4 سائەت بۇرۇن بېرىلىشى كېرەك.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: سۈت، ھاراق، ھۆل مېۋە، كالا گۆشى، قار، مۇز سالغان سوغۇق سۇ قاتارلىق بەلغەم پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەردىن ساقلىنىش كېرەك. مادىا پىشىشىدىن ئىلگىرى مۇنچىغا بېرىش زىيانلىق، ئەمما مادىا پىشقاندىن كېيىن بارسا پايدا قىلىدۇ.

8. تەپىي بەلغەمى (بەلغەمدىن بولغان تەپ)

بۇ تومۇرلارنىڭ ئىچىدە سېسىپ چىرىگەن بەلغەم پەيدا بولغاندىن بولىدۇ.

ئالامتى تەپىي لازىمەنىڭ ئالامەتلىرىگە ئوخشاش بولۇپ، كېسەلنىڭ دەسلىپىدە قاتتىق قىزىش ۋە سووۇش ھەم جۇغ-جۇغ بولمايدۇ. ئەمما قىش پەسلىدە بىر ئاز جۇغ-جۇغ پەيدا بولسىمۇ، لېكىن تىترەش

ۋە تەرلەش بولمايدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ ئاخىرىدا ساقىيىش ۋاقتىدا ئاندىن تەرلەيدۇ. بۇ تەپ بەزى جەھەتتە تەپپى دەققا بىر ئاز ئوخشاپ كېتىدۇ. ئەمما تەپپى دەققىنىڭ قىزىشى ئارتۇق، تومۇرى قالايمىقان بولۇپ، بۇ تەپنىڭ كۆچىيىش ۋاقتى 18 سائەتكە بارىدۇ. ئاندىن كېيىن يەڭگىللىشىپ يانىدۇ. ئەگەر بۇ تەپنىڭ تۈتۈش ۋاقتى ئۇزۇن بولۇپ قالسا، بۇنىڭدىن كۆپىنچە تەشەننۇج پەيدا بولۇپمۇ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن سۇرگە ۋە قەي دورىسى بىلەن سىل ماددىسىنى تازىلاش كېرەك. ئاندىن كېيىن سىركەنجۇبۇل شەربىتى، گۈلقەنت ھەسىلى، بەدىيان سۇيى بىلەن تەييارلىغان جۇلاپ قاتارلىقلار بىلەن بەدەندىكى ھارارەتنى پەسەيتىش كېرەك. مۇناسىپ قۇرسى ۋەرد ۋە مەستىكى، رۇم بەدىيان، گۈلقەنت بىلەن ئاشقازاننى كۈچەيتىش كېرەك. ئەگەر تومۇرلىرىدا قان تولۇپ قالسا قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر ماددىنىڭ پىشقانلىق بەلگىسى كۆرۈلسە 3～2 نۆۋەت سۇرگە بېرىش ئارقىلىق ماددىنى تازىلاش، مائۇلئۇسۇل، گۈلقەنت بىلەن مىزاجنى ياخشىلاش كېرەك. قۇرسى ۋەردىنىڭ تەركىبى: قىزىلگۈل 30 گرام، سۇمبۇل، بىخ سۇس 15 گرامدىن، بۇلارنى مۇسەللەس بىلەن يۇغۇرۇپ، تابلېت ياساپ قويۇپ، ھەر قېتىمدا 6 گرام سىركەنجۇبۇل سادە ياكى بۇزۇرى بىلەن بېرىلىدۇ. ئەگەر كۆكرىكىدە يىرىكلىك بولسا، بىنەپشە، سەرپىستان جۇلابى بىلەن بېرىلىدۇ.

9. خىلىتتىن بولغان ھوشسىزلىنىش ھەنبەلىك تەپ

بۇ تەپنىڭ پەيدا بولۇشى يۇرەككە تۆكۈلگەن خام بەلغەمدىن بولۇپ بۇنىڭدا ئايلىنىش يۈز بېرىدۇ.

ئالامتى بۇ خىل تەپنىڭ تۈتۈشى بەلغەمدىن بولغان تەپنىڭ تۈتۈشى بىلەن ئوخشاش، لېكىن بۇ تەپتە يۈزنىڭ ئىششىپ قېلىشى بىلەن بەدەن ئورۇقلاپ كېتىدۇ. كېسەلنىڭ رەڭگى قەلەيگە ئوخشاش، كۆل رەڭ بولۇپ لەۋلىرى خۇددى شاتۇت يېگەن ئادەمنىڭ لېۋىگە ئوخشاپ قالىدۇ. كۆزلىرى تەپ تۈتقان ۋاقتىدا كۆكىرىپ ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ. كۆكسى ۋە ئۇششاق قوۋۇرغىلىرىنىڭ تېگىدە ئىششىق پەيدا بولىدۇ. ئەگەر قەي يانىدۇرسا ئاچچىق، قاتىسق كېلىدۇ. بۇ تەپ بەزى چاغلاردا بەلغەمگە ئارىلاشقان قويۇق سەپرادىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئۇچەيلەردە قىزىش بولىدۇ ھەمدە بەلغەم ماددىسىدىن بولغان تەپكە ئوخشاش بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنى داۋالاش بىر ئاز قىيىن، چۈنكى بۇ كېسەلگە سۇرگە بېرىلسە ئايلىنىدۇ. ئەگەر تاماق بېرىلسە، تەپنىڭ ماددىسى كۆپىيىپ ئىششىۋالىدۇ. ئەگەر تاماق بېرىلمەي ئاچ قويۇلسا، بىمار ماغدۇرسىزلىنىپ ئاجىزلىشىپ قالىدۇ. ئەھۋال مۇشۇنداق بولغاچقا، بۇ كېسەلنى داۋالاش بىر ئاز قىيىنراق بولىدۇ. ئەگەر ئۇچەيلەردە ئىششىق كۆرۈلسە، قىيىنلىق ئاسانلىققا ئۆزگىرىدۇ.

بۇ كېسەلنى داۋالاشنىڭ ئەڭ ياخشى چارىسى ئالدى بىلەن ئاددىي، يەڭگىل كلىزما قىلىش كېرەك. ئاندىن كېيىن ئارقىمۇئارقا 3～2 نۆۋەت پەيدىنپەي كۈچلۈك، ئۆتكۈر دورىلار بىلەن كلىزما قىلىش كېرەك. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا ئالدى بىلەن قەنت چامغۇرى، بۆرە ئەرمىنى، ھەسەل سۇلىرى بىلەن كلىزما قىلىپ،

ئاندىن كېيىن مۇناسىۋەتلىك دورىلارنى قوشۇپ ئىشلىتىش ھەم پاقالچاقنى تاپاننىڭ تېگىگىچە ئۇۋۇلاپ تۇتۇش كېرەك. ئاندىن كېيىن يوتىنى، ساغرا، يانپاشتىن تىزغىچە ئاندىن كېيىن قوللىرىنى تېرىسى قىزارغىچە ئۇۋۇلاپ تۇتۇش، كېيىن ئېغىزمان، كۆكرەكنى تۇتۇش ئاندىن كېيىن يەنە پاقالچاقنى تۇتۇش كېرەك. ئاندىن كېيىن زەيتۇن، كۈنجۈت، ئاق لەيلىگۈلى، قۇستە قاتارلىقلارنىڭ ياغلىرىدەك ئىچىنى تۇتۇپ قەۋزىيەت پەيدا قىلمايدىغان ئىسسىقلىق ياغلىرى بىلەن ياغلاپ، ھەسەلدە تەييارلىغان سىركەنجۈبلىنى 6 گرام كەرەپشە ئۇرۇقى بىلەن ياكى ھەسەل شەربىتى 3 گرام زۇپا بىلەن بېرىلىدۇ. ئەگەر ئاق لەيلىنىڭ سۈيىنى قەنت ياكى ھەسەل، جۇلاپقا ئارىلاشتۇرۇلغان بەدىيان بىلەن بېرىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ھۆ پەسىيىدۇ. كېسەلدە ئاجىزلىق كۆرۈلسە نانىنى مۇسەللەس ياكى شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. ئۇچەيدە ئىششىق بولمىسا قەي قىلدۇرۇش كېرەك. ئەگەر سۇرگە بىلەن قەي قىلدۇرۇپ ھەم ئىچى ماڭدۇرۇلسا، تېخىمۇ تولۇق، نەتىجىلىك بولىدۇ.

10. ئىچكى ئەزا سوغۇق، تاشقى ئەزا ئىسسىق ياكى بۇنىڭ ئەكسىچە بولغان تەپ

بۇ تەپ 3 خىل بولىدۇ.

(1) ئىچكى ئەزاسى ئىسسىق، تاشقى ئەزاسى سوغۇق بولغان تەپ. بۇ تەپنىڭ قىزىشى ئارتۇق ھەم زور دەرىجىدە ئۆتكۈر بولىدۇ، تىلى قارا، قاتتىق ئۇسسايىدۇ. تومۇرى، نەپسى چوڭ ۋە غەملىك بولۇپ، تاشقى ئەزاسى قاتتىق سوغۇق بولىدۇ، بۇ ياخشى ئالامەت ئەمەس. ئەگەر تەپ بۇ دەرىجىدە بولماستىن ئىچكى ئەزاسىدىكى ھارارەت نورمال بولۇپ، تومۇر ۋە نەپەسمۇ ئانچە تېز بولمىسا ياكى نورمال بولسا كۆپىنچە بۇ تەپنى بەلغەمدىن بولغان، دەپ قارايمىز. بۇنىڭ ئالامىتى سەپرادىن بولغان تەپنىڭ ئالامىتىگە ئوخشاپ قالىدۇ. ئەگەر بەلغەمدىن تەپ پەيدا بولسا سۇيدۇكى سۇيۇق، تومۇرى ئاستا ھەم ئېگىز-پەس سوقىدۇ.

(2) ئىچكى ئەزاسى سوغۇق، تاشقى ئەزاسى ئىسسىق بولغان تەپ. بۇ تەپ ئىچكى ئەزادا پەيدابولغان ئەينەكتەك سۈزۈك بەلغەمنىڭ چىرىپ تارىشىدىن، ئىسسىق خىلىت تاشقى ئەزالارغا ئۆرلەپ چىقىشى ئارقىلىق پەيدا بولغان بولۇپ، بەزى چاغلاردا ئىچكى جەھەتتىن سوغۇقلۇقنى سېزىدۇ. بۇنىڭ ئالامىتى: تاشقى ئەزاسى ئىسسىق، ئىچكى ئەزاسى سوغۇق بولۇپ، تومۇرى ئانچە تېز بولمايدۇ. نەپەسمۇ چوڭ بولمايدۇ. ئۇسسۇزلۇقمۇ بولمايدۇ. بۇ ئەھۋال كېسەلنىڭ ئاخىرىدىلا يۈز بېرىپ، ئەزالىرىنىڭ كۈچ-قۇۋۋىتى ئىقتىدارىنى يوقىتىدۇ.

(3) قىزىقلىق ۋە سوغۇقلۇق پەقەتلا ئۇچەينىڭ ئىچكى ۋە تاشقى قىسمىدا پەيدا بولغان تەپ بولۇپ، بۇ چىرىگەن بەلغەمدىن پەيدا بولغان تەپتۇر. بۇنىڭ بۇخاراتىدىن ئۇچەينىڭ ئىچكى، تاشقى تەرەپلىرى قىزىپ كېتىدۇ. ئالامىتى: تومۇرى ئاستا ھەم ئېگىز-پەس سوقىدۇ، سۇيدۇكى خام بولۇپ، ئۆتكۈرلۈكى كۈندىن-كۈنگە كۈچىيىپ بارىدۇ. بەزى چاغدا قويۇق مادداىنىڭ سەۋەبىدىن «تەپپى غەب» (كۈن ئارىلاپ

تۇتىدىغان تەپ) كە ئۆزگىرىپمۇ قالىدۇ. بۇ چاغدا بەلغەمدىن بولغان تەپنىڭ سىرتىغا چىقىپ كەتمەيدۇ. بۇ تەپنىڭ تۇتۇش نۇقۇتى 4 سائەتتىن 24 سائەتكە قەدەر بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەر كۈنى 21گرام ھەسەل بىلەن تەييارلىغان سىركەنجۈبىل شەربىتى قايناق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ. 2 سائەتتىن كېيىن سىركەنجۈبىل، مائۇلئۇسۇل، بۇزۇرى شەربەتلىرى بېرىلىدۇ. ھەببى سەبرىنىڭ تەركىبى: سەبرى 36 گرام، سېرىق ھېلىلە 12 گرام، مەستكى 9 گرام، قىزىلگۈل، رۇم بەدىيان، زەپەر، كەتىرا، مۇقەل 3 گرامدىن قىلىپ تەييارلاپ ھەر بىر قېتىمدا 6 گرامدىن بېرىلىدۇ. بۇ كېسەلگە ھەببى غارىقۇن، ھەببى ئايارەج بېرىلسە ياخشى پايدا قىلىدۇ، قۇرس ۋەردەمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ ھەم تۇرۇپ ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك، ھەسەل بىلەن قەيۋۇش لازىم. سېرىق ھېلىلىنىڭ پوستى ۋە قارا ھېلىلە، تۇربۇت ئارقىلىق سۇرگە بېرىپ ئىچكى ئەزالىرىنى تازىلاش ھەم ئۆتكۈر، كۈچلۈك دورىلار بىلەن كىلىزما قىلىش كېرەك. بەلغەمدىن بولغان تەپلەرگە بېرىلىدىغان پايدىلىق سۇرگۈنىڭ تەركىبى: تۇربۇت، غارىقۇن 3 گرامدىن، سەبرى 2 گرام، بۇ سۇرگە سىركەنجۈبىل شەربىتى بىلەن سەھەر ۋاقتىدا بېرىلىدۇ. سىركەنجۈبىل بولمىسا قايناق سۇ بىلەن بەرسىمۇ بولىدۇ. قويۇق سېپرادىن بولغان تەپكە بەلغەم بىلەن سېپرادىن مۇرەككەپ بولغان تەپنىڭ ئىلاجىنى قىلىش كېرەك. بەلغەمدىن بولغان تەپلەردىن نەھارى (كۈندۈزلۈك)، لەيلى (كېچىلىك) دەيدىغان 2 خىل تەپ بولۇپ تەپپى نەھارى كۈندۈزى تۇتۇپ، كېچىسى يانىدۇ. ئەمما تەپپى لەيلى ئۇنىڭ ئەكسىچە كېچىسى تۇتۇپ، كۈندۈزى يانىدۇ. بۇ 2 خىل تەپنىڭ ھەر ئىككىلىسى يامان تەپلەردىن بولۇپ، كۈندۈز تۇتىدىغان تەپ ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغان ھەم يامانراق بولىدۇ. چۈنكى مۇنداق بولۇشى ئاساسىي جەھەتتىن بۇ تەپتە قەيۋە پەيدا بولۇپ، مەسام (تېرە تۆشۈكچىلىرى) نى بۇخاراتلار ئېچىۋېتىدۇ. بۇ ماددىنىڭ كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ تەپ كۆپىنچە ۋاقىتلاردا ھاۋانىڭ قىزىقلىقىدىن، بەدەن ئاجىزلىشىپ كەتكەنلىكتىن ھەم ئۇيقۇسىزلىقتىن تەپپى دېقنى پەيدا قىلىدۇ. ئەمما تەپپى لەيلى بولسا سوغۇق ھاۋادا كېچىدە ئۇيقۇسىز قالغانلىقتىن تەپپى دېقنى پەيدا قىلىدۇ، دەپ كۆرسىتىلگەن. بۇنىڭ داۋالاش ئۇسۇلى بەلغەمدىن بولغان تەپنىڭ چارىسىنى قىلىش كېرەك. بەزى چاغدا بۇ خىل تەپ بەدەنده تارالغان ئەينەكسىمان سۇزۇلۇپ بەلغەمدىنمۇ پەيدا بولىدۇ. ئەمما مۇنداق تەپ بولغان كىشى تىترىمەيدۇ ھەم بەدەندىكى خىلتىنىڭ چىرىشى ئاز بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا: ئېچىنى يۇمشىتىش بىلەن بەلغەمدىن پەيدا بولىدىغان نەرسىلەرنى توسۇش، ئاز ئۇخلاش، بەدەن قىزىغاندا مۇنچىغا بېرىپ يۇيۇنۇش، سۇرگە بىلەن بەلغەمنى تازىلاش لازىم. ئاندىن خىيارىن ئۇرۇقى، بۇزۇرى شەربىتى مۇنچىدا بېرىلسە پايدا قىلىدۇ. ئەگەر بۇ تەپ ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ قالسا داۋائى ھىلتىتنى مۇنداق ئۇسۇلدا تەييارلاپ بېرىش لازىم، تەركىبى، ھىلتىت، پىلپىل، موزا، ئۇزۇن پىلپىل، بەرگى سۇزاپ ھەممىسىنى باراۋەردىن قىلىپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلاپ قويۇپ، ھەر بىر قېتىمدا 4 گرامدىن 6 گرامغا قەدەر بېرىلىدۇ. زەھەرلەرنىڭ تەسىرىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن قىزىق شاراب ياكى مائۇلئۇسۇل شەربىتى بېرىلىدۇ. تىترەك تۇتۇشىدىن بۇرۇن كېيىم كىيىگۈزۈلىدۇ، ئۇخلىغىچە ئوبدان يۆگەپ قويۇلىدۇ. بۇنىڭغا

داۋائى هلتت ئوبدان پايدا قىلىدۇ. باشقا قۇستى يېغى چېپىپ، قىزىق هورغا تۇتۇلىدۇ. تەرلىگىچە ئوبدان چوڭقۇر يۆگىنىپ ياتسا، تەپىنىڭ تىترىشى توختاش مۇمكىن.

11. تەپپى رۇبئى (4 كۇندە بىر قېتىم تۇتىدىغان تەپ)

بۇ تەپ تومۇر سىرتىدىكى چىرىگەن سەۋدادىن پەيدا بولىدۇ. بۇ تەپنىڭ تۇتۇشى 24 سائەتتىن كۆپرەك بولىدۇ. يېنىش ۋاقتى 48 سائەت. بۇ تەپنىڭ باشلىنىش ۋاقتىدا ئەگەر داۋالىغان تېۋىپتىن كېسەلگە دورا هەم تاماق جەهەتتە مۇخالىپ بىر نەرسىنى بۇيرۇش خاتالىقى كۆرۈلمىگەن تەقدىردە بۇ كېسەل ئاغرىقتىن بىر يىلدا قۇتۇلۇشى مۇمكىن. ئەگەر بۇ كېسەلگە مۇۋاپىق چارە قىلمىغاندا بۇ تەپ داۋاملىشىپ، 12 يىلغا سوزۇلۇشى ۋە ئىستىسقاغا ئۆزگىرىشى هەم ياز پەسلىدە مۇرەككەپ تەپكە ئۆزگىرىشى مۇمكىن. سەۋەب ياز پەسلىدە سۇيۇق ماددا تەرلەش ۋە ئىچى سۇرۇش ئارقىلىق ئېرىپ چىقىپ كېتىدۇ. ئەمما قويۇق ماددا قېپقالسا، سېسىپ چىرىش ئارقىلىق تەپپى رۇبئىغا ئۆزگىرىدۇ.

ئالامتى ئالدى بىلەن بەدەندە ئازراق سوغۇقلۇق پەيدا بولۇپ، تۇرغانسېرى ئېشىپ بارىدۇ. كېسەل ئاخىرلاشقاندا بۇ سوغۇقلۇق يەنە كېمىيىپ بارىدۇ. بەلغەمدىن بولغان تەپتىكىدەك بۇ كېسەلنى قاتتىق تىترەك تۇتۇش بىلەن چىشلارمۇ بىر-بىرىگە كىرىشىپ كېتىدۇ. سۆڭەكلىرى ۋە ئېغىزمان، غول سۆڭەكلىرى مۇ ئاغرىپ كېتىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ دەسلىپىدە قىزىش ئازغىنە بولىدۇ. قىزىش بىلەن ئېچىشىش پەيدا بولۇپ، بەلغەمدىن بولغان تەپنىڭ هارارىتىدىن ئارتۇقراق بولىدۇ ۋە ئۆتكۈررەك بولىدۇ. كۆپىنچە سوزۇلما تەپلەردىن ياكى سەۋدا ماددىسىدىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەردىن تومۇر قاتتىقلا مايىل سوقىدۇ. سۇيدۇكى دەسلەپتىلا ئاق بولۇپ، كېيىن تەدرىجىي هالدا ئۆزگىرىپ ئاخىردا قارا كېلىدىغان بولىدۇ، بۇ ئەھۋالنى كۆرسەتكەن نەرسە كېسەلنىڭ ياش ۋە مىزاجىدۇر. بۇ كېسەل كۆپىنچە ياش ۋە قۇرۇق سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەر كۆز پەسلىدە قۇرۇق سوغۇق هاۋا كۆپىنچە سەۋدا تۇغدۇرىدىغان كەرنەب (چەلەك)، ئات گۆشى، كىيىك گۆشى قاتارلىق نەرسىلەرنى كۆپ يېگەندىن پەيدا بولىدۇ. ياز پەسلىدە كۆپىنچە تەپپى غەب بولىدۇ. كۆز پەسلى بولغاندا تەپپى رۇبئىگە ئۆزگىرىدۇ. بۇ تەپنىڭ ماددىسى پىشقانلىقىنىڭ بەلگىسى: سوغۇقتا بۇ تەپتىكى تىترەش ئازىيىدۇ. تەبئىي بولغان تەپپى رۇبئى 5 خىلغا ئايرىلىدۇ.

(1) سېسىپ چىرىگەن سەۋدادىن پەيدا بولىدۇ. ئالامتى يۇقىرىدا كۆرسىتىلدى.

(2) قان كۆيگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ. ئالامتى: قاننىڭ كۆپىيىپ غالىب بولۇشى، ئاغزى تاتلىق، سۇيدۇكى قىزىل بولۇپ، بەدەننىڭ ئېغىر بولۇشى ئارقىلىق ئىپادىلىنىدۇ.

(3) سەپرا كۆيگەنلىكتىن تەپپى رۇبئى پەيدا بولىدۇ. ئالامتى: تۇتۇش ۋاقتى ئاز بولۇپ، قاتتىق ئۇسسايدۇ. تىلى قىزىل، كۆپ تەرلەيدىغان، ئاچچىق-چۈچىمەل نەرسىلەرنى ئارزۇ قىلىدىغان بولىدۇ هەم تومۇرى ئارقىمۇ-ئارقا تېز سوقىدىغان بولۇپ، دەسلەپتە جۇغ-جۇغ بولۇش بىلەن كۆرۈلىدۇ ياكى قاتتىق قىزىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ تەپ كۆپىنچە سەپرادىن بولغان تەپنىڭ ئارقىسىدىن يۈز بېرىدۇ.

(4) كۆيگەن بەلغەمدىن پەيدا بولىدۇ. ئالامىتى: سۈيدۈكى ئاق ھەم قويۇق، بەدەنلىرى سوغۇق، تومۇرى ئاستا بولىدۇ. سۈيدۈكى بەزىدە قارا بولىدۇ. ئوسسۇزلۇقى ئاز، ئۇيقۇسى كۆپ، ئاغزىغا تولا سۇ يىغىلىپ قالىدىغان بولىدۇ.

(5) كۆيگەن سەۋدا خىلتىدىن پەيدا بولىدۇ. ئالامىتى: بۇزۇق، يامان خىياللارنى قىلىدىغان، قورقۇنچلۇق چۈشلەرنى كۆرىدىغان بولىدۇ. سۈيدۈكى قارامتۇل ياكى كۆكۈش قىزىل بولىدۇ ھەم سۈيدۈكى كۆپ، ئىشتىھاسى زىيادە بولىدۇ. بەدەنلىرى ئورۇق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەر بىر تۈرىدىن بولغان تەپلەر ئۈچۈن ئورتاق چارىـ قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر قاننىڭ رەڭگى قىزىل ھەم سۈزۈك بولسا بۇ چاغدا قان ئالماسلىق كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن شۇ تەپ قايسى مادداىدىن پەيدا بولغان بولسا سۈرگە ئارقىلىق شۇ مادداىنى تازىلاپ چىقىرىش كېرەك. جۈلاپ شەربىتى بىلەن يەڭگىل كىلىزما قىلسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. تەپ تۈتقان كۈنى ۋە باشقا كۈنلىرىدە شورپا ۋە ئاسان سىڭىدىغان ئۇششاق جانۋارلارنىڭ گۆشىنى بېرىش ياكى 3 كۈنگىچە ئازـئازدىن گۆش بېرىپ تۇرۇش كېرەك. ھەر كۈنى تاماقتىن ئىلگىرى ئىسسىق سۇغا كىرىپ ئولتۇرسا پايدا قىلىدۇ. تەرلەتمەيدىغان، سۈيى قاتتىق، قىزىق بولمىغان مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنسا پايدا قىلىدۇ. نورمال دەرىجىدە ئىسسىق ۋە ھۆللۈكى ئارتۇقراق بولغان تاماقلارنى بېرىش كېرەك. تەپ تۇتۇشنىڭ ئالدىدا قەي قىلىش يار پەسلىدە پەيدا بولغان تەپپى رۇبئىنى تېز يوقىتىپ ياخشىلايدۇ. كۈز پەسلىدە ھەم قىشتا پەيدا بولغان تەپ ئۇزۇنغىراق سوزۇلىدۇ. بۇنىڭغا دورا، تاماق جەھەتتە يەڭگىل چارە قوللىنىش كېرەك. يەنە قان مەنبەلىك سەۋدادىن بولغان تەپپى رۇبئىدىن قان ئالسا 3 كۈنگىچە پايدا قىلىدۇ. قان ئالغاندىن كېيىن توخۇ، كەكلىك، پاقلان گۆشى ۋە شورپىسىغا ئاقلانغان ماش، چالا سوققان نوقۇت، قېتىق، ئاچچىقسۇ، تەمرى ھىندىنىڭ سۈيى، ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيى قوشۇپ بېرىلسە ئوبدان پايدا قىلىدۇ. يەنە بىستىپايەج، ئەفتىمۇن، غارىقۇن، بەدىيان، كاسىنىنىڭ پوستى، چىلان، ئەينۇلا، شاھتەررە، ھېلىلە قاتارلىقلار بىلەن مەتبۇخ تەييارلاپ بېرىش كېرەك. باشقا كۈنلەردە كاسىنە سۈيى ياكى كاسىنە ئۇرۇقىنىڭ شىربىسىنى سىركەنجۈبىل شەربىتى بىلەن بېرىش كېرەك. ئەگەر قىزىش ۋە ئىلتھاب (ياللۇغلىنىش) كۆپ بولسا تاۋۇز سۈيى ھەم سوغۇقلۇق نەرسىلەردىن مۇزاپىق دەرىجىدە بەرسە بولىدۇ. ئەگەر تەپنىڭ مادداسى قويۇق بولۇپ ئۇزۇنغا سوزۇلغان بولسا، تەپ تۇتۇش كۈنىدىن باشقا ۋاقتلاردا 20 گرام گۈلقەنت ۋە سىركەنجۈبىل شەربىتىنى قاياق سۇ بىلەن بېرىش كېرەك. ئەگەر مادداىنىڭ پىشقانلىق بەلگىسى كۆرۈلسە بۇ مەتبۇخ بىلەن سۈرگە قىلىپ بەرسۇن. مەتبۇخنىڭ تەركىبى: ھېلىلە 20 گرام، شاھتەررە 12 گرام، چىلان، ئەينۇلا، سەرىستان 20 دانىدىن، كاسىنە ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى 6 گرامدىن، بۇلارنى قاينىتىپ، سۈزۈۋالغاندىن كېيىن ئۇستىگە 45 گرام پۇنۇس مېغىزى بىلەن تەرەنجىبىننى تاشلاپ، ئېزىپ تەييارلاپ بېرىلىدۇ. ئايارەج پەيقىرانىمۇ بېرىش كېرەك. ئۇنىڭ تەركىبى: ئايارەج 3 گرام، ھېلىلىنىڭ پوستى، ئەفسەنتىن 2 گرامدىن، مەھمۇدە 1 گرام، قائىدە بويىچە ھەب قىلىپ ئالدى بىلەن بېرىش كېرەك. ئاندىن كېيىن سىركەنجۈبىل، ئەفتىمۇن

بىلەن سەۋدانى تازىلاپ چىقىرىش كېرەك.

تەپپى رۇبئى يەنە كۆيگەن سەپرادىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭدا مىزاجنى سوۋۇتۇپ، ھۆللۈك يەتكۈزۈشكە تىرىشىش كېرەك. ئارپا يارمىسىنىڭ سۈيى، سىمىز ئوت شىرىسى، خيار ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى بۇلارنى سىركەنجۈبىل شەربىتى بىلەن بېرىش كېرەك. كېسەلنىڭ دەسلىپىدە بىنەپشە شەربىتى، بىستىپايەج، مائۇلجەبەن، قىزىلگۈل شەربىتى، خىيارشەنبەر ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى بېرىپ، ئىچىنى يۇمشىتىش كېرەك. ئەفتىمۇن، مەككە ساناسى، تەمرى ھىندى، شاھتەررە، بىنەپشە قاتارلىقلارنى بېرىش ئارقىلىق تەبئەتنى يۇمشىتىش كېرەك. غىزاسىغا: غورا سۈيى بېرىلىدۇ. تەپ يانغان كۈنى ئەگەر بەدەن قۇۋۇتى ئاجىزلىشىپ قالسا مادىدا پىشقاندىن كېيىن كەپتەر، پاختەك گۆشى قاتارلىق يەڭگىل گۆشلەرنى بېرىش لازىم.

يەنە بەلغەملىك سەۋدادىن كېلىپ چىققان بىر خىل تېببىي رۇبئى بولۇپ، بۇ تەپپى دائىرە دېيىلىدۇ. بۇ كېسەل يۇز بەرگەندە ھەر كۈنى 30 گرام ھەسەلدە تەييارلىغان گۈلقەنتنى كەرەپشە سۈيى، بەدىيان سۈيى بىلەن سىركەنجۈبىل بۇزۇرى (ھەسەل بىلەن تەييارلىغان) نى قاينىق سۇ بىلەن بېرىش، ئىچىنى بوشىتىش ئۈچۈن تەرەنجىبىن سۈيى ياكى 15 گرام پۇنۇس مېغىزى ۋە سوققان زاراڭزا مېغىزى ۋە 30 گرام قەنتنى ھىلىلە كابىلىنىڭ سۈيى بىلەن ياكى ئۇرۇقى يوق ئۈزۈم ياكى گۈلقەنت بىلەن يۇمشىتىپ تەييارلاپ بېرىلىدۇ. پەيدىنپەي تۇربۇت، بىستىپايەج، زەنجۈبىل قوشۇپ، ئەڭ ئاخىردا غارىقۇن بىلەن دورىنى كۈچەيتىپ، تەپ توختىغان ۋاقتىدا بېرىلىدۇ. تۇرۇپ ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، تۇز، ھەسەلنى قىزىش باشلانغاندا بېرىش كېرەك. قىزىشتىن كېيىن گۈلقەنت بېرىلىدۇ. تۇرۇپ ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، تۇز ھەسەلنى قىزىش باشلانغاندا بېرىش كېرەك. قىزىشتىن كېيىن گۈلقەنت بېرىلىدۇ. غىزاسىغا: ئىچىنى يۇمشىتىش ئۈچۈن فەنت چامغۇرى، پالەكنى ئاچچىقسۇ بىلەن قوشۇپ، توخۇ شورپىسىغا سېلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىچى يۇمشاق بولسا ئاشنىڭ خېمىرىغا پۇددىنە ياكى چالا سوققان نوقۇت سېلىپ بەرسۇن. ئەگەر كېسەلنىڭ ئاخىردا جوز يېغى بىلەن بەرسمۇ بولىدۇ. كېسەلنىڭ ئاخىردا ئاسان سىڭدىغان، يەڭگىل غىزالارنى كېسەلنىڭ تەبئىتىگە قاراپ پەيدىنپەي بەرسە بولىدۇ.

ئەگەر مادىدا تولۇق پىشىپ پېتىلسە مەتبۇخى ئەفتىمۇن ياكى ھەببى ئەفتىمۇن بېرىش كېرەك. تەپ توختىشىنىڭ 2- كۈنىدە سۈرگە بېرىش كېرەك. ئىچى ئۆتۈپ بولغاندىن كېيىن جىگەرنى كۈچەيتىش ئۈچۈن قۇرسى زىرشك، تالنى كۈچەيتىش ئۈچۈن قۇرسى غاپىس بېرىش كېرەك. ئەگەر سوغۇق قاتتىق بولسا تەپ توختىشىنىڭ دەسلىپىدە بىنەپشە، بابۇنە، ئاق لەيلى، قىزىلگۈل قاينىتقان قىزىق سۈنى كېسەل ئاغزىنىڭ تېگىگە ئېلىپ تۇرۇشى لازىم. غىزاسىغا: چالا سوققان نوقۇت سۈيى، ئاقلانغان ماش بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەل ۋاقتى ئۇزۇن بولۇپ كېسەل مىزاجى تۆۋەن ۋە ئاجىز بولسا توخۇ ۋە كەكلىك گۆشىگە دارچىن سېلىپ بېرىش كېرەك. ئەگەر كېسەل ئۇزۇنغا سوزۇلسا، كېيىنچە مادىدىنىڭ پىشقانلىقى كۆرۈلسە مەجۇنى ھىلتىت بېرىلىدۇ. تەركىبى: سۇزاپ، پىلپىل، ھىلتىت، موردلارنى تەڭ مىقداردىن ئېلىپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن تەييارلاپ، ھەر 3 كۈندە بىر قېتىم 2 گرامدىن 3 گرامغىچە بېرىلىدۇ. جالىنۇس ھەكىم مەن كۆپ

كىشىلەرنىڭ سۈرگە ئىچىپ تەپپى رۇبئىدىن ساقايغانلىقىنى كۆردۈم، دەيدۇ. تەپ ساقايغاندىن كېيىن ئەفسەنتىن، تەريا‌ق بېسە بولىدۇ. ھەببى ئەفسەنتىن، قۇرسى ئەفسەنتىن، قۇرسى غاپىس ئىستېمال قىلىنسا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. شەيخى ئەبۇ ئەلى ئىبنىسىنا تەپپى رۇبئىگە ھىلتىت، پىلپىل پايدا قىلىدۇ ھەم كونىراپ قالمىغان سۈيۇق ئاق شارابمۇ پايدا قىلىدۇ، دەپ كۆرسەتكەن.

يەنە بىر خىل رۇبئى دائىرە بولۇپ قاننىڭ چۆكمىسىدىن ھاسىل بولغان سەۋدا ماددىسىدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ماددىنى ئازايتىش ئۈچۈن چىڭگىلىك سۈيى بىلەن شېكەر بېرىش، گۈلقەنت بىلەن ماددىنى پىشۇرۇش، ئاندىن كېيىن مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن ئىچىنى يۇمشىتىش كېرەك. ماددا پىشقاندىن كېيىن باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش، تاماق بېگەندىن كېيىن قەي قىلىش پايدىلىق. ئەفتىمۇن، بىستىپايەج، غارىقۇن، ئۇستى قۇددۇس، ھەجىد ئەرمىنى، لاجۇۋەرد قاتارلىق ئۆتكۈر دورىلار بىلەن سۈرگە بېرىش كېرەك. ئۆتكۈر، كۈچلۈكراق دورىلار بىلەن كىلىزما قىلسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. سەۋدا خىلىتى بىر-ئىككى قېتىملىق سۈرگە بىلەن تەلتۆكۈس تازىلىنىپ چىقىپ كەتمەيدىغانلىقى ئۈچۈن مۇمكىنقەدەر ئۇدا بىرقانچە قېتىم ئارقىمۇ ئارقا كۈچلۈك سۈرگە بېرىش كېرەك. شۇ ئارقىلىق سەۋدا ماددىسى تازىلىنىپ چىقىپ كەتكەندىن كېيىن جۇغ-جۇغ بىلەن تىترەش پەسەيگەندىن كېيىن ۋە تەرلەش توختىغاندىن كېيىن بۇ تەپكە قوللىنىلىدىغان ئەڭ ياخشى چارە، كېسەلنىڭ دەسلىپىدە سىركەنجۇبىل بىلەن، ئوتتۇرىسىدا قۇرس زىرىشك، قۇرس غاپىس بىلەن داۋالاپ، جىگەر بىلەن تالنى كۈچەيتىشكە تىرىشىش كېرەك. ئەگەر كېسەلنىڭ قۇۋۋىتى ناچار، ئاجىز بولسا توخۇ قاتارلىق ئۇششاق جانىۋارلار گۆشى، چالا پىشۇرغان تۇخۇم سېرىقى قاتارلىقلارنى بېرىش كېرەك. ئەگەر تەپ كۆپ ۋاقىت تۇتمىسا توخۇ گۆشى، پاقلان گۆشى، ئوغلاق گۆشى بېرىلسە بولىدۇ. ئۇنىڭ شورپىسىغا ئىسسىقلىق دورىلارنى سېلىپ بېرىش كېرەك.

12. تەپپى رۇبئى دائىمى

بۇ كۆپ ھاللاردا تومۇرلارنىڭ ئىچىدە بۇزۇلۇپ سېسىپ چىرىگەن سەۋدادىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى بەدەن قىزىيدۇ. بىئارامىلىق پەيدا بولىدۇ. ئاچچىقى يامان، مىزاجى ئىتتىك بولۇپ قالىدۇ. رەڭگىدە ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش، گۈلقەنت، سىركەنجۇبىل سەۋدا بىلەن ماددىنى پىشۇرۇش، مەتبۇخ ئەفتىمۇن، ھەببى ئەفتىمۇن بىلەن ئىچىنى يۇمشىتىش كېرەك. دورا، تاماق جەھەتتە ئىسسىق-سوغۇقلۇقتا ئوتتۇرا ھال نەرسىلەرنى بېرىش ھەم كاسىنە سۈيى، بەدىيان سۈيى، مۆتىدىل سىركەنجۇبىل، بۇزۇرى شەربىتى بېرىش كېرەك. ئەگەر ئەندىشە ئېغىر، ئۇسسۇزلۇق قاتتىق بولسا ئارپا يارمىسى، جۇلاپ، تەمرى ھىندى سۈيى، ئەينۇلا سۈيى، ناخۇش ئانار سۈيى بېرىلىدۇ. غىزاسىغا: يۇقىرىدا

كۆرسىتىلگەن تاماقلار بېرىلىدۇ. ئەگەر خىلىت پىشىپ يېتىلسە كۆچلۈك سۈرگە بېرىش بىلەن دەسلەپتىلا يەڭگىل، كېيىن كۆچلۈك كىلىزما قىلىش كېرەك.

«تەپپى دائىرە» نىڭ ئىلاجىنى قىلىشتا ئىسسىقلىقنى ئارتۇق قىلمۇتەمەسلىك كېرەك. تەپپى رۇبئىنى داۋالاشتىكى بىرقانچە تەدبىرلەر: ئەگەر ياز پەسلى بولۇپ ھاۋا قىزىق بولسا ئىسسىقلىق دورىلارنى بەرمەستىن، قەنت سېلىنغان مائۇلجەنبەن بىلەنلا داۋالاش كېرەك. سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە، ئەفتىمۇن، غارىقۇن ۋە شۇ خىلدىكى دورىلار بىلەن سۈرگە تەييارلاپ بېرىش كېرەك. ئاندىن كېيىن تاتلىق سۈيى بار مۇنچىغا بېرىپ يۇيۇنۇپ، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزمۇش كېرەك. غىزاسىغا: كېسەلنىڭ ئاخىرىدا پالەك سېلىنغان قورۇما بېرىش، تەپ تۇتقان كۈنى قەي قىلدۇرۇش ئۈچۈن سىركەنجۇبىل بىلەن قاينىق سۇ بېرىلىدۇ. قەيدىن كېيىن گۈلقەنت، ئايالنىڭ سۈتى، ئالما ۋە سەندەل شەربىتى بىلەن ئاشقازاننى كۈچەيتىش كېرەك.

13. بەش-ئالتە كۈندە بىر قېتىم تۇتىدىغان تەپ

بۇ خىلدىكى تەپنىڭ ماددىسىنىڭ پەيدا بولۇشى تەپپى رۇبئىنىڭ ماددىسىنىڭ جىنسىدىن، ئەمما قويۇقلۇقى ئازراق، مىقدارى كۆپرەك بولۇپ بۇ كېسەل كۆپىنچە بەلغەمدىن تۇغۇلغان سەۋدادىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەلغەمدىن بولغان تەپنىڭ چارىسىنى قىلىش كېرەك. ئارتۇقچە ئىسسىقلىق قىلماسلىق ھەم سۈرگىنىمۇ ئاز بېرىش كېرەك. ئەگەر ماددىنىڭ پىشىپ يېتىلگەنلىكى كۆرۈلسە ئەھۋالغا قاراپ سۈرگە بېرىلىدۇ. سىركەنجۇبىل شەربىتىمۇ بېرىلىدۇ. ئەگەر قىزىش كۆپ بولسا سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى ۋە بەزى چاغلاردا گۈلقەنت پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا: چالا سوققان نوقۇت، توخۇ، پاقلان گۆشى سېرىقچېچەك بىلەن بېرىلىدۇ. تەپ تۇتۇشتىن 2 كۈن ئىلگىرى نوقۇت سۈيى بىلەن بۇ دورا بېرىلىدۇ. تەركىبى: تۇرىبۇت 3 گرام، غارىقۇن 2 گرام، مەھمۇدە 1 گرام، لاجۇۋەرد، كەتىرا 2 گرامدىن بۇلارنى سوقۇپ، ئىلەشتۇرۇپ تەييارلاپ بېرىلىدۇ. بۇ دورا بېرىلگەندىن كېيىن ئەتىگەندە جۇلاپ، مەتبۇخى ئەفتىمۇن قاينىق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ ھەم سەۋدانى قايتۇرۇشقا تىرىشىش كېرەك.

14. «مۇختەلىپ» (بىر-بىرىگە ئوخشاش بولمىغان) تەپلەر

شۇنى بىلۈپلىش كېرەككى تەپ كېسەللىكلىرىنىڭ ئايلىنىشى ئېنىق ئەمەس، بەزىدە 3～2 خىل تەپ بىر-بىرىگە ئارىلىشىپ كېرىشىپ كەتكەن بولىدۇ. بۇ مۇرەككەپ تەپ ئاتىلىدۇ. بەزى چاغدا بىر تەپ كېسەللىكى بىر تەرەپ بولماي تۇرۇپ 2- بىر خىل تەپ پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تەپ كېسىلىنى داۋالىماقچى بولغان ھەر بىر تۈپىكە ھەر قايسى تەپلەرنىڭ بەلگىلىرىنى ئېنىق ئايرىپ، توغرا دىئاگنوز قويۇشنا توغرا كېلىدۇ، تۈپ ھەققەتنى تولۇق تونۇپ يەتكەندىن كېيىن كېسەلنى ئۇنۇملۇك داۋالىيالايدۇ. ئەگەر تەپ بەزى ئەزا ئىششىغانلىقتىن پەيدا بولغان بولسا ئۇنىڭ ئۈچۈن ئىششىقنىڭ ئىلاجىنى قىلىش كېرەك. ئەگەر كېسەل قالايمىقان ئىسسىق-سوغۇق ياكى تەرتىپسىز تاماق يەپ قويغانلىقتىن پەيدا بولغان

بولسا تاماقنى ئوڭشاپ، بىمارنىڭ ئەھۋالىغا مۇۋاپىقلاشتۇرۇپ بېرىش كېرەك. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ياخشىلانمىسا، تەپ تۇتمىغان كۈندە سۇرگە بېرىش كېرەك. تەپ تۇتقان كۈندە سۇرگە بېرىش كېرەك. تەپ تۇتقان كۈندە يەنە سىركەنجۈبىل، گۈلقەنت بېرىش، تاماق بەرمەسلىك كېرەك. ئەگەر خىلتىلار كۆيگەنلىكتىن تەپ پەيدا بولسا سۇرگە بېرىلىدۇ، بەزى چاغلاردا گۈلقەنت، سىركەنجۈبىل بېرىلىدۇ. غىزاسىغا: ئاسان سىڭدۈرگىلى غىزا بېرىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن خىلت كۆيۈشتىن ساقلىنىپ قالىدۇ. ئەگەر كېسەل ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ قالسا سەۋدانىڭ سۇرگىسى (مەتبۇخى ئەفتىمۇن ياكى ھەببى ئەفتىمۇن) بېرىلىدۇ ھەم تەپپى رۇبئىنىڭ ئىلاجى قىلىنىدۇ. تال، جىگەر كېسەللىكلىرىگە، سوزۇلما تەپلەرگە قۇرسى غايىس ئوبدان پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: ئۇسارەئى غايىس، ئەفسەنتىن، سەبرى 15 گرامدىن، سىرىقچېچەك، ھېلىلە 9 گرامدىن، زەپەر، مەستىكى، رۇبىسۇس 6 گرامدىن بۇلارنى كاسىنە سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ، قۇرس تەييارلاپ قويۇپ ھەر قېتىم 3گرامدىن سىركەنجۈبىل بىلەن بېرىلىدۇ.

مۇرەككەپ بولغان تەپتە خىلتىلارنى ئازايتماسلىق، قىزىشنى ئەسلى ئەزالىغا كەلتۈرمەسلىك، بەدەن قۇۋۋىتىنى ئۆز جايىدا ساقلاپ، دىققى پەيدا قىلماسلىق ئۈچۈن مۇمكىنقەدەر سۇرگىنى ئاز بېرىش كېرەك. كېسەل ئۇزۇنغا سوزۇلغاندىن قورقماسلىق كېرەك. ئەگەر بەدەن قىزىش ئېغىر بولسا قۇرسى كاپۇر ۋە بېھى ئۇرۇقى بىلەن ئىسپىغۇل شىرىسى، خەشخاش ئۇرۇقى پايدا قىلىدۇ.

15. ۋابا خاراكتېرلىكى تەپ

بۇ ھاۋا كىلىماتىنىڭ بۇزۇلۇشىغا ئەگىشىپ پەيدا بولىدۇ. بۇ خۇددى سۇ بىر قاچىدا ئۇزۇن تۇرۇپ قالسا ئۇنىڭ ئەسلى تەبىئىتى ئۆزگىرىپ سېسىغاندەك، ھاۋامۇ دەرەخلەرنىڭ ۋە بۇزۇلغان، سېسىغان ئوفۇنەتلەرنىڭ ئارىسىدا ئۇزۇن تۇرۇپ قالسا بۇخارات، چاڭ-توزانلارنىڭ تەسىرى بىلەن چىرىپ سېسىيدۇ. ھاۋا بۇزۇلغان باش باھار ۋە ئاخىرقى باھار ئايلىرىدا كۆپلىگەن يولتۇزلار قۇيرۇقلۇق چىقىدۇ. يەر-زېمىنده قۇرت، قۇمچاق قاتارلىق ھاشاراتلەر كۆپ بولىدۇ. يامغۇر ئاز، ھاۋا دۇغ بولغانلىقتىن بىر كۈن چاڭ-توزانلىق، يەنە بىر كۈن چاڭ-توزانسىز بولىدۇ. ئاسماننى داۋاملىق بۇلۇت قاپلاپ تۇرىدۇ، كۈندۈزى ھاۋانىڭ قىزىشى يۇقىرى بولۇپ، كېچىسى ھاۋا تۇتۇق بولۇپ قالىدۇ. چاشقان قاتارلىق يەرنىڭ تېگىده ياشايدىغان ھايۋاناتلارنىڭ زېمىن ئۈستىگە چىقىۋېلىشى كۆپ بولۇپ قالىدۇ. ھاۋانىڭ بۇزۇلۇشى كۆپىنچە ياز، كۈز پەسلىده بولىدۇ.

يەلدىن پەيدا بولغان ۋابا خاراكتېرلىك تەپنىڭ بەلگىسى، تاشقى ئەزا قاتتىق قىزىق بولمايدۇ. ئەمما ئىچكى ئەزادا ھارارەت، ئېچىشىش ئۆتكۈر بولىدۇ. غەم-ئەندىشە پەيدا بولىدۇ. نەپەس ئارقىمۇ-ئارقا ۋە ئۈستۈن بولۇپ نەپەس قىستايدۇ. ئېغىزدىن سېسىق پۇراق كېلىپ تۇرىدۇ، ئۈسسۈزلۇق قاتتىق، ئېغىز قۇرۇق بولىدۇ. كۆكۈل ئاينىيدىغان بولىدۇ ھەم ئىشتىها يوق بولىدۇ، باش ئاغرىيدۇ. ئاشقازان ئېغىزى ۋە تال چوڭىيىپ قالىدۇ، يۆتەل پەيدا بولۇپ، ماغدۇرسىزلىق بولىدۇ، ھوشسىزلىنىپ ئەقلىي ئېلىشىدۇ،

بېتىم قوۋۇرغىلارنىڭ تېگى تارتىشىدۇ. ئۇيقۇسىزلىق، بەدەن ئاجىزلىشىش، تومۇرى سۇسلىشىپ قېلىش بىلەن ئىنچىكە، كىچىك سوقىدىغان بولىدۇ. كېسەلدە ھارارەت كۆپرەك قاتتىق تۇتىدىغان بولىدۇ. تەرتى سېسىق پۇراقلىق ھەم تۇكۇرۈكتەك كۆپۈكلۈك كېلىدۇ، چوڭ تەرەت ئاچچىق بولىدۇ، سەپرا ۋە سەۋدالىق قۇسىدۇ، نەپەس ۋە ئەزالاردىن چىققان تەرلەر پۇراقلىق بولىدۇ، لەۋلىرىدە ئۇششاق مۇدۇرلار پەيدا بولىدۇ، باشقا ئەزالار قىزغۇچ ياكى سېرىق بولىدۇ. ئەگەر بىمارلارنىڭ ھېس- سېزىمى بولمىسا ھەم بەدەنلىرى سۇسلىشىپ ئاجىزلاشسا، كۆڭلى بىر نەرسىگە تارتماستىن ئارقىمۇ-ئارقا ئايلىنىش بىلەن ھوشسىزلىق يۈز بەرسە بۇ خەتەرلىك بەلگە بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر قان غالىب بولسا قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر باشقا خىلتلار كۆپ بولسا شۇ خىلتكە مۇناسىپ سۇرگە ۋە باشقا مۇناسىپ شەربەتلەرنى بېرىش لازىم. مەسىلەن: نارجىل، لىمون شەربىتى، ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۇيى، غورا سۇيى، يەڭگىل شەربەتلەر، قۇرسى كاپۇر، كاسنە سۇيى، ئەنەبۇسسۇئلەب ياكى سىركەنجۇبىل بېرىش ئارقىلىق خىلت سېيىشنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، ئوفۇنەتنى ھەيدەش، سۇيدۇكنى راۋان قىلىش كېرەك. بىرىنچى قېتىم سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىپ، ئاندىن پات-پات، ئاز-ئازدىن ئىچىش كېرەك. ھەر ۋاقىت يۇرەكنى كۆچەيتىش ئۈچۈن (خۇش پۇراق نەرسىلەرنى پۇراش ۋە ئارىلاشتۇرۇپ پۇرىتىش) بەدىنىگە گۈلاب تېمىتىش كۆپ پايدىلىق. كۆكرىكىگە ئازراق كاپۇر بىلەن سەندەل چېچىپ قويۇلىدۇ. يەرلىك ئورۇن ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىغا رەيھان بىدەنجىرنىڭ بەرگى زىمات قىلىپ چېپىلىدۇ. بىمار ياتقان ئۆيگە ۋە ئۇنىڭ ئەتراپلىرىغا گۈلاب، سىركە چاپسۇن. سەندەل، كاپۇر، ئانار پوستى، مورد قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن بۇي سېلىنىدۇ. بەزى چاغدا يېتىم قوۋۇرغىلار تارتىشىش، پۇت-قول سوۋۇپ كېتىش، ئۇيقۇسىزلىق، ئەقلىي ئېلىشىش، كۆكرىكى ئىششىغاندەك كۆرۈنۈش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىدۇ. بۇ چاغدا كېسەلنى مۇۋاپىق كىيىم بىلەن يۆگەپ، قىزىقلىقنى سىرتقا چىقىرىش كېرەك. غىزاسىغا: ئەدەس، ئازغىنە غورا سۇيى، بادام مېغىزىنىڭ شىرىسى ياكى سۇماق، مەرىددۇس بېرىلىدۇ. ئىچى يۇمشاق بولسا يۇقىرىقى نەرسىلەر بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىچى قەۋزىيەت بولسا تەمرى ھىندى سۇيى، ئەينۇلا سۇيى، قېتىق بېرىلىدۇ. ئەگەر بىمار بەك ئاجىز بولسا توخۇ گۆشى، قېتىق، سۇماق ياكى كاۋاپ قىلىنغان گۆش، تۇخۇم سېرىقى ياكى ئەرەقى كاسنە، بىدەمشكى، گۈلاب، گاۋزىبان ئارىلاشتۇرغان ئاق شاراب بېرىلىدۇ. شۇنىڭدەك تېۋىپ مۇۋاپىق كۆرگەن نەرسىلەرنى بېرىش كېرەك. ئەگەر بىمار ئاجىزلىشىپ تاماقتا مەيلى بولمىسا ئاجىزلىق بىلەن ئىشتىھاسىزلىقتىن قۇتۇلۇش ئۈچۈن ئاسان سىڭمەيدىغان ئېغىر يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىك كېرەك ھەم ئىسسىقلىق نەرسىلەردىن، بېلىقتىن، سۇتتىن، ئارتۇق تاتلىق نەرسىلەردىن ساقلىنىش، ئەڭ مۇھىمى مۇنچىغا بارماسلىق كېرەك.

ساق كىشى ئۈچۈن ئەڭ ياخشىسى ۋابا پەيدا بولغان شەھەرلەرگە بارماسلىق، يامان، سېسىق بۇخارات پۇراقلاردىن ساقلىنىش كېرەك. ئۆيلەرنىڭ ھاۋاسىنى خۇشبۇي نەرسىلەر بىلەن بېزەپ ياخشى ھاۋالىق قىلىش. ئۇد، ئەنبەر، ئىپار، كۇندۇر، گۈلاب، سېرىقچېچەك، بېھى ۋە گۈلاب بىلەن سىركىگە ھىلتىتنى

ئېزىپ، ئۆيگە چېچىش، ئۆيلەرنى شۇ ئارقىلىق ۋابا ۋە ئوفۇنەتتىن ساقلاش كېرەك. بەدەندىكى ئارتۇق هۆللۇكنى قەي، سۇرگە بىلەن هەم قان ئېلىش ئارقىلىق يوقىتىش لازىم. هەر جەهەتتىن تاماقنى ئازايتىش ۋە يەڭگىل، ئاسان سىڭدۈرگەن تاماق بېرىش كېرەك، مۇشەققەت، شاراب ئىچىش، قاتتىق ئۇسسۇزلۇقلارمۇ زىيانلىق. مۇز بىلەن سوۋۇتقان سۇنى ئاز-ئازدىن بېرىش كېرەك. ئۆيلەرنىڭ هاۋاسىنى سوغۇق تۇتۇش كېرەك. كالا گۆشىدەك ئاسان سىڭمەيدىغان ئېغىر تاماقلاردىن ساقلىنىش، توخۇ، ئوغلاق، كەپتەر، تورۇلغا گۆشى بېرىش هەم ئاچچىق-چۈچۈك نەرسىلەردىن بېرىش كېرەك. ۋابا كېسىلىگە پايدىلىق دورا تەرياقى ئەربەئە، تەرياقى كەبىر، مەسرىددۇس قاتارلىقلارنى داۋاملىق بېرىش كېرەك. گىل ئەرمەنىنى سىركە بىلەن قوشۇپ پىسە پايدا قىلدۇ.

قەدىمكى هۆكۈمالاردىن بىرى سەبرىدىن 2 هەسسە، مورد، زەپەر بىر هەسسە بۇلارنى بىرلەشتۈرۈپ قويۇپ، ۋابا پەيدا بولغان كۈنلەردە هەر كۈنى 12 ئارفا مىقدارىنى بىر پىيالە شارابقا قوشۇپ ئىچتىم، شۇنىڭ بىلەن ساقىيىپ قالدىم، دەيدۇ. بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن ۋابانىڭ ئالدىنى ئېلىش چارىسىدۇر. بەزى تېۋىپلار سەبرى، زەپەر، موردلارنى باراۋەردىن ئېلىپ بىرلەشتۈرۈپ، هەر كۈنى 3 گرامدىن داۋاملىق بېرىلسە پايدا قىلىدۇ، دەپ كۆرسەتكەن.

16. تەپپى جۈدەرى

بۇ تەپتە مادا خىلىت بۇزۇلۇپ چىرىگەن سەۋەبتىن بارلىق ئەزالار ياكى قىسمەن ئەزالاردا ئۇششاق مۇدۇرلار، قاپارچۇقتەك نەرسىلەر پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەل ئۆتكۈرلىشىش بىلەن پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭ سەۋەبى، قان چىرىپ بۇزۇلۇش بىلەن ئۇزۇم شىرىسىدەك قاينايدۇ، بۇنىڭدىن كېيىكى ئۇستىگە ئۆرلەپ چىقىدۇ، قويۇق پىسسىپى تېگىگە ئولتۇرىدۇ، ساپ بولغىنى ئوتتۇرىدا توختايدۇ. بولۇپمۇ ئەتىياز پەسلىدە بەدەندە قان قاينايدۇ. بۇ تەپ ياۋا چېچەك بولغان كىشىلەر ياكى جۈدەرى تەپ بىلەن ئاغرىغان كىشىنىڭ قىزىقلىقى ئۇ يەرگە يەتكەن هەم هۆل ئىسسىق تاماق ۋە ئاسان سىڭمەيدىغان ئېغىر تاماق يېگەنلىكتىن، گۆش، خورما قاتارلىق نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندىن پەيدا بولىدۇ.

تەپلەرنىڭ هەممە خىلىنىڭ يامانراقى شۇكى تېرىلەردە قارا نىل رەڭ داغ بولۇش، سىجىل هەم قاتتىق نەپەس ئېلىش، بەدەنلىرى دۇغ قىزىل بولۇپ، پۈتۈن ئەزالارنى قاپلاپ كېتىش، ئەزانىڭ ئوتتۇرىسىدا قارا داغ بولۇش، بەدەنگە كېيىن پەيدا بولغان نەرسىلەرگە ئەگىشىپ بەدەنگە سېرىق داغ پەيدا بولۇشلاردىن ئىبارەت. تەپنىڭ ياخشىراقى ياۋا چېچەك بولۇپ، ئۇنىڭغا چىققان مۇدۇرلار كىچىك، ئازغىنە قىزىل بولۇپ چوڭلۇقى لوبىياچىلىك بولىدۇ هەم رەڭگى دۇغ بولۇپ، تېز ئېغىز ئالىدۇ، پوستى ئايرىم ئاق بولىدۇ، ئاسانلىق بىلەن ئازغىنە تەپ كۆرۈلىدۇ. تەپنىڭ ياخشى بەلگىلىرىدىن بىرى تەپ 3 كۈندە پەسىيىدۇ. جىددىي تەپنىڭ بەلگىسى تەپپى مۇتىبقەنىڭ بەلگىسىگە ئوخشاپ كېتىدۇ. تومۇرلار تولۇپ كېتىدۇ. ئېغىزمان، پۇت-قول سۆڭەك بوغۇملىرى ئاغرىيدۇ. بۇرنى قىچىشىپ، يۇز-كۆزلىرى قىزىرىپ كېتىدۇ.

بەدەنلىرى ئېغىر بولۇپ ئولتۇرۇپ-قوپۇشتا بىئارام بولىدۇ. نەپەس قىستاپ، ئاۋازلىرى بوغۇلىدۇ. كانىيىدە يىرىكلىك بولۇپ ئاغزى تاتلىق بولىدۇ. ئېغىزنىڭ سۇيى قويۇق بولىدۇ. ئۇخلىغاندا قالايمىقان، قورقۇنچلۇق چۈشلەرنى كۆرىدۇ ھەم بېشى ئېغىر، غەمكىن، كۆكرىكى ئاغرىيدىغان، پۇت-قوللىرى تىترەيدىغان بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كېسەل باشلانغاندىن تارتىپ 3 كۈنگە قەدەر كېچىدە قان ئېلىش كېرەك. 12 ياشتىن ئاشقان بولسا، ھاملىدار ياكى ئاجىز بولۇپ قان ئېلىشقا بولمايدىغان بىرەر ئەھۋال بولمىغاندا قان ئالسا بولىدۇ. ئەگەر كىچىك بالا بولسا (بىر ياشتىن كىچىك بولماسلىق شەرت قىلىنىدۇ)، ئامال قىلىپ قان ئالماي مۇناسىپ دورىلار بىلەن داۋالاش لازىم. مۇدۇرلار چىققان بولسا ياكى قىچىشقاق باشلىغان بولسا قان ئالماسلىق لازىم ۋە مۇنداق ئۇسۇلدا قۇرۇق تەپكە شەربەت بېرىلىدۇ، تەركىبى: چىلان 30 دانە، سەرپىستان 40 دانە، نېلۇپەر 4 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 8 گرام، بەدىيان 2 گرام، قەنت 120 گرام بۇلارنى بىرلەشتۈرۈپ، ئەگەر ياز پەسلى بولسا سوغۇق سۇ بىلەن، قىش پەسلى بولسا بىر قوشۇق شەربەتكە 7 قوشۇق ئىلمان سۇ قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەل 4-، 3- ئىقلىمدا ياشىغۇچى ئاغرىق بولسا قان ئېلىپ، قانىنىڭ قاينىشى پەسەيگەندىن كېيىن، يۇقىرىقى چارىلەرنى قىلىش كېرەك. 4-، 3- ئىقلىمدىن باشقا جايلاردا ياشىغۇچىلار بولسا ئەدەس، نوقۇت، ئېگىرنى پۈرچاق ئېشىغا قوشۇپ بېرىش، بۇ ئاشقا چىلان، سەرپىستان سىلىۋېتىلىدۇ ھەم بادام شىرىسى قوشۇپ بېرىلىدۇ. يۇزدە قۇرۇقلۇق پەيدا بولغاندىن كېيىن سىركەنجۇبىل رۇممانى قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا، تەمرى ھىندى سۇيى، ئەينۇلا سۇيى بېرىپ، 15～12 كۈندىن كېيىن قېتىق بېرىش كېرەك. كېسەلنىڭ دەسلىپىدە تەمرى ھىندى سۇيى، گۈلاب، شىرخىست قوشۇپ بېرىلسە مادىدا كېمىيىشى مۇمكىن. بەدەن خىلىتىن ياخشى تازىلانمىسا سوغۇقلۇق قىلىش كېرەك. ئەگەر نەغمزكان (ياۋا چېچەك) ئاشكارىلانسا بۇ كېسەلنىڭ يۇز-كۆزلىرىنى مۇۋاپىق رەختكە يۆگەش كېرەك. ئۆينىڭ ھاۋاسىنى ئىلمان قىلىپ نورمال تەڭشەش كېرەك. پات-پات قاينىق سۇ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى بەدىيان، كەرەپشە سۈلىرى ياكى شوخلا سۇيىگە قەنت قوشۇپ بېرىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ياۋا چېچەك ئاسان ساقىيىدۇ. ماددىنى تاشقى ئەزاغا چىقىرىش ئۈچۈن ئازغىنە زەپەر، ئەنجۇر سۇيى بىلەن بېرىلىدۇ. بۇ كېسەلگە پايدىلىق بولغان يەنە بىر خىل دورىنىڭ تەركىبى: يۇيۇلغان لوك 12 گرام، ئاقلانغان ماش 21 گرام، كەتىرا 9 گرام بۇلارنى بىر قاچا سۇ ۋە گۈلاب بىلەن قاينىتىپ، سۇيىنى سۈزۈۋېلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇ دورىلارغا 21 گرام ئەنجۇر، 6 گرام بەدىيان قوشۇۋەتسە تېخىمۇ ياخشى. كېسەل كارۋىتىنىڭ تېگىدە قاينىق سۇ قويسا ياۋا چېچەكنىڭ تېز يۇقۇشىغا پايدىلىقتۇر. بۇ تەدبىر كېسەلگە ماددىسى قويۇق، چىقىش ئاستا بولۇپ، تومۇر سوقۇش ۋە نەپەس ئېلىش ئۆزگەرمىگەن بولسا، شۇنىڭدەك ئايلىنىش ھارارىتى يۇقىرى بولمىسا، تىلغا قارا گەز باغلىمىغان بولسا قوللىنىش ھەم كەيىندىن سوغۇق سۇدىن بىر يۇتۇم بېرىش لازىم. ئەگەر چېچەك، ئەسۋەلەر سىرتقا چىقىپ تەرلىسە، بولۇپمۇ كېسەلدە غەم-ئەندىشە پەيدا بولسا، ئۆي ۋە ياتاقنىڭ ھاۋاسىنى سوغۇق قىلىپ بېرىش لازىم. بىمارنىڭ كۆكرىكىنى ئېچىۋېتىش، سوغۇق ھاۋادىن نەپەس ئالدۇرۇش، سەندەل، گۈلاب، سىركە بىلەن ئازغىنە كاپۇرنى بىمارنىڭ بۇرنىغا تارتقۇزۇش بىلەن

كۆكرىكىگە چېپىش ھەم سوغۇق نەرسىلەرنى كۆكرىكىگە چېپىش كېرەك. ئەگەر ئاخىردا ئىچى يۇمشاق كەلسە ھەببۇلئاس شەربىتى، لىمون شەربىتى، سەمغى ئەرەبى، گىل ئەرمىنى پايدا قىلىدۇ. قۇرسى تاباشىر، بېھى قىيامى بىلەن بېرىلىدۇ. ئەگەر يۆتەل بولسا ھەببۇلئاس شەربىتى بىلەن قۇرسى تاباشىر ياكى سۇفۇپى بېرىش كېرەك. غىزاسىغا: گۈرۈچ ياكى قېتىق بىلەن سۇماق ياكى ئاقلانغان قوناق بېرىلىدۇ. مۇمكىنقەدەر بەزى ئەزالارنى، كۆزنى چېچەكتىن ئاسراش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن ھۆل يۇمغاقسۇت ياكى ئاچچىقسۇ بىلەن سۇماق، ئېزىلگەن گۈلابنى يۇمغاقسۇتنىڭ سۇيى ياكى سۈرمە بىلەن كېسەلنىڭ بىرىنچى كۈنى كۆزگە تېمتىپ قويسا، چېچەكتىڭ كۆزگە چىقىشىنى توسىدۇ. ئەگەر كۆزگە مۇدۇر پەيدا بولسا، ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن شىيافى ئەبىيەز پايدا قىلىدۇ. بۇرۇننى ئاسراش ئۈچۈن داۋاملىق گۈلاب بىلەن سىركە تېمتىسا ياكى سەندەل بىلەن شىيافى مامسا ياكى ئايالنىڭ سۈتىنى بۇرۇننىڭ ئىچىگە چاپسا پايدا قىلىدۇ. كانايىنى ئاسراش ئۈچۈن ئانار، سۇماق، قىزىلگۈل، ئاقلانغان ماشنى گۈلابتا قاينىتىپ، ئېغىز چايقىلىدۇ. ئانار، شاتۇت سۇيى بىلەن ئېغىزنى چايقاش پايدىلىق ھەم سوغۇق سۇ بىلەن ئېغىزنى چايقاشنىڭمۇ پايدىسى بار. ئەگەر ئۆپكىدە يىرىكلىك كۆرۈلسە ئۆپكىنى سىل ۋە بۇسۇردىن ساقلاش ئۈچۈن ئىسپىغۇل شىرىسى، بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، قەنت، ئازغىنە بادام يېغى ياكى سوقۇلغان بادامنى ئېغىزغا سىلىپ شۇمسۇن. ئەگەر ياۋا چېچەك ئاشكارىلىنىپ ئاۋازى پۈتۈپ قالسا، ھارارەت كۆچلۈك بولمىسا، ئازغىنە مەسكا بېرىلىدۇ. يەنە بۇ لۇئۇق ئوبدان پايدا قىلىدۇ، تەركىبى: پوستى ئېلىۋېتىلگەن بادام مېغىزى بىر ھەسسە، قاپاق مېغىزى 2 ھەسسە، قەنت ياكى ناۋات 3 ھەسسە، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا 2 ھەسسە، بۇلارنى ئىسپىغۇلنىڭ شىرىسى بىلەن لۇئۇق قىلىپ ئىستېمال قىلىش لازىم. ئەگەر ئىچى يۇمشاق بولۇپ قان كەلسە، تولغاق ئۆتكۈر بولسا ھەببۇلئاس شەربىتى، سەمغى ئەرەبى، گىل ئەرمىنى بىلەن بېرىلىدۇ.

ئۇچەيلەرنى ئاسراش ئۈچۈن قۇرسى تاباشىر، ھەببۇلئاس شەربىتى، بېھى قىيامنى بىر ۋاقىتتا بەرسە پايدا قىلىدۇ. مۇپاسلىنى ئاسراش چارىسى: سەندەل، شىياق، مامسا، گىل ئەرمىنى، ئازغىنە كاپۇر، قىزىلگۈلنى گۈلاب، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بوغۇملارغا چېپىش كېرەك. ئەگەر سۆگەك بوغۇملىرىغا چوڭ جاراھەت چىقىپ قالسا ئۇنى ئېغىز ئالدۇرۇش بىلەن يىرىڭنى چىقىرىش، ئاندىن كېيىن جاراھەتنىڭ چارىسىنى قىلىش كېرەك. ئەگەر جاراھەت سىرتىغا تولۇق چىقىپ پىشسا ئالتۇن ياكى مىس يېگىنە بىلەن تېشىپ، ئۇنىڭدىن چىققان زەرداب سۇ پاختىدا سۈرتۈۋېتىلىدۇ. ياز پەسلىدە قىزىلگۈل، سەندەل بىلەن كۆيدۈرۈلىدۇ. قىش پەسلىدە سەۋسەن، يۇلغۇن ياغچى بىلەن كۆيدۈرۈلىدۇ. ئەگەر قۇرۇشى كېچىكىپ قالسا ئازغىنە زەپەر سالغان سۇ ۋە تۇز چېپىلىدۇ. گۈلاب، ماش، يۇلغۇن ياغچى، تۇز قاينىتقان سۇنى جاراھەتكە قويسا ياكى يۇلغۇن ياغچىنى كۆيدۈرۈپ ئىسلىسا پايدا قىلىدۇ. ئەگەر جاراھەتنىڭ ئورنى بولسا قىزىلگۈل، سەبرى، كۈندۇر، ئەنزۇرۇت، خۇنسياۋشاننى يۇمشاق سوقۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سېپىلىدۇ. ئەگەر ياۋا چېچەكنىڭ ئۆزى چوڭ، سۇيى كۆپ بولسا قىزىلگۈلنىڭ بەرگى، گۈرۈچ ئۇنى ياكى ئارپا ئۇنى بىلەن يەرلىك ئورۇنغا سېپىلىدۇ. ئەگەر قىزىق قۇمغا كۆمۈلۈپ ياتسا ئۇنىڭ مەنپەئەتى تېز كۆرۈلىدۇ. قىزىلگۈل

غازنگى، گۈلنىڭ بەرگى، موردارسەنگ بىلەن چالا سوققان ماشنى جاراھەتكە سەپسە ئوبدان پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ياۋا چېچەك ئەسرى قېيقالسا قۇرۇتۇلغان قۇمۇشنىڭ يىلتىزى، باقلا ئۇنى، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، گۈرۈچ، ناۋات، بادام مېغىزى، ئارپا ئۇنى ھەر بىرىدىن مەلۇم مىقدارداا ئېلىپ، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن چېپىلىدۇ. ئەگەر تەپنىڭ قىزىشى يوقىلىپ، مۇدۇر بىر تەرەپ بولسا، توخۇ شورپىسى بېرىش، بۇنىڭدىن ئىلگىرى گۆش بەرمەسلىك كېرەك.

17. تەپپى ھۇسبە (قىزىل ئەسۇلىك كېزىك)

بۇ چاچرىشىپ چىققان قىزىل رەڭلىك مۇدۇر، بولۇپ دەسلىپىدە قونىقىنىڭ دانىسىدەك بېشى ئىچى تەرەپتە بولىدۇ. بۇ ئەسۇلەردە يىرىڭ، قاقاچ بولمايدۇ. ياۋا چېچەكنىڭ ئەكسىچە بولۇپ چېچەك تېرىدىن كۆتۈرۈلۈپ چىقىپ يىرىڭدايدۇ. ياۋا چېچەكنىڭ ماددىسى بەدەندە سەپرالىق قان كۆپىيىپ، ئۆتكۈر قىزىغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. ئەسۇنىڭ ماددىسى قۇرۇققا مايىل سەپرالىق قاندىن پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭ مۇدۇرلىرى كىچىك-كىچىك بولۇپ، تېرىسىدىن كۆتۈرۈلمىگەن بولىدۇ، لېكىن بۇزۇق قاندىن پەيدا بولغانلىقتىن ئاقۇتى خەتەرلىكرەك بولىدۇ. بۇلارنىڭ ھەر ئىككىسى يۇقۇملۇق كېسەللەردىن سانىلىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەل بىر شەھەردە پەيدا بولسا كۆپلىگەن كىشىلەر شۇ كېسەلگە دۇچار بولىدۇ. يۇقۇشى تېز بولىدۇ.

ئالامتى ھۆ بولۇش، غەم-ئەندىشىلىك بولۇش ھەم ئېغىزى قۇرۇق بولۇپ كۆپ ئۇسىاش، بىئارام بولۇش، ئۇچسى، تىز ھەم بېشى ئاغرىش بىلەن كۆرۈلىدۇ.

بەزى چاغدا چېچەك بىلەن ئەسۇنىڭ ئارىلىقىدا باشقا بىر كېسەللىك پەيدا بولۇپ بۇنى قىزىل، دەپ ئاتايدۇ. بۇ قىزىل جۇدەرىدىنمۇ يەڭگىل بولۇپ، ساقىيىشقا يېقىنراق بولىدۇ. ھۇسبەنىڭ رەڭگى ئاق، سېرىق ياكى قىزىل ھەم ئايرىم-ئايرىم، بىر-بىرىدىن يىراق بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ياخشى بەلگىلىرى نەپەسنىڭ نورمال بولۇشى، سېزىمنىڭ نورمال بولۇشى، ئۇنىڭدىن كېيىن يىمەك-ئىچمەككە كۆڭلى تارتىش قاتارلىقلاردىن ئىبارەت. ھۇسبە ۋە ياۋا چېچەكنىڭ خىللىرىنىڭ ئەڭ يامانراقىنىڭ بەلگىلىرى زەڭگى قارا، ئۆزى قاتتىق ۋە كۆك بولغىنىدۇر. ئەگەر كېيىن تېشىغا چىقسا ھەم تەسلىك بىلەن ماددا پىشسا ھەم ئارقىمۇئارقا كۆڭۈل ئاينىپ تۇرسا ۋە غەم-ئەندىشە پەيدا بولسا بۇ خەتەرلىك. بىراقلا يوقىلىپ كەتكەن نەرسە ھۆدىن كېيىن پەيدا بولۇشىمۇ ياخشى ئەمەس.

داۋالاش ئۇسۇلى كېسەل ئاشكارا بولۇشتىن بۇرۇن 3 كۈنگىچە قان ئېلىش. ئەگەر قان ئېلىشقا بولمىسا ھىجامەت قويۇش. 3 كۈنگىچە نارجىل شەربىتى بېرىلسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئەگەر سەپرا غالىب بولسا 4 خىل شەربەت بېرىلىدۇ.

تەركىبى: تەمرى ھىندى 100 گرام، ئەينۇلا 30 دانە بۇلارنى سۇغا قوشۇپ بېرىلىدۇ. 72 گرام تەرەنجىبىننى 5 قوشۇق گۈلاب بىلەن ئېزىپ بېرىلىدۇ. ئاندىن كېيىن تەمرى ھىندى سۈيى، ئەينۇلا

سۇيى، ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۇيى، تەرەنجىبىن 3- كۇنىگىچە پايدا قىلىدۇ. 3- كۇنىدىن كېيىن چىلان شەربىتى، نېلۇپەر شەربىتىنى تۆۋەندىكى ئۇسۇل بويىچە تەييارلاپ بېرىلىدۇ، تەركىبى: چىلان 20 دانە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 6 گرام، نېلۇپەر گۈلى 4 گرام، چالا سوققان كاسنە ئۇرۇقى 4 گرام، بەدىيان 2 گرام، ئەگەر ئەسۋە ئاشكارىلىنىپ تەر پەيدا بولسا بۇ چاغدا 10 دانە ئەنجۈر، 30 دانە سەرپىستانىنى يۇقىرىقى دورىلار بىلەن قاينىتىپ، 120 گرام قەنت سېلىپ، 4 كۇنىگىچە بىر پىيالىدىن بېرىلىدۇ. 4 كۇنىدىن كېيىن بۇ شەربەتنى يەنە تەييارلاپ 12~5 كۇنىگىچە بېرىلىدۇ. ئاندىن كېيىن لىمون شەربىتى، نارجىل شەربىتى، كاسنە ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، 4 خىل شەربەت، ئانار پايدا قىلىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ ئاخىرىدا ئۇيقۇ كەلمىسە كۆكنار شەربىتى بېرىلىدۇ. ئەگەر يۆتەل كۆپ بولسا چىلان، سەرپىستان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بېھى ئۇرۇقى بىلەن شەربەت قىلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر بەلغەمدىن ئارتۇق بولسا بىخ سەۋسەن، پىرسىياۋشان، ئەنجۈر قوشۇپ بېرىلىدۇ ھەم شەربەتنى ناۋات بىلەن تاتلىق قىلىپ بېرىلىدۇ.

ئەسۋەنىڭ ماددىسى خاس سەپرادىن بولسا ئۇنىڭغا قارىتا جىددىي بىر تەدبىر قىلىش كېرەك. تاۋۇز سۇيى، ئىسپىغۇل لۇئابى بېرىلىدۇ. ئەسۋە ئاشكارىلانغاندىن كېيىن قان ئېلىشقا بولمايدۇ. ئەمما جىددىي تەدبىر قوللىنىش، جۈملىدىن قۇرس كاپۇر بېرىش كېرەك. ماددىنى تېرە يۈزىگە ھەيدەش ئۇچۇن تەبىئەتكە يارىمم بېرىش، ئەسۋە ئاشكارىلانغاندا سوغۇق شەربەتلەرنى بېرىش كېرەك. سوغۇقلۇق شەربەتلەرنى ھارارەت ئەھۋالىغا قاراپ بېرىش لازىم. ئەگەر 4- ئىقلىمدا ياكى 3- ئىقلىمدا تۇرۇشلۇق كىشى بولسا غىزاسىغا: ئارپا يارمىسىنىڭ سۇيىگە ئاقلانغان ماش، قاپاق، پالەك سېلىپ بېرىلسە ھەممە ۋاقىت پايدا قىلىدۇ.

ئەسۋىنىڭ ئاخىرىدا ئىچى ئۆتۈش خەتەرلىك، ئەگەر تەرىتىدە قان كۆرۈلسە چىلان بىلەن ئەنجىباھار شەربىتى بېرىلىدۇ. ئەگەر قان بولمىسا ھەببۇلئاس شەربىتى 16 گرام، چىلان 20 دانە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 4 گرام، بەدىيان 3 گرام، قەنت 160 گرام بۇلار بىلەن شەربەت قىلىپ بېرىلىدۇ. غىزاسىغا: گۈرۈچ ياكى قورۇغان ئۇن بىلەن ئاتىلا قىلىپ بېرىلىدۇ. كېسەلنىڭ ئاخىرىدا زىق ياكى سۇماقتا ئانار ئۇرۇقىنى ئارىلاشتۇرۇپ، سوقۇپ، قېتىق قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر قىزىش كۆپ بولسا ئاق لەيلىنىڭ شىرىسىنى 4 خىل ئۇرۇق (كاسنە ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، سېرىق ئوت ئۇرۇقى، بەدىيان) نى شەربەتكە سېلىپ بەرسە ئوبدان پايدا قىلىدۇ. ئەگەر بۇرۇندىن قارا دوغ قان ئېقىپ توختىمسا، سۇزۇلمسە قانىنى توختاتماسلىق، ئەگەر قان كۆپ ئېقىش بىلەن ئاجىزلىشىپ قالسا، بۇ چاغدا تېڭىپ قانىنى توختىتىش كېرەك. چۈنكى قانىنىڭ كۆپ ئېقىشى خەتەرلىك، بۇنىڭ ئۈچۈن ئازغىنە كاپۇرنى يۇمغاقسوت ئۇرۇقىنىڭ سۇيى ياكى بەدىمشكى بەرگىنىڭ سۇيىدە ئېزىپ، بۇرۇنغا تېمىتىپ قويسۇن ياكى بۇ دورىلارنى چالا كۆيدۈرۈپ، يۇمشاق سوقۇپ، پاختىدا پەلكۈچ ئېتىپ، سىركە بىلەن ھۆل قىلىپ، ئۇنىڭدىن ئازغىنە بەدەنگە قويۇپ بۇرۇنغا چاپسۇن. ئەگەر پاختىنى بەدىمشكى بەرگى كۈلى بىلەن تۇگمەن توزۇندىسىغا پۈچىلاپ، بۇرۇنغا قويسا قان توختايدۇ. ئەگەر ئازغىنە ئەپيۇننى گۈلابتا ئېزىپ، پىشانىسىگە چاپسا، ئاندىن كېيىن نىشاستىنى سىركە بىلەن قوشۇپ چاپسا، قان توختىتىشى مۇمكىن. يەنە گەجنى سىركە بىلەن ئېزىپ، بەدىمشكى

بەرگىنىڭ سۈيى بىلەن ئاچچىقسۇ، نىشاستىنى سىركە بىلەن پىشانىسىگە چاپسا، كېسەلنىڭ ئىقتىدارى بولسا قانىنىڭ باشقا ئەزاغا يۆتكىلىشى ئۈچۈن ئازغىنە قان ئالسا پايدىلىق. ھىجامەتمۇ پايدا قىلىدۇ. قول-پۇتنى تېڭىش، كۆكرىكىنى تېڭىش، بۇرۇندىن قانىنى توختىتىش ئۈچۈن پايدىلىق. قار، مۇز سۈيىنى ئاغزىغا ئېلىشمۇ پايدىلىق ھەمدە پىشانىسىگە تاڭسا قانىنى توختىتىدۇ. ئەگەر كىچىك بالىلارنىڭ ئاۋازى بوغۇلۇپ قالسا، ئىچىدىغان شەربەتكە بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىلىرىنى قوشۇپ بەرسە بولىدۇ. ئەگەر 3 كۈنگىچە تەپ تۇتمىسا توخۇ شورپىسىغا ئازغىنە گۆشنى قوشۇپ بەرسە، ئاندىن كېيىن مۇنچىغا بېرىپ يۇيۇنسا پايدىلىق. ئەگەر بەدەننىڭ قۇۋۇتى ئەسلىگە كەلسە كېسەلنىڭ يەنە قايتىلىنىشىدىن ساقلانمسا، كېسەلنىڭ 2- تۈتۈشى ئېغىر بولۇپ، پۈتۈن بەدەننىڭ قۇۋۇتىنى يوقىتىپ خەتەرلىك ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. شۇڭلاشقا تېۋىپ بۇ كېسەلنىڭ قۇۋۇتى ئىقتىدارى بىر ئاز كۆتۈرۈلگىچە داۋالاشقا ئالدىرىماسلىقى كېرەك. كېسەلنىڭ 2- قايتىلانغىنىنىڭ تولۇق بەلگىسى بولمايدۇ. ئەگەر ئېھتىياتچانلىق قىلمىسا كېسەل يەنە قايتىلىنىدۇ. بۇ تۆۋەندىكى 12 خىل بەلگە بىلەن ئىپادىلىنىدۇ: 1- قۇۋۇتى ئاجىزلىشىپ قېلىش؛ 2- تاماق خالىماسلىق؛ 3- ئورنىدىن قوپقاندا باش قېيىپ ئايلىنىش؛ 4-يېگەن تاماق سىڭمەسلىك، ئاشقازاندا بۇزۇلۇش بولۇش؛ 5- جىگەرنىڭ، تالىنىڭ ئەتراپىدا ئىششىق پەيدا بولۇش ھەم يۈز-كۆزىدە، ئۇچسىدا ئىششىق پەيدا بولۇش؛ 6- ئۇيقۇسىزلىق؛ 7- ئۇسساش زىيادە بولۇش؛ 8- تەن يېگەن تاماقنى قوبۇل قىلىپ ئۆزىگە ئالماسلىقى، ھەزىم قىلالماسلىق؛ 9- بوھىران جاراھەتكە ئوخشاش بەدەنگە جاراھەت پەيدا بولۇش؛ 10- جىددىيلىشىپ كۆپ بىئارام بولۇش؛ 11- تومۇر تېز، ئارقىمۇ-ئارقا سوقۇش؛ 12- سۈيدۈك ئۆز ھالىدىن ئۆزگىرىپ كېتىش. كۆپىنچە كېسەللىكلەر ساقايغاندىن كېيىن قايتىلانمايدۇ. مەسىلەن: ئىششىغان تەپ، سەرئى، باش ئاغرىق، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش، جىگەر، تال ئاغرىقى، نەزلە، دەم سقىش، كۆز ئاغرىق قاتارلىقلار.

18. مۇرەككەپ تەپ

بۇ تەپ 3 خىل بولىدۇ.

1. غەببى دائىر بەلغەمى بىلەن دائىمى تەپتىن مۇرەككەپ بولىدۇ. 2. غەببى لازىمى بىلەن بەلغەمى دائىردىن مۇرەككەپ بولىدۇ. 3. غەببى دائىمى بىلەن بەلغەمى دائىمىدىن مۇرەككەپ بولۇپ، سوزۇلما تەپ بىلەن ئۆتكۈر تەپنىڭ ئوتتۇرىسىدا بولىدۇ. ئۇزۇن مۇددەت ياكى 9 ئايغا بارىدۇ. ئۇنىڭدىن ئۆتمەيدۇ. كېسەلگە راھەت كۆرۈلىدۇ. ئاخىردا ئۆزگىرىدۇ.

ئالامىتى سەپرادىن، بەلغەمدىن بولغان 2 خىل تەپنىڭ بەلگىلىرىدىن تەركىپ تاپقان بولىدۇ: لېكىن مەخسۇسراق بولغان بەلگىسى بىر كۈن قاتتىق قىزىشىدۇ، بۇنىڭ ۋاقتى قىسقا بولىدۇ، يەنە بىر كۈن قىزىش پەسىيىدۇ، بۇنىڭ ۋاقتى ئۇزۇن بولىدۇ، ئارقىمۇ-ئارقا جۇغ-جۇغ پەيدا بولىدۇ، بەزى ئەزا قىزىشىدۇ. شۇنىڭ بىلەن جۇغ-جۇغ پەيدا بولۇپ قىزىشىدىن كېيىنمۇ قېيقالىدۇ، پۇت-قول سوغۇق بولىدۇ. ئەگەر

تەپپى مۇتىبقەنىڭ تەسىردىن قىزىش پەيدا بولسا ھەم تەرلسە ياكى تولا قىزىش بىلەن بىر قېتىم تەرلسە، قاتتىق سوغۇقتا كىيىل ئۈزۈن داۋام قىلىشى، قول-پۇتلارنىڭ سوۋۇشى تەپنىڭ مۇرەككەپلىكىنى كۆرسىتىدۇ. تومۇرى چوڭ بولۇپ تېز سوقسا تەپنىڭ سەپرادىن بولغانلىقىنى، ئەگەر ئاستا، يۇمشاق سوقسا بەلغەمدىن بولغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. بۇنى بەلغەم قەيي بىلەن بىلىۋالمىز. ئەگەر قەيدىن بەلغەم كۆپ كەلسە سەپرانىڭ ئارتۇقلۇقىنى كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭ ۋاقتى قىسقا بولۇپ قول-پۇت تېز قىزىپ كېتىدۇ. ئۇسسۇزلۇقى كۆپ، قەيي ئاچچىق، تەرلىش ھەم تىترەش بىلەن سۈيدۈك رەڭلىك بولىدۇ. ئەگەر بۇ تەپ بەلغەمى دائىمى بىلەن غەببى دائىرەدىن بولغان بولسا، تەپنىڭ ئۈزۈن داۋام قىلىشى تىترەش، ئەزالارنىڭ ۋە قورساقنىڭ قىزىشى بىلەن بىرلىكتە قول-پۇتنىڭ سوۋۇپ كېتىشى قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

بۇ تەپ بەلغەمى دائىرە بىلەن غەببى دائىمىدىن بولسا تىترەش قاتتىق بولمايدۇ. ئازغىنە جۈغ-جۈغ بىلەن ئازغىنە ئەندىشە بولىدۇ. ئەگەر بۇ تەپ غەببى مۇۋازىبە بىلەن نائىبدىن بولسا تىترەش بىلەن ئاغرىق ھەر كۈنى بولۇپ، بىر كۈن كۈچلۈك، بىر كۈن ئاجىز بولىدۇ. جۈغ-جۈغ بىلەن قول-پۇتى قاتتىق سوۋۇپ كېتىدۇ. ئەگەر بۇ تەپ غەببى دائىمى بىلەن مۇۋازىبەئى دائىمىدىن بولسا تىترەش بىلەن جۈغ-جۈغ بولمايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن تېۋىپ ئالامەتلەر ئاساسىدا تەكشۈرۈپ، قايسى تەپنىڭ ئاساسىي ئورۇندا ئىكەنلىكىنى تونۇپ يەتكەندىن كېيىن، ئالدى بىلەن شۇ تەپنى داۋالىشى كېرەك. ئەگەر ھەر ئىككى تەپنىڭ بەلگىسى ئوخشاش بولسا بۇنىڭ ئەھۋالىغا ئۇيغۇن كېلىدىغان شاراب، ئىچىملىكلەرنى بېرىش، ئەڭ ياخشىسى تىرىشىپ سۈرگە بېرىش ھەم قەيي قىلدۇرۇش كېرەك ھەم بۈزۈرى شەربىتى بىلەن ئىچىنى ماڭدۇرۇش، بىنەپشە، قىزىلگۈل، ئاق لەيلى، بابۇنە قاتارلىقلار سۈلارنى بېرىش ۋە بۇ سۈلارنىڭ ھورىغا باشنى تۇتۇش ياكى قاتارلىق سۇنى ياتقان ئورۇننىڭ تېگىدە قويۇپ شۇنىڭ بىلەن ھورلاندۇرۇش لازىم. مادىدا پىشماستىن بۇرۇن كېسەلنىڭ دەسلىپىدە ئۆتكۈر سۈرگە بەرمەسلىك، چۈنكى بۇنداق قىلىش سەرسامنى كەلتۈرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئالدى بىلەن يەڭگىل تەمرى ھىندى، ئەينۇلا سۇيى، تەرەنجىبىن، پۇنۇس مېغىزى، گۈلقەنت، گۈلاب، ئانار سۇيى، شىرخىستىنى بەدىيان سۈيىدە ئېزىپ، سۈرگە قىلىپ بېرىش كېرەك. مادىدا پىشقاندىن كېيىن كۈچلۈك، ئۆتكۈر سۈرگە بەرسە بولىدۇ. تەپ تۇتقان كۈنى قەيي قىلدۇرسا پايدا قىلىدۇ. كېسەلنىڭ دەسلىپىدە يەڭگىل كىلىزما قىلىنىدۇ. تەپ تۇتقان كۈنى ئاقلانغان ماش، چالا سوققان نوقۇت، پالەك، ئانار سۇيى بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇ تەپنىڭ مۇددىتى ئۈزۈنغا سوزۇلسا، بەدەن قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇپ، كۈچەيتىش كېرەك. ئاندىن يەڭگىل شاراب بېرىش، كېسەلنىڭ نۆۋىتى 15- كۈندىن ئۆتكەندە توخۇ شورپىسى ۋە گۆشىنى بېرىش كېرەك. بەدىيان، سۆئتەر، ئالما، ئاچچىقسۇ، قېتىق بەرسە بولىدۇ. يەككە دورىلاردىن ئەفسەنتىن ئوبدان پايدا قىلىدۇ. ئەفسەنتىننى مۇۋاپىق ئېلىپ، سوقۇپ، بۈزۈرى شەربىتى بىلەن بەرسە تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

7- كۈندىن كېيىن ۋە مادىدا پىشقاندىن كېيىن ھەر ئىككى خىلىتنى قايتۇرۇش ئۈچۈن تۆۋەندىكى

سۇرگە بېرىلىدۇ. ئۇنىڭ تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا 3 گرام، شەھمەنزەل 2 گرام، مەھمۇدە 1 گرام، بۇلار بىر قېتىملىق شەربەت بولىدۇ. يەنە بۇ تەپكە مۇرەككەپ دورىلاردىن قۇرسى ئەفسەنتىن، قۇرسى غاپىس، قۇرسى ۋەرد قاتارلىق دورىلار ئوبدان پايدا قىلىدۇ. بولۇپمۇ كېسەل ئۇرۇنغا سوزۇلسا، بەدەندە ئىششىق بولسا، تېخىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. قۇرسى ئەفسەنتىن، ئاشقازان ۋە جىگەرنىڭ سوغۇقلۇقى، ئاشقازان ۋە جىگەرنىڭ توسالغۇسى، بەلغەمدىن بولغان تەپ، سۇيدۇكنىڭ تەس كېلىشى قاتارلىقلارغا پايدا قىلىدۇ.

قۇرسى ئەفسەنتىننىڭ تەركىبى: ئەفسەنتىن رۇمى، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، ئاسارۇن، بادام مېغىزى بۇلارنىڭ ھەر بىرى باراۋەردىن يۇمشاق سوقۇپ، بەدىيان سۇيىدە يۇغۇرۇپ، قۇرس تەييارلاپ، ھەر بىر قۇرس 3 گرامدىن 4 گرام غىچە بولىدۇ. ھەر قېتىمدا بىردىن بېرىلىدۇ. بۇ تەپتە ئەڭ ياخشىسى كېسەلنىڭ ئىچكى ئەزاسىنىڭ كۈچىنى ئاشۇرۇش لازىم. چۈنكى كېسەل ئۇزۇنغا سوزۇلۇشى بىلەن كېسەل بولغۇچى ئاجىزلىشىدۇ. ماددا پىشىماستىن مۇنچىغا بېرىش زىيانلىق. ماددا پىشقاندىن كېيىن بارسا پايدا قىلىدۇ. كېسەل باشلىنىپ 15 كۈنگىچە ئاقلانغان ماش، نوقۇتتىن ئاش قىلىپ، بادام يېغى بىلەن پىشۇرۇپ ھەم ئازغىنە زەپەر قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەلدە قىزىش بولمىسا، تەپ نۆۋەتتىدە توخۇ، تورۇلغا گۆشى بېرىش كېرەك. شورپىسىغا چۆپ تاشلاپ ئاقلانغان ماش، نوقۇت سېلىپ ئاش ئېتىپ بېرىش، قېتىق، ئاچچىقسۇ بىلەن پاقلان گۆشى، توخۇ كاۋىپى بېرىش، كېسەلنى ئارامدا راھەت ئېلىپ يېتىشقا بۇيرۇش كېرەك. ئەگەر تەپ يوقالسا كېسەل مۇنچىغا بېرىپ يۇيۇنۇشى، ئاندىن كېيىن پەيدىنپەي توخۇ گۆشى، قوي گۆشىنى يېڭى ھالدا پىشۇرۇپ يېيىشى، ئەگەر تەپ يەنە قايتىلاپ قالسا، داۋالاشتا ئورتا تەرەپنى كۆزدە تۇتۇپ، ئارتۇقچە ئىسسىقلىق ياكى بەك سوغۇقلۇق قىلماسلىق كېرەك. سادده، سىركەنجۈبىل بۇزۇرى، لىمون شەربەتلىرى، غورا پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا: مۇمكىنقەدەر پالەك، كۆك قاپاق سېلىپ بېرىش كېرەك. كونا ئاچچىق قېتىق بېرىلىدۇ. ئاچچىقلىق بولسا ئوفۇنەتتىن يىراق بولىدۇ. تېۋىپ تەپنىڭ ھەر بىر قىسىملىرىنى، خىلىنى ئوبدان كۆزىتىشى لازىم. يەككە ياكى مۇرەككەپ دورىلار بىلەن داۋالاشتىمۇ؛ شەربەت، غىزا، سۇرگە بېرىشتىمۇ كېسەلنىڭ ئەھۋالىنى ئاساس قىلىپ، مۆتىدىل نەرسىلەرنى بېرىشى، قۇرس، سۇفۇپ، ھەب دورىلارنى تەرتىپ بىلەن بېرىشى كېرەك.

3- پەسل تەپپى دىق

بۇ ئىككى خىل بولىدۇ.

1. تەپپى دىق ھەققى

بۇ كېسەلدىن پەيدا بولغان يات ھارارەت ئەسلى ئەزاغا، بولۇپمۇ يۇرەككە چىرمىشىپ، ئەڭ ئاخىرىدا بەدەننىڭ ھۆللۈكىنى قۇرۇتىدۇ.

بۇ كېسەل 3 كە بۆلۈنىدۇ. (1) تومۇر ئىچىدىكى، پۈتۈن ئەزالاردىكى ھۆللۈكلەر تارقاپ كېتىدۇ. خۇددى كىچىك بىر غازاڭنىڭ ئۇستىگە چۈشكەن شەبنەمدەك ئاسان يوقلىپ كېتىدۇ. ئەزالاردىكى ھۆللۈك

خۇددى چىراغدىكى ياغ پىلىكنىڭ كۆيۈپ تۈگىگىنىدەك يوقايدۇ. (2) بەدەننىڭ تەركىبىي قىسمىدىكى ھۆللۈكلەر خۇددى پىلىككە ئىچكەن ياغقا ئوخشاش كۆيۈش بىلەن ئاياغلىشىدۇ. (3) يۇرەككە تۇتاشقان ئەسلى ئەزادىكى ھۆللۈك تۈگىش بىلەن ئەزالارنىڭ بىر-بىرىگە بولغان تۇتاشلىقى يوقىلىدۇ. خۇددى پىلىكنىڭ تەركىبىدىكى پاختىغا سىڭگەن ياغ تۈگىگەنگە ئوخشاش ھەرقاچان ئەزالاردىكى 1- دەرىجىلىك ھۆللۈك كېمەيسە، بولۇپمۇ يۇرەك ئەتراپىدىكى ھۆللۈك كېمەيسە مۇشۇ سەۋەب بىلەن تەپپى دىق پەيدا بولىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەل 1-، 2- دەرىجىدە بولسا ئىلاج قوبۇل قىلىنىدۇ. 2- دەرىجىدە ھۆللۈك يوقىتىش زەبۇل، دەپ ئاتىلىپ، كېسەلنىڭ دەسلىپىدە بولسا ئىلاج قىلىشقا بولىدۇ. ئەمما 3- مەرتىبە (كېسەل ئېغىرلىشىپ يۇقىرى پەللىگە يەتكەن ۋاقتى) ھەم زەبۇلنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىدا بولسا ئىلاج قوبۇل قىلمايدۇ. بۇ كېسەلدە «سابىقە» (بۇرۇنقى)، «ئىپتىدائىيە» (باشلىنىش) دېگەن 2 خىل سەۋەب بولسا سابىقە دېگىنىمىز تەپپى مۇھەررىقەگە ئوخشاش بولۇپ، ئۇنىڭ ساقىيىش ۋە قىزىش ۋاقتى يۇرەك ۋە باشقا ئەزالاردىكى ھۆللۈكنىڭ تاشقى پوستىغا چىقىشىغا تەسىر قىلىدۇ. كۆكرىكىدە پەيدا بولغان قىزىق، ئىششىقلار ھەم يۇرەككە تەسىر قىلىدۇ. شەترۇل غەبىدەك تەپپى دائىمى پەيدا بولۇپ ئاشقازان، يۇرەك، جىگەر، ئۇچەيلەردە قىزىش بولسا، بۇ ئەزالارنىڭ بىرىدە ئىششىق پەيدا بولىدۇ. بەزى تېۋىپلار داۋالاشتا ئاجىز كەلگەنلىكتىن كېسەل ئاجىزلىشىپ تولا ئايلىنىدۇ. بۇنىڭغا مائۇل لەھمى، داۋائىلمىشكى، شاراب بېرىلىدۇ. يۇرەك قىزىشنىڭ سەۋەبى ۋە ئەسباب بادىيە مەسىلەن: غەم-ئەندىشە، گۇمان، خىيال، غەزەپ، مۇشەققەت، تولا ۋاقىت ئۇخلىماسلىق، ئاچلىق، بولۇپمۇ ياشلىقتىكى ئاچلىق قاتارلىقلارغا ئوخشاش ئىسسىق مىزاج كىشىلەردە قۇرۇقلۇق ئارتۇق بولىدۇ. بۇ كېسەلنى 1- دەرىجىدە تونۇش قىيىن، داۋالاش ئاسان. 2- دەرىجىدە تونۇش ئاسان، داۋالاش قىيىن بولىدۇ.

ئالامىتى تەپپى لازىمىدە داۋاملىق ھارارەت بولىدۇ لېكىن ھارارەت ئۆتكۈر بولمايدۇ. باشقا تەپلەرگە ئوخشاش بۇ كېسەلدە باشقا قوشۇمچە ئەھۋاللارمۇ بولمايدۇ. مەسىلەن: نەپەسنىڭ چوڭلۇقى، غەم-ئەندىشە-نىڭ كۆپلۈكى، ئېغىزنىڭ قۇرۇقلۇقى ۋە قىزىقلىقنىڭ يۇقىرى بولۇشى قاتارلىقلار بولمايدۇ. قولنى پىشانىسىگە قويسا بىر سائەتتىن كېيىن قىزىقلىقى بىلىنىدۇ. شېرىيان تومۇرلارنىڭ ئورنى قىزىقراق بولىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ قىزىتمىسى داۋاملىق بىر ھالدا بولىدۇ. تاماق يېسە كېسەل كۈچىيىۋالىدۇ. بۇ ئەھۋال كېسەلنىڭ كۈچلۈك بەلگىلىرىدىن بولىدۇ. بەزى بىلىمسىز تېۋىپلەر تاماقتىن چەكلەپ قويىدۇ. بۇ توغرا ئەمەس. تاماق مۇۋاپىق بولۇش لازىم. ئەگەر ئارتۇق تاماق يېسە تېز ئۆلۈم خەۋپى بار. بۇنىڭ بەلگىسىنى 3 تەرەپتىن كۆزىتىش كېرەك. 1- تومۇرنىڭ كۈچلۈك-كۈچسىزلىكى، ئىنچىكە بولۇشى، ئارقىمۇ-ئارقا سوقۇشى ۋە سۈيدۈكنىڭ ئەھۋالىغا قارىلىدۇ، سۈيدۈك ياغلاش كەلسە ۋە كېسەل ئىلاج قوبۇل قىلمايدىغان ھالەتكە يېتىپ قالسا، سۈيدۈك تېخىمۇ ياغلاش بولىدۇ ھەم كېپەك دانىلىرىدەك روسۇپ (چۆكمە) پەيدا بولىدۇ. قىزىش ئەھۋالىدىن قارىغاندا كېسەل ئۆزىنىڭ تەپ بولغىنىدىن خەۋەرسىز، خۇددى ئۇ كىشىنىڭ ئۆز مىزاجىدەك بولۇپ قالىدۇ. تەپ 1- باسقۇچىتىن ئۆتۈپ ئىلاج قوبۇل قىلمايدىغان باسقۇچقا يەتسە،

كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ قۇرۇق چاپاق پەيدا بولىدۇ، تومۇرىدا قۇرۇقلۇق پەيدا بولىدۇ، ئىككى چېكسىمۇ ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ، پېشانىسىنىڭ تېرىسى تارتىشىپ قالىدۇ، چىرايىنىڭ ئۆڭى قالمايدۇ، يۈزى دۇغلىشىپ چاڭ-توزان ئۆرلەپ قالىدۇ، كۆزى ئۇخلىغان كىشىنىڭ كۆزىدەك بولۇپ قالىدۇ، كىرپىكلىرى سۇلىشىپ ئېغىرلىشىپ قالىدۇ، بۇرنىنىڭ پەرىكى ئۆتكۈرلىشىدۇ، بويىنى ئىنچىكە بولۇپ، بۇغدىيىكى چىقىپ قالىدۇ، ئاۋازى ناچار ھەم ئىنچىكە بولىدۇ، تىرناقلىرى ئويۇلۇپ قالىدۇ، موي-تۈكلىرى چۈشۈپ كېتىدۇ، بىر قات تېرىسى چۈشۈپ، ئورۇقلاپ، سۆڭەكلا قالىدۇ، ئىچى يۇمشاق ياكى سۇيۇق كېلىدۇ. بۇ سافسيالمايدىغانلىقىنى، خەتەرلىككە يۈز تۇتقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر ئازغىنە گۆش، قان ھەم ئۇستىخانلىرىنى ئوراپ تۇرغان گۆشلىرى بولسا ئىلاج قوبۇل قىلىشى مۇمكىن.

داۋالاش ئۇسۇلى بىرىنچى باسقۇچتا كېسەلگە يېمەك-ئىچمەكتە سوغۇقلۇق ۋە ھۆللۈك نەرسىلەرنى بېرىش كېرەك. مەسىلەن: نوقۇت سۇيى، چۆجە گۆشى، چىلان شەربىتى، نېلۇپەر شەربىتى، سېمىز ئوت ئورۇقىنىڭ شىرىسى، كاسنە ئورۇقىنىڭ شىرىسى، قوغۇن ئورۇقى، ھۆل قاپاق، تاۋۇز، شاپتۇل، ئۆرۈك، قۇرسى كاپۇر، قۇرسى تاباشىر بېرىلىدۇ. ئەگەر ھۆل ئىسسىق نەرسىلەرنى بېرىش زۆرۈر تېپىلسا شاراب، مائۇل لەھمىگە ئوخشاش ھۆللۈك كۇچى ئارتۇق نەرسىلەر بېرىلىدۇ. ئەڭ ياخشىسى بۇنىڭغىمۇ سوغۇقلۇق نەرسىلەرنى ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش كېرەك.

بۇ كېسەلنىڭ ئىلاجىدە ھۆللۈك قىلىشتىمۇ يەنە سوغۇق نەرسە قوشۇپ بېرىش كېرەك. ئەڭ ياخشىسى سەھەر ۋاقتىدا ئاق لەيلى شىرىسىنى گاۋزىبان ئەرەقى، سىركەنجۇبىل شەربىتى ياكى نارجىل شەربىتىگە قەنت، ناۋات سېلىپ بېرىش كېرەك، بۇنى قۇرسى كاپۇر ياكى شۇنىڭ ئورنىدا تۇرىدىغان نەرسىلەر بىلەن بېرىش كېرەك. كۈن چىقار ۋاقتىدا ئارپا سۇيى ياكى سەرتان بېرىش كېرەك. ئەگەر كېسەلنىڭ تەبئىتى تارتسا جۇلاپ ياكى ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۇيى 120 گرام، ئارپا سۇيىگە 16 گرام قەنت سېلىپ بېرىلىدۇ. ئىسسىق-سوغۇق ھەرقانداق نەرسىگە كۆڭلى تارتسا ئۇنى بېرىش لازىم. ئەتىگەندە ئىسپىغۇل شىرىسى ياكى بېھى ئورۇقىنىڭ شىرىسى گۈلاب بىلەن بېرىلىدۇ. ئەگەر ئاشقازان ئاجىز بولمىسا ئاچچىق، غەزەپ، ئەندىشە، ئاچلىق، ئۇسسۇزلۇق، ئۆتكۈر ھارارەتتىن ھەم بارلىق قۇرۇق ئىسسىقلىق دائىرىسىدىكى نەرسىلەر-دىن ساقلىنىش كېرەك. كۆڭۈلنى خۇشال تۇتۇش ئوچۇن تاماشا، نەغمە-ناۋا، ھەر خىل كۆڭۈل ئېچىش پائالىيەتلىرى بىلەن خوش ئۆتكۈزۈش كېرەك. كۆكنار، چىلان، بادام يېغى، كالا قېتىقى، بادىرەڭ، تەررە، سوغۇقلۇق نەرسىلەر ۋە سۈت پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ئوفۇنەتلىك چىرىگەن تەپتىن باشقا بىر نەرسە قوشۇلمىغان بولسا ۋە بەدەندە يېمەك-ئىچمەكتىن بولغان ئارتۇقچە قىزىقلىق ۋە يۇمشاقلىق بولمىسا ئەڭ ياخشىسى ئادەم سۈتى، ئېشەك سۈتى، ياكى ئۆچكە سۈتى سېغىپ شۇ ۋاقتىدىلا بېرىش كېرەك. ئېشەك سۈتى بەرمەكچى بولغاندا بىرقانچە شەرتلەرگە ئوبدان، تولۇق رىئايە قىلىشى لازىم. ئالدى بىلەن ساغىدىغان ئېشەك ياش بولۇپ، بالىسى 4 ئايلىقتىن ئۆتكەن بولۇشى؛ ئۇ ئېشەككە بېرىلىدىغان ھەلەپ ئارپا، كاھۇ، سېمىز ئوت بەرگى، پاقىيوپۇرمىقى، پالەك، تەرخەمەك، بادىرەڭ بىلەن بېقىلغان بولۇشى؛ ئېشەكنى ھەر

ئەتىگەندە سېغىپ، سۈتىنى كېسەلنىڭ ئالدىغا ئېلىپ كېلىشى كېرەك. سۈت ئۇزۇنغا قېلىپ ئۆزگىرىپ قالسا ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. پاكىز تازىلانمىغان قاچىغا سېغىشقىمۇ بولمايدۇ. سۈت بېرىشنىڭ ئۇسۇلى 1- كۈنى 60 گرام، ئەتىسى 120 گرام، 3- كۈنى 60 گرام قوشۇپ بېرىپ، 7 كۈنگىچە ھەر كۈنى 60 گرامدىن كۆپەيتىپ، 8- كۈندىن باشلاپ ھەر كۈنى 60 گرامدىن كېمەيتىپ، ئاخىردا 60 گرام قالغاندا بىر كۈن بېرىپ، بىر سائەتتىن كېيىن تومۇرى كۆرۈلىدۇ. ئەگەر تومۇرى كۆچلۈك ۋە چوڭ سوقسا ئىچكەن سۈتى بۇزۇلمىغان بولىدۇ. ئەگەر تومۇرى ئاجىز، كىچىك بولسا سۈت بۇزۇلغان بولىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا سۈت بەرمەسلىك لازىم. ھەرقاچان سۈت بەرسە ياكى بەرمەكچى بولسا شۇ كۈنى كېسەل ئاچچىق-چۈچۈك نەرسىلەردىن، بېلىق گۆشىدىن ساقلىنىشى؛ ئەگەر بەدەندە خىلت بولۇپ سېسىپ چىرىشكە يېقىنلاشقان بولسا يەڭگىل سۈرگە بېرىلىشى كېرەك. مەسىلەن: بۇنىڭ ئۈچۈن ھەببى بىنەپشە، بىنەپشە شەربىتى، تەمرى ھىندى سۈيى، ئەينۈلا، شرخست ياكى پۈنۈس مېغىزى ياكى ئەينۈلا سۈيى، ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيى، تەرەنجىبىن بېرىلسە پايدا قىلىدۇ. ئەگەر يۆتەل بولسا 3 گرام كەتىرانى يۇمشاق سوقۇپ، 120 گرام سۈتكە قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر سۈت بىلەن ئىچى يۇمشسا سۈت ئورنىغا كالىنىڭ قېتىقىغا قىزىتىلغان تۆمۈرنى چۆكتۈرۈپ داغمال قىلىپ بېرىلىدۇ.

مۇڭاپىق تاباشىر بېرىش، كېسەل ياتىدىغان يەرنى خۇش پۇراق نەرسىلەر بىلەن ھاۋاسىنى ياخشىلاپ بېرىش كېرەك. چىگىدىن كىيىم تىكىپ گۈلاب، سەندەل بىلەن خۇش پۇراق قىلىپ، ئېقىن سۇ بار ئورۇندا ياتقۇزۇلىدۇ. يازنىڭ قاتتىق ئىسسىقىدا چىگىدىن توقۇلغان كىيىمنى ھەر كۈنى گۈلاب، سەندەل، ھۆل يۇمغاقسۈتىنىڭ سۈيى، سېمىز ئوت بەرگى بىلەن نەمدەپ، ھۆل قىلىپ كۆكرىكىگە يېپىپ قويۇلىدۇ، قۇرۇسا يەنە ھۆل قىلىنىپ، بىر كۈندە 4-3 قېتىم ھۆل قىلىپ يېپىلىدۇ. بۇنىڭدىن ئارتۇق قىلماسلىق. ئەگەر قىش پەسلى بولسا ئۆينىڭ ھاۋاسى نورمال تەڭشەپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ئۈيقۇسى كەلمىسە كۆكنار، كاھۇ شەربىتى بېرىلىدۇ. بۇرنىغا بىنەپشە، بادام، نېلۇپەر، قاپاق ياغلىرى تېمىتىپ قويۇلىدۇ. ھۆل قاپاق، چالا سوققان ئارپا، سېمىز ئوت بەرگى، كاسنە، بىنەپشە، ئاق لەيلى، قاياناتقان سۈنى ئىلمان قىلىپ شۇنىڭغا كىرسۈن، بۇ تەر ۋە قىزىتما پەيدا قىلىپ سالمىسۇن. مۇنداق ئاجىز كىشىنى سوغۇق سۇغا كىرگۈزۈش مۇڭاپىق ئەمەس. ياخشى ئىلاج ئابزەننى قىش پەسلىدە ئىسسىق قىلىپ بېرىش كېرەك ھەم زۇكامدىن ساقلانسۇن. ئابزەنگە كىرىپ بىر مەزگىلدىن كېيىن چىقىپ بەدەننى بادام يېغى، قاپاق يېغى بىلەن ياغلىسۇن. ئاندىن كېيىن بىر سائەت ئۆتكەندىن كېيىن تاماق يېسۇن. غىزاسىغا: سېمىز چۇجە، بېلىق، ئوغلاق گۆشى بېرىلىدۇ. شورپىسىغا ئاقلانغان ماش، پالەك سېلىپ بېرىلىدۇ. قاپاق، تەرخەمەك سەيلىرى پايدا قىلىدۇ. مېۋىلەردىن ئالما، ئانار، قوغۇن، تاۋۇز، شاپتۇل، تەرخەمەك، بادىرەك بېرىلىدۇ. ئەڭ ياخشىسى دەرھال تويغۇدەك تاماق بېرىش كېرەك. لېكىن ئاشقازان ھەزىم قىلىپ كېتەلمىگىدەك دەرىجىدە بەرمەسلىك كېرەك. بۇ ئەھۋالدا تاماقنى كۆپ بەرگەندە تەپنى پەيدا قىلىپ سالىدۇ. بېشىنى شامالدىن ساقلىسۇن. باشقا شامال تېگىپ قالسا زۇكام، نەزلە پەيدا بولىدۇ. ئەگەر ئىچى يۇمشاپ كەلسە، ئارپا يارمىسى سۈيى

ۋە سۈيۇقئاش ياكى بىرقانچە دانە ھەببۇلئاس ياكى قوناقنى سەمغى ئەرەبى بىلەن قورۇپ قېتىق، سوقۇلغان بادام، ئانار سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ. ئاچچىق ئالما، جاۋاۋرش، ھەببى رۇمانغا گەزمازەج، تاباشىر، ھەببۇلئاس سېلىپ تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

ئەگەر يۆتەل بولسا سەمغى ئەرەبى، گىل ئەرمىنى ۋە شاھى بەللۇتنى ھەببۇلئاس شەربىتى بىلەن بېرىلىدۇ. ئەگەر تەپپى دىق بىرىنچى باسقۇچتا بولسا ئارتۇقچە سوغۇقلۇق، ھۆللۈك نەرسىلەرنى بېرىشكە ھاجەت توشمايدۇ. ئەگەر قۇرۇقلۇق ۋە ئورۇقلاپ كېتىش دەرىجىسگە يېتىپ قالسا، قىزىش كۆپ بولسا، ھۆل سوغۇق نەرسىلەرنى بېرىش زۆرۈر بولۇپ قالىدۇ. بۇ چاغدا ئارپا سۈيى سەرتان بىلەن بېرىلىدۇ. قارا خەشخاش، قاپاق سۈيى قوشۇلغان مەتبۇخ، خەشخاش شەربىتى بىلەن بېرىلىدۇ. بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى بىلەن ياغلاش كېرەك. يەنە بىر كۈن ئابزەنگە كىرسۈن. سۈتنى بەدەنگە ساغسۇن. يېڭى سۈت ئىچىش، سوقۇلغان ئارپا شىرىسنى ئىچىش كېرەك. بۇنى قاپاق يېغى، بادام بىلەن پىشۇرۇش كېرەك. كاپۇر، گۈلابتا ئەزگەن سەندەلنى بۇرنىغا تارتىش، سۇغا يېقىن ياتاقتا يېتىش، بەدەن قۇۋۇتىنى بىرقانچە كۈن ساقلاپ قالىدۇ. توخۇ، كەپتەر گۆشى، كاۋاپ قىلىنغان تورۇلغا گۆشى بېرىلىدۇ. شاراب ياكى ئالما سۈيى، بېھى سۈيىنى بەدىنگە سۈركەش لازىم. تاماقتىن كۆپ توساش ئىشتىھانى يوقىتىدۇ. ئارقىسۇئارقا ئاشقازان ھەزىم قىلغۇدەك تاماق بېرىش كېرەك. بۇ تەدبىرلەر 3- باسقۇچقا يەتكەندە قىلىنسىمۇ ئۆلۈم ۋاقتىنى كېچىكتۈرەلەيدۇ.

2. ياشانغانلىقتىن بولغان دىق

گەرچە تەپ كېسەللىكىدىن بولمىسىمۇ ئەمما ئادەتتە ئۇنىڭ ۋاقتى يېقىن بولۇپ، كىشىلەر ئۇنى دىق بولغانلارغا ئوخشاش قارايدۇ.

بۇ كېسەل ئاساسەن ياشانغانلىقتىن بولىدۇ. بەدەن قىزىمايى قۇرۇقلۇق قاپلاپ كېتىدۇ. قۇرۇقلۇقنىڭ كۆپلۈكىدىن، بەدەن ئاجىزلاشقانلىقتىن بولىدۇ. مەسىلەن: بۇ كېسەل كۆپرەك ئۆمرى ئاخىرلاشقاندا كۆرۈلىدۇ. ۋاقتسىز سوغۇق سۇ ئىچكەنلىكتىن ياكى بەدەننىڭ ئاجىزلىقىدىن پەيدا بولىدۇ. جاپالىق ئىش قىلسا ياكى كۆپ ئويلانسا تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ قالىدۇ، بۇ يۇرەككە يەتكەن بۇخاراتنىڭ سەۋەبىدىن بولىدۇ. ئەسلى بەدەن قىزىقلىقى تولا سۇرگە بىلەن ياكى تەپكە تولا سوغۇقلۇق قىلىش بىلەن پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەل كۆچەيسە ساقىيىشى مۇمكىن ئەمەس.

ئالامىتى ئىلاج قوبۇل قىلماسلىق، بەدىنى سوۋۇپ، تومۇرى كىچىكلىشىپ قېلىش ھەم سۈسلىشىپ ئېغىز-پەس سېلىش، سۈيدۈكى غەم-ئەندىشە بولغاندا ئاق كېلىش، قېرى كىشىلەردەك ئورۇقلاپ كېتىش بىلەن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مۇنچىغا، ئابزەنگە ئەكىرىش، يەڭگىل كىلىزما قىلىش، ھەر كۈنى چالا پىشۇرغان تۇخۇم بېرىش بىلەن بەدەننى سەمرىتىش، ھۆللۈك يەتكۈزۈش لازىم. بەزى ھۆكۈمالار ئازغىنە شاراپ

(بۇ شاراب رەيهان، شەربىتىگە قارىتىلىدۇ) بەرسە پايدا قىلىدۇ، بۇ شارابنى ئىچىپ بىر سائەت توختاپ، مۇنچىغا بېرىپ يۇيۇنسۇن، مۇنچىدىن چىقىپ بىر سائەتتىن كېيىن غىزاسىغا: دارچىن، زەنجۇبىل خولىنجان، كەپتەر گۆشى، سېمىز قوزا گۆشى، سېمىز توخۇ گۆشى سېلىپ، تەرياق قىلىنغان ئىسپىداج (گۆشلۈك قورداق) بەرسۇن دېگەن. ھەسەل ئوبدان پايدا قىلىدۇ، كۆپىنچە ۋاقىتدا ئاز-ئازدىن بېرىپ تۇرۇش كېرەك. ئۇتروج، بېھى، ئالما مۇرابباسى ھەم تەرياقى كەبىر، مەسرىددۇس، داۋائى مىشكى، نۇشدارى قاتارلىق مەجۇنلارنى بېرىش كېرەك. ئۇد ئەنبەر، ياتاق، كىيىملەرنى خۇشبۇي قىلىپ بەرسۇن. بەدەنلىرىنى نەرگىس، قۇستى ياغلىرى بىلەن ياغلىسۇن. جىنسىي ئىشلاردىن، ئەزالاردىكى ھۆللۈكنى يوقىتىدىغان بارلىق نەرسىلەردىن ساقلانسۇن. بۇ كىلىزما ھەم ئوبدان پايدا قىلىدۇ: قوزىنىڭ كاللىسىنى ئېلىپ تازىلاپ، قۇرۇتۇپ، سوقۇپ، ئۇنىڭدىن بىر چىنە ئېلىپ، نوقۇت 30 گرام، قۇرۇق ئارپا 30 گرام، 30 گرام بابۇنىدىن سوقۇپ، 10 دانە ئەنجۈر بىلەن 3 قاچا سۇدا قاينىتىپ، بېرىمى قالغاندا سۈزۈۋېلىپ، 3 گرام كالا بېغى، 21 گرام كۈنجۈت بېغى قوشۇپ 3 كۈنگىچە ھەر بىر قېتىمدا 7 قوشۇقتىن ئېلىپ، ئىلمان قىلىپ ئىشلەتسۇن. كىلىزما قىلغاندىن كېيىن، ئەزانى ئاق لەيلى، سەۋسەن يېغىدەك يەڭگىل ياغلار بىلەن ياغلىسۇن.

ئىككىنچى باب تاشقى ئەزالاردا پەيدا بولىدىغان ئىششىق ۋە قاپارتمىلار توغرىسىدا

بۇ بىرقانچە پەسىلگە بۆلىنىدۇ

1- پەسىل ئىششىق ۋە ئۇنىڭ تۈرلىرى

بىز بۇنى 17 خىلغا بۆلۈپ كۆرسىتىمىز.

1. فەلغەمۇنى

بۇ بىر خىل ئىششىق بولۇپ قان بۇزۇلغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى بەدەن ئىششىپ ئېسىلىپ قالىدۇ. ھارارەت ئۆتكۈر، ئەزانىڭ رەڭگى كۆككە مايىل قىزىل بولۇپ سۈزۈلىدۇ. ناھايىتى قاتتىق لوقۇلداپ ئاغرىيدۇ. تومۇرى چوڭ، سۈيدۈكى قىزىل بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كېسەلنىڭ دەسلىپىدە قان ئېلىش، سرتىدىن ئاق، قىزىل سەندەل، سۈپارى، گىل ئەرمىنى، مامسا، ئاقاقىيا، قىزىلگۈل، كاسنىلەرنى ئەزالارنى كۈچەيتىش ئۈچۈن سرتىتىن چېپىش لازىم. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ئاغرىق ئېغىرلىشىپ قالسا دەرھال ئوپېراتسىيە قىلىپ ئېلىۋېتىلىدۇ. يەنە بىر كۈندە

ئارپا ئۇنى، يۇمغاقسۇت، توخۇم، خوبازى، ھەمشباھار ئۇرۇقى بىلەن زىمات قىلىندۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن كېسەل يەڭگىللەشمسە، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، زىغىر، شۇمشا ئۇرۇقى بىلەن زىمات قىلىندۇ. بارلىق ئىششىق كېسەللىرىدە تۆۋەندىكى ئەھۋاللارنى ئەستىن چىقارماسلىق كېرەك: كېسەلنىڭ دەسلىپىدە قايتۇرغۇ-چى، بوشاتقۇچى، كېسەلنىڭ ئاخىرىسىدا تارقاتقۇچى، كېسەل يېنىش ۋاقتىدا خاس موھەللى بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەل ئىششىقى يۇمشاپ تارقالمايدىغانلىقى كۆرۈلسە، ئەنجۇر، بىنەپشە بىلەن مادىدا پىشۇرۇلىدۇ. ئىششىقنى ئېغىز ئالدۇرۇش ئۈچۈن كەپتەر مايىقى، ئۇشەق بىلەن زىمات قىلىنىدۇ ياكى ئوپىراتسىيە سايمانلىرى بىلەن يېرىش كېرەك. مېۋىلەرنىڭ شەربىتى ياكى قۇرسى بىنەپشىلەر قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن بېرىلىدۇ.

2. سقاقلوس

بۇ يۇنان تىلى بولۇپ بۇنى خەلق تىلىدا قۇش قۇيرۇقى دېيىلىدۇ. بۇ چوڭ ئىششىق بولۇپ قويۇق قاندىن پەيدا بولىدۇ. كېسەللىك قاتتىق شىريان ۋە باشقا تومۇرلارغىچە بېرىپ، قان ئايلىنىش تەبىئىي ھارارىتىنىڭ تارقىلىشىغا توسقۇنلۇق قىلىدۇ، نەتىجىدە ئەزا بۇزۇلىدۇ، رەڭگى قارىيىپ قالىدۇ، ئەتراپى تېرىدىن ئېگىزرەك بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تېشىپ ئېغىز ئالدۇرۇش، ئوپىراتسىيە ئۇسۇلى بىلەن داۋالاش، قانىنى لوڭقا قويۇش ئارقىلىق تازىلاش، ئاندىن كېيىن گىل ئەرمىنى، موزا، شەب يەمانى بىلەن زىمات قىلىش، ئاندىن سىركەنجۇبىل شەربىتى قاتارلىق دورىلارنى بېرىش لازىم. يەنە ئارپا ئۇنى، سىركە، ھۆل يۇمغاقسۇتنىڭ سۈيى بىلەن زىمات قىلسا، بۇ يۇقىرى مەنپەئەتلىك دورا بولۇپ، بەدەننىڭ كۆكىرىپ قارىيىشىنى توسىدۇ. كېسەلنىڭ دەسلىپىدە بۇ زىماتنى قىلماسلىق لازىم. ئەگەر ئىششقىنىڭ رەڭگى كۆكەرسە، بۇنىڭدا قىزىپ ئېچىشىش بولمىسا ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇپ، قاينىتىلغان ماشنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئېلەشتۇرۇپ، ئېزىپ چېپىلىدۇ. ئەگەر ئىششق يېغىلىپ قالسا مەلھەم بىلەن ئېغىز ئالدۇرۇپ ماددىسىنى پىشۇرۇش كېرەك. ئەگەر ئىششق قېتىۋالسا ساقىيىشى قىيىن. ئىلاج قىلىپ يۇمشاتقۇچى ياكى تارقاتقۇچى نەرسىلەر بىلەن زىمات قىلىش كېرەك. ئەگەر قېتىۋالسا يۇمشاتقۇچى دورا بىرقانچە قېتىم قويۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن تارقاتقۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن تولۇق بىر تەرەپ بولىدۇ.

3. ماشرا

بۇرۇن، يۇز، پېشانىگە پەيدا بولىدىغان قىزىل ئىششق بولۇپ بەزىدە باشقا چىقىدۇ، ئىچكى، تاشقى ئەزالارغا تەسىر قىلىدۇ، يۇز تەرەپكە قارىتىلغان تومۇردىكى قاننىڭ قىزىپ قاينىغانلىقىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى بۇرۇن ۋە يۇزنىڭ ئۆتكۈر قىزىشى ۋە باش ئېسىلىش بىلەن ۋە تېز تەرەققىي قىلىپ كېڭىيىپ كېتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەھۋالغا قاراپ قېيغال تومۇردىن ھوشنى يوقىتىپ ئايلانغۇچە قان ئېلىش. ئەگەر

مۇمكىن بولمىسا پاقالچىقىغا ھىجامەت قويۇش كېرەك. ئاندىن كېيىن ناخۇش ئانار سۇيى، سىمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، قۇرسى تاباشىر بېرىلىدۇ. غىزاسىغا ئاقلانغان ماش، كۆك قاپاق، پالەك سېلىپ بېرىلىدۇ، 2- كۈنى كېسەل تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ قالسا يەنە بىر قولدىن قان ئېلىش كېرەك. ئىچى مېۋە سۇيى، 4 خىل شەربەت بىلەن يۇمشىتىلىدۇ. سۇرگە بېرىش ۋاقتىدا ئاق، قىزىل سەندەل، ھۆل يۇمغاقسۇتنىڭ سۇيى ياكى كاھۇ، شوخلا سۇيى، زۆرۈر تېپىلغاندا ئازغىنە كاپۇر قوشۇپ بېرىلىدۇ. غىزاسىغا ئارپا يارمىسى، ئاقلانغان ماش، قۇرۇق يۇمغاقسۇت سېلىپ بېرىش؛ 30 دانە چىلاننى قاينىتىپ، سۇيىنى سىركەنجۇبىل بىلەن قوشۇپ ئىچۈرۈش؛ كېپەك شىرىسى بىلەن بادام يېغى بەرسۇن ۋە كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ مۇناسىپ مەتبۇخلارنى بېرىش لازىم.

4. قىزىل

ئالامىتى بەدەنگە بىر قىزىللىق پەيدا بولىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ ئۇستىگە قولنى قويسا بۇ قىزىللىق تاراپ يوقىلىدۇ، قولنى كۆتۈرگەندە يەنە پەيدا بولىدۇ، بىر جايدىن بىر جايغا يۆتكىلىدۇ، ئېغىرلىق پەيدا بولۇپ قىزىپ ئېچىشىش بىللە بولىدۇ. تومۇرى تېز، سۈيدۈكى قىزىل بولىدۇ. بۇ كېسەل 2 خىلغا ئايرىلىدۇ.

(1) خاس قىزىللىق بولۇپ بۇ خاس سەپرادىن بولىدۇ.

ئالامىتى: يەرلىك ئورۇننىڭ رەڭگى سېرىق بولىدۇ. يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن بەلگىلەرمۇ بولىدۇ.

(2) غەيرىي خالىس بۇ ساپ بولمىغان بولۇپ، سەپرا قان بىلەن ئارىلاشقان بولىدۇ.

ئالامىتى: تومۇرى تېز، چوڭ بولۇپ، سۈيدۈكى قىزىل ھەم دۇغ بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سەپرا سۇرگىسى بىلەن بەدەننى تازىلاش؛ 4 خىل شەربەت بېرىش؛ ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۇيى، مەتبۇخى ھېلىلە، مەتبۇخى خىيارشەنبەر، بىنەپشە شەربىتى، چىلان، نارجىل، لىمون، ئەينۇلا شەربەتلىرىنى ئارپا يارمىسىنىڭ سۇيى، قاپاق سۇيى، سىركەنجۇبىل ياكى تاۋۇز سۇيى بىلەن؛ سىمىز ئوت، پاقىيوپۇرمىقى، شوخلا سۇيى، ئاق، قىزىل سەندەل، سۇپارى، ھۆل يۇمغاقسۇتلار سىركە بىلەن زىمات قىلىنىدۇ. غىزاسىغا ئاقلانغان ماش، پالەك، قاپاق، بادام يېغى بېرىلىدۇ. قان ئالغاندىن كېيىن سەپرا سۇرگىسى باشقا زىمات قىلىنىدۇ.

5. تائون

بۇ ئىسلىدە يۇنان تىلىدا «تەيئون» ئاتىلىپ، كېيىن ئەرەبچە ئۆزگەرتىپ «تائون» دەپ ئاتالغان. ئەبۇ ئەلى ئىبىنسىنا ئەرەبچە تائون ئاتالغان سۆزنى يۇنان خەلقى ھەر بىر سېزىمى بار ئەزانىڭ گۆشىگە پەيدا بولغان ئىششىققا ئىشلىتىدۇ، مەسىلەن: كۆكرەكنىڭ، تىلنىڭ تۈۋى، بۆرەككە ئوخشاشلار؛ قولاق تۈۋى، قولتۇق تېگى، يانپاشقا ئوخشاش سېزىمى يوق ئەزالارنىڭ بەزىلىرىنىڭ گۆشىگە چۈشكەن ئىششىق ئۇچۇنمۇ ئىشلىتىلىدۇ ھەم خەتەرلىك بولغان ئىششقلار مۇشۇ ئاتالغۇ بىلەن ئاتىلىدۇ، دەپ كۆرسىتىلگەن. بوسۇرە بەدەنگە چىققان بىر خىل مۇدۇرچاق بولۇپ، چوڭ-كىچىكلىكى ئوخشاش بولمايدۇ. كىچىكلىرى

لوبىيا، پۇرچاقتەك، چوڭلىرى ياڭاقتەك، بەزىدە بۇنىڭدىن چوڭراق بولىدۇ. بۇ مۇدۇرلار تولا غەم-ئەندىشە بىلەن بىرگە پەيدا بولىدۇ. كېسەل خۇددى بەدىنىگە بىر پارچە ئوت چۈشكەندەك گۇمان قىلىدۇ. مۇدۇرلار ئەتراپى قارا ياكى كۆك، قىزىل بولىدۇ. ئەگەر رەڭگى قىزىل بولسا ئاسان ساقىيىشى مۇمكىن. بۇ مۇدۇرلار چىققان كىشى خەۋەقان بولىدۇ. كۆڭلى ئاينىپ ھۆ بولىدۇ. شۇنىڭدەك قەيمۇ قىلىدۇ. بۇ ئاغرىق زەھەر ماددىسىدىن پەيدا بولغان بولۇپ ئەزانى سېسىتىپ، مۇدۇر ئەتراپىنىڭ رەڭگىنى ئۆزگەرتىدۇ ۋە ئۇنىڭدىن باشقا شىريان تومۇرلىرى ئارقىلىق يۈرەككە تەسىر قىلىپ يامان ھالەت پەيدا قىلىدۇ، بۇ كۆپىنچە خەتەرلىك. بۇ كۆپىنچە قولتۇق، قۇلاق تۈۋى قاتارلىق ئاجىز ئەزالاردا پەيدا بولىدۇ، قۇلاق تۈۋى، قولتۇققا چىققىنى ھەممىدىن يامانراق. يىلان چاققان ئادەمدىن قان ئالمىغاندەك بۇ كېسەلدىنمۇ مۇمكىنقەدەر قان ئالماسلىق (مۇنداق قىلغاندا زەھەر قان بىلەن چىقىپ كەتمەي بەدەنگە تاراپ كېتىدۇ)، بەلكى يۈرەكنى سوۋۇتۇشقا تىرىشىش كېرەك. بۇزۇق زەھەرنىڭ تەسىرىنى بەدەندىن تازىلاش ئۈچۈن بۇ دورىلارنى مەيدىسىگە چېپىش كېرەك. تەركىبى: نىلۇپەر، گۈلاب، سەندەل، كاپۇر يەنە شۇنىڭدەك ئالما، ئانار، بېھى، ئوتروج شەربەتلىرى بىرلىسە ئوبدان پايدا قىلىدۇ. بىنەپشە، نىلۇپەر، سەندەل، بېھى قاتارلىق نەرسىلەرنى كۆكرىكىگە چېپىش لازىم. غىزاسىغا سوغۇق، قويۇق تاماقلاردىن توختۇ، تورۇلغا، يېسىمۇق قاتارلىق نەرسىلەرنى سۇدا پىشۇرۇپ، ئاندىن كېيىن سىركىگە چىلاپ بېرىش كېرەك. مۇدۇر چىققان يەرگە سوغۇق دورىلارنى چاپلاسلىق؛ مۇمكىنقەدەر مۇدۇرنىڭ قېنىنى ئاسانلىق بىلەن چىقىرىۋېتىش ئۈچۈن يېرىپ، ئىسسىق سۇدا يۇيۇش كېرەك. كېسەل ياتىدىغان يەرنىڭ ئەتراپىغا مۇز ياكى قار قويۇلىدۇ. ئىششىغان يەرگە پىرسىياۋشان، ئاق لەيلى، سېمىز ئوتنىڭ ئۇرۇقلىرى، بابۇنە قاتارلىق سوغۇقلۇقنى قايتۇرىدىغان دورىلارنى چېپىش كېرەك. بابۇنە، سېرىقچېچەك قاينىتىلغان سۇ بىلەن قىلىنغان ئىسسىق ئۆتكۈزۈشلەرنى قىلىش؛ يارغان يەرگە ئاغزىنى قويۇپ ئاز-ئازدىن قېنىنى شوراپ ئېلىش كېرەك .

6. قۇلاق تۈۋى، قولتۇقنىڭ ئىششىپ قېلىشى

بۇ ئىششىق بەزىدە قۇلاق تۈۋىدە بەزىدە قولتۇقتا پەيدا بولسىمۇ، ئەسلىدە تائون جىنسىدىن ئەمەس، بەلكى ئەزايى رەئىسە ماددىنى قوبۇل قىلمىغانلىقتىن، ئۆزىنىڭ ئاجىزلىقىدىن، تېرىسىنىڭ سۈسلىقىدىن ئىششىق پەيدا بولۇپ قالىدۇ. بەزىدە باشقا بىر ئەزادا جاراھەت بولغانلىقتىن ماددا ئۇشبۇ يەرگە يۆتكىلىپ كېلىپ ئىششىق پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، سۇرگە بېرىش ئارقىلىق بەدەننى تازىلاش؛ ئالدىدا ئىششىقنى سۈسلاش-تۇرۇپ يۇمشىتىدىغان دورىلارنى چېپىش؛ بەدەننى سوۋۇتىدىغان دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. تاماقنى ئازايتىپ ئاسان سىڭىدىغان نەرسىلەر بېرىلىدۇ.

7. چىيقان

چوڭ چىيقان سەنۇبەر شەكىللىك بولۇپ دەسلەپتە رەڭگى قىزىل بولۇپ قاتتىق ئاغرىيدۇ. بۇ ئوتتۇرا

دەرىجىدىكى ئىسسىق قان ھەزىم بولمىغانلىقتىن پەيدا بولغان بۇزۇق قويۇق ھۆللۈك ئۇنىڭغا ئېلىشقانلىقتىن، قان پەيدا قىلىدىغان تاماقنى كۆپ يېگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن قان ئېلىپ بەدەننى تازىلاش ھەم سۈرگە بېرىش كېرەك. ئەگەر قولدا يا پۇتتا بولسا سۈرگە بەرگەندىن قەيي قىلدۇرغان ياخشىراق بولىدۇ. بەزى چىيقانلارنى ئاشلاندۇرۇش ئۇچۇن ھاك ئىشلىتىش لازىم بولىدۇ، سەۋەب ھاك ئېغىز ئالدۇرىدۇ. ئېغىز ئالغاندىن كېيىن گۆش ئوندۇرىدىغان، جاراھەتنى قۇرۇتىدىغان دورىلارنى مەسىلەن: كۇندۇر، ئەنزۇرۇت، خۇنسياۋشان، مەدەستانلارنى باراۋەردىن قىلىپ، سوقۇپ، سەقىش كېرەك. مۇنچىغا كىرىش كۆپ پايدىلىق.

8. غەلۋەرەك

غەلۋەرەك چىيقاندىن چوڭراق ئىششىق بولۇپ رەڭگىدە ئۆزگىرىش بولماستىن ئەسلى بەدەننىڭ ئۆز رەڭگىدە تۇرىدۇ. ئاغرىمايدۇ. ئەگەر ئۆتكۇر ۋە كۇچلۇك دورىلارنى زىمات قىلىپ سېستىپ سالغانلىقتىن ئاغرىقى زىيادە بولۇپ قالىدۇ. بۇ كېسەل سوغۇق قويۇق خىلىت كۆپ، قىزىقلىق ئاز بولغانلىقتىن ھەم قالايمىقان تاماق يېگەنلىكتىن، ھەزىم ناچارلىشىشتىن، ساقلىقنى ساقلايدىغان نورمال قىزىقلىقنىڭ ناچارلىقىدىن پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۇن كۆپىنچە بۇنىڭ شەكلى يۇمىلاق بولىدۇ.

ئالامتى ئەگەر قول بىلەن بېسىپ تۇرغاندا بىر يېڭى تولغان جاراھەتتەك ئىچى ئويالمايدۇ، قېنى قويۇق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن بەدەننى تازىلىغاندىن كېيىن ھەم يەڭگىل داۋالىغاندىن كېيىن قىزىلگۈل يېغى، زەيتۇن ياغلىرى، تۆگە، كالا ياغلىرىنى چېپىش كېرەك. تاماقنى ئاز بېرىش، ئەگەر زۆرۈر تېپىلسا ئوغلاق گۆشىگە غورا سۈيى، ئانار سۈيى قوشۇپ بېرىش كېرەك.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: گۆشتىن، شارابتىن، تاتلىق نەرسىلەردىن، سوغۇقنى ئاشۇرىدىغان ئاچچىق-چۈچۈك نەرسىلەردىن ساقلىنىش كېرەك. بەدەننى سوۋۇتىدىغان سەندەل، پۇپەل، (سۈپارى)، سېمىز ئوت بەرگى، ئىسپىغۇل قاتارلىق نەرسىلەرنى 3 كۇنگىچە داۋاملاشتۇرۇپ چېپىش كېرەك. ئەگەر مادداننى يېغىپ قانىنىڭ ئۆتكۇرلۇكىنى پەسەيتمەكچى بولغاندا ئىسپىغۇلنى تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن مەلھەم قىلىپ قويسۇن. مادىدا يېغىلغاندىن كېيىن ئىشلىتىدىغان ئەنجۇر قاتارلىق نەرسىلەرنى سوقۇپ، سۈت، ھەسەل بىلەن بۇغداي ئۇننىنى خېمىر قىلىپ، ئازراق بۇرە ئەرمىننى زىغىر يېغى ياكى زىغىر بىلەن مەلھەم قىلىپ قويسۇن. يەنە تۆۋەندىكى مەلھەمنى ئىشلىتىش لازىم، مەلھەمنىڭ تەركىبى: موم، كالا يېغى، سۈت، ئەنجۇر، شۇمشا ئۇرۇقى، زىغىر بۇلارنى سۈتتە قاينىتىپ، مەلھەم قىلىپ قويسۇن ئەگەر غەلۋە ەك قاتتىق بولسا كېچىكىپ ئاشلىنىدۇ. ئۇنى غا تۇتىشىپ تۇرىدىغان تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك ياكى قاپاقنى غەلۋەرەككە قويۇپ ھىجامەت قىلىپ قان چىقىرىلىدۇ. ئەگەر ئېغىز ئېلىش كېچىكىپ قالسا خېمىرتۇرۇش، ئاموت ئۇرۇقى، كەپتەر مايىقىنى تۇخۇم سېرىقى، ھەسەل بىلەن قوشۇپ، مەلھەم قىلىپ قويسۇن. زىغىر

چايقىغان سۇ، شۇمشا ئۇرۇقى، ئاق لەيلىنىڭ شىرىسى، مەلھەمى داخلىيۇن بۇلارمۇ ئوبدان پايدا قىلىدۇ. ئاندىن كېيىن يېرىپ، قايتا-قايتا پاكىز پاختا بىلەن يېرىكنى تازىلىۋېتىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن جاراھەتنىڭ ياخشىلىنىشى ئۈچۈن مەلھەم قويۇش كېرەك. ئەگەر يارغاندىن كېيىن ئىچىنىڭ يۇمشاقلىقى كۆرۈلسە، بېھى قىيامى، سەمغى ئەرەبى، گىل ئەرمىنى بېرىش كېرەك. غىزاسىغا سۇماقنى ئاش قىلىپ، ئانار ئۇرۇقى بىلەن سوقۇپ، سۈيىنى شۇ ئاشقا قوشۇپ بېرىلىدۇ. كۆپىنچە ۋاقىتتا بۇ خەتەرلىك. ماددا پىشماستىن يارسا قاندىن باشقا ھېچنەرسە چىقمايدۇ. نەشتەرنى ئۇستىخانغا يەتكۈزگەندە، ئاندىن يىرىڭ چىقىشى مۇمكىن. ئەڭ ياخشىسى جاراھەتنى پىشۇرۇپ يۇمشىتىشقا تىرىشىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن داخلىيۇن چېپىش لازىم. بۇ چاغدا دۇبەيلە (چىيقان) ئىچكى ئەزاغا چىقىدۇ. بولۇپمۇ ئۇچەيگە پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى يۇمشىتىپ، نېپىزلەشتۈرىدىغان دورىلارنى چېپىش ھەم يەلنى قايتۇرىدىغان دورىلارنى قىلىش كېرەك. مەسىلەن: تەرياقى كەبىر، تەرياقى ئەپئا، تەرياقى مەسرىدىدۇس قاتارلىق دورىلار، يەنە ئاغرىق پەسەيتىش ئۈچۈن تەررە ئۇرۇقى، خۇببازى، كەتىرا ھەر بىرىدىن بىر قېتىمدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، بادام يېغى بىلەن ئېلەشتۇرۇپ، 2 قوشۇق ئېشەك سۈتى بىلەن ئەتىگەن 2 قوشۇق، ئاخشىمى 2 قوشۇق ئىچسۇن. ئەگەر ئىسسىتمىدىن بولمىسا تېزراق ئېغىز ئالسۇن دېسە ھەر كۈنى 2 گرام سەبرى، 1 گرام زەپەرنى گۈلاب ياكى شاراب بىلەن ئىچۈرۈپ، ئېغىز ئالغاندىن كېيىن بۇ دورىلار بېرىلىدۇ. ئىسپىغۇل 15 گرام، تۇخۇم 21 گرام، ئاق لەيلى، خۇببازى ھەر بىرى 12 گرامدىن، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، نىشاستە، قوغۇن ئۇرۇقى 9 گرامدىن، گىل ئەرمىنى 6 گرام، ئىسپىغۇلدىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەر قېتىمدا 9 گرام سوۋۇتۇلغان سۇ بىلەن كىچىككىنە گۈل يېغى ياكى بادام يېغى بىلەن قوشۇپ ئەتە-ئاخشامدا بېرىلىدۇ.

دۇبەيلە ئاستىن تەرەپتىكى ئەزالاردا بولسا شىرىلەر بىلەن كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، تۇخۇم سېرىقى، گۈل يېغى بىلەن كىلىزما قىلسۇن. غىزاسىغا جاراھەت ئېغىز ئالغاندىن كېيىن گۈرۈچ ئۇنى، ئارپا ئۇنلىرىنى بىر ھەسسىدىن ئېلىپ، بۇلارغا مۇۋاپىق نىشاستە قوشۇپ، ئازغىنە كونا كېپەك بىلەن شىرە تارتىپ، پىشۇرۇپ بەرسۇن. ئەگەر ئازغىنە سەمغى ئەرەبى قوشۇۋەتسە تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

9. سەينەك

بۇ ئىسسىق ئىششىق بولۇپ، بۇنىڭدا كىر، قاقاچ، يىرىڭ كۆپ توپلانغان بولىدۇ. بۇنىڭ پەيدا بولۇشى تەبىئەت بەدەندىكى قويۇق ماددىنى بىر ئەزاغا كەلتۈرىدۇ. ئۇنىڭ باشقا تەرەپكە چىقىشىغا يولى بولمىغانلىقتىن، شۇ ئەزانىڭ گۆش پوستلىرىنى بۇزۇپ چىرىتىدۇ. ئۆزىنىڭ ئىسسىقلىقى تەسىرىدە يىرىڭ زەرداب يىغىدۇ. ئاندىن كېيىن قويۇلۇپ يىرىڭ بولىدۇ. ئاندىن كېيىن ئېغىز ئالىدۇ.

ئالامىتى ئالدى بىلەن قاتتىق تارتىشىدىغان بولىدۇ. ماددا پىشقانلىقىنىڭ بەلگىسى ئاغرىق پەسىيىدۇ. قولدا باسسا كاتەك بولۇپ ئويۇلىدۇ. بۇقرات ھەكىم ئەگەر سەينەكنىڭ شەكلى سەنۇبەر شەكلىدە، ئۇچى

ئىنچىكە، چۆرىسى يۇمىلاق، يېسسى بولۇپ بەدەنگە يېپىلىپ تۇرغىنى ساقىيىشقا يېقىنراق، دەپ كۆرسەتكەن.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن سۇرگە بېرىش، ئەگەر قولدا ياكى پۇتتا بولسا قەيي قىلدۇرۇشنىڭ سۇرگىدىن ياخشىراق نەتىجىسى بار. يەنە بۇ دورىلار بىلەن مەلھەم قىلىپ قويسۇن: گۈل خەير، بىنەپشە، خېمىر تۇرۇش، ئەنجۈر ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ئېغىز ئالمىسا يېرىپ، ئىنچىكە نەشتەر سېلىپ، نەچچە قېتىم يىرىڭنى سقىپ چىقارغاندىن كېيىن جاراھەتكە گۆش ئۇندۇرۇپ پۈتكۈزىدىغان مەلھەم قويسۇن.

10. يۇمشاق ئىششىق

بۇ ئاق، بوش، سۇس ئىششىق بولۇپ، ئۇنىڭدا قىزىش، ئاغرىق بولمايدۇ. بۇ سۈيۇق ھۆللۈك ئېقىپ بېرىپ شۇ يەردە توختىغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامتى رەڭگى ئاق، يۇمشاق بولىدۇ. قولىنى باسسا ئەسەرى مەلۇم بولىدۇ. قولغا سوغۇق ئۇرۇنىدۇ، ئاغرىق بولمايدۇ. تارتىشمايدۇ. ئىششىق يۆتكىلىپ تۇرىدۇ. سۈيدۈكى ئاق ھەم قويۇق كېلىدۇ. تومۇرى ئاقكېسەلنىڭ تومۇرىدەك سوقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر مىزاج بۇزۇلغانلىقتىن بولسا مىزاجنى ئىسلاھ قىلىپ ئاندىن كېيىن بەدىنگە گۈل يېغى ياكى كۈنجۈت يېغى، تۇز، سىركە زىمات قىلىش كېرەك. ئەگەر بەلغەم ماددىسىدىن بولسا مادا پىشقاندىن كېيىن ھەببى ئايارەج، ھەببى رەۋەن ئارقىلىق بەلغەمنى تازىلاپ چىقارغاندىن كېيىن، گۈلقەنت، شەربىتى سىركەنجۈبىل ھەسىلى، كاسنە سۈيى، بەدىيان، سىركەنجۈبىل بۇزۇرى، قۇستە، رەۋەن، ئەفسەنتىن، قۇرسى لوك، سېرىق ئوت ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى ھەر بىرى بىر ھەسسىدىن، ئەفسەنتىن 3ھەسسە، غاپىس ئۇسارىسى، يۇيۇلغان لوك يېرىم ھەسسىدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بەدىيان سۈيىدە ئەزگەن مۇقەل بىلەن قۇرس قىلىپ، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن 60 گرامغىچە بېرىش كېرەك. سىركەنجۈبىل بۇزۇرى ئىچسۇن. داۋائىل كۇركۇمنىڭ بۇ كېسەلگە چوڭ تەسىرى بار. سىركەنجۈبىل، مائولئۇسۇل بىلەن تۇرۇپنىڭ غازىكى ئوبدان پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا نوقۇت سۈيى، كەكلىك، قۇشقاچ گۆشى، ياۋا جانىۋارلارنىڭ گۆشى بېرىلىدۇ. سۈتتىن، ئاچچىق-چۈچۈك نەرسىلەردىن ساقلىنىش كېرەك. مۇدۇر چىققان ئەزاغا بۆرە ئەرمىنى، زاك قاياتاقان سۇغا ئازغىنە سىركە قوشۇپ، بىر تۇتام يۇڭنى چىلاپ تاڭسۇن. تۇز، زەيتۇن يېغى چاپسا ئوبدان پايدا قىلىدۇ. خىيار بەرگى، سەۋزە بەرگى بىلەن زىمات قىلسا بۇمۇ پايدا قىلىدۇ. يەنە چاپىدىغان دورىنىڭ تەركىبى: سەبرى، مورد، ئاقاقىيا، سەنىدى، شىيافى مامسا، زەپەر، گىل ئەرمىنى باراۋەردىن، بۇلارنى سوقۇپ سىركە ۋە كەرنەپ سۈيى بىلەن قۇرس قىلىپ ھاجەت ۋاقتىدا گۈلاب ياكى كاسنىنى ئازغىنە سىركە بىلەن ئېزىپ چاپسۇن. سوغۇق سۇ قۇيسا پايدا قىلىدۇ. كۈندۈر، سەبىدە، سېرىقياغنى چاپسا پايدا قىلىدۇ.

11. يەلدىن بولغان ئىششىق

بۇنىڭ بەزىسى بۇس بۇخارلاتتىن، بەزىلىرى توسالغۇدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامتى ئىچىگە يەل توشتۇرغان تۇلۇمدەك ئۆزى يەڭگىل بولىدۇ. باسسا ئازغىنە ئىچىگە ئولتۇرۇشۇپ يەنە ئەسلىگە يېنىپ تۇرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى يەللىك نەرسىلەردىن ساقلىنىش كېرەك. ئىششىقنى يۇمشىتىش ئۈچۈن ئارپا ئۇنى، قوناق ئۇنى ياكى تېرىق ئۇنى بىلەن داۋالاش كېرەك. ئۆرۈك ياغىچىنىڭ كۈلىنى سوغۇق سۇ بىلەن چاپسۇن. يۇلغۇن ياغىچىنى ئۇن بىلەن قېزىتىپ تۇتسۇن.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: سۇ، قۇۋۇتلىك گۆش زىيان قىلىدۇ. گۈلقەنت، گۈلاب، بۇزۇرى شەربىتى پايدا قىلىدۇ.

12. سەپرا، بەلغەمدىن بولغان ئىششىق

ئالامتى رەڭگى قىزىل ئېقىشراق بولىدۇ، تومۇرى ئاستا تېزلىكتە نورمال بولىدۇ. ئەگەر سەپرا غالىب بولسا تېز سوقىدۇ. ئەگەر بەلغەم غالىب بولسا ئاستا ۋە بوش سوقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سەپرا، بەلغەمنى تازىلاپ چىقىرىش ئۈچۈن ھەببى سەبرى، سەبرى، چىلانغان كاسنە سۈيى بىلەن ئىچىشكە بېرىش كېرەك. ئاندىن كېيىن سىركەنجۇبىل بۇزۇرىنى نورمال تەييارلاپ بېرىلىدۇ. غىزاسىغا نوقۇت سۈيى بىلەن بەزرۇلبەنجى بېرىلىدۇ. مۇشىلەردىن ئاچچىق، تاتلىق ئانار بېرىلىدۇ. گۈلقەنت، گۈلاب، قەنت، ئەرەقى گاۋزىبان، رەيھان ئۇرۇقى، دىنار شەربىتى بېرىلىدۇ.

13. پوقاق

پوقاق ئۇيۇغان قاتتىق، قويۇق بىر خىل ئىششىق بولۇپ، بەدەندىكى گۆشتىن ئۈستۈن چىقىپ تۇرىدۇ. گۆشكە تۇتاش بولمايدۇ، ھەرىكەت قىلغان چاغدا ھەر تەرەپكە مىدىرلاپ ھەرىكەت قىلىدۇ، چوڭلۇقى نوقۇتتىن تارتىپ قوغۇننىڭ مىقدارىغا قەدەر بولىدۇ، ئۇنىڭ خالتىسى بولۇپ شۇنىڭ ئىچىدە بولىدۇ. بۇ ئەسلىدە قويۇق بەلغەمدىن پەيدا بولىدۇ. پوقاق شەھمىيە(ياغسمان)، ئەسەلىيە (ھەسەلسمان)، ئاردھالىيە، شىرازىيەدىن ئىبارەت 4 خىل بولۇپ، بۇنىڭدىن شەھمىيە دېگىنىمىز ھەممىدىن قاتتىقراق بولۇپ، تۇتقاندا ئازراق ئاغرىيدۇ. قالغان 3 خىلىنىڭ سېزىمى كەمرەك بولىدۇ، قولنى قويسا يۇمشاق ئۇرۇنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى قوقىيا، ھەببى غاريقۇنغا ئوخشاش دورىلار بىلەن بەدەننى قويۇق بەلغەمدىن تازىلاش كېرەك. ئاندىن كېيىن داخلىيۇندەك تارقىتىدىغان دورىلارنى چېپىش لازىم. بۇ كېسەلگە مەخسۇس دورىلار ئۇشەقنى سىركە بىلەن ئېزىپ چېپىش كېرەك ياكى كەرنەپ يىلتىزىنىڭ كۈلىنى زەيتۇن يېغى بىلەن خېمىر قىلىپ چاپسۇن. بۇنىڭغا ئىشلىتىدىغان مەلھەمى باسلىقۇننىڭ تەركىبى: موم، زەيتۇن، كالا يېغى باراۋەردىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئالدى بىلەن مەلھەم قىلىپ قويىلىدۇ. ئەگەر چوڭ بولسا ئاشلاندۇرۇپ ئېغىز ئالغۇدەك دورىلارنى قىلىش كېرەك. مەسىلەن: كۈدۈمبەدە كۆرسىتىلگەن دورىلارنى قىلىش ياكى يېرىپ ئېلىش كېرەك.

شەھمىيە قىسمىنىڭ خالتىسىغا تارقىتىدىغان، ئېغىز ئالدۇرىدىغان دورىلارنىڭ پايدىسى يوق. ئەگەر ياخشى چارە ئوپېراتسىيە قىلىپ يېرىپ ئېلىۋېتىش كېرەك.

14. بەز ئۆسمىسى ۋە ئۇنۇك توپلىشپ قېلىشى

بەز ئۆسمىسى قاتتىق بولىدۇ. سەۋەبى: سوغۇقلۇق ئارتۇق بولغانلىقتىن توپلىشپ قالغان قويۇق خىلتتىن پەيدا بولىدۇ. پوقاق بىلەن بەزنىڭ پەرقى بەز دېگەن ئانچە چوڭ بولمايدۇ، غلاپسمۇ بولمايدۇ، ئەمما قاتتىق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى داخلىيۇننى چېپىپ زىمات قىلىنىدۇ. بىر پارچە قوغۇشۇننى قويۇپ، چىڭ تېڭىۋەتسە تارقاپ كېتىدۇ ياكى يۇمشاپ ياخشى بولۇپ قالىدۇ. سەلئەنىڭ ئىلاجىنى قىلىش كېرەك.

يەنە بىر خىلى پوجىلا دەپ ئاتىلىدۇ. قۇلاق تۆۋىدىلا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۆزگە بەزلەرنىڭ ئىلاجىغا ئوخشاش بولىدۇ. بۇنىڭ مەخسۇس چارىسى ھەلىيۇن كۈلىنى تۇز سالمىغان گۈل يېغى بىلەن، سەۋسەن كۈلىنى سەۋسەن يېغىدا قىلغان موم يېغىنى چېپىش كېرەك.

بەزى چاغدا كىچىككىنە بەز مۇدۇلىرى پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىر پارچە قوغۇشۇننى تېڭىش ياكى ئۆۋۈلاش كېرەك. ئوپېراتسىيە قىلىپ بېرىپ ئىچىدىكى بۇزۇق نەرسىلەرنى تازىلاپ چىقىرىۋېتىش كېرەك.

ماددا يىغىلغاندىن پىشانە، ئۇچىغا ئوخشاش گۆشى يوق ئەزالاردا پىندۇق ياكى ياڭاق ۋە خورمىچىلىك بولىدۇ، باسسا يوقىلىدۇ، كۆتەرسە يەنە پەيدا بولىدۇ. ماددا ئاچچىق بۇخاراتتىن پەيدا بولغان بولسا ئاغرىق بولىدۇ. ئەگەر بەلغەمدىن پەيدا بولغان بولسا ئاغرىمايدۇ. بەلغەمدىن بولۇپ ئاغرىمسا بۇنى داۋالاشتا: ئۇۋۇلاپ تۇتۇش، ياغاچ بىلەن ئۆرۈپ ئاجرىتىش، ئاندىن كېيىن سەبرى رۇسۇت، ئاقاقىيا، بېلىق پىلىملىرىنى چېپىپ، ئۇستىگە بىر پارچە قوغۇشۇننى قويۇپ، مەھكەم تېڭىۋېتىش كېرەك. ئەگەر ئاغرىقى بولسا موم يېغى، كالا پاقالچىقىنىڭ يىلىكى، موم يېغى بىلەن قىلغان گۈل يېغى چېپىلىدۇ. گۈلسەۋسەن يىلتىزى، ئاق لەيلى يىلتىزى، زۇپا، ئىكلىلمىلىك، بابۇنە، زىغىر، چالا سوققان سەۋزە ئۇرۇقى، بىنەپشە قاينىتقان سۇدا يۇيۇلىدۇ.

ئەگەر بۇ گۆشسىمان بولۇپ ھەممە ئەزالارنىڭ گۆشلىرىدە پەيدا بولغان بولسا، قولدا تۇتسا قاتتىق ئۇرۇنىدۇ. قاتتىقلىقتا چىڭ بولىدۇ. ئەگەر گۆشتە بولسا يېرىپ ئېلىش، گۆشى يوق ئەزادا بولسا زىمات بىلەن يۇمشتىش كېرەك. كېسىپ ئالمەن دېسە چوڭ ئاپەت يېتىپ قالىدۇ، يەنى پەردىگە، شىريان تومۇرغا ياكى باشقا تومۇرلارغا ئاپەت يېتىدۇ ياكى پەيگە ئاپەت يېتىپ پەيدە بەز پەيدا بولۇپ، پوقاقتەك كۆرۈنىدۇ. پوقاقتىن پەرقى شۇكى، بۇ بەز سول تەرەپتە بولماستىن ئوڭ تەرەپتە بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەزنى تارقىتىدىغان ياغلار بىلەن بىرقانچە كۈن ياغلاپ زىمات قىلىش، ئاندىن كېيىن مۇنچىغا كىرىپ ئۇۋۇلاپ تۇتۇش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن مادا تارقاپ كېتىشى مۇمكىن.

بەزى چاغدا پەي يارىلانغانلىقتىن بەز پەيدا بولۇپ قېتىپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ياغلار ۋە چاۋا يېغى، كالا پاقالچىقىنىڭ يىلىكى بىلەن ياغلاش، سۆگەلدە ئالدى بىلەن سەۋدا خىلىتىنى تازىلاش، موزا، زاك، شەھمەنزەل چېپىش كېرەك. ھۆل خەرنۇپ، ئامۇت بەرگى، ھۆل كەرنەپ بەرگىنى چاپسا پايدا قىلىدۇ. ھەر كۈنى سىركە بىلەن تۇز چېپىپ تۇرسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. يەنە بىر خىل ياخشى زىمات زەرنىغنى ئېزىپ، گۆش بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ، 3 كۈن تېڭىپ قويۇپ، ئاندىن كېيىن ئېچىپ كۆرۈپ بېقىپ ئەگەر تارقىماي بىر نەرسە قالغان بولسا، يەنە تاڭسا شۇنىڭ بىلەن ياخشىلىنىپ كېتىشى مۇمكىن.

15. خانازىر

بۇ كېسەلنى خانازىر (توڭگۈز) دەپ ئاتاشنىڭ سەۋەبى كۆپىنچە بۇ كېسەل توڭگۈزلاردا كۆرۈلگەنلىكىدىن. بۇ كېسەل كۆپىنچە ھەزمىنىڭ بۇزۇلغانلىقىدىن پەيدا بولىدۇ. خانازىر ئۆزى كىچىككىنە قاتتىق ئىششىق بولۇپ ئورنىدىن مىدىرلىمايدۇ. ھېچبىر تەرەپكە يۆرمەيدۇ. بەدەننىڭ ئەسلى رەڭگىگە ئوخشاش بولىدۇ. پوقاقنى قولدا تۇتقىلى بولىدۇ. خانازىرنى تۇتقىلى بولمايدۇ. خانازىر بەزى كىشىلەردە كىچىك پەيدا بولىدۇ، بەزى كىشىلەردە ناھايىتى چوڭ بولىدۇ، بۇ ئاز ئۇچرايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن بەدەننى قويۇق بەلغەم خىلىتىدىن تازىلاش ئۈچۈن قەي قىلدۇرۇش، سۈرگە بېرىش كېرەك. سەۋدا، بەلغەمنى تازىلايدىغان ھەب دورىلارنى بېرىش كېرەك. ھەببى خىزران، ھەببى ۋاسلى پايدا قىلىدۇ. ھەببى ۋاسلىنىڭ تەركىبى: سۈمبۈل، سەلىخە، ھەببى بىلسان، ئاسارۇن، دارچىن، زەپەر، قەلەمپۇر، مەستىكى 3 گرامدىن، سەبرى 48 گرام، ئۈستەۇددۇس، شەھمەنزەل 15 گرامدىن، تۇربۇت 21 گرام، مەھمۇدە 12 گرام، نەمەكى ھىندى 6 گرام، بۇلارنى ھەب قىلىپ، ھەر بىر قېتىمدا 6 گرامدىن 9 گرامغىچە بېرىلىدۇ. ھەببى خىزرانىنىڭ تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا 9 گرام، غارىقۇن 8 گرام، شەھمەنزەل 5 گرام، ئەنزۇرۇت 12 گرام، تۇربۇت 21 گرام، جاۋاشىر 6. گرام، نۆشادۇر 3 گرام، مەھمۇدە 4 گرام، قائىدە بويىچە ھەب قىلىپ ھەر قېتىمدا 4 گرامدىن 6 گرامغىچە بېرىلىدۇ. مەلھەمى داخلىيۇننىڭ تەركىبى: مۇردارسەنگ 120 گرام بۇنى يۇمشاق سوقۇپ، 240 گرام زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، مىس قازاندا يەڭگىل ئوتتا قاينىتىسۇن. مۇردارسەنگ، زەيتۇن يېغى بىلەن ئېلىشىپ ئېزىلىپ، ياغ قارا بولغاندىن كېيىن 240 گرام زىغىر چايقىغان سۇنى 160 گرام ئىسپىغۇل، 120 گرام ئاق لەيلى چىلىغان سۇنى قوشۇپ، چۆمۈچ بىلەن ئېلەشتۇرۇپ قويالغىچە قاينىتىسۇن. ئەگەر كۆك گۈلسەۋسەننىڭ يىلتىزىنى زىپىت بىلەن سوقۇپ، قوشسا ئىششىق تارقىتىشتا كۈچلۈك بولىدۇ. يەنە مەرھەمى رۇسۇل، ئىترىفىل غودۇدىمۇ پايدا قىلىدۇ. ئىترىفىل غودۇدىنىڭ تەركىبى: قارا ھېلىلە 60 گرام، بەلىلە، ئامىلە، تۇربۇت 28 گرامدىن، ئەفتىمۇن 30 گرام، بىستىپايەج، ئۈستەۇددۇس، سانا 15 گرامدىن، شاھتەررە، زورۇنبات، غارىقۇن 9 گرامدىن، رۇم بەدىيان، مەستىكى، جوز بەۋۋا، قەلەمپۇر، نۆشادۇر 6 گرامدىن، قوينىڭ قۇرۇتۇلغان بويۇن بېزى 15 گرام، بۇلارنى 3 ھەسسە

ھەسەل بىلەن تەييارلاپ، ھەر قېتىمدا 8 گرامدىن 14 گرامغىچە بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى 2 گرام گۈرەن بەز، 2 گرام دارچىننى ئازغىنە ناۋات ياكى قەنت بىلەن بەرسە ئوبدان پايدا قىلىدۇ. ئەگەر بۇ دورىلار ئوبدان ئۇنۇم بەرمىسە، پىشۇرىدىغان زىماتلارنى قىلسۇن. خانازىرنى يۇمشىتىدىغان دورىنىڭ تەركىبى: باقلە ئۇنى، ئارپا ئۇنى، ئۆردەك پېغىنى زەيتۇن پېغى بىلەن ئېرىتىپ، دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، شۇنىڭ بىلەن زىمات قىلسۇن. يەنە بىر خىل زىماتنىڭ تەركىبى: زىغىر، مورد ئۇرۇقى، كۆك گۈل سەۋسەن يىلتىزى، شۇمشا ئۇرۇقى بۇلارنى شارابتا قاينىتىپ، كەپتەر مايىقىدىن بىر ئاز ئېلەشتۇرۇپ زىمات قىلسۇن.

بەزى ھۆكۈمالار ئۆچكە مۆڭگۈزىنى كۆيدۈرۈپ، بىر ھەپتىگىچە ھەر كۈنى ئەتىگەنلىكتە 6 گرامدىن بەرسە بۇ كېسەل ساقىيىدۇ، دەيدۇ.

خانازىرنىڭ يەنە بىر خىلى بولۇپ، ئۇ بەدەننىڭ تېرىسىدىن ئانچە ئېگىز تۇرمايدۇ. بۇ خانازىر كېسلىنىڭ يامانراقىدۇر.

داۋالاش ئۇسۇلى ئېھتىياتچانلىق بىلەن ئوپېراتسىيە قىلىپ يېرىش؛ ئىششققا يېقىن ئەتراپتىكى پەي، تومۇرلارنى كېسىۋەتمەسلىك؛ يارغاندىن كېيىن ماددىنى سىقىپ چىقىرىپ، داغ قويۇش كېرەك. مۇمكىنقەدەر تومۇر يوق يەرنى يېرىش كېرەك. باشقىسى دورا بىلەن داۋالاپ تازىلىنىدۇ، مەلھىمى زەنكارمۇ ئوبدان پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: زەنكار 6 گرام، موم 15 گرام، زەيتۇن پېغى 80 گرام، مۇشۇلار بىلەن مەلھەم قىلىپ قويۇلىدۇ. بەزى تېۋىپلار بۇ مەلھەمگە 15 گرام رازىيانەچنى قوشىدۇ. بەزى خانازىرنىڭ ماددىسى سەرتان (راك) كېسەللىكىنىڭ ماددىسى بىلەن بىر بولىدۇ. بۇنىڭغا سەرتانىنىڭ ئىلاجىدا ئىشلەتكەن ۋە ئىسسىق دورىلارغا گۈل پېغى ئارىلاشتۇرۇۋەتسۇن. ئەگەر ئاغرىش، قىزىش بولسا بۇغداي ئۇنى، يۇمغاقسۇت سۇيى بىلەن زىمات قىلىنىدۇ. بىر ھەسسە مورد، 2 ھەسسە ھوزۇرنىى يۇمشاق سوقۇپ، ھۆل يۇمغاقسۇتنىڭ سۇيى بىلەن چېپىلىدۇ.

16. قاتتىق ئىششق

ئەگەر بۇ ئىششقنىڭ سېزىمى بولمىسا ساقايمايدۇ، ئازراق سېزىمى بولسا، تەسرەك ساقىيىشى مۇمكىن. بۇ ئىششق بىرقانچە خىل بولىدۇ.

(1) سەۋدادىن بولغان قاتتىق ئىششق

ئالامتى ئۆزى قاتتىق بولۇپ، سىلىسا سوغۇق ئۇرۇندۇ. ئۇنىڭ سېزىمى بولۇپ ئاغرىقى بولمايدۇ. بەزىلىرىدە ئاغرىقمۇ ۋە سېزىممۇ بولىدۇ. سۇيىدۇكى سۇيۇق بولۇپ كۆك كېلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى ئەفتىمۇن ياكى ھەببى ئەفتىمۇن بىلەن سەۋدا خىلىتىنى بەدەندىن تازىلاپ چىقىرىش كېرەك.

مەلھىمى داخلىيۇن، ئۇشەق، مۇقەل قاتارلىق دورىلار ھەم توخۇ، ئۆردەك پېغى، كالا پاقالچىقىنىڭ يىلىكى ۋە باشقا ياغلار بىلەن زىمات قىلىپ ئىششقنى يۇمشىتىش كېرەك. قاتتىق ئىششقنى تارقىتىدىغان

زىمات تەركىبى: مۇقەل ئەزروق، ئۇشەق باراۋەردىن، بۇلارنى سوقۇپ گۈلسەۋسەن يېغى ياكى بابۇنە يېغى، شۇمشا، زىغىر چايقىغان سۇ بىلەن ئەنجۈرنى سوقۇپ، چاپسۇن.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: يېسسىمۇق، پىدىگەن، كالا گۆشى، كەرنەپ قاتارلىق سەۋدانى پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەردىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) بەلغەمدىن بولغان قاتتىق ئىششق

ئالامتى رەڭگى ئاق بولۇپ، تۇنقاندا سوغۇق ئۇرۇنىدۇ. بىر ئاز قاتتىقراق بولىدۇ. بەزى چاغلاردا كىشىلەر ئۇچىسىغا پەيدا بولغان ئىششق قورۇغۇچى قابىز دورىلارنى چېپىش سەۋەبلىك قاتتىق ئىششقلا ئايلىنىپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي، سۇركە ئارقىلىق بەلغەم ماددىسىنى تازىلاپ چىقىرىش كېرەك. ئاندىن كېيىن ئىششقنى يۇمشىتىدىغان، تارقىتىدىغان نەرسىلەر بىلەن زىمات قىلىش كېرەك.

(3) سەۋدا بىلەن بەلغەمنىڭ مۇرەككەپلىششىدىن پەيدا بولغان قاتتىق ئىششق توغرىسىدا:

ئالامتى بۇنىڭ ئالامتى مۇرەككەپ بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مۇناسىپ سۇركە، ھەب، زىماتلارنى ئىشلىتىش ۋە سەۋدا بەلغەمنىڭ دورىسىنى قىلىش كېرەك.

17. سەرتان (راك)

بۇنىڭ سەرتان دېگەن نام بىلەن ئاتىلىشى بۇ ئەسلىدە سەۋدا ماددىسىدىن بولۇپ، بۇ ماددىنىڭ بىر قىسمى ئەزالارغا قۇيۇلۇپ ئىششق پەيدا قىلىدۇ، بەزىسى تومۇرلارنى ئېسىلدۇرىدۇ. بۇ ئىششق سەرتاننىڭ ئايىغىغا ئوخشايدۇ. بۇ كېسەل ئەسلىدە كۆيگەن سەۋدادىن پەيدا بولىدۇ، ئىششقنىڭ رەڭگى دەسلەپتىلا بىر ھالەتتە بولۇپ تېرىدىن پەرقلەنمەيدۇ، كېيىنچە چوڭىيىپ بارىدۇ.

ئالامتى دەسلەپتىلا بادامدەك ئىششق پەيدا بولۇپ، تەدرىجىي چوڭىيىپ بارىدۇ، ئاندىن كېيىن ناھايىتى قاتتىق يۇمىلاق، رەڭگى كۆككە مايىل بولىدۇ، ئازغىنە قىزىشمۇ بولىدۇ، تومۇرى كۆك، قىزىل سەرتاننىڭ پۈتىغا ئوخشاش كۆرۈنۈشتە بولىدۇ. ئاياللارنىڭ ئەمچىكىدە، بالياقۇسىدا كۆپرەك پەيدا بولىدۇ. ئەر كىشىلەرنىڭ ئايىغىدا، ئۇچەيدە، سۈيدۈك چىقىرىدىغان ئەزالىرىدا، يۈزدە كۆپرەك پەيدا بولىدۇ. بەزىسىدە ئاغرىقى زىيادە بولىدۇ. بەزىسىنىڭ ئاغرىقى بولمايدۇ. بەزىسى جاراھەتلىك، بەزىسى جاراھەتسىز بولىدۇ. جاراھەتلىك بولغىنى سەۋدا، سەپرا ماددىسىدىن بولىدۇ. جاراھەتسىز بولغىنى بەلغەم، سەۋدا ماددىسىدىن بولىدۇ. جاراھەتلىك بولغىنىنىڭ ئالامتى: جاراھىتى قارا، جاراھەت لېۋى قىلىن، قىزىل ياكى كۆك بولىدۇ. تېشىغا ئۆرۈلۈپ تۇرىدۇ. سېسىق زەرداب چىقىپ تۇرىدۇ. بۇنىڭ ساقىيىشىدىن ئۈمىد قىلغىلى بولمايدۇ. بۇنىڭغا 3 خىل مەقسەت ئۈچۈن ئىلاج قىلىنىدۇ.

(1)كېسەل تەرەققىي قىلىپ ئېغىرلاشماسلىق ئۈچۈن.

(2) جاراھەتنى نورمال بىر ئىزدا ساقلاپ قېلىش ئۇچۇن.

(3) جاراھەتنى داۋالاپ سەۋدا خىلىتىنى تازىلاپ چىقىرىش بىلەن بىرگە ئەكھەل، باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش بىلەن مەتبۇخى ئەفتىمۇن، مائۇلجەبەن، بىلەن سۇرگە بېرىش بىلەن تامام بولىدۇ.

بەدەننى تولۇق تازىلاش ئۇچۇن ئۇدا بىرقانچە قېتىم سۇرگە بېرىش كېرەك. ئەڭ ياخشى چارە قىزىشنى پەسەيتىپ، سەۋدانى توسۇش ئۇچۇن ئارپا يارمىسى، سېمىز ئوت شىرىسىنىڭ سۇيى، تەرخەمەك سۇيى، توخۇ، ئوغلاق گۆشىدەك نەرسىلەرنى بېرىش كېرەك. ئەگەر مۇشۇلار بىلەن سۇيۇق قان پەيدا بولسا پايدا قىلغان بولىدۇ. ئالدى بىلەن ماددىنى ياندۇرىدىغان نەرسىلەر بىلەن چارە قىلىش كېرەك. مەسىلەن: شوخلا، كاسنە، كاكىنەج سۇلىرىنى بېرىش كېرەك. بۇ چاغدا ئۆتكۇر، مۇرەككەپ دورىلارنى بەرمەسلىك كېرەك. ئەگەر دەققەت قىلمىغاندا مۇنداق دورىلار ئىششقىنى قوزغاپ سالىدۇ. ئەڭ ياخشىسى مۇرەككەپ مەلھەم بىلەن ئىلاج قىلىش كېرەك. بۇ مۇرەككەپ مەلھەمنىڭ تەركىبى: ئىسپىداج، قوغۇشۇش، تۇتىيائى مەغسۇل، موردارسەنگ، گىل ئەرمىنى بىر ھەسسىدىن، سازەج، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۇيى 2 ھەسسىدىن، سەمغى ئەرەبى، نىشاستە 3 ھەسسە، بۇلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، موم، گۇل يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ چېپىلىدۇ. ئىششقىنىڭ ئەتراپىغا گىل ئەرمىننى سوقۇپ، شوخلا سۇيى ياكى ھۆل يۇمغاقسۇتىنىڭ سۇيى بىلەن چېپىلىدۇ. بۇ ئىششقىقا ئەگەر دەسلەپتىلا ئىلاج قىلىنسا ياخشىلىنىشى مۇمكىن. ئەگەر كېچىكىپ قىلىپ چوڭىيىپ قالسا ياخشى بولۇشى قىيىن. جاراھەت بولۇشتىن ئېھتىياتچانلىق بىلەن ساقلىنىش كېرەك. ئەگەر جاراھەت بولۇپ قالسا ئىلاجنى قوبۇل قىلمايدۇ. بۇنىڭدا جاراھەت بولسۇن، بولمىسۇن ئىسپىداج، قوغۇشۇن، سېمىز ئوتنىڭ سۇيى، كاھۇ سۇيى، ئىسپىغۇل چايقىغان سۇلار گۇل يېغى بىلەن چېپىلىدۇ، ئەمما سەرتان ئىچكى ئەزادا بولسا ئارپا يارمىسى، سېمىز ئوت شىرىسىدەك نەرسىلەر بىلەن ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار بىلەن ئىلاج قىلىش كېرەك.

2ـ پەسىل رىشتە، قىچىشقاق، ئۇششاق مۇدۇرلار

بىز بۇنى 23 خىلغا بۆلۈپ تونۇشتۇرىمىز.

1. رىشتە

بەدەنده كىچىككىنه ئىششىق پەيدا بولۇپ ئېسىلىدۇ ھەم قاپارتقۇ بولىدۇ، ئاندىن كېيىن تېشىلىپ ئىچىدىن بەرئىگە ئوخشاش نەرسىلەر چىقىدۇ. رەڭگى قىزىل، قارامتۇل بولىدۇ. يىڭنىدەك ئىنچىكە بولۇپ بىر غىرىچ ياكى ئۇنىڭدىنمۇ ئۇزۇنراق بولىدۇ. رىشتەنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى: بۇزۇلغان ئارتۇق قان، سەۋادىن ياكى كۆيگەن بەلغەمدىن تومۇرلارنىڭ، گۆشلەرنىڭ ئارىسىدا پەيدا بولىدۇ. كۆپىنچە بۇ ئاغرىق كىندىكىنىڭ ئاستىدا ياكى ئايالغىچە پەيدا بولىدۇ. كۆپىنچە ھاۋاسى قۇرۇق ئىسسىق شەھەرلەردە كۆپرەك پەيدا بولىدۇ. تولا جاپا-مۇشەققەت تارتقاندىن ھەم تاتلىق نەرسىلەرنى كۆپ يېگەندىن پەيدا بولىدۇ ھەم ياخشى ھەزىم بولمىغان تاماقلاردىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق، سافىن ۋەۋرلىرىدىن قان ئېلىش بىلەن بەدەننى بۇزۇلغان ماددىلاردىن تازىلاش كېرەك. قارىمۇقارشى تەرەپتىن قان ئېلىش، ھەببى قوقيا، مەتبۇخى ئەفتىمۇن، مەتبۇخى ھېلىلە، سانا قوشقان ئىترىفىل سەغىر، شاھتەررە بېرىش. ھۆللۇك غىزالار بىلەن بەدەنگە ھۆللۇك يەتكۈزۈش كېرەك. مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇش، گۈل يېغى ۋە باشقا ياغلار بىلەن ياغلاش كېرەك.

گۆشتىن ۋە ھەر خىل مېۋىلەردىن، تۇزلۇق سۇدىن ساقلىنىش كېرەك. كېسەلنىڭ دەسلىپىدە قان ئېلىش، ئىچنى يۇمشىتىش ھەم ئارپا يارمىسى بەرسە ياخشى پەيدا قىلىدۇ. رىشتە پەيدا بولغان ئەزاغا ئاق سەندەل بىلەن سېمىز ئوت، يۇمغاقسۇتنىڭ سۇيى بىلەن چېپىلىدۇ. كاپۇر، ئىسپىغۇل، سامساق بىلەن زىمات قىلسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئەگەر مورد ئۇرۇقى ئېلەشتۇرسە تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. بۇ كۆپ قېتىم تەجرىبە قىلىنغان. يەنە بىر زىمات شۇكى، ئىسپىغۇلنى سىركە، گۈلاب، مورد ئۇرۇقى بىلەن قاينىتىپ، شۇ ئەزانى گۈل يېغى بىلەن ياغلىغاندىن كېيىن زىمات قىلىنىدۇ. ئەگەر رىشتە چىققان ئەزا ئېچىشىپ ئاغرىسا سەبرى چىلانمىسى، كاسنە سۇيى بېرىش كېرەك. نەتىجىسى مەلۇم بولغانغا قەدەر سۇرگە بەرسۇن. بۇ ئەزاغا سەبرى بىلەن كاسنە سۇيىنى قانغۇچە چاپسۇن. 1- كۈنى 2 گرام سەبرىنى كاسنە سۇيى ۋە قەنت بىلەن، 2- كۈنى 3 گرام سەبرى، 3- كۈنى 5 گرام سەبرى بىلەن چېپىپ زىمات قىلسۇن. ئەگەر توختىماي چىقىشقا باشلىسا، ئەڭ ياخشىسى 3 گرام قوغۇشۇن تاڭسۇن. ئۇزۇلۇشىدىن ساقلىنىش لازىم. ئەگەر ئۇزۇلسە سېسىق، يامان ئىششىق بولۇپ جاراھەت پەيدا قىلىپ، زىيادە ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. ئەگەر رىشتە ئۇزۇن بولغاندا بىر پارچىسىنى كېسىۋېلىپ، قالغىنىنى بىر پارچە قوغۇشۇنغا يۆگەپ، ئەزانىڭ ئەتراپىغا ئىسپىغۇل، بادام يېغى بىلەن زىمات قىلىپ تۇرسۇن. دەسلەپتىلا قان ئالغاندىن كېيىن ئاغرىغان ئەزاغا ماددىنى ئازايتىش ئۈچۈن زۇلۇك قۇرتى قويۇش كېرەك.

بۇ كېسەل پەيدا بولۇشنى توسىدىغان ئەڭ ئۆتكۈر مەجۇۇننىڭ تەركىبى: ھېلىلە كابىلى، بەلىلە، ئامىلە،تۇربۇت، زەنجۇىل، قەنبىل ھەممىسىنى باراۋەردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئۆتكۈزۈپ، 3 ھەسسە قەنت بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەر قېتىم 6 گرامدىن 20 كۈنگە تەڭشەپ بېرىلىدۇ. بۇ كېسەل دەسلەپتىلا ئۇششاق قىزىل ئىششقىلار پەيدا بولىدۇ، قىچىشىدۇ، كۆپىنچە قوللاردا پەيدا بولىدۇ، باشقا ئەزالاردىمۇ بولىدۇ. رىشتە بۇزۇق قاندىن، كۆيگەن سەپرا بىلەن سەۋداغا ئاچچىق بەلغەم ئېلەشكەندىن پەيدا بولىدۇ. قانىنىڭ بۇزۇلۇپ كۆيۈشى ۋە ئىسسىق نەرسە، تاتلىق نەرسىلەرنى ھەم ئاچچىق نەرسىلەرنى ئارتۇق يېگەندىن، شارابنى كۆپ ئىچكەندىن بولىدۇ، قوللارنىڭ ئارىسىدا كۆپ پەيدا بولىدۇ.

2. قىچىشقاق

بۇ ھۆل، قۇرۇقتىن ئىبارەت ئىككى خىل بولىدۇ.

(1) ھۆل قىچىشقاقتىن سۇ، يېرىڭ چىقىدۇ. بەزى چاغدا قارا قان، بەزى جانىۋاردەك نەرسە چىقىدۇ. ئەگەر سەپرا كۆپ بولسا، سېرىق ئىششق بولىدۇ ھەم ئاغرىيدۇ. سەۋدا ئارتۇق بولسا، كۆكۈش قارا ئىششق

بولۇپ ئاغرىق ئازراق بولىدۇ. كېچىكىپ ساقىيىدۇ. ئەگەر بەلغەمنىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا، رەڭگى ئاق بولۇپ، ھۆللۈك ئېقىپ تۇرىدىغان بولىدۇ. قۇرۇق قېچىشقاق ماددىسى قويۇقلۇق زىيادە بولغاندىن پەيدا بولىدۇ. ئەگەر ماددا سۇيۇق بولسا، ھۆل قېچىشقاق بولىدۇ. ھۆل قېچىشقاقنى داۋالاش: قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر سەپرانىڭ غالىبلىقىدىن بولسا، سېرىق ھېلىلە شەربىتى، مەتبۇخى شاھتەررە، مەتبۇخى خىيارشەنبەر بىلەن سۇرگە بېرىش كېرەك. ئەگەر بۇلار ياخشى تەسىر قىلمىسا، ھەببى سەبرى، 4 خىل شەربەت (ئەينۇلا، تەمرى ھىندى، خىيار شەنبەر، تەرەنجۇبىل قاتارلىقلاردا تەييارلانغان شەربەت) ئوبدان پايدا قىلىدۇ. ھەببى بىنەپشە بىلەن ھېلىلە تالقىنى بېرىلىدۇ. مۇنداق ئۇسۇلدا نەقئى سەبرى قىلىپ بېرىلىدۇ. 2 گرام كۆپكى دەريا بىلەن 4 گرام سەبرىنى بىر كېچە-كۈندۈز يۇمغاقسۇتنىڭ سۇيىگە چىلاپ، 3 كۈن ھەر كۈنى ئەتىگەندە بېسۇن. يەنە 3 كۈن توختاپ دەم ئالسۇن. شۇنىڭ بىلەن 36 گرام بېگەن بولىدۇ. كونا قېچىشقاقنىڭ يىلتىزىنى كېسىش ئۈچۈن تامىقىغا ئارپا يارمىسى، قورداق، پالەك، سېمىز توخۇ شورپىسى، ئىسسىق دورا سالمىغان ئىسپىداجقا تەمرى ھىندى سۇيى، غورا سۇيى قوشۇپ بەرسۇن. پاكىز سوغۇق سۇمۇ ئوبدان پايدا قىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئاچچىق، شورلۇق، ئىسسىق تاماقتىن، پىسسىمۇق، كەرنەپ، پىدىگەن، ئاچچىقسۇ، ئوۋلىغان ھايۋان گۆشىدىن، جىنسىي مۇناسىۋەتتىن ساقلىنىش كېرەك.

بەدەننى تازىلىغاندىن كېيىن ياخشى يۇمشاق نەرسىلەرنى چاپسۇن. مەسىلەن: چامغۇر سۇيى، خۇبباز سۇيى، لىمون سۇيى، سىركىدە نەمدىگەن بۇغداي كېپىكى، باقلا ئۇنى، قوغۇن ئۇرۇقى، ناخۇش ئانار سۇيى ئىستېمال قىلىش، مۇنچىدا تەرلىگەندىن كېيىن بەدەننى ئۇۋۇلاپ تۇتۇش، ئەگەر كۇچلۇك قىلماقچى بولغاندا كەرەپشە سۇيى، سىركە، گۈل يېغى قوشۇپ چاپسۇن. ئەگەر سەۋدا ئارتۇق بولسا، قان ئېلىپ بىر ھەپتىدىن كېيىن مەتبۇخى ئەفتىمۇن، مەتبۇخى ھېلىلە ياكى مەتبۇخى شاھتەررە بېرىلىدۇ. ئەفتىمۇن، ئۇستۇقۇددۇس، بىستىپايەج، ھېلىلە، تۇربۇت قوشقان ھەببى سەنىرى بېرىلسە بولىدۇ. سەبرى، غارىقۇننى ھەب قىلىپ، مۇۋاپىق ھالدا شاھتەررە، ھېلىلىنىڭ پوستى بىلەن قوشۇپ، بىرقانچە كۈن بېرىلىدۇ. كونا قېچىشقاققا سەبرى، مائۇلجەبەن پايدا قىلىدۇ. كاسىنە سۇيى، بەدىيان سۇيىمۇ پايدا قىلىدۇ. يەنە بىر پايدىلىق زىماتنىڭ تەركىبى: كۈندۈش 6 گرام، زىراۋەن تەۋىل 12 گرام، كۈموش پوقى 21 گرام، زەرچۇۋە 9 گرام، ئۆلتۇرگەن سىماب 6 گرام، بۇ دورىلارنى سوقۇپ سىركە، گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاپتاپتا ياكى ئوت قېشىدا ئولتۇرغۇزۇپ چاپسۇن. ئەگەر ئىچى تولا سۇرسە بۇغداي كېپىكىنىڭ شىرىسىنى كۆپرەك سۇدا قاينىتىپ، قەنت بىلەن تاتلىق قىلىپ بەرسۇن. غىزاسىغا سۇماق ئېشى، غورا، لىمون، دىۋاج، ئاچچىق، تاتلىق ئانار قوشۇپ بەرسۇن. بۇ ئىسھالغا ئاچچىق قېتىق پايدا قىلىدۇ. زەرنىخ يېغى، بۆرە يېغى، گۈڭگۈرت يېغى چاپسا پايدا قىلىدۇ. يەرلىك مەستىكىنى پۈدىنە سۇيى، سىركە بىلەن ئېزىپ چاپسۇن. ئەگەر بەلغەم ئارتۇق بولسا سۇرگە دورىسىغا تۇربۇت، شەھمەنزەل قوشۇۋەتسۇن. بەلغەمنى سۇرۇش ئۈچۈن شۇمشا ئۇرۇقى بىلەن شەھمەنزەلنى قاينىتقان سۇنى چاپسۇن، پىسسىمۇق ئۇننى قىزىلگۈل، سىركە، گۈل يېغى بىلەن چاپسۇن.

(2) قۇرۇق قىچشقاق:

داۋالاش ئۇسۇلى: بىمەك-ئىچمەكسىگە ھۆللۈك يەتكۈزمەسلىك نەرسىلەرنى بېرىش، شورپىغا بادام يېغى قوشۇپ بېرىش، سۈيى تاتلىق مۇنچىغا بېرىپ يۇيۇنۇش كېرەك. بەزى كونا قىچشقاقنىڭ ھۆللۈكىنى پەيدا قىلىش ئۈچۈن بىر قاچا سۇغا 4 قوشۇق كۈنجۈت يېغى ياكى 4 قوشۇق سىركەنجۈبىل قوشۇپ، 3 كۈنگىچە تەڭشەپ بېرىلىدۇ. ئاندىن كېيىن قان ئالسا، سۈرگە بەرسە پايدا قىلىدۇ. ھەرقاچان قىچشقاقنىڭ بەلگىلىرى كۆرۈلسە دەرھال ئەكھەل تومۇرىدىن قان ئېلىپ كۆيۈك قانىنى يوقاتسۇن. بىر ھەپتىدىن كېيىن شاھتەررە شەربىتى، ھېلىلە شەربىتى، 4 شەربەت بەرسە پايدا قىلىدۇ. ئاندىن كېيىن قۇرۇق قىچشقاققا چېپىپ تەجرىبىدىن ئۆتكەن بۇ دورىلارنى چاپسۇن. تەركىبى: ئەرۇن، تۇز، زاج، قۇسته، كۈندۈش 3 گرامدىن، مىئەسائىلە 18 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ياغقا ئېلەشتۈرۈپ، بەدەنگە چېپىپ، ئاندىن كېيىن ئىسسىق سۇدا يۇيۇۋەتسۇن. گۈل يېغى، كاپۇرنى بەدەنگە چاپسۇن.

يەنە قىچىشش قىچشقاقسىزمۇ تاشقى ئەزادا پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى ئۆتكۈر بۇخارات ئازغىنە ئۆتكۈر خىلىتقا ئېلىشىپ بەدەننى قىچىشتۇرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، مائولجەبەن بىلەن سۈرگە بېرىپ كۆيۈك خىلىتىنى تازىلاپ چىقىرىش، يېڭى سۈيى بار مۇنچىغا بېرىپ يۇيۇنۇشنى ئادەت قىلىش، مۇنچىغا كىرىپ بەدىنگە گۈل يېغى، سىركىنى ئازغىنە كەرەپشە سۈيى بىلەن چېپىش؛ ئەگەر قىچىشش قاتتىق بولسا، كۆكنارنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركىگە ئېلەشتۈرۈپ، بەدەنگە چېپىش كېرەك.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: جىنسىي مۇناسىۋەتتىن ساقلانسۇن. سەۋەب بۇ ئىشتىن مادىدا تېرىنىڭ ئۈستىگە چىقىۋېلىپ بەدەنگە سېسىقلىق پەيدا قىلىدۇ. شۇ سەۋەبتىن غوسلى تاھارەت قىلغاندا بەدەننى ئوبدان سىلاپ يۇيۇش زۆرۈر.

يەنە قىچىشش بەزى ياشانغان كىشىلەردىمۇ پەيدا بولىدۇ. قېرى كىشىلەرنىڭ تېرىسى زەئىپ، سۈس بولىدۇ. شور بەلغەمنىڭ كۆپلۈكىدىن بەدەن قىچىشىدۇ. بەلغەم ھەزمىنىڭ ناچارلىقىدىن، قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقىدىن تېرىنىڭ ئارىسىدىكى بۇسلارنى تارقىتالمىغانلىقىدىن بولىدۇ. بۇنى تەسلىك بىلەن ساقايتقىلى بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى غىزاسىنى ئىسلاھ قىلىش كېرەك. يۇيۇنۇشنى ئادەت قىلسۇن. بەدەننى گۈل يېغى، سىركە بىلەن ياغلىسۇن. ئەگەر قىچشقاق بۆرەكتە پەيدا بولسا ئاقاقىيا، مامسا بىر ھەسسىدىن، سەبرى بىرىم ھەسسە، نىشاستە 2 بىرىم ھەسسە، بۇلارنى سىركە بىلەن قوشۇپ، چاپسۇن. ئەگەر ئۇششاق بارماقلاردا قىچىشش پەيدا بولسا، گۈل يېغى، سىركە، كەرەپشە سۈيى چاپسۇن. چامغۇرنى سۇدا پىشۇرۇپ، ئەزاغا قويسۇن. ئەگەر بەدەنده بولسا بۇ دورىلارنى چاپسۇن: تەركىبى: سانا 15 گرام، قىزىل سەندەل 6 گرام، بۆرە ئەرمىنى 3 گرام، شەھمەنزەل 2 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە، گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، چاپسۇن. ئەگەر قىچىشش ئالدى، ئارقا تەرەتته بولسا زاكنى قورۇپ، يۇمشاق سوقۇپ،

3 گرام مقدارىنى لاتىغا تۆكۈپ، ھەسەل سۇيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسۇن. شۇمشا بىلەن زىغىرنى ھەسەلدە قاينىتىپ، لاتىغا يۇقتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈرتسۇن. ئەگەر قىچىشىش، ئۇششاق مۇدۇر باللاردا پەيدا بولسا ئۇنى داۋالاشتا: شۇ بالا 6 ئايلىق بولسا، مۇۋاپىق ھجامەت قويۇش، قىزىلگۈل، بىنەپشە، نىلۇپەر، پوستى ئاقلانغان ئارپىلارنى قاينىتقان سۇدا يۇسۇن. ھەرگىز ياغلىمسۇن. ئېمىتكۈچىگە مەتبۇخى ھېلىلە، مەتبۇخى شاھتەررە، سىركەنجۈبىل شەربىتى بېرىش كېرەك. ئانسى جىنسىي ئىشلاردىن ۋە مۇخالىپ تاماقتىن توسۇلىدۇ. ئەگەر 12 ياشلىق بالا بولسا ھېلىلە، خىيارشەنبەر، بەدىيان سۇيى، سېمىز ئوت شىرىسى بىلەن سۈرگە بەرسۇن.

3. يەل تېشىپ قېلىش ۋە قىزىل تۇمشۇق كېسەللىكى

بۇ كېسەللىكتە چوڭ-كىچىك مۇدۇرلار بولۇپ بېشى يوق ئۇچى بولىدۇ. رەڭگى قىزغۇچ بولىدۇ. كۆپىنچە قىچىشىش بىلەن پەيدا بولىدۇ. بەزى چاغدا ئۇنىڭدىن قاندىن بولغان ھۆللۈك كۆرۈلىدۇ.

ئالامتى رەڭگى ناھايىتى قىزىل بولۇپ قىزىش بىلەن پەيدا بولىدۇ. تېزلىكتە كۆرۈلىدۇ. كۆپىنچە يۇزدە پەيدا بولىدۇ. ئاپتاپ ئۆرلىگەندە ئېسىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاردىكى پۈرسەتتە قان ئېلىش كېرەك. ئەينۈلا، تەمرى ھىندى، گۈل سۈلىرى بىلەن ئىچنى يۇمشاتسۇن. ئۇستىگە ئىسسىق سۇ قۇيسۇن. سىركە بىلەن غورا سۇيى، گۈل يېغى چاپسۇن. ئەگەر توختىمسا قۇۋۇۋەت ئىقتىدارىغا قاراپ يەنە قان ئالسۇن، ئاندىن كېيىن سېرىق ھېلىلە، ھەببى سەبرى، ھەببى ئايارەج بىلەن سۈرگە بەرسۇن. ئەگەر قىزىش ئارتۇق بولسا، ناخۇش ئانار سۇيى بەرسۇن ياكى ئاچچىق قېتىقنى قۇرسى كاپۇر، سېمىز ئوت شىرىسى، ئىسپىغۇل، سىركەنجۈبىل شەربىتى بىلەن بەرسۇن. شوخلا سۇيى، يۇمغاقسوت سۇيىگە ئازغىنە ئارپا ئۇنى قوشۇپ، چاپسۇن. بەدەننى كېپەك، قوغۇن، قوغۇن ئۇرۇقى بىلەن زىمات قىلىپ، ئۇۋۇلسۇن. غىزاسىغا ئاقلانغان ماش بىلەن يېسسىمۇق بېرىلىدۇ. سۇيۇقئاشقا ئازغىنە تەمرى ھىندى قوشۇپ بەرسۇن. مېۋىلەردىن تاۋۇز، ناخۇش ئانار، ئەينۈلا بېرىلىدۇ. ئەگەر بەلغەمدىن بولسا ئالامتى: رەڭگى ئاقىغا مايىل بولىدۇ. قىچىشىش كېچىدە كۈچلۈك بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تۇرىبۇت بىلەن كۈچەيتىلگەن مەتبۇخى ھېلىلە بېرىلىدۇ ھەم ئازغىنە قان ئېلىنىدۇ. غارىقۇن، ئەفتىمۇن، شەھمەنزەل، ھىندى تۇزى سالغان ئايارەج پەيقىرا بىلەن سۈرگە بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ياخشى بولمىسا بەدىيان سۇيى، كاسنە سۇيى بىلەن نەقىئى سەبرى بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى ئەتىگەن 20 گرام گۈلقەنتنى 60 گرام سىركەنجۈبىل بىلەن ئازغىنە رۇم بەدىيان قوشۇپ بېرىلىدۇ ياكى بىر ھەسسە كاۋاۋچىنى بىلەن 2 ھەسسە قەنتنى قوشۇپ، تالقان قىلىپ بېرىلىدۇ. بىرقانچە كۈن مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنسا پايدا قىلىدۇ. ئارپا ئۇنىنى سىركە، كەرەپشە سۇيى بىلەن بەدەنگە چاپسۇن. غىزاسىغا قورداق، شورپا ۋە مۇشۇ كېسەلگە مەنپەئەتلىك بولغان غىزالارنى تاللاپ، مۇۋاپىق دورىلار بىلەن قوشۇپ بېرىش لازىم.

4. خەسپ كېسەللىكى

خەسپ دېگەن ئۇششاق مۇدۇرگە ئوخشاش بەدەن ئۈستىدە كۆپ قىچىشپ پەيدا بولىدۇ. كۆپىنچە ھاۋاسى ئىسسىق شەھەرلەردە يۈز بېرىدۇ. بەدەندىكى سەۋدا تەنقىيە قىلىنىپ تۇرۇلمىسا، ئىسسىق ياكى سوغۇق سۇ بەدەنگە يەتكەندە پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى سۈيۇق ھۆللۈك، قويۇق ئىسسىق بۇستىن قىچىشقاق مۇدۇرلار قىچىشپ ئازغىنە ئاغرىق بىلەن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، سۇرگە بېرىش، مۇنچىغا كىرىش، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، ئەمەن، بىنەپشە، شاھتەررە، كېپەك قاينىتقان سۇنى ئىسسىتىپ، بەدەننى يۇسۇن. ئاندىن كېيىن بەدەنگە سىركە بىلەن گۈل يېغى چاپسۇن. ھەسەلنى سوغۇق سۇ بىلەن ئىچسە مۇدۇر پەيدا بولمايدۇ. يەنە بەدەنگە تۇز، سىركە، خېنە چاپسۇن. مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنسۇن. ئارپا ئۇنى بىلەن ياغ چاپسا پايدا قىلىدۇ. بۇ كېسەلگە بېرىلىدىغان دورىنىڭ تەركىبى: موزا، زەرچىۋە، گۈل يېغى، گۈلاب، بۇلارنى سىركە بىلەن ئېلەشتۇرۇپ، مۇنچىدا يۇيۇنۇپ بولۇپ بەدەنگە مەزكۇر دورىنى چېپىپ، بىر سائەتتىن كېيىن بەدەننى كېپەك بىلەن سوغۇق سۇدا يۇسۇن. ئاندىن كېيىن مۇدۇر چىققان ئەزانى گۈلاب، سىركە، سۇدا ئەزگەن كەتىرا، گۈل يېغى بىلەن ياغلىسۇن.

5. نەملە (ئۇششاق مۇدۇر)

بۇ مۇدۇرلار بىر-بىرىگە يېقىن تۇتىشاڭغۇ چىقىدۇ. چىققاندا سۇيى چىقىپ قىچىشىدۇ ھەم ئېچىشىدۇ. قولدا تۇتقان يەر قاتتىق ئۇرۇنىدۇ. ئېچىشىش چۈمۈلە چاقىقانغا ئوخشاپ كېتىدۇ. كۆپىنچە بەدەنگە چىققان نەملە بىر مۇدۇر بولۇپ ئەتراپىدا بىرقانچە ئۇششاق مۇدۇرلا چېچىلغان بولىدۇ. نەملە گۆشخور نەملە، پۇرچاقسىمان نەملە، ئاددىي نەملىدىن ئىبارەت 3 خىل بولىدۇ. بۇ تېرىنىڭ ئارىسىدا قانغا ئارىلىشىپ ئىنچىكە تومۇرلاردا يۇرگەن سەپرادىن پەيدا بولىدۇ. ئاددىي نەملە تېرىدىن يۇقىرى چىقمايدۇ.

ئالامتى رەڭگى قىزىل بولۇپ، زىڭىلداپ ئاغرىيدۇ. غەملىك بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تەمرى ھىندى، پۇنۇس، خىيارشەنبەر بىلەن سەپرا ماددىسىنى تازىلاپ چىقىرىش، قۇرۇتقۇچى دورىلارنى چېپىش، مەسىلەن: قۇرۇتۇش ئۈچۈن مامسا، ھوزۇر، ئاقاقىيانى كاسىنە سۇيى بىلەن چاپسا پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا توخۇ گۆشى بىلەن سۇيى بېرىلىدۇ.

گۆشخور نەملە گۆش بىلەن باراۋەر تۇرىدۇ.

ئالامتى مۇدۇر پەيدا بولۇپ، تېزلا جاراھەتكە ئايلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى فەۋاكىھ بىلەن سۇرگە بېرىلىدۇ. سىرىق ھېلىلە، تەمرى ھىندىنىڭ سۇلىرى بىلەن سۇرگە بەرسىمۇ بولىدۇ. ئاندىن جاراھەت ئەتراپىنى قىزىل سەندەل، پۇپەل، شىيافى مامسا، ئىسپىداج، قوغۇشۇن، گىل ئەرمنى باراۋەردىن ئېلىپ، بۇلارنى سۇدا يۇغۇرۇپ، ياپىلاق قىلىپ ھاجەت ۋاقتىدا گۈلاب، سىركە بىلەن ئېزىپ، چاپسۇن. يەنە جاراھەتكە مەلھىمى ئىسپىداج قويسۇن. ئەگەر مەلھىمنى

كۆچلۇكرەك قىلماقچى بولسا موزا، مۇردارسەنگ، زەرچۆە 1 ھەسسىدىن، ئانار گۈلى، ھەببۇلئاس، پاقىيوپۇر- مقى سۇيى 2 ھەسسىدىن بۇلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ، موم، ياكى گۈل يېغى، ياكى كۆنجۇت يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ قويسۇن. بۇ جاراھەتنى قۇرۇتۇش ئۈچۈن كۆپ چارىلەرنى قىلىش كېرەك.

پۇرچاقسىمان نەملە يوپۇرماقتا ئوخشاش كىچىككىنە مۇدۇر بولۇپ ئۇچى ئاق، تۈۋى قىزىل بولىدۇ. قاتتىق كۆيۈپ، ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ ھەم ئىششىيدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى بەلغەم ئارىلاشقان سەپرادىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، تۇرىبۇت سالغان مەتبۇخى ھېلىلە بېرىش، ئانار پوستى، موزا، سەندەل، گەزمازۇ، گىل ئەرمىنى بۇلارنى گۈلاب، سىركە بىلەن قوشۇپ، چېپىش كېرەك.

6. قىزىل كېسەللىكى

بۇ قاتتىق قىچىشىدىغان ئۆزىگە بەك قىزىق مۇدۇر بولۇپ، ئەت ئېلىپ كۆيۈپ ئىچىگە ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ. ئالغىزىدىكى قۇرۇقنىڭ رەڭگى قارا بولۇپ ئەزانىڭ ئۈچىدەك ھۆلى كەم بولىدۇ. ماددىسى سەۋداغا مايىل بولىدۇ. بەزى چاغدا مۇدۇر چىقماي شۇ ئەزا قىچىشىپ ئېچىشىدۇ. قىزىللىق كۆرۈلىدۇ. رەڭگى كۆكۈش بولىدۇ ياكى كۈل رەڭ بولۇپ، قاتتىق ئىسسىتمىداش بىلەن خەتەرگە ئۇچرايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر قان كۆپ بولسا كېسەل ئەھۋالىغا قاراپ ئايلانغىچە قان ئېلىش، بەزى مۇدۇر چىققان ئەزانى ئوپېراتسىيە قىلىپ يېرىپ، بۇزۇق قانىنى تازىلاپ چىقىرىش كېرەك. نەملەگە چاپىدىغان زىمات قىلىدىغان دورىلارغا كاپۇر قوشۇش كېرەك. يەنە قىزىلغا سىركە، گىل ئەرمىنى ياكى ئازغىنە كاپۇر بىلەن قوشۇپ چېپىش لازىم. يەنە بىر ئىلاج ئاچچىق ئانارنى ئېزىپ، يۇمشىغىچە سىركىدە قاينىتىپ، ئاندىن كېيىن ئېزىپ، مۇڭاپىق رەختكە ئېلىپ، كۆندۈزى 2 قېتىم، كېچىسى 1 قېتىم شۇ ئەزاغا قويسا پايدا قىلىدۇ. ئەگەر سەپرا ئارتۇق بولسا مەتبۇخى فەۋاكىھ بىلەن سەپرانى تازىلاپ چىقىرىش كېرەك. سوغۇق نەرسىلەردىن تەمرى ھىندى سۇيى پايدا قىلىدۇ. گىل ئەرمىنى، پاقىيوپۇرمقىنىڭ سۇيى بىلەن گۈلابقا قوشۇپ، ھۆل يۇمغاقسۇتنى چاپسۇن.

7. ئۇششاق مۇدۇرلەر

ئۇششاق مۇدۇرلار بەدەندىكى بۇزۇق ھۆللۈك تېرە ئارىسىدا توختاپ قالغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر ماددا ئىسسىقتىن بولسا قان ئېلىش ياكى ھىجامەت قويۇش كېرەك. مەتبۇخى فەۋاكىھ بىلەن سۈرگە بېرىش كېرەك. ئەگەر ماددا قويۇق بولسا ھەببى ئايارەج ياكى تۇرىبۇت قوشقان مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن سۈرگە بېرىش كېرەك. بۇ ئاغرىق كۆپىنچە تېرىنىڭ قېلىن، قاتتىقلىقىدىن پەيدا بولغانلىقتىن، مۇنچىدا ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇنسا پايدا قىلىدۇ. ھۆل يۇمغاقسۇت، سىركە، گۈل يېغى قوشۇپ چاپسۇن.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئىسسىقلىق تاماقلاردىن ساقلانسۇن. پەرھىز ئاشقا گۆش سالمىسۇن. بولۇپمۇ چوڭ ھايۋانلارنىڭ گۆشىنى ئىستېمال قىلىش مەنئى قىلىنىدۇ.

8. نار

نار دېگەن ئەرەبچىدە ئوت دېگەن مەنىدە بولۇپ، بۇ كۆيگەندەك ئېچىشچ ھەم قىچىشچ، سۇيۇق سۇ چىقىپ تۇرىدۇ.

ئالامتى قىچىشچ ئېچىشىدۇ، چىداپ تۇرالمىغۇدەك دەرىجىدە قاتتىق ئۇسسايدۇ. ئاندىن كېيىن بەدەندە ئۇششاق قاپارچۇقتەك نەرسىلەر پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن قان ئېلىش كېرەك. چىلان شەربىتى، تەمرى ھىندى سۇيى، ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۇيى، قاپاق، ئارپا يارمىسى، ئىسپىغۇل شىرىسى، مەتبۇخى ھېلىلە بېرىش كېرەك. قەلەي كۇشتىسى، مۇردارسەنگ، ئاق كاپۇر بۇلارغا ئازغىنە گۇلاب قوشۇپ، چاپسۇن. ئەگەر سۇيى بولسا تېشپ سۇيىنى چىقىرىۋەتسۇن. ئاندىن كېيىن ئىسپىداج مەلھىمى قويۇپ، چۆرىسىگە گىل ئەرمىنى بىلەن سىركە چاپسۇن. ئەگەر تولا زەردار چىقسا ھوزەر، زەرچۇبە، كاپۇرنى كاسىنە سۇيى ياكى گۇل ھەمشىباھارنىڭ سۇيى بىلەن چاپسۇن. غىزاسىغا توخۇ گۆشى، غورا سۇيى بېرىلىدۇ.

9. بۇسۇرى لەبەنىيە

بەزىدە بۇرۇندا، پېشانىدە كىچىككىنە ئاق مۇدۇر پەيدا بولۇپ خۇددى سۇت بىلەن چېكىت قويغاندەك شەكىللىنىپ تۇرىدۇ. ئەگەر كۆيدۇرسە مەسكە پىغدەك نەرسىلەر بىلەن چىقىدۇ. بۇ زەردار مادداسىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ مادىدا تېرىنىڭ ئۇستىگە بۇخارات ئۆرلىگەنلىكتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مېڭىنى، بەدەننى ھەببى ئايارەج بىلەن تازىلاش كېرەك. نۇرلاندۇرۇش ئۇچۇن تۇخۇم شاكىلى، كۆيدۇرۇلگەن سۆگەك، باقىلە ئۇنى قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن يۇزىنى يۇيۇش كېرەك. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ياخشى بولمىسا ئاق خەربەق، ئېگىر، زىغىر ياكى قىزىلگۇل، سىيادان بۇلارنى سىركە بىلەن چاپسۇن. ئەگەر بۇمۇ تەسىر قىلمىسا، ئۇزۇم ياغچىنىڭ كۇلىنى سىركە بىلەن ئېزىپ، چاپسۇن.

10. نەباتۇللەيل

بۇ كېسەللىك تېرىنىڭ ئارىسىدىكى ماددىلار توختاپ قالغانلىقتىن ۋە مېڭىدە، نەزلە توختىغانلىقتىن ھەم بۇ كېسەل كېچىدە پەيدا بولغانلىقتىن نەباتۇللەيل، دەپ ئاتالغان.

ئالامتى كېچىسى قاتتىق قىچىشىپ قاشلايدۇ، ئالدىدا لەززەت ئېلىپ كېيىن ئاغرىتىدۇ. كۆپىنچە كېچىسى ئاغرىيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، سۇرگە بېرىش بىلەن بەدەننى تازىلاش كېرەك. مۇنچىغا كىرىش ۋە كەرەپشە سۇيى بىلەن مېڭىنى ئاچسۇن. سىركىنىڭ لېيىنى چاپسۇن. باشقا جەھەتتە قىچىشقاق كېسەللىكىنى داۋالاش چارىلىرىنى قوللىنىش لازىم.

11. بۆره چاقسى

بۇ چوڭراق چېكىتتەك مۇدۇر بولۇپ، چوڭراق، پاقالچاقتا پەيدا بولىدۇ. شۇ سەۋەبتىن بەتەم، دەپ ئاتالغان جاراھەت بولۇپ، ماددىسى كۆيۈك سەۋادىدىن بولغاچقا ئىچىدىن قارا زەرداب چىقىدۇ. مادا پۈتۈن ئەزادىن پاقالچاقتا كېلىپ توختىغانلىقتىن تەسىرەك ساقىيىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش، بىرقانچە قېتىم قەي قىلدۇرۇش، ئاندىن كېيىن لوڭقا قويۇپ بۇزۇق قانىنى، زەردابىنى تازىلاپ چىقىرىش كېرەك. ئاندىن كېيىن بۇيى مادارانىنىڭ كۆلىنى، يۇلغۇن ياغىچىنىڭ كۆلىنى، زىراۋەندە تەۋىل، بىخ كەبىر پوستى، كۆيدۇرگەن خېنىلەرنى سىركە، ئازغىنە زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ مەلھەم قىلىپ قويىسۇن. باشقا جاراھەتنى داۋالىغاندەك ئىلاج قىلماسلىق كېرەك.

12. تۇسسەبۇسرەئى مۇنقەزرىھە

بۇ ئۇششاق، چېچىلاڭغۇ جاراھەتلىك مۇدۇر بولۇپ يۇز تېرىسىنىڭ تېگىدە، بەزىدە مەقئەتتە، ئايالالرنىڭ رەھىمدە پەيدا بولىدۇ. سەۋەبى: ئۇنتكۇر، قويۇق خىلتتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەرھەمى زەنكار قويىسۇن. ئۇنتكۇر دورىلارنى قىلماستىن، ئاق، قارا مەلھەم قويىسۇن ۋە باشقا مۇناسىپ داۋالاش چارىلىرىنى قىلىش لازىم.

13. سەينەك

بۇ ئىسسىق ئىششىق بولۇپ، تىرناقنىڭ تۈۋىدە پەيدا بولىدۇ. زىڭىلداپ قاتتىق ئاغرىيدۇ. تارتىشىدۇ. ئەگەر ئىششىق تىرناقنىڭ ھەممىسىدە بولسا تىرناق چۈشۈپ كېتىدۇ. قان ماددىسى كۆپ بولغانلىقتىن كۆپىنچە ئىسسىتمدايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، سۇرگە بېرىش، ئارپا سۇيى بىلەن مىزاجنى تەڭشەش كېرەك. دەسلەپتىلا كۆك موزا ياكى ئىسپىغۇل بىلەن سىركە چاپسۇن ياكى بەك، ئەپيۇننى سىركىدە ئېزىپ، چاپسۇن ياكى قاردا يۇيۇپ، توڭلاتسۇن. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن توختىمسا ئىسسىق ياغقا چۆكۈرۈپ تۇرسۇن. ئەگەر ئىششىق تارقىسا ئاشلاندۇرىدىغان زىمات قىلسۇن. مەسىلەن: مورد ئۇرۇقى، زىغىر، تەمرى ھىندى ئۇرۇقى، بىنەپشە قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن زىمات قىلسۇن. ئەگەر ئېغىز ئالمىسا يېرىپ، يېرىڭنى چىقىرىپ تاشلاپ، دەرھال گۆش ئۇندۇرىدىغان مەلھەم.

14. سۆگەل

بۇ كىچىككىنە قاتتىق مۇدۇر بولۇپ بىرقانچە خىلغا ئايرىلىدۇ. بەزىسى تەتۇر بولۇپ گۆشنىڭ ئىچى تەرىپىگە ئۆرۈلۈپ تۇرىدۇ. بەزىسى ئۇچى تەرىپى ئۇچلۇق، چوك، قاتتىق بولىدۇ. بەزىسى ئۇچى يوغان، تۇۋى ئىنچىكە مىخدەك بولىدۇ. بەزىسى ئۇزۇن بولۇپ توقاي بولىدۇ. بەزىسى ئىچىدىن يېرىك چىقىرىدىغان بولىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسى قويۇق، قۇرۇق بەلغەم خىلتىنىڭ كىچىك تومۇرلارغا تاراپ قۇرۇغانلىقىدىن

بولىدۇ، ياكى سەۋدا خىلىتىدىن بولىدۇ، ياكى سەۋدا بەلغەم خىلىتىنى تەبئەت باشقا ئەزاغا چىقىرىپ تاشلىغانلىقتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر قان غالىب بولسا قان ئېلىش، مەتبۇخ ئەفتىمۇن، تۇربۇت قوشقان ھەببى ئايارەج بىلەن سۈرگە بېرىش كېرەك. ئاندىن كېيىن مائۇلئۇسۇل بىلەن بادام يېغى بېرىلىدۇ. غىزاسىغا: ھۆللۈك نەرسىلەر غىزا قىلىپ بېرىپ، مىزاجىغا ھۆللۈك يەتكۈزۈش كېرەك. سۈگەلنى يوقىتىدىغان دورىلارنىڭ تەركىبى: بۆرە ئەرمىنى، خەرنۇب غازىڭى، سىيادان، ئاس ياكى كەبىر قاتارلىقلارنىڭ بىرىنى چاپسۇن ياكى تۇز بىلەن سىركە چاپسۇن. داۋاملىق توخۇ، ئۆردەك يېغى، گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ تۇرسۇن ياكى زەرنىخ، ھاك قاتارلىق ئۆتكۈر دورىلار بىلەن كېسىپ ئېلىش كېرەك. بۇلارنىڭ شىرىسىدەك نەرسىلەر بىلەن ئالسىمۇ بولىدۇ. سۈگەلنىڭ بەزىسى يېسىمۇقتەك، بەزىسى بۇغدايدەك بولىدۇ. بۇلار كۆپىنچە يۇزدە، پىشانىدە بولىدۇ. يېسىمۇقدەك بولغىنى سىرتىق بولىدۇ. بۇغدايدەك بولغىنى بۇغداي رەڭگىدە، بۇغداي شەكلىدە ئۇزۇن قىزغۇچ بولىدۇ. بەزىلىرى بۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ، دەيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن بەدەننى خىلىتتىن تازىلاش كېرەك. قىرۇتى، ئەينۇلا يېلىمى، ئۇزۇم، شەتەرەنجى ۋە مومنى ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى ئۇنىڭغا قوشۇپ، مەلھەم قىلىپ چاپسۇن. كۇندۇش، گۈڭگۈرت، بۆرە ئەرمىنى بۇلارنى سىركە بىلەن چاپسا پايدا قىلىدۇ. گەزمازۇنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركىدە يۇغۇرۇپ، بىرقانچە قېتىم تاڭسا يىلتىزنى يۇلۇپ ئالىدۇ.

15. ئەبۇرسما كېسەللىكى

بۇ قاندىن، يەلدىن پەيدا بولغان ئىششىق بولۇپ شىريان تومۇرغا زەربە يەتكەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ. تېرىنىڭ تېگىدىكى قان ۋە يەل تېرە بىلەن شىريان تومۇرنىڭ ئارىسىغا يول تاپىدۇ ياكى شىرياننىڭ ئۇرنىغا جارىھەت چىقىپ، تېرىدىن گۆش ئۇنۇپ، گۆشكە ئوبدان ئېلىشمىغاندىن شىرياندا جارىھەتنىڭ تەسىرى قالغاندىن بولۇپ بۇنى «ئۇمىۇددەم» دەپ ئاتىغان.

ئالامىتى ئورنى ئاق بولۇپ قولدا تۇتسا ئىششقىنىڭ كۆپىنچىسى تارقاپ كېتىدۇ. ئىششقىنىڭ رەڭگى پىدىگەن، بىنەپشىنىڭ رەڭگىگە ئوخشايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى شاھى بەللۇت، موزا، ئاقاقىيا شۇنىڭدەك باشقا قورىغۇچى قابىز نەرسىلەر بىلەن زىمات قىلسۇن. شۇنىڭ بىلەن ئەزانى چىڭتىپ ئەتراپىنى قوروش بىلەن ئەزاغا قان كەمرەك قۇيىلىدۇ.

16. بۇسۇرى غەربە

بۇ «ئابىلە فەرەڭگى» دېگەن ئاتالغۇ بىلەن مەشھۇر بولۇپ، بۇنى قەدىمكى ھۆكۈمالار ئۆز كىتابلىرىدا كۆرسەتمىگەن. پەقەت تەجرىبە قىلىپ نوپۇزلۇق كىتابلاردىن ئۇنىڭ بىر قىسمىنى تېپىپ، داۋالاش چارىسىنى 4 خىلغا بۆلۈپ بايان قىلىپ ئۆتىمەن.

(1) ئابىلە فەرەڭگى ئەگەر قانىنىڭ كۆپىلۈكىدىن پەيدا بولغان بولسا بارلىق ئەزالىرى ئېغىرلىشىپ،

تومۇرلىرى چىڭ بولۇپ چىقىپ تۇرىدۇ. تومۇرى تېز، ئاغزى تاتلىق، يۇزى قىزىل بولىدۇ.

ئەزالىرىنىڭ بوغۇملىرى ئاغرىيدۇ، تۇۋى قىزىل بولىدۇ، تىل ۋە تېرىلىرى يېرىك، تومۇرى يوغان بولىدۇ. سۇيدۇكى قىزىل ھەم قويۇق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن قېيغال تومۇردىن قان ئېلىش بىلەن قانىنى كۆپەرتىپ ئاقتۇرۇش كېرەك. سافىن تومۇردىن قان ئالسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر ھامىلدار ئايال ياكى كىچىك بالا بولسا 2 دولىسىنىڭ ئارىسىغا ياكى 2 پاقالچىقىغا ھىجامەت قويۇش كېرەك. ئەگەر قانىنىڭ قاينىشى باشتا ياكى يۈزدە بولسا پېشانە تومۇردىن قان ئېلىپ، ئاندىن كېيىن بىرقانچە كۈن دەم ئالدۇرۇش كېرەك. ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۇيى، تەمرى ھىندى سۇيى، لىمون شەربىتى، زىخ شەربىتى، دىۋاج قىيامى بۇلارنى داۋاملىق بېرىپ تۇرۇش كېرەك. يەنە بۇ مەتبۇخىنىڭ پايدىسى بار، مەتبۇخىنىڭ تەركىبى: سانا 20 گرام، شاھتەررە 16 گرام، تەمرى ھىندى 80 گرام، ھېلىلىنىڭ پوستى 12 گرام، بىخ كەبىرنىڭ پوستى 4 گرام، شوخلا، چالا سوققان كاسىنە ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 4 گرامدىن، چىلان، سەرپىستانىنى 20 داندىن ئېلىپ، بۇلارنى بىر قاچا سۇدا قاينىتىپ، ئۈستىگە 72 گرام شىرخىست سېلىپ، سۈزۈۋېلىپ، ئىلمان قىلىپ ئىچسۇن. مۇمكىنقەدەر ئېغىر دورىلارنى ئىشلىتىپ داۋالىماسلىق كېرەك. ئەگەر جاراھەتتىن پەيدا بولۇپ بۆرەككە تەسىر قىلسا كۇندۇر، سازەج ئەدەس، ئەنزۇرۇت 4 گرامدىن ئېلىپ بۇلارنى سوقۇپ، 48 گرام گۈل يېغى بىلەن ئېلەشتۇرۇپ، 8 گرام موم بىلەن مەلھەم قىلسۇن. ئەنزۇرۇت، سازنج ئاقاقىيا، ئانارگۈلى، كۇندۇر، خۇنسياۋشان، زىراۋەندە بۇلارنى باراۋەردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، جاراھەتكە سەپسە پايدا قىلىدۇ. بۇ كېسەلگە يەنە مەجۇنى شاھتەررە ئىشلىتىلىدۇ، تەركىبى: شاھتەررە 28 گرام، سانائى مەككى ياكى ئادەتتىكى سانا 12 گرام، ھېلىلىنىڭ پوستى 20 گرام، پوستىنى ئاقلىغان ئامىلە 32 گرام، رەۋەن 6 گرام، قىزىلگۈل 16 گرام بۇلارنىڭ ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، 400 گرام مىقدارى ئۇرۇقى يوق كىشمىش ئۇزۇم بىلەن ئېلەشتۇرۇپ، ياكى قەنت بىلەن قوشۇپ، ھەر قېتىم 12 گرامدىن چىلان قاينىتىقان سۇ بىلەن ئىچسە، 20 كۈندە كېسەلنىڭ ماددىسى قۇرۇپ ساقىيىشى مۇمكىن. ئەگەر مەلھەمگە قوشقان دورا بىلەن ماددا قۇرۇمىسا بۇ دورىلارنى چېپىش كېرەك. ئۇزۇن زىراۋەندە 8 گرام، كۇندۇش، ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى 4 گرامدىن، ئۆلتۇرۇلگەن سىماب 6 گرام، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى ئېزىپ، سىركە بىلەن نەمدەپ، گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، مۇنچىدا چېپىش كېرەك.

(2) ئابىلە فەرەڭگى سەپرا خىلىتىدىن پەيدا بولغان بولسا بۇنىڭ بەلگىسى: ئۆزى ئورۇق، يۇزى سېرىق بولىدۇ. ئاغزى ئاچچىق، تولا ئۇسسايدىغان، ئۇيقۇسى كەم بولىدۇ. ئېغىز-بۇرنى قۇرۇق، تومۇر تېز بولىدۇ. كۆز ئالدىدا سېرىق نەرسە كۆرۈنگەندەك خىيال قىلىدىغان، تېز ئاچچىقى كېلىدىغان، ئالدىراڭغۇ بولىدۇ. سۇيدۇكى قىزىل بولىدۇ. ئابىلە بولىدىغان ئەزانىڭ رەڭگى سېرىققا مايىل بولۇپ ئېچىشىدۇ. زەردار كۆپ كېلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى نارجىل، لىمون، ئاچچىق، تاتلىق ئانار شەربىتى، تەمرى ھىندى سۇيى، سىركەنجە-

ۋىل ببرىلىدۇ. ئاندىن كېيىن ئەگەر توسالغۇ بولمىسا قان ئېلىنىدۇ ياكى ھجامەت قويىلىدۇ. سەپرا خىلىتىنى تازىلاپ چىقىرىش ئۈچۈن ببرىلىدىغان دورىنىڭ تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى، سانا، شاھتەررە 20 گرامدىن، ئەينۈلا 15 دانە، چىلان، سەرىستان 20 داندىن، تەمرى ھىندى 60 گرام، چالا سوققان كاسنە ئۇرۇقى، رەۋەن، شوخلا، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، قىزىلگۈل 4 گرامدىن، شىرخىست 80 گرام، بۇلارغا 120 گرام تەرەنجبىن قوشۇپ، ئىلمان قىلىپ ئىچسۇن. تەمرى ھىندىنىڭ سۇيىنى 1 گرام مەھمۇدە بىلەن بىرقانچە قېتىم ئىچسە كۆيۈك سەپرانى يوقىتىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: سەپرا پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەر، غەم-ئەندىشە، غەزەبلىنىش، ئۇيقۇسىزلىقتىن، ئېغىر ئاچلىقتىن، ئۆزى ئادەتلەنگەن ۋاقىتتا تاماق يېمەسلىكتىن، ئىسسىق تاماق، شارابتىن، بۇسنى باشقا ئۆرلىتىدىغان نەرسىلەردىن، مەسىلەن: جوز، پىياز، سامساق، كۈدە، قىچا قاتارلىق نەرسىلەردىن ساقلىنىش كېرەك. نوقۇئى سەبرى ئەزا ئېچىشقانغا پايدا قىلىدۇ، تەركىبى: 9 گرام سەبرىنى يۇمغاقسۇت سۇيى ياكى تەمرى ھىندى سۇيىگە ئاخشامليقتا چىلاپ قويۇپ، ئەتىگەنلىكتە 3 كۈنگىچە داۋاملاشتۇرۇپ ئىچىپ، 3 كۈن دەم ئالسا ئابلەنىڭ يىلتىزى شۇنىڭ بىلەن قۇرۇپ كېتىدۇ. ئەگەر ئابلە يۈزدە، باشتا پەيدا بولسا گىل ئەرمىنى 6 گرام، گىل مەختۇم 3 گرام، كاپۇر 1 گرام، زەپەر 2 گرام، مۇردارسەنگ 8 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈلاب، سىركە بىلەن بىرىكتۈرۈپ چاپسۇن. بۇ تالقان دورا جاراھەتنى توختىتىدۇ ھەم گۆش ئۈندۈرىدۇ، تەركىبى: كۈندۈر، ئەنزۇرۇت، خۇنسياۋشان تەڭ ھەسسىدىن بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئالدى بىلەن مۇنچىغا كىرىپ، جاراھەتنى ئوبدان يۇيۇپ، ئاندىن بۇ دورىلارنى سەپسە پايدا قىلىدۇ. ھەببى شاھتەررەنىڭ تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە 15 گرامدىن، سەبرى 21 گرام، مەھمۇدە 2 گرام، شاھتەررە 9 گرام، بۇلارنى سوقۇپ، شاھتەررەنىڭ سۇيى بىلەن ھەب قىلىپ تەييارلاپ قويۇپ، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن 8 گرامغىچە يېسۇن. ئەگەر زۆرۈر بولغاندا خېنە غازىكى 20 گرام، ئۆلتۈرۈلگەن سماب، زەنكار 12 گرامدىن، كۈندۈر، مەستكى 16 گرامدىن، ئەنزۇرۇت 8 گرام بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، 60 گرام ئۆچكە يېغىنى 40 گرام گۈل يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ، 3 كۈنگىچە قويسۇن. ئۇسسۇزلۇقنىڭ سۇ ئىچمەي ئەرەقى كاسنە ئىچسۇن. ئەگەر كاسنە ئۇرۇقى 28 گرام، ئۆرۈك مېغىزى 48 گرام، ئۆلتۈرۈلگەن سماب 6 گرام، يۇمشاق تۇز 8 گرام بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، مۇنچىغا ئاپىرىپ، تۇخۇم سېرىقى بىلەن چاپسۇن. ئاندىن كېيىن بەدىنگە لىمون شەربىتى، گۈل يېغىنى چاپسا پايدا قىلىدۇ.

(3) ئابلە مەرەكگى ئەگەر بەلغەم ماددىسىدىن پەيدا بولغان بولسا ئالامتى: سۆكەك بوغۇملىرى ئاغرىيدۇ، بەدىنى سوغۇق ھەم ئېغىر بولىدۇ، ئۇيقۇسى كۆپ، ئېغىز-بۇرنىدىن سۇ ئاقىدىغان بولىدۇ، باش-كۆزى ئېغىر بولۇپ، سوغۇق ھاۋا، سوغۇق نەرسىلەردىن ئاغرىقى ئېغىرلىشىدۇ. سۇيىدۇكى ئاق ھەم قويۇق، تومۇرى چوڭ بولىدۇ. مۇدۇر چىقىدىغان ئەزانىڭ رەڭگى ئازغىنە قىزغۇچ بولىدۇ. جاراھەتنىڭ چۆرىسى ئاق، شورلۇق بولىدۇ، زەرداب سۇ ۋە ھۆللۈك ئاقىدۇ. ھەببى ئىستەمخۇن بىلەن بارلىق ئەزالارنى خىلىتتىن تازىلاش كېرەك. تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا 3 گرام، ھېلىلىنىڭ پوستى، سەبرى، ھەببۇنىل 2

گرامدىن، بۇلارنى 3 گرام رۇم بەدىيان سۈيدە ھەب قىلىپ، 2 قېتىم ىيسۇن. ھەببى ئايارەج پەيقرانى بىرقانچە قېتىم ىيسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. بۇ كېسەلگە بېرىدىغان ھەببى قوقيانىڭ تەركىبى: سەبرى 15 گرام، تۇربۇت 12 گرام، شاھتەررە 12 گرام، شەھمەنزەل، مەھمۇدە، مۇقەل 3 گرامدىن، ھەببۇننىل 4 گرام، بۇلارنى ھەب قىلىپ، 4 قېتىمغا بۆلۈپ بېرىلىدۇ. بۇ مەتبۇخمۇ بېرىلىدۇ، تەركىبى: سانا، شاھتەررە 20 گرامدىن، سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە، سەۋسەن يىلتىزى 12 گرامدىن، چالا سوقۇلغان تۇربۇت 8 گرام، رۇم بەدىيان 4 گرام، ئۇرۇقى ئېلىنغان ئۈزۈم 28 گرام، بۇلارنى قاينىتىپ، 72 گرام شىرخىست، 20 گرام ناۋات بىلەن بېرىلىدۇ. ئاقىر قەرھا قوشقان سىركەنجۈبىل، ئاچچىقسۇ بىلەن ئېغىزنى چايقىسا پايدا قىلىدۇ. تۆۋەندىكى دورىلارنى: ىيسسمۇق، قىزىلگۈل، شۇمشا ئۇرۇقى، شەھمەنزەل بۇلارنى سۇدا پىشۇرۇپ، كەرەپشە سۇيى بىلەن ئېلەشتۇرۇپ، مۇنچىدا چاپسۇن. بابۇنە ىيغى، گۈل ىيغى، كالا پاقالچىقـ نىڭ يىلىكى، ئۆردەك ىيغى تەڭ ھەسسىدىن ئېلىپ بۇ ياغلاردا مومنى ئېرىتىپ، ئاقىر قەرھا، قۇستى 8 گرامدىن بۇلارنى قوشۇپ، ئۇپىدەك قىلىپ ئېلەشتۇرۇپ، ئۇستىخاننىڭ بەزى بوغۇملىرىغا چاپسۇن. ئەگەر جاراھەت بولسا كۈندۈر، مورد، ئەنزۇرۇت، مۇردارسەنگ، سەبرى، خۇنسياۋشان، تەڭ ھەسسىدىن بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ سەپسۇن. ھەپتىدە بىر كۈن قەي قىلسا پايدا قىلىدۇ. بەلغەمنى پەيدا قىلىدىغان كالا گۆشدەك نەرسىلەرنى ىيىشتىن ساقلىنىش لازىم. يەنە بىر زىماتنىڭ تەركىبى: كۈندۈش 3 گرام، زىراۋەندە مەھرەج 8 گرام، زەرجەۋا 12 گرام، ئۆلتۇرۇلگەن سىماب 6 گرام، تۇخۇمەك مېۋىسى 4 گرام، بۇلارنى ئېزىپ، سىركە، قاپاق ىيغى بىلەن مۇنچىدا چاپسۇن.

(4) ئابىلە فەرەڭگى ئەگەر سەۋدا خىلىتىدىن پەيدا بولسا ئالامتى: يۈزى ئېغىر، قۇرۇق، ئۇيقۇسى كەم، يۈز-كۆز، بەدەنلىرىنىڭ رەڭگى دوغ، تومۇرى ئىنچىكە، ئاستا سوقىدىغان، سۈيدۈكى ئاق، كۆز، بۇرۇنلىرى قۇرۇق، قالايمقان خىيال قىلىدىغان، ئەزالارنىڭ رەڭگى قارامتۇل، جاراھەتنىڭ تۇۋى قۇرۇقراق بولىدۇ. ئۇزۇندا ساقىيىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن مەتبۇخ ئەقتىمۇن ئارقىلىق سەۋدا خىلىتىنى تازىلاش لازىم. تەركىبى: ئەقتىمۇن، گاۋزىبان بەرگى 8 گرامدىن، بىستىپايەج 12 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى 16 گرام، سانا 20 گرام، بىنەپشە، شوخلا، قىزىلگۈل 4 گرامدىن، بەدىيان 3 گرام، شىرخىست 80 گرام، بۇ دورىلارنى بىر قاچا سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈۋېلىپ، 60 گرام قەنت سېلىپ، ئىلمان قىلىپ بەرسۇن. بۇ دورا ھەم ئوبدان پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: ئەقتىمۇن، مەستىكى 3 گرامدىن، شاھتەررە، غاريقون، سەبرى 6 گرامدىن، شەھمەنزەل، مەھمۇدە 1 گرامدىن، رۇم بەدىيان 2 گرام بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەب قىلىپ سەھەر ۋاقتىدا بېرىلىدۇ. ھەسەل بىلەن قاينىتقان سىركەنجۈبلگە بىخ كەبرىنىڭ پوستىنى سېلىپ، ئېغىزنىنى چايقىسۇن ياكى ئايارەج پەيقرانى ھەسەلدە ئېزىپ، ئىسسىق سۇ بىلەن ئېغىزنى چايقىسۇن. مەجۇنى شاھتەررە، ھېلىلە پەرۋەردىسى، ئامىلە پەرۋەردىسى پايدا قىلىدۇ. مەتبۇخى شاھتەررەنىڭ تەركىبى: ئەقتىمۇن 6 گرام، شاھتەررە 21 گرام، سانا 15 گرام، سېرىق ھېلىلىنىڭ پوستى 20 گرام، ئەفسەنتىن، قىزىلگۈل،

كاسنه ئۇرۇقى 8 گرامدىن، پۇنۇس مېغىزى 30 گرام، شىرخىست 72 گرام، مامىرانچىن 3 گرامدىن ئېلىپ مەتبۇخ قىلىنىدۇ. ھەببى شاھتەررەنگ تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە، مەھمۇدە 6 گرامدىن، سەبرى 15 گرام بۇلارنى شاھتەررەنگ سۇيىدە يۇغۇرۇپ ھەب قىلسۇن. ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن 8 گرامغىچە بېرىلىدۇ. يەنە بۇ دورىنىڭ تەركىبى: كۇندۇش، كۇموش داشقىلى، مۇردارسەنگ، زىراۋەندە 8 گرامدىن، كونا تونۇرنىڭ شورى 12 گرام، گۈڭگۇرت، زەرچۇە 3 گرامدىن، ئۆلتۇرۇلگەن سىماب 6 گرام بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈل يېغى، سىركە بىلەن مۇنچىدا چاپسۇن. يەنە بىر خىل دورىنىڭ تەركىبى: مۇردارسەنگ، كۇندۇر، گۈل شىرىسى، قىزىلگۈل، ئەنزۇرۇت بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، جاراھەتكە سەپسە پايدا قىلىدۇ. مۇمكىنقەدەر كۆچلۈك دورىلارنى چاپسۇن. بەدەننى تازىلاش لازىم. كېچىك بالا ياكى ئېغىر ئىياغ ئىياللار بولۇپ دورا ئىچىش ئىقتىدارى بولمىسا، بۇ مەتبۇخنى بەرسە 20 كۈندە مادداسىنى توختىتىدۇ. تەركىبى: ھېلىلە كابىلى، بەلىلە، ئامىلە، تۇربۇت، زەنجىۋىل، شاھتەررە 20 گرامدىن، قەنبىل 16 گرام، ئەفتىمۇن 12 گرام بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، 480 گرام قەنت ياكى 500 گرام ئۆزۈم بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن 8 گرامغىچە بېسۇن.

ئابىلە فەرەڭگى خىلىتلاردىن بولغان بولسا ئۇنىڭ بەلگىلىرىدىن مەلۇم بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى 4 خىلىتكە بېرىلىدىغان سۇرگىلەر بېرىلىدۇ. دورا، شەربەتلەرنى كېسەلگە توغرىلاپ كۆرگەندىن كېيىن بېرىلىدۇ.

17. بۇسۇرى غەربىە يات مۇدۇرچاق

مۇدۇر چىققان ئەزانىڭ رەڭگى ئاق بولىدۇ. تېگى قاتتىق، ئۇچى يۇمشاق بولۇپ، ئازراق زەرداب ئاقىدۇ. بۇ كۆيۈك بەلغەم ئارىلاشقان سەۋدا خىلىتىدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن سۇرگە بېرىش لازىم ۋە بەدەننى سەۋدادىن تازىلاش لازىم. ئىسپىغۇل، مورد ئۇرۇقى، كاسنە سۇيى بۇلارنى پىشۇرۇپ، بىنەپشە يېغى بىلەن چاپسۇن. بەزىدە بۇسرغەربىە قاننىڭ بۇخارلىشىدىن بولۇپ رەڭگى قىزىل بولىدۇ، ئۇزۇنغىچە بەدىنىدە قېپقالىدۇ. بۇنىڭ ئىلاجىمۇ باشقا مۇدۇرلەرنىڭ ئىلاجىغا ئوخشاش بولىدۇ.

18. بۆرە چاقسى

بۇ يۇزدە، پىشانىسىدە پەيدا بولىدىغان مۇدۇر بولۇپ ئۆزى قاتتىق، ئەتراپى بىر دەرەم مىقدارى بولىدۇ. رەڭگى قىزىل بولۇپ، بۇزۇلغان ئۆتكۈر قاندىن پەيدا بولىدۇ،

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، سۇرگە بېرىش، مۇدۇرلارنى يېرىپ، ئىسپىداج (ئۇپا) مەلھىمى، قەلەي، سىركە مەلھىمى قويۇش كېرەك.

19. بۇسۇرى ئەسداغ

بۇ مۇدۇر چىكىگە پەيدا بولغانلىقتىن شۇ نام بىلەن ئاتالغان. بۇ چوڭراق بولۇپ شەكلى كىچىك،

كور دۋمبىگە ئوخشاپ كېتىدۇ. رەڭگى قىزىل بولۇپ ئاشلانمايدۇ، سىقسا قاندىن باشقا ھېچنەرسە چىقمايدۇ. بۇ بۇزۇق قاندىن پەيدا بولدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قىيفال تومۇردىن قان ئېلىش لازىم ھەم باشتىكى ماددىنى تازىلاش لازىم. ئارپا ئۇنى، باقلا ئۇنلىرىنى سىركە، بەدىيان سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ چاپسۇن ھەم موم يېغى چاپسۇن.

20. گەدەنگە چىققان مۇدۇر

بۇ خۇددى كوردۋمبىگە ئوخشاش بولۇپ تولىمۇ قاتتىق ئاغرىيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، سۇرگە بېرىش، پاقىيوپۇرمىقى، قوزا قۇلاق يوپۇرمىقى، ئىسپىغۇل غازىڭى بىلەن زىمات قىلىش لازىم.

21. بەلىخى

بۇ مۇدۇر كۆپىنچە بەلخ دېگەن شەھەردە پەيدا بولغىنى ئۈچۈن شۇنداق ئاتالغان. پەيدا بولغاندىن تارتىپ زەرداب ئاقىدۇ، قۇرۇق جاراھىتى بولىدۇ، كۆپىنچە پاشا چاققانلىقتىن بولىدۇ، بەزىدە ئىسسىتما بىلەن خەفەقان ئايلىنىش بىلەن بولىدۇ. بۇ كۆيۈك سەۋدادىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى چۆرىسى بېسىلىپ قالىدۇ. تازىغا ئوخشاش بولغىنى ياماندۇر.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، سۇرگە دورىلىرى بىلەن كۆيۈك سەۋدانى تازىلاش، مېۋە شەربىتى بىلەن مىزاجىغا ئىسلاھ قىلىش لازىم. ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۇيى بېرىلىدۇ. تاماقنى ئازايتىش لازىم. سەندەلنى گۈلاب بىلەن ئېزىپ چاپسۇن. ئازغىنە كاپۇردىن سىنەسىگە چاپسۇن. جاراھەتكە مەلھەمى كاپۇر، مەلھەمى ئىسپىداج، گىل ئەرمىنى بۇلارنى سىركە بىلەن داۋاملىق چاپسۇن. زىراۋەندە، موردەھرەج، زەنكار، ئۇشەق، قىچا، مۇقەل، زاك، سىركە، بۇغداي يېغى بىلەن ئازغىنە ھەسەلنى قوشۇپ چاپسۇن. شۇنىڭ بىلەن سېسىغان گۆش تۆگەپ، يېڭى گۆش ئۈندۇ. ئاندىن كېيىن خۇنسياۋشان، كۇندۇر، مۇردارسەنگ بىلەن قىلغان مەلھەم بىلەن ئىلاج قىلسۇن.

22. سۇئىپە (تاز) كېسەللىكى

بۇ يۇزىدە ۋە باشتا پەيدا بولىدىغان جاراھەت بولۇپ، تاشقى ئەزاغىمۇ چىقىدۇ، ئەمما ئىچكى ئەزادا بولمايدۇ، رەڭگى قىزىلغا مايىل بولۇپ قۇرۇق جاراھەت بولىدۇ. سۇئىپە ئىككى خىل بولىدۇ. 1- ھۆل سۇئىپە بولۇپ زەرداب ئېقىپ تۇرىدۇ. بۇنى شىرىنە دەپ ئاتايدۇ. بۇ سېسىغان بۇزۇق ھۆللۇكتىن پەيدا بولىدۇ. كىچىك بالىلارنىڭ بەدىنىدە ھۆللۇك بۇخارات كۆپ بولغانلىقتىن كۆپىنچە شۇلاردا يۈز بېرىدۇ. ئۇلارنىڭ پەيلىرىمۇ بوش بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قۇلاق تۈۋىدىكى تومۇردىن، قىيفال تومۇردىن، پىشانىسىدىن قان ئېلىش لازىم. چىققان قانىنى بېشىغا سۇرتۇپ قويسۇن. ئەگەر قان ئېلىشقا بولمىسا ھىجامەت قويسۇن. ئاندىن كېيىن

مەتبۇخى ھېلىلە، ھەببى قوقيا بىلەن سۇرگە بەرسۇن. غىزاسىغا: كاۋاپ، قاپاق، لوبيا، تۇخۇم سېرىقى بېرىلىدۇ. زىمات دورىلار بىلەن مۇنداق ئۇسۇلدا داۋالىسۇن: (1) كۇنجۇت يېغى بىلەن ئاق سەۋسەن غازىكىنى سوقۇپ چاپسۇن. (2) جالىنۇس بۇ كېسەلگە قەغەزنى كۆيدۈرۈپ، سىركە بىلەن چاپسۇن، دېگەن. (3) كۆك سەۋسەننىڭ يىلتىزىنى ئۇدىبلسان بىلەن سوقۇپ، جاراھەتكە يېقىش لازىم. (4) يېسسىمۇق، ئاقاقىيانى سوقۇپ، سىركە، گۈل يېغى بىلەن جاراھەتكە چاپسۇن. (5) ئاچچىق بادام، موزىنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن چاپسۇن. (6) مەلھىمى ئەھمەر چېپىش لازىم، تەركىبى: مۇردارسەنگ، خۇنسياۋشان، ئەنزۇرۇت، زەرچۆەلەردىن مۇۋاپىق ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، زىيتۇن يېغىغا بىرىكتۈرۈپ، مەلھەم قىلىپ چېپىش لازىم. (7) زەرچۆە، ئانار پوستى، مۇردارسەنگدىن مۇۋاپىق مىقدارىدا ئېلىپ گۈل يېغىنى ۋە سىركە بىلەن چېپىش لازىم. بولۇپمۇ كىچىك بالىلارنىڭ ئەزالىرىدا بولسا تېخىمۇ پايدىلىق. تازنى بىر تەرەپ قىلىدىغان يەنە بىر چارە: سىركە، تۇز، شاخارنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن قايتا-قايتا سۈركىسە، ھۆل سۈئېپەنى يوقىتىدۇ. يەنە بىر ھەسسە تۇزكۆك، 2 ھەسسە كونا تۆمۇرنىڭ داشقىلىنى يۇمشاق سوقۇپ، چاپسۇن. ئەگەر بۇ كېسەل كىچىك بالىلاردا كۆرۈلسە قۇلاق ئۇچلىرىنى تىلىپ چىققان قانىنى بېشىغا چاپسۇن. بالىنى ئېمىتكىچە ھېلىلە، رۇم بەدىيان، شېكەر بىلەن تالقان سۈفۈپ قىلىپ بېرىلسە بولىدۇ. ئەگەر بەدىنىدە قان كۆپ بولسا قان ئېلىپ، ھەببى ئالارەج بېرىلىدۇ. جىنسىي ئىشلار زىيان قىلىدۇ. بەزى ھۆل سۈئېپەنى باشقا سەۋبىلەرمۇ پەيدا قىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مۇردارسەنگ بىر ھەسسە، سەبرى بېرىم ھەسسە بۇلارنى سىركە، گۈل يېغى بىلەن چاپسۇن. گىل ئەرمىنى، ئازغىنە زەپەر ۋە كاپۇرنى سىركە، گۈلابقا ئېلەشتۇرۇپ چاپسۇن.

2- خىل قۇرۇق سۈئېپەنىڭ پوستى ئاق بولىدۇ. بۇ شورلۇق ھۆللۈك ئېلىشقان سەۋدا خىلىتى سىرتقا ئۆرلىگەنلىكتىن بولىدۇ. خىلتىنىڭ كۆيۈشى كۆپ بولۇپ قۇرۇق سۈئېپە ئاشكارا بولىدۇ. ئەگەر كۆيۈش ئازراق بولۇپ چىرىش غالىب بولسا ھۆل سۈئېپە بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى ئەفتىمۇن، مەتبۇخى شاھتەررە، مەتبۇخى ھېلىلە ھەم ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان دورا، تاماق، قاياق سۇ ئوبدان پايدا قىلىدۇ. موم يېغى، قاپاق يېغى، توخۇ، ئۆردەك يېغى، بادام يېغى ئوبدان پايدا قىلىدۇ، بۇلارنى قۇرۇق چاپلاش كېرەك. قۇرۇق سۈئېپەنىڭ داۋاسى: زاك، تۇز تەڭ ھەسسە، گۈڭگۇرت، كۈشتە قىلىنغان سىماب، زەرچۆە، موزا، زىراۋەندە، مۇردارسەنگ بۇلارنى تەڭ ھەسسىدىن ئېلىپ سىركە ۋە گۈل يېغى بىلەن چاپسۇن.

ئوتتا، قاياق سۇدا كۆيگەننىڭ داۋاسى: بۇنىڭغا قېتىق ياكى سۈت چېپىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن قاپارماي ياخشى ساقىيىدۇ. يەنە گۈل يېغىنى تۇخۇمنىڭ ئېقىغا قوشۇپ، پاختىغا يۇقتۇرۇپ، كۆيگەن يەرگە قويسۇن. ئاقلانغان يېسسىمۇق بىلەن گۈل يېغىنى قاياتاسۇن. ئاندىن ئارپا ئۇنى، ئۇپا، تۇخۇمنىڭ ئېقى، گۈل يېغىنى قوشۇپ چاپسۇن. بۇنىڭ بىلەن يارا بولۇشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ. يەنە كۆيگەن ھامان دەرھال مۇۋاپىق رەختنى مۇز سۇيى ياكى قار سۇيىگە چىلاپ، ياقسۇن. رەخت ئىسسىپ قالسا يەنە چىلاپ،

سوۋۇتۇپ ئارقىمۇئارقا قويسۇن. يەنە بىر دورىنىڭ تەركىبى: ئاق لەيلى، ھەمشىباھار غازىڭىنى سۇدا قاينىتىپ، ھاۋانچىدا ئۈپا، ھۆل يۇمغاقسوت بىلەن سوقۇپ مەلھەم قىلىپ، مۇۋاپىق داكا بىلەن دەسلەپتە ئىششش، قاپىرىش، ئېچىششىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ئۇنى تاڭمىز. ئەگەر بەدەن سېمىز، كۆچلۈك بولۇپ كۆيۈك كۆپ بولسا قان ئېلىپ، جاراھەتكە مەلھەمى ئىسپىداج بىلەن ئىلاج قىلسۇن. ئۇنىڭ تەركىبى: ئاق موم بىر ھەسسە، گۈل يېغى ياكى كۆنجۈت يېغى 5 ھەسسە، ئۈپا 8 گرام؛ ئەگەر ئاغرىق قاتتىق بولسا بۇلارغا تۇخۇمنىڭ ئېقىنى قوشسۇن. ئەگەر قاتتىق ئېچىشسا ئازغىنە كاپۇر قوشسۇن. ئەگەر كۆيۈك بەك بىئارام بولسا تۆمۇر مەلھىمى ئىلاج قىلسۇن. مەلھىمى تۆمۇرنىڭ تەركىبى: ئاق تۆمۇرنى يۇققا رەختكە ئېلىپ، سۇدا چايقىسۇن. بىرقانچە قېتىم تاتۇقى تېگىگە ئولتۇرغىچە كېيىن يەنە 7 نۆۋەت سوقۇپ، ئاندىن قۇرۇتۇپ، موم سالغان ئامۇت يېغى ياكى گۈل يېغىنى مەلھەمگە قوشۇپ، پاختىدا پەلكۈچ قىلىپ، جاراھەتكە قويسۇن. ئەگەر كۆيۈك جاراھىتى كونىراپ ساقايمىسا كۇدىنى سوقۇپ، شۇنىڭ بىلەن زىمات قىلسۇن.

23. جوزام

جوزام دېگەن ئېغىر ھەم داۋالاش قىيىن بولغان بىرخىل كېسەللىكتۇر. بۇ سەۋدا خىلىتتىن پەيدا بولىدۇ. ئەزانىڭ مىزاجىنى، شەكلىنى، سۈرەت ھەيئىتىنى باشقىچە قىلىۋېتىدۇ، ئۆزۈنراق تۇرسا بەدەننى بۇزۇپ نابۇت قىلىۋېتىدۇ، قىسمەن چاغلاردا جاراھەت بولىدۇ. بۇ كېسەل قۇرۇق-ئىسسىق ئارتۇق بولغانلىقىتىن، قان كۆيۈپ، سەۋداغا ئايلانغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. يەنە كېسەل بىلەن بىر ئورۇندا تۇرغانلىقتىن يۇقۇش ئارقىلىق پەيدا بولىدۇ. ئەگەر سەۋدا كۆپ سۈيۇق بولسا ئاكىلە (گۆشخور چاقا) بولىدۇ. ئەگەر قويۇق بولۇپ تاشقى ئەزاغا ئۆرلىسە ئۇنىڭدىن قارا بەھەق، قارا پىسە، تەمرەتكە، سۆگەل، سەرتان، خانازىر قاتارلىق كېسەللىكلەر ۋە سەۋدادىن بولىدىغان ئىششقلار پەيدا بولىدۇ. ئەگەر بۇ سەۋدانى بەدەندىن قايتۇرالماي ھەممە ئەزاغا تارقىسا ئۇنىڭدىن جوزام پەيدا بولىدۇ. جوزامنى پەيدا قىلىدىغان سەۋدا ئىككى خىل بولۇپ، بۇنىڭ 1- خىلى قانىنىڭ دەردى پىسەپىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ خىل سەۋدادىن پەيدا بولىدىغان جوزام بىلەن بەدەن قېلىنلىشىپ بەزى ئىسسىق-سوغۇق، يىرىك-يۇمشاقنى ئايرىيالمايدىغان بولۇپ قالىدۇ. نەپەس قىستاش، ئاۋاز تۇتۇلۇش، كۆزنىڭ چۆرىسى يۇمىلاق بولۇش، چاچ-ساقالنىڭ چۈشۈپ كېتىشى قاتارلىق ئەھۋاللار پەيدا بولىدۇ. شۇڭلاشقا بۇ جوزامنى «داۋالىغىلى بولمايدىغان» دەپ ئاتايدۇ. بۇنى دەسلەپتە داۋالسا ئىلاجنى قوبۇل قىلىدۇ. 2- خىلى: سەپرادىن تۇغۇلغان سەۋدادىن بولغان جوزام بولۇپ بۇنىڭدا ئەزا يىرىلىش ھەم ئۆزۈلۈپ چۈشۈش ئەھۋاللىرى بولىدۇ. تەسلىكتە ساقىيىشى مۇمكىن. بەزى ھۆكۈمالار بۇ خىل سەپرادىن پەيدا بولغان جوزام، سەۋدادىن بولغان جوزامدىن ئىلاجنى ئاسانراق قوبۇل قىلىدۇ. شۇڭلاشقا سەپرا سەۋدادىن يۇمشاقراق ھەم يەڭگىلرەك بولىدۇ، دەپ تونۇيدۇ. بۇ كېسەلنىڭ ئىلاجنى قوبۇل قىلىشى جاراھەتتىن ئىلگىرى باشتا ئاغرىق پەيدا بولغاندا بولىدۇ، ئەمما جاراھەت پەيدا بولغاندا ئىلاجى قوبۇل قىلمايدىغان ھالەتكە ئۆتۈپ قالىدۇ.

ئالامتى ئالدى بىلەن يۈزى قىزىل بولىدۇ. كۆزنىڭ ئېقى بۈرۈلۈپ قارىسى بۇرۇنقىدىنمۇ قارىراق بولۇپ قالىدۇ. نەپەس تۇتۇلۇپ ئاۋازى يىرىكرەك بولۇپ قالىدۇ. تولا چۈشكۈرىدۇ، بۇرنى سېسىق، بەدبۇي بولىدۇ. كۆزى ياشاڭغۇراپ، كۆكسى سېسىق تەرلەيدىغان بولىدۇ، بەدخۇي بولۇپ، ئۆزىنىڭ خۇيى ئۆزىگە ئوبدان كۆرۈنمىدىغان، ھەسەت قىلىدىغان بولۇپ چۈشى بۈزۈلىدۇ، ئاۋازى پۈتۈپ قالىدۇ، چاچ-ساقاللىرى چۈشۈپ شالاڭلىشىپ كېتىدۇ. تىرنىقى يارىلىنىپ قارىلىشىپ قالىدۇ. لەۋلىرى قېلىن، سۈرىتى بەدھەيۋەت بولۇپ ئەزالىرىدا بەزى مۇدۇرلار پەيدا بولىدۇ. ئەگەر جوزام سەپرادىن تۇغۇلغان بولسا، كۆيۈك سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، قول-پۇت بوغۇملىرىدا يارا پەيدا بولىدۇ، بۇرنى يارىلىنىدۇ. بۇنى دەرھال داۋالاش لازىم.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ئوڭ قولنىڭ قېيغال تومۇرىدىن قان ئېلىپ، بىرقانچە كۈن داۋالىماي توختاپ تۇرۇش لازىم. ئاندىن كېيىن 7 ئەندامدىن، ئاندىن سول قولنىڭ قېيغال تومۇرىدىن قان ئېلىش لازىم. زۆرۈر تېپىلسا ئايىغىدىن، پېشانىسىدىن، قۇلاقىنىڭ ئارقىسىدىن قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر ئاۋازى بوغۇلۇپ قالسا، بويۇندىكى جان تومۇرىدىن قان ئېلىش، قانىنى ئايلىنىپ، بەھۇشلۇققا يېقىنلاشقىچە ئېلىپ، كۆپرەك ئېقىتىۋېتىش لازىم. قان ئالغاندا قانىنى سۈزۈلدۈرۈش ئۈچۈن مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنسۇن. بادام يېغى بىلەن مەسكە يېغىنى ئايال كىشىنىڭ سۈتىگە قوشۇپ، بەدىنگە چاپسۇن ھەم بۇرنىغا تېمىتىپ قويسۇن. بېھى، بىنەپشە، بابۇنە، ئاق لەيلى، نىلۇپەرنى قاينىتىپ، سۈيىدە يۇيۇنسۇن. قان ئېلىش بىلەن ھەببى قوقيادەك كۈچلۈك سۈرگىلەر ھەم مالىخۇلىيادا كۆرسىتىلگەن دورىلار بىلەن ئىلاج قىلىش كېرەك. ئەگەر ئاسانلىق بىلەن قەي قىلالىسا كۆپ پايدا قىلىدۇ. قەي دورىسىنىڭ تەركىبى: تۇرۇپ ئۇرۇقى، سۇزاپ ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك، جەۋزۇلقەي، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى بىلەن قەي قىلسۇن. سۈرگە، قەيدىن كېيىن بادام يېغى ياكى كۈنجۈت يېغى بىلەن، شاراب ئىچىدىغان ئادەم بولسا 160 گرام شاراب بىلەن قوشۇپ ئىچسۇن ياكى ئازغىنە بادام يېغىنى گۈل ئەرمقى، كاسنە ئەرمقى بىلەن قوشۇپ ئىچسۇن. يەنە ئەنجۈر ياغچىنىڭ كۈلىنى، بۆرە ئەرمىنى، سېرىقچېچەكنىڭ سۈيى بىلەن قوشۇپ، ھەر كۈنى بەدەننى يۇسۇن. باقلا ئۇنى، شۇمشا ئۇنى، بۆرە ئەرمىنى، ئوشنانلارنى تەڭ ھەسسىدىن ئېلىپ، مۇنچىدا يۇيۇنغاندىن كېيىن چاپسۇن. پىشۇرغان شۇمشىغا ئازراق سوپۇن قوشۇپ چاپسا ئوبدان پايدا قىلىدۇ. ھەر كۈنى ئىسسىق سۇغا كىرىپ يۇيۇنۇش لازىم. ئاندىن كېيىن ئەفسەنتىن شەربىتى ئىچسۇن. غىزاسىغا: ئارپا نېنى، توخۇ گۆشى، پاقلان گۆشى، ئۆردەك گۆشى، نوقۇت سۈيى، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى بېرىلىدۇ. قوي سۈتىنى خاس ئىچسە تېخىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. بۇغداي نېنىمۇ ئوبدان پايدا قىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: كالا گۆشى، تۇزلۇق تاماق، بېسىمۇق، ئۇزۇم، سەۋدانى قوزغايدىغان نەرسىلەردىن، قۇرۇق-سوغۇق ھاۋادىن ساقلىنىش لازىم. ئاچ قورساق يۇرۇشنىڭ پايدىسى كۆپرەك. سۈرگە ئىچكەندىن كېيىن ئېغىر ئەمگەك قىلىش ھەم ئۇيقۇسىز قېلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

يەنە بىر جوزام كۆيگەن سەپرادىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنىڭغا كۆپىنچە ھۆللۇكنى زىيادە قىلىپ بېرىش، مائۇلجەبەن بىلەن سەپرانى پەسەيتىش ياكى سەۋدانى قايتۇرىدىغان سۇفۇپ ، سۇركە دورىسى بېرىش لازىم.

يەنە جوزامنىڭ دەسلەپكى باشلىنىشىغا ئوخشاش بىرخىل كېسەللىك بولۇپ ئۇنى «بادشنام» دەپ ئاتايدۇ. بەلگىسى: يۇزى قىزىل، چۆرىسى كۆكۈش بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، سەۋدانى پەسەيتىدىغان سۇركە بېرىش، جوزامنىڭ دەسلىپىدە قىلىدىغان دورىلارنى قىلىش لازىم. زۇلۇك قويۇرتىنى قويۇش، قان چىققىچە قاشلاش، ئاندىن كېيىن تۇز چېپىش كېرەك. مەلھىمى ئەھمەر، سىركە مەلھىمى ھەم ئوبدان پايدا قىلىدۇ. سوپۇن چېپىش، ئاندىن ئىسسىق سۇدا قايتا-قايتا يۇيۇش لازىم.

ئۇچىنچى باب يۇز ۋە باشقا ئەزالاردا يۇز بېرىدىغان كېسەللىكلەر توغرىسىدا

بىز بۇنى 17 پەسىلگە بۆلۈپ كۆرسىتىمىز.

1ـ پەسىل كەلەپ، نەمەش،بەدەش كېسەللىكلىرى

كەلەپ دېگەن يۇزنىڭ رەڭگى ئۆزگىرىپ قارىيىپ قالغانلىق بولىدۇ. نەمەش، قىزىلگە مايىل بولغان قارا چېكىت بولۇپ بەزىسى يۇمىلاق، بەزىسى ئۇزۇنچاق سوقا بولىدۇ. بۇ كۆپىنچە يۇزدە پەيدا بولىدۇ. بەدەش دېگەن كىچىك قارا خال. كۆپىنچە يۇزدە پەيدا بولىدۇ. كۆپىنچە قىزغۇچ كۆكۈش بولىدۇ. بەدەنىدىكى مەڭلەرمۇ مۇشۇ قاپارتمىلارغا رەڭ جەھەتتىن ئوخشاپ قالسىمۇ ئەمما مەڭ بەدەن تېرىسىدىن كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدۇ. مەڭ بەزىدە كىچىك باللاردا پەيدا بولىدۇ. بەزىدە تۇغقاندىن كېيىن پەيدا بولىدۇ. «كەلەپ» ئىككى خىل بولىدۇ.

1. ئاشقازاندىكى سەۋدا خىلىتىدىن پەيدا بولغان كۆيۈك قانىنىڭ بۇخاراتىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى مەيدىسى بۇزۇلۇپ، كەلەپنىڭ رەڭگى كۆكۆش سارغۇچ بولۇپ ئۆزگىرىپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاشقازاننى خىلىتتىن تازىلاش بىلەن ئاشقازاننى كۈچەيتىدىغان دورىلارنى بېرىش لازىم. 2ـ خىلدا كۆرسىتىلگەن دورىلار بىلەن زىمات قىلىش لازىم.

2. كەلەپ سەۋادىن بولغان قانىنىڭ بۇخاراتى تېرە بىلەن گۆشنىڭ ئارىلىقىغا قويۇلۇپ توختاپ قالغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەل ئۇزۇن مۇددەت تەپ دېغى بولغان ئادەملەردە ھەم ھاملىدار ئاياللاردا، ئادەت قېنى توختاپ قالغان ئاياللاردا پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى رەڭگى قارامتۇل قىزىل بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئايال كىشىلەرنىڭ ئوڭ قول باسلىقىدىن، ئەرلەرنىڭ ئۇسەيلىم تومۇرىدىن قان ئېلىش

كېرەك. مەتبۇخى ئەڤتسمۇن، مەتبۇخى ھېللە، ھەببى غارىقۇن، ئايارەج پەيقىرا بىلەن سۇرگە بېرىش لازىم ياكى سەۋدانى تازىلايدىغان سۇفۇپنى مائۇلجەبەن بىلەن بېرىش لازىم. قانىنى تازىلاش ئۈچۈن ئىچىشكە تەمرى ھىندى، ئەينۇلا، چىلان شەربىتى بېرىلىدۇ. سۇفۇپى ئەڤتسمۇننىڭ تەركىبى: ئەڤتسمۇن 28 گرام، تۇرىبۇت، غارىقۇن 4 گرامدىن بۇلارنى سىركەنجۇبىل شەربىتى بىلەن 5 كە تەڭشەپ، 3 قېتىم بېرىلىدۇ. بۇ سۇرگىلەر بىلەن بەدەننى خىلتىتىن تازىلاپ بولغاندىن كېيىن، بۆرە ئەرمىنى، قوغۇن ئۇرۇقى، تەرتىز ئۇرۇقى، باقلا، تۇرۇپ ئۇرۇقى، دارچىن، قۇستى، ئاچچىق بادام مېغىزى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، سۇزاپ ئۇرۇقى بىلەن ئەنجۇر شىرىسىنى قوشۇپ، كەلەپكە چاپسۇن. مۇمكىنقەدەر بۇ كېسەلنىڭ دەسلىپىدە يېسىمۇق ئۇنى، ئىچىنى تۇتىدىغان قابىز نەرسىلەرنى قوشۇپ چېپىش لازىم. سەۋەب قەۋزىيەتى يوق دورىلار تومۇرلارنىڭ ئېغىزىنى ئېچىۋېتىدۇ. شۇ ئارقىلىق كېسەل ئېغىرلىشىپ قالىدۇ. يەنە رەۋەننى ھەسەل بىلەن قوشۇپ چاپسۇن ھەم ئۇزۇم ئۇرۇقىنى باقلانىڭ سۇيى ياكى توشقاننىڭ قېنى بىلەن چاپسۇن. يەنە سېرىق زەرنىخنى ھۆل يۇمغاقسۇت سۇيى ياكى قوغۇن ئۇرۇقى بىلەن تۇرۇپ ئۇرۇقىنى زاراڭزا سۇيى بىلەن ياكى سۇت بىلەن چېپىش كېرەك. زاراڭزا سۇيىنى قاينىتىپ قويالغاندا دارچىن بىلەن قۇستىنى يۇمشاق سوقۇپ، قوشۇپ چاپسۇن. بۇ دورىلارنى مۇنچىغا كىرىپ بېشىنى ئىسسىق سۇنىڭ ھورىغا تۇتۇپ، تەرلەپ چىققاندىن كېيىن چېپىش كېرەك. يەنە جاراھەت پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

نەمەش بىلەن بەدەش سەۋدادىن بولغاندا قان تېرە ئارىسىدا توختاپ قېلىپ، ئىنچىكە تومۇرلار ئارقىلىق سرتىغا چىققانلىقتىن رەڭگى قارا بولىدۇ. «نەمەش»، «بەدەش» بىلەن «قارا بەھەق» نىڭ ئارىسىدىكى پەرقى بۇلار بەك يۇمشاق بولىدۇ، ئەمما بەھەق يېرىك بولىدۇ. نەمەش، بەدەشنىڭ سەۋەبى سەۋدا خىلتى ياكى قان خىلتى كۆيۈپ، تومۇردىن چىقىپ بۇلار پەيدا بولغان يەردە توختىغانلىقتىن بولىدۇ. مەسلەن: دەرەختىن چىققان يېلىم ئۆزىگە چاپلىشىپ تۇرغاندەك.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، كۆچلۈك دورىلارنى بېرىش مەسلەن: ئاچچىق بادام، ئۇزۇم ئۇرۇقىدەك نەرسىلەرنى، ئەنجۇر دەرىخىنىڭ شىرىسى ياكى سوپۇن بىلەن چېپىش لازىم. ئەگەر ئېچىشسا گۈل يېغى بىلەن چاپسۇن. يەنە ئۇشەقنى سىركىدە ئېزىپ، چېپىش لازىم. يەنە سېرىق زەرنىخنى 2 ھەسسە قىلىپ سۇت ياكى قېتىق بىلەن چاپسۇن. خىلاننىڭ چارىسى يىگىنىدە كولاپ، سىركىدە يۇيۇپ، موم يېغى چېپىش لازىم. ئەگەر خىلان شاتۇت رەڭگىدە بولسا ئىلاج قىلماسلىق لازىم. نوقۇت سۇتى ۋە ئاسان سىڭىدىغان تاماقلار ئوبدان پايدا قىلىدۇ.

2- پەسل قوبا

قوبا تاشقى بەدەن پوستىغا پەيدا بولىدىغان بىر خىل يېرىكلىك بولۇپ بۇنى قوبا، دەپ ئاتايدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى: بەدەندە يامان خىلت پەيدا بولۇپ تەبىئەت بۇ يامان خىلتىنى چوڭ رەئىس ئەزالارنى قايتۇرۇپ، تاشقى ئەزاغا يۆتكەپ تاشلىغانلىقتىن بولىدۇ.

ئالامتى شۇ يەرنىڭ رەڭگى قىزىل كۆكۈش بولىدۇ.

قوبا ئىككى خىل سەۋەبتىن بولىدۇ: (1) مىزاجدا سەۋدا غالىب بولۇپ قانىنى سۈيۈلدۈرۈۋەتكەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ ئالامتى: ئېچىشىپ زەردار ئاقىدۇ. (2) قانغا ئارىلاشقان شور بەلغەمدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامتى تاشقى پوستىنىڭ تېگىدە يىرىكلىك پەيدا بولۇپ، بىر قات تېرىسى چۈشۈپ كېتىدۇ. تېرىسى بىلىق پوستىدەك يۇمىلاق بولۇپ يىرىك بولمايدۇ، كونا بولغان سۈئىپەدەك بىر ھالدا بولۇپ ياخشى-يامان، كونا-يېڭى بولىدۇ. ھۆكۈمالار بۇنىڭغا بىرقانچە خىل ئۇسۇلدا چارە قىلىشنى كۆرسەتكەن:

1. بۇ كېسەل بىراقلا پەيدا بولۇپ گۆشىگە تەسىر قىلمىغان بولسا بۇنىڭغا نەچچە خىل ئىلاج قىلىنىدۇ. (1) بۇغداي يېغى چېپىش بىلەن ساقىيىدۇ؛ (2) توخۇ-ئۆردەك يېغى بىلەن؛ (3) كەتىرا ياكى سەبرى، ئىزىلگەن موم يېغى بىلەن؛ (4) ئەينۈلا ياكى دەرەخ يېلىمى بىلەن؛ (5) سېرىق ھېلىلىنى سىركە بىلەن چېپىش؛ (6) ھوزەزنى سىركە بىلەن چېپىش.

2. قوبا ئازغىنە گۆشكە تەسىر قىلىش بىلەن بولىدۇ؛ ئاغرىقسىز بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى زۇلۇك قۇرتى قويىلىدۇ. بىرىنچى قىسمىدىكىدىن كۈچلۈكرەك دورا بىلەن زىمات قىلىش لازىم. ئالدى بىلەن ئۇشەقنى سىركىدە ئېزىپ چاپسۇن. ئاندىن كېيىن ئۇشەق، زەرچۆە، كۈندۈشلەرنى يۇمشاق سوقۇپ سىركە، گۈل يېغى بىلەن چاپسۇن. ئاندىن كېيىن موزىنى كۆيدۈرۈپ، سەمغى ئەرەبى، سىركە بىلەن چاپسۇن.

3. قوبا ئېغىر، قاتتىقلىقتا گۆشكە تەسىر قىلسا تولا قىچىشىپ، ئېغىر ھالدا يىرىكلىشىپ كېتىدۇ. بەزىدە قېلىن تېرىلىرى سويۇلۇپ چۈشىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، بىرقانچە قېتىم ئەفتىمۇن، سېرىق ھېلىلە بىلەن سۈركە بېرىش لازىم. مۇنچىدا يۇيۇنۇش كۆپ پايدىلىق. تاتلىق، ئاچچىق ئانار، ئەينۈلا، تەمرى ھىندى بىلەن جۇلاپ قىلىپ بېرىلىدۇ. غىزاسىغا: توخۇ شورپىسىغا غورا ۋە ئۈزۈمنى سىقىپ قوشۇپ بېرىلىدۇ. يەنە تەجرىبىدىن ئۆتكەن دورىلاردىن: ئۇشەق ۋە سىركە چاپسۇن. قوتۇرنى كۆيدۈرىدىغان دورىلارنى چاپسۇن. شۇنىڭ بىلەن زىيادە گۆشلەر ئېرىپ، قىزىل گۆشكە ئايلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن يارىنى ساقايتىش ئۇچۇن مەلھەمى ئىسپىداج بىلەن ئىلاج قىلىنىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەل تاش بۆرەككە پەيدا بولسا ئۇپا 24 گرام، گۈڭگۈرت 6 گرام، بۆرە ئۈزۈمى 17 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئۆتكۈزۈپ سەپسۇن. ئەگەر كىچىك بالىلارنىڭ بەدىنىدە قوبا پەيدا بولسا روزا تۇتقان كىشىنىڭ شالىسىنى سۈرتۈپ قويسۇن ياكى ئەينۈلا يېلىمىنى سىركە بىلەن چاپسۇن، بۇلار ياخشى پايدا قىلىدۇ.

3- پەسىل ئاق بەرەس، ئاق بەھەق كېسەللىكى

بۇ ئىككىسىنىڭ پەرقى بەرمس دېگەن بەدەن تېرىسىنىڭ ئۇ يەر بۇ يېرىدە پەيدا بولۇپ، ئېغىرلاشقاندا

ھەممە ئەزانى قاپلاپ پۇتۇن بەدەننى ئاق قىلىدۇ. ئاق بەھەق ئازغىنە يەردە تېرىنىڭ ئىچىگە سىڭگەن ھالدا پەيدا بولۇپ، بۇ تېرىنىڭ تېگىدە كۆرۈندۇ، گۆش-سۆڭەكتە ھەم بولىدۇ. يەنە بىر پەرقى بەھەقىنىڭ شەكلى كۆپىنچە يۇمىلاق بولىدۇ. بەك ئاق بولمايدۇ. بۇنىڭدا چاچ-تۈكلەرمۇ ئاق بولمايدۇ. سەۋەب بۇ تېرىنىڭ ئۈستىدە پەيدا بولغان بولۇپ تېگىگە يەتمىگەنلىكتىندۇر. ئاق بەرەسمىنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى: مىزاجدا سوغۇقلۇق ئارتۇق بولۇپ، يېگەن تاماقنىڭ قۇۋۋىتى بىلەن پىسىپىنى ئايرىيدىغان قۇۋۋەت ئاجىزلىشىپ، بەلغەم قانغا غالىب كەلگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ. بەزى چاغدا ئەزانىڭ مىزاجى بۇزۇلۇپ، ھۆل سوغۇقتا ئۆزگىرىپ قالغانلىقتىنمۇ بەرەس پەيدا بولىدۇ. ئادەمنىڭ گۆش-تېرىلىرى سەدەپتەك ئاقىرىپ كېتىدۇ. مۇنداق بولۇش قان باشقا ئەزادا توختاپ قېلىپ، سىرتقى بەدەنگە ئېقىپ چىقالمغانلىقتىن بولىدۇ. بەزى بەرەس ھىجامەت قىلغان يەردە پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى: ھىجامەت قىلغان يەردىن قان تارتىلىپ كېتىپ، ئورنىدا قويۇق ھۆللۈك توختاپ قالغانلىقتىن بولىدۇ.

ئالامىتى رەڭگى ئاق، يۇمشاق، ئۇ يەردىن ئۇنگەن چاچلارمۇ ئاق بولىدۇ. ئەگەر يەرلىك ئورۇنغا يىڭنە سانجىسا قان چىقماي ئاق سۇ چىقىدۇ. ئۇۋۇلغان بىلەنمۇ قىزارمايدۇ. بۇ كېسەل كونىراپ قالسا ساقىيىشى قىيىن بولىدۇ. ئەمما ئۇۋۇلغاندا قىزىرىپ، بېسىلغاندا يېرىك ئورۇنسا، ئۇنگەن تۈكمۇ بەك ئاق بولمىسا، تېرىسىگە باش بارماق بىلەن بېسىدىكى بارماقتا تۇتۇپ يىڭنە سانجىسا قان ياكى قان ئارىلاش سۇ چىقسا، ئىلاج قىلسا ئىنشائاللا شىپا تېپىشى مۇمكىن.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۇدا بىرقانچە قېتىم ئارقىمۇئارقا قەي قىلدۇرۇش لازىم. ياز پەسلىدە ھەببى سەبرى، ھەببى سەكبۇنەج ھەم ھەببى ئايارەج قاتارلىق دورىلار بىلەن سۇرگە بېرىش لازىم. ئەگەر پەسلى نورمال (ئەتىياز ياكى كۈزدە) بولسا يۇقىرىقى دورا، سۇرگىلەرنى بېرىشتە قۇۋۋەتنى ساقلاپ، مىزاجنى نورمال تۇتۇش، خىلتلارنى چىقىرىشتا ئېھتىياتچان بولۇش ئىنتايىن مۇھىم. ئەگەر خىلت بىراقلا كۆپ چىقىپ كەتسە قان، روھقا نۇقسان يېتىشى بىلەن زىيان قىلىدۇ. بۇ يەردە ئەڭ ياخشى پايدىلىق سۇرگە تەركىبى: سەبرى 4 گرام، غارىقۇن، سەكبۇنەج ياكى كەتىرا، شەھمەنزەل، نوقۇت 3 گرامدىن، ئاق تۇربۇت 6 گرام بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەب قىلىپ تەييارلاپ 8 گرامدىن بېسۇن. يەنە بىر سۇرگىنىڭ تەركىبى: ئىتىرىفل سەغىر 6 گرام، تۇربۇت، ئايارەج 3 گرامدىن، شەھمەنزەل 2 گرام، ئۇ بولمىسا ئورنىدا ھەشقىپىچەك 3 گرام بۇلار ھەر ئايدا 4 نۆۋەت بېرىلىدۇ. ئىتىرىفل ھەرقانداق ۋاقىتتا ئوبدان پايدا قىلىدۇ. ھەسەلدە تەييارلىغان گۈلقەنت، ھىلىلە مۇرابباسى چوڭ-چوڭ ئەنجۈرلەر ھەم پايدا قىلىدۇ. بۇ مەجۇن ياخشى پايدا قىلىدۇ، تەركىبى: ھىلىلە، بەلىلە، ئامىلە، ئەفتىمۇن، سەۋزە ئۇرۇقى 14 گرامدىن، جوز، ئاقىرقەرھا، شەترەنجى ھىندى 6 گرامدىن، قىرفە، پىلپىل 11 گرامدىن بۇلارنى ئۇچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن بېسۇن. يەنە بىر دورىنىڭ تەركىبى: پىلپىل، بەلىلە، مەستىكى، كۇندۇر، سىيادان، ھەبۇلغار تەڭ ھەسسىدىن سوقۇپ، ئۆتكۈزۈپ، ئۇچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلاپ، 6 گرامدىن بېسۇن. سۇرگە دورىسى ۋە قەيدىن كېيىن سۈيدۈك ماڭدۇرىدىغان دورىلار پايدىلىق. تەررە، بادىرەڭ ئۇرۇقى

سېلىنغان بۇزۇرى شەربىتى بېرىلسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئەغىا (بىر خىل يىلان) گۆشى، قۇرسى ئەغىا، تەرياقى كەبىر، مەسرىدىتۇس پايدا قىلىدۇ. كۆپىنچە ھەربىكەت قىلىپ تەرلەش، مۇنچىدا تەرلەشنىڭ كۆپ پايدىسى بار. غىزاسىغا: توخۇ گۆشى، كەكلىك، پاقلان، ئۇچار قۇشلارنىڭ گۆشلىرىنى ئىسسىقلىق دورىلار بىلەن قېيما شورپا قىلىپ بېرىلسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. كونا ھاراقمۇ ئوبدان پايدا قىلىدۇ. بەزى دورىلاردىن چىقىرىلغان ئەرەقمۇ ئوبدان پايدا قىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: سۈت، قېتىق، بېلىق، سوغۇقلۇق مېۋە، بەلغەمنى پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەردىن، جىنسىي مۇناسىۋەتتىن ساقلىنىش لازىم. ھەسەل ، بالادور، ئالا كۆلۈك (بىر خىل چۈجە) نى سىركە بىلەن چېپىش كېرەك. يەنە خەريەق سىيا، كۆيدۈرۈلگەن قەلەينى ئالا كۆلۈك، قىزىل زەرنىخ تەڭ ھەسسىدىن، قەتران سىركە بىلەن چېپىش لازىم. مۇنچىدا، ئىسسىق ئاپتاپتا ياكى ئوتنىڭ قېشىدا يۇيۇنۇش كېرەك. يەنە تۇرۇپ ئۇرۇقى، ئۇشەق، شەترەنجى، ئوردان، سۇزاپ ئۇرۇقى بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركىدە يۇغۇرۇپ، مۇنچىدا، ئاپتاپتا ياكى ئوت قېشىدا چاپسۇن. يەنە قارا يىلاننىڭ قېنىنى ھەسەل ياكى بالادۇر بىلەن چاپسۇن. ھەسەل، بالادۇر بەرمسنىڭ گۆشىنى يەپ جاراھەت قىلىدۇ. ئاندىن كېيىن مەلھەم قويۇپ، جاراھەت يارىسىنى ساقايتىش كېرەك. ئاق بەرمسنى قايتۇرىدىغان تاشقى زىماتنىڭ تەركىبى: شەترەنجى، ئاقىرقەرھا، ھوزمز، قىچا، سىيادان، زەرنىخ، لەيلى قازاق، خۇنسياۋشان، مۇرمەككى، ئوردان بۇلارنى ئۆچكە قېنى بىلەن قوشۇپ، چاپسۇن. ئاق بەرمسكە رەڭ بېرىدىغان دورىنىڭ تەركىبى: شورە، مۇرمەككى، ھاراق لېيى، ئوردان، زاك بۇلارنى 20 كۈنگىچە داۋاملاشتۇرۇپ بىرقانچە قېتىم چاپسۇن. رەڭگى 20 كۈنگىچە تۇرىدۇ. يەنە ئاق بەرس ھجامەت قىلغان يەرگە پەيدا بولىدۇ. بۇ چاغدا سىركە، مۇردارسەنگ، ئوردان چېپىش كېرەك.

بەدەندە يەنە بەرمسكە ئوخشاش نېپىزغىنە بىر خىل ئاقلىق پەيدا بولىدۇ. بۇ بەرس بولۇشنىڭ ئالدىنقى بەلگىسى. ئۇنىڭ بەلگىسى: قاتتىق ئاق بولماستىن بەدەننىڭ ئەسلى رەڭگىگە يېقىن بولىدۇ. بۇنىڭ ئىلاجى بەرمسنىڭ ئىلاجىدىن يەڭگىلرەك.

داۋالاش ئۇسۇلى تۇربۇت، شەھمەنزەل بىلەن سۇركە بېرىش، ھەر ئايدا ئىككى نۆۋەت ناشتىدا قەي قىلدۇرۇش لازىم. يەنە ئىترىفىل، گۈلقەنت، قۇرسى مۇرمەككى پايدا قىلىدۇ. ئاقىرقەرھا، ئىترىفىل، كۈدە يىلتىزى پوستى، شەترەنجى بۇلارنىڭ ھەر بىرى 8 گرامدىن بۇلارنى سالايە قىلىپ سىركە، ھەسەلگە قوشۇپ، 4 گرامدىن يېسۇن. دورىنى يېگەندىن كېيىن تەرلىگىچە ئاپتاپتا ئولتۇرىدۇ. شۇ كۈنى ياكى ئەتىسى زەرداب ئېقىپ ساقىيىشى مۇمكىن، بۇ كۆپ تەجرىبىدىن ئۆتكەن. ئۇ يەرگە يەنە قىچا، تۇرمۇس، بىخ كەبىر، شەترەنجى، ئاقىرقەرھانى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن ئىسسىق مۇنچىدا ياكى ئاپتاپتا چېپىش لازىم.

4- پەسل قارا بەرەس، قارا بەھەق كېسەللىكى

قارا بەھەق دېگەن بەدەننىڭ رەڭگىنى قارىغا ئۆزگەرتىۋېتىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى سەۋدا ماددىسىنىڭ

قانغا ئېلىشقانلىقىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى تېرىسىنىڭ رەڭگى قارامتۇل بولىدۇ. قاشلىسا كېپەكتەك نەرسىلەر چىقىپ، ئورنى قىزىرىپ قالىدۇ. بۇ كۆيگەن سەپرانىڭ سۈمبىدىن كۆپىنچە ياش باللارىدا پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەفتە ئەندام تومۇرىدىن قان ئېلىش، ئۇدا بىرقانچە قېتىم مەتبۇخى ئەفتىمۇن، پىشلاق سۈيى بېرىش لازىم. شەربىتى ئەفتىمۇن، مەتبۇخى ھېلىلە ياكى ئەفتىمۇن سۇفۇپى بىلەن ھەر كۈنى 8 گرامدىن قەنت سۈيى ۋە پىشلاق سۈيى بەرسە پايدا قىلىدۇ. كېسەل ئارام تاپقاندا بۇ دورىنى بەرسە ياخشى. تەركىبى: ھېلىلە كابلى، قارا ھېلىلە، ئەفتىمۇن تەك ھەسسىدىن بۇلارنى قۇرۇق ئۇزۇم بىلەن سوقۇپ، مەجۇن قىلىپ 12 گرامدىن بېرىلىدۇ. مەجۇنى نۇجاھ ھەم پايدا قىلىدۇ، تەركىبىنى دورا كىتابلىرىدىن ئالسا بولىدۇ.

غىزاسىغا: توخۇ، پاقلان گۆشى، تۇخۇم سېرىقى، كەپتەر تۇخۇمىنىڭ سېرىقى، سۈيۇق شاراب بېرىلىدۇ. زەيتۇن يېغى، بادام يېغى چاپسۇن. ① تەررە، تۇرۇپ ئۇرۇقلىرى، كۈندۈش بۇلارنى سىركە بىلەن چاپسۇن. ② شەترەنجى ھىندى، ئوردان، مۇردارسەنگ، زاك بىر ھەسسىدىن بۇلارنى سىركە بىلەن چاپسۇن. ③ تۇرۇپ ئۇرۇقى 28 گرام، سەكبۇنەج، قۇستى 6 گرامدىن، سىركە بىلەن چاپسۇن. ④ قارا خەربەق، ئاقبۇرقەرھانى سىركە بىلەن چاپسۇن. يەنە بىر خىل قارا پىسە بولۇپ تاشقى پوستىغا پەيدا بولۇپ قېچىشىدۇ. يېرىكلىشىدۇ ۋە پوستى بېلىقتا ئوخشاش بولىدۇ. بۇنى «قوبائى موقەششەر» دەپ ئاتايدۇ. سەۋەبى: سەۋدا خىلىتى ئارتۇق بولغانلىقتىن بولىدۇ. جوزامنىڭ باشلىنىشى بولىدۇ. بۇنىڭغا قارا بەھەقىنىڭ دورىسىنى قىلىش لازىم. سۇرگىسىگە كۈچلۈكرەك دورىلار بېرىلىدۇ. مۇنچىغا كۆپلەپ كىرسۇن. زىمات ئۇچۇن ئالا كۆلۈك چۈشەن، زاك، گۈڭگۈرت، قۇستى، كۈندۈش بۇلارنى تۇرۇپ ئۇرۇقى بىلەن مۇرەككەپ قىلىپ تەييارلاپ، بەھەقتە كۆرسىتىلگەن دورىلار بىلەن بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: كالا گۆشى، يېسسىمۇق، ھالۋا قاتارلىق نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم.

5- پەسىل بەدەننىڭ رەڭگى بۇزۇلۇش

بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

1. بۇزۇق خىلىتتىن يۈزدە داغ پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تۇرۇپ ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، گۈلسەۋسەن يىلتىزى، بادام مېغىزى، نىشاستە، كەتىرا، ھاك قاتارلىق رەڭگە جۇلا بېرىدىغان دورىلارنى ئايرىم-ئايرىم ھالدا كالا سۈتىگە چىلاپ چېپىش لازىم.

2. سەپرانىڭ غالىبلىقىدىن چىرايىنىڭ رەڭگى بۇزۇلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى لوبىيا ئۇنى، قۇستى، كەتىرا قاتارلىق دورىلار بىلەن داۋالاش لازىم.

3. ئاشقازان، تال، جىگەر مىزاجى بۇزۇلغانلىقتىن يۈزىنىڭ رەڭگى بۇزۇلىدۇ ۋە يۈزىنىڭ تېرىسىدە

ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى شۇ ئەزالارنىڭ (ئاشقازان، تال، جىگەر) ئاجىزلىقىغا ۋە ئاغرىقلىرىغا قارشى مۇداپىئە قىلىپ، بۇ ئەزالارنى كۈچەيتىدىغان تاماق ۋە دورىلارنى ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىش لازىم.

4. ئاپتاپ ياكى سوغۇقنىڭ تەسىرىدىن ياكى مۇنچىغا كىرگەنلىكتىن يۈزنىڭ رەڭگى قارىيىپ قالسا تۆۋەندىكى داۋالارنى قىلىش لازىم.

داۋالاش ئۇسۇلى چىلان، بادام مېغىزىنى يۈزىگە چاپسۇن. مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇشنىڭمۇ پايدىسى بار. بېشىنى ئىسسىق قاپىناق سۇنىڭ ھورىغا تۇتسۇن. تاتلىق بادام مېغىزىنى نوقۇت ئۇنى، باقلا ئۇنى، كەتىرا، ئارپا سۇيى قاتارلىق چىرايىنى ئاچىدىغان دورىلار بىلەن زىمات قىلسۇن. يۈزىنى داۋاملىق يۇيۇپ تۇرۇش لازىم.

5. جۇۋىنە، زىرە ياكى سېغىز بېگەنلىكتىن ياكى بۇزۇلغان تۇرغۇن سۇ ياكى سىركە ئىچكەنلىكتىن يۈزنىڭ رەڭگى بۇزۇلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن يۇقىرىقى ئادەتلەرنى تاشلاش، نوقۇت سۇيى، نوقۇت، مائۇللەھمى، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم، شاراب، رەيھان، سۇت، ئىترىفىل، ھېلىلە پەرۋەردىسى، قەلەمپۇر، سەئىدى، زەپەر بۇلارنى ئاز-ئازدىن غىزاسىغا قوشۇپ بېرىلىدۇ ۋە مۇناسىپ دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

6. ئۆزۈن كېسەل بولغان، كەم غىزا بولۇپ قالغاندىن ياكى تولا غەم، ئىچى پۇشۇققا دۇچار بولغان ياكى كۆپ جىنسىي ئىشلاردا بولغانلىقتىن ياكى ئۆزۈن ئىسسىقتا قالغانلىقتىن چىرايى ئۆزگىرىپ سارغىيىپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى 5- خىلدا كۆرسىتىلگەن ئىلاجنى قىلىش لازىم ۋە شاراب، رەيھان پايدىلىق. يەنە بىر خىل زىماتنىڭ تەركىبى: قىچا، زەرنىخ، زەپەر، ئوردان، كۈندۇر،مورد، مەستىكى بۇلارنى سۇت بىلەن قوشۇپ، چېپىش لازىم.

6- پەسل كۆپ تەرلەش، قان تەرلەش كېسەللىكى

كۆپ تەرلەش بىرقانچە خىل بولۇپ ئىپادىلىنىدۇ.

1. كۆپ تەرلەش بېگەن تاماق بەدەنگە ئېغىر كەلگەنلىكتىن ياكى قەي يانغانلىقتىن بولىدۇ. بۇ توغرىدا بوقرات ھەكىم بەدەن خىلتلىرىغا غالىب كەلگەندىكى كۆپ تاماق بېگەنلىكتىن تەرلەش يۈز بېرىدۇ، دېگەن.

ئالامتى تاماقتىن كېيىن تەرلەش يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن سۇرگە بىلەن بەدەننى تازىلاش، تاماقنى ئاز يېيىش، چاي، سۇنى كەم ئىچىش بىلەن ئۇسسۇزلۇق، ئاچلىققا چىداپ چىنىقىشى لازىم، دەپ كۆرسەتكەن.

2. تەر چىقىدىغان بەدەن تۆشۈكچىلىرىنىڭ چوڭلۇقىدىن ھەزىم قىلىش ۋە ساقلاپ تۇتۇش كۈچلىرى

ئاجىزلاشقانلىقتىن كۆپ تەرلەش يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى بەدەنگە سۇسلۇق پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تولا تەرلەشنى توختىتىش ئۈچۈن گۈرۈچكە سۇماق، قۇرۇق يۇمغاقسۇت سېلىپ، پىشۇرۇپ بېرىش لازىم. بەدەننى كۆچەيتىپ تولا تەرلەشنى پەسەيتىش ئۈچۈن، ئىسسىق ھاۋادىن پەيدا بولغان ھۆنى قايتۇرۇش ئۈچۈن بېرىلدىغان دورىنىڭ تەركىبى: بىر قاچا ئالما سۇيى، بىر قاچا بېھى سۇيى، بىر پىيالە گۈلاب، يەنە بىر قاچا گۈل ياكى كۈنجۈت يېغى بۇلارنى بىر قاچا سۇ بىلەن ئاستا قاينىتىپ ياغنىڭ مىقدارىچە قالغاندا، ئېگىر، موزا، ئۈپا، گىل ئەرمىنى، كۈندۇر، ئاموت، قىزىلگۈل، ئانارگۈلى، مۇردارسەنگ، ئاقاقىيا، ھوزۇز، گەزمازو قاتارلىق تەر چىقىدىغان تۆشۈكلەرنى تارايتىپ، تەر يولىنى باغلايدىغان يۇقىرىقى دورىلاردىن قانچىلىك تېپىلسا شۇنى سوقۇپ، يۇقىرىقى ياغلارغا ياكى گۈل يېغىغا قوشۇپ، ياكى گۈلاب بىلەن ھەممە بەدەنگە، ياكى قولتۇققا چاپسا پايدا قىلىدۇ. ئىسپىغۇل شىرىسى ، نىشاستە، تۇخۇمنىڭ ئېقى، بىنەپشە يېغى، بادام يېغى، تۇگمەن تۇزى، ئۆردەك يېغىدا ئېرىتىلگەن موم ياكى كالا ياقالچىقىنىڭ يىلىكى بۇلارنىڭ قايسى بىرى بولسا شۇنى چاپسا تەرلەشنى توختىتىدۇ. تال، غورا سۇيى، سەندەل، كاپۇر چاپسا ھەم پايدا قىلىدۇ. گۆش قاتارلىق كۆچلۈك تاماقنى تۇزلاپ يېسە پايدا قىلىدۇ. تولا تەرلەشكە سىرتىدىن قىلىنىدىغان زىماتنىڭ تەركىبى: كەرەپشە سۇيى، گۈلاب، ئازغىنە سىركە بىلەن گۈل يېغىنى ئېلەشتۇرۇپ، بابۇنە يېغى يا بولمىسا بۆرە ئەرمىنى، شاقاقۇل، كالا يېغى، غاز يېغى، بىلسان ياكى گۈلسەۋسەن يېغى، تۇرۇپ سۇيى، زىراۋەندە بۇلارنىڭ قايسىسى بولسا شۇنى چېپىش كېرەك. تەرلەشكە ئىچىدىن سىركەنجۈبىل سادده ياكى بۇزۇرى، كاسنە سۇيى بىلەن ئىچىش لازىم. قىزىلگۈل بىلەن بىنەپشە شەربىتى بېرىش كېرەك.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: غىزاسىغا نوقۇت سۇيى، سەۋزە قورۇمىسى، سوغۇق سۇ بېرىلسە تەرلىتىپ سالىدۇ. بۇلاردىن ساقلىنىش لازىم.

قان ئۆتكۈر دەرىجىدە سوۋۇپ كېتىپ سەپراغا ئايلاشقانلىقتىن، قان تومۇردىن تېشىپ بەدەن ئۇششاق تۆشۈكلەردىن سىرتقا چىقىپ قان تەرلەش يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، سۇرگە بېرىش شۇنىڭ بىلەن چىلان شەربىتى، ئالۇچا شەربىتى، زىخ، سۇماق، يۇمغاقسۇت، كاسنە سۇيى بېرىلىدۇ. بەدەننى شاھى بەللۇت، ھەببۇلئاس، ئانار پوستى، قىچا ئۈرۈقى، ئانار گۈل قاتارلىق قابىز (تۇنتۇچى) نەرسىلەرنى چېپىش بىلەن قاننىڭ يولىنى توسۇش لازىم.

7- پەسل يۈز، لەۋ ۋە باشقا ئەزالارنىڭ يېرىلىشى

سەۋەبى قۇرۇق ئىسسىق ئارتۇق بولغانلىقتىن ياكى قاتتىق سوغۇق ھاۋانىڭ تەسىرىدىن، شورلۇق، قابىز سۇدا يۇيۇنغانلىقتىن، مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقىدىن يېرىلىش پەيدا بولىدۇ ياكى بەدەننى قۇرۇتىدىغان ئۆتكۈر خىلتىلار ئەزالاردا يېرىلىش پەيدا قىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى توخو، ئۆردەك، موم، بادام ياغلىرى بىلەن ياغلاش كېرەك. سۈت، بادام يېغى 6 گرام، ئۇزۇم سۈيى 112 گرام بۇلارنى بىر ھەپتە داۋاملاشتۇرۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئاندىن كېيىن بىر ھەپتە مەتبۇخى ئەفتىمۇن بېرىلىدۇ. يەنە بىر ھەپتە يۇقىرىقى ياغ، شاراب بېرىلىدۇ. بەدىنگە موم يېغى چېپىش، ئاسان سىڭىدىغان يەڭگىل تاماقلارنى بېرىش، مۇنچىغا بېرىپ يۇيۇنۇش كۆپ پايدىلىق. يەنە يۇزىگە، لەۋگە، قول-پۇتىنىڭ بارماقلىرىغا پەيدا بولغان يېرىنگا بۇ مەلھەمدىن چاپسا ياخشى پايدا قىلىدۇ، ئۇنىڭ تەركىبى: موم، گۈل يېغى، نىشاستە، كەتىرا، بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، ئۆردەك يېغى بۇلارنى موم، ئۆردەك يېغى بىلەن گۈل يېغىنى قۇيۇپ، باشقا دورىلارنى ئېلەشتۇرۇپ، چېپىپ، مۇنچىغا كىرسۇن. يېرىلغان يەر يۇمشغاندا كەتىرانى سېلىپ يۇسۇن. لەۋنىڭ يېرىقى كۆپ بولسا موزىنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل، زەيتۇن يېغى ياكى ئۆردەك يېغى بىلەن چاپسۇن ياكى موزىنى يەرلىك مەستىكى، مەستىكى رۇمى، زۇپا، قوتاز مۇڭگۈزىنى كۆيدۈرۈپ، ھەسەل بىلەن چاپسۇن. يەنە تۇخۇمنىڭ ئىچىدىكى ياكى قومۇشنىڭ ئىچىدىكى پەردىسىنى ئېلىپ چاپلاپ قويسۇن.

قول يېرىقىغا كۈنجۈتنى سوقۇپ، ئۇن قىلىپ، بىنەپشنى سوقۇپ، چاۋا ياغ بىلەن قوشۇپ، چېپىش لازىم.

پۇتنىڭ يېرىقىغا زۇمتنى زەيتۇن يېغىنىڭ لېيى بىلەن چاپسۇن. سونجاقتا ئۆچكە يېغى بىلەن مۇڭاپىق موزىنى قوشۇپ، چاپسۇن، ياكى تېمىتىپ قويسۇن، ياكى سەمغى ئەرەبى بىلەن موزىنى يۇمشاق سوقۇپ، سۈندۈرۇس يېغى بىلەن چاپسۇن. قۇرۇپ بولغىچە ئۇستىگە قەغەز چاپلاپ قويسۇن. موزا، سەمغى ئەرەبى بىلەن ياغنى مەلھەم قىلسۇن. يەنە ئۆرۈك يېلىمى، بادام، كەتىرانى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يېرىققا سېلىپ، ئۇستىگە لاتا ياكى قەغەزنى ھۆل قىلىپ، چاپلاپ قويسۇن. پاقالچاق يىلىكىنى قىزىتىپ ئۇنىڭغا سەمغى ئەرەبى ياكى كەتىرانى قوشۇپ چاپسۇن. ئەگەر يېرىق ئازغىنە بولسا يۇزنىڭ يېرىقىغا بۇيرۇلغان مەلھەمنى چاپسۇن. ئەگەر يېرىق تېرىدىن ئۆتۈپ گۆشكە يەتكەن بولسا بۇ زىمانتنى قويسۇن. مۇردارسەنگىنى يۇمشاق سوقۇپ قويۇلغىچە زەيتۇن يېغىدا قايناتىپ، يېرىققا ئۇدا بىرقانچە قېتىم تېمىتىپ قويسۇن. يېرىقنى ئىسسىق سۇغا تەقىپ، يۇمشىغاندىن كېيىن ئىلاج قىلسۇن. پۇتىدا يېرىق بولسا ئاياغ كەيسۇن. ئايىغىنى چاڭ-توزان، توپىدىن ساقلىسۇن.

لەۋنىڭ ئىككى تەرىپىدە ئاق قاپارتقۇ ئىششىق پەيدا بولىدۇ، شالە ئاقىدۇ، بۇ خىلىتلارنىڭ سەۋەبىدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، سۇرگە بېرىش، موزىنى قاينىتقان سىركىدە ئېغىزنى چايقاش كېرەك. سۇماق، ناخۇش ئانار، قاپاق يېغىغا بادام، موم قوشۇپ چاپسۇن.

تاپىنىغا بولۇپمۇ سونجىقىغا ئايىغىنى بېسىپ يەرگە دەسسىيەلمەيدىغان ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. سەۋەبى بىر نەرسىگە سوقۇلغاندىن ياكى ئاياغنىڭ قىستىغانلىقىدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى پۇتقا سوغۇق سۇ قۇيۇش ياكى تۆگىتاپىنى، گىل ئەرمىنىنى سۇدا ئېزىپ چېپىش

لازىم. ئەگەر ئىچكى جەھەتتىن بولسا ھۆل ماددا قويۇلغانلىقتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي قىلىش، گۈل يېغى چېپىش، ئەگەر ئىششىق پەيدا بولۇپ يىرىڭ يىغىلسا يىرىڭنى چىقىرىش، جاراھەتنىڭ ئېغىزىنى ئېچىش، خېنە، سىركە، موزا، توخۇ يېغى چېپىش لازىم. توغاچ كۈلىنى ياغقا قوشۇپ چېپىش لازىم. يىرىڭ چىقمايدىغان ئالماي قېتىۋالسا بىر پارچە قوينىڭ قۇيرۇقىنى تاڭسۇن.

8- پەسىل يېغىر، زېدە بولۇش

يېغىر بەدەن سۈرۈلۈشتىن پەيدا بولىدۇ. ئېغىر يۈك كۆتەرگەنلىكتىن، قاتتىق بىر نەرسە كۆتەرگەنلىكتىن، يىرىڭ بىر نەرسە تەگكەنلىكتىن، ئۇلاغقا مىنگەنلىكتىن، ئاياغ قىستىغانلىقتىن، ئاغامچا، يىپ سېرىۋەتكەنلىكتىن زېدىلىنىش پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر ئىسسىتما بولسا قان ئېلىش، زېدە بولغان يەر گۆشلۈك ئەزا بولمىسا بىر پارچە داكىنى سوۋۇتۇپ يېپىش لازىم. ئاندىن كېيىن مۇدارسەنگىنى ئېزىپ، گۈلاب بىلەن ياكى گىل ئەرمىنىنى گۈلاب بىلەن ياكى تەنھا گۈلابنى چاپسۇن. قىزىلگۈل سېپىش، ئاسىنى يۇمشاق سوقۇپ، سېپىش ياكى مۇدارسەنگ، ئۇپا، زەرچۆە، موم، گۈل يېغى، تۇخۇمنىڭ ئېقىنى مەلھەم قىلىپ چاپسۇن. ئەگەر ئاياغ قىستاپ يېغىر بولغان بولسا گۈل يېغى، قوي يېغى ياكى ئۆچكە ئۆپكىسىنىڭ كۈلىنى، سوققان موزىنى ياكى ئاقاقىيانى سىركە، قاپاق كۈلى بىلەن چاپسا بولىدۇ. ئەگەر ئاياغ قىستاپ قاپارغان بولسا ھوزەزنى موزا بىلەن، گىل ئەرمىنى ياكى ئاقاقىيانى سۇدا ئېزىپ چاپسۇن. ئەگەر ئىششىق پەيدا قىلغان بولسا يېڭى ئۆپكە تاڭسۇن. جاۋاشىرنى يېڭى شارابتا ئېزىپ، ئۇپا، موم يېغى، ئاس چېچكى بىلەن مەلھەم قىلىپ چاپسۇن. ئەگەر ئاغامچا تارتقانلىقتىن تېرىسى سويۇلغان بولسا ئىسپىغۇل، زىغىر شىرىلىرىنى مۇزدا سوۋۇتۇپ، بادام يېغى، ئازغىنە كاپۇر قوشۇپ چاپسۇن. يارا بولغان يەرگە توز پۇركسۇن. يېڭى ئۆلتۈرۈلگەن قوي تېرىسىنى ياپسۇن، قۇرۇغاندىن كېيىن تېرىنى ئېلىۋېتىپ زەنجۈبىل، رەۋەننى 4 گرام شەربەت قىلىپ بەرسۇن. غىزاسىغا: نوقۇت سۇيى، ياز پەسلىدە قاپاق ئېشى بېرىلىدۇ. ئەگەر ئۇلاغقا مىنگەنلىكتىن بەدەنده زېدىلىنىش بولسا بىر مەزگىل ئۇلاغقا مىنىشتىن توختاش، زەخمىنى يالىڭاچلاپ، سوغۇق ھاۋاغا سېلىش ياكى خام لاتىنى گۈلابتا سوۋۇتۇپ يېپىش، مۇدارسەنگىنى گۈلابتا ئېزىپ چېپىش لازىم. ئۇپا چاپسىمۇ بولىدۇ. تېرە سۈرۈلۈش، پىچىلىش، يېرىلىشلار، تولا تەرلىگەنلىكتىن ياكى سوغۇق شامال تېگىشتىن بولىدۇ. مەسىلەن: بۇرۇن تۆشۈكچىلىرى زۇكام تەگكەندە ئۆتكۈر ھۆللۈك ئاققانلىقتىن پىچىلىپ كېتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۇرگە ئارقىلىق بەدەننى ئۆتكۈر ماددىدىن تازىلاش لازىم. موم يېغى، خېنىنى كۆيدۈرۈپ كۈلىنى قەنبىل، ئۇپا، مۇدارسەنگىدىن ئازغىنە قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسۇن. جاراھەتنى قۇتۇرۇپ يوقىتىش ئۈچۈن، مورد، كۈندۇر، خۇنسياۋشان، مۇدارسەنگىلەرنى تەڭ ھەسسىدىن قىلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، پىچىلغان يەرگە سېپىپ، تېڭىپ قويۇش لازىم.

9- پەسل پىشانىسگە قورۇق چۈشۈش

بەزى كىشىلەرنىڭ مىزاجىدا قۇرۇقلۇق غالىب بولغانلىقتىن پىشانىسگە قورۇق كىرىپ ياكى تارتىشىپ قالىدۇ. ئېرىقتەك يول-يول سىزىقلار پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مىزاجىغا ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان دورا، ياغلارنى چېپىش، بۇرنىغا تارتىش، بېشىنى ئىسسىق نەرسىلەر بىلەن تەرلىتىش، ئىسسىق سۇدا يۇيۇش، بېشىنى بىر نەرسە بىلەن تېڭىپ قويۇش لازىم. قىش پەسلىدە مېڭىسگە سۇيۇق خىلىت يىغىلىپ قالغانلىقتىن پىشانىسى تارتىشىپ قىزىرىش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مېڭىنى غەيرىي تەبىئىي خىلىتلاردىن تازىلاش. پىشانىسگە زۇپا، تۇخۇمنىڭ ئېقى، قاپاق يېغى، بادام يېغى، موم يېغىنى زىمات قىلىش پايدىلىق.

10- پەسل باش ئېسىلىش

بەزى كىشىلەرنىڭ بېشىنىڭ تېگىدە قويۇق يەل ھۆللۈكلەر توپلىشىپ قالىدۇ. شۇ سەۋەبتىن باش ئېسىلىپ، باش تەندىن ئايرىلغاندەك بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھۆللۈكلەرنى، ھۆل بۇخارلاتلارنى يوقىتىدىغان دورىلار بىلەن تازىلاش لازىم. مۇناسىپ دورىلار بىلەن زىمات قىلىش ياكى زەرچۆەنى بادام يېغى بىلەن قوشۇپ چېپىش لازىم. سەبرى، ھالۇا دورىسى، زەپەر سۇيى بۇلارنى مەرزەنجۇش بىلەن قۇرۇتۇپ، ئېزىپ، بۇرنىغا تارتسۇن. بەزى قويۇق يەللەر، ھۆللۈكلەر باش تېرىسگە، باش تېگىنىڭ ئىككى تەرىپىدىكى پەردىگە يىغىلىپ ئۇ يەرنىڭ ھۆللۈكىنى كۆچەيتىپ، يۇمشاق ئىششىقنى پەيدا قىلىدۇ. بۇنىڭ رەڭگى باش تېرىسىنىڭ رەڭگىدە بولىدۇ. ئاغرىماستىن تېز يوقىلىپ كېتىدۇ. بۇ ئىششىقنىڭ چارىسى ئانار پوستى، ئارپىنى سىركە بىلەن زىمات قىلىش؛ ئەگەر ياخشى بولمىسا ئوپېراتسىيە قىلىپ ئىچىدىكى نەرسىلەرنى ئېلىپ تاشلاشتىن ئىبارەت.

11- پەسل تىرناققا پەيدا بولىدىغان كېسەللىك

تىرناققا پەيدا بولىدىغان كېسەلنىڭ بىرىنچىسى «داخس» بولۇپ بۇ ئىششىقلارنىڭ بابىدا كۆرسىتىلىدى. يەنە بىرى «زلىيە» بولۇپ بۇنىڭدا تىرناق ئاقىرىپ قالىدۇ ھەم كۆپ سۇزۇك بولۇپ ئازراق بىر نەرسە تەگسە سۇنۇپ كېتىدۇ. سەۋەبى، قاننىڭ ئازلىقىدىن بۇزۇق خىلىت قول-بارماقلاردا توختاپ قالغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنىڭغا مائۇلئۇسۇل، گۈلقەنت، سىركەنجۇبىل، بادام يېغى بېرىلىدۇ. ئاندىن كېيىن مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن سۈرگە بېرىش، زۇپا، تاتلىق بادام، ئۆچكە يېغى قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن زىمات قىلىش لازىم.

يەنە تىرناقتىكى ئاقلىق پېسگە ئوخشاش پەيدا بولىدۇ. مۇنداق بولۇش بۇزۇلغان قويۇق ھۆللۈكلەر

تىرناق تېگىده يىغىلىپ قالغانلىقىدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن سۇرگە بېرىپ بەدەننى بۇزۇق خىلىتتىن تازىلاش، ئاندىن كېيىن شۇمشا ئۇرۇقى، زىغىرنى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ياغلاش لازىم. يەنە گۈڭگۈرت، ئالا كۈلۈك (پىشىل چۈدۈن) نى سىركە بىلەن چېپىش لازىم. يەنە بىر ئىلاجى سېرىق زەرنىخ ياكى بادام پىچى بىلەن سېرىقچېچەكنى؛ ھەسەل ياكى جوز، باقلا، تۇرمۇسنى، سىركىنىڭ لېپى بىلەن چاپسۇن.

يەنە تىرناقنىڭ جوزام بولۇپ كۆپچۈپ قېلىشى خۇددى سۆگەككە ئوخشاش بولىدۇ. يۇنسا قۇرۇپ قالغان كونا سۆگەكتەك ئۇۋۇلۇپ كېتىدۇ. بۇ ئۆتكۈر سەۋدا خىلىتىدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن سەۋدانى قايتۇرىدىغان سۇرگە بېرىش، قان ئېلىش، ياغ، مېغىز دورىلارنى ۋە موم داخىلىيۇن قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن زىمات قىلىش كېرەك.

تىرناق چۈشكەندىن كېيىن ئوبدان مۇھاپىزەت قىلمىسا يامان شەكىلدە ئۆسۈپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۆردەك، توخۇ يېغى بىلەن يۇمشاتسۇن.

تىرناقتا پىرىلىش بولىدۇ، بۇ بەدىنىدە قۇرۇقلۇق غالىب بولۇپ، سەۋدا خىلىتى يىغىلىپ قالغانلىقىدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى مائولجەبىن بىلەن سەۋدا خىلىتىدىن تازىلاش ھەم ھۆللۈك دورىلار بىلەن بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش، تىرناقنى چاۋا ياغ بىلەن ياغلاش. شۇمشا، زىغىر شىرىسىنى سىركە، مەستىكى، لەش، تۇز بىلەن چېپىش، قولنى داۋاملىق تۇز سۇيى بىلەن يۇيۇش لازىم. نەرتىز، قىچا، تۇزنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن چېپىش لازىم. تاغ پىيىزى، كۈنجۈت يېغى، تۇز، بېلىق يېلىمى ئوبدان پايدا قىلىدۇ.

يەنە تىرناق ئاجراپ چۈشۈپ كېتىش ھۆللۈكنىڭ كۆپلۈكىدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ماددىسىنى قايتۇرۇش، يەنە تىرناقنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىنمۇ تىرناق چۈشۈپ كېتىدۇ. بۇنى داۋالاشتا سافىن تومۇردىن قان ئېلىش، پاقالچىقىغا ھجامەت قويۇش لازىم ھەم چىلان شەربىتى بىلەن قانىنى پەسەيتىش لازىم.

يەنە تىرناق قاتتىق زەربە يېگەنلىكتىن ياكى قاتتىق نەرسىنىڭ ئاربلىقىدا قىسىلىپ قالغانلىقتىن تىرناق تېگىدىكى تومۇرنىڭ ئېغىزى ئېچىلىپ، تىرناقنىڭ ئاستىغا قان ئۆرلەپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنىڭغا زاغۇن، سىركە چېپىپ زىمات قىلسۇن. زىپىت ئۇنى، سەرتان،نەھرىنى پىشۇرۇپ، قىزىل زەرنىخ بىلەن مۇسەللەسنى قوشۇپ، بىر كۈندە بىرقانچە قېتىم يۇسۇن. تىرناق چۈشۈپ كېتىشنىڭ يەنە بىر چارىسى: ئاس يوپۇرمىقى، ئانار يوپۇرمىقى ياكى بۇغداي ئۇنىنى زەيتۇن يېغى ياكى ئۆچكە يېغى بىلەن ئازغىنە تال بىلەن زىمات قىلىش لازىم. ئەگەر ئۇششاق پۇتلىرىنىڭ ئارىسى يارا بولسا مورد، كۈندۈر، ئەنزۇرۇتلارنى سوقۇپ، سېپىپ، لاتا بىلەن تېڭىپ قويسۇن. نىل چاپسا پايدا قىلىدۇ. ئەگەر تىرناق بۇزۇلسا چۈشۈرىۋېتىپ داخىلىيۇن بىلەن زىمات قىلسۇن. بۇنىڭ بىلەن يۇمشىغاندىن كېيىن

زەرنىخ، جاۋاشىر، ئاچچىق بادامنىڭ يېغى ياكى گۈڭگۈرت، زىپت، زەرنىخ، زەيتۇن بىلەن زىمات قىلىپ تىرناقنى چۈشۈرىۋەتسە يېڭىدىن تىرناق چىقىدۇ. قولنى ئاغرىق ئۈستىگە قويسا كۆيدۈرىدىغان ئىسسىقلىق سېزىلىدۇ.ئاغرىق تۆپە تەرىپىگە ئۆرلەيدۇ. يەنە تېرە ئاغرىيدۇ. تومۇرى تېز، سۈيدۈكى قىزىل ياكى توق قىزىل بولىدۇ. سوغۇق نەرسىلەردىن راھەتلىنىدۇ. بۇ كېسەل كۆپىنچە ھاللاردا مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق، بەدىنى ئاجىزراق كىشىلەردە پەيدا بولىدۇ.

12- پەسل ئۇششاق بارماقلارنىڭ ئىششىپ قېلىشى

كۆز، قىش پەسىللىرىدە قول-پۇتتا زىيادە خىلتىلار توختاپ قالغانلىقىدىن ئۇششاق بارماقلار قىچىشىپ ئىششىيىدىغان ئەھۋال يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئىسسىق سۇدا، كېپەك سۈيىدە، چامغۇر قاينىتقان سۇدا، ئەنجۈر قاينىتقان سۇدا ياكى تال، ئاقلانغان بېسىمۇق، پۇرچاق، لوبىيا، چامغۇر قاينىتقان سۇ بىلەن يۇيۇش، شارابتا پىشۇرغان ئەنجۈر بىلەن زىمات قىلىش پايدىلىق. بەڭ سۈيىدە يۇسا ئېچىشىپ قىچىشقا پايدا قىلىدۇ.

13- پەسل سوغۇق تەسىرىدىن قول-پۇت، قۇلاق، بۇرۇننىڭ ئۇششۇپ قېلىشى

قان قىزىقلىق بۇخارلىتىلار بىر ئەزاغا توپلىشىۋىلىپ تېرىنىڭ تېگىدە ئورۇنلىشىپ ئۇ يەرنى ئىششىتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر ئۇ يەر سېسىپ ئىششىمغان، كۆكىرىپ توختىغان بولسا زەيتۇن يېغى، زەيبەق (سىماب) يېغى قاتارلىق ئىسسىقلىق يانغانلارنى چېپىش كېرەك، ئەگەر ئىششىغان بولسا بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، سېرىقچېچەك، بۇي مادارىنى قاينىتىپ، سۈيىنى ئىسسىق قويسۇن. بەزى بۇغداي، زىغىر، تال، چامغۇر، شۇمشا، پۇرچاق، باقلا قاينىتىپ قويسۇن. ئەگەر كۆكىرىپ قارا بولۇپ قالغان بولسا چوڭقۇر يېرىپ، تىلىپ، ئىسسىق سۇغا چىلىسۇن. ئاندىن كېيىن گىل ئەرمىنى بىلەن ئازغىنە سىركە، ھەسەل قوشۇپ، چاپسۇن. سىركە، شاراب ياكى قاياق سۇ بىلەن بىرقانچە نۆۋەت يۇسۇن. ئەگەر يۇغاندىن كېيىن ئىششىق پەيدا بولسا چامغۇر يوپۇرمىقى بىلەن تالنى كالىنىڭ سېرىقيېغىنى مەسكەدا پىشۇرۇپ چاپسا قارىلىق، كۆكلۈك يوقىلىدۇ.

14- پەسل بەدەننىڭ بۇزۇلۇپ، سېسىپ پۇراپ قېلىشى

خىلتىلار بۇزۇلۇپ، چېرىپ، سىرتقا ئۆرلەش، جىنسىي ئىشلار كۆپ بولۇش، جىنابەتتىن كېيىن يۇيۇنۇشتا كېچىكىپ قېلىش، سامساق، ئولجاڭ، ھىك، شۇمشا، قىچا قاتارلىق نەرسىلەرنى كۆپ يېيىش بىلەن بەدەندە سېسىقلىق، ئوفۇنەت، پۇراش پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، سۇرگە ئېچىش، سىگىشلىك، يەڭگىل تاماق ۋە شەربەت بېرىش كېرەك.

ئۆرۈك، كەرەپشە يېسە پايدا قىلىدۇ. بەدەننى يۇغاندىن كېيىن ئاس، زاك، سەۋسەن غازىڭى، سەندەل چېپىش، يەنە مەرزەنجۇش، مۇردارسەنگ، ئامۇت سۇيى بۇلارنى سىركە بىلەن قوشۇپ، ھاجەت ۋاقتىدا سالايە قىلىپ چېپىش ياكى مۇردارسەنگ، تۇتىيا ياكى ئازغىنە كاپۇرنى گۇلاب بىلەن چېپىش كېرەك. يەنە بىر خىل مۇرەككەپ دورىنىڭ تەركىبى: سەكبۇنەج، ئاق سەندەل، سەئىدى، تۇرۇنجىنىڭ پوستى، مەرزەنجۇش، رەيھان، ئۆشنە، قىزىلگۇل، سۇمبۇل، زاك تەڭ مىقداردىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، قولتۇققا سەپسۇن. بەزى خىلىتلار ئۆرلىگەنلىكتىن يىرىق، كىندىك، ئۇششاق پۇتلارنىڭ ئارىلىقىغا سېسىق پۇراق پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، سۇرگە بېرىش كېرەك. ئىسسىق ھاۋادا سەپەر قىلىش، يول يۈرۈشتىن، ئىسسىق سۇدا يۇيۇنۇشتىن ساقلىنىش لازىم. ھاۋا نورمالِ چاغدا سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، تەرلىتىدىغانغا ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنى سېپىش كېرەك. ئۇنىڭ تەركىبى: تۇتىيا، ئامۇت بەرگى، مۇردارسەنگ، ئانار گۈلى، گىل ئەرمىنى، قىزىلگۇل، كۆيدۈرگەن خېنە، ئانار پوستى، ئازغىنە كاپۇر قوشۇپ، بۇلارنى باراۋەردىن قىلىپ، سوقۇپ، سىركىگە قوشۇپ، قۇرۇتۇپ قويۇپ، ھاجەت ۋاقتىدا سالايە قىلىپ سەپسۇن. ئەگەر يارا بولسا سىركە بىلەن ئۆپىنى مەلھەم قىلسا بولىدۇ.

سېسىق بەزى چاغدا باشنىڭ تېرىسىگە ھەم پەيدا بولىدۇ. كۆپىنچە قېرىلاردا، كىچىك بالىلارغا ھۆللۇكنىڭ كۆپ، قىزىشنىڭ ئازلىقىدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن مۇۋاپىق سۇرگە بېرىش، ئاندىن كېيىن گۈلسەۋسەن، مۇردارسەنگ، تۇتىيا، سەنۇبەر دەرىخىنىڭ پوستى، كۆيدۈرۈلگەن جوز مۇقاتىل، كۆندۈر بۇلارنى شاراب بىلەن قوشۇپ، چېپىش كېرەك.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: پىياز، سامساق سالغان تاماقتىن ساقلانسۇن.

15ـ پەسل ياتاق يارىسى

كىشىلەر بىر نەرسىگە تولا يۆلەنگەنلىكتىن، كۆپىنچە ئوڭدا ياتقاندىن، بەدەن قۇۋۇتىنى كېمەيگەنلىكتىن، ئاساسى ئۇچا، ئېغىزماندا پەيدا بولىدۇ. بەزى قىزىرىپ قالىدۇ. ئەگەر قىزارسا ئارقىسىچە يۆلىنىشنى ئىمكانقەدەر تاشلاش كېرەك.

داۋالاش ئۇسۇلى ھۆزەز، ئاقاقىيا، گىل ئەرمىنى، موزا، ئانار گۈلىدىن مۇۋاپىق ئېلىپ سوقۇپ، سىركىنى قوشۇپ، سوۋۇتۇپ، سېپىش لازىم. تېگىگە سۆگەت غازىڭى، قوناق غازىڭى قاتارلىقلارنى سېلىپ ياتسۇن. ئەگەر جاراھەت قاپارسا ئۆپا بىلەن مەلھەم قىلسۇن.

16ـ پەسل بەدەنگە پت پەيدا بولۇش

ئەگەر تەبىئەت سۇيۇق ھۆللۇكنى تاشقى ئەزاغا سۇرۇپ چىقارسا، ئۇنىڭدىن تەرلەش پەيدا بولىدۇ. ئەگەر بۇ چىققان ھۆللۇك قويۇق بولسا كىر قاقاچ پەيدا بولىدۇ. ئەگەر بۇ ھۆللۇك تېخىمۇ ئارتۇقچە

قويۇق بولسا ئۇشتاق، ئۇچلۇق مۇدۇر پەيدا بولىدۇ. ئەگەر تەبىئەت بۇ ھۆللۇكنى تاشقى ئەزاغا ئۆرلەتمەي تېرە ئاربسىدا قېپقالسا، دائۇسسۇئلەب پەيدا بولىدۇ. ئەگەر قويۇق ھۆللۇك بىلەن يېرىكلىق ھۆللۇك ئېلىشسا ئۇنىڭدىن قۇبا(تەڭگە تەمرەتكە)، سۇئىپە (تاز كېسىلى) پەيدا بولىدۇ. ئەگەر يېرىك ھۆللۇككە ئېلىشماي ھايۋاناتنىڭ سۇرىتىنى ئۆزىگە ئېلىشقا قابىلىيەت پەيدا قىلسا بۇ چاغدا ئۇنىڭدىن پىت پەيدا بولىدۇ. يەنە بىرى جىنابەتتە ئۆز ۋاقتىدا يۇيۇنماي پاسكىنا يۇرۇش، تازلىققا ئۇبدان رىئايە قىلماسلىقمۇ پىت پەيدا بولۇشنىڭ سەۋەبلىرىنىڭ بىرىدۇر. ئەنجۇرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش ماددىنى تاشقى ئەزاغا ئۆرلىتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئالدۇرۇش، سۇرگە ئېچىش، داۋاملىق مۇنچىغا بېرىپ يۇيۇنۇپ تۇرۇش، كىيىم-كېچەكنى ۋاقتى-ۋاقتىدا يەڭگۈشلەپ تۇرۇش، يىپەك، چىگە رەختتە كىيىم كىيىش ھەم پايدىلىق. چاماغۇر، تاغ پۇدىنەسى، سەنۇبەر غازىگى، باقلا بۇلارنى قاينىتىپ، سۇيىدە بەدەننى يۇسۇن. يەنە مۇنچىدا سەبرى، قىزىلگۈل، كالا ئۆتى، ئۆچكە ئۆتىنى چاپسا پايدا قىلىدۇ. سۇماقنى سوقۇپ، ئېزىپ، زەيتۇن يېغى بىلەن چاپسۇن. يەنە يەڭگىل بىر دورىنىڭ تەركىبى: قىچا، سەكبۇنەج، سىمابنى ئۆلتۇرۇپ چاپسا ياخشى پايدا قىلىدۇ.

17- پەسل ئورۇق بەدەننى سەمرتىش، سېمىز بەدەننى ئورۇقلىتىش

مۇمكىنقەدەر ئۇرۇق بەدەننى تىرىشىپ سەمرتىش كېرەك. چۈنكى بەدەن ئورۇقلاپ ئاجىزلاشسا كېسەل كۆپ يۇزلىنىدۇ. ئورۇقلاش كەم غىزالقتىن ياكى يېگەن تاماق مىزاجىغا ئۇيغۇن كەلمىگەنلىكتىن ياكى ئۆزىگە تارتىش كۈچى ناچار بولۇپ، تاماقنى ئۆزىگە تارتالمىغانلىقىدىن پەيدا بولىدۇ. تومۇردا توسالغۇ، ئىچكى ئەزادا كېسەل، قۇرت پەيدا بولغانلىقتىن، تال چوڭايغانلىقتىن، تولا مۇشەققەتكە ياكى تولا غەم-ئەندىشىگە ئۇچرىغاندىن بولىدۇ. بۇلارنىڭ ھەر بىرىنىڭ بەلگىسى ئوچۇق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ئورۇقلاشقا سەۋەب بولىدىغان ئىشلارنى تاشلاش. بەدەنگە قۇۋۋەت بېرىپ، ھۆللۇك يەتكۈزىدىغان نەرسىلەرنى مەسلەن: سېمىز توخۇ، كەپتەر، ئۆردەك، كەكلىك، پاقلان گۆشلىرىنى بېرىش كېرەك. قورۇغان كاۋاپ، سوقما قىلىنغان گۆش، سۇدا پىشۇرغان گۆشمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. داۋاملىق كۈچلۈك، قۇۋۋەتلىك تاماقنى كۆپ يېيىش، ئىستىراھەتنى كۆپەرەك قىلىپ، دەم ئېلىش كېرەك. لېكىن تاماقنى يېگەندە ئاشقازان ھەزىم قىلىپ سىڭدۈرەلەيدىغان دەرىجىدە يېيىش لازىم. غىزادىن كېيىن مۇۋاپىق جىنسىي ئىشلار بىلەن شۇغۇللىنىشمۇ پايدىلىق.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئاچلىقتىن، ئېغىر مۇشەققەت تارتىشتىن، ئاچچىق-چۈچۈك نەرسىلەردىن، قۇدۇق سۇيىدىن ساقلىنىش كېرەك.

(1) ئاقلانغان لوبىيا، قاپاق ئۇرۇقنىڭ مېغىزى بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بادام يېغى بىلەن يارما سۇيى، تاتلىق ئانارنىڭ سۇيى بىلەن بېرىلىدۇ.

(2) چىلان بىلەن قوۇرۇق ئۇزۇمنى سۇدا قاينىتىپ، ئاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىپ، ئۈستىگە بادام مېغىزى، كۆكنار، قاپاق ئۇرۇقى، سەمغى ئەرەبىلەرنى قوروپ، يۇمشاق سوقۇپ، قوشۇپ، 2- قېتىم يەنە قاينىتىپ، بىنەپشە يېغى، توخۇ يېغىنى قوشۇپ، پىشقاندا گۈلاب سېپىپ بېرىش كېرەك.

(3) ئاقلانغان بادام، كۆكنار، پىندۇق مېغىزى، ھەببى سەنۇبەر، ھەببى زەلەم، ھەببى تۇل خۇزرا، كالا يېغى، شېكەرنى يۇمشاق سوقۇپ بۇلارنى گۈرۈچ ئۇنى، باقلا، نوقۇت، بۇغداي، سۈت، قەنت بىلەن گۈش پىشۇرغان شورپىغا قوشۇپ، ھەر كۈنى مەلۇم مىقداردا بېرىلىدۇ. ئاچچىق-چۈچۈك تاماقتىن، ئەمگەكتىن ساقلىنىش لازىم. مۇنچىغا بېرىپ ئىسسىق سۇدا يۇيۇنۇپ كۆپ ئولتۇرسۇن.

(4) ئاق نوقۇتنى سۈتكە چىلاپ، نوقۇت سۈتنى ئۆزىگە تارتقاندىن كېيىن قۇرۇتۇپ، بىرئاز گۈرۈچ، ئارپا يارمىسى بىر ھەسسىدىن، بۇغداي يېرىم ھەسسىدىن، قۇرۇق نان 3 ھەسسە، قەنت بىر ھەسسىنىڭ ئۈچتىن بىرى ھەممىنى قاينىتىپ، شورپا قىلىپ بىرقانچە كۈن بېرىلىدۇ. بىنەپشە شەربىتى، تاتلىق تاماقلارنىڭ ھەممىسى سەمرىتىدۇ، توخۇ گۆشى، تاتلىق شەربەت مېڭىنى تولۇقلايدۇ. رەڭگىرويىنى تازا چىرايلىق قىلىدۇ. تېز ئاقىدىغان سۇدىكى بېلىقنىڭ گۆشى، خوراز يېغى، بادام مېغىزى، جوز، قوغۇن يېيىش پايدىلىق. تەررە، بادىرەڭنى قەنت بىلەن يېيىش، قۇرۇق نان، يۇمشاق سوققان قەنت، جوز، ئازغىنە يۇمغاقسۇت بىلەن ئاقلانغان كۈنجۈتنى سۇفۇپ قىلىپ ياتار چاغدا يېسۇن، ئاندىن ئازغىنە سوغۇق سۇ ئىچسۇن. مۇنچىغا بېرىپ يۇيۇنغاندىن كېيىن بەدەنگە ھوللۇك يەتكۈزىدىغان ياغلارنى چاپسۇن. لېكىن ئازراق چېپىش لازىم. كۆپ چاپسا زىيان قىلىدۇ. يۇمشاق ئېگىن كېيىش، نەغمە، ساز ئاڭلاش، ئويۇنغا بېرىش، چىرايلىق، كېلىشكەن كىشىلەرگە قاراش، بىر نېيەت، بىر قەلبتىكى دوستلار بىلەن ۋە ياخشى كۆرىدىغان كىشىلەر بىلەن سۆھبەتلىشىشنىڭ سەمرىشكە پايدىسى بار.

ئارتۇق سېمىزلىكنىڭ چارىسى: تولا سېمىزلىك خەتەرلىكتۇر. چۈنكى مىزاج ھەر كۈنى قانىنى تومۇرلارغا ماگدۇرىدۇ. ئەگەر تومۇر يوللىرى كەڭ بولمىسا تومۇر يېرىلىش، ياكى دەم قىستاش پەيدا بولىدۇ، ياكى بىز نەرسىنى يۇرەككە قويۇش بىلەن خەتەرلىك ئاقىۋەتنى كەلتۈرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن سېمىز بەدەننى ھەر بىر چارە بىلەن ئورۇقلىتىش ياخشى. سۈرگە دورىسى ئىچىش، تاماقنى ئاز يېيىش، تەنھەرىكەت، ئەمگەك قىلىش، مۇنچىغا كۆپ بېرىپ، ئاز سۇدا يۇيۇنۇش، بىنەپشە يېغى بىلەن قۇستى يېغىنى بەدەنگە ئاز چېپىش، ئاز ئۇخلاش، داۋاملىق ئىترىفىل دورىسىنى يېيىش، قۇرۇق ئىسسىق دورىلاردىن مەجبۇنى كۈمۈنى، ئەنقرويا، سەنجىرىنا، داۋائىلمىشكى قاتارلىق دورىلارنى بېرىش، يەككە دورىلاردىن سۇندۇرۇس، شەب يەمانى، لوك، زىراۋەندە، جىنتىيانا، مەرزەنجۇش بۇلار 2 گرامدىن بېرىلسە بولىدۇ. يەنە ئەپئا (بىر خىل زەھەرلىك يىلان) نى ئۆلتۈرۈپ، تۇز كانىغا تاشلاپ، تۇزغا ئايلانغاندا يېسە پايدا قىلىدۇ.

تۆتىنچى باب دائۇلھەييە، دائۇسسۇئلەب توغرىسىدا

بىز بۇنى ئالتە پەسلگە بۆلۈپ كۆرسىتىپ ئۆتىمىز.

1ـ پەسل دائۇلھەييە ۋە دائۇسسۇئلەب

بۇ 2 خىل كېسەل بەدەننىڭ چاچ، تۇكلىرىنى چۈشۈرىۋېتىدۇ. دائۇسسۇئلەب كۆپىنچە تۇلكىلەردە پەيدا بولغانلىقتىن تۇلكە كېسەللىكى دەپ ئاتالغان. بۇنىڭدا چاچ، ساقال بەدەندىكى بۇزۇق خىلىت سىرتقا ئۆرلىگەنلىك سەۋەبىدىن چۈشۈپ كېتىدۇ. دائۇلھەييىدە تۇك، ساقال، چاچ چۈشۈش بىلەن يىلان پوستىدەك نېپىز بىر قات تېرىمۇ چۈشۈپ كېتىدۇ. دائۇسسۇئلەبنىڭ مادداسىنىڭ بۇخاراتى ئازراق، دائۇلھەييەنىڭ مادداسىنىڭ بۇخاراتى كۆپرەك بولىدۇ. دائۇسسۇئلەبنىڭ داۋالاش چارىسى ئاسان، دائۇلھەييەنىڭ ئىلاجى قىيىنراق. بۇ 4 خىل سەۋەبدىن پەيدا بولىدۇ.

(1) دائۇسسۇئلەب، دائۇلھەييە ئاچچىق، كۆيۈك بەلغەم مادداسىدىن پەيدا بولغان بولسا بۇ كېسەل پەيدا بولغان ئەزا ئاق، يۇمشاق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۈرگە بىلەن بەدەننى بۇزۇق خىلىتتىن تازىلاش كېرەك. ئۇنىڭ تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا 4 گرام، ئاچچىقتاۋۇز 1 گرام بۇلارنى كەرەپشە سۈيى بىلەن ھەب قىلىپ بەدەننىڭ ئىقتىدارىغا قاراپ بېرىلىدۇ. ھەببى سەبرى، ھەببى قوقيا بېرىش ھەم قەي قىلدۇرۇش پايدىلىق. قەي دورىسىنىڭ تەركىبى: سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى 16 گرامدىن، چالا سوققان جوز بىر دانە، گۈلسەۋسەن يىلتىزى 12 گرام بۇلارنى 2 قاچا سۇدا قاينىتىپ، بېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 32 گرام ھەسەل قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئاندىن كېيىن قەي قىلسۇن، قەيدىن كېيىن بۇ دورا بىلەن ئېغىزنى چايقىسۇن، تەركىبى: كۈدە يىلتىزىنىڭ پوستى بىلەن سۈزاپ ئۇرۇقنى قاينىتىپ، ئۇنىڭغا ئايارەج ياكى سىركەنجۈبىل قوشۇپ، ئېغىزنى چايقىسۇن. مائۇلئۇسۇلنى گۈلقەنت بىلەن شەربەت قىلىپ بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. تۇك چۈشۈپ كەتكەن يەرنى يېرىك لاتىدا سۈرۈپ، ئاندىن كېيىن، تاغ پىيىزى ۋە سامساق بىلەن زىمات قىلىش كېرەك.

كېسەلنىڭ كۈچلۈك بولغانلىقىنىڭ بەلگىسى: لاتىدا سۈرتۈش بىلەن قىزارمايدۇ. ئەگەر سۈرتۈش بىلەن قىزارسا ئىلاجنى قوبۇل قىلىدۇ. قىزارمىسا ساقىيىشتا ئۆمىد يوق. بۇنىڭغا پايدا قىلىدىغان زىماتنىڭ تەركىبى: پەرپىيۇن، ئاققرقەرھانى كالىنىڭ ئۆتى بىلەن چېپىش كېرەك. تولا ئىسسىق، كۆيدۇرىدىغان دورىلارنى مۇمكىنقەدەر چاپماسلىق كېرەك. تېرىسى كۆيۈپ كېتىش بىلەن تۇك ئۇنمەيدۇ. ئەگەر دائۇسسۇئـ لەب سۈرگەن بىلەن قىزارمىسا ئۇ يەرنى بۆرە تېشى يا ئەنجۈر غازىڭى بىلەن سۈرسە تەسىر قىلىدۇ. ئاندىن كېيىن پىشۇرغان چامغۇرنى شاراب بىلەن ياكى سوققان ئەنجۈرنى شاراب بىلەن ئېزىپ چاپسۇن.

ئەگەر كۆپ دورا قىلغانلىقتىن جاراھەت بولسا گۈل يېغى، موم يېغى، شاھى بەللۇت، گۈلسەۋسەن غازىكىنىك سۈيى، تۇخۇم سېرىقى بىلەن قىلغان مەلھەمنى چاپسا ئوبدان پايدا قىلىدۇ. توخۇ يېغى چاپسۇن. ئاغرىق پەسەيسىمۇ تۈك ئۈنگىچە چېپىش كېرەك. ئۈنگەن تۈك يىرىكلەشكىچە بىرقانچە قېتىم چۈشۈرۈش كېرەك.

(2) دائۇسسۇئىلەب، دائۇلھەييە ئۆتكۈر سەپرا ماددىسىدىن بولسا شۇ يەرنىك رەڭگى سېرىق، بەدىنى ئورۇق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەندىن سەپرا ماددىسىنى تازىلاپ چىقىرىش ئۈچۈن مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن سۈرگە بېرىلىدۇ. ھەمدە بو دورا بېرىلىدۇ، تەركىبى: سېرىق ھېلىلە 3 گرام، سەبرى 6 گرام، قىزىلگۈل 3 گرام، مەھمۇدە 2 گرام بۇلارنى سوقۇپ، يۇغۇرۇپ، بىر قېتىمدىلا يېسۇن. ئاندىن كېيىن ئىسسىق سىركە چاپسۇن. گۈل يېغىدا ياغلىسۇن. ئاندىن كېيىن بىر نەرسىدە سۈرتۈپ گۈڭگۈرت سېرىقى، زەيىت پوستى بىلەن كۆيدۈرگەن پىندۇقنى كونا سىركىدە يۇمشىتىپ، چاپسۇن ياكى كۆيدۈرگەن قومۇش يىلتىزى ياكى پوستى بىلەن كۆيدۈرگەن بادامنى سىركە بىلەن چاپسۇن. ئەگەر تۈك ئۈنسە ياخشى، ئۈنمىسە شۇ يەرنى يېرىپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن ئەزگەن لادەن ياكى كۆيدۈرگەن سەدەپنى كۆپىگى دەريا، ھۈزۈرزنى سۆگەت يېغى ياكى ئاس يېغى بىلەن چاپسۇن. ئاق لەيلىگۈل، بۇغداي كېپىكى ۋە سۆگەت غازىكىنىك سۈيى بىلەن يۇسۇن.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئىسسىق نەرسىلەردىن ساقلىنىش كېرەك. لىمون، ئاچچىق، تاتلىق ئانار، ئالما شەربىتى، بېھى شەربىتى قاتارلىق ئاچچىق شەربەتلەر بېرىلىدۇ. غىزاسىغا: توخۇ، پاقلان گۆشىگە كۆك قاپاق، لوبىيا قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئاقلانغان ماش بىلەن سۈيۈقئاش ئېتىپ بېرىلىدۇ.

(3) دائۇسسۇئىلەب، دائۇلھەييە سەۋدا خىلىتىدىنمۇ پەيدا بولىدۇ.

ئالامتى شۇ يەرنىك رەڭگى قارامتۇل كۆكۈش، بەك قورۇق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەندىن سەۋدانى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەفتىمۇن، ھەببى ئەفتىمۇن بېرىلىدۇ. تەركىبى: ئەفتىمۇن، ئايارەج پەيقىرا، غاريقۇن 9 گرامدىن، مەھمۇدە 2 گرام ھەممىنى بىر قېتىمدىلا يېسۇن. ھەببى ئايارەج، مەجۇنى نوجاھ ھەم پايدا قىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: سەۋدانى پەيدا قىلىدىغان كالا گۆشى، يېسىمۇق ۋە باشقا نەرسىلەردىن ساقلانسۇن. غىزاسىغا: سېمىز توخۇ گۆشى قوردىقى، تۇخۇم سېرىقى بېرىلىدۇ. ئۇ يەرگە پىياز، سامساق، ئەنسەل چاپسۇن. شىر يېغى، ئېيىق يېغى، ئۆردەك يېغى قاتارلىق ياغلار بىلەن ياغلىسۇن. گۈڭگۈرت، سەمغى ئەرەبى، سۇزاپ، ئاقىرقەرھا، قىچا، تۇرۇپ سۈيى، كونا زەيتۇن ياكى مەرزەنجۇش بىلەن ئۇ يەرنى سۈركىگەندىن كېيىن زىمات قىلسۇن. ئۇ يەرنى تىلغاندىن كېيىن شۇمشا سۈيى، زىغىر سۈيى بىلەن يۇسۇن. لادەن، ئاسارۇن ياغلىرى بىلەن ياغلىسۇن.

(4) قويۇق قاندىنمۇ پەيدا بولىدۇ.

ئالامتى يەرلىك ئورۇننىك رەڭگى قىزىل بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، قاتتىق، يىرىك لاتىدا سۇرتۇش، ھۆل زۇپا، پىياز، سامساق، ئەنسەل، قىچا ياكى سەمغى ئەرەبى، سۇزاپ، پەرپىيۇن، سەپرا قىسمىدا كۆرسىتىلگەن دورىلار بىلەن زىمات قىلسۇن.

2- پەسل بەدەننىڭ تۈكلىرى چۈشۈپ كېتىش

چاچ، تۈك چۈشۈش بىرقانچە خىل بولىدۇ.

(1) كەم غىزالىقتىن بەدەنگە تۈك ئۇندۇرىدىغان ماددىلارنىڭ كەم ياكى ئاجىز بولغانلىقىدىن تۈك چۈشۈپ كېتىدۇ.

ئالامىتى بەدەن قۇرۇپ ئورۇقلايدۇ. بەدەن ئېرىپ گۆشلىرى سىزىپ كېتىدىغان كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ. ئىشتىهاسى قالمايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى توخۇ، پاقلان گۆشى، تۇخۇم سېرىقى قاتارلىق نەرسىلەرنى كۆپرەك يېيىش كېرەك. پاكىز شەربەت ئىچىش، ئۇخلاش، مۇنچىغا بېرىپ يۇيۇنۇش، بىنەپشە، نىلۇپەر، بېھى ، بەدەمشكى سۇيىنى بۇرۇنغا ئېلىش، ئاق لەيلى، ئىسپىغۇل، سۆگەت غازىڭىنىڭ سۇيى بىلەن باشنى يۇيۇش، ئاس، نىلۇپەر، بىنەپشە ياغلىرىنى باشقا چېپىش كېرەك.

يەنە تۈك تۇۋىدىكى تۆشۈك چوڭىيىپ كەتكەنلىكتىن باشنىڭ تۈكى چۈشىدۇ.

ئالامىتى تۈك ئىنچىكە بولۇپ، تېز چۈشۈش بىلەن بەدەن ھۆل بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئامىلە يېغى چېپىش، ھېلىلە كابىلى، موزا، ئاقاقىيانى، ئەمرۇد يېغى ياكى پىرسىياۋشان بىلەن چاپسۇن: يەنە بىر خىل كۈچلۈك دورىنىڭ تەركىبى: 8 گرام لادەننى شاراب ياكى مورد يېغىدا ئېزىپ، باشقا چاپسۇن.

يەنە مىزاجىدا قۇرۇقلۇق غالىب بولۇپ، تۈك تۇۋىدىكى تۆشۈكنىڭ تار بولغانلىقىدىن چاچ، مويىلىرى چۈشۈپ كېتىدۇ.

ئالامىتى چاچنىڭ قارا، تۇم، تارتسا چىقمايدىغان بولۇشى بىلەن كۆرۈنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش، مۇنچىغا كۆپلەپ بېرىش، گۈل يېغى، شۇمشا يېغى بىلەن ياغلاش. ئاچچىق بادامنى كۆيدۈرۈپ، زەيتۇن يېغى بىلەن چېپىش كېرەك.

(2) چاچ تۇۋىدىكى تۆشۈكنىڭ تار بولغانلىقىدىن ۋە قويۇق ھۆللۈك سەۋەبىدىن چاچ چۈشۈپ كېتىدۇ.

ئالامىتى چاچ ئىنچىكە بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مۇنچىغا كىرىپ ئۇزۇن ئولتۇرۇش، باشقا سەدەپنى، بۇي مادران، بادام چېپىش، بۆرە ۋە كالا ئۆتىدە يۇيۇش. غىزاسىغا: گۆش پىشۇرۇپ، مورد، دارچىن سېلىپ بېرىش، لېكىن ياغ چاپماسلىق كېرەك.

(3) ئۆتكۈر، ئېغىر كېسەل سەۋەبىدىن چاچ چۈشۈپ كېتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى توخۇ، پاقلان گۆشلىرىنى پىشۇرۇپ بېرىش كېرەك. دەم ئېلىش، مۇنچىغا كىرىش،

هېچبولمىغاندا 2 ھەپتىدە بىر قېتىم يىرىك لاتىدا سۆرتۈش، ئاموت غازىگى ۋە باشقا ياغلارغا بابۇنە، پىرسىياۋشان سىلىپ، قاينىتىپ چېپىش كېرەك. ئاق لەيلى، شىرە، ياغ ۋە دورىلاردىن خۇبباز پايدىلىق.

يەنە بەزى تۆگىقۇشنىڭ بېشىدەك چاچ چۈشۈپ كېتىش ئەھۋاللىرى پەيدا بولىدۇ. بۇ خۇددى باشنىڭ تېرىسى باش تۈكىنى يۇلغان قۇشلاردەك بولۇپ قالىدۇ.

بەلگىسى: باش پىلدەك يۇمشاق، رەڭگى سېرىق بولىدۇ. بۇ كېسەل تۆگىقۇشتا كۆپ كۆرۈلگەنلىكتىن ئىللەت نۇئامە دەپ ئاتالغان. بۇ ئۆتكۈر كېسەللەردىن كېيىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى داۋاملىق چاچنى چۈشۈرۈش، مورد بېغى، لادەن بېغى، ھەببۇلغارنىڭ بېغىنى چېپىش لازىم.

(4) ئېغىر يۇك كۆتۈرگەنلىكتىنمۇ چاچ، ساقال چۈشۈپ كېتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى يۇك كۆتۈرمەسلىك. ئەگەر ياشىنىپ قالغانلىقتىن چاچ ماددىسىغا نۇقسان يەتكەنلىكىتىن رەڭگى قارا بولۇپ بۇزۇلسا، ھەممە بەدەننىڭ مىزاجى قۇرۇغانلىقتىن بۇ قىسمى ئازراق ئىلاج قوبۇل قىلىدۇ. بۇنىڭغا بەدەننى بۇزۇق خىلتتىن تازىلاش، ياغ چېپىش پايدا قىلىدۇ.

3ـ پەسل باشتىن كېپەككە ئوخشاش نەرسە توزۇپ چۈشۈش

بۇ ئادەتتە جاراھەت بولمايدۇ، بەزى ماددىسى يامان بولسا جاراھەتمۇ بولىدۇ. پەيدا بولۇش سەۋەبى: ئاچچىق بەلغەم بۇخاراتتىن، سەۋدا ئېلىشاڭغۇ قان بۇخاراتتىن، باش مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقىدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر يەڭگىلەك بولسا قاپاق بېغى، بىنەپشە بېغى چېپىش كېرەك. چامغۇر سۇيى، نوقۇت ئۇنى، ئاق لەيلى، پۇرچاق ئۇنى، سىركە، باقىلا، قاپاق ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل شىرىسى، باقىلا ئۇنى، كېپەك بىلەن يۇسا پايدا قىلىدۇ. ئەگەر كونىراپ قالغان بولسا سەۋدا بىلەن بەلغەمنى تازىلاش ئۇچۇن سۆرگە بېرىش، دورىنىڭ تېز تەسىر قىلىشى ئۇچۇن چاچنى چۈشۈرۈپ ياغلاش، مۇنچىدا شۇمشا، بۆرە ئەرمنى، نوقۇت ئۇنى، قىچا، بۆرە ئۇزۇمى، سىركە، بىنەپشە بېغى، كەتىرا، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئۇزۇم شىرىسى، بادام بېغى قاتارلىقلارنى قاينىتقان سۇ بىلەن بەدەننى يۇيۇش، باشنى يۇيۇش، ئەگەر قاننىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا كىلىزما قىلىش، قېيفال تومۇردىن قان ئېلىش، مەتبۇخى فەۋاكىھ بېرىش كېرەك. ئەگەر سەۋدانىڭ غالىبلىقىدىن بولسا مەتبۇخى ئەفتمۇن بېرىش، بەلغەمنىڭ زىيادىلىكىدىن بولغانغا ھەببى سەبرى، ھەببى ئايارەج بېرىش، غىزاسىغا: ئاسان سىڭدىغان غىزا قىلىپ بېرىش كېرەك.

4ـ پەسل باش سىركىسى

پىت كۆپىنچە ئۆزىنى كىر، نىجاسەتتىن ساقلىماي يۇرىدىغان، مۇنچىغا بارمايدىغان، كىيىم يەڭگۈشلەمەيدىغان ئادەملەردە كۆپرەك كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر كۆپ بولسا ئەكھەل تومۇردىن قان ئېلىش، سۆرگە بېرىش، ئەگەر بېشىدا

بولسا قىيغال تومۇردىن قان ئېلىش، سۇركە بىلەن بۇزۇق خىلىتتىن بەدەننى، باشنى تازىلاش، مۇنچىغا بېرىپ بەدەنلەرنى شورلۇق سۇدا يۇيۇپ، سەبرى، مورد، توغرىغا چېپىش لازىم. بىر سائەتتىن كېيىن قىزىلگۈل، ئەمرود غازىگى، قىچا غازىگىنى قايناتقان سۇدا يۇيۇنسۇن. بۆرە ئۈزۈمى، ئاچچىق بادام، قۇستى، زىراۋەنددىنى يۇمشاق سوقۇپ سىركە، كالىنىك ئۆتى بىلەن چاپسۇن. ئاق خەرىتق، باقلا، ئازغىنە ئۆلتۇرگەن سىماب بۇلارنى بەدەنگە چاپسا بۇمۇ پايدا قىلىدۇ. ھالۋا، كۈندۈش، گۈڭگۈرتلەرنى 3 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، مۇنچىدا بەدەنگە چاپسۇن. ئاسان سىڭمەيدىغان ئېغىر تاماقلاردىن ساقلانسۇن. قەمقام (بىر خىل پىت)، قۇمەل (پىت) نىك بىر خىلى بولۇپ تۇكنىك تۇۋۈگە تۇتاش بولىدۇ. ئەگەر سېسىق سۇ تەگسە بېشىنى چىقىرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۆشنە، مىئەسائىلە، مورد، ئانار پوستىنى قايناتقان سۇدا يۇسۇن. باشتا كېپەك بولسا كىيىكنىك تېزىكىنى نۆشۈدۇر بىلەن ئېزىپ، سىركە بىلەن چاپسۇن.

5- پەسىل چاچ ئاقىرىش

بۇ ئەزالارنىك مىزاجى بۇزۇلغانلىقتىن بولىدۇ. جالىنۇس ھېكىم بەلغەمنىك بۇخاراتىدىن، سوغۇقنىك ئارتۇقلۇقىدىن، بەدەننىك تېگىدىكى قىزىقلىق تۆۋەنلىشپ كېتىشىدىن بولىدۇ، دەيدۇ. بەدەننىك نورمال قىزىقلىقى ئۆز جايىدا بولۇپ، بەدەنده ياغ بولسا، قان بەدەنگە ئۆز لايىقىدا پەرۋىش قىلالسا، شۇنىك بىلەن بەدەننىك يېغى يېتەرلىك بولسا چاچ قارا بولىدۇ. ئەگەر سوغۇقلۇق غالىب بولسا چاچ ئاقىرىپ قالىدۇ. چاچنىك ئاقىرىشى كۆپىنچە ھۆللۇكنىك كۆپلۇكىدىن ياكى مىزاجنىك قۇرۇقلۇقىدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مېڭىنى، بەدەننى زەرەرلىك خىلىتلاردىن تازىلاش كېرەك. بۇ دورىلارغا ئايارەج پەيقىرا، ئاچچىقتاۋۇز، مەھمۇدە قوشۇپ كۇچەيتىپ بېرىش كېرەك. ھەپتىدە بىر نۆۋەت قەي قىلسۇن. ئەھۋالغا ئۈيغۇن كېلىدىغان دورىلارنى قاينىتىپ، ئېغىزنى چاپقىسۇن. مەجۇنى ماددەتۇلھايات، مەسرودىتۇس، ئىترىفىل كەبىر، ئىترىفىل سەغىر، ھىللە مۇرابباسى، تەرياقى قاتارلىق ئىسسىقلىق دورىلاردىن ئىستېمال قىلىش. چاچ، ساقالنىك ئاقىرىشىنى كېچىكتۈرىدىغان دورىنىك تەركىبى: قارا ھىللە 28 گرام، سېرىق ھىللە، كۈندۇر، تاباشىر 14 گرامدىن، زەنجۇبىل، قىزىلگۈل، ئېگىر، ئاق سەندەل، كاسنە ئۈرۈقى 10 گرامدىن، مۇرچ 8 گرام بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، مەجۇن تەييارلاپ، ھەر بىر قېتىمدا 10 گرامدىن بېرىلىدۇ.

مىزاجنىك قۇرۇقلۇقىنى نورماللاشتۇرۇش ئۈچۈن قورداقتا داڑچىن، زىرە، ئاچچىقسۇ سېلىپ بېرىش كېرەك.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: سۇتتىن پەيدا بولىدىغان نەرسىلەردىن، تەمى ئاچچىق نەرسىلەردىن، ھەر خىل مېۋىلەردىن، تولا سۇ ئىچىشتىن، گۆلاب، كاپۇرلارنى پۇراپ ھىدلاشتىن، بەدەنگە چېپىشتىن، مۇنچىغا كىرىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

سىيادان بىلەن ئاچچىقتاۋۇز سېلىپ قايناتقان سۇدا يۇيۇنۇش كېرەك. سۇمبۇل، نېپىز داڑچىن،

قەلەمپۇر، ئۇد قاتارلىق ئىسسىق، قابىز دورىلار بىلەن ياغنى ئېلەشتۇرۇپ، باشقا چاپسۇن.

6- پەسل چاچ، ساقال، مويلارغا دائىر بىرقانچە خىل ئىشلار

(1) چاچ، ساقالنى قارا ھالەتتە ساقلاش ئۈچۈن ئەمرۇد يېغى، لادەن يېغى، پىرسياۋشان، لەيلىقازاق، سۇمبۇل، ئاق مەستىكى، چامغۇر ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئاقاقىيا، موزا چېپىش كېرەك. مورد يېغىنى تەييارلاش ئۇسۇلى: موردنى 10 كۈن شارابقا چىلاپ، ئاندىن كېيىن كۈنجۈت يېغى بىلەن ياغ قالغىچە قايناتسا بولىدۇ. چاچ، ساقالنىڭ قارىلىقىنى ساقلاش ئۈچۈن ئەڭ ياخشىسى لادەن يېغى بولۇپ، ئۇنى تەييارلاش ئۇسۇلى: 8 گرام لادەننى يۇمشاق سوقۇپ، بىر پىيالە مورد يېغى ئىچىگە سېلىپ، بىر كېچە-كۈندۈز قويغاندىن كېيىن قازانغا سۇ قۇيۇپ، لادەن سالغان ياغنىڭ قاچىسىنى قازاندا قويۇپ قايناتسا، سۇنىڭ قىزىقلىقى بىلەن لادەن ئېرىپ ياغ بولىدۇ.

ئامىلە يېغىنى تەييارلاش ئۇسۇلى: مورد، سەنۇبەر دەرىخىنىڭ قوۋزىقى، ئامىلە بۇلارنى باراۋەردىن ئېلىپ، بۇنىڭغا 28 گرام زاك سېلىپ، تاتلىقى چىققىچە قايناتسۇن. ئاندىن كېيىن كۈنجۈت يېغى قوشۇپ يەنە قايناتسۇن. ئاندىن كېيىن سۈزۈپ، پىسەپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، ياغقا مورد سۈيى قوشۇپ مۇنچىدا چاچ، ساقالغا سۈرتۈپ، بىر سائەتتىن كېيىن يۇيۇۋەتسۇن.

(2) چاچ، ساقالنى ئۇزارتىش ئۈچۈن چامغۇر ئۇرۇقى سۈيى بىلەن نوقۇت ئۇنىنى؛ يۇمشاق سوققان سەبرىنى موردنىڭ سۈيى بىلەن بىرلەشتۇرۇپ چاپسۇن. چاچنى ئامىلە، قارا ھېلىلىنىڭ سۈيى بىلەن داۋاملىق يۇسۇن. باشنى چامغۇر سۈيى، ئازغىنە قىچا بىلەن يۇيۇپ ئاندىن كېيىن ئۆچكە تۇكىنىڭ قومىقى، ئامىلە، مورد، پىرسياۋشان بۇلارنى سوقۇپ، چاچنى شۇنىڭ ئارىسىدا قويسا چاچ ئۇزىرايدۇ.

(3) چاچ ئۇندۇرۇش چارىسى توغرىسىدا:

ئەگەر چاچ ئۇنۇش كېچىكسە قالسا دائۇسسۇئىلەبنىڭ دورىسىنى چاپسا بولىدۇ. يەنە زەيتۇن يېغىغا بۇي مادراننىڭ كۈلىنى، كۆپىكى دەريا، ئالا كۈلۈكتىن مۇۋاپىق ئېلىپ سوقۇپ سېلىپ چاپسۇن. يەنە ھەببۇلغارغا زەيتۇن يېغى، ئىلمەك پىشتى يېغى، ئېيىق يېغى، بۆرە يېغىنى قوشۇپ ياغلىسۇن. بۇ جەھەتتە ئەڭ كۈچلۈك بولغان دورا سىيادانىنى سوقۇپ، ئېزىپ چاپقاندىن كېيىن، لادەن يېغى چېپىش كېرەك.

(4)يۇز ۋە بارلىق بەدەندىكى تۈكنى يوق قىلىش چارىسى توغرىسىدا:

1) زەرنىخ، ئامىلە ياكى ئۇلارنىڭ يېغى ياكى سۈينى چېپىش. 2) تۈكنى تەلتۆكۈس يوقىتىش ئۈچۈن، ئەنجۇر ئۇرۇقى يېغىنى چېپىش. 3) سوققان ئىسپىغۇل بىلەن ئەپيۇن چېپىش كېرەك.

(5) تۈكنى يۇلغاندىن كېيىن ئۇنمەسلىك ئۈچۈن بەك، شۇكرانىنى سىركە بىلەن ياكى قەلەيدە قىلىنغان ئۇپا ياكى زاك سۈيى، قۇمچاق قېنى بۇلارغا 4 گرام نۆشادۇر بىلەن ئۆچكە ئۆتنى قوشۇپ چاپسۇن ياكى چۈمۈلە يېغى چېپىش لازىم.

(6) چاچ، ساقالنىڭ قويۇق بولۇشى ئۈچۈن قوللىنىدىغان تەدبىرلەر:

مەسلەن: موزا، مۇردارسەنگ، جىگدە غازىگى، شۇمشا ئۇنى، ئامىلە، سەنۇبەر دەرىخىنىڭ غازىگى، كەزماز (يۇلغۇن ئۇرۇقى)، كۆپىكى دەريا چاچنى قويۇق قىلىدۇ. چاچنى شالاڭلاشتۇرۇش تەدبىرلىرى: بۆرە ئەرمىنى، يۇلغۇن ياغىچىنىڭ كۈلى ياكى باقىلا ئۇنى ۋە ياكى قاپاق ئۇرۇقىنى قوشۇپ، چاپسۇن. سېرىقچېچەك يېغىمۇ چاچنى يوقىتىدۇ.

(7) چاچنىڭ غۇجەك بولۇپ قېلىشنى ئوڭشاپ، چاچنى ئۇزارتىشنىڭ تەدبىرى:

بۇنىڭ ئۈچۈن ياغقا سۇ قوشۇپ، داۋاملىق چاچقا چېپىش كېرەك. سېرىقچېچەك يېغى ھەم پايدىلىق.

(8) چاچنى بوياپ قارا قىلىش ئۇچۇن:

1) مورد يېغى بىلەن جوز دەرىخىنىڭ چېچىكىنى يۇمشاق سوقۇپ، چىراغنىڭ ئىسى بىلەن چاپسۇن. 2) موزىنى ئادەتتىكى سۇ يېغى بىلەن قاينىتىپ ئۇنىڭغا كەتىرا، زەمچە، قەلەي كۈشتىسى 45 گرامدىن، تۇز 21 گرام بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ سېلىپ، ئىنسىق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ چېپىپ، 3 سائەت تېڭىش لازىم. 3) مۇردارسەنگ ۋە ھاك بىر ھەسسىدىن، تىن (لاي) بىر ھەسسە بۇلارنى قوشۇپ، چېپىش لازىم. 4)بىر سائەتتىن كېيىن جوز مۇقاتىلىنى شارابتا قاينىتىپ چاچ، ساقالغا تاڭسۇن. 5) لەيلىقازاق بىر ھەسسە، ئامىلە، باقىلانىڭ پوستى يېرىم ھەسسىدىن بۇلارنى سىركىدە يۇغۇرۇپ، 20 كۈن ئاپتاپتا قويۇپ، ھەر كۈنى ئۇستىگە سىركە قوشۇپ تۇرسۇن. 20 كۈندىن كېيىن چېچىغا تاڭسۇن.

(9) چاچنى قىزىل، سېرىق، ئاق قىلىش تەدبىرلىرى توغرىسىدا:

سېرىق قىلىش ئۇچۇن: خېنە، شاراب لېيى، زەرنىخ، شەب يەمانى، زەپەر قاتارلىق نەرسىلەرنى تېڭىش كېرەك. قىزىل قىلىش ئۇچۇن: سەئىدى، كۈندۇش قاينىتىپ، تېڭىش لازىم. ئاقارتىش ئۇچۇن: قالغاچ سېپىگى، كۆكنار پوستى، يەبروج سەنەم، كاپۇر، تۇرۇپ ئۇرۇقى، گۈڭگۇرتنى يۇمشاق سوقۇپ، كالا ئۆتى، سىركە بىلەن رەڭ بەرسۇن. گۈڭگۇرتنى كۆيدۇرۇپ ئىسنغا چاچنى تۇتسۇن. ماشىنى سوقۇپ، سىركە بىلەن چاچقا تاڭسۇن.

(10) چاچنىڭ يېرىلىشى: قۇرۇقتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەنەپشە، نېلۇپەر ياغلىرىنى سۇ، ھەسەل بىلەن چېپىش، ئىسپىغۇلنىڭ شىرىسى، ئاق لەيلى، كۈنجۈت غازىگى، گۈل خەير قاتارلىقلارنى چېپىش كېرەك. قان ئېلىش، سۈرگە بېرىشمۇ پايدا قىلىدۇ.

(11) باشنى ياغلىغاندەك داۋاملىق باشتىن ماي تەپچىرەپ تۇرۇش كېسىلى:

ئەگەر بىر نەرسە تېگىپ كەتسە ياغلىشىپ پۇراپ قالىدۇ. بۇنىڭ بۇنداق بولۇشى چاچنىڭ ئۆزىگە تارتىش كۈچى ئارتۇق بولۇپ، ياغلىق تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلىقتىن ئۇ بۇخارات بىلەن سىرتقا ئۆرلەپ چىققانلىقتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاشقازان، باشنى ھەببى ئايارەج، ئىترىفىل بىلەن تازىلىغاندىن كېيىن نۆشۈدۈر، كېپەك سۈيى، مورد سۈيى، شاھى بەللۇت، جوز مۇقاتىل قاتارلىق نەرسىلەرنىڭ سۈيى بىلەن باشنى يۇسۇن. زەيتۇن يېغىغا غورا سۈيىنى قوشۇپ، ياغلىسۇن.

بەشنچى باب جاراھەت توغرىسدا

بۇ بابنى 5 پەسلگە بۆلۈپ كۆرسىتىمىز.

1ـ پەسل جاراھەت ۋە ئۇنىڭ تۈرلىرى

جاراھەت بىر پۈتۈن نەرسىنىڭ بۆلۈنۈپ ئاجرىغانلىقى بولۇپ، بۇ ئاجراش بەدەنىنىڭ گۆشلىرىدە يۈز بېرىدۇ. يىرىڭ چىققىچە جاراھەت، دەپ ئاتىلىدۇ، يىرىڭ چىقىشقا باشلىغاندىن كېيىن ئۇنى «قىرھە» دەپ ئاتايمىز. بۇمۇ بىر قانچە تۈرلۈك بولىدۇ:

(1) جاراھىتى سەغىر (كىچىك جاراھەت)، بۇ چوڭايغىچە 2 خىلغا ئايرىلىدۇ: بىرى ئاددىي جاراھەت، يەنە بىرى مۇرەككەپ جاراھەت.

(2) جاراھەتنىڭ ئاغزى بۇزۇلغان ياكى پۈتۈن بولىدۇ.

(3) ئىچى، تېگى چوڭقۇر بولىدۇ.

(4) بەدەنىنىڭ ئەت گۆشلىرى تۆكۈلىدۇ.

(5) بەدەنىنىڭ تېگىدىن كۆكلەپ چىققان بولىدۇ ياكى يۈزە بولىدۇ. خەتەرلىك ھەم خەتەرسىز بولىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسىنى تۆۋەندە بىر-بىرلەپ تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز. جاراھەتكە بەرداشلىق بېرەلمەيدىغان بىر قىسىم ئەزالار بولۇپ بۇلار: ① يۈرەك. ئەگەر يۈرەكتە جاراھەت پەيدا بولسا ئامان بەرمەستىن خەتەرلىك ئاقىۋەتنى كەلتۈرىدۇ. ② مېڭە بولۇپ، بۇ جاراھەتنى كۆتۈرمەيدۇ. مېڭىدە جاراھەت پەيدا بولغانلىقىنىڭ ئالامتى: ئەقلىي ئېلىشىدۇ، مېڭىنىڭ جاراھىتى مېڭىدىكى پەيلەردە يۈز بېرىدۇ. يەنە جاراھەتكە چىداشلىق بېرەلمەيدىغان ئەزالار بۆرەك، جىگەر، ئۇچەي، دوۋساق قاتارلىق ئەزالار بولۇپ،دوۋساقتا جاراھەت بارلىقىنىڭ ئالامتى: جاراھەت بولغان يەردىن سۈيدۈك چىقىدۇ. ئۇچەيدە پەيدا بولغانلىقىنىڭ ئالامتى: ئازغىنە تەبىئەتمۇ شۇ يەردىن چىقىدۇ. جىگەر جاراھىتىنىڭ خەتىرى يوق. پەيگە، كىرگىت گۆشكە جاراھەت پەيدا بولغانلىقىنىڭ ئاساسىي ئالامتى: رەڭگى ئۆزگىرىپ، كۈچسىز بولىدۇ. بەزىدە ئەقلىي ئېلىشىپ بىھوشلۇق يۈز بېرىدۇ. جاراھەت بار يەر تالارتىشىدۇ. تىزنىڭ جاراھىتى ئالدى تەرەپتە بولسا خەتەرلىك بولۇپ بۇنىڭ ساقىيىشى ئاز. قورساقتا جاراھەت بولۇپ ئىچىگە ئۆتسە كۆڭلى بۇزۇلۇپ ھېچ تۇتۇش، ئىچى ئۆتكۈ پەيدا بولىدۇ. بېقىن، تۆش ۋە ئۇنىڭ ئەتراپلىرىغا جاراھەت پەيدا بولسا بۇ ياخشى ئەمەس. ئالامتى: شۇ يەردىن يەل چىقىدۇ. كىرگىتكە جاراھەت پەيدا بولۇشمۇ ياخشى ئەمەس. ئالامتى: نەپەس قىستايدىغان بولىدۇ. ئاشقازانغا جاراھەت پەيدا بولغانلىقىنىڭ ئالامتى: جاراھەتتىن تاماق قالدۇقى چىقىدۇ.

2- پەسل كىچىك ۋە ئاددىي جاراھەت

ئەگەر جاراھەت كىچىك بولۇپ ئاكا ھېچنەرسە قوشۇلۇپ كەلمىگەن بولسا، ئېغىزى بەدەن يۈزى بىلەن باراۋەر بولغان بولسا ھەم ئۇچلانمىغان، بەدەندىن بىلىنەر-بىلىنمەس ئېگىزرەك بولسا، يېڭى پەيدا بولغان جاراھەت ھېسابلىنىدۇ، لېكىن بۇ جاراھەتتەك كۆرۈنسە ياكى مەلۇم بولسا، جاراھەت يېڭى بولماي 3 كۈن ئۆتكەن بولسمۇ يىرىك چىقمىسا جاراھەتنىڭ يۈزىنى قىرىپ قانىتىپ، قېلىن داكا بىلەن تېڭىۋەتسۇن. شۇنىڭ بىلەن جاراھەت تۇتۇشۇپ ساقىيىشى مۇمكىن. ئەگەر جاراھەت چوڭ بولسا ئۇستىنى قىرىپ قاناتقاندىن كېيىن گۆش يەيدىغان تالقان (سۇفۇپ) دورىلارنى سېپىپ قويسۇن، تەركىبى: پىرسياۋشان 2 ھەسسە، سەبرى، كۇندۇر 1 ھەسسىدىن، ئەنزۇرۇت يىرىم ھەسسە بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇفۇپ قىلىپ سېپىپ قويسۇن. جاراھەتنىڭ چۆرىسىگە ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، يۇمغاقسۇت ياكى كاسنە سۇيى چېپىپ زىمات قىلسۇن. بۇ جاراھەتتىن يىرىڭ چىقىشىنى توسىدۇ. قېلىن داكىغا سالايە قىلغان سەندەلنى قۇرۇق ھالدا سېپىپ، جاراھەتتىن ئوتتۇرا ھال دەرىجىدە قان چىققۇچە چىڭقاپ تاڭسۇن. قانىنى توختاتماسلىق، قان راۋان ئاقمىسا قان ئېلىش كېرەك. قۇۋۇتى كېتىپ بىھوش بولغىچە قان ئېقىپ كەتسە، بۇ چاغدا قانىنى توختىتىش كېرەك.

سىرتقى جاراھەت ئۇچۇن گۆش، ھالۋا ئىستېمال قىلىش، شاراب، رەيھان ئىستېمال قىلىش لازىم. ئەگەر قەۋزىيەت پەيدا بولسا ئىچىنى يۇمشىتىش ئۇچۇن كىلىزما ۋە سۇركە دورىسى بىلەن ئىلاج قىلىش كېرەك. غىزاسىغا: توخۇ شورپىسى، مائۇللەھمى بېرىش، تاماقنى ئارتۇق يەپ ئاشقازانىنى بەك چىڭ قىلىۋەتمەسلىك كېرەك. ئەگەر جاراھەت ئىششىغان بولسا ئىششىقنى يانداۋرۇش ئۇچۇن ئاچچىق ئانارنى شارابتا قاينىتىپ، سوقۇپ زىمات قىلسۇن. ئەگەر جاراھەت بەك چوڭ بولۇپ ئاغزى بىرلەشمىسە ئۆرىشىم يىپ بىلەن تىكسۇن، ھەر يىكنە سانجىغاندا بىر چىگسۇن ھەم يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن قۇرۇق سۇفۇپنى سەپسۇن. ئەگەر جاراھەتتىن بىر پارچە گۆش ئايرىلىپ ئۇزۇلۇپ چۇشۇپ، ئىچى كاۋاك بولۇپ قالسا كۇندۇر، سەبرى، كۆمۈش پوقى، لوبىيانى يۇمشاق سوقۇپ سەپسۇن. جاراھەتنى تېڭىشتا چوڭقۇر تەرەپتىن مەھكەم قىلىپ تاڭسۇن. يىرىڭ ئاسان چىقىش ئۇچۇن كاۋاك ئېغىز قويسۇن. يىرىڭنى سۈمۈرۈۋېلىش ئۇچۇن كونا پاختىنى ياغلاپ تېڭىق ئىچىدە قويسۇن. ئاندىن كېيىن گۆش ئۇندۇرىدىغان تالقان، مەلھەم دورىلارنى قويسۇن. گۆش ئۇندۇرىدىغان مەلھەمنىڭ تەركىبى: مۇردارسەنگ 15 گرام يۇمشاق سوقۇپ، سىركىدە ئېزىپ، گۈل يېغى قوشۇپ، بىرقانچە قېتىم سىركە بىلەن سالايە قىلغاندىن كېيىن 15 گرام قەلىيە ئۇپىسى قوشۇپ چاپسۇن. ئەگەر قىزىش بولسا ئازغىنە كاپۇر قوشۇۋەتسۇن. گۆش ئۇندۇرىدىغان قارا مەلھەمنىڭ تەركىبى: ئەگەر قىش پەسلى بولسا مۇردارسەنگىنى سوقۇپ، زەيتۇن يېغىدا قاينىتىپ قارا بولغاندىن كېيىن خۇنسياۋشان، مورد، سەبرى، كۇندۇر، ئەنزۇرۇتلارنى باراۋەردىن قىلىپ كۇچىلا، موزىنى سوقۇپ، قوشۇپ مەلھەم قىلسۇن. ئەگەر ئاغرىق قاتتىق بولسا دورىنى ئوتكۇر قىلىش ئۇچۇن ئازغىنە ئەپيۇننى قوشۇپ، جاراھەتكە چاپسۇن. جاراھەت ساقايتىش زورۇرى تەركىبى: سەبرى، گۈلنار، رودا كۇشتىسى مۇۋاپىق

مقداردىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ سەپسۇن. يەنە بىر خىل زورۇرى تەركىبى: سەبرى، ئانار گۈلى، زەرچۆپە، مۇرمەككى، موزىلارنى باراۋەردىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، جاراھەتكە سەپسۇن. ئاندىن كېيىن گۆش ئۇندۇرۇپ ئاغرىقنى يوقىتىش ئۈچۈن، مۇردارسەنگ، ھېلىلە، كۆيدۈرگەن سەدەپ بىلەن موزىنى سوقۇپ، سۈفۈپ قىلىپ سەپسە ياخشى پايدا قىلىدۇ.

3- پەسل باشقا سەۋەبتىن پەيدا بولغان جاراھەت

مەسىلەن: ئىششىغانلىقتىن ياكى ئۇستىخان سۇنغانلىقتىن، تومۇر ياكى پەي كېسىلگەنلىكتىن گۆش چىرىپ سېسىپ بۆلۈنگەنلىكتىن شۇ جايغا خىلىت توشۇپ، ئىششىپ جاراھەت پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنى سۈرگە، گۈلگەنت بىلەن قايتۇرۇش كېرەك. گۈلاب بىلەن ئىلاج قىلسىمۇ بولىدۇ. ئىششىققا ئىششىقنى يۇمشىتىدىغان نەرسىلەرنى بېرىش لازىم. ئۇستىخان سۇنغانىنىڭ ئىلاجىنى تۆۋەندە كۆرسىتىپ ئۆتىمىز. ئاغرىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن تاتلىق ئانارنى، رەيھاننى شارابتا ياكى ئىسپىرتتا قاينىتىپ زىمات قىلىش لازىم. يەنە گۆشنىڭ بۇزۇلۇش، سېسىش، قارا بولۇشنىڭ چارىسى: كاسنە يىلتىزىنى شوخلا، ئاق لەيلى، بىنەپشە يېغى، مەسكە، زەنكارلارنى مەلھەم قىلىپ چېپىش كېرەك. مەلھەمى زەنكارنىڭ تەركىبى: زەنكار 8 گرام، ئەنزۇرۇت، ئۇشەق 4 گرامدىن بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ سىركە، ھەسەل بىلەن مەلھەم قىلىنىدۇ. بۇنىڭ خۇسۇسىيىتى قۇلاق ناسورىغا ئۆلۈك گۆشنى ئېرىتىپ يوقىتىشقا كۈچ پايدىلىقتۇر.

4- پەسل پۈتۈن ئەزالارنىڭ ھەر بىرىگە پەيدا بولغان جاراھەت

ئەگەر باشنىڭ تېرىسى بۆلۈنۈپ ئۇستىخان سۇنمىغان بولسا سەبرى، مۇرمەككى، كۈندۇر، خۇنسياۋشان، ئاقاقىيالارنى سوقۇپ سۈفۈپ قىلىپ، سېپىش كېرەك. ئەگەر ئۇستىخان سۇنغان بولسا ئۇنى چىقىرىپ ئېلىۋەتكەندىن كېيىن مەلھەم چاپسۇن. ئەگەر قورساقتا جاراھەت پەيدا بولۇپ ئۇچەي تاشقىرى چىقىۋالغان بولسا، ئالدى بىلەن ئۇچەينى ئۆز ئورنىغا كىرگۈزۈۋېتىش كېرەك. ئەگەر يەل تولۇپ قالغانلىقتىن ئۇچەي ئۆز ئورنىغا بارمىسا ئىسسىق شاراب بىلەن يۇيۇپ، ئىششىقنى ۋە يەلنى يوقاتقاندىن كېيىن، يۇمغاقسۇت سۈيى، سەندەل سۈيى بىلەن جاراھەتنىڭ چۆرىسىنى سۈرتۈتۈش كېرەك. ئەگەر ئۇچەينىڭ ئىششىقى جىمىپ، ھاۋا سوغۇق بولسا مۇنچىغا ئەكىرىپ، بۇ كېسەلنىڭ پۈت-قولىنى يۇقىرى كۆتۈرۈپ، ئۇچەينى ئىچكىرى كىرگۈزسۇن. ئەگەر كىرمىسە جاراھەت ئاغزىنى چوڭايتىپ، ئۇچەينى ئۆز جايىغا كىرگۈزۈپ، ئاندىن كېيىن جاراھەتنى تىكسۇن. قاردىاش ياكى كۆكىرىپ كېتىشتىن ئىلگىرى تېز ئورنىغا سالسۇن. ئەگەر قارا بولغان بولسا ئۇنى كېسىش كېرەك. تومۇرلارنىڭ بېشىنى ئىنچىكە يىپ بىلەن تىكسۇن. ئاندىن كېيىن شارابنى ئورنىغا قويۇپ تاڭسۇن. يەنە پەينىڭ جاراھىتىدىن ئەقلىي ئېلىشىش، تەشەننۇج قاتارلىق ئېغىر كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ. ئەگەر جاراھەت ئۇششاق پەيلەرگە پەيدا بولسا ھەم ئىششسا مېڭىگە ئاپەت يېتىش سەۋەبى بىلەن تەشەننۇج بولۇشى مۇمكىن. كېزىككە ئۆزگىرىپ قالماسلىق ئۈچۈن سوغۇق سۇدىن ساقلىنىش

كېرەك. سۇسلىشىپ قالماسلىق، يەلدىن قورساقتا ئېسىك پەيدا قىلماسلىق ئۈچۈن ئىسسىق سۇدىنمۇ ساقلىنىش كېرەك، سوغۇق شامال، سوغۇق ياغ، تولا ئىسسىق ياغدىنمۇ ساقلىنىش كېرەك. ئەمما ئىسسىق ياغ بەزى چاغدا ئاغرىق پەيدا قىلىشقا قىينىچىلىق پەيدا قىلىدۇ. بەزى چاغدا داكىنى زەيتۇن يېغىغا چىلاپ، ئىلمان قىلىپ جاراھەتكە ياپسۇن. زەيتۇن بىلەن موم يېغى قىلىپ، جوز يېغى ياكى گۈل يېغىدا موم يېغى تەييارلاپ ئازغىنە ئەپيۇن، مەستىكى، زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ، جاراھەتكە سەپسۇن. ئەگەر پەي ئېچىلغان بولسا ئۆتكۈررەك دورىنى كۆتۈرەلمىسە دورىنى سوۋۇتۇپ چېپىش لازىم. ئەگەر پەيدىكى جاراھەت ئىششىغان بولسا ئارپا ئۇنى، باقلا ئۇنى، پۇرچاق، نوقۇت، باقلانى ھەسەل بىلەن؛ كۈندۈر، مىسنىڭ كىرى، زەيتۇن، پىننە، مومىلارنى سىركە بىلەن مەلھەم قىلىپ چاپسۇن. بەدەننى چىرىتمەسلىك ئۈچۈن بەك تولا ئىسسىق تۇتماسلىق كېرەك. ئەگەر جاراھەتنىڭ ئاغزى كىچىك بولسا يىرىڭ قېپقالماسلىق ئۈچۈن كېڭەيتىپ ئېچىۋېتىش كېرەك. ئىسسىقلاتماسلىق ئۈچۈن كۈندۈزى 2 قېتىم، كېچىسى 2 قېتىم جاراھەتنى ئېچىپ تۇرسۇن. ئەگەر تارتىشىپ ئاغرىسا تارتىشقان يەرنى يۇمشىتىدىغان ياغلار بىلەن ياغلاش لازىم. ئاندىن كېيىن مۇناسىپ ياغ بىلەن دورا ياساپ تاڭسۇن. ئاندىن كېيىن ئۈچا، باش، بويۇننىڭ ئۇمۇرتقىلىرىنى بىنەپشە يېغى، ئۆردەك يېغى، توخۇ يېغى بىلەن ياغلىسۇن. ئەگەر جاراھەت چوڭ بولۇپ قان راۋان بولسا، دەرھال قاننى توختاتسۇن. بويۇن، قول-پۇتنىڭ تومۇرلىرىدەك چوڭ تومۇرلارغا ۋە بەزى شىريان تومۇرلاردەك كىچىك تومۇرلارغا قاننى توختىتىش ئۈچۈن مۇڭاپىق چارىلىرىنى قىلىش لازىم.

ئوڭ تەرەپكە جاراھەت پەيدا بولسا سول تەرەپتىن، ئەگەر سول تەرەپ جاراھەت بولسا ئوڭ تەرەپتىن قان ئېلىش ياكى ھىجامەت قويۇش كېرەك. ئاندىن كېيىن يۇمشاق داكىدا نورمال تېڭىش، ئەگەر بەدەن جاراھەت بولغانلىقتىن تاڭغىلى بولمىسا داكىنى گۈلاب، سىركە بىلەن ھۆل قىلىپ قويسۇن، بۇ ئىككىسى جاراھەتنى سوۋۇتىدۇ. سىركە داغ ئورنىدا جاراھەتنىڭ ئاغزىنى ياپىدۇ. قاننى قويۇقلاشتۇرىدۇ. تۆۋەندىكى دورىلارنى تەييار قىلىپ جاراھەتكە سېپىشىمۇ پايدىلىق، تەركىبى: كۈندۈر، سەبرى، كۆيدۈرۈپ سىركىدە قورىغان موزا، تۇگمەن تۇزى، خۇنسياۋشان بۇلارنى مۇڭاپىق ئېلىپ، قاينىتىپ، ئۆزىنىڭ سۈيىدە يۇغۇرۇپ، توشقان تۇكىنى قوشۇپ، جاراھەتكە سېپىپ، داكىدا مەھكەم تېڭىۋەتسۇن. جاراھەتكە گۆش ئۈندۈرۈش ئۈچۈن بۇ دورىنى چاپسۇن، تەركىبى: سەمغى ئەرەبى، سەبرى، خۇنسياۋشان، ئەنزۇرۇت، كۈندۈرلەرنى سەمغى ئەرەبىنىڭ سۈيى بىلەن چاپسۇن. ئەگەر جاراھەتتىن قان توختىمسا ھاك ياكى زاك سەپسۇن. يەنە توختىماي قان كۆپلەپ ئېقىپ كەتسە داغ قويسۇن. ئالتۇننى تاۋلاپ تەسىرى جاراھەتنىڭ تېگىگە يەتكۈدەك داغلىسۇن. ئەگەر داغ بوش بولسا، ئازغىنە نەرسە بىلەن يۇزە بولغان قاقىچى ئاجراپ، جاراھەتنىڭ ئاغزى قاتماي، جاراھەت قاناش بۇرۇنقىدىن زىيادە بولۇپ قالىدۇ.

5- پەسل بەدەنگە قادالغان ئوق پارچىلىرى، تىغلارنىڭ ئۇچى، تىكەن، تۆمۈر قاتارلىقلارنى ئېلىش

ئوق پارچىلىرىنى ئۇچلۇق ئامبۇردا ئېلىش مۇۋاپىق. ئېلىپ بولغاندىن كېيىن مۇرمەككى، كۇندۇرنى سوقۇپ، سىپىش كېرەك. ئەگەر جاراھەتنىڭ ئاغزى كىچىك بولغانلىقتىن ئامبۇردا قىسقىلى بولمىسا جاراھەت ئاغزىنى كېڭەيتىپ، ئاندىن تارتسۇن. ئەگەر ئوق پارچىسى سۆڭەككە قادالغان بولسا بوشىتىپ، كۇچ بىلەن تارتسۇن. يەنە تىكەن سانجىلىپ كەتكەن بولسا ئۇ يەرگە جايىر، پىياز، نەركەس، بەڭ بۇلاردىن يۇمشاق سوقۇپ، سىركە قوشۇپ زىمات قىلسۇن. ياكى زىپىت، كۇچىلا، بەدىيان، زىراۋەندە بىلەن زىمات قىلسۇن. بۇ ئۆزىگە تارتىپ ئېلىشى مۇمكىن.

ئالتىنچى باب قۇرۇھ توغرىسىدا

قۇرۇھ (يارا) ئىككى خىل بولىدۇ. بىز بۇنى تۆۋەندە 5 پەسلگە بۆلۈپ ھەر بىر تۈرلۈك يارىنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى ھەم بەلگىلىرى ۋە ئۇنى داۋالاش چارىلىرى ئۈستىدە چۈشەنچە بېرىمىز. يارىنىڭ بىر قىسمى يىيىلغان يارا بولۇپ ئۇ يارا بىلەن ئېغىز ئېلىشنى توسىدىغان باشقا كېسەللىك بولمىسا ئۇنىڭ چارىسى: يىرىڭنى قۇرۇتۇش ئۈچۈن قاقچىنى ئېلىۋېتىش كېرەك. يىرىڭ بىلەن قاقاچ يىگەن تاماقتىن پەيدا بولىدۇ. بەدەندىكى ھەزىم قىلىش سۇيۇپ چىقىرىش كۇچىنىڭ ناچارلىشىپ، ئاجىز بولغانلىقىدىن، يىگەن تاماقنىڭ سۇيۇقى يىرىڭ، قويىقى قاقاچ بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنى سىركە، شاراب، ھەسەل سۇيىدە يۇيۇپ تازىلاش كېرەك. كونا پاختىنى گۈل يىغىغا چىلاپ، ھەركۇنى يارىغا قويۇش كېرەك. كۇندىن-كۇنگە يارىغا قويىدىغان پاختىنى كىچىكرەك قىلسۇن. يارىنى تازىلاش مەلھىمىنىڭ تەييارلىنىش ئۇسۇلى: مۇردارسەنگىنى زەرچۇۋە، سىركە، زەيتۇن يىغى بىلەن قوشۇپ قويسۇن. بەزى چاغدا موزا، ئانار گۈلى، زەمچە، جىرىمدان، سەۋسەن غازىڭى ۋە ئازغىنە زەنكار قوشۇپ قويسۇن. بۇ دورىلار جاراھەتنى قۇرۇتىدۇ. يەنە جاراھەتنى قۇرۇتۇش ئۈچۈن پاراشۇك دورىلاردىن سەبرى، مۇرمەككى، كۇندۇر، خۇنسياۋشان پايدا قىلىدۇ. يەنە بۇ مەلھەم پايدا قىلىدۇ: مۇردارسەنگ بىر ھەسسە، بۇنى 3 ھەسسە سۇ يىغىدا قاينىتىپ ئەنزۇرۇت، خۇنسياۋشان، كۇندۇر، زىپىتنى ئۇنىڭغا قوشۇپ قويسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر جاراھەتنىڭ ئاغزى تار بولسا مىل بىلەن قويسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر يارىنىڭ ئىچى چۇقۇر بولۇپ، يارىنىڭ ئاغزى پۈتۈپ قېلىش بىلەن يارا پاختىنى ياغلاپ قويۇشتىن ساقلىنىش كېرەك.

1- پەسل كىچىكىپ ئۆزۈنىدىراق ئېغىز ئالىدىغان يارىلار

بۇنداق يارا قاتتىق ئاغرىيدۇ. ئېغىز ئېلىشتىن بىراق بولۇپ، يارىنىڭ چۆرىسى ئازغىنە قىزىل بولۇپ

ئانچه ئىشىشمايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ئىسسىق سۇ قويۇش، ئاندىن كېيىن يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن قارا مەلھەمنى داۋاملىق چېپىپ زىمات قىلىش كېرەك. يەنە بەدەندىكى قان بۇزۇلغانلىقتىن يارا كېچىكىپ ساقىيىدۇ. رەڭگى سېرىق ياكى قارامتۇل بولىدۇ. ئەگەر يىرىڭ مىزاجىنىڭ بۇزۇقلۇقىدىن بولسا قان ئېلىش، بۇزۇق خىلىتنى تازىلاش ئۇچۇن سۇرگە بېرىش، تاماقنى ئۆزگەرتىپ تۇرۇش كېرەك. يەنە بەدەندە ئىسسىقلىق غالىب بولغانلىقتىنمۇ يارا ئاسان ساقىيالمايدۇ.

ئالامىتى يارا بولغان يەر قىزىرىپ كۆكلى ئەنسىرەيدىغان بولۇپ، قاتتىق ئاغرىيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش كېرەك. غىزاسىغا: سوغۇقلۇق نەسلەرنى بېرىش، ئالدى بىلەن مەسكە، سېرىقياغ، ئۇپا مەلھىمى، سىركىدە مۇردارسەنگ بىلەن زەرچۇەنى ئېزىپ مەلھەم قىلىپ قويسۇن. سەندەلنى سالايە قىلىپ جاراھەتتىنىڭ چوڭرىسىگە زىمات قىلسۇن. ئەگەر جاراھەتتىنىڭ ئارتۇق گۆشى بولسا زەنكار مەلھىمى قويسۇن، ئەگەر جاراھەتتىنىڭ يۇزى بەدەن يۇزى بىلەن باراۋەر بولمىسا گۆش ئۇندۇرۇش مەقسىتىدە مەلھىمى ئاسۇر، مەلھىمى باسلىقۇن قاتارلىق مەلھەملەرنى قويۇش كېرەك.

يەنە جاراھەتتىنىڭ ساقىيىشى كېچىكىپ قېلىشى ھۆللۈك سوغۇقلۇقتىن بولسا، ئۇ يەردىن يىرىڭ كۆپ ئاقىدۇ. ھۆللۈك چىقىپ تۇرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى ئايارەج، تۇربۇت سالغان مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن بەدەننى تازىلاش. غىزاسىغا: ئاسان سىڭدىغان نەرسىلەرنى، قۇرۇقلۇق يەتكۈزىدىغان تاماقلارنى بېرىش كېرەك. قۇرۇتۇش مەلھىمىنىڭ تەركىبى: ئانار گۈلى، موزا، زەرچۇە، كۆيدۈرگەن مىس، مۇردارسەنگ بۇلارنى سىركە بىلەن زەيتۇن يېغىغا سىلىپ، مەلھەم قىلىپ چېپىش كېرەك. يارىغا ئازغىنە قويسۇن. ئەگەر يارىنىڭ ساقىيالماي كونىراپ قېلىشى مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقىدىن بولسا، قاينىق سۇ بىلەن بىنەپشە يېغى ھەم مەسكە ياكى سېرىقياغ ۋە باشقا بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان نەرسىلەرنى بېرىش كېرەك. مىزاجىدا كۆپ قۇرۇقلۇق يوق دورىلاردىن مەسلەن: پۇرچاق ئۇنى، ئارپا ئۇنى، توخۇ، ئۆردەك ياغلىرى ھەم شۇنىڭغا ئوخشاش دورىلار بىلەن مەلھەم قىلسۇن. غىزاسىغا: ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان نەرسىلەردىن غىزا قىلىپ بېرىش كېرەك. تۇخۇمنى چالا پىشۇرۇپ سېرىقىنى بەرسە ھەم پايدا قىلىدۇ. ئەگەر يارىنىڭ ئاغزىدا قاتتىق ئەت گۆش بولۇپ يارا ساقىيالماي كونىراپ قالغان بولسا، بۇنداق گۆشنى كېسىپ ئېلىۋېتىش ياكى مەلھەمى ئەخزەر بىلەن يوقىتىش كېرەك. ئۇنىڭ تەركىبى: ئۇشەقنى سىركىدە يۇمشىتىپ ئازغىنە زەنكار، سىركە، گۈل يېغى، موم يېغى بىلەن مەلھەم قىلسۇن. باقلا، ئۇشنان (شاخار) تالقىنىنى ئېزىپ، سىلىپ، جاراھەتنى يوق قىلىش كېرەك.

يەنە جاراھەتتىنىڭ تېگىدە سۆكەك بولغانلىقتىنمۇ يارا ئاسان ساقىيالمايدۇ.

ئالامىتى يارا بەزى چاغدا ساقايسىمۇ بىر نەچچە كۈندىن كېيىن يەنە يېڭىلىنىپ ئاغرىق پەيدا بولىدۇ ھەم يىرىڭ ئاقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۇ يەرنى كولاش بىلەن ئەتنى يەيدىغان ئۆتكۈر دورىلارنى سىلىش كېرەك. شۇنىڭ

بىلەن ئېتى ئېرىپ، سۆڭەك كۆرۈنگەندە ئەت ئۇندۇرىدىغان تالقان، سۇغۇپ دورىلارنى سېلىش كېرەك.

يارا يامان بولۇپ سېسىق پۇراقلىق بولسا رەڭگى قارا، ئاغزى ئوچۇق بولىدۇ.

بۇنىڭغا كاسىنە يوپۇرمىقى، ئاق لەيلى غازىكى، شوخلا، مەسكە يىغى، بىنەپشە يىغى قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ مەلھەم قىلىنىدۇ. بۇلار بەدەننى بۇزۇق خىلىتتىن تازىلايدۇ. ئاندىن كېيىن مەلھەمى زەنكار قويۇلىدۇ، ئاندىن ئەت ئۇندۇرۇش ئۈچۈن مەلھەم قويۇلىدۇ.

يارىغا قىلىنغان دورا بىرقانچە سەۋەبىدىن مۇئاپىق كەلمەيدۇ: (1) ئەگەر جاراھەتتە ئىسسىقلىق ئارتۇق بولسا سوغۇقلۇق مەلھەم قويىمغانلىقتىن، (2) ھاۋانىڭ ئىسسىق-سوغۇقلۇقىنى، پەسلىنى كۆزدە تۇتۇپ داۋالىمغانلىقتىن، ھاۋانىڭ سوغۇقلۇقىدىن جاراھەت پەيدا بولسا ئۆزى قاتتىق، رەڭگى كۆكۈش بولىدۇ. بۇنىڭغا ئىسسىقلىق مەلھەم قويۇش كېرەك. (3) يارا ئېغىزلانغاندىن كېيىن يىرىڭ، بۇزۇق ئەت يارىغا يىغىلىپ قالىدۇ.

بۇنى مەلھەمى ئەخزەر بىلەن داۋالاش كېرەك، تەركىبى: جايىر (ئۇشەق) 12 گرام، زەنكار 6 گرام، ئەنزۇرۇت، زىراۋەندە 1 گرام دىن، جايىرنى سىركىدە، باشقا دورىلارنى ھاۋانچىدا يۇمشىتىپ سىركە، زەيتۇن يىغى بىلەن ئارقىمۇئارقا بىرقانچە قېتىم قويۇش كېرەك. يەنە مەلھەمى مىسرىنى قويسا بۇمۇ ئوبدان پايدا قىلىدۇ، تەركىبى: ئۇشەق، سىركە، ھەسەل بىلەن مەلھەم قىلسا بولىدۇ.

يەنە بەزى يارىلار كېچىكىپ قارا بولىدۇ.

ئالامتى ئۇنىڭدىن يىرىڭ ۋە باشقا ھۆللۇكلە ئاقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەت ئۇندۇرۇش ئۈچۈن ئانار چېچىكى، موزا، كۇندۇر، خۇنسياۋشان قاتارلىق ئېچىنى تۇتىدىغان دورىلارنى قويۇش كېرەك. يەنە يارا ئېچىشقانلىقتىن ئەت سىزىپ كەتسە، ئىششىپ جاراھىتى كۆپ بولۇپ كۇندىن-كۇنگە چوڭىيىپ بارىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۆتكۈرلۈكى يوق، مۇلايىم، يەڭگىل مەلھەم قويىلىدۇ. يەنە تاماقتىن پەيدا بولغان پىسەپ بەدەننىڭ چىكلىقىدىن يارىغا قۇيۇلۇپ، يىرىڭ ئېقىشقا سەۋەب بولىدۇ. بۇ يىرىڭنى ھۆللۈكنىڭ كۆپلۈكىدىن ۋەخرە، دەپ ئاتايدۇ. مەتبۇخى ھىلىلە بىلەن بەدەننى تازىلاش كېرەك. غىزاسىغا: ئاسان سىڭىدىغان غىزا بېرىلىدۇ. جاراھەت يارىنى قۇرۇتۇپ، گۆش ئۇندۇرىدىغان مەلھەم قويىلىدۇ.

2- پەسىل ناسور

ناسور (ئاقما) كېچىكىپ ئۇزۇنراق ساقىيىدىغان يارىلاردىن بولۇپ بۇ يارا 40 كۈندىن ئۆتسە قۇرۇھى مۇتەقادىمە دەپ ئاتىلىدۇ. ئاغزى تار، رەڭگى ئاق بولىدۇ. ئۆزى قاتتىق بولۇپ ئاغرىقى بولمايدۇ. ئۇنىڭدىن ھۆللۈك چىقىپ تۇرىدۇ. قىسمەن ۋاقىتلاردا بۇ ھۆللۈك توختاپمۇ قالىدۇ. بۇ جاراھەت سۆڭەككە، چوڭ، مۇھىم ئەزالارغا تەسىر قىلىپ ئۇ ئەزالارنى سېستىپ چىرىتىدۇ. ئۇنىڭ تۆشۈكى بەزىدە چوڭقۇر، بەزىدە توقاي بولىدۇ. بەزى چاغدا ئاغزى كۆپ بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى گۈلابقا تال ياغىچىنىڭ كۈلىنى قوشۇپ يۇسۇن ياكى دەريا سۇيىگە زەرنىخ بىلەن نۆشۈدۇر قوشۇپ، ئۇستىگە سوپۇن سۇيى قوشۇپ يۇسۇن ياكى شارابتا كونا پاختىنى ھۆل قىلىپ قويسۇن ياكى زورۇرى ئەسپەر قويسۇن، تەركىبى: ئەنزۇرۇت، سەبرى، خۇنسياۋشان، مورد، كۇندۇر، ئەپيۇن، زەپەر بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قويسۇن ياكى قەغەزنى كۆيدۈرۈپ كۈچلا بىلەن چاپسۇن. ئەگەر بۇلار بىلەن ياخشى بولمسا، ئوپيراتسىيە قىلىپ تۆمۇر سايمان بىلەن يېرىپ، بۇزۇق گۆشنى كېسىپ تاشلاپ، دورا بېسىپ ساقايتسۇن.

3- پەسىل داۋاملىق ھۆللۈك ئېقىپ تۇرىدىغان ئاقما

بۇ ھۆللۈك ساق ئەزاغا ئېقىپ سېستىدۇ. سېسىق بۇخارات سەۋەبىدىن ئىسسىتمىداپ قىزىشىدۇ. بەزىدە خەفەقانىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ بەلغىيە دېگەن يارىنىڭ بىر خىلى بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، سەپرانى قايتۇرىدىغان سۇرگە بېرىش، ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۇيى، تەمرى ھىندى سۇيى بېرىش، ھاراقنىڭ لېيى بىلەن بىرقانچە قېتىم زىمات قىلىش كېرەك. ئاندىن كېيىن تۇتىيا، مۇردارسەنگىنى كۆيدۈرگەن قەغەز كۈلى، كۆمۈش، جىرىمدان (كۆمۈش چىلىمدان) نىڭ كىرى، مىسنىڭ توپىسى، مامىرانچىنى بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە ياكى شاراب بىلەن قوشۇپ زىمات قىلسۇن. غىزاسىغا: غورا، بېسىسمۇقنى ياكى زىخنى، پالەكنى توخۇ ياكى ئوغلاق سورپىسىغا سېلىپ بەرسۇن.

4- پەسىل گۆشخورچاقا

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، سەپرانى قايتۇرىدىغان سۇرگە بېرىش كېرەك. سىركەنجۇبىل ياكى ئاچچىق، تاتلىق ئانار شەربىتى بېرىلىدۇ ياكى زۇلۇك قۇيىلىدۇ ياكى بۇ ئەزاغا سوغۇق سۇ قۇيىلىدۇ. شاراب بىلەن سىركىنى چاپسا پايدا قىلىدۇ. ئاقلانغان بېسىسمۇق، ئاچچىق ئانارنىڭ پوستى، گۈل ئۇرۇقى، ئامۇت غازىكى، پاقىيوپۇرمقى يوتقىنى، گىل ئەرمىنى قاتارلىقلارنى سىركە بىلەن زىمات قىلسۇن. يەنە بىر زىمات: پاقىيوپۇرمقى، ئارپا ئۇنى، زەيتۇن غازىكىنى يۇمشاق سوقۇپ گۈلاب بىلەن قويسۇن ياكى پاقىيوپۇرمقىنى شاراب ياكى ئىسپىرتتا پىشۇرۇپ زىمات قىلسۇن. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ياخشى بولمسا ئۆتكۈر گۆش بېگۈچى دورىلار بىلەن بېيىلدۇرۇپ ئورنىغا بېگى گۆش ئۇنىدىغان دورا بېسىپ ساقايتسا، بۇزۇق گۆشنىڭ يامان تەسىرى باشقا ئەزاغا يەتمەي ساقىيىپ كېتىدۇ.

5- پەسىل سەۋدا ماددىسىنىڭ تەسىرى بىلەن كۆيگەن قانىنى تەبىئەت بەدەننىڭ سرتىغا سۈرۈپ چىقىرىش ئارقىلىق پەيدا بولغان يارا

ئالامتى دەسلەپتە چوڭ مۇدۇرلەر پەيدا بولۇپ، ئاندىن كېيىن ئېغىز ئېلىپ، قاقاچ پەيدا بولىدۇ. بۇ يارا كۆپىنچە يۇزدە پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى سەۋدادىن تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن غارىقۇننى قېتىپ ئىچكۈزۈش كېرەك. قان ئېلىش، زۇلۇك قۇرتى قويۇش ئارقىلىق كۆيۈك قانىنى يوقاتقاندىن كېيىن مەلھەمى ئەھمەرگە مۇردارسەنگ بىلەن زەرچۆەنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە، زەيتۇن بىلەن زىمات تەييارلاپ چېپىش كېرەك. يەنە بىر خىلى باشنىڭ تېرىسىدە پەيدا بولۇپ تولا ئاغرىش بىلەن ئۆتىدىغان جاراھەت. بۇ كېسەلنىڭ ئاساسلىق ئاغرىقى مۇقىم بولمايدۇ. ئاۋۋال ئۇششاق قىزىل مۇدۇر ئۆرلەيدۇ. سەۋەبى باش ئۈستى ئىچكى پەردىسىدىكى قاننىڭ بۇخاراتىدىن بولۇپ، باشقا ئۆرلىگەندە باشقا تەسىر قىلىپ ئاغرىق پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كاسىنە دەرىخىنىڭ چېچىكى، بەغىش غازاڭلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات قىلسۇن. ئاندىن كېيىن مەلھەمى كاپۇرنى قويسۇن. تۈتىيا، مۇردارسەنگ، خېنە غازىڭى، قەمبىلنى كالا يېغى بىلەن مەلھەم قىلسۇن. مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇش پايدا قىلىدۇ.

يەتتىنچى باب يىقىلىش، ئۇرۇلۇش، ئۇستىخان سۇنۇش، بېغىشلار چىقىپ كېتىش، قايرىلىپ كېتىش توغرىسىدا

بۇ بىرقانچە پەسىلگە بۆلۈنىدۇ.

1ـ پەسىل يىقىلىش، ئۇرۇلۇش

داۋالاش ئۇسۇلى دەسلەپتىلا قان ئېلىش كېرەك. ناۋادا قان ئېلىشقا توسالغۇ بولسا ھاجامەت قويۇش، ھاجامەت قويۇشتا ھاجام قاچىسىنى ئاغرىيدىغان يەرنىڭ قېشىغا قويۇش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن مادىدا بۇ تەرەپكە تارتىلغاندىن كېيىن تىلىشقا باشلاش، ئەگەر قەۋزىيەت بولسا كىلىزما قىلىش لازىم. مەتبۇخى خىيارشەنبەر پايدا قىلىدۇ. ئەگەر قىزىش بولسا كاسىنە، سېمىز ئوت، شوخلا سۇلىرى بىلەن كاكىنەج بەرسۇن. 15 گرام پۇنۇسنى 2 گرام سەبرى بىلەن ئازغىنە زەپەر قېتىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر قىزىش ئارتۇق بولسا شوخلا سۇيى، تەررە ئۇرۇقنىڭ شىرىسمۇ پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا: ئاقلانغان ماش، نوقۇت، گۈرۈچ، پىسسىمۇق، لوبىيا، چامغۇر، قاپاقنى بادام يېغى بىلەن بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ھاراق ئىچىشتىن، گۆش، ھالۋا يېيىشتىن ساقلىنىش لازىم. يەنە 2 گرام مومىيانى سېرىقياغ، بادام يېغى، ئازغىنە شاراب ياكى نوقۇت سۇيى بىلەن بېرىلىدۇ. قاتتىق يىقىلغان، كۆپ ئۇرۇلغان كىشىلەرگە بېرىلىدىغان دورىنىڭ تەركىبى: رەۋەن بىر ھەسسە، گىل مەختۇم، ئوردان، پوستى ئاقلانغان لوك يېرىم ھەسسە، بۇلار 6 گرامدىن 12 گرامغىچە نوقۇت سۇيى بىلەن بېرىلىدۇ. گىل ئەرمىنى، ئاقاقىيا، سەنۇبەر غازىڭى، سەبرى، ئاموت سۇيى بىلەن چالا سوققان ماشنى سوقۇپ، زىمات

قىلىش كېرەك. ئەگەر ئىسسىقتىن ئىششىپ ئىسىتمىسى بولسا قىزىلگۈل، ئاقلىغان بېسسىمۇق، گىل ئەرمىنى، سەندەل، مامسا، سۇ پارى ئوبدان پايدا قىلىدۇ. ئەگەر يەقلىش، ئۇرۇلۇشتىن ئادەمنىڭ بېشىغا زەخىم يەتسە قېيغال تومۇردىن قان ئېلىش، ئاندىن كېيىن ئىچىنى يۇمشىتىش ئۈچۈن كىلىزما قىلىش، باشقا كالا يېغىنى ئازغىنە سىركە بىلەن زىمات قىلىش كېرەك. ئەگەر ئاغرىش بولسا گۈل يېغى، ئانار گۈلى، ئامۇت بەرگى، ئانار پوستىنىڭ سۇيى بۇلارنى ئازغىنە سىركە بىلەن قاينىتىپ، بىر ئاز ئىپار قوشۇپ، ئىلمان قىلىپ زىمات قىلسۇن. ئۇرۇلۇش، يەقلىشقا 3- كۈندىن كېيىن توخۇ مېڭىسى بەرسە ئوبدان پايدا قىلىدۇ. ئەگەر يەقلىش، ئۇرۇلۇشتىن تۆشكە زەخىم يەتسە كەھرىۋا، ئانار گۈلى، گىل ئەرمىنى، خۇنسياۋشان، لوك باراۋەردىن، ھەر قېتىمدا 6 گرام سېمىز ئوت سۇيى ياكى سۇماقتا چىلاپ يېسۇن. زۆرۈر تېپىلسا ئازغىنە ئەپيۇن يېسە، دەرھال قانىنى توختىتىدۇ. ئەگەر ئاشقازانغا زەخىم يەتسە بەدەننى تازىلاش ۋە گۈلقەنت بېرىش كېرەك ياكى مارجان، كەھرىۋا، ئالمىنى پىشۇرۇپ، 30 گرام ئاقاقىيا، قىزىلگۈل، مەستىكى، ئاس، سۇمبۇل 15 گرام دىن، سەبرى، زەپەر، قارىغاي مونچىقى 3 گرامدىن بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۇيى بىلەن زىمات قىلسۇن. ئەگەر جىگەرگە زەخىم يەتسە رەۋەن، ئوردان 20 گرامدىن، يۇيۇلغان لوك، تاباشىر 12 گرامدىن، ھەر قېتىمدا 4 گرام گۈلاب ياكى سىركەنجۇبل ياكى كاسنە ئەرەقى بىلەن بېرىلىدۇ. ئاق سەندەل، قىزىلگۈل، بىنەپشە 15 گرمدىن، سومبۇل، مەستىكى 6 گرام دىن، ئارپا ئۈنى 21 گرام ، زەپەر 3 گرام، كاپۇر 2 گرام بۇلارنى گۈلاب ياكى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ زىمات قىلسۇن. ئەگەر قىزىش بولمىسا قىزىلگۈل 15 گرام، سۇمبۇل، دارچىن، لادەن 6 گرامدىن، ئاس 3 گرام، لادەننى گۈل يېغى ياكى ئاق لەيلى گۈلى بىلەن يۇمشىتىپ، زىمات قىلسۇن. رەۋەننىڭمۇ كۆپ مەنپەئەتى بار. مەسرىدىتۇس، گىل ئەرمىنى، مورد باراۋەردىن قىلىپ، بۇلارنى قوشۇپ زىمات قىلسۇن. ئەگەر چوڭ پەيگە زەخىم يەتسە ئاق لەيلى، بىنەپشە، ئىكلىلمىلىك، نەرگىس يېغى بىلەن زىمات قىلسۇن. يەنە بۇ زىماتمۇ پايدا قىلىدۇ. ماش 60 گرام، گىل ئەرمىنى 21 گرام، سەبرى، زەپەر، ئىپار 10 گرام بۇلارنى يامغۇر سۇيى ياكى گۈلاب ياكى گۈلسەۋسەن يېغى بىلەن قوشۇپ، زىمات قىلسۇن. ئەگەر بېغىش، بوغۇملارغا زەخىم يەتسە ئاسنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈل يېغى بىلەن تاڭسۇن. ئەگەر پەي چىرمىشپ قالسا داخلىيۇن، ياكى مۇقەل بىلەن، ياكى ئاق لەيلى ئۇرۇقى ياكى ئۇشەق ۋە ياكى پەرپىيۇننى زەيتۇن يېغىنىڭ لېپى بىلەن زىمات قىلسۇن.

2- پەسل تاياق ياكى قامچا ئۇرۇلغان سەۋەبتىن ئەزالىرى ئۆز ئورنىدىن ئاجرىغانلىق

مۇمكىنقەدەر ئەزالارنى ئۆز جايىغا كەلتۈرۈپ، دەرھال ئىسسىق قوي تېرىسىگە ئالسۇن. بىر كېچە تۇرغۇزۇپ تېرە قۇرۇغاندىن، كېيىن يەشسە ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. ئۇپا مەلھىمى بىلەن زىمات قىلسۇن. يەنە رەۋەن، زەنجۇبل 3 گرامدىن قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر كۆكەس تېگىدە قان ئۈيۈپ قالغان بولسا،

ئىششقنى يۇمشىتىش ئۇچۇن ھەببۇل بان مېغىزى بىلەن زىمات قىلسۇن. قانىنى، ئىششقنى يۇمشىتىپ تازىلاش ئۇچۇن تۇرۇپ بىلەن زىمات قىلسۇن. غىزاسىغا: قىش كۇنى نوقۇت سۇيى، ياز كۇنى بولسا ئاقلانغان ماش ياكى گۇرۇچ، قاپاق، چامغۇر بەرسە ئوبدان پايدا قىلىدۇ.

3- پەسل سۇنۇق

بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

(1) ئەزالىرىنىڭ بەزىسى بەزىسىگە كىرىشكەن، بەزىسى چىقىپ قوزغىلىپ كەتكەنلىكتىن ئەگرى توقاي كۆرۈنىدۇ.

(2) قولدا توتۇپ باقسا ئورنى قولغا پەرقلىق ئۇرۇنىدۇ. قولغا كۆپىنچە سۇنۇق ئۇستىخان ئۇرۇنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى شۇ ئەزانى ئاستا قول بىلەن تۇز قىلىپ ئورنىغا قويۇش، ئەزانىڭ چوڭراقىدىن باشلاپ تېڭىش كېرەك. بەزى چاغدا پارچە سۆڭەكنى ئورۇنلاشتۇرۇشنىڭ ئىلاجى يوق، چىقىرىپ تاشلاشقا توغرا كېلىدۇ. سۇنغان ئەزانى قول بىلەن قېلىن خام رەخت قويۇپ چىڭ-بوشلۇقتا نورمال تاڭسۇن. تېڭىشنى سۇنۇق يەردىن باشلاپ، تۆۋەندىن-يۇقىرىغا قارىتىپ سۇنغان يەرنى بەك چىرمىسۇن. يەنە بىر قېلىن رەختتە سۇنۇقنىڭ يەنە بىر يېنىنى تاڭسۇن، 4～3 قات تاڭغاندىن كېيىن سۇنۇقنىڭ تۆۋىنگە قارىتىپ تاڭسۇن، بىرىنچى يۆگەمنى بەك چىرمىسۇن، ئاندىن كېيىن پەيدىنپەي بوش چىرماپ تاڭسۇن. تېڭىشتا بىرى ئېگىز، بىرى پەس بولمىسۇن. ئاندىن كېيىن سۇنۇق دورىسىنى چېپىپ تاڭسۇن. قان ئېلىپ يەڭگىل سۇرگە بەرسۇن. بەك ئاغرىمسا پات يەشمىسۇن. تاڭغان يەرنىڭ چۆرىسى قىزىرىپ قالسا يېشىپ، سەل-پەل بوشىتىپ قويسۇن. ئەگەر قىچىشپ بەك خاپا قىلسا يېشىپ، ئىسسىق سۇ قۇيسۇن. بىر سائەت ئارام ئالدۇرۇپ، يەنە تېڭىش كېرەك. تاڭىدىغان رەختنى گۇلاب، ياغ، سىركە بىلەن ھۆل قىلىپ تاڭسۇن. ئەگەر بىرقانچە كۇنگىچە ئىششىپ قالمىسا، قىزىش بولمىسا، تېڭىقنى بەكرەك چىڭىتىپ تاڭسۇن. 5～4 كۇنگىچە ئاچمىسۇن. 6～5 كۇندە بىر قېتىم يېيىسمۇق، گىل ئەرمىنى، ئاموت بىلەن زىمات قىلسۇن ياكى سەبرى، مورد، ئاق لەيلى، ئاقاقىيا، گىل ئەرمىنى ھەر بىرىدىن 15 گرام ئېلىپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن مەلھەم قىلىپ بۇ مەلھەمگە مەرزەنجۇش، ئىكلىلمىلىك، سەنۇبەر غازىڭى قوشسۇن. غىزاسىغا: قويۇق، تۇتىشاڭغۇ كالا پاقالچىقىدەك نەرسىلەرنى بېرىش كېرەك. سۇنۇق ساقايغاندىن كېيىن يېشىپ، قايتا چىڭىپ قالماسلىق ئۇچۇن شۇ ئەزانى مىدىرلاتسۇن. ئەگەر سۇنۇق بىلەن جاراھەت بولسا، جاراھەتنى ئوچۇق قويۇپ پاختا قويسۇن. سىرتقىسۇ كېتىپ ئىششىپ قېلىشتىن ئەنسىرىمىگەندە ئەت ئۇندۇرىدىغان مەلھەم قويسۇن. ئەگەر قان ئېقىپ توختىمسا سەبرى، مورد، كۇندۇر، خۇنسياۋشانىنى تالقان قىلىپ سالسۇن.

4- پەسل ئۇستىخاننىڭ چىقىپ كېتىشى

ئۇستىخاننىڭ يېشى يەنە بىرىنىڭ چوقۇرىدا تۇگەيدۇ. ئۇنىڭ ئۆز ئورنىدىن چىقىپ كېتىشى، شۇ

ئەزانىڭ ئەگرى مايماق بولۇشى، مىدرلىتالماسلىق، ئىششپ قېلىش بىلەن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاستا سىلىقلىق بىلەن تارتىپ ئورنىغا كەلتۈرسۇن. ئاندىن كېيىن ئاق لەيلى، تۇخۇم سېرىقى قويۇپ تاڭسۇن.

ئېڭەك چىقىپ كەتكەنلىكىنىڭ بەلگىسى: ئاغزى ئوچۇق قېلىپ، چىشلىرى بىر-بىرىنىڭ ئۈدۈلىدا بولمايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىر كىشىگە باشنى تۇتقۇزۇپ، ئاغزى ئوچۇق قالسىمۇ كۆپرەك ئاچقۇزۇپ، ئوڭ-سولغا ئاستا-ئاستا مىدرلىتىپ ئورنىغا قويسۇن. ئەگەر تېڭىپ ئېڭىكى چۈشكەن كىشىنىڭ ئارقىسىدا ئولتۇرسا ئېڭەكنى ئۆز تەرىپىگە تارتىپ، يۇقىرى چىقىرىپ ئورنىغا كەلتۈرسە بولىدۇ. ئەگەر مۇنچىدا ئىسسىق سۇ، بىنەپشە يېغى چېپىپ يۇمشىغاندىن كېيىن، ئورنىغا كەلتۈرسە تېخىمۇ ياخشىراق بولىدۇ.

بويۇن ئومۇرتقىسى چىقىپ كېتىش

بەلگىسى: قول باشقا يەتمەيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۆز قولىدا راسلاپ ئورنىغا كەلتۈرۈپ تاڭسۇن.

يەنە بىر خىل مۇرە چىقىپ كېتىش. بەزى چاغدا ئاسان چىقىپ كېتىپ ئاسان ئورنىغا كېلىدۇ. دولا سۆڭىكى چىقىپ كېتىشنىڭ ئالامتى: مۇرىنىڭ بىرى يەنە بىرىگە ئوخشىمايدۇ. بېشى ئەگرى بولۇپ قول يانغا يەتمەيدۇ. مىدرلىتىشمۇ قىيىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىر قولدا بىمارنىڭ چىققان قولىنى تۇتۇپ، يەنە بىر قول بىلەن قولتۇقىدىن تىرەپ تۇرۇپ، ئۇستىخاننىڭ بېشىنى ئورنىغا كەلتۈرسە ھەم بولىدۇ. ئەگەر كېچىكىپ، قېتىپ قالغان بولسا مۇنچىغا ئاپىرىپ ئىسسىق سۇدا يۇيۇپ، ياغلاپ يۇمشاتقاندىن كېيىن، ئورنىغا چۈشۈرگىلى بولىدۇ.

چىم بولۇپ كېتىش توغرىسىدا. بۇ زەخمەتسىز بولمايدۇ. ئەگەر زەخمىلەنسە ئورنىغا كېلىشى قىيىن، بەلگىسىمۇ كۆپ بولۇپ تۇتۇش بىلەنمۇ بىلگىلى بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى چىم بولغان كىشى ئالقانىنى ئوچۇق تۇتسۇن. يەنە بىر كىشى بىلەكنى تۇتۇپ چىقىپ كەتكەن بىلەكنى تارتىشنىڭ ئەكسىچە بوشراق تارتسۇن. شۇنىڭ بىلەن ئاغرىق بار يەر تارتىلمىسۇن. ئەگەر ئورنىغا كەلگەنلىكىنى بىلسە قولى ئۆشنىگە يېتىدۇ. بۇ چاغدا ئوتتۇرا ھال تېڭىپ قويسۇن.

بىلەك، بېغىش، ئۇششاق قوللار چىقىپ كېتىشنىڭ داۋالاش چارىسى: ئاستا تارتىش بىلەن تۈزلەپ تېڭىپ قويسۇن.

بويۇن، ئۇچىنىڭ ئومۇرتقىسى چىقىپ كەتسە خەتەرلىك، بۇنىڭدا يۇلۇن سقىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۇ كىشىنى 2 تىز بىلەن كۆتۈرۈپ، ئاستا بېلىنى ئۇۋۇلاپ تاختا ياكى زەمبىلە يانقۇزۇپ ئوچىسىنى ئۇۋۇلسۇن. بۇقرات ھەكىم: ئۇ كىشىنىڭ بويىغا ئولچەپ تاختا قىلىپ، ئۇستىگە يۇمشاق توشەك سېلىپ، مۇنچىدا يۇيۇپ يۇمشاتقاندىن كېيىن دوم يانقۇزسۇن، مۇۋاپىق رەختتە كۆكسىدىن ئېلىپ ئىككى قۇر چىرمسۇن، قىرغىقىنى قولتۇقىدىن چىقىرىپ ئىككى دولىسىنىڭ ئاستىغا بېكىتسۇن.

يەنە بىر ئىلاجى پۇتنىى تىزنىڭ ئۇستىدىن بوغۇپ، ئۇستىخان بېشىغا بېكىتسۇن، تاڭدىغان رەختنىڭ ئۇچىنى چوماق ياغاچقا بېكىتىپ، كۈچ بىلەن ئۆز تەرىپىگە تارتىپ، قول بىلەن ئومۇرتقىغا كۈچ قىلسا ئورنىغا باردۇ. يەنە ئاغرىقنى ئوڭدا ياتقۇزۇپ، بېشىنى تارتىپ، ئومۇرتقىسىنى ئۇۋۇلسا ئورنىغا كېلىدۇ. ئاندىن ماش، گىل ئەرمىنى، سەبرى، زەپەر، تۇخۇم سېرىقىنى گۈلاب بىلەن قوشۇپ زىمات قىلسۇن.

يوتا سۆڭىكى چىقىپ كېتىش ۋە يانپاش بېشى بەزىدە ئىچىگە، بەزىدە تېشىغا چىقىپ كېتىدۇ. تېشىغا چىققانىنىڭ بەلگىسى: پۇتى ئۇزۇنراق بولۇپ يوتىسى ئىششىيدۇ. بەزى چاغدا ئوڭدا ياتسا پۇتى قىسقرايدۇ. بۇنى ئورنىغا كەلتۈرۈش چارىسى: يوتىسىنى تارتسا ئۇستىخان ئورنىغا كېلىدۇ. شۇ ھالدا زىمات قىلىپ تاڭسۇن. ئاندىن يۇمشاق رەخت تېپىپ بىر بېشىنى ئۇزەڭگۈدەك قىلىپ پۇتنىى ئۇزەنگۈگە قويۇپ، رەخت بىلەن پاقالچىقنى تېڭىپ يەنە بىر بېشىنى مۇرىسگە بېكىتسۇن. بۇنىڭ بىلەن پۇتنىى سۈنالماي يانپېشى ئورنىدىن قوزغالمايدۇ.

تىز بوغۇمى چىقىپ كېتىشنىڭ داۋالاش چارىسى: ئۇ كىشنى ياتقۇزۇپ، كۈچلۈك بىر كىشى يوتىسىنى يەنە بىر كىشى پاقالچىقنى تۈتۈپ تۇرسۇن، بۇ ئىككى ئادەم پۇتنىى ئۇستىگە تارتسۇن، تېڭىپ تىزنىڭ بېشىنى ئۇۋۇلاپ ئورنىغا كەلگەن ھامان تېڭىپ زىمات قىلسۇن.

ئوشۇق چىقىپ كەتكەننىڭ ئىلاجى: تارتىپ ئورنىغا كەلتۈرسۇن. ئەگەر ھەممىسى چىقىپ كەتكەن بولسا تەسرەك. چارىسى: ئوڭدا ياتقۇزۇپ، 2 يوتىسىنىڭ ئارىلىقىدىن يەرگە قوزۇق قېقىپ (پۇتنىى تارتقاندا ياغاچ يىرىقنى ئاغرىتىپ يارا قىلماسلىق ئۈچۈن مۇۋاپىق رەخت ئورىسۇن)، ئاندىن بىر كىشى ئاياغنى تارتسا، ئورنىغا كېلىدۇ. ئاندىن زىمات قويۇپ تاڭسۇن. رەختنى يېنىغا قويۇپ ئىششقىنىڭ يۇقىرىسىغا قوشۇپ تاڭسۇن. پۇتنىڭ بارماقلىرى چىقىپ كەتسە، تارتىپ ئورنىغا كەلتۈرسۇن. قولنىڭ بارماقلىرىدەك ئەگەر بېغىش ئورنىغا كېلىپ تۇزەلسە قاتتىقلىق ياكى توقايلىق قالسا، قاتتىق ئىششقا كۆرستىلگەن ئىسسىقلىق دورىلار بىلەن ئىلاج قىلسۇن.

5- پەسل بېغشىنىڭ يەڭگىل چىقىپ كېتىشى، قاست كېتىش، ئۇستىخان ئاغرىش، سۆڭەك دەز كېتىش

بېغشىنىڭ يەڭگىل چىقىپ كېتىشىنىڭ ئالامتى: پۇت-قول بېغشى ئازغىنە ئۆزگىرىدۇ. مىدىرلىتىش ئاسان بولىدۇ. بۇ ئىككىسىنىڭ ئىلاجى: گۈل يېغى چېپىش، ئامۇت غازىكىنى يۇمشاق سوقۇپ، سېپىش، ئاق لەيلىگۈلنى تۇخۇم سېرىقى بىلەن چېپىش، ئوتتۇرا ھال تېڭىش كېرەك. كۈچلۈكرەك داۋالىماقچى بولغاندا سەنۇبەر غازىكى، سۆگەت غازىكى، قىزىلگۈل، گىل ئەرمىنى، ئاقاقىيا، ئاق لەيلى، ئانار گۈلى، فۇفەل، تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن زىمات قىلسۇن.

يەنە بېغىش، بوغۇملار ئەسلىدىكىدىن ئۇزۇنراق بولىدۇ. بۇ ئارتۇق ھۆللۈك بىلەن ئىككى ئەزانىڭ ئارىسىدىكى تاناپ بوشىغاندىن بولىدۇ.

ئالامتى بېغىشتا قول پاتقۇدەك چوڭقۇرلۇق پەيدا بولىدۇ. ئەگكەندە ئەسلىگە كېلىپ، قويۇپ بەرگەندە ئۇزىراپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۇزىرىغان ئەزانى ئورنىغا كەلتۈرۈپ، قاپىز دورىلار مەسلەن: موزا، ئانارگۈلى، ئاقاقىيا، قۇسته، ئۆشنه بىلەن زىمات قىلسۇن ياكى جوز مۇقاتىل، ئۇبھەل، كۇندۇر بىلەن زىمات قىلسا توختايدۇ. پۇتقا زىمات قىلىشتا كۆرستىلگەن دورىلارمۇ پايدا قىلىدۇ.

سەككزىنچى باب زەھەرلەر ۋە ئۇنىڭ تەسىرى توغرىسىدا

بىز بۇنى 2 پەسلگە بۆلۈپ كۆرستىمىز.

1- پەسل زەھەر ۋە ئۇنى يېگەنلىكنىڭ بەلگىسى ۋە ئىلاجى

قورساق ئاچ ۋاقتىدا تومۇرلار ئوچۇق بولغانلىقتىن زەھەر تېزلىكته تومۇرلار ئارقىلىق يۈرەككه تاراپ باردۇ. ئەگەر قورساق توق بولۇپ ئاشقازان چىڭ بولسا، زەھەرنىڭ تەسىرى ئالدى بىلەن تاماققا يېتىپ باردۇ ئەمما يۈرەككه بارالمايدۇ. زەھەرلەنگەنده ئەڭ مۇھىمى زەھەرنىڭ تەسىرىنى قايتۇرىدىغان دورىلارنى بېرىش كېرەك. مەسلەن: مەسرودىتوس، گىل مەختۇم، تەرياقى بېرىلسه بولىدۇ. تەركىبى: گىل مەختۇم، ھەببۇلغار باراۋەردىن بۆلارنى يۇمشاق سوقۇپ، 3 ھەسسه ھەسەل قوشۇپ، كالا يېغى بىلەن بېرىلىدۇ. داۋائى جوز ئەنجۇر. تەركىبى: پوستى ئېلىۋېتىلگەن ياڭاق مېغىزى بىر ھەسسه، سوققان تۇز، سۇزاپ بىر ھەسسىنىڭ ئالتىدىن بىرى بۆلارنى ئاق ئەنجۇر بىلەن يۇغۇرۇپ، سۇزاپ شەربىتى بىلەن بەرسه زەھەر قايتۇرۇشتا ياخشى تەسىرى بار. ئەنجۇرنى پىندۇق ياكى تۇز بىلەن ياكى يالپۇز، سۇزاپ غازىڭى، شاراب بىلەن بېرىلىدۇ. زەھەرلەنگەن كىشىگه بۆلارنى شاراب قوشماي بەرسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر بىر كىشى زەھەر يەپ بىھوش بولسا، كۆزى ئولتۇرۇشۇپ كەتكەن بولۇپ كۆزىنىڭ قارىسى كۆرۈنمىسه، كۆزى قىزىرىپ، تىلى چىقىپ تۇرسا، تومۇرى توختىغان بولسا، سوغۇق تەرلىسه ئەھۋالى ئېغىرلاشقانلىقىنى كۆرستىدۇ. ئەگەر بۇ ھالغا يەتمىگەن بولسا، لېكىن ئەھۋالى ئۆزگىرىپ بىئاراملىق پەيدا بولسا ئىسسىق سۇ، كۇنجۇت يېغى، مەسكه بېرىپ ئاشقازان تازىلانغىچه قەي قىلدۇرۇش كېرەك. ئەگەر بۇلار بىلەن قەي قىلىپ ياخشىلانمىسا سېرىقچېچەك، جەۋزۇلقەي بىلەن تۇزنى سۇدا قاينىتىپ ئۇنىڭ بىلەن قەي قىلسۇن. ئەگەر قەي قىلالمىغان تەقدىردىمۇ زەھەرنىڭ تەسىر كۇچىنى پەسەيتىدۇ. مۇمكىنقەدەر سۇتنى كۆپرەك ئىچسه زەھەر كۇچىنى يوقىتىدۇ. ياغ، سۇت، مەسكه زەھەر قايتۇرۇشتا ياخشى تەسىر قىلىدۇ. تەرياقى، گىل مەختۇمنىڭ ئاشقازانىنى زەھەردىن تازىلاشتا تەسىرى ناھايىتى كۇچلۇك.

بەزى ھۆكۇمالارنىڭ قارىشىچه تەرياقنى دەرھال بەرگەندە ئۇيقۇنى قاچۇرۇپ، دورا مەنپەئەتى كۆرۈلمەيدۇ، بۇ چاغدا ئالدى بىلەن كېسەل ئەھۋالىنى كۆزىتىپ كۆرۈش، كېسەلده قانداق ئەھۋاللار پەيدا

بولغانلىقىنى، قايسى خىلدىكى زەھەر بىلەن زەھەرلەنگەنلىكىنى ئاساس قىلىپ، شۇنىڭغا قاراپ ئىلاج قىلىش كېرەك. زەھەر ئاساسەن 4 خىلغا بۆلۈنىدۇ.

1- خىلى: ئۆتكۈر يارا قىلغۇچى، ئەت يېگۈچى مەسىلەن: زەرنىخقە ئوخشاش زەھەرلىك دورىلار.

ئالامىتى قورساق تولغاپ ئاغرىش، ئۇچەي ئۈزۈلۈش، قاتتىق ئېچىشىش بىلەن ئىچكى ئەزانىڭ بەزىلىرىدە جاراھەت بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۈت، مەسكە يېغى، بادام يېغى سېلىپ ھالۋا قىلىپ بېرىش لازىم.

2-خىلى: قۇرۇق ئىسسىق دورىلاردىن پەرپىيۇنغا ئوخشاش نەرسىلەر بىلەن زەھەرلىنىش.

ئالامىتى يۇرەك-باغرى ئۆرتىنىپ ئاغرىش، قاتتىق ئۇسساش بىلەن يۇزى قىزىرىپ، ئاغزى سېسىق پۇراش، كۆزى سىرلىق، ئۆزى غەم-ئەندىشىلىك بولىدۇ ھەم تەرلەيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قار، مۇز سۈيى بېرىش ياكى گۈلاب قوشقان گۈل يېغىنى قار، مۇز سۈيى بىلەن سوۋۇتۇپ بېرىش، قۇرسى كاپۇرنى بادام يېغى ياكى كۈنجۈت يېغى بىلەن بېرىش، ئىسپىغۇل شىرىسىنى كالا قېتىقى ياكى سوغۇق مېۋىلەرنىڭ سۈيى مەسىلەن: زىخ، شاپتۇل، ئۆرۈك ياكى ئۈنىڭ سۈيىنى بېرىش لازىم. قايسى ئەزادا ئەنسىزلىك، ئېچىشىش كۆپ بولسا ئۇ يەرگە سەندەلنى سوۋۇتۇپ، زىمات قىلسۇن. ئەگەر بەدەنده قانىنىڭ كۆپلۈكى كۆرۈلسە قان ئېلىش، ئەگەر قەۋزىيەت بولسا سۈت بېرىش كېرەك.

3-خىلى: زەھەرلىك نەرسىلەرنىڭ ئۆزى قۇرۇق سوغۇق، بەO ش قىلغۇچى، مەسىلەن: ئەپيۇن ۋە باشقا بەگگە ئوخشاش نەرسىلەر بولسا، كۆپ ئۇخلاش بىلەن مەست بولىدۇ. قول-پۇت ۋە بارلىق ئەزالىرى ئېغىر بولۇپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تەرياق ياكى مەسرودىتوس بېرىش، سۇزاپ، پۇدىنە، قۇستى، ۋەج، ئاقىرقەرھا، قەردەمانا بۇلارنى باراۋەردىن، ھەككى 1/4 ھەسسە ئېلىپ باشقا دورىلار بىلەن سوقۇپ، ھەسەل بىلەن يېگۈزۈش كېرەك. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ياخشى بولمىسا غاربقۇن، تۇخۇم، مور ۋە گىل ئەرمىنى ھەسەل بىلەن بېرىلىدۇ. سامساق، سۇزاپ، تۇز، سېمىز توخۇ شورپىسى زەھەرلەنگەن كىشىگە كۆپ پايدا قىلىدۇ. سېمىز ئۆردەك شورپىسى، پاقلان، كالا پاقالچىقى بۇلارنى بۇغداي، ئارپا يارمىلىرى بىلەن بېرىلىدۇ. بارلىق ئەزالىرى ۋە پۇتلىرىنى يۇيۇش، چايقاش لازىم. بېشى ۋە كۆكسىگە تۇزنى قىزىتىپ، ئىسسىق نان بىلەن قوشۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈش لازىم. بىركىمگە مەدەستان بىلەن قەلىيە ئوۋقى بېرىلسە ئەزاسى ئىششىپ قۇلۇنجى بولىدۇ. ئاغزى قۇرۇپ دۇدۇقلاپ سۆزلەيدۇ. ئاشقازان ۋە ئۇچەي ئېغىرلىشىپ بەدىنده بەزگەككە ئوخشاش قاتتىق نەرسە پەيدا بولىدۇ. بەزى ئېغىر ھاللاردا ئىچى ئۆتۈش پەيدا بولىدۇ. تولغاق، ئۇچەي يارىسى بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۆرە ئەرمنى بىلەن بىرقانچە قېتىم قەي قىلدۇرۇش، سۇركە بېرىش، كۈچلۈك دورىلار بىلەن كلىزما قىلىش لازىم. شاراب پايدىلىق. 9 گرام مورد ۋە 6 گرام سۇمبۇلنى ھەسەل، رەيھان، شاراب بىلەن 4 قېتىم بېرىلىدۇ. زەنجۈبىل پەرۋادىسى بېرىش، مۇنچىدا تەرلىش كېرەك. 3 گرام پەرپىيۇن،

2 گرام مورنى شاراب بىلەن ئىچسە تەرلىتىدۇ. كەرەپشە ئۇرۇقى، ئەفسەنتىن، مورلارنى باراۋەردىن ئېلىپ شاراب بىلەن ئىچسە ياكى كەرەپشە سۇيى بىلەن ئىچسە سۇيدۇكنى راۋان قىلىدۇ. غىزاسىغا: توخۇ گۆشى بىلەن نوقۇت سۇيى بېرىلىدۇ.

يۇقىرىقى ئىككى خىل نەرسىنى يېگەندىن كېيىن تىل ئاقىرىش، يۆتەل، ھېق تۇتۇش، كاناي، تىلى يېرىك بولۇش، قورۇق بولۇش، ئاشقازان ئاغرىش، ئەقلىي ئېلىشىدىغان ئەھۋاللار بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەنجۇر بىلەن ھەسەل سۇيىدە ياكى 12 گرام مەھمۇدە بىلەن ھەسەل سۇيىدە قەي قىلىش، مۇناسۋەتلىك دورىلار بىلەن كىلىزما قىلىش كېرەك. ئىچىنى ماگدۇرۇش ئۇچۇن ئەفسەنتىن شەربىتى بېرىلىدۇ. بۇ ئۇيقۇنى قاچۇرىدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن مەسكە يېغى بىلەن شاراب ئىچىش كېرەك.

مەرگىمۇش يېگەندە قۇلۇنجى، ئېھتىياق، ئېغىز قۇرۇش قاتارلىق ئەھۋاللار پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۇپا بىلەن كونا شاراب ئىچىش كېرەك. مائۇل ھەسەل، شىرىلىك نەرسىلەر، ئاق لەيلى سۇيى، كېپەك شىرىلىرىنى 2 گرامدىن بېرىش، مەھمۇدىنى ھەسەل شەربىتى بىلەن بېرىش كېرەك. ئەگەر قورسىقى تولغاپ ئاغرىسا قەي قىلدۇرۇش لازىم. شىكىرىپ، سوك، ئۆلتۇرۇلگەن سمابىنى يېگەندىن پەيدا بولغان ھالەتتە ئىچى ئۆتۈك بولىدۇ. بۇنىڭغا سماب يېگەن كىشىگە قىلىدىغان ئىلاجنى قىلىش كېرەك. ياغلىق شورپىمۇ پايدا قىلىدۇ. زەنكارنى يېگەندىن ئىسسىتما پەيدا بولىدۇ. كاناي ئېچىشىش، ئاشقازاندا جاراھەت پەيدا بولىدۇ ھەم قەي قىلىدۇ. بۇنىڭغا بىز تۆۋەندە زەرنىخ يېگەنگە كۆرسىتىدىغان دورا بىلەن ئىلاج قىلىش كېرەك.

تۆمۇر ئۇۋۇقى يېگەندە باش ئاغرىش، ئېغىزى قۇرۇش، قورساق ئاغرىقى پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئىچىنى تازىلاش ئۇچۇن يېڭى سۇت بېرىش، ئاندىن كېيىن كالا يېغى، مەسكە بېرىش؛ گۇل يېغى، بىنەپشە يېغى، سۆگەت يېغىنى داۋاملىق باشقا چېپىش كېرەك. تۆمۇر ئۇۋۇاقلىرىنى بىر يەرگە يىغىش ئۇچۇن ئاھىن راباىن تېشىنى بېرىش، ئاندىن كېيىن سۇركە بىلەن ئىچىنى تازىلاش كېرەك. بەزى چاغدا ھەر كۇنى 3 گرامدىن ئاھىن راباىن بېرىشكە توغرا كېلىپ قالىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن كالا يېغى بىلەن ياغلىق شورپا بېرىش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن ئىچى سۇروپ تازىلىنىدۇ. ئەگەر ئاشقازاندىن ئۆتمىگەن بولسا قەي قىلدۇرۇش پايدىلىق.

ھاك، زەرنىغلارنى يېگەندە تولغاق، ئۇچەي يارا بولۇش، قورساق قاتتىق ئاغرىش، ئېغىرلىرىدا ئاشقازان ئاغرىش، ئىچىدىن قان كېلىش، سۇيدۇك تەسلىك بىلەن كېلىش، قول-پۇت سوغۇق بولۇش، يۆتەل پەيدا بولۇش ۋە ئۆلتۇرۇلگەن سمابىنى يېگەندە پەيدا بولىدىغان ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. شۇنىڭدەك سوپۇن سۇيى، زەنكار ياكى ھاك توپىسى كانايغا كىرىپ كەتسە بۇلارنىڭ ھەممىسىنىڭ داۋاسى ئىسسىق سۇ، جۇلاپ، بادام يېغى، مەسكە، كالا يېغى بىرقانچە قېتىم ئارقىمۇئارقا بېرىلىدۇ ياكى قەي قىلدۇرۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن ئارپا يارمىسى، بۇغداي يارمىسى، گۇرۇچ، ئازغىنە زىغىر سۇيى ياكى خوبباز سۇيى ھەسەل بىلەن بېرىلىدۇ. ئاندىن كېيىن يېڭى سۇت، مەسكە، ياغلىق شورپا بېرىلىدۇ.

زاك، شەب يەمەنلارنى يېگەنلىكتىن قاتتىق يۆتەل، سىل پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۈت، مەسكەنى قەنت بىلەن بىنەپشە شەربىتى، ئارپا يارما سۈيى ياكى بادام يېغى بىلەن بېرىلىدۇ. تۇزسىز توخۇ شورپىسى بىلەن تۇخۇم سېرىقى چالا پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. لوبيا بەرسىمۇ بولىدۇ.

ئەتىگەنلىك ناشتىدا، مۇنچىدىن ئەمدىلا چىققاندا، جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزگەندىن كېيىن، سوغۇق سۇ ئىچىشتىن جىگەرنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇپ، ئىستىسقا بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى داۋائىكۆرىكۈم، داۋائى لوك، بىر پىيالە كونا شاراب، دىنار شەربىتى بېرىلىدۇ.

4- خىلى: ئادەم ئۆلتۈرىدىغان زەھەرلەردىن، ھەددىدىن ئارتۇق ئىسسىق نەرسىلەرنى يېگەن سەۋەبتىن تىل ۋە لەۋلەر ئىششىپ كېتىدۇ. دەم قىستاپ ئارقىمۇ ئارقا تىنىش، بېھوش بولۇش، باش قېيىش، سەپرا بولۇش، ئاجىزلىشىپ كۈچسىز بولۇپ قېلىش ئەھۋاللىرى پەيدا بولىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭدىن قۇتۇلسا، تەپپى دىق، سىلگە ئۆزگىرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى چامغۇر ئۇرۇقىنى شارابنىڭ سۈيى بىلەن ئىچىپ ئارقىمۇئارقا قەي قىلسۇن. شاھى بەللۇت شەربىتى داۋائىلمىشكى بىلەن ياكى تەنھا ئىپار بىلەن بېرىلىدۇ. داۋائىلمىشكىنى ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن بېرىش كېرەك. ئىپار بەرگەندە 2 نوقۇت مىقدارىدا بېرىش لازىم. تەرياقى كەبىر، مەسرودىتۇس، ھايۋانلاردىن ئالىدىغان پاد زەھىرى ھايۋانى بېرىش لازىم. تەجرىبە قىلىنغان بۇ تەرياقلارنىڭ مەنپەئەتى كۆپ. كۈدە يىلتىزىنىڭ پوستى، سېرىقياغ، جانۋارلاردىن چۆل چاشقىنى دېگەن نەرسىلەرنى بەرسە كۆپ پايدا قىلىدۇ. قۇرسى سۈمبۈلنى يېگەندىن تىلىنىڭ رەڭگى قارا بولۇش، سۈيدۈكى قان كېلىش، جىنسىي ئەزادىن قان تېمىش، سەرسامدا پەيدا بولغان ئالامەتلەر پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئارپا سۈيى، گۈل يېغى، بىنەپشە يېغى بىلەن قەي قىلدۇرۇش، ئاشقازاننى تازىلىغاندىن كېيىن گۈلاب بىلەن قۇرسى كاپۇرنى كالا قېتىقى، بادرەڭ سۈيى، بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، ئىسپىغۇل شىرىسى، ئانار شەربىتى، سېمىز ئوت شەربىتى، بادام يېغى، قىزىلگۈل، تاۋۇز سۈيى، شوخلا سۈيى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. كۆكسىگە ۋە جىگەر ساھەسىگە سەندەل بىلەن گۈلابتا زىمات قىلىنىدۇ. پەرىيۇننى يېگەندىن كېيىن بەك ئەنسىرەش، قورساق ئېچىشىش ، ئۇچەي-باغرى قىزىرىپ ئېچىشىش، ھېق تۇتۇش، ئىچى سۇرۇش قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي قىلدۇرۇش، سۈت، مەسكە، كالا يېغى ۋە باشقا مۇناسىپ دورىلارنى بېرىش، سۇرگە بېرىش، كېپەك شىرىسىنى مۇز سۈيى بىلەن بېرىش كېرەك. سوغۇق سۇغا كىرىش، ئارقىمۇئارقا گۈلاب، ئانار شەربىتىنى ئىچىش، ئالما قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

سۈتلۇك، زەھەرلىك نەرسىلەرنى ئۆلچەمدىن ئارتۇق يېسە ئۇ كىشىنى نەپەس قىستايدۇ. كۆكلى ئەنسىرەش، ئىچكى ئەزالىرى ئېچىشىش، تولا ئىچى سۇرۇش پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى يېڭى سۈت، مەسكە، كالا يېغى، ئالما تالقىنى قابىز (ئىچىنى توختىتىدىغان) مۇرابباء،

قابىز قۇرسلار، چۇچۇك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم. ھاۋاسى نورمال مۇنچىغا كىرىش پايدىلىق.

سۇقمۇنىيادىن زەھەرلىنىش، سوقمۇنىيانى ئۆلچەمدىن ئارتۇق يېسە تولا ئۇسسۇزلۇق ۋە ئىچى ئۆتكۈنى پەيدا قىلىدۇ. جىگەرنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بېھى شەربىتى، ھەر خىل مېۋىلەرنىڭ شەربىتى، قېتىق زەھەرلەرنى قايتۇرىدۇ. ئالما تالقىنى، بالادۇر پىگەنلىكتىن، ئېغىز، كانايغا قاپارچۇق پەيدا بولىدۇ. كۆكۈل ئاينىش، ئۆتكۇر كېسەللىكلەر ۋە سۇسلۇق بولۇش، بەدەننىڭ ھالىتى بۇزۇلۇش قاتارلىق ئەھۋاللار پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن 8 گرام پىگەنده خەتەرلىك ئەھۋال يۈز بېرىدۇ. ساقايسا ئېلىشاڭغۇ ساقىيىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھۆل سوغۇق نەرسىلەر، بادام پىغى، قاپاق پىغى، ياغلىق شورپا شۇنىڭدەك زەھەرنى قايتۇرىدىغان دورىلارنى بېرىش كېرەك.

سۈزۈپنى پىگەندىن كېيىن كۆيۈشۈش، ئېچىشىش، تەپپى دىق پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي قىلىش كېرەك. كىلىزما قىلغاندىن كېيىن تەرياق پايدا قىلىدۇ.

سۆگەت گۈلى پىگەنلىكتىن كاناي، ئاشقازان ئېچىشىش، ئىچى، سۈيدۈكى تۇتۇلۇش، تىل ئىششىش، قورساق غولدۇرلاپ ئىچى يەللىك بولۇش، باش ئاغرىش، تىنىشى تەس بولۇش ھەم بىھوشلۇق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي قىلىپ، ئېغىزنى چايقىغاندىن كېيىن پىگى سۇت، ئارپا يارمىسى، گۈل پىغى، قۇندۇز قەھرىنى سىركە ياكى ھەسەل بىلەن بەرسە كۆپ پايدا قىلىدۇ.

ئاق خەربەق ئۇنى پىگەندىن ئىچى ئۆتكۈ، كاناي ئاغرىش، خەپقان، قورساق تولغاپ ئاغرىش، سۈيدۈك ئېچىشتۇرۇپ كېلىش، قورساقتا يەل پەيدا بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۇت ئىچىش، مەسكە پىغى، ھۆل پىشلاقنى ھەسەل بىلەن بېرىش، ئىچى ئۆتۈكسىگە قابىز شەربەتلەرنى بېرىش، بۇنىڭغا شاراب قوشۇپ بېرىش، قورساقتا تېرىقنى ئىسستىپ تېڭىش كېرەك.

قۇندۇز قەھرى پىگەنلىكتىن زەھەرلەنسە(ئەگەر قارا بولسا)، سەرسام پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سېرىقچېچەك، سەرپىستانىنى شاراب بىلەن ئىچىپ قەي قىلىش، لىمون شەربىتى، ئاچچىق قېتىق، ئېشەك سۈتى، ئالما شەربىتى ۋە بېھى شەربىتى زەھەرنىڭ تەسىرىنى يوقىتىدۇ.

تاغ پىيىزى پىگەنلىكتىن ئىچكى ئەزالاردا ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. كۆكەس ئاغرىش بىلەن ئىچىدىن قان كېلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سىمىز ئوت شىرىسى، قابىز مېۋىلەرنىڭ سۈيى، تۆمۈردە داغمال قىلغان سۇت، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم، ئىچىدىن قان ئۆتۈشنى توختىتىدىغان نەرسىلەر، بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى بېرىلىدۇ.

گۈرۈچ پوستىنى پىگەندىن تىل ئىششىپ ئاشقازان، ئۇچەي ئاغرىقى پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي قىلدۇرۇش، پىگى سۇت، مەسكە، تەرياقى كەبىر ھەم زەھەرنى قايتۇرىدىغان دورىلار، ياغلارنى بېرىش ۋە زارارىھدە كۆرستىلگەن داۋالاشنى قىلىش لازىم.

ھەببۇلمۇلۇكنى كۆپ يېگەنلىكتىن ئېغىر ئىچى ئۆتۈك پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي قىلدۇرۇش، يېڭى سۈت، مەسكە، تەريانى كەبىر بېرىلسە، زەھەر تەسىرى يوقىلىدۇ.

دورا ياغلاردىن، ئۇرۇق دورىلارنى كۆپ يېگەندە كۆڭۈل ئاينىش پەيدا قىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى يېڭى سۈت، لىمون شەربىتى، سېمىز ئوت بېرىلىدۇ.

ناشتىدا شاراب ئىچىشتىن باش ئاغرىش، كۆڭلى ئاينىش، بوغۇز ئاغرىقى، ئەقلىي ئېلىشىش، ھۆ بولۇش پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، قەي قىلدۇرۇش، ئىچنى يۇمشىتىش، قۇرسى كاپۇر، ئاچچىق قېتىق ياكى مېۋە سۈيى ۋە جاھىر، ئۇشەق، بۆرە سويمىسى سۈيى، غارىقۇن، سېرىق تۇربۇت قاتارلىقلار بىلەن مىزاجنى سوۋۇتۇش كېرەك. ئەگەر بۇ دورىلار كۆپرەك بېرىلسە، كۆڭۈل ئايلىنىش، ئىچى توختىماسلىق، ئارتۇقچە قەي قىلىش بىلەن ئاجىزلىشىپ، ماغدۇرسىزلىنىپ قېلىش، كاناي ئاغرىش، بىھوش بولۇش، سوغۇق تەرلەش قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. بۇنى داۋالاشتا: كىلىزما قىلىش، ئەگەر ئاسانراق بولسا قەي قىلدۇرۇش، خولېرا كېسىلىدە كۆرسىتىلگەن دورىلار بىلەن ئىلاج قىلىش كېرەك. تەريانى قاتارلىق زەھەرگە مۇداپىئە كۆرگۈچى دورىلارنى بېرىش، ئىسسىق سۇ ئىچۈرۈش كېرەك.

ئەفتىمۇننى كۆپ يېگەنلىكتىن كۆپ ئۇخلاش، ئاغزىدىن ئەپيۇن پۇراش، سۆزلىيەلمەسلىك،كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ، بەدەنلىرى قىچىشىش، سوغۇق تەرلەپ، ھېچ تۇتۇش، دەم قىستاش، كۆزىگە قارىغۇلۇق تىقىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. ئەگەر ئەپيۇندىن 3 گرامنى بىر يولى بىلەن يېسە ئۆلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سېرىقچېچەك، تۇرۇپ، ھەسەل، تۇز بىلەن قەي قىلدۇرۇش ھەم ئۆتكۈر دورىلار بىلەن كىلىزما قىلىش كېرەك. تەريانى، مەسرىدىتۇس بېرىش، ئەگەر بۇلار بولمىغاندا ھىڭنى سۇدا يۇمشىتىپ ياكى دارچىن سالغان كونا شاراب بېرىش كېرەك. ئاقىرقەرھا، قۇندۇز قەھرى، تەريانى بېرىلسە ھەم پايدا قىلىدۇ. مۇرچ، ھىلە، ئۇبھەل بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ بېرىش كېرەك. قۇندۇز قەھرىمۇ پايدا قىلىدۇ. قۇستە يېغى ۋە باشقا مۇناسۇھەتلىك ياغلارنى بەدىنگە چېپىش كېرەك.

جوز ماسىل يېگەندىن بىرقانچە خىل ئەھۋاللار پەيدا بولىدۇ. ئالدى بىلەن باش قېيىش، كۆز قىزىرىش، تولا ئۇخلاش، كۆزنىڭ كۆرۈشى خىرە بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. ئۇنىڭدىن 4 گرام يېسە ئۆلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەپيۇن بىلەن زەھەرلەنگەنىنىڭ ئىلاجىغا ئوخشاش بولىدۇ. ياغلىق شورپىمۇ پايدىلىق.

يەبرۇج ۋە ئۇنىڭدىن جوزماسلىدىن زەھەرلەنسە سوغۇقتىن سەرسام بولغاندا بولىدىغان باش قېيىش، پاكىلىق، بەدەن قىچىشىش، قاتتىق ۋە ئۇزاق ئۇخلاش قاتارلىق ئەھۋاللار پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي قىلدۇرۇش، كىلىزما قىلىش، گۈلاب، گۈل يېغىنى ئازغىنە سىركە بىلەن باشقا

چېپىش، ئەفسەنتىن، زوبورە (بىرقىسىم دورا) نى قاينىتىپ، سۈيىنى ئىچۈرۈش، تەرياق، سۈتلەرمۇ پايدا قىلىدۇ.

بەڭنى يېگەنلىكتىن تىل سۈسلىشىپ قېلىش، ئېغىزدىن كۆپۈك كېلىش، دەم قىستاش، ئەقلىدىن ئېزىش، بىھۇدە، قالايمىقان سۆزلەش، بەدەن قىچىشىش ئەھۋاللىرى پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي قىلىش، سۈت ئىچىش، ئەنجۈرنى قاينىتىپ ئىچىش ياكى بادام يېغى، مەسكە، شاراب، قېتىق، تەرياق، سەنجىبىنا قاتارلىق چوڭ مەجۇناتلار بېرىلىدۇ.

ھۆل يۇمغاقسۇتنى كۆپ يېگەنلىكتىن باش قېيىش، كۆز قاراڭغۇلىشىش، ئاۋاز پۈتۈش قاتارلىق ئەھۋاللار پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سېرىقچېچەك بىلەن قەي قىلدۇرۇش، بۆرە ئەرمىنى، زەيتۇن يېغى، گۈلسەۋسەن يېغى، تۇخۇم سېرىقى، قارىمۇچ، سېمىز توخۇ گۆشى، شاراب، مۇسەللەس پايدىلىق. دارچىن، قارىمۇچ بۆلارمۇ پايدىلىق.

ئىسپىغۇلنى كۆپ يېگەندىن ئاشقازان بۇزۇلۇش، كۆڭلى ئەنسىرەش ھەم تۇتۇلۇش، تومۇر كەم سوقۇش، ھەممە ئەزا سوغۇق بولۇش، بىخۇد بولۇش، ئەقلىسىزلىق، بىھوشلۇق ئەھۋاللىرى پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەسەل، سېرىقچېچەك، بۆرە ئەرمىنىگە ئىسسىق سۇنى قوشۇپ قەي قىلىش كېرەك. شاراب، تەرياق، تۇخۇم سېرىقى پايدا قىلىدۇ. سېمىز ئوت شىرىسى ياكى 4 خىل شەربەت ئىچىلسۇن.

يەرلىك شوخلىنى يېگەندىن تىل قۇرۇش، ھېق تۇتۇش، قان قۇسۇش، ئىچى ئۆتۈك ۋە قورساق تولغاش پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي قىلدۇرۇش، سۈت، ھەسەلنى رۇم بەدىيان بىلەن بېرىش، سېمىز توخۇ گۆشى، ئاچچىق بادام يېسە پايدا قىلىدۇ.

موگۇ يېگەندىن بوغۇز ئاغرىش، قۇلۇنجى پەيدا بولىدۇ. موگۇنىڭ بىرقانچە خىل شەكلى بولۇپ ئادەم ئۆلتۈرىدىغان موگۇلارمۇ بار. ئۇلار قارا، كۆك، ئالا بولۇپ ئادەم چاقىدىغان جانۋارلار تۇرىدىغان يامان مىزاجلىق يەرلەردە بولىدۇ. دەرەخنىڭ تۈۋىدە ئۆسىدىغان موگۇلارنى يېگەندىن، دەم تۇتۇلۇش، سوغۇق تەرلەش، ئاشقازان، قورساقلىرىدا يەل پەيدا بولۇش، ئۇچەي ئاغرىش، ھېق تۇتۇش، بىھوشلۇق پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تۇرۇپ ئۇرۇقىنىڭ سۈيى ياكى بۆرە ئەرمىنى بىلەن قەي قىلدۇرۇش، يەنە تۇز، سىركەنجۈبىل سادىدە ۋە شارابمۇ پايدىلىق. ئاچچىقسۇ ياكى تال ياغىچىنىڭ كۈلى، ئەنجۈرنى ئىسسىق سۇ، تۇز بىلەن بەرسە پايدا قىلىدۇ. تەرياقى ئەربەئە، سەنجىبىنا، جاۋارش فەلاسقە، كۈمۈنى بۆلارنى شاراب ياكى سۈزاپ يېغى بىلەن بېرىش لازىم. گۈلاب، سەندەلدە ئاشقازانغا زىمات قىلىنسۇن. ئۆتكۈر كىلىزمىمۇ پايدىلىق.

3-خىلى: ھايۋانلاردىن بولىدىغان زەھەرلىنىش

زارازبه (هۆل ئىسسق) ئۇنى يېگەندە ئېغىز، دوۋسۇن ئېچىشىش، ئۇچەي ئاغرىش، جىنسىي ئەزا ئاغرىش، سۈيدۈك ئېچىشپ كېلىش، ئىسستىمداش، بەھوشلۇق قاتارلىق ئالامەتلەر پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى دوۋسۇننىڭ سەۋەبىدىن بولسا باسلىقتىن قان ئېلىش، يېڭى سۈت بېرىش، مۇناسىپ ئۇرۇقلار شىرىلىرىنى بېرىش، كلىزما قىلىش، ئارپا ئۇنى، شۇمشا، گۈرۈچ، ئۆردەك يېغى، توخۇ يېغى، ياغلىق شورپا، بېھى ئۇرۇقى (يېغى) بىلەن تاماق قىلىپ بېرىلىدۇ. زەھەر قايتۇرىدىغان نەرسىلەرنى يېيىش، چېيىش، ھەببى سەنۇبەرنىڭ كېچىكى، چوڭىنى مۇسەللەس بىلەن بەرسە پايدىلىق. ئەنجۈر، بىنەپشە، مەسكە يېغى، بۇنىڭدىن باشقا مۇناسىپ ياغلار ۋە تۇخۇم سېرىقى پايدا قىلىدۇ. جىنسىي ئەزاغا گۈل يېغى بىلەن تۇخۇمنىڭ ئېقىنى تېمىتىپ قويىسۇن. ئارپا ئۇنىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ، زىمات قىلسۇن.

كېلەر، ھەربانىڭ گۆشى ئۆلتۈرگۈچىدۇر. ئەگەر بۇ گۆش شارابقا قوشۇلۇپ ئېرىپ ئېلىشپ كەتكەن بولسا، ئۇنى ئېچكەندىن قەي پەيدا بولۇپ، ئاشقازان كېرىش ئېغىزىدا قاتتىق ئاغرىش پەيدا بولىدۇ. ھەربامۇ شۇنداق، ئۇنىڭ تۇخۇمىنى يېگەندە خەتەرلىك ئەھۋال يۈز بېرىدۇ. ھەربانىڭ گۆشىنى يېگەنىڭ ئىلاجى: كۈنجۈت، ئوغرىتىكەن، قەنت باراۋەردىن ئېلىپ، بۇلارنى كالا يېغى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. يېڭى سۈت، ئېچىدىن مۇناسىپ ياغ چېيىش، مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇش كېرەك. ھەربانىڭ تۇخۇمىنى يېگەنىڭ چارىسى: قەي قىلدۇرۇش، بەدەننى ياغلاش، تۇزنى قىزىتىپ باشقا تۇتۇش، مەسكە، جىنتيانا بېرىش لازىم. بۇلار ياخشى پايدا قىلىدۇ. بەزى ھۆكۈمالار «سەندارا» (بىر خىل جانۋار) چاقىقان، قۇيرۇقى كالىتە 40 پۇتلۇق ھايۋان بولۇپ، ئەگەر ئۇنى ئوتقا سالسا كۆيمەي ئوتنى ئۆچۈرىدۇ. ئۇنى يېسە ئاشقازان قاتتىق ئاغرىيدۇ. ئىستىسقىدەك قورساقلىرى ئىششىپ كېتىدۇ. سۈيدۈكى توتۇلىدۇ. تىلى ئىششىپ ئەقلىنى يوقىتىدۇ. بەدەننىڭ بەزى يەرلىرى قارا ۋە سېرىق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي قىلدۇرۇش، ئۆتكۈر دورىلار بىلەن كلىزما قىلىش، تەرياقى ئەپئا، مەسرىدىتۇس قاتارلىق دورىلار ياخشى پايدا قىلىدۇ. رازيانەج، مىئەسائىلە، ھەسەل ياكى ھەببى سەنۇبەر، سەبرى غازىكى، زەيتۇن يېغى پايدا قىلىدۇ.

پاقىنى يېگەنلىكتىن بەدەن ئىششىيدۇ. رەڭگى كۆكىرىدۇ ياكى سارغىيىپ كېتىدۇ. بەھوشلۇق پەيدا بولىدۇ. چاچلىرى، چىشلىرى چۈشۈپ كېتىدۇ. ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئىسسىق سۇ، سۈرگە، شاراب بېرىلىدۇ. ئەمگەك، تەنھەرىكەت بىلەن چېنىقتۇرۇش، مۇنچىدا تەرلىتىش، يۇيۇندۇرۇش، بەدەنلىرىنى ياغلاش؛ داۋائىلمىشكى، زەپەر، سەئىدى 8 گرامدىن ئېلىپ بېرىش كېرەك. قوموش يىلتىزىنى شاراب بىلەن ئىچسە پايدا قىلىدۇ.

دېڭىز چوشقىسىنىڭ ئۆتىنى يېسسىمۇقچە يېگەندە بىر ھەپتىدىن كېيىن ئۆلتۈرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سېرىقياغ، يېڭى سۈت ياكى جىنتيانا، دارچىن ۋە توشقان ئوغۇزى بېرىلىدۇ. بەدىنگە بادام يېغى چېپىلىدۇ. ئۇندىن باشقا مۇناسىپ تەدبىرلەر قىلىنىدۇ.

چىل بۆرە ئۆتىنى يېگەندە ئاق كۆك قەي قىلىش بىلەن ئاغزى ئاچچىق، كۆزنىڭ ئېقى سېرىق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مۇناسىپ ياغ ۋە قاينىق سۇ بىلەن قەيمە قىلدۇرۇش كېرەك ۋە بۇ تەرىقە ھەم پايدا قىلىدۇ، ئۇنىڭ تەركىبى: گىل مەختۇم، ھەببۇلغار، سۇزاپ ئۇرۇقى باراۋەردىن ئېلىپ، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ، ھەر قېتىمدا 4 گرامدىن بېرىلىدۇ. قەيمە قىلدۇرۇپ ياندۇرۇلىدۇ. خولېرانىڭ ئىلاجى قىلىنىدۇ.

قارا يىلاننىڭ ئۆتىنى يېگەندە ئارقىمۇئارقا بەھوشلۇق پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن قۇتۇلۇش تەسرەك بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەسكەنى قاينىتىپ ياغ قىلىپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئىسسىق سۇ بېرىپ قەيمە قىلدۇرۇلىدۇ. زەھەر يېگەنگە بېرىدىغان دورا بولىدۇ. تەرياقلار ۋە داۋائىلمىشكى، مەسرىدىتۇس بېرىلىدۇ. غىزاسىغا مائۇللەھمى بېرىلىدۇ.

چارۋىلارنىڭ ئىچپ قالغان، بۇزۇلغان سۈتىنى ئىچكەندىن بەھوشلۇق، باش قېيىش، ئاشقازان ئاغزى تولغاپ ئاغرىش قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. بەزى چاغدا خولېرانى پەيدا قىلىدۇ. بۇنىڭدا خەتەرلىك ئاقىۋەت پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئادەتتىكى شاراب بىلەن ھەسەل شەربىتى بېرىلىدۇ. مەيدىسىگە ناردىن بادام، مەستكى ياغلىرىنى چېپىش لازىم. گۈلقەنت بىلەن گۈلاب بېرىلىدۇ.

سۈت ئاشقازاندا ئۈيۈپ قالسا بەھوشلۇق، سوغۇق، قىسقا تەرلەش پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئوغۇز سۈتىدىن 2 گرام نى كونا سىركە، ئازغىنە باقلا، ھەك، پۇدىنە، سىركەنجە-ۋىل بىلەن ياكى كەرەپشە ئۇرۇقىنى قاينىتىپ، ھەسەل سۈيى بىلەن قەيمە قىلدۇرسۇن.

سۈت باشقا ئورۇنلاردا ئۈيۈسا كۆكەس ئاغرىقى، ئۇچەي، ئاشقازان ئاغرىقى، دوۋسۇن، بوغۇز ئاغرىقى، بەھوشلۇق، ئاجىزلىق، بەدەن بوشاپ كېتىش، قول-پۇت سوۋۇپ كېتىش، تومۇرلارنىڭ ناچارلىشىپ قېلىشى قاتارلىق ئەھۋاللارنى پەيدا قىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كىلىزما قىلىش لازىم. زاراڭزىنى ئىسسىق سۇ بىلەن ئىچىش لازىم. يەنە بىر پايدىلىق دورىنىڭ تەركىبى: ئەنجۈر ياغىچىنىڭ كۈلى بىلەن توشقان مېڭىسىنى 3 گرام تۆگە ئوغۇز سۈتى بىلەن شارابقا قوشۇپ ئىچسۇن. دوۋسۇنغا قان ئۈيۈپ قېلىش كېسىلىنى داۋالاشۋە دوۋسۇندىكى تاشنى پارچىلاش چۈشۈرۈشنىڭ داۋاسىنى قىلىش لازىم.

سوغۇق بېلىقنى يېگەندە 3 كۈنگىچە خولېرا پەيدا بولىدۇ. توختىماي ھۆ بولىدۇ، قۇسىدۇ. بۇنىڭدىن خەتەرلىك ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەيمە قىلدۇرۇش، كىلىزما قىلىش بىلەن بېھى شەربىتى ياكى بېھى سۈيى بېرىلىدۇ. گىل مەختۇم بېرىلسىمۇ پايدىلىق.

قورۇغان ياكى ئىسسىق يۆگەلگەن گۆش بۇسى چىقماي ئۆزىگە سىڭىپ كەتكەن گۆشلەر زەھەر قاتاردا سانىلىدۇ. ئۇنى يېگەندىن بەھوشلۇق، ئەقىلدىن ئېزىش، قۇسۇش قاتارلىق ئەھۋاللار پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ئاشقازاننى تازىلاش، ئاندىن كېيىن بېھى شەربىتى، بېھى سۇيى، ئالما سۇيى بىلەن شارابنى داۋاملىق بېرىش، شۇنىڭدەك گىل مەختۇم بېرىلسە ھەم پايدىلىق. داۋالىنىۋاتقان كېسەلنىڭ ئىلاجسىز كۆرسىتىلگەن دورىلار بېرىلمەسلىكى كېرەك.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: تولا ئۇخلاش، مۇنچىغا بېرىشتىن ساقلىنىش لازىم.

2- پەسىل ئۇششاق جانىۋارلار ۋە ئادەم چاقىدىغان، چىشلەيدىغان ھايۋانلارنى يوقىتىش ئۇسۇلى

مۇمكىنقەدەر ئولتۇرىدىغان ئۆي، ياتاق ئەتراپىدا توز، ئۆردەك، غاز، بۇغا، راسۇ (بىر قىسىم ئۆي قۇشى) ساقلاش كېرەك. ئولتۇرىدىغان ئۆينىڭ ئەتراپىغا سوزاپ، ھىڭ، ھەببۇلغار، رەيھان، خەربەق، پۇدىنە چاپسۇن ياكى رەختقە سەنۇبەر ياغىچىنىڭ كۈلىنى تۇتۇپ ياكى سەرەڭگە قېپىغا ھىڭ سوقۇپ، چىراغنى ياندۇرۇپ، كېچىدە ئۆزىنىڭ قېشىدا قويسا جانىۋارلار ئۇ يەرگە بارماي قاچىدۇ. ئانار يىلتىزىنىڭ تۇتۇنىدىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن، مۇقەل، زۇفتى، ھىڭ، ھەببۇلغار غازىڭىدىن جانىۋارلار قاچىدۇ. بولۇپمۇ ئەپيۇن، سيادان، تاغ تېكسىنىڭ مۇڭگۈزى، گۈڭگۇرت بۇلارنىڭ تۇتۇنىدىنمۇ قاچىدۇ. يىلاننى قاچۇرۇشنىڭ تەدبىرى: سەنۇبەر، ئۆچكىنىڭ مۇڭگۈزى، گۈڭگۇرت تۇتۇنىدىن قاچىدۇ. ئۆچكە تۇيىقىنىڭ تۇتۇنى، تاغ تېكسىنىڭ مۇڭگۈزى، ئاقىرقەرھا، ئادەم چېچى، مۇقەل، زىپىت بۇلارنىڭ تۇتۇنىدىن يىلانلار قاچىدۇ. نۆشۈدۇرنى ئېزىپ، ئۆيگە چاچسا ھەم يىلان، چايان تۇرمايى قاچىدۇ. ئەگەر تۇرۇپنىڭ پوستىنى ئاقلاپ، چايانىنىڭ ئۇۋۇسىغا سالسا دەرھال قاچىدۇ. تۇرۇپنىڭ سۇيىنى، غازىڭىنى چايانىنىڭ ئۇۋۇسىغا سالسا، چايان ئۆلىدۇ.

بۇرگىنى يوقىتىش چارىسى

ئەگەر ئاچچىقتاۋۇزنى سۇغا ئېزىپ، ئۆيگە چاچسا بۇرگىلەر ئۆلىدۇ. ئوغرىتىكەن ياكى ئازغان مونچىقىنى سۇدا ئېزىپ، ئۆيگە چاچسا ھەم ئۆلىدۇ. ئۆچكە قېنىنى چاچسا، بۇرگىلەرنىڭ ھەممىسى شۇ يەرگە يىغىلىدۇ. ئەگەر كىرپە يېغىنى بىر ياغاچقا چاپسا بۇرگىلەر ھەممىسى يىغىلىدۇ. سۇزاپ سۇيى، ئوغرىتىكەن سۇيى، خەرنەپ سۇيىنى چاچسا ئۇنىڭدىن قاچىدۇ.

پاشنى قاچۇرۇش چارىسى

سەنۇبەر ياغىچىنىڭ ئۆزىنى، قووزىقىنى كۆيدۈرسە پاشا قاچىدۇ. ئەگەر جايىر، ئۇشەقنى كۆيدۈرۈپ، پۇراتسا ئۇنىڭدىنمۇ قاچىدۇ. مۇقەل، گۈڭگۇرتنىڭ تۇتۇنىدىنمۇ قاچىدۇ. يۇزىنى، بەدىنىنى ياغلىسا پاشا ئازابىدىن قۇتۇلىدۇ.

چۇسنى قاچۇرۇش چارىسى

ئەگەر چىنار غازىڭىنى كۆيدۈرسە تۇتۇنىدىن چۇسا (چاقىقۇ) قاچىدۇ.

چۈننى قاچۇرۇش ۋە يوقىتىش چارىسى

قاراخەربەقنى قاينىتقان بۇستىن ياكى ھوردىن، سىرىق زەرنەق، كۈندۇشنىڭ پۇرىقىدىن چۈن

ئۆلىدۇ. ئەگەر زەرنىخنى سۈتكە قوشۇپ، بىر قاچا سۇغا سېلىپ قويسا، چۈشن ئۇنىڭغا يېغىلىپ ئۆلىدۇ.

چاشقان يوقتىش ئۇسۇلى

مەدەستان، خەربەق، بەڭ، تۆمۇر لىيى، بەزرۇلبەنجى ئۇرۇقى، زەپەر بۇلارنى يۇغۇرۇپ، ئۆيدە قويسا ئۇنى يېگەن چاشقان ئۆلىدۇ. زاكنىڭ پۇرىقىدىن چاشقان قاچىدۇ. ئەگەر چاشقانىنىڭ تېرىسىنى سويۇپ ياكى بۆرىكىنى ياكى قۇيرۇقىنى كېسىپ قويۇپ قويسا چاشقان قاچىدۇ.

چۈمۈلە قاچۇرۇشنىڭ ئۇسۇلى

چۈمۈلىنىڭ ئۇۋۇسىغا ئاھەن رەبا تاشنى سالسا چۈمۈلە تۇرماي قاچىدۇ. گۈڭگۈرت، قەتران، ھىكلارنىڭ تۈتۈندىنمۇ قاچىدۇ. كالىنىڭ ئۆتىنى ياكى زىپىتنى چۈمۈلىنىڭ ئۇۋۇسىغا سالسا قاچىدۇ. چۈمۈلىنى ئوتقا سالسا ئۇنىڭ تۈتۈندىن باشقىسى قاچىدۇ.

ھەرە قاچۇرۇش ئۇسۇلى

گۈڭگۈرت، سەنۇبەر، سامساقنىڭ تۈتۈندىن ھەرە قاچىدۇ. ئەگەر ئاق لەيلىنىڭ سۈيىنى ياكى چىنارنىڭ سۈيىنى زەيتۇن يېغى بىلەن بەدىنگە سۈرتۈپ چاپسا ئۇ ئادەمگە ھەرە يېقىن كەلمەيدۇ.

كۈيە قاچۇرۇش چارىسى

ئەفسەنتىن، سىيادان، ئېرىق لېيگە ئۇنگەن پۇدىنە، تۇرۇنجىنىڭ قوۋزىقىنى قويۇپ قويسا كۈيە قاچىدۇ.

ئۇششاق جانىۋارلار ۋە ھايۋان ئۆلتۈرىدىغان دورىلار

خەربەق ئىت، بۆرىلەرنى ئۆلتۈرىدۇ. خانىقۇننەمىر يولۋاسىنى ئۆلتۈرىدۇ. خانىقۇززىئىبى بۆرىنى ۋە چۆل بۆرىسىنى ئۆلتۈرىدۇ. ئاچچىق بادام تۇلكىنى ئۆلتۈرىدۇ. سۆگەت گۈلى، سەنۇبەرنىڭ گۈلى ۋە يوپۇرمىقى چاركۋا-ماللارنى ئۆلتۈرىدۇ.

ئادەمنى چاقىدىغان جانىۋارلارنىڭ چىقىشغا قارشى مۇداپىئە قىلىش ئۇسۇلى

ئادەمنى ھەرىدەك بىر نەرسە چېقىۋالسا دەرھال تېكىۋېلىپ، شورىۋالسۇن. ئاندىن ئاغزىنى يۇيۇپ، گۈل يېغىدەك نەرسىلەر بىلەن ئېغىزىنى چايقىسۇن. ھەرە چاقىقان، شورىغان كىشىنىڭ چىشىنى قۇرت يېمىگەن بولۇشى كېرەك. قۇرت يېگەن چىشتا شورىسا شورىغۇچى زەھەرلىنىدۇ. روزى تۇتمىغان كىشى بولۇشى كېرەك. ئۇندىن كېيىن ھىجامەت قىلسۇن. ئاندىن كېيىن توخۇنىڭ قارىنىنى يېرىپ شۇ يەرگە ئىسسىق تېكىش لازىم ۋە بەزىدە زەھەرنى تارقىتىدىغان دورىلار بىلەن زىمات قىلسۇن. مەسىلەن: كەپتەر مايىقى، پۇدىنە، گۈڭگۈرت، سۈيدۈك، تال ياغىچىنىڭ كۈلى، ئەنجۈر ياغىچىنىڭ كۈلى، سىركە ياكى چاشقان، پىياز، ياكى چۆل سامسىقى، ياكى سەكبۇنەج، ھىڭ قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ زەيتۇن يېغى، زىپىت بىلەن مەلھەم تەييارلاپ شۇنىڭ بىلەن زىمات قىلسۇن. جاراھەت بولۇپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن تەرياقى ئەربىئە بېرىلىدۇ ھەم زەھەرلىك جانىۋارلاردىن قايىسىنىڭ چاقىقانلىقىنى تەكشۈرۈپ كۆرۈش كېرەك. بۇ تېپىلغاندىن كېيىن ئۆزىگە تېگىشلىك تەرياقلارنى بېرىش ھەم ئۆز دورىسىنى قىلىش لازىم.

زەھەرلىك يىلانلار

بۇلار بىرقانچە خىل بولىدۇ.

بۇلارنىڭ بىرى يىلان پادىشاھى ئۇنىڭ بېشىدا كوكۇلسىي بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۇزۇنلۇقى 2 غېرىچ، 3 غېرىچ مقداردا بولۇپ، باش، كۆزى قىزىل بولىدۇ. تۆشۈكىنىڭ ئەتراپىغا ھېچقانداق گىياھ ئونمەيدۇ. ھەرقانداق جانۋار تۆشۈكىنىڭ ئۈدۈلىغا كەلسە يىقىلىپ دەرھال ئۆلىدۇ. بۇ يىلان ئاتىنىڭ كالپۇكىنى چېقىۋالغاندا ئات مىنگەن ئادەم بىرگە ئۆلگەنلىكىنى قەدىمىي ھۆكۈمالار كۆرگەن. بۇ يىلان ئوتتۇرا ئاسىيادا كۆپ بولۇپ ھەرقانداق كىشىنى چاقسا ئۆلىدۇ. بەدەنلىرى ئىششىپ يىرىڭدايدۇ. بۇ يىلان چېقىپ ئۆلگەن ئۆلۈككە بارغان ۋە تۇتقان ئادەم ئۆلىدۇ. ئۇنىڭ داۋالاش چارىسى يوق.

يەنە بىرى مۇڭگۈزلۈك يىلان بولۇپ، بىر گەزدىن 2 گەزگە قەدەر ئۇزۇنلۇقتا بولىدۇ، رەڭگى قۇمغا ئوخشايدۇ ۋە قۇملۇقتا ياشايدۇ، مۇڭگۈزى بولىدۇ، ئۇنىڭ چېقىۋالغانلىقىنىڭ بەلگىسى: ھەممە ئەزا ئىغىر بولۇپ باش قايىدۇ، كۆز-قاپىقى ئىششىپ، قاراڭغۇلۇق تىقىلىدۇ،ئەقلىنى يوقىتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تۇرۇپ ئۇرۇقنى شاراب بىلەن ياكى كۈنجۈت، قۇندۇز قەھرى، تاغ پۇدىنىسىنى شاراب بىلەن بەرسە پايدا قىلىدۇ. بۇ جەھەتتە تۇرۇپنىڭ مەنپەئەتى ئارتۇق. ھاك بىلەن زەيتۇن يېغىنى قوشۇپ زىمات قىلىش، تاغ پۇدىنەسى، بەللۇت قوۋزىقىنى ھەر بىرىدىن ئايرىم سوقۇپ، ئارپا ئۇنى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، زىمات قىلسا ياخشى پايدا قىلىدۇ.

ھوتاب (خەتتاب) قالغاچ. بۇنىڭ چوقۇۋالغانلىقىدىن ھېچ تۇتۇش، چىرايى ئۆزگىرىپ بىھوش بولۇش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ، بەدەنلىرى سوۋۇپ كېتىدۇ. كۆپ، ئىغىر ئۇخلايدۇ. كۆزى يۇمۇلۇپ قالىدۇ. خەپەقان بولىدۇ. قاتتىق ئاغرىيدۇ. تۇك تۇۋىدىن، بەدەن تۆشۈكلىرىدىن قان ئاقىدۇ.

زەررافە، قۇمنىڭ رەڭگىدە بولۇپ بەدىنىدە ئاق، قارا خال بولىدۇ. ئۇنىڭ چاقىقان يېرى قارا بولۇپ ئىششىيدۇ، سېرىقسۇ ئاقىدۇ. بۇ ئادەمنىڭ دېمى تۇتۇلۇپ، ئىچى سۇرىدۇ. سۇيدۇكى تەسلىك بىلەن كېلىدۇ. ئاۋازى تۇتۇلۇپ، چىشلىرى چۈشۈپ كېتىدۇ.

تۇفارە، رىياشە ئۆزى قىسقا يىلان بولۇپ كىشى ئونىڭغا يېقىن بارسا، ئۆزىنى ئو كىشى تەرەپكە تاشلايدۇ. چاقسا ھەممە ئەزاسى ئىششىپ قاتتىق ئاغرىش پەيدا بولىدۇ. ئەبۇ ئەلى ئىبىنسىنا بۇ يىلان ھىندىستان سەھرالىرىنىڭ ئەتراپىدا كۆپرەك بولىدۇ، دەيدۇ. بۇنىڭ چىشىدىن يەنە بىر خىلى بولۇپ رەڭگى قىزغۇچ بولىدۇ. بۇ يىلان چاقىقاندا قاتتىق ئاغرىپ، بىئاراملىق يۈز بېرىدۇ. سەزگۈرلۈكى يوقىلىدۇ. 3 سائەتتىن كۆپ تۇرالمايدۇ. ئالدىغا ۋە ئارقىسىغا سەكرەيدۇ. ئۇ چاقىقاندا ئەپئانىڭ ئىلاجىنى قىلىش كېرەك.

سالسە، بۇ قۇملۇقتا ياشايدىغان بىر خىل يىلان، بولۇپ ئاۋازى سۇدىكى بېلىقنىڭ ئاۋازىدەك بولىدۇ. ئەپئا بىرقانچە خىل بولۇپ بەزىسىنىڭ بويى ئۇزۇن، بېشى ئىنچىكە، بېلى يوغان، رەڭگى سۇر قارا خاللىق بولىدۇ. ئەركىكىنىڭ زەھىرى چىشىدىن ئارتۇق بولىدۇ، يىلنىڭ بەزى پەسلىدە يىلاننىڭ زەھىرى ئۆتكۈر

بولىدۇ. ئۆزۈن ئۆمۈر كۆرگەن قېرى يىلان كۈچلۈك، زەھىرىمۇ ئۆتكۈر بولىدۇ. ياشلىرىنىڭ زەھىرى كۈز پەسلىدە ئۆتكۈر بولىدۇ.

بەلۈتىيە، ئۆزى بىر غېرىچ كېلىدىغان چىشى يىلان بولۇپ، ئۇنىڭ ئەزاسىدا قارا خال بولىدۇ. كىشىنى چاقسا ئۇ ئادەمنىڭ بىر قات تېرىسى چۈشۈپ كېتىدۇ.

قارا ئوق يىلان، ئۇزۇنلۇقى بىر غېرىچ، ئەزاسىدا قارا خال بولىدۇ. بېشى كىچىك، بويىنى يوغان، قۇيرۇقى ئىنچىكە بولىدۇ. ئۇ چاقسا سۆزنەك، كۆكۈلى ئايلىنىش ۋە قاتتىق ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولىدۇ.

يىلاننىڭ تۇرلىرى ئىنتايىن كۆپ بولۇپ ھېسابلاب چىقىشىمۇ قىيىن. مۇمكىنقەدەر ھەر بىر ئادەم ئۇنىڭدىن قېچىش لازىم. ئۇنىڭ بار يەرلىرىگە بارماسلىق كېرەك.

يىلان چاقماننىڭ بەلگىسى: ئالدى بىلەن ئۇنىڭ چاققان يېرىدىن قان چىقىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن قان يوغان ياكى گۆش يۇغان سۇدەك سۇ كېلىدۇ. بىخۇد بولىدۇ. ئەقلىي يوقىلىپ، ئوتتا كۆيگەندەك قىزىق ئىششىق ۋە قاپارتقۇلار پەيدا بولۇپ، كۆكۈش رەڭلىك مۇدۇرلەر پەيدا بولىدۇ. بارا-بارا قانىتىدۇ ھەم سەپرا قەي قىلىدۇ. بۇنىڭدا 3 كۈندە، بەزىسى 7 كۈندە ھالاكەتكە يۈز تۇتىدۇ. يىلاننىڭ ئەركىكى چىشىسىدىن يامانراق، زەھىرىمۇ ئۆتكۈرەك بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى چاققان يەرنى ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىنى سۆگەكەكە يەتكۈزۈپ ئويۇپ كېسىۋېتىش كېرەك. زەيتۇن يېغىنى ئوتتا قىزىتىپ داغلاش كېرەك. زىپىت، تۇز ياكى پىيازنى سوقۇپ زىمات قىلسۇن، تۇز بىلەن ياكى سىركە بىلەن زىمات قىلسىمۇ پايدا قىلىدۇ. يەنە بىر ئىلاج چاققان يەرنىڭ چۆرىسى بىلەن قوشۇپ گۆشنى كېسىۋالغاندىن كېيىن، شۇ يەرگە ھجامەت قىلسۇن. بىرقانچە قېتىم ئارقىمۇئارقا كۈچ بىلەن شوراتسۇن، شۇنىڭ بىلەن ھەممە زەھەر چىقىپ كېتىدۇ. زەھەرلەرنى تارقىتىپ كۆيدۈرىدىغان دورىلار زىپىت، پەرىپىيۇن، جاۋاشىر، خېنە شۇنىڭدەك زەھەرلىك جانىۋارلار چاققاندا داۋالاش ئۇچۇن كۆرستىلگەن دورىلارنى ئىشلەتسۇن. ئاندىن كېيىن تەرياقى كەبىر، مەسرەدىتۇس، قۇرسى كەرسىنە، تەرياقى ئەپئا بېرىلىدۇ. قۇرسى كەرسىنەنىڭ تەركىبى: سۇزاپ، پۇرچاق ئۇنى، زىراۋەندە، مۇرج، خەندىقۇن ئۇرۇقى باراۋەردىن بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن قۇرس قىلىپ تەييارلاپ قويۇپ، ھەر قېتىم 4 گرامدىن شاراب بىلەن بېرىلىدۇ ياكى 8 گرام ھىكنى شاراب بىلەن ئىچسۇن. سامساق، كۈدە سۇيى، پىياز، جوز، قورىغان تاماق ئوبدان پايدا قىلىدۇ. بەزىلەر بىر نەرسە چاققان ھامان 8 گرام مىقدارى شىرنىڭ چۈيەسىنى قورۇپ بىسە پايدا قىلىدۇ، دەپ كۆرسەتكەن. تۇرۇنجى، ھەببى قىرۇس بېرىلىدۇ. شاراب ئىستېمال قىلسا زەھەرلىك يىلان چاققانغا پايدا قىلىدۇ، يىلان چاققانغا بۇ زەھەر قايتۇرغۇچى تەرياق پايدا قىلىدۇ، جوز، پىندۇق، ئەنجىدان، خولىنجان يىلتىزى، ئەنجۇر پايدا قىلىدۇ. كونىرغان باغ بىلەن مۇنچىدا ياغلىنىپ تەرلىنىدۇ. توشقان ئوغۇزى، دورا قوشقان شاراب، بارلىق ئوغۇزلار ياخشى پايدا قىلىدۇ. يەنە زىراۋەندە مۇدەھرەجنىڭ غازىگى بىلەن غاربقۇننى 3 گرام شاراب بىلەن ئىچسە پايدا قىلىدۇ. ئەگەر بىر نەرسە چاقماندىن كېيىن بەھوشلۇق، ماغدۇرسىزلىق پەيدا بولسا تەرياق بېرىش، شۇ يەرگە ئۆتكۈرەك دورىلارنى

چېپىش لازىم. زەھەر بەدەنگە تارقالغاندىن كېيىن قان ئېلىش پايدىلىق. زەھەر بەدەنگە تارقاشتىن ئىلگىرى قان ئېلىپ قويسا بۇ زىيان قىلمىدۇ. توخۇنىڭ قارنىنى بېرىپ ياكى پاقىنىڭ قارنىنى بېرىپ شۇ يەرگە تاڭسۇن. ئۇبھەل، ھەببۇلغار، بابۇنە، قوناق ئۇنلىرىنى باراۋەردىن ئېلىپ، شاراب بىلەن زىمات قىلسۇن ۋە يەنە تۇز بىلەن قەتىرانده زىمات قىلسۇن. ئاندىن كېيىن تۇرۇپ ئۇرۇقى بىلەن قەي قىلسا كۆپ پايدا قىلمىدۇ. سۇ پارىنى ياكى قۇرۇقلۇقنىڭ يىلتىزىنى چاپسۇن، 6 گرام جوز، مۇقەلنىڭ مېغىزى، ھەسەل بىلەن ياكى شاراب بىلەن زىمات قىلسۇن، زىراۋەندىنى شاراب ياكى ئازغىنە سىركە بىلەن قوشۇپ ياكى تۆمۈرنى زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ زىمات قىلش كېرەك. مۇئەششەنىڭ ئارىلىقىدىكى داۋالاشتىن كېيىن مەخسۇس داۋاسى: ياغنى كۆپ ئىستېمال قىلش، قەي قىلش، كىلزما قىلش، سۈيدۈك ماڭدۇرۇش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن كەرەپشە سۈيى، سۇمبۇل، دارچىن، ئاسارۇن، پەتەرئاسالىيۇندەك نەرسىلەرنىڭ سۈيى بېرىلمىدۇ. سىرتتىن ھاك، تۇز، زەيتۇن يېغى بىلەن زىمات قىلىنمىدۇ.

مارقە يىلاننىڭ ئىلاجىنى ئەپئانىڭ تەدبىرىدەك قىلش كېرەك. كۆپىنچە شاراب، بېلىق كاۋىپى، تۇزلىغان بېلىقنى ئىستېمال قىلش كېرەك. سىمىز ئوت، تال غازىڭى، زىپىت غازىڭى، موزا بىلەن زىمات قىلش كېرەك. زىراۋەندە، تەۋىل، شاھى بەللۇت شاراب بىلەن بىرگە بېرىلمىدۇ. جاۋارىيە بۇ بىر خىل يىلان بولۇپ رەڭگى سېرىق قوناقتەك بولمىدۇ، بۇنىڭغا ئەپئانىڭ ئىلاجىدەك چارە قىلش كېرەك. ھەييەئى رەقىشە يىلىنى بىرقانچە خىل بولمىدۇ. بۇ يىلان چېقىۋالسا قاتتىق ئاغرىق پەيدا بولۇپ، جىگەرنى ئېرىتىپ، 2 كۈندىلا خەتەر پەيدا قىلمىدۇ، ئۇچەينى ئېرىتمىدۇ. بۇنىڭغا ئەپئانىڭ دورىسى بىلەن چارە قىلش كېرەك. يەنە بىر خىل يىلان بولۇپ دەريالاردا ياشايدۇ. ئەڭ كىچىكلىرىمۇ 6～5 گەز ئۇزۇنلۇقتا بولمىدۇ. كۆزلىرى چوڭ، قېشى ئۇزۇن، ئېغىزلىرى يوغان، چىشلىرىمۇ يوغان بولمىدۇ. قېشى، كۆزىنى يېپىپ تۇرمىدۇ، بويىندا پىلدەك خارتۇملىرى بولمىدۇ، تېرىسى يېرىك بولمىدۇ. ئۇنىڭ چىشلىگىنىدىن يارا پەيدا بولمىدۇ ھەم ئازغىنە ئاغرىيدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن قىزىپ ئېچىشش پەيدا بولمىدۇ. بۇنىڭ داۋاسى: تەرياق ۋە مەلھەم بىلەن زىمات قىلش كېرەك. قۇستى يېغى، ئاقىرقەرھا، سۇزاپ، قاينانقان مۇرچ، ھەببۇلغار غازىڭى بىلەن سۇزاپنى باراۋەر ئېلىپ، قاينىتىپ، بۇنىڭدىن 6 گرامنى شاراب بىلەن بەرسۇن.

چايان چاققاننىڭ چارىسى

چايان چاققان يەر قىزىرىپ ئىششىيدۇ. ئىششىق قاتتىق بولمىدۇ. چايان چاققان كىشى بەزى ئىسسىقلاپ، بەزى توڭلاپ كېتىدۇ. غەمكىن بولمىدۇ. سوغۇق تەرلەيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى چاققان يەرنى چىڭ تېڭىۋېتىش، چايانىڭ زەھىرىنى تارتىش ئۈچۈن ھىجامەت قويۇش كېرەك. گۈڭگۈرت، زىغىرنى، تۇز بىلەن زىمات قىلش كېرەك. قۇندۇز قەھرىنى سوقۇپ سامساق، زەيتۇن يېغى، پەرپىيۇن يېغى ھەم زەييەق (سماب) يېغى بىلەن ياغلاش ھەم شۇ يەرگە سۇ قۇيۇش كېرەك. سامساق، ھىك، ئاقىرقەرھانى شاراب بىلەن بېرىش ياكى 4 گرام ھىكنى 30 گرام شاراب بىلەن بېرىش كېرەك. ئاندىن تەرياقى ئەربىئە (4 تەرياق)، سەنجىرنا بېرىلمىدۇ. شۇنىڭ مىقدارىغا ياڭاق پوستى

شىرىسنى ئازغىنە ئەرەق بىلەن ياكى شاراب بىلەن بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. مۇنچىغا بېرىش ياكى شۇ چايان چاققان يەنى تەرلىتىش كېرەك. مۇنچىغا بارغاندىن كېيىن شاراب بەرسە پايدا قىلىدۇ. ئازغىنە تۇز يېيىشمۇ پايدىلىق. ئەگەر بادروج (بىر قىسىم ئاق رەيھان) نى يېسە چايان چاققان بىلەن زەھەر قىلمايدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: چايان چاققاندا كۆپ ۋاقىتلاردا توسالغۇنى ئاچىدىغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك. چايانىنىڭ بىر تۇرىنى ھەرە دەپ ئاتايمىز. ئۆزى كىچىك بولۇپ زەھىرى ئىسسىق بولىدۇ، يامان ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ، بەزىدە ئۆلتۈرىدۇ. ئۇنىڭ چاققانلىقىنىڭ بەلگىسى: تىل ئىششىپ كېتىدۇ. تولا غەملىك بولۇپ، بىھوشلۇق پەيدا بولىدۇ، خەپەقان، يەرقان، قۇلۇنجى، سۈيدۈكىدە قان كېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھىجامەت قىلىش ھەم شوراش، داغلاش، ئاندىن كېيىن قان ئېلىش، بېھى شەربىتى، ئالما شەربىتى، كاھۇ تەلەھشقوق (بىر خىل دورا) سۈيى، كاسنە سۈيى ياكى قېتىقنى قاينىتقان سۈغا قۇرسى كاپۇر قوشۇپ بېرىش كېرەك. ئەگەر قاتتىق بولسا مېۋىلەر بىلەن سوۋۇتۇپ ئالما شەربىتى، ئاچچىق قېتىق بېرىلىدۇ. بۇ تەرياقنى بەرسە ھەم بولىدۇ. ئۇنىڭ تەركىبى: تەلەھشقوق، ئاچچىق ئالما غازىكى، قۇرۇق يۇمغاقسۈتلەرنى باراۋەردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، 3 قېتىم كاپ ئېتىش كېرەك. ھەر خىل مېۋىلەرنىڭ سۈيىگە گۈل يېغى قوشۇپ، سوۋۇتۇپ ئاڭا ئولتۇرسۇن. ئەگەر قورسىقىدا يەل بولسا كىلىزما قىلسۇن. تىلى ئىششىغان بولسا تىلنىڭ تېگىدىكى تومۇردىن قان ئالسۇن. يۇمغاقسۈت سۈيى، سىركەنجۈبىل بىلەن ئاغزىنى چايقىسۇن. ئىششىق يەنى چايان چاققان يەرنىڭ ئەترابىغا گىل ئەرمىنى، سىركە چاپسۇن. ئەگەر جاراھەت بولسا يارىنىڭ ئىلاجى قىلىنسۇن.

ھەرە چېقىش ۋە ئۇنىڭغا قارشى تۇرۇش چارىسى

ھەرە چاقسا قاتتىق ئاغرىش بىلەن قىزىرىپ ئىششىپ كېتىدۇ. بۇلارنىڭ ئىچىدە بىر خىل قارا ھەرە بولۇپ بېشى چوڭ، بەدىنىدە سېرىق خېتى بولىدۇ. ئۇ چاققاندا قاتتىق ئاغرىش پەيدا بولىدۇ، بەزىدە ئادەم ئۆلۈپ كېتىدۇ. باشقىلىرى كىچىكرەك بولۇپ ئۇ چاقسا ئاغرىش ۋە مۇدۇر پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى دەرھال 3 سقىم يۇمغاقسۈتنى ئىستېمال قىلسا ئاغرىقى تېز پەسىيىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن موزىدا تېڭىش لازىم. ھەمشىباھارنىڭ سۈيى، ئاق لەيلى سۈيى، سېمىز ئوت سۈيى، يەرلىك شوخلا سۈيى، كاكىنەچ سۈيى بىلەن زىمات قىلسۇن. يەنە بىر پارچە داكىنى سۈتكە چىلاپ قار ياكى يامغۇر سۈيىدە سوۋۇتۇپ يانپسۇن. قىزىلگۈل، كاپۇر، ئارپا ئۇنى، سوققان كۈنجۈتنى ھۆل يۇمغاقسۈتلەرنىڭ قايسى بىرى بولسا شۇنى سىركە بىلەن قوشۇپ زىمات قىلسا پايدىلىق. ئالما، سىركەنجۈبىل شەربەتلىرى، ئاچچىق ئانار، كاسنە، بادىرەڭ سۈلىرى، كاھۇ بېرىش كېرەك. يۇمغاقسۈتنىڭ سۈيىنى قەنت ۋە سوغۇق سۇ بىلەن بېرىش كېرەك. ئەگەر چوڭ ھەرە چاققان بولسا قان ئېلىش كېرەك. ھەسەل ھەرىسىمۇ شۇلارغا ئوخشاش ئۇنىڭ نەشتىرى بىر يەرگە ئولتۇرسا شۇ يەردە قالىدۇ. بۇنىڭغىمۇ باشقا ھەرىلەرگە قىلغان چارىلەرنى قىلىش لازىم. ھەرە چاققان يەرگە چۈننى سۈركىسە ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. شۇنىڭدەك چۈملىدە ھەم

كۆرستىلگەن دورىلارنى قىلىش كېرەك.

ئۆمۈچۈكنىڭ ھەرقاندىقى چاقسا پۈتۈن ئەزا ئىششىپ كېتىدۇ، بەدەننىڭ رەڭگى قىزىرىپ كۆكۈش بولىدۇ. بۇلار قىزىل، قارا، سېرىق رەڭلەردە بولۇپ، ھەر بىرى چاقسا باشقا-باشقا ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. قىزىل ئۆمۈچۈك چاققانلىقتىن ئازغىنە ئاغرىش بولۇپ بەدەن قىچىشىدۇ، قارىسى چاققاندىن قاتتىق ئاغرىش بىلەن بەدەنلىرى سوۋۇپ كېتىدۇ، ھەممە ئەزا تىترەيدۇ؛ ئاقلىرى چاقسا قورساق بەزى ئاغرىپ، بەزى چاغدا ساقىيىدۇ. چاققان يەر ئازراق ئاغرىش بىلەن سانجىقلىشىدۇ.

كۆك ئۆمۈچۈكنىڭ ئۈچسىدا يالتىراق خاللىرى بولىدۇ. بۇنىڭ چاققانلىقىدىن بىخۇدلۇق، سۈسلۇق پەيدا بولىدۇ. سېرىق ئۆمۈچۈك تۆكلۈك بولۇپ ئۇ چاققاندا قاتتىق ئاغرىش بىلەن تىترەش پەيدا بولىدۇ. تەرلەش، قورساقتا ئېسىلىشمۇ پەيدا بولىدۇ. بەزى چاغدا ئادەم ئۆلۈپمۇ كېتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇ ھاشاراتلەر چاققان يەرنى ئېغىز ئارقىلىق ياكى ھجامەت ئارقىلىق شوراپ زەھەرنى تارتىلاپ چىقىرىش لازىم. ئاندىن كېيىن ئىسسىق سۇ قۇيۇپ شاكىراپ، تۇز چاپسۇن. مۇنچىغا كىرسە ئاغرىق پەسىيىدۇ. مۇمكىنقەدەر پات-پات ئىسسىق سۇدا يۇيۇپ بەرسۇن ياكى ئەنجۈر ياغىچىنىڭ كۈلى، ھاك، باقلانى ئېسىسق سۇ بىلەن چاپسۇن. مۇرمەككى بىلەن تۇزدا زىمات قىلسۇن. تەرياقى ئەرىئەنى ياكى سەنجىرىنا، سىيادان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ھىكلارنى تالقان قىلىپ، سۇدا ئېرىتىپ، زىمات قىلسۇن. تەرياقى رىيت چايان چاققانغا ۋە يىلان چاققانلارغىمۇ پايدا قىلىدۇ. ئۇنىڭ تەركىبى: زىراۋەندە، مۇدەھەرەج، ئالا كۈلۈك چۆپى، گۈلسەۋسەن يىلتىزى، ناردىن، ئاسارۇن، ئاقىرقەرھا، خەربەق، دوقۇ، كۆمۈنى، ئانار ئۇرۇقى، توشقان ئوغۇزى، دارچىن، سەرتان نەھرى، مىئەسائىلە، كۆكنار شىرىسى، ھەببى بىلسان بۇلارنىڭ ھەممىسىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ، قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، 3 گرامدىن قۇرس قىلىپ، بىر دانە ئىستېمال قىلىدۇ.

يەنە بىر خىل ئۆمۈچۈك بولۇپ ئۇنىڭ چېقىشى بىلەن قول-پۇت سوۋۇپ كېتىش، بەدەن چىمىلداپ ئاغرىش، جىنسىي ئەزا قوزغىلىش، بەدەن ئۇزىراپ قېلىش، قورساقتا يەل توشۇپ قېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۇزاپ، سەئىدى، سىيادانلارنى شاراب بىلەن ئىچسۇن. مۇنچىدا، ئىسسىق سۇدا يۇيۇنۇپ تەرلەنسۇن، تەرياقلارنى يىسۇن.

يەنە بىر خىل قارا ئۆمۈچۈك بولۇپ پۈتلىرى قىسقا بولىدۇ. ئۇنىڭ چاققىنىدىن ھەمىشە قىزىرىش، قىچىشىش بولۇپ، چاققان يەر قارا بولۇپ قالىدۇ. ئۇنىڭ زەھىرى باشقا ئۆمۈچۈكلەرنىڭ ئەكسىچە ئىسسىق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىر قانچە قېتىم قان ئېلىش، ھەر خىل مېۋىلەرنىڭ شەربىتى بىلەن ئىچىنى يۇمشىتىش، ئۇ چېقىپ بۇزۇلغان گۆشنى كېسىپ ئېلىۋېتىش، يامان بولغان جاراھەتلەرنىڭ ئىلاجىنى قىلىش لازىم.

يەنە بىر خىلى بولۇپ ئۇنى بوز دەپ ئاتايدۇ. چۈشىگە ئېتىلىپ تورغا چۈشۈردىدۇ. باشقا ئۆمۈچۈكلەر-دىن كىچىك ۋە ئاق بولۇپ، قارامتۇل نوقتىلىرى بولىدۇ. ئۇنىڭ چاقىنىدىن قىچىشىپ، سوغۇق تەرلەش پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى رۇسۇت، گۈل يېغى، كەرەپشە يىلتىزىنى قايناتقان سىركە چېپىش كېرەك.

يەنە بىر خىل ئۆمۈچۈك بولۇپ ئۇنىڭ قول-پۇتلىرى ئۇزۇن، چاقسا ئاشقازان ئاغرىقى، ئىچى ۋە سۈيدۈكى تەس كېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. بۇ ياماڭ ئۆلتۈرگۈچ بولۇپ بۇنىڭغا رېتلانىڭ دورىسى بىلەن چارە قىلىش كېرەك.

پاتمىچۇقنىڭ چاقىنى يېرىدە چىشى قېپقالىدۇ. شۇڭلاشقا داۋاملىق ئاغرىپ تۇرىدۇ. چارىسى ئۇنىڭ چىشىنى چىقىرىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈسۈلى ياغ بىلەن كۈل چېپىش ياكى ئەۋرىشىمنى سۈركەپ شۇنىڭغا تۇتاشتۇرۇپ، چىشىنى تارتىۋېلىش كېرەك. ئاندىن كېيىن كۈلنى ياغ بىلەن يۇغۇرۇپ چاپسۇن. ئەگەر داۋاملىق ئاغرىسا ئېغىزدا ئوبدان شوراپ شۇمسۇن. كېپەك قاينىتىپ سۈيىنى چاپسۇن. رېتلانىڭ تەرياقىنى بەرسۇن.

يەنە بىر خىل جانىۋار بولۇپ كىرىباسقەغە ئوخشاش 4 پۇتى بار، قۇيرۇقى قىسقا، بۇنى «رېتلامەند» دەپ ئاتايدۇ. بۇنى ئوتقا سالسا كۆيمەستىن ئوتنى ئۆچۈرىدۇ. ئۇنىڭ ئاغرىقى قاتتىق ئاغرىش بىلەن ئوتتا كۆيگەندەك تولا قىزىشىدۇ. ئىسسىق ئىششىق پەيدا بولىدۇ. سۆزلىيەلمەيدۇ. ئەزاسى تىترەپ بىخۇد بولىدۇ. بەزىدە چاقىنى يېرى قارا بولۇپ سېپسې كېتىدۇ. بۇنىڭغا زەھارىھىنىڭ ئىلاجىدەك چارە قىلسا بولىدۇ. بۇنىڭغا چۆلدىكى ياكى سۇدىكى تاشپاقا قاينىتىمسى بىلەن زىمات قىلسا ئوبدان پايدا قىلىدۇ. يەنە بىرى سام ئەبرىس بولۇپ ئۇ بىر ئەزانى چاقسا ئۇنىڭ چىشى چاقىنى يەردە قالىدۇ. ئۇنىڭدىن قاتتىق ئاغرىش، ئىسسىتمداش، بىئارام بولۇش ھەم شۇ يەردىن سۇ ئېقىش قاتارلىق بىرقانچە خىل ئەھۋال پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى چىشنى ئېلىش ئۈچۈن بىر پىچاققا بىر پارچە داكىنى يۆگەپ، ئالدى-ئارقا، ئوڭ-سولغا يۇرۇتسە شۇنىڭ بىلەن چىشى چىقىدۇ ياكى ئىسپىغۇلنى، سەمغى ئەرەبىنى ئەزگەن سۇغا يۇڭنى ئۇششاق قىلىپ توغراپ، شۇ يەرگە تېڭىپ، بىر سائەتتىن كېيىن تارتىپ ئالسا بولىدۇ. چىشنى ئېلىۋەتكەندىنىڭ بەلگىسى: ئىسسىتمىدىن قۇتۇلىدۇ، كۆكىرىش، يېرىڭ توختايدۇ. ئاندىن كېيىن يىلان چاقىنىدا قىلىدىغان ئىلاجنى قىلىش كېرەك. تەرياقى ئەربىئە بىرىلسە ئۇ ھەم ياخشى پەيدا قىلىدۇ.

ئادەمنى ئادەم چىشلەش ۋە ئۇنىڭ چارىسى: بىلىش كېرەككى، چاقىدىغان جانىۋارلارنىڭ ئاچ قالغان ۋاقتىدا چاقىنىنىڭ زەھىرى ئۆتكۈر بولىدۇ، شۇنىڭدەك روزا تۇتقان كىشى چىشلىگەندىمۇ ياماڭ ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۇ يەرگە موم يېغى (مومنى ئېرىتىدىغان ياغ) بىلەن زىمات قىلىش كېرەك ياكى تال ياغىچىنىڭ كۈلىنى سىركە بىلەن ياكى كۆك سەۋسەن گۈلىنىڭ سىركە بىلەن ياكى بەدىيان يىلتىزىنىڭ قوۋزىقى ھەسەل بىلەن بېرىلىدۇ. زەيتۇن، موم يېغىدا قىلغان مەلھەمى ئەسرەت بىلەن، ياكى

لوبىيا، سىركە، گۈل يېغى، ياكى پىياز، تۇز، ھەسەل بىلەن زىمات قىلىش كېرەك. ئەگەر ئىششىق مەلۇم بولسا مەدەستاننى چاپسا پايدا قىلىدۇ. سېرىقچېچەك ئۇرۇقنى كۆيدۈرۈپ، يۇمشاق سوقۇپ، تال كۈلى، ئازغىنە زەيتۇن يېغى بىلەن سىركىدە ياكى كۈنجۈت يېغى بىلەن سىركىدە زىمات قىلسۇن.

ئىت چىشلەش ۋە ئۇنى داۋالاش

سارىق بولمىغان ئىت چىشلىگەندە ئادەم چىشلىگەنگە قىلغان ئىلاجنى قىلىش كېرەك. بۇنىڭغا پىياز، تۇز، ھەسەل، نىترۇن، سىركە چاپسا پايدا قىلىدۇ ياكى تۇز، پىياز، سۇزاپ، باقلا، ئاچچىق بادام، ھەسەل بىلەن زىمات قىلىش لازىم. يۇڭنى سىركىدە ھۆل قىلىپ ياپسۇن ياكى خىلى سىركىنى ئايرىم سەپسۇن. ئەگەر ئازغىنە گۈل يېغىنى سىركە بىلەن زىمات قىلسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئازغىنە نىترۇن (توغرىغا) نى سىركىگە قوشۇپ تاڭسا ھەر 3 كۈندە بىر ئاچسا سارىق ئىت چىشلىگەن بولسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

يولۇاس، شىر، بۆرىنىڭ چىشلىگىنىڭ چارىسى

ئۇلارنىڭ چىش-تىرناقلىرى زەھەردىن خالىي ئەمەس، شۇڭا بۇنداق ھايۋانلار چىشلىگەندە ئالدى بىلەن بۇلارنىڭ زەھىرىنى تازىلاش ئۈچۈن ھىجامەت قويۇش كېرەك. ئاندىن كېيىن جاراھەتكە زىراۋەندە گۈلى، سەۋسەن يىلتىزى، ھەسەل بىلەن زىمات قىلىش كېرەك، ئاندىن جاراھەتنى سىركىدە يۇيۇپ، كاسىنە يىلتىزى پوستى، كۆمۈش لىپىي، موم، زەيتۇن يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ تېڭىش لازىم. قالغىنىغا يارىلارنىڭ ئىلاجنى قىلىش كېرەك.

سۆئەتەر، لەھەڭ بېلىقى بۇلارنى كورسەچ دەپ ئاتايدۇ. بۇلارمۇ زەھەردىن خالىي ئەمەس. ئالدى بىلەن بۇلارنىڭ زەھىرىنى تازىلاش كېرەك. دورىلارنى تۇز پاختىغا قويۇش ياكى نىترۇن بىلەن ھەسەلنى قوشۇپ جاراھەتكە چاپسۇن. ئۆچكە، توخۇ، ئۆردەك ياغلىرى، مەسكە، گۈل يېغى پايدا قىلىدۇ.

راسو چاقسا ئۇنىڭ زەھىرى بەدەنگە تېز تارقايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى پىياز، سامساق چېپىپ زىمات قىلىش لازىم. يەنە خام ئەنجۈر، پۇرچاق ئۇنى پايدا قىلىدۇ. ئىسسىق گۆشنى چاققان يەرگە چاپسا ياكى تاڭسا دەرھال ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

مۇشۇك چىشلىسە قاتتىق ئاغرىق پەيدا بولىدۇ ۋە قاتتىق بىئارام بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەممە زەھەرلىك نەرسىلەر ئۈچۈن قىلغان دورىنى قىلىش، زەھىرىنى تازىلاش كېرەك. پىيازنى تاڭسا، پۈدىنە يېسە پايدا قىلىدۇ. سىيادان بىلەن كۈنجۈتنى سۇ بىلەن قوشۇپ زىمات قىلسۇن.

سەقەنقۇر چاقسىغا يامان بولغان جاراھەتنىڭ دورىسىنى قىلىش كېرەك. قەدىمكى ھۆكۈمالار ئادەم چاقسىغان نەرسىلەر ئېھتايىن كۆپ بولۇپ بەزىسى دەريادا، بەزىسى قۇرۇقلۇقتا بولىدۇ، ئۇلارنىڭ چاقسىنىدىن ئادەمگە يامان ئەھۋاللار پەيدا بولىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسگە قىلىنىدىغان مۇھىم چارە ئالدى بىلەن ئۇنىڭ زەھىرىنى تازىلاش، زەھەرلىنىشتىن پەيدا بولغان كېسەللەرگە بېرىلىدىغان دورىلارنى قىلىش، تازىلاش، سۈرگە بېرىش، ھىجامەت قويۇش، قان ئېلىش، ئاغرىق جاراھىتى ئېغىز ئېلىشنى توختىتىدىغان

تەرياقلارنى بېرىش كېرەك. زەھەر يېگەن كىشىلەرگە بېرىلىدىغان دورىلار بىلەن بىرگە پەرھىيۇننى داۋاملىق بېرىش كېرەك. يېمەك-ئىچمەكتە ئېھتىيات قىلىش كېرەك.

غالجىر ئىت چىشلىگەندىن يامان ئاقىۋەتلەر پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى مىزاجى ئۆزگىرىپ زەھەرلىك سەۋدا غالىب كېلىدۇ. مۇنداق بولۇش ئاساسەن 2 خىل سەۋەبتىن بولىدۇ.

1. ئومۇرتا ھاۋانىڭ ئىسسىقلىقىدىن خىلىتلار كۆيۈپ ئۆزگىرىدۇ. شۇ ئارقىلىق كۆزدە ئىت سارىڭ بولىدۇ ياكى قىش پەسلىدە سوغۇقنىڭ قاتتىقلىقىدىن قېنى مۇزلاپ سەۋداغا ئۆزگىرىدۇ. ئاندىن ئەتىياز پەسلىدە ئىت سارىڭ بولىدۇ.

2. ئىتنىڭ سارىڭ بولۇشى يېمەكلىكتىن بولىدۇ. قاسساپلار ئۆلتۈرۈپ تۆككەن قانىنى ئىچكەنلىكتىن، كونىراپ كەتكەن تاپ گۆشلەرنى يېگەنلىكتىن ئىت سارىڭ بولىدۇ. بۇنىڭ ئاساسلىق كۆرۈلىدىغان ئالامىتى: ئىتنىڭ بارلىق ھالىدا ئۆزگىرىش بولىدۇ. قورساق ئىچىپ تاماق كېرەك بولسا يەيدۇ، ئۇسسايدۇ لېكىن سۇ ئىچمەيدۇ، سۇدىن قورقىدۇ، بەزىدە سۇنى كۆرگەندە قورقۇپ تىترەپ كېتىدۇ. تىترەك تاشقى ئەزالىرىدا، يۈزلىرىدە كۆرۈلىدۇ. كۆزى قىزىل بولىدۇ. تىلى ساڭگىلاپ چىقىپ تۇرىدۇ. ئېغىزىدىن كۆپۈك، بۇرنىدىن سۇ ئېقىپ تۇرىدۇ. قۇلاقلىرى ساڭگىلاپ، غەمكىن كىشىدەك بېشىنى تۆۋەن سېلىپ، قۇيرۇقىنى پۇتىنىڭ ئارىسىغا ئېلىپ، ئالدى پۇت ئارىسىدىن چىقىرىپ مەست كىشىلەردەك يۈرىدۇ. بىر نەچچە قەدەم يۈرۈپ بېشىچە يىقىلىدۇ. تام، دەرەخلەردەك ھەرقانداق ئۇدۇل كەلگەن نەرسىلەرنى چىشلەيدۇ ۋە شۇنىڭغا ئېسىلىدۇ، ئاۋازى ئۇنى تۇتۇلغان كىشىدەك چىقىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا ئېتىلارمۇ قاچىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا قورۇشقا (قېرى بۆرە)، چۆل بۆرىسى، تۈلكە قاتارلىق ھايۋانلارمۇ سارىڭ بولىدۇ. بۇرۇنقى كىتابلاردا: بىر كىشىنىڭ تۈلكىسى بار ئىدى، سارىڭ بولۇپ قېلىپ ئىگىسىنى چىشلەپ، ئۇ ئادەممۇ سارىڭ بولۇپ قالغان دېگەن سۆزلەر بار.

غالجىر ئىت چىشلىگەن كىشىنىڭ ئەھۋالى

بۇ ئادەم دەسلەپتە تىترەپ يۈرىدۇ. بىر نەچچە كۈندىن كېيىن ئەندىشىلىك، غەملىك بولۇپ قېلىپ مىزاجى ئۆزگىرىپ، ئاچچىقى يامان بولۇپ قالىدۇ. ئەقلىي ئىلىشىپ، ئېغىزى قۇرۇپ، ئۇسسۇزلۇق يۇقىرى بولىدۇ. قالايمىقان، قايغۇلۇق چۈشلەرنى كۆرىدۇ. ئادەم بار يەردىن قېچىپ، يالغۇزلۇقنى ياخشى كۆرىدۇ. بەدەن ئەزالىرى بولۇپمۇ يۇزى قىزىل بولىدۇ. يارا پەيدا بولىدۇ. بۇ خىل ئەھۋاللارنى كۆرگەندىن كېيىن يىغلاشقا باشلايدۇ. سۇنى كۆرسە غەم قىلىپ، سۇدىن قاچىدۇ. سوغۇق تەرلەپ، بىھوش بولىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ھالاكەتكە يېتىدۇ. بەزى چاغدا بۇ ئەھۋال كۆرۈلمەستىن ئۆلۈپ كېتىشمۇ مۇمكىن. شۇكلەپ قالىدۇ، سۇنى كۆرسە قورقۇپ كېتىپ ۋارقىرايدۇ. سۇنى ئىت دەپ گۇمان قىلىدۇ ۋە قاچىدۇ. سۇ ئاغزىغا تەسلىك بىلەن بارىدۇ. بەزىدە ئىتتەك تووۇلايدۇ. ئاۋازى بوغۇلۇپ قالىدۇ. سۆيدۈكى سۆيۈق، بەزىدە قارا بولىدۇ. بەزى چاغدا سۆيدۈكى تۇتۇلۇپ سىيەلمەيدۇ، مىزاجى قۇرۇق بولىدۇ، كىشىلەرنى چىشلەشكە ئۇرۇنىدىغان

بولىدۇ، ئەگەر بىر كىشنى چىشلىسە ئۇمۇ ساراڭ بولىدۇ. ساراڭ ئادەم يەپ-ئىچىپ ئېشىپ قالغان نەرسىلەرنى يېسە ياكى سۈيىنى ئىچسە ئۇ ھەم ساراڭ بولىدۇ. ئەگەر ئەينەككە قارىسا ئۆزىنى تۇتالمايدىغان ئىتنىڭ سۈرىتىنى كۆرىدۇ. ساراڭ ئىت چىشلىگەن كىشنىڭ جاراھىتىدىن قان كۆپ ئاقسا ساقىيىشى مۇمكىن، بەزىدە ياخشىلىنىپ قالىدۇ. ئەگەر دورا بەرسە سۈيدۈكىدە قان بولىدۇ. داۋالاش چارىلىرىنى دەسلەپتە ياكى جاراھەتتىن كۆپرەك قان ئاققاندىن كېيىن قىلىش لازىم. بولمىسا جاراھەتنىڭ ئاغزىنى چوڭايتىشنىڭ پايدىسى يوق. بەزىسى بىر ھەپتىدىن كېيىن سۈدىن قورقىدۇ. بەزىسى 40 كۈندىن كېيىن، بەزىسى 6 ئايدىن كېيىن، بەزىسى 7 يىلدىن كېيىن سۈدىن قورقىدىغان بولىدۇ، دەپ كۆرسىتىلگەن. بۇ سۆز راست بولماسلىقى مۇمكىن، شۇنداقتىمۇ پايدىلىنىشقا بولىدۇ.

ساراڭ ئىت بىلەن ساق ئىتنى پەرقلەندۈرۈش: نان ياكى باشقا يېمەكلىكەرنى ئىت چىشلىۋالغان ئادەمنىڭ جاراھىتى ئۈستىگە بىر سائەت قويۇپ، ئاندىن كېيىن توخۇنىڭ ئالدىغا قويسا توخۇ يەپ بولۇپلا ئۆلىدۇ، بۇ چاغدا ئىت ساراڭ ئىكەن، دەپ قارايمىز.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر ساراڭ ئىت چىشلىگەنلىكى مەلۇم بولسا جاراھەتنى ساقايغىلى قويماي، جاراھەت چوڭ بولسا، شۇ ۋاقتىدا چىڭ تۇتۇپ داۋالاش لازىم. ھنجامەت ياكى شوراش بىلەن زەھەرنى تارتىش، 40 كۈنگىچە جاراھەتنىڭ ئاغزىنى ئوچۇق قويۇپ، زەھەرنى تولۇق تازىلاپ ئېقىتۇۋېتىش كېرەك. پۇتۇپ قېتىپ قالغان بولسا يەنە بېرىپ دورىلارنى قويۇش لازىم. يارىغا قىلىدىغان مەلھەمنىڭ تەركىبى: زىپىت 1 ھەسسە، جاۋاشىر 3 ھەسسە، جاۋاشىرنى سىركىدە ئېرىتىپ زىپىتنى تۇز، نۆشادۇر بىلەن قوشۇپ، مەلھەم قىلىش كېرەك. يەنە سامساقنى سىركە، پىياز بىلەن چامغۇرنى، قىچا، سۇزاپ بىلەن قوشۇپ، پىشۇرۇپ زىمات قىلسۇن. بۇنىڭغا سېرىقياغ قوشۇش كېرەك. ياكى پىياز، سامساق، تۇزنى سوقۇپ، تاغ ياغىچىنىڭ كۈلى بىلەن زىمات قىلسۇن. بۇ زىماتلارنى قان كۆپ ئېقىشتىن ۋە جاراھەت ئېغىز ئېلىشتىن ئىلگىرى قىلىش لازىم. قان ئېقىپ كەتكەندىن كېيىن بۇ زىماتنى قىلغانىنىڭ پايدىسى يوق. جاراھەتنىڭ ۋاقتى توغرىسىدا ھۆكۈمالارنىڭ بەزىسى 40 كۈنگىچە، بەزىلىرى 40 كۈندىن ئارتۇق تۇرىدۇ، دەپ كۆرسەتكەن. سەۋدانى قايتۇرىدىغان سۈرگە، مەتبۇخى ئەفتىمۇن، ھېلىلە، تەرياقى كەبىر، تەرياقى ئەربەئە، سەرتان دورىسى ئوبدان پايدا قىلىدۇ.

سەرتان دورىسىنىڭ تەركىبى: مۇۋاپىق سەرتان نەھرىنى قورۇپ، 5 ھەسسە جىنتىيانا، كۈندۈر 3 ھەسسە بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇ بىلەن كالا يېغى قوشۇپ، بىرىنچى كۈنى 4 گرام، ئەتىسى 8 گرام بېرىپ 4 كۈندە 16 گرامغىچە يەتكۈزسۇن. ھۆكۈمالار بۇ بابتا ھېچنەرسە جىنتىيانادەك پايدىلىق ئەمەس، دەپ كۆرسەتكەن. ھەم شۇ چىشلىگەن ئىتنىڭ جىگىرىنى كاۋاپ قىلىپ بەرسە پايدا قىلىدۇ. قۇندۇز قەھرىنى شىياق قىلىپ قويسا پايدا قىلىدۇ. بۇ يەردە مەجۇنى زارارنە پايدىلىق، ئۇنىڭ تەركىبى: زارارىھنىڭ قول-پۇتىنى ئېلىۋېتىپ، بىر ھەسسە ئاقلانغان يېسىمۇق، بىر ھەسسە زەپەر، سۇمبۇل، قەلەمپۇر، مورد، دارچىنلارنىڭ ھەربىرى بىر ھەسسىنىڭ 6 دىن بىرى بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ،

8 نوقۇت مقداردا بىر تابلېت قىلىپ، ھەر ئەتىگەن ناشتىدا 1 دىن بېسۇن. غىزاسىغا: نوقۇت سۈيى، سېمىز توخۇ گۆشى بىلەن تاتلىق شاراب بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭدىن كېيىن يەنە بىر دورا قىلماقچى بولسا ئالدىدا بۇنى قىلىش لازىم: بېسسىمۇقنى ياغ بىلەن قاينىتىپ، بادام يېغى بىلەن ياكى مەسكە، كالا يېغى بىلەن بېرىش كېرەك. يەنە بىر خىل دورىنىڭ تەركىبى: سەرتان نەھرى، جىنتىيانا 15 گرامدىن، كۇندۇر، پۇدىنە 9 گرامدىن، گىل مەختۇم 6 گرام بۇلارنى سوقۇپ، سۇغۇپ قىلىپ، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن بېرىلىدۇ. ئەگەر قېرى بۆرە تېرىسىدە تۇلۇم قىلىپ شۇنىڭ بىلەن سۇ ساقلاپ ئىچسە، ياكى تېرىدىن پىيالە قىلىپ شۇنىڭدا سۇ بەرسە، ياكى كوزىدا، ياغاچ جامدا سۇ بەرسە ياخشى بولىدۇ. سارىق ئىتنىڭ تېرىسىدە سۇ قاچسى قىلىپ، قېرى بۆرىنىڭ تېرىسىدە يېپىپ سۇ ئىچسىمۇ پايدا قىلىدۇ. ئەڭ ياخشىسى پەنجە قىلىپ ئۇنىڭ بىر ئۇچىنى سۇ قاچسىغا بېكىتىپ بىر ئۇچىنى شۇ كىشىنىڭ كانىيىغا قويۇپ، سۇنى كېسەلگە كۆرسەتمەي ئىچۈرۈش كېرەك.

نەملەسرىنىڭ چېقىشى ۋە ئۇنىڭ چارىسى

بۇ چۈمۈلىدىن چوڭراق جانىۋار بولۇپ، ئۇنىڭ چاقىنىدىن بەدەن تۆشۈكلىرىدىن قان ئاقىدۇ، ھەتتا كۆزلىرىدىنمۇ قان ئاقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۇ چاققان يەرنىڭ زەھرىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن كاھۇ سۈيى، قىزىل سەندەل، سېمىز ئوت بىلەن زىمات قىلسۇن. ھەك، كالا سۈتى، ئۆچكە سۈتى، گىل مەختۇم، ئىسپىغۇل، بادىرەڭ سۈيى، قېتىق سۈيى، زەھەرنى پەسەيتىدىغان تەرياقلارنى بېرىش كېرەك.

دەريا قىسقۇچپاقسىنىڭ رەڭگى قىزىل، زەھىرى ياماق نەرسە بولۇپ ھەرقانداق جانىۋارنى كۆرسە قەست قىلىپ ئۇنىڭغا ئېتىلىدۇ. ئەگەر چىشلىيەلمىسە شۇ تەرەپكە پۇدەيدۇ. پۇدەشمۇ زىيانلىق بولۇپ، قاتتىق ئىششىق پەيدا قىلىپ، تېز ئۆلتۈردۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى چوڭ تەرياق ھەم رېتلانىڭ ئىلاجىدە كۆرسىتىلگەندەك دورىلارنى قىلىش كېرەك. دەريا قىسقۇچپاقسى چاقماندا چوڭ قىسقۇچپاقا چاقماندىن يەڭگىلرەك ئىششىق پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭغا سوغۇق زەھەرلىك شامال تەگكەندە قىلىدىغان ئىلاجنى قىلىش كېرەك.

44 پۇتلۇق بىر خىل جانىۋار بولۇپ چوڭراقى بىر غېرىچ، كۆپىنچىسى بىر بارماق مىقدارى بولىدۇ. 2 تەرەپتە 22 دىن 44 پۇتى بولۇپ ھەم ئالدىچە ھەم ئارقىسىچە ماڭالايدۇ. چاقسا قاتتىق ئاغرىيدۇ. غەم-ئەندىشىلىك كىشىدەك ئەھۋال، قورقۇنچ، نەپەس قىستاش پەيدا بولىدۇ. تاتلىق نەرسىلەرگە مايىل بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۇنى توتوپ ئېلىپ، يەرلىك ئورۇنغا بېسىش كېرەك. زىراۋەندە تەۋىل، جىنتىيانا، كۇدە يىلتىزىنىڭ قوۋزىقى، پۇرچاق ئۇنى بۇلارنى شاراب ياكى ھەسەل شەربىتى بىلەن بېرىش كېرەك. تەرياقى ئەربەئە، سەنجىرىنا، داۋائىلمىشكى پايدا قىلىدۇ ۋە ئۇنىڭ چاققان يېرىگە سىركە چاپسا بولىدۇ.

مەسئۇل مۇھەررىرى: ئىدرىس باقى قۇربان
پەتتار مەخمۇت

مۇقاۋىسىنى لايىھىلىگۈچى: ئەنۋەر قاسىم

دەستۇرۇلئىلاج

ھەكىم سۇلتان ئەلى

نەشرگە تەييارلىغۇچى: ھاجى مۇھەممەت باقى ئالىم
كوررېكتورى: رەيھان نۇر
ئاتىكەم ئابدۇرېھىم ھاجى

شىنجاڭ پەن-تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W) نەشر قىلدى
(ئۈرۈمچى بۇلاق بېشى كوچىسى 66- قورۇ، پوچتا نومۇرى 830001)
ئۈرۈمچى تۆمۈرىيول باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقاتتى
1092×787 مىللىمېتر 16 فورمات 3.75 باسما تاۋاق
1999- يىلى 7-ئاي 1- نەشرى 1- قېتىم بېسىلىشى
تىراژى: 4000 — 1

ISBN7—5372—2141—3/R • 252
باھاسى: 62.00 يۈەن