10

ئۇيغۇر سىنىپى كىلاسسىك ئەسەرلىرى

ئەلقانون فىت تىب

(II)

شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى

سۆز بېشى

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

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

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

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

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

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

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

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

序

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

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

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

各个历史时期所收集的有关维吾尔医学抄本以及民间所收藏的抄本当中有许多

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

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

买买提·牙森
新疆维吾尔自治区卫生厅厅长
2009年7月

Foreword

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

Uyghur medicine possesses a long history, as well as a rich legacy of specialized learning related to pharmacology and the treatment of illnesses. Already in ancient times, these deathless works were translated into the languages of other lands, and to the present day continue to be valued as important manuals. Unfortunately, a fair number of these works have been lost due to restraints imposed by a variety of different historical environments. After New China was founded, the shining light of the Party's nationality policy, and the impetus of the principles of making the past work for the present and of casting off the shell and preserving the kernel, the medical traditions of China's minorities have entered an era of rapid development, and seen great improvements. Since the reform era and the Open Door Policy began, the Central Committee and the State Council have issued a number of directives and policies regarding the col-

lection, organization, preservation, and publication of ancient works relating to minority cultures; this has led many Uyghur medicine professionals to travel tens of thousands of kilometers, to search for years, to sift through tens of thousands of materials, to interview hundreds of téwips (practitioners of traditional Uyghur medicine), in order to collect numerous classic hand-written and manually printed works in all kinds of scripts, works which have been used for centuries as important reference works in Uyghur medicine, and thus these researchers have unearthed the historical traces of Uyghur medicine's development. A firm foundation has been laid for even deeper, even more thorough and scientific research into Uyghur medicine's treatment methods and pharmacology, and for developing and standardizing it further.

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

Among the numerous ancient hand-written works collected over the

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

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

Muhemmet Yasin

Xinjiang Uyghur Autonomous Region Health Bureau Inspector General

July 2009

كىرىش سۆز

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

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

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

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

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

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

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

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

قولىڭىزدىكى «ئەلقانۇن فىت -تىب II» ناملىق بۇ كىتاب جەمئىي 15 پەنگە بۆلۈنگەن بولۇپ، بۇنىڭدا باش - مېڭە كېسەللىكلىرى، نېرۋا كېسەللىكلىرى، بەش ئەزا كېسەللىكلىرى، گال ۋە ئۆپكىنىڭ تەشرىھى، كۆكرەك، يۈرەك، ئاشقازان، جىگەر ۋە تالنىڭ ئەھۋالى ھەم ئۇنىڭغا قاراپ دەلىل ئىزدەش، داۋالاش قاتارلىق مەزمۇنلار تەپسىلىي بايان قىلىنىش بىلەن بىرگە، ھەر قايسى ئەزالارغا زىيانلىق بولغان ئىشلارمۇ ئېنىق شەرھىلەنگەن.

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

قولىڭىزدىكى «تېبابەت قانۇنى» نىڭ ھازىرقى زامان ئۇيغۇر تىلىدىكى تەرجىمە نۇسخىسى 1870 - يىلى بېسىلغان ئەرەب تىلىدىكى تاش باسما نۇسخىسى، 2005 - يىلى بېيروتتا نەشر قىلىنغان تۆت تومлۇق ئەرەبچە نۇسخىسى، ئوردۇ تىلىدىكى بەش تومлۇق تەرجىمە نۇسخىسىنى سېلىشتۇرۇش، 2005 - يىلى بېيروتتا نەشر قىلىنغان ئەرەبچە نۇسخىسىنى ئاساس قىلىش ئارقىلىق تەرجىمە قىلىنىپ تۆت توم قىلىپ نەشر قىلىندى.

كىلاسسىك ئەسەرلەرنى قوغداش، قۇتقۇزۇش، نەشر قىلىش ھەربىر كەسىپ ئەھلىنىڭ مەسئۇلىيىتى. شۇنىڭ ئۈچۈن جايلاردىكى شىپاخانىلار ۋە شەخسلەرنىڭ ئۆز قولىدا ساقلىنىۋاتقان قول يازما ئەسەرلەرنى خەلق بىلەن يۈز كۆرۈشتۈرۈشنى ئىلمىي بۇرچ ھېسابلاپ، خىزمەتلىرىمىزنى ئاكتىپ قوللىشنى، بۇ قېتىم نەشرگە تەييارلانغان ئەسەرلەردە ئۆتكۈزگەن سەۋەنلىكلىرىمىزنى ئىلمىي پوزىتسىيە بىلەن تۈزىتىپ، تەكلىپ - پىكىر بېرىشنى ھەم بۇنىڭدىن

كېيىنكى خىزمەتلىرىمىزگە يېقىندىن ياردەمدە بولۇشنى سەمىمىي ئۈمىد قىلىمىز.

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

نەشرىياتتىن

2009 - يىل ئىيۇل

前　言

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

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

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

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

您手中的这部《艾力卡农非提比(医典)》一书是埃布艾里·阿维森纳的250部著作中最为完善、最为著名的作品。成书时间大约为公元1020—1023年间。

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

这部著作不仅对全人类的医学产生了重大影响，而且大大丰富了维吾尔医学的内容。

《艾力卡农非提比Ⅱ(医典)》一书共分15个分支学科。包括颅脑疾病、精神疾病、五官科疾病等各科疾病的论述。详细介绍了咽喉及肺等各脏器的解剖与构造；胸、心、胃、肝和脾等各个器官疾病的症状及诊断与治疗方法等内容。同时还论述了对各脏器不良的生活习性。

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

您手里的这部现代维吾尔语译本是2005年根据贝鲁特出版的阿拉伯文版本和乌尔都语译本翻译出版的。根据出版需要将原来的五部分的全译本按四卷出版。

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

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

出版者

二00九年七月

Introduction

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

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

Our publishing house, in order to create an environment sufficient to allow these works to display their worth even more in the modern era, and to collect, organize, publish, and save great ancient works which had stood on the brink of oblivion, has for the last few years, with the enthusiastic support of public health organs of all levels, and the hard work of Uyghur medicine scholars and professionals, entered the collection,editing, and preparation for publication of ancient medical inheritances into the agenda of important work, and made satisfying advances toward this goal. On the basis of works relating to Uyghur

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

higher quality and results.

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

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

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

The Medical Encyclopedia is comprised of five parts; the first part explains the four humors (mizaj, khilit, quwwet, ef'al), diagnosis, body parts, and various other important aspects of general medical theory.

In the second part, simple medicines, and their general characteristics and effects are explained.

Part three elaborates on the laws of becoming ill; diagnosis; illnesses of the head, of the five senses, and of the joints, as well as their treatment; and other subjects.

In the fourth part, general illnesses-- that is, illnesses not specific to one body part or other-- and their treatment are discussed.

In the fifth part, complex medicines are treated.

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

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

The preservation, rescuing, and publication of classic works is the responsibility of every professional. Thus, we sincerely hope that the various treatment centers and individuals who are in possession of hand-written works will see introducing these works to the broader public as a

responsibility, and actively support our efforts, correct from a scientific standpoint the various errors we may have made in the present edition, provide us with ideas and advice, and otherwise assist in our future work.

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

From the Publisher
July 2009

مۇندەرىجە

بىرىنچى پەن باش ۋە مېڭە كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بىرىنچى ماقالە باش ۋە مېڭە كېسەللىكلىرىنىڭ ھۆكۈملىرى توغرىسىدا ئومۇمىي سۆز

1 ـ پەسىل باش ۋە باشنىڭ بۆلەكلىرىنى تونۇش توغرىسىدا 1
2 ـ پەسىل مېڭە تەشرىھى توغرىسىدا 2
3 ـ پەسىل باشتىكى ئىككىلەمچى ئالامەتلەرگە تەسىر كۆرسىتىدىغان باش كېسەللىكلىرى توغرىسىدا 8
4 ـ پەسىل مېڭە ئەھۋاللىرى بىلىنىدىغان زۆرۈر ئالامەتلەر توغرىسىدا 9
5 ـ پەسىل يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئالامەتلەردىن مېڭە ئەھۋالىغا قانداق دەلىل ئىزدەش ۋە بۇ بىر نەچچە دەلىل ئىزدەش يوللىرىنى يۇقىرىدا سۆزلەنگەن بويىچە ئاخىرغىچە تەپسىلىي بايان قىلىش توغرىسىدا 11
6 ـ پەسىل مېڭە خىزمەتلىرىدىن ئومۇمىي دەلىل ئىزدەش توغرىسىدا 11
7 ـ پەسىل ھېس قىلىش، ئىدارە قىلىش ۋە ھەرىكەت قىلىشقا مەنسۇپ بولغان روھىي خىزمەتلەردىن ئېلىنغان دەلىللەر توغرىسىدا (قالايمىقان چۈش ئىدارە قىلىش خىزمىتىنىڭ جۈملىسىدىندۇر) 11
8 ـ پەسىل ھەرىكەتكە مەنسۇپ خىزمەتلەر ھەم ئۇنىڭغا ئوخشايدىغان ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىقتىن دەلىل ئىزدەش توغرىسىدا 16
9 ـ پەسىل بەدەندىن قوزغالغان تەبىئىي خىزمەتلەر، بەدەندىكى تۈكلەر، كۆرۈلگەن ئىشىشق ۋە يارىلاردىن دەلىل ئىزدەش توغرىسىدا 18
10 ـ پەسىل ماس كېلىش ۋە ماس كەلمەسلىك، تېز ۋە ئاستا تەسىرلىنىشتىن ئېلىنغان

دەللىلەر توغرىسىدا 20
11 ـ پەسىل باشنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكى ئارقىلىق مېڭىنىڭ ئەھۋالىغا دەلىل ئىزدەش توغرىسىدا 22
12 ـ پەسىل باشنىڭ شەكلى ئارقىلىق دەلىل ئىزدەش توغرىسىدا 23
13 ـ پەسىل باشنىڭ ئېغىر ـ يېنىكلىكى، ئىسسىق ـ سوغۇقلۇقى ۋە ئاغرىقلىرىدىن ئىبارەت مېڭىنىڭ سېزىمىدىن دەلىل ئىزدەش توغرىسىدا 24
14 ـ پەسىل كۆز، تىل، يۈز، كىچىك تىل يوللىرى، ئىككى بادامبەز، بويۇن ۋە نېرۋىلارغا ئوخشاش مېڭىنىڭ شاخچىلىرىغا ئوخشايدىغان ئەزالارنىڭ ئەھۋاللىرىدىن دەلىل ئىزدەش توغرىسىدا 25
15 ـ پەسىل مېڭە شېرىكلىشىدىغان ۋە يېقىنلىشىدىغان ئەزالارنىڭ شېرىكچىلىكىدىن دەلىل ئىزدەش توغرىسىدا 27
16 ـ پەسىل شېرىكچىلىكى بىلەن مېڭىدە ئاغرىش پەيدا قىلىدىغان ئەزالارغا دەلىل ئىزدەش توغرىسىدا 28
17 ـ پەسىل مېڭىنىڭ مۆتىدىل مىزاجىنىڭ دەلىللىرى توغرىسىدا 29
18 ـ پەسىل تۇغما مىزاجلارنىڭ دەلىللىرى توغرىسىدا 30
19 ـ پەسىل باش ساھەسىدىكى ھەربىر كېسەللىكنىڭ ئالامەتلىرى توغرىسىدا 32
20 ـ پەسىل داۋالاش قانۇنلىرى توغرىسىدا 34

ئىككىنچى ماقالە باش ئاغرىقلىرى ۋە ئۇلارنىڭ تۈرلىرى توغرىسىدا

1 ـ پەسىل باش ئاغرىقى توغرىسىدا ئومۇمىي سۆز 46
2 ـ پەسىل مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان باش ئاغرىقنىڭ تۈرلىرىنىڭ تەپسىلاتى توغرىسىدا ... 49
3 ـ پەسىل پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇشتىن بولغان ھەر خىل باش ئاغرىقلىرىنىڭ تەپسىلاتى توغرىسىدا 50
4 ـ پەسىل ئىششىقتىن بولغان باش ئاغرىقنىڭ تۈرلىرىنىڭ تەپسىلاتى توغرىسىدا 51
5 ـ پەسىل ماددىدىن بولغان باش ئاغرىقنىڭ قانداق پەيدا بولۇشى توغرىسىدا 52
6 ـ پەسىل باشقا ئەزالارنىڭ شېرىكچىلىكىدىن بولغان باش ئاغرىقنىڭ تۈرلىرى توغرىسىدا 54
7 ـ پەسىل باش ئاغرىقنىڭ تۈرلىرىگە دالالەت قىلغۇچى ئالامەتلەر توغرىسىدا ئومۇمىي

سۆز 55
8 - پەسل كېسەللىكلەردىكى باش ئاغرىقىدىن ئاگاھلاندۇرغۇچى ئالامەتلەر توغرىسىدا ... 59
9 - پەسل باش ئاغرىقىنىڭ ئومۇمىي تەدبىرى توغرىسىدا 60
10 - پەسل ئىسسىق ئۆتۈش ۋە ئۇنىڭ باشقىلىرىدەك ماددىسىز ئىسسىقلىقتىن بولغان باش ئاغرىقى ۋە سەپرا ياكى قان ماددىسىدىن بولغان ماددىلىق ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقلىرىنى داۋالاش توغرىسىدا 63
11 - پەسل ماددىسىز سوغۇقلۇقتىن ياكى بەلغەم ياكى سەۋدا ماددىسىدىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاش توغرىسىدا 66
12 - پەسل تاشقى سەۋەبلەردىن بولمىغان، باشتا توسۇلۇپ قالغان يەل ۋە بۇخاراتلاردىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاش توغرىسىدا 71
13 - پەسل باشنىڭ سىرتىدىن ئىچىگە ئۆتكەن يەلدىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاش توغرىسىدا 73
14 - پەسل باشقا سىرتىدىن يەتكەن ناچار بۇخاراتلاردىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاش توغرىسىدا 73
15 - پەسل خۇش پۇراقلاردىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاش توغرىسىدا 74
16 - پەسل سېسىق پۇراقلاردىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاش توغرىسىدا 75
17 - پەسل ھاراق - شاراب خۇمارىدىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاش توغرىسىدا ... 75
18 - پەسل جىمادىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاش توغرىسىدا 77
19 - پەسل ئۇرۇلۇش ياكى يىقىلىشتىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاش، مېڭە سىلكىنىپ كېتىش ۋە باش ئېرىلىش يۈز بەرگەن كىشىلەرنى داۋالاش توغرىسىدا 78
20 - پەسل باش ئاجىزلىقىدىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاش توغرىسىدا 79
21 - پەسل باشنىڭ سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كەتكەنلىكتىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاش توغرىسىدا 80
22 - پەسل قىزىتما ۋە ئۆتكۈر كېسەللىكلەرگە ئەگىشىپ كەلگەن باش ئاغرىقىنى داۋالاش توغرىسىدا 80
23 - پەسل بوھراندىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاش توغرىسىدا 81
24 - پەسل قۇرت سەۋەبىدىن بولدى دەپ دەۋا قىلىنىدىغان باش ئاغرىقىنى داۋالاش توغرىسىدا 82
25 - پەسل ئۇيقۇ ۋە مۇگدەشتىن كېيىن قوزغالغان باش ئاغرىقىنى داۋالاش توغرىسىدا ... 83

26 ـ پەسل شېرىكچىلىك بىلەن بولغان ھەر خىل باش ئاغرىقنىڭ تەدبىرى توغرىسىدا ... 83
27 ـ پەسل باش ئېغىرلىقنى داۋالاش توغرىسىدا 86
28 ـ پەسل دۇبۇلغىسمان دەپ تونۇلغان باش ئاغرىقى توغرىسىدا 86
29 ـ پەسل شەقىقە توغرىسىدا 89

ئۈچىنچى ماقالە باش ئىششىقلىرى ۋە باشنىڭ پۈتۈنلۈكى بۇزۇلۇش توغرىسىدا

1 ـ پەسل قەرانتىس (ئىسسىقتىن بولغان سەرسام) توغرىسىدا 92
2 ـ پەسل سەرسامنىڭ ئورتاق ئالامەتلىرى توغرىسىدا 95
3 ـ پەسل ھەقىقىي سەرسام تۈرلىرىنىڭ ئالامەتلىرى توغرىسىدا 98
4 ـ پەسل تۈرلۈك سەرسامنى داۋالاش توغرىسىدا 99
5 ـ پەسل مېڭە جەۋھىرىنىڭ ئۆزىدە يۇز بەرگەن قاندىن بولغان ئىششىق توغرىسىدا ... 103
6 ـ پەسل مېڭىدىكى يەلتاشما ۋە قۇبا توغرىسىدا 104
7 ـ پەسل سەبارا (ھەددىدىن زىيادە ساراڭلىق) توغرىسىدا 104
8 ـ پەسل لىيسىرغىس (سوغۇقتىن بولغان سەرسام بولۇپ، ئۇنىڭ تەرجىمىسى ئۇنتۇغاقلىقتۇر) توغرىسىدا 105
9 ـ پەسل باش جام سۆڭىكىنىڭ ئىچىگە سۇ يىغىلىپ قېلىش توغرىسىدا 109
10 ـ پەسل باش جام سۆڭىكىنىڭ سىرتىدىكى ئىششىقلار ۋە سۇ يىغىلىپ قېلىش، باللاردىكى چۈشكۈرۈش توغرىسىدا 109
11 ـ پەسل ئۇيقۇسىزلىق قوشۇلغان ئېغىر ئۇيقۇ (سۇباتى سەھرى) كېسەللىكى توغرىسىدا ... 110
12 ـ پەسل باش يېرىلىش، باش تېرىسى كېسىلىش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش كېسەللىكلەر توغرىسىدا 113

تۆتىنچى ماقالە باش كېسەللىكلىرى توغرىسىدا (باش كېسەللىكلىرى كۆپىنچە ھېس ۋە ئىدارە قىلىش خىزمىتىگە زىيان يەتكۈزىدۇ)

1 ـ پەسل ئېغىر ئۇيقۇ كېسىلى ۋە ئۇيقۇ توغرىسىدا 115
2 ـ پەسل ئويغاقلىق ۋە ئۇيقۇسىزلىق توغرىسىدا 122
3 ـ پەسل زېھىننىڭ ئاپەتلىرى توغرىسىدا 125
4 ـ پەسل ئەقىل ئېلىشىش ۋە جۆيلۈش توغرىسىدا 126

5 ـ پەسل دۆتلۈك ۋە ھاماقەتلىك توغرىسىدا 129
6 ـ پەسل ئەستە تۇتۇشنىڭ بۇزۇلۇشى توغرىسىدا 130
7 ـ پەسل خىيال قىلىش قۇۋۋىتىنىڭ بۇزۇلۇشى توغرىسىدا 133
8 ـ پەسل مانىيا ۋە دائۇلكەلبى توغرىسىدا 134
9 ـ پەسل مالىخولىيا توغرىسىدا 137
10 ـ پەسل قەتروب توغرىسىدا 149
11 ـ پەسل ئىشق كېسىلى توغرىسىدا 150

بەشىنجى ماقالە ئىختىيارىي ھەرىكەت خىزمەتلىرىدە كۈچلۈك ئاپەت بولىدىغان مېڭە كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

1 ـ پەسل باش قېيىش (دەۋرا) توغرىسىدا 153
2 ـ پەسل كىرىشىپ قېلىش كېسەللىكى (لەۋى) توغرىسىدا 159
3 ـ پەسل قارا بېسىش كېسەللىكى (كابۇس) توغرىسىدا 160
4 ـ پەسل تۇتقاقلىق كېسەللىكى (سەرئى) توغرىسىدا 161
5 ـ پەسل سەكتە توغرىسىدا 181

ئىككىنچى پەن نېرۋا كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بىرىنچى ماقالە

1 ـ پەسل نېرۋا كېسەللىكلىرى توغرىسىدا 188
2 ـ پەسل نېرۋا مىزاجىنى ئىسلاھ قىلىش توغرىسىدا 189
3 ـ پەسل پالەچ ۋە ئىستىرخا توغرىسىدا 190
4 ـ پەسل تەشەننۇج توغرىسىدا 199
5 ـ پەسل كۇزاز ۋە تارتىشىپ قېلىش كېسەللىكى توغرىسىدا 211
6 ـ پەسل لەقۋا (يۇز پالىچى) توغرىسىدا 217
7 ـ پەسل رەئىشە (قول ـ پۇت تىترەش) ۋە ئۇنىڭ تۇرلىرىنىڭ ئالامەتلىرى ھەم ئۇلارنى داۋالاش توغرىسىدا 222

8 ـ پەسل سېزىمسىزلىنىش (خەدەر) توغرىسىدا 225
9 ـ پەسل مۇسكۇللار لىكىلداش (ئىختىلاج) توغرىسىدا 227

ئۇچىنچى پەن كۆزنىك تەشرىھى، ئەھۋالى ۋە كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بىرىنچى ماقالە كۆزنىك ئاساسىي ئەھۋالى ۋە كۆز ئاغرىقى (رەمەد) توغرىسىدا ئومۇمىي سۆز

1 ـ پەسل كۆزنىك تەشرىھى توغرىسىدا 229
2 ـ پەسل كۆز ئەھۋاللىرى ۋە مىزاجلىرىنى بىلىش، كۆز كېسەللىكلىرى ھەققىدىكى ئومۇمىي سۆز توغرىسىدا 232
3 ـ پەسل كۆز ئەھۋاللىرىنىك ئالامەتلىرى توغرىسىدا 234
4 ـ پەسل كۆز كېسەللىكلىرىنى داۋالاشنىك ئومۇمىي قانۇنىيەتلىرى توغرىسىدا 235
5 ـ پەسل كۆزنىك ساقلىقىنى ساقلاش ۋە كۆزگە زىيان قىلىدىغان نەرسىلەر توغرىسىدا ... 237
6 ـ پەسل كۆز ئاغرىقى (رەمەد) ۋە كۆز غۇۋالىشىش توغرىسىدا 239
7 ـ پەسل ھەر خىل كۆز ئاغرىقلىرىنى ئورتاق داۋالاش ۋە كۆزگە تۆكۈلگەن نەزلىلەرنى داۋالاش توغرىسىدا 244
8 ـ پەسل كۆز ئاغرىقىغا ئىشلىتىلىدىغان دورىلار توغرىسىدا 253

ئىككىنچى ماقالە كۆزنىك باشقا كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

1 ـ پەسل كۆز سۇلۇق ئىششىقى توغرىسىدا 255
2 ـ پەسل كۆز يارىسى ۋە مۆڭگۈز پەردە يىرتىلىش توغرىسىدا 256
3 ـ پەسل مۆڭگۈز پەردە يىرتىلىپ كېتىش توغرىسىدا 258
4 ـ پەسل كۆزدىكى مۇدۇر ـ چاقىلار توغرىسىدا 261
5 ـ پەسل كۆز مۆڭگۈز پەردە ئاستىدىكى يىرىڭ توغرىسىدا 262
6 ـ پەسل كۆزدىكى سەرتان(راك) توغرىسىدا 262
7 ـ پەسل كۆز ئاقمىسى ۋە كۆز جىيىكى ئىششىقى توغرىسىدا 263
8 ـ پەسل كۆز جىيىكىنىك گۆشى كۆپىيىش ـ ئازىيىش توغرىسىدا 267
9 ـ پەسل كۆزگە ئاق چۈشۈش توغرىسىدا 267

10 ـ پەسىل كۆزگە پەردە چۈشۈش (سەبەل) تـوغرىسـدا 269
11 ـ پەسىل كۆزگە تىرناقچە گۆش ئۆسۈش توغرىسـدا 271
12 ـ پەسىل كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردىسىگە قانلىق چېكىـت چۈشۈش تـوغرىسـدا 273
13 ـ پەسىل كۆز ياشاقغىراش تـوغرىسـدا 274
14 ـ پەسىل ئالىغايلىق توغرىسـدا 275
15 ـ پەسىل كۆز پۈلتىيىپ قېلىش توغرىسدا 277
16 ـ پەسىل كۆز ئولتۇرۇشۇپ كېتىش ۋە كىچىكلەپ كېتىش تـوغرىسـدا 279
17 ـ پەسىل كۆك كۆزلۈك تـوغرىسـدا 279

ئۈچىنچى ماقالە قاپاق ۋە قاپاق ئەتراپىنىڭ ئەھۋاللىرى توغرىسدا

1 ـ پەسىل قاپاققا پـىت چۈشۈش تـوغرىسـدا 282
2 ـ پەسىل قاپاق قېلىنلاش (سۈلاق) توغرىسـدا 282
3 ـ پەسىل قاپاق قېتىۋېلىش توغرىسـدا 283
4 ـ پەسىل قاپاق تومىلىشپ قـېلىش تـوغرىسـدا 284
5 ـ پەسىل قاپاق كۆپـۈۋېلىش تـوغرىسـدا 284
6 ـ پەسىل قاپاق ئېغىرلىقى تـوغرىسـدا 285
7 ـ پەسىل قاپاق چاپلىشىپ قـېلىش تـوغرىسـدا 285
8 ـ پەسىل توسالغۇسمان ئۆسۈكچە تـوغرىسـدا 285
9 ـ پەسىل قاپاقنىڭ قىسقىراپ قېلىشى تـوغرىسـدا 286
10 ـ پەسىل قاپاق دانچىسى تـوغرىسـدا 286
11 ـ پەسىل يىڭناسۇ تـوغرىسـدا 287
12 ـ پەسىل قاپاق ياغسمان ئۆسمىسى تـوغرىسـدا 287
13 ـ پەسىل قاپاق ئۇزۇمسمان ئۆسمىسى توغرىسدا 288
14 ـ پەسىل قاپاق قاتقان ئىششىقى توغرىسدا 289
15 ـ پەسىل قاپاق يارىلىرى ۋە قاپاق يىرتـىلىش تـوغرىسـدا 289
16 ـ پەسىل قاپاق قوتۇرى ۋە قاپاق قىچىشىش توغرىسدا 289
17 ـ پەسىل قاپاق يەللىك ئىششىقى توغرىسدا 291
18 ـ پەسىل كۆزنى چىمچىقلىتىش توغرىسـدا 292

19 ـ پەسل كىرپىك تۆكۈلۈش توغرىسىدا 292
20 ـ پەسل تەتۈر كىرپىك توغرىسىدا 293
21 ـ پەسل ئارتۇق كىرپىك توغرىسىدا 294
22 ـ پەسل كىرپىكلەرنىڭ چاپلىشىپ قېلىشى توغرىسىدا 295

تۆتىنچى ماقالە كۆرۈش قۇۋۇتىنىڭ ئەھۋاللىرى ۋە خىزمەتلىرى توغرىسىدا

1 ـ پەسل كۆرۈش قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلىقى توغرىسىدا 296
2 ـ پەسل كۆرۈش قۇۋۇتىگە زىيان قىلىدىغان ئىشلار توغرىسىدا 302
3 ـ پەسل نامازشام قارىغۇسى (ئەشائ) توغرىسىدا 303
4 ـ پەسل كۈندۈزى كۆرەلمەسلىك توغرىسىدا 305
5 ـ پەسل كۆزگە بىرەر نەرسە كۆرۈنۈش (خىيالات) توغرىسىدا 305
6 ـ پەسل نۇر يىغالماسلىق (ئىنتىشار) توغرىسىدا 309
7 ـ پەسل كۆز قارىچۇقى تارىيىش توغرىسىدا 312
8 ـ پەسل كۆزگە سۇ چۈشۈش توغرىسىدا 313
9 ـ پەسل كۆرۈش قۇۋۇتىنىڭ يوقلىشى توغرىسىدا 317
10 ـ پەسل يورۇقلۇققا قارىيالماسلىق كېسىلى توغرىسىدا 318
11 ـ پەسل كۆز تورلىشىش توغرىسىدا 319

تۆتىنچى پەن قۇلاقنىڭ ئەھۋاللىرى توغرىسىدا

بىرىنچى ماقالە

1 ـ پەسل قۇلاقنىڭ تەشرىھى توغرىسىدا 320
2 ـ پەسل قۇلاقنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش توغرىسىدا 321
3 ـ پەسل ئاڭلاش سېزىمىنىڭ ئاپەتلىرى توغرىسىدا 321
4 ـ پەسل قۇلاق ئاغرىقى توغرىسىدا 328
5 ـ پەسل قۇلاق غوڭۇلداش، قۇلاق قىچقىرىش ۋە قۇلاققا ئىسقىرتقاندەك ئاۋاز ئاڭلىنىش توغرىسىدا 333
6 ـ پەسل قۇلاقتىكى يىرىڭ، زەرداب ۋە يارىلار توغرىسىدا 336

7 - پەسل قۇلاقتىن قان ئېقىش توغرىسىدا 339
8 - پەسل قۇلاقتىكى كىر ۋە كىردىن بولغان توسالغۇ توغرىسىدا 339
9 - پەسل قۇلاقتا يۇز بەرگەن توسالغۇ توغرىسىدا 340
10 - پەسل قۇلاقتا يۇز بېرىدىغان كېسەللىك ۋە ئۇرۇلۇش توغرىسىدا 341
11 - پەسل قۇلاق قىچىشىش توغرىسىدا 342
12 - پەسل قۇلاققا سۇ كىرىپ كېتىش توغرىسىدا 342
13 - پەسل قۇلاققا ھاشاراتلار كىرىپ كېتىش ۋە قۇلاقتا قۇرت پەيدا بولۇش توغرىسىدا ... 343
14 - پەسل قۇلاق تۇتۇلۇش پەيدا بولىدىغان ئىشىقلار توغرىسىدا 344
15 - پەسل قۇلاقنىڭ يۇقىرى ئاۋازلاردىن يېقىمسىزلىنىشى توغرىسىدا 346

بەشىنچى پەن بۇرۇننىڭ ئەھۋالى توغرىسىدا

بىرىنچى ماقالە پۇراش سېزىمى ۋە ئۇنىڭ ئاپەتلىرى، بۇرۇندىن ئاقىدىغان سۇيۇقلۇقلار توغرىسىدا

1 - پەسل بۇرۇننىڭ تەشرىھى توغرىسىدا 347
2 - پەسل بۇرۇنغا دورا ئىشلىتىش يوللىرىنىڭ كەيپىياتى توغرىسىدا 348
3 - پەسل پۇراش سېزىمىنىڭ ئاپىتى توغرىسىدا 349
4 - پەسل بۇرۇن قاناش توغرىسىدا 351
5 - پەسل زۇكام ۋە نەزلە توغرىسىدا 357

ئىككىنچى ماقالە بۇرۇننىڭ باشقا ئەھۋاللىرى توغرىسىدا

1 - پەسل بۇرۇندىكى سېسىق پۇراقنىڭ سەۋەبى توغرىسىدا 365
2 - پەسل بۇرۇندىكى يارىلار توغرىسىدا 366
3 - پەسل ھۇلۇڭە دەپ ئاتىلىدىغان يارىنى داۋالاش توغرىسىدا 368
4 - پەسل بۇرۇن تۆشۈكىدىكى توسالغۇ توغرىسىدا 369
5 - پەسل بۇرۇن ئېزىلىپ كېتىش توغرىسىدا 370
6 - پەسل بۇرۇندىكى بوۋاسىر ۋە ئۇبىيان ناملىق بوۋاسىر توغرىسىدا 370

7 ـ پەسل چۈشكۈرۈش تـوغرىسـدا 373
8 ـ پەسل چۈشكۈرۈشنى چەكلىگۈچى دورىلار تـوغرىسـدا 375
9 ـ پەسل بۇرۇنغا بىرەر نەرسە كىرىپ كېتىش تـوغرىسـدا 376
10 ـ پەسل بۇرۇن قۇرۇش توغرىسـدا 376
11 ـ پەسل بۇرۇن قېچىشىش تـوغرىسـدا 376

ئالتىنچى پەن ئېغىز ۋە تىلنىڭ ئەھۋاللىرى توغرىسدا

بىرىنچى ماقالە

1 ـ پەسل تىلنىڭ تەشەننۇجى توغرىسـدا 377
2 ـ پەسل تىل كېسەللىكلىرى توغرىسـدا 378
3 ـ پەسل تېتىش سېزىمىنىڭ بۇزۇلۇشى توغرىسـدا 380
4 ـ پەسل تىل ئىستىرخاسى، تىل ئېغىرلىقى ۋە سۆزدىكى نورمالسىزلىقلار تـوغرىسـدا ... 381
5 ـ پەسل تىل چوڭىيىپ قېلىش توغرىسـدا 383
6 ـ پەسل تىل قىسقىراپ قېلىش توغرىسـدا 384
7 ـ پەسل تىل ئىششىقلىرى توغرىسـدا 385
8 ـ پەسل سۆزلەشتىكى نۇقسان توغرىسـدا 386
9 ـ پەسل تىل ئاستىدىكى پاقىسمان ئۆسمە تـوغرىسـدا 387
10 ـ پەسل تىل كۆيۈشۈش توغرىسدا 388
11 ـ پەسل تىل يېرىلىشنى داۋالاش تـوغرىسـدا 388
12 ـ پەسل تىل ساڭگىلاپ قېلىش تـوغرىسـدا 389
13 ـ پەسل ئېغىـزدىكى مۇدۇرلار تـوغرىسـدا 389
14 ـ پەسل ياخشى ۋە يامان سۈپەتلىك ئېغىز يارىلىرى تـوغرىسـدا 390
15 ـ پەسـل كۆپ تۈكۈرۈش، شـۆلگەي كۆپ چـىقىـش، ئـۇخلىـغـاندا شۆلـگـەي ئېقـىـش
توغرىسـدا 392
16 ـ پەسل يېمەكلىكلەردىن بولغان يېقىمسىز پۇراقلارنى يوقىتىش توغرىسدا 393
17 ـ پەسل ئېغىز قاناش توغرىسـدا 393
18 ـ پەسل ئېغىز پۇراش توغرىسدا 394
19 ـ پەسل ئېغىز ئېچىلىپ قېلىش توغرىسدا 396

يەتتىنچى پەن چىشنىڭ ئەھۋاللىرى توغرىسىدا

1 ـ پەسىل چىش ھەققىدىكى سۆز توغرىسىدا 397
2 ـ پەسىل چىشنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش توغرىسىدا 398
3 ـ پەسىل چىش ئاغرىقلىرى توغرىسىدا 402
4 ـ پەسىل تارقىتىشقا ئېھتىياجلىق چىش ئاغرىقلىرىغا ئىشلىتىلىدىغان تارقاتقۇچى دورىلار توغرىسىدا 405
5 ـ پەسىل سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورىلار توغرىسىدا 408
6 ـ پەسىل مىدىرلاپ قالغان چىش توغرىسىدا 409
7 ـ پەسىل چىش تېشىلىش ۋە يېيىلىش توغرىسىدا 411
8 ـ پەسىل چىش ئۇۋۇلۇش ۋە سۇنۇش توغرىسىدا 412
9 ـ پەسىل چىشنىڭ رەڭگى ئۆزگىرىش توغرىسىدا 413
10 ـ پەسىل چىش چىقىشنى ئاسانلاشتۇرۇش توغرىسىدا 414
11 ـ پەسىل چىش تارتىشنىڭ تەدبىرى توغرىسىدا 415
12 ـ پەسىل يېيىلگەن چىشنى پارچىلاش توغرىسىدا (بۇ ئاغرىتماي چىش تارتقانغا ئوخشاشتۇر) 416
13 ـ پەسىل چىش قۇرتى توغرىسىدا 416
14 ـ پەسىل ئۇيقۇدا چىشنى غۇچۇرلىتىشنىڭ سەۋەبى توغرىسىدا 417
15 ـ پەسىل ئۇزىراپ قالغان چىشلار توغرىسىدا 417
16 ـ پەسىل چىش قاماش توغرىسىدا 417
17 ـ پەسىل چىش چۈرۈكلىشىش توغرىسىدا 418
18 ـ پەسىل چىش ئاجىزلىقى توغرىسىدا 418

سەككىزىنچى پەن چىش مىلكى ۋە ئىككى كالپۇكنىڭ ئەھۋاللىرى توغرىسىدا

1 ـ پەسىل چىش مىلكى كېسەللىكلىرى توغرىسىدا 420
2 ـ پەسىل چىش مىلكى قاناش توغرىسىدا 421
3 ـ پەسىل چىش مىلكى يېرىلىش توغرىسىدا 421

4 ـ پەسل چىش مىلكى ياريسى، چىش ملىكى يېيىلىش ۋە چىش مىلكى ئاقمىسى توغرىسىدا 422
5 ـ پەسل چىش ملىكى سېسىق پۇراش توغرىسىدا 423
6 ـ پەسل چىش ملىكى يىگلەپ كېتىش توغرىسىدا 422
7 ـ پەسل چىش ملىكى بوشاپ كېتىش توغرىسىدا 424
8 ـ پەسل چىش ملىكىدىكى ئۆسمە توغرىسىدا 424
9 ـ پەسل كالپۇك ۋە ئۇنىڭ كېسەللىكلىرى توغرىسىدا 425
10 ـ پەسل كالپۇك يېرىلىش توغرىسىدا 425
11 ـ پەسل كالپۇك ئىششىقلىرى ۋە ئۇنىڭ يارىلىرى توغرىسىدا 426
12 ـ پەسل كالپۇك بوۋاسىرى توغرىسىدا 426
13 ـ پەسل كالپۇك لىكىلداش توغرىسىدا 426

توققۇزىنچى پەن گالىنىڭ ئەھۋاللىرى توغرىسىدا

1 ـ پەسل گال ئەزالىرىنىڭ تەشرىھى توغرىسىدا 427
2 ـ پەسل گال ئەزالىرىنىڭ كېسەللىكلىرى توغرىسىدا 428
3 ـ پەسل گالدا تاماق ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەر تۇرۇپ قېلىش توغرىسىدا 428
4 ـ پەسل گالغا تىكەن ۋە تىكەنگە ئوخشاش نەرسىلەرنىڭ تۇرۇپ قېلىشى توغرىسىدا ... 428
5 ـ پەسل گالغا قۇرت چاپلىشىۋېلىش توغرىسىدا 429
6 ـ پەسل مۇتلەق بوغما (خەنناق) ۋە گالنىڭ ئىچكى تەرىپىدىكى ئىششىقتىن بولغان بوغما (زۇبھە) توغرىسىدا 431
7 ـ پەسل گال ئەتراپى، يۇتقۇنچاق ۋە ئۇنى ئوراپ تۇرىدىغان بەزلەر، بادامبەز، كىچىك تىل، كېكىردەك قاتارلىقلاردا يۇز بەرگەن ئىششىقلارنى داۋالاش توغرىسىدا ئومۇمىي سۆز 437
8 ـ پەسل مۇتلەق بوغما ۋە ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان بوغمىنى داۋالاش توغرىسىدا ... 438
9 ـ پەسل كىچىك تىل ۋە ئىككى بادامبەز توغرىسىدا 445
10 ـ پەسل كىچىك تىل تۆۋەنلەش توغرىسىدا 447
11 ـ پەسل كىچىك تىل ۋە بادامبەزلەرنى كېسىش توغرىسىدا مەخسۇس سۆز 448
12 ـ پەسل كېسىشنىڭ ئاپەتلىرى توغرىسىدا 449
13 ـ پەسل بادامبەز، كىچىك تىلنى كەسكەندىكى قاناشنى داۋالاش توغرىسىدا 449

ئونىنچى پەن ئۆپكە ۋە كۆكرەكنىڭ ئەھۋاللىرى توغرىسىدا

بىرىنچى ماقالە ئاۋاز ۋە نەپەس توغرىسىدا

1 ـ پەسىل يۇتقۇنچاق، كاناي ۋە ئۆپكىنىڭ تەشرىھى توغرىسىدا 451
2 ـ پەسىل ئۆپكىنىڭ مىزاجلىرى ۋە ئۇنىڭ ئەھۋاللىرىنىڭ ساغلاملىق رولى توغرىسىدا ... 455
3 ـ پەسىل ئۆپكىدە يۈز بېرىدىغان كېسەللىكلەر توغرىسىدا 457
4 ـ پەسىل ئۆپكىنى داۋالاش توغرىسىدا 457
5 ـ پەسىل ئۆپكىدە پەيدا بولغان ماددىلار ۋە ئۇنىڭ ھۆكۈملىرى ھەم ئۇنى داۋالاش توغرىسىدا 457
6 ـ پەسىل كۆكرەكنىڭ يەككە، مۇرەككەپ دورىلىرى ۋە ئۇلارنى ئىشلىتىش تەرتىپى توغرىسىدا 458
7 ـ پەسىل نەپەسلىنىش توغرىسىدا ئومۇمىي سۆز 460
8 ـ پەسىل چوڭ ـ كىچىك نەپەس، ئۇنىڭ سەۋەبلىرى ۋە دەللىلىرى توغرىسىدا 462
9 ـ پەسىل قاتتىق نەپەس توغرىسىدا 465
10 ـ پەسىل يۇقىرى نەپەس توغرىسىدا 465
11 ـ پەسىل كىچىك نەپەس توغرىسىدا 465
12 ـ پەسىل ئۇزۇن نەپەس توغرىسىدا 466
13 ـ پەسىل قىسقا نەپەس توغرىسىدا 466
14 ـ پەسىل تېز نەپەس توغرىسىدا 466
15 ـ پەسىل ئاستا نەپەس توغرىسىدا 466
16 ـ پەسىل ئارقىمۇئارقا نەپەس توغرىسىدا 467
17 ـ پەسىل سوغۇق نەپەس توغرىسىدا 467
18 ـ پەسىل سېسىق پۇراقلىق نەپەس توغرىسىدا 467
19 ـ پەسىل چوڭ نەپەس، تېز نەپەس، ئارقىمۇئارقا نەپەس ۋە ئۇلارنىڭ ئەكسىلىرى ئارىسىدا جارى بولىدىغان يۆتكىلىشلەر توغرىسىدا 468
20 ـ پەسىل ئۆپكىنى ھەربىرىكەتلەندۈرگۈچى نەپەس توغرىسىدا 468
21 ـ پەسىل نەپەس بۇزۇلۇش توغرىسىدا ئومۇمىي سۆز 468
22 ـ پەسىل نەپەس قىستاش توغرىسىدا 469

23 ـ پەسل قالايمقان نەپەس توغرىسىدا 470
24 ـ پەسل قاتمۇقات نەپەس توغرىسىدا 470
25 ـ پەسل يېرىم نەپەس توغرىسىدا 471
26 ـ پەسل قىيىن نەپەس توغرىسىدا 471
27 ـ پەسل ئۆرە تۇرغاندا نەپەسلەنگىلى بولمىدىغان نەپەس توغرىسىدا 472
28 ـ پەسل ھەر خىل ياشلاردىكى، ھەر خىل تەبىئەت ۋە ئەھۋاللاردىكى نەپەس توغرىسىدا ئۇمۇمىي سۆز 472
29 ـ پەسل غىزا، ھاسىلدارلىق، ئىستىسقا ۋە ئۇنىڭدىن باشقىلىرىدىن توشۇپ كەتكەن كىشىنىڭ نەپىسى توغرىسىدا 473
30 ـ پەسل مۇنچىغا چۈشكۈچىنىڭ نەپىسى توغرىسىدا 473
31 ـ پەسل ئۇخلىغۇچىنىڭ نەپىسى توغرىسىدا 473
32 ـ پەسل كۆكرەك ئەزالىرىدا ئاغرىق بولغان كىشىنىڭ نەپىسى توغرىسىدا 473
33 ـ پەسل قايسى سەۋەبتىن بولسۇن دېمى سىقىلغان كىشىنىڭ نەپىسى ۋە تۇتاقلىق دەم سىقىلىدىغان كىشىنىڭ نەپىسى توغرىسىدا 474
34 ـ پەسل يىرىڭ يىغىلىپ قالغان بىمارلارنىڭ نەپىسى توغرىسىدا 474
35 ـ پەسل بوغما ۋە بوغۇلۇش بولغان كىشىنىڭ نەپىسى توغرىسىدا 474
36 ـ پەسل تۇتاقلىق دەم سىقىلىش ھەققىدە خۇلاسە سۆز توغرىسىدا 475
37 ـ پەسل ھەر خىل نەپەس بۇزۇلۇش توغرىسىدا 483
38 ـ پەسل نەپەس قىيىنلىشىش ۋە ئۇنى داۋالاش توغرىسىدا 484

ئىككىنچى ماقالە ئاۋاز توغرىسىدا

1 ـ پەسل ئاۋاز پۈتۈپ قېلىش ۋە ئۇنىڭ يىرىكلىشىشى توغرىسىدا 489
2 ـ پەسل يىرىكلەشكەن ئاۋاز ۋە ئۇنى داۋالاش توغرىسىدا 491
3 ـ پەسل قىسقا ئاۋاز توغرىسىدا 491
4 ـ پەسل توم ئاۋاز توغرىسىدا 492
5 ـ پەسل ئىنچىكە ئاۋاز توغرىسىدا 492
6 ـ پەسل تۇتۇق ئاۋاز توغرىسىدا 492
7 ـ پەسل تىترەيدىغان ئاۋاز توغرىسىدا 493

ئۇچىنچى ماقالە يۆتەل ۋە قان تۇكۇرۇش توغرىسىدا

1 ـ پەسىل يۆتەل توغرىسىدا 494
2 ـ پەسىل قان تۇكۇرۇش توغرىسىدا 502

تۆتىنچى ماقالە يۈرەكتىن باشقا كۆكرەك ئەتراپى ئەزالىرىنىڭ ئىششىقلىرى ۋە يارىلىرى ئىلمىدىن ئاساسىي نەزەرىيە

1 ـ پەسىل كۆكرەك ئەتراپى ۋە كېرىگەت ئاغرىقلىرى توغرىسىدا ئومۇمىي سۆز 514
2 ـ پەسىل ئىككىنچى، ئۇچىنچى كۈنى باشلىنىدىغان بەلغەم توغرىسىدا ئومۇمىي سۆز ... 526
3 ـ پەسىل زاتىلجەنبىنىڭ بوھرانلىرى توغرىسىدا 527
4 ـ پەسىل زاتىررىيە توغرىسىدا 528
5 ـ پەسىل ئۆپكىدىكى قاتقان ئىششىق توغرىسىدا 530
6 ـ پەسىل ئۆپكىدىكى سۇلۇق ئىششىق توغرىسىدا 530
7 ـ پەسىل ئۆپكىدىكى مۇدۇرلار توغرىسىدا 531
8 ـ پەسىل ئۆپكىگە سۇ يىغىلىپ قېلىش توغرىسىدا 531
9 ـ پەسىل كانايدا يۈز بەرگەن ئىششىق ياكى جاراھەت توغرىسىدا 531
10 ـ پەسىل يىرىڭ (قەيھ) ۋە يىرىڭ يىغىلىپ قېلىش توغرىسىدا 531
11 ـ پەسىل ئۆپكە ۋە كۆكرەك يارىلىرى توغرىسىدا سىل يارا قاتارلىنىدۇر 533
12 ـ پەسىل سىلغا ئاسان گىرىپتار بولىدىغانلارنىڭ ھالىتى، چىرايى، يېشى، يۇرتى، مىزاجى 536

بەشىنچى ماقالە بۇ ھەقتىكى ئەمەلىي ئاساسلار توغرىسىدا

1 ـ پەسىل كۆكرەك ئەتراپى ۋە ئۆپكىدىكى ئىششىقلارنى داۋالاش توغرىسىدا 539
2 ـ پەسىل زاتىلجەنبىنى داۋالاش توغرىسىدا 541
3 ـ پەسىل زاتىررىيىنى داۋالاش توغرىسىدا 548
4 ـ پەسىل كۆكرەك ئەتراپى يارىلىرى ۋە سىلنى داۋالاش توغرىسىدا 551

ئون بىرىنچى پەن يۈرەكنىڭ ئەھۋاللىرى توغرىسىدا
بىرىنچى ماقالە يۈرەكنىڭ ئەھۋاللىرىنىڭ ئاساسىي پىرىنسىپى توغرىسىدا

1 ـ پەسىل يۈرەكنىڭ تەشرىھى توغرىسىدا 558
2 ـ پەسىل يۈرەك كېسەللىكلىرى توغرىسىدا 560
3 ـ پەسىل يۈرەكنىڭ ئەھۋالىغا دەلىل ئىزدەشنىڭ يوللىرى توغرىسىدا (ئۇ سەككىز يولدۇر) 562
4 ـ پەسىل يۈرەك كېسەللىكلىرىنىڭ ئالامەتلىرى توغرىسىدا 565
5 ـ پەسىل يۈرەكتە يۈز بەرگەن ئىششىقنىڭ دەللىللىرى توغرىسىدا 566
6 ـ پەسىل يۈرەككە تەسىر كۆرسەتكۈچى سەۋەبلەر توغرىسىدا 567
7 ـ پەسىل يۈرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتىكى ئومۇمىي قانۇنىيەتلەر توغرىسىدا 568

ئىككىنچى ماقالە يۈرەك كېسەللىكلىرىنىڭ تەپسىلاتى توغرىسىدا

1 ـ پەسىل يۈرەك رېتىمسىزلىقى ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى توغرىسىدا 573
2 ـ پەسىل ئىسسىقتىن بولغان يۈرەك رېتىمسىزلىقىنى داۋالاش توغرىسىدا 579
3 ـ پەسىل سوغۇقتىن بولغان يۈرەك رېتىمسىزلىقىنى داۋالاش توغرىسىدا 582
4 ـ پەسىل ھەر خىل ھوشسىزلىنىش ۋە ئۇشتۇمتۇت ئۆلۈپ كېتىشنىڭ سەۋەبلىرى توغرىسىدا 583
5 ـ پەسىل قۇۋۇەت ئۇشتۇمتۇت تۆۋەنلەپ كېتىش توغرىسىدا 597
6 ـ پەسىل يۈرەكنىڭ ئىسسىقلىقتىن بولغان ئىششىقى توغرىسىدا 599

ئون ئىككىنچى پەن ئەمچەك ۋە ئۇنىڭ ئەھۋاللىرى توغرىسىدا

1 ـ پەسىل ئەمچەكنىڭ تەشرىھى توغرىسىدا 600
2 ـ پەسىل سۈتنىڭ كۆپىيىپ كېتىشى توغرىسىدا 600
3 ـ پەسىل سۈتنى ئازلىتىش ياكى ھەددىدىن زىيادە كۆپىيىپ كېتىشنى چەكلەش توغرىسىدا 603
4 ـ پەسىل ئەمچەكتە ئۇيۇپ قالغان سۈت ھەققىدە 604

5 ـ پەسىل ئەمچەكتە سۈت ئۈيۈپ قېلىش، سۈت ئوفۇنەتلىنىش، ئەمچەك تارتىشىپ قېلىش ۋە باشقا كېسەللىكلەر توغرىسىدا 606
6 ـ پەسىل ئىسسىقتىن بولغان ئەمچەك ئىششىقى ۋە ئەمچەك تۈۋى ئاغرىقلىرى توغرىسىدا ... 606
7 ـ پەسىل بەلغەم سوغۇقلۇقىدىن بولغان ئەمچەك ئىششىقى توغرىسىدا 607
8 ـ پەسىل ئەمچەك قېتىپ قېلىش، ئەمچەك ئۆسمىسى، ئەمچەكتە بەز پەيدا بولۇش ۋە بالاغەتكە يەتكەندە ئەمچەك يوغىناپ كېتىش توغرىسىدا 608
9 ـ پەسىل ئەمچەك يىرىڭلىق ئىششىقى توغرىسىدا 608
10 ـ پەسىل ئەمچەك جاراھىتى ۋە ئەمچەكتىكى گۆشخور چاقىلار توغرىسىدا 609
11 ـ پەسىل ئەمچەكنى كېچىك ۋە چىڭ ھالەتتە ساقلاپ قالدىغان، ئەمچەك ساڭگىلاپ قېلىش ۋە كېچىك بالىلاردىكى ئۇرۇقدان چوڭىيىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالدىغان تەدبىر ۋە دورىلار توغرىسىدا 609

ئون ئۈچىنچى پەن قىزىلئۆڭگەچ، ئاشقازان ۋە ئۈلارنىڭ كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بىرىنچى ماقالە قىزىلئۆڭگەچ ۋە ئاشقازاننىڭ ئەھۋاللىرى توغرىسىدا

1 ـ پەسىل قىزىلئۆڭگەچ ۋە ئاشقازاننىڭ تەشرىھى توغرىسىدا 611
2 ـ پەسىل قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرى توغرىسىدا 617
3 ـ پەسىل يۇتۇش كەيپىياتى توغرىسىدا 618
4 ـ پەسىل يۇتۇش ئورنىنىڭ تارىيىشى ۋە يۇتۇش قىينىلىشى توغرىسىدا 618
5 ـ پەسىل قىزىلئۆڭگەچ ئىششىقى توغرىسىدا 620
6 ـ پەسىل قىزىلئۆڭگەچتىكى ئىششىق ئېغىز ئېلىپ قاناش توغرىسىدا 5622
7 ـ پەسىل قىزىلۆڭگەچ جاراھىتى توغرىسىدا 623
8 ـ پەسىل ئاشقازاننىڭ تەبئىي مىزاجىنىڭ ئالامەتلىرى توغرىسىدا 624
9 ـ پەسىل ئاشقازان كېسەللىكلىرى توغرىسىدا 624
10 ـ پەسىل ئاشقازاننىڭ ئەھۋاللىرىغا دەلىل ئىزدەش ئۇسۇللىرى توغرىسىدا 630
11 ـ پەسىل ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ ئالامەتلىرى توغرىسىدا 639
12 ـ پەسىل سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ ئالامەتلىرى توغرىسىدا 640

13 ـ پەسل قۇرۇقلۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ ئالامەتلىرى توغرىسىدا 641
14 ـ پەسل ھۆللۈكتىن مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ ئالامەتلىرى توغرىسىدا 641
15 ـ پەسل ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش ۋە ئۇنىڭدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرنىڭ ئالامەتلىرى توغرىسىدا 642
16 ـ پەسل مىزاجدىن بولمىغان ئاشقازان كېسەللىكلىرىنىڭ ئالامەتلىرى توغرىسىدا 643
17 ـ پەسل ئومۇمىي داۋالاش ئۇسۇللىرى توغرىسىدا 644
18 ـ پەسل ئاشقازاندىكى ھۆل سوغۇق مىزاجنى داۋالاش توغرىسىدا 646
19 ـ پەسل ئاشقازان مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشنى داۋالاش توغرىسىدا 647
20 ـ پەسل ئاشقازان مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشنى داۋالاش توغرىسىدا 648
21 ـ پەسل ئاشقازان مىزاجىنىڭ ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشنى داۋالاش توغرىسىدا 649
22 ـ پەسل ئاشقازان مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشنى داۋالاش توغرىسىدا 649
23 ـ پەسل ئاشقازان مىزاجىنىڭ قۇرۇق سوغۇقتىن بۇزۇلۇشنى داۋالاش توغرىسىدا ... 651
24 ـ پەسل ئاشقازان مىزاجىنىڭ قۇرۇق ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشنى داۋالاش توغرىسىدا ... 652
25 ـ پەسل ئاشقازان مىزاجىنىڭ ھۆل ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشنى داۋالاش توغرىسىدا ... 653
26 ـ پەسل ئاشقازان مىزاجىنىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇشى ۋە ئاشقازاندىكى توسالغۇلارنى داۋالاش توغرىسىدا 653
27 ـ پەسل ئاشقازاننىڭ سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كەتكەنلىكتىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش توغرىسىدا 660
28 ـ پەسل ئاشقازانغا مۇۋاپىق كېلىدىغان ئىشلار توغرىسىدا 661
29 ـ پەسل ئاشقازان ۋە ئۇچەيگە زىيانلىق بولغان ئىشلار توغرىسىدا 662

ئىككىنچى ماقالە ئاشقازان ئاغرىقلىرى، ئاشقازان ئاجىزلىقى ۋە ئىشتىها ئەھۋالىنىڭ تەدبىرى توغرىسىدا

1 ـ پەسل ئاشقازان ئاغرىقى توغرىسىدا 664
2 ـ پەسل ئاشقازان ئاجىزلىقى توغرىسىدا 668
3 ـ پەسل ھەزىم بۇزۇلۇش ۋە ھەزىم يوقىلىشىنىڭ ئالامەتلىرى توغرىسىدا 672
4 ـ پەسل ئىشتىها يوقىلىش ۋە ئاجىزلاش توغرىسىدا 673

5 ـ پەسل بۇزۇق ئىشتىها توغرىسدا 681
6 ـ پەسل ئاچلىق، ئاچلىقنىڭ كۆچىيىپ كېتىشى ۋە ئىت ئىشتىها كېسەللىكى توغرىسدا ... 684
7 ـ پەسل كالا ئىشتىها كېسەللىكى توغرىسدا 689
8 ـ پەسل هوشسىزلاندۇرغۇچى ئاچلىق توغرىسدا 691
9 ـ پەسل ئۇسسۇزلۇق توغرىسدا 691

ئۈچىنچى ماقاله هەزىم ۋە هەزىمگه ئالاقىدار ئىشلار توغرىسدا

1 ـ پەسل هەزىم كېسەللىكلىرى توغرىسدا 696
2 ـ پەسل هەزىم بۇزۇلۇش توغرىسدا 697
3 ـ پەسل هەزىم ئاجىزلىقنىڭ سەۋەبلىرى توغرىسدا 700
4 ـ پەسل هەزىم ئاجىزلىقنىڭ ئالامەتلىرى توغرىسدا 703
5 ـ پەسل هەزىم بۇزۇلۇشنىڭ ئالامەتلىرى توغرىسدا 704
6 ـ پەسل هەزىم بۇزۇلۇشنى داۋالاش توغرىسدا 705
7 ـ پەسل ئاشقازاندىكى تاماقلارنىڭ تۆۋەنگە چۈشۈشى ئاستا ياكى تېز بولۇش توغرىسدا 707
8 ـ پەسل ئاشقازان قېتىپ قېلىش توغرىسدا 709
9 ـ پەسل كېكىرىكنى قوزغايدىغان نەرسىلەر توغرىسدا 710

تۆتىنچى ماقاله ئاشقازاننىڭ ئۆزىدىكى ياكى باشقا ئەزالار بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان ئاشقازان كېسەللىكلىرى توغرىسدا

1 ـ پەسل ئاشقازاندىكى ئىسسىقتىن بولغان ئىششقلار توغرىسدا 711
2 ـ پەسل بەلغەم خىلىتىدىن بولغان سوغۇق ئىششقلار توغرىسدا 716
3 ـ پەسل قاتقان ئىششقلار توغرىسدا 717
4 ـ پەسل ئاشقازان يىرىڭلىق ئىششقى توغرىسدا 719
5 ـ پەسل ئاشقازان يارىسى توغرىسدا 720
6 ـ پەسل ئاشقازاندىكى مۇدۇر ـ چاقىلارنى داۋالاش توغرىسدا 723

بەشنچى ماقالە ئاشقازاندىكى يېمەكلىكلەرنىڭ ئەھۋالى، قورساق پەردىسى ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىدىكى ئەزالار توغرىسىدا

1 ـ پەسىل قورساق كۆپۈش توغرىسىدا 724
2 ـ پەسىل قورساق كوركىراش توغرىسىدا 728
3 ـ پەسىل ئۇچەي سىلىقلىشىش توغرىسىدا 728
4 ـ پەسىل قەي قىلىش، ھۆ بولۇش ۋە ئاشقازان مەنبەلىك بىئارام بولۇش توغرىسىدا ... 730
5 ـ پەسىل قەينىڭ دەسلەپكى ئالامەتلىرى توغرىسىدا 735
6 ـ پەسىل قەيگە ئارىلىشىپ كەلگەن قانلار توغرىسىدا 736
7 ـ پەسىل قەينى مۇتلەق داۋالاش توغرىسىدا 738
8 ـ پەسىل قان قەي قىلىشنى داۋالاش 748
9 ـ ئاشقازان مەنبەلىك بىئارام بولۇش ۋە ئاشقازان يېقىمسىزلىنىش توغرىسىدا 749
10 ـ پەسىل ئاشقازان ۋە ئۇچەيدە توختاپ قالغان قانلار توغرىسىدا 750
11 ـ پەسىل ھېق تۇتۇپ قېلىش توغرىسىدا 751
12 ـ پەسىل قورساق پەردىسى ۋە قوۋۇرغا بىرلەشمىسىدە يۇز بېرىدىغان ئەھۋاللار توغرىسىدا 759

ئون تۆتىنچى پەن جىگەر ۋە ئۇنىڭ ئەھۋاللىرى توغرىسىدا

بىرىنچى ماقالە جىگەرنىڭ ئەھۋاللىرى توغرىسىدا ئومۇمىي سۆز

1 ـ پەسىل جىگەرنىڭ تەشرىھى توغرىسىدا 760
2 ـ پەسىل جىگەر ئەھۋالىغا دەلىل ئىزدەش ئۇسۇللىرى توغرىسىدا 764
3 ـ پەسىل جىگەرنىڭ تەبىئىي مىزاجىنىڭ ئالامەتلىرى توغرىسىدا 768
4 ـ پەسىل جىگەر كېسەللىكلىرى توغرىسىدا 769
5 ـ پەسىل جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىغا دەلىل بولىدىغان ئالامەتلەر توغرىسىدا 770
6 ـ پەسىل جىگەرنى داۋالاش توغرىسىدا ئومۇمىي سۆز 772
7 ـ پەسىل جىگەرگە زىيانلىق بولغان نەرسىلەر توغرىسىدا 774

8 ـ پەسل جىگەرگە مۇڭاپىق كېلىدىغان نەرسىلەر توغرىسىدا 775
9 ـ پەسل جىگەرنىڭ ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇشىنى داۋالاش توغرىسىدا 776
10 ـ پەسل جىگەر مىزاجى ئىسسىقتىن بۇزۇلغان بىمارلارنىڭ ئۆزۈقلۇقلىرى توغرىسىدا... 779
11 ـ پەسل جىگەر مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىنى داۋالاش توغرىسىدا 780
12 ـ پەسل جىگەرنىڭ قۇرۇق مىزاجغا تەدبىر قىلىش توغرىسىدا 782
13 ـ پەسل جىگەرنىڭ ھۆل مىزاجغا تەدبىر قىلىش توغرىسىدا 782
14 ـ پەسل جىگەرنىڭ قۇرۇق ئىسسىق مىزاجغا تەدبىر قىلىش توغرىسىدا 783
15 ـ پەسل جىگەرنىڭ ھۆل ئىسسىق مىزاجغا تەدبىر قىلىش توغرىسىدا 783
16 ـ پەسل جىگەرنىڭ قۇرۇق سوغۇق مىزاجغا تەدبىر قىلىش توغرىسىدا 784
17 ـ پەسل جىگەرنىڭ ھۆل سوغۇق مىزاجغا تەدبىر قىلىش توغرىسىدا 784
18 ـ پەسل جىگەر كېچىكىش توغرىسىدا 785

ئىككىنچى ماقالە جىگەر ئاجىزلىقى، جىگەرتوسالغۇلىرى ۋە جىگەر ئاغرىقلىرىغا ئالاقىدار بارلىق ئەھۋاللار توغرىسىدا

1 ـ پەسل جىگەر ئاجىزلىقى توغرىسىدا 786
2 ـ پەسل جىگەر توسالغۇلىرى توغرىسىدا 794
3 ـ پەسل جىگەر كۆپۈشۈش ۋە جىگەردە يەل پەيدا بولۇش توغرىسىدا 800
4 ـ پەسل جىگەر ئاغرىقى توغرىسىدا 801

ئۈچىنچى ماقالە جىگەر ئىششىقلىرى ۋە جىگەرنىڭ پۈتۈنلۈكى بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

1 ـ پەسل جىگەر ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىدىكى ئەزالارنىڭ ئىششىقى ھەققىدە ئومۇمىي سۆز ... 804
2 ـ پەسل جىگەر ئىششىقى بىلەن جىگەرنى كۆتۈرۈپ تۇرغۇچى قورساق پەردە مۇسكۇللىرىدىكى ئىششىقنى پەرقلەندۈرۈش توغرىسىدا 807
3 ـ پەسل جىگەرنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقى توغرىسىدا 808
4 ـ پەسل سەپرا خىلتىدىن بولغان جىگەر ئىششىقى توغرىسىدا 810

5 ـ پەسل قان خىلتىددىن بولغان جىگەر ئىششىقى توغرىسىدا 810
6 ـ پەسل سوغۇقتىن بولغان جىگەر ئىششىقى توغرىسىدا 810
7 ـ پەسل بەلغەم خىلتىددىن بولغان جىگەر ئىششىقى توغرىسىدا 811
8 ـ پەسل جىگەرنىڭ قاتتىق ئىششىقى ۋە سەرتانلىق ئىششىقى توغرىسىدا 811
9 ـ پەسل جىگەر يىرىڭلىق ئىششىقى توغرىسىدا 812
10 ـ پەسل ماسارىقا تومۇرلىرى ئىششىقى توغرىسىدا 813
11 ـ پەسل داۋالاش توغرىسىدا 813
12 ـ پەسل جىگەردىكى ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش ۋە ئۇشتۇمتۇت يۇز بەرگەن زەخمىلەر توغرىسىدا 827
13 ـ پەسل جىگەر يىرىلىش ۋە جىگەر كېسىلىپ كېتىش توغرىسىدا 829

تۆتىنچى ماقالە جىگەرنىڭ ئۆزىدىكى سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان ئاشكارا ياكى يوشۇرۇن ھۆللۇكلەر توغرىسىدا

1 ـ پەسل جىگەردىن چىقىرىلىدىغان نەرسىلەرنىڭ تۈرلىرى توغرىسىدا 830
2 ـ پەسل سۈئۈلقۇنىيە كېسەللىكى توغرىسىدا 837
3 ـ پەسل ئىستىسقا توغرىسىدا 838

ئون بەشىنچى پەن ئۆت ۋە تال ئەھۋاللىرى توغرىسىدا

بىرىنچى ماقالە ئۆت، تالنىڭ تەشرىھى ۋە يەرقان كېسەللىكى توغرىسىدا

1 ـ پەسل ئۆتنىڭ تەشرىھى توغرىسىدا 870
2 ـ پەسل تالنىڭ تەشرىھى توغرىسىدا 871
3 ـ پەسل سېرىق يەرقان ۋە قارا يەرقان توغرىسىدا 873
4 ـ پەسل سېرىق يەرقانىنىڭ ئالامەتلىرى توغرىسىدا 878
5 ـ پەسل قارا يەرقانىنىڭ ئالامەتلىرى توغرىسىدا 881
6 ـ پەسل سېرىق يەرقانىنى داۋالاش توغرىسىدا 882
7 ـ پەسل قارا يەرقان ۋە قارا يەرقان بىلەن سېرىق يەرقان بىرلەشكەن يەرقان كېسەللىكلىرىنى داۋالاش توغرىسىدا 891

ئىككىنچى ماقالە تالنىڭ باشقا ئەھۋاللىرى توغرىسىدا

1 ـ پەسىل تال كېسەللىكلىرى توغرىسىدا ئومۇمىي سۆز 894
2 ـ پەسىل تال مىزاجىنىڭ ئالامەتلىرى توغرىسىدا 895
3 ـ پەسىل تالنىڭ ئىسسىق ـ سوغۇقتىن بولغان ئىششىقلىرى ۋە قاتقان ئىششىقى توغرىسىدا 896
4 ـ پەسىل تال ئىششىقىنىڭ ئالامەتلىرى توغرىسىدا 897
5 ـ پەسىل ئىسسىقتىن بولغان تال ئىششىقلىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش توغرىسىدا 899
6 ـ پەسىل تالنىڭ قاتقان ئىششىقى ۋە ئۇنى داۋالاش توغرىسىدا 900
7 ـ پەسىل بەلغەم خىلىتىدىن بولغان تال ئىششىقلىرىنى داۋالاش توغرىسىدا 908
8 ـ پەسىل تال توسالغۇلىرى توغرىسىدا 909
9 ـ پەسىل تالدا يەل پەيدا بولۇش ۋە تال كۆپۈشۈش توغرىسىدا 909
10 ـ پەسىل تال ئاغرىقى توغرىسىدا 911

بىرىنچى پەن باش ۋە مېڭە كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بۇ پەن بەش ماقالىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

بىرىنچى ماقالە باش ۋە مېڭە كېسەللىكلىرىنىڭ ھۆكۈملىرى توغرىسىدا ئومۇمىي سۆز

1 ـ پەسىل باش ۋە باشنىڭ بۆلەكلىرىنى تونۇش توغرىسىدا

جالىنۇس مۇنداق دېگەن: باشنىڭ يارىتىلىشىدىكى مەقسەت، مېڭە، ئاڭلاش، پۇراش، تېتىش، تېگىشىش سېزىمى قاتارلىقلارنىڭ بولۇشى ئۈچۈن ئەمەس. چۈنكى، بۇ ئەزا ۋە قۇۋۋەتلەر باشسىز جانلىقلاردىمۇ مەۋجۇتتۇر. لېكىن بۇنىڭدىكى مەقسەت، كۆزنىڭ ئىقتىدارىنى ياخشى جارى قىلدۇرۇشى، شۇنداقلا كۆزنىڭ باشقا ئورگانىزملارنى ھەرقايسى تەرەپلەردىن كۆزىتىشى ۋە باشقا ئەزالاردىن ئۇستۈن تۇرۇشى ئۈچۈندۇر. چۈنكى، كۆزنىڭ بەدەن بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى كۆزەتچىنىڭ ئەسكەرلەر بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىگە ئوخشايدۇ. كۆزەتچىنىڭ ئەسكەرلەرنى كۆزىتىشى ئۈچۈن ئەڭ مۇۋاپىق ۋە ئەڭ ياخشى جايى ئېگىز جايدۇر. مۇتلەق ھەرقانداق كۆز ئۈچۈن باشنىڭ يارىتىلىش ئېھتىياجى بولماي، بەلكى كۆزلىرى بەك قوغداشقا

ۋە مۇستەھكەم ساقلايدىغان ئورۇنغا ئېھتىياجلىق بولغان بىر قىسىم يۇمشاق كۆزلۈك ھايۋانلار ئۈچۈن باشنىڭ يارىتىلىش ئېھتىياجى بولغاندۇر. چۈنكى، باشسىز ھايۋانلارنىڭ كۆپىنچىسىگە تېنىدىن كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدىغان ئىككى ئۆسۈكچە يارىتىلىپ، ئۇنىڭغا ھەربىر كۆزنىڭ كۆرۈشىگە ئېگىز ۋە كۆزەتچىلىك ئورنى بولۇش ئۈچۈن ئىككى كۆز ئورۇنلاشتۇرۇلغاندۇر. كۆز ئالمىسى قاتتىق بولغانلىقى ئۈچۈن كۆزنى ئىشلىتىشتە باشنىڭ يارىتىلىش ئېھتىياجى بولماي، بەلكى كۆزلىرى ئاسراشقا ئېھتىياجلىق بولىدىغان، ئۇنىڭغا كۆز ئالمىسى ۋە قاپاقنىڭ ھەر خىل ھەرىكەتلىنىشى ئۈچۈن نېرۋىلارنىڭ كېلىشى زۆرۈر بولغان بۇنداق ئىشقا يىراق، ئاجىز بولغان بىرەر ئەزا لايىق بولمايدىغان ھايۋانلار باشقا ئېھتىياجلىق بولىدۇ. بىز بۇنى كۆزنىڭ بايانىدا تەپسىلىي بايان قىلىمىز. باشنىڭ ئاساسىي قىسىملىرى ۋە ئۇنىڭغا تەۋە بولغانلىرى تەرتىپ بويىچە چاچ، تېرە، گۆش، پەردە، باش جام سۆڭىكى، قاتتىق پەردە، بالا ھەمراھسمان نېپىز پەردە، مېڭە جەۋھىرى ۋە ئۇنىڭ قېرىنچىلىرى، ئۇ قېرىنچىلاردىكى نەرسىلەر، مېڭە ئاستىدىكى ئىككى پەردە، مېڭە تور پەردىسى، مېڭە غولى قاتارلىقلاردۇر.

2 ـ پەسىل مېڭە تەشرىھى توغرىسىدا

مېڭە — مېڭە پەردىسى، مېڭە يىلىكى ۋە روھ توشقۇزۇلغان كاۋاكچىلارغا بۆلۈنىدۇ. نېرۋىلار مېڭىدىن ئۈستى تەرەپكە ئۆرلىگەن شاخچىلارغا ئوخشاش مېڭىنىڭ مېڭىگە خاس بولغان جەۋھەر قىسمىدۇر. مېڭىنىڭ ئالدىنقى قېرىنچىسىنىڭ جۈپ بولۇشى ئېنىقراق سېزىشكە مەلۇم پايدىسى بولۇش ئۈچۈندۇر. بارلىق مېڭە مېڭە پەردىسى، مېڭە يىلىكى ۋە قېرىنچىلىرىنى كېسىپ ئۆتكەن ھالەتتە ئۇزۇنسىغا ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. مېڭە جەۋھىرى ھۆل سوغۇق يارىتىلدى، مېڭىنىڭ ئازراق سوغۇق بولۇشى مېڭىگە يېتىپ كېلىدىغان نېرۋىلارنىڭ ھەرىكەتلىرى، سەزگۈلەرنىڭ تەسىرلىنىشى ۋە روھنىڭ خىيال قىلىش، پىكىر قىلىش، ئەسلەش قاتارلىق ئۆزگىرىش ھەرىكەتلىرىدىكى قۇۋۋەتلەرنىڭ كۆپلۈكى بىلەن ئالدىراش بولىدىغانلىقى، يۇرەكتىن مېڭىگە ئۆرلىگەن ئىككى تومۇردىن مېڭىگە يەتكەن ئىسسىق روھنىڭ نورمال بولۇشى ئۈچۈندۇر. مېڭە ھەرىكەتلەرنىڭ ئۇنى قۇرۇتۇۋەتمەسلىكى ۋە ئۇنىڭ شەكىللىنىشى ئۈچۈن ھۆل يارىتىلدى.

مېڭە يۇمشاق، مايلىق يارىتىلغاندۇر. مېڭىنىڭ مايلىق يارىتىلىشى مېڭىدىن ئۇنۇپ چىققان نېرۋىلارنىڭ يۇمشاق بولۇشى ئۈچۈندۇر.

مېڭىنىڭ يۇمشاق بولۇشى ھەققىدە جالىنۇس مۇنداق دېگەن: مېڭىنىڭ يۇمشاق پارىتىلىشىنىڭ سەۋەبى ئۇنىڭ شەكىللىنىشىنىڭ ياخشى بولۇشى ۋە ئۇنىڭ خىياللار بىلەن ئۆزگىرىشى ئۈچۈندۇر. چۈنكى، يۇمشاق نەرسە ئۆزگىرىشنى ئاسان قوبۇل قىلالايدۇ.

مەن بۇ ھەقتە شۇنداق دەيمەنكى، مېڭە مايلىق بولۇش ۋە ئوزۇقلۇقلارنى قاتتىق نېرۋىلارغا تەدرىجىي ياخشى يەتكۈزۈپ بېرىش ئۈچۈن يۇمشاق پارىتىلدى. چۈنكى نېرۋىلار بەزىدە مېڭە ۋە يۇلۇندىنمۇ ئوزۇقلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا قاتتىق نەرسە يەنە بىر قاتتىق نەرسىنى يۇمشاق نەرسە ئوزۇقلاندۇرغاندەك ئوزۇقلاندۇرالمايدۇ. مېڭىنىڭ يۇمشاق پارىتىلىشىنىڭ يەنە بىر سەۋەبى، ئۇنىڭدىن ئۇنۇپ ئەتراپقا بارغاندا قاتتىقلىشىشقا ئېھتىياجلىق بولمىغان بەزى قىسمى بىز تۆۋەندە سۆزلەيدىغان نېرۋا مەنپەئەتلىرىدىن يۇمشاق بولۇش ئۈچۈندۇر. بۇ ئۇنۇپ چىققان نەرسە تەدرىجىي قاتتىقلىشىشقا، ئۇنىڭ قاتتىقلىقى يۇمشاقراق قاتتىق بولۇشقا تېگىشلىك بولۇۋېدى، ئۇنىڭ مەنبەسىنىڭمۇ يۇمشاق، مايلىق بولۇشى زۆرۈر بولدى. مايلىق، شىلىملىق نەرسە ئەلۋەتتە يۇمشاق بولىدۇ. يۇمشاق بولۇشنىڭ يەنە بىر سەۋەبى، ئۇ ئۆز ئىچىگە ئالغان تېز ھەرىكەتلىنىشكە ئېھتىياجلىق بولمىغان روھنىڭ تەبىئىي ھۆللۈك بىلەن مەدەت بېرىلگەن بولۇشى، يەنە ئۇنىڭغا ھۆللۈكنىڭ ئارىلىششى بىلەن يېنىك بولۇشى ئۈچۈندۇر. چۈنكى، قاتتىق ئەزالار ھۆللۈك ئارىلاشقان يۇمشاق ئەزالارغا قارىغاندا ئېغىر بولىدۇ، لېكىن مېڭە جەۋھىرىمۇ يۇمشاق ۋە قاتتىقلىقتا پەرقلىق بولىدۇ. بۇنداق بولۇشى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، مېڭىنىڭ ئالدىنقى بۆلىكى يۇمشاق، كېيىنكى بۆلىكى قاتتىقراقتۇر. مەزكۇر ئىككى بۆلەك بىز بۇ ھەقتە ئازراق سۆزلەيدىغان قاتتىق پەردە بىلەن ئايرىلدى.

مېڭىنىڭ ئالدىنقى بۆلىكى يۇمشاق قىلىندى، چۈنكى ھېس نېرۋىسىنىڭ كۆپىنچىسى، بولۇپمۇ كۆرۈش، پۇراش ھېس نېرۋىلىرىنىڭ كۆپىنچىسى مېڭىنىڭ ئالدىنقى بۆلىكىدىن ئۇنىدۇ. چۈنكى، ھېس بەدەنىنىڭ كۆزەتچىسىدۇر، كۆزەتچىنىڭ ئالدى تەرەپكە مايىل بولۇشى لايىقراقتۇر. ھەرىكەت نېرۋىلىرىنىڭ كۆپىنچىسى ئارقا مېڭىدىن ئۇنۇپ چىقىدۇ ۋە ئارقا مېڭىدىن ئومۇرتقا يولىدا ھەمدە كۈچلۈك نېرۋىلار ئۇنۇش زۆرۈر بولغان جايدا مېڭىنىڭ خەۋەرچىسى ۋە ئورۇنباسارى بولغان يۇلۇن ئۇنۇپ چىقىدۇ.

ھەرىكەت نېرۋىلىرى ھېس نېرۋىلىرى ئېھتىياج بولمايدىغان بەكرەك قاتتىقلىققا ئېھتىياج بولىدۇ، شۇڭا ئۇنىڭ باشلىنىش ئورنى قاتتىقراق قىلىندى. بۇلارنىڭ قاتتىقلىقىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن ئارىسىغا پەردە يارىتىلدى. دېيىلىشىچە، پەردىنىڭ بولۇشى يۇمشاق نەرسە قاتتىق نەرسىگە تېگىپ تۇرماسلىق ئۈچۈندۇر، چۈنكى بۇنىڭغا چوقۇرلاپ كىرىدىغان نەرسە قاتتىق

ۋە بەك يۇمشاقتۇر. بۇ مېڭە قاتلىمىنىڭ باشقا مەنپەئەتلىرى بار، چۈنكى مېڭىگە كىرىپ ئۇنىڭدا تارقالغان كۆك قان تومۇرلار مەلۇم بىر تايانچقا ۋە ئۇنى چىڭىتىپ تۇرىدىغان بىر نەرسىگە ئېھتىياجلىق بولىدۇ. شۇڭا، بۇ قاتلام ئۇنىڭ تايانچىسى قىلىندى. بۇ، كۆلچەكىكە ئوخشاش بوشلۇق قانلارنىڭ تۆكۈلۈش ئورنىدۇر. مېڭە قاتلىمىدىن قان تارقاپ مېڭە جەۋھىرىگە ئوخشايدىغان، ئاندىن بۇ قانلارنى تومۇرلار ئۇ تومۇرلارنىڭ ئېغىزلىرىدىن ئېلىپ، ئىككى تومۇرغا يىغىدىغان كىچىك قان تومۇرلار شاخلاپ چىقىدۇ. بىز بۇنى شۇنىڭ تەشرىھىدە سۆزلەيمىز.

بۇ مېڭە قاتلىمى مېڭىگە چاپلىشىپ تۇرىدىغان پەردىنىڭ تارمۇشلىرىنى بۇنىڭغا يانداشتۇرىدىغان باش جام سۆڭىكى چاكلىرىنىڭ ئۇدۇلىدا مۇستەھكەم تۇتۇپ تۇرۇشقا پايدىلىق. ئالدى مېڭىدە مېڭىنىڭ يۇمشىقىدىن ئازراق ئايرىلغان، نېرۋىنىڭ قاتتىقلىقى يەتمىگەن ئەمچەك تۇگمىسىگە ئوخشايدىغان پۇراش خىزمىتىنى ئۆتەيدىغان ئىككى ئۆسۈكچىنىڭ باشلىنىش ئورنى بار. پۇتۇن مېڭىنى ئىككى پەردە ئوراپ تۇرىدۇ، ئۇنىڭ بىرى نېپىز بولۇپ، مېڭىگە تېگىشىپ تۇرىدۇ. يەنە بىرى، قېلىن بولۇپ سۆڭەككە يېقىن تۇرىدۇ. سۆڭەك بىلەن مېڭە ئارىلىقىنى توسۇپ تۇرۇش ۋە مېڭە سۆڭەككە تېگىپ، مېڭىگە سۆڭەكتىن بىرەر ئاپەت يېتىپ كەلمەسلىك ئۈچۈن بۇ ئىككى پەردە يارىتىلدى. مېڭىنىڭ سۆڭەككە تېگىپ قېلىشى مېڭە جەۋھىرى كۆپىيىۋاتقان ئەھۋالدا ياكى مېڭە يىغىلغاندىن كېيىن كېڭەيگەن ئەھۋالدا يۇز بېرىدۇ. بەزىدە يۇقىرى ئاۋاز بىلەن ۋارقىراشقا ئوخشاش ئەھۋاللاردا مېڭە باشنىڭ جام سۆڭىكىگە كۆتۈرۈلىدۇ، مانا شۇنداق پايدا ئۈچۈن مېڭە بىلەن باش جام سۆڭىكى ئارىسىدا يۇمشاق ـ قاتتىقلىقتا ئوتتۇراھال ئىككى پەردە قىلىنماي (سۆڭەككە ۋاستىسىز تېگىشىپ تۇرۇشى ياخشى بولىدىغان نەرسە مېڭىگە ۋاستىسىز تېگىشى ياخشى بولىدىغان نەرسىنىڭ ئۆز ئەينى بولۇپ قالماسلىقى ئۈچۈن بۇ پەردە ئىككى قىلىندى)، بەلكى بۇ ئىككى پەردىنىڭ ئارىلىقى ئايرىلىپ، مېڭىگە يېقىنى نېپىز، سۆڭەككە يېقىنى قېلىن يارىتىلدى. بۇ ئىككى پەردە بىرلا مۇھاپىزەتچىگە ئوخشايدۇ، بۇ پەردە مېڭىنى مۇھاپىزەت قىلىش بىلەن بىرگە مېڭىدىكى كۆك قان تومۇر ۋە قىزىل قان تومۇرلارنى ئۆزئارا تۇتاشتۇرىدۇ. ئۇ ئۆزىنىڭ مېڭىدىكى توقۇلمىلىرى بىلەن بالا ھەمراھىغا ئوخشاش تومۇرلارنىڭ ئورنىنى ساقلايدۇ، شۇنداقلا بۇ پەردە يەنىلا چوڭ ئورۇنلاردا مېڭە جەۋھىرىگە چاكتەك كىرىشىپ كەتمەيدۇ ۋە بۇ پەردە مېڭە قېرىنچىلىرىغا يېتىپ، مېڭىنىڭ ئاخىرقى بۆلۈكى قاتتىق بولۇپ، بۇ پەردىگە ئېھتىياجى بولمىغانلىقتىن، مېڭىنىڭ ئاخىرقى بۆلۈكىدە توختايدۇ.

قېلىن پەردە مېڭىگە ۋە نېپىز پەردىگىمۇ ھەر ئورۇندا تېگىشىپ تۇرىدىغان ھالەتتە چاپلاشماستىن، بەلكى ئۇ نېپىز پەردىدىن مۇستەقىل ھالەتتە تۇرىدۇ. بۇ ئىككى پەردە ئارىلىقىنى قېلىن پەردىدىن نېپىز پەردىگە ئۆتىدىغان تومۇرلار تۇتاشتۇرۇپ تۇرىدۇ. قېلىن پەردە مېڭىگە بەك ئېغىر كەلمەسلىك ئۈچۈن قېلىن پەردىدىن ئۇنۇپ، قېلىن پەردىنى چاكلارغا باغلاپ تۇرىدىغان پەردىلىك باغلىغۇچىلار بىلەن باش جام سۆڭىكىگە مەھكەم باغلانغاندۇر. بۇ باغلىغۇچىلار بۇ يەردىن باش جام سۆڭىكىنىڭ سىرتىغا چىقىپ، شۇ يەردە بۇنىڭدىن باش جام سۆڭىكىنى ئوراپ تۇرىدىغان پەردە توقۇلغانغا قەدەر تۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەنمۇ قېلىن پەردىنىڭ باش جام سۆڭىكىگە باغلىنىشى مۇستەھكەم بولمايدۇ.

مېڭە ئۇزۇنسىغا ئۇچ قېرىنچىغا بۆلۈنىدۇ، گەرچە ھەربىر قېرىنچە كەڭلىكىدە ئىككى بۆلەكلىك بولسىمۇ، ئالدىنقى بۆلەكنىڭ ئوڭ ۋە سول بۆلەكتىن ئىبارەت ئىككى بۆلەكنى ئايرىلغانلىقى بىلىنىدۇ. بۇ بۆلەك ھاۋانى سۈمۈرۈشكە، مېڭە ئېشىندىلىرىنى چۈشكۈرۈك بىلەن چىقىرىپ تاشلاشقا سەزگۈر روھنىڭ كۆپىنچىسىنى تارقىتىشقا ۋە ئىچكى سېزىم قۇۋۋەتلىرىدىن بولغان تەسەۋۋۇر قۇۋۋىتىنىڭ خىزمەتلىرىگە يارىدەم بېرىدۇ. مېڭىنىڭ ئارقا قېرىنچىسىمۇ چوڭدۇر، چۈنكى ئۇ، چوڭ ئەزانىڭ بوشلۇقىنى تولدۇرىدۇ، ئۇ يۇلۇندىن ئىبارەت چوڭ نەرسىنىڭ باشلىنىش ئورنىدۇر. مېڭىنىڭ ئارقا قېرىنچىسىدىن ھەربىر تالاقۇرغۇچى روھنىڭ كۆپىنچىسى تارقايدۇ. بۇ يەردە ئەستە تۇتۇش قۇۋۋىتىنىڭ پائالىيەتلىرى مەۋجۇتتۇر. لېكىن، ئۇ مېڭىنىڭ ئالدىنقى قېرىنچىسىدىن، بەلكى ئالدىنقى ئىككى قېرىنچىنىڭ ھەربىرىدىن كىچىكرەكتۇر، شۇنىڭ بىلەن بىرگە يۇلۇنغا يېتىپ كەلگىچە تەدرىجىي كىچىكلەيدۇ، قاتتىقلىقا مايىلراق ھالەتتە زىچلىشىدۇ. ئەمما مېڭىنىڭ ئوتتۇرا قېرىنچىسى مېڭىنىڭ ئالدى بۆلىكىنىڭ ئارقا بۆلىكىگە ئۆتىدىغان ئۆتۈشمە يولىغا ۋە ئۇ ئىككىسىنىڭ ئارىلىقىدىكى دەھلىزگە ئوخشايدۇ، بۇ قېرىنچە شۇنىڭ ئۈچۈن چوڭ يارىتىلغان. بۇ قېرىنچە چوڭ بىر بۆلەكتىن چوڭ بىر بۆلەككە نەرسە يەتكۈزگۈچى بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇزۇن يارىتىلغان. بۇ قېرىنچە ئارقىلىق ئالدىنقى مېڭىدىكى روھ ئارقا مېڭىدىكى روھقا تۆتىشىدۇ ۋە ئەستە ساقلىنىدىغان سېيمالار يېتىپ بارىدۇ، بۇ ئوتتۇرا قېرىنچىنىڭ باشلىنىش ئورنىنىڭ ئۇزۇنسىغا سېلىنغان ئۆيگە ئوخشاش ئىچى توپ شەكىللىك تورۇسى بولىدۇ.

بۇ ئوتتۇرا قېرىنچە ئۆتۈش يولى بولۇش، شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئۆزىنىڭ يۇمىلاقلىقى بىلەن كېسەللىكلەردىن يىراق بولۇش ۋە بۇنىڭغا تايىنىدىغان قاتمۇقات پەردىلەرنى كۆتۈرۈشكە كۈچلۈك بولۇش ئۈچۈن ئېگىز يارىتىلدى. بۇ يەردە مېڭىنىڭ ئالدىنقى ئىككى قېرىنچىسى بۇ

ئۆتـۈشمىدىـكى ئارقا قـىرىنچـىغا كۆرۈنـۈپ تۇرىدىغـان ھالەتتـە بىرلـىشىدۇ. بۇ ئـورۇن ئىككـى قىرىنچىنىڭ بىرلىشىش ئورنى دەپ ئاتىلىدۇ، بۇ ئۆتۈشمىنىڭ ئۆزى بىر قىرىنچىدۇر.

بۇ ئورۇن تەسەۋۋۇردىن ساقلاشقا نەرسە يەتكۈزۈپ بېرىـدىغان ئۆتـۈشمە بولـۇيدى، سـىز بىلگەندەك تەپەككۇر قىلىش ۋە خىيال قىلىشنىڭ ئەڭ ياخشى ئورنى بولدى. بۇ قىرىنچىلارنـىڭ تەپەككۇر ۋە خىيال قىلىش پائالىيەتلىرى سادىر بولىدىغان قۇۋۋەتلەرنىڭ ئورنى ئىكەنـلىكى شـۇ ئورۇنلاردا يۈز بېرىدىغان كېسەللىكلەردىن بىلىنىدۇ. ھەربىر بۆلەككە كېسەللـىك يېتـىش بىلـەن شۇ بۆلەكنىڭ خىزمىتى يوقىلىدۇ ياكى خىزمـىتى ئاپـەتكە ئۇچـرايدۇ. نېپـىز پەردىنـىڭ بەزىسى ئىچكىرىلەپ كىرىپ، مېڭە قىرىنچىلىرىنى مېڭە ئەگمىسىدىكى كاۋاكچىلارغا قەدەر ئوراپ تۇرىدۇ، ئەمما مېڭە ئەگمىسىنىڭ باشقىسىدا ئۇنىڭ قاتتىقلىقى پەردىلەرنىڭ ئۇنى ئوراپ تۇرۇشىغا كۇپايـە قىلىدۇ. مېڭە قىرىنچىلىرى ئىچىدە چاكنىڭ يارىتىلىشى روھىي نەپسانىيىنىڭ مېڭە قىرىنچـىلىرىغـا ئۆتكىنىدەك مېڭە جەۋھىرىگە ئۆتۈشى ئۈچۈندۇر. چۈنكى، ھەر ۋاقىـت قىرىنـچىلار كەڭـرى ۋە ئوچۇق تۇرمايدۇ ياكى روھ پەقەت مېڭە قىرىنـچىلىـرى سىغدۇرغـۇدەك دەرىجىدە ئـاز بولمايـدۇ. چۈنكى، روھنىڭ يۈرەك مىزاجـىدىن مېڭـە مىزاجـىغا ئۆزگـىرىشى بۇ روھـنىڭ يۈرەكـتە مېڭـە، يۈرەك مىزاجىدىن ئالغۇدەك دەرىجـىدە پىشـىشى بـىلەن تولۇق بـولىدۇ. ئۇ روھ مـېڭىگـە يېتـىپ كەلگەندە، ئالدى بىلەن مېڭىنـىڭ دەسلەپكـى كاۋاكچـىسىغا يـېتىپ بـېرىپ، ئۇ يـەردە پىشـىپ، ئاندىن ئوتتۇرا قىرىنچىغا ئۆتۈپ، ئۇ جايدا بەكرەك پىشىپ، ئاندىن ئۇ روھ ئاخىرقى قىرىنچىـدا تولۇق پىشىدۇ. روھنىڭ بەك پىشىشى پـىشۇرغۇچى بـۆلەكلەرنـىڭ پىشـۇرۇلغۇچى بـۆلەكلەرگـە ئارىلىشىشى ۋە ئۆتۈشى بىلەن بولىدۇ، خۇددى بىز تۆۋەندە سۆزلەيدىغان غـىزانىڭ جـىگەردىكى ئەھۋالىغا ئوخشاش. لېكىن ئالدىنقى مېڭە چاكلىرىـنىڭ ئارقـا مېڭە چـاكلىرىـغا قارىغـاندا يەككـە چاكلىرى بىرقەدەر كۆپ بولىدۇ. چۈنكى، چاكنىڭ چاكقا بولغان مۇناسىۋىتى تەخمىنەن ئەزانىڭ ئەزاغا بولغان مۇناسىۋىتىگە ئوخشاشتۇر. ئارقا مېڭىنىڭ ئالدى مېڭىدىن كىچىك يارىتىلىشىنـىڭ سەۋەبى، ئۇنىڭ چاكلاردا ۋە بۇ قىرىنچە بىلەن ئارقا قىرىنچە ئارىلىقىدا بـولۇشىدۇر. بـۇ ئىككـى قىرىنچىنىڭ ئاستىدا بىز يۇقىرىدا مېڭە ئاستىدىكى بالا ھەمراھسىمان پەردە توقۇلىدىغان شاخچە تومۇرلىرىغىچە سۆزلىگەن مېڭىـگە ئۆرلەيـدىغان چوڭ ئـىككى تـومۇرنىڭ تـارقىلىـدىغان ئورنـى باردۇر، بۇ شاخچە تومۇرلار بەز تۇرىدىن بولغان بىر جىسـمغا تايـىنىدۇ، بـۇ بەزسىمـان جىسـم شاخچە تومۇرلارنىڭ ئارىلىقىنى توشقۇزىدۇ ۋە شاخچە تومۇرلارنى باشقا تارقالغان تومۇرلارنـىڭ ئەھۋالىدەك تىرەپ تۇرىدۇ. چۈنكى شاخچە تومۇرلارنىڭ ئارىسىدا بولىدىغان بوشلۇقمۇ بەزسىمان گۆش بىلەن تولدۇرۇلۇشى لازىم. بۇ بەز يۇقىرىدا سۆزلەنگەن شاخچە تومۇرلارنىڭ شەكلىدە ۋە

يۇقىرىدا سۆزلەنگەن تارقىلىش شەكىللىنىدۇ، خۇددى يۇقىرىدا سۆزلەنگەن شاخچىلاش ۋە تارقىلىش تار ئورۇندىن باشلىنىپ، تومۇر كېڭىيىشىنىڭ تەلىپى بويىچە كەڭلىكىگە شاخچىلىنىدەك. بۇ بەز چىلغوزا شەكىللىك بولىدۇ، بۇ بەزنىڭ بېشى ئۇستىدىكى تارقىلىش مەنبەسىگە يانداشىپ، شاخچىلار تولۇق ساڭگىلىغانغا قەدەر ئۆزىنىڭ غايىسى تەرەپكە يۆزلىنىپ، بۇ يەردە بالا ھەمراھسمان پەردىنىڭ توقۇلۇشغا ئوخشاش بىر توقۇلۇش بولۇپ، شۇ يەردە ئورۇنلىشىپ قالىدۇ. مېڭىنىڭ ئوتتۇرا قېرىنچىسىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان بۆلىكى، بولۇپمۇ ئۇنىڭ ئۇستۇنكى بۆلەكلىرى قۇرتتەك سوزۇلۇپ يىغىلالايدىغان بولۇشى ئۇچۇن ئۇزۇنسىغا جايلاشقان چاك قويۇلغان، بەزىسى بەزىسىگە باغلانغان قۇرت شەكىللىك بولىدۇ. بۇ بۆلەكنىڭ ئۇستۇنكى تەرىپىنىڭ ئىچى مېڭىنىڭ ئاخىرقى قىسمىغىچە ئىچكىرىلەپ كىرىدىغان پەردە بىلەن ئورالغاندۇر. بۇ پەردە مېڭىنىڭ يۇمىلاق ئىككى ئۆسۈكچىسىدىن مۇرەككەپ بولغاندۇر، بۇ پەردە ئورنىدىن قوزغىلىپ كەتمەسلىك ئۇچۇن ئىككى يوتىغا ئوخشاش يىغىلغاندا يېقىنلىشىدىغان، ئېچىلغاندا يىراقلىشىدىغان مېڭىنىڭ ئىككى يۇمىلاق ئۆسۈكچىسىدىن «ۋەتەرات» دەپ ئاتىلىدىغان ئىنچىكە تارمۇشلار بىلەن مۇرەككەپ قىلىنغاندۇر. بۇ پەردە خۇددى قۇرت سوزۇلۇپ كەڭلىكى تارايغاندەك تارايسا، بۇ ئىككى ئۆسۈكچىنى بىرلەشتۈرۈپ قىستاپ، ماددا يولى ئېتىلىدۇ، ئەگەر ئۇزۇنلۇقى يىغىلىپ كەڭلىكى كېڭەيسە، ئايرىلىپ يول ئېچىلىدۇ. بۇ پەردىنىڭ ئارقا مېڭىگە يانداشىدىغىنى ئىنچىكىرەك ۋە ئىگىلىشكە مايىلراق بولۇپ، مېڭىنىڭ ئاخىرقى قىسمىغا كىرىدىغان بىر ئورۇنغا كىرگۈچىدەك ئورۇنلىشىدۇ. بۇ پەردىنىڭ ئالدى ئارقىسىدىن مېڭە بەرداشلىق بەرگۈدەك دەرىجىدە كەڭرىرەك تۇرىدۇ.

مەزكۇر ئىككى ئۆسۈكچە ئۇزۇمسىمان ئۆسۈكچە دەپ ئاتىلىدۇ، بۇ ئىككى ئۆسۈكچىنىڭ تۇسۇشى ھەم ئۇنىڭ يېپىلىشىنىڭ كۈچلۈك بولۇشى ۋە باشقا بىرەر نەرسىنىڭ ھەرىكەتلەندۈرۈشى سەۋەبىدىن ھەرىكەتلىنىشى، بىر نەرسىنىڭ ھەرىكەتلەنگىنىدەك بولۇشى ئۇچۇن بۇ ئىككى ئۆسۈكچە چاك بولماي، بەلكى سىلىق يارىتىلدى.

مېڭە ئېشىندىلىرىنى ئىتتىرىپ چىقىرىدىغان ئىككى يول بولۇپ، ئۇنىڭ بىرى ئالدى قېرىنچىدا ۋە ئالدى قېرىنچە بىلەن ئۇنىڭدىن كېيىنكى قېرىنچە ئارىلىقىدىكى ئورتاق پاسىلدا بولىدۇ. يەنە بىرى، ئوتتۇرا قېرىنچىدا بولىدۇ. ئارقا قېرىنچىدا يەكە يول بولمايدۇ، شۇنداق بولۇشى بۇنىڭ ئۇچۇنكى، ئارقا مېڭە بىر تەرەپكە جايلاشتۇرۇلغان ۋە يەنە ئالدى مېڭىگە نىسبەتەن كىچىك بولۇپ، يولغا بەرداشلىق بېرىلمەيدۇ ۋە باشقىلاردىكى يول ئۇنىڭغا كۇپايە قىلىدۇ.

ئوتتۇرا قېرىنچىدا ئالدى - ئارقا قېرىنچىغا ئورتاق بولغان بىر يول باردۇر، بولۇپمۇ بۇ يول يۇلۇنىڭ بەزى ئېشىندىلىرى شۇ تەرەپتىن تارقايدىغان ۋە چىقىرىلىدىغان بىر يول قىلىپ يارىتىلدى. بۇ ئىككى يول ئىككى قېرىنچىدىن باشلىنىپ، مېڭىنىڭ ئۆزىگە ئۆتكەندە ئېپىز پەردىنىڭ باشلىنىش ئورنى بولغان چوڭقۇر بىر ئۆتۈشمە يولىنىڭ قېشىدا ئۇچرىشىدىغان تەرەپكە ئېگىلىدۇ. بۇ يولنىڭ ئاخىرى (ئاخىرى دېگىنىمىز ئۇنىڭ ئاستى تەرىپىدۇر) قاتتىق پەردىنىڭ قېشىدا تاريىدۇ، خۇددى يۇمىلاق كەڭرىلىكتىن تاريىشقا باشلىغان ۋارونكىغا ئوخشاش. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ پەردە ۋارونكا دەپ ئاتىلىدۇ، يەنى «مۇستەنقى» دەپ ئاتىلىدۇ، ئەگەر بۇ پەردە قاتتىق پەردىگە ئۆتسە، بۇ پەردە خۇددى ئۇستى ۋە ئاستى تەرىپىگە بىر نەرسە سانجىلغان توپقا ئوخشاش بەزدىكى يولغا ئۇچرايدۇ. بۇ بەز قاتتىق پەردە بىلەن تاڭلاي يولى ئارىلىقىدا بولۇپ، ئاندىن بۇ پەردە ئۇستۈنكى تاڭلايدىكى سۈزگۈچى كۆمۈرچەكلەردىكى ئۆتۈش يولىنى تاپىدۇ.

3 - پەسىل باشتىكى ئىككىلەمچى ئالامەتلەرگە تەسىر كۆرسىتىدىغان باش كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

شۇنى بىلىش لازىمكى، باشتا تۇرلۇك كېسەللىك پەيدا بولىدۇ. بىزنىڭ بۇ يەردىكى «باش» دېگەن سۆزىمىزدىن مېڭە ۋە ئۇنىڭ پەردىلىرى مەقسەت قىلىنىدۇ. بىز بۇ ئورۇندا چاچ كېسەللىكلىرى توغرىسىدا سۆزلىمەيمىز.

بىز دەيمىزكى، مېڭىدە يەككە ۋە ماددىلىق بولغان سەككىز تۇرلۇك مىزاج بۇزۇلۇش يۈز بېرىدۇ. ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش بۇخاراتلىق ياكى قىياملىق بولىدۇ.

مېڭىدە ھۆججەتكىن بولىدىغان كېسەللىكلەر كۆپ يۈز بېرىدۇ، چۈنكى ھەرقانداق مېڭىدە تۇنجى يارىتىلىشتا بالىياتقۇدا ياكى بالىياتقۇدىن چىققاندىن كېيىن تازىلاش زۆرۈر بولغان ئارتۇق ھۆججەت بارىدۇر. ئەگەر بۇ ھۆججەت تازىلانمىسا ئۇنىڭدىن خەتەرلىك ئاقۇەتلەر كېلىپ چىقىدۇ. بۇ خىل ھۆججەتلىنىڭ ھەممىسى مېڭە جىسمىدا ياكى مېڭە تومۇرلىرىدا ۋە ياكى مېڭە پەردىلىرىدە بولىدۇ. مېڭىدە شەكلى ئۆزگىرىش كېسەللىكى يۈز بېرىدۇ. بۇ شەكلى ئۆزگىرىش مېڭىنىڭ مىقدارىدا بولىدۇ، مەسىلەن: مېڭە بولۇشقا تېگىشلىكتىن كىچىك ياكى چوڭ بولۇپ قالىدۇ ياكى شەكلى بۇزۇلۇش كېسەللىكى مېڭىنىڭ شەكلىدە بولىدۇ، مەسىلەن: مېڭىنىڭ شەكلى تەبىئىي ھالىتىدىن ئۆزگىرىپ، شۇنىڭدىن مېڭە خىزمەتلىرىدە كېسەللىك يۈز بېرىدۇ ياكى مېڭە يوللىرى ۋە ئۇنىڭ تومۇرلىرى توسۇلغان بولىدۇ. توسۇلۇش ئالدى قېرىنچىدا ياكى

ئارقا قېرىنچىدا ياكى ھەر ئىككى قېرىنچىدا قسمەن ياكى تولۇق بولىدۇ. كۆك قان تومۇرلاردا ياكى قىزىل قان تومۇرلاردا ياكى نېرۋىلارنىڭ باشلىنىش ئورۇنلىرىدا بولىدۇ ياكى مېڭە پەردىلىرىنىڭ تارىمۇشلىرى ئاجراپ كېتىدۇ ياكى ئىككى بۆلەكنىڭ ئارىلىقىدا بۆلۈنۈش يۈز بېرىدۇ.

مېڭىنىڭ ئۆزىدە ياكى مېڭە قىزىل قان تومۇرلىرى ۋە كۆك قان تومۇرلىرىدا ياكى مېڭە پەردىلىرىدە ياكى باش جام سۆڭىكىدە پۈتۈنلۈك بۇزۇلغانلىقتىن پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى يۈز بېرىدۇ ۋە يەنە مېڭە جەۋھىرىنىڭ ئۆزىدە ياكى مېڭىنىڭ نېپىز پەردىسىدە ياكى قېلىن پەردىسىدە ياكى تور پەردىسىدە ياكى سىرتقى پەردىدە ئىششىقلار يۈز بېرىدۇ. ئىششىقنىڭ ھەممىسى ئىسسىق ياكى سوغۇق خىلىتلارنىڭ بىرىدىن بولغان ماددىدىن بولىدۇ. ئەمما ئوفۇنەتلەنگەن سوغۇق خىلىتتىن بولغان ئىششىق سوغۇقتىن بولغان دەپ ئاتاشقا تېگىشلىك بولغان ئىششىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق ۋە ئورۇنلىشىپ كەتكەن سوغۇقتىن بولغان ئىششىققا قوشۇلىدۇ، خۇددى يۇقىرىقى ئەھۋاللاردىن بىرەر سىگە قايتمايدىغان ياكى ئۇنىڭدىن پەيدا بولمايدىغان بىرەر مېڭە كېسەللىكلىرى تېپىلمايدىغاندەك بولۇپ كېتىدۇ.

مېڭە كېسەللىكلىرى مېڭىگە خاس كېسەللىكلەر ۋە باشقا ئەزالارنىڭ شېرىكلىشىشى بىلەن بولىدىغان كېسەللىكلەر بولىدۇ. بەزىدە مېڭىدىكى شېرىكسىز كېسەللىكلەرنىڭ خەتىرى چوڭىيىپ، ھەتتا ئادەمنى ئۆلتۈرىدىغان مېڭىگە خاس كېسەللىكلەرگە ئۆزگىرىدۇ. چۈنكى، كۆپىنچە زاتىلجەنبە (كۆكرەك پەردە يالۇغى)، بوغما كېسەللىكلىرىدە بوغىدىغان، ئۆلتۈرىدىغان ماددىلار مېڭىگە ئىتتىرىلىدۇ. كۆپىنچە مېڭىدە مېڭىگە شېرىكلەشكەن باشقا ئەزادىكى ئەزىيەت سەۋەبىدىن ئۆلتۈرىدىغان سەكتە يۈز بېرىدۇ.

4 - پەسىل مېڭە ئەھۋاللىرى بىلىنىدىغان زۆرۈر ئالامەتلەر توغرىسىدا

بىز دەيمىزكى، مېڭە ئەھۋاللىرى بىلىنىدىغان پىرىنسىپلار تۆۋەندىكىلەردۇر: سەزگۈ خىزمەتلىرى، ئىدارە قىلىش خىزمەتلىرىدىن ئەستە تۇتۇش، تەپەككۇر قىلىش، تەسەۋۋۇر قىلىش، گۇمان قىلىش قۇۋۋىتى ۋە خىيال قىلىش قۇۋۋىتى، ھەرىكەت خىزمەتلىرىدىن مۇسكۇللارنىڭ ۋاستىسى بىلەن ئەزالارنى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى قۇۋۋەت خىزمەتلىرى، مېڭىدىن چىقىرىلىدىغان چىقىرىندىلارنىڭ قىيامى، رەڭگى، تەمى، يەنى چىقىرىندىلارنىڭ ئۆتكۈرلۈكى،

تۇزلۇقلۇقى، ئاچچىقلىقى ياكى تەمسىزلىكى، چىقىرىندىلارنىڭ مىقدارىنىڭ ئاز - كۆپلۈكى ياكى قەتئىي توختاپ قېلىشى، ھاۋا ۋە غىزالارنىڭ مېڭىگە ماس كېلىش - كەلمەسلىكى ۋە مېڭىگە زىيان قىلىشى، باشنىڭ چوڭ - كىچىكلىكى، سۆڭەكلەر بايانىدا سۆزلەنگەن باش سۆڭىكىنىڭ ياخشى - يامان شەكىللىرى، باشنىڭ ئېغىر - يېنىكلىكى، باشنى تۇتۇپ باققاندىكى ئەھۋالى، باش ۋە باش تومۇرلىرىنىڭ رەڭگىنىڭ ئەھۋالى ۋە باش تېرىسىدە يۇز بېرىدىغان يارا ۋە ئىششىقلار، كۆز ۋە كۆز تومۇرلىرىنىڭ رەڭگىنىڭ ئەھۋالى، كۆزنىڭ ساغلاملىقى ۋە كېسەللىكى، بولۇپمۇ كۆزنى تۇتۇپ باققاندىكى سېزىمى، ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىق ئەھۋالى، چاچنىڭ ئاز - كۆپلۈكى، توم - ئىنچىكىلىكى ۋە ئۇ چاچ شەكلىنىڭ بۇدۇر، ئۇزۇن بولۇشى ۋە چاچ رەڭگىنىڭ قارا، توق قىزىل ۋە جىگەر رەڭ بولۇشى، چاچنىڭ بالدۇر ئاقىرىشى ياكى كېچىكىپ ئاقىرىشى، چاچنىڭ ساغلام ھالەتتە تۇرۇشى ياكى چاچنىڭ يېرىلىشى ياكى چۈشۈپ كېتىشى ياكى چاچنىڭ دائىرىلىك چۈشۈپ كېتىشى قاتارلىقلار بىلەن چاچ ساغلاملىقىنىڭ يوقاپ كېتىشى ۋە بۇلاردىن باشقا ئەھۋاللاردىن ۋە بويۇنىنىڭ تومۇ - ئىنچىكە ۋە ساغلام بولۇش ئەھۋالى ياكى بويۇندا ئىششىق ۋە خانازىر (لىمفا بەز سىلى) نىڭ كۆپ يۇز بېرىشى ياكى ئاز يۇز بېرىشى، شۇنىڭدەك كىچىك تىل، ئىككى بادامبەز، تىل قاتارلىقلارنىڭ ئەھۋالىدىن ۋە بالىياتقۇ، ئاشقازان، دوۋساقا ئوخشاش مېڭىگە شېرىكلىشىدىغان نېرۋىلىق ئەزالاردىكى قۇۋۇەتلەر ۋە خىزمەت قاتارلىقلاردىن مېڭە ئەھۋالى بىلىنىدۇ.

باشقا ئەزالارنىڭ مېڭىگە بولغان شېرىكچىلىكىگە ئىككى يول بىلەن دەلىل ئىزدىلىدۇ. ئۇنىڭ بىرى، مېڭىگە شېرىكلەشكەن ئەزانىڭ ئەھۋالىدىن مېڭىدە يۇز بەرگەن كېسەللىككە دەلىل ئىزدىلىدۇ؛ يەنە بىرى، مېڭىگە بولغان شېرىكچىلىكىدىن مېڭىدە ئاغرىق پەيدا قىلىدىغان ئەزانىڭ قايسى ئىكەنلىكى، بۇ ئەزادا نېمە كېسەللىكنىڭ بارلىقى، بۇ كېسەللىكنىڭ مېڭىگە قانداق يېتىپ كەلگەنلىك ئەھۋالىدىن دەلىل ئىزدىلىدۇ.

دەلىل ئىزدەشتە، بەزىدە مېڭىنىڭ ھازىرقى خىزمىتى ۋە ئەھۋالىغا ئاساسەن، شۇنىڭدەك كەلگۈسى ئەھۋالىغا ئاساسەن دەلىل ئىزدىلىدۇ، مەسىلەن: غەم - قايغۇ، ياۋايىلىق ئۇزاق داۋاملاشقان بولسا، مالىخولىيا ياكى قۇتروپ (جىم تۇرالماسلىق سارالىقى) كېسىلىنىڭ يېقىندا پەيدا بولىدىغانلىقىغا دەلىل ئىزدىلىدۇ ھەمدە ئورۇنسىز ئاچچىقلىنىشتىن سەرئى (تۇتاقلىق كېسىلى) ياكى ئىسسىقتىن بولغان مالىخولىيا ۋە مانىيا (يىرتقۇچسىمان سارالىق) كېسىلىگە، سەۋەبسىز كۈلۈشتىن ئەخمەقلىق ياكى دۆتلۈككە دەلىل ئىزدىلىدۇ.

5 ـ پەسىل يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئالامەتلەردىن مېڭە ئەھۋالىغا قانداق دەلىل ئىزدەش ۋە بۇ ىىر نەچچە دەلىل ئىزدەش يوللىرىنى يۇقىرىدا سۆزلەنگەن بويىچە ئاخىرغىچە تەپسىلىي بايان قىلىش توغرىسىدا

6 ـ پەسىل مېڭە خىزمەتلىرىدىن ئومۇمىي دەلىل ئىزدەش توغرىسىدا

مېڭىنىڭ خىزمەتلىرىدىن دەلىل ئىزدەشتە ئەگەر مېڭە خىزمەتلىرى ساغلام بولسا، مېڭىنىڭ ساغلام ئىكەنلىكىگە دالالەت قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ. ئەگەر مېڭە خىزمەتلىرى نورمالسىز بولسا، مېڭە خىزمىتىدە مەلۇم كېسەللىك بارلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. مېڭە خىزمىتىدە كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر ئېنىق سۆزلىگىنىمىزدەك ئوچ تۈرلۈك بولىدۇ، يەنى ئاجىزلاش، ئۆزگىرىش، قالايمىقانلىشىپ، ئاندىن يوقىلىش. مېڭە خىزمەتلىرىدىن دەلىل ئىزدەشتە، ئومۇمىي سۆز شۇكى، مېڭە خىزمىتىنىڭ ئاجىزلىشىشى ۋە يوقىلىشى سوغۇقتىن، ھۆللۈك ۋە توسالغۇدىن كېلىپ چىققان روھنىڭ قويۇلۇپ قېلىشىدىن بولىدۇ. ئىسسىقلىق ئېشىپ قۇۋۇەتنى تۆۋەنلەتكۈدەك دەرىجىگە يەتمىسە ئىسسىقلىقتىن بولمايدۇ، ئەمما مېڭە خىزمىتىنىڭ قالايمىقان بولۇشى ياكى ھەرىكىتىگە مۇناسىپ بولماسلىقى بەزىدە ئىسسىقلىقتىن، بەزىدە قۇرۇقلۇقتىن بولىدۇ.

7 ـ پەسىل ھېس قىلىش، ئىدارە قىلىش ۋە ھەرىكەت قىلىشقا مەنسۇپ بولغان روھىي خىزمەتلەردىن ئېلىنغان دەللىلەر توغرىسىدا (قالايمىقان چۈش ئىدارە قىلىش خىزمىتىنىڭ جۈملىسىدىنىدۇر)

بىز دەيمىزكى، بۇ خىزمەتلەردە بەزىدە يۇقىرىدا تونۇشتۇرۇلغان يوقىلىش ياكى ئاجىزلاش ياكى قالايمىقانلىشىش قاتارلىق كېسەللىكلەر يۈز بېرىدۇ، مەسىلەن: بۇ كېسەللىكلەر سەزگۈ

ئەسكەرتىش: ئەسلىي كىتاب بويىچە 5 ـ پەسىل ئۆز پېتى ئېلىندى (ت).

ئەزالاردا بولىدۇ، بىز ئالدى بىلەن سۆزنى كۆزنىڭ كۆرۈش خىزمىتىدىن باشلايمىز.

كۆز خىزمىتىدە كۆز تۇتۇلۇپ قېلىش ياكى كۆز ئاجىزلىشىش ياكى كۆز خىزمىتى قالايمىقانلىشىپ، كۆزنىڭ تەبىئىي شەكلى ئۆزگىرىش قاتارلىقلار كۆرۈلۈپ، ئەمەلىيەتتە بولمىغان نەرسىلەر كۆزگە كۆرۈنىدۇ، مەسىلەن: كۆز ئالدىدا يوق نەرسىلەر كۆرۈنۈش، پاشا، ئىس - تۈتەك، شولا كۆرۈنۈش ۋە ئۇنىڭدىن باشقىلار. ئەگەر بۇ كېسەللىكلەر كۆزگە خاس كېسەللىك بولمىسا، بۇ كېسەللىكلەردىن مېڭىدە بىرەر كېسەللىكنىڭ بارلىقىغا دەلىل ئىزدىلىدۇ. بەزىدە كۆزگە كۆرۈنگەن نەرسىلەر ئۆزىنىڭ رەڭگى بىلەن بىرەر كېسەللىككە دالالەت قىلىدۇ. بۇ ھەقتە بەزى كىشىلەر، سىلەر يۇقىرىدا قالايمىقانلىشىش ئىسسىقتىن بولىدۇ، دېگەن ئىدىگىلار، بەلغەم خىلىتى سوغۇق تۇرسا، كۆزگە ئاق نەرسىنىڭ كۆرۈنۈشى قانداقمۇ بەلغەم خىلىتى ئېشىپ كەتكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ؟ دېيىشى مۇمكىن. بىز دەيمىزكى، بىزنىڭ يۇقىرىدا دېگىنىمىز، تەبىئىي ھارارىتى تولۇق بولغان ساغلام قۇۋۋەتكە ماددىلارنىڭ كېلىۋېلىش ئېتىبارى بىلەن ئەمەس، بەلكى مىزاج ئېتىبارى بىلەنىدۇر.

ئاڭلاش خىزمىتىدە يۇز بېرىدىغان كېسەللىك، مەسىلەن: قۇلاقنىڭ ئاڭلاش خىزمىتى ئاجىزلاپ، پەقەت يېقىندىكى ئۇنلۇك ئاۋازنىلا ئاڭلىيالايدۇ ياكى سىرتتا مەۋجۇت بولمىغان ئاۋازلارنى ئاڭلايدۇ، مەسىلەن: سۇنىڭ ئاۋازى، بولقىنىڭ ئۇرۇلۇش ئاۋازى، دۇمباق ئاۋازى، دەرەخ يوپۇرماقلىرىنىڭ شىلدىرلاش ئاۋازى، شامال ئاۋازى ۋە ئۇنىڭدىن باشقا غوڭۇلدىغان ئاۋازلارغا ئوخشاش. بۇ ئەھۋاللار بىلەن مېڭىنىڭ ئوتتۇرا تەرىپىدە قۇرۇق مىزاجنىڭ بار ئىكەنلىكىگە ياكى مېڭە ئوتتۇرىسىدا توختاپ قالغان ياكى ئۇنىڭغا باشقا ئەزادىن ئۆرلىگەن يەل ۋە بۇخاراتنىڭ بار ئىكەنلىكىگە دەلىل ئىزدىلىدۇ ياكى ئاڭلاش تامامەن يوقىلىدۇ. ئاڭلاشنىڭ ئاجىزلىشىشى ۋە يوقىلىشى سوغۇقلۇقنىڭ كۆپىلۈكىدىندۇر. قۇلاقنىڭ ئاۋازنى يىراقتىن ئاڭلىغاندەك ئاڭلىشى ھۆللۈكتىن بولىدۇ.

پۇراش خىزمىتىدىكى كېسەللىكتە پۇراش پۈتۈنلەي يوقىلىدۇ ياكى ئاجىزلايدۇ ياكى قالايمىقانلىشىپ، ئەمەلىيەتتە مەۋجۇت بولمىغان سېسىق بولغان ياكى سېسىق بولمىغان پۇراقلارنى ھېس قىلىدۇ. بۇ ئەھۋال كۆپىنچە ۋاقىتلاردا گەرچە بۇرۇن تۆشۈكىگە خاس بىرەر كېسەللىك بولمىسىمۇ، ئالدى مېڭىدە توسۇلۇپ قېلىپ، سېزىمنىڭ يوقىلىشىنى ياكى ئاجىزلىششىنى ياكى قالايمىقانلىششىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان خىلىتقا دالالەت قىلىدۇ.

تېتىش ۋە تۇتۇش خىزمىتى بەزىدە يۇقىرىقىلاردەك بولىدۇ، بىراق بۇ ئىككىسىنىڭ تەبىئىي ھالىتىدىن ئۆزگىرىپ كېتىشى، كۆپىنچە ۋاقىتلاردا يېقىن كاۋاكچىلاردىكى خاس بۇزۇلۇشقا، ئاز ساندا مېڭە شېرىكچىلىكىگە دالالەت قىلىدۇ، بولۇپمۇ ئومۇمىي بەدەننىڭ سېزىمسىزلىنىشىغا

ئوخشاش ئومۇمىي بەدەنلىك بولسا. بەزىدە سەزگۈ ئەزالار بىر قىسىم ئاجىزلىق ۋە كۈچلۈكلۈكتە شېرىكلىشىپ، بۇ، سۈزۈكلۈك ۋە تۇتۇقلۇقتىن ئىبارەت مېڭىدىكى ئۆزگەرمەيدىغان بىر ھالەتكە دالالەت قىلىدۇ. مېڭىدە ئاجىزلىق بولسلا تۇتۇقلۇق بولۇۋەرمەيدۇ، بەزىدە مېڭە سۈزۈك تۇرۇۋېمۇ ئاجىز بولىدۇ، مەسىلەن: ئادەم يېقىندىكى ۋە ئازراق چاقنايدىغان نەرسىلەرنى ياخشى، ئوچۇق كۆرەلەيدۇ. يىراقتىكى كىچىك نەرسىلەرنى ياكى بەك چاقنايدىغان نەرسىلەرنى كۆرەلمەيدۇ. چۈنكى، ئاجىزلىغاندا دۇغلۇق ۋە سۈزۈكلۈك بىرگە بولىدۇ. سۈزۈكلۈك ئەلۋەتتە كۈچلۈك بولغاندا بولىدۇ، لېكىن دائىم تۇتۇقلۇق ماددىغا، سۈزۈكلۈك قۇرۇقلۇققا دالالەت قىلىدۇ. بۇ تۇتۇقلۇق بەزىدە تۈيۇقسىز مۇستەھكەم ئورۇنلىشىپ، ئۇنىڭدىن كۆز ئالدى قاراڭغۇلىشىش كېلىپ چىققان بولسا، بۇ، مېڭە تومۇرلىرى ۋە تور پەردىسىدىكى بۇخاراتلىق ماددىغا دالالەت قىلىدۇ. بۇ كېسەللىكلەردىن دەلىل ئىزدەشنىڭ ھۆكۈمى شۇكى، قالايمىقانچىلىق ئورنىدا تۇرىدىغان نەرسە كۆپىنچە قۇرۇق ئىسسىق مىزاجغا تەۋەدۇر، تۆۋەنلەش ۋە ئاجىزلاشنىڭ ئورنىدا تۇرىدىغان نەرسە كۆپىنچە سوغۇقلۇققا تەۋەدۇر. بىراق، بۇزۇقلۇق بەك ئاشكارا بولغاندا ۋە قۇۋۋەت تۆۋەنلىگەندە، سوغۇقلۇققا تەۋە بولمايدۇ، بەزىدە شۇنداق تۇرۇقلۇق ئىسسىقلىقتىن بولىدۇ. لېكىن، ئىسسىقلىق سوغۇقلۇققا قارىغاندا قۇۋۋەتلەرگە ماس كېلىدۇ. مىزاجغا ئېغىر زىيان يەتكۈزمىگەن ۋە بۇزمىغان نەرسە قۇۋۋەتلەرنىڭ ئاجىزلىشىشنى كەلتۈرۈپ چىقارمايدۇ. شۇڭا بۇنداق ۋاقىتتا بۇ دەللىگە تايانماي، بەلكى ئىككى مىزاجنىڭ ھەربىرى ئۈچۈن سۆزلەنگەن باشقا ئالامەتلەرنى كۆزىتىش لازىم. سېزىمنىڭ يوقلىشى بەزىدە مېڭىدىكى سەۋەبلەردىن بولۇپ، ئەزالاردىكى بۇزۇلۇش، ئۇرۇلۇش، توسۇلۇش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولمىسا، ئاجىزلىق سەۋەبلىرىنىڭ كۈچىيىپ كەتكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، ئەزانىڭ ئۆز ۋەزىپىسىنى ئادا قىلىش سالاھىيىتىنىڭ يوقاپ كېتىشى سەزگۈ ئەزالارنىڭ ئۆزىدىكى سەۋەبتىن بولىدۇ. سەزگۈ ئەزادىن قۇلاق ۋە بۇرۇنغا ئوخشاش مېڭىگە بەك يېقىندىن بولغانلىرىدا مېڭىگە شېرىك بولىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ بولماسلىقى بەك ئاز ئۇچرايدۇ. بۇ ئەزادىكى ماددىنى تازىلاش ۋە مىزاجنى تەڭشەش بىلەن يوقالمايدىغان كېسەللىكلەرنىڭ كۆپىنچىسى مېڭىدىن بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بارلىق سەزگۈ ئەزالار ئۆزىگە سېزىلگەن نەرسىلەر بىلەن ئەزىيەتلەنسە، بۇ، قۇۋۋەتنى، ئاڭلاش ۋە پۇراشنى تۆۋەنلەتكۈدەك دەرىجىگە يەتمىگەن ئىسسىقلىق ياكى قۇرۇقلۇقتىن بولغان بىرەر كېسەللىككە دالالەت قىلمايدۇ. كۆپىنچە بۇ، شۇ مىزاجنىڭ مېڭىدە ئىكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ.

ئىدارە قىلىش خىزمەتلىرى: خىيال ۋە تەسەۋۋۇرنىڭ كۈچلۈك بولۇشى مېڭە مىزاجىنىڭ تامامەن كۈچلۈك ئىكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. خىيال ۋە تەسەۋۋۇرنىڭ ئاجىز بولۇشى مېڭىدە

مېڭە خىزمەتلىرىنىڭ قايسىسىنىڭ بۇزۇلغانلىقىنى ئېنىقلاشقا قاراشلىق بولغان بىر كېسەللىكنىڭ بارلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. خىيال ۋە تەسەۋۋۇر قۇۋۋىتىنىڭ بۇزۇلۇشى ۋە كېسەللىنىشى شۇنىڭ جۈملىسىدىندۇر. چۈنكى، بۇ قۇۋۋەت كۆچلۈك بولسا، ئالدى مېڭىنىڭ ساغلام ئىكەنلىكىگە دالالەت قىلىشقا يارىمىم بېرىدۇ. بۇ قۇۋۋەت ئىنسان شەكىل، نەقىش، تاتلىقلىق، تەم، ئاۋاز، نەغمە ـ ناۋا ۋە ئۇنىڭدىن باشقىلىرىغا ئوخشاش ئۆزىگە سېزىلگەن نەرسىلەرنىڭ سۈرەتلىرىنى ئەستە تۇتۇشقا قادىر بولغاندا كۈچلۈك بولىدۇ. چۈنكى، بەزى كىشىلەرنىڭ ئەستە تۇتۇش قۇۋۋىتى تولۇقتۇر، ھەتتاكى ئىقتىدارلىق ئىنژېنېرلارنىڭ بىرى سېزىلغان شەكىلگە بىر قېتىم قاراپلا ئۆز كۆڭلىدە شۇ نەرسىنىڭ سۈرىتى ۋە ئۇنىڭ ھۈنەرلىرىنى سىزىپ چىقالايدۇ ھەم ئۇنى شەكىلگە قايتا قارىماستىن تاماملىيالايدۇ. شۇنىڭدەك بىر بۆلۈك كىشىلەر نەغمە ـ ناۋانى، بىر بۆلۈك كىشىلەر نەرسىلەرنىڭ تەمىنى ئەستە ياخشى ساقلىيالايدۇ. بۇ بابقا تومۇرنىڭ سوقۇشىنى ياخشى بىلىش ئالاقىدار بولىدۇ. چۈنكى بۇ، كۆڭۈلدە تۇتۇپ بىلىنگەن نەرسىلەرنىڭ قۇۋۋىتىنىڭ شەكلىنى سىزىپ بېرەلەيدىغان كۈچلۈك خىيالغا ئېھتىياجلىق بولىدۇ.

ئەگەر بۇ قۇۋۋەتتە بىرەر كېسەللىك يۈز بەرسە، بۇ قۇۋۋەتنىڭ خىزمىتى تامامەن يوقلىپ، بۇ قۇۋۋەت سېزىلگەن خىيالنىڭ سۈرىتىنى سېزىلگەن نەرسە بىلەن سېزگۈچى ئارىلىقىدىكى مۇناسىۋەت يوقالغاندىن كېيىن سېزىشقا قادىر بولالمايدۇ ياكى قۇۋۋەت تەبىئىي ھالىتىدىن ئاجىزلاپ ياكى ئۆزگىرىپ، مەۋجۇت بولمىغان نەرسىلەرنى خىيال قىلسا، بۇ قۇۋۋەت خىزمىتىنىڭ ئاجىزلىغانلىقى ۋە قېينىلاشقانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ.

بۇ ئەزا خىزمىتىنىڭ يوقلىشى كۆپىنچە ئالدى مېڭىدە سوغۇقلۇقنىڭ ياكى قۇرۇقلۇقنىڭ ياكى ھۆللۈكنىڭ ھەددىدىن ئېشىپ كەتكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. سوغۇقلۇق بىرلەمچى سەۋەبتۇر، قۇرۇقلۇق بىلەن ھۆللۈك ئىككىلەمچى سەۋەبتۇر. چۈنكى، بۇ ئىككىسى سوغۇقلۇقنى تارتىدۇ، ئەزا خىزمىتىنىڭ ئۆزگىرىشى ۋە قالايمىقان بولۇشى ھارارەتنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسى ئىشلارنىڭ كۆپلۈكى ۋە سەزگۈر قۇۋۋەتلەر ھەققىدە ئېيتىلغان بويىچە بولىدۇ، بەزىدە بۇ كېسەل ئەقلى ساغلام كىشىلەردە يۈز بېرىپ، ھەتتا بۇلار چىرايلىق بىلەن سەتنى تولۇق بىلەلەيدۇ ۋە كىشىلەر بىلەن ساغلام سۆزلىشەلەيدۇ، لېكىن ئۇلار ئەملىيەتتە مەۋجۇت بولمىغان بىر بۆلۈك كىشىلەرنى بار دەپ خىيال قىلىدۇ ۋە دۇمباق ئاۋازلىرىنى ۋە ئۇنىڭدىن باشقىلىرىنى خىيال قىلىدۇ، خۇددى جالىنۇس بۇ ئەھۋال تېۋىپ روتلستا يۈز بەردى، دەپ ھېكايە قىلغاندەك. تەپەككۇر قىلىش قۇۋۋىتى ۋە خىيال قىلىش قۇۋۋىتىنىڭ بۇزۇلۇشى ئىدارە قىلىش خىزمىتىگە كېسەللىك يەتكەنلىك جۈملىسىدىندۇر. پىكىر ۋە خىيال قىلىش قۇۋۋىتىنىڭ بۇزۇلۇشىدا بۇ قۇۋۋەت يوقلىپ كەتسە، بۇ، ئەقىل كېتىش دەپ

ئاتىلىدۇ. ئەگەر ئاجىزلاشسا، ئەخمەقلىق دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئىككىسىنىڭ باشلىنىش ئورنى ئالدى مېڭىنىڭ سوۋۇپ كېتىشى ياكى قۇرۇق ياكى ھۆل بولۇشىدۇر. بۇ كۆپىنچە يۇقىرىدا سۆزلەنگەن بويىچە بولىدۇ ياكى قۇۋۋەت ئۆزگىرىپ قالايمىقانلىشىپ، مەۋجۇت بولمىغان نەرسىلەرنى پىكىر قىلىدۇ ۋە خاتا ئىشلارنى توغرا، دەپ قارايدۇ. بۇ ئەقىل ئېلىشىش دەپ ئاتىلىپ، ئىششىققا ياكى قۇرۇق ئىسسىق سەپرا ماددىسىغا دالالەت قىلىدۇ، بۇ، يىرتقۇچسىمان سارائىلىقتۇر. بۇنىڭدىكى ئەقىل ئېلىشىش ياۋۇزلۇق قىلىش بىلەن بولىدۇ ياكى سەۋدا ماددىسىغا دالالەت قىلىدۇ. بۇ، مالىخوليادۇر. بۇنىڭدىكى ئەقىل ئېلىشىش يامان گۇمان قىلىش، ئورۇنسىز پىكىر قىلىش بىلەن بولىدۇ. بۇ ئەخلاقلارنىڭ قورقۇنچاقلىققا مايىل بولغىنى سوغۇقلۇققا؛ يۇرەكلىك ۋە ئاچچىقلىنىشقا مايىل بولغىنى ئىسسىقلىققا بەكرەك دالالەت قىلىدۇ. ئۆزئارا پەرقلەندۈرۈش بويىچە تۆۋەندە سۆزلەيمىز، بەزىدە بۇ كېسەللىك باشقا ئەزانىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن بولىدۇ، بۇ شېرىكچىلىك تۆۋەندە بىز سۆزلەيدىغان بىر بۆلەك ئالامەتلەر بىلەن بىلىنىدۇ.

ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، پىكىرلىرى كۆپ قوزغىلىپ قالايمىقانلاشسا ۋە خىلمۇخىل بولسا، بۇ يەردە ھارارەت بولغان بولىدۇ. بەزىدە يەنىلا پىكىر قالايمىقانلىشىش لىيسىرغىس (ئۇنتۇغاقلىق) تىكى ئەقىل ئېلىشىشقا ئوخشاش ھارارەتتىن خالىي بولمىغان سوغۇق ماددىدىن بولغان كېسەللىكلەردە يۈز بېرىدۇ.

ئەسلەش قۇۋۋىتىدە يۈز بېرىدىغان كېسەللىك ئىدارە قىلىش خىزمىتىدە يۈز بېرىدىغان كېسەللىك قاتارىدىدۇر، ئەسلەش قۇۋۋىتىدە يۈز بېرىدىغان كېسەللىكتە ئەسلەش ئاجىزلايدۇ ياكى يوقىلىدۇ، خۇددى جالىنۇس ھەبەش رايونىنىڭ بىر ناھىيەسىدە بۇ يەردىكى قاتتىق جەڭدىن كېيىن قېپقالغان نۇرغۇن جەسەتلەر سەۋەبىدىن ۋابا پەيدا بولۇپ، بۇ ۋابا يۇنان رايونلىرىغا تارقىلىپ، ئۇلاردا بۇ ۋابا سەۋەبىدىن ئۆزىنىڭ ۋە ئاتىسىنىڭ ئىسمىنى ئۇنتۇپ قالىدىغان ئۇنتۇغاقلىق يۈز بەردى، دەپ ھېكايە قىلغاندەك. ئەسلەش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىشىشىدىن يۈز بېرىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ كۆپىنچىسى ئارقا مېڭىدىكى سوغۇقلۇق ياكى ھۆللۈك ياكى قۇرۇقلۇقتىن بولغان بۇزۇقلۇقتىن يۈز بېرىدۇ ۋە ئەقلى قالايمىقانلىشىپ، بىلمەيدىغان نەرسىلەرنى ئەسلەش يۈز بېرىدۇ، بۇ، ماددىلىق ياكى ماددىسىز ئىسسىق مىزاجقا دالالەت قىلىدۇ. قۇرۇق مادىدا بۇ ئەھۋالغا بەك لايىقتۇر. يۇقىرىقىدەك ئەھۋالنىڭ ھەممىسىدە مىزاج ھەددىدىن ئېشىپ كەتمىسە، قۇۋۋەت تۆۋەنلىمەيدۇ. بىز خۇلاسىلەپ شۇنداق دەيمىزكى، بۇ خىزمەتلەرنىڭ يوقىلىشى بەزىدە كۈنلەرنىڭ ئۆتۈشى بىلەن سوغۇقلۇقنىڭ مېڭە جىسمىغا ياكى مېڭە بوشلۇقلىرىغا غەلىبە قىلىشىدىن بولىدۇ. بەزىدە ھۆللۈك قوشۇلغان سوغۇقلۇقتىن بولىدۇ، بەزىدە سوغۇقلۇقنى قۇرۇقلۇق تارتىدۇ. شۇنىڭدەك بۇ خىزمەتلەرنىڭ ئاجىزلىشىشى

ياكى ئۆزگىرىشى ئىششىقتىن ياكى سەپراۋى مىزاجدىن ياكى سەۋداۋى مىزاجدىن ياكى ماددىسىز مىزاجدىن بولىدۇ. چۈشلەرنىڭ ئەھۋالىدىن دەلىل ئىزدەش بۇ ئورۇنغا قوشۇپ قويۇشقا لايىق ئىشلار قاتارىدىندۇر. چۈنكى سېرىق ۋە ئىسسىق نەرسىلەرنى چۈشىدە كۆپ كۆرۈش سەپرانىڭ غەلىبە قىلغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. شۇنىڭدەك بىرەر مىزاجغا مۇناسىپ كېلىدىغان نەرسىلەرنى چۈشىدە كۆپ كۆرۈش شۇ مىزاجنىڭ غەلىبە قىلغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. ئۇلارنى تەپسىلىي سۆزلەپ ئولتۇرۇشنىڭ ھاجىتى يوقتۇر. قالايمقان چۈشلەر قۇرۇق ئىسسىققا دالالەت قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قالايمقان چۈشلەر مېڭىنىڭ ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلىرىدىن ئاگاھلاندۇرىدۇ. شۇنداقلا قورقۇنچلۇق چۈشلەر ۋە ئويغانغاندا ئەسلىيەلمەيدىغان چۈشلەر كۆپىنچە ھۆل سوغۇقلۇققا دالالەت قىلىدۇ، چۈشىدە نەرسىلەرنى ئۆز پېتى كۆرۈش ھۆل سوغۇقلۇققا دالالەت قىلىدۇ.

8 ـ پەسىل ھەربىرىكە مەنسۇپ خىزمەتلەر ھەم ئۇنىڭغا ئوخشايدىغان ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىقتىن دەلىل ئىزدەش توغرىسىدا

ھەربىرىكە مەنسۇپ خىزمەتلەر تۇرىدىن ئېلىنغان دەلىللەردە بۇ خىزمەتلەرنىڭ يوقىلىشى ۋە ئاجىزلىشىشى بۇ خىزمەت ئەزالىرىدىكى كۆپ سۇيۇق ئېشىندى ھۆللۈككە دالالەت قىلىدۇ. قايسى ئەزادا بولسۇن مېڭىدىكى بىرەر كېسەللىككە دالالەت قىلىدۇ. بىراق مېڭىگە ئەڭ خاس بولغىنى سەكتىگە ئوخشاش ئومۇمىي بەدەنىدە بولغىنى ياكى پالەچ ۋە بوشاپ كەتكەن لەقۋاغا ئوخشاش بەدەننىڭ يېرىمىدا بولغىنىدۇر. بەزىدە خىزمەتلەرنىڭ يوقىلىشى ۋە ئاجىزلىشىشى مېڭىنىڭ ئۆزىدە ياكى مېڭىدىن ئۇنۇپ چىققان نېرۋىلارنىڭ بەزىسىدە بولغان مېڭىنىڭ ئىسسىقلىقىدىن ياكى قۇرۇقلۇقىدىن بولۇپ قالىدۇ. لېكىن مېڭىنىڭ ئىسسىقلىقى ياكى قۇرۇقلۇقىدىن خىزمەتلەرنىڭ يوقىلىشى ۋە ئاجىزلىشىشى كۆپلىگەن كېسەللىكلەردىن كېيىن كۇنلەرنىڭ ئۆتۈشى بىلەن ئاستا ـ ئاستا كۆرۈلىدۇ. ئىستىرخا ۋە ئۇنىڭ ئوخشاشلىرىدەك بىر ئەزادا خىزمەتنىڭ يوقاپ كېتىشى ۋە ئاجىزلىشىشى بەزىدە شۇ ئەزاغا خاس كېسەللىكلەردىن، بەزىدە شۇ ئەزاغا مېڭە ئېشىندىلىرىنىڭ ئىتتىرىلىشىدىن بولىدۇ، ئەمما خىزمەتلەرنىڭ ئۆزگىرىشى تۇيۇقسىز بولسا، يەنىلا ئەزالاردىكى ھۆللۈككە، ئەگەر ئاستا ـ ئاستا بولسا، ئەزالاردىكى قۇرۇقلۇققا دالالەت قىلىدۇ. سەرئى بولغان كىشىنىڭ ھەربىرىكەتلىرىنىڭ ئومۇمىي بەدەن

تەشەننۇج بولغان سەرئى بىلەن ئۆزگەرگىنىگە ئوخشاش مېڭىگە خاس بولغان ئۆزگىرىش پەقەت ھۆللۇكتىن بولىدۇ. چۈنكى سەرئى بىراقلا بولىدۇ ياكى بايان قىلىنغان بويىچە باشقا ئەزانىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن بولىدۇ ۋە بۇ سەرئى تولۇق بولمىغان توسالغۇغا دالالەت قىلىدۇ ھەمدە باش تىترەشكە ئوخشاش مېڭىگە خاس بولىدىغان ئۆزگىرىش بۇلارنىڭ ھەممىسى مېڭىنىڭ شۇ تەرىپىدىكى قويۇق ماددىغا ياكى شۇ تەرەپنىڭ ئاجىزلىقىغا ياكى بەزى كېسەللىكلەردىن كېيىن بولغان بولسا ۋە ئاستا - ئاستا پەيدا بولغان بولسا، قۇرۇقلۇققا دالالەت قىلىدۇ. ئەمما مېڭىدىن يىراق ئەزالاردا بولغان خىزمەتنىڭ ئۆزگىرىشى بىز بىرنەچچە قېتىم سۆزلىگەن بويىچە بولىدۇ. يۇقىرىقىلارنىڭ ھەممىسى تەبىئىي ھالەتتىن چىقىپ كەتكەن ھەرىكەتلەردۇر. بىز يەنە دەيمىزكى، ئەگەر ئىنساننىڭ ھەرىكىتى جانلىق بولسا، ئۇ كىشىنىڭ مېڭىسىنىڭ مىزاجى ئەسلىدە قۇرۇق ئىسسىق بولغان بولىدۇ. ئەگەر ھۇرۇن ۋە بوشاڭلىققا مايىل بولسا، ئۇ كىشىنىڭ مېڭىسىنىڭ مىزاجى ھۆل ياكى سوغۇق بولغان بولىدۇ. ئەگەر مېڭىسىدە كېسەللىك بولۇپ، ئۇنىڭ ھەرىكىتى قالايمىقانچىلىققا مايىل بولسا، بۇ كىشىنىڭ مېڭىسىنىڭ مىزاجى ئىسسىقتۇر. ئەگەر ئۇ كىشى جىمغۇرلۇققا مايىل بولسا ۋە قۇۋۋىتى بەك تۆۋەنلەپ كەتمىگەن بولسا، ئۇنىڭ مېڭىسىنىڭ مىزاجى سوغۇققا مايىلدۇر.

ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىق ئەھۋالىدىن دەلىل ئىزدەش بۇ بابقا مۇناسىپ ئىشلاردۇر. شۇنى بىلىش لازىمكى، دائىم ئۇخلاش بوشاشتۇرغۇچى ھۆل سوغۇق مىزاجنىڭ بۇزۇلغانلىقىغا ياكى ھېسسىي قۇۋۋەتلەرنىڭ ھەرىكىتىنى قويۇلدۇرغۇچى سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇشقا ئەگىشىپ كېلىدۇ ياكى كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن ياكى ماددا ھەزىم بولۇپ، قۇۋۋەت ئىچكى تەرەپكە بەك ئىتتىرىلىپ، بۇنىڭ بىلەن بىرگە روھىي نەپسانىي ئىتتىرىلىپ، روھىي نەپسانىيىنىڭ بەك تارقاپ كېتىشىدىن بولىدۇ، خۇددى تاماقتىن كېيىن بولغىنىدەك. تەبىئىي بولمىغان، چارچاش ۋە ھەرىكەتتىن كېيىن بولمىغان ئۇيقۇنىڭ سەۋەبى ھۆللۇك ياكى ھېسسىي قۇۋۋەتنىڭ قويۇلۇپ قېلىشىدۇر، ئەگەر قويۇلدۇرغۇچى سەۋەب يۇز بەرمىسە ۋە ئالامەتلەر سوغۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىگە دالالەت قىلمىسا، بۇ ئۇيقۇنىڭ سەۋەبى ھۆللۇكتۇر. ھەرقانداق ھۆللۇك ئۇيقۇغا سەۋەب بولمايدۇ، چۈنكى ياشانغانلارنىڭ مىزاجى ھۆل تۇرۇقلۇق، ئۇيقۇسىزلىقى كۆپ بولىدۇ. جالىنۇس مۇنداق قارايدۇ: ياشانغانلارنىڭ مىزاجى ھۆل تۇرۇقلۇق ئۇخلىيالماسلىقىنىڭ سەۋەبى، ئۇلارنىڭ بەدىنىدىكى شورلۇق ھۆللۇكلەرنىڭ كەيپىياتىدىندۇر. چۈنكى، شورلۇق ھۆللۇك مېڭىگە ئەزىيەت بېرىش بىلەن ئۇيقۇسىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، لېكىن قۇرۇقلۇق ھەرقانداق ھالەتتە چوقۇم ئۇيقۇسىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

9 - پەيسەل بەدەندىن قوزغالغان تەبىئىي خىزمەتلەر، بەدەندىكى تۈكلەر، كۆڑۈلگەن ئىششىق ۋە يارىلاردىن دەلىل ئىزدەش توغرىسىدا

تەبىئىي خىزمەت تۈرىدىن ئېلىنغان دەلىللەر ئېشىندىلارنىڭ ئوخشاشلىرىدىن ئېشىندىلارنىڭ قوزغىلىشىدىكى مىقدارى ۋە كەيپىياتىدا ياكى قوزغالماسلىقىدا كۆرۈلىدۇ. ئېشىندىلارنىڭ قوزغىلىشى تاڭلاي، بۇرۇن، قۇلاقتىن بولىدۇ ۋە يەنە دەلىللەر باشقا كۆرۈلگەن يارا، مۇدۇر - چاقا، ئىششىقلاردا ۋە بەدەندىكى تۈكلەردە كۆرۈلىدۇ. چۈنكى، تۈك مېڭە ئېشىندىلىرىدىن ئۇنىدۇ، تۈكتىن تۈكنىڭ تېز ئۇنۇشى ياكى ئاستا ئۇنۇشى ۋە ئۇنىڭدىن باشقا ئەھۋاللىرى بىلەن دەلىل ئىزدىلىدۇ.

بىز ئېشىندىلارنىڭ مەزكۇر يوللاردىن قوزغىلىشىدىن دەلىل ئىزدەش ئۈسۈلىنى سۆزلەيمىز. بۇ ئېشىندىلار كۆپ بولۇپ كەتسە، يۇقىرىدا سۆزلەنگەندەك ماددىنىڭ كۆپلۈكىگە ۋە ئەزادا ئېشىندىلارنى كۆپەيتىۋېتىدىغان سەۋەبنىڭ بارلىقىغا ۋە قۇۋۋىتى داپئە (ئىتتىرىش قۇۋۋىتى) نىڭ ئاجىز ئەمەسلىكىگە دالالەت قىلىدۇ.

ئەمما ئېشىندىلار چىقمىسا ياكى ئاز چىقسا، شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئېغىرلىق ياكى سانجىق ياكى كۈيۈشۈش ياكى تارتىشىش ياكى چىڭقىلىپ ئاغرىش ياكى باش قېيىش ۋە قۇلاق غوڭۇلداش بولسا، بۇ، توسالغۇغا ۋە قۇۋۋىتى دايىئەنىڭ ئاجىزلىقىغا ۋە ماددا تولۇپ قالغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. بۇنىڭ تۈرىگە دەلىل ئىزدەشتە كۈيۈشۈپ ئاغرىش، سانجىق، ئېغىرلىقنىڭ ئاز بولۇشى، يۇز ۋە كۆزنىڭ سېرىق بولۇشى، ماددىنىڭ سەپرا ماددىسى ئىكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. چىڭقىلىپ ئاغرىش، ئېغىرلىق، كۆز ۋە يۈزنىڭ قىزىل بولۇشى، تومۇرلارنىڭ كۆپۈشى ماددىنىڭ قان ماددىسى ئىكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. ھۇرۇن، گالۋاڭ، چىدامچان بولۇش، شۇنىڭ بىلەن بىرگە چىراينىڭ رەڭگى قوغۇشۇن رەڭگە مايىل بولۇش، ئۇيقۇ كېلىش ۋە مۇگدەش قاتارلىقلار ماددىنىڭ بەلغەم ماددىسى ئىكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. ئەگەر شۇ ھالەتتە چىراي كۆكۈچ بولسا ۋە ئەستە تۇتۇش بۇزۇلسا، باشنىڭ ئېغىرلىقى يەڭگىلرەك بولسا، ئۇيقۇ غەلىبە قىلمىغان بولسا ۋە باشقا ئالامەتلەر بولمىسا، بۇ، ماددىنىڭ سەۋدا ماددىسى ئىكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ.

ئەگەر يۇقىرىقىدەك ئەھۋاللارنىڭ بىرەرسى قۇلاق غوڭۇلداش، باش قېيىش ۋە ئاغرىقنىڭ يۆتكىلىشى بىلەن بولسا، بۇ، ماددىنىڭ يەل ۋە كۆپۈش، بۇخارات پەيدا قىلىۋاتقانلىقىغا ۋە بۇ

ماددىدا تەسىر كۆرسىتىۋاتقان ھارارەتنىڭ بارلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. ئەگەر باش يەڭگىل بولۇش بىلەن بىرگە ئېشىنىدىلار توسۇلۇپ قالسا، بۇ، مۇتلەق قۇرۇقلۇققا دالالەت قىلىدۇ. بىز سۆزلىگەن بۇ باب قۇيۇلغان ئېشىنىدىلارنىڭ مقدارى ۋە ئۇ ئېشىنىدىلارنىڭ قۇيۇلماسلىقىغا خاس بولىدۇ. ئەمما ئۇ ئېشىنىدىلارنىڭ كەيپىياتىدىن، مەسىلەن: ئېشىنىدىنىڭ سىرتقا مايىل، سۇيۇق، ئىسسىق، ئاچچىق، كۈيۈشتۈرىدىغان بولۇشى ماددىنىڭ سەپرا ماددىسى ئىكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. قۇيۇلغان ئېشىنىدىنىڭ قىزىلغا مايىلراق، تاتلىق بولۇشى، شۇنىڭ بىلەن بىرگە يۇز ۋە كۆزنىڭ قىزىرىشى، كۆپ تەر چىقىشى ۋە ئىسسىق بولۇشى ماددىنىڭ قان ماددىسى ئىكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. ئېشىنىدىنىڭ باشقا ئالامەتلەر بولماسلىق بىلەن بىرگە تۇزلۇق ياكى تاتلىق بولۇشى ياكى تۇتۇپ باققاندا سوغۇق، شورلۇق بولۇشى ياكى تۇتۇپ باققاندا ئىسسىق بولۇشى ھارارەت تەسىر كۆرسەتكەن بەلغەم ماددىسىغا دالالەت قىلىدۇ. ئېشىنىدىنىڭ تەمسىز، قويۇق، تۇتقاندا سوغۇق بىلىنىشى پىشمىغان بەلغەمگە دالالەت قىلىدۇ.

يۇقىرىقى دەلىل ئىزدەشلەر قۇيۇلغان ئېشىنىدىنىڭ تەمى، رەڭگى ۋە تۇتقاندىكى سېزىمى، قىيامى قاتارلىقلارنىڭ كەيپىياتىدىن ئىزدىلىدۇ. ئەمما قۇيۇلغان چىقىرىدىنلارنىڭ پۇرىقىدىن دەلىل ئىزدەشتە پۇراقنىڭ ئوخشىمىتىلىك ۋە ئۆتكۈر بولۇشى ئىسسىقلىققا دالالەت قىلىدۇ. پۇراقنىڭ بولماسلىقى بەزىدە سوغۇقلۇققا ئاۋۇالقىسى ئىسسىقلىققا دالالەت قىلمىغاندەك دالالەت قىلىدۇ.

باش تېرىسى ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىدا كۆرۈلىدىغان يارا، مۇدۇر - چاقا ۋە ئىششىقلاردىن ئىبارەت نەرسىلەرگە ئالاقىدار بولىدىغانلىرى كۆپىنچە ئىلگىرى بولۇپ قوزغالغان ماددىلارغا دالالەت قىلىدۇ ۋە شۇ ۋاقىتتا مېڭىنىڭ ئەھۋالىغا ئوچۇق دالالەت قىلمايدۇ. لېكىن ئىششىق ۋە يارىلار كۆپىيىۋاتقان بولسا، مېڭىنىڭ ئەھۋالىغا دالالەت قىلىدۇ. سىز ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق، سوغۇقتىن بولغان ئىششىق ۋە قاتقان ئىششىق، سەرتانىلىق ئىششىق، يامرايدىغان يارا، يامرىمايدىغان يارا ۋە ئۇلارنىڭ باشقىلىرىنىڭ سەۋەبلىرىنى بىلسىڭىز، سىزگە بۇلاردىن باشنىڭ ئەھۋالىغا دەلىل ئىزدەش قىيىن كەلمەيدۇ. نەزەرىيە قىسمىدا چاچنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى ۋە ئۇنىڭ بۇدۇر بولۇشى، سېلىنىپ تۇرۇشى، ئىنچىكە ياكى توم بولۇشى، كۆپ ياكى ئاز بولۇشى، تېز ياكى ئاستا ئاقىرىشى قاتارلىقلارنى بىلگەن ئىدىڭىز. پات يېقىندا چاچنىڭ يېرىلىشى، دائىرىلىك چۈشۈشى، چاچ تۆكۈلۈشنىڭ سەۋەبى مەخسۇس بابلاردا بىلىنىپ، بۇلار ئارقىلىق چاچتىن دەلىل ئىزدەشنىڭ قانداقلىقى بىلىنىدۇ. بىز بۇ يەردە سۆزنىڭ ئۇزۇن ۋە كۆپ بولۇشىدىن قېچىپ مۇشۇنچىلىك توختىلىمىز.

10 ـ پەسىل ماس كېلىش ۋە ماس كەلمەسلىك، تېز ۋە ئاستا تەسىرلىنىشتىن ئېلىنغان دەلىللەر توغرىسىدا

ماس كېلىش ۋە ماس كەلمەسلىك، تېز ۋە ئاستا تەسىرلىنىش تۈرىدىن ئېلىنغان ئالامەتلەر ماس كېلىش ۋە ماس كەلمەسلىك، ساغلام ھالىتىدە بولۇشتىن ياكى ساغلاملىق ھالىتىدىن چىقىپ، مىزاجى تەبىئىي ھالەتتىن ئۆزگەرگەن ھالەتتە بولۇشتىن خالىي بولمايدۇ. ساغلاملىق ھالىتىدە مىزاجىغا ئوخشايدۇ، دەپ گۇمان قىلىنغان نەرسىدىن شۇ كىشىنىڭ مىزاجى بىلىنىدۇ، بۇ ھالەتتە ماس كەلمەسلىك ئۇ كىشىنىڭ مىزاجىنىڭ ئەكسىدۇر. ئەمما ساغلاملىقتىن چىقىپ كەتكەن ۋە مىزاجى ئۆزگەرگەن ھالەتتە ئەكسىگە ھۆكۈم قىلىنىدۇ[1]. بىز يۇقىرىدا ئومۇمىي سۆزلەرنى سۆزلەپ شۇنداق دېدۇقكى، ساغلاملىق ھەممە بەدەندە بىر مىزاجدا بولمايدۇ. بىر بەدەن بىر مىزاجدىن ساغلام بولۇپ، بۇ مىزاج يەنە بىر بەدەندە بولسا، كېسەللىك پەيدا قىلىشى مۇمكىن، بىراق بىر تەرەپكە ماس كەلمەيدىغان نەرسىنى شۇ تەرەپكىلا ماس كەلمەيدۇ دەپ ئېتىبارغا ئېلىش لازىم، ھەتتا مىزاجنىڭ مىقدارى بىلىنگەنگە قەدەر. چۈنكى، ئىككى خىل ھەددىدىن ئېشىش، يەنى مىزاج ۋە نورمالسىزلىقنىڭ ھەددىدىن ئېشىشى بىر ـ بىرىگە قارشى كېلىدۇ ۋە ئەلۋەتتە بىئارام قىلىدۇ، ساغلاملىققا ماس كەلگەن نەرسە ھەددىدىن زىيادە كۆپ بولۇپ كەتمىسە، نورماللىقتىن چىقىپ كەتكىنىگىمۇ ماس كېلىدۇ. ئىسسىقتىن مىزاجى بۇزۇلغان مېڭىگە سوغۇق ھاۋا، سوغۇق تەبىئەتلىك تىلالار، سوغۇق تەبىئەتلىك خۇش پۇراقلار مەنپەئەت قىلىدۇ، مەسىلەن: كافۇر چۈشكەن دورىلار، سەندەل چۈشكەن دورىلار، نىلۇپەر چۈشكەن دورىلار ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش دورىلار ياكى سىبسق پۇراقلار، مەسىلەن: لاتقىنىڭ پۇرىقى، سۇ لېشىنىڭ پۇرىقى ۋە ئارام ئالدۇرۇش مەنپەئەت قىلىدۇ.

سوغۇقتىن مىزاجى بۇزۇلغان مېڭىگە شۇنىڭغا قارشى كېلىدىغان ئىسسىق ھاۋا، مادداىنى تارقاتقۇچى، ئىسسىقلىق يەتكۈزگۈچى ئىسسىق تەبىئەتلىك خۇش پۇراقلار ۋە سىبسق پۇراقلار، چېنىقتۇرۇش، ھەرىكەت قىلدۇرۇش قاتارلىقلار مەنپەئەت قىلىدۇ.

قۇرۇقلۇقتىن مىزاجى بۇزۇلغان مېڭىگە مېڭىنى تازىلاش ۋە مېڭىدىن سۇيۇقلۇق ئاقتۇرۇش زىيان قىلىدۇ.

ھۆللۈكتىن مىزاجى بۇزۇلغان مېڭىگە مېڭىنى تازىلاش ۋە سۇيۇقلۇقنى ئاقتۇرۇش مەنپەئەت

---

① ساغلاملىقتىن چىقىپ مىزاجى ئۆزگەرگەن ھالەتتە مىزاجىغا ماس كەلگىنى بۇ كىشىنىڭ مىزاجى ئەمەس، ماس كەلمىگىنى شۇ كىشىنىڭ مىزاجىدۇر (ت).

قىلىدۇ.

مېڭىنىڭ تېز تەسىرلىنىشى ئارقىلىق دەلىل ئىزدەشتە، مېڭىنىڭ ئىسسىقلىق ياكى سوغۇقلۇقنى تېز قوبۇل قىلىشىدىن دەلىل ئىزدىلىدۇ. مېڭىنىڭ ئىسسىقلىقنى تېز قوبۇل قىلىشى ئومۇمىي كىتابتا سۆزلەنگەن شەرت ئاستىدا مىزاجنىڭ ئىسسىقلىقغا دالالەت قىلىدۇ. مېڭىنىڭ سوغۇقلۇقنى تېز قوبۇل قىلىشى، مىزاجنىڭ سوغۇقلۇقغا دالالەت قىلىدۇ. شۇنداقلا مېڭىنىڭ تېز قۇرۇشى بەزىدە مېڭە ھۆللۈكىنىڭ ئازلىقىدىن ياكى مېڭە مىزاجنىڭ ئىسسىقلىقىدىن بولىدۇ. لېكىن، بۇ ئىككىسىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق شۇكى، مېڭە ھۆللۈكىنىڭ ئازلىقىدىن مېڭىنىڭ تېز قۇرۇشىدا مېڭىنىڭ ئىسسىقلىقنى تېز قوبۇل قىلىشىغا بىز مېڭە مىزاجى ئالامەتلىرىنىڭ بايانىدا سۆزلەيدىغان ئۇيقۇسىزلىق ۋە ئۇنىڭ باشقىلىرىدەك مېڭە قۇرۇقلۇقىنىڭ باشقا ئالامەتلىرى تېپىلىدۇ. مېڭە مىزاجنىڭ ئىسسىقلىقىدىن مېڭىنىڭ تېز قۇرۇپ كېتىشىدە قۇرۇقلۇق قاتتىق ھەرىكەت قىلغاندا ياكى ئىسسىقلىق ئېشىپ كەتكەندە ياكى شۇنىڭ ئورنىدا تۇرىدىغان قۇرۇقلۇق سەۋەبلىرىدىن بىرەر سەۋەب يۈز بەرگەندە بولىدۇ، باشقا ۋاقىتلاردا قۇرۇقلۇق ئالامەتلىرى بولمايدۇ. مېڭە تېز قۇرۇشتا مىزاج ئىسسىقلىقىنىڭ باشقا ئالامەتلىرى بولىدۇ، مېڭىنىڭ ھۆللۈكنى تېز قوبۇل قىلىشى بەزىدە مېڭە جەۋھىرىنىڭ ئىسسىقلىقىدىن، بەزىدە مېڭە جەۋھىرىنىڭ سوغۇقلۇقىدىن، بەزىدە مېڭە جەۋھىرىنىڭ ئەسلىي مىزاجنىڭ ھۆل بولغانلىقى، بەزىدە مېڭە جەۋھىرى ئەسلىي مىزاجنىڭ قۇرۇق بولغانلىقىدىن بولىدۇ. ئەگەر ھۆللۈكنى تېز قوبۇل قىلىش ئىسسىقلىقتىن بولسا، بۇ يەردە ئالامەتلىرى بولىدۇ. ئاندىن بۇ ھۆللۈكنى قوبۇل قىلىش دائىم بولماي، بەلكى مېڭىدە يۈز بېرىپ، ھۆللۈكنى مېڭىگە تارتىپ، مېڭىنى ھۆللۈككە توشقۇزۇۋەتكەن ھەددىدىن زىيادە ئىسسىقلىقتىن كېيىن بولىدۇ. ئەگەر ئىسسىق مىزاج غالىب ھالەتتە قېپقالسا، ئارقىدىن قۇرۇقلۇق يۈز بېرىدۇ. ئەگەر ھۆللۈكلەر غالىب كەلسە، مېڭە ئەسلىگە قايتىپ ھۆللۈك سوغۇق بولىدۇ. ئەگەر ئىسسىق مىزاج بىلەن ھۆللۈك باراۋەر بولسا، كۆپىنچە ئوفۇنەت ۋە ئوفۇنەتلىك كېسەللىكلەر ۋە ئىششىق پەيدا بولىدۇ. چۈنكى بۇ ھۆللۈك تەبىئي ھارارەت تەسىرىگە قىلالايدىغان تەبىئي ھۆللۈك بولماستىن، بەلكى تەبىئي ھارارەت غەيرىي تەبىئي تەسىرىگە قىلىدىغان ھۆللۈكتۇر. ئۇ غەيرىي تەبىئي تەسىرىگە ئوفۇنەتلىنىشتۇر.

ئەگەر ھۆللۈكنى تېز قوبۇل قىلىش مىزاجنىڭ سوغۇقلۇقىدىن بولسا، ھۆللۈك بىراقلا پەيدا بولماي، بەلكى كۈنلەرنىڭ ئۆتۈشى بىلەن پەيدا بولىدۇ، ئاندىن مېڭە ھۆللۈكنى تېز قوبۇل قىلىپ، مېڭە مىزاجنىڭ سوغۇقلۇقىنىڭ ئالامەتلىرى مەۋجۇت بولىدۇ. ئەگەر بۇ ھۆللۈكنى تېز قوبۇل قىلىش مېڭىنىڭ ئۆزىدىكى ھۆللۈكتىن بولسا، ھۆللۈكنى تېز قوبۇل قىلىش ئىككى

ئىشىنىڭ بىرىدىن بولىدۇ. ھۆللۇك سوغۇقلۇقنىڭ تەسىر كۆرسىتىشىدىن ۋە سوغۇقلۇقنىڭ مېڭىگە يەتكەن ئوزۇقلۇقنى ھەزىم قىلىپ، ئۆزگەرتكۈچى قۇۋۇەتنى بۇزغانلىقىدىن مېڭە ھۆللۈكنى قوبۇل قىلىدۇ. ئەگەر شۇ سوغۇقلۇق مېڭىدە بىراقلا پەيدا بولسا، ئۇنىڭدىن كېيىن ھۆللۈكنى بىراقلا تېز قوبۇل قىلىدۇ. ئەگەر ھۆللۈكنى تېز قوبۇل قىلىش بىلەن بىرگە ماددا ئۆتۈش يوللىرىدا توسالغۇ پەيدا بولسا، ئارتۇق ماددىلار توسۇلۇپ قالىدۇ. بۇ توسۇلۇپ قېلىش ئاز ساندا يۈز بېرىدىغان ۋە بىراقلا بولىدىغان بولماستىن دائىم بولىدۇ.

ئەمما، مېڭە قۇرۇقلۇقىدىن بولغان مېڭىنىڭ ھۆللۈكنى تېز قوبۇل قىلىشىنىڭ سەۋەبى قۇرۇقلۇق يۈز بەرگەندە بىراقلا يۈز بېرىدىغان ھۆللۈكنىڭ سۈمۈرۈلۈپ كېتىشىدۇر، بۇ، ئىلگىرى ئۆتكەن قۇرۇقلۇقنىڭ ئالامەتلىرى بىلەن بىرگە بولىدۇ ۋە ئىسسىقلىقتىن يۈز بېرىدىغىنىغا ئوخشىشىپ كېتىدۇ. بىراق ئىسسىقلىق ۋە قۇرۇقلۇق ئالامەتلىرىدىن ئوخشاشمايدىغانلىرىدا ئوخشاشمايدۇ. تېز تەسىرلىنىشتىن ئېلىنغان بۇ دەللىلەردە تېز تەسىرلىنىشنى تەبىئي قۇۋۇەتنىڭ ئاجىزلىقى بويىچە ئېتىبارغا ئېلىش زۆرۈر ئەمەس، بولۇپمۇ ھۆللۈكنى تېز قوبۇل قىلىشىدا. چۈنكى، تەبىئي قۇۋۇەتنىڭ ئاجىزلىقى مەزكۇر سەۋەبلەرنىڭ بىرىگە تەۋە. بارلىق ماس كېلىش ۋە ماس كەلمەسلىك كەيپىيات جەھەتتىن ئېلىنماي، بەلكى شەكىل ۋە ھەرىكەت جەھەتتىن ئېلىنىدۇ، خۇددى دۇبۇلغىسمان باش ئاغرىقىغا گىرىپتار بولغان كىشى باشقا خىل ھالەتلەردە يېتىشقا قارىغاندا ئوڭدا يېتىشنى ياخشى كۆرگىنىدەك.

11 ـ پەسىل باشنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكى ئارقىلىق مېڭىنىڭ ئەھۋالىغا دەلىل ئىزدەش توغرىسىدا

باشنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكى ئارقىلىق مېڭىنىڭ ئەھۋالىنى بىلىشتە، باشنىڭ تۇغما كىچىك بولۇشى ماددىنىڭ ئازلىقىدىن، باشنىڭ تۇغما چوڭ بولۇشى ماددىنىڭ كۆپلۈكىدىن ئىكەنلىكىنى بىلىش لازىم. بىزنىڭ بۇ يەردە ماددا دېگىنىمىز، ئىنسان يارىتىلىشتا باشقا تەبىئي تەقسىم قىلىنغان مەنىي ماددىسىدۇر. ئەگەر ماددا ئاز بولسىمۇ، تۇنجى سۈرەتكە كەلتۈرۈش قۇۋۋىتى كۈچلۈك بولسا، باشنىڭ شەكلى ياخشى بولىدۇ ۋە باشنىڭ كىچىكلىكىگە قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقىغا دالالەت قىلىدىغان تۇغما باش شەكلىنىڭ ناچارلىقى بىرلىشىپ كېلىدىغان باش شەكلىنىڭ ناچارلىقىغا قارىغاندا ئازراق ناچار بولىدۇ. چۈنكى باشنىڭ كىچىك، شەكلىنىڭ ناچار بولۇشى مېڭە شەكلىنىڭ ناچار بولۇشى، مېڭە قۇۋۋەتلىرىنىڭ ئاجىزلىقى، مېڭىدىكى

ئىداره قىلىش قۇۋۋىتى ۋە تەبئىي قۇۋۋەت ئورنىنىڭ تارلىقىدىن خالىي بولمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن پاراسەتلىك كىشىلەر بېشى كىچىك ۋە كۆرۈمسىز بولغان ئادەملەر جاھىل، قورقۇنچاق، تېز ئاچچىقلىنىدىغان، ئىشلاردا گاڭگىراپ قالىدىغان كىشىلدۇ، دەپ كەسكىن ھۆكۈم قىلمىدى.

جالىنۇس دېدىكى، گەرچە باشنىڭ چوڭ بولۇشىغا شەكلىنىڭ ياخشى بولۇشى، بويۇننىڭ توم بولۇشى، كۆكرەكنىڭ كەڭرى بولۇشى قوشۇلۇپ كەلمىگەندە، مېڭە ئەھۋالىنىڭ ياخشىلىقىغا دائىم دالالەت قىلمىسمۇ، باشنىڭ كىچىك بولۇشى مېڭە شەكلىنىڭ ناچارلىقىغا دالالەت قىلىشتىن خالىي بولمايدۇ، ئەلۋەتتە. چۈنكى، باش شەكلىنىڭ ياخشى، بويۇننىڭ توم، كۆكرەكنىڭ كەڭ بولۇشى ئومۇرتقا ۋە قۇۋۇرغىلارنىڭ چوڭ بولۇشىغا، بۇلار يۇلۇننىڭ چوڭ ۋە كۈچلۈك بولۇشىغا، مېڭىنىڭ كۈچلۈك بولۇشىغا ئەگىشىپ كېلىدۇ. چۈنكى، ماددىنىڭ كۆپلۈكىگە سۈرەتكە كەلتۈرگۈچى قۇۋۋەت (قۇۋۋىتى مۇسەۋۋىرە) نىڭ كۈچلۈكلۈكى قوشۇلۇپ كەلسە، باش مۇشۇ شەكىلدە بولىدۇ.

يۇقىرىقىلارنى كۈچەيتىدىغان ئىشلارنىڭ بىرى شۇكى، باش باشقا ئەزالار بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ، ئەگەر باشقا باشقا ئەزالاردىن ئاجىزلىق كەلسە، باش شەكلى ناچار، بوينى ئاجىز، ئومۇرتقىسى كىچىك بولىدۇ ياكى ئومۇرتقىنى قورشاپ تۇرىدىغان ۋە ئومۇرتقىدىن ئۇنىدىغان ئەزالار كېسەللەنگەن بولىدۇ. بۇنىڭغا ئاساسەن بەزىدە باشنىڭ بەك چوڭىيىپ كېتىشىدىن تەبئىي بولمىغان باش چوڭىيىش يۈز بېرىدۇ، مەسىلەن: كىچىك بالىلاردا تەبئىي يول بىلەن ئەمەس، بەلكى كېسەللىك يولى بىلەن باش كۆپۈش ۋە چوڭىيىش يۈز بەرگەنگە ئوخشاش. بۇنىڭ سەۋەبى، قايناۋاتقان ماددىنىڭ كۆپلۈكىدۇر. شۇنىڭدەك چوڭلاردىكى ئېغىر باش ئاغرىقلىرىمۇ باش چوڭىيىش يۈز بېرىدۇ. بەزىدە يەلتاشما مېڭىدە ئۇستۈنلۈكنى ئىگىلىگەندە چوققا كىچىكلەپ، جاغ سۆڭەك چاپلىشىپ قېلىش يۈز بېرىدۇ. يۇقىرىقىلاردىن باشنىڭ چوڭ - كىچىكلىكىنىڭ دەللىلىرىنى بىلۈۋالدىڭىز. مېڭىنىڭ ياخشىلىقىنىڭ ئالامەتلىرىدىن بىرى شۇكى، شارائىنىڭ بۇخاراتلىرىدىن ۋە بىز تۆۋەندە سۆزلەيدىغان شارائىنىڭ زىيانلىرىدىن تەسىرلەنمەيدۇ، شارائىنىڭ لەتىفلەشتۈرۈشى ۋە ئىسسىقلىقىدىن تەسىرلىنىپ، زېھنىنى كۈچەيتىدۇ.

12 - پەسىل باشنىڭ شەكلى ئارقىلىق دەللىل ئىزدەش توغرىسىدا

باشنىڭ شەكلى ئارقىلىق دەللىل ئىزدەشتە بىز باش جام سۆڭىكى بابىدا باشنىڭ تەبئىي شەكلىنىڭ قانداق بولىدىغانلىقى، ناچار شەكلىنىڭ قانداق بولىدىغانلىقىنى ۋە ناچار شەكىل

باشنىڭ بىرەر بۆلىكىدە يۈز بەرسە، شۇ بۆلەكتىكى مېڭىنىڭ خىزمەتلىرىگە ئەلۋەتتە زىيان يەتكۈزىدىغانلىقىنى تونۇشتۇرغان ئىدۇق. خۇددى جالىنۇس باشنىڭ دائىم قۇتا شەكلىدە بولۇشى ۋە چاسا شەكلىدە بولۇشى ئەيىبتۇر، باشنىڭ ئىككى تەرىپىنىڭ چىقۇبلىشىنىڭ سەۋەبى سۇرەتكە كەلتۈرۈش قۇۋۋىتىنىڭ كۆچلۈكلۈكى بولۇپ، بۇ قۇۋۋەتنىڭ خىزمىتى ھەددىدىن ئېشىپ كەتكەنلىك بولمىغاندا باشنىڭ ئىككى تەرەپكە چىقۇبلىشى ئەيىبتۇر. سۇرەتكە كەلتۈرگۈچى قۇۋۋەتنىڭ كۆچلۈكلۈكىگە بويۇنۇنىڭ شەكلى، چوڭ - كىچىكلىكى ۋە كۆكرەكنىڭ شەكلى دالالەت قىلىدۇ.

13 - پەسىل باشنىڭ ئېغىر - يېنىكلىكى، ئىسسىق - سوغۇقلۇقى ۋە ئاغرىقلىرىدىن ئىبارەت مېڭىنىڭ سېزىمىدىن دەلىل ئىزدەش توغرىسىدا

باشنىڭ ئېغىر - يېنىكلىكىدىن ئېلىنغان دەلىللەردە باشنىڭ داۋاملىق ئېغىر بولۇشى باشتا ماددا بارلىقىغا دالالەت قىلىدۇ، لېكىن سەپرا ماددىسى ئېغىرلىقنى ئازراق، كۆيدۈرۈشنى ئېغىرراق پەيدا قىلىدۇ. سەۋدا ماددىسى سەپراغا قارىغاندا ئېغىرلىق ۋە ۋەسۋەسىنى كۆپرەك پەيدا قىلىدۇ.

قان ماددىسى سەپرا ۋە سەۋدا ماددىسىغا قارىغاندا ئېغىرلىقنى بەكرەك كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئىسسىق كەيمۇسىنىڭ ئىچكى تەرەپكە ئۆتكەنلىكى ئۇچۇن كۆزنىڭ تېگىدە ئاغرىش ۋە چېكىلىش، تومۇرلاردا قىزىرىش ۋە كۆپۈشنى بەكرەك پەيدا قىلىدۇ.

بەلغەم ماددىسى ھەممە ماددىغا قارىغاندا ئېغىرلىقنى كۆپرەك، قان ۋە سەپراغا قارىغاندا ئاغرىقنى يېنىكرەك، سەۋدا ماددىسىغا قارىغاندا ئۇيقۇنى كۆپرەك پەيدا قىلىدۇ، شۇنىڭدەك دۆتلۈك، ھۇرۇنلۇق، روھسىزلىق قاتارلىقلارنى پەيدا قىلىدۇ.

ئىسسىق ۋە سوغۇقلۇققا قاراپ دەلىل ئىزدەشتە، باشنىڭ ئۆزىدە سېزىلىدىغان سوغۇقلۇق ۋە باشنى باشقىلار تۇتقاندا بىلىنىدىغان سوغۇقلۇقتىن دەلىل ئىزدىلىدۇ. سىزگە مەلۇمكى، تۇتقاندا بىلىنىدىغان ئىسسىقلىق ئىسسىقلىققا دالالەت قىلىدۇ. ئەگەر بۇ ئىسسىقلىق داۋاملاشسا، بۇ مىزاجنىڭ ئىسسىقلىقىدۇر. ئەگەر كېيىن پەيدا بولغان بولسا ۋە بىئارام قىلسا، بۇ ئىككىلەمچى ئىسسىقلىق بولىدۇ. شۇنىڭدەك سوغۇقلۇقنىڭ ھۆكۈمىمۇ ئىسسىقلىقنىڭ ھۆكۈمىگە ئوخشاش بولىدۇ. قۇرۇق قاسراق ھۆكۈمى سىرتىدىن يىرىكلەشتۈرگۈچى، قاسراق پەيدا قىلغۇچى سوغۇقلۇق بولمىسا، سوغۇقلۇققا ئوخشاشتۇر. ئەگەر ئىچكى تەرەپتىن تەرلەتكۈچى ئىسسىقلىق بولمىسا، ھۆللۈكنىڭ ھۆكۈمىمۇ شۇنىڭغا ئوخشاشتۇر. ئىنسانىدا بېشىنى بىرەر ئۆملىگۈچى

يەۋاتقاندەك خيال قىلىنىدىغان يېگۈچى ئاغرىق ۋە كۆيدۈرگۈچى ئاغرىق ئىسسىق ماددىغا، لوقۇلداپ ئاغرىش ئىسسىقتىن بولغان ئىششققا دالالەت قىلىدۇ. لوقۇلداپ ئاغرىشنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئىششققا دالالەت قىلىشىنى قىزىتمىنىڭ داۋام قىلىشى كۈچەيتىپ بېرىدۇ. باسىدىغان ئېغىرلىق سوغۇقتىن بولغان ئېغىر ماددىغا، تارتىشتۇرۇپ ئاغرىش يەللىك ماددىغا دالالەت قىلىدۇ. ئاغرىقنىڭ يۆتكىلىشى يەللىك ماددىنىڭ بارلىقىنى كۆچەيتىپ بېرىدۇ. بولقا بىلەن ئۇرغانىدەك ئاغرىش دۇبۇلغىسمان باش ئاغرىقى ۋە سوزۇلما شەقىقگە دالالەت قىلىدۇ. ئاغرىغان تەرەپمۇ بىر نەرسىگە دالالەت قىلىدۇ، مەسىلەن: خۇددى بىر تۆۋەندە ئاشقازان شېرىكچىلىكى بىلەن بولغان باش ئاغرىقى بىر شەكىلدە بولسا، جىگەر شېرىكچىلىكى بىلەن بولغان باش ئاغرىقى يەنە بىر شەكىلدە بولىدۇ، دەپ سۆزلەيدىغىنىمىزدەك. بەزىدە ئاغرىق داۋاملىشىش بىلەن بىرەر نەرسىگە دالالەت قىلىدۇ. چۈنكى، ئاغرىق باشنىڭ ئالدى ۋە ئارقىسىدا داۋاملاشسا، قەرائىتىس (ئىسسىقتىن بولغان سەرسام) دەپ مەشھۇر بولغان كېسەللىكتىن ئاگاھلاندۇرىدۇ.

14 ـ پەسىل كۆز، تىل، يۈز، كىچىك تىل يوللىرى، ئىككى بادامبەز، بويۇن ۋە نېرۋىلارغا ئوخشاش مېڭىنىڭ شاخچىلىرىغا ئوخشايدىغان ئەزالارنىڭ ئەھۋاللىرىدىن دەلىل ئىزدەش توغرىسىدا

كۆزدىن دەلىل ئىزدەشتە كۆزنىڭ تومۇر ئەھۋاللىرى، ئېغىر ـ يېنىكلىك ئەھۋالى، رەڭگىنىڭ سېرىق، خۇنۇك، قوغۇشۇن رەڭ ياكى قىزىل بولۇش ئەھۋالى ۋە كۆزىنى تۈتۈپ باقىماندىكى ئەھۋالى قاتارلىقلاردىن دەلىل ئىزدىلىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسى مېڭىنىڭ ئۆزىدە بولىدىغان نەرسىلەرگە دالالەت قىلىشتا بەك يېقىنلىشىدۇ.

بەزىدە كۆزدىن ئاقىدىغان ياش، چاپاق، كۆزنى يۇمۇش، چەكچىيىپ قاراش ۋە كۆزنى يۇمۇپ ـ ئېچىش ئەھۋالى كۆزنىڭ ئولتۇرۇشۇپ كېتىشى، كۆزنىڭ پولتىيىپ چىقىشى، چوڭ ـ كىچىك بولۇشى، كۆز ئاغرىقلىرى قاتارلىق كۆزدە يۈز بېرىدىغان نەرسىلەردىن دەلىل ئىزدىلىدۇ. كۆزنىڭ قۇرۇق بولۇشى بەزىدە مېڭىنىڭ قۇرۇقلۇقىغا دالالەت قىلىدۇ. كۆزدىن چاپاق ۋە ياشلارنىڭ ئېقىشى كۆزنىڭ ئۆزىدىكى بىرەر كېسەللىكتىن بولمىسا، ئالدى مېڭىدىكى ھۆللۈككە دالالەت قىلىدۇ. كۆز تومۇرلىرىنىڭ چوڭ بولۇشى مېڭە جەۋھىرىنىڭ ھارارىتىنىڭ ئۆرلەپ كەتكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. كۆزدىن ياشنىڭ ئېقىشى سىرتقى سەۋەبتىن بولمىسا، ئىسسىقتىن

بولغان كىسەللىكلەردە مېڭىنىڭ ھارارىتى ۋە ئىششىقىغا دالالەت قىلىدۇ، بولۇپمۇ ئىككى كۆزنىڭ بىرىدىن ياش ئاقسا. ئەگەر چاپاق كۆز قارىسىنى ئۆمۈچۈك توربىغا ئوخشاش يېپىشقا باشلاپ، ئاندىن بىر يەرگە يىغىلسا، بۇ ئۆلۈم ۋاقتىنىڭ يېقىنلاشقانلىقىدۇر. خۇددى قەرانىتىس، بەزىدە لىسرغىس (سوغۇقتىن بولغان سەرسام) دا ھەمدە سەپرادىن بولغان سەرسامدا قۇۋۇەت تارقاپ كەتكەندە، كۆزنىڭ يۇمۇلۇپ ئېچىلماي، ئوچۇق قېپقېلىشى مېڭىدىكى ئېغىر بىر كىسەللىككە دالالەت قىلغىنىدەك.

كۆزنى كۆپ چىمچىقلىتىش ھارارەتنىڭ ئېشىپ كېتىشى ۋە جۇنۇنغا دالالەت قىلىدۇ. كېرىگەت (دىئافراگما) ئىششقىغا گىرىپتار بولغان كىشىنىڭ بىرلا ئورۇنغا داۋاملىق قاراپ تۇرۇۋېلىشى ۋەسۋەسە ۋە مالىخولىياغا دالالەت قىلىدۇ. بەزىدە كۆزنىڭ ھەرىكەتلىرىدىن ئاچچىقلىنىش، غەم ـ قايغۇ، قورقۇش، ئاشقىلىق قاتارلىقلاردىن مېڭە ۋەھىمىلىرىگە دەلىل ئىزدىلىدۇ. كۆزنىڭ پۇلتىيىپ چىقىشى ئىششقلارغا ياكى مېڭە بوشلۇقىدا خىلىتلارنىڭ توشۇپ قالغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. كۆزنىڭ كىچىك بولۇشى ۋە ئولتۇرۇشۇپ كېتىشى مېڭە جەۋھىرىنىڭ كۆپ تارقاپ كەتكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. خۇددى ئۈيقۇسىزلىقتا، سەرسامدا، ئاشقىلىقتا يۇز بەرگىنىگە ئوخشاش. كۆز شەكلىنىڭ ھەر خىل بولۇشى مېڭە جەۋھىرىنىڭ تارقاپ كېتىشىگە خۇددى بىز ئۆز ئورنىدا تەپسىلىي بايان قىلغىنىمىزدەك دالالەت قىلىدۇ، شۇنداقلا كۆز شەكلىنىڭ ھەر خىل بولۇشى بەزىدە مېڭىدىكى ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق ۋە قۇبۇغا دالالەت قىلىدۇ.

ئەمما تىلنىڭ ئەھۋالىدىن دەلىل ئىزدەشتە، مەسىلەن: تىل كۆپىنچە ئۆز رەڭگى بىلەن مېڭىنىڭ ئەھۋالىغا دالالەت قىلىدۇ، خۇددى تىل ئۆزىنىڭ ئاقلىقى بىلەن لىيسرغىسقا، دەسلەپتە سېرىق، كېيىن قارا بولۇشى بىلەن سەپرادىن بولغان سەرسامغا دالالەت قىلغىنىغا ئوخشاش ۋە تىلنىڭ بەك سېرىق بولۇشى، تىل ئاستىدىكى تومۇرلارنىڭ كۆكىرىشى بىلەن بۇ كىشىنىڭ سەرئى بولۇشىغا دالالەت قىلغىنىدەك. تىل رەڭگى بىلەن دەلىل ئىزدەش كۆز رەڭگى بىلەن دەلىل ئىزدەشكە ئوخشاش ئەمەستۇر، چۈنكى كۆز رەڭگى بىلەن دەلىل ئىزدەش مېڭىگە بەك خاس بولىدۇ. ئەمما، تىلنىڭ رەڭگى بىلەن بەزىدە ئاشقازانىنىڭ ئەھۋالىغا دەلىل ئىزدىلىدۇ، لېكىن مېڭىدە كىسەللىك بارلىقى بىلىنگەندە تىل رەڭگى بىلەن دەلىل ئىزدەش يىراق بولمايدۇ.

يۈزنىڭ ئەھۋالىدىن دەلىل ئىزدەشتە يۈزنىڭ رەڭگىدىن دەلىل ئىزدىلىدۇ. يۈز رەڭگىنىڭ مىزاجلارغا دالالەت قىلىشى ھەممىگە مەلۇمدۇر ياكى يۈزنىڭ سېمىز ـ ئورۇقلۇقىدىن دەلىل ئىزدىلىدۇ. چۈنكى، يۈزنىڭ سېمىز ۋە قىزىللىقى قانىنىڭ غەلىبە قىلغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. يۈزنىڭ ئورۇق ھەم سېرىق بولۇشى سەپرانىڭ غەلىبە قىلغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ، يۈزنىڭ

ئورۇق ۋە كۆكۈمتۇل بولۇشى سەۋدا قۇرۇقلۇقىنىڭ غەلبە قىلغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ، سۇلۇق كۆپجۇش ئەسلىي ئەھۋال بولماي، قوشۇمچە ئەھۋال بولۇپ، بەدەندە چىرايىنى ئۆزگەرتىدىغان بىرەر كېسەللىك مېڭىنىڭ بىر تەرىپىدە بولىدىغانلىقى بىلىنگەندىن كېيىن پەيدا بولىدۇ.

بويۇننىڭ ئەھۋالىدىن دەلىل ئىزدەشتە، ئەگەر بويۇن كۆچلۈك، توم بولسا، مېڭە قۇۋۇتىنىڭ كۈچلۈك ۋە تولۇق ئىكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. ئەگەر بويۇن قىسقا، ئىنچىكە بولسا، مېڭە قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلىقىغا ۋە تولۇق ئەمەسلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. ئەگەر بويۇن خانازىر (بويۇن بەز سىلى) ۋە ئىششىقلارنى ئاسان قوبۇل قىلىدىغان بولسا، بويۇندىكى ئاجىزلىق ئەمەستۇر، بويۇن خانازىر ۋە ئىششىقلارنى ئاسان قوبۇل قىلمايدىغان بولسا، بۇنىڭ سەۋەبى بويۇننىڭ كۈچلۈكلۈكى ئەمەستۇر، بەلكى بۇنىڭ سەۋەبى تۆۋەندە بىز سۆزلەيدىغان ھەر خىل مىزاجلارنىڭ بىرەرسىدىن مېڭىدىكى ھەزىم قىلىش قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلىقى ۋە ئىتتىرگۈچى قۇۋۇتىنىڭ كۈچلۈكلۈكىدۇر، چۈنكى بويۇن ئەتراپى مېڭە ئىتتىرگەن نەرسىلەرنى بويۇندىكى بەزسىمان يۇمشاق گۆشكە قوبۇل قىلىدۇ.

كىچىك تىل، ئىككى بادامبەز، چىش قاتارلىقلارنىمۇ دەلىل ئىزدەش شۇنداق بولىدۇ، نېرۋىلىق ئىچكى ئەزالارنىڭ ئەھۋالىدىن دەلىل ئىزدەش شېرىكچىلىك يولى بىلەن بولىدۇ، چۈنكى نېرۋىلىق ئەزالارنىڭ مېڭە ۋە يۇلۇنغا شېرىكلىشىشى زۆرۈردۇر، خۇددى بۇ ئەزالاردا كېسەللىكلەر داۋاملاشسا، مېڭىگە شۇ ئەزالاردىكى كېسەللىكتىن بىرەرسىنى كەلتۈرگەندەك ياكى بەزىدە شۇ ئەزالارغا كېسەللىك مېڭىدىن يېتىپ كەلگىنىگە ئوخشاش. نېرۋىلار كۈچلۈك، توم ۋە تۈگۈنلىرى كۈچلۈك بولسا، مېڭىنىڭ كۈچلۈكلۈكىگە دالالەت قىلىدۇ.

15 ـ پەسىل مېڭە شېرىكلىشىدىغان ۋە يېقىنلىشىدىغان ئەزالارنىڭ شېرىكچىلىكىدىن دەلىل ئىزدەش توغرىسىدا

ئەگەر مېڭىگە شېرىك ئەزالار كۈچلۈك بولسا، مېڭە كۈچلۈكتۇر. ئەگەر مېڭىگە شېرىك ئەزالاردا بۇ ئەزالارغا يېتىدىغان سىرتقى سەۋەبلەر بولماي تۇرۇپ كېسەللىك كۆپ بولسا، مېڭە ئاجىزدۇر ياكى كېسەللەنگەندۇر. بەزىدە بۇ كېسەللىكلەر باشقا ئەزالاردا مېڭىدىكى كېسەللىكنىڭ شېرىكلىششى بىلەن بولىدۇ. مەسىلەن: بىمارداھېس بولمىغانلىقتىن چوڭ ـ كىچىك تەرەت قىلىش ھاجىتى بولغاندا قوپالمايدۇ، خۇددى لىيسرغىس، سۇباتى سەھرى ۋە ئۇنىڭ ئوخشاشلىرىدا بولغىنىدەك ياكى لىيسرغىس، سۇباتى سەھرى ۋە قەرانتىستا ھەربىرىكەتنىڭ ئېغىر

كەلگەنلىكىدىن چوڭ - كىچىك تەرەتكە قويالمىغانغا ئوخشاش.

مېڭىدىكى كېسەللىكنىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن باشقا ئەزالاردا بولىدىغان كېسەللىك لىيسىرغىس، سۇباتى سەھرى ۋە ئۇنىڭدىن باشقىلاردا يۇتالماسلىق، بىرەر نەرسە گالغا تۇرۇپ قېلىش، چاڭقاپ كېتىش قاتارلىقلارنىڭ يۈز بەرگىنىگە ئوخشاش ۋە نەپەسنىڭ دەللىرىگە ئوخشاش. چۈنكى نەپەسلىنىش بەزىدە كىرىگەت ۋە نەپەس ئەزالىرىغا ئۆتكەن مېڭىدىكى بىرەر كېسەللىك سەۋەبىدىن ئۈزۈلىدۇ ۋە يوقلىدۇ، خۇددى نەپەسنىڭ كەڭرى ۋە چوڭ بولۇشى سەبارا كېسەللىكىگە، نەپەسنىڭ تار ۋە كىچىك بولۇشى سۇباتى سەھرى ۋە لىسىرغىسقا بەك دالالەت قىلغىنىدەك. بەزىدە شېرىكلىشىش ئەھۋالىدىن دەلىل ئىزدىلىدۇ. مەسىلەن: باش ئاغرىقىدىكى ئاغرىق كۆزنىڭ تېگىگىچە يەتسە، بۇ باش ئاغرىقى سەۋەبىنىڭ باش جام سۆڭىكىنىڭ سرتىدا ئىكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ، بەزىدە باشقا بابلاردا ئىلگىرى سۆزلەنگەن تومۇرلارنىڭ ماددىغا توشۇپ قېلىشى ۋە ماددىدىن خالىي بولۇشى، تېرىنىڭ رەڭگى قاتارلىقلاردىنمۇ دەلىل ئىزدىلىدۇ.

16 - پەسىل شېرىكچىلىكى بىلەن مېڭىدە ئاغرىش پەيدا قىلىدىغان ئەزالارغا دەلىل ئىزدەش توغرىسىدا

شېرىكچىلىكى بىلەن مېڭىگە كۆپ زىيان يەتكۈزىدىغان ئەزا ئاشقازاندۇر. شۇڭا، ئاشقازانىنىڭ مېڭىگە بولغان شېرىكچىلىكىگە ئىشتىھا ۋە ھەزىم ئەھۋالى، كېكىرىش، قورساق كوركىراش، ھېچ تۇتۇش، كۆڭۈل ئېلىشىش ئەھۋالى، ئاشقازان مەنبەلىك خەفەقانىنىڭ ئەھۋالى قاتارلىقلاردىن دەلىل ئىزدەش ۋە بىز ئاشقازان بايىندا سۆزلىگەن مېڭىنىڭ ئاشقازانغا شېرىكچىلىكىدىن قانداق دەلىل ئىزدەشكە قاراش لازىم، شۇنداقلا ئاشقازانىنىڭ ئاچ ۋە توقلۇق ھالىتىدىنمۇ دەلىل ئىزدىلىدۇ. چۈنكى، مېڭىنىڭ توق ياكى كۆپكەن ئاشقازانغا بولغان شېرىكچىلىكى ئاشقازان توق ھالەتتە ئېنىق كۆرۈلىدۇ، ئەمما ئىسسىقلىق ۋە مۇررى سەپرا سەۋەبىدىن ئاشقازانىنىڭ سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىشتىن بولغان مېڭىنىڭ ئاشقازانغا بولغان شېرىكچىلىكى قورساق ئاچ ھالەتتە ئېنىق كۆرۈلىدۇ. كۆپىنچە قورساق تويۇش مىزاجنىڭ تەڭشىلىشىگە سەۋەب بولىدۇ ۋە ئىسسىق بۇخارات بىلەن مېڭە ئارىلىقىنى توسقۇچى بولىدۇ.

ئاغرىقنىڭ باشلىنىشى ۋە ئورۇنلىشىشىدا مەخسۇس دەلىل ئىزدىلىدىغان نەرسە ئاغرىقنىڭ ئورنىدۇر، چۈنكى ئاشقازان شېرىكچىلىكى بىلەن بولغان مېڭە كېسەللىكلىرىگە بەزىدە چوققىدىن باشلىنىپ، ئېغىزمان (ئىككى تاغاق ئوتتۇرىسى) غىچە يېتىپ كەلگەن يېمەكلىك ھەزىم بولغاندا

كۆچەيگەن ئاغرىقلا دالالەت قىلىدۇ، بەزىدە باش جىگەرگە شېرىكلەشكەنلىكى بىلەن كېسەللىنىدۇ، ئاغرىق ئوڭ تەرەپكە مايىل بولىدۇ، خۇددى تال شېرىكچىلىكى بىلەن باش كېسەللەنگەندە ئاغرىق سول تەرەپكە مايىل بولغىنىدەك. بەزىدە مېڭىنىڭ قورساق پەردىسى ۋە قوۋۇرغا بىرلەشمىسى ئەتراپىغا بولغان شېرىكچىلىكى كۆچىيىپ، ئاغرىق ئالدى تەرەپكە بەك مايىل بولىدۇ. بەزىدە مېڭە بالىياتقۇغا شېرىكلىشىپ، باش ئاغرىقى بالىياتقۇ كېسەللىكلىرى ۋە بالىياتقۇ بايانىدا سۆزلەنگەن بالىياتقۇ كېسەللىكلىرىنىڭ ئالامەتلىرى بىلەن بولۇپ، ئاغرىق چوقۇنىڭ چۆرگۈلمىچىدە توختايدۇ. مېڭىنىڭ ئەزالارغا بولغان شېرىكچىلىكىنىڭ كۆپىنچىسى مېڭىگە ئۆرلەيدىغان بۇخاراتلار بىلەن بولىدۇ، بۇخاراتلارنىڭ ئۆرلەش يولى قوۋۇرغا، ئالدى قوۋۇرغا بىرلەشمىسىنىڭ تۆۋەنكى قىسمىدا بولۇپ، دەسلەپتە ئۇنىڭ ئۇستى تەرەپكە تارتىشقانلىقى، چىڭشى، ئۇنىڭ ئاستىدىكى تومۇرلارنىڭ چىڭقىلىپ ئاغرىشى ۋە ئاغرىقنىڭ ئالدىدىن باشلانغانلىقى سېزىلىدۇ ياكى بۇخارات گەدەنىنىڭ تۆۋىنىدە بولسا، گەدەنىنىڭ تۆۋىنىدىن ئۆرلەپ، ئاغرىقنىڭ ئارقا تەرەپتىن باشلانغانلىقى ۋە ئارقىغا جايلاشقان كۆك قان تومۇر ۋە قىزىل قان تومۇرلارنىڭ چىڭغانلىقى ۋە بۇ يەرنىڭ چىڭقىلىپ ئاغرىشى سېزىلىدۇ.

ئەگەر شېرىكلەشكەن ئەزانىڭ ئالامەتلىرىگە رىئايە قىلىنسا، ئالامەت شۇ ئەزانىڭ ئۆزىدە پەيدا بولماي، بەلكى مېڭە ئەزاغا شېرىكلەشمەي، ئەزانىڭ مېڭىگە شېرىكلەشكەنلىكى سەۋەبىدىن بولۇشى زۆرۈردۇر. چۈنكى سىز كۆكۈل ئېلىشىشتىن ئاشقازان شېرىكچىلىكى بىلەن بولغان مېڭە كېسەللىكلىرىگە دەلىل ئىزدىسىڭىز، كېسەللىك دەسلەپتە مېڭىدە يوشۇرۇن بولغان ياكى كۆكۈل ئېلىشىش ئاشقازانىنىڭ مېڭىگە، مېڭىدىكى يوشۇرۇن كېسەللىككە شېرىكلەشكەنلىكىدىن كۆرۈلىدۇ، دەپ خاتالىشىشىڭىز مۇمكىن. شۇڭا، بىز سىزگە نەزەرىيە سۆزلىگەن ئەسلىي كېسەللىكلەرنى شېرىكىي كېسەللىكلەردىن پەرقلەندۈرىدىغان ئۇسۇل - قائىدىلەرگە قايتىشىڭىز لازىم.

17 - پەسىل مېڭىنىڭ مۆتىدىل مىزاجىنىڭ دەلىللىرى توغرىسىدا

مىزاجى مۆتىدىل مېڭە سەزگۈ خىزمەتلىرى، ئىدارە قىلىش خىزمەتلىرى، ھەرىكەت خىزمەتلىرىدە كۆچلۈك مېڭىدىن تۆكۈلىدىغان چىقىرىندىلارنى چىقىرىپ تاشلاش ۋە توختىتىشتا مۆتىدىل، زىيان يەتكۈزىدىغان ئالامەتلەرگە قارشى تۇرۇشى كۆچلۈك، باللىق دەۋرىدە چېچى ئوتتەك قىزىل، ئۆسۈش دەۋرىدە قىزىل، كامالەتكە يەتكەندە ۋە ئۆسۈۋاتقاندا

قارىغا مايىل، چاچ بۇدۇر ياكى سېلىنىپ تۇرۇشتا ئوتتۇراهال، چاچنىڭ ئۇنۇشىدە ۋە ياشلىق مەزگىلى ئۆز ۋاقتىدا بولغان، چاچنىڭ ئاقىرىشى تەبئىي ۋاقتىدىن ئىلگىرى - كېيىن بولمىغان، تېز پاينەكباش بولمىغان مېڭىدۇر.

18 - پەسىل تۇغما مىزاجلارنىڭ دەللىلىرى توغرىسىدا

جالىنۇس مۇنداق قارايدۇ: ئىسسىقلىق ئەقىل ئېلىشىش ۋە جۆيلۈشنى پەيدا قىلىدۇ، بۇنىڭغا ئالدىراڭغۇلۇق، تېز تەسىرلىنىش، ئىرادىسى تۇراقسىزلىق قوشۇلىدۇ.

سوغۇقلۇق دۆتلۈك، ھەرىكەت قىلماسلىقنى پەيدا قىلىدۇ، بۇنىڭغا چۈشىنىشىنىڭ ئاستىلىقى، تەپەككۇرنىڭ قېيىنلىشىشى، ھۇرۇنلۇق قوشۇلىدۇ. قۇرۇقلۇق ئۇيقۇسىزلىقنى پەيدا قىلىدۇ، بۇنىڭدا شورلۇق ھۆللۈكلەردىن بولماسلىقى ۋە مېڭىدىكى ئېغىرلىق بىلەن بىرگە بولماسلىقى، ئېشىندىلارنىڭ داۋاملىق تازىلىنىشى ياكى ئۇنىڭدىن باشقا ھۆللۈك دەللىلىرىنىڭ بولماسلىق شەرتى بىلەن ئۇيقۇسىزلىق، قۇرۇقلۇققا دالالەت قىلىدۇ. چۈنكى، شورلۇق ھۆللۈك جالىنۇسنىڭ ئېقتىدارى بويىچە ئۇيقۇسىزلىقنى پەيدا قىلىدۇ، خۇددى ياشانغانلاردىكىدەك.

يۇقىرىدا سۆزلەنگەن شەرت ئاستىدا قاتتىق ئۇيقۇنى پەيدا قىلىدۇ.

جالىنۇس مۇنداق قارايدۇ: كۆپىنچە مىزاجنىڭ ماددىسىز ئىكەنلىكىنىڭ ئالامىتى مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ ئالامىتى مەۋجۇت بولۇش بىلەن ئېشىندىلارنىڭ ئاقماسلىقىدۇر، مىزاجنىڭ ماددىلىق ئىكەنلىكىنىڭ ئالامىتى ئېشىندىلارنىڭ ئېقىشىدۇر.

بىز دەيمىزكى، ئەگەر توسۇلۇش ياكى ئىتتىرىش قۇۋۋىتىدە ئاجىزلاش بولمىسا، شۇنىڭ ئالامىتى بىز يۇقىرىدا سۆزلەپ بولغىنىمىزدۇر. مېڭە مىزاجنىڭ ئىسسىقلىقىنىڭ ئالامىتى، بالا تۇغۇلغاندا ياكى قورساقتىكى ۋاقىتتا چاچنىڭ تېز ئۇنۇشى ۋە ئۇ چاچنىڭ دەسلەپتە قارا بولۇشى ياكى دەسلەپتە قىزىل بولۇپ، كېيىن تېزلا قارىغا ئۆزگىرىشى، بۇدۇر بولۇشى، تېز چۈشۈپ كېتىشى، باشنىڭ ماددىغا تېز تولۇپ قېلىشى، پۇراق ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش سەۋەبلەر يۈز بەرگەندە باشنىڭ ئېغىرلىشىشى، ئۆتكۈر پۇراقلارنىڭ باشقا زىيان قىلىشى، باش يەڭگىل بولۇش بىلەن بىرگە ئۇيقۇنىڭ ئاز بولۇشى، ئىككى كۆز تومۇرلىرىنىڭ كۆرۈنۈپ تۇرۇشى، ئازراق هوشيار بولۇشى، خۇددى كىچىك بالىلارنىڭ هالدەك پىكىر ۋە ئىرادىلىرىنىڭ تېز ئۆزگىرىشى قاتارلىقلاردۇر. مېڭە مىزاجنىڭ ئىسسىقلىقىغا باشنى تۇتۇپ باققاندىكى ئەھۋالى، چىرايىنىڭ قىزىللىقى، قۇيۇلغان ۋە تۆكۈلگەن ئېشىندىلارنىڭ پىشىشى، باشقىلارغا نىسبەتەن بۇ ئېشىندىلارنىڭ قىيامىنىڭ نورمال بولۇشى قاتارلىقلار دالالەت قىلىدۇ.

مېڭە مىزاجىنىڭ سوغۇقلۇقىنىڭ ئالامتى يۇقىرىدا سۆزلەنگەن شەرت ئاستىدا ئېشىندىلارنىڭ زىيادە تۆكۈلۈشى، چاچلارنىڭ سېلىنىپ تۇرۇشى، قارىلىقنىڭ ئاز بولۇشى، چاچنىڭ تېز ئاقىرىشى، ھەر خىل كېسەللىكلەردىن تېز تەسىرلىنىشى، نەزلىنىڭ كۆپ بولۇشى، ئاددىي سەۋەبتىن زۇكامنىڭ پەيدا بولۇشى، ئىككى كۆز تومۇرلىرىنىڭ يوشۇرۇن بولۇشى، ئۇيقۇنىڭ كۆپ بولۇشى (بۇ كىشىنىڭ كۆرۈنۈشى مۇگدىگەن كىشىنىڭ سۈرىتىگە ئوخشاش بولىدۇ)، قاپاق ھەرىكىتىنىڭ ئاستا بولۇشى، ياشانغانلارنىڭ ھالدەك ئىرادىسىدە مۇستەھكەم تۇرۇشى قاتارلىقلاردۇر.

مېڭە مىزاجىنىڭ ھۆللۈكىنىڭ ئالامتى چاچنىڭ ئۇنۇش ۋە چۈشۈپ كېتىشىنىڭ ئاستا بولۇشى بىلەن چاچنىڭ سېلىنىپ تۇرۇشى، سەزگۈلەرنىڭ تۇتۇق بولۇشى، ئېشىندىلار ۋە نەزلىلەرنىڭ كۆپ بولۇشى، ئۇيقۇنىڭ ئېغىر بولۇشى قاتارلىقلاردۇر.

مېڭە مىزاجىنىڭ قۇرۇق ئىسسىقلىقىنىڭ ئالامتى ئېشىندىلار بولماسلىقى، سەزگۈ ئەزالارنىڭ ساپ بولۇشى، ئۇيقۇسىزلىقنىڭ كۆپ، ئۇيقۇنىڭ ئاز بولۇشى، دەسلەپتە چاچنىڭ تېز ئۇنۇشى، چاچنىڭ جانلىق، قارا، بۈدۈر بولۇشى، چاچنىڭ بەك تېز چۈشۈپ كېتىشى، باشنى تۇتۇپ باققاندا ئىسسىق بىلىنىشى، چاچ ۋە كۆزنىڭ كۆرۈنەرلىك قىزىل بولۇشى بىلەن بىرگە چاچنىڭ قۇرغاق بولۇشى، ئىرادىسىنىڭ تۇراقسىز بولۇشى، ئالدىراڭغۇ بولۇشى، چۈشىنىش ۋە ئەستە ساقلاش قۇۋۋىتىنىڭ كۈچلۈك بولۇشى، روھىي خىزمەتلەرنىڭ تېز بولۇشى قاتارلىقلاردۇر.

مېڭە مىزاجىنىڭ ھۆل ئىسسىقلىقىنىڭ ئالامتى، ئەگەر بۇ مىزاج نورمالىلىقتىن بەك يىراق بولمىسا، رەڭگى چىرايلىق، تومۇرلىرى ئېنىق بىلىنىدىغان، تۇتۇپ باققاندا ئىسسىق، يۇمشاق بىلىنىدىغان بولۇش، ئېشىندىلار كۆپ ۋە پىشقانراق بولۇش، چاچ تېز چۈشۈپ كەتمەيدىغان ھالەتتە قىزىلغا مايىل سېلىنىپ تۇرىدىغان بولۇش، مېڭىنىڭ ئىسسىقلىقى ۋە ھۆللۈكى تېز ئېشىپ كېتىش قاتارلىقلاردۇر.

ئەگەر مېڭە مىزاجى نورمالىلىقتىن يىراق بولسا، مېڭە كۆپ، تېز كېسەللىنىدىغان، ئىسسىق ۋە سوغۇقلۇقتىن ئاسان تەسىر قوبۇل قىلىدىغان، مېڭە جەۋھىرىدە ئوفۇنەتلىك كېسەللىكلەرنى تېز قوبۇل قىلىدىغان بولىدۇ. بۇنداق كىشىنىڭ سەزگۈ ئەزالىرى ئېغىر، تۇتۇق، ئىككى كۆزى ئاجىز بولىدۇ، ئۇخلىماي چىدىيالمايدۇ ۋە قالايمىقان چۈشلەرنى كۆرىدۇ.

مېڭە مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقىنىڭ ئالامتى شۇكى، باش تۇتۇپ باققاندا سوغۇق بىلىنىدۇ، چىرايى ئۆزگەرگەن، يۈز ۋە كۆزلىرىنىڭ تومۇرلىرى يوشۇرۇن، چاچنىڭ ئۇنۇشى ئاستا (چاچنىڭ جىگەر رەڭ بولغىنىنىڭ قىلى ئىنچىكىدۇر)، چۈشۈشى ئاستا، بولۇپمۇ قۇرۇقلۇقى سوغۇقلۇقىدىن كۆپرەك بولمىسا، بۇ خىل مېڭىگە يۇقىرىدا سۆزلەنگەن شەرت ئاستىدا

سوۋۇتقۇچىلار زىيان قىلىدۇ. سەزگۈ ئەزالىرى ساپ بولىدۇ، يېشى چوڭايغانسېرى تېز ئاجىزلايدۇ ۋە قېرىيدۇ. باش ئەتراپىدا تەشەننۇج، ئوفۇنەتلىنىش، باش تېرىلىرى قورۇلۇش كۆرۈلىدۇ، قېرىشى تېز بولىدۇ. ساغلاملىقى قالايمقان بولۇپ، بىر قېتىم بېشى يەڭگىل، يوللىرى ئوچۇق بولسا، يەنە بىر قېتىم ئەكسىچە بولىدۇ.

ھۆل سوغۇق مىزاجدا كىشى ئۇيقۇسى كۆپ، ئۇيقۇغا غەرق بولۇپ كەتكەن، سەزگۈ ئەزالىرى ناچار، ھۇرۇن، دۆت، باشتىن ئېشىندىلارنىڭ چىقىشى كۆپ بولىدۇ. يەنىلا مىزاجنىڭ ھۆل سوغۇقلۇقغا چاچنىڭ ئاستا چۈشۈشى، نەزىللەرنىڭ تېز يۇز بېرىشى دالالەت قىلىدۇ. ئەمما ئىششىق ۋە ئۇنىڭ باشقىلىرىنىڭ ئالامەتلىرىنى بىز يېقىندا تەپسىلىي سۆزلەيمىز.

19 ـ پەسىل باش ساھەسىدىكى ھەربىر كېسەللىكنىڭ ئالامەتلىرى توغرىسىدا

بۇ باب ۋە بۇنىڭ ئالدىدىكى باب بىز باشنىڭ ئەھۋالىغا دەلىل ئىزدەشتە سۆزلىگەن ئۇسۇل ـ قائىدىلەرنىڭ نەتىجىسىگە ئوخشاشتۇر. باش ئەتراپىدىكى كېسەللىكلەرنى سۆزلەيدىغان ھەرقايسى بابتا قايتا سۆزلىمەسلىكىمىز ئۈچۈن بۇ ئالامەتلەرنى ئەسته تۇتۇش لازىم.

بىز بۇ ئالامەتلەرنى بىرمۇ بابتا قايتا سۆزلىسەك، باشقا بابلاردىكى ئومۇمىي قانۇنىيەتلەرگە قانداق مۇراجىئەت قىلىشنى بىلىشكە ياردەم بېرىش ئۈچۈن سۆزلەيمىز، شۇنداقلا كۆڭۈلگە باشنى جۇزئى داۋالاشتا ئومۇمىي قائىدىلەرگە مۇراجىئەت قىلىشقا ئورۇن بېرىش ئۈچۈن. بىراق، ئومۇمىي قانۇنىيەتلەردە سۆزلەنمىگەن جۇزئى قائىدىلەرنى ئۇنى مەخسۇس سۆزلەش زۆرۈر بولغان نەرسىلەردە ئومۇمىي قائىدىلەرگە قايتىش زۆرۈر ئەمەس.

ماددىسىز ئىسسىقلىقتىن مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ ئالامتى توغرىسىدا: ماددىسىز ئىسسىقلىقتىن مىزاج بۇزۇلغانلىقىغا ئېغىرلىق بولماستىن كۆيۈشۈش، ئۇيقۇسىزلىق ھەرىكەتلەردىكى بىئارامىلىق، قالايمقان خىياللار، تېز ئاچچىقلىنىش، كۆز قىزىرىش، سوۋۇتقۇچى دورىلار مەنپەئەت قىلىش، ئىلگىرى ئىسسىقلىق يەتكۈزگۈچى دورىلارنى كۆپ ئىشلىتىش دالالەت قىلىدۇ.

ماددىسىز سوغۇقلۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ ئالامەتلىرى توغرىسىدا: ماددىسىز سوغۇقلۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇشقا ئېغىرلىق بولماستىن بىلىنىدىغان سوغۇقلۇق، ھۇرۇنلۇق، بوشاڭلىق، يۇز ۋە كۆز رەڭگىنىڭ ئاق بولۇشى، ئوي ـ خىياللارنىڭ ئاز بولۇشى، ماددىسىز قۇرۇقلۇقتىن مىزاج بۇزۇلغانلىقىغا يەڭگىللىك، قورقۇنچاقراق بولۇش، ئىسسىقلىق يەتكۈزگۈچىلەرنىڭ مەنپەئەت قىلىشى، سوغۇقلۇق يەتكۈزگۈچىلەرنىڭ زىيان قىلىشى قاتارلىقلار دالالەت قىلىدۇ.

ماددىسىز قۇرۇقلۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇشىنىڭ ئالامىتى توغرىسىدا: بەدەندە ئىلگىرى ئىستىفراغ[1] نىڭ كۆپ بولۇشى، بۇرنۇنىڭ قۇرۇشى، ئۇيقۇسىزلىقنىڭ غەلىبە قىلىشى قاتارلىقلار دالالەت قىلىدۇ.

ماددىسىز ھۆللۈكتىن مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ ئالامىتى توغرىسىدا: ماددىسىز ھۆللۈكتىن مىزاج بۇزۇلغانلىقىغا ھۇرۇنلۇق، ئېغىرلىقنىڭ ئاز، ئاقىدىغان نەرسىلەرنىڭ ئاز ياكى نورمال بولۇشى بىلەن بوشاڭ بولۇش، ئۇنتۇغاقلىقنىڭ كۆپ بولۇشى، ئۇيقۇنىڭ غەلىبە قىلىشى قاتارلىقلار دالالەت قىلىدۇ.

ماددىسىز مۇرەككەپ مىزاجلىقلارنىڭ ئالامىتى توغرىسىدا: مىزاجنىڭ ماددىسىز مۇرەككەپ ئىكەنلىكىگە ئىككى مىزاج ئالامىتىنىڭ ئارىلىشىپ كېلىشى دالالەت قىلىدۇ. ئىسسىقلىقنىڭ قۇرۇقلۇق بىلەن بىرگە غەلىبە قىلغانلىقىغا ئۇيقۇسىزلىق ۋە ئەقىل ئېلىشىش بىلەن دەلىل ئىزدىلىدۇ. سوغۇقلۇقنىڭ قۇرۇقلۇق بىلەن غەلىبە قىلغانلىقىغا جۇمۇد[2] دەپ مەشھۇر بولغان كېسەللىككە ئوخشايدىغان بىر ھالەت بىلەن دەلىل ئىزدىلىدۇ.

بەزىدە بۇ ھالەت جۇمۇدقا ئېلىپ بارىدۇ، ھۆللۈكنىڭ ئىسسىقلىق بىلەن غەلىبە قىلغانلىقىغا ئېغىر ئۇيقۇغا ئېلىپ بارمايدىغان ئۇيقۇنىڭ كۆپلۈكى بىلەن دەلىل ئىزدىلىدۇ. ھۆللۈكنىڭ سوغۇقلۇق بىلەن غەلىبە قىلغانلىقىغا ئېغىر ئۇيقۇغا تەۋە بولغان كېسەللىك بىلەن دەلىل ئىزدىلىدۇ.

بىز يۇقىرىدا سۆزلىگەن مىزاج بۇزۇلۇشلارغا ماددىنىڭ غەلىبە قىلىش ئالامەتلىرىدىكى يەككە ئالامەتلەردىن مۇرەككەپ بولغان باشقا ئالامەتلەر قوشۇلىدۇ. سەپرا ماددىسىنىڭ غەلىبە قىلغانلىق ئالامتى يېنىك بولغان پۇت - قول يېرىلىش، كۆيۈشۈش، ئېچىشىش، بەك كۆيدۈرۈش، دىماغلار قۇرۇش، ئۇسساش، ئۇيقۇسىزلىق، چىراي ۋە كۆز سارغىيىش قاتارلىقلاردۇر.

قان ماددىلىرىنىڭ غەلىبە قىلىش ئالامتى توغرىسىدا: قان ماددىسىنىڭ غەلىبە قىلغانلىقىغا زىيادە ئېغىرلىق دالالەت قىلىدۇ. بەزىدە بۇنىڭغا چىڭقىلىپ ئاغرىش قوشۇلۇپ كېلىپ، بۇنىڭ بىلەن يۈز - كۆز ئېسىلىش، چىراي قىزىرىش، تومۇرلار كۆپۈش، ئېغىر ئۇيقۇ قاتارلىقلار بولىدۇ.

سوغۇق ماددىلىرىنىڭ ئالامەتلىرى توغرىسىدا: سوغۇق بەلغەم ماددىلىرىدا سېزىلگەن سوغۇقلۇق، زىيىنى ۋە كېسەللىكنىڭ تۈيۇقسىز ئېغىرلىشىشى ئۇزۇن داۋاملىشىش، يۈز -

① ئىستىفراغ — ھەر خىل يوللار بىلەن سۈيۇقلۇقلارنىڭ چىقىپ كېتىشى (ت).

② جۇمۇد — كۆكرەكنىڭ بەك سوۋۇپ كېتىشى، نەپەسنىڭ پەسىيىپ قېلىشى ھەربىر كېسەلنىڭ ئەڭ تۆۋەن دەرىجىدە ئاجىزلىشىشىغا سەۋەب بولىدىغان بىر خىل نېرۋا كېسەللىكىدۇر.

كۆزلىرىدە قىزىللىق ئاز بولۇش، ئېغىرلىق بىلىنىش بىلەن ئازراق سېرىقلىق بولۇش، لېكىن بۇ ئېغىرلىق بەلگىم ماددىسىدا كۆپرەك بولىدۇ ھەمدە ھۇرۇنلۇق، دۆتلۈك، ئېغىر ئۇيقۇ كېسىلى، ئۇنتۇغاقلىق، چىرايى، كۆزى، تىلى قوغۇشۇن رەڭدە بولۇش بىلەن بىرگە بولىدۇ.

سەۋدا ماددىلىرىنىڭ ئالامتى توغرىسىدا: سەۋدا ماددىسىدا ئېغىرلىق ئازراق، ئۇيقۇسىزلىق كۆپرەك بولىدۇ ھەمدە ۋەسۋەسە، پىكىر بۇزۇلۇش، يۈز - كۆزى ۋە بارلىق ئەزالىرى كۆكۈچ بولۇش قاتارلىقلار بولىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغان ئىششقىنىڭ ئالامەتلىرى توغرىسىدا: ئىسسىقتىن بولغان ئىششقتا داۋاملىق قىزىش، ئېغىرلىق، چىڭقىلىپ ئاغرىش ۋە كۆزنىڭ تېگىگىچە يېتىدىغان ئاغرىق (بەزىدە بۇنىڭ بىلەن بىرگە ئىككى كۆز پۈلتىيىپ چىقىدۇ)، ئەقىل ئېلىشىش، تومۇر ھەرىكىتى تېزلىشىش بولىدۇ. ئەگەر ئىششق مېڭىنىڭ ئۆزىدە بولسا، تومۇر دولقۇنسىمان سوقۇشقا مايىل بولىدۇ، ئەگەر ئىششق مېڭە پەردىلىرىدە بولسا، ئاغرىش قاتتىقراق، تومۇر ھەرە چىشسىمان سوقۇشقا مايىلراق بولىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان ئىششقلارنىڭ ئالامتى: ئۇنتۇغاقلىق، ئېغىر ئۇيقۇ كېسىلى، ئېغىرلىق كۆپ بولۇش، تومۇر دولقۇنسىمان سوقۇش، قول - پۇتلىرى كۆپجۇش ۋە يېنىك دەرىجىدە ئىششىش قاتارلىقلاردۇر.

ئەمما سەۋدادىن بولغان ئىششقلارنىڭ ئالامتى ئۇيقۇسىزلىق، مەخسۇس ئېغىرلىق بىلەن بىرگە ۋەسۋەسە بولۇش، تومۇر قاتتىق بولۇش قاتارلىقلاردۇر. بىز بۇ يەردە سۆزلەشكە تېگىشلىك بولغان مېڭىنىڭ ئاجىزلىقى ۋە كۆچلۈكلۈك ئالامەتلىرىنى، مېڭىگە غالىب كەلگەن خىلىتىنىڭ ئالامەتلىرىنى، مېڭىگە مەخسۇس كېسەللىك ۋە باشقا ئەزالارنىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن بولغان كېسەللىكلەرنىڭ ئالامەتلىرىنى باش ئاغرىقى بايانىدا سۆزلىگىنىمىزگە تايىنىپ تۇرۇپ سۆزلىمەي قويۇپ قويدۇق، شۇ يەردىن مۇلاھىزە قىلغايسىز.

20 - پەسىل داۋالاش قانۇنلىرى توغرىسىدا

ئەگەر بىز قايسى بىر ماددىنى تازىلىماقچى بولساق، ئالامەتلەر ماددا بىلەن قانىنىڭ كۆپلۈكىگە ۋە قاندا بىرەر نۇقسانىنىڭ يوقلۇقىغا دالالەت قىلسا، قىيفال تومۇردىن قان ئېلىش ۋە پېشانە تومۇرى، بۇرۇن تومۇرى، قۇلاق ئەتراپى تومۇرىغا ئوخشاش قان ئېلىش بايانىدا سۆزلەنگەن باشنىڭ تومۇرلىرىدىن قان ئېلىش بىلەن باشلايمىز. قان ئېلىشتا ئاغرىغان ئورۇننىڭ قارشى تەرىپىدىكى تومۇرلاردىن قان ئېلىنىدۇ. ئەگەر ئەھۋال ئېغىر، قان كۆپ

بولسا، ئاچچىقلانغاندا كۆپىدىغان بويۇن كۆك قان تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. ئەگەر باشقا خىلتىلارمۇ غەلىبە قىلغان بولسا، قان ئېلىش بىلەن باشلايمىز. چۈنكى، قان ئېلىش خىلتىلارغا ئورتاق بولغان تازىلاشتۇر. ئەگەر ماددا پەقەت قان خىلتى بولسا، تولۇق قان ئېلىش كۇپايە قىلىدۇ. ئەگەر ماددا باشقا خىلتىلار بولسا ئەھۋالغا قارايمىز، ئەگەر ئومۇمىي بەدەن شېرىكچىلىكى بىلەن بولسا، ئومۇمىي بەدەننى تازىلايمىز. ئۇنىڭدىن كېيىن باشتىنلا قان ئېلىپ، مېڭىگە خاس بولغان تازىلاش تەدبىرلىرىنى قوللىنىمىز. بەدەندە خىلت بولسا، مېڭىگە خاس بولغان تازىلىغۇچىلار ئومۇمىي بەدەننى تازىلىغاندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ. باشنى تازىلاش باشتىكى ماددىنىڭ پىشقانلىقىنى بىلگىنىمىزدە بولىدۇ، شۇ باشتىكى ماددىنىڭ پىشقانلىقىنى بىلىش باشقا تارتىلغان ماددىنىڭ بەك سۇيۇق ياكى بەك قويۇق بولماسلىقى بىلەن بولىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ئاخىرقى باسقۇچقا بېرىپ قالغان بولسا، بىز ئىلگىرى مەلھەملەر، نۇتۇللار، پىشۇرغۇچى زىمات بىلەن ماددىنى پىشۇرغان بولساق، ئۆپكىدە بىرەر كېسەللىك يۈز بېرىش خەۋپى بولمسا، غار - غار بىلەن چۈشكەن نەزلىلەر ئۆتكۈر، كۈيۈشتۇرگۈچى خىلت تۇرىدىن بولمسا ۋە بىمار ئۆپكە كېسىلىنى قوبۇل قىلمايدىغان بولسا ۋە ئۆپكىگە ناچار نەرسىلەرنىڭ چۈشۈۋېلىشىدىن ساقلىنىش مۇمكىن بولسا، ئۆپكىنىڭ ئەھۋالغا قارىغاندا باشنىڭ ئەھۋالغا بەكرەك كۆڭۈل بۆلۈنىدىغان بولسا، باشنى مەخسۇس غار - غار بىلەن تازىلايمىز ۋە ماددىنى باشتىن تارتىش ئۈچۈن توسالغۇنى ئاچىدىغان، چۈشكۈرتىدىغان پۈرتىلمىلارنى، بۇرۇن تېمتىلمىلرىنى ۋە نۇتۇللارنىمۇ ئىشلىتىمىز. بەزىدە چاچنى چۈشۈرۈۋېتىپ، زىماتنىڭ مىزاجنى بۇزۇشىدىن ئەنسىرىمىگىنىمىزدە ۋە ماددىنىڭ پىشىپ ئاسان چىقىدىغانلىقىغا ئىشەنچ قىلغىنىمىزدا باشتىكى خىلتنى توختىتىش ئۈچۈن باشقا مۇسھىل دورىلارنى زىمات قىلىمىز. شۇنىڭ بىلەن بىرگە، سوغۇق خىلتىلارنى تازىلاشتا سۇيۇق خىلتىلارنىڭ سۇيۇقنى سۈرگۈزۈۋېتىپ، قويۇقنى توختىتىپ قويۇشتىن ساقلىنىمىز. بىزنىڭ بۇ مەقسەتكە يېتىشىمىزنىڭ يولى شۇكى، ماددىنى يۇمشاتقۇچى، پىشۇرغۇچى دورىلار بىلەن يۇمشاتقاندىن كېيىن تازىلايمىز. ھەرقاچان بىرەر تازىلىغۇچىنى ئىشلەتسەك، ئارقىدىن يۇمشاتقۇچىنى ئىشلىتىمىز. بىز بەزى ۋاقىتلاردا ئايارەج، سوقمونيا، ئۇستقۇددۇس قوشۇلغان تۇربۇت قاتارلىقلارغا ئوخشاش ئىسسىق دورىلارنى ئىشلىتىش زۆرۈر بولغان ئۆتكۈر خىلتىلارنى تازىلاشتا، بۇ تازىلاشتىن كېيىن ئىسسىق مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ قېپقالماسلىقىغا تىرىشىمىز. شۇ ساقلىنىش ئىسسىق دورىلار بىلەن بولغان سۈرۈش، غار - غار بىلەن تازىلاش ۋە ئۇنىڭ باشقىلىرىنى سوغۇق تەبىئەتلىك زىماتلاردا داۋالاش بىلەن بولىدۇ. بىزنىڭ سۈرگە دورىلارنى ئىشلىتىشمىز ھالاكەتكە ياكى بۇزۇقچىلىققا سەۋەب بولماسلىق ئۈچۈندۇر. ئادەتتە بىمارنىڭ ئىچنى سۈرگۈزىدىغان ۋە تازىلايدىغان ئىشەنچلىك دورىلارنى ئىشلىتىمىز. ئەگەر

خىلتلار پىشمىغان بولسا، ئالدى بىلەن ھەربىر خىلتنى بىزنىڭ سۆزلەيدىغىنىمىزدەك ئۆزگە تېگىشلىك دورىلار بىلەن پىشۇرىمىز. ئەگەر خىلتلار باشقا تەرەپتىن يېكى ئومۇمىي بەدەندىن ئۆرلىگەن بولسا، ئۇنى قارشى تەرەپكە تارتىمىز، مەسىلەن: خىلت تۆۋەندىكى ئەزالاردىن يېكى ئومۇمىي بەدەندىن ئۆرلىگەن بولسا، ھۆقنە ۋە ھەمەللارنى ئىشلتىمىز. مۇچىلەرنى، بولۇپمۇ پۇتنى باغلايمىز ۋە ماددا ئۆرلىگەن ئەزانى تازىلايمىز. مەسىلەن: ماددا ئۆرلىگەن ئەزا ئاشقازان بولسا، ئايارەج پەيقىرا بىلەن يېكى تال بولسا، تالغا خاس دورىلار بىلەن، شۇنىڭدەك ھەر ئەزانى ئۆزگە خاس دورىلار بىلەن تازىلايمىز ۋە ھەر ئەزاغا شۇ ئەزاغا خاس تەدبىر بويىچە تەدبىر قىلىمىز. مانا بۇ ماددىلار ھەققىدە ئومۇمىي قانۇنىيەتتۇر. ھەرقانداق ماددا تازىلىنىپ، تازىلاش سەۋەبىدىن مىزاج بۇزۇلۇش پەيدا بولسا، ئەكسىچە داۋالايمىز.

داغلايدىغان كىشىلەرنىڭ كۆزقارىشى بويىچە باشتىكى ھۆللۇكلەردىن ئىبارەت ئوخشاشمايدىغان ماددىلار ئورتاق بولىدىغان نەرسە شۇكى، داغلاشتا بارماقلارنى چوقىقا تەرەپكە ئېچىپ، چىمچىلاقنى بۇرۇننىڭ بىر تەرىپىگە قويۇپ، كۆرسەتكۈچ بارماق يەتكەن ئورۇن يېكى ئۇزۇنلۇقى بىر قۇلاقتىن يەنە بىر قۇلاققا يېتىدىغان يىپنىڭ يېرىمىنى بۇرۇندىن چوقىقا تەرەپكە تارتىپ، شۇ يىپنىڭ ئۇچى يەتكەن ئورۇننىڭ چېچى چۈشۈرۈۋېتىلىپ داغلىنىدۇ. بىز بۇ ھەقتە تەپسىلىي سۆزلەيمىز.

ئەگەر قان خىلتى ئومۇمىي بەدەنلىك بولسا ۋە باشتا كۆپ ماددا ھاسىل بولسا، قىيفال تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. ئەگەر ماددا تېخى ھاسىل بولماي ھاسىل بولۇۋاتقان بولسا، باش ساھەسىدە قان يىغىلىۋاتقان بولۇپ، ئۇكھەل تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. ئەگەر ماددا ھاسىل بولۇشقا باشلاشتىن بۇرۇن ھاسىل بولۇش خەۋپى بولسا، مەسىلەن: باش ئەتراپىدا سىرتقى ئىسسىقلىق يېكى ئۇرۇلۇش يېكى شۇنىڭدىن باشقا خىلتلارنى تارتىدىغان بىرەر سەۋەب يۈز بەرسە، باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. ئەگەر ماددىنى كۆپەرەك تارتىشنى خالىسا، سافىن تومۇردىن قان ئېلىپ، ئوشۇقتىن بىر غېرىچ ئۇستىدىكى ئورۇنغا ھىجامەت (لوڭقا) قويۇلىدۇ ھەم پۇتنىڭ تومۇرلىرىدىن قان ئېلىنىدۇ. ماددىنىڭ كۆپ بولۇشى باشقا ئەزانىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن بولۇپ، بۇ ئىككى ئەزادىن ماددىنى تازىلاش مەقسەت قىلىنسا، باش ۋە شېرىكلەشكەن ئەزاغا ئورتاق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. تازىلاش بىلەن بىرگە ماددىنى بىر تەرەپكە تارتىش مەقسەت قىلىنسا، ئىلگىرى كېسەللەنگەن ئەزاغا شېرىك تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ، بۇ قان كېسەللەنگەن ئورۇننىڭ قارشى تەرىپىدىن ئېلىنىدۇ. ئەگەر باش تەرەپكە يۇزلىنەلمىسە ياكى قان دەسلەپتىلا باشتا بولۇپ، بىز جۇزئى كېسەللىكلىرىدە سۆزلىگىنىمىزدەك باش جام سۆڭىكىنىڭ سىرتقى پەردىلىرىگە چۈشكەن بولسا، ياكى ئاغرىق شۇ ئورۇنغا يېقىن جايدا سېزىلسە ۋە يەڭگىل

داۋالانماقچى بولسا گەدەن كاتىكىگە ھجامەت قويۇلىدۇ.

ئەگەر چۈشكەن قان چوڭقۇر بولۇپ، ئۇنى باش جام سۆڭىكىنىڭ سىرتىغا تارتىش ئۈمىدى بولمىسا، پېشانە تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ (بولۇپمۇ ئاغرىق باشىنىڭ ئارقا تەرىپىدە بولسا). قان ئالغاندىن كېيىن ئېھتىياج قېپقالسا، ھېلىلە ۋە مېۋىلەرنىڭ ئۇسارىسىدىن تەييارلانغان تازىلىغۇچىلار يېگۈزۈلىدۇ ۋە ھۆقنىلەر ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر كېسەللىك قاندىن بولغان سەكتىگە ئوخشاش ئېغىر كېسەللىك بولسا، بويۇن تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ.

پىشۇرغۇچى دورىلار: ئەگەر ماددا بەلغەم ماددىسى بولسا، ئۇنى پىشۇرۇشتا ئىشلىتىلىدىغان ئاساسلىق دورىلار لەتىپلەشتۈرۈش، پارچىلاش، تارقىتىش خۇسۇسىيىتى بار دورىلاردۇر، مەسىلەن: مەرزەنجۇش، غار يوپۇرمىقى، شېھ، قەيسۇم، ئىزخىر، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، سېرىقچېچەك، بىستىپايەج، ئەفتىمۇن (بىستىپايەج بىلەن ئەفتىمۇن سەۋداغا خاس بولغان دورىدۇر)، تاغ پىننىسى، زۈپا، پىننە، سۇزاپ، بەرەنجاسىپ قاتارلىقلار ۋە بىز تارقىتىش، پىشۇرۇش قاتارىدا يازغان بارلىق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلاردۇر. ئەگەر بەلغەم ماددىسى ۋە سەۋدا ماددىسىغا تەدبىر قىلماقچى بولساق، بىز تۆۋەندە سۆزلەيدىغان بويىچە دورىلار ئالماشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ. ماددىنىڭ مىقدارىغا قاراپ پىشۇرغۇچى دورىلارنىڭ دەرىجىسىنى ئاشۇرۇش لازىمدۇر. ئەگەر ماددىنىڭ مىقدارى كۆپ، كەيپىياتى ئۆتكۈر بولسا، كۈچلۈك ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار ھەتتا ئاقرەقەرھا، پەرپىيۇن ۋە ئۇنىڭ باشقىلىرىدەك 4 - دەرىجىدىكى ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار قوشۇلىدۇ. بىراق 4 - دەرىجىدىكى ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنىڭ ماددىلارنى قايناتقاندا خەۋپى بولسا، ئۇلار قوشۇلمايدۇ. ئەگەر ماددا ناھايىتى كۆپ بولۇپ، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار ئىشلىتىلسە، ھەجمى چوڭىيىپ، ئاغرىتىدىغان تارتىشىش ياكى ئىششىقنى پەيدا قىلىش خەۋپى بولسا، دەسلەپتە ماددىنىڭ ئازراقىنى تازىلاپ، ئاندىن قالغان خام، يۇمشاق خىلىتلارنى پىشۇرۇشتا ئەڭ ياخشىسى مۆتىدىل ئىسسىق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ ۋە زىمات قىلىنىدۇ. يەڭگىل دەرىجىدە پىشۇرۇش ئۇچۇن بىمار يۇقىرى ئاۋازدا سۆزلىتىلىدۇ ۋە باغلاپ قويۇلىدۇ. ئەگەر ماددا مىقدارى ئاز ياكى كەيپىياتى ئاجىز بولسا، قىزىتىش خۇسۇسىيىتى تۆۋەنرەك دورىلاردىن 1 - دەرىجىلىك لەتىپلەشتۈرگۈچى دورىلارغا قوسىمچا قوشۇلىدۇ. ئەگەر ماددا ئوتتۇراھال بولسا، ئوتتۇرا دەرىجىلىك دورىلارغا قوسىمچا قوشۇلىدۇ. ئەگەر ماددا سەۋدا ماددىسى بولسا، بەك قۇرۇتۇۋەتمەسلىك ئۈچۈن بۇ دورىلار ئىشلىتىلمەيدۇ، بولۇپمۇ سەۋدا غەيرىي تەبئىي سەۋدا بولسا. كۆيگەن ھالەتتىكى سەۋدا بولسا، بەلكى سەۋدا ماددىسىنى پىشۇرۇشتا يۇمشىتىش ۋە ھۆللۈك يەتكۈزۈشكە ئېھتىياج چۈشىدۇ. ئارقىدىن تارقىتىش بىلەن بىرگە پىشۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان ئىككىنچى ۋە ئۈچىنچى دەرىجىدىكى يەڭگىل تارقىتىش

خۇسۇسىيتى بار پىشۇرغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەڭ ياخشىسى يۇمشاتقۇچى ۋە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى دورىلار ئىسسىق تەبىئەتلىك پارچىلىغۇچى، تارقاتقۇچى دورىلار بىلەن بىرلەشتۈرۈلىدۇ. ئىسسىق تەبىئەتلىك ماددىلارنى پىشۇرۇشتا ماددىنىڭ قىيامى بىرلەشتۈرۈلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىرگە توسالغۇ ئېچىلىدۇ ۋە ماددا پارچىلىنىدۇ. بۇ خۇسۇسىيەتتىكى دورىلار يارىنى پاكلاش، يۇيۇش خۇسۇسىيىتى بار ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلاردۇر، مەسىلەن: ئارپا سۇيى، يېڭى سېغىلغان ئۆچكە سۈتى قاتارلىقلار. بېشى ئاغرىش بىلەن بىرگە قۇۋۇتى ئاجىز بولغان كىشىلەر سۈتتىن يىراق تۇرۇشى كېرەك، يۇقىرىقى شەرتتىكى پىشۇرغۇچى دورىلار، سۆگەت يوپۇرمىقى، بىنەپشە، نېلۇپەر، قىزىل چۇغلۇق قاتارلىقلار قاينىتىلغان دورا سۈلىرى ۋە بارلىق سوغۇق تەبىئەتلىك كۆكتاتلار ۋە شۇ سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار قاتارىدا يېزىلغان يەككە دورىلارنى بەدەنىڭ چوڭقۇر قىسمىغا يەتكۈزۈش ۋە بۇ دورىلارنىڭ قۇۋۇتىنى بەدەنگە ئۆتكۈزۈش ئۈچۈن ئۇنىڭغا ئازراق سىركە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئەگەر خىلىتتا بىر ئاز قويۇقلۇق بولسا، بابۇنە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى قاتارلىقلار قوشۇلىدۇ. ئەگەر بىمارىدا ئۇيقۇسىزلىق بولۇپ، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش مەقسەت قىلىنسا، بۇنىڭغا پوستى خەشخاش قوشۇلىدۇ. مەن دەيمەنكى، سىركە ماددىلارنىڭ ھەممىسىگە ئورتاقتۇر، چۈنكى سىركىنى سوغۇق ماددىلارغا ئىشلەتكەندە، سوۋۇتۇشى ئاددىي نەرسىلەر بىلەن يوقتىلىپ، بۇنىڭ دورىلارنى بەدەنىڭ تېگىگە يەتكۈزۈشى ۋە پارچىلىشى قېپقالىدۇ. ئەمما ئىسسىق ماددىلارنى پىشۇرۇشتا سىركىدىن باشقا ياخشى نەرسە بولمايدۇ. مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا سۆزلەنگەن خۇش پۇراقلىق دورىلار، گۈل - چېچەك ۋە ئۆسۈملۈكلەردىن تەييارلانغان ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلارنىڭ ھەممىسى سوغۇق ماددىلارنى پىشۇرۇشقا كىرىدۇ. ئەگەر ماددىلار ناھايىتى سوغۇق بولسا ياكى ماددىلارنىڭ مىقدارى كۆپ بولسا ياكى تارقىلىشى قىيىن بولسا، ئىسسىق تەبىئەتلىك يېلىم دورىلار، ئىسسىق تەبىئەتلىك خۇش پۇراق كۈچلۈك دورىلار، بان يېغى، يەسمەن گۈلى يېغى، مەغز گۈلى يېغى، گۈلسەۋسەن يېغى، بابۇنە، ھەببۇلغار يېغى، مەرزەنجۇش يېغى، سۇمبۇل رۇمى يېغى قاتارلىقلار ياكى ھۆل سۇزاپ ياكى ھۆل پىننە ياكى ھۆل سىرىقچېچەك ياكى ھۆل بابۇنە ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش دورىلار سېلىپ قاينىتىلغان زەيتۇن يېغى، مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا سۆزلەنگەنلەردىن زەيتۇن يېغى، نېفت قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەمما بىلسان يېغى ئىنتايىن لەتىف بولغانلىقى ئۈچۈن تېز تارقاپ كېتىپ، تىلا ۋە ياغلاردا ئۆزىنىڭ قۇۋۇتىنىگە لايىق مەنپەئەت قىلمايدۇ.

بىز ماددىغا ماددىنى تازىلاش بىلەن، قارشى تەرەپكە تارتىش بىلەن ۋە ئۇ ئىككىسىنى

بىرگە قوللىنىش بىلەن تاقابىل تۇرىمىز. ماددىنى قارشى تەرەپكە تارتىش دېگىنىمىز، ماددىنى قول - پۇتقا تارتىشتۇر، ماددىنى قول - پۇتقا تارتىشقا قول - پۇتقا مىزاج ئېتىبارى بىلەن، تۇز ۋە بىنەپشە يېغى ياكى بابۇنە يېغىنى سۇركەش يارىدەم بېرىدۇ. قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلاردا باشنى مىدىرلاتماي تۇرۇپ بەدەن چېنىقتۇرۇلىدۇ، باشنى مىدىرلاتماي تۇرۇپ بەدەننى چېنىقتۇرۇش دېگىنىمىز، تۆۋەنكى ئەزانىلا ھەرىكەتلەندۈرۈشتۇر، بۇ چېنىقىش ئىنسان ئارغامچىغا ئېسىلىپ ياكى تامدىن ساڭگىلاپ تۇرۇپ بەدەننىڭ يۇقىرىسىنى مىدىرلاتماي، پۇتىنى داۋاملىق ھەرىكەتلەندۈرىدىغان چېنىقىشتۇر. بۇ خىل ھەرىكەتلەر ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىن ئېلىپ بېرىلىدۇ. مۇچىلەرنى ئۇۋۇلاش، ئۇستىدىن ئاستىغا قارىتىپ باغلاشمۇ مۇشۇ قاتارىدىندۇر. بولۇپمۇ غىزالانغاندا بەزىدە ئۇۋۇلاش، مۇجۇش، ھەتتا تاراشقا ئوخشاشلار بىلەن باش يېنىك ھەرىكەتلەندۈرۈلىدۇ، باشقا خاس بولغان كۈچلۈك تازىلىغۇچىلار ئىشلىتىلىدۇ. خۇددى سەن بىلگەن بويىچە لىسىرغىسنىڭ ئاخىرىدا ئېلىپ بېرىلغاندەك. بارلىق تەدبىرلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالغان داۋالاش ئۇسۇللىرى ماددا ۋە قۇۋۋەت ئېتىبارى بىلەن ھۆقنىلەر، ھەمەللار، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار ۋە تەرلەتكۈچى دورىلاردۇر. بۇلارنىڭ ھەممىسى مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا سۆزلىنىدۇ.

ئومۇمىي بەدەن بىلەن بىرگە باشنى تازىلايدىغان سۇركە دورىلار ھەببى ئايارەج، ھەببى قوقىيا، ھەببى ئۇستقۇددۇس قاتارلىقلاردۇر. بۇلار سەپرا خىلتى ئۇستۇنلۈكىنى ئىگىلىگەن، كۆيگەن، شۇنىڭ بىلەن بىرگە قويۇق بولغان خىلتلار ئۇچۇن ئىنتايىن مۇۋاپىقتۇر. بەلكى بۇ دورىلار سەپرا ۋە بەلغەم خىلتلىرى ئۇچۇن ئورتاق دورىغا ئوخشاشتۇر. بۇلارنىڭ ھەممىسىدىن كۈچلۈكرەكى كاسنە سۈيىگە چىلانغان سەبرە چىلانمىسىدۇر، بولۇپمۇ بۇنىڭدىنمۇ كۈچلۈك بولغان مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا يېزىلغان سەبرە چىلانمىسىدۇر ياكى ئايارەج چىلانمىسى ۋە پالەك ئۇرۇقى قوشۇلغان سىركەنجۈبىل بىلەن قەي قىلدۇرۇشتۇر.

ھېلىلە، ئەينۇلا، شاھتەررە قاينىتىلمىسى، شەربىتى پەۋاكە، شەربىتى بىنەپشە، مەتبۇخى خىيارشەنبەر قاتارلىقلار بىمارنىڭ بەدەن ئەھۋالى، بەدىنىنىڭ قىزىتمىدىن خالىي بولۇشى ياكى قىزىتمىلىق بولۇشى ۋە بىمارنىڭ يېشى، قۇۋۋىتى ئېتىبارى بىلەن سوقمونىيا بىلەن كۈچەيتىلگەن ھالەتتە سۈيۇق سەپرا خىلتىغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئەمما ئايارەج ئەركاغانىس، ئايارەج رۇپىس، ئايارەج لوغانزىيا، ئايارەج جالىنۇس ۋە ھەجرى لاجۇۋەرد ۋە خەربەق بىلەن تەييارلانغان ھەب بىرنىڭ تۆۋەندە سۆزلەيدىغان ئاساسەن قويۇق خىلتلار ۋە سەۋدا خىلتلىرىغا مۇۋاپىق كېلىدۇ، شۇنداقلا ئۇستقۇددۇس چۈشكەن دورىلارنىڭ ھەممىسى قويۇق خىلت ۋە سەۋدا خىلتلىرىغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. يەنىلا قويۇق ۋە سەۋداۋى خىلتقا سىركەنجۈبىل، شەھمەنزەل (ئاچچىقتاۋۇز)، تۇرۇپ ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارغا قويۇق چاپلاشقاق خىلتلارنى

چىقىرىدىغان بىز يۇقىرىدا سۆزلىگەن باشقا دورىلارنى قوشۇپ قەي قىلدۇرۇش ياخشى بولىدۇ. مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا سۆزلەنگەن بارلىق مۇرەككەپ دورىلارنىڭ دەرىجىلىرى بار. بىرىنچى دەرىجىدە ئايارەج، تۇربۇت، ئەفتىمۇن، غارىقۇن، قۇندۇز قەھرى ۋە ئۇنىڭ ئوخشاشلىرىدىن تەييارلانغان دورىدۇر. ئۇنىڭدىن قالسا چوڭ نۇسخىلىق ھەبلەر، ئۇنىڭدىن قالسا ئايارەجلەر، ئۇنىڭدىن قالسا ئاق ۋە قارا خەرىەق. قارا خەرىەق سەۋدا ئۇچۇن، ئاق خەرىەق ئېھتىيات قىلىش بىلەن بىرگە بەلغەم ئۇچۇن، ھەجرى لاجۇۋەرد، ھەجرى ئەرمنى ئېھتىيات قىلمايلا سەۋدا ئۇچۇن ئىشلىتىلىدۇ. خىلتلارنى سۇرۇشتە سۇرۇش كۇچى ئاجىز بولغان دورىلاردىن باشلاپ كېسەلنىڭ ئەھۋالىدىن ماددىنىڭ ئۇزۇلگەنلىكى بىلىنگەنگە قەدەر تەدرىجىي كۇچەيتىلىدۇ. باشنى تازىلاش ئۇچۇن بېرىلىدىغان يېنىك سۇرگىلەر ھەببى شەبيارلاردۇر، ئاز مىقداردىكى ھەببى شەبيارنىڭ ئاشقازانىدا تۇرۇپ يېتەرلىك تەسىر قىلىشى، ئاز مىقداردىن تەكرار ئىشلىتىلسە زىيان قىلمايدىغانلىقى، ھەربىر قېتىم ۋە ئويغاقلىقنىڭ ئۇنىڭ تەسىرىنى يوقىتىۋەتمەسلىكى ئۇچۇن چوڭ ھەب قىلىنىدۇ. ھەببى شەبيار ياساشتىكى قانۇن ۋە ئاساسلىق دورا سەبرە ۋە ئايارەجدۇر. ئۇنىڭدىن كېيىن ئاشقازانىنى قۇۋۋەتلەش ئۇچۇن ھەببى شەبيارغا مەستىكى چۇشىدۇ ۋە يەنە ئۆتكۇر بۇخاراتلارنىڭ ئاشقازاندا پەيدا بولۇپ باشقا ئۆرلىشىنى توسۇش ئۇچۇن ھېلىلە چۇشىدۇ. ئەگەر ھەببى شەبيار بىلەن سەپراۋى خىلتىنى سۇرۇش مەقسەت قىلىنسا، بۇ ھەبكە سوقمونىيا ۋە ئۇنىڭ ئوخشاشلىرى بىلەن يارىمم بېرىلىدۇ. بەزىدە سوقمونىيا باشنىڭ ئۆزىنى ياكى ئاشقازانىنى تازىلاش ئۇچۇن ئىشلىتىلىدىغان سەبرىلىك دورىلار بىلەن ئىشلىتىلىدۇ. مېگە كېسىلى ئاشقازان شېرىكچىلىكىدىن بولغان بولسا، ھەببى شەبيار ئىشلىتىلسە ئاشقازاندا ئۇزاق تۇرۇپ ماددىنى يېتەرلىك قوزغىيالماي، ھەددىدىن زىيادە ئىسسىقلىق يەتكۇزۇپ تولۇق تازىلاشقا توسقۇنلۇق قىلسا، تازىلاشقا يارىمم بېرىدىغان دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

ئەگەر بەلغەم خىلتىنى چىقىرىشقا يارىمم بېرىش مەقسەت قىلىنسا زەنجۇبىل، تۇربۇت، ئۇستقۇددۇس قوشۇلغان شەھمەنزەل بىلەن يارىمم بېرىلىدۇ. ئەگەر سەۋدا خىلتىنى چىقىرىش مەقسەت قىلىنسا، ئازراق خەرىەق بىلەن ياكى ئەفتىمۇن، بىستىپايەج ۋە ئۇنىڭ ئوخشاشلىرى بىلەن يارىمم بېرىلىدۇ. ھەببى شەبيار ئوخشاشمىغان نۇسخىدىكى كۆپ ھەب دورىلار بولۇپ، ئۇنى مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا تاپالايسەن، ئۇنىڭ پايدىلىرى ۋە ئۇنى تاللاش شۇ يەردىن بىلىنىدۇ.

باشقا خاس تازىلىغۇچى دورىلار غار - غارلاردۇر، ئاچچىقسۇ بۇ غار - غارلارنىڭ ھەممىسىدە ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر خىلتلار خالىس سەپراۋى خىلت بولسا، ئۇنى تازىلاشتا سەپرا خىلتىنىڭ كۆكرەككە چۇشۇۋېلىشىدىن ئەنسىرەپ، ئۆتكۇر تازىلىغۇچى دورىلاردىن زىيادە

ئۆتكۈرلۈكنى قوبۇل قىلغان غار - غار ئىشلىتىلمەيدۇ. چۈنكى سەپرانى يېنىك ۋە نورمال سۇرگۈچى دورا غار - غاردا چوڭ تەسىر قىلالمايدۇ، ئەگەر يېنىك، نورمال سۇرگۈچىلەردىن بىرەرسى مەنپەئەت قىلسا، سىركەنجۈبىل بۇزۇرى يالغۇز كاسىنە بىلەن ۋە سوقمونىيا، ھەشقىپىچەك سۇيى، ئەينۈلا سۇيى، شەربىتى بىنەپشە، ئازراق سوقمونىيا قوشۇلغان تەمرى ھىندى ۋە شۇنىڭ ئورنىدا تۇرىدىغان دورىلار بىلەن تەييارلانغان سىركەنجۈبىل ئەنسىلى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر خىلتىلار قويۇقلۇق قوشۇلغان سەپرا خىلتى بولسا، ئاچچىقسۇ سەبرە بىلەن ياكى ئايارەج بىلەن غار - غار قىلدۇرۇلىدۇ. سىركەنجۈبىل بۇزۇرى ۋە ئايارەج قوشۇلغان سىركەنجۈبىل ئەنسىلى بىلەن سىركەنجۈبىلنى سوقمونىيا ۋە ئازراق تۇربۇت بىلەن كۆچلەندۈرۈش سۇيۇقلۇقىنى ئىختىيارىڭدۇر، دورىنى بۇنىڭدىن كۆپەيتىۋەتمەيمىز.

ئەگەر قويۇق خىلتىلار بەلغەم خىلتى بولسا، مەزكۇر غار - غارلارغا شەھەنزەل، زەنجۈبىل، ئۇستقۇددۇس، تۇربۇت، ئايارەج ئەركاغانىس، ئايارەج يۇيۇستۇس قاتارلىقلار قوشۇلىدۇ. بەزىدە مەزكۇر دورىلار بىلەن قىچا، ئاقىرقەرھا، قارىمۇچ قاتارلىقلارنى مەستىكى بىلەن بىرگە قوشۇپ ئىشلىتىش ئېھتىياجى چۈشۈپ، خىلتىلار بەك كۆچلۈك بولغاندا مۇشۇ دورىلار بىلەن دورىنىڭ تەسىرى كۆچەيتىلىدۇ. شۇنداقلا بەزى ۋاقىتتا ئاقىرقەرھا، قارىمۇچ، زەنجۈبىل، ئېگىر، ھەتتا ياۋا ئۈزۈم ۋە ئۇنىڭ ئوخشاشلىرى چاينىتىلىدۇ، بەزىدە بۇ غار - غارغا زۇپا، دارچىن، قېلىن دارچىن، يالپۇز، پوستى بىخ كەبىر، پىننە ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش لەتىپلەشتۈرگۈچى دورىلار ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

سەپرا خىلتى ئازراق سوقمونىيا ئېرىتىلگەن سىركىنىڭ ھورى، ئۆتكۈر، چۈچۈمەل چېچەكنى پۈرىتىش بىلەن چۈشكۈرتۈپ تازىلىنىدۇ، بەلغەم خىلتىلرى كۈندۈش، قارىمۇچ، پىياز، سامساق، ھەببى رىشاد، قىچا، ئۆتكۈر ئۈرۈق دورىلار ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش دورىلار بىلەن چۈشكۈرتۈلىدۇ.

بەزىدە بۇ دورىلاردىن زىمات تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ، بەزىدە تىلا تەييارلاپ، چېكىلەرگە تىلا قىلىنىدۇ. بۇرۇن تېمىتىلمىلرىنىڭ بەزىسىدىن سوغۇقلۇق ۋە ھۆللۈك يەتكۈزۈش مەقسەت قىلىنىدۇ، بەزىسىدىن ماددىلارنى تارقىتىش مەقسەت قىلىنىدۇ، بەزىدە ئەزالارنى كۆچلەندۈرۈش مەقسەت قىلىنىدۇ. ئەگەر كۆچلۈك تارقاتقۇچى بۇرۇن تېمىتىلمىلرىنى ئىشلىتىشكە توغرا كەلسە، ئۇ بىر - بىرلەپ ئىشلىتىلىدۇ. دەسلەپكى قېتىمدا قىزىلگۈل يېغى بىلەن ياكى سۈت بىلەن ياكى شۇنىڭ ئوخشاشلىرى بىلەن ئىشلىتىلىدۇ. ئىككىنچى قېتىمدا قىزىلچا ئۇسارىسى ۋە ئۇنىڭ ئوخشاشلىرى بىلەن، ئۈچىنچى قېتىمدا مەرزەنجۇش ۋە ئۇنىڭ ئوخشاشلىرى بىلەن ئىشلىتىلىدۇ.

ئەگەر ماددا ۋە بۇخاراتلارنىڭ مەركىزى ئاشقازان بولسا، ئاشقازاندا پەيدا بولغان خىلىتلارنى ئويلىشىپ كۆرۈش ۋە ئۇنى ئاشقازان كېسەللىكلىرى بايانىدا سۆزلەنگەن قائىدىلەرگە ئاساسلىنىپ تونۇش ۋە ئۇنى تازىلاش لازىم.

ئەگەر باشتىكى ماددا توختاپ قالغان بۇخار ۋە يەللەر بولسا، ئۇلارنى شەھ، ئەفتىمۇن، تاغ پىننىسى ۋە باشنىڭ بايانىدا سۆزلەنگەن دورىلار قاينىتىلمىسى بىلەن تارقىتىش ۋە قۇلاققا يەسىمەن يېغى، مەرزەنجۇش يېغى، غار يېغى قاتارلىقلارنى تېمىتىش لازىم. ئەگەر مېڭىنىڭ ئۆزىنى كۆچىلەندۇرمەكچى ۋە ئاشقازان ھەم ئاشقازان ئەتراپىدىن مېڭىگە ئۆرلىگەن سەپرا خىلىتلىرىنى توسماقچى بولساڭ، بۇ خىل كىشىگە چۈچۈمەل مېۋىلەرنى، بولۇپمۇ ناخۇش ئانار، ئالما، ئاموت، غوراپ قاتارلىقلارنى بەرگىن، بولۇپمۇ تاماقتىن كېيىن بەرگىن. توسالغۇلارنى داۋاملىق توسالغۇلارنى ئاچقۇچى نۇتۇللار بىلەن ئېچىش لازىم. بۇ نۇتۇللارنى ۋە ھەرقانداق مەقسەتتە ئىشلىتىلىدىغان نۇتۇلنى ئىشلەتكەندە بۇلارنىڭ قۇۋۋىتى بەدەنگە بەكرەك ئۆتۈشى، باش تەرەپ ۋە ئومۇرتقىلارغا چۈشۈشى ئۈچۈن بىمار بالىنى تېك تۇتۇپ، ئېگىز ئورۇندىن قويۇش لازىم.

ئەگەر ئاغرىقنىڭ سەۋەبى ئاشقازاندىكى يەل بولسا، ئاشقازاننى تازىلاپ، ئاندىن تاتلىق ۋە ئاچچىق بادام يېغى، يىلتىز دورىلار، شۇمشا، قەردەمانە ۋە ئۇلارنىڭ ئوخشاشلىرىنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن بېرىلىدۇ ۋە ئابدەملىك يېغى سەبرە چىلانمىسى بىلەن بىرگە بېرىلىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقنى داۋالاشتا، دەسلەپتە يۇقىرىدا سۆزلەنگەن سوۋۇتقۇچى دورىلاردىن ماددىنى قايتۇرىدىغانلىرىنى سىركە ۋە قىزىلگۈل سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىش، بىراق ئاغرىق قاتتىق بولغاندا، سىركىنى ئىشلەتمەسلىك لازىم. بۇ ۋاقىتتا سوۋۇتۇلغان قىزىلگۈل يېغىنى كۆپ ئىشلىتىۋەتمەي، يېتەرلىك مىقداردا كۆپ ياكى ئاز سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، پېشانە ۋە باشقا ئىشلىتىش، ئىتئۈزۈمى سۈيى، قەلەمپۇر، زەپەر، سەندەل، شىيافى مامىسا، گىل ئەرمىنى، ئاقلانغان يېسىمۇق قاتارلىقلارنى ئىشلىتىش ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك قابىز دورىلار قاينىتىلمىسى قاتارلىقلار مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىسسىق تەبىئەتلىك كۈچلۈك قابىز دورىلاردىن يۇلغۇنغا ئوخشاش تەبىئىتى مۇرەككەپ دورىلار مەنپەئەت قىلىدۇ. خەشخاش، ئەپيۇن ۋە ئۇنىڭ ئوخشاشلىرىدىن تەييارلانغان بەك سوغۇق دورىلار ئېھتىياج كۈچلۈك بولمىسا ۋە ئاغرىق كۈچلۈك بولمىسا ئىشلىتىلمەيدۇ، بابۇنە بەزىدە نۇتۇللاردىكى سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورىلارنىڭ قۇۋۋىتىنى سۇندۇرىدۇ.

باش كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا قەي قىلدۇرۇشنىڭ پايدىسى يوقتۇر، بىراق باش ئاغرىقى ئاشقازاندىكى ماددىنىڭ شېرىكلىشىشى بىلەن بولسا، ئۇ ماددىنى چىقىرىشنىڭ ئەڭ ياخشى يولى

قەي قىلدۇرۇشتۇر.

جالىنۇس مۇنداق دەيدۇ: باش ئاغرىقىدا بىمار سېزىمسىزلاندۇرغۇچىلارغا قۇلۇنجى (ئۇچەي توسۇلۇش) دىكىدەك بەك ئېھتىياجلىق بولمايدۇ، چۈنكى قۇلۇنجى ئاغرىقى بەزىدە ئادەمنى ئۆلتۈرگۈدەك دەرىجىگە يېتىپ بارىدۇ، ئەمما باش ئاغرىقى كۆپىنچە ۋاقىتلاردا ئۇنداق بولمايدۇ، ئەگەر ماددىلار بەك ئۆتكۈر بولسا، يۇقىرىدا سۆزلەنگەن مائۇل پەۋاكىھ ئىشلىتىلسە، ئاندىن ئۆتكۈر ماددىلار ئۇچۇن سۆزلەنگەن پىشۇرغۇچى دورىلارغا مەشغۇللۇق قىلىپ، ئاندىن ئارپا تالقىنى، ئاس يىلتىزى قاينىتىلمىسىغا ئوخشاش ئازراق تارقىتىش خۇسۇسىيىتى بار دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. كېسەللىكنىڭ ئۆتكۈرلۈكى، ماددىنىڭ قىيامى، كېسەللىكنىڭ باشلىنىش مەزگىلىنىڭ يېقىن ۋە يىراقلىق ئېتىبارى بىلەن ياغلاردىن يېگى بابۇنە يېغى يالغۇز ھالەتتە ياكى قىزىلگۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ، ئاندىن كەرەپشە يىلتىزى، بەدىيان يىلتىزى، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان ئۇرۇقى، بۇغداي كېپىكى، شۇمشا، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئىكلىلمىلىك، ئاق كالا بابۇنسى قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلغان سۇيى ئىشلىتىلىدۇ. ياغلاردىن سېرىقچېچەك يېغى ۋە ئۇنىڭ ئوخشاشلىرىمۇ كېسەللىك ئاخىرلىشىپ، ماددا تارقىغانغا قەدەر ئىشلىتىلىدۇ. يەنىلا سېرىقچېچەك يېغىدىن تەييارلانغان زىماتلار ئىشلىتىلىدۇ.

ئەمما زۆرۈر بولغان تازىلاشلار ماددا ئېتىبارى بىلەن قوللىنىلىدۇ، سەپرادىن بولغان ئىششىق كۆرۈلگەن بىمارلارنى ئوزۇقلاندۇرۇشتا مەخسۇس يەڭگىل ھۆل غىزالار بېرىلىدۇ. سوغۇقتىن بولغان ئىششىقلاردا باشقا ئىششىقلاردىكىدەك ئاۋۋال تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ ۋە ئابدىمىلىك يېغى، ئاچچىق بادام يېغى، ئايارەج پەيقىرا ۋە ئۇنىڭ ئوخشاشلىرى چۈشكەن ھەممىگە مەلۇم ھەر خىل ئىچىلىدىغان دورىلار مائۇلئۇسۇل بىلەن ئىچىلىدۇ. ئىششىقنىڭ دەسلىپىدە ماددىنى قايتۇرغۇچى دورىلاردىن قىزىلگۈل يېغىغا قىسقارتىلىدۇ ۋە قىزىلگۈل يېغىغا تاغ پىننىسى، پىننە، بولۇپمۇ قۇندۇز قەھرىگە ئوخشاش لەتىفلەشتۈرگۈچى دورىلار ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، ئاندىن مۇمكىن بولسا، ئەنسىل ۋە ئەنسىل سىركىسى زىمات قىلىنىدۇ ياكى بۇلار بىلەن غار - غار قىلدۇرۇلىدۇ. بەزىدە قۇندۇز قەھرىدىن ئىككى گىرام ئىچكۈزۈلىدۇ، بولۇپمۇ لىيسىرغىس بولغانلارغا. ئۇنىڭدىن كېيىن كېسەللىكنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىدا سوغۇقتىن بولغان ۋە ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارنىڭ ھەممىسىدە بوشاشتۇرغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ ۋە سوغۇقتىن بولغان ئىششىقتا دورا سۈلىرى، زىمات ياغلاردىن ئىبارەت تولۇق بوشاشتۇرغۇچىلار، كۆچلۈك تارقاتقۇچىلار ئىشلىتىلىدۇ. شۇنى بىلىش كېرەككى، بېشىدا ماددىلىق كېسەل بار كىشىلەرنىڭ ھەممىسىگە ھاراق ئىچىش ۋە مۇنچىدا ئۇزۇن تۇرۇش زىيان قىلىدۇ. مېڭە پەردىلىرىدە كېسەل بار كىشىلەرنىڭ ھەممىسىگە سوغۇق سۇ ئىنتايىن زىيان قىلىدۇ. ئەمما، يالغۇز ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش قىزىلگۈل

يېغى، سۆگەت يېغى، نېلۇپەر يېغى، بىنەپشە يېغى قاتارلىقلار بىلەن داۋالىنىدۇ. بۇلارنىڭ ياخشىراقى قىزىلگۈل يېغى، قاپاق ئۇرۇقى يېغى، كاھۇ ئۇرۇقى يېغى، خەشخاش ئۇرۇقى يېغى قاتارلىقلاردۇر. بەزىدە ئاغرىق كۆچلۈك بولغاندا بەزرۇلبەنجى يېغى ئىشلىتىلىدۇ. بۇ يالغانلىقنىڭ ئەكسى ياخشىسى تۇزلانمىغان، كۆپ يوپۇرمىقى چىلانغان توك، يېڭى زەيتۇندىن سىقىپ ئېلىنغان ياغ ئاساسىي تەركىبى بولغان يالغاندۇر.

سوغۇق تەبىئەتلىك كۆكتات ۋە ئۇلارنىڭ ئورۇنباسارلىرىنىڭ ھەممىسى تونۇشلۇقتۇر، سوغۇق تەبىئەتلىك كۆكتاتلار، مەسىلەن: كاھۇ، سېمىزئوت، قاپاق قىرىندىسى ۋە شۇنىڭ ئوخشاشلىرى، سۆگەت يوپۇرمىقى، نېلۇپەر يوپۇرمىقى، ئىتئۈزۈمى، قىزىل چۇغلۇق، ھەمشىباھار ياكى تەرخەمەك سۇيى، قاپاق سۇيى، سىركە قوشۇلغان ئارپا تالقىنى، قىزىلگۈل سۇيى، كافۇر، سەندەل، ئاقاقىيا قاتارلىقلاردۇر. قىزىلگۈل يېغى ۋە سىركە پۈرتىلىدۇ، كۆچلۈك زۆرۈرىيەت بولمىسا، بۇ دورىلاردىن سېزىمسىزلاندۇرۇش ۋە روھنى قويۇلدۇرۇش خۇسۇسىيتى بار دورىلار ئىشلىتىلمەيدۇ.

تېۋىپلار دېدىكى، سىركە ناھايىتى ئۆتكۈر بولماسلىقى ھەتتا شارابتەك ئېچىغان بولماسلىقى لازىم، چۈنكى بەك ئۆتكۈر سىركە زىيان قىلىدۇ، سىركە بىلەن ئېلىنغان ئىسپىغۇل لوئابى، يۇمغاقسۇت سۇيى ۋە ئۇنىڭ يوپۇرماقلىرىمۇ سوغۇقلۇق يەتكۈزگۈچى دورىلار قاتارىدىندۇر. بۇ زىمات ۋە تىلالارنى نېرۋىنىڭ باشلىنىش مەركىزى بولغان مېڭىنىڭ ئارقا تەرىپىگە ئىشلەتمەسلىك لازىم. چۈنكى، بۇ دورىلار باشنىڭ چوققىسىدىكى تاجسىمان سۆڭەكلىك يولىدىن مېڭىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. دورىنى باشنىڭ ئارقا تەرىپىگە ئىشلەتكەندە دورا مېڭىنىڭ ئۆزىگە يېتەلمەيدۇ ۋە نېرۋىلارنىڭ باشلىنىش مەركىزىنى بۇزىدۇ.

ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇشىنى داۋالاش ئۈسۈلىنىڭ بىرى شۇكى، سوغۇق تەبىئەتلىك پۇراقلىق نەرسىلەر پۈرتىلىدۇ ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار ئۈسارىسى ۋە ياغلىرى بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ. غىزاسىغا ماش، ئارپا يارمىسى، پالەك، ياۋا پالەك، تەپشىل (بىر تۈرلۈك غىزا) قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. سوغۇق تەبىئەتلىك كۆكتات ۋە يوپۇرماقلار بىمارنىڭ ئاستىغا سېلىپ بېرىلىدۇ، ھەتتا بىمار سوغۇقلۇق يەتكۈزگۈچى شاخلار سېلىنغان ئۆيدە تۇرىدۇ. بەزى تېۋىپلار رەيھان سۇيى، خېنە يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنى بىمار تۇرغان جايغا قويۇپ قويۇشنى بۇيرۇيدۇ. مەن سوغۇق سۇ سېپىلگەن رەيھاننى بىمارغا يېقىن قويۇش ياخشى، دەپ ئويلايمەن. شۇنداقلا سوغۇق تەبىئەتلىك مېۋىلەرنى، مۇزنى ياكى كۆپ سۇنى بىمارغا يېقىن قويۇش مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ئىسسىقلىق بىلەن قورۇقلۇق بولماي، بەلكى ماددىسىز ھۆلۈك بولسا (بۇ مېڭە كېسەللىكلىرىدە ئىنتايىن ئاز ئۇچرايدۇ)، بىز يۇقىرىدا سۆزلىگەندەك قابىزلىقى بار مېۋە

سۈلىرىدىن تىلا تەييارلىنىدۇ، بولۇپمۇ ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقنىڭ دەسلىپىدە. بۇ خىل بىمارلارنىڭ هەممىسنى ئىچكى روهىي هەرىكەتلەردىن، بىر نەرسىگە قايتا ـ قايتا قاراشتىن، بەك پارقىراق نەرسىلەرگە ۋە سۈزۈك نەرسىلەرگە قاراشتىن، شۇنداقلا يۇقىرى ئاۋازنى ئاڭلاشتىن چەكلەش لازىم.

ئەگەر مىزاج بۇزۇلۇش سوغۇقتىن بولغان بولسا، يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلاردىن تەييارلانغان زىماتلار ۋە ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار، بولۇپمۇ ئىسسىتىلغان سۇزاپ يېغى ئىشلىتىلىدۇ.

ئەگەر بۇ ياغنى بەكرەك كۆچەيتىش ئۈچۈن چۈشسە، ئۇنىڭغا پەرپىيۇن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، شۇنداقلا غار يېغى، مەرزەنجۇش يېغى ۋە ئۇنىڭ ئوخشاشلىرى ئىشلىتىلىدۇ.

سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش سەۋدادىن كېلىپ چىققان بولسا، سەۋدا تەبىئىي سەۋدا ياكى بەلغەمى سەۋدا بولسا، هۆللۈك يەتكۈزۈش بىلەن بىرگە ئىسسىقلىق يەتكۈزۈلىدۇ.

ئەگەر سەۋدا خىلتى كۆيگەن سەۋدا[1] بولسا، قۇرۇتىدىغان ياكى ئىسسىقلىق يەتكۈزىدىغان هەرقانداق نەرسىدىن يىراق تۇرۇش، سۈت، ياغ، نۇتۇل، زىمات، غىزالاردىن ئىبارەت هۆللىگۈچىلەرگە قىسقارتىش لازىم. ئەگەر سوغۇقلۇق بىلەن قۇرۇقلۇق بولسا، هۆللۈك يەتكۈزۈش بىلەن ئىسسىقلىق يەتكۈزۈش بىرلەشتۈرۈلىدۇ. ئەگەر سوغۇقلۇق بىلەن هۆللۈك بىرگە بولسا، يۇقىرىدا سۆزلەنگەن هۆللۈكنى تازىلىغۇچى دورىلار ۋە يۇقىرىدا سۆزلەنگەن دورىلار ئىچىدىن ئىسسىقلىقى بىلەن بىرگە هۆللۈكنى سۈمۈرۈش خۇسۇسىيىتى بار دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. شۇنى بىلىش لازىمكى، سۈيۇق دورىلار بىز يۇقىرىدا سۆزلىگىنىمىزگە ئاساسەن باشقا تېمىتىپ ئىشلىتىلىدۇ. خېمىر ياكى نەمدەلگەن يۇڭدىن تاجىغا ئوخشاش توساق ياساپ، باشقا كىيگۈزۈپ، سۈيۇق دورىلار چوققىنىڭ ئالدى تەرىپىگە قويۇپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر باشقا قويۇلغان دورا يۇمشاق بولسا، دورىنى سۈركەپ ئۇزۇن تۇرغۇزماي يۇيۇۋېتىش، تاجسىمان توساقتا ئۇزاق مۇددەت قويماي، بەلكى يېڭىلاپ تۇرۇش لازىم. چۈنكى، ئۇ تېز ئوفۇنەتلىنىدۇ. ئەگەر ياخشىسى بۇ دورىلارنى، شۇنىڭدەك باشقا ئىشلىتىلىدىغان زىمات ۋە ياغلارنى چاچنى چۈشۈرۈۋەتكەندىن كېيىن ئىشلىتىش لازىم. ئەگەر ماددىلىق باش كېسەللىكى بىمارلىرىغا غىزا بەرمەكچى بولغانىدا قول ـ پۇتلىرىنى ئۇۋۇلاپ، باش تەرەپنى قۇرۇتۇپ، باشنى ماددىنى قايتۇرغۇچى دورىلار بىلەن قۇۋۇەتلەپ، ئاندىن ماددىنىڭ مىقدارى، كەيپىياتى بويىچە غىزا بېرىلىدۇ. مۇشۇنىڭغا ئوخشاشلىرى قىياس قىلىنىدۇ.

---

① باشقا خىلتىلارنىڭ كۆيۈشىدىن ياكى سەۋدانىڭ كۆيۈشىدىن كېلىپ چىققان سەۋدا (تەرجىماندىن).

ئىككىنچى ماقالە باش ئاغرىقلىرى ۋە ئۇلارنىڭ تۈرلىرى توغرىسىدا

1 ـ پەسىل باش ئاغرىقى توغرىسىدا ئومۇمىي سۆز

باش ئاغرىقى باش ئەزالىرىدا بولىدىغان ئاغرىقتۇر. ھەرقانداق ئاغرىقنىڭ سەۋەبى مىزاجنىڭ تۇيۇقسىز ئۆزگىرىشى ۋە قالايمىقانلىششى ياكى پۇتۇنلۇكنىڭ بۇزۇلۇشى ياكى مىزاج ئۆزگىرىش بىلەن پۇتۇنلۈك بۇزۇلۇشنىڭ بىرلىشىدۇر. مىزاج ئۆزگىرىش مەشھۇر 16 تۈرلۈك مىزاج ئۆزگىرىشنىڭ بىرىدۇر. گەرچە ھۆللۈك ئاغرىق پەيدا قىلمىسىمۇ، بىراق ھەرىكەتلىنىپ پۇتۇنلۇكنى بۇزىدىغان مادىدا بىلەن بىرلەشسە ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ. پۇتۇنلۈك بۇزۇلۇشنىڭ تۈرلىرى سەۋەبلىرى ئېتىبارى بىلەن ھەممىگە مەلۇمدۇر. ئاغرىقنى پەيدا قىلىدىغان ئىككى سەۋەب ئىششقلاردا بىرگە بولىدۇ، ئىششقلار يۇقىرىدا سۆزلىگەندەك تۆت خىل بولىدۇ. بۇ تۆت تۈرلۈك ئىششقىنىڭ ھەممىسى بەزىدە مېڭە جەۋھىرىنىڭ ئۆزىدە، بەزىدە مېڭىنى ئوراپ تۇرغۇچى پەردىدە، بەزىدە مېڭىنىڭ ئىككى تەرىپىدە، بەزىدە تومۇرلاردا، بەزىدە پەردىلەر ئارىسىدا تەشرىھىدە تونۇشتۇرۇلغان ئالاقە بولغانلىقتىن، باش جام سۆڭىكىنىڭ سىرتىدىكى پەردىلەردە بولىدۇ. بەزىدە شۇ ئەزالارنىڭ قايسىسىغا زىيان يەتكۈزگەن بولسا، سەۋەب شۇ ئەزانىڭ ئۆزىدە بولىدۇ، بەزىدە باشقا ئەزالارنىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن بولىدۇ. شېرىكلىشىدىغان ئەزا شۇ ئەزا بىلەن باش ئەزالىرى ئارىلىقىنى نېرۋا باغلىغۇچسى تۇتاشتۇرۇپ تۇرىدىغان ئەزادۇر، مەسىلەن: ئاشقازان، بالياتقۇ، كېرىگەتكە ئوخشاش ياكى شۇ ئەزا بىلەن مېڭە ئارىلىقىنى قىزىل قان تومۇر، كۆك قان تومۇردىن ئىبارەت تومۇر باغلىغۇچلىرى تۇتاشتۇرۇپ تۇرىدىغان ئەزادۇر، مەسىلەن: تالغا ئوخشاش ياكى باشنىڭ ئاستىغا ئورۇنلىشىپ باشقا كېسەللىكى يېتىپ كېلىدىغان، باشقا قوشنا بولىدىغان ئەزادۇر، مەسىلەن: باش ئاستىغا ئورۇنلىشىپ، باشقا ئۇنىڭ كېسەللىكى يېتىپ كېلىدىغان ئۆپكىگە ئوخشاش ياكى بىر تەرەپتىن بىر ئەزاغا، يەنە بىر تەرەپتىن مېڭىگە شېرىكلىشىدىغان ئەزادۇر، مەسىلەن: مېڭىنىڭ بۆرەك

ئاغرىقلىرىغا شېرىكلەشكىنىگە ئوخشاش ياكى ئومۇمىي بەدەننىڭ باشقا ئەزانىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن بولغان باش ئاغرىقى شېرىكلەشكەن ئەزادىكى سەۋەبنىڭ دەۋرىيلىك ۋە قايتا قوزغىلىشى بىلەن دەۋرىيلىك ۋە قايتا قوزغىلىدىغان بولىدۇ. ئاشقازان شېرىكچىلىكى بىلەن بولغان باش ئاغرىقى سەپرا ماددىسى ياكى ئۇنىڭ باشقىسى قويۇلغاندا دەۋرىيلىك بولغىنىغا ئوخشاش ۋە دەۋرىيلىك باش ئاغرىقىنىڭ ھەر خىل قىزىتمىلارنى كۆچەيتىۋەتكىنىگە ئوخشاش. باش ئاغرىقى يەنە بىر جەھەتتىن ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ، چۈنكى باش ئاغرىقىنىڭ بەزىسى سىرتقى سەۋەبلەرنىڭ بىرەرسىدىن بولىدۇ، مەسىلەن: خۇمارىدىن پەيدا بولۇپ، ئۇنىڭدىن كۆزدە تۇتۇلغان سەۋەبنىڭ بىكىۋالغانلىقىدىن ئورۇنلىشىپ كەتمەي، بىر مەزگىل داۋاملاشقان خۇمارنىڭ باش ئاغرىقىغا ئوخشاش ۋە سامساق ۋە ئۇنىڭ باشقىلىرىدەك ئىسسىق تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى يېگەندىن بولغان باش ئاغرىقىغا ئوخشاش.

باش ئاغرىقىنىڭ بەزىسى باشقا يېتىپ باشتا تۇرۇپ قېلىپ، شۇ جەھەتتىن باش ئاغرىقىنى پەيدا قىلىدىغان ئۆتمۈش سەۋەبتىن بولىدۇ. بەزىدە باش ئاغرىقى ئىككىلەمچى باش ئاغرىقى بولۇپ، ئاندىن كېسەللىككە ئۆزگىرىدۇ. ئەگەر باش ئاغرىقى ئىسسىقتىن بولغان قىزىتمىلاردىن كېيىن كېسەللىككە ئۆزگىرىپ قېپقالسا، ماددا ۋە ئۇنىڭ ھەرىكەتلىنىش ئېتىبارى بىلەن ئېغىر ئۇيقۇ كېسىلى، سەكتە، جۇنۇن ياكى ئىستىرخا ياكى گاسلىق قاتارلىقلاردىن ئاگاھلاندۇرىدىغان مېڭە كېسەللىكلىرىدىن ئاگاھلاندۇرىدۇ ۋە تەبىئەتنىڭ ماددىنى بۇرۇن قاناش ياكى ئۇنىڭ باشقىلىرى بىلەن تولۇق ئىتتىرىپ چىقىرىشتىن ئاجىز كەلگەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ.

باش ئاغرىقى ئورۇن ئېتىبارى بىلەن بىرنەچچە تۈرلۈك بولىدۇ، بەزىدە ئاغرىق باشنىڭ بىر تەرىپىدە بولىدۇ، بىر تەرىپىدە بولغان ئاغرىقىنىڭ داۋاملىق ئادەت خاراكتېرلىك بولىدىغىنى شەقىقە دەپ ئاتىلىدۇ. بەزىدە ئاغرىق باشنىڭ ئالدى تەرىپىدە، بەزىدە كەينى تەرىپىدە، بەزىدە باشنىڭ ئومۇمىيسىدا بولىدۇ. باشنىڭ ئومۇمىيسىدىكى ئاغرىقنىڭ ئادەت خاراكتېرلىك بولغىنى باشنىڭ ئومۇمىيسىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدىغان جەڭ دۇبۇلغىسىغا ئوخشىتىلىپ، دۇبۇلغىسىمان باش ئاغرىقى دەپ ئاتىلىدۇ. باش ئاغرىقى ئېغىر، ئوتتۇراھال، يېنىك بولۇش بىلەن ئوخشاشمايدۇ. باش ئاغرىقىنىڭ بەزىسى بەك ئېغىر بولۇپ، ھەتتا سۆڭىكى يۇمشاق بالىلارنىڭ چوقىسىغا يەتسە، سۆڭەكنىڭ چاكلىرىنى ئاجرىتىۋېتىدۇ. باش ئاغرىقىنىڭ بەزىسى يېنىك بولىدۇ، لېيسرغىس كۆپىنچىسىدە بولغىنىغا ئوخشاش. يېنىكلىرىنىڭ بەزىسى داۋاملىق بولىدۇ، بەزىسى داۋاملىق بولمايدۇ. بەزىدە ئاجىز سەۋەبتىن بولىدىغان باش ئاغرىقى بەزى كىشىلەردە يۇز بېرىپ، بەزى كىشىلەردە يۇز بەرمەيدۇ، يەنى مېڭە سېزىمى كۆچلۈك كىشىلەردە يۇز بېرىپ، مېڭە سېزىمى ئاجىز كىشىلەردە يۇز بەرمەيدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، مېڭە سېزىمى كۆچلۈك كىشىلەر

ھەرقانداق ئاجىز سەۋەبلەردىنمۇ باش ئاغرىقىغا گىرىپتار بولىدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، مېڭە باش ئاغرىتقۇچىلاردىن ئاغرىقنى تېز قوبۇل قىلىدۇ، ئاغرىقنى تېز قوبۇل قىلىشى مېڭىنىڭ ئاجىزلىقىدىندۇر. ئومۇمىي قائىدىلەردە ئاجىزلىقنىڭ مىزاج بۇزۇلۇشقا ئەگىشىپ كېلىدىغانلىقى تونۇشتۇرۇلدى ياكى ئاغرىقنى تېز قوبۇل قىلىشى مېڭىنىڭ كۆچلۈكلۈكىدىن بولىدۇ، يېنىك بولسىمۇ ھەرقانداق سەۋەب زىيان قىلىدۇ. يەنىلا باش ئاغرىقىنىڭ بەزىلىرىدە ئەگەشمە كېسەللىك بولمايدۇ، باش ئاغرىقىنىڭ بەزىلىرى باش ئەتراپىدا يوشۇرۇن بولىدىغان ئەگەشمە كېسەللىكلەرگە ئېلىپ بارىدۇ، مەسىلەن: باش ئاغرىقى ئاغرىقىنىڭ ئېغىرلىقىدىن باش ئەتراپىدا ئىششىق پەيدا قىلغانغا ئوخشاش. باش ئاغرىقىنىڭ بەزىسى باشقا ئەزاغا ئۆتىدىغان ئەگەشمە كېسەللىككە ئېلىپ بارىدۇ، مەسىلەن: باش ئاغرىقىنىڭ زىيىنى ياكى ئۇنىڭ ئاغرىتىشى نېرۋىلارنىڭ تۈۋىگە يېتىپ، تەشەننۇج پەيدا قىلغاندەك ياكى باش ئاغرىقىدىن بەرەر زىيان ئاشقازانغا ئۆتۈپ، ئىشتىھا تۆۋەنلەش، ھېق تۇتۇش، كۆڭۈل ئېلىشىش، ھەزىم ئاجىزلىق ۋە ئۇنىڭ ئوخشاشلىرىنى پەيدا قىلغاندەك.

شۇنى بىلىش لازىمكى، سۈزۈلما باش ئاغرىقى بەلغەمدىن ياكى سەۋدادىن ياكى باشنىڭ ئاجىزلىقىدىن ياكى دەسلەپتىلا قاتقان ئىششىقتىن ياكى ئىسسىقتىن بولۇپ قېتىۋالغان ئىششىقتىن بولىدۇ. بۇ خىلدىكى ئىششىق كۆپ يۇز بېرىدۇ ۋە باشنى ئاغرىتىدۇ. بارلىق كېسەللىكلەر ئوخشاشمايدۇ، بەزىدە كېسەللىك يېنىك بولىدۇ، يېنىك دېگىنىمىز، شۇ كېسەللىكنىڭ ئۆزىگە زۆرۈر تەدبىرنى قىلىشتىن بەرەر توسقۇچى بولمايدىغان كېسەللىكتۇر. ئۇ كېسەللىكلەرنىڭ بەزىسى يېنىك بولماي، بەلكى يەنە بىر كېسەللىك قوشۇلۇپ كېلىدۇ، بەزىدە قوشۇلۇپ كەلگەن كېسەللىك شۇ كېسەللىككە زۆرۈر بولغان تەدبىرنى قىلىشتىن توسۇپ قويىدۇ. مەسىلەن: باش ئاغرىقى بىلەن نەزلە بىرگە قوشۇلۇپ كېلىپ، نەزلە باش ئاغرىقىغا زۆرۈر بولغان تەدبىرنى قىلىشتىن توسۇپ قويىدۇ.

باش ئاغرىقى يەنە باشقا سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بىر نەچچىگە بۆلۈنىدۇ، چۈنكى بەزى ۋاقىتتا باش ئاغرىقى ساغلام كىشىدە سىرتقى سەۋەب بولماستىن يۇز بېرىدۇ، بەزى باش ئاغرىقى ئىششىق ۋە كېسەللىك سەۋەبىدىن يۇز بېرىدۇ. باش ئاغرىقىغا ئاسان گىرىپتار بولىدىغان بەدەنلەر ھەزىم ئەزاسى ئاجىز بەدەنلەردۇر، شۇڭا ئۇلارنىڭ ھەزىم ئەزالىرىدا بۇخاراتلار پەيدا بولۇپ، ئاشقازىنىغا سەپرا خىلتلىرى قۇيۇلۇپ باش ئاغرىتىدۇ. يېمەكلىكلەردىنمۇ باش ئاغرىتىدىغان نەرسىلەر بارىدۇر، بۇ نەرسىلەر يەككە دورىلار قاتارىدا سۆزلەندى. بارلىق ئىسسىق تەبىئەتلىك، خۇش پۇراق دورىلار باش ئاغرىتىدۇ، بولۇپمۇ قىلىن دارچىن، قۇسته، زەپەر، دارچىن، ھۇماما قاتارلىقلار. بارلىق بۇخارات قوزغىغۇچى نەرسىلەر ئىسسىق ياكى سوغۇق بولسۇن باش

ئاغرىتىدۇ. لېكىن ئىلگىرى ئىسسىق تەبىئەتلىك بۇخارات پەيدا قىلىدىغان يېمەكلىكلەرنى يەپ، ئۇنىڭ كەينىدىن سوغۇق تەبىئەتلىك بۇخارات پەيدا قىلىدىغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغان بولسا، باش ئاغرىقى پەيدا قىلمايدۇ ياكى ئالدى بىلەن سوغۇق تەبىئەتلىك بۇخارات پەيدا قىلغۇچى يېمەكلىكنى يەپ، ئارقىسىدىن ئىسسىق تەبىئەتلىك بۇخارات پەيدا قىلىدىغان يېمەكلىكنى يېگەن بولسا، باش ئاغرىقنى پەيدا قىلمايدۇ. ئەگەر بۇخارات قوزغىغۇچى نەرسە كەيپىياتى بىلەن ئەمەس، بەلكى مىقدارى بىلەن زىيان قىلغان بولسا، بىر - بىرىگە قارشى تەسىردىكى نەرسىلەرنى يېيىش مەنپەئەت قىلماي، بەلكى زىيان قىلىدۇ. سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى قىش كۈنلىرى مادىدا توسۇلۇپ قالغانلىقتىن كۆپ كۆرۈلىدۇ. ئەگەر ياز پەسلى شىمال تەرەپتىن باشلىنىپ يامغۇر ئاز بولسا، كۈز پەسلى جەنۇب تەرەپتىن باشلىنىپ يامغۇر كۆپ بولسا، قىشتا باش ئاغرىقى كۆپ بولىدۇ. كۆپىنچە ناچار بۇخاراتلارنىڭ باشقا يېتىپ كەلگەنلىك سەۋەبىدىن باش ئاغرىقى پەيدا بولىدۇ.

2 - پەسىل مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان باش ئاغرىقنىڭ تۈرلىرىنىڭ تەپسىلاتى توغرىسىدا

بىز بۇ جۈملىلەردىن ھەربىرىنى تەپسىلىي بايان قىلىدىغان سۆزنى كەلتۈرىمىز، بىز تۇنجى تەپسىلاتىمىزنى سۆزلەپ ئۆتىمىزكى، گەرچە قۇرۇق مىزاج يۇقىرىدا سۆزلەنگەندەك ئاغرىققا ئاز تەسىر قىلىدىغان بولسىمۇ، ھۆل مىزاج ھۆل بولغانلىقتىن ئاغرىق پەيدا قىلمايدىغان بولسىمۇ، ئىسسىق مىزاج، سوغۇق مىزاج، قۇرۇق مىزاج، ھۆل مىزاج قاتارلىقلاردىن ئومۇمىي قائىدىلەردە بىلگىنىمىزدەك ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. بىراق، بۇ يەردە بۇخارات پەيدا قىلىش جەھەتتىن ياكى پۈتۈنلۈكنى بۇزىدىغان يەل پەيدا قىلغانلىق جەھەتتىن ئاغرىق پەيدا قىلىدىغان ھۆل مادىدا بارىدۇر. قۇرۇق ئىسسىق مىزاج ۋە قۇرۇق سوغۇق مىزاج كەيپىياتى بىلەن ۋە پۈتۈنلۈكنى بۇزغۇچى ھەربىرىكەتلىرى بىلەن ئاغرىقنى پەيدا قىلىدۇ. ئەمما ھۆل ئىسسىق ۋە ھۆل سوغۇق مىزاج ھۆل بولغانلىقىدىن ئەمەس، بەلكى ئىسسىق، سوغۇق بولغانلىقىدىن ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ. ئىسسىق مىزاجنىڭ سەۋەبى ئىسسىق قان مادىدىسى ياكى سەپرا مادىدىسى ياكى كەيپىياتى بىلەن تەسىر قىلىدىغان ئۆتكۈرلەشكەن مۇرەككەپ مادىدىدۇر. ئىسسىق مىزاجنىڭ سەۋەبى يەل ۋە ئىسسىق بۇخارات بولىدۇ ياكى ئىسسىق مىزاجنىڭ سەۋەبى ئومۇمىي قائىدىلەردە ئۇنىڭ قىسىملىرىنى بىلگىنىمىزدەك، ئىسسىقلىقنى ئاشۇرىدىغان جىسمانىي ھەرىكەت ياكى روھىي ھەرىكەت بولىدۇ ياكى ئىسسىقلىقنىڭ سەۋەبى ئوت بىلەن ئۇچرىشىش ياكى قۇياش نۇرى بىلەن ئۇچرىشىش ياكى

بەدەننىڭ ئىسسىقلىقىنى ئاشۇرۇۋېتىدىغان غىزا ياكى دورىنى يېيىش ياكى ئىسسىقلىقى ئېشىپ كەتكەن ئەزاغا قوشنا بولۇش ۋە شېرىك بولۇش قاتارلىقلاردىن ئىبارەت. باش ئاغرىتىدىغان سوغۇق مىزاجنىڭ سەۋەبلىرى مۇشۇلارنىڭ ئەكسىدۇر.

قۇرۇق مىزاجنىڭ سەۋەبلىرى سىرتقى تەرەپتىن تارقىتىش ۋە كۆيدۈرۈش بىلەن قۇرۇتقۇچىلاردۇر، مەسىلەن: زەھەر ئىچىۋېلىش، ئىسسىق تەبىئەتلىك زىماتلارنى ئىشلىتىش ياكى ئۇزۇقلۇقنىڭ باشقا ئۆتۈشى ئۇشتۇمتۇت توسۇلۇش، ئىچىدىغان ئۇسسۇلۇقنىڭ ئۇزۇلۇپ قېلىشى ۋە ئەسلىي ھۆللۈكنىڭ تارقاپ كېتىشى قاتارلىقلار. باش ئەزالىرىنى قۇرۇتىدىغان تەبىئىي قويۇلدۇرغۇچىلار ياكى ئىككىلەمچى قويۇلدۇرغۇچىلاردۇر. ھۆللۈكنىڭ تارقىلىشى ۋە چىقىرىۋېتىلىشى بىلەن ياكى قۇۋۇتقۇچى بولۇشى بىلەن ياكى قۇۋۇتىتىن پەيدا بولغان ئۇزۇقلۇقنىڭ قۇرۇق ياكى ھۆللۈكنىڭ ئاز بولۇشى بىلەن ۋە قۇرۇقلۇقى ئېشىپ كەتكەن ئەزالارغا قوشنا ياكى شېرىك بولۇشى بىلەن قۇرۇقلۇقتىن مىزاج بۇزۇلىدۇ. ھەددىدىن زىيادە بولغان روھىي ۋە جىسمانىي ھەرىكەتلەر ھۆللۈكنى تازىلاش ۋە تارقىتىش يولى بىلەن بەدەندە قۇرۇقلۇق پەيدا قىلىدۇ. شۇنداقلا كۆپ جىما قىلىش، كۆپ سۆيدۈك ھەيدەش، قان كۆپ چىقىش، كۈچلۈك ھەرىكەتلەرنى قىلىشمۇ بەدەندە قۇرۇقلۇقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. باشقا شېرىكلىشىدىغان ئەزالاردىن باشقا ئەزالاردا تازىلىنىش (يەنى ھۆللۈكلەرنىڭ چىقىپ كېتىشى) كۆپ بولغانلىقتىن قۇرۇقلۇق پەيدا بولىدۇ، مەسىلەن: ئومۇمىي بەدەنلىك تازىلىنىشقا ئوخشاش. ياكى مەلۇم بىر ئەزادا تازىلىنىش بولغانلىقتىن، شۇ ئەزادا قۇرۇقلۇق پەيدا بولىدۇ. زۇكام، نەزلە، بۇرۇن قاناش ۋە بۇرۇن تېمىتىلمىلىرى، چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنى، غار - غار بىلەن سىرغىغان ھەر تۈرلۈك سۈيۇقلۇقلارغا ئوخشاش باش ئەزالىرىدىكى تازىلىنىشلارمۇ بىر ئەزادا يۈز بېرىدىغان تازىلىنىش قاتارىدىندۇر. قۇرۇقلۇقنىڭ سەۋەبلىرىنىڭ بەزىلىرى گەرچە تازىلىنىش بىلەن بولمىسمۇ، ھۆل ماددىلارنىڭ ئۇزۇلۇپ قېلىشىدۇر، مەسىلەن: روزا تۇتۇش، تاماق يېمەسلىك ياكى ئاچ قېلىش قاتارلىقلارغا ئوخشاش.

3 - پەسىل پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇشتىن بولغان ھەر خىل باش ئاغرىقلىرىنىڭ تەپسىلاتى توغرىسىدا

پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش بەزىدە مېڭە پەردىلىرىدە، بەزىدە مېڭە جەۋھىرىدە، بەزىدە مېڭە تومۇرلىرىدا يۈز بېرىپ، مېڭە تومۇرلىرى يېرىلىدۇ. بەزىدە ھەممىزگە مەلۇم بولغىنىدەك

بۇخارات ۋە يەللەرنىڭ دەسلەپتە ھەركەت قىلىشىدىن ياكى توسالغۇدىن بولىدۇ. بەزىدە يېگۈچى خىلىتتىن بولىدۇ، بەزىدە سىرتقى ئۇرۇلۇش ياكى يېقىلىش، ئۇزۇلۇشتىن بولىدۇ. بەزىدە ئىچكى پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇشتىن، بەزىدە گۆش ئۇنمەي يارا ھالەتتە قېلىپ، باشقا زىيان قىلىپ، داۋاملىق باش ئاغرىتىدۇ. بەزىدە ئىچكى ئامىللار تەسىرىدىن مېڭىنىڭ پەردىلىرىدە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇپ، بۇنىڭ بىلەن باش ئاغرىيدۇ. ياكى ئۇرۇلۇش ۋە يېقىلىش بەزىدە يەڭگىل بولۇپ داۋالىغىلى بولىدۇ. بەزىدە ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش مېڭە سىلكىنىش دەرىجىسىگە ئېلىپ بېرىپ، بىمارنى ھالاك قىلىدۇ. ھىندى تېۋىپلىرىنىڭ بەزىسى مۇنداق دېدى: بەزىدە باش ئاغرىقىنىڭ سەۋەبى باش ئەتراپىدا قۇرت پەيدا بولىدىغان قۇرت بولۇپ، ئۇ قۇرت مىدىرلىشى، پارچىلىشى ۋە يېيىشى بىلەن زىيان قىلىدۇ. بۇنى بىر بۆلۈك تېۋىپلار مۇمكىن ئەمەس، دەپ قارىدى. لېكىن ئەمەلىيەتتە بۇنداق بولۇشى مۇمكىن، چۈنكى قۇرت كۆپىنچە ۋاقىتلاردا باشنىڭ ئالدىنقى قىسمىدا ۋە بۇرۇن بوشلۇقىنىڭ ئۈستۈنكى قىسمى ئارىلىقىدا پەيدا بولىدۇ. شۇڭا، ئاز ساندا يۇز بەرسىمۇ مېڭە پەردىلىرىدە پەيدا بولۇشى مۇمكىن.

4 - پەسىل ئىششىقتىن بولغان باش ئاغرىقىنىڭ تۇرلىرىنىڭ تەپسىلاتى توغرىسىدا

باش ئاغرىقىنى پەيدا قىلىدىغان ئىششىق بەزىدە مېڭە پەردىلىرىدە بولىدۇ، بەزىدە بۇ ئىششىق ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق بولۇپ، سەرسام ھار دەپ ئاتىلىدۇ. بەزىدە بۇ ئىششىق سوغۇقتىن بولغان ئىششىق بولۇپ، لىسرغىس، يەنى ئۇنتۇغاقلىق دەپ ئاتىلىدۇ. بەزىدە ئىسسىق سوغۇقتىن مۇرەككەپ بولۇپ، بۇ خىل بىمارنىڭ ھالى سۇباتى سەھرى (ئۇيقۇسىزلىق قوشۇلغان ئېغىر ئۇيقۇ كېسىلى) دەپ ئاتىلىدۇ. بەزىدە بۇ ئىششىق قانقان ئىششىق بولىدۇ. بەزىدە بۇ ئىششىق مېڭىنىڭ ئۆزىدە ۋە مېڭىنىڭ جەۋھىرىدە بولۇپ، قانىنىڭ ئىسسىقلىقىدىن بولغان ئىششىق ياكى يەلتاشما بولىدۇ ياكى بۇ ئىششىق سوغۇقتىن بولغان ئىششىق بولىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسىنىڭ تەپسىلاتى يېقىندا سۆزلىنىدۇ.

بۇ ئىششىقلار كۆپىنچە باشتىن قۇلاققا ۋە ئۇنىڭ باشقىسىغا يىرىڭ ياكى زەرداب ياكى سۇيۇق ماددا چىقىش بىلەن تارقايدۇ.

5 ـ پەسىل ماددىدىن بولغان باش ئاغرىقىنىڭ قانداق پەيدا بولۇشى توغرىسىدا

بىز دەيمىزكى، ماددىلار باش ئاغرىقىغا ئەملىي سەۋەب بولىدۇ ياكى قوشۇمچە سەۋەب بولىدۇ. ئەملي سەۋەب بولىدىغىنى، مىزاجنى ئۆزى ئۆزگەرتىدۇ ياكى پۈتۈنلۈكنى بۇزىدۇ. مىزاجنىڭ ئۆزگىرىشى مۇنداق ئىككى خىل يول بىلەن بولىدۇ. بىرى قوشنىدارچىلىق بىلەن، يەنە بىرى كېلىشىپ قېلىش بىلەن. قوشنىدارچىلىق بىلەن بولغان ئۆزگىرىش خىلىت ئىسسىقلىققا ياكى سوغۇقلۇققا ئارىلىشىپ، ئىسسىقلىقى ياكى سوغۇقلۇقى ئېشىپ كېتىدۇ. ئەگەر خىلىت شۇ خىلىتقا ئارىلاشقان ئىسسىقلىقتىن ياكى سوغۇقلۇقتىن ئايرىلسا، مىزاج ئۆزگىرىشى يوقلىپ، ئۇزاق تۇرالمايدۇ، ئەمما كېلىشىش بىلەن بولغان مىزاج ئۆزگىرىش، خىلىت بۇ مىزاجنىڭ تەسىرىنى بېكىتىپ قويغان بولىدۇ. ئەگەر خىلىت تازىلىنىش ۋە تارقاش بىلەن مىزاجدىن ئايرىلسا، مىزاج ئورۇنلاشقان ھالەتتە قېپقالىدۇ.

ماددىنىڭ ئەملىيەتتە پۈتۈنلۈكنى بۇزۇش يولى بىلەن باش ئاغرىقىغا سەۋەبچى بولۇشى ماددىنىڭ قوزغىلىشى ۋە ئىچكى ئەزالارغا ئۆتۈشى بىلەن ياكى ماددىنىڭ كۆيۈشتۇرۇشى ۋە يېيىشى بىلەن بولىدۇ. ماددىنى ھەرىكەتلەندۈرۈش بىلەن باش ئاغرىتىدىغان نەرسىلەرنىڭ كۆپىنچىسى يەل قوزغايدۇ، كۆپىنچە يەلنى تۈيۈقسىز يۇز بەرگەن ئىسسىقلىق ئارىلاشقان سوغۇق ماددىلار ياكى ئىسسىقلىققا ئارىلاشقان يەللىك غىزالار قوزغايدۇ. ئەمما، كۆيۈشتۇرگۈچى، يېگۈچى مادا ئىسسىق خىلىتلاردۇر، ماددىلاردىن ئەگەشمە ھالەتتە پەيدا بولغان باش ئاغرىقى ئەگەر ئىششقلىق ياكى ئىششقسىز توسالغۇدىن پەيدا بولسا، ھەممىزگە مەلۇمكى، توسالغۇغا مىزاج ئۆزگىرىش، مىزاج ئۆزگىرىشكە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش ئەگىشىپ كېلىدۇ. شۇنداق بولۇشى، چۈنكى تەبىئەت بەدەندە قوزغايدىغان ماددىلارنى چىقىرىپ تاشلاش يولى بىلەن ياكى ئايرىپ، ئۇزۇقلۇققا تەقسىم قىلىش يولى بىلەن بولىدۇ. شەكسىزكى، تەبىئەت ئوزۇقلۇقنى ئۆزىنىڭ تەبىئىي چىقىش يوللىرىغا قوزغايدۇ، ئەگەر بۇ يوللار توسۇلغان بولسا، چىقىپ كېتىشنى چەكلەيدۇ، ئەگەر چىقىپ كېتىشنى چەكلىسە قارشىلىشىدۇ، قارشىلىشىش تارتىشتۇرۇشقا، تارتىشتۇرۇش پۈتۈنلۈكنىڭ بۇزۇلۇشىغا سەۋەب بولىدۇ.

توسالغۇلار بەزىدە مېڭىنىڭ جەۋھىرىدە، بەزىدە مېڭىنىڭ كۆك قان تومۇرلىرىدا، بەزىدە مېڭىنىڭ قىزىل قان تومۇرلىرىدا ۋە يەنە بەزىدە مېڭىنىڭ پەردىلىرىدىكى قىزىل قان ۋە كۆك قان تومۇرلىرىدا يۈز بېرىدۇ. توسالغۇنىڭ خىلىتلاردىن پەيدا بولۇشى خىلىتلارنىڭ

چاپلاشقاقلىقى ياكى قويۇقلۇقى ياكى كۆپلۈكىدىن بولىدۇ. چاپلاشقاقلىق پەقەتلا بەلگەم خىلىتىغا ئارىلىشىدۇ. قويۇقلۇق بەلگەم ۋە سەۋداغا ئارىلىشىدۇ. بەلگەم خىلىتى ئۆزىنىڭ چاپلاشقاقلىقى، قويۇقلۇقى ۋە كۆپلۈكى بىلەن توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ. سەۋدا خىلىتى قويۇقلۇقى ياكى كۆپلۈكى بىلەن، سەپرا خىلىتى كۆپلۈكى بىلەن توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ. شۇنىڭدەك قان خىلىتىمۇ كۆپلۈكى بىلەن توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ. بوھراندىن بولغان باش ئاغرىقى چىقىرىپ تاشلاش يولى بىلەن تەبئىي قوزغاش سەۋەب بولغان باش ئاغرىقى تۇرىدىنىدۇر.

يېمەكلىك ھەزىم بولغاندىن كېيىن پەيدا بولىدىغان باش ئاغرىقى تەبئەتنىڭ ئايرىش يولى بىلەن ماددىنى تەبئىي قوزغاش سەۋەبىدىن بولغان باش ئاغرىقى تۇرىدىنىدۇر. زىيان قىلغۇچى ماددىنىڭ ئەزادا پەيدا بولۇشىنى بىز بۇ ماددىلارنىڭ ئىلگىرى پەيدا بولۇپ توختاپ قالغانلىقى ياكى غىزانىڭ ئۆزىدىكى ياكى تەرتىپسىزكى ياكى مقدارىدىكى ياكى ھەزىم بولۇشىدىكى ياكى ئۇنىڭدىن باشقا ئۆز بايانىدا سۆزلەنگەن بۇزۇق يوللارنىڭ بىرەرسىدىكى بۇزۇقلۇقتىن جەۋھىرى ۋە كەيپىياتى ناچار كەيمۇس پەيدا بولغاندەك شۇ ۋاقىتنىڭ ئۆزىدە غىزادىن پەيدا بولغانلىقىنى بىلگەندىن كېيىن ئومۇمىي قائىدىلەردىن سۆزلىشىمىز لازىم.

سامساق، پىياز، قىچا قاتارلىقلارنى يېگەندىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى، خۇماردىن بولغان باش ئاغرىقى ۋە سوغۇق تەبئەتلىك نەرسىلەرنى يېگەندىن بولغان باش ئاغرىقى مۇشۇ خىل باش ئاغرىقى قاتارىدىنىدۇر. بۇنى ئەزالاردىكى ماددىلارنىڭ ئومۇمىي قائىدىلىرىدىن ئەسلىشىگىز لازىم. بىز بۇلارنىڭ ھەربىرىنى ئومۇمىي قائىدىدە سۆزلەپ ئۆتۈشىمىز زۆرۈردۇر. يەل — باش ئاغرىتقۇچى ماددىلار جۈملىسىدىنىدۇر، يەل تارتىشتۇرۇش بىلەن باش ئاغرىتىدۇ. شۇنداق بولۇشى يەلنىڭ تەبئىي چىقىپ كېتىش ئورنى تار كەلسە، يەنى بۇ تەبئىي يول شۇ ۋاقىتتا بولۇشقا تېگىشلىكتىن تارراق يارىتىلغان بولسا ياكى يەل غەيرىي تەبئىي چىقىپ كېتىش يولىنى پەيدا قىلماقچى بولسا، تارتىشتۇرۇپ باش ئاغرىتىدۇ.

بۇخاراتلارمۇ ھەم باش ئاغرىقى پەيدا قىلغۇچىلار قاتارىدىنىدۇر. بۇخارات خىلىتلارنى قىستاپ قوزغىغانلىقتىن باش ئاغرىقىنى پەيدا قىلىدۇ. يەل ۋە بۇخاراتلار بەزىدە بەدەندە ۋە مېڭىنىڭ ئۆزىدە پەيدا بولىدۇ. بەزىدە بۇ بۇخارات ۋە يەللەر مېڭىگە سرتتىن سۈمۈرۈلۈپ ياكى تەر تۆشۈكچىلىرى ئارقىلىق كىرىپ، ئاندىن مېڭىدە توسۇلۇپ قېلىپ باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ. سېسىق پۇراق ۋە خۇش پۇراقنى پۇرىغانلىقتىن بولغان باش ئاغرىقىمۇ مۇشۇ تۈرىدىنىدۇر. شۇنى بىلىش لازىمكى، بەلگەم خىلىتىدىن بولغان يەللەر ۋە بۇخاراتلار ئېغىر، ھەرىكىتى ئاستا ۋە توسۇلۇپ قالغان بولىدۇ، سەۋدادىن بولغان بۇخاراتلار ئادەمنى ياۋايى قىلىدىغان، ھۇرۇنلىشىپ ھەرىكەتلەنمەيدىغان، مقدارى جەھەتتە ئاز، كەيپىياتى جەھەتتە ناچار بولغان بۇخاراتلاردۇر.

ئۆتكۈر خىلتىلار يەل قوزغىماي، بەلكى بۇخارات قوزغايدۇ. قاندىن بولغان بۇخاراتلارنىڭ تەمى تاتلىق بولۇپ، باشقا بۇخاراتلارغا قارىغاندا زىيىنى ئازراق بولىدۇ. ئۇنىڭ كۆپ ساندىكىلىرى زىيان قىلىدىغان بۇخاراتتۇر. سەپرادىن بولغان بۇخارات ئۆتكۈر ھارارەت پەيدا قىلىدۇ. بىز يۇقىرىدا سۆزلىگەنلەرنىڭ ھەممىسىنى بىلىۋالغايسىز.

6 - پەسىل باشقا ئەزالارنىڭ شېرىكچىلىكىدىن بولغان باش ئاغرىقنىڭ تۈرلىرى توغرىسىدا

شېرىكچىلىك بىلەن بولغان باش ئاغرىقنىڭ بەزىسى مۇتلەق شېرىكچىلىك بىلەن، بەزىسى غەيرىي مۇتلەق شېرىكچىلىك بىلەن بولىدۇ. مۇتلەق شېرىكچىلىك شۇكى، مېڭە ئەتراپىغا شېرىكلەشكەن ئەزادىن ماددىي نەرسە كەلمەي، پەقەت زىياننىڭ ئۆزى كېلىدۇ. غەيرىي مۇتلەق شېرىكچىلىك شۇكى، مېڭە جەۋھىرىگە شېرىكلەشكەن ئەزادىن خىلىتلىق ماددا ياكى بۇخارات كېلىدۇ. تەشەننۇج، كۈزار (بويۇن قېتىپ قېلىش)، تارتىشىش، ئومۇرتقىلارنىڭ قوزغىلىشىغا سەۋەبچى بولىدىغان يەل (رىياھى ئەپرىسە)، ۋەجئۇل مۇپاسىل (چوڭ بوغۇملار ئاغرىقى)، نۇقرەس (ئۇششاق بوغۇملار ئاغرىقى) ۋە ئىرقۇننىسا (ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى) قاتارلىقلاردىن بولغان باش ئاغرىقى مۇتلەق شېرىكچىلىك بىلەن بولغان باش ئاغرىقى تۈرىدىندۇر. بەزىدە مېڭە ئەتراپىغا يېتىپ كەلگەن شېرىكلەشكەن كەيپىيات تەبئىي كەيپىياتلار ئىچىدە ماددىسىز كەيپىيات ياكى زەھەرلىك كەيپىياتلارغا ئوخشاش ئىسسىق ياكى سوغۇققا مەنسۇپ بولمايدىغان يات، ناچار كەيپىيات بولىدۇ. بەزىدە بەزى ئەزالاردا جەۋھىرى ناچار، زەھەرلىك خىلىتلار بولۇپ، ئۇ خىلتىنىڭ كەيپىياتى زىيان قىلىدۇ، بەزىدە يېتىپ كەلگەن ماددىلار ئۆزىنىڭ كۈچلۈك كەيپىياتى ياكى مىقدارىنىڭ كۆپلۈكى بىلەن يېتىپ كەلگەن تەبئىتى يات بولمىغان ماددىدۇر. بەزىدە يېتىپ كەلگەن مادا بەزى ئەزالاردا يات، بۇزۇق ھالەتتە پەيدا بولغان يات ماددىدۇر، خۇددى بالىياتقۇ بوينى بوغۇلۇش (ھىستېرىيە) تا ياكى ئۇزۇن ۋاقىت جىما قىلمىغان كىشىلەردە ياكى قورساق پەردىسىدە ۋە مۇچىلىرىنىڭ بىرەرسىدە ناچار خىلىت بولغان كىشىلەردە يۈز بەرگىنىدەك باشقا يېتىپ كېلىپ، زىيان قىلىدىغان ماددىنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. بۇ، ئىككى يول بىلەن بولىدۇ. ئۇنىڭ بىرىنچىسى، يېتىپ كەلگەن كەيپىيات مېڭىنىڭ ئەتراپىدىكى ياخشى ماددىلارنى ياكى مېڭە ئەتراپىغا يېتىپ كەلگەن ياخشى ئوزۇقلۇقلارنى بۇزىدۇ. ئىككىنچىسى، بۇ كەيپىيات مېڭىنى ناچار ماددىلارنى قوبۇل قىلىدىغان قىلىپ قويىدۇ. بۇ قوبۇل قىلىش ئىككى يول بىلەن بولىدۇ. ئۇنىڭ بىرى، سۈمۈرۈش ئارقىلىق قوبۇل قىلىش، مەسىلەن: مېڭىنىڭ

ئىسسىقلىقى ئېشىپ كېتىپ، ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن مېڭىگە ماددىلار تارتىلىدۇ. يەنە بىرى، قارشىلىق قىلىشقا ئاجىز كەلگەنلىكتىن قوبۇل قىلىش، ئۇسۇل - قائىدىلەردە ئەزا ئاجىزلاشسا، ئەزانىڭ شۇ ئەزاغا كەلگەن ماددىلارنى قوبۇل قىلىدىغانلىقى بىلىنىدۇ.

ئومۇمىي بەدەن بىلەن بولىدىغان شېرىكچىلىك ئومۇمىي بەدەنگە تارقاپ كەتكەن ماددىدىن (بوھراندىن بولغان باش ئاغرىقى مۇشۇ قاتارىدىندۇر) ياكى ئومۇمىي بەدەنگە تارقاپ كەتكەن كەيپىياتتىن بولىدۇ، خۇددى قىزىتمىلاردا بولغىنىدەك. ئەگەر ئۆتكۈر قىزىتمىلاردا باش ئاغرىقى ئېغىر بولسا، بۇ ناچار ئالامەتتۇر، ئەگەر بۇ باش ئاغرىقىغا باشقا ناچار ئالامەتلەر قوشۇلۇپ كەلسە، ئادەمنى ئۆلتۈرىدۇ. ئەگەر باش ئاغرىقى يالغۇز كۆچىيىپ كەتسە، بۇرۇن قاناش بىلەن بوھرانغا دالالەت قىلىدۇ، بەزىدە قەي قىلىش بىلەن بوھرانغا دالالەت قىلىدۇ.

باشقا شېرىكلىشىدىغان ئەزالارنىڭ بىرىنچىسى ۋە شېرىكلىششكە لايىقراقى ئاشقازانىدۇر. چۈنكى بەزىدە ئاشقازاندا خىلىتلار ئېشىپ قالىدۇ ياكى پەيدا بولىدۇ ياكى ئاشقازانغا سەپرا خىلىتى دەۋرىيلىك ۋە دەۋرىيسىز ھالەتتە قۇيۇلىدۇ. بىز ئۆز بايىاندا شەرھلىگىنىمىزدەك سەپرانىڭ قاچسى بولغان ئۆتتىن ئاشقازانغا سۇيۇقى قۇيۇلماي قويۇقى قۇيۇلىدۇ ياكى ئاشقازاندا يەل توختاپ قالىدۇ ياكى ئاشقازاندىن بۇخاراتلار ئۆرلەپ، ئۇنىڭدىن باش ئاغرىقى پەيدا بولىدۇ. خۇمارمۇ باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ، خۇمار بولغاندا باش ئەتراپى بوش بولغانلىقتىن، باشقا تېز سوغۇقلۇق تېگىدۇ.

بالىياتقۇمۇ مېڭىگە كۆچلۈك شېرىكلىشىدىغان ئەزالاردىندۇر. قورساق پەردىسى ۋە جىگەرمۇ كۆچلۈك شېرىكلىشىدۇ. تال، كېرىگەت، بۆرەك، مۇچە ۋە بەل ئەتراپى قاتارلىقلارمۇ مېڭىگە شېرىكلىشىدۇ. مېڭىگە تۇنجى شېرىكلىشىدىغان ئەزا باش جام سۆڭىكىنى ئوراپ تۇرىدىغان پەردىدۇر. كۆپىنچە شېرىكەشكەن ئىچكى ئەزالار ئىششقىدىن مادا ئۇستى تەرەپكە ھەرىكەتلەنگەندە شېرىكچىلىكتىن بولغان باش ئاغرىقى يۈز بېرىدۇ.

7 - پەسىل باش ئاغرىقىنىڭ تۈرلىرىگە دالالەت قىلغۇچى ئالامەتلەر توغرىسىدا ئومۇمىي سۆز

ئۇرۇلۇش ياكى يېقىلىش، ئىسسىق ياكى سوغۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەر ياكى قۇرۇتقۇچى زەھەرلەر ياكى خۇش پۇراق، سېسىق پۇراقلارغا ئوخشاش سىرتقى سەۋەبلەردىن ياكى بۇرۇن ۋە قۇلاقتا يەلنىڭ توختاپ قېلىشىدىن بولغان باش ئاغرىقىغا شۇ ئالامەتلەرنىڭ مەۋجۇت بولۇشىدىن دەلىل ئىزدىلىدۇ. ئەگەر بۇ سەۋەبلەردىن بىخەۋەر قالسا، بىزنىڭ بايان قىلغىنىمىزغا

ئاساسەن سەۋەبلەرنىڭ ئالامەتلىرىگە قايتىپ، بۇ ئالامەتلەردىن دەلىل ئىزدىلىدۇ.

مېڭە ئاجىزلىقىدىن بولغان باش ئاغرىقىغا ئەڭ ئاددىي سەۋەبلەردىن باش ئاغرىقىنىڭ قوزغىلىشى، باش ئاغرىقى بىلەن بىرگە سەزگۈرلۈكنىڭ سۇسلىشىپ قېلىشى، مېڭىنىڭ خىزمەتلىرىدە مەلۇم كېسەللىكنىڭ يۈز بېرىشى قاتارلىقلار دالالەت قىلىدۇ. مېڭىنىڭ سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىشتىن بولغان باش ئاغرىقىغا مېڭىدە سېزىلگەن ئاۋاز، پۇراق ۋە ئۇنىڭ باشقىلىرىدىن ئىبارەت ئەڭ ئاددىي سەۋەبلەردىن تەسىرلىنىش دالالەت قىلىدۇ. لېكىن بۇ خىل باش ئاغرىقىدا سېزىم ياخشى، ماددا ئۆتۈشۈش يوللىرى پاك، مېڭە خىزمەتلىرى بۇزۇلمىغان بولىدۇ. بارلىق ماددىلىق سەۋەبتىن بولغان باش ئاغرىقى ئېغىرلىق ۋە بۇرۇن تۆشۈكلىرى ھۆل بولۇشتا ئورتاق بولىدۇ. ئەگەر ماددا ئۆتكۈر بولۇپ، ئېغىرلىق بىلەن قىزىللىق ۋە ئىسسىقلىق بولسا، بولۇپمۇ قويۇق ماددىدىن بولغان باش ئاغرىقىدا، بەزىدە بۇ ماددىغا لوقۇلداپ باش ئاغرىش قوشۇلۇپ كېلىدۇ، ئەمما بۇرۇن تۆشۈكىنىڭ ھۆل بولۇشى ماددا قويۇق بولغاندا ئېغىرلىق پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىل باش ئاغرىقىدا بۇرۇن تۆشۈكىنىڭ قۇرۇق بولۇشى باش ئاغرىقىغا ئېغىرلىق قوشۇلۇپ كەلگەندە ماددىنىڭ يوقلۇقىغا دەلىل بولالمايدۇ.

سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقىدا ئېچىشىش، قاتتىق كۆيۈشۈش، يېڭىنە سانجىغاندەك ئاغرىش قاتارلىقلار خاس ئالامەت بولىدۇ. بۇ خىل ئەھۋاللار بۇرۇن تۆشۈكىنىڭ قۇرۇق بولۇشى، ئۇسسۇزلۇق، ئۇيقۇسىزلىق، چىرايىنىڭ سېرىق بولۇشى بىلەن بىرگە باشقا خىلىتلاردىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارىغاندا كۆچلۈكرەك بولىدۇ، ئېغىرلىق ئازراق بولىدۇ.

سوغۇقلۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا سۈيدۈك، باش ئاغرىغان ۋاقىت، چىرايىنىڭ رەڭگى قاتارلىقلار دالالەت قىلىدۇ. ئەگەر ماددا تولۇپ قېلىش تاماق سىڭمەسلىك سەۋەبىدىن بولسا، بۇنىڭغا ئىشتىھا يوقاپ كېتىش، ھۇرۇنلۇق قاتارلىقلار دالالەت قىلىدۇ.

ھۆل ماددىلار ئىسسىق بولسۇن ياكى سوغۇق بولسۇن ئېغىر ئۇيقۇ كېسىلگە دالالەت قىلىدۇ. بەلغەم ۋە سەۋدا ماددىسى بەك ئاغرىق پەيدا قىلمايدۇ.

قۇرۇق ماددىلاردا ئېغىرلىق ئاز، ئۇيقۇسىزلىق كۆپ بولىدۇ.

سوغۇق ماددىدا ھارارەت بولمايدۇ، بۇنىڭدا بۇزۇق خىيال ۋە چىراي تۇتۇقلىشىش كۆپ بولىدۇ. بەزىدە ھەرقانداق خىلىتقا يۈز - كۆزنىڭ رەڭگى بىلەن دەلىل ئىزدىلىدۇ، بەزىدە ماددا ئاز بولغاندا يۈز ۋە كۆزنىڭ رەڭگى ئوخشاشمايدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى ھارارەتلىك خىلىتنىڭ بەدەننىڭ چوڭقۇر جايلىرىغا ئىتتىرىلگەنلىكى ياكى شۇ جايدا توختاپ قالغانلىقى ياكى ئاغرىق سەۋەبىدىن ئىككى كۆز ئەتراپى ۋە يۈزگە ئاغرىق پەيدا قىلمايدىغان سوغۇق ماددىلاردىن باشقا ئىسسىق ماددىلارنىڭ تارتىلغانلىقىدۇر. چۈنكى ئاغرىق بىرەر ئەزاغا چۈشسە، شۇ ئەزا ۋە ئۇنىڭغا

قوشنا ئەزالارغا ماددىنى تارتىدۇ، مۇنداق ئەھۋالدا ئەزاغا تارتىلىدىغان ماددىنىڭ كۆپىنچىسى قاندۇر، بەزىدە قاننىڭ باشقىسىمۇ تارتىلىدۇ، ئەمما يەلدىن بولغان باش ئاغرىقىدا ئېغىرلىق ئاز، تارتىشىش كۆپ بولىدۇ. بەزىدە يېڭىنە سانجىغاندەك ئاغرىش، بەزىدە بىر نەرسە چىشلەۋاتقاندەك ئاغرىش بولىدۇ. بەزىدە يەل ۋە بۇخاراتلاردىن بولغان باش ئاغرىقىغا قۇلاق غوڭۇلداش ۋە قۇلاق قىچقىرىش دالالەت قىلىدۇ. بەزىدە بويۇن كۆك قان تومۇرلىرى كۆپۈشىدۇ. بەزىدە ئاغرىق بىر ئورۇندىن يەنە بىر ئورۇنغا يۆتكىلىدۇ.

ئەگەر بۇخاراتلار كۆپ بولسا، قىزىل قان تومۇرلاردا چېكىلىپ ئاغرىش ئېغىر بولىدۇ. بۇزۇق خىياللار كۆپ بولىدۇ ۋە بۇ باش ئاغرىقىغا كۆز ئالدى قاراڭغۇلىشىش ۋە باش قېيىش قوشۇلۇپ كېلىدۇ. ماددىسىز مىزاجلاردىن بولغان باش ئاغرىقىنىڭ ئالامەتلىرى ئېغىرلىق بولماسلىق ۋە بۇرۇن تۆشۈكىنىڭ قۇرۇشى بىلەن بىرگە شۇ مىزاجنى سېزىشتۇر، چۈنكى بۇرۇن تۆشۈكلىرىنىڭ قۇرۇشى شۇنىڭغا مۇناسىپ دەلىلدۇر.

ئىسسىق مىزاجدا بىمارنىڭ ئۆزى ۋە بىمارنىڭ بېشىنى تۇتۇپ باققان كىشى ئىسسىقلىق ۋە ھارارەتنى سېزىدۇ، بىمارنىڭ كۆزى قىزىرىدۇ، سوغۇقلۇق يەتكۈزگۈچى نەرسىلەر ۋە سوغۇق ھاۋا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سوغۇق مىزاجنىڭ ئەھۋالى ئىسسىق مىزاجدىكىلەرنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ، سوغۇق مىزاجلىقلارنىڭ چىرايىدا ئورۇقلاش ۋە قىزىللىق بولمايدۇ، ئاغرىق گەرچە سوزۇلما بولسىمۇ، بەك ئېغىر بولمايدۇ، قۇرۇق مىزاجغا ئىلگىرى ئىستىفراغلارنىڭ بولۇشى، قاتتىق ھەرىكەت ياكى جىمانى كۆپ قىلىش ياكى غەم قىلىش قاتارلىقلار دالالەت قىلىدۇ. بۇ قۇرۇقلۇق يۇقىرىقى سەۋەبلەردىن بىرەرسى تەكرارلانغاندا كۆچىيىپ قالىدۇ.

شېرىكلىكتىن بولغان باش ئاغرىقىدا باش ئاغرىقى شېرىكلەشكەن ئەزادا پەيدا بولىدىغان ئاغرىق ئېتىبارىچە پەيدا بولىدۇ، تامامەن يوقىلىدۇ، كۆچىيىدۇ ۋە ئاجىزلايدۇ. ياكى باشقا ئەزالارنىڭ ئەھۋالى ياخشى بولۇش بىلەن بىرگە كۆز قاراڭغۇلىشىش، ئېغىر ئۇيقۇ كېسىلى، باش داۋاملىق ئېغىر بولۇش قاتارلىق مېڭىنىڭ باشقا خىزمەتلىرىدىكى شېرىكچىلىك بىلەن بولمىسىمۇ ئاغرىق يوقىلىدۇ، كۆچىيىدۇ ۋە ئاجىزلايدۇ. ئەگەر كېسەللىك مېڭە پەردىلىرىدە بولسا ۋە قاتتىق ئاغرىسا، بۇنىڭغا ئاغرىقىنىڭ كۆزنىڭ تېگىگچە يېتىپ بارغانلىقى دالالەت قىلىدۇ. ئەگەر كېسەللىك مېڭە سىرتقى پەردىسىدە ياكى باشقا ئورۇندا بولسا، ئاغرىش ئىككى كۆزنىڭ تېگىگچە يېتىپ كەلمەيدۇ، باشنىڭ تېرىسىنى سىيلىغاندا ئاغرىش پەيدا بولىدۇ. ئاشقازان شېرىكچىلىكى بىلەن بولغان باش ئاغرىقىغا ئىلگىرى سۆزلەنگەن دەلىللەر بولغاندىن كېيىن بىئارامىلىق، كۆڭۈل ئېلىشىش ياكى ئىشتىها تۆۋەنلەش ياكى يوقىلىش، ھەزىم ناچارلىشىش ياكى تۆۋەنلەش ياكى

تامامەن يوقىلىش قاتارلىقلار دالالەت قىلىدۇ. ئەگەر باش ئاغرىقى ئاشقازانغا سەپرا قۇيۇلغانلىق سەۋەبىدىن بولسا، ئاچ قورساق ئۇخلىغاندا باش ئاغرىقى كۈچىيىدۇ.

بەزىدە باش ئاغرىقى مېڭىدىكى سەۋەبتىن بولۇپ، دەسلەپتە ئاشقازاندىن باشلىنىش يولى بىلەن ئەمەس، بەلكى ئاشقازانىنىڭ مېڭىگە شېرىكلىشىش يولى بىلەن يۇقىرىقىدەك ئەھۋاللارنى ۋە كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا، بۇنداق ئەھۋالدا شېرىكلىكنى ئىسپاتلاش ۋە ئىككى ئەزانىڭ ھەربىرىنىڭ ئەھۋالىنى بىلىپ، ئاندىن ئىلگىرى كېسەللەنگەن ئەزانى كېيىن كېسەللەنگەن ئەزادىن بىلىش لازىم.

شۇنىڭغا دالالەت قىلىدىغان نەرسىلەردىن، بولۇپمۇ ئاشقازاندا ھەزىم ۋە ھەزمىنىڭ باشقىسىدا بىمارنىڭ ئەھۋالىنىڭ ئوخشاشماسلىقى ۋە ئاچ - توق ۋاقىتتىكى ئەھۋالىنىڭ ئوخشاشماسلىقىدۇر، چۈنكى ئاشقازان ئاغرىقى سەپرادىن بولسا، باش ئاغرىقى قورساق ئاچ ۋاقىتتا قوزغىلىدۇ، ئەگەر سوغۇق خىلتتىن بولغان بولسا، باش ئاغرىقى قورساق ئاچقان ۋاقىتتا يەڭگىلەك بولۇپ، ئۇنى ئاچلىق پەسەيتىدۇ. بەزىدە قورساق ئاچقاندا ئاشقازاندىن بۇخاراتلار ئۆرلەپ، باشقا زىيان قىلىدۇ، لېكىن شۇنداق تۇرۇقلۇق بۇ ئاغرىقنى كۆپىنچە ۋاقىتلاردا تاماق يېيىش تامامەن پەسەيتەلمەيدۇ، بەزىدە ئاز ساندا پەسەيتىدۇ، لېكىن ھارارەت، كۈيۈشۈش، كېكىرىش قاتارلىقلار ئارقىلىق ئىسسىقتىن ياكى سوغۇقتىن بولغانلىقىنى پەرقلەندۈرگىلى بولىدۇ. كېكىرىشنىڭ قانداق كېسەللىكىكە دالالەت قىلىدىغانلىقىنى يېقىندا ئۆز ئورنىدا تونۇيسىز، شۇنىڭدەك ئىسسىق ۋە سوغۇقتىن بولغانلىقى ئاشقازان بايانىدا سۆزلىنىدىغان باشقا ئالامەتلەر بىلەن پەرقلەندۈرۈلىدۇ، بەزىدە ئىسسىق ياكى سوغۇقتىن بولغانلىقىغا قەيى بىلەن چىققان نەرسە ۋە ئاشقازانغا كەلگەن نەرسىنىڭ ئوخشىماسلىق ئېتىبارى بىلەن باش ئاغرىقىنىڭ ھەر خىل بولۇشى دالالەت بولىدۇ.

كۆپىنچە كىشىلەرنىڭ ئاشقازىنىغا سەپرا خىلتى دەۋرىيلىك تۆكۈلىدۇ، ئەگەر باش ئاغرىقى قوزغىلىپ، ئۇلار بىرەر نەرسە يېگەندە پەسەيسە، بۇ، باش ئاغرىقىنىڭ ئاشقازان شېرىكچىلىكى بىلەن بولغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. شۇنىڭدەك بىرنەچچە قېتىم قەيى قىلدۇرۇلسا ئاغرىق پەسەيدۇ.

بەزىدە باش ئاغرىقىنىڭ ئاشقازان بىلەن شېرىك ئىكەنلىكىگە ئاغرىغان تەرەپتىن دەلىل ئىزدىلىدۇ، چۈنكى ئاشقازان شېرىكچىلىكى بىلەن بولغان باش ئاغرىقىنىڭ كۆپىنچىسى باشنىڭ ئالدىنقى چوققىسىدىن باشلىنىدۇ، بەزىدە چوققىنىڭ ئوتتۇرىسىغا مايىل بولۇپ، ئاندىن تۆۋەنلەيدۇ. جىگەرنىڭ شېرىكچىلىكىدىن بولغان باش ئاغرىقى ئوڭ تەرەپكە مايىل، تالنىڭ

شېرىكچىلىكى بىلەن بولغان باش ئاغرىقى سول تەرەپكە مايىل بولىدۇ؛ قورساق پەردىسى سەۋەبىدىن بولغان باش ئاغرىقى ئالدى تەرەپكە بەكرەك مايىل بولىدۇ. بالىياتقۇ سەۋەبىدىن بولغان باش ئاغرىقى چوققىنىڭ چۆرگۈلىمچىدە بولىدۇ. بۇ خىل باش ئاغرىقىنىڭ كۆپىنچىسى تۇغقاندىن كېيىن ياكى ھامىلە چۈشۈپ كەتكەندىن كېيىن ياكى ھەيز توختىغاندىن كېيىن ياكى ھەيز ئازلىغاندىن كېيىن بولىدۇ. مېڭىدىكى قۇرتتىن بولغان باش ئاغرىقى دەپ داۋا قىلىنىدىغان باش ئاغرىقىنىڭ ئالامتى: ھىندى دېگەن تېۋىپ دەيدۇكى، قۇرتتىن بولغان باش ئاغرىقىنىڭ ئالامتىدە، قاتتىق چىشلىگەندەك ئاغرىق ۋە سېسىق پۇراق بولىدۇ، باش ئاغرىقى كۆچىيىدۇ، جىم تۇرسا ئاغرىق پەسەيدۇ. بۆرەك ۋە ئومۇرتقا ئەزالىرىدىن بولغان باش ئاغرىقىدا ئاغرىق ئارقا تەرەپكە بەك مايىل بولىدۇ، باشقا ئەزالاردا پەيدا بولغان ئاغرىقىنىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن بولغان باش ئاغرىقىدا شۇ ئەزالاردىكى ئاغرىقىنىڭ قوزغىلىشى ۋە كۆچىيىشى بىلەن باش ئاغرىيدۇ.

قىزىتما ۋە بوھرانلارغا قوشۇلۇپ كەلگەن باش ئاغرىقىدا ئاغرىق قىزىتما ۋە بوھران بىلەن بىرگە كېلىدۇ، بوھران ۋە قىزىتمىنىڭ پەسەيشى ھەم ئاجىزلىشىشى بىلەن باش ئاغرىقى پەسەيدۇ ھەمدە ئاجىزلايدۇ. بەزىدە سەپرا خىلتلىرىنىڭ ئۈستى تەرەپكە مايىل بولغانلىقىدىن سۇيدۇكنىڭ ئاق كېلىشى باش ئاغرىقىنىڭ بوھران ۋە قىزىتمىلاردىن بولغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. كۆپىنچە لەتىفلەشتۈرگۈچى نەرسىلەر گەرچە سىركەنجۈبىلگە ئوخشاش ئىسسىق بولمىسىمۇ، مېڭىگە بۇخارات ئۆرلەش يولىنى ئاچقانلىقتىن باش ئاغرىقىغا سەۋەب بولىدۇ. شەقىقىنىڭ ئەھۋالىمۇ شۇنىڭغا ئوخشاشتۇر. سەپرا سەۋەبىدىن كۆچلۈك تەدبىر بىلەن داۋالاش زۆرۈر بولغان باش ئاغرىقى بار كىشىگە يېنىك تەدبىر قىلىش زىيانلىقتۇر.

8 ـ پەسىل كېسەللىكلەردىكى باش ئاغرىقىدىن ئاگاھلاندۇرغۇچى ئالامەتلەر توغرىسىدا

بىمارنىڭ سۇيدۇكنىڭ ئېشەك سۇيدۇكىدەك بولۇشى باش ئاغرىقىنىڭ تارقالغانلىقىغا ياكى باش ئاغرىقىنىڭ مۇستەھكەم ئورۇنلىشىپ قالغانلىقىغا ياكى يېقىندا باش ئاغرىقى پەيدا بولىدىغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. شۇنىڭدەك قىزىتمىلاردا ۋە بوھران ۋاقىتلىرىدا سۇيدۇكنىڭ ئاق ۋە سۇيۇق بولۇشى ماددىنىڭ باشقا يۆتكەلگەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. بۇ ماددىنىڭ باشقا يۆتكىلىشى شەكسىز باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەر قاتارىدىنىدۇر.

9 ـ پەسىل باش ئاغرىقنىڭ ئومۇمىي تەدبىرى توغرىسىدا

ھەممىمىزگە مەلۇمكى، باش ئاغرىقى سەۋەبىنى يوقىتىشنىڭ زۆرۈرلۈكىدە ۋە ئاغرىقنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبكە قارشى تۇرۇشتا باشقا كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىدا تۇرىدىغان كېسەللىكتۇر.

باش ئاغرىقنى يوقىتىشتىكى تەدبىرلەرنىڭ بىرى، يېمەك ـ ئىچمەكنى ئازايتىش، بولۇپمۇ شاراب ئىچىشنى ئازايتىش ھەم كۆپ ئۇخلاشتۇر، بۇنىڭغا ئاساسەن كۆپ يېيىش سوزۇلما باش ئاغرىقىغا زىيان قىلغاندەك ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىدا يېمەكلىكلەرنى ھەددىدىن زىيادە ئاز يېيىشمۇ زىيانلىقتۇر.

باش ئاغرىقى ئۇچۇن تىنچ مۇھىتتا تۇرۇش، جىما قىلىش ۋە زىيادە پىكىر قىلىشتىن ئىبارەت باش ئاغرىقنى قوزغايدىغان ھەرقانداق نەرسىنى تەرك ئېتىشتىن ياخشى ئامال يوقتۇر. ماددىلىق باش ئاغرىقنى داۋالاشتا گەرچە ئىسسىق تەبىئەتلىك ھۆقنىلەر بىلەن بولسىمۇ ماددىنى تۆۋەنگە تارتىشقا تىرىشىش ۋە جىگەر، ئاشقازان ئەتراپىدىكى ماددىلارنى تازىلاش مۇمكىن بولغانغا قەدەر ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش لازىم.

باش ئاغرىتىدىغان ماددىنى تۆۋەنگە تارتىش ۋە باش ئاغرىقنى ساقايتىشتىكى كۈچلۈك تەدبىرلەرنىڭ بىرى ئىككى پۇتنى ئۇۋۇلاشتۇر. چۈنكى، كۆپىنچە بېشى ئاغرىغان كىشىنىڭ پۇتىنى ئۇۋۇلاپ بەرسە ئۇخلاپ قالىدۇ، بەزىدە باش ئاغرىقى تارقالغانغا قەدەر پۇت ئۇۋۇلىنىدۇ.

باش ئاغرىقىدا تىلا ۋە زىماتلار ئىشلىتىلمەكچى بولغانىدا، كېسەللىك ئىسسىقتىن ياكى سوغۇقتىن بولغان بولسۇن، كۈچلۈك سوزۇلما بولغان بولسا، بىمارنىڭ چېچىنى چۈشۈرۈۋېتىش كېرەك. چاچنى چۈشۈرۈۋېتىش دورا قۇۋۋەتىنىڭ باشقا ئۆتۈشىگە ياردەم بېرىدۇ. باشقا قۇيۇلغان سۇيۇق دورىلارنىڭ ئېقىپ كەتمەي، مېڭىگە تولۇق سۈمۈرۈلۈشى ۋە ئۇ دورىلارنىڭ قۇۋۋەتىنى ھاۋانىڭ تېز تارتىلىشىغا ئۇچۇن خېمىر ياكى يۇڭنى باشقا تاجەك قىلىپ كىيگۈزۈش كېرەك. بۇ، دورا قۇۋۋەتىنىڭ مېڭىگە ئۆتۈشىگە ياردەم بېرىدىغان تەدبىرلەرنىڭ بىرىدۇر.

پەلغىرىيۇس [1] مۇنداق دەيدۇ: باش ئاغرىقلىرىنى داۋالاشتا پېشانە تومۇرىدىن قان ئېلىش، باشنىڭ تۆۋەن تەرىپىگە ھجامەت قويۇش، مۈچىلەرنى ئۈزۈلاش ۋە ئىسسىق سۇغا چىلاش، يەڭگىل قەدەم بىلەن ئاز مېڭىش، يەللىك غىزالار ۋە تەستە ھەزىم بولىدىغان، بۇخارات پەيدا قىلىدىغان يېمەكلىكلەردىن پەرھىز تۇتۇش باش ئاغرىقىنىڭ يوقىلىشىنى ۋە قايتا قوزغالماسلىقىنى ئەلا بىلىدىغان كىشىلەر ئۇچۇن بەك مەنپەئەت قىلىدۇ.

مەن دەيمەنكى، بەزىدە بىز بېشى ئاغرىغان بىمارنىڭ پۇت - قوللىرىغا ئىسسىق سۇنى داۋاملىق قۇيىمىز، شۇنىڭ بىلەن بىمار باش ئاغرىقىنىڭ بېشىدىن قول - پۇتلىرىغا چۈشۈپ تارقىغانلىقىنى ھېس قىلىدۇ. شۇنى بىلىش لازىمكى، چۈچۈمەل يېمەكلىكلەر بېشى ئاغرىيدىغان بىمارلارغا ماس كەلمەيدۇ. بىراق باش ئاغرىقى ئاشقازان شېرىكچىلىكى بىلەن بولۇپ، بۇ غىزا ئاشقازان كىرىش ئېغزىنى تازىلاپ، كۈچلەندۈرۈپ ۋە سەپرانىڭ ئاشقازان كىرىش ئېغزىغا قۇيۇلۇشىنى توسىدىغان غىزالاردىن بولسا، باش ئاغرىقىغا ماس كېلىدۇ.

سوزۇلما باش ئاغرىقىغا باشقا ئاغرىقلارنىڭ زىيىنى قوشۇلۇپ كەلسە، تەدبىر قىلىشتا شۇ تەرەپكە يۈزلىنىدۇ. چۈنكى بەزىدە بۇ ئەگەشمە كېسەللىك ئوخشاش ئەسلىي كېسەللىكتە پەيدا بولغان ئەگەشمە كېسەللىكنىڭ كۆپىيىشىگە سەۋەبچى بولىدۇ، چۈنكى ئۈيقۇسىزلىق باش ئاغرىقى سەۋەبىدىن پەيدا بولۇپ ئېغىرلاشسا، بۇ، باش ئاغرىقى كۈچىيىپ كېتىش سەۋەبىدىن بولۇپ، ئۇنىڭغا نۇتۇل ئىشلىتىشكە ئېھتىياج چۈشىدۇ. مەسىلەن: بىزنىڭ يۇقىرىقى مىسالىمىزدا قاپاق يېغى، سۆگەت يېغى، نېلۇپەر يېغى ۋە كافۇر بىلەن خۇش پۇراق قىلىنغان سۈت قاتارلىقلارغا ئوخشاش دورىلارنى ئىشلىتىش ئېھتىياجى چۈشىدۇ. بەزىدە بۇنىڭدا ئازراق سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورا ئىشلىتىشكە ۋە ئۇخلىتىشقا ئېھتىياج چۈشىدۇ. ھەرقانداق باش ئاغرىقىدا نەزلە قوشۇلۇپ كەلگەن بولسا، باشنى سوۋۇتۇشقا، ياغ ۋە ئۇنىڭ ئوخشاشلىرى بىلەن ھۆللۈك يەتكۈزۈشكە مايىل بولماي، بەلكى تازىلاشقا، پۇت - قوللىرىنى باغلاش، ئۈزۈلاش، ئىسسىق سۇغا چىلاش قاتارلىق تەدبىرلەرنى قوللىنىش كېرەك. قۇۋۇتنى باشنىڭ ئىچىگە ئۆتكۈزمەكچى بولغان دورىنى باشقا قۇيماقچى بولغاندا ھەممىزگە مەلۇم بولغىنىدەك دورىنىڭ قۇۋۇتى ئۆتىدىغان تاجسىمان چاكنىڭ ئورنى بولغان مېڭىنىڭ ئالدى تەرىپى ۋە چوققىسىدىن باشقا ئورۇنغا ئېھتىياج چۈشمەيدۇ. ئەمما مېڭىنىڭ ئارقا تەرىپىنى سۆگەكلەر ئوراپ تۇرغاچقا،

---

① جالىنۇسنىڭ زامانىسىدىن كېيىن ياشىغان يۇنانلىق تېببىي ئالىم بولۇپ، بۇنىڭ ئەسەرلىرىدىن «تېۋىپقا كۆرۈنمەيدىغان كىشى»، «كېسەللىك ئالامەتلىرى» قاتارلىقلار مەشھۇردۇر.

مېڭىگە ئۆتكۈزۈشكە تېگىشلىك بولغان دورىلارنىڭ قۇۋۋىتىنى مېڭىگە ئۆتكۈزمەيدۇ. گەرچە مېڭىنىڭ ئارقىسىغا كۈچلۈك دورا ئىشلىتىلسىمۇ، ئالدى تەرەپ ۋە چوققىنىڭ چۆرگۈلەمسىگە دورا ئىشلەتكەندەك مەنپەئەت قىلمايدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە مېڭىنىڭ ئارقىسىغا قۇيۇلىدىغان دورا سوۋۇتقۇچى دورا بولسا، نېرۋىنىڭ باشلىنىش مەركىزى ۋە يۇلۇنىڭ تۈۋىگە زىيان يەتكۈزىدۇ.

لوقۇلدايدىغان باش ئاغرىقى بەزىدە ئىسسىق ۋە سوغۇقتىن بولغان ئىششقىغا قوشۇلۇپ كېلىدۇ، بۇ تومۇر سوقۇۋاتقاندەك بولىدىغان ئاغرىقتۇر. ئەگەر باش ئاغرىقىنىڭ سەۋەبى ئىسسىقتىن بولغان بولسا، يۈمشىتىش خۇسۇسىيىتى بار سوغۇقلۇق يەتكۈزگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ ۋە شۇنداقلا گەدەنىنىڭ كاتېكىغا ھىجامەت قويۇلىدۇ، ئىككى چېكىگە زۇلۇك قويۇلىدۇ، پۇت - قوللار باغلىنىدۇ. ئەگەر باش ئاغرىقى سوغۇقتىن بولغان بولسا، تارقاتقۇچى دورىلارغا قۇۋۋەتلەش ۋە ئازراق سوۋۇتۇش خۇسۇسىيىتى بار دورىلار ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: قىزىلگۈل يېغىغا سۇزاپ ياكى پىننە ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئەگەر بۇ خىل باش ئاغرىقى كۈچەيمەپ كېتىپ، ھەتتا كېچىك بالىلاردا باش سۆڭەك چاكلىرى ئاجراپ كېتىش دەرىجىسىگە يېتىپ بارسا، بۇلارنى داۋالاشتا تۈز ئارىلاشتۇرۇپ باشنى يۇغاندىن كېيىن، يۇمشاق سوقۇپ، قىزىلگۈل يېغى ۋە سىركىگە ئارىلاشتۇرۇلغان زەرچىۋەنى تىلا قىلىش ياخشى، دەپ قارىلىدۇ. ئەگەر كۈچلۈك تارقاتقۇچى پۈرىتىلمىلار ئىشلىتىلمەكچى بولسا، داۋالاش قانۇنىدا سۆزلەنگەن بويىچە تەدرىجىي ئىشلىتىلىدۇ. ئىمكانقەدەر سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. لېكىن بىز يېقىندا سېزىمسىزلاندۇرۇپ باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدىغان دورىلارنىڭ بايانىدا سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورىلار بىلەن ئاغرىق پەسەيتىشنىڭ بىرنەچچە يولىنى سۆزلەيمىز. شۇنى بىلىش لازىمكى، قەيي قىلدۇرۇش باش ئاغرىقىنى داۋالايدىغان تەدبىرلەردىن ئەمەستۇر، قەيي قىلدۇرۇش بېشى ئاغرىغان كىشىگە بەك زىيان قىلىدۇ، بىراق باش ئاغرىقى ئاشقازان ۋە ئاشقازان شىرىكچىلىكى سەۋەبىدىن بولسا، قەيي قىلدۇرۇش مەپەئەت قىلىدۇ.

باشنىڭ ئارقا تەرىپىدە بولىدىغان باش ئاغرىقىدا قىزىتما بولمىسا، بىمارنىڭ قۇۋۋىتىگە قاراپ، ئالدى بىلەن مەتبۇخ بىلەن تازىلاپ، ئاندىن قان ئېلىپ داۋالىنىدۇ، بىرەر كىشى ئۆزىنىڭ بېشىدا يۆتكىلىدىغان ئاغرىقنى ھېس قىلسا ھەم بۇ ئاغرىق سوغۇقلۇقتىن پەسەيسە، قان ئېلىش ياكى ھىجامەت قىلىش زۆرۈردۇر.

10 - پەسل ئىسسىق ئۆتۈش ۋە ئۇنىڭ باشقىلىرىدەك ماددىسىز ئىسسىقلىقتىن بولغان باش ئاغرىقى ۋە سەپرا ياكى قان ماددىسىدىن بولغان ماددىلىق ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقلىرىنى داۋالاش توغرىسىدا

بۇ خىلدىكى باش ئاغرىقىنى داۋالاشتىكى مەقسەت سوغۇقلۇق يەتكۈزۈشتۇر. بۇ خىل باش ئاغرىقىنىڭ يېڭىدىن باشلانغىنىغا سوۋۇتۇلغان خالىس قىزىلگۈل يېغىنى باشقا قۇيۇشتىن باشقا مەنپەئەتلىكرەك نەرسە يوقتۇر، ئەڭ ياخشىسى چوققا ئەتراپىنى يۇقىرىدا سۆزلەنگەن توسۇق① بىلەن قورشاپ تۇرۇپ ياغنى قۇيۇش لازىم. يۇقىرىدا سۆزلىگەندەك مېڭىنىڭ ئارقا تەرىپىگە ئىشلەتمەسلىك لازىم، ئەگەر قىزىلگۈل يېغى يالغۇز مەنپەئەت قىلمىسا، ئۇنىڭغا ھەر خىل سوغۇق تەبىئەتلىك كۆكتات ۋە ئۆسۈملۈكلەرنىڭ ئۇسارىلىرى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئەڭ مەنپەئەتلىك نەرسىلەردىن بىرى شۇكى، بىمارنىڭ بۇرنىغا سۈت ۋە قاردا سوۋۇتۇلغان بىنەپشە يېغى ياكى قاردا سوۋۇتۇلغان قىزىلگۈل يېغى تېمىتىلىدۇ. قىزىلگۈل يېغىنى سىركىگە ئارىلاشتۇرسا ياخشى بولىدۇ. چۈنكى، سىركە داۋالاش قانۇنىدا سۆزلەنگەن شەرت بويىچە ياغنىڭ بەدەنگە ئۆتۈشىگە ياردەم بېرىدۇ. بەزىدە كۆپ سۇ ئارىلاشتۇرۇلغان سىركىنى ئىچكۈزۈش بەك مەنپەئەت قىلىدۇ. يۇقىرىقىلار ئىچىدە ئىسسىق ئۆتۈشتىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاش ئۇسۇلىمۇ يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاشىپ كېتىدۇ، بۇنىڭدا ھاۋانى تەڭشەش، سوغۇقلۇق يەتكۈزۈش، سوغۇق ئورۇنلاردا ئولتۇرۇشقا ئەھمىيەت بېرىلىدۇ. تەبىئىتى سوغۇق قار بىلەن سوۋۇتۇلغان زىمات، نۇتۇل ۋە ياغلار ئىشلىتىلىدۇ. شۇنداقلا پۇركۈلمىلەر، نۇتۇللار ۋە پۈرىتىلمىلار ئىشلىتىلىدۇ. بۇ يۇقىرىدا سۆزلىنىپ بولدى. بۇ خىلدىكى باش ئاغرىقى ۋە باشقا خىلدىكى باش ئاغرىقىدا يۇقىرى ئاۋازدا ۋارقىراش، كۆپ پىكىر قىلىش، كۆپ جىما قىلىش، قورساقنى ئاچ قويۇش قاتارلىق ماددىنى بەك قوزغايدىغان نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم.

ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشتىن بولغان باش ئاغرىقى دەسلىپىدە ھەر خىل بولسا، ئۇنى ئۆزگەرتىش ئاسان بولىدۇ، ئەگەر ۋاقتىدا داۋالانماي سەل قارالسا، داۋالاش قىيىن بولۇپ قېلىشى مۇمكىن ياكى قىيىن بولۇپ قالىدۇ ياكى ئارتۇقچە ئىشلار يۈز بېرىدۇ. كۆپىنچە ئىسسىق

① يۇڭ ياكى خېمىرنى تاج شەكىلدە قىلىپ باشقا كىيگۈزۈپ توسۇق ياساپ ئاندىن ياغ قۇيۇلىدۇ (ت).

ئۆتۈشتىن يۈز بەرگەن باش ئاغرىقى پەقەت ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشتىن بولماي، بەلكى ئىسسىقلىقنىڭ بۇخاراتنى قوزغىغانلىقى ۋە تىنچ خىلتلارنى ھەرىكەتلەندۈرگەنلىكى جەھەتتىن بولىدۇ. بۇنداق ھالەتتە بۇ خىلدىكى خىلتلارنى يۇقىرىدا سۆزلەنگەن يوللار بىلەن تازىلاش ئېلىپ بېرىشتىن باشقا ئامال يوقتۇر. بەزىدە بۇخاراتلارنى قوزغىمىغان ۋە خىلتلارنى ھەرىكەتلەندۈرمىگەن ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشتىنمۇ تازىلاشقا ئېھتىياج چۈشىدۇ. بۇ ئېھتىياج داۋالاش ئۇسۇلىدا سۆزلەنگەن ماددا تولۇپ كېتىپ خەتەر يەتكۈزۈش خەۋپى بولغاندا ۋە ماددا ئاغرىغان ئورۇنغا تارتىلغاندا بولىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا ئېشىپ كەتكەن خىلتلارنى تازىلاشقا بىپەرۋالىق قىلسا، كېسەللىكنىڭ تېز يۈز بېرىشىدىن خاتىرجەم بولغىلى بولمايدۇ. ئەگەر ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقنىڭ ھەرقايسى تۈرلىرىدە باشنىڭ ھارارىتى بەك ئېشىپ كەتسە ۋە باشقا ھەددىدىن زىيادە ئىسسىقلىق يەتكەن بولسا، ئارپا تالقىنى، ئىسپىغۇل قاتارلىقلارنى ئېلىپ قىزىل چۈغلۇق سۈيىدە يۇغۇرۇپ، سوۋۇتۇپ، باشقا زىمات قىلىنىدۇ.

قان خىلتىدىن بولغان ماددىلىق ئىسسىقتىن كېلىپ چىققان باش ئاغرىقىدا قان ئېلىشقا، قانىنى ئېھتىياجغا ۋە بىمارنىڭ كۈچ - قۇۋۋىتىگە قاراپ چىقىرىشقا ئالدىراش لازىم. ئەگەر يۇقىرىقى بىلەكتىن قان ئېلىش كۈپايە قىلمىسا ۋە ئۇنىڭ بىلەن مەقسەتكە يەتكىلى بولمىسا، كېسەللىك ئەھۋالى ۋە تومۇرلارنىڭ كۆپۈشۈشى ئۆز پېتى قېپقالسا، باش ۋە يۈز - كۆزدە قان توشۇپ كەتكەنلىكنىڭ ئالامەتلىرى ئېنىق بولسا، قان ئالغاندا مېڭىنىڭ ئۆزى تازىلىنىدىغان تومۇرلاردىن قان ئېلىشنى مەقسەت قىلىش لازىم، مەسىلەن: بۇرۇنىنىڭ ئىككى تەرىپىدىكى تومۇرلاردىن ۋە پېشانىدىكى تومۇرلاردىن قان ئالغانغا ئوخشاش. چۈنكى، پېشانە تومۇرىدىن قان ئېلىش باش ئاغرىقىنىڭ كۆپىنچىسىنى تۈپ يىلتىزىدىن يوقىتىدۇ. قان ئالغان ۋاقىتتا ئاغرىغان تەرەپكە ئەھمىيەت بېرىش لازىم، ئەگەر ئاغرىق يەنە بىر تەرەپتە بولسا، ئالدى تەرەپتىكى تومۇرلاردىن قان ئېلىنىدۇ، ئەگەر ئاغرىق يەنە بىر تەرەپتە بولسا، شۇنىڭ قارشى تەرىپىدىكى تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. ئەگەر قارشى تەرەپتە تومۇر ئاز بولسا، قان ئېلىش ئورنىغا ھىجامەت قويۇلىدۇ. ھەكىم ئەركاغانىس[1] مۇنداق دەيدۇ: ئەگەر قان ئېلىش ئېھتىياجنى قامدىيالمسا، ئېغىزمانغا ھىجامەت قويۇش ۋە قانىنى كۆپ ئاققۇزۇش، ھىجامەت قويغان ئورۇنغا سوقۇلغان تۈزنى سۈركەپ، زەيتۇن يېغىغا چىلانغان يۇڭنى قويۇپ، ئەتىسى ئۇستىگە داۋائى خۇراجى (مۇرەككەپ دورا) نى قويۇش. بۇ تەدبىرلەر پەقەت قان خىلتىدىن بولغان باش ئاغرىقىغىلا

① بۇ يۇنانلىق تېۋىپ بولۇپ، بۇقرات بىلەن جالىنۇس ئارىلىقىدىكى مەزگىلدە ياشىغان. بۇنىڭ بىرنەچچە تىببىي ئەسىرى بولۇپ، بۇ ئەسەرلەردىن «بالىياتقۇ كېسەللىكلىرى»، «نۇقرەس ھەققىدە»، «ئىنسانىنىڭ تەبىئىتى» ناملىق ئەسەرلىرى ئەرەبچىگە تەرجىمە قىلىنغان.

ئەمەس، بەلكى قايسى ماددىدىن بولسۇن ناچار ماددىدىن بولغان ھەر خىل سوزۇلما باش ئاغرىقنىڭ ھەممىسگە قوللىنىلىدۇ. كۆپىنچە بۇ خىل باش ئاغرىقى ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش باش ئاغرىقىدا سافىن تومۇردىن قان ئېلىش ۋە پاچاقنا ھىجامەت قويۇش مەنپەئەت قىلىدۇ. مانا بۇ، بۇ خىل كىشىلەرگە قان ئېلىش جەھەتتىن قوللىنىدىغان تەدبىردۇر.

ئەگەر بۇ يەردە قان ماددىسىغا سەپرا ماددىسى ئارىلاشقانلىقى بىلىنسە، سەپرا ماددىسىنى سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقى بايانىدا سۆزلىنىدىغان دورىلاردىن چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدىغان، ماددىنى تېيىلدۇرىدىغان دورىلار بىلەن تازىلاشقا بولىدۇ. باش ئاغرىقىنىڭ ھەممىسگە ئالۇچا چۇشكەن شورپا، يېسىمۇق ۋە ماش شورپىسى (يېسىمۇق بىلەن ماشنىڭ ئۆزى ئىشلىتىلمەيدۇ) قاتارلىقلار بىلەن چوڭ تەرەتنى داۋاملىق يۇمشىتىش لازىم. بۇ خىل بىمارلارغا قۇرۇقلۇققا، قويۇقلۇققا ۋە قابىزلىققا مايىل سوغۇق قان پەيدا قىلىدىغان سۇۋۇتقۇچى يېمەكلىكلەرنى بېرىش، مەسىلەن: سۇماق تەركىبلىك يېمەكلىكلەر، ئانار تەركىبلىك يېمەكلىكلەر، يېسىمۇق تەركىبلىك يېمەكلىكلەر، سىركە بىلەن تەپشىل (بۇ بىرخىل مۇرەككەپ غىزا) بېرىلىدۇ. بىراق تەبىئەتتىنىڭ قۇرۇپ كېتىشىدىن ساقلىنىش لازىم.

باش كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىشقا بەكرەك ئېھتىياج چۈشىدۇ، بۇنداق ھالەتتە يەنى قابىز يېمەكلىكلەرنى بەرگەندە، بۇ يېمەكلىكلەرنى تەرەنجىبىن، شىرخىست ۋە چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش بىلەن بىرگە يېمەكلىكلەرنى تاتلىق قىلىدىغان بارلىق نەرسىلەر بىلەن بۇ قابىز يېمەكلىكلەرنى مۆتىدىللەشتۈرۈشكە بولىدۇ. بۇ غىزالار كەيمۇسى ياخشى غىزالار بولۇش، ئۇلارنىڭ مىقدارىنى ئازايتىش ۋە ئۇلارنى تويغۇچە يېمەسلىك لازىم. نۇتۇل ۋە ياغلار ئىشلىتىلمەكچى بولسا، ئۇلاردىن سۇۋۇتۇش خۇسۇسىيىتى بار، بەك ھۆللەش خۇسۇسىيىتى بولماي، بەلكى ئازراق ماددىنى قايتۇرۇش ۋە ئازراق قابىزلىقى بار دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: ئانار سۈيى، مېۋە، يوپۇرماق، يىلتىزلاردىن ئېلىنغان سوغۇق تەبىئەتلىك قابىز ئۇسارىلەر، سىركە ۋە قىزىل چۇغلۇق سۈيىدە ئېلىنغان ئىسپىغۇل لوئابى قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ.

سەپرا ماددىسىدىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاش: ئەگەر بۇ خىل باش ئاغرىقىدا قانىنىڭ ئازراق ھەرىكەتلەنگەنلىكى كۆرۈلسە، داۋالاشتا قان ئازراق تازىلىنىدۇ. ئەگەر قانىنىڭ ھەرىكەتلەنگەنلىكى كۆرۈلمەي قىزىتما بولمىسا، دەسلەپتە سەپرا خىلىتى ھېلىلىگە ئوخشاش دورىلار بىلەن تازىلىنىدۇ، ئەگەر قىزىتما بولسا، تېيىلدۇرغۇچى دورىلار ۋە يېرىكلىك، قاتتىق سەقىش خۇسۇسىيىتى بولمىغان دورىلار بىلەن داۋالىنىدۇ، مەسىلەن: شىرخىست، شەربىتى پەۋاكە، ھەشقىپىچەك سۈيى قاتارلىقلارغا ئوخشاش. بەزىدە شاھتەررە ياكى يۇمشاتقۇچى ھۆقنىلەر بىلەنمۇ تازىلىنىدۇ. ئەگەر سەپرا ماددىسى قويۇق بولسا ياكى ئاشقازان قاتلاملىرىغا

سۈمۈرۈلۈپ، قەيى بىلەن ياكى تېپىلدۇرغۇچى سۈرگىلەر بىلەن چىقمايدىغان بولسا، يۇقىرىدا سۆزلەنگەن نۇسخىلارغا ئاساسەن ئايارەج پەيغىراغا سوقمونىيانى ئارىلاشتۇرۇپ تازىلاش ئېھتىياجى چۈشىدۇ ياكى سوقمونىيانى قوشۇپ سۈرگە دورىلارنىڭ ئۈستىدىن ھەمەل قىلىنىدۇ ياكى مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا كۆرسىتىلگەن بويىچە مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن تازىلىنىدۇ، ئاندىن سوۋۇتۇش، ھۆللەش خۇسۇسىيتى بار دورىلار بىلەن مىزاج ئۆزگەرتىلىدۇ. ئۇمۇمىي بەدەننىڭ مىزاجى غىزا ۋە شەربەتلەر بىلەن ئۆزگەرتىلىدۇ، ئەمما باشنىڭ مىزاجى (بۇنىڭدىكى سەۋەب يالغۇز مىزاج بولسا) داۋالاش قانۇنىدا سۆزلەنگەن داۋالاش ئۇسۇللىرى بىلەن ياكى ئىسسىقلىق ۋە قۇرۇقلۇقنى ئومۇملاشتۇرغۇچى سەۋەبلەر ئېتىبارى بىلەن ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇشنى داۋالايدىغان نەرسىلەر بىلەن داۋالىنىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا ۋە ئۇيقۇسىزلىققىمۇ مەنپەئەت قىلىدىغان سۈركەلمە دورىلاردىن قۇرسى زەپەر باردۇر.

ئۇنىڭ نۇسخىسى: زەپەردىن 28 گىرام، مۇرمەككىدىن سەككىز گىرام، غوراپ ئۇسارىسى، ئاق زاك، ئەرەب يېلىمىنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گىرامدىن، زەمچىدىن 32 گىرام، سېرىق زاكتىن 20 گىرام ئېلىپ، بۇلارنى ناھايىتى يۇمشاق سوقۇپ، موزا شەربىتى بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ. ئەگەر قۇرسى زەپەرگە ئېھتىياج چۈشسە، بۇنىڭدىن بىر دانە ئېلىپ، سىركە ۋە قىزىلگۈل سۈيى قوشۇلغان سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىككى چېكىگە تىلا قىلىنىدۇ. قىزىتمىلاردىكى ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىدا بۇخاراتنى باشقا مايىل قىلىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىش يامان بولىدۇ، بۇ خىل باش ئاغرىقىنى سىركە ۋە قىزىلگۈل سۈيىنى بۇرنىغا كۆپ تارتىش ساقايتىدۇ.

11 ـ پەسىل ماددىسىز سوغۇقلۇقتىن ياكى بەلغەم ياكى سەۋدا ماددىسىدىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاش توغرىسىدا

بۇ خىل باش ئاغرىقىدا قىزىتىلغان لاتا، قىزىتىلغان تېرىق، قىزىتىلغان تۇز قاتارلىقلاردىن ئىبارەت ئەمەلىيەتتە ئىسسىقلىق يەتكۈزگۈچى نەرسىلەر بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلسە مەنپەئەت قىلىدۇ. تېرىق ھەممىدىن لەتىف ۋە ھەممىدىن نورمالراقتۇر، بەزىدە ئۇلارنىڭ كۆپىنچىسىگە، بولۇپمۇ ئۇلاردىن سوغۇق مىزاجلىقلارغا بەدەنلىرى خىلىتتىن پاك بولغاندا ۋە خىلىتلارنىڭ ھەربىرىنى خەۋپى بولمىغاندا، باش ئاغرىقى ساقىيىپ تارقىغانغا قەدەر يۇزىنى شەرق تەرەپكە

قارىتىپ، بېشىنى قۇياش نۇرىغا تۇتۇش مەنپەئەت قىلىدۇ.

داۋاملىق بېشى ئاغرىيدىغان كىشىنىڭ غىزاسىنى ئازايتىش، گەرچە ھۆقنىلەر بىلەن بولسىمۇ چوڭ تەرتىنى سۇرگۈزۈش، جىسمانىي ھەرىكەت، روھىي ھەرىكەت ۋە ئەقلىي ھەرىكەتلەرگە ئۇرۇنماسلىق، سوغۇق شارابتىن چەكلەش، سوغۇققا چىقىشتىن چەكلەش قاتارلىقلار زۆرۈردۇر. سوغۇقتىن بېشى ئاغرىغان كىشىلەرنىڭ ھەممىسگە زۆرۈر بولسا ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىن ياغلار، بۇرۇن تېمىتىلمىلىرى، پۇركۈلمىلەر، پۇرىتىلمىلار، نۇتۇللار ۋە يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئىسسىقلىق يەتكۈزگۈچى زىماتلار مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ خىل كىشىلەرگە مەنپەئەت قىلىدىغان دورىلاردىن بىرى كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان، زىرە، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، پەتەر ئاسالىيون ۋە ئۇنىڭ ئورۇنباسارى بولالايدىغان ئۇرۇق دورىلار بىلەن تەييارلانغان كۈچلۈك سۇيۇق رەيھان شەربىتى ئىچكۈزۈشتۇر. بۇ رەيھان شەربىتى ئاشقازاندا ئاسان قوزغىلىدىغان خىلتلارنىڭ پەيدا بولۇشىدىن خاتىرجەم بولغاندا ۋە بىمارىدا قىزىتما بولۇپ، قىزىتمىنىڭ كۈچىيىپ كېتىش خەۋپى بولمىغاندا ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە بۇ خىل بىمارلارغا زىماتى خەردەل ۋە بارلىق قىزارتقۇچى زىماتلار، بولۇپمۇ قىچا، ساپسىيا (بىر خىل يېلىملىق دورا) قاتارلىقلار چۈشكەن زىماتلار مەنپەئەت قىلىدۇ، كۈلنى سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ تىلا قىلىش تەجرىبىدىن ئۆتكەن. شۇنداقلا زەرچۇۋەنى ئاچچىق بادام يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركەشمۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن. باشقا سىرتىدىن ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنىڭ ھەممىسى چاچنى چۈشۈرۈۋەتكەندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ. سامساق يېيىشمۇ سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى يوقىتىدىغان دورىلارنىڭ بىرىدۇر.

بەلغەم ماددىلىق سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا، خىلىت ئومۇمىي بەدەنىدە ئورتاق بولغان بولسا، بەدەن تازىلىنىدۇ. ئاندىن غىزا ئازلىتىلىدۇ ياكى غىزا لەتىپلەشتۈرۈلىدۇ ۋە باش ئاغرىقى پەيدا قىلمايدىغان ئۇرۇق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ماددىنى پىشۇرغۇچىلار ۋە چەكلىك تازىلاشلار تەسىرى تۆۋەنرەك دورىلاردىن باشلاپ ئىشلىتىلىدۇ، ئاندىن داۋالاش قانۇنىيىتىدە سۆزلەنگەن باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرى قوللىنىلىدۇ، يەنە ئاغرىقىنى پەسەيتىدىغان، سوغۇقتىن ۋە ھۆللۈكتىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا ئىشلىتىش زۆرۈر بولغان بارلىق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

بۇ خىل باش ئاغرىقىدا ھەپتىدە بىر قېتىم مەجۇن تۈرىدىكى تەرياقلارنى يېگۈزۈش مەنپەئەت قىلىدۇ.

سەۋدا ماددىلىق سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا، قان غالىب كەلگەنلىكتىن ياكى

بۇزۇلغانلىقتىن قان ئېلىش ئېھتىياجى چۈشسە، داۋالاش قانۇنىدا ئېيتىلغان بويىچە ماددىنى پىشۇرغاندىن كېيىن تازىلىغۇچى دورىلارنى دەرىجىسى بويىچە ئىشلىتىش، ئاندىن يۇقىرىدا سۆزلەنگەن يوللار بىلەن مىزاجنى ئۆزگەرتىش ۋە سۇيۇق، ياخشى، ھۆل قان پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەرنى ئىشلىتىش كېرەك. بۇ ھەقتە يۇقىرىدا تولۇق سۆزلەندى، بۇ خىل باش ئاغرىقىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدىغان دورىلاردىن بىرى ھەببى قەرەنتىلدۇر.

بىز بۇ يەردە يەنە قان ئېلىش بايانىدا سۆزلىگەن ئەركاغانسىنىڭ قان ئېلىش ھەققىدىكى سۆزىنى ئەسلىتىپ ئۆتىمىز.

سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدىغان تىلالارنىڭ نۇسخىسى: ئالدى بىلەن چاچنى چۈشۈرۈۋېتىپ، ئاندىن پەرپىيۇندىن سەككىز گىرام، تەنكاردىن تۆت گىرام، ياۋا سۇزاپتىن سەككىز گىرام، ئادراسمان ئۇرۇقىدىن تۆت گىرام، قىچىدىن سەككىز گىرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، مەرزەنجۇش سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ، باشقا تىلا قىلىنىدۇ.

يەنە بىر نۇسخىسى: ياخشى تىلالاردىن بىرى زەپەر يېغىنىڭ پىسىپىدىن بەش گىرام، قارىمۇچ، يېڭى پەرپىيۇندىن تۆت گىرامدىن، كەپتەر مايىقىدىن سەككىز گىرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ھەممىسىنى ئۆتكۈر سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ، ئاندىن باشنى رەخت بىلەن سۈركەپ قىزارتقاندىن كېيىن تىلا قىلىنىدۇ.

يەنە مۇرمەككى، پەرپىيۇن، تۇز، تەنكار قاتارلىقلاردىن تىلا تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

يەنە پەرپىيۇن، مۇرمەككى، سەبرە، ئەرەب يېلىمى، قۇندۇز قەھرى، زەپەر، ئەپيۇن، ئەنزىروت، قۇسته، كۇندۇر قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇزاپ سۇيى بىلەن تىلا تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

يەنە سوغۇقتىن بولغان شەقىقە ۋە دۇبۇلغىسمان باش ئاغرىقىنىڭ ھەربىرىگە ياخشى تىلالاردىن بىرى بۆزچىلەر (خام توقۇيدىغانلار) ئىشلىتىدىغان ئۆشنانىنى سۈركەش بىلەك مەنپەئەت قىلىدۇ.

يەنە بىر نۇسخىسى: ئاقمۇچ، زەپەرنىڭ ھەر بىرىدىن ئالته گىرامدىن، پەرپىيۇندىن ئۈچ گىرام، ياۋا كەپتەر مايىقىدىن 4.5 گىرام ئېلىپ سوقۇپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ پېشانىگە تىلا قىلىنىدۇ.

يەنە بىر نۇسخىسى: سەبرە، مۇرمەككى، پەرپىيۇن، قۇندۇز قەھرى، ئەپيۇن، قۇسته، ئاقىرقەرھا، قارىمۇچ قاتارلىقلارنى ئېلىپ سوقۇپ، كونا شاراب بىلەن يۇغۇرۇپ تىلا قىلىنىدۇ.

يەنە داۋائى زۇبۇلل ھامام (كەپتەر مايىقىدىن تەييارلىنىدىغان مۇرەككەپ دورا) نى تىلا

قىلىش كۆچلۈكتۇر.

يەنە بىر نۇسخىسى: قارىمۇچ، يۇقىرىدا سۆزلەنگەن قۇرسى زەپەرنىڭ ھەربىرىدىن سەككىز گىرامدىن، پەرپىيۇندىن ئىككى گىرام، كەپتەر مايىقى، سىياھ[1] نىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گىرامدىن، سىركىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، بۇ دورىلارنى سوقۇپ ياكى يۇمشاق ئارىلاشما بىلەن ياكى تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن بەزىدە سېرىقى بىلەن ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭ دەرىجىلىرى ئوخشاشمايدۇ.

سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا ئىشلىتىلىدىغان بۇ تېمىتىلمىلارنىڭ بىرى يەككە دورىلاردا سۆزلەنگەن سىيادانىنى تېمىتىشتۇر. بۇ، بۇرۇن تېمىتىلمىلرىنىڭ يەنە بىرى مۇمىيانى قۇندۇز قەھرى ۋە ئىپار بىلەن تېمىتىشتۇر.

بەزى تېۋىپلار ئېيتىدۇكى، يالپۇز يوپۇرمىقىدىن يەتتە تال، قىچىدىن يەتتە دانە ئېلىپ، بىنەپشە يېغى بىلەن سالايە قىلىپ بۇرۇنغا تېمىتسا مەنپەئەت قىلىدۇ. تەجرىبىدىن ئۆتكەن دورىلاردىن بىرى ئىپار، مىئەسائىلە، ئەنبەر قاتارلىقلاردىن يېسىمۇق چوڭلۇقىدا ئېلىپ، ھەر ۋاقىت بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ. سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىدا بۇرۇنغا تېمىتىلىپ ئىسسىقلىق يەتكۈزىدىغان ۋە باشنى تازىلايدىغان بۇرۇن تېمىتىلمىلرىدىن بىرى شەھمەنزەل يېغى ياكى قىسائۇل ھىمار ئۇسارىسى ئارىلاشتۇرۇلغان ياغدۇر. بىر بۆلۈك تېۋىپلار بەك مەنپەئەت قىلىدۇ، دەپ ئېيتقان بۇرۇن تېمىتىلمىلرىدىن بىرى شۇكى، سۇ قوشۇلماي سقىلغان ھاج ئۆسۈملۈكى يوپۇرمىقىنىڭ ئۇسارىسىنى ئېلىپ، بۇنىڭدىن ناشتىدا بۇرۇنغا ئۈچ قېتىم تېمىتىلىدۇ، ئاندىن بىر سائەتتىن كېيىن بىنەپشە يېغى تېمىتىلىدۇ ۋە مېيى كۆپ ئىسپىداج شورپىسى ئىچكۈزۈلىدۇ. سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا ياخشى دورىلاردىن بىرى شۇكى، قوڭۇر رەڭلىك كالىنىڭ ئۆتىدىن توققۇز گىرام، مۇمىيادىن ئالتە گىرام، ئىپاردىن ئۈچ گىرام، كافۇردىن 1.5 گىرام ئېلىپ، كالىنىڭ ئۆتىدە ئېرىتىپ بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ.

يەنە بىر نۇسخىسى: ساپسىيا، پەرپىيۇن، تازىلانغان ھەسەلنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گىرام، گۈلسەۋسەن يىلتىزىدىن تۆت گىرام ئېلىپ، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى قىزىلچا يىلتىزى ئۇسارىسى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، بۇنىڭدىن تېرىق مىقداردا ئېلىپ پەلكۈچ بىلەن بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ.

يەنە بىر نۇسخىسى: پەرپىيۇندىن ئۈچ ھەسسە، ھۇزۇزى ھىندىدىن ئىككى ھەسسە ئېلىپ، قىزىلچا ئۇسارىسى بىلەن يۇغۇرۇپ بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ.

---

① سىياھ — قەدىمكى زاماندا ئېزىپ خەت يازىدىغان سىياھ كۆزدە تۇتۇلىدۇ (ت).

يەنە بىر نۇسخىسى: قۇرۇق بۇخۇرى مەريەمدىن 32 گىرام، تۇغرىغۇ ۋە سۇماقتىن 16 گىرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، بۇرۇنغا نەيچە بىلەن پۈركۈلدۇ، بىمار بېشىنى كۆتۈرۈپ تۇرۇپ كۈچلۈك تارتىدۇ.

يەنە بىر نۇسخىسى: سىيادانىدىن 16 گىرام، قىسائۇل ھىمار ئۇسارىسى، نۆشۈدۇرنىڭ ھەربىرىدىن سەككىز گىرامدىن ئېلىپ، خېنە يېغى ۋە قىسائۇل ھىمار يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ، بۇرۇننىڭ ئىچىگە تىلا قىلىندۇ، بىمار ئۇنىڭ پۇرىقىنى كۈچلۈك سۈمۈرىدۇ. شۇ ۋاقىتنىڭ ئۆزىدە كۆپ نەرسە چۈشسە، بۇرۇن ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇلىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا گىرىپتار بولغان كىشىنىڭ بېشىغا سۇركىلىدىغان ياغلارنىڭ نۇسخىسى: سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا بارلىق ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار ۋە سېرىقچېچەك، پىننە، مەرزەنجۇش، شەھ، تاغ پىننىسى، سۇزاپ، غار يوپۇرمقى قاتارلىقلار ۋە بىز داۋالاش قانۇنىدا سۆزلىگەن دورىلار قاينىتىلغان ياغلار مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەمما بىلسان يېغىنىڭ ئەھۋالى بۇ يەردە بىلگەن بويىچە بولىدۇ، بۇ بىلسان يېغى بۇرۇنغا ۋە قۇلاققا تېمىتىشقا يارايدۇ.

سوزۇلما باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدىغان پۈركۈلمىلەرنىڭ نۇسخىسى: قىسائۇل ھىمار ئۇسارىسى، سىيادان، ئازراق ساپسىيا قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، بۇرۇنغا پۈركۈلدۇ ياكى بۇخۇرى مەريەم، قىزىل تۇغرىغۇ، قىسائۇل ھىمار ئۇسارىسىنى سوقۇپ بۇرۇنغا پۈركۈلدۇ.

قۇرۇقلۇقتىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاش تۇغرىسىدا

قۇرۇقلۇقتىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقىنىڭ سەپرا ماددىلىق ياكى قان ماددىلىق بولغىنى يۇقىرىدا سۆزلىنىپ بولدى. ماددىسىز قۇرۇقلۇقتىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقىنى سۆزلەشلا قېپقالدى.

قۇرۇقلۇقتىن پەيدا بولغان ماددىسىز باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن ياخشى كەيمۇسلۇق ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى يېمەكلىكلەر بىلەن تەدبىر قىلىش، بولۇپمۇ ئۇزۇقلۇق تەركىبى مول بولغان يېمەكلىكلەرنى يېگۈزۈش، مەسىلەن: تۇخۇم سېرىقى، سېمىز چۈجىلەرنىڭ شورپىسى، قۇشلارنىڭ شورپىسى ۋە ھۆل ياغلار بىلەن تەييارلانغان مايلىق سۈيۇقئاشلار، ئاندىن ئىسسىق ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەردىن مۇۋاپىقراقى ئىشلىتىلىدۇ. قۇرۇقلۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدىغان دورىلاردىن بىرى ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى بۇرۇن تېمىتىلمىلىرىنى بادام يېغى، قاپاق يېغى ۋە ئۇنىڭدىن باشقا ياغلاردەك ياخشى ياغلار بىلەن ئىشلىتىشتۇر. ئەگەر بۇ بۇرۇن تېمىتىلمىلىرىدىن بىرەرسىنى سوۋۇتۇش ياكى ئىسسىقلىق يەتكۈزۈش بىلەن مىزاجنى مۇتىدىللەشتۇرۇش ئېھتىياجى چۈشسە، ئۇنىڭغا شۇ بۇرۇن تېمىتىلمىلىرىنى مۇتىدىللەشتۇرىدىغان

ياغلار ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. بەزىدە قۇرۇقلۇق مېڭە جەۋھىرىدە ئېنىق نۇقسان پەيدا قىلىپ، مېڭە جەۋھىرىنى ئاسان ئاغرىيدىغان قىلىپ قويىدۇ. بۇ ۋاقىتتا كالا، قوي قاتارلىقلارنىڭ يىلكىلىرى، توخۇ يېغى، قۇرغۇي، تورۇلغا، كەكلىك ياغلىرى، كالا، ئۆچكە سۈتى قايمىقى قاتارلىقلار بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ. قۇرۇقلۇقتىن بولغان باش ئاغرىقغا مەنپەئەت قىلىدىغان دورىلارنىڭ بىرى ئېھتىياج ئېتىبارىچە بۇغداي ئۇنى، ئارپا ئۇنى، ئاق شېكەر، بادام يېغى ياكى قاپاق يېغى قاتارلىقلار بىلەن تەييارلانغان سۈيۇق ھالۋىنى باشقا زىمات قىلىشتۇر ياكى بىمارنىڭ بېشىغا خېمىردىن تاج شەكىلدە توساق ياساپ، سۈيۇق ھالۋىنى بىمارنىڭ چوققىسىغا قۇيۇشتۇر.

ئىششىقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاش توغرىسىدا ئىششىقتىن بولغان ھەرخىل باش ئاغرىقىنى داۋالاشنى بۇنىڭدىن كېيىنكى ماقالىدا ئايرىم سۆزلەيمىز.

توسالغۇدىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاش توغرىسىدا توسالغۇدىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا ھەممىگە مەلۇم بولغان دورىلار بىلەن مادىدا پىشۇرۇلىدۇ، ئاندىن تازىلىنىدۇ ۋە ھەببى شەبىيارلار ئىشلىتىلىدۇ، ئاندىن نۇتۇل، زىمات، پۇرىتىلما، غار - غار قاتارلىقلار بىلەن تارقىتىلىدۇ، ئاندىن پىشۇرۇلىدۇ، ئاندىن تازىلىنىدۇ، ئاندىن باش ئاغرىقى يوقالغانغا قەدەر تارقىتىلىدۇ، بۇلارنىڭ قانداق بولىدىغانلىقى ئۆز ئورنىدا سۆزلەندى، ئەگەر باشتىكى مىزاج ئۆتكۈر، توسالغۇ كۈچلۈك بولسا، داۋالاش قىيىن بولىدۇ، بۇنداق ۋاقىتتا توسالغۇلارنى ئېچىش لازىم، ئەگەر باش ئاغرىقى قوزغالسا ياكى ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بىلەن داۋالاش باشقا زىيان قىلسا، بۇ بوشاشتۇرۇش خۇسۇسىيتى بار، قابىزلىق خۇسۇسىيتى بولمىغان سوۋۇتقۇچى دورىلار بىلەن داۋالىنىدۇ. توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلار قايتا ئىشلىتىلىدۇ، مۇشۇ ئۇسۇل ھەتتا توسالغۇ ئېچىلغانغا قەدەر داۋاملىق قوللىنىلىدۇ. بىز بۇلارنىڭ ھەممىسىنى تەپسىلىي سۆزلەپ ئۆتتۇق.

12 - پەسىل تاشقى سەۋەبلەردىن بولمىغان، باشتا توسۇلۇپ قالغان يەل ۋە بۇخاراتلاردىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاش توغرىسىدا

قويۇق يەللەردىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن ئىسسىق تەبىئەتلىك بولسۇن ياكى سوغۇق تەبىئەتلىك بولسۇن، ياڭاق، خورما، قىچىغا ئوخشاش يەل ۋە بۇخارات پەيدا قىلىدىغان ھەرقانداق نەرسىدىن يىراقلاشتۇرۇپ داۋالىنىدۇ ۋە داۋالاش قانۇنىدا سۆزلەنگەن

نۇتۇل، زىمات، پۇرىتسلما، بۇرۇن تېمىتمىسلىرى قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ ۋە قۇندۇز قەھرى، بولۇپمۇ ئىپار پۇرىتسلىدۇ، ناشتىدىن بۇرۇن مۇنچىغا كىرىش بۇ كېسەللىككە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر يەلنىڭ باشلىنىش ئورنى ئاشقازان بولسا، ئۇنى داۋالاشتا يۇقىرىدا سۆزلەنگەن تازىلاشلار ئىشلىتىلىدۇ، بولۇپمۇ ئابدىمىلىك يېغى چۇشكەن نۇسخىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئابدىمىلىك يېغىنىڭ بەدىلى كونا زەيتۇن يېغىدۇر ۋە ئاشقازان كېسەللىكلىرى بايانىدا سۆزلەنگەن دورىلاردىن جاۋارىش كۇمۇنى ۋە ئۇنىڭ ئورۇنباسارى بولىدىغان دورىلار ئىشلىتىلىدۇ، داۋالىغاندىن كېيىن ئاس يېغى، لادەن يېغى، گۇلسەۋسەن يېغى، سەرۋى دەرىخى ئۇسارىسى، يۇلغۇن ئۇسارىسى، سەئدى كۇفى قاتارلىقلار بىلەن ۋە ئىسسىقلىق يەتكۇزۇش ۋە قابىزلىقى بار دورىلار بىلەن باش كۇچەيتىلىدۇ، ماددىنى قارشى تەرەپكە تارتىش ئۇچۇن مۇچىلەرگىمۇ دورا ئىشلىتىلىدۇ.

بۇخاراتلاردىن بولغان باش ئاغرىقىدا، ئەگەر بۇخارات باشنىڭ ئۆزىدە پەيدا بولغان بولسا ۋە بىمار ئاشقازىنىدا كۆپۇش، كوركىراشنى ھېس قىلمىسا ۋە باش ئاغرىقى قورساقنىڭ تويۇش ۋە قۇرۇقدىلىشى، بۇخارات قوزغايدىغان يېمەكلىكلەرنى ۋە بۇخارىتى ئاز يېمەكلىكلەرنى يېيىش ئېتىبارى بىلەن كۇچىيىپ يېنىكلىمسە، بۇ خىل كىشىلەر ھەممىگە مەلۇم بولغان يەل تارقاتقۇچى نۇتۇللار بىلەن داۋالىنىدۇ، باش ئازراق قابىزلىقى بار تارقاتقۇچى زىماتلار ۋە يېتەرلىك بولغان لەتىفلەشتۇرگۇچى پۇرىتسلىملار بىلەن كۇچەيتىلىدۇ.

ئەگەر يەل ئاشقازاندىن كەلگەن بولسا، بۇنىڭغا مەستىكى، ھەسەلدە سېلىنغان گۇلقەنت، ئاندىن جاۋارىش كۇمۇنى ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدىغان نەرسىلەر مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر يېمەكلىكنى يەپ، يېمەكلىك بۇخارات قوزغاپ باش ئاغرىقى پەيدا قىلىشقا باشلىسا، ئۇستىدىن ئىسپىغۇل لوئابى ئىچكۇزۇلىدۇ ياكى قۇرۇق يۇمغاقسۇت شېكەر بىلەن يېگۇزۇلىدۇ. ئەگەر ئىسپىغۇل لوئابىنىڭ ئاشقازاننى سوۋۇتۇش خەۋپى بولسا، زىغىر ئۇرۇقى لوئابى قۇرۇق يۇمغاقسۇت بىلەن ئىشلىتىلىدۇ ۋە باش تېگىشلىك بولغان نۇتۇللار ۋە يۇقىرىدا سۆزلەنگەن پۇرىتسلىملار بولۇپمۇ مەرزەنجۇشنى پۇرىتىش بىلەن داۋالىنىدۇ، باش ئاغرىقى پەسەيتىلگەندىن كېيىن ھەممىگە مەلۇم دورىلار بىلەن باش كۇچەيتىلىدۇ. بەزىدە باشنى كۇچەيتىشنىڭ ئۆزىلا باش ئاغرىقىدىن تولۇق قۇتۇلۇشنىڭ سەۋەبى بولىدۇ ۋە ماددا قارشى تەرەپكە تارقىلىدۇ. ئەگەر بۇخاراتلىق ماددىدا ئىسسىقلىق ئالامەتلىرى تېپىلىش بىلەن زىيادە ئىسسىقلىقنىڭ بارلىقى بىلىنسە، پەرىيۇن ۋە ئۇنىڭ باشقىلىرىدەك ئىسسىقلىق يەتكۇزۇشى كۆپ تارقاتقۇچىلاردىن بەك يىراق تۇرۇلىدۇ. بەلكى دەسلەپتە ماددىنى قارشى تەرەپكە تارتىش ۋە غار - غارلار بىلەن تازىلاشقا باشلاپ، ئاندىن مۇنچىدا ئىشلىتىلىدۇ.

13 - پەسل باشنىڭ سرتىدىن ئىچىگە ئۆتكەن يەلدىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاش توغرىسىدا

باشنىڭ سرتىدىن ئىچىگە ئۆتكەن يەلدىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا، يەلنىڭ يازنىڭ ئىسسىقلىقىدىن ياكى قىشنىڭ سوغۇقلۇقىدىن پەيدا بولغانلىقىنى مۇلاھىزە قىلىش، ئاندىن بۇ يەلنىڭ كىرگەن ئورنىنى مۇلاھىزە قىلىش كېرەك. ئەگەر يەل ئىسسىق يەل بولۇپ، قۇلاقتىن كىرگەن بولسا، قۇلاققا ئىللىتىلغان بابۇنە يېغى ياكى خەيرى يېغى ياكى ئازراق قىزىلگۈل يېغى بىلەن ئۆتكۈرلۈكى پەسەيتىلگەن سېرىقچېچەك يېغى تېمىتىلدۇ.

ئەگەر يەل بۇرۇندىن كىرگەن بولسا، مەزكۇر ياغلار بۇرۇنغا تېمىتىلدۇ ۋە بىر يۇقىرىدا سۆزلىگەن دورىلاردىن يېنىك تارقىتىدىغانلىرى بىلەن نۆتۈل قىلىندۇ. ئەگەر يۇقىرىقى دورىلارنى ئىشلەتكەندىن كېيىن ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش كۆرۈلسە، يېنىك داۋالاش ئېلىپ بېرىلىپ، دەسلەپتە سوغۇقلۇقى ئازراق دورا ئىشلىتىلدۇ. ئەگەر بۇ دورا ئۇنۇم بەرمىسە، دورا كۆپەيتىلدۇ. ئەگەر باشقا سرتىدىن يەتكەن يەل سوغۇق بولسا، ئىككى يول (بۇرۇن بىلەن قۇلاق) نىڭ قايسىسىدىن ئىشلىتىش زۆرۈر بولسا، ياغلار ئىسسىق قىلىندۇ. بۇ ياغلارغا قۇندۇز قەھرى ياكى ئىپار سېلىندۇ. بۇ ياغلار ئېھتىياجقا قاراپ ئازلىتىلدۇ ياكى كۆپەيتىلدۇ يۇقىرىدا سۆزلەنگەن نۆتۈل ۋە زىماتلار ھاجەت ئېتىبارىچە تارقاتقۇچى ئىسسىق تەبىئەتلىك قىلىپ ئىشلىتىلدۇ. ھەرقانداق يەل پەيدا قىلىدىغان ۋە چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدىغان نەرسىلەردىن يېراق تۇرۇلدۇ.

14 - پەسل باشقا سرتىدىن يەتكەن ناچار بۇخاراتلاردىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاش توغرىسىدا

يۇقىرىدا سۆزلەنگەندەك ئوفۇنەتلەنگەن مۇنچىدەك ئوفۇنەتلەنگەن ئورۇنلارنىڭ بۇخاراتلىرىغا ئوخشاش ئاز ساندا سوغۇق بولىدىغان، كۆپىنچە سرتىدىن يەتكەن ئىسسىق ناچار بۇخاراتلاردىن كۆپى باشتا توختاپ قېلىپ، باش قېيىش، كۆز ئالدى قاراڭغۇلىشىش خىيال قىلىنسا، بۇ بۇخاراتلار مۆتىدىل نۆتۈللار بىلەن تارقىتىپ داۋالىنىدۇ ۋە قىزىلگۈل سۇيى،

قىزىلگۈل يېغى، نېلۇپەر، بىنەپشە قاتارلىقلارغا ئوخشاش مۆتىدىل خۇش پۇراقلار پۈرىتىلىدۇ. ئەگەر بەك ئىسسىقلىق بىلىنسە كافۇر، سەندەل قاتارلىقلار پۈرىتىلىدۇ ۋە ئىسسىق مۇنچىدا باش يۇيۇلىدۇ، ئەمما سوغۇق بۇخاراتتا ئاق لەيلىگۈلنى قاينىتىپ، ئۇنىڭ سۇيى بىلەن باش يۇيۇلىدۇ.

ئىپار، قۇندۇز قەھرىنى پۈرىتىش مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە كۈپايە قىلىدۇ. ئەگەر بۇخاراتلار ئىس - تۈتەكسىمان بولسا، يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ياغلار ۋە باشقا ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى بىلەن بەك ھۆللەش ئېھتىياجى چۈشىدۇ ۋە بۇ ياغلارنى بۇرۇنغا قاتتىق تارتىپ، بۇرۇندا تۈتۈپ تۇرۇپ، ئاندىن قويۇپ بېرىپ، بۇرۇننى ياغلار بىلەن يۇيۇشقا چارە قىلىنىدۇ. ئاندىن بۇرۇنغا قايتا تارتىلىدۇ، بۇ ئۇسۇل دائىم ئىشلىتىلىدۇ، شۇنىڭدەك قىزىلگۈل سۇيى، سۆگەت سۇيى قاتارلىقلار بۇرۇنغا تارتىلىدۇ ۋە بۇ سۇلارنىڭ ھورلىرىغا بۇرۇن تۈتۈپ تۇرۇلىدۇ. ئەگەر بۇ بۇخاراتلاردىن كېسەللىك ۋە مىزاج بۇزۇلۇش پەيدا بولسا، خۇددى كىبرىت، زەرنىخ ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاشلىرىنىڭ بۇخارىتىدىن بولغىنىدەك. قاپاق يېغىنىڭ ھۆللۈك يەتكۈزۈشى، كافۇرنىڭ سوۋۇتۇشى ئۈچۈن كافۇرنى قاپاق يېغىغا سېلىپ ئىشلىتىلىدۇ. شۇنىڭدەك كافۇر، كاھۇ يېغى ۋە بىنەپشە يېغىغا سېلىپ ئىشلىتىلىدۇ. بىمارنىڭ تۇرىدىغان جايىغا سۆگەت يوپۇرمىقى ۋە ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان خۇش پۇراق نەرسىلەر سېلىپ بېرىلىدۇ.

15 - پەسىل خۇش پۇراقلاردىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاش توغرىسىدا

خۇش پۇراقلاردىن بولغان باش ئاغرىقىدا ئەگەر خۇش پۇراقلىق نەرسىلەر يالغۇز قۇرۇقلۇقى بىلەن ئەمەس ئىسسىقلىقى بىلەن زىيان قىلسا، سوغۇق تەبىئەتلىك خۇش پۇراقلار بىلەن داۋالىنىدۇ. مەسىلەن: ئىپار، زەپەرنى پۈرىغانلىقتىن زىيان يەتسە، كافۇر، سەندەل پۈرىتىپ داۋالىنىدۇ. كافۇرنىڭ پۈرىقىدىن زىيان يەتسە، ئىپار، زەپەر پۈرىتىپ داۋالىنىدۇ.

ئەگەر خۇش پۇراقلار ئىسسىقلىقى بىلەن بىرگە قۇرۇتۇشى ۋە قۇرۇقلۇقى بىلەن زىيان قىلسا، داۋالاشتا ئىپارنىڭ زىيىنىنى كافۇرغا ئوخشاش دورىلار بىلەن داۋالاشقىلا قىسقارتماي، بەلكى مۇمكىن بولسا، سوۋۇتۇلغان ھۆل ياغلارنى بۇرۇنغا تېمىتىش بىلەن داۋالاش كۈپايە قىلىدۇ. ئەگەر قۇرۇتۇشى ۋە قۇرۇقلۇقى بىلەن زىيان يەتكۈزمىسە، سوۋۇتۇلغان ھۆل ياغلارغا ئارىلاشتۇرۇلغان كافۇر پۈرىتىپ داۋالىنىدۇ ۋە شۇنىڭدەك ئەھۋال ئەكسىچە بولسا، ئەكسىچە داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

16 ـ پەسل سېسىق پۇراقلاردىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاش توغرىسىدا

سېسىق پۇراقلاردىن بولغان باش ئاغرىقىنى مىزاجىدا سېسىق پۇراقلارغا قارشى بولغان خۇش پۇراقلار بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر شۇ پۇراقلارنىڭ قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى بولسا، بۇنىڭغا قارشى پۇراقلارنىڭ ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى بولۇشغا تەدبىر قىلىنىدۇ، مەسىلەن: پاك نېلۇپەر ۋە بىنەپشىگە ئوخشاش. پاك سۆگەت يېغىنىڭ ئىسسىقلىقى بىلەن زىيان قىلىدىغان خۇش پۇراق ۋە سېسىق پۇراقلارغا قارشى تۇرىدىغان بارلىق پۇراقلاردىن ئالاھىدىدۇر، بۇنى ئېسىڭىزدە چىڭ تۇتقايسىز.

17 ـ پەسل ھاراق ـ شاراب خۇمارىدىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاش توغرىسىدا

خۇمارىدىن بولغان باش ئاغرىقىدا دەسلەپتە سىركەنجۇبىل بىلەن تۇرۇپ ئۇرۇقى ياكى سىركەنجۇبىل بىلەن تۇرۇپ ئۇسارىسى ياكى سىركەنجۇبىل بىلەن قاياق سۇ قاتارلىقلار بىلەن قەي قىلدۇرۇش ۋە مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا سۆزلىنىدىغان يېنىك ۋە ئوتتۇراھال قەي قىلدۇرغۇچىلار بىلەن قەي قىلدۇرۇش ئارقىلىق ئاشقازان تازىلىنىدۇ. ئەگەر قەي قىلىش زۆرۈر بولمىسا ياكى قەي قىلدۇرۇلمىسا، ھاراق ئاشقازاندا ئۇزۇن تۇرماسلىق ئۈچۈن سوقمۇنىيا بىلەن كۆچەيتىلگەن ئايارەج بىلەن سۇرگە بېرىلىدۇ. ئەگەر خۇمارىدىن بېشى ئاغرىغان كىشىدە ئىسسىقتىن بولغان كېسەل بولۇپ، ئىسسىق دورىلارنى ئىشلىتىشكە بولمىسا، ھېلىلە كابۇلى قاينىتىلمىسى بىلەن ياكى ئىچىنى سۇرگۈزىدىغان شەربىتى پەۋاكە بىلەن سۇرگۈزۈلىدۇ. ئەگەر بىمارنىڭ كۆڭلى بۇ نەرسىلەرنى تارتمىسا، بىز مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا سۆزلىگىنىمىزگە ئاساسەن ئازراق سوقمونىيا بىلەن كۆچەيتىلگەن ئېتى بىلەن قوشۇپ سقىلغان ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيى بىلەن سۇرگۈزۈلىدۇ. سوقمونىيانىڭ ئىسسىقلىقىغا پەرۋا قىلىنمايدۇ، ئەگەر قايسى ئۇسۇل بىلەن تازىلاشقا بەرمەر نەرسە توسقۇنلۇق قىلسا، بۇلار ئاشقازىنىدىكى شاراب ھەزىم بولغۇچە داۋاملىق ئۇخلىتىلىدۇ. شارابنىڭ ھەزىم بولغانلىقى سۈيدۈكنىڭ رەڭگى بىلەن بىلىنىدۇ، بۇ كىشىلەرنىڭ پۇتلىرىغا تۇز ۋە بىنەپشە يېغى سۇركىلىدۇ ۋە مۇچىلىرىگە بابۇنە

بىلەن نۇتۇل قىلىنىدۇ، ئاندىن مۇنچىغا كىرگۈزۈلىدۇ ۋە باشلىرى سوۋۇتۇلغان قىزىلگۈل يېغى بىلەن چىلىق - چىلىق ياغلىنىدۇ، غوراپ، يېپىسمۇق ۋە ئۇنىڭ ئوخشاشلىرى غىزا قىلىپ بېرىلىدۇ. كاللەكىبەسەينىڭ خاسىيىتى بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇنىڭ بىلەن باشتىن بۇخارات توسۇلىدۇ.

جالىنۇس مۇنداق دەيدۇ: ئەگەر بىمارغا كەپتەر باچكىسىنىڭ گۆشىنى يېگۈزسە خاتالاشمايدۇ. جالىنۇس دېدىكى، بۇنىڭ سەۋەبى كەپتەر باچكىسىدىن پەيدا بولغان قانىنىڭ سۈيۇق ۋە بۇخاراتلارنى تارقىتىشتا كۈچلۈك ئىكەنلىكى بولۇشى مۇمكىن. بۇلارغا قابىز مېۋىلەرنى بېرىش، سۇدىن باشقا نەرسىلەرنى ئىچكۈزمەسلىك لازىم، بىراق ئاشقازان ئاجىز بولۇپ، ئاشقازانىنىڭ ئىستىرخا بولۇش خەۋپى بولسا، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچكۈزۈشتىن چەكلەپ، ناخۇش ئانار سۈيى، رەۋەن سۈيى، بولۇپمۇ ئۇنىڭ رۇبىبسى چۈچۈمەل ئاپېلسىن بولۇپمۇ، ئۇنىڭ رۇبىبسى، پەي سۈيى، ئالما سۈيى ۋە ئۇنىڭ ئوخشاشلىرى ئىچكۈزۈلىدۇ. قۇرۇق يۇمغاقسۇتنى تەڭ مىقداردىكى شېكەر بىلەن سۇفۇپ قىلىپ بېرىش مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاندىن بىمار ئۇخلىتىلىدۇ ۋە ئارام ئالدۇرۇلىدۇ، ئارام ئالدۇرۇش بۇ كىشىنى داۋالاشنىڭ ئاساسىدۇر. ئەگەر ئاغرىق پەسەيمىسە، بۇ تەدبىر شۇ كۈنى ۋە ئەتىسى قايتا قوللىنىلىدۇ، غىزاسىغا ھۆللۈك ۋە سوغۇقلۇق يەتكۈزىدىغان يېمەكلىكلەر ياكى تۇخۇم سېرىقىغا ئوخشاش لەتىپلەشتۈرگۈچى يېمەكلىكلەر بېرىلىدۇ، شارابنىڭ تەسىرىنى تارقىتىش ئۈچۈن بىمارغا ئىسسىق سۇ كۆپ قۇيۇلىدۇ، مۇمكىنقەدەر ئۇخلىتىلىدۇ. كۆكۈل ئېلىشىش يوقىلىپ، باش ئاغرىقى قېپقالغان بولسا، قىزىلگۈل يېغىنى ئىشلىتىش توختىتىلىدۇ. چۈنكى قىزىلگۈل يېغى دەسلەپتە باشنى كۈچلەندۈرۈش، بۇخاراتلارنى چەكلەش ئېھتىياجى بولغاندا ئىشلىتىلىدۇ، ھازىر بۇ ئېھتىياج يوقالغانلىقتىن زىيان قىلىدۇ، باش ئاغرىقىنى تارقىتىش ئۈچۈن قىزىلگۈل يېغىنىڭ ئورنىغا بابۇنە يېغى چىلىق - چىلىق ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەنمۇ يوقالمسا، گۈلسەۋسەن يېغى ئىشلىتىلىدۇ. چۈنكى گۈلسەۋسەن يېغى بەك مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە تەجرىبىدىن ئۆتكەن. ئەگەر خۇمار يەڭگىللەپ باش ئاغرىش پەسىيىشكە باشلسا، بىمار ئاز - ئازدىن ماڭغۇزۇپ كۈچەيتىلىدۇ. بىمارغا بۇ ۋاقىتتا رەزراز بېلىقى، خوراز تاشلىقى، چۈجە گۆشى قاتارلىقلار سوغۇق كۆكتاتلار بىلەن غىزا قىلىپ بېرىلىدۇ. بىمار تاماق يەپ بولۇپ، ئۈچ سائەتكىچە ماڭماسلىقى لازىم.

ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، ئەڭ ياخشىسى ئۇخلاش بىلەن ياكى ئاشقازانىنىڭ ھۆللۈكى ئازراق قۇرۇغانغا قەدەر ئۇزۇن ئارام ئېلىش بىلەن يېمەكلىكنىڭ ھەزىم بولۇشىنى كۈتۈش، بىمار

ئىسسىق مىزاجلىق بولسا، سىركەنجىۋىل سۇككەرى، ھۆل مىزاجلىق بولسا، سىركەنجىۋىل ھەسلى ئىشلىتىلىدۇ، ئاندىن چارچىتىۋەتمەي ماڭغۇزۇلىدۇ ياكى چارچىتىۋەتمەي باشقا ھەرىكەت قىلدۇرۇلىدۇ، شۇنىڭغا ئاساسەن ھەرىكەت قىلماسلىق، يالغۇز سىركىدىن ۋە ئاچچىق سۇدىن يىراق تۇرۇش لازىم. ئەگەر ئامال بولمىسا، ئۆتكۈر بولمىغان ئاچچىقسۇ بىلەن تامىقىنى رەڭلىك قىلىش لازىم. ئەگەر ئازراق ماڭدۇرۇلسا، ئابزەن قىلىنىدۇ ھەم مۇنچىغا چۈشۈرۈلىدۇ، ئاندىن ئاخىرىدا نورمال تارقاتقۇچى نۇتۇللار بىلەن نۇتۇل قىلىنىدۇ ۋە ئاسان سىڭدۈرۈلىدۇ. ئەگەر ئامال بولمىسا، قورساق ئاچ ۋاقتىتا جىما قىلىنمايدۇ.

خۇمار ئۇچۇن ياخشى دورىنىڭ نۇسخىسى: كاسىنە، كاللەكەبەسەي ئۇرۇقى، ئۇرۇقى ئىلۇپتىلگەن زىرىق، سۇماق، ئاقلانغان يېسسىمۇق، قىزىلگۈل، تاباشىرلارنىڭ ھەربىرىدىن تەڭ مىقداردا ئىلىپ يۇمشاق سوقۇپ، سۇفۇپ قىلىپ توققۇز گىرامنى 0.25 گىرام كافۇر، 30 گىرام ئانار سۇيى، رەۋەن سۇيى ياكى چۈچۈمەل ئاپېلسىن سۇيى ياكى چۈچۈمەل ئاپېلسىن رۇببىسى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

18 - پەسىل جىمادىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاش توغرىسىدا

بۇ خىل باش ئاغرىقى جىما كەلتۈرۈپ چىقارغان قۇرۇقلۇق سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئۇنى ھۆللىگۈچىلەر بىلەن ھۆللۈككە مايىل قىلغاندىن كېيىن بىز قۇرۇقلۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاش بايانىدا سۆزلىگەن دورىلار بىلەن داۋالىنىدۇ ياكى بۇ خىل باش ئاغرىقى بەدەندە ماددا تولۇپ كېتىپ، تولۇپ كەتكەن ماددىغا جىسمانىي ھەرىكەت ۋە روھىي ھەرىكەتتىن ئىبارەت مۇرەككەپ جىما ھەرىكىتى تۈيۇقسىز يۈز بېرىپ، ناچار بۇخاراتلارنى قوزغىغانلىق سەۋەبتىن بولىدۇ. ماددا تولۇپ قالغان كىشىدە جىمادىن كېيىن بۇ خىل باش ئاغرىقى يۈز بەرسە، قان ئىلىش ياكى سۇرگە بېرىشنىڭ قايسىبىرى زۆرۈر بولسا، ئالدى بىلەن قان ئىلىش، ئاندىن سۇرگە بېرىش، ئاندىن قىزىلگۈل يېغى، ئاس يېغى قاتارلىقلارغا ئوخشاش كۈچلەندۈرگۈچى ياغلار بىلەن ۋە قىزىلگۈل، ئاس قاينىتىلغان كۈچلەندۈرگۈچى دورا سۇلىرى بىلەن مېڭە كۈچلەندۈرۈلىدۇ تېز ھەزىم بولىدىغان ياخشى كەيمۇسلۇق غىزالار بېرىلىدۇ، جىما تەرك ئېتىلىدۇ. ئەگەر جىما قىلماي ئامال بولمىسا، قورساق ئاچ ۋاقتىتا جىما قىلىنمايدۇ.

19 - پەسىل ئۇرۇلۇش ياكى يىقىلىشتىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاش، مېڭە سىلكىنىپ كېتىش ۋە باش يېرىلىش يۈز بەرگەن كىشىلەرنى داۋالاش توغرىسىدا

ئۇرۇلۇش ياكى يىقىلىشتىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا، ئىمكانقەدەر ئاغرىقىنى پەسەيتىش ۋە ئاغرىغان ئورۇندىن ماددىلارنى يىراقلاشتۇرۇشنى مەقسەت قىلىش كېرەك. ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن ياكى ئىششىپ كەتمەسلىك ئۈچۈن مادىدا قارشى تەرەپكە تارتىش بىلەن يىراقلاشتۇرۇلىدۇ. ئەگەر جاراھەتلەنگەن بولسا، جاراھەتنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرۈش ئۈچۈن ئىلاج قىلىنىدۇ. مىزاج بۇزۇلۇش بولسا، يارىنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرگىلى بولمايدۇ. بەلكى جاراھەت ئېغىزىنى پۈتتۈرۈشتە جاراھەت ئەتراپىنىڭ مىزاجىنى تەڭشەش لازىم.

شۇنى بىلىش لازىمكى، بۇ خىل بىمارىدا قىزىتما ۋە ئەقىل ئېلىشىش كۆرۈلسە، ئىششىقا باشلىغان بولىدۇ، بۇنداق ۋاقىتتا ئىششىشنى چەكلەش ئۈچۈن ئالدى بىلەن قېيىفال تومۇردىن ياكى ئۈكھەل تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. ئەگەر يەرلىك ئورۇندا مادىدا تولۇپ قېلىش بولسا، ئىسسىق تەبىئەتلىك ھۆقنىلەرنى ئىشلىتىش، گەرچە شەھمەنزەل بىلەن بولسىمۇ ھۆقنە قىلىش كېرەك. بىراق بىمارىدا قىزىتما بولسا، مۆتىدىل ھۆقنە ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر ھۆقنە ئىشلىتىش زۆرۈر بولمىسا، قىزىتما بولمىغاندا ھەببى قوقيىاغا ئوخشاش دورىلار بىلەن تازىلىنىدۇ.

ئەگەر قىزىتما دەرىجىسىگە يەتمەيدىغان ھارارەت بولسا، ھەببى قوقيا ئېچكۈزۈلىدۇ. يەرلىك ئورۇننىڭ مىزاجىنى داۋالاشنى قوبۇل قىلغۇدەك ھالەتتە تەڭشەش لازىم. ئەگەر ھەببى قوقيا بولمىسا، يەرلىك ئورۇنغا ئاس سۈيى، سۆگەت سۈيى، ئاس ۋە سۆگەتنىڭ ياغلىرى، گۈلسەۋسەن يېغى، قىزىلگۈل يېغى ۋە ئۇنىڭ ئوخشاشلىرىدەك قۇۋۋەتلەيدىغان نەرسىلەر قىزىلگۈل، ئىكلىلمىلىك، قەسبۇزەرىرە، بابۇنە، گىل ئەرمىنى، زەمچە قاتارلىقلارغا ئوخشاش يېنىك قابىزلىقى ۋە ئازراق تارقىتىش خۇسۇسىيىتى بار نەرسىلەر رەيھان شارابى بىلەن زىمات قىلىنىدۇ. بەزىدە يۇقىرىقى دورىلار ئىشلىتىلمەي، پەقەت ياغلار ئىشلىتىلىدۇ، بەزىدە بۇ ياغلارنى ئىللىتىپ ئىشلەتكەن كىشىلەردە كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ، بەزىدە تېز سوۋۇتۇۋەتكەنلىكتىن ئاغرىققا سەۋەب بولۇپ، ئىششىقنىڭ خەۋپىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بىمارنى مۇنچىغا چۈشۈشتىن، شاراب ئىچىشتىن، ئاچچىقلىنىشتىن، بۇخاراتنى قوزغىغۇچى ۋە ئىسسىقلىق يەتكۈزگۈچى غىزالاردىن

چەكلەش كېرەك.

ئەگەر يەرلىك ئورۇن ئىششىقا باشلىسا، ئانار پوستى، ئانارگۈلى، يېسسمۇق، قىزىلگۈلگە ئوخشاش قابىزلىقى ۋە سوۋۇتۇشى كۈچلۈك بولغان دورىلارنى ئىشلىتىش، باشنى قابىز دورىلارنىڭ سۈيى بىلەن نۇتۇل قىلىش ۋە شۇ دورىلارنىڭ پىسىپىنى زىمات قىلىش لازىم. ئاندىن سەرۋى دەرىخى، يۇلغۇن، بېھى، كۈندۈرغا ئوخشاش ئازراق لەتىپلەشتۈرۈش خۇسۇسىيتى بار دورىلارغا ئالماشتۇرۇلىدۇ.

ئەگەر سىرتقى زەربە باشنى قوزغىۋەتكەن بولسا، ئۇستقۇددۇسنى سۇ ياكى ھەسەل شەربىتى بىلەن بىرگە ئىچكۈزۈشكە ئالدىراش لازىم. چۈنكى بۇ خىل بىمارلار مۇشۇنىڭ بىلەن كېسەلدىن قۇتۇلىدۇ.

ئەگەر ئۇرۇلۇش سەۋەبىدىن مېڭە قانسا، بۇ خىل بىمارغا مۇمكىنقەدەر تۇخۇ مېڭىسىنى يېگۈزۈپ، ئاندىن ئۇستىدىن ئاچچىق ئانار سۈيى ئىچكۈزۈش لازىم. ئىششىق تارقىسا، تۇخۇ مېڭىسىنى ئۇچ كۈندىن كۆپرەك ۋە قان ئالغاندىن كېيىنمۇ كۆپرەك يېگۈزۈش لازىم.

20 - پەسىل باش ئاجىزلىقىدىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاش تۇغرىسىدا

باش ئاجىزلىقىدىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشتىكى بۇزۇلغان مىزاج ئۆزگەرتىلىدۇ ۋە ھەرىكەتلەندۈرگۈچى سەۋەب بولۇش بىلەن بىرگە لەتىپلەشتۈرۈش، قابىزلىق خۇسۇسىيتى بار، خۇش پۇراق، باشنى كۈچلەندۈرگۈچى دورىلار بىلەن باش كۈچەيتىلىدۇ. كۆپىنچە تەسىرلەنگەن ئاجىزلىق سەۋەبىگە قوشۇلۇپ كېلىدىغان تەسىرلەندۈرگۈچى سەۋەب ئاشقازاندا ئىسسىق ياكى ئىسسىق بولمىغان ناچار خىلتىلارنىڭ يىغىلىۋىلىشى بولىدۇ. بۇ ۋاقىتتا خىلتىلارنى تېگىشلىك بولغان تازىلىغۇچى دورىلار بىلەن تازىلىشىمىز، ياخشى قان پەيدا قىلىش بىلەن بىرگە تارقاتقۇچى قۇۋۋەت ۋە ھەزمنى قوبۇل قىلىشنى ئۆز ئىچىگە ئالىدىغان غىزالارنى كەلتۈرۈشىمىز لازىم. ئەگەر غىزادا ئاخىرقى ئىككى خىسلەت تېپىلمىسا، ياخشى قان پەيدا قىلىدىغان غىزالارنى تاللاش كېرەك.

غىزالىنىشنىڭ ئەڭ ياخشى ۋاقتى مۇنچىدىن چىقىقاندىن كېيىنكى ۋاقىتتۇر. بۇ خىل بىمارلارنىڭ كەچلىك تامىقىغا ئاسان سىڭىدىغان غىزالارنى بېرىش، ئۇلارنىڭ غىزاسىنىڭ ئاخىرىدا ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنى كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن شېكەر قومۇشى ۋە نان قوشۇلغان زەيتۇنغا ئوخشاش نەرسىلەرنى بېرىش لازىم.

بۇقرات بۇ خىل كىشىلەرگە مۇتلەق شاراب ئىچىشنى رۇخسەت قىلىدۇ. جالىنۇس شاراب سۇ ئارىلاشتۇرۇلغان بولۇشى يېكى سۇيۇق رەيھان شارابى بولۇشنى يېكى شۇ ئىككى خىل خىسلەتنى ئۆز ئىچىگە ئالغان بولۇشىنى ياخشى، دەپ قارايدۇ ۋە ئۇ شاراب نان بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

21 - پەسىل باشنىڭ سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كەتكەنلىكتىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاش توغرىسىدا

باشنىڭ سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كەتكەنلىكتىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا، مېڭىنىڭ ئوزۇقلۇقىنى قويۇلدۇرىدىغان غىزالار بىلەن سېزىم ئازراق تۆۋەنلىتىلىدۇ، مەسىلەن: ھەزىم كۈچلۈك بولسا، بۇغداي، ئارپا، كالا گۆشى قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان ھالۋا يېكى كاھۇ، ئەرپەچ ئۆسۈملۈكى (يەتەۋۈۋۈئات تۇرىدىن بولغان بىر خىل ئۆسۈملۈك)، بېلىق گۆشى قاتارلىقلار بىلەن تەييارلانغان غىزالار بېرىلىدۇ. بەزىدە بۇ دورىلار تىلا قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

22 - پەسىل قىزىتما ۋە ئۆتكۈر كېسەللىكلەرگە ئەگىشىپ كەلگەن باش ئاغرىقىنى داۋالاش توغرىسىدا

بۇ خىل باش ئاغرىقىنىڭ بەزىسى كېسەللىنىڭ كۈچىيىشى بىلەن يېكى كېسەللىكنىڭ تۈتۈشى بىلەن يۈز بېرىپ، ئاندىن يوقىلىدۇ، بەزىسى كېسەللىك يوقالغاندىن كېيىن يېكى كېسەللىكنىڭ تۈتۈشى يوقالغاندىن كېيىن قېپقالىدۇ. قىزىتمىلاردا يۈز بېرىدىغان باش ئاغرىقى بەزىدە بىمارنى بىئارام قىلىپ، ھەتتا كېسەللىك سەۋەبى بولغان قىزىتمىنى كۈچەيتىۋېتىدۇ. بەزىدە قىزىتمىنىڭ كۈچىيىپ كەتكەنلىكىگە سۈيدۈكنىڭ ئۈشتۇمتۇت ئاق كېلىشى ۋە ئۇ سۈيدۈكنىڭ ئېشەك سۈيدۈكىگە ئوخشاپ قېلىشى دالالەت قىلىدۇ، لېكىن سۈيدۈكنىڭ ئېشەك سۈيدۈكىگە ئوخشىشى بەزىدە قىزىتمىنىڭ ھازىر بولغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. بەزىدە قىزىتمىنىڭ تارقىغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ، شۇڭا باشقا ئالامەتلەرگە مۇراجىئەت قىلىش لازىم.

ئۇنىڭ ئەڭ توغرا داۋالاش ئۇسۇلى، ئادەتتە قىزىلگۈل يېغى تەييارلىنىدىغان خام زەيتۇن يېغى ياكى سىركە ئارىلاشتۇرۇلغان قىزىلگۈل يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ ياكى سىركە ئارىلاشتۇرۇلغان قىزىلگۈل يېغىنى قىش كۈنلىرىدە ۋە قىزىتما يېنىك بولغاندا ئىللىتىپ، ياز كۈنلىرىدە ۋە قىزىتما

ئېغىر بولغاندا سوۋۇتۇپ باشنى چىلىق - چىلىق ياغلاشتۇر ۋە بۇخاراتلار ئۆتكۈرلۈكى بىلەن زىيان قىلغاندا ئارپا، خەشخاش، بىنەپشە، قىزىلگۈل قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن نۇتۇل قىلىش مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر بۇخاراتلار كۆپلۈكى سەۋەبىدىن زىيان قىلسا، يۇقىرىقىلاردىن بىرەرسى ئىشلىتىلمەي، بەلكى ماددا تازىلىنىدۇ، تارقاتماقچى بولغاندا يەڭگىل تارقىتىدىغان دورىلار، مەسىلەن: پىننە، قىزىل چۇغلۇق، مەرزەنجۇش قاتارلىقلار قاينىتىلغان زەيتۇن يېغى، قىزىل چۇغلۇق بىلەن ئىشلىتىلىدۇ. قەدىمكى تېۋىپلارنىڭ بەزىسى بابۇنە بىلەن تىلا قىلىشنى راۋا كۆرگەن. ئەگەر ئاغرىق قاتتىق بولغانلىقتىن سېزىمسىزلاندۇرغۇچى ۋە ئۇخلاتقۇچى دورىلارغا زۆرۈرىيەت بولسا، ئېھتىيات بىلەن ئىشلىتىلىدۇ.

بەزىدە، بۇ خىل باش ئاغرىقنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە ماددىلارنىڭ يۇقىرىغا ئۆرلىشى تالقان ۋە ئىسپىغۇل بىلەن چەكلىنىدۇ، بۇ، ئىككى خىل دورا ئىچكۈزۈش ئارقىلىقمۇ ئىشلىتىلىدۇ. بەزىدە ماددىلارنىڭ يۇقىرىغا ئۆرلىشى يۇمغاقسۇت، قىزىلگۈل يېغى قاتارلىقلار بىلەن چەكلىنىدۇ، بەزىدە ھىجامەت قويۇلىدۇ. مۇچىلەرنى باغلاش، ئۇلارنى ئۇۋۇلاش ۋە خۇماردىن بولغان باش ئاغرىقىنىڭ تەدبىرىنى قىلىش بۇ كېسەللىكتە بەك ياخشىدۇر. ئەگەر مۇچىلەر باغلانسا، مۇچىلەرنى يەشكەندە ئىسسىق سۇغا چىلىنىدۇ. ئەگەر يۇقىرىقىلارنىڭ ھەممىسى ئاغرىقنى پەسەيتەلمىسە، چاچنى چۇشۇرۇپ، بابۇنە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بىنەپشە، ئوغرىتىكەن قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ زىمات قىلىنىدۇ.

بەزىدە ھىجامەت قويۇشقا ۋە زۇلۇك قۇرتى قويۇشقا ئېھتىياجلىق بولمىز. بەزىدە قىزىتمىدىن ۋە ئۆتكۈر كېسەللىكلەردىن كېيىن باش ئاغرىقى قېپقالغان بولسا، ئۇنى غىزالار بىلەن سوغۇقلۇق ۋە ھۆللۈك يەتكۈزۈپ داۋالىنىدۇ، قىزىلگۈل يېغىنى بابۇنە يېغى بىلەن ياغلاپ باش كۈچەيتىلىدۇ. تۆت مۇچىگە كۈنىگە ئىككى قېتىم، ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىسسىق سۇ قويۇلىدۇ، بىنەپشە يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ، ئاندىن ئالامەتلىرى بويىچە كېسەللىكنىڭ ئېنىق تۆۋەنلىگەنلىكى ئاشكارا بولغاندا لەتىفلەشتۈرگۈچى دورىلار بىلەن ياردەم بېرىلىدۇ.

23 - پەسىل بوھراندىن بولغان باش ئاغرىقنى داۋالاش توغرىسىدا

بوھراندىن بولغان باش ئاغرىقىدا بىماردا دائىم كۆڭۈل ئېلىشىش، لەۋ تىترەش، باش قېيىش قاتارلىقلارنىڭ بار - يوقلۇقىغا قارىلىدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، تەبىئەتنىڭ ماددىنى مايىل قىلغانلىقىغا قاراپ، ئىسسىتىلغان سىركەنجۈبىل ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك قەي قىلدۇرغۇچى

دورىلار بىلەن قەيگە ياردەم بېرىلىدۇ ياكى بىمارنىڭ ئىككى بىقىنىدا كورىكراش ۋە ئېسىلشىنىڭ بار - يوقلۇقىغا قارىلىدۇ. ئۇمۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، تەبىئەتنىڭ ماددىنى ئاستى تەرەپكە مايىل قىلغانلىقىغا قاراپ، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىشقا يەڭگىل تېيىلدۇرغۇچى دورىلار بىلەن يەڭگىل ياردەم بېرىلىدۇ، مەسىلەن: ئەينۇلا شەربىتى ۋە جۇلاپقا چىلانغان ئەينۇلا قاتارلىقلارنىڭ تەسىرىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن غار - غاردىن كېيىن بېرىش ۋە بىنەپشە شەربىتى، تەمرى ھىندى شەربىتى ۋە شىرخىست قاتارلىقلار ئاز مىقداردا، يەنى 15 گىرام مىقداردا ئىچكۈزۈلىدۇ. بۆرەك ئەتراپىغا مايىل ئېغىرلىقنىڭ بار - يوقلۇقىغا، ئۇمۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، ماددىنىڭ سۈيدۈك يولى تەرەپكە مايىل بولغانلىق ئالامەتلىرىگە قاراپ ئالتە گىرام قوغۇن ئۇرۇقى، ئالتە گىرام تەرخەمەك ئۇرۇقى سېلىنغان سىركەنجۈبىل بىلەن سۈيدۈك ھەيدىلىدۇ ۋە بېھى بېرىلىدۇ. چۈنكى، بېھى بۇخاراتلارنى چەكلەيدۇ ۋە سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. ياكى بىمار كۆز ئالدىدا نۇر ۋە قىزىللىقنى، سېرىق نەرسىلەرنى ياكى ئۇزۇنچاق نەرسىلەرنى ھېس قىلغان - قىلمىغانلىقىغا، بۇرۇنىنىڭ قانىغان - قانمىغانلىقىغا قاراپ، سىركە ۋە سىركىنىڭ ھورى بىلەن چۈشكۈرۈتۈلىدۇ، بۇرنىغا دورا پۈركۈلىدۇ ۋە بۇرنىغا بەزى يېرىك نەرسە تىقىپ قويۇلىدۇ ياكى مۇمكىن بولسا تۈيۇقسىزلا كۈن نۇرىغا ئۇدۇل قارىتىپ قويۇلىدۇ. ئەگەر تومۇرى بوشاپ كەتكەن ۋە تېرىسى يۇمشاپ كەتكەنلىكى بىلىنسە، تەرلەتكۈچى دورىلار سۈركىلىدۇ، ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە باشقا نۇتۇل قىلىنىدۇ. بۇ دورىلار مۆتىدىل بولۇش لازىم. ئەگەر قۇلىقىنىڭ ئاستىدا ياكى قولتۇقىدا ياكى يېرىقىدا ئادەت خاراكتېرلىك ئاغرىق ۋە يېنىك ئېچىشىش بىلىنسە، ماددىنى تارتقۇچى ئىسسىق تەبىئەتلىك زىماتلار ئىشلىتىلىدۇ، مەسىلەن: پىننە، كەرەپشە قاتارلىقلار كونا سېرىقماي بىلەن زىمات قىلىنىدۇ. بەزىدە ماددا مېڭىدىن مايىل بولغان تەرەپكە ئىتتىرىلىش ئۈچۈن، تىلماي ھىجامەت قويۇش ئېھتىياجى چۈشىدۇ.

24 - پەسىل قۇرت سەۋەبىدىن بولدى دەپ دەۋا قىلىنىدىغان باش ئاغرىقىنى داۋالاش توغرىسىدا

بۇ خىلدىكى باش ئاغرىقىدا ئالدى بىلەن ئۇمۇمىي بەدەن ۋە مېڭە تازىلىنىدۇ، ئاندىن ئازراق ئايارەج پەيقىرا بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ، بۇ تەدبىرلەر ھەپتىدە بىر نەچچە قېتىم تەكرارلىنىدۇ ۋە بۇرۇن سېسىق پۇراش بايانىدا سۆزلەنگەن بارلىق دورىلار ھەم قورساقتىكى قۇرتنى ئۆلتۈرىدىغان بارلىق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ، مەسىلەن: شاپتۇل يوپۇرمىقى ئۇسارىسى، ئۇجمە يىلتىزىنىڭ ئۇسارىسى، سەبرە قاتارلىقلار ۋە ئارقىدىن ھەممىگە مەلۇم بولغان بويىچە بۇرۇنغا دورا تېمىتىلىدۇ

ۋە تازىلىغۇچى، چۈشكۈرتكۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

25 ـ پەسىل ئۇيقۇ ۋە مۇگدەشتىن كېيىن قوزغالغان باش ئاغرىقىنى داۋالاش توغرىسىدا

بۇ خىل باش ئاغرىقىدا ئومۇمىي بەدەن ۋە باش ھەممىگە مەلۇم دورىلار بىلەن تازىلىنىدۇ، ئىككى چېكە ۋە پېشانىگە سىركە بىلەن كۈلنى زىمات قىلىشمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەڭ ياخشى كۈل ئەنجۈر ياغىچىنىڭ كۈلىدۇر.

26 ـ پەسىل شېرىكچىلىك بىلەن بولغان ھەر خىل باش ئاغرىقىنىڭ تەدبىرى توغرىسىدا

بىز ئالدى بىلەن ئومۇمىي مەقسەتنى ئۆز ئىچىگە ئالغان بىر سۆزنى بايان قىلىمىز. باشقا ئەزالارنىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن بولغان باش ئاغرىقىنىڭ ھەممىسىدە شېرىكلەشكەن ئەزاغا كۆڭۈل بۆلۈش ۋە ئۇ ئەزانى شۇ ئەزاغا خاس دورىلار بىلەن تازىلاش ھەم ئۇ ئەزانىڭ مىزاجىنى ئۆزگەرتىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن بىرگە، باش ئاغرىقىنى قايتا قوبۇل قىلماسلىق ئۈچۈن كۈچلەندۈرگۈچى دورىلار بىلەن كۈچلەندۈرۈلىدۇ. ئەگەر باش ئاغرىقى باشلىنىش مەزگىلىدە بولسا، قىزىلگۈل يېغى ۋە سىركىگە ئوخشاش سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار بىلەن باش كۈچەيتىلىدۇ. ئەمما شۇنىڭدىن كېيىن ئەگەر ماددا ئىسسىق ياكى كەيپىيات ئىسسىق بولسا، يۇقىرىقى تەدبىر داۋاملىق قوللىنىلىدۇ. ئەگەر ماددا سوغۇق بولسا، ئاس يېغى قوشۇلغان بابۇنە يېغىغا ياكى سەرۋى دەرىخى يېلىمى ئارىلاشتۇرۇلغان ياغ قوشۇلغان بابۇنە يېغىغا ياكى سەرۋى دەرىخى يوپۇرمىقى ۋە ئۇنىڭ ئۇسارىسى ياكى يۇلغۇن قاتارلىقلار بىلەن تەييارلانغان بابۇنە يېغىغا يۆتكىلىدۇ. ئەگەر شېرىكلەشكەن ئەزا داۋالىنىپ بولسا، ئىككىلەمچى كېسەللىكنىڭ ئەسلىي كېسەللىككە ئۆزگەرگەن ـ ئۆزگەرمىگەنلىكىگە ۋە باش ئاغرىقى سەۋەبىنىڭ باشتا ئورۇنلىشىپ قالغان ـ قالمىغانلىقىغا قاراپ، ماددا ۋە كەيپىياتنى بىلىپ، شۇنىڭغا ئاساسەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. پاچاقنىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن بولغان باش ئاغرىقىدا بىمار ئىككى پاچىقىدىن بىرەر نەرسە ئۆرلەۋاتقاندەك ھېس قىلىدۇ، شۇڭا بۇ يەردە ماددا تولۇپ قېلىش بولسا، سافىن تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ ياكى ئىككى پاچاقتا ھىجامەت قويۇلىدۇ ۋە بىمارنىڭ بەدىنى ھەببى ئىستەمخىقون بىلەن تازىلىنىدۇ. ئەگەر بۇ يەردە ماددا تولۇپ كېتىش ئېنىق بولمىسا، پاچاق يىرىققىچە

باغلىنىدۇ ۋە ئىككى تاپانغا تۇز، خەيرى يېغى سۇركىلىدۇ.

ئەگەر ماددا قوزغالغان ئورۇن بىلىنسە، شۇ ئورۇن داغلىنىدۇ ۋە يارا پەيدا قىلىپ يىرىڭلىتىش ئۇچۇن يارا پەيدا قىلغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەزالاردىن ئۆرلەۋاتقان بۇخاراتلار سەۋەبىدىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا، ئەگەر سەۋەب ئۆرلەۋاتقان بۇخاراتلار بولسا، باش ئاغرىقى قوزغىلىشتىن بۇرۇن مېۋە يېگۈزۈلىدۇ. ئەگەر مېۋە ھازىر بولمىسا، ناشتىدا بولسىمۇ سوغۇق سۇ ئىچكۈزۈلىدۇ، مېۋىلەرنىڭ ئىچىدە بۇ كېسەللىككە ئەڭ مۇۋاپىق كېلىدىغان مېۋە بېھىدۇر. يۇمغاقسۇت بۇ خىل باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدىغان دورىلار قاتارىدىن بولۇپ، بۇخاراتلارنىڭ ئۆرلىشىنى چەكلەيدۇ، جىگەرنىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن بولغان باش ئاغرىقىنىڭ ئەھۋالىمۇ شۇنداقتۇر. بۇ خىل باش ئاغرىقىغا مەخسۇس سۈيدۈك ھەيدەش ۋە جىگەر ساھەسىگە ماددا ئېتىبارى بويىچە زىمات قىلىش مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاشقازاننىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاش: ئاشقازان ئاجىزلىقى، بولۇپمۇ ئاشقازان كىرىش ئېغىزى ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن بولغان باش ئاغرىقىدا ھەتتا ئاشقازان ماددىلارنى قوبۇل قىلىپ، ئاشقازانىدا كەيمۇسلار بۇزۇلىدۇ، بۇ خىل باش ئاغرىقى كۆپىنچە قورساق ئاچ ۋاقتىتا قوزغىلىدۇ. بۇنىڭدا غوراپ سۇيى، رەۋەن سۇيى ۋە ئۇنىڭ ئوخشاشلىرىغا چىلانغان نان يېگۈزۈلىدۇ ياكى خۇش پۇراق، قابىز مېۋىلەرنىڭ رۇببىلىرىغا چىلانغان نان يېگۈزۈلىدۇ ۋە نان ياكى بۇغداي ئۇنىدىن تەييارلىنىپ، ئانار ئۇرۇقى ۋە ئۇنىڭ ئوخشاشلىرى بىلەن چۈچۈمەل قىلىنغان سۇيۇقئاش ئىچكۈزۈلىدۇ. چۈنكى بۇ تەدبىرلەر كۆپ قوللىنىلسا، ئاشقازان كىرىش ئېغىزى كۈچىيىدۇ. بۇ تەدبىرلەرنى قوللانغىچە كۆكۈل ئېلىشسا، تۆكۈلگەن سەپرانى چىقىرىپ تاشلاپ، ئارام بېرىش ئۇچۇن قەي قىلدۇرۇلىدۇ. ئەگەر ئاشقازان شېرىكچىلىكى بىلەن بولغان باش ئاغرىقى بىلەن بىرگە ئاشقازان سوغۇق بولسا، يۇقىرىقى نەرسىلەر ئۇرۇق دورىلار قوشۇلغاندىن كېيىن ئىسسىق تەبىئەتلىك خۇش پۇراق تەم تەڭشىگۈچى دورىلار بىلەن ئىشلىتىلىدۇ ياكى خۇش پۇراقلىق دورىلاردىن تەييارلانغان جۇلاپقا نانىنى چۆكۈرۈپ يېگۈزۈلىدۇ. ئەگەر چۈچۈمەل ۋە كۆيۈشۈش ئاشقازانغا ماس كەلمەي، ئۇنىڭ زىيىنىدىن باش ئاغرىقى قوزغالسا، ئېھتىياجقا قاراپ يالغۇز جۇلاپقا ياكى ئىسسىق تەم تەڭشىگۈچلەر بىلەن تەييارلانغان جۇلاپقا چۆكۈرۈلگەن نانلار يېگۈزۈلىدۇ. بۇ خىل باش ئاغرىقى بار كىشىگە باش ئاغرىقى پەيدا بولۇشتىن بۇرۇن تاماق يېيىش ياكى سۇيۇق - سەلەڭ تاماقلارنى ئىچىش بەك مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر بۇ كىشى ئاشقازىنىدىكى تاماقنىڭ تۆۋەنلىگەنلىكىنى ۋە ھەزىم بولغانلىقىنى ھېس قىلسا، قابىزلىقى بار نەرسىلەرنى يەيدۇ، مەسىلەن: نانىنى مېۋە رۇببىسى

بىلەن ياكى مېۋىنىڭ ئۆزى بىلەن ياكى نانىنى شېكەر قومۇشى ياكى زەيتۇن بىلەن يېگەنگە ئوخشاش.

ئاشقازاندىكى خىلىتلار سەۋەبىدىن بولغان باش ئاغرىقىدا ئالدى بىلەن ئاشقازاننى تازىلاشقا ئالدىراپ، ئۇنىڭدىن كېيىن ياخشى كەيمۇسلۇق ئاسان ھەزىم بولىدىغان ياخشى لەتىپ غىزالارنى يېگۈزۈش، ئاندىن كەيپىياتقا ئاساسەن زۆرۈر بولغان يېمەكلىككە مايىل بولۇش، ئاندىن بۇ تاماقتا يۇقىرىقىدەك خىسلەتلەر بولۇش بىلەن بىرگە تارقىلىش، ھەزىم بولۇش، چوڭ تەرەت راۋان بولۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەر بولۇش لازىم. ئەگەر ياخشى قان پەيدا قىلىدىغان غىزالار ياخشى كەيمۇسلۇق، ئاسان سىڭىدىغان غىزالار بىلەن بىرگە تېپىلمىسا، ياخشى قان پەيدا قىلىدىغان غىزالار ياخشى كەيمۇسلۇق، ئاسان سىڭىدىغان غىزالاردىن ئەلا بىلىنىدۇ. ئەڭ ياخشىسى بۇ غىزالار مۇنچىدىن چىققاندىن كېيىن يېگۈزۈلىدۇ. بۇ خىل كىشىلەردە ئۇلاردىكى بۇخاراتنى قۇرۇتۇش زۆرۈردۇر.

ئەگەر خىلىتلار سەپرالىق خىلىت بولسا، مېڭىنى قىزىلگۈل يېغى ياكى ئاس يېغىدا كۆچلەندۈرۈش بىلەن بىرگە داۋالاش قانۇنىدا سۆزلەنگەن دورىلار بىلەن داۋالىنىدۇ. ئەگەر خىلىتلار كۆچلۈك يەل قوزغايدىغان بەلغەملىك خىلىت بولسا، كۆچلۈكرەك قەي قىلدۇرغۇچى ۋە لەتىپلەشتۈرگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر كېسەللىك يوقالمىسا چوڭ نۇسخىلىق ئايارەجلەر مەتبۇخى ئەفتمۇن بىلەن ئىشلىتىلىدۇ ۋە بۇ خىل باش ئاغرىقىدا چېكىدىكى قىزىل قان تومۇرنى كېسىش ياكى باشنى كۆيدۈرۈۋەتمەي، قىزىل قان تومۇرنى تارايتقۇدەك ھالەتتە ئىككى چېكىنى يېنىك داغلاش مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆپىنچە قىزىل قان تومۇر تارتىپ چىقىرىلىدۇ ياكى كېسىلىدۇ ياكى داغلىنىدۇ. داغلاشنىڭ ئەڭ ياخشىسى شېرىان تومۇرلارنى ئېچىپ، ئاندىن شۇ تومۇرنىڭ ئۆزى تېرىگە ئىز چۈشمىگۈدەك ھالەتتە داغلىنىدۇ، داغلاش سايمانلىرى قىزىتىلغان بىگىزدۇر. ئەمما مۇمكىن بولسا، بولۇپمۇ پەسلىدە داغلاشتىن ساقلىنىلىدۇ.

بىمارنىڭ غىزاسىغا سۈيۇقئاش بېرىش، 10 كۈنگىچە بىر نەرسە چاينىاتقۇزماسلىق، ياز كۈنلىرى سالقىن ۋاقىتتا غىزالاندۇرۇش ۋە كۆپ سۆزلەتمەسلىك، شۇنداقلا شېرىان تومۇرلارنىڭ ئۈستىگە دورىلارنى چاپلاش ۋە قابىز دورىلارغا ئەنزىروت، زەپەر قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇش لازىم. بىز قابىز دورىلارنى مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا سۆزلەيمىز. بەزىدە تومۇر ھەرىكەتلىنىپ، ئاغرىق پەيدا قىلماسلىق ئۈچۈن تومۇر ئۈستىگە قوغۇشۇن قويۇپ، تېڭىق بىلەن تېڭىۋېتىلىدۇ ياكى مۇۋاپىق ياغاچ پارچىسى تېڭىپ قويۇلىدۇ. بۇ كېسەللىك ئۈچۈن سۆزلەنگەن كۆچلۈك داغلىنىدىغان ئورۇن ئۈچتۇر. بىرى باشنىڭ چوققىسى، يەنە بىرى ئىككى چېكە، يەنە بىرى گەدەن كاتىكىنىڭ ئۈستى ۋە باشنىڭ ئارقىسى[1]. بىمار ھەرقانداق ئەھۋالدا شاراب ئىچىشتىن

يىراق تۇرۇشى لازىم، ئەگەر باش ئاغرىقىنىڭ سەۋەبى ئاشقازاندىن ئۆلەۋاتقان بۇخاراتلار بولسا، بىز باشقا ئەزالاردىن مېڭىگە ئۆرلەۋاتقان بۇخاراتلاردىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا بۇيرىغىنىمىز بويىچە بولىدۇ، سۇ ئىچىش بىلەن قوزغىلىدىغان باش ئاغرىقىنى داۋالاش مۇشۇ تۇردىندۇر. چۈنكى، بۇ خىل باش ئاغرىقىمۇ ئاشقازان ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ. بۇ خىلدىكى باش ئاغرىقىنى داۋالاشنىڭ ئەڭ ياخشىسى بۇ خىل بىمارنىڭ ئىچكەن سۇيى ئاشقازاندا كېسەللىك پەيدا قىلماسلىق ئۈچۈن ئىچىدىغان سۇيىگە ئازراق رەيھان شەربىتى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈشتۇر.

بۆرەك، قورساق پەردىسى، بالياتقۇ ۋە ئۇنىڭدىن باشقا ئەزالارنىڭ شېرىكچىلىكىدىن بولغان باش ئاغرىقىغا تەدبىر قىلىشتا بىز مۇشۇ بابنىڭ بېشىدا سۆزلىگەنلىرىمىز كۇپايە قىلىدۇ.

27 ـ پەسىل باش ئېغرىلىقىنى داۋالاش توغرىسىدا

باش ئېغرىلىقىغا تازىلاش ۋە ھەببى شەبيارنى ئىشلىتىش مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ئېغرىلىق قاندىن بولغان بولسا، قان ئېلىپ داۋالىنىدۇ، ئاندىن پېشانە تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ، بولۇپمۇ ئېغرىلىق باشنىڭ ئارقا تەرىپىگە مايىل بولسا. يەنە ھەشا ناملىق تومۇر ۋە قۇلاقنىڭ ئارقىسىدىكى شىريان تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ، بولۇپمۇ ئېغرىلىق ئالدى تەرەپكە مايىل بولسا.

28 ـ پەسىل دۇبۇلغىسمان دەپ تونۇلغان باش ئاغرىقى توغرىسىدا

بۇ خىل باش ئاغرىقى باشنىڭ ئومۇمىيسى ئاغرىغانلىقتىن دۇبۇلغىسمان باش ئاغرىقى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ، باشنىڭ ئومۇمىيسىدا داۋام بولىدىغان، ھەر ۋاقىت ھەرىكەت، ھاراق ئىچىش، بۇخارات پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەرنى يېيىش، قاتتىق ۋارقىراش قاتارلىق ئاددىي سەۋەبلەردىن قوزغىلىدىغان سوزۇلما باش ئاغرىقىدۇر. بەزىدە بۇ خىل باش ئاغرىقىنى ئوتتۇراھال ئاۋازدا ۋارقىراش قوزغايدۇ. ھەتتا بۇ خىل بىمار ۋاراڭ ـ چۇرۇڭ ئاۋازلارنى، يورۇقلۇقنى، كىشىلەر بىلەن ئارىلىششنى ئۆچ كۆرىدۇ. يالغۇزلۇقنى، قاراڭغۇلۇقنى، ئارام ئېلىشنى، ئوڭدا يېتىشنى ياخشى كۆرىدۇ. بۇ خىلدىكى بىمارلارغا يۇقىرىدا سۆزلەنگەن سەۋەبلەردىن زىيان قىلىدىغانلىرى ئوخشاش بولمايدۇ. بەزىلىرىگە يۇقىرىدا سۆزلەنگەن سەۋەبلەردىن بىرەرسى زىيان قىلسا،

① باشنىڭ بۇ ئورۇنلىرىنىڭ چېگرالىرى تەشرىھىدە ئايرىلدى، شۇ يەرگە مۇراجىئەت قىلغايسىز.

بەزىلىرىگە يەنە بىر نەرسە زىيان قىلىدۇ، بۇ بىمار بېشىنى ھەر ۋاقىت بولغا بىلەن ئۇرۇلغاندەك ياكى تارتىلغاندەك ياكى يېرىلغاندەك ھېس قىلىدۇ، بۇنىڭ ئاغرىقى كۆزنىڭ تېگىگىچە يېتىپ كېلىدۇ.

جالىنۇس، بۇ كېسەللىكنى كەلتۇرگۈچى سەۋەب مېڭىنىڭ ئاجىزلىقى ياكى سەزگۈسىنىڭ ئېشىپ كېتىشى، دەيدۇ. بۇ خىلدىكى باش ئاغرىقىنى پەيدا قىلغۇچى سەۋەب ناچار خىلىت ياكى ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق ياكى سوغۇقتىن بولغان ئىششىقتۇر. بۇنىڭغا ئاساسەن بۇ خىل باش ئاغرىقى كۆپىنچە سەۋەبلەر بولغان ئىششىق ياكى قاتقان ئىششىقتىن بولىدۇ. بۇ ئىششىق كۆپىنچە باش جام سۆڭىكىنىڭ سىرتىدىكى پەردىنىڭ ئوتتۇرىسىدا ياكى باش جام سۆڭىكىنىڭ ئىچىدىكى پەردىنىڭ ئوتتۇرىسىدا بولىدۇ. بۇ خىلدىكى باش ئاغرىقى باش جام سۆڭىكى ئىچىدىكى پەردىدىكى ئىششىقتىن ياكى ئۇنىڭدىن باشقا سەۋەبتىن بولسا، ئاغرىقنىڭ كۆزگىچە يېتىپ كەلگەنلىكى بىلىنىدۇ. چۈنكى، مەزكۇر پەردە كاۋاك نېرۋىنى ئۆز ئىچىگە ئالغاچقا، بۇنىڭ بىر بۆلىكى كۆزگە تۇتۇشىدۇ. ئەگەر ئىششىق سىرتقى پەردىدە بولسا، قول بىلەن تۇتقاندا ئاغرىيدۇ، بۇ خىل بىمار بېشىنى قاتتىق تۇتۇشنى يامان كۆرىدۇ. بۇ خىل باش ئاغرىقى كۆپىنچە ئىلگىرى يۈز بېرىپ، مېڭە جەۋھىرى ۋە مېڭىنىڭ ئىچكى ۋە سىرتقى پەردىلىرىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ ھەتتا بۇ پەردىلەر بەدەننىڭ ئوزۇقلۇق ھەرىكەتلىرى، بۇخارات ھەرىكەتلىرى ۋە سىرتقى ھەرىكەتلەردىن ئىبارەت ئاددىي ھەرىكەتلەرمۇ زىيان قىلىدىغان ۋە زىيانلىق ئېشىندىلارنى قوبۇل قىلىدىغان قىلىپ قويغان ئىلگىرىكى كېسەللىكلەردىن پەيدا بولىدۇ. بىر بۆلۈك تېۋىپلار دۇبۇلغىسمان باش ئاغرىقىدا بۇ شەرتلەرگە رىئايە قىلمايدۇ، بەلكى بۇخارات ياكى باشتىكى بۇخارات ياكى ماددا ياكى مېڭىنىڭ ئۆزىدىكى ياكى پەردىلىرىدىكى قاندىن بولغان ئىششىق قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولغان باش ئاغرىقى باش جام سۆڭىكىنىڭ سىرتى ياكى ئىچىدە بولسۇن، باشنىڭ ئومۇمىيسىدا بولىدىغان ھەرقانداق ئاغرىقنى دۇبۇلغىسمان باش ئاغرىقى، باش ئېغىرلىشىش، چىگىللىپ ئاغرىش ياكى يەلتاشما قاتارلىقلار بىلەن ۋە ھارارىتى ئېشىپ كېتىش، كۆپ ئېغىرلىق بولماستىن كۆيۈشۈش قاتارلىقلار بىلەن بىرگە بولىدۇ ياكى يەلتاشما بولمىسمۇ باشقا خىلىتلاردىن بولىدۇ ۋە ئېغىرلىق بولىدۇ، سوغۇق خىلىتلارنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ، ھەربىرى ئۆزىنىڭ سەۋەب ئېتىبارى بويىچە داۋالىنىدۇ، دەيدۇ. بىراق دۇبۇلغىسمان دېگەن ئىسىم ئەمەلىيەتتە ماھىر تېۋىپلارنىڭ نەزىرىدە يۇقىرىدا سۆزلەنگەن شەرت بىلەن بولغان باش ئاغرىقغا ئىشلىتىلىدۇ.

داۋالاش

قانىنىڭ كۆپلۈكى ۋە بۇ خىل باش ئاغرىقىنىڭ بىرىنچى سەۋەبى ياكى قوزغۇچى سەۋەبنىڭ قان ئىكەنلىكى بىلىنسە قان ئېلىنىدۇ.

ئەگەر دەلىل - ئىسپاتلاردىن كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى خىلتلارنىڭ سوغۇق ئىكەنلىكىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلسە ۋە كېسەللىك پەيدا بولغىلى ئۇزاق مۇددەت بولغان بولسا ۋە دەسلەپتە ماددىنى قايتۇرىدىغان دورىلارمۇ ئىشلىتىلگەن بولسا، ئىزخىر چېچىكى، بابۇنە، پىننە ۋە ئۇنىڭدىن باشقا داۋالاش قانۇنىدا سۆزلەنگەن دورىلاردەك ئازراق چەكلەش ۋە قابىزلىق خۇسۇسىيىتى بولۇش بىلەن بىرگە ئىسسىقلىق يەتكۈزۈش، يېنىك تارقىتىش خۇسۇسىيىتى بار دورىلار قاينىتىلغان سۇلار بىلەن نۇتۇل قىلىنىدۇ ۋە بۇ دورىلار تەدرىجي كۈچەيتىلىدۇ ۋە شۇ خىلتقا لايىق دورىلار بىلەن تازىلىنىدۇ. ھەببى سەنۇبەرنى مەستەكى بىلەن يېگۈزۈش بۇ خىل باش ئاغرىقىدا ناھايىتى پايدىلىق دورىلار قاتارىدىندۇر. بۇ دورا ھەر ئۈچ كۈنده بىر قېتىم يېگۈزۈلىدۇ، ئەگەر تازىلاشقا ۋە كۈچلۈكرەك تازىلاشقا ئېھتىياج چۈشسە ھەببى قوقىيا، ئاندىن مەتبۇخى خىيارشەنبەر 12 گىرام ئابدىمىلىك يېغى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، باش تازىلانسا مېڭە ۋە مېڭە پەردىلىرىنى يۇقىرىدا سۆزلەنگەن مېڭىنى قۇۋۇۋەتلەيدىغان نەرسىلەر بىلەن تازىلاش قېپقالىدۇ. شۇ تازىلىغۇچىلار قاتاردىن ئىپار، ئەنبەرنى پۇرىتىش، كافۇرمۇ بۇ ئىككى دورىغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. بەزىدە قۇۋۇۋەتلەش بىلەن تارقىتىشنى بىرلەشتۈرۈش ئۈچۈن شۇ پۇرىتىلمىلارغا سەبرە ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئىسسىق تەبىئەتلىك زىماتلار ۋە سېزىمسىزلاندۇرغۇچى زىماتلار زىمات قىلىنىدۇ. ئەگەر باش ئاغرىقى يېنىكلسە، مۇنچىغا چۈشۈرۈلىدۇ ۋە كۈچلۈك زىمات ئىشلىتىلىدۇ. ئەمما، باش ئاغرىقى دەسلەپكى مەزگىلده تۇرسا، ماددىلارنىڭ ئىسسىق ئىكەنلىكى بىلىنسە، مېڭىگە تەدبىر قىلىش قانۇنىيىتىدە بايان قىلىنغان ۋە سۆزلەنگەن نەرسىلەر بىلەن تەدبىر قىلىنىدۇ ۋە خىيار شەنبەر مېغىزى بادام يېغى بىلەن بىرگە ئارقىمۇئارقا، بىر نەچچە كۈن ئىچكۈزۈلىدۇ، بەزىدە بۇ خىل بىمارلارغا مۇمىيا ۋە بىنەپشە يېغىنى بۇرۇنغا تېمىتىش مەنپەئەت قىلىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، دۇبۇلغىسمان باش ئاغرىقى گەرچە ئىسسىق سەۋەبتىن بولسىمۇ، ۋاقتى ئۇزىراپ كەتسە سوغۇق مىزاجغا ئۆزگىرىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، سوزۇلما دۇبۇلغىسمان باش ئاغرىقىنى پەقەت كۈچلۈك تارقىتىش ۋە ئىسسىقلىق يەتكۈزۈش خۇسۇسىيىتى بار دورىلار يوقىتالايدۇ. بەزىدە بۇ خىل بىمارلاغا قۇرسى كەۋكەب، قۇرسى شەلسا، داۋائىلمىشكى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش دورىلارنى قىز تۇغقان ئايالىنىڭ سۈتىگە ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇنغا تېمىتىش مەنپەئەت قىلىدۇ، بولۇپمۇ ئاغرىق كۈچلۈك بولغان ۋە ئۇيقۇسىزلىق غەلىبە قىلغاندا.

دۇبۇلغىسمان باش ئاغرىقىدا داغلاش ۋە شىريان تومۇردىن قان ئېلىش، شىريان تومۇرلىرىنى ۋە پىشانە تومۇرلىرىنى ئۇزۇش كونا باش ئاغرىقىدىكى ئۇسۇل بويىچە بولىدۇ.

غىزا بېرىشتە يۇقىرىدا سۆزلەنگەندەك بۇخارات پەيدا قىلمايدىغان غىزالار بېرىلىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان دۇبۇلغىسمان باش ئاغرىقىدا يېسىمۇق بادام يېغى بىلەن بېرىلىدۇ، شۇنداقلا كۆكتات شورپىلىرى بېرىلىدۇ. بۇ يېمەكلىكلەرنىڭ بۇخارىتى ئاز بولغانلىقتىن سوغۇقتىن بېشى ئاغرىغانلارغا غىزا قىلىپ بېرىشكە بولىدۇ. بۇ كېسەللىككە ئىشلىتىلىدىغان تىلالارنى ئىشلىتىشتىكى ئەڭ چوڭ مەقسەت تارقىتىش بولغانلىقتىن ئازراق سېزىمسىزلاندۇرۇشقا مايىل قىلىنىدۇ. بۇ تىلالاردىن تىلائى ئەپيۇن، تىلائى دەمۇل ئەخەۋەيىن، تىلائى زەپەر، تىلائى سەمغى قاتارلىقلار بار. بۇ تىلالار سېزىمسىزلاندۇرۇشقا ئېھتىياج چۈشىدىغان زۆرۈرىيەت بولغاندا بىر چېكىدىن يەنە بىر چېكىگىچە تىلا قىلىنىدۇ. بۇ تىلالار قاتاردىن زەپەر، موزا، قۇرسى كەۋكەبدۇر. چۈنكى، بۇ دورىلار پېشانىنىڭ ھەممە يېرىگە تىلا قىلىنسا مەنپەئەت قىلىدۇ. مۇرەككەپ دورىلار بايانغا ۋە يەككە دورىلار بايانغا مۇراجىئەت قىلغايسىز.

29 - پەسىل شەقىقە توغرىسىدا

بىز دەيمىزكى، شەقىقە باشنىڭ بىر تەرىپىدە قوزغىلىدىغان ئاغرىقتىن ئىبارەتتۇر. جالىنۇس بۇ كېسەللىكنى ئوتتۇراھال يوشۇرۇنغۇچى دەپ بېكىتىدۇ. بەزىدە بۇ ئاغرىقنىڭ سەۋەبى باش جام سۆڭىكىنىڭ ئىچىدە، بەزىدە باش جام سۆڭىكىنى ئوراپ تۇرغۇچى پەردىدە بولىدۇ. كۆپىنچە چېكە مۇسكۇلىدا بولىدۇ. سەۋەبى باش جام سۆڭىكىنىڭ سىرتىدا بولغان شەقىقىدە ئاغرىق بەزىدە تۇتسىمۇ چىدىيالمىغۇدەك دەرىجىگە يېتىدۇ. ماددىلار ئاغرىغان ئورۇنغا سىرتقى كۆك قان تومۇر ۋە قىزىل قان تومۇرلاردىن ياكى مېڭىنىڭ ئۆزى ۋە مېڭىنىڭ پەردىلىرىدىن يېتىپ كېلىپ، شۇنىڭ كۆپىنچىسى چاك يولى بىلەن يۇقىرىغا ئۆرلەيدۇ. بەزىدە بۇ ئاغرىق ئومۇمىي بەدەندىن ياكى ئاغرىغان تەرەپتىكى بىرەر ئەزادىن ئىتتىرىلگەن بۇخاراتلاردىن بولىدۇ. كۆپىنچە شەقىقە تۇتقاقلىق بولىدۇ ھەم خىلىتلاردىن بولىدۇ. شەقىقە يەككە مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولمايدۇ. خىلىتلاردىن بولىدىغان شەقىقە بەزىدە ئىسسىق خىلىتلاردىن، بەزىدە سوغۇق خىلىتلاردىن، بەزىدە يەل ۋە بۇخاراتلاردىن بولىدۇ. بۇلارنىڭ ئالامەتلىرى ھەممىگە مەلۇمدۇر. سوغۇقتىن بولغان شەقىقە ئىسسىق ئۆتكۈزسە پەسىيىدۇ ۋە يېقىن ئورۇننىڭ تارتىشقاقلىقى بىلىنىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان شەقىقىدە باشنى تۇتۇپ باققاندا ئىسسىق بىلىنىدۇ، چېكە چېكىلىپ ئاغرىيدۇ. سوۋۇتقۇچى نەرسىلەر بىلەن راھەت ھېس قىلىدۇ، يەنە ئاغرىق كۈچەيگەندە سوغۇقتىن بولغان شەقىقىدە سوغۇقلۇق، ئىسسىقتىن بولغان شەقىقىدە ئىسسىقلىق سېزىلىدۇ.

داۋالاش

شەقىقە دۇبۇلغىسمان باش ئاغرىقى ۋە ئۇنىڭدىن باشقا باش ئاغرىقلىرىدا سۆزلەنگەن بويىچە قان ئېلىپ، بولۇپمۇ پېشانە تومۇرى ۋە چېكە تومۇرىدىن قان ئېلىپ ۋە داۋالاش قانۇنىدا بېكىتىلگەن بويىچە ھەر مادداننىڭ ئېتىبارىچە سۇرگە بېرىش، ھۆقنە قىلىش، مادداننى تارتىش قاتارلىقلار بىلەن داۋالىنىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغان شەقىقىگە مەنپەئەت قىلىدىغان دورىلاردىن بىرى مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا سۆزلەنگەن كاسنە سۇيىگە چىلانغان سەبرە چىلانمىسىدۇر، بۇ چىلانمىدىن بىر قېتىمدا 30 ~180 گىرامغىچە ئېچكۈزۈلىدۇ ۋە بۇ شەقىقىدە پېشانە تومۇرى ۋە بۇرۇن تومۇرىدىن قان ئېلىش بەك مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر شەقىقە تۇتقاقلىق بولسا، تۇتۇشتىن بۇرۇن ئومۇمىي بەدەننى تازىلاش ۋە تازىلىغاندىن كېيىن مىزاجنى ئۆزگەرتىش لازىم.

ئەگەر مادىا ئىسسىق بولسا، ئەپيۇن، ئادەمگىياھ يىلتىزى پوستى، زەمچە، بەزرۇلبەنجى، كافۇر قاتارلىقلاردىن ئىبارەت سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورىلار ئىككى چېكىگە قويۇلىدۇ. يەرلىك ئورۇن داۋالاش قانۇنىدا سۆزلەنگەن دورىلاردىن سىز بىلىدىغانلار بىلەن سوۋۇتۇلىدۇ. بەزىدە شەقىقە بار تەرەپكە يازغۇچىلارنىڭ سىياھسىنى تىلا قىلىش مەنپەئەت قىلىدۇ. شەقىقە بولغان كىشىلەرنىڭ پېشانىسىگە تىلا قىلىنىدىغان تىلالاردىن بىرى تىلائى زەپەردۇر. بۇ خىل بىمارلارغا سۇزاپ، پىننە قاتارلىقلارغا نان، قىزىلگۈل يېغى قوشۇپ تەييارلانغان زىماتلار مەنپەئەت قىلىدۇ، شۇنداقلا مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا سۆزلەنگەن قۇرسى بولسىنى تىلا قىلىش مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنداقلا ھەببۇلغار ۋە سۇزاپ يوپۇرمىقىنىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسىدىن، قىچىدىن يېرىم ھەسسە ئېلىپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات قىلىش مەنپەئەت قىلىدۇ. زەرارىھتىن تەييارلانغان قىرۇتنى يەرلىك ئورۇن قاپارغۇچە ئىشلىتىش بەك مەنپەئەت قىلىدۇ ياكى ساپسىيادىن تەييارلانغان قىرۇتى يارا قىلىپ، ئۇنىڭ مەنپەئەتى داغلاشنىڭ مەنپەئەتىگە ئوخشاشتۇر. ئەگەر مادىا ناھايىتى بەك سوغۇق بولسا، پەرپىيۇن، قىچا، ئاقىرقەرھا ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش دورىلار زىمات قىلىنىدۇ. ئەمما سوزۇلما شەقىقە ھەرقانداق ھالەتتە سوغۇقتىن بولغان بولۇپ، تارقىتىشقا ۋە كۆچلۈك ئىسسىقلىق يەتكۈزىدىغان دورىلارغا ئېھتىياج چۈشىدۇ. بىز مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا ھەر خىل باش ئاغرىقىغا ئورتاق بولغان تىلا ۋە نۇتۇللارنى ۋە شەقىقىگە مەخسۇس بولغان تىلا ۋە نۇتۇللارنى سۆزلىدۇق، شۇلار ئىشلىتىلىدۇ. ئومۇمىي بەدەننى تازىلاپ بولۇپ تىلا ئىشلەتمەكچى بولسىڭىز، شەقىقە تۇتۇش ۋاقتىدا ئالدى بىلەن ئاغرىق تەرەپتىكى چېكە مۇسكۇلىنى بارماق ۋە يېرىك لۆڭگە بىلەن ئۇۋۇلاپ، ئاندىن تىلا ئىشلىتىسىز.

ئاغرىغان تەرەپتىكى چېكىنىڭ شىريان تومۇرىغا ئەپيۇننى ئەنزىرۇت ۋە قابىز دورىلار بىلەن

بىرگە تىلا قىلىش مەنپەئەت قىلىدۇ. بىز ئىلگىرى داغلاش قانۇنىيىتىدە سۆزلىگىنىمىزدەك چىڭقىلىپ ئاغرىشنى پەيدا قىلىدىغان كۆچلۈك تۇمۇر سوقۇشىنى توسۇش ئۈچۈن قوغۇشۇن ياكى شۇ يەرگە مۇڭاپىق كېلىدىغان ياغاچ پارچىسى تېڭىلىدۇ.

ئىلگىرىكى بەزى تېۋىپلار سوزۇلما شەقىقىگە گىرىپتار بولغان بىر ئايالغا مەنپەئەت قىلىدىغان ھەم تەجرىبىدىن ئۆتكەن بىر داۋالاشنى بايان قىلدى، ئۇ داۋالاش شۇكى، قىسقا ئۇل ھىمار يىلتىزى، ئەفسەنتىن سۇ ۋە زەيتۇن يېغىدا پىشقانغا قەدەر قاينىتىلىدۇ، ئاندىن ئاغرىغان تەرەپكە ئىسسىق سۇ ۋە زەيتۇن يېغى بىلەن نۇتۇل قىلىنىدۇ ھەم بۇنىڭ پىسەپلىرى زىمات قىلىنىدۇ. ھەرقاچان بۇ دورا ئىشلىتىلسە، قىزىتما بولسۇن ياكى بولمىسۇن، شەقىقىنى ساقايتىدۇ. بۇ ھەقتە زىماتلاردىن زىماتى خەردەلگە ئوخشاش زىمات يوقتۇر.

كېسەللىك ۋاقتى ئۇزارغان بولسا، ساپسىيا، پوستى بىخ كەبىر، ئەنسىل، پەرپىيۇن قاتارلىقلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، رەيھان شەربىتى بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات قىلىنىدۇ، چۈنكى، بۇ زىماتى خەردەلدىنمۇ بەكرەك مەنپەئەت قىلىدىغان داۋالاشتۇر. بۇ خىلدىكى بىمارلارغا مەنپەئەت قىلىدىغان تەدبىرلەردىن بىرى شۇكى، بىمار دەسلەپتە مۇنچىغا كىرگۈزۈلۈپ، ئىسسىق سۇنىڭ ھورىغا بۇرنىنى تۇتۇپ تۇرىدۇ، ئاندىن بۇرنىغا پىستە يېغى تېمىتىلىدۇ. چۈنكى بۇ ياغ ئېغىزمانغىچە بولغان ئاغرىقنى دەرھال پەسەيتىدۇ، مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا سۆزلەنگەن نۇسخىلارنى ۋە يەككە دورىلار بايانىدا سۆزلەنگەن خام دورىلارنى شۇ يەردىن ئالغايسىز.

ئۇچىنچى ماقالە باش ئىششىقلىرى ۋە باشىنىڭ پۈتۈنلۈكى بۇزۇلۇش توغرىسىدا

1 - پەسىل قەرانىتىس (ئىسسىقتىن بولغان سەرسام) توغرىسىدا

قەرانىتىس گەرچە بەزىدە مېڭىدە ئىششىق يۈز بەرسىمۇ مېڭىنىڭ ئۆزىدە يۈز بەرمەستىن، مېڭىنىڭ نېپىز پەردىسىدە ياكى قېلىن پەردىسىدە يۈز بېرىدىغان ئىسسىقتىن بولغان ئىششىققا قارىتىلغاندۇر. مېڭە ئىششىقى توغرىسىدا بەزى جاھىل تېۋىپلار مېڭىدەك يۇمشاق ياكى سۆڭەكتەك قاتتىق نەرسە سوزۇلمايدۇ، سوزۇلمىغان نەرسە ئىششىمايدۇ، دەپ دەلىل سۆزلەپ، مېڭىنىڭ ئۆزى ئىششىمايدۇ، دەپ گۇمان قىلىدۇ، بۇ سۆز خاتادۇر. بۇنداق بولۇشى چۈنكى يۇمشاق، چاپلاشقاق نەرسە سوزۇلىدۇ ۋە سۆڭەكمۇ ھەم ئىششىيدۇ. سۆڭەكنىڭ ئىششىغىنىغا جالىنۇسمۇ ئىقرار بولدى. بىز سۆڭەكنىڭ ئىششىشى ھەققىدە پات يېقىندا چىشنىڭ بايانىدا بايان قىلىمىز. بىز دەيمىزكى، ھەرقانداق ئوزۇقلىنىدىغان نەرسە سوزۇلىدۇ ۋە ئوزۇقلۇق بىلەن چوڭىيىدۇ، شۇنداقلا سوزۇلۇشى ۋە چوڭىيىشى دۇرۇس بولىدۇ. ئەنە ئاشۇ چوڭىيىش ئىششىقتۇر، لېكىن مېڭە بەزىدە ئىششىسمۇ قەرانىتىس ۋە سەرسام ئىسسىقتىن بولغان مېڭە پەردە ئىششىقىنىڭ مەخسۇس ئىسمىدۇر.

گەرچە بۇ ئىسىم ئىلگىرى مېڭە جەۋھىرىنىڭ ئىششىقىغا ئىشلىتىلگەن بولسۇن، ئۇ بۇ ئىسىمغا خاس بولغان ئىشلىتىشتۇر، لېكىن بۇ ئىسىم جۆيلۈش، كۆيدۇرگۈچى ئىسسىقلىق بىلەن بولغان ئەقىل ئېلىشىش قاتارلىق مېڭە جەۋھىرىنىڭ ئىششىقىدا داۋام بولىدىغان ئەگەشمە كېسەللىك ئىسمىدىن يۆتكەلگەن. كۆپچىلىكنىڭ سەرسام ۋە قەرانىتىس دەپ ئاتىشى مۇشۇ ئەگەشمە كېسەللىككە چۈشىدۇ. تېبابەت ئەھلىنىڭ قەرانىتىس ۋە سەرسام دەپ ئاتىشى مېڭە پەردە ئىششىقىغا چۈشىدۇ، مانا بۇ يۆتكەش ئۇنتۇغاقلىقتىن ئىبارەت ئەگەشمە كېسەللىك ئىسمىنى ئۇنتۇغاقلىققا سەۋەب بولىدىغان سوغۇقتىن بولغان سەرسامغا يۆتكەپ ئىشلەتكەنگە ئوخشاشتۇر، ئەگەر سەرسام ئومۇمىي كىشلەرنىڭ ئىشلىتىشىدە ئىشلىتىلسە، بۇنىڭغا مېڭە ئىششىقىمۇ كىرىدۇ.

كۆپ تىل بىلىمىدىغان بەزى كىشىلەر بەرسام مۇشۇ خىل ئىششىقنىڭ نامى، سەرسام ئۇنىڭدىن يېنىكرەك دەپ گۇمان قىلىدۇ. بۇ توغرا ئەمەستۇر. چۈنكى، بەرسام دېگەن سۆز پارسچە ئىبارە بولۇپ، «بەر» دېگەن سۆز كۆكرەك دېگەن مەنىنى، «سام» دېگەن سۆز ئىششىق دېگەن مەنىنى بىلدۈرىدۇ؛ سەرسام دېگەن سۆزمۇ پارسچە سۆز بولۇپ، «سەر» دېگەن سۆز باش دېگەن مەنىنى، «سام» دېگەن سۆز ئىششىق دېگەن مەنىنى بىلدۈرىدۇ.

قىزىتمىلاردا بولىدىغان سەرسام ۋە ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدىكى كۆيدۈرگۈچى خىلتىلاردىن بولىدىغان سەرسام ۋە بەزىدە باشنىڭ ئەتراپىدىكى ئىششىقلاردىن بولىدىغان سەرسام مېڭىنىڭ سىرتىدا ياكى سىرتقى پەردىدە بولىدۇ. كۆكرەك ئىششىقى بىلەن بىرگە بولغان سەرسام ئۇ كېرىگەت ۋە ئۇنىڭ ئىششقلىرى، مېڭە ئەتراپىدىكى ئىششقلار ياكى مېڭىنىڭ سىرتقى پەردىلىرى قاتارلىقلاردىن، بەزىدە باشقا كۆكرەك مۇسكۇللىرىنىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن بولغان ئىششقتۇر. دوۋساق ئىششقى، بالىياتقۇ ئىششقى، ئاشقازان ئىششقى قاتارلىقلاردا بولغان سەرسام شۇ ئەزالارنىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن بولغان سەرسامدۇر. بۇ ئىسسىمدىكى شېرىكلىك سەۋەبىدىن تېبابەت ھەققىدە كىتاب يازغۇچىلارنىڭ شۇ كېسەللىكلەرنى سۈپەتلىشى ئوخشاش بولمايدۇ. خۇددى يازغۇچىلارنىڭ ئۇنتۇغاقلىق دەپ ئىسسم قويۇلغان سوغۇقتىن بولغان سەرسامنى، يەنى لىسرغسنى سۈپەتلىشى ئوخشاش بولمىغاندەك. لېكىن ھەقىقىي سەرسام تېبابەتتىكى ئىشلىتىلىشى بويىچە بىز يۇقىرىدا سۆزلىگەندەكتۇر. بەزىدە سەرسام بولۇش بىلەن بىرگە شېرىك ھالەتتە ياكى سەرسامدىن يۆتكىلىپ مېڭە جەۋھىرىمۇ ئىششىيدۇ. بۇ ئىششىق بەك ناچار بولۇپ، تۆت كۈن ئىچىدە ئادەمنى ئۆلتۈرىدۇ، ئەگەر تۆت كۈندىن ئۆتۈپ كەتسە ئامان قالىدۇ. سەرسام بىلەن ئۆلىدىغان كىشىلەرنىڭ كۆپىنچىسى نەپەستىكى بىرەر كېسەللىكتىن ئۆلۈپ كېتىدۇ.

مېڭە بۆلەكلىرىنىڭ ئوخشىماسلىق ئېتىبارى بىلەن بۇ ئىششقنىڭ ئورنىمۇ ئوخشاشمايدۇ. بەزىدە مېڭىنىڭ ئىككى بۆلىكى ياكى ئومۇمىيسى ئىششىيدۇ، بۇ ئىششقنىڭ كۆپىنچىسى ئالدى كاۋاكچىغا ياندىشىدىغان ئورۇنغا ۋە ئوتتۇرا كاۋاكچىغچە ئورۇنلىشىدۇ. بۇ خىل ئىششق قاندىن ياكى خالىس سەپرادىن ياكى خالىس ئىسسقلىقتىن ياكى سەۋداغا مايىل كۆيگەن خىلتتىن باشلىنىدۇ. سەۋداغا مايىل كۆيگەن خىلتتىن باشلانغان بولسا ئىنتايىن خەتەرلىكتۇر، خۇددى بۇ ئىششىق كۆپىنچە ساپ قاندىن بولماي، پەقەت سەپرا ئارىلاشقان قاندىن ياكى سەپرادىن بولىدىغاندەك، خۇددى بۇ ئىششق پەقەت تەرلەش ياكى بۇرۇن قاناش بىلەن يوقلىدىغاندەك. كۆپىنچە مېڭە پەردىسى ۋە باشتىن باشلانغان تومۇرلار ئىششپ، ھەتتا ئورۇنلار ئېچىلىپ قالغىلى ئاز قالىدۇ. بۇ سەرسامدىن بىردەم كۆلۈپ، بىردەم يىغلاشتىن ئىبارەت مۇرەككەپ ئەقىل ئېلىشىش

كېلىپ چىققىنى ناچاردۇر. شۇنداقلا سەرسامنىڭ زاتىررىيىدىن ئۆزگەرگىنىمۇ ناچاردۇر، چۈنكى بۇ ئۆزگىرىش خىلىت ھارارىتىنىڭ بەك كۈچلۈكلۈكىگە دالالەت قىلىدۇ. شۇنداقلا زاتىررىيە ۋە ئۆپكە ئەتراپىدا ئېغىرلىق داۋاملىشىپ، ئاندىن تەشەننۇج، زەڭگەر رەڭلىك قەي قىلىش يۈز بەرسە بىمار شۇ سائەتنىڭ ئۆزىدە ئۆلۈپ كېتىدۇ. بىمار كۈچلۈك بولسا، ئەڭ ئۇزاق بولغاندىمۇ بىر كۈن ياكى ئىككى كۈن ياشىيالايدۇ. ئىسسىقتىن بولغان سەرسام تۇرلىرىنىڭ ساقىيىشىدىن ئۈمىد بولغىنى بىمار قىزىتمىسى يەڭگىللىگەندىن كېيىن جۆيلىگەنلىرىنى ئەسلىيەلىگىنىدۇر. ئەگەر سەرسام بولغانلاردا بوۋاسىر كۆرۈلسە، بۇ ياخشى ئالامەتتۇر. ئەگەر كۆكرەك ئىششىقغا گىرىپتار بولغۇچىنىڭ كۆزى چەكچىيىپ قېلىپ قىزىل قەي قىلسا، تېنى ئاجىز بولسا، بۇ كىشى شۇ كۈنى ئۆلۈپ كېتىدۇ ياكى تېنى كۈچلۈك بولسا، ئىككى كۈندىن كېيىن ئۆلۈپ كېتىدۇ.

مېڭە ئەتراپىدا ئىششىق بولۇپ، سۇيدۇكى سۈدەك كەلگەن بىرەر كىشىنىڭ كېسەلدىن خالاس تاپقانلىقى كۆرۈلمىدى. كۆپىنچە سەپرادىن بولغان سەرسام بوۋاسىرنىڭ قانىشى بىلەن تارقايدۇ. بەزىدە بىمارنىڭ ھارارىتى پەسىيىپ سوغۇقتىن بولغان سەرسامغا ئۆزگىرىدۇ. بەزىدە سەرسامدىن قۇتۇلۇپ، جۈدەتكۈچى قىزىتما ياكى جۇنۇنغا گىرىپتار بولىدۇ. كۆپىنچە ھەقىقىي بولمىغان سەرسام ھەقىقىي سەرسامغا ئۆزگىرىدۇ. ياشانغانلار ئىسسىقتىن بولغان سەرسامدىن ئىنتايىن ئاز ساندا ساقىيىدۇ.

بەزى تېۋىپلار مۇنداق دەيدۇ: بەزىدە ئىسسىقتىن بولغان سەرسامغا ئوخشاش بىر كېسەل قىزىتمىسىز يۈز بېرىدۇ. بۇنىڭ قىزىتمىسىز بولۇشى كېسەلنىڭ ئىششىقتىن خالىي ئىكەنلىكىنىڭ دەللىلىدۇر. لېكىن بۇ بىمار ئىنتايىن بىئارام بولۇپ، سەكرەپ بىر يەردە مۇقىم تۇرالمايدۇ، تاملارغا يامىشىدۇ، ئاچچىقلىشى، غەم - قايغۇسى، ئۇسسۇزلۇقى، دەم سىقىلىشى ئېغىر بولىدۇ. ئەگەر سۇ ئىچسە پۇرقۇپ قۇسۇۋېتىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، بۇ كېسەل كۆپىنچە شۇ كۈنى بىمارنى ئۆلتۈرىدۇ، بەزىدە بىمار تۆت كۈنگىچە ياشايدۇ. لېكىن بۇ كېسەللىكتىن ھېچقانداق كىشى قۇتۇلالمايدۇ، بەلكى بىمارلارنىڭ يۈزى ۋە تىلى قارىدايدۇ، كۆزلىرى قېتىپ قالىدۇ ۋە ئۇلارنىڭ ھالى غەمكىن كىشىنىڭ ھالىدەك بولۇپ قالىدۇ، ئاندىن ھەربىرى بوشاپ، تومۇر سوقۇشى سۇسلاپ، ئۆلۈپ كېتىدۇ. بۇ خىلدىكى بىمارلارنىڭ كۆپىنچىسى بوغۇلۇپ قېلىپ ئۆلۈپ كېتىدۇ. بۇ خىل بىمارنىڭ يۇگۇرۇپ، ئاندىن يېقىلىپ چۈشۈپ ئۆلۈپ كەتكەنلىكىنى كۆرمەيسىز.

مەن دەيمەنكى، بۇ مېڭىنىڭ باشقا شەرەپلىك بىر ئەزاغا شېرىكلەشكەنلىكى سەۋەبىدىن بولۇشى مۇمكىن، مەسىلەن: نەپەس مۇسكۇلىدا ئېغىر تەشەننۇج ياكى خەنناق (بوغما) تەرەپكە ماڭىدىغان باشقا بىر بۇزۇقلۇق يۈز بېرىپ، بۇ مېڭىگە يېتىپ كەلسە، مېڭىنى قالايمىقانلاشتۇرۇپ

بۇزىدۇ، ئەقلىنى ئېلىشتۇرىدۇ، گال ۋە كۆكرەك ئەتراپىنى قۇرۇتۇپ، ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلىدۇ.

2 - پەسىل سەرسامنىڭ ئورتاق ئالامەتلىرى توغرىسىدا

ھەقىقىي سەرسام تۇرلىرىنىڭ ئورتاق ئالامەتلىرى كۆپىنچە چۈش ۋاقتىدا كۆچىيدىغان، داۋاملىق بولىدىغان قۇرۇق قىزىتما بولىدۇ، بىر قېتىم ھەددىدىن زىيادە بولىدىغان، يەنە بىر قېتىم سۆزلەشنى يامان كۆرۈپ ۋە ھۇرۇنلۇق قىلىپ سۆزى يوقىلىدىغان، جۆيلۈش، ئەقىل ئېلىشىش، بۇنىڭ كۆپىنچىسى تۆتىنچى كۈنىگە يېقىن بولىدۇ. قول - پۇتلىرىنى قالايمىقان ھەرىكەتلەندۈرۈش، تەرتىپسىز، قالايمىقان چوڭ نەپەسلىنىش، قوۋۇرغا باشلىرى ئۈستى تەرەپكە تارتىشىش قاتارلىقلار بولىدۇ. سەرسام بولۇشتىن بۇرۇن ئەزالارنىڭ لىكىلدىشى سەرسامدىن ئاگاھلاندۇرىدۇ، بەزىدە بۇ خىل بىمارلاردا قالايمىقان ئۇيقۇ بولۇپ، ئۇلار ئويغىنىپ ۋارقىرايدۇ. بەزىدە ئۇخلاپ، بەزىدە ئۇخلىمايدۇ، كۆپىنچە ئۇلارنىڭ ئۇيقۇسى قالايمىقان، خىيال ۋە قورقۇنچلۇق بۇزۇق چۈشلەر بىلەن ئارىلىشىپ كەتكەن بولىدۇ. ۋارقىراپ قالايمىقان ئويغىنىدۇ، بىمار ھاياسىز، يۇرەكلىك، ئادەتتىن تاشقىرى ئاچچىقلىنىدىغان بولىدۇ، يورۇقلۇقنى ئۆچ كۆرىدۇ ۋە ئۇنىڭدىن قاچىدۇ، تىللىرى بەك كالامپايلىشىدۇ، يېرىكلىشىدۇ، تىللىرىنى چىشلەيدۇ، بەزىدە تىلى ئىششىپ قالىدۇ. كۆپىنچە ئاۋازى يوقىلىدۇ، سۈنى ئىچىشنى ئارزۇ قىلسىمۇ كۆپ ئىچەلمەيدۇ ۋە سۈنى كۆڭلى بەك تارتمايدۇ. كۆپىنچە قول - پۇتلىرى سوۋۇشتا سەۋەب بولىدىغان سىرتقى سوغۇقلۇق بولماي تۇرۇپ قول - پۇتلىرى سوۋۇيدۇ.

سۈيدۈكى سۈيۇق ۋە لەتىلىككە مايىل بولىدۇ، ئەمما تومۇرنىڭ قاتتىق بولغانلىقى ۋە قۇۋۇەتنىڭ تومۇردىكى كۈچلۈك ماددىغا بېسىلىپ ئاجىزلىغانلىقى سەۋەبىدىن داۋالاش قىيىن بولغان نېرۋىلىق ئەزادا ئىششىق بولغانلىق سەۋەبتىن تومۇر سوقۇشى قاتتىق بولىدۇ. بىراق خەتەرگە يېقىنلاشسا، تومۇر سوقۇشى قاتتىق بولمايدۇ، چۈنكى قۇرۇقلۇق تومۇرنى يىغىدۇ ۋە چىڭىتىدۇ. تومۇر يىغىلىشنىڭ ئاخىرى بىلەن كېڭىيىشنىڭ دەسلىپى تېزرەك بولىدۇ. تومۇرنىڭ ھەرە چىششىمان سوقۇشى ئازراق دولقۇنسىمان سوقۇشتىن خالىي بولمايدۇ. چۈنكى، مېڭىنىڭ جەۋھىرى ھۆلدۇر. بەزىدە ئۇلارنىڭ تومۇرى بىر نەچچە قېتىم كېڭىيىدۇ ياكى ھاجەتنىڭ يۇقىرىلىقىدىن تومۇر چوڭ ۋە ئارقىمۇئارقا سوقىدۇ. تومۇرنىڭ ئورۇنلىششى ئوخشاش بولمايدۇ ۋە تىترەپ سالىدۇ. بۇ ھوشسىزلىنىشتىن ئاگاھلاندۇرغۇچىلارنىڭ بىرىدۇر. بىراق تومۇرنىڭ قاتتىقلىقى، قۇۋۇەتنىڭ كۈچلۈكلۈكى سەۋەبىدىن بولغان تومۇر قالايمىقان سوقۇش تىترەش

تۇرىدىن بولسا، هوشسىزلىنىشتىن ئاگاهلاندۇرمايدۇ. بەزىدە بۇ خىل كىشىلەرنىڭ تومۇرى يىغىلىپ سوقۇپ تەشەننۇجتىن ئاگاهلاندۇرىدۇ.

ئەگەر ئۆتكۈر كېسەللىكلەر ئالامەتلىرى ۋە ئېغىر قىزىتما كۆرۈلسە ۋە قەۋزىيەت بولسا، بۇ، سەرسامدىن كۆچلۈك ئاگاهلاندۇرغۇچىلاردەك ئاگاهلاندۇرىدۇ. بىمارىدا ئىسسىقتىن بولغان سەرسامدىن ئىلگىرى يېقىندىكى ئىشلارنى ئۇنتۇش، سەۋەبسىز ئاچچىقلىنىش، يامان چۈشلەرنى كۆرۈش، بېشى كۆپ ئاغرىش هەم ئېغىرلىشىش، مادىدا تولۇپ قېلىش قاتارلىقلار كۆرۈلىدۇ ۋە يەنە كۆپىنچە چىرايى سارغىيىش، ئۇزۇن ۋاقىت ئۇيقۇسىز قېلىش، قالايمىقان ئۇخلاش قاتارلىقلار كۆرۈلىدۇ. بۇ خىل ئالامەتلەر مادىدىلار مېڭىگە يۇزلىنىۋاتقان ۋە مېڭە تومۇرلىرىدا ئايلىنىۋاتقان مۇددەتتە كۆچىيىدۇ. ئەگەر كىشى سەرسامغا يېقىنلاشسا، مېڭە مادىدىنى سۈمۈرسە، باش ئارقىسىنىڭ تۆۋەنرەكىدە ئاغرىقنىڭ باشلانغانلىقى سېزىلىدۇ، بولۇپمۇ سەپرادىن بولغان سەرسامدا. ئەگەر كىشىلەردە بۇ كېسەللىك يۈز بەرسە ۋە مېڭە ئىششسا، ئالدى بىلەن بۇلارنىڭ كۆزلىرى قاتتىق قورۇپ، ئاندىن ياش ئېقىشقا باشلايدۇ، بولۇپمۇ ئىككى كۆزنىڭ بىرىدىن ياش ئېقىشقا باشلايدۇ. كۆپىنچە كۆز تومۇرلىرى قاتتىق قىزىرىدۇ، بەزىدە كۆز تومۇرى قىزارغاندىن كېيىن بۇرنۇدىن قان تامچىلايدۇ. كۆپىنچە بۇلار كۆزلىرىنى ئۇۋۇلايدۇ، ئىككى قولىدىن باشقا ئەزالىرىنى مىدىرلاتمايدۇ، چۈنكى، بۇ كىشى بەزىدە ئىككى قولىنى قالايمقان هەرىكەتلەندۈرىدۇ ۋە سامان، ئەخلەتلەرنى تېرىيدۇ، بەزىدە يۇقىرىقى ئەهۋاللار كۆزىنى يۇمۇۋېلىش بىلەن، بەزىدە چەكچىيىپ قاراش ۋە ئاچچىقلىنىش بىلەن بولىدۇ. بەزىدە راۋان سۆزلەشكە هۇرۇنلۇق قىلىپ، تىلىنى مىدىرلىتىپ قويىدۇ. بەزىدە ئۇلاردا بىلىپ - بىلمەي سۆيدۈك تامچىلايدۇ. بۇ، قىزىتمىلاردا سەرسامنىڭ هازىر بارلىقىغا كۆچلۈك دالالەت قىلىدۇ. بىمارنىڭ ئەزالىرىدا ئاغرىق بولسىمۇ، ئاغرىقنى بىلەلمەيدۇ، بەلكى ئۇلارنىڭ ئاغرىۋاتقان ئەزالىرىنىڭ بىرەرسىنى قاتتىق تۇتسىمۇ ئاغرىقنى سەزمەيدۇ. بىز بۇ هەقتە كۆپرەك سۆزلەپ مۇنداق دەيمىز.

ئەگەر ئىششىق ئالدى تەرەپتە بولسا، خىيالىنى بۇزىدۇ. بۇ خىل بىمارلار كىيىمىدىن ئەخلەتلەرنى، تاملاردىن سامان ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەرنى تېرىشقا باشلايدۇ، مەۋجۇت بولمىغان سېيمالارنى خىيال قىلىدۇ.

ئەگەر ئىششىق ئوتتۇرىغا مايىل بولسا، پىكرىنى بۇزۇپ، بىلىدىغان نەرسىلىرىنىمۇ ئارىلاشتۇرۇپ قويىدۇ، كۆپ سۆزلەيدۇ.

ئەگەر ئىششىق ئارقا تەرەپكە مايىلراق بولسا، كۆرگەن نەرسىلىرىنى ئۇنتۇپ قالىدۇ ۋە دەرهال قىلالايدۇ، هەتتا بەزىدە بىرەر نەرسىنى تەلەپ قىلىپ، ئۇ ئالدىغا كەلتۈرۈلسە، بۇ نەرسىنى تەلەپ قىلغانلىقىنىمۇ ئەسلىيەلمەيدۇ، بەزىدە سىيىش ئۇچۇن سۆيدۈك قاچىسى تەلەپ قىلىپ،

كەلتۇرسە ئۇنىمۇ ئۇنتۇپ قالىدۇ، ئەگەر ئىششىق مېڭىنىڭ ھەممە تەرىپىگە ئومۇملىشىپ كەتكەن بولسا، بۇ ئالامەتلەرنىڭ ھەممىسى كۆرۈلىدۇ. ئەگەر مېڭە پەردىسى ئىششىش بىلەن بىرگە مېڭە ئىششىسا، چىراي ۋە كۆز قىزىرىدۇ، ئىككى كۆز پۇلتىيىپ چىقىدۇ، ئەگەر ئىششىق پەيدا قىلغۇچى ماددا قان بولسا، ئىككى كۆز قىزىرىدۇ. ئىششىق پەيدا قىلغۇچى ماددا خالىس سەپرا بولسا، ئىككى كۆز سارغىيىدۇ، ئەقىل ئېلىششىنىڭ باشقا ئەزانىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن بولغانلىقىغا ئەقىل ئېلىششىنىڭ بىراقلا يۇز بېرىشى ۋە باشقا ئەزانىڭ ئەھۋالىنىڭ بۇزۇلۇشىغا ئەگىشىپ كېلىشى ۋە باشقا ئەزانىڭ ئەھۋالىنىڭ تۆۋەنلىشى بىلەن تۆۋەنلەيدىغان، كۆپىيىشى بىلەن كۆپەيىدىغان كۇچلۇك تۇتقاقلىق قىزىتما بىلەن بىرگە بولۇشى دالالەت قىلىدۇ.

مېڭە ئىششىقىدىن بولغان ئەقىل ئېلىششى ئاز - ئازدىن پەيدا بولىدۇ ۋە داۋام بولىدۇ.

ھەقىقىي سەرسامنىڭ ئالامەتلىرى كېسەللىكتىن بۇرۇن بولۇپ، ئاندىن كېسەللىك يۈز بېرىدۇ، ئەمما ھەقىقىي بولمىغان سەرسامدا، ئىلگىرى باشقا ئەزانىڭ كېسەللىكلىرى كۆرۈلۈپ، ئاندىن سەرسامنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

كېرىگەت ۋە كۆكرەك مۇسكۇللىرى تەرەپتىن بولغان سەرسامدىن ئاۋۋال سەرسامنىڭ ئالامەتلىرى ۋە نەپەسلەنگەندە بىقىنى چوقۇلۇپ ئاغرىش، دەم سىقىلىش، تومۇرى ھەرە چىششىمان سوقۇش، كۆپىنچە دەسلەپتە قۇرۇق يۆتەل، ئاندىن ھۆل يۆتەل كۆرۈلۈپ، بەلغەم تۇكۇرۈش قاتارلىق زاتىلجەنبىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. ھارارەتنىڭ كۆپىنچىسى كۆكرەك ئەتراپىدا بولىدىغان داۋاملىق قىزىتما بىلەن بىرگە بولىدۇ. ھەقىقىي سەرسامدا ھارارەتنىڭ كۆپىنچىسى باشنىڭ ئەتراپىدا بولىدۇ ۋە بۇ كېسەللىكتە قوۋۇرغا باشلىرى ئۇستى تەرەپكە كۆپرەك تارتىشىدۇ. باشنىڭ ئومۇمىيسىدا بولماي، چوققا سۆڭەكنىڭ ئۇستىدە ئاغرىقنى سېزىش ھەقىقىي سەرسامغا خاس بولىدۇ. يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئالامەتلەر كۇچلۇك ھەم كۆپ بولمايدۇ، بىمار نەپىسى قالايمىقان بولۇپ، بەزىدە ئاجىزلاپ، ئارقىمۇئارقا نەپەسلىنىدۇ بەزىدە كېچىككە مايىل چوڭراق نەپەسلىنىدۇ ۋە نەپەس ئاجىزلىقى كۆپرەك بولىدۇ. بەزىدە ئۇھ تارتقاندەك نەپەسلىنىدۇ.

ئەمما ئىسسىقتىن بولغان ھەقىقىي سەرسامدا چوك نەپەسلىنىدۇ. ھەقىقىي سەرسام ۋە ھەقىقىي بولمىغان سەرسام كۇچلۇك ئەقىل ئېلىششتا ئورتاق بولىدۇ. لېكىن ھەقىقىي سەرسامغا ئەگىشىپ كەلگەن سەرسامدىن قىزىتما كۇچلۇك بولغاندا كۇچلۇك بولۇش، قىزىتما يەڭگىل بولغاندا يېنىكلەش قاتارلىقلاردا ئەگىشىپ كېلىش بىلەن پەرقلەندۇرۇلىدۇ.

ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدىكى خىلىتتىن بولغان سەرسامدا، ئاشقازان كىرىش ئېغىزى كۆيۈشۈش، كۆڭۈل ئېلىشىش، ئۇسساش، ئېغىز ئاچچىق بولۇش قاتارلىقلار سېزىلىدۇ.

باشقا ئەزالارنىڭ ئىششىقلىرى سەۋەبىدىن بولغان سەرسام شۇ ئەزانىڭ ئەھۋالىدىن بىلىنىدۇ، چۈنكى باشقا ئەزالارنىڭ ئىششىقى ئېنىق ۋە روشەن بولمىسا، ئەقىل ئېلىشىش ۋە سەرسامغا ئېلىپ بارمايدۇ، بۇلارنى بىلىۋالغايسىز.

3 ـ پەسىل ھەقىقىي سەرسام تۈرلىرىنىڭ ئالامەتلىرى توغرىسىدا

بىز دەيمىزكى، قاندىن بولغان سەرسامنىڭ تۇنجى ئالامەتلىرى شۇكى، يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئورتاق ئالامەتلەرنىڭ ھەممىسى كۆلۈش بىلەن يۈز بېرىدۇ ۋە بۇرۇندىن قان تامچىلايدۇ، چوڭ ـ چوڭ نەپەس ئالىدۇ، كۆزدىن ياش ئېقىپ چاپاقلىشىدۇ، شۇ سەۋەبتىن يۈز بېرىدىغان ئۈيقۇسىزلىق بولمايدۇ. تىلى قارىغا مايىل قىزىل، يىرىك بولۇپ، ئاندىن قارىدايدۇ ھەم تىلى ئېغىر بولىدۇ. بەزىدە تىل ئېغىر بولغانلىقى ئۈچۈن، سۆزلەشكىمۇ ھۇرۇنلۇق قىلىدۇ. بەزىدە كۆزگە كۆرۈنگەندەك مەلۇم بولىدىغان نەرسىلەر قىزىل بولىدۇ ۋە يۈز تومۇرلىرى قىزىل، كۆزى تۇشۇپ كەتكەن بولىدۇ. بەزى ۋاقىتتا كۆزنىگە قىزىل رەڭ كۆرۈنۈپ، تەشەننۇج كېلىپ چىقىدۇ. بەزىدە يۈزنىڭ تومۇرلىرىغا قان تولۇپ مەڭزى قىزىرىدۇ. كۆزلىرى خىلىتلار توشۇپ كەتكەن ھالەتتە بولىدۇ، يەنى كۆزلىرىگە قان تولىدۇ. بەزىدە زۆرۈرىيەتسىز ئارقا ـ ئارقىدىن ئولتۇرۇپ قوپىدۇ.

خالىس سەپرادىن بولغان سەرسامدا ئۈيقۇسىزلىق كۆپ بولىدۇ، كۆز ئىنتايىن قۇرۇيدۇ، تىلى بەك يىرىكلىشىدۇ، دەسلەپتە سارغىيىپ، ئاندىن قارىدايدۇ ۋە قىزىتما كۈچلۈك بولىدۇ، بىمار ئىككى كۆزنىنى سىيلاشنى بەك ياخشى كۆرىدۇ، كۆزنىگە سېرىق نەرسىلەر كۆرۈنىدۇ. ئەخلاقى يىرتقۇچ ھايۋانلاردەك بولىدۇ، سەكرەيدۇ، جېدەلىلىشىشكە ئامراق بولىدۇ، خۇددى ئۇرۇشقىلى قويقان كىشىلەرنىڭ ھالىتىدەك بولىدۇ. بۇرنى، بولۇپمۇ بۇرۇن ئەتراپى ئىنچىكىلىشىدۇ، پېشانىلىرى ئۇستى تەرەپكە قاتتىق تارتىلىدۇ. كۆيگەن سەپرادىن بولغان سەرسام (ئۇ ناچار ھەم ئادەمنى ھالاك قىلىدۇ) نىڭ تۇنجى ئالامەتلىرى شۇكى، ئۇنىڭ بارلىق ئالامەتلىرى جۇنۇن، ئاچچىقلىنىش، چوڭ ـ چوڭ نەپەسلىنىش، بېھۇدە ھەرىكەت قىلىش قاتارلىقلار بىلەن بىرگە يۈز بېرىدۇ. كۆزلىرى تۇتۇق بولۇپ، ئۇنىڭ رەڭگى سۇبار (قىزىللىق ئارىلىشىدىغان سېرىقلىقتۇر) نىڭ رەڭگىگە ئوخشايدۇ ياكى سۇبارنىڭ ئۆزىدەك بولىدۇ. ئەمما ئىسسىقتىن بولغان سەرسامنىڭ يۆتكەلگەنلىك ئالامەتلىرى، ئەگەر ئىسسىقتىن بولغان سەرسام سوغۇقتىن بولغان سەرسامغا يۆتكەلسە (بۇ بەك لايىقتۇر)، كۆز ئولتۇرۇشىدۇ، داۋاملىق كۆزنىنى يۇمۇۋالىدۇ،

ئېغىزىدىن شۆلگەي ئاقىدۇ، تومۇرى ئاستا ۋە يۇمشاق سوقىدۇ.

سەرسامنىڭ مېڭە ئىششىقىغا يۆتكەلگەنلىكىنىڭ ئالامىتى شۇكى، مېڭە ئىششىقىنىڭ ئالامىتى كۆرۈلىدۇ، بەزى ۋاقىتلاردا كۆزنىڭ قارىسى يوقلىپ، ئېقى كۆرۈنۈپ قالىدۇ، يېنىچە يېتىشقا ئۇنىماي پەقەت ئوڭدىسىغا ياتىدۇ، قورسىقى ئېسىلىدۇ ۋە قوۋۇرغا باشلىرى تارتىشىدۇ، قورساق ئەزالىرىنىڭ لىكىلدىشى كۆپ بولىدۇ.

سەرسامنىڭ جۈدەتكۈچى قىزىتمىغا يۆتكەلگەنلىكىنىڭ ئالامىتى، ئىككى كۆزنىڭ ئولتۇرۇشۇپ كېتىشى، قىزىتمىنىڭ پەسىيىشى، بەدەننىڭ ئورۇقلىشى، سەرسامنىڭ تەشەننۇجقا يۆتكەلگەنلىكىنىڭ ئالامەتلىرىنى تەشەننۇجنىڭ بايىندا سۆزلىدۇق.

4 - پەسىل تۇرلۇك سەرسامنى داۋالاش توغرىسىدا

ھەقىقىي سەرسامنىڭ تۇرلىرىنى ئورتاق داۋالاش قىيىال تومۇردىن قان ئېلىش ۋە يېتەرلىك قان چىقىرىش ياكى بەك كۆپ قان چىقىرىشتۇر. ئەگەر قان ئېلىشتا كۆچلۈك چەكلىگۈچى بولمىسا، قان ئېلىشقا ئالدىراش لازىمدۇر. قان ئالغاندا بىمار ھوشسىزلانسا ياكى ھوشسىزلىنىشقا يېقىنلاشقانلىق ئەھۋالى مەلۇم بولسا ئېھتىياتچانلىق بىلەن قان ئېلىش، ھوشسىزلىنىشقا يېقىنلاشقاندا قانىنى توختىتىش ۋە ھوشىدىن كېتىشكە يېقىنلاشقانلىقىنى بىلىشكە تەدبىر قوللىنىش لازىم. چۈنكى بۇ خىل كىشىلەرنىڭ سەگەكلىك ھالىتى بىلەن ھوشسىزلانغان ھالىتى ئېنىق بىلىنمەيدۇ، لېكىن تومۇر ھەربىتى بەزىدە ھوشسىزلىنىشقا يېقىنلاشقانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ، چۈنكى تومۇر تىترەپ سوقسا ياكى تۆۋەنلەپ سوقسا ۋە ياكى قالايمىقان سوقسا، ھەتتا بىرده چوڭ، بىرده كىچىك سوققانلىقى بىلىنسە، ھوشسىزلىنىشقا يېقىنلاشقانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ.

قان ئالغان ئورۇننى تېڭىشتا بىمارنىڭ ھەربىتى ۋە ئەقىلسىزلىك بىلەن جىم تۇرماي تېڭىقنى بوشتىۋەتمەسلىكى ئۈچۈن مەزمۇت تېڭىش لازىم. بەزىدە بىمار بۇزۇق خىيال سەۋەبىدىن تېڭىقنى ئۆزى يېشىپ تاشلۇۋېتىدۇ. ئەگەر بىمارنىڭ قۇۋۇتى كۆچلۈك بولسا ھەم كېسەلنىڭ ئېغىرلىقىدىن قان ئېلىش زۆرۈر بولسا، قىيىال تومۇردىن قان ئالغاندىن كېيىن پېشانە تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. ئەگەر بىمارنىڭ قۇۋۇتى ۋە ئەھۋالى ئومۇمىيۈزلۈك قان ئېلىشقا يارىمسە ياكى قولىدىن قان ئېلىش مۇمكىن بولمىسا، بىمارنىڭ قاتتىق ئاچچىقلىنىش، بىئارامچىلىق قاتارلىقلارنىڭ بىماردا يۈز بېرىشى قان ئېلىشقا ئېھتىياجلىق قىلسا، پېشانىدىن قان ئېلىنىدۇ. دەسلەپتە بىمارنىڭ بېشىغا سىركە ئارىلاشتۇرۇلغان قىزىلگۈل يېغى ۋە ئۇنىڭدىن باشقا يۇقىرىدا

سۆزلەنگەن سۆزۈتقۇچى ئۇسارىلەر سۇركىلىدۇ.

سەپرادىن بولغان سەرسام بىمارنىڭ بېشىغا ئەلق ئۆسۈملۈكى يوپۇرمىقىنى زىمات قىلىش ئىنتايىن مەنپەئەت قىلىدۇ. بىمار نەقىش ۋە سۇرەت بولمىغان، ھاۋاسى مۆتىدىل ئاددىي ئۆيدە تۇرغۇزۇلىدۇ. بولمىسا بىمار شۇ نەقىش ۋە سۇرەتلەرنى مۇلاھىزە قىلىشقا قىزىقىپ قالىدۇ، بۇ بىمارنىڭ مېڭە ۋە مېڭە پەردىسىگە زىيانلىق ئىشلارنىڭ بىرىدۇر. بىمار تۇرۇۋاتقان ئۆيدە ۋە بىمارغا يېقىن ئورۇندا نېلۇپەر، بىنەپشە، قىزىلگۈل، كافۇر قاتارلىقلارغا ئوخشاش سوغۇق تەبىئەتلىك پۈرىتىلمىلار ۋە بىز داۋالاش قانۇنىدا سۆزلىگەن پۈرىتىلمىلار بولۇش لازىم، بىمارنى زىيانلىق بولغان قالايمىقان ھەرىكەتلەردىن ۋە تەرتىپسىزلىكتىن يىغلىش ئۈچۈن بىمارنىڭ يېنىغا بىمارغا كۆيۈنىدىغان، بىمار ياخشى كۆرىدىغان ئەقىللىق دوستلىرىنى ۋە بىمار ھايا قىلىدىغان كىشىلەرنى تۇرغۇزۇش كېرەك. بىمارنىڭ تېنى كۈچلۈك بولسا، پېشانىسى ۋە بۇرنىغا ئازراق ئەپيۇننى يېقىنلىتىپ بولسىمۇ ئۇخلىتىشقا تىرىشىش لازىم. ئەگەر بىمارنىڭ تېنى ئاجىز بولسا، ئەپيۇن ئىشلىتىشتىن ئېھتىيات قىلىش كېرەك، چۈنكى ئۇ ھالاك قىلىدۇ. شۇڭا خەشخاش شەربىتىگە ئوخشاش نەرسىلەر ئىشلىتىلىدۇ، بېشىغا كاھۇ زىمات قىلىنىدۇ ۋە خەشخاش ئۇرۇقى ئارپا سۈيىدە ئىچكۈزۈلىدۇ. شۇنىڭغا ئاساسەن ۋاقىت يار بەرسە ۋە كېچىكتۈرۈشتە خەتەر بولمىسا، ئەڭ ياخشىسى كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە ئىككى كۈن ياكى ئۈچ كۈن قان ئېلىپ، كېسەللىكتىن مۇداپىئە قىلىنىدۇ. ئاندىن قان ئالماقچى بولسا، مۇمكىنقەدەر قانىنى كۆپ ئالماسلىق كېرەك ھەتتا بەدەندە زۆرۈر بولغاندا تەبىئەت بوھران كۆرەشلىرىگە ۋە ئوزۇقلۇقنى ھمايە قىلىشقا تاقابىل تۇرغۇدەك قان قالدۇرۇپ قويۇش لازىم.

قان ئالغاندىن كېيىن ئەڭ ياخشىسى بىمارغا ئارپا سۈيىگە قوشۇلغان قىزىلگۈل يېغى ياكى سۇ ۋە زەيتۇن يېغىغا ئوخشاش يەڭگىل ھۆقنىلەر ھۆقنە قىلىنىدۇ، ئەگەر چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش مەقسىتىدە بۇنىڭدىنمۇ كۈچلۈكرەكىگە ئېھتىياج چۈشسە، كۈچلۈكرەك ھۆقنىلەر ئىشلىتىلىدۇ. قول - پۇتلارنى ئۇۋۇلاش ۋە مۇجۇش، قول - پۇتلارغا ئىسسىق سۇ قۇيۇش، يۇقىرىدا سۆزلەنگەن تېڭىش ۋە باغلاش ئۇسۇلىنى ئىشلىتىش ھەمدە قول - پۇتلارغا ھجامەت قويۇش، بولۇپمۇ قىزىتما بولسا، قىزىتما تۆۋەنلىگەن ھالەتتە ۋە قىزىتما كۈچىيىشتىن بۇرۇن ھجامەت قويۇش قاتارلىقلارنىڭ قايسىبىرى بىلەن بولسۇن، ماددىلار تۆۋەن تەرەپكە تارتىلىدۇ. بەزىدە كېسەللىكنىڭ دەسلىپىدە بىمارنىڭ ئېغىزمانىغا ھجامەت قويۇش زۆرۈر بولىدۇ. بىمارغا دەسلەپتە لەتىف غىزالار بېرىلىدۇ، ھەتتا غىزاسىغا سىركەنجۇبىل سۇككەرى بەرسىمۇ بولىدۇ.

شۇنىڭدىن بىر كۈن ياكى ئىككى كۈن كېيىن غىزاسىغا سۈيۇق ئارپا سۈيى سىركەنجۇبىل بىلەن بېرىلىدۇ، ئاندىن قويۇق مائۇشەئىر سىركەنجۇبىل بىلەن بېرىلىدۇ. غىزا بېرىشتە بىمارنىڭ

قۇۋۇتنى ۋە كېسەللىك ئەھۋالىغا رىئايە قىلىنىدۇ. ھەرقاچان كېسەللىك ئالامەتلىرى ئېغىرراق كۆرۈلسە، غىزانى لەتىفلەشتۈرۈپ، بەكرەك ئۆتكۈر قىلىنىدۇ. بىراق قۇۋۋەت تۆۋەنلەپ كېتىش خەۋپى بولسا غىزا بېرىلىدۇ. بىمار بەك سوغۇق سۇدىن چەكلىنىدۇ، بولۇپمۇ كېرىگەتتە ياكى ئىچكى ئەزالاردا ئىششىق بولسا، ھەرقاچان كېسەللىكنىڭ يېنىكلىگەنلىكى كۆرۈلسە، غىزا تەدرىجىي كۆپەيتىپ بېرىلىدۇ ۋە كېسەللىك ئالامەتلىرى پەسەيسە قاپاق، سوغۇق تەبىئەتلىك كۆكتات، ماش، سوغۇق تەبىئەتلىك دانلىق زىرائەتلەر ئىسپىدباج قىلىپ بېرىلىدۇ ياكى مايلىق تاماقلار ۋە ياكى سوغۇق تەبىئەتلىك مېۋىلەر بىلەن چۈچۈمەل قىلىپ بېرىلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا سوغۇق سۇغا ياكى قار بىلەن بەك سوۋۇتۇلغان جۇلاپقا چىلانغان ئاق نان مەنپەئەت قىلىدۇ.

كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە مادداىنى توسقۇچى دورىلارنىلا ئىشلىتىش لازىم. بىراق ئىششىق باشتىن چىققان تومۇرلار بىلەن مېڭە پەردىسگە شېرىكلەشسە، ئازراق بوشتىش ۋە ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيتى بار دورىلارنى ئىشلىتىپ، ئاندىن قابىز دورىلارنى ئىشلىتىشكە ئېھتىياج چۈشىدۇ ۋە ھۆقنىگە بەك تايىنىلىدۇ، ئاندىن كۆپىنچە قابىز بولمىغان سوۋۇتقۇچى نۇتۇللار ئىشلىتىلىدۇ. ئۇخلىتىش ئۇچۇن بۇ نۇتۇللارغا ئازراق خەشخاش سېلىنىدۇ، يەنە خەشخاشنىڭ ئەكس تەسىرىگە قارشى تۇرۇش ۋە ئازراق تارقىتىش ئۈچۇن بابۇنە قوشۇلىدۇ. ئەگەر بۇ داۋالاشلار بىلەن كېسەللىك يېنىكلەپ جۆيلۈش قېيقالسا، بىمارنىڭ بەدەن قۇۋۋىتى كۈچلۈك بولسا، ئۆچكە سۈتى ئۆچكىنىڭ يېلىنىدىن، تېنى ئاجىز بولسا، ئايالالارنىڭ سۈتى بىمارنىڭ بېشىغا بۋاستە سېغىلىدۇ. ھەر قېتىم سۈتنى سېغىپ بىر سائەتتىن كېيىن بۇقرات مۇرەككەپ دورىلار بايىاندا ئېيتقىنىدەك بىنەپشە، گۈلسەۋسەن يىلتىزى، بابۇنە قاتارلىقلار چۈشكەن مۆتىدىل نۇتۇللارغا باشقا سوۋۇتقۇچى دورىلارنى قوشۇپ باش يۇيۇلىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ۋاقتى ئۇزىراپ كەتسە، يۇقىرىقى داۋالاشلار بىلەن يوقالمسا ياكى ئېغىر ئۇيقۇ كېسىلىدىكىدەك ئېغىرلىق بولۇپ، كېسەللىك دەسلەپكى مەزگىلدىن ئۆتۈپ كەتكەن بولسا ۋە بىمارىدا ھەرىكەتكە قارىغاندا جىملىق كۆپرەك بولسا، بىمارغا كۈچلۈك سوغۇقلۇق يەتكۈزىدىغان سوۋۇتقۇچىلارنى ئىشلەتمەسلىك، بولۇپمۇ خەشخاشنى ئىشلەتمەسلىك لازىم. بۇ ۋاقىتتا يەتتە كۈندىن كېيىن نۇتۇللارغا تاغ پىننىسى، يالپۇز، سۇزاپ، يەرلىك پىننە ئۇسارىسى، ئىكلىلمىلىك قاتارلىقلار قوشۇلىدۇ ۋە زىغىر ئۇرۇقى لوئابى، زەيتۇن يېغى ۋە سۇ بىلەن باشقا سۈركىلىدۇ، ئىسسىتىلغان ياغ بىلەن بەدەن دائىم تەرلىتىلىدۇ.

كېسەللىك ئۇزىراپ يەتتە كۈندىن ئېشىپ كېتىپ، بىمارنىڭ قۇۋۋىتىنى ساقلاپ قالماقچى بولغاندا، بىمارغا سۇ قوشۇلغان شارابتىن ئازراق ئىچكۈزۈلىدۇ. كۆپىنچە بىمار قەي قىلىپ

ياخشىلىنىدۇ. بەزىدە بەزى تېۋىپلار ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك ياغلار ئارىلاشتۇرۇلغان سۇ ئىچكۈزۈپ، ئۇلارنىڭ قەيسىلىشىنى ئاسانلاشتۇرىدۇ ۋە ئۇلارغا ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ. ئەگەر بىمارلار ئەقلى يوقالغانلىق ياكى سەزگۈسى ئاجىزلاشقانلىقتىن سىيمىسە، ئۇلارنىڭ دوۋسىقى ئىللىتىلغان ياغ بىلەن بوشاشتۇرۇلىدۇ. بۇ ياغلارنىڭ ئەڭ ياخشىسى زەيتۇن يېغىدۇر. بەزىدە دوۋساق ئىسسىق سۇ بىلەن ياكى بابۇنە قاينىتىلغان سۇ بىلەن نۇتۇل قىلىنىپ، ئاندىن سۈيدۈك ماڭغانغا قەدەر دوۋسقى بېسىلىدۇ. ھەر ۋاقىت مۇشۇنىڭغا ئەھمىيەت بېرىپ، سىيگۈسى كەلگەنلىكىدىن گۇمان قىلىنغان ھەرقانداق ۋاقىتتا دوۋسقى بېسىلىدۇ، ئەگەر بۇنىڭ بىلەن سۈيدۈك كەلمىسە، يۇقىرىدا سۆزلەنگەن بويىچە نۇتۇل قىلىنىدۇ. بىماردا قالايمىقان ئۆرۈلۈش كۆپ بولۇپ، بەك زىيان قىلغانلىقى بىلىنسە، باغلاپ قويۇلىدۇ. بولۇپمۇ قان ئېلىپ، تېخى قان ئالغان ئورۇن پۈتمىگەن بولسا، ئەگەر كېسەللىك يېنىكلەپ، ئاساسلىق كېسەللىك بەكرەك چىقىپ كەتكەن بولسا، جۈدەپ كەتكۈچىلەرگە تەدبىر قىلغانىدەك تەدبىر قىلىنىدۇ، داۋاملىق سەگەنچۈككە سېلىپ تەۋرىتىپ بېرىلىدۇ، كېسەللىك قايتا قوزغىلىۋالماسلىق ئۈچۈن بىمار ناچار شامال، ئىسسىق، زەھەرلىك، بۇزۇق ھاۋا ۋە قۇياش نۇرىدىن يىراق تۇرغۇزۇلىدۇ. ئۇخلىتىشنىڭ كۆپ پايدىسى بولغاچقا، ئۇخلىتىش ئۈچۈن مۇنچىغا چۈشۈرمەكچى بولغاندا تاتلىق سۇدا يېنىك مۇنچىغا چۈشۈرۈلىدۇ، بىمارغا ئاسان سىڭدىغان گۆشلەر كۆپ بېرىلىدۇ، مانا بۇلار سەرسام بىمارلىرىنى داۋالاشتىكى ئومۇمىي سۆزدۇر.

سەپرا بىلەن قان خىلتى ئالمىشىپ تۇرىدىغان سەرسامدا، سەپرادىن بولغىنىنى داۋالاشتا سەپرانى سۈرۈپ چىقىرىشقا كۆپرەك، قان ئېلىشقا ئازراق ئېھتىياج چۈشىدۇ. سەپرانى يۇقىرىدا سۆزلەنگەن يېنىك تېيىلدۇرغۇچى دورىلار ۋە قانىنى تازىلىغۇچى ئىچكۈزۈپ سۈرگۈزىدىغان دورىلار بىلەن سۈرگۈزۈلىدۇ. چوڭ تەرەتنىڭ ھەر خىل كېلىپ تۇرىدىغانلىقى بىلىنسە، بۇ سۈرگىگە شاھتەررە قوشۇلىدۇ. بەزىدە چوڭ تەرەتنىڭ بىمارنىڭ ئادىتى بويىچە كېلىشىگە ئىشەنچ قىلغاندا، بۇ سۈرگىگە سوقمونىيا قوشۇلىدۇ. سەپرادىن بولغىنىدا قان ئالغاندا، ھوشسىزلىنىشقا يېقىنلاشقۇدەك دەرىجىدە ئالماي، بەلكى ھوشسىزلىنىشتىن ئېھتىيات قىلىپ تۇرۇپ يېتەرلىك مىقداردا قان ئېلىپ، ئاندىن سۈرگە بىلەن تازىلىنىدۇ ۋە يەنە بىمارنىڭ دورىلىرى ھۆل سوغۇق قىلىنىدۇ.

قاندىن بولغان سەرسامغا بېرىلىدىغان غىزالار سوغۇقتۇر، بۇ غىزالار سۈرگە ۋە ھۆقنىلەرنى ئىشلىتىپ بولغاندا قابىز بولسىمۇ بولىدۇ، مەسىلەن: غوراپ، ئانار چۈشكەن غىزا، بېھى چۈشكەن غىزا، ئالما چۈشكەن غىزالارغا ئوخشاش.

سەپرادىن بولغان سەرسامغا يۇقىرىقى غىزالار مۇۋاپىق كەلمەي، بەلكى قاپاق چۈشكەن غىزا ۋە ئارپا چۈشكەن غىزا، يەنى ئاقلانغان ئارپىدىن تەييارلانغان غىزا ۋە ئسپىدباج شورپىسى، ياۋا پالەك چۈشكەن غىزا، تۇخۇم سېرىقى چۈشكەن غىزا ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش غىزالار مۇۋاپىق كېلىدۇ. بۇ غىزالار سىركە، شېكەر بىلەن ياكى قارىئۇرۇك بىلەن ۋە ياكى ئەينۇلا ھەم ئۇنىڭ ئوخشاشلىرى بىلەن چۈچۈمەل قىلىنىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، سەپرادىن بولغان سەرسامدا سوۋۇتۇشقا، قاندىن بولغان سەرسامدا تارقىتىشقا كۆپرەك ئېھتىياج چۈشىدۇ. سەپرادىن بولغان سەرسامدا قاندىن بولغان سەرسامدىكىدەك سوۋۇتۇشتىن پۈتۈنلەي ئېھتىيات قىلمىسمۇ ۋە سوغۇق سۇدىن پۈتۈنلەي يىراق بولمىسمۇ بولىدۇ. بۇنىڭدا ئۇخلىتىشقا كۆپرەك كۆڭۈل بۆلۈش لازىم. ئۇخلىتىش ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان نۇتۇللار بىلەن ۋە كاھۇ يېغى، قاپاق يېغى ۋە ئۇنىڭ ئوخشاشلىرىنى بۇرۇنغا تېمىتىش بىلەن بولىدۇ. سەپرادىن بولغان سەرسامدا سەپراسى كۆيگەن بولسا، ھۆللۈك يەتكۈزۈشكە بەكرەك كۆڭۈل بۆلۈنىدۇ، مۇمكىنقەدەر سوغۇقلۇق ۋە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى ھۆقنىلەر ئىشلىتىلىدۇ.

5 - پەسىل مېڭە جەۋھىرىنىڭ ئۆزىدە يۈز بەرگەن قاندىن بولغان ئىششىق توغرىسىدا

بۇ ئىششىق كۆپىنچە مېڭىنى ئىششىتىدىغان ئوفۇنەتلەنگەن قاندىن يۈز بېرىدۇ. بەزىدە بۇ ئىششىق ئىششىغان ئورۇنلارنى بۆلۈپ، مېڭە تور پەردىسىگە كىرىپ كېتىدۇ. بۇ خىل ئىششىقتا باش يېرىلىشقا تاسلا قالىدۇ، ئاغرىق ئېغىرلايدۇ، ئىككى كۆز قىزىرىدۇ ۋە پۈلتىيىپ چىقىدۇ. ئىككى مەڭزىمۇ بەك قىزىرىدۇ، بەزىدە ئاشقازان شېرىكچىلىكى بىلەن بىمارداقەي قىلىش، كۆڭۈل ئېلىشىش كۆرۈلىدۇ. ئادەتتىكىچە ئوڭدا يېتىشنىڭ ئەكسىچە قالايمىقان ئوڭدا يېتىشقا بەك مايىل بولىدۇ. بۇ ئىششىق كۆپىنچە ئۈچ كۈن ئىچىدە ئۆلتۈرىدۇ، ئەگەر ئۈچىنچى كۈنىدىن ئۆتۈپ كەتسە ساقىيىش ئۈمىدى بولىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، بۇ كېسەللىكىنى داۋالاش بەك قىيىن ئەمەستۇر. ئەگەر داۋالاش قىيىن بولسا، بۇ كېسەلگە مۇشۇ قىيامەتكى شەرەپلىك ئەزا بولغان مېڭە بەرداشلىق بېرەلمەيتتى. بۇنى داۋالاش سەرسامنى داۋالىغان بىلەن ئوخشاشتۇر ۋە ئۇنىڭدىن كۈچلۈكرەكتۇر. بۇ كېسەلدە ئورتاق قان ئېلىنىدىغان تومۇر ۋە باشقا تومۇرلاردىن قان ئالغاندىن كېيىن تىل ئاستىدىكى

تومۇردىن قان ئېلىش بەك مەنپەئەت قىلىدۇ.

6 ـ پەسىل مېڭىدىكى يەلتاشما ۋە قۇبا توغرىسىدا

بەزىدە مېڭىنىڭ ئۆزىدىمۇ يەلتاشما ۋە قۇبا يۈز بېرىپ، ئاغرىش ۋە هارارەت ئىنتايىن كۈچلۈك بولىدۇ، لېكىن هارارەت يوشۇرۇن بولغانلىقتىن يۈزدە، بولۇپمۇ كۆزدە سوغۇقلۇق يۈز بېرىپ، ئاندىن بىراقلا قىزىپ كېتىدۇ ۋە قىزىرىدۇ. ئەمما كۆپىنچە ۋاقىتلاردا سېرىقما سوغۇققا مايىل بولىدۇ، ئېغىزى بەك قۇرۇيدۇ، بىمارىدا قاندىن بولغان ئىششىقىكىدەك ئېغىر ئۇيقۇ كېسىلى بولمايدۇ. لېكىن بۇ كېسەلدە ئالامەتلەر قورقۇنچلۇقراق، قىزىتما ئېغىرراق بولىدۇ، بۇنى داۋالاش سەبارا ساراڭلىقنى داۋالاش بىلەن ئوخشاشتۇر. بۇ كېسەللىكنىڭ كۆپىنچىسى ئۇچىنچى كۈنىلا ئادەمنى ئۆلتۈرىدۇ. ئەگەر ئۇچىنچى كۈنى ئۆلتۈرمىسە، كېسەللىكتىن قۇتۇلۇپ قالالايدۇ. باللاردا مېڭە يەلتاشمىسى يۈز بېرىپ، چوققىسى ۋە ئىككى كۆزى ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ، چىرايى سارغىيىدۇ، ئومۇمىي بەدىنى قۇرغاقلىشىدۇ. بۇنىڭدا تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى سۇۋۇتۇلغان قىزىلگۈلنىڭ يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ هەر سائەتتە بىر قېتىم سۈركەش، ئۇسارىلەر ۋە هۆل سوغۇق تەبىئەتلىك كۆكتاتنى باشقا سۈركەش بىلەن، بولۇپمۇ قاپاق، قوغۇن شاپىقى، تەرخەمەك ۋە ئۇنىڭدىن باشقىلارنى هەممىگە مەلۇم بولغان بويىچە سۈركەپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

7 ـ پەسىل سەبارا (هەددىدىن زىيادە ساراڭلىق) توغرىسىدا

سەبارا ـــ سەپراۋى ئىسسىقلىقتىن بولغان سەرسام بىلەن بىرگە يۈز بېرىدىغان، هەتتا ئادەم سەرسامغا گىرىپتار بولۇش بىلەن بىرگە مەجنۇن هالەتتە قالايمىقان هەرىكەت قىلىپ، قالايمىقان جۆيلۈيدىغان هەددىدىن زىيادە ساراڭلىققا قارىتىلىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان سەبارا قوشۇلمىغان سەرسام جۆيلۈش ۋە ئەقىل ئېلىشىشتىن كېيىن پەيدا بولىدۇ، بۇنىڭ بىلەن ساراڭلىق بولمايدۇ، ئەگەر ساراڭلىق بولسا، ئۇ سەبارا بولىدۇ. يەنە سەبارا ئىسسىقتىن بولغان سەرسام بىلەن مۇرەككەپ بولغان مانىياغا ئوخشاشتۇر، خۇددى ئىسسىقتىن بولغان سەرسام ئىششىق ۋە مالىخولىياغا ئوخشىغاندەك. كۆپىنچە سەبارادا ئالدى بىلەن جۇنۇن بولۇپ، ئاندىن ئىششىق ۋە قىزىتما ئەگىشىپ كېلىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان سەرسام پەقەت خالىس سەپرا ۋە كۆيگەن سەپرادىن بولغاندا سەبارا بولىدۇ. چۈنكى سەپرا مېڭىگە ئىتتىرىلىپ مېڭىگە يېتىپ

كېلىش بىلەنلا جۇنۇننى پەيدا قىلىپ، جۇنۇن بىلەن بىرگە ياكى جۇنۇندىن كېيىن ئىششىق پەيدا قىلسا، سەباراغا سەۋەب بولىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان سەرسامدا جۇنۇن ئىششىقتىن پەيدا بولىدۇ. سەبارادا جۇنۇن ۋە ئىششىق بىر ماددىدىن پەيدا بولىدۇ. گەرچە بەزىدە جۇنۇن بىلەن ئىششىق بىر - بىرىنىڭ كۈچىيىشىگە سەۋەب بولسىمۇ، بىرى يەنە بىرىگە سەۋەب بولمايدۇ. ئەگەر سەبارا كۆرۈلۈشكە باشلىسا، ئېغىر ئۈيقۇ ئۇزۇن بولىدۇ، بىمار بىئارام ئۇخلايدۇ، ئۈيقۇدا چۆچۈيدۇ، سەكرەيدۇ، ئارقىمۇئارقا كۆپ نەپەسلىنىدۇ، ئۇنتۇغاق بولىدۇ، سوئالغا ئۈيغۇن بولمىغان جاۋابلارنى بېرىدۇ، ئىككى كۆزى قىزىرىدۇ ۋە قالايمقان ھەرىكەت قىلىدۇ. خۇددى بىر نەرسە چاپاقلىشىپ قالغاندەك ئېغىرلىق بولىدۇ، بەزىدە كۆزىدە بىز يۇقىرىدا سۆزلىگىنىمىزدەك سېرىقلىق بولىدۇ. بۇخارات ئۆرلىگەنلىكى ئۈچۈن گەجگىدە تارتىشىش ۋە ئاغرىق سېزىلىدۇ، يەنە بىر كۆزىدىن ئىختىيارسىز ياش ئاقىدۇ. كېسەللىك بېكىنىۋالسا، قىزىتما ئېغىرلاپ، تىل يېرىكلىشىپ قۇرۇيدۇ، ئاندىن ئاخىرىدا بەدەن ئاجىزلىغانلىقتىن قاپاقلارنىڭ ھەرىكىتى پەسىيىدۇ. ھەرىكەت قىلىش ھەتتا قاپاقلارنى ھەرىكەتلەندۈرۈشمۇ ئېغىر كېلىدۇ، سۆزلەشتىن ئاجىز كېلىش ۋە ئاز سۆزلەش بىلەن بىرگە جۇنۇندىن تۇرۇپ - تۇرۇپ جۆيلۈش قېپقالىدۇ، كۆپىنچە ئەخلەت، سامانلارنى تېرىشقا يۈزلىنىدۇ، قۇرۇقلۇقتىن تومۇرى ئاجىز، كىچىك، قاتتىق سالىدۇ. بەزىدە خالىس سەبارا يۈز بەرمەي، بىمارنىڭ سۆزلەش، ئەستە تۇتۇش ۋە ھەرىكەت قىلىشى قالايمىقانلىشىپ، بەزىدە تەرتىپلىك، بەزىدە تەرتىپسىز بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا كۆپرەك ھۆللۈك يەتكۈزۈش بىلەن بىرگە سەپرادىن بولغان سەرسامنى داۋالاشنىڭ تەدبىرلىرى ئۆز ئەينى قوللىنىلىدۇ. داۋاملىق قول - پۇتى باغلاپ بېرىلىدۇ.

8 - پەسىل لىيسىرغىس (سوغۇقتىن بولغان سەرسام بولۇپ، ئۇنىڭ تەرجىمىسى ئۇنتۇغاقلىقتۇر) توغرىسىدا

باش جام سۆڭكىنىڭ ئىچىدىكى بەلغەمدىن بولغان ئىششىق لىيسىرغىس دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ، بەلغەمدىن بولغان سەرسامدۇر. بۇ ئىششىقنىڭ كۆپىنچىسى مېڭە پەردىلىرى، مېڭە قېرىنچىلىرى ۋە مېڭە تېنىدە بولماستىن، مېڭە جەۋھىرىدىكى يوللاردا بولىدۇ. چۈنكى مېڭە پەردىلىرى قاتتىق بولغانلىقتىن يىغىلىپ، پەردىلەرگە بەلغەم ئىنتايىن ئاز ئۆتىدۇ ۋە چاپلاشقاق بولغانلىقى ئۈچۈن مېڭە جەۋھىرىگىمۇ ئىنتايىن ئاز ئۆتىدۇ، خۇددى زاتىلجەنبىمۇ كۆپىنچە

ۋاقتلاردا سەپرادىن بولغىنىدەك. بەلگەمنىڭ نېرۋىلىق قاتتىق پەردىگە ئۆتۈشى ئاز بولغانلىقتىن زاتىلجەنبە ئاز ساندا بەلگەمدىن بولىدۇ، ئاز ساندا بەلگەم خىلتىددىن زاتىلجەنبە بولۇش مۇمكىن بولغىنىدەك لىيسرغسنىڭ مېڭە جەۋھىرى ۋە مېڭە پەردىلىرىدە يۇز بېرىشمۇ مۇمكىن. بۇ، كېسەللىك ئالامىتىنىڭ نامى بىلەن ئاتالغاندۇر، چۈنكى لىيسرغسنىڭ تەرجىمىسى ئۇنتۇغاقلىقتۇر. بۇ كېسەللىكتە ئۇنتۇغاقلىق داۋام بولىدۇ. نۇرغۇن تېۋىپلار بۇ كېسەللىكنىڭ سوغۇقتىن پەيدا بولغان ئىششىقتىن كېلىپ چىققانلىقىنى بىلمەي، بەلكى بۇ كېسەللىك ئۇنتۇغاقلىقنىڭ ئۆزى دەپ ئويلاپ خاتالىشىدۇ. شۇنىڭغا ئاساسەن بەزى تېۋىپلار مېڭىدىكى سوغۇقتىن بولغان ئىششىقنى سەۋەبىدىن بولسۇن ياكى بەلگەمدىن بولسۇن لىسرغىس دەپ ئاتايدۇ. بىراق ئىلگىرىكى تېۋىپلارنىڭ كۆپىنچىسى لىيسرغس دېگەن بۇ ئىسىم بىلەن مەخسۇس بەلگەمدىن بولغان سەرسامنى ئاتىغان. ئەگەر خالىسىڭىز بۇ ئىسىم بىلەن بەلگەمدىن بولغان ئىششىق، سەۋەبىدىن بولغان ئىششىقنىڭ ئىككىلىسىنى ئاتىسىڭىز بولىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ ماددىسى كۆز ئالدى قاراڭغۇلىششىنىڭ ماددىسىغا يېقىنراق بولسىمۇ، بىراق بۇ كېسەللىكنىڭ ماددىسى كۆز ئالدى قاراڭغۇلىششىنىڭ ماددىسىغا قارىغاندا مۇستەھكەمرەكتۇر. بۇ كېسەللىك بەلگەم خىلتى پەيدا قىلىدىغان ۋە بۇخارات قوزغاش خۇسۇسىيىتى بار ھەرقانداق نەرسىدىن پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ كېسەللىك كۆپىنچە پىياز يېيىشتىن ۋە تاماق سىڭمەسلىك، شارابنى كۆپ ئىچىش، مېۋىلەرنى كۆپ يېيىش قاتارلىقلاردىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى

باش يېنىك ئاغرىيدۇ، تۆۋەن قىزىتما بولىدۇ. چۈنكى، ئوفۇنەتلەنگەن خىلتىلاردىن بولغان ھەرقانداق ئىششىقتا چوقۇم قىزىتما بولىدۇ. مانا بۇ ئېغىر ئۈيقۇ كېسەللىكىدىن پەرقلەندۇرىدىغان تەرىپىدۇر. لېكىن بۇ كېسەللىك بەلگەم ماددىسىدىن بولغانلىقى ئۈچۈن قىزىتما يەڭگىل بولۇپ، بەزىدە بۇ قىزىتمىنى ھېس قىلغىلى بولمايدۇ. بەزىدە بۇ كېسەلدە ئېغىر ئۈيقۇ كېسىلى كۆرۈلۈپ، كۆزىنى ئاچقان ھامان كۆزى يۇمۇلۇپ قالىدۇ ۋە ئۇنتۇغاقلىق، ئارىلاپ ئاستا ئاجىز نەپەسلىنىش (بۇ نەپەسلىنىشنىڭ ھەممىسى ئازراق دەم سىقىلىش ۋە بەلگەم بىلەن بولىدۇ)، كۆپ تۈكۈرۈش، كۆپ ئەسنەش، ئېغىزنى ئېچىپ، يۇمۇش قاتارلىقلار كۆرۈلىدۇ. بەزىدە ئېغىزنى يۇمۇشنىڭ زۆرۈر ئىكەنلىكىنى ئۇنتۇپ قالغانلىقتىن ياكى ئېغىزنى يۇمۇشنى ئىرادە قىلسىمۇ ھۇرۇنلۇق قىلغانلىقتىن ئەسنەش ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش ھەرىكەتلەرنى قىلغاندىن كېيىن ئېغىزى ئوچۇق ھالەتتە قالىدۇ. ئاشقازاننىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن ھېچ تۇتىلىدۇ، تىلى ئاقىرىدۇ، سوئالغا جاۋاب بېرىشتىن ۋە قاپىقىنى مىدىرلىتىشتىن ھۇرۇنلۇق قىلىدۇ، ئەقلى

ئېلىشىدۇ، چوڭ تەرىتى كۆپىنچە ھۆل بولىدۇ. ئەگەر قۇرغاق بولسىمۇ نورمال قۇرغاق بولىدۇ. سۈيدۈكى ئېشەكنىڭ سۈيدۈكىدەك بولىدۇ، بەزىدە بۇ خىل بىمارلاردا تىترەش، قول - پۇتلىرى تەرلەش يۈز بېرىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان سەرسام بىمارنىڭ ئەكسىچە بېشى ئاغرىيدۇ، تومۇرى چوڭ، قالايمقان، تىترەشلىك، دولقۇنسىمان سوقىدۇ. لېكىن تومۇرى ئۇزۇراپ كېڭىيىشى ئازراق، ئاستىراق، بەك پەرقلىرەك، ئاستا، قالايمىقانلىقى ئازراق سوقىدۇ. چۈنكى، بۇ كېسەللىكنىڭ يۈرەكىكە بولغان زىيىنى ئازراقتۇر. بىمارنىڭ قۇۋۇتى ھايۋانىيسى ساغلامراق بولغانلىقى ئۈچۈن تومۇرى ئوتتۇراھالراق بولىدۇ، كېسەللىك ئورنى يۈرەكتىن يىراق بولغانلىقى ئۈچۈن قىزىتمىمۇ ئازراق بولىدۇ. بۇ يەردە ماددا مېڭىنىڭ ئۆزىدە بولغانلىقى ئۈچۈن ئېغىر ئۈيقۇ كېسلى كۆپرەك بولىدۇ. ماددا ئۆپكە ئىششىقىدىن ئۆرلەيدۇ، ئەگەر سەۋدادىن بولغان ئىششىق لىسىرغىس دېيىلسە، ئۇنىڭ ئالامىتى شۇكى، ئاغرىق كۈچىيىپ، تېرىككەك بولىدۇ، جۆيلۈيدۇ، كۆزى ئوچۇق گاڭگىرىغان ھالەتتە تۇرىدۇ. ئەگەر لىيسىرغىس مېڭە جەۋھىرىدە بولسا، ئۈيقۇ كېسلى ئېغىرراق بولىدۇ، ھەرىكەتلىرى ئىنتايىن قىينىلىشىدۇ، تىلى ھەددىدىن زىيادە ئاقىرىدۇ، كۆزى پۇلتىيىشقا باشلايدۇ، كۆزىنى ھەرىكەتلەندۈرۈشى قىيىن، ئاغرىقى بوش بولىدۇ. ئەگەر لىسىرغىس مېڭە پەردىسىدە بولسا، ئاغرىق ئېغىرراق، ھەرىكەتلىرى يېنىكرەك بولىدۇ. كۆپىنچە سىيىشنى ئۇنتۇپ قالغانلىقتىن ۋە سۈيدۈكنى سەقىپ چىقارغۇچى مۇسكۇللار ئاجىز بولغانلىقتىن سۈيدۈك توختاپ قالىدۇ. ئادەمنىڭ لىيسىرغىس بولغانلىقىنىڭ ئالامەتلىرىدىن بىرى ھۇرۇن، ئېغىر بولۇش بىلەن بىرگە بېشىنىڭ كۆپ لىكىلدىشىدۇر. ئەگەر لىيسىرغىسنىڭ ئالامەتلىرى كۆچەيسە ۋە بىمار ئىنتايىن كۆپ تەرلىسە، تەرلەش قۇۋۇەتنى تۆۋەنلىتىۋەتكەنلىكتىن لىيسىرغىس ئۆلتۈرىدۇ. ئەگەر نەپەس راۋانلىشىپ ياخشىلانسا ۋە كېسەللىك ئالامەتلىرى تۆۋەنلىسە، بۇ كېسەللىكنىڭ ساقىيىشقا قاراپ يۈزلەنگەنلىكىدۇر، بولۇپمۇ قۇلاقنىڭ كەينىدە ئىششىق كۆرۈلسە. چۈنكى بۇ كېسەللىكتىكى بوھراننىڭ كۆپىنچىسى قۇلاق كەينىدىكى ئىششىق بىلەن بولىدۇ.

داۋالاش

ئەگەر بىرەر توسقۇچى بولمىسا ئالدى بىلەن قان ئېلىنىدۇ، ئاندىن ئىسسىق تەبىئەتلىك ھۆقنىلەر ئىشلىتىلىدۇ ۋە ماددىلار تۆۋەن تەرەپكە تارتىلىدۇ. توخۇنىڭ پېيىغا قىچا، ھەسەل قاتارلىقلارنى يۇقتۇرۇپ، بىمارنىڭ گېلىغا تېقىپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ. بىمار يورۇق ئۆيدە ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. بىمارنى زورلاپ ئويغىتىپ، ئېغىر ئۇخلاشتىن چەكلىنىدۇ. كېسەللىكنىڭ دەسلىپىدە ماددا قىزىگۈل يېغى ۋە سىركە بىلەن توسۇلىدۇ، كېسەللىك باشلىنىپ ئىككى كۈندىن

كېيىن قىزىلگۈل يېغىغا قۇندۇز قەھرى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. بۇنىڭدا ئەنسىل سىركىسى ئىشلىتىلىدۇ، سوغۇق سۇ ئىچكۈزۈلمەيدۇ، ئامال بولمسا ئاز ئىچكۈزۈلىدۇ. بولۇپمۇ كېسەللىكنىڭ دەسلىپىدە ۋە كېسەللىكنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىدا سوغۇق سۇ ئىچىش چەكلىنىدۇ. ئاندىن بەدەنگە زەيتۇن يېغى، قىزىل توغرىغۇ، چاقماقتوت ئۇرۇقى، مازارىيون ئۇرۇقى، قارىمۇچ، ئاقىرقەرھا ۋە ئۇنىڭ ئوخشاشلىرى سۈركىلىدۇ ھەم كۈچلۈك تارقىتىش خۇسۇسىيتى بار نۇتۇللار، پۇرىتىلمىلار، چۈشكۈرتكۈچى دورىلار ۋە يالپۇز، پىنىنە، ياۋا پىنىنە، زۇپا قاتارلىقلار چۈشكەن لەتىپلەشتۇرگۈچى غار - غارلار ئىشلىتىلىدۇ. ھەسەل، ئەنسىل ۋە ئۇنىڭدىن باشقا داۋالاش قانۇنىدا سۆزلەنگەن دورىلار بىلەن غار - غار قىلىنىدۇ. بىمارنىڭ بېشىغا ئەنسىل ئىشلىتىلسە، بولۇپمۇ ھۆل ئەنسىل ئىشلىتىلسە ناھايىتىمۇ پايدىلىقتۇر ۋە يەنە بارلىق قىزارتقۇچى دورىلار ۋە لۇتۇخى خەردەل ئىشلىتىلىدۇ. بىمارنىڭ قول - پۇتلىرى قىزىرىپ ئاغرىغانغا قەدەر داۋاملىق ئۇۋۇلىنىدۇ ۋە مۇجۇلىدۇ. چۈنكى، ئۇۋۇلاش بەك مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر بىمار ئېغىر ئۇيقۇغا غەرق بولسا، چاچلىرى تارتىلىدۇ، گەدەن كاتىكىگە تىلماي كۆپلەپ ئوتلۇق ھىجامەت قويۇلىدۇ. بەزىدە قانىنى تازىلاشقا ھاجەت بولغاندا تىلىشقا ئېھتىياج چۈشىدۇ. ئەگەر بۇ خىل بىمارلارغا غىزا بەرمەكچى بولسا ماش سۈيى، ئارپا يارمىسى سۈيى ئارىلاشتۇرۇلغان نۇقۇت سۈيىگە ئوخشاش غىزالار بېرىلىدۇ. بىمارغا تاماق بەرگەندە بۇخارات ئۇستى تەرەپكە تارتىلماسلىق ئۈچۈن پۇت - قوللىرى بىر سائەت مۇجۇلىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ۋاقتى ئۇزۇن بولغانلىقتىن مۇسھىل ئىچكۈزۈش ئېھتىياجى چۈشسە (بولۇپمۇ بىمارىدا تىتىرەش كۆرۈلگەندە)، ئىككى گىرام قۇندۇز قەھرى 0.5 گىرامدىن ئازراق سوقمونىيا بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر قىزىتمىنىڭ بەك ئۆرلەپ كېتىش خەۋپى بولسا، سوقمونىيا ئىشلەتمەي، قۇندۇز قەھرىلا ئىشلىتىلىدۇ، تازىلاش ئېلىپ بارماي، مىزاجلا ئۆزگەرتىلىدۇ. تازىلاشنىڭ ئەڭ ياخشىسى ھۆقنە بىلەن بولغان تازىلاشتۇر. ئەگەر ھۆقنىدىن باشقا تازىلىغۇچىلارنى ئىشلىتىش زۆرۈرىيىتى بولۇپ، قىزىتما بەك يۇقىرى بولمسا ۋە ئايارەجنىڭ سۈرگۈزۈشگە ئىشەنچ قىلىنسا، ئۈچ گىرام ئايارەج پەيقىرا، 0.75 گىرام شەھمەنزەل، بىر گىرام ھېلىلە 0.5 گىرام مەستىكى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ئايارەجنىڭ سۈرگۈزۈشگە ئىشەنچ بولمسا، دورا ئىچكۈزۈش ۋە ھەمەل قىلىشتىن ئىبارەت ئىككى سەۋەب سۈرگۈزۈشكە ئۆزئارا يارەدەم بېرىش ئۈچۈن ئايارەجدىن ھەمەل ياكى شىياق تەيىارلاپ ئىشلىتىلىدۇ، ئاندىن بىمارنى ئويغىتىپ، ئايارەجنىڭ سۈرگۈزۈشگە زورلاپ چوڭ تەرەت قىلىشقا بۇيرۇلىدۇ، ئەگەر بىمار چوڭ - كىچىك تەرەت قىلىشنى ئۇنتۇپ قالسا، سىيدۇرۇش ئۈچۈن بىمار سەگنچۇككە سېلىنىدۇ ۋە يۇدۇلىدۇ، ئاندىن ئازراق چېنىقتۇرۇلىدۇ ۋە ھەممىگە مەلۇم بولغان جۇدىگۈچىلەرگە قوللىنىلىدىغان تەدبىر

قوللىنىلىدۇ.

9 - پەسىل باش جام سۆڭكىنىڭ ئىچىگە سۇ يىغىلىپ قېلىش توغرىسىدا

بەزىدە باش جام سۆڭكىنىڭ ئىچى ۋە سرتىغا سۈيۇق ھۆللۈكلەر يىغىلىۋالىدۇ. ئەگەر يىغلىغان سۇ باش جام سۆڭكىنىڭ سرتقى تەرىپىدە بولسا، ئۇنىڭغا بىز يېقىندا سۆزلەيدىغان نەرسىلەر دالالەت قىلىدۇ. ئەگەر باش جام سۆڭكىنىڭ ئىچىدە بولسا (ئۇ قاتتىق پەردىنىڭ ئۈستىدە بولسا)، باشنىڭ ئىچىدە ئېغرىلىق سېزىلىدۇ، كۆزنى يۇمۇش قىينىلىشىپ، يۇمۇش مۇمكىن بولمايدۇ. كۆز بەك ھۆل بولىدۇ، داۋاملىق ياشاڭغرايدۇ ۋە چەكچىيىپ قالىدۇ، بۇنداق بولغىنىغا چارە - تەدبىر يوقتۇر.

10 - پەسىل باش جام سۆڭكىنىڭ سرتىدىكى ئىششقلار ۋە سۇ يىغىلىپ قېلىش، بالىلاردىكى چۈشكۈرۈش توغرىسىدا

بەزىدە باشنىڭ سرتقى پەردىلىرىدە ئىسسىقتىن ياكى سوغۇقتىن بولغان ئىششقلار يۈز بېرىدۇ، بەزىدە بولۇپمۇ كىچىك بالىلاردا باشقا سۇ يىغىلىپ قېلىش كېسەللىكى يۈز بېرىدۇ، بەزىدە بۇ كېسەللىك چوڭلاردىمۇ يۈز بېرىدۇ. بۇ كېسەللىكتە باش جام سۆڭكى بىلەن تېرە ئارىلىقىدا ياكى سرتقى پەردە ئارىلىقىدا توختاپ قالىدىغان سۈيۇق ھۆللۈكلەر بولۇپ، باشنىڭ شۇ ئورنى ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ. بىمار كۆپ يىغلايدۇ، ئۇخلىمايدۇ. كىچىك بالىلاردا بۇ كېسەللىك كۆپىنچە تۇغۇت ئانىسى خاتالىشىپ، بارمىقى بالىنىڭ بېشىغا چوقۇلۇپ كېتىپ، شۇ ئورۇننى بۆلۈۋەتكەندە ۋە تومۇر ئېچىلىپ، تېرە ئاستىغا سۇدەك قان ئاققاندا يۈز بېرىدۇ. بەزىدە سۇدەك ھۆللۈكلەر بولماي باشقا خىلتىلار بولىدۇ، ئەگەر تېرە ئۆز رەڭگىدە بولۇپ كۆتۈرۈلۈپ تۇرسا، باسقاندا ئويمانلاشسا، ئىتتىرگەندە ئىتتىرىلسە، بۇ، باشقا يىغىلىۋالغان سۇدۇر. ئەگەر تېرە رەڭگى ئۆزگەرگەن بولسا ۋە سېزىم ئەكسىچە بولسا، باسسا بېسىلمىسا ياكى كۆيۈشۈش ۋە ئاغرىق سېزىلسە، ئۇ باش جام سۆڭكى سرتىدىكى ئىششقىتۇر. ئەمما، كىچىك بالىلار ۋە چوڭلارنىڭ باشلىرىدا سۇ يىغىلىۋالغان بولسا (بۇ كىچىك بالىلاردا كۆپ يۈز بېرىدۇ)، سۇ كۆپمۇ ياكى سرتىدىن ئىچىگە ئىتتىرىلگەنمۇ بۇنى بىلىش لازىم، ئەگەر شۇنداق

بولسا ئىلاج قىلىنمايدۇ، ئەگەر سۇ ئاز بولسا ياكى تېرە بىلەن باش جام سۆڭىكىنىڭ ئارىلىقىدا توختاپ قالغان بولسا، سۇنى چىقىرىش ئۈچۈن توغرىسىغا بىر ئورۇندىن تىلىنىدۇ. ئەگەر سۇ كۆپ بولسا، ئىككى ئورۇندىن ئايرىم - ئايرىم تىلىنىدۇ، ئەگەر سۇ بۇنىڭدىنمۇ كۆپ بولسا ۋە تاراپ كەتكەن بولسا ئۈچ ئورۇندىن تىلىنىدۇ، ئاندىن مەزمۇت تېڭىپ ئۈچ كۈنگىچە ئۇستىگە شاراب ۋە زەيتۇن يېغى قويۇلىدۇ، ئاندىن تېڭىق يېشىلىدۇ، ئېھتىياج بولسا، مەلھەم ۋە پىلتىلەر بىلەن داۋالىنىدۇ ياكى يىپ ۋە تىكىش بىلەن ئىلاج قىلىنسا شۇ كۈپايە قىلىنىدۇ. مەلھەملەرگە ئېھتىياج چۈشمەيدۇ، ئەگەر گۆش ئۈنۈش كېچىكسە، گۆش ئۈندۈرۈش ئۈچۈن سۆڭەك يېنىك ئېچىلىدۇ.

ئەگەر سۇ ئىنتايىن ئاز بولسا، خىلتىنى زىماتلار بىلەن تارقىتىش كۈپايە قىلىدۇ. ئىششىقنىڭ ئىسسىقتىن ياكى سوغۇقتىن بولغانلىقى تۇتۇپ بېقىش، ئىششىقنىڭ رەڭگى ۋە ئۇ ئىششىققا يەتكەن نەرسىنىڭ ماس كەلگەن - كەلمىگەنلىكى بىلەن بىلىنىدۇ. ھەرقانداق ئىششىقتا باش جام سۆڭىكىنى باسىدىغان ئاغرىق سېزىلىدۇ، ئەگەر بۇ ئىششىق تۇتۇپ بېقىلسا، ئاغرىتىدۇ ۋە بۇ ئىششىقتا كۆچلۈك دورا ئىشلىتىش بىخەتەر تۇرۇقلۇق سەرسامنىڭ ئىلاجىدىن يەڭگىلرەك ئىلاج قىلىنىدۇ. بۇ كېسەلدە ھجامەت قويۇش قان ئېلىشقا قارىغاندا كۆپرەك مەنپەئەت قىلىدۇ. چۈشكۈرگەن كىچىك بالىدا ئىچ سۈرۈش بولسا، ئېمىتىدىغان ئايالغا ئارپا سۈيى ياكى ئارپا تالقىنىنىڭ سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە قورۇلغان تاباشىر ۋە قورۇلغان سېمىزئوت ئۇرۇقىدىن ئازراق ئىچكۈزۈلىدۇ. چۈنكى، بۇ كېسەللىكتە ئىچ سۈرۈش خەتەرلىكتۇر. بالا ئېمىتىدىغان ئايالدا قىزىتما پەيدا بولۇشتىن ساقلىنىدۇ، بالا ئېمىتكۈچى ئايالىنىڭ چوققىسىغا ياكى بالىنىڭ چوققىسىغا سوۋۇتۇلغان بىنەپشە قويۇلىدۇ.

11 - پەسىل ئۈيقۇسىزلىق قوشۇلغان ئېغىر ئۈيقۇ (سۇباتى سەھرى) كېسەللىكى توغرىسىدا

بەزى تېۋىپلار بۇ كېسەللىكنى شەخۇس دەپ ئاتايدۇ. بۇ شەخۇس ئەمەستۇر. بەلكى شەخۇس جۇمۇد (قاتما كېسەللىكى) نىڭ بىر تۈرىدۇر. بىز دەيمىزكى، بۇ، ئىسسىقتىن ياكى سوغۇقتىن بولغان سەرسامنىڭ مۇرەككەپلەشكەن سەرسامىلىق كېسىلىدۇر. چۈنكى ئىششىق ئىككى خىلىتتىن، يەنى بەلغەم ۋە سەپرادىن بىرگە بولىدۇ. ئۇنىڭ سەۋەبى ئاچ كۆزلۈك كەلتۈرۈپ چىقارغان تولۇپ قېلىشتۇر. بۇ، ئاچ كۆزلۈك ۋە يېمەك - ئىچمەكنى، شېكەرنى كۆپ

يېيىش كەلتۈرۈپ چىقارغان ماددا تولۇپ قېلىشتۇر. بەزىدە ئىككى خىلىت تەك بولىدۇ، بەزىدە ئىككى خىلىتنىڭ بىرى غالىب كېلىپ، شۇ خىلىتنىڭ ئالامەتلىرى كۆپ كۆرۈلىدۇ. ئەگەر بەلغەم خىلىتى غالىب كەلسە، بۇ، سۇباتى سەھرى يەنى ئۇيقۇسىزلىق قوشۇلغان ئېغىر ئۇيقۇ دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر سەپرا خىلىتى غالىب كەلگەن بولسا، سەھرى سۇباتى يەنى ئېغىر ئۇيقۇ قوشۇلغان ئۇيقۇسىزلىق كېسىلى دەپ ئاتىلىدۇ. بەزىدە بىر كېسەلدە بۇ ئىككىسى ئارقىمۇئارقا يۈز بېرىپ قالىدۇ. بىر قېتىم بەلغەم خىلىتى غالىب كېلىپ، بەلغەم خىلىتى ئېغىر ئۇيقۇ كېسىلى، ئېغىرلىق، ھۇرۇنلۇق، كۆزنى يۇمۇش قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنداق ھالەتتە بىمارغا سورىغان سوئاللارغا جاۋاب بېرىشمۇ ئېغىر كېلىپ، ئويلىنىۋاتقان كىشىدەك جاۋاب بېرىدۇ؛ يەنە بىر قېتىمدا سەپرا خىلىتى غالىب كېلىپ، ئۇيقۇسىزلىق، جۆيلۈش، بىر نەرسىگە ئىزچىل تىكىلىپ قاراش قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بەلغەم خىلىتى غالىب كەلگەندە ئېغىر ئۇيقۇ كېسىلى بولىدۇ، قاپقىنى ئاچسا يۇمۇلۇپ قالىدۇ. سەپرا خىلىتى غالىب كەلگەندە، ئويغاتسا تېز ئويغىنىدۇ، جۆيلۈيدۇ، ھەرىكەت قىلىشقا ئۇرۇنىدۇ، كۆزنى چىمچىقلاتماي ئاچىدۇ، بەلكى سەرسام بىمارلىرىدا يۈز بەرگىنىدەك كۆزنىڭ ئۇستۈنكى تەرىپى تارتىلىدۇ. ئوڭدا يېتىشنى ياخشى كۆرىدۇ، ئوڭدا تەبئىي ياتالمايدۇ. چىرايى كۆبجۈپ، كۆك ۋە قىزىلغا مايىل بولىدۇ، كۆپىنچە ئەھۋالىردا قاپقى ئۇستىگە تارتىلىدۇ ۋە خورەك تارتىدۇ، كۆزنى ئاچماقچى بولسا، قاتما بىمارىدەك يۇمماي ئاچىدۇ، بىر نۇقتىغا تىكىلىپ قالىدۇ، قالايمقان سۆزلەيدۇ، سۇ ئىچسە پۇرقۇپ كېتىدۇ ھەتتا بەزىدە سۇ بۇرنىدىن چىقىدۇ. شۇنداقلا سۈيۇق تاماقلارنى پۇرقۇۋېتىدۇ، بۇ ناچار ئالامەتتۇر. كۆپىنچە چوڭ - كىچىك تەرەت بىرگە تۇتۇلۇپ قالىدۇ ياكى ئازلايدۇ، دەم سىقىلىدۇ، بەزىدە بالياتقۇ بوينى بوغۇلۇشنىڭ كۆپىنچە ئەھۋاللىرىغا ئوخشاپ قالىدۇ. لېكىن بالياتقۇ بوينى بوغۇلۇشتا چىرايى نورمال بولىدۇ. بالياتقۇ بوينى بوغۇلۇش بايانىدا سۆزلەنگەن بالياتقۇ بوينى بۇغۇلۇشنىڭ باشقا ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ، بۇنىڭدا بىمارنى بىرەر نەرسە بىلەن سۆزلەشكە مەجبۇرلاش ۋە چۈشىنىشكە تەكلىپ قىلىشقا مۇمكىن بولىدۇ، بالياتقۇ بوينى بوغۇلغان ئايالنى بالياتقۇ بوينى بوغۇلۇۋاتقاندا سۆزگە مەجبۇرلاش ۋە چۈشىنىشكە تەكلىپ قىلىش مۇمكىن بولمايدۇ. بۇ كېسەل لېيسرغىسقىمۇ ئوخشايدۇ، لېكىن بۇ كېسەللىك لېيسرغىستىن شۇنىڭدا پەرقلىنىدۇكى، بۇ كېسەلدە لېسرغىس بىمارلىرىدەك چىرايى ئۆز ھالىتىدە بولمايدۇ، بۇ خىل بىمارلاردا ئۇيقۇسىزلىق، كۆزنى چىمچىقلاتماي ئېچىش يۈز بېرىدۇ. لېيسرغىستا قىزىتما كۆچلۈكرەك بولىدۇ، بۇ كېسەللىك ئېسسىقتىن بولغان سەرسامغا ئوخشايدۇ، لېكىن ئېسسىقتىن بولغان سەرسامدىن شۇنىڭدا پەرقلىنىدۇكى، بۇ كېسەلدە ئېغىر ئۇيقۇ كۆپرەك بولىدۇ. بىمارنىڭ

تومۇرى ئىششىق ۋە قىزىتمىلىق خىلتىلار سەۋەبىدىن تېز، ئارقىمۇئارقا سوقىدۇ. بۇ كېسەللىكتە تومۇرنىڭ سوقۇشى لېيسىرغىس بىمارنىڭ تومۇر سوقۇشىغا ئوخشاشمايدۇ، لېسىرغىستا بەلغەم ۋە بەلغەمدىن بولغان ئىششىق سەۋەبىدىن تومۇر كەڭ ۋە قىسقا سوقىدۇ، يەنە ئىسسىقتىن بولغان سەرسامدىكى تومۇرنىڭ سوقۇشىغا ئوخشايدۇ. ئىسسىقتىن بولغان سەرسامدا تومۇر كەڭرى بولغانلىقتىن قىسقا سوقىدۇ، ئاندىن بۇ كېسەلدە تومۇر لېسىرغىستىكى تومۇر سوقۇشتىن كۈچلۈكرەك، ئىسسىقتىن بولغان سەرسامدىكى تومۇردىن ئاجىزراق سوقىدۇ. تومۇرى تارتىشماي، يىغىلىپ، خۇددى بالياتقۇ بوينى بوغۇلۇش كېسىلدىكىدەك پەرقلىق سوقىدۇ. بۇ كېسەللىكتە بالياتقۇ بوينى بوغۇلۇش كېسىلدىكىدەك قۇۋۋەت قېپقالغان ۋە پۈتۈنلەي قالايمىقانلاشمىغان بولماستىن، بەلكى قۇۋۋەت تۆۋەنلىگەن، تومۇر ئارقىمۇئارقا سوقىدىغان بولىدۇ.

داۋالاش

ئورتاق داۋالاش هەممىگە مەلۇم بولغىنىدەك قان ئېلىشتۇر. يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئالامەتلەردىن غالىب كەلگەن خىلتنىڭ سەپرا ياكى بەلغەم ئىكەنلىكى بىلىنگەندە ماددىنىڭ مىقدارىغا قاراپ ئۆتكۈر ياكى يېنىك ھۆقنىلەر ئىشلىتىلىدۇ ۋە ئىسسىقتىن بولغان سەرسامدىكىگە ئاساسەن غىزادىنمۇ چەكلىنىدۇ، بولۇپمۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى تاماقنى كۆپ يېيىش بولسا، بىمار قەي قىلدۇرۇلۇپ ئاشقازىنى تازىلىنىدۇ، ئەگەر بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى مەستلىك بولسا، مەستلىك يوقالغانغا قەدەر قەتئىي ئىلاج قىلىنماي، باشنى ھۆللىگۈچى دورىلارلا ئىشلىتىلىدۇ، ئاندىن ئاخىرىدا خۇمارنىڭ ئاخىرىدا ئىلاج قىلىنىدىغان نەرسىلەر بىلەن ئىلاج قىلىنىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ ھەر خىل تۈرلىرىگە نۇتۇل، زىمات، يۇقىرىدا سۆزلەنگەن چۈشكۈرتكۈچى دورىلار ۋە ئىچىلىدىغان دورىلار بىلەن يېنىك تازىلاش قاتارلىقلار ئورتاق بولىدۇ ۋە ھەممىگە مەلۇم بولغان دورىلار ھۆقنە قىلىنىدۇ. بۇ كېسەللىككە ئىشلىتىلىدىغان دورىلار ئىسسىقتىن بولغان سەرسامدا ئىشلىتىشكە بۈيرۈلغان دەرىجىدە سوغۇق ۋە لېيسىرغىستا ئىشلىتىشكە بۈيرۈلغان دەرىجىدە ئىسسىق بولماي، بەلكى ئىسسىق - سوغۇق دورىلاردىن مۇرەككەپ قىلىنغان بولۇشى لازىم. ئىسسىق - سوغۇق دورىلار قايسى خىلتنىڭ غالىبراق ئىكەنلىكى كۆرۈلگەن بويىچە كۆپەيتىلىدۇ. ئىلگىرى داۋالاش قانۇنىدا بۇنداق ئەھۋالدا ئىشلىتىش زۆرۈر بولغان نەرسىلەرنىڭ ھەممىسى سۆزلەندى. ئەگەر سەپرا خىلتى غالىب بولسا، بۇ خىل بىمارلارغا ئىشلىتىلىدىغان نۇتۇللارغا سۆگەت يوپۇرمىقى، بىنەپشە، گۈلسەۋسەن يىلتىزى، ئارپا قاتارلىقلار بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، سېرىقچېچەك قاتارلىقلار بىلەن بىرگە سېلىنىدۇ. بەزىدە بەلغەم

خىلىتى غالىب كېلىش خەۋپى بولمىسا، خەشخاش شەربىتى ئىچكۈزۈلىدۇ. خەشخاش شەربىتى ئىچكۈزۈشتىكى مەقسەت، بىمارنى ئۇخلىتىشتۇر. ئەگەر ئىككى ماددا (سەپرا، بەلغەم) باراۋەر بولسا، نۇتۇلغا شېھ ۋە مەرزەنجۇش قاتارلىقلار قوشۇلىدۇ. ئەگەر بەلغەم خىلىتى غالىب بولسا، نۇتۇلغا غار يوپۇرمىقى، سۇزاپ، پىننە، زۇپا، قۇندۇز قەھرى، يالپۇز قاتارلىقلار قوشۇلىدۇ ۋە شۇنىڭدەك زىمات، ھۆقنىلەرمۇ شۇ قانۇنىيەت بويىچە بولىدۇ. بۇ دورىلارنى مۇرەككەپ دورىلار بايانىدىن ئېلىشىڭىز مۇمكىن بولىدۇ. ئەمما كېسەللىكنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدە ۋە كېسەللىك ساقىيىشقا قاراپ ماڭغاندىن كېيىن سوغۇق تەبئەتلىك نۇتۇللاردىن يىراق تۇرۇپ، پەقەت لەتىفلەشتۇرگۈچى نۇتۇللار ئىشلىتىلىدۇ، ئاندىن بىمارنى مۇنچىغا چۈشۈرۈپ، جۈدەپ كەتكەن كىشىلەرگە قوللىنىلىدىغان تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ.

12 ـ پەسىل باش يېرىلىش، باش تېرىسى كېسىلىش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش كېسەللىكلەر توغرىسىدا

باشتا يۇز بېرىدىغان پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش باش تېرىسىدە ۋە گۆشىدە ياكى باش سۆڭىكىدە يۇز بەرسە، باش سۆڭىكى ئېچىلىپ قالىدۇ ياكى سۇنۇپ كېتىدۇ ياكى ئېغىرلاپ قالىدۇ ياكى سمھاق بولۇپ قالىدۇ. سمھاق دېگىنىمىز، باشنىڭ پەردىسى سىرتىغا چىقىپ ئىششىپ يوغىناپ قېلىپ، بىر بوشلۇقتەك بولۇپ قالىدۇ. باشنىڭ مېڭە ۋە مېڭە پەردىسىگىچە يېتىپ بارىدىغان زەخمىسى ۋە قورساق ئورنۇچى پەردىسىگىچە يېتىپ بارىدىغان قورساق زەخمىسى مۇشۇ جۈملىدىندۇر. مېڭە پەردىسىگىچە يەتكەن جاراھەتتە جاراھەتلەنگەن تەرەپتە بوشىشىپ كېتىش، قارشى تەرەپتە تەشەننۇج پەيدا بولىدۇ. ئەگەر كېسىلىش مېڭە قېرىنچىلىرىغا يەتمەي، بەلكى نېپىز پەردىگىچە يەتسە بىخەتەررەك بولىدۇ. ئەگەر كېسىلىش مېڭىگىچە يەتسە، قىزىتما، سەپرا ۋە قەي كۆرۈلىدۇ. پەقەت ئاز ساندىكى كىشىلەر ھايات قالىدۇ. كېسىلىشتە كۆرۈلىدىغان ئەھۋاللارنىڭ يېنىكرەكى كېسىلىش مېڭىنىڭ ئالدىنقى ئىككى قېرىنچىسىدا بولغىنىدۇر، بۇنى تېز داۋالسا ساقىيىپ كېتىدۇ. مېڭىنىڭ ئارقا ئىككى قېرىنچىسىدا يۇز بەرگەن كېسىلىشنى داۋالاش قىيىنراقتۇر، مېڭە ئوتتۇرا قېرىنچىسىدا يۇز بەرگەن كېسىلىشنى داۋالاش مېڭە ئارقا قېرىنچىسىدىكى كېسىلىشكە قارىغاندا قىيىنراق ۋە تەبئىي ھالىتىگە قايتىشى يىراقراقتۇر. بىراق ئوتتۇرا قېرىنچىدا كۆرۈلگەن كېسىلىش بەك ئاز بولسا، تەبئىي ھالىتىگە

قايتىدۇ. بۇ ئوتتۇرا قېرىنچىدىكى كېسىلىشنى ھىملاشقا ۋە تېز ياخشىلاشقا ئالدىراش لازىم. ئەمما داۋالاشتا بەرداشلىق بېرەلەيدىغان نەرسىلەر بىلەن ئىششىقنى چەكلەشكە ئالدىراش لازىم، بىز تېرە ۋە گۆشتىكى يېرىلغان جاراھەت ئىلاجىنى تۆتىنچى كىتابتا يارىلارنى سۆزلىگەن ئورۇندا سۆزلىدۇق، باش سۆڭىكىدىكى سۇنۇقنىڭ ئىلاجىنى سۇنۇق ۋە تېڭىقنىڭ بايانىدا سۆزلىدۇق. باش جام سۆڭىكى سۇنۇقنى داۋالاشتا، تېۋىپلارنىڭ ئىككى خىل كۆزقارىشى بار: بىر خىل قاراشتىكىلەر بەك ئاغرىق پەسەيتىدىغان تىنچلاندۇرغۇچى دورىلارغا مايىل بولىدۇ؛ يەنە بىر قاراشتىكىلەر بەك قۇرۇتىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىشنى، سۇنۇپ كەتكەن ھەم ئاجراپ كەتكەن سۆڭەك پارچىلىرىنى ئېلىۋېتىشنى، سۇنۇقنى مەلھەم ۋە ئۇنىڭ باشقىلىرىدىن ئىبارەت تارتقۇچى دورىلارنى يەرلىك ئورۇنغا سىرتىدىن ئىشلىتىپ، ئۈستىگە تارتىشنى ۋە سىركە، ھەسەل سۇركەشنى توغرا كۆرىدۇ، كېيىنكىلەرنىڭ ئىلاجى ئاۋۋالقىلارنىڭ ئىلاجىغا قارىغاندا بىخەتەرەكتۇر ھەم بۇ ئەجەبلىنەرلىك ئەمەستۇر. جالىنۇس مېڭە پەردىسى ۋە سۆڭەكلەرنىڭ مىزاجى قۇرۇق دېدى.

تۆتىنچى ماقالە باش كېسەللىكلىرى توغرىسىدا (باش كېسەللىكلىرى كۆپىنچە ھېس ۋە ئىدارە قىلىش خىزمىتىگە زىيان يەتكۈزىدۇ)

1 ـ پەسىل ئېغىر ئۇيقۇ كېسىلى ۋە ئۇيقۇ توغرىسىدا

ھەددىدىن زىيادە ئېغىر ئۇيقۇ ئېغىر ئۇيقۇ كېسىلى (سۈبات) دېيىلىدۇ. ھەددىدىن زىيادە ئۇيقۇنىڭ ھەممىسى ئېغىر ئۇيقۇ كېسىلى دېيىلمەي، ئېغىرلىق مۇددەت ۋە كەيپىياتتا بىرگە بولغان، ھەتتا مۇددىتى ئۇزۇن، ھالىتى كۈچلۈك، ئويغاتسىمۇ ئويغىنىشى قىيىن بولغان ئۇيقۇ ئېغىر ئۇيقۇ كېسىلى دېيىلىدۇ. ئۇيقۇ (نەۋم) نىڭ بەزىسى مىقدارى ۋە كەيپىياتىدا تەبىئىيدۇر، بەزىسى ئېغىردۇر. غەرق بولۇپ كەتكەن ئېغىر ئۇيقۇدۇر. ئۇيقۇ ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، ھايات قېلىشقا زۆرۈر بولغان روھتىن باشقا روھىي نەپسانىيىتنىڭ سەزگۈ ۋە ھەرىكەت ئەزالىرىدىن ئەسلىي مەركىزىگە قايتىپ، ھېس ۋە ھەرىكەت ئەزالىرى خىزمەت ئۆتىمەيدىغان بىر خىل ھالەتتۇر. ھاياتلىققا زۆرۈر بولغان روھنىڭ بولۇشى نەپەس ئەزالىنىڭ خىزمىتىنىڭ بولغىنىغا ئوخشاش.

مۇتلەق تەبىئىي ئۇيقۇ روھىي ھايۋانىيىنىڭ ئوزۇقلۇقلارنى پىشۇرۇش ئۈچۈن ئىچكىرىلەپ كىرىپ، ئۇنىڭغا روھىي نەپسانىي ئەگىشىش بىلەن بىرگە روھنىڭ ئەسلىي مەركىزىگە قايتىشىدۇر، خۇددى بوشلۇق زۆرۈرىيىتى ئۈچۈن بىر ـ بىرىگە ئارىلىشىپ كەتكەن سۇيۇق جىسىملارنىڭ ھەرىكىتىدە يۈز بەرگىنىگە ئوخشاش. راھەتلىنىش ئۈچۈن ۋە روھ ئوزۇقلىنىپ ئۆسۈپ، جەۋھىرى كۆپەيگىچە ۋە ئويغاقلىقتا تارقاپ كەتكەن نەرسىلەرنىڭ ئورنىنى تولدۇرغىچە

ئۆزىگە يېغىلىش ئۇچۇن بولغان ئۇيقۇ تەبىئىي ئۇيقۇدۇر. كىسەللىكتىن ساقىيىشقا باشلىغان كىشىدە يۇز بېرىدىغان مۇشۇنىڭغا يېقىندۇر، چۇنكى ساقىيىشقا يېقىنلاشقان كىشىدە ئېغىر ئۇيقۇ يۇز بەرسە، بۇ شۇ كىشىنىڭ كىسلىنىڭ پەسەيگەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ، لېكىن ئۇيقۇ ساغلام كىشىلەردە ياخشىلىققا دالالەت قىلمايدۇ، بەزىدە دورا بىلەن كۆپ ئىستىفراغ قىلغان كىشىلەردىمۇ بۇ خىل ئۇيقۇ يۇز بېرىپ، بۇ ئۇيقۇ مەنپەئەت قىلىپ، بىمارنىڭ قۇۋۋىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ.

بەزىدە مۇتەلەق غەيرىي تەبىئىي ئۇيقۇ يۇز بېرىدۇ، مۇتلەق تەبىئىي بولمىغان ئۇيقۇ ھەرىكەتتىن كېلىپ چىققان تارقىلىش سەۋەبىدىن ئەسلىگە يەتكۈدەك زىيادە روھ يوقىلىپ كەتكەنلىكتىن، روھنىڭ جەۋھىرى كېڭىيىشكە بەرداشلىق بېرەلمەيدىغان دەرىجىدە ھەددىدىن زىيادە تارقاپ كېتىپ، روھ ئەسلىي مەركىزىگە قايتقان چاغدا يۇز بېرىدۇ. خۇددى چارچىغان ۋە كۈچلۈك ھەرىكەتلەرنى قىلغان ۋاقىتتا يۇز بەرگىنىدەك. روھىي نەپسانىي ھەددىدىن زىيادە چىقىپ كېتىپ، تەبىئەت ئۇنىڭغا ئوزۇقلۇق كەلگۈچە ئۆز جەۋھىرىدىكى قۇۋۋەتنى تۈتۈپ تۇرۇشقا ھېرىس بولغانلىقتىن بولىدۇ. بۇ خىل ئۇيقۇ بىلەن ئۇنىڭدىن بۇرۇن سۆزلەنگەن ئۇيقۇنىڭ پەرقى، ساغلام بەدەننىڭ تەبىئىتى تارقاپ كەتكەن نەرسىنىڭ ئورنىنى تولدۇرۇش ئۈچۈن ئوزۇقلۇق تەلەپ قىلغىنى بىلەن ئىچ سۇرۇش، بۇرۇن قاناش تۈپەيلى ھالسىزلانغان بەدەننىڭ ئوزۇقلۇق تەلەپ قىلغانلىق ئارىسىدىكى پەرقكە ئوخشاش. ئىككى خىل ئۇيقۇنىڭ بىرىنچىسى ئويغاقلىقتا تارقاپ كەتكەن نەرسىنىڭ ئورنىنى تولدۇرۇشنى تەلەپ قىلىدۇ. بۇ، تەبىئىي ئىشتۇر. ئىككىنچىسى، چارچاشتا تارقاپ كەتكەن نەرسىنىڭ ئورنىنى تولۇقلاشنى تەلەپ قىلىدۇ، بۇ تەبىئىي بولمىغان ئىشتۇر. بەزىدە مۇتلەق تەبىئىي بولمىغان ئۇيقۇمۇ يۇز بېرىدۇ، ئۇ ھېس ۋە ھەرىكەت ئەزالىرى سىرتىدىن ياكى سوغۇقلۇق يەتكۈزگۈچى دورىلاردىن روھىي ھايۋانىيىنىڭ شۇ ئەزالارغا ئۆز يولى بويىچە ئۆتۈشىگە قارشى سوغۇقلۇقنى قوبۇل قىلىپ، روھنىڭ جەۋھىرىگە قارشى سوۋۇتقۇچى سەۋەبتىن شۇ ئەزالاردىن روھىي نەپسانىيىنىڭ قايتىشىدۇر ياكى ھېس ۋە ھەرىكەت ئەزالىرى شۇ ئەزالارغا روھىي نەپسانىيىدىن قۇيۇلۇپ، روھىي نەپسانىيىنىڭ باشلىنىش مەركىزىدىن قۇۋۋەتنى نەپسانىينى قوبۇل قىلىدىغان مىزاجنى بۇزۇپ، قالغانلىرى قارشى تەرەپكە چۆكۈپ، مىزاج سوغۇق بولغانلىقتىن، كېڭىيىشتىن ئاجىزلايدىغان سېزىمسىزلاندۇرغۇچىنى قوبۇل قىلغانلىقتىن بولىدۇ. مانا بۇ سېزىمسىزلىنىشتۇر.

بەزىدە مۇتلەق تەبىئىي بولمىغان ئۇيقۇ ھېس - ھەرىكەت ئەزالىرىغا ھۆلۈك يەتكۈزۈپ، روھ جەۋھىرىنى دۇغلاشتۇرىدىغان، روھ يوللىرىنى توسىدىغان نېرۋا ۋە مۇسكۇل جەۋھەرلىرى ئارقىسىدىن توسۇلۇش ۋە ئېتىلىش يۇز بېرىپ، روھنىڭ ئۆتۈشىنى توسىدىغان بوشاشتۇرغۇچى ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى سەۋەبتىنمۇ يۇز بېرىدۇ. چۇنكى روھ جەۋھىرىنىڭ ئۆزى بەزىدە قويۇلۇپ

دۇغلىشىپ قالىدۇ، ھېس ۋە ھەرىكەت ئەزالىرى ھۆللۈك ۋە ھۆللۈكنىڭ بوشاشتۇرۇشىدىن پۈتۈنلەي بۇزۇلغاندۇر، مانا بۇ مەستنىڭ ئۇيقۇسىدۇر.

تاماق سىڭمەسلىك ۋە تاماق ئاشقازاندا ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىش سەۋەبىدىن يۇز بەرگەن ئۇيقۇ مۇشۇ خىل ئۇيقۇغا يېقىنلىشىدۇ، بۇ خىل كىشىلەردىكى ئېغىر ئۇيقۇ قەيەر بىلەن يوقلىدۇ، بۇ ئىككى سەۋەبنىڭ بىكىنۈۋىلىشى ئېغىر ئۇيقۇ كېسىلى يۇز بېرىشكە كۆپرەك سەۋەبچى بولىدۇ. بەزىدە سوغۇقلۇق ۋە ھۆللۈك بىرلىشىپ ئۇيقۇغا سەۋەب بولۇپ قالىدۇ. بۇ ۋاقىتتا ئىلگىرى يۇز بېرىدىغان سەۋەب سوغۇقلۇق بولۇپ، بۇنىڭغا ھۆللۈك يارىدەم بېرىدۇ. خۇددى ئۇيقۇسىزلىقتا ئىسسىقلىق ۋە قۇرۇقلۇق بىرلىشىپ، ھەقىقىي سەۋەب ئىسسىقلىق بولۇپ، ئۇنىڭغا قۇرۇقلۇق يارىدەم بەرگىنىدەك.

ئېغىر ئۇيقۇ كېسىلىنىڭ يۇقىرىقىدىن باشقا سەۋەبلىرىمۇ بارىدۇر. يۇقىرىدا ئېيتىلغانىدەك تۇتقاقلىق قىزىتما كۆچىيىپ، تەبىئەت ئۆز ھەقىقىتى بىلەن كېسەللىككە يۈزلىنىپ، ماددا ئاستىدا بېسىلىپ قېلىپ، ئۇنىڭغا روھىي نەپسانىيىتىنىڭ ئەگىشىشى ئېغىر ئۇيقۇ كېسىلى سەۋەبى جۇملىسىدىندۇر، بولۇپمۇ قىزىتمىنىڭ ماددىسى بەلغەملىك سوغۇق ماددا بولۇپ، ئوفۇنەتلىنىش بىلەن قىزىغان بولسا.

بەزىدە مۇتلەق غەيرىي تەبىئىي ئۇيقۇ ئاشقازان، ئۆپكە كېسەللىكلىرى ۋە باشقا ئەزا كېسەللىكلىرىدە ئاشقازان ۋە ئۆپكىدىن ئالدى مېڭگە ئۆرلىگەن خىلىت ۋە بۇخاراتلارنىڭ ناچارلىقىدىن بولىدۇ. بەزىدە قۇرت ۋە قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددىنىڭ كۆپلۈكىدىن بولىدۇ، بەزىدە مېڭگە زەربە تەگكەندە مېڭىنىڭ باش جام سۆڭىكى ئاستىدا ياكى يان سۆڭەك ئاستىدا ياكى مېڭە پوستى ئاستىدا بېسىلىپ قالغانلىقىدىن بولىدۇ. مېڭە قېرىنچىلىرى كېسىلگەندە ئېغىر ئۇيقۇنى بەكرەك پەيدا قىلىدىغىنى بېسىلغاندىمۇ ئېغىر ئۇيقۇنى پەيدا قىلىدۇ. بەزىدە مۇتلەق غەيرىي تەبىئىي ئۇيقۇ چېكە مۇسكۇللىرىغا يەتكەن زەربىدىن بولغان قاتتىق ئاغرىقتىن بولىدۇ ياكى مېڭىنىڭ ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدىكى ياكى بالياتقۇدىكى كېسەللىككە شېرىكلىشىپ، بۇنىڭدىن مېڭە قورۇلۇپ، سەزگۈ روھ يوللىرى روھنىڭ سىرتقا ھەرىكەتلىنىشى قىيىن بولىدىغان دەرىجىدە توسۇلۇشىدىن بولىدۇ. بەزىدە روھ بەك ئاجىزلاپ، تارقاپ، كېڭىيىشى قىيىنلاشقانلىقتىن بولىدۇ. چۈنكى، ئۇيقۇ ۋە ئېغىر ئۇيقۇدا خىزمەت ئۆتىمەيدىغان ئەزالارنىڭ تۇنجىسى كۆز ۋە قۇلاقتۇر. شۇڭا، ئېغىر ئۇيقۇ كېسىلىدە ئاپەتنىڭ ئالدى مېڭىدە بولۇشى ۋە تارقاش بۇزۇقچىلىقنىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن بولۇشى زۆرۈردۇر. چۈنكى، ئەگەر ئالدى مېڭە ساغلام بولۇپ، بۇزۇقلۇق ئارقا مېڭىدە يۇز بەرگەن بولسا، كۆز ۋە قۇلاقنىڭ خىزمەت ئۆتىمەسلىكى زۆرۈر بولماي ۋە ئۇيقۇمۇ بولماي، بەلكى ھەرىكەت ياكى تېگىشىش سېزىمىلا

يوقىلىپ، باشقا سەزگۈ ئەزالار ئۆز ھالىتىدە بولىدۇ، خۇددى قاتما كېسىلىدە يۈز بەرگىنىدەك. ئېغىر ئۇيقۇنىڭ ھېسقا بولغان زىيىنى ھەرىكەتكە بولغان زىيىنىدىن يۇقىرى بولمايدۇ، چۈنكى ئېغىر ئۇيقۇ ھېسنى ئەسلا يوقاتمايدۇ، ھەرىكەتنى ئەسلا يوقاتمايدۇ، چۈنكى ھەرىكەت نەپەسلىنىشتە ساغلام قېپقالىدۇ. ئېغىر ئۇيقۇدا بولىدىغان توسالغۇ تولۇق ۋە بەك زىچ بولماسلىقى لازىم، ئەگەر تولۇق ۋە بەك زىچ بولسا، نەپەسلىنىشكە زىيان يەتكۈزىدۇ. مىزاجغا ئالاقىدار بولىدىغان ھەرقانداق ئېغىر ئۇيقۇ بىرىنچىدىن سوغۇقلۇقتىن، ئىككىنچىدىن ھۆللۈكتىن كېلىپ چىققان بولىدۇ. بەزىدە زاتىلجەنبە ۋە زاتىرىيە ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش كېسەللىكلەردىن ئېغىر ئۇيقۇ كېسىلىگە يۆتكىلىدۇ.

بەزى كىشىلەر ئولتۇرغاندا خىلىتىلىرى پەسىيىپ، زىيان يەتكۈزمەي، مۇگدەش غالىب كېلىدۇ. ئۆزىنى تاشلاپ ياتسا، تەبئىي ھارارەت تۆۋەنلەپ، مېڭىگە بۇخاراتلار قوزغىلىپ ئۇيقۇ كەلمەيدۇ، بولۇپمۇ قۇرۇق مىزاجلىقلاردا. ئەگەر ئۇيقۇ بېسىش كۆپ بولسا، كېسەللىكتىن ئاگاھلاندۇرىدۇ. ئېيتىلىشچە، ئانار سۇيى ئاشقازاندا ئۇزاق تۇرىدىغان، بۇخاراتلارنى توسىدىغان، ئۇيقۇسىزلىقتىن خالاس قىلىدىغان نەرسىلەرنىڭ بىرىدۇر. بىز غىزا يەپ بولۇپ ياتىدىغان كىشىنىڭ قانداق ھالەتتە يېتىشىنىڭ زۆرۈر ئىكەنلىكىنى يۇقىرىدا سۆزلىدۇق. بىز ھازىر دەيمىزكى، غىزا يەپ ئوڭدا يېتىش كۆپىنچە بەلنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ ۋە بوشىتىدۇ. بۇنىڭ ئىلاجى كۆپ ئۆرە تۇرۇشتۇر، ئاپتاپتا ۋە ئاينىڭ شولىسىدا يالاڭباش ئۇخلاش ئېغىر ئۇيقۇدىن قورقىتىدۇ ۋە قوزغالغان خىلىتلاردىن قان ئاجىز كەلگەنلىكتىن ئېغىر ئۇيقۇنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. خىرقىراشنىڭ سەۋەبى كاناي ئېغىزىنىڭ ئېتىلىپ قېلىشىدۇر. نەپەس پەقەت ھۆللۈككە ئۇرۇلۇش بىلەن چىقىدۇ.

ئېغىر ئۇيقۇ تۈرلىرىنىڭ ئالامەتلىرى

ئەگەر ئېغىر ئۇيقۇ كېسىلى سىرتتىن يەتكەن ماددىسىز سوغۇقلۇقتىن بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى شۇكى، ئېغىر ئۇيقۇ باشقا سىرتتىن يەتكەن قاتتىق سوغۇقتىن كېيىن ياكى بەدەن ۋە مېڭە ئىچىدىكى سوغۇقلۇقتىن كېيىن بولىدۇ. يۈز ۋە قاپاقلىرىدا كۆپچۈش بولىدۇ، رەڭگى كۆككە مايىل، تومۇرى قاتتىقلىققا مايىل تارتىشقان، بەك قالايمىقان سوقىدىغان بولىدۇ. ئەگەر ئېغىر ئۇيقۇ كېسىلى ئىچىلگەن سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورىلارنىڭ سوغۇقلۇقىدىن بولسا، ئۇ سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورا ئەپيۇن، بەزرۇلبەنجى، مېھرىگىياھ يىلتىزى ۋە ئۇنىڭ ئۇرۇقى، جەۋزماسل، زەھەرلىك موگۇ، ئاشقازاندا ئۇيۇپ قالغان سۈت، ھۆل يۇمغاقسۇت، ئىسپىغۇل ئۇرۇقىدىن كۆپ ئىشلىتىش قاتارلىقلاردۇر. ئېغىر ئۇيقۇ كېسىلىنىڭ سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورىلارنىڭ سوغۇقلۇقىدىن بولغانلىقىغا زەھەرلىك دورىلار بايانىدا ھەربىر دورا ئۈچۈن سۆزلىگەن ئالامەتلەر بىلەن ۋە ئېغىر ئۇيقۇ كېسىلىنىڭ بوغۇلۇش، مۇچىلىرى كۆكىرىش،

سوۋۇش، تىلى ئىششىش، پۇرىقى ئۆزگىرىش، تومۇرى تۆۋەن، چۈمۈلىسمان ئاجىز سوقۇش، قالايمىقان بولماستىن، بەلكى قۇرتسىمان، چۈمۈلىسمان تومۇر سوقۇشىنىڭ ئارقىمۇئارقا بولغىنىدەك، ئارقىمۇئارقا بولۇش قاتارلىق باشقا ئالامەتلەرنىڭ بىرگە بولۇشى بىلەن دەلىل ئىزدىلىدۇ.

ئەگەر تومۇر ھەرىكىتى قالايمىقان بولۇپ، تەرتىپلىك ۋە مۇستەھكەم بولماي، بەلكى قالايمىقانلىقتىن ئارقىمۇئارقا سوقۇشقا، ئارقىمۇئارقا سوقۇشتىن قالايمىقان سوقۇشقا ئۆزگەرسە، يۇقىرىدا سۆزلەنگەن سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورىلارنىڭ بىرەرسىنى ئىچكەنلىكى ياكى ئىچكۈزۈلگەنلىكىنى بىلىپ، بىز ھەربىر زەھەرلىك دورىلار بايانىدا سۆزلىگەن نەرسىلەر بىلەن داۋالىنىدۇ.

بەزى كىشىلەر مادداسىز سوغۇقلۇقتىن بولغان ئېغىر ئۇيقۇ كېسىلى ھۆل مادداىدىن بولغان ئېغىر ئۇيقۇ كېسىلىدىن يېنىكرەك، دەيدۇ. بۇ بەك توغرا سۆز ئەمەستۇر، بەلكى بەزىدە مادداسىز سوغۇقلۇقتىن بولغان ئېغىر ئۇيقۇ كېسىلى بەك كۆچلۈك بولىدۇ.

مېڭە جەۋھىرىدىكى سوغۇقلۇقتىن ياكى ئىچىلگەن دورىنىڭ سوغۇقلۇقىدىن بولغان ئېغىر ئۇيقۇ كېسىلى تۇرلىرىنىڭ ھەممىسگە ئەستە تۇتۇش ۋە پىكىر بۇزۇلۇش ئەگىشىپ كېلىدۇ.

ئەگەر ئېغىر ئۇيقۇ كېسىلى مادداسىز ھۆللۈكتىن بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى شۇكى، قانىنىڭ ئالامەتلىرى ۋە بەلغەمنىڭ ئېغىرلىقى كۆرۈلمەيدۇ. ئەمما بەلغەمدىن بولغان ئېغىر ئۇيقۇ ئىلگىرى ماددا تولۇپ قېلىش، تاماق سىڭمەسلىك، سۈنى كۆپ ئىچىش، تومۇر يۇمشاق بولۇش، كەڭرى بولۇش بىلەن بىرگە دولقۇنسىمان بولۇش قاتارلىقلار بولۇپ ئۆتۈشى بىلەن ۋە ئېغىر ئۇيقۇغا غەرق بولۇپ كېتىش، ئۇيقۇ ئېغىر بولۇش، چىرايى، كۆزى، تىلى قاتارلىقلارنىڭ رەڭگى ئاق بولۇش، بېشى ئېغىر بولۇش، قاپاقلىرى كۆپىجۇش، تۇتقاندا سوغۇق مەلۇم بولۇش، ئىلگىرى قىلىنغان تەدبىر، بىمارنىڭ يېشى، ياشاۋاتقان يۇرتى ۋە ئۇنىڭ باشقىلىرى بىلەن بىلىنىدۇ. قان خىلىتىدىن بولغان ئېغىر ئۇيقۇ بويۇن كۆك تومۇرلىرىنىڭ ئېسىلىشى، ئىككى كۆز، ئىككى مەڭز ۋە تىلنىڭ قىزىرىشى، باشتا ئىسسىقلىقنىڭ بىلىنىشى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ھەممىگە مەلۇم بولغان ئالامەتلەردىن بىلىنىدۇ. ئەگەر قان ياكى بەلغەم ئېغىر ئۇيقۇ كېسىلى بىلەن ئىششىقلار بىرلىشىپ كەتكەندەك بىرلىشىپ كەتكەن بولسا، ئىسسىقتىن بولغان سەرسام ياكى سوغۇقتىن بولغان سەرسام ياكى ئۇيقۇسىزلىق قوشۇلۇپ كەلگەن ئېغىر ئۇيقۇ كېسىلى قاتارلىقلارنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

ئەگەر ئېغىر ئۇيقۇ كېسىلىنىڭ سەۋەبى قىزىتمىلاردا يېغىلىپ بەدەندىن ئۆرلىگەن بۇخاراتلار بولسا، بولۇپمۇ ئۆپكە ئاغرىقىدا ۋە زاتىررىيە دەپ ئاتىلىدىغان ئۆپكە ئىششىقىدا ۋە ئاشقازاندىن

ئۆرلىگەن بۇخاراتلار بولسا، ھەربىرى ئۆز ئالامەتلىرى بىلەن بىلىنىدۇ. ئەگەر بۇخارات ئاشقازاندىن ئۆرلىگەن بولسا، بۇنىڭدىن ئىلگىرى كۆز ئالدى قاراڭغۇلىشىش، باش قېيىش، قۇلاق غوڭۇلداش، قۇلاق قىچقىرىش، كۆزگە ھەر خىل نەرسىلەر كۆرۈنۈش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلۈپ، بۇ ئالامەتلەر قورساق ئاچقاندا يېنىكلەپ، قورساق تويغاندا كۈچىيىدۇ. ئەگەر بۇخارات ئۆپكە ۋە كۆكرەك تەرەپتىن ئۆرلىگەن بولسا، بۇنىڭدىن ئىلگىرى كۆكرەك ساھەسىدە قاتتىق ئاغرىش ياكى ئاغرىش، دەم سىقىلىش، يۆتەل قاتارلىقلار زاتىلجەنبە ۋە زاتىررىيەنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. ئەگەر بۇخارات جىگەردىن ئۆرلىگەن بولسا، ئىلگىرى جىگەردە بىرەر كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. ئەگەر بۇخارات بالياتقۇدىن ئۆرلىگەن بولسا، بۇنىڭدىن ئىلگىرى بالياتقۇ كېسەللىكلىرى ۋە بالياتقۇدا مادىدا تولۇپ قېلىش بولغان بولىدۇ. چوققا ياكى چېكىگە زەربە يەتكەندىن بولغان ئېغىر ئۇيقۇ ئۆزۈنىڭ دەللىلى بىلەن بىلىنىدۇ.

ئېغىر ئۇيقۇ كېسىلى بىلەن سەكتىنىڭ پەرقى شۇكى، ئېغىر ئۇيقۇ كېسىلىگە گىرىپتار بولغان كىشىنى ئويغاتقىلى ۋە ئۇنىڭغا بىرەر نەرسىنى چۈشەندۈرگىلى بولىدۇ. ھەرىكەتلىرى سېزىمغا بويسۇنىدىغان بولىدۇ، سەكتە بولغان كىشىنىڭ ھېس ۋە ھەرىكىتى خىزمەتتىن قالغان بولىدۇ.

ئېغىر ئۇيقۇ كېسىلى بولغان كىشى بىلەن يۈرەك ئاجىزلىقتىن ھوشسىزلانغان كىشىنىڭ ئارىلىقىدىكى ئومۇمىي پەرق شۇكى، ئېغىر ئۇيقۇ كېسىلىگە گىرىپتار بولغان كىشىنىڭ تومۇرى كۈچلۈكرەك ۋە ساغلام كىشىلەرنىڭ تومۇرىغا ئوخشايدىغانراق بولىدۇ. ھوشسىزلانغان كىشىنىڭ تومۇرى ئاجىزراق ۋە قاتتىقراق بولىدۇ. ھوشسىزلىنىش رەڭگىنىڭ سېرىقتا مايىل ئۆزگىرىشى ۋە ئۆلۈكلەرنىڭ رەڭگىگە ئوخشاپ قېلىشى قول - پۇتلىرىنىڭ سوۋۇشى بىلەن ئاستا - ئاستا يۈز بېرىدۇ.

ئېغىر ئۇيقۇدا چىرايى ئۆزگەرمەي، چىرايلىقراق بولۇپ قالىدۇ. چىرايى ۋە بۇرنى ئورۇقلىمايدۇ، ئۇلارنىڭ چىرايى نورمال ئۇخلىغانلارنىڭ چىرايىدىن ئازراق كۆپچۈش ۋە ئېسىلىش بىلەن پەرقلىنىدۇ.

ئېغىر ئۇيقۇ كېسىلىگە گىرىپتار بولغان ئايال بىلەن بالياتقۇ بوينى بۇغۇلغان ئايالنىڭ پەرقى شۇكى، ئېغىر ئۇيقۇغا گىرىپتار بولغان ئايالنىڭ بىر نەرسىنى چۈشىنىشى ۋە قىينىلىپ سۆزلىشى مۇمكىن بولىدۇ، بالياتقۇ بوينى بوغۇلغان ئايال بىر نەرسىنى تەستە چۈشىنىدۇ، قەتئىي سۆزلىيەلمەيدۇ، ھەرىكىتى، بولۇپمۇ بويۇن، باش، پۇتىنى ھەرىكەتلەندۈرۈشى ئېغىر ئۇيقۇ كېسىلىگە گىرىپتار بولغان ئايالغا قارىغاندا ئاسانراق بولىدۇ. سېزىش، قاپاقلىرىنى ئېچىش بالياتقۇ بوينى بوغۇلغان ئايالغا ئاسانراق بولىدۇ.

بالياتقۇ بوينى بوغۇلۇش بىراقلا يۈز بېرىدىغان سەۋەب بولۇپ، كىشىنىڭ قۇۋۇتىنى

تۇگىتىۋېتىپ يوقىلىدۇ ياكى ئۆلتۈرىدۇ. بەزىدە ئۇزاققا سوزۇلىدۇ، ئېغىر ئۇيقۇغا غەرق بولۇش تەدرىجىي بولىدۇ، دەسلەپتە ئېغىر ئۇيقۇ بىلەن باشلىنىدۇ، بىراق تۇيۇقسىز يەتكەن سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن ياكى ئېچىلگەن دورا سەۋەبىدىن بولغان ئېغىر ئۇيقۇ تەدرىجىي پەيدا بولمايدۇ، بۇلارنى قەتئىي بىلىۋالغايسىز.

قىزىتمىلاردا بولىدىغان ئېغىر ئۇيقۇ ۋە ئېغىر ئۇيقۇ كېسىلىنى داۋالاش

بەزى ئەزالاردىكى كېسەللىكنىڭ ئالامىتى بولغان ئېغىر ئۇيقۇ كېسىلىنى داۋالاش ئۈسۇلى شۇ ئەزالارنى تازىلاش ۋە ئۇ ئەزالاردىكى ماددىنى يوقىتىشقا تەدبىر قىلىش بىلەن بىرگە، شۇ ئەزادىن قان ئېلىش ۋە مېڭىنى ماددىنى قوبۇل قىلمىغۇدەك دەرىجىدە قۇۋۋەتلەش لازىم. شۇ قۇۋۋەتلەش ياغ يالغۇز ئىشلىتىلسە ئۇيقۇ پەيدا قىلماسلىق ئۈچۈن كۆپ سىركە قوشۇلغان قىزىلگۈل يېغى ۋە قۇۋۋەتلەيدىغان مېۋىلەرنىڭ ئۈسارىلىرى بىلەن بولىدۇ. شۇنىڭدىن كېيىن سوغۇقلۇق يەتكۈزگۈچى نۇتۇللار ئىشلىتىلىدۇ، ئاندىن مېڭىدە بىرەر نەرسە توختاپ قالغان بولسا، تارقاتقۇچى دورىلارغا يۆتكىلىدۇ، بۇنىڭ ھەممىسى قىزىتمىلاردىكى داۋالاش قانۇنىيىتىدە سۆزلەندى.

ئېغىر ئۇيقۇ كېسىلى دەسلەپتە تۇتقاندا قول - پۇتلارنى باغلاشقا، دائىم چۈشكۈرۈك كەلتۈرۈشكە، سىركە ۋە سىركىنىڭ ھورىنى پۇرىتىشقا، باشنى قىزىلگۈل يېغى ۋە كۆپ سىركە بىلەن ياكى غوراپ سۈيى ۋە ئانار سۈيى بىلەن تەرلىتىشكە ئالدىراش لازىم. سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورىلارنى ئىچكەندىن بولىدىغان قەۋزىيەت شۇ سېزىمسىزلاندۇرغۇچىنىڭ ئېتىبارى بىلەن ئىلاج قىلىنىدۇ ھەمدە بىز مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا سۆزلىگىنىمىزدەك شۇ سېزىمسىزلاندۇرغۇچىنىڭ تەرياقى ئىشلىتىلىدۇ.

سىرتىدىن يەتكەن سوغۇقلۇقتىن بولغان ئېغىر ئۇيقۇنى داۋالاشتا تەرياق، مەسرۇدىتۇس، داۋائىلمىشكى ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە سۈزاپ، قۇندۇز قەھرى، ئاقىرقەرھا قاتارلىقلار قاينىتىلغان سۇلار بىلەن باش نۇتۇل قىلىنىدۇ ۋە باش بان يېغى، قۇندۇز قەھرى قوشۇلغان سۇمبۇل يېغى، ئىپار يېغى، قۇندۇز قەھرى قوشۇلغان قۇستە يېغى قاتارلىقلار بىلەن ياغلىنىدۇ. شۇنداقلا قۇندۇز قەھرىدىن ئىككى ھەسسە، ئەنسىلدىن بىر ھەسسە، ئىپاردىن ئاز مىقداردا ئېلىپ تەييارلانغان زىمات ئىشلىتىلىدۇ، دائىم ئىپار پۇرىتىلىدۇ ۋە مېڭە مىزاجىنى ئىسسىتىشتا سۆزلەنگەن دورىلار كۆچلۈك ئىشلىتىلىدۇ.

قان غەلبە قىلغانلىقتىن بولغان ئېغىر ئۇيقۇ كېسىلىدە قىيفال تومۇردىن قان ئېلىشقا ۋە پاچاققا ھىجامەت قويۇشقا ياكى سافىن تومۇردىن قان ئېلىشقا ئالدىراش لازىم. شۇنداقلا مۆتىدىل ھۆقنە ئىشلىتىلىدۇ، لەتىف غىزا بېرىلىدۇ ۋە نوقۇت سۈيى ئىشلىتىلىدۇ. ماددا بىلەن بولماي،

ماددىسىز ھۆللۇكنىڭ غەلىبە قىلغانلىقىدىن بولغان ئېغىر ئۈيقۇ كېسىلىنى قۇندۇز قەھرى، ئىزخىر چېچىكى، قۇستە، سەرۋى دەرىخى مېۋىسى، ئارچا مېۋىسى، پەرپىيۇن، ئاقىرقەرھا قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان زىماتلار بىلەن داۋالاش لازىم ۋە يەڭگىل غىزالار بېرىلىدۇ، ياغ ۋە نۇتۇللار ئىشلىتىلمەيدۇ، بىراق ئىشلىتىلسە ئېھتىيات بىلەن ئىشلىتىلىدۇ. چۈنكى ياغلارنىڭ ھۆللۈك يەتكۈزۈشى بەزىدە دورىلارنىڭ قۇۋۋىتىدىن غالىب كېلىدۇ، بىراق دورا بەك كۈچلۈك بولسا غالىب كېلەلمەيدۇ. باش ياغلىنىدۇ، يۇڭگىلدۇ، ئىپار پۇرتىلدۇ.

ئەگەر ھۆللۈك بەلغەم ماددىسى بىلەن بولسا، ئالدى بىلەن كۈچلۈك ھۆقنىلەر بىلەن تازىلاش ۋە قەي قىلدۇرۇشقا تەدبىر قىلىش لازىم.

ئاشقازاندىكى بەلغەمدىن بولىدىغان ئېغىر ئۈيقۇنىڭ كۆپىنچىسى يەنە بىز ئۆز ئورنىدا سۆزلەيدىغان دورىلاردىن بەلغەمگە مەنپەئەت قىلىدىغانلىرى بىلەن تازىلاش، كۈچلۈك پىشۇرغۇچى نۇتۇللارنى ئىشلىتىش، بۇرۇن تېمىتىلمىلرىنى، چۈشكۈرتكۈچىلەرنى، غار - غارلارنى ۋە ئۇنىڭدىن باشقا داۋالاش قانۇنىدا سۆزلەنگەن تەدبىرلەرنى ئىشلىتىش لازىم.

بۇنى داۋالاش تەدبىرلىرىدىن بىرى شۇكى، ئۇ كىشىنىڭ ھەمراھى ئۇ كىشىگە كىشىنى غەمگە سالىدىغان ئىشلارنى ئاڭلىتىش ۋە كۆرسىتىشتۇر. چۈنكى غەم پىكىر ئاجىزلاپ، توختاپ قالىدىغان بۇنداق كېسەللىكلەردە روھنى ھەربىكەتلەندۈرۈپ ۋە ئۇنى ياخشىلىنىشقا قايتۇرىدىغان تەدبىرلەردىن بىرىدۇر.

مەشھۇر دورىلاردىن بىمارنىڭ بۇرۇن تۆشۈكىگە كۆك زاكنى تىلا قىلىش ۋە يۈزىگە سىركە سۈركەش، تۆۋەنكى ئەزالىرىنى باغلاش، چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنى ئىشلىتىشتۇر.

2 ـ پەسىل ئويغاقلىق ۋە ئۈيقۇسىزلىق توغرىسىدا

ئويغاقلىق جانلىقلارنىڭ روھىي نەپسانىيىسى ھېس ۋە ھەربىكەت ئەزالىرىنى ئىشلىتىشكە تۈرغاندىكى ھالىتىدۇر.

ئۈيقۇسىزلىق ئويغاقلىقنىڭ ھەددىدىن ئېشىشى ۋە تەبىئىيلىكتىن چىقىپ كېتىشىدۇر. ئۈيقۇسىزلىقنىڭ مىزاجدىكى سەۋەبى روھ ئوتتەك قىزىپ كېتىپ، دائىم سىرتقا ھەربىكەت قىلغان جەھەتتىن قۇرۇق ئىسسىق بولىدۇ. ئىسسىقلىق ئۈيقۇسىزلىققا بەك سەۋەب بولىدۇ ۋە تۇنجى سەۋەب بولىدۇ. بەزىدە ئۈيقۇسىزلىق مېڭىدە ئورنىتۇالغان ھۆللۈكنىڭ شورلۇقلۇقىدىن ياكى ئاغرىقتىن ياكى پىكىرنىڭ كۆپ بولۇپ كېتىشىدىن بولىدۇ.

ئۇيقۇسىزلىقنىڭ بەزىسى ئاسان ئۇيقۇسىز بولىدىغان كىشىلەردە ئۇخلايدىغان ئورۇننىڭ يورۇق بولۇشى سەۋەبىدىن بولىدۇ، بەزىسى ھەزىم بۇزۇلۇش ۋە ماددا توشۇپ كېتىش سەۋەبىدىن، بەزىسى باقىلە ۋە ئۇنىڭ ئوخشاشلىرىدەك قورساقنى ئېسىلىپ قويۇدىغان، خىلىت ۋە چۈشلەرنى قالايمىقانلاشتۇرىدىغان، ئۇيقۇدا چۆچۈتىدىغان نەرسىلەرنىڭ سەۋەبىدىن بولىدۇ.

بەزىسى قىزىتمىلاردا قۇرۇق، كۆيۈشتۇرگۈچى بۇخاراتنىڭ مېڭىگە ئۆرلىگەنلىكىدىن بولىدۇ. ياشانغانلاردا ئۇيقۇسىزلىقتىن يۇز بېرىدىغان ئاغرىق ئۇلارنىڭ خىلىتلىرىنىڭ شورلۇق ۋە تۇزلۇق بولغانلىقى، مېڭىسىنىڭ جەۋھىرى قۇرۇق بولغانلىقىدۇر. ئۇيقۇسىزلىقنىڭ بەزىسى مېڭە ئەتراپىدىكى سەۋدادىن بولغان ئىششىق ياكى سەرتان سەۋەبىدىن بولىدۇ. ئېيتىلىشىچە، بىر كىشىدە ئۇيقۇسىزلىق ئېغىر بولۇپ، ئاندىن يۆتەل پەيدا بولسا ئۆلۈپ كېتىدۇ. بىز ئۇيقۇ بايانىدا سۆزلەشكە تېگىشلىك بولغان نەرسىلەرنى سۆزلىدۇق.

ئالامىتى

ئىسسىقلىق قوشۇلغان ماددىسىز قۇرۇقلۇقتىن بولغان ئۇيقۇسىزلىقنىڭ ئالامىتى ھېس ئەزالىرى ۋە باشنىڭ يەڭگىل بولۇشى، كۆز، تىل ۋە بۇرۇننىڭ قۇرۇق بولۇشى، باشتا ئىسسىقلىق ۋە سوغۇقلۇقنىڭ سېزىلمەسلىكىدۇر. قۇرۇقلۇق بىلەن بىرگە بولغان ئىسسىقلىقتىن بولغان ئۇيقۇسىزلىقنىڭ ئالامىتى ھارارەت ۋە كۆيۈشۈشنىڭ بولۇشى بىلەن بىرگە قۇرۇقلۇق ئالامىتىنىڭ مەۋجۇت بولۇشىدۇر. بەزىدە بۇ ئۇيقۇسىزلىق ئۇسسۇزلۇق ۋە كۆزنىڭ تۇتۇى كۆيۈشۈش بىلەن بولىدۇ. خىلىتلارنىڭ شورلۇقلۇقىدىن بولغان ئۇيقۇسىزلىقنىڭ ئالامىتى بۇرۇن تۆشۈكىدە ھۆللۈكنىڭ بولۇشى، كۆزدە چاپاقنىڭ بولۇشى، ئازراق ئېغىرلىقنى سېزىش، تېز ئويغىنىش، سەكرەش قاتارلىقلاردۇر.

ئۇيقۇسىزلىققا ئىلگىرى قوللىنىلغان تەدبىر ۋە بىمارنىڭ يېشى بىلەن دەلىل ئىزدىلىدۇ. ئۇخلىغان ئورۇننىڭ يورۇقلۇقىدىن ۋە غىزا سەۋەبىدىن بولغان ئۇيقۇسىزلىقنىڭ ئالامىتى ئۇيقۇسىزلىقنىڭ سەۋەبىنىڭ مەۋجۇت بولۇشىدۇر. سەۋدادىن بولغان ئىششقتىن كېلىپ چىققان ئۇيقۇسىزلىقنىڭ ئالامىتى يۇقىرىدا بىرنەچچە قېتىم سۆزلەنگەن ئالامەتلەردۇر. ئاغرىق ياكى پىكىرنىڭ كۆپلۈكىدىن بولغان ياكى ئۆتكۈر قىزىتمىلاردىن بولغان ئۇيقۇسىزلىقنىڭ ئالامىتى ئۇيقۇسىزلىق سەۋەبىنىڭ مەۋجۇت بولۇشىدۇر.

داۋالاش

قۇرۇقلۇق سەۋەبىدىن بولغان ئۇيقۇسىزلىققا گىرىپتار بولغان كىشىگە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى يېمەكلىكلەرنى بېرىش، مۆتىدىل مۇنچىغا چۈشۈرۈش، ئەگەر مۇنچىغا چۈشۈرۈش ئۇيقۇ

كەلتۇرەلمىسە، ئۇ كىشىنىڭ بەدىنى مۆتىدىل، مىزاجى ياخشى ئەمەستۇر. ئۇ كىشى پەقەت قۇرۇقلۇقنىڭ كونترواللۇقىدا ياكى مۇنچىغا چۈشۈش قوزغايدىغان ناچار خىلىتلارنىڭ كونترواللۇقىدا بولغان بولىدۇ، بۇ خىل كىشى ئوي - پىكىر قىلىش، جىما قىلىش، ئېغىر ئەمگەكلەرنى قىلىشتىن چەكلىنىدۇ ۋە ئارام ئالدۇرۇلىدۇ. بېشى داۋاملىق يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ياغلار بىلەن تەرلىتىلىدۇ، بېشىغا سۇت سېغىلىدۇ ۋە يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى نۇتۇللار ئىشلىتىلىدۇ، ياغلار بۇرنىغا تارتىلىدۇ ۋە بۇرۇن، قۇلقىغا تېمىتىلىدۇ، بولۇپمۇ نېلۇپەر يېغى تېمىتىلىدۇ، بولۇپمۇ بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ ۋە شۇ ياغلار تاپىنىغا سۈركىلىدۇ. قاپاق قىرىندىسى، سېمىرئوت، ئىسپىغۇل لوئابى، قىزىل چوغلۇق، ھەمشىباھار ۋە ئۇنىڭ ئوخشاشلىرى بىلەن بىرگە ئىشلىتىلىدۇ. ئۇيقۇ كەلتۈرىدىغان تەدبىرلەردىن بىرى، چۆچۈتۈۋەتمەيدىغان، بوش، مۇڭلۇق، تەسىرى كۈچلۈك نەغمە - ناۋا ئاڭلاش ياكى تەكشى، پەس ئاۋازدا ئېيتىلغان ناخشىنى ئاڭلاشتۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن سۇنىڭ شارقىرىغان ئاۋازى ۋە دەرەخ يوپۇرماقلىرىنىڭ شىلدىرلىشى ئۇيقۇ كەلتۈرەلمەيدۇ.

ئاغرىقتىن بولغان ئۇيقۇسىزلىقنىڭ تەدبىرى ئاغرىقنى پەسەيتىشتۇر ۋە ئۇ ھەر ئاغرىققا ئۆز بايانىدا مەخسۇس سۆزلىنىدىغان دورىلار بىلەن داۋالىنىدۇ. قىزىتمىلاردا بولىدىغان ئۇيقۇسىزلىقتا كۆپىنچە شەربىتى خەشخاش ساددە (پوستى خەشخاشلا قاينىتىلىپ ئېلىنغان خەشخاش شەربىتى) ئىچكۈزۈپ ئۇخلىتىش ۋە بۇ خىل كىشىنىڭ يۈزىنى يۇيۇش ۋە نۇتۇل قىلىش، چېكە بىلەن پېشانە ئارىلىقىغا خەشخاش يېغى ۋە كاھۇ يېغى سۈركەش، ئاق خەشخاش ئۇرۇقىنى ئىچكۈزۈش لازىم. بەزىدە نۇسخىسى مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا سۆزلەنگەن سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورىلار بۇخۇر قىلىنىدۇ ۋە ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى بايانىدا سۆزلەنگەن قۇرسى زەپەرنى خەشخاش ئۇسارىسىگە ياكى خەشخاش قاينىتىلغان قىزىلگۈل سۈيىگە ياكى كاھۇ سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ پېشانىگە تىلا قىلىنسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇيقۇسىزلىقنى داۋالاشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن دورىلاردىن بىرى شۇكى، قېلىن دارچىن، ئەپيۇن، زەپەر قاتارلىقلارنى ئېلىپ، قىزىلگۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇنغا سۈركىلىدۇ. شۇنىڭدەك خەشخاش پوستى، مېھرگىياھ يىلتىزى قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان تىلا ئىككى چېكىگە تىلا قىلىنىدۇ ۋە پۈرتىلىدۇ. بۇ خىل بىمارلارنىڭ بەزىسى كۈرسىنەدىن 0.6 گىرامنى تۇتسا نورمال ئۇخلىيالايدۇ. ئەگەر مېڭىگە ئۆرلىگەن خىلىت قويۇق بولسا، پېشانىگە ئىكللىملىك، بابۇنە ۋە ئۇزۇم شىرنىسى قوشۇپ زىمات قىلىنىدۇ.

قىزىتما سەۋەبىدىن ئۇيقۇسىز بولغانلارغا ۋە ئۇلاردىن باشقىلارغا ئۇيقۇ كەلتۈرىدىغان تەدبىرلەردىن بىرى شۇكى، ئۇيقۇسىز قالغان كىشىنىڭ قول - پۇتلىرى ئاغرىغۇدەك ھالەتتە

باغلىنىدۇ، ئالدىغا چىراغ قويۇلىدۇ، يېنىدا ئولتۇرغانلارنى پاراڭلىشىشقا بۇيرۇلىدۇ، ئاندىن باغلانچۇق تۈيۈقسىز يېشۈېتىلىدۇ، چىراغ ئېلىۋېتىلىدۇ، يېنىدا ئولتۇرغانلارنى تۈيۈقسىز جىم بولۇشقا بۇيرۇلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىمار ئۇخلايدۇ.

شورلۇق ۋە تۇزلۇق ھۆللۈكتىن بولغان ئۇيقۇسىزلىقتا ھەرقانداق ئۆتكۈر ۋە تۇزلۇق نەرسىلەرنى يېيىشتىن چەكلەش ۋە بسارىيە دەپ ئاتىلىدىغان رەزراز بېلىقى ۋە ئاسان سىڭىدىغان لەتىف گۆشلەرنى تۇزسىزراق شورپا قىلىپ بېرىش، ھەببى شەبىيار بىلەن تازىلاش، ئىللىتىلغان تاتلىق ياغلار بىلەن داۋاملىق باشنى چىلىق - چىلىق ياغلاش لازىم. ئەگەر بۇ خىل ئۇيقۇسىزلىق ياشانغانلاردا كۆرۈلسە، بۇنى داۋالاش قىيىندۇر. بۇ خىل ئۇيقۇسىزلىققا گىرىپتار بولغانلار (باشقا خىلدىكى ئۇيقۇسىزلىققا گىرىپتار بولغانلارغا ئىشلىتىلمەيدۇ) غا يالپۇز، بابۇنە، كالا بابۇنسى قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلمىسى ھەر كۈنى ئاخشىمى نۇتۇل قىلىندۇ. چۈنكى بۇ نۇتۇل قىلىش ياخشى ئۇخلىتىدۇ. شۇنىڭدەك كالا بابۇنسى يېغى ياكى گۈلسەۋسەن يېغى ياكى زەپەر يېغى بۇرۇنغا تارتىلىدۇ. بەزىدە قۇۋۇەت تارقاپ كېتىش خەۋپى بولغان ئېغىر ئۇيقۇسىزلىققا گىرىپتار بولغان كىشىگە ئۇخلىتىش ئۈچۈن 0.5 گىرام ئەپيۇن ئىچكۈزۈشكە مەجبۇر بولىمىز.

ئۇيقۇسىزلىق قۇۋۇەت تارقاپ كېتىش خەۋپى بولغۇدەك ھەددىدىن زىيادە بولمىغان كىشىگە بەزىدە چارچىتىش، چېنىقتۇرۇش ۋە مۇنچىغا چۈشۈرۈش كۈپايە قىلىدۇ. ئاندىن ئۇيقۇنى ياخشىلايدىغان بەزى نەرسىلەرنى ئىچىپ، تاماق يەيدۇ، چۈنكى بۇنداق قىلىش دەرھال نورمال ئۇخلىتىدۇ.

3 ـ پەسىل زېھىنىڭ ئاپەتلىرى توغرىسىدا

مېڭە خىزمەتلىرىدە يۈز بېرىدىغان ھەر خىل زىيانلار ئىككى سەۋەبتىن بولىدۇ. بۇ ئۈچ يول بىلەن بىلىنىدۇ، ئەگەر ئادەمنىڭ سەزگۈسى ساغلام بولۇپ، ئويغاقلىق ۋە ئۇيقۇدىكى نەرسىلەرنىڭ سېيمالىرىنى خىيال قىلالىسا، ئاندىن ئويغاقلىق ھالىتىدە ياكى ئۇيقۇ ھالىتىدە كۆرگەن نەرسە ۋە ئەھۋاللار سۆزلەپ بېرىش مۇمكىن بولىدىغان، يېنىدا بولمىغان نەرسە ۋە ئەھۋاللار بولۇپ، ئۇلارنى ئاڭلىسا ياكى كۆرسە ئېسىدە قالمىسا، ئۇ ئەستە تۇتۇشتىكى ۋە ئارقا مېڭىدىكى ئاپەتتۇر. ئەگەر ئەستە تۇتۇشتا ۋە ئارقا مېڭىدە ئاپەت بولماي، سۆزلەشكە تېگىشلىك بولمىغان سۆزلەرنى سۆزلىسە، چىرايلىق دېيىشكە تېگىشلىك بولمىغان نەرسىلەرنى چىرايلىق دېسە، ئارزۇ قىلىشقا تېگىشلىك بولمىغان نەرسىلەرنى ئارزۇ قىلسا، ئىزدەشكە تېگىشلىك بولمىغان نەرسىلەرنى ئىزدىسە، قىلىشقا تېگىشلىك بولمىغان ئىشلارنى قىلسا ۋە ئۆزى ھەقىدە سۆزلەپ

بىرىشكە تېگىشلىك نەرسىلەرنى سۆزلەپ بېرەلمسە، ئاپەت پىكىر قىلىشتا ۋە مېڭىنىڭ ئوتتۇرا بۆلۈكىدە بولغان بولىدۇ.

ئەگەر ئەستە تۇتۇشى ۋە سۆزى نورمال بولسا، خاتا ئىش قىلمسا، خاتا سۆزلىمسە ۋە سېزىلىدىغان نەرسىلەرنى خيال قىلسا، ئەخلەتلەرنى تەرسە، كىشىلەرنى ساختا كۆرسە، ئوت، سۇلارنى ياكى ئۇلاردىن باشقىلارنى ساختا كۆرسە ياكى ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىقتا نەرسىلەرنىڭ سېيمالىرىنى ئاجىز خيال قىلسا، ئاپەت خيال قىلىشتا ۋە مېڭىنىڭ ئالدىنقى قېرىنچىسىدا بولغان بولىدۇ. ئەگەر يۇقىرىقىلاردىن ئىككى خىل ئەھۋال ياكى ئۈچ خىل ئەھۋال بىرگە كۆرۈلسە، ئاپەت ئىككى قېرىنچىدا ياكى ئۈچ قېرىنچىدا بولغان بولىدۇ. ئەستە تۇتۇش خىزمىتىدىكى ئىلگىرىكى ئاپەتنىڭ شېرىكچىلىكىدە پىكىر خىزمىتى كېسەللىنىپ، ئۇنىڭدا كەمچىللىكنىڭ يۈز بېرىشى پىكىر خىزمىتى كېسەللىنىپ، ئۇنىڭغا ئەگىشىپ ئەستە تۇتۇش خىزمىتى كېسەللەنگەنلىكتىن يېنىكرەكتۇر. بۇ خىزمەت بۇزۇلۇشتىن خىزمىتى تۆۋەنلەشكە مايىلراق بولغىنى سوغۇقلۇقتىن، خىزمىتى قالايمىقانلىشىشقا مايىلراقى ئىسسىقلىقتىن بولىدۇ.

بەزى تېۋىپلار مۇنداق دەيدۇ: بەزىدە مېڭە خىزمىتى مېڭە جەۋھىرىنىڭ ئازلىقىدىن ناقسلىققا مايىل بولىدۇ، بۇ يىراق ئەمەستۇر. بۇلارنىڭ ھەممىسىنىڭ سەۋەبى مېڭىنىڭ ئۆزىدە باشلىنىدۇ ياكى باشقا ئەزادىن مېڭىگە كېلىدۇ، بەزىدە ئۇرۇلۇش ياكى سوقۇلۇشقا ئوخشاش سىرتقى سەۋەبتىن بولىدۇ.

ئەمما داۋالاشتا داۋالاش قانۇنىيىتىدە سۆزلەنگەن ئۇسۇل - قائىدىلەرگە ئەمەل قىلىشىڭىز ۋە باش ئەزا كېسەللىكلىرىنىڭ دورىلىرىنى ئىشلىتىشىڭىز كېرەك. ئىككىنچى كىتابتا (يەككە دورىلار بايانىدا) بۇنىڭ ھەممىسىگە مەنپەئەت قىلىدىغان دورىلار باردۇر، شۇنى ئىشلەتكەيسىز، ئۇشبۇ دورا ۋە غىزالاردىن زىيان قىلىدىغانلىرىنى مۇلاھىزە قىلىپ، ئۇنىڭدىن يىراقلاشقايسىز.

4 - پەسىل ئەقىل ئىلىشىش ۋە جۆيلۈش توغرىسىدا

ئەقىل ئىلىشىش ۋە جۆيلۈشنىڭ مېڭىنىڭ ئۆزىدىكى سەۋەبتىن بولغىنى بەزىدە سەۋدادىن ياكى ھارارەتلەنگەن ئىسسىق قاندىن ۋە ياكى مۇررى سەپرادىن ياكى مۇررى ھۆمرادىن ياكى ماددىسىز ئىسسىقلىقتىن ياكى ئىسسىق بۇخاراتتىن بولىدۇ. بۇلار يېنىك داۋالىنىدىغان كېسەللىكلەر قاتارىدىدۇر ياكى ئۇيقۇسىزلىق ياكى كۆپ پىكىر قىلىش ياكى بۇنىڭدىن باشقا قۇرۇقلۇق يەتكۈزىدىغان نەرسىلەرنىڭ بىرى ئىلگىرى بولغانلىقتىن، مېڭە ئەقىل يولىنى مۇھاپىزەت قىلىش مۇمكىن بولىدىغان مىقداردىكى تەبىئىي روھ ماددىسىنى يوقىتىدىغان

قۇرۇقلۇقنىڭ يۈز بەرگەنلىكىدىندۇر.

ئاشقازان ياكى ئاشقازان كىرىش ئېغىزى ياكى قورساق پەردىسى ياكى بالياتقۇغا ئوخشاش باشقا ئەزالار سەۋەبىدىن ياكى قىزىتمىلاردىكىدەك ئومۇمىي بەدەن سەۋەبىدىن بولغان ئەقىل ئېلىشىش ۋە جۆيلۈش قاتارلىقلارنىڭ هەممىسىدۇر. قول - پۇت بارماقلىرى ئىششىغاندا ۋە مىزاجى بۇزۇلۇپ ئىششىغان ئەزالاردىن مېڭىگە يېتىپ كەلگەن ماددىسىز كەيپىياتتىن ياكى سەپرادىن ياكى ئوفۇنەتلىنىپ ئۆتكۈرلەشكەن بەلغەمنىڭ ئىسسىق بۇخاراتىدىن بولىدۇ. ئەقىل ئېلىشىشنىڭ يېنىكرەكى كۈلۈش ۋە جىم تۇرۇش بىلەن بولغىنىدۇر. ئۇنىڭ ناچارراقى ئىزتىراپ بولۇش، ئاچچىقلىنىش، مېڭىش قاتارلىقلار بىلەن بولغىنىدۇر.

ئالامىتى

شۇنى بىلىش لازىمكى، قاتتىق ئاغرىق بولۇپ، بۇ ئاغرىقنى شىكايەت قىلمايدىغان ۋە سەزمەيدىغان هەرقانداق كىشىدە ئەقىل ئېلىشىش بولغان بولىدۇ. ئالتۇندەك سېرىق سېيىش بەزىدە قىزىتمىلاردا ئەقىل ئېلىشىشقا دالالەت قىلىدۇ.

سەۋدادىن بولغان ئەقىل ئېلىشىش غەم - قايغۇلار بىلەن، گۇمان بىلەن ۋە بىز مالىخولىيا بايانىدا سۆزلەيدىغان مالىخولىيا ئالامەتلىرى بىلەن بىرگە بولىدۇ. ئەگەر سەۋدا سەپرانىڭ كۆيگەنلىكىدىن بولغان بولسا، بۇنىڭدا يىرتقۇچ هايۋانلاردەك ياۋۇزلۇق قىلىش ۋە بىكار تۇرماي مېڭىش بولىدۇ. ئەگەر سەۋدا قاننىڭ كۆيۈشىدىن هاسىل بولغان بولسا، تومۇرلارنىڭ كۆپۈشى بىلەن بولغان خۇشاللىنىش ۋە كۈلكە بولىدۇ.

سەپرادىن بولغان ئەقىل ئېلىشىش هارارەت ۋە كۆيۈشۈش، ئاچچىقلىنىش، ئەخلاقى بۇزۇلۇش، قاتتىق بىئارام بولۇش، كۆز ئالدىدا ئوت ۋە ئۇچقۇن كۆرۈنۈش، كۆز جىيىكى كۆيۈشۈش، چىرايى سارغىيىش، بېشىدا هارارەت بولۇش، پېشانە تېرىسى تارتىشىش، ئىككى كۆزى ئولتۇرۇشۇش، ئالدىغا سەكرەش قاتارلىقلار بىلەن بولىدۇ. ئىسسىقلىقتىن بولغان ئەقىل ئېلىشىشتا يۇقىرىقى ئالامەتلەر كۈچلۈكرەك بولىدۇ، قىزىتمىلاردا ۋە ۋابا كېسەللىكلىرىنىڭ كۆپىنچىسىدە بولىدىغان ئەقىل ئېلىشىش مۇشۇ قاتارلىنىدۇر.

ماددىسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان ئەقىل ئېلىشىشتا ئېغىرلىق هەم داۋالاش قانۇنىيىتىدە ۋە ئالدىنقى بابلاردا سۆزلەنگەن ماددىلارنىڭ ئالامەتلىرى بولمايدۇ.

ئوفۇنەتلىنىپ ئۆتكۈرلەشكەن بەلغەمدىن بولغان ئەقىل ئېلىشىش بىمارلىرىدا ئەقىل ئېلىشىش بىلەن بىرگە ئېغىر - بېسىقلىق بولىدۇ، ئۇلار هەر ۋاقىت قوللىرى بىلەن قاشلىرىنى كۆتۈرىدۇ، باشلىرى ئېغىر بولىدۇ، سوغۇقلۇقتىن ئېغىر ئۇيقۇ كېسىلگە گىرىپتار بولىدۇ، خۇددى ئىسسىقلىق يۈز بەرگەندىن ئەقىل ئېلىشقاندەك. بۇلار ئەقىلنى تۇتىدىغان نەرسىلەردىن ئايرىلالمايدۇ، بەزىدە

بۇلار ئۆزلىرىنى ھايۋانات ۋە ئۇچار قۇشلار دەپ ئويلاپ قالىدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، ئەقىل ئېلىشىش قۇرۇق ئىسسىقتىن يۇز بەرسە، قۇرۇق ئىسسىقتىن يۇز بەرگەنلىكىگە ئۈيقۇسىزلىق دالالەت قىلىدۇ ياكى قاندىن ياكى ئوفۇنەتلەنگەن بەلغەمدىن ئىبارەت ھۆل ئىسسىقلىقتىن بولغان بولسا، ھۆل ئىسسىقلىقتىن بولغانلىقىغا ئېغىر ئۈيقۇ كېسىلى دالالەت قىلىدۇ.

ئەزادىن ئۆرلىگەن بۇخارات سەۋەبىدىن بولغان ئەقىل ئېلىشىشتا بۇخارات ئەزادىن ئۆرلىگەن بولسا ياكى ئومۇمىي بەدەندىكى قىزىتمىلاردىكىدەك ئومۇمىي بەدەندىن ئۆرلىگەن بولسا، شۇ ئاغرىغان ئەزانىڭ ئەھۋالىدىن بىلىنىدۇ ۋە بۇخاراتنىڭ ماددىسىز ياكى ماددىلىق ئىكەنلىكى ياكى ئىس - تۈتەكلىك ئىكەنلىكىنىڭ ئالامەتلىرىنىڭ ھەممىسى باش ئاغرىقى بايانىدا سۆزلەنگەندۇر.

داۋالاش

مالىخولىيانى داۋالاشنى پات يېقىندا مالىخولىيا بايانىدا سۆزلەيمىز. قاندىن بولغان ئەقىل ئېلىشىشنى داۋالاشتا قان ئېلىشقا ۋە قانىنى نورمالالاشتۇرىدىغان، سوۋۇتىدىغان ۋە قانىنىڭ قىيامىنى ياخشىلايدىغان نەرسىلەرنىڭ ھەممىسىگە ئالدىراش لازىم.

سەپرادىن ۋە ئىسسىقلىقتىن بولغان ئەقىل ئېلىشىشنى داۋالاشتا ئومۇمىي بەدەندىن ياكى مەخسۇس باشتىن ماددىنى تازىلاش ۋە مىزاجنى ئۆزگەرتىشكە ئالدىراش لازىم. شۇنداقلا داۋالاش قانۇنىيىتىدە سۆزلەنگەن تەدبىرلەر ۋە ھۆللىگۈچىلەر ئىشلىتىلىدۇ ۋە چاچنى چۈشۈرگەندىن كېيىن باشقا ئىشلىتىلىدىغان زىماتلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر ئەقىل ئېلىشىش ئېغىر ۋە كۈچلۈك بولسا، مانىيا (يىرتقۇچسىمان سارالىق) غا تەدبىر قىلغاندەك تەدبىر قىلىنىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان ئەقىل ئېلىشىشقا ياخشى دورىلاردىن بىرى بولغان قىزىلگۈل يېغى ۋە سىركىدىن تەييارلانغان سوغۇقلۇق يەتكۈزگۈچى قىرۇتنى چوققىغا ئىشلىتىشتۇر ياكى قىزىتما بولمىسا بىنەپشە يېغى ۋە سۈت ئىشلىتىشتۇر ياكى بۇخاراتنىڭ مايىل بولۇشىدىن ئېھتىيات قىلىش بىلەن بىرگە، قىزىلگۈل يېغى ۋە خەشخاش ئىشلىتىشتۇر. ئەگەر ئۈيقۇسىزلىق بولسا، بارلىق تىلالار مەنپەئەت قىلمايدۇ. بەزىدە ئەقىل ئېلىشىشتا ئۆتكۈر ھۆقنىلەرگە ئېھتىياج چۈشىدۇ، لېكىن ئۆتكۈر ھۆقنىلەرنىڭ ماددىنى بەك تارتىۋەتمەسلىكى ئۈچۈن، ئادەتتە يەڭگىل ھۆقنىلەردىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

بىرەر ئەزانىڭ شېرىكچىلىكى سەۋەبىدىن بولغان ئەقىل ئېلىشىشتا باش كۈچلەندۈرۈلىدۇ ۋە سوۋۇتۇلىدۇ، ماددا قارشى تەرەپكە تارتىلىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسى ئۆتۈپ كەتكەن ئومۇمىي داۋالاش قانۇنى ۋە جۈزئى داۋالاش قانۇنىدا سۆزلەندى. ئەگەر ئەقىل ئېلىشىش بىلەن ئاجىزلىق ئىششىقنىڭ ئالامەتلىرى بولمىسا، بىمارنى قاتتىق كاچاتلاش كېرەك. بەزىدە بىمارنىڭ ئەقلى ئەسلىگە كېلىش ئۈچۈن بىمارنى ئۇرۇش زۆرۈر بولىدۇ. بەزىدە بىرەر نەرسە مەنپەئەت قىلمىسا، بىمارنىڭ بېشىنى كىرىست بەلگىسى شەكلىدە داغلاشقا ئېھتىياج چۈشىدۇ.

بۇ كېسەللىككە مەنپەئەت قىلىدىغان نەرسىلەردىن بىرى شۇكى، بىمارنىڭ بېشىغا كاللا - پاچاق شورپىسى قۇيۇلىدۇ، كۆپىنچە بۇ خىل كىشىلەرگە پاشرانى ئۆز پېتى بىرنەچچە كۈن ئىچكۈزۈش ياكى پاشرانىڭ ئاچچىقلىقىنى باسىدىغان مېۋە ۋە تاتلىق نەرسىلەر بىلەن بىرگە بىر نەچچە كۈن ئىچكۈزۈش مەنپەئەت قىلىدۇ.

5 - پەسىل دۆتلۈك ۋە ھاماقەتلىك توغرىسىدا

ئەقىل ئېلىشىش بىلەن دۆتلۈك ۋە ھاماقەتلىك گەرچە ئەقلىي كېسەللىك بولسىمۇ ۋە ئۇ ئىككىسىنى پەيدا قىلىدىغان سەۋەب بىر بولسىمۇ، ئەقىل ئېلىشىش بىلەن دۆتلۈك ۋە ھاماقەتلىكنىڭ پەرقى شۇكى، ئەقىل ئېلىشىش بەزىدە مېڭىنىڭ ئوتتۇرا قېرىنچىسىدا يۇز بېرىدۇ. چۈنكى، ئەقىل ئېلىشىش پىكىر قىلىش خىزمەتلىرىدىكى ئۆزگىرىش ئېتىبارى بىلەن بولغان كېسەللىكتۇر. دۆتلۈك ۋە ھاماقەتلىك پىكىر خىزمىتىنىڭ تۆۋەنلەش ياكى يوقىلىش ئېتىبارى بىلەن بولغان كېسەللىكتۇر.

بۇ خىل كىشىلەرنىڭ ئەھۋالى بەك ياشىنىپ كەتكەنلەرنىڭ ئەھۋالى ۋە كىچىك بالىلارنىڭ ئەھۋالىغا ئوخشايدۇ. ھەممىگە مەلۇمكى، پىكىر خىزمەتلىرىدە بولىدىغان ئاپەتلەر ئۇچ تۈرلۈكتۇر. بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبلىرى ماددىسىز سوغۇقلۇقتۇر ياكى كۈنلەرنىڭ ئۆتۈشى بىلەن مېڭە ئوتتۇرا قېرىنچىسىغا ئومۇملىشىپ كەتكەن قۇرۇقلۇق بىلەن بىرگە بولغان سوغۇقلۇقتۇر ياكى مېڭە بوشلۇقلىرىدىكى بەلغەم ماددىسى بىلەن بىرگە بولغان سوغۇقلۇقتۇر. بۇ خىل كېسەللىكنىڭ سەۋەبى سوغۇقلۇق بولىدى، ئىسسىقلىق بولمىدى، چۈنكى بۇ، ئاجىزلاش ۋە يوقىلىشنىڭ زىيىنىدۇر. ھارارەت روھنىڭ ھەرىكەتلىرىدىن بىرى بولۇپ، بۇنىڭ بىلەن ئالدى مېڭە ئارقا مېڭىگە، ئارقا مېڭە ئالدى مېڭىگە ھەرىكەتلەندۈرۈلىدىغان پىكىرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھارارەت ھەرىكەتنى قوزغايدۇ ۋە ئۇنىڭغا ياردەم بېرىدۇ، سوغۇقلۇق ئۇنى چەكلەيدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن مېڭىنىڭ بۇ بۆلىكىنىڭ مىزاجى ئىسسىققا مايىل قىلىندى ۋە خىيالدىن ئەسلەشكە قايتىش ئۈچۈن بۇ بۆلەك ئوتتۇرىغا جايلاشتۇرۇلدى، خىيال قىلىش ۋە ئەسته تۇتۇش ئۆز ئورنىدا سۆزلەندى. بۇ كېسەللىك قۇرۇقلۇق بىلەن بىرگە بولسا، مېڭىگە ئىسسىقلىق ۋە ھۆللۈك يەتكۈزۈش بىلەن داۋالىنىدۇ.

ئەگەر بۇ كېسەللىك ماددىدىن بولسا، چوڭ نۇسخىلىق دورىلار، سىركەنجۇبىل ئەنسىلى، تۇرۇپ ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى ئىشلىتىپ، مېڭىدىكى نەرسىلەرنى تازىلاپ تارقىتىش بىلەن داۋالاش لازىم، شۇنىڭ بىلەن بىرگە داۋائىلمىشكى، مەسرۇدىتۇس ۋە مەجۇنى مۇپەررەھ ۋە ئۇنىڭ

ئوخشاشلىرىدەك يۈرەككە خاس بولغان دورىلار بىلەن يۈرەكنى ئويغىتىشقا يۈزلىنىش لازىم. ئىلگىرىكى داۋالاش قانۇنلىرىدا بۇنداق تەدبىر قىلىش يولى تونۇشتۇرۇلغان بولغاچقا، بۇ بابتا ئۇزۇن سۆزلەش زۆرۈر بولمايدۇ. بىمارنىڭ تۇرىدىغان جايى يورۇق بولۇشى لازىم. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، بىمارنى ئويغاق تۇتۇش، ئۇيقۇسىز قويۇش، لەتىف غىزالارنى ئاز - ئازدىن بېرىش، مىزاجىنى قۇرۇقراق تەرەپكە مايىل قىلىش، قانىنى لەتىفلەشتۈرۈش، تەڭشەش، ئازلىتىشقا مايىل بولۇش ۋە ئۇ قانىنى بەك قاينىتىۋەتمەي ۋە بۇخارات پەيدا قىلماي، بەلكى لەتىف، ئىسسىقلىق پەيدا قىلىدىغان دەرىجىدە قىزىتىش قاتارلىقلار ئەقلىنى ئۆتكۈر قىلىدىغان ۋە ساپلاشتۇرىدىغان نەرسىلەر قاتارىدىندۇر. ھۆل غىزالارنىڭ ئىمتىلا بولۇشى ئەقلىگە بەك دۇشمەندۇر. قۇرۇقلۇق ئەقلىنى ئاجىزلاشتۇرۇش جەھەتتىن زىيان قىلماي، بەلكى ھەرىكەتنى ھەددىدىن زىيادە تېزلىتىش جەھەتتىن ياكى روھنى بەك ئازلىتىپ، ئاددىي ھەرىكەتلەر بىلەن تارقىتىۋەتكەنلىك جەھەتتىن زىيان قىلىدۇ.

6 - پەسىل ئەستە تۇتۇشنىڭ بۇزۇلۇشى توغرىسىدا

ئەستە تۇتۇشنىڭ بۇزۇلۇشى دۆتلۈككە ئوخشاشتۇر. لېكىن ئەستە تۇتۇشنىڭ بۇزۇلۇشى ئارقا مېڭىدە بولىدۇ. چۈنكى ئەستە تۇتۇشنىڭ بۇزۇلۇشى ئارقا مېڭە خىزمەتلىرىنىڭ بىرسىنىڭ ئاجىزلىشىشى ياكى ھەممىسىنىڭ يوقىلىشىدۇر. بۇنىڭ بىرىنچى سەۋەبى، جالىنۇسنىڭ قارىشىدا ماددىسىز سوغۇقلۇق ياكى قۇرۇقلۇق بىلەن بىرگە بولغان سوغۇقلۇق بولۇپ، ئەستە تۇتۇشتا كاللىغا سۇرەت ئورنىيالمايدۇ ياكى ھۆللۈك بىلەن بىرگە بولغان سوغۇقلۇق بولۇپ، ئەستە تۇتۇش قۇۋۋىتى ئۆزىگە ئورنىغان نەرسىلەرنى ئەستە ساقلىيالمايدۇ. ئەگەر سوغۇقلۇق قۇرۇقلۇق بىلەن بىرگە بولسا، قۇرۇقلۇقنىڭ بىرگە بولغانلىقىغا ئۇيقۇسىزلىق دالالەت قىلىدۇ، ئۆتمۈشتىكى ئىشلارنى ئەستە ساقلىيالايدۇ، ھازىر بولۇۋاتقان ئىشلارنى ئەستە ساقلىيالمايدۇ. ئەگەر سوغۇقلۇق ھۆللۈك بىلەن بىرگە بولسا، سوغۇقلۇق بىلەن بىرگە بولغانلىقىغا ئېغىر ئۇيقۇ كېسىلى دالالەت قىلىدۇ. بۇنىڭدا ئۆتمۈشتىكى ئىشلارنى ئەلۋەتتە قەتئىي ئەستە ساقلىيالمايدۇ. شۇ ۋاقىتنىڭ ئۆزىدىكى ئىشلارنى بۇرۇنقى ئىشلارغا قارىغاندا كۆپرەك ئەستە ساقلىيالىشى مۇمكىن. ئەگەر بۇ كېسەللىكتە ماددىسىز سوغۇقلۇق بولسا، سېزىمسىزلىنىش ۋە كۆز ئالدى قاراڭغۇلىشىش بولىدۇ.

بەزىدە بۇ كېسەللىك ئىسسىقلىق بىرگە بولغان قۇرۇقلۇقتىن بولۇپ، بۇنىڭدا ئەقىل ئېلىشىش كۆرۈلىدۇ. ئىسسىقلىق قوشۇلغان قۇرۇقلۇق مېڭىنىڭ ئارقا بۆلىكىدە ياكى مېڭە قېرىنچىسىدا ياكى مېڭە قاچىسىدا بولىدۇ. بەزىدە بۇ كېسەللىك مېڭىگە يېتىپ كېلىدىغان ئىككى چېكىدىكى

خىلتىلاردىن ياكى مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولىدۇ. بۇنى ئىلگىرىكى تېۋىپلارنىڭ بەزىسى سۆزلىگەن بولۇپ، تەجرىبىدىن ئۆتكەن ھەم ئەملىيەتتە كۆرۈلگەن نەرسىلەر قاتارىدىندۇر.

ئۇنتۇغاقلىق، ئەسلەش قۇۋۋىتىنىڭ بۇزۇلۇشى كۆپىنچە ھۆل سوغۇقتىن، بەزىدە مېڭە ئىششىقلىرىدىن، بولۇپمۇ مېڭىنىڭ سوغۇقتىن بولغان ئىششىقلىرىدىن يۈز بېرىدۇ. شۇنى بىلىش لازىمكى، تەن ساغلام تۇرۇپ ئۇنتۇغاقلىق يۈز بەرسە، سەرئى، سەكتە ۋە لىسرغىسقا ئوخشاش مېڭىنىڭ كۈچلۈك كېسەللىكلىرىدىن ئاگاھلاندۇرىدۇ.

سەۋەبى ۋە تۈرلىرىنىڭ ئالامەتلىرى

بۇنىڭ سەۋەبى ۋە تۈرلىرىنىڭ ئالامەتلىرىنى يۇقىرىدا سۆزلەنگەن داۋالاش قانۇنىيەتلىرىدىن بىلىۋالغايسىز. بىز ھەربىر كېسەللىكتە تەكرارلاپ ئولتۇرمايمىز.

داۋالاش

قۇرۇق ئىسسىق قوشۇلۇپ كەلگىنىنى داۋالاش ئاساندۇر، بۇ يۇقىرىدا بىرنەچچە قېتىم سۆزلەنگەن دورىلار بىلەن داۋالىنىدۇ. يالغۇز قۇرۇقلۇقتىن بولغىنىدا بىمارغا ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى مۆتىدىل غىزالار بېرىلىدۇ، باش ئەتراپى ئۇۋۇلاش ۋە يىرىك لاتىلارنى سۈركەش بىلەن چېنىقتۇرۇلىدۇ، ئىككى قول ۋە ئىككى پۇت يېنىك ھەرىكەتلەندۈرۈلىدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، يېنىكرەك، بەلكى قورساقنى ئاچۇرغۇدەك ۋە غىزانى كۆپ يېيىشنى تەلەپ قىلغۇدەك مىقداردا چېنىقتۇرۇلىدۇ، ئارام ئالدۇرۇلىدۇ، ئۇخلىتىلىدۇ، مۇنچىغا چۈشۈرۈلىدۇ ۋە ھەممىگە مەلۇم تەكرار سۆزلەنمەيدىغان ئىسسىقلىق يەتكۈزگۈچى زىماتلار بىلەن ۋە تىلماي ھىجامەت قويۇش بىلەن ۋە قىزارتقۇچى دورىلار بىلەن باشقا ئىسسىقلىق يەتكۈزۈلىدۇ. بەزىدە گەجگىنى ئىككى قېتىم داغلاش ئېھتىياجى چۈشىدۇ ۋە بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، ئۆچكىنىڭ پاچاقلىرى قايىنىتىلغان سۇلار، ياغلاردىن سەۋسەن يېغى، مەغزگۈلى يېغى، خەيرى يېغى قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ. سوغۇقلۇق ۋە ھۆللۈك ئىگىسى بولغان ماددىدىن بولغىنىدا ماددىنى پىشۇرغاندىن كېيىن، ھەممىگە مەلۇم تازىلىغۇچى دورىلار بىلەن تازىلىنىدۇ. بىمار بەك يورۇق ئۆيدە ئولتۇرغۇزۇلىدۇ، ئالدى بىلەن ئايارەج، شەھمەنزەل، قوندۇز قەھرىگە ئوخشاش يېنىك تازىلىغۇچىلار ئىشلىتىلىپ، ئاندىن تەدرىجىي چوڭ نۇسخىلىق ئايارەجلەرگە يۆتكىلىدۇ، ئاندىن ئىسسىق مىزاج بۇزۇلۇش خەۋپى بولمىسا مەجۇنى بالادۇر ئىشلىتىلىدۇ، چۈنكى مەجۇنى بالادۇر ئەقىلنى كۈچلەندۈرۈشتە ۋە ئەستە ساقلاشقا مەنپەئەت قىلىشتا ئەڭ كۈچلۈك نەرسىدۇر. قىزارتقۇچى دورىلار، غار - غارلار ۋە ھەممىگە مەلۇم پۈرىتىلمىلاردىن ئىبارەت ئىسسىقلىق يەتكۈزگۈچىلەرمۇ ئىشلىتىلىدۇ. قۇرۇقلۇق يەتكۈزۈشتە ئالدىرىماي، بەلكى تەدرىجىي

يەتكۈزۈلىدۇ ۋە قۇرۇتۇش ئەسلىي ھۆججەتكە يوقىتىدۇ، بۇنىڭدا مىزاج بۇزۇلۇش ئەگىشىپ كېلىدىغان دەرىجىگە يېتىشتىن ئىبارەت قىلىنىدۇ. ئەسلىي ھۆججەتكە يوقاپ كېتىشى ئۇنتۇغاقلىقنى زىيادە قىلىدىغان نەرسىلەر قاتارىدىنىدۇر. بۇ خىل بىمارلار مەست بولۇشتىن، شامال چىقىدىغان ئورۇنلاردىن، قورساق تويۇشتىن يىراق تۇرۇشى لازىم. سۇدا يۇيۇنۇش ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكتە بوشاشتۇرۇۋەتكەنلىكتىن، سوغۇقتىن بولغانىدا سېزىمسىزلاندۇرۇپ، سەزگۈ روھقا زىيان قىلغانلىقتىن، سۇدا يۇيۇنۇشتىن قەتئىي يىراق تۇرۇش لازىم. ئەگەر تولۇپ قېلىش يۈز بەرسە، يېنىك تەدبىر قوللىنىلىدۇ ۋە سەكتە پەيدا قىلىدىغان، سېزىمسىزلاندۇرىدىغان، بۇخارات پەيدا قىلىدىغان يېمەكلىكلەردىن يىراق تۇرۇش لازىم. شارابنى زىيادە ئىچىش ئىنتايىن زىيانلىقتۇر، شارابنى ئاز ئىچىش روھلاندۇرىدۇ، روھنى قۇۋۋەتلەيدۇ ۋە ساپلاشتۇرىدۇ، سۇنى كۆپ ئىچىشتىن بەھاجەت قىلىدۇ، سۇنى كۆپ ئىچىش بۇ خىلدىكى بىمارلار ئۈچۈن ئىنتايىن زىيانلىقتۇر. چۈش ۋاقتىدا كۆپ ئۇخلاش، بولۇپمۇ قورساقنى تويغۇزۇپلا ئۇخلاش بۇلار ئۈچۈن زىيانلىقتۇر. ھەددىدىن زىيادە ئۇيقۇسىزلىقمۇ روھنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ ۋە تارقىتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بىرگە مېڭىنى بۇخاراتلارغا توشقۇزۇۋېتىدۇ، بۇ خىل بىمارلار ئۈچۈن ئېغىر مۇرابباسى، پىلپىل مۇرابباسى تەجرىبە قىلىنىپ، بۇ ئىككىسىنىڭ ئەستە تۇتۇشنى ئېنىق كۆپەيتىدىغانلىقى بىلىنگەن.

تۆۋەندىكى بۇ دورا تەجرىبىدىن ئۆتكەن. ئۇنىڭ نۇسخىسى: كۇندۇر، سەئدى كۇفى، ئاقمۇچ، زەپەر، مۇرمەككىلەردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەر كۈنى ئۈچ گىرام مىقدارى يېگۈزۈلىدۇ.

تۆۋەندىكى بۇ دورىمۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن. ئۇنىڭ نۇسخىسى: قارىمۇچ ۋە زىرىدىن ئىككى ھەسسە، ئاق شېكەردىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ، سۇفۇپ قىلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. يەنە كۇندۇردىن تۆتتىن ئۈچ قىسمى، قارىمۇچتىن بىر ھەسسىنىڭ تۆتتىن بىرىنى ئېلىپ، يۇقىرىقى سۇفۇپتىن تۆت گىرامغا قوشۇپ، ھەر كۈنى ناشتىدا تۆت گىرام ئىچكۈزۈلىدۇ. يەنە زىرە، ئېگىر، سەئدى كۇفى، قارا ھېلىلىنىڭ ھەربىردىن ئىككى ھەسسىدىن ئېلىپ، بىر ھەسسە بالادۇر ھەسلى، ئىككى ھەسسە ھەسەل قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە بۇ كېسەللىككە پايدىلىق بولغان دورىلار بايانىدىكى باش كېسەللىك دورىلىرى قاتارىدا يېزىلغان يەككە دورىلارغا مۇراجىئەت قىلىنىدۇ.

مېڭە ئىششقلىرىدىن بولغان ئەستە تۇتۇشنىڭ بۇزۇلۇشى ئىسسىقتىن بولغان سەرسام، سوغۇقتىن بولغان سەرسام ۋە ئۇيقۇسىزلىق قوشۇلۇپ كەلگەن ئېغىر ئۇيقۇ كېسىلىدە سۆزلەنگەن نەرسىلەر بىلەن داۋالىنىدۇ.

7 ـ پەسىل خىيال قىلىش قۇۋۋىتىنىڭ بۇزۇلۇشى توغرىسىدا

يۇقىرىقى بابلاردا سۆزلەنگەن سەۋەب ۋە ئالامەتلەر ئۆز ئەينى كۆرۈلىدۇ، لېكىن خىيال قىلىش قۇۋۋىتىنىڭ بۇزۇلۇشى مېڭىنىڭ ئالدىنقى قىسمىدا بولىدۇ. بۇزۇلۇشى شۇكى، رېئاللىقتا بولمىغان نەرسىلەرنى خىيال قىلىدۇ ۋە بولمىغان ئىشلارنى ئويلايدۇ. بۇ، مېڭىنىڭ ئالدىنقى قىسمىدا سەپرانىڭ غەلىبە قىلغانلىقىدىن ياكى ماددىسىز ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ غەلىبە قىلغانلىقىدىن بولىدۇ ياكى خىيال قىلىش قۇۋۋىتى خىيال قىلىدىغان ئىشلارنى خىيال قىلىشتىن ئاجىز كېلىدۇ. چۈش ۋە قالايمىقان چۈشلەرنى ئاز كۆرىدۇ ۋە ئۇنتۇپ قالىدۇ. سېزىلگەن نەرسىلەرنىڭ سۈرەتلىرى قانداقلا بولسۇن ئۇنتۇپ قېلىپ، خىيال قىلالمايدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى ئۆز ئەينى ئەسته تۇتۇش ئاجىزلاشىنىڭ سەۋەبىدۇر. لېكىن ئەسلەش قۇۋۋىتى بۇزۇلۇشنىڭ كۆپىنچىسى ھۆل سوغۇقتىن، تۆۋەنلەپ كېتىشى قۇرۇقلۇقتىن بولىدۇ، ئەمما خىيال قىلىش قۇۋۋىتىنىڭ بۇزۇلۇشى ئۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. چۈنكى بۇ ئەزا خىيال قىلىنغان نەرسىلەر تېز ئورناش ئۈچۈن يۇمشاق يارىتىلدى. يۇمشاق يارىتىلىشى شۇ ئەزانى ئۇنىڭغا ئورنىغان نەرسىلەردىن خالىي قويۇش قېيىن بولۇش ئۈچۈندۇر. ئىشلار بۇ ئەزادا ئەكسىچە بولىدۇ، ئەسته تۇتۇشنىڭ بۇزۇلۇشى سېزىلگەن نەرسىلەرنىڭ مەنالىرىدا ئۇ سېزىلگەن نەرسىلەرنىڭ مۇرەككەپلىكى بىلەن بولىدۇ[1]. خىيال قىلىشنىڭ بۇزۇلۇشى سېزىلگەن نەرسىلەر ۋە ئۇنىڭ سېيىمالىرىدا بولىدۇ، بۇ ئەھۋاللار باشقا پەندىن بىلىنىدۇ. كېسەللىكنىڭ ھۆللۈك ياكى قۇرۇقلۇقتىن بولغانلىقىغا دالالەت قىلىدىغان نەرسە ئۇيقۇ ۋە ئۇيقۇسىزلىق ئەھۋالى، كۆز ۋە بۇرۇننىڭ قۇرۇق ياكى ھۆل بولۇشى، تىلنىڭ رەڭگى، ھۆل ياكى قۇرۇق بولۇش ئەھۋالى قاتارلىقلاردۇر. ئەگەر كېسەللىك خىيال قىلىش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىغانلىقىدىن بولماي، بۇزۇلغانلىقىدىن بولغان بولسا، يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ۋە تونۇشتۇرۇلغان نەرسىلەر بىلەن سەپرادىن ياكى سەۋدادىن ۋە ياكى ماددىسىز ئىسسىق مىزاجدىن بولغانلىقىنى بىلىش مۇمكىن بولىدۇ. ئەمما داۋالاش ئالدىنقى كېسەللىكلەردىكى داۋالاش ئېتىبارى بىلەن بولىدۇ. بىراق، بۇ كېسەللىكته سېزىمنىڭ باشلىنىش ئورنى تەرەپنى زۆرۈر بولىدۇ. ئەگەر ئۇۋۇلاشقا ياكى مېڭىنىڭ ئالدى تەرىپىگە ھىجامەت قويۇشقا ئېھتىياج چۈشسە، ھەممىگە مەلۇم بولغان ئۇسۇل بويىچە ئۇۋۇلىنىدۇ ياكى ھىجامەت قويۇلىدۇ.

---

① مېڭىدە سۈرەت، پىكىر ۋە سۆزلەر ئېلىشىپ كېتىپ، بولمايدىغان نەرسىنى خىيال قىلىدۇ ۋە چۈشەنگىلى بولمايدىغان نەرسىنى سۆزلەيدۇ.

8 - پەسىل مانىيا ۋە دائۇلكەلبى توغرىسىدا

مانىيانىڭ مەنىسى يىرتقۇچسىمان سارائكلىقتۇر. ئەمما دائۇلكەلبى مانىيانىڭ بىر تۈرى بولۇپ، خۇددى ئىتلارنىڭ تەبئىتىدەك ئويناش ۋە ئويىنىشش ئارىلاشقان، ئاچچىقلىنىش بىلەن يېلىنىش ئارىلاشقان زىيان يەتكۈزۈش بىلەن بولىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، يىرتقۇچسىمان سارائكلىقنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى ماددا مالىخولىيانى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى ماددىنىڭ جەۋھىرىدىندۇر. چۈنكى، بۇ ئىككى كېسەللىك سەۋدادىن بولغان كېسەللىكتۇر، بىراق يىرتقۇچسىمان سارائكلىقنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەپرادىن ياكى سەۋدانىڭ كۆيۈشىدىن ھاسىل بولغان سەۋدادۇر. بۇ خىل سەۋدا ناچارراقتۇر، مالىخولىيانى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى كۆپ بولغان تەبئىيي سەۋدادۇر ياكى كۆيگەن سەۋدادۇر. لېكىن، بۇ بەلغەمدىن ياكى تاتلىق قاندىن كۆيگەن سەۋدادۇر.

ئاز ساندا كۆيگەن بەلغەمدىن جۇنۇن پەيدا بولىدۇ، ئەگەر كۆيگەن بەلغەمدىن پەيدا بولسا، مالىخولىيا پەيدا بولىدۇ، كۆپىنچە مالىخولىيا سەۋدا ماددىسىنىڭ مېڭە قاچىلىرىدا پەيدا بولۇشى بىلەن بولىدۇ. مانىيانىڭ كۆپىنچىسى سەۋدا ماددىسىنىڭ ئالدىنقى مېڭىدە ۋە مېڭە جەۋھىرىدە پەيدا بولۇش بىلەن بولىدۇ. چۈنكى، بۇ كېسەللىك ماددىسىنىڭ مېڭىگە يېتىپ كېلىشى ئىسسىقتىن بولغان سەرسام ماددىسىنىڭ يېتىپ كەلگىنىگە ئوخشاشتۇر. مالىخولىيا يامان گۇمان قىلىش، پىكىر بۇزۇلۇش، قورقۇش ۋە جىمغۇرلۇق بىلەن بولىدۇ، بۇنىڭدا قاتتىق بىئارام بولۇش بولمايدۇ. ئەمما مانىيانىڭ ھەممىسىدە بىئارامىلىق، سەكرەش، ئويىنىشش، يىرتقۇچ ھايۋانلاردەك ھەرىكەت قىلىش، ئادەملەردەك قارىماي، بەلكى يىرتقۇچ ھايۋانلاردەك قاراش قاتارلىقلار بولىدۇ. بۇ، سارائكلىق قىلىشتا مانىياغا ئوخشايدىغان ئىسسىقتىن بولغان سەرسامنىڭ بىر تۈرىدىن شۇنىڭ ئۈچۈن پەرقلەندۈرۈلىدۇكى، مانىيادا كۆپىنچە ۋاقىتلاردا قىزىتما بولمايدۇ. ئىسسىقتىن بولغان سەرسام قىزىتمىسز بولمايدۇ. دائۇلكەلبى مانىيانىڭ بىر تۈرى بولۇپ، بۇلار ئۆزئارا يارەملەشكەن ۋە ماسلاشقانلىقتىن تونۇش ھەم داۋالاش قىيىن بولىدۇ. بۇنىڭدا مانىيادىكى بۇزۇق خىيالنىڭ ھەممىسى بولمايدۇ، خۇددى ئۇ قاندىن بولغىنىغا يېقىنراقتەك.

بۇ كېسەللىك كۈز پەسلىدە خىلىتلار ناچار بولغانلىقتىن كۆپرەك يۈز بېرىدۇ، بەزىدە ئەتىياز ۋە ياز پەسللىرىدە كۆپ بولىدۇ، بۇ كېسەللىك شىمال شامىلى قۇرۇتقانلىقتىن، شىمال شامىلى چىققاندا قوزغىلىدۇ. بۇ كېسەللىكنى كۆپىنچە بوۋاسىر بولۇش ۋە پۇت كۆك قان تومۇرلىرى ئەگرى - بۈگرى كېڭىيىش كېسىلى بولۇش تارقىتىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەللىكنىڭ

ئارقىسىدىن ئىستىسقا يۇز بەرسە، ھۆللۇكى بىلەن بۇ كېسەللىكنى تارقىتىدۇ، بولۇپمۇ بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى جىگەرنىڭ ئىسسىقلىقى ۋە ئىستىسقانىڭ سەۋەبى بولسا. كۆپىنچە بۇ كېسەللىك ئاشقازاننىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن پەيدا بولۇپ، ئۇنىڭغا قەي قىلىش شىپا بولىدۇ.

ئالامىتى

مانيانىڭ ئومۇمىي ئالامىتى ۋە تۈرلىرىنىڭ ئالامىتى باردۇر. ئومۇميسىنىڭ ئالامەتلىرى شۇكى، ئىدارە قىلىش ۋە ھەرىكەت قىلىش خىزمەتلىرى يۇقىرىدا سۆزلەنگەندەك ئۆزگىرىدۇ. مانيادىن ئاگاھلاندۇرىدىغان ئالامەتلەر، مەسىلەن: مېڭە ئىسسىق بولۇش بىلەن بىرگە قارا بېسىش ۋە ئىككى تاپان قانغا تولۇپ قىزىرىش ۋە ئايالنىڭ ئەمچىكىدە قان ئۈيۈپ قېلىش قاتارلىقلار قانىنى بۇزىدىغان ھەرىكەتلەرگە دالالەت قىلىدۇ. مېڭە ئىسسىق بولۇش بىلەن بىرگە قارا بېسىش بەزىدە قانىنى بۇزىدىغان ھەرىكەتلەرگە، بەزىدە قانغا ياخشى تەدبىر قىلىدىغان كۈچلۈك تەبىئىي ئىسسىق ئەزادا بولماي، بەلكى قاننىڭ بىر قىسمىنى بۇزۇپ، مېڭىگە زىيان يەتكۈزىدىغان ئەزادا قاننىڭ بۇزۇلۇشىغا سەۋەبچى بولىدىغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. ئەگەر مانيانىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدە بىرىنچى ئالامەت (ئىككى تاپان قانغا تولۇش ۋە قىزىرىش) يۈز بەرسە، بەزىدە مانيانىڭ تارقىغانلىقىغا پۈت كۆك قان تومۇرلىرى ئەگرى - بۈگرى بولۇپ كۆپۈش دالالەت قىلغاندەك دالالەت قىلىدۇ. بەزىدە مانيا ئۆتكۈر كېسەللىكلەردە بوھرانىڭ ئالامىتى بولۇپ يۈز بېرىدۇ. ئەگەر باشقا ئالامەتلەر ياخشى پاكىت بولسا، پات يېقىندا بوھران يۈز بېرىشكە دالالەت قىلىدۇ. بەزىدە مانيانىڭ كۈچىيىپ كېتىشى مانيانىڭ ئۆزىنىڭ بوھرانىغا دەلىل بولىدۇ. ئەمما، كۆيگەن سەۋادىن بولغان مانيانىڭ ئالامىتىدە شۇنى بىلىش كېرەككى، مانيانىڭ ساراڭلىقى ۋە ئۇنىڭ يىرتقۇچسىمانلىقى پىكىر قىلىش بىلەن ۋە بىر مەزگىل ئۇزۇن داۋاملىشىدىغان جىمغۇرلۇق بىلەن بولىدۇ. ئاندىن بىمار ھەرىكەتلەنسە ۋە سۆزلىسە، ئۆزىنى ئاقىللاردەك كۆرسىتىپ تەپەككۇر قىلىپ سۆز باشلايدۇ، ئاندىن تەكرار سۆزلىسە، ئۇ كىشىدىن قۇتۇلۇش ۋە ئۇنى پەسەيتىش مۇمكىن بولمايدۇ.

بۇ كېسەللىكتە بىمارنىڭ بەدىنى بەك ئورۇق، رەڭگى قارىغا مايىلراق، چۈشلىرى ناچارراق بولىدۇ. بەزىدە يەرگە چۈشسە يەر قاينايدىغان ئاچچىق قەي قىلىدۇ. سەپرانىڭ كۆيۈشىدىن ھاسىل بولغان سەۋادىن كېلىپ چىققان مانيادا يامان ئىشلارغا يۈگۈرۈشمۇ تېز، پەسىيىشمۇ تېز بولىدۇ. يامانلىق ۋە ئاداۋەتنى ئەسلىيەلمەيدۇ. جىم تۇرۇشى ئاجىز، ھەرىكەتلىنىشى، ئاچچىقلىنىشى ۋە بىئارام بولۇشى كۆپ بولىدۇ.

داۋالاش

ئەگەر خىلتلارنىڭ توشۇپ كەتكەنلىكى كۆرۈلسە قان ئېلىنىدۇ. ئەگەر سۈيدۈك ۋە باشقا ئالامەتلەر بىلەن بەدەندە سەپرانىڭ غەلىبە قىلغانلىقى كۆرۈلۈپ، سەپراغا سەۋدا ئارىلاشقان بولسا، مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن ياكى مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن تازىلىنىدۇ. سەۋدا خالىس سەۋدا بولسا، بەزىدە ئەفتىمۇندىن 24 گىرامنى سىركەنجۈبىل ۋە ھەجرى لاجۇۋەرد بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈپ تازىلاش ئېھتىياجى چۈشىدۇ. ئاندىن باش تەرەپكە يۈزلىنىدۇ، باشتا قانلىق ياكى سەۋدالىق تولۇپ قېلىش بولسا، تىل ئاستىدىكى تومۇردىن قان ئېلىپ تازىلىنىدۇ ۋە تۆۋەندىكى ھەب بىلەن داۋاملىق تازىلىنىدۇ.

ھەبنىڭ نۇسخىسى: ئايارەج، ئەفتىمۇن، ئۇستۇقۇددۇس، ھېلىلىنىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسىدىن، سوقمونىيادىن يېرىم ھەسسە ئېلىپ، چوڭ ھەب ياساپ، ئومۇمىي بەدەنلىك تازىلاش ئېلىپ بارغاندىن كېيىن بىرنەچچە كۈن، ھەر كۈنى كەچتە ئالتە گىرامدىن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەفتىمۇن، بىستىپايەجنىڭ ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن، ھەجرى ئەرمىنى، ھېلىلە كابۇلىنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرامدىن، ئۇستۇقۇددۇستىن 30 گىرام، نەمەك ھىندى، شەھمەنزەلنىڭ ھەربىرىدىن 12 گىرامدىن، بەلىلە، ئامىلە، تاغ پىننىسى، قارا خەربەقنىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گىرامدىن، تۇربۇتتىن 60 گىرام ئېلىپ، سىركەنجۈبىل ھەسىلى بىلەن يۇغۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ ۋە سىركەنجۈبىل بىلەن سوقمونىيانى ئارىلاشتۇرۇپ غار - غار قىلدۇرۇلىدۇ. ھەببى شەبيارنى ھەددىدىن كۆپ ئىشلەتمەي، بەلكى باشتا يەڭگىللىك ھېس قىلغانغا قەدەر ئىشلىتىپ، ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش ھېس قىلىنسا ئىشلىتىلمەيدۇ. تازىلىغاندىن كېيىن نۇتۇل ۋە ئۇنىڭ باشقىلىرى بىلەن سوۋۇتۇشقا ۋە ھۆللۈك يەتكۈزۈشكە يۈزلەندۈرۈلىدۇ.

بەزىدە بىر كۈندە بەش قېتىم نۇتۇل قىلىش ئېھتىياجى چۈشىدۇ ۋە بۇ خىل كىشىلەرنىڭ باشلىرىغا كاللا - پاچاقنىڭ قاپىنىتىلمىسى ۋە يېڭى سېغىلغان سۈت تىلا قىلىنىپ، ئۇستىگە قايماق قويۇلىدۇ. سوغۇقلۇق يەتكۈزۈشكە قارىغاندا ھۆللۈك يەتكۈزۈش بەكرەك مەقسەت قىلىنىدۇ. بىراق، بەك سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلاردىن باشقا كۈچلۈك ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان دورىلار تېپىلمىسا، بۇ دورىلارغا بابۇنە قوشۇلىدۇ.

بەزىدە بىمارنى ئۇخلىتىشتا خەشخاش شەربىتى[1] ئىچكۈزۈشكە ئېھتىياج چۈشسە، بىمارغا ھۆللۈك يەتكۈزۈش ئۈچۈن تاتلىق ئانار سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش ئۈچۈن خەشخاش شەربىتى ئەينۇلا شەربىتى بىلەن ياكى مائۇشەئىر (ئارپا سۈيى) بىلەن بېرىلىدۇ ۋە يەنە ئۇخلىتىش ئۈچۈن خەشخەش قاپىنىتىلمىسى بىلەن نۇتۇل قىلىنىدۇ. لېكىن ئەگەر ياخشىسى بۇ نۇتۇلغا ئازراق بابۇنە قوشۇلىدۇ، بىمارنىڭ بېشىغا سۈت سېغىلىدۇ، ياغلار بۇ

① خەشخاش شەربىتى ــ ئەبۇننەۋم دەپ ئاتىلىدىغان خەشخاشنىڭ قۇرۇق مېۋىسىلا قاپىنىتىلغان خەشخاش شەربىتى.

كېسەللىككە بەك مەنپەئەت قىلىدۇ. نۇتۇللار، ھۆللۇك يەتكۈزىدىغان بۇرۇن تېمىتىلمىلىرى ۋە ياغلارنى ئىشلەتكەندىن كېيىن ئۇيقۇ كەلتۈرىدىغان ۋە ئېغىر ئۇيقۇ پەيدا قىلىدىغان ياغلار بىلەن بىمارنى ئۇخلىتىشقا تەدبىر قىلىنىدۇ، بولۇپمۇ كاھۇ يېغى بىلەن. ئارپا سۈيىگە ئوخشاش ھۆللۇك يەتكۈزىدىغانلار ئېچكۈزۈلىدۇ. سىركەنجۇبىلنىڭ ئورنىنى باسىدىغان نەرسىلەر ۋە لەتىفلەشتۈرۈش، قۇرۇتۇش، پارچىلاش خۇسۇسىيتى بار نەرسىلەر ئىشلىتىلمەيدۇ.

ھەرقاچان چوڭ تەرەتنىڭ قاتتىقلىقى كۆرۈلسە، باشقا چىقىرىندىلاردىن زىيانلىق بۇخارات ئۆرلىمەسلىك ئۈچۈن ھۆقنە قىلىنىدۇ. بۇ خىل كىشىلەرنىڭ ئۇسسۇلىقىغا ياۋا بەدىيان يىلتىزى ۋە ئۇنىڭ ئۇرۇقى، پاشىرا يىلتىزى قاتارلىقلارنىڭ سۈيىنى ئېچكۈزۈش مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر بىمار ئىچمىسە، شۇ دورا سۈلىرى ئۇلارنىڭ يېمەكلىكىگە ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. بىمارنىڭ ئالدىدا بىمار ھايا قىلىدىغان ۋە قورقىدىغان كىشىلەر ئولتۇرغۇزۇلىدۇ ۋە بۇخاراتنى تۆۋەنگە تارتىش ئۈچۈن ئىككى يوتىسى ۋە ئىككى پاچىقى دائىم باغلىنىدۇ. ئەگەر بىمارنىڭ ئۆزىگە زىيان يەتكۈزۈش خەۋپى بولسا، قاتتىق باغلاپ قويۇلىدۇ ۋە قەپەسكە سولاپ قويۇلىدۇ، ئىلەڭگۈچكە ئوخشاش ئېغىز نەرسىگە ئېسىپ قويۇلىدۇ. بۇلارنىڭ غىزاسى ھەرقانداق ئەھۋالدا ھۆل بولۇشى لازىم. بىراق، بۇ غىزالار ھۆل بولۇش بىلەن بىرگە نىشاستە ۋە ئۇنىڭ ئوخشاشلىرىدەك توسالغۇ پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەردىن بولماسلىقى لازىم. چۈنكى توسالغۇ پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەر بۇ خىل كىشىلەرگە بەك زىيان قىلىدۇ. بۇلارغا سۈيدۈكنى كۆپ ھەيدەيدىغان نەرسىلەر بېرىلمەيدۇ، چۈنكى سۈيدۈكنى بەك كۆپ ھەيدەيدىغان نەرسىلەر ئۇلارغا زىيان قىلىدۇ. ئۇلارنىڭ ساقلىنىشقا تېگىشلىك ۋە ئېھتىيات قىلىشقا تېگىشلىك باشقا ئىلاجلىرى مالىخولىيانىڭ ئىلاجلىرىدۇر. بىز ئۇنى مالىخولىيا بايانىدا سۆزلەيمىز.

ئەگەر كېسەللىك ساقىيىشقا قاراپ يۈزلەنسە، بىمارغا كۆپ سۇ ئارىلاشتۇرۇلغان شارابنى بەرسە بولىدۇ. چۈنكى شاراب ئۇلارغا ھۆللۇك يەتكۈزىدۇ ۋە ئۇخلىتىدۇ. ئىسسىقلىق يەتكۈزگۈچى نەرسىلەردىن يىراق تۇرۇلىدۇ.

9 ـ پەسىل مالىخولىيا توغرىسىدا

مالىخولىيا سىرتقى قاراڭغۇلۇق قورقىتىپ چۆچۈتكەندەك ئىچكى تەرەپتىن ئۆز قاراڭغۇلۇقى بىلەن مېڭە روھىنى قورقۇتۇپ چۆچۈتىدىغان سەۋدا مىزاجدىن بولغان گۇمان، پىكىرلەرنىڭ تەبىئىي ھالىتىدىن بۇزۇلۇش، قورقۇش ۋە ناچارلىققا ئۆزگىرىشىنى كۆرسىتىدۇ. شۇنىڭغا ئاساسەن شارابنىڭ مىزاجىدەك ھۆل ئىسسىق مىزاجنىڭ روھقا ماس كېلىپ، روھنى قوۋۇۋەتلىگىنىدەك قۇرۇق سوغۇق مىزاج روھقا قارشى كېلىپ ئاجىزلاشتۇرىدۇ.

ئەگەر مالىخوليا ئاچچىقلىنىش، سەكرەش ۋە يامانلىق قىلىش بىلەن قويۇپ قويۇلسا، ئۆزگىرىپ مانيا (يىرتقۇچسىمان سارائىلىق) دەپ ئاتىلىدۇ. مالىخوليا كۆيگەن سەۋدادىن پەيدا بولغان كېسەللىكنى كۆرسىتىدۇ، مالىخوليانىڭ سەۋەبى مېڭىنىڭ ئۆزىدە ياكى مېڭىنىڭ سىرتىدا بولىدۇ. مېڭىنىڭ ئۆزىدىكى سەۋەب شۇكى، مالىخوليا مېڭە جەۋھىرىنى ۋە يورۇق روھنى قارائىغۇلۇقلا ئۆزگەرتىۋېتىدىغان ماددىسىز ياكى ماددىلىق قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولىدۇ، ماددىلىق بولغىنىدا ماددا تومۇرلارغا باشقا ئورۇندىن كېلىدۇ ياكى تومۇرلاردىكى نەرسىلەرنىڭ كۆيۈشى ياكى چۆكمە بولۇپ سەۋداغا ئۆزگىرىشى بىلەن بولىدۇ، بۇ خىل ئەھۋال كۆپرەك كۆرۈلىدۇ ياكى ماددا مېڭە تېنىگە سۈمۈرۈلگەن بولىدۇ ياكى ماددا ئۆزىنىڭ كەيپىياتى ۋە جەۋھىرى بىلەن مېڭىگە زىيان يەتكۈزۈپ مېڭە قېرىنچىلىرىغا قۇيۇلىدۇ. كۆپىنچە بۇ كېسەللىك سەرئىدىن ئۆزگىرىدۇ.

مېڭىنىڭ سىرتىدىكى سەۋەبتىن بولغان مالىخوليا باشقا بىر نەرسىنىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن كېلىپ چىقىدۇ. مەزكۇر مالىخوليادا شۇ نەرسىدىن خىلىت ياكى قارائىغۇلۇق پەيدا قىلغۇچى بۇخارات ئۆرلەيدۇ ياكى شۇ نەرسە ئۇمۇمىي بەدەندە بولۇپ، ئۇنىڭغا سەۋداۋى مىزاج ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلەيدۇ ياكى شۇ نەرسە تال بولۇپ، تالدا سەۋدا توختاپ قېلىپ، تال سەۋدانى تازىلاشقا قادىر بولالمغاندا ياكى تال ئاجىزلاپ، قاندىن سەۋدانى سۈمۈرۈشكە قادىر بولالمغاندا بولىدۇ ياكى تالدا ئىششىق پەيدا بولغاندا بولىدۇ ياكى ئىششىق پەيدا بولماي باشقا كېسەللىك پەيدا بولغاندا بولىدۇ ياكى جىگەر ھارارىتىنىڭ كۈچلۈكلۈك سەۋەبىدىن بولىدۇ ياكى شۇ نەرسە قورساق پەردىسى بولۇپ، ئۇنىڭدا غىزا ۋە ئۇچەي بۇخاراتلىرىنىڭ ئېشىندىلىرى يىغىلىپ، خىلتلىرى كۆيۈپ سەۋداۋى تۈرگە ئۆزگىرىپ، ئىششىق پەيدا قىلسۇن ياكى پەيدا قىلمىسۇن، ئۇنىڭدىن قارائىغۇلۇق پەيدا قىلغۇچى بۇخارات باشقا ئۆرلەيدۇ. بۇ، قورساق پەردىسى مەنبەلىك ئېسىلىش، مالىخوليا ناپىخ ۋە مالىخوليا مىراقى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ كۆپىنچە جىگەر دەرۋازا ۋېناسى ئىششىقىدىن يۇز بېرىپ، قورساق پەردىسىنىڭ قېنىنى كۆيدۈرىدۇ، بۇ، جالىنۇس مالىخوليا مىراقىنىڭ سەۋەبى قىلىدىغان نەرسىدۇر. رۇپىس بۇ مالىخوليانىڭ سەۋەبىنى جىگەر ۋە ئۇچەي ھارارىتىنىڭ ئېشىپ كېتىشى دەپ ھېسابلايدۇ.

يەنە بىر بۆلۈك تېۋىپلار مالىخوليا مىراقىنىڭ سەۋەبىنى ماسارىقا دەپ تونۇشلۇق بولغان تومۇردا ئىششىق بىلەن بىرگە يۇز بېرىدىغان توسالغۇ، دەپ ھېسابلايدۇ. يەنە باشقا تېۋىپلار مالىخوليا مىراقىنىڭ سەۋەبىنى ئىششىق بولمىسمۇ ماسارىقا تومۇرىدا يۇز بېرىدىغان توسالغۇ دەپ ھېسابلايدۇ. مالىخوليا مىراقىنىڭ سەۋەبىنى ماسارىقا تومۇرىدا يۇز بەرگەن توسالغۇ دەپ قارىغان تېۋىپلار بۇ خىل كىشىلەرنىڭ غىزاسىنىڭ تومۇرلارغا ئۆتمەي بۇزۇلغانلىقىدىن دەلىل ئىزدىدى.

مالىخوليا ئىششىقتىن بولىدۇ دەپ ئېيتقۇچىلار بۇلاردا كۆپىنچە ۋاقىتلاردا تاماقنىڭ يېگى، ئۆز پېتى ئۇزاق مۇددەت تۇرۇشى بىلەن دەلىل ئىزدىدى. بۇ ئىششىق ئىسسىقتىن بولمايدۇ، چۈنكى بۇ ئىششىقتا قىزىتما، ئۇسسۇزلۇق، سەپرا قەي قىلىش بولمايدۇ.

بەزىدە مالىخوليانىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى مېڭىنىڭ سىرتىدا، پەيدا بولۇشنىڭ باشلىنىشى مېڭىدە بولىدۇ، خۇددى ئاشقازاندا ياكى بالياتقۇدا ياكى باشقا شېرىك بولغان ئەزالاردا ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق بولۇپ، ئۇنىڭ بۇخارىتى مېڭە ھۆللۇكلىرىنى كۆيدۈرگەنگە ئوخشاش.

مادداسىز قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مالىخوليانىڭ سەۋەبى، يۇرەكتە مادداىلىق ياكى مادداسىز سەۋادىن مىزاج بۇزۇلۇش بولۇپ، مىزاج بۇزۇلۇشتىن يۇرەككە مېڭە شېرىكلىشىدۇ. چۈنكى روھىي نەپسانىي روھىي ھايۋانىيغا تۇتىشىپ ئۇنىڭ سەۋداۋى بۇزۇق مىزاجى مېڭە مىزاجىنى بۇزۇپ، سەۋداۋىيلىققا ئۆزگەرتىۋېتىدۇ.

بەزىدە يالغۇز يۇرەكتىن بولمىغان قۇرۇق سوغۇقلۇق يەتكۈزگۈچى باشقا سەۋەبلەردىن بولىدۇ. بۇنىڭغا ئاساسەن مالىخوليانىڭ يۇرەكنىڭ شېرىكچىلىكسىز بولۇشى مۇمكىن بولماي، بەلكى بۇنىڭ سەۋەبىنىڭ كۆپى يۇرەكتىن بولۇشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ كېسەللىكتە مېڭىنى داۋالاش بىلەن بىرگە يۇرەكنى داۋالاش كېرەك.

شۇنى بىلىش لازىمكى، يۇرەكنىڭ قېنى سۇزۇك، سۇيۇق، ساپ، خۇشاللىق يەتكۈزىدىغان بولسا، مېڭىدىكى بۇزۇلۇشقا قارشى تۇرۇپ، ئۇنى ياخشىلىيالايدۇ. گەرچە بۇ كېسەللىك مېڭىگە ئورۇنلاشقان بولسىمۇ، كۆپىنچە ئەھۋاللاردا بۇ كېسەللىكنىڭ يۇرەكتىن باشلىنىشى ئەجەبلىنەرلىك ئەمەس. چۈنكى بۇ كېسەللىك ئالدى بىلەن يۇرەكنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇپ، ئۇنىڭغا ئەگىشىپ مېڭە مىزاجى بۇزۇلۇپ، ئۇنىڭغا ئەگىشىپ يۇرەكتىكى روھنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇپ، ياۋايىلىشىپ، يۇرەكتىن مېڭىگە ئۆتىدىغان نەرسىلەرنى بۇزۇپ، مېڭىنىڭ ئۇنى بۇزۇشقا يارىمى بېرىشى بىلەن بولۇشى يېراق ئەمەس. بەزىدە مادداىلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىدا، بولۇپمۇ ئۆتكۈر كېسەللىكلەردە مالىخوليا يۈز بېرىپ، ئۇ ئۆلۈمنىڭ ئالامىتى بولىدۇ، بۇ ۋاقىتتا شۇ ئىنسانىدا ئۆلۈمنى ۋە ئۆلگەنلەرنى كۆپ ئەسلەش يۈز بېرىدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، سەۋدا بەزىدە جىگەردىن ئىبارەت ئۇزۇقلۇققا تەسىر كۆرسەتكۈچى ئەزا قانىنى كۆيدۈرگەندە ياكى سەۋداۋى ئېشىندىنى ئىتتىرىشتىن ئاجىز كەلگەندە، شۇ ئەزانىڭ سەۋەبىدىن پەيدا بولۇپ كۆيىدۇ، بۇ ئاز ساندا يۈز بېرىدۇ.

بەزىدە تالدىن ئىبارەت سەۋدانىڭ قۇيۇلۇش ئورنى بولغان ئەزا ئىككى ئىشتىن ئاجىزلىغاندا شۇ ئەزانىڭ سەۋەبىدىن كۆپىيىدۇ. ئۇ ئىككى ئىشنىڭ بىرى، قانىنىڭ پىسىپى ۋە ئۇنىڭ كۈلىنى جىگەردىن تارتىش؛ يەنە بىرى، تالغا جىگەردىن تارتىلغان نەرسىنىڭ ئېشىندىسىنى ئىتتىرىلىپ

چىقىدىغان ئورۇنغا ئىتتىرىپ چىقىرىشتۇر. بەزىدە باشقا ئەزادا شۇ ئەزانىڭ ئوزۇقلۇقنى بەك كۆيدۈرۈشى سەۋەبىدىن شۇ ئەزالار ئوزۇقلۇقنىڭ ئېشىندىسىنى ئىتتىرىپ چىقىرىشقا ئاجىز كېلىپ، ئۇنىڭ لەتىق قىسمى تارقاپ، قويۇق قىسمى سەۋدا چۆكمىسى بولغانلىقتىن ياكى شۇ ئەزانىڭ ئۇ ئەزاغا يېتىپ كەلگەن نەرسىنى قۇرۇتۇشى سەۋەبىدىن سەۋدا پەيدا بولىدۇ.

بەزىدە سەۋدا پەيدا بولۇشنىڭ سەۋەبى سەۋدا پەيدا قىلغۇچى يېمەكلىكلەر بولىدۇ. بەزى تېۋىپلار مالىخولىيا بەزىدە جىندىن يۇز بېرىدۇ، دەپ قارايدۇ. بىز تېبابەت بىلگەنلىكىمىز جەھەتتىن ئەگەر مالىخولىيا جىندىن يۇز بەرسە، مىزاجنى سەۋداغا ئۆزگەرتىپ، ئۇنىڭ يېقىن سەۋەبى سەۋدا بولىدۇ دېگىنىمىزدىن كېيىن مالىخولىيانىڭ جىندىن يۇز بېرىش ياكى يۇز بەرمەسلىكىگە، ئاندىن شۇ سەۋدا سەۋەبىنىڭ جىن ياكى جىن ئەمەسلىكىگە پەرۋا قىلمايمىز. مالىخولىيا پەيدا قىلىدىغان كۆچلۈك سەۋەبلەرنىڭ بىرى غەم ياكى قورقۇشنىڭ ھەددىدىن زىيادە بولۇشىدۇر.

شۇنى بىلىش لازىمكى، مالىخولىيانى پەيدا قىلغۇچى سەۋدا بەزىدە تەبئىي سەۋدا ياكى زىچلىقى بىلەن ياكى ئاددىي كۆيۈش بىلەن سەۋداغا ئۆزگەرگەن بەلغەمدۇر، بۇ ئاز يۇز بەرگەن ياكى قاتتىق كۆيمەستىن پىشىش بىلەن ياكى زىچلىقى بىلەن سەۋداغا ئۆزگەرگەن قاندۇر. ئەمما سەپرا خىلىتى ھەددىدىن زىيادە كۆيسە، مالىخولىيا پەيدا قىلىپلا تۇختاپ قالماستىن، مانىيا ساراڭلىقنى پەيدا قىلىدۇ.

سەۋدا تۇرلىرىنىڭ ھەربىرى مېڭىنىڭ مەزكۇر ئورنىغا چۈشسە، مالىخولىيانى پەيدا قىلىدۇ، لېكىن سەۋدانىڭ بەزىسى مالىخولىيا بىلەن بىرگە مانىيا ساراڭلىقنى پەيدا قىلىدۇ. مالىخولىيانىڭ يېنىكرەكى قان چۆكمىسىدىن بولغىنى ۋە خۇشاللىنىش بىرگە بولغىنىدۇر. كۆپىنچە مالىخولىيا بۇۋاسىر بولۇش ۋە دەۋالى (پۇت كۆك قان تومۇرلىرى ئەگرى - بۈگرى كۆپۈشۈش) بولۇش بىلەن تارقايدۇ. بۇ كېسەللىك ئاق سېمىز كىشىلەردە ئاز يۇز بېرىدۇ، بۇغداي ئۆڭلۈك، پاكار، بەدىنى ئاجىز كىشىلەردە كۆپ يۇز بېرىدۇ ۋە بۇ كېسەل يۇرىكى ئىنتايىن ئىسسىق، مېڭىسى ھۆل بولۇپ، يۈرەك ھارارىتى يۇرەكتە سەۋدا پەيدا قىلىدىغان، مېڭىنىڭ ھۆللۈكى يۇرىكىدە پەيدا بولغان سەۋدانىڭ تەسىرىنى قوبۇل قىلىدىغان كىشىلەردە كۆپ پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەللىككە ئاسان گىرىپتار بولىدىغانلار كېكەچ، تىلى يېنىك، كۆزىنى تولا چىمچىقلىتىدىغان، يۇزى قىزىل، بۇغداي ئۆڭ، پاكار كىشىلەردۇر، بولۇپمۇ مەيدىسىدە قارا قويۇق تۈكلىرى بار، تومۇرلىرى كەگرى، لەۋلىرى قېلىن بولغان كىشىلەردۇر. چۈنكى بۇلارنىڭ بەزىسى يۈرەك ئىسسىقلىقىنىڭ ئالامەتلىرى، بەزىسى مېڭە ھۆللۈكىنىڭ ئالامەتلىرىدۇر، كۆپىنچە بۇلار كۆرۈنۈشتە بەلغەم

مىزاجلىق بولىدۇ. بۇ كېسەل ئەرلەردە كۆپ يۈز بېرىدۇ، ئاياللاردا ئېغىرراق[1] بولىدۇ.

بۇ كېسەل ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغانلاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ. قىش پەسلىدە ئاز، ياز ۋە كۈز پەسىللىرىدە كۆپ بولىدۇ، بەزىدە ئەتىيازدىمۇ كۆپ قوزغىلىدۇ، چۈنكى ئەتىياز خىلتلارنى قانغا ئارىلاشقان ھالەتتە قوزغايدۇ، بەزىدە بۇ كېسەللىك تۇتقاقلىق بولۇپ، ئۇنىڭدا سەۋدا قوزغىلىدۇ. مالىخولىياغا ئاسانلا گىرىپتار بولىدىغان كىشىلەرگە غەم - ئەندىشە، قورقۇنچ، ئۈيقۇسىزلىق قاتارلىقلار يەتسە ياكى ئادەتتىلەنگەن قان ئېقىش توختاپ قالسا، سەۋداۋى قەي قىلسا ياكى شۇنىڭدىن باشقا قەي قىلسا، تېز مالىخولىيا بولىدۇ.

ئالامىتى

مالىخولىيانىڭ باشلانغانلىق ئالامىتى يامان گۇمان قىلىش، سەۋەبسىز قورقۇش، تېز ئاچچىقلىنىش، يالغۇزلۇقنى ياخشى كۆرۈش، ئەزالار لىكىلداش، باش قېيىش، قۇلاق غوڭۇلداش، بولۇپمۇ قورساق قېتىسى لىكىلداش قاتارلىقلاردۇر. ئەگەر مالىخولىيا بېكىنىۋالسا، چۆچۈش، يامان گۇمان قىلىش، گۇمانخورلۇق، غەم - قايغۇ، ياۋايىلىق، بىئارام بولۇش، جۆيلۈپ سۆزلەش، يەلنىڭ كۆپلۈكىدىن جىنسىي ھەۋىسى قوزغىلىش، بولغان ياكى بولمىغان ھەرقانداق نەرسىلەردىن قورقۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. كۆپىنچە، ئادەتتە قورقمايدىغان نەرسىلەردىن قورقىدۇ ۋە بۇ قورقۇشنىڭ چېكى يوقتۇر. مالىخولىياغا گىرىپتار بولغانلارنىڭ بەزىلىرى ئاسمانىنىڭ ئۈستىگە چۈشۈشىدىن قورقىدۇ، بەزىلىرى يەر يۈتۈۋېلىشتىن قورقىدۇ، بەزىلىرى جىندىن قورقىدۇ، بەزىلىرى پادىشاھتىن قورقىدۇ، بەزىلىرى ئوغرىدىن قورقىدۇ، بەزىلىرى يىرتقۇچ ھايۋانلارنىڭ كىرىشىدىن ساقلىنىدۇ. بۇ كېسەللىككە گىرىپتار بولۇشتىن ئىلگىرى ئىشلار تەسىر قىلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىرگە كۆز ئالدىدا بولمىغان ئىشلارنى خىيال قىلىدۇ، بەزىدە ئۆزلىرىنى پادىشاھ بولۇپ قالدىم ياكى ئۇچار قۇش بولۇپ قالدىم ياكى سۈنئىي سايمان بولۇپ قالدىم، دەپ خىيال قىلىدۇ.

مېڭىگە خاس بولغان مالىخولىيانىڭ ئالامىتى ئوي - پىكرى ھەددىدىن زىيادە بولۇش، داۋاملىق ۋەسۋەسە بولۇش، بىر نەرسىگە ۋە يەرگە داۋاملىق قاراش قاتارلىقلاردۇر. مېڭىگە خاس بولغانلىقىغا بېشى، چىرايى ۋە كۆزىنىڭ رەڭگى، چېچىنىڭ قارا ۋە قويۇق بولۇشى، ئىلگىرى ئۈيقۇسىزلىق ۋە ئوي - پىكرىنىڭ بولۇشى، كۈنگە يۈزلىنىپ مېڭىشى ۋە ئىلگىرى مېڭە كېسەللىكىنىڭ بولغانلىقى ۋە بىز مېڭىگە شېرىكلىشىدىغان باشقا ئەزالار ئۈچۈن سۆزلىگەن

---

① مالىخولىياغا گىرىپتار بولغان ئاياللارنىڭ ئەھۋالى مالىخولىياغا گىرىپتار بولغان ئەرلەرنىڭ ئەھۋالىدىن يامانراق بولىدۇ.

ئالامەتلەرنىڭ بولماسلىقى ۋە باشقا ئەزالارنى داۋالىسا ۋە تازىلىسا مەنپەئەتى كۆرۈلمەسلىكى ۋە ئالامەتلەرنىڭ بەك ئېغىر بولۇشى دالالەت قىلىدۇ.

ئومۇمىي بەدەننىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن بولغان مالىخوليانىڭ بەدەننىڭ قارا ۋە ئوروق بولۇشى ھەمدە تالدىن، ئاشقازاندىن چىقىرىشقا تېگىشلىك نەرسىلەرنىڭ توختاپ قېلىشى ۋە سۈيدۈك بىلەن ياكى مەقئەتتىن ياكى ھەيزدىن چىقىشقا تېگىشلىك نەرسىلەرنىڭ توختاپ قېلىشى، بەدەن تۈكىنىڭ كۆپ ۋە بەك قارا بولۇشى، ئىلگىرى يەككە دورىلار بايانىدا تونۇشتۇرۇلغان ناچار سەۋدا پەيدا قىلىدىغان يېمەكلىكلەرنى يېيىشى قاتارلىقلار دالالەت قىلىدۇ.

مالىخوليانى ئاسارەت قالدۇرىدىغان كېسەللىكلەر سوزۇلما قىزىتما ۋە ئارىلاشما قىزىتمىدۇر.

تالدىن بولغان مالىخوليانىڭ ئالامتى مىزاج سوغۇق بولغانلىقتىن ھەزىم ئاز بولۇش بىلەن بىرگە ئاشقازانغا سەۋدا قۇيۇلغانلىقتىن ئىشتىھا كۆپ بولىدۇ. قورساقنىڭ سول تەرىپى كۆپ كۆرىدۇ، تال كۆپىدۇ، مانا بۇ بۇلاردا داۋاملىق بولىدىغان ئالامەتلەردۇر. يەل بولغانلىقتىن جىنسىي ھەۋىسى كۈچىيىدۇ، بەزىدە تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان قىزىتما بولىدۇ، بەزىدە چوڭ تەرەت يۇمشاق بولىدۇ، بەزىدە سەۋدانىڭ ئېچىشتۇرۇشى بىلەن ئاغرىق بولىدۇ.

ئاشقازاندىن بولغان مالىخوليانىڭ ئالامتى ئاشقازان كېسەللىكلىرى بايانىدا سۆزلەنگەن ئاشقازان ئىششىقى ئالامەتلىرىنىڭ مەۋجۇت بولۇشى، تاماق سىڭمەسلىك، قورساقنىڭ تويۇشى ۋە تاماق ھەزىم بولۇۋاتقاندا كېسەللىكنىڭ كۈچىيىشىدۇر. كۆپىنچە تاماق يەپ تاماق سىڭگەنگە قەدەر ئاغرىقلار قوزغىلىپ، ئاندىن تاماق سىڭگەندە پەسىيىدۇ.

ئەگەر مالىخوليا ئىسسىقتىن بولغان بولسا، ئىسسىقتىن بولغانلىقىغا قورساق پەردىسى كۆيۈشۈش، سەپرا قەي قىلىش، ئۇسسۇزلۇقلار دالالەت قىلىدۇ.

مالىخوليا بولغان كىشىلەرنىڭ كۆپىنچىسى تال كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچىلاردۇر. قورساق قېلىن پەردىسى مەنبەلىك مالىخوليانىڭ ئالامتى قورساق قېلىن پەردىسىدە ئېغىرلىق بولۇش، ئۇستى تەرەپكە تارتىلىش، داۋاملىق ھۆ بولۇش، نەپىسى يامانلىشىش، ھېق تۇتۇش، ھەزىم بۇزۇلۇش، ئاچچىق كېكىرىش، شۆلگەي ئېقىش، قورساق كۆرۈش، يەل چىقىش، ھارارەت يۇقىرى بولۇش، ئاشقازاندا ئاغرىق ھېس قىلىش ياكى ئېغىزماندا ئاغرىق ھېس قىلىش، بولۇپمۇ تاماق يەپ تاماق تولۇق سىڭگىچە بولغان ئاغرىلىقتا ئاغرىق ھېس قىلىش قاتارلىقلاردۇر. بەزىدە سەپرا ئارىلاش بەلغەم قەي قىلىدۇ، بەزىدە چىشنى قامىتىدىغان چۈچۈمەل قەي قىلىدۇ. بۇ ئالامەتلەر تاماق يېيىش بىلەن بىرگە، بەلكى تاماق يەپ بىر سائەتتىن كېيىن يۈز بېرىپ، چوڭ تەرىتى سەپرا ئارىلاش بەلغەملىك كېلىدۇ. تاماقنىڭ ياخشى ھەزىم بولۇشى بىلەن كېسەللىك يېنىكلەيدۇ، ھەزىمنىڭ ئاجىزلىشىشى بىلەن كېسەللىك كۈچىيىدۇ. بەزىدە كېسەللىك

يۇز بېرىشتىن ئىلگىرى ياكى كېسەللىك يۇز بېرىش بىلەن بىرگە قورساق پەردىسىدە ئىششىق بولىدۇ. كۆپىنچە ۋاقىتلاردا قورساق پەردىسىنىڭ لىكىلدىغانلىقىنى ھېس قىلىدۇ. ھەزىم بۇزۇلۇش ۋە تېز ھەزىم بولۇش بىلەن كېسەللىك كۆچىيىدۇ.

ئەگەر بىز دەيمىزكى، مالىخولىيانى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋدا قاندىن ھاسىل بولغان بولسا، مالىخولىيا كۈلۈش ۋە خۇشاللىنىش، غەم - قايغۇ بولماسلىق بىلەن بىرگە كېلىدۇ. ئەگەر بەلغەمدىن ھاسىل بولغان بولسا، مالىخولىيا ھۇرۇنلۇق، ئاز ھەرىكەت قىلىش، جىمغۇرلۇق بىلەن بىرگە كېلىدۇ. ئەگەر سەۋدا، سەپرادىن ھاسىل بولغان بولسا، مالىخولىيا بىئارام بولۇش ۋە يېنىك سارالىق بىلەن بىرگە كېلىدۇ ۋە مانىياغا ئوخشاش بولىدۇ. ئەگەر سەۋدا خالىس سەۋدا بولسا، پىكىر قىلىشى كۆپ، يۇگۇرۇشى ئاز بولىدۇ، بىراق ھەرىكەتلەندۈرۈلۈپ ئاچچىقى كەلسە يۇگۇرىدۇ، ئاداۋەتنى ئۇنتۇپ كەتمەيدۇ.

داۋالاش

مالىخولىيانى كېسەللىك ئۇرۇنلىشىپ قېلىشتىن بۇرۇن داۋالاشقا ئالدىراش كېرەك. چۈنكى دەسلەپكى مەزگىلدە داۋالاش ئاساندۇر، مۇستەھكەم ئورۇنلىشىپ قالغاندا داۋالاش قىيىندۇر. ھەرقانداق ھالەتتە بىمارنى خۇشال تۇتۇش ۋە ئۇنى خۇرسەن قىلىش، مۆتىدىل ئورۇنلاردا ئولتۇرغۇزۇش، تۇرىدىغان جايىنىڭ ھاۋاسىنى نەم قىلىپ بېرىش ۋە خۇش پۇراق نەرسىلەرنى تېگىگە سېلىپ خۇش پۇراق قىلىپ بېرىش لازىم. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، خۇش پۇراقلارنى ۋە خۇش پۇراقلىق ياغلارنى پۈرىتىش، كەيمۇسى كۆپ، بەك ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان غىزالارنى يېگۈزۈش، مۇۋاپىق غىزالار بىلەن ۋە غىزالاردىن بۇرۇن مۇنچىغا چۈشۈرۈش بىلەن بەدىنىنى سەمرىتىشكە تەدبىر قىلىش، بېشىغا بەك قىزىق بولمىغان ئىسسىق سۇنى قۇيۇش لازىم، مۇنچىدىن چىققاندا ئازراق ئۇسسۇزلۇق بولسا، ئازراق سۇ ئىچكۈزۈشكە بولىدۇ ۋە ساقلىقنى ساقلاش بايانىدا سۆزلەنگەن سەمرىتكۈچى ئۇۋۇلاش تەدبىرى قوللىنىلىدۇ، مۇمكىنقەدەر بىمارغا ئىسسىقلىق يەتكۈزۈشكە قارىغاندا ھۆللۈك يەتكۈزۈشكە كۆپرەك ئەھمىيەت بېرىش، جىما قىلىشتىن ۋە كۆپ تەرلەشتىن ساقلىنىش كېرەك. باقلە، قاقلانغان گۆش، يېسسىمۇق، كاللەكەبەسەي، قويۇق شاراب ۋە يېڭى شارابتىن، ھەرقانداق تۇزلانغان نەرسە ۋە ئۆتكۈر تۇزلۇق نەرسىدىن، ھەرقانداق بەك چۈچۈمەل نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇش، بەلكى مايلىق، تاتلىق نەرسىلەرنى يېگۈزۈش لازىم. ئەگەر ئۇلارنى ئۇخلاتماقچى بولسا، ئۇلارنىڭ باشلىرى خەشخاش، بابۇنە، كالا بابۇنسى سۈيى بىلەن نۇتۇل قىلىنىدۇ، چۈنكى ئۇخلىتىش بۇ خىلدىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاشتىكى ئەڭ مۇۋاپىق تەدبىردۇر. خەشخاش كەلتۈرۈپ چىقارغان زىيانىنى ياخشىلايدىغان نەرسىلەر بىلەن داۋالىنىدۇ. ئەگەر مالىخولىيا ھەددىدىن زىيادە قۇرۇق سوغۇق مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولسا، يۇرەككە

ئىسسىقلىق ۋە خۇشاللىق يەتكۈزگۈچىلەر[1] ۋە داۋائىلمىشكى، تەرياق، مەسرۇدىتۇس ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش دورىلار ئىشلىتىلىدۇ، باش يۇقىرىدا ۋە دۆتلۈك بايانىدا سۆزلەنگەن دورىلار بىلەن داۋالىنىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغان باشقا كېسەللىكتىن كېيىن يۈز بەرگەن كۈچلۈك مالىخولىيانى داۋالاش ئاسان بولىدۇ، ھەتتا بۇ مالىخولىيا نۇتۇللار بىلەنمۇ يوقىلىدۇ.

ئەگەر مالىخولىيا مېڭىگە ئورۇنلىشىۋالغان سەۋدا ماددىسىدىن بولغان بولسا، بۇنى داۋالاشنىڭ ئاساسى ئۈچتۇر:

بىرىنچىسى، ماددىنى تازىلاشتۇر، بەزىدە ماددىنى تازىلاش ھۆقنە قىلىش ۋە قەي قىلدۇرۇش بىلەن بولىدۇ. بىراق بۇ كېسەللىكتە ئاشقازىنى ئاجىز كىشىلەر ھەرگىز قەي قىلدۇرۇلمايدۇ، ھەتتا مالىخولىيا مىراقىدىمۇ قەي قىلدۇرۇلمايدۇ.

ئىككىنچىسى، تازىلاش بىلەن بىرگە نۇتۇل ۋە ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن دائىم ھۆللۈك يەتكۈزۈلىدۇ، يۇمشىتىش بولمايدىغان يالغۇز تارقىتىش بىلەن خىلىت قويۇلۇپ قالماسلىقى ۋە تارقىتىش بولمايدىغان ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى بىلەن قويۇلۇپ قالماسلىقى ئۈچۈن بۇ ياغلارغا دورىلاردىن گۈلسەۋسەن يىلتىزىغا ئوخشاش دورىلاردىن بابۇنە، سىرىقچېچەك، ئىكلىلمىلىك، گۈلسەۋسەن يىلتىزىغا ئوخشاش دورىلار سېلىنىدۇ. ئەگەر سەۋدا ھارارەتتىن يىراق بولسا، ھۆللۈك يەتكۈزۈش بىلەن بىرگە شېھ ۋە غار يوپۇرمىقى، پىننە قاتارلىقلارنى پەرۋا قىلماستىن كۆپەيتىشكە بولىدۇ ۋە ياخشى قان پەيدا قىلىدىغان غىزالار بېرىلىدۇ. مەسىلەن: نىسابۇرى دەپ ئاتىلىدىغان رەزراز بېلىقى ۋە يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئاسان سىڭىدىغان گۆشلەر كۆپىنچە ۋاقىتلاردا كۈچلۈك كونا شاراب بىلەن بېرىلمەي، سۇ ئارىلاشتۇرۇلغان ئاق شاراب بىلەن بېرىلىدۇ.

ئۈچىنچىسى، سوغۇق مىزاج بىلىنسە، يۈرەك ئىسسىق تەبىئەتلىك مۇپەررىھات (خۇشاللىق يەتكۈزگۈچى دورىلار) بىلەن قۇۋۋەتلەندۈرۈلىدۇ. ئەگەر ئىسسىقتا مايىل مىزاج بىلىنسە، مۆتىدىل مۇپەررىھاتلار بىلەن قۇۋۋەتلەندۈرۈلىدۇ، ئەگەر ھارارەت ئىنتايىن كۈچلۈك بولسا، ھەددىدىن زىيادە سوغۇق بولمىغان سوغۇق تەبىئەتلىك مۇپەررىھاتلار ئىشلىتىلىدۇ. ھارارەتنىڭ كۈچلۈك ياكى كۈچلۈك ئەمەسلىكى تومۇرنىڭ سوقۇشىدىن بىلىنىدۇ. بىز بۇ تەدبىرلەرنىڭ تەپسىلاتىنى سۆزلەشكە باشلايمىز.

---

① بۇ خۇشاللىق يەتكۈزۈش گاۋزىبان ۋە ئۇنىڭ باشقىلىرىغا ئوخشاش يەككە دورىلار بايانىدا سۆزلەنگەن دورىلار بىلەن بولسۇن ياكى ھەر خىل مۇناسىپ مۇزىكىلار ۋە گۈزەل مەنزىرىلەر بىلەن، ئۇنىڭدىن باشقا ھازىرقى زامان تېببىتى تاپىنىدىغان روھىي تەسىرلەندۈرگۈچىلەر ۋە تىنچلاندۇرغۇچى دورىلار بىلەن بولسۇن.

ماددىلارنى تازىلاشتا ئەگەر قانداق بولسۇن تومۇرلارنىڭ توشۇپ كەتكەنلىكى بىلىنسە ۋە سەۋدا قاندىن ھاسىل بولغان سەۋدا بولسا، ئۇكھەل تومۇردىن قان ئېلىندۇ، بەلكى ھەرقانداق ھالەتتە ئالدى بىلەن قان ئېلىنىدۇ. بىراق بىمارنىڭ بەك ئاجىزلاپ كېتىش خەۋپى بولسا ياكى ماددىلارنىڭ ئازلىقى بىلىنىپ، ئۇ ماددىلار پەقەت مېڭىدە بولسا ۋە قۇرۇقلۇق مىزاجدىن غەلىبە قىلغان بولسا، قان ئېلىنمايدۇ. قان ئالغاندا، قانىنىڭ سۇيۇقلۇقى بىلىنسە، بۇنىڭ ئۈچۈن قان توختىتىلمايدۇ، چۈنكى كۆپىنچە قان ئالغاندا سۇيۇق قان ئىلگىرى كېلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن سۇيۇق قان ئىلگىرى چىقىپ، قويۇقى توختاپ قېلىپ، يامانلىقنى كۆپەيتىۋەتمەسلىك ئۈچۈن، قان ئالغان ئورۇننى كەڭرى ئېچىش لازىم. باشنىڭ قايسى تەرىپىنىڭ ئېغىرراق ئىكەنلىكىگە قاراپ شۇ تەرەپتىكى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. بەزىدە ئالامەتنىڭ ئومۇمىي بەدەنلىك ئىكەنلىكى بىلىنسە، ئىككىلا تەرەپتىكى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش ئېھتىياجى چۈشىدۇ. پېشانە تومۇرىدىن قان ئېلىشتىن بۇرۇن كۆپرەك ھەرىكەتلەندۈرۈلىدۇ، ئاندىن ئەمەلىيەتتە خىلتىنىڭ سەۋداۋى خىلىت ئىكەنلىكى ۋە سەۋداغا مايىل ئىكەنلىكى بىلىنسە، ئەفتىمۇن، سەبرە، خەربەق قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان ھەبلەر بىلەن تازىلىنىدۇ. تازىلاشتىن ئاۋۋال پىشۇرغۇچى دورىلارنى بېرىپ، ئاندىن دەسلەپتە ئەفتىمۇن، شەھمەنزەل ۋە ئازراق سوقمونىيا چۈشىدىغان يەڭگىل دورىلار بىلەن ئاندىن ئەفتىمۇن ۋە غارىقۇن قاينىتىلمىسى بىلەن تازىلىنىدۇ. ئەگەر بۇلار ئۇنۇم بەرمىسە، چوڭ نۇسخىلىق ئايارەجلەر ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر شۇنىڭدىن كېيىن تازىلاشقا ئېھتىياج چۈشسە، خەربەق ئېھتىيات بىلەن ئىشلىتىلىدۇ. لاجۇۋەرد، ھەجرى لاجۇۋەرد، ھەجرى ئەرمىنى ۋە بۇ ئىككىسىدىن تەييارلانغان ھەب قورقماي ۋە ئېھتىيات قىلماي ئىشلىتىلىدۇ. كۆپىنچە بۇ خىل بىمارلارغا بۇ دورىلارنى مائۇلجەبىن بىلەن داۋاملىق بېرىش ۋە دورىنىڭ مىقدارىنى ئازايتىش مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ئۇنۇم بەرمىسە، باشقا قايتا دورا ئىشلىتىلىدۇ ۋە ھەر ھەپتىدە بىر قېتىم ئوتتۇراھال يېنىك ھەب بىلەن تازىلىنىدۇ ۋە شۇ ئارىلىقتا ئىتىرىغل ئەفتىمۇن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇلارغا ئىتىرىغلىنى ئەفتىمۇن بىلەن تۆۋەندىكى ئۇسۇل بويىچە ئېچكۈزۈش تەجرىبىدىن ئۆتتى. بۇ ئۇسۇلدا ئىتىرىغلدىن توققۇز گىرام، ئەفتىمۇندىن ئۈچ گىرام، ئايارەجتىن 1.5 گىرام ئېلىپ ئېچكۈزۈلىدۇ ۋە ھەر ئايدا چوڭ نۇسخىلىق ئايارەج ۋە چوڭ نۇسخىلىق ھەبلەرنىڭ كۈچلۈكلىرى بىلەن كېسەللىكنىڭ يوقالغانلىقى بىلىنگەنگە قەدەر تازىلىنىدۇ ۋە يەنە قەي قىلدۇرۇلىدۇ، بولۇپمۇ ئاشقازاندا كېسەللىكنى كۆپەيتۈۋېتىدىغان بىر نەرسىنىڭ بارلىقى بىلىنىپ، ئاشقازان بەك ئاجىز بولمىغاندا ۋە قەي قىلدۇرغاندا پىننە، تۇرۇپ ئۇرۇقى قاينىتىلغان سۇلار بىلەن قەي قىلدۇرۇلىدۇ ۋە خەربەق سانجىلىپ بىرنەچچە كۈن قويۇپ قويۇلغان، ھەتتا ئۇنىڭغا خەربەقنىڭ قۇۋۇتى ئۆتكەن تۇرۇپ ئۇسارىسى سىركەنجۇبىل بىلەن

ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى تۇرۇپنىڭ ئۆزى سىركەنجۇبىلگە چىلاپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بىرنەچچە كۈن سىركەنجىبىنىڭ مىقدارى 51 گىرام، تۇرۇپ ئۇسارىسنىڭ مىقدارى 17 گىرام بولۇشى كېرەك. بۇ مىقدار بىمارنىڭ كۈچ - قۇۋۋىتىنىڭ ئېتىبارى بويىچە ئاز - كۆپ قىلىنىدۇ. ئەگەر ئاشقازان ئاجىزلاپ كېتىش خەۋپى بولسا، خەربەق ئىشلىتىلمەيدۇ. ئەگەر تازىلانسا، بىز يۇقىرىدا تەكرار سۆزلىگەن دورىلار بىلەن يۇرەكنى مەقسەت قىلىپ داۋالىنىدۇ. يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئىتىرىفىل ئەفتىمۇنىڭ بۇ ھەقتە مەنپەئەت قىلىشى تەجرىبىدىن ئۆتكەندۇر.

ئەگەر كېسەللىك سوزۇلما بولسا، خەربەق بىلەن قەي قىلدۇرۇلىدۇ، چاينالمىلار ۋە ھەممىگە مەلۇم بولغان غار - غارلار ئىشلىتىلىدۇ، خۇش پۇراق پۈرىتىلمىلار، ئىپار، ئەنبەر، ئىسسىق تەبىئەتلىك خۇش پۇراق دورا - دەرمەكلەر ۋە ئۇد ھىندى قاتارلىقلار پۈرىتىلىدۇ. ئەگەر مادا ئاچچىق سەپراغا مايىلراق بولسا، مەتبۇخى ئەفتىمۇن ۋە ھەببى ئىستەمخىقۇن مۆتىدىل بىلەن ۋە كۆيگەن سەپرانى تازىلايدىغان دورىلار بىلەن شۇنىڭغا ئاساسەن نۇتۇل قىلغاندا بابۇنە قوشۇش لازىم. خالىس سوۋۇتقۇچىلارنى باشقا ئىشلىتىش رۇخسەت قىلىنمايدۇ. قەدىمكى تېۋىپلارنىڭ بەزىسى بۇ خىل سەبرىدىن ھەر كۈنى ئاز مىقدارىدا ئېلىپ ئىشلىتىشنى ياكى ھەر كۈنى ئەفسەنتىنىڭ قاينىتىلمىسىدىن 90 گىرام ئىچكۈزۈشنى ياكى ئەفسەنتىن ئۇسارىسىدىن بەش گىرامنى سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىشنى ۋە ھەر ئاخشىمى ئۆتكۈر سىركە، بولۇپمۇ ئەنسىل سىركىسىدىن بىر يۇتۇم ئىچىشنى ياخشى، دەپ قارىغان. ئەمما مەن سىركىنىڭ بۇ كېسەللىككە زىيان قىلىشىدىن قورقىمەن. بىراق كېسەللىك پەيدا قىلىدىغان ماددىنىڭ كۆيگەن سەپرادىن پەيدا بولغانلىقى ۋە ماددىنىڭ ئىسسىق ئىكەنلىكىگە ئىشەنچ قىلىنسا، بۇنىڭغا سىركە ھەممىدىن بەك مەنپەئەت قىلىدۇ، بولۇپمۇ ئەنسىل سىركىسى ۋە ئەنسىل سىركىسى بىلەن تەييارلانغان سىركەنجۇبىل. شۇنداقلا چاڭگاك ياكى زىراۋەندە قوشۇلغان سىركىمۇ پايدىلىقتۇر. بەزىدە كېسەللىك تالىنىڭ شىرىكچىلىكى بىلەن بولۇپ، ماددا تالدا بولغاندا سىركە مەنپەئەت قىلىدۇ. بىمارغا پۈرىتىلىدىغان پۈرىتىلما كافۇر، ئىپار چۈشىدىغان مۆتىدىل مۇرەككەپ دورىلاردىن ئۆز پۈرىقى بىلەن، كافۇر ۋە ئىپارنىڭ قۇرۇقلۇقىغا غالىب كېلىدىغان مىقدارىكى بىنەپشە يېغى ۋە باشقا سوغۇق تەبىئەتلىك خۇش پۇراق دورىلار بىلەن، بولۇپمۇ نىلۇپەر بىلەن خۇش پۇراق قىلىنىدۇ. ئەگەر مالىخولىيانىڭ سەۋەبى ئاشقازان ۋە ئىچكى ئەزالاردىكى ئىششىق بولسا ياكى ئىچكى ئەزالاردىكى كۆيدۈرىدىغان ئىسسىق مىزاج بولسا، شۇ ئىششىق ۋە ئىسسىق مىزاج داۋالىنىدۇ، باشقا سوغۇقلۇق ۋە ھۆللۈك يەتكۈزۈلىدۇ ۋە باشنىڭ باشقا ئەزادىن يېتىپ كەلگەن نەرسىلەرنى قوبۇل قىلماسلىقى ئۈچۈن باش كۈچلەندۈرۈلىدۇ.

ئەگەر سەۋەب قورساق پەردىسىدە بولۇپ، يەل ۋە قورساق كورىكراش بايقىلىپ، قورساق

پەردىسىدە ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق بولسا، ئىششىق داۋالىنىدۇ ۋە ئىششىق بايانىدا سۆزلەنگەن دورىلاردىن زۆرۈر بولغىنى بىلەن ئىششىق تارقىتىلىدۇ، باش كۆچىلەندۈرۈلىدۇ، كۆچىلەندۈرگۈچى ۋە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى ياغلاردا تەرلىتىلىدۇ، قانىنى تازىلاش ئۇچۇن تىلىپ ھىجامەت قويۇلىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا جىگەرگە ئىسسىقلىق يەتكۈزۈلمەي، بەلكى ئۆزىنىڭ ھارارىتى بىلەن قانىنى كۆيدۈرىدىغان ئىسسىقلىق بايقالسا، جىگەر سوۋۇتۇلىدۇ، تال مېڭىگە ماددىلارنى قويۇپ بەرمەسلىك ئۇچۇن تال كۆچىلەندۈرۈلىدۇ، قورساق پەردىسىگە ھىجامەت قويۇلىدۇ، داۋائى خەردەل ۋە ئۇنىڭ ئوخشاشلىرى ئىشلىتىلىدۇ.

ئەگەر قورساق پەردىسى مىزاجى سوغۇق بولۇپ، كۆپكەن بولسا ۋە بۇ يەردە ئىششىق ۋە ھارارەت بولمىسا، بىمارغا ئەفسەنتىن قاينىتىلمىسى ۋە ئۇنىڭ ئۇسارىسى يۇقىرىدا سۆزلەنگەن بويىچە ئىچكۈزۈلىدۇ. بىمارنىڭ ئاشقازان ساھەسىگە يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئىسسىق تەبىئەتلىك نۇتۇل بىلەن نۇتۇل قىلىنىدۇ، يۇقىرىدا سۆزلەنگەن زىمات قىلىنىدۇ ۋە ئۇ زىماتقا چاڭگاك ئۇرۇقى، سۇزاپ ئۇرۇقى، گۈلسەۋسەن يىلتىزى، مەريەم دەرىخى قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ، زىماتلار ئۇزاق مۇددەت تۇرۇغۇزلىدۇ. زىمات ئالغاندا يەرلىك ئورۇنغا ئىسسىق سۇغا چۆكۈرۈلگەن پاختا ياكى ئېتىلغان يۇڭ ياكى بۇلۇت قويۇلىدۇ، ئېغىزمانغا زىماتى خەردەلنى ئىشلىتىش ۋە مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا سۆزلەنگەن زۆرۈر رېتسېپنى زىمات قىلىپ، ئۇستىدىن تىلماي ھىجامەت قويۇش مەنپەئەت قىلىدۇ. بىراق شۇ يەردە ئىششىق ياكى ئاغرىق بولسا، ھىجامەت قويۇش چەكلىنىدۇ. كۆپىنچە مالىخوليا مىرۋاقى بىمارلىرىغا سوغۇقلۇق يەتكۈزگۈچى نەرسىلەر ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى، سەۋدانىڭ قۇرۇقلۇقىغا قارشى تۇرغۇچى بولغانلىقتىن مەنپەئەت قىلىدۇ. چۇنكى سوغۇقلۇق يەتكۈزىدىغان نەرسىلەر باشقا ئۆرلەش بىلەن زىيان قىلىدىغان يەل ۋە بۇخاراتنىڭ پەيدا بولۇشىنى چەكلەيدۇ، بۇخارات پەيدا قىلماي، ماددىلارغا تەبىئەت غالىب كېلىپ، ماددىلارنى ياخشىلاش ئۇمىدى بولىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، بەلغەم پەيدا قىلغۇچى كۆچلۈك تەدبىر بەزىدە سەۋداغا قارشى تۇرىدۇ، كۆيۈشنى ئاسان پەيدا قىلىدىغان لەتىفلەشتۇرگۈچى تەدبىر بەزىدە سەۋداغا يارىدەم بېرىدۇ. بەلغەمنىڭ قەيي ياكى چوڭ تەرەت ئارقىلىق تازىلىنىپ، بەزى بىمارلارغا مەنپەئەت قىلغانلىقىغا ئالدانماسلىق لازىم. چۇنكى شۇنداق بولۇشى بەلغەمنىڭ تازىلانغانلىقىدىن ئەمەس، بەلكى خىلىتلارنىڭ كۆپلۈكى ۋە ئۆزئارا قىستىلىشى يوقالغانلىقتىن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەمما ئەمەلىيەتتە مەنپەئەت قىلىدىغان نەرسە سەۋدانى تازىلاشتۇر. مالىخوليانى داۋالاشنىڭ قانۇنىيىتى ھۆللۈك يەتكۈزۈشتۇر، شۇنىڭ بىلەن بىرگە سەۋدانى تازىلاش بىلەنلا توختىتىپ

قويماسلىقتۇر. ھەر قاچان مالىخوليا بىمارلىرىنىڭ قورساقلىرىدا يېمەكلىك بۇزۇلسا، زورلاپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ، بولۇپمۇ ئېغىزدا ئاچچىقلىق سېزىلگەندە قەتئىي قەي قىلدۇرۇلىدۇ. بۇ بۇزۇلغان يېمەكلىك ئۆستىگە باشقا يېمەكلىكنى يېيىش چەكلىنىدۇ ۋە ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنى كۆچلەندۇرگۈچى جاۋارىشلار ئىشلىتىلىدۇ. بۇزۇلغان يېمەكلىك ئۆستىگە باشقا يېمەكلىكنى كىرگۈزۈش چەكلىنىدۇ، مالىخوليا بولغان كىشى قانداقلا بولسۇن بىرەر ئىش بىلەن مەشغۇل بولۇشى كېرەك.

بىمار ھايا قىلىدىغان ۋە ياخشى كۆرىدىغان كىشىلەرنى بىمارنىڭ يېنىدا ئولتۇرغۇزۇش ۋە ئازراق سۇ ئارىلاشتۇرۇلغان ئاق شارابنى نورمال ئىچكۈزۈش ۋە يەنە بىمارنى ناخشا ـ مۇزىكىلارنى ئاڭلاشقا مەشغۇل قىلىش لازىم. بىمارغا بىكار قىلىش ۋە يالغۇز قالدۇرۇش بەك زىيان قىلىدۇ، كۆپىنچە ئۇلار ئۆزلىرىدە يۇز بېرىدىغان ئالامەتلەردىن غەم قىلىپ ياكى بىرەر ئىشتىن قورقۇپ، پىكىر قىلىشتىن يۇز ئۆرۈيدۇ ۋە توختايدۇ. چۈنكى بۇلارنى پىكىر قىلىشتىن يۇز ئۆرۈتۈش ئۇلار ئۈچۈن ئاساسلىق داۋالاشتۇر.

ئەگەر كېسەللىك ھەيز ياكى بوۋاسىر قېنى توختاپ قالغان سەۋەبتىن بولغان بولسا، قان راۋانلاشتۇرۇلىدۇ. ئەگەر ئىشتىھا تۆۋەنلەش پەيدا بولسا، كېسەللىك ناچارداۋر ۋە قۇرۇقلۇق غەلىبە قىلغانلىقتۇر.

ئەگەر بۇ خىل بىمارلارنىڭ بەدەنلىرىدە يارا پەيدا بولسا، يېقىندا ئۆلۈپ كېتىدىغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. مالىخوليا بىمارلىرىدىن بەدىنىدە سەۋدا ھەرىكەتلىنىپ تۇرىدىغان كىشىلەر سەۋدا ھەرىكەتلىنىپ تۇرمايدىغان كىشىلەرگە قارىغاندا داۋالاشنى بەكرەك قوبۇل قىلىدۇ. سەۋدا ھەرىكەتلىنىپ تۇرىدىغان كىشى قورسقىدا ۋە چوڭ ـ كىچىك تەرىتىدە، تېرە رەڭگىدە، داغ بولۇشتا، سەپكۈندە، يارىلاردا، قوتۇردا، پۇت كۆك قان تومۇرلىرى ئەگرى ـ بۈگرى كۆپۈشتە، پىل پۇت كېسىلىدە ۋە مەقئەتتىن ئاققان سۇيۇقلۇقلاردا سەۋداسى ئېنىق كۆرۈلگەن كىشىدۇر. چۈنكى بۇلارنىڭ قاندىن ئايرىلغانلىقى ئۈچۈن خەتەرلىك ئىكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. ئەگەر بۇلاردا يۇقىرىقىلارنىڭ بىرەرسى كۆرۈلسە، بۇ ياخشى ئالامەتتۇر. ئەگەر بۇ خىل كىشىلەرنىڭ مىزاجى قۇرۇق بولۇپ، باشقىلارغا قارىغاندا تەشەننۇج بولۇشقا بەك لايىق بولغانلىقتىن، ئىچ سۈرۈش ۋە تازىلاشتىن كېيىن بەزىسىدە تەشەننۇج يۇز بەرسە، ئىسسىق سۇدا ئولتۇرغۇزۇش، جۇلاپقا ۋە ئازراق شارابقا چىلانغان نانىنى يېگۈزۈش، شاراب ئارىلاشتۇرۇلغان سۇ ئىچكۈزۈش، ئاندىن ئۇخلىتىش، ئۇنىڭدىن كېيىن مۇنچىغا چۈشۈرگۈزۈش، ئاندىن مۇنچىدىن چىققان پېتى غىزالاندۇرۇش لازىم.

10 - پەسىل قەتروب توغرىسىدا

بۇ، مالىخولىيانىڭ بىر تۈرى بولۇپ، كۆپىنچە ئەتىياز پەسلىدە قوزغىلىدۇ. بۇ كېسەللىككە گىرىپتار بولغان كىشى تۈيۇقسىز ئۇچرىغان كىشىگە يامان قەست قىلىش بىلەن بىرگە تىرىكلەردىن بەك قاچىدۇ، ئۆلۈكلەرگە ۋە قەبرىلەرگە ھەمراھ بولۇشنى ياخشى كۆرىدۇ، كېچىسى كۆرۈنۈپ، كۈندۈزى يوشۇرۇنۇپ يۈرىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسى يالغۇزلۇقنى ياخشى كۆرگەنلىك ۋە كىشىلەردىن قاچقانلىق ئۇچۇندۇر. شۇنىڭ بىلەن بىرگە بىرەر ئورۇندا بىرەر سائەت تۇرماي، بەلكى ھەمىشە ئىككىلىنىپ، كىشىلەردىن قېچىش بىلەن بىرگە نەگە بارىدىغانلىقىنى بىلمەي قالايمىقان ماڭىدۇ. بەزىدە بۇلارنىڭ بەزىسى كۆرگەن، كۆرۈلۈۋاتقان نەرسىدىن بىخەۋەر قالغانلىقى ۋە ئوبدان بىلەلمىگەنلىكتىن كىشىلەردىن قاچمايدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئىنتايىن جىمغۇر، قاپىقى تۈرۈك، ئەپسۇسلىنىدىغان، غەمكىن، چىرايى سېرىق، تىلى قۇرغاق، بەك ئۇسسايدىغان بولىدۇ، سەۋدا ماددىسىنىڭ بۇزۇلغانلىقى، پۈتىنى كۆپ ھەرىكەتلەندۈرگەنلىكى ۋە ماددىلارنىڭ پۈتىغا چۈشۈۋالغانلىق سەۋەبىدىن پاچىقدا پۈتمەيدىغان يارىلار پەيدا بولىدۇ، بولۇپمۇ ھەر ۋاقىت تېپىلىپ يىقىلىدىغان ۋە پۈتىغا بىر نەرسە تېگىپ تۇرىدىغان ياكى ئىت چىشلىۋېلىپ، شۇ ماددىلارنىڭ پاچىقىغا كۆپ قۇيۇلۇشىغا سەۋەبچى بولۇپ، پۈتلىرىدا يارا بولىدىغان، يارىنىڭ ئۆز پېتى قېپقېلىشى ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرىنىڭ قېپقېلىشىدىن يارا پۈتمەيدىغان كىشىلەردە. بۇ خىل بىمارنىڭ كۆزىنىڭ مىزاجى قۇرۇق بولغانلىقتىن، كۆزى قۇرۇق، ياش ئاقمايدىغان، كۆزى ئاجىز، ئولتۇرۇشۇپ كەتكەن بولىدۇ.

بۇ خىل بىمار قالايمىقان قاچقانلىقى ۋە نەگە كېتىۋاتقانلىقىنى بىلمەي قالايمىقان ماڭغانلىقى ئۈچۈن بۇ كېسەللىك قەتروب دەپ ئاتالدى. ئەستە ساقلىشى ئاز ۋە توغرا پىكىر قىلمىغانلىقتىن كۆرۈنگەن بىر كىشىدىن قېچىپ، يەنە بىر كىشىگە ئۇچراپ قالىدىغاندەك بىر تەرەپتىن يەنە بىر تەرەپكە قاچىدۇ. قەتروب سۇنىڭ يۈزىدە بولۇپ، قالايمىقان ھەرىكەت قىلىدىغان ۋە ھەر ۋاقىت چۆكۈپ ۋە قېچىپ، ئاندىن سۇ يۈزىگە چىقىدىغان كىچىك بىر جانلىقتۇر. ئېيتىلىشىچە، قەتروب ئارام ئالمايدىغان باشقا بىر كىچىك جانلىقتۇر. يەنە ئېيتىلىشىچە، قەتروب ئەركەك ئېزىنتقۇدۇر. يەنە ئېيتىلىشىچە، ئوغرىدۇر[1]. بۇ ماۋزۇغا ئەڭ مۇناسىپراقى ئاۋۋالقى ئىككى سۆزدۇر. بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى سەۋدا ۋە كۆيگەن سەپرادۇر.

داۋالاش

بۇ كېسەللىكنى داۋالاش مالىخولىيانى داۋالاشتۇر، ئەگەر بۇ كېسەللىك سەپرادىن ياكى كۆيگەن سەۋدادىن بولسا، بۇنىڭدىن قان ئېلىشتا، قان كۆپ چىقىپ ھوشسىزلىنىشقا

① بۇلارنىڭ ھەممىسى ئوخشىتىش يۈزىسىدىن ئېيتىلغان (ت).

يېقىنلاشقانغا قەدەر قان ئېلىنىدۇ، ياخشى غىزالار ۋە ھۆل مۇنچىلار بىلەن تەدبىر قىلىنىدۇ. ئۇچ كۈن مائۇلجەبىن ئىچكۈزۈلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئايارەج ئەركاغانىس بىلەن تازىلىنىدۇ، ئاندىن ئۇخلىتىشقا تەدبىر قوللىنىلىدۇ. تازىلىغاندىن كېيىن تەرياق ۋە ئۇنىڭ ئورۇنباسارى بولىدىغان دورىلار بىلەن كۈچلەندۈرۈلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە كۆپەرەك ھۆللۈك يەتكۈزۈلىدۇ ۋە ئىشلىتىشكە تېگىشلىك بولغان دورىلارنىڭ ئىسسىقلىق يەتكۈزۈشى چېنىقىش ھەرىكەتلىرى بىلەن بىرلەشمەي، بەلكى يۈرەككە يۈرەكنى كۈچلەندۈرگۈچى نەرسىلەر بىلەن ئىسسىقلىق يەتكۈزۈش ئېھتىياجى بولغانلىقتىن ئۇخلاتقۇچى دورىلار بىلەن نۇتۇل قىلىنىدۇ، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈلىدۇ ۋە مىزاجنى تەڭشەش ئۈچۈن ئۇخلىتىلىدۇ، بۇنى تولۇق داۋالاش كۆپ ئۇخلىتىشتۇر. بەزى ۋاقىتلاردا بىمارنىڭ تەبئىتىنى تىنجىتىش ۋە پىكرىنى ئۆزۈش ئۈچۈن ئەفتىمۇن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەللىكتە دورا ۋە داۋالاش ئۇنۇم بەرمىسە ئەدەپلىنىدۇ ۋە ئاغرىتىلىدۇ، بېشى ۋە يۈزىگە ئۇرۇلىدۇ، چوقىسى داغلىنىدۇ، چۈنكى بۇ تەدبىرلەر بىمارنى ھوشىغا كەلتۈرىدۇ، ئەگەر كېسەللىك قايتىلانسا، بۇ تەدبىرلەر قايتا قوللىنىلىدۇ.

11 ـ پەسىل ئىشق كېسىلى توغرىسىدا

بۇ، مالىخوليانىڭ ئوخشاش ۋەسۋەسىلىك كېسىلىدۇر. ئىنسان پىكرىنىڭ ھۆكۈمرانلىقى بىلەن بەزى سۈرەتلەرنى ۋە ئۇنىڭ ئەخلاقلىرىنى ياخشى كۆرۈشنى ئۆزىگە كەلتۈرگەن بولىدۇ، ئاندىن ياخشى كۆرۈشكە شەھۋىتى يارىدىم بېرىدۇ ياكى يارىدىم بەرمەيدۇ.

ئىشقنىڭ ئالامىتى كۆز ئولتۇرۇشىدۇ ۋە قۇرۇق بولىدۇ، يىغلىغان ۋاقىتتىن باشقا ۋاقىتتا ياش چىقمايدۇ، چىرايلىق نەرسىگە قارىغاندەك ياكى خۇش خەۋەر ئاڭلىغاندەك ياكى چاقچاق قىلغاندەك قاپقىنى داۋاملىق ھەرىكەتلەندۈرۈپ كۈلۈپ تۇرىدۇ، نەپسى بەك ئۆزۈلىدۇ ۋە ئېگىز ـ پەس بولۇپ، تاغقا چىقىۋاتقانلاردەك نەپەسلىنىدۇ، غەزەل ئاڭلىغاندا، بولۇپمۇ ھىجران ۋە ئايرىلىش ھەققىدىكى غەزەللەرنى ئاڭلىغاندا ئەھۋالى خۇشاللىنىشقا، كۈلكىگە ياكى غەم ـ قايغۇ ۋە يىغلاشقا ئۆزگىرىدۇ. كۆزىدىن باشقا بارلىق ئەزالىرى ئورۇقلايدۇ. چۈنكى كۆز ئالمىسى ئولتۇرۇشۇش بىلەن بىرگە قاپاقلىرى قېلىن، ئۇيقۇسىزلىقى ۋە ئۇھ تارتىشىدىن قاپاقلىرى كۆتۈرۈلۈپ قالغان بولىدۇ، يۈرۈش ـ تۇرۇشلىرى قالايمىقانلىشىدۇ، تومۇرى غەمگە مۇپتىلا بولغان كىشىلەرنىڭكىدەك قالايمىقان سوقىدۇ، بولۇپمۇ مەشۇقى تىلغا ئېلىنسا ياكى مەشۇقىغا تۇيۇقسىز ئۇچرىسا، تومۇر ھەرىكىتى ۋە ئەھۋالى ئۆزگىرىدۇ، مانا بۇنىڭدىن مەشۇقىنى بىلگىلى بولمىغاندا مەشۇقىنىڭ كىم ئىكەنلىكىنى بىلىش مۇمكىن بولىدۇ. چۈنكى مەشۇقىنى بىلىش

ئىشقنى داۋالاش يوللىرىنىڭ بىرىدۇر. مەشۇقنى ئېنىقلاشتىكى تەدبىر شۇكى، تېۋىپ قولىنى ئاشقىنىڭ تومۇرىغا قويۇپ، كۆپلىگەن ئىسىملارنى تىلغا ئالىدۇ، ئەگەر قايسى بىرىگە كەلگەندە تومۇرىدا بەك ئۆزگىرىش بولسا ۋە يېرىم ئۇزۇلۇپ سوقسا، ئاندىن ئىسىملارنى قايتا تىلغا ئېلىپ، بىرنەچچە قېتىم سىناپ كۆرسە، مەشۇقىنىڭ ئىسمىنى بىلەلەيدۇ، ئاندىن كوچىلار، ئۆيلەر، ھۈنەر - سانائەتلەر، نەسەب ۋە يۇرتلارنى تىلغا ئېلىپ، بۇلارنىڭ ھەربىرى مەشۇقىنىڭ ئىسمىغا قوشۇپ قويۇلىدۇ[1] ۋە تومۇرى كۆزىتىلىدۇ، ھەتتا بىرمۇ نەرسە تىلغا ئېلىنغاندا تومۇر بىرنەچچە قېتىم ئۆزگەرسە، شۇنىڭدىن مەشۇقىنىڭ ئىسمى، ھۈنەر - كەسپى قاتارلىق مەخسۇس ئالاھىدىلىكلىرى يىغىلىپ مەشۇقى بىلىنىدۇ. بىز بۇنى تەجرىبە قىلىپ مەشۇقنى بىلىشتە پايدىسىنى كۆردۇق. ئاندىن ئاشىق - مەشۇقنى دىن ۋە شەرىئەت ھالال قىلغان يول بىلەن قوشۇپ قويۇشتىن باشقا ئىلاج تېپىلمىسا قوشۇپ قويۇلىدۇ. بىز ئىشقنىڭ كۈچلۈكلۈكىدىن قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ ھەددىدىن زىيادە جۈدەپ كەتكەن ۋە سوزۇلما ئېغىر كېسەللىكلەرنى ھەم سوزۇلما قىزىتمىلارنى تېتىغان كىشى ئۇزاق مۇددەتتىن كېيىن مەشۇقىنىڭ ۋىسالىغا يەتكەنلىكىنى ھېس قىلغاندا، ئەڭ قىسقا مۇددەت ئىچىدە سالامەتلىكى، قۇۋۋىتىنىڭ ئەسلىگە كەلگەنلىكى ۋە سەمرىگەنلىكىنى كۆرۈپ ئەجەبلەندۇق. تەبىئەتنىڭ روھىي خىياللارغا بوي سۇنىدىغانلىقىغا دەلىل ئىزدىدۇق.

داۋالاش

ھەممىگە مەلۇم بولغان ئالامەتلەر بىلەن بىمار ئەھۋالىدىن خىلىتىنىڭ كۆيۈشكە يېتىپ بارغانلىقىنى مۇلاھىزە قىلىپ، خىلىت تازىلىنىدۇ، ئاندىن مەلۇم ھۆللۈك يەتكۈزۈش شەرتى بىلەن ھۆللۈك يەتكۈزۈشكە، ئۇخلىتىشقا، ياخشى غىزالارنى بېرىشكە، مۇنچىغا چۈشۈرۈشكە ۋە جېدەل - ماجىرا، مەشغۇلات، تالاش - تارتىش قاتارلىقلارغا چۈشۈرۈشكە مەشغۇللۇق قىلىنىدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، بىمار كاشىلا قىلىدىغان ئىشلارغا مەشغۇل قىلىنىدۇ. چۈنكى بۇ، بەزىدە ئۇلارغا ئۇلارنى كېسەل قىلغان نەرسىلەرنى ئۇنتۇلدۇرىدۇ ياكى بۇلارنى شەرىئەت ھالال قىلىدىغان كىشىلەردىن مەشۇقىدىن باشقا كىشىلەرگە ئاشىق قىلىشقا تەدبىر قوللىنىلىدۇ. بىرىنچى مەشۇقنى ئۇنۇتقاندىن كېيىن ئىككىنچى مەشۇقى كۆڭلىگە ئورناشتىن بۇرۇن ئىككىنچى مەشۇقىدىن پىكرى ئۇزدۇرۇلىدۇ، ئەگەر ئاشىق ئاقىللاردىن بولسا، پەند - نەسىھەت قىلىش، مەسخىرە قىلىش، قاتتىق گەپ قىلىش ۋە ئۇنىڭدىكى ئىشقنى ۋەسۋەسە ۋە ساراڭلىقنىڭ بىر تۈرى دەپ تەسۋىرلەپ بېرىش مەنپەئەت قىلىدىغان نەرسىلەردىندۇر. چۈنكى، سۆزلەش بۇ ھەقتە مەنپەئەتلىكتۇر. يەنە بۇ كىشىنىڭ قېشىغا كەمپىرلەر قويۇلۇپ، شۇ كەمپىرلەر مەشۇقنى

① مەسىلەن: مەشۇق پالانى كوچىدا، پالانى ئۆيدە، پالانى كەسپىنى قىلىدۇ، پالانىنىڭ ئەۋلادى، پالانى يۇرتلۇق دېگەنگە ئوخشاش سۆزلەر قوشۇپ قويۇلىدۇ (تەرجىماندىن).

ئۆچ كۆرسىتىپ، ئۇنىڭ يىرگىنىشلىك ئەھۋاللىرىنى سۆزلەپ بېرىدۇ ۋە ئاشىقنى مەشۇقىدىن نەپرەتلەندۈرىدىغان ئىشلارنى ۋە مەشۇقىنىڭ بۇنىڭغا ۋاپاسىزلىق قىلىدىغانلىقىنى ھېكايە قىلىپ بېرىدۇ، چۈنكى بۇ گەرچە بەزىلەردە ئىشقنى ئۇلغايتىپ قويسىمۇ ئىشقنى پەسەيتىدىغان نەرسىلەر قاتارىدىندۇر. مەشۇقىنىڭ يۈزلىرىنى ئاشىق ئۆچ كۆرىدىغان ئوخشىتىشلار بىلەن ئوخشىتىدۇ، مەنپەئەتلىك ئۇسۇللاردىن بىرى شۇكى، ئاشۇ كەمپىرلەر مەشۇقىنىڭ سۈرىتىنى قەبىھ ئوخشىتىشلار بىلەن داۋاملىق ۋە تەپسىلىي سۆزلەپ بېرىدۇ، چۈنكى بۇ، كەمپىرلەرنىڭ، ئىشدۇر. كەمپىرلەر بۇنداق ئىشلارغا ئەرلەرگە قارىغاندا ئۇستا بولىدۇ. بىراق خۇناسالار (قوش جىنسلىقلار) دىمۇ كەمپىرلەردىن قېلىشمايدىغان تەدبىر بولىدۇ. شۇنىڭدەك كەمپىرلەر ئاشىقنىڭ ئىشقنى بۇ مەشۇقتىن باشقىسىغا تەدرىجىي يۆتكەشكە تىرىشىدۇ، ئاندىن ئىككىنچىسىگە بولغان ئىشق ئورۇنلىشىشتىن بۇرۇن بۇ ئىشنى توختىتىدۇ، مەشۇقىغا بولغان ھېسسىياتىنى سۇسلاشتۇرىدۇ،، ئاشقنىڭ مەشۇققا بولغان ئىشقنى پەسەيتىدىغان ئىشلارنىڭ يەنە بىرى، دېدەكلەرنى سېتىۋېلىپ، ئۇلار بىلەن كۆپ جىما قىلىش، ئۇلارنى ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش ۋە ئۇلار بىلەن كۆڭۈل ئېچىشتۇر. بەزى ئاشىقلارغا ناخشا ـ مۇزىكىلارنى ئاڭلاش تەسەللى بېرىدۇ، بەزىلىرىنىڭ ئىشقنى كۈچەيتۈېتىدۇ، بۇنى بىلگىلى بولىدۇ. تاغقا چىقىش، تۇرلۇك ئويۇن ـ تاماشىلار، سۇلتان ـ ئەمەلدارلار تەرىپىدىن بېرىلگەن سوۋغا ـ ئىنئاملار، شۇنىڭدەك تۇرلۇك ئېغىر غەملەرنىڭ ھەممىسى تەسەللى بېرىدۇ. بەزىدە ئاشىقلارنىڭ قىيابېتى ۋە بەدەن رەڭگى مالىخوليا، مانيا، قەتروب بىمارلىرىنىڭكىگە ئوخشاپ كەتكەندە، بۇلارغا مالىخوليا، مانيا، قەتروب قاتارلىق كېسەللىكلەرگە تەدبىر قىلغاندەك تەدبىر قىلىش، چوڭ نۇسخىلىق ئايارەجىلەر بىلەن بەدىنىنى تازىلاش، يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى دورىلار بىلەن ھۆللۈك يەتكۈزۈش ئېھتىياجى چۈشىدۇ ۋە بۇلارنىڭ بەدىنىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈشكە مەشغۇللۇق قىلىنىدۇ.

بەشىنجى ماقالە ئىختىيارىي ھەرىكەت خىزمەتلىرىدە كۈچلۈك ئاپەت بولىدىغان مېڭە كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

1 ـ پەسىل باش قېيىش (دەۋۈار) توغرىسىدا

باش قېيىشقا گىرىپتار بولغان كىشى ئەتراپتىكى نەرسىلەر، مېڭىسى ۋە بەدىنىنى چۆرگىلەۋاتىدۇ دەپ خىيال قىلىپ، تۇرالماي بەلكى يىقىلىپ چۈشىدۇ، كۆپىنچە ئاۋازلارنى يامان كۆرىدۇ، بىماردا تېز، كۆپ چۆرگۈلىگەن كىشىدە يۈز بەرگەن ئەھۋالغا ئوخشاش ئەھۋاللار ئۆزلۈكىدىن يۈز بېرىپ، بىمار ئۆرە تۇرۇشقا ياكى ئولتۇرۇشقا ۋە كۆزىنى ئېچىشقا قادىر بولالمايدۇ. بۇنداق بولۇشى مېڭە قېرىنچىلىرىدىكى كۆك قان تومۇر ۋە قىزىل قان تومۇرلاردىكى روھتا ئۆزلۈكىدىن ئارقىمۇئارقا چۆرگۈلىگەندە يۈز بېرىدىغان ئەھۋال يۈز بەرگەنلىكتىندۇر.

سەرئى بىلەن باش قېيىشنىڭ پەرقى شۇكى، باش قېيىشتا باش قېيىپ بىر مۇددەت يىقىلماي تۇرالايدۇ، سەرئى بولسا تۇيۇقسىز يۈز بېرىپ، بىمار جىم ھالەتتە يىقىلىپ ھوشىغا كېلىدۇ. ئەمما كۆز ئالدى قارىڭغۇلىشىش دېگىنىمىز، ئادەم ئورنىدىن تۇرسا كۆزى قارىڭغۇلىشىپ، يىقىلىشقا تەييار تۇرىدۇ، بۇنىڭدىن ئېغىر بولغىنى تۇتقاق كېسەلگە ئوخشايدۇ، لېكىن سەرئىدە بولغان تەشەنئوج بىلەن بىرگە بولمايدۇ.

باش قېيىش بەزىدە ئىنسان ئۆزى چۆرگىلەپ، ئۇنىڭدىكى بۇخارات ۋە روھلار چۆرگۈلىگەنلىك سەۋەبىدىن يۈز بېرىدۇ، خۇددى سۇ ئېلىنغان ئىستاكان بىر مۇددەت چۆرگۈتىلىپ توختىتىلسا، ئىچىدىكى سۇ بىر مۇددەت چۆرگۈلىگەندەك. ئەگەر روھ چۆرگۈلسە، ئادەمگە بارلىق نەرسىلەر چۆرگۈلەۋاتقاندەك بىلىنىدۇ، چۈنكى بۇ ئورتاقتۇر.

روھ بۆلەكلىرىنىڭ روھنى روھ جەھەتتىن قورشاپ تۇرىدىغان دۇنيا بۆلەكلىرىگە بولغان نىسبىتى ئوخشاش بولمايدۇ ياكى كۆز ئالدىدىكى نەرسىلەرنىڭ چۆرگۈلەۋاتقانلىقى بىلىنگەندە روھ بۆلەكلىرىنىڭ روھنى دۇنيا جەھەتتىن قورشاپ تۇرىدىغان دۇنيا بۆلەكلىرىگە بولغان

نسبتى ئوخشاش بولمايدۇ. ئەگەر سەزگۈ ئەزا ھەربىرىنسە كۆز ئالدىدىكى نەرسە ئالمىشىدۇ، خۇددى سېزىلگەن نەرسە ھەربىرىنسە، كۆز ئالدىدىكى نەرسە ئالماشقاندەك.

بەزىدە باش قېيىش چۆرگۈلەۋاتقان نەرسىگە قارىغانلىقتىنمۇ بولىدۇ ھەتتا كۆڭۈلدە سېزىلۋاتقان ئاشۇ شەكىل توختىغانغا قەدەر باش قايىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئېيتىلدىكى، ھېسسىي خىزمەتلەرنىڭ ھەممىسى تەسىرلىنىدىغان بەدەن ئەزالىرىغا ئالاقىدارلۇر. ئۇ ھېسسىي خىزمەتلەرنىڭ تۈنجىسى ۋە لابىرىنتى سەزگۈچى روھتۇر. بۇ روھتا سېزىلگەن نەرسە كۈچلۈك بولغاندا، سېزىلگەن نەرسە يوقالغاندىن كېيىن، ھەر سېزىلگەن نەرسىدىن 100 دانە قېپقالىدۇ. چۈنكى ھەرقانداق سېزىلگەن نەرسە سەزگۈچى ئەزادا سېزىلگەن نەرسىگە ئوخشاش بىر شەكىلنى پەيدا قىلىدۇ، ئاندىن بۇ شەكىل ئورناپ قالىدۇ ھەم ئەزانىڭ قوبۇل قىلىش مىقدارى ۋە سېزىلگەن نەرسىنىڭ كۈچلۈكلۈكى بىلەن يوقىلىدۇ. بۇ سۆزلەر تەبىئىي پەندە ئېنىق چۈشەندۈرۈلدۇ.

ھەرقاچان بەدەن ئاجىز بولسا، بۇ تەسىرلىنىش خۇددى باشقا كېسەللىكلەردىكىدەك كۈچلۈك بولىدۇ، بۇ تەسىرلىنىش بىمارىدا ئەڭ ئېغىر دەرىجىگە يېتىپ، ھەتتا ئاددىي ھەربىرتىلەر بىلەنمۇ بىمارنىڭ بېشى قايىدۇ. چۈنكى بۇ خىل كىشىلەر ئاجىز بولغانلىقتىن، ھەربىرەت قىلىشتا قاتتىق مۇشەققەت چېكىشكە ئېھتىياجلىق بولۇپ، ئۇلارنىڭ روھىدا زىيان يېتىش، تەسىرلىنىش ۋە تەۋرەش يۈز بېرىدۇ.

بەزىدە باش قېيىش مېڭىدىكى تومۇرلار ۋە نېرۋىلاردا توسۇلۇپ قالغان بۇخاراتلاردىن پەيدا بولۇپ، مېڭە جەۋھىرىدە ھازىر بولغان جىسمانىي سەۋەبلەردىن ياكى مېڭىدە توختاپ قېلىپ ئاددىي ھەربىرەت ياكى ھارارەت بىلەن بۇخارات پەيدا قىلىدىغان ھەر تۈرلۈك خىلتىلاردىن بولىدۇ، ئەگەر بۇ بۇخاراتلار ھەربىرتىلەنسە، ئۆزىنىڭ ھەربىرتىلىنىشى بىلەن شۇ تومۇرلاردا پىشىپ ياخشىلىنىدىغان روھىي نەپسانىيىنى ھەربىرتىلەندۈرىدۇ، ئاندىن مېڭە جەۋھىرىگە ئورۇنلىشىپ، ئاندىن نېرۋىلار بىلەن تارقايىدۇ.

بەزىدە باش قېيىش مېڭىگە باشقا ئورۇنلاردىن ئۆرلەپ، توسۇلۇپ قېلىپ، ئاندىن ئىلگىرى پەيدا بولغان ئۆتكۈر كېسەللىك ياكى سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكنىڭ قالدۇقى بولۇپ مېڭىدە ئورۇنلىشىپ، پىشۇرغۇچى ۋە تارقاتقۇچى قۇۋۋەت ھەربىرتىلەندۈرىدىغان پىشمىغان يەل بولغان بۇخاراتلارنىڭ كۆپلۈكى سەۋەبىدىن بولىدۇ.

بەزىدە باش قېيىش مېڭىدىكى بۇخاراتلارنىڭ ھەربىرتىلىنىشىدىن بولماي، بەلكى روھقا ئارىلىشىدىغان بۇخارات ياكى ئۇنىڭ باشقىسىدىن ئىبارەت جىسمانىي ھەربىرتىلەندۈرگۈچى بولمىغان روھتا قالايمىقان ھەربىرتىنىڭ قوزغىلىشى لازىم بولىدىغان تۈيۇقسىز يۈز بەرگەن ھەر

خىل مىزاج بۇزۇلۇشىدىن بولىدۇ. بۇخارات شەيئىلەرنىڭ ھەربىرىنى سەۋەبىدىن ئەمەس، بەلكى روھنىڭ تەۋرىنىشى سەۋەبىدىن، يەنى تۈيۇقسىز يۇز بېرىدىغان ھەر خىل مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولىدۇ، خۇددى سۇ بىلەن ئوتنىڭ بىرلىشىشىدىن پەيدا بولغان ھەربىر كەتلەردىن يۇز بەرگىنىدەك. بەزىدە مېڭىنى ۋە جىم تۇرۇۋاتقان روھنى بېسىپ، ئۇنىڭغا ئايلىنىدىغان ۋە دولقۇنلىنىدىغان قالايمىقان ھەربىر كەتلەر ئەگىشىپ كېلىدىغان باشقا ئۇرۇلغۇچى ياكى باش جام سۆڭىكىنى سۇندۇرغۇچىغا ئوخشاش روھنى سىرتىدىن ھەربىر كەتلەندۇرىدىغان ئامىلدىن بولىدۇ، خۇددى سۇغا ئېغىر بىر نەرسە چۈشسە ياكى سۇ يۇزىگە قاتتىق ئۇرۇلسا، سۇ دولقۇنى پەيدا بولغىنىغا ئوخشاش. بۇنداق ئەھۋالنىڭ ھاۋادا ۋە ھاۋالىق جىسىمدا يۇز بېرىشى سۇغا قارىغاندا بەك لايىقراقتۇر، لېكىن ئۇ سېزىلمەيدۇ.

بەزىدە گەرچە بۇخاراتلار مېڭىنىڭ جەۋھىرىدە پەيدا بولمىغان ۋە ياكى مېڭىدە ئىلگىرى توسۇلۇپ قالمىغان بولسىمۇ، باشقا ئەزالاردىن مېڭىگە ئۆرلەۋاتقان بۇخاراتلاردىن بولىدۇ، ئەگەر بۇ بۇخاراتلار مېڭىگە ئۆرلىسە روھنى ھەربىر كەتلەندۇرىدۇ. بۇخاراتلار كېسەللەنگەن ياكى خىلتىلار ھەربىر كەتلەنگەن ئاشقازان، دوۋساق، بالياتقۇ، كېرىگەت قاتارلىقلارنىڭ ۋاستىسى بىلەن ئاشقازان ۋە ئۆتتىن نېرۋا ئۆتۈش يوللىرى ئارقىلىق مېڭىگە ئۆرلەيدۇ، ئۇنىڭدىن قالسا ئېشىندىلارنى قوبۇل قىلىدىغان بالياتقۇدىن ئۆرلەيدۇ ياكى كۆك قان تومۇرلاردىن، قىزىل قان تومۇرلاردىن ياكى ئىچكى ئەزادىكى تومۇرلاردىن ياكى سىرتقى ئەزالاردىكى تومۇرلاردىن ئۆرلەيدۇ.

بۇخارات ماددىسى بەزىدە سەپرا، بەزىدە بەلغەم بولىدۇ، بەلغەمدىن بولغان باش قېيىش سەرئىگە ئوخشايدۇ. كۆپىنچە باش قېيىش ۋە كۆز ئالدى قاراڭغۇلىشىشنى پەيدا قىلىدىغان شېرىكچىلىك مېڭىگە يېتىپ كەلگەن ماددا سەۋەبىدىن ئەمەس، بەلكى مېڭىگە يېتىپ كېلىپ، كۆز ئالدى قاراڭغۇلىشىش ۋە باش قېيىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان كەيپىياتنىڭ زىيىنى سەۋەبىدىن بولىدۇ، خۇددى بەزى كىشىلەردە قورساق بوش ۋە ئاچ ۋاقىتتا يۇز بەرگىنىگە ئوخشاش، بولۇپمۇ ئاچلىققا بەرداشلىق بېرەلمەيدىغان كىشىلەردە. چۈنكى ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا ئاچلىقتىن زىيان يېتىپ، ئۇنىڭغا مېڭە شېرىكلىشىدۇ. بەزىدە كۆز ئالدى قاراڭغۇلىشىش بوھران يولى بىلەن بولىدۇ. ئارقىمۇئارقا باش قېيىش، بولۇپمۇ ياشانغانلاردىكى ئارقىمۇئارقا باش قېيىش سەكتىدىن ئاگاھلاندۇرىدۇ، شۇنىڭدەك بىر ئەزادا داۋاملىشىدىغان سېزىمسىزلىنىشتىن كېيىن پەيدا بولىدىغان باش قېيىش سەكتىدىن ئاگاھلاندۇرىدۇ. بەزىدە باش ئاغرىقى پەيدا بولۇپ، باش قېيىش تارقايدۇ، بەزىدە باش قېيىش پەيدا بولۇپ، باش ئاغرىقى تارقايدۇ.

باش قېيىش تۇرلىرىنىڭ ئالامەتلىرى

ئادەم ئۆزى چۆرگۈلىگەنلىكتىن ياكى چۆرگۈلەۋاتقان نەرسىگە ياكى يورۇقلۇققا قارىغانلىقتىن ياكى ئېگىزگە قارىغانلىقتىن بولغان باش قېيىش، شۇنداقلا ئۇرۇلۇش ياكى يىقىلىشتىن بولغان باش قېيىش مەلۇمدۇر. ئەمما مېڭىدە ئىلگىرى توسۇلۇپ قالغان بۇخاراتلاردىن بولغان ياكى مېڭىنىڭ ئۆزىدە پەيدا بولغان بۇخاراتلاردىن بولغان باش قېيىشتا باش قېيىش بەزى ئەزالاردىكى بىرەر كېسەللىككە ئەگىشىپ كەلمەستىن دائىم كۆرۈلىدۇ. قورساق تويغاندا قوزغىلىپ قورساق ئاچقاندا پەسەيمەيدۇ. بۇ خىل باش قېيىشتىن بۇرۇن باش ئاغرىش، قۇلاق غوگۇلداش، قۇلاق قىچقىرىش، باشتا ئېغىرلىق بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بولىدۇ، داۋاملىق كۆز ئالدى قاراڭغۇلۇشىدۇ، ھېس - سەزگۈلىرى ئاجىزلىشىدۇ، ھەتتاكى تېتىش ۋە پۇراش سېزىمىمۇ ئاجىزلىشىدۇ، ئالدى تەرەپتىكى شېرىن تومۇرلارنىڭ قاتتىق سوققانلىقىنى ھېس قىلىدۇ.

ئەگەر مېڭىدىكى ياكى باشقا ئەزادىكى بۇخارات قوزغىلىدىغان خىلىت بەلغەم خىلىتى بولسا، ئېغىرلىق، قورقۇنچاقلىق، كۆپ ئۇخلاش، ھەرىكەت قىلىشى قىينىلىشىش قاتارلىقلار ۋە داۋالاش قانۇنىدا سۆزلەنگەن بەلغەم خىلىتىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

ئەگەر بۇخارات قوزغىلىدىغان خىلىت سەپرا خىلىتى بولسا، ئۇيقۇسىزلىق، ئېغىرلىقسىز سېزىلىدىغان كۆيۈشۈش، ئالتۇندەك سېرىق نەرسە كۆز ئالدىدا كۆرۈنۈش قاتارلىقلار بولىدۇ.

ئەگەر بۇخارات قوزغىلىدىغان خىلىت قان خىلىتى بولسا، تومۇرلىرى كۆپۈشكەن، يۇز - كۆزى، بېشى قىزىل ۋە ئىسسىق بولىدۇ، ئېغىرلىق، ھارغىنلىق، ئۇيقۇ، باش چىڭقىلىپ ئاغرىش قاتارلىقلار بولىدۇ.

ئەگەر بۇخارات قوزغىلىدىغان خىلىت سەۋدا خىلىتى بولسا، بىرئاز ئېغىرلىق، ئۇيقۇسىزلىق بولىدۇ، چاچ، قارا تاۋاقتەك نەرسىلەر، ئىس - تۈتەكلەر كۆز ئالدىدا كۆرۈنۈش، پىكىر بۇزۇلۇش قاتارلىقلار ۋە يۇقىرىدا سۆزلەنگەن باشقا ئالامەتلەر بولىدۇ.

ئەگەر باش قېيىشنىڭ سەۋەبى ئاشقازان بولسا، ئىشتىھا يوقلىش ياكى ئىشتىھادا بىرەر ئاپەت بولۇپ، ھەزىم بۇزۇلۇش، يۇرەك رېتىمسىزلىنىش، نەپەس زەئىپلىشىش، كۆڭۈل ئېلىشىش، زىيان باشنىڭ ئالدى ۋە ئوتتۇرىسىغچە مايىل بولۇش(زىياننىڭ باشنىڭ ئارقىسىغچە يېتىپ بېرىشىمۇ مۇمكىن بولىدۇ)، ئاغرىش ئەھۋالىنىڭ ئوخشاشماسلىقى، قورساقنىڭ توقلۇقى ۋە ئاچلىقى ئېتىبارى بىلەن ئاغرىقنىڭ بەزىدە پەسىيىپ، بەزىدە كۈچىيىشى قاتارلىقلار بىلەن بىرگە بولىدۇ ۋە قىزىتما ئىلگىرى بولىدۇ، بەزى ۋاقىتلاردا ئاشقازاننىڭ ئاغرىغانلىقى ۋە كۆپكەنلىكىنمۇ ھېس

قىلىدۇ. مېڭە ئاشقازانغا نېرۋا يولى بىلەن شېرىكلىشىدۇ، باش قېيىشتىن بۇرۇن ۋە باش قېيىش كۆچەيگەندە ئالتىنچى نېرۋىنىڭ ئۇنۇش ئورنى بولغان چوققىنىڭ ئارقىسىدا ۋە بويۇن ئەتراپلىرىدا ئاغرىقنى هېس قىلىدۇ.

ئەگەر باش قېيىشنىڭ سەۋەبى بالياتقۇ بولسا، بۇ كېسەللىك يۈز بېرىشتىن ئىلگىرى بالياتقۇ بوينى بوغۇلۇش، مەنىي ياكى هەيز توسۇلۇش ياكى بالىياتقۇدا ئىششىق بولۇش قاتارلىقلار بولىدۇ.

شۇنىڭدەك ئەگەر باش قېيىشنىڭ سەۋەبى دوۋساق بولۇپ، ئومۇمىي ئەزادىن ياكى ئوزۇق بۇلىقى بولغان جىگەردىن ياكى روھ بۇلىقى بولغان يۈرەكتىن باشلانغان بولسا، بۇ سەۋەب تومۇرلارغا ۋە جىگەر، يۈرەكتىن ئۇنۇپ چىققان ئىككى قىزىل قان تومۇرغا ئۆتكەن بولىدۇ، ئەمما قۇلاقنىڭ ئارقىسىدىكى تومۇر ياكى بويۇندىكى تومۇردىن باشلانغىنىنىڭ ئالامىتى شۇكى، بويۇن تومۇرى قاتتىق چىڭقىلىش ۋە چىڭىش بىلەن بولىدۇ. بويۇن، بويۇن نېرۋىلىرى ۋە باشقا نېرۋىلارغا ئاغرىقنىڭ كېلىۋالغانلىقى سېزىلمەيدۇ.

ئەگەر بويۇندىكى سىرتقى قىزىل قان تومۇرلارنىڭ تارتىشقانلىقى كۆرۈلسە، تومۇرنىڭ سوقۇشى قول بىلەن ياكى باغلاش بىلەن ياكى قوغۇشۇن تاختا بىلەن توسۇلسا ياكى كېسەللىك يۈز بېرىشتىن بۇرۇن يۇقىرىدا سۆزلەنگەن قانىز دورىلار تىلا قىلىنسا، ماددا يوللىرىنىڭ شۇ تەرەپتە ئىكەنلىكى بىلىنىدۇ. ئەگەر ماددا يولىنىڭ شۇ تەرەپتە ئىكەنلىكى بىلىنمىسە، ماددا ئۆتۈش يولىنىڭ يەنە بىر تەرەپتە ئىكەنلىكى بىلىنىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن يەنە بىر تەرەپ سىناق قىلىنىدۇ. ئەگەر بۇ تەرەپتىمۇ ماددا ئۆتۈش يولى بايقالمسا، بۇ يول ئىچىدىكى تومۇرلاردا بولغان بولىدۇ.

ئوخشاشمىغان مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان باش قېيىش، مېڭىنىڭ يېنىكلىكى ۋە يۇقىرىدا سۆزلەنگەن سەۋەبلەرنىڭ بولماسلىقى، سىرتقى سوغۇقلۇق ياكى ئىسسىقلىقنىڭ تۇيۇقسىز يۈز بېرىشى ياكى سوغۇقلۇق يەتكۈزگۈچى ۋە ئىسسىقلىق يەتكۈزگۈچى يېمەكلىكلەرنى بىراقلا يەپ، ئارقىدىن باش قېيىش يۈز بېرىش قاتارلىقلاردىن بىلىنىدۇ. كۆز ئالدى قاراڭغۇلىشىش كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىلارغا شاراب سۇ ئىچىش مەنپەئەت قىلغاندەك مەنپەئەت قىلمايدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، كۆز ئالدى قاراڭغۇلىشىش ۋە باش قېيىشنىڭ ۋاقتى ئۇزىراپ كەتسە، بۇنىڭ سەۋەبى سوغۇقلۇقتۇر. بوھراندىن بولغان باش قېيىشنىڭ ئالامتى ئوچۇقتۇر.

داۋالاش

ئادەم ئۆزى چۆرگۈلىگەنلىكتىن ياكى چۆرگۈلەۋاتقان نەرسىگە قارىغانلىقتىن ياكى ئېگىز ئورۇندىن پەسكە قارىغانلىقتىن بولغان باش قېيىش ئەگەر تېز پەسەيمىسە، ئارام ئالدۇرۇش، جىم تۇرغۇزۇش، ئۇخلىتىش قاتارلىقلار بىلەن ئىلاج قىلىنىدۇ، ئىسسىق تەبىئەتلىك قانىز دورىلار

يېگۈزۈلىدۇ ۋە نان قابىز دورىلار بىلەن سوقۇپ يېگۈزۈلىدۇ.

قاندىن ۋە بەدەندە توسۇلۇپ قالغان خىلتلاردىن بولغان باش قېيىش قىيفال تومۇردىن قان ئېلىپ، ئاندىن قۇلاقنىڭ كەينىدىكى سوقمايدىغان تومۇردىن قان ئېلىش بىلەن داۋالىنىدۇ. چۈنكى، قان ئېلىش ماددىلىق باش قېيىش تۈرلىرىنىڭ ھەممىسى ئۆچۈن ياخشى داۋالاشتۇر. بەزىدە داغلىنىدۇ، بولۇپمۇ ئومۇمىي بەدەندىن بۇخاراتلار ئۆرلەش سەۋەبىدىن بولغان باش قېيىشتا بۇخارات قايسى يول بىلەن ئۆرلىسە، شۇ يول داغلىنىدۇ، گەدەن كاتىكى ۋە باشقا ھىجامەت قويۇشمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر قان خىلتى بىلەن باشقا خىلتلار بىرگە بولسا ياكى باش قېيىشنىڭ سەۋەبى قاندىن باشقا خىلتلار بولۇپ، خىلتلار ياكى قاندىن باشقا خىلتلار ئىسسىق بولسا، ھەببى ئايارەج ياكى سەبرە دەملەنمىسى بىلەن دەرھال تازىلىنىدۇ ياكى خىلتلار ھەر خىل بولسا، مەتبۇخى ھېلىلە ياكى مەتبۇخى ئەفتىمۇن ۋە ھەببى ئىستەمخقۇن بىلەن تازىلىنىدۇ.

تازىلىغاندىن كېيىن قەنتەرىيۇن سۇيى ۋە شەھمەنزەل ھۆقنە قىلىنىدۇ، ئاندىن باش ۋە گەدەن كاتىكىگە ھىجامەت قويۇلىدۇ، ئاندىن غار - غارلار ۋە چۇشكۇرتكۇچى دورىلار، ئىپار، قۇندۇز قەھرى، سيادان، مەرزەنجۇش قاتارلىقلار چۇشكەن پۈرتىلمىلارغا يۇزلىنىلىدۇ.

باش قېيىش قوزغالغاندا تۆۋەنكى ئەزالارنى ئۇۋۇلاش بىلەن ياردەم تەلەپ قىلىنىدۇ.

ئەگەر باش قېيىشنىڭ سەۋەبى ئاشقازان ۋە ئاشقازاندىكى خىلتلار بولسا، سىرىقچىچەك ۋە تۈرۈپ قاينىتىلمىسى بىلەن قەي قىلدۇرۇلىدۇ، بۇ قاينىتىلمىغا تۇز، ھەسەل ۋە باشقا مۆتىدىل قەي قىلدۇرغۇچى دورىلار قوشۇلىدۇ، ئەگەر بىمارنىڭ قۇۋۇتى كۆچلۈك بولسا، ھەببى قوقيا بىلەن تازىلىنىدۇ ياكى قۇۋۇتى ئاجىز بولسا، ھەببى ئايارەج ۋە سەبرە چىلانمىسى بىلەن تازىلىنىدۇ.

ئەگەر خىلتلارنىڭ ماددىسز سەپرا ئىكەنلىكى بىلىنسە، شاھتەررە قوشۇلغان مەتبۇخى ۋە ھېلىلە بىلەن تازىلىنىدۇ. خىلتلارنىڭ ماددىسز ئىكەنلىكى مۇشۇ بابتا ۋە ئاشقازان بابىدا سۆزلەنگەن ئالامەتلەر بىلەن بىلىنىدۇ.

ئەگەر سەۋەب باشقا بىر ئەزادا بولسا، ھەربىر ئەزاغا زۆرۈر بولغان تەدبىرلەر بىلەن ئىلاج قىلىنىدۇ. كېسەللىكنىڭ دەسلىپىدە باش ئازراق بابۇنە يېغى قوشۇلغان قىزىلگۈل يېغى بىلەن كۆچلەندۇرۇلىدۇ، مۇنچىغا چۇشكەندىن كېيىن يالغۇز بابۇنە يېغى بىلەن كۆچلەندۇرۇلىدۇ.

ئەگەر ماددا باشنىڭ ئۆزىدە ئىكەنلىكى بىلىنسە، باش ۋە گەدەن كاتىكىگە ھىجامەت قويۇلىدۇ، قۇلاق ئارقىسىدىكى تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ ۋە داۋالاش قانۇنىدا سۆزلەنگەن بويىچە

ماددىلار ئېتىبارى بىلەن شەبيارلار [1] ۋە غار - غارلار، نۇتۇللار، پۇرتىلمىلار، چۇشكۇرتكۇچى دورىلار يۇقىرىدا سۆزلەنگەن بۇرۇن تېمىتىلمىلىرى ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر باش قېيىشنىڭ سەۋەبى ھەر خىل مىزاج بۇزۇلۇش ئىكەنلىكى كۆرۈلسە، يۇقىرىدا سۆزلەنگەن بويىچە ئۇنىڭ سەۋەبى ۋە ئالامىتىنى تونۇپ، تەبئىي مىزاج مۇستەھكەم ئورۇنلاشقانغا قەدەر بۇزۇلغان مىزاجنىڭ ئەكسىچە داۋالىنىدۇ. ئەگەر باش قېيىشنىڭ سەۋەبى ئۇرۇلۇش ياكى يىقىلىش بولسا، ئالدى بىلەن ئۇرۇلۇش، يىقىلىش بايانىدا سۆزلەنگەن نەرسىلەر بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ، كېسەللىك ساقىيىپ باش قېيىش قېپقالسا، باش قېيىش يۇقىرىدا بايان قىلىنغان دورىلار بىلەن داۋالىنىدۇ. بىمار چاق بىلەن چۆرگۈلەيدىغان نەرسىلەرگە قاراشتىن ۋە غارلاردىن، ئېگىز يەردىن، دۆڭلەردىن ۋە ئېگىز ئۆگزىلەردىن تۆۋەنگە قاراشتىن چەكلىنىدۇ.

قورساقنىڭ ئاچلىقى سەۋەبىدىن بولغان كۆز ئالدى قاراڭغۇلىشىش ۋە باش قېيىشنى قابىز مېۋىلەرنىڭ رۇببىسى ۋە ئۇنىڭ سۇلىرىغا، بولۇپمۇ غوراپ سۈيىگە چۆكۈرۈلگەن نانىنى يېگۈزۈش پەسەيتىدۇ.

2 - پەسىل كىرىشىپ قېلىش كېسەللىكى (لەۋى) توغرىسىدا

بۇ كېسەللىك بەدەنىدە ئارقىمۇئارقا قورساق تويۇشتىن مۇسكۇل ۋە تومۇرلاردا يۇز بېرىپ، ئۇ بىمارنىڭ ھالى ھېرىپ قالغان كىشىنىڭ ھالىدەك بولىدۇ. تومۇرلار تارتىشىدۇ، يەل ۋە بۇخاراتلارنىڭ كۆپلۈكىدىن ئەسنەش ۋە كېرىلىش كۆپ بولىدۇ، يۈز - كۆز قىزىرىدۇ، بۇ كېسەللىك تەلەۋۈى ۋە تەمەددۇد دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر ئىنساندا شۇ كېسەللىك كۆپ بولسا، بەدەنىدە ماددا توشۇپ قالغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ، شۇڭا قان ۋە سەپرا خىلىتىنى تازىلاش زۆرۈر بولىدۇ، سوغۇق سۇ ئىشلىتىلىدۇ. سوغۇق سۇ قاياشنى تارقاتقانلىقتىن، بەزىدە بۇ كېسەللىكنى دەرھال پەسەيتىدۇ، ئېگىر چاينالسا ۋە سۇفۇپ قىلىپ ئىچىلسە، بۇنىڭ كېسەللىكنى يوقىتىشتا خاسىيىتى باردۇر. ئېگىر قاياۋاتقان يەللەرنى تارقىتىش بىلەن كېسەللىكنى يوقىتىشى مۇمكىن. شۇنىڭدەك يۇمغاقسۇت شېكەر ۋە بابۇنە بىلەن بۇ كېسەللىكنى يوقىتىدۇ. بۇ خىل بىمارلار ئۇيقۇ تومۇرىنى ھەتتا ھوشسىزلىنىشقا ئوخشاش بىر ھالەت يەتكەنگە قەدەر چىڭ تۇتۇپ مۇشەققەتكە سېلىنىدۇ. بۇنداق قىلىش مېڭىگە ئۆرلەۋاتقان روھنى ماددىلاردىن غالىب كېلىدىغان قاتتىق

[1] شەبيار دەپ كەچتە ئىستېمال قىلىنىدىغان ھەب دورىلارغا ئېيتىلىدۇ (ت).

ھۇجۇم بىلەن تارقىتىشقا قوزغىغانلىقتىن مەنپەئەت قىلىشى مۇمكىن. بۇ خەتەرلىكتۇر، قولنى تومۇردا ئادەم نەپسىنى تۇتۇشقا قادىر بولالمايدىغان مىقداردا تۇتۇپ تۇرماسلىق لازىم.

3 ـ پەسىل قارا بېسىش كېسەللىكى (كابۇس) توغرىسىدا

بۇ كېسەللىك خانىق دەپ ئاتىلىدۇ، ئەرەبچىدە بەزىدە «جاسۇم»، «نىدلان» دەپ ئاتىلىدۇ. قارا بېسىش تەر تۆشۈكچىلىرى ئېتىلىپ قالغانلىقتىن ئادەم ئۇخلىغاندا ئېغىر بىر نەرسە بېسىۋېلىپ، سىقىپ، نەپسىنى قىينىلاشتۇرۇپ، ئاۋازى ۋە ھەرىكىتى يوقىلىپ، بۇغۇلۇپ قېلىشقا تاس قالغانلىقىنى سېزىدىغان بىر خىل كېسەللىكتۇر. بۇ ئەھۋال يوقالسا دەرھال ئويغىنىپ كېتىدۇ.

بۇ كېسەللىك قىستالغان مادداردىن بولۇپ، مادداردىن باشقا سەۋەبلەردىن بولمىغاندا، سەرئى ياكى سەكتە ياكى مانيا قاتارلىق ئۇچ كېسەللىكنىڭ بىرىنىڭ مۇقەددىمىسى بولىدۇ.

لېكىن، بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى كۆپىنچە بۇخاراتنى تارقاتقۇچى ئويغاقلىق ھەرىكىتى پەسەيگەن ھالەتتە مېڭىگە بىراقلا ئۆرلەيدىغان قان ياكى بەلغەم ۋە ياكى سەۋدالىق قويۇق مادداللارنىڭ بۇخارىتىدۇر، ھەر خىلىت بىمارنىڭ رەڭگى بىلەن خىيال قىلىنىدۇ. ھەر خىلىتنىڭ ئالامىتى يۇقىرىدا سۆزلەنگەن قانۇنىيەتلەر بىلەن ئوچۇقتۇر.

بەزىدە قارا بېسىش ئۇخلىغاندا باشقا بىراقلا يېتىپ، باشنى سىقىپ، مادداننى قويۇلدۇرۇپ قورۇيدىغان قاتتىق سوغۇقلۇقتىن بولۇپ، شۇ يۇقىرىدا سۆزلەنگەن خىياللار ئۆز ئەينى خىيال قىلىنىدۇ، بۇ كېسەللىك پەقەت مېڭىنىڭ ئۆزىدىكى ئىسسىقلىقتىن ياكى مېڭە مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان مېڭە ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ.

داۋالاش

بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا قان ئېلىنىدۇ ۋە ھەر خىلىتنى چىقىرىدىغان سۇرگە بېرىلىدۇ. ئەگەر خىلىتلار قويۇق ھەم كۆپ بولسا، تۆۋەندىكى سۇرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ نۇسخىسى: خەربەقتىن ئۇچ گىرام، سوقمونىيادىن بىر گىرام، شەھمەنزەلدىن 0.5 گىرام، رۇمبەدىياندىن بىر گىرام ئېلىپ، قۇۋۋەت كۆچلۈك بولسا ئىشلىتىلىدۇ، ئەگەر قۇۋۋەت ئاجىز بولسا، ھەببى لاجۇۋەرد ياكى ھەببى ئىستەمخىقۇن ئەفتىمۇنى ياكى چوڭ نۇسخىلىق ئايارەجلەر، ئايارەج قسائۇل ھىمار، بولۇپمۇ ئايارەج رۇپىس ئىشلىتىلىدۇ، ئاندىن ئومۇمىي داۋالاش قانۇنىدا سۆزلەنگەن نەرسىلەر بىلەن باش كۆچلەندۈرۈلىدۇ. بۇ كېسەللىككە مەنپەئەت قىلىدىغان دورىلارنىڭ بىرى ھەببى پاۋانىيانى ئارقىمۇئارقا ئىچكۈزۈشتۇر.

ئەگەر بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى مېڭىگە يېتىپ، مېڭىدە بۇ خىيالنى قوزغايدىغان سوغۇقلۇق بولسا، ئىسسىقلىق يەتكۈزگۈچى ئىسسىق تەبىئەتلىك قابىز ياغلارنى، قىزارتقۇچى زىماتلارنى ۋە ئۇلارنىڭ باشقىلىرىنى ئىشلىتىش لازىم. بىز يۇقىرىدا يېتەرلىك سۆزلەپ بولغانلىقىمىز ئۈچۈن بۇ ھەقتە ئۇزۇن سۆزلەش زۆرۈر بولمايدۇ.

4 - پەسىل تۇتقاقلىق كېسەللىكى (سەرئى) توغرىسىدا

بۇ كېسەللىك توسالغۇدىن روھىي ئەزالارنى ھېس ۋە ھەرىكەت خىزمەتلىرىدىن، ئۆرە تۇرۇشتىن تولۇق بولمىغان چەكلەشتە چەكلەيدىغان بىر خىل كېسەللىكتۇر. بۇ كېسەللىكنىڭ كۆپىنچىسى مېڭىنىڭ ئالدىنقى قىرىنچىسىغا يېتىپ، تولۇق بولمىغان توسالغۇ پەيدا قىلىدىغان بىرەر ئاپەتتىن يۇز بېرىدىغان تەشەننۇجدىن بولۇپ، ھېس ۋە ھەرىكەت قۇۋۋىتىنىڭ شۇ قىرىنچىغا ۋە ئەزالارغا ئۇزۇلۇپ قالماي تولۇق ئۆتۈشىنى چەكلەيدۇ ھەم ئۆرە تۇرۇشقا قادىر بولۇشنى چەكلەيدۇ. ئادەم قامىتىنى تىكلەپ تۇرۇش مۇمكىن بولمايدۇ، چۈنكى ھەرقانداق تەشەننۇج بىز بايان قىلغىنىمىزدەك ماددا تولۇپ قېلىشتىن ياكى قۇرۇقلۇقتىن ياكى زىيان يەتكۈزگۈچىنىڭ سەۋەبىدىن قورۇلۇشتىن بولىدۇ، شۇنىڭدەك سەرئىمۇ شۇنداق بولىدۇ.

لېكىن سەرئى قۇرۇقلۇقتىن بولمايدۇ، چۈنكى سەرئى تۈيۇقسىز يۇز بېرىدۇ، قۇرۇقلۇقتىن بولغان تەشەننۇج تۈيۇقسىز يۇز بەرمەيدۇ، چۈنكى مېڭىگە تەشەننۇج بولغۇدەك ياكى بەدەن مېڭىدىن بۇرۇن ھالاك بولغۇدەك قۇرۇقلۇق يەتمەيدۇ، شۇڭا بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى بۇخارات ياكى كۆيۈشتۈرگۈچى كەيپىيات ياكى جەۋھىرى ناچار ھۆللۈكتىن ئىبارەت زىيان قىلغۇچى بىرەر نەرسىنىڭ ئىتتىرىشىدىن مېڭىنىڭ يىغىلىشى ياكى مېڭە قېرىنچىلىرىدا ياكى نېرۋىلارنىڭ ئۇنۇش مەركەزلىرىدە تولۇق بولمىغان توسالغۇ پەيدا قىلىدىغان خىلىت بولىدۇ. بەزىدە بۇ كېسەللىك خىلىتتا يۇز بېرىدىغان دولقۇنسىمان ھەرىكەتتىن ياكى ھېس ۋە ھەرىكەت قۇۋۋىتىنى تەبىئىي ئۆتكۈزمەيدىغان ۋە بىرەر نەرسە مەلۇم مىقداردا تولۇق ئۆتمەي، ئەزالار ھېس ۋە ھەرىكەت قۇۋۋىتىنى تامامەن يوقاتمايدىغان توسالغۇدىن يۇز بېرىدىغان كېسەللىكلەردىكى ھەددىدىن زىيادە ھارارەتتىن بولغان قاينىشىن ياكى چوڭ پەيلاسوپ ئەرىستاتالىس سەرئى سەۋەبلىرىنىڭ بىرى دەپ قارايدىغان روھ ئۆتۈش يوللىرىدا توختاپ قالىدىغان قويۇق يەلدىن بولىدۇ. ئەگەر بۇ يەردە توسالغۇ پەيدا قىلىدىغان خىلىت بولسا، مېڭە شۇنىڭ بىلەنمۇ زىيان يەتكۈزگۈچىنىڭ ئىتتىرىشىدىن يىغىلىدۇ، خۇددى ئاشقازاندا ھېچ تۇتۇشتىن ۋە ھۆ بولۇشتىن يۇز بەرگەندەك ۋە يەنە يىغىلىش، سقىلىش ئەزالارنىڭ ئىتتىرىدىغان نەرسىلەرنى ئىتتىرىپ

چىقىرىشدا ئاساس بولغاندا لىكىلداش يۇز بەرگەنگە ئوخشاش. ئەگەر مېڭە يىغىلسا، مېڭە ھەرىكەتلىرى قالايمىقانلىشىدۇ، ئۇنىڭغا ئەگىشىپ يۇز ۋە باشقا ئەزادىكى نېرۋىلار يىغىلىپ، ئۇنىڭ ھەرىكەتلىرى قالايمىقانلىشىدۇ. ئەمما ھوشسىغا كېلىش خىلىتىنىڭ ئىتتىرىلگەنلىكى ياكى يەلنىڭ تارقىغانلىقى ياكى زىيان يەتكۈزگۈچىنىڭ ئىتتىرىلگەنلىكىدىن بولىدۇ. ئەمما سەرئىگە ھەمراھ بولىدىغان ئەزالارغا چۈشىدىغان تەشەننۇجنىڭ سەۋەبى شۇكى، مېڭىنى ئوراپ تۇرىدىغان ماددا ياكى مېڭىگە يېتىدىغان زىيان نېرۋىغمۇ يېتىپ، نېرۋىنىڭ ئەھۋالى مېڭىنىڭ ئەھۋالىغا ئوخشاش بولىدۇ. شۇنداق بولۇشى ئۈچ سەۋەبتىندۇر، بىرى، نېرۋىنىڭ كەڭلىكى كېڭىيىپ، ئۇزۇنلۇقى قىسقىراش ئۈچۈن نېرۋىلارنىڭ مېڭە جەۋھىرىگە ئەگىشىشى؛ يەنە بىرى، نېرۋىلارنىڭ مېڭە زىيانغا ئۇچرىغان نەرسىلەر بىلەن زىيانغا ئۇچرىشى؛ يەنە بىرى، نېرۋىلارنىڭ نېرۋا مەركەزلىرىگە ئىتتىرىلگەن خىلىتلاردىن توشۇپ كېتىشىدۇر. سەرئى تەشەننۇجنىڭ ئورنىدا ئىستىرخانىڭ ئورنىدا تۇرغاندەك تۇرماي، مېڭىنىڭ يىغىلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ۋە نېرۋىلارنى قورۇيدۇ. ئىستىرخا ۋە كېڭىيىشنى كەلتۈرۈپ چىقارمايدۇ. چۈنكى، مېڭە تەشەننۇجىدا ئۆزىدىن نەرسىنى ئىتتىرىشقا ئۇرۇنىدۇ. ئىتتىرىش يىغىلىش ۋە سىقىلىش بىلەن ھاسىل بولىدۇ. ھەرقانداق ماددىلىق تەشەننۇجقا قىزىتما مەنپەئەت قىلىدۇ، سەرئى ماددىلىق تەشەنىۇج بولۇپ، ئۇنىڭدا قىزىتما ۋە ئىششىق كۆرۈلسە مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزىدە قىزىتما ۋە ئىششىق سەرئىنى تارقىتىپ، سەرئىنىڭ ماددىسىنى ئازلىتىدۇ، كۆپىنچە مالىخولىيا سەرئىگە، سەرئى مالىخولىياغا ئۆزگىرىدۇ. بەزى تېۋىپلار سەرئىنىڭ ماددىدىن بولمايدىغانلىرى بار دەيدۇ. ئەگەر بۇ سۆز بىلەن مالىخولىيانىڭ سەۋەبى مېڭىگە زىيان يەتكۈزۈپ، مېڭىدە يۇقىرىدا سۆزلەنگەن يىغىلىشنى پەيدا قىلىدىغان بۇخارات ۋە كەيپىياتنى خالسا، ئۇنىڭ سۆزىنىڭ مەنىسى بار. ئەگەر سەرئىنىڭ سەۋەبى مېڭىدە بولۇپ، سەرئىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ماددىسىز مىزاجنىڭ ئۆزى دېگەنلىكنى خالسا، بۇنىڭ ئاساسى يوقتۇر. چۈنكى شۇ مىزاج مېڭىنىڭ مىزاجى بولسا، سەرئىنىڭ داۋاملىق بولۇشى ۋە دەرھال يوقالمايدىغان نەرسىلەردىن بولۇشى زۆرۈر بولىدۇ. بەلكى سەرئىنىڭ سەۋەبى تۈيۈقسىز بولۇپ، دەرھال يوقىلىدىغان ياكى كۆپ بولۇپ، ئادەمنى ئۆلتۈرىدىغان نەرسىلەردۇر، بۇنىڭ ئوخشىشى مېڭىنىڭ ئۆزىدە ھاسىل بولىدىغان كەيپىيات بولماي، بەلكى مېڭىگە باشقا ئەزادىن شەكسىز يېتىپ كېلىدىغان، يوقىلىدىغان ماددا ۋە كەيپىياتتۇر.

سەرئىدە يۇز بېرىدىغان تەشەننۇج نەپەس بوغۇلۇپ نەپەس ھەرىكىتى قالايمىقانلاشقانلىقتىن يۇز بېرىدۇ، بۇ قالايمىقانلىق تەشەننۇجنىڭ بىئارام قىلغانلىقىدىندۇر. تەشەننۇج سەكتىدە نەپەسنىڭ بوغۇلغانلىقى ۋە قىسلغانلىقىدىن بولىدۇ. سەرئى ئالدى بىلەن مېڭىگە خاس بولغان تەشەننۇجتۇر، تەشەننۇج بولسا مەلۇم بىر ئەزاغا خاس بولغان سەرئىدۇر، خۇددى چۈشكۈرۈش

ھەربكىتى يەڭگىل سەرئى ھەربكىتى ۋە سەرئى چوڭ كۈچلۈك چۈشكۈرۈك بولغىنىدەك. بىراق، قۇۋۋەت كۈچلۈك ماددا ئاجىز بولغانلىقتىن چۈشكۈرۈكىنىڭ ئالدى تەرەپكە ئىتتىرىشى كۆپرەك، سەرئىنىڭ مۇمكىن ۋە ئاسان بولغان قارشى تەرەپكە ئىتتىرىشى كۆپرەك بولىدۇ. يۇقىرىدا ئېيتىلغانلاردىن شۇنى بىلۈۋېلىش لازىمكى، سەرئى مېڭىنىڭ ئۆزىدە بولسا، ئۇنىڭ سەۋەبى شەكسىز ھېس ۋە ھەربكەت يوللىرىنى توسۇپ قويىدىغان يەنى پەيدا قىلىدىغان ياكى مېڭىنىڭ ئالدى ئىككى قېرىنچىسىنى قىسمەن توشقۇزۇپ قويىدىغان ماددىدۇر. بۇ ماددا غالىب كەلگەن كۆپ قان ياكى بەلغەم ياكى سەۋدا ياكى سەپرادۇر. سەپرادىن ئىنتايىن ئاز بولىدۇ، ئۇنىڭدىن قالسا باشقا ماددا قوشۇلمىغان قاندىن ئاز بولىدۇ. ئەمما سەۋدا ۋە بەلغەم مىزاجىغا ئوخشىشپ كېتىدىغان قان سەرئىگە كۆپ سەۋەب بولىدۇ، لېكىن كۆپىنچە سەۋەب يالغۇز ھۆللۈكتۇر ياكى سەۋداغا مايىل ھۆللۈكتۇر. چۈنكى، سەرئىنىڭ كۆپرەكى بەلغەمدىن يۇز بېرىدۇ. بۇقرات مۇنداق دەيدۇ: سەرئى بولغان قويلارنىڭ كۆپىنچىسىنىڭ مېڭىسىنى يارغاندا، مېڭىسىدە ناچار، سېسىق پۇرايدىغان ھۆللۈكلەر تېپىلىدۇ. سەرئىنىڭ مېڭىدىكى ھەزىم ئاجىزلىقىغا تايىنىدىغان ھەرقانداق سەۋەبى مېڭىگە بېرىپ تاقىلىدۇ.

مېڭىنىڭ جەۋھىرىدە ۋە مېڭە قېتىقىدا بولۇشتىن (بۇ ناچارراقتۇر) ياكى مېڭىنىڭ پەردىلىرىدە بولۇشتىن (بۇ يەڭگىلرەكتۇر) خالىي بولمايدۇ. گەرچە بەلغەمدىن بولغان سەرئى كۆپرەك يۇز بەرسىمۇ، سەۋدادىن بولغان كۈچلۈك سەرئى ناچارراقتۇر. چۈنكى، سەۋدادىن بولغان سەرئى روھنىڭ ئۆتۈش يوللىرىنى بەكرەك توسىدۇ. بەزى تېۋىپلارنىڭ كۆزقارىشىدا مەخسۇس ئۇمۇسسىبيان دەپ ئاتىلىدىغان سەرئىئىنتايىن ھالاك قىلىدۇ. ئەگەر سەرئى ئارقىمۇئارقا تۇتسا ئۆلتۈرىدۇ.

باشقا بىر ئەزادىكى سەۋەبتىن بولىدىغان سەرئىدە شۇ ئەزادىن بۇخاراتلار ۋە مقدارى بىلەن زىيان يەتكۈزىدىغان يەللەر مېڭىگە ئۆرلەيدۇ، ھەتتا ئۆرلەش يولىدا توپلىشىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئۆزىنىڭ قىيامى بىلەن ياكى ماددىدىن پەيدا بولغان يەل بىلەن تەسىر كۆرسىتىدىغان قىياملىق ماددا يىغىلىدۇ ياكى مېڭىگە بۇخارات ياكى مقدارى بىلەن ئەمەس، بەلكى كەيپىياتى يەنى مۇزلىتىشى ياكى كۆيدۈرۈشى بىلەن زىيان يەتكۈزىدىغان يەل ۋە ياكى زەھەرلىكلىكى بىلەن ۋە جەۋھىرىنىڭ ناچارلىقى بىلەن زىيان يەتكۈزىدىغان يەل ئۆرلەيدۇ ياكى مېڭىگە پەقەت ماددىسىز كەيپىيات ئۆرلەيدۇ ياكى مېڭىگە ئىككى يولدىن زىيان يەتكۈزىدىغان نەرسە ئۆرلەيدۇ. ئەمما ئۇنىڭدىن مېڭىگە بۇخاراتلار ئۆرلەپ، كۆپلۈكى بىلەن سەرئى پەيدا قىلىدىغان ئەزا ئومۇمىي بەدەن ياكى ئاشقازان ياكى تال ياكى قورساق پەردىسىدۇر. بۇ بۇخارات ئۆرلەش باشقا ئەزالاردىمۇ يۇز بېرىدۇ.

ئەمما، جەۋھىرى ۋە كەيپىياتى ناچار بۇخارات بىلەن زىيان يەتكۈزگۈچى ئەزا ئۇ يەنىلا ئومۇمىي بەدەندۇر، ھەتتا قول ۋە پۇت بارمقىدۇر. بۇ بۇخاراتنىڭ سەۋەبى توسالغۇ يۇز بەرگەن ماددا ئۆتۈش يولىدا قان ياكى خىلتىنىڭ توختاپ قېلىشىدۇر. ئاندىن قان ياكى خىلتتىن توختاپ قېلىپ، ئۇنىڭدىن تەبئىي ھارارەت ئۆزۈلۈپ، ئاندىن قان شۇ ئورۇندا ئۆلىدۇ ۋە ئوفۇنەتلىنىپ ناچار كەيپىياتقا ئۆزگىرىدۇ ۋە بۇ ناچار كەيپىياتتىن دەسلەپتە دەۋرىيلىك ھالەتتە بۇخاراتلىق ماددا ياكى زەھەرلىك كەيپىيات قوزغىلىدۇ ياكى بۇنىڭغا بەزى زەھەرلەر چۈشكەن بولىدۇ، بۇ كەيپىيات نېرۋىغا خۇددى چايان چېقىۋېلىش تەسىر كۆرسەتكەندەك تەسىر كۆرسىتىدۇ، شۇنىڭ بىلەن زەھىرى نېرۋىلارنىڭ ۋاستىسى بىلەن مېڭىگە ئىتتىرىلىپ مېڭىگە زىيان يەتكۈزىدۇ، بۇنىڭدىن مېڭە يىغىلىپ تەشەننۇج بولۇپ، ھەرىكەتلىرى قالايمىقانلىشىدۇ، خۇددى قورساق ئاچ ۋاقتىتا ۋە ئاشقازانىنىڭ كىرىش ئېغىزىنىڭ سېزىمى كۈچىيىپ كەتكەندە ئېچىشتۇرۇش خۇسۇسىيىتى بار نەرسىلەرنى يېگەندە ھېچ تۇتۇش يۇز بەرگىنىگە ئوخشاش. ھېچ تۇتۇش تەشەننۇجنىڭ بىر تۈرىدۇر، ئەگەر مېڭىدە مۇشۇنداق سەۋەبلەردىن تەشەننۇج ۋە قورۇلۇش يۇز بەرسە، بۇ ۋاقىتتا مېڭىگە ئەگىشىپ بارلىق نېرۋىلار قورۇلىدۇ ۋە تەشەننۇج بولىدۇ. جالىنۇس ئۆزىدىن شۇنداق ھېكايە قىلىدۇكى، جالىنۇس مەجۇنى پەلاپىلى يەپ ئارقىسىدىن شاراب ئىچكەندە، دورىنىڭ ئۆتكۈرلۈكى ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا زىيان قىلغانلىقتىن ئۇنىڭغا ھېچ تۇتۇش يەتتى، بىز جالىنۇسنىڭ باشقىسىدا شۇنىڭغا يېقىن بىر ئەھۋالنى كۆردۇق.

جالىنۇس ۋە باشقا تېۋىپلار ھېكايە قىلغان، بىزمۇ كۆرگەن نەرسە شۇكى، كۆپىنچە سەرئى بولغان كىشى پۇتىنىڭ چوڭ بارمقىدىن سوغۇق يەلدەك بىر نەرسىنىڭ ئۆرلىگەنلىكىنى ۋە ئۇ نەرسىنىڭ مېڭە تەرەپكە يۇزلىنىۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىدىكەن، بۇ نەرسە يۇرىكى ۋە مېڭىسىگە يەتسە سەرئى بولىدىكەن.

جالىنۇس دەيدۇ: كېسەللىك تۇتۇشتىن ئىلگىرى بىمارنىڭ پۇتى مەزمۇت باغلانسا كېسەللىك تۇتمايدۇ ياكى يېنىك تۇتىدۇ. بىز بۇ ھەقتە ئاجايىپ ئىشلارنى كۆردۇق. بەزى بىمارلارنىڭ بۇخارات ئۆرلىگەن تەرەپنىڭ باش بارمقىغا، بەزىلىرىنىڭ باشقا بارمقىغا داغ قويۇپ ساقايغان.

قۇرت سەۋەبىدىن ياكى قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە سەۋەبىدىن يۇز بېرىدىغان سەرئى مۇشۇ قاتارىدىندۇر. ھوشسىزلىنىش بىلەن مۇرەككەپ بولغان بىرخىل سەرئى بولۇپ، ئۇ سەرئى بولسىمۇ، ئۇنى تېۋىپلار سەرئى بايانىدىن چىقىرىۋېتىشكە تاس قالدى. سەرئىنىڭ مۇشۇ قاتارىدىن بولغان بىر تۈرى بولۇپ، ئۇ ئىختىناقى رەھمى، يەنى بالىياتقۇ بوينى بوغۇلۇش دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئايالىنىڭ ھەيزى ۋاقتىسىز توسۇلۇپ توختاپ قالغاندا ياكى جىما قىلماسلىقتىن مەنىسى

توسۇلۇپ، شۇ مەنىي ئايالنىڭ بالياتقۇسدا زەھەرلىك كەيپىياتقا ئۆزگىرىپ دەۋرلىك ياكى دەۋرسىز ھەربىكەت قىلىپ، بۇخارات پەيدا قىلغاندا، ئۇنىڭ بۇخارىتى يۈرەك ۋە مېڭىگە ئۆرلەپ، ئايال سەرئى بولىدۇ. شۇنداقلا بەزىدە ئەرلەردە مەنىي قاچىلىرىدا كۆپلەپ مەنىي يىغىلىپ، سوۋۇپ، مەنىي زەھەرلىك كەيپىياتقا ئۆزگىرىپ، شۇنداق سەرئىگە ئوخشاش ئەھۋال يۈز بېرىدۇ.

ھامىلدار ئاياللاردىمۇ سەرئى يۈز بېرىدۇ، ئەگەر تۇغما ۋە ھەيزىلىك ناچار ماددىلىرى تازىلانسا سەرئى يوقىلىدۇ. بىزگە ئومۇرتقىدىن باشلىنىدىغان سەرئى ۋە تاغاق سۆڭەك ۋە ئۇنىڭ باشقىسىدىن باشلىنىدىغان سەرئى ھېكايە قىلىندى. ئەمما سەرئى ئاشقازاندىن، قورساق پەردىسىدىن ۋە تومۇرلاردا توسالغۇلارنى پەيدا قىلىدىغان تاماق سىڭمەسلىك سەۋەبىدىن بولۇپ، تومۇرلار ياخشى ئوزۇقلۇقلارنى قوبۇل قىلماي، تومۇرلاردا خىلىت بۇزۇلىدۇ ياكى تومۇرلاردا توسالغۇ سەۋەبىدىن ياخشى غىزا بوغۇلغان ھالەتتە قېلىپ بۇزۇلىدۇ. كۆپىنچە بۇ بۇزۇلغان خىلىت بۇزۇق ھالەتتە ئاشقازانغا قايتىپ، ياخشى كەيمۇسلۇق غىزانى بۇزىدۇ، كۆپىنچە شۇنىڭ سەۋەبىدىن ھەزىم بولمىغان تاماقنى قەي قىلىش يۈز بېرىدۇ. ھەرقانداق ھالەتتە سەرئى مېڭىنىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن بولسۇن ياكى شېرىكچىلىكسىز بولسۇن سەرئىنىڭ يېقىن باشلىنىش ئورنى مېڭە ياكى مېڭىنىڭ ئالدى قېرىنچىسى ۋە ئۇنىڭ بىلەن بىرگە مېڭىنىڭ باشقا قېرىنچىلىرىدۇر. چۈنكى، گەرچە باشقا سەزگۈ ئەزالار ۋە ھەربىكەتلەندۈرگۈچى ئەزالار ئاپەتلىنىشتە شېرىك بولسىمۇ، قاتارغا ئالغۇدەك ئاپەت كۆز ۋە قۇلاق سېزىمىدا، يۈز، قاپاق مۇسكۇللىرىنىڭ ھەربىكەتلىرىدە بولىدۇ. ئەگەر ئاپەتلىنىشتە باشقا قېرىنچىلار ئالدىنقى قېرىنچىلارغا شېرىكلەشمىگەن بولسا، ئەقىل يوقالمىغان بولاتتى ۋە نەپەسلىنىشكە زىيان يەتمىگەن بولاتتى. كۆپىنچە سەرئىدىن بۇرۇن تەشەننۇج بولۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن سەرئى بولىدۇ، چۈنكى تەشەننۇج مۇستەھكەم ئورۇنلاشسا سەرئى بولىدۇ. ئەگەر زىيان يەتكۈزگۈچى سەۋەب ئىتتىرىلسە ياكى يەل تارقىسا، ھېس ۋە ھەربىكەت خىزمەتلىرى ئەسلىگە كېلىدۇ. بەزىدە ئىتتىرىلگەن خىلىت بۇرۇن تۆشۈكى ۋە گالدا ئېنىق كۆرۈنىدۇ.

كۆپىنچە سەرئى سېزىلمىغان تەشەننۇجسىز بولىدۇ. چۈنكى سەرئىنى پەيدا قىلغۇچى ماددا سۇيۇق بولۇپ، قاتتىق ناچارلىقى بىلەن ئەمەس، توشۇپ قېلىشى بىلەن سەرئىنى پەيدا قىلىدۇ. كىچىك بالىلارغا سەرئى كۆپىنچە ئۇلارنىڭ ھۆللۈكى سەۋەبىدىن يېتىدۇ. بەزىدە بالىدا تۇغۇلغان دەسلەپكى مەزگىلدە سەرئى كۆرۈلىدۇ. بەزىدە ئۆسۈپ يېتىلگەندىن كېيىن سەرئى بولىدۇ. ئەگەر بۇلارغا توغرا تەدبىر قوللىنىلسا سەرئى يوقىلىدۇ. ئەگەر توغرا تەدبىر قىلىنمىسا قېپقالىدۇ. سەرئىنى بالىلاردىن ئۇلار ئۆسۈپ يېتىلىشتىن بۇرۇن يوقىتىشقا تىرىشىش لازىم.

باش ئەتراپىدا يارا ۋە ئىششىقلار يۈز بېرىدىغان ۋە بۇرنىدىن سۇيۇقلۇق ئېقىپ تۇرىدىغان بالىلار سەرئى بولۇشقا ئەڭ يېراقتۇر. مېڭىدە ئەسلىي يارىتىلىشتا چىقىپ كېتىشكە تېگىشلىك ھۆججۈك بولۇپ، بۇ ھۆججۈك بەزىدە بالىياتقۇدىكى ۋاقىتتا، بەزىدە تۇغۇلغاندىن كېيىن چىقىپ كېتىدۇ. ئەگەر بۇ ھۆججۈك چىقىپ كەتمىسە، چوقۇم سەرئى بولىدۇ. كىچىك بالىلارغا يېتىدىغان سەرئىنىڭ كۆپىنچىسىنى داۋالاش يېنىك بولىدۇ، ئەگەر نامۇۋاپىق تەدبىر قىلىنمىسا ۋە داۋالىماي قويۇپ قويۇلسا، بالاغەتكە يېتىش بىلەن يوقىلىدۇ.

سەرئى بەزىدە ياشلارغا يېتىدۇ، ئەگەر 25 ياشتىن كېيىن مېڭىدىكى بىرەر كېسەللىكتىن، بولۇپمۇ مېڭە جەۋھىرىدىكى بىرەر كېسەللىكتىن سەرئى كۆپ يۈز بەرسە، داۋاملىق تۇتىدۇ ۋە يوقالمايدۇ. بۇلاردا داۋالاشنىڭ ئەڭ يۇقىرى پەللىسى سەرئىنىڭ زىيىنىنى يەڭگىللىتىش ۋە تۇتۇشىنى كېچىكتۈرۈشتۇر. بۇقرات بۇ ياشتىكىلەردە كۆرۈلگەن سەرئى ئۆلگۈچە قېپقالىدۇ، دېدى. ئەمما، ياشانغانلاردا توسالغۇدىن بولىدىغان سەرئى ئىنتايىن ئاز كۆرۈلىدۇ.

بەزىدە سەرئىنى قوزغىغۇچى سەۋەبلەرگە ئاشخانىدا ۋە شارابخانىدا غىزالىنىش، تاماق سىڭمەسلىك، قۇياشنىڭ نۇرىغا كۆپ قاقلىنىشقا ئوخشاش ماددىنى باشقا تارتىدىغان سىرتقى سەۋەبلەر يارىدەم بېرىدۇ. بۇنداق بولۇشى ماددىلارنىڭ بەدەننىڭ ئىككى تەرىپىگە تارقىشىنى چەكلەپ، ئۇنى ئۇستى تەرەپكە ھەرىكەتلەندۈرگەنلىكتىندۇر. كۆپ جىما قىلىش سەرئىنىڭ سەۋەبلىرىدىندۇر، سەرئىنىڭ سەۋەبلىرىدىن بىرى راھەت - پاراغەتتە تۇرمۇش كەچۈرۈش، ھەرىكەت قىلماسلىق. ئاز چېنىقىشتۇر ۋە ئۇ سەرئىنىڭ سەۋەبلىرىنىڭ بىرى قورساق توق ھالەتتە چېنىقىش، بۇنىڭدا خىلتىلار تولۇق بولمىغان تارقاشقا ھەرىكەتلىنىپ، مېڭە بوشلۇقلىرىنى توشقۇزۇۋېتىدۇ. سەرئىنىڭ سەۋەبلىرىنىڭ بىرى قورقۇنچ، تۇيۇقسىز يۈز بېرىدىغان قاتتىق ئاۋاز ۋە كۈچلۈك ۋاراقراشتىن ئىبارەت يۈرەكنى ئاجىزلاشتۇرىدىغان نەرسىدۇر ۋە ئۇ سەرئىنىڭ سەۋەبلىرىدىن بىرى ئاشقازانىنى ئاجىز كىشىنىڭ روزا تۇتۇشىدۇر. خالىس شاراب ئىچىشمۇ ئاشقازانغا زىيان قىلغانلىقتىن سەرئىنىڭ سەۋەبى بولىدۇ. بۇلار يېقىن سەۋەبلەرگە سەۋەب بولىدىغان يېراق سەۋەبلەردۇر. بىز بۇ سەۋەبلەرنى ئايرىم بابتا سۆزلەيمىز.

بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، سەرئى بىمارلىرى ئۆچكىنىڭ تېرىسىنى سويغان پېتى يېپىنىپ، سۇ ئىچىشكە باشلىسا، سەرئى قوزغىلىدۇ، شۇنداقلا ئۆچكىنىڭ مۈڭگۈزى، مۇرمەككى، تاغ پىننىسى قاتارلىقلار بىلەن ئىسلىسىمۇ سەرئى قوزغىلىدۇ. سەرئى كۆپىنچە قېرىتما بىلەن يوقىلىدۇ، بولۇپمۇ ئۇزۇن داۋاملاشقان قېرىتما بىلەن ۋە تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان قېرىتما بەك ئۇزاق داۋاملاشقانلىقى ۋە سۇدا ماددىنى تارقىغىچە پىشۇرغانلىقى ئۈچۈن بۇنىڭ بىلەن تارقايدۇ ۋە كۈچلۈك تىترەش بىلەنمۇ تارقايدۇ. چۈنكى، تىترەش مېڭىگە كىرىۋالغان ئېشىندىلارنى قوزغايدۇ

ۋە تىترەشتىن كېيىن تەرلەش ماددىنى سىلكىيدۇ. خۇددى سەكتە پالەچلىنىپ تارقىغاندەك سەرئىنىڭ كۆپىنچىسىمۇ پالەچلەنگەندىن كېيىن تارقايدۇ.

بەزى تېۋىپلار دېدىكى، بەلغەمدىن بولغان سەرئىگە تىترەش ۋە بىئارام بولۇش قوشۇلۇپ كېلىدۇ، چۈنكى بەلغەم ماددىنىڭ ئۆتۈش يوللىرىنى تولۇق توسقۇدەك قويۇق بولمايدۇ. ئەمما سەۋدادىن بولغان سەرئى تولۇق توسۇپ، ئۇنىڭدىن ئازراق بىئاراملىق يۈز بېرىدۇ.

بەزى تېۋىپلار دېدىكى، بىئاراملىق كۆپ بولىدىغان سەرئىنىڭ سەۋەبى مىقدارى ئاز ۋە ماددىنىڭ ئۆتۈش يوللىرىغا ئۆتۈشى ئاز بولغان خىلىت بولۇشى لايىق. شۇڭا، ئىش ئەكسىچە بولدى.

يۇقىرىقى ئىككى خىل قاراشنىڭ ھېچقايسىسىغا كەسكىنلىك بىلەن ھۆكۈم قىلغىلى بولمايدۇ. رۇپس دېدىكى، ئەگەر سەرئى بىمارلىرىنىڭ باش ئەتراپىدا بەرەس ئاشكارا بولسا، بۇ، سەرئى ماددىسىنىڭ تارقىغانلىقىغا ۋە كېسەلنىڭ ساقايغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ، كۆپىنچە سەرئى پالەچ ۋە مالىخولىيا بولۇپ تارقايدۇ.

سەرئىگە ئاسان گىرىپتار بولغۇچىلار

بۇۋاقلار ۋە كىچىك بالىلارغا ئوخشاش ياش سەۋەبىدىن ھۆل مىزاج بولغانلاردا، تاماق سىڭمەيدىغان كىشىلەرگە ئوخشاش تەدبىر سەۋەبىدىن ھۆل مىزاج بولغانلاردا ۋە جەنۇب شامىلى چىقىدىغان رايونلاردا ياشايدىغانلاردا سەرئى يۈز بېرىدۇ. چۈنكى، جەنۇب شامىلى باشنى ھۆللۈككە توشقۇزۇۋېتىدۇ. ئايالىلاردا، كىچىك بالىلاردا، قېنى ئاز، تومۇرى تار كىشىلەرنىڭ ھەممىسىدە سەرئى ئاز يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى

تېۋىپلار دەيدۇكى، ھەر خىل سەرئى بولغانلارنىڭ كۆپىنچىسىگە ئورتاق بولغان ئالامەتلەر، تىللىرى سېرىق بولۇش، تىل ئاستىدىكى تومۇر كۆك بولۇشتۇر. كۆپىنچە سەرئىدىن بۇرۇن بەدەن ئۆز مىزاجىدىن ئۆزگىرىدۇ، بېشى ئېغىر بولىدۇ، بولۇپمۇ ئاچچىقلانسا ياكى قورسىقى كۆپسە ۋە سەرئى يۈز بېرىشتىن ئىلگىرى تىلنىڭ ھەرىكىتى ئاجىزلاش، قالايمىقان چۈشلەرنى كۆرۈش، ئۇنتۇغاقلىق ياكى چۆچۈش، قورقۇش، ئۆز - ئۆزىگە سۆزلەش، كۆكرىكى سىقىلىش، ئاچچىقى يامان بولۇش قاتارلىقلار كۆرۈلىدۇ. سەرئىنىڭ تۈرلىرىنىڭ ھەممىسى داۋالاشنى قوبۇل قىلمايدۇ. سەرئىنىڭ زىيان يەتكۈزىدىغىنى سەرئى يۈز بېرىشتىن بۇرۇن قاتتىق تىترەش، كۆپ ھەم كۈچلۈك بىئارام بولۇش، ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇزۇن ۋاقىت قاتتىق جىم بولۇپ قېلىش، كېسەللىك كۈچىيىش ۋە نەپەسلىنىش زىيانغا ئۇچراش قاتارلىقلار بولىدىغىنىدۇر. بۇ ئەھۋاللارنىڭ ئىلگىرى بولۇشى ماددىنىڭ كۆپلۈكى ۋە قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقىغا دالالەت قىلىدۇ.

كېسەللىكنىڭ باشتا ياكى باشقا ئەزالاردا ئىكەنلىكىنى بىلمەكچى بولغانـدا، باش داۋاملىـق ئېغىـر بولۇش، باش قېيىش ۋە كۆز ئالدى قاراڭغۇلىشىش، تىل ۋە سەزگۈلىرى ئېغىرلاش، ھەرىكىتـى قالايمقان بولۇش، چىرايى سېرىق بولـۇش قاتارلـىق ئەھۋاللارنـىڭ بار - يوقـلۇقىغا قارىلىـدۇ. ئەگەر بۇ ئەھۋاللار ئەقىل ئېلىشىش، ئۇنتۇغاقلىق ياكى گالۋاڭلىق ياكى ھاماقەتلىك قـاتارلىقلار بىلەن بىرگە بـولسا ۋە قورسـاق ئاچقان ۋاقـتتا سـەزگى يېنـكلىـمسە، كـېسەللـىكنىڭ مېڭـدە ئىكـەنلىكـىگە ھۆكـۈم قىلىـنىدۇ. بەزىـدە سەزگى تازىـلىغۇچى دورىلار بىـلـەن چوڭ تەرەتـنى يۇمشاتـقانلىـقتىن پـەيدا بولـىـدۇ. ئەگەر نـېـرۋىلىـق ئـەزالاردا، تال ۋە جـىگـەردە، مۇچـىلـەر ۋە بوغۇملارنىڭ بىرەرسىدە بىرەر ئاپەت بـولمىسا، بىمار بـېشى ۋە مېڭسىـگە بىرەر ئـورۇندىن بىـر نەرسىنىڭ ئۆرلەۋاتقانلىقىنى ھېس قىلمىسا، نەزەردە ئاپەتىنىڭ مېڭىدە ئىكەنـلىكى تـوغرا بولـىـدۇ. سەزگىنىڭ ئالامتى شۇكى، كېسەللىك ئالامەتلىرى يېنىكرەك بولىدۇ، بىمار تېز ھوشىغا كېلىپـلا خـجىل بـولىدۇ. بـىمار چۈشكـۈرتكۈچى دورىـلار، پۈرىتـىلمىلار ۋە گـالغا كـىرگـۈزۈپ قەيـنى قوزغىتىدىغان نەرسىلەر بىلەن قەي قىلسۇن ياكى قىلمىسۇن تېز ھوشىغا كېلىدۇ.

تەستە سـاقىيـىدىغان سەزگىنىڭ ئـالامتى نـەپەس قىيـىنلـىشىش، ئۇزاق بـىئارام بولـۇش، ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇزاق ۋاقىت ھوشىدىن كېتىش، پۈرىتىلما ۋە چۈشكۈرتكۈچى دورىلار بىلـەن ئاسان ھوشىغا كەلمەسلىك قاتارلىقلاردۇر. بۇنىڭدىن يېنـكرەك بولـىدىغـنى بىئـارامىلىق ئـۇزاق بولۇپ، ھوشسىزلىنىش ئۇزاق بولمايدىغان ياكى ھوشـسىزلـىنىش ئۇزاق بـولۇپ، بىئـارامىلىق ئـاز بولىدىغىنىدۇر.

بەلغەم سەۋەبـىدىن بولغـان سەزگىنـىڭ ئالامـتى شۇكى، بـىمارنـىڭ تۈكۈرۈكى ئـىسسـىق، كۆپۈكلۈك، قويۇق كۆپ بولىدۇ. سۈيدۈكىدە ئېرىگەن شېشىگە ئوخـشاش بىر نـەرسە بولـىدۇ، بىمارىدا قورقۇش، چۆچۈش، ھۇرۇنلۇق، ئېغىرلىق، ئۇنتۇغاقلىق قاتارلىقلار كۆپ بولىدۇ. بەزىـدە قەيدىن، كۆپۈكنىڭ رەڭگى ۋە قانىنىڭ رەڭگىدىنمۇ كېسەللىكنى بىلگىلى بولىدۇ. بەزىدە بىمارنىڭ يېشى، يۇرتى، غىزا ۋە تەدبىرلەردىن ئىبارەت ئۆتمۈش سەۋەبـلەردىن ۋە ھەرىـكەت قىلـماسلىـق، ئارام ئېلىش، چىراي ۋە كۆزىنىڭ رەڭگى دالالەت قىلـىدىغان نـەرسىلەردىـن، ئۇنىڭـدىن باشقا داۋالاش قانۇنىيىتىدا سۆزلەنگەن نەرسىلەردىن كېسەللىك تونۇلىدۇ. ئەگەر شۇنىڭ بىلەن بىرگە بەلغەم پىشمىغان سوغۇق بولسا، ئۇنتۇغاقلىق، گالۋاڭلىق، باش ئېغىرلىق، بەدەن ئېغىرلىق، ئېغىـر ئۇيقۇ كېسىلى كۆپرەك بولىدۇ. سەزگى بەك بوشتىدىغان ۋە ئاجىزلىتىدىغان بولۇپ، بۇ تۈردىكى سەزگى ئىنتايىن ناچارىدۇر.

شـورلۇق بەلغـەمدىن بولـغان سەزگىـدە ئېغـىر ئۇيقۇ ئـازراق، مېڭـىنىڭ سوۋۇپ كـېتىـشى يېنىكرەك، ھەرىكەتلىرى ساغلامراق بولىدۇ. ئەمما سەۋدا سەۋەبىدىن بولغان سەزگىنىڭ ئالامتى

سەۋدا قەي قىلىشتۇر. سەۋدا قارا قانغا ئوخشاش ياكى ئۆتكۈر كۆيگەن قانغا ئوخشاش ياكى يەرگە چۈشسە يەر قاينايدىغان چۈچۈمەل بولىدۇ. بىمارنىڭ تەبئىتى ئەقىل ئېلىشىش كېسەللىكى ۋە مالىخوليانىڭ ئەھۋالىغا مايىل بولىدۇ. ھوشىغا كەلگەندە ئەقلى ئوچۇق بولمايدۇ، سەۋداغا يەنە بىمارنىڭ چىرايى ۋە كۆزىنىڭ رەڭگى، بۇرۇن ۋە تىلىنىڭ قۇرۇق بولۇشى، سەۋدا پەيدا قىلغۇچى تەدبىرلەرنىڭ قىلىنىشى قاتارلىقلاردىنمۇ دەلىل ئىزدىلىدۇ. ئەگەر سەۋدا تەبئىي قانۇنىڭ چۆكمىسى بولسا، سەرئى ئىستىرخا بىلەن، ئاز سۆزلەش بىلەن ۋە جىمغۇرلۇق بىلەن بىرگە بولىدۇ، بۇ خىل بىمار پىكىرلىك، جىمغۇر ۋە ئېغىر - بېسىق بولۇپ قالىدۇ.

ئەگەر سەۋدا كۆيگەن سەپرا تۇرىدىن بولسا، بۇ كىشىنىڭ ئەقلى ساراڭنىڭ ئەقلىدەك ئېلىشىپ قالىدۇ، كۆپ سۆزلەش ۋە ۋارقىراش بىلەن بولىدۇ. بۇ كىشىنىڭ سەرئىسى قالايمىقان ۋە يوقلىشى يەڭگىل بولىدۇ، بەزىدە قىزىتما بىلەن بىرگە بولىدۇ، بولۇپمۇ سەرئىنى كەلتۈرۈپ چىقارغان سەۋدا سۇيۇق بولسا.

ئەگەر سەرئى قانۇنىڭ كۆيۈشىدىن بولغان سەۋدادىن بولسا، بىمارنىڭ ئەھۋالى كۈلۈش بىلەن بىرگە بولىدۇ. قەيىدىن سەۋدانىڭ جەۋھىرىنى بىلگىلى بولىدۇ، ئەگەر قەي قانۇنىڭ ئېغىرلىقىغا ئوخشىسا، ئۇ سەۋدا تەبئىي سەۋدادۇر. قارا قەي قىلىش ئەھۋالىغا قاراپ، شۇنداقلا سەۋدانىڭ قەيىدىن كەلگەن جەۋھىرىگە قاراپمۇ بىلگىلى بولىدۇ. قەي بىلەن كەلگەن سەۋدانىڭ جەۋھىرى قانۇنىڭ چۆكمىسىگە ئوخشاش بولسا، بۇ تەبئىي، ئەگەر خورما شىرنىسى ئېغىرلىقىغا ئوخشاش بولسا، بۇ سەۋدا كۆيگەن سەۋدادۇر. ئەگەر قەي يېرىك بولسا، گالىنى يىرىكلەشتۈرىدىغان ۋە بەك قۇرۇق سوغۇقلۇققا دالالەت قىلىدىغان قىرتاق سەۋدادۇر. ئەگەر يەرگە چۈشسە يەر قاينايدىغان چۈچۈمەل، سۇيۇق، كۆپۈكلۈك بولسا ياكى قويۇق، كۆپۈكسىز بولسا، ئۇ چۈچۈمەل سەۋدادۇر.

قان سەۋەبىدىن بولغان سەرئىنىڭ ئالامىتىدە بىز دەيمىزكى، ئەگەر قان مىقدارى بىلەن ئەمەس، بەلكى قاينىشى ۋە ھەرىكەت قىلىشى بىلەن سەرئىنى پەيدا قىلغان بولسا، بۇنىڭدا بىمارنىڭ رەڭگى ۋە بويۇن تومۇرلىرىدا قانىنىڭ كۆپ تەسىرى كۆرۈلمەيدۇ ۋە سەرئى قوزغىلىشتىن بۇرۇن بوغۇلۇپ قىلىش ئەھۋالى كۆرۈلمەيدۇ. لېكىن بەدەن ئېغىرلاش، گالۋاڭلىق، بوشاش، تۆكۈرۈك ۋە پوتلىسى كۆپ بولۇش قاتارلىقلار بەلغەمدىن كۆرۈلگەندەك كۆرۈلىدۇ. لېكىن بىمارنىڭ كۆزىدە ھارارەت ۋە قىزىللىق، بېشىدا قاندىن بولغان بۇخارات بولىدۇ. ئەگەر قان مىقدارى بىلەن سەرئىنى پەيدا قىلسا، يۈقىرىدىكى ئالامەتلەر بىلەن بويۇن كۆك قان تومۇرلىرى كۆپۈش، ئىلگىرى بوغۇلۇپ قېلىشقا ئوخشاش بىر ھالەت بولۇش قاتارلىقلار بولىدۇ.

سەپرالىق ماددا سەۋەبىدىن بولغان سەرئىنىڭ ئالامتى (بۇ ئاز كۆرۈلىدۇ) شۇكى، بىر نەرسىنىڭ زىيان قىلىشى ۋە بىئارام بولۇشى ئېغىرراق، تەشەننۇج ئازراق، سەرئىنىڭ تۇتۇش مۇددىتى قىسقراق بولىدۇ. لېكىن ھەرىكەتلەر بۇنىڭدا بەك قالايمىقان بولىدۇ. سەپرالىق ماددىدىن بولغانلىقىغا قەي قىلىش، كۆيۈشۈش، ئېغىر ئەقىل ئېلىشىش، چىرايى ۋە كۆزى سېرىق بولۇش قاتارلىقلار دالالەت قىلىدۇ.

سەۋەبى ئاشقازاندىن بولغان سەرئىنىڭ ئالامتى ئاشقازان كىرىش ئېغىزى لىكىلداشتۇر، بولۇپمۇ غىزا كېچىككەندە ۋە سەرئى بولغاندا، قول - پۇت تىترەش، پۇتۇن بەدەن تىترەش ۋە ھەرىكەت قىلىش، ۋارقىراش، بولۇپمۇ تۇتۇشنىڭ دەسلىپىدە بۇ كېسەلدە ئىچ سۇرۇش، سۈيدۈك مېڭىپ كېتىش، مەنىي كۆپ چىقىش، زەكەر قايىم بولماستىن ياكى شەھۋەت بولماستىن، كېسەللىك سەۋەبىدىن مەنىي ئېقىش، يۇرەك رېتمسىزلىنىش، قاتتىق باش ئاغرىش، سەرئى يەڭگىل بولۇپ ياكى قەي قىلدۇرۇش بىلەن سەرئى يوقلىش قاتارلىقلار ۋە ئاشقازانىنىڭ بۇزۇقلۇقىغا دالالەت قىلىدىغان ئەھۋاللار ۋە ئاشقازاندا ماددا بولۇش ياكى ئاشقازانىنىڭ ماددىدىن پاك بولۇش ئېتىبارى بىلەن سەرئىنىڭ كۆچىيىشى ۋە يېنىكلىشى قاتارلىق ئەھۋاللار بولىدۇ. بەزىدە سەرئى ئارقىمۇئارقا تۇتۇش بىلەن ئۆلتۈرىدۇ.

ئاشقازاندا كۆپلۈكى ۋە بۇخارىتىنىڭ كۆپلۈكى بىلەن تەسىر قىلىدىغان خىلىت كۆپىنچە بەلغەم خىلىتىدۇر. بەزىدە بەلغەم خىلىتىغا باشقا خىلىتلار ئارىلىشىپ كېلىدۇ. ئۇنىڭ ئالامتى شۇكى، سەرئى قورساق تويغان ۋاقىتتا ۋە ھەزىم بۇزۇلغاندا قوزغىلىدۇ، قورساق ئاچقاندا ۋە تەبىئەتنىڭ يېمەكلىكنى سۈرۈشى كۈچلۈك بولغاندا يېنىكلەيدۇ، سەرئى ئارقىمۇئارقا تاماق سىڭمەسلىك بىلەن بولىدۇ. ئەگەر بەلغەم بىلەن سەپرا ئارىلاشقان بولسا، ئۇسسۇزلۇق، ھارارەت، كۆيۈشۈش بولىدۇ. ئەگەر بەلغەم خىلىتىغا سەۋدا ئارىلاشقان بولسا، كۆپىنچە ئەھۋاللاردا ئىشتىھا كۆپ بولىدۇ ۋە ئاچچىق تەمنى ھېس قىلىدۇ. بۇنىڭدىن پىكىر ۋە ۋەسۋەسە پەيدا بولىدۇ، شۇنىڭغا ئاساسەن بەلغەم خىلىتىنىڭ ئالامەتلىرى كۆپرەك بولىدۇ. كۆپلۈكى بىلەن ئەمەس، ناچارلىقى بىلەن سەرئى پەيدا قىلىدىغان خىلىتىنىڭ ئالامتى شۇكى، سەرئى قورساق ئاچ ۋاقىتتا ۋە ماددا ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا ئاشقازان كىرىش ئېغىزى خالىي ھالەتتە ئۇچراشقاندا يۇز بېرىدۇ، مۇڭاپىق ۋە ياخشى يېمەكلىكلەرنى يېگەندە سەرئى يوقىلىدۇ. ئەگەر خىلىت ئۆتكۈر سەپرا تۇرىدىن بولسا، ئۆتكۈر سەپرا تۇرىدىن بولغانلىقى بىز يۇقىرىدا سۆزلىگەن ئالامەتلەر بىلەن بىلىنىدۇ.

ئەگەر سەرئىنىڭ سەۋەبى قورساق پەردىسىدىن بولسا، ئۇنىڭ ئالامتى ئاچچىق كېكىرىش، قورساق كۆپۈش، ئاسان يوقالمايدىغان، ئاغرىق پەيدا قىلىدىغان قورساق كۇركىراش، قورساق

پەردىسى كۆيۈشۈش قاتارلىقلاردۇر. بەزىدە سەرئى بىلەن تاماق يەپ ئاز ۋاقىتتىن كېيىن ئېغىزماندا ئاغرىق قوزغىلىپ، پەقەت يېمەكلىك ھەزىم بولغاندا پەسەيدۇ. تاماق يېگەندىن كېيىن ئاغرىق قايتا قوزغىلىدۇ.

ئەگەر سەرئى قورساق ئاچ ۋاقىتتا يۈز بەرسە، چوڭ تەرەتنىڭ قېتىۋېلىشى بىلەن يۈز بېرىپ، چوڭ تەرەتنىڭ يۇمشىشى بىلەن يوقىلىدۇ، بولۇپمۇ قورساق پەردىسىدە ئۇستى تەرەپكە تارتىشىش ۋە تىترەش بىلىنگەندە. بۇ خىل كىشىلەر ھەزىم بولمايدىغان يېمەكلىكلەرنى يېگەندە، بىز يۇقىرىدا بايان قىلغاندەك غىزا يوللىرى بۇزۇلغان ۋە توسۇلغانلىقتىن، غىزا ئارقىغا قايتىپ سەرئى يۈز بېرىدۇ.

سەرئىنى پەيدا قىلغۇچى قورساق پەردىسىنىڭ بۇخارىتى سەپرالىق بولسا، كۆيۈشۈشنىڭ پەيدا بولۇشى، بىمارنىڭ رەڭگى، ئاچچىقلىنىش ۋە جاھىللىققا مايىل ئەقىل ئېلىشىش قاتارلىقلار بىلەن بىلىنىدۇ. سەۋدالىق بۇخاراتتىن بولغان سەرئىدە مالىخولىيانىڭ بىر قىسمى ۋە قورقۇنچاقلىق، ئۆز - ئۆزىگە سۆزلەش، ماددا قارا‌ڭغۇ بولغانلىقتىن قورقۇش قاتارلىقلار پەيدا بولىدۇ ۋە بۇنىڭدىن ئۆلۈمنى خالاش ياكى ئۆلۈمنى ئۆچ كۆرۈش، قورقۇش ۋە ئۇنىڭدىن باشقا مالىخولىيادا سۆزلەنگەن ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. سەۋەبى ۋە باشلىنىش ئورنى جىگەردىن ياكى ئومۇمىي بەدەندىن بولغان سەرئىگە بىمارنىڭ رەڭگى، چېچى، تىلىنىڭ قۇرۇق ۋە ئورۇق بولۇشى ياكى كۆپچىگەن بولۇشى، بەدەننىڭ ئورۇق ۋە سېمىزلىكى، قانىنىڭ بۇخارىتى بىلەن كۆپ ھۆللىنىشى قاتارلىقلار ۋە تومۇرنىڭ سوقۇشى، سۈيدۈكى، ئىلگىرى يېگەن غىزالىرىنىڭ ئەھۋالى ۋە ئىلگىرى قوللىنىلغان تەدبىر قاتارلىقلار ۋە مەقئەت، بالىياتقۇ، قان تومۇر ۋە ئۇنىڭ باشقا ئەزالاردىن چىقىپ تۇرىدىغان نەرسىلەرنىڭ توختاپ قېلىشى قاتارلىق ئەھۋاللار دالالەت قىلىدۇ.

ئەگەر كېسەللىكنىڭ سەۋەبى كۆيۈشكە مايىل قان بولسا، بىمارنىڭ رەڭگى قىزىل، تومۇر ھەرىكىتى دولقۇنسىمان، كېسەللىك يۈز بەرگەندە كۈلىدىغان ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. ئەگەر كېسەللىك سەۋەبى سەپرا ياكى بەلغەم ياكى سەۋداۋى بولسا، ھەربىرى ئۆزىنىڭ يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئالامەتلىرى بىلەن بىلىنىدۇ.

بالىياتقۇ سەۋەبىدىن بولغان سەرئى شەكسىز ھەيز ياكى مەنىي توسۇلۇش ۋە ياكى بالىياتقۇغا قۇيۇلىدىغان ھۆللۈكلەر توسۇلۇش بىلەن بىرگە بولىدۇ. بۇ خىل سەرئى يۈز بېرىشتىن بۇرۇن دوۋساقتا، ئىككى يىرىقتا، بەل ئەتراپلىرىدا ئاغرىق ۋە بالىياتقۇدا ئېغىرلىق بولىدۇ.

تال سەۋەبىدىن بولغان سەرئىدە كېسەللىكنىڭ سەۋداۋى ئىكەنلىكى بىلىنىدۇ، تال تەرەپتە ئاغرىق سېزىلىدۇ، سەرئى تال كۆپۈش ياكى تال قېتىۋېلىش بىلەن ۋە تال تەرىپى كوركىراش

بىلەن، كۆپىنچە ۋاقىتلاردا ئومۇمىي بەدەننىڭ تالغا شېرىكلىششى بىلەن بولىدۇ. بەزى ئەزالاردىن نېرۋىلارنىڭ ۋاستىسى بىلەن ئۆرلەيدىغان زەھەرلىك ماددىدىن بولغان سەرئىنىڭ باشلىنىش ئورنى بەدەن سىرتىدىن بولىدۇ، ئۇنىڭ ئالامتى ئوچۇقتۇر، مەسىلەن: چايان ياكى زەھەرلىك ئۆمۈچۈك ياكى ھەرە قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسى نېرۋىنى چېقىۋالغانغا ئوخشاش ياكى بۇ خىل سەرئىنىڭ باشلىنىش ئورنى ئىچكى ئەزادىن بولۇپ، ئىچكى ئەزادىن كۆزنى قاراڭغۇلاشتۇرۇپ يېقىتىدىغان بۇخاراتنىڭ باشقا ئۆرلىگەنلىكى ھېس قىلىنىدۇ.

بۇخارات ئۆرلەيدىغان ئەزالار پۈت - قول، بەل، دوۋساقتۇر ياكى ئاشقازان، بالىياتقۇغا ئوخشاش ئىچكى ئەزالارنىڭ بىرەرسىدۇر.

قۇرتلاردىن بولغان سەرئىنىڭ ئالامتى شۆلگەي ئېقىش، قۇرت ۋە قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددىنىڭ چۈشۈشى قاتارلىقلاردۇر.

سەرئىنى قوزغىغۇچى سەۋەبلەر

خۇددى سەرئىنى يوقاتقۇچى سەۋەبلەرنىڭ بىرى سەرئىگە قارشى ياردەم بەرگۈچى ھاۋاغا يۆتكىلىش بولغىنىدەك سەرئىنى قوزغايدىغان سەۋەبلەرنىڭ بىرى سەرئى بولۇشقا ياردەم بېرىدىغان ھاۋاغا يۆتكىلىش، قۇياش ياكى ئوتنىڭ ھەددىدىن زىيادە ئىسسىقى، ھەرقانداق سوغۇقلۇق ۋە كۆپ جىما قىلىش قاتارلىقلاردۇر.

بەزىدە سەرئىنى يامغۇرنىڭ كۆپ يېغىشى، شىمال ۋە جەنۇب شامىلىنىڭ بىرگە چېقىشى قوزغايدۇ. شىمال شامىلىدا سەرئىنىڭ قوزغىلىشى شىمال شامىلى ۋە شىمالدىكى رايونلار ماددىلارنى قوشۇپ، تارقاشتىن توسۇپ تۇرغانلىقى ئۈچۈندۇر. جەنۇب شامىلىنىڭ سەرئىنى قوزغىشى جەنۇب شامىلى ۋە جەنۇبتىكى رايونلار خىلتىلارنى ھەرىكەتلەندۈرۈپ، مېڭىنى توشقۇزۇۋەتكەنلىكى ۋە خىلتىلارنى سۈيۈلدۈرۈپ قوزغىغانلىقى ئۈچۈندۇر. سەرئى خىلتىلار بۇزۇلغانلىقتىن، شىمال شامىلى چېقىقاندا ۋە كۈزدە قوزغالغىنىدەك قىشتا كۆپ قوزغىلىدۇ. شىمالدىكى رايونلاردا ئاز قوزغىلىدۇ، لېكىن قوزغالسا ئادەمنى ئۆلتۈرىدۇ، ئەگەر سەۋەب كۈچلۈك بولمىغان بولسا، سەرئى يۈز بەرمەيتتى. خۇش پۇراقلار ۋە سېسىق پۇراقلار بەزىدە سەرئىنى قوزغايدۇ. ھەرىكەت قىلىش، تېز ئايلىنىۋاتقان نەرسىلەرنىڭ ھەرىكىتىگە قاراش ۋە ئېگىزدىن تۆۋەنگە قاراش، مۇنچىدا ئۇزاق تۇرۇش، تاماق ھەزىم بولۇشتىن ئىلگىرى مۇنچىغا كىرىش، ئىسسىق سۇنى بېشىغا قۇيۇش، دۇغ شارابقا ئوخشاش بۇخاراتلىق دۇغ قان پەيدا قىلىدىغان ياكى قاراڭغۇلۇق ئېلىپ كېلىدىغان قان پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەرنى يېيىش قاتارلىقلار سەرئىنى قوزغايدۇ. كونا شارابمۇ سەرئىگە زىيان قىلىدۇ، سۈزۈلمىگەن يېڭى شاراب ۋە مېڭىدىن غالىب

كېلىدىغان ساپ شاراب، كەرەپشە ئۆزىنىڭ خاسىيىتى بىلەن، يېسسىمۇق سەۋداۋى قان پەيدا قىلغانلىقتىن سەرئىنى قوزغايدۇ. بىراق يېسسىمۇق ئارپا يارمىسى بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىلسە سەرئىنى قوزغىمايدۇ. باقىلەمۇ سەرئىنى قوزغايدۇ. سامساق ۋە پىياز باشقا بۇخارات توشقۇزۇۋەتكەنلىكتىن سەرئىنى قوزغايدۇ. سۈتمۇ سەرئىنى قوزغايدۇ. تاتلىق نەرسىلەر، مېيى كۆپ يېمەكلىكلەر، ھەرقانداق قويۇق، قورساقنى ئېسىلدۇرىدىغان، قابزلىقى كۈچلۈك سوغۇق يېمەكلىكلەر ۋە ھەرقانداق ئۆتكۈر، قىرتاق يېمەكلىكلەر سەرئىنى قوزغايدۇ. خولېرامۇ خىلىتلارنى قوزغاپ ھەربىكەتلەندۈرگەنلىكتىن، سەرئىنى قوزغايدىغان نەرسىلەردىندۇر. تاماق سىڭمەسلىك، ھەزىم بۇزۇلۇش، ئۇيقۇسىزلىق، غەم - قايغۇ، ئاچچىقلىنىش، قورقۇشتىن ئىبارەت كۈچلۈك روھىي ئەلەملەر ۋە يولۇاسنىڭ ھۆركىرىشىگە ئوخشاش كۈچلۈك ئاۋازلارنى ئاڭلىغانلىقتىن ۋە قوڭغۇراق ئاۋازىغا ئوخشاش مۇڭلۇق ئاۋازلارنى ئاڭلىغانلىقتىن ۋە ئۆتكۈر چىشنىڭ غۇچۇرلاتقان ئاۋازىدەك ئاۋازنى ئاڭلىغانلىقتىن، شۇنداقلا كۆزنى يۇمۇپ - ئاچقىچە ئۆتۈپ كېتىدىغان چاقماقنىڭ نۇرى ۋە كۈنگە ئۇدۇل قارىغاندىكى نۇرغا ئوخشاش كۈچلۈك نۇرلارغا قاراشتىن ئىبارەت كۈچلۈك ھېسسىي تەسىرلىنىشلەردىن ۋە بوران شامالىرىنىڭ ھەربىكەتلىرىدەك كۈچلۈك ھەربىكەتلەرگە ئۇچراش قاتارلىقلاردىن سەرئى قوزغىلىدۇ. بەزىدە سەرئى تارقىتىش مەقسەت قىلىنسۇن ياكى قىلىنمىسۇن قورساق تويغۇزۇپلا چىنىقىشتىن قوزغىلىدۇ.

سەرئىنى پەيدا قىلغۇچى دورىلار توغرىسىدا

بىز باش كېسەللىكلىرى توغرىسىدا سەرئىنى پەيدا قىلىدىغان دورىلارنى ۋە سەرئىنى يوقىتىدىغان دورىلارنى ئالامىتى بىلەن سۆزلىدۇق، مەسىلەن: قۇنان، مۇرمەككى ۋە ئۆچكىنىڭ مۇڭگۈزى قاتارلىقلار بىلەن بۇخۇر قىلىش، تېكىنىڭ جىگىرىنى يېيىش ۋە ئۇنىڭ پۇرىقىنى پۇراش، شۇنىڭدەك بۇرۇنغا سېلىش قاتارلىقلارغا ئوخشاش.

داۋالاش

باللار سەرئىسىنى داۋالاشتا بالا ئېمىتۇاتقان ئانىنىڭ غىزالىرىنى ياخشىلاش ۋە ئۇ غىزالارنى كەيمۇسى ياخشى بولۇش بىلەن بىرگە لەتىپ، يېنىك، ئىسسىققا مايىل قىلىپ تەييارلاش ۋە ئېمىتۇاتقان ئايالنى سۈيۇق سۈت ياكى بۇزۇق سۈت ياكى قويۇق سۈت پەيدا قىلىدىغان ھەرقانداق نەرسىدىن يىراق تۇرغۇزۇش، جىما ۋە ھاملىدارلىقتىن چەكلەش لازىم. بالىنى يۇقىرى ئاۋازلاردەك تۇيۇقسىز قورقىتىدىغان ياكى قوزغىتىدىغان نەرسىلەردىن ۋە دۇمباق ئاۋازى، بۇرغا ئاۋازى، گۈلدۇرماما ئاۋازى، قوڭغۇراق ئاۋازى، ۋارقىرىغۇچىلارنىڭ ئاۋازىغا

ئوخشاش ئاۋازلاردىن ۋە ئۇيقۇسىزلىقتىن، ئاچچىقلىنىشتىن، قورقۇشتىن، قاتتىق سوغۇقتىن، قاتتىق ئىسسىقتىن ۋە ھەزىم بۇزۇلۇش قاتارلىقلاردىن يىراق تۇرغۇزۇش ۋە يېنىك ھەرىكەت قىلىشقا بۇيرۇش، تاماقتىن كېيىن ھەرىكەت قىلىشتىن چەكلەش لازىم. ئەگەر بەلغەمنى تازىلىغۇچى دورىلار بىلەن يېنىك تازىلاشقا بەرداشلىق بېرەلسە، يېنىك تازىلىندۇ. بۇ خىل بالىلارغا مائۇلھەسەل بىلەن قەي قىلدۇرۇش، شېكەردە سېلىنغان ۋە ھەسەلدە سېلىنغان گۈلقەنتىنى ئىچكۈزۈش، سۈزاپ ۋە باشقا لەتىفلەشتۈرگۈچى دورىلارنى پۈرتىش مەنپەئەت قىلىدۇ. چۈنكى، بىز تۆۋەندە سۆزلەيدىغان پۈرتىلمىلارنى پۈرتىش بەزىدە كىچىك بالىلاردىكى ئېغىر ئاپەتلەرگە كۈپايە قىلىدۇ. بارلىق سەرئى بولغان كىشىلەرگە ھەددىدىن زىيادە ھۆللۈك يەتكۈزمەي، ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان خۇسۇسىيتى بار ياخشى غىزالار بېرىلىدۇ. قورسىقى بەك تويۇشتىن ۋە ھەزىم بۇزۇلۇشتىن ئېھتىيات قىلىنىدۇ، تېگىشلىك غىزاغا ئادەتلەنمىگەن كىشىلەرنىڭ بەك تويۇپ كەتمىگۈدەك بولغان غىزاسى ئۆچكە بۆلۈنۈپ، ئۆچتىن بىرى ئەتىگەندە، ئۆچتىن ئىككى قىسمى يېنىك ھەرىكەت قىلغاندىن كېيىن يېگۈزۈلىدۇ، ھاراقنى كۆپ ئىچىشكە رۇخسەت قىلىنمايدۇ، چۈنكى ھاراق مېڭىنى بەك توشقۇزۇۋېتىدۇ. ئەگەر شاراب ئىچكۈزمەي ئامال بولمىسا، كونا، سۈزۈلگەن چۈچۈمەلگە مايىل شارابتىن ئازراق ئىچكۈزۈلىدۇ. سەرئى بىمارلىرىغا ئەڭ زىيانلىق نەرسە مۇنچىدىن چىقىپلا سوغۇق سۇ ئىچىشتۇر. يەنە تۇيۇقسىز يەتكەن سوغۇقلۇقمۇ زىيان قىلىدۇ. باشنى ھەددىدىن زىيادە ھەرقانداق ئىسسىقلىق ياكى ھەددىدىن زىيادە سوغۇقلۇقتىن ساقلاش، مۇنچىدا ئۇزاق تۇرماسلىق لازىم. سەرئى بولغان كىشى تەستە سىكىدىغان گۆشلەرنىڭ ھەممىسىدىن، ئوزۇقلۇقى كۆپ گۆشلەردىن، بارلىق بېلىقلارنىڭ گۆشلىرىدىن، بەلكى تۆت پۇتلۇق چوڭ ھايۋانلارنىڭ ھەممىسىنىڭ گۆشلىرىدىن يىراق بولۇپ، چۈجە گۆشى، كەكلىك گۆشى، تورۇلغا گۆشى، يەرلىك قۇشقاچ گۆشى، تاغ قۇشقىچى گۆشى، ياۋا توخۇ گۆشى، قىزىل تۇمشۇقلۇق ياۋا قاغا گۆشى، ئوغلاق گۆشى، كېيىك گۆشى، توشقان گۆشى قاتارلىقلارغا قىسقارتىش لازىم.

ئېيتىلىشچە، سەرئى بىمارلىرىغا ياۋا توڭگۇزنىڭ گۆشى بەك مەنپەئەت قىلىدىكەن[1]. بەزىدە ئۆچكە گۆشىنىڭ قۇرۇتۇش خۇسۇسىيتى بولغانلىقى ۋە ھۆللۈك يەتكۈزۈشى ئاز

① توڭگۇز گۆشى بەك زىيانلىقتۇر، خەتەرلىك كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. چۈنكى، توڭگۇزنىڭ گۆشىگە ئارىلاشقان قېنى ئىنسانغا ھايۋان خۇسۇسىيەتلىرىنى يۆتكەيدۇ، توڭگۇز بارلىق ھايۋاناتلارنىڭ ئەكسىچە چىشسىغا يېقىنلىشىدىغىنىغا ياردەم بېرىدىغان بىردىنبىر ھايۋاندۇر. ئاساسلىق يېمەكلىكلەردە توڭگۇز گۆشىگە تايىنىدىغان خەلقلەرنى ئابرۇيىغا پەرۋا قىلمايدىغان، زىناغا غەرق بولىدىغان ۋە زىنانى ئوچۇق قىلىدىغان كۆرىمىز.

بولغانلىقتىن سەرئى بىمارلىرىغا ئۆچكە گۆشى ياخشى كۆرۈنىدۇ، خۇددى بۇلارغا تاتلىق ۋە مايلىق نەرسىلەر يامان كۆرۈنگەندەك. سەرئى بىمارلىرى بارلىق كۆكتاتلاردىن، بولۇپمۇ كەرەپشىدىن يىراق تۇرغۇزۇلىدۇ. چۈنكى كەرەپشىنىڭ سەرئىنى قوزغاش خۇسۇسىيىتى باردۇر، ئەگەر كۆكتات ئىشلەتمەي ئامال بولمىسا، شاھتەررە ۋە كاسنە ئىشلىتىلىدۇ.

سەرئى بىمارلىرى ئۇچۇن كاھۇ يېيىش رۇخسەت قىلىندى، مەن سەرئى بىمارلىرىغا بەك ياخشى دېمەيمەن، شۇنداقلا يۇمغاقسۇت بۇخاراتنى باشتىن چەكلىگەنلىكى ئۇچۇن، سەرئى بىمارلىرىغا رۇخسەت قىلىندى. مەن قاندىن بولغان ۋە سەپرادىن بولغان سەرئىنىڭ باشقىسىدا يۇمغاقسۇت ئىشلىتىشنى ۋە كۆپ ئىشلىتىشنى يامان كۆرىمەن.

سۇدا پىشۇرۇپ ئاندىن زەيتۇن يېغى، ئاچچىقسۇ ۋە ئۇنىڭ ئوخشاشلىرى بىلەن ئىسلاھ قىلىنغان قىزىلچىنى چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش ئۇچۇن تاماق يېيىشتىن ئىلگىرى بەرسە توغرا بولىدۇ. كۆكتاتلار ئىچىدە سۇزاپنى پۇراتقاندا ئۆز پۇرىقى بىلەن مەنپەئەت قىلىدۇ، ئەگەر بۇ خىل بىمارلارنىڭ تامىقىغا سېرىقچىچەك، سۇزاپ سېلىنسا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇلار ھۆل مېۋىلەردىن ۋە بارلىق تەستە سىڭدىغان مېۋىلەردىن يىراق تۇرۇشى كېرەك. بىراق ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنى چىڭىتىش، غىزانى تۆۋەنگە چۈشۈرۈش، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش ۋە بۇخاراتنى چەكلەش ئۇچۇن تاماقتىن كېيىن بەزى قابىز دورىلارنى ئىنتايىن ئاز مىقدارىدا يېيىشكە بولىدۇ. چامغۇر، تۇرۇپ، كاللەكبەسەي، سەۋزە قاتارلىقلارنىڭ ئورنىدا تۇرىدىغان تەستە سىڭدىغان بارلىق غىزالاردىن ۋە يەنە ھەرقانداق ئۆتكۈر بۇخارات قوزغايدىغان نەرسىلەردىن يىراق تۇرۇش لازىم. قىچا بۇخارات قوزغىشى، ئېشىندىلارنى مېڭگە ئەۋەتىپ بېرىشى، ئېشىندىلارنى مېڭە تەرەپكە يۆزلەندۈرۈشى ۋە ئۆتكۈرلۈكىدىن مېڭىنى قوزغىتىشى قاتارلىق خۇسۇسىيەتلىرى بىلەن بۇ خىل بىمارلاغا زىيان قىلىدىغان نەرسىلەر قاتارىدىندۇر. بۇ خىل بىمارلار مەست بولۇشتىن، شامال چىقىدىغان جايلاردا تۇرۇشتىن، قورساقنى بەك تويغۇزۇشتىن يىراق تۇرىدۇ، سۇ بىلەن يۇيۇنۇشتىن يىراق تۇرىدۇ، چۈنكى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇنۇش بوشاشتۇرىدۇ. سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇنۇش سېزىمسىزلاندۇرۇپ، سەزگۈ روھقا زىيان قىلىدۇ. ئەگەر سەرئى بىمارلىرىنىڭ قورسىقى بەك تويۇپ كەتكەن بولسا، قەي قىلدۇرۇلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن يېنىك تەدبىر قوللىنىلىدۇ. قۇرۇقلۇق پەيدا قىلغۇچى غىزالار، تاماقتىن كېيىن يېيىلىدىغان مېۋىلەر، سېزىمسىزلاندۇرغۇچى، بۇخارات قوزغىغۇچى يېمەكلىكلەردىن يىراق تۇرۇش لازىم. شارابنى كۆپ ئىچىش ئىنتايىن زىيانلىقتۇر، ئەمما ئاز ئىچىش روھنى جانلاندۇرىدۇ، كۆچلەندۈرىدۇ ۋە روھنى زېرەك قىلىدۇ، سۇنى كۆپ ئىچىشتىن بىھاجەت قىلىدۇ، ئەمما شارابنى كۆپ ئىچىش ئىنتايىن زىيانلىقتۇر. چۈشتە ئۇزاق ئۇخلاش، ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، كۆپ ئۇخلاش بولۇپمۇ قورساقنى

بەك تويغۇزۇپ ئۇخلاش زىيانلىقتۇر، ھەددىدىن زىيادە ئۇيقۇسىزلىقمۇ روھنى ئاجىزلاشتۇرۇپ تارقىتىۋېتىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىرگە مېڭىگە بۇخاراتلارنى توشقۇزۇۋېتىدۇ.

سەرئىنىڭ تۇنجى تەدبىرى بىز يۇقىرىدا سۆزلىگەن سەرئىنى قوزغىغۇچى سەۋەبلەردىن يىراق تۇرۇشتۇر، ئارام ئېلىش ۋە تىنچلاندۇرۇش سەرئى بىمارلىرىغا بەك لايىقتۇر. ئەگەر بىز تۆۋەندە سۆزلەيدىغان باش ۋە ئومۇمىي بەدەننى تازىلىغاندىن كېيىن چېنىقتۇرۇشقا ئېھتىياج چۈشسە، قورساق توق بولمىغان ھالەتتە ھارمىغۇدەك چېنىقتۇرۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئارام ئالدۇرۇش لازىم. ماددىلارنىڭ بىمارنىڭ بېشىغا تارتىلماسلىقى ئۈچۈن بىمار بېشىنى ئىمكانقەدەر ساڭگىلاتماي ۋە كۆپ ھەرىكەتلەندۈرمەي تىك تۇتۇشى لازىم، ئۇستۇنكى ئەزالارنى ھەرىكەتلەندۈرۈشتە ئاستىنقى ئەزالارنىمۇ ھەرىكەتلەندۈرۈش كېرەك. ماددىنى تۆۋەنگە تارتىدىغان تەدبىرلەرنىڭ بىرى بەدەننى ئۇستىدىن ئاستىغا قارىتىپ، كۆكرەك ۋە كۆكرەك ئەتراپىدىن باشلاپ تەدرىجىي ئۇۋۇلاشتۇر، يەنى بەدەن يېرىك لاتا بىلەن قىزارغىچە تەدرىجىي پاچاققىچە ئۇۋۇلىنىدۇ. ھەر قېتىم ئۇۋۇلىغاندا ئىككىنچى قېتىملىقى بىرىنچى قېتىملىقىغا قارىغاندا كۈچلۈكرەك ئۇۋۇلىنىدۇ. ئۇۋۇلىغاندا باش تىك تۇتۇلىدۇ، شۇنىڭدىن كېيىن بىمار مېڭىشقا بۇيرۇلىدۇ، نەپەسنىڭ ئەسلىگە كېلىشى ۋە بىئارامليقنىڭ پەسىيىشى ئۈچۈن ھەرىكەت قىلغان ئورۇندا ئارام ئالدۇرۇلىدۇ، ئاندىن بۇ ئورۇندىن ئايرىلىدۇ. ئەگەر ماددىلارنىڭ ھەممىسى تۆۋەنگە تارتىلسا، بۇ ۋاقىتتا باشقا ئىسسىقلىق يەتكۈزۈش، باش مىزاجىنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن باشنى ئۇۋۇلاش ۋە تاراش جائىز بولىدۇ.

سەرئى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدىغان نەرسىلەرنىڭ بىرى مېڭىگە ئىسسىقلىق يەتكۈزۈش ئۈچۈن باشقا ھىجامەت قويۇش ۋە باشنى داغلاشتۇر. بەدەننى تازىلاپ ۋە سۈرگە بېرىپ بىرنەچچە كۈن ئارام ئالدۇرغاندىن كېيىن مۇنچىغا كىرىشكە، قوۋۇرغا بېشىنىڭ ئاستىغا ھىجامەت قويۇشقا ۋە ھەممىگە مەلۇم دورىلار بىلەن بېشىغا ئىسسىقلىق يەتكۈزۈشكە بولىدۇ. كېسەللىك تۇتقان ۋاقىتتا بىمارنىڭ ئېغىزى ئوچۇق تۇرۇش ئۈچۈن چىش ئارىلىقىغا چۈشىدىغان توپچە، بولۇپمۇ چاچتىن تەييارلانغان توپچە سېلىپ قويۇلىدۇ.

دەسلەپتە ماددا ئېتىبارى بىلەن ماددىنى تازىلاش، ئاندىن ماددىنى تارتىدىغان غار - غارلار بىلەن باشنى تازىلاشنى مەقسەت قىلىش لازىم. ئەگەر سەرئى دەۋرىيلىك بولسا ياكى خىلتىلارنىڭ كۆپ بولۇشى بىلەن كۆپ قوزغالسا، بىز تۆۋەندە سۆزلەيدىغىنىمىزغا ئاساسەن ئەتىيازدا يارىمم تەلەپ قىلىش ئۈچۈن ۋە غالىب كەلگەن خىلتىنى چىقىرىش ئۈچۈن تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر قان ئېلىشتا بىرەر چەكلىمە بولمىسا قان ئېلىنىدۇ. چۈنكى بىز تۆۋەندە سۆزلەيدىغىنىمىزغا ئاساسەن بۇ خىل بىماردىن ئەتىيازدا قان ئېلىش، بولۇپمۇ ئىككى پۇتىدىن قان

ئېلىش بىمارنىڭ مېڭىسىنى سوۋۇتقىدەك دەرىجىگە يەتمىسە مەنپەئەت قىلمىغان نەرسىلەرنىڭ بىرىدۇر.

ئەگەر كېسەللىكنىڭ تۇتۇش ۋاقتى يېقىنلاشسا ۋە گەرچە كۆپ قەي قىلدۇرۇش مېڭە مەنبەلىك سەرئىگە زىيان قىلسىمۇ، ھۆللۇكنى چىقىرىپ تاشلاش ئۈچۈن گۈلسەۋسەن يېغى بىلەن ياغلانغان توخۇ پېيىنى ئېغىزىغا كىرگۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش مۇمكىن بولسا، بولۇپمۇ سەرئىگە ئاشقازان شېرىك بولسا، قەي قىلدۇرۇش دەرھال مەنپەئەت قىلمىدۇ.

سەرئى بىمارلىرىغا سەرئى قوزغالغان ۋە قوزغالمىغاندا گال تېمىتىلمىلىرىدىن ھېچ ۋە قۇندۇز قەھرى قاتارلىقلار سىركەنجۈبىل ھەسلىگە ئارىلاشتۇرۇپ گالغا تېمىتىلىدۇ. سەرئىگە ئىشلىتىلىدىغان پۇركۈلمىلەردىن شەھمەنزەل، قىسائۇل ھىمار ئۆسۈملۈكى ۋە ئۇنىڭ ئۇسارىسى، نۆشادۇر، سىيادان ۋە ئۇنىڭ ئوخشىشى، كۈندۈش، ئاق خەربەق، قارىموچ، زەنجۈبىل، مۇرەككى، پەرپىيۇن، قۇندۇز قەھرى، ئۇستقۇددۇس قاتارلىقلار يەككە ھالەتتە ياكى مۇرەككەپ قىلىپ پۇركۈلدۇ. ھېچ، زۇپتى رۇمى، قەتران قاتارلىقلارمۇ پۇركۈلدۇ. بۇخۇر دورىلاردىن ئۇد سەلىب بۇخۇر قىلىندۇ، پۇرىتىلمىلاردىن سۇزاپ سەرئى قوزغالغاندا ۋە تۇتۇپ قويۇپ بەرگەندە پۇرىتىلدۇ. ھۇنەين دېگەن تېۋىپ تاللاپ ئىشلەتكەن دورىلاردىن ساپسىيانى ئارپا تالقىنى ۋە ھاراق سىركىسى بىلەن يۇغۇرۇپ، بۇنىڭدىن پۇركۈلمە تەييارلاپ پۇركەش ۋە داۋاملىق پۇرىتىشتۇر.

شەربەتلەردىن مەخسۇس سىركەنجۈبىل ئەنسىلى ھەر كۈنى ئىچكۈزۈلىدۇ، شۇنداقلا شەربىتى ئەفسەنتىن ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە زۇپا قاينىتىلمىسى يالپۇز بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى زۇپا ۋە يالپۇزدىن تەييارلانغان سىركەنجۈبىل ئىچكۈزۈلىدۇ. سىركەنجۈبىل ئەنسىلى قىشتا قايناق سۇ بىلەن، يازدا سوغۇق سۇ بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئېيتىلغان دورىلار ئىچىدە بۇ خىل بىمارلارغا ياخشى بولغان ياغلاردىن تۆگە يېغى، قىزىلگۈل يېغى بىلەن چېكىگە ۋە باشتىن كۆز ۋە قۇلاققا يېتىپ باردىغان تومۇرلارغا، ئومۇرتقىغا ۋە كۆكرەككە ئىشلىتىلىدۇ. ئەمما ئۇد سەلىبنى ئېسىپ قويۇشنىڭ سەرئىنى چەكلەيدىغانلىقىنى ئىلگىرىكى تېۋىپ تەجرىبىدىن ئۆتكۈزگەن، شۇ رۇمدىن چىقىدىغان ھۆل ئۇد سەلىبقا خاسراقتۇر. مەگگۈ ئىچكۈزۈش زۆرۈر بولغان دورىلاردىن غىرىقۇن، يۇمىلاق زىراۋەندە يىلتىزى، ھېچ ئۇرۇقى، سەپەردىيۇن، ئۇد سەلىب قاتارلىقلار ھەر ۋاقىت سۇ بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ھەر كۈنى تەرىيادەرىتۇسنى ئەتىگەن ۋە كەچتە ئۇخلاشنىڭ ئالدىدا چىلاندەك يېگۈزۈش توغرا كېلىدۇ، چۈنكى بۇ تەرىيادەرىتۇس كۆپچىلىك ساقايغان دورىلاردىندۇر. بەزى تېۋىپلار سەرئى بىمارى ئۈچۈن ھەر كۈنى ئىككى قېتىم كۆپۈكى دەريا ئىستېمال قىلدۇرۇشنى ياخشى كۆردى. چاگگاك ئۆزى خاسىيەتلىك بولغانلىقى ئۈچۈن مەنپەئەت

قىلىدۇ، سۈيۇقئاشمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. سەرئى بىمارلىرىغا مەنپەئەت قىلىدىغان دورىلاردىن بىرى تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى داۋائى ئەسقىلىدۇر. ئۇنىڭ نۇسخىسى: ئەنسىلدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سىركە بار ساپال قاچىغا سېلىپ ئاغزىنى مەھكەم ئېتىپ، ئاندىن ئۇستىدىن قېلىن تېرە بىلەن ئېتىپ قىرىق كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ. بۇ قىرىق كۈننىڭ دەسلىپى شەئرى يۇلتۇزى چىقىشتىن 40 كۈن بۇرۇندۇر. ساپال قاچىغا يەتكەن ئىسسىقلىق تەكشى يېتىش ئۈچۈن، ساپال قاچىنىڭ بىر تەرىپىنى قۇياشنىڭ نۇرىغا تۇغرىلاپ قويۇپ، ھەر ۋاقىت ئاز - ئازدىن چۆرگۈلىتىلىدۇ، ئاندىن ساپال قاچىنى ئېچىپ، پىشقان مەتبۇختەك ئەنسىل سقىلىدۇ ۋە ئۇنىڭ سىقىلمىسىنى ئېلىپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى بۇنىڭدىن بىر قوشۇق مقدارى ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر ۋاقىت ئالدىراش بولسا، ئەنسىلنى سۇ ۋە سىركىدە قاينىتىپ، ئۇنىڭدىن سىركەنجۈبىل ھەسىلى تەييارلىنىدۇ.

بۇ خىل بىمارلارغا ياخشى دورىلاردىن بىرى شۇكى، سىيسالىيوس، ھەببۇلغارنىڭ ھەربىرىدىن 12 گىرامدىن، زىراۋەندە مۇدەھرەج ۋە ئۇد سەلىب يىلتىزىنىڭ ھەربىرىدىن سەككىز گىرامدىن، قۇندۇز قەھرى ۋە قۇرسى ئەسقىلنىڭ ھەربىرىدىن تۆت گىرامدىن ئېلىپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەر كۈنى سىركەنجۈبىل بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

بۇ خىل بىمارلارغا مەنپەئەت قىلىدىغان تەدبىرلەرنىڭ بىرى، بىر شەھەردىن يەنە بىر شەھەرگە يۆتكىلىشتۇر. چۈنكى، شەھەردىن شەھەرگە بىمارغا ماس كېلىدىغان، لەتىفلەشتۈرىدىغان ھاۋاغا ئۇچراشقانغا قەدەر يۆتكىلىش سەرئى بولغانلارغا مەنپەئەت قىلىشتا بالىلىق مەزگىلدىن ياشلىق مەزگىلىگە يۆتكەلگەنگە ئوخشاشتۇر.

ئەگەر سەرئى بىمارلىرىدا بىرەر ئەزا ئەگرى بولۇش ۋە تەشەننۇج بولۇش يۈز بەرسە، ياغ ۋە ئىسسىق سۇ بىلەن ئۇۋۇلاپ ۋە بېسىپ تۈزلىنىدۇ.

ئەگەر سەرئى مېڭە مەنبەلىك بولسا، ئەڭ ياخشىسى خەربەق بىلەن ۋە ئۇنىڭ ئورۇنباسارى بولغان دورىلار، شەھمەنزەل، سوقمونىيا، ئىيارەج، غارىقۇن قاينىتىلمىسى قاتارلىقلار بىلەن بىر يىلدا بىرنەچچە قېتىم سۈرگۈرۇپ تازىلىنىدۇ. ئەگەر كېسەللىك قايسى خىلىتتىن بولسۇن قان ئېلىش زۆرۈر بولسا، كېچىكتۈرمەيلا قان ئېلىش كېرەك، گەرچە ئىككىلا تەرەپتىكى قىيفال تومۇردىن بىرگە قان ئالسىمۇ. قان ئالغاندا تىل ئاستىدىكى تومۇرنى كەڭرەك ئېچىش لازىم. بەزىدە مېڭە مىزاجى، مېڭە ئاجىزلىقىدىن ئىبارەت ھىجامەت قويۇشنى چەكلەيدىغان نەرسە بولمىسا، ماددىنى مېڭىدىن تارتىش ئۈچۈن ھەپتىدە بىر قېتىم بويۇنغا ھىجامەت قويۇلىدۇ. بەزىدە قاننى كۆپرەك ئېلىش ئېھتىياجى چۈشىدۇ. ئەگەر قان ئېلىنسا، ھەپتە ئارام ئالدۇرۇپ، ئاندىن

ئىچىلىدىغان دورىلار ۋە قەنتەرىيۇن، شەھەنزەل، ئابدىمىلىك ۋە ئۇنىڭ باشقىلىرىدىن تەييارلانغان كۈچلۈك ھۆقنىلەر بىلەن سۈرگۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئارام ئالدۇرۇپ، ئاندىن ئېغىزمان، باش، بويۇن كاتىكى ۋە پاچاق قاتارلىقلارغا ھجامەت قويۇلىدۇ، ئاندىن ئارام ئالدۇرۇپ سۈرگە بېرىلىدۇ. مادىدا تازىلانغانغا قەدەر ئارام ئالدۇرۇلىدۇ ۋە قايتا دورا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن غار - غارلار، چۈشكۈرتكۈچى دورىلار ۋە ھەممىزگە مەلۇم بولغان يالغۇز باشنى تازىلايدىغان دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر شەلىسا[1]، ئاندىن شابانەك ۋە مەرزەنجۇش سۈيى بۇرۇنغا تېمىتىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ. سەرئى تۈتۈشتىن بۇرۇن ئاشقازاننى تازىلاش لازىم. ئەگەر مۇمكىن بولسا، تاماقتىن ئىلگىرى قەي قىلدۇرۇلىدۇ، بولۇپمۇ تۈزلانغان بېلىق ۋە ئۇنىڭدىن باشقىسىنى يېيىشتىن بۇرۇن قەي قىلدۇرۇلسا مۇۋاپىق بولىدۇ. شۇنىڭدىن كېيىن ھەممىزگە مەلۇم بولغان قىچا ۋە ئۇنىڭ ئورنىدا تۇرىدىغان ئىسسىقلىق يەتكۈزگۈچى، كۈچلەندۈرگۈچى زىماتلار بىلەن مېڭە مىزاجى ئۆزگەرتىلىدۇ ۋە سۈزاپ پۈرتىلىدۇ. ئىسسىقلىق يەتكۈزگۈچى ۋە مىزاجنى ئۆزگەرتكۈچى دورىلارنى بىراقلا ئىشلەتمەي، بەلكى تەدرىجىي ئىشلىتىش لازىم. ئەگەر بۇ دورىلاردىن مېڭە خىزمەتلىرىدە زىيان كۆرۈلسە ئارام ئالدۇرۇلىدۇ.

بەلغەم سەۋەبىدىن بولغان سەرئىدە تازىلايدىغان دورىلارنىڭ ئەڭ ياخشىسى ئايارەج، شەھەنزەل ۋە ئايارەج ھۆرمۇستۇر. ئەگەر ئايارەج ھۆرمۇستىن ھەر كۈنى ئەتىگەندە 1.5 گىرام، كەچتە 1.5 گىرام ئىشلىتىلسە بەك مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر بەلغەم بىلەن ئومۇمىي بەدەنلىك توشۇپ كېتىش بولسا، بىز يۇقىرىدا سۈپەتلىگەن بويىچە قان ئېلىش مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنداقلا تۇربۇت، غارىقۇن، ئۇستقۇددۇس بىلەن، بولۇپمۇ ئايارەج رۇپس بىلەن تازىلاش مەنپەئەت قىلىدۇ.

سەۋدادىن بولغان سەرئى ئەفتىمۇن، خەربەق، ھەجرى لاجۇۋەرد، ھەجرى ئەرمىنى، ئۇستقۇددۇس، بىستىپايەج، ھېلىلە قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلمىسىنىڭ ئوخشىشى بىلەن سۈرگۈزۈلىدۇ ۋە ياغلايدىغان دورىلاردىن تۆگىنىڭ يىلىكى قىزىلگۈل يېغى بىلەن ئومۇرتقا، چېكە ۋە كۆكرەك ساھەسىگە سۈركىلىدۇ.

سەپرادىن بولغان سەرئىدە سوۋۇتۇش ۋە ھۆللۈك يەتكۈزۈشكە كۆڭۈل بۆلۈش لازىم، بولۇپمۇ ھۆقنىلەر بىلەن. ئەگەر سەپرا كۆيگەن بولسا، ئۇ سەۋدادىن بولغان سەرئىنىڭ ھۆكۈمدۇر ياكى سەپرادىن بولغان سەرئى بىلەن ئۇممۇسسىبيان دەپ ئاتىلىدىغان سەرئى بەزى تېۋىپلارنىڭ نەزىرىدە سەپرادىن بولغان سەرئىنىڭ قاتاردىن بولۇشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن بىز ئۇنى داۋالاشتا ئابزەن قىلىشقا ۋە ھۆل سوغۇق بۇرۇن تېمىتىلمىلىرىنى تېمىتىشقا، باشقا

① مۇرەككەپ دورىلارنىڭ بىرى بولۇپ، مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا سۆزلىنىدۇ.

سۈت سېغىشقا ۋە بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈشكە بۇيرۇيمىز. ئەگەر بىمار سەبىي بولسا، بىز ئۇ بالىنى ئېمىتىۋاتقان ئايالغا ئۇنىڭ سۈتىنى سوۋۇتىدىغان نەرسىلەرنى ئىچىشكە ۋە ئۇ ئايالنى يەر ئاستىدىكى سوغۇق ئورۇندا تۇرۇشقا بۇيرۇيمىز.

بۇ خىل سەرئى ئۇ تېۋىپىنىڭ نەزىرىدە سەبارا سەرئىسى ياكى مانىيا سەرئىسى بولۇشى مۇمكىن. بۇ ئىسىمنى ئىشلىتىش تەتقىقاتچى تېۋىپلارنىڭ نەزىرىدە مەشھۇر ئەمەستۇر. ئەگەر سەرئى بولغان كىشىنىڭ بەزى ئەزالىرىدا ئېگىلىش ۋە تەشەننۇج يۈز بەرسە، تەدبىرى يىرتقۇچسىمان ساراڭلىقنىڭ تەدبىرىگە ئوخشايدۇ. بەزى تېۋىپلار ئۇممۇسسىبيان (بالىلار سەرئىسى) نى يىرتقۇچسىمان ساراڭلىق ۋە ئادەتتىن تاشقىرى ساراڭلىققا ئوخشىتىدۇ. تەتقىقاتچى ئۆلمالارنىڭ قارىشىچە، بۇ نامنى بۇ كېسەللىككە ئىشلىتىش مۇۋاپىق كەلمەيدۇ.

ئەگەر سەرئى بىمارلىرىدا كىرىشىپ قېلىش، يىغىلىپ قېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلسە، ياغ ۋە ئىسسىق سۇ بىلەن ئۇۋۇلاش ھەم كۈچلۈك بېسىش مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر سەرئى ئاشقازان مەنبەلىك بولسا، ئەڭ مۇۋاپىق تازىلىغۇچىلار شەھمەنزەل ۋە ئۇستۇددۇس بولۇپ، بۇ بىر يىلدا بىرنەچچە قېتىم ئىشلىتىلىدۇ. ئاشقازاننى تازىلىغاندىن كېيىن، ئاشقازان پات - پات كۈچلەندۈرۈلىدۇ، ياخشى كەيمۇسلۇق، تېز ھەزىم بولىدىغان غىزالار ۋە بىز ئۆز ئورنىدا سۆزلەيدىغان نەرسىلەر بېرىلىدۇ ۋە ھەزمنى ياخشىلاشقا تىرىشچانلىق كۆرسىتىلىدۇ، ئاشقازان ئۇزاق مۇددەت بوش قويۇلىدۇ. قورساق ئاچ ۋاقىتتا قوزغىلىدىغان سەرئى باش ئاغرىقى ۋە ئۇنىڭدىن باشقا كېسەللىكلەر بايانىدا ئېيتىلغان نەرسىلەر بىلەن داۋالىنىدۇ. بىرەر ئەزادىن بىر نەرسە ئۆرلەش بىلەن بولىدىغان سەرئىدە كېسەل تۇتقىلى قويۇقاندا، شۇ ئەزانىڭ ئۈستىنى يېرىش بەزىدە كېسەلنىڭ تۇتۇشىنى چەكلەيدۇ ۋە شۇ ئەزادىكى خىلىت ھەممىگە مەلۇم تازىلىغۇچىلار بىلەن (ئەگەر شۇ ئەزاغا تازىلاش قۇۋۋىتى يېتىدىغان بولسا) ياكى كېسەل تۇتمىغان ۋاقىتتا جاراھەت پەيدا قىلىپ، يىرىڭ ئاققۇزىدىغان دورىلار بىلەن يارا قىلىپ، يىرىڭ ئاققۇزۇش بىلەن ۋە ساپسىيا، پەرپىيۇن ۋە ئۇنىڭ باشقىلىرىنى تىلا قىلىش بىلەن تازىلىنىدۇ، بۇ دورىلار يەككە دورىلار بايانىدا تونۇشتۇرۇلدى. بەزىدە زەرارەھ، كەبىكەج، قارچىغا مايىقى، بالادۇر قاتارلىقلارنىمۇ مۇشۇ تەرتىپ بويىچە ئىشلىتىش زۆرۈر بولىدۇ. ئەگەر بەدەننى تىلىشقا ئېھتىياج چۈشسە تىلىنىدۇ.

ئەمما ئومۇمىي بەدەندىن ئۆرلىگەن بۇخارات سەۋەبىدىن بولغان سەرئىدە بەزى تېۋىپلار مۇنداق دېدى: ئىككى ئۈيقۇلۇق تومۇردىن قان ئېلىش خەتەرلىك بولمىغان بولسا (گەرچە ئۈيقۇلۇق تومۇردىن قان ئالغاندا قانىنى توختىتىش مۇمكىن بولسىمۇ، لېكىن بۇ تومۇردىن قان ئېلىش مېڭىنى سوۋۇتۇپ، روھنى ئۇزۇپ، ئارقىدىن سەكتە پەيدا قىلغانلىقتىن بۇ تومۇردىن قان

ئېلىنمايدۇ)، بۇ تومۇردىن قان ئالغاندا ئومۇمىي بەدەن شېرىكچىلىكى بىلەن سەرئى بولغان كىشى تولۇق ساقىياتتى. بەزىدە ئۇيقۇلۇق تومۇردىن مېڭگە بۇخارات ئۆرلەيدۇ. بىز دەيمىزكى، گەرچە بۇ مۇمكىن بولمىسىمۇ، بۇخارات ئۆرلىگۈچى تومۇرلاردىن بولغان سەرئىدە ئۇ تومۇرنى كېسىشتە بۇنداق خەتەر بولمايدۇ، شۇڭا، ئۇ تومۇرنى كېسىشنىڭ بەك مەنپەئەتى بولمايدۇ.

5 ـ پەسىل سەكتە توغرىسىدا

سەكتە[1] مېڭە قېرىنچىلىرىدا، سەزگۈ ۋە ھەرىكەتلەنگۈچى روھ يوللىرىدا يۈز بەرگەن توسالغۇدىن ئەزالارنى ھېس ۋە ھەرىكەتتىن قالدۇرىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەللىكتە ھەرىكەت ۋە نەپەس ئەزالىرى خىزمەتتىن قالسا ياكى ئاجىزلاپ نەپەسلىنىش ئاسان بولماي، ئېغىزدىن كۆپۈك كەلسە ۋە بوغۇلۇپ قېلىش ياكى خورەك تارتىشقا ئوخشاش ئارىلىقىدا ۋاقىت بولسا، بۇ ئېغىرراق بولۇپ، نەپەس ئەزالىرىنى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. بۇنىڭ ئېغىرراقى شۇكى، نەپەس ئالغانلىقى بىلىنمەيدۇ، ئېغىزدىن كۆپۈك كەلمەيدۇ، خورەكمۇ تارتمايدۇ. ئەگەر نەپەسلىنىشتە ئاپەت ئېغىر بولمىسا، ئىچكۈزۈلگەن دورا گالدىن ئۆتۈپ، بۇرنىدىن چىقمىسا، بۇ خىلدىكى سەكتە گەرچە باشقا سەكتىلەرگە قارىغاندا ساقىيىش ئۈمىدى بولسىمۇ، ئېغىر خەتەردىن خالىي بولغىلى بولمايدۇ.

بۇقرات مۇنداق دېدى: ئەگەر سەكتە ئېغىر بولسا كىشى ساقايمايدۇ. ئەگەر سەكتە يېڭىك بولسىمۇ، ساقىيىشى ئاسان بولمايدۇ. بۇ توسۇلۇش ئىنتىباقتىن ياكى ئىمتىلادىن بولىدۇ. ئىنتىباق دېگىنىمىز شۇكى، مېڭگە مېڭىنى ئاغرىتىدىغان ياكى مېڭگە زىيان يەتكۈزىدىغان نەرسە يېتىپ، مېڭە ئۇ نەرسىدىن يىغىلىدۇ ياكى مېڭگە يەتكەن كەيپىيات قاتتىق سوغۇقلۇققا ئوخشاش ئۆز تەبىئىتىدە قابىز قويۇلدۇرغۇچى بولىدۇ. ئەمما ئىمتىلا شۇكى، ئىمتىلا ئىششىق پەيدا قىلىدىغان ياكى ئىششىق پەيدا قىلمايدىغان بولىدۇ. ئىششىق پەيدا قىلىدىغان ئىمتىلا شۇكى، بۇ يەردە ماددا بولۇپ، ئىمتىلا جەھەتتىن ۋە تارتىشتۇرۇش جەھەتتىن توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ. ماددا ئىسسىق بولسۇن ياكى سوغۇق بولسۇن، بۇ ئېغىر سەكتە تۇرلىرىدىندۇر. ئىششىقسىز بولىدىغان ئىمتىلا (بۇ كۆپ يۈز بېرىدۇ) شۇكى، ئىمتىلا مېڭىنىڭ ئۆزىدە ۋە مېڭگە يېقىن مېڭىنىڭ روھ يوللىرىدا بولىدۇ ياكى مېڭگە روھ ئۆتىدىغان يوللاردا بولىدۇ. مېڭىدىن چىقىدىغان روھ يوللىرىدا ۋە مېڭىدىكى روھ يوللىرىدا بولىدىغان ئىمتىلا مېڭە قېرىنچىلىرىغا تۈيۇقسىز قۇيۇلىدىغان قانلىق

---

① بۇ يەردە مېڭە مەنبەلىك سەكتە كۆزدە تۇتۇلىدۇ. بۇ خىل سەكتە بەزىدە ئۆلۈمگە ياكى ئېغىر ئۇيقۇ كېسىلگە ياكى پالەچكە ئېلىپ بارىدۇ.

خىلىت ياكى بەلغەملىك خىلىتتۇر (بۇ كۆپ يۈز بېرىدۇ)، ئەمما مېڭگە روھ ئۆتىدىغان يوللاردا بولىدىغان ئىمتىلا ئىمتىلانىڭ كۈچلۈكلۈكى ۋە قانۇنىڭ كۆپلۈكىدىن شېرىن تومۇر ۋە باشقا تومۇرلار توسۇلۇپ، روھ ئۆتۈش يولى تاپالمىغاندا، بىمار ئۇزۇن ئۆتمەي بوغۇلىدۇ. بۇنىڭدىن ئىككى ئۇيقۇلۇق تومۇرنى چىڭ بوغقاندا يۈز بېرىدىغان ھېس ۋە ھەرىكەتنىڭ يوقىلىشى يۈز بېرىدۇ. چۈنكى، بۇنداق ئەھۋال جىسمانىي سەۋەبتىن يۈز بەرسە، شۇ ئىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، مانا بۇ سەكتىنىڭ تۈرلىرى ۋە سەۋەبلىرىدۇر.

بەزىدە تېۋىپلار گەرچە بەدەن ئەزالىرى ساغلام بولسىمۇ، ئىككىلا تەرەپتە يۈز بەرگەن ئومۇمىي بەدەنلىك پالەچنى سەكتە دەيدۇ. بەزىدە بۇلار ئىستىرخا شۇ تەرەپتىكى سەكتىنىڭ يېرىمى دەيدۇ، بۇ، بۇقراتنىڭ سۆزىدە ئېيتىلدى. بەزىدە ئادەم سەكتە بولۇپ، سەكتە بولغان كىشىنى ئۆلۈك بىلەن پەرقلەندۈرگىلى بولمايدۇ ۋە بۇ كىشىدە نەپەسلىنىش ھەم باشقا ئەھۋاللار ئېنىق كۆرۈلمەيدۇ، ئاندىن بۇ كىشى ياشايدۇ ۋە سالامەت قالىدۇ.

بىز سەكتە بولغان كىشىلەردىن نەپسى ئېنىق بولمايدىغان، تومۇر سوقۇشى تولۇق تۆۋەنلەپ كەتكەن نۇرغۇن كىشىلەرنى كۆردۇق. سوغۇقلۇق پەيدا بولغانلىقتىن، تەبىئىي ھارارەت بۇلاردا راھەتلەندۈرۈشكە بەك ئېھتىياجلىق بولمىغان بولۇشى ۋە گازلىق بۇخاراتنى نەپەسلىنىشكە كۆپ يەتكۈزگەن بولۇشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۆلۈكلەردىن پەرقلەندۈرۈش مۇشكۇل بولغان كىشىلەرنى ئۇنىڭ ئەھۋالى ئوچۇق بولغۇچە دەپنە قىلمايلى، ئاز دېگەندىمۇ 72 سائەت كېچىكتۈرۈش ياخشى بولىدۇ.

سەكتە كۆپىنچە پالەچكە ئۆزگىرىپ تارقايدۇ، بۇنداق بولۇشى چۈنكى تەبىئەت ماددىنى ئىككىلا تەرەپكە ئىتتىرىپ چىقىرىشقا ئاجىز كەلسە، بۇ ماددىنى ئىككى تەرەپنىڭ كېسەلنى بەكرەك قوبۇل قىلىدىغان ۋە ئاجىزراق تەرىپىگە ئىتتىرىپ، مېڭە ۋە مېڭە قېرىنچىلىرىدىن يىراقلاشتۇرۇپ، روھ يوللىرىنىڭ ئارىسىغا ئۆتكۈزۈۋېتىدۇ.

بەزىدە توسالغۇ يالغۇز قېرىنچىدا بولغان بولسا، باشنىڭ ئالدى ۋە يۈزدە سېزىم يوقالمىغان بولاتتى.

بۇقرات مۇنداق دېدى: كىمكى ساغلام تۇرۇپ بېشىدا تۇيۇقسىز ئاغرىق پەيدا بولۇپ، ئاندىن سەكتە بولسا، ئۇ ئادەم يەتتە كۈنگىچە ئۆلۈپ كېتىدۇ، بىراق قىزىتما يۈز بەرسە، قىزىتما بىلەن ئارتۇق ماددىلارنىڭ تارقاش ئۈمىدى بولىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، سەكتە كۆپىنچە ياشتا چوڭ، بەستلىك كىشىلەردە ۋە ھۆللۈك يەتكۈزۈش تەدبىرى قوللانغان كىشىلەردە يۈز بېرىدۇ، بولۇپمۇ ھۆللۈك بىلەن سوغۇقلۇق بولسا.

ئەگەر سەكتە قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەردە يۈز بەرسە، كېسەللىك ئېغىردۇر.

چۈنكى مىزاجغا قارشى كېسەل پەقەت سەۋەب كۆچلۈك بولغاندا يۈز بېرىدۇ، بەزىدە مىزاج كېسەللىكتىن يىراق بولۇپ، كېسەللىككە بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ. سەكتە ئىسسىقلىقتىن ئىنتايىن ئاز يۈز بېرىدۇ.

ئەگەر پالەچ ماددىسى ئىككىلا تەرەپكە كېڭەيسە سەكتىنى پەيدا قىلىدۇ، خۇددى سەكتىنىڭ ماددىسى بىر تەرەپكە يىغىلسا، پالەچنى پەيدا قىلغاندەك. سەكتە سەۋەبىنىڭ كۆپىنچىسى مېڭىنىڭ ئارقا ئىككى قېرىنچىسىدا بولىدۇ. ئەگەر سەكتە بىلەن قىزىتما بولسا، بۇ يەردە ئىششىق بولغان بولىدۇ. سەۋادىدىن بولغان كېسەللىكلەردە كۆپ قان ئېلىشقا ئېھتىياجلىق بولۇپ، كۆپ قان ئېلىش مەنپەئەت قىلغان كىشىلەر ئاخىرىدا زىيان تارتىپ، سەكتە ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولىدۇ.

دەۋرىيلىك سەكتىگە ئاسان گىرىپتار بولىدىغان كىشىلەر

ئۆتكۈر دورىلارنى يېيىش سۈسلىشىپ قالغان خىلتلارنى تېزلەتكەنلىكتىن، سەكتىنىڭ تۇتۇشىنى تېزلىتىدۇ. بىز سەكتىنىڭ دەۋرلىرىدىن ئاگاھ بولۇشنى سۆزلىدۇق، شۇ يەردىن ئوقۇۋالغايسىز.

ئالامىتى

سەكتە بىلەن ئېغىر ئۈيقۇ كېسىلىنىڭ پەرقى شۇكى، سەكتە بولغان كىشى خىرقىرايدۇ، نەپسىگە ئاپەت يېتىدۇ، ئېغىر ئۈيقۇ كېسىلىگە گىرىپتار بولغان كىشى ئۇنداق بولمايدۇ. ئېغىر ئۈيقۇ كېسىلىگە گىرىپتار بولغان كىشى ئېغىر ئۈيقۇدىن تەدرىجىي ئېغىر ئۈيقۇ كېسىلىگە يېتىپ بارىدۇ. ئېغىر ئۈيقۇ كېسىلىگە گىرىپتار بولغان كىشىدە ئېغىر ئۈيقۇ كېسىلى تۈيۇقسىز يۈز بېرىدۇ. سەكتە كېسەللىكىدىن بۇرۇن كۆپىنچە ۋاقىتلاردا باش ئاغرىش، بويۇن كۆك قان تومۇرلىرى كۆپۈش، باش قېيىش، كۆز ئالدى قاراڭغۇلىشىش، ئومۇمىي بەدەن لىكىلداش، ئۇخلىغاندا چىشىنى غۇچۇرلىتىش، ھۇرۇنلۇق، ئېغىرلىق قاتارلىقلار بولىدۇ. كۆپىنچە بىمارنىڭ سۈيدۈكى، قارامتۇل كېلىدۇ، ئۇنىڭدا ھەرە كېپەكسىمان ۋە كېپەكسىمان چۆكمىلەر بولىدۇ. ئەمما بىر نەرسە زىيان قىلىش، يىقىلىش ۋە باشقا ئەزانىڭ شېرىكچىلىكىدىن بولغان سەكتە تەكرار سۆزلەنگەن ئۇسۇل - قائىدىلەردىن بىلىنىدۇ. ئەمما ئىششىقتىن بولغان سەكتە قىزىتمىدىن ۋە بىز ئىششىقلار ئۈچۈن سۆزلىگەن ئالامەتلەرنىڭ ئىلگىرى بولۇشىدىن خالىي بولمايدۇ. قاندىن بولغان سەكتىگە بىز يۇقىرىدا كۆپ قېتىم سۆزلەنگەن قانۇنىڭ ئالامەتلىرى دالالەت قىلىدۇ. يۈزى قىزىل بولىدۇ، ئىككى كۆزى بەك قىزىرىدۇ، بويۇن كۆك قان تومۇرلىرى ۋە باشقا تومۇرلىرى تارتىشقان بولىدۇ، قان ئالغانغا ئۇزاق بولغان بولىدۇ، ئىلگىرى سەۋدا پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەرنى

يېگەن بولىدۇ، ئەمما بەلغەمدىن بولغان سەكتىگە بىمارنىڭ چىرايى، كۆزىنىڭ رەڭگى، بۇرۇن تۆشۈكىنىڭ ھۆل بولۇشى ۋە ئۇنىڭدىن باشقا يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئالامەتلەر دالالەت قىلىدۇ. ئەگەر تەشەننۇج بىلەن داۋاملىق باش قېيىش ياكى تەكرار باش قېيىش پەيدا بولسا، بۇ، سەكتىدىن ئاگاھلاندۇرىدۇ.

داۋالاش

سىرتقى زىياندىن بولغان سەكتىنى داۋالاش شۇ ئېنىق سەۋەبكە تەدبىر قىلىشتۇر. باشقا ئەزانىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن بولغان سەكتىنى داۋالاش داۋالاش قانۇنىدا ۋە باشقا بابلاردا سۆزلەنگەن بويىچە شېرىكلەشكەن ئەزاغا تەدبىر قىلىشتۇر.

قاندىن بولغان سەكتىنىڭ تەدبىرى دەرھال قان ئېلىش ۋە قانىنى كۆپ چىقىرىشتۇر. بۇنداق قىلىنسا، بىمار دەرھال ھوشىغا كېلىدۇ، قان ئالغاندىن كېيىن ماددىنى باشتىن چۈشۈرۈش ئۈچۈن ھەممىگە مەلۇم ھۆقنىلەر ھۆقنە قىلىنىدۇ، يەڭگىل تەدبىر قوللىنىلىدۇ، جۇلاپ، سۈيۇق ئارپا سۈيى، مائۇلجەبىن قاتارلىقلارلا ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە مېڭىنى كۈچلەندۈرىدىغان نەرسىلەر پۈرىتىلىدۇ. ھەممىگە مەلۇم نەرسىلەردىن ئىسسىقلىق يەتكۈزۈلمەيدۇ. ئەمما بەلغەمدىن بولغان سەكتىدە قانىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، يەنىلا قان ئېلىنىدۇ، ئاندىن كۈچلۈك ھۆقنىلەر ھۆقنە قىلىنىدۇ ۋە يېلىم دورىلار، كالا ئۆتى چۈشىدىغان كۈچلۈك شىيافلار ھەمەل قىلىنىدۇ، ئاندىن ئاسان قەي قىلدۇرىدىغان نەرسىلەر ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇ خىل بىمارلارغا ئىچكۈزۈشتىكى ئاساسلىق ھەبلەرنىڭ بىرى ھەببى پەرپىيۇندۇر. شۇنىڭدىن كېيىن بىمارنىڭ بېشى ۋە ئەزالىرىغا ئىسسىقلىق يەتكۈزىدىغان نەرسىلەر بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ ۋە سىرىقچېچەك، شېھ، مەرزەنجۇش، ئاپىلسىن يوپۇرمىقى، پىننە، تاغ پىننىسى، زۇپا، ئىكلىلمىلىك، يالپۇز، قەيسۇم قاتارلىقلارغا ئوخشاش ئىسسىقلىق يەتكۈزگۈچى ئوت - چۆپ دورىلار قاينىتىلمىسىدىن تەييارلانغان نۇتۇللار نۇتۇل قىلىنىدۇ ۋە مۇشۇ ئوت - چۆپ دورىلارنىڭ قۇۋۇتىنى بار ياغلار بىلەن ياغلىنىدۇ، ئاقىرقەرھا، قۇندۇز قەھرى، جاۋشىر، قۇننە قاتارلىقلار چالا سوقۇپ سېلىنغان سۇزاپ يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ ۋە ئومۇمىي بەدىنى كىبىرىت سېلىنغان زەيتۇن يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ. ئەگەر قەلەمپۇر، لاچىندانە، بەسباسە، جۇزبۇۋا، ئېگىر قاتارلىقلاردىن ئىسسىق ئۆتكۈزگۈچ تەييارلاپ ئىسسىق ئۆتكۈزسە ياخشى بولىدۇ، بىمارنىڭ پۇتىغا ئىسسىتىلغان ئىسسىق تەبئەتلىك ياغ، ئىسسىق سۇ ۋە تۇز سۈركىلىدۇ، ئومۇرتقىلىرىغا مىئەسائىلە، سىماب قاتارلىقلار سۈركىلىدۇ. يۇلۇننىڭ ئۈستۈنكى ئۈچىغا قىچا، سەكبىنەج، قۇندۇز قەھرى، پەرپىيۇن قاتارلىقلار سۈركىلىدۇ. سەكتە بولغانلارغا ياخشى ياغلاردىن قسائۇل ھىمار ئۆسۈملۈك يېغى، سۇزاپ يېغى، كونا

زەيتۇن يېغى بىلەن تەييارلانغان ئەنسىل يېغى قاتارلىقلاردۇر. ئەنسىل يېغى، ھۆل ئەنسىلنى كونا زەيتۇن يېغىغا 40 كۈن چىلاپ ياكى كونا زەيتۇن يېغىدىن 510 گىرام، ئەنسىلدىن 60 گىرام ئېلىپ، زەيتۇن يېغىدا ئېزىلگۈچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ، شۇنىڭدىن ئاقىرقەرھا يېغى ھازىر سۆزلەنگەن ئىككى يول بىلەن تەييارلىنىدۇ. سەكتە بىمارلىرىغا ئىشلىتىلىدىغان ھەرقانداق ياغ ساقىپ كەتمەي تۇرۇش ئۈچۈن موم بىلەن قويۇلدۇرۇپ ئىسلاھ قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. ياغ ئىشلىتىشتە، دەسلەپتە قۇۋۇتتى ئاجىزراق بولغان ياغلارنى ئىشلىتىش كېرەك، ئەگەر بۇ ياغلار پايدا قىلسا ياخشى، پايدا قىلمىسا كۆپەيتىپ ئىشلىتىلىدۇ ۋە كۈچلۈكرەكىگە يۆتكىلىدۇ. ھۆقنە ۋە ئۇنىڭ باشقىلىرى بىلەن تازىلانغاندىن كېيىن بىمارنىڭ بۇرنىغا دورا يېقىنلاشتۇرۇشقا بولىدۇ، بولۇپمۇ كۇندۇش ۋە كۈچلۈك بۇرۇن تېمىتىلمىلىرىنى يېقىنلاشتۇرسا بولىدۇ ۋە كۈچلۈك ياغلار بىلەن ياغلىنىدۇ، تۆمۈرنى قىزىتىپ بىمارنىڭ بېشىنىڭ ئۇدۇلىغا ئەكىلىپ تۇتۇپ تۇرۇلىدۇ ۋە بىمارنىڭ بېشىغا ھەممىگە مەلۇم تارقاتقۇچى زىماتلار قىلىنىدۇ.

ئەگەر مۇمكىن بولسا، گۈلسەۋسەن يېغى ياكى زەيتۇن يېغى سۈركەلگەن توخۇ پېيىنى بىمارنىڭ گېلىغا كىرگۈزۈپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ، بولۇپمۇ بىمارنىڭ ئاشقازىنىدا تولۇپ قېلىش بىلىنسە ۋە سەكتىدىن بۇرۇن تاماق سىڭمەسلىك بولغان بولسا، قەي قىلدۇرۇش بەك مەنپەئەت قىلىدۇ. قەينىڭ باشقا مەنپەئەتى باردۇر، چۈنكى ھۆ بولۇش ۋە قەينىڭ مۇشەققىتىنى تارتىش ھۆل سوغۇقتىن سەكتە بولغان كىشىنىڭ باش مىزاجىنى ئىسسىتىدۇ. ئۇلاردىكى يەللەر شۇ يەللەرنى چىقىرىدىغان نەرسىلەر بىلەن ماگدۇرۇلىدۇ، يەللەرنىڭ چىقىشى بىلەن بىمار يېنىكلەيدۇ. بەزىدە بىمارنىڭ چىشلىرى بىر - بىرىنى بۇزۇۋەتمەسلىك ئۈچۈن يۇقىرىدا سۆزلەنگەن توپچە بىمارنىڭ ئېغىزىغا سېلىپ قويۇلىدۇ. ئازراق ۋاقىتتىن كېيىن سۇزاپ سۈيى بىلەن قاينىتىلغان ئابدىمىلىك يېغىنىڭ ئالتە گىرامى مائۇلئوسۇل بىلەن ھەر كۈنى ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇ ياغ تەدرىجي كۆپەيتىلىپ، ھەتتا كۈنىگە 15 گىرام ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر تازىلاش ئېلىپ بارغاندىن كېيىن، تەرياق، مەسرۇدىتوس، شەلسا، ئەنقەردىيا، سەنجىرىنا ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش دورىلاردىن 4.25 گىرام مىقدارى يېگۈزۈلىدۇ ۋە يەككە دورىلاردىن تۆت گىرام قۇندۇز قەھرى مائۇلھەسەل ۋە سىركەنجۈبىل ھەسلى بىلەن يېگۈزۈش مۇمكىن بولسا يېگۈزۈلىدۇ. يەنە قۇندۇز قەھرىدىن 2.8 گىرام ئىچكۈزۈپ، ئىچىملىكىگە ھاجەت ئېتىبارىچە مائۇلھەسەل ساددە ياكى ئىسسىق تەبىئەتلىك خۇش پۇراق دورىلار بىلەن تەييارلانغان مائۇلھەسەل بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەللىكنىڭ يېنىكلىگەنلىكى كۆرۈلسە، غار - غار قىلدۇرۇلىدۇ، چۈشكۈرتۈلىدۇ، بويۇن ۋە گەدەن كاتىكىگە ماددا ئېتىبارىچە تىلىپ ياكى تىلماي ھىجامەت قويۇلىدۇ ۋە بۇلار سەگەنچۈككە

سىلىپ تەۋرىتىلىدۇ. ئۇچ ھەپتىدىن كېيىن مۇنچىغا چۈشۈرگۈزۈلىدۇ، مۇنچىغا چۈشۈرگەن كۈنى ئىسسىقلىق يەتكۈزگۈچى ياغلار بىلەن ياغلىنىدۇ.

سەكتە بىمارلىرىغا ئومۇمىي بەدەنلىك تازىلاش ئېلىپ بارغاندىن كېيىن مەنپەئەت قىلىدىغان غار - غارلاردىن سىركىدە قاينىتىلغان تاغ پىننىسى، پىننە، يالپۇز، زۇپا قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلمىسىغا ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ غار - غار قىلدۇرۇلىدۇ. يەنە ئاقرقەرھا، ياۋا ئۈزۈم، تاغ پىننىسى، سۇماق قاتارلىقلار سىلىپ قاينىتىلغان قىزىلچا سۇيى بىلەن غار - غار قىلدۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭدىنمۇ كۆچلۈكرەكى شۇكى، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، پىلپىل، زەنجىۋىل، ياۋا ئۈزۈم، توغرىغۇ، قىزىلگۈل، سۇماق قاتارلىقلارنى ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئۈزۈم شىرنىسى بىلەن يۇغۇرۇپ، ئۇنىڭدىن شىياق تەييارلاپ چاينىتىلىدۇ ياكى مەستىكى سىلىنغان زۇپا قاينىتىلمىسى بىلەن غار - غار قىلدۇرۇلىدۇ. بۇنىڭغا تەسىرى يېقىنراقلاردىن پىلپىل، قارىمۇچ، قىچا، پىننە قاتارلىقلاردۇر.

چاينىلىدىغان دورىلاردىن پىننە، ياۋا ئۈزۈم، قارىمۇچ، مەرزەنجۇش، قىچا، قىزىلگۈل ۋە سۇماقنا ئوخشاش دورىلار ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئېگىر بۇ ھەقتە مەنپەئەت قىلىدىغان ۋە يۇقىرىقى دورىنىڭ تەسىرىنى كۈچەيتىدىغان دورىلاردىندۇر.

بۇ خىل بىمارلارنى نېرۋىلاردىكى روھنى كۈچلەندۈرىدىغان ۋە ئېشىندىلارنى يېنىك تارقىتىدىغان، نېرۋا جەۋھىرىنى قوۋۇۋەتلەيدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاش مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن نېرۋىلاردىكى ئارتۇق ماددىلارنى تارقىتىش ئۈچۈن يەڭگىل دەرىجىدە ياغلاش لازىم، مەسىلەن: گۈلسەۋسەن يېغى، ئۇنىڭدىن قالسا مەرزەنجۇش يېغى، بابۇنە يېغى، سىرىقچېچەك يېغى، ئىزخىر يېغى قاتارلىقلارغا ئوخشاش، بولۇپمۇ بۇ ياغلار بىلەن باش ياغلىنىدۇ. چۈنكى كۈچلەندۈرۈش باش كېسەللىكلىرىدە تاينىشقا تېگىشلىك نەرسىدۇر. بولۇپمۇ ياغ زۇپا، يالپۇز، پىننە، تاغ پىننىسى قاتارلىقلاردىن ۋە ئۇنىڭ ئوخشاشلىرىدىن قوۋۇۋەت ئالغان بولسا. سەكتە بىمارلىرىنىڭ غىزاسى سەرئى بىمارلىرىنىڭ غىزاسىدىن يېنىكرەك بولىدۇ، ئەڭ ياخشىسى ئۇلارغا ئەتىگەنلىك تاماقتا يالغۇز نانلا بېرىلىدۇ، نانىنى قۇرۇق ئەنجۈر بىلەن بېرىش بۇلارغا ياخشىدۇر. تاماقتىن كېيىن سۇ ئىچىش بۇلارغا ئىنتايىن زىيانلىقتۇر. ئەگەر بۇلار كەچلىك تاماق يېمەكچى بولسا، كەچلىك تاماقتىن ئىلگىرى يەڭگىل چېنىقسا ۋە بوشاپ كەتكەن ئەزالارنى ھەرىكەتلەندۈرسە بولىدۇ. كەچلىك تاماقنى يەپ تېز ئۇخلىماي، بەلكى تاماق تۆۋەنگە چۈشۈپ ھەزىم بولغۇچە بەرداشلىق بېرىدۇ، يەنە كۆپ ئۇيقۇسىز يۈرمەيدۇ، چۈنكى كۆپ ئۇيقۇسىزلىق مېڭىنى ھاردۇرىدۇ ۋە ھەزىمنى چەكلىگەنلىكتىن غىزالاردىن ھەزىم بولمىغان بۇخاراتلارنى تارقىتىدۇ. بىر بۆلۈك تېۋىپلار سەكتە بىمارلىرىغا ئارپىنى يېسسىمۇق بىلەن ۋە بۇلارغا مۇۋاپىق مېۋىلەردىن قۇرۇق ئۈزۈم، بادام، ئەنجۈر قاتارلىقلار

بىلەن بىرگە بېرىشنى ياخشى كۆرىدۇ.

يېڭى شارابتا ئىشىندىلار بولغانلىقتىن سەكتە بىمارلىرىغا مۇۋاپىق كەلمەيدۇ، كونا شاراب مېڭىگە تېز ئۆتكەنلىكتىن ۋە مېڭىنى توشقۇزۇۋەتكەنلىكتىن مۇۋاپىق كەلمەيدۇ، بەلكى سەكتە بىمارلىرىغا ئەڭ مۇۋاپىق شاراب كونىمۇ بولمىغان، يېڭىمۇ بولمىغان شارابتۇر.

ئەگەر سەكتە بولغان بىماردا قىزىتما بولسا، قىزىتما يوقالغانغا قەدەر بىمارغا ھېچقانداق تەدبىر قوللانمايدۇ. بەزىدە بۇ قىزىتما بوھران بولىدۇ، قىزىتمىنىڭ قايتىشىغا 72 سائەت مۆھلەت بېرىلىدۇ. ئەگەر شۇنداق بولماي، بەلكى قىزىتما ئىششىقتىن ۋە ئوفۇنەتتىن بولغان بولسا، ھالاك قىلىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، سەكتە ۋە پالەچتە ماددا ئۆتۈش يوللىرى تارىيىدۇ، شۇڭا تازىلىغۇچى دورىلار بۇ كېسەللىك ماددىسىنى مەخسۇس تازىلىيالمايدۇ.

ئىككىنچى پەن نېرۋا كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بۇ پەن بىر ماقالىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

بىرىنچى ماقالە

1 ـ پەسىل نېرۋا كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

نېرۋىنىڭ ئۆزى نېرۋىنىڭ باشلىنىش ئورنى، تارقىلىشى، شەكلى، تەبىئىتى ۋە تەشرىھى قاتارلىقلاردا سۆزلىنىپ بولدى.

نېرۋا كېسەللىكلىرى: شۇنى بىلىش لازىمكى، نېرۋىدا ئۇچ خىل كېسەللىك، يەنى مىزاجقا ئالاقىدار كېسەللىكلەر، نېرۋىلارنىڭ ئۆزىدە بولىدىغان كېسەللىكلەر ۋە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى يۈز بېرىدۇ، نېرۋىلارنىڭ تەبىئىي خىزمىتى، سېزىش خىزمىتى ۋە ھەرىكەتلەندۈرگۈچى خىزمەتلىرىدە ئاپەت كۆرۈلىدۇ. ئېغىر ھەرىكەتلەر نېرۋا كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىشتا باشقا سەۋەبلەردىن يۇقىرى ئورۇندا تۇرىدۇ. چۈنكى نېرۋىلار ھەرىكەت ئەزالىرىدۇر. ئېغىر ھەرىكەت دېگىنىمىز، ئارغامچا تارتىشىش، ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرۈش، بىرەر نەرسىنى كۈچەپ تارتىش ياكى سقىش ۋە قورۇشقا ئوخشاش ھەرىكەتلەردۇر.

نېرۋىلارنىڭ ئەھۋاللىرىغا دەلىل ئىزدەشتە، ھېس ۋە ھەرىكەت خىزمەتلىرى، تۇتقاندا يۇمشاق ـ قاتتىق بىلىنىشى، مېڭە ۋە ئومۇرتقىنىڭ نېرۋىغا شېرىكلىشىشى، ئاغرىقلار ۋە نېرۋىغا خاس ماددا قاتارلىقلاردىن دەلىل ئىزدىلىدۇ.

كۆپىنچە مېڭە ئەھۋالى ئەزالار خىزمەتلىرى ۋە تۇتۇپ باققاندىكى سېزىمنىڭ زىيانغا ئۇچرىشىدىن ئىبارەت ئالامەتلەر بىلەن بىلىنىدۇ. ئەگەر نېرۋا كېسەللىكلىرىنىڭ بىرەرسىدە بۇ كېسەللىكنىڭ ھۆللۇكتىن ياكى قۇرۇقلۇقتىن بولغانلىقىنى بىلىش مۇشكۈل بولسا، ئۇ كېسەلنىڭ قانداق پەيدا بولغانلىقىغا قارىلىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ئۇشتۇمتۇت يۈز بەرگەن بولسا، شەكسىز بۇ

كىسەللىك ھۆللۈكتىن بولغان بولىدۇ، يەنە ئەزاغا ياغنىڭ سىڭىشى ئېتىبارغا ئېلىنىدۇ. ئەگەر ياغ ئەزاغا شۇ ئەزا قىزىتىلماي تۇرۇپ تېز سىڭگەن بولسا، شەكسىز بۇ كىسەللىك قۇرۇقلۇقتىن بولغان بولىدۇ. تازىلاش ئېلىپ بارغاندىن كېيىنكى بەدەن چېنىقتۇرۇش نېرۋا مىزاجىنى ئەڭ ياخشى ئۆزگەرتكۈچىدۇر. ھەر ئەزا شۇ ئەزا ئېتىبارى بىلەن تازىلىنىدۇ، دەسلەپتە يېنىك تازىلاپ، تەدرىجي مۆتىدىل قۇۋۋىتى بار دورا ئىشلىتىلىدۇ.

ئەمما داۋالاش يولى نېرۋىلارنى تازىلاش ۋە ئۇنىڭ مىزاجىنى ئۆزگەرتىشتۇر، چۈنكى تولۇق تازىلاشقا ئېھتىياجلىق نەرسىلەرنىڭ كۆپىنچىسى سوغۇق ماددىلاردۇر، نېرۋىلارنى تازىلىغۇچى دورىلار كۈچلۈك دورىلاردۇر، مەسىلەن: شەھمەنزەل، خەربەق، بولۇپمۇ ئاق خەربەق بىلەن قەي قىلدۇرۇلسا. پەرپىيۇن، ئوشەق، سەكبىنەج ۋە ئۇنىڭدىن باشقا كۈچلۈك يېلىم دورىلار ۋە چوڭ نۇسخىلىق كۈچلۈك ئايارەجلەردۇر. نېرۋىلارنى يېنىك تازىلىغۇچىلاردىن بىرى قۇرۇق مۇنچىغا چۈشۈش ۋە مۆتىدىل چېنىقتۇرۇر. ئەمما نېرۋا مىزاجىنى ئۆزگەرتكۈچىلەر مېڭە بايانىدا سۆزلەنگەن نەرسىلەردۇر. بولۇپمۇ ياغ چۈشكەن دورىلار ياكى ياغنىڭ ئۆزى. ئەگەر يىرتقۇچلارنىڭ چاۋا ياغلىرى، زەيتۇن يېغىنىڭ لېيى ۋە زىغىر يېغىنىڭ لېيىغا ئوخشاش ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلارنىڭ لايىلىرى ئىشلىتىلسە، سوغۇقتىن بولغان نېرۋا كىسەللىكلىرىگە ۋە نېرۋىلارنىڭ قېتىشىغا ماس كېلىدۇ. قۇسته يېغى، ھىندى قوقى يېغى نېرۋا كىسەللىكلىرىگە بەك خاستۇر. ئاندىن نۇتۇللار ۋە دورا ئۇسارىلىرى مىزاج ئېتىبارى بىلەن ئىشلىتىلىدۇ. لېكىن نېرۋىلار بۇ دورىلارنىڭ بەكرەك كۈچلۈك بولۇشىغا ۋە بەدەندىكى ماددىلارنى تارقىتىش، تەر تۆشۈكچىلىرىنى ئېچىش بىلەن دورىلارنى بەدەنگە ئۆتكۈزۈشكە كۈچلۈكرەك تەدبىر قىلىشقا ئېھتىياجلىقتۇر.

2 ـ پەسىل نېرۋا مىزاجىنى ئىسلاھ قىلىش توغرىسىدا

نېرۋا مىزاجىنى ئىسلاھ قىلىشتا كۆپىنچە مىزاجنى ئۆزگەرتكۈچى دورىلاردىن ئىسسىقلىق يەتكۈزىدىغىنىغا ئېھتىياج چۈشىدۇ. مەسىلەن: قىچا، ساپسىيا ۋە زەيتۇن يېغىنى زىمات قىلىشقا ئوخشاش ھەم بوغۇم ئاغرىقلىرى بايانىدا سۆزلىنىدىغان تۇلكە گۆشى قاينىتىلغان زەيتۇن يېغىنى زىمات قىلىشقا، شۇنداقلا بۆرە گۆشى قاينىتىلغان زەيتۇن يېغىنى زىمات قىلىشقا ئېھتىياج چۈشىدۇ ۋە چىلغوزا يېلىمى ئىنتايىن مەنپەئەت قىلىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، نېرۋا كىسەللىكلىرىنىڭ كۆپىنچىسىنى داۋالاشتا مېڭىنىڭ ئارقا

تەرىپىدىن قان ئېلىش مەقسەت قىلىنىدۇ . بىراق يۈزدە بولغان نېرۋا كېسەللىكلىرىدە مېڭىنىڭ ئارقا تەرىپىدىن قان ئېلىش مەقسەت قىلىنمايدۇ، نېرۋىسى شۇ كېسەل ئەزانى ھەربكەتلەندۈرىدىغان نېرۋىنىڭ باشلىنىش ئورنىدىن قان ئېلىش مەقسەت قىلىنىدۇ.

نېرۋىلارغا زىيان قىلىدىغان ۋە مەنپەئەت قىلىدىغان نۇرغۇن نەرسىلەر بولۇپ، بىز بۇنىڭ كۆپىنچىسىنى يەككە دورىلار بايانىدا سۆزلىدۇق، پايدا قىلىدىغان زىيان قىلىدىغان بۇ نەرسىلەر نېرۋىنىڭ ئەھۋاللىرى ۋە نېرۋىنىڭ خاس كېسەللىكلىرىدە ئېتىبار بېرىلىدۇ. ئىچىلىدىغان دورىلاردىن نېرۋىنى قۇۋۋەتلەيدىغانلىرى ئېگىر مۇرابباسى، قۇندۇز قەھرى، چىلغوزا مېغىزى، قاقلاپ پىشۇرۇلغان ياۋا توشقان مېڭىسى، بولۇپمۇ ئۇستقۇددۇس قاتارلىقلار، ئۇستقۇددۇستىن ھەر كۈنى ئۇچ گىرام مىقدارى ھەب قىلىنىدۇ ۋە ياكى ھەسەل شەربىتى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەڭ مۇۋاپىق سۇ يامغۇر سۈيىدۇر. بۇلارغا نورمال چېنىقىش ۋە ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار مەنپەئەت قىلىدۇ. نېرۋىلارغا زىيان قىلىدىغان نەرسىلەر ھەددىدىن كۆپ جىما قىلىش، قورساقنى تويغۇزۇپلا ئۇخلاش، مۇز سېلىنغان سۇ ئىچىش، دائىم مەست يۈرۈش قاتارلىقلار. شاراب بەك كۆيۈشتۇرگەنلىكى ۋە ھۇجەيرىلەرنى ئۆزگەرتىپ سوۋۇتقانلىقتىن كۆپ ئىچىش زىيان قىلىدۇ. بۇلارغا چۈچۈمەل، يەل پەيدا قىلىدىغان ۋە كۈچلۈك سوۋۇتىدىغان ھەرقانداق نەرسە ۋە كۆپ قان ئېلىش زىيان قىلىدۇ. بىز بۇ ماقالىدا نېرۋا كېسەللىكلىرىنىڭ مىزاجىدىن ياكى تۇسالغۇدىن بولغانلىرىنى سۆزلىمەكچىمىز. نېرۋا ئىششقلىرى ۋە يارىلىرىنى بۇ كىتابىنىڭ تۆتىنچى قىسمىدا سۆزلەيمىز.

شۇنى بىلىش لازىمكى، نېرۋا ھۆللۈكلەرنى ھەزىم قىلىشتىن ئاجىز كېلىپ، ھۆللۈكنى خام خىلىتقا ئۆزگەرتىۋەتكەنلىكتىن، سوغۇق سۇ نېرۋىغا زىيان قىلىدۇ. شۇنى بىلىش لازىمكى، غارىقۇن نېرۋىلارنى كۈچلەندۈرىدۇ، قىزىتىدۇ ۋە بەك تازىلايدۇ.

3 ـ پەسىل پالەچ ۋە ئىستىرخا توغرىسىدا

پالەچ دېگەن سۆز بەزىدە مۇتلەق ئېيتىلىدۇ، بەزىدە ئەزاغا تەتبىقلاپ مەخسۇس ئېيتىلىدۇ، ئەمما مۇتلەق ئېيتىلىشچە، پالەچ دېگەن سۆز بەزىدە قايسى ئەزادا بولسۇن، ئىستىرخا دالالەت قىلغان نەرسىگە دالالەت قىلىدۇ. مەخسۇس پالەچ بەدەنىنىڭ بىر تەرىپىنىڭ ئۈزۈنىسىغا ئومۇمىيۈزلۈك ئىستىرخا بولۇشىدۇر. ئۇ پالەچنىڭ بەزىسى بىر تەرەپتە بويۇندىن باشلىنىدۇ. بۇنىڭدا يۈز، باش ساق بولىدۇ، بەزىسى باشتىن تارتىپ تاپانغىچە بىر تەرەپنىڭ ھەممىسىدە

بولىدۇ. ئەڭ تىلغا ئېلىنىدىغىنى سۆز مانا مۇشۇ مەنىگە دالالەت قىلىدۇ، چۈنكى پالەچ ئۇلارنىڭ تىلىدا بىر نەرسىنىڭ بىر تەرىپى ۋە يېرىمى دېگەنلىكنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر پالەچنى مۇتلەق ئىستىرخا مەنىسى بويىچە ئالساق، خۇددى ئىستىرخانىڭ بەزىسى بىرەر بارماقتا خاس بولغاندەك پالەچنىڭ بەزىسى باش ئەزالىرىدىن باشقا ئىككى تەرەپنىڭ ھەممىسىدە بولىدىغان ئىستىرخاغا ئوخشاش بولىدۇ، ئەگەر ئىستىرخا باش ئەزالىرىغىمۇ ئوخشاپ كەتسە سەكتە بولىدۇ.

شۇ مەلۇمكى، ھېس ۋە ھەرىكەتنىڭ يوقىلىشى ھېس پەيدا قىلغۇچى ياكى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى روھ ئەزالارغا ئۆتەلمىگەنلىكتىن ياكى روھ ئۆتسىمۇ، لېكىن ئەزالار مىزاجى بۇزۇق بولۇپ، روھ بىلەن تەسىرلىنەلمىگەنلىكتىن بولىدۇ. بۇزۇق مىزاج ئىسسىقتىن، سوغۇقتىن، ھۆللۈكتىن ياكى قۇرۇقتىن بۇزۇلىدۇ. ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش ھەددىدىن زىيادە بولۇپ كەتمىسە، ھېسنىڭ ئەزالارغا تەسىر كۆرسىتىشىنى چەكلىمەيدۇ. خۇددى ئورۇق كىشىلەر ۋە جۈدەتكۈچى قىزىتمىغا گىرىپتار بولغان كىشىلەردە كۆرۈلگىنىدەك. چۈنكى ئۇلارنىڭ مىزاجىنىڭ ئىسسىق بولۇشى بىلەن بىرگە ھېس ۋە ھەرىكىتى يوقالمايدۇ. قۇرۇقلۇقنىڭ ھۆكۈمىمۇ ئىسسىقلىقنىڭ ھۆكۈمىگە يېقىندۇر، بىراق ھېس ۋە ھەرىكەتنى چەكلەيدىغان مىزاج كۆپىنچە سوغۇقلۇق ۋە ھۆللۈكتۇر. بۇ ئەقلىگە ئۇيغۇندۇر، چۈنكى سوغۇقلۇق روھقا زىت بولۇپ، روھنى سېزىمسىزلاندۇرىدۇ. ھۆللۈكنىمۇ ھېس، ھەرىكەت ۋە روھنى چەكلەشتىن يىراق، دەپ قارىغىلى بولمايدۇ. چۈنكى ھەرىكەتنىڭ يوقىلىش سەۋەبلىرىنىڭ بىرى سوغۇقلۇقتۇر ياكى ماددىسىز ھۆللۈكتۇر. لېكىن ھېس ۋە ھەرىكەتنىڭ يوقىلىشى ئىسسىقلىق يەتكۈزۈش بىلەن ئاسان يوقىلىدىغان كېسەللىكلەردىندۇر، خۇددى ھېس ۋە ھەرىكەتنىڭ يوقىلىشى بەدەننىڭ كۆپىنچىسىدە ياكى بىر تەرىپىدە ئومۇمىيۈزلۈك بولىدىغان كېسەللىكلەردىن بولماي، بەلكى بىرەر ئەزادا يۈز بېرىدىغان كېسەللىك بولغىنىدەك. پالەچ ۋە بەدەننىڭ كۆپ قىسمىنىڭ ئىستىرخا بولۇشى روھنىڭ توسۇلۇپ قالغانلىقىدىن بولىدىغان كېسەللىكتۇر. روھ توسۇلۇپ قېلىشنىڭ سەۋەبى توسالغۇ پەيدا بولۇش ياكى ئەزالارغا روھنى يەتكۈزىدىغان يوللار ۋە تۆشۈكلەر كېسىلىپ ئايرىلىپ كېتىشتۇر. توسۇلۇش تۆشۈكنىڭ يىغىلىش يولى بىلەن ياكى توسقۇچى خىلىتتىن چەكلەش يولى بىلەن ياكى ئىششىقتىن ئىبارەت ئىككى ئىشنى بىرلەشتۈرگۈچى بىر ئىش يولى بىلەن بولىدۇ. شۇڭا، روھنىڭ ئەزالاردىن ئۆزۈلۈپ قېلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئىستىرخا ۋە پالەچنىڭ سەۋەبى روھنىڭ ئۆتۈش تۆشۈكلىرى يىغىلۇپلىش ياكى خىلىت تولۇپ قېلىش ياكى ئىششىق ياكى پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش بولىدۇ.

روھ ئۆتىدىغان تۆشۈكچىنىڭ يىغىلىۋېلىشى بەزىدە يوقىتىش مۇمكىن بولىدىغان نەرسىلەر بىلەن سىرتىدىن باغلىغانلىقتىن يۇز بېرىپ، ئىستىرخانى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ ھېس ۋە ھەرىكەتنىڭ يوقىلىشى ئەگەشمە بولۇپ، باغلانچىنى يېشىۋېتىش بىلەن يوقىلىدۇ. بەزىدە قاتتىق بېسىلىشتىن بولىدۇ، خۇددى ئۇرۇلغاندا ياكى يىقىلغاندا يۇز بەرگەندەك. ۋە ئومۇرتقىلار ئوڭ ياكى سول تەرەپنىڭ بىرىگە ئېگىلىپ سۇنۇپ، ئومۇرتقىلاردىن شۇ تەرەپكە ياكى ئالدىغا ۋە ياكى ئارقىغا چىققان نېرۋىنى باسقاندەك. شۇڭا بۇنىڭدىن كۆپىنچە بېسىلىش ئەمەس تارتىشىش يۇز بېرىدۇ. چۈنكى، ئومۇرتقىلارنىڭ ئالدى ۋە كەينى تەرىپىدە ئۇچرىشىشى نېرۋىلارنىڭ چىقىش ئورنىدا بولمايدۇ. چۈنكى، نېرۋىلارنىڭ چىقىش ئورنى ھەممىگە مەلۇم بولغىنىدەك ئومۇرتقىلارنىڭ ئالدى ۋە ئارقا تەرىپىدە ئەمەستۇر. بەزىدە روھنىڭ ئۆتۈش تۆشۈكلىرى ئەزا جەۋھىرىنىڭ قويۇقلۇقى سەۋەبىدىن يىغىلىۋالىدۇ. ئەمما، توسالغۇ پەيدا قىلغۇچى خىلىت توشۇپ قېلىش ئەزالار مەنپەئەتلىنىدىغان ئېقىپ يۈرىدىغان ھۆل ماددىلاردىن بولۇپ، بۇ ماددىلار بارلىق نېرۋىلارنىڭ ئارىسىغا ئاقىدۇ ياكى نېرۋىلارنىڭ باشلىنىش ئورۇنلىرىدا ياكى نېرۋا شاخچىلىرىدا توختاپ قېلىپ، شۇ نېرۋىلاردا مېڭىۋاتقان روھ يولىنى توسۇپ قويىدۇ.

ئىششىق نېرۋىلار ئۇنىدىغان ئورۇنلاردا ۋە نېرۋا شاخچىلىرىدا يۇز بېرىدۇ، ئەمما نېرۋىدا يۇز بېرىدىغان كېسىلىشتىن ئۇزۇنسىغا كېسىلگىنى ھېس ۋە ھەرىكەتكە زىيان يەتكۈزمەيدۇ. توغرىسىغا كېسىلگىنى ھېس ۋە ھەرىكەت ئارىلىقى بىلەن ھازىر كېسىلگەن توقۇلما ئارىلىقىدا تۇتاش يوللاردىن روھ ئالىدىغان ئەزالارنىڭ ھېس ۋە ھەرىكتىنى چەكلەيدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، گەرچە سەزگىلى بولمىسىمۇ يۇلۇن مېڭىگە ئوخشاش ئىككى قىسمىغا بۆلۈنىدۇ، قانداقمۇ ئىككى قىسمىغا بۆلۈنمىسۇن، يۇلۇنمۇ مېڭىنىڭ ئىككى قىسمىدىن ئۇنىدىغان تۇرسا. شۇڭا تەبىئەت يۇلۇننىڭ ئىككى بۆلىكىنىڭ بىرىنى مۇھاپىزەت قىلىپ، ماددىنى ئاجىزراق تەرەپكە ياكى دەسلەپتە ئاسان قوبۇل قىلىدىغان تەرەپكە ياكى ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش يۇز بەرگەن تەرەپكە ياكى مېڭىگە يانداش تەرەپتىن ئېشىندا ئىتتىرىلىدىغان تەرەپكە ئىتتىرىلىشى مۇمكىن. كېسەللىكنىڭ مەخسۇس بىر تەرەپتە بولۇشىدىن ئەجەبلىنىشكە بولمايدۇ. چۈنكى تەبىئەت ياراتقۇچىسىنىڭ ئىزنى بىلەن بەزىدە بۇنىڭدىنمۇ ئىنچىكە نەرسىلەرنى ئايرىيالايدۇ. بۇنى نەزەرىيە قىسمىدا سۆزلەنگەن قائىدىلەردىن بىلىۋالغايسىز.

شۇنى بىلىش لازىمكى، كۆپىنچە ھۆل ماددا ئىسسىقلىقتىن ياكى قورقۇش، چۆچۈش، ئاچچىقلىنىش ياكى غەم - قايغۇدىن ئىبارەت تۈيۇقسىز يۇز بەرگەن ھەرىكەتتىن كېسەللەنگەن تەرەپكە ئىتتىرىلىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، ئاپەت ۋە پالەچنى كەلتۈرۈپ چىقارغان ماددا خۇددى مېڭە قېرىنچىلىرىنىڭ ئىككى تەرىپىدە ياكى مېڭە قېرىنچىلىرىنىڭ يوللىرىدا بولسا خۇددى سەكتە بولغىنىدەك، مېڭە قېرىنچىلىرىنىڭ بىر تەرىپىدە ياكى شۇ تەرەپنىڭ يوللىرىدا بولسا، ئومۇمىي بەدەننىڭ بىر تەرىپى شۇ تەرەپتىكى يۈز بىلەن قوشۇپ پالەچلىنىدۇ. ئەگەر ئاپەت ياكى پالەچنى پەيدا قىلغۇچى ماددا يۇلۇن ئۇنىدىغان ئورۇندا بولسا، يۈز ئەزالىرىدىن باشقا ئومۇمىي بەدەن پالەچلىنىدۇ. بەزىدە ئومۇمىي بەدەن پالەچلىنىش بىلەن بىرگە ھېس ئۆتەلمىسە، باش تېرىسىدە سېزىمسىزلىنىش بولىدۇ. چۈنكى بىز يۇقىرىدا بايان قىلغاندەك باش تېرىسىگە سەزگۈ نېرۋا بويۇندىن كېلىدۇ. ئەگەر پالەچلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى ماددا يۇلۇن باشلىنىدىغان ئورۇنىنىڭ بىر تەرىپىدە بولسا، بىز يۇقىرىدا بايان قىلغاندەك يۈزدىن باشقا شۇ تەرەپنىڭ ئومۇمىيسى پالەچلىنىدۇ. ئەگەر ماددا يۇلۇن ئۇلىنىدىغان ئورۇندىن ئومۇمىي بەدەنگە ياكى بىر تەرەپكە چۈشسە، شۇ تەرەپتىكى نېرۋىلار ئىدارە قىلىدىغان ئەزالار ئىستېرخا بولىدۇ ۋە پالەچلىنىدۇ. ئەگەر ماددا يۇلۇندىن باشلانماي، بەلكى نېرۋىدىن باشلانسا، شۇ نېرۋىغا خاس ئەزا ئىستېرخا بولىدۇ. ئەگەر ماددا نېرۋىنىڭ كۆپىنچىسىدە ياكى يېرىمدا ۋە ياكى مەلۇم بىر قىسمدا بولسا، پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش ياكى ئىششىق سەۋەبىدىن ئاپەتلەنگەن ئەزادىن كېلىدىغان نېرۋا بىلەن ھەرىكەتلىنىدىغان ئەزا ئىستېرخا بولىدۇ. پالەچلەرنىڭ بەزىسى قۇلۇنجىنىڭ بوھرانى بولىدۇ، كۆپىنچە بۇ خىل پالەچتە سېزىم قېپقالىدۇ. چۈنكى بۇ خىل پالەچتە ماددا ھېس نېرۋىلىرىدا بولماستىن، ھەرىكەت نېرۋىلىرىدا بولىدۇ. قەدىمكى تېۋىپلارنىڭ بەزىسى مۇنداق سۆزلىدى: قۇلۇنجى بىرنەچچە يىل ئومۇمىيۈزلۈك يۈز بېرىپ، نۇرغۇن كىشىلەرنى ئۆلتۈردى. قۇتۇلۇپ قالغانلار سوزۇلما پالەچكە گىرىپتار بولدى، خۇددى تەبىئەت ئۇچەيگە كېلىدىغان ماددىنى ئىتتىرىپ، سىرتقا قايتۇرۇپ، بۇ ماددا تومۇرلاغا ئۆتۈشتىن قويۇق كېلىپ، نېرۋىلارغا كىرىۋېلىپ، پالەچلىكنى كەلتۈرۈپ چىقارغاندەك. قۇلۇنجىدىن بولغان پالەچتە كۆپىنچە ھېس ئۆزگەرمەيدۇ، پالەچنىڭ بەزىسى ئۆتكۈر كېسەللىكلەردە نېرۋىپلارغا يۆتكىلىپ، شۇ كېسەللىكنىڭ بوھرانى بولىدۇ. بۇنداق بولۇشى تەبىئەت ياش ياكى ئاجىزلىقتىن تولۇق تازىلاشقا كۈچى يەتمەي، مېڭە ئەتراپلىرىدا ماددا قالدۇقلىرى قېپقېلىپ، كېسەللىك ئاخىرلاشقاندىن كېيىن باش ئاغرىش، باش ئېغىرلىقنى پەيدا قىلىپ، ئاندىن ئۇنى تەبىئەت تولۇق تازىلاش يولى بىلەن ئەمەس، بەلكى ئېغىرلىق ئىتتىرىشىدە ئىتتىرىپ، پالەچ ۋە ئۇنىڭ ئوخشاشلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. كۆپىنچە پالەچ قىشنىڭ قاتتىق سوغۇقىدا يۈز بېرىدۇ، بەزىدە ماددا تولۇش ھەرىكەتلەنگەندىن يۈز بېرىدۇ. بەزىدە جەنۇبتىكى رايونلاردا جەنۇب مىزاجى باشنى ماددىغا بەك توشقۇزۇۋەتكەنلىكتىن 50 ياش چامىسىدىكى كىشىلەردە ئۇلارنىڭ باشلىرىدىن ئىتتىرىلغان نەزلە

يولى بىلەن يۈز بېرىدۇ. پالەچلەنگەن بىمارنىڭ تومۇرى ئاجىز، ئاستا، تەرتىپسىز سوقىدۇ، ئەگەر كېسەللىك قۇتۇلۇشتۇرسا، تومۇرى ئاجىز، ئارقىمۇئارقا سوقىدۇ ۋە تومۇردا قالايمىقان تارتىشىش يۈز بېرىدۇ. كۆپ ساندىكى بىمارلارنىڭ سۈيدۈكى بەزىدە ئاق كېلىدۇ، بەزىدە جىگەرنىڭ قان بىلەن سۇ تەركىبىنى ئايرىشقا ئاجىز كەلگەنلىكىدىن ياكى تومۇرلارنىڭ قانىنى سۈمۈرۈشكە ئاجىز كەلگەنلىكىدىن ياكى پالەچ بىلەن بىرگە كەلگەن ئاغرىقتىن ياكى پالەچكە قوشۇلۇپ كەلگەن باشقا كېسەللىك سەۋەبىدىن سۈيدۈكنىڭ رەڭگى ئىنتايىن قىزىل بولىدۇ. بەزىدە پالەچلەنگەن بىمارنىڭ ساق تەرىپى ئوت يانغاندەك قىزىق، پالەچلەنگەن تەرىپى مۇزدەك سوغۇق بولىدۇ. ئىككى تەرەپنىڭ تومۇر سوقۇشى ئوخشاش بولماي، سوغۇق تەرەپنىڭ تومۇرى سوغۇقلۇق ھۆكۈملىرىگە تېگىشلىك تۆۋەن سوقىدۇ. بەزىدە پالەچلىنىش شۇ تەرەپتىكى كۆزنىڭ كىچىكلىشىگە ئېلىپ بارىدۇ، ئىستىرخا ۋە پالەچلەنگەن ئەزانىڭ رەڭگى ئومۇمىي بەدەن رەڭگى بىلەن ئوخشاش بولۇپ، كىچىكلىمسە ۋە ئورۇقلىمسا، باشقا خىل پالەچكە قارىغاندا ساقىيىش ئۈمىدى باردۇر. بەزىدە سەكتە، سەرئى، قۇلۇنجى، بالىياتقۇ بويىنى بوغۇلۇش، سوزۇلما قىزىتما قاتارلىقلار بوھران يولى بىلەن پالەچكە ئۆزگىرىدۇ. ئومۇرتقىنىڭ قوزغىلىشىدىن پەيدا بولغان پالەچ كۆپىنچە داۋالاشنى قوبۇل قىلىدۇ. زەربىدىن كېلىپ چىققان پالەچتە نېرۋىلار بەك ئېزىلىپ كەتمىگەن بولسا، بەزىدە ساقىيىپ كېتىدۇ. ئەگەر ھەددىدىن زىيادە ئېزىلىپ كەتكەن بولسا، ساقىيىش ئۈمىدى بولمايدۇ. ساقىيىش ئۈمىدى بولغان پالەچتە ئالدى بىلەن قان ئېلىش كېرەك، بىز يۇقىرىدا پالەچ مادداسىنىڭ سەكتىگە قانداق تارقايدىغانلىقىنى ۋە سەكتە مادداسىنىڭ پالەچكە قانداق تارقايدىغانلىقىنى سۆزلىدۇق.

ئالامىتى

ئەگەر پالەچ نېرۋىلارنىڭ ئالمىشىپ قېلىشىدىن ياكى يىقىلىش، ئورۇلۇش، كېسىلىش قاتارلىقلاردىن بولسا، كېسەللىكنىڭ سەۋەبى بۇنىڭغا دالالەت قىلىدۇ. بەزىدە چوڭقۇر نېرۋىلار كېسىلگەندە، كېسىلىش سەۋەبى يوشۇرۇن بولۇپ، كېسىلگەنلىكىگە پالەچنىڭ بىراقلا يۈز بېرىشى ۋە بىرەر تەدبىرنىڭ مەنپەئەت قىلماسلىقى دالالەت قىلىدۇ. داۋالاشنى قوبۇل قىلىدىغان پالەچ نېرۋىلارنىڭ بىسىلىشىدىن بولماي، بەلكى ئىشىق ۋە ئۇنىڭ ئوخشاشلىرى بىلەن بولغان پالەچتۇر.

ئەگەر پالەچ ئىسسىقتىن بولغان ئىششقتىن بولسا، ئۇنىڭغا تارتىشىش، ئاغرىش، قىزىتما قاتارلىقلار دالالەت قىلىدۇ. ئەگەر قاتقان ئىششقتىن بولسا، ئۇنىڭغا تۇتقاندىكى سېزىم، نېرۋىدا تۇگۈنچە سېزىلىش، ئىلگىرى ئاغرىش قاتارلىقلار دالالەت قىلىدۇ، چۈنكى قاتقان ئىششق كۆپىنچە زەربە تەگكەندىن ياكى نېرۋىلار ئالماشقاندىن ياكى ئىسسىقتىن بولغان ئىششق

قاتارلىقلاردىن كېيىن بولىدۇ.

ئەگەر پالەچ سۇلۇق ئىششىقتىن بولسا، ئۇنىڭغا دەلىل ئىزدەش قىيىندۇر. لېكىن سۇلۇق ئىششىقتىن بولغان پالەچ كۆپىنچە ئەھۋاللاردا ئازراق ئاغرىش، سېزىمسىزلىنىش ۋە يېنىك قىزىتما، ھەرىكەت ۋە غىزالار ئېتىبارى بىلەن ئاغرىقنىڭ كۈچىيىشى ۋە يېنىكلىشى قاتارلىقلاردىن خالىي بولمايدۇ. بۇ خىلدىكى پالەچ تۈيۇقسىز يۈز بەرمەيدۇ. بۇ خىل پالەچنىڭ ھەممىسىدە بىمار ھەرىكەت قىلماقچى بولغاندا خۇددى شۇ ئورۇندا بىرەر چەكلىگۈچى باردەك ھېس قىلىدۇ، ئەمما تاراپ كەتكەن ھۆللۈكتىن بولغان پالەچتە بىمار پالەچلەنگەن ئەزالىرىنىڭ ھەممىسىدە ھۆللۈكىنى تارقىتۈېتىدىغان سەۋەبنى ھېس قىلىدۇ. نېرۋا قېلىنلاشتىن بولغان پالەچكە يىغىلۇالغان ئەزانى بىمارنىڭ كېرىشى ياكى باشقىلارنىڭ كېرىشى ۋە بوشىتىشىنىڭ قىيىن بولۇشى دالالەت بولىدۇ. ئەزالار مۇتلەق پالەچتىكىدەك يۇمشاق بولمايدۇ. ئەگەر ماددا قان بىلەن بولسا، ئۇنىڭغا بويۇن كۆك قان تومۇرلىرى ۋە باشقا تومۇرلار، كۆز تومۇرىنىڭ تولۇپ قېلىشى، بىرنەچچە قېتىم تەكرار سۆزلەنگەن ئالامەتلەر دالالەت قىلىدۇ. ئەگەر پالەچ يالغۇز ھۆللۈكتىن بولسا، ئۇنىڭغا بەدەن رەڭگىنىڭ ئاق ۋە كۆپچىگەن بولۇشى دالالەت قىلىدۇ. ئەگەر پالەچ قولۇنجى ياكى ئۆتكۈر قىزىتمىلاردىن كېيىن بولسا، ئۇنىڭغا قولۇنجى ۋە ئۆتكۈر قىزىتمىلار دالالەت قىلىدۇ. ئەگەر پالەچ يالغۇز سوغۇقلۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش ياكى ھۆللۈكتىن مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان بولسا، پالەچ تۈيۇقسىز يۈز بەرمەيدۇ ۋە باشقا ئالامەتلەر كۆرۈلمەيدۇ. بۇنىڭغا ئەزانى تۇتۇپ بېقىش ۋە ئەزاغا تەسىر كۆرسەتكەن سەۋەبلەر بىلەن ھۆكۈم قىلىنىدۇ. ئېيتىلىشىچە، ئەگەر كىچىك بالىنىڭ سۆيدۈكى كۆك بولسا، پالەچ ياكى تەشەننۇجتىن ئاگاھلاندۇرىدۇ.

داۋالاش

سېزىمسىزلىنىش، تەشەننۇج، رەئىشە، پالەچ، ئەزا لىكىلداش قاتارلىق بەش تۈرلۈك نېرۋا كېسەللىكلىرىدە مېڭىنىڭ ئارقا تەرىپىدىن قان ئېلىشنى مەقسەت قىلىش، دەسلەپتە كۈچلۈك دورىلارنى ئىشلىتىشكە ئالدىرىماي، بەلكى تۆتىنچى ياكى يەتتىنچى كۈنگىچە كېچىكتۈرسە بولىدۇ. ئەگەر كېسەللىك كۈچلۈك بولسا، 14 ـ كۈنگىچە كېچىكتۈرۈلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدىغان، ماددىلارنى پىشۇرۇپ سۈرۈپ چىقىرىدىغان دورىلاردىن پەقەت يېنىك دەرىجىدىكىلىرى ئىشلىتىلىدۇ، ھۆقنە قىلىشقا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن كۈچلۈك تازىلىغۇچى دورىلار بىلەن تازىلىنىدۇ.

پالەچ بىمارلىرىنىڭ غىزاسىنىڭ تەدبىرى: پالەچ تۇنجى كۆرۈلگەن كىشىگە ئارپا سۈيى ۋە مائۇلھەسەل ئىككى كۈن ياكى ئۈچ كۈن بېرىلىدۇ. ئەگەر بىمارنىڭ كۈچ ـ قۇۋۋىتى بەرداشلىق بېرەلسە، 14 كۈنگىچە بەرسە بولىدۇ. ئەگەر بەرداشلىق بېرەلمىسە، ئاسان سىڭىدىغان قوش

گۆشلىرىنى بېرىش، بىمارنى ئاچ قويۇشقا ۋە قۇرۇق غىزالارنى بېرىشكە، ئاندىن ئۇزاق ۋاقىت ئۇسسۇز قويۇشقا تىرىشىش لازىم. چوڭ چىلغوزا مېغىزىنىڭ خاسىيىتى بولغانلىقتىن، ئۇنى تاماقتىن كېيىن بېرىش پالەچ بىمارلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، سۇ پالەچ بىمارلىرى ئۈچۈن شارابتىن ياخشىراقتۇر. چۈنكى شاراب مادداىلارنى نېرۋىلارغا ئۆتكۈزىدۇ. شارابنىڭ كۆپىنچىسى بەزىدە بىمارنىڭ بەدىنىدە چۈچۈمەللىشىپ سىركىگە ئۆزگىرىدۇ، سىركە نېرۋىغا ئەڭ زىيانلىق نەرسىدۇر.

نېرۋىلارنىڭ ئالمىشىپ قېلىشى ياكى بېسىلىپ قېلىشىدىن بولغان پالەچ بىز بۇنىڭدىن كېيىن نېرۋىلار ئالمىشىپ قېلىش ۋە بېسىلىپ قېلىش بايانىدا بەلگىلەيدىغان نەرسىلەر بىلەن داۋالىنىدۇ.

ئەگەر پالەچ ئۇرۇلۇش ياكى يېقىلىشتىن بولسا، بۇنى داۋالاش قىيىندۇر. بۇنىڭغا ئاساسەن ھەرقانداق ھالەتتە شۇ ئالمىشىپ قېلىشنىڭ ئىششىقنى پەيدا قىلغان - قىلمىغانلىقى ياكى مادداىنى تارتقان - تارتمىغانلىقىغا قاراپ، ھەربىرى ئۆزىنىڭ داۋالاش ئۇسۇلى بىلەن داۋالىنىدۇ. بۇ خىل پالەچنى داۋالاشتا، قايسى ئورۇنغا زەربە تەگكەن بولسا، شۇ ئورۇنغا ۋە پالەچلەنگەن ئەزاغا يېتىپ كېلىدىغان نېرۋىلارنىڭ باشلىنىش مەركىزىگە دورا قويۇلىدۇ. ئەمما پالەچلەنگەن ئورۇنغا دورا قويۇش كۆرۈنەرلىك مەنپەئەت قىلمايدۇ، دورا بىلەن ئىششىقنى چەكلەش ياكى بوشىتىش ياكى ئىسسىقلىق يەتكۈزۈش ۋە مىزاجنى ئۆزگەرتىشنىڭ قايسىبىرى مەقسەت قىلىنسۇن، دورىلار نېرۋىلار ئۇنگەن ئورۇنغا قويۇلىدۇ. بەزىدە ئۇرۇلۇپ ئىششىپ، ئىششىق تارقاشقا باشلىغان ئەزانىڭ يېنىغا ھىجامەت قويۇپ، بۇ ئەزادىن قانىنى باشقا تەرەپكە ياكى بەدەن سىرتىغا تارتىش ئېھتىياجى بولىدۇ.

ئەگەر پالەچ نېرۋىلار بوشاپ كەتكەنلىكتىن بولغان ھەقىقىي پالەچ بولسا، بارلىق پالەچلەرگە ئورتاق بولغان تەدبىرلەرنى قوللانغاندىن كېيىن، بىز سۈيۇق مادداىلارنى تازىلاشتا سۆزلىگەن ۋە كۆرسەتكەن نەرسىلەرنىڭ ئۆز ئەينى بىلەن كەم ياكى زىيادە قىلماستىن، پالەچ مادداىسىنى تازىلاش لازىمدۇر.

پالەچ بىمارلىرىدىكى كېسەللىك مادداىسىنى تازىلاشتا ئەڭ مەنپەئەتلىك دورا ھەببى پەرپىيۇن، ھەببى بىماريستانى، ھەببى شەترەنجى، ھەببى مەنتىن، ئاياراج ھورمىس قاتارلىقلاردۇر. ئاق خەربەقىنىڭ ئۆزى بىلەن قەي قىلدۇرۇش ياكى ئاق خەربەقىنى تۇرۇپ ئۇسارىسى بىلەن قەي قىلدۇرۇپ تازىلاش، شۇنداقلا بارلىق قەي قىلدۇرغۇچى دورىلار بىلەن تازىلاش مەنپەئەتلىكتۇر. بەزىدە پالەچ كېسەللىكىدە تەرياقنى دەسلەپتە 0.5 گىرامدىن ئىچكۈزۈپ، ئاندىن ئاز - ئازدىن كۆپەيتىلىدۇ، ئەمما ئۇچ گىرامدىن ئارتۇق بېرىلمەيدۇ. بەزىدە تەرياق ئاقلانغان كۈنجۈت ۋە شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. بەزىدە سىركەنجۈبىل ئۆز

پېتى ئىچكۈزۈلىدۇ، جاۋشىرمۇ شۇ پېتى ئىچكۈزۈلىدۇ، قۇندۇز قەھرى ھەسەل شەربىتى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. پالەچ بىمارلىرى ئۈچۈن قۇندۇز قەھرىدىن 2.5 گىرام ئىچكۈزۈش بەك مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ خىل بىمارلارغا كۈچلۈك ھۆقنىلەر ھۆقنە قىلىنىدۇ، كۈچلۈك شىيافلار ھەمەل قىلىنىدۇ ۋە مادداىلىرى تۆۋەن تارتىلىدۇ. ئومۇرتقىلار كۈچلۈك ياغلار بىلەن ياغلىنىدۇ ۋە ئىسسىق تەبىئەتلىك بوشاشتۇرغۇچى ياغلار ھەم يۇقىرىدا بىر نەچچە قېتىم سۆزلەنگەن قىزارتقۇچى زىماتلار مەنپەئەت قىلىدۇ، بولۇپمۇ ھېس - سەزگۈرلۈكى يوقالغاندا.

گۈلسەۋسەن يىلتىزى ياخشى قىزارتىدىغان دورىلاردىندۇر. بۇ، ياغ سۈركىگەندەك سۈركىلىدۇ، بۇ خىل بىمارلارغا مۇسكۇللارنىڭ باشلىرىغا تىلماي ھىجامەت قويۇش مەنپەئەت قىلىدۇ. لېكىن ھىجامەت ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىن قويۇلىدۇ. تىلماي ھىجامەت قويۇش مۇسكۇللارغا ئىسسىقلىق يەتكۈزگەنلىك جەھەتتىن مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزىدە ئازراق تىلىشقا ئېھتىياج چۈشىدۇ. ھىجامەت قويىدىغان لوكىقا بېشى تار، ئوتقا چاپلىشىدىغان، قاتتىق شورايدىغان ۋە تارتقاندا تېز ئاجرايدىغان بولۇشى كېرەك. ھىجامەت قويماقچى بولغاندا ئىستىرخا كۆپ ھەم تارقاپ كەتكەن بولسا، ھىجامەتنى كۆپ ئورۇنغا ئايرىم - ئايرىم قويۇش لازىم. ئەگەر ئىستىرخا كۆپ ئورۇندا بولمىسا، ھىجامەت بىر يەرگىلا قويۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن شۇ ھىجامەت قويغان ئورۇنغا زۇپتى رۇمى، چىلغوزا يېلىمى ئىشلىتىلىدۇ ۋە تېرىنى قىزارتقۇچى ئىسسىق تەبىئەتلىك زىماتلار ئىشلىتىلىدۇ، مەسىلەن: ياۋا بۇغداي ئۇنى ۋە گۈلسەۋسەن ھەسەل بىلەن زىمات قىلىنىدۇ.

زىماتى خەردەلمۇ بۇلارغا مەنپەئەت قىلىدىغان دورىلارنىڭ بىرىدۇر. زىماتى خەردەلنى قويغاندا ھەرقاچان زىماتى خەردەلنىڭ قۇۋۇتى ئاجىزلاشسا، ئەزا قىزىرىپ قاپارغانغا قەدەر ئالماشتۇرۇپ قويۇلىدۇ.

زىماتى شەترەنجىنىڭ پالەچ كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەتى زوردۇر. زىماتى شەترەنجى كۆپىنچە پالەچلەردە ساپسىيا ۋە قىچنى زىمات قىلىشتىن بىھاجەت قىلىدۇ. زۇپتى رۇمنى زىمات قىلىشمۇ پايدىلىق، بولۇپمۇ قىزىل توغرىغۇ ۋە كىبرىت بىلەن. زەيتۇن يېغى، قىزىل توغرىغۇ، كىبرىتلىك سۇ ۋە دېڭىز سۈيى قاتارلىقلارنى سۈركەش ھەم لەتىفلەشتۈرگۈچى نۇتۇللارنى ئىشلىتىش پايدىلىقتۇر.

ئەگەر سېزىم ئاجىز بولسا، بەزىدە كۈچلۈك زىماتنى ئىشلىتىش ئاپەت پەيدا قىلىپ، بىمار بۇنى سېزەلمەيدۇ، بۇ، كۈچلۈك ئاپەتكە ۋە يارا بولۇشقا ئېلىپ بارىدۇ. شۇڭا كۈچلۈك زىماتتىن ئېھتىيات قىلىش، زىماتنىڭ تەسىر قىلىش ئەھۋالىغا قاراش لازىم. ئەگەر زىمات تېرىنى قىزارتسا ۋە كۆپۈشتۇرسە ھەم بارماق بىلەن يەڭگىل باسقاندا كۆپكەنلىكى بىلىنسە ۋە زىمات قىلغان

ئورۇن ئاقارسا، زىماتنىڭ تەسىرى تېرىدىن ئۆتىمگەن بولىدۇ. ئەگەر قىزىللىق يوقالمسا ۋە ھارارەت كۆچلۈكرەك بولسا، زىمات قىلىش توختىتىلىدۇ.

بۇنى بىلىش ھەر ۋاقىت زىماتنى كۆچەيتىش ۋە بىمارنىڭ ئەھۋالىنى كۆزىتىش ئۈچۈندۇر. ئەگەر زىماتلارنى توختىتىش زۆرۈر بولسا توختىتىلىدۇ، قايتا ئىشلىتىش زۆرۈر بولسا قايتا ئىشلىتىلىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، كۈندۈشنى بىمارنىڭ بۇرنىغا پۈركۈش ئىنتايىن مەنپەئەت قىلىدۇ، شۇنىڭدەك كۈندۈشقا ئوخشاش دورىلارنى پۈركۈشمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. چۈنكى كۈندۈش مېڭىنى تازىلايدۇ ۋە كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ماددىلارنى كېسەللەنگەن تەرەپتىن قايتۇرىدۇ، كونا شارابتىن ئازراق ئىچكۈزۈش بارلىق نېرۋا كېسەللىكلىرىگە بەك مەنپەئەت قىلىدۇ. كونا شارابنى كۆپ ئىچكۈزۈش نېرۋىغا ئىنتايىن زىيان قىلىدۇ. ئېگىر مۇرابباسىنى يېگۈزۈش بۇلارغا مەنپەئەت قىلىدىغان دورىلاردىندۇر. شۇنىڭدەك ئۇلارغا ئايارەج تەدرىجىي ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە ئايارەجگە تەڭ مىقداردا قۇندۇز قەھرى ئارىلاشتۇرۇپ، تەدرىجىي كۆپەيتىپ ھەتتا 18 گىرامغىچە ئىچكۈزۈلىدۇ، شۇنىڭدەك ئابدىمىلىك يېغىنى مائۇلئۇسۇل بىلەن ئىچكۈزۈش ئىنتايىن پايدىلىقتۇر.

بەزى تېۋىپلار پالەچكە ھەر كۈنى تۆت گىرام ئايارەجنى تۆت گىرام قارىمۇچ بىلەن ئىچكۈزۈپ داۋالاپ شىپا قىلغان مەزكۇر دورىلاردىن بىرىنى ئىچكۈزگەندە، دورا ئاشقازانىدا ئۇزاقراق تۇرۇشى ئۈچۈن سۇ ئىچكۈزمەسلىك كېرەك. بەزىدە مەزكۇر دورا ئاشقازاندا پۈتۈن بىر كۈن تۇرۇپ ئاندىن تەسىر قىلىدۇ. بەزىدە بۇ خىل بىمارلارغا كەچتە تۆت گىرام قارىمۇچ تۆت گىرام قۇندۇز قەھرى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇ خىل بىمارلارغا تەرياق، مەسرۇدىتۇس، شەلسا، ئەنقەردىياغا ئوخشاش ياخشى دورا يوقتۇر. ھېڭنى ئىچىپ بەرسە ۋە تىلا قىلسىمۇ بەك مەنپەئەت قىلىدۇ، بولۇپمۇ كۈنگە ئىككى قېتىم. شورپىمۇ ئاجايىپ مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر ئەزالار ساقىيىشقا يۈزلەنسە، شۇنىڭدىن كېيىن ئەزانىڭ ساغلاملىقى تولۇق ئەسلىگە كېلىش ئۈچۈن چېنىقتۇرۇش ۋە بىمارنىڭ پۈت ـ قوللىرىنى يېغىپ، سوزدۇرۇش لازىم. بەزىدە پالەچ بىمارلىرىغا قىزىتما، يۇقىرى ئاۋازدا ۋارقىراش، ئۇنلۇك قىرائەت قىلىش مەنپەئەت قىلىدۇ. تازىلىغاندىن كېيىن ۋە تازىلاش مەنپەئەت قىلغاندىن كېيىن قۇرۇق مۇنچىغا ياكى سۇ مۇنچىسىغا ئۇزۇن چۈشۈرۈلىدۇ، ئاخىردا تازىلىغاندىن كېيىن ۋە تارقىتىش زۆرۈر بولغاندا، تارقىتىش يالغۇز يۇمشاتقۇچى دورىلار بىلەن بولماي، بەلكى يۇمشاتقۇچى دورىلارغا ئازراق قابىزلىقى بار دورىلار قوشۇلغان بولۇش لازىم. شۇنىڭ ئۈچۈن تارقىتىش رۇمبەدىيان سۈيى، مىئەسائىلە، ئىزخىر، قۇندۇز قەھرى ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بىلەن بولۇش لازىم.

قۇلۇنجىدىن كېيىن بولغان پالەچتە پالەچ بىمارلىرىغا مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا يېزىلغان جەۋزرۇمى بىلەن تەييارلانغان دورا ۋە كۆچلۈك بولمىغان ھەم تەركىبى كۆپ بولمىغان، لېكىن گۈلسەۋسەن يېغى، ناردىن يېغى، ئابدىمىلىك يېغى، مەغىزگۈلى يېغى، يەسىمەن يېغى قاتارلىقلارغا ئوخشاش ياغلار مەنپەئەت قىلىدۇ. جەۋزرۇمى يېغى، بالادۇر يېلىمى بىلەن تەييارلانغان مەغىزگۈلى يېغى تەجرىبە قىلىنىپ، بۇ ياغلارنىڭ ھەممىسى ئۆزىنىڭ خۇسۇسىيىتى بولغانلىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلغانلىقى بايقالدى. پالەچ بىمارلىرىنىڭ كۆپلىرىگە كۆچلەندۈرىدىغان، سوۋۇتىدىغان ۋە ماددىلارنى چەكلەيدىغان نەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈيۇق ماددا ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا بىلەن كۆپرەك تاراپ كەتكەنلىكتىن، پالەچنى ئىسسىق دورا بىلەن داۋالىغاندا، ئىسسىق دورا كېسەللىكنى كۆپەيتىۋېتىدۇ.

ئەگەر ئەزاغا سوغۇقلۇق يەتكۈزۈلسە، ئەزا سوغۇقلۇق بىلەن كۆچىيىپ، ماددىنىڭ ھەجمى كىچىكلەپ، يوقىلىشقا قاراپ يۈزلىنىدۇ. پالەچ بىمارلىرىغا ھەددىدىن ئارتۇق ئىسسىقلىق يەتكۈزمەسلىك لازىم. لېكىن دورىلار بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، مەرزەنجۇش، پىننە، تاغ پىننىسى قاتارلىق دورىلار بىلەن كۆچەيتىلگەن بولۇشقا ئېھتىياج چۈشىدۇ ۋە بۇ دورىلارغا رۇببىسۇس، كاسنە ئۇرۇقى ۋە ئۇنىڭ باشقىلىرىدەك يېنىك سوۋۇتۇش خۇسۇسىيىتى بار دورىلارمۇ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. بۇ دورىلار ئىشلىتىلسە ناھايىتى مەنپەئەت قىلىدۇ.

نېرۋىلار ئۈزۈلۈشتىن بولغان پالەچنى ھەرگىز داۋالغىلى بولمايدۇ.

سوغۇق مىزاجدىن بولغان پالەچ ھەممىگە مەلۇم ئىسسىقلىق يەتكۈزگۈچى دورىلار بىلەن داۋالىنىدۇ، سوغۇق سۈنى كۆپ ئىچىشتىن مىزاجى سوغۇق بولغان كىشى قۇرۇق مۇنچىغا چۈشۈرگۈزۈلىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، پالەچ بىلەن قىزىتما بىرگە كەلسە، دەسلەپتە قىزىتما داۋالىنىدۇ، بۇ ۋاقىتتا سىركەنجۇبىلنى ھەسەلدە سېلىنغان گۈلقەنت بىلەن بېرىش ئىنتايىن مەنپەئەت قىلىدۇ.

4 - پەسىل تەشەننۇج توغرىسىدا

تەشەننۇج نېرۋىلىق كېسەللىك بولۇپ، بۇنىڭدا مۇسكۇللار ئۆزىنىڭ باشلىنىش مەركىزىگە قاراپ ھەركەتلىنىپ كېڭىيەلمەيدۇ، بۇنىڭ بەزىسى ئۆز ھالى بىلەن بولۇپ كېڭىيەلمەيدۇ، بەزىسى ئەسنەش ۋە ھېچ تۇتۇشقا ئوخشاش ئاسان كېڭىيەلەيدۇ، تەشەننۇجنىڭ سەۋەبى ماددىدۇر ياكى ئىسسىقلىق ياكى قۇرۇقلۇققا ئوخشاش ماددىدىن باشقا سەۋەبتۇر.

تەشەننۇجنىڭ ماددىسى كۆپىنچە بەلغەم ماددىسى بولىدۇ. بەزىدە سەۋدا ماددىسى، بەزىدە قان

ماددىسى بولىدۇ. شۇنداق بولۇشى مۇسكۇللار ئىششىقىدا ئىششىق پەيدا قىلىدىغان ماددا تارقاپ، نېرۋا توقۇلمىلىرىنى زەخىملەندۇرسە، نېرۋىلارنىڭ كەڭلىكى كېڭىيىپ، ئۇزۇنلۇقى قىسقرايىدۇ. ھەرقانداق ماددىلىق تەشەننۇجتا تەشەننۇجنى پەيدا قىلغۇچى ماددا مۇسكۇللارنىڭ ھەممىسىدە بولىدۇ، تەشەننۇج ئىششىقسىز بولىدۇ. بەزىدە ماددا بىر ئورۇندا ھاسىل بولۇپ، ئۇنىڭغا باشقا بۆلەكلەر ئەگىشىدۇ، خۇددى ئۇرۇلۇش ياكى نېرۋىلار ئۇزۇلۇشتىن تۆكۈلگەن ماددىدىن ياكى ئىششقىنىڭ باشقا سەۋەبلىرىدىن بولغان ئىششقتىن كېلىپ چققان تەشەننۇجتا بولغىنىدەك. تەشەننۇجنىڭ بەزىسى كۆپتۈرگۈچى قويۇق يەلدىن بولۇشى مۇمكىن، مەن بۇ خىل تەشەننۇج كۆپ يۈز بېرىپ، شۇ ۋاقىتتا يوقاپ كېتىدىغان تەشەننۇج قاتارىدىن، دەپ قارايمەن.

ماددىلىق تەشەننۇج كۆپىنچە ماددىنىڭ يۆتكىلىش يولى بىلەن يۈز بېرىدۇ. خۇددى بوغما، زاتىلجەنبە، سەرسام قاتارلىقلاردىن كېيىن يۈز بەرگىنىگە ئوخشاش. ماددا ۋە ھۆللۈك يوقلىپ قۇرۇقلۇق ئۈستۈنلۈكىنى ئىگىلىگەنلىكتىن بولغان تەشەننۇجتا نېرۋىلارنىڭ ئۇزۇنلۇقى ۋە كەڭلىكى تەڭ قىسقراپ، قورۇلۇپ، خۇددى ئوتقا تاشلانغان تېرىگە ئوخشاش بىر يەرگە يىغىلىۋالىدۇ.

ھەممىگە مەلۇمكى، تارىمۇشلار قىشتا ھۆللەشكەنلىكتىن، يازدا قۇرغاقلاشقانلىقتىن قىسقرايىدۇ. نېرۋىلارنىڭ ئەھۋالىمۇ شۇنداق بولىدۇ. بىر قىسىم تەشەننۇج بار بولۇپ، ھېچقانداق ماددىغا تەۋە بولمايدۇ. بۇ تەشەننۇج نېرۋىلار ئۈنىڭدىن قېچىپ، ئۇنى چېكىندۈرۈش ئۈچۈن يىغىلىدىغان بىرەر زىيان يەتكۈزگۈچى نەرسىنىڭ سەۋەبىدىن يۈز بېرىدۇ. بۇ بىرەر ئاغرىق پەيدا قىلغۇچى سەۋەبتىن بولغان ئاغرىقتۇر (كۆپىنچە بۇ ئاغرىق ئىسسىق، كۆيۈشتۇرگۈچى خىلىتتىن بولىدۇ ياكى بۇ سەۋەب مېڭە ۋە نېرۋىغا يېتىپ كېلىدىغان زەھەرلىك كەيپىياتتۇر)، خۇددى چايان چېقىۋالغان كىشىنىڭ نېرۋىسىدا يۈز بەرگىنىدەك ياكى بۇ سەۋەب زەھەرسىز كەيپىياتتۇر، مەسىلەن: قاتتىق سوغۇقتىن نېرۋا ۋە مۇسكۇللار بىرلىشىپ باش تەرەپكە يىغىلىپ تەشەننۇج يۈز بەرگىنىدەك. خۇددى ئەزالاردىكى ئىسترخا باشلىنىش ئورنىنىڭ ئوخشىماسلىق ئېتىبارى بىلەن ئوخشاش بولمىغىنىدەك تەشەننۇجمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. ئىسترخا بىلەن تەشەننۇج بويۇننىڭ ئاستىدا بولىدىغان كېسەللىكلەردە، ئارقا ۋە ئالدى تەرەپتە بولىدىغان كېسەللىكلەردە ۋە بويۇننىڭ ئۈستىدە بولىدىغان كېسەللىكلەردە بىر - بىرىگە ئوخشىشىپ كېتىدۇ. توشۇپ قېلىشتىن بولغان ھۆل تەشەننۇجنىڭ ئەسلىي سەۋەبى ھۆللۈك بولۇپ، سوغۇقلۇق ئۇنىڭ قېتىپ قويۇلۇشىغا ياردەم بېرىپ كېڭىيەلمەيدۇ. ماددا تولۇپ قېلىشتىن بولغان قۇرۇق تەشەننۇجنىڭ ئەسلىي سەۋەبى قۇرۇقلۇق بولۇپ، ئىسسىقلىق ھۆللۈكنى تارقىتىش بىلەن قۇرغاقلىقنىڭ ئېشىپ كېتىشىگە ياردەم بېرىدۇ.

تەشەننۇجنى پەيدا قىلغۇچى ماددا پەقەتلا قويۇقلۇقى بىلەن ۋە توقۇلمىلارنىڭ جەۋھىرىگە پايدىلىق ھالەتتە سىڭىپ كىرمەي، بەلكى بوش ئورۇندا قىستىلىدىغان ھالەتتە كىرىپ، تەشەننۇج پەيدا قىلىدىغان ۋە بوشاشتۇرمايدىغان ماددىدۇر، خۇددى سەرئى ئومۇمىي بەدەننىڭ تەشەننۇجى بولغىنىدەك. تەشەننۇج بىر ئەزانىڭ سەرئىسىدۇر. تەشەننۇج بىلەن سەرئى ئارىلىقىدىكى پەرق ئومۇميلىق ۋە خاسلىقتۇر[1]. سەرئىنىڭ كۆپىنچىسى تېز تارقايدۇ، بەزىدە توتقاقلىق بولىدۇ ۋە ئۇنىڭدىن باشقا ھەممىگە مەلۇم پەرقلەر بىلەن پەرقلەندۇرۇلىدۇ.

ھۆللۇكتىن بولغان تەشەننۇجنىڭ بەزىسى بالا ئېمىتكۈچى ئاياللاردا ئەمچەكنىڭ قوشنىدارچىلىقى ۋە سۈت تەركىبى بىلەن تارىمۇشلارنىڭ ھۆللەنگەنلىكى ۋە سۈتنىڭ تارىمۇشلاردا ئۈيۈپ قالغانلىقىدىن بولىدۇ. تەشەننۇجنىڭ بەزىسى مەستلەردە يۈز بېرىدۇ، بەزىسى كىچىك بالىلاردا ئۇلارنىڭ مىزاجى ھۆل بولغانلىقتىن يۈز بېرىدۇ. بالىلاردىكى تەشەننۇج كۆپىنچە ئۇلار ئوتكۇر قىزىغاندا، قەۋزىيەت بولغاندا، ئۈيقۇسىز قالغاندا ۋە كۆپ يىغلىغاندا يۈز بېرىدۇ. گەرچە بالىلار يەڭگىل قىزىتقاندىمۇ تەشەننۇج بولىدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، كىچىك بالىلارنىڭ مېڭە، نېرۋىلىرىنىڭ قۇۋۋىتى ۋە مۇسكۇللىرى ئاجىز بولغانلىقتىن، تەشەننۇجقا ئاسانلا گىرىپتار بولىدۇ. لېكىن ئۇلارنىڭ جىگەر ۋە يۇرەكلىرىنىڭ قۇۋۋىتى كۈچلۈك بولغانلىقتىن، خىلتلىرى چىقىپ كەتمىگۈدەك ھالەتتە بەك قويۇق بولمىغانلىقتىن، تەشەننۇجتىن ئاسان ساقىيىدۇ. بالىلارنىڭ مىزاجى ۋە غىزاسى ھۆل بولغانلىقتىن، قۇرۇقلۇقتىن بولغان تەشەننۇجتىن تېز ساقىيىدۇ.

ئەمما بالاغەتكە يەتكەنلەردە ئىككى ئىشنىڭ بىرى ئاسان بولمايدۇ[2]، شۇنىڭغا ئاساسەن بەزىدە كىچىك بالىلاردا ئوتكۇر قىزىتمىلاردىن كېيىن ئېغىر تەشەننۇج يۈز بېرىپ، ئۇنىڭدا يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئالامەتلەر كۆرۈلۈپ، تەشەننۇجتىن قوتۇلالمايدۇ.

ئەمما 70 ياشتىن ئاشقانلار پەقەت ئېغىر دەرىجىدىكى قىزىتما سەۋەبىدىن تەشەننۇج بولىدۇ. تەشەننۇجنىڭ بەزىسى قورقۇشتىن يۈز بېرىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى، كېڭەيگەن روھ تۈيۇقسىز چوڭقۇر قاتلامغا كىرىپ كېتىپ، ئارقىدىن مۇسكۇللار باشلىنىش ئورنىغا قاراپ ھەركەت قىلىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئۆز شەكلىدە قېتىپ قالىدۇ. تەشەننۇجنىڭ بەزىسى بەزى ئەزالارنى يىغىپ تۇرۇپ تاياڭغانلىق سەۋەبىدىن، ئۇ ئەزاغا ماددا قويۇلۇپ، ئەزا شۇ شەكىلدە توختاپ قالغانلىقتىن يۈز بېرىدۇ. بەزىدە تەشەننۇج تەشەننۇجنى پەيدا قىلىدىغان ئۇرۇلۇشتىن ياكى ئېغىر نەرسىنى كۆتۈرگەنلىكتىن ياكى قاتتىق ئورۇندا ئۇخلىغانلىقتىن يۈز بېرىدۇ، بۇ خىل تەشەننۇج

① ئومۇمىي بەدەنلىك بولغىنى سەرئى، مەلۇم بىر ئەزادا بولغىنى تەشەننۇج دېيىلىدۇ (ت).

② بۇلار تەشەننۇجقا ئاسان گىرىپتار بولمايدۇ ياكى تەشەننۇجتىن ئاسان ساقايمايدۇ (ت).

ئۆزلۈكىدىن يوقىلىدىغان تەشەننۇجتىندۇر. بەزىدە بۇ سېزىمسىزلىنىش ھەرىكەتلىنىۋاتقان روھنى قىستايدىغان ۋە روھنىڭ كېڭىيىشكە قاراپ ھەرىكەتلىنىشى مۇمكىن بولمايدىغان ھالەتتە روھنىڭ ئۆتۈشىنى چەكلەيدىغان قۇيۇلغان ماددىنىڭ توشۇپ كېتىشىدىن ئەزاغا يېتىدۇ. ئەگەر قۇۋۋەت ئەسلىگە كېلىپ ماددىنى تارقىتىۋەتسە، روھ كېڭىيىدۇ. بەزىدە سېزىمسىزلىنىش ئۆزىگە ئوخشاش تارتىشىشتىن يۈز بېرىدۇ. بۇ كۆپىنچە ئۇيقۇدىن ئويغانغاندا يىغلىغان ئەزالار سوزۇلماي قېپقالغاندا يۈز بېرىدۇ. چۈنكى روھ ئۇخلىغاندا ئىچكى ئەزالارغا مايىل بولغانلىقتىن ھۇرۇنراق بولۇپ، تېز كېڭىيەلمەيدۇ.

قۇرۇقلۇقتىن بولغان تەشەننۇجنىڭ بەزىسى سۇرگە دورىلارنى ئىستېمال قىلغاندىن بولىدۇ، بۇ ناھايىتى خەتەرلىكتۇر. ھەرقانداق تازىلاشتىن كېيىن بولىدىغان تەشەننۇج خەتەرلىكتۇر. بەزىسى كۆيدۈرگۈچى قىزىتمىلاردىن كېيىنمۇ بولىدۇ، بولۇپمۇ سەرسامدىكى قىزىتمىلاردا ۋە ئۇيقۇسىزلىق، غەم ـ قايغۇ، قورقۇشقا ئوخشاش قاتتىق جىسمانىي ۋە روھىي ھەرىكەتلەردىن كېيىن بولىدۇ. بۇ خىلدىكى تەشەننۇج قۇتۇلغىلى بولمايدىغان تەشەننۇج قاتارىدىندۇر. بەزىدە تەشەننۇجنىڭ بەزىسى قىزىتمىلاردا قۇرۇقلۇق بىلەن بىللە يۈز بېرىدۇ، بۇ ئانچە خەتەرلىك ئەمەستۇر. بۇ خىلدىكى تەشەننۇج قىزىتمىلارنىڭ ماددىلارنى نېرۋا ۋە مۇسكۇللارغا ئاقتۇرغانلىقىدىن بولىدۇ، بولۇپمۇ ئاي تولغاندا بولسا. بەزىدە تەشەننۇج قىزىتمىلاردا ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن يۈز بېرىپ، ئۇنى قەي يوقىتىدۇ. قىزىتمىلاردىن بولغان بۇ خىل تەشەننۇجنى داۋالاش بەك قىيىن ئەمەستۇر. داۋالاش قىيىن بولغان ناچار تەشەننۇج كۆيدۈرگۈچى قىزىتمىلاردا ۋە نېرۋا، مۇسكۇللارنى قۇرۇتۇپ، مېڭىنى قورۇيدىغان سەرسامدا يۈز بېرىدىغان، نېرۋا ۋە مۇسكۇللارنى قۇرۇتۇپ ھەمدە مېڭىنىڭ تەبىئىي ھۆللۈكىنى يوقىتىپ، تەشەننۇج پەيدا قىلىدىغان سوزۇلما قىزىتمىلاردا يۈز بېرىدىغان تەشەننۇجتۇر. بەزىدە بۇ قۇرۇقلۇقتىن پەيدا بولغان تەشەننۇج تېز پەيدا بولۇپ، تېز يوقىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى، مېڭە ئاجىز بولغانلىقى ئۈچۈن مېڭىدە قۇرۇقلۇق يۈز بېرىپ، بۇنىڭغا ئەگىشىپ نېرۋىلارنىڭ قۇرۇق بولۇشىدۇر. ئەگەر مېڭىگە قۇرۇتقۇچى ئاددىي سەۋەب يەتسە، مېڭە نېرۋىلار ۋە يۇلۇنىدىن ھۆللۈكىنى قايتۇرۇۋالغاچقا، نېرۋىلار يىغلىمىغاندا، ئاندىن تەبىئەت مېڭىگە يېتەرلىك دەرىجىدە ھۆللۈك يەتكۈزۈپ بەرسە، ئەزالار مېڭىگە بويسۇنۇپ، مۇشەققەت بىلەن قايتا كېڭىيىدۇ. تەشەننۇج قاتتىق سوغۇقتىنمۇ يۈز بەرگىنىدەك، كۆپىنچە مېڭىنىڭ سوغۇقلۇقى ۋە مۇسكۇللارنىڭ مېڭىگە شېرىكچىلىكىدىن يۈز بېرىدۇ.

زىيانلىق تەشەننۇج قۇرۇقلۇقتىن بولغان تەشەننۇجتۇر. قۇرۇقلۇقتىن بولغان تەشەننۇجنىڭ بەزىسى ھۆللۈك ئۇيۇپ قېلىپ، ھەجمى ئازلاپ، ناھايىتى قويۇلۇپ ئەزالارنى تەشەننۇج

قىلغانلىقتىن بولىدۇ، خۇددى قاتتىق سوغۇقلۇقتىن بولغان تەشەننۇجقا ئوخشاش ۋە ئەپيۇنغا ئوخشاش سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورىلارنى ئىچكەن كىشىلەردە يۇز بەرگەن تەشەننۇجقا ئوخشاش. زىيان سەۋەبىدىن بولغان تەشەننۇج خەربەق ئىچكەن كىشىنىڭ تەشەننۇج بولغىنىغا ئوخشاشتۇر. چۈنكى خەربەق سۇرگىدىن كېيىن ئىشلىتىلسە، قۇرۇقلۇق بىلەن تەشەننۇج قىلىدۇ، سۇرگىدىن بۇرۇن ئىشلىتىلسە، مىزاجغا قارشى ۋە زەھەرلىك بولۇپ، نېرۋىغا نېرۋا يىغىلغۇدەك ھالەتتە قاتتىق زىيان قىلىپ تەشەننۇج پەيدا قىلىدۇ.

ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنى جاراھەتلەندۈرىدىغان زەڭگەر رەڭلىك قەي قىلغان كىشىدە بولىدىغان تەشەننۇج بىر نەرسىنىڭ زىيان قىلىشىدىن كېلىپ چىققان تەشەننۇج قاتارىدىنىدۇر. ئاشقازان كىرىش ئىغىزىنىڭ سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىش سەۋەبىدىن بولغان تەشەننۇج ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا سەپرا ئىنتىرىلگەندە يۇز بېرىدۇ. مېڭىنىڭ بالىياتقۇغا شېرىكچىلىكى بىلەن بولغان تەشەننۇج بالىياتقۇ كېسەللىكلىرىدە، دوۋساقنىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن بولغان تەشەننۇج دوۋساق كېسەللىكلىرىدە ۋە ئۇنىڭدىن باشقا ئەزانىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن بولغان تەشەننۇج شۇ ئەزا كېسەللىكىدە يۇز بېرىدۇ.

چايان، زەھەرلىك ئۆمۈچۈك، يىلان قاتارلىقلارنىڭ چېقىۋېلىشىدىن ياكى نېرۋىنىڭ ئۇزۇلۇشىدىن ياكى نېرۋىلارنىڭ يېيىلىشىدىن بولغان تەشەننۇج شۇ ئەھۋاللارنىڭ يۇز بېرىشىدىن بولىدۇ. ئاشقازان، بالىياتقۇ ۋە نېرۋىلىق ئەزالاردىكى كېسەللىكتىن بولغان تەشەننۇج شۇ ئەزا كېسەللىكىدە يۇز بېرىدۇ.

بۇ خىل تەشەننۇجقا قۇرت سەۋەبىدىن يۇز بەرگەن تەشەننۇج يېقىنلىشىدۇ.

ناچار تەشەننۇجتىن مەخسۇس لەۋ، قاپاق، تىلدا يۇز بېرىدىغانلىرى بار بولۇپ، ئۇنىڭ سەۋەبى مېڭىنىڭ ئۆزىدىن، دەپ بىلىنىدۇ. ئەگەر بەدەن تەشەننۇجتا ئالدىغا ئېگىلىپ قالسا، تەشەننۇج ئالدى تەرەپتىكى مۇسكۇللاردا بولغان بولىدۇ. ئەگەر تەشەننۇجتا بەدەن ئارقىغا ئېگىلىپ قالسا، ئارقا تەرەپتىكى مۇسكۇللاردا بولغان بولىدۇ. ئەگەر بەدەن ئىككى تەرەپكە تەڭ ئېگىلگەن بولسا، تەشەننۇج ئىككىلا تەرەپتە بولغان بولىدۇ، خۇددى پالەچتە يۇز بەرگەنگە ئوخشاش. بەزىدە تەشەننۇج كۈچىيىپ ھەتتا بويۇن قاتلىنىپ، چىشلار كىرىشىپ قالىدۇ. تەشەننۇجتىن ئۆلۈپ كېتىدىغان كىشىلەرنىڭ ھەممىسى بەدىنى ئىسسىق تۇرۇپ ئۆلۈپ كېتىدۇ. بۇنداق بولۇشى تەشەننۇج بوغۇپ ئۆلتۈرگەنلىكتىندۇر. بەزى تەشەننۇجتا نەپەس مۇسكۇللىرى تەشەننۇج بولۇپ، ھەربىرى يوقالغانلىقتىن بوغۇپ ئۆلتۈرىدۇ.

جاراھەتتىن كېيىن يۇز بېرىدىغان ھەرقانداق تەشەننۇج ئادەمنى ئۆلتۈرىدۇ، ئۇ، كۆپىنچە ۋاقىتلاردا ئۆلۈمنىڭ ئالامەتلىرىدىندۇر.

ئالامتى

تەشەننۇج بولغان بىمارلارنىڭ تومۇرى تارتىشىپ، بىر ئورۇندا ئوخشاشمىغان ھالەتتە خۇددى ئوقيادىن ئېتىلغان ئوقتەك بىر ئۆرلەپ، بىر تۆۋەنلەپ سوقىدۇ، تومۇرنىڭ سوقۇش ھەرىكىتى تېز ۋە ئاستىلىقتا ئوخشايدۇ. تومۇرى باشقا ئەزالارغا قارىغاندا قىزىقراق بولىدۇ. تومۇرنىڭ ئۆزى بېسىلغۇچىنىڭ تومۇرىدەك ئەمەس، تىترىگۈچىنىڭ تومۇرىدەك يىغلىدۇ، خۇددى ئۇزۇن كېسەل تارتقانلىقتىن ياكى ئىچكى ئەزادىكى ئاغرىقتىن تومۇر قاتقاندا سوققان تومۇردەك. بىز تەشەننۇجتىكى ئاغرىق ئالامەتلىرىنى پات يېقىندا سۆزلەيمىز.

ماددا تولۇپ قېلىشتىن بولغان تەشەننۇجنىڭ ئالامتى شۇكى، تەشەننۇج ئۇشتۇمتۇت يۇز بېرىدۇ. تەشەننۇج بولغان ئورۇننى ياغلىسا، ياغنى سۈمۈرمەيدۇ، بىراق ھارارەت يېقىندا يەتكەن بولسا، ياغنى تېز سۈمۈرىدۇ.

قۇرۇقلۇقتىن بولغان تەشەننۇج ئاستا ـ ئاستا يۇز بېرىدۇ ۋە قايسى خىلدىكى ئىستىفراغ بولسۇن، ماددا چىقىرىلىدىغان كېسەللىكلەردىن كېيىن ياكى دورا بىلەن ماددا چىقىرىلغاندىن كېيىن ياكى خولېرا بىلەن ماددا چىقىرىلغاندىن كېيىن ياكى ئۆزلۈكىدىن چىقىرىلغاندىن كېيىن بولىدۇ. زىياندىن بولغان تەشەننۇج سىرتقى سەۋەبلەر بىلەن ۋە ئەپيۇن، خەربەق ۋە ئۇنىڭ باشقىلىرىدەك ئىچىلىدىغان دورىلار بىلەن بىلىنىدۇ. ئەگەر زىيان ئاشقازاندىن بولۇپ، ئۇنىڭغا مېڭە، ئاندىن نېرۋا شېرىكەشسە تەشەننۇج بولۇشتىن بۇرۇن ھوشسىزلىنىش، بىئارامچىلىق، ئاشقازان سقىلىش قاتارلىقلار سېزىلىدۇ. بەزىدە بۇ ئەھۋال تەشەننۇج تۇتقان مەزگىلدە سېزىلىدۇ، بەزىدە بۇ تەشەننۇج كۆدە رەڭ ياكى زەڭگەر رەڭ قەيدىن كېيىن بولىدۇ. شۇنىڭدەك ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنىڭ سېزىمى كۈچەيىپ كەتكەنلىكتىن بولىدىغان تەشەننۇجتا ھەرقاچان ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا مادا قۇيۇلسا، بىمار تەشەننۇج بولىدۇ. لېكىن تەشەننۇجتىن بۇرۇن ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدا بىئارامچىلىق ۋە كۆيۈشۈش كۆرۈلىدۇ.

بەزىدە تەشەننۇج بالياتقۇ ۋە دوۋساق كېسەللىكلىرى ۋە ئۇنىڭدىن باشقا ئەزا كېسەللىكلىرىدە سېزىم كۈچەيىپ كەتكەندە يۇز بېرىپ، قاتتىق ئاغرىش بىلەن ۋە شۇ ئەزادا بىرەر ئاپەت بولۇش بىلەن بولىدۇ، بۇ ئاغرىق تەشەننۇجتىن بۇرۇن بولىدۇ. ئەمما باشقا خىلدىكى تەشەننۇجتا ئاغرىش بولمايدۇ ياكى تەشەننۇج ئاغرىقتىن پەيدا بولماي، ئاغرىق تەشەننۇجتىن پەيدا بولىدۇ. ئىششقتىن بولغان تەشەننۇج بىز يۇقىرىدا سۆزلىگەن ئالامەتلەر بىلەن تونۇلىدۇ.

تەشەننۇجنىڭ پەيدا بولغانلىقىغا دالالەت قىلىدىغان ئالامەتلەرنىڭ بىرى، دەسلەپتە تومۇر كېچىك ۋە تەرتىپسىز سوقۇپ، ئاندىن يۇقىرىدا سۆزلەنگەن تومۇر سوقۇش ھالىتىگە ئۆزگىرىدۇ. كۆپىنچە بىمارنىڭ چىرايى قىزىرىدۇ، ئىككى كۆزى ئالغايلىشىپ، قارىسى بىر

تەرەپكە تارتىلىدۇ. نەپسىدە ئۇزۇلۇش ۋە ھاسراش كۆرۈلىدۇ، چوڭ تەرىتى قەۋزىيەت ۋە قۇرۇق بولىدۇ، سۈيدۈكىمۇ بەزىدە توختاپ قالىدۇ، بەزىدە توختاپ قالمايدۇ، قانلىق سۈدەك چىقىدۇ، بىماردا يەللىك قاپارتما بولىدۇ ۋە ھېچ تۇتۇش، ئۇيقۇسىزلىق، باش ئاغرىش، قول - پۇت تىترەش، ئېغىزمان، بەل ۋە توققۇزكۆز ئومۇرتقىسى ھەم ئۇنىڭ ئاستى تەرىپىدە ئاغرىش بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

تەشەننۇجنىڭ قىزىتما سەۋەبىدىن بولغانلىقىغا ۋە قىزىتمىلاردا تەشەننۇجتىن ئاگاھلاندۇرۇشقا كۆز قىسىق بولۇش، كۆزنىڭ بىر تەرىپى قىزىرىش، ئالغاي بولۇپ قېلىش، چىشلىرى كىرىشىپ قېلىش، تىلى قاپداش، باش تېرىسى تارتىشىش، سۈيدۈكى دەسلەپتە قىزىرىپ، ئاندىن ماددا باشقا ئۆرلىگەنلىكتىن ئاقىرىش، چېكە ۋە باش تومۇرلىرى چىڭقىلىپ ئاغرىش قاتارلىقلار دالالەت قىلىدۇ. بەزىدە قىزىتمىدا قورساق قۇرغاقلىشىدۇ ياكى تەشەننۇج بولىدۇ. بۇقرات مۇنداق دېدى: تەشەننۇجتىن كېيىن قىزىتمىنىڭ يۇز بېرىشى قىزىتمىدىن كېيىن تەشەننۇج يۇز بەرگەندىن ياخشىدۇر. بۇ سۆزنىڭ مەنىسى شۇكى، ھۆللۇكتىن بولغان تەشەننۇجتا تۈيۇقسىز قىزىتما يۇز بەرسە، تەشەننۇجنى تارقىتىدۇ. ئەمما قىزىتمىدىن پەيدا بولغان تەشەننۇج قۇرۇقلۇقتىن بولغان تەشەننۇج بولۇپ، داۋالاشنى ئىنتايىن ئاز قوبۇل قىلىدۇ. بۇ خىل تەشەننۇج يۇز بېرىشتىن ئىلگىرى ئۈيقۇدا چۆچۈش ۋە چىرايى قىزىل، كۆك ۋە تۇتۇقلۇققا ئۆزگىرىش، قەۋزىيەت بولۇش، قىزىتمىدا سۈيدۈكى يېرىڭلىق كېلىش، تەشەننۇجقا باش تەرلەش قوشۇلۇپ كەلگەندە جۇغ - جۇغ بولۇش، كۆزى قاراڭغۇلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ، بۇ ئىچكى ئەزالاردىكى يېرىڭلىق ئىششىق سەۋەبىدىن بولغان تەشەننۇجقا دالالەت قىلىدۇ. ئەگەر تەشەننۇج قىزىتما بىلەن بىرگە بولسا، ئۇ قىزىتمىنىڭ كۈچى ۋە ئۇنىڭ ئۇزاق مۇددەت داۋاملىشىشى ھۆللۈكلەرنى كۆيدۈرمىسە ۋە تارقاتمىسا، بۇ تەشەننۇج ئومۇمىي بەدەن قۇرۇقلۇقىدىن بولغان تەشەننۇج تۇرىدىن ئەمەستۇر. ھۆللۈكتىن بولغان تەشەننۇجتىكى ناچار ئالامەتلەرنىڭ بىرى شۇكى، ئەزالاردا يەل كۆپ بولىدۇ، بولۇپمۇ تەشەننۇج بىلەن بىرگە قورساق كۆپكەن ۋاقىتتا ھەمدە تەشەننۇج دەسلەپكى مەزگىلدە بولغاندا. تەشەننۇج ۋە تارتىشپ قېلىش كېسەللىكىدە قىزىق سېيىش ناچار ئالامەت بولۇپ، كېسەللىك سەۋەبىنىڭ ماددىسىز ئىسسىقلىق ئىكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. ئەگەر تەشەننۇج بىلەن بىرگە ئىچكى ئەزالاردا چىڭقىلىپ ئاغرىش ياكى لىكىلداش بولسا، بۇ خەتەرلىك ئالامەتتۇر. چۈنكى چىڭقىلىپ ئاغرىش مۇنداق ئىككى ئىشنىڭ بىرىگە دالالەت قىلىدۇ. بىرى، ئىچكى ئەزالاردا چىڭقىلىشنى ئېغىر لاشتۇرۇۋېتىدىغان ئىششىق بارلىقىغا، يەنە بىرى، ئىچكى ئەزالارنىڭ يىگلىگەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ، تومۇر چوڭ ۋە كۆپ سوقىدۇ. بوغما ماددىلىرى تەشەننۇج پەيدا قىلىش ئۈچۈن نېرۋىلارغا يۆتكىلىشكە مايىل

بولسا، بۇنىڭغا تومۇردا تەشەننۇجنىڭ ئاشكارا بولۇشى دالالەت قىلىدۇ.

زاتىلجەنبە ماددىسىنىڭ تەشەننۇجقا مايىل بولغانلىقىغا قاتتىق دەم سىقىلىش ۋە قىزىتما بولماسلىق دالالەت قىلىدۇ.

ئەگەر سەرسام ماددىسى تەشەننۇج پەيدا قىلىشقا يۈزلەنسە، دەسلەپتە كۆزنىڭ كۆپ چىمچىقلىتىدۇ، چىشلىرى كىرىشىدۇ، ئاندىن كۆزى ئالغايلىشىپ، بويىنى مايماقلىشىپ، تەشەننۇج يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش

ئۇرۇلۇشتىن بولغان تەشەننۇجتا ئارپا يارمىسى، بابۇنە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، شۇمشا ئۇنى ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش دورىلار بىلەن تەييارلانغان بوشاشتۇرغۇچى نۇتۇللارنى ئىشلىتىش لازىم. بىز داۋالاش قانۇنىدا نۇتۇل قىلىنىدىغان ئورۇننى بايان قىلدۇق.

بىر نەرسىنىڭ زىيان قىلىشىدىن بولغان تەشەننۇج، ئەگەر بىرەر نەرسە ئىچكەنلىكتىن بولسا، زەھەرلەر بايانىدا تونۇشتۇرۇلغان نەرسىلەر بىلەن داۋالىنىدۇ.

ئەگەر قىزىتمىدىن بولسا، مېڭە، نېرۋا ۋە مۇسكۇللارنى ھەممىگە مەلۇم بولغان قاتتىق ھۆللەيدىغان ياغلار بىلەن بەكرەك ھۆللۈك يەتكۈزۈپ داۋالىنىدۇ ۋە بىمار داۋاملىق سوغۇق ئۆيدە ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. ئەگەر ئاغرىقتىن بولغان بولسا، ئاغرىقنىڭ قانداق ئىكەنلىكىگە قاراپ، ئاغرىق پەسەيتىلىدۇ ۋە ئاغرىقنىڭ سەۋەبى يوقىتىلىدۇ. ئەگەر بىر نەرسە چېقىۋالغانلىقتىن بولسا، ھاشاراتلار چېقىۋېلىش بايانىدا سۆزلەنگەن نەرسىلەر بىلەن داۋالىنىدۇ، ئەگەر ئىششىقتىن بولغان بولسا، نېرۋا ئىششىقلىرىنى داۋالاش بايانىدا سۆزلىگەن نەرسىلەر بىلەن داۋالىنىدۇ. ئەگەر قۇرۇقلۇقتىن بولغان بولسا، ئۇنى داۋالاش قىيىن بولىدۇ. قۇرۇقلۇقتىن بولغان تەشەننۇجنى داۋالاشتا ئابزەن قىلىش، ئۇنىڭدىن كېيىن بەدەننى ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى ياغلار بىلەن ياغلاش ۋە بۇ تەدبىرلەرنى بىر نەچچە قېتىم تەكرار قوللىنىش ئەڭ مۇۋاپىقتۇر. يەنى بۇ تەدبىرلەر پەسەيمەيدىغان قىزىتما بولمىغاندا قوللىنىلىدۇ ۋە بوغۇملارنىڭ ھەممىسگە يۇقىرىقى تەدبىرلەر پات - پات قوللىنىلىدۇ. ئەگەر مۇمكىن بولسا، سۇت بىلەن ئابزەن قىلىنىدۇ. ئەگەر سۇت بىلەن ئابزەن قىلىش مۇمكىن بولمىسا، سۆگەت يوپۇرمىقى، ئارپا، بىنەپشە، نېلۇپەر، قاپاق، تەرخەمەك قاتارلىقلار قاينىتىلغان سۇلاردا ئابزەن قىلىنىدۇ ۋە بىمارغا ھەممىسى قاپاق ئۇسارىسى ياكى تەرخەمەك ئۇسارىسىدىن بولغان ئابزەن تەييارلىنىدۇ ياكى شۇ ئابزەننىڭ ھەممىسى قاپاق ئۇسارىسى ياكى تەرخەمەك ئۇسارىسى قاينىتىلغان قىزىلگۈل سۇيىدىن ياكى تاۋۇز سۇيى ياكى ئۇنىڭ ئوخشاشلىرىدىن ئابزەن تەييارلىنىدۇ.

ئەگەر بۇ خىل بىمارلارغا يۇقىرىقى دورا ئۇسارىلىرى، ياغلار ۋە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى

مايلىق دورا سۈلىردىن ھۆقنە تەييارلاپ ھۆقنە قىلىنسا، بەك مەنپەئەت قىلىدۇ. مېڭگە ئىنتايىن كۆڭۈل بۆلۈپ، مېڭگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش ھەققىدە سۆزلىگەن دورىلار بىلەن مېڭگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش بىلەن بىرگە بوغۇم ۋە مۇسكۇللارنىڭ باشلىنىش ئورۇنلىرىغا كەينى - كەينىدىن تەرلىتىدىغان ياغلار ئىشلىتىلىدۇ. قىزىتما بولمىسا، بىمارغا يېڭى سېغىلغان سۈتتىن يېتەرلىك مىقداردا ئىچكۈزۈلىدۇ. قىزىتما بولسۇن ياكى بولمىسۇن ئارپا سۈيى، قاپاق سۈيى، تاۋۇز سۈيى ۋە جۇلاپ قاتارلىقلار بېرىلىدۇ ۋە دورىلارنىڭ قۇۋۋىتىنى بەدەنگە ئۆتكۈزۈش ئۈچۈن يۇقىرىقى دورىلارنىڭ بىرەرسىگە ئاق سۇيۇق شارابتىن ئازراق ئارىلاشتۇرۇلسا ياخشى بولىدۇ ۋە شۇنداقلا دورىلارنىڭ سۈيىگە ئازراق شاراب ئارىلاشتۇرۇلسا ياخشى بولىدۇ. بۇ داۋالاش ئۇسۇلىنى بىمارنى ھەربىر كەت قىلدۇرماستىن ياكى بەدەن چېنىقتۇرغۇزماستىن داۋاملىق ئىشلىتىش لازىم. ئەگەر مۇمكىن بولسا، بىمارنىڭ ئومۇمىي بەدىنى ئىللىتىلغان ياغقا چۆكۈرۈلىدۇ. بۇرنىغا ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى ياغلار ۋە ئۇسارىلەر تېمىتىلىدۇ، بىمارنىڭ بېشىغا ھەممىگە مەلۇم بولغان ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى دورىلار بىلەن ھۆللۈك يەتكۈزۈلىدۇ. بىمار ئىسپىغۇل، قىزىلگۈل يېغى ئىچكۈزۈپ ئۇخلىتىلىدۇ.

بىمارغا مەنپەئەت قىلىدىغان دورىلارنىڭ بىرى تەرەنجىبىن ئىچكۈزۈشتۇر، بولۇپمۇ كىچىك بالىلارغا. ئەگەر بوۋاق بالىلارغا تەرەنجىبىن ئىچكۈزۈش مۇمكىن بولمىسا، بالا ئېمىتكۈچى ئاياللارغا ئىچكۈزۈلىدۇ.

ھۆللۈكتىن تەشەننۇج بولغان بىمارنىڭ قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا، گۆشتىن چەكلەنمەيدۇ، ئەمما بىمارغا بېرىلىدىغان گۆشنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق بولۇشى لازىم، مەسىلەن: قۇشقاچ گۆشى، پاختەك گۆشى، ياۋا توخۇ گۆشى، تورۇلغا گۆشى قاتارلىقلارغا ئوخشاش. ئەگەر قۇۋۋىتى ئاجىز بولمىسا، غىزاسىغا نان ھەسەل بىلەن ۋە نوقۇت سۈيى، سېرىقچېچەك قىچا بىلەن بېرىلىدۇ، يەنە ئاچچىقسۇ زەيتۇن يېغى بىلەن بېرىلىدۇ ھەمدە بىمار يەيدىغان نەرسىلەرگە قارىمۇچ سېلىپ بېرىلىدۇ.

قورۇقلۇقتىن بولغان تەشەننۇج بىمارلىرىنىڭ غىزاسىغا ھەرقانداق ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان ۋە چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدىغان نەرسىلەر ۋە ئارپا سۈيى، بادام يېغى، ئالىي سۈپەتلىك شېكەر قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان چوڭ تەرەتنى يۇمشاتقۇچى مايلىق ھالۋىلار ۋە پاقلان گۆشى، ئوغلاق گۆشىدىن تەييارلانغان مائۇللەھمى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. بەزىدە بىمارداھارارەت بولغاندا، گۆشنىڭ زىيىنىنى يوقىتىش ئۈچۈن مائۇللەھمىگە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى كۆكتاتلار سېلىنىدۇ. ئەگەر مائۇللەھمىنىڭ قۇۋۋىتىنى بەدەنگە ئۆتكۈزۈش ئۈچۈن مائۇللەھمىگە ئازراق شاراب ئارىلاشتۇرۇلسا خاتا بولمايدۇ، بولۇپمۇ ھارارەت ھەددىدىن زىيادە يۇقىرى بولمىغاندا. شۇنداقلا

بىمارنىڭ ئىچىدىغان سۈيىگە شاراب قوشۇلسا دۇرۇس بولىدۇ. ھۆللۈكتىن بولغان تەشەننۇجنى بىز نېرۋىدىكى قويۇق خىلتنى سۇرگىلەر ۋە ئۆتكۈر ھۆقنىلەر بىلەن تازىلاشنى سۆزلىگەن چېغىمىزدا سۆزلىگەن كۈچلۈك تازىلىغۇچى دورىلار بىلەن داۋالاش لازىم. ئەگەر قانىنىڭ غەلىبە قىلغانلىق ئالامەتلىرى ئىنتايىن ئوچۇق كۆرۈلسە، ئالدى بىلەن قان ئېلىنىدۇ، بولۇپمۇ مادىدا تولۇپ كېتىشنىڭ سەۋەبى كۆپ شاراب ئىچىشتىن بولغان بولسا. تەشەننۇج سەۋەبىدىن ياكى قان ئېلىشنى تەلەپ قىلىدىغان باشقا كېسەللىك سەۋەبىدىن قان ئالغاندا ئېلىشقا تېگىشلىك قانىنىڭ ھەممىسى چىقماي، بەلكى تەشەننۇجقا قارشى تۇرۇش ۋە تەشەننۇج ھەرىكەتلىرىنى تارقىتىش بىلەن تارقاش ئۈچۈن ئازراق قان ئېلىنىدۇ.

ھۆللۈكتىن بولغان تەشەننۇجنى داۋالايدىغان تەدبىرلەرنىڭ بىرى، مۇنچىغا چۈشۈرۈش ۋە بىز ۋەجئۇل مۇپاسىل بايانىدا سۆزلىگەن تۈلكە ۋە بۆرە يېغلىرىدا ئولتۇرغۇزۇش مەنپەئەت قىلىدۇ، شۇنداقلا قىزىتما بولمىغاندا بۆرىنىڭ چاۋا يېغى ۋە گۈلسەۋسەن يېغى بىلەن يېغلاش مەنپەئەت قىلىدۇ، شۇنداقلا ئىت كۈچۈكى گۆشىنىڭ قاينىتىلمىسىدا ئولتۇرغۇزۇش ۋە قەيسۇم، سەئىدى كۇفى يوپۇرمىقى، قەسبۇزەرىرە، غار دەرىخى يوپۇرمىقىغا ئوخشاش لەتىپلەشتۈرگۈچى ئۆسۈملۈك دورىلار قاينىتىلغان سۇلاردا ئولتۇرغۇزۇش ۋە شەۋدە، يەھۇدى يىلتىزى ۋە ئاقتىكەن ئۇرۇقى، مىسرى ئۇرۇقى، نېپىز قەنتەرىيۇن ئۇسارىسى قاتارلىقلاردىن يەكىكە ۋە مۇرەككەپ ھالەتتە تەييارلانغان سۇركەلمە ئىشلىتىش مەنپەئەت قىلىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، ئابىزەن ياغ ياكى باشقا نەرسە بولسۇن ئابىزەندە ئۇزاق مۇددەت ئولتۇرغۇزۇش قۇۋۋەتنى بوشاشتۇرغانلىق سەۋەبىدىن زىيان قىلىدىغان نەرسىلەردىندۇر. شۇڭا ئابىزەندە ئۇزۇن ئولتۇرغۇزۇشنىڭ ئورنىغا ئابىزەن قىلىش قېتىم سانىنى كۆپەيتىپ، كۈنىگە ئىككى قېتىم ئابىزەندە ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. تاتالىس دەپ ئاتىلىدىغان مادىدىن بولغان ئومۇمىي بەدەنلىك تەشەننۇج ۋە تارتىشپ قېلىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان كىشى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدىغان نەرسىلەرنىڭ بىرى، بۇقراتنىڭ سۆزىگە ئاساسەن سوغۇق سۇغا تۈيۇقسىز چۈشتۈر. چۈنكى بەدەننىڭ سىرتى سوغۇق سۇ بىلەن قېلىنلاپ، تەبىئىي ھارارەت ئىچكى ئەزادا توسۇلۇپ، ئىچكى ئەزانى قۇۋۋەتلەپ، مادىدىنى تارقىتىدۇ. بۇنىڭغا ھەرقانداق بەدەن خەتەردىن سالامەت ھالەتتە بەرداشلىق بېرەلمەي، بەلكى جاراھەت بولمىغان كۈچلۈك، ياش، سېمىز بەدەن يازلىقتا بەرداشلىق بېرەلەيدۇ، سوغۇق سۇغا چۈشۈش بىلەن بىر بۆلۈك كىشىلەر ساقايىدى. كېسەللىك يېنىك بولسا، تارىمۇشنىڭ ئاخىرى تارتىشىدىغان ئورۇنلارغا تىلماي ھجامەت قويۇلىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ئېغىر بولسا، تىلىشقا ئېھتىياج چۈشىدۇ، چۈنكى بۇ ۋاقىتتا تىلىنمىسا، بەزىدە ھجامەت مادىدىنى تارتىش بىلەن زىيان قىلىدۇ. ھجامەت قويۇلىدىغان ئورۇنلار بويۇنىدا،

بەل ئومۇرتقىسىنىڭ ئىككى تەرىپىدە، كۆكرەك مۇسكۇللىرىنىڭ بۆلەكلىرىدىدۇر. ئەمما دوۋساقىنىڭ ئالدى ۋە بۆرەكنىڭ ئورنىغا قان چىقىپ كېتىش خەۋپى بولغاندا ھجامەت قويۇلىدۇ. ھجامەتنى كۆپ ۋە بىراقلا قويماسلىق، ھجامەت قويغان ئورۇنغا ئەھمىيەت بېرىپ، ھجامەت قويغان ئورۇن سوۋۇپ كېتىپ، بەدەننى سوۋۇتۇۋېتىشىدىن مۇھاپىزەت قىلىندۇ.

تەشەننۇجنى داۋالاشنىڭ يەنە بىر ئۇسۇلى، تەشەننۇج بولغان ئەزانى يۇمشاقلىق بىلەن تۇزلەپ قويۇشتۇر. تەشەننۇج ئۆتكۈر قىزىتمىدىن ئۆزلۈكىدىن يۇز بېرىشىدۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇقرات قىزىتمىنىڭ تەشەننۇجتىن كېيىن يۇز بېرىشى تەشەننۇجنىڭ قىزىتمىدىن كېيىن يۇز بېرىشىدىن ياخشى، دېگەن. تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان قىزىتما قاتتىق تىترەتكەنلىكى ۋە كۆپ تەرلەتكەنلىكى ئۈچۈن تەشەننۇجقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان قىزىتمىغا گىرىپتار بولغان كىشىلەر تەشەننۇجقا ئىنتايىن ئاز گىرىپتار بولىدۇ. چۈنكى تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان قىزىتما تەشەننۇجتىن خاتىرجەم قىلىدۇ.

تەشەننۇجقا تەجرىبىدىن ئۆتكەن ئاجايىپ بىر داۋالاش ئۇسۇلى شۇكى، تەشەننۇج بولغان ئەزاغا قوينىڭ دۈمبە يېغىنى سېسىغانغا قەدەر چاپلاپ،ئاندىن يېگۈسى ئالماشتۇرۇلىدۇ.

ئومۇمىي بەدەنلىك تەشەننۇجتا بەزىدە چۈشكۈرتكۈچى دورىلار بىلەن مېڭىنى تازىلاشنى مەقسەت قىلسا ئىنتايىن مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ خىل تەشەننۇج بىمارلىرىغا يۇمشاق يۇگىدىن بويۇنتۇرۇق ياساپ، بويۇنغا ئېسىپ ئۇستىگە ھەر ۋاقىت ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلارنى قۇيۇشنىڭ مەنپەئەت قىلىشى تەجرىبىدىن ئۆتكەن. بۇ خىلدىكى تەشەننۇج بىمارلىرىنى قۇرۇق مۇنچىغا چۈشۈرۈش ۋە قىزىتىلغان تاشقا شاراب چېچىپ، بىمارنىڭ بېشىغا بىر نەرسە ئارتىپ تۇرۇپ، چىققان ھور بىلەن ھوردىتىش ۋە بىر نەرسە يۆگەپ تەرلىتىش قاتارلىقلار مەنپەئەت قىلىدۇ. تەشەننۇج بىمارلىرىغا ياخشى بولغان زىماتلاردىن مىئەسائىلە، پەرىيۇن، قۇندۇز قەھرى، سېرىق موم، گۈلسەۋسەن يېغى قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان مەلھەم ۋە مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا سۆزلەنگەن مەلھەملەر، ھايۋانات مايلىرى ۋە ئۇنىڭدىن باشقىلارنى زىمات قىلىش، كۈنجۈت يېغىنىڭ لېيى، زىغىر ئۇرۇقى يېغى، شۇمشا لوئابى قاتارلىقلارنى سۈركەش ۋە ئۇلارغا ياخشى بولغان ئىسسىق ئۆتكۈزۈشلەردىن ھايۋانلارنىڭ قىزىتىلغان مېڭە قېتىقى بىلەن نېرۋىلارنىڭ چىقىش ئورنىغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش مەنپەئەت قىلىدۇ.

قىزىتما پەيدا قىلىدىغان ئىچىلىدىغان دورىلاردىن قۇندۇز قەھرى، ھىڭ قاتارلىقلارنى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، بۇنىڭدىن ياڭاق چوڭلۇقىدا يېگۈزۈلىدۇ، چۈنكى بۇ قىزىتما پەيدا قىلىپ، تەشەننۇجنى دەرھال تارقىتىدۇ. ئابدىمىلىك يېغى ۋە مائۇلھەسەل قاتارلىقلارنى ھىڭ بىلەن بىرگە بېرىش ۋە ھەببى بىلسانىنىڭ قاينىتىلمىسىنى ئىچكۈزۈش قىزىتما پەيدا قىلىپ،

تەشەننۇجنى تارقىتىدۇ. بۇ خىل بىمارلارغا بەك مەنپەئەت قىلىدىغان دورىلاردىن بىرى، تەرياق ۋە چوڭ نۇسخىلىق مەجۇنلەرنى ئىچكۈزۈشتۇر. بەزىدە سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى يېگۈزۈش مەنپەئەت قىلىدۇ. تۆۋەندىكى بۇ دورا تەجرىبىدىن ئۆتكەن. ئۇ دورا شۇكى، زەھەرلىك موگۇ يىلتىزىدىن 60 گىرامنى 680 گىرام سۇ بىلەن ئۇچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئۇنىڭدىن 120 گىرامى ئىلمان ھالەتتە ئالتە گىرام بادام يېغى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ، بۇ دورا تەشەننۇجقا مەنپەئەت قىلىدۇ، بولۇپمۇ ئارقىغا بولغان تەشەننۇجقا مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزىدە زەھەرلىك موگۇ يىلتىزىنىڭ ئورنىدا ھەببى بىلساندىن 30 گىرام ئېلىپ قاينىتىپ، ئۇنىڭدىن 90 گىرام ئىچكۈزۈلىدۇ. شۇنىڭدەك ياۋا پىننىمۇ ھەببى بىلسان قاينىتىلمىسىدەك مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۇ خىلدىكى بىمارلارغا كۆچلۈك مەنپەئەت قىلىدىغان دورىلاردىن جاۋشىر ئىچكۈزۈشتۇر. بەدەن قۇۋۇتىنى كۆچلۈكرەك كىشىلەرگە جاۋشىردىن تۆت گىرام، ئۇتتۇراھال كىشىلەرگە ئۈچ گىرام، ئاجىز كىشىلەرگە بىر گىرام ئەتراپىدا بېرىلىدۇ. جاۋشىر ئىچكۈزگەندە بىمارنىڭ ئاشقازىنىنىڭ ئەھۋالىغا رىئايە قىلىش كېرەك. چۈنكى جاۋشىر ئاشقازانىنى بەك ئاجىزلاشتۇرىدۇ. كۇرسىنە دانىسى مىقدارىدىكى ھېكىنى 135 گىرام مىقدارى ھەسەل بىلەن ئىچكۈزۈشمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنداقلا ئوشىق ئىچكۈزۈشمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزىدە يۇقىرىقى دورىلارنىڭ ھەممىسى ۋە زۇپا قاينىتىلمىسى، ئەنجۈدان قاينىتىلمىسى ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەمما قۇندۇز قەھرىنىڭ پايدىسى كۆپرەك، زىيىنى ئازراقتۇر. يەنى قۇندۇز قەھرىدىن 2 ~ 3 قوشۇق مىقدار بويىچە بىر نەچچە قېتىم ئىچكۈزۈلىدۇ. قۇندۇز قەھرىنى تاماقتىن كېيىن ئىچكۈزۈشنىڭ زىيىنى ئىنتايىن ئاز بولۇپ، ئۇنىڭدىن خەتەر كېلىپ چىقمايدۇ.

بۇ خىل تەشەننۇجنى داۋالاشلارنىڭ بىرى يۇقىرىدا سۆزلەنگەن كۆچلۈك تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە ياغلار بىلەن ياغلىنىدۇ، مەسىلەن: قىسائۇل ھىمار ئۆسۈملۈكى يېغى، ئابدىملىك يېغى، سۇزاپ يېغى، قۇستە يېغى قاتارلىقلارنى قۇندۇز قەھرى، ئاقىرقەرھا قاتارلىقلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ياغلاش بەك مەنپەئەت قىلىدۇ. قوينىڭ ئېرىتىلگەن دۇمبە يېغى، مەغىز گۈلى يېغى ۋە تۆۋەندىكى نۇسخىلىق ياغلارمۇ پايدىلىقتۇر:

ئۇنىڭ نۇسخىسى: ناردىن يېغى، ھۇزۇزى مەككى يېغىنىڭ ھەربىردىن 595 گىرامدىن، مومدىن 60 گىرام، چاڭگاك، ھۇماما، مىئەسائىلە، مەستىكى، سۇمبۇل، بىلسان يېغىنىڭ ھەر بىردىن 30 گىرامدىن، قارىمۇچ، پەرپىيۇننىڭ ھەربىردىن 16 گىرامدىن ئېلىپ، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى بىرلەشتۈرۈپ قائىدە بويىچە ياغ تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. بۇ تەشەننۇجقا مەنپەئەت قىلىدىغان نەرسىلەرنىڭ بىرى زىماتى پەرپىيۇننى ئىشلىتىشتۇر، چۈنكى زىماتى پەرپىيۇن بەك مەنپەئەت قىلىدۇ.

بالا ئېمتكۇچى ئاياللاردا يۇز بېرىدىغان تەشەننۇجتا بۇ ئاياللارنىڭ بوغۇملىرىغا زەپەر، گۈلسەۋسەن يىلتىزى، رۇمبەدىيان قاتارلىقلارنى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات قىلسا ناھايىتى پايدىلىقتۇر. بۇ نۇسخىدا گۈلسەۋسەن يىلتىزى ئەڭ كۆپ، ئۇنىڭدىن قالسا رۇمبەدىيان، زەپەر ئاز مىقدارda بولىدۇ. بۇ ئايالالارنىڭ ئەزالىرى داۋاملىق بابۇنە، ئىكلىلىملىك، شۇمشا قاتارلىقلار قاينىتىلغان سۇغا چىلىنىدۇ. بەزىدە يالغۇز بابۇنە يېغى بىلەن ياغلاش مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاز شاراب ھۆللۈكتىن بولغان تەشەننۇج بىمارلىرىغا مەنپەئەت قىلىپ، تەشەننۇجنى قىزىتما تارقاتقاندەك تارقىتىدۇ. ئەمما كۆپ شاراب بەك زىيان قىلىدۇ، كونا، ئاز شارابنى ئاز غىزادىن كېيىن ئىچكۈزۈش كېرەك.

شۇنى بىلىش لازىمكى، تەشەننۇج يۇز ئەزالىرىدا بولماي، ئومۇمىي بەدەنلىك بولسا، تېۋىپلار زىمات ۋە بوشاشتۇرغۇچى دورىلارنى بويۇن ئومۇرتقىسىغا ئىشلىتىشنى مەقسەت قىلىدۇ. ئەگەر تەشەننۇج يۇز ئەزالىرىدا بولسا، زىمات ۋە بوشاشتۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىشتە بويۇن ئومۇرتقىسىنى مەقسەت قىلىش بىلەن بىرگە مېڭىنى مەقسەت قىلىدۇ. ئەگەر تەشەننۇج ئاشقازان شېرىكچىلىكىدىن بولسا ۋە يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئاشقازان شېرىكچىلىكىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، ئاشقازاننى تازىلاشقا ئالدىراش لازىم. چۈنكى بىمار بەزىدە ئۆتكۈر خىلىتنى ياكى ئوفۇنەتلەنگەن خىلىتنى بىر قېتىم قەي قىلىپ، دەرھال ساقىيىدۇ.

5 ـ پەسىل كۇزاز ۋە تارتىشپ قېلىش كېسەللىكى توغرىسىدا

تارتىشپ قېلىش ئەزا خاراكتېرلىك كېسەللىك بولوپ، مۇسكۇل ۋە نېرۋىلاردىكى بىرەر ئاپەتتىن ھەرىكەتلەندۈرگۈچى قۇۋۋەتنى يىغىدىغان ئەزالارنى يىغىشتىن توسۇپ قويىدۇ. ئەمما كۇزاز دېگەن سۆزنى تېۋىپلار ئوخشاشمىغان مەنىلەردە ئىشلىتىدۇ. بەزىدە تېۋىپلار ئوقۇرەك مۇسكۇللىرىدىن باشلىنىپ، ئوقۇرەك مۇسكۇللىرىنى ئالدى ۋە ئارقىغا تارتىشتۇرىدىغان ياكى ئىككى تەرەپكە بىراقلا تارتىشتۇرىدىغان كېسەللىكنى كۇزاز دەيدۇ. بەزىدە ھەرقانداق تارتىشىنى كۇزاز دەيدۇ، بەزىلەر تەشەننۇجنىڭ ئۆزىنى كۇزاز دەيدۇ. بەزىدە ئىسسىقتىن بولغان تارتىشپ قېلىشنى ياكى ئالدى ۋە ئارقىسىغا بولغان تارتىشپ قېلىشنى كۇزاز دەيدۇ. بەزىدە كۇزاز دېگەن نامنى ئۇيۇتقۇچى سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان تارتىشپ قېلىشنىڭ مەخسۇس نامى دەپ ئاتايدۇ. تارتىشپ قېلىش ئەمەلىيەتتە تەشەننۇجنىڭ ئەكسىدۇر ۋە تارتىشپ قېلىش تەشەننۇجنىڭ تۇرىگە قارىمۇقارشى نەرسىلەرنىڭ بىر تۇرىگە كىرگەندەك كىرىدۇ. بۇ

ئىككىسىنىڭ بىر سەۋەبتىن يۈز بېرىشى قارىمۇقارشى ھالەتتە يۈز بېرىدۇ.

لېكىن بىر تەرەپكە يىغىلىۋالغىنى تەشەننۇج بولىدۇ، ئەگەر قارىمۇقارشى ئىككى تەرەپتىكى تەشەننۇج بىرلەشسە، تارتىشىپ قېلىشقا ئۆزگىرىدۇ، يەنى بۇنىڭدا ئالدى ۋە ئارقا تەرەپكە بىراقلا تەشەننۇج بولۇش كۆرۈلۈپ، ئىككى قارىمۇقارشى ھەرىكەتتىن بۇ كىشىنىڭ ئەزالىرىدا تارتىشىپ قېلىش يۈز بېرىدۇ. بۇ تارتىشىش قاتمۇقات تەشەننۇج بولۇۋېدى، ئاددىي تەشەننۇجتىن ئۆتكۈررەك بولۇشى زۆرۈر بولۇپ، ئۇنىڭ بوھرانى تېزرەك بولدى. بەزىدە بۇ قاتمۇقات تەشەننۇج ئىسسىقلىقتىن بولماي، بەلكى ئىككى تارتىشىشتىن بولىدۇ. تەشەننۇج كۆپىنچە قاتتىق ئاغرىقتىن خالىي بولمايدۇ.

كۇزازنىڭ سەۋەبلىرى بىر تەرەپتىن تەشەننۇجنىڭ سەۋەبلىرىگە ئوخشىسا، يەنە بىر تەرەپتىن ئوخشمايدۇ. ئوخشايدىغىنى شۇكى، كۇزاز بەزىدە ماددا تولۇپ قېلىشتىن، بەزىدە قۇرۇقلۇقتىن، بەزىدە نېرۋىلىق ئەزالارغا يېتىدىغان زىياندىن، بەزىدە ئىششقلاردىن بولىدۇ. ئۇنىڭ ئوخشىمايدىغان تەرىپى شۇكى، تەشەننۇج ئاز ساندا يەلدىن بولىدۇ. كۇزاز كۆپىنچە تارتىشتۇرغۇچى يەلدىن بولىدۇ، بەلكى ئىككى تەشەننۇجتىن مۇرەككەپ بولغان كۇزاز كۆپىنچە ئومۇمىي بەدەندە ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلىگەن يەلدىن بولىدۇ، گەرچە بىر ئەزادا يەلدىن يۈز بەرگەن يەككە تەشەننۇجنى داۋالاش قىيىن بولمىسمۇ، كۇزاز يەلدىن بولۇش بىلەن بىرگە داۋالاش قىيىن بولغان كېسەللىكتۇر. چۈنكى كۇزاز يەلنىڭ ئومۇمىي بەدەندە ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلىگەنلىكىدىن بولىدۇ. يەككە تەشەننۇجتا يەل غالىب كەلگەندە خەتەرلىك ۋە ئۆلۈمنىڭ ئالامتى بولىدۇ. قاتمۇقات تەشەننۇج بولغان كۇزاز قانداقمۇ خەتەرلىك ۋە ئۆلۈمنىڭ ئالامتى بولمىسۇن؟ كۇزازنىڭ سەۋەبلىرىنىڭ تەشەننۇج سەۋەبلىرىگە ئوخشىمايدىغان يەنە بىر تەرىپى شۇكى، ماددىلىق تەشەننۇجنىڭ سەۋەبى نېرۋىنىڭ بىرمۇ ئورنىغا نېرۋىنىڭ كېڭىيىشىنى چەكلەيدىغان شەكىلدە چۈشىدۇ، چۈنكى ماددىلىق تەشەننۇج نېرۋا تالالىرىنى توغرىسىغا تارتىشتۇرىدۇ ۋە يىغىپ تەشەننۇج پەيدا قىلىدۇ.

ئەمما ماددىلىق كۇزازنىڭ سەۋەبى يۇقىرىقىنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. چۈنكى بۇنىڭدا كۇزازنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ھۆللۈك نېرۋا تالالىرى ئارىسىغا ئېقىپ، ئاندىن قېتىپ، قاتقان پېتى قېپقالغاچقا، ئۇنىڭ يىغىلىشى قىيىن بولىدۇ ياكى ھۆللۈك بىراقلا چۈشۈپ، ھۆللۈكنىڭ نىسبىتى نېرۋا تالالىرىنىڭ نىسبىتىدىن پەرقلەنمەي، بەلكى نېرۋا تالالىرىنى تارتىشتۇرىدىغان ھالەتتە چۈشۈپ، نېرۋا تالالىرى بوشلۇققا مايىل بولغانلىقتىن نېرۋا تالالىرىنى ماددىغا توشقۇزۇپ، نېرۋا تالالىرىنىڭ ئۇزۇنلۇقىنى كېمەيتمەي يۈز بېرىدۇ.

ئەمما ماددىلىق تەشەننۇجنى پەيدا قىلغۇچى ماددا نېرۋا ئارىلىقىدا قالايمىقان ئورۇنلىشىپ،

نېرۋا ئاربىلىقلىرىغا ئوخشاش ئۆتمەيدىغان ۋە روھنى كۆپ ئۆتكۈزمەيدىغان بولىدۇ ۋە بۇ خىلدىكى كۈزاز ماددىسىنىڭ بەدەنگە ئۆتۈشى ئىستىرخا ماددىسىنىڭ بەدەنگە ئۆتۈشىگە ئوخشايدۇ. بىراق ئىستىرخا ماددىسى سۇيۇق بوشاشتۇرغۇچى ماددىدۇر. كۈزاز ماددىسى بولسا ئەزانى ئېگىلگىلى ۋە يىغىلغىلى قويمايدىغان ئۈيۈغان قاتتىق ماددىدۇر.

كۈزاز ماددىسى مۇسكۇل ياكى تارىمۇش ياكى نېرۋا ئاربىلىقلىرىغا چۈشمەستىن، بەلكى نېرۋىلارنىڭ باشلىنىش مەركىزىگە چۈشۈپ، نېرۋىغا ياكى تارىمۇشقا ئۈزۈنسىغا چوڭقۇرلاپ كىرىپ، نېرۋا ياكى تارىمۇشلارنى يىغىلغىلى قويمايدىغان ماددىدۇر.

بۇ ئورۇندا ئىششىق بولىدۇ ياكى ماددا نېرۋا تالالىرى ئاربىلىقىغا يىغىلغاندا نېرۋا تالالىرى قىسىلىپ بىئارام بولۇپ، ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ.

ئاغرىق پەيدا قىلغۇچى ۋە زىيان قىلغۇچى سەۋەب مۇسكۇل ياكى تارىمۇشلارنىڭ باشلىنىش ئورنىغا چۈشكەن ماددا ياكى ماددىنىڭ باشقىسى بولۇپ، مۇسكۇللار ۋە تارىمۇشلارنىڭ باشلىنىش مەركىزى بۇ سەۋەبتىن ئۈزۈنسىغا قاچىدۇ، خۇددى قەي قىلىش ۋە كۆپ ماددا تازىلىغاندىن كېيىن باشقا ئەزانىڭ زىيان يەتكۈزۈشىدىن كېلىپ چىققان كۈزازدا يۇز بەرگىنىدەك. چۈنكى تارىمۇش ۋە نېرۋا ئاشقازانىنىڭ زىيىنىغا ئۇچرايدۇ.

گەرچە كۈزازنىڭ سەۋەبى قۇرۇقلۇق بولسىمۇ، كۈزاز ھۆللۈكلەرنىڭ تارقىلىپ كېتىشى بىلەن مۇسكۇللار توغرىسىغا قىسقىراپ، ئۈزۈنىسىغا ئۈزىراپ، بۇنىڭدىن روھ ئۆتۈش يوللىرى تارىيىپ، ھەربىكەتلەندۈرگۈچى قۇۋۋەتنىڭ مۇسكۇللارغا ئۆتۈشى قىينىلىشىپ، مۇسكۇللار ئەزالارنى يىغىشتىن ئاجىز كەلگەندە يۇز بېرىدۇ، بولۇپمۇ قۇرۇقلۇقتىن پەيدا بولغان قېتىۋېلىش نېرۋىلارغا يارىدەم بەرسە. ئەمما، كۈزازغا ئوخشاش قۇرۇقلۇقتىن بولغان تەشەننۇج بەزىدە ئۈزۈنسى ۋە توغرىسىنى تەڭ قىسقارتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قۇرۇقلۇقتىن بولغان تەشەننۇج قۇرۇقلۇقتىن بولغان كۈزازدىن ناچارراقتۇر. ئىستىرخا بەزىدە نېرۋىلار ئۈزۈلۈشتىن بولغىنىدەك تارتىشىپ قېلىش بەزىدە جاراھەت پەيدا بولۇپ، مۇسكۇللار يىغىلىشتىن بىئارام بولغاندا كېلىپ چىقىدۇ. كۈزازنىڭ كۆپ قىسمى كۆپ كۈچلۈك ماددىدىن يۇز بېرىدۇ، بەزىدە كۈزاز روھنىڭ ئۆتۈش يوللىرىنى توسىدىغان توشۇپ قېلىشتىن بولغان سېزىمسىزلىنىشتىن تەشەننۇج يۇز بەرگەندەك يۇز بېرىپ، يىغىلغان ئەزالار روھ ئۆتۈش يولى تاپقانغا قەدەر تارتىشالماي قېپقالغىنىدەك تارتىشقان ئەزالار يىغىلالماي قېپقالىدۇ. يىغىلغان ئەزالارنىڭ تارتىشالماي قېپقېلىشى كۆپىنچە ئۈيقۇدىن كېيىن يۇز بېرىدۇ، چۈنكى روھ ئۇخلىغاندا ئىچكى ئەزا تەرەپكە كېتىدۇ.

بىز تەشەننۇج توغرىسىدا سۆزلىگىنىمىزدە تەشەننۇج بەزىدە مۇسكۇللاردا يۇز بېرىپ، مۇسكۇللارنىڭ قۇۋۋەتىنى ئاجىزلاشتۇرىدىغان ياكى ھەربىكەتلەندۈرۈشكە بەرداشلىق

بېرەلمىگۈدەك ئاغرىقنى ئۆزگەرتىدىغان مۇشەققەتلىك تەبىئىي بولمىغان شەكىلدىن يۈز بېرىپ، مۇسكۇللار شۇ شەكىلدە قېتىلىدۇ، خۇددى ئارغامچا تارتقان يېكى ئېغىر نەرسىنى كۆتۈرگەن يېكى ئېغىر يۈكنى يۆدىگەن يېكى يەردە يېتىپ يەر ئۇ كىشىنىڭ مۇسكۇللىرىغا زىيان يەتكۈزۈپ، مۇسكۇللارنى ئېزىتۇەتكەن يېكى مۇسكۇللارنى ئېزىتۇېتىدىغان يېقىلىش، ئۇرۇلۇش يېكى مۇسكۇللار كېسىلگەن يېكى مۇسكۇللار ئوتتا كۆيۈپ ئاغرىپ يىغىلىشتىن ئاجىز كەلگەن كىشىلەردە يۈز بەرگىنىدەك. بەزىدە يۇقىرىقى ئەھۋاللار بىلەن بىرگە مۇسكۇللارغا تۆكۈلگەن مادىا يېكى مۇسكۇللاردا پەيدا بولغان قويۇق يەل يېكى مۇسكۇللارغا باشقا ئەزادىن كېلىپ تارتىشتۇرىدىغان يەل بولىدۇ، خۇددى يۈز ئەزالىرىنىڭ بىرەرسىدە خاس تەشەننۇج بولغىنىدەك. قاپاق، تىل يېكى لەۋ قاتارلىق ئەزالاردا يالغۇز ھالەتتە تارتىشپ قېلىش بولىدۇ.

بەزىدە كۇزازنىڭ قۇرۇقلۇقتىن پەيدا بولغان ناچار بىر تۇرى يۈز بېرىپ، كۇزازدىن بۇرۇن بىئارام بولۇش، كۆپ يىغلاش، جۆيلۇش قاتارلىقلار بىلەن بىرگە داۋاملىق قىزىتما بولىدۇ ھەم چىرايى سارغىيىپ، ئېغىز ۋە لەۋلىرى قۇرۇيدۇ، تىل قارىدايدۇ، قەۋزىيەت بولىدۇ، تېرىسى قېلىنلايدۇ ۋە تارتىشىدۇ، بۇ خىل كۇزاز ناچاردۇر.

ئۇرۇلۇشتىن بولۇپ، ھېق تۇتۇش، قورساق ئاغرىش، ئەقىل ئېلىشىش ۋە ئەقىل يوقىلىش قوشۇلۇپ كېلىدىغان ھەرقانداق كۇزاز ئادەمنى ئۆلتۈرىدىغان بولۇپ، بۇ مۇسكۇللارنىڭ قۇرۇشى ۋە ھوللۇكنىڭ قاينىشىغا قوشۇلۇپ كېلىپ، ھەتتا مۇسكۇللارنى ئۇزۇنسىغا تارتىشتۇرىدۇ، ئاندىن شەكىللەرنى ساقلىغۇچى يېتەرلىك قۇرۇقلۇق بىلەن مۇسكۇلنىڭ شۇ تارتىشقان ھالىتىنى ساقلاپ قالىدۇ. كۇزاز كۆپىنچە كىچىك بالىلاردا يۈز بېرىدۇ. بۇ بالىلار قانچىكى كىچىك بولسا، تەشەننۇج بايىندا سۆزلەنگەندەك ساقىيىشى ئاسان بولىدۇ. كۆپىنچە كۇزاز يۈز بېرىشتىن بۇرۇن بەدەن لىكىلداش، بەدەن ئېغىر بولۇش، تىلى ئېغىرلاش، مۇسكۇللار ۋە بويۇندىن توقۇزكۆزگىچە قېتىشش، يۇتۇش قىينىلىشش، قاشلىسمۇ ئارام بەرمەيدىغان قىچىشش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

ئەگەر سۈيدۇكتە يىرىڭ ۋە زەردابقا ئوخشاش نەرسە بولسا، جۇغ - جۇغ، كۆزگە پەردە چۈشۈش، باش ۋە بويۇن تەرلەش قاتارلىقلار كۆرۈلسە، بۇ، پات يېقىندا ئىككى تەرەپتە تارتىشش بولىدىغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. چۈنكى بۇنداق مادىا كۆپىنچە ئاستى تەرەپتىن تولۇق تازىلانماي، بەلكى شۇ ئارىلىقتا بۇ مادىدىنىڭ بىر قىسمى مېڭە تەرەپكە ئۆرلەپ، مېڭىگە زىيان يەتكۈزۈپ، بەدەننى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. ئەگەر ئومۇمىي بەدەنلىك كۇزاز باشلانسا، ئېغىزى يۇمۇلۇپ قالىدۇ، چىرايى قىزىرىدۇ، ئاغرىش ئېغىر بولىدۇ، ئىچكەن نەرسىنى يۇتالمايدۇ، كۆزنى چىمچىقلىتىدۇ، كۆز ياشاڭغىرايدۇ. بىز ئومۇمىي بەدەنلىك كۇزاز بولۇشقا باشلاپ، ئېغىزى يۇمۇلغان، چىرايى

سارغايغان ۋە چىشلىرىنى غۇچۇرلاتقان، ئۇزاق مۇددەتتىن كېيىن چىرايى كۆكەرگەن بىر ئايالنى كۆردۇق. بۇ ئايال ئېغىزىنى ئېچىشقا قادىر بولالمايتتى، ھەتتا بۇ ئايال تارتىشقان ھالەتتە ئۈيـاق - بۇياققا ئۆرۈلۈش مۇمكىن بولمايدىغان دەرىجىدە ئوڭدا ياتقان ھالەتـتە ئۇزاق مۇددەت قېپقالـدى، شۇنىڭدىن كېيىن بۇ ئايالـدىن كۈزاز تارقـاپ، ئىككـىلا تەرەپكـە ئۆرۈلەلـدى ۋە سۆزلىدى ھـەم ئەتىسىگىچە ئۇخلىدى. مانا بۇ ئۇ ئايالنىڭ ئەھۋالىدىن كۆرگىنىمىزدۇر، بىز بۇ ئايالنى ھەر قېتىم ۋە ھەر مۇددەت داۋالىدۇق.

تەشەننۇج بىلەن تارتىشىپ قېلىشنىڭ پەرقى شۇكى، تەشەننۇج مۇسكۇللارنـىڭ ھەرىكـەت قىلىشى بـىلەن باشلـىنىدۇ. تـارتىشـپ قېلىـش مۇسكۇلـلارنىڭ ھەرىـكەت قىلـماسلىقى بىلـەن باشلىنىدۇ. بەزىدە بوغما، زاتىلجەنبە، سەرسام قاتارلىقلار تەشەننۇجقا ئۆزگەرگەندەك تارتىشـپ قېلىشقا ئۆزگىرىدۇ.

تارتـىشپ قېـلىش جەنـۇبتىكـى رايونلاردا ياشـىغۇچـىلاردا، بولۇپـمـۇ بەلغـەم مـىزاجلـىق كىشىلەردە ماددا تولۇپ قالغانلىقى ۋە خىلىتلار ھەرىكەت قىلغانلىقتىن كۆپ يۈز بـېرىدۇ. بەزىـدە شىمالدىكى رايونلاردىكى ياشىغۇچىلاردا ئېشىندىلار توختاپ قـالغانلـىقتـىن يۈز بېرىـدۇ، بولۇپمـۇ ئايالالارنىڭ نېرۋىسى ئاجىزراق بولغانلىقتىن ئايالالاردا كۆپ يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى

مۇتلەق تارتىشپ قېلىشنىڭ ئالامەتلىرى شۇكى، ئەزالار يىغىلىشقا بويسۇنمايدۇ. ئەمما ئالدى تەرەپكە بولغان كۈزازنىڭ ئالامىتى شۇكى، بۇ خىلدىكى بىمارنىڭ چىرايى ۋە كۆزلىرى خۇددى بوغۇلۇپ قالغـان كىشـىلەرنىـڭكىدەك بـولـىدۇ. بەزىـدە بـۇ خىل بـىمار يۈز مـۇسكۇلـلـىرى تارتىشقانلىقتىن كۈلۈۋاتقاندەك كۆرۈنىدۇ. بىمارنىڭ بويىنى ماددىغا تولۇپ قېلىش بىلەن بىرگـە، بېشى ئالدىغا تارتىلىپ چىقىپ قېلىپ، ئۈياق - بۇياققا قارىيالمايدۇ، بەزىدە قورساق مۇسكۇللـىرى تارتىشقانلىق ۋە ئىتتىرىش قۇۋۋىتى ئاجىز بولغانلىق سەۋەبىدىن سـىيىشكـمۇ قادىـر بولالمايـدۇ. بەزىدە دوۋساق مۇسكۇلى يىغىلالمايى، تارتىشقان ھالەتتە بولغانلىقتىن بىمار ئىختىيارسىز سىيـىپ سالىدۇ. بەزىدە قاتتىق سقىلىپ تومۇرلار يېرىلغانلىقتـىن، قان سـىيىدۇ. بەزىـدە ھېق تۇتـۇش يۈز بېرىدۇ.

ئەگەر ئارقا تەرەپكە كۈزاز بولسا، قورساق مۇسكۇلى شېرىكچىلىكى بىلەن ئـارقا تەرەپكـە تارتـىشقانلـىقى ۋە مەقـئەت مۇسكـۇلىنـىڭ تارتىشقانلـىقىدىن بـاش، ئىككـى تاغاق سۆڭـەك ۋە مۇسكۇللارنىڭ ئارقا تەرەپكە تارتىلغانلىقى بىلىنىدۇ، تۈز ئۇچەيدىكى نەرسىلەرنـى توختـىتىشقـا، ئىنچىكە ئۇچەيدىكى نەرسىلەرنى تۆۋەنگە چۈشۈرۈشكە قادىر بولالمايدۇ. ئالدى ۋە ئارقىغا بولغان

كۇزاز بوغۇلۇپ قېلىش، ئۇيقۇسىزلىق، ئاغرىش، سۇيدۇك سۇيۇق كېلىش، يەل بولغانلىقتىن يەللىك قاپارتمىلار كۆپ چىقىش، قۇۋۇەت تۆۋەنلەش قاتارلىق ئالامەتلەردە ئورتاق بولىدۇ.

ھۆللۇكتىن، قۇرۇقلۇقتىن، ئىششىقتىن ۋە باشقا نەرسىلەرنىڭ زىيىنىدىن بولغان كۇزازنىڭ ئالامتى تەشەننۇج بايانىدا سۆزلەنگەندەك بولىدۇ. كۇزاز سوغۇقلۇقتىن بولغانىدا بىمارلارغا كۆپىنچە سوغۇقلۇقتىن بولغان قۇلۇنجى يېتىدۇ.

داۋالاش

كۇزازنى داۋالاش بەئەينى تەشەننۇجنى داۋالاشتۇر. كۇزازدا تەشەننۇجقا قارىغاندا ئەزالارغا كۆپرەك ھىجامەت قويۇلىدۇ. ھىجامەتنى كۆپ قويۇش ھارارەتنى قايتۇرۇپ كېلىش ئۇچۇنىدۇر. كۇزازدا قويۇلىدىغان ھىجامەت تىلىپ قويۇلىدۇ، بولۇپمۇ بويۇن، ئومۇرتقا، تۆش سۆڭىكى مۇسكۇللىرىغا تىلىپ ھىجامەت قويۇلىدۇ.

كۇزاز بولغان بىمارىدا رىئايە قىلىشقا تېگىشلىك بولغان نەرسىلەردىن بىرى شۇكى، ئەگەر ئاغرىقنىڭ ئېغىرلىقىدىن ياكى داۋالاشتىن بىمارنىڭ بەدىنى تەرلەپ كەتسە، تەرنى بىمارنىڭ بەدىنىدە تۇرۇپ سوۋۇتماي (چۇنكى تەرنىڭ سوۋۇشى بىمارغا زىيان قىلىدۇ)، بەلكى نەمدەلگەن يۇڭغا سۈمۈرۈتۈپ قۇرۇتۇش لازىم. بەزىدە بىمار قىزىتىلغان زەيتۇن يېغىدا ئولتۇرغۇزۇلىدۇ، چۇنكى قىزىتىلغان زەيتۇن يېغىدا ئولتۇرغۇزۇش كۇزازنى كۈچلۈك تارقىتىدۇ ۋە بىمارنىڭ كۈچ - قۇۋۋىتىگە قاراپ جاۋشىردىن ئۇچ گىرامغىچە ئېچكۈزۈلىدۇ، ھېڭدىنمۇ ئۇچ گىرامغىچە ئېچكۈزۈلىدۇ، كۇزازنى داۋالاشقا تەشەننۇجقا قارىغاندا ئالدىراش لازىم. چۇنكى كۇزاز زىيانلىق بولۇپ، بىمارنى بوغۇپ ئۆلتۈرىدۇ، كۇزاز ۋە تەشەننۇجنى داۋالاشتا بەك مەنپەئەتلىك دەپ سۆزلەنگەن دورىلاردىن بىرى شۇكى، سېرىقچېچەكنىڭ سۇيىنى قاينىتىپ، ئۇنىڭغا بۆرە كۈچكى، ئىت كۈچكى ياكى تۈلكىنىڭ كۈچكىنى سېلىپ، پىشقىچە قاينىتىپ، ئاندىن بىمار بۇنىڭغا ئىككى قېتىم چىلىنىدۇ، شۇنىڭدەك كۇزاز بىمارلىرىغا ياۋا ئېشەكنىڭ چاۋا يېغى، بۇغا يېغى، يولۋاس، ئېيىق، بۆرە قاتارلىقلارنىڭ ياغلىرىنى يەككە ھالەتتە ياكى مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن قوشۇپ ياغلاش مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە ئۇلارغا سۈزاپ يېغىنى قۇندۇز قەھرى، قەنتەرىيۇنلار بىلەن ھۆقنە قىلىش ۋە توغرىغۇ، شەھمەنزەل ھەم ئۇنىڭ ئوخشاشلىرى چۇشكەن ئۆتكۈر كۆيۈشتۈرگۈچى بارلىق ھەمەللار مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر بۇ ھەمەللەر ھەددىدىن زىيادە كۆيدۈرسە، ئۇنىڭدىن كېيىن ئېشەك سۈتى ياكى سېرىقماي ياكى قوينىڭ ئېرىتىلگەن دۇمبە يېغى يەككە ھالەتتە ياكى يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ياغلارنىڭ بىرەرسى بىلەن بىرگە ھۆقنە قىلىنىدۇ.

ھۆل سوغۇقتىن بولغان تارتىشىپ قېلىشقا ئەڭ مەنپەئەتلىك نەرسە قۇندۇز قەھرىدۇر. قۇندۇز قەھرىنى پات - پات ئىشلىتىپ تۇرۇش ۋە پات - پات ئىستېمال قىلدۇرۇپ تۇرۇش لازىم. كۇزاز بىمارلىرىنى غىزالاندۇرماقچى بولغاندا، ئۇلارغا پەقەت كىچىك، ئىنتايىن ئاسان پارچىلىنىدىغان يېمەكلىكنى بېرىش ۋە سۇيۇق تاماقلار بىلەن يېمەكلىكنىڭ ئۆتۈشىنى ئاسانلاشتۇرۇش كېرەك. چۈنكى يۇتۇش ئۇلارغا قىيىن كېلىپ، ئۇلارنى بىئارام قىلىپ كېسەلنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ. بىز كۇزاز بىمارلىرىغا ئىچكۈزۈلىدىغان، ئەزالىرى ۋە مەڭگۈتلىرىگە سۇركىلىدىغان دورىلارنى مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا سۆزلىدۇق، شۇنداقلا ئۇلارغا مەپەئەتلىك سۇركىلىدىغان ياغلاردىن تەرخەمەك يېغى ۋە ئۇنىڭدىن باشقا يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ياغلارنى، شۇنىڭدەك بۇرۇن تېمىتىلمىلىرى ۋە چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنى سۆزلىدۇق. ئۇلارغا چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنىڭ ئەڭ ياخشىسى مۇمىيامىئەسى بەزى ياغلار بىلەن ئىشلىتىلىدۇ. ئۆزلۈكىدىن يۇز بېرىدىغان قىزىتما ھۆللۇكتىن بولغان كۇزاز ئۈچۈن ياخشى ئىلاجدۇر.

6 - پەسىل لەقۇا (يۇز پالىچى) توغرىسىدا

لەقۇا يۈزنىڭ ئۆزىدىكى ئەزا خاراكتېرلىك كېسەللىك بولۇپ، بۇنىڭدا يۈزنىڭ بىر تەرىپى يەنە بىر تەرەپكە تەبىئىي بولمىغان ھالەتتە تارتىلىپ، يۈزنىڭ تەبىئىي شەكلى ئۆزگىرىپ، ئىككى لەۋ، ئىككى قاپاق بىر - بىرى بىلەن ئۇدۇل يۇمۇلمايدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى قاپاق ۋە يۈز مۇسكۇللىرىنىڭ ئىستىرخا بولۇشى ياكى تەشەننۇج بولۇشدۇر. ئىستىرخا، تەشەننۇج ۋە ئۇنىڭ باشلىنىش ئورۇنلىرى تونۇشتۇرۇلۇپ بولدى.

ئەگەر ئىستىرخادىن بولغان لەقۇادا بىر تەرەپ مايماق بولسا، ئۆزى بىلەن بىرگە يەنە بىر تەرەپنى تارتىپ بوشاشتۇرۇۋېتىدۇ، كېسەللىك ئېغىر بولغاندا، يەنە بىر تەرەپنىڭ شەكلىنى ئۆزگەرتىۋېتىدۇ. يېنىك بولغاندا بىر تەرەپ يالغۇز ئىستىرخا بولىدۇ. بەزى تېۋىپلارنىڭ قارىشىچە، ئىستىرخا ساغلام كۆرۈنگەن تەرەپتە بولىدۇ، ئۇ مايماق بولۇپ قالغان تەرەپنىڭ تارتىشىدۇر، بۇ ئىشەنچلىك ئەمەستۇر. يۇنانلىق تېۋىپ پۇلىس مۇشۇ سۆزنى قىلغان تېۋىپلارنىڭ بىرىدۇر. ئىستىرخادىن بولغان لەقۇا بىز ئىستىرخا بايانىدا سۆزلىگەن ئىستىرخانىڭ بىر نەچچە سەۋەبلىرىدىن بولىدۇ. بۇنى تەكرار سۆزلىشىمىزنىڭ ھاجىتى يوق.

تەشەننۇجتىن بولغان لەقۇا كۆپ كۆرۈلىدۇ. چۈنكى يۈزنىڭ بىر تەرىپى تەشەننۇج بولسا، يەنە بىر تەرەپنى ئۆزىگە تارتىدۇ. ئۇنىڭ سەۋەبى تەشەننۇجنىڭ سەۋەبىدۇر. قۇرۇقلۇقتىن بولغان تەشەننۇج بايانىدا ئېيتىلغان نەرسىلەر، مەسىلەن: ئۆتكۈر قىزىتمىلار ۋە ئىچ سۇرۇش، قەي

قىلىش، بۇرۇن قاناش ۋە ئۇنىڭدىن باشقا سۈيۇقلۇق يوقىتىشلاردىن بولغان تەشەننۇجتىن كېلىپ چىققان لەقۋا خەتەرلىك بولۇپ، ئادەمنى ئۆلتۈرىدۇ.

بەزى تېۋىپلار دېدىكى، لەقۋادا كېسەللەنگەن تەرەپ ساغلام كۈرۈنگەن تەرەپتۇر. بۇنىڭ سەۋەبى، ساغلام تەرەپ كېسەللەنگەن تەرەپنى تۇزلەش ئۈچۈن ئۆزىگە تارتىشقا ئۇرۇنىدۇ. بۇ خىل قاراش كۆپىنچە ئەھۋاللاردا توغرا ئەمەستۇر. يۇزنىڭ تەشرىھى ۋە يۇز مۇسكۇللىنىڭ ئەھۋالىدىن بىلىنگەن نەرسىلەر لەقۋانىڭ ئومۇمىيۈزلۈك يۇز بەرمەسلىكىنى بىلدۈرىدۇ. چۈنكى لەقۋا بولغانلاردا لەقۋا بولۇش بىلەن بىرگە لەقۋا تەرەپنىڭ سېزىمى يوقىلىدۇ. كۆپىنچە كىشىلەرنىڭ بويۇن مۇسكۇللىرىدا بوغمىغا تەۋە بولغان ئىششىق يۇز بېرىپ، بۇنىڭدىن لەقۋا كېلىپ چىقىدۇ، يەنە ئىككى قولغىچە يېتىپ كېلىدىغان پالەچمۇ كېلىپ چىقىدۇ. چۈنكى ئىككى قول مۇسكۇلى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى قۇۋۇەتنى ئالىدىغان نېرۋىمۇ بويۇن ئومۇرتقىسىدىن ئۆتىدۇ. ئالتە ئايغىچە ساقايمىغان ھەرقانداق لەقۋادىن ئەڭ ياخشىسى ئۇنىڭ ياخشىلىنىشىدىن ئۈمىد كۈتمەسلىك كېرەك.

شۇنى بىلىش لازىمكى، لەقۋا بەزىدە پالەچتىن، كۆپىنچە سەكتىدىن ئاگاھلاندۇرىدۇ. لەقۋا يۇز بەرگەندە بۇنىڭغا سەكتە ۋە سەرئىنىڭ ئالدىنقى ئالامەتلىرى قوشۇلۇپ كەلگەن - كەلمىگەنلىكىگە قاراپ، كۈچلۈك تازىلاشقا ئالدىراش لازىم.

بەزى تېۋىپلار دېدىكى، لەقۋا بولغان بىمارلاردا تۆت كۈنگىچە ئۇشتۇمتۇت ئۆلۈپ كېتىش خەۋپى بولىدۇ. ئەگەر تۆت كۈندىن ئۆتۈپ كەتسە قۇتۇلۇپ قالىدۇ. تۈيۇقسىز ئۆلۈپ كېتىش لەقۋا ئاگاھلاندۇرىدىغان كۈچلۈك سەكتە سەۋەبىدىن بولۇشى مۇمكىن.

ئالامىتى

پۈۋلىگەندىكى يەل ۋە شۆلگەي بىر تەرەپتىن چىقىدۇ. يەل ۋە شۆلگەينى توختىتالمايدۇ. كۆپىنچە لەقۋاغا باش ئاغرىقى قوشۇلۇپ كېلىدۇ، بولۇپمۇ تەشەننۇجتىن بولغان لەقۋادا.

ئىككى تەرەپنىڭ كېسەللەنگەن تەرىپىنى بىلىشتە، ئەگەر قول بىلەن تارتىپ تۇزلەنسە، يەنە بىر تەرەپ ئۆزلۈكىدىن ئۆز شەكلىگە ئاسان قايتسا، شۇ تەرەپ كېسەللەنگەن تەرەپتۇر.

ئىستىرخادىن بولغان لەقۋانىڭ ئالامەتلىرى شۇكى، ھەرىكەت ئاجىز، سەزگۈرلۈك تۇتۇق بولىدۇ. تېرە ۋە مۇسكۇللاردا يۇمشاقلىق سېزىلىدۇ، تارتىشىش سېزىلمەيدۇ، تۆۋەنكى قاپاق ساڭگىلاپ قالىدۇ. كۆز تەرەپ تاڭلاي شىللىق پەردىسىنىڭ يېرىمى بوشاپ كەتكەن، ھۆل، بوش ھالەتتە كۆرۈنىدۇ، تىلنى بارماق بىلەن ئاستىغا بېسىپ تۇرۇپ قارىغاندا بۇنى ياخشى كۆرگىلى بولىدۇ.

بۇنىڭ سەۋەبى، بۇ پەردىنىڭ تاڭلايىنى ئۇزۇنىسىغا كېسىپ ئۆتۈپ، تىل يولى ئارقىلىق

كېلىدىغان پەردىگە تۇتاش بولۇپ شېرىك بولغانلىقىدىنىدۇر. تېرە بويۇن ئەتراپلىرىدىن تۆۋەنگە قاراپ يېراقلىشىپ، ئۇنىڭ ئەسلىگە قايتىشى قىيىن بولىدۇ.

ئەمما تەشەننۇجتىن بولغان لەقۋانىڭ ئالامەتلىرى شۇكى، كۆپىنچە ھېس - سەزگۈلەر تۇتۇق بولمايدۇ. پېشانە تېرىسى پېشانىدىكى قورۇقلار يوقالغۇدەك ھالەتتە تارتىشىدۇ، يۈز مۇسكۇللىرى قاتقان بولىدۇ، پالەچلەنگەن تەرەپ بويۇن تەرەپكە قاراپ تارتىشىدۇ، شۆلگەي ۋە تۆكۈرۈك كۆپىنچە ئازلاپ كېتىدۇ. تېرە كۆپىنچە بويۇن ئەتراپلىرىغا مايىل بولۇپ، ئۇنى ئەسلىگە قايتۇرۇش قىيىن بولىدۇ.

ھۆللۈكتىن بولغان تەشەننۇج ۋە قۇرۇقلۇقتىن بولغان تەشەننۇجتىن بولغان لەقۋانىڭ ئالامىتى ھەممىگە مەلۇم، لەقۋا پەيدا بولغانلىق ئالامەتلىرى شۇكى، ئادەم يۈز سۆڭىكىدە ئاغرىشنى، يۈز تېرىسىدە سېزىمسىزلىنىشنى، كۆپ لىكىلداشنى ھېس قىلىدۇ.

داۋالاش

لەقۋا بولغان كىشىنى چوقۇم يەتتە كۈنگىچە مىدىرلاتماسلىق كېرەك. بىر قىسىم تېۋىپلار تۆت كۈنگىچە مىدىرلاتماسلىق كېرەك، دەيدۇ. زەيتۇن يېغى قوشۇلغان نوقۇت سۈيى لەتىپلەشتۇرگەندەك لەتىپلەشتۇرىدىغان، ھەسەل ۋە چۈجە گۆشى قۇرۇتقاندەك قۇرۇتمايدىغان غىزالار بېرىلىدۇ. ئەگەر چوڭ تەرەت قۇرۇق بولۇپ، ئىككىنچى كۈنى كۈچلۈك يۇمشىتىدىغان ھۆقنە بىلەن ماگدۇرۇلسا مۇۋاپىق بولىدۇ. كېسەللىكنىڭ دەسلەپىدە ئالدىراپ غار - غار قىلدۇرۇش زىيانلىقتۇر. بەزىدە غار - غار قىلدۇرۇش يېقىندىكى ماددىلارنى تارتىپ، يېقىندىكى خام ماددىلارنى تارقاتمايدۇ.

تەشەننۇجتىن بولغان لەقۋادا كۈچلۈك دورىلارنى ئىشلىتىش ئىنتايىن لايىقتۇر. شۇڭا ماددىنى تولۇق پىشۇرۇشقا يەتمەيدىغان ئاجىز دورىلار بىلەن تازىلانمايدۇ. ئالدىراپ ئۆتكۈر دورىلارنى ئىشلىتىش ئىنتايىن زىيانلىقتۇر. ماددىنى قۇرۇتۇپ ۋە قويۇلدۇرۇپ، نېرۋىلارنى قۇرۇتۇپ داۋالاش ئەڭ ناچار داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ، بۇنداق داۋالانغان كىشىگە دورىلار ئاسان تەسىر قىلمايدۇ. بەلكى سەبر قىلىش لايىقراقتۇر. لەقۋانى پالەچ ياكى تەشەننۇجنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن ھەممىسىگە مەلۇم بولغان مۇناسىپ دورىلار بىلەن داۋالاش زۆرۈردۇر. لەقۋا بىمارلىرىغا ھەر كۈنى ئالتە گىرام ئايارەج ھورمىسنى بىر ئايغىچە ئارقىمۇئارقا ئىچكۈزسە، كۈچلۈك تەسىر قىلىدىغانلىقى تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەجرىبىدىن ئۆتكەن داۋالاشلاردىن بىرى شۇكى، بىمارغا زەنجۇبىل بىلەن ئېگىرنى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلاپ، ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچلىكى ياڭاق چوڭلۇقىدا

يېگۈزۈش بىلەن بىرگە بىماردىن مائۇلھەسەلىنى ھەرگىز ئۇزۇپ قويماسلىق كېرەك. ھىندى تېۋىپلىرىنىڭ بەزىسى مۇنداق دېدىكى، لەقۋانى داۋالاشتىكى ئەڭ يېتەرلىك داۋالاش ئۇسۇلى شۇكى، قاينىتىپ پىشۇرۇلغان ياۋايى ھايۋانلار گۆشىنى كېسەللەنگەن ئەزا ۋە باشقا چاپلاشتۇر. گۆشنى چاپلاشقا ئەڭ لايىق ياۋايى ھايۋانلار بولغىنى ياۋا توشقان، بۆرە، تۈلكە، تاغ تېكىسى، بۇغا، ياۋا ئېشەك قاتارلىقلار بولۇپ، كېيىكتىن باشقا، گۆشى بەك ئىسسىق بولمىغان ھايۋانلارنىڭ گۆشى چاپلىنىدۇ. ئەگەر بىمارنىڭ مىزاجى ھۆل بولسا، كېسەللىك باشلانغان تەرەپ تەبىئىي شەكلگە كەلتۈرۈپ تېڭىلىدۇ. ئەگەر تەشەننۇج بولسا، دەسلەپتە ماددىنى يۇمشىتىپ، ئاندىن تارقىتىلىدۇ. بىمارنىڭ بېشىنىڭ ئارقا تەرىپى ھۆل يۇمشاتقۇچى ياغلاردىن بىنەپشە يېغى، بادام يېغى، قاپاق يېغى قاتارلىقلار بىلەن تەرلىتىلىدۇ. بابۇنە يېغى بىلەن تەرلىتىشكىمۇ بولىدۇ. مەزكۇر ياغلار بىر كېچە - كۈندۈزدە بىر نەچچە قېتىم بۇرۇنغا تارتىلىدۇ ۋە سۇ ئارىلاشتۇرۇلغان شاراب مەست بولمىغۇدەك ھالەتتە ئېچكۈزۈلىدۇ.

ئەگەر قانىنىڭ ئالامەتلىرى تېپىلسا، تىل ئاستىدىكى تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ ۋە بىرىنچى ئومۇرتقىغا تىلماي ھىجامەت قويۇلىدۇ. شۇبھىسىزكى، لەقۋانى پەيدا قىلغۇچى ماددا نېرۋا ۋە يۇز مۇسكۇللىرىنىڭ باشلىنىش ئورۇنلىرىغا ئورۇنلىشىپ قالغان بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن لەقۋا ئىستىرخادىن بولغان لەقۋا بولۇپ، بويۇن ئومۇرتقىلىرىدىن يۇزدىكى مۇسكۇللارغىچە كېلىدىغان نېرۋا تالالىرى كۆپ بولغاندا، بويۇن ئومۇرتقىلىرى ۋە ئېگىككە قىزارتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش ياخشى بولىدۇ.

ئەگەر لەقۋا قۇرۇقلۇقتىن كېلىپ چىققان تەشەننۇجتىن بولغان بولسا، ئىسسىق تەبىئەتلىك تىلالارنى تىلا قىلىش، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاش ۋە ئىسسىق تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى يېگۈزۈشتىن قاتتىق ئېھتىيات قىلىش كېرەك.

بىز قۇرۇقلۇقتىن بولغان تەشەننۇجتىن كېلىپ چىققان لەقۋاغا گىرىپتار بولغان بىر كىشىنى كۆردۇق. بىر تېۋىپ بۇ بىمارنى ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ۋە ئىسسىق تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى يېگۈزۈپ داۋالىغان ئىدى، بىمارنىڭ يۈزى دەسلەپتىكىدىن ناچارراق بولۇپ قالدى، سۆزلىگەندە تىلى ئېغىرلاشتى. كېسەللىك مۇددىتى ئۇزراپ كەتتى. مەن بۇ كىشىنى يۇقىرىقى داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ ئەكسىچە داۋالىغان ئىدىم، بىمار داۋالاشنىڭ جاپا - مۇشەققىتىنى چەككەندىن كېيىن ساقايدى. ئەمما قاپاق مۇسكۇللىرى بۇ قاتاردىن ئەمەستۇر. ئۇنىڭ داۋالاش تەدبىرى مېڭىنىڭ ئالدىنقى قىسمىنى تازىلاش، شۇنداقلا بويۇن ئومۇرتقىلىرى ۋە ئېگىككە قۇرۇق ئىسسىق

ئۆتكۈزۈش، ئېچەكنى، باشنى ئۇۋۇلاش، بولۇپمۇ قورساق ئاچ ۋاقتىدا ئۇۋۇلاشتۇر. يەنە لەقۋا بىمارلىرىغا مەنپەئەت قىلىدىغان نەرسىلەرنىڭ بىرى، يۈزىنى داۋاملىق سىركە بىلەن يۇيۇش، ئومۇرتقا ۋە ئېچەككە سىركە سۈركەش، بولۇپمۇ لەتىفلەشتۈرگۈچى دورىلار بىلەن قاينىتىلغان سىركىنى سۈركەش ياكى قىچىنى سوقۇپ سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە سۈركەش تەشەننۇجتىن بولغان لەقۋا بولماي ئىستىرخادىن بولغان لەقۋاغا ئاجايىپ مەنپەئەت قىلىدۇ. شىھ، قەيسۇم، ئادراسمان، غار، بابۇنە ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش دورىلارنى يۇلغۇن ياغچى قالاپ قاينىتىپ، ئۇنىڭ ھورىغا بىمارنىڭ يۈزى تۆتۈلىدۇ. ئەگەر دورىلار مەنپەئەت قىلمىسا، بىمارنىڭ قۇلقىنىڭ ئارقىسىدىكى تومۇر داغلىنىدۇ. ئىستىرخادىن بولغان بولسا، مۇنچىدىن يىراق قىلىنىدۇ. تەشەننۇجتىن بولغان لەقۋادا داۋاملىق كۈنىگە بىرنەچچە قېتىم مۇنچىغا چۈشۈرۈلىدۇ. تەشەننۇجتىن بولغان لەقۋادا باشقا خىلدىكى لەقۋاغا قارىغاندا ھەممىگە مەلۇم بولغان دورىلار بىلەن كۆپرەك غار ـ غار قىلىشقا بۇيرۇلىدۇ ۋە چاينايدىغان دورىلار ئىشلىتىلىدۇ، بولۇپمۇ ئېچىر، جۇزبۇۋا، ئاقرقەرھا قاتارلىقلار. قارا ھېلىلىمۇ بۇلار چاينايدىغان دورىلاردىندۇر. چاينىغان دورىلار كېسەللەنگەن تەرەپتە تۆتۈپ تۇرۇلىدۇ، بىمار قاراڭغۇ ئۆيدە تۇرغۇزۇلىدۇ. ئېيتىلىشچە، بۇ خىلدىكى بىمارلار ئۆزىنىڭ ھاجەتلىرى ئۈچۈن يول ماڭسا بولىدۇ. بىمارنىڭ بۇرنىغا تۇرنا، قۇرغۇي، بۆرە ياكى شەبۇت ناملىق بېلىقنىڭ ئۆتى ياكى كەندىر ئۇسارىسى ياكى مەرزەنجۇش ئۇسارىسى ياكى قىزىلچا ئۇسارىسى ياكى سەكبىنەج سۈيى گۈلسەۋسەن يېغى بىلەن ياكى يېسسىمۇق مىقداردىكى پەرپىيۇن ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن تېمىتىلىدۇ. ئۇلار ئۈچۈن تەجرىبىدىن ئۆتكەن چۈشكۈرتكۈچى دورىلاردىن پىندۇق ھىندى، بولۇپمۇ ئۇنىڭ ئۇستۈنكى پوستى، چاشقان قۇلقى ئۆسۈملۈكى، قىسائۇل ھىمار ئۆسۈملۈكى ئۇسارىسى، ئەرتەنسا قاتارلىقلاردۇر. بەزىدە بۇ دورىلارغا قۇندۇز قەھرى، سىيادانغا ئوخشاش چۈشكۈرتۈش بىلەن بىرگە ئىسسىقلىق يەتكۈزىدىغان دورىلار قوشۇلىدۇ. بۇ خىل كېسەللىكتە بۇرۇنغا تېمىتىلىدىغان دورىلارنىڭ ئەڭ ياخشىسى ئەباغىلس دەپ ئاتىلىدىغان چاشقان قۇلقى ئۆسۈملۈكىنىڭ سۈيىدۇر. ئەگەر چاشقان قۇلقى ئۆسۈملۈكى سۈيىدىن ئالتە گىرامنى 0.5 گىرام سەكبىنەج، 1.5 گىرام زەيتۇن يېغى بىلەن بىمارنىڭ بۇرنىغا تېمىتسا مەنپەئەت قىلىدۇ، بەلكى بەش كۈندە ساقايتىدۇ.

بەزىدە لەقۋا بىمارلىرى يۈزىنى مەجبۇرىي تۆرۈش ئۈچۈن دائىم ئەينەككە قاراشقا بۇيرۇلىدۇ. بۇنى ساقايتىشقا ئەڭ مۇۋاپىق ئەينەك قالايمقان كۆرسىتىدىغان تار ئەينەكتۇر.

ئەگەر كىچىك بالىلاردا ئەتىيازنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدە لەقۋا يۈز بەرسە، ئىترىفىل سەغىرنى يەتتە كۈنگىچە يېگۈزسە شىپا تاپىدۇ، غىزاسىغا نوقۇت سۈيى بېرىلىدۇ.

7 ـ پەسىل رەئىشە (قول ـ پۇت تىترەش) ۋە ئۇنىڭ تۈرلىرىنىڭ ئالامەتلىرى ھەم ئۇلارنى داۋالاش توغرىسىدا

رەئىشە مۇسكۇللارنىڭ ئىختىيارىي ھەرىكەتلەندۈرۈشىگە ئىچكى توسقۇنلۇق قىلىدىغان يۆتكىلىشكە قارشى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى قۇۋۋەتنىڭ مۇسكۇللارنى داۋاملىق ھەرىكەتلەندۈرۈشىدىن ئاجىز كەلگەنلىكتىن بىر ئەزادا پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئىختىيارىي ھەرىكەتلەر ئىختىيارسىز ھەرىكەتلەرگە ياكى ئىختىيارىي مۇستەھكەملىك ئىختىيارسىز ھەرىكەتلەندۈرۈشكە ئارىلىشىپ كېتىدۇ، خۇددى سېزىمسىزلىنىش سەزگۈ قۇۋۋەتتىكى ئاپەت بولغىنىدەك. رەئىشە ھەرىكەتلەندۈرگۈچى قۇۋۋەتتىكى ئاپەتتۇر. بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى قۇۋۋەتتە ياكى ئەزادا ياكى ئىككىلىسىدە بولىدۇ. چۈنكى قورقۇنچ يۈز بەرگەنلىكتىن ياكى ئادەمنى چۆچۈتىدىغان قورقۇنچلۇق ئىشلارنىڭ يېتىپ كەلگەنلىكىدىن، مەسىلەن: ئېگىز ئورۇندىن پەسكە قاراش ياكى تامنىڭ ئۈستىدە مېڭىش ياكى ھەيۋەتلىك، قورقۇنچلۇق بىرەر كىشى بىلەن ئۇدۇل قارىشىپ سۆزلىشىش ياكى شۇنىڭدىن باشقا قۇۋۋەتنى نەپسانىيىنى يىغىۋالىدىغان نەرسىلەرنىڭ بىرەرسى يۈز بېرىش ياكى قۇۋۋەتتىنىڭ ھەرىكەت ئىنتىزامىنى قالايمىقانلاشتۇرۇۋېتىدىغان غەم ـ قايغۇ ياكى خۇشاللىق يۈز بېرىش قاتارلىقلاردىن قۇۋۋەت ئاجىزلىسا رەئىشە يۈز بېرىدۇ. ئاچچىقلىنىشمۇ بەزىدە رەئىشەنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. چۈنكى ئاچچىقلىنىش روھنىڭ ھەرىكىتىدە قالايمىقانلىق پەيدا قىلىدۇ. قۇۋۋەت ئاجىزلاش يولى بىلەن رەئىشەنىڭ سەۋەبلىرىنىڭ بىرى قورساق توق ۋە ئاچ ۋاقتىدا جىمانى كۆپ قىلىشتۇر. ئەزادىن بولغان رەئىشە بەزىدە نېرۋا پالەچلىنىش دەرىجىسىگە يەتمىگەن ھالەتتە ئىستىرخا بولۇپ، ھەرىكەتلەنگەندە توختىمايدۇ، خۇددى شارابنى كۆپ ئىچكەندە، داۋاملىق مەست يۈرگەندە ۋە سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچكەندە ياكى سوغۇق سۇنى ئورۇنسىز ئىچكەندە يۈز بەرگىنىگە ئوخشاش ياكى ئەزادىن بولغان رەئىشە تاماق سىڭمەسلىك، چېنىقماسلىق قاتارلىق مەلۇم سەۋەبلەردىن ماددىلارنىڭ كۆپ تولۇپ قېلىشىدىن نېرۋىلاردا توسالغۇ پەيدا بولۇپ، قۇۋۋەت تولۇق ئۆتەلمىگەنلىكتىن بولىدۇ. توسالغۇ پەيدا قىلغۇچى ماددا ئۆتۈش يوللىرىدىن تەسىرلىنىپ، ئۇنىڭدا ھەرىكەتلىنىدۇ، بەزىدە ئۆتۈشكە يول تاپالايدۇ، بەزىدە چەكلىنىدۇ ۋە ياكى ھەرگىز تەسىرلەنمەيدۇ، بەزىدە ئەزالار قاتتىق قورۇپ، ئېگىلمىگەنلىكتىن بولىدۇ.

باشقا ئەزالارنىڭ شېرىكچىلىكىدىن بولىدىغان رەئىشە ئەزاغا بىرەر زىيان يېتىپ، قۇۋۋەتكە

زىيان يەتكۈزگەنلىكتىن بولىدۇ، خۇددى ئەزاغا سىرتتىن قاتتىق سوغۇق يەتكەندەك ياكى جانۋارلارنىڭ چېقىۋېلىشىدىن ياكى خلىتتىن ۋە ياكى قاتتىق ئىسسىقلىقتىن، مەسىلەن: كۆيۈك ۋە ئۇنىڭ باشقىلىرىدا يۈز بېرىپ، ئۇنىڭ بىلەن بىرگە قۇۋۇەتكە ئاپەت يەتكەنلىكتىن ياكى قۇۋۇەتكە ئۇنىڭغا خاس ئالاھىدە ئاپەت يېتىپ ۋە ئەزاغا ئۇنىڭغا خاس ئاپەت يېتىپ، ئىككى خىل زىيان بىر - بىرىنى تولۇقلىغاندا يۈز بەرگىنىدەك.

رەئىسە بىر مۇسكۇلغا ئاپەت يېتىپ، يەنەبىر مۇسكۇلغا ئاپەت يەتمەسلىك ئېتىبارى بىلەن بەزىدە ئەزالارنىڭ ھەممىسىدە بەزىدە ئىككى قولدا، بەزىدە پەقەت باشتىلا كۆرۈلىدۇ. بەزىدە رەئىسە ئىككى پۈتتا بولماستىن، ئىككى قولدىلا بولىدۇ. چۈنكى سەۋەب يۇلۇنىنىڭ تۈۋىدە بولماي، بەلكى ئىككى قولغا ئۆتىدىغان نېرۋا شاخچىلىرىدا بولىدۇ ياكى سەۋەب يۇلۇنىنىڭ تۈۋىدە بولۇپ، يۇلۇن ئۇنى ئەڭ يېقىن ئورۇن ۋە ئەڭ يېقىن تەرەپكە ئىتتىرىدۇ. تەبىئەت يۇلۇننى كېسەللىك سەۋەبىنىڭ يۇلۇنغا ئۆتۈپ يۇلۇنىنىڭ ئەڭ ئاخىرىغچە يېتىپ كېلىشىدىن قوغدايدۇ. چۈنكى تۆۋەنكى ئەزالار ھەرىكەتلەندۈرگۈچى روھقا بەك ئېھتىياجلىق بولغانلىقتىن، بۇ ئەزالاردا ھەرىكەتلەندۈرگۈچى روھ كۈچلۈكرەك بولۇپ، سەۋەب ئىنتايىن كۈچلۈك بولمسا، بەك تەسرلەنمەيدۇ. ئەگەر ئەزا تەسرلەنسە، روھ ئۇ سەۋەبلەردىن بېسىپ چۈشىدۇ، قول ئۇنداق ئەمەستۇر.

ئىككىنچى خىل رەئىسەنى پەيدا قىلغۇچى سەۋەبلەرنىڭ كۆپىنچىسى نېرۋا ۋە روھنى بىرلىكتە ئاجىزلاشتۇرىدىغان سوغۇقلۇق ياكى ئەزالارنى پالەچلەندۈرۈش دەرىجىسىدىن تۆۋەنرەك ھالەتتىكى بوشاشتۇرغۇچى ھۆللۈكتۇر.

بۇقرات مۇنداق دېدى: بىر كىشىدە كۆيدۈرگۈچى قىزىتما بولۇپ، ئۇنىڭدا رەئىسە يۈز بەرسە، ئەقىل ئېلىشىش ئۇنى تارقىتىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، رەئىسەنى داۋالاشتا ئەڭ قىيىن بولىدىغىنى سول تەرەپتىن باشلانغىنىدۇر. ياشانغانلاردىكى رەئىسە داۋالاش بىلەن يوقالمايدۇ.

ئالامىتى

يۇقىرىدا سۆزلەنگەن سەۋەبلەرنىڭ ئېنىق كۆرۈلۈشىدۇر.

داۋالاش

رەئىسەنى داۋالاشتا باشقا بابلاردا سۆزلەنگەن توسالغۇلارنى ئېچىش، ئىستىرخانى كېچىكتۈرۈش، ماددىلارنى تازىلاش، نېرۋىلارنى كۈچلەندۈرۈش، ئېھتىياجلىق بولغاندا ھۆللۈك يەتكۈزۈش، بىرەر كېسەللىكتىن ئاجىزلىغانلىقتىن بولسا، قۇۋۇەتنى قوزغاش، تۇيۇقسىز يۈز

بەرگەن سوغۇقلۇقتىن ياكى ئىچىلگەن نەرسىنىڭ سوغۇقلۇقىدىن بولسا، ئىسسىقلىق يەتكۈزۈش، زۆرۈر بولغاندا مۇجۇش، ئۇۋۇلاش، ھەرىكەتلەندۈرۈش ۋە ئۇنىڭدىن باشقا داۋالاش قانۇنىيىتىدە سۆزلەنگەن داۋالاش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش ۋە مەدەن كۆلچەكلىرىنىڭ سۇلىرىدا، مەسىلەن: قىزىل توغرىغۇلۇق بۇلاق سۇيى ياكى زەرنىخلىق بۇلاق سۇيى ياكى قەپرىلىق بۇلاق سۇيى ياكى كىبرىتلىق بۇلاق سۇيى بىلەن يۇيۇندۇرۇلىدۇ، دېگىز سۇيىمۇ پايدىلىقتۇر.

ئەگەر رەئىشەنىڭ سەۋەبى سوغۇق سۇ بولسا، قىزىل توغرىغۇ، قىچا قاتارلىقلار بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ ۋە قۇستە يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ. ئەگەر رەئىشەنىڭ سەۋەبى شارابنى كۆپ ئىچكەنلىك بولسا، تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ ۋە قسائۇل ھىمار يېغى، شۇنىڭغا ئوخشاش ياغلار بىلەن ياغلىنىدۇ ۋە ياۋا ھىندى قوقى يېغى بىلەن داۋاملىق ياغلىنىدۇ، يەرلىك ھىندى قوقى يېغىنىڭ بۇ ھەقتە ئاجايىپ خاسىيىتى باردۇر. شۇنداقلا بېدىنى يالغۇز ھالەتتە زىمات قىلسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر رەئىشە سۈمۈرۈلگەن خىلتىلاردىن ياكى قويۇق خىلتىلاردىن بولسا ياكى كېسەللىك ئورۇنلىشىۋالسا، بىرىنچى ئومۇرتقىغا ھىجامەت قويۇلىدۇ ۋە ئىسسىتىلغان ياغ ئابزىنىدە ھەم پالەچ، تەشەننۇج، كۇزاز بايانىدا سۆزلەنگەن ھايۋانلارنىڭ شورپىسىدا ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. ئاخىرىدا قۇندۇز قەھرى ھەسەل شەربىتى بىلەن ياكى چوڭ نۇسخىلىق ئايارەجلەر بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ، سۇزاپ، ئۇسقۇلۇقەندەرىيۇن بىلەن تەييارلانغان ھەب ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇ خىل بىمارلارغا توشقاننىڭ مېڭىسىنى ئوتقا قاقلاپ پىشۇرۇپ يېگۈزۈش بەك مەنپەئەت قىلىدۇ. رەئىشە بولغان كىشىگە مەنپەئەت قىلىدىغان نەرسىلەردىن بىرى شۇكى، ھەسەل شەربىتى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ۋە 15 گىرام دامامۇن يوپۇرمىقى قاينىتىلغان سۇ بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ، شۇنداقلا غاپەس ئۇسارىسى سۇ بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ، باشقا خاس ئىستىرخانىڭ ئىلاجى ئۆز ئەينى قوللىنىلىدۇ. ئەگەر رەئىشە باشقا خاس بولسا، بۇ خىل بىمارلارغا ئۇستقۇددۇستىن 3 ~ 6 گىرامغىچە يەككە ھالەتتە ئىشلىتىش ۋە ئايارەج پەيقىرا بىلەن ھەب قىلىپ ياكى ھەسەل شەربىتى بىلەن ئىچكۈزۈش تەجرىبىدىن ئۆتكەن. بۇ خىل بىمارلار ئۇچۇن ھەر ئون كۈندە بىر قېتىم ھەببى قوقىيادىن 3 ~ 4.5 گىرامغىچە ئىچكۈزۈش تەجرىبىدىن ئۆتكەن. بۇ خىل بىمارلارنىڭ غىزاسى تېز ھەزىم بولىدىغان غىزا بولۇشى كېرەك. شاراب ئۇلارغا زىيان قىلىدۇ، شۇنداقلا سوغۇق سۇمۇ زىيان قىلىدۇ. بۇ خىل بىمارلارغا ۋە شۇنداقلا نېرۋا كېسەللىكلىرىنىڭ ھەممىسگە ئەڭ بىخەتەر ۋە زىيىنى ئاز بولغان سۇ يامغۇر سۇيىدۇر. بۇ خىل بىمارلارغا قويۇق ۋە ھۆل غىزالارنى كۆپ يېيىش، قان ئېلىش زىيان قىلىدۇ.

8 ـ پەسىل سېزىمسىزلىنىش (خەدەر) توغرىسىدا

«خەدەر» دېگەن سۆز كىتابلاردا ئوخشىمىغان مەنىلەردە ئىشلىتىلىدۇ. بەزىدە «خەدەر» دېگەن سۆز رەئىسىگە مەنداش ھالەتتە ئېيتىلىدۇ. ئەمما بىز ۋە كۆپلىگەن تېۋىپلار تۆۋەندىكى يول بىلەن ئىشلىتىمىز، سېزىمسىزلىنىش ئەزادا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، تېگىشىش سېزىمدا ئاپەت پەيدا قىلىدۇ. مەزكۇر كېسەللىكتە تېگىشىش سېزىمى پۈتۈنلەي يوقىلىدۇ ياكى يېنىك بولغاندا رەئىسى بىلەن بىرگە سېزىم تۆۋەنلەيدۇ ياكى كېسەللىك بېكىنگەندە ئىستىرخا بىلەن بىرگە سېزىمى تۆۋەنلەيدۇ. چۈنكى ھېسسىي قۇۋۋەت ئۆتۈشتىن چەكلەنمەيدۇ. بىراق ھەرىكەت قۇۋۋىتى بىز يۇقىرىدا بىرنەچچە قېتىم بايان قىلغانىدەك چەكلىنىدۇ، گەرچە بەزى ۋاقىتلاردا ھەرىكەت ۋە سەزگۈ نېرۋىلىرى ئوخشاشمىغانلىقتىن، ھەرىكەت قېيىنلاشماي تۇرۇپ سېزىمسىزلىنىش يۈز بېرىسمۇ.

سېزىمسىزلىنىشنىڭ سەۋەبى قۇۋۋەت جەھەتتىن ۋە ئەزا جەھەتتىن بولىدۇ، قۇۋۋەت جەھەتتىن بولغىنىدا قۇۋۋەت ئاجىزلايدۇ، خۇددى سېزىمسىزلىنىشقا ئېلىپ بارىدىغان كۆچلۈك ۋە ئۆتكۈر قىزىتمىلاردا، ھوشسىزلىنىشقا باشلىغان كىشىلەردە، ئۆلۈمگە يېقىنلاشقان كىشىلەردە كۆرۈلگىنىدەك. ئەزا جەھەتتىن بولغىنىدا، دورا ئىچىشتىن بولغان قاتتىق سوغۇقلۇق بىلەن ياكى سۇ چايىنىغا ئوخشاش جانلىقنىڭ چېقىۋېلىشى بىلەن ياكى نارقا دەپ ئاتىلىدىغان كۆچلۈك توك دولقۇنىغا ئىگە بېلىقنىڭ بەدىنگە تەگكەنلىكى بىلەن ياكى ئەپيۇنغا ئوخشاش دورىنى ئىچكەنلىك بىلەن ئەزالارنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇپ، قۇۋۋەت ئەزاسى بولغان روھتا قويۇقلۇق ۋە ئاجىزلىقنى پەيدا قىلىدۇ ياكى ئەزانىڭ مىزاجى قاتتىق ئىسسىقلىقتىن بۇزۇلىدۇ، خۇددى يىلان چېقىۋالغان كىشىدەك ياكى قىزىق مۇنچىدا ياكى كۆيدۇرگۈچى ئارىشاكلاردا ئۇزاق تۇرۇپ قالغاندەك ياكى نېرۋىلارنىڭ جەۋھىرى قويۇلۇپ، روھ ياخشى ئۆتەلمىگەندەك. شۇنىڭ ئۈچۈن پۈتۈنلەي سېزىمدا قولنىڭ سېزىمىدەك سېزىمسىزلىنىش بولمايدۇ.

ئەزا جەھەتتىن بولىدىغان سېزىمسىزلىنىش قان ياكى بەلغەم ياكى سەۋدا قاتارلىق قويۇق خىلتلاردىن بولغان توسالغۇلاردىن بولىدۇ. بەزىدە ئەزا جەھەتتىن بولغان سېزىمسىزلىنىش سەپرادىن ياكى ئادەتتىكى ئىششىق ياكى يېرىڭلىق ئىششىقنىڭ بېسىشىدىن ياكى قاتتىق باغلاشنىڭ بېسىشىدىن ياكى نېرۋىلارنى قاتلايدىغان ھالەتنىڭ بېسىشىدىن ياكى قاتتىق سقىشى بىلەن نېرۋىلارنى قاتلايدىغان ھالەتنىڭ بېسىشى قاتارلىقلاردىن بولغان توسالغۇلاردىن ياكى

ئەزاغا قان ياكى باشقا خىلتلار كۆپ قۇيۇلۇپ، روھ يوللىرىنى توسۇپ قويىدىغان بىرمۇ ھالەت جەھەتتىن بولىدۇ. بۇ سېزىمسىزلىنىشنىڭ كۆپىنچىسى قاندىن بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئەزانىڭ ھالىتى ئۆزگەرتىلىپ، شۇ ھالەت يوقىلىپ، ئەزادىن شۇ ئەزاغا تۆكۈلگەن قان قايتسا، سېزىم ئەسلىگە كېلىدۇ. بەزىدە سېزىمسىزلىنىش قۇرۇقلۇقتىن بولۇپ، نېرۋا تالالىرى يىغىلىۋالغانلىقى ۋە چاپلىشىۋالغانلىقىدىن روھ يوللىرى توسۇلىدۇ، بۇ ئەھۋال ناچارداۋۇر. بەزىدە توسالغۇ ماددىدىن ئەمەس، مىزاجنىڭ ھۆللۈكىدىن بولغان ئىستىرخادىن يۇز بېرىپ، بۇ ئىستىرخاغا ئەگىشىپ يوللار چاپلىشىۋالىدۇ. سېزىمسىزلىنىشنىڭ سەۋەبلىرى بەزىدە مېڭىنىڭ ئۆزىدە بولىدۇ. ئەگەر سېزىمسىزلىنىش ئومۇمىي بەدەنلىك بولسا، ئادەمنى شۇ كۈنى ئۆلتۈرىدۇ، بەزىدە سېزىمسىزلىنىشنىڭ سەۋەبلىرى بىرىنچى ئومۇرتقىدىن باشلىنىدۇ، بەزىدە نېرۋا شاخچىسىدا بولىدۇ.

ئەگەر سوغۇقتىن بولغان سېزىمسىزلىنىش سوزۇلما بولۇپ، ۋاقتى ئۇزىراپ كەتسە، ئىستىرخاغا ئېلىپ بارىدۇ.

بەدەننىڭ كۆپ قىسمى سېزىمسىزلىنىش سەكتە ياكى سەرئى ياكى تەشەنئوج ياكى كۇزاز ياكى ئومۇمىي بەدەنلىك پالەچتىن ئاگاھلاندۇرىدۇ. ھەر ئەزادا سېزىمسىزلىنىش داۋاملاشسا ۋە ئېغىرلاشسا، پالەچتىن ياكى شۇ ئەزاغا تەشەنئوج يېتىشتىن ئاگاھلاندۇرىدۇ.

يۇزنىڭ سېزىمسىزلىنىشى لەقۋادىن ئاگاھلاندۇرىدۇ. كۆپىنچە ئۆپكە ئىششىقى (زاتىررىيە)، كۆكرەك پەردە ئىششىقى (زاتىلجەنبە)، سوغۇقتىن بولغان مېڭە پەردە ئىششىقى (سەرسام) قاتارلىقلاردىن كېيىن سېزىمسىزلىنىش كۆرۈلىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، سېزىمسىزلىنىش بىرمۇ ئەزادا داۋاملاشسا ۋە ئۇ ئەزادىن ماددا تازىلانمىسا، ئۇنىڭدىن كېيىن باش قېيىش بولسا، بۇ سېزىمسىزلىنىش سەكتىدىن ئاگاھلاندۇرىدۇ.

ئالامىتى

بۇ كېسەللىكنىڭ ئالامەتلىرى رەئىسىدە ئېيتىلغاندەك سەۋەبلىرىنىڭ ئۆزىدۇر. كېسەللىك سەۋەبىنىڭ كېسەللىك ئالامىتى ئىكەنلىكىگە سەۋەبىنىڭ كۆچىيىشى بىلەن سېزىمسىزلىنىشنىڭ كۆچىيىشى، سەۋەبىنىڭ ئازىيىشى بىلەن سېزىمسىزلىنىشنىڭ يېنىكلىشى دالالەت قىلىدۇ. سېزىمسىزلىنىشنى داۋالاش رەئىسىدە سۆزلەنگەن داۋالاشنىڭ ئۆز ئەينىدۇر. بىراق سېزىمسىزلىنىش قانىنىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا ۋە تومۇرلار توشۇپ كېتىش، بويۇن كۆك تومۇرلىرى كۆپۈشۈش، بەدەن ئېغىرلىشىش، ئۇيقۇسى كۆپ بولۇش، يۇزى ۋە كۆزى قىزىرىش،

ئۇنىڭدىن باشقا قان غالىبلىقنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، كۆپ قان ئېلىش كېرەك. چۈنكى قان ئېلىش كۆپىنچە تەدبىرنى ياخشىلاش ۋە قۇرۇتقۇچى غىزالارنى بېرىش بىلەن سېزىمسىزلىنىشىنلا يوقىتىدۇ. ئەگەر سېزىمسىزلىنىش مەلۇم بىر ئەزادا ئىلگىرىكى سەۋەبتىن ياكى سىرتقى سەۋەبتىن كۆرۈلسە، مەسىلەن: نېرۋىلارنىڭ باشلىنىش مەركىزىگە يەتكەن سوغۇقلۇق ۋە ئۇنىڭ باشقىسىغا ئوخشاش. بۇ ۋاقىتتا يەرلىك ئورۇننى داۋالاپلا توختاپ قالماستىن، بەلكى داغلاش ۋە شۇنداقلا شۇ ئەزاغا كېلىدىغان نېرۋا مەركىزىنىمۇ داۋالاش كېرەك. سېزىمسىزلىنىشقا مەنپەئەت قىلىدىغان تەدبىرلەرنىڭ بىرى شۇ ئەزانى چېنىقتۇرۇش ۋە داۋاملىق ھەرىكەتلەندۈرۈشتۇر.

شۇنى بىلىش لازىمكى، ھۆقنىلەرگە چۈشكەن زاراڭزا نېرۋىلارغا ئىسسىقلىق يەتكۈزىدۇ.

9 ـ پەسىل مۇسكۇللار لىكىلداش (ئىختىلاج) توغرىسىدا

ئىختىلاج مۇسكۇللۇق ھەرىكەتتۇر، بەزىدە مۇسكۇللار بىلەن بىرگە مۇسكۇللارغا چاپلاشقان تېرىنمۇ ھەرىكەت قىلىدۇ. مۇسكۇللارنىڭ لىكىلدىشى كۆپتۈرىدىغان قويۇق يەلدىن بولىدۇ. بۇ لىكىلداشنىڭ يەلدىن بولغانلىقىنىڭ دەلىلى تېز تارقاشتۇر. پەقەت سوغۇق تەبىئەتلىك بەدەنلەردە، سوغۇق مىزاجلىق ياشتىكىلەردە ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى ئىچكەنلەردە كۆرۈلۈپ، ئۇنى ئىسسىقلىق يەتكۈزگۈچى ھەم دورىنىڭ قۇۋۋىتىنى ئۆتكۈزگۈچى نەرسىلەر توختىتىدۇ، يەلنىڭ قويۇق ئىكەنلىكىنىڭ دەلىلى، يەلنىڭ پەقەت ئەزالارنى ھەرىكەتلەندۈرگەنده تارقىشىدۇر. لىكىلداشنىڭ مۇسكۇللۇق ۋە نېرۋىلىق ئىكەنلىكىنىڭ دەلىلى شۇكى، مېڭىگە ئوخشاش ناھايىتى يۇمشاق ئەزادا ۋە شۇنداقلا سۆڭەككە ئوخشاش قاتتىق ئەزادا يەل توختىمايدۇ، بەلكى كۆپىنچە قاتتىق، يۇمشاقلىقى ئوتتۇراھال بولغان ئەزادا توختايدۇ. لىكىلداشنىڭ سەۋەبى، سوغۇقلۇق يەتكۈزگۈچى قۇۋۋەت ۋە ھۆل ماددىدۇر. بەزىدە لىكىلداش روھىي ئامىللاردىن، بولۇپمۇ خۇشاللىقتىن يۈز بېرىدۇ ۋە شۇنداقلا غەم ـ قايغۇ، غەزەپ ۋە ئۇنىڭ باشقىلىرىدىن يۈز بېرىدۇ. چۈنكى روھنىڭ ھەرىكىتى بەزىدە ماددىلارنى يەل قىلىپ تارقىتىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، لىكىلداش ئومۇمىي بەدەنلىك بولسا، سەكتە ياكى كۈزازدىن ئاگاھلاندۇرىدۇ. ئەگەر لىكىلداش قورساق پەردىلىرىدە داۋاملىق كۆرۈلسە، مالىخولىيا ۋە سەرئىدىن ئاگاھلاندۇرىدۇ. ئەگەر لىكىلداش يۈزدە داۋاملىق كۆرۈلسە لەقۋادىن ئاگاھلاندۇرىدۇ. قوۋۇرغا بېشىنىڭ تۆۋەنكى ئەزالىرىدىكى لىكىلداش بەزىدە كېرىگەتتىكى ئىششىققا دالالەت قىلىدۇ. چۈنكى بۇ لىكىلداش كېرىگەت ئىششىقىنىڭ ئەگەشمە كېسەللىكىدۇر.

ئارقىمۇئارقا يۈز بەرگەن لىكىلداشنى داۋالاش

ئىسسىقلىق يەتكۈزگۈچى نەرسىلەر بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن لىكىلداش يوقالمسا، تارقاتقۇچى ياغلاردىن تەسىرى ئاجىزلىرىدىن باشلاپ تەسىرى كۈچلۈككە قەدەر ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەنمۇ يوقالمسا، سۈرگە ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئەزاغا ئىسسىقلىق يەتكۈزگۈچى دورىلار سۈركىلىدۇ. قۇندۇز قەھرىنى يەسىمەن بىلەن ئىشلىتىشنىڭ بۇ ھەقتە ئاجايىپ خاسىيىتى باردۇر. بۇ خىلدىكى بىمارلار مۇز يېمەسلىكى، ھاراق ئىچمەسلىكى، يەللىك ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى يېمەسلىكى كېرەك.

لىكىلداشنى داۋالاش باشقا نېرۋا كېسەللىكلىرىنى داۋالاشقا يېقىنلىشىدۇ. نېرۋا كېسەللىكلىرى ھەققىدىكى سۆزىمىزنى مۇشۇ يەردە ئاخىرلاشتۇرۇپ، نېرۋا كېسەللىكلىرىدىن ھېس، ھەرىكەت ۋە ھالەتكە ئالاقىدار بولغانلىرىغلا قىسقارتىمىز. ئەمما ئىششىق، پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش ۋە ئۇنىڭ باشقىلىرىنى 4 - جىلد (ئومۇمىي بەدەنلىك كېسەللىكلەر بايانى) دا ئاللا خالسا سۆزلەيمىز.

ئۈچىنچى پەن كۆزنىڭ تەشرىھى، ئەھۋالى ۋە كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بۇ پەن تۆت ماقالىدۇر.

بىرىنچى ماقالە كۆزنىڭ ئاساسىي ئەھۋالى ۋە كۆز ئاغرىقى (رەمەد) توغرىسىدا ئومۇمىي سۆز

1 ـ پەسىل كۆزنىڭ تەشرىھى توغرىسىدا

بىز دەيمىزكى، كۆرۈش قۇۋۋىتى ۋە كۆرۈش روھىنىڭ ماددىسى كۆز تەشرىھىدە تونۇشتۇرۇلغان ئىچى كاۋاك ئىككى نېرۋا يولىدىن ئۆتىدۇ. ئەگەر نېرۋا ۋە ئۇ نېرۋىغا قاش سۆڭىكىگىچە قوشۇلۇپ كېلىدىغان پەردىلەر تۆۋەنلىسە، بۇ ئىككىسىنىڭ ھەربىرىنىڭ بىر تەرىپى كېڭىيىدۇ، ماددىغا توشۇپ قالىدۇ ۋە ئوتتۇرىسىدا قىروسمان ھۆللۈك بولغان ئىنچىكە ئورۇندىكى ھۆللۈكلەرنى قورشاپ تۇرىدىغان ھالەتتە كېڭىيىدۇ، بۇ قىروۋسمان ھۆللۈك مۇز ۋە مۆلدۈرگە ئوخشاش سۈزۈك ھۆللۈك بولۇپ، شەكلى يۇمىلاقتۇر. ئۇنىڭ كەڭلىكى ئالدى تەرىپىدىن ئۇنىڭ يۇمىلاقلىقىنى ئازايتىدۇ، يىغىلغان نۇرنىڭ تولۇق بولۇشى ۋە كۆرۈنگەن كىچىك نەرسىلەرگە يىغىلىدىغان يېتەرلىك ئورۇننىڭ بولۇشى ئۈچۈن كەڭرى يارىتىلغان. قىروۋسمان ھۆللۈككە كىرگەن ئىنچىكىلىكتىن كەڭرىلىكنى تەلەپ قىلىۋاتقان جىسىملارغا ياخشى ماسلىشىش ئۈچۈن بۇ ھۆللۈكنىڭ ئارقا تەرىپى ئازراق ئىنچىكە يارىتىلغان. بۇ ھۆللۈكنى قوغداشقا ئەڭ مۇۋاپىق بولغان ئورۇن ئوتتۇرىغا جايلاشقان، بۇ ھۆللۈكنىڭ ئارقىسىدا ئۇنى ئوزۇقلاندۇرۇش ئۈچۈن مېڭىدىن ئۇنىڭغا كېلىدىغان يەنە بىر ھۆللۈك يارىتىلغان. چۈنكى، بۇ ھۆللۈك بىلەن ساپ قان ئارىسىدا تەدرىجىي ئۆزگىرىش بار.

بۇ ئارقا تەرەپتىكى ھۆللۈك ئېرىگەن شىشىگە ئوخشايدۇ، ئېرىگەن شىشىنىڭ ئازراق قىزىلغا

مايىل سۈزۈك بولۇشى ھۆججەتكە سۈزۈك نەرسىدىن ئوزۇقلانغانلىقى ئۈچۈندۇر. ئازراق قىزىل بولۇشى بۇ ھۆججەتنىڭ ئوزۇقلىنىدىغان نەرسىگە تولۇق ئۆزگەرمىگەن قان جەۋھىرىدىن ئوزۇقلانغانلىقى ئۈچۈندۇر. بۇ ھۆججەتنىڭ قىروۋسىمان ھۆججەككە تورسىمان پەردىنىڭ ۋاستىسى بىلەن مېڭىدىن ئەۋەتىلىپ، مېڭە تەرىپتە بولۇش زۆرۈر بولغانلىقتىن قىروۋسىمان ھۆججەتنىڭ كەينىگە ئورۇنلاشقان. بۇ ھۆججەتنىڭ قىروۋسىمان ھۆججەتنىڭ ئارقا قىسمىنىڭ كۆپرەكىنى ئىگىلەيدۇ. بۇ ھۆججەتنىڭ ئالدىدا تۇخۇمنىڭ ئېقىغا ئوخشايدىغان يەنە بىر ھۆججەت بار بولۇپ، بۇ، تۇخۇم ئېقىسمان ھۆججەت دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ تۇخۇم ئېقىسمان ھۆججەت قىروۋسىمان ھۆججەت جەۋھىرىنىڭ ئارتۇقىغا ئوخشايدۇ. سۈزۈك نەرسىنىڭ ئارتۇق قىسمى سۈزۈك بولىدۇ، تۇخۇم ئېقىسمان ھۆججەت ئىلگىرى سۆزلەنگەن سەۋەبتىن ۋە تولۇقلىغۇچىغا ئوخشاش بولغانلىق سەۋەبتىن ئالدىغا جايلاشقان. ئىلگىرىكى سەۋەب ئارتۇق تەرەپنىڭ ئوزۇقلۇق تەرىپىگە ئۇدۇل تۇرۇشىدۇر، تولۇقلىغۇچى سەۋەب نۇرنىڭ قىروۋسىمان ھۆججەككە تەدرىجىي ئۆتۈشى ۋە تۇخۇم ئېقىسمان ھۆججەتنىڭ قىروۋسىمان ھۆججەككە قالقانغا ئوخشاش بولۇشىدۇر. ئاندىن نېرۋىنىڭ بىر تەرىپى شېشىسمان ھۆججەت بىلەن قىروۋسىمان ھۆججەتنى قىروۋسىمان ھۆججەت بىلەن تۇخۇم ئېقىسمان ھۆججەت ئارىلىقىدىكى پاسىلغا قەدەر ۋە تاجسىمان سۆگەكتىكى شېشىسمان ھۆججەت توختايدىغان پاسىلغا قەدەر تور ئوۋۇنى ئۆز ئىچىگە ئالغاندەك ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ پەردە تورسىمان پەردە دەپ ئاتىلىدۇ. تورسىمان پەردىنىڭ بىر تەرىپىدىن ئۆمۈچۈك تورىسىمان بىر پەردە ئۇنۇپ، بۇ پەردىدىن قېلىن، يۇمشاق بىر قەۋەت پەردە ھاسىل بولۇپ، بۇ پەردە بىلەن بىز يېقىندا سۆزلەيدىغان جۈزئى مۇسەمادىن قىل قان تومۇرلار ئۆتىدۇ. بۇ پەردە سۇيۇق بىلەن قويۇق ئارىلىقىنى ئايرىپ تۇرۇش ئۈچۈن ۋە بۇ پەردىگە ئالدى تەرەپتىن تورسىمان پەردە ۋە بالا ھەمراھسىمان پەردىدىن ئۆتۈپ، ئوزۇقلۇق كېلىش ئۈچۈن قىروۋسىمان ھۆججەتنىڭ بىلەن تۇخۇم ئېقىسمان ھۆججەتنىڭ ئارىلىقىنى توسۇپ تۇرىدۇ. بۇ پەردە ئۆمۈچۈك تورىدەك نېپىزدۇر، ئەگەر بۇ پەردە قىروۋسىمان ھۆججەتنىڭ ئالدىدا تۇرىدىغان قېلىن پەردە بولسا، قىروۋسىمان ھۆججەككە تۇخۇم ئېقىسمان ھۆججەتنىڭ يولىدىن كېلىدىغان نۇرنى توسۇپ قويغان بولاتتى. ئەمما نېپىز شىللىق پەردىنىڭ بىر تەرىپى بالا ھەمراھىغا ئوخشاش تومۇرلارغا توشۇپ كەتكەن ۋە تومۇرلاردىن توقۇلغان بولىدۇ. چۈنكى بۇ پەردىنىڭ بىر تەرىپى ئەمەلىيەتتە ئوزۇقلۇق ئۆتىدىغان ئورۇندۇر. بۇ پەردىنىڭ بارلىق بۆلەكلىرى ئوزۇقلۇققا ئېھتىياجلىق بولمايلا، بەلكى بالا ھەمراھسىمان پەردە دەپ ئاتىلىدىغان ئاخىرقى بۆلىكى ئېھتىياجلىقتۇر. ئەمما بۇ پاسىلدىن ئالدى تەرەپكە ئۆتۈپ كەتكىنى ئازراق قېلىنلاپ ئاسىمان رەڭلىك بولىدۇ. بۇنداق بولۇشى كۆزنىمز يورۇقلۇقتىن چارچاپ، قاراڭغۇلۇقنى تەلەپ قىلىپ ياكى قاراڭغۇلۇق بىلەن

يورۇقلۇقنىڭ بىرلىشىشىنى تەلەپ قىلىپ، كۆزنى يۇمغاندا كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى بىر يەرگە يىغىش، نۇرنى تەڭشەش ۋە ھۆللۈكلەر بىلەن ئىنتايىن قاتتىق بولغان مۇڭگۈز پەردىسىنى ئايرىپ، ئادەل ۋاستىچىدەك تۇرۇش ۋە مۇڭگۈز پەردىسىنى بالا ھەمراھىسمان پەردىدىن كەلگەن ئوزۇقلۇق بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش ئۈچۈندۇر. بۇ قېلىن پەردە نېپىز پەردىنى ئالدى تەرەپتىن شەيئىلەرنىڭ سىيماسىنىڭ يېتىپ كېلىشىنى چەكلەپ قويماسلىق ئۈچۈن تامامەن ئوراپ تۇرمايدۇ، بەلكى ئالدى تەرەپتە ئۇزۇمنىڭ ساپىقىنى تارتىۋەتكەندە قېپقالغان تۆشۈكتەك تۆشۈك قېپقالىدۇ. مەزكۇر تۆشۈك ئارقىلىق شەيئىلەرنىڭ سىيماسى كۆرۈش ئورنىغا يېتىپ كېلىدۇ. ئەگەر بۇ تۆشۈكلەر توسۇلۇپ قالسا كۆرۈشنى چەكلەيدۇ. بۇ ئۇزۇمسىمان پەردىنىڭ قىرىۋسمان ھۆللۈككە ئۇچرىشىدىغان ئىچكى قىسمىدا تۇتىچىلەر بولىدۇ. بۇنداق بولۇش پەردىنىڭ يۇمشاق، لغىلداپ تۇرۇشى ۋە بۇنىڭغا تېگىپ تۇرىدىغان ئەزالارغا زىيان يەتكۈزمەسلىك ئۈچۈندۇر.

كۆز بۆلەكلىرىنىڭ قاتتىقراقى قاتتىق مۇڭگۈزسىمان پەردىگە تۇتىشىدىغان ۋە تۆشۈك بولىدىغان ئالدىنقى بۆلىكىدۇر. بۇنداق بولۇشى كۆز قارىچۇقىنى ئوراپ تۇرىدىغان ئەزا قاتتىق بولۇش ئۈچۈندۇر. كۆز قارىچۇقى يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەن پايدىلار ئۈچۈن ھۆللۈك ۋە روھ بىلەن توشقۇزۇلغاندۇر. بۇنىڭ ھۆللۈك بىلەن روھقا توشقۇزۇلغانلىقىغا ئۆلۈم يېقىنلاشقاندا كۆز قارىچۇقى ئۇدۇلىنىڭ كىچىكلىگەنلىكى دالالەت قىلىدۇ.

ئىككىنچى پەردە ئىنتايىن قېلىن بولۇپ، نەرسىلەرنىڭ يېتىپ كەلگەن تەسۈرىنى ياخشى ساقلايدۇ. بۇنىڭ ئارقا تەرىپى قاتتىق قېلىن پەردە دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ ئالدى تەرىپى كۆز قارىچۇقىنىڭ ھەممىسنى ئوراپ تۇرۇپ، كۆرۈشنى چەكلەپ قويماسلىق ئۈچۈن ھۆللۈكنى سۈمۈرىدۇ. بۇ پەردە ئۇيۇپ، قىرىپ نېپىزلىتىلگەن مۇڭگۈزنىڭ رەڭگىدە بولغاچقا، مۇڭگۈز پەردە دەپ ئاتىلىدۇ.

كۆز بۆلەكلىرىنىڭ ئەڭ ئاجىزراقى ئالدى تەرەپتىكى بۆلىكىدۇر، بۇ ئەمەلىيەتتە گىرەلىشىپ كەتكەن پوستلاققا ئوخشاش تۆت نېپىز پەردىدىن تۇزۇلگىچىگە ئوخشاش بولۇپ، ئەگەر بۇ تۆت قەۋەتنىڭ بىرەرسى سويۇلۇپ كەتسە، ئومۇمىيۈزلۈك ئاپەت يۈز بەرمەيدۇ.

بىر بۆلۈك تېۋىپلار مۇنداق دېدى: كۆزنىڭ ئالدىنقى قىسمىدىكى پەردىلەر ئۇچ قەۋەت بولۇپ، ئۇلاردىن كۆز قارىچۇقىغا ئۇدۇل تۇرىدىغانلىرىمۇ بار. چۈنكى بۇ ئورۇن يېپىش ۋە ساقلاشقا ئىنتايىن ئېھتىياجلىقتۇر. ئۇچىنچى پەردە كۆز ۋە قاپاقنى يۇمشاق تۇتۇپ تۇرۇش، كۆز ۋە قاپاقلارنىڭ قۇرۇپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن كۆز قارىچۇقىنى ھەربىر كەلەندۇرىدىغان مۇسكۇللار بىلەن ئارىلىشىپ، بۇ مۇسكۇلنىڭ ھەممىسنى ئاق، مايلىق گۆشكە تۇشقۇزىدۇ. بۇ

قەۋەتلەرنىڭ ئومۇمىيسى كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردە (مۇلتەھىمە) دەپ ئاتىلىدۇ. كۆز ئالمىسىنى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى مۇسكۇللارنى تەشرىھ قىسمىدا سۆزلىدۇق.

كىرپىك: كۆزگە ئۇچۇپ كەلگەن نەرسىلەرنى ۋە كۆزگە باشتىن چۈشكەن نەرسىلەرنى توسۇش ئۈچۈن ۋە ئۆزىنىڭ قارىلىقى بىلەن نۇرنى تەڭشەش ئۈچۈن يارىتىلغاندۇر. چۈنكى قارىلىق كۆزنىڭ نۇرىنى يىغىدۇ. كىرپىك ئۈنگەن ئورۇن ئاجىز بولۇپ كىرپىك يېتىۋالماي ياخشى تىك تۇرۇش ئۈچۈن ۋە كۆزنى ئاچقۇچى مۇسكۇلغا سۆگەككە ئوخشاش تايانچ بولۇپ، ياخشى ھەرىكەت قىلىشى ئۈچۈن كىرپىك ئۈنگەن ئورۇن كۆمۈرچەككە ئوخشاش پەردە قىلىندى. قاپاقنىڭ بۆلەكلىرى تەرتىپ بويىچە تېرە، شىللىق پەردە ئىككى ئەگمىسىنىڭ بىرى قاپاق يېغى، قاپاق مۇسكۇلى، قاپاق ئۈستۈنكى ئەگمىسى قاتارلىقلاردۇر. ئەمما ئاستىنقى ئەگمىسى مۇسكۇلسىمان بۆلەكلەردىن تۈزۈلگەندۇر. يېرىش خەتەرلىك بولغان ئورۇن مۇسكۇل باشلانغان جايدىكى كۆز بۇرجىكىنىڭ يېنىدىكى ئورۇندۇر.

2 ـ پەسىل كۆز ئەھۋاللىرى ۋە مىزاجلىرىنى بىلىش، كۆز كېسەللىكلىرى ھەققىدىكى ئومۇمىي سۆز تونۇرىسىدا

كۆزنىڭ ئەھۋالى ۋە مىزاجى كۆزنى تۈتقاندىكى سېزىم، كۆزنىڭ ھەرىكىتى، كۆز تومۇرلىرى، كۆزنىڭ رەڭگى ۋە شەكلى، چوڭ ـ كىچىكلىكى، كۆزگە خاس بولغان خىزمىتى، كۆزدىن ئاقىدىغان سۇيۇقلۇقنىڭ ئەھۋالى، كۆزنىڭ تەسىرلىنىش ئەھۋالى قاتارلىقلاردىن بىلىنىدۇ.

كۆزنى تۈتقاندىكى سېزىمدىن بىلىشتە، كۆز ئىسسىق ياكى سوغۇق ياكى قاتتىق، قۇرۇق ياكى يۇمشاق، ھۆل سېزىلىدۇ. كۆزنىڭ ھەرىكىتىدىن كۆزنىڭ ئەھۋالى ۋە مىزاجىنى بىلىشتە كۆزنىڭ ھەرىكىتىنىڭ يېنىك ياكى ئېغىرلىقى مۇلاھىزە قىلىنىدۇ. ئەگەر كۆزنىڭ ھەرىكىتى يېنىك بولسا، كۆزنىڭ ئىسسىق ياكى قۇرۇق ئىكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. ئەگەر ئېغىر بولسا، كۆزنىڭ ھۆل ياكى سوغۇق ئىكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. كۆزنىڭ تومۇرلىرىدىن كۆزنىڭ ئەھۋالى ۋە مىزاجىنى بىلىشتە، كۆز تومۇرلىرىنىڭ توم، كەڭ ياكى ئىنچىكە، يوشۇرۇن ۋە ياكى ماددىغا توشۇپ كەتكەن ـ كەتمىگەنلىكىگە قارىلىدۇ. ئەگەر كۆز تومۇرلىرى توم، كەڭرى بولسا، كۆز مىزاجىنىڭ ئىسسىق ئىكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. ئەگەر كۆز تومۇرلىرى ئىنچىكە، يوشۇرۇن بولسا، كۆز مىزاجىنىڭ سوغۇق ئىكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. ئەگەر كۆز تومۇرلىرى ماددىغا

توشۇپ قالمىغان بولسا، كۆز مىزاجىنىڭ قۇرۇق ئىكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. ئەگەر كۆز تومۇرلىرى ماددىغا توشۇپ قالغان بولسا، كۆزدە ماددىنىڭ كۆپ ئىكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. كۆزنىڭ رەڭگى ئارقىلىق كۆزنىڭ ئەھۋالى ۋە مىزاجىنى بىلىشتە، قىزىللىق، سېرىقلىق، قوغۇشۇن رەڭلىك، كۆكۈچ رەڭلىك قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى شۇ رەڭگە مۇناسىپ بولغان خىلتىنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ[1]. كۆزنىڭ شەكلىدىن كۆزنىڭ ئەھۋالى ۋە مىزاجىنى بىلىشتە، ئەگەر كۆزنىڭ شەكلى ياخشى بولسا، كۆزنىڭ تۇغما كۈچلۈك ئىكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. كۆزنىڭ شەكلى ناچار بولسا، كۆزنىڭ تۇغما ئاجىز ئىكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. كۆزنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىك ئەھۋالى باش ھەققىدە سۆزلەنگەن ئېتىبارى بىلەن بولىدۇ. كۆزنىڭ خاس خىزمىتىدىن كۆز ئەھۋالى ۋە مىزاجىنى بىلىشتە، ئەگەر كۆز ئىنتايىن ئۇششاق نەرسىلەرنى يېراق ۋە يېقىندىن ئوخشاشلا كۆرەلسە ھەم كۆزگە كۈچلۈك چاقنايدىغان نەرسىلەرگە قاراش زىيان قىلمىسا، بۇ كۆز مىزاجى مۆتىدىل كۈچلۈكتۇر. ئەگەر كۆزنىڭ كۆرۈشى ئاجىز بولسا ۋە يۇقىرىقىنىڭ ئەكسىچە بولسا (ئۇششاق ۋە ئىنچىكە نەرسىلەرنى يېراق، يېقىندىن ئوخشاش كۆرەلمىسە، كۈچلۈك چاقنايدىغان نەرسىلەر زىيان قىلسا)، بۇ كۆزنىڭ مىزاجىدا ياكى كۆزنىڭ تۇغما شەكلىدە بۇزۇقلۇق بولغان بولىدۇ. ئەگەر كۆز يېقىندىكى نەرسىلەرنى گەرچە كىچىك بولسىمۇ كۆرەلسە، يېراقتىكى نەرسىلەرنى ئوبدان كۆرەلمىسە، كۆزنىڭ روھى ساپ، ساغلام، ئەمما ئاز ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. تېۋىپلار دەيدۇكى، بۇ ساپ، ساغلام، ئاز بولغان روھ سۈيۇق بولغانلىقتىن سىرتقا تاراشقا يەتمەيدۇ. ئۇلار بۇ يەردىكى «روھ» دېگەن سۆزنى بىلەن سىرتقا چىقىپ كۆرمەكچى بولغان نەرسىلەر بىلەن ئۇچرىشىدىغان روھ قاتاردىن بولغان نۇرنى دېمەكچىدۇر. ئەگەر يېراقتىكى نەرسىلەرنى كۆرەلسە، يەنى يېراقتىكى ئۇششاق نەرسىلەرنى يېقىن ئەكەلسە كۆرەلمەي، مەلۇم دەرىجىدە يېراقلاشتۇرغاندىن كېيىن كۆرەلسە، كۆزنىڭ روھى چوڭ، تۇتۇق، قويۇق، بەلكى ھۆل ۋە مىزاجىمۇ ھۆل بولغان بولىدۇ.

تېۋىپلار دەيدۇكى، پەقەت بۇ روھ يېراققا تاراش ھەرىكىتى ئارقىلىق سۈيۇلۈپ، سۈزۈلىدۇ. ئەگەر كۆز نۇرى نەرسىلەرنى يېراققا تارتىش ھەرىكىتى ئارقىلىق چوڭقۇرلاشتۇرۇلسا، روھ سۈيۇلىدۇ ۋە لەتىلىشىدۇ. ئەگەر كۆز يېراق ۋە يېقىندىكى نەرسىلەرنى كۆرۈشتە ئوخشاش ئاجىز بولسا، كۆزنىڭ روھى تۇتۇق ۋە ئاز بولغان بولىدۇ.

كۆزدىن ئاققان سۈيۇقلۇقلار ئارقىلىق كۆز ئەھۋالى ۋە مىزاجىنى بىلىشتە، ئەگەر كۆز قۇرۇق، چاپاقلاشمايدىغان بولسا، كۆز مىزاجى قۇرۇق بولغان بولىدۇ. ئەگەر كۆز بەك

① كۆزنىڭ قىزىل بولۇشى قان خىلتىنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىنى، سېرىق بولۇشى سەپرا خىلتىنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىنى، قوغۇشۇن رەڭدە بولۇشى بەلغەم خىلتىنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىنى، كۆكۈچ بولۇشى سەۋدا خىلتىنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ (ت).

چاپاقلىشىدىغان بولسا، كۆز مىزاجى ناھايىتى ھۆل بولغان بولىدۇ.

كۆزنىڭ تەسىرلىنىش ئەھۋالىدىن كۆز ئەھۋالى ۋە مىزاجىنى بىلىشتە، ئەگەر كۆزگە ئىسسىقلىق زىيان قىلىپ، سوغۇقلۇق شىپا قىلسا، كۆزدە ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش بولغان بولىدۇ. ئەگەر كۆزگە سوغۇقلۇق زىيان قىلىپ، ئىسسىقلىق شىپا قىلسا، كۆزدە سوغۇقتىن بۇزۇلۇش بولغان بولىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئەھۋاللارنىڭ ھەربىرىنىڭ ئوتتۇراھال بولۇشى نورماللىقتۇر. كۆزنىڭ ھەددىدىن زىيادە كۆرۈشىمۇ نورماللىقتۇر.

كۆزدە ماددىلىق ۋە ماددىسىز كېسەللىكلەر، ئەزالارنىڭ شەكلى ئۆزگىرىش كېسەللىكى، شېرىكىي كېسەللىك قاتارلىق ھەر خىل كېسەللىكلەر يۈز بېرىدۇ.

كۆزنى چىمچىقلىتىش، كۆزنى يۇمۇش ۋە ئېچىش، كۆزنىڭ رەڭگى، كۆز ياشاڭغىراش قاتارلىق كۆزدە يۈز بېرىدىغان ئەھۋاللار ئۆتكۈر كېسەللىكلەرگە ئالاقىدار ھۆكۈملەر بولۇپ، شۇ كېسەللىكلەردىن ئىزدەش لازىم. كۆز كېسەللىكلىرى بەزىدە كۆزگە خاس كېسەللىك بولىدۇ، بەزىدە باشقا ئەزالارنىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن بولىدۇ. كۆزگە شېرىكلىشىدىغان ئەزالارنىڭ ئەڭ يېقىنراقى مېڭە، باش، باشنىڭ ئىچكى ۋە سىرتقى پەردىلىرى، ئۇنىڭدىن قالسا ئاشقازان قاتارلىقلاردۇر.

باش سىرتقى پەردىسىنىڭ شېرىكچىلىكىدە كۆزدە يۈز بېرىدىغان ھەرقانداق كېسەللىك ئىچكى پەردىنىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن يۈز بېرىدىغان ھەرقانداق كېسەللىككە قارىغاندا بىخەتەرەكتۇر.

3 ـ پەسىل كۆز ئەھۋاللىرىنىڭ ئالامەتلىرى توغرىسىدا

كۆز كېسەللىكىنىڭ مېڭە شېرىكچىلىكى بىلەن بولغانلىقىنىڭ ئالامىتى شۇكى، مېڭىدە يۇقىرىدا سۆزلەنگەن مېڭە كېسەللىكلىرىنىڭ بەزى ئالامەتلىرى بولىدۇ. ئەگەر كېسەللىك مېڭە ئىچكى پەردىسىنىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن بولسا، ئاغرىق كۆزنىڭ تېگىدىن باشلىنىدۇ. ئەگەر ماددا ئىسسىق بولسا، چۈشكۈرۈش ۋە بۇرۇن قىچىشىش بولىدۇ. ئەگەر ماددا سوغۇق بولسا، بۇرۇندىن سوغۇق سۈيۇقلۇق ئاقىدۇ. ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان شېرىكىي كۆز ئاغرىقى ئىنتايىن ئاز بولىدۇ. ئەگەر كۆز كېسەللىكى باشنىڭ سىرتقى پەردىسى بىلەن شېرىك بولۇپ، ماددا بۇ پەردىدىن كۆز تەرەپكە بارغان بولسا، پىشانە ۋە سىرتقى تومۇرلارنىڭ تارتىشىشقا باشلىغانلىقى سېزىلىدۇ ۋە قاپاق ئەتراپىدا زىيان كۆپرەك كۆرۈلىدۇ.

ئەگەر كۆز كېسەللىكى ئاشقازان شېرىكچىلىكى بىلەن بولسا، مېڭىنىڭ ئاشقازانغا شېرىكچىلىكى بايانىدا سۆزلەنگەن ئالامەتلەر بولىدۇ. ئەگەر ئاشقازاننىڭ شېرىكچىلىكىدىن بولغان كۆز كېسەللىكىدە ئاشقازان سەۋەبىدىن كۆزگە نەرسىلەر كۆرۈنگەندەك مەلۇم بولسا، بۇ كۆرۈنگەن نەرسىلەر قورساق ئاچقاندا ئازلاپ، قورساق توياندا كۆپىيىدۇ.

كۆزنىڭ ئۆزىدىكى ماددىلىق كېسەللىكنىڭ ئالامتى شۇكى، كۆز كېسەللىكىنىڭ قاندىن بولغانلىقىغا كۆزنىڭ ئېغىر بولۇشى، قىزىللىقى، ياشاڭغىراش، كۆز ئېسىلىش ۋە تومۇرلارنىڭ كۆپۈشى، ئىككى چېكە چىڭقىلىپ ئاغرىش، كۆز چاپلىشىپ قېلىش، كۆزنى تۇتقاندا ئىسسىق بىلىنىش قاتارلىقلار دالالەت قىلىدۇ، بولۇپمۇ بۇنىڭغا باشتا قان غالىب كەلگەنلىكىنىڭ ئالامەتلىرى قوشۇلۇپ كەلسە.

بەلغەم خىلىتىدىن بولغانلىقىغا قاتتىق ئېغىرلىق، كۆزنىڭ رەڭگى ئازراق قوغۇشۇن رەڭلىك بولۇش بىلەن بىرگە سۇس قىزىل بولۇش، كۆز چاپلىشىش، چاپاقلىشىش، كۆپجۇش، ياش چىقىش قاتارلىقلار دالالەت قىلىدۇ.

سەپرادىن بولغانلىقىغا كۆز يېڭنە سانجىغاندەك ئاغرىش، قان خىلىتىدىن بولغان قىزىللىقلا ئوخشاش بولماي، سېرىققا مايىل قىزىل بولۇش بىلەن بىرگە كۆيۈشۈش، ياش ئۆتكۇر، سۈيۇق كېلىش، كۆز يېنىك دەرىجىدە چاپلىشىپ قېلىش قاتارلىقلار دالالەت قىلىدۇ.

ماددىسىز مىزاجلىقلارغا كۆزنىڭ قۇرغاق بولۇشى ۋە بىز كۆز ئەھۋاللىرىنى بىلىش بايانىدا سۆزلىگەن ئالامەتلەرنىڭ مەۋجۇت بولۇشى بىلەن ئېغىرلىق بولۇش دالالەت قىلىدۇ. كۆزنىڭ ئۆزىدە بولىدىغان كېسەللىكلەر ۋە باشقا ئەزالارنىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن بولىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ ھەربىرى ئايرىم بىر بابتا سۆزلىنىدۇ.

4 - پەسىل كۆز كېسەللىكلىرىنى داۋالاشنىڭ ئومۇمىي قانۇنىيەتلىرى توغرىسىدا

كۆزنى داۋالاش كۆز كېسەللىكلىرىگە تاقابىل تۇرۇشتۇر. كۆز كېسەللىكلىرى ماددىلىق مىزاجدىن بولغان كېسەللىك ياكى ماددىسىز مىزاجدىن بولغان كېسەللىك ياكى شەكلى ئۆزگىرىش (تەركىبى) كېسەللىكى ياكى پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش كېسەللىكى بولغانلىقتىن، كۆزنى داۋالاشتا ماددىلىق بولغاندا مادىدا تازىلىنىدۇ. بۇ تازىلاشقا ئىشىشقىنىڭ تەدبىرلىرىمۇ كىرىدۇ. ماددىسىز بولغاندا مىزاج ئۆزگەرتىلىدۇ، شەكلى بۇزۇلغاندا، شەكلى تۈزىتىلىدۇ، خۇددى كۆز ئالمىسى پۈلتىيىپ چىقىش كېسىلىگە ئوخشاش. پۈتۈنلۈك بۇزۇلغاندا يارىنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرۈپ

گۆش ئۇندۇرۇلىدۇ. كۆزدىكى ماددىلار كۆزدىن ماددىنى قايتۇرۇش يولى بىلەن ياكى سىرغىتىپ چىقىرىش يولى بىلەن تازىلىنىدۇ. كۆزدىن ماددىنى قايتۇرۇشتا، ئەگەر ئومۇمىي بەدەن ماددىغا توشۇپ كەتكەن بولسا، ئالدى بىلەن ئومۇمىي بەدەندىن، ئاندىن ھەممىگە مەلۇم بولغان مېڭىنى تازىلىغۇچى دورىلار بىلەن مېڭىدىن قايتۇرۇلىدۇ، ئاندىن كۆزدىن بۇرۇن يولى ۋە ئىككى كۆز بۇرجىكى تومۇرىغا ئوخشاش كۆزگە يېقىن تومۇرلاردىن قايتۇرۇلىدۇ. كۆزدىن سىرغىتىپ چىقىرىشتا ياش ئاققۇزغۇچى دورىلار بىلەن سىرغىتىپ چىقىرىلىدۇ. مىزاجنى ئۆزگەرتىشتە كۆزگە خاس بولغان دورىلار بىلەن مىزاج ئۆزگەرتىلىدۇ.

كۆزدە يۇز بەرگەن پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش كۆيۈشتۇرمەيدىغان يەڭگىل قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى بار دورىلار بىلەن داۋالىنىدۇ. بۇ دورىلار كۆز ئاغرىقى ۋە كۆزنىڭ باشقا كېسەللىكلىرىدە سۆزلىنىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، كۆزدىكى ماددىلىق كېسەللىكلەردە غىزانى ئازلىتىش ۋە ياخشى خىلىت پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەرنى يېگۈزۈش ۋە ھەرقانداق بۇخارات پەيدا قىلىدىغان ھەم تەستە ھەزىم بولىدىغان يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇش كېرەك. ئەگەر ماددا بىرەر ئەزادىن قوزغالغان بولسا، شۇ ئەزانى مەقسەت قىلىپ قان ئېلىنىدۇ. ئەگەر ماددا سىرتقى پەردىدىن يۇزلەنگەن بولسا، ھىجامەت قويۇلىدۇ ۋە ماددىنى قايتۇرغۇچى دورىلار پېشانىگە قويۇلىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەر ئۇچۇن ماددىنى قايتۇرغۇچى دورىلاردىن قوغۇن شاپىقى، سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەر ئۇچۇن سېرىق زاك ئىشلىتىلىدۇ. كۆزدىكى كېسەللىك ئۇچۇن قان ئېلىنىدىغان تومۇرلار قېيفال تومۇر، ئاندىن باشنىڭ ئەتراپىدىكى تومۇرلار، ئالدى تەرەپتىكى تومۇرلاردىن قان ئېلىش يەرلىك ئورۇندىن ماددىنى يۆتكەش ئۇچۇن بەك مەنپەئەت قىلىدۇ. ئارقا تەرەپتىكى تومۇرلاردىن قان ئېلىش ماددىلارنى تارتىشتا بەك مەنپەئەت قىلىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، كۆزدە پەيدا بولۇپ، كۆزدىن باشقا ئەزالارغا يۆتكەشكە ئېھتىياجلىق ماددىلار ئەڭ ياخشى يۆتكىلىدىغان ئورۇن ئىككى بۇرۇن تۆشۈكىدۇر. بۇ ماددىنى بۇرۇن تۆشۈكىگە يۆتكەش مادا كۆزگە قۇيۇلمىغان چاغدا ئېلىپ بېرىلىدۇ. بۇ ماددىنى يۆتكەش چۈشكۈرتكۈچى دورىلار بىلەن ۋە بىز باش ئاغرىقلىرىنىڭ تەدبىرىنى سۆزلىگەن ئورۇنلاردا سۆزلەنگەن سۇيۇق پۈرتىلمىلار بىلەن بولىدۇ. كۆز دورىلىرىنىڭ بىر قىسمى سوۋۇتۇپ، كۆز مىزاجنى ئۆزگەرتكۈچى دورىلاردۇر، مەسىلەن: ئىتئۈزۈمى ئۇسارىسى، قىزىل چۈغلۇق ئۇسارىسى، كاسنە سۇيى، كاھۇ سۇيى، قىزىلگۈل سۇيى ۋە ئۇنىڭ ئۇسارىسى، ئىسپىغۇل ئۇرۇقى لوئابى قاتارلىقلارغا ئوخشاش. يەنە بىر قىسمى ئىسسىقلىق يەتكۈزگۈچى دورىلاردۇر، مەسىلەن: ئىپار، قارىمۇچ، ئېگىر، مامىرانچىنى قاتارلىقلارغا ئوخشاش. يەنە بىر قىسمى قۇرۇتقۇچى

دورىلاردۇر، مەسىلەن: تۇتىيا، تاش سۇرمە، ئىقلىميا قاتارلىقلارغا ئوخشاش. قورۇغۇچى دورىلارمۇ قۇرۇتقۇچى دورىلار قاتارىدىندۇر، مەسىلەن: ماميسا ئۇسارىسى، سەبرە، ھۇزۇررزى مەككى، زەپەر، قىزىلگۈل قاتارلىقلارغا ئوخشاش. يەنە بىر قىسمى يۇمشاتقۇچى دورىلاردۇر. مەسىلەن: سۇت ۋە قىرىلغان بادام، تۇخۇم ئېقى، دورىلار لوئابنغا ئوخشاش. يەنە بىر قىسمى پىشۇرغۇچى دورىلاردۇر، مەسىلەن: زەرچىۋە، شۇمشا سۇيى، زەپەر، ئۇزۇم شىرنىسى قاتارلىقلار، بولۇپمۇ نان چىلانغان ئۇزۇم شىرنىسى. بىر قىسمى تارقاتقۇچى دورىلاردۇر، مەسىلەن: ئەنزىرۇت، بەدىيان سۇيى قاتارلىقلارغا ئوخشاش. يەنە بىر قىسمى سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورىلاردۇر، مەسىلەن: ئادەمگىياھ ئۇسارىسى، خەشخاش، ئەپيۇن قاتارلىقلارغا ئوخشاش.

شۇنى بىلىش لازىمكى، ئەگەر كۆز كېسەللىكلىرىگە باش ئاغرىقى قوشۇلۇپ كەلسە، ئالدى بىلەن باش ئاغرىقىنى داۋالاش، باش ئاغرىقىنى يوقاتماي تۇرۇپ كۆز كېسەللىكىنى داۋالىماسلىق لازىم. ئەگەر ماددىنى تازىلاش ۋە ئۇنىڭدىن باشقا تەدبىرلەر بىلەن كۆز كېسەللىكى ساقايمىسا، كۆز مىزاجىنىڭ سوغۇق ئىكەنلىكىنى ياكى بۇزۇق ماددىلار كۆز پەردىلىرىنىڭ ئارىلىقىغا كىرىۋېلىپ، كۆزگە يېتىپ كەلگەن ئوزۇقلۇقلارنى بۇزۇپ قويغانلىقى ياكى مېڭىدە ۋە باشقا ئورۇندا ئاجىزلىق بولۇپ، ئۇنىڭدىن مېڭىدىن كۆزگە نەزىلەرنىڭ چۈشۈۋاتقانلىقىنى بىلۈېلىش كېرەك.

5 ـ پەسىل كۆزنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش ۋە كۆزگە زىيان قىلىدىغان نەرسىلەر توغرىسىدا

كۆزنىڭ ساقلىقىنى ساقلاشقا ئەھمىيەت بېرىدىغان كىشى كۆزنىى چاڭ ـ توزان، ئىس ـ تۈتەك ۋە نورمالدىن ئېشىپ كەتكەن ئىسسىق ـ سوغوق ھاۋا، خام خىلىت پەيدا قىلىدىغان شامال ۋە سوغۇق شامال، زەھەرلىك ھاۋا قاتارلىقلاردىن قوغدىشى، كۆزى يەتمەيدىغان نەرسىگە داۋاملىق تىكىلىپ قارىماسلىقى ۋە كۆپ يىغلاشتىن ئېھتىيات قىلىشى، ئىنچىكە نەرسىلەرگە كۆپ قارىماسلىقى (بىراق، بەزىدە كۆزنى چېنىقتۇرۇش ئۈچۈن ئارىلاپ قاراشقا بولىدۇ)، ئوڭدا يېتىپ ئۇزاق ئوخلىماسلىقى لازىم. شۇنى بىلىش لازىمكى، جىمانى كۆپ قىلىش كۆزگە ئەڭ زىيانلىقتۇر. شۇنداقلا تولا مەست يۇرۇش، تاماقنى كۆپ يېيىش، قورساقنى تويغۇزۇپلا ئوخلاش، بارلىق قويۇق غىزا، ئىچىملىكلەر ۋە بارلىق باشقا بۇخارات كەلتۈرگۈچىلەر، جۈملىدىن كۈدە، ھىندى قوقىغا ئوخشاش ئۆتكۈرلۈكى بار ھەرقانداق نەرسە ۋە ھەددىدىن زىيادە قۇرۇتىدىغان بارلىق نەرسىلەر، جۈملىدىن كۆپ تۇز، كاللەكبەسەي ۋە يېسىمۇقا ئوخشاش

بۇخارات پەيدا بولىدىغان بارلىق نەرسىلەرنى ئىشلىتىش، يەككە دورىلار بايانىدا كۆزگە زىيانلىق، دەپ سۆزلەنگەن بارلىق دورىلار زىيانلىقتۇر.

شۇنى بىلىش لازىمكى، كۆپ ئۇخلاش ۋە ئۇيقۇسىزلىق كۆزگە بەك زىيان قىلىدۇ. ئۇيقۇ ۋە ئۇيقۇسىزلىقنىڭ نورمال بولغىنى كۆزگە مۇۋاپىقتۇر. ئىستېمال قىلسا كۆزگە مەنپەئەت قىلىدىغان ۋە كۆزنىڭ قۇۋۋىتىنى ساقلايدىغان نەرسىلەر تاش سۇرمە ۋە مەرزەنجۇش سۇيى، بەدىيان سۇيى بىلەن لايىقلاشتۇرۇلغان ھەر خىل تۇتىيادىن تەييارلانغان نەرسىلەردۇر. بەدىيان سۇيىنى ھەر ۋاقىت سۇرمە ئورنىدا كۆزگە تارتىپ بېرىش ناھايىتى پايدىلىقتۇر. تاتلىق ئانارنىڭ سۇيىنى بەرۇد شەكلىدە ئىشلىتىشمۇ ئاجايىپ مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنە پات يېقىندا ئۆز ئورنىدا سۆزلىنىدىغاندەك تونۇردا ھەسەل بىلەن پىشۇرۇلۇپ، ئېتى سقىلغان ئاچچىق - تاتلىق ئانار سۇيىدىن تەييارلانغان بەرۇد مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆزنى روشەنلەشتۈرىدىغان ۋە ئۆتكۈرلەشتۈرىدىغان نەرسىلەردىن بىرى سۆزۈك سۇغا شۇڭغۇپ، سۇدا كۆزنىى ئېچىشتۇر.

كۆزگە زىيان قىلىدىغان ئىشلارنىڭ بەزىسى ئىش - ھەرىكەتلەردۇر، بەزىسى غىزالاردۇر، بەزىسى غىزالارنى ئىشلىتىش ئەھۋالىدۇر. بارلىق قۇرۇتقۇچى ئىش - ھەرىكەتلەر، مەسىلەن: كۆپ جىما قىلىش، يورۇقلۇققا ئۇزاق قاراپ تۇرۇش، ئۇششاق خەتلەرنى ھەددىدىن زىيادە ئوقۇش قاتارلىقلاردۇر. ئۇششاق خەتلەرنى نورمال ئوقۇش كۆزگە پايدىلىقتۇر. شۇنداقلا ئىنچىكە ئىشلارنى قىلىش، قورساقنى تويغۇزۇپلا ئۇخلاش ۋە كەچلىك تاماقنى يەپلا ئۇخلاش كۆزگە زىيانلىقتۇر. كۆزى ئاجىز كىشىلەر تاماق ھەزىم بولغۇچە سەۋر قىلىپ، ئاندىن ئۇخلىشى كېرەك. ھەرقانداق تولۇپ قېلىش چوڭ تەرەتنى قۇرۇتىدىغان ھەرقانداق نەرسە ۋە تۇزلۇق، ئۆتكۈر نەرسىلەردىن ئىبارەت. قاندا چۆكمە پەيدا قىلىدىغان ھەرقانداق نەرسە ۋە مەستلىك قاتارلىقلار كۆزگە زىيان قىلىدۇ. قەي قىلىش ئاشقازاننى تازىلىغانلىق جەھەتتىن كۆزگە مەنپەئەت قىلىدۇ، مېڭە ماددىلىرىنى ھەرىكەتلەندۈرۈپ، كۆزگە ئىتتىرگەنلىك جەھەتتىن كۆزگە زىيان قىلىدۇ. ئەگەر قەي قىلدۇرۇش زۆرۈر بولسا، تاماقتىن كېيىن يەڭگىل قەي قىلدۇرۇش كېرەك. مۇنچىغا چۈشۈش، ھەددىدىن زىيادە كۆپ ئۇخلاش، كۆپ يىغلاش، كۆپ قان ئېلىش، بولۇپمۇ ئارقىمۇئارقا ھىجامەت قويۇش قاتارلىقلار كۆزگە زىيان قىلىدۇ. تۇزلۇق يېمەكلىكلەر، ئۆتكۈر يېمەكلىكلەر، بۇخارات پەيدا قىلغۇچى يېمەكلىكلەر ۋە ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا زىيان قىلىدىغان يېمەكلىكلەر، كۈدە، پىياز، سامساق، رەيھان قاتارلىقلارنى يېيىش، پىشقان زەيتۇن، سېرىقچېچەك، كاللەكبەسەي، يېسسىمۇق قاتارلىقلار كۆزگە زىيان قىلىدۇ. يېمەكلىكلەرنى كۆزگە زىيان قىلىدىغان ھالەتتە يېگۈزۈش شۇكى، ھەزىم قىلىش بايانىدا بايان قىلىنغان ھەم بۇنىڭدىن بۇرۇن سۆزلەنگەن ۋە مەزكۇر كىتابنىڭ 3 - جىلدىنىڭ ماقالىلىرىدا سۆزلىنىدىغان بويىچە ھەزىمنى

بۇزىدىغان ۋە بۇخاراتى كۆپ يېمەكلىكلەرنى يېگۈزمۇشتۇر.

6 - پەسىل كۆز ئاغرىقى (رەمەد) ۋە كۆز غۇۋالىشىش توغرىسىدا

كۆز ئاغرىقىنىڭ بەزىسى ھەققىي كۆز ئاغرىقىدۇر، بەزىسى ھەققىي كۆز ئاغرىقىغا ئوخشاش بولۇپ، دۇغلىشىش ۋە قويۇلۇش دەپ ئاتىلىدۇ. قويۇلۇش ھۆل ئىسسىقلىق يەتكۈزىدىغان بولۇپ، بۇ كۆز ئاغرىقىنى قوزغايدىغان ۋە كۆزنى قىزارتىدىغان سىرتقى سەۋەبلەردىن يۈز بېرىدۇ. مەسىلەن: قۇياش نۇرى ۋە مادا كۆيۈشتىن بولغان باش ئاغرىقى، مادا كۆيگەن چاغلاردىكى قىزىتما، چاڭ - توزان، ئىس - تۈتەك قاتارلىقلار. بەزىدە سوغۇقلۇق قورۇش پەيدا قىلغانلىقى، ئۇرۇلۇش يەل قوزغىغانلىقى، قاتتىق شامال قاتتىق تەگكەنلىكى ئۈچۈن بۇلارنىڭ ھەممىسى سەۋەبكە قوشۇلۇپ، ئۇزاق ئۆتمەي كۆز ئاغرىقىنى يېنىك قوزغايدۇ، بۇ خىل كۆز ئاغرىقىنى داۋالىمىسمۇ، سەۋەب يوقىلىش بىلەن يوقىلىدۇ. بۇ يۇنان تىلىدا تارتىسىس[1] دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭغا جىسمانىي سەۋەب ياكى تۈنجى باشلىنىشقا ياردەم بېرىدىغان باشلىغۇچى سەۋەب ياردەم بەرسە، بۇ ۋاقىتتا كۆز ئاغرىقى كېڭىيىپ، كۈندىلىك قىزىتمىلارنىڭ باشقا قىزىتمىلارغا ئۆزگەرگىنىدەك كۆرگىلى بولىدىغان ھەققىي ئىششىققا ئۆزگىرىشى مۇمكىن.

ئەگەر كۆز ئاغرىقى ئىششىققا ئۆزگەرسە، دەسلەپتە يۇنان تىلىدا «لەقۇى كۇما» دەپ ئاتىلىدىغان كۆزگە تىرناقچە گۆش ئۆسۈشكە ئۆزگىرىدۇ. كۆز ئاغرىقىنىڭ بىر قىسمى كۆز قوتۇرىدىن كېيىن كېلىدۇ، بۇنىڭ سەۋەبى كۆزنىڭ زىدىلىنىشىدۇر. بۇ كۆز ئاغرىقى دەسلەپتە كۆز دۇغلىشىشنىڭ ئورنىدا تۇرىدۇ، بۇ خىل كۆز ئاغرىقىنى كۆز قوتۇرىنى قاشلىغاندىن كېيىن داۋالغىلى بولىدۇ. كۆز ئاغرىقى ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، كۆز بىرىكتۇرگۈچى پەردىدىكى ئىششىق بولۇپ، ئۇنىڭ بەزىسى تومۇرلار كۆپۈش، ياش ئېقىش ۋە ئاغرىش دەرىجىسىگە ئۆتمەن ئاددىي ئىششىقتۇر. ئۇنىڭ بەزىسى ھەددىدىن ئارتۇق چوڭ ئىششىق بولۇپ، بۇنىڭدا كۆز ئېقى كۆز قارىچۇقىدىن ئېشىپ، كۆز قارىچۇقىنى يېپىۋېلىپ، كۆزنى يۇمۇشتىن چەكلەيدۇ، بۇ «كەيمۇسىس» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ كېسەللىك بىزنىڭ نەزىرىمىزدە «ۋەردەنىج» دەپ تونۇلىدۇ، كۆپىنچە كىچىك بالىلارنىڭ مادىلىرى كۆپ، كۆزى ئاجىز بولغانلىق سەۋەبتىن كۆز ئاغرىقى پەقەت ئىسسىق مادىدىن بولماستىن، بەلكى بەلغەم ۋە سەۋدا مادىسىدىن بولىدۇ.

ھەققىي كۆز ئاغرىقى كۆز قارىچۇقىدىكى ئىششىق بولماي، بەلكى كۆز بىرىكتۇرگۈچى

---

① تارتىسىس — بۇ، كۆز دۇغلىشىشقا سەۋەب بولىدىغان كۆز بىرىكتۇرگۈچى پەردە يالىلۇغىدۇر.

پەردىسىدىكى ئىششقىتۇر. ھەرقانداق ئىششىق قاندىن ياكى سەپرادىن، بەلغەمدىن ياكى سەۋادىن ۋە ياكى يەلدىن بولغىنىدەك كۆز ئاغرىقىنىڭ سەۋەبى مۇشۇ سەۋەبلەرنىڭ بىرىدىن خالىي بولمايدۇ. بەزىدە ئىششىق پەيدا قىلغۇچى خىلىت كۆزنىڭ ئۆزىدە پەيدا بولىدۇ، بەزىدە باشنى ئوراپ تۇرغۇچى سىرتقى پەردە يولىدىن نەزلە يولى بىلەن مېڭىدىن كۆزگە كېلىدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، مېڭە ۋە مېڭە ئەتراپىدىن كېلىدۇ. ئەگەر مېڭىدە كۆپ مادداىلار ۋە مادا تولۇپ قېلىش بىرلەشسە، كۆز ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ. بىراق كۆز ئىنتايىن كۈچلۈك بولسا، كۆز ئاغرىقى پەيدا قىلالمايدۇ. بەزىدە قىزىل قان تومۇرلار مەيلى ئىچكى قىزىل قان تومۇر ياكى سىرتقى قىزىل قان تومۇر بولسۇن، ئېشىندىلىرى كۆپ بولۇپ كەتسە، ئۆزىنىڭ ئېشىندىلىرىنى كۆزگە تۆكىدۇ. بەزىدە مادا كۆزگە مېڭە ۋە باش ئەتراپىدىن كەلمەي، بەلكى باشقا ئەزالاردىن كېلىدۇ، بولۇپمۇ كۆزگە مىزاج بۇزۇلۇش يېتىپ، كۆزنى ئاجىزلاشتۇرۇپ كۆزنى شۇ ئېشىندىلارنى كۆزگە قۇيىدىغان ئاپەتلەرنى قوبۇل قىلىدىغان قىلىپ قويسا.

بەزى كۆز ئاغرىقى مادداىنىڭ دەۋرىيلىك قۇيۇلۇشى ۋە دەۋرىيلىك پەيدا بولۇشى بىلەن دەۋرىيلىك بولىدۇ. كۆز ئاغرىقىدا ياكى ئاغرىقىنىڭ كۈچىيىشى كۆز پەردىلىرىنى يەيدىغان كۆيۈشتۇرگۈچى خىلىتتىن ياكى تارتىشتۇرىدىغان كۆپ خىلىتتىن ياكى قويۇق بۇخاراتتىن بولىدۇ. كۆز ئاغرىقىدا خىلىتلارنىڭ ئاز - كۆپ بولۇش ئېتىبارى بىلەن ئاغرىق پەرقلىق بولىدۇ. شۇ ئاغرىقىنىڭ مادداىلىرى ھەممىگە مەلۇم بولغىنىدەك، تارتىشتىن ياكى باشنىڭ ئۆزىدىن ۋە ياكى ئىسسىق ياكى سوغۇق ناچار مادداىنى كۆزگە يەتكۈزىدىغان تومۇرلاردىن بولىدۇ. بەزىدە كۆز ئاغرىقى كۆز پەردىلىرىدە توختاپ قالغان خىلىتتىن، كۆز پەردىلىرىنىڭ مىزاجى بۇزۇلغانلىقتىن ياكى كۆز ئاغرىقى ئۇزاقسا سوزۇلۇپ، كۆزگە كەلگەن بارلىق ئوزۇقلۇقلارنى بۇزۇۋەتكەنلىكتىن كۆزنىڭ ئۆزىدىن بولىدۇ. كۆزى پۈلتىيىپ قالغان كىشى كۆزنىڭ ھۆللۈكى ئېشىپ كەتكەنلىكتىن ۋە ياش تۆشۈكچىلىرى كېڭىيىپ كەتكەنلىكتىن ئېغىر كۆز ئاغرىقىنى ئاسان قوبۇل قىلىدۇ. بىر قىسىم كۆز ئاغرىقلىرىدا ھەزىم بولمىغانلىقتىن، سوغۇق ياش كۆپ ئاقىدۇ. كۆپىنچە كۆز ئاغرىقى تەبىئىي ئىچ سۇرۇش ئارقىلىق تارقايدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، كۆز ئاغرىقىنىڭ ناچارلىقى مادداىنىڭ كەيپىيات ئېتىبارى بىلەن، ئېغىرلىقى مادداىنىڭ مىقدار ئېتىبارى بىلەن بولىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، جەنۇبتىكى رايونلاردا كۆز ئاغرىقى كۆپ يۈز بېرىپ، تېز يوقىلىدۇ. ئۇلاردا كۆز ئاغرىقىنىڭ پەيدا بولۇشى ئۇلارنىڭ مادداىلىرىنىڭ سۈيۇق، بۇخاراتلىرىنىڭ كۆپ بولغانلىقى ئۈچۈندۇر. تېز ساقىيىشى ئۇلارنىڭ ئەزالىرىنىڭ تەر تۆشۈكچىلىرى شالاڭ، چوڭ تەرەتلىرى راۋان بولغانلىقى ئۈچۈندۇر. ئەگەر ئۇلارغا تۈيۇقسىز سوغۇقلۇق يەتسە،

قوزغالغان خىلىتتىن بولغان ئېقىۋاتقان بىر ھەربىرىكە قابىز چەكلىگۈچى تۈيۇقسىز كەلگەنلىكى ئۈچۈن بۇلارنىڭ كۆز ئاغرىقى تەستە ساقىيىدۇ.

ئەمما سوغۇق رايونلار ۋە سوغۇق ۋاقىتلاردا كۆز ئاغرىقى ئاز كۆرۈلىدۇ. لېكىن كۆرۈلسە ساقىيىشى تەس بولىدۇ. ئۇنىڭ بۇنداق رايونلاردا ئاز كۆرۈلۈشى خىلىتلار ھەربىرىكەتسىز بولغانلىقى ۋە ئۈيۇپ قالغانلىقى ئۈچۈندۇر. ساقىيىشنىڭ قىيىن بولۇشى ئۈيۇپ قالغان خىلىت بىرەر ئەزادا بولسا، ئۆتۈش يوللىرىدا مۇدۇر - چاقا چىققانلىقتىن تېز تارقىماي، قاتتىق تارتىشتۇرۇپ، ھەتتا بۇنىڭدىن كۆز پەردىسى ئېرىپ ئېقىپ كېتىش يۈز بېرىدۇ. ئەگەر قىش شىمال تەرەپتىن بۇرۇن باشلىنىپ، ئەتىياز جەنۇب تەرەپتىن كېلىپ، يامغۇر كۆپ بولسا ۋە ياز ئۇزاق داۋاملاشسا، كۆز ئاغرىقى كۆپ بولىدۇ، شۇنداقلا قىش بەدەننى خىلىتلارغا توشقۇزۇۋېتىدىغان جۇدەتكۈچى ھەم جەنۇبتىن باشلانغان بولسا، ئۇنىڭدىن كېيىن ئەتىياز پەسلى شىمال تەرەپتىن كېلىپ خىلىتلارنىڭ تارقىلىشىنى توسۇپ قويسا، ياز شىمالدىن باشلانسا، كۆز ئاغرىقى كۆپ بولىدۇ، بولۇپمۇ جەنۇبتىن باشلانغان قىشتىن كېيىن. بەزىدە ئەتىياز جەنۇبتىن باشلانغان، ياز شىمالدىن باشلانغان قۇرغاق قىشتا كۆز ئاغرىقى كۆپ بولىدۇ. بەدىنى قاتتىق كىشىلەر شىمالىي رايوندىكى كىشىلەرگە، بەدىنى يۇمشاق كىشىلەر جەنۇبىي رايوندىكى كىشىلەرگە قىياس قىلىنىدۇ. ئىسسىق رايونلاردا كۆز ئاغرىقى كۆپ بولغىنىدەك بەك ئىسسىق مۇنچىغا چۈشكەن كىشى كۆز ئاغرىقى بولۇپ قېلىشى مۇمكىن.

شۇنى بىلىش لازىمكى، كۆز ئاغرىقى بولۇپ، كۆزنىڭ ئەھۋالى ئۆزگەرسە، بۇنىڭ سەۋەبى بىز يۇقىرىدا بايان قىلغاندەك كۆزدە توختاپ قېلىپ، كۆزگە كەلگەن ئوزۇقلۇقلارنى بۇزىدىغان ناچار ماددا ياكى مېڭە ۋە باشتىن چۈشكەن نەزلە بولغانلىقتىن توغرا داۋالاش بىلەن بىرگە يېتەرلىك تازىلاش لازىم.

ئالامىتى

شۇنى بىلىش لازىمكى، كۆزدە پەيدا بولىدىغان ئاغرىقلارنىڭ بەزىسى كۆيۈشتۈرۈپ يېگۈچى ئاغرىقتۇر، بەزىسى تارتىشتۇرىدىغان ئاغرىقتۇر. كۆيۈشتۈرگۈچى ئاغرىق ماددىنىڭ كەيپىياتى بۇزۇلغانلىقىغا ۋە ئۇنىڭ ئۆتكۈرلۈكىگە دالالەت قىلىدۇ. تارتىشتۇرىدىغان ئاغرىق ماددىنىڭ كۆپلۈكىگە ياكى يەلگە دالالەت قىلىدۇ. كۆز ئاغرىقىنىڭ ئاسان ساقىيىدىغىنى ياش ئاقىدىغىنىدۇر، ئۆتكۈر بولغىنى كۆيۈشتۈرىدىغىنىدۇر. ئەگەر ئاستا ساقىيىدىغىنى ياش ئاقمايدىغىنىدۇر. چاپاق ماددىنىڭ پىشقانلىقىغا ياكى قويۇقلۇقىغا دالالەت قىلىدۇ. ئېغىرراق ئالامەتلەرنىڭ يېنىكلىشى بىلەن بىرگە تېز چاپاقلىشىدىغان كۆز ئاغرىقى ماددىنىڭ قويۇقلۇقىغا دالالەت قىلىدۇ.

ماددىنىڭ پىشىشىغا قوشۇلۇپ كېلىدىغان، ئۇنىڭ بىلەن كۆز دەسلەپتە ئازراق يېنىكلەيدىغان ۋە تېز تارقايدىغان كۆز ئاغرىقى ياخشىدۇر. ئۇششاق مۇدۇر - چاقلار چىقىدىغان كۆز ئاغرىقى ياخشىلىققا ئاز دالالەت قىلىدۇ. چۈنكى مۇدۇر - چاقلارنىڭ ئۇششاق بولۇشى ماددا پىششىنىڭ ئاستىلىقىغا دالالەت قىلىدۇ.

ئەگەر قاپاقلار چاپلىشىشقا باشلىسا، ماددىنىڭ پىشىشى يېقىنلاشقان بولىدۇ، خۇددى سۇيۇق نەرسىلەرنىڭ ئېقىشى كېسەللىكنىڭ باشلىنىش دەۋرى بولغىنىدەك. بۇنىڭدىن كېيىن بىز دەيمىزكى: ئەمما دۇغلىشىش يېنىكلىكى ۋە سەۋەبى ئېنىق ئىششىقنىڭ بولماسلىقى بىلەن بىلىنىدۇ. كۆز ئاغرىقىنىڭ باشنىڭ شېرىكچىلىكىدە بولغانلىقىغا باش ئاغرىش ۋە باشنىڭ ئېغىرلىقى دالالەت قىلىدۇ. ئەگەر مېڭىدىن كۆزگە چۈشكەن نەزلىنىڭ يولى باشنى ئوراپ تۇرىدىغان سىرتقى پەردىدىن بولسا، پېشانە تارتىشقان، سىرتقى قان تومۇرلار كۆپۈشكەن بولىدۇ، قاپاقلار تېز كۆپىجۈيدۇ، پېشانىدە قىزىللىق ۋە چىگىلىپ ئاغرىش بولىدۇ، ئەگەر نەزلە يولى ئىچكى پەردىدىن بولسا، بۇلار كۆرۈلمەي، چۈشكۈرۈش، ئېغىز، بۇرۇن قىچىشىش كۆرۈلىدۇ. ئەگەر كۆز ئاغرىقى ئاشقازان شېرىكچىلىكى بىلەن بولسا، كۆز ئاغرىقىغا ھۆ بولۇش، بىئارام بولۇش ۋە ئاشقازانىدىكى خىلتىنىڭ ئالامتى قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

قاندىن بولغان كۆز ئاغرىقىغا كۆزنىڭ رەڭگى، تومۇرلىرىنىڭ كۆپۈشى، ئىككى چېكىنىڭ چىگىلىپ ئاغرىشى، ئۇنىڭدىن باشقا، مېڭە ئەتراپلىرىدا قانىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلۈش، ياش كۆپ ئاقماي بەلكى چاپاقلىشىپ، ئۇخلىغاندا چاپلىشىپ قېلىش قاتارلىقلار دالالەت قىلىدۇ.

سەپرادىن بولغان كۆز ئاغرىقىغا يىگىنە سانجىغاندەك قاتتىق ئاغرىش، قاتتىق كۆيۈشتۇرۇپ ئېچىشىپ ئاغرىش، ئازراق قىزىرىش، بەزىدە جاراھەتلەندۇرىدىغان ئىسسىق، سۇيۇق ياش كېلىش قاتارلىقلار دالالەت قىلىدۇ. بەزىدە قاندىن بولغان كۆز ئاغرىقىدا ياش بولمىغىنىدەك ياش بولمايدۇ ۋە چاپلىشۇالمايدۇ. سەپرادىن بولغان كۆز ئاغرىقىنىڭ يەنە بىر تۈرى بار بولۇپ، بۇنىڭدا كۆزگە قىزىللىق ئارىلىشىدۇ، بۇ، يامان مىزاجلار جۈملىسىدىندۇر. بەزىدە بۇ ئىسسىق ياش كۆزنى كۆيدۈرۈپ، يۇقۇملۇق جاراھەت پەيدا قىلىدۇ. سەپرادىن بولغان كۆز ئاغرىقىنىڭ يەنە بىر تۈرى بار بولۇپ، ناھايىتى بەك قىچىشتۇرىدۇ، بۇنىڭدا كۆز ئازراق قىزىرىش ۋە چاپاقلىشىش بىلەن بىرگە كۆز قۇرۇق بولىدۇ. ھەجملىك ئىششىق بولمايدۇ، سۇيۇقلۇقمۇ ئاقمايدۇ. بۇ ئۆتكۈر، ئاز ماددىدىندۇر.

بەلغەمدىن بولغان كۆز ئاغرىقىغا قاتتىق ئېغىرلىق ۋە يېنىك ھارارەت، يەڭگىل قىزىللىق دالالەت قىلىدۇ، بەلكى بۇ قىزىللىقتا ئاق ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلىگەن بولىدۇ. چاپاقلىشىش ۋە ئۇخلىغاندا چاپلىشىش بولىدۇ، كۆپجۈشكە يۈز ۋە رەڭگى شېرىكلىشىدۇ. ئەگەر بەلغەم خىلتىدىن

بولغان كۆز ئاغرىقىنىڭ مەنبەسى ئاشقازان بولسا، بۇ خىل كۆز ئاغرىقىغا ھۆ بولۇش قوشۇلۇپ كېلىدۇ. بەزىدە بەلغەمدىن بولغان كۆز ئاغرىقىنى ئىششىق يېپىۋالغانلىقتىن، كۆز قارىسىدىن ئېشىپ چىقىۋېلىش دەرىجىسىگە يېتىدۇ، لېكىن كۆز بەك قىزارمايدۇ، ياش ئاقمايدۇ، بەلكى چاپاقلىشىدۇ.

سەۋدادىن بولغان كۆز ئاغرىقىغا كۆكۈچ، قۇرغاق بولۇش بىلەن بىرگە داۋاملىق ئېغىر بولۇش، بىرئاز چاپلىشىۋېلىش قاتارلىقلار دالالەت قىلىدۇ.

ئەمما يەلدىن بولغان كۆز ئاغرىقىدا ئېغىرلىق ۋە ياش ئېقىش بولماستىن پەقەت تارتىشىش بولىدۇ. بەزىدە تارتىشىش قىزىللىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

كۆز غۇۋالىشىنى داۋالاش

كۆز غۇۋالىشىش ۋە ئۇنىڭ ئورنىدا تۇرىدىغان يېنىك دەرىجىدىكى كۆز ئاغرىقىنى داۋالاشتا بەزىدە سەۋەبىنى يوقىتىش كۈپايە قىلىدۇ. ئەگەر سەۋەب قان ياكى باشقا خىلتىنىڭ توشۇپ قالغانلىقى ئېنىق بولسا تازىلىنىدۇ. بەزىدە كۆزنىڭ ھەربىكىتىنى پەسەيتىپ، سۈت ۋە توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى ۋە ئۇنىڭدىن باشقىلارنى كۆزگە تېمىتىش كۈپايە قىلىدۇ. ئەگەر كۆز غۇۋالىشىش ئۇرۇلۇشتىن بولسا، كۆزگە كەپتەر ۋە ئۇنىڭدىن باشقا قۇشلارنىڭ پېيىنىڭ ئىسسىق قېنى ياكى بىمارنىڭ ئۆزىنىڭ قېنى تېمىتىلىدۇ، بەزىدە بۇلۇت ياكى يۇڭنى قىزىلگۈل يېغى ۋە يېسىمۇق قاينىتىلمىسىغا چۆكۈرۈپ، ئىسسىق ئۆتكۈزۈش كۈپايە قىلىدۇ ياكى كۆزگە ئايال كىشىنىڭ سۈتى ئەمچەكتىن ئىسسىق ھالەتتە تېمىتىلىدۇ، ئەگەر بۇ ئۇنۇم بەرمىسە، شۇمشا قاينىتىلمىسى ۋە شىيافى ئەبىەز تېمىتىلىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان كۆز غۇۋالىشىش كۆز ئاغرىقى ۋە ئىششىققا ئۆزگەرمىگەن بولسا، باش ۋە ئومۇمىي بەدەن ماددىغا توشۇپ كەتمىگەن بولسا، بىمارنى مۇنچىغا چۈشۈرگۈزۈش مەنپەئەت قىلىدۇ ھەمدە بابۇنە قاينىتىلمىسى بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈشمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. تاماق يەپ ئۇچ سائەتتىن كېيىن سۇيۇق شاراب ئىچكۈزۈش ھەم شارابنى ئىچكۈزۈپ ئۇزۇن ئۇخلىتىش قۇياش نۇرىدىن ياكى سوغۇقلۇقتىن ياكى باشقا سەۋەبلەردىن بولغان كۆز غۇۋالىشىشقا مەنپەئەت قىلىدىغان ئىلاجلاردىندۇر.

كۆز قوتۇرى سەۋەبىدىن بولۇپ، ئاندىن يېنىكلىگەن كۆز ئاغرىقى دەسلەپتە قوتۇرنى قاشلاپ، ئاندىن داۋالىنىدۇ، بەزىدە قوتۇرنى قاشلىغاندىن كېيىن كۆز ئاغرىقى ئۆزلۈكىدىن يوقىلىدۇ. ئەگەر كۆز قوتۇرى چوڭ بولۇپ، بىمار قاشلاشقا بەرداشلىق بېرەلمىسە، بىمار داۋالاشقا قاشلاش تەدبىرىنى قوشۇپ ئىشلىتىشكە بەرداشلىق بېرەلىگەنگە قەدەر چوڭ تەرەت

يېنىك يۇمشىتىلىدۇ ۋە ماددا تازىلىنىدۇ.

7 - پەسىل ھەر خىل كۆز ئاغرىقلىرىنى ئورتاق داۋالاش ۋە كۆزگە تۆكۈلگەن نەزلىلەرنى داۋالاش توغرىسىدا

ماددىدىن بولغان كۆز ئاغرىقى ۋە كۆزنىڭ ماددىدىن بولغان باشقا كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئورتاق بولغان قانۇنىيەت غىزانى ئازلىتىش ۋە يەڭگىللىتىش، ياخشى خىلىت پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەرنى تاللاپ يېگۈزۈش، ھەرقانداق بۇخارات پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەردىن ۋە ھەزمىنى بۇزىدىغان نەرسىلەردىن، جىما ۋە ھەرىكەتتىن، باشنى يېغلاشتىن، شاراب ئىچىشتىن، چۈچۈمەل، تۇزلۇق، ئۆتكۈر نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش، چوڭ تەرەتنى داۋاملىق يۇمشاق تۇتۇش، قىيفال تومۇردىن قان ئېلىش قاتارلىقلاردۇر. چۈنكى قىيفال تومۇردىن قان ئېلىش بارلىق كۆز ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۆز ئاغرىقىغا مۇپتىلا بولغان كىشى ئاق نەرسىلەرگە ۋە نۇرغا قارىماسلىقى، بەلكى ئۇلارنىڭ يوتقان - كۆرپىلىرى ۋە ئەتراپىدىكى نەرسىلەر قارا، يېشىل بولۇشى كېرەك. كېسەل ھالىتىدە كۆز ئالدىغا قارا رەڭلىك رەخت، ساقايغاندا كۆك رەڭلىك رەخت ئېسىپ قويۇلىدۇ. بىمار تۇرۇۋاتقان ئۆينى قاراڭغۇراق قىلىپ، بىمارغا ئۇيقۇ كەلتۈرۈش لازىم، چۈنكى بۇ ياخشى داۋالاشتۇر. بىمارنىڭ چېچىنى ئۇزۇن قويماسلىق كېرەك، چۈنكى چاچنى ئۇزۇن قويۇش ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇپ، كۆزنىڭ ئورۇقلۇقنى تارتىۋالغانلىق جەھەتتىن كۆز ئاغرىقىغا ناھايىتى زىيانلىق. بىراق چاچ ئەسلىدىنلا قويۇۋېتىلگەن بولسا، بەك زىيانلىق ئەمەستۇر. ئەگەر بەدەن پاك بولسا ۋە كۆز ئاغرىقىنى پەيدا قىلغۇچى خىلىت قان تومۇرلاردا پەيدا بولۇپ، قويۇق قانغا تەۋە بولسا، بولۇپمۇ كۆز ئاغرىقىنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىدا بولسا، ماددىنى سۈيۈلدۈرۈش ئۈچۈن مۇنچىغا چۈشۈرۈش، ماددىنى قوزغاپ چىقىرىش ئۈچۈن، ساپ شاراب ئىچكۈزۈش پايدىلىقتۇر. تازىلاشتىن كېيىن مۇنچىغا چۈشۈرۈش كۆز ئاغرىقىنى ئەڭ ياخشى داۋالاشتۇر، بولۇپمۇ ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ئاغرىقىنى پەسەيتىدىغان بولسا. كۆز ئاغرىقى ۋە ماددىدىن بولغان باشقا كۆز كېسەللىكلىرىدە زۆرۈر بولغان تەدبىرلەردىن بىرى، ياستۇقنى ئېگىز قويۇپ يېتىش، ياستۇقنى پەس قويۇپ يېتىشتىن ئىبارەت قىلىشتۇر ۋە كۆز ئاغرىقىغا گىرىپتار بولغۇچىلارنىڭ بېشىنى يېغلاشتىن يىراق تۇرۇش لازىم. چۈنكى ياغ كۆز ئاغرىقىغا ناھايىتى زىيانلىقتۇر [1]. ئەمما ياغ

تېمتىشتا، قۇلاققا تېمىتىلغان ياغ ئىنتايىن زىيانلىقتۇر. بەزىدە كۆز ئاغرىقى كۆچىيىپ ھەتتا كۆز پەردىلىرىنى تارلاشتۇرۇۋېتىدۇ.

ئەگەر ماددا بىرەر ئەزادىن قوزغالغان بولسا، شۇ ئەزانى تازىلاش ۋە قان ئېلىش، ھۆقنە قىلىش قاتارلىقلارنىڭ قايسىبىرى بىلەن بولسۇن ماددىنى قارشى تەرەپكە تارتىش لازىم. بەزىدە قىيفال تومۇردىن قان ئېلىش بىھاجەت قىلمىسا، ماددا كۆزگە سىرتقى قىزىل قان تومۇرلاردىن كېلىدىغان بولسا، ماددا كېلىدىغان يولنى ئۇزۇش ئۈچۈن چېكىنىڭ قىزىل قان تومۇرى ياكى قۇلاقنىڭ تومۇرىدىن قان ئېلىش ئېھتىياجى چۈشىدۇ. ئەگەر بۇ قىزىل قان تومۇرلارنى تۆپ يىلتىزىدىن قۇرۇتۇش مەقسەت قىلىنسا، چاچنى چۈشۈرۈۋېتىش ۋە تۆپ يىلتىزىدىن يوقىتىلىدىغان كىچىك تومۇرلارنىڭ قايسىسىنىڭ چوڭراق، بەكرەك ۋە ئىسسىقراق سوقىدىغانلىقىغا قاراپ، شۇ تومۇرنى كېسىپ، تۆپ يىلتىزىدىن يوقىتىۋېتىش لازىم. بەزىدە چېكىدىكى تومۇر تۆپ يىلتىزىدىن يوقىتىلىدۇ. تومۇرلارنى تۆپ يىلتىزىدىن يوقىتىشتا دەسلەپتە تېشىپ، يۇقىرىدا سۆزلەنگەن كىچىك تومۇرلارنى تاللاپ، شۇ كىچىك تومۇرلاردىن ئەڭ چوڭى ۋە ئەڭ ئىسسىقىنى كېسىش لازىم، كېسىشتىن ئىلگىرى كەسمەكچى بولغان ئورۇننىڭ تۆۋەنرەكىنى يىپەك يىپ بىلەن ئىنتايىن قاتتىق بوغۇۋېتىپ ئاندىن كېيىن كېسىش، ئەگەر باغلاپ قويۇلغان ئورۇن ئوفۇنەتلىنىپ قالسا يىپنى يېشىۋېتىش كېرەك. چوڭراق تومۇرلارنى كەسكەندە بوغۇۋېتىشكە ئېھتىياج چۈشىدۇ. ئەمما كىچىك تومۇرلاردا تومۇرلاردىكى قانىنى ئاقتۇرۇۋېتىش ئۈچۈن بەكرەك تېلىپ قويۇش كۇپايە قىلىدۇ. بەزىدە گەدەن كاتىكگە ھىجامەت قويۇش، پېشانىگە زۇلۇك قۇرتى چاپلاش قاتارلىقلارنىڭ مەنپەئەتى يۇقىرىقى تەدبىرلەرنىڭ مەنپەئەتىگە يېقىنلىشىدۇ. ئەگەر يۇقىرىقى تەدبىرلەر ئېھتىياجدىن چىقالمىسا، كۆز جىيىكىدىن ۋە پېشانە تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. بۇنىڭغا ئاساسەن گەدەن كاتىكگە ھىجامەت قويۇش بەك مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر كېسەللىك ئۇزىراپ كەتسە، كۆيدۈرۈلگەن مىس ۋە كۆيدۈرۈلگەن زاك قاتارلىقلار چۈشكەن شىياق ئىشلىتىلىدۇ. بەزىدە سەبرىنى يالغۇز ھالەتتە سۈرمە قىلىپ كۆزگە تارتىش كۇپايە قىلىدۇ. ئەگەر كۆز ئاغرىقى ئۇزىراپ كېتىپ، بىرەر نەرسە مەنپەئەت قىلماي، كۆز پەردىلىرىدە كۆزگە كېلىدىغان ئوزۇقلۇقلارنى بۇزۇپ قويىدىغان ناچار ماددىلارنىڭ بارلىقىنى بىلۈۋېلىپ، يۇيۇلغان تۇتىيانى ئۇپا، يۇيۇلغان مەرۋىششا، نىشاستە ۋە ئازراق ئەرەب يېلىمى قاتارلىقلارغا ئوخشاش يۇمشاتقۇچى دورىلارغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىش كېرەك. بەزىدە نەزلىنى توختىتىش ئۈچۈن چوققىنى داغلاشقا مەجبۇر بولمىز، چۈنكى كۆز ئاغرىقىنىڭ داۋاملىشىشى

① چۈنكى ياغ ماددىنى قۇرۇتۇشنى چەكلەپ، ھۆللۈكنى كۆپەيتىۋېتىدۇ.

بەزىدە نەزلىنىڭ داۋاملاشقانلىقىدىن بولىدۇ، ئەگەر كېسەللىك باشلىنىڭ ئىچكى پەردىسىدىن باشلانغان بولسا، داۋالاش قىيىن بولىدۇ. بىراق داۋالاشتا ئاساسلىقى ھەممىگە مەلۇم بولغان زىماتلاردىن سۇمبۇل، قىزىلگۈل، ئاقاقيا، ھۆل يۇمغاقسۇت سۇيى قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان زىماتقا ئوخشاش باشنى كۈچلەندۈرىدىغان زىماتلارنى ئىشلىتىش بىلەن بىرگە كۈچلۈك تازىلىنىدۇ. ھۆل يۇمغاقسۇتنىڭ ئۆزىنى ياكى قۇرۇق يۇمغاقسۇتنى ئازراق زەپەر بىلەن زىمات قىلىپ، 1 ~ 2 سائەت تۇرغۇزۇپ ئاندىن ئېلىۋېتىلىدۇ. بەزىدە بۇ زىماتقا سىلىقلاشتۇرغۇچى دورىلار ۋە ئۆتكۈر ماددىلارنى تەڭشىگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. سۇتلەر سىلىقلاشتۇرغۇچى ۋە ئۆتكۈر ماددىلارنى تەڭشىگۈچى دورىلار قاتارىدىندۇر.

كۆزگە تېمىتقان دورىلارنى كۆزدە ئۇزاق تۇرغۇزماي، بەلكى ئېقىتۋېتىپ ھەر ۋاقىت يېڭىلاپ تۇرۇش كېرەك. تېمىتىلىدىغان دورىلارنىڭ بىرى توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىدۇر. توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى تېمىتقاندا، يېڭى - يېڭى تېمىتماي، بەلكى بىر سائەت قويۇپ قويسىمۇ زىيان قىلمايدۇ. گەرچە سۇت تاتلىقراق بولسىمۇ، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى سۇتتىن ياخشىراقتۇر. توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى يۇمشىتىش ۋە سىلىقلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتى بىلەن كۆزنىڭ ئىچكى قىسمىغا كىرىۋالمايدۇ ۋە تۆشۈكچىلەرنى توسۇۋالمايدۇ. شۇمشا قاينىتىلمىسىنىڭ ماددىلارنى تارقىتىش، پىشۇرۇش خۇسۇسىيىتى بولۇش بىلەن بىرگە سىلىقلاشتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتى باردۇر. قىزىلگۈل يېغمۇ مۇشۇ خىل تەسىرگە ئىگىدۇر.

ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، كۆزگە ئىشلىتىلىدىغان دورىلار، بولۇپمۇ كۆز ئاغرىقىغا ئىشلىتىلىدىغان دورىلار يىرىك، ئاچچىق، چۈچۈمەل، قىرتاققا ئوخشاش تەم كەيپىياتى بولمىغان دورىلار بولۇشى كېرەك. يىرىكلىكنى يوقىتىش ئۈچۈن كۆزگە ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنى ئىنتايىن يۇمشاق سوقۇش لازىم. ئىمكانقەدەر تەمسىز، ئىسسىقلىق يەتكۈزگۈچى دورىنىلا ئىشلىتىش ياخشىدۇر. بەزىدە كۆز كېسەللىكلىرىدە قىزىلچا ۋە قىزىلچىنىڭ ئورۇنباسارى بولغان، بۇرۇندىن بەزى ماددىلارنى چىقىرىدىغان دورىلار چۈشكەن بۇرۇن تېمىتمىلىرى ئىشلىتىلىدۇ. بۇ بۇرۇن تېمىتىلمىلىرى كۆزگە باشقا ماددىلارنى تارتىش خەۋپى بولمىغاندا ئىشلىتىلىدۇ. بەزىدە كۆز كېسەللىكلىرىدە دورا سۇيى بىلەن غار - غار قىلىنىدۇ.

مەنپەئەتلىك داۋالاشلاردىن بىرى، بۇلۇت ياكى يۇگنى قاينىق سۇغا چۆكۈرۈپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈشتۇر. بەزىدە بىر ياكى ئىككى قېتىم ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ئىسسىق ئۆتكۈزۈشتىن بىھاجەت قىلىدۇ، بەزىدە كۆز ئاغرىقىنىڭ ئېغىر - يېنىكلىك ئېتىبارى بىلەن تەكرار ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ئېھتىياجى چۈشىدۇ. ئەگەر ئىسسىق ئۆتكۈزىدىغان سۇ ئىكللىملىك، شۇمشا قاينىتىلمىسى بولسا بەك مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەزىدە پېشانىگە مادداىلارنى قايتۇرغۇچى دورىلار تىلا قىلىندۇ، بولۇپمۇ مادداىلارنىڭ تۆكۈلۈش يولى باشنىڭ سىرتقى پەردىسى بولسا. مادداىنى قايتۇرغۇچى دورىلار قوغۇن شاپىقى، شىيافى مامىيسا، ھۇزۇزى مەككى، سەبرە، قىزىلگۈلنىڭ ئۇرۇقى، زەپەر، ئەنزىرۇت قاتارلىقلار، سۇلاردىن ئىتئۇزۇمى سۇيى، قىزىل چۇغلۇق سۇيى، شۇنداقلا ئۇسەج ئۆسۈملۈكى، ئارپا تالقىنى، ئىتئۇزۇمى، بېھى قاتارلىقلاردۇر. ئەگەر ئارتۇق مادداىلار بەك ئۆتكۈر ۋە سۇيۇق بولسا، موزا، ئانارگۈلى، ئوغرىتىكەن قاتارلىقلارغا ئوخشاش كۈچلۈك قابىز سۇئالمىلار ئىشلىتىلىدۇ. مادداا ئىسسىق بولغاندا بۇ دورىلارنى نەزلە يوللىرىغا زىمات قىلىش كۈچلۈك تەسىر قىلىدۇ. ئەگەر مادداا سوغۇق بولسا، قۇرۇتۇش، قورۇش، ئەزاغا ئىسسىقلىق يەتكۈزۈش بىلەن بىرگە قۇۋۇەتلەش خۇسۇسىيتى بار دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: سىماب، كىبرىت، تەنكار قاتارلىقلار سۈركىلىدۇ. كۆزدىكى چاپاق داۋاملىق سۇت تېمىتىپ يۇيۇش بىلەن ياكى تۇخۇمنىڭ ئېقىنى تېمىتىش بىلەن تازىلىنىدۇ. ئەگەر كۆزنى تۇتۇشقا ئېھتىياجلىق بولسا، ناھايىتى ئاۋايلاپ تۇتۇش كېرەك.

ئەگەر كۆز ئاغرىقى ئېغىر بولسا، ھوشسىزلىنىش خەۋپى بولغانغا قەدەر قان ئېلىش لازىم، چۈنكى قانىنى كۆپ چىقىرىۋېتىش كۆزنى دەرھال ساقايتىدۇ. ئىمكانقەدەر شىيافلارنى ئۈچ كۈندىن كېيىن ئىشلىتىش كېرەك. مادداىنى تازىلاش، مادداىنى مۇچىلەرگە تارتىش ۋە بىز يۇقىرىدا سۆزلىگەن بىمارنىڭ تۇرۇش ئورنى ۋە ئەھۋالى قاتارلىقلارنى لازىم تۇتۇشتىن ئىبارەت يۇقىرىدا سۆزلەنگەن تەدبىرنىلا ئىشلىتىش لازىم. شۇنىڭدىن كېيىن باشقا نەرسە ئىشلىتىلسىمۇ بولىدۇ. كۆپىنچە كۆز ئاغرىقى باشقا ئىلاج قىلماستىن مۇشۇ نەرسىلەر بىلەن ساقىيىدۇ. قان ئالغاندىن كېيىن چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش قاندىن غالىب كەلگەن خىلىتنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن زۆرۈر بولغان بىر ئىشتۇر. مادداىنى تازىلىماي تۇرۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ۋە مۇنچىغا كىرگۈزۈش ياخشى ئەمەستۇر، بەزىدە مادداىنى تازىلاشتىن بۇرۇن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ۋە مۇنچىغا چۈشۈرۈش كۆز پەردىلىرىگە كۆپ مادداىنىڭ تارتىلىشىغا سەۋەب بولىدۇ. كېسەللىكنىڭ دەسلىپىدە كۈچلۈك دەرىجىدىكى قويۇلدۇرغۇچى ۋە قابىز نەرسىلەرنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. چۈنكى بۇنداق نەرسىلەرنى ئىشلىتىپ قويسا، كۆز پەردىسىنى قېلىنلاشتۇرۇپ، مادداىنىڭ تارقىلىشىنى چەكلەپ ئاغرىقنى كۈچەيتىۋېتىدۇ، بولۇپمۇ ئاغرىق كۈچلۈك بولغاندا يېنىك قابىز دورىلارمۇ كېسەللىكنىڭ دەسلىپىدە مادداىنى چەكلەشتە بىھاجەت قىلالمايدۇ. كۆزگە سىرتقى پەردىسىنى قېلىنلاشتۇرۇش بىلەن زىيان قىلىدۇ ۋە كۆزنىڭ سىرتقى پەردىسىدە مادداىنى توختىتىپ قويىدۇ. ئەگەر كۈچلۈك دەرىجىدىكى قويۇلدۇرغۇچى ۋە قابىز دورىلار ئىشلىتىلىپ قالسا، ئىسسىق سۇ بىلەن داۋاملىق ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالىنىدۇ، شىيافى ئەبىيەزنى ئىكلىلمىلىك

سۈيىدە ئېرىتىپ، شۇنىلا ئىشلىتىش توغرىدۇر.

باشتا خىلتىلار تولۇپ قالغاندا يۇقىرىقىدىن كۆچلۈكرەك دورا ئىشلىتىش بەزىدە زىيان قىلىدۇ، ئەمما كېسەللىكنىڭ دەسلىپىدە ماددىنى تارقاتقۇچى دورىلاردىن ئىنتايىن ئېھتىيات قىلىش كېرەك. بەزىدە يۇقىرىقىدەك قابىز دورىلارنى ئىشلەتكەندىن كېيىن، بولۇپمۇ قابىز دورىلارغا سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورىلار ئارىلاشتۇرۇلغاندا شېكىر سۈيى ۋە مائۇلھەسەلنى كۆزگە تېمىتىشقا ئېھتىياج چۈشىدۇ. ئەگەر مائۇلھەسەلنى ئىشلەتكەنلىكتىن كېسەللىك قوزغالسا، بۇنى داۋالاش ئۈچۈن قويۇلدۇرۇش خۇسۇسىيىتى بولمىغان دورىلار بىلەن سوۋۇتۇلىدۇ.

بىز ئىلگىرى سۆزلىگىنىمىزدەك چاپاقنى كۆزگە زىيان قىلمايدىغان ھالەتتە يېنىك تازىلاشقا كۆنگۈل بۆلۈش لازىم. چۈنكى چاپاقنى تازىلاش ئاغرىقنى يەڭگىللىتىپ ۋە كۆزنى روشەنلەشتۈرۈپ، كۆزگە دورا ئىشلىتىش ئىمكانىيىتىنى يارىتىپ بېرىدۇ. بەزىدە ئاغرىقنىڭ كۈچىيىپ كېتىشى سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىپ، مۇمكىنقەدەر ئاغرىقنى قايتۇرۇشقا ئېھتىياجلىق قىلىدۇ. ئەگەر زۆرۈرىيەت جەھەتتىن سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورىلاردىن ئازراق ئىشلىتىشكە توغرا كەلسە، ئېھتىيات بىلەن ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر مۇمكىن بولسا، خەشخاش قاينىتىلمىسىغا ئارىلاشتۇرۇلغان توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنىلا ئىشلىتىش لازىم. بەزىدە ماددىنى تارقىتىش جەھەتتىن ئاغرىق پەسەيتىشكە ياردەم بېرىش ئۈچۈن، ماددىنى تارقىتىش ۋە سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورىلارنىڭ ئاپتىنى يوقىتىش ئۈچۈن سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورىلارغا شۇمشا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ئەگەر مادىدا سۇيۇق، يېگۈچى بولسا، مېنىڭ قارىشىمچە، ئەپيۇن ۋە سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىشكە بولىدۇ. چۈنكى ئەپيۇن شېپالىق بولۇپ، ئارقىدىن ئاغرىق كېلىپ چىقمايدۇ. گەرچە ئەپيۇن كۆزگە زىيان قىلغانلىق جەھەتتىن ئىشلىتىش مەكرۇھ دەپ ئېتىقاد قىلىنسىمۇ، لېكىن ئەپيۇن تارتىشتۇرمايدىغان يېگۈچى ماددىدىن كېلىپ چىققان ئاغرىقلارغا دەرھال شىپا قىلىدۇ. كۆيۈشۈشنىڭ ئىلاجى سىلىقلاشتۇرۇش، سوۋۇتۇش، لەتىپلەشتۈرۈشدۇر. تارتىشىشنىڭ ئىلاجى كۆزنى بوشىتىش ۋە بىز ھەرىرىنى ئۆز ئورنىدا سۆزلىگەن دورىلار بىلەن تارقىتىش ۋە ماددىنى ئازلىتىشتۇر.

ئەگەر كېسەللىك سوزۇلما بولسا، ئىككى كۆز جىيىكىدىن ۋە قۇلاق ئارقىسىدىكى شىريان تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ.

كۆز ئاغرىقى بىمارلىرى ۋە كۆزىگە نەزلە چۈشكەن بىمارلار بىز يۇقىرىدا بىر نەچچە قېتىم ئېيتقىنىمىزدەك باشنى ياغلاشتىن، قۇلاققا ياغ تېمىتىشتىن يىراق تۇرۇشى لازىم. كۆز ئاغرىقىنى داۋالاشنىڭ ئۇمۇمىيسى باشقا ئىششىقلارنى داۋالىغانغا ئوخشاش دەسلەپتە ماددىنى قايتۇرۇپ، ئىككىنچى قېتىم تارقىتىشتۇر، لېكىن كۆز ئۆزى ئىنتايىن نازۇك ئەزا بولغانلىقى ئۈچۈن،

ئاۋايلاشنى تەلەپ قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن كۆزگە تەدبىر قوللىنىشتا ماددىلارنى توسۇپ قايتۇرىدىغان ياكى لەتىفلەشتۈرۈپ، تارقىتىپ، ئۆتىدىغان ئورۇنغا سەزگۈ ئەزادا ئاغرىق پەيدا قىلمايدىغان، يىرىكلىك پەيدا قىلمايدىغان ئاساستا پاكلايدىغان دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. يۇقىرىقى خۇسۇسىيەت پەقەت ئازراق قابىز بولۇپ، ماددىنى نورمال قايتۇرىدىغان ۋە ئازراق كۆيۈشتۈرۈپ يېنىك تارقىتىدىغان دورىلاردا تولۇق تېپىلىدۇ. بەلكى بۇ دورىلاردىن كۆيۈشتۈرمەي تۇرۇپ قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى بولغانلىرى ۋە توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى سۈرمە قىلىپ تارتىلىدىغان شىيافقا سېغىلغان ئايال كىشىنىڭ سۈتى قاتارلىق دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇۋۇتى تۆۋەنلىتىلگەنلىرى لايىقراقتۇر. ئەگەر ماددىلار تازىلىنىپ، ئاغرىق بەك پەسەيمىگەن بولسا، يەۋمى دەپ تونۇشلۇق بولغان شىياق توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىغا ئوخشاش نەرسىلەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلسە، بىمار شۇ كۈنى ساقىيىشى مۇمكىن. بىمار شۇ كۈنى كەچتە مۇنچىغا چۈشۈرگۈزۈلىدۇ، ماددا قېپقالغانلىقتىن تارقالماي قېپقالغان كېسەللىك شىيافى سۈمبۇلنىڭ ئوخشىشى بىلەن تارقىتىلىدۇ. بەزىدە تۈنجى كۈنى شىيافى ئىستەبدىقاندىن ئازغىنە پۇرىتىش، ئىككىنچى كۈنى كۆپەيتىپ پۇرىتىش زۆرۈر بولۇپ، بۇنىڭ بىلەن بىمار ساقىيىدۇ. ئەگەر كونا كۆز ئاغرىقىدا ماددا تارقالماي تۇرۇپ قالسا، بەزىدە قىسائۇل ھىمار ئۇسارىسى ۋە ئۇنىڭدىن باشقا ھەممىگە مەلۇم دورىلارغا ئېھتىياج چۈشىدۇ.

سەپرادىن بولغان كۆز ئاغرىقى، قاندىن بولغان كۆز ئاغرىقى ۋە كۆز قىزىرىپ قېلىشنى داۋالاش

سەپرا ماددىسى ياكى قان ماددىسى سەۋەبىدىن بولغان كۆز ئاغرىقىنىڭ ئورتاق تەدبىرى قان ئېلىپ تازىلاشتىن ئىبارەتتۇر. ئەگەر قان ئىسسىق سەپرالىق بولسا ياكى سەۋەب يالغۇز سەپرا بولسا، قان ئېلىش بىلەن بىرگە مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن تازىلاش مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزىدە بۇ مەتبۇخى ھېلىلىگە تۇربۇت قوشۇلىدۇ. ئەگەر سەپرادا ئازراق قويۇقلۇق بولسا ۋە ماددىنىڭ مېڭە پەردىلىرىگە سۈمۈرۈلگەنلىكى بىلىنسە، بۇ مەتبۇخ ئايارەج پەيقىرا بىلەن كۆچەيتىلىدۇ. بەزىدە بۇنداق كېسەلدە سەبرە چىلانمىسلا ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەللىكتە ھارارەت بولسا، سەبرە كاسنە سۈيى ياكى يامغۇر سۈيىگە چىلىنىدۇ. داۋالاشنىڭ ھەممىسىدە دەسلەپتە پاقىيوپۇرمىقى ئۇسارىسى، سۆگەت يوپۇرمىقى ئۇسارىسى قاتارلىقلارغا ئوخشاش سوغۇقلۇق يەتكۈزگۈچى ئۇسارىلەر زىمات قىلىنىدۇ، دورا لوئابلىرى كۆزگە تېمىتىلىدۇ ۋە زىمات قىلىنىدۇ، ئاندىن توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى ئېشەك سۈتى بىلەن ۋە يالغۇز ھالەتتە تېمىتىلىدۇ، ئاندىن شىيافى ئەبىيەز ۋە بىز ماددىنى قايتۇرغۇچى دورىلار قاتاردا سۆزلەيدىغان باشقا شىيافلار تېمىتىلىدۇ. بۇ شىيافلار كۆز پەردىلىرى قېلىنلاپ، ماددىلار توسۇلۇپ، ئاغرىق كۈچەيگۈدەك ھالەتتە ئىشلىتىلمەيدۇ.

ئەگەر ماددا تازىلاش، باشقا تەرەپكە تارتىش، قايتۇرغۇچى دورىلار قاتارلىقلار بىلەن قايتسا، پىشۇرغۇچى دورىلار تەدرىجىي ئىشلىتىلىدۇ. دەسلەپتە ماددىنى پىشۇرغۇچى دورىلار ماددىنى قايتۇرغۇچى دورىلارغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ، ئاندىن پەقەت پىشۇرغۇچى دورىلارلا ئىشلىتىلىدۇ. پىشۇرغۇچى دورىلار دەسلەپتە قىزىلگۈل سۇيىگە ئوخشاش يېنىك دورىلارغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ. سۇتلەردە پىشۇرۇش قۇۋۋىتى باردۇر. ئىسپىغۇل ئۇرۇقى لوئابنىڭ ماددىنى قايتۇرۇش خۇسۇسىيتى بولۇش بىلەن بىرگە ئازراق پىشۇرۇش خۇسۇسىيتىمۇ باردۇر. بېھى ئۇرۇقى لوئابى ئىسپىغۇل لوئابغا قارىغاندا پىشۇرۇش جەھەتتە كۈچلۈكرەكتۇر. شۇمشا سۇيى ماددىنى ياخشى پىشۇرۇپ ئاغرىق پەسەيتىدۇ. شۇمشا سۇيى پىشۇرغۇچى دورىلارنىڭ ئىچىدە ئەڭ بۇرۇن ئىشلىتىلىدىغىنى بولۇپ، بۇنىڭ ماددىلارنى تارتىش خۇسۇسىيتى بولمايدۇ. ئەگەر بۇ دورىلاردىن بىرەرسىنى قويۇلدۇرۇشقا ئېھتىياج چۈشسە لوئابلار بىلەن قويۇلدۇرۇلىدۇ، سوۋۇتۇشقا ئېھتىياج چۈشسە ئۇسارىلەر بىلەن سوۋۇتۇلىدۇ. يۇنان تىلىدا «ئەتاتا»، پارس تىلىدا «ئەشكى» دەپ ئاتىلىدىغان دەرەخنىڭ ئۇسارىسى ئىسسىقتىن بولغان كۆز ئاغرىقىنىڭ دەسلەپكى ۋە ئاخىرقى مەزگىللىرىدە تەجرىبە قىلىنىپ، كۆچلۈك خاسىيىتى بىلەن ماس كەلدى. بەزىدە بۇ ئۇسارىلەر قويۇلدۇرۇپ ساقلاپ قويۇلۇپ، ئاندىن بۇلارغا ئوخشايدىغان دورىلار ئاق ئەنزىرۇت قوشۇلغان ئىكلىلمىلىك قاينىتىلمىسغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ، بولۇپمۇ ئايال كىشىنىڭ سۈتى ياكى ئېشەك سۈتىدە مۇدەببەر قىلىنغان ئاق ئەنزىرۇت ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ياخشىلىنىشقا باشلىسا، تارقاتقۇچى دورىلاردىن شۇمشا سۇيى، بەدىيان سۇيىگە قوشۇلغان ئەنزىرۇتقا ئوخشاش كۆچلۈكرەك بولغانلىرى كۆپەيتىلىدۇ، مېڭىنىڭ ماددىدىن پاك ئىكەنلىكى بىلىنگەندە زەپەر، مۇرمەككى قاتارلىقلار قاينىتىلغان سۇ بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ ۋە مۇنچىغا چۈشۈرگۈزۈلىدۇ، بىمارغا بىرئاز تاماق يېگۈزۈپ، بىرنەچچە سائەتتىن كېيىن كۆچلۈك، كونا خالىس شاراب ئاز مىقداردا ئىچكۈزۈلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئىسسىق سۇ مۇنچىسىغا چۈشسە ياكى ئىسسىق ئۆتكۈزسە ناھايىتى مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە يەنە مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا كۆز ئاغرىقىنىڭ ساقىيىش باسقۇچى ۋە ئاخىرقى باسقۇچى ئۈچۈن سۆزلەنگەن شىيافلار ئىشلىتىلىدۇ.

ئەگەر ماددا قان ماددىسى بولسا، قان ئالغاندىن كېيىن ھەجامەت قويۇلىدۇ، باشقا كېسەللىكلەرگە قارىغاندا قول - پۇتلار داۋاملىق كۆپرەك ئۇۋۇلىنىدۇ ۋە باغلىنىدۇ، دەسلەپكى مەزگىلدە يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئۇسارىلەر ئىشلىتىلىپ، ئاندىن بۇ ئۇسارىلەرگە نانىنىڭ ئىچىدىكى يۇمشىقىنى قوشۇپ، ئاندىن شۇ نانىنى ئۈزۈم شىرنىسىگە چىلاپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ. بەزىدە ئاغرىق كۆچەيگەندە بۇنىڭغا بىرئاز ئەپيۇن قوشۇلىدۇ. ئەگەر ماددا سەپرا ماددىسى بولسا، قان ئالغاندىن كېيىن سەپرانى چىقىرىدىغان دورىلار بىلەن تازىلىنىدۇ ۋە تاتلىق سۇ مۇنچىسىغا

چۈشۈرگۈزۈلىدۇ. بەزىدە بىمارنىڭ بېشى ۋە كۆزىگە سوغۇق سۇ قۇيۇش، بەزىدە بىمارنىڭ يۈزىنى ئازراق سىركە ئارىلاشتۇرۇلغان سۇ بىلەن يۇيۇش مەنپەئەت قىلىدۇ. سەپرادىن بولغان كۆز ئاغرىقىدا دەسلەپتە قابىز دورىلارنى ھەددىدىن زىيادە ئىشلەتمەي ئىشلىتىشكە جۈرئەت قىلىش لازىم ۋە ئۇسارىلەردە ئېرىتىلگەن قابىز شىيافلارنى ئىشلىتىش كېرەك.

كۆزنىڭ قىزىللىقى سەپرادىن بولغان كۆز ئاغرىقى جۈملىسىدىندۇر. شۇڭا ئۇنىڭغا سۈرگە ۋە ھۆقنىلەر بىلەن تازىلىغاندىن كېيىن چوغدا پىشۇرۇپ، ئۈزۈم شىرنىسى ياكى ھەسەل بىلەن سوقۇلغان ئانار پوستىدىن تەييارلانغان زىمات ئىشلىتىلىدۇ ۋە ئىسسىتىلغان بۇلۇت بىلەن داۋاملىق ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ، ھەسەل شەربىتىدە قاينىتىلغان كۇرسىنە ئۇنى ۋە بۇغداي ئۇنىنى زىمات قىلىش ياكى سوقۇلغان گۈلسەۋسەن يىلتىزىنى زىمات قىلىش مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆزنى داۋاملىق سۈت بىلەن يۇيۇش ۋە كۆزگە داۋاملىق سوغۇقلۇق ھەم ھۆللۈك يەتكۈزۈش لازىم. لېكىن سوغۇقلۇق يەتكۈزۈشلا ماددىنىڭ پىششىنى كېچىكتۈرۈپ، سېزىمنى تۆۋەنلىتىدۇ.

ئەگەر كېسەللىك تارقاپ، قىزىللىق قېپقالغالسا، پىشۇرۇپ سوقۇلغان تۇخۇم سېرىقىنى زەپەر ۋە ھەسەل بىلەن ھەمدە مۇرەككەپ دورىلار بايىاندا كۆز قىزىللىقى ئۆچۈن يېزىلغان باشقا دورىلار بىلەن زىمات قىلىنىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان كۆز ئاغرىقىنى داۋالاش

سوغۇق سەۋەبلەردىن بولغان كۆز ئاغرىقىدا سوغۇق خىلىتلارنى تازىلاش لازىم. بەزىدە دورا ئىچىلىدىغان دورا بولسۇن ياكى ھۆقنە قىلىنىدىغان دورا بولسۇن ياكى غار - غار قىلىدىغان دورا بولسۇن تەكرار ئىشلىتىشكە ئېھتىياج چۈشىدۇ ۋە تۇنجى داۋالاش ئىنتايىن سوغۇق بولماي، بەلكى مۇرمەككى، ئەنزىرۇتقا ئوخشاش ئازراق لەتىپلەشتۈرۈش خۇسۇسىيىتى بار ماددىنى قايتۇرغۇچى دورىلار بىلەن بولۇش ئېھتىياجى چۈشىدۇ، ئەگەر شىيافى سۇمبۇل مۆتىدىل سۇلارنىڭ بەزىسى بىلەن ئىشلىتىلسە ياخشى بولىدۇ. ئەگەر كۆز پەردىلىرىدە بىرەر ئاپەت بولمىسا، زەپەر، ئاق زاك، ھەسەل قاتارلىقلار قاينىتىلغان سۇ سۈرمە قىلىپ تارتىلىدۇ ۋە كېسەللىكنىڭ دەسلىپىدە پېشانىگە ئاق زاك سۈركىلىدۇ، بولۇپمۇ ماددىنىڭ ئۆتۈش يولى تاشقى پەردىدە بولغاندا. شۇنداقلا يۈزنى ئاق زاك ئارىلاشتۇرۇلغان سۇ بىلەن يۇسا بولىدۇ. ئەگەر كېسەللىكنىڭ دەسلىپىدە قاپاققا تەرياق، گۈڭگۈرت، زەرنىخ قاتارلىقلارنى سۈركىسە ياخشىدۇر. تەرياق ئىچكۈزۈشمۇ پايدىلىق. بۇ كېسەللىكتە ئابدىمىلىك يوپۇرمىقىنى يۇمشاق سوقۇپ، زەمچە ۋە شارابتا قاينىتىلغان ئاق لەيلى يوپۇرمىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىش تەجرىبىدىن ئۆتكەن. بىز مۇرەككەپ دورىلار بايىاندا قاپاققا سۈركەشكە بولىدىغان قۇرسىلارنى سۆزلەيمىز. شۇمشا سۈيى، زىغىر ئۇرۇقى لوئابى سوغۇقتىن بولغان كۆز ئاغرىقىغا تېمىتسا مەنپەئەت قىلىدىغان

دورىلاردىندۇر. ئۇنىڭدىن كېيىن شىيافى ئەھمەرلەيىين ۋە شىيافى ئەھمەر ئەكبەر ۋە (شىيافى لاپىرەھەيانەن) [1] قاتارلىقلار ۋە كەبىر دەرىخى يوپۇرمقى ئۇسارىسىگە ئارىلاشتۇرۇلغان ئەنزىروت مەنپەئەت قىلىدۇ. كەبىر دەرىخىنىڭ يوپۇرمقىنى يالغۇز زىمات قىلىشمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆز ئاغرىقى بىمارلىرىنىڭ ھەممىسىگە يېنىك تەدبىر قىلىش، مۇنچىغا چۈشۈرۈش، خالىس ئاق شارابنى ئىچكۈزۈشمۇ پايدىلىق.

كۆز ئېقى يوغىناپ قارىچۇقنى يېپىۋالىدىغان ۋە كۆزنى يۇمۇشنى چەكلەيدىغان ھەددىدىن زىيادە چوڭ ئىششىق (ۋەردىنەج) نى داۋالاش

كۆز ئاغرىقىدىن كۆز ئېقى يوغىناپ قارىچۇقنى يېپىۋېلىپ، كۆزنى يۇمۇشنى چەكلەيدىغان ھەددىدىن زىيادە چوڭ ئىششىققا ئۆزگەرگىنى ماددىنى تازىلاپ، قان ئېلىپ، ھىجامەت قويۇپ داۋالىنىدۇ، بەزىدە شىريان تومۇرنى ئۈزۈشكە ئېھتىياج چۈشىدۇ.

ئەگەر بۇ، ئىسسىقتىن بولغان چوڭ ئىششىقتىن كېلىپ چىقىپ، بارلىق يوللار بىلەن ماددا تازىلىنىپ بولغان بولسا ۋە باش تومۇرلىرىدىنمۇ تازىلىنىپ، ھىجامەت قويۇلغان بولسا، ماددىنى قايتۇرغۇچى دورىلاردىن شىيافى ئەبىيەزگە ئوخشاش دورىنى ئىشلىتىش ۋە چوڭ تەرەتنى يۇمشاتقۇچى سوغۇق تەبىئەتلىك ئۇسارىلەرنى ئىشلىتىش لازىم. سىرتتىن ئىشلىتىلىدىغان زىماتلاردىن زەپەر، يۇمغاقسۈت، ئىكلىلملىك قاتارلىقلار توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى ۋە ئۈزۈم رۇببىسىغا چىلانغان نان بىلەن زىمات قىلىنىدۇ. بەزىدە بۇ زىماتقا ئازراق سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورىلارنى قوشۇش ئېھتىياجى چۈشىدۇ. تىلالارمۇ يۇقىرىقى دورىلار ۋە مامىيسا، ھۈزۈزى مەككى، سەبرە قاتارلىقلاردىن تەييارلىنىدۇ.

مەزكۇر كېسەللىك ئۈچۈن تەجرىبىدىن ئۆتكەن دورىلاردىن توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىنى ئېيىقىنىڭ يېغى بىلەن مەلھەمدەك قىلىپ، لاتىغا ئېلىپ كۆزگە قويۇلىدۇ، شۇنداقلا قىزىلگۈلنى ئۈزۈم شىرنىسى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، ئۇنىڭدىن كېيىن توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى بىلەن ئىسسىقلىقىنى ئاشۇرۇپ كۆزگە قويۇشمۇ پايدىلىقتۇر. ئاغرىش قاتتىق بولسا، زەپەرنى سوقۇپ سۈت ۋە يۇمغاقسۈت ئۇسارىسى بىلەن كۆزگە تېمىتىش پايدىلىقتۇر. بۇ چوڭ ئىششىقنى سىرتىدىن داۋالاش ياخشىدۇر. ئەگەر ۋاقىت ۋە بىمارنىڭ ئەھۋالى يار بەرسە، كۆزگە ئۇچ كۈن سۈتلا تېمىتىش لازىم. كۆزدىكى جاراھەتنىڭ ئاغرىقىدىن بولغان چوڭ ئىششىقتا كۆز كېسەللىكلىرى ئالىملىرى ئەنزىروت، مامىيسا ئۇسارىسى، زەپەر، ئەپيۇن قاتارلىقلارنى سۈرمە قىلىپ تارتىشنى تەجرىبىدىن ئۆتكۈزدى. ئەگەر چوڭ ئىششىق سوغۇقتىن بولغان ئېغىر كۆز ئاغرىقىدىن

---

① ئەسلىي كىتابتا مۇشۇنداق يېزىلغان، لېكىن بۇ نۇسخا مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا تېپىلمىغان.

كېيىن يۈز بەرگەن بولسا، ئايارەجلەر بىلەن ئۇنىڭ زىيىنى تازىلىنىدۇ ۋە كاللەكبەسەي ئۇسارىسى ياكى ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن ئېلىنغان يۇمشاتقۇچى لوئابلار ئىشلىتىلىدۇ. بەزىدە لوئابلارنى ئىتتۈزۈمى سۇيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىشكە ئېھتىياج چۈشىدۇ. بەزىدە بۇ چوڭ ئىششقنى مۇرمەككى، زەپەر ئىشلىتىپ يوقىتىشقا ئېھتىياج چۈشىدۇ.

يەلدىن بولغان كۆز ئاغرىقىنى داۋالاش

يەلدىن بولغان كۆز ئاغرىقى تىلا قىلىش، ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ۋە مۇنچىغا چۈشۈرگۈزۈش قاتارلىقلار بىلەن داۋالىنىدۇ. قوناق بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش يەلدىن بولغان كۆز ئاغرىقىغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈشلەرنىڭ ئەڭ مەنپەئەتلىكىدۇر. بەزىدە ئاغرىق ئېغىرلاشقاندا قارام تېۋىپلار سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىدۇ. گەرچە سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورىنى ئىشلىتىش ئاغرىقنى دەرھال توختاتسىمۇ، يەلنىڭ تارقىلىشىنى توسۇپ قويغانلىقتىن، بىر سائەتتىن كېيىن ئاغرىقنى بۇرۇنقىدىن بەكرەك قوزغايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن يەڭگىل تارقاتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش زۆرۈردۇر.

8 - پەسىل كۆز ئاغرىقىغا ئىشلىتىلىدىغان دورىلار توغرىسىدا

شىيافى ئەبىيەز سىلىقلاشتۇرۇپ، سۇۋۇتۇپ، ئاغرىق پەسەيتىپ، ئۆتكۈر خىلتىنى ياخشىلايدۇ. بەزىدە شىيافى ئەبىيەزگە ئەپيۇن ئارىلاشتۇرۇلسا، ئاغرىق پەسەيتىشى كۈچلۈكرەك بولىدۇ. لېكىن ئەپيۇن سېزىمسىزلاندۇرغانلىقى ۋە ماددىنىڭ پىششىنى كېچىكتۈرگەنلىكى ئۈچۈن كۆزگە زىيان قىلىدۇ ۋە كېسەللىكنى ئۇزۇنغا سوزىۋېتىدۇ. شىيافى ئەبىيەزنىڭ ئورۇنباسارى بولالايدىغان دورىلاردىن بىرى قۇرسى ۋەرددۇر. چۈنكى بۇ، ھارارەتنى پەسەيتىش، ئاغرىق توختىتىشتا ناھايىتى ياخشى تەسىرگە ئىگە. قۇرسى ۋەردنىڭ چوڭ ۋە كىچىك نۇسخىسى باردۇر. مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا مۇشۇنداق تەسىر قىلىدىغان قۇرس ۋە شىيافلار تېپىلىدۇ. كۆزگە مەنپەئەت قىلىدىغان يەككە دورىلار بايانىدا ماددىنى قايتۇرغۇچى دورىلار تېپىلىدۇ. مەسىلەن: مەدەستان، كەتىرا، ھۇزۇزى مەككى، قىزىلگۈل، ئىسپىھاننىڭ تاش سۇرمىسى، ئاقاقىيا، مامىيسا، سەندەل، موزا، گىل مەختۇم ۋە ئۇنىڭدىن باشقا دورا ئۇسارىلىرى، يېلىملار ۋە بۇنىڭدىن باشقا قويۇق ماددىلارغا خاس يەككە دورىلار، مەسىلەن: مۇرمەككى، كۇندۇر، زەپەر، سۇمبۇل، قۇندۇز قەھرى ۋە ئاز مىقداردا قىزىل مىس، بولۇپمۇ سەبرە، ھۇماما، كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۇڭگۈزى ۋە مۇناسىۋەتلىك قۇرس قاتارلىق دورىلار تېپىلىدۇ. ئەمما دورىلارنىڭ مىقدارىنى

بەلگىلەش، ئىسسىق ۋە سوغۇق دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇش يەككە دورىلار بايانىدىكى ئۆلچەم بويىچە بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا تەجرىبىدىن ئۆتكەن مۇرەككەپ دورىلارنى بىز مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا سۆزلەيمىز. ئاغرىق ئېغىر، ماددا قويۇق بولغاندا تەجرىبىدىن ئۆتكەن ماددا قايتۇرغۇچى دورىلاردىن يەككە دورىلار بايانىدا سۆزلەنگەن ھەجرى ئەساكىپە خالىس ھەسەل ۋە شۇمشا سۇيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۆزنىڭ ئىچكى جىيىكىگە پەلكۇچ بىلەن قويۇلىدۇ. مۇرەككەپ دورىلاردىن شىيافى ئەستەپتىقان، شىيافى ئەھمەرلەيىن، شىيافى شادىنەج ئەكبەر، جۇملىدىن قۇرسى ۋەرد قاتارلىقلار ئىنتايىن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىككىنچى ماقالە كۆزنىڭ باشقا كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بۇ ماقالىدە كۆزدە يۈز بېرىدىغان تەركىبىي كېسەللىك ۋە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش كېسەللىكى كۆپ سۆزلىنىدۇ.

1 - پەسىل كۆز سۇلۇق ئىششىقى توغرىسىدا

بەزىدە بىر بۆلۈك تېۋىپلارنىڭ كۆزقارىشىدا تۆت قەۋەت، يەنە بىر بۆلۈك تېۋىپلارنىڭ كۆزقارىشىدا ئۈچ قەۋەت دەپ قارىلىدىغان مۇڭگۈزسىمان قەۋەت پوستلىرىنىڭ بەزىسىدە سۇلۇق ئىششىق پەيدا بولۇپ، بۇ سۇ مۇشۇ قەۋەتلەردىن ئىككى پوستىنىڭ ئارىلىقىدا توختاپ قالىدۇ. بۇ يىغىلۇالغان سۇنىڭ ئورنى ئوخشاش بولمايدۇ، ئۇنىڭ چوڭقۇر بولغىنى بەك ناچاردۇر. بۇ سۇ مىقدارىنىڭ ئاز - كۆپلۈكى، كەيپىياتى، رەڭگى ۋە قىيامى، تاتلىق، ئۆتكۈرلىكى ۋە يېگۈچى بولغانلىقى جەھەتتىن ئوخشاش بولمايدۇ.

بۇ سۇنىڭ بىرىنچى پوستلاق قەۋىتىگە يىغىلۇالغىنى ئىنتايىن خەتەرلىك ۋە رەڭگى قارىراق بولىدۇ، چۈنكى بۇ سۇ كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ ئۈزۈمسىمان پەردىگە يېتىشىنى توسمايدۇ. چوڭقۇر بولغىنى كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ ئۈزۈمسىمان پەردىگە يېتىپ بېرىشىنى توسىدۇ. چۈنكى بۇ چوڭقۇر بولغان سۇ سىرتقى نۇرنىڭ ئازايتىشىدىن يىراق بولغانلىقى ئۈچۈن ئاق كۆرۈنىدۇ. كۆز سۇلۇق ئىششىقىدا يىغىلۇالغان سۇ ئۆتكۈر ۋە كۆپ بولسا، بۇ ناھايىتى خەتەرلىك بولىدۇ. چۈنكى كۆپ ۋە ئۆتكۈر بولغان سۇ تارتىشىنى پەيدا قىلىشى ۋە يېيىشى بىلەن ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ. سۇنىڭ ئورنى قانچە چوڭقۇر بولسا، تارتىشتۇرۇشى ۋە يېيىشنىڭ تارقىشى شۇنچە چوڭ بولىدۇ.

كۆزنىڭ باشقا پەردىلىرىنىڭ ئۇدۇلىغا يىغىلۇالغان سۇ كۆرۈشكە زىيان يەتكۈزىدۇ، بولۇپمۇ يېسە ۋە يارا پەيدا قىلسا.

داۋالاش

سۇلۇق ئىششىق كىچىك بولغاندا، داۋائى تىنى شامۇسقا ئوخشاش قۇرۇتقۇچى دورىلار بىلەن داۋالىنىدۇ. قورۇلغان گىل شامۇستىن 90 گىرام، تۇتىيادىن 30 گىرام، يۇيۇلغان ئىقلىميا، يۇيۇلغان سۇرمە 60 گىرامدىن، يۇيۇلغان مىس پوقى بەزى نۇسخىلاردا 120 گىرام، بەزى نۇسخىلاردا 30 گىرام، ئەپيۇندىن 90 گىرام، ئەرەب يېلىمىدىن 120 گىرام ئېلىپ، بۇلارنى يامغۇر سۇيى بىلەن ئېزىپ، قائىدە بويىچە شياق تەييارلاپ، شۇمشا سۇيى بىلەن ئىشلىتىلىدۇ.

ئەگەر سۇلۇق ئىششىق چوڭ بولسا، تۆمۇر سايمان بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ، يەنى تۆمۇر سايمان بىلەن تىلىپ داۋالىنىدۇ.

مەن كۆزىدە سۇلۇق ئىششىق بار بىمارنى تىغ بىلەن داۋالىدىم، مۇڭگۈز پەردە ئاستىغا يىغىلىۋالغان سۇ چىقىپ كېتىپ، مۇڭگۈز پەردىنىڭ يۇزى تۆزلەندى، ئۇنىڭدىن كېيىن سۈت ۋە شىيافى ئايارەج بىلەن داۋالىدىم، ساقايدى.

2 ـ پەسىل كۆز يارىسى ۋە مۇڭگۈز پەردە يىرتىلىش توغرىسىدا

كۆز يارىسى كۆپىنچە ئۆتكۈر كۆيدۈرگۈچى خىلتىلاردىن پەيدا بولىدۇ، بۇ يەتتە تۈرلۈك بولىدۇ. بۇنىڭ تۆتى مۇڭگۈز پەردىنىڭ سىرتقى يۈزىدە بولۇپ، بۇنى جالىنۇس قەرۇھ (يارا) دەپ ئاتىغان، جالىنۇستىن ئىلگىرى ئۆتكەن تېۋىپلار خەشۇنەت (يىرىكلىك) دەپ ئاتىغان. بۇ تۆت خىل يارىنىڭ بىرىنچىسى كۆز قارىسىغا تارقىغان ئىس ـ تۈتەكەكە ئوخشاش يارا بولۇپ، كۆپ ئورۇننى ئىگىلەيدۇ، بۇ «يوشۇرۇن يارا» دەپ ئاتىلىدۇ، بەزىدە قەتتام (كۆز خىرەلىشىش) دەپ ئاتىلىدۇ. ئىككىنچىسى چوڭقۇرراق، بەك ئاق، ھەجمى كىچىك بولۇپ، بۇ سەھاب (بۇلۇتسىمان يارا) دەپ ئاتىلىدۇ، بەزىدە يەنىلا قەتتام دەپ ئاتىلىدۇ. ئۈچىنچىسى كۆز قارىسىنىڭ ئەتراپىدا بولۇپ، بەزىدە كۆز ئېقىنىڭ بىر قىسمىنى يېپىۋېلىپ، كۆز قارىچۇقى ئۇستىدىكىسى ئاق، كۆز ئېقى ئۇستىدىكىسى قىزىل كۆرۈنىدۇ. تۆتىنچىسى ئېھتىراقى (كۆيۈكسىمان يارا) دەپ ئاتىلىدۇ ۋە سۇيى (يۇڭسىمان يارا) دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ كۆز قارىچۇقىنىڭ سىرتىدا كىچىك يۇڭدەك بولىدۇ. ئۈچى كۆزنىڭ چوڭقۇر قاتلىمىدا بولۇپ، ئۇنىڭ بىرىنچىسى لوبۇيۇن (بەك چوڭقۇر يارا) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ چوڭقۇر، تار، يىرىڭسىز يارىدۇر. ئىككىنچىسى لوبۇما (ئويۇلغان يارا) بولۇپ، بۇ كەڭرەك يارىدۇر، ئۈچىنچىسى ئۇقۇما (كۆيۈكسىمان يارا) دەپ ئاتىلىدۇ، بۇ قاقاچلىق، تازىلاش خەتەرلىك بولغان يارىدۇر. چۈنكى سۇيۇقلۇق كۆزنىڭ شىللىق پەردىلىرىنى يېيىش ئۈچۈن ئاقىدۇ ۋە بۇ يارىدا كۆز بۇزۇلىدۇ. كۆزدىكى يارىلار كۆز ئاغرىقىدىن كېيىن ياكى كۆز مۇدۇر ـ

چاقسىدىن كېيىن ياكى ئۇرۇلۇش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

كۆپىنچە يارا ئىچكى تەرەپتىن باشلىنىپ سىرتقا ئېغىز ئالىدۇ، بەزىدە ئۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ.

ئالامىتى

كۆزدىكى يارىنىڭ ئالامىتى، ئەگەر يارا مۆڭگۈز پەردىدە بولسا، مۆڭگۈز پەردىنىڭ ئۈستىدە ئاق چېكىت كۆرۈنىدۇ، ئەگەر بىرىكتۈرگۈچى پەردە ياكى كۆز قارىسى ئەتراپىدا بولسا، قىزىل چېكىت كۆرۈنىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىرگە قاتتىق ئاغرىش ۋە چىڭقىلىپ ئاغرىش بولىدۇ، ئەگەر تېڭىلغان داكىغا ئاق يېرىڭ يۇقۇپ قالسا، بۇ، ئاغرىقنىڭ يېنىك، چىڭقىلىشنىڭ كۈچلۈك ئىكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. ئەگەر داكىغا يۇقۇپ قالغان يېرىڭ سېرىق ياكى كۆكۈچ ياكى سۇيۇق بولسا، يارا يېنىكرەك بولىدۇ. ئەگەر داكىغا يۇققان يېرىڭ قىزىل بولسا، ئاغرىق ئىنتايىن يەڭگىلدۇر. ئەگەر داكىغا يۇققان يېرىڭ توپا رەڭدە بولسا، ئاغرىق ئىنتايىن كۈچلۈكتۇر.

داۋالاش

ئەگەر يارا ئوڭ كۆزدە بولسا، سول يېنىنى، سول كۆزدە بولسا، ئوڭ يېنىنى بېسىپ ئۇخلايدۇ ۋە داۋالاشنىڭ دەسلىپىدە يېنىك تەدبىر قوللىنىلىدۇ. ئەگەر يارا ئېغىز ئالسا، بىمارنىڭ قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ، يارا ئېغىزىنىڭ پۈتمەي قېلىشى ۋە بەدىنىدە ئارتۇق ماددىلارنىڭ كۆپ بولۇپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن، قول - پۇتلارغا ۋە ئىككى چات ئارىلىقىغا تەدبىر ئاز ئىشلىتىلىدۇ. بىمار مۇمكىنقەدەر قورسىقىنى بەك تويغۇزۇۋەتمەسلىكى، ئۇنلۈك ئاۋازدا ۋارقىرىماسلىقى، چۈشكۈرمەسلىكى، شۇنداقلا كېسەللىك پىشمغۇچە مۇنچىغا كىرمەسلىكى، ئەگەر مۇنچىغا كىرسە مۇنچىدا ئۇزاق تۇرماسلىقى لازىم. ئاساسلىقى باشنى ماددىنى تۆۋەنگە تارتىدىغان تازىلاش ئۇسۇللىرى بىلەن تازىلاش، شۇنداقلا پاچاققا ھىجامەت قويۇش، سافىن تومۇردىن قان ئېلىش، ھەر تۆت كۈندە بىر قېتىم ئېشىندىلارنى چىقىرىدىغان ئىسسىق، سۇيۇق مەتبۇخ ۋە چىلانمىلار بىلەن داۋاملىق سۈرگۈزۈش لازىم. ئەگەر كۆز ئاغرىقى قوشۇلۇپ كەلگەن بولسا، ئالدى بىلەن كۆز ئاغرىقى بايانىدا سۆزلەنگەن ئاغرىق پەسەيتىش بىلەن يارا ئېغىزىنى پۈتتۈرۈش خۇسۇسىيتى بىرلەشكەن دورىلار ئارقىلىق تازىلاپ داۋالىنىدۇ، مەسىلەن: شىيافى نىشاستە، شىيافى كۈندۈر، ئىسپىداج ۋە ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى كۆزگە تېمىتىش قاتارلىقلار. ئەگەر كۆز يارىسىدىن سۇيۇقلۇق ئاقسا، مەزكۇر دورىلارغا سۇيۇقلۇقلارنىڭ ئېقىشىنى چەكلەش قۇۋۋىتى بار دورىلار ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، كۆز يارىسىدا دورىلارنى تاللاش قانۇنىيىتى شۇكى، ھارارەت كۈچلۈك بولغاندا كۆيۈشتۈرمەيدىغان ھەرقانداق قۇرۇتقۇچى دورىلار تاللىنىلىدۇ ۋە شىيافى شادىنەج لەيلىن ئىشلىتىلىدۇ. شىيافى كۈندۈر بۇ ھەقتە ئىنتايىن پايدىلىقتۇر.

مەنپەئەتلىك شىيافلاردىن شىيافى ساپانيۇن، شىيافى قۇبىس قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر يەرلىك ئورۇندىن سۈيۇقلۇق ئاقسا، شىيافى مادەرپۈس ئىشلىتىلىدۇ، ئەمما شىيافى لىرۇسۇس ئىشلىتىلمەيدۇ. ئەگەر ئاقماق سۈيۇقلۇق ئۆتكۈر بولسا، شىيافى سايىربابۇن ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر ئاققان سۈيۇقلۇق ئۆتكۈر بولمىسا، مۇرمەككى، سۈمبۈل رۇمى قاتارلىقلار چۈشكەن شىياق ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر ياردا كىر بولسا، ھەسەل شەربىتى ياكى يۇقىرىدا سۆزلەنگەن شىيافلارغا ئازراق شۇمشا سۈيى قوشۇپ ياكى زىغىر ئۇرۇقىنىك لوئابى ياكى ئايال كىشىنىك سۈتى بىلەن تازىلىنىدۇ. ئەگەر ئۆتكۈر يېيىلىش بولسا، تەرھاتىقۇننى ئىشلىتىشكە مەجبۇر بولىمىز. ئەگەر يىرىك تازىلانغان بولسا، غىدىقلاش خۇسۇسىيتى بولمىغان قۇرۇتقۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ، مەسىلەن: شىيافى كۇندۇر ۋە كۇندۇرنىك ئۆزى، نىشاستە، ئۇپا، كۆيدۈرۈپ يۇيۇلغان قوغۇشۇن ۋە شىيافى ئەبىيەز، بولۇپمۇ شىيافى ئابار ئىشلىتىلىدۇ. شۇنداقلا يۇيۇلغان سەدەپنىك كۈلى توخۇ تۇخۇمنىك ئېقى بىلەن ياكى يۇيۇلغان چوك سەدەپنىك كۈلى تەڭ مىقداردىكى شادىنەج بىلەن ئىشلىتىلىدۇ. تۆۋەندىكى شىيافى لونابىس بۇ كېسەللىك ئۈچۈن كۈچلۈكتۇر. ئۇنىك نۇسخىسى: ئىقلىمىيادىن 64 گىرام، يۇيۇلغان ئۇپىدىن 30 گىرام، نىشاستە، ئەپيۇن، كەتىرانىك ھەربىردىن سەككىز گىرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، يامغۇر سۈيى بىلەن نەمدەپ، توخۇ تۇخۇمنىك ئېقى بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ.

شىيافى لونابسنىك تۆۋەندىكى نۇسخىسى يۇقىرىقى نۇسخىسىدىن كۈچلۈكرەكتۇر: كۆيدۈرۈپ يۇيۇلغان ئىقلىميا ۋە يۇيۇلغان ئۇپىنىك ھەربىردىن 32 گىرامدىن، مۇرمەككىدىن 24 گىرام، كۆيدۈرۈپ يۇيۇلغان سۈرمىدىن تۆت گىرام، نىشاستەدىن 24 گىرام، كۆيدۈرۈپ يۇيۇلغان قوغۇشۇن، گىل شامۇسنىك ھەربىردىن تۆت گىرامدىن، كەتىرادىن 32 گىرام ئېلىپ، سۇ بىلەن سالايە قىلىپ، توخۇ تۇخۇمنىك ئېقى بىلەن يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە شىياق تەييارلاپ ئىشلىتىلسە، ئىنتايىن مەنپەئەت قىلىدۇ.

3 ـ پەسىل مۇڭگۈز پەردە يىرتىلىپ كېتىش توغرىسىدا

مۇڭگۈز پەردە يىرتىلىپ كېتىش بەزىدە كۆزنىك ئىچىگە ئۆتكەن يارىدىن ۋە بەزىدە كۆز مۇڭگۈز پەردىسىنى يىرتۇۋېتىدىغان ئۇرۇلۇش ياكى سوقۇلۇشقا ئوخشاش سىرتقى سەۋەبتىن بولۇپ، بۇ ۋاقىتتا ئۇزۇمسمان پەردە كۆرۈنۈپ قالىدۇ. ئەگەر ئۇزۇمسمان پەردىنىك كۆرۈنۈپ قالغان قىسمى ئاز بولسا، كۆرۈنۈپ قالغان قىسمىنىك چوك ـ كىچىكلىك ئېتىبارى بىلەن

چۈمۈلىسمان ياكى ئۇششاق ھەرىسمان ياكى چۈنىسمان يىرتىق دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭدىنمۇ چوڭراق كۆرۈنۈپ قالسا، ھەتتاكى ئۇزۇمسمان پەردە تولۇق كۆرۈنۈپ قالسا، بۇ ئۇزۇمسمان يىرتىق (ئىنەبى) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭدىنمۇ چوڭ كۆرۈنۈپ قالغىنى سۇلۇق ئىششقسمان يىرتىق دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر ئۇزۇمسمان پەردە تولۇق چىقىپ قېلىپ، ئىككى قاپاق ۋە ئىككى قاپاقنىڭ يۇمۇلۇشىنى توسۇپ قويسا، بۇ مىخسمان يىرتىق دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر ئۇزۇمسمان پەردە ئاقىرىپ قالسا، بۇ ساقايمايدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، مۇڭگۈز پەردە ئەگەر ئۇزۇنسىغا يىرتىلسا، يىرتىلغان ئورۇن ئاق كۆرۈنمەي، يىرتىلغان ئورۇننىڭ ئىزى كۆرۈنىدۇ. نەرسىلەر ئۇزۇنچاق كۆرۈنىدۇ. يۇقىرىقى ئەھۋاللارنى تېخمۇ ئېنىقراق قىلىپ چۈشەندۈرگەندە مۇڭگۈز پەردىكى يىرتىق بەزىدە مۇڭگۈز پەردىنىڭ بارلىق قىسمىلىرىدا ۋە پوستلىرىنىڭ ھەممىسىدە بولۇپ، ئۇزۇمسمان پەردىنىڭ جەۋھىرى چىقىۋالىدۇ. بەزىدە مۇڭگۈز پەردىنىڭ بەزى قىسمىلىرىدا بولۇپ، بۇ يىرتىلىشتىن ئۇزۇمسمان پەردىنىڭ ئۆزى چىقىپ قالىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال مۇڭگۈز پەردىنىڭ بىر قىسمى يېپىلگەندە بولۇپ، كۆز سۇلۇق ئىششقىغا ئوخشايدۇ. كۆز سۇلۇق ئىششقى بىلەن كۆز قاپارتمىسنىڭ پەرقى شۇكى، كۆز سۇلۇق ئىششقدا كۆز ئېقىدا سۇلۇق ئىششق بولۇش بىلەن بىرگە قىزىللىق ۋە كۆز ياشاڭغىراش، چىڭقىلىپ ئاغرىش، پەلكۈچ بىلەن باسقاندا بېسىلىش قاتارلىقلار بولىدۇ. كۆز قاپارتمىسدا بۇنداق بولمايدۇ.

ئەگەر مۇڭگۈز پەردىنىڭ ئۆزى چىقىۋالسا، چىقىپ قالغان نەرسە قاتتىق بولۇپ، پەلكۈچ بىلەن باسقاندا بېسىلمايدۇ. مۇڭگۈز پەردىنىڭ بارلىق پوستلىرى يىرتىلىش ۋە ئۇزۇمسمان پەردىنىڭ ھەممىسى ياكى بەزىسى چىقىپ قېلىش سەۋەبىدىن بولغان كۆز پۈلتىيىپ قېلىش تۆت خىلدۇر. بىرىنچىسى، يەنى كىچىك بولغىنى چۈنىسمان ۋە چۈمۈلىسماندۇر. بەزىدە بۇ يىرتىلىش كىچىك بولغاندا كۆز سۇلۇق ئىششقى ۋە كۆز قاپارتمىسغا ئوخشاپ كېتىدۇ. بۇلارنى پەرقلەندۈرۈشتە يىرتىلىشتىن چىقىپ قالغان نەرسىنىڭ رەڭگى قارا، كۆكۈچ ۋە شەھلا بولۇش قاتارلىقلاردا ئۇزۇمسمان پەردىنىڭ رەڭگىگە ئوخشايدۇ. ئەگەر بۇ چىقىپ قالغان نەرسىنىڭ رەڭگى ئۇزۇمسمان پەردىنىڭ رەڭگىدىن پەرقلەنسە، بۇ، كۆز سۇلۇق ئىششقىدۇر. بەزىدە كۆز سۇلۇق ئىششقىنىڭ تۈۋىدە ئاق بىر نەرسىنىڭ ئايلىنىپ تۇرغانلىقىنى كۆرگىلى بولىدۇ. مۇڭگۈز پەردە يىرتىقىنىڭ ئەتراپى پۈتكەندە ئاق كۆرۈنىدۇ. ئىككىنچىسى، بىز يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەن ئۇزۇمسمان يىرتىق دەپ ئاتىغىنىمىزدۇر. ئۈچىنچىسى، بۇنىڭدىنمۇ چوڭراق بولۇپ، كۆزنى يۇمۇشتىن چەكلەيدىغىنىدۇر. بۇ كۆز سۇلۇق ئىششقىسمان ۋە مىخسمان ئىششق دېيىلىدۇ. تۆتىنچىسى، كۆز سۇلۇق ئىششقى تۇرىگە تەۋە بولىدۇ. بىراق ئۇ مۇڭگۈز پەردىدىن چىققان

نەرسە بىلەن گىرەلىشىپ، ئۇنىڭدىن ئۆسۈپ چىقىۋالغان سوزۇلما يىرتىقتۇر، يەنى سوزۇلما ئۆسۈكچىدۇر. ئۇ يىپ بىلەن گىرەلىشىپ كەتكەن چاقنىڭ ئوقىغا ئوخشىغانلىقى ئۈچۈن چاق ئوقسىمان دەپ ئاتىلىدۇ.

داۋالاش

كېسەللىك تەرەققىي قىلىۋاتقان بولسا، قانداق كېسەللىك بولۇشتىن قەتئىينەزەر، ئۇنى داۋالاشتا يارا ۋە مۇدۇر - چاقىلارنى داۋالاشتا سۆزلىگىنىمىزدەك قان ئېلىش ۋە سۈرگە بېرىش بىلەن بەدەننى تازىلاشقا ئېھتىياج چۈشىدۇ. تازىلىغاندىن كېيىن تاتلىق سۇ مۇنچىسىغا چۈشۈرگۈزۈلىدۇ، بولۇپمۇ مىزاجدا ئۆتكۈرلۈك بولسا، مۇنچىدا ئۇزاق تۇرغۇزمايدۇ. ئابزەن ئىسسىق تەبىئەتلىك بولسۇن ياكى سوغۇق تەبىئەتلىك بولسۇن بېشى ئابزەن سۈيىگە كۆپ چۆكۈرۈلمەيدۇ ۋە باشقا ياغلار ئىشلىتىلمەيدۇ. چۈنكى بۇ ئىشلارنىڭ بەزىسى مېڭىدىكى ماددىنى تارقىتىپ كۆزگە يەتكۈزىدۇ ۋە كۆزگە لايىق بولمىغان ماددىلارنى تارتىدۇ. بەزىسى ماددا تارقاش تۆشۈكچىلىرىنى قېلىنلاشتۇرغانلىقتىن، ماددا تارقالماي مېڭىنىڭ ئەتراپىغا ئاقىدۇ.

بىمارنىڭ غىزالىرى ياخشى كەيمۇسلۇق، ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك ھەم مۆتىدىل بولۇشى، ئومۇمىي بەدەننىڭ مىزاجىمۇ شۇنداق بولۇشى كېرەك، مۇدۇر - چاقىلار داۋامسا، ماددا پىشۇرۇلىدۇ ۋە يارىنى داۋالىغاندەك داۋالىنىدۇ. ئەگەر يارا پەيدا بولسا، دەسلەپتە تارتىش خۇسۇسىيىتى بولۇش بىلەن بىرگە قابىزلىق خۇسۇسىيىتى بولغان زىماتلار ئىشلىتىلىدۇ، مەسىلەن: ھەسەلدە قاينىتىلغان بېھى، يېسسىمۇق ۋە ياۋا ئانار، زەيتۇن يوپۇرمىقىنىڭ ئۇسارىسى، تۇخۇم سېرىقى، زەپەر قاتارلىقلار ياكى بىرئاز سىركە بىلەن قاينىتىلغان ياۋا ئانار ياكى قاينىتىپ پىشۇرۇلغان توك غوراپ سۈيى قاتارلىقلاردىن زىمات تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر بەرداشلىق بېرەلسە، غوراپ سۈيى نىشاستە ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش دورىلار بىلەن كۆزگە تېمىتىلىدۇ. ئەگەر مۆڭگۈز پەردە يىرتىلسا، يىرتىلىشنى داۋالاش ئۇسۇلى بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەمما چۈمۈلىسمان يىرتىق قابىز، سۈيۇق دورىلار بىلەن داۋالىنىدۇ، شۇنداقلا سىركە، سۇ، چۈچۈمەل ھاراق ياكى قىزىلگۈل قاينىتىلغان سۇ بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالىنىدۇ ۋە قابىز شىيافىلار كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتىلىدۇ. بۇ كېسەللىك ئۈچۈن پايدىلىق بولغان دورىلار زەيتۇن يوپۇرمىقى ئۇسارىسى، قىزىل چۇغلۇق ئۇسارىسى قاتارلىقلاردۇر. قابىز يەككە دورىلار سۇمبۇل، قىزىلگۈل، كۆيدۈرۈلگەن قوغۇشۇن، گىل قېيمۇلىيا، گىل مەختۇم، ئۇپا قاتارلىقلاردۇر. سۈرمىلەردىن موزا ئىككى ھەسسە، سۈرمە تېشىدىن ئون ھەسسە ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۈرمە

تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. شىيافلاردىن شىيافى ھەنۇن، شىيافى ئەغەردىنۇن، شىيافى بارۇتىيۇن، شىيافى دىيالىناس، شىيافى ئەرەبى قاتارلىقلاردۇر. كۈچلۈكرەك شىياق بەرتۇسلۇستۇر. ئەگەر كۆزگە شىياق دورا تېمىتىلسا، كۆزنى تېگىۋېتىپ ئوڭدا ياتقۇزۇپ ئۇخلىتىلىدۇ.

مەزكۇر كېسەللىك ئۈچۈن پايدىلىق ۋە كۈچلۈك بولغان يەنە بىر شىيافىنىڭ نۇسخىسى: مىس قوشۇلمىغان ئىپارنىڭ كۈلى، زەپەر، نىشاستە، كەتىرا قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، شۇ كۈنى تۇغقان توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ. بەزىدە ئۇنىڭغا زەمچە تېشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ياخشى شىياق: بارلىق كۆز مۇدۇرلىرىغا مەنپەئەت قىلىدىغان شىيافى بارىدىبىيۇندۇر، نۇسخىسى: كۆيدۈرۈپ يۇيۇلغان سۇرمىدىن 16 گىرام، قۇندۇز قەھرى، كۆيدۈرۈپ يۇيۇلغان ئۇپا ۋە سەبرىدىن 24 گىرامدىن، ھۇزۇزى ھىندىدىن 64 گىرام، چاڭگاكتىن سەككىز گىرام، سۇمبۇل، كۆيدۈرۈپ يۇيۇلغان ئىقلىمىيادىن 32 گىرامدىن، سېرىق ئاقاقىيا، ئەرەب يېلىمىدىن 80 گىرامدىن ئېلىپ، يامغۇر سۈيى بىلەن سالايە قىلىپ قۇرۇتۇلىدۇ. شۇنى بىلىش لازىمكى، ئەگەر يېرىڭلىق ئىششىق يارا بولۇشقا باشلىسا، كۆزنى تېڭىۋېتىش ۋە بىمارنى ئوڭدا ياتقۇزۇش كېرەك. ئەمما مىخسىمان يېرتىقنى داۋالىغىلى بولمايدۇ. بىر بۆلۈك تېۋىپلار ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش ئۈچۈن كۆزدىن پۈلتىيىپ چىقىپ قالغان ھەر خىل نەرسىلەرنى كېسىپ ئېلىۋېتىدۇ. ئەڭ ياخشىسى، بۇنى كەسمەسلىك ۋە مىدىرلاتماسلىق لازىم. بەزىدە ماددا قۇيۇلۇپ يەنە بىر كۆزگە يۆتكىلىدۇ.

4 ـ پەسىل كۆزدىكى مۇدۇر ـ چاقىلار توغرىسىدا

مۇدۇر ـ چاقىنىڭ مۈڭگۈز پەردىدە بولغىنى ئاققا مايىل، بىرىكتۈرگۈچى پەردىدە بولغىنى قىزىلغا مايىل بولىدۇ.

داۋالاش

قان ئېلىنىدۇ ۋە كۆزگە قانلىق چېكىت چۈشۈش بايانىدا سۆزلەنگەن ھەر خىل ئۇچارقۇشلارنىڭ قانلىرى كۆزگە تېمىتىلىدۇ. شاراب ۋە قىزىلگۈل يېغى قوشۇلغان توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىغا چۆكۈرۈلگەن يۇڭ كۆزگە زىمات قىلىنىدۇ، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى چۈشكەن سۈت ۋە شىيافى ئابار، شىيافى خەناپىيۇن قاتارلىقلار كۆزگە تېمىتىلىدۇ.

5 - پەسىل كۆز مۇڭگۇز پەردە ئاستىدىكى يىرىك توغرىسىدا

بۇ مۇڭگۇز پەردىنىڭ چوڭقۇر قىسمىدا ياكى يۇزەكى قىسمىدا توختاپ قالىدىغان يىرىڭ بولۇپ، يىرىڭ توختاپ قالغان مۇڭگۇز پەردىنىڭ ئورنى تىرناقچە گۆشكە ئوخشاپ قالىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن بىرگە مۇڭگۇزسىمان پەردىنىڭ بىر تەرىپى يېيىلگەن بولسا، قەلقەتانا دەپ ئاتىلىدۇ.

داۋالاش

بولىس مۇنداق دېدى: كېسەللىك سوزۇلما بولۇپ، يىرىڭ قويۇلغاندا ھەسەل شەربىتى، شۇمشا ئۇسارىسى ۋە زەپەر، يامغۇر سۈيى قوشۇلغان شىيافى كۇندۇر بىلەن داۋالىنىدۇ ياكى كۆز ئاغرىقى بولمىسا، ئىكلىلمىلىك، زىغىر ئۇرۇقى لوئابى، قاينىتىلغان ھۆل تۇرۇپ قاتارلىقلار بىلەن توسالغۇلار ئېچىلىدۇ ۋە شىيافى مۇرمەككى، شاھتەررىگە ئوخشاش دورىلار بىلەن ماددا تازىلىنىدۇ.

ئەگەر يارا بولمىسا، تۆۋەندىكى بۇ شىياق ئىشلىتىلىدۇ. نۇسخىسى: ئاق زاك ۋە زەپەرنىك ھەربىردىن 30 گىرامدىن، مۇرمەككىدىن 4.5 گىرام، ھەسەلدىن 340 گىرام ئېلىپ، شىياق تەييارلاش قائىدىسى بويىچە شىياق تەييارلىنىدۇ. يەنە كۆزگە تىرناقچە گۆش ئۆسۈش كېسەللىكى ئۈچۈن تەييارلانغان داۋائى مەغناتىس ۋە كۆزگە سۈلۈق ئىشلىتىلىدۇ ۋە سۇ چۈشۈش بايانىدا سۆزلەنگەن داۋائى گىل شامۇس ئىشلىتىلىدۇ.

6 - پەسىل كۆزدىكى سەرتان(راك) توغرىسىدا

كۆزدىكى سەرتانىنىڭ كۆپىنچىسى مۇڭگۇز پەردىدە بولىدۇ.

ئالامىتى

قاتتىق ئاغرىش، كۆز تومۇرلىرى تارتىشىش، باش ئاغرىقىغا ئېلىپ بارىدىغان كۈچلۈك چوقۇلۇپ ئاغرىش، بولۇپمۇ بىمار ھەربىر تەرەپنگەن ۋاقىتتا قاتتىق ئاغرىش، كۆز پەردىلىرى قىزىرىش، باش ئاغرىش، ئىشتىھا تۆۋەنلەش، ھەرقانداق ئىسسىق نەرسىدىن ئاغرىش قاتارلىقلاردۇر. بۇ كېسەللىك گەرچە ئاغرىق پەسىيىش ئۈمىدى بولسىمۇ، ساقىيىش ئۈمىدى بولمايدىغان كېسەللىكتۇر. بىرەر ئەزادا يۇز بەرگەن سەرتان كۆزدە يۇز بەرگەن سەرتان ئاغرىتقاندەك ئاغرىتمايدۇ. ئۆتكۈر دورىلارنى ئىشلىتىش سەرتان بىمارىغا زىيان قىلىدىغان ۋە بەرداشلىق بېرەلمىگۈدەك ئاغرىقنى قوزغايدىغان نەرسىلەردىندۇر.

داۋالاش

ئەگەر كېسەلنى داۋالاش زۆرۈر بولسا، ئاغرىق توختىتىش مەقسەت قىلىنىدۇ. ئومۇمىي بەدەن ۋە باش ساھەسى چۆكمە خىلتتىن تازىلىنىدۇ، ئىسسىقلىق يەتكۈزۈش خۇسۇسىيىتى بولمىغان، ياخشى كەيمۇسلۇق بۇغداي غىزالىرى بېرىلىدۇ. سۈت ئىچكۈزۈش پايدىلىقتۇر، بۇ كېسەللىكتە توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى ئىكللىملىك ۋە بىرئاز زەپەر بىلەن ئىشلىتىش، شىيافى ئەبىيەزنى ئىشلىتىش ۋە نىشاستە، ئۇپا، ئەرەب يېلىمى، ئەپيۇن قاتارلىقلارغا ئوخشاش دورىلاردىن تەييارلانغان ھەرقانداق شىيافنى ئىشلىتىش، يۇمشاتقۇچى، سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورىلار چۈشكەن شىيافلارنىڭ ھەممىسىنى ئىشلىتىش ۋە شىيافى سەمەردىيۇن، شىيافى مامۇن ۋە توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى، قىزىلگۈل يېغى قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان قىرۇتى قاتارلىقلارنى ئىشلىتىش لازىم.

7 - پەسىل كۆز ئاقمىسى ۋە كۆز جىيىكى ئىششىقى توغرىسىدا

بەزىدە كۆز جىيىكىگە يىرىڭلىق ئىششىق چىقىدۇ، بەزىدە بۇ يىرىڭلىق ئىششىق قاتتىق ئىششىق بولۇپ، باسقاندا مىدىرلايدۇ، ئېغىز ئالمايدۇ. بۇ بەز تۈرىدىن بولۇپ، بۇنىڭ كۆپىنچىلىرى كۆز جىيىكىدىن سىرتقا پۈلتىيىپ چىققان ھالەتتە كۆرۈنىدۇ، باسسا بېسىلىدۇ ۋە ئاغرىيدۇ، بۇنىڭ بىلەن بىرگە كۆز ئاغرىقى كۆپ بولىدۇ. بەزىدە بۇ يىرىڭلىق ئىششىق مۇدۇر - چاقلىق يىرىڭلىق ئىششىق بولۇپ، بىر يەرگە يىغىلىپ ئېغىز ئالىدۇ. ئەگەر ئېغىز ئالسا، كۆپىنچە ئاقمىنى پەيدا قىلىدۇ. كۆز يىرىڭلىق ئىششىقى بىلەن كۆز مۇدۇر - چاقلىق يىرىڭلىق ئىششىقى باسقاندا مىدىرلايدىغان ۋە ئىچگە كىرىپ كېتىدىغان، قويۇپ بەرسە چىقىۋالىدىغان جەھەتلەردە ئورتاق بولىدۇ. بەزىدە بۇ مۇدۇر - چاقىنىڭ جەۋھىرى ۋە ئۇنىڭ چىقىپ قېلىشى كۆزنىڭ تېگىدە بولۇپ، ئۇنىڭ چىقىپ قالغانلىقى سىرتتىن كۆرۈنمەيدۇ، لېكىن مۇدۇر - چاقا چىققانلىقىغا قىچىشىش دالالەت قىلىدۇ. بەزىدە بەكرەك باسقاندا قولغا ئۇرۇندۇ. كۆز ئاقمىسى كۆز قۇيرۇقىدا پەيدا بولىدىغان ئاقمىدىن ئىبارەت بولۇپ، بۇنىڭ كۆپىنچىسى يىرىڭلىق ئىششىقتىن كېيىن ۋە شۇ ئورۇندا كۆرۈلۈپ ئېغىز ئېلىپ، ئاقمىغا ئۆزگىرىدىغان مۇدۇر - چاقىدىن كېيىن پەيدا بولىدۇ. بۇ يىرىڭلىق ئىششىق ئېغىز ئېلىشتىن ئىلگىرى ئەخلۇس دەپ ئاتىلىدۇ. چۈنكى بۇ ئەزانىڭ جەۋھىرى سۇيۇق بولۇپ، بۇ ئىچىدىن سىرتقا قاراپ بۇرۇن سۆگىكى تەرەپ

ۋە كۆز تەرەپتىن تېپىلىدىغان ئورەككە ئوخشاش ئورۇنغا يېتىپ كېلىدۇ. ئەگەر ئېغىز ئالسا، ئېغىز ئالغان پېتى قالىدۇ ياكى ئېغىز ئالغان ئورۇننىڭ پۈتۈشى قېيىن بولىدۇ. چۈنكى بۇ ئەزا ھۆل بولۇش بىلەن بىرگە داۋاملىق ھەرىكەتلىنىپ تۇرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ يېرىڭلىق ئىششىق ئاقمىغا ئۆزگەرمەيدۇ. بۇ يېرىڭلىق ئىششىق بەزىدە سىرتىغا، بەزىدە ئىچىنىڭ ئوڭ ۋە سول تەرىپىگە، بەزىدە ئىككىلا تەرەپكە بىراقلا ئېغىز ئالىدۇ. كۆپىنچە بۇرۇن تەرەپكە ئېغىز ئېلىپ، بۇرۇنغا قاراپ ئاقىدۇ. بەزىدە ئاقمىنىڭ بۇزۇق يېرىڭى سۆڭەككە يېتىپ سۆڭەكنى بۇزۇپ، قارىدىتىپ، ئاندىن سۆڭەكنى يەيدۇ ۋە قاپاق كۆمۈرچەكلىرىنى بۇزىدۇ ۋە كۆزنى باسىسا چىقىدىغان يېرىڭغا توشقۇزۇۋېتىدۇ.

داۋالاش

كۆز ئاقمىسى سوزۇلما ئىششىق بولۇپ، ئۇنىڭ يېنىكرەكى يېڭىدىن پەيدا بولغىنىدۇر. يېڭىدىن پەيدا بولغىنى بىز تۆۋەندە سۆزلەيدىغان سۈرگە دورىلىرى بىلەن داۋالىنىدۇ. سوزۇلما بولغىنىنى ھەقىقىي داۋالاش بىز تۆۋەندە سۈپەتلەيدىغان داغلاشتۇر ياكى داغلاشنىڭ ئورنىنى باسالايدىغان دورىلاردۇر، مەسىلەن: دېيكېردېك (مۇرەككەپ دورا)كە ئوخشاش. داۋالاشتا ئالدى بىلەن ئاقمىنى لاتا بىلەن سۈرتۈپ، ئۇنىڭدىن كېيىن دېيكېردېك دېگەن دورا بىلەن تەييارلانغان پىلتە ئاقما ئىچىگە كىرگۈزۈلىدۇ.

بەزى تېۋىپلار دەيدۇكى، ئاقمىنى تازىلاپ، بۇزۇلغان گۆشنى ئېلىۋېتىپ، پاختىنى خەرنۇپ نەبىتىنىڭ سۈيىگە چۆكۈرۈپ سېلىپ قويسا، ئىنتايىن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر داغلىماي دورا ئىشلەتمەكچى بولسا، ئەڭ ياخشىسى ئاقمىنى سقىپ، ئىچىدىكى يېرىڭلارنى چىقىرىۋېتىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن قابىز شارابنى تېمىتىپ يۇيۇلىدۇ. ئەگەر ئاقمىنىڭ ئىچىدىكى يېرىڭ ئاز بولۇپ، چىقمىسا، ئىككى - ئۈچ كۈنگىچە مەلۇم مىقداردا يىغىلغىچە تېڭىپ قويۇپ ئاندىن يۇيۇپ، مۇھەممەد ئىبنى زەكەرىيا تۆزگەن شىيافى غەرب تېمىتىلىدۇ، بولۇپمۇ موزا سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇلغان شىيافى غەرب تېمىتىلىدۇ. دورا تېمىتىشنىڭ ئەڭ ياخشىسى، ھەر سائەتتە بىر تامچىدىن تېمىتىشتۇر. تەدبىرلەرنىڭ ئەڭ ياخشىسى، ئاقمىنىڭ چوڭقۇرلۇقىنى پەلكۈچ بىلەن مۆلچەرلەپ، ئاندىن پەلكۈچكە پاختا يۆگەپ سۈيۇق دورىلارغا چۆكۈرۈپ ياكى سېپىلما دورىلارنى سېپىپ، ئاقما ئىچىگە سېلىپ قويۇشتۇر. دورا ئىشلەتكەندە تېڭىق بىلەن تېڭىۋېتىش ۋە بىمارنى مىدىرلاتماسلىق كېرەك.

تەجرىبىدىن ئۆتكەن شىيافلاردىن بىرى شۇكى، قىزىل زەرنىخ، زەرارىھ، ھاك، نۆشادۇر، زەمچە قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، كىچىك بالىنىڭ سۈيدىكى بىلەن

يۇغۇرۇپ ۋە قۇرۇتۇپ، قۇرۇق هالەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

بەزىدە بۇ كېسەللىكنىڭ دەسلىپىدە ۋە ئېغىز ئېلىشتىن بۇرۇن ئۇنىڭ ئۈستىگە زاكنى قويۇپ، ئۈستىگە ئوشاق، ياۋا ئۆزۈم قاتارلىقلارنى قويۇش مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنداقلا جۆززەنەخ ۋە ئازراق تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان هەرقانداق نەرسىلەر مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر يەرلىك سۇزاپ يوپۇرمىقىنى كۈل سۇيى بىلەن سوقۇپ، ئەخلۇس ناملىق يىرىڭلىق ئىششىققا ئىششىق يوغىناشتىن بۇرۇن ۋە يوغىنغاندىن كېيىن قويسا، جاراهەت ئېغىزىنى پۈتتۈرۈپ، بۇزۇلغان گۆشنى ياخشىلايدۇ. لېكىن دەسلەپتە بىرئاز كۆيۈشتۈرۈپ، ئاندىن كۆيۈشتۈرمەيدۇ.

ئەگەر بۇ يىرىڭلىق ئىششىق ئاقمىغا ئۆزگەرسە، داۋالاش قانۇنىيىتىنىڭ دەسلەپتە ماددىنى تازىلاش، ئۇنىڭدىن كېيىن داۋالاش ئىكەنلىكىنى بىلۈۋېلىش لازىم. بۇنى تازىلايدىغان دورىلارنىڭ بىرى، قومۇشنىڭ ئىچىدىكى پوستىنى بولۇپمۇ تۇم يىلتىزىغا يېقىن پوستىنى ئېلىپ، هەسەلگە چۆكۈرۈپ ئاقمىغا چاپلاپ قويسا، ئاقمىنى تازىلايدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن يەرلىك ئورۇن هەسەل سۇيىگە چۆكۈرۈلگەن بۇلۇت بىلەن يۇيۇلىدۇ. بەزىدە يۇغاندىن كېيىن قومۇشنىڭ ئىچكى پوستىنى باشقا دورا ئىشلەتمەستىن قۇرۇق هالەتتە قويۇش هۆللۇكنى قۇرۇتۇپ يېتەرلىك مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۆز ئاقمىسى ئۈچۈن تەجرىبىدىن ئۆتكەن دورىلاردىن شىيافى مامىسا، مۇرمەككى، زەپەر قاتارلىقلار ياۋا كاسنە سۇيى بىلەن ئىشلىتىلىدۇ ۋە داۋاملىق ئالماشتۇرۇپ تۇرۇلىدۇ.

تەجرىبىدىن ئۆتكەن دورىلاردىن يەنە بىرى شۇكى، قۇلۇلىنى رەختكە ئوراپ سوقۇپ، بۇنىڭغا مۇرمەككى، سەبرە قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە، ئۇ، تېخى يىرىڭ يىغمىغان مۇدۇرغا مەنپەئەت قىلىدۇ، بەزىدە يارا بولغان مۇدۇرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۆز ئاقمىسى ئۈچۈن تەجرىبىدىن ئۆتكەن دورىلاردىن بىرى شۇكى، كۆيدۈرۈلگەن قۇلۇله، زەپەر، قۇرۇق ياۋا كاسنە قاتارلىقلار ئاپتاپتا قۇرۇتۇلغان سۇماق سۇيى بىلەن ئىشلىتىلىدۇ ۋە سۇزاپ يوپۇرمىقى ئانار سۇيى بىلەن كۆز ئاقمىسىغا قويۇلسا، ئاجايىپ مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ خۇسۇسىيىتى شۇكى، يامان ئاسارەتنىڭ قېپقېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بۇنىڭ كۆيۈشۈش پەيدا قىلىشىغا پەرۋا قىلماسلىق لازىم. سىرتقى يىرىڭلىق ئىششىقنى ئېغىز ئالدۇرىدىغان دورىلاردىن ناننى هەشقىپىچەك ئۇرۇقى بىلەن ياكى كۈندۈرنى ئايالنىڭ سۈتى بىلەن ياكى زەپەرنى زاغۇننىڭ سۇيى بىلەن ياكى مۇرمەككىنى ئۇچ هەسسە ئەرەب يېلىمىگە قوشۇپ، كالا ئۆتى بىلەن يۇغۇرۇپ كۆزگە زىمات قىلىپ، ساقايغانغا قەدەر هەرگىز مىدىرلىتىلمايدۇ.

كۆز ئاقمىسىنىڭ دورىلىرىدىن بىرى شۇكى، خەنۇب شامى، ئوشەق قاتارلىقلار بىلەن

قويۇلدۇرۇلغان زەنگاردىن پىلتە تەييارلىنىدۇ. ھىندى دېگەن تېۋىپنىڭ ئېيتىشىچە، چاينالغان يېشىل ماشنى قويۇشمۇ كۆز ئاقمسىنى ساقايتىدىكەن. بەزىلەر دەيدۇكى، مۇرمەككىنى يالغۇز ھالەتتە قويۇشمۇ كۆز ئاقمسىنى ساقايتىدۇ.

تەجرىبىدىن ئۆتكەن سېپىلمە دورىلاردىن بىرى شۇكى، زەرچىۋەدىن بىر ھەسسە، جۇۋىنەدىن بىر ھەسسىنىڭ ئۇچتىن بىرىنى ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ سېپىلمە تەييارلاپ، كۆز ئاقمسىغا سېپىلىدۇ. ئېكەكلەنگەن مىس، زەمچە، نۆشادۇر قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان مۇرەككەپ دورىمۇ مەنپەئەت قىلىپ ساقايتىدۇ. كۈچلۈك دورىلاردىن بىرى شۇكى، زاك، سەبرە، ئەنزىروت، كۈندۈر دەرىخىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن پوستى، مامىسا قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، كۆز جىيىكىگە قويۇلىدۇ. سەبرە كۈندۈر پوستى بىلەنمۇ ئىشلىتىلىدۇ ۋە مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا سۆزلەنگەن دورىلار مۇلاھىزە قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. بولۇپمۇ داۋائۇل ھاددۇل ئەخزەر ئىشلىتىلىدۇ، يەككە دورىلار بايانىدا سۆزلەنگەن دورىلار مۇلاھىزە قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئەگەر ئاقما سۆگەككە يېتىپ، دورىلار مەنپەئەت قىلمىسا، ئاقمىنى يېرىپ ئىچىنى ئېچىش ۋە بۇزۇلغان گۆش بولسا، سۆگەككە يەتكەنگە قەدەر ئېلىۋېتىش لازىم، ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇچ يول بىلەن تەدبىر قوللىنىلىدۇ.

ئەگەر سۆگەك ساق بولسا، سۆگەكتە كۆرۈلگەن قارىلىقنى قىرىۋېتىپ، يارا ئېغىزىنى پۈتتۈرگۈچى دورىلاردىن بىرەرسىنى توشقۇزۇپ، بىر مەزگىل تېڭىپ قويۇلىدۇ. ئەگەر ئەھۋال بۇنىڭدىنمۇ ئېغىر بولسا، داغلماي باشقا ئامال يوقتۇر. بەزىدە بۇزۇلغان گۆشلەر ساق گۆشكە ئۆتكەنگە قەدەر تېشىلىدۇ، بۇنىڭدا داغلاش بۇرۇن تەرەپكە ۋە كۆز تەرەپكە مايىل بولۇپ، كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردىسى چۈشىدىغان كۆز ئورىكىنىڭ ئاستى تەرىپىگە چوڭقۇرلىماي، بەلكى بۇرۇن تەرەپكە چوڭقۇرلاش مەقسەت قىلىنىدۇ. ھەتتا يەرلىك ئورۇندىن بىر ياكى ئۇچ كىچىك تۆشۈك ئېچىپ ساق گۆشكە ئۆتكۈزۈلسە ۋە قان ئېغىز، بۇرۇن تەرەپكە ئاقسا، بۇ ۋاقىتتا كۆز قارىچۇقى تەرەپكە يېتىپ قېلىشتىن ساقلىنىپ تۇرۇپ يېتەرلىك داغلىنىدۇ. كۆز ئالمسىنى چىڭ توسۇپ تۇرۇپ ئاندىن داغلاپ، دورا سېپىپ تېڭىلىدۇ. بەزىدە داغلاش تۆشۈك ئېچىشتىن بەھاجەت قىلىدۇ. ئىمكانقەدەر داغلاش بىلەنلا توختىتىپ تۆشۈك ئاچماسلىق كېرەك. باشقا ئىشلىتىلىدىغان دورىلار بۇ ھەقتە ياخشى دورىلاردىندۇر. ئەگەر داغلىنىپ دورا سېپىلسە، كۆزنىڭ ئۆزىگە سوغۇق سۇ بىلەن نەمدەلگەن بۇلۇتنى ياكى مۇز بىلەن سوۋۇتۇلغان خېمىرنى، ئىسسىپ قالسا قايتا - قايتا ئالماشتۇرۇپ قويۇش لازىم.

8 - پەسىل كۆز جىيىكىنىڭ گۆشى كۆپىيىپ قېلىش ياكى ئازىيىپ قېلىش توغرىسىدا

بەزىدە كۆز جىيىكىنىڭ گۆشى كۆپىيىپ، ھەتتا كۆرۈشنى چەكلەيدۇ. بەزىدە كۆز جىيىكىنىڭ گۆشى ئىنتايىن ئازلاپ كۆرۈنمەي قالىدۇ، ھەتتا ياشنىمۇ توسۇپ قالالمايدۇ، بۇنىڭ كۆپىنچىسى تېۋىپلار كۆزگە چۈشكەن تىرناقچە گۆشنى كېسىشتە خاتالاشقاندىن بولىدۇ. كۆز جىيىكى گۆشىنىڭ كۆپىيىپ كېتىشى، تىرناقچە گۆش ئۆسۈشنىڭ دورىلىرى بىلەن داۋالىنىدۇ، بىراق، تۈپ يىلتىزىدىن كېسىلمەيدۇ. ئەگەر تۈپ يىلتىزىدىن كېسىلسە، كۆز ياشاڭغىراشنى پەيدا قىلىدۇ. كۆزدىكى تىرناقچە گۆشنى كەسكەنلىكتىن كېلىپ چىققان كۆز جىيىكى گۆشى ئازلاپ كېتىشنى داۋالغىلى بولمايدۇ. ئەگەر باشقا تەرەپتىن ئازلاپ كەتسە، بەزىدە قابىز ۋە قۇرۇتۇش خۇسۇسىيتى بولغان گۆش ئۇندۇرگۈچى دورىلار بىلەن داۋالاش مۇمكىن بولىدۇ، مەسىلەن: مامىسا، زەپەر، سەبرە قاتارلىقلارغا شاراب قوشۇپ تەييارلانغان دورىلارغا ۋە سەبرە، بەزرۇلبەنجىگە شاراب قوشۇپ تەييارلانغان دورىلارغا ئوخشاش. يالغۇز سەبرە كۆز بۇرجىكىگە سېپىلسە مەنپەئەت قىلىدۇ، شارابنىڭ ئۆزىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ، بولۇپمۇ قابزلىق قۇۋۋىتى بار دورىلار قاينىتىلغان شاراب تېمىتىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

9 - پەسىل كۆزگە ئاق چۈشۈش توغرىسىدا

شۇنى بىلىش لازىمكى، كۆزگە چۈشكەن ئاقنىڭ بەزىسى نېپىز بولۇپ، كۆزنىڭ سىرتقى يۈزىدە پەيدا بولىدۇ، بۇ، بۇلۇتسىمان ئاق دەپ ئاتىلىدۇ. بەزىسى قېلىنراق بولۇپ، بۇ مۇتلەق ئاق چۈشۈش دەپ ئاتىلىدۇ. بۇلارنىڭ ئىككىلىسى كۆز يارىسى ياكى كۆز مۇدۇرى ئېغىز ئېلىپ، يارا ئېغىزى پۈتكەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش

نېپىز ئاق ۋە يۇمشاق بەدەنلەردىكى ئاقتا، داۋاملىق ئىسسىق سۇنىڭ ھورىدا ھورلاندۇرۇلىدۇ ۋە ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇندۇرۇلىدۇ، ئاندىن يۇمران كۆكتاتلار يېگۈزۈلىدۇ. بەزىدە بۇ خىل بىمارغا شاقائىقۇننۇئىمانىڭ ئۇسارىسى ۋە قەنتەرىيۇن سەغىر ئۇسارىسى قاتارلىقلار مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنە زەرچىۋەدىن بىر ھەسسە، جۇۋىنەدىن بىر ھەسسىنىڭ ئۈچتىن ئىككى ھەسسىچىلىك ئېلىپ سېپىلمە تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭدىنمۇ كۈچلۈكرەكى ئەنزىرۇت، ئاق شېكەر، كۆپۈكى دەريا، زىراۋەندە، توغرىغۇ قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا، ئېلىپ سوقۇپ سۈرمە قىلىپ تارتىلىدۇ. بۇ خىل بىمارغا مەنپەئەت قىلىدىغان

دورىلاردىن كوھلى ئەستەرىماخۇن ۋە كوھلى ئابارى قەۋى، كوھلى ئەستەپتىقان ۋە كوھلى تەرخاماتقۇن قاتارلىقلاردۇر.

سوزۇلما قبلىن ئاق ۋە قبلىن بەدەنلەردە بولغان ئاق يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ھورلاندۇرۇش ۋە مۇنچىغا چۈشۈرگۈزۈش بىلەن يۇمشىتىلىدۇ. يۇقىرىدا سۆرمە قىلىپ تارتىلىدۇ، دەپ سۆزلەنگەن شىيافلار ئېگىر سۇيى ياكى ئېرىتىلگەن ئەندۇران تۇزى سۇيىگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ مۇنچىدا سۆرمە قىلىپ تارتىلىدۇ.

ئەگەر مۇنچىغا چۈشۈرۈش ئۇنۇم بەرمىسە، قەترانىنى كۆيدۈرۈلگەن مىس بىلەن بىرلەشتۈرۈپ شىيافەتك تەييارلاپ سۆرمە قىلىپ تارتىلىدۇ. يەنە شىيافى قەرنىل ئەيىل ئىشلىتىلىدۇ، يەنە كېلەرنىڭ مايىقى يالغۇز ھالەتتە ياكى مەسھۇقۇنيا[1] بىلەن ياكى كۆيدۈرۈلگەن مىس بىلەن ياكى قورۇلغان ئەندۇران تۇزى بىلەن سۆرمە قىلىپ تارتىلىدۇ.

بۇنىڭدىنمۇ كۆچلۈكرەكى شۇكى، قارىغاچ مايىقى ھەسەل بىلەن ۋە پاتمىچۇق مايىقى ئەتىگەن ئاخشامدا سۆرمە قىلىپ تارتىلىدۇ.

مۆتىدىل بولغان دورىلاردىن كۆيدۈرۈلگەن شېھ دېڭىز سەرتانى ۋە ئالتۇن چىلىندان بىلەن ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر ئاق چوڭقۇرراق بولسا، مامىرانچىنى، ئوشەق، مۇرمەككى، كېلەرنىڭ مايىقى قاتارلىقلار تەڭ مىقداردا ئېلىپ ئىشلىتىلىدۇ ياكى كۆزگە تىرناقچە گۆش ئۆسۈپ قېلىش بايانىدا سۆزلەنگەن داۋائى مەغناتىس ئىشلىتىلىدۇ. بەزىدە كۆزدىكى ئاقنىڭ رەڭگىنى ئۆزگەرتمەغان بويىقلار ئىشلىتىلىدۇ. بويىقلارنىڭ بىرى شۇكى، ئانار گۈلى، ئاقاقىيا، ئاق زاك، ئەرەب يېلىمىنىڭ ھەربىرىدىن 30 گىرامدىن، سۆرمە تېشى، موزىنىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گىرامدىن ئېلىپ، سۇدا ئېرىتىپ كۆزگە تېمىتىلىدۇ. ئەگەر ئانارنىڭ گۈلى تېپىلمىسا، ئانار پوستى ياكى ئانارنىڭ خەمكى ياكى ئانارنىڭ ئارىسىدىكى يۇمشاق ئېتى ئىشلىتىلىدۇ. يەنە موزا، ئاقاقىيانىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گىرامدىن، ئاق زاكتىن ئۈچ گىرام ئېلىپ، بويىاق تەييارلىنىدۇ.

بويىاقلاردىن تۆۋەندىكى نۇسخىلىق سۆرمە باردۇر. ئۇنىڭ نۇسخىسى: كۆيدۈرۈپ يۇيۇلغان قوغۇشۇن، زەپەر، ئەرەب يېلىمى، يامغۇر سۇيى بىلەن يۇيۇلغان مىس ئېرىتىلمىسىنىڭ كۈلىنىڭ ھەربىرىدىن سەككىز گىرامدىن، يۇيۇلغان مىس پوقىدىن ئىككى گىرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۆرمە تەييارلاپ كۆزگە تارتىلىدۇ.

بۇ كېسەللىكتە ئىنتايىن ياخشى بولغان يەنە بىر كوھلى ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ نۇسخىسى: سېرىق زاك ۋە كۆك موزىنىڭ ھەربىرىدىن 16 گىرامدىن ئېلىپ، سۇ بىلەن ئېرىتىپ، بىرنەچچە

---

① مەسھۇقۇنيا — شېشە، تاش سۆرمە، ئىقلىميا، كۆيدۈرۈلگەن مىس قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھاك سۇيىدە سۇغۇرۇپ تەييارلىنىدىغان مۇرەككەپ دورا (ت).

قېتىم سۈرمە قىلىپ تارتىلىدۇ.

يەنە بىر نۇسخا: موزا، ۋە ئاقاقىيانىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسىدىن ئېلىپ، بۇلارنى شاقائىقۇننۇئماننىڭ سۈيى بىلەن سالايە قىلىپ، قائىدە بويىچە سۈرمە تەييارلاپ تارتىلىدۇ. شۇنداقلا كەپتەر ۋە قۇشقاچنىڭ مايىقى سۈرمە قىلىپ تارتىلىدۇ.

10 - پەسىل كۆزگە پەردە چۈشۈش (سەبەل) توغرىسىدا

كۆزگە پەردە چۈشۈش كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردىسى ۋە مۈڭگۈز پەردىنىڭ سىرتقى يۈزىدىكى كۆرۈنىدىغان تومۇرلارنىڭ كۆپۈشۈشىدىن ۋە پەردىلەر ئارىسىدا ئىس - تۈتەككە ئوخشاش توقۇلما پەيدا بولۇشتىن يۈز بېرىدۇ. ئۇنىڭ سەۋەبى شۇ تومۇرلارغا سىرتقى پەردە يولىدىن ئېقىپ كېلىدىغان مادداردىن ياكى باش مادداغا تولۇپ، كۆز ئاجىز بولغانلىقتىن، ئىچكى پەردە يولىدىن ئاقىدىغان مادداغا توشۇپ كەتكەنلىكىدۇر. بەزىدە كۆزگە پەردە چۈشۈشتىن قىچىشىش، ياشاڭغىراش، تورلىشىش، قۇياش ۋە چىراغ نۇرىغا قاراشقا كۆز ئاجىز كېلىشتەك ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. بەزىدە پەردە چۈشكەن كۆز كىچىكلەپ، كۆز قارىچۇقىنىڭ جىسمى كېمىيىدۇ. كۆزگە پەردە چۈشۈش ئىرسىيەت قالدىغان ۋە يۇقىدىغان كېسەللىكتۇر.

ئالامىتى

سىرتقى پەردىدىن باشلانغان كۆزگە پەردە چۈشۈشنىڭ ئالامىتى سىرتقى تومۇرلار كۆپۈش، يۈز قىزىرىش، ئىككى چېكە قاتتىق چىڭقىلىپ ئاغرىش ياكى بويۇن تومۇرلىرى كۆپۈشۈش قاتارلىق بىز يۇقىرىدا بىرنەچچە قېتىم سۆزلىگەن ئالامەتلەر ۋە داۋالاش قانۇنىدا بايان قىلىنغان ئالامەتلەردىن بۇنىڭ ئەكسىچە بولغان ھەممىگە مەلۇم باشقا ئالامەتلەردۇر.

داۋالاش

بۇ خىل بىمارلار بىز يۇقىرىدا سۆزلىگەنلەردىن، كۆزگە نەزلە چۈشكەن بىمارلار چەكلىنىدىغان بارلىق نەرسىلەردىن چەكلىنىدۇ. بىز بۇنى ھازىر قايتا سۆزلىمەيمىز. مادداننى تازىلىغۇچى دورىلاردىن بىز يۇقىرىدا سۆزلىگەنلەر ئىشلىتىلىدۇ ۋە باشنى ياغلاشتىن، باشقا زىمات ئىشلىتىشتىن يىراق تۇرغۇزۇلىدۇ. بۇرۇنغا دورا تېمىتىشمۇ بۇ كېسەللىكتە ياماق كۆرۈلدى، مەن باش مادداندىن پاك بولغاندا بۇرۇنغا دورا تېمىتىشنى يامان كۆرمەيمەن.

جالىنۇس بىمارنىڭ بەدىنى ۋە بېشىنى مادداندىن پاك بولغاندا، بىمارغا شاراب ئىچكۈزۈشكە ۋە شارابتىن كېيىن، ئۇخلىتىشقا رۇخسەت قىلدى. بۇ، كۆزگە پەردە چۈشۈش يېنىك بولغاندا مۇۋاپىق بولىدۇ، بۇ كېسەلنىڭ ئېغىر بولغىنىنى كەسمەي ئىلاج يوقتۇر.

كېسىپ ئېلىشنىڭ ئەڭ ياخشىسى شۇكى، تومۇرلارنىڭ ئاستىدىن كۆپلەپ يىپلار

ئۆتكۈزۈلىدۇ، يىپلارنى تولۇق ئۆتكۈزۈپ بولغاندا پەردە كۆتۈرۈلۈش ئۇچۇن يىپ تارتىلىدۇ، ئاندىن ئۆتكۈر قايچا بىلەن چالا قويماي كېسىلىدۇ. ئەگەر ئازراق چالا قالسا، ئەسلىدىكىدەك، بەلكى ئۇنىڭدىنمۇ خەتەرلىكرەك چىقىۋالىدۇ، ئاندىن تىرناقچە گۆش ئۇنۇپ قېلىشنىڭ بايانىدا سۆزلەنگەن چاپلىشپ قېلىشنى توسۇش تەدبىرى قوللىنىلىدۇ. ئەگەر كۆز كېسىش تەسىرىدىن ئاغرىسا، كۆزگە توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىنى ئۇزۇلدۇرمەي تېمىتىش ئۇنىڭ شىپاسىدۇر، ئۇنىڭدىن كېيىن پەردىنىڭ قالدۇقلىرىنى تارقىتىش، كۆزنى تازىلاش ئۇچۇن شىيافى ئەھمەر ۋە شىيافى ئەخزەر ئىشلىتىلىدۇ. پەردىنى كېسىشنىڭ ئەڭ ياخشى ۋاقىتلىرى ئەتىياز ۋە كۈز پەسلىدۇر، لېكىن ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىن كېسىلىدۇ. ئەگەر ماددىلار تازىلانماي تۇرۇپ كېسىلسە، ئاغرىق ئارتۇق ماددىلارنى كۆز تەرەپكە مايىل قىلىدۇ. كۆزگە پەردە چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلىدىغان دورىلار كۆپىنچە يېگەندىن چۈشكەن پەردىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. تەجرىبىدىن ئۆتكەن دورىلاردىن يېگىلا تۇغقان توخۇ تۇخۇمىنىڭ شاكىلىنى سىركىگە 10 كۈن چىلاپ، ئاندىن سۈزۈپ، سايىدا قۇرۇتۇپ، سوقۇپ سۈرمە قىلىپ تارتىلىدۇ.

تەجرىبىدىن ئۆتكەن دورىلاردىن كوھلى رىمادى [1] غا تەڭ مىقداردا چىلاندان قوشۇپ، سۈرمە قىلىپ كۆزگە تارتىشتۇر.

يەنە تەجرىبىدىن ئۆتكەن دورىلاردىن ئېكەكدەلگەن مىس بىر كۈن چىلاپ قويۇلغان سۈيدۇكنى كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتىشتۇر. مۇرەككەپ دورىلاردىن شىيافى ئەستەپتقان، شىيافى ئەھمەرلەيىن، شىيافى ئەھمەر ھاد، شىيافى ئەخزەر، شىيافى تەرخاتقۇن، شىيافى رۇس خىتەج ۋە داۋائى مەغناتىس، شىيافى جۇللنار، شىيافى شىبىت قاتارلىقلار بولۇپ، بۇلارنىڭ ھەممىسى مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا سۆزلەندى. ئەگەر كۆزگە پەردە چۈشۈشكە كۆز قۇتۇرى قوشۇلۇپ كەلسە، بۇنىڭ ئۇچۇن شىيافى سۇماق تەجرىبىدىن ئۆتكەندۇر، بۇ شىياق پەقەت سۇماقتىنلا تەييارلىنىدىغان شىيافتۇر، بەزىدە بۇ شىيافى سۇماققا ئازراق ئەرەب يېلىمى، ئەنزىرۇت قوشۇپ كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتىلسا، كۆزدىكى پەردە ۋە كۆز ئاغرىقنى يوقىتىدۇ.

11 ـ پەسىل كۆزگە تىرناقچە گۆش ئۆسۈپ قېلىش توغرىسىدا

بىز دەيمىزكى، كۆزگە تىرناقچە گۆش (زۇپرە) ئۆسۈش كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردىسى ياكى كۆزنى ئوراپ تۇرغۇچى پەردىدىن بولغان ئۆسمە بولۇپ، كۆپىنچە كۆز قۇيرۇقىدىن باشلىنىپ،

① كوھلى رىمادى ــ ھەممىگە مەلۇم قەدىمىي كوھلىلارنىڭ بىرىدۇر.

دائىم كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردىسگە قاراپ ماڭىدۇ. بەزىدە مۇڭگۈز پەردىنى يېپىپ، مۇڭگۈز پەردىدىن ئۆتۈپ، ھەتتا كۆز قارىچۇقىنىمۇ يېپىۋالىدۇ. تىرناقچە گۆشىنىڭ بەزىسى قاتتىق، بەزىسى يۇمشاق بولىدۇ، بەزىدە رەڭگى سېرىق، بەزىدە قىزىل، بەزىدە كۆكۈچ بولىدۇ. كۆزگە ئۆسۈپ قالغان تىرناقچە گۆشىنىڭ بەزىسى كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردىسگە چاپلاشقان ھالەتتە بولۇپ، ئاسان سويۇپ ئېلىۋەتكىلى بولىدۇ، بەزىسى كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردىسى بىلەن بىرلىشىپ كېتىپ، ھەممىگە مەلۇم بولغان ئۇسۇل بىلەن سويۇشقا ئېھتىياج چۈشىدۇ.

داۋالاش

داۋالاشنىڭ ئەڭ ياخشىسى، تىغ بىلەن قىرىۋېتىشتۇر، بولۇپمۇ يۇمشاق بولغانلىرىنى. ئەمما قاتتىق بولغانلىرىنى قىرغىچە ئاۋايلاپ يەڭگىللىك بىلەن قىرمىسا، زىيانغا ئېلىپ بارىدۇ. قىرغاندا تىرناقچە گۆشنى قىسقۇچ بىلەن ئۇستىگە كۆتۈرۈپ تۇرۇش لازىم. ئەگەر تىرناقچە گۆشنى تارتقىلى بولسا، بۇنى كېسىش ئاسان بولىدۇ، ئەگەر بۇنى ئۇستىگە تارتقىلى بولمىسا، ئاتنىڭ قىلنى ياكى يىپەك يىپنى تىرناقچە گۆشنىڭ ئاستىدىن يېڭنە بىلەن ياكى ئۇچار قاناتلارنىڭ ئىنچىكە پېيى بىلەن ئۆتكۈزۈپ سويۇلىدۇ، يىپ ئۆتكۈزۈشتە بىر ياكى ئىككى ئورۇندىن يىپ ئۆتكۈزۈشكە ئېھتىياج چۈشىدۇ، ئەگەر يىپ بىلەن تارتىش ھاجەت بولمىسا، ئۆتكۈر بولمىغان تىغ بىلەن ئاۋايلاپ قىرىشقا ئېھتىياج چۈشىدۇ. ئىمكانقەدەر تىرناقچە گۆشنى كۆز جىيىكىنىڭ گۆشىگە تىغ تەگكۈزمەي تۇرۇپ، تۈپ يىلتىزىدىن ئېلىۋېتىش لازىم، ئەگەر كۆز جىيىكىدىكى گۆشكە تىغ تېگىپ كەتسە، كۆز ياشاڭغىراش كېلىپ چىقىدۇ. تىرناقچە گۆش بىلەن كۆز جىيىكى گۆشى رەڭگى ئارقىلىق پەرقلەندۈرۈلىدۇ. ئەگەر تىرناقچە گۆش كېسىلسە، كۆزگە تۆز بىلەن چايىنالغان زىرە تېمىتىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى، قىزىلگۈل يېغى ۋە بىنەپشە يېغى قاتارلىقلار بىلەن ئۇنىڭ ئېچىشىشى يوقىتىلىدۇ. ئەگەر تۆز بىلەن چايىنالغان زىرە تېمىتىلمىسا، كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردە قاپاقنا چاپلىشىۋالىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن بىمار كۆزنىڭ ھەر ۋاقىت ئېچىپ ۋە يۇمۇپ تۇرۇشى كېرەك، ئۇچ كۈندىن كېيىن تىرناقچە گۆشنىڭ قالدۇق قىسمىنى تۈپ يىلتىزىدىن يوقىتىش ئۈچۈن ئۆتكۈر شىيافلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر كۆزگە چۈشكەن تىرناقچە گۆش قېلىن بولسا، دورا ئىشلىتىشنىڭ ئۈنۈمى بولمايدۇ. دورا ئىشلىتىشنىڭ ئۈنۈمى بولماسلىق بىلەن بىرگە بۇ دورىلار ئۆتكۈر بولغانلىقتىن، كۆز قارىچۇقىغا ئاپەت ئېلىپ

كېلىشتىن خالىي بولمايدۇ. چۈنكى، بۇ دورىلاردا ماددىلارنى كۈچلۈك راۋانلاشتۇرغۇچى دورىلارنى ئوفۇنەت پەيدا قىلغۇچى دورىلارغا ئارىلاشتۇرۇش زۆرۈر بولىدۇ.

كۆزگە ئۆسۈپ قالغان تىرناقچە گۆش ئۇچۇن تەجرىبىدىن ئۆتكەن سۈرمىلەردىن شىيافى تەرخەماتىقۇن، شىيافى قەلقەتارەيىن، شىيافى قەيسەر، باسلىقۇن ھاد، رۇشنائى، دىنارھۇن قاتارلىقلار باردۇر. بۇلارنىڭ ھەممىسى مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا يېزىلغاندۇر.

بۇ كېسەللىك ئۇچۇن شۇ تەجرىبىدىن ئۆتتىكى، كۆيدۈرۈلگەن مىس، ئاق زاك، تېكىنىڭ ئۆتى قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقدارىدا ئېلىپ، ئۇنىڭدىن شىياف تەييارلىنىدۇ ياكى ئاق زاك ۋە ئەندۇران تۇزىنىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسىدىن، ئەرەب يېلىمىدىن يېرىم ھەسسە ئېلىپ، شاراب بىلەن كاپ ئېتىلىدۇ ياكى كۆيدۈرۈلگەن مىس، يېشىل زاك، پوستى بىخ كەبىر، نۆشادۇر، تېكە ياكى كالىنىڭ ئۆتىنى ھەسەل بىلەن ياكى يالغۇز ھەسەل ئۆچكە ئۆتى بىلەن ياكى ماگنىت تېشى، زەنگار، گىل ئەرمىنى، ئوشەقنىڭ ھەربىرىدىن ئىككى ھەسسىدىن، زەپەردىن بىر ھەسسە، بۇنىڭدىن 30 گىرامغا 416 گىرام ھەسەل سېلىنىدۇ، يەنە يېشىل زاك، نۆشادۇردىن سۈرمە تەييارلىنىدۇ. چۈنكى بۇ سۈرمە كۆزدىكى تىرناقچە گۆشكە ئاجايىپ مەنپەئەت قىلىدۇ، بۇنىڭ تەسىرى كۆزدىكى تىرناقچە گۆشنى سويۇپ ئېلىۋېتىشىنىڭ تەسىرىگە يېقىنلىشىدۇ. يەنە بىر ئۇسۇلدا ساپال قاچىنىڭ پۈچقىنى ئېلىپ، ئۇنىڭ سىرتىنى قىرىۋېتىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن چىگىت مېغىزىنىڭ يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ياكى ساپال پۈچۈقى بىلەن چىگىت مېغىزىنى بىرگە سوقۇپ، پەلكۇچنىڭ ئۇچىغا ھايۋاناتنىڭ تېرىسىنى يۆگەپ، ئۇنىڭ بىلەن دورىنى ئېلىپ، تىرناقچە گۆشنى كۇندە نەچچە قېتىم داۋاملىق قاشلاپ بەرسە، تىرناقچە گۆشنى نېپىزلىتىپ يوقىتىدۇ.

دورىلارنى ئىشلىتىشتىن ئىلگىرى كۆزگە ئىسسىقلىق يەتكەن ۋە يۇزى قىزارغانغا قەدەر قايناق سۇنىڭ ھورىغا يۇزنى تۇتۇش ياكى مۇنچىغا چۈشۈرگۈزۈش لازىم. مېنىڭ قارىشىمچە، قاينىتىلغان شارابنىڭ ھورىغا يۇزنى تۇتۇپ ياكى سۇ قوشۇلغان شارابتىن ئازراق ئىچكۈزۈپ، ئاندىن دورا بىلەن تىرناقچە گۆش قاشلىنىدۇ.

بەزىدە نېپىز ۋە قېلىن تىرناقچە گۆشكە كۇندۇرنى يۇمشاق سوقۇپ، قاينىاق سۇغا بىر سائەتكىچە چىلاپ، سۈزۈپ، سۈرمە قىلىپ تارتىش مەنپەئەت قىلىدۇ.

مەن كۆزدە قېلىن، قىزىل، كونا تىرناقچە گۆش بار كىشىگە كونا كۇندۇرنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇستىگە بەك قىزىق سۇنى قۇيۇپ، ئاندىن ھاۋانچىنىڭ دەستىسى بىلەن كۆكەرگەنگە قەدەر بەك ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىپ، بەك مەنپەئەت قىلغانلىقىنى تەجرىبىدىن ئۆتكۈزدۇم.

12 - پەسىل كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردىسىگە قانلىق چېكىت چۈشۈش توغرىسىدا

بىز دەيمىزكى، كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردىسىگە چۈشكەن چېكىت يېڭى قىزىل قاندىن ياكى ئۇرۇلۇش ياكى ماددا تولۇپ قېلىش ياكى ئىششىقتىن ئىبارەت تومۇرنى يارغۇچى باشقا سەۋەبلەردىن يېرىلغان بەزى تومۇرلاردىن كۆزگە ئاققان سۇيۇق بېغىر رەڭ، قارا كونا قاندىن كېلىپ چىققان چېكىتتۇر. ئۇنلۇك ۋارقىراش، قاتتىق ھەرىكەت قىلىش تومۇرلارنى يارغۇچى سەۋەبلەردىندۇر. بەزىدە تومۇر يېرىلىش تومۇرلاردىكى قاننىڭ قاپىنىشىدىن بولىدۇ. بەزىدە ئۇرۇلۇشتىن بولغان قانلىق چېكىتتىن كۆز قارىچۇقىدا يېنىك يىرتىلىش پەيدا بولىدۇ. كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردىسىدىكى يىرتىلىش يېنىكرەك بولىدۇ.

داۋالاش

كۆزگە كەپتەرنىڭ قېنى ياكى قىزىل تۇمشۇقلۇق ياۋا قاغىنىڭ قېنى ياكى ياۋا كەپتەرنىڭ قېنى قاتارلىقلار تېمىتىلىدۇ، بولۇپمۇ پېپىنىڭ ئاستىدىكى قان تېمىتىلىدۇ، ئەگەر كېسەللىك دەسلەپكى مەزگىللىرىدە بولسا، بۇ قانغا ماددىنى قايتۇرغۇچى دورىلاردىن ئازراق ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، مەسىلەن: گىل قىيمۇلىيا، گىل ئەرمىنىگە ئوخشاش. ئەمما كېسەللىكنىڭ ئاخىرىدا قان تارقاتقۇچى دورىلارغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ھەتتا گىل مەختۇم قوشۇلغان زەرنىخ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. بەزىدە كۈندۈر قوشۇلغان ئايالنىڭ سۈتى ۋە تۈزلۇق سۇ بىلەن داۋالىنىدۇ، بولۇپمۇ ئەندۇران تۇزى ياكى نۆشادۇر ئارىلاشتۇرۇلغان تۇزلۇق سۇ بىلەن داۋالىنىدۇ، بولۇپمۇ تۇزلۇق سۇغا كۈندۈر سېلىپ كۆزگە تېمىتىلىدۇ. يەنە شىيافى دىنارھۇن بۇ كېسەللىككە بەك مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە پىلپىل تېشى، ئەنزىروتتىن تەڭ مىقداردا، زەرنىختىن ئومۇمىي دورىلار مىقداردا ئېلىپ تەييارلانغان دورا مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزىدە بۇ دورىغا ئەندۇران تۇزى ئارىلاشتۇرۇپ شىياق تەييارلىنىدۇ. بەزىدە بۇ كېسەلگە ھاراق بىلەن ياكى سىركە بىلەن كۆيدۈرۈلگەن قەلەي سىرتىدىن زىمات قىلىنىدۇ، شۇنداقلا كەپتەر مايىقى سىركە ياكى ھاراق بىلەن زىمات قىلىنىدۇ ياكى ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن قۇرۇق ئۈزۈم يالغۇز ھالەتتە ياكى سىركە بىلەن ياكى يۇقىرىدا سۆزلەنگەن باشقا دورىلار بىلەن زىمات قىلىنىدۇ، بولۇپمۇ ئىششىق بولغاندا يېڭى قېتىق ۋە ئازراق تۇز زىمات قىلىنىدۇ، شۇنداقلا يېڭى قېتىق، ئازراق تۇز تۇرۇپنىڭ پوستى، خۇنسىياۋشان قوشۇلغان ئىكلىلمىلىك، گۈلسەۋسەن يىلتىزى، زەپەر ياكى يېسسىمۇق، قىزىلگۈل يېغى ۋە تۇخۇم سېرىقى بىلەن زىمات قىلىنىدۇ ۋە زۇپا، يالپۇز قاينىتىلغان ئىسسىق سۇنىڭ ھورى بىلەن كۆز ھوردىتىلىدۇ ياكى بۇ سۇ بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ ياكى كۈل

سېلىپ قاينىتىلغان سىركىنىڭ ھورىغا ياكى سەبرە قوشۇلغان كۈندۈر چىلانمىسىنىڭ ھورىغا تۇتۇلدۇ ياكى ياۋا زاراڭزا سۈينىڭ ھورىغا ياكى زەپەر چىلانمىسىنىڭ ھورىغا ياكى بابۇنە، ئىكلىلمىلىك ياكى بۇ ئىككىسىنىڭ ئۈسارىسى قاينىتىلغان سۈنىڭ ھورىغا ياكى كاللەكبەسەينىڭ سقىپ ئېلىنغان سۈيىنىڭ ھورىغا تۇتۇلدۇ ياكى قاينىتىپ سوقۇلغان كاللەكبەسەي يوپۇرمقى زىمات قىلىندۇ. كۆچلۈك سوزۇلما قانلىق چېكىت چۈشۈشكە سوقۇپ، تېكىنىڭ ئىككى ھەسسە چاۋا يېغىغا ئارىلاشتۇرۇلغان قىچا زىمات قىلىندۇ ياكى سۈت بىلەن ئېرىتىلگەن زەرنىخ ياكى شارابتا قاينىتىلغان ئانار زىمات قىلىندۇ ياكى جۈۋنە، زۇپا كالا سۈتى بىلەن زىمات قىلىندۇ. ئەگەر كۆزگە چېكىت چۈشۈش بىلەن بىرگە كۆز مۇگۈز پەردىسىدە يىرتىلىش پەيدا بولسا، زىرە بىلەن تۇزنى چايناپ ئۈنىڭ شۆلگىيى كۆزگە تېمىتىلىدۇ، سۆگەت يوپۇرمقىنى زىمات قىلسىمۇ بەك مەنپەئەت قىلىدۇ.

13 - پەسىل كۆز ياشاڭغىراش توغرىسىدا

بۇ كېسەللىكتە كۆز داۋاملىق سۈيۇق ھۆللۈك بىلەن ھۆل تۇرىدۇ، بەزىدە ياش ئاقىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ بىر قىسمى تۇغما بولىدۇ، بىر قىسمى كېيىن پەيدا بولىدۇ، كېيىن پەيدا بولغىنىنىڭ بەزىسى ساغلام ھالەتتە داۋام بولىدۇ، بەزىسى بىرەر كېسەللىككە ئەگىشىپ كېلىپ، شۇ كېسەللىك يوقالسا يوقىلىدۇ، خۇددى قىزىتمىلاردا بولغىنىدەك. كېيىن پەيدا بولغان ياشاڭغىراشنىڭ سەۋەبى تۇتۇش قۇۋۇتسىنىڭ ئاجىزلىقىدۇر ياكى پىشۇرىدىغان ھەزىم قىلغۇچى قۇۋۇەتنىڭ ئاجىزلىقىدۇر ياكى تەبئىي ھالدا ياكى ئۆتكۈر دورىلارنى ئىشلىتىش سەۋەبىدىن ياكى تىرناقچە گۆشنى كېسىپ ئېلىۋەتكەندىن كېيىن كۆز جىيىكىنىڭ كەمتۈك بولۇپ قېلىشىدۇر. بۇ ھۆللۈكلەرنىڭ باشلىنىش ئورنى مېڭە بولۇپ، مېڭىدىن كۆزگە يۇقىرىدا بىرنەچچە قېتىم تەكرار سۆزلەنگەن ئىككى يولنىڭ بىرىدىن ئاقىدۇ. تۇغما كۆز ياشاڭغىراش ياكى كۆز جىيىكىنى تۇۋىدىن كېسىۋېتىشتىن بولغان كۆز ياشاڭغىراش ساقايمايدۇ. قىزىتمىلاردا ۋە ئۆتكۈر كېسەللىكلەردە بولىدىغان كۆز ياشاڭغىراش ۋە سەۋەبسىز بولىدىغان كۆز ياشاڭغىراش مېڭىدىكى بىرەر ئاپەتتىن ۋە مېڭىدىكى ئىششقلاردىن بولىدۇ. بەزىدە كۆز ياشاڭغىراش كۈندىلىك قىزىتمىلاردا، ئۇيقۇسىزلىقتىن بولغان قىزىتمىلاردا يۇز بېرىدۇ. ئەمما قاندىن بولغان ئوفۇنەتلىك قىزىتمىلاردا كۆپ يۇز بېرىدۇ. بەزىدە ياش ئېقىش تارتىشىپ قېلىش كېسەللىكىدە كۆپ يۇز بېرىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسى كېيىن پەيدا بولغان، تېز يوقىلىدىغان ياشاڭغىراش تۇرىدىن بولۇپ، بىرەر كېسەللىككە ئەگىشىپ كېلىپ كېسەللىك

يوقالسا يوقىلىدۇ.

داۋالاش

كۆز ياشاڭغىراشنى داۋالاشنىڭ قانۇنىيىتى مۆتىدىل قابىز دورىلارنى ئىشلىتىشتۇر. ئەمما تىرناقچە گۆشنى كەسكەندىن كېيىن ياكى يېگۈچى دورىلار بىلەن يوقاتقاندىن كېيىن بولغان ياشاڭغىراشنىڭ سەۋەبىدىن يەرلىك ئوروندىكى گۆش يېيىلىپ كەتكەن بولسا، زەرۇرى ئەسپەر، قۇرسى زەپەر، شىيافى سەبرە، بەزرۇلبەنجى قوشۇلغان شىيافى زەپەر قاتارلىقلار بىلەن داۋالىنىدۇ. ئەگەر كۆز جىيىكىگە كۇندۇر، بولۇپمۇ كۇندۇرنىڭ ئىسى ۋە سەبرە، مامىيسا، زەپەر قاتارلىقلار سۇرمە قىلىپ تارتىلسا، تىرناقچە گۆش تۇپ يىلتىزىدىن يوقالغان بولسا، ئەلۋەتتە ئۇنۇپ چىقمايدۇ. تىرناقچە گۆشنى كېسىشتىن باشقا سەۋەبلەردىن بولغان ياشاڭغىراشقا تۇتىيا ۋە تۇتىيا چۇشكەن سۇرمىلەر، بولۇپمۇ كۆزگە ئاق چۈشۈش بايانىدا سۆزلەنگەن كوھلى تۇتىيائى ۋە كۆزگە ئاق چۈشۈش بايانىدا سۆزلەنگەن تۇتىيا سۇرمىسى، بارلىق چاپلاشقاق شىيافلار ۋە شىيافى ئەبيەز، شىيافى ئەنزىرۇت، شىيافى ئەستەپتىقان ۋە ئۇنىڭدىن باشقا بىز مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا سۆزلىگەن دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

بۇ كېسەللىكتە تەجرىبىدىن ئۆتكىنى ئاچچىق ئانار سۇيىگە باشقا دورىلارنى قوشۇپ تەييارلانغان دورىدۇر. بۇ دورىنىڭ نۇسخىسى شۇكى، 340 گىرام ئاچچىق ئانار سۇيى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ، ئاندىن بۇنىڭغا سەبرە سۇقۇتىرى، ھۇزۇرى مەككى، ھۇزۇزى ھىندى، زەپەر، شىيافى مامىيسانىڭ ھەربىردىن تۆت گىرامدىن، ئىپاردىن بىر گىرام سېلىپ، ئېغىزى ئېتىلگەن شىشىدە 40 كۈن ئاپتاپتا قويۇلىدۇ. سىناقتىن ئۆتكەن تەدبىرلەردىن بىرى، ناشتىدىن بۇرۇن مۇنچىغا كىرىش ۋە مۇنچىدا ئۇزاق تۇرۇشتۇر ھەم كۆزگە سىركە ۋە سۇنى كۆپ تېمىتىشتۇر. ئەمما تۇغما كۆز ياشاڭغىراش ئېغىر بولسا، داۋالاشنى قوبۇل قىلمايدۇ.

14 ـ پەسىل ئالغايلىق توغرىسىدا

بەزىدە كۆزنى ھەرىكەتلەندۇرگۈچى مۇسكۇللارنىڭ بەزىسى بوشاپ كېتىپ، كۆز شۇ تەرەپتىن قارشى تەرەپكە مايىل بولغانلىقتىن، بەزىدە مۇسكۇللارنىڭ بەزىسى يىغىلىپ تەشەننۇج بولۇپ، كۆز شۇ تەرەپكە مايىل بولغانلىقتىن ئالغايلىق بولىدۇ. قانداقلا بولسۇن بەزىدە ھۆللۇكتىن، بەزىدە قۇرۇقلۇقتىن بولىدۇ، خۇددى ئۆتكۈر كېسەللىكلەردە يۈز بەرگىنىدەك.

مۇسكۇللارنىڭ تەشەننۇج بولۇش سەۋەبىدىن بولغان ئالىغايلىق كۆزنى ھەربىر كەتلەندۇرگۈچى مۇسكۇللارنىڭ تەشەننۇج بولۇشىدىن بولىدۇ، چۈنكى كۆزنى ھەربىر كەتلەندۇرگۈچى مۇسكۇللارنىڭ تەشەننۇج بولۇشى كۆزدە ئالىغايلىق پەيدا قىلىدۇ. ئەمما ئەسلىدە تۈتۈپ تۇرغۇچى مۇسكۇللارنىڭ تەشەننۇج بولۇشىدىن بولغان ئالىيغايلىقتا بىرەر ئاپەت كۆرۈلمەي، بەلكى بۇ پايدىلىقتۇر. كۆپىنچە ئالىغايلىق سەرئى، ئىسسىقتىن بولغان سەرسام، كۆز ئالدى قاراڭغۇلىشىش ۋە ئۇنىڭ ئوخشاشلىرىدەك مېڭە كېسەللىكلىرىدىن كېيىن خىلىت كۆيگەنلىكتىن ۋە قۇرۇقلۇقتىن يۇز بېرىدۇ ياكى ماددا تولۇپ قېلىشتىنمۇ يۇز بېرىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، كۆزنىڭ ئۈستى ياكى ئاستى تەرەپكە ئالىغاي بولۇپ قېلىشى بىر نەرسىنى ئىككى كۆرسىتىدۇ، ئەمما ئوڭ ـ سولغا ئالىغاي بولۇپ قېلىشى كۆزگە ئانچە چوڭ تەسىر كۆرسەتمەيدۇ.

داۋالاش

تۈغما ئالىغايلىق ساقايمايدۇ، بىراق ئىنتايىن بوۋاقلىق ھالىتىدە داۋالىسا، بەزىدە ساقىيىش ئۈمىدى بولىدۇ، بولۇپمۇ بۇ كېسەللىك يېڭىدىن پەيدا بولغان بولسا. بۇنداق كېسەللىكتە بۆشۈكنى رۇس قويۇپ، بالا داۋاملىق قاراش ئۈچۈن ئالىغاي كۆزنىڭ قارشى تەرىپىگە چىراغ قويۇلىدۇ، ئالىغاي كۆزنىڭ قارشى تەرىپىگە قىزىل بىر نەرسە ئېسىپ قويۇلىدۇ ياكى قارشى تەرىپىدىكى چېكسىگە ياكى قۇلىقىغا چاپلاپ قويۇلىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسى بالا قاراشتا ئازراق مۇشەققەت چەككۈدەك ھالەتتە بولىدۇ، بەزىدە بۇ مۇشەققەت چېكىش كۆزنى رۇسلاش ۋە قانۇنى راۋانلاشتۇرۇشتا ئۇنۇم بېرىپ قاراشنى رۇسلايدۇ. ئەمما ياش چوڭايغاندىن كېيىن ئىستىرخا ياكى ھۆل تەشەننۇج سەۋەبىدىن ئالىغاي بولۇپ قالغان كىشىلەرنىڭ مېڭىسىنى بىر يۇقىرىدا سۆزلىگەن چوڭ نۇسخىلىق ئايارەجلەر بىلەن تازىلاش ۋە يېنىك تەدبىرنى قوللىنىش، ئۇلارنى تارقاتقۇچى مۇنچىلارغا چۈشۈرۈش لازىم. ئالىغايلىققا پايدىلىق بولغان دورىلاردىن بىرى شۇكى، زەيتۇن يوپۇرمىقىنىڭ ئۇسارىسى بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ.

ئەگەر ئالىغايلىق قۇرۇقلۇقتىن بولغان تەشەننۇجتىن پەيدا بولغان بولسا، ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى نۇتۇللار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر قىزىتما بولمىسا، ئېشەك سۈتى ئىنتايىن ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى ياغلار بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، بۇ خىل كىشىلەرگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش تەدبىرى قوللىنىش، كۆزىگە قىزىل تۇمشۇقلۇق ياۋا قاغىنىڭ قېنىنى تېمىتىش ۋە توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى، قىزىلگۈل يېغى ۋە ئازراق شارابنى زىمات قىلىپ، بىرنەچچە كۈن تېڭىپ قويۇش لازىم.

15 - پەسىل كۆز پۇلتىيىپ قېلىش توغرىسىدا

بەزىدە كۆزدىكى ئېغىرلىقتىن، كۆزنىڭ قاتتىق ئېسىلىشىدىن ۋە كۆزنىڭ ماددىغا تولۇشىدىن ياكى كۆزنىڭ سىرتىغا قاتتىق ئىتتىرىلىشىدىن ياكى كۆز تارىمۇشلىرىنىڭ بەك بوشاپ كېتىشى ۋە تارىمۇشلارنى مۇھاپىزەت قىلىدىغان مۇسكۇللارنىڭ بەك بوشاپ كېتىشىدىن كۆز پۇلتىيىپ قالىدۇ. كۆزنىڭ ئېغىرلىقى ۋە ماددىغا تولۇپ قېلىشىدىن كۆز بەك ئېسىلگەنلىكتىن بولغان كۆز پۇلتىيىپ قېلىشتا، كۆزنىڭ ئۆزىدىكى ماددا يەللىك ياكى ھۆل خىلتىلىق بولىدۇ. بەزىدە ماددا تولۇپ قېلىش كۆزگە خاس بولىدۇ، بەزىدە مېڭە ياكى ئومۇمىي بەدەننىڭ شېرىنكچىلىكى بىلەن بولىدۇ، خۇددى ئاياللاردا ھەيز توسۇلغاندا يۈز بەرگىنىگە ئوخشاش. كۆزنىڭ سىرتىغا بەك ئىتتىرىلىشىدىن بولغان كۆز پۇلتىيىپ قېلىش بوغۇلغاندا، قاتتىق باش ئاغرىغاندا، قەي قىلغاندا، قاتتىق ۋارقىرىغاندا، ئاياللاردا قاتتىق تولغاق تۇتقاندا كۆز پۇلتىيىپ قېلىشقا ئوخشاشتۇر. بەزىدە شۇ ئەھۋاللار بىلەن بىرگە ھەيز قېنى تازىلانمىغاندا كۆزگە مايىل بولغان ماددىدىنمۇ بولىدۇ. بەزىدە ھامىلە مىزاجى بۇزۇلغانلىقتىن ياكى ھامىلە ئۆلۈپ ئوفۇنەتلەنگەنلىكتىن بولىدۇ.

ئەمما مۇسكۇل بوشىشىپ كەتكەنلىكتىن بولغان كۆز پۇلتىيىپ قېلىشتا، كاۋاك نېرۋىنىڭ ئوراپ تۇرىدىغان مۇسكۇل بوشاپ كەتسە، كۆزنىڭ ئېغىرلىقىنى كۆتۈرەلمەي، كۆز سىرتىغا مايىل بولىدۇ.

كۆز پۇلتىيىپ قېلىش بەزىدە پەقەت مۇسكۇلنىڭ بوشاپ كېتىشىدىن بولۇپ، كۆرۈش يوقالمايدۇ. بەزىدە مۇسكۇلنىڭ يىرتىلىشى بىلەن بولۇپ، كۆرۈش يوقىلىدۇ. بەزىدە بوغما، مېڭە پەردە ئىششقلىرى، زاتىررىيەگە ئوخشاش كېسەللىكلەردە كۆزنىڭ سىرتىغا ئىتتىرىلگەنلىكى سەۋەبىدىن ئىككى كۆز پۇلتىيىپ چىقىپ قالىدۇ. بەزىدە پۇلتىيىپ قېلىشنىڭ سەۋەبى ماددا تولۇپ قېلىشمۇ بولىدۇ. كۆز پۇلتىيىپ قېلىشنىڭ كۆپىنچىسى ياغ كۆرۈنۈش ۋە كۆز مۇڭگۈز پەردە ئىششىش بىلەن بولىدۇ.

ئالامتى

كۆز ئالمىسىغا يىغىلىۋالغان كۆپ ماددىدىن بولغان كۆز پۇلتىيىپ قېلىشتا كۆز پۇلتىيىپ قېلىش بىلەن بىرگە كۆز ئالمىسى يوغىناپ قالىدۇ. سىرتقى تەرەپكە ئىتتىرىلىشتىن بولغان كۆز پۇلتىيىپ قېلىشتا بەزىدە ئىتتىرىلىشكە ماددا يارىدەم بەرسە، كۆز ئالمىسى يوغىنايدۇ، بەزىدە

يوغىنمايدۇ. ئىككى خىل (كۆز ئالمىسى يوغىنغان ياكى يوغىنمىغان) ئەھۋالدا ئارقا تەرەپتىن ئىتتىرىدىغان بىر تارتىشىش سېزىلىدۇ ۋە تارتىشىشنىڭ سەۋەبى بىلىنىدۇ. مۇسكۇل بوشۇشۇپ كېتىشتىن بولغان كۆز پۇلتىيىپ قېلىشتا كۆز ئالمىسى يوغىنمايدۇ، ئىچكى تەرەپتىن قاتتىق تارتىشىش سېزىلمەيدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىرگە كۆز ئالمىسى يېقىمسىزلىنىدۇ.

داۋالاش

كۆز پۇلتىيىپ قېلىشنىڭ يېنىكىگە ئىچكى تەرەپ ئىتتىرىدىغان تېڭىپ قويۇش، ئوكۇسىغا يېتىش، يېنىك غىزا بېرىش، ئاز ھەرىكەت قىلىش، كۆزنى داۋاملىق يۇمۇش قاتارلىقلار كۇپايە قىلىدۇ. ئەگەر دورىلارنىڭ ياردىمىگە ئېھتىياج چۈشسە شىيافى سۇماق ئىشلىتىلىدۇ. ئەمما ماددا سەۋەبىدىن كۆز ئېغىر پۇلتىيىپ قېلىشتا، ماددىنى ئومۇمىي بەدەن ۋە باشتىن ھەممىگە مەلۇم سۈرگىلەر ۋە قان ئېلىش، ئىككى بويۇن تومۇرىغا ھىجامەت قويۇش ۋە ئىسسىق تەبئەتلىك ھۆقنىلەر بىلەن ماددىنى تازىلاش ئېھتىياجى چۈشىدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، سۈرگە ھەرخىل كۆز پۇلتىيىپ قېلىش ئۈچۈن ئەڭ مەنپەئەتلىكتۇر. شۇنداقلا بويۇنغا ھىجامەت قويۇشمۇ مەنپەئەتلىكتۇر. كېسەللىكنىڭ دەسلىپىدە سىركىگە چۆكۈرۈلگەن يۇڭنى داۋاملىق زىمات قىلىش ۋە يۇزىنى سوغۇق سۇ بىلەن ياكى سوغۇق تۇز سۇيى بىلەن نۇتۇل قىلىش، بولۇپمۇ ئانار پوستى، ئەلق ئۆسۈملۈكى، خەشخاش، كاسنە، قىزىل چۇغلۇق قاتارلىقلارغا ئوخشاش قابىز دورىلار قاينىتىلغان تۇز سۇيى بىلەن نۇتۇل قىلىش لازىم. بۇ تەدبىر ماددا تولۇپ قېلىشتىن بولمىغان بارلىق كۆز پۇلتىيىپ قېلىشقا ھەر ۋاقىت مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ماددا تولۇپ قېلىش بولسا، كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدىن كېيىن ماددىنى تارقىتىش لازىم.

ئەگەر كۆز پۇلتىيىپ قېلىش ئىستىرخادىن بولسا، چوڭ نۇسخىلىق ئايارەجلەر، غار - غارلار، پۇرىتىلمىلار، ھەممىگە مەلۇم بۇخۇرلار، ئۇنىڭدىن كېيىن چىڭىتقۇچى قابىز دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم.

كۆز پۇلتىيىپ قېلىش ئەگەر نېپاس قېنىنىڭ ئاز كېلىشى ياكى ھاملىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولسا، نېپاس ماڭدۇرۇلىدۇ ۋە ھامىلە چۈشۈرۈلىدۇ. ئەگەر پەقەت ئىتتىرىلىشتىن بولسا، قابىز دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

كۆز پۇلتىيىپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدىغان دورىلاردىن قىزىلگۈل قوشۇلغان باقىلە ئۇنى، كۇندۇر، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى قاتارلىقلار كۆزگە زىمات قىلىنىدۇ، يەنە كۆيدۇرۇلگەن خورمىنىڭ ئۈرۈقچىسى سۇمبۇل بىلەن ئىشلىتىلسىمۇ كۆز پۇلتىيىپ قېلىشقا ياخشىدۇر.

16 - پەسىل كۆز ئولتۇرۇشۇپ كېتىش ۋە كىچىكلەپ كېتىش توغرىسىدا

بەزىدە قىزىتمىلاردا، بولۇپمۇ ئۇيقۇسىزلىقتا سەۋەب بولىدىغان قىزىتمىلاردا ۋە ماددىنى تازىلاشلاردىن كېيىن، ئۇيقۇسىزلىق ۋە غەم - قايغۇدىن كېيىن كۆز ئولتۇرۇشۇپ كېتىش ھەم كىچىكلەپ كېتىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. ئۇيقۇسىزلىقتىن بولغان كۆز ئولتۇرۇشۇپ كېتىش ۋە كىچىكلەپ كېتىشنىڭ بەزىسىدە كۆز مۇگدىگەندەك ئېغىر، كۆز ئالمىسىنى ھەرىكەتلەندۈرۈش قىيىن بولماسىتىن، قاپاقنى ھەرىكەتلەندۈرۈش قىيىن بولىدۇ. غەمدىن بولغان كۆز ئولتۇرۇشۇپ كېتىشتە، كۆز ئالمىسى ھەرىكەتلەنمەيدۇ. ھېكايە قىلىنىشچە، بەزى كىشىلەردە قاتتىق سوغۇق ۋە قاتتىق ئىسسىقتا ئىككى كۆزدە ئوخشاشماسلىق يۈز بېرىپتۇ، سوغۇقلۇق يۈز بەرگەن تەرەپتىكى كۆز ئولتۇرۇشۇپ ۋە كىچىكلەپ كېتىپتۇ. شۇنىڭ ھەممىسىنى بىلىۋالغايسىز.

17 - پەسىل كۆك كۆزلۈك توغرىسىدا

شۇنى بىلىش لازىمكى، كۆك كۆزلۈك كۆز پەردىلىرىدىكى ياكى ھۆللۈكلەردىكى سەۋەبتىن يۈز بېرىدۇ. ھۆللۈكلەردىكى سەۋەب شۇكى، ئەگەر ھۆللۈكلەردىن قىروۋسىمان ھۆللۈكنىڭ مىقدارى كۆپ بولسا، تۇخۇم ئېقسىمان ھۆللۈك سۇزۇك ۋە ئورۇنلاشتۇرۇلۇشى سىرتقا يېقىن، مىقدارى نورمال ياكى ئاز بولسا، كۆز پەردىسى تارتىپ كەتمىسە، بۇنىڭ سەۋەبىدىن كۆز كۆك بولىدۇ. ئەگەر ھۆللۈكلەر دۇغ بولسا ياكى قىروۋسىمان ھۆللۈك ئاز، تۇخۇم ئېقسىمان ھۆللۈك كۆپ بولۇپ، كۆپ سۇغا شۇڭغۇغاندا قاراڭغۇ بولغاندەك قاراڭغۇ بولسا ياكى قىروۋسىمان ھۆللۈك چوڭقۇر بولسا، كۆز قارا كۆز بولىدۇ.

پەردىلەردىكى سەۋەب ئۇزۇمسىمان پەردىدۇر. چۈنكى ئۇزۇمسىمان پەردە قارا بولسا، بۇنىڭ سەۋەبىدىن كۆز قارا بولىدۇ. ئەگەر ئۇزۇمسىمان پەردە كۆك بولسا، كۆزنى كۆك قىلىپ قويىدۇ. ئۇزۇمسىمان پەردە پىشىش بولمىغانلىقتىن ئۆسۈملۈككە ئوخشاش كۆك بولىدۇ. چۈنكى، ئۆسۈملۈك ئۇنگەندە رەڭگى يوق، بەلكى ئاققا مايىل بولىدۇ، ئاندىن پىشىش بىلەن كۆكىرىدۇ. شۇ سەۋەبتىن كىچىك بالىلارنىڭ كۆزلىرى كۆك ۋە شەھلا بولىدۇ. بۇ يېتەرلىك ھۆللۈكتىن بولغان كۆكلۈكتۇر ۋە ياكى ئۇزۇمسىمان پەردە بەك پىشقاندا ئارقىسىدىن رەڭ پەيدا بولىدىغان ھۆللۈك تارقاپ كەتكەنلىكتىن كۆك بولىدۇ، خۇددى ئۆسۈملۈكنىڭ ھۆللۈكى تارقاپ ئاقىرىشقا

باشلىغاندا كۆرۈلگىنىدەك. بۇ قۇرۇقلۇقنىڭ غالىبلىقىدىن بولغان كۆكلۈكتۇر. بىمارلار ۋە ياشانغانلارنىڭ كۆزلىرى شۇ سەۋەبتىن شەھلا بولىدۇ، چۈنكى ياشانغانلاردا يات ھۆللۈك كۆپ بولىدۇ، تەبئىي ھۆللۈك تارقاپ كېتىدۇ ۋە ياكى ئۇزۇمسىمان پەردە كېيىن كۆككە ئۆزگەرمەستىن، بەلكى شۇ كۆك كۆزلۈك تۇغما يۇز بەرگەن بولىدۇ. بەزىدە كۆك كۆزلۈك كۆزدىكى يارىتىلغان ھۆللۈكنىڭ سۇزۇكلۇكىدىن بولىدۇ. بەزىدە يارىتىلىشتا يۇز بەرگەن ئىككى ئاپەتنىڭ بىرىدىن كۆك بولىدۇ. بۇ، كۆزنىڭ ياخشى ياكى ناچار كۆرۈشى بىلەن بىلىنىدۇ. كۆك كۆزلۈكنىڭ بەزىسى تەبئىي بولىدۇ، بەزىسى كېيىن پەيدا بولىدۇ، شەھلالىق قارا كۆزلۈك ۋە كۆك كۆزلۈكنىڭ سەۋەبلىرى بىرلىشىپ، قارا كۆزلۈك بىلەن كۆك كۆزلۈك ئارىسىدا بىر نەرسە مۇرەككەپلىشىپ پەيدا بولىدۇ.

ئەگەر شەھلالىق ئەمبادىقلىس[1]نىڭ كۆزقارىشى بويىچە نۇردىن بولسا، كۆك كۆز كۆرۈش ۋاستىسى بولغان نۇرنى يوقاتقانلىقتىن زىيانغا ئۇچرىغان بولاتتى. قارا كۆزلەرنىڭ بەزىسىدە كۆك كۆزلۈك بىرەر ئاپەتتىن پەيدا بولمىغان بولسا، كۆك كۆزدىن ئاجىزراق كۆرىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، تۇخۇم ئېقىسمان ھۆللۈك سەۋەبىدىن بولغان قارا كۆزلۈك نۇردىن قورقۇپ نۇرغا قارىيالمىغانلىقتىن، رەڭلەرنىڭ سېيمالىرىنىڭ تۇخۇم ئېقىسمان ھۆللۈككە ئۆتۈشىنى چەكلەيدۇ، خۇددى ھۆللۈكنىڭ دۇغلۇقىدىن بولغانغا ئوخشاش. شۇنداقلا ئەگەر كۆك كۆزلۈكنىڭ سەۋەبى ھۆللۈكنىڭ كۆپلۈكى بولسا، ھۆللۈك كۆپ بولغاندا، ھۆللۈك تىكلىپ قاراش ھەرىكىتىگە ۋە ئالدىغا چىقىشقا كۆرۈنەرلىك بويسۇنمايدۇ.

ئەگەر كۆز تۇخۇم ئېقىسمان ھۆللۈكنىڭ ئازلىقى سەۋەبىدىن كۆك بولسا، يورۇقلۇقنىڭ ماددىنى ئاز ھەرىكەتلەندۈرۈشىدىن كۆز ئوچۇق كۆرەلمەي كۈندۈزگە قارىغاندا كېچىدە ۋە قاراڭغۇدا بەكرەك كۆرىدۇ. چۈنكى بۇنداق ھەرىكەتتە كۆز يورۇقلۇقتىن قاراڭغۇلۇققا كىرگەندە نەرسىلەرنى ئوچۇق كۆرۈشتىن ئاجىز كەلگىنىدەك نەرسىلەرنى ئوچۇق كۆرۈشتىن ئاجىز كېلىدۇ. ئەمما ھۆللۈك سەۋەبىدىن بولغان قارا كۆزنىڭ كېچىدە ئازراق كۆرۈشى قارا كۆزنىڭ تىكلىپ قاراشقا ۋە ماددىنى سىرتىغا ھەرىكەتلەندۈرۈشكە ئېھتىياجلىق بولغانلىق سەۋەبىدىندۇر.

كۆپ ماددا ئاز ماددىغا قارىغاندا تىكلىپ قاراش ۋە ماددىنى ھەرىكەتلەندۈرۈشكە بەكرەك بويسۇنمايدۇ. ئەمما كۆز پەردىسى سەۋەبىدىن بولغان قارا كۆز بەكرەك كۆرىدۇ.

داۋالاش

قۇرۇق بەزرۇلبەنجىنى سۇ بىلەن ھەسەلدەك بولغۇچە قاينىتىپ، سۈرمە قىلىش تەجرىبىدىن

① ئەمبادىقلىس ــ يۇنانلىق تېۋىپ.

ئۆتكەندۇر. ئىسپىھاننىڭ سۇرمە تېشىدىن توققۇز گىرام، زەپەر، مەرۋايىتنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرام، ئىپار، كافۇرنىڭ ھەربىرىدىن 0.5 گىرامدىن، زەيتۇن يېغى ياكى يەسمەن يېغى يېقىلغۇ قىلىنغان چىراغنىڭ ئىسىدىن ئالتە گىرام ئېلىپ، ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇرمە قىلىپ تارتىلىدۇ. زەپەرنىڭ ئۆزى ۋە يېغى كۆزنى قارا قىلىدىغان نەرسىلەردىندۇر. شۇنداقلا ئىتئۇزۇمنىڭ ئۇسارىسىمۇ كۆزنى قارا قىلىدىغان نەرسىلەردىندۇر. ئوغرىتىكەننىڭ ئۇسارىسىدىن ئالتە گىرام، سوقۇلغان موزا، دەرەخ ئۇستىدە قاردىغان زەيتۇن ئۇرۇقچىسى، ئاقلانمىغان كۈنجۈت يېغىنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ، سۇرمە قىلىپ تارتىلىدۇ.

تەجرىبىدىن ئۆتكەن دورىلارنىڭ بىرى شۇكى، پىندۇقنى كۆيدۈرۈپ زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، كۆك كۆزلۈك كىچىك بالىنىڭ چوققىسىغا سۇركىلىدۇ.

يەنە پەلكۈچنى ھۆل شەھمەنزەلگە كىرگۈزۈپ سۇرمە قىلىپ تارتىلىدۇ. ھەتتا شۇنداق دېيىلدۇكى، ھۆل شەھمەنزەلگە پەلكۈچنى كىرگۈزۈپ سۇرمە قىلىپ تارتىش مۇشۇكنىڭ كۆزىنىمۇ قارا قىلۇر، شۇنداقلا سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن پىندۇق پوستىمۇ كۆزنى قاردىتىدۇ ۋە ئاقاقىيادىن بىر ھەسسە، موزدىن بىر ھەسسىسىنىڭ ئالتىدىن بىرىچىلىك ئېلىپ، شاقائىقۇنىنوئمانىنىڭ سۇيى ۋە ئۇسارىسى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ تېمىتىلما تەييارلاپ كۆزگە تېمىتىلىدۇ. شۇنداقلا بەزرۇلبەنجى ئۇسارىسى ۋە ئانار پوستى ئۇسارىسىدىن تېمىتىلما تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ ۋە شۇنداقلا قارا تەنلىك ئىنىك ئانغا بالىنى ئېمىتكۈزسە كۆك كۆزلۈك يوقلىدۇ.

ئۇچىنچى ماقالە قاپاق ۋە قاپاق ئەتراپىنىڭ ئەھۋاللىرى توغرىسىدا

1 ـ پەسىل قاپاقنىڭ پەيدا بولۇشى توغرىسىدا

پەيدا بولغۇچى قۇۋۋەت غەيرىي تەبىئىي ھارارەتتۇر. قاپاق پەيدا بولغان كىشىلەرنىڭ كۆپىنچىسى ھەر خىل يىمەكلىكلەرنى يەيدىغان، ئاز چىنىقىدىغان، پاكىز يۇرمەيدىغان، مۇنچىغا چۈشمەيدىغان مەيىنەت ئادەملەردۇر. شۇنىڭ بىلەن قاپاق ئەتراپىدا ئوفۇنەتلەنگەن ماددا يىغىلىۋالىدۇ، بۇ ھۆل ماددىنى ئوفۇنەتلەندۇرگۈچى ئامىل غەيرىي تەبىئىي ھارارەتتۇر.

داۋالاش

ئالدى بىلەن ئومۇمىي بەدەن ۋە باش ھەممىگە مەلۇم دورىلار بىلەن تازىلىنىدۇ، بولۇپمۇ سىركە ۋە قىچىدىن تەييارلانغان غار ـ غارلار ئىشلىتىلىدۇ، ئاندىن كۆز يۇيۇلىدۇ ۋە گۈڭگۇرتلۇق دېگىز سۇيى بىلەن كۆز نۇتۇل قىلىنىدۇ، قاپاقنىڭ گىرۋىكىگە زەمچە ۋە ئۇنىڭ يېرىمى مىقداردا ياۋا ئۇزۇم بىلەن تەييارلانغان دورا سۈركىلىدۇ. بەزىدە مەزكۇر دورىغا سەبرە، تەنكارنىڭ ھەربىرىدىن يېرىم ھەسسىدىن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئەڭ ياخشىسى، مەزكۇر دورىنى ئەنسىل سىركىسى بىلەن يۇغۇرۇشتۇر. ئەمما ياۋا ئۇزۇم بىلەن تەنكار بۇ كېسەللىك ئۈچۈن ياخشى دورىدۇر.

2 ـ پەسىل قاپاق قېلىنلاش (سۈلاق) توغرىسىدا

بۇ، يۇنان تىلىدا ئەنيۇسما دەپ ئاتىلىدۇ. قاپاق قېلىنلاش قويۇق، ناچار، يېگۈچى، شورلۇق ماددىدىن بولغان قاپاق قېلىنلاش بولۇپ، بۇنىڭدا قاپاقلار قىزىرىدۇ، قاش ـ كىرپىكلەر

تۆكۈلدۇ ۋە قاپاق گىرۋەكلىرىنىڭ يارا بولۇشىغا ئېلىپ بارىدۇ. بۇنىڭغا ئەگىشىپ كۆز بۇزۇلدۇ. كۆپىنچە بۇ، كۆز ئاغرىقىدىن كېيىن پەيدا بولىدۇ، ئۇنىڭ بەزىسى يېڭى، بەزىسى كونا، ناچار بولىدۇ.

داۋالاش

يېڭىدىن پەيدا بولغىنىغا قىزىلگۈل سۈيىدە قاينىتىلغان يېسىمۇقنى زىمات قىلىش ياكى سېمىرئوت، كاسنەنى قىزىلگۈل يېغى ۋە توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى بىلەن زىمات قىلىش مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنى ئاخشىمى ئىشلىتىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن مۇنچىغا چۈشۈرگۈزۈلدۇ ياكى ئاقلانغان يېسىمۇق، سۇماق، ئانارنىڭ ئىچكى پوستى، قىزىلگۈل قاتارلىقلارنى ئېلىپ، ئۇزۇم شىرنىسى بىلەن يۇغۇرۇپ، كېچىسى زىمات قىلىنىپ ئەتىسى ئەتىگەندە مۇنچىغا چۈشۈرگۈزۈلدۇ.

داۋاملىق مۇنچىغا چۈشۈرگۈزۈش بۇ كېسەللىك ئۈچۈن ئەڭ مەنپەئەتلىك داۋالاشتۇر. ئەمما كونا، سوزۇلما قاپاق قېلىنلاشتا پاچاقا ھىجامەت قويۇش، پېشانە تومۇرىدىن قان ئېلىش، داۋاملىق مۇنچىغا چۈشۈرگۈزۈش كېرەك. يەرلىك ئورۇنغا ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنىڭ بەزىسى شۇكى، كۆيدۈرۈلگەن مىستىن 1.5 گىرام، زاكتىن توققۇز گىرام، زەپەر، قارىمۇچنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ، موزا شارابى بىلەن سۈيۇق ھەسەلدەك بولغۇچە سالايە قىلىپ، قاپاق سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ. كۆز ئاغرىقىدىن بولغان قاپاق قېلىنلاش ئۈچۈن تۆۋەندىكى نۇسخىلىق شىياق تەجرىبىدىن ئۆتكەن:

ئۇنىڭ نۇسخىسى: كۆيدۈرۈلگەن سىرىق زاك، زەپەر، سۇمبۇلنىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسىدىن، شادىنەجتىن 10 ھەسسە ئېلىپ شىياق تەييارلاپ، بۇنىڭ بىلەن قاپاق قاشلىنىدۇ.

3 ـ پەسىل قاپاق قېتىۋېلىش توغرىسىدا

قاپاق قېتىۋېلىشتا، كۆپىنچە قاپاقتا ھۆللۈك بولماستىن ئاغرىيدۇ ۋە قىزىرىش بىلەن بىرگە كۆزنى يۇمۇپ ـ ئېچىش ھەرىكىتى قىيىن بولىدۇ. بۇ كېسەللىكتە كۆپىنچە ئۇيقۇدىن ئويغانغاندا كۆزنىڭ ئاچالمايدۇ. قۇرۇق، قاتتىق، پارچە ـ پارچە بولىدىغان چاپاقتىن خالىي بولمايدۇ. ياش ئېقىش پەقەت ئەگەشمە ھالەتتە بولىدۇ. چۈنكى بۇ كېسەللىك قۇرۇقلۇقتىن ياكى قۇرۇقلۇققا بەك مايىل چاپلاشقاق خىلتىتىن بولىدۇ. لېكىن بەزىدە ئاغرىش ۋە قىزىللىق بولىدۇ. ئەگەر كۆزگە قۇيۇلىدىغان ماددا بولماي تۇرۇپ قىچىشىش بولسا، كۆز قۇرغاقلىشىش دەپ ئاتىلىدۇ. كۆپىنچە بۇ كېسەللىكتە، ئىسسىق مىزاج ۋە تازىلاشقا تېگىشلىك كۆپ قويۇق ماددا بولىدۇ.

داۋالاش

كۆزگە ئىسسىق سۇغا چۆكۈرۈلگەن بۇلۇت بىلەن داۋاملىق ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، داۋاملىق مۆتىدىل تاتلىق سۇ بىلەن يۇيۇندۇرۇش، ئۇخلىغاندا كۆزگە قىزىلگۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇلغان توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى قويۇش ۋە داۋاملىق باشنى ھۆللۈك يەتكۈزگۈچىلەر ۋە ياغلار بىلەن چىلىق ياغلاش، نۇتۇللارنى ئىشلىتىش، ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى بۇرۇن تېمىتىلمىلىرىنى بىنەپشە يېغى، نېبلۇپەر يېغى ۋە ئۇنىڭ باشقىلىرى بىلەن بۇرنىغا تېمىتىش لازىم. ئەگەر بىمارنىڭ ئەھۋاللىرى قۇرۇقلۇق بىلەن سەپرا ماددىسىنىڭ بارلىقىغا دالالەت قىلسا، بىنەپشە يېغى بۇرنىغا تېمىتىلىپ ھەشقىپىچەك بىلەن ئىچى سۇرگۈزۈلىدۇ. چۈنكى ھەشقىپىچەك بۇ ھەقتە خاسىيەتلىكتۇر. ئەگەر بۇ يەردە تارقىتىشقا ئېھتىياجلىق بولىدىغان قويۇق قۇرۇتقۇچى ماددىنىڭ بارلىقى گۇمان قىلىنسا، بۇ ماددا سۈت بىلەن ئېلىنغان شۇمشا لوئابى ۋە زىغىر ئۇرۇقى لوئابى بىلەن تارقىتىلىدۇ. چۈنكى بۇ ئىككىسى كۆزگە قويۇلسا، قاتتىقلىقنى يوقىتىدۇ ۋە ناچار خىلتىنى تازىلايدۇ. بۇ كېسەللىك ئۇچۇن تەجرىبىدىن ئۆتكەن دورىلاردىن توخۇ يېغى، ئىسپىغۇل لوئابى، موم، قىزىلگۈل يېغى قاتارلىقلار قاپاقتا داۋاملىق قويۇلىدۇ، بەزى ۋاقىتلاردا داۋالاش سەۋەبىنى يوقىتىش ۋە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

4 ـ پەسىل قاپاق تومىلىشىپ قېلىش توغرىسىدا

بۇ كېسەللىك قاپاق قوتۇرى كېسەللىكىگە ئەگىشىپ كېلىدۇ، بەزى ۋاقىتتا سوغۇق چېپىلمىلارنى قاپاقتا ئىشلەتكەنلىكتىن كېلىپ چىقىدۇ. داۋالاشتا لاجۇۋەرد، ھەجرى ئەرمىنى ۋە كۆيدۈرۈلگەن خورمىنىڭ ئۇكچىسى، ناردىن قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان سۈرمىلەر ئىشلىتىلىدۇ. داۋاملىق مۇنچىغا چۈشۈرۈلىدۇ ۋە خورما شىرنىسىدىن يىراق تۇرغۇزۇلىدۇ. بەزىدە شامچە ۋە پەلكۈچىلەر بىلەن ۋە شىيافى ئەھمەرلەيىين بىلەن كۆپ قاشلىنىدۇ. ئەمما شېكەر بىلەن قاشلاش بەزىدە كېسەللىكنى قوزغايدۇ ياكى قۇتۇرغا گىرىپتار قىلىدۇ.

5 ـ پەسىل قاپاق كۆپۈۋېلىش توغرىسىدا

قاپاق كۆپۈۋېلىش قاپاق ئەتراپىدا سۇيۇق ماددىلار ۋە بۇخاراتلارنىڭ يىغىلىۋالغانلىقى، ھەزىم ناچار بولۇش، ھەزىم بۇزۇلۇش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ كېسەللىك خۇددى ئۇيقۇسىزلىق كېسىلى ۋە ئۇيقۇسىزلىق كېسىلىدىن كېلىپ چىققان قىزىتمىلاردا يۈز

بەرگەندەك، بەزىدە ئىستىسقا، كەم قانلىق ۋە ھۆللۈكتىن بولغان ئۆپكە يالليۇغى، بەلغەمدىن بولغان سەرسامنىڭ دەسلەپكى مەزگىللىرىدە كۆرۈلىدۇ.

ئەگەر بۇ كېسەللىك ئورۇق كىشىلەردە كۆرۈلسە، بولۇپمۇ باشقا ئەزالاردا ئورۇقلاش يۈز بېرىپ، قاپاق كۆپۈشۈپ قالسا، كېسەللىكنىڭ ئېغىرلاپ كېتىش خەتىرى بولىدۇ.

داۋالاشتا سەۋەبىنى يوقىتىش ۋە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ئاساس قىلىنىدۇ.

6 ـ پەسىل قاپاق ئېغىرلىقى توغرىسىدا

بەزىدە قاپاق ئېغىرلىقى قاپاق كۆپۈش ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرىدىن، بەزىدە جۈدەتكۈچى قىزىتمەدەك قۇۋۇەت ئاجىزلاش ۋە قۇۋۇەت تۆۋەنلەشتىن، بەزىدە قاپاق قېلىنلاش ۋە قاپاق ياغسىمان ئۆسمىسى قاتارلىقلاردىن بولىدۇ. بەزىدە ئېغىرلاش ۋە ئىستىرخا بولۇش تۇتاقلىق قىزىتمىلارنىڭ باشلىنىش مەزگىلىدە يۈز بېرىدۇ.

7 ـ پەسىل قاپاق چاپلىشىپ قېلىش توغرىسىدا

بەزىدە قاپاق كۆزگە ياكى كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردىسگە ياكى مۈڭگۈز پەردىگە ۋە ياكى ھەر ئىككىلىسىگە چاپلىشىپ قالىدۇ. بەزىدە چاپلىشىپ قېلىش كۆزنىڭ بىر بۇرجىكىدە، بەزىدە ئومۇمىيىسىدا، بەزىدە ئوتتۇرىسىغچە بولىدۇ. چاپلىشىپ قېلىشنىڭ سەۋەبى يېڭى يارىدۇر، بەزىدە كۆز تېۋىپلىرى كۆزدىن پەردە (سەبەل)نى كەسكەندە ياكى تىرناقچە گۆشنى قىرغاندىكى يىرتقۇر ياكى قاپاق قوتۇرىنى قاشلاپ، ئاندىن ئۇنى زىرە، تۇز ۋە ئۇنىڭ ئوخشاشلىرى بىلەن بىز يۇقىرىدا سۆزلىگەندەك يېتەرلىك داغلىمىغاندا ۋە ھەر ۋاقىت رېئايە قىلىشقا تېگىشلىك نەرسىلەرگە رېئايە قىلمىغاندا قاپاق چاپلىشىپ قالىدۇ ۋە چاپلىشىپ قالغانلىقى بىلىنىدۇ.

8 ـ پەسىل توسالغۇسىمان ئۆسۈكچە توغرىسىدا

بۇ، كۆزدە ئۆسۈۋالىدىغان مودۇر ـ چاقىلىق كىچىك گۆشتۇر. ئەگەر بۇ ئۆسمە كۆز بۇرجىكىدە بولسا، ئەڭ ياخشىسى ئۇنىڭ پوستىنى سويۇۋېتىپ، ئاندىن كۆز جىيىكى ئاقمىسىنىڭ ئىلاجى بىلەن ئىلاج قىلىنىدۇ ياكى باسلىقۇن سۇرمىسى ۋە داۋائى بەنەپسەجى ۋە تىرناقچە گۆش ئۆسۈشنىڭ دورىلىرى تارتىلىدۇ، بولۇپمۇ شىيافى زەرنىخ بۇ ھەقتە پايدىلىقتۇر. ئەگەر بۇ ئۆسمە

ئاقلىق ۋە قارىلىق بىلەن بىرگە بولسا، ئۇنىڭ ئىلاجى بىز بايان قىلغان بويىچە تىرناقچە گۆش ئۆسۈشىنىڭ ئىلاجىدۇر.

9 ـ پەسىل قاپاقنىڭ قىسقىراپ قېلىشى توغرىسىدا

قاپاق قىسقىراپ قېلىش ئۇچ تۈرلۈك بولىدۇ. بۇنىڭ بىرىنچىسى، قاپاق يىغىلۇپلىپ، كۆز ئېقىنى ياپالمايدۇ. بۇ، تۇغما بولىدۇ ياكى قاپاق كېسىلگەندىن بولىدۇ. بۇنداق بىمارنىڭ كۆزى توشقانىنىڭ كۆزىگە ئوخشايدۇ. ئىككىنچىسى، ئوتتۇراھال قىسىم بولۇپ، كۆز ئېقىنىڭ بىر قىسمىنى ياپالمايدۇ، بۇ قاپاق قىسقىراش دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى بىرىنچىسىنىڭ سەۋەبىگە ئوخشاشتۇر، لېكىن بۇ، بىرىنچىسىدىن ئازراق يۇز بېرىدۇ. ئۈچىنچىسى، ئۈستۈنكى قاپاق ئاستىنقى قاپاققا چاپلاشمايدۇ. بۇ، بەزىدىن ياكى ئۆسمە گۆش ئۈنۈشتىن ياكى ئۈستۈنكى قاپاقنى ئاستىنقى قاپاققا چاپلاشقىلى قويمايدىغان قاپاقتا يۇز بەرگەن تەشەننۇجتىن بولىدۇ. بەزىدە بۇنىڭ ھەممىسى قاپاقنى ياپقۇچى مۇسكۇللارنىڭ تەشەننۇج بولغانلىقىدىن بولىدۇ.

داۋالاش

قاپاقنىڭ قىسقىلقىدىن بولغان قاپاق قىسقىرىشىنىڭ ئىلاجى شۇكى، يېرىپ تىكىلمەيدۇ، تېرىسىمان گۆش پەيدا بولغاندىن كېيىن يارا ئېغىزى پۈتتۈرۈلىدۇ. بۇ، بىرىنچى خىل قاپاق قىسقىراشتا ئازراق، ئىككىنچى خىل قاپاق قىسقىراشتا كۆپرەك قوللىنىدۇ. ئەمما بەزىدىن ۋە ئۆسمە گۆشتىن بولغان قاپاق قىسقىراشتا، بەز ۋە ئۆسمە گۆش تېخ بىلەن ئېلىۋېتىلىدۇ. شۇنداقلا پۈتۈپ، قاپاقنى قىسقارتقۇچى يارىنىڭ ئاساسىدىن بولغان قاپاق قىسقىراشنى تېغ بىلەن يېرىپ، يارا ئېغىزى پۈتتۈرۈپ داۋالىنىدۇ. تەشەننۇجتىن بولغان قاپاق قىسقىراش تەشەننۇجنىڭ تۈرى بويىچە تەشەننۇجنى داۋالىغاندەك داۋالىنىدۇ.

10 ـ پەسىل قاپاق دانچىسى توغرىسىدا

قاپاق دانچىسى قاپاقنىڭ ئىچىدە قويۇلۇپ قېتىشىدىغان ھۆللۈك بولۇپ، مۆلدۈرگە ئوخشاش ئاققا مايىل بولىدۇ.

داۋالاش

بۇنىڭغا ھەرە كۆنىكى كىرى ۋە ئۇنىڭدىن باشقا سۈزمىلار ئىشلىتىلىدۇ. بەزىدە بۇ سۈزمىغا قىزىلگۈل يېغى، بەتەم يېلىمى، ئەنزىرۇت قاتارلىقلار قوشۇلىدۇ ياكى سىركە بىلەن

سوقۇلغان ئوشەق ۋە بارزەت ياكى ھىك ياكى يىڭناسقۇ بايانىدا سۆزلىنىدىغان تىلائى ئۇرببياسيوس تىلا قىلىندۇ.

11 - پەسىل يىڭناسقۇ توغرىسىدا

يىڭناسقۇ قاپاقنىڭ بىر تەرىپىدە كۆرۈلىدىغان ئۇزۇنچاق ئىششىق بولۇپ، شەكلى ئارپىغا ئوخشايدۇ، ئۇنىڭ ماددىسى كۆپىنچە قاندۇر.

داۋالاش

قان ئېلىندۇ ۋە ھەممىگە مەلۇم بولغان ئايارەجلەر بىلەن تازىلاش ئارقىلىق داۋالىنىدۇ. ئاندىن سەكىسەجتىن ئازراق ئېلىپ سۇ بىلەن ئېرىتىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە بەك ياخشىدۇر. بۇ كېسەللىككە ئېرىتىلگەن چاۋا ماي بىلەن ياكى ئارپا ئۇنى ۋە بارزەت بىلەن ياكى قىزىتىلغان نان بىلەن تەكرار ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، كەپتەرنىڭ قېنى بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش مەنپەئەت قىلىدۇ ياكى ئاز مىقدارda تەنكار، كۆپ مىقدارda بارزەتنى ئېلىپ، ئىككىسىنى بىرلەشتۈرۈپ يىڭناسقۇغا قويۇلىدۇ ۋە تىلائى ئۇرببياسيوس تىلا قىلىندۇ. تىلانىڭ نۇسخىسى شۇكى، كۇندۇر، مۇرمەككىنىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسىدىن، لادەندىن بىر ھەسسىنىڭ تۆتتىن بىرى، مۇم، زەمچە، توغرىغۇنىڭ ھەربىرىدىن يېرىم ھەسسىدىن ئېلىپ، گۈلسەۋسەن يېغىنىڭ لېيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تىلا قىلىندۇ.

12 - پەسىل قاپاق ياغسمان ئۆسمىسى توغرىسىدا

قاپاق ياغسمان ئۆسمىسى ياغلىق ماددىدىن ئۆستۈنكى قاپاقتا پەيدا بولۇپ، قاپاقنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدىغان ۋە ئۇ قاپاقنى بوشاپ كەتكەن قاپاققا ئوخشاش قىلىدىغان ئۆسمىدۇر. ئۇ باشقا ئۆسمىلەر مىدىرلىغاندەك مىدىرلىمايدۇ. بۇ كېسەللىك كىچىك بالىلاردا، ھۆل مىزاجلىقلاردا ۋە ياش كۆپ ئاقىدىغان، كۆز ئاغرىقىغا كۆپ گىرىپتار بولىدىغان كىشىلەردە كۆپ يۈز بېرىدۇ. ئۇنىڭ ئالامەتلىرى شۇكى، ئېسىلگەن ئورۇننى ئىككى بارماق بىلەن بېسىپ، ئاندىن بارماقنى كەرسە، ئىككى بارماقنىڭ ئوتتۇرىسىدا مەلۇم بولىدۇ.

داۋالاش

قول بىلەن داۋالىنىدۇ، داۋالاشنىڭ ئۇسۇلى شۇكى، بىمارنى ئولتۇرغۇزۇپ بېشىنى كەينىگە

غادايتىپ تۇرۇپ، داۋالىغۇچى قاپاقنى كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن ئوتتۇرا بارماق ئارىسىدا تۇتۇپ ئازراق باسىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ماددا سقىلىپ ئىككى بارماق ئارىلىقىغا يىغىلىدۇ. باش تېرىسىنى قاشنىڭ ئوتتۇرىسىدىن چىڭ تۇتۇپ تارتىدۇ. ئۆسمە ئاشكارا بولغاندا ئۆسمىنىڭ ئۇدۇلىدىكى تېرىنى چوڭقۇر كەسمەي، نېپىز ھالەتتە تاۋۇدىن كېسىلىدۇ. كېسىشتە ئېھتىيات قىلىش لازىم. بىرنەچچە قېتىم كېسىش بىراقلا چوڭقۇر كېسىشكە قارىغاندا ئېھتىياجلىقتۇر. ئەگەر بىرىنچى قېتىم كېسىشتە قاپاق يۇمشاق ئۆسمىسى ئاشكارا بولسا ياخشىدۇر، ئاشكارا بولمىغان بولسا، ئاشكارا بولغۇچە قايتا كېسىلىدۇ. ئەگەر يۇمشاق ئۆسمە گۆشتىن ئايرىلغان ھالەتتە تېپىلسا، داۋالىغۇچى قولىغا زىغىر لاتىنى ئۇراپ يۇمشاق ئۆسمىنى ئوڭ، سول تەرەپكە ئاجراتقان ھالەتتە ئالىدۇ. ئەگەر ئۆسمىنىڭ قالدۇقى قېپقالغان بولسا، قالدۇقىنى يېيىش ئۈچۈن ئۇنىڭغا ئازراق تۇز سېپىلىدۇ. ئەگەر قالدۇقى غىلاب ئىچىدە بولۇپ، بەك چاپلىشىپ كەتكەن بولسا، داۋالىغۇچى بۇنىڭ ئاجراپ تۇرغان قىسمىنى ئېلىپ، باشقىسىغا چېقىلمايدۇ ۋە ئۇنى سېپىلىدىغان تۇزنىڭ تارقىتىشىغا قويۇپ قويىدۇ، ئاندىن ئۈستىگە سىركىدە نەمدەلگەن لاتىنى قويۇپ قويىدۇ. ئەگەر ئىككىنچى كۈنى تاڭ ئېتىپ، كۆز ئاغرىقى كېلىپ چىقىشتىن خاتىرجەم بولغىلى بولسا، ھۇزۇرى مەككى، شىيافى مامىسا، زەپەر قاتارلىقلار چۈشكەن چاپلاشتۇرغۇچى دورىلار بىلەن داۋالىنىدۇ.

بەزىدە بىرلىشىپ ساقايماي قالغان ياغ ئۆسمىسىنىڭ ئاستىدىن قىسقۇچلار بىلەن ئات قىلىرنى ئۆتكۈزۈپ، قىرىش ۋە سويۇشقا ھەم ساقايغۇچە ئوڭ، سولغا مىدىرلىتىشقا توغرا كېلىدۇ ياكى ئات قىلى توخۇ پېيىنىڭ تۈۋى بىلەن ئۆتكۈزۈلىدۇ ۋە كېسىشتە چوڭقۇر كېسىلىپ كەتمەسلىك ئۈچۈن ئېھتىيات قىلىنىدۇ. چۈنكى كەسكۈچى ئەگەر قاپاقنى كۈچەپ تارتىپ چوڭقۇر كەسسە، ھەتتا بىر قېتىمدا تېرىنى ۋە تېرە ئاستىدىكى شىللىق پەردىنى كەسسە، كەسكەن ئورۇننى سوزۇلغان تېرە ئەتراپىدا ئايلاندۇرۇۋاتقان بارماقلار بىلەن باسقاندا، شۇ ئورۇندىن ياغ چىقىپ، قاتتىق ئاغرىق ۋە ئۆتكۈر ئىششىقنى پەيدا قىلىدۇ ۋە قاپاق يۇمشاق ئۆسمىسىدىن يامانراق توسقۇچى قاتتىق ئىششىق قېپقالىدۇ. بەزىدە قاپاقنى كۆتۈرگۈچى مۇسكۇللاردىن ياخشىراقلىرى كېسىلىپ كېتىپ، كۆزى ئېچىلماي قالىدۇ. ئەمما يېڭىدىن پەيدا بولغان يېنىك قاپاق ئۆسمىسىگە كۆپىنچە قول ئىشلەتمەسمۇ، تارقاتقۇچى دورىلار شىپا بېرىدۇ.

13 ـ پەسىل قاپاق ئۇزۇمسىمان ئۆسمىسى توغرىسىدا

قاپاق ئۇزۇمسىمان ئۆسمىسى قاپاق ئىچكى قىسمىدا پەيدا بولىدىغان يۇمشاق گۆش بولۇپ، ھەمىشە بۇنىڭدىن قارا، كۆكۈچ سۇيۇقلۇق ئارىلاشقان قىزىل قان ئاقىدۇ.

داۋالاش

ئۇنى يېگۈچى، قۇرۇتقۇچى ۋە ئىسسىق تەبىئەتلىك شىيافلار بىلەن تازىلاپ داۋالىنىدۇ. ئەگەر دورىلار ئۆسمىنى يېسە، بۇ ۋاقىتتا قاپاق يارىلىرىدا سۆزلەنگەن گۆش ئۈندۈرىدىغان سېپىلما ۋە شىيافلار ئىشلىتىلىدۇ.

ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، مۇڭگۈز پەردە قېچىشىش ۋە مۇڭگۈز پەردە قوتۇرىنىڭ ئىلاجلىرى قوللىنىلىدۇ.

14 ـ پەسىل قاپاق قاتقان ئىششىقى توغرىسىدا

قاپاق قاتقان ئىششىقى قانايدىغان ۋە قېتىۋالىدىغان كىچىك ئىششىقتۇر. بەزىدە بۇ ئىششىققا قول ئەمەلىيىتى، ئاندىن قاپاق يارىسىنىڭ دورىلىرى ئىشلىتىلىدۇ.

15 ـ پەسىل قاپاق يارىلىرى ۋە قاپاق يىرتىلىش توغرىسىدا

قاپاق يارىلىرىغا ئاقلانغان يېسىسمۇق ۋە سىركىدە قاينىتىلغان ئانار پوستى قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان زىمات ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر قاقاچ چۈشۈپ، يېيىلىش يوقالسا، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى زەپەر بىلەن زىمات قىلىنىدۇ. چۈنكى، بۇ، يارا ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ. ئەگەر خالىسا بۇنىڭغا شىيافى كۇندۇر ۋە شىيافى ئابار شىيافى ئەستەتىقان، شىيافى ئەھمەرلەيىن بىلەن ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن قاپاق يىرتىلىش پۈتىدۇ، بۇ ئۆز بايانىدا سۆزلەنگەن تېرىلەر يىرتىلىشنى داۋالاش ئۇسۇلى بىلەن داۋالىنىدۇ.

16 ـ پەسىل قاپاق قوتۇرى ۋە قاپاق قېچىشىش توغرىسىدا

بۇنىڭ سەۋەبى ئۆتكۈر قان ياكى قېچىشىشنى، ئاندىن قوتۇرنى پەيدا قىلىدىغان باشقا ئۆتكۈر خىلتتىن بولغان شورلۇق ماددىدۇر. بۇ كېسەللىكنىڭ كۆپىنچىسى كۆز يارىلىرىدىن كېيىن بولىدۇ. كېسەللىك دەسلەپتە يېنىك قېچىشىش بىلەن باشلىنىپ، ئاندىن قاپاق يىرىكلىشىپ قىزىرىدۇ، ئاخىرىدا سامان رەڭلىك يارىغا ئۆزگىرىدۇ ھەم يېرىلىش ئېغىر بولغان قېتىشىشنى ۋە ئىششىشنى پەيدا قىلىدۇ.

داۋالاش

ئەگەر كۆز قوتۇرىغا كۆز ئاغرىقى قوشۇلۇپ كەلسە، ئالدى بىلەن كۆز ئاغرىقىنى داۋالاپ،

ئاندىن قوتۇرغا سەل قارىماي، قوتۇرنى داۋالاشقا يۆزلىنىدۇ. ئەگەر كۆز قوتۇرىغا باشقا كېسەللىكلەر قوشۇلۇپ كەلسە، بۇ ئىككى كېسەللىكنىڭ بەكرەك كۆڭۈل بۆلىنىدىغىنىغا رىئايە قىلىش لازىم. ئەگەر يارا ۋە ئىششىق كۆرۈلسە، ئۆتكۈر دورىلار ۋە ئۇنىڭ ئوخشاشلىرىنى ئىشلەتمەستىن ساقلىنىش لازىم. بىراق يېنىك داۋالاپ قاشلاش ئىمكانىيىتىگە يەتكەندىن كېيىن ئۆتكۈر دورىلارنى ئىشلەتمەسلىكە بولىدۇ. چۈنكى ئۆتكۈر دورىلار ئاغرىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەمما يۇقىرىدا سۆزلەنگەن تۈرلەردە ئىككىنچى ۋە ئۈچىنچى تۈردىكىلىرىنى تۆمۈر بىلەن ياكى كۆپۈكى دەريانىڭ ئوخشاش دورىلاردىن قاشلايدىغان نەرسە تەييارلاپ قاشلاش لازىم. بولۇپمۇ كۆپۈكى دەريانىڭ قەيشۇرا دەپ تونۇلىدىغان تۈرى ۋە ئەنجۈر يوپۇرمىقى بىلەن قاشلايدىغان نەرسە تەييارلاپ قاشلىنىدۇ ياكى سازەج ھىندى، زەپەر، مەرقەششا قاتارلىقلاردىن شىياق تەييارلاپ ئۇنىڭ بىلەن قاشلىنىدۇ.

ئەمما دورىلار بىلەن داۋالاشنى قوبۇل قىلمىغىنى ئىككىنچى ۋە ئۈچىنچى دەرىجىگە يەتمىگىنىدۇر. ئۇنى داۋالاشنىڭ تۇنجىسى ماددىنى تازىلاش ۋە قان ئېلىشتۇر. گەرچە بىر ئايدا ئىككى قېتىم بولسىمۇ، ئومۇمىي بەدەنلىك قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن، ئىككى كۆز جىيىكىدىن قان ئېلىش، داۋاملىق مۇنچىغا چۈشۈرۈش ۋە چاڭ - توزان، ئىس - تۈتەك، يۇقىرى ئاۋازدا ۋارقىراشتىن يىراق تۇرۇش، پوتىنى چىڭ باغلاش، تار ياقىلىق كىيىملەرنى كىيىش، غەزەپلىنىش، كۆپ ئاچچىقلىنىش ۋە كۆپ سۆزلەش، ياستۇقنى پەس قويۇش، ئۇزۇن سەجدە قىلىش قاتارلىق ماددىلارنى يۇقىرىغا ئۆرلىتىدىغان ھەرقانداق ئىشلاردىن ساقلىنىش لازىم. بۇ كېسەللىكنىڭ دەسلىپىدە شىيافى ئەھمەرلەيىن، ئۇنىڭدىن كېيىن شىيافى ئەخزەرلەيىن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر كېسەللىك بۇنىڭدىنمۇ كۈچلۈكرەك بولسا، يۇقىرىقى شىيافنىڭ ئۆتكۈررەكى ۋە تەرخاماتىقۇن، كوھلى ئەرستىراتس، شىيافى زەپەر قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ. بەزىدە ئۆچكە ئۆتى، توڭگۇز ئۆتى، نۆشادۇر، كۆيدۈرۈلگەن مىس، ئاق زاك قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ ياكى يەككە ھالەتتە ئىشلىتىپ داۋالىنىدۇ ۋە باسلىقۇن، شىيافى رىمادى، يەنە داۋائى ئەراسىستىس بەك ياخشىدۇر.

بۇ كېسەللىككە مەنپەئەت قىلىدىغان دورىلاردىن تۆۋەندىكى تەركىبلىك دورىلار بار.

نۇسخىسى: كەھرىۋادىن بىر ھەسسە، مىسنىڭ سىرتقى قەۋىتىدىن ئىككى ھەسسە ئېلىپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ ياكى سەبرىدىن بىر ھەسسە، نۆشادۇردىن يېرىم ھەسسە ئېلىپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

يەنە بىر نۇسخىسى: كۆيدۇرۇلگەن مىستىن 64 گىرام، قارىمۇچتىن 32 گىرام، ئىقلىمىيادىن 16 گىرام، مۇرمەككى، زەپەرنىك ھەربىردىن سەككىز گىرامدىن، زەنگاردىن 20 گىرام، ئەرەب يېلىمىدىن 80 گىرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تۇدەرى سۇيى ياكى يامغۇر سۇيى بىلەن بىرلەشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

17 ـ پەسىل قاپاق يەللىك ئىششىقى توغرىسىدا

بۇ قىچىشىش بىلەن بىرگە بولىدىغان سوغۇقتىن بولغان ئىششىقتۇر. بەزىدە بۇ ئىششىققا يەل غالىب كېلىدۇ، بۇ ئىششىقتا بەزىدە سۇيۇق بەلغەملىك ئېشىندا، بەزىدە سۇلۇق ئېشىندا، بەزىدە سۇيۇق بەلغەم خىلتى، بەزىدە يەل، بەزىدە سۇيۇق ماددىلار، بەزىدە سەۋدالىق ئېشىندا غالىب كېلىدۇ.

ئالامىتى

يەلدىن بولغىنى تۇيۇقسىز يۇز بېرىپ، كۆز بۇرجىكى تەرەپكە تارتىشىپ، قاپىقىنى ھەرە چېقىۋالغان كىشىدەك بولىدۇ. بۇ ئىششىق يازدا، ياشانغانلاردا يۇز بېرىدۇ، ئېغىرلىق بولمايدۇ.

بەلغەمدىن بولغىنى سوغۇقراق ۋە ئېغىرراق بولىدۇ، بارماق بىلەن باسسا باسقان ئىزناسى بىرمەر سائەتكىچە قېپقالىدۇ.

سۇلۇق ئېشىنىدىن بولغىنىدا بارماق بىلەن باسقاندا، باسقان ئىزناسى بولمايدۇ ۋە ئاغرىقمۇ بولمايدۇ.

سەۋدادىن بولغىنى كۆپىنچە قاپاق ۋە كۆزگە ئومۇمىيۈزلۈك بولىدۇ.

داۋالاش

دەسلەپتە ئومۇمىي بەدەننى ۋە باشنى تازىلاش لازىم. بۇ ئىششىقنىڭ بەلغەم خىلىتىغا مايىلراق بولغىنىغا ئاق لەيلى زىمات قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىنمۇ كۆچلۈكرەكىگە ئابدىملىك يوپۇرمىقىنى سوقۇپ، زەمچىگە ئارىلاشتۇرۇپ زىمات قىلىنىدۇ. سىركە ۋە قاينىق سۇغا چۆكۈرۈلگەن بۇلۇت بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. يەنە سەبىرە، ھۇزۇزى ھىندى، شىيافى مامىسا، فۇپەل[1]، زەپەر قاتارلىقلاردىن ئىتئۇزۇمى سۇيى بىلەن سۈركەلمە تەييارلاپ ئىشلەتسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

① فۇپەل ــ سىپارى (ت)

18 ـ پەسىل كۆزنى چىمچىقلىتىش توغرىسىدا

چىمچىقلىتىش كۆزگە ئۇششاق نەرسىلەرنىڭ كىرىپ كەتكەنلىكىدىن ۋە مۇدۇر ـ چاقىلاردىن بولىدۇ. بەزىدە تارتىشچ قالغان كىشىلەر ۋە ئاسان تارتىشچ قالمىغان كىشىلەردە كۆپ بولىدۇ. ئۆتكۈر كېسەللىكلەردە تارتىشش ۋە تەشەننۇجتىن ئاگاھلاندۇرىدۇ.

19 ـ پەسىل كىرپىك تۆكۈلۈش توغرىسىدا

كىرپىك مادا سەۋەبىدىن ياكى يەرلىك ئورۇن سەۋەبىدىن تۆكۈلىدۇ. مادا سەۋەبى شۇكى، مادا ئېغىر، ئۆتكۈر كېسەللىكلەرنىڭ ئاخىرقى مەزگىللىرىدىكىدەك ئازلايدۇ. ياكى دائىرىلىك چاچ چۈشۈش (دائۇسسۆئىلەپ) تە يۈز بەرگىنىدەك كىرپىك ئۇنىمىغان ئورۇندا مادا شۇ مادىغا ئارىلاشقان نەرسىنىڭ سەۋەبىدىن بۇزۇلىدۇ. بۇ بۇزۇلۇش شۇكى، قاپاقنىڭ ئىچىدە ئۆتكۈر ياكى تۇزلۇق ياكى شورلۇق ھۆللۈك بولۇپ، قاپاقتا بىلگىلى بولغۇدەك بىرەر ئاپەت ئېنىق كۆرۈنمەيدۇ، لېكىن بۇ ھۆللۈك كىرپىككە زىيان قىلىدۇ. ئەمما يەرلىك ئورۇن سەۋەبىدىن بولغان كىرپىك تۆكۈلۈشتە، يەرلىك ئورۇندا ئوچۇق قېتىشش ۋە قېلىنلاش بولۇپ، كىرپىك پەيدا بولىدىغان بۇخارات ئۆتۈش يولى تاپالمايدۇ ياكى ئىششىق ياكى يېيىلىش بولىدۇ. ئىششىق ۋە يېيىلىشنىڭ بارلىقىغا قىزىرىش ۋە قاتتىق كۆيۈشۈش دالالەت قىلىدۇ.

داۋالاش

يەرلىك ئورۇن سەۋەبىدىن بولغان كىرپىك تۆكۈلۈشتە، شۇ ئورۇندىكى ئاپەت شۇ ئاپەتنىڭ بايانىدا سۆزلەنگەن داۋالاش ئۇسۇلى بىلەن داۋالىنىدۇ. مادا بولماسلىق سەۋەبىدىن بولغان كىرپىك تۆكۈلۈشتە قۇۋۇەتنى قوزغاش ۋە ئورۇقلۇق يەتكۈزۈش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. تۆۋەندە سۆزلىنىدىغان دورىلار ۋە مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا ۋە يەككە دورىلار بايانىدا سۆزلەنگەن دورىلاردىن قاپاقلارغا كىرپىك مادىسىنى تارتىدىغان دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. بۇزۇق ھۆللۈك سەۋەبىدىن بولغان كىرپىك تۆكۈلۈشتە، باش ۋە يەرلىك ئورۇن تازىلىنىدۇ، ئاندىن چاچنىڭ ئىلاجى قوللىنىلىدۇ. ئەمما كىرپىك تۆكۈلۈشكە مەنپەئەت قىلىدىغان سۈرمىلەر ھەجرى ئەرمىنى ۋە ھەجرى لاجۇۋەردۇر. مۇرەككەپ دورىلاردىن مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا سۆزلەنگەن قۇرۇق خورما ئۇرۇقچىسىغا لادەن قوشۇپ تەييارلانغان سۈرمە بار. بۇنىڭ تەپسىلاتى شۇكى، كۆيدۈرۈلگەن چالا پىشقان خورمىنىڭ ئۇرۇقچىسىدىن توققۇز گىرام، سۇمبۇل رۇمىدىن ئۈچ

گىرام ئېلىپ سۈرمە تەييارلىنىدۇ.

تەجرىبىدىن ئۆتكەن دورىلاردىن بىرى شۇكى، قارا سۇمبۇلنى سۈرمىدەك يۇمشاق سوقۇپ، پەلكۈچ بىلەن كۆزگە تارتىلىدۇ. يەنە كۆيدۈرۈلگەن ۋە كۆيدۈرۈلمىگەن چاشقان مايىقى ھەسەل بىلەن سۈرمە قىلىپ تارتىلىدۇ، بولۇپمۇ ئېغىر قاپاق قېلىنلاشتىن بولغان كىرپىك چۈشۈشكە. بەزىدە تال توپسىنى زەپەر ۋە سۇمبۇل رۇمى بىلەن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سۈرمە قىلىپ تارتىلىدۇ.

كىرپىك چۈشۈشكە ۋە قىچىشىش، قىزىرىش، يېيىلىش بىلەن بىرگە بولغان كىرپىك چۈشۈشكە تەجرىبىدىن ئۆتكەن دورىلاردىن بىرى شۇكى، پۈتۈن ئانارنى سىركىدە پىشقۇچە قاينىتىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپلاپ قويۇلىدۇ ۋە بارلىق چاپلىنىدىغان دورىلار مەنپەئىتە قىلىدۇ. يەنە كىرپىك چۈشۈشنىڭ ئۆزىگە ئالتۇن چىلىندان، سىرىق زاك، ئاق زاك قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، سۈرمە قىلىپ تارتىلىدۇ. يەنە تەجرىبىدىن ئۆتكەن دورىلاردىن بىرى شۇكى، كۆيدۈرۈلگەن توشقان مايىقىدىن 24 گىرام، تېكە مايىقىدىن توققۇز گىرام ئېلىپ، سۈرمە قىلىپ تارتىلىدۇ ياكى بېشى ئۈزۈۋېتىلىپ قۇرۇتۇلغان چۈجىن سۈرمە قىلىپ تارتىلىدۇ ياكى پىندۇقنى كۆيدۈرۈپ يۇمشاق سوقۇپ، ئۆچكىنىڭ چاۋا يېغى ياكى ئېيىق يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا تىلا قىلىنسا كىرپىكنى ئۈندۈرىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىرگە كىرپىكنى قارىدىتىدۇ.

يەنە قورۇلغان سۈرمە تېشى، قارىمۇچتىن بىر ھەسسىدىن تەييارلىنىدۇ. كۆيدۈرۈپ يۇيۇلغان قوغۇشۇن، زەپەردىن تۆت ھەسسىدىن، سۇمبۇل رۇمىدىن ئۈچ ھەسسە، كۆيدۈرۈلگەن قۇرۇق خورما ئۇرۇقچىسىدىن ئىككى ھەسسە ئېلىپ سۈرمە تەييارلىنىدۇ.

20 - پەسىل تەتۈر كىرپىك توغرىسىدا

ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، تەتۈر كىرپىك بەش يولنىڭ بىرى بىلەن داۋالىنىدۇ. بىرىنچىسى چاپلۇۋېتىش، ئىككىنچىسى داغلاش، ئۈچىنچىسى يىڭنە بىلەن تۈزلەش، تۆتىنچىسى قاپاقنى كېسىپ قىسقارتىش، بەشىنچىسى ئۇنىمگىدەك يۇلۇۋېتىش.

چاپلۇۋېتىش شۇكى، تەتۈر كىرپىكنى كۆتۈرۈپ مەستىكى، ئۇدخام، ئەرەب يېلىمى، دىبىق، ئوشەق، سەدەپنىڭ قورسىقىدىن چىقىدىغان يېلىم، سەبرە، ئەنزىروت، كەتىرا، تۇخۇم ئېقى بىلەن ئېرىتىلگەن كۇندۇر قاتارلىقلار بىلەن تۈزلىنىدۇ. ياخشى چاپلىمىلاردىن دۆھنى سىنى چاپلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن ياخشىراقى قايماق يېلىمى بىلەن چاپلىنىدۇ. بىز بۇنى مۇرەككەپ دورىلار

بايانىدا سۆزلىدۇق.

يىگىنە بىلەن داۋالاش شۇكى، قاپاقنىڭ ئىچىدىن سىرتىغا قايرىپ، تۈك يېنىدىن يىگىنىنى ئۆتكۈزۈپ، تەتۈر كىرپىكنى يىگىنىنىڭ تۆشۈكىگە كىرگۈزۈپ، يەنە بىر تەرەپكە چىقىرىپ بوغۇۋېتىلىدۇ. ئەگەر تەتۈر كىرپىكنى يىگىنىنىڭ تۆشۈكىدىن ئۆتكۈزۈش قىيىن بولسا، يىگىنىنىڭ تۆشۈكىدىن ئايال كىشىنىڭ چېچىنى ئۆتكۈزۈپ، يىگىنىنىڭ ئۇچىنى تەتەر كىرپىكنىڭ يېنىدىن ئىچكى تەرىپىدە ھالقا شەكىللەنگۈچە چىقىرىپ، بۇ ھالقىغا تەتۈر كىرپىكنى كىرگۈزۈپ چىقىرىلىدۇ. ئەگەر يىگىنىنى قايتا ئۆتكۈزۈشكە زۆرۈرىيەت بولسا، يىگىنە باشقا ئورۇندىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. چۈنكى بىر ئورۇندىن يىگىنىنى ئىككى قېتىم ئۆتكۈزۈش تۆشۈكىنى كېڭەيتىۋېتىپ كىرپىكنى مەزمۇت تۇتالمايدۇ.

كېسىپ ئېلىۋېتىشتە قاپاقنىڭ تەتۈر كىرپىك ئۈنگەن ئورنى كېسىۋېتىلىدۇ. بەزى تېۋىپلار قاپاقنىڭ بىر تەرىپىدە ئىجانە دەپ مەشھۇر بولغان ئورۇننى يېرىپ، ئاندىن يارا ئېغىزىنى پۈتتۈرۈپ، گۆش ئۈندۈرۈپ، كىرپىكنى تۈزلەپ، تەتۈر بولغىلى قويماسلىققا بۇيرۇيدۇ. ئەمما داغلاشتا، ئەڭ ياخشىسى ئۇچى ئەگمەچ يىگىنىنىڭ ئۇچىنى قىزىتىپ قاپاقنى تارتىپ تۇرۇپ، كىرپىك ئۈنگەن ئورۇن بىر قېتىم داغلىنىدۇ. بەزىدە ئىككى ياكى ئۈچ قېتىم داغلاشقا ئېھتىياج چۈشسە شۇنىڭدىن كېيىن قەتئىي داغلانمايدۇ. تەتۈر كىرپىكنى قايتا ئۈنمىگۈدەك دەرىجىدە يۇلۇۋېتىش شۇكى، تەتۈر كىرپىكنى يۇلۇۋېتىپ، ئاندىن شۇ ئورۇنغا تۇكنىڭ ئۈنۈشىنى چەكلىگۈچى دورىلار قويۇلىدۇ، بولۇپمۇ قاپاقتا يەككە دورىلار بايانىدا سۆزلەنگەن دورىلار ۋە بىز ئارتۇق كىرپىك ئۈنۈش بايانىدا سۆزلەيدىغان دورىلاردىن تۈك ئۈنۈشنى چەكلەيدىغانلىرى قويۇلىدۇ.

21 - پەسىل ئارتۇق كىرپىك توغرىسىدا

ئارتۇق كىرپىك قاپاقلاردا يىغىلىۋالغان ئوفۇنەتلىك ھۆللۈكنىڭ كۆپلۈكىدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش

ئارتۇق كىرپىكنى داۋالاشتا ئومۇمىي بەدەن، باش ۋە كۆزگە ھەممىگە مەلۇم دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئاندىن قاپاقنى تازىلىغۇچى ئۆتكۈر سۈرمىلەر تارتىلىدۇ، مەسىلەن: باسلىقۇن، رۇشنائى ئەھمەرھاد، ئەخزەرھاد، شىيافى ھىلىلە قاتارلىقلارغا ئوخشاش. بۇنىڭدا بولۇپمۇ ياشاڭغىراش بولسا ياكى خىلتىلارنىڭ ئالامەتلىرىدىن بىرەر ئالامەت بولسا، ئەگەر مەزكۇر دورىلار ھاجەتتىن چىقالمىسا، ئارتۇق كىرپىكنى يۇلۇۋېتىپ، ئورنىغا كىرپىنىڭ قېنى ۋە ئۆتى،

خىمالاۋۇن ئۆتى، بۇركۇت ئۆتى، ئۆچكە ئۆتى قاتارلىقلار تىلا قىلىپ داۋالىنىدۇ. بەزىدە يۇقىرىقى ئۆت ۋە قانلارغا قۇندۇز قەھرى ئارىلاشتۇرۇلۇپ، ئۇنىڭدىن بېلىق قاسرىقىدەك شىياق تەييارلاپ ئېھتىياج چۈشكەندە ئادەمنىڭ شۆلگىيى بىلەن ئېرىتىپ ئىشلىتىلىدۇ، بىمار يېرىم سائەت بەرداشلىق بېرىشى كېرەك. ياخشى داۋالاشلاردىن بىرى شۇكى، كىرپىنىڭ ئۆتى، خىمالاۋۇن ئۆتى، قۇندۇز قەھرى قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، كەپتەرنىڭ قېنى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ قۇرس تەييارلىنىدۇ. بىمار ياخشى دەپ سۈپەتلەنگەن نەرسىلەردىن بىرى، بولۇپمۇ ئىت سالجىسىنىڭ قېنى ۋە پاقىنىڭ قېنىدۇر، لېكىن تەجرىبە بۇنى ئىسپاتلىيالمىدى. تېۋىپلارنىڭ ئېيتىشچە، ياخشىسى قەتران ئارىلاشتۇرۇشتۇر.

يەنە ياخشى دەپ سۈپەتلەنگەن دورىلاردىن بىرى شۇكى، بۇركۇتنىڭ ئۆتى كۆل بىلەن ياكى نۆشۈدۈر بىلەن ياكى كۈدىنىڭ ئۇسارىسى بىلەن ئىشلىتىلىدۇ، بولۇپمۇ ئىككىسىنى ساپلىققا سېلىپ، ئارىلىشىپ قورۇلغىچە ئوت ئۈستىدە قويۇپ تەييارلىسا، ئەگەر سەدەپنىڭ كۈلى بولسا ياخشىراقتۇر. داتلاشقان تۆمۈرنىڭ سوقۇلغىنى ئادەمنىڭ شۆلگىيى بىلەن ئىشلىتىلسە، گەرچە ئاغرىتسىمۇ بەك مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەجرىبىدىن ئۆتكەن دورىلاردىن نۆشۈدۈر قوشۇلغان ياغاچ قۇرتى، ئېشەكنىڭ كۆيدۈرۈلگەن تۈيىقى قاتارلىقلار ئۆتكۈر سىركە بىلەن، شۇنداقلا كۆپۈكى دەريا ئىسپىغۇل سۈيى بىلەن ئىشلىتىلىدۇ، چۈنكى بۇ سېزىمسىزلاندۇرۇلسا ۋە يەرلىك ئورۇننى سوۋۇتسا تۇك ئۈنمەيدۇ.

22 - پەسىل كىرپىكلەرنىڭ چاپلىشىپ قېلىشى توغرىسىدا

كىرپىك چاپلىشىپ قېلىش كۆپىنچە كۆز ئاغرىقىدىن كېيىن بولىدۇ. بۇنىڭغا ئەنزىرۇت ۋە ناۋاتتىن تەڭ مىقداردا، كۆپۈكى دەريادىن بىر ھەسسىسىنىڭ تۆتتىن بىرىنى ئېلىپ، ھەممىسىنى ئىنتايىن يۇمشاق سوقۇپ، چاپلىشۇالغان كىرپىكلەرگە سەپسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تۆتىنچى ماقالە كۆرۈش قۇۋۇتىنىڭ ئەھۋاللىرى ۋە خىزمەتلىرى توغرىسىدا

1 ـ پەسىل كۆرۈش قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلىقى توغرىسىدا

كۆرۈش قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلىقى ئۇنىڭغا سەۋەب بولىدىغان قۇرۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كېتىشى ياكى ماددىلىق ھۆللۈك ياكى ماددىسىز مىزاجلىق ھۆللۈكنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن ئىبارەت ئۇمۇمىي بەدەندىكى ئومۇملىشىپ كەتكەن مىزاجدۇر ياكى ئومۇمىي بەدەندىن، بولۇپمۇ ئاشقازاندىن ئۆرلىگەن بۇخاراتلىق ھۆللۈكنىڭ ئېشىپ كېتىشىدۇر ياكى ماددىلىق ياكى ماددىسىز سوغۇقتۇر ياكى ماددىلىق ياكى ماددىسىز ئىسسىقلىقنىڭ ئېشىپ كېتىشىدۇر.

كۆرۈش قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلىقى مەيلى مېڭىنىڭ جەۋھىرىدە بولسۇن ياكى ئالدىنقى قېرىنچىسىنىڭ ھەممىسىدە بولسۇن مېڭىنى باسىدىغان ئۇرۇلۇش يۈز بەرگىنىگە ئوخشاش مەلۇم مېڭە كېسەللىكلىرىدىن ئىبارەت مېڭىنىڭ ئۆزىدىكى ياكى مېڭىنىڭ ئالدىنقى بۆلۈكىدىكى بىرەر سەۋەبكە ئەگىشىپ كەلسە كۆز كۆرمەيدۇ. بۇنىڭ كۆپىنچىسى ھۆللۈكنىڭ ئېشىپ كېتىشىدۇر ياكى كېسەللىكلەر ۋە ھەددىدىن زىيادە جىسمانىي، روھىي ھەرىكەتلەر ۋە بۇنىڭ ئۈچۈن قۇۋۇەت تۆۋەنلەيدىغان ۋە مادا قۇرۇيدىغان تازىلىنىش قاتارلىقلاردىن كېيىن بولىدىغان قۇرۇقلۇقتۇر.

كۆرۈش قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلىقى كۆرۈش روھىنىڭ ئۆزىگە ۋە كۆرۈش روھىنىڭ ئەتراپىدىكى ئەزالارغا خاس بولىدىغان بىرەر ئىشتىن بولىدۇ. مەسىلەن: كاۋاك نېرۋا، ھۆللۈكلەر، پەردىلەر، كۆرۈش روھى قاتارلىقلارغا ئوخشاش. كۆرۈش روھى بەزىدە سۇيۇلۇپ قالىدۇ، بەزىدە كۆپىيىپ قالىدۇ، بەزىدە قويۇقلىشىپ قالىدۇ. بەزىدە ئازلاپ قالىدۇ. كۆرۈش روھىنىڭ كۆپىيىپ قېلىشى ئەڭ ياخشىدۇر ۋە ئەڭ مەنپەئەتلىكتۇر. كۆرۈش روھىنىڭ سۇيۇلۇپ قېلىشى كۆپىنچە قۇرۇقلۇقتىن، بەزىدە قۇياش نۇرى ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش كۈچلۈك چاقناپ تۇرىدىغان نەرسىلەرگە قارىغاندا يۈز بېرىدىغان كۈچلۈك نۇر چېچىلىپ كېتىشتىن بولىدۇ.

بەزىدە كۆرۈش روھىنىڭ ھەددىدىن زىيادە يىغىلىشى كۆرۈش روھىنى تارقىتىدىغان

توسۇلۇپ قبلىشقا ئېلىپ باردۇ، بۇنىڭدا روھ دەسلەپتە قويۇلىدۇ، ئىككىنچى قېتىم ئىنتايىن سۈيۈلىدۇ. بۇ، خۇددى قاراڭغۇدا ئۇزاق تۇرغاندا يۇز بەرگىنىگە ئوخشاش روھ قويۇلۇش ھۆللۈكتىن ۋە روھنى سۈيۈلدۈرغۇچى مىزاجغا ئېلىپ بارمايدىغان ھالەتتىكى روھنىڭ قاتتىق يىغىلىۋېلىشىدىن بولىدۇ. بەزىدە روھنىڭ سۈيۈق ۋە قويۇق بولۇشىنىڭ سەۋەبى تۇغما ئاجىزلىقتىن بولىدۇ. كۆرۈش روھنىڭ ۋە تازىلىنىشلارنىڭ كۆپلۈكىدىن ياكى ئالدى مېڭىنىڭ ئىنتايىن ئاجىزلاپ كېتىشى ۋە ئېغىر كېسەللىكلەردىن بولىدۇ. كۆرۈش روھى تارقاپ كەتسە ئۆلۈم يېقىنلىشىدۇ. ئەمما كۆز پەردىلىرى سەۋەبىدىن بولىدىغان ئاپەت ۋە كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلىقىنىڭ كۆپىنچىسى كۆزنىڭ ئىچكى پەردىلىرىدە بولماستىن، بەلكى سىرتقى پەردىلەرنىڭ سەۋەبىدىن بولىدۇ، بۇ، كۆز پەردىسى جەۋھىرىنىڭ سەۋەبىدىن ياكى كۆز پەردىسىدىكى ئۆتۈش يولى سەۋەبىدىن بولىدۇ.

پەردىنىڭ ئۆزىدىكى سەۋەبتىن بولغان كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقى ناچار مىزاجدىن بولىدۇ، بۇ سەۋەبىنىڭ كۆپىنچىسى كۆز پەردىسىدە بۇخاراتنىڭ توسۇلۇپ قبلىشى ياكى كۆز پەردىسىگە ئارىلىشىدىغان ھۆللۈك ئېشىندىسىنىڭ توختاپ قبلىشى ياكى پەردىدە قۇرۇقلۇق، يىرىكلىشىش ۋە قېتىۋېلىشتىن، بولۇپمۇ ئۈزۈمسىمان پەردە ۋە مۇڭگۈز پەردىدە يۇز بېرىشتىندۇر ياكى پەردىنىڭ سىرتقى يۈزى ئوچۇق يارا ياكى يوشۇرۇن يارىنىڭ ئاسارەتلىرى بىلەن بۇزۇلۇشتۇر ياكى كۆز پەردىسىنىڭ نېپىزلىكىنى يوقىتىۋېتىدىغان كۆز ئاغرىقىغا كۆپ مۇپتىلا بولۇشتۇر. ياكى پەردىدە پەيدا بولغان يات رەڭدۇر، خۇددى يەرقان كېسەللىكىدە مۇڭگۈز پەردىگە يەتكەن سېرىقلىققا ئوخشاش ياكى قىزىللىق ياكى تەبىئىي رەڭ يوقىلىشتىن ئىبارەت بىرەر ئاپەت يۇز بېرىشتۇر. مەسىلەن: ئۈزۈمسىمان پەردىدە يۇز بېرىپ، ئۈزۈمسىمان پەردىنى نېپىزلىتىدىغان، كۆرۈش قۇۋۋىتىدىن غالىب كېلىشىگە ۋە كۆرۈش روھىنى پارچىلىۋېتىشىگە ئىمكانىيەت يارىتىپ بېرىدىغان بىرەر ئاپەتكە ئوخشاش. بەزىدە ئۈزۈمسىمان پەردىدە يۇز بېرىدىغان ئاپەت ھاۋا ۋە نۇرنىڭ ھۆللۈكلەردە ئورۇنلىشىۋالغانلىقىدىن قۇرۇقلۇق ۋە ئىسسىقلىقنى پەيدا قىلىدۇ ياكى يېيىلىش يۇز بەرگەنلىك سەۋەبتىن ھۆللۈكلەرنى سۈيۈلدۈرۈپ، نۇر ئىچكى قىسمىغا ئۆتۈش ئۆچۈن ھۆللۈكلەرگە كىرەلمەي، بەلكى قىروۋسىمان ھۆللۈككە تۇيۇقسىز ھۇجۇم قىلغاندەك ئۆتىدۇ ياكى پەردىلەرگە خۇددى تىرناقچە گۆشتەك پەردە ئۆسۈۋېلىشتۇر ياكى كۆزگە پەردە چۈشكەندىكىدەك كۆز تومۇرلىرى كۆپۈۋېلىش ۋە تومىلىشۇېلىشتۇر.

كۆز قارىچۇقى ۋە نۇر ئۆتۈش يولىدا يۇز بەرگەن كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقى شۇكى، نۇرنىڭ ئۆتۈش يولى بايانىدا بىز سۆزلەيدىغان سەۋەبلەردىن كۆز قارىچۇقى تەبىئىي ھالىتىدىن تارىيىپ قالىدۇ ياكى تولۇق ياكى تولۇق بولمىغان ھالەتتە توسۇلۇپ بۇزۇلىدۇ، خۇددى كۆزگە

سۇ چۈشكەندە ياكى ئۇزۇمسمان پەردىنىڭ تۆشۈكلىرىنى كىرگە توشقۇزۇۋېتىدىغان ھالەتتە مۇڭگۈز پەردىدە يۈز بېرىدىغان كىرلىق يارا بولغاندا يۈز بەرگىنىدەك. بىز بۇ بابلارنىڭ ھەممىسىنى ئايرىم - ئايرىم سۆزلەيمىز.

ئەمما ھۆللۈكلەر سەۋەبىدىن بولغان كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىشىشى شۇكى، قىروۋسمان ھۆللۈك ئۆزىنىڭ نورمال قىياسىدىن ئۆزگىرىپ قالىدۇ ياكى تۈيۇقسىز كۆچىيىپ كېتىدۇ ياكى ئۆزىنىڭ تەبىئي ئورنىدىن يوقلىپ، نۇر ۋە كۆچلۈك رەڭلەر زىيان قىلىدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئەمما تۇخۇم ئېقسىمان ھۆللۈك ئىنتايىن كۆپىيىدۇ ياكى قويۇلۇپ، قويۇقلۇقى كۆز قارىچۇقىنىڭ ئۇدۇلىدا بولىدۇ ياكى ئەتراپىدا بولىدۇ ياكى ئومۇمىي قىسمىدا بولۇپ، تۇخۇم ئېقسىمان ھۆللۈكنىڭ سۇزۇكلۈكىنىڭ ئازلاپ كېتىشىگە سەۋەبچى بولىدۇ ياكى تۇخۇم ئېقسىمان ھۆللۈككە ئارىلىشىپ، ئۇنىڭ سۇزۇكلۈكىنى ئۆزگەرتىۋېتىدىغان ھۆللۈكلەر ۋە بۇخاراتلاردىن بولىدۇ. چۈنكى سىرتقى بۇخارات ۋە ئىس - تۈتەكلەر تۇخۇم ئېقسىمان ھۆللۈككە زىيان قىلىدىغان تۇرسا، ئىچكى بۇخاراتلار قانداقمۇ زىيان قىلمىسۇن؟

بۇخارات ۋە يەل پەيدا قىلىدىغان بارلىق دانىلىق زىرائەتلەر كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. ئەمما شېشىسمان ھۆللۈك كۆرۈشكە بۋاسىتە زىيان يەتكۈزمەي كۆرۈش قۇۋۋىتىگە تەسىر كۆرسىتىدىغان بىرلەمچى ئامىل بولۇپلا قالماستىن، بەلكى قىروۋسمان ھۆللۈككە نورمالسىز ئوزۇقلۇقلارنى كەلتۈرۈپ قىروۋسمان ھۆللۈككە زىيان قىلىپ، قىروۋسمان ھۆللۈكنىڭ قىيامىنى ئۆزگەرتكەنلىكتىن زىيان قىلىدۇ. تورسمان پەردىنىڭ كۆرۈشكە زىيان قىلىشى، ئۇ پەردىنىڭ پۈتۈنلۈكى بۇزۇلۇشتۇر. پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش تورسمان پەردىنىڭ بەزسىدە بولسا، كۆرۈش كۆچى ئاجىزلايدۇ، ئەگەر ئومۇمىيسىدا بولسا كۆرۈش كۆچى يوقلىدۇ.

ئەمما نېرۋا سەۋەبىدىن بولىدىغان ئاپەت شۇكى، نېرۋىدا توسۇلۇش ياكى ئىششىش ياكى كېڭىيىش ۋە ياكى يىرتىلىش يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى

ئومۇمىي بەدەن شېرىكچىلىكى بىلەن بولىدىغان كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاشنىڭ ئالامەتلىرى بىز يۇقىرىدا سۆزلىگەن ئومۇمىي بەدەن مىزاجىغا دالالەت قىلىدىغان ئالامەتلەردۇر. مېڭە شېرىكچىلىكى بىلەن بولىدىغان كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىشىشىدا كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاش بىلەن بىرگە باشقا سەزگۈ ئەزالار ئاپەتلەنگەن بولىدۇ ۋە شۇنىڭ بىلەن بىرگە مېڭىدىكى بىرەر ئاپەتكە دالالەت قىلىدىغان ئالامەتلەردىن بىرەر ئالامەت بولىدۇ. چۈنكى بۇ، مېڭىنىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن بولغانلىقىغا ئىشەنچ ھاسىل قىلىدۇ. بەزىدە مېڭىنىڭ ئالدىنقى بۆلىكىدە مېڭىنى بەك باسىدىغان زەربىگە ئوخشاش ئەھۋال يۈز بەرگەندە كېسەللىك كۆزگە

بەكرەك خاس بولىدۇ. ئاڭلاش سېزىمىغا بولماي، پۈراش سېزىمىغا خاس بولۇپ، بەزىدە ئاڭلاش ئۆز هالىتىدە بولىدۇ، كۆز ئوچۇق قېلىپ، يۇمۇش مۇمكىن بولمايدۇ، كۆز كۆرمەيدۇ.

روهنىڭ ئۆزىگە خاس بولغان كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلىقىنىڭ ئالامتى شۇكى، ئەگەر روھ سۈيۇق ۋە ئاز بولسا، نەرسىلەرنى يېقىندىن ئېنىق كۆرەلەيدۇ، يىراقتىن ئېنىق كۆرەلمەيدۇ. ئەگەر روھ سۈيۇق، كۆپ بولسا، يېقىن ۋە يىراقتىن ئېنىق كۆرەلەيدۇ، لېكىن ھەددىدىن زىيادە سۈيۇق بولسا، بەك چاقنايدىغان نەرسىگە قارىيالمايدۇ، بەلكى چاقنايدىغان نۇر ئۇنى قاماشتۇرىدۇ ۋە تارقىتىۋېتىدۇ. ئەگەر روھ بەك قويۇق بولسا، يىراقنى ئېنىق كۆرۈشتىن ئاجىزلاشتۇرمايدۇ ۋە يېقىننى ئېنىق كۆرەلمەيدۇ.

بۇنىڭ سەۋەبىنى نۇرنى سۆزلىگۈچى ئالىملار بىلىدۇ. كۆرۈش پەقەت نۇرنىڭ چىقىشى ۋە ئۇ نۇرنىڭ كۆرىدىغان نەرسىگە ئۇچرىشى بىلەن بولىدۇ. يىراق ئورۇنغا قاراش سۈيۇق روھنى تارقىتىپ، بىر نەرسىنى كۆرەلمىگىلى تاس قالغىنىدەك روھنىڭ قويۇقلۇقىنى لەتىپلەشتۈرۈپ ئۇنىڭ قىيامىنى تەڭشەيدۇ، نۇر توغرىسىدا سۆزلىگۈچىلەرنىڭ قارىشىدا قېلىنلىقىنى نېپىزلەتكۈچىنىڭ يېتىپ كېلىشى بىلەن كۆرۈلگەن نەرسە تارقاپ كېتىدۇ. بۇ سۆز شۇكى، قىروۋسمان ھۆللۈكىنىڭ ھەرىكىتى يىراق نەرسىگە قارىغاندا كۈچىيىپ كېتىدۇ ۋە يىراق نەرسىگە قاراش قىروۋسمان ھۆللۈكته ئورۇنلىشۇالغان قويۇق روھنى سۈيۈلدۈرىدىغان ۋە سۈيۇق روھنى، بولۇپمۇ ئاز سۈيۇق روھنى تارتىدىغان نەرسىلەردىندۇر. بۇ ئىككى سۆزنىڭ توغرىسىنى تەتقىق قىلىش پەيلاسوپلارغا خاستۇر.

كۆرۈش قۇۋۋىتىنى پەردىلەر ۋە چوڭقۇر ھۆللۈكلەرنىڭ ئەھۋالىدىن بىلىش باشقا ئالامەت بولمىسا قېيىن بولغان نەرسىلەردىندۇر، لېكىن پەردىلەرنىڭ رەڭگىنىڭ ئەھۋالى كۆپۈشۈش، تارتىشىش ياكى قېلىنلاش ۋە ئورۇقلاش ئەھۋالى ھەم پەردىلەر كىچىكلەشتىن كۆزنىڭ كىچىكلەش ئەھۋالى ۋە پەردىلەردە چاقناپ تۇرغان ھۆللۈكنىڭ ئەھۋالى ھەسەن - ھۈسەنگە ئوخشاش نەرسىلەرنىڭ كۆرۈنۈشى ياكى پەردىلەردە كۆرۈلگەن قۇرۇقلۇق قاتارلىقلارغا ئىلتىجا قىلىندۇ. قارىغۇچىنىڭ سۈرىتى چۈشمىگىلى تاس قالىدىغان، سىرتىدىن قارىسا كۆرۈنىدىغان دۇغلۇق بەزىدە مۇڭگۈز پەردىنىڭ ئەھۋالغا، بەزىدە تۇخۇم ئېقىسمان ھۆللۈكنىڭ ئەھۋالغا دالالەت قىلىدۇ. بۇ خىل بىمار داۋاملىق كۆز ئالدىنى تۇمانەك كۆرىدۇ. ئەگەر دۇغلۇق پەقەت كۆز قارىچۇقىنىڭ ئۈدۈلىدا كۆرۈلسە ۋە مۇڭگۈز پەردىنىڭ باشقا بۆلەكلىرى دۇغ بولمىسا، بۇ، دۇغلۇقنىڭ تۇخۇم ئېقىسمان ھۆللۈكته ئىكەنلىكىگە ۋە ئۇ دۇغلۇقنىڭ ساپ ئەمەسلىكىگە دالالەت قىلىدۇ.

ئەگەر دۇغلۇق مۇڭگۈز پەردە بۆلەكلىرىنىڭ ئومۇمىيسىدا بولسا، شەكسىزكى بۇ دۇغلۇق

مۇڭگۈز پەردىدە بولغان بولىدۇ. تۇخۇم ئېقسىمان ھۆللۈكنىڭ شۇنداق دۇغ ياكى ئەمەسلىكىدە شەك قېپقالىدۇ. بەزىدە تۇخۇم ئېقسىمان ھۆللۈكتە قۇرۇش يۈز بېرىدۇ، بەزىدە بۇ قۇرۇقلۇقتىن تۇخۇم ئېقسىمان ھۆللۈكنىڭ بەزى بۆلەكلىرى بىرلىشىپ قېلىپ، نېپىزلىيەلمەي، ئۇدۇلىدا بىر ياكى بىرنەچچە يوچۇقنى كۆرىدۇ. بەزىدە بۇ، كۆز ئالدىدا نەرسىلەر كۆرۈنگەندەك بىلىنىشكە سەۋەبچى بولىدىغان، بەزىدە بۇ مۇدۇر - چاقىلار مۇڭگۈز پەردىدە يوغىناپ، كۆز ئالدىدا كۆرۈنگەن نەرسىلەر سۇ دەپ گۇمان قىلىنىپ قالىدۇ ۋە سۇ بولمايدۇ. كۆز قارىچۇقى تارىيىپ قېلىش ياكى كېڭىيىپ قېلىش، كۆزگە سۇ چۈشۈش نېرۋا ئەھۋالىرى قاتارلىقلارنى كېيىن سۆزلەيمىز.

تورسىمان پەردىنىڭ پۈتۈنلۈكى بۇزۇلۇشنىڭ ئالامتى شۇكى، پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش تورسىمان پەردىنىڭ ئومۇمىيسىدا بولسا، كۆرۈش ئۇشتۇمتوت يوقلىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، قۇرۇقلۇقتىن بولىدىغان ھەرقانداق بۇزۇلۇش قورساق ئاچقاندا ۋە بەدەندىكى ھۆللۈكلەرنى تارقاتقۇچى ھەربىكتىلەرنى قىلغاندا ۋە ماددىنى تازىلىغاندا، چۈش ۋاقتىدا كۆچىيىدۇ. ھۆللۈكتىن بولغان ھەرقانداق بۇزۇلۇش بۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ.

داۋالاش

ئەگەر كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلىقىنىڭ سەۋەبى قۇرۇقلۇق بولسا، مائۇلجەبىن ۋە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى دورىلار، يېڭى سېغىلغان سۈتنى ئىچىش ۋە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى ياغلارنى باشقا سۈركەش قاتارلىقلار مەنپەئەت قىلىدۇ، بولۇپمۇ كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاش كېسىلىدىن يېڭى ساقايغانلاردا بولسا ئۇخلىتىش، ئارام ئالدۇرۇش، ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى بۇرۇن تېمىتىلمىلىرىنى تېمىتىش، بولۇپمۇ نېلۇپەر يېغىنى تېمىتىش مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇرۇقلۇقتىن بولغان كۆز ئاجىزلىقىنىڭ پەردىدە بولغىنىنى داۋالاش قىيىندۇر.

ئەگەر كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاش ھۆللۈكتىن بولسا، تازىلاش ئېلىپ بارغاندىن كېيىن تارقاتقۇچى نەرسىلەر ئىشلىتىلىدۇ. ئەمما يېنىك قەي قىلدۇرۇش بۇ كېسەللىككە مەنپەئەت قىلىدىغان نەرسىلەردىندۇر، بولۇپمۇ ياشانغانلارغا كونا شاراب ئىنتايىن زىيان قىلىدۇ. غار - غارلار ۋە پوتلا ئاققۇزغۇچى، چۈشكۈرتكۈچى دورىلار مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ خىل كېسەللىككە مەنپەئەت قىلىدىغان تازىلاشلاردىن بىرى بولغان ئابدىملىك يېغىنى سەبرە چىلانمىسى بىلەن ئىچكۈزۈش ۋە ئىترىفلىغا ئوخشاش باشتىن بۇخاراتنى چەكلەيدىغان نەرسىلەرنى يېگۈزۈش، بولۇپمۇ ئۇخلاش ئالدىدا يېگۈزۈش يەنىلا مەنپەئەت قىلىدۇ.

مۇچىلەرنى چېنىقتۇرۇش، بولۇپمۇ تۆۋەنكى مۇچىلەرنى چېنىقتۇرۇش مەنپەئەت قىلىدۇ، شۇنداقلا تۆۋەنكى مۇچىلەرنى ئۇۋۇلاش مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر كېسەللىكنىڭ سەۋەبى

روھنىڭ قويۇلۇپ قېلىشى بولسا، كۆز بايانىدا سۆزلەنگەن دورىلاردىن كۆزنى روشەنلەشتۈرىدىغان دورىلار بىلەن داۋالىنىدۇ. ئۆتكۈر دورىلارنى ئىشلەتمەكچى بولغاندا قابىز دورىلارنىمۇ قوشۇپ ئىشلىتىش لازىم.

بۇ ھەقتە مەنپەئەت قىلىدىغان نەرسىلەردىن بىرى، يۇيۇلۇپ مەرزەنجۇش سۈيىدە ياكى بەدىيان سۈيىدە ياكى ياۋا رەيھان سۈيى ۋە تاغ كۈدىسى ئۇسارىسىدە مۇدەببەر قىلىنغان تۇتىيادۇر.

ھۇزۇزى مەككىنى داۋاملىق سۈرمە قىلىپ تارتىش كۆزگە ئىنتايىن مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە كۆزنىڭ قۇۋۋىتىنى ئۇزاق مۇددەتكىچە ساقلايدۇ.

ھۆللۈك ھارارەت ۋە قىچىشىش بىلەن بىرگە سۈيۇق بولغاندا، ھېلىلىنىڭ ئېكەكدەلمىسىنى قىزىلگۈل سۈيى بىلەن سۈرمە قىلىپ تارتىش ئىنتايىن مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ ھەقتە يەككە ئىشلىتىلسۇن ياكى مۇرەككەپ قىلىپ ئىشلىتىلسۇن مەنپەئەتلىك سۈرمىلەر ھايۋاناتلارنىڭ ئۆتلىرىدۇر. مەسىلەن: كەكلىكنىڭ ئۆتى، كېچىك سۇ قۇشنىڭ ئۆتى، شەببۇت دەپ ئاتىلىدىغان بېلىقنىڭ ئۆتى، غىجىر ئۆتى، كالا ئۆتى، ئېيىق، توشقان، تېكە، تۈرنا ۋە قارلىغاچ ئۆتى، قۇشقاچ، تۈلكە، بۆرە، مۈشۈك، تايغان، تاغ قوچقىرى قاتارلىقلار. بۇ ئۆتلەرنىڭ مەخسۇس ئاجايىپ خاسىيىتى باردۇر.

مەنپەئەتلىك ياغلار ئابدىمىلىك يېغى، مەغىزگۈل يېغى، ھەببۇلغار يېغى، تۈرۈپ يېغى، شۇمشا يېغى، گۈلسەۋسەن يېغى، مەرزەنجۇش يېغى، بابۇنە يېغى، كالا بابۇنىسى يېغى قاتارلىقلاردۇر. ياۋا رەيھان سۈيىنى سۈرمە قىلىپ تارتىش مەنپەئەت قىلىدۇ. مۆتىدىل ياخشى دورىلاردىن شۇكى، ياڭاقتىن ئىككى دانە، سىرىق ھېلىلىنىڭ ئۇرۇقچىسىدىن 30 دانىنى كۆيدۈرۈپ، يۇمشاق سوقۇپ بۇنىڭغا كۆيدۈرۈلمىگەن قارىمۇچتىن تۆت گىرام سېلىپ، كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتىلىدۇ.

پايدىلىق دورىلاردىن بىرى شۇكى، ئاچچىق ئانارنىڭ ئۇسارىسىنى ئېلىپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ ئوتتىن ئېلىپ، ئۇنىڭغا يېرىم مىقدارچە ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ئاپتاپتا قويۇپ ئىشلىتىلىدۇ. شۇنداقلا ئاچچىق ۋە تاتلىق ئانارنىڭ سۈيىنى ئېلىپ، تومۇزدا ئىككى ئاي ئاپتاپتا قويۇپ سۈزۈپ، ئۇنىڭغا پىلپىل، سەبرە، نۆشادۇر سېلىنىدۇ، بەزىدە نۆشادۇر ئارىلاشتۇرۇلمايدۇرىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، 340 گىرام ئانار سۈيىگە سوقۇلغان دورىدىن توققۇز گىرام سېلىپ ساقلاپ قويۇلىدۇ، بۇ دورا قانچىلىك كونىرسا شۇنچىلىك ياخشىدۇر. مەزكۇر دورىلارغا ئېگىرنى مامىرانچىنى بىلەن سۈرمىدەك يۇمشاق سوقۇپ قوشسا پايدىلىقتۇر.

پىيازنىڭ سۈيىنى ھەسەل بىلەن سۈرمە قىلىپ تارتىش مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۆتلەرنى شىياق

قىلىپ ئىشلىتىش كۆچلۈك تەسىر قىلىدۇ. كۆچلۈك ئۆتكۈر قارچىغا ۋە بۇركۇتنىڭ ئۆتكەر ئوخشاش ئۆتكۈر ياكى مىس ھاۋانچىنى ئىلىپ، ئۇنىڭغا سىركىدىن بىرنەچچە تامچە، سۇتتىن بىر تامچە، ھەسەلدىن بىر تامچە تېمىتىپ، ئاندىن قاردىغىچە يۇمشاق سوقۇپ، سۈرمە قىلىپ تارتىلىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، سۇدا ۋە ئوتتا پىشۇرۇلغان چامغۇرنى داۋاملىق يەپ بېرىش كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئىنتايىن كۈچلەندۈرىدىغان نەرسىلەردىندۇر. ھەتتا بۇ كونىراپ قالغان كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقىنىمۇ يوقىتىدۇ. كىمكى ئەپئا ناملىق يىلاننىڭ گۆشىنى تەرياقتىكى پىشۇرۇش يولى بويىچە ۋە جوزام بايانىدا تەپسىلىي بايان قىلىنغان پىشۇرۇش يولى بويىچە پىشۇرۇپ يېيىشكە قادىر بولسا، كۆزنىڭ ساقلىقىنى ئىنتايىن ساقلايدۇ.

ياشانغانلارغا ۋە جىمانى كۆپ قىلغانلىق سەۋەبىدىن كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلىغانلارغا مەنپەئەت قىلىدىغان دورىلار نىڭ نۇسخىسى: يۇيۇلغان تۇتىيادىن ئالتە دانە، شارابتىن يېتەرلىك مىقداردا، بىلسان يېغىدىن تۇتىيادىن كۆپرەك مىقداردا ئىلىپ، تۇتىيانى يۇمشاق سوقۇپ، ئاندىن ئۇنىڭ ئۈستىگە بىلسان يېغى ۋە شارابنى قۇيۇپ، ئىنتايىن يۇمشاق سوقۇپ ساقلاپ قويۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

يەنە بەك مەنپەئەت قىلىدىغان بىر دورا بار بولۇپ، ھەتتا قۇياشقا قارىسىمۇ كۆزگە زىيان قىلمايدىغان قىلىدۇ. ئۇنىڭ نۇسخىسى: زەبەرجەد، ماگنىت تېشى، ئاق زەمچە، شادىنەج، بابۇنە، كۈندۈش ئۈسارىسى، بۇركۇتنىڭ ئۆتى، ئەپئا ناملىق يىلاننىڭ ئۆتى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن تەڭ مىقداردا ئىلىپ، بۇلاردىن سۇرمە تەييارلىنىدۇ. يەنە باشنى تاراپ بېرىشمۇ كۆزگە مەنپەئەت قىلىدۇ. چۈنكى باشنى تاراش بۇخاراتنى ئۈستى تەرەپكە تارتىدۇ ۋە ئۇنى كۆز تەرەپتىن قوزغايدۇ. سۇزۇك سۇغا چۈشۈپ شۇڭغۇپ، كۆزنى مۇمكىنقەدەر ئېچىش كۆزنىڭ ساغلاملىقىنى ساقلايدىغان ۋە كۆزنى قۇۋۋەتلەيدىغان نەرسىلەردىندۇر، كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىز كىشىلەر، بولۇپمۇ ئاشقازان بۇخارىتىنى ۋە ھۆللۈكنىڭ زىيان قىلىشىنى شىكايەت قىلىدىغان كىشىلەر تاماقتىن بۇرۇن ئەفسەنتىن قاينىتىلمىسى، سىركەنجۈبىل ئەنسىلى ۋە چوڭ تەرەتىنى يۇمشىتىدىغان، ئاشقازاندىكى ئېشىندىلارنى پارچىلايدىغان ھەرقانداق نەرسىلەرنى ئىشلىتىش لازىم.

2 ـ پەسىل كۆرۈش قۇۋۋىتىگە زىيان قىلىدىغان ئىشلار توغرىسىدا

كۆرۈش قۇۋۋىتىگە زىيان قىلىدىغان ئىشلارنىڭ بەزىسى ئىش ـ ھەرىكەتلەردۇر، بەزىسى غىزالاردۇر، بەزىسى غىزالارنى ئورۇنلاشتۇرۇش ئەھۋالىدۇر. ئەمما ئىش ـ ھەرىكەتلەر بارلىق

ھۆللۇكنى قۇرۇتىدىغان نەرسىلەردۇر. مەسىلەن: كۆپ جىما قىلىش، ئېگىز ئورۇنلارغا ئۇزاق قاراش، ئۇششاق خەتلەرنى ھەددىدىن زىيادە ئوقۇش قاتارلىقلار. ئۇششاق خەتلەرنى ئوتتۇراھال ئوقۇش مەنپەئەتلىكتۇر. شۇنداقلا ئىنچىكە ئىشلارنى قىلىش، قورساق تويغۇزۇپ ۋە كەچلىك تاماق يەپلا ئۇخلاش قاتارلىقلارمۇ كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىگە زىيان قىلىدۇ. كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىز كىشى تاماق ھەزىم بولغۇچە سەپەر قىلىش لازىم. ھەرقانداق ماددا تولۇپ قېلىش، تەبىئەتتە قۇرۇقلۇق پەيدا قىلىدىغان ھەرقانداق نەرسە ۋە تۇزلۇق، قىرتاق ۋە ئۇنىڭدىن باشقا قاندا چۆكمە پەيدا قىلىدىغان ھەرقانداق نەرسىلەر، مەستىلىك قاتارلىقلار كۆرۈش قۇۋۋىتىگە زىيان قىلىدۇ. ئەمما قەيۋاشقازانىنى تازىلىغانلىق جەھەتتىن كۆرۈش قۇۋۋىتىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، بىراق مېڭە ماددىلىرىنى ھەرىكەتلەندۈرۈپ كۆزگە ئىتتىرگەنلىك جەھەتتىن زىيان قىلىدۇ. ئەگەر قەيۋاشقازانىنى قېيىن يېنىك قەيۋاشقازانىنى كېرەك. مۇنچىغا چۈشۈش، ھەددىدىن زىيادە كۆپ ئۇخلاش، كۆپ يىغلاش، كۆپ قان ئېلىش، بولۇپمۇ ئارقىمۇئارقا ھىجامەت قويۇش قاتارلىقلار كۆرۈش قۇۋۋىتىگە زىيان قىلىدۇ. يېمەكلىكلەردىن تۇزلۇق، ئۆتكۈر بۇزغۇچى غىزالار ۋە ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا زىيان قىلىدىغان نەرسىلەر قويۇق، دۇغ شاراب، كۈدە، پىياز، ياۋا رەيھانىنى يېيىش، خام زەيتۇن، سېرىقچېچەك، كاللەكبەسەي، يېسىمۇق قاتارلىقلارمۇ كۆرۈش قۇۋۋىتىگە زىيان قىلىدۇ.

3 - پەسىل نامازشام قارىغۇسى (ئەشاۋ) توغرىسىدا

نامازشام قارىغۇسى شۇكى، كېچىسى كۆرۈش يوقلىشتىن كۆرەلمەي، كۈندۈزى كۆرەلەيدۇ، كەچتە كۆرۈش ئاجىزلايدۇ. ئۇنىڭ سەۋەبى كۆز ھۆللۈكلىرىنىڭ كۆپلۈكى ۋە قويۇقلۇقى ياكى كۆرۈش روھى ھۆللۈكىنىڭ كۆپلۈكى ۋە قويۇقلۇقىدۇر. بۇ كۆك كۆزدە ئەمەس قارا كۆزدە، كۆز قارىچۇقى كىچىكلەردە ۋە كۆزىدە رەڭلەر ۋە ئەگرى - بۈگرىلىك كۆپ بولىدىغان كىشىلەردە كۆپ يۇز بېرىدۇ. چۈنكى بۇ ئەھۋاللار كۆرۈش روھىنىڭ تۇغما ئازلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. بەزىدە بۇ كېسەللىك كۆزنىڭ ئۆزىدىكى بىرەر كېسەللىكتىن ۋە بەزىدە ئاشقازان، مېڭىنىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن بولىدۇ. ئاشقازان ۋە مېڭىنىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن بولغانلىقى يۇقىرىدا تونۇشتۇرۇلغان ئالامەتلەردىن بىلىنىدۇ.

داۋالاش

ئەگەر بۇ كېسەللىكتە ماددا كۆپ بولسا، قېيفال تومۇردىن ۋە كۆزنىڭ جىيىكىدىن قان

ئېلىنىدۇ، ھەممىگە مەلۇم باشقا تازىلىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ ھەمدە تەكرار ئىشلىتىلىدۇ. بەزىدە سوقمونيا، قۇندۇز قەھرى بىلەن مادىدا تازىلانسا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ خىل بىمارلارغا تاماقتىن ئىلگىرى زۇپا شەربىتى ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى زۇپا ۋە قۇرۇق سۇزاپ سۇفۇپ قىلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. تەجرىبىدىن ئۆتكەن دورىلاردىن ئۆچكە جىگىرىگە پىچاق سانجىپ چوغدا كاۋاپ قىلىپ، تامچىغان سۈيىنى ئېلىپ، ئۇنىڭغا نەمەكى ھىندى، پىلپىل سېپىپ سۈرمە قىلىپ تارتىلىدۇ. بەزىدە بۇ جىگەرگە دورىلار كاۋاپ قىلىۋاتقاندا سېپىلىدۇ. بۇ كاۋاپنىڭ بۇسغا كۆزىنى تۇتۇش ۋە ئۇنىڭ كاۋاپ قىلىنغان گۆشىدىن يېيىش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى ئىنتايىن مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزىدە ئۆچكە جىگىرىنى ياپىلاق توغراپ، ئۇنىڭدىن بىر شىياق ياساپ، پىلپىلدىن بىر شىياق ياساپ، پىلپىلدىن ياسالغان شىيافنى ئاستىغا، جىگەردىن ياسالغان شىيافنى ئۈستىگە قويۇپ، تونۇردا بەك پىشۇرۇۋەتمەي ئۇنىڭ سۈيىنى سۈزۈپ، سۈرمە قىلىپ تارتىلىدۇ. شۇنداقلا توشقاننىڭ جىگىرى، پىلپىلدىن تەييارلانغان شىياق ئىشلىتىلىدۇ. ۋە تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى شىياق ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ نۇسخىسى: پىلپىل، قارىمۇچ، قەنبىل قاتارلىقلارنىڭ ھەربىردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سۈرمە قىلىپ تارتىلىدۇ. ئۆتەلمۇ پايدىلىقتۇر، بولۇپمۇ تېكىنىڭ ئۆتى ۋە تاغ قوچقىرىنىڭ ئۆتى، شۇنداقلا ئازراق ئەپيۇن بىلەن قۇۋۇتىنى تۆۋەنلىتىلگەن بىلسان يېغىنى سۈرمە قىلىپ تارتىش ۋە توزاندەك سوقۇلغان ئاقمۇچ، قارىمۇچ ۋە پىلپىلنى سۈرمە قىلىپ تارتىش بەك مەنپەئەت قىلىدۇ، شۇنداقلا مىسر زەمچىسى[1]نى سۈرمە قىلىپ تارتىش ۋە ھەسەلنى بەدىيان سۈيىنى سۈرمە قىلىپ تارتىپ، كۆزنى ئۇزاق مۇددەت يۇمدۇرۇپ قويۇش ئىنتايىن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كۆچلۈكرەكى سېمىزئوت ئۇرۇقى، قەلەي ۋە شىيافى زەنگار، قۇۋۇتىنى تۆۋەنلىتىلگەن قىسائۇل ھىمار سۈرمە قىلىپ تارتىلىپ، كۆزنى ئۇزاق مۇددەت يۇمدۇرۇپ قويۇش ئىنتايىن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كۆچلۈكرەكى، زەمچە ۋە نۆشادۇرنىڭ قۇۋۇتىنى ئۆتكۈزۈلگەن ھەسەلدۇر. بۇنى ۋە ئىسسىق مىزاجلىق ھايۋاننىڭ تۆۋەنلىتىلگەن قىسائۇل ھىمار ئۆسۈملۈكى ئۇسارىسىنى سۈرمە قىلىپ تارتىش ۋە شىيافى قەلەي، شىيافى زەنگارنى سۈرمە قىلىپ تارتىش مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۆچكە ئېمەرنىڭ مايىقى ۋە سەقەنقۇرمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. ياكى سانىڭ ئۆتىدىن بىر ھەسسە، قارىمۇچتىن ئىككى ھەسسە، ئوشەقتىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر ھەممىگە مەلۇم توسالغۇ بولمىسا، ئىككى كۆز جىيىكى تومۇرىدىن قان ئېلىش مەنپەئەت قىلىدۇ.

---

① مىسر زەمچىسى ــ بۇ مىسردا تېپىلىدىغان بەك ئاق، قاتتىق، چۈچۈمەل، چاك كەتكەن زەمچىدۇر (ت).

4 - پەسىل كۈندۈزى كۆرەلمەسلىك توغرىسىدا

بىز دەيمىزكى، كۈندۈزى كۆرەلمەسلىكنىڭ سەۋەبى روھنىڭ سۇيۇق ۋە ئىنتايىن ئازلىقى بولۇپ، قۇياش نۇرىدا تارقاپ كېتىپ قارا ئاغۇدا يىغىلىشىدۇر. بەزىدە كۈندۈزى كۆرەلمەسلىكنىڭ سەۋەبى يېنىك بولۇپ، كېچىدە قارا ئاغۇدا، كۈندۈزى سايىدا كۆرەلەيدۇ، يورۇقتا ئاجىزلايدۇ.

كۈندۈزى كۆرەلمەسلىك زىيادە ھۆللۈك يەتكۈزۈش ۋە ھەممىگە مەلۇم بولغان قانۇنىي قويۇلدۇرۇش بىلەن داۋالىنىدۇ.

5 - پەسىل كۆزگە بىرەر نەرسە كۆرۈنۈش (خىيالات) توغرىسىدا

كۆزگە بىرەر نەرسە كۆرۈنۈش كۆز ئالدىدا ھاۋادا تاراپ كەتكەندەك سېزىلىدىغان رەڭلەردۇر. بۇنىڭ سەۋەبى، سۇزۇك بولمىغان نەرسىنىڭ قىرووسمان ھۆللۈك بىلەن كۆرۈنىدىغان نەرسە ئارىلىقىدا توختاپ قېلىشىدۇر. شۇ نەرسە ئادەتتە قەتئىي كۆرۈنمەيدىغان، ئۇنى پەقەت ئادەتتىن تاشقىرى كۈچلۈك كۆز كۆرەلەيدىغان نەرسىلەردىن بولىدۇ ياكى گەرچە كۆز بەك ئۆتكۈر بولماي، بەلكى ئادەتتىكىچە بولسىمۇ ئوتتۇراھال كۈچلۈك بولغاندا كۆرەلەيدىغان نەرسىلەردىن بولىدۇ. بىرىنچىسى[1] نىڭ مەنىسى شۇكى، كۆز كۈچلۈك بولسا، ھاۋادا كۆزگە يېقىن ئۇچۇپ يۈرىدىغان، ھاۋا ئۇنىڭدىن خالىي بولالمايدىغان چاڭ - توزانلاردىن يوشۇرۇن، ئاجىز بولغانلىرىنى كۆرىدۇ، بۇ نەرسىلەر يېقىن بولغانلىقتىن ياكى نۇرلۇق بولغانلىقتىن كۆز ئۇنىڭ ھەقىقىتىنى بىلەلمەيدۇ، ئەگەر بۇ نەرسىلەر ئىچكى ئەزادا ئۇنىڭدىن تەبىئەت ۋە مىزاج قەتئىي خالىي بولالمايدىغان ئاز بۇخاراتلارنىڭ ئاساسىتىدىن بولسا، بۇ ئىككىسى بەك ئۆتكۈر بولمىغان كۆزلەرگە يوشۇرۇن ھالدا كۆزنى ئىنتايىن ئۆتكۈر كىشىلەرگە كۆرۈنىدۇ. بۇ، كۆزگە زىيان يەتكۈزۈشكە ئالاقىدار نەرسىلەردىن ئەمەستۇر. ئەمما ئىككىنچى خىلدىكىسى[2] پەردىلەردە ياكى ھۆللۈكلەردە بولىدۇ. پەردىلەردە بولىدىغىنى شۇكى، مۈڭگۈز پەردىدە چېچەكتىن ياكى كۆز ئاغرىقى ۋە مۇدۇر - چاقىلاردىن ياكى شۇنىڭ باشقىسىدىن قېپقالغان ئىنتايىن يوشۇرۇن

---

① ئادەتتە قەتئىي كۆرۈنمەيدىغان، پەقەت ئۇنى ئادەتتىن تاشقىرى كۈچلۈك كۆز كۆرەلەيدىغان نەرسىلەردىن بولغىنى (ت).

② بەك ئۆتكۈر بولماي ئادەتتىكىچە ئوتتۇراھال بولغان كۆزلەر كۆرەلەيدىغىنىدىن بولغىنى (ت).

ئاسارەتلەر بار جايدىكى، كۆزگە سىرتىدىن ئاشكارا بولماي، ئىچىدىن يەنى ئاسارەتلەر بولۇپ سۈزۈك بولمايدىغان ئورۇندىن ئاشكارا بولۇپ، ئۇ ئورۇننىڭ ئاستىدا سېزىلمىدىغان نەرسە ۋە سۈزۈك ھاۋادىن، ئەمەلىيەتتە سىرتىدا مەۋجۇت بولۇپ قالسا، كىچىك بىر پارچىسى ئۇزۇمسىمان پەردىنىڭ تۆشۈكىنى يىرتىۋېتىدىغان مقداردىكى كۆرۈلمىدىغان كۆپ پارچىلار يوشۇرۇن بولىدۇ.

ھۆججەتلەردە بولىدىغىنى ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ، چۈنكى ھۆججەتنىڭ ئۆزى كۆزگە كۆرۈنىدىغان نەرسىلەرگە ئۆزگەرگەن بولىدۇ ياكى ھۆججەتنىڭ ئۆزىگە ھۆججەتكە سىرت نەرسىلەر كەلگەن بولىدۇ. ھۆججەتنىڭ كۆزگە كۆرۈنىدىغان نەرسىلەرگە ئۆزگەرگىنى شۇكى، ھۆججەتنىڭ بىر بۆلىكىدە ھۆججەتنىڭ رەڭگىنى ئۆزگەرتىۋېتىدىغان ۋە ئۇنىڭ سۈزۈكلۈكىنى يوقىتىۋېتىدىغان مىزاج بۇزۇلۇش يۈز بېرىپ، شۇ نەرسە كۆرۈنىدىغان مقداردىكى ھۆججەتنىڭ سوغۇقلۇقتىن ياكى ھۆججەتتىن، ھۆججەتنىڭ شۇ نەرسە كۆرۈنىدىغان مقدارىنى قايتىدىغان ۋە ئۇنىڭدا گازلىق ھۆججەتنى قوزغايدىغان ھارارەتتىن (گازلىق ھۆججەتنىڭ سۇيۇق سۈزۈك ھۆججەتكە ئارىلاشسا، ئۇنى رەڭگى قېنىق، كۆپۈكلۈك، سۈزۈك بولمىغان قىلىپ قويۇش ئۇنىڭ خۇسۇسىيىتىدۇر) ياكى يىغىلىۋالغان ئىنتايىن قويۇقلاشتۇرغۇچى قۇرۇقلۇقتىن سۈزۈك بولمايدۇ.

ھۆججەتنىڭ سىرتىدىن كېلىدىغان نەرسە ھۆججەتنە ئورۇنلىشىۋالماي، ئەگەشمە ھالەتتە بولۇشتىن خالىي بولمايدۇ. ئەگەشمە ھالەتتە بولغىنى ھۆججەتنىڭ پەيدا بولۇپ تارقاپ تۇرىدىغان بولغاندا، ئومۇمىي بەدەندىن ياكى ئاشقازاندىن ياكى مېڭىدىن ئۆرلەيدىغان بۇخارات تۇرىدىن بولىدۇ، خۇددى بوھرانلاردا، قەي ۋە ئاچچىقلىنىشتىن كېيىن بولغىنىدەك ۋە ياكى ھۆججەتلەردە ئورۇنلىشىۋالغان بولۇپ، كۆزگە سۇ چۈشۈشتىن ئاگاھلاندۇرىدۇ.

كۆزگە كۆرۈنىدىغان نەرسىنىڭ مىقدارى ئوخشاش. بەزىدە قىيامى ئوخشاش بولماي، بەزىدە قويۇق، بەزىدە سۇيۇق بولىدۇ. بەزىدە كۆرۈنىدىغان نەرسىلەرنىڭ ھالىتى ئوخشاش بولماي، شالاڭ بولىدۇ، بەزىدە تۇمانىدەك قويۇق بولىدۇ. بەزىدە شەكلى ئوخشاشماي، دانچىسىمان، پاشىسىمان، چۈنىسىمان بولىدۇ، بەزىدە يېپىسىمان، قىلسىمان، ئۇزۇن بولىدۇ، بەزىدە پاشا، چۈنى قاتارلىقلارنىڭ شەكلىدەك كۆرۈنىدۇ.

ئالامىتى

سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كەتكەنلىكتىن بولىدىغان كۆزگە نەرسە كۆرۈنۈشنىڭ ئالامىتى شۇكى، كۆرۈنگەن نەرسە بىر يول ۋە بىر شەكىلدە بولماي يوشۇرۇن بولىدۇ ۋە ئادەمدە كۆزى ساق مەزگىلدە بىرمۇ بۇزۇقلۇق ئەگىشىپ كەلمىگەن بولىدۇ.

مۇڭگۈز پەردە سەۋەبىدىن بولىدىغان كۆزگە نەرسە كۆرۈنۈشكە ئۇنىڭ يۇقىرىدا سۆزلەنگەن سەۋەبلىرى ۋە كۆرۈنگەن نەرسىنىڭ بىر مەزگىل كۆپەيمەي تۇرۇشى ۋە نەرسە كۆرۈنۈشتىن باشقا بىرەر زىيانغا ئۇلىنىپ بارماسلىقى دالالەت قىلىدۇ.

تۇخۇم ئېقسىمان ھۆللۈكتىكى سەۋەبتىن بولغان كۆزگە نەرسە كۆرۈنۈش مۇددىتى ئۇزاق بولۇپ، چوڭ بىر ئاپەتكە ئۇلىنىپ بارمايدۇ. بۇ، ئىسسىقتىن بولغان كۆز ئاغرىقىدىن كېيىن ياكى سوغۇقلۇق يەتكۈزگۈچى ياكى ئىسسىقلىق يەتكۈزگۈچى سەۋەبتىن كېيىن بولىدۇ. بۇ، تەخمىنەن بىلگىلى بولىدىغان نەرسىلەردىندۇر، بولۇپمۇ مۇڭگۈز پەردە پارقىراق، سۈزۈك، بىرەر يول بىلەن يىرتىك بولمىغان بولسا، ئاندىن كۆرۈنگەن نەرسە كۆپەيمەيدىغان ۋە چوڭ زىيانغا ئۇلىنىپ بارمايدىغان بىر خىل ھالەتتە بولسا، ئاشقازان مەنبەلىك ۋە ئومۇمىي بەدەن مەنبەلىك بۇخاراتلار سەۋەبىدىن بولىدىغان كۆزگە نەرسە كۆرۈنۈش، كۆرۈنگەن نەرسىلەرنىڭ بۇخارات پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەر بىلەن ۋە قورساق تويغاندا، تاماق ھەزىم بولغاندا، ھەرىكەتلەرنى قىلغاندا، باش قايغاندا، كۆز ئالدى قاراڭغۇلاشقاندا قوزغىلىشى ۋە بىر ھالەتتە تۇرماي، بەلكى كۆپىيىپ ۋە ئازلاپ تۇرۇشى مەخسۇس بىر كۆزدە بولماي، بەلكى ئىككىلا كۆزدە بولۇشى قاتارلىق سەۋەبلەر بىلەن بىلىنىدۇ. ئەگەر كۆزگە نەرسە كۆرۈنۈش بىلەن بىرگە كۆڭۈل ئېلىشىش بولسا، بۇخاراتلارنىڭ ئاشقازاندىن ئۆرلىگەنلىكىگە دالالەت قىلىش توغرا بولىدۇ. ئەگەر قەيۋە ئايارەجلەر بىلەن تازىلاش، لەتىف غىزالارنى بېرىش كۆزگە كۆرۈنىدىغان نەرسىلەرنى ئازلىتىدىغان بولسا، بۇخاراتنىڭ ئاشقازان مەنبەلىك ئىكەنلىكىگە دالالەت قىلىش توغرا بولىدۇ. كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلىقنىڭ بايانىدا تۇخۇم ئېقسىمان ھۆللۈكنىڭ قۇرۇقلۇقى سەۋەبىدىن ياكى ئۇنىڭدىن باشقا سەۋەبتىن بولغان كۆزگە نەرسە كۆرۈنۈشنىڭ ئالامەتلىرى ھەممىگە مەلۇم بولدى. ئەگەر كۆز ئالدىدا نەرسە كۆرۈنۈشكە گىرىپتار بولغان كىشىنىڭ كۆزى ئالتە ئاي ئۇدا ساغلام بولسا، كۆپىنچە خاتىرجەم بولسا بولىدۇ.

كۆزگە سۇ چۈشۈشنىڭ مۇقەددىمسى بولغان كۆزگە ھەر خىل نەرسىلەر كۆرۈنۈش كۆزگە سۇ چۈشۈشكەنگە قەدەر تەدرىجىي كۆزنى دۇغلاشتۇرىدۇ ياكى ئۇنىڭدىن كېيىن سۇ چۈشىدۇ. سۇ چۈشۈش ۋاقتى ئالتە ئايدىن ئېشىپ كەتمەيدۇ. ئەگەر كۆزگە كۆرۈنىدىغان نەرسىلەر يوقىلىدىغان ۋە قايتا كۆرۈنىدىغان، كۆپىيىدىغان ۋە ئازىيىدىغان بولسا، بۇنىڭ كۆزگە سۇ چۈشۈشنىڭ بېشارىتى ئەمەسلىكىنى بىلدۈرۈپ كېرەك. ئەگەر ئىككىنچى قېتىم كۆزگە نەرسە كۆرۈنۈشنىڭ مۇددىتى ئۇزۇن بولۇپ، داۋاملىق كۆزنى ئاجىزلاشتۇرمىغانلىقى كۆرۈلسە، بۇ كۆرۈنىدىغان نەرسىلەرنىڭ سۇ چۈشۈشنىڭ بېشارىتى ئەمەسلىكىنى بىلدۈرۈپ كېرەك. ۋاقتى ئۇزۇن بولسا، تۆۋەنلەش ۋە كېمىيىشى ئىزچىل ھالەتتە داۋاملاشسا، شۇنىڭ بىلەن بىرگە

كۆزده ئاجىزلىشىش بولمسا، شۇنى بىلىش لازىمكى، بۇ كۆزگه سۇ چۈشۈش ئەمەستۇر.

دەسلەپكى مەزگىللىك كۆزگه ئاق چۈشۈش ۋە كۆزگه ھەر خىل نەرسىلەر كۆرۈنۈشنى داۋالاش

كۆزگه كۆرۈنىدىغان نەرسىلەرنىڭ داۋالاشنى بەكرەك قوبۇل قىلىدىغىنى كۆزگه سۇ چۈشۈشتىن ئاگاھلاندۇرىدىغىنىدۇر. ئەمما بۇنىڭ باشقىلىرى ئىچىده قۇرۇقلۇقتىن بولغىنىغا بەزىده ھەممىگه مەلۇم ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى دورىلار مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر كۆزگه نەرسه كۆرۈنۈش ھۆللۈكتىن ياكى قۇرۇقلۇق تۇرىدىن بولمغان باشقا نەرسىلەردىن بولسا، بۇنىڭغا كۆزنى روشەنلەشتۈرىدىغان ھەرقانداق سۈرمه مەنپەئەت قىلىدۇ. سۇ چۈشۈشتىن ئاگاھلاندۇرىدىغان كۆزگه نەرسه كۆرۈنۈشته دەسلەپته ئومۇمىي بەدەننى، بولۇپمۇ ئاشقازاننى تازىلاش، ئاندىن غار - غارلار، بۇرۇن تېمىتىلمىلىرى ۋە چاينىلىدىغان دورىلار بىلەن باشنى تازىلاشقا يۈزلىنىش لازىم. ئەمما چۈشكۈرتكۈچى دورىلار بوشاشتۇرغانلىقى ۋە تازىلىغانلىقى جەھەتتىن بۇلاردىن تازىلاش ئۈمىدى تۇغۇلىدۇ ۋە قاتتىق ھەرىكەتلەندۈرگەنلىك جەھەتتىن ماددىنى تازىلاپ، سۇنى ھەرىكەتلەندۈرۈش خەۋپى بولىدۇ، بولۇپمۇ سۇ نېرۋىغا ۋە نېرۋىغا يېقىن بولغان ئورۇنغا چۈشمەستىن، ئۇنىڭ ئەتراپىغا چۈشسه، شۇنى بىلىش لازىمكى، ئايارەج پەيقىرا بۇ ھەقته بەك مەنپەئەت قىلىدۇ، شۇنداقلا ھەببى زەھەب، قەنتەرىيۇن ۋە ئاچچىق تەرخەمەك چۈشكەن دورىلار بەك مەنپەئەت قىلىدۇ، باشنى داۋالاش ۋە ئۇنى تازىلاشنىڭ بابلىرىدا ئاساسلىق دورىلار ھەممىگه مەلۇم بولىدى. تازىلاش ئايارەج پەيقىرا، ھەببى زەھەب قاتارلىق دورىلار بىلەن ھەببى شەبىار ئۇسۇلىدا ئارقىمۇئارقا بولۇش لازىم. لەتىفلەشتۈرگۈچى ۋە يارىنى تازىلىغۇچى دورىلار پەقەت ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىن سۈرمه قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

كۆزگه سۇ چۈشۈشنىڭ دەسلىپىده قۇلاقنىڭ ئارقىسىدىكى شىريان تومۇردىن قان ئېلىش مەنپەئەت قىلىدۇ، دەسلەپته ھەسەل ۋە زەيتۇن يېغى قوشۇلغان بەدىيان سۈيىگه ئوخشاش يېنىك دورىلارنى ۋە مەرزەنجۇشنى پۈرىتىش كۆزگه سۇ چۈشۈش خەۋپى بولغان كىشىگه مەنپەئەت قىلىدۇ، دېيىلگەن دورىلارغا ئوخشاش دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم، شۇنداقلا مەرزەنجۇش يېغى ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ. ئېيىتىلمىشچه، ئىككى چېكىگه زۇلۇك قۇرتى قويۇش كۆزگه سۇ چۈشۈشنىڭ دەسلىپىده مەنپەئەت قىلىدۇ، كەتەم[1] ئۇرۇقنى سۈرمه قىلىپ تارتىش مەنپەئەتلىك بولۇپ، ئۇنى سۈرمه قىلىپ تارتىش سۇنى يوقىتىدۇ، تارقىتىدۇ ۋە بەك كۈچلۈك دەپ سۆزلەندى. ئاندىن سەكبىنەج ۋە ئۇنىڭ ئوخشاشلىرىدىن تەيارلانغان مۇرەككەپ دورىلارغا تەدرىجىي ئۆتۈلىدۇ. بۇ مۇرەككەپ دورىلار سەكبىنەجتىن 12 گىرام، ھىلىك، ئاق خەربەقىنىڭ

① كەتەم ــ بۇ، نىلا ئۇرۇقىدۇر. كەتەم خېنىگه ئوخشاش چاچنى بويىاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ھەربىردىن 40 گىرامدىن، ھەسەلدىن 1666 گىرام ئېلىپ مۇرەككەپ قىلىندۇ.

ئىنتايىن تەجرىبىدىن ئۆتكەن دورىلاردىن قارىلغاچنىڭ بېشى ھەسەل بىلەن سۈرمە قىلىپ تارتىلىدۇ، شىيافى ئىستەپتىقان ۋە كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلىقنىڭ بايانىدا سۆزلەنگەن بارلىق ئۆتىلەر سۈرمە قىلىپ تارتىلىدۇ. بۇنىڭدىن كېيىنكى شىيافى مەراھە مارىتانىدۇر، يەنە كوھلى ئۇملاۋۇس ۋە مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا سۆزلەنگەن كوھلىلار، تاشپاقنىڭ ئۆتى بىلەن سۈرمە قىلىپ تارتىش ياكى داۋائى ئەتئاسىيۇسنى بەدىيان سۈيى بىلەن ياكى شىيافى مەرزەنجۇش ۋە سارۇس، مەرھۇمۇن، بىلسان يېغى قاتارلىقلار بۇ كېسەللىككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۆزگە سۇ چۈشۈشنىڭ دەسلىپىدە مەنپەئەت قىلىدىغان دورىلاردىن شۇكى، ساغلام، ياش ئۆكۈزنىڭ ئۆتىنى ئېلىپ مىس قاچىغا سېلىپ، 10 ~ 14 كۈنگىچە قويۇپ، ئاندىن سوقۇلغان مۇرمەككى، زەپەر ۋە قۇرۇقلۇق تاشپاقىسنىڭ ئۆتى، بىلسان يېغىنىڭ ھەربىردىن ئالتە گىرامدىن ئېلىپ، ھەممىسىنى ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ سۈرمە قىلىپ تارتىلىدۇ.

يەنە خەربەق ۋە ھىڭنىڭ ھەربىردىن بىر ھەسسىدىن، سەكبىنەجتىن بىر ھەسسىنىڭ ئوندىن بىرىنىڭ ئۇچىنى ئېلىپ، شىياق تەييارلاپ سۈرمە قىلىپ تارتىلىدۇ.

يەنە ئاق خەربەق، قارىمۇچنىڭ ھەربىردىن بىر ھەسسە، ئوشەقتىن ئۇچ ھەسسە ئېلىپ، بۇنىڭدىن تۇرۇپ ئۇسارىسى بىلەن شىياق تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. بىمار بېلىقتىن ۋە قويۇلدۇرغۇچى، بۇخارات پەيدا قىلغۇچى يېمەكلىكلەردىن، سۇ ۋە شارابنى كۆپ ئىچىشتىن، ئارقىمۇئارقا قان ئېلىش ۋە ھىجامەت قويۇشتىن يىراق تۇرغۇزۇلىدۇ، قان ئېلىش ئىمكانقەدەر كېچىكتۇرۇلىدۇ. بىراق كۈچلۈك قان ئېلىشقا ئېھتىياج بولسا، قانىنىڭ ئىسسىق ۋە كۆپ ئىكەنلىكىگە ئىشەنچ قىلىنسا، قان ئېلىش كېچىكتۇرۇلمەيدۇ.

6 ـ پەسىل نۇر يىغالماسلىق (ئىنتىشار) توغرىسىدا

نۇر يىغالماسلىق شۇكى، كۆز قارىچۇقى نورمال ھالىتىدىن ئۆزلۈكىدىن كېڭىيىپ كېتىدۇ. بەزىدە بۇ، باش ئاغرىقىدىن كېيىن ياكى ئۇرۇلۇش ياكى سوقۇلۇشتىن ئىبارەت سىرتقى سەۋەبتىن، بەزىدە كۆز قارىچۇقىنىڭ ئۆزىدىكى سەۋەبلەردىن بولىدۇ. كۆزنىڭ ئۆزىدىكى سەۋەب تۇخۇم ئېقىسمان ھۆللۈكتە ياكى ئۇزۇمسمان پەردىدە بولىدۇ. چۈنكى تۇخۇم ئېقىسمان ھۆللۈكنىڭ ھۆللۈكى كۆپ بولسا، ئۇزۇمسمان پەردىنى سىقىپ، ئۇنى كېڭىيىشكە ھەرىكەتلەندۈرىدۇ.

ئەمما تۇخۇم ئېقىسمان ھۆللۈكنىڭ قۇرۇق بولۇشى كۆز قارىچۇقىنىڭ كېڭىيىشىگە

ۋاستىسىز سەۋەب بولماي، بەلكى تۇخۇم ئېقىسمان ھۆللۈكنىڭ قۇرۇقلۇقنغا ئۇزۇمسمان پەردىنىڭ قۇرۇقلۇقى ئەگىشىپ كەلگەنلىك جەھەتتىن ۋاستىلىك سەۋەب بولىدۇ.

ئەگەر ئۇزۇمسمان پەردىنىڭ ئۆزى قۇرۇسا ۋە تۆشۈك تېرىلەر قۇرۇغاندا تارتىشقاندەك ئەتراپىغا تارتىشسا، ئۇزۇمسمان پەردە شۇ تېرىلەرنىڭ تۆشۈكلىرى كېڭەيگەندەك كېڭىيىدۇ، بولۇپمۇ ھۆللۈكلەر قىستىسا. بەزىدە ئۇزۇمسمان پەردە ئۇنىڭغا سىڭىپ كىرىپ، ئۇنىڭ قېلىنلىقىنى ئاشۇرغانلىقتىن، كۆز قارىچۇقىدا كېڭىيىش يۈز بېرىدۇ. بەزىدە كۆز قارىچۇقى كېڭىيىش كۆز قارىچۇقىدا پەيدا بولغان تارتىشتۇرغۇچى ئىششقتىن يۈز بېرىدۇ. بەزىدە كۆز قارىچۇقىنىڭ كېڭىيىشى كۆزۈشكە زىيان يەتكۈزىدۇ. چۈنكى كۆز قارىچۇقىنىڭ كېڭىيىشى نەرسىلەرنى كۆزۈشكە تېگىشلىك بولغان دەرىجىدىنمۇ كىچىكرەك كۆرسىتىدۇ. بەزىدە كۆز قارىچۇقى زىيادە چوڭىيىپ كېتىپ، بىر نەرسىنى كۆرەلمىگۈدەك ھالەتكە يەتكۈزىدۇ. كۆپىنچە زىيادە كېڭىيىپ ھەتتا كېڭىيىش تاجىسمان سۆگەككە يېتىپ، كۆزگە بىرەر نەرسە كۆرۈنگۈدەك سغمى قالمايدۇ.

ئۇرۇلۇش ياكى يىقىلىشتىن بولغان كۆز قارىچۇقى كېڭىيىپ كېتىشنىڭ ئىلاجى يوقتۇر.

مەن ئىشەنچلىك بىر تېۋىپتىن ئۇرۇلۇشتىن كۆز قارىچۇقى كېڭىيىپ كەتكەن بىمارىدىن دەرھال قان ئېلىپ ۋە ئۇنىڭغا ھەببى سەبرە بېرىپ داۋالاپ، ئاز كۈنلەردىن كېيىن ئۇنىڭ ساقايغانلىقىنى ئاڭلىغانىدىم.

ئەگەر كۆز قارىچۇقىنىڭ كېڭىيىشى كۆرۈش تور پەردىسىنىڭ پۈتۈنلۈكى بۇزۇلۇشتىن بولسا، ئۇنى ھەرقانداق يول بىلەن قەتئىي داۋالغىلى بولمايدۇ. كاۋاك نېرۋىنىڭ كېڭىيىشىدىن بولغان كۆز قارىچۇقى كېڭىيىشنىڭ ساقىيىشى قىيىندۇر.

ئالامىتى

بىز بۇنىڭ ئالامەتلىرىنى كۆز ئاجىزلىقى بايانىدا سۆزلىدۇق.

داۋالاش

ئۆزلۈكىدىن بولغان نۇر يىغالماسلىقنى داۋالىغىلى بولمايدۇ. قۇرۇقلۇقتىن بولغىنغا يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى دورىلار بىلەن كۆزگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش مەنپەئەت قىلىدۇ. ھۆللۈكتىن بولغىنىدا، ئەگەر بەدەنده ھۆللۈك كۆپ بولسا، قان ئېلىش مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنە ئىككى جىھەكتىن قان ئېلىش يەرلىك ئورۇندىن مادىدىنى تازىلاپ، نۇر يىغالماسلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنداقلا چېكە تومۇرلىرىدىن قان ئېلىش ۋە تومۇرلارنى ئۇزۇش، ھەممىگە مەلۇم تازىلاش ئۇسۇللىرىدىن تۆز سۇيىنى باشقا قۇيۇش، بولۇپمۇ سىركە ئارىلاشتۇرۇپ قۇيۇش قاتارلىقلار مەنپەئەت قىلىدۇ. سۇرگە دورىلار بىلەن كۆپ تازىلىماسلىق لازىم. چۈنكى سۇرگە

دورىلار بىلەن كۆپ تازىلاش قۇۋۇەتنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ ۋە كۆزلەنگەن خىلتىنى تازىلىغىلى بولمايدۇ. ھەر 10 كۈندە بىر قېتىم 3 ~ 4 گىرامغىچە ھەببى قوقيا بىلەن تازىلاش كۇپايە قىلىدۇ.

غىزاسىغا نوقۇت سۈيى كۈنجۈت يېغى بىلەن بېرىلىدۇ. ساق كۆز ئاغرىق كۆزدەك نۇر يىغالمايدىغان بولۇپ قالماسلىق ئۈچۈن، تۈتىيا سۈرمە قىلىپ تارتىلىدۇ ۋە كۆزگە نەرسىلەر كۆرۈنۈش، كۆزگە سۇ چۈشۈش بايانىدا سۆزلەنگەن سۈرمىلەر ئىشلىتىلىدۇ. بويۇنغا ھجامەت قويۇش ماددىنى ئارقىغا تارتقانلىقتىن نۇر يىغالماسلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇرۇلۇشتىن كېيىن بولغان نۇر يىغالماسلىقنى داۋالاشتا بۇيرۇلىدىغان نەرسىلەر شۇكى، قان ئېلىنىدۇ، ئاندىن چاچنى چۈشۈرۈپ، باشقا ئازراق چاچ ئۇنگەندىن كېيىن سوۋۇتقۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ ۋە سۆگەت يوپۇرمىقى سۈيى بىلەن نەمدەلگەن پوستى ئاقلانمىغان باقلە ئۇنى ياكى كاسىنە سۈيى بىلەن نەمدەلگەن ئارپا ئۇنى ۋە قىزىلگۈل يېغى ۋە ئازراق شاراب ئارىلاشتۇرۇلغان توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىدا نەمدەلگەن يۇڭ زىمات قىلىنىدۇ، كۆزگە قىزىل تۇمشۇقلۇق ياۋا قاغىنىڭ قېنى ۋە چۈجىنىڭ قېنى تېمىتىلىدۇ، ئۈچىنچى كۈنى سۈت تېمىتىلىدۇ ۋە كۈچلۈكرەك سۈرمىلەر تارتىلىدۇ.

ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، نۇر يىغالماسلىقنى داۋالاشنىڭ كۆپىنچىسى ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقنى داۋالاشقا ئوخشىشىپ كېتىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن كۈندۈر، زەپەر، مۇرمەكىنىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسىدىن، زەرنىختىن يېرىم ھەسسە ئېلىپ تەييارلانغان شىياق ئىشلىتىلىدۇ. تۆۋەندىكى دورا كۆز قارىچۇقى كېڭىيىپ كېتىشكە پايدىلىق. نۇسخىسى: ئوغلاق ۋە تۇرنىنىڭ ئۆتىدىن سەككىز گىرامدىن، زەپەردىن ئۈچ گىرام، قارىمۇچتىن 170 دانە، رۇببىسۇستىن 21 گىرام، ئوشەقتىن سەككىز گىرام، ھەسەلدىن يېتەرلىك مىقداردا ئېلىپ سۈرمە تەييارلاپ، بەدىيان سۈيى بىلەن سالايە قىلىپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئۇرۇلۇشتىن بولغان نۇر يىغالماسلىققا مەزكۇر سۈرمىدىن ئىككى گىرامنى تۇرۇپ ئۇسارىسى بىلەن قۇرۇغانغا قەدەر سالايە قىلىپ، قۇرۇق ھالەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

يەنە تېكىنىڭ ئۆتى، قىزىل توغرىغۇ، زەپەر، ئاق خەربەقنىڭ ھەربىرىدىن تۆت گىرامدىن، كېلەر ياكى ئۆچكىئىمەرنىڭ قۇرۇق مايىقىدىن ئالتە گىرام، قارىمۇچ، تۇرنىنىڭ ئۆتىنىڭ ھەربىرىدىن سەككىز گىرامدىن، ئوشەقتىن ئىككى گىرام ئېلىپ، بەدىيان سۈيى بىلەن يۇمشاق سالايە قىلىپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. كۆز قارىچۇقى كېڭىيىپ كېتىشنىڭ تورسىمان پەردىنىڭ مايماق بولۇپ قېلىشى ياكى ئىككى كاۋاكچە نېرۋىنىڭ كېڭىيىشىدىن بولغىنىنى داۋالىغىلى بولمايدۇ. بىراق ئىككى كاۋاك نېرۋىنىڭ كېڭىيىپ كېتىشىنى داۋالاش قىيىن بولسىمۇ ساقىيىشتىن ئۈمىد بولىدۇ.

7 - پەسىل كۆز قارىچۇقى تارىيىش توغرىسىدا

كۆز قارىچۇقى تارىيىش شۇكى، كۆز قارىچۇقى ئادەتتىكىدىن تارراق بولۇپ قالىدۇ. ئەگەر بۇ ئۆزلۈكىدىن بولسا ياخشىدۇر. ئەگەر كېسەللىكتىن بولسا، بەزىدە كۆز قارىچۇقى توسۇلۇپ قېلىشقا ئېلىپ بارىدۇ. تارىيىشنىڭ سەۋەبلىرى مۇڭگۈز پەردىنى قورۇيدىغان قۇرۇقلۇق بولۇپ، بۇ، كۆز قارىچۇقى يىغىلىپ تارىيىشنى ياكى توسالغۇنى پەيدا قىلىدۇ ياكى مۇڭگۈز پەردىنى ئەتراپلاردىن ئوتتۇرىغا تارتىشتۇرغۇچى بولۇپ، كۆز قارىچۇقىنى تارايتىدۇ، خۇددى غەلۋىر هۆل بولۇپ بوشۇشپ تەرەپلەرگە تارتىشقاندا يۇز بەرگىنىدەك ياكى تۇخۇم ئېقسىمان هۆللۈك بەك قۇرۇپ ئازلىغانلىقتىن، كۆز پۇلتىيىپ چىقىش ئەھۋالىنىڭ ئەكسىچە ئۇنىڭ يىگلىشى ۋە يىغلىشىغا ياردەم بېرىدۇ. كۆپىنچە ۋاقىتلاردا بۇ كېسەللىك قۇرۇقلۇقتىن يۇز بېرىدۇ. بەزىدە كۆز قارىچۇقىنىڭ كېڭىيىشى كاۋاك نېرۋىنىڭ كېڭىيىشىدىن بولغىنىدەك كۆز قارىچۇقىنىڭ تارىيىشى كاۋاك نېرۋىنىڭ تارىيىشىدىن بولۇشى مۇمكىن.

ئالامىتى

بىز ئالامەتلەرنى كۆز ئاجىزلىقى بايانىدا سۆزلىدۇق.

داۋالاش

قۇرۇقلۇقتىن بولغان كۆز قارىچۇقى تارىيىش هەممىگە مەلۇم بولغان قۇلاق تېمىتىلمىلىرى، بۇرۇن تېمىتىلمىلىرى، باشنى يۇيىدىغان سۇلار، هۆل ئۇسارىلەردىن تەييارلانغان نۇتۇللار، ئۇنىڭدىن باشقا، هۆللۈك يەتكۈزگۈچىلەر بىلەن ۋە يۇمشاق، مايلىق غىزالارنى بېرىش بىلەن داۋالىنىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا هۆل ماددىنى كۆزگە تارتىش ئۇچۇن ئازراق ئىسسىقلىقى بار نەرسىنى ئىشلىتىش زۆرۈر بولىدۇ ھەمدە هۆل ماددىنى كۆزگە تارتىش ئۇچۇن باش، يۇز ۋە كۆزنى قىسقا مۇددەت ئارقىمۇئارقا ئۇۋۇلاش لازىم. چۇنكى خالىس هۆللۈكلەرنى ئىشلىتىش بەزىدە زىيان قىلىپ قالىدۇ. تارتقۇچى سۇرمىلەرنى ئىشلەتكەندە هۆللۈك يەتكۈزگۈچىلەر قايتا ئىشلىتىلىدۇ. هۆللۈكتىن بولغان كۆز قارىچۇقى تارىيىشتا كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاش، كۆزگە سۇ چۇشۇش، كۆزگە نەرسىلەر كۆرۈنۈش بايانىدا سۆزلەنگەن تونۇشلۇق سۇرمىلەر ئىشلىتىلىدۇ. تۆۋەندىكى شىياق شۇ دورىلاردىندۇر. ئۇنىڭ نۇسخىسى: زەنگار، ئوشقىنىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسىدىن، زەپەردىن بىر ھەسسە ياكى بىر ھەسسىنىڭ ئۇچتىن بىرى، سەبرىدىن بەش ھەسسە، ئىپاردىن يېرىم ھەسسە ئېلىپ شىياق تەييارلىنىدۇ.

يەنە زەپەر، ئوشقىنىڭ ھەربىرىدىن سەككىز گىرامدىن، زەنگاردىن 16 گىرام،

ئۆچكىئېمەرنىڭ مايىقىدىن 12 گىرام، ئەرەب يېلىمىدىن تۆت گىرام ئېلىپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

يەنە قارىمۇچ، ئوشەقنىڭ ھەربىرىدىن ئىككى ھەسسىدىن، بىلسان يېغىدىن توققۇز ھەسسە، زەپەردىن بىر ھەسسە ئېلىپ، ئوشەقنى بەدىيان سۇيىدە ئېرىتىپ، ئۇنىڭغا بىلسان يېغى سېلىپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ئىشلىتىلسە ئىنتايىن ياخشىدۇر. مەن كۆز مۇڭگۈز پەردىسىدە چوڭقۇر بولمىغان يارا پۈتكەندىن كېيىن پەيدا بولغان كۆز قارىچۇقى تارىيىشنى بىر قېتىم ئايالنىڭ سۈتىدە ئېرىتىلگەن يارىنى پاكلىغۇچى دورىلار بىلەن ۋە بىر قېتىم شاقائىقوننوئمانىنىڭ ئۇسارىسى بىلەن، بىر قېتىم ھەسەلدە قويۇلدۇرۇلغان ھۆل بەدىيان ئۇسارىسى بىلەن داۋالىغاندىم ساقايدى ۋە نەرسىلەرنى ئىلگىرىكىگە ئوخشاش كۆرەلىدى.

8 ـ پەسىل كۆزگە سۇ چۈشۈش توغرىسىدا

شۇنى بىلىش لازىمكى، كۆزگە سۇ چۈشۈش توسالغۇدىن بولغان كېسەللىكتۇر. بۇ كېسەللىكتە ھۆللۈك كۆز قارىچۇقىدا تۇخۇم ئېقسىمان ھۆللۈك بىلەن مۇڭگۈز پەردە ئارىلىقىدا تۇرۇۋېلىپ، سېيمالارنىڭ كۆزگە ئۆتۈشىنى چەكلەيدۇ. بەزىدە بۇ ھۆللۈكنىڭ مىقدارى ۋە كەيپىياتى ئوخشاش بولمايدۇ.

ئۇنىڭ مىقدارىدىكى ئوخشاشماسلىق شۇكى، بەزىدە كۆز قارىچۇقىغا نىسبەتەن كۆپ بولۇپ، كۆز قارىچۇقىنىڭ ھەممىسىنى توسۇپ قويغانلىقتىن، كۆز بىر نەرسىنى كۆرەلمەيدۇ. بەزىدە كۆز قارىچۇقىغا نىسبەتەن ئاز بولۇپ بىر تەرەپنى توسۇپ، بىر تەرەپنى ئوچۇق قويىدۇ. شۇنىڭ بىلەن توسۇلغان تەرەپنىڭ ئۇدۇلىدىكى نەرسىلەرنى كۆرەلمەيدۇ، ئوچۇق تەرەپنىڭ ئۇدۇلىدىكىنى كۆرەلەيدۇ، بەزىدە كۆز بىر نەرسىنىڭ يېرىمىنى ياكى بەزىسىنى كۆرۈپ، كۆرەلمىگەن قىسمىنى كۆز ئالمىسىنى يۆتكەپ كۆرىدۇ. بەزىدە بىر نەرسىنى تولۇق كۆرىدۇ، بەزىدە تولۇق كۆرەلمەيدۇ، بۇنداق بولۇشى ئۇ نەرسىنىڭ ئورنى ئېتىبارى بىلەندۇر.

بۇ تولۇق بولمىغان توسالغۇ بەزىدە ئۇستى تەرەپكە ياكى ئاستى تەرەپكە ياكى ئۇستى ۋە ئاستىغا چۈشىدۇ. بەزىدە بۇ توسالغۇ كۆز قارىچۇقىنىڭ ئوتتۇرىسىدا بولۇپ، ئەتراپى ئوچۇق بولىدۇ. بۇنداق بولغاندا نەرسىلەرنىڭ ئەتراپىنىلا كۆرۈپ ئوتتۇرىسىنى كۆرەلمەيدۇ، بەلكى ئوتتۇرىسىدا دېرىزىگە ئوخشاش ياكى ئازگالغا ئوخشاش نەرسىنى كۆرىدۇ. بۇنىڭ مەنىسى شۇكى، ئوتتۇرىسىنى كۆرەلمەي قارىغۇ دەپ ئويلاپ قالىدۇ.

كۆزگە چۇشكەن سۇنۇقلۇق كەپىياتىدىكى ئوخشىماسلىق بەزىدە قىيامىدا بولىدۇ، چۈنكى ئۇنۇقلۇق بەزىسى سۈيۇق، سۇزۇك بولۇپ، نۇرنى توسالمايدۇ. بەزىسى ئىنتايىن قويۇق بولىدۇ. رەڭگىدىكى ئوخشاشماسلىقتا ئۇنۇقلۇق بەزىسى ھاۋا رەڭ، بەزىسى گەجدەك ئاق، بەزىسى مەرۋايىتتەك ئاق، بەزىسى كۆككە مايىل ئاق ياكى پىروزا ۋە ئالتۇنغا مايىل ئاق، بەزىسى قارا، بەزىسى سېرىق، بەزىسى توپا رەڭ بولىدۇ. رەڭ جەھەتتىن داۋالاشنى ئەڭ قوبۇل قىلىدىغىنى ھاۋا رەڭ، مەرۋايىتتەك ئاق، ئازراق كۆككە مايىل ئاق ۋە پىروزىغا مايىل ئاق بولغىنىدۇر. ئەممە گەج رەڭ، كۆك، دۇغ، قاپقارا ۋە سېرىق بولغانلىرى دەستىكارنى قوبۇل قىلمايدۇ.

قويۇق سۇ تۇرلىرىدىن بىر تۈرى بار بولۇپ، بەزىدە ئىنتايىن قېتىۋالىدۇ. بەزىدە ھەتتا سۇ بولۇپ چىقىپ كېتىدۇ. بۇنى داۋالغىلى بولمايدۇ. قىيام جەھەتتىن داۋالاشنى بەك قوبۇل قىلىدىغىنى سۈيۇق بولۇپ، سايىدا بارماق بىلەن باسقاندا تېز تارقاپ، ئاندىن ئەسلىگە كېلىپ يىغىلىۋالىدىغىنىدۇر. بۇ سۇنۇقلۇق دەستىكار بىلەن يوقىلىش ئۇمىدى بولىدۇ. بۇنىڭغا ئاساسەن داۋاملىق بۇنداق تەكشۈرۈش سۇنى قالايمىقانلاشتۇرۇپ، دەستىكارنى قىينىلاشتۇرۇۋېتىدۇ. بەزىدە تېۋىپلار كۆزدىكى سۇنى يەنە بىر يول بىلەن تەكشۈردى، ئۇ يول شۇكى، كۆزگە پاختىنى قويۇپ قاتتىق پۇۋلىنىدۇ، ئاندىن پاختىنى ئېلىۋېتىپ كۆزدىكى سۇنۇقلۇق مىدرىلىغان ياكى مىدرىلمىغانلىقىغا تېزدىن قارىلىدۇ. ئەگەر مىدرىلىغانلىقى كۆرۈلسە، ئۇ دەستىكارنى قوبۇل قىلىدۇ، ئەگەر يەنە بىر كۆزنىڭ كېڭىيىشىگە سەۋەب بولىدىغان يىقىلىشتىن ياكى مېڭە كېسەللىكىدىن كېيىن پەيدا بولغان كۆزگە سۇ چۈشۈشنىڭ ساقىيىشى قىيىن بولىدۇ.

ئالامىتى

كۆزگە سۇ چۈشۈشتىن ئاگاھلاندۇرغۇچى ئالامەت يۇقىرىدا سۆزلەنگەن سەۋەبسىز كۆزگە نەرسە كۆرۈنۈشتۇر، بىر بۇنۇقلۇق ئەھۋالىنى كۆزگە نەرسىلەر كۆرۈنۈشنىڭ بايانىدا شەرھلىدۇق. ۋە كۆزگە نەرسە كۆرۈنۈش بىلەن بىرگە بىلگىلى بولىدىغىنى دۇغلۇق سېزىلىشتۇر. بولۇپمۇ ئىككى كۆزنىڭ بىرىدە چىراغقا ئوخشاش يورۇق نەرسىلەر ھەسسىلەپ كۆرۈنۈشتۇر. بەزىدە كۆزگە سۇ چۈشۈش بىلەن ئىچكى توسالغۇ ئارىلىقى شۇنداق پەرقلەندۈرۈلىدۇكى، ئىككى كۆزنىڭ بىرىنى يۇمىدۇرغاندا، كۆزگە سۇ چۈشۈشتە يەنە بىر كۆز كېڭىيىدۇ، توسالغۇدا كېڭەيمەيدۇ. بۇنداق بولۇشى كۆزنى يۇمدۇرغۇچى روھنىڭ يەنە بىر كۆزگە كۈچلۈك ئىتتىرىلگەنلىكىدۇر. ئەگەر ئارقا تەرەپتە توسالغۇ بولسا، كۆپىنچە ئەھۋالدا روھ ئۆتەلمەيدۇ. كۆپىنچە ئەھۋاللاردا بىر كۆزنى باسقاندا يەنە بىر كۆز كېڭىيىدۇ، بىراق توسۇلۇش بولمىسمۇ

چۈشكەن سۇ بەك قويۇق بولسا، يەنە بىر كۆز كېڭەيمەيدۇ. نۇر يىغالماسلىقتا يۇقىرىقى ئەھۋاللارنىڭ ھېچقايسىسى بولمايدۇ.

داۋالاش

مەن بىلىملىك ۋە ئەقىللىق بىر كىشىنىڭ ماددىنى تازىلاش، قىزىتىش، غىزانى ئازلىتىش، شورپا ۋە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى يېمەك - ئىچمەكتىن يىراق تۇرۇش، پەقەت قورۇلغان كاۋاپ ۋە قاقلاپ پىشۇرۇلغان گۆشلەرنىلا يېيىش، تارقاتقۇچى ۋە يۇمشاتقۇچى سۈرمىلەرنى ئىشلىتىش ئارقىلىق، كۆزنى ئەسلىگە كەلتۈرگەنلىكىنى كۆردۈم. ئەمەلىيەتتە كۆزگە سۇ چۈشۈشنى دەسلىپىدە داۋالسا تەدبىر مەنپەئەت قىلىدۇ، ئەمما ئورۇنلىشىۋالسا پەقەت دەستىكار قىلىش مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆزىگە سۇ چۈشكەن بىمار تويۇپ تاماق يېيىش، سۇ ئىچىش، جىما قىلىش قاتارلىقلارنى تەرك ئېتىشى، پەقەت چۈشتە بىر ۋاخ تاماق يېيىشى ۋە مېۋە - چىۋە، بولۇپمۇ تەستە سىڭدىغان گۆشلەرنى تەرك ئېتىشى لازىم.

ئەمما قەي ئاشقازاننى تازىلىغانلىق جەھەتتىن مەنپەئەت قىلسىمۇ، كۆزگە سۇ چۈشۈش توغرىسىدا زىيانلىقتۇر. بىز كۆزگە سۇ چۈشۈشنى دورا ئارقىلىق داۋالاش قانۇنىيىتىنى كۆزگە نەرسىلەر كۆرۈنۈش بايانىدا تونۇشتۇردۇق.

تۆۋەندە تەجرىبىدىن ئۆتكەن دورىلارنى ۋە ئۇلارنىڭ نۇسخىلىرىنى سۆزلەيمىز. ئاقلانغان ھەببۇلغاردىن 10 ھەسسە، ئەرەب يېلىمىدىن بىر ھەسسە ئېلىپ، نارەسىدە بالىنىڭ سۈيدۈكى بىلەن سوقۇپ، كۆزگە سۇ چۈشۈش ۋە كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتىقا خالىس سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ. شۇنداقلا ئەپئا نامىلىق يىلاننىڭ ئۆتى بىلەن يۇغۇرۇلغان ئەتيۇسى ئەمەدىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈرمە قىلىپ تارتىش ئىنتايىن ياخشىدۇر.

مەن دەيمەنكى، بىر بۆلۈك بىلىملىك كىشىلەر ئەپئانىڭ ئۆتىنى تەجرىبە قىلدى، ئەپئانىڭ ئۆتى قەتئىي زەھەرلىمىدى. بۇ تەجرىبە ئەپئادىن ئېھتىيات قىلىشنىڭ زۆرۈر ئەمەسلىكىنى ئىسپاتلىدى. يەنە تۆۋەندىكى بۇ دورا تەجرىبىدىن ئۆتكەن ياخشى دورىدۇر. ئۇنىڭ نۇسخىسى: پەنەقەدىس ئارىلىدىن چىقىدىغان دانچە ئۇسارىسى، كامادەرىۋس، بىخ مارجانلارنىڭ ھەربىرىدىن تۆت گىرامدىن ئېلىپ، بەدىيان سۈيى بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ. ئەمما دەستىكار بىلەن تەدبىر قىلىشتىن بۇرۇن ئومۇمىي بەدەننى بولۇپمۇ باشنى تازىلاش ۋە ئېھتىياج چۈشسە قان ئېلىش، ئاندىن كۆز پەردىلىرىدە ئىششىق پەيدا بولۇش خەۋپى بولغانلىقتىن دەستىكار قىلىنغۇچىدا باش ئاغرىقى، يۆتەل بولماسلىقىغا رىئاي قىلىش ھەمدە يۇرىكى سىقىلىش، تېز ئاچچىقلىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم. چۈنكى يۇرىكى سىقىلىش ۋە ئاچچىقلىنىش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى قايتا سۇ چۈشۈشنى

قوزغايدىغان نەرسىلەردىندۇر. كۆزگە سۇ چۈشكەن كىشى شارابنى، جىمانى، مۇنچىغا چۈشۈشنى تەرك ئېتىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن بىرگە چۈشۈشكە تېگىشلىك سۇ چۈشۈپ بولغاندىن ۋە سۇنىڭ قىيامى ئازراق قويۇلغاندىن كېيىن ئاندىن دەستكار قىلىش كېرەك. شۇ جەھەتتىن كۆزگە سۇ چۈشۈشنىڭ تاماملىنىشى ئۇزاق جەريانىدۇر، دېيىلدۇ.

قان ئېلىش كۆزگە سۇ چۈشكەن كىشى ئۇچۇن زىيانلىقتۇر. كۆزدىكى سۇ دەستكار سايمىننىڭ كۆز ئاستىدىن ھەربىكەتلەندۈرىدىغان ئورۇندا تۇرۇشى ئۇچۇن بىمارنىڭ غىزاسىغا نوقۇت سۈيى بېرىلىدۇ. شۇنىڭ ئۇچۇن بەزىدە سۇ باشلىنىش مەركىزىدىن كېچىكتۈرۈلىدۇ. دەستكار قىلماقچى بولغاندا ئالدى بىلەن بىمارغا يېڭى بېلىق ۋە ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان، سۇنى ئېغىرلاشتۇرىدىغان غىزا ۋە نەرسىلەرنى بېرىپ، ئاندىن دەستكار قىلىش لازىم.

ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، سۇ بەك سۈيۇق ياكى بەك قويۇق بولسا، دەستكار قىلغىلى بولمايدۇ. ئەگەر دەستكار قىلماقچى بولسا بىمار كۆزىنىڭ ئىچكى بۇرجىكى ۋە بۇرنىغا قاراشقا تەۋسىيە قىلىنىدۇ ۋە بۇ ھالەتتە دېرىزىنىڭ ئۇدۇلىدا ۋە بەك يورۇق ئورۇندا تۇرغۇزۇلمايدۇ. ئاندىن دەستكار قىلىشقا باشلاپ، دەستكار سايمىنى بىلەن تېشىپ، ئۇ سايمان ئىككى پەردە ئارىلىقىدىن كۆز قارىچۇقىنىڭ ئۇدۇلىغا قەدەر ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە بۇ يەردە بوشلۇق ۋە ئورەككە ئوخشاش بىر ئورۇن تېپىلىدۇ. دەستكار قىلغۇچىلارنىڭ بەزىسى دەستكار سايمىننى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا مەھەت ناملىق سايماننىڭ ئۇچىنى، ئۇنىڭ ئۆتكۈر تەرىپىگە ئورۇن تەييارلاش ۋە بىمار قايتا سەۋرى قىلىش ئۇچۇن، كۆز قارىچۇقىغا تولۇق يەتكەنگە قەدەر كىرگۈزۈلىدۇ. ئاندىن مەھەت ناملىق سايماننى بەلگىلەنگەن ئورۇنغىچە كىرگۈزىدۇ بۇنىڭ بىلەن سۇ ئۇ سايماندىن ئۆرلەيدۇ، ھەمىشە بۇ سۇنى كۆز سۈزۈك كۆرگەنگە قەدەر كېمەيتىدۇ ۋە سۇنى مۇڭگۈز پەردىنىڭ ئارقا تەرەپ ئاستىدىن باسىدۇ. سۇ شۇ ئورۇنغا كېلىش ئۇچۇن مەھەت ناملىق سايماننى ئۆز ئورنىدا يېتەرلىك مۇددەت تۇرغۇزىدۇ. ئاندىن بۇ ئورۇندىن سايماننى كۆتۈرۈپ، سۇنىڭ قايتا چۈشكەن - چۈشمىگەنلىكىگە قارايدۇ. ئەگەر سۇ قايتا چۈشسە، سۇنىڭ چۈشۈشىدىن خاتىرجەم بولغانغا قەدەر قايتا تەدبىر قوللىنىلىدۇ. ئەگەر سۇ پىلانلىغان تەرەپ ۋە مايىل بولغان تەرەپكە كەلمەي، بەلكى باشقا تەرەپكە كەلسە، ئۇنى مايىل بولغان تەرەپكە ئىتتىرىدۇ ۋە شۇ تەرەپلەرگە تارقىتۈېتىدۇ. ئەگەر كۆزنى داۋالاۋاتقان كۈنلەردە سۇنىڭ قايتا چۈشكەنلىكى كۆرۈلسە، شۇ تۆشۈكلەرگە مەھەت ناملىق سايماننىڭ ئۆزى قايتا سېلىنىدۇ. چۈنكى بۇ تۆشۈك پۈتمەي قېپقالغان بولىدۇ. ئەگەر تۆشۈككە قان سىرغىسا، يەنىلا بېسىش، شۇ يەردە قېپقېلىپ ئۈيۈپ، داۋالغىلى بولمايدىغان ھالەتتە قويۇپ قويماسلىق لازىم. دەستكار

قىلىنغۇچىنىڭ كۆزىگە بىنەپشە يېغىغا ئارىلاشتۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى پاختا بىلەن قويۇلىدۇ. ساق كۆزنىڭ مىدىرلىشىغا ئەگىشىپ كېسەللەنگەن كۆزنىڭ مىدىرلاپ كېتىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن ساق كۆزمۇ تېڭىۋېتىلىدۇ.

بىمار ئۈچ كۈن قاراڭغۇ ئۆيدە ئوڭدا ياتقۇزۇلىدۇ، بەزىدە يەرلىك ئورۇندا ئىششىق بولغاندا ياكى باش ئاغرىقى ياكى ئۇنىڭدىن باشقا ئەھۋال بولغاندا بۇ زىماتنى بىرنەچچە قېتىم ئىشلىتىشكە ۋە بىر ھەپتە ئوڭدا ياتقۇزۇشقا ئېھتىياج چۈشىدۇ، لېكىن ئىششىق قاتتىق تېڭىقنى يېشىۋېتىشكە ۋە ئۇنى بوشىتىۋېتىشكە سەۋەب بولىدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، ئەڭ ياخشىسى ئاغرىق يوقالغىچە بىمارنىڭ شۇ ھالىتىنى ساقلاپ، تېڭىقنى ئۈچ كۈندە يېشىش ۋە دورىنى يېڭىلاش لازىم. يەشكەندە قىزىلگۈل سۈيى، سۆگەت سۈيى، قاپاق سۈيى، قىزىل چۇغلۇق سۈيى قاتارلىق سۈلارنىڭ بىرەرسى بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش توغرا بولىدۇ.

كىشىلەرنىڭ دەستىكارلىق قىلىشىدا ھەر خىل ئۇسۇللىرى بار ھەتتا بەزى كىشىلەر مۇڭگۈز پەردىنىڭ ئاستى تەرىپىنى تېشىپ، شۇ يەردىن سۇنى چىقىرىدۇ، بۇ خەتەرلىكتۇر. چۈنكى سۇ قويۇقراق بولسا، ئۇنىڭ بىلەن بىرگە تۇخۇم ئېقسىمان ھۆللۈك چىقىدۇ.

9 - پەسلى كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ يوقىلىشى توغرىسىدا

كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ يوقىلىشى بەزىدە كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاش سەۋەبلىرى كۈچەيىپ كەتكەندە كېلىپ چىقىدۇ. بىز بۇ يەردە باش توغرۇلۇق سۆزلەيمىز، مېڭە ۋە مېڭىدىن باشقىسىنىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن بولىدىغان كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاشنى سۆزلىمەيمىز. چۈنكى بۇ، كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاشنىڭ بايانىدا چۈشەندۈرۈلگەندۇر.

شۇنى بىلىش لازىمكى، كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ يوقىلىشى، كۆزنىڭ سىرتقى بۆلەكلىرىنىڭ جەۋھىرى ساغلام تۇرۇقلۇق كۆزگە كۆيدۈرگۈچى ئاپەت ياكى ئاقتۇرغۇچى ئاپەت ياكى بۇ ئىككىسىنىڭ ئورنىدا تۇرىدىغان ئاپەت يەتكەنلىكتىن بولىدۇ. بىزنىڭ بىرىنچىسى ھەقىقىدىكى سۆزىمىز، ئەگەر كۆزنىڭ سىرتقى بۆلەكلىرىنىڭ جەھەرلىرى ساغلام بولۇپ، كۆزگە كۆپىنچە ئېنىق بولمىغان باشقا تەرەپتىن بىرەر ئاپەت يەتسە، كۆز قارىچۇقى ساغلام ھالەتتە بولىدۇ ياكى بولمايدۇ. ئەگەر كۆز قارىچۇقى ساغلام ھالەتتە بولسا، بۇ يەردە سۆلۈق توسالغۇ بولىدۇ ياكى توسالغۇ بۇ يەردە بولماي، بەلكى كاۋاك نېرۋىنىڭ نەيچىسىدە تۇرۇپ قالغان بىرەر نەرسىدىن ياكى كاۋاكچە نېرۋىدىكى قۇرۇقلۇقتىن ياكى ئىستىرخادىن ياكى كاۋاك نېرۋىدىكى ئىششىقتىن

ياكى كاۋاك نېرۋىنىك مۇسكۇللىرىدىكى ئۆز - ئۆزىنى باسىدىغان ئىششقىتىن يۇز بەرگەن كاۋاكچە نېرۋا چاپلىشىپ قېلىشتىن ياكى بىز ئىلگىرى بايان قىلغاندەك مېڭىنىك ئالدىنقى قىسمىدا يۇز بەرگەن بېسىلىشقا ئەگىشىپ بولىدۇ ياكى كاۋاك نېرۋىدا يىرتىلىش يۇز بېرىدۇ ياكى قىروۋسىمان ھۆللۈك كۆز قارىچۇقىنىك ئۇدۇلىسىدىن قوزغىلىپ كېتىدۇ ياكى قىروۋسىمان ھۆللۈكىنىك مىزاجى بۇزۇلۇپ، ئۇ كۆرۈش ئەزاسى بولۇشقا يارىمايدۇ. كۆپىنچە بۇ قىروۋسىمان ھۆللۈككە ئىنتايىن غالىب كەلگەن ھۆللۈكتىن ياكى قىروۋسىمان ھۆللۈككە غالىب كەلگەن قۇرۇقلۇقتىن يۇز بېرىپ، قىروۋسىمان ھۆللۈك ئۆزىگە يىغىلىپ ئورۇنلىشىۋالىدۇ. بۇ كېسەللىك ئەلقۇم دەپ ئاتىلىدۇ، ئۇنىڭ داۋاسى يوقتۇر.

بۇ كېسەللىكتە كۆز ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ، شەھلا بولىدۇ، ئەگەر كۆز قارىچۇقى ساغلام بولمىسىمۇ، كۆز قارىچۇقى ئىنتايىن كېڭەيگەن ياكى تارىيىپ چاپلىشىۋالغان بولىدۇ.

ئالامىتى

كۆزگە سۇ چۈشۈش، كۆز قارىچۇقى كېڭىيىش، تارىيىش ۋە ئۇنىڭ باشقىلىرىنىڭ ئالامەتلىرى ئۆز بايانىدا سۆزلەندى. ئەمما كاۋاك نېرۋىدىكى سەۋەبتىن بولىدىغان كۆرۈش قۇۋۋىتى يوقلىش كۆزگە سۇ چۈشۈش بايانىدا سۆزلەنگەن ئالامەتلەر بىلەن ئاسان بىلگىلى بولىدىغان كېسەللىكلەردىندۇر، ئەمما بۇنىڭ تەپسىلاتىنى بىلىش قىيىن. ئەگەر بۇ يەردە چىڭقىلىپ ئاغرىش بولسا، نېرۋىدا ئىسسىقتىن بولغان ئىششقىنىڭ بارلىقى مۆلچەرلىنىدۇ. ئەگەر ئېغىرلىق ۋە ئازراق ھارارەت بولسا، شۇ يەردە سوغۇقتىن بولغان ئىششقىنىڭ بارلىقى مۆلچەرلىنىدۇ. ئەگەر ئېغىرلىق ناھايىتى كۈچلۈك، كۆز ناھايىتى ھۆل بولسا، مادا ھۆلدۇر، ئەگەر كۆز قۇرۇق بولسا مادا سەۋدا مادىسىدۇر، ئەگەر باشتا ئۇرۇلۇش ياكى سوقۇلۇش يۇز بېرىپ، ئالدى بىلەن كۆز پۇلتىيىپ چىقىپ، ئاندىن بۇنىڭغا كۆز ئولتۇرۇشۇش، كۆرۈش يوقلىش ئەگىشىپ كەلسە، كۆرۈش نېرۋىسىنىڭ يىرتىلغانلىقى مۆلچەرلىنىدۇ.

10 - پەسىل يورۇقلۇققا قارىيالماسلىق كېسىلى توغرىسىدا

يورۇقلۇققا قارىيالماسلىق روھنىڭ ئىسسىپ كەتكەنلىكى، ھارارىتى ئېشىپ كەتكەنلىكى ۋە سۇيۇلۇپ كەتكەنلىكىگە دالالەت قىلىدىغان كېسەللىكلەردىندۇر. بۇ، كۆپىنچە ئىسسىقتىن بولغان سەرسامدىن ئاگاھلاندۇرىدۇ، بىراق يورۇقلۇققا قارىيالماسلىق قاپاق قوتۇرى سەۋەبىدىن بولسا، سەرسامدىن ئاگاھلاندۇرمايدۇ. بۇنى داۋالاش ھەممىگە مەلۇمدۇر.

11 - پەسىل كۆز تورلىشىش توغرىسىدا

بەزىدە كۆز تورلىشىش كېسىلىك نۇردىن ۋە كۆچلۈك ئاقلىقتىن پەيدا بولىدۇ. خۇددى قارغا داۋاملىق قارىغاندا روھ ئاجىزلاشقانلىقتىن نەرسىلەرنى كۆرەلمەسلىك ياكى نەرسىلەرنى يېقىندىن كۆرۈپ، يىراقتىن كۆرەلمەسلىك كۆپ بولغىنىدەك. ئەگەر رەڭلەرگە قارىسا، ئۇ رەڭلەر ئاقتەك مەلۇم بولىدۇ.

داۋالاش

يېشىل ۋە كۆك رەڭلەرگە داۋاملىق قاراشقا ۋە كۆز ئالدىغا قارا رەڭلىك نەرسىلەرنى ئېسىپ قويۇشقا بۇيرۇلىدۇ. ئەگەر قارىنىڭ ئاقلىقى بىلەن سوغۇقلۇقنىڭ ئاپىتى بىرلەشسە، كۆزگە بۇغداي سامانى قاينىتىلغان سۇ زىيان يەتكۈزمەيدىغان ئىسسىق ھالەتتە تېمىتىلىدۇ، بەزىدە كەچتە ھەسەل ۋە سامساق ئۇسارىسى كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتىلىدۇ. يەنە قىزىتىلغان تۇزمەن تېشىغا تېمىتىلغان خورما شىرنىسىنىڭ ھورىغا كۆز ئېچىپ تۇرۇلىدۇ ياكى قاتقان خورما شىرنىسى بىلەن چوڭ تاشنى قىزىتىپ ئۇنىڭغا شەربەتنى تېمىتىپ، ھورىغا كۆزنى يوغان ئېچىپ تۇتۇپ تۇرۇلىدۇ ياكى زۇپا، ئىكلىلمىلىك، بابۇنە ۋە ئۇنىڭ ئوخشاشلىرىدەك ھەممىگە تونۇشلۇق لەتىفلەشتۇرگۈچى، تارقاتقۇچى ئوت - چۆپ دورىلار قاينىتىلغان سۇنىڭ ھورىغا كۆز تۇتۇلىدۇ.

تۆتىنچى پەن قۇلاقنىڭ ئەھۋاللىرى توغرىسىدا

بۇ پەن بىر ماقالىدۇر.

بىرىنچى ماقالە

1 ـ پەسىل قۇلاقنىڭ تەشرىھى توغرىسىدا

شۇنى بىلىش لازىمكى، قۇلاق ئاڭلاش ئۈچۈن يارىتىلغان ئەزا بولۇپ، ئۇنىڭغا بارلىق ئاۋازلارنى توختىتىش ۋە ئۇ ئاۋازلارنى جارانلىق قىلىش ئۈچۈن ئەگرى قۇلاق سۇپرىسى ۋە قۇلاق ئاستىنىڭ قىسقا بولۇشى بىلەن ھاۋانىڭ ئىچىگە ئۆتۈش مۇساپىسىنى ئۇزارتىش ئۈچۈن ھۇجرىسىمان سۆڭەكتىن باشلىنىدىغان ئەگمە تۆشۈكلەر يارىتىلدى. ئەگەر بۇ تۆشۈكلەر قۇلاققا تۈز ئۆتىدىغان تۆشۈكلەر قىلىنغان بولسا، مۇساپە قىسقىراپ كېتەتتى، قۇلاقنىڭ ئىچىگە ھەددىدىن زىيادە ئىسسىق ۋە ھەددىدىن زىيادە سوغۇق تۇيۇقسىز كەلمەي، بەلكى تەدرىجىي يېتىپ كېلىش ئۈچۈن قۇلاققا بولغان مۇساپىنى ئۇزارتىشقا تەدبىر قىلىندى. قۇلاق تۆشۈكلىرى تۇيغۇن ھاۋا بار ئويمانچاققىچە يېتىپ بارىدۇ، بۇ ئويمانچاقنىڭ ئىچكى يۈزى مېڭە جۈپ نېرۋىلىرىنىڭ بەشىنچى جۈپ نېرۋىلىرىدىن كېلىدىغان يەتتىنچى نېرۋا تالالىرى قۇلاق ئۈستىگە جايلاشقاندۇر. بۇ ئويمانچاقنىڭ ئىچكى يۈزى ئاجىز بولۇپ، ھاۋانىڭ ئۇرۇلۇشى ۋە ئۇنىڭ كەيپىياتىدىن تەسىرلىنىدىغان بولۇپ قالماسلىقى ئۈچۈن بەكرەك قاتتىق قىلىندى، ئەگەر ئاۋاز دولقۇنى شۇ يەرگە يېتىپ كەلسە، ئۇنى ئاڭلاش سېزىمى ھېس قىلىدۇ، بۇ نېرۋا ئاڭلاش ئەھۋاللىرىدا كۆرۈش ئەھۋاللىرىدىكى قىروۋسىمان ھۆللۈككە ئوخشايدۇ. قۇلاقنىڭ باشقا ئەزالىرى كۆزدىكى قىروۋسىمان ھۆللۈكىنى ئوراپ تۇرىدىغان پەردىلەر ۋە قىروۋسىمان ھۆللۈك ئۈچۈن خىزمەت قىلىش ياكى ئۇنى مۇھاپىزەت قىلىش ياكى ئۇنىڭغا يارىدەم بېرىش ئۈچۈن يارىتىلغان نەرسىگە ئوخشاشتۇر. قۇلاق تۆشۈكى كۆز قارىچۇقىغا ئوخشاشتۇر. قۇلاق كۆمۈرچەكلىك يارىتىلدى،

چۈنكى قۇلاق گۆشلۈك ياكى شللىق پەردىلىك يارىتىلغان بولسا، ئۆزىدىكى چوڭقۇرلۇق ۋە ئەگرى - بۈگرىلىك شەكلىنى ساقلاپ قالالمىغان بولاتتى. ئەگەر قۇلاق سۆڭەكلىك يارىتىلغان بولسا، ھەر قېتىملىق سوقۇلۇشتا زىيانغا ئۇچرىغان بولاتتى ۋە باشقىلارغا زىيان يەتكۈزگەن بولاتتى. شۇڭا قۇلاق شەكلىنى ساقلاپ قېلىش بىلەن بىرگە ئېگىلىدىغان يۇمشاق كۆمۈرچەكلىك يارىتىلدى. قۇلاق ئىككى تەرەپتە يارىتىلدى، چۈنكى ئالدى تەرەپ ھەممگە مەلۇم بولغىنىدەك كۆزگە مۇڭاپىقراق بولغاچقا، كۆزگە سەرپ قىلىندى، قۇلاق ئىنساندا چاچ ۋە كىيىم يېپىڭالماسلىق ئۈچۈن چاچ قىرقىلىدىغان ئورۇنلىنىڭ ئاستىغا يارىتىلدى.

بۇ ئەزادا تۈرلۈك كېسەللىكلەر يۈز بېرىدۇ، بەزىدە قۇلاق ئاغرىقلىرى ئۆلتۈرىدۇ. كۆپىنچە قۇلاق كېسەللىكلىرىدىن ئېغىر قىزىتمىلار يۈز بېرىدۇ.

2 - پەسىل قۇلاقنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش توغرىسىدا

قۇلاقىقا ئەھمىيەت بېرىپ، ئىسسىقتىن، سوغۇقتىن، شامالدىن ھەمدە قۇلاققا سۇ ۋە ھاشاراتلار كىرىپ كەتمەسلىك ئۈچۈن ھەدىدىن زىيادە يات نەرسىلەردىن ساقلاش ۋە قۇلاقنىڭ كىرىنى تازىلاش لازىم. ئاندىن داۋاملىق ھەپتىدە بىر قېتىم قۇلاققا ئاچچىق بادام يېغى تېمىتىش لازىم، چۈنكى ئۇ قۇلاقنىڭ ساقلىقىنى ئاجايىپ ساقلايدۇ، قۇلاقتا ئىششىقلار، مۇدۇر - چاقىلار ۋە يارىلار پەيدا بولماسلىققا ئەھمىيەت بېرىش لازىم. چۈنكى بۇلار قۇلاقنى بۇزىدۇ، ئەگەر قۇلاقتا مۇدۇر - چاقىلار پەيدا بولۇش خەۋپى بولسا، سىركىگە شىيافى مامىسا قوشۇپ تەييارلانغان قۇلاق تېمىتىلمىسى تېمىتىلىدۇ. شىيافى مامىسانى لوكقا ئارىلاشتۇرۇپ ھەپتىدە بىر قېتىم قۇلاققا تېمىتىش قۇلاققا نەزىلە‌رنىڭ چۈشۈۋېلىشىدىن خاتىرجەم قىلىدۇ. قۇلاققا ۋە بارلىق سەزگۈ ئەزالارغا زىيان قىلىدىغان نەرسىلەر تاماق سىڭمەسلىك ۋە تۈيۈپ تاماق يېيىشتۇر، بولۇپمۇ قورساقنى تويغۇزۇپلا ئۇخلاش.

3 - پەسىل ئاڭلاش سېزىمىنىڭ ئاپەتلىرى توغرىسىدا

ئاڭلاش سېزىمىنىڭ ئاپەتلىرى باشقا ئەزا خىزمەتلىرىنىڭ ئاپەتلىرىگە ئوخشاشتۇر، شۇنداق بولۇشى ھەرقانداق خىزمەتتىكى ئاپەت شۇكى، خىزمەت يوقىلىدۇ، ئۇنىڭ ئوخشىشى ئاڭلاش سېزىمىنىڭ يوقىلىشى ياكى خىزمىتىنىڭ ئاجىزلىششىدۇر، ئاڭلاش سېزىمى ئاجىزلىسا ئاۋازنى تولۇق ئاڭلىيالمايدۇ ۋە يىراقتىن ئاڭلىيالمايدۇ ياكى خىزمىتى ئۆزگىرىدۇ، ئۇنىڭ ئوخشىشى

شۇكى، يوق ئاۋازنى ئاڭلايدۇ. مەسىلەن: قۇلاقتا يۇز بەرگەن قۇلاق غوڭۇلداش، قۇلاق قىچقىرىش، ئىسقىرتقاندەك ئاۋازغا ئوخشاش. شۇنى بىلىش لازىمكى، ئاڭلاش سېزىمىنىڭ ئاپىتى تەبئىي بولۇپ، قۇلاق تۆشۈكى پۈتەي بولۇش (سەمەم) ياكى ئاڭلاش سېزىمى ئاجىز بولۇش (تەرەش) ياكى ئىرسىيەتلىك قۇلاق ئېغىرلىقى (ۋەقرى ۋىلادى) ياكى ئاڭلاش سېزىمىنىڭ ئاپىتى كېيىن پەيدا بولغان بولىدۇ.

قۇلاق تۆشۈكى پۈتەي بولۇشنىڭ مەنىسى ئاڭلاش سېزىمى ئاجىز بولۇشنىڭ مەنىسىدىن باشقىدۇر. چۈنكى سەمەم شۇكى، قۇلاق تۆشۈكىنىڭ ئىچى بىز يۇقىرىدا سۆزلىگەن دولقۇنلىشى بىلەن ئاۋاز ئاڭلىنىغان تۇرغۇن ھاۋانى ئۆز ئىچىگە ئالىدىغان ئۇزۇمگە ئوخشاش ئىچكى بوشلۇقى يوق يارىتىلغان بولىدۇ.

ئەمما ئاڭلاش سېزىمى ئاجىز بولۇش (تەرەش) ۋە قۇلاق ئېغىرلىق (ۋەقرى) شۇكى، ئاپەت قۇلاقنىڭ سېزىمى يوقلىش دەرىجىسىگە يەتمەيدۇ. قۇلاق ئېغىرلىق قۇلاق تۆشۈكى پۈتەيلىكىدىكىدەك ئاڭلاش سېزىمىنىڭ ئومۇمىيۈزلۈك يوقلىشىغا ئوخشاش بولۇشى ۋە بۇ يەردە كاۋاكچىنىڭ بولۇشىدىن يىراق بولمايدۇ. لېكىن نېرۋا ھېس قۇۋۇتىنى يەتكۈزۈپ بېرەلمەيدۇ ياكى ئىككىسى دالالەت قىلىشتا ئەكسىچە ماسلىشىدۇ، ئاڭلاش سېزىمى ئاجىزلاش كۆپىنچە قەيدىن كېيىن يۈز بېرىپ، ئاسان يوقلىدۇ. ئاڭلاش سېزىمى يوقلىشىنىڭ بەزىسى تۇغما تەبئىي بولۇپ، ئۇنى داۋالغىلى بولمايدۇ. شۇنداقلا قۇلاق ئېغىرلىق ۋە ئاڭلاش سېزىمى ئاجىزلاشنىڭ باشقا تۈرلىرىنىڭ بەزىسىمۇ تۇغما تەبئىي بولۇپ، ئۇنى داۋالغىلى بولمايدۇ. ئۇنىڭ بەزىسى كېيىن پەيدا بولغان بولۇپ، لېكىن ۋاقتى ئۇزىراپ كەتسە، سوزۇلما بولۇپ قالىدۇ. بۇنىڭمۇ ساقىيىشىدىن ئۈمىد ئازدۇر ياكى داۋالاش قىيىندۇر. ئاڭلاش سېزىمى ئاجىزلاشنىڭ يېڭىدىن پەيدا بولغىنى بەزىدە داۋالاشنى قوبۇل قىلىدۇ، ئەمما شۇنىڭ سەۋەبلىرى بەزىدە بىرمۇ ئەزانىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن بولىدۇ. مەسىلەن: مېڭىنىڭ شېرىكچىلىكى ياكى مېڭىگە قوشنا بەزى ئەزالارنىڭ شېرىكچىلىكىدىن بولىدىغان ئاڭلاش سېزىمى ئاجىزلاشقا ئوخشاش. خۇددى چىش چىققاندا ۋە چىش ئاغرىقلىرىدا يۇز بەرگىنىدەك. بەزىدە قۇلاقتىكى ياكى نېرۋىدىكى ياكى قۇلاق تۆشۈكىدىكى خاس ئاپەتتىن بولىدۇ. ئەمما ئاڭلاش نېرۋىسىدىكى ئاپەت بەزىدە ئاڭلاش نېرۋىسىدىكى بۆلەكلىرى ئوخشىشىپ كەتكەن كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبلىرىنىڭ ھەممىسىدىن يۈز بېرىدۇ ھەمدە نېرۋىنىڭ ئۆزىدىكى سەۋەبتىن ۋە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇشتىن بولىدۇ. ئەمما نېرۋىدىكى بۆلەكلىرى ئوخشىشىپ كەتكەن كېسەللىكلەر يەككە مىزاج بۇزۇلۇش تۈرلىرىنىڭ بىرىدۇر. مۇرەككەپ مىزاج بۇزۇلۇش كۆپىنچە سوغۇقلۇقتىن بولىدۇ. بەزىدە مۇرەككەپ مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ ھەربىرى ماددىنىڭ ئۆزگىرىشى بولىدۇ، بەزىدە سەۋدا ماددىسى ياكى سەپرا ماددىسى

ياكى خام بەلغەمدىن بولغان بەلغەم ماددىسى بىلەن ياكى يەللىك ماددا بىلەن بولىدۇ. كۆپىنچە سەپرادىن بولغان ئىچ سۇرۇش توختاپ، ئۇنىڭ ئارقىسىدا گاسلىق يۈز بېرىدۇ. ئۆزلۈكىدىن يۈز بېرىپ، شۇ ۋاقىتتا توختىتىلغان ۋە كېلىشتىن چەكلەنگەن باشقا ئىچ سۇرۇشلەردىمۇ شۇنداق بولۇشى مۇمكىن. ئەمما نېرۋىنىڭ ئۆزىدىكى سەۋەب خىلىت ياكى قۇلاق نېرۋىسىغا خاس كېسەللىكلەر توسۇلۇش سەۋەبىدىن بولىدۇ، بۇ توسۇلۇش يېرىڭ ياكى يېرىڭلىق ئىششىق ياكى ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق ياكى قاتقان ئىششىق ياكى كىردىن بولغان پەردە ياكى سۇلۇق ئىششىق ياكى يەللىك ئىششىق قاتارلىقلارنىڭ سەۋەبىدىن بولغان توسالغۇدۇر. پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇشنىڭ بەزىسى بەزىدە ياردىن ياكى يېپىلىشتىن بولىدۇ.

ئاڭلاش يولىنىڭ سەۋەبىدىن بولغان گاسلىقنىڭ كۆپىنچىسى بەدەندىكى سەۋەبتىن ياكى سىرتقى سەۋەبتىن بولغان توسالغۇدىندۇر. بەدەندىكى سەۋەب، مەسىلەن: سۆگەل ياكى ئىششىق ياكى ئۆسمە ياكى قۇرت ياكى كىرنىڭ كۆپلۈكى ياكى قويۇق خىلىت ياكى قۇلاق كىرى ياكى ئېغىز ئالغان ئىششىقتىن يېرىڭنىڭ ئۇيۇپ قېلىشى قاتارلىقلارغا ئوخشاش.

ئەمما سىرتقى سەۋەب، مەسىلەن: قۇم ياكى ئۇششاق تاش ياكى ئۈكچە قاتارلىقلارنىڭ كىرىپ كېتىشى ياكى قۇلاقتىن بەزىسى ئېقىپ، بەزىسى قېپقالغان قانىنىڭ ئۇيۇپ قېلىشى قاتارلىقلارغا ئوخشاش. بۇ بەزىدە ئۇشتۇمتۇت، بەزىدە تەدرىجىي يۈز بېرىدۇ. بەزىدە ئاڭلاش سېزىمىدا ئاپەت بوھران يولى بىلەن ۋە ئۆتكۈر كېسەللىكلەرنىڭ ئاخىرىدا ماددىنىڭ يۆتكىلىش يولى بىلەن ۋە قىزىتما يوقالغاندىن كېيىن باش ئېغىرلىقى قېپقالغاندا يۈز بېرىدۇ. بەزىدە مۇشۇ تۈرىدىكى ئاپەت ئەگەشمە كېسەللىك يولى بىلەن بولۇپ يوقىلىدۇ، خۇددى بوھران ھەرىكەتلىرىدە بولغىنىدەك. ياكى يوقالمايدىغان ئەگەشمە كېسەللىك يولى بىلەن بوھرانىنىڭ ئىتتىرىشىنىڭ ئۆزىدىن بولىدۇ، يەنى بوھران ماددىنى قۇلاق تەرەپكە ئىتتىرىپ، ئۇ ماددىنىڭ قۇلاق ئەتراپىدا ئىكەنلىكىنى قوشنىدارلىق يولى بىلەن ئۇقتۇرماي، ئۇنى قۇلاق تەرەپكە ئورۇنلاشتۇرۇۋەتكەن بولىدۇ، كۆپىنچە بۇ ئەگەشمە كېسەللىك قەيي ياكى بۇرۇن قاناشتىن ئاگاھلاندۇرىدۇ، كۆپىنچە بۇنى ئىچ سۇرۇش يوقىتىدۇ.

ئالامىتى

مېڭە شېرىكچىلىكى بىلەن بولغان ئاڭلاش سېزىمىدىكى ئاپەتكە باشقا سەزگۈ ئەزالارنىڭ ئەھۋالى ۋە ئۇ ئەزالارنىڭ مېڭىدىكى ئاڭلاش سېزىمىغا شېرىكلىششى دالالەت قىلىدۇ، ھەرىكىتى كۆچلۈك شېرىكلىشىشمۇ مېڭە شېرىكچىلىكى بىلەن بولغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. تىلنىڭ شېرىكچىلىكى ئاڭلاش سېزىمىدىكى ئاپەتنىڭ مېڭە شېرىكچىلىكى بىلەن بولغانلىقىغا بەكرەك

دالالەت قىلىدۇ. بولۇپمۇ بۇ خىل ئەھۋاللار سەرسام ۋە ئەقىل ئېلىشىشتىن كېيىن، مېڭە بايانىدا سۆزلەنگەن ئاپەتلەردىن مېڭىدىكى مىزاجدىن بولغان ئاپەتلەر ۋە ئۇنىڭ باشقىلىرىدىن كېيىن بولسا.

ئەگەر ئاڭلاش سېزىمىدىكى ئاپەت نېرۋىغا خاس بولسا، ئۇنىڭغا مېڭە ۋە قۇلاق تۆشۈكىنىڭ ساغلام بولۇشى بىلەن ۋە ئاڭلاش يوللىرىنىڭ ساغلام بولۇشى بىلەن ۋە بۇنىڭدىن بۇرۇن ئاڭلاش سېزىمىنىڭ داۋاملىق ساغلام ئىكەنلىكىنى بىلىش بىلەن دەلىل ئىزدىلىدۇ. ئەگەر سەۋەب نېرۋىنىڭ ئۆزىدىكى يىرىڭلىق ئىششىق ياكى ئۆتكۈر ئىششىق بولسا، بۇنىڭغا تىترەش ۋە جۇغ - جۇغ قوشۇلۇپ كەلگەن قىزىتمىلار ۋە قىزىتمىلارنىڭ داۋاملىششى، ئەقىل ئېلىشىش، جۆيلۈش قاتارلىقلار دالالەت قىلىدۇ. بۇ ئىششىق خەتەرلىكتۇر، بىراق ئېغىز ئالسا خەتەرلىك ئەمەستۇر، ئەگەر ئىششىق نېرۋىنىڭ ئۆزىدە بولمىسا، قىزىتما بولۇشىغا سەۋەب بولمايدۇ. بىراق كۈندىلىك قىزىتما ھۆكۈمى بىلەن قىزىتما بولىدۇ ۋە تارتىشش، ئاغرىش، ئېغىرلىق ۋە چىڭقىلىپ ئاغرىش بولىدۇ. ئەمما ئاغرىق ۋە ئېغىرلىق قەيەردە بولسۇن ئىششقتىن ۋە ماددىدىن بولغان ئاپەتلەرنىڭ ھەممىسىدە ئورتاق بولىدۇ. ئەگەر سەۋەب يەل بولسا، ئۇنىڭغا قۇلاق غۇڭۇلداش ۋە ئېغىرلىق بىرگە بولغان قۇلاق قېچقىرىش دالالەت قىلىدۇ. ئەگەر قوزغىلىدىغان يارا بولسا، ئۇنىڭغا ئاغرىق بىلەن بىرگە بولغان قېچىشش دالالەت قىلىدۇ.

ئەمما توسالغۇ كۆپىنچە ئېغىرلىقسىز بولىدۇ، بەزىدە ئېغىرلىق بىلەن بولىدۇ، ئەگەر ئېغىرلىق بولماي ئاپەت بولسا، يەرلىك ئورۇندا كۆچلۈك مىزاج بۇزۇلۇش بولمىسا، ئۇ ئاپەت توسالغۇدىندۇر. ئىلگىرى قىلىنغان تەدبىر بەزىدە بۇنىڭغا دالالەت قىلىدۇ. ئەگەر توسالغۇ چىقان ۋە ئۇنىڭ ئوخشاشلىرىدىن بولسا، ئۇنىڭغا چىڭقىلىپ ئاغرىش دالالەت قىلىدۇ. ئەگەر قاندىن بولسا، ئۇنىڭغا ئىلگىرى قانىنىڭ ئېقىشى دالالەت قىلىدۇ. يەككە مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان ئاپەتكە قۇلاقنىڭ چوڭقۇر يىرىدىكى ئېغىرلىقسىز تارتىشىسىز بولغان ئاغرىق دالالەت قىلىدۇ. ئەگەر ئاپەت سوغۇقلۇقتىن بولسا، سوغۇق نەرسىلەر زىيان قىلىدۇ ۋە كەچلىكى سوغۇقتا كۆچىيىدۇ. ئەگەر ئىسسىقتىن بولسا، يۇقىرىقىنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ ۋە ھارارەت، كۆيۈشۈش سېزىلىدۇ. ئەگەر يەرلىك ئورۇندا ماددا بولسا، يۇقىرىقىلار بىلەن بىرگە ئېغىرلىقنى سېزىدۇ، بولۇپمۇ باشنى ئەگكەندە.

قۇرۇقلۇقتىن بولغىنىڭ ئالامتى شۇكى، ئۇيقۇسىزلىق ۋە روزا تۇتقاندىن كېيىن يۇز ۋە كۆزنىڭ ئورۇقلىشى بىلەن بولىدۇ.

قۇرت سەۋەبىدىن بولغىنىغا، بەزىدە قۇرتنىڭ چىقىشى بىلەن بىرگە داۋاملىق غىدىقلىنىش دالالەت قىلىدۇ.

داۋالاش

ئالدى بىلەن شۇنداق دەيمىزكى، قۇلاققا تېمىتىلىدىغان بارلىق تېمىتىلمىلار سوغۇق ياكى ئىسسىق بولماي، ئىلمان بولۇشى لازىم. بۇ ئومۇمىي سۆزدۇر، ئاندىن بۇ ھەقتە تەپسىلىي سۆزلەيمىز.

قۇلاقتىكى سەپرادىن بولغان ئاپەتتە سەپرانى سۈركە بىلەن تازىلاش لازىم، چۈنكى كۆپىنچە بۇ كېسەللىكتە ئۆزلۈكىدىن سەپرادىن بولغان ئىچ سۇرۇش كۆرۈلۈپ، بۇنىڭ بىلەن گاسلىق يوقىلىدۇ، خۇددى كۆپىنچە سەپرادىن بولغان ئىچ سۇرۇش توختىتىلىپ، گاسلىق يۈز بەرگىنىدەك. ئەگەر يەرلىك ئورۇندا پەقەت ھارارەت بولسا، سوۋۇتقۇچى ياغلار ۋە ئۇنىڭ باشقىلىرىنى ياكى بىر ئانارنى سقىپ، ئۇنىڭ سقىلغان سۈيىنى ئازراق سىركە، كۈندۈر ۋە قىزىلگۈل يېغى بىلەن ئانارنىڭ پوستىغا سىلىپ، قىيامغا كەلگۈچە قاينىتىپ، قۇلاققا تېمىتىلىدۇ ياكى قۇلاققا كاھۇ سۈيى ياكى ئىتئۈزۈمى سۈيى تېمىتىلىدۇ.

ئەمما سوغۇقتىن ۋە سوغۇق ماددىدىن بولغان قۇلاقتىكى ئاپەتكە قۇندۇز قەھرى پارچىلاپ سىلىنغان بارلىق ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار مەنپەئەت قىلىدۇ، بولۇپمۇ بىلسان يېغى، قۇستە يېغى ياكى ئاچچىق بادام يېغى ۋە ئەفسەنتىن ئۇسارىسى ۋە بابۇنە يېغى، كالىنىڭ چاۋا مېيى ۋە ئۆتى ياكى شەھمەنزەل ياكى ئۇنىڭ يىلتىزى قاينىتىلغان كۈنجۈت يېغى قاتارلىقلار مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزىدە بۇقا سۈيىدۇكىگە مۇرمەككى ئارىلاشتۇرۇپ قۇلىقىغا تېمىتىلسا ياكى قىسائۇل ھىمار ئۇسارىسى تېمىتىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ. يۇقىرىقى تېمىتىلمىلارنىڭ ھەممىسى سوغۇق ماددىلار توختاپ قالغان بولسا، ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان ئومۇمىي بەدەننى، بولۇپمۇ باش ئەتراپىنى تازىلايدىغان دورىلار بىلەن سوغۇق ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىن ۋە ھەممىگە مەلۇم نۇتۇللارنى ئىشلەتكەندىن كېيىن، بولۇپمۇ غار دەرىخى يوپۇرمىقى ۋە ھەببۇلغار قاتارلىقلار چۈشىدىغان نۇتۇللارنى ئىشلەتكەندىن كېيىن تېمىتىلىدۇ.

چېنىقىش بۇ كېسەللىككە بەك مەنپەئەت قىلىدۇ، شۇنداقلا قۇلاققا ئۇنلۇك ئاۋازدا ۋارقىراش ياكى بۇرغا ۋە ئۇنىڭ ئوخشاشلىرىنىڭ ئاۋازى بەك مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزىدە تارقاتقۇچى دورا قاينىتىلمىلىرىنىڭ ھورىنى قۇلاققا يەتكۈزۈش ئۈچۈن قۇلاققا كانايچە كىرگۈزۈلىدۇ. قۇلاق ئاپەتلىرىنىڭ ھەممىسگە تارقاتقۇچى دورىلار قاينىتىلمىلىرىنىڭ ھورى ۋە سۈزاپ ئۇسارىسى ھەسەل بىلەن ياكى قۇندۇز قەھرى، سېرىقچېچەك يېغى، ئۆچكىنىڭ سۈيىدۇكى ۋە ئۆتى قاتارلىقلار، بولۇپمۇ قۇننە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ ھەقتە تەجرىبىدىن ئۆتكەن نەرسىلەردىن بىرى شۇكى، قۇندۇز قەھرىدىن توقۇز گىرام، قىزىل توغرىغۇ ۋە خەربەقنىڭ ھەربىرىدىن 4.5 گىرامدىن ئېلىپ، بۇلارنى قۇرسقا ئوخشاش تەييارلاپ، قۇلاق تېمىتىلمىسى قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

يەنە بىر نۇسخىدا خەربەقتىن 2.25 گىرام، قىزىل توغرىغۇدىن بىر گىرامدىن ئېلىنىدۇ، يەنە كۈندۈش، قۇندۇز قەھرى، زەپەرنىك ھەربىردىن بىر ھەسسىدىن ئېلىپ، خەربەق، تەنكارنىك ھەربىردىن تۆت ھەسسىدىن، شارابتا ئېرىتىپ قۇلاققا تېمىتىلىدۇ ياكى سەبرە، قۇندۇز قەھرى، شەھمەنزەل، پەرپىيۇن قاتارلىقلار كالىنىك ئۆتى بىلەن قۇلاققا تېمىتىلىدۇ. تۇرۇپ يېغى ۋە ياۋا ئۆزۈم يېغى تەجرىبە قىلىنىپ بەك مەنپەئەت قىلىدىغانلىقى مەلۇم بولدى. ئەفسەنتىن ئۇسارىسى ياكى قاينىتىلمىسى ياكى تۇرۇپ ئۇسارىسى تۇز بىلەن ئىشلىتىلىدۇ. بولۇپمۇ ھۆللۈك ۋە توسالغۇ بولغاندا. ئەنجۈر بىلەن سوقۇلغان قىچىدىن پىلتە تەييارلاپ ئىشلىتىش بۇ ھەقتە تەجرىبىدىن ئۆتكەن. بەزىدە بۇنىڭغا قىزىل توغرىغۇ قوشۇلىدۇ. دېڭىز سۈيىنى قۇلاققا ئىسسىق ھالەتتە تېمىتىشمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. قارا خەربەق ۋە ئۆتلەر مەنپەئەت قىلىدۇ، بولۇپمۇ ئۆچكە ئۆتى قىزىلگۈل يېغى بىلەن. بەزى تېۋىپلار شۇنداق دېدىكى، ئارچا مېۋىسىنى كۈنجۈت يېغىدا چۆمۈشتە ئارچا مېۋىسى قارىدىغچە قاينىتىسا، گاسلىققا مەنپەئەت قىلىدىغان تېمىتىلما بولىدۇ. مەنپەئەت قىلىدىغان نەرسىلەردىن بىرى، سېرىقچېچەك يېغى ياكى غار يېغى ياكى سەۋسەن يېغى ياكى ناردىن يېغى قۇندۇز قەھرى بىلەن ياكى ئەفسەنتىن كۆپۈكى ياكى سۇزاپ ئۇسارىسى قاتارلىقلاردۇر.

قۇرۇقلۇق سەۋەبىدىن بولغىنىنى داۋالاش چارىلىرى داۋاملىق مۇنچىغا چۈشۈرۈش، ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى غىزا ۋە ئىچىمەكلەرنى بېرىش، مۆتىدىل ياغ ۋە ئىسسىق سۇنى باشقا قۇيۇش، قۇلاققا نېلۇپەر يېغى، سۆگەت يېغى، قاپاق ئۇرۇقى يېغى ۋە ئۇنىڭ باشقىلىرىغا ئوخشاش ياغلارنى بۇرنىغا تېمىتىشتۇر. توسالغۇ سەۋەبىدىن بولغىنى توسالغۇ بايانىدا سۆزلەنگەن نەرسىلەر بىلەن داۋالىنىدۇ ۋە بۇنىڭغا كەندىر ئۇرۇقىنىڭ ئۇسارىسى ۋە ھۆل شەھمەنزەل ئۇسارىسى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ئاڭلاش سېزىمى ئاجىزلاش ئۇشتۇمتۇت يۈز بەرسە، بەزىدە بۇنىڭغا ئەفسەنتىن قاينىتىلمىسى ياكى ئۇسارىسى مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە بۇ ئۇسارىگە بۇقا ئۆتى ياكى شەببۇت ناملىق ياپىلاق بېلىقنىڭ ئۆتى ياكى تاشپاقا ئۆتى ياكى ياغ ئارىلاشتۇرۇلغان بۇقا ئۆتى ياكى سىركە قوشۇلغان خەربەق ياكى سىركە قوشۇلغان يىلان قاسرىقى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. باش ئاغرىقىدىن كېيىن بولغىنىغا تۇرۇپ سۈيى، قىزىلگۈل يېغى ياكى ھەببۇلغار قوشۇلغان قۇندۇز قەھرى قىزىلگۈل يېغى بىلەن ئىشلىتىلسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

سەرسامدىن كېيىن بولغىنىدا دەسلەپتە ئايارەج پەيقىرا بىلەن تازىلاش، ئاندىن بۇنىڭغا قۇستە يېغىغا ياكى يالغۇز ياغقا ياكى تاتلىق بادام يېغىغا ياكى ئاچچىق بادام يېغى ياكى تۇرۇپ سۈيى ۋە قىزىلگۈل يېغى ياكى غار يېغى بىلەن قىزىلگۈل يېغىغا سېلىنغان قۇندۇز قەھرى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. توسالغۇدىن، خىلتىتىن ياكى يەلدىن بولىدىغان ئاپەتلەرگە تەجرىبىدىن ئۆتكەن

ھەب دورىلاردىن بىرى شۇكى، تۇربۇتتىن 60 گىرام، ھېلىلە، شەھمەنزەلنىڭ ھەربىردىن 30 گىرام، ئەنزىرۇتتىن يەتتە گىرام، كەتىرادىن 21 گىرام ئېلىپ، ھەببى شەبيار تەييارلاپ، ئۈچ گىرام مقدارى ئىچىلدۇ.

بىز سۆز بېشىغا قايتىپ شۇنداق دەيمىزكى، سوغۇق ماددا ۋە سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن بولغان قۇلاق ئېغرىلىك، قۇلاق ئاغرىقى، قۇلاق يېلى، قۇلاق غوڭۇلداش، قۇلاق قىچقىرىش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسگە باشنى تازىلىغاندىن كېيىن ئورتاق دورىلاردىن تەنكار، سىركە ۋە ھەسەل بىلەن، ئۆچكە ئۆتى زەيتۇن يېغى ۋە شاراب بىلەن ياكى ئاچچىق بادام يېغى بىلەن ياكى كۈدە سۈيى، پىياز سۈيى ھەسەل بىلەن ياكى ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن قۇلاققا تېمىتىلىدۇ ۋە قۇلاق ئاغرىقلىرى بايانىدا سۆزلەنگەن ئورتاق دورىلار تېمىتىلىدۇ ھەم قەتراندىن ئىككى تامچە ئەتىگەن ۋە كەچتە تېمىتىلىدۇ ياكى ئاق خەربەق، قارا خەربەق بەزى ياغلار بىلەن، بولۇپمۇ گۈلسەۋسەن يېغى بىلەن تېمىتىلىدۇ ياكى ئەفسەنتىن سۈيى ۋە تۇرۇپ پوستىنىڭ سۈيى تېمىتىلىدۇ، شۇنداقلا يىلان قاسرىقى قاينىتىلغان ياغلار ياكى ھەببۇلغار ياكى پەرپىيۇن ۋە قۇندۇز قەھرى ياغ بىلەن ياكى بىلسان يېغى بىلەن ياكى نېفت بىلەن قۇلاققا تېمىتىلىدۇ ياكى بەتەم يېلىمىدىن 30 گىرام، خەيرى يېغىدىن 60 گىرام، ئاچچىق بادام يېغىدىن 15 گىرام ئېلىپ، ھەممىسنى بىرگە قاينىتىپ، بۇنىڭدىن ئەتىگەندە ئۈچ تېمىم، كەچتە ئۈچ تېمىم تېمىتىلىدۇ، شۇنداقلا خەيرى يېغى بىلەن مىئەسائىلەنى شۇنداقلا يېڭى شەھمەنزەل يوپۇرمىقى سۈيى، لۇب ئۇسارىسى ۋە ھەزارى جىسان (پاشىرا) بەك كۈچلۈكتۇر، قۇلاق ئاغرىقلىرى بايانىدا سۆزلەنگەن ئورتاق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر بۇنداق ئەھۋال كىچىك بالىلاردا يۈز بەرسە، سۇزاپ، مەرزەنجۇش قاينىتىلغان دادى[1] يېغى مەنپەئەت قىلىدۇ ياكى يالپۇزنى چاينىغاندا چىققان شۆلگەي يالغۇز ئەندۇران تۇزى بىلەن مەنپەئەت قىلىدۇ. مەنپەئەت قىلىدىغان ئىسسىق ئۆتكۈرگۈچلەردىن بابۇنە، سىرىقچىچەك، غار يوپۇرمىقى، مەرزەنجۇش، قۇرۇق رەيھان، ئاقىرقەرھا قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن كۆز ۋە قۇلاقنىڭ ئاستىغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ، شۇنداقلا باش بايانىدا سۆزلەنگەن نۇتۇللارنىڭ ھورى قۇلاققا كىرىش ئۈچۈن نۇتۇللارنى نەيچىگە سېلىپ قۇلاق شۇنىڭغا تۇتۇلىدۇ، ئاڭلاش سېزىمى ئاجىزلاش ئۈچۈن ماددىنى تازىلىغاندا قۇۋۇەتنىڭ ساقلىنىپ قېلىشى ۋە ماددىنىڭ تولۇق پىشىشى ئۈچۈن ئەڭ مۇۋاپىقراقى ھەر قېتىمدا تازىلاش سانىنى كۆپ، مىقدارىنى ئاز قىلىش لازىم.

ئىششىقلار سەۋەبىدىن بولغان ئاڭلاش سېزىمى ئاجىزلاشنىڭ ئىسسىق ۋە سوغۇقتىن

---

① دادى — بۇ، دازى ياكى زادى دەپمۇ ئوقۇلىدۇ، ئۇ ساپاقلىق، ئۇزۇنچاق، ئۇرۇقى كۈچلۈك پۇراقلىق، ئۇرۇقىنىڭ شەكلى ئارچا ئۇرۇقىنىڭ شەكلىدە بولىدىغان ئۆسۈملۈكتۇر.

بولغنىنى ھەممىگە مەلۇم بولغان دورىلار بىلەن داۋالىنىدۇ، بۇنى تەكرارلىشىمىزنىڭ ھاجىتى يوق.

4 - پەسىل قۇلاق ئاغرىقى توغرىسىدا

قۇلاق ئاغرىقى مىزاج بۇزۇلۇشتىن ياكى ئىششىق ياكى مۇدۇر - چاقا سەۋەبىدىن ياكى پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن بولىدۇ. مىزاج بۇزۇلۇش ماددىسىز ئىسسىقلىقتىن بولىدۇ، مەسىلەن: ئىسسىق ھاۋا ۋە ئىسسىق شامال سەۋەبىدىن بولغنىغا ئوخشاش، بولۇپمۇ سوغۇقتىن ئىسسىق ھاۋاغا تۇيۇقسىز يۆتكەلگەندە ياكى ئىسسىق سۇدا يۇيۇنۇپ، قۇلاققا سۇ كىرىپ كەتكەنلىكتىن ياكى ئىسسىقلىق قۇۋۋىتى غالىب كېلىدىغان سۇلاردىن بىرەر سۇدا يۇيۇنۇپ سۇ قۇلاققا كىرىپ كەتكەنلىكتىن بولغنىغا ئوخشاش. مىزاج بۇزۇلۇش قان ياكى سەپرادىن بولغان ماددىلىق ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇشتۇر ياكى ماددىسىز سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇشتۇر. شۇڭا سوغۇق ھاۋا ياكى سوغۇق شامالدىن ئىبارەت يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئەھۋاللارغا قارشى سەۋەبلەرنىڭ بىرەرسى بىلەن بولىدۇ. بولۇپمۇ سوغۇق ھاۋا ۋە سوغۇق شامالغا ئىسسىقلىقتىن تۇيۇقسىز يۆتكەلسە ياكى سوغۇق سۇ ياكى سوغۇق نەرسە غالىب كەلگەن سۇ بىلەن يۇيۇنۇش سەۋەبىدىن ۋە ياكى سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش سوغۇق يەل ماددىلىق ياكى ئەزاغا كىرىۋالغان خىلىت ماددىلىق بولىدۇ. ئىششىق ياكى مۇدۇر - چاقا سەۋەبىدىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىدا ئىششىق ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق ياكى سوغۇقتىن بولغان ئىششىق بولىدۇ.

پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن بولغان قۇلاق ئاغرىقى، مەسىلەن: تارتىشتۇرىدىغان يەل ياكى يارا ۋە جاراھەتتۇر. پۈتۈنلۈكنى بۇزىدىغان قۇلاق ئاغرىقلىرىنىڭ سەۋەبلىرى جۈملىسىدىن بىرى قۇلاقتا پەيدا بولىدىغان يەل ياكى قۇلاققا كىرىپ كېتىدىغان سۇ ياكى قۇلاق تۆشۈكىگىچە يېتىدىغان ھاشارات ياكى قۇلاقتا پەيدا بولىدىغان قۇرت قاتارلىقلاردۇر. بەزىدە بۇ خىل ئاغرىق يەنىلىش ۋە ئۇرۇلۇشتىن كېيىن بولىدۇ. قۇلاق ئاغرىقلىرىنىڭ ئەڭ تەستە ساقىيىدىغىنى قۇلاقنىڭ ئىچىدىكى ئىسسىقتىن بولغان ئىششقتىن بولغىنىدۇر. بۇ ئاغرىق داۋاملىق قىزىتما بىلەن بولىدۇ، بولۇپمۇ ئەقىل ئېلىشىشقا ئېلىپ بارسا. ئەمما سىرتقى كۆمۈرچەكلەردىكى ئاغرىق بەك ئېغىر ۋە بەك خەتەرلىك بولمايدۇ. ئەمما قۇلاقنىڭ ئىچكى قىسمىدا ئىسسىقتىن پەيدا بولغان ئىششقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقى بەزىدە خۇددى سەكتە ئۆلتۈرگەندەك تۇيۇقسىز ئۆلتۈرىدۇ. بۇ ئاغرىق ياشانغانلارغا قارىغاندا ياشلارنى بەكرەك ئۆلتۈرىدۇ، بەزىدە يەتتە كۈن ئىچىدە ئۆلتۈرىدۇ. ئەمما ياشانغانلارنىڭ كۆپىنچىسىدە بۇ خىل ئىششىق يىرىڭلايدۇ، لېكىن ياشلارنى كۆپىنچە

يىرىڭلاشتىن بۇرۇن ئۆلتۈرىدۇ. ئەگەر يىرىڭلىسا ۋە يەرلىك ئورۇندا ياخشى ئالامەتلەر بولسا ساقىيىش ئۈمىدى بولىدۇ. قۇلاق ئاغرىقى بەزىدە قېچىشىش بىلەن، بەزىدە قېچىشماي بولىدۇ. بىز قۇلاق قېچىشىشنى ئۆز ئورنىدا ئايرىم بابتا سۆزلەيمىز.

ئالامىتى

بۇنىڭ ئالامەتلىرى ئاڭلاش سېزىمى ئاجىزلاش بايىاندا سۆزلەنگەن ئالامەتلەرگە ئوخشاشتۇر.

داۋالاش

قۇلاقنى تېمىتىشقا تېگىشلىك دورىلارنى تېمىتىشتا قانۇنىيەتكە رىئايە قىلىش لازىم. ئۇ قانۇنىيەت تېمىتىلىدىغان دورىلار بەك ئىسسىق ۋە سوغۇق بولماسلىقتۇر. ئەگەر سەۋەب بەدەنىدە ياكى باشتا ماددا تولۇپ قېلىش بولسا، باش ئەتراپىنى قايسى ماددا تولۇپ قالسا، شۇ ماددىدىن تازىلاش لازىم. ئەگەر ئىسسىق ماددا تولۇپ قالغان بولسا، قان ئېلىنىدۇ ۋە ھەممىگە مەلۇم بولغان بويىچە باشنى ئىسسىق ماددىدىن تازىلايدىغان دورىلار بىلەن تازىلىنىدۇ. ئەگەر خىلىت بەدەنگە كىرىۋالغان چاپلاشقاق خىلىت بولسا، ھەممىگە مەلۇم ھەببى شەبىيارلار ۋە غار - غارلار بىلەن تازىلىنىدۇ.

ئەگەر خىلىت قۇلاق ئەتراپىغا كىرىپ ئورۇنلىشىۋالغان خىلىت بولسا سۈرگۈچ كېيىن يۇمشاتقۇچى بۇخۇرلار ۋە يۇمشاتقۇچى قۇلاق تېمىتىلمىرىغا ئېھتىياج چۈشىدۇ. ئاندىن يەنە بىر قېتىم ئورۇنلىشىۋالغان خىلىتنى شۇ ئەزادىن تازىلايدىغان دورىلارنى ئىشلىتىش مەقسەت قىلىنىدۇ.

ئەگەر سەۋەب ھەددىدىن زىيادە ھارارەت بولسا، مېڭىنى مېڭە بايىاندا سۆزلەنگەن ھەممىگە مەلۇم ھارارەتنى ئۆچۈرگۈچى دورىلار بىلەن سوۋۇتۇلىدۇ ۋە قۇلاقنا ئىللىتىلغان قىزىلگۈل يېغى ۋە توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى تېمىتىلىدۇ.

ئەگەر ئاغرىق كۈچلۈك بولسا، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى ۋە قىزىلگۈل يېغىغا كافۇر ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، كافۇر قوشۇلغان بىنەپشە يېغىنىڭ بوشاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتى بولغانلىقتىن، بىنەپشە يېغىنى كافۇر بىلەن قۇلاقنا تېمىتىش ئاغرىقنى قىزىلگۈل يېغىغا قارىغاندا بەكرەك پەسەيتىدۇ. يەنە قۇلاقنا كۆز ئاغرىقلىرىنى پەسەيتكۈچى شىيافلار توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى ۋە ئۇنىڭ ئوخشىشى بىلەن تېمىتىلىدۇ. چۈنكى يالغۇز توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنىڭ ئاجايىپ خاسىيىتى باردۇر. ياكى سۈت ئىتئۈزۈمى سۈيى، يۇمغاقسۈت سۈيى بىلەن تېمىتىلىدۇ. سۈتنىڭ ئەڭ ياخشىسى ئەمچەكتىن بىۋاستە سېغىلغىنى بولۇپ، ئۇ بەك مەنپەئەت قىلىدۇ ياكى سازاڭ قۇرتىنى قىزىلگۈل يېغىدا قاينىتىپ قۇلاقنا تېمىتىلىدۇ ياكى قۇلۇلنى قىزىلگۈل يېغىدا قاينىتىپ

قۇلاققا تېمىتىلىدۇ ياكى قىزىلگۈل يېغىنى ئۇچ ھەسسە ھاراق سىركىسىدە سىركە تۇگەپ، ياغ قالغانغا قەدەر قاينىتىپ قۇلاققا تېمىتسا، ئىسسىقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىغا ۋە چىكقىلىدىغان قۇلاق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، شۇنداقلا قاپاق ئۇرۇقى يېغى، نېلۇپەر يېغى، سۆگەت يېغى ۋە ئۇنىڭ ئوخشاشلىرى مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنداقلا قاپاقنىڭ ئۆزىدىن ياكى يوپۇرمىقىدىن ئېلىنغان ئۇسارىلەرگە ئوخشاش ئۇسارىلەر ۋە شۇنداقلا سىرتىدىن سوۋۇتقۇچى زىماتلار مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزى تېۋىپلار بۇنداق ئەھۋالدا ھەشقىپىچەك سۇيى ئىنتايىن ياخشى ۋە ھۆل كەندىرنىڭ ئۇسارىسىمۇ ئىنتايىن ياخشى دەپ سۆزلىدى.

ئەگەر چىكقىلىش ۋە ئاغرىش كۈچىيىپ، بۇنىڭدىن تەشەنناۋ يۈز بېرىش خەۋپى بولسا، بوشاشتۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن كالىنىڭ قىزىتىلغان كونا سېرىقمېيىغا ئوخشاش ياخشى نەرسە يوقتۇر، بەزىدە قۇلاق ئاغرىقىدىكى ئاپەتلەرگە قۇلاققا ھور يەتكۈزۈش ئۈچۈن قىزىق سۇ بار قاچىغا كىرگۈزۈلگەن نەيچىنىڭ بىر تەرىپىنى قۇلاققا كىرگۈزۈش كۇپايە قىلىدۇ. بەزىدە بۇ ئاغرىقنى توختىتىپ باشقا دورىلاردىن ۋە سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورىلاردىن بىھاجەت قىلىدۇ. بولۇپمۇ قاچىغا قۇيۇلغان سۇدا بوشاشتۇرغۇچى دورىلار يېنىك قاينىتىلغان بولسا ۋە سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورىلاردىن ئازراق ئارىلاشتۇرۇلغان بولسا. ئەگەر سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورىنى ئىشلىتىشكە ئېھتىياج چۈشسە، سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورىلارنىڭ ئەڭ بىخەتەرەكى شىيافى مامىيسانى بىر قېتىم پۇرىغىچىلىك ئەپيۇن بىلەن سوقۇپ، ئايال كىشىنىڭ سۈتىگە ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتىلىدۇ. ئەگەر سەۋەب قۇلاققا سۇ كىرىپ كېتىش بولسا، قۇلاققا سۇ كىرىپ كېتىش بايانىدا سۆزلەنگەن نەرسىلەر بىلەن داۋالىنىدۇ.

ئەگەر سەۋەب چوڭقۇر قاتلامدا ئورۇنلىشىۋالغان سوغۇقلۇق ياكى سىرتتىن بولغان سوغۇقلۇق بولسا، تېمىتىلمىلار سۆزاپ يېغى، سېرىقچېچەك يېغى، سۇمبۇل. رۇمى يېغى، غار يېغى، كالا بابۇنسى يېغى، بىلسان يېغى، ئابدىمىلىك يېغى ۋە ئۇنىڭ ئوخشاشلىرىدەك ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلاردىن بولۇش لازىم. شۇنداقلا سامساق سىلىپ قاينىتىلىپ، سۈزۈلگەن زەيتۇن يېغى ياكى قارىمۇچ، پەرىپيۇن، قۇندۇز قەھرى بىلەن قاينىتىلغان ياكى 0.5 گىرام غالىيە[1] تۆت گىرام بان يېغى، ياكى باشقا خۇش پۇراق ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن تېمىتىلىدۇ. بەزىدە قۇلىقى ئاغرىغان بىمار كۈچلۈك ساپ شاراب ئىچىپ، ئۇخلاپ ئويغانسا بىئارام‌لىق يوقىلىدۇ.

ئەگەر قۇلاق ئاغرىقىنىڭ سەۋەبى سوغۇق يەل بولسا، ئۇنىڭغا بىز قۇلاق قىچقىرىش، قۇلاق

① غالىيە — خۇش پۇراقنىڭ بىر تۈرى بولۇپ، بىرنەچچە خىل خۇش پۇراق دورىلارنىڭ ئارىلاشمىسىدىن ئىبارەتتۇر. ئۇ، ئىپار، قەلەمپۇر يېغى قوشۇلغاندا رامەك دېگەن نام بىلەن مەشھۇردۇر.

غوڭۇلداش بايانىدا سۆزلەيدىغان نەرسىلەر ۋە بەدەنگە كىرىۋالغان خىلىت سەۋەبىدىن بولىدىغان قۇلاق ئاغرىقى بايانىدا ھەمدە سوغۇق سەۋەبىدىن بولىدىغان قۇلاق ئاغرىقى بايانىدا سۆزلىگەن نەرسىلەر مەنپەئەت قىلىدۇ.

قۇلاق ئاغرىقىغا لايىق نەرسىلەردىن شۇكى، ھىجامەت سايمىنىنى قىزىق سۇغا توشقۇزۇپ قۇلاق ئەتراپىغا قويۇلىدۇ ۋە قۇلاققا سۇزاپ ۋە ھۇماما ھەسەل بىلەن ياكى قەيسۇم، مەرزەنجۇش، گۈلسەۋسەن يېغىدا قاينىتىپ سۈزۈلگەن قۇندۇز قەھرى ياكى قىزىل توغرىغۇ ۋە سىركە قىزىلگۈل يېغى ياكى لوف ئۇسارىسى تېمىتىلىدۇ. ئەگەر كۆچلۈكرەككە ئېھتىياج چۈشسە، پەرپىيۇن، قۇندۇز قەھرى، قۇستە يېغى ياكى قۇستە بەھرى ۋە زىراۋەندە تېمىتىلىدۇ. بەزىدە قوناق ۋە ئىسىستىلغان كىگىز پارچىسى بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر قۇلاق ئاغرىقىنىڭ سەۋەبى مۇدۇر - چاقىلار بولسا، بىز قۇلاق مۇدۇرى بايانىدا سۆزلەيدىغان نەرسىلەر ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر قۇلاق ئاغرىقىنىڭ سەۋەبى قۇرت بولسا، بىز قۇلاقتا قۇرت پەيدا بولۇش بايانىدا سۆزلەيدىغان نەرسىلەر ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر قۇلاق ئاغرىقىنىڭ سەۋەبى سۇ ياكى ئۇششاق تاشنىڭ كىرىپ كېتىشى بولسا، بىز شۇ يەردە سۆزلەيدىغان نەرسىلەر ئىشلىتىلىدۇ.

ئەگەر قۇلاق ئاغرىقىنىڭ سەۋەبى قۇلاقنىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىدىكى ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق بولسا، بۇ ئىششىق مېڭىگە يېقىن بولغانلىقتىن يىرىڭ يىغقۇچە ۋە يىرىڭدىغىچە خەتەرلىك بولۇپ، قان ئالغاندىن ۋە ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىن دەسلەپتە سوۋۇتۇپ يۇمشىتىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىش، بولۇپمۇ ئوچ كۆنگىچە ئارقىمۇئارقا سۇت ئىشلىتىش لازىم. شۇنداقلا يۇقىرىدا سۆزلەنگەن سىركىدە قاينىتىلغان قىزىلگۈل يېغى، ئاندىن شۇمشا ئۇرۇقى لوئابى، زىغىر ئۇرۇقى لوئابى، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى لوئابى قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ. سۇت ۋە ھەشقىپىچەك سۇيى بۇنداق ۋاقىتتا مەنپەئەت قىلىدىغان نەرسىلەردىندۇر. قۇلاق ئاغرىقىدا سوقۇلغان كۆنجۈت تەجرىبىدىن ئۆتكەندۇر. ئاندىن دائىم ئازراق قىزىتىلغان زەيتۇن يېغى بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. زەيتۇن يېغى تاتلىق بولۇش بىلەن بىرگە ئىسسىق بولۇش لازىم. بۇ خىل زەيتۇن يېغىغا ئىنچىكە پەلكۈچنىڭ بىر ئۇچىغا يۆگەلگەن پاختىنى چۆكۈرۈپ، قۇلاققا بىرنەچچە قېتىم كىرگۈزۈلىدۇ، سىرتىدىن پىشۇرۇش ۋە يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتى بار دورىلار زىمات قىلىنىدۇ.

ئەگەر ئاغرىق بەك ئېغىر بولماي، دەسلەپكى باسقۇچتىن ئۆتۈپ كەتكەن بولسا، قۇلاقتا تۇلكىنىڭ ياكى ئۆچكىئىمەرنىڭ چاۋا يېغى ياكى باسلىقۇن، قىزىلگۈل يېغى ياكى خېنە يېغى ياكى ئۆردەك يېغى ياكى غەجىر يېغى ياكى توخۇ يېغى ياكى ئۆردەك يېغىدىن تەييارلانغان مەلھەم تېمىتىلىدۇ. ئەگەر ئىششىق ھارارىتى كۆچلۈك بولمىسا، ئۇنىڭغا ئېرىتىلگەن ئۆچكە يېغى،

ھەسەل، ئۇزۇم شىرنىسى، زۇپا قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ تەييارلانغان دورا قۇلاققا كىرگۈزۈلىدۇ. بۇنىڭدىنمۇ كۆچلۈكرەك ۋە ماددىنى كۆچلۈك پىشۇرىدىغان دورىلاردىن ئاق مەدەستان، ئۇپىنىك ھەربىردىن 30 گىرامدىن، كۇندۇر، تۇگمەن توزۇندىسى، ئۇدخامنىك ھەر بىردىن 90 گىرامدىن، زەيتۇن يېغىدىن 340 گىرام، توڭگۇز يېغى ياكى ئۆچكىنىك يېغىدىن 680 گىرام، زىغىر ئۇرۇقى ئۇسارىسىدىن پېتەرلىك مىقداردا ئېلىپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ. بەزىدە سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورىلارغا ئېھتىياج چۈشۈپ، بىز يېقىندا سۆزلەيدىغان يول بىلەن ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر ئىششىق يىرىڭغا ئۆزگەرسە، زىغىر ئۇرۇقى لوئابى قىزىلگۈل يېغى بىلەن ياكى بابۇنە يېغى بىلەن ئىشلىتىلىدۇ. ۋە ئۇنىڭدىن باشقا بىز قۇلاق ئىششىقى بايانىدا سۆزلەيدىغان نەرسىلەر ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر ئىششىق يىرىڭغا ئۆزگەرسە، زىغىر ئۇرۇقى لوئابى قىزىلگۈل يېغى بىلەن ياكى بابۇنە يېغى بىلەن ۋە ئۇنىڭدىن باشقا بىز قۇلاق ئىششىقى بايانىدا سۆزلەيدىغان نەرسىلەر ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر ئىششىق قۇلاقنىڭ سىرتىدا بولسا، بۇنىڭ خەتىرى ئاز بولىدۇ ۋە ئارپا ئۇنى بىلەن ۋە بەك ياخشى باقىلە ئۇنى قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان بابۇنە، بىنەپشە، ئارپا ئۇنى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئىكلىلمىلىك قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناق سۇ ۋە بىنەپشە يېغى بىلەن نەمدەپ تەييارلانغان زىمات بىلەن تەييارلىنىدۇ. بەزىدە ئىستۇرۇمى، كۆنجۇت يېغى، بۇغداي ئۇنى قاتارلىقلار بىلەن بولدى قىلىنىدۇ. ئەمما قۇلاقتا بولىدىغان مۇدۇر - چاقىلاردا بەزىدە بۇغداي قوشۇلغان ئەنجۇر قاينىتىلمىسىنى قۇلاققا تېمىتسا ياكى ئۇنىڭدىن پىلتە تەييارلاپ ئىشلەتسە كۆپايە قىلىدۇ. بەزىدە بىز يۇقىرىدا سۆزلىگەن ئۇسۇل بويىچە نەيچە ئىشلىتىش كۆپايە قىلىدۇ. بەزىدە سېزىمسىزلاندۇرۇش ۋە ئاغرىق پەسەيتىشتە بىز مۇشۇ پەسلىدە سۆزلىگەن نەيچىدە ھورلاندۇرۇش تەدبىرلىرى كۆپايە قىلىدۇ. قۇلاق ئاغرىقلىرىغا ئورتاق دورىلاردىن، بولۇپمۇ سوغۇققا مايىل ئورتاق دورىلاردىن قوڭغۇز ياكى سازاك ياكى يەر ئاغدۇرغاندا چىقىرىدىغان قۇرت قاينىتىلغان خام زەيتۇن يېغى ياكى خام زەيتۇن يېغى قوشۇلغان بېلىقنىك ئۆتى ياكى ئۆچكىئېمەر ياكى تۇلكە، غىجىر ياكى تۇرنا قاتارلىقلارنىك چاۋا يېغى ياكى چايان يېغى (چايان يېغى بەك مەنپەئەت قىلىدۇ) ياكى ھۆل مەرزەنجۇش سۇيى ياكى غەرپ دەرىخى يوپۇرمىقى ۋە ئۇنىڭ پوستىنىك قاينىتىلغان سۇيى ياكى سۇزۇك مۇرمەككىدە قاينىتىپ، ئۆردەك يېغى ئېرىتىلگەن سازاك قۇرت سۇيى قاتارلىقلاردۇر. ئەگەر ئىششىق سوغۇقلۇققا بەكرەك مايىل بولسا، بۇقا ئۆتىنى خەيرى يېغىدا ئۆت تارقاپ تۇگەپ كەتكەنلىكى گۇمان قىلىنغانغا قەدەر قاينىتىپ، ئېلىپ قويۇپ قۇلاققا تېمىتىلسا ئاجايىپ مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزىدە قۇلاقتىكى كۆچلۈك ئاغرىقلارنى داۋالاشتا سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىشكە ئېھتىياج چۈشىدۇ. ئۇ ئازراق پۇلونيانى سۇت بىلەن ئىشلەتكەنگە ئوخشاشتۇر. شۇنداقلا قۇرسى زەپەر،

قۇرسى كەۋكەب ياكى ئەپيۇن، قۇندۇز قەھرى، زەپەر قاتارلىقلار ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن ئىشلىتىلىدۇ. بۇنى ھوشسىزلىنىش خەۋپى بولغانغا قەدەر كېچىكتۈرۈش لازىم، بولۇپمۇ خىلتىلار سوغۇق بولسا. چۈنكى سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورا قۇلاققا ئىنتايىن زىيان قىلىدۇ، ئەگەر سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورىلار زىيان قىلسا، شۇنىڭدىن كېيىن يالغۇز ئىشلىتىلىدۇ. بەزىدە ئىنتايىن يۇمشاق سوقۇلغان قۇندۇز قەھرىدىن قۇرس تەييارلاپ، ئاندىن ئۇنىڭغا يۇمشاق سوقۇلغان ئەپيۇننى سېلىپ، ئاندىن بۇنىڭدىن خالس شاراب بىلەن قۇرس تەييارلىنىدۇ. ئەگەر يەرلىك ئورۇندا بەل ئاغرىتىدىغان يارا بولسا ھۇزۇزى مەككى، ئەپيۇن سۈت بىلەن ئىشلىتىلىدۇ ياكى ئاقلانغان بادام مېغىزىدىن 20 دانە، ئەپيۇن، كۇندۇر، تەنكار، قۇنە، مۇرمەككىنىڭ ھەربىردىن 4.5 گىرام، زەپەردىن 18 گىرام ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، سىركە بىلەن يۇمشاق سالايە قىلىپ قۇرۇتۇپ قويۇپ، ھاجەت چۈشكەندە قىزىلگۈل يېغى بىلەن نەمدەپ قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.

ئەگەر يەرلىك ئورۇندا يىرىڭ بولسا، سىركىنىڭ ئورنىغا ھاراق ياكى ھەسەل ياكى سىركەنجۈبىل ۋە ئۇنىڭدىن باشقا دورىلار بىز بايان قىلغان بويىچە ئىشلىتىلىدۇ.

5 - پەسىل قۇلاق غوڭۇلداش، قۇلاق قىچقىرىش ۋە قۇلاققا ئىسقىرتقاندەك ئاۋاز ئاڭلىنىش توغرىسىدا

بۇ، قۇلاققا داۋاملىق سىرتتا بولمىغان ئاۋاز ئاڭلىنىدىغان ھالەتتۇر. بۇ خۇددى كۆزگە سىرتقى سەۋەبسىز كۆرۈنىدىغان قاراڭغۇلۇق ۋە نەرسىلەرگە ئوخشاشتۇر. بۇنىڭ سەۋەبى ھاۋادىكى سەزگۈچى ئەزاغا يېتىپ كېلىدىغان دولقۇن بولۇپ، قۇلاق غوڭۇلداش ۋە قۇلاق قىچقىرىشتىن ئىبارەت بىز سۆزلەيدىغان بۇ ئەگەشمە ئالامەتتىكى بۇ ھاۋا سىرتقى ھاۋا بولماستىن ئىچكى ھاۋادۇر. ئىچكى ھاۋا بوشلۇقلارغا تۆكۈلگەن بۇخاراتتۇر. بۇ دولقۇن يوشۇرۇن بولۇپ، ئۇنىڭدىن قېرىنچىلارغا تۆكۈلگەن بۇخاراتتىن خالىي بولالمايدۇ. ياكى شۇنىڭدىن كۆپرەك بولىدۇ. ئەگەر يوشۇرۇن بولسا ۋە بۇخاراتتىن خالىي بولۇش قېيىن بولىدىغان تۇرىدىن بولسا، بۇنداق ئەھۋالدىن بەزى بەدەنلەردە قۇلاق غوڭۇلداش ۋە قۇلاق قىچقىرىش ئاڭلىنىدۇ،، بەزى بەدەنلەردە ئاڭلانمايدۇ. شۇنداق بولۇشى بىز كۆزگە نەرسىلەر كۆرۈنۈش بايانىدا سۆزلىگىنىمىزگە ئوخشاش بەزى بەدەنلەردە سەزگۈرلۈك ئېشىپ كەتمەي، بەزى بەدەنلەردە ئېشىپ كەتكەنلىك سەۋەبىدىن ياكى سەزگۈرلۈك ئاجىزلاپ، ئاددىي دولقۇندىن تەسىرلەنگەنلىكىدىندۇر. خۇددى ئاجىز ئادەمگە ئاددىي سوغۇقلۇقتىن سوغۇقلۇق ۋە ئاددىي

ئىسسىقلىقتىن ئىسسىقلىق يەتكىنىگە ئوخشاش.

ئاجىزلىقنىڭ تۈرلىرى ھەممىگە مەلۇم مىزاج بۇزۇلۇش تۈرلىرىدۇر، ئەگەر دولقۇن يوشۇرۇندىن يۇقىرى، كۆچلۈك ۋە ئاجىز ئوخشاشمايدىغان ھالەتتىن يۇقىرى بولسا، ئۇنىڭ سەۋەبى بۇخاراتنى قوزغۇچى، ئۇنى قوزغاشتىن يۇقىرى ۋە ئادەتتىكى دولقۇنلاشتىن يۇقىرى دولقۇنلاتقۇچىنىڭ مەۋجۇت بولۇشىدۇر. بۇخاراتنى دولقۇنلاتقۇچى ياكى باش ئەتراپىدا پەيدا بولۇپ، ئۇنىڭدا ھەربىرىتلەنگۈچى يەلدۇر ياكى بەزىدە باشتا پەيدا بولغان يىرىڭنىڭ چايقالغان ئاۋازى ۋە باش ئەتراپلىرىدىكى يىرىڭنىڭ قاينىغان ئاۋازىدۇر ياكى باش يوللىرىدا كۆپ پەيدا بولغان قۇرتنىڭ مىدىرلىشىدۇر. بۇخاراتلارنى قوزغۇچى سەۋەب بولسا، ئومۇمىي بەدەندە خىلتلارنى قاينىتىدىغان قالايمىقانلىقتۇر. خۇددى قىزىتمىلاردا ۋە تۇتاقلىق قىزىتمىلارنىڭ دەسلىپىدە بولغىنىدەك ۋە ياكى ئومۇمىي بەدەندە ياكى مەخسۇس باشتا ھەددىدىن زىيادە ماددا تولۇپ قېلىشتۇر. خۇددى كۆپ مەستلىكتىن كېيىن بولغىنىدەك ۋە ياكى قاتتىق قەيدىن كېيىن ۋە ئۇرۇلۇش ياكى يىقىلىشتىن كېيىن بولغىنىغا ئوخشاش. بەزىدە ھەربىرىتنىڭ قالايمىقانلىقى سەۋەبىدىن ئەمەس، بەلكى ئازراق يەل تارقىتىدىغان چاپلاشقاق ماددا سەۋەبىدىن بۇ خىل غوڭۇلداش داۋاملىق بولىدۇ. بەزىدە بۇ ھالەت قورساقنىڭ بەك بوش تۇرۇشىدىن بولىدۇ. بۇ ھالەت يەنە بەدەندە تارقىلىپ، ئۇنىڭدا تۇرۇۋاتقان ھۆللۈكلەردە يۇز بېرىدىغان قالايمىقانلىقلاردىن تەبىئەت ئۆزۈقلۇق تاپالماي، ھۆللۈكلەرنى تارقىتىپ ھەربىرىتلەنىدۇرگەندە يۇز بېرىدۇ. بەزىدە قۇلاق غوڭۇلداش، قۇلاق قىچقىرىش خىلتلار ۋە يەللەرنى مېڭە ئەتراپىدا توسۇپ قويىدىغان دورىلارنى ئىچكەندىن كېيىن پەيدا بولىدۇ. بۇ غوڭۇلداشنىڭ سەۋەبى بەزىدە قۇلاقنىڭ ئۆزىدە، بەزىدە يەللەرنى قۇلاققا ئەۋەتىپ بېرىدىغان ئاشقازان ۋە باشقا ئەزانىڭ شېرىكچىلىكىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى

بۇ خىل ھالەتنىڭ داۋاملىق كۆرۈلۈشى سەۋەبچى ئامىلنىڭ مېڭىدە ئورۇنلىشىپ كەتكەنلىكىدىندۇر. ئەگەر بۇ ھالەت قورساقنىڭ تويۇش ياكى ئاچ قېلىش ئېتىبارى بىلەن بولسا ياكى ھەربىرىت ئېتىبارى بىلەن ۋە قاتتىق ئىسسىق ياكى سوغۇقتا پەسەيىپ قوزغىلىپ تۇرسا، بۇ باشقا ئەزانىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن بولىدۇ. ئاندىن ئاۋازنىڭ ھالىتى ئۇنىڭ سەۋەبىگە دالالەت قىلىدۇ. چۈنكى ئۇ ئاۋاز بەزىدە قاينىۋاتقان نەرسىنىڭ ئاۋازىدەك بولىدۇ. بۇنىڭ كۆپىنچىسى ئومۇمىي بەدەن ۋە ئاشقازانىنىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن بولىدۇ. بەزىدە ئۇ چۆرگۈلەۋاتقان نەرسىنىڭ ئاۋازىدەك ۋە دەرەخنىڭ شىلدىرلىغان ئاۋازىدەك بولىدۇ. بۇ يەلنىڭ ئورۇنلىشىۋالغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. ئەگەر بۇ يەردە قىزىتما ۋە جۇغ - جۇغقا ئېلىپ بارىدىغان ئاغرىق بولسا، يىرىڭنىڭ يىغىلغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. ئەگەر بۇ ھالەت ئارقىمۇئارقا پەيدا بولۇش يولى بىلەن پەيدا بولغان

بولسا، ئۇ چاپلاشقاق خىلتتىن بولغان بولىدۇ. ھېس - سەزگۈرلۈكنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىدىن بولغىنىغا يەل ۋە قورساق تويۇش سەۋەبلىرىنىڭ يوقلۇقى، ئۇ ھالەتنىڭ قورساق بوش ۋە ئاچ ھالەتتە قېيقېلىشى دالالەت قىلىدۇ.

ئەمما قۇرۇقلۇقتىن بولغىنى ماددا تازىلىنىشلاردىن كېيىن ۋە قىزىتمىلاردىن كېيىن بولىدۇ. ئاجىزلىقتىن بولغىنى ئۆتمۈشتىكى نورمالسىزلىقلاردىن بىلىنىدۇ. بەزىدە بۇ ھالەت ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش بىلەن بىرگە بولۇپ، بىراقلا يۇز بېرىدۇ ۋە ھارارەت بىلەن بىرگە بولىدۇ. سوغۇق مىزاج بىلەن بولغىنى ئەكسىچە بولىدۇ.

داۋالاش

بۇ خىل بىمارلارنىڭ ھەممىسى قۇياشنىڭ نۇرىدىن، مۇنچىغا چۈشۈشتىن، قاتتىق ھەرىكەت قىلىشتىن، يۇقىرى ئاۋازدا ۋارقىراشتىن، قەي قىلىشتىن، قورساقنى بەك تويغۇزۇشتىن ساقلىنىشى ۋە چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىشى لازىم.

باشقا ئەزانىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن بولغىنىدا بۇ ھالەتكە تەسىر كۆرسەتكۈچى ئەزادىن قان ئېلىش مەقسەت قىلىنىدۇ، بولۇپمۇ ئاشقازان تازىلىنىدۇ، مېڭە ۋە قۇلاقنى مەقسەت قىلىپ كۆچلەندۈرۈلىدۇ. ئەمما مېڭە ئاس يېغىغا ئوخشاش ياغ بىلەن، قۇلاق بادام يېغى ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش دورىلار بىلەن كۆچلەندۈرۈلىدۇ، بۇنىڭدا تۇنجى مىزاجقا قارىلىدۇ ۋە تۇنجى مىزاجغا يارەم بېرىشتە مەلۇم ئىككى سۆزگە ئاساسلىنىدۇ. يەنى قورساق تويۇشتىن بولغىنىدا ئومۇمىي بەدەننى ياكى باشنى مەلۇم دورىلار بىلەن تازىلاش ۋە يېنىك تەدبىر قىلىش لازىم. ئەمما بوھراندىن بولغىنىنى مىدىرلاتماسلىق لازىم. چۈنكى بوھراندىن بولغىنى قىزىتمىنىڭ يوقلىشى بىلەن يوقلىدۇ. سەزگۈرلۈكنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن بولغىنىدا بەزى تېۋىپلار سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورىلارغا بۇيرۇيدۇ. مەسىلەن: يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئۇسۇل بويىچە سىركىدە قاينىتىلغان قىزىلگۈل يېغى ئازراق ئەپيۇن بىلەن ياكى بەزرۇلبەنجى يېغىغا ئارىلاشتۇرۇلغان قىزىلگۈل يېغى ياكى قۇندۇز قەھرى بىلەن سوقۇلغان شەۋكىران ياغ بىلەن ئىشلىتىلىدۇ. بۇ خىل بىمارلار بۇيرۇلىدىغان نەرسىنىڭ ئەڭ ياخشىسى شۇكى، چىلغوزا مېغىزى، قۇندۇز قەھرىنى سىركىدە يۇمشاق سالايە قىلىپ قۇلاققا تېمىتىلىدۇ. ئەمما ئىششىق يېرىڭنى داۋالاش ئۇسۇلى بىلەن داۋالىنىدۇ. ئەمما يېڭىدىن كېسىلدىن قوپقانلاردا ۋە مىزاجى قۇرۇق كىشىلەردە بولغىنىدا ئەگەر سەۋەب قۇرۇقلۇق بولسا، ھاجەت ئېتىبارى بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ ۋە سوغۇققا ياكى ئىسسىققا مايىل ياغلار بىلەن ھۆللۈك يەتكۈزۈلىدۇ.

ئەگەر سەۋەب ئاجىزلىق بولسا، يۇقىرىدا سۆزلەنگەن تېمىتىلمىلاردىن كېيىن پەيدا بولغان مىزاجنى تەڭشەيدىغانلىرى ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر سەۋەب قۇلاققا سەرسام ھالىتىدە ئىتتىرىلگەن

ماددا ياكى قويۇق، چاپلاشقاق خىلىت بولسا، قۇلاق ئاغرىقى ۋە ئاڭلاش سېزىمى تۆۋەنلەش بايانىدا سۆزلەنگەن بارلىق نەرسىلەر ئىشلىتىلىدۇ. سەرسامدىن كېيىن بولۇپمۇ قىزىتمىلاردىن كېيىن بولغىنىغا خاس نەرسىلەردىن ئەفسەنتىن ئۇسارىسى، قىزىلگۈل يېغى بىلەن ياكى سىركە ۋە گۈلسەۋسەن يېغى بىلەن ئىشلىتىلىدۇ. چۈنكى بۇ ياخشى داۋالاشتۇر، ئەمما چاپلاشقاق سوغۇق خىلىتتىن بولغىنىغا بۇ ھەقتە تەجرىبىدىن ئۆتكەن قۇرس مەخسۇس ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ نۇسخىسى: ئاق خەربەقتىن توققۇز گىرام، زەپەردىن 15 گىرام، قىزىل توغرىغۇدىن 30 گىرام ئېلىپ، قۇرس تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. ئاجىزلىقتىن ياكى توسالغۇدىن ياكى خىلىتتىن بولغانلىرىغا تەجرىبىدىن ئۆتكەن ئومۇمىي مەقسەتنى ئۆز ئىچىگە ئالىدىغان ئورتاق دورىلاردىن شۇكى، قەلەمپۇر، كۈدە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 1.5 گىرامدىن، ئىپارىدىن 0.5 گىرام ئېلىپ، مەرزەنجۇش ۋە سۇزاپ سۈيى بىلەن ياكى شاراب بىلەن قۇلاققا تېمىتىلىدۇ. شۇنداقلا چىلغوزا دەرىخى يوپۇرمىقى قاينىتىلمىسى ۋە شەمشاد دەرىخى يوپۇرمىقى قاينىتىلمىسى ۋە غار دەرىخى يوپۇرمىقى قاينىتىلمىسى قاتارلىقلار قۇلاققا تېمىتىلىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ ھەممىسىدە كەچلىك تاماقتىن يىراق تۇرۇش لازىم. قەدىمكى ئۆلىمالارنىڭ بەزىسى مۇنداق دېدىكى، قۇلاقنا ئىسقىرتقاندەك ئاۋاز ئاڭلىنىشقا ساقلىقنى ساقلاش ئۈچۈن سۆزلەنگەن داۋائى پۈدىنەجتىن مەنپەئەتلىكرەك نەرسە يوقتۇر. چۈنكى داۋائى پۈدىنەج ئاللاتائالا بۇ كېسەللىك ئۈچۈن ياراتقان نەرسىلەرنىڭ مەنپەئەتلىكرەكىدۇر ۋە بۇ كېسەللىككە زۇۋا، چىلغوزا دەرىخى يوپۇرمىقى، ھەببۇلغار قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان تېمىتىلما مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاڭلاش سېزىمى تۆۋەنلەش ۋە قۇلاق ئاغرىقى بايانىدا سۆزلەنگەن ئورتاق داۋالاشلار، بولۇپمۇ سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار بىلەن داۋالاش ھەممىگە مەلۇم بويىچە مۇلاھىزە قىلىنىدۇ.

6 ـ پەسىل قۇلاقتىكى يىرىڭ، زەرداب ۋە يارىلار توغرىسىدا

قۇلاقتا يىرىڭ، زەرداب ۋە يارا بولغاندا دەسلەپتە يەڭگىل غىزالارنى بېرىش، ياخشى، تاتلىق خىلىت پەيدا بولىدىغان كۆكتات، گۆشلەرنى ئىشلىتىش ۋە تەدبىرنى نورمال كەيپىياتتىن زۆرۈر بولغىنىغا مايىل قىلىش لازىم. ئەگەر مىزاج مائۇششەئىير ۋە ئۇنىڭ ئوخشاشلىرىنى ئىچكۈزۈشنى زۆرۈر قىلسا، ئىچكۈزۈلىدۇ ھەم يېنىك چېنىقتۇرۇلىدۇ، ماددا بۇرۇن ۋە ئېغىزغا چۈشكۈرتكۈچى دورىلار ۋە غار ـ غارلار بىلەن مايىل قىلىنىدۇ. يارا كۆرگىلى بولمىغان ئورۇندا بولىدۇ ياكى

كۆرگىلى بولمايدىغان چوڭقۇر ئورۇندا بولىدۇ. كۆرگىلى بولىدىغىنى سىركە ۋە سۇ بىلەن ياكى سىركەنجۈبىل ۋە سۇ بىلەن ياكى ھەسەل ۋە سۇ بىلەن ياكى ھاراق بىلەن ياكى قىزىلگۈل ۋە ئاس سېلىنغان ھەسەل قاينىتىلمىسى بىلەن يۇيۇلىدۇ. شۇنىڭدىن كېيىن قۇلاققا كۆيدۈرۈلگەن زاك ۋە ئۇنىڭ ئوخشاشلىرىدەك قۇرۇتىدىغان نەرسىلەر پۈركىلىدۇ. بەزىدە زەردابلىق يارا ۋە يىرىڭغا كەندىر يېغى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەڭ ياخشىسى يىرىڭ ھەددىدىن زىيادە بولمىسا، قايتۇرماسلىق ۋە توسماسلىق، بەلكى يۇيۇش ۋە قىزىلگۈل يېغى قوشۇلغان مۇرمەككى سۈيىنىڭ ئوخشىشى بىلەن پاكلاش لازىم. يەنە زەيتۇن يوپۇرمىقىنىڭ ئۇسارىسى ھەسەل بىلەن تېمىتىلما قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەمما چوڭقۇر يارىنىڭ بەزىسى يېقىندا پەيدا بولغان بولىدۇ، بەزىسى سوزۇلما بولىدۇ. يېقىندا بولغىنى سىركە قوشۇلغان شىيافى مامىساغا ئوخشاش دورىلار بىلەن ياكى شىيافى ۋەرد بىلەن ۋە ھەسەل ياكى شارابقا سېلىنغان سەبرە قوشۇلغان ھەشقىپىچەكنى قۇلاققا سېلىش بىلەن داۋالىنىدۇ. بەزىدە غوراپ سۈيىنى قۇلاققا تېمىتىش مەنپەئەت قىلىدۇ. بولۇپمۇ غوراپ سۈيى بىلەن ھەسەل ئارىلاشتۇرۇلسا، شۇنداقلا سۇغەت يوپۇرمىقى ئۇسارىسى ياكى ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى ياكى كۆيدۈرۈلگەن زەمچە ۋە مۇرمەككىنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرامنى ھەسەل بىلەن سالايە قىلىپ يۇقىغا يۇقتۇرۇپ ھەمەل قىلىنىدۇ. ياكى خۇنسياۋشان، كۆپۈكى دەريا، ئەنزىروت، توغرىغۇ، كۇندۇر، مۇرمەككى، شىيافى مامىسا قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ پەلكۈچەك يۇغىپ، ھەسەلگە چۆكۈرۈلگەن پىلتىگە سېپىپ قۇلاققا كىرگۈزۈلىدۇ. ئەگەر قۇلاقتا ئاغرىق بولسا، كەتىرا سېلىپ سوقۇلغان خۇبسۇلھەدىد بىلەن داۋالىنىدۇ ۋە ھۆللۈكنى قۇرۇتىدىغان دورىلارغا ئاغرىق توختىتىدىغان دورىلار ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. بۇ بادام يېغىنى مۇرمەككى، سەبرە، زەپەر قاتارلىقلار بىلەن ئىشلەتكەنگە ئوخشاشتۇر. بەزىدە بۇنىڭغا ئازراق ئەپيۇن ئارىلاشتۇرۇش ئېھتىياجى چۈشىدۇ. داۋائى راسەننى ئىشلىتىشمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ، چۈنكى داۋائى راسەندە قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى بولۇش بىلەن بىرگە ئاغرىق پەسەيتىش قۇۋۋىتى قوشۇلۇپ كېلىدۇ. بۇ كېسەللىككە بىز مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا سۆزلىگەن مۇرەككەپ دورىلار مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزىدە بۇنىڭغا قۇرسى ئەندۇران مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنە شۇ مەنپەئەت قىلىدۇكى، ھېللىلىنىڭ ئۆكچىسى ۋە موزىدىن ئېلىپ كۆيدۈرۈپ، خەيرى يېغى ۋە ئۇرۇق دورىلارنىڭ يېغىنىڭ لېيى بىلەن بىرلەشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ. مەلھىمى ئىسپىداج، مەلھىمى باسلىقۇننى ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەمما چوڭقۇر يارىنىڭ سوزۇلما بولغىنى ئىنتايىن ناچار بولۇپ، بەزىدە سۆڭەك ئېچىلىپ

قىلىشقا ئىلىپ باردۇ. سوزۇلما چوڭقۇر يارىغا يوللارنىڭ كېڭىيىپ كېتىشى ۋە سىيسىق پۇراقلىق يىرىڭنىڭ كۆپ چىقىشى دالالەت قىلسا قەتىرانغا ئوخشاش دورىنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىشكە ۋە قاغا ئۆتى، تاشپاقا ئۆتىنى ئايال كىشىنىڭ سۈتىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىشكە ياكى قەردمانە، قىزىل توغرىغۇنى ئۇرۇقى ئىلىنغان ئەنجۇر بىلەن بىرلەشتۇرۇپ، بۇنىڭدىن پىلتە تەييارلاشقا ئىھتىياج چۈشىدۇ. بۇ پىلتىلەر كىرنى تازىلىغاندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ، شۇنداقلا باشقا دورىلارمۇ كىرنى تازىلىغاندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ، بۇ ھەقتە كۆچلۈك دورىلاردىن مىس كۇشتىسى زەرنىخ، ھەسەل ۋە سىركە بىلەن ياكى بىرنەچچە قېتىم ئارقىمۇئارقا قورۇغاندىن كېيىن ھاراق سىركىسى بىلەن ھەسەلدەك بولغۇچە ئىنتايىن يۇمشاق سوقۇلغان تۆمۇر دېتى قۇلاققا تېمىتىلىدۇ، بەزىدە يارا سۇزۇلما ۋە كىرلىق بولغاندا مەلھىمى زەنگارغا ئىھتىياج چۈشىدۇ.

بۇ ھەقتە ئوتتۇراھال نەرسىلەردىن كۆيدۇرۇلگەن زەمچە تەك مىقداردا ھەسەل بىلەن قۇلاققا تېمىتىلىدۇ، بەزىدە بۇنىڭغا قۇرۇق خورما ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. بۇنىڭدىنمۇ كۈچلۈكرەكى تۆۋەندىكى نۇسخىلىق مۇرەككەپ دورىدۇر. ئۇنىڭ نۇسخىسى: زەنگار، مىسنىڭ سىرتقى قەۋىتىنىڭ ھەربىرىدىن 12 گىرامدىن، كۈدىنىڭ ئۇسارىسى ۋە خورما چېچىكىنىڭ ھەسىلىدىن 30 گىرامدىن ئىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر يىرىڭ ناھايىتى كۆپ بولسا، بۇقا ئۆتىگە چۆكۈرۈلگەن پىلتە ئىشلىتىش ياكى كېچىك بالىنىڭ سۈيدۈكىنى قۇلاققا تېمىتىش لازىم.

بۇنىڭدىن كۈچلۈكرەكى شۇكى، يۇيۇلۇپ تاۋاقتا بىرنەچچە قېتىم قورۇلغان خۇبسۇلھەدىد سىركىدە قاينىتىپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر سوزۇلما يىرىڭلاش بىلەن ئاغرىق بولسا، قۇلاققا قىزىلگۈل يېغىغا ياكى كۈدە سۈيىگە ياكى تۈزلانغان بېلىق سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇلغان قاتقان خورما شىرنىسى قۇيۇلىدۇ. بەزىدە ئاغرىق سەبەب، ئەپيۇن، زەپەر قاتارلىقلارنى ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، قۇلاققا سىلىشقا ئىھتىياجلىق قىلىدۇ. ئەگەر ھۆللۈكنى قۇرۇتقۇچى، چەكلىگۈچى دورىلار بىلەن ھۆللۈكنىڭ توختاپ قالغانلىقى كۆرۈلسە، قاقاچنى چۈشۈرۈش ئۈچۈن قۇلاققا قىزىلگۈل يېغى قۇيۇلىدۇ، ئاندىن قۇلاق گۆش ئۈندۈرگۈچى دورىلار سىلىنىدۇ.

ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، يىرىڭنى توختاتماي بەلكى يىرىڭنىڭ پەيدا بولۇشىنى چەكلەپ، قۇلاقنىڭ يارىلىرىنى قۇرۇتۇش لازىم.

چارە قىلىپ داۋالايدىغانلارنىڭ كۆپىنچىسىدە يىرىڭلىغان قۇلاققا يىرىڭنىڭ ئېقىشىنى چەكلەيدىغان لاتا يۆگەپ قويىدۇ ۋە يىرىڭ چىقىشىنى چەكلەش ئۈچۈن بىمارنىڭ ئاغرىق تەرىپىنى بېسىپ يېتىشنى چەكلەپ، يىرىڭنىڭ قۇلاق تۈۋىدىكى بوش گۆشكە مايىل بولۇشىنى ئېھتىياج قىلىدۇرۇپ، ئىششىق پەيدا قىلىپ، ئىششىقنى پىشقاندىن كېيىن يارىدۇ ۋە ئۇنى داۋالايدۇ، بۇنىڭ بىلەن قۇلاقتىن يىرىڭ ئېقىش ساقىيىدۇ.

7 ـ پەسىل قۇلاقتىن قان ئېقىش توغرىسىدا

بەزىدە قۇلاقتىن قان ئېقىش بوھرانلىق بولۇشتا بۇرۇن قاناشنىڭ ئورنىدا تۇرىدۇ، بەزىدە قۇلاقتىن قان ئېقىش تومۇرنىڭ يېرىلىشىغا ياكى ئۇزۇلۇشگە ياكى ئېغىزنىڭ ئېچىلىشىغا ئېلىپ بارىدىغان مادىدا تولۇپ قېلىشتىن، بەزىدە سوقۇلۇش ياكى ئۇرۇلۇشتىن بولىدۇ.

داۋالاش

بوھراندىن بولغان قۇلاقتىن قان ئېقىش ئاجىزلاش ۋە ھوشسىزلىنىشقا ئېلىپ بارمىسا، ئۇنى توختاتماسلىق لازىم. ئەمما بۇنىڭدىن باشقىسىدا قان قابىز دورىلار بىلەن ياكى داغلىغۇچى دورىلار بىلەن ياكى سوۋۇتقۇچى دورىلار بىلەن توختىتىلىدۇ. ئەمما قابىز دورىلار، مەسىلەن: موزا قاينىتىلمىسى سۇ ياكى سىركە ۋە ئۇسەج قاينىتىلمىسى بىلەن، بەزىدە مۇرمەككى، كونا ھاراق بىلەن ياكى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. شۇنداقلا شىيافى مامىيسا، ھۇزۇزى مەككى، مەستىكى دەرىخى يوپۇرمىقىنىڭ قاينىتىلمىسى ياكى سىركىدە قاينىتىپ سىقىلغان ئانار سۇيى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. سوۋۇتقۇچى دورىلاردىن قىزىل چۇغلۇق ئۇسارىسى ۋە پاقىيوپۇرمىقى ھاراق بىلەن ياكى شىيافى مامىيسا ۋە ئەپيۇن قاتارلىقلارغا ئوخشاشلار بار. داغلىغۇچى دورىلاردىن ياۋا رەيھان ئۇسارىسىگە ئوخشاشلار بار ئاجايىپ ياخشى نەرسىلەردىن توشقانىنىڭ ئوغۇز سۈتى سىركە بىلەن ياكى كۈدە ئۇسارىسى سىركە بىلەن ئىشلىتىلگەنگە ئوخشاشلار بار. بۇ ھەقتە تەجرىبىدىن ئۆتكەن نەرسىلەردىن بىرى شۇكى، بۇقىنىڭ ئىككى بۆرىكى ۋە چاۋىسىدىن ئازراق ئېلىپ تۇزلاپ، چالا كاۋاپ قىلىپ سۇيى قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.

8 ـ پەسىل قۇلاقتىكى كىر ۋە كىردىن بولغان توسالغۇ توغرىسىدا

بۇنى يەڭگىل داۋالاش شۇكى، قۇلاققا ياۋا ئاچچىق بادام يېغى تېمىتىلىدۇ، بولۇپمۇ ئاخشىمى تېمىتىلىدۇ ۋە مۇنچىغا كىرگۈزۈلىدۇ، كىرنى ئېرىتىش ئۈچۈن قۇلاق ئىسسىق تۇپراقىقا يېقىلىدۇ. بەزىدە بۇ كېسەللىكتە قۇلاققا زاكنى پۈركۈش مەنپەئەت قىلىدۇ، يەنە قەردماننىدىن تۆت گىرام، توغرىغۇدىن ئىككى گىرام، ئاق ئەنجۈردىن بۇلار يۇغۇرۇلغۇدەك مىقداردا ئېلىپ، بۇنىڭدىن پىلتە تەييارلىنىدۇ ياكى قۇلاققا ئۆچكىنىڭ ئۆتى سوقۇلغان تاغ كۈدىسىنىڭ يېغى بىلەن قۇيۇلىدۇ ياكى سوقۇلغان تاغ كۈدىسى ياكى سۇيى قۇيۇلىدۇ ياكى تەنكارنى سىركىدە

ئېرىتىپ، قاينىشى پەسەيگىچە قويۇپ، قىزىلگۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتىلىدۇ ياكى تەنكارنى ئۇرۇقى ئېلىنغان ئەنجۈرگە ئارىلاشتۇرۇپ ئۇنىڭدىن كىچىك ھەب ياساپ، قۇلاققا قويۇپ ئۇچىنچى كۈنى ئېلىۋېتىلىدۇ، بەزىدە بۇنىڭغا قەدىمانە ۋە چاققاقئوت ئۇرۇقى سېلىنىدۇ. كۆچلۈكرەك نەرسىلەردىن شەھمەنزەل يوپۇرمقىنىڭ ئۇسارىسى قۇلاققا تېمىتىلىدۇ. تەنكار ۋە زەرنىخنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتىلىدۇ. بۇنىڭغا بىر سائەت بەرداشلىق بېرىپ، ئاندىن شۇ ئورۇن مائۇلھەسەل بىلەن ياكى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇلىدۇ. كۆچلۈك پىلتىلەر پەقەت مادداىنى تازىلىغاندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ. كۆچلۈك پىلتىلەر زەيتۇن يېغى، بابۇنە يېغى، نارداىن يېغى قاتارلىقلارغا چۆكۈرۈلگەن پىلتىدۇر. بىر بۆلۈك تېۋىپلار كافۇر ئاڭلاش سېزىمى ئاجىزلاشقا بەك مەنپەئەت قىلىدۇ، دەيدۇ. بۇ، سەپرادىن بولغان ئاڭلاش سېزىمى ئاجىزلاشقانغا ئىشلىتىلىشى مۇمكىن. تەجرىبىدىن ئۆتكەن نەرسىلەردىن بىرى چايان يېغىدۇر، چۈنكى چايان يېغى گاسلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ. كىردىن بولغان توسالغۇغا مەنپەئەت قىلىدىغان نەرسىلەردىن بىرى ئاق قىچا، تەنكاردىن تەييارلانغان پىلتىدۇر. بۇ پىلتىنى قۇلاققا ئۇچ كۈن تىقىپ قويۇپ، ئاندىن چىقىرىلسا، كۆپ كىرنى چىقىرىدۇ، شۇنداقلا ھەسەل بىلەن تەييارلىنىدىغان پىلتىلەرمۇ كىرنى چىقىرىدۇ.

9 ـ پەسىل قۇلاقتا يۈز بەرگەن توسالغۇ توغرىسىدا

بەزىدە بۇ توسالغۇ قۇلاق تۆشۈكى ئۈستىدە يارىتىلغان پەردىدىن تۇغما بولىدۇ، بەزىدە كىردىن، بەزىدە ئۇيۇپ قالغان قاندىن، بەزىدە ئۆسمە گۆش ياكى سۆگەلدىن، بەزىدە قۇلاققا كىرىپ كېتىدىغان ئۇششاق تاش ياكى ئۇرۇقچىدىن ياكى قۇلاققا كىرىپ ئۆلۈپ قالىدىغان ھاشاراتتىن بولىدۇ، بەزىدە قۇلاق تۆشۈكىنى ياكى نېرۋا يوللىرىنى توسۇپ، ئادەم قۇلقى داۋاملىق ئېتىلىپ قالغاندەك ھېس قىلىدىغان چاپلاشقاق خىلت بىلەن بىرگە بولىدۇ، بەزىدە بۇ توسالغۇ كۆچلۈك يەلدىن كېيىن بولىدۇ.

داۋالاش

قېلىن پەردىدىن ياكى يولنى توسۇپ قويىدىغان گۆشتىن تۇغما بولغىنىنىڭ چوڭقۇرراقىنى داۋالاش قىيىنراق، كۆرۈنىدىغىنىنى داۋالاش ئاسانراقتۇر، چوڭقۇر قىسمىدا بولغىنىغا كېسىدىغان ئىنچىكە سايمان بىلەن تەدبىر قىلىنىدۇ. ئاندىن بىز يېقىندا سۆزلەيدىغىنىمىزغا ئاساسەن كەسكەن ئورۇننىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرۈش چەكلىنىدۇ. ئەگەر كۆرۈنىدىغان بولسا، بۇرۇن بوۋاسىرى قىرىلىدىغان تىكەنلىك پىچاق بىلەن يېرىپ، ئاندىن گۆش ئۇنۇشنى چەكلەيدىغان دورىلاردىن

سېرىق زاك ۋە ئۇنىڭ ئورنىدا تۇرىدىغانلىرىدىن سېپىلگەن پىلىتە. كىرگۈزۈلىدۇ. ئەگەر توسالغۇ قۇلاققا كىرىپ كەتكەن بىرەر نەرسىدىن بولسا، قۇلاققا قىزىلگۈل يېغى ياكى گۈلسەۋسەن يېغى ياكى خەيرى يېغىغا ئوخشاش ياغنى تېمىتىش لازىم. ئەگەر كىرىپ كەتكەن نەرسە قۇلاقتا ئۆلۈپ قالغان ھاشاراتكە ئوخشاش نەرسە بولسا، قۇلاققا شۇ نەرسىنى بۇزىدىغان ياغنى قۇيۇپ، ئاندىن قۇلاق كولىغۇچ بىلەن ئاۋايلاپ چىقىرىلىدۇ. ئەگەر توسالغۇ ئۆسمە گۆش ياكى سۆگەل سەۋەبىدىن بولسا، ئىسسىق سۇ ۋە قىزىل توغرىغۇ بىلەن يۇيۇپ، ئاندىن قۇلاققا سىركە بىلەن ئىنتايىن يۇمشاق سالايە قىلىنغان كۆيدۈرۈلگەن مىس ۋە قىزىل زەرنىخ گۆش كۆيگۈچە تېمىتىلىدۇ، ئاندىن يارا داۋالىنىدۇ. ئېيتىلىشچە، توڭگۇزنىڭ ئۆتىنى قۇلاققا داۋاملىق قۇيۇش قۇلاق توسالغۇسىغا ئىنتايىن مەنپەئەت قىلىدىكەن. ئادەمگە قۇلىقى ئېتىلىپ قالغاندەك بىلىنىدىغان قۇلاق توسالغۇسىغا قىزىلگۈل يېغىنى تېمىتىش ياكى بۇقا ئۆتىنى قىزىلچا ئۇسارىسىدا تېمىتىش مەنپەئەت قىلىدۇ. كەندىر ئۇسارىسى ۋە شەھمەنزەل ئۇسارىسىنىڭ قۇلاق توسالغۇلىرىدا خاسىيىتى باردۇر.

ئەگەر توسالغۇ كىرىدىن بولسا، بىز كىرىدىن بولغان توسالغۇ بايانىدا سۆزلەنگەن نەرسىلەر بىلەن داۋالىنىدۇ، كىرىدىن بولغان توسالغۇ ۋە ئۇنىڭ باشقىسىغا مەنپەئەت قىلىدىغان نەرسىلەردىن قىچا، تەنكار قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان پىلىتە ئۇچ كۈن قۇلاققا كىرگۈزۈلۈپ ئاندىن چىقىرىلىدۇ. بۇنىڭدىنمۇ كۆچلۈكرەك ۋە يەنە نېرۋىنمۇ تازىلايدىغان نەرسىلەردىن بىرى قۇرسى خەربەقتۇر. ئۇنىڭ نۇسخىسى: ئاق خەربەقتىن سەككىز گىرام، قىزىل تۇغرىغۇدىن 64 گىرام، زەپەردىن 12 گىرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن سالايە قىلىپ قۇرس تەييارلىنىدۇ. ئاندىن ئېھتىياج چۈشكەندە سىركىدە ئېرىتىپ قۇلاققا تېمىتىلسا، ئاجايىپ مەنپەئەت قىلىدۇ.

تۇغما بولىدىغان توسالغۇ شۇكى، قۇلاق ئەسلىدە تۆشۈكى يوق، ئىچكى تەرىپى پۈتەي ھالەتتە يارىتىلىدۇ. بەزىدە دەستكار قىلىپ سناپ بېقىلىدۇ ھەتتا سىرتقى تېرىسىنى سويۇش ۋە يول ئېچىش ئىچكى قۇلاق تۆشۈكىگىچە يېتىپ بارسا مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزىدە ھەرقانداق تەدبىر قەتئىي مەنپەئەت قىلمايدۇ.

10 ـ پەسىل قۇلاقتا يۈز بېرىدىغان كېسەللىك ۋە ئۇرۇلۇش توغرىسىدا

بۇقرات بۇنى بىرەر نەرسە بىلەن داۋالىغىلى بولمايدۇ، دەپ قارايدۇ.

ئەمما بۇقراتتىن كېيىنكى تېۋىپلارنىڭ داۋالايدىغان دورىلىرى شۇكى، ئاقاقىيا،

مۇرمەككى، سەبرە، كۈندۈر قاتارلىقلارنى ئېلىپ، ئۇنىڭدىن سىركە بىلەن ياكى توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى بىلەن سۈركەلمە تەييارلىنىدۇ ياكى نانىنىڭ يۇمشىقى ھەسەل بىلەن سۈركىلىدۇ.

11 ـ پەسىل قۇلاق قىچىشىش توغرىسىدا

ئەفسەنتىن سۈيىنى ئېلىپ بەزى ياغلار بىلەن قۇلاققا قۇيۇلىدۇ ياكى ئەفسەنتىننى ياغ بىلەن قاينىتىپ قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.

12 ـ پەسىل قۇلاققا سۇ كىرىپ كېتىش توغرىسىدا

بەزىدە مۇنچىغا چۈشكەندە قۇلاققا سۇ قۇيمىسمۇ ئېھتىياتسىزلىقتىن سۇ كىرىپ كېتىپ، زىيان قىلىپ، قۇلاقنىڭ تۈۋىنى ئىششىتىپ قاتتىق ئاغرىتىدۇ.

داۋالاش

قۇلاققا سۇ كىرىپ كېتىشكە قوللىنىلىدىغان تەدبىرلەردىن بىرى شۇكى، نەيچە بىلەن سۇنى بىراقلا تارتىدىغان ھالەتتە شورىلىدۇ. ئاندىن قۇلاققا تاتلىق بادام يېغى تېمىتىلىدۇ. بەزىدە يۆتىلىش ۋە چۈشكۈرۈش سۇنى چىقىرىدۇ ياكى سىرىنقىچىچەك ياغىچىدىن ياكى بەردى ئۆسۈملۈكىنىڭ ياغىچىدىن بىر غېرىچ مىقدارى ئېلىپ، ئۇنىڭ بىر تەرىپىگە ئۇچتىن بىرىگە كەلگۈچە پاختا يۆگەپ، زەيتۇن يېغىغا چۆكۈرۈپ، يەنە بىر تەرىپىنى قۇلاققا كىرگۈزۈلىدىغان نەرسە بىلەن كىرگۈزۈپ، قۇلىقىغا سۇ كىرىپ كەتكەن كىشىنى ئولتۇرغۇزۇپ، پاختا يۆگەلگەن تەرىپىگە ئوت يېقىپ، ھارارەت قۇلاقنىڭ ئىچىگە كىرگەنگە قەدەر قويۇپ قويۇلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا كىرگۈزۈلگەن نەرسە تارتىپ بىراقلا چىقىرىلسا، قۇلاقتىكى سۇ ئۇنىڭ بىلەن بىرگە چىقىدۇ. قۇلاققا سۇ كىرىپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدىغان تەدبىرلەردىن بىرى شۇكى، بولۇپمۇ دەسلىپىدە، بىر ئوچۇم سۇنى ئېلىپ، قۇلاق سۇغا توشقۇزۇلىدۇ. ئاندىن بىر پۇتىدا سەكرەپ تۇرۇپ سۇنىڭ ھەممىسى چىقىپ بولغۇچە بېشىنى يانغا ئېگىدۇ. بەزىدە ئىشپىرىس (زەراقە) نىڭ ئۇچىنى قۇلاققا كىرگۈزۈپ، سۇمبىسىنى تارتىپ سۇ چىقىرىلىدۇ. بەزىدە قۇلاققا ئاز سۇ كىرىپ كەتكەندە قۇلاققا ياغلارنى قۇيۇش ۋە ئىللىتىلغان سۈتلەرنى بىرنەچچە قېتىم ئارقىمۇئارقا تېمىتىش ئاغرىق قېپقېلىپ، سۇ يوقالغاندا باشقا داۋالاشلاردىن بەھاجەت قىلىدۇ.

ئەگەر قۇلاققا سۇ كىرىپ كېتىش بەك ئاغرىتسا، قۇلاققا پوستى خەشخاش، ئىكلىلمىلىك،

بابۇنە، بىنەپشە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، زىغىر ئۇرۇقى، ئارپا ئۇنى قاتارلىقلار ئاياللارنىڭ سۈتى بىلەن زىمات قىلىنىدۇ.

13 - پەسىل قۇلاققا ھاشاراتلار كىرىپ كېتىش ۋە قۇلاقتا قۇرت پەيدا بولۇش توغرىسىدا

بەزىدە قۇلاققا ھاشاراتنىڭ كىرىپ كەتكەنلىكى ھاشاراتنىڭ تاتلىشى ۋە ئۇنىڭ ھەجمىگە تۇشلۇق ھەرىكىتى بىلەن بىرگە بولغان كۈچلۈك ئاغرىقتىن بىلىنىدۇ، ئەمما قۇرت پەيدا بولغاندا غىدىقلىنىش سېزىلىدۇ.

داۋالاش

ھەممىگە ئومۇمىي بولغان نەرسىلەردىن بىرى قەتراننى قۇلاققا تېمىتىشتۇر. چۈنكى قەتران ھاشاراتنىڭ قۇلاقتا مىدىرلىشىنى دەرھال توختىتىپ، ئۇنى قىسقا مۇددەتتە ئۆلتۈرىدۇ، بولۇپمۇ كىچىك ھاشاراتنى. شۇنداقلا قىسائۇل ھىمار ئۇسارىسىنى يالغۇز ھالەتتە ياكى سوقمونىيا بىلەن بىرگە تېمىتىش ۋە كىبرىت، ئۇزاقچاق زىراۋەندە، ئاق زاك، مىئەسائىلە قاتارلىقلارنى تېمىتىشمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. ياخشى نەرسىدىن بىرى شۇكى، قۇلاققا كاۋاپ قىلىنغان كالا گۆشىدىن ئاققان سۇ تېمىتىلىدۇ. بەزىدە بۇنىڭغا زەيتۇن يېغىنى تېمىتىپ، ئاپتاپتا ئولتۇرغۇزۇش مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇسارىلەردىن، بولۇپمۇ قۇرت ئۇچۇن بىخ كەبىر ئۇسارىسى، قارا ئۇجمە يىلتىزى ئۇسارىسى، رەيھان ئۇسارىسى، ئەينۇلا يوپۇرمىقى ئۇسارىسى، شاپتۇل يوپۇرمىقى ئۇسارىسى، ئەفسەنتىن ياكى قەنتەرىيۇن ياكى تاغ كۈدىسى ئۇسارىسى ۋە بەتەم دەرىخىنىڭ كۆك يوپۇرمىقىنىڭ ئۇسارىسى ياكى شەمشاد دەرىخى يوپۇرمىقى ئۇسارىسى ياكى چىلغوزا يوپۇرمىقى ئۇسارىسى، بولۇپمۇ ھاراق سىركىسى بىلەن قاينىتىلسا ۋە قىسائۇل ھىمار ئۇسارىسى، ئاق خەربەق ئۇسارىسى ياكى قاينىتىلمىسى ياكى ئەفتىمۇن ۋە پىننە ئۇسارىسى سوقمونىيا بىلەن ياكى شېھ ئۇسارىسى ياكى مىرماخور[1] ئۇسارىسى ياكى مائۇلھەسەل مۇشۇ ئۇسارىلەرنىڭ بىرەرسى بىلەن. شۇنداقلا تۇرۇپ ئۇسارىسى، پىياز ئۇسارىسى بولۇپمۇ تەلخەسار نامىلق پىياز ئۇسارىسى ياكى پىياز ئۇرۇقى مائۇلھەسەل بىلەن ياكى بەزى ئۇسارىلەر، بولۇپمۇ ئېتى ئېلىۋېتىلمىگەن ئانارنىڭ ئىچىگە سېلىپ قىزىتىلسا، شۇنداقلا ھۆل كەبىر ئۇرۇقنىڭ قاينىتىلمىسى ياكى ئۇنىڭ ئۇسارىسى ۋە ماش ئۇسارىسى ياكى سەبرە قىزىق سۇ بىلەن ياكى كۆيدۈرۈلگەن قۇسته ياكى

① مىرماخور — تاغ ھەشقىپىچكى.

ئەقىرقەرھا قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى قۇرتقا بەك ئۈنۈملۈك ۋە بەك كۈچلۈكتۇر.

قۇرتقا تەجرىبىدىن ئۆتكەن نەرسىلەردىن بىرى شۇكى، شارابتىن ئالتە گىرام، ھەسەلدىن توققۇز گىرام، قىزىلگۈل يېغىدىن ئۈچ گىرام ئېلىپ، ئىككى دانە توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بىرئاز ئىلمانلىتىپ، بۇنىڭغا يۇڭنى چۆكۈرۈپ قۇلاققا تىقىپ قويۇپ، شىكايەت قىلغۇچى شۇ قۇلىقىنى بېسىپ ياتىدۇ ۋە ئۇخلىمايدۇ، ئاندىن كىرگۈزۈلگەن يۇڭنى بىراقلا تېز تارتسا كۆپ قۇرت چىقىدۇ.

بەزىدە قۇرتنىڭ زىيىنىغا ئاچچىق كاھۇنىڭ ئۇسارىسى ياكى ئۇساج ياكى ئەفسەنتىن ئۇسارىسى ياكى ئۇساج بىلەن ئەفسەنتىن قاينىتىلمىسى ياكى بىخ كەبىر پوستىنىڭ يۇمشاق سوقۇلغىنى ياكى مىرماخور سۈيى ياكى مەرزەنجۇش سۈيى ياكى كونا سۈيدۈك قاتارلىقلارنى قۇيۇش مەنپەئەت قىلىدۇ.

14 ـ پەسىل قۇلاق تۈۋىدە پەيدا بولىدىغان ئىششىقلار توغرىسىدا

بۇ ئىششىقلار يۇمشاق گۆشلەردە، بولۇپمۇ بەزلىك گۆشلەردە پەيدا بولىدىغان ئىششىقلار تۈرىدىن بولۇپ، بارىتۇس ۋە نەباتۇل ئۇزنى دەپ ئاتىلىدۇ. بەزىدە ئاغرىتىدىغان ئىششىقنىڭ كۈچلۈكلۈكىدىن ئۆلتۈرۈش دەرىجىسگە يېتىدۇ. ئىششىقتىن بۇرۇن كۆپىنچە ئەقىل ئېلىشىش كۆرۈلىدۇ، بۇ خىل ئىششىق ۋە قۇلاق تۆشۈكىدە بولىدىغان ئىششىق ياشانغانلارغا قارىغاندا ياشلارنى بەكرەك ئۆلتۈرىدۇ. چۈنكى بۇ ئىششىق ياشانغانلاردا يۇمشاقراق بولىدۇ، ئەمما ياشلار مىزاج ۋە مادىدا جەھەتتە ئىسسىقراق، ئۇلاردىكى ئاغرىتىدىغان ئىششىقلار كەيپىيات جەھەتتە ئۆتكۈرەك، ئاغرىتىش جەھەتتە كۈچلۈكرەك، ئاغرىتقۇچە بولغان مۆھلىتى ئازراق بولىدۇ. قۇلاق تۈۋىنىڭ ئاستىدا بولىدىغان ئىششىقلارنىڭ بىخەتەرەكى ئالامىتى ياخشى بوھران يولى بىلەن بولغىنىدۇر. ئەگەر پىشىش ئالامىتى بولمىغان بوھراندىن بولسا ياكى بوھران ۋاقتىدىن ئىلگىرى بولسا، ئۇ ناچاردۇر. بۇ ئىششىقلار ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، بەزىدە سەپرالىق ئىسسىق ماددىدىن ياكى قانلىق ئىسسىق ماددىدىن، بەزىدە سەۋدادىن ياكى بەلغەمدىن بولىدۇ. بۇ ئىششىقنىڭ قاندىن بولغىنىغا قىزىللىق ۋە ئېغرىلىق، ھېس ـ سەزگۈرلۈكى ساقلىنىپ قېلىش، كانالچىلار تارىيىش قاتارلىقلار دالالەت قىلىدۇ. سەپرادىن ۋە سۇيۇق قاندىن بولغىنىغا ئېغرىلىق بولماي ۋە كانالچىلار تارايماي، لېكىن قاتتىق ھارارەت يۇقىرىلاش بىلەن بىرگە تىلمەدەك كۆيۈشۈپ ئاغرىش دالالەت قىلىدۇ. بەلغەمدىن بولغىنى قۇرۇش، يۇمشاقلىق ۋە ئازراق قىزىللىق بىلەن بولىدۇ.

سەۋادىن بولغىنى قېتىش ۋە ئازراق ئاغرىق بىلەن بولىدۇ، كۆپىنچە قۇيۇلغان ماددا رەئىس ئەزانىڭ ئېشىندىسى بولغاندا كۆپىنچە قۇۇتۇشقا ۋە ئۇنى قايتۇرماي تارتىشقا ئەھمىيەت بېرىش زۆرۈر بولىدىغان نەرسىلەر تۇرىدىدۇر. بولۇپمۇ رەئىس ئەزا كېسەللىكلىرىنىڭ بوھرانلىرىدا، خۇددى لىسىرغسنىڭ بوھرانىدا كۆپ پەيدا بولغىنىغا ئوخشاش. بىز ئومۇمىي بايان قىسمىدا بۇنى تونۇشقا كۆرسەتمە بەردۇق. بۇ ۋاقىتتا ئۇنى داۋالاشتا دەسلەپتە قابىزلىق ۋە قايتۇرۇش خۇسۇسىيتى بار دورىلارنى ئىشلىتىش، ئاندىن مۇرەككەپ تەدبىر قىلىش، ئاندىن خاس ماددىنى تارقىتىشتىن ئىبارەت. ئىششقىنى داۋالاشقا تېگىشلىك جەھەتلەرگە ئەھمىيەت بەرمەي، بەلكى ئالدى بىلەن، بولۇپمۇ قىزىتمىلاردا ۋە باش ئاغرىقلىرىدا يۇز بەرسە ماددا گەرچە تېز سۈمۈرۈلمىسىمۇ ھەرقانداق تەدبىر بىلەن ماددىنى ئىششقا تارتىشقا يارىدەم بېرىلىدۇ، ھىجامەتلەر بىلەن بولسىمۇ. قان ئېلىشقا ئېھتىياج چۈشكەندە قان ئېلىش بىلەن ماددىنى ئازلىتىش لازىم. ئەگەر ماددا بەك سىرغىغان ۋە بەك سۈمۈرۈلگەن بولسا، قاتتىق ئاغرىق پەيدا قىلماسلىق ۋە بۇ ئاغرىق بىلەن قىزىتما كۆچىيىپ كەتمەسلىك ئۈچۈن تەبىئەتكە قويۇپ قويۇلىدۇ.

ئەگەر يەرلىك ئورۇندا قاتتىق ئاغرىق بولسا، ھۆل ئىسسىق نەرسىلەردىن پەقەت بوشتىدىغان ۋە ئاغرىق پەسەيتىدىغانلىرىنى ئىشلىتىش لازىم. ئەگەر قاتتىق ئاغرىق بىلەن باشلانغان بولسا، پەقەت ساپ سۇ بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. ئاغرىق يوشۇرۇن بولسا، پەقەت تۇز ياكى داۋائى ئۇقھۇۋان بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ ۋە داخلىيۇن، مەلھەمى مامىيسا ۋە مۇرمەككى ئىشلىتىلىدۇ.

ئەگەر ئىششق بەك يېنىك بولمىسا ۋە ئۇچى كۆرۈلسە، سىلىقلاشتۇرۇش، يۇمشىتىش، پىشۇرۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرنى ئۆزىگە مۇجەسسەملەشتۇرگەن نەرسىلەر ئىشلىتىلىدۇ، مەسىلەن: بۇغداي ئۇنى، زىغىر، ھەسەل شەربىتى بىلەن ياكى شۇمشا سۈيى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ياكى بابۇنە قاتارلىقلارغا ئوخشاش. ئەگەر ئىششق تارقىماي، بەلكى يىرىڭلىغانلىقى مۆلچەرلەنسە، يىرىڭنى مۇمكىن بولسا، يېنىك تارقىتىش بىلەن ياكى كۈچلۈك تارقىتىش بىلەن چىقىرىش لازىم. گەرچە تىلىش ۋە سۈمۈرتۇش بىلەن بولسىمۇ. ئىششقنى يارغاندىن كېيىن ياكى تىلغاندىن كېيىن ئىششقتىن يىرىڭنى چىقىرىدىغان نەرسىلەردىن بىرى، داۋائى ئەسمىلۇندۇر. ئۆزىنىڭ تارتىش ۋە تارقىتىش خۇسۇسىيىتى بىلەن بۇ كېسەللىكە مۇۋاپىق نەرسىلەر قوي مايىقى، غاز ياكى توخۇ يېغى بىلەن ھاك، قۇرۇق نان، تۇزلانمىغان كالا يېغى قاتارلىقلار مۇشۇ قاتارىدىدۇر.

ئەمما سوزۇلما ئىششقا سەدەپ كۈلى ۋە قۇلۇلنى ھەسەل بىلەن ياكى كونا چاۋا ياغ بىلەن ئىشلىتىشكە ئېھتىياجلىق بولىدۇ ياكى ئەنجۇر دېڭىز سۈيىدە قاينىتىلىدۇ ياكى ئوشەق يالغۇز ياكى

باشقا دورىلار بىلەن ئىشلىتىلىدۇ. شۇنداقلا ھۆل زۇپتى رۇمى ۋە مۇقەل ھەرە كۆنىكىنىڭ لېيى ۋە مىئەسائىلە، تۆگە يىلىكى بىلەن ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر ئىششىق خانازىرغا ئۆزگىرىپ ئورۇنلىشىۋالسا، تۆۋەندىكى مادداردىن مەلھەم تەييارلىنىدۇ. ئۇنىڭ نۇسخىسى: بەتەم يېلىمى، زۇپتى رۇمى، ھەبۋۇلغار، ياۋا ئۇرۇم، ئەرەب يېلىمى، زىرە، قارىمۇچ، لۇپ يىلتىزى، قۇنىنە، يۇمغاقسۇت، قەردمانە، بىخ كەبىر پوستىنىڭ كۈلى، ئاقىرقەرھا، قوي ۋە ئۆچكە مايىقى، ھايۋاناتلارنىڭ چاۋا ياغلىرى، بولۇپمۇ توڭگۇز يېغى، ئۆچكە يېغى، تاغ تېكىسى يېغى، بولۇپمۇ سەۋدادىن بولغان ئىششىققا، شۇنداقلا توخۇ، كەكلىك مېڭىسى ۋە كالىنىڭ مېڭىسى، كالىنىڭ يىلىكى، بولۇپمۇ ياۋا كالىنىڭ يىلىكى ۋە ئۆسۈملۈك مايلىرىغا ئوخشاش.

مادداسى ئىسسىقراق ئىششىققا قىزىلگۈل يېغى ۋە بىنەپشە يېغى، مادداسى سوغۇقراق ئىششىققا گۈلسەۋسەن يېغى، سېرىقچېچەك يېغى، بابۇنە يېغى، ئابدىملىك يېغى قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ. بۇ ئىششىقلار ئېغىرلاشسا، مەلھەمى راتىيانەج مەنپەئەت قىلىدۇ.

15 ـ پەسىل قۇلاقنىڭ يۇقىرى ئاۋازلاردىن يېقىمسىزلىنىشى توغرىسىدا

بۇنىڭ سەۋەبى مېڭىدىكى قۇۋۋەتنى نەپسانىيىنىڭ ئاجىزلىشىشى ياكى ئاڭلاش سېزىمىغا قوۋۇلدىغان قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىشىشى بولۇپ، مېڭە ھەممىگە مەلۇم نەرسىلەر بىلەن كۆچلەندۇرۇپ داۋالىنىدۇ.

بەشىنچى پەن بۇرۇننىڭ ئەھۋالى توغرىسىدا

بۇ پەن ئىككى ماقالىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

بىرىنچى ماقالە پۇراش سېزىمى ۋە ئۇنىڭ ئاپەتلىرى، بۇرۇندىن ئاقىدىغان سۇيۇقلۇقلار توغرىسىدا

1 ـ پەسىل بۇرۇننىڭ تەشرىھى توغرىسىدا

بۇرۇن تەشرىھى بۇرۇن سۆڭىكى، كۆمۈرچىكى ۋە بۇرۇننىڭ ئىككى قانىتىنى ھەربىرىنى تەلەندۇرگۈچى مۇسكۇللارنىڭ تەشرىھىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ، بۇ يۇقىرىدا سۆزلىنىپ بولدى. ئىككى بۇرۇن يولى ئەمچەك تۈگمىسىگە ئوخشايدىغان ئىككى جىسىمنىڭ ئاستىغا ئورۇنلاشتۇرۇلغان غەلۋىر سۆڭەككە ۋە يەل ئۆتۈش ئۈچۈن غەلۋىرسىمان سۆڭەكنىڭ تۆشۈكىنىڭ ئۈدۈلىدا نۇرغۇن تۆشۈكلىرى بولىدىغان شۇ يەردىكى مېڭە پەردىسىگە ئۆتىدۇ. ھەربىر بۇرۇن يولىنىڭ گالغا ئۆتىدىغان بىر يولى بار. ئۇ، پۇراش خىزمىتىنى ئۆتەيدىغان ئەزانىڭ تەشرىھىنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. پۇراش ئەزاسى مېڭىنىڭ ئالدىدىكى ئەمچەك تۈگمىسىمان ئىككى ئۆسۈكچە بولۇپ، مېڭىنىڭ ئالدىنقى ئىككى قېرىنچىسىدىن قۇۋۇەت ھاسىل قىلىدۇ، شۇنداقلا ئېشىندىلار شۇ تۆشۈكلەردە سۈزۈلىدۇ ۋە ئۇ تۆشۈكلەر يولىدىن مېڭىگە يېتىدۇ. نەپەسنى چىقىرىدىغان ئىككى ئۆسۈكچىدىن ھاۋانى سۈمۈرىدۇ. مېڭە ئۆزىدىكى تەبىئىي ھارارەتنى ساقلاش ئۈچۈن نەپەسلىنىپ چوڭىيىدۇ ۋە قۇرۇقلۇق يىلىنىدەك ھەربىرىنى قىلىدۇ. بەزىدە يۇقىرى ئاۋازدا ۋارقىرىغاندا ھەم ھاۋا ۋە روھ ئۈستى تەرەپكە بوغۇلغاندا چوڭىيىدۇ. بۇرۇننىڭ ئاخىرقى قىسمىدا كۆزنىڭ ئىككى جىيىكىگە تۇتىشىدىغان ئىككى يول باردۇر. شۇنىڭ

ئۇچۇن كۆزگە تارتقان سۇرمىنىڭ تەمى تىلغا تېتىلىدۇ. پۇراش كەيپىياتى قۇۋۇەتلەر بايانىدا سۆزلەندى. پۇراقنىڭ ھاۋادىن تەسىرلىنىش بىلەن ياكى باشقا يەردىن يېتىپ كېلىش بىلەن ياكى تارقالغان بۇخارات سەۋەبىدىن بولىدىغان پۇراقنىڭ سەزگۈ ئەزالىرىغا يېتىپ كېلىشى ۋە سېسىق بۇخاراتلارنىڭ تارقىلىشى ھەققىدىكى سۆزلەر پەيلاسوپلارغا خاستۇر. تېۋىپلار شۇنى قوبۇل قىلسۇنكى، پۇراش ئەسلىدە يېتىپ كېلىش يولى بىلەن ھاۋادىكى ئازراق ئۆزگىرىشتىن بولىدۇ، ئاندىن بۇنىڭغا پۇراقلىق نەرسىلەردىن بۇخاراتنىڭ تارقىلىشى يارىدەم بېرىدۇ. بىز يۇقىرىدا بۇرۇنىڭ تەشرىھى ۋە ئۇنىڭ پايدىسى شۇنداقلا بۇرۇنىنىڭ ئىككى قانىتىنى ھەربىرىكەتلەندۈرگۈچى مۇسكۇللارنى سۆزلىۋىدۇق، ھازىر بىزگە بۇرۇن كېسەللىكلىرى ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى، ئالامەتلىرى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرىنى سۆزلىشىمىز زۆرۈر بولدى.

2 - پەسىل بۇرۇنغا دورا ئىشلىتىش يوللىرىنىڭ كەيپىياتى توغرىسىدا

شۇنى بىلىش لازىمكى، بۇرۇننى داۋالاشنىڭ بەزىسى مەخسۇس بۇرۇن يولىدىن بولمايدۇ، مەسىلەن: غار - غارلار ۋە باشقا ئىشلىتىلىدىغان تىلالارغا ئوخشاش. بەزىسى بۇرۇن يولىغا خاس بولىدۇ. مەسىلەن: بۇخۇرلار، پۇرتىلمىلار ۋە بۇرۇن تېمىتىلمىلىرىغا ئوخشاش. بۇ، بۇرۇنغا تېمىتىلىدىغان ھۆل جىسىملاردۇر. بەزىسى نۇشۇقلاردۇر. ئۇ، ھاۋانى تارتىش بىلەن بۇرۇنغا تارتىلىدىغان ھۆل جىسىملاردۇر. بەزىسى نۇپۇخلاردۇر. ئۇ بۇرۇنغا پۇركۇش ئۇچۇن تەييارلانغان قۇرۇق نەرسىلەردۇر. بۇ نەرسىلەرنى نەيچىدە پۇركۇش لازىم. بۇرۇنغا دورا تېمىتىلىدىغان ھەرقانداق كىشىگە ياخشىسى شۇكى، ئۇ كىشىنىڭ ئېغىزىنى سۇغا توشقۇزۇپ ئوڭدا يېتىشقا بۇيرۇپ، بېشىنى ئارقىغا غادايتىپ، ئاندىن بۇرۇنغا تېمىتىلمىلار تېمىتىلىدۇ. بۇرۇنغا تېمىتىلغان ھەرقانداق دورىنى ئۇستى تەرەپكە تەسىر كۆرسەتكەنگە قەدەر تولۇق سۈمۈرۈپ تارتىش لازىم. كۆپىنچە بۇرۇنغا تېمىتىلغان ۋە پۇركۇلگەن ئۆتكۈر دورىلاردىن كېيىن باشتا قاتتىق كۆيۈشۈش بولىدۇ. بەزىدە بۇ كۆيۈشۈش ئۆزلۈكىدىن پەسىيىدۇ.

بەزىدە ئاغرىق پەسەيتىدىغان نەرسىلەر بىلەن داۋالاشقا ئېھتىياج چۈشىدۇ. ئەگەر ياخشىسى ئۆتكۈر نەرسىنى بۇرۇنغا تېمىتىشتىن بۇرۇن باشقا سۇت سېغىپ ياكى قاپاق يېغى، قىزىلگۈل يېغى، سۆگەت يېغى قاتارلىقلارغا ئوخشاش ياغنى قۇيۇپ تەرلىتىپ، دورا تېمىتاقچى بولغاندا، ئىسسىق سۇ بىلەن نەمدەلگەن لاتىنى باشقا قويۇش لازىم.

ئەگەر بۇرۇن تېمىتىلمىسى ئۆز تەسىرىنى كۆرسەتسە، ئارقىدىن سۇت سوغۇق تەبىئەتلىك ياغلارنىڭ بىرەرسى بىلەن بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ. چۈنكى، ئۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

3 - پەسىل پۇراش سېزىمىنىڭ ئاپىتى توغرىسىدا

پۇراش سېزىمىدا باشقا خىزمەتلەردە ئاپەت يۈز بەرگىنىدەك ئاپەت يۈز بېرىدۇ. چۈنكى پۇراش سېزىمى يوقلىشتىن ياكى ئاجىزلاشتىن ياكى ئۆزگىرىپ بۇزۇلۇشتىن خالىي بولمايدۇ. پۇراش سېزىمىنىڭ يوقلىشى ۋە ئاجىزلىشىشى ئىككى يول بىلەن بولىدۇ. بەزىدە خۇش پۇراق ۋە سېسىق پۇراقنىڭ ئىككىلىسىنى سېزىش يوقلىدۇ ۋە ئاجىزلايدۇ ياكى ئىككىسىنىڭ بىرىنى سېزىش يوقلىدۇ ۋە ئاجىزلايدۇ. پۇراش سېزىمىنىڭ ئۆزگىرىپ بۇزۇلۇشى يەنىلا ئىككى يول بىلەن بولىدۇ. بىرى شۇكى، سېسىق پۇراقلار گەرچە مەۋجۇت بولمىسىمۇ پۇرايدۇ ياكى ھېس قىلىدۇ. ئىككىنچىسى شۇكى، خۇش پۇراقلىق بولمىغان نەرسىلەرنى خۇش پۇراق پۇرايدۇ. مەسىلەن: چوڭ تەرەتنىڭ پۇرىقىنى خۇش پۇراق دەپ بىلىدۇ، ئەمما خۇش پۇراقنى يامان كۆرىدۇ.

بۇ ئاپەتلەرنىڭ سەۋەبى يەككە مىزاج بۇزۇلۇش ياكى ئالدى مېڭىدە ۋە ئالدى مېڭىدىكى ئىككى قېرىنچىدا ياكى ئەمچەك تۈگمىسىگە ئوخشاش ئىككى نەرسىنىڭ ئۆزىدە بولىدىغان ناچار خىلىت ياكى غەلۋىرسىمان سۆگەكتە خىلتىتىن ياكى يەلدىن ياكى ئىششىقتىن بولغان توسالغۇ، سەرتان (راك) ۋە ئۆسمە ياكى غەلۋىرسىمان سۆگەك ئۈستىدىكى پەردىدىكى توسالغۇدۇر. كۆپىنچە يەككە مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغىنى مىزاجنى ئىسسىتىۋەتكەن ياكى سېزىمسىزلاندۇرۇپ سوۋۇتۇۋەتكەن دورىلاردىن ياكى تېمىتىلمىلاردىن پەيدا بولىدۇ ياكى ئۇنىڭ بىرىنى كەيپىياتى ھەددىدىن زىيادە ھاۋالار پەيدا قىلىدۇ. بەزىدە ئۇرۇلۇش ياكى يېقىلىش سەۋەبىدىن ئاپەت يېتىلىدۇ.

ئالامىتى

ئەگەر بىمار پۇراقلارنى پۇرىيالمىسا ۋە شۇ يەردە ئادەتتە ئېشىندىلارنىڭ ئېقىۋاتقانلىقى بىلىنسە، غەلۋىرسىمان سۆگەكتە توسالغۇ بولمىغان بولىدۇ. ئەگەر نەپەسنىڭ بۇرۇنغا ئۆتەلمەسلىكى ۋە سۆزىدە خىڭ - خىڭلىق بولسا، بۇرۇن تۆشۈكىنىڭ ئۆزىدە توسالغۇ بولغان بولىدۇ. ئەگەر سۇيۇقلۇق توختاپ قېلىش مېڭە مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن ۋە مېڭە ئېشىندىلىرىنىڭ ئازلىقىدىن بولمىسا ھەم غەلۋىرسىمان سۆگەكنىڭ ئاستى ئوچۇق بولسا، بۇ يەردە چوڭقۇر توسالغۇ بولغان بولىدۇ. ئەگەر سۇيۇقلۇق ئېقىش ئادەتتىكىچە بولسا، بۇرۇن تۆشۈكىنىڭ ئاستى ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىدا توسالغۇ بولمىسا، ئاپەت مېڭىدە بولغان بولىدۇ. مېڭىنىڭ مىزاجى، خىزمىتى ۋە ئۇنىڭ ئەھۋاللىرى يۇقىرىدا تونۇشتۇرۇلغان نەرسىلەردىن بىلىنىدۇ.

شۇنداقلا پۇراش سېزىمدا ئاجىزلاش ۋە تۆۋەنلەش بولسىمۇ شۇنداق بولىدۇ.

ئەگەر بۇرۇن ئوفۇنەتنىكى پۇرىقىنى ھېس قىلسا ۋە سېسىق پۇراقنى پۇرىسا، بۇنىكى سەۋەبى شۇ ئورۇنلارنىكى بەزىسىدىكى ئوفۇنەتلەنگەن خىلىت بولۇپ، ئۇنىڭغا يۇقىرىدا سۆزلەنگەن نەرسىلەرنىكى ئوخشىشى بىلەن دەلىل ئىزدىلىدۇ. ئەگەر ئۆتكۈر كېسەللىكلەردە ئادەتتە پۇرىمايدىغان ۋە بىلىنمەيدىغان پۇراقلارنى پۇرىسا ۋە پۇرىقى يوق نەرسىلەرنى پۇرىسا، شۇنىكى بىلەن بىرگە بېلىقنىكى پۇرىقى ياكى لاينىكى پۇراقلىرى ۋە ياكى سېرىقماينىكى پۇرىقىغا ئوخشاش پۇراقلارنى ھېس قىلسا، بۇ ناچار ئالامەتلەر بولۇپ، ئۆلۈم يېقىنلاشقانلىقىنىكى بەلگىسىدۇر.

داۋالاش

ئەگەر بۇ ئاپەتنىكى سەۋەبى مىزاج بۇزۇلۇش بولسا، شۇ مىزاجغا قارشى دورىلار بىلەن داۋالىنىدۇ ۋە باشنى داۋالاش بايانىدا سۆزلەنگەن نۇتۇللار، پۇرىتىلمىلار، بۇرۇنغا تارتىلىدىغان دورىلار، تىلالار ۋە زىماتلاردىن مېڭىنىكى ئالدىنقى قىسمى مەقسەت قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. يۇز بېرىدىغان مىزاج بۇزۇلۇشنىكى كۆپىنچىسى شۇكى، مىزاج مېڭە ئالدىنقى قېرىنچىسىنىكى ئىككىلىسىدە ياكى ئىككى ئەمچەكسىمان ئۆسۈكچىنىكى ئۆزىدە سوغۇق بولىدۇ. بۇنىڭغا بەك مەنپەئەتلىك دورىلار پەرپىيۇن، قۇندۇز قەھرى، ئىپار قاتارلىقلار قوشۇلغان ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلاردىن تەييارلانغان بۇرۇن تېمىتىلمىلىرىدۇر.

ئەگەر ئاپەتنىكى سەۋەبى مېڭە قېرىنچىلىرىدىكى خىلىت بولسا، ئۇنىڭغا مېڭە كېسەللىكلىرىدە سۆزلەنگەن نەرسىلەر بىلەن دەلىل ئىزدىلىدۇ. ئەگەر خىلىت ئۇمۇمىي بەدەندە ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلىگەن بولسا، ئۇمۇمىي بەدەن تازىلىنىدۇ ياكى مېڭىنىكى ئۆزى شۇ خىلىتنى مېڭىدىن چىقىرىدىغان نەرسىلەر بىلەن، يەنى يۇقىرىدا تونۇشتۇرۇلغان دورىلاردىن شەبىيارلار، غار - غارلار ۋە بۇرۇن تېمىتىلمىلىرى، بۇرۇنغا تارتىلىدىغان دورىلار، لەتىپلەشتۇرگۈچى پۇرىتىلمىلار ۋە ئۇنىكى ئوخشاشلىرى بىلەن تازىلىنىدۇ. ئەگەر تومۇردىن قان ئېلىشقا ئېھتىياج چۈشسە قان ئېلىنىدۇ، بۇلارنىكى ھەممىسىدە مېڭىنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن ئۇسۇل - قائىدىلەرگە مۇراجىئەت قىلىنىدۇ. ئەگەر سەۋەب مەسەپىات نامى بىلەن تونۇشلۇق بولغان غەلۋىرسىمان سۆگەكتە توسالغۇ بولسا، باشنى داۋالاش بايانىدا سۆزلەنگەن توسالغۇنى ئاچقۇچى نۇتۇللار بىلەن نۇتۇل قىلىنىدۇ ۋە بۇ نۇتۇللارنىكى ھورىغا بۇرۇن تۇتۇلىدۇ، بۇ نۇتۇللارغا قارىمۇچ، كۈندۈش، جاۋشىر ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇنغا تارتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن باشقا ھىجامەت قويۇلىدۇ ۋە توسالغۇنى ئاچقۇچى ئىسسىق تەبىئەتلىك نەرسىلەر بىلەن غار - غار قىلىنىدۇ.

تەجرىبىدىن ئۆتكەن نەرسىلەردىن سىيادانىنى سىركىگە بىرنەچچە كۈن چىلاپ، ئاندىن سىركە بىلەن يۇمشاق سالايە قىلىپ، ئاندىن زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ ۋە

ئىمكانقەدەر ئۇستىگە سۈمۈرۈپ تارتىلىدۇ. بەزىدە سىيادانىنى توزاندەك يۇمشاق سوقۇپ، ئاندىن كونا زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، يەنە بىر قېتىم سىيادانىنىڭ ئىزناسى قالمىغۇدەك يۇمشاق سوقۇپ بۇرۇنغا تېمتىلىدۇ.

تەجرىبىدىن ئۆتكەن ۋە سۆزلەنگەن نەرسىلەردىن بىرى شۇكى، قىزىل زەرنىخ ۋە پىننىدىن ئىبلىپ، ناھايىتى يۇمشاق سوقۇپ، تاغ تۆگسىنىڭ سۈيدۈكىگە ئارىلاشتۇرۇپ، ھەممىسى ئاپتاپقا قويۇلىدۇ. ھەر كۈنى ئىككى قېتىم چايقىلىدۇ. ئەگەر دورا سۈيدۈكنى سۈمۈرۈپ بولسا، ئۇنىڭغا قايتا يېگۈ سۈيدۈك قۇيۇلىدۇ، ئاندىن بۇنىڭدىن ئۈچ گىرام مىقدارى ئىبلىپ بۇرۇن بۇخۇر قىلىنىدۇ، ئاندىن قىزىلگۈل يېغى بىلەن تەرلىتىلىدۇ. يەلدىن بولغان توسالغۇغا ياخشى دەپ قارالغان نەرسىلەردىن ياۋا ئاچچىق بادام يېغى بۇرۇنغا تېمتىلىدۇ ياكى ئاچچىق بادام يېغىغا ئارىلاشتۇرۇلغان ئادراسمان، ئاقمۇچ پۈركۈلىدۇ. بەزى تېۋىپلار شۇنى سۆزلىدىكى پىندۇقنىڭ پوستىنى قۇرۇتۇپ، ئۇنىڭ سوقۇلغىنىنى بۇرۇنغا پۈركسە مەنپەئەت قىلىدۇ، ئەگەر ئاپەتنىڭ سەۋەبى بوۋاسىر بولسا، بوۋاسىرنى داۋالاش ئۈسۈلى بىلەن داۋالىنىدۇ، خۇش پۇراقنى سېزىدىغان، سېسىق پۇراقنى سەزمەيدىغان كىشىنىڭ بۇرنىغا قۇندۇز قەھرىنى كۈنىگە بىرنەچچە قېتىم ياخشىلانغۇچە داۋاملىق تېمتىلىدۇ. سېسىق پۇراقنى سېزىدىغان، خۇش پۇراقنى سەزمەيدىغان كىشىنىڭ بۇرنىغا ئەھۋالى ياخشىلانغانغا قەدەر داۋاملىق ئىپار پۇرىتىلىدۇ.

4 - پەسىل بۇرۇن قاناش توغرىسىدا

بۇرۇن بەزىدە تامچىلاپ قانايدۇ، بەزىدە قان توسۇلۇپ قالغانلىقتىن ۋە قان خىلىتى كۆچلۈك غەلىبە قىلغانلىق سەۋەبىدىن كۆپ قانايدۇ. بەزىدە يېرىلىش مېڭە تومۇرلىرى ۋە قىزىل قان تومۇرلىرى توردا بولسا، بۇ كۆپىنچە داۋالاشنى قوبۇل قىلمايدۇ. بۇرۇن قاناشنىڭ كۆپىنچىسى باش ئاغرىقى پەيدا بولغاندىن كېيىن، ھارارەت يۇقىرىلىغاندىن كېيىن، ئۆتكۈر كېسەلدىن كېيىن، ئۇرۇلۇش ۋە يېقىلىشتىن كېيىن بولىدۇ ھەم بۇنىڭغا مېڭە خىزمەتلىرى بۇزۇلۇشنىڭ ئالامەتلىرى چوقۇم ئەگىشىپ كېلىدۇ. بەزىدە بۇرۇن قاناش باشقا ئەزادىن ئۆرلىگەن ئىسسىق بۇخاراتلاردىن بولىدۇ.

قىزىل قان تومۇرلىرىدىن كەلگەن قان كۆك قان تومۇرلىرىدىن كەلگەن قاندىن سۈيۇقلۇقى، قىزىللىقى ۋە ئىسسىقلىقى قاتارلىقلار بىلەن پەرقلىنىدۇ. يەنە قان قىزىل قان تومۇرىدىن كەلسە دەۋرلىك قانايدۇ، بەزىدە تۈيۇقسىز قانايدۇ. بۇرۇن قاناش بەزىدە مەنپەئەت قىلسا، بەزىدە زىيان قىلىدۇ. كىمكى بۇرۇن قاناشتىن كېيىن ماددا تولۇپ قېلىشتىن باشنىڭ

يېنىكلىكىنى هېس قىلسا، رەڭگىنىڭ بەك قىزىللىقتىن نورماللاشقانلىقىنى ۋە چىرايىنىڭ كۆپچىگەندىن كېيىن نورماللاشقانلىقىنى هېس قىلسا، بۇرۇن قاناش مەنپەئەت قىلغان بولىدۇ، بولۇپمۇ ئۆتكۈر كېسەللىكلەردە ۋە ئىچكى ئەزا ئىششقلىرىدا، مېڭىدە، ئۇنىڭدىن قالسا جىگەردە، ئۇنىڭدىن قالسا كېرىگەتتە، ئۇنىڭدىن قالسا ئۆپكە قاتارلىقلاردىكى قاندىن ۋە سەپرادىن بولغان ئىششقلاردا. چۈنكى بۇرۇن قاناشنىڭ مەنپەئەتى زاتىلجەنبىدە زاتىررىيەگە قارىغاندا كۆپرەك بولىدۇ.

بۇرۇن قاناش ئۆتكۈر كېسەللىكلەرنىڭ كۆپىنچىسىدە بوهرانلىق بولىدۇ، بولۇپمۇ چېچەك، قىزىلغا ئوخشاش كېسەللىكلەردە. ئەگەر بۇرۇن هەددىدىن زىيادە قاناپ، ئۇنىڭدىن كېيىن چىرايىدا ئادەتتە بولمىغان سېرىقلىق ياكى قوغۇشۇن رەڭ ياكى سېرىقلىق ۋە قارىلىقتىن بولغان كۆكىرىش ۋە هەددىدىن زىيادە ئورۇقلاش، قول - پۇتلىرى سوۋۇش بولسا، بۇ بۇرۇن قاناش گەرچە توختىسىمۇ، ئۇنىڭ ئاقىۋىتى قورقۇنچلۇقتۇر. قان رەڭگىنىڭ سېرىقلىقىغا مايىل ئەهۋالىدىن، ئۇنىڭدا سەپرانىڭ غەلىبە قىلغانلىقى ۋە قانىنى چىقىرىشنىڭ ئازراق زىيان قىلىدىغانلىقى، رەڭگىنىڭ قوغۇشۇن رەڭگە مايىللىق ئەهۋالىدىن ئۇنىڭدا بەلغەمنىڭ غەلىبە قىلغانلىقى، رەڭگىنىڭ كۆكىرىپ كەتكەنلىك ئەهۋالىدىن ئۇ كىشىدە سەپرا ۋە سەۋدانىڭ غالىب كەلگەنلىكىنى بىلگىلى بولىدۇ. بۇ ئىككىسى يەنى سەۋدا بىلەن سەپرانىڭ غالىب كېلىشى قانىنى كېمەيتىش بىلەن بەك مەنپەئەت قىلىدۇ. هەددىدىن زىيادە بۇرنى قاناپ كەتكەن كىشىلەرنىڭ هەممىسى جىگەر ئاجىزلىقى، ئىستىسقا ۋە ئۇنىڭدىن باشقا كېسەللىكلەرنىڭ خەتىرىدە بولىدۇ. بۇرنى قاناشقا بەك تەييار تۇرىدىغان بەدەنلەر قېنى سۇيۇق، سەپراۋى مىزاجلىق بەدەنلەر بولۇپ، نورمال بۇرنى قاناش ئۇنىڭغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇرۇن قاناشنىڭ ئىككى كۆز چاقناش، ئاق، سېرىق ۋە قىزىل سىزىقچىلار پەيدا بولۇشقا ئوخشاش ئالامەتلىرى باردۇر، بولۇپمۇ باش ئاغرىقىدىن كېيىن ۋە بۇنىڭدىن باشقا بىز ئۆتكۈر كېسەللىكلەر ۋە ئۇنىڭ بوهرانلىرى هەققىدە سۆزلىگەندە تەپسىلىي بايان قىلىنغان نەرسىلەردىن كېيىن بەزىدە بۇرۇن قاناش ۋە ئۇنىڭ ئەهۋاللىرىدىن ئۆتكۈر كېسەللىكلەرنىڭ ئەهۋاللىرىغا ۋە ئۇنىڭ بوهرانلىرىغا دەلىل ئىزدىلىدۇ. بىز دەلىل ئىزدەشنى ئۇنىڭغا خاس ئورۇندا سۆزلىدۇق.

داۋالاش

بوهراندىن بولغان بۇرۇن قاناش ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش ئۆزلۈكىدىن بولغان بۇرۇن قاناشنىڭ چارىسى قۇۋۋەت تۆۋەنلەش سېزىلگىچە داۋالىماسلىقتۇر. بەزىدە بۇرۇن قانىغاندا چىققان قان 1360 گىرامغا يېتىدۇ. بۇرۇن قاناش هەددىدىن زىيادە بولغاندا توختىتىش لازىم، هەددىدىن زىيادە بولمىغان بۇرۇن قاناشمۇ بۇرۇن قاناشنى توختاتقۇچى دورىلار بىلەن داۋالىنىدۇ. ئەمما

بەدەننىڭ بۇرۇن قاناشنى ئاسان قوبۇل قىلىدىغان ۋە مىزاجنىڭ سەپرالقلىقى سەۋەبىدىن بولغان بۇرۇن قاناشتا سەپرانى بەدەندىن داۋاملىق تازىلاش، ئۇ كىشىنىڭ قېنىنى غىزالار ۋە ئىچملىكلەر بىلەن تەڭشەش لازىم.

بۇرۇن قاناشقا شېرىكلەشكەن ئۇدۇل تەرەپتىن كىچىك تېشىپ قان ئېلىش بۇرۇن قاناشنى توختىتىدىغان چارىلەرنىڭ ئەڭ ياخشىسىدۇر، بولۇپمۇ هوشسىزلىنىش يۈز بەرسە. بۇرۇن قاناشنى توختاتقۇچى دورىلار ياكى بەزى قابىز ياكى بەك سوۋۇتىدىغان، بەك قويۇلدۇرىدىغان، بەك ئۇيۇتىدىغان دورىلاردۇر ياكى بەك سىلىقلاشتۇرغۇچى دورىلاردۇر ياكى ئۆتكۈر داغلىغۇچى دورىلار ياكى بۇرۇن قاناشنى توختىتىش خاسىيىتى بار دورىلاردۇر ياكى ئىككى خىل ياكى ئۈچ خىل خۇسۇسىيەتنى ئۆزىگە مۇجەسسەملەشتۈرگەن دورىلار. قابىز دورىلار، مەسىلەن: قۇرۇتۇش ۋە قورۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە لىھيەتۇتىتىس ئۆسۈملۈكى ئۇسارىسى، ئاقاقيا، ئانارگۈلى، قىزىلگۈل، يېپىسمۇق، موزا ۋە ئۇسەج يوپۇرمىقى ئۇسارىسى، ئاموت يوپۇرمىقى ئۇسارىسى، بېھى يوپۇرمىقى ئۇسارىسى، قىزىل چۇغلۇق ئۇسارىسى قاتارلىقلارغا ئوخشاش. سوۋۇتقۇچى دورىلار، مەسىلەن: ئەپيۇن، كافۇر، بەزرۇلبەنجى، گەج، كاھۇ ئۇرۇقى ۋە ئۇنىڭ ئۇسارىسى، سۆگەت، توك خورمىنىڭ سۈيى، پاقىيوپۇرمىقى، قاقلى ئۆسۈملۈكى قاتارلىقلارغا ئوخشاش. بۇلارنىڭ هەممىسى قاينىتىلماي ئىشلىتىلىدۇ. سىلىقلاشتۇرغۇچى دورىلار، مەسىلەن: تۇگمەن توزۇندىسى، كۈندۇر ئۇۋىقى قاتارلىقلارغا ئوخشاش. داغلىغۇچى دورىلار، مەسىلەن: زاك ۋە سىرىق زاك قاتارلىقلار، داغلىغۇچى دورىلارنى ئېھتىيات بىلەن ئىشلىتىش لازىم. چۈنكى داغلىغۇچى دورىلار بەزىدە چۈشۈپ كەتسە، بۇرۇنقىدىن يامانراق بۇرۇن قاناشنى كەلتۈرىدىغان قاقاچ پەيدا قىلىدۇ. بۇرۇن قاناشنى توختىتىش خاسىيىتى بار دورىلار، مەسىلەن: ئېشەك تېزىكى، ياۋا رەيهان سۈيى، پىننە سۈيى قاتارلىقلارغا ئوخشاش دورىلاردۇر.

يېنىك بۇرۇن قاناشنى داۋالاش

بۇرۇن تېمىتىلمىلىرىدە چالا پىشقان خورما سۈيى، ئاقاقيانىڭ هەربىرىدىن 15 گىرامدىن، كافۇردىن 0.59 گىرام ئېلىپ داۋاملىق بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ. بۇرۇن تېمىتىلمىلىرىدىن چالا پىشقان خورما ئۇسارىسى لىھيەتۇتىتىس ئۆسۈملۈكى ئۇسارىسى ۋە كافۇر بىلەن، يەنە چالا پىشقان خورما سۈيى كۈدە ئۇسارىسى بىلەن تېمىتىلىدۇ. يەنە ئۆتكۈر تۈز سۈيى قاتارلىقلار بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ ۋە يۇمغاقسۈت سۈيىمۇ بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ. يەنە قاقلە ئۆسۈملۈكى ئۇسارىسى ئۆز هالى بىلەن قاينىتىلماي، تەرخەمەك سۈيى كافۇر بىلەن، ياۋا رەيهان ئۇسارىسى كافۇر بىلەن ياكى پاقىيوپۇرمىقىنىڭ ئۇسارىسى گىل مەختۇم ۋە كافۇر ياكى قىزىل چۇغلۇق ئۇسارىسى گىل مەختۇم ۋە كافۇر بىلەن بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ. بۇ هەقتە بەك مەنپەئەت قىلىدىغان نەرسىلەردىن

بېرى يېڭى ئېشەك تېزىكىنىڭ سقىلغان سۈيىدۇر.

ئەگەر قانىنىڭ كۆپلۈكى بىلىنسە، سىركىدە ئېرىتىلگەن زەنگار ئاز - ئازدىن تېمىتىلىدۇ. يەنە ئىنتايىن يۇمشاق سوقۇلغان ئانارگۈلى پاقىيوپۇرمىقى سۈيى بىلەن بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ. يەنە ئەپيۇن ئارىلاشتۇرۇلغان سۇ بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ. بەك سوغۇق سۇنى باشقا ھەددىدىن زىيادە قۇيماسلىق لازىم، چۈنكى بۇ بەزىدە قانىنى مېڭە پەردىلىرىدە قويۇلدۇرۇپ ئۆيۈتۈپ قويىدۇ. بۇ كېسەللىككە مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا يېزىلغان بەك ياخشى بۇرۇن تېمىتىلمىلىرى ئىشلىتىلىدۇ. پىلتىنى سىياھقا چۆكۈرۈپ ئاندىن ئۇنىڭغا تۇملاشقىچە زاك سېپىپ، بۇرۇنغا كىرگۈزۈلىدۇ. يەنە قەرس يوپۇرمىقى ئۇسارىسى، سېرىق زاك، توشقاننىڭ تۇكى، ئېشەكنىڭ قۇرۇق ۋە ھۆل تېزىكى، كۈدە ئۇسارىسى، كۈندۇر قاتارلىقلاردىن پىلىتە تەييارلىنىدۇ. تەجرىبىدىن ئۆتكەن نەرسىلەردىن بىرى، كۆيدۈرۈلگەن ھۆزۈرى مەككى، ياۋا رەيھان سۈيىدىن تەييارلانغان پىلتىدۇر. يەنە تۇگمەن توزۇندىسى، كۈندۇر ئۈۋۈقى، سەبرە قاتارلىقلاردىن سىركە ۋە توخۇ تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن تەييارلانغان پىلتە، زاك، كۆيدۈرۈلگەن قەغەز، كۈندۇر ئۈۋۈقى قاتارلىقلاردىن ياۋا رەيھان سۈيى بىلەن تەييارلانغان پىلتە. يەنە قىزىلگۈل سۈيىدە نەمدىلىپ، سېرىق زاك ۋە سەبرىگە چۆكۈرۈلگەن پىلتە ياكى كۈدە سۈيىگە چۆكۈرۈپ، ئۇستىگە سوقۇلغان پىننە سېپىلگەن پىلتە ياكى بۇلۇت ۋە ئېرىتىپ، سىركىگە چۆكۈرۈلگەن زۇپتى رۇمىدىن تەييارلانغان پىلتە ياكى سىراجۇل قەتىرەپ[1] ياكى ئۆمۈچۈك توري قاتارلىقلاردىن سېرىق زاك، زاك ۋە ئازراق زەنگار بىلەن تەييارلانغان پىلتە ياكى ئېتىلىپ توخۇ تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن يۇغۇرۇلغان كۈندۇر ۋە سەبرىگە چۆكۈرۈلگەن توشقان تۇكىدىن تەييارلانغان پىلتە. يەنە ئىككى ھەسسە كۆيدۈرۈگەن زاك، بىر ھەسسە ئەپيۇنىنى سىركە بىلەن بىرلەشتۈرۈپ تەييارلانغان پىلتە ياكى كۆيدۈرۈلگەن تۇخۇم شاكىلىنى سىيلە ۋە موزىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلانغان پىلتە قاتارلىقلار بۇرۇنغا كىرگۈزۈلىدۇ.

پۇركۈلمىلەردىن كۆيدۈرۈلگەن ھۆزۈرى ھىندى بار. يەنە كۆيدۈرۈلگەن تاشپاقنى يۇمشاق سوقۇپ بۇرۇنغا سېپىلىدۇ. يەنە تۇگمەن توزۇندىسى ياكى ئاق قىچا تۇپرىقى ياكى ھاك بۇرۇنغا پۇركۈلىدۇ، يەنە كۈندۇرنىڭ ئۈۋۈقى، قەغەز، زاكتىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، بۇرۇنغا پۇركۈلىدۇ. يەنە قۇرۇتۇپ يۇمشاق سوقۇلغان چىنار دەرىخىنىڭ پوستى پۇركۈلىدۇ. چىنار دەرىخىنىڭ پوستىنى پەلەي بىلەن تۇتۇپ يۇڭ رەختكە ئېلىپ، ئەخلەتلىرىنى ئېلىۋېتىپ، توپلىرى بىلەن يېڭى كوزىلارغا سېلىش لازىم. ئەگەر كوزا بىلەن ساپال توپسى بولسا ناھايىتى ياخشى. چىنار دەرىخىنىڭ پوستى سايىدا قۇرۇغانغا قەدەر كوزىنىڭ ئاغزى ئېتىپ قويۇلىدۇ ۋە ئېھتىياج

① قەتىرەپ ــ كېچىدە نۇر چىقىرىدىغان بىر خىل ھاشارات.

چۈشكەندە توزاندەك يۇمشاق سوقۇپ بۇرۇنغا سۇركەلسە، بۇرۇن قاناش دەرھال توختايدۇ ياكى يۇمشاق سوقۇلغان توخۇ تۇخۇمىنىڭ شاكىلى بۇرۇنغا پۈركۈلىدۇ، يەنە قەسىۋزەرىرە، مەغزگۈل چېچىكى، قىزىلگۈل ئۇرۇقى، قەلەمپۇرنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرامدىن، مۇرمەككى، موزىنىڭ ھەربىرىدىن 1.5 گىرامدىن، ئىپار ۋە كافۇرنى ئاز مىقداردا ئېلىپ، بۇرۇنغا بىرنەچچە كۈن ئارقىمۇئارقا پۈركۈلىدۇ. ئەگەر بۇرۇنغا پۈركۈلمەر پۈركۈلسە، بۇرۇن بىر سائەت چىڭ تۇتۇلىدۇ ۋە ئېغىزغا چۈشكىنى تۈكۈرۈۋېتىلىدۇ. بۇرۇن قاناشنى توسۇش ئۈچۈن پۈركۈلىدىغان دورىلارنى نەيچىدە پۈركۈش لازىم. ئەمما تىلالار ۋە قۇيۇلىدىغان دورىلاردىن تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى تىلا پېشانىگە تىلا قىلىنىدۇ. ئۇنىڭ نۇسخىسى: سۆگەت يوپۇرمىقىنىڭ ئۇسارىسى، تال يوپۇرمىقى، ئاس يوپۇرمىقى، قىزىلگۈل سۇيى قاتارلىقلارنى ئېلىپ، ھەممىسىنى سۈۋۈتۈپ زىغىردا توقۇلغان رەخت بىلەن پېشانىگە چاپلىنىدۇ. شۇنداقلا بارلىق سوغۇق تەبىئەتلىك قابىز دورىلاردىن ۋە سۆگەت شاخلىرى ئۇسارىسى، ئۇسەج ئۇسارىسى، تال شېخى ئۇسارىسى، ئامۇت يوپۇرمىقى ئۇسارىسى، بېھى ئۇسارىسى، قىزىل چۇغلۇق ئۇسارىسى قاتارلىقلارغا ئوخشاش. پۇرىتىلمىلاردىن يېڭى ئېشەك تېزىكى ياخشىدۇر. ئەمما كىرگۈزۈلىدىغان نەرسىلەر شۇكى، قومۇش ۋە سۈپۈرگىلەرنىڭ ئۇچلىرى، بەردى ئۆسۈملۈكىنىڭ پاختىسى ياكى باشقا ئۆسۈملۈكلەردىن چىقىدىغان پاختا تىقىپ قويۇلىدۇ. ئەمما قاناشنىڭ ئېغىر بولغىنىغا يەنى كۈچلۈك ھارارەتنىڭ قاينىشىدىن ياكى قىزىل قان تومۇرلارنىڭ يىرىلىشىدىن بولغىنىغا بۇرۇن تەرەپتىكى قىيفال تومۇردىن ئىنتايىن كىچىك تۆشۈك ئېچىپ قان ئېلىش ۋە باشنىڭ ئارقىسىغا يېنىك تىلىپ ھجامەت قويۇش ۋە شۇ قانغان بۇرۇن تەرەپتىكى ئەمچەككە تىلماي ھجامەت قويۇش لازىم. بەزىدە قىيفال تومۇردىن ۋە تاغاقتىكى تومۇردىن قان ئالغاندا ھوشسىزلانغانغا قەدەر قان چىقىرىش ئېھتىياجى چۈشىدۇ. چۈنكى، ھوشسىزلانغانغا قەدەر قان ئېلىش بەك مەنپەئەت قىلىدۇ، چۈنكى بۇ قانىنىڭ باشقا ئۆرلىشىنى توسىدۇ. ئەگەر قان ئېلىش ھوشسىزلىنىشقا ئېلىپ بارسا، بىمار جايىدا تۇرغۇزۇلىدۇ. قان ئېلىش ئېغىر ئۆتكۈر بۇرۇن قاناشتا قوللىنىلىدۇ. بۇرۇن قاناشنىڭ ئېغىرلىقى ۋە ئۆتكۈرلۈكى سېزىلگەندە قۇۋۋەت تۆۋەنلەشتىن بۇرۇن دەرھال قان ئېلىشقا ئالدىراش لازىم. ئەگەر بۇرۇن قاناش بەك ئۆتكۈر بولماي، بەلكى تامچىلاپ قانسا ياكى تۇتقاقلىق قىزىتما بىلەن بولسا، ئاز - ئازدىن بىرنەچچە قېتىم، ئارقىمۇئارقا قان ئېلىش لازىم. ئەگەر يېتەرلىك قان ئېلىنسا، قانىنى سۈۋۈتىدىغان ۋە چىلانغا ئوخشاش سۈۋۈتمىسمۇ قويۇلدۇرىدىغان نەرسىلەر بىلەن قانىنى قويۇلدۇرۇشقا يۇزلىنىش لازىم. ئەمما ھجامەت قويۇش غالىب كەلگەن قانغا قارشى تۇرالمايدۇ، بەلكى دەسلەپتە قان ئېلىش بىلەن قانىنى كېمەيتىپ، ئاندىن ھجامەت قويۇش لازىم. ئەگەر بۇرۇن قاناش ئوك

تەرەپتە بولسا جىگەر ساھەسىگە، سول تەرەپتە بولسا تال ساھەسىگە، ئىككىلا تەرەپتە بولسا تال ۋە جىگەر ساھەسىگە ھىجامەت قويۇش ئەڭ چوڭ داۋالاشتۇر. يەنە مۇچىلەرنى باغلاش، ھەتتا ئەرلەرنىڭ ئۇرۇقدېنى ۋە ئاياللارنىڭ ئەمچىكىنى بوغۇش لازىم. مۇچىلەرنى ۋە ئىككى قۇلاقنى بوغۇش ئىنتايىن مەنپەئەت قىلىدۇ، سوغۇق سۇ بىلەن كۆپ نۇتۇل قىلىندۇ. بەزىدە بىمارنى مۇز بىلەن سوۋۇتۇلغان سۇدا ئەزالىرى كۆكەرگەنگە قەدەر ئولتۇرغۇزۇش ئېھتىياجى چۈشىدۇ. بەزىدە بىمارنىڭ بېشىنى ئۆلۈك گەج ياكى سىركىدە ئېرىتىلگەن گەج بىلەن گەجلەش ۋە بېشىغا مۇز بىلەن سوۋۇتۇلغان سۇلارنى سېزىمسىزلانغانغا قەدەر قويۇش ئېھتىياجى چۈشىدۇ. بەزىدە بۇرۇن قاناشتا كۈچلۈك زەنكارلىق پىلتىلەر ۋە كافۇر قوشۇلغان ياۋا رەيھان سۇيى ھەم خالىس مۇمىيادىن ئۇچ گىرام مىقدارىنى بۇرۇنغا تېمىتىشتىن ۋە مۇز سۇلىنغان سوغۇق سۇنى ئېغىزىدا تۇتۇشتىن باشقا ئامال تېپىلمايدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، بەزىدە ئادەم بۇرنى قانىغاندا 6800 ~ 8500 گىرامغىچە قان چىقسا ئۆلۈپ كېتىشى مۇمكىن. بەزىدە بۇرۇن قاناشتىن يۇز بېرىدىغان ھوشسىزلىنىش بۇرۇن قاناشنىڭ توختىشىغا سەۋەب بولىدۇ. غىزالار سۇماق، سىركە، غۇراپ ۋە ئۇنىڭ ئوخشاشلىرىدىن تەييارلانغان يېسىمۇق تەركىبلىك غىزادۇر. ھۆل قېتىق بۇرۇن قانغانلارغا ماس كېلىدىغان غىزالاردۇر. شۇنداقلا قويۇلغىچە قايىنىتىلغان سۈتلەر ۋە پىشۇرۇلغان تۇخۇم سەپرادىن ئاسان بۇرنى قانايدىغان كىشىلەرگە پايدىلىقتۇر. چۈچۈمەل نەرسىلەردە پارچىلاش، لەتىپلەشتۇرۇش خۇسۇسىيىتى بولغانلىقتىن چۈچۈمەل نەرسىلەر بەزىدە بۇرنى قانايدىغانلارغا زىيان قىلىدۇ. تەجرىبىلىك تېۋىپلاردىن بىر بۆلۈكى شۇنداق دېدىكى، تۇخۇ مېڭىسى بۇرنى قانغان بىمارلار ئۈچۈن ئەڭ ياخشى غىزادۇر. شۇنداقلا يېقىلىش ۋە ئۇرۇلۇشتىن بۇرنى قانغان كىشىگە ئەڭ ياخشى دورىدۇر. لېكىن بۇنى بىرنەچچە قېتىم ئارقىمۇئارقا ئىشلىتىش لازىم. ئەمما شاراب قۇۋۇتلىگەن جەھەتتىن مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە قانىنى قوزغىغانلىق جەھەتتىن زىيان قىلىدۇ، ئەگەر شارابقا قۇۋۇتلىگەنلىك جەھەتتىن زۆرۈرىيەت بولسا، ئازراق سۇ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئەگەر شارابقا زۆرۈرىيەت بولمىسا، بۇرۇن قاناش قۇۋۇتنى تۆۋەنلىتىشكە يېقىنلاشمىغان بولسا شاراب ئىچكۈزۈلمەيدۇ. بۇرۇندىن چىققان قانىنىڭ بىر قىسمى قورساققا چۈشۈپ، ئاشقازاننى كۆپتۈرمەسلىكى، تومۇرنى ئاجىزلاشتۇرماسلىقى ۋە ھوشسىزلاندۇرماسلىقىغا ئەھمىيەت بېرىش لازىم. ئەگەر قاندىن ئازراقى قورساققا چۈشسە، قان ئاشقازاندا بولغان ۋاقىتتا قەي قىلدۇرۇش ۋە قانىنىڭ ئاشقازانغا چۈشكەنلىكى سېزىلگەن ھامان قەي قىلدۇرۇشقا ئالدىراش، ئەگەر قان ئاشقازاندىن ئۆتۈپ كەتسە، تېز چىقىپ كېتىشى ۋە ئاشقازاندا

قېپقالماسلىق ئۈچۈن ھۆقنە قىلىش لازىم.

بۇرۇن قانىتىدىغان تەدبىر توغرىسىدا

زۆرۈرىيەت سەۋەبىدىن بەزىدە بۇرۇن قانىتىلىدۇ، بولۇپمۇ مېڭە كېسەللىكلىرىدە. شۇنىڭ ئۈچۈن ئىلگىرىكى تېۋىپلار ئاقىۋەتتە بۇرۇن قانىتىشقا ئېھتىياج بولىدىغان كېسەللەرنىڭ كۆپىنچىسىنى داۋالاش ئۈچۈن بۇرۇننى جاراھەتلەندۈرۈپ بۇرۇن قانىتىدىغان سايمان تەييارلىغاندۇر.

بۇرۇننى قانىتىش تەدبىرلىرىدىن بىرى، يۇمشاق ئۆسۈملۈكنىڭ تۇتقۇلى بولىدىغان يېرىك شاخلىرى بىلەن بۇرۇننى غىدىقلاشتۇر، بولۇپمۇ ئىزخىر چۆپىدە ياكى گۈلگە ئوخشاش ئۇنىدىغان ۋە ئۆمۈچۈك تورىغا ئوخشاش بولىدىغان ئۆسۈملۈكنىڭ شاخلىرىدا غىدىقلاش ۋە ئىزخىر چېچكى ياكى ياۋا پىننىدىن تەييارلانغان شىياق ياكى كۇندۇش، ياۋا ئۈزۈم، پەرپىيۇنغا ئوخشاش ئۆتكۈر دورىلارنى كالىنىڭ ئۆتى بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلانغان شىياق ئىشلىتىلىدۇ.

5 ـ پەسىل زۇكام ۋە نەزلە توغرىسىدا

بۇ ئىككى كېسەللىك مېڭىدىن ماددىنىڭ ئېقىشىدا ئورتاق بولىدىغان كېسەللىكتۇر. لېكىن بەزى كىشىلەر گال تەرەپكە چۈشىدىغان ھۆللۈكنى نەزلە، بۇرۇن يولىدىن چۈشىدىغىنىنى زۇكام دەپ خاس ئاتايدۇ. بەزى كىشىلەر بۇلارنىڭ ھەممىسىنى نەزلە دەپ ئاتايدۇ. لېكىن بۇرۇن يولىدىن سۇيۇق، تۇزلۇق، ئارقىمۇئارقا چۈشىدىغان، پۇراش سېزىمىنى توسىدىغان، كۆز ۋە يۈز تېرىسىگە قۇيۇلىدىغان سۇيۇقلۇقنى زۇكام دەپ ئاتايدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، يۈز ئەزالىرىنىڭ ئالدى تەرىپىگە چۈشكەن سۇيۇقلۇقنى زۇكام دەپ ئاتايدۇ، نەزلە بەزىدە گال، ئۆپكە، يۇتقۇنچاق ۋە ئاشقازان قاتارلىق ئەزالارغا تۆكۈلۈپ، بەزىدە بۇ ئەزالارنى جاراھەتلەندۈرىدۇ. كۆپىنچە بۇ نەزلە بىلەن ئىت ئىشتىھاسى قوزغىلىدۇ. بەزىدە نېرۋا ئارقىلىق ئەك يېراق ئەزاغا قۇيۇلىدۇ، بەزىدە نەزلىدىن بوغما كېسەللىكى، زاتىررىيە، زاتىلجەنبە، بولۇپمۇ سىل پەيدا بولىدۇ، بولۇپمۇ نەزلە ئىسسىق، ئۆتكۈر بولغاندا، نەزلەر چۈچۈمەل ياكى تۇزلۇق بولغاندا ئاشقازان ئاغرىقلىرى، ئىچ سۇرۇش، ئۈچەي شىللىق پەردىلىرى تۆكۈلۈش پەيدا بولىدۇ. بەزىدە نەزلىدىن قۇلۇنجمۇ پەيدا بولىدۇ، بولۇپمۇ خام شىلىمشىق نەزلىرىدىن.

بۇلارنىڭ ھەممىسىنىڭ سەۋەبى خاس مىزاجدىكى ئىسسىقلىق ياكى قۇياش نۇرى ياكى زەھەرلەر ياكى ئىپار، زەپەر، پىياز قاتارلىقلارغا ئوخشاش ئىسسىقلىق يەتكۈزگۈچى دورىلارنى

پۇراشتىن بولغان سىرتقى ئىسسىقلىق ياكى مەخسۇس مىزاجدىكى سوغۇقلۇق ياكى سوغۇق ھاۋا ۋە شامالدىن ئىبارەت سىرتتىن كەلگەن سوغۇقلۇقتۇر. بولۇپمۇ سوغۇق ھاۋا ۋە شامالدا بېشىنى ئوچۇق قويغاندا، بولۇپمۇ مۇنچىغا چۈشۈش ياكى چېنىقىش ياكى ئاچچىقلىنىش ياكى پىكىر قىلىش ياكى شۇنىڭدىن باشقا ئەھۋاللاردىن مېڭە قوزغالغاندا.

بەزىدە قان ئېلىشتىن شالاڭلىشىش پەيدا بولۇپ، بەدەن ئىسسىقلىق ۋە سوغۇقلۇقنى ئاسانلا قوبۇل قىلىپ، نەزلە پەيدا بولىدۇ، بولۇپمۇ كۆپ قان ئالغاندىن كېيىن، شۇنداقلا نەزلىگە ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلغاندا. مىزاجدىكى سوغۇقلۇق ياشانغانلاردا بولىدىغاندەك كۆچىيىپ ئورۇنلىشىۋالسا، پەقەت مىزاجنىڭ ساغلاملىقى ۋە ئىسسىقلىقىدا ئىنتايىن يۇقىرى چەككە يەتكەندە پىشىدۇ، ياشانغانلاردىكى ۋە مېڭىسى ئاجىز كىشىلەردىكى سوغۇق مىزاجلىق مېڭىگە ئوزۇقلۇق يېتىپ كەلگەندە، مېڭە ئاجىز بولغانلىقتىن ئۇنىڭغا ئۆتكەن ئوزۇقلۇق ھەزىم بولماي، ئېشىندى بولۇپ نەزلە بولىدۇ. سوغۇقتىن بولغان نەزلە ئىسسىقتىن بولغان نەزلىدىن كۆپرەكتۇر.

ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەرگە قارىغاندا زۇكامنى پەيدا قىلىدىغان سىرتقى سەۋەبلەرنى ئىنتايىن ئاسان قوبۇل قىلىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەرگە قارىغاندا بەدەندىكى سەۋەبلەردىن زۇكامنىڭ پەيدا بولۇشىدىن كۆپرەك خاتىرجەم بولىدۇ. چۈنكى سوغۇق مىزاجدا مېڭە ئۆزىگە كەلگەن ئوزۇقلۇقنى پىشۇرالمايدۇ ۋە ئۆزىگە ئۆرلىگەن بۇخاراتلارنى تارقىتالمايدۇ، بەلكى ئوزۇقلۇقلارنىڭ يېتىشى خۇددى ئەرەق قازىنىدا قازاندىن ئۆرلىگەن نەرسە تەتۇر بولغىنىدەك تەتۇر بولۇپ، بۇخاراتلار بىرىكىپ، نەزلىلەر داۋاملىشىدۇ.

نەزلە بەزىدە قويۇق، بەزىدە سۇدەك سۈيۇق، بەزىدە ئىسسىق، ئاچچىق، تۇزلۇق، تەمى ناچار، بەزىدە ئىسسىق كۆيۈشتۇرىدىغان، بەزىدە سوغۇق بولىدۇ. سوغۇقتىن بولغان نەزلە قىزىتما بىلەن پىشىدۇ، ئەمما ئىسسىقتىن بولغان نەزلىگە قىزىتمىنىڭ ھېچقانداق پايدىسى يوق.

نەزلىدىن بولىدىغان كېسەللىكلەر شىمال شامىلى چىققان ۋاقىتتا كۆپ بولىدۇ، بولۇپمۇ جەنۇب شامىلىدىن كېيىن چىققان شىمال شامىلىدا ۋە قىشتىمۇ كۆپ بولىدۇ، بولۇپمۇ قىشتىن كېيىن يېز شىمالدىن باشلىنىپ يامغۇر ئاز بولسا. كۈز جەنۇبتىن باشلىنىپ يامغۇرلۇق بولسا.

بۇقرات دېدىكى، نەزلىگە گىرىپتار بولىدىغان كىشىلەرنىڭ كۆپىنچىسى تال كېسەللىكىگە گىرىپتار بولمايدۇ. جالىنۇس دېدىكى، بىرەر ئەزاسىدا كېسەللىك بولغان كىشىلەرنىڭ باشقا ئەزالىرى ساغلام بولىدۇ. مەن دەيمەنكى، بۇنداق بولۇشى نەزلىگە ئاسان گىرىپتار بولىدىغان كىشىلەرنىڭ خىلىتلىرى سۇيۇقراق بولغانلىقتىن بولۇشى مۇمكىن. خىلىتلىرى قويۇق بولغان

كىشىلەر نەزىللەرگە بەك ئاسان گىرىپتار بولمايدۇ. باش ئاغرىقى نەزلىگە قوشۇلۇپ كەلسە، نەزلىگە ماددا تارتىشنى كۆپەيتىدۇ.

ئالامتى

زۇكاملىق، ئۆتكۈر، ئىسسىق نەزلىنىڭ ئالامتى چىرايى ۋە ئىككى كۆزى قىزىرىش، ئاققان سۇيۇقلۇق كۆيۈشتۇرۇش ۋە سۇيۇق بولۇش، تۇتۇپ باققاندا ئىسسىق بىلىنىشتۇر. بەزىدە ئىسسىقتىن بولغان نەزلىدە قىزىتما يۇز بېرىپ، نەزلىگە پايدىسىز بولىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان ئۆتكۈر نەزلىنىڭ گالغا چۈشكەنلىكىنىڭ ئالامتى گالغا چۈشكەن نەرسىنىڭ ئۆتكۈرلۈكى ۋە ئۇنىڭ بەك كۆيدۈرۈشى ۋە خەپرۇك چىقارغاندا سېزىلىدىغان ھارارەت بىلەن سۇيۇق بولۇشىدۇر، نەزلىنىڭ گالغا چۈشكەنلىكىگە سېزىق ۋە قىزىلغا مايىل بەلغەم تۇكۇرۈش دالالەت قىلىدۇ. بەزىدە بۇ يەردە توسالغۇ، خىڭىلداش ۋە ئۆتكۈر غىدىقلىنىش بولىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان نەزلىنىڭ ئالامتى سۇيۇقلۇق بۇرۇندىن ئاقسا، ئۇنىڭ سوغۇق بولۇشى ۋە پېشانە تارتىشىش، كۈچلۈك توسالغۇ ۋە خىڭ ـ خىڭلىق بولۇش بىلەن بىرگە بۇرۇندا غىدىقلىنىش بولۇشتىن ئىبارەت. بەزىدە سوغۇقتىن بولغان نەزلىگە ماددىنىڭ قويۇقلۇقى دالالەت قىلىدۇ. ئەگەر سۇيۇقلۇق گالغا ئاققان بولسا، سوغۇقلۇقتىن بولغىنىنىڭ ئالامتى، تۈكۈرگەن خەپرۇكنىڭ سوغۇق، ئاق بولۇشى ۋە قىزىتما يۇز بەرسە قىزىتمىنىڭ پايدىلىق بولۇشىدۇر.

داۋالاش

نەزلىنى داۋالاش ماددىنى كېمەيتىش، نەزلىنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبكە قارشى تۇرۇش، سۇيۇقلۇقنىڭ ئېقىشىنى توختىتىش ياكى ئۇنى تەڭشەش ياكى ئۇنى باشقا تەرەپكە ھەرىكەتلەندۈرۈش ۋە بۇرۇن سېزىمى يوقىلىش، بۇرۇن تۆشۈكى يارا بولۇش ياكى گال يىرىكلىشىش، يۆتەل، ئۆپكە ۋە ئۇنىڭ ئەتراپى يارا بولۇش، ئىششىق قاتارلىقلارغا ئوخشاش پەيدا بولۇش مۇمكىنچىلىكى بولغان كېسەللىكلەرنى چەكلەشكە يۈزلىنىش قاتارلىقلاردا ېېكىتىلگەندۇر. بۇلارنىڭ ھەممىسى ھەزىم بۇزۇلۇشنى ۋە يېمەك ـ ئىچمەكنى تويغۇچە يېيىشنى تەرك ئېتىشكە ئېھتىياجلىقتۇر. چۈشكۈرۈش نەزلە پەيدا بولۇشنىڭ دەسلىپىدە زىيانلىقتۇر، زۇكام مېڭىدە ھاسىل بولۇپ، پەقەت ئارام ئېلىش بىلەن پىشىدىغان خىلتلارنىڭ پىششىنى توسىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىرگە مېڭىگە باشقا ئېشىندىلارنى تارتىدۇ. زۇكام پىشقاندىن كېيىن پىشقان ئېشىندىنى تازىلايدىغان نەرسىلەر بەك مەنپەئەت قىلىدۇ.

زۇكام ۋە نەزلىگە گىرىپتار بولغۇچى بېشى ماددىغا تولۇپ قالماسلىق ئۈچۈن قورسقى يېمەكلىككە توشۇپ كەتكەن ھالەتتە ئۇخلىماسلىقى، داۋاملىق بېشىغا ئىسسىقلىق يەتكۈزۈشى،

بېشىنى سوغۇقتىن يىراق تۇتۇشى ۋە شىمال شامىلدىن ساقلىشى، بولۇپمۇ جەنۇب شامىلدىن كېيىن چىققان شىمال شامىلدىن ساقلىشى لازىم. چۈنكى جەنۇب شامىلى باشىنى مادداغا توشقۇزۇۋېتىدۇ ۋە شالاڭلاشتۇرۇۋېتىدۇ. شىمال شامىلى باشىنى قورۇيدۇ ۋە سقىدۇ. بۇ خىل بىمار مۇز سۇيىنى ئاز ئىچىشى ۋە كۈندۈزى ئۇخلىماسلىقى، ئۇسسۇز ۋە ئاچ يۈرۈشى، مۇمكىنقەدەر ئۇيقۇسىز يۈرۈشى لازىم. بۇ، داۋالاشنىڭ ئاساسىدۇر.

ئەگەر سۇرگە بېرىش ۋە قان ئېلىشقا ئېھتىياج چۈشسە، ئالدى بىلەن قان ئېلىپ، ئاندىن سۇرگە بېرىلىدۇ. قان ئېلىشقا ئالدىرىماسلىق، بولۇپمۇ دەسلەپكى مەزگىلدە. بىراق نەزلە كۆپ بولۇپ، بەرداشلىق بەرگىلى بولمىسا، قان ئېلىشقا ئالدىراش لازىم. قان ئالماسلىققا تېگىشلىك نەزلە يۆتەلدىن خالىي بولغان نەزلىدۇر. ئەگەر بەلغەم ئاز چىقىدىغان يۆتەل بولسا، تەكرار چىقىرىلىشى مۇمكىن بولغان قانغا تەييارلىق قىلىپ قويۇش ئۈچۈن ئازراق قان ئېلىش لازىم ئەگەر ئۇيقۇسىزلىق بولسا، شەربىتى خەشخاش ساددە[1] ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر ئۇيقۇسىزلىق بولمىسا، ئارپا سۇيىگە ئوخشاش نەرسىلەرنى ھۆقنە قىلىش ئۆزىنىڭ ئۆتۈشىدە ئېشىندىلارنى تازىلاپ، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ.

ئەگەر نەزلە بىلەن بىرگە توۋلىتۇۋېتىدىغان سانجىق بولسا، بۇ، ماددىنىڭ يان تەرەپكە مايىل بولغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ، بۇنىڭدا دەرھال قان ئېلىش لازىم.

تاماكا چېكىش بەزىدە قىزىتما ۋە باشتىكى ماددىلاردىن ئەمەس، كۆكرەكنىڭ يىرىكلىكىدىن يۆتەلنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ خىل بىمار ئۇسسۇزلۇققا بەرداشلىق بېرىشى ۋە خەشخاش شەربىتىگە سۇ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈپ ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش كېرەك. ئەگەر كۈچلەندۈرۈش مەقسەت قىلىنسا، ئارپا سۇيى تالقان بىلەن كۈچلەندۈرۈلىدۇ. ئەگەر نەزلە بىلەن قىزىتما بولسا، مۇنچىغا چۈشۈرگۈزۈلمەيدۇ. قىش ۋە يازدا داۋاملىق نەزلە بولىدىغان كىشىگە ھەببى قوقىيا ھەممىدىن بەك مەنپەئەتلىكتۇر. تۆۋەنكى ئەزالارنى ھەركەتلەندۈرۈش ماددىلارنى تۆۋەنگە تارتقانلىقتىن نەزللەرگە بەك مەنپەئەت قىلىدۇ. مادا تولۇپ قالغان ۋاقىتتا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ۋە بۇخۇر قىلماسلىققا رىئايە قىلىش بىلەن بىرگە تۆۋەندە سۇپەتلىنىدىغان ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ۋە بۇخۇرلاش ئىشلىتىلىدۇ. نەزلىگە ئادەتلىنىپ قالغان كىشىنى نەزلە پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى دەرھال مۇنچىدا تەرلىتىش نەزلىنىڭ پەيدا بولۇشىنى چەكلەيدۇ. نەزلە بولغان بىمار ھەرقانداق ھالەتتە بېشىنى تۆۋەن تۇتۇشى ۋە تەكىنى پەس قويۇشى، ئوڭدا ياتماسلىقى لازىم.

① خەشخاش غوزىسىغا باشقا دورىلارنى قوشماي يالغۇز ھالەتتە قاينىتىلغان خەشخاش شەربىتى (ت)

ئەمما ماددىنىڭ ئازلىقىدىن بولغىنى بەدەننى تازىلاش بىلەن، ئىسسىقتىن بولغىنى قان ئېلىش ۋە ئىسسىق خىلىتلارنى سۈرۈشنى ئازىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىش بىلەن ۋە ماددىنى تۆۋەنگە تارتقۇچى ھۆقنىلەر بىلەن تازىلىنىدۇ.

ئەمما سوغۇقتىن بولغان نەزلە ئىچىلىدىغان ۋە ھۆقنە قىلىنىدىغان دورىلاردىن ئىبارەت بەلغەم خىلىتىنى سۈرگۈچى دورىلار بىلەن تازىلىنىدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، يېيىشنى ۋە سۇ ئىچىشنى بىر كېچە - كۈندۈز قەتئىي تەرك ئېتىش، ئەمما نەزلىنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبكە قارشى تۇرۇش لازىم.

ئەگەر سەۋەب ئىسسىقلىق بولسا، باشنى تەبئىي سوۋۇتقۇچى نەرسىلەر بىلەن سوۋۇتۇشقا تىرىشچانلىق قىلىنىدۇ. مەسىلەن: ھەر كۈنى ئەتىگەندە ناشتىدىن بۇرۇن تاتلىق سۇ مۇنچىسىغا كىرىش، مۇچىلەرگە سۇ قۇيۇش، باش ۋە مۇچىلەرگە، كىندىككە، ئەمچەك ئەتراپىغا، ئەۋرەت ساھەسى ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىغا بىنەپشە يېغىنى سۈركەش، ئارپا، خەشخاش، بىنەپشە، بابۇنە قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان نۇتۇل ئىشلىتىش، كۈچلۈك تەسىر قىلىدىغان سوۋۇتقۇچىلارنى باشقا قۇيۇش ۋە ئاسان سىڭدىغان ھۆل سوغۇق غىزالارنى بېرىش، ھەسەلدە سىلىنغان گۈلقەنتنى ھەر كۈنى ئىشلىتىش قاتارلىقلارغا ئوخشاش. ئەگەر سەۋەب سوغۇقلۇق بولسا، غىدىقلىنىش ۋە چۈشكۈرۈش باشلىنىش بىلەن باشقا ئىسسىقلىق يەتكۈزۈشكە، ئۇنىڭغا ئىسسىقلىق مېڭگە يەتكەنگە قەدەر قىزىتىلغان رەخت بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈشكە ۋە باشنى شۇ مىقداردا ساقلاشقا تىرىشچانلىق قىلىنىدۇ. بەزىدە تۇز ۋە قوناق بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈشكە ئېھتىياج چۈشىدۇ. بەزىدە قىزىق سۇلار بىلەن قىزىقلىققا بەرداشلىق بەرگىچە ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ ۋە ئىسسىق ئۆتكۈزۈشتە پىشۇرغۇچى، تارقاتقۇچى نۇتۇللار ئىشلىتىلىدۇ، مۇچىلەرگە سىرىقچېچەك يېغى، بابۇنە يېغى، مەرزەنجۇش يېغى قاتارلىقلارغا ئوخشاش ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار سۈركىلىدۇ. ئۇنىڭدىنمۇ كۈچلۈكرەكى سۇزاپ يېغى، بان يېغى، غار يېغى، گۈلسەۋسەن يېغى قاتارلىقلاردۇر. بۇ ياغلار زەكەر ۋە ئۇنىڭ ئەتراپى، ئەمچەك ئەتراپى، كىندىك، مۇچىلەرگە سۈركىلىدۇ ۋە باش قۇستۇنتىن سوپۇنى بىلەن يۇيۇلىدۇ.

ئەمما باشقا ياغ سۈركىمەسلىككە مۇمكىن بولسا سۈركىمەسلىك، بىراق تۇراقلىق سوۋۇتۇشقا ياكى تۇراقلىق ئىسسىقلىق يەتكۈزۈشكە ئېھتىياج چۈشكەندە ئامال تېپىلمىسا سۈركىلىدۇ، سۈركەش تازىلىغاندىن كېيىن بولۇش لازىم. باش، پېشانىگە قىچا، قۇستە ۋە ئۇنىڭ ئوخشاشلىرىدىن تەييارلانغان سۈركەلمىلەر ئىشلىتىلىدۇ، باش سوپۇن ۋە ئۇنىڭ

ئوخشاشلىرى بىلەن يۈيۈلىدۇ، لەتىف، ئاسان سىڭىدىغان، ئىسسىقلىق يەتكۈزىدىغان كۆكرەكنى يۇمشىتىش بىلەن بىرگە ھۆللۈكنى قۇرۇتىدىغان غىزالار بېرىلىدۇ.

بەزىدە قىزارتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىشكە ئېھتىياج چۈشىدۇ، بۇنىڭ ئۈچۈن بۇ دورىلارغا قىچا قوشۇلغان كەپتەر مايىقى، ئەنجۈر، پىننە، ساپسىيا قاتارلىقلار چۈشىدۇ، ھەم داغلاش ئېھتىياجى چۈشىدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، باشقا ئىسسىقلىق يەتكۈزۈش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش پەيدا بولغان نەزلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە پەيدا بولۇۋاتقان نەزلىنى چەكلەيدۇ. بۇ نەزلىدە ماددا پىششىتىن بۇرۇن مۇنچىغا كىرگۈزمەسلىك، بەلكى قۇرۇق ئىسسىق ئۆتكۈزۈش لازىم. بۇ نەزلىدە مەنپەئەت قىلىدىغان نەرسىلەردىن بېرى ئىپار پۇرىتىشتۇر، شۇنداقلا قۇلاققا ئىسسىتىلغان ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغقا چۆكۈرۈلگەن يۇكنى كىرگۈزۈشتۇر. ئەمما ئاققان سۇيۇقلۇقلارنى توختىتىش سوغۇق تەبىئەتلىك ئۇيۇتقۇچى غار - غارلار بىلەن بولىدۇ، مەسىلەن: سوغۇق سۇ بىلەن ۋە قىزىلگۈل سۈيى، يېسىمۇق سۈيى، يۇمغاقسۈت سۈيى، خەشخاش پوستىنىڭ قاينىتىلغان سۈيى، ئانار سۈيى قاتارلىقلار بىلەن غار - غار قىلغانغا ئوخشاش. ئەمما ئىسسىقتىن بولغىنغا سوغۇق نەرسىلەر، سوغۇقتىن بولغىنغا ئىسسىق نەرسىلەر ئىشلىتىلىدۇ، مەسىلەن: سوقۇلغان مۇرمەككى شارابقا ئارىلاشتۇرۇپ گالغا سۈركىلىدۇ، بولۇپمۇ سوغۇقتىن بولغان نەزلىدە. شۇنداقلا ئەپيۇن، مىئەسائىلە، كۇندۇر، زەپەر قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان بانادۇقلار سۈيىنى يۇتماستىن ئېغىزدا تۇتۇلىدۇ ۋە شۇ ھەقتە خاسىيىتى بار شەربەتلەر ئىشلىتىلىدۇ، مەسىلەن: ئىسسىقتىن بولغىنغا شەربىتى خەشخاش ساددە ۋە كەرنۇب شەربىتى ۋە مۇرمەككى ۋە ئۇنىڭدىن باشقا مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا سوغۇقتىن بولغان نەزلە ئۈچۈن سۆزلەنگەن نەرسىلەر قاينىتىلما بىلەن تەييارلانغان خەشخاش شەربىتى ئىشلىتىلىدۇ. خەشخاش شەربىتى نەزلىنى كۆكرەكتىن توسۇش ئۈچۈن، پەقەت نەزلىنىڭ دەسلىپىدە ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەمما نەزلە توختاپ قالغاندا ۋە بەلغەم چىقىرىشقا ئېھتىياج چۈشكەندە بۇ شەربەت ياخشى بولمايدۇ، نەزلىنى توختاتقۇچى بۇخۇرلار بۇرۇن تۆشۈكىگە كىرگۈدەك ھالەتتە ئىشلىتىلىدۇ ياكى بۇخاراتنى توختاتقۇچى نىقاب كىيگۈزۈپ ئىشلىتىلىدۇ. سۇندۇرۇس بىلەن بۇخۇرلاش ئىسسىقتىن ۋە سوغۇقتىن بولغان نەزلىلەر ئۈچۈن پايدىلىقتۇر. سوغۇقتىن بولغان نەزلە ئۈچۈن سىيادان پۈرىتىلسا ۋە بۇخۇر قىلىنسا ناھايىتى ياخشىدۇر. قۇستىمۇ بۇخۇر قىلىنىدۇ ۋە پۈرىتىلدۇ. قورۇلغان سيادان لاتىغا ئېلىپ داۋاملىق پۈرىتىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنداقلا قوقى دەپ ئاتىلىدىغان قووزاق بىلەن، شۇنداقلا قىزىتىلغان تۇگمەن تېشىغا تېمىتىلغان ھاراق ياكى ھەسەلنىڭ ھورى بىلەن بۇخۇر قىلىنىدۇ.

نەزلىگە مەنپەئەت قىلىدىغان نەرسىلەردىن بىرى كۈندۇر، ئۇدخام، سۈندۇرۇس، قۇستە، مىئەسائىلە، ئۇد ھىندى قاتارلىقلار بىلەن بۇخۇر قىلىشتۇر. ئەمما ئىسسىقتىن بولغان نەزلىگە يۇلغۇن ۋە قىزىلگۈل بىلەن بۇخۇر قىلىنىدۇ، شۈنداقلا ناۋات، باقلە، بولۇپمۇ كالا سۈتىگە چىلانغان ئارپا، شېكەر، كافۇر، سىركىگە چىلانغان كېپەك قاتارلىقلار بىلەن ئىسسىقتىن بولغان نەزلىگە بۇخۇر قىلىنىدۇ. شۈنداقلا يۇيۇپ پاكىزلاپ قىزىتىلغان تۇغمەن تېشىغا تېمىتىلغان سىركىنىڭ ھورىمۇ بۇخۇر قىلىنىدۇ. ئەمما نەزلىنىڭ قىيامىنى تەڭشەشتە، لوئوق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ ۋە چۈشكەن نەزلىنىڭ سۈيۇقىغا دورىنىڭ قويۇقلۇقى ئارىلىشىپ قويۇلۇپ، چاپلىشىشى، چوڭقۇر ئەزاغا چۈشمەسلىكى ۋە بەلغەمنىڭ چىقىشىنى ئاسانلاشتۇرۇش ئۈچۈن كەتىرا ۋە بېھى ئۇرۇقى ئېغىزدا تۇتۇلىدۇ. نەزلىنى سۈيۇلدۇرىدىغان نەرسىلەر نەزلە ئۆزىنىڭ قويۇقلۇقى ۋە ئەزالارغا كىرىپ چاپلىشۇبلىشى بىلەن زىيان يەتكۈزمىگىچە ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر نەزلە سوغۇقتىن بولسا، نەزلە پىشىشتىن ئىلگىرى مۇنچىغا كىرىش دۇرۇس بولمايدۇ. ئەگەر ئىسسىقتىن بولسا، مۇنچىغا كىرسە چوڭ چاتاق بولمايدۇ، بەلكى مۇنچىغا كىرىش مەنپەئەت قىلىدۇ.

نەزلىنى باشقا تەرەپكە ھەرىكەتلەندۈرۈش شۇكى، گالغا چۈشكەن نەزلىگە مۇئامىلە قىلغاندەك مۇئامىلە قىلىپ، نەزلە چۈشكۈرتكۈچى دورىلار بىلەن بۇرۇن تەرەپكە ئىككى بۇرۇن تۆشۈكىنى غىدىقلايدىغان نەرسىلەرنىڭ ھەممىسى بىلەن تارتىلىدۇ ۋە تۆۋەنگە ئاقىدىغان ھەرقانداق ئىسسىق نەزلىگە مۇئامىلە قىلغاندەك مۇئامىلە قىلىپ، بويۇن كاتىكىغا ھىجامەت قويۇلىدۇ، شۈنداقلا ماددىنى بۇرۇن تەرەپكە تارتقۇچى خۇش پۇراق دورىلاردىن تەييارلانغان نۇتۇللارنىڭ ھورىغا بۇرۇن تۇتۇلىدۇ. ئەمما پەيدا بولۇش مۇمكىنچىلىكى بولغان كېسەللىكلەرنى توسۇشقا يۇزلىنىش، مەسىلەن: گال ۋە ئۆپكىنى نەزلىنىڭ ئاپىتىدىن ساقلاش لازىم. ساقلاشنىڭ كۆپىنچىسى غىزالار بىلەن بولىدۇ، ئەمما ئىسسىقتىن بولغان نەزلىدە كۆكرەككە بىنەپشە يېغى سۈركىلىدۇ ۋە ئارپا سۈيى، بىنەپشە مۇرابباسى ۋە تاتلىق ئانار سۈيى بىلەن يېگۈزۈلىدۇ. ئەگەر قىزىتما بولمسا، نىشاستە، ئارپا ئۇنى، باقلە قاتارلىقلاردىن يېڭى سېغىلغان سۈت بىلەن تەييارلانغان ھالۋىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر قىزىتما بولسا سۈت زىيان قىلىدۇ ۋە چوڭ تەرەتنى يۇمشاتقۇچى سوغۇق تەبىئەتلىك لوئوقلار ۋە زۇپا چۈشكەن شەربەتلەر ئىشلىتىلىدۇ. ئەمما سوغۇقتىن بولغان نەزلىدە كۆكرەككە بىنەپشە يېغى ۋە بان يېغى سۈركىلىدۇ، چوڭ تەرەتنى يۇمشاتقۇچى ئىسسىق تەبىئەتلىك سۈيۇق غىزالار بېرىلىدۇ. مەسىلەن: ھەسەل بىلەن تەييارلانغان

چۆپكە ئوخشاش ۋە بادام يېغى ۋە ھەسەل بىلەن تەييارلانغان بۇغداي كېپىكى سۈيىگە ئوخشاش ۋە ئۇزۇم شىرنىسى بىلەن تەييارلانغان نانغا ئوخشاش. چوڭ تەرەتنى يۇمشاتقۇچى ئىسسىق تەبىئەتلىك لوئوقلار ۋە ئىسسىق تەبىئەتلىك زۇپا تەركىبلىك شەربەتلەر ئىشلىتىلىدۇ. يەنە زۇپانىڭ ئۆزى قۇرۇق مىئەسائىلە بىلەن ئىشلىتىلىدۇ. قاياناق سۇ ئىچكۈزۈش نەزلىلەردە ئۆزىنىڭ پىشۇرۇشى بىلەن مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە چۈشكەن نەزلىلەرنى پىشۇرۇپ ۋە يۇمشىتىپ، نەزلىنىڭ نەپەس ئەزالىرىغا بولغان زىيىنىنى قايتۇرىدۇ. خورما شىرنىسى نەزلە چۈشكەن بىمارلارغا مۇۋاپىق كەلمەيدۇ. بەزىدە دەسلىپىدە مۇۋاپىقمۇ كېلىپ قالىدۇ، ئەمما مادىدا پىشقاندىن كېيىن خورما شىرنىسىدىن نورمال ئىشلىتىش مۇۋاپىقتۇر. مادىدا پىشقان ھالەتتە ئىسسىقتىن بولغان نەزلە ئۇچۇن خورما شىرنىسى سۇغا ئارىلاشتۇرۇلغان بولۇشى لازىم. ياۋايى ھايۋانلارنىڭ بۇزۇلمىغان چاۋا مايلىرى سۇيۇق نەزلىنىڭ دەسلىپىدە نەزلىنىڭ پىششىنى توسىدۇ.

ئىككىنچى ماقالە بۇرۇننىڭ باشقا ئەھۋاللىرى توغرىسىدا

1 ـ پەسل بۇرۇندىكى سېسىق پۇراقنىڭ سەۋەبى توغرىسىدا

بۇرۇن سېسىق پۇراشنىڭ سەۋەبى بۇرۇنغا كۆكرەك، ئۆپكە، ئاشقازان ئەتراپلىرىدىن ئۆرلىگەن ئوفۇنەتلىك بۇخاراتلاردۇر ۋە ياكى بۇرۇن سۆگىكلىرىدە ئوفۇنەتلەنگەن خىلتلاردۇر. ئەگەر بۇ خىلت ئىسسىق بولسا، يارا پەيدا قىلىدۇ. ئۇنداق بولمسا ئۇنىڭ پۇرىقى ئۇستىدىكى ئەزالارغا يېتىپ كېلىپ، ئۇنىڭ پۇرىغانلىقى سېزىلىدۇ ياكى مېڭە قېرىنچىسى ۋە پۈتۈن مېڭىدە ياكى مېڭىنىڭ ئالدىنقى قىسمىدا ياكى مېڭىنىڭ بۇرۇن تەرىپىدە ئوفۇنەتلەنگەن خىلت پەيدا بولىدۇ ياكى شۇ سۆگىكلەرنىڭ ئۆزى ئوفۇنەتلىنىپ ۋە بۇزۇلۇپ، ئۇنى داۋالاش قىيىن بولىدۇ. بەزىدە بۇرۇن بوۋاسىرى ئوفۇنەتلەنگەنلىكتىنمۇ بۇرۇن سېسىق پۇرايدۇ.

داۋالاش

داۋالاشتا ناچار خىلت بۇرۇن تۆشۈكىنىڭ باشقىسىدا ۋە بۇرۇن تۆشۈكىنىڭ تېگىدە بولماي ئاشقازان ۋە مېڭىدە بولسا، ئالدى بىلەن يېغىۋالىدىغان ناچار خىلت تازىلىنىدۇ ئاندىن پىلتىلەر، بۇرۇن تېمىتىلمىلىرى، پۈركۈلمىلەر ۋە ئۇنىڭ باشقىلىرىدىن ئىبارەت يەرلىك ئورۇنغا قويۇلىدىغان دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەمما بۇ ھەقتە تەجرىبىدىن ئۆتكەن پىلتىلەرنى ئىشلىتىشتىن بۇرۇن، ئەڭ ياخشىسى بۇرۇننى شاراب بىلەن يۇيۇپ ئاندىن ئىشلىتىلىدۇ. بۇرۇن سۆگىكلىرىدە بولسا، بۇنىڭغا يەرلىك دورىلار، يەنى پىلىتە، پۈرىتىلما قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ. شۇ پىلتىلەر مۇرمەككى، ھۇماما، ئاقاقيا، ھەسەل بىلەن تەييارلانغان ياكى ھۇماما ۋە مۇرمەككىدىن تەييارلانغان پىلتىدۇر ۋە قىزىلگۈلدىن ناردىن يېغى بىلەن تەييارلانغان پىلتىدۇر. تۆۋەندىكى دورىلاردىن ۋەزىنلىرىنىڭ ئوخشىماسلىقى بىلەن تەييارلانغان تۈرلۈك پىلتىلەر باردۇر. ئۇ دورىلار سەئىدى كۇفى، سۇمبۇل، قىزىل سېرىنگۇل، قەسبۇزەرىرە، ھۇماما، قەلەمپۇر، ئاس،

سەبرە، قىزىلگۇل، ئازراق تۇز قاتارلىقلاردىن يەككە ياكى مۇرەككەپ ھالەتتە پىلتە تەييارلىنىدۇ ياكى سۈيۇق مۇسەللەس بىلەن نەمدەپ ئۇستىگە قەلەمپۇر، سەئدى كۇفى، رامەك [1] ، لادەن قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ تەييارلانغان سېپىلما سېپىلگەن پىلتىدۇر. يەنە ئاس، قەسبۇزەربىرە، قىزىلگۇل، قەلەمپۇرنىڭ ھەربىرىدىن ئۇچ گىرامدىن، مۇرمەككى، موزىنىڭ ھەربىرىدىن 1.5 گىرامدىن، ئىپار، كافۇرنىڭ ھەربىرىدىن بىر گىرامدىن، ئىقلىمىيا، ئەندۇران تۇزنىڭ ھەربىرىدىن ئىككى گىرامدىن ئېلىپ، پىلتە تەييارلىنىدۇ.

بۇرۇن تېمىتىلمىلىرىدىن پىننە ئۇسارىسى بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ. بۇرۇن تېمىتىلمىلىرىنىڭ ئەڭ ياخشىسى ۋە ئەڭ مەنپەئەتلىكرەكى ئېشەك سۈيدۇكى بولۇپ، بۇ پۇراشنى قالدۇرمايدۇ.

تەجرىبىدىن ئۆتكەن ياخشى نەرسە شۇكى، تەرياقتا چۈشىدىغان قۇرسى ئەندىرۇخۇرۇننى شارابتا ئېرىتىپ بۇرۇنغا تېمىتسا، بۇرۇن پۇراش ساقىيىدۇ. دارشىئان قاينىتىلمىسىنى رەيھان شارابى بىلەن بىرنەچچە كۈن بۇرۇنغا تارتسا بەك ياخشىدۇر.

سۇركەلمىلەردىن بۇرۇننىڭ ئىچىگە سېرىق زاك سۇركىلىدۇ، يەنە يەسمەن يوپۇرمىقىنى قىزىتىپ، ئاندىن سۇ بىلەن سالايە قىلىپ، بۇرۇنغا تىلا قىلىنىدۇ ۋە داۋائى قەرىتۇن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ نۇسخىسى: مۇرمەككىدىن 14 گىرام، قېلىن دارچىن ۋە ھۇمامادىن 3.5 گىرامدىن ئېلىپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ.

پۇركەلمىلەردىن بۇرۇنغا پەقەت پىننىنىڭ ئۆزى ياكى ئاق خەربەق، كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ ۋە پىلتىلەرنىڭ ئاخىرىدا سۆزلەنگەن دورا پۇركىلىدۇ ۋە ئۇدبىلسان بۇرۇنغا پۇركىلىدۇ. سۈيۇق تېمىتىلمىلاردىن تەجرىبىدىن ئۆتكىنى شۇكى، دارشىئان قاينىتىلمىسى سۇ ياكى شاراب بىلەن بىرنەچچە كۈن ئىشلىتىلىدۇ.

بۇرۇن پۇراشنى داۋالاشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن نەرسىلەردىن بىرى شۇكى، بولۇپمۇ پۇراشنىڭ سەۋەبى مېڭىدە بولسا ياكى ئىلگىرى ئوفۇنەتلىنىش بولسا، چوققىنىڭ ئوڭ - سول تەرىپى ئىككى قۇلاقنىڭ ئۇدۇلىسىدىن ئىككى چېكىگە مايىل داغلىنىدۇ ياكى باشنىڭ ئوتتۇرىسىدىن داغلىنىدۇ.

2 - پەسىل بۇرۇندىكى يارىلار توغرىسىدا

بەزىدە بۇرۇندا ئۆتكۈر ياكى ناچار بۇخاراتلاردىن ياكى ئۆتكۈر نەزلىلەردىن يارىلار پەيدا بولىدۇ. بۇ يارىلار ئوفۇنەتلەنگەن سېسىق پۇرايدىغان يارىدۇر ياكى قاقاچلىق يارىدۇر ياكى

[1] رامەك ــ بۇ، كېمە مايلىنىدىغان مايغا ئوخشاش بىر نەرسە بولۇپ، ئىپارغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئايال پەرجىنى تارلاشتۇرىدۇ.

مۇدۇر - چاقىلىق ياردەمدۇر ياكى تېرە سويۇلۇشقا ئېلىپ بارىدىغان ياردەمدۇر. بۇ يارا سىرتىدا ياكى ئىچىدە بولىدۇ.

داۋالاش

بۇرۇن — قۇلاقتىن ھۆلرەك، كۆزدىن قۇرۇقراق ئەزا بولۇپ، ئۇنىڭ يارىلىرىنى داۋالاش قۇلاق ۋە كۆز يارىلىرىنى داۋالاشقا قارىغاندا مۆتىدىلرەك بولۇپ، قۇرۇتۇش جەھەتتە بۇرۇن يارىلىرى ئۇچۇن قۇرۇتقۇچى دورىلار قۇلاق يارىلىرىنى قۇرۇتقۇچى دورىلاردىن يېنىكرەك، كۆز يارىلىرىنى قۇرۇتقۇچى دورىلاردىن كۈچلۈكرەك بولۇش لازىم. چۈنكى قۇلاق يارىلىرى بەك قۇرۇتىدىغان نەرسىگە ئېھتىياجلىق بولىدۇ. كۆز يارىلىرى بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇتىدىغان نەرسىلەرگە ئېھتىياجلىق بولىدۇ. ئەگەر بۇرۇن يارىسىنىڭ سەۋەبى ئاقىدىغان ماددىلار ياكى باشقا ئەزادىن ئۆرلەيدىغان بۇخاراتلار بولسا، بىلىنگەن بويىچە ماددىنى تازىلاش ۋە ئۇ ماددىنى باشقا تەرەپكە تارتىش بىلەن داۋالىنىدۇ.

ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، دەسلەپتە باشنى قۇرۇتۇش ۋە ھەممىگە مەلۇم نەرسىلەر بىلەن باشنى كۈچلەندۈرۈش، ئاندىن ئىككى بۇرۇن تۆشۈكىدىن قان ئېلىش ئېھتىياجى چۈشىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، بىز تۆۋەندە سۆزلەيدىغان دورىلاردىن بۇۋاسىر ۋە بۇرۇن بۇۋاسىرىغا مەنپەئەت قىلىدىغان دورىلارنىڭ ھەممىسى كۈچلۈك بولسا، بۇرۇن يارىلىرىغمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر بۇۋاسىرنىڭ دورىلىرى لوئابلار ۋە ئۇنىڭ ئوخشاشلىرى بىلەن يۇمشىغىچە قاينىتىلسا، يېنىك يارىلارنىڭ ھەممىسىنى ياخشىلايدۇ. ئەمما قۇرۇق يارىلار نېلۇپەر يېغى، كۈنجۈت يېغىنىڭ ئوخشاشلىرىدا ئېرىتىلگەن كاللا - پاچاقتىن يېرىم ھەسسە ئارىلاشتۇرۇلغان مومدىن تەييارلانغان سۇركەلمە بىلەن داۋالىنىدۇ. مېنىڭ قارىشىمچە، ياغلارنىڭ ئەڭ ياخشىسى قىزىلگۈل يېغىدۇر، بولۇپمۇ خام زەيتۇن يېغىدىن تەييارلانغان قىزىلگۈل يېغى. يەنە كەتىرا ياكى ئازراق ئىسپىغۇل كۆپۈكى ۋە ئاق لەيلى ئۇرۇقى قاتارلىقلار بىلەن بىنەپشە يېغىدىن تەييارلانغان سۇركەلمە بىلەن داۋالىنىدۇ. يەنە زۇپا، ئۆردەك يېغى، سېرىق موم، بۇغا يېغى، توخۇ يېغى، ھەسەل قاتارلىقلارغا چۆكۈرۈلگەن پىلتە بىلەن داۋالىنىدۇ. پىلتە يەنە موم، سېرىق ھېللىلە يېغى ياكى موزا قاتارلىقلار بىلەن داۋالىنىدۇ. بەزىدە قېيفال تومۇردىن قان ئالغاندىن كېيىن بۇرۇننىڭ بىر تەرىپىدىكى تومۇردىن قان ئېلىش ۋە گەدەن كاتىكىغا ھجامەت قويۇش ۋە سۇرگە بېرىش مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەمما ئۆتكۈر ياكى ناچار ياكى سېسىق پۇراقلىق ماددا ئېقىپ كېلىدىغان يارىلارنى داۋالاش قىيىندۇر، شۇنىڭ ئۈچۈن ماددىنى تازىلاش ۋە قان ئېلىش لازىم. بەزىدە چوڭ نۇسخىلىق

ئايارەج بىلەن سۇرگە بېرىشكە ئېھتىياج چۈشىدۇ. يارا داۋاملىق قىزىل توغرىغۇ ۋە سوپۇن بىلەن يۇيۇلىدۇ، بولۇپمۇ ئەسقەلىنادىس سوپۇنى ۋە قەستىبۇنس سوپۇنى بىلەن يۇيۇلىدۇ. ئاندىن كۆچلۈك قۇرۇتىدىغان دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. كۆچلۈك قۇرۇتىدىغان دورىلاردىن مىسىنىڭ سىرتقى قەۋىتى، سېرىق زاك، قىزىل زەرنىخ، خەربەق قاتارلىقلارنى ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، بۇقا ئۆتنىگە ئېچىغۇچە بىرنەچچە كۈن چىلاپ ئاندىن ئىشلىتىلىدۇ. بەزىدە بۇنىڭغا ھۇماما، مۇرمەككى، پىننە، تاغ كۈدىسى، زەپەر، زەمچە، موزا قاتارلىقلار قوشۇلىدۇ. داۋائى رۇپىس ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ نۇسخىسى: سەئىدى كۇفى، موزا، زەپەر، زەرنىخ قاتارلىقلارنى ئېلىپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەمما ئاغرىقى كۆچلۈك يارىلار كۆيدۈرۈلۈپ، يۇيۇلغان قوغۇشۇن بىلەن ئۇپا، مەدەستاندا قىزىلگۈل يېغى ۋە موم بىلەن مەلھەم تەييارلاپ داۋالىنىدۇ. ئەمما مۇدۇر - چاقىلىق يارىلار قىزىلگۈل يېغى، ئاس يېغى، مەدەستان، قىزىلگۈل سۈيى ۋە ئازراق سىركە قاتارلىقلاردىن مەلھەم تەييارلاپ داۋالىنىدۇ. ئەمما سىرتقى يارىلار تۆۋەندىكى بۇ مەلھەم بىلەن داۋالىنىدۇ. ئۇنىڭ نۇسخىسى: ئۇپىدىن 340 گىرام، مەدەستان، كۆيدۈرۈلگەن قوغۇشۇن پوقىنىڭ ھەربىردىن 90 گىرامدىن ئېلىپ، ھاراق ۋە ئاس يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ. ھەر خىل بۇرۇن يارىلىرىغا ئورتاق دورىلاردىن شۇكى، چۈچۈمەل ئانار سۈيىنى ئېلىپ، مىس قاچىدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، بۇنى پىلتىگە يۇقتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ ياكى داۋالىنىدىغان نەرسىلەردىن ئەمەلىيەت ئېتىبارى بىلەن بىر قېتىم شارابتا، بىر قېتىم سىركىدە، بىر قېتىم سىركە ۋە سۇدا ئېرىتىلگەن قۇرسى ئەندىرۇندۇر. ياخشى مەلھەملەردىن شۇكى، قوغۇشۇن پوقى، كونا شاراب، ئاس يېغى قاتارلىقلارنى ئېلىپ سوقۇپ بىرلەشتۇرۇپ، يالغۇز ھالەتتە ئوتتا قويۇپ، قويۇلغۇچە قوچۇپ، قويۇقلاشقاندا مىس قاچىدا ساقلىنىدۇ. كۆيدۈرۈلگەن مىس مىس پوقىنىڭ ھۆكمىدۇر. قىزىلچا ئۇسارىسنى يالغۇز ھالەتتە ياكى باشقا دورىلار بىلەن ئىشلىتىش بەك مەنپەئەت قىلىدۇ.

3 - پەسىل ھۇلۇغە دەپ ئاتىلىدىغان يارىنى داۋالاش توغرىسىدا

ھۇلۇغە دەپ ئاتىلىدىغان يارىنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە يالغۇز قىزىلگۈل يېغى كۇپايە قىلىدۇ ياكى قىزىلگۈل يېغى، موم ۋە توخۇ يېغى كۇپايە قىلىدۇ. بۇنىڭدىن كۆچلۈكرەكى مەلھەمى ئىسپىداجدۇر، بولۇپمۇ ببهى ئۇرۇقى لوئابىغا ئارىلاشتۇرۇلغان مەلھەمى ئىسپىداجدۇر. ئەگەر بەك

قۇرۇتۇش مەقسەت قىلىنسا، مەلھەمى ئىسپىداجقا كۆمۈش پوقى قوشۇلىدۇ. بەزىدە يالغۇز كۆمۈش پوقى ئاس يېغىغا چىلىنىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ئازراق ئېغىرلاشسا، تۆۋەندىكى بۇ مەلھەم ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭ نۇسخىسى: ئۈپىدىن 340 گىرام، مەدەستان، قوغۇشۇن پوقىنىڭ ھەربىرىدىن 90 گىرامدىن، كۆيدۈرۈپ يۇيۇپ ھاراق بىلەن سالايە قىلىنغان قوغۇشۇندىن 120 گىرام ئېلىپ، بۇلاردىن ئاس يېغى ۋە سىركە بىلەن مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

كېسەللىك سوزۇلما بولسا ۋە ئىنتايىن كۈچىيىپ كەتسە تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى مەلھەم ئېلىنىدۇ: مەدەستان، ھۆل سۇزاپنىڭ ھەربىرىدىن 12 گىرامدىن، زەمچىدىن ئالتە گىرام ئېلىپ، بۇلاردىن ئاس يېغى ۋە سىركە بىلەن مەلھەم تەييارلىنىدۇ. بۇنىڭدىن كۈچلۈكرەكى زاك، كۆك زاك، مۇرمەككىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە ھەسسىدىن، ئاق زاكتىن ئالتە ھەسسە، زەمچە، موزا، مىس پوقىنىڭ ھەربىرىدىن تۆت ھەسسىدىن، كۈندۈردىن بىر يېرىم ھەسسە، سىركىدىن 580 گىرام ئېلىپ، بۇلارنى مىس قاچىدا، ھەسەل قىيامغا كەلگۈچە قاينىتىپ، ئۇنىڭدىن سۈركەلمە تەييارلىنىدۇ.

4 - پەسىل بۇرۇن تۆشۈكىدىكى توسالغۇ توغرىسىدا

بۇرۇن تۆشۈكىدىكى توسالغۇ بۇرۇن تۆشۈكى ئىچىدە توسۇلۇپ قالغان نەرسە بولۇپ، ھەتتا گالدىن بۇرۇنغا ياكى بۇرۇندىن گالغا ئۆتىدىغان نەرسىنى توسىدۇ. بەزىدە توختاپ قالغان نەرسە ئەزاغا كىرىۋالغان چاپلاشقاق خىلىت، بەزىدە ئۆسمە گۆش، بەزىدە قاقاچ بولىدۇ.

ئالامىتى

بۇ توسالغۇ خىلىڭ - خىڭلىقنى پەيدا قىلىپ، ھەتتا يەل ئېشىندىسىنى بۇرۇن تۆشۈكىگە كىرىشتىن توسۇپ، يەلدىن بولغان قۇلاق غوڭۇلداشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋالاش

ئاچچىق يېسىمۇقتىن ئۈچ گىرام، مۇرمەككى، قۇندۇز قەھرىدىن 1.5 گىرامدىن، ئەپيۇن، زەپەردىن 0.5 گىرامدىن ئېلىپ، بۇلاردىن ھەب تەييارلاپ، ھۆل مەرزەنجۇش سۈيى بىلەن بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ. كۆپىنچە بىمارنىڭ ئەھۋالى دەستىكار قىلىشقا ۋە بۇرۇننى قىرىش مۇمكىن بولمىغان بۇرۇنغا خاس سايمان بىلەن پاكلانغىچە داۋاملىق قىرىشقا ئېھتىياجلىق بولىدۇ. بەزىدە قىرىش بىلەن ئادەم ئۇنىڭ مىقدارىدىن ھەيران قالمىغان كۆپ نەرسە چىقىپ، ئۇنىڭ مىقدارى 170 گىرامغا يېقىنلىشىدۇ. ئەگەر قىرىش بىلەن مەقسەتكە يەتكىلى بولمىسا، بىز بوۋاسىر بايانىدا سۆزلىگەن تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ.

خىلىت ـ خىلىلىقنى داۋالاش توغرىسىدا

خىلىت ـ خىلىلىقنى داۋالاشلاردىن بىرى شۇكى، بۇرۇنغا دورا تېمىتىلىدۇ ۋە تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى دورا بىلەن غار ـ غار قىلىنىدۇ. ئۇنىڭ نۇسخىسى: يۇمشاق سوقۇلغان موزىنى تاتلىق ئانار سۈيىدە موزا ئانار سۈيىنى سۈمۈرگىچە قاينىتىپ، ئاندىن قۇرۇتۇپ، ئۇنىڭغا يېرىم مىقدارى كۇندۇر ۋە ئەنزىرۇت ئارىلاشتۇرۇپ، موزا قاينىتىلغان ئانار سۈيى بىلەن يەنە بىر قېتىم يۇغۇرۇپ، بۇرۇن ۋە بۇرۇننىڭ باشقىسىغا بىرنەچچە كۈن تېمىتىلىدۇ. خىلىت ـ خىلىلىق داۋالايدىغان نەرسىلەردىن بىرى شۇكى، تەنكار موم ۋە ياغ بىلەن كېسەللىك ساقايغۇچە ھەمىشە بۇرۇنغا سېلىنىدۇ.

5 ـ پەسىل بۇرۇن ئېزىلىپ كېتىش توغرىسىدا

ئەڭ لايىق ۋە ياخشىراقى شۇكى، بۇرۇنغا ئىچىدىن بىر نەرسە كىرگۈزۈپ، ئاندىن سىرتىدىن تۇزلىنىدۇ ۋە كىرگۈزۈلگەن نەرسە بۇرۇن تۇرلەنگۈچە ئاز ـ ئازدىن چىقىرىلىدۇ. ئەمما بۇرۇن ئېزىلىپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدىغان تىلالار سۈنۇققا قويۇش زۆرۈر بولغان تىلاردۇر، يەنى ئاز مىقدارda سەبرە، ماش، مۇرمەككى، زەپەر، رامەك، ئامىلە ئۇسارىسى، گىل ئەرمىنى، گىلى مەختۇم رۇمى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، لادەن قاتارلىقلار يۇلغۇنىڭ سۈيى بىلەن تىلا قىلىنىدۇ، بۇنىڭغا ئاساسەن بىز بەزىدە بۇ بابنى سۈنۇق ۋە تېڭىق بايانىدا قايتا سۆزلىدۇق.

6 ـ پەسىل بۇرۇندىكى بوۋاسىر ۋە ئۇببيان ناملىق بوۋاسىر توغرىسىدا

بۇرۇندىكى بوۋاسىر بولسا ئۆسىدىغان ئۆسمە گۆشلەردىن بولۇپ، بەزىدە ئۇ يۇمشاق، ئاق بولىدۇ، ئۇنىڭدا ئاغرىق بولمايدۇ. بۇ خىل بوۋاسىرنى داۋالاش ئاسانراقتۇر. بەزىدە ئۇ ئۆسمە قىزىل ۋە بەك ئاغرىتىدىغان كۆكۈچ بولۇپ، ئۇنى داۋالاش قىينىراقتۇر، بولۇپمۇ بۇنىڭدىن سېسىق پۇراقلىق يىرىڭ ئاقىدىغان بولسا. بەزىدە بۇرۇن بوۋاسىرنىڭ بىر قىسمى سەرتانلىق بولۇپ، بۇرۇن شەكلىنى بۇزىدۇ ۋە تارتىشتۇرۇش بىلەن قاتتىق ئاغرىتىدۇ. بۇ، رەڭگى كۆكۈچ، خاراكتېرى بەك ناچار چوڭقۇر بوۋاسىردۇر.

ئۇنى داۋالاش يولى، كەسمەستىن ۋە قىرماستىن كېسەللىك ئالامىتىگە قاراپ بولىدۇ. بەزىدە سەرتانلىق بوۋاسىر بىلەن ناچار بوۋاسىر شۇنداق پەرقلەندۈرۈلىدۇكى، ئەگەر ئۆسمە گۆش باش كېسەللىكلىرى ۋە نەزىلەردىن كېيىن بولسا، ئۇ بوۋاسىردۇر، ئەگەر ئۇنداق بولماي، بەلكى پاك ۋە سۇيۇقلۇق ئاقمايدىغان بۇرۇندا پەيدا بولسا، ئۇ سەرتاندۇر، بولۇپمۇ بوۋاسىر پەيدا بولۇشتىن بۇرۇن مېڭىدە سەۋداۋى ئالامەتلەر بولغان بولسا ۋە دەسلەپتە نوقۇتتەك ياكى پىندۇقتەك بولۇپ، ئاندىن چوڭىيىشقا باشلاپ، تاڭلايدا قاتتىقلىق پەيدا قىلغان بولسا. سەرتان كۆپىنچە يىرىڭسىز ۋە ئەسلىدىنلا سۇيۇقلۇق ئاقمايدىغان، بەلكى قۇرۇق، قاتتىق بولىدۇ. بوۋاسىر بەزىدە ئۇزىراپ، ساڭگىلاپ قالىدىغان بوۋاسىرغا ئۆزگىرىدۇ. بەزىدە ئۇزىراپ ھەتتا بۇرۇندىن ياكى تاڭلايدىن چىقىدۇ. ئۇببيان ناملىق بۇرۇن بوۋاسىرنى مەنپەئەت قىلىدىغان بارلىق دورىلار بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزىدە بۇ دورىلارنىڭ قۇۋۋىتىنى تۆۋەنلىتىشكە ئېھتىياج چۈشىدۇ.

داۋالاش

بىرىنچى خىلدىكى بوۋاسىر ئىنچىكە پىچاق بىلەن كېسىلىدۇ، ئاندىن تېغ بىلەن يېنىك قىرىلىدۇ. ئىككىنچى خىلدىكى بوۋاسىر ئەڭ ياخشىسى بىز تۆۋەندە سۆزلەيدىغان دورىلار بىلەن ياكى ئىنچىكە، كىچىك داغلاش سايمىندا ئوت بىلەن داغلىنىدۇ ياكى بۇرۇندىكى ئۆسمە ۋە ئېشىندىلارنىڭ ھەممىسىنى چىقىرىدىغان قىرىش سايمانلىرى بىلەن پارچىلىنىدۇ. قىرىش سايمانلىرىنىڭ ياخشىراقى نوكەشلىك بولغىنىدۇر، قىرغاندىن كېيىن بۇرۇن تۆشۈكىگە سىركە ۋە سۇ قۇيۇلىدۇ. ئەگەر قىرغاندىن كېيىن نەپەس ياخشى بولسا ۋە توسالغۇ يوقالسا ياخشىدۇر. ئەگەر ئۇنداق بولمىسا، چوڭقۇر يەردە ئۆسمە قالدۇقلىرى قېپقالغان بولىدۇ. بۇ ۋاقىتتا يىپ ھەرە ئىشلىتىش ئېھتىياجى چۈشىدۇ. يىپ ھەرىنىڭ سۈپىتى شۇكى، قىل ياكى يىپەك يىپنى ئېلىپ، ئۇنى چىشلىق ھەرىگە ئوخشاش بىرنەچچە تۈگۈنچىلەپ، قوغۇشۇندىن بولغان ئەگمەچ يىڭنە بىلەن بۇرۇن تۆشۈكىدىن تاڭلايدىن چىققۇچە ئۆتكۈزۈلىدۇ، ئاندىن ئۇنىڭ بىلەن ئۆسمە گۆشنىڭ قالدۇقلىرى ھەرىدەك ئىككى تەرەپتىن تارتىپ ھەرىدىلىدۇ، ئاندىن قوشۇغۇنلۇق ياكى پەيلىك نەيچىنى ئېلىپ، ئۇنىڭغا لاتا يۆگەپ، ئۇنىڭغا داۋائى قىرتاس، داۋائى ئەندىرۇن ۋە ئۇنىڭدىن باشقا بىز تۆۋەندە سۆزلەيدىغان دورىلارغا ئوخشاش بوۋاسىر دورىلىرىنى سېپىپ، نەپەسلىنىش ئورنى ئوچۇق تۇرۇش ئۈچۈن بۇرۇنغا كىرگۈزۈلىدۇ. نوكەش ۋە ئېكەككە ئوخشاش بىر قىرغۇچ سايمان تەييارلانسا، ئۇنىڭ بىلەن تازىلاش مەقسىتىگە يېتىش مۇمكىن بولىدۇ. ئەگەر بوۋاسىرغا كېسىش ۋە قىرىش سايمانلىرى ياكى يېگۈچى دورىلار ئىشلىتىلسە، ھەرقانداق ئوفۇنەتلىنىش ۋە قىرىندا تۆكۈلگىچە چۈشكۈرتۈش لازىم. ئەمما بۇرۇن بوۋاسىرىدىن يەڭگىل بولغانلىرىنى داۋالايدىغان دورىلار يۇغۇرۇلغىچە سۇ بىلەن سالايە قىلىنغان ئانار پوستىدىن

تەييارلانغان پىلتە بولۇپ، بۇ پىلتە داۋاملىق ئىشلىتىلىدۇ، چۈنكى بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەندۇر. لېكىن بۇنىڭ مەنپەئەتى ئاستىدۇر. بەزىدە يالغۇز يېشىل ئۆشنانىدىن تەييارلانغان پىلتە ياكى ئازراق ئەنجۇر قوشۇلغان سەرۋى دەرىخى مېۋىسىدىن تەييارلانغان پىلتە بىرنەچچە كۈن ئىشلىتىلىدۇ ياكى يالغۇز ياۋا رەيھان ئۇسارىسىگە چۆكۈرۈلۈپ، ئاندىن ئۇستىگە قۇرۇق ياۋا رەيھان سېپىلگەن پىلتە ياكى ھاراقتا چۆكۈرۈپ، ئۇستىگە يۇمشاق سوقۇلغان ياۋا رەيھان سېپىلگەن پىلتە ياكى پوستى ۋە ئېتى بىلەن سوقۇلغان ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيىنىڭ شىرنىسىدىن تەييارلانغان پىلتە ياكى پىلتە ھەسەل ۋە قىزىلگۈل بىلەن كۈنىگە بىرنەچچە قېتىم تەكرار ئىشلىتىلىدۇ ياكى سىركە بىلەن سوقۇپ، قۇرۇتۇلغان زەرنىخ ۋە كۆك زاكتىن پۈركۈلمە تەييارلىنىدۇ. ئەمما بۇرۇن بوۋاسىرىنىڭ سوزۇلما بولغىنىغا داۋا بولىدىغان دورىلار زەمچە، مۇرمەككى، كۆيدۈرۈلگەن مىس، مىسنىڭ سىرتقى قەۋىتى، ئاق گۈلسەۋسەن يىلتىزى، كۆك زاك، سېرىق زاك، قىزىل توغرىغۇ قاتارلىق دورىلاردىن ھاراق بىلەن ياكى ياۋا رەيھان سۈيى بىلەن ياكى ئېتى ۋە پوستى بىلەن سقىلغان ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيى بىلەن پىلتە، سېپىلمە، مەلھەم تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ ياكى پۈركۈلمە قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر ئۇنۇم بەرمەسە، مۇشۇ سۇلارنىڭ ئوخشىشىدىن پىلتە تەييارلاپ، ئۇنىڭغا ئاق زاك، سېرىق زاك، قەلەي[1]، زەنگار، زاك، زەمچە قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سېپىپ بۇرۇنغا ئىشلىتىلىدۇ. ئەڭ ياخشىسى پىلتە بوۋاسىرنى تىلغاندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ، ئەگەر پىلتە ئۇنۇم بەرمەسە، قەلقەندىيۇن ئىشلىتىلىدۇ. ئېيتىلىشچە، لوپ ئۇرۇقى بۇرۇن بوۋاسىرغا شىپا بولىدۇ. ئەگەر لوپى كەبىرنىڭ ئۇچىدىكى ساپىنى سقىپ، ئۇنىڭ سۈيىنى يۇتقا ئىچۈرۈپ، ئىككى بۇرۇن تۆشۈكىگە كىرگۈزسە، ئۆسمە ۋە سەرتاننى يوقىتىدۇ.

ئەمما بۇرۇن بوۋاسىرى ئەڭ ياخشىسى دەستىكار بىلەن داۋالىنىدۇ. بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلى ئومۇمىي بەدەن ۋە باشتىن ماددا تولۇپ قېلىشنى قوزغىغاندىن كېيىن قوللىنىلىدۇ، ئەگەر بۇ خىل بوۋاسىر يېنىك بولسا، يارا دورىلىرىدىن كۈچلۈكرەكى ئىشلىتىلىدۇ، مەسىلەن: زەمچە ۋە مۇرمەككىنىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسىدىن، سېرىق زاك ۋە موزىدىن يېرىم ھەسسىدىن ئېلىپ، تەييارلاپ بۇرۇنغا پۈركۈلدۇ ياكى بۇ دورىلاردىن پىلتە تەييارلىنىدۇ.

جالىنۇس تاللىغان دورا شۇكى، پوستى ۋە ئېتى بىلەن سقىلغان ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيىدىن ئېلىپ يېنىك قاينىتىپ، ئاندىن قوغۇشۇن قاچىغا ئېلىپ قويۇلىدۇ، ئاندىن پىسىپىنى

---

① قەلەي — بۇ يۇقىرى مقداردىكى بۇتاس ۋە سودىئوم كاربونىلىرىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدىغان بەزى ئۆسۈملۈكلەرنىڭ كۈلىدىن بارلىققا كېلىدىغان بىر قىسىم تۇردۇر.

ئېلىپ خېمىردەك بولغۇچە يۇمشاق سوقۇپ، ئاچچىق، تاتلىق ئانارنىڭ سقىلغان سۈيىدىن لايىق مىقداردا ئىچكۈزۈپ، ئاندىن بۇنىڭدىن ئۈزۈن شامچىلارنى تەييارلاپ، بىمارنىڭ بۇرنىغا كىرگۈزۈپ قويۇلىدۇ، ئاندىن بىمارنى بەزى ۋاقىتلاردا ئارام ئالدۇرۇپ، پىلتە بۇرنىدىن چىقىرىلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا بۇرنى ۋە تاڭلىيىغا ئاچچىق، تاتلىق ئانارنىڭ سقىلغان سۈيى تىلا قىلىنىدۇ. بۇ تەدبىر داۋاملىق قوللىنىلىدۇ، بۇ تەدبىر يارىلار ۋە بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ تەدبىرنىڭ مەنپەئەتلىرىدىن بىرى شۇكى، ئۇ قاتارغا ئالغۇدەك ئاغرىتماي تۇرۇپ مەنپەئەت قىلىدۇ، بەزىدە سقىلغان سۇ ئۇچ خىل ئانارىدىن، يەنى ناخۇش، ئاچچىق، تاتلىق ئانارىدىن جەملىنىدۇ. ئەگەر بوۋاسىر قاتقان بولسا، ئاچچىق ئانار كۆپەيتىلىدۇ. ئەگەر بوۋاسىر ھۆللۈكى كۆپ بولسا، ناخۇش ئانار كۆپەيتىلىدۇ ۋە بۇنىڭدىن كېيىن قىيام قىلىنىدۇ. جالىنۇس دېدىكى، بەزىدە ئانار سۇلىرىغا ئازراق سىرىق زاك، نۆشۈدۇر، زەنگار قوشۇلىدۇ. بۇرۇن بوۋاسىرىنى يىلتىزىدىن يوقىتىدىغان نەرسىلەردىن بىرى داۋائى مۇقەلدۇر. ئۆتكۈر، يېگۈچى دورىلارنىڭ ھەممىسى بۇرۇنغا پۈركىلىدۇ. ئەگەر بۇرۇن ئىششىسا، ئىششىق پەسەيگىچە قويۇپ، ئاندىن موم، ياغ ۋە ھەسەل ئىشلىتىلىدۇ، ئاندىن قايتا پۈركۈلىدۇ، يەنە قايتا قويۇپ قويۇلىدۇ. بۇ تەدبىر بوۋاسىر چۈشۈپ كەتكەنگە قەدەر ئىزچىل ئىشلىتىلىدۇ. ھۆل خەرنۇب نەبىتىنى يۇڭغا يۆگەپ بۇرۇنغا كىرگۈزسە، بۇرۇن بوۋاسىرىنى سۆگەلنى يېگەندەك يەيدىغانلىقى تەجرىبىدىن ئۆتتى. تەجرىبىدىن ئۆتكەن نەرسىلەردىن بىرى شۇكى، كۆك زاكىنى سۈرمىدەك يۇمشاق سوقۇپ، بۇرۇنغا ئەتىگەن ۋە كەچ پۈركۈسە، بۇرۇن بوۋاسىرىنى ساقايتىدۇ. ئەگەر بۇرۇن بوۋاسىرى كېسىلسە، ئۇنىڭ قېنىنى توختاتقۇچى دورىلاردىن سوۋۇتۇلغان سۇ بىلەن قويۇق لاي بولغۇچە نەمدەلگەن لاي ئىشلىتىلىدۇ. بۇ لاي ئىنتايىن سوۋۇتۇلۇپ بۇرۇنغا تىلا قىلىنىدۇ.

7 ـ پەسىل چۈشكۈرۈش توغرىسىدا

چۈشكۈرۈش خىلىتىنى ياكى باشقا زىيان قىلغۇچىنى سۈمۈرۈلگەن ھاۋانىڭ يارىمى بىلەن بۇرۇن ۋە ئېغىز يولىدىن ئىتتىرىپ چىقىرىدىغان مېڭىنىڭ قوغدىنىش ھەرىكىتىدۇر. ئۆپكە ۋە ئۇنىڭ ئەتراپى يۆتەل ئارقىلىق تازىلانغانغا ئوخشاش مېڭە چۈشكۈرۈك ئارقىلىق تازىلىنىدۇ. بىر بۆلۈك تېۋىپلار مېڭە پەقەت زىيانلىق خىلىت ھاۋاغا ئۆزگەرگەندە چۈشكۈرۈشكە ئېھتىياجلىق بولۇپ، زىيانلىق خىلىتنى سۈمۈرۈلگەن ھاۋا بىلەن چىقىرىدۇ، دەپ قارايدۇ. بۇ مۇقەررەر ئەمەستۇر، بەلكى بەدەن ھاۋا بىلەن تولۇپ كېتىپ، ھاۋا ئۆزىنى خىلىت تەرەپكە تارتىدىغان يەنە

بىر خىل ھاۋاغا ئۇچراشقانلىقتىن، چۈشكۈرۈك بىلەن زىيانلىق خىلىت ھاۋاغا چىقىدۇ. ئەگەر بارلىق ھاۋا قوزغالسا، ئۇنى كۆكرەك ۋە كېرىگەت مۇسكۇللىرى قاتتىق ھەرىكەتلەندۈرۈپ، ھاۋا ئىچىدىن سىرتىغا كۆكرەكنىڭ يىراق بۆلەكلىرىدىكى نەرسىلەرنى ئىزدەپ سىلكىنسە، بۇ چۈشكۈرۈكنىڭ چىقىشى ۋە قوزغىلىشىغا چۈشكۈرۈك بىلەن بىرگە كېلىدىغان ھاۋانىڭ قوزغىلىشى ئەگىشىپ كېلىپ، ئىنتىرىپ چىقىرىش قۇۋۇتى ماددىنى ئۆلتۈرۈشكە ۋە چىقىرىپ تاشلاشقا يارىدەم بېرىدۇ.

نەزلە ۋە زۇكامنىڭ دەسلىپىدە پىشىق تەلەپ قىلىنغان خىلىت تىنچلىققا ئېھتىياج بولغانلىقتىن چۈشكۈرۈش ئىنتايىن زىيانلىقتۇر. بەزىدە چۈشكۈرۈش قىزىتما ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش قۇۋۇۋەتنى تۆۋەنلىتىۋېتىدىغان ۋە باشقا خىلىتنى توشقۇزۇۋېتىدىغان دەرىجىدە كۆپ بولىدۇ. بەزىدە چۈشكۈرۈش قاتتىق بۇرۇن قاناشنى قوزغايدۇ. شۇڭا چۈشكۈرۈكنى توختىتىشقا ئالدىراش لازىم. لېكىن چۈشكۈرۈش ئۆزىنىڭ سىلكىشى بىلەن ماددىدىن بولغان ھېچ تۈتۈشنى تارقىتىدۇ. چۈشكۈرۈكنىڭ بەزىسى تۈتقاقلىق قىزىتمىلارنىڭ دەسلىپىدە يۈز بېرىدۇ.

ھىندى دېگەن تېۋىپ چۈشكۈرگۈچىگە بىرەر ئاپەت يېتىپ قالماسلىق ئۈچۈن چۈشكۈرگۈچى بېشىنى ئالدىغا ئېگىشتۈرۈپ، ئوڭ، سول تەرەپكە قارىماي ۋە كەينىگە غادايماي تۇرۇپ چۈشۈرۈشى كېرەك، دېدى. بۇ توغرا سانالمىدى.

چۈشكۈرۈش — ماددا بولسا ياكى ماددا ئاز بولۇپ، گەرچە پىشمىسمۇ چىقىرىپ تاشلاشقا بولىدىغان بولسا ياكى يەللىك بولسا، باشتىكى ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش ئۈچۈن ئەك مەنپەئەتلىك نەرسىدۇر. ئەگەر ماددا كۆپ بولسا ياكى بۇخاراتلىق بولسا، چۈشكۈرۈش باشقا بۇخارات تولۇپ قېلىشقا بەك مەنپەئەتلىكتۇر ياكى ماددا قويۇق بولۇپ، پىشقان بولسا، چۈشكۈرۈك بەك مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر چۈشكۈرۈك بۇنىڭدىنمۇ كۆپ بولسا، بۇ مېڭىنىڭ كۈچلۈكلۈكىگە دالالەت قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ژاپاتى يېقىنلاشقان كىشى چۈشكۈرۈشكە قادىر بولالمايدۇ، ژاپاتى يېقىنلاشقانلاردىن بىرەرسى چۈشكۈرتكۈچى دورىلار بىلەن چۈشكۈرتۈلۈپ، چۈشكۈرمىسە، ئۇنىڭ ساقىيىشىدىن قەتئىي ئۈمىد قىلىنمايدۇ. چۈشكۈرۈش توختاپ قالغان ئېشىندىلارنى چىقىرىپ تاشلاشقا يارىدەم بېرىدىغان، بالىنىڭ تۇغۇلۇشى، بالا ھەمراھىنىڭ چىقىشىنى ئاسانلاشتۇرىدىغان ۋە باشنىڭ ئېغىرلىقىنى پەسەيتىدىغان ھەرىكەتتۇر. لېكىن ئۇ، بېشىدا پىشىق ئۈچۈن تىنچ تۇرۇشقا، ئەتراپىغا ئىسسىقلىق يەتكۈزمەسلىككە ۋە ئۆزىگە ماددا تارتىلىپ قېلىش خەۋپى بولغانلىقتىن ھەرىكەتلەنمەسلىككە ئېھتىياجلىق ماددا بار كىشىگە زىيانلىقتۇر. ئۇ يەنە كۆكرىكىدە كۆپ ۋە پىشمىغان ماددا بار كىشىگىمۇ زىيانلىقتۇر.

8 - پەسىل چۈشكۈرۈشنى چەكلىگۈچى دورىلار توغرىسىدا

چۈشكۈرۈشنى چەكلىگۈچى نەرسىلەردىن خۇش پۇراق قىزىلگۈل يېغى ۋە سۆگەت يېغىنى بۇرۇنغا تېمىتىش چۈشكۈرۈكنى بەك پەسەيتىدۇ. بەزىدە ئىسسىق سۇيۇقئاش ئىچكۈزۈش ۋە باشنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇش، ئىككى قۇلاقتا ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلارنى تېمىتىش، گەدىنىگە ئىسسىق تەكىي قويۇپ ئوڭدا يېتىش، ئالما ۋە ئارپا تالقىنى پۇراش قاتارلىقلار چۈشكۈرۈشنى چەكلەيدۇ. شۇنداقلا دېڭىز بۇلۇتىنى پۇراش چۈشكۈرۈشنى يوقىتىدىغان نەرسىلەردۇر. ئويلىنىش ۋە باشقا بىر ئىش بىلەن مەشغۇل بولۇش بەزىدە چۈشكۈرۈشنى يوقىتىدۇ.

كىچىك بالىلارغا ساق بۆرەكنى ئوتقا قاقلاپ كاۋاپ قىلىپ، پىشىشتىن بۇرۇن ئېلىپ، ئۇنىڭ ئاققان سۈيىنى بۇرۇنغا تارتىش ياكى تېمىتىش مەنپەئەت قىلىدۇ. چۈشكۈرۈشنى چەكلەيدىغان تەدبىرلەردىن بىرى چۈشكۈرمەي بەك بەرداشلىق بېرىشتۇر، چۈنكى چۈشكۈرمەي بەرداشلىق بېرىش چۈشكۈرۈشنى توختىتىدۇ. مانا بۇ، يېنىك چۈشكۈرۈش ئۇچۇن يېتەرلىك داۋالاشتۇر. چۈشكۈرۈشنى چەكلەيدىغان چارىلەردىن كۆز، قۇلاق، مۇچە، تاڭلاي قاتارلىق ئەزالارنى ھەربىكەتلەندۈرۈش، كۈچلۈك ئەسنەش، يۆگىنىش، يۇقىرىغا تىكىلىپ قاراش، ئىچى تىتىلداش، ئۇياق - بۇياققا ئۆرۈلۈش، مۇسكۇللارنى ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى ياغلار بىلەن ياغلاش، بولۇپمۇ جاغ مۇسكۇللىرىنى ياغلاش، قاتتىق ئۇخلاش، تۇيۇقسىز ئويغىنىپ كېتىشتىن ساقلىنىش، ئىس - تۈتەك ۋە چاڭ - توزاندىن ساقلىنىش قاتارلىقلاردۇر.

چۈشكۈرتكۈچى دورىلار توغرىسىدا

چۈشكۈرتكۈچى دورىلار ئاق خەربەق، قۇندۇز قەھرى، كۈندۈش، قارىمۇچ، قىچا قاتارلىقلاردۇر. بۇلار بىرلەشتۈرۈپ ياكى يەككە ھالدا توخۇ پېيى بىلەن بۇرۇنغا چاپلىنىدۇ ياكى ئاقىرقەرھا، سۇمبۇل، ئىسى ئېلىۋېتىلگەن ئامىلە ئۇسارىسى، ياۋا سۇزاپ، سەبرە قاتارلىقلارنى ئېلىپ، توخۇ پېيى بىلەن بۇرۇنغا سۈركىلىدۇ. ئەمما يېنىك چۈشكۈرتكۈچىلەردىن ئەپيۇن، ياۋا رەيھان شېخى، زىراۋەندە، سىرىق چېڭى بىلەن ئېلىنغان قىزىلگۈل قاتارلىقلارنى پۇراش ئىسسىق مىزاجلىقلارنى چۈشكۈرتىدىغان نەرسىلەردىندۇر. چۈشكۈرتكۈچى دورىنى بۇرۇنىڭ ئىچىگە سۈركەش بۇرۇنغا دورا پۈركۈگەندىن ياخشىراقتۇر.

9 ـ پەسىل بۇرۇنغا بىرەر نەرسە كىرىپ كېتىش توغرىسىدا

بۇرنىغا بىرەر نەرسە كىرىپ كەتكەن كىشى بەزى دورىلار بىلەن چۈشكۈرتۈلىدۇ، چۈشكۈرتكەن ۋاقىتتا ئېغىزى ۋە بىر نەرسە كىرىپ كەتمىگەن بۇرۇن تۆشۈكىنى تۇتۇۋېلىپ چۈشكۈرسە، بۇرنىغا كىرىپ كەتكەن نەرسە چىقىدۇ، بۇ خۇددى يۇقىرىدا سۆزلەنگەن نەرسىگە ئوخشاشتۇر.

10 ـ پەسىل بۇرۇن قۇرۇش توغرىسىدا

بەزىدە بۇرۇن قۇرۇش ئىسسىقلىقتىن، بەزىدە قاتتىق قۇرۇقلۇقتىن، بەزىدە بۇرۇندا قۇرۇپ قالغان چاپلاشقاق خىلتتىن بولىدۇ. بۇلارنىڭ ھەربىرىنى داۋالاش ئېنىقتۇر. بۇ ھەقتە ئەڭ مەنپەئەتلىك نەرسە ياغلار، ھۆل سوغۇق ئۇسارىلەر ۋە چاپلىشىۋالغان خىلتىنىڭ چىقىشقا تېگىشلىكى چىقماي قېپقالماسلىقى ئۈچۈن ئۇنى ياغ بىلەن ياكى ئۇسارە بىلەن يۇمشاتقاندىن كېيىن چىقىرىشتۇر.

11 ـ پەسىل بۇرۇن قىچىشىش توغرىسىدا

بەزىدە بۇرۇن قىچىشىش ئۆتكۈر بۇخاراتتىن ياكى بولۇپ بولغان ياكى بۇنىڭدىن كېيىن بولىدىغان نەزلىدىن ياكى سوغۇقتىن بولغان نەزلە بولسىمۇ كۆچلۈك ئاقىدىغان نەزلىدىن بولىدۇ ۋە بەزىدە مۇدۇر ـ چاقىلاردىن، بەزىدە بۇرۇن قاناش ھەرىكەت قىلغانلىقتىن بولىدۇ. بۇ، بىز ئۆز ئورنىدا سۆزلەيدىغىنىمىزغا ئاساسەن بوھران، چېچەك ۋە قىزىلىنىڭ ئالامەتلىرىدىندۇر. بۇلارنىڭ ھەربىرىنى تونۇشتۇرۇلغان ئۇسۇل ـ قائىدىلەر بىلەن داۋالاش ئاساندۇر.

ئالتىنچى پەن ئېغىز ۋە تىلنىڭ ئەھۋاللىرى توغرىسىدا

بۇ پەن بىر ماقالىدۇر.

بىرىنچى ماقالە

1 ـ پەسىل تىلنىڭ تەشەننۇجى توغرىسىدا

ئېغىز غىزانى تۆۋەنكى بوشلۇققا يەتكۈزۈشتە زۆرۈر بولغان، ھاۋانى يۇقىرىقى بوشلۇققا يەتكۈزۈشتە شېرىكلىشىدىغان ۋە ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدا يىغىلىۋالغان ئېشىندىلارنى تۆۋەنگە ئىتتىرىش دېشۋار ياكى قىيىن بولغاندا چىقىرىپ تاشلاشتا پايدىلىق بولغان بىر ئەزادۇر. ئېغىز ئىنسانىدا سۆزلەش ئەزالىرىنى، پۇۋلەپ ئاۋاز چىقىرىدىغان ھايۋانلاردا ئاۋاز چىقىرىش ئەزالىرىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان بىر بوشلۇقتۇر. تىل ئېغىزنىڭ بىر ئەزاسى بولۇپ، ئۇ چاينالغان يېمەكلىكلەرنى ئۇياق ـ بۇياققا ئۆرۈش، ئاۋازلارنى ئۆزۈش، تاۋۇشلارنى چىقىرىش ئەزالىرىدىندۇر. تىلدا تەم پەرقلەندۈرۈلىدۇ. تىلنىڭ ئاستى يۈزىنىڭ تېرىسى قىزىلئۆڭگەچ تېرىسىگە ۋە ئاشقازانىنىڭ ئىچىگە تۇتاشتۇر. ئېغىز ئوستۇنكى غارىنىڭ سىرتقى بۆلىكىنىڭ تېرىسى ئوقسىمان چاكىنىڭ ئۈدۈلىدا ئىككىگە بۆلۈنگەن بولۇپ، ئۇ ئىككى بۆلەك ئارىلىقىدىكى تارىمۇشلاردا ۋە تۈتىشىشتا شېرىكچىلىك باردۇر. ھەرىكەتلەندۈرگۈچى ۋە توختاتقۇچى مۇسكۇل يۇقىرىدا تونۇشتۇرۇلدى. تىللارنىڭ سۆزنى ياخشى قىلىشقا ئەڭ ئىقتىدارلىقراقى ئۇزۇن ۋە كەڭلىكىدە نورمال بولغان، ئۇچى ئىنچىكە بولغىنىدۇر. ئەگەر تىل چوڭ، بەك كەڭ بولسا ياكى تەشەننۇج بولغان تىلغا ئوخشاش كىچىك بولسا، بۇنداق تىللىق كىشى سۆزلەشكە قادىر بولالمايدۇ. تىلنىڭ جەۋھىرى يۇمشاق، ئاق گۆش بولۇپ، ئۇنى گىرەلىشپ كەتكەن ئۇششاق قان تومۇرلار ئۇرۇغلان بولىدۇ ھەم تىل رەڭگى شۇ تومۇرلار بىلەن قىزىرىدۇ. بۇ تومۇرلارنىڭ بەزىسى كۆك قان تومۇر،

بەزىسى قىزىل قان تومۇردۇر. تىلدا بىز نېرۋىلارنىڭ تەشرىھىدە سۆزلىگەن ئۆسۈپ چىققان تۆت نېرۋىدىن شاخچىلاپ چىققان نۇرغۇن نېرۋىلار باردۇر ۋە ئۇنىڭدا كۆزىتىپ بولغىلى بولمايدىغان تومۇر باردۇر. تىلنىڭ ئاستىدا، ئۇنىڭدىن باشقا تىلنىڭ ئۇستۈنكى ۋە ئاستىنقى يۈزىدە ھەر خىل قان تومۇر ۋە نېرۋىلار بولىدۇ. پەلكۈچ كىرگۈزگىلى بولمىدىغان ئىككى تۆشۈكچە بولۇپ، ئۇ ئىككىسى شۆلگەي مەنبەسىدۇر. ئۇ ئىككى تۆشۈك شۆلگەي پەيدا قىلغۇچى دەپ ئاتىلىدىغان تىل تۈۋىدىكى بەزلىك گۆشكە شۆلگەي قۇيۇپ بېرىدۇ. بۇ ئىككى مەنبە ئىككى شۆلگەي قۇيۇپ بەرگۈچى دەپ ئاتىلىپ، تىلنىڭ ھۆللۈكىنى ساقلايدۇ. تىل ئۈستىنى ئوراپ تۇرغۇچى شىللىق پەردە ئېغىزنىڭ شىللىق پەردىسىگە ۋە قىزىلئۆڭگەچ بىلەن ئاشقازانغا تۇتىشىدۇ. تىلنىڭ ئاستىدا ئىككى چوڭ كۆك تومۇر بولۇپ، بۇ ئىككى تومۇردىن نۇرغۇن تومۇرلار تارقايدۇ. بۇ ئىككى تومۇر تىل ئاستى تومۇرى دەپ ئاتىلىدۇ.

2 ـ پەسىل تىل كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بەزىدە تىل ۋە تىل ھەرىكىتىدە ئاپەت پەيدا قىلىدىغان كېسەللىكلەر يۈز بەرسە، تىل ھەرىكىتى يوقلىدۇ ياكى ئاجىزلايدۇ ياكى ئۆزگىرىدۇ. بەزىدە تىلنىڭ تېگىشىش سېزىمى ۋە تېتىش سېزىمىدا ئاپەت پەيدا قىلىدىغان كېسەللىكلەر پەيدا بولۇپ، تىلنىڭ سېزىمى يوقلىدۇ ياكى ئاجىزلايدۇ ۋە ياكى ئۆزگىرىدۇ. بەزىدە كېسەللىك ئاپەتنى ئىككى قۇۋۇەتنىڭ ئاجىزراقىغا تارقىتىشقا قادىر بولغانلىقتىن، تىلنىڭ تېتىش، تېگىشىشتىن ئىككى سېزىمنىڭ بىرى يوقلىدۇ، مەسىلەن: تېگىشىش سېزىمى يوقالماي، تېتىش سېزىمى يوقالغانغا ئوخشاش. بەزىدە كېسەللىك مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولىدۇ، بەزىدە چوڭىيىش ياكى كىچىكلەش ياكى شەكلى بۇزۇلۇش ۋە ياكى ئورنى بۇزۇلۇش قاتارلىقلاردىن ئىبارەت ئەزانىڭ ئۆزىدە بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، تىل كېڭىيەلمەيدۇ ياكى يىغىلالمايدۇ ياكى پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇشتىن ئىبارەت ئەزانىڭ ئۆزىدىكى كېسەللىك بولىدۇ. بەزىدە قىسمەن ئىششىقلارنىڭ بىرىدەك مۇرەككەپ كېسەللىك بولىدۇ. بەزىدە ئاپەت تىلغا خاس بولىدۇ، بەزىدە مېڭە شېرىكچىلىكىدىن بولىدۇ. بۇ ۋاقىتتا كۆپىنچە ئەھۋالدا ئىككى مەڭز ۋە ئىككى كالپۇكنىڭ شېرىكلىشىشىدىن خالىي بولمايدۇ. بەزىدە تىلغا خاس نېرۋا شاخچىلىرىنىڭ ئۆزىدە ئاپەت بولمىسمۇ، تىلغا باشقا سەزگۈلەر شېرىكلىشىدۇ. بەزىدە تىل يەنە ئاشقازانىنىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن، بەزى ۋاقىتلاردا ئۆپكە ۋە كۆكرەكنىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن ئاغرىيدۇ.

بەزىدە تىلنىڭ مىزاجىغا تىلنىڭ ئاق، سېرىق، قىزىل، قارا بولۇشى جەھەتتىن، تىلنىڭ

تېگىشىش سېزىمى جەھەتتىن ۋە سەل چۇچۇمەللىك ياكى تاتلىقلىق ياكى تەمسىزلىك ياكى ئاچچىقلىق ياكى ئوفۇنەتتىن ياكى موزىدىن ۋە قابىزلىقتىن پەيدا بولغان قىرتاقلىق قاتارلىقلارنى سېزىشتىن ئىبارەت تىلغا غالىپ كەلگەن تەم جەھەتتىن دەلىل ئىزدىلىدۇ.

شۇنىڭغا ئاساسەن تىلنىڭ رەڭگىدىن ۋە تىل ھېس قىلىدىغان تەملەردىن دەلىل ئىزدەش بەزىدە تىلدىن باشقا ئەزالارغا ئۆتىدۇ. چۈنكى تىلنىڭ قىزىل بولۇشى، بولۇپمۇ يىرىكلىك بىلەن بىرگە قىزىل بولۇشى بەزىدە باش، ئاشقازان ۋە جىگەر ئەتراپلىرىدىكى قاندىن بولغان ئىششقلارغا دالالەت قىلىدۇ. تىلنىڭ ئاق بولۇشى بەزىدە ئاشقازان كىرىش ئېغىزى، جىگەرنىڭ سوۋۇپ كەتكەنلىكىگە ۋە باشنىڭ بەلغەملىك ئىكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. بەزىدە يارقانغا دالالەت قىلىدۇ. ئەگەر بەدەن رەڭگى تىل رەڭگى بىلەن ئوخشاشمايدىغان بولسا، تىلنىڭ تەمى ئومۇمىي بەدەنىدە ياكى ئاشقازان ۋە باشتا غالىب بولغان خىلىتقا دالالەت قىلىدۇ. بەزىدە تىلنىڭ ئەھۋالىغا تىلنىڭ ھۆل ۋە قۇرۇقلۇقى جەھەتتىن دەلىل ئىزدىلىدۇ. قۇرۇقلۇق ئىككى يول بىلەن سېزىلىدۇ. ئۇنىڭ بىرى، تىل يۈزىنىڭ سۈزۈك بولۇشى بىلەن سېزىلىدۇ. بۇ ھەقىقىي قۇرۇقلۇقتۇر؛ ئىككىنچىسى، تىلغا چاپلاشقاق شىلىملىق خىلىت ئېقىپ، ئۇنى ئىسسىقلىق قۇرۇتىۋېتىش بىلەن سېزىلىدۇ. بۇ، تىل جەۋھىرىدىكى قۇرۇقلۇققا دالالەت قىلماي، بەلكى تىلغا نەزلىدىن ياكى قويۇق زىچ بۇخاراتلاردىن يىغىۋالغان چاپلاشقاق ھۆللۈككە دالالەت قىلىدۇ. بۇ، تېۋىپلار بىمارنىڭ ئېغىزى قۇرۇغانلىق ئەھۋالىنى بىلگەندە، بۇ خىل ئېغىز قۇرۇش بىلەن بۇنىڭدىن بۇرۇنقى ئېغىز قۇرۇشنى پەرقلەندۈرەلمەي خاتالاشقانلىقىنى نەرسىلەردىن بىرىكلىك قۇرۇقلۇققا، سىلىقلىق ھۆللۈككە ئەگىشىپ كېلىدۇ. بەزىدە تىلغا تىلنىڭ سۆزلىگەندىكى ھەرىكەت ئەھۋالى، يەڭگىل بولۇش ئەھۋالى ۋە تىل تۇم بولۇپ، ھەتتا ھەر ۋاقىت چىشلىنىش ۋە سۆزلىگەندىكى ھەرىكەتنىڭ ئېغىرلىق ئەھۋالىدىن دەلىل ئىزدىلىدۇ. تىلنىڭ تۇم، سۆزلىگەندىكى ھەرىكىتىنىڭ ئېغىر بولۇشى قان تولۇپ قېلىش ياكى ھۆللۈك تولۇپ قېلىشقا دالالەت قىلىدۇ. بەزىدە تىلغا تىلدا يۇز بېرىدىغان ئىششىق ۋە مۇدۇر - چاقىلاردىن دەلىل ئىزدىلىدۇ. يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئومۇمىي قائىدىلەر ۋە ئۇنىڭغا ئەگىشىپ كېلىدىغان جۈزئىي قائىدىلەرنى تەلتۆكۈس بىلگەندىن كېيىن بۇ مەزمۇندىن دەلىل ئىزدەش يوللىرىنى كېڭەيتىش مۇمكىن بولىدۇ. تىل بەزىدە باشقا ئەزانىڭ شېرىكچىلىكسىز، بەزىدە مېڭە ياكى ئاشقازانىنىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن ئاغرىيدۇ. تىل نېرۋىسى بىرنەچچە نېرۋىلارغا تۇتاش بولغاچقا، شۇ نېرۋىلار تىل نېرۋىسىغا توسقۇنلۇق قىلىپ، ئۇنىڭغا ئاسان ماسلاشمايى، كېكەچلىك ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. بەزىدە كېكەچلىك باشقا نېرۋىدىن قۇۋۋەت ئالىدىغان نېرۋىغا يۇزلىنىدىغان قۇۋۋەت توختاپ قالغانلىقتىن يۇز بېرىدۇ.

داۋالاش

بەزىدە تىلنى داۋالاش باش بىلەن ياكى ھەربىرى ئۆز بايانىدا مەلۇم بولغان نەرسىلەردىن ئاشقازانىنى ياخشىلايدىغانلىرى بىلەن شېرىك بولىدۇ. بەزىدە تىلنى داۋالاش سۈرۈپ تازىلىغۇچى ئىچىلىدىغان دورىلار بىلەن مەخسۇس داۋالاشتۇر. بۇ دورىلار قەي قىلدۇرىدىغان، مىزاجنى ئۆزگەرتىدىغان ياكى قابىز ياكى ئىچكۈزۈلسە قۇۋۋىتى تىلغا يېتىپ كېلىدىغان لەتىفلەشتۇرگۈچى، پارچىلىغۇچى، تارقاتقۇچى دورىلاردىنمۇ مەنپەئەتلىكتۇر. بۇنداق كېسەللىكلەرگە ئەڭ ياخشىسى دورا تاماقتىن كېيىن ئىچكۈزۈلىدۇ.

بەزىدە تىل ھاجەت ئېتىبارىچە ئېغىز چايقايدىغان دورىلار ۋە سۈركەلمىلەر، غار - غارلار، ئېغىزدا تۇتۇلىدىغان ياغلار ۋە يۇقىرىدا سۆزلەنگەن قۇۋۋەتلەر بار ئۆسۈملۈك دورىلاردىن تەييارلىنىپ، ئېغىزدا تۇتۇپ تۇرىدىغان ھەب دورىلار بىلەن داۋالىنىدۇ. تىلغا ئىشلىتىلىدىغان ھەب دورىلار ياپىلاق تەييارلانسا ياخشىدۇر. ئېغىز ۋە تىلغا ئىشلىتىلىدىغان دورىلار گال ۋە ئۆپكىگە زىيان قىلىدىغان دورىلار تۇرىدىن بولسا، بۇ دورىلارنىڭ سۈيۇقلۇقى گال ۋە ئۆپكىگە سىرغىشىدىن ساقلىنىش لازىم.

3 - پەسىل تېتىش سېزىمىنىڭ بۇزۇلۇشى توغرىسىدا

ئاپەت تېتىش سېزىمىغا ھەممىگە مەلۇم ئۇچ يول بىلەن كىرىدۇ. شۇنىڭ ھەممىسى بەزىدە باشقا ئەزانىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن بولىدۇ، بەزىدە مەخسۇس مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكىدىن ياكى ئەزانىڭ ئۆزىدە بولىدىغان كېسەللىكتىن ياكى ئورتاق كېسەللىكتىن بولۇپ، بىز كۆرسەتمە بەرگەن نەرسىلەر بىلەن دەلىل ئىزدىلىدۇ.

داۋالاش

تېتىش سېزىمى بۇزۇلۇش باشقا ئەزانىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن بولسا، ئۇنى داۋالاش شۇكى، مېڭىنىڭ ئەھۋالىنى بىلىپ، بىز مېڭە كېسەللىكلىرى بايانىدا تونۇشتۇرغان نەرسىلەر بىلەن مېڭە ئەھۋالى ياخشىلىنىدۇ ياكى ئاشقازان ئەھۋالىنى بىلىپ، ئاشقازان ئەھۋالى ياخشىلىنىدۇ. ئەگەر باشقا ئەزا شېرىكلەشمىگەن بولسا، تىلنىڭ ئۆزىنى داۋالاشقا مەشغۇللۇق قىلىنىدۇ. ئەگەر سەۋەب مادىدا تولۇپ قېلىش ۋە ناچار خىلىت بولسا تازىلاش لازىم. ئەگەر خىلىت ئۆتكۈر بولسا، ئايرەج پەيقىرا ۋە ھەببى قوقىياغا ئوخشاش دورىلار بىلەن ياكى سوقمونىيا، شەھمەنزەل، كاندىن چىقىدىغان قارا تۇز قاتارلىقلاردىن تەييارلىنىدىغان ھەبلەر بىلەن تازىلىنىدۇ. ئەگەر خىلىت

قويۇق بولسا، ئايارەجلەر بىلەن تازىلىنىدۇ ۋە تىل ئىستىرخاسى بايانىدا سۆزلىنىدىغان غار - غارلار ئىشلىتىلىدۇ. تېتىش سېزىمى بۇزۇلغان كىشىگە پىياز، قىچا، سامساق، سىركە قاتارلىقلارغا ئوخشاش ئۆتكۈر غىزالار بېرىلىدۇ.

4 - پەسىل تىل ئىستىرخاسى، تىل ئېغىرلىقى ۋە سۆزدىكى نورمالسىزلىقلار توغرىسىدا

تىل ئىستىرخاسى يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئىستىرخا (بوشۇشپ كېتىش) تۈرلىرىنىڭ جۈملىسىدىنىدۇر، بۇنىڭ سەۋەبى ھەممىگە مەلۇمدۇر. بەزىدە تىل ئىستىرخاسى قانلىق، سۈلۈق ھۆللۈكتىن، بەزىدە مېڭىدىكى بىرەر سەۋەبتىن، بەزىدە تىلنى ھەركەتلەندۈرگۈچى نېرۋىدىكى سەۋەبتىن ياكى بۇ نېرۋىدىن تىلغا كېلىدىغان شاخچىدىكى سەۋەبتىن بولىدۇ. مېڭە شېرىكچىلىكى بىلەن بولىدىغان تىل ئىستىرخاسى ھەممىگە مەلۇمدۇر. باشقا ئەزانىڭ شېرىكچىلىكسىز بولىدىغان تىل ئىستىرخاسى مېڭىدىن ھېس قوبۇل قىلىدىغان باشقا ئەزالارنىڭ ئەھۋالى بىلەن بىلىنىدۇ. بەزىدە ماددىنىڭ قان ماددىسى ئىكەنلىكىگە تىلنىڭ قىزىللىقى ۋە ئىسسىقلىقى دالالەت قىلىدۇ. بەزىدە ماددىنىڭ سۇيۇق سۇدەك ئىكەنلىكىگە سۇيۇق شۆلگەينىڭ كۆپ ئېقىشى، تارقاتقۇچى دورىلارنىڭ ئاز مەنپەئەت قىلىشى، قابىزلىق خۇسۇسىيتى بار نەرسىلەرنىڭ مەنپەئەت قىلىشى دالالەت قىلىدۇ. بەزىدە تىلدىكى ئىستىرخا سۆز يوقىلىشقا، قېينىلىپ سۆزلەشكە ياكى سۆزنى ئۆزگىرىشكە يېتىدۇ، سۆزلەشتە قېينىلىش ۋە سۆزنى ئېنىق بولمىغان تۆۋەن ئاۋازدا چىقىرىش سۆز ئۆزگىرىش قاتارلىنىدۇر.

ئۇزاق مۇددەت سۆزلەشتىن ئاجىز كەلگەن كىچىك بالىلار ۋە كېكەچلەيدىغان كىشىلەرنىڭ بەزىسىدە ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىك يۈز بەرسە، تىل نېرۋىسى تۈۋىدە توختاپ قېلىپ، تىلنى كېكەچلىتىدىغان ھۆللۈك ئېغىرىگەنلىكتىن تىلى راۋانلىشىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بالىلاردا كۆرۈلگەن كېكەچتە ئۇلاردىكى ھۆللۈك نورمالاشسا تىلى راۋانلىشىدۇ.

داۋالاش

ئومۇمىي بەدەننى كىچىك نۇسخىلىق ئايارەج بىلەن، ئاندىن چوڭ نۇسخىلىق ئايارەجلەر بىلەن تازىلاش، ئاخىرىدا باش تەرەپنى باشقا خاس دورىلار بىلەن تازىلاشنى مەقسەت قىلىش لازىم. ئەگەر ھۆللۈك بىلەن قانىنىڭ غەلىبە قىلغانلىقى گۇمان قىلىنسا، تىل تومۇرلىرىدىن قان

ئېلىنىدۇ ۋە ئېگەككە ھىجامەت قويۇلىدۇ. ئاندىن غار - غارلار بىلەن ۋە تىل سۈركەلمىلىرى بىلەن ۋە ماددىنى تازىلاپ تىلنى داۋاملىق ھەرىكەتلەندۈرۈش بىلەن داۋالىنىدۇ. تىل ئىستىرخاسى بىلەن تىل ئېغىرلىقغا باش كېسەللىكلىرىگە تەدبىر قىلىشتا خەۋەردار بولىدۇق. ئەمما يەرلىك ئورۇنغا خاس دورىلار كۆپىنچە پارچىلاپ تارقىتىدىغان دورىلارنى سۈركەش، ئۇ دورىلارنىڭ سۇيى بىلەن غار - غار قىلىش ۋە ئۇ دورىلار بىلەن ئېغىزنى چايقاشتۇر. بۇ دورىلار يالپۇز، تاغ پىننىسى، قىچا، ئاقىرقەرھا، پوستى بىخ كەبىر قاتارلىقلارغا ھەم قىچا ۋە كۈندۈشقا ئوخشاش دورىلاردۇر. شۇ دورىلارنىڭ ھەممىسى ئاچچىق سۇغا ئوخشاش دورىلار بىلەن ۋە ئەنسىل سىركىسىگە ئوخشاش دورىلار بىلەن ئىشلىتىلىدۇ. بەزىدە تىلغا نۆشۈدۈرنى قايمىقى ئېلىۋېتىلگەن يېڭى سۈت بىلەن ياكى قېتىق سۈزمىسى بىلەن تىلدىن شۆلگەي كۆپ ئاققۇچە سۈركەش مەنپەئەت قىلىدۇ، سىركەنجۈبىل ئەنسىلى غار - غار قىلىنسا ۋە ئېغىز چايقالسا بەك مەنپەئەت قىلىدۇ. ئېگىر تىل ئىستىرخاسى ۋە تىل ئېغىرلىقى ئۆچۈن بەك ياخشىدۇر. ئەگەر تىل ئىستىرخاسى ئېغىرلاپ سۆزلەش مۇمكىن بولمىسا، پەرپىيۇن، كۈندۈشتىن ئازراق ئېلىپ، تىلغا ۋە تىل تۈۋىگە داۋاملىق ئىشلىتىلىدۇ.

بۇ دورىلار ۋە ئۇنىڭ ئوخشاشلىرىنى بويۇنغىمۇ قويۇش لازىم. بەزىدە بۇ دورا ۋە ئۇنىڭ ئوخشاشلىرى تىل ئىستىرخاسى ھەمدە تىل ساڭگىلاپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. بەتەم يېلىمىدىن ئالتە گىرام، ھىگدىن ئۈچ گىرام ئېلىپ، بۇنىڭدىن نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلاپ، تىلنىڭ ئاستىدا تۇتۇلىدۇ. بۇ ھەقتە تەجرىبىدىن ئۆتكەن نەرسىلەردىن نۆشۈدۈر، قارىمۇچ، ئاقىرقەرھا، قىچا، تەنكار، زەنجۈبىل، ياۋا ئۈزۈم، يالپۇز، سىيادان، قۇرۇق مەرزەنجۇش، كاندىن چىقىدىغان قارا تۇز قاتارلىقلارنى ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، بىرنەچچە كۈن ئارقىمۇئارقا غار - غار قىلىشتۇر.

ھىندى دېگەن تېۋىپ بۇ ھەقتە سۆزلىگەن جاۋابىدا تۆۋەندىكى جاۋابنى بارىدۇر: ئۇنىڭ نۇسخىسى: قارا زىرە، ئاق زىرە، نېپىز دارچىن، نەمەك ھىندىنىڭ ھەر بىرىدىن ئىككى گىرامدىن، پىلپىلدىن 100 دانە، قارىمۇچتىن 200 دانە، شېكەردىن 136 گىرام ئېلىپ، بۇنىڭدىن ھەر ۋاقىت كاپ ئېتىلىدۇ. ئەگەر تارقاتقۇچى دورىلار ئۈنۈم بەرمىسە ۋە ھۆللۈكنىڭ بەك سۇيۇق ئىكەنلىكى مۆلچەرلەنسە، قىزىلگۈلگە ئارىلاشتۇرۇلغان دارشىئانغا ئوخشاش ۋە تاباشىرغا ئارىلاشتۇرۇلغان ئىزخىرغا ئوخشاش قابىز، تارقاتقۇچى دورىلار بىلەن يارىدەم تەلەپ قىلىنىدۇ. كۆپىنچە تىل ئىستىرخاسىدا تىلغا قابىز، چۈچۈمەل دورىلارنى سۈركەش مەنپەئەت قىلىدۇ. چۈنكى قابىز، چۈچۈمەل دورىلار شۆلگەينى تارقىتىش ۋە ئاقتۇرۇش بىلەن بىرگە چۈچۈمەللىك

سەۋەبىدىن تىلنى چىگىتىدۇ. مەسىلەن: قېتىق سۈزمىسى، غوراپ، پىشمىغان ھۆل مېۋە قاتارلىقلارغا ئوخشاش.

ئەگەر كىچىك بالىنىڭ تىلى كېچىكىپ چىقسا، ئۇنىڭ تىلىنى داۋاملىق ھەرىكەتلەندۈرۈش، تىلغا دورا سۈركەش ۋە تىلىدىن شۆلگەيلەرنى ئاقتۇرۇش لازىم. بۇ ھەقتە، بولۇپمۇ سۈركەشتە ھەسەل ۋە ئەندۇران تۇزى ئىشلەتسە مەنپەئەت قىلىدۇ، تىلنىڭ ھۆللۈكىنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن نەرسىلەر چەكلىنىدۇ. كىچىك بالىلارنىڭ تىلىنى ھەرىكەتلەندۈرىدىغان ۋە راۋانلاشتۇرىدىغان نەرسىلەرنىڭ بىرى ئۇلارنى مەجبۇرىي سۆزلىتىشتۇر.

بەزىدە تىل تەشەننۇجى تىلنىڭ مۇسكۇللىرىنى كەڭرىسىگە تارتىشتۇرىدىغان چاپلاشقاق ھۆللۈكتىن، بەزىدە قورۇغۇچى سەۋادىن بولىدۇ، بەزىدە ئۆتكۈر كېسەللىكلەردە كېسەللىك قۇرۇتۇش ۋە پىشۇرۇش يولى بىلەن تىل مۇسكۇللىرىدا تەشەننۇج پەيدا قىلغاندا بولىدۇ. تەشەننۇج بەزىدە سۆزلەشكىمۇ زىيان يەتكۈزىدۇ.

داۋالاش

تىل تەشەننۇجىنى داۋالاش بۇ كىتابنىڭ بىرىنچى پېئىدە سۆزلەنگەن ئومۇمىي تەشەننۇجنى داۋالاش قانۇنىيىتىدىن يىراق بولمايدۇ. ئەمما خاس يول بىلەن تىل تەشەننۇجنى داۋالاش بېكىتىلگەن بويىچە بولىدۇ. شۇ قاتاردىن بويۇنىنىڭ تۈۋىگە بابۇنە، ئىكىلىملىك، بېدە، مەرزەنجۇش، سېرىقچېچەك قاتارلىقلارغا ئوخشاش دورىلار بىلەن يەككە ۋە مۇرەككەپ ھالدا ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ، شۇنداقلا بۇ دورىلارنىڭ ياغلىرى بىلەن غار - غار قىلىش ۋە بۇ ياغلارنى ئىلمان ھالدا ئېغىزغا لىق ئېلىپ بىر مەزگىل تۇتۇپ تۇرۇش، ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلاردىن تەييارلانغان ئارىلاشما دورىلارنى ۋە تارقاتقۇچى تاتلىق يېمەكلىكلەرنى شۇمشا ئۇرۇقى ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش ئۇرۇق دورىلارنى ئىشلىتىشتۇر.

ئەگەر تەشەننۇج قىزىتمىلاردا بولسا، ئىشلىتىدىغان ياغلاردىن ئىللىتىلغان بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى، سۆگەت يېغىنى سۈركەش ھەم يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئورۇنلارنى ئىسسىق سۇ ۋە ئىسسىتىلغان ھۆل ئۇسارىلەر بىلەن نۇتۇل قىلىش لازىم.

5 ـ پەسىل تىل چوڭىيىپ قېلىش توغرىسىدا

بەزىدە تىل چوڭىيىپ قېلىش قانىنىڭ كۆپلۈكىدىن، بەزىدە قوزغۇچى، بوشاشتۇرغۇچى بەلغەملىك ھۆللۈكىنىڭ كۆپلۈكىدىن بولىدۇ، بەزىدە تىل بەك چوڭىيىپ ھەتتا ئېغىز

سىغدۇرالماي ئېغىزدىن چىقىپ قالىدۇ. بۇ خىل چوڭىيىشنى بىز ئىششىق بايانىدا شۇ چوڭىيىشقا خاس كىشىلەر ئۈچۈن ئايرىم سۆزلىدۇق.

داۋالاش

قاندىن ۋە ئىسسىق ماددىدىن بولغان تىل چوڭىيىش تىلغا داۋاملىق رەۋەن ئۇسارىسى، ئاپىلسىنغا ئوخشاش چۈچۈمەل پارچىلىغۇچى دورىلار ۋە قابىز دورىلارنى سۈركەش بىلەن داۋالىنىدۇ. ھۆللۈكلەردىن بولغان تىل چوڭىيىش ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىن تىلغا داۋاملىق نۆشۈدۇر ۋە تۇزنى قېتىق سۈزمىسى، سىركە بىلەن سۈركەش ئارقىلىق داۋالىنىدۇ ياكى زەنجۈبىل، قارىمۇچ، پىلپىل، ئەندۇران تۇزى قاتارلىقلارنى ناھايىتى يۇمشاق سوقۇپ تىلغا سۈركىسە، تىل ئۆزىنىڭ ھەجمىگە قايتىدۇ ۋە سىرتىغا چىقىپ قالغىنى كېرىدۇ.

تىل ئىستىرخاسى كىچىك بالىلاردا يۈز بەرسە، بالىلارنى ئىسسىق تۇتۇش، قۇشقاچ گۆشى ۋە قۇشلارنىڭ ئۇچۇرما بالىلىرىنى غىزا قىلىپ بېرىش كۇپايە قىلىدۇ، بىر ئادەم ھىجامەت قويۇپ، تىخ تىلغا تۇتىشىدىغان شىللىق پەردىنىڭ يېنىدىكى نېرۋا توقۇلمىسىغا تېگىپ كېتىپ، تىل ئىستىرخاسىنى كەلتۈرۈپ چىقاردى.

6 ـ پەسىل تىل قىسقىراپ قېلىش توغرىسىدا

بەزىدە تىل ئاستىدىكى تارىمۇش تىلنىڭ ئۇچى ۋە بىر تەرىپىگە تۇتىشىپ قالغانلىقتىن تىل قىسقىراش يۈز بېرىپ، تىلنى كېڭەيگىلى قويمايدۇ، بەزىدە تىل قىسقىراش تەشەننۇج يولى بىلەن بولىدۇ.

داۋالاش

تەشەننۇج سەۋەبىدىن بولغان تىل قىسقىراش يۇقىرىدا سۆزلىنىپ بولدى. ئەمما تارىمۇشنىڭ قىسقىرىشى سەۋەبىدىن بولغان تىل قىسقىراشنىڭ ئىلاجى شۇ تارىمۇشنى شۇ تارىمۇشنىڭ قىسقىرىغان تەرىپىدىن ئازراق كېسىۋېتىش ۋە قان توختىتىش ئۇچۇن، يەرلىك ئورۇننى سوقۇلغان زاك بىلەن داۋالاشتۇر. تىلنى راۋانلاشتۇرۇشتا تارىمۇشنى كېسىش ئېھتىياجى بولىدىغان ئورۇن شۇكى، تىل ئۇستۈنكى تاڭلايغا ئېگىلىدۇ ۋە ئېغىزدىن چىقىرىلىدۇ. ئەگەر قانىنىڭ كۆپ ئېقىپ كېتىشىدىن قورقۇپ ۋە ئۇنىڭدىن ئېھتىيات قىلىپ، تۆمۇر بىلەن كېسىشكە جاسارەت بولمىسا، تارىمۇش ئاستىغا يېڭىنىنى تېشىدىغان يىپ بىلەن كىرگۈزۈپ كەسمەي تېشىلىدۇ ۋە شۇ يەرگە چاپلىشىپ قېلىشنى چەكلەيدىغان دورىلار قويۇلىدۇ. ئۇ دورىلار ئۆتكۈر داغلىغۇچى دورىلاردۇر. ئەگەر تىل ئاستىدىكى تومۇرلار كېسىلىپ كەتمەسلىك ئۈچۈن بۇ

تومۇرلارغا دىققەت قىلىش بىلەن بىرگە تارىمۇش ئاۋايلاپ كېسىلسە، ھەددىدىن زىيادە كۆپ قان ئېقىپ كەتمەيدۇ.

7 - پەسىل تىل ئىششىقلىرى توغرىسىدا

بەزىدە تىلدا ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلار، بەلغەمدىن بولغان ئىششىقلار، يەلدىن بولغان ئىششىقلار، قاتقان ئىششىقلار ۋە سەرتان يۇز بېرىدۇ.

ئالامىتى

ئىششىقلارنىڭ ئالامەتلىرى توغرىسىدا سۆزلەنگەن نەرسىلەرگە مۇراجىئەت قىلىنىدۇ، ئىششىقلارنىڭ ھەممىسىنىڭ ئالامەتلىرى ئېنىقتۇر. بەزىدە زەھەرلىك موگۇ، ئەپيۇنغا ئوخشاش زەھەرلەرنى ئىچكەنلىكتىن تىل ئىششىدۇ.

داۋالاش

ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلار دەسلەپتە قان ئېلىش ۋە سۇرگە بېرىش بىلەن داۋالىنىدۇ. سۇرگە بېرىش تىل ئىششىقلىرىدا قەيەردىن ياخشىدۇر. بەزىدە تىل ئاستىدىكى تومۇردىن قان ئېلىش مەنپەئەت قىلمىسا، ئىششىقنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە كاسنە ئۇسارىسى، مەخسۇس كاھۇ ئۇسارىسى، ئىتئۈزۈمى ئۇسارىسى، چۆچۈمەل سۈت، بولۇپمۇ قىزىلگۈل سۈيى ۋە قىزىلگۈلنىڭ قاينىتىلغان سۈيى، قىزىل چۇغلۇقنىڭ ئۇسارىسى، ئانار پوستى قاتارلىقلار ئېغىزدا تۇتۇلىدۇ ۋە ھۆل شاپتۇل سۇركىلىدۇ. چۈنكى ئۇ تىل ئىششىقغا بەك مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ئىششىق تارقىمسا ۋە ئېغىز ئالمىسا، ئىششىقنىڭ ئاخىرىدا پىشۇرغۇچى، تارقاتقۇچى دورىلارغا ئېھتىياج چۈشىدۇ، مەسىلەن: سۈت قوشۇلغان ھەسەل ياكى بىخسۇس قاينىتىلمىسى ياكى ئەنجۈر، شۇمشا ئۇرۇقى قاينىتىلمىسى ۋە قۇرۇق ئۈزۈم، ئارپىبەدىيان قاينىتىلمىسى قاتارلىقلارغا ئوخشاش. يەنە قويۇق ماددىنى ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدىن سۈرۈش ئۈچۈن ئايارەج پەيقىرا ئىچكۈزۈلىدۇ. غىزالار كۈنجۈت يېغى بىلەن تەييارلانغان كاللەكەبەسەيلىك ۋە پالەكلىك غىزالارغا ئوخشاش پىشۇرىدىغان ھەم تارقىتىدىغان غىزالار تۇرىدىن قىلىنىدۇ. ئەگەر ئىششىق يىرىڭلىسا، ئېغىزغا سۇماق، ئاس، يېسىسمۇق، زەيتۇن يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلمىسى ۋە موزا شارابىغا ئوخشاش قابىز دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. تىل ئىششىقغا مەنپەئەت قىلىدىغان نەرسىلەردىن بىرى ئىتئۈزۈمى ئۇسارىسى، قىزىلگۈل يېغى، ئاقلانغان يېسىسمۇق، قىزىلگۈل قاتارلىقلاردىن تەييارلىنىدىغان مەلھەمدۇر.

ئەگەر ئىششىق بەلغەمدىن بولغان سۇلۇق ئىششىق بولسا، بەزىدە بۇنىڭغا ۋە تىلدىكى

ئاخىرقى باسقۇچقا يەتكەن ئىسسىقتىن بولغان ئىششىققا بەدىيان يىلتىزىنى كۆيدۈرۈپ چاپلاش مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزىدە بۇنداق ئىششىق ۋە قويۇقلۇق بار ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق بىمارلىرىنىڭ بۇرنىغا تۆۋەندىكى بۇ دورا تېمتىلىدۇ. ئۇنىڭ نۇسخىسى: زەپەر، ئايارەج پەيقىرانىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسىدىن، كافۇر، ئىپارنىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسىسىنىڭ ئۈچتىن بىرى، ئاق شېكەردىن بىر يېرىم ھەسسە ئېلىپ، ئومۇميسىدىن بىر گىرامنى قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىدە ئېرىتىپ بۇرۇنغا تېمتىلىدۇ.

جالىنۇس دېدىكى، بىر ئادەمنىڭ تىلى ناھايىتى ئىششىدى، بۇ كىشى 60 ياشقا كىرگەن بولۇپ، بۇ ئۇ كىشى ئۈچۈن قان ئالغىلى بولىدىغان مەزگىل ئەمەس ئىدى. بۇ كىشىدىن قان ئالماي ھەببى قوقيانى ئىچكۈزدۇم، ئۇ كىشىنى سوغۇق زىماتلار بىلەن يۆگۈتىشنى ئويلىدىم، بۇ كەچ ۋاقتى ئىدى، بىر تېۋىپ ئالماشتى، بۇ تېۋىپ شۇ كېچىدىكى چۈشىدە ئۇ بىمارنىڭ ئېغىزىغا كاھۇ ئۇسارىسى سېلىپ، بىمارنىڭ تولۇق ساقايغانلىقىنى كۆرگەنلىكىنى ئېيتتى. دېمەك، بۇ مېنىڭ مەسلىھەتىمگە مۇۋاپىق بولدى. ئەگەر ئىششىق قاتقان ئىششىق بولسا، يېنىك تەدبىر قىلىنىدۇ، غىزا ياخشىلىنىدۇ ۋە قويۇق خىلتىلار ئىلگىرىكى بابلاردا سۆزلەنگەن چوڭ نۇسخىلىق ئايارەجلەر بىلەن تازىلىنىدۇ، ماددىنى لەتىفلەشتۈرگۈچى غار - غارلار ئىشلىتىلىدۇ، شۇمشا ئۇرۇقىنىڭ چىلانمىسى ۋە قاينىتىلمىسى ئەنجۈر بىلەن ئېغىزدا تۇتۇلىدۇ، ھەبۇلغار تازىلانغان قۇرۇق ئۈزۈم بىلەن ئېغىزدا تۇتۇلىدۇ، تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى ياكى ئېشەك سۈتى ياكى ئۆچكە سۈتى ئېغىزدا تۇتۇلىدۇ، يەنە قۇرۇق خورما ۋە ئەنجۈر قاينىتىلمىسى تاتلىق خورما شىرنىسى بىلەن ياكى قۇرۇق ئۈزۈم رۇببىسى بىلەن ياكى خىيار شەنبەر ھەسلى بىلەن ئېغىزدا تۇتۇلىدۇ. چوڭ تەرەت داۋاملىق كېچىك نۇسخىلىق ئايارەج ياكى خىيار شەنبەرگە ئوخشاش دورىلار بىلەن يۇمشىتىلىدۇ.

8 - پەسىل سۆزلەشتىكى نۇقسان توغرىسىدا

بىز سۆزلەشتىكى نۇقسان ھەققىدىكى بەزى مەزمۇنلارنى تىل ئىستىرخاسى بايانىدا سۆزلىدۇق. ئەمما ھازىر شۇنداق دەيمىزكى، گاچىلىق ۋە ئۇنىڭدىن باشقا سۆزلەشتىكى ئاپەتلەر بەزىدە مېڭىدىكى ئاپەتتىن تىلغا كېلىپ تىلنى ھەرىكەتلەندۈرىدىغان نېرۋىنىڭ چىقىش ئورنىدا بولىدۇ.

بەزىدە نېرۋا شاخچىسىنىڭ ئۆزىدە، بەزىدە مۇسكۇللارنىڭ ئۆزىدە بولىدۇ.

بۇ نۇقسان تەشەننۇج بولۇش ياكى تارتىشىش ياكى قېتىۋېلىش ياكى ئىستىرخا ياكى

تارىمۇش قىسقىراش ياكى جاراھەتتىن تۇغۇنچە پەيدا بولۇش ياكى قاتقان ئىششىق قاتارلىقلاردىن كېلىپ چىقىدۇ. بەزىدە بۇ نۇقسان ھەممىگە مەلۇم بولغىنىدەك ھۆللۈكتىن كۆپرەك بولىدۇ، بەزىدە قۇرۇقلۇقتىن بولىدۇ، بەزىدە سۆزلەشتىكى ئاپەت تىل ۋە ئۇنىڭ ئەتراپلىرىدا يۇز بېرىدىغان ئىششىق، يارىلاردىن بولىدۇ، بەزىدە سۆزلەشتىكى نۇقسان سەرسامدا مېڭىدىن نېرۋىلارغا ئېشىندى ئىتتىرىلگەنلىكتىن بولىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان قىزىتمىلاردا قىزىتمىلار بەك قۇرۇتقانلىقتىن بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە تىل بەك ئورۇقلاپ، تەشەننۇج بولغان بولىدۇ. بۇ ئىنتايىن ئاز يۇز بېرىدۇ. بۇ ئەسلىي بولمىغان ئىككىلەمچى ئاپەتلەردىندۇر.

بەزىدە سۆزلەشتىكى ئاپەت يۇتقۇنچاق مۇسكۇللىرىدا تارتىشىش ياكى ئىستىرخا بولغاندا شۇ مۇسكۇللاردىكى سەۋەبتىن بولىدۇ. ئادەمگە ئاۋاز چىقىرىش قېيىن كېلىشىنىڭ دەسلىپىدە كۆكرەك مۇسكۇللىرىنى ۋە يۇتقۇنچىقىنى شۇ مۇسكۇل بەرداشلىق بېرەلمەيدىغان ھالەتتە قاتتىق ھەرىكەتلەندۈرۈپ، مۇسكۇل ھەرىكەتلەندۈرۈشكە بويسۇنمايدۇ. ئەگەر مۇسكۇل تۇنجى سۆزلەشتە قۇرۇق بولسا، شۇنىڭدىن كېيىن راۋان سۆزلىيەلەيدۇ. بۇنداق كىشىلەر چوڭ نەپەسلىنىش ۋە كۆكرەكنى چوڭ ھەرىكەتلەندۈرۈش بىلەن سۆزلەشكە تەييارلىق قىلماي، بەلكى سۆزلەشنى ئالدىرىماي باشلاش لازىم. چۈنكى بۇ كىشى ئالدىرىماي سۆزلەشكە ئادەتلەنسە، سۆزلەش ئاسانلىشىدۇ ۋە ئاسان سۆزلەشكە ئادەتلىنىدۇ.

ئەمما باشقا يوللاردىن بولغان سۆزلەشتىكى نۇقسانىنى داۋالاش ئۆز بايانلىرىدا سۆزلەندى. سەرسامدىن كېيىن پەيدا بولغان سۆزلەشتىكى نۇقسانلىقتا بەزىدە تىل ئاستىدىكى ئىككى تومۇردىن قان ئېلىش بەك مەنپەئەت قىلىدۇ.

9 ـ پەسل تىل ئاستىدىكى پاقسىمان ئۆسمە توغرىسىدا

بۇ تىل ئاستىدا بولىدىغان قاتتىق بەزگە ئوخشاش ئۆسمە بولۇپ، رەڭگى تىل يۈزىنىڭ رەڭگىگە، ئۇنىڭدىكى تومۇرلار پاقىغا ئوخشايدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى چاپلاشقاق قويۇق ھۆللۈكتۇر.

داۋالاش

بۇ كېسەللىككە يېگۈچى، پارچىلىغۇچى، تارقاتقۇچى دورىلار ۋە نۆشۈدۇر، سىركە، تۇزغا ئوخشاش بەك قۇرۇتۇش خۇسۇسىيتى بولغان دورىلار، شۇنداقلا زەنگار، زاكىنى سۇركەش تەجرىبە قىلىنىدۇ. ئەگەر ئۇنۇم بەرمىسە، داۋائى ئەبرۇن، داۋائى ئەسفارۇن ۋە مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا سۆزلەنگەن داۋائى بەيزۇرۇتەبكە ئوخشاش ئۆتكۈر دورىلار ئىشلىتىلىدۇ، تىل

ئاستىدىن قان ئېلىنىدۇ ۋە ئېغىر ئېغىز يارىسىنىڭ دورىلىرى ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر ئۇنۇم بەرمىسە ئامال بولمايدۇ. بۇ كېسەللىكتە ياخشى دەپ ماختالغان دورىلاردىن بىرى شۇكى، ياۋا پىننە، ئانار پوستى، تۇز قاتارلىقلارنى ئېلىپ تىل ئاستى پاقىسىمان ئۆسمىسىگە مۇپتىلا بولغان بالىنىڭ تىلغا سۈركىسە ئۇنى ساقايتىدۇ. بۇ كېسەللىكتە تەجرىبىدىن ئۆتكەن نەرسىلەردىن بىرى، كۆيدۈرۈلگەن زاك ۋە سۆرۈنجاننى توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، تىل ئاستىغا قويۇشتۇر.

10 ـ پەسىل تىل كۆيۈشۈش توغرىسىدا

بەزىدە تىل كۆيۈشۈش ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدىكى هارارەت سەۋەبىدىن ياكى قىزىتما بولۇش دەرىجىسىگە يەتمەيدىغان مېڭىدىكى هارارەت سەۋەبىدىن ياكى ئۆتكۈر، تۇزلۇق، ئاچچىق، تاتلىق نەرسىلەرنى يېگەنلىك سەۋەبىدىن ۋە كۆچلۈك ئۇسسۇزلۇقتىن، يەنە ئىسسىقتىن بولغان قىزىتما ۋە ئىچكى ئەزا ئىششىقلىرىغا ئوخشاش ۋە ئۇنىڭدىنمۇ چوڭراق سەۋەبلەردىن بولىدۇ. تىل كۆيۈشۈشنىڭ ئومۇميىسىنى داۋالاش شۇكى، تىل كۆيۈشۈشنى شىكايەت قىلغان كىشىلەرنى، بولۇپمۇ تىل كۆيۈشۈشنى شىكايەت قىلىدىغان بىمارلارنى ئوڭدا يېتىشتىن ۋە ئېغىزىنى داۋاملىق ئېچىپ تۇرۇشتىن چەكلەش ۋە قوغۇن ئۇرۇقى، ياۋا تەرخەمەك، تەرخەمەك، قاپاق، تەرەنجبىن، نىشاستە ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش دورىلاردىن تەييارلانغان هەبلەرنى داۋاملىق ئىشلىتىش، ئەينۇلا ئۇرۇقچىسى، تەمرى هىندى ئۇرۇقچىسى، هىجاز شېكىرى ۋە هەممىگە مەلۇم لوئابلارنى، سوغۇقلۇق ۋە هۆللۈك يەتكۈزگۈچى ئۇسارىلەرنى ئېغىزدا تۇتۇش، تىلدا چاپلاشقاق خىلىت بولسا، تىلغا ياغ سۈركەش، ئاندىن پات ـ پات ياغ سۈركەش ۋە ياغلار، موم، قېتىقلار، لوئابلار، ئۇسارىلەر ۋە ئېرىتىلگەن ئۇچارقاناتلارنىڭ چاۋا مايلىرى بىلەن ئېغىز چايقاش لازىم. بەزى تېۋىپلار تىل كۆيۈشۈشنى تىلغا پىننە سۈركەش بىلەن داۋالايدۇ.

11 ـ پەسىل تىل يېرىلىشنى داۋالاش توغرىسىدا

ئىسپىغۇل لوئابىنى ئېغىزدا تۇتىدۇ، كاللا ـ پاچاق ۋە چالا پىشۇرۇلغان توخۇ تۇخۇمىنى يەيدۇ. تىل يېرىلىشنى داۋالاشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن نەرسىلەردىن بىرى، تەرخەمەك پارچىسىنى سەرپىستان بىلەن سۈركىگەندە چىقىدىغان كۆپۈكنى تىلغا سۈركەشتۇر.

12 ـ پەسىل تىل ساڭگىلاپ قېلىش توغرىسىدا

بەزىدە تىل ساڭگىلاش تىلنىڭ چوڭ ئىششىقلىرىدىن، بەزىدە بوغما كېسەللىكلىرىدە تەبىئەت ياكى ئىرادە نەپەس يولىنى كېڭەيتىش ئۈچۈن تىلنى ساڭگىلاتقانلىقتىن بولىدۇ.

13 ـ پەسىل ئېغىزدىكى مۇدۇرلار توغرىسىدا

كۆپىنچە ئېغىزغا ئاشقازان ۋە باش ئەتراپىدىكى ھارارەت، بۇخاراتلاردىن مۇدۇر چىقىدۇ، بەزىدە قىزىتمىلاردا مۇدۇر چىقىدۇ. ئېيتىلىشچە، ئەگەر ئۆتكۈر قىزىتمىلاردا تىلدا قارا مۇدۇر كۆرۈلسە، بىمار ئىككى كۈن ئىچىدە ئۆلۈپ كېتىدىكەن. مۇدۇرلارنىڭ دەسلىپىدە سوۋۇتۇش ۋە قۇرۇتۇشقا ئېھتىياجلىق بولغاندا مەنپەئەت قىلىدىغان يەككە دورىلار، مەسىلەن: ئامىلە، موزا، قىزىلگۈل ئۇرۇقى، نىشاستە، يۇلغۇن مېۋىسى، شىيافى مامىيسا، ئانارگۈلى، كەتىرا، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، قىزىلگۈل، تاباشىر، سۇماق، يېپىسمۇق، گىل ئەرمىنى، ئانار خەمىكى، جۇپتى بەللۇت، ئىقلىمىيا، فۇپەل ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك ئۇسارىلەر، مەسىلەن: كاھۇ ئۇسارىسى، ئىتئۈزۈمى ئۇسارىسى، قىزىل چۇغلۇق ئۇسارىسى، سېمىزئوت ئۇسارىسى، تال شېخى ئۇسارىسى قاتارلىقلارغا ئوخشاش. كىچىك بالىلاردىكى ئېغىز مۇدۇرىنى ئاق شېكەر ۋە كافۇر بىلەن داۋالايدىغان كىشىلەر باردۇر.

ئەمما كېسەللىكنىڭ ئاخىرىدا ئېھتىياج چۈشىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار، مەسىلەن: مامىرانچىنى، دارشىشائان، بەسباسە، سەئدى كۈفى، زەپەر، سەرۋى دەرىخى مېۋىسى، گاۋزىبان، ئاقىرقەرھا، قەلەمپۇر، پىننە، ئامىلە ئۇسارىسى ۋە يىرگىنىشلىك دورىلاردىن ئىت پوقى قاتارلىقلارغا ئوخشاش. بەزىدە يارىغا ئۆزگەرگەن مۇدۇرلاردا زەرنىخقا ئېھتىياج چۈشىدۇ. ئېغىز مۇدۇرىنىڭ چوڭىغا 30 گىرام دارشىشائان، 15 گىرام زەرچۇبە، سەككىز گىرام مامىرانچىنى، ئالتە گىرام سەبرە، تۆت گىرام زەپەرنىڭ قاينىتىلمىسى تەجرىبىدىن ئۆتتى. قەلەمپۇر، جۇزبۇۋا، دارشىشائىلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىلغان قاينىتىلمىسمۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

ئەگەر مۇدۇرلار يىرىڭلاشقا باشلىسا، ئۇنىڭغا زىغىر ئۇرۇقى، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى، رەيھان ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى قاتارلىقلارغا ئوخشاش دورىلاردىن ئېلىنغان لوئابلارنى سۈركەش لازىم، بۇ ئۇرۇق دورىلارنىڭ ئۆزىنى، ئارپا تالقىنىنى ۋە ئېشەك سۈيىنى يالغۇز ھالەتتە ياكى مۇشۇ ئۇرۇق دورىلارنىڭ ئارىلاشما بىلەن قويۇش لازىم.

بەزىدە ئەنجۇر، سېرىقماي، بۇغداي ئۇنى، پىننە، شۇمشا ئۇرۇقى قاتارلىقلار بىلەن قاينىتىلغان زىغىر ئۇرۇقى قاينىتىلمىسىغا ئېھتىياج چۈشىدۇ.

تېبابەت ئالىملىرىنىڭ بەزىسى، ئېغىز مۇدۇرىنى داۋالاشتا، قىزىتىلغان ئىزخىر يېغىنى ئېغىزدا تۇتۇشتىنمۇ بەكرەك مەنپەئەت قىلىدىغان نەرسە يوقتۇر، دەپ ئېيتقان.

14 - پەسىل ياخشى ۋە يامان سۈپەتلىك ئېغىز يارىلىرى توغرىسىدا

ياخشى سۈپەتلىك ئېغىز يارىسى ئېغىزنىڭ شىللىق پەردىسى، تىلدا كېڭىيىش ۋە تارقاش بىلەن ھاسىل بولىدىغان بىر خىل يارىدۇر. بۇ يارا كىچىك بالىلاردا كۆپ يۈز بېرىدۇ. كىچىك بالىلاردا يۈز بېرىدىغان ئېغىز يارىسىنىڭ كۆپىنچىسى سۈتىنىڭ ناچارلىقىدىن ياكى ئاشقازاندا سۈتنىڭ ھەزىمى بۇزۇلغانلىقتىن يۈز بېرىدۇ.

بەزىدە ھەممە خىلىتتىن يۈز بېرىدۇ. بۇ، يارىنىڭ رەڭگى بىلەن بىلىنىدۇ. ئاق يارا بەلغەمدىن بولغان بولۇپ، كۆپىنچە شورلۇق بەلغەمدىن پەيدا بولىدۇ. سېرىق يارا سەپرادىن بولغان يارىدۇر. بۇ يارا باشقا خىلىتتىن بولغان يارىغا قارىغاندا بەكرەك ھارارەتلىكتۇر. قارا يارا سەۋدادىن بولغاندۇر. توق قىزىل يارا يەرقاندىن بولغاندۇر. سەۋدادىن بولغان يارا ھەممە يارىدىن يامان سۈپەتلىكتۇر. ئېغىز يارىسى تۈرلىرىنىڭ بەزىسى گۆشلەرنى بەك يەيدۇ، بەزىدە ئورۇنلىشىپ قالىدۇ. بەزىدە ئېغىز يارىسى ئىششىق بىلەن، بەزىسى يالغۇز ھالەتتە بولىدۇ. ئېغىزنىڭ يۈزەكى قىسمىدا پەيدا بولىدىغان ھەرقانداق يارا ئېغىزدا ھارارەت داۋاملىق بولغانلىقتىن، ئېغىز شىللىق پەردىسى داۋاملىق ھۆل ۋە يۇمشاق بولغانلىقتىن تېز كېڭىيىدۇ. جالىنۇسنىڭ ئادىتى شۇكى، ئېغىز يارىسى ئېغىزنىڭ يۈزەكى قىسمىدا بولسا ياخشى سۈپەتلىك يارا دەپ «قۇلائى» نامىدا ئاتايدۇ. ئەگەر يارا ئوفۇنەتلەنسە ۋە چوڭقۇرلاشسا، ئۇنى ياخشى سۈپەتلىك ئېغىز يارىسى دەپ ئاتىمايدۇ، بەلكى يامان سۈپەتلىك يارا دەپ ئاتايدۇ. بۇ يامان سۈپەتلىك يارىدا داغلىغۇچى دورىلارغا ئېھتىياج چۈشىدۇ. بەزىدە ئېغىز يارىسى يامغۇر كۆپ ياققاندا ۋە ۋابا قىزىتمىلىرىدا كۆپ يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش

ئالدى بىلەن ئېغىزنى ئاستىدىكى تومۇردىن، بولۇپمۇ چېكىدىكى تومۇردىن قان ئېلىپ تازىلىنىدۇ. چۈنكى چېكە تومۇرىدىن قان ئېلىش ئېغىزنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ماددىلىق

كېسەللىكلىرىنىڭ ھەممىسگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاندىن يۇقىرىدا سۆزلەنگەن مۇدۇر دورىلىرى ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭغا ئاساسەن ھۆللۇكى، يىرىڭ زەردابى كۆپ ئېغىر يارا كۆچلۈك دورا بىلەن، نورمال يارا مۆتىدىل دورا بىلەن، يېڭى يارا ئاجىز دورىلار بىلەن داۋالىنىدۇ.

ئەگەر يارا سۆگەككە يېتىشكە يېقىنلىشىپ قالىدىن بولغان يارىغا ئوخشاش بەك كۆچلۈك دورىغا ئېھتىياج چۈشسە، كۆپ مىقداردىكى ئاقاقيا بىلەن داۋالىنىدۇ. بارلىق ياغلاردىن ھەتتا زەيتۇن يېغىدىن يىراق تۇرۇش لازىم.

يارىغا ئىشلىتىلىدىغان دورىلار بىز بىرىنچى بابتا سۆزلىگەن ئىسسىق ۋە سوغۇقتىن بولغان مۇدۇرلارنىڭ دورىلىرىدىن ئىبارەتتۇر.

قىزىل يارىنىڭ قالىدىن بولغىنىغا ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنىڭ ئەڭ مۇۋاپىقراقى دەسلەپتە ئازراق قابىزلىق ۋە سوۋۇتۇش خۇسۇسىيىتى بولغان دورىلاردۇر. ئۇنىڭدىن كېيىن تارقىتىدىغان دورىلاردۇر. يارىلار سۇس قىزىل ۋە سېرىققا مايىل بولغىنىدا دورىنىڭ سوغۇقلۇقىنى ئاشۇرۇش لازىم. ئەمما شۇنىڭ بىلەن بىللە مۆتىدىل دەسلەپتە قۇرۇتىدىغان ۋە يارىنى تازىلايدىغان مۆتىدىل كەيپىياتلىق دورىلارغا ئېھتىياج چۈشىدۇ. ئاندىن قۇرۇتىدىغان ۋە كۆچلۈك تارقىتىدىغان دورىلارغا ئېھتىياج چۈشىدۇ. شۇنىڭ ھەممىسىدە بىمارنىڭ يېشىغا رىئايە قىلىنىدۇ.

ئەمما كىچىك بالىلارغا ئىشلىتىلىدىغان دورىلار ئاجىزراق بولۇشى ۋە ئۇلارنىڭ سۈتلىرى ياخشىلانغان بولۇشى، ئەمما چوڭلارنىڭ دورىلىرى كۆچلۈكرەك بولۇشى لازىم، كىچىك بالىلارغا بەزىدە يالغۇز غىزالار مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ئۇلار غىزانى يېيەلمىسە، ئۇ غىزا ئېمىتىدىغان ئايالغا بېرىلىدۇ.

ئەمما ئىسسىقتىن بولغان ئېغىز يارىسىغا ياخشى دورىلاردىن ئەلق ئۆسۈملۈكى يوپۇرمىقىنى چاينىسا ۋە يېسىمۇقنى سىركە بىلەن چاينىسا ۋە بارلىق يىلىكلەر بېھىگە ئارىلاشتۇرۇلسا مەنپەئەت قىلىدۇ ياكى ئېغىز يارىسىنىڭ ئۈستىگە سۈركەش، بولۇپمۇ بۇغا ۋە موزاي يىلىكى چۈچۈمەل ئالما، چۈچۈمەل ئامۇت، ياۋا ئالما، بېھى، چىلان، تالنىڭ ئۇششاق شاخلىرى، قۇرۇق يەرلىك ھەمشىباھار، يېسىمۇق ئۇنى، گۈرۈچ ئۇنى قاتارلىقلار پايدىلىق. ئۇنىڭدىن كۆچلۈكرەكى موزا، تاباشىر، قىزىلگۈل، ئاقاقيا ۋە ئۇنىڭ ئوخشاشلىرىدىن تەييارلانغانلىرىدۇر. مامىرانچىنى دورىلار بىلەن ئېغىز يارىسىنى داۋالاشتا ئاجايىپ كۆچلۈكتۇر. كافۇر ئېغىز يارىسىغا بەك مەنپەئەت قىلىدۇ. سوغۇقتىن بولغان ئېغىز يارىسىدا يارىنى پاكلايدىغان قۇرۇتقۇچى دورىلار بىلەن يارىدەم تەلەپ قىلىنىدۇ، بولۇپمۇ سوغۇقتىن بولغان يارىلار ئىچىدىن بەلغەمدىن بولغىنىغا، كۆچلۈك تارقىتىش ۋە قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى بار تارقاتقۇچى دورىلار بىلەن يارىدەم تەلەپ قىلىنىدۇ.

بولۇپمۇ سەۋدادىن بولغىندا، مەسىلەن: كۆرسىنە ئۇنىغا ئوخشاش. ھەسەل، موزا ۋە رىقىقىنىڭ ئۆتى [1] ئېغىز يارىسىغا بەك مەنپەئەت قىلىدۇ، بولۇپمۇ كېچىك بالىلارغا سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرغاندا. ياماق سۈپەتلىك ئېغىز يارىسىغا زاك سىركە بىلەن ئىشلىتىلسە بەك مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ياخشى سۈپەتلىك ۋە ياماق سۈپەتلىك ئېغىز يارىسى يېگۈچى ناچار بولسا، زەنگارنى زاك بىلەن ۋە موزىنى ئۆزۈم شىرنىسى بىلەن ئىشلىتىش. ياكى موزا، زەمچە ياكى ئانارگۈلىدىن تەك مىقدارىدا ئىشلىتىش ۋە قۇرسى مۇشاسىنى ئىشلىتىش ياكى كوھلى تەرخاماتىقۇننى غوراپ ئۇسارىسى بىلەن ئىشلىتىش لازىم. يارىلارنىڭ ھەممىسگە ئورتاق دورىلاردىن زەرۇرغا ۋە توزانغا ئوخشاش يۇمشاق سوقۇلغان زەمچە ۋە موزا ئېغىزىغا يۇمشاق سۈركىلىدۇ. موزا ياماق سۈپەتلىك ئېغىز يارىسىنىڭ ھەممىسگە مەنپەئەت قىلىدۇ، بولۇپمۇ سىركە ۋە تۇز بىلەن قاينىتىلسا. بۇ قاينىتىلما بىلەن كېچىك بالىلارنىڭ ئېغىز يارىسىدا ئېغىز چايقىلىدۇ، مازارىيون كۆلىنىڭ ياماق سۈپەتلىك ئېغىز يارىسىدا خاسىيىتى باردۇر. ئۇ ھەر خىل ئېغىز يارىلىرىغا ئورتاق دورىلاردىندۇر، شۇنداقلا ياۋا رەيھان مىس سۇيى بىلەن ۋە كۆيدۈرۈلگەن سىركە لېيى بىلەن ھەر خىل ئېغىز يارىلىرىغا ئورتاق دورىلاردىندۇر. ئەمما سەۋدادىن بولغان قارا رەڭلىك ئېغىز يارىسىغا ئورۇقى ئېلىۋېتىلگەن قۇرۇق ئۆزۈم ۋە رۇمبەدىيان يۇغۇرۇلغان ھەسەلنى تىلا قىلىش مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر ئېغىزدا ئىششىق بولسا، تۆۋەندىكى مەلھەم ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ نۇسخىسى: رەيھان سۇيىدىن 106 گىرام، قىزىلگۈل يېغى ۋە يېسسىمۇقنىڭ ھەربىرىدىن 53 گىرامدىن، زەپەردىن سەككىز گىرام ئېلىپ، بۇلاردىن مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

15 ـ پەسىل كۆپ تۆكۈرۈش، شۆلگەي كۆپ چىقىش، ئۇخلىغاندا شۆلگەي ئېقىش توغرىسىدا

بەزىدە بۇ ھۆل ئىسسىقلىقنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن، بولۇپمۇ ئاشقازاندىكى ھۆل ئىسسىقلىقنىڭ كۆپلۈكىدىن يۈز بېرىدۇ. بەزىدە يالغۇز ئىسسىقلىقنىڭ غەلبە قىلغانلىقىدىن يۈز بېرىدۇ، خۇددى روزا تۇتقان ۋە غىزانى ئاز يېگەن ياكى تاماق يېگەنگە قەدەر دائىم تۆكۈرۈپ تاماق يېگەندىن كېيىن تۆكۈرۈشى پەسەيدىغان كىشىلەردە يۈز بەرگىنىگە ئوخشاش. بەزىدە بەلغەمدىن ياكى سوغۇقلۇقتىن يۈز بېرىدۇ.

[1] رىقىقنىڭ ئۆتى ــ بۇ تىمساھقا ئوخشايدىغان سۇ ھايۋاننىڭ ئۆتىدۇر (ت).

داۋالاش

كۆپ تۈكۈرۈش، شۆلگەي كۆپ چىقىش ۋە ئۇيقۇدا شۆلگەي ئېقىش ئىسسىقلىقتىن بولسا، ئالدى بىلەن باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ ۋە چۈچۈمەل رۇبلار، سوغۇق تەبىئەتلىك قابىز مېۋىلەر ۋە كۆپ سۇ ئارىلاشتۇرۇلغان يېڭى خورما شىرنىسى ئىشلىتىلىدۇ. غىزاسى بېلىق گۆشى، ئوغلاق گۆشى ۋە ئۇچارقاناتلارنىڭ گۆشىگە ئوخشاش ئاسان سىڭىدىغان گۆشلەردىن تەييارلىنىدۇ، يېسىمۇق، سۇماق ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش دورىلاردىن تەييارلىنىدىغان قابىز دورا سۈلىرى بىلەن داۋاملىق ئېغىز چايقىلىدۇ.

ئەگەر بۇ سوغۇقتىن ۋە بەلغەمدىن بولسا، ھەممىگە مەلۇم نەرسىلەر بىلەن ھەر ھەپتىدە ئىككى قېتىم ياكى ئۈچ قېتىم قەي قىلدۇرۇلىدۇ ۋە ھەر ھەپتىدە بىر قېتىم بىز سۈپەتلەيدىغان تۆۋەندىكى بۇ دورا ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭ نۇسخىسى: ئايارەج پەيقرادىن ئالتە گىرام، ھىندى تۇزىدىن بىر گىرام، رۇمبەدىيان ۋە جۇۋىنەنىڭ ھەربىرىدىن 0.5 گىرامدىن ئېلىپ، سىركەنجۈبىل ھەسلى ياكى سىركەنجۈبىل بۇزۇرى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ، شۇنىڭدىن كېيىن تەرياق ۋە ئىسسىق تەبىئەتلىك جاۋارىشلار ئىشلىتىلىدۇ. ئۇلارنىڭ غىزاسى ئىسسىق، خۇش پۇراق دورا - دەرمەكلەر، سامساق ۋە قىچا بىلەن تاۋىدا پىشۇرۇلغان چۈجە گۆشى بولىدۇ. كەچتە قۇرۇق نان نەبىتى ئاچچىق سۈيى بىلەن يېگۈزۈلىدۇ. ئاندىن قاينىاق سۇ ئىچكۈزۈلىدۇ ھەم ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ئېغىز چايقىلىدۇ. ئورتاق ياخشى داۋالاشلاردىن بىرى شۇكى، ھەر كۈنى چالا سوقۇلغان تۇزدىن ئۇچ گىرامى يېڭى كاسنە بىلەن يېگۈزۈلىدۇ، ئاندىن ئىتىرىفىل سەغىر ئىشلىتىلىدۇ ۋە داۋاملىق ئۇزۇن مسۋاك ئىشلىتىلىدۇ.

16 - پەسىل يېمەكلىكلەردىن بولغان يېقىمسىز پۇراقلارنى يوقىتىش توغرىسىدا

بۇنىڭ ئۈچۈن سۇزاپنى چايناش، ئەلق ئۆسۈملۈكى يوپۇرمىقىنى چايناش، ئۇنىڭدىن كېيىن ئەنسىل سىركىسى بىلەن ئېغىز چايقاش ۋە سەئىدى كۈفى، زورەمباتنى ئېغىزغا ئىشلىتىش مەنپەئەت قىلىدۇ.

17 - پەسىل ئېغىز قاناش توغرىسىدا

ئەگەر قان ئېغىز جەۋھىرى ۋە ئېغىز شىللىق پەردىسىدىن چىققان بولسا، مۇدۇرلار بايانىدا ۋە ئۇنىڭ باشقىسىدا سۆزلەنگەن قابىز دورىلار بىلەن داۋالىنىدۇ. تال شاخلىرى ۋە ئۇنىڭ يۇمران

نوتىلىرىنىڭ قاينىتىلمىسى بەك مەنپەئەت قىلىدۇ، ئەگەر قان باشقا ئورۇندىن چىققان بولسا، بىز بۇنى ئايرىم بايقايمىز.

18 - پەسىل ئېغىز پۇراش توغرىسىدا

ئېغىز پۇراش چىش مىلىكى ئوفۇنەتلەنگەنلىكتىن ياكى چىش مىلىكى بوشۇشپ كەتكەنلىكتىن ۋە ياكى چىشنىڭ تۈۋىدە چىشنىڭ ئۆزىگە زىيان يەتكۈزىدىغان ئوفۇنەت بولغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ ياكى ئېغىز شىللىق پەردىسىدە ھۆللۈكلەرسىز بولغان ناچار مىزاجدىن، ئېغىز شىللىق پەردىسىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ مىزاجنىڭ كۆپىنچىسى ئىسسىق مىزاجدۇر ياكى ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدا ئوفۇنەتلەنگەن خىلىت بولغاچقا، ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدىن باشلىنىدۇ ياكى سەپرادىن ياكى بەلغەمدىن بولىدۇ. بەزىدە ئۆپكە ئەتراپىدىن بولىدۇ، خۇددى سىل بىمارلىرىدا يۈز بەرگىنىدەك.

داۋالاش

چىش مىلىكىدىن ۋە چىش ئارىلىقى گۆشىدىن بولغان ئېغىز پۇراشتا چىشلارنى دائىم تازىلاشقا ۋە ئۇلارنى سىركە ۋە سۇ بىلەن يۇيۇشقا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك. ئەگەر بۇ ئۇنۇم بەرمىسە ناھايىتى ياخشى. ئەگەر ئۇنۇم بەرمىسە، بەلكى بۇ يەردە ئارتۇق ئوفۇنەت بولسا، شۇنىڭدىن كېيىن يۇلغۇن مېۋىسى، ئاقىرقەرھا، سۇزاپ، سازەج ھىندى، ئۇد ھىندى، مەستىكى، ئاپىبلىسىن پوستى، قەلەمپۇر قاتارلىقلارنى چايناش ۋە چىش مىلىكىگە سەبرە، مۇرمەككى ۋە ئۇنىڭ ئوخشاشلىرىنى قويۇش، ئەنسىل سىركىسى بىلەن ئېغىز چايقاش، رۇمبەدىيان ۋە ئۇچتىن ئىككى ھەسسىسى قالغۇچە قاينىتىلغان ئۇزۇم شىرنىسى ياكى تاتلىق خورما شىرنىسىنى سۈركەش لازىم. ئەگەر ئېغىز پۇراش بۇنىڭدىنمۇ كۈچلۈكرەك بولسا، ياۋا ئۇزۇمنى چاياپ تۈكۈرۈكنى تۈكۈرۈۋېتىش كېرەك. بۇ ئۇنۇم بەرمىسە ۋە ئوفۇنەت ئېنىق كۆرۈلسە، كۆيدۈرۈلگەن زاكتىن بىر ھەسسە، گۈلسەۋسەن يىلتىزى ۋە زەپەرنىڭ ھەربىردىن يېرىم ھەسسىدىن ئېلىپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، قۇرس تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن خاس سىركە بىلەن ياكى قىزىلگۈل سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇلغان سىركە بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ ياكى بۇنىڭدىنمۇ كۈچلۈكرەك دورا ئېلىنىدۇ. ئۇ دورا كۆيدۈرۈلگەن قەغەزدىن توققۇز گىرام، زەرنىختىن 7.5 گىرام، ئاملە ئۇسارىسى، سۇماق، زەنجىۋىل، كۆيدۈرۈلگەن قارىمۇچ، قۇرسى پەلدىپىيۇنىڭ ھەربىردىن ئالتە گىرامدىن ئېلىپ، بۇلاردىن سۇركەيدىغان ۋە چاپلايدىغان دورا تەييارلاپ، ئۇستىدىن زىغىر لاتا قويۇلىدۇ. قەلەي يالغۇز ھالەتتە ئوفۇنەتكە ئىشلىتىلسە، ئوفۇنەتنى يوقىتىپ، چۈشۈرۈپ، ياخشى

گۆش ئوندۇرىدۇ.

تەجرىبىدىن ئۆتكەن نەرسىلەردىن بىرى، ئاقاقىيا، قىزىل زەرنىخ، سىرىق زەرنىخ، ھاك، زەمچە قاتارلىقلارنى ئېلىپ، بۇلاردىن سىركە بىلەن قۇرس تەييارلاپ، ئاندىن مائۇلھەسەل بىلەن ياكى ئارچا مېۋىسى قاينىتىلمىسى بىلەن سالايە قىلىنىدۇ.

ئەگەر ئوفۇنەت چىشنىڭ ئۆزىدە، بىر تەرىپىدە بولسا، ئۇنىڭ داۋاسى چىشنى قىرىش ياكى ئېكەك بىلەن ئېكەكدەشتۇر؛ ئوفۇنەت چىش تۇۋىنىڭ ئەتراپىدا بولسا، چىشنى تارتىۋېتىشتۇر؛ ئەگەر بۇ يەردە چىش مىلكى بوشاپ كېتىش بولسا ۋە چىش مىلكى بوشاپ كېتىشنىڭ سەۋەبى ئوفۇنەتنىڭ پەيدا بولغانلىقىدىن بولسا، ئۇنىڭ ئىلاجى چىش مىلكىنى بىز چىش مىلكى بوشاپ كېتىش بايانىدا سۆزلەنگەن نەرسىلەر بىلەن چىڭىتىشتۇر، ئەگەر خىلىت ئاشقازاندا ياكى ئېغىز شىللىق پەردىسىدە ئوفۇنەتلەنگەن سەپرا خىلىتى بولسا، ناشتىدىن بۇرۇن ھۆل ئۆرۈك يېيىشتىن مەنپەئەتلىكرەك نەرسە يوقتۇر. شۇنداقلا قوغۇن، تەرخەمەك ياكى شاپتۇل بەك مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ئۆرۈك ياكى ھۆل شاپتۇل بولمىسا، بۇ ئىككىسىنىڭ قېقىنىڭ چىلانمىسى ناشتىدىن بۇرۇن ئىشلىتىلىدۇ، بولۇپمۇ ئۆرۈك قېقى.

ئېغىز پۇراشقا مەنپەئەت قىلىدىغان نەرسىلەردىن بىرى، تالقاننى شېكەر ۋە مۇز سۈيى بىلەن ئىشلىتىش ۋە بىز مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا سۆزلىگەن سەبرە چۇشكەن ھەبلەرنى ئىشلىتىشتۇر.

بىمارنىڭ غىزاسىغا سەپراغا ئۆزگەرمەيدىغان ھەرقانداق يۇغۇچى، سوۋۇتقۇچى نەرسىلەر بېرىلىدۇ. ئەگەر خىلىت بەلغەم خىلىتى بولسا، ئالدى بىلەن قەي قىلدۇرۇلىدۇ ۋە ئاشقازان بايانىدا سۆزلەنگەن ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنى تازىلىغۇچى ئايارەجىلەر ئىشلىتىلىدۇ، ئىترىفىل سەغىر، زەنجۇبىل مۇرابباسى ئىشلىتىلىدۇ ۋە سەھنا [1] مەخسۇس ھالەتتە ئىشلىتىلىدۇ. غىزاسىغا تاۋىدا پىشۇرۇلغان غىزالار بېرىلىدۇ. بىمار سۇنى ئاچ ئىچىدۇ، مېۋە ھۆل كۆكتاتلارنى تەرك ئېتىدۇ، مىسۋاكلىرىنى ئىراك ۋە زەيتۇنغا ئوخشاش ئاچچىق پارچىلىغۇچى دەرەخلەردىن تەييارلايدۇ. ئېغىزى پۇرايدىغان كىشىلەرگە مەنپەئەت قىلىدىغان دورىلاردىن شۇكى، ھەر ئەتىگەندە ئاس يوپۇرمقىنى تەك مىقدارداكى ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن قۇرۇق ئۈزۈم بىلەن ياڭاقتەك ئېلىپ، سەرۋى دەرىخى، ئارچا مېۋىسى، قۇرۇق ئۈزۈمدىن ياڭاقتەك ئېلىپ، ئېغىزدا تۇتۇلىدۇ ۋە ئۇلارغا چىلغوزا مېغىزى مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنە فۇپەل، قەلەمپۇر، خولىنجاننىڭ ھەربىرىدىن 1.5 گىرامدىن، ئىپار، كافۇرنىڭ ھەربىرىدىن 0.5 گىرامدىن، قىچا، ئاقرقەرھانىڭ

---

① سەھنا — بۇ پەقەت ئىراقتا تونۇلىدۇ، بۇنىڭغا مىسىردا ياسىلىدىغان ۋە مەلۇھەت دەپ ئاتىلىدىغان نەرسە يېقىنلىشىدۇ. ئۇنىڭ ياسىلىشى شۇكى كىچىك بېلىقنى ئېلىپ ياكى چوڭ بېلىقنى كىچىك پارچىلاپ ئۈچ كۈن قويۇپ، ئاندىن سۇ ۋە تۇزغا ياخشى پىشقىچە چۆكۈرۈپ ئېلىپ قويۇپ ئىشلىتىلىدۇ (ت).

ھەربىرىدىن ئۇچ گىرامدىن، سەبرىدىن توققۇز گىرام ئېلىپ، ئۇچتىن ئىككى ھەسسىسى قالغۇچە قاينىتىلغان ئۇزۇم شىرنىسى بىلەن ھەب تەييارلىنىدۇ. تەجرىبىدىن ئۆتكەن يەككە دورىلار كۆندۈر، ئۇد ھىندى، نېپىز دارچىن، پوستى تۇرۇنجى، قىزىلگۈل، كافۇر، سەندەل، قەلەمپۇر، كاۋاۋىچىن، مەستىكى، بەسباسە، جۇزبۇۋا، ئىزخىر يىلتىزى، ئەرمال [1] ئۆسۈملۈكى، ئۆشنە، ئەزپارۇتىب، قاقىلە، پەرەنجىمشكى، ئاپېلسىن يوپۇرمقى، سۇمبۇل، نارمشكى، زەنجىۋىل قاتارلىقلار ۋە ئۇنىڭدىن باشقا يەككە دورىلار بايانىدا تېپىلىدىغان دورىلارغا ئوخشاشلاردۇر. يۇغۇرۇلىدىغان دورىلار ئۇزۇم شىرنىسى، گۈلسەۋسەن ۋە ئاپېلسىن ئۇسارىسى قاتارلىقلاردۇر.

19 ـ پەسىل ئېغىز ئېچىلىپ قېلىش توغرىسىدا

ئېغىز چوڭ نەپەسلىنىشكە بەك ئېھتىياج بولغانلىقتىن ياكى كۆچلۈك ھارارەتتىن ياكى دەم سىقىلىش ۋە بوغمىدىن ياكى ئېغىز مۇسكۇللىرى ئاجىزلىغانلىقتىن ئېچىلىپ قېلىپ، ئۇخلىغاندا ئۆز خىزمىتىنى قىلالمايدۇ.

ئېغىز ئېچىلىپ قېلىش ئۆتكۈر كېسەللىكلەردىكى ناچار ئەھۋالدۇر، ئەمما تىلىنىڭ رەڭگىگە ئالاقىدار مەزمۇنلار باشقا بابلاردا ۋە ئۆتكۈر كېسەللىكلەردە تەپسىلىي سۆزلىنىدۇ.

---

① ئەرمال ــ بۇ يەمەن تاغلىرىدا بىر گەزگىچە ئۆسىدىغان، يوپۇرمقى تۇپا رەڭ، سېلىنىپ تۇرىدىغان، كۆپ گۈللەيدىغان مېۋىسىز ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇنىڭ پوستى ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ ياخشىسى تومۇرىدا ئېلىنغان سېرىقىقا مايىل بولغىنىدۇر. بۇ ئىككىنچىسىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، قەلەمپۇر ۋە دارچىنغا ئورۇنباسار بولىدۇ (ت).

يەتتىنچى پەن چىشنىڭ ئەھۋاللىرى توغرىسىدا

بۇ پەن بىر ماقالىدۇر.

1 ـ پەسىل چىش ھەققىدىكى سۆز توغرىسىدا

ھەممىگە مەلۇمكى، بىز چىش ۋە ئۇنىڭ تەشرىھى، مەنپەئەتلىرى توغرىسىدا سۆزلەپ بولدۇق. شۇ يەردە سۆزلەنگەن مەزمۇنلارنى مۇلاھىزە قىلغايسىز.

شۇنى بىلىش لازىمكى، چىشقا مېڭىنىڭ يۇمشاق نېرۋىسىدىن ھېس كەلگەنلىكتىن، ھېس بار سۆڭەك جۇملىسىدىندۇر. ئەگەر چىش ئاغرىسا، چىشتا يۇز بەرگەن چىڭقىلىش ۋە لىكىلداش سېزىلىدۇ، بەزىدە چىش قىچىشش ۋە غىدىقلىنىشنى سېزىدۇ.

بەزىدە چىشتا بوشىشپ كېتىش، مىدىرلاپ قېلىش، چۇشۇپ كېتىش، ئۇزىراپ قېلىش، جەۋھىرى ۋە چىشنىڭ رەڭگى ئۆزگىرىش قاتارلىق كېسەللىكلەر يۇز بېرىدۇ ۋە ئاغرىش، يېيىلىش، ئوفۇنەتلىنىش، سۇنۇش يۇز بېرىدۇ.

بەزىدە چىشتا قاتتىق ئاغرىقلار ۋە قىچىشش، قاماش يۇز بېرىدۇ، ئۇ چىش ئاغرىقلىرىنىڭ بىر تۈرىدۇر، چىشتا تاتلىق ۋە چۇچۇمەل نەرسىنى چاينىشتىن ئاجىز كېلىش، ئىسسىق ـ سوغۇق نەرسىنىڭ بىرىگە ياكى ئىككىلىسىگە ئۈچرىشىشقا ئاز بەرداشلىق بېرىش قاتارلىقلار يۇز بېرىدۇ. بەزىدە چىشنىڭ مقدارىدا ئۆزلۈكسىز ئۆزگىرىش بولۇپ، چىش ئۇزىرايدۇ ۋە چوڭىيىدۇ ياكى ئۇۋۇلدۇ ۋە كىچىكلەيدۇ، بەزىدە چىشتا ھەر خىل ئىشىشقلار يۇز بېرىدۇ. بۇ ئەجەللىنەرلىك ئەمەس، چۈنكى ئۇزۇقلۇقنىڭ ئۆستۈرۈشى بىلەن تارتىشىشنى قوبۇل قىلىدىغان ھەرقانداق نەرسە مۇسكۇللار بىلەن بولغان تارتىشىشنى قوبۇل قىلىدۇ، ئەگەر چىش ئۇنىڭغا ئۆتۈپ، چىشنى چوڭايتىدىغان ماددىلارنى قوبۇل قىلمىغان بولسا، كۆكەرمىگەن ۋە قاردىمىغان بولاتتى. چۈنكى بۇ، ئېشىندىنىڭ چىشقا ئۆتكەنلىكىدىندۇر. چىش ئۇۋۇلۇپ كەتكىنىڭ ئورنىنى تولۇقلاش ئۈچۈن دائىم ئۆسۈشنى ۋە چوڭىيىشنى قوبۇل قىلىدىغان قىلىپ يارىتىلدى، ھەتتا چىش چوڭىيىپ ئۇنىڭغا ئۇۋۇلۇش قارشى تۇرمىغاندا چۇشۇپ كەتكەن ياكى تارتىۋېتىلگەن چىش

ئورنىنىڭ ئۇدۇلىدىكى چىش ئۇزىراپ كېتىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، بەزىدە چىش مىزاجىغا چىش مىلىكى ۋە ئۇنىڭ سەپرا مىزاجىنىڭكىدەك سېرىق ياكى بەلغەم مىزاجىنىڭكىدەك ئاق ياكى قان مىزاجىنىڭكىدەك قىزىل ياكى سەۋدا مىزاجىنىڭكىدەك كۆكۈچكە مايىل ۋە قارىلىقتىن ئىبارەت رەڭگىدىن دەلىل ئىزدىلىدۇ.

2 ـ پەسىل چىشنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش توغرىسىدا

چىشنىڭ ساغلام بولۇشىنى ياخشى كۆرىدىغان كىشى سەككىز نەرسىگە رىئايە قىلىشى لازىم.

بىرىنچى، سۈت، تۇزلانغان بېلىق ۋە سەھنىغا ئوخشاش بۇزۇلۇشنى تېز قوبۇل قىلىدىغان، يېمەكلىكنىڭ جەۋھىرىدىكى بىر سەۋەبتىن ياكى ئۆز ئورنىدا تونۇشتۇرۇلغان نەرسىلەردىن ئىبارەت يېمەكلىكنى يېيىش ئۇسۇلىنىڭ ناچارلىقىدىن ئاشقازاندا يېمەك ـ ئىچمەكنىڭ ئارقىمۇئارقا بۇزۇلۇشىدىن ساقلىنىش لازىم.

ئىككىنچى، زورلاپ قەي قىلماسلىق، بولۇپمۇ قەي قىلغان نەرسە چۈچۈمەل بولسا.

ئۈچىنچى، ھەرقانداق چاپلاشقاق نەرسىنى چاينىشىتىن ساقلىنىش، بولۇپمۇ چاپلاشقاق نەرسە ناتىپ [1] ۋە چاپلاشقاق ئەنجۈرگە ئوخشاش تاتلىق بولسا.

تۆتىنچى، قاتتىق نەرسىنى چىشىدا سۇندۇرۇشتىن ساقلىنىش لازىم.

بەشىنچى، چىشنى قامىتىدىغان نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم.

ئالتىنچى، ھەرقانداق سوغۇق نەرسىنى يېيىشتىن، بولۇپمۇ قىزىق نەرسە يېگەندىن كېيىن يېيىشتىن ۋە ھەرقانداق بەك قىزىق نەرسىنى يېيىشتىن، بولۇپمۇ سوغۇق نەرسە يېگەندىن كېيىن يېيىشتىن ساقلىنىش لازىم.

يەتتىنچى، چىشنى كۆچىلاشتا چىش مىلىكىگە ۋە چىش ئارىلىقىدىكى گۆشكە زىيان يەتكۈزۈپ، چىش ئارىلىقىدىكى گۆشلەرنى چىقىرىۋېتىشكە ياكى چىشنى مىدىرلىتىشقا ئۆتمەستىن، چىش ئارىلىقىغا كىرىۋالغان نەرسىلەرنى داۋاملىق تازىلاش لازىم.

سەككىزىنچى، كۈندىگە ئوخشاش ئۆز خاسىيىتى بىلەن چىشقا زىيان قىلىدىغان نەرسىلەردىن (چۈنكى كۈندە چىش ۋە چىش مىلىكىگە بەك زىيان قىلىدۇ) ۋە بىز يەككە دورىلاردا سۆزلىگەن باشقا نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم.

مىسۋاكنى نورمال ئىشلىتىش، چىشنىڭ رەڭگى ۋە سۈيىنى كەتكۈزۈۋېتىدىغان، چىشنى

---

① ناتىپ ــ بۇ ھالۋىنىڭ بىر تۈرى بولۇپ، بادام، ياڭاق، پىستە قاتارلىقلاردىن تەييارلىنىدۇ (ت).

نەزلىلەرنى ۋە ئاشقازاندىن ئۆرلىگەن بۇخاراتلارنى قوبۇل قىلىشقا تەييارلايدىغان ۋە خەتەرگە سەۋەب بولىدىغان ھالەتتە كۆپ ئىشلەتمەسلىك لازىم. ئەگەر مسۋاك نورمال ئىشلىتىلسە، چىشنى پاكلايدۇ ۋە چىش مىلكىنى قۇۋۇتلەيدۇ. چىش ئۇۋۇلۇشنى چەكلەيدۇ، ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىدۇ.

مسۋاك ياسىلىدىغان ياغاچلارنىڭ ئەڭ ياخشىسى قابىزلىقى ۋە ئاچچىقلىقى بار ياغاچتۇر، ئۇخلايدىغان ۋاقىتتا پات - پات چىشنى يۇغلاش لازىم. چىشنى يۇغلايدىغان يۇغ سوۋۇتۇشقا ئېھتىياج چۈشكەندە قىزىلگۈل يېغىغا ئوخشاش، ئىسسىقلىق يەتكۈزۈشكە ئېھتىياج چۈشكەندە بان يېغى ۋە ناردىن يېغىغا ئوخشاش ياغ بولۇش لازىم. بەزىدە سوغۇقلۇق يەتكۈزۈش ۋە ئىسسىقلىق يەتكۈزۈشتىن مۇرەككەپ قىلىنغان بىر دورىغا ئېھتىياج چۈشىدۇ. يەرلىك ئورۇندا سوغۇقلۇق بولسا، ئەڭ ياخشىسى ئالدى بىلەن ھەسەل سۈركەش ياكى يەرلىك ئورۇندا سوغۇقلۇققا مايىللىق ياكى ئازراق ئىسسىقلىق بولسا، شېكەر سۈركەش لازىم. بۇ ئىككى خىل دورىنىڭ ھەربىرى ياخشى پاكلاش، سىلىقلاشتۇرۇش، ئىسسىقلىق يەتكۈزۈش ۋە تازىلاشتىن ئىبارەت بىرنەچچە خۇسۇسىيەتنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بۇ خۇسۇسىيەتلەرنىڭ ھەممىسى ھەسەلدە تېپىلماي شېكەردە تېپىلىدۇ، ئەگەر ناۋاتنى يۇمشاق سوقۇپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلسە، چىشنى پارقىرىتىدۇ، تازىلايدۇ ۋە چىش مىلكىنى چىڭىتىدۇ. بۇنىڭ ئارقىسىدىن ياغ ئىشلىتىلىدۇ.

چىشنىڭ ساقلىقىنى ساقلايدىغان نەرسىلەردىن بىرى شۇكى، ھەر ئايدا ئىككى قېتىم يەتۇ ئۆسۈملۈكى[1] يىلتىزى قاينىتىلغان شاراب بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ. چۈنكى بۇ بەك مەنپەئەت قىلغاچقا، بۇنى ئىشلەتكەن كىشى چىش ئاغرىقىغا گىرىپتار بولمايدۇ. شۇنداقلا كۆيدۈرۈلگەن توشقاننىڭ بېشى چىشقا سۈركەلسە مەنپەئەت قىلغاچقا، بۇنى ئىشلەتكەن كىشى چىش ئاغرىقىغا گىرىپتار بولمايدۇ. شۇنداقلا ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلغان تۇز كۆيدۈرۈلسۇن ياكى كۆيدۈرۈلمىسۇن مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆيدۈرۈلگىنى ياخشىراقتۇر، بۇ تۇزدىن ھەب تەييارلاپ لاتىغا ئېلىپ چىشقا سۈركەش لازىم، شۇنداقلا ماشىنى سۈركەش، زەمچىنى ئازراق مۇرمەككى بىلەن سۈركەش، بولۇپمۇ كۆيدۈرۈلگەن زەمچىنى سىركە بىلەن سۈركەش مەنپەئەت قىلغاچقا، بۇنى ئىشلەتكەن كىشى چىش ئاغرىقىغا گىرىپتار بولمايدۇ. بۇ دورىلار بىلەن چىشنىڭ رەڭگى ئۆزگىرىپ كەتسە، بۇ دورىلاردىن كېيىن ھەسەلنى ياكى شېكەرنى سۈركەش لازىم. ئاندىن بىز يۇقىرىدا سۈپەتلىگىنىمىزدەك يۇغلارنى سۈركەش لازىم، ئەگەر چىش نەزلىلەرگە دۇچار بولسا، قابىز نەرسىلەرنىڭ قاينىتىلمىسىنى ئېغىزدا ئۇزاق تۇتۇش، كۆيدۈرۈلگەن زەمچە ۋە تۇزنى داۋاملىق سېپىش لازىم.

① يەتۇ ئۆسۈملۈكى — بۇ سۈتلۈك زەھەرلىك ئۆسۈملۈكتۇر — (ت).

چىشنى داۋالاش ۋە چىش دوختۇرلىرى توغرىسىدا ئومۇمىي سۆز

چىش دوختۇرلىرىنىڭ بەزىسى چىشنىڭ ساقلىقىنى ساقلايدىغان، بەزىسى داۋالايدىغان دوختۇرلاردۇر. چۈنكى چىشنىڭ جەۋھىرى قۇرۇقتۇر، چىشنىڭ ساقلىقىنى ساقلىغۇچى ۋە ساغلاملىقىنى ئەسلىگە كەلتۈرگۈچى دوختۇرلار قۇرۇتقۇچى دوختۇرلاردۇر. ئەمما ئىسسىق ياكى سوغۇق دوختۇرلارغا ئىككى كەيپىياتنىڭ بىرى يۇز بېرىپ، بۇنىڭ بىلەن چىشنىڭ تەبئىي مىزاجى كۆپلەپ يوقالغاندا ئېھتىياج چۈشىدۇ.

چىشنىڭ مەنپەئەتلىرىگە بەك مۇناسىپ دوختۇرلار ھۆل قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىل قۇرۇتقۇچى دوختۇرلاردۇر. ھەرقانداق قۇرۇتىدىغان چىش دورىسى، ئۇنىڭ چىش دورىسى بولغانلىقىدىن ئەمەس، بەلكى چىشتا يۇز بېرىدىغان ئىككىلەمچى ئالامەتتىن چىشنىلا قۇرۇتمايدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە قۇرۇتقۇچى دوختۇرلار قۇرۇق سوغۇق ۋە قۇرۇق ئىسسىق دوختۇرلاردۇر.

چىش دوختۇرلىرىنىڭ ئەڭ ياخشىسى قۇرۇتۇش ۋە ھۆللۈكنى سۈمۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە پاكلاش، چىشقا ئېشىندا ئىتتىرىلغاندا نورمال تارقىتىش ۋە چىشقا تارتىلىدىغان ماددىنى چەكلەش خۇسۇسىيەتلىرىنى بىرلەشتۈرگەن دوختۇرلاردۇر. سوغۇق تەبىئەتلىك قۇرۇتقۇچى دوختۇرلار ۋە ئازراق سوغۇققا مايىل قۇرۇتقۇچى دوختۇرلار چۈچۈمەللىكى ياكى قىرتاقلىقى بىلەن غوراپ ۋە چۈچۈمەل ئاپىلسىن چىشنى قاماتقاندەك چىشنى قاماتمايدۇ. بۇ دوختۇرلار ئامىلە ئۇسارىسى، كافۇر، سەندەل، قىزىلگۈل، قىزىلگۈل ئۇرۇقى، ئانارگۈلى، خۇنسىياۋشان، يۇلغۇن مېۋىسى، موزا، كەھرىۋا، مەرۋايىت، فۇپەل، ئارپا ئۇنى، ئۇجمە دەرىخىنىڭ قوۋزىقى، يۇلغۇن يوپۇرمىقى، پاقىيوپۇرمىقى يىلتىزى قاتارلىقلاردۇر.

ئىسسىق تەبىئەتلىك ۋە ئازراق ئىسسىقلىققا مايىل قۇرۇتقۇچى دوختۇرلارنىڭ بەزىسى ئۆز جەۋھىرىدە ئىسسىق بولىدۇ، بەزىسى ئىسسىقلىقنى ھاسىل قىلغان بولىدۇ. جەۋھىرىدە ئىسسىقلىق بولغىنى، كۆيدۈرۈلگەن تۇز، كۆيدۈرۈلگەن شېھ، كۆيدۈرۈلمىگەن ۋە كۆيدۈرۈلگەن سەئىدى كۇفى، دارچىن، زۇپا، ئىزخىر چېچىكى، كەبىر مېۋىسى قاتارلىقلارغا ئوخشاشلاردۇر. بۇنىڭدىن كۈچلۈكرەكى بىخ كەبىر پوستى، ئۇد ھىندى، ئىپار، كۆيدۈرۈلمىگەن ۋە كۆيدۈرۈلگەن پىرسىياۋشان، سەرۋى يوپۇرمىقى، ئارچا مېۋىسى، سازەج ھىندى، كۆيدۈرۈلگەن ۋە كۆيدۈرۈلمىگەن بۇغا مۆڭگۈزى، تال قوۋزىقىنىڭ كۈلى، توشقان بېشىنىڭ كۈلى، كۆيدۈرۈلگەن قۇرۇق خورما قاتارلىقلاردۇر.

ئىسسىقلىقنى ھاسىل قىلغان كۈچلۈك ئىسسىق دوختۇرلاردىن موزىنىڭ كۈلى بار بولۇپ، ئۇ سىركە بىلەن ئۆچۈرۈلسە مۆتىدىلكە يېقىنراق بولىدۇ. ئۇزۇم شېخىنىڭ كۈلى، قومۇش كۈلى ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش دوختۇرلار مۇشۇ قاتاردىندۇر. ئەمما مۆتىدىل ئىسسىق دورا، مەسىلەن:

كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۇڭگۈزى يۇيۇلسا مۆتىدىللىشىدۇ، مەسىلەن: چىنار دەرىخىنىڭ مېۋىسىمۇ مۇشۇ قاتاردىندۇر. بۇ مۆتىدىل دورىلاردىن يەنە چىلغوزا دەرىخىنىڭ قوۋزىقىمۇ بار. مۆتىدىل دورىلاردىن مۇرەككەپلەشتۈرۈش يولى بىلەن كەلگەن دورىلارورىلار، ئارپا ئۈنى، تۇز ۋە گۈلسەۋسەن سۈيى بىلەن يۇغۇرۇلۇپ ئاندىن كۆيدۈرۈلگەن ۋە قەتران بىلەن يۇغۇرۇلۇپ چوغدەك بولغۇچە كۆيدۈرۈپ، ئاندىن گۈلسەۋسەن سۈيى سېپىلگەن قۇرۇق خورمىدۇر.

تەجرىبىدىن ئۆتكەن سۈنۈنلاردىن بىز تۆۋەندە سۈپەتلەيدىغان بىر سۈنۈن باردۇر، ئۈنىڭ نۇسخىسى: كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۇڭگۈزى، سەرۋى يوپۇرمىقى، پىتالىيۇن يىلتىزىنىڭ ھەربىرىدىن 30 گىرامدىن، چىنار مېۋىسى، كۆيدۈرۈلگەن پىرسىياۋشانىنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گىرامدىن، خەمىكىدىن ئايرىلغان قىزىلگۈل، سۇمبۇلنىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گىرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، بۇلاردىن سۈنۈن تەييارلىنىدۇ.

يەنە بىر ياخشى سۈنۈننىڭ نۇسخىسى: كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۇڭگۈزى، يۇلغۇن مېۋىسى، سەئدى كۈفى، قىزىلگۈل، سۇمبۇل تىبىنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرامدىن، ئەندۇران تۇزىدىن 0.75 گىرام ئېلىپ، بۇلاردىن سۈنۈن تەييارلىنىدۇ. بىز يېقىندا كېيىنكى بابلاردا باشقا سۈنۈنلارنى ۋە مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا باشقا سۈنۈنلارنى سۆزلەيمىز. بىز سۆز باشلاپ دەيمىزكى، ھەقىقەتەن چىشنى قۇرۇتقۇچى دورىلار بىلەن داۋالاش ھەممىگە مەلۇم بولغىنىدەك مۇناسىپ داۋالاشتۇر. ئىسسىقلىق يەتكۈزگۈچى ۋە سوغۇقلۇق يەتكۈزگۈچى دورىلار بىلەن داۋالاش چىشنىڭ مۆتىدىل مىزاجى بەك يوقالغاندا چىشقا ئېھتىياج چۈشىدىغان داۋالاشتۇر. چىش دورىلىرىنىڭ بەزىسى سۈنۈنلار، بەزىسى چاينىلىدىغان، بەزىسى سۈركىلىدىغان ۋە چىش ياكى ئېگەككە چاپلىشىدىغان، بەزىسى ئېغىز چايقىلىدىغان، بەزىسى سۈركىلىدىغان، بەزىسى چىش كاۋاكلىرىغا توشقۇزۇلىدىغان، بەزىسى ئىسسىق ئۆتكۈزىدىغان، بەزىسى داغلايدىغان، بەزىسى چىشنى چۈشۈرىدىغان، بەزىسى بۇخۇر قىلىنىدىغان، بەزىسى بۇرۇنغا تېمىتىلىدىغان، بەزىسى قۇلاققا تېمىتىلىدىغان، بەزىسى قان ئېلىش ياكى ھىجامەت قويۇش بىلەن ماددىنى ئەكىيىقىن ئورۇندىن تازىلايدىغان دورىلاردۇر.

چىش دورىلىرىدىن ماددىنى تارقىتىدىغان، سوۋۇتىدىغان، سېزىمسىزلاندۇرىدىغان دورىلار باردۇر. سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورىلار چىشقا ئىشلىتىلسە خەتىرى بەك تۆۋەندۇر. لېكىن ئۈنى كۆپ ئىشلىتىش بەزىدە چىش جەۋھىرىنى بۇزىدۇ.

تارقىتىش ۋە ئىسسىقلىق يەتكۈزۈشى كۈچلۈك دورىلارنى زۆرۈرىيەت بولمىسا ئىشلەتمەسلىك كېرەك، ئۇ دورىلار شەھمەنزەل، خەربەق، قىسائۇل ھىمار قاتارلىقلارغا ئوخشاش دورىدۇر. بۇ دورىلار ۋە سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورىلارنىڭ ئازراقى قورساققا يېتىپ قېلىشتىن

ساقلىنىش لازىم. كۆپىنچە چىشتىن زىيانلىق ماددا چقىپ كېتىش ۋە دورىلار چىش تېگىگە ئۆتۈشكە يول تاپالىشى ئۈچۈن چىشنى ئىنچىكە ئۇچكە بىلەن تېشىشكە ئېھتىياج چۈشىدۇ. سىركە چىشقا زىيانلىق بولۇش بىلەن بىرگە، بەزىدە چىشنىڭ سوغۇقلۇق يەتكۈزگۈچى ۋە ئىسسىقلىق يەتكۈزگۈچى دورىلىرىغا چۈشىدۇ. سوغۇقلۇق يەتكۈزگۈچى دورىلارغا ئېھتىياج چۈشۈشىدىكى سەۋەب سىركە ئۆز جەۋھىرى بىلەن سوغۇقلۇق يەتكۈزىدىغانلىقى ۋە دورىنىڭ قۇۋۇتىنى بەدەنگە ئۆتكۈزگەنلىكى ئۈچۈندۇر. ئىسسىقلىق يەتكۈزگۈچى دورىلارغا ئېھتىياج چۈشۈشىدىكى سەۋەب سىركە دورىنىڭ قۇۋۇتىنى بەدەنگە ئۆتكۈزگەنلىكى ۋە پارچىلاش خۇسۇسىيىتى بىلەن ماددىنى تارقىتىشقا ياردەم بەرگەنلىكىدىندۇر. ئەمما سىركىنىڭ بۇ ۋاقىتتىكى زىيىنى ئۇنىڭغا ئارىلاشتۇرۇلغان چىش دورىلىرى بىلەن يوقىتىلغان بولىدۇ.

3 ـ پەسىل چىش ئاغرىقلىرى توغرىسىدا

شۇنى بىلىش لازىمكى، چىش بەزىدە بىز ئىلگىرى بايان قىلغان بويىچە چىش جەۋھىرىدە بولىدىغان ئاغرىق سەۋەبىدىن، بەزىدە چىش تۈۋىدىكى نېرۋىدا بولىدىغان ئاغرىق سەۋەبىدىن، بەزىدە چىش ملىكىدە بولىدىغان ئاغرىق ۋە چىش ملىكىدىكى ماددىنى قوبۇل قىلىدىغان ئىششىق ۋە ئۆسمىدىن ياكى چىش ملىكى بوشاپ كۆپىجۈپ، ناچار ماددىلارنى قوبۇل قىلىپ، ناچار ماددا ئۇنىڭغا ئوفۇنەتلىنىپ، چىشقا زىيان يەتكۈزىدىغان ۋە چىشنى مىدرلىتىدىغان ئىستىرخا قاتارلىقلاردىن ئاغرىيدۇ. بەزىدە چىشى ئاغرىيدىغانلارنىڭ كۆپىنچىسىدە ئاغرىقنى پەرقلەندۈرۈش قىيىن بولىدۇ. چىش ئاغرىقلىرىنى داۋالاش تۈرلىرى ھەر خىلدۇر.

چىش ئاغرىقلىرىنىڭ سەۋەبلىرى

چىش ئاغرىقلىرىنىڭ سەۋەبلىرى سوغۇقتىن ياكى ئىسسىقتىن ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇش ياكى ئۆز ئورنىدا بىلىنگەن بويىچە ھۆللۈكتىن مىزاج بۇزۇلماي، ئوزۇقلۇق بولمىغانلىقتىن قۇرۇقلۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش، خۇددى ياشانغانلاردىكىدەك ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش ياكى يەل قاتارلىقلاردۇر. ماددا كۆپلۈكى بىلەن ياكى قويۇقلۇقى بىلەن ياكى ئۆتكۈرلۈكى بىلەن ئاغرىتىدۇ، بەزىدە ماددا چىشنىڭ ئۆزىدە ئىششىق پەيدا قىلغۇچى بولىدۇ، بەزىدە يېگۈچى بولىدۇ، بەزىدە قۇرت پەيدا قىلىدۇ. ماددىنىڭ باشلىنىش ئورنى ئاشقازان ياكى باش ۋە ياكى ھەر ئىككىسىدۇر. ئەگەر ئومۇمىي بەدەن شۇ ماددىغا توشۇپ كەتكەن بولسا، ماددا ئومۇمىي بەدەندىن چىشقا مۇشۇ ئىككى يول بىلەن بارىدۇ. بەزىدە چىش ئۆتكۈر قىزىتمىلاردا مىزاج بۇزۇلۇشقا شېرىكلىشىش بىلەن ئاغرىيدۇ.

ئەگەر يېيىلگەن چىشنىڭ ئاستىدا ئاغرىش ۋە چىڭقىلىش پەيدا بولسا، چىشنىڭ تۈۋىدە پىشمىغان ئېشىندى بولغان بولۇپ، ئاغرىق ۋە ئىششىقنى داۋالاپ، ئاندىن چىش تارتىۋېتىلىدۇ.

ئالامىتى

چىش ئاغرىقىنى مۇلاھىزە قىلىپ، چىش ئاغرىقى بىلەن چىش مىلكى ياكى ئۇنىڭ ئەتراپلىرىدا بىرەر كېسەللىكنىڭ بار - يوقلۇقىغا قارىلىدۇ. ئەگەر چىش مىلكىدە ئىششىق بايقالسا، سەۋەبىنىڭ چىشنىڭ ئۆزىدە ئەمەسلىكى مۆلچەرلىنىدۇ ۋە ھۆكۈم قىلىنىدۇ. شۇنداقلا چىش مىلكىنى بارماق بىلەن باسقاندا ئاغرىسا، سەۋەب چىشنىڭ ئۆزىدە ياكى چىش تۈۋىدىكى نېرۋىدا بولغان بولىدۇ. ئەگەر چىشتا ئىششىق ياكى يېيىلىش سېزىلسە، سەۋەب چىش جەۋھىرىدە بولغان بولىدۇ، شۇنداقلا چىشنىڭ ئۈزۈنسىغا سوزۇلىدىغان ئاغرىق سېزىلگەندە. ئەگەر ئاغرىق پەقەت چوڭقۇر ئورۇندا سېزىلسە، سەۋەب چىش تۈۋىدىكى نېرۋىدا بولغان بولىدۇ، بولۇپمۇ چىش ئارىلىق گۆشى ياكى ئېڭەككە تارقاپ كەتكەن ئاغرىق بايقالسا ۋە چىش قاماشقا ئوخشاش بىر ئەھۋال سېزىلسە.

ئىسسىق ۋە سوغۇق مىزاجلىقلارغا ھەممىگە مەلۇم نەرسىلەر بىلەن، قۇرۇق مىزاجغا چىشنىڭ يىگلىشى ۋە مىدىرلىشى بىلەن، يەلگە تارتىشتۇرغۇچى ئاغرىقنىڭ يۆتكىلىشى بىلەن، قويۇق خىلىتقا ئىسسىق - سوغۇق بەك ئېنىق كۆرۈلمەي، ئاغرىقنىڭ ئورۇنلىشىۋېلىشى بىلەن ۋە قان ياكى سەپرادىن ئىبارەت ئىسسىق خىلىتقا ئاغرىق پەيدا قىلىدىغان نەرسە تېز زىيان قىلىش ۋە چوقۇلۇپ ئاغرىش، چىش رەڭگىنىڭ خىلىت شەكلىگە ئۆزگىرىشى ۋە تۇتقاندا ئۆتكۇر ئىسسىقلىق بىلىنىش قاتارلىقلار بىلەن دەلىل ئىزدىلىدۇ. خىلىتنىڭ باشلىنىش ئورنىنىڭ مېڭە ياكى ئاشقازان ئىكەنلىكى بۇ ئىككىسىنىڭ بىرىدە ياكى ئىككىلىسىدە سېزىلگەن مادىدا تولۇپ قېلىشتىن بىلىنىدۇ.

ئەگەر ئاغرىقنىڭ سەۋەبى چىش مىلكىلىرىدە بولسا، چىشنى تارتىۋېتىش مەنپەئەت قىلمايدۇ ۋە چىش تارتىۋېتىشكىمۇ ئېھتىياج چۈشمەيدۇ. ئەگەر سەۋەب چىشتا بولسا، ئاغرىق چىشنى تارتىۋېتىش بىلەن يوقىلىدۇ. ئەگەر نېرۋىدا بولسا، بەزىدە چىشنى تارتىۋېتىش بىلەن يوقىلىدۇ، بەزىدە يوقالمايدۇ، چوقۇم ئاغرىق تەبىئەت تەلەپ قىلىۋاتقان مادىدا تېپىلغانلىق سەۋەبتىن ياكى دورا مادىدا چىشتا توسۇلۇپ بوغۇلغاندىن كېيىن ئۇنى كەڭرى ئورۇنغا تارقاتقانلىق سەۋەبتىن يوقىلىدۇ.

داۋالاش

ئەگەر ئاغرىق باشقا ئەزانىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن بولسا دەسلەپتە شېرىكلەشكەن ئەزا قان ئېلىش بىلەن ياكى ئىيارەج ۋە شەھمەنزەلگە ئوخشاش دورىلار بىلەن ياكى سوقمونىياغا ئوخشاش

دورىلار بىلەن ياكى چىلانمىلار بىلەن ئىلاج قىلىنىدۇ ياكى سەۋەب باشتا بولسا، باشنى تازىلىغۇچى غار - غار قاتارلىقلار بىلەن سۇرگۈزۈش بىلەن تازىلىنىدۇ. ئەگەر چىش ئاغرىقىدا چىش ئارىلىق گۆشىدە سېزىلىدىغان ئىششىق بولسا، بىمارنىڭ قۇۋۋىتى ۋە شارائىتى ئېتىبارى بىلەن دەسلەپتە قان ئېلىش لازىم ۋە كېسەللىكنىڭ دەسلىپىدە چىش ئاغرىقلىرىنىڭ ھەممىسىدە سوغۇقلۇق يەتكۈزگۈچى ئۇسارىلەر، دورا سۈلىرى ۋە ئۇنىڭ ئوخشاشلىرىنى قابىزلىقنى ھەددىدىن زىيادە ئاشۇرۇۋەتمەي، كافۇر بىلەن كۈچەيتىپ ئېغىزدا تۇتۇش لازىم. كۆپىنچە قىزىلگۈل يېغى ۋە مەستىكى يېغى ياكى خام زەيتۇن يېغى ياكى ئاس يېغىغا ئوخشاش ياغلارنىلا ئېغىزدا تۇتۇش كۈپايە قىلىدۇ، ۋە چىش ئاغرىقىغا بۇ خىلدىكى ئاغرىقلار ئۈچۈن كونا خورما شىرنىسى، خام قىزىلگۈل يېغىنى ئېلىپ، ئۇنىڭدا قۇرۇق ئۇزۇم شىرنىسىنى ياخشى قاينىتىپ، ئېغىزدا تۇتۇش مەنپەئەت قىلىدۇ، شۇنىڭدىن كېيىن تارقاتقۇچى، پىشۇرغۇچى دورىلار تەدرىجىي ئىشلىتىلىدۇ ۋە بۇ دورىلارنىڭ كۈچلۈكرەكىدىن ئازراق قورساقتا ئۆتۈپ كېتىشىدىن ساقلىنىشى لازىم. يەنە شۇ ئەزانىڭ ئۆزى چىش تۈۋىگە زۇلۇك قويۇش ياكى تىل ئاستىدىكى تومۇردىن قان ئېلىش ياكى ئېگەك ئاستىغا تىلىپ ھىجامەت قويۇش بىلەن تەدرىجىي تازىلىنىدۇ. ئەگەر ئاغرىق كۈچەيىپ كەتسە، چىش تۈۋىگە ئاقىرقەرھانى كافۇر بىلەن چاپلاش لازىم. بۇ ئىككى خىل دورا قاچان ئېرىپ بولسا قايتا چاپلاش لازىم، ئەگەر ئاغرىق بەك كۈچەيىپ كەتسە، كۆپىنچە ئەپيۇننى قىزىلگۈل يېغى بىلەن ئىشلىتىشكە ئېھتىياج چۈشىدۇ.

ھەرقاچان چىش ئاغرىقىغا ئىلاج تېپىلسا، ئەپيۇن ئىشلەتمەي، بەلكى پىشۇرغۇچى دورا ئىشلىتىش لازىم. ئەگەر سەۋەب چىشنىڭ ئۆزىدە ياكى نېرۋىدا بولسا ۋە ماددا بولماي، بەلكى مىزاج بۇزۇلۇش بولسا، مىزاج بۇزۇلۇشقا قارشى مەلۇم چىش دورىلىرى بىلەن داۋالىنىدۇ. ئەگەر چىش مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى ۋە ئاجىزلىشىشنىڭ سەۋەبى ئىسسىق نەرسىدىن كېيىن سوغۇق نەرسىنى يېيىش بولسا، ئىللىتىلغان سوغۇق تەبىئەتلىك ياغ بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ، ئاندىن ئۇ ياغ ئەمەلىي سوغۇق قىلىنىدۇ. ئەگەر مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ سەۋەبى سوغۇق نەرسىلەرنى يېگەندىن كېيىن ئىسسىق نەرسىلەرنى يېيىش بولسا، سوغۇق تەبىئەتلىك ياغنىڭ ئورنىغا ناردىن يېغى، بان يېغىغا ئوخشاش ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار ئىشلىتىلىدۇ ۋە پىشۇرۇلغان قىزىق تۇخۇم سېرىقى ياكى قىزىق نان چىشلەتكۈزۈلىدۇ.

بەزىدە پىشۇرۇلغان قىزىق تۇخۇم سېرىقى ياكى قىزىق نانىنى چىشلىتىشتىن ئىبارەت ئىككى تەدبىر يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئىككى خىل مىزاج بۇزۇلۇش تۈرلىرىنىڭ ھەممىسگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر سەۋەب ماددىسىز قۇرۇقلۇق بولسا، چىشقا قايماق ۋە ئۆردەك يېغىغا ئوخشاش

دورىلارنى سۈركەش مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر سەۋەب ئىسسىق مادىا ياكى قويۇق ياكى كۆپ مادىدىنكۇ قايىسسى بولسۇن مادىدىلىق بولسا، مادىا ئېتىبارى بىلەن تازىلاش لازىم. چىش ئاغرىقىنىكۇ ھەممىسىدە ئالدى بىلەن سوۋۇتىدىغان ۋە مادىدىنى قايتۇرىدىغان نەرسىلەر ئىشلىتىلىدۇ. گەرچە بۇ ئىسسىق مادىدا كۆپرەك، قويۇق مادىدا ئازراق زۆرۈر بولسىمۇ. مادىدىلارنى كۈچلۈك قايتۇرىدىغان نەرسىلەردىن، بولۇپمۇ سوغۇق مادىدىلارنى كۈچلۈك قايتۇرىدىغان نەرسىلەردىن كۆيدۈرۈپ سىركە بىلەن ئۆچۈرۈلگەن زەمچە باراۋەر مىقداردىكى تۇز بىلەن بەك يۇمشاق سوقۇپ ئىشلىتىلىدۇ، ئاندىن شاراب بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ. مادىدىنى قايتۇرۇشقا يارايدىغان نەرسىلەردىن بىرى سىركە بىلەن ئىشلىتىلگەن موزىدۇر. ئەگەر مادىا ئىسسىق بولسا، سوۋۇتقۇچى ئۇسارىلەر بىلەن داۋالىنىدۇ. مادىدىنى تارقىتىشقا ياكى تۆۋەنگە چۈشۈرۈپ چىقىرىشقا تەدبىر قىلىنىدۇ.

ئەگەر مادىا قويۇق ياكى كۆپ بولسا، بىز يۇقىرىدا بۇرۇن ئىشلىتىشكە تېگىشلىك دەپ سۆزلىگەن نەرسىلەرنى ئىشلەتكەندىن كېيىن تارقىتىش بىلەنمۇ تەدبىر قىلىنىدۇ. ئەڭ ياخشى تەدبىر سىركە ۋە قىزىلگۈل يېغى بىلەن مەزە - مەزە قىلدۇرۇشتۇر. چۈنكى سىركە بەزىدە ئېشىندى ھۆللۈكلەرنى تارتقاندىن كېيىن ئەسلىدىكى ھۆللۈكلەرنى تارتىدۇ، بەزىدە تارقاتقۇچى دورىلارغا قابىز دورىلارنى بىرلەشتۈرۈش ئېھتىياجى چۈشىدۇ، چۈنكى ئەزا قۇرۇقتۇر. ئەگەر سەۋەب يەل بولسا، تۆۋەندە سۆزلىنىدىغان تارقاتقۇچى دورىلار بىلەن داۋالىنىدۇ، بولۇپمۇ سەكىبىنەج، ئادراسمان ئۇرۇقى، قۇننە قاتارلىقلار بىلەن.

4 - پەسىل تارقىتىشقا ئېھتىياجلىق چىش ئاغرىقلىرىغا ئىشلىتىلىدىغان تارقاتقۇچى دورىلار توغرىسىدا

تارقاتقۇچى دورىلارنىڭ بەزىسى ئېغىز چايقايدىغان دورىلار بولۇپ، ئۇلارنىڭ ھەممىسىنى ئېغىزدا ئۇزاق تۇتۇپ تۇرۇش زۆرۈردۇر. مەسىلەن: يىلان قاسرىقى قاينىتىلغان سىركە ياكى شەھمەنزەل قاينىتىلغان سىركە (بۇ كۈچلۈك) بولۇپ، بەك مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر سوغۇقلۇق ئېنىق بولسا، شاراب بىلەن ياكى روزەمبات ياكى ئاقىرقەرھا ياكى قىچا قوشۇلغان ھىلە ياكى پوستى بىخ كەبىر ياكى چىلغوزا دەرىخىنىڭ پوستى ياكى پىننە ياكى چىنار دەرىخى يوپۇرمىقى ياكى چاڭگاك ۋە ئۇنىڭ پوستى سىركە ياكى سۇ بىلەن، شۇنداقلا غار يوپۇرمىقى، ياۋا بۇغداي، ئاقىرقەرھا قوشۇلغان سامساق غولى قاتارلىقلار بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ ياكى كۇندۇش

سېلىنغان سىركە ئېغىزدا تۇتۇلدۇ ياكى ئاقىرقەرھا ۋە يۇلغۇن مېۋىسى سىركە بىلەن ئېغىزدا تۇتۇلدۇ ياكى قۇرۇق مەرزەنجۇش ياكى قىسائۇل ھىمار يىلتىزى ياكى ئۇنىڭ ئۇسارىسى سىركە بىلەن ئېغىزدا تۇتۇلدۇ ياكى سىركىدە قاينىتىلغان قۇرۇق مەرزەنجۇش ۋە قىسائۇل ھىمار يىلتىزى ئادراسمان بىلەن ئېغىزدا تۇتۇلدۇ ياكى سىركىدە قاينىتىلغان كەبىكەج[1] ئېغىزدا تۇتۇلدۇ. چىڭقىلىدىغان ئاغرىق ئۇچۇن سىركىدە قاينىتىلغان خام موزا قاينىتىلمىسى ياكى سىركىدە قاينىتىلغان ئىتئۈزۈمى قاينىتىلمىسى ۋە سىركىدە قاينىتىلغان بەزرۇلبەنجى قاينىتىلمىسى ياكى كۆيدۈرۈلۈپ ئەنسىل سىركىسىدە قاينىتىلغان بۇغا مۇڭگۈزى ياكى كۆيدۈرۈلۈپ يۇمشاق سوقۇلۇپ، سىركەنجۇبىلغا سېلىنغان بۇغا مۇڭگۈزى قاتارلىقلار ئېغىزدا تۇتۇلدۇ. تارقاتقۇچى دورىلارنىڭ بەزىسى بىز سۆزلىگەن ئېغىز چايقىلىدىغان دورىلار بىلەن غار - غار قىلىشتۇر. غار - غارلاردىن تاغ قۇرۇق ئۇزۇمى ۋە سامساقنى سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭ بىلەن غار - غار قىلىندۇ ۋە شۆلگەي كۆپ ئېقىش ئۇچۇن ئېغىز ئوچۇق قويۇلدۇ. تارقاتقۇچى دورىلارنىڭ بەزىسى يۇقىرىدا سۆزلەنگەن دورىلار ۋە ئۇنىڭ ئوخشاشلىرىدىن تەييارلىنىدىغان چايىنىلىدىغان دورىلاردۇر. بۇ دورىلاردىن تاغ پىننىسى، ئاقىرقەرھا، ئاقموچ، مۇرمەككى قاتارلىقلارنى ئېلىپ، ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن قۇرۇق ئۇزۇم بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب ياساپ، بىر ھەب بىر ھەبتىن چايىنىلىدۇ. تارقاتقۇچى دورىلارنىڭ بەزىسى ھەممىگە مەلۇم تارقاتقۇچى دورىلاردىن تەييارلىنىدىغان ۋە ھەسەل ياكى قەتران ياكى سۇدا ئېرىتىلگەن بىرەر نەرسىگە ئوخشاش قىيامى بار نەرسىلەر بىلەن بىرلەشتۇرۇپ سۇدا ئېرىتىلىدۇ ياكى يالغۇز سۇدا يۇغۇرۇلىدۇ ياكى كاللەكبەسەينى ھۆزۈزى مەككى بىلەن ئېلىپ تىلا قىلىندۇ ياكى چىڭقىلىپ ئاغرىشقا سوقۇلغان قىچىنى ئېلىپ تۇۋىگە قويۇلدۇ.

تەجرىبىدىن ئۆتكەن دورىلاردىن بىرى شۇكى، شاپتۇل ئۇرۇقچىسى مېغىزى ۋە ئۇنىڭ يېرىم مىقدارى قارىمۇچنى ئېلىپ، قەتران بىلەن يۇغۇرۇپ، چىشقا سۈركىلىدۇ ياكى چىشقا چاپلىنىدۇ ياكى يالغۇز تەرياق ياكى يالغۇز ھىڭ سۈركىلىدۇ ياكى سەنجىرنا ياكى ئەراستىنھان ياكى سۆرىتىنھان[2] ياكى سيادان قاتارلىقلار چىش تۇۋىگە سۈركىلىدۇ.

تەجرىبىدىن ئۆتكەن دورىلاردىن بىرى شۇكى، مۇرمەككى، قارىمۇچ، ئاقىرقەرھا، ياۋا ئۇزۇم، زەنجۇبىلنىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسىدىن، توغرىغۇدىن بىر يېرىم ھەسسە ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، چىش ۋە چىش مىلىكىگە تىلا قىلسا، بەك مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزىدە ئېغىككە ئاق لەيلى

① كەبىكەج — ئۇ يىرتقۇچ ھايۋان ياكى بۆرە ئالقىنى ئۆسۈملۈكى بولۇپ، شەقائىقۇن نوئمان دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ يەككە دورىلار بايانىدا سۆزلەندى.

② سەنجىرنا، ئەراستىنھان، سۆرىتىنھان مۇرەككەپ دورىلاردىن بولۇپ، مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا سۆزلىنىدۇ.

ئۇرۇقى، بابۇنە، سېرىقچېچەك، شۇمشا ئۇرۇقى، زىغىر ئۇرۇقى قاتارلىقلار سېرىقچېچەك قاينىتىلمىسى ۋە ئۇنىڭ يېغى بىلەن زىمات قىلىنىدۇ.

جالنۇس پاتمىچۇقنىڭ جىگىرى ئاغرىغان چىشقا قويۇلسا، دەرھال ئاغرىق پەسەيتىدۇ، دەپ ئۆز گۇمانى بىلەن دېدى[1].

تارقاتقۇچى دورىلارنىڭ بەزىسى سىرتىدىن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش بولۇپ، تاماقتىن ئىككى سائەت بۇرۇن ياكى تاماقتىن تۆت سائەت كېيىن قوللىنىلىدۇ. ئىسسىق ئۆتكۈزۈشكە ئاغرىق كۈچلۈك بولغاندا ئېھتىياج چۈشىدۇ. مەسىلەن: تۇز ۋە قوناق بىلەن ياكى قىزىتىلغان زەيتۇن يېغى بىلەن ياكى ئېرىتىلگەن موم بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. بەزىدە ئېڭەككە ماددىنى تارتىش ئۈچۈن قايتا ـ قايتا ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. ئەگەر ئېڭەك ئىششىسا، ئاغرىق پەسەيتىلىدۇ، بولۇپمۇ چىش شۇ ۋاقىتنىڭ ئۆزىدە قاينىتىلغان ياغ بىلەن داغلانسا.

تارقاتقۇچى دورىلارنىڭ بەزىسى داغلىغۇچى دورىلار ۋە داغلاش بىلەن تەدبىر قىلىشتۇر. مەسىلەن: ئاغرىق چىش ئەتراپىغا ئاغرىغان چىش بىلەن ئۇنىڭ ئەتراپىدىكى چىش ۋە چىش ئارىلىق گۆشلىرىنىڭ ئارىسىغا توسۇپ تۇتىدىغان موم ياكى خېمىر ياكى باشقا نەرسە قويۇپ، تۇرۇپ زەيتۇن يېغىنى يۇقىرىدا سۆزلىگەن تارقاتقۇچى دورىلارنىڭ بەزىسى بىلەن ياكى يالغۇز ھالەتتە قاينىتىپ، قىزىتىلغان بىگىزنى شۇ زەيتۇن يېغىغا چۆكۈرۈپ ئېلىپ، ئاغرىق چىشقا تەييارلانغان نەيچىنىڭ بوشلۇقىدىن چىشقا يەتكۈچە ئۆتكۈزۈپ چىش داغلىنىدۇ. بۇ داغلاش ماددا چىشنىڭ ئۆزىدە بولىدىغان چىش ئاغرىقىغا كۆپرەك مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزىدە يۇقىرىقىدەك ئېھتىياتلار تەدبىرلىرىنى قوللانغاندىن كېيىن قاينىتىلغان ياغ نەيچە بىلەن تېمىتىلىدۇ. زەيتۇن يېغى باشقا ياغلاردىن مۇۋاپىقراقتۇر.

بەزىدە داغلىغۇچى دورىلاردا داغلىغۇچى قۇۋۇتىنى چىشقا ئۆتكۈزۈش ئۈچۈن چىشنى ئىنچىكە ئۇشكە بىلەن تېشىشقا ئېھتىياج چۈشىدۇ. ئەگەر داۋالاشلار ئۇنۇم بەرمىسە، چىش قىزىتىلغان بىگىز بىلەن بىرنەچچە قېتىم ھەتتا داغلاش چېكىگە يېتىپ، ئاغرىق پەسەيمەي، چىش ئۇۋۇلغانغا قەدەر داغلىنىدۇ.

تارقاتقۇچى دورىلارنىڭ بەزىسى ئىلگىرىكى دورىلاردىن تەييارلىنىدىغان چىشقا سۈركىلىدىغان دورىلاردۇر. زەنجۈبىل ھەسەل بىلەن ياخشى سۈركىلىدىغان دورىدۇر، سىركە بىلەن تۇزمۇ ياخشى سۈركىلىدىغان دورىدۇر ھەم سىركە، شەھەرنزەل ئاقىرقەرھا بىلەن ياخشى سۈركىلىدىغان دورىدۇر. تارقاتقۇچى دورىلارنىڭ بەزىسى دورىلارنىڭ ئىسى ۋە بۇخۇرلاردۇر. دورىلارنىڭ ئىسى ۋە بۇخۇرلىرىنى كانايچە بىلەن چىش تۆۋىگە يەتكۈزۈش ئەڭ ياخشىدۇر.

---

① يەنى بۇ سۈپەتلەشنىڭ توغرىلىقى گۇمان قىلىنمايدۇ ۋە بۇ نەرسە تەجرىبىدىنمۇ ئۆتكەن.

بەزىدە بۇ بۇخۇر تارقاتقۇچى دورىلاردىن تەييارلىنىدۇ، مەسىلەن: شەھمەنزەل يىلتىزى ياكى ئۇرۇقى، قىچا ئۇرۇقى ياكى ئېشەك تۇيىقى ياكى پىياز ئۇرۇقى، بولۇپمۇ چىش قۇرتىغا ياكى ئاس يوپۇرمىقى ياكى چاڭگاك ياكى سۇزاپ يوپۇرمىقى ياكى ئاقىرقەرھا قاتارلىقلارغا ئوخشاش. تارقاتقۇچى دورىلارنىڭ بەزىسى تارقاتقۇچى بۇرۇن تېمىتىلمايدۇر، مەسىلەن: قىسائۇل ھىمار سۇيى، قىزىلچا يىلتىزى ياكى بېدە يىلتىزى ئۇسارىسى ياكى مەرزەنجۇش سۇيى قاتارلىقلارغا ئوخشاش. تارقاتقۇچى دورىلارنىڭ بەزىسى ئاغرىق ئۇچۇن قۇلاقتا تېمىتىلىدىغان دورىلاردۇر، مەسىلەن: بۇ تارقاتقۇچى بۇرۇن تېمىتىلمايدىغان ياكى ھۆل كەبىر ئۇسارىسى قۇلاقتا تېمىتىلىدۇ.

تارقاتقۇچى دورىلارنىڭ بەزىسى ئاغرىقنىڭ سەۋەبى يېيىلىش بولسا، يېيىلگەن بوشلۇققا توشقۇزۇپ قويۇلىدىغان دورىلاردۇر، ئاغرىقنى كۆچەيتىۋەتمەسلىك ئۈچۇن دورىنى قوپاللىق قىلماي ئاۋايلاپ توشقۇزۇش، مەسىلەن: ئامىلە ئۇسارىسى، سەئىدى كۇفى ياكى مەستەكى بىلەن توشقۇزۇلىدۇ. بۇنىڭدىن كۆچلۈكرەكى ھىك، كەبىكەج بىلەن ياكى سوقۇلغان سىيادان زەيتۇن يېغى بىلەن ياكى قارىمۇچ ياكى كۆيدۈرۈلگەن سىركە لېيى ياكى پەرپىيۇن ياكى ئاقىرقەرھا قاتارلىقلار چىشقا توشقۇزۇلىدۇ ياكى داۋائى لۇبىبل خۇخ ياكى يۇقىرىدا سۆزلەنگەن قارىمۇچ توشقۇزۇلىدۇ، ئىسسىقتىن بولغىنىغا سوغۇق دورىلار سوغۇقتىن بولغىنىغا ئىسسىق دورىلار توشقۇزۇلىدۇ. تارقاتقۇچى دورىلارنىڭ بەزىسى چىشنى قومۇرىدىغان دورىلار[1] بولۇپ، بىز بۇنى ئايرىم بابتا سۆزلەيمىز، بۇ دورىلارنى ئاغرىق باشقىلاردا بولماي، پەقەت چىشنىڭ ئۆزىدە بولغاندا ئىشلىتىش دۇرۇس بولىدۇ.

5 ـ پەسىل سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورىلار توغرىسىدا

بەزىدە سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورىلار تارقىتىش توغرىسىدا سۆزلەنگەن يوللار بىلەن ئىشلىتىلىدۇ. لېكىن سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورىلار سۈركىلىدىغان ياكى چاپلىنىدىغان ياكى چىش بوشلۇقلىرىغا توشقۇزۇلىدىغان دورىلار بولۇشى ئەڭ ياخشىدۇر. بۇنىڭغا ئاساسەن سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورىلار بەزىدە ئېغىز چايقايدىغان ۋە بۇخۇر قىلدىغان دورا قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورىلاردىن، بەزرۇلبەنجى، ئەپيۇن، مىئەسائىلە، قۇننە قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گىرامدىن، قارىمۇچ، شام ھىڭنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ، ئۇنىڭدىن ئۈزۈم شىرنىسى بىلەن شىياق تەييارلاپ، ئاغرىغان چىشقا قويۇلىدۇ.

① چىشنى قومۇرىدىغان دورىلاردىن شاۋكۇل بەللان ئۇرۇقىنىڭ قاينىتىلمىسى ياكى مۇشۇ ئۇرۇقنىڭ يېغىنى چىشقا تىلا قىلىپ بىر مەزگىل قويۇپ، ئاندىن چىشنى تارتسا ئاسان قومۇرۇلىدۇ، بۇ يېقىندا مەخسۇس پەسىلدە سۆزلىنىدۇ.

ئەپيۇن، قۇندۇز قەھرىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، بۇ ئىككىسىدىن 0.6 گىرامى ياكى 1.2 گىرامى قىزىلگۈل يېغى بىلەن ئاغرىغان چىش تەرەپتىكى قۇلاقنا تېمىتىلىدۇ ياكى ئادەمگىيا يىلتىزىدىن ئۇنى تۇتۇپ تۇرىدىغان سۇ بىلەن چايلىما تەييارلىنىدۇ ياكى بۇخۇر قىلىش سۈپىتىدە بايان قىلىنغان بويىچە بەزرۇلبەنجى ياكى يالغۇز ئادەمگىيا يىلتىزى قاينىتىلمىسى ياكى شاراب قوشۇلغان بەزرۇلبەنجى سېلىنغان ئادەمگىيا يىلتىزى قاينىتىلمىسى بىلەن بۇخۇر قىلىنىدۇ ۋە بۇ قايىنىتىلما ئېغىزدىمۇ تۇتۇلىدۇ. بەزىدە پۇلونيا [1] غا ئوخشاش سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورىلارمۇ زىيان يەتكۈزمەستىن سېزىمسىزلاندۇرىدىغان نەرسىلەر قاتارىدىن بولۇپ، ئۇ مۇز بىلەن بەك سوۋۇتۇلغان سۇدۇر. بۇ سۇ چىش سېزىمسىزلىنىپ، ئاغرىق قەتئىي پەسەيگەنگە قەدەر ئېغىزدا تەكرار تۇتۇلىدۇ، گەرچە بۇ سۇ بەزىدە دەسلەپتە ئاغرىقنى كۈچەيتىۋەتسىمۇ [2].

6 ـ پەسىل مىدىرلاپ قالغان چىش توغرىسىدا

بەزىدە چىش يىقىلىش ياكى ئۇرۇلۇشتىن ئىبارەت سىرتقى سەۋەبتىن مىدىرلاپ قالىدۇ. بەزىدە چىشنى چىڭتىپ تۇرغۇچى نېرۋىنى بوشاتىدىغان ھۆللۈكتىن مىدىرلاپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە چىش ئىنچىكىلىمىگەن ۋە چۈرۈكلەشمىگەن بولىدۇ. بەزىدە چىش ئۇنىدىغان ئورۇنلاردا يۇز بېرىپ، ئۇ ئورۇنلارنى كېڭەيتىۋېتىدىغان ياكى شۇ ئورۇنلارنى كېمەيتىش بىلەن چىشنى ئىنچىكىلەشتۇرىدىغان يېيىلىشتىن مىدىرلاپ قالىدۇ. بەزىدە قۇرۇقلۇق ئېشىپ كېتىشتىن، چىشتا يۇز بېرىدىغان چىش يىگلەشتىن چىش مىدىرلاپ قالىدۇ. خۇددى يېڭىدىن كېسىلدىن قويۇلغانلاردا، مەلۇم مەزگىل ئاچ قالغان ۋە غىزاسى ئازلىتىلغان ياشانغانلاردا كۆرۈلگەندەك. بەزىدە چىش ئارىلىق گۆشى ئازلىغانلىقتىن چىش مىدىرلاپ قالىدۇ.

داۋالاش

مىدىرلاپ قالغان چىشتا بىر نەرسە چاينىشتىن ساقلىنىش، ئاز سۆزلەش ۋە مىدىرلاپ قالغان چىشنى قول ياكى تىل بىلەن مىدىرلاتماسلىق كېرەك. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، مۇمكىنقەدەر چاينىمايدىغان سۇيۇق غىزالار بېرىلىدۇ. ئەگەر سەۋەب يېيىلىش بولسا، يېيىلىش داۋالىنىدۇ،

① بۇ مۇرەككەپ دورىلارنىڭ بىرى بولۇپ، ئۇنى ئاپتور يېقىندا مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا سۆزلىنىدۇ.

② مەن مۇز بىلەن سۇۋۇتۇلغان سۇنى تەجرىبە قىلىپ، ئۇنىڭ بەك مەنپەئەت قىلغانلىقىنى بايقىدىم. ئۇ چىش ھارارىتىنىمۇ پەسەيتىدۇ، بەزىدە ھارارەت دەسلەپكى مەزگىلدە بولسا، ئۇنى يوقىتىدۇ ۋە يەنە يارىدەم بېرىدىغان نەرسىلەردىن بىرى بۇ سۇغا بەزى سىركىلەرنى قوشۇشتۇر.

چىش دورىلىرىدىن توسالغۇ پەيدا قىلغۇچى، قابىز بولغانلىرى ئېغىز چايقىلىدىغان، سۇركىلىدىغان ۋە ئۇنىڭدىن باشقا دورا قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر سەۋەب چىش يىگلەش بولسا، غىزالار بىلەن داۋالىنىدۇ. بۇ تەستە يوقىلىدىغان كېسەللىكتۇر، ئاندىن چاپلىنىدىغان، سۇركىلىدىغان، قۇلاققا تېمىتىلىدىغان ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى دورىلار بىلەن داۋالىنىدۇ. مەسىلەن: قىزىلگۈل يېغى، سۆگەت يېغى، ئىتئۈزۈمى يوپۇرمىقى ئۇسارىسى قاتارلىقلارغا ئوخشاش. قابىز دورىلار بىلەن داۋالىنىدۇ. ئەگەر چىش مىدىرلاش چىش يىگلىگەنلىكتىن بولسا، دورىلار ئۇنۇم بەرمەيدۇ. چۈنكى دورىلار چىشقا تېز يېتەلمەيدۇ، بەلكى سوغۇق تەبىئەتلىك قابىز دورىلار بىلەن داۋالاش لازىم، شۇنداقلا چىش مىدىرلاش ئۈرۈلۈشتىن پەيدا بولسىمۇ، سوغۇق تەبىئەتلىك قابىز دورىلار بىلەن داۋالىنىدۇ.

ئەگەر چىش مىدىرلاش بوشاشتۇرغۇچى ھۆللۈكتىن پەيدا بولسا، ئىسسىقلىق يەتكۈزگۈچى قابىز دورىلار بىلەن داۋالىنىدۇ. مەسىلەن: سىدرى، سەرۋى دەرىخى يوپۇرمىقى قايىنىتىلمىسى بىلەن ياكى زەمچە ۋە زەمچىنىك يېرىم مىقدارىچە تۇز سېلىپ قايىنىتىلغان قۇرۇق ئۇزۇم شىرنىسى بىلەن ياكى سەكبىنەج قايىنىتىلغان سۇ بىلەن ئېغىز چايقىغانغا ئوخشاش.

چاپلىنىدىغان دورىلار: زەمچىدىن ئالتە گىرام، تۇزدىن ئۈچ گىرام ئېلىپ چىشنىك تۈۋىگە چاپلىنىدۇ ياكى زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇلغان مىسنىك سىرتقى قەۋىتى، گۈلسەۋسەن يىلتىزى، سەرۋى دەرىخى پوستىنىك ھەربىردىن 12 گىرامدىن، زەمچىدىن بىر ھەسسە ئېلىپ، چىشقا چاپلىنىدۇ ياكى يۇلغۇن كۈلى، تۇز تەك مىقدارىدا ئېلىپ چىشقا چاپلىنىدۇ ياكى كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلۇپ، كۆيدۈرۈلگەن تۇز، كۆيدۈرۈلگەن قۇرۇق خورمىنىك ھەربىردىن 30 گىرامدىن، مۇرمەككى، زەپەر، سۇمبۇل، مەستىكىنىك ھەربىردىن ئىككى ھەسسىدىن، قۇرۇق سۇزاپ، سۇماق، ئانارگۈلىنىك ھەربىردىن ئۈچ ھەسسىدىن ئېلىپ، بۇلاردىن سۇنۇن ۋە چاپلىما تەييارلىنىدۇ. يەنە سەبرە، سېرىق زاك، ئىقلىمىياغا ئارىلاشتۇرۇلغان قابىز دورىلار چاپلىنىدۇ.

بۇ ھەقتە ۋە ئۇنىڭ باشقىسىغا مەنپەئەتلىك ياخشى سۇنۇنىنىڭ نۇسخىسى: سەئدى كۇفى، قىزىلگۈل، سۇمبۇل تىپ، ئەندۇران تۇزى، يۇلغۇن مېۋىسى، كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزى قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقدارىدا ئېلىپ سۇنۇن تەييارلىنىدۇ.

چىش ئارىلىق گۆشى ئازلىغانلىق سەۋەبتىن بولىدىغان چىش مىدىرلاپ قېلىشقا، زەمچە، كۆيدۈرۈلگەن ئۇد ھىندى، سەئدى كۇفى، ئانارگۈلى، سۇماق قاتارلىقلاردىن سۇنۇن تەييارلىنىدۇ.

7 ـ پەسىل چىش تېشىلىش ۋە يېيىلىش توغرىسىدا

چىش تېشىلىش ۋە يېيىلىش چىشتا ئوفۇنەتلەنگەن ناچار ھۆللۈكتىن يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش

چىش يېيىلىشنى داۋالاشتىكى مەقسەت، يېيىلىشنىڭ كۆپىيىپ كېتىشىنى چەكلەشتۇر. شۇ چەكلەش بۇزۇق جەۋھەرنى چىشتىن تازىلاش ۋە يېيىلىشكە ئېلىپ بارغان ماددىلارنى تارقىتىش، چىشنىڭ شۇ ماددىلارنى قوبۇل قىلىشىنى چەكلەش، شۇ ماددىلارنى تازىلاشقا ئېھتىياج چۈشكەندە تازىلاش بىلەن چىش تەرەپتىن قايتۇرۇش قاتارلىقلار بىلەن بولىدۇ. يېيىلىشنى چەكلىگۈچى دورىلار قۇرۇتقۇچى دورىلاردۇر، ئەگەر يېيىلىش ئېغىر بولسا، قۇرۇتۇش ۋە قىزىتىش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك دورىلارغا ئوخشاش قۇرۇتۇش ۋە قابىزلىق خۇسۇسىيىتى بار نەرسىلەر كۈپايە قىلىدۇ. بۇ دورىلار يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ھەر خىل ئۇسۇللار بىلەن ئىشلىتىلىدۇ. يەنى بۇ دورىلار كۆپىنچە چىش بوشلۇقىغا توشقۇزۇش ئۇسۇلى بىلەن ئىشلىتىلىدۇ. چىش بوشلۇقىغا توشقۇزۇلىدىغان دورىلاردىن چىشنىڭ تۈۋىگە ئامىلە ئۇسارىسى ۋە سەئىدى كۇفى ياكى ئىپار سېلىنغان ئامىلە ئۇسارىسى يالغۇز ھالەتتە چىش بوشلۇقىغا توشقۇزۇپ قويۇلىدۇ. چۈنكى بۇ، يېيىلىشنى چەكلەيدۇ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ ياكى مەستىكى ۋە سەئىدى كۇفى ياكى مۇرمەككى ياكى مىئەسائىلە ياكى موزا ۋە ھۇزۇزى مەككى ياكى مىئەسائىلە ۋە ئەپيۇن ياكى قۇننە، سېرىق كىبرىت ۋە ھۇزۇزى مەككى ياكى بەتەم يېلىمى ۋە قارىمۇچ ياكى ئامىلە ئۇسارىسى، بەتەم يېلىمى، پىننە ياكى يۇمشاق سوقۇلۇپ سىركە ۋە ھەسىلدە يۇغۇرۇلغان سىيادان ياكى كىبرىت قاتارلىقلار چىش بوشلۇقىغا توشقۇزۇلىدۇ، تىلا قىلىنىدۇ ياكى ھەسەل ۋە سىركىدە قاينىتىلغان زەنجۇبىل چىش بوشلۇقىغا توشقۇزۇلسا، تىلا قىلىنسا بەك مەنپەئەت قىلىنىدۇ ياكى ھىلگ ۋە قەتران ياكى ھىلگ ۋە شېھ ياكى تارقاپ كەتمەسلىك ئۈچۈن موم بىلەن قاينىتىلغان يالغۇز ھىڭنى چىش بوشلۇقىغا توشقۇزۇش ۋە تىلا قىلىش ئاغرىقنى بەك پەسەيتىدۇ. قىير [2] نى يالغۇز ھالەتتە ياكى باشقا دورىلار بىلەن ياكى ھۇزۇزى مەككى ۋە زاك چىش بوشلۇقىغا توشقۇزۇلىدۇ، تىلا قىلىنىدۇ ۋە كافۇرنى چىش بوشلۇقىغا توشقۇزۇش تەجرىبە قىلىنىپ بەك مەنپەئەتلىك بولدى ۋە بۇ چىشنىڭ زىيادە يېيىلىشنى چەكلەيدۇ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ ۋە چىش ئاغرىقى بايانىدا سۆزلەنگەن دورىلار بىلەن يارىدەم تەلەپ قىلىنىدۇ. بەزىدە

---

① قىير ــ كېمىگە سۇ كىرىپ كېتىشنى چەكلەش ئۈچۈن كېمىلەرنى يېغلايدىغان ۋە تۆگىدىكى قوتۇرلارنى يېغلايدىغان بىر خىل قارا نەرسە.

بۇنىڭدا قۇندۇز قەھرى، ئاقىرقەرھا، ئەپيۇن، قۇننە قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقدارىدا، قارىمۇچ ۋە قاقلەدىن مۇۋاپىق مىقدارىدا ئېلىپ، ھەسەل بىلەن تىلا تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ ياكى ئاقىرقەرھا، مۇرمەككى ھەسەل بىلەن تىلا قىلىنىدۇ، ھەببۇتۇلخۇزرا ھەسەل بىلەن تىلا قىلىنىدۇ ياكى قاينىتىلغان سىركە قۇيۇلغان پاك تۇپراق ياكى پاتمىچۇقنىڭ جىگىرى ياكى تەڭ مىقدارىدا ھۇزۇزى مەككى ئارىلاشتۇرۇلغان سۇ كۆرمىگەن كىبرىت ياكى قارىمۇچ ۋە يەتۇ ئۆسۈملۈكنىڭ سۇتى ياكى تەنكار ۋە ئاقىرقەرھا ياكى قۇننە ۋە زەرنىخ ياكى مىئەسائلە ۋە ئەپيۇن تىلا قىلىنىدۇ.

بۇ ھەقتىكى ياخشى دورىنىڭ نۇسخىسى: تەنكار، بەزرۇلبەنجىنىڭ ھەربىرىدىن ئىككى ھەسسىدىن، ئاقىرقەرھا، قارىمۇچنىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسىدىن، ئەپيۇندىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ، يەرلىك ئورۇنغا قويۇلىدۇ.

يەنە بىر نۇسخىسى: مىئە تۇررۇممان، قارىمۇچ، ئارچا مېۋىسىنىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسە، ياۋا ئۈزۈم، چاقاقئوت ئۇرۇقى، ئەپيۇننىڭ ھەربىرىدىن يېرىم ھەسسىدىن ئېلىپ، يەرلىك ئورۇنغا قويۇلىدۇ. بەزىدە چىش بوشلۇقىغا توشقۇزۇلىدىغان دورا ۋە تىلا بىرگە ئىشلىتىلىدۇ، بەزىدە يەرلىك ئورۇنغا كۈچلۈك پەلپەدىيۇن [1]، سۆرۈنجان قويۇلىدۇ ياكى نۆشادۇر، زەمچە، مۇرمەككى، موزا، ئاقاقيا، گۈلسەۋسەن يىلتىزى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسىدىن، كۆيدۇرۇلگەن يالپۇز، كۆپۈكى دەريادىن مۇۋاپىق مىقدارىدا ئېلىپ، يەرلىك ئورۇنغا قويۇلىدۇ. بەزىدە بۇنىڭغا قۇننە قوشۇلىدۇ، بەزىدە ئېغىزدا تۇتۇلىدىغان، ئېغىز چايقىلىدىغان دورىلاردىن كەبىر يىلتىزىنى سىركە بىلەن سىركىنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ ئېغىزدا تۇتۇش بەك مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزىدە يېيىلىشنىڭ ئۆزىگە تېمىتىلمىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: زەيتۇن يېغىدا ئېرىتىپ قاينىتىلغان زەرنىخ يېيىلگەن ئورۇنغا تېمىتىلىدۇ. يېيىلگەن چىشنىڭ بىر تەرىپىگە تېمىتىلسا مەنپەئەت قىلىدىغان نەرسىلەردىن بىرى بادام يېغىدۇر.

8 ـ پەسىل چىش ئۇۋۇلۇش ۋە سۇنۇش توغرىسىدا

بۇنىڭ سەۋەبى كۆپىنچە چىش مىزاجىنىڭ ھۆللۈككە ئۆزگەرگەنلىكىدۇر. بەزىدە چىش بەك قۇرۇيدۇ، ئۇ ئىككىسىنىڭ ئارىسىدىكى پەرق چىشنىڭ يىگلىشى ۋە يىگلىمەسلىكى. ئەگەر بۇ يەردە رەڭگى ئۆزگىرىش ياكى يېيىلىشنىڭ ئالامىتى بولسا، بۇ ماددىلىق ھۆل مىزاجغا دالالەت قىلىدۇ. چىش مىزاجىنىڭ ھۆللۈككە ئۆزگىرىشى ماددىنى چەكلەش ۋە چىشنى يۇقىرىدا

① پەلپەدىيۇن ــ ئەسلىي كىتابتا پەلپەندىيۇن دەپ «پ» ھەرپى بىلەن كەلگەن، كۆچلۈكرەكى «ف» ھەرپى بىلەن قەلقەندىيۇندۇر، ئۇ زاكىنىڭ بىر تۈرىدۇر.

سۆزلەنگەن كۆچلۈك قابىز دورىلار ۋە زەمچە بىلەن كۆچلەندۈرۈپ داۋالىنىدۇ. نۆشۈدۈر بۇ ھەقتە كۆچلۈك تەسىر قىلىدۇ. ئەگەر چىش مىزاجى ھۆللۈككە ئۆزگىرىش بىلەن بىرگە ئىسسىق ئېشىپ كەتكەن بولسا، پەقەت ھەسەلدە يۇغۇرۇلغان قارا خەربەققە ئوخشاش دورىلار ھاجەتتىن چىقىدۇ. ئەگەر چىش ئۇۋۇلۇش قۇرۇقلۇقتىن بولسا، ئۇ يۇقىرىدا سۆزلەنگەن قۇرۇقلۇقنى داۋالاش ئۇسۇلى بويىچە داۋالىنىدۇ.

9 ـ پەسىل چىشنىڭ رەڭگى ئۆزگىرىش توغرىسىدا

بەزىدە چىش رەڭگى ئۆزگىرىش چىش رەڭگىنى تۇزىدىغان گۇزەل رەڭنىڭ ئۆزگەرگەنلىكىدىن بولۇپ، چىش ئۇستىدە ھەر خىل رەڭلىك كىر پەيدا بولىدۇ. بەزىدە بۇ كىرلار چىش تۇۋىدە قېتىۋېلىپ، چىقىرىش قىيىن بولىدۇ. بەزىدە چىشتا كىر بولماستىن چىش جەۋھىرىگە ئۆتۈپ، چىشنىڭ رەڭگىنى بۇزۇپ، پىدىگەن رەڭ ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش رەڭلەرگە ئۆزگەرتىدىغان ناچار ماددىدىن بولىدۇ.

داۋالاش

بىرىنچى خىلدىكى چىش رەڭگى ئۆزگىرىش، چىشنى پارقىرىتىدىغان ۋە تازىلايدىغان نەرسىلەر بىلەن داۋالىنىدۇ، مەسىلەن: كۆپۈكى دەريا، تۇز، سوقۇلغان ئاق قىچا، سەدەپنىڭ كۈلى، قوموش يىلتىزىنىڭ كۈلى، يۇمىلاق زىراۋەندە، كۆيدۈرۈلگەن يالپۇز، ئەندۇران تۇزىنىڭ ھەربىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ئىشلىتىلىدۇ، ئەگەر خالسا بۇنىڭغا كۆيدۈرۈلگەن قۇلۇله سەدىپى قوشۇلىدۇ ياكى كۆيدۈرۈلگەن قەيشۇرتېشى ۋە قارىمۇچنىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسىدىن، ھۇمامادىن ئۈچ ھەسسە، سازەج ھىندىدىن ئىككى ھەسسە، كۆيدۈرۈلگەن گەجتىن 10 ھەسسە ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر چىشنىڭ رەڭگى ئۆزگىرىش ھەددىدىن زىيادە بولسا، زەنگار ھەسەل بىلەن ئىشلىتىلىدۇ، چىشنى تېز ئاقارتىدىغان نەرسىلەر يۇمشاق سوقۇلغان جۇڭگو ساپال [1] قاچىسىنىڭ ياكى يۇمشاق سوقۇلغان شىشە [2] ياكى مەسھۇقۇنىيا [3] ئالماس تېشى قاتارلىقلاردۇر.

ئىككىنچى خىلدىكىسى ماددىنى تارقىتىدىغان ۋە چىقىرىدىغان ۋە تارقىتىپ چىقىرىش بىلەن

① ساپال ــ بۇ تاماق قاچىلىرى ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش ئۆي جابدۇقى ياسىلىدىغان ئاق رەڭلىك سىغىز لايدۇر.

② شىشە ــ يەنى ئۇندەك بولغىچە ئىنتايىن يۇمشاق سوقۇلغان شىشە. ئۇ شىشە مەدەن دورا بولغانلىقتىن خەتەرلىكتۇر، ئەگەر ئاشقازانغا كىرسە، بەزىدە ئىچكى قاناشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئۇششاق جاراھەتلەرگە سەۋەب بولىدۇ.

③ قەيشۇر ــ بۇنىڭ ئىزاھاتى يۇقىرىدا بېرىلدى (ت).

بىرگە پارقىرىتىدىغان نەرسىلەر بىلەن داۋالىنىدۇ. مەسىلەن: قارىمۇچ، پىننە، قۇستە، يۇمىلاق زىراۋەندە، ھىلگ قاتارلىقلار يۇقىرىدا سۆزلەنگەن پارقىراتقۇچى دورىلارغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. مەسىلەن: بىز ئالدىنقى بابتا سۆزلىگەن سۇنۇنغا ئوخشاش.

ياخشى سۇنۇن ۋە ئۇنىڭ نۇسخىسى: زىراۋەندە يىلتىزىدىن بىر ھەسسە، كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزىدىن ئىككى ھەسسە، مەستىكىدىن ئۈچ ھەسسە، قىزىلگۈل يېغىدىن بەش ھەسسە ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

يەنە بىر سۇنۇن: قەيشۇر[1] ناملىق تاش، قورۇلغان تۇز، گۈلسەۋسەننىڭ ھەربىرىدىن تۆت ھەسسىدىن، سەئدى كۈفىدىن بەش ھەسسە، سۇمبۇلدىن بىر ھەسسە، قارىمۇچتىن ئالتە ھەسسە ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

يەنە بىر سۇنۇن: چوغدەك بولغۇچە كۆيدۈرۈلگەن تۇزدىن ئۈچ ھەسسە، سازەج ھىندىدىن ئىككى ھەسسە، سۇمبۇلدىن بىر ھەسسە ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ئىشلىتىلىدۇ. يەنە سەدەپنىڭ كۈلىدىن تۆت ھەسسە، قۇرۇق قىزىلگۈلدىن بەش ھەسسە، سەئدى كۈفىدىن ئۈچ ھەسسە ۋە ئىزخىر چېچىكىدىن بىر ھەسسە ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

10 ـ پەسىل چىش چىقىشنى ئاسانلاشتۇرۇش توغرىسىدا

بەزىدە كىچىك بالىلاردا چىش چىقىش قىيىن بولۇپ ئاغرىيدۇ، بەزىدە چىش چىقىشقا ئىچ سۇرۇش شېرىكىلىشىپ، قورساقنا دورا چاپلاپ ۋە ئۇسارىلەرنى ئىچكۈزۈپ، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش ئۈچۈن ئىچۈرۈلگەن ئۇسارىلەر بىلەن تەڭشەشكە ئېھتىياج چۈشىدۇ، يەنى چىش چىقىشنى ئاسانلاشتۇرىدىغان نەرسىلەردىن بىرى ھايۋانلارنىڭ مېيى ۋە مېڭىلىرىنى سۇركەش، بولۇپمۇ پىشۇرغاندىن كېيىن ئېلىنغان توشقاننىڭ مېڭىسى، خېنە، سېرىقماي، گۈلسەۋسەن يېغى قاتارلىقلارنى سۇركەشتۇر. ئېيتىلىشچە، ئىتنىڭ سۈتى ئۆز خاسىيىتى بىلەن چىش چىقىشتا كۆرۈلگەن ئاغرىقنا بەك مەنپەئەت قىلىدىكەن. ئەگەر ئاغرىق كۈچەيسە كەتسە، ئىتئۈزۈمى ئۇسارىسى قىزىتىلغان قىزىلگۈل يېغى بىلەن تىلا قىلىنىدۇ. قىياملىق نەرسىلەرنى چاينىتىش چەكلىنىدۇ. ئىنىكئانا بارمىقىنى بالىنىڭ ئېغىزىغا كىرگۈزۈپ، چىش چىقىشنىڭ ئاغرىقى باشلانغاندا ھۆللۈك چىش مىلكى يولىدىن ئېقىش ئۈچۈن، چىش مىلكىنى قاتتىق ئۇۋۇلاش، ئاندىن يۇقىرىدا سۆزلەنگەن دورىلارنى سۇركەش لازىم. چىش ئازراق ئاشكارا بولغاندا، باش،

① مەسھۇقۇنىيا ــ ئۇ خەپپان تېشى بولۇپ، ئادەتتە ئوشۇقتا ئۆسۈۋالغان تېرىنى يوقىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

بويۇن ۋە ئىككى جاغقا ئىللىتىلغان ياغقا چۆكۈرۈلگەن يۇڭنى زىمات قىلىش، يەنە قۇلىقىغا ياغ تېمىتىش لازىم. بىز بۇ بابنىڭ بىر مەزمۇنىنى نەزەرىيە قىسمىدا سۆزلىدۇق.

11 ـ پەسىل چىش تارتىشنىڭ تەدبىرى توغرىسىدا

بەزىدە ئاغرىغان چىشنىڭ ئەھۋالى داۋالاشنى قەتئىي قوبۇل قىلمىغۇدەك ھالەتكە يېتىپ بارىدۇ ياكى ھەرقاچان چىشقا زىيان قىلىدىغان ئاپەت پەسەيسە، ئاغرىق قوزغىلىدۇ، ئاندىن باشقا چىشلارغا زىيان يەتكۈزۈپ، ئۇ چىشلارغا ئۆزىدىكى ئاغرىقنى يۇقتۇرىدۇ. بۇ چىشنى ياخشىلاشقا يول تېپىلماي، ئۇنى تارتىۋېتىشكە توغرا كېلىدۇ، بەزىدە چىش تۈۋىنى قورشاپ تۇرىدىغان چىش مىلكىنى چىشتىن ئاجراتقاندىن كېيىن ئامبۇر بىلەن تارتىلىدۇ.

چىشنى تارتىشتىن بۇرۇن كېسەللىكنىڭ چىشنىڭ ئۆزىدە ئىكەنلىكىگە قارىلىدۇ، ئەگەر كېسەللىك چىشنىڭ ئۆزىدە بولماي، سەۋەب چىش مىلكىدە ياكى چىش ئاستىدىكى نېرۋىدا بولغاندا چىشنى تارتماسلىق لازىم. چىشنى تارتىش گەرچە ئاغرىقنى ئازراق يېنىكلەتسىمۇ، ئۇنى يوقىتالمايدۇ، بەلكى قايتا قوزغىلىدۇ. چىش تارتىش ماددىنى دەرھال تارقاتقانلىقتىن ۋە دورىلارنى چىشقا يەتكۈزگەنلىكتىن ئاغرىقنى يېنىكلىتىدۇ. مىدرىلمىغان چىشنى تارتىش كۆپ ۋاقىتلاردا خەتەرلىكتۇر، بەزىدە مىدرىلمىغان چىشنى تارتىش چىش مىلكىنى ئېچىپ، جەۋھىرىنى ئوفۇنەتلەندۈرۈپ، ئاغرىقنى قاتتىق قوزغايدۇ، بەزىدە كۆز ئاغرىقى، قىزىتمىنى قوزغايدۇ.

ئەگەر چىش تارتىش قىيىن بولسا، بىمارنىڭ بەرداشلىق بېرەلمەيدىغانلىقى بىلىنسە، ئەڭ ياخشىسى چىشنى قاتتىق مىدرىلاتماسلىق كېرەك. چۈنكى بۇنداق قىلىش ئاغرىقنى كۈچەيتىۋېتىدۇ، ئەگەر كېسەللىك چىشتا بولمىسا، چىش مىدرىلىغاندا چىش ئاستىدىكى ماددا تارقاپ، ئاغرىق پەسەيىپ قالىدۇ. بەزىدە چىش دورىلار بىلەن تارتىلىدۇ، بۇنىڭدا ئەڭ ياخشىسى چىشنىڭ ئەتراپىنى تېخ بىلەن تىلىپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە دورا ئىشلىتىش كېرەك. ئىشلىتىلىدىغان دورىلاردىن بىرى شۇكى، ئۈجمە يىلتىزىنىڭ پوستى ۋە ئاقىرقەرھانى ئاپتاپتا ئۆتكۈر سىركە بىلەن ھەسەلدەك بولغۇچە سالايە قىلىپ، ئاندىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم چىشنىڭ تۈۋىگە تىلا قىلىندۇ ياكى ئاقىرقەرھانى يۇمشاق سوقۇپ، سىركىگە چىلاپ 40 كۈن ئاپتاپتا قويۇپ، ئاندىن ساق چىشقا موم سۈركەپ، تىلىنغان ئورۇنغا تېمىتىپ بىر ـ ئىككى سائەت قويۇپ، ئاندىن ئېلىۋېتىپ چىش تارتىلىدۇ. بەزىدە ئاقىرقەرھانىڭ ئورنىدا قىسائۇل ھىمار يىلتىزى ئىشلىتىلىدۇ ياكى سىركىگە چىلانغان زەرنىخ تىلا قىلىندۇ، چۈنكى بۇ، چىشنى بوشاشتۇرىدۇ ياكى

چاققاقئوت ئۇرۇقى ۋە قۇنىدىن تەڭ مىقدارىدا ئېلىندۇ ياكى چاققاقئوت ئۇرۇقىدىن بىر ھەسسە، كۈندۈردىن ئىككى ھەسسە ئېلىپ، ئېزىق چىشنىڭ تۈۋىگە قويۇلىدۇ. بەزىدە چاققاقئوت ئۇرۇقىنى ئەنجۈر يوپۇرمىقى بىلەن قاينىتىپ، چىش تۈۋىگە قويۇلىدۇ، چۈنكى بۇ، چىشنى بوشاشتۇرۇپ تارتىشنى ئاسانلاشتۇرىدۇ. سىركە لېيىنىڭ ئۆزى چىشنى ناھايىتى بوشتىدۇ. ئۈجمىنىڭ پوستى، پوستى بىخ كەبىر، سېرىق زەرنىخ، ئاقىرقەرھا، زەرچىۋە، شەھمەنزەل يىلتىزى، شۇبرۇم قاتارلىقلارنى ئېلىپ، زەمچە سۈيى ياكى ئۆتكۈر سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ، ئۈچ كۈن تۇرغۇزۇپ، ئاندىن تىلا قىلىندۇ ياكى زەرچىۋە ۋە ئۈجمە پوستىنىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسە، سېرىق زەرنىختىن ئىككى ھەسسە ئېلىپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ئېزىق چىش ئەترايىغا مەلۇم ۋاقىت قويۇلىدۇ. چۈنكى بۇ چىشنى يۇلىدۇ. بەزىدە قەيسۇم يىلتىزى، يەتۇ ئۆسۈملۈكى سۈتىنىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسە، يەتۇ ئۆسۈملۈكى يىلتىزىدىن ئىككى ھەسسە ئېلىپ، چىشنىڭ تۈۋىگە قويۇلىدۇ. ئەگەر چىش ئاجىز بولسا، مومنى ھەسەل بىلەن ئاپتاپتا ئېرىتىپ، بۇنىڭغا زەيتۇن يېغى تېمىتىپ بىمار چايناشقا بۇيرۇلىدۇ.

12 ـ پەسىل يېيىلگەن چىشنى پارچىلاش توغرىسىدا
(بۇ ئاغرىتماي چىش تارتقانغا ئوخشاشتۇر)

ئۇنىنى يەتۇ ئۆسۈملۈكىنىڭ سۈتى بىلەن يۇغۇرۇپ، چىشقا بىر نەچچە سائەت قويسا، چىشنى پارچىلايدۇ، بەزىدە چىشقا چوڭ ھەشقىپىچەك يوپۇرمىقىنى ھەم ئۆسۈملۈك ۋە دەرەختە تۇرىدىغان، دەرەختىن دەرەخكە سەكرەيدىغان يېشىل پاقىنىڭ يېغىنى قويسا چىشنى پارچىلاپ ئۈۋايدۇ.

13 ـ پەسىل چىش قۇرتى توغرىسىدا

بەزرۇلبەنجى، كۈدە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن تۆت ھەسسە، پىياز ئۇرۇقىدىن ئىككى يېرىم ھەسسە ئېلىپ، سوقۇلغان ئۆچكە يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ، ئۈچ گىرام مىقدارىدا ھەب ياساپ، نەيچىنىڭ بېشىنى يۆگەپ تۇرۇپ، بىر ھەب بىلەن بۇخۇر قىلىندۇ.

14 ـ پەسل ئۇيقۇدا چىشنى غۇچۇرلىتىشنىڭ سەۋەبى توغرىسىدا

ئۇيقۇدا چىشنى غۇچۇرلىتىش ئېڭەك مۇسكۇللىرى ئاجىزلىغانلىقتىن بولىدۇ ۋە ئېڭەك مۇسكۇللىرىنىڭ تەشەننۇجىغا ئوخشاش بولىدۇ. چىش غۇچۇرلىتىش كىچىك باللاردا كۆپ يۈز بېرىپ، بالاغەتكە يەتكەندە يوقلىدۇ. ئەگەر ئۇيقۇدا چىشنى غۇچۇرلىتىش بەك كۆپ بولسا، سەكتە، سەرئى ياكى تەشەننۇجتىن ئاگاھلاندۇرىدۇ ياكى قورساقتا قۇرت بارلىقىغا دالالەت قىلىدۇ.

قۇرتتىن بولغان چىش غۇچۇرلىتىش ئارىلاپ بولىدۇ، بۇ خىل كېسەللىككە گىرىپتار بولغان كىشىنى باشنى تازىلاش، بويۇننى قابىزلىق خۇسۇسىيتى بار خۇش پۇراق، ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاش لازىم.

15 ـ پەسل ئۇزىراپ قالغان چىشلار توغرىسىدا

چىشنى ئىككى بارماق ياكى تۇتۇش سايمىنى بىلەن تۇتۇپ، ئېكەك بىلەن ئېكەكلەپ، ئاندىن ھەببۇلغار، زەمچە، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە قاتارلىقلارنى ئېلىپ سۇنۇن قىلىش لازىم.

16 ـ پەسل چىش قاماش توغرىسىدا

چىش قاماش چىشتىكى يىرىكلەتكۈچى سەۋەبتىن يۈز بېرىدىغان يېنىك سېزىمسىزلىنىشتۇر. يىرىكلەتكۈچى سەۋەب قابىز ياكى چۈچۈمەل نەرسىدۇر. بەزىدە چىش قاماش چىشقا سىرتىدىن ئۇچراشقان ياكى قەيى ئارقىلىق ئۇچراشقان نەرسىلەردىن بولىدۇ. بەزىدە ئاشقازاندا چۈچۈمەل خىلىت بولغاندا ئاشقازاندىن چىشقا ئۆرلىگەن نەرسىلەردىن بولىدۇ. بەزىدە بەك چۈچۈمەل نەرسىلەرنى ئاستا غاجىلاپ يەۋاتقان كىشىلەرنى كۆرگەندە خىيالىي تەسەۋۋۇرغا ئەگىشىپ يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش

چىش قاماشقا سېمىرئوت ئۇرۇقىنى چايناش بەك مەنپەئەت قىلىدۇ. ياكى ياۋا رەيھان ياكى سوقۇپ سۇ بىلەن نەمدەلگەن سېمىرئوت ئۇرۇقى ۋە بەتەم يېلىمى ياكى بادام ياكى جەزۋى

مىلكىنى [1] بولۇپمۇ نارجىلنى ياكى پىندۇقنى چايناش ياكى خام زەيتۇن يېغىنى سۈركەش ياكى مىس قاچىغا سېلىپ ئاپتاپتا ياكى ئوتتا ھەسەلدەك بولغۇچە قويۇلدۇرۇلغان زەيتۇن يېغىنىڭ لېيىنى سۈركەش ياكى ئېشەك سۈتى ۋە ئىللىتىلغان ياغ بىلەن ياكى ھۆل زۇپتى رۇمى بىلەن ياكى ھەببۇلغار بىلەن ياكى ئۇزۇنچاق زىراۋەندە بىلەن ياكى ھىڭ بىلەن ياكى يەتتۇ ئۆسۈملۈكى سۈتى بىلەن ياكى ئەنسىل بىلەن ئېغىزنى چايقاش قاتارلىقلار مەنپەئەت قىلىدۇ. تۇز چۈچۈمەللىككە قارشى بولغانلىقتىن چىش قاماشقا بەك مەنپەئەت قىلىدۇ.

17 - پەسىل چىش چۈرۈكلىشىش توغرىسىدا

چىش چۈرۈكلەشسە، سوغۇق ياكى ئىسسىق نەرسىگە بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ، بۇ كۆپىنچە سوغۇقتىن بولىدۇ. بۇ چىش ئاغرىقىنىڭ بېشارىتىدۇر.

داۋالاش

ئەگەر چىش چۈرۈكلىشىشنىڭ سەۋەبى سوغۇقلۇق بولسا، ھەببۇلغار، زەمچە، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ ۋە توخۇ تۇخۇمنىڭ سېرىقى بىلەن داۋاملىق ئىسسىق ئۆتكۈرۈلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن پەسەيمىسە ئايارەج پەيقىرا سۈركىلىدۇ، ئەگەر بۇ ئۇنۇم بەرمىسە، تەرياق ۋە قىچا يېغى بەك مەنپەئەت قىلىدۇ، قىزىتىلغان قەتران چىشقا بىرنەچچە قېتىم سۈركەلسە بەك مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر سەۋەب ئىسسىق مىزاج بولسا (بۇ ئاز كۆرۈلىدۇ)، بۇنىڭغا چىش مىلكىنىڭ رەڭگى ۋە سېزىمى، چىشنىڭ تېگىشىش سېزىمى قاتارلىقلار دالالەت قىلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا چىش مىلكىگە كافۇر ۋە سەندەل ئېزىلگەن قىزىلگۈل يېغىنى داۋاملىق سۈركەش ۋە ئىسپىغۇل لوئابىنى قىزىلگۈل يېغى بىلەن سۈركەش، سېمىزئوتنى بولۇپمۇ سېمىزئوت ئۇرۇقىنى چايناش لازىم.

18 - پەسىل چىش ئاجىزلىقى توغرىسىدا

چىش ئاجىزلىقىغا يۇقىرىدا سۆزلەنگەن قابىز دورىلار ۋە كۆيدۈرۈپ سىركە بىلەن ئۆچۈرۈلگەن موزا، ئاق ھەببۇلئاس، قورۇپ سىركە بىلەن ئۆچۈرۈلگەن ئەندىران تۇزى، رامەك ۋە ياخشى خۇسۇسىيەتلىك سۇنۇنلار مەنپەئەت قىلىدۇ.

---

① جەۋزى مىلكى — بۇ ھەشقىپىچەككە ئوخشاش يوپۇرمىقى بار، چېچىكى ئاق، يۇمىلاق بىلەن ياپىلاق ئارىسىدا خەرنۇبقا ئوخشاش مېۋە بېرىدىغان ھىندى ئۆسۈملۈكىدۇر، «داۋاتۇ ئەنتاكى تەزكىرەسى».

ياخشى سۈنۈن: سەئدى كۇفى، يۇلغۇن مېۋىسى، دارچىننىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گىرام، ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن سېرىق ھېلىلە، نېپىز دارچىن، تۇز ھەربىرى 15 گىرام، زەمچە، سۇماق ھەربىرى ئالتە گىرام، ئاقىرقەرھا 21 گىرام، نۆشادۇر، پىلپىل، ئامىلە ئۇسارىسى، زەپەرىنىڭ ھەربىرى ئۈچ گىرامدىن، زورەمبات 48 گىرام، قاقىلە، ئانارگۈلىنىڭ ھەربىرىدىن 12 گىرامدىن ئېلىپ، ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ بىرلەشتۈرۈلىدۇ.

ياخشى سۈنۈن: قىزىل سەندەل، كاۋاۋچىن، فۇپەل، نېپىز دارچىننىڭ ھەربىرىدىن 15 گىرام، دارچىندىن ئۈچ گىرام ، ئىتياكقىدىن 12 گىرام ئېلىپ، بۇغداي نىشاستىسى بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ.

بۇ ھەقتە ياخشى سۈنۈن: ئارپا يارمىسىنى ئېلىپ چالا سوقۇپ، ھەسەل ۋە ئازراق شام قەتىرانى بىلەن ھۆللەپ قۇرس ياساپ، قەغەزگە ئوراپ، تونۇرغا قويۇلغان پىشىشق خىش ئۈستىگە قويۇپ، رەڭگى قارايغاندا تونۇردىن ئېلىپ، ئۇنىڭدىن ۋە ئۇد ھىندى پارچىسى، ئانارگۈلى، سەئدى كۇفى، ئانار پوستى، تۇز قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسىدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ سۈنۈن تەييارلىنىدۇ. بەزىدە كۆيدۇرۇلگەن يۇقىرى سۈپەتتىكى ئارپىدىن 20 ھەسسە، سەئدى كۇفى، فۇپەل، يۇلغۇن مېۋىسىنىڭ ھەربىرىدىن تۆت ھەسسە، زەنجىۋىلدىن بىر ھەسسە ئېلىپ سۈنۈن تەييارلىنىدۇ.

سەككىزىنچى پەن چىش مىلىكى ۋە ئىككى كالپۇكنىڭ ئەھۋاللىرى توغرىسىدا

بۇ پەن بىر ماقالىدۇر.

1 ـ پەسىل چىش مىلىكى كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

كۆپىنچە باشتىن چىش مىلىكىگە چۈشكەن ماددا سەۋەبىدىن چىش مىلىكىدە ئىششىقلار يۈز بېرىدۇ. بەزىدە ئىششىق ئاشقازانىنىڭ شىرىكچىلىكى بىلەن بولىدۇ، بەزىدە ئىستىسقانىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە ۋە سۈئۈلقۇنىيە يۈز بېرىشىنىڭ دەسلىپىدە چىش مىلىكىگە ئۆرلىگەن بۇزۇق بۇخاراتلاردىن چىش مىلىكىدە ئىششىقلار يۈز بېرىدۇ، ئىششىقنىڭ رەڭگى ۋە تېگىشىش سېزىمى بىلەن دەلىل ئىزدىلىدۇ.

بەزىدە ئىششىقنىڭ بىر قىسمى سىرتقى تەرەپتە بولۇپ داۋالاشنى تېز قوبۇل قىلىدۇ، بىر قىسمى چوڭقۇر بولۇپ داۋالاشنى ئاستا قوبۇل قىلىدۇ، بەزىدە ئىششىق قىزىتما بىلەن بىرگە بولىدۇ.

داۋالاش

ئەگەر ماددا ئىسسىق ئېشىندى بولسا تازىلىنىدۇ، تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ ۋە دەسلىپىدە قابىزلىق خۇسۇسىيىتى بار سوغۇقلۇق يەتكۈزگۈچى ئېغىز چايقايدىغان دورىلار بىلەن داۋالىنىدۇ. مەسىلەن: قىزىلگۈل سۇيى، چۈچۈمەل قېتىق، ئاس سۇيى ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك قابىز يوپۇرماقلارنىڭ سۈلىرى، ئانارنىڭ سىقىلغان سۇيى، پاقىيوپۇرمىقى سۇيى، بەللۇت چىلانمىسى، سېمىزئوت ئۇسارىسى قاتارلىقلارغا ئوخشاش. ئۇنىڭدىن كېيىن خام زەيتۇن يېغى، مەستىكى دەرىخى يېغى ۋە ھەر 30 گىرامغا توققۇز گىرام مەستىكى سېلىنغان ئاس يېغى قاتارلىقلار بىلەن ياكى سۈمبۈل، قۇرۇق قىزىلگۈل، مەستىكى قاتارلىقلار سېلىپ قاينىتىلغان قىزىلگۈل يېغى بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ. مەستىكى دەرىخى يېغى چىش مىلىكى ئىششىقلىرىنىڭ

ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىشتە ناھايىتى كۈچلۈكتۇر، بولۇپمۇ يېڭى مەستىكى دەرىخى يېغى، چۈنكى مەستىكى دەرىخى يىرىكلىك پەيدا قىلمايدۇ. ئاغرىغان ھالەتتە بەكرەك مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ھۆل گۈلسەۋسەن يىلتىزى ئۇسارىسى ئىشلىتىلىدۇ. چۈنكى بۇ، قان ئاقتۇرۇپ راھەت بېرىدۇ ياكى زەيتۇن يوپۇرمقىنىڭ ئۇسارىسى ياكى شاراب لېيى ياكى سۈزاپ ئۇسارىسى ياكى ھەببۇتۇلخۇزرا يوپۇرمقى سېلىنغان سۇ بىلەن قاينىتىلغان ھەببۇتۇلخۇزرا يېغى ياكى ئۈزۈنچاق زىراۋەندە سۈيى ئىشلىتىلىدۇ.

ئەگەر ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق چوڭقۇر بولسا، ئۇ بارۇلسەر[1] دەپ ئاتىلىدۇ. ئىششىق دورىلار بىلەن تارقىماي يىرىڭلىسا، بەزىدە تۆمۈر بىلەن داۋالاشقا ئېھتىياج چۈشىدۇ. بەزىدە بۇ ئىششىق يېڭى گۆش ئۈندۈرۈشكە ئېلىپ بارىدۇ.

ئەگەر يىرىڭلىسا ئۇنىڭغا زەنگار، موزا ياكى مىسنىڭ سىرتقى قەۋىتى سىركە بىلەن بىرنەچچە كۈن ئىشلىتىلىدۇ ياكى كۆيدۈرۈلگەن قىزىل راك موزا بىلەن ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر چىش مىلىكى داۋاملىق ئىششىپ ساقايمىسا داغلاشقا ئېھتىياج چۈشىدۇ. داغلاشنىڭ ئەڭ ياخشىسى شۇكى، قاينىتىلغان زەيتۇن يېغى يۇڭلۇق پەلكۈچ بىلەن چىش مىلىكى ئورۇقلاپ ئاقارغانغا قەدەر بىرنەچچە قېتىم قويۇلىدۇ. ئەگەر ئىششىق ئېشىندى ھۆللۈكتىن بولسا، دەسلىپىدە ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار، ھەسەل، زەيتۇن يېغى ۋە دورا رۇببىلرى بىلەن ئېغىزنى چايقاش، ئاندىن يۇقىرىدا كۆپ قېتىم سۆزلەنگەن كۈچلۈك تارقاتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم.

2 ـ پەسل چىش مىلىكى قاناش توغرىسىدا

چىش مىلىكى قاناشقا كۆيدۈرۈپ، سىركە بىلەن ئۆچۈرۈلگەن زەمچىنى ئىككى ھەسسە ئاش تۇزى ۋە بىر يېرىم ھەسسە قىزىل زاك بىلەن سەپسە مەنپەئەت قىلىدۇ، يەنە تۇزدا ساقلانغان تەرىخ ناملىق بىلىقنى چوغدەك بولغۇچە كۆيدۈرۈپ، ئۇنىڭ كۈلىدىن بىر ھەسسە، قۇرۇق قىزىلگۈلدىن ئىككى ھەسسە ئېلىپ سېپىلىدۇ. يەنە ئاس ۋە كۆيدۈرۈلگەن يېسىمۇقتىن بىر ھەسسىدىن، سۇماق ۋە قىزىل زاكتىن ئىككى ھەسسىدىن، ئىزخىر چېچىكىدىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

3 ـ پەسل چىش مىلىكى يېرىلىش توغرىسىدا

چىش مىلىكى يېرىلىشنى داۋالاش كالپۇك يېرىلىشنى داۋالاش بىلەن ئوخشاش. بۇ تۆۋەندە

① بارۇلسەر — يۇنانچە سۆز بولۇپ، چوڭقۇر دېگەن مەنىدە.

سۆزلىنىدۇ.

4 - پەسىل چىش مىلكى يارىسى، چىش مىلكى يىيىلىش ۋە چىش مىلكى ئاقمىسى توغرىسىدا

چىش مىلكى يارىلىرىنىڭ بەزىسى ئاددىي، بەزىسى ئوفۇنەتلىنىشكە باشلىغان، بەزىسى يىيىلىشكە باشلىغان بولىدۇ.

داۋالاش

ئاددىي يارىنى داۋالاش ئېغىز يارىسىنى داۋالاش بىلەن ئوخشاش بولىدۇ، ئوفۇنەتلىنىشكە باشلىغان يارىنى ئارچا مېۋىسى، ئوغرىتىكەنگە ئوخشاش دورىلار بىلەن داۋالاش لازىم. ئەگەر بۇ مەنپەئەت قىلسا ياخشى، ئەگەر مەنپەئەت قىلمىسا موزىدىن بىر ھەسسە، مۇرمەككىدىن يېرىم ھەسسە ئېلىپ، قىزىلگۈل يېغى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىشلىتىلىدۇ.

مەنپەئەتلىك بولغان ئېغىز چايقايدىغان دورا تۈرلىرىدىن ئەنسۇل سىركىسى، ئېشەك سۈتى، زەيتۇن يوپۇرمىقى سۈيى، قىزىلگۈل سۈيى، يىپىسمۇق سۈيى، موزا سۈيى، ئانار خەمكى سۈيى قاتارلىقلار بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ. يىيىلگەن يارا چوڭقۇر بولسا، مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا سۆزلەنگەن يىيىلگەن يارىغا خاس قەلقەندىيۇن بىلەن داۋالاش ئېھتىياجى چۈشىدۇ. شۇنداقلا چىش مىلكى ئاقمىلىرىنى قەلقەندىيۇن ئارقىلىق داۋالاشقا، ئاندىن ئۇستىگە قابىز دورىلارنى سېپىشكە ئېھتىياج چۈشىدۇ. بۇ ۋاقىتتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن دورىلاردىن يۇلغۇن مېۋىسى، ئاقىرقەرھانىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گىرامدىن، مامىرانچىنىدىن ئۈچ گىرام، سېرىق ھېلىلە ۋە قۇرۇق قىزىلگۈلدىن ئالتە گىرامدىن، باقىلە، نۆشۈدۇر، كاۋاۋىچىن، كۆپۈكى دەريانىڭ ھەربىرىدىن 1.5 گىرامدىن، ئانارگۈلى، موزا، زەپەرنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرامدىن، كافۇردىن 0.75 گىرام ئېلىپ سۇنۇن تەييارلىنىدۇ. يەنە زىراۋەندە، سېرىق زاك، مىس پوقى، تۆمۇر پوقى ۋە زەرنىخلەر چۈشكەن سۇنۇنلار ئىشلىتىلىدۇ. ئاقىرقەرھا ۋە گۈلسەۋسەن يىلتىزىنىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسىدىن، ئانارگۈلى، سۇماق، تېشلىمگەن موزا ۋە زەمچىنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گىرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ سۇنۇن تەييارلاپ، ئوتتۇراھال دەرىجىدە يىيىلگەن يارا ۋە ئاقمىغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئانارگۈلى ۋە خۇبسۇلھەددىنى چىش مىلكىگە بېسىپ، ئاندىن ئەنسۇل سىركىسى ياكى زەيتۇن يوپۇرمىقى قاينىتىلغان سىركە بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ، يەنە يىيىلگەن ئورۇنغا پۇلونيا

ئىشلىتىلسە ياخشى بولىدۇ. مەجۇنى پۇدىنەج ۋە ئوفۇنەتنى چەكلىگۈچى ھەم تارقاتقۇچى مەجۇناتلار ياخشىدۇر. ماددىنى تارقىتىدىغان مەجۇن دورىلارمۇ بۇنىڭ ئۈچۈن پايدىلىقتۇر. مەجۇنى ھۇرمۇلى پەيدا بولغان ئوفۇنەتنى چەكلىگۈچى دورىلاردىندۇر. ئەگەر بۇ ئۇنۇم بەرمىسە قەلقەندىيۇن ئىشلىتىش لازىم.

قەلقەندىيۇنغا يېقىنلاشتىدىغان دورىلاردىن زەمچە، ھاك، موزا، ئاق زەرنىخ، سېرىق زەرنىخ قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئىنتايىن يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنىڭدىن 0.5 گىرامىنى ياخشى سۈركەپ بىر سائەت بەرداشلىق بېرىپ ئاندىن قىزىلگۈل يېغى بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ، بەزىدە بۇ دورىنى چىش مىلكى ۋە چىشنىڭ ئۈستىگە سۈركەپ، بىر سائەتكىچە تۇرغۇزۇلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن قىزىلگۈل يېغى بىلەن ئېغىز چايقىغۇزۇلىدۇ، بەزىدە مەزكۇر دورىلارغا ئاقاقىيا قوشۇپ بۇلاردىن قۇرس تەييارلاپ، قۇرۇتۇپ، ئېھتىياج ئۈچۈن تەييارلىنىدۇ. بەزىدە سېرىق زەرنىخ، ئاق زەرنىخ، ھاك، ئاقاقىيا قاتارلىقلاردىنلا قۇرس تەييارلىنىدۇ. بەزىدە يۇقىرىدا سۆزلەنگەن داغلاش مەنپەئەت قىلىدۇ، ئۇ داغلاش يېيىلگەن گۆشنى چۈشۈرىدىغان ۋە ساق گۆش ئۈندۈرىدىغان نەرسىلەردىندۇر. ئاندىن بىر ھەسسە موزا ۋە ئۈچ ھەسسە مۇرمەككىدىن تەييارلانغان سۇنۇن ئىشلىتىلىدۇ. چۈنكى بۇ سۇنۇن گۆش ئۈندۈرىدۇ، چىش مىلكىنى چىڭىتىدۇ. چېكە تومۇرىدىن قان ئېلىش بۇ ھەقتە مەنپەئەتلىكتۇر.

5 ـ پەسىل چىش مىلكى سېسىق پۇراش توغرىسىدا

بۇنى داۋالاش ئېغىز پۇراش بايانىدا سۆزلەندى.

6 ـ پەسىل چىش مىلكى يىگلەپ كېتىش توغرىسىدا

كۈندۇر، يۇمىلاق زىراۋەندە، خۇنسىياۋشان، كۇرسىنە ئۇنى، سەۋسەن يىلتىزى قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل ۋە ئەنسىل سىركىسى بىلەن يۇغۇرۇپ چىش مىلكىگە سۈركىلىدۇ. بەزىدە كۇرسىنە ئۇنىدىن 30 گىرام ئېلىپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، قۇرس تەييارلاپ، تونۇرغا سېلىنغان كېسەك ياكى ساپال قاچىغا قويۇلىدۇ ھەم تونۇردا پارە ـ پارە بولۇپ كۆيگىلى يېقىنلاشقانغا قەدەر پىشۇرۇلىدۇ، كۆيگەن ۋاقتىتا يۇمشاق

سوقۇپ، بۇنىڭغا خۇنسياۋشان ۋە ئەركەك كۈندۈرنىڭ ھەربىردىن 12 گىرام، يۇمىلاق زىراۋەندە ۋە گۈلسەۋسەن يىلتىزىنىڭ ھەربىردىن ئالتە گىرام سېلىپ، يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئۇسۇل بىلەن مىسۋاك قىلىنىدۇ.

7 - پەسىل چىش مىلكى بوشاپ كېتىش توغرىسىدا

ئەگەر چىش مىلكى بوشاپ كېتىش ئەھۋالى يەڭگىل بولسا، مىزاج ئېتىبارى بىلەن ئىسسىق تەبىئەتلىك ياكى سوغۇق تەبىئەتلىك قابىز دورىلار قاينىتىلمىسى بىلەن ئېغىز چايقاش كۇپايە قىلىدۇ. بۇ ھەقتە بەك مەنپەئەتلىك نەرسىلەردىن بىرى سىركىدە قاينىتىلغان زەمچىدۇر.

ئەگەر چىش مىلكى بوشاپ كېتىش ئېغىر بولسا، ئەڭ ياخشىسى چىش مىلىكىنى تىلىپ، ئاققان قانىنى توكۇرۇۋېتىپ، ئاندىن يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئۇسۇل بىلەن قابىز دورىلار سۈيىدە ئېغىز چايقىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن سوقۇلغان يۇلغۇن مېۋىسىدىن توققۇز گىرام، خېنە يوپۇرمىقى ۋە زىراۋەندىنىڭ ھەربىردىن ئالتە گىرامدىن ئېلىپ قاينىتىپ، ئىلمان قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ ياكى ئانارگۈلى ۋە ئۇنىڭ پوستىنىڭ ھەربىردىن 18 گىرامدىن، ئاق زەرنىخ، سېرىق زەرنىخ ۋە زەمچىنىڭ ھەربىردىن توققۇز گىرامدىن، قىزىلگۈل ۋە ئاق سۇماقنىڭ ھەربىردىن 24 گىرامدىن، سۇمبۇل تىپ، ئىزخىر چېچىكىنىڭ ھەربىردىن 30 گىرامدىن ئېلىپ، چاپلىشىدىغان سۇۋالما تەييارلىنىدۇ، چېكە تومۇرىدىن قان ئېلىش پايدىلىقتۇر.

چىش مىلكى بوشاپ كېتىشتە ئېغىز چايقىغاندىن كېيىن ئىشلىتىلىدىغان مەنپەئەتلىك بىر چاپلىمىنىڭ نۇسخىسى: خەمكىدىن ئايرىلمىغان قىزىلگۈل ۋە قارىمۇچىنىڭ ھەربىردىن 21 گىرامدىن، جۈپتى بەللۇت، ئانارگۈلى ۋە كۆك ھەببۇلئاسىنىڭ ھەربىردىن 12 گىرامدىن، خەرنۇب نەبىتى، تازىلانغان سۇماق، ئەرماكىنىڭ ھەربىردىن 15 گىرامدىن ئېلىپ چاپلىما تەييارلىنىدۇ ياكى ئەرماكىنىڭ ئورنىغا ئاستىن 24 گىرام ئىشلىتىلىدۇ.

بەزىدە ئايارەج سەغىرنى چىش مىلكىگە سۈركەش، ئۇنىڭدىن كېيىن ئەنسىل سىركىسى ۋە شەھمەنزەل سىركىسى بىلەن ئېغىز چايقاش ۋە كۈچلۈك سۇنۇلارنى ئىشلىتىش مەنپەئەت قىلىدۇ.

8 - پەسىل چىش مىلكىدىكى ئۆسمە توغرىسىدا

چىش مىلكىدىكى ئۆسمىگە كۆك زاك، مۇرمەككى قاتارلىقلار قويۇلىدۇ. چۈنكى بۇ، ئۆسمىنى يوقىتىدۇ ۋە ئۇنى ئېرىتىدۇ.

9 ـ پەسل كالپۇك ۋە ئۇنىڭ كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

ئىككى كالپۇك ئېغىز ۋە چىشلارنى يېپىش، شۆلگەيلەرنى توسۇش، سۆزلەشكە ياردەم بېرىش ۋە گۈزەللىك ئۈچۈن يارىتىلغان، گۆش ۋە نېرۋىدىن تۈزۈلگەن، ئېغىزنى ئوراپ تۇرىدىغان پارچە مۇسكۇللاردۇر.

10 ـ پەسل كالپۇك يېرىلىش توغرىسىدا

كالپۇك يېرىلىشنى داۋالاشتا ئېھتىياج چۈشىدىغان دورىلار قابىزلىق، قۇرۇتۇش ھەم يۇمشىتىش خۇسۇسىيتى بىرگە بولىدىغان دورىلاردۇر. بۇ ھەقتە مەنپەئەتلىك دورىلاردىن بىرى كەتىرانى ئېغىزغا سېلىپ شۈمۈپ بېرىشتۇر.

بۇ ھەقتە مەنپەئەتلىك تەدبىر كىندىك ۋە مەقئەتنى ياغلاش، شۇنداقلا مەقئەتكە ۋە كالپۇكقا تەرخەمەكنى پارچىلاپ بىر ـ بىرىگە سۈركىگەندە پەيدا بولىدىغان كۆپۈكنى ۋە سەرپىستان سۈيى، ياكى ئارپا سۈيى ياكى ئىسپىغۇل لوئابىنى سۈركەشتۇر. ياغلاردىن قايماق ۋە يېلىك سۈركىلىدۇ، ھايۋانات ياغلىرىدىن موزاي يېغى ۋە غاز يېغى ھەسەل بىلەن ۋە ھەببەتۈلخۇزرا يېغى ياكى توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى ۋە ئۇن بولۇپمۇ كۆرسىنە ئۇنى سېلىنغان قىزىلگۈل يېغى ۋە قىرۇتنى قىزىلگۈل يېغى بىلەن سۈركىلىدۇ. بەزىدە بۇنىڭغا مەدەستان قوشۇلىدۇ.

تەجرىبىدىن ئۆتكەن دورىلار سوقۇلغان موزا، قوغۇشۇن ئۈپسى، نىشاستە، كەتىرا، توخۇ يېغى قاتارلىقلاردۇر. يەنە سىركە بىلەن سالايە قىلىنغان موزا، مەستىكى، بەتەم يېلىمى، زۇپا، ھەسەل قاتارلىقلاردىن مەلھەم تەييارلىنىدۇ. يەنە مەدەستان شادىنەج، تال يىلتىزى ۋە دەھنەجنىڭ ① ھەربىرى يېرىم ھەسسە، ئۆچكىنىڭ سوقۇلغان تۈيىقى ۋە زەپەرنىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسىنىڭ ئۈچتىن بىرىنى، كافۇردىن بىر ھەسسىنىڭ ئالتىدىن بىرىنى ئېلىپ، ئالتە ھەسسە موم ۋە 16 ھەسسە قىزىلگۈل يېغى بىلەن بىرلەشتۈرۈلىدۇ.

يەنە بىر يېغى ياكى ئاپپلسىن يېغى بىلەن ئېرىتىلگەن ئەنبەردىن بىر ھەسسىنىڭ تۆتتىن

① دەھنەج — ئېسىل تاشلارنىڭ بىرى بولۇپ، پىروزىغا بەك ئوخشايدۇ. بىراق ئۇ پىروزىدىن باشقىدۇر، بۇ ئارىسىدىن پىروزا ھاسىل بولىدىغان مىس ۋە ئالىيۇمىن فوسفاتلىرىدىن ئىبارەت مىس كاربونلىرىدىن ھاسىل بولىدۇ.

بىرىنى ئېلىپ قىرۇتى تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. بىمارنىڭ غىزاسىغا كاللا ـ پاچاق ۋە چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم بېرىلىدۇ.

11 ـ پەسىل كالپۇك ئىششقلىرى ۋە ئۇنىڭ يارىلىرى توغرىسىدا

كالپۇك يارىلىرىدا دەسلەپتە ئارتۇق خىلتىنى تازىلاپ، ئاندىن يەرلىك ئورۇنغا قويۇلىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم. ئەمما كالپۇك ئىششقلىرى چىش مىلىكى ئىششقلىرىغا ھۆكمى يېقىندۇر. ئۇنىڭ داۋالاشقا بولغان ئېھتىياجى ئازراق كۆچلۈكتۇر.

يارىلارغا قويۇلىدىغان دورىلار ھېلىلە، ھۇزۇزى مەككى، قىزىلگۈل ئۇرۇقى، سەرۋە دەرىخى مېۋىسى، تال يىلتىزى قاتارلىقلارغا ئوخشاش قابىز دورىلاردىن تەييارلىنىدۇ. بەزىدە بۇ دورىغا دەھنەج، كۆيدۈرۈلگەن ئۆچكە تۇيىقى، كۆيدۈرۈلگەن يالپۇز ۋە يىغىۋېلىنغان مورا قۇرۇمى، ئۆشنە قاتارلىقلار چۈشىدۇ. ئەمما يارىلاردا ئىشلىتىلىدىغان ياغلار ئۆرۈك يېغى ۋە نارجىل يېغىدۇر.

12 ـ پەسىل كالپۇك بوۋاسىرى توغرىسىدا

ئەگەر كالپۇكتا بوۋاسىر پەيدا بولسا، خۇبسۇلھەدىد، مەدەستان، ئۇپا، زەپەر، زەمچە قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، موم ۋە نارجىل يېغى بىلەن ياكى بادام يېغى بىلەن مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

13 ـ پەسىل كالپۇك لىكىلداش توغرىسىدا

كالپۇك لىكىلداش كۆپىنچە ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنىڭ شېرىكچىلىكىدىن يۈز بېرىدۇ. بولۇپمۇ ئاشقازاندا كۆڭۈل ئېلىشىش ۋە بىر نەرسىنى قۇسۇپ تاشلاشقا ئوخشاش ھەرىكەت بولغاندا، ئۆتكۈر كېسەللىكلەردە ۋە بوھران ۋاقتىلىرىدا كالپۇك لىكىلداش بەزىدە كالپۇك مېڭىگە شېرىك بولغانلىقتىن، مېڭە ۋە يۇلۇندىن كالپۇكقا كەلگەن نېرۋىنىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن بولىدۇ.

توققۇزىنچى پەن گالىنىڭ ئەھۋاللىرى توغرىسىدا

بۇ پەن بىر ماقالىدۇر.

1 ـ پەسىل گال ئەزالىرىنىڭ تەشرىھى توغرىسىدا

ئاپتور گال (ھەلقى) دېگەن سۆز بىلەن نەپەس ۋە ئوزۇقلۇق يولى بولغان بوشلۇقنى تەرىپلەيدۇ، ئۇنىڭ كىچىك تىل، ئىككى بادامبەز، كېكىردەك قاتارلىقلاردىن ئىبارەت ئۆسۈكچىلىرى باردۇر. قىزىلئۆڭگەچ ۋە يۇتقۇنچاقنىڭ تەشرىھى يۇقىرىدا تونۇشتۇرۇلدى. ئەمما كىچىك تىل يۇتقۇنچاقنىڭ ئۈستى تەرىپىگە پەردىگە ئوخشاش ئىپسلىغان گۆشلۈك جەۋھەردۇر. بۇنىڭ پايدىسى سوغۇقلۇق ئۆپكىگە تۈيۇقسىز ئۇرۇلماسلىق ئۈچۈن ۋە ئىس ـ تۈتەك، چاڭ ـ توزانىنى توسۇش ھەم ئاۋازنى جارانلىق قىلىش ئۈچۈن ھاۋانى تەدرىجىي يەتكۈزۈپ بېرىشتۇر. كىچىك تىل بىلەن ئاۋاز كۈچىيىدۇ ۋە چوڭىيىدۇ، بۇ ئاۋاز چىقىدىغان ئورۇن خۇددى ئېتىلگەن دەرۋازىغا ئوخشاش بولۇپ، ئاۋاز شۇ ئورۇننىڭ مىقدارىچە چىقىدۇ. ئۇ، ئاۋاز يەتكۈزىدۇ ۋە ئۆپكىنى سوغۇقلۇقتىن قوبۇل قىلىشقا ۋە سوغۇقلۇقنىڭ زىيىنىغا ئۇچراشقا ھەم سوغۇقتىن يۆتەل بولۇشقا تەييار قىلىدۇ.

ئەمما ئىككى بادامبەز تىل تۈۋىدە ئۈستى تەرەپكە خۇددى كىچىك ئىككى قۇلاقتەك ئۆسۈپ چىققان بولۇپ، بۇلار كۆچلۈكرەك بولۇش ئۈچۈن ئىككى بەزگە ئوخشاش يارىتىلغان نېرۋىلىق گۆشتۇر. بۇ ئىككىسى يەنە بىر تەرەپتىن ئىككى قۇلاق تۈۋىگە ئوخشايدۇ، قىزىلئۆڭگەچكە باردىغان يول بۇ ئىككى بادامبەزنىڭ ئوتتۇرىسىدا بولىدۇ. بۇ ئىككى بەزنىڭ پايدىسى ھاۋانى سۈمۈرگەندە ھاۋا بىراقلا تارتىلماسلىق ئۈچۈن كاناي بېشىدا ئامبارغا ئوخشاش تۇرۇپ ھاۋانى تەييارلاپ بېرىشتۇر. ئەمما كېكىردەك كىچىك تىل ئاستىدا تاڭلايغا چاپلىشىپ تۇرىدىغان، كاناي بېشىغا يېپىلىدىغان قېلىن پەردىلىك گۆشتۇر. كېكىردەك ئۈستىدە بويۇننىڭ باشقا تۈتىشىدىغان ئورنى باردۇر، بۇ، تۆت شاخچىلىق چوڭ بىر ئورۇن بولۇپ، ئىككى شاخچىسى ئاستىدىدۇر. كاناي ۋە قىزىلئۆڭگەچنىڭ تەشرىھىنى تۆۋەندە سۆزلەيمىز.

2 ـ پەسىل گال ئەزالىرىنىڭ كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بەزىدە يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئەزانىڭ ھەربىرىدە مىزاج كېسەللىكلىرى، ئىششىق، پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى يۈز بېرىدۇ.

3 ـ پەسىل گالدا تاماق ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەر تۇرۇپ قېلىش توغرىسىدا

ئەگەر گالدا ھەجملىك نەرسە تۇرۇپ قالسا، دەسلەپتە بويۇن ۋە ئىككى مۇرە ئارىلىقىغا بىرنەچچە قېتىم ئۇرۇش كېرەك. ئەگەر بۇ بىھاجەت قىلالمىسا، قەي بىلەن يارىدەم قىلىنىدۇ. بەزىدە قەي قىلىش خەتەرلىكتۇر.

4 ـ پەسىل گالغا تىكەن ۋە تىكەنگە ئوخشاش نەرسىلەرنىڭ تۇرۇپ قېلىشى توغرىسىدا

گالغا تىكەن، ياغاچ پارچىسى، سۆڭەك ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەر تۇرۇپ قالسا، ئۇنىڭغا قاراش كېرەك، ئەگەر ئۇنى كۆرگىلى بولسا، توخۇ پېيى ياكى بامبۇك ياغچى ئەگمىسى ياكى ئېگىلگەن ئوقيا تارىسى يەتسە، ئۇنىڭ بىلەن ئىتتىرىلىدۇ ياكى تارتىلىدۇ. ئەگەر قىسىدىغان سايمان ئۇنىڭغا يەتسە، ئۇ نەرسىنى بىز سۇپەتلىگەن بويىچە چىقىرىۋېتىش ياخشىدۇر. ئەگەر كۆرگىلى بولمىسا، سىلىقلاشتۇرغۇچى سۇيۇق نەرسىلەرنى ئىچكۈزۈش لازىم، ئەگەر بۇ ئۇنۇم بەرمىسە، بارماق ۋە توخۇ پېيىنى گالغا كىرگۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش ۋە دورا بىلەن ھېق تۇتقۇزۇش لازىم. تەجرىبىدىن ئۆتكەن نەرسىلەردىن بىرى شۇكى، ھەر كۈنى سوقۇلغان قىچىدىن ئۇچ گىرامنى قاياق سۇ بىلەن ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ، چۈنكى قەي تۇرۇپ قالغان نەرسىنى چىقىرىپ تاشلايدۇ، ئەڭ ياخشىسى قورساق تويغاندىن كېيىن قەي قىلدۇرۇش لازىم. بەزىدە ياپىلاق توغرالغان گۆشنى مەزمۇت يىپ بىلەن باغلاپ يۇتقۇزۇپ، ئاندىن تۇرۇپ قالغان نەرسە تارتىپ چىقىرىلىدۇ. شۇنداقلا يىپ بىلەن باغلانغان قۇرۇق ئەنجۈرنى بىرئاز چايناپ يۇتقۇزۇپ، ئاندىن تارتسا تۇرۇپ قالغان نەرسە چىقىدۇ. بەزىدە ئەنجۈر قاينىتىلغان ھۆل ئۇرۇم رۇببىسى بىلەن غار ـ غار قىلىنسا، تۇرۇپ قالغان نەرسىنى ئورنىدىن

ئاجرىتىدۇ. بەزىدە يەرلىك ئورۇن ئېچىلىش، تىكەن ياكى ئۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەر ئۆزلۈكىدىن چىقىش ئۇچۇن، گالغا سىرتىدىن پشۇرۇش ۋە يېنىك توسالغۇنى ئېچىش خۇسۇسىيتى بار زىماتلار زىمات قىلىنىدۇ. بۇ زىماتنىڭ مسالى ئارپا ئۇنىدىن زىيتۇن يېغى ۋە قاينىق سۇ بىلەن تەييارلانغان زىماتتۇر.

5 ـ پەسىل گالغا قۇرت چاپلىشۇېلىش توغرىسىدا

بەزىدە مەلۇم سۇلاردا ئىنتايىن ئۇششاق قۇرتلار بار بولۇپ، كۆزگە كۆرۈنمىگەچكە، يۇتۇۋېلىشتىن ساقلانغىلى بولمايدۇ، بەزىدە بۇ قۇرت گالغا، بەزىدە قىزىلئۆڭگەچكە بەزىدە ئاشقازانغا چاپلىشىۋالىدۇ. بەزىدە بۇ قۇرت بەك كىچىك بولغاچقا، قارىغان ئادەم چاپلىشۇالغانلىقىنى كۆرەلمەيدۇ، مەلۇم ۋاقىت ئۆتۈپ يېتەرلىك قان شورىغاندا قۇرت يوغىناپ ھەجمى چوڭىيىدۇ.

ئالامىتى

گېلىغا قۇرت چاپلىشۇالغان كىشىدە ئەندىشە قىلىش، بىئارام بولۇش، قان تۈكۈرۈش قاتارلىقلار يۈز بېرىدۇ. ئەگەر ساغلام كىشىنىڭ سۈيۇق قان تۈكۈرگەنلىكى ياكى بەزى ۋاقىتلاردا سۈيۇق قان قەي قىلغانلىقى كۆرۈلسە، بۇ كىشىنىڭ گېلىنىڭ ئەھۋالىنى مۇلاھىزە قىلىش كېرەك، بەزىدە گالغا قۇرت چاپلىشۇالىدۇ.

داۋالاش

بەزىدە كۆرگىلى بولمىغان قۇرت بىز يۇقىرىدا سۆپەتلىگىنىمىزدەك تۈتۈش ۋە تارتىش ئۇسۇلى بىلەن ئېلىنىدۇ. بەزىدە قۇرت گالغا يېقىن بولسا، غار ـ غارلار ۋە بۇخۇلار بىلەن داۋالىنىدۇ. ئەگەر قۇرت بۇرۇن تەرەپكە مايىل بولسا، بۇرۇن تېمىتىلمىلىرى بىلەن داۋالىنىدۇ. ئەگەر قۇرت چوڭقۇر ئورۇنغا ۋە ئاشقازانغا چۈشكەن بولسا، قۇرت ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەرنى قەي قىلدۇرغۇچى ۋە سۇرگۈچى دورىلار بىلەن داۋالىنىدۇ. بەزىدە گالغا قۇرت چاپلىشۇېلىشقا باشقا تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ.

شۇ تەدبىرلەردىن بىرى، گېلىغا قۇرت چاپلىشىپ قالغان بىمار ئىسسىق سۇغا شۇڭغۇتۇلىدۇ ياكى ئىسسىق مۇنچىدا ئولتۇرغۇزۇلىدۇ، بولۇپمۇ سامساق يېگۈزگەندىن كېيىن، ئاندىن مۇز بىلەن سوۋۇتۇلغان سوغۇق سۇ بۇ كىشىنىڭ ئېغىزىدا ئارقىمۇئارقا ھەتتا چاپلىشۇالغان قۇرت ئىسسىقلىقتىن قېچىپ سوغۇق تەرەپكە مايىل بولۇپ، چاپلاشقان ئورۇندىن ئاجرىغانغا قەدەر تۇتۇلىدۇ. ئەگەر بىمار ھوشسىزلىنىش خەۋپى بولغانغا قەدەر شۇ ئىسسىقلىقتا چىداش ئېھتىياجى

چۈشسە، ئىسسقلىققا چىدايدۇ. چۈنكى بۇ، قۇرتنى چىقىرىشتىكى ئىنتايىن ياخشى تەدبىردۇر.

بەزىلەر گېلىغا قۇرت چاپلىشۇالغان كىشىگە پەساپىس ۋە تېرىسى نېپىز، تۇتسا ئېزىلىپ كېتىدىغان كانىغا ئوخشاش قانداق قىزىل بىر تۇرلۇك پاشنىسى ئىچكۈزىدۇ. ئەگەر قۇرت چاپلىشۇپلىش يېنىك بولسا، سىركە ياكى شاراب ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى گال نەيچىدە شاراب بىلەن ئارقىلىق بۇخۇر قىلىنىدۇ. بۇ نەيچە دىيارىمىزدا ئەنجەل دەپ ئاتىلىدىغان نەيچە بولۇشى مۇمكىن. يالغۇز ئىچكۈزۈلگەن سىركە بەزىدە قۇرتنى گالدىن چىقىرىدۇ، بولۇپمۇ تۇز بىلەن ئىچكۈزسە. ئەمما غار - غارلاردىن سىركە ياكى ھىك ياكى تۇز بىلەن غار - غار قىلىنىدۇ ۋە ئىككى ھەسسە قىچا تەنكار بىلەن غار - غار قىلىنىدۇ ياكى قىچا تەك مىقدارىدىكى نۆشۈدۇر بىلەن غار - غار قىلىنىدۇ ياكى يېرىم ھەسسە مىقدارى كىبرىت قوشۇلغان شېھ بىلەن غار - غار قىلىنىدۇ ياكى تەك مىقدارىدا سىيادان قوشۇلغان ئەفسەنتىن بىلەن ياكى سامساق، شېھ، ماش، شەھمەنزەل، سەرخەس قاتارلىقلار قاينىتىلغان ھاراق سىركىسى بىلەن غار - غار قىلىنىدۇ ياكى 60 گىرام ھاراق سىركىسىگە توققۇز گىرام تەنكار، ئىككى چىش سامساق سېلىپ غار - غار قىلىنىدۇ. غەرب دەرىخى يوپۇرمىقى ئۇسارىسى بىلەن غار - غار قىلدۇرۇش قۇرتنى چىقىرىشتا خاسىيەتلىكتۇر، شۇنداقلا ھىك ياكى سېرىق زاك ۋە سۇ قوشۇلغان سىركە بىلەن غار - غار قىلدۇرۇش خاسىيەتلىكتۇر. ئەگەر قۇرت ئاشقازانغا چۈشۈۋالسا، تۆۋەندىكى دورا ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭ نۇسخىسى: شېھ، قەيسۇم، ئەفسەنتىن، سىيادان، ماش، قۇستە، بەرەڭگى كابۇلىنىڭ ئىچكى ئېتى ۋە سەرخىسلەرنىڭ ھەربىردىن ئىككى گىرامدىن ئېلىپ، يەنە سىركە بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. يەنە بۇ خىل كىشىگە سامساق، پىياز ياكى كاللەكەبەسەي ياكى دەريا بويىدا ئۇنىدىغان ھۆل پىننە ۋە خۇش پۇراق قىلىنغان قىچا، ھەرقانداق ئۆتكۈر، قىرتاق نەرسىلەرنى يېگۈزۈپ، ئۇنىڭدىن كېيىن قەي قىلدۇرۇش ئاسان بولسا قەي قىلدۇرۇلىدۇ. ئەگەر قەي قىلىشى تەس بولسا، تۇزلۇق، ئۆتكۈر نەرسە يېگۈزۈلىدۇ. ئەگەر قۇرت بۇرۇنغا چاپلىشۇپلىپ، بۇرۇنغا دورا تېمىتىش زۆرۈر بولسا، بۇرۇنغا سىركە، سىيادان، قىسائۇل ھىمار ئۇسارىسى ۋە خەربەق قاتارلىقلار تېمىتىلىدۇ. ئەگەر چاپلىشۇالغان قۇرت ئۇزۇلۇپ كەتسە، بۇنداق كىشى ۋارقىراشتىن ۋە سۆزلەشتىن ئېھتىيات قىلىشى لازىم. ئەگەر قان ئاقسا ياكى قان قەي قىلسا ياكى قانلىق ئىچ سۇرسە، ھەربىرى ئۆز بايانىدا سۆزلەنگەن نەرسىلەر بىلەن داۋالىنىدۇ. سۆرۈنجاننىڭ قۇرتنى ئىتتىرىپ چىقىرىشتا خاسىيىتى باردۇر.

گالغا چاپلىشۇالغان قۇرتنى سايمان بىلەن ئېلىش ئۇسۇلى شۇكى، گېلىغا قۇرت چاپلىشۇالغان كىشىنى ئاپتاپتا ئېغىزىنى ئېچىپ تۇرغۇزۇپ، چۆمۈچكە ئوخشاش پەلكۈچنىڭ بىر تەرىپى بىلەن تىلى ئاستى تەرەپكە بېسىلىدۇ. ئەگەر قۇرت كۆرۈنسە، قۇرت ئۇزۇلۇپ

كەتمەسلىك ئۈچۈن سايمان قۇرتنىڭ بوينىنىڭ تۆۋىگە قويۇلىدۇ، بۇ سايمان بوۋاسرىنى تارتىدىغان سايماندۇر.

6 ـ پەسىل مۇتلەق بوغما (خەنناق) ۋە گالىنىڭ ئىچكى تەرىپىدىكى ئىششىقتىن بولغان بوغما (زۇبھە) توغرىسىدا

بوغۇلۇش نەپەسنىڭ ئۆپكە ۋە يۇرەككە ئۆتەلمەسلىكى بولۇپ، بۇ كۆپ سەۋەبلەردىن يۈز بېرىدىغان كېسەللىكتۇر، مەسىلەن: بوغما پەيدا قىلغۇچى دورىلارنى ۋە زەھەرلىك دورىلارنى ئىچىش، ئىچكى ئەزالارنىڭ بەزىسىدە سۇت ئۇيۇپ قېلىش قاتارلىقلارغا ئوخشاش. لېكىن بىز ھازىر يۇتقۇنچاقنى يېقىن نەپەس ئەزالىرىنىڭ ئۆزىدە يۈز بېرىدىغان ئىششىق ياكى چاپلىشىپ قېلىش ياكى قۇۋۇشەت ھاۋا سۇمۇرۇش ئەزالىرىنى ھەرىكەتلەندۈرۈشتىن ئاجىز كېلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولغان بوغمىنى سۆزلەيمىز.

ھەممىمىزگە مەلۇمكى، ئىششىق توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ، قوشنا ئەزانىڭ بېسىشىمۇ مادىدا ئۆتۈش يوللىرىدا توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.

ھەممىمىزگە مەلۇمكى، بىز يۇتقۇنچاقنىڭ ئەھۋالىنى نەپەسلىنىش بايانىدا سۆزلىگىنىمىزدەك ھاۋانى ئەزالارغا تارتىدىغان ھالەتتە ئەزالارنى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى مۇسكۇللار يۇتقۇنچاق مۇسكۇللىرىدۇر. ئەگەر بۇ مۇسكۇللار يۇتقۇنچاقنىڭ ئىچى ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىدىكى مۇسكۇللاردا غالىب كەلگەن قۇرۇقلۇقتىن ياكى بوشىشىپ كېتىشتىن ياكى تەشەننۇجتىن ياكى باشقا ئاپەت سەۋەبىدىن ئەزالارنى ھەرىكەتلەندۈرۈشتىن ۋە ئۆز خىزمىتىدىن ئاجىز كەلسە، گەرچە نەپەس يولى توسۇلمىغان بولسىمۇ جانلىق نەپەسلىنىش مۇمكىن بولمايدۇ.

قوشنا ئەزانىڭ بېسىشى سەۋەبىدىن بولغان چاپلىشىۋېلىش بەزىدە بويۇننىڭ بىرىنچى ئومۇرتقىسى ئۇرۇلۇش ياكى ئىچىگە قوزغىلىپ كېتىش سەۋەبىدىن يۈز بېرىدۇ، بۇنى داۋالغىلى بولمايدۇ. بەزىدە ئومۇرتقا مۇسكۇللىرى ياكى ئومۇرتقا تارىمۇشلىرىدا پەيدا بولغان ياكى قىزىلئۆڭگەچ مۇسكۇللىرىدا ۋە ئۇنىڭ تارىمۇشلىرىدا باشقا ئەزا بىلەن بولغان ئىششىقتىن ياكى ئومۇرتقىلارنى ئىچكى تەرەپكە تارتىدىغان سەۋەبلەرنىڭ بىرىدىن ياكى ئومۇرتقىلارنى تارتىش بىلەن يۈز بېرىدىغان تەشەننۇجتىن بولىدۇ.

بوغمىنىڭ ناچارراقى قۇرۇقلۇقتىن ياكى بوغمىغا ئاسان گىرىپتار قىلىدىغان نېرۋا ئاپەتلىرىدىن ئىبارەت باشقا ئاپەتلەردىن بولغىنىدۇر، بۇ كۆپىنچە كىچىك بالىلاردا ئۇلارنىڭ

تارىمۇشلىرى يۇمشاق بولغانلىق سەۋەبىدىن يۇز بېرىدۇ. ئۇنىڭ ئەڭ خەتەرلىك بولغىنى ئىككىنچى ئومۇرتقىدا ۋە ئۇنىڭ يۇقىرىسىدىكى ئومۇرتقىدا بولغىنىدۇر. ئەگەر ئىككىنچى ئومۇرتقىدىن تۆۋەنكى ئومۇرتقىلاردا بولسا، بىخەتەرەكتۇر. بۇنىڭ ئەڭ ئېغىر بولغىنى بىرىنچى ئومۇرتقىدا بولغىنىدۇر، چۈنكى بۇ، ئېغىرراق ۋە ئۆتكۈرەكتۇر، قۇرت سەۋەبىدىن بولغان بوغما قوشنا ئەزا سەۋەبىدىن بولغان بوغما تۇرىدىندۇر. بىز بۇنى يۇتۇش قىينىلىشىش بايانىدا سۆزلىدۇق.

ئىششقىنىڭ تۇرلىرى ئىششغان ئەزانىڭ ئېتىبارى بىلەن تۆت تۈرلۈك بولىدۇ.

بىرىنچىسى، ئىششق يۇتقۇنچاقنىڭ ئالدى ۋە ئاستى تەرەپكە مايىل سىرتقى مۇسكۇللىرىدا بولۇپ، ئىششق ئېنىق كۆرۈنىدۇ ۋە ئىششقىنىڭ قىزىللىقى بويۇننىڭ ئالدى تەرىپى ياكى كۆكرەك ياكى تۆش سۆڭىكى قاتارلىقلاردا ئېنىق كۆرۈنىدۇ.

ئىككىنچىسى، ئىششق يۇتقۇنچاقنىڭ سىرتقى مۇسكۇللىرىدا بولىدۇ.

ئۈچىنچىسى، ئىششق قىزىلئۆڭگەچنىڭ ئىچكى مۇسكۇللىرىدا ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىدا بولۇپ، قوشنىدارلىق سەۋەبىدىن نەپەسنى قىستايدۇ، ئىششق ئېنىق كۆرۈنمەيدۇ.

تۆتىنچىسى، ئىششق يۇتقۇنچاقنىڭ ئىچكى مۇسكۇللىرىدا ۋە يۇتقۇنچاقنىڭ ئىچكى شىللىق پەردىلىرىدە بولىدۇ، بۇ، تۆت تۈرلۈك ئىششقىنىڭ يامانراقى بولۇپ، بۇمۇ ئېنىق كۆرۈنمەيدۇ.

بەزىدە مەزكۇر ئىششقلاردىن ئىككىسى ياكى ئۈچى بىرلىشىدۇ.

بۇ ئىششقلارنىڭ سەۋەبى باشقا ئىششقلارنىڭ سەۋەبىگە ئوخشاشتۇر. بەزىدە بۇ ئىششقلار ھىندى قوقىغا ئوخشاش مۇشۇ ئىششقلارنى پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتى بار بەزى غىزالاردىن بولىدۇ. ئېيتىلىشچە، بۇ ئىششقلار تەرياقى كاھۇ ياكى كاسنەدىن بولىدۇ.

تولۇپ قېلىشتىن ئىبارەت سەۋەب ئومۇمىي بەدەنىدە بولماي، يەنى ئومۇمىي بەدەن تولۇپ قېلىشتىن پاك بولۇپ، ئېشىندى ماددىلار گال ئەزالىرىغا قوشنا ئەزالاردا بولۇپ ئىششق پەيدا قىلىدۇ.

بەزىدە بۇ ئىششق بىر نەچچىگە بۆلۈنۈپ، ئۇنىڭ بەزىسى سىرتقى تەرەپتە بولۇپ، ئېنىق كۆرگىلى بولىدۇ. بەزىسى ئىچكى تەرەپتە بولۇپ، گالنىڭ ئىچىگە قارىغاندا ئېنىق كۆرگىلى بولىدۇ، بەزىسى ئېنىق كۆرۈنمەيدۇ، ئېنىق كۆرۈنمەيدىغىنىنىڭ بەزىسى قىزىلئۆڭگەچتە، بەزىسى يۇتقۇنچاقنىڭ ئىچىدە بولىدۇ. بۇ تىلنى ئاستىغا بېسىش بىلەن بىرگە ئېغىزنى يوغان ئاچقاندىن كېيىن تىلنى ساڭگىلىتىش بىلەن كۆرۈنىدۇ، بەزىدە بۇ ئىششقلار قاندىن، بەزىدە مۇررە سەپرا (سۇيۇق ھۆللۈك ئارىلاشقان سەپرا) دىن، بەزىدە بەلغەمدىن يۈز بېرىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان بوغمىنىڭ كۆپىنچىسى مۇسكۇللار بوشاپ چاپلىشىپ قالغانلىقتىن بولىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان بوغما بىخەتەر، ئۇنىڭ ساقىيىشى تېز ۋە ئاسان بولىدۇ. بەزىدە بوغما قىرىق كۈنگە سوزۇلىدۇ، بەلغەمدىن بولغان بوغمىنىڭ بەزىسى چاپلاشقاق، قويۇق سوغۇق بەلغەمدىن، بەزىسى سۇيۇق ئىسسىق بەلغەمدىن پەيدا بولىدۇ. بۇنداق بەلغەم باشتىن چۈشكەندە (بۇ بەلغەم كۆپىنچە باشتا بولىدۇ) يۇتقۇنچاقنىڭ ئاستىنقى مۇسكۇللىرىغا ئورۇنلىشۋالىدۇ، قويۇق بەلغەمدىن بولغىنى ئېغىر، ئۆتۈشى ئاز بولغانلىقتىن، يۇتقۇنچاقنىڭ ئۈستۈنكى مۇسكۇللىرىدا تۇرۇپ قېلىشىدىن بولىدۇ. سەۋدادىن بولغىنى ئىنتايىن ئاز يۇز بېرىدۇ.

بەزى تېۋىپلار ئېيتىشكى، بوغما سەۋدادىن قەتئىي يۇز بەرمەيدۇ، چۈنكى سەۋدانىڭ بىر ئەزادىن يەنە بىر ئەزاغا بىراقلا قۇيۇلۇشى ئاز بولىدۇ، لېكىن ئاز ساندا سەۋدا بىراقلا ياكى ئاز - ئازدىن يۇز بېرىپ، ئاندىن بوغما پەيدا بولۇشى مۇمكىن. بەزىدە بوغما ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقنىڭ يۆتكىلىشىدىن پەيدا بولىدۇ، ھەرقانداق ئەھۋالدا بۇ ناچاردۇر. بوغما پەيدا قىلىدىغان ھەرقانداق ئىششىق ئادەمنى ئۆلتۈرىدۇ ياكى ئۇنىڭ ماددىسى يۆتكىلىدۇ ياكى يىرىڭ يېغىپ يىرىڭلايدۇ. بەزىدە كانايىنىڭ ئىچكى تەرىپى ئىششىيدۇ، لېكىن ئۇ بوغما پەيدا قىلىش دەرىجىسىگە يەتمەيدۇ. داۋاملىق ئېغىزنى ئېچىشقا ۋە تىلنى ساڭگىلىتىشقا مەجبۇرلايدىغان ناچار بوغما ئىتسىمان بوغما دەپ ئاتىلىدۇ. بەزىدە يۇتقۇنچاق ئىچكى مۇسكۇللىرىدا بولىدىغان بوغما ئىتسىمان بوغما دېيىلىدۇ. بەزىدە مۇسكۇلنىڭ ئىككى بۆلىكىدە بىرگە يۇز بېرىدىغان بوغما ئىتسىمان بوغما دېيىلىدۇ. بەزىدە ماددا نېرۋا تەرەپكە ئىتتىرىلگەندە تەشەننۇجقا مايىل يۇز بېرىدىغان بوغما ئىتسىمان بوغما دېيىلىدۇ، بەزىدە ماددا يۈرەك تەرەپكە قۇيۇلۇپ ئادەمنى ئۆلتۈرىدۇ، بەزىدە ماددا ئاشقازان تەرەپكە قۇيۇلىدۇ. ئۆلۈپ كېتىدىغان ھەرقانداق بوغما بىمارى ئالدى بىلەن تەشەننۇج بولىدۇ.

ئىتسىمان بوغما بەزىدە تۆت كۈن ئىچىدە ئۆلتۈرىدۇ، بوغما ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش كېسەللىكلەر سوغۇق ئەتىيازدا كۆپ يۇز بېرىدۇ. ئەگەر بوغما ئېغىرلاشسا، دىمىغدا نەپەسلىنىدىغان قىلىپ قويىدۇ، بۇنىڭدا يەلپۇش بىلەن ياردەم تەلەپ قىلىنىدۇ. كۆپىنچە قۇۋۋەت ياردەم بەرسە، نەپەسىدە قىسىلىش بولمىسا، گەرچە بوغما بولمىسىمۇ يەلپۇش بىلەن بىرگە كۆكرەكنى ھەرىكەتلەندۈرۈشكە، تېز ۋە ئارقىمۇئارقا مېڭىشقا ئېھتىياجلىق قىلىدۇ.

ئۆتكۈر قىزىتمىلاردا بوغمىنىڭ يۇز بېرىشى ئىنتايىن ناچاردۇر، چۈنكى قىزىتمىلاردا نەپەسلىنىشكە بولغان ئېھتىياج كۈچلۈكتۇر، ئەگەر بوغما بوھران كۈندە يۇز بەرسە، خەۋپلىك بولۇپ ئادەمنى ئۆلتۈرىدۇ، چۈنكى بوھران بوغما ئىششقلىرىدا ئادەمنى شەكسىز ئۆلتۈرىدۇ.

ئالامىتى

ھەر خىل بوغمىنىڭ ئومۇمىي ئالامىتى دەم سىقىلىش، ئېغىزى ئېچىلىپ قېلىش، يۇتۇش

قىينىلىشىش ھەتتا بەزىدە بوغما بولغان كىشى سۇ ئىچمەكچى بولسا سۇ ئىككى بۇرنىدىن چىقىش ۋە ئىككى كۆزى پۇلتىيىپ چىقىش، ئېغىر بوغمدا تىلى سىرتىغا چىقىپ، ھەرىكىتى ئاجىزلاش قاتارلىقلاردۇر. بەزىدە بوغما ئۇزاق داۋاملىشىپ، بىمارنىڭ سۆزى پالانى دېمىغدا سۆزلەيدۇ، دېيىلدىغان سۆز تۇرىدىن بولىدۇ، بۇ ئەمەلىيەتتە دېمىغدا سۆزلەشنىڭ ئەكسىدۇر. چۈنكى دېمىغدا سۆزلەيدۇ دېيىلدىغان كىشى ئىككى بۇرۇن تۆشۈكى توسۇلغان كىشىدۇر، بوغما بىمارى ئەمەلىيەتتە دېمىغدا سۆزلىمەيدۇ. بەلغەمدىن بولغان بوغمدا ئاغرىق ۋە قاتتىقلىق ئېغىر بولمايدۇ، ئىسسىقتىن بولغىنىدا ئېغىر بولىدۇ، ئەگەر ئاغرىق ئېغىر بولسا، بەزىدە پۈتۈن بويۇن ۋە يۈز كۆپچۈيدۇ ۋە تىل ساڭگلايدۇ. بوغمنىڭ يېنىكرەكى نەپەس قىينىلاشمايدىغىنىدۇر. بوغما بىمارلىرىنىڭ تومۇر ھەرىكىتى دەسلىپىدە ئارقىمۇئارقا، قالايمىقان بولۇپ، ئاندىن كېچىك، تەرتىپسىز بولىدۇ. ئىششقلارنىڭ ھەممىسىدە كۆز بىلەن كۆرگىلى بولۇش ياكى تۇتۇپ بىلىش قاتارلىقلار ئورتاق بولۇپ، قىزىلئۆڭگەچ ۋە يۇتقۇنچاق ئەزالىرى تارتىشقان ھالەتتە سېزىلىدۇ، بوغما بىمارى خۇددى قەي قىلغۇسى كەلگەندەك بولىدۇ.

ئومۇرتقا قوزغىلىشتىن بولغان بوغمدا بويۇن ئىچكى تەرەپكە تارتىلىدۇ ۋە ئومۇرتقا قوزغالغان جايغا ماددا تولىدۇ، تۇتسا ئاغرىيدۇ، ئوڭدىسىغا ئۇخلىسا، يۇتقان نەرسە قەتئىي گالدىن ئۆتمەيدۇ.

بوغما سەۋەبىدىن بولغان دەم سقىلىش بىلەن زاتىرىيە سەۋەبىدىن بولغان دەم سقىلىشنىڭ پەرقى شۇكى، زاتىرىيەدە نەپەس بىراقلا بوغۇلمايدۇ، بوغمدا بەزىدە بوغۇلىدۇ. يۇتقۇنچاقتىكى ئىششق بىلەن قىزىلئۆڭگەچتىكى ئىششقنىڭ پەرقى شۇكى، ئەگەر يۇتۇش مۇمكىن بولۇپ، نەپەسلىنىش مۇمكىن بولمسا، ئىششق يۇتقۇنچاقتىدۇر. ئەگەر ئەكسىچە بولسا، ئىششق قىزىلئۆڭگەچتىدۇر، بەزىدە يۇتقۇنچاق يۇتۇش مۇمكىن بولمغۇدەك چوڭىيىدۇ، بەزىدە قىزىلئۆڭگەچ نەپەسلىنىش مۇمكىن بولمغۇدەك چوڭىيىدۇ.

قىزىلئۆڭگەچ ئىششقلىرىدىن قىزىلئۆڭگەچنىڭ ئۈستى تەرىپىدىكى ئىششقلاردا دەم سقىلىدۇ. ئەمما تۆۋەن تەرىپىدىكى ئىششق گەرچە نەپەسلىنىشنى قىينىلاشتۇرسىمۇ ياكى دەم سقىلىشنى پەيدا قىلسىمۇ نەپەسلىنىشنى چەكلىمەيدۇ، چۈنكى بۇ ئىششق كاناي ۋە ئۇنىڭ تەرەپلىرىنى قىستاپ، ھاۋا قەتئىي كىرەلمەيدىغان دەرىجىگە يەتمەيدۇ.

ئەگەر ئىششق قىزىلئۆڭگەچتە ۋە ئىچكى مۇسكۇللاردا بولسا، ئۇنى كۆرگىلى بولمايدۇ، تىل تاڭلايغا بەك چاپلىشىپ قالىدۇ. ساقايمايدىغان ناچار ئىششق بىلەن ناچار بولماي، بەلكى قىزىلئۆڭگەچ مۇسكۇللىرىنىڭ ئاخىرىدا بولغان ئىششقنىڭ پەرقى شۇكى، قىزىلئۆڭگەچ مۇسكۇلىنىڭ ئاخىرىدىكى ئىششق گەرچە كۆرۈنمىسىمۇ، بىر نەرسە يۇتمغاندا نەپەسنى

سقمايدۇ، ناچار ئىششىق قىزىلئۆڭگەچنىڭ ئىچىدە بولۇپ، گالغا قارىغاندا سىرتىدىن ۋە ئىچىدىن ئېنىق كۆرگىلى بولمايدىغان، بەلكى چوڭقۇر بولغىنىدۇر. ئۇنىڭدىن قالسا ئىچىدىن كۆرگىلى بولماي، سىرتىدىن كۆرگىلى بولىدىغىنىدۇر. ناچار بوغما تېز نەپەسلىنىشنى چەكلەيدۇ، ئەگەر ناچار بوغما بولغان بىمار ئوڭدا ياتسا، نەپەسلىنىش قەتئىي مۇمكىن بولمايدۇ، ئوڭدا ياتمىسمۇ نەپەس قىينىلىشىدۇ، نەپەسلىنىش ئۇچۇن دائىم بوينىنى سوزىدۇ، بىئارام‌لىقتىن تولغىنىدۇ ۋە ئۆرە تۇرۇشنى ياخشى كۆرىدۇ، يېنىچە ياتىدۇ، بىر نەرسە يۇتسا نەپەس قىينىلىشىدۇ، گازلىق بۇخاراتنى چىقىرىشقا بولغان ئېھتىياج نەپەسلەندۇرگۇچى قۇۋۋەت نەپەسلىنىشتە ھۆللۈكلەرنى سىرتىغا قوزغىغۇدەك ھالەتتە بولۇپ، ئېغىزدىن كۆپۈك چىقسا، ساقىيىش ئۇمىدى بولمايدۇ. بۇنى داۋالماسلىق لازىم. بۇنىڭغا ئاساسەن بەزىدە بوغما كۇچىيىپ ئاندىن ساقىيىدۇ، بۇنداق بولۇشى قۇۋۋەت ۋە غىزا ئىشتىهاسى بولغانلىقىدىندۇر.

تىلىنىڭ توم ۋە قارا بولۇشى ناچار ئالامەتلەردىندۇر، ئەگەر ناچار بوغما بىلەن ئۆتكۈر قىزىتما يۇز بەرسە، بىمار تېز ئۆلۈپ كېتىدۇ، چۇنكى قىزىتمىدا بىمار كۆپ نەپەسلىنىشكە ئېھتىياجلىق قىلىدۇ. تېز ئۆلۈمنىڭ ئالامەتلىرى ھەققىدە شۇنداق ئېيتىلدىكى، بوغما بولۇپ بوينىنىڭ ئارقا تەرىپىنىڭ رەڭگى ئۆزىنىڭ ئادەتتىكى قىزىللىقىدىن ئاقلىققا ياكى كۆكلۈككە ئۆزگەرگەن، قولتۇقى ۋە يىرىقى سوغۇق تەرلىگەن كىشى ئىككى كۈن ئىچىدە ئۆلۈپ كېتىدۇ.

ساقىيىش ئۇمىدىنىڭ ئالامەتلىرى شۇكى، قىزىللىق سىرتىغا يۆتكىلىدۇ، كۆپىنچە بۇنداق ۋاقىتتا بىمار ھوشىغا كېلىپ، كۆزىنى ئاچىدۇ، شۇنداقلا نەپىسى ئۆزگىرىپ قىسقا نەپەس ئېلىشقا باشلايدۇ. شۇنداق بولۇشى چۇنكى ئۇلار مۇشكۇل ھالەتتە ھاۋانى ئاز - ئازدىن كىرگۈزۈش ئۈچۈن ئۇزۇن نەپەس ئېلىشقا ئالدىرايدۇ، ئەگەر نەپەس قىسقارسا، ئۇزۇن نەپەس ئېلىشنى تەلەپ قىلىدىغان سەۋەب يوقالغان، ئەزالار تەبئىي ھالەتكە قايتقان بولىدۇ، شۇنداقلا قارشى تەرەپتە ئىششىق پەيدا بولسا، بۇنىڭ بىلەن ھەممىگە مەلۇم بولغاندەك ماددا تارقاش ئۇمىدى بولىدۇ.

بوغما يۆتكەلگەنلىكىنىڭ ئالامەتلىرى شۇكى، ئارام تېپىش بىلەن بىرگە ئىششقتا كىچىكلەش ۋە سىرتىغا ئېغىز ئالماستىن تارقاش كۆرۈلىدۇ، بۇنىڭدا تومۇر ھەرىكىتىگە قاراش كېرەك، ئەگەر تومۇر ھەرىكىتى دولقۇنسىمان، چوڭ بولسا ۋە يۆتەل پەيدا بولسا، بوغما زاتىرىيەگە ئۆزگىرىدۇ، ئەگەر تومۇر ھەرىكىتى تەشەننۇج بىمارنىڭكىدەك بولسا، بوغما تەشەننۇجقا ئۆزگىرىدۇ، ئەگەر تومۇر ھەرىكىتى بەك ئاجىزلسا ۋە كىچىكلسە، خەفەقان قوزغالسا، تەبئىي ھارارەت تارقاپ، ھوشسىزلىنىش پەيدا بولسا، ماددا يۈرەك ئەتراپىغا قۇيۇلغاندۇر. ئەگەر ئاشقازاندا ئاغرىق ۋە كۆڭلى ئېلىشىش پەيدا بولسا، ماددا ئاشقازانغا تۆكۈلگەن بولىدۇ.

ئىششىقنىڭ يىرىڭ يىغقانلىق ئالامتى شۇكى، تۆتنىچى كۈنى ئۆتۈپ كېتىش بىلەن بىرگە

ئازراق يۇمشاقلىق تېپىلىدۇ، بەزىدە قىزىللىق بويۇندا ۋە كۆكرەك ئەتراپىدا كۆرۈلىدىغان بوغمىدا قىزىللىق يوقاپ كېتىدۇ، شۇنداق بولۇشى ئىككى يول ىلەن بولىدۇ. بىرى ماددا ئىچكى ئەزاغا قايتقانلىقتىن، يەنە بىرى ماددا تازىلانغانلىقتىن بولىدۇ. ئەگەر ماددا تازىلىنىش سەۋەبىدىن بولسا، ساقىيىش ئۇمىدى بولىدۇ، كۆچلۈك نەپەسلىنىش يېنىكلەيدۇ. يەنە بىرى ناچارداۇر.

قاندىن بولغان بوغمىنىڭ ئالامەتلىرى هەممىگە مەلۇم قانىنىڭ ئالامەتلىرى شۇكى، تىلى، يۈزى، كۆزى قىزىرىش، قانىنىڭ تەمىنى يەنى تاتلىقنى ياكى كۆچلۈك شارابنىڭ تەمىنى تېتىش، تارتىدىغان قاتتىق ئاغرىق ۋە دەم سقىلىش قاتارلىقلاردۇر.

سەپرادىن بولغان بوغمىنىڭ ئالامەتلىرى يۇقىرى هارارەت، ئېغىر غەم ـ قايغۇ، قاتتىق ئۇسسۇزلۇق، كۆيۈشتۈرىدىغان، بەك قاتتىق ئاغرىق، ئېغىز تەمى ئاچچىق بولۇش، قۇرۇقلۇق، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىقلاردۇر. سەپرادىن بولغان بوغمىدىكى دەم سقىلىش قاندىن بولغان بوغمىدىن يۇز بەرگەن دەم سقىلىش دەرىجىسىگە يەتمەيدۇ، بەزىدە سەپرادىن بولغان بوغمغا تىلىنىڭ رەڭگى، يەرلىك ئورۇننىڭ كۆيۈشۈشى، ئۆتكۈرلۈكى ۋە يەرلىك ئورۇندا ئۆتكۈر كۆيۈشتۈرىدىغان نەرسىدەك بىر نەرسىنىڭ بولۇشى دالالەت قىلىدۇ. سەپرادىن بولغان بوغما ئاغرىقى قاندىن بولغان بوغما ئاغرىقىغا قارىغاندا يېنىكرەك بولىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان بوغمىنىڭ ئالامەتلىرى: هارارەت، چاپلاشقاقلىق بولۇش بىلەن بىرگە تۇزلۇقلۇق ياكى شورلۇقلۇقتۇر. چۈنكى، بوغما پەيدا قىلغان بەلغەم ئوخۇنەتلەنگەن بولىدۇ. بەزىدە بەلغەمدىن بولغانلىقىغا تىل ۋە يۇز رەڭگىنىڭ ئاق بولۇشى، ئۇسسۇزلۇق ۋە هارارەتنىڭ تۆۋەن بولۇشى دالالەت قىلىدۇ. بەزىدە تىل بوشاپ ساڭگلايدۇ، ئىنتايىن ئاز ساندا بوغما بىلەن بەزلەردە ئىششىق يۇز بېرىدۇ، بوغمىدا ئاغرىق ئاز بولىدۇ ياكى بولمايدۇ، قىزىتمىمۇ بولمايدۇ، بوغمىنىڭ مۇددىتى 40 كۈنگىچە سوزۇلىدۇ، ئەگەر بوغما بولغان بىمار تىرىشچانلىق كۆرسەتسە، نەرسىلەرنىڭ گالدىن ئۆتۈشى مۇمكىن بولىدۇ. شۇنداق بولۇشى، چۈنكى ئۇ يۇتۇلغان نەرسىنى بوشلۇققا ئۆتكۈزىدۇ.

سەۋدادىن بولغان بوغمىنىڭ ئالامەتلىرى قاتتىقلىق، چۈچۈمەل ۋە قىرتاق تەم، بوغمىنىڭ ئاستا ـ ئاستا يۇز بېرىشى قاتارلىقلاردۇر. بەزىدە بوغما ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقتىن ئۆزگەرگەن بولىدۇ، قايسى ئەزا بولسۇن نەپەس ئەزالىرىنىڭ قۇرۇقلۇقىدىن بولغان بوغمىنىڭ ئالامەتلىرى ئېغىزدا هۆللۈكنىڭ ئاز بولۇشى، ئىسسىق هۆللۈك يەتكۈزۈپ بوشاشتۇرغانلىقتىن، ئىسسىق سۇنىڭ دەرهال مەنپەئەت قىلىشىدۇر.

شۇنى بىلىش لازىمكى، بەزىدە ئادەملەرنىڭ گېلىدا بىر يىل ياكى ئىككى يىل تۇرىدىغان ئاغرىق يۇز بېرىپ، گال ئەتراپلىرىدا ئېشىنىدىنىڭ قېتىۋالغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ، بۇ يەرلىك ئورۇندا ئارتۇق ماددىلار توپلىشىۋېلىپ قېتىشىپ قالغانلىقىنىڭ بەلگىسىدۇر.

7 - پەسىل گال ئەتراپى، يۇتقۇنچاق ۋە ئۇنى ئوراپ تۇرىدىغان بەزلەر، بادامبەز، كىچىك تىل، كېكىردەك قاتارلىقلاردا يۈز بەرگەن ئىششىقلارنى داۋالاش توغرىسىدا ئومۇمىي سۆز

ئالدى بىلەن قان ئېلىش، سۇرگە بېرىش بىلەن ئىششىقنى پەيدا قىلغان ماددىنى تازىلاش ۋە ئىششىققا قارشى تەرەپتىكى يىراق ئورۇنلارغا ھىجامەت قويۇش بىلەن بولسىمۇ ماددىنى قارشى تەرەپكە تارتىش ۋە مۇچىلەرنى ئاغرىغۇدەك باغلاش ھەم قابىز دورىلارنى ھەسەلگە ئوخشاش يارىنى تازىلاش خۇسۇسىيتى بار دورىلارغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىش كېرەك. دورىلارنىڭ ئەڭ ياخشىسى جوزنىڭ پوستىدۇر، ئاندىن شاتۇت رۇببىسى ئىشلىتىش لازىم. شۇنى بىلىش لازىمكى، كىچىك تىل ئىششىش ياكى بوغما پەيدا بولغان ھامان سىركە بىلەن غار - غار قىلىشقا ئالدىراش ئىششىقنى توسىدىغان، ماددىنى قايتۇرىدىغان، كۆپ ھۆللۈكنى تارتىدىغان نەرسىلەردىندۇر. غار - غار قىلىش بىلەن پەيدا بولۇشقا يېقىنلاشقان ئىششىق چەكلىنىدۇ. بۇنىڭدا زەمچە، موزا، ئانارگۈلى، پىشقۇچە قاينىتىلغان ئاچچىق ۋە تاتلىق ئانار قاتارلىقلاردىن لوئوق تەييارلىنىدۇ. بۇنىڭغا مەنپەئەت قىلىدىغان نەرسىلەردىن بىرى، چوققىنىڭ چېچىنى چۈشۈرۈپ، ئۇنىڭغا ئاقاقيا ئۇسارىسىنى تىلا قىلىشتۇر. بۇ، كېسەللىكنىڭ دەسلىپىدە ئىشلىتىلىدۇ. ئاندىن تەدرىجىي پىشۇرغۇچى دورىلار، ئاخىرىدا كۈچلۈك توسالغۇنى ئاچقۇچى دورىلار ھەتتا نۆشۈدۇر، ئاقىرقەرھا ۋە بىز تۆۋەندە سۆزلەيدىغان نەرسىلەر ئىشلىتىلىدۇ ۋە بۇنىڭغا مەنپەئەت قىلىدىغان نەرسىلەردىن بىرى، كۈندۈش، قۇستە شىرىن، دىپلى يوپۇرمىقى، مەرزەنجۇش قاتارلىقلارغا ئوخشاش دورىلار بىلەن چۈشكۈرتۈشتۇر. بوغما ئىششىقلىرى، كىچىك تىل ئىششىقى، ئىككى بادامبەز ئىششىقى، جۈملىدىن گال ئەزالىرى ئىششىقىغا ئۆز خاسىيىتى بىلەن بەك مەنپەئەت قىلىدىغان، تەجرىبىدىن ئۆتكەن نەرسىلەردىن شۇكى، يىپلارنى بولۇپمۇ ئۇرجۇۋانى بەھرى[1] بىلەن بۇيالغان يىپنى ئېلىپ ئۇنىڭ بىلەن ئەپئانى بوغۇپ، ئاندىن بۇ خىل ئىششىق بار كىشىنىڭ بوينىغا بويۇنتۇرۇق قىلىپ قويۇلىدۇ. چۈنكى بۇ، ئىششىقلارغا كۆزلەنگەن مىقداردىن ئارتۇق ئاجايىپ مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈت ئېسىل دورىلاردىندۇر. كېسەللىكنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدە ماددىنى قايتۇرىدىغان، يۇمشىتىدىغان، ئاغرىقلارنى پەسەيتىدىغان دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. قابىز دورىلارنى ياكى تارقىتىدىغان دورىلارنى ياكى پىشۇرىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىشتە مۇلاھىزە

① ئۇرجۇۋانى بەھرى — بۇ مورىكس سەدىپىدىن چىقىرىلىدىغان ئۇرجۇۋان بويىقىدۇر.

قىلىپ بەدەننىڭ يۇمشاق ۋە قاتتىقلىق ئەھۋالىغا قاراپ، بەدەن قاتتىق بولغاندا قۇۋەتنى كۆچەيتىش، يۇمشاق بولغاندا چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش، شۇنداقلا بىمارنىڭ يېشى، مىزاجى، داۋالىنىۋاتقان ۋاقتى، ئۆرپ - ئادىتى قاتارلىقلارغا ريئايە قىلىش لازىم. بەزىدە كىچىك تال ئىششىقى، ئىككى بادامبەز ئىششىقى ۋە ئۇنىڭ بوشۇشىپ قېلىشىغا كېسىش خاس بولىدۇ، بۇ ئايرىم بىر بابتا سۆزلىنىدۇ. داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن بىرى، يەرلىك ئورۇننى قول بىلەن بېسىش بولۇپ، قول بىلەن بېسىپ داۋالايدىغان ئورۇن ئۇچتۇر. بىرىنچى، ئومۇرتقا قوزغالغاندا، ئىككىنچى، ساڭگىلاپ قالغانلىقتىن ئۇستىگە كۆتۈرۈشكە ئېھتىياجلىق كىچىك تال ۋە ئىككى بادامبەز ئىششىقلىرىدا، ئۇچىنچى، بەلغەمدىن بولغان ئىششىق ماددا ئۆتۈش يوللىرىنى تارايتقاندا بېسىش بىلەن ئۇنى تازىلاش ۋە لەتىفلەشتۈرۈشكە ياردەم تەلەپ قىلىنىدۇ.

8 - پەسىل مۇتلەق بوغما ۋە ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان بوغمىنى داۋالاش توغرىسىدا

ئىسسىقتىن بولغان بوغمىدا دەسلەپتە قان ئېلىش، لېكىن قانىنى بىراقلا كۆپ چىقارماسلىق لازىم. بولۇپمۇ قۇۋۇەت ئاجىزلاشقا باشلىغاندا، ئۇچ كۈنگىچە ھەر سائەتتە 10 قېتىم ئايرىم - ئايرىم ھالدا ئارقىمۇئارقا قان ئېلىش لازىم. ئەگەر قۇۋۇەت ئاجىزلاشقا باشلىمىغان بولسا، بىمارنىڭ بەدىنى كۆچلۈك بولسا، ھوشسىزلىنىش خەۋپى بولغانغا قەدەر داۋاملىق قان چىقىرىش ۋە ئايرىم - ئايرىم قان ئېلىش بىلەن قۇۋۇەتنى ساقلاش، ھوشسىزلىنىشقا ئېلىپ بارماسلىق لازىم. چۈنكى ھوشسىزلىنىش يۈز بەرسە بىمارنىڭ قۇۋۇتى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ، تەستە نەپەسلىنىدۇ. بولۇپمۇ ئۇلار ئىختىيارىي ياكى مەجبۇرىي ھالدا ئوزۇقلۇقنى ئازلىتىشقا باشلىغاندا. قىزىتما بولغاندا قان ئېلىشتا باشقا نەرسىلەرگە ريئايە قىلىش لازىم. ئۇ بولسىمۇ بەزىدە بوغمىلاردىكى ئىششىق غەلىبە قىلىشنىڭ سەۋەبى قان توختاپ قېلىش بولىدۇ. بولۇپمۇ ھەيز قېنى ۋە بوۋاسىر قېنىغا ئوخشاش ئادەتتىلەنگەن قانىنىڭ توختاپ قېلىشىدۇر. بۇنداق ئەھۋالدا قان توختاپ قېلىش يۈز بەرگەن تەرەپتىن قان ئېلىش. مەسىلەن: بۇ يەردە سافىن تومۇردىن قان ئېلىش ۋە پاچاقتا ھىجامەت قويۇش لازىم. ئەگەر قان كۆپ چىقسا بەزىدە كېسەللىك ئالامتى شۇ سائەتتە پەسىيىدۇ. بەزىدە ئەتىسى قايتا قان ئېلىشقا ئېھتىياج چۈشىدۇ. ئەمەلىيەتتە ئەگەر قان ئېلىش بىلەن ئىششىق پىشقۇچە بەرداشلىق بېرەلسە، قان ئېلىش قۇۋۇەتنى خوراتماسلىق ئۈچۈن ئەڭ ياخشىدۇر. بۇ ۋاقىتتا كېسەللىك ماددىسىنىڭ ئۆزى تازىلىنىدۇ ۋە دەسلەپتە ئېلىنغان قانىنىڭ ئوندىن بىر ۋەزنىچە ياكى بەشتىن بىر ۋەزنىچە 20 كۈن ئارقىمۇئارقا قان ئېلىشقا قىسقارتىلىدۇ

ۋە نەپەس ئاسانلاشتۇرۇلىدۇ. ئەگەر ماددا تولۇپ قېلىش بولسا ۋە غار - غارلار ئاغرىتىدىغان بولسا، ماددىنىڭ تارقىلىشىدىن قورقۇپ غار - غارلار كېچىكتۈرۈلىدۇ. غار - غارلار ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

بوغمىنىڭ يەنە بىر تۈرى كېكىردەكنىڭ تۈۋىدە بولىدۇ، ئەگەر كېسەللىك پەسىيىشتىن ئىلگىرى قان ئېلىنسا، بوغما بوغۇلىدىغان ئورۇنغىچە تۆۋەنلەيدۇ. بوغمىنىڭ دەسلەپكى مەزگىلى، كۆچىيىش مەزگىلى، ئاخىرقى مەزگىلى ۋە تۆۋەنلەش مەزگىلى كۆپىنچە، يۇتۇش ئەھۋالى، يۇتۇش قىيىنلىشىشنىڭ كۆچىيىشى، يۇتۇشنىڭ توختاپ قېلىشى ياكى ياخشىلىنىشى قاتارلىقلارنىڭ ئەھۋالىدىن بىلىنىدۇ. بوغما كۆچىيۋاتقاندا زۆرۈرىيەت بولمىسا كۆپ قان ئالماي، بەلكى بىز يۇقىرىدا سۆزلىگەن تەدبىرلەر بىلەنلا بولدى قىلىش لازىم. ئەگەر بوغما ئومۇمىي بەدەن تولۇپ قېلىش بىلەن شېرىك بولمىسا، بەلكى ئېشىندى پەقەت گال ئەتراپىدا بولسا ۋە ئېشىندىنىڭ كۆپىيىپ قېلىش خەۋپى بولمىسا قان ئالماي، بەلكى بۇ بىمارنىڭ بەدىنىدىن كۆپ بەدەلگە ئېھتىياج قىلىدىغان تارقىتىش سەۋەبلىرىنى يىراق قىلىشقا بولىدۇ، قانىنى ئىششىق تەرەپتىن قايتۇرۇش ئۈچۈن غىزا چەكلىنىدۇ. ئاندىن تارقىتىش ۋە پىشۇرۇشقا يۈزلىنىدۇ. ئەگەر قان ئېلىنسا بەزىدە بۇنىڭغا بەرداشلىق بېرەلمىگەچكە غىزا بەرمەي ئامال بولمايدۇ. غىزا بېرىش ئازابلاشتۇر. بولۇپمۇ تويمايدىغان ۋاقىتتا، تەل ئاستىدىكى تومۇردىن قان ئېلىشنى كېچىكتۈرمەي بەلكى بىر كۈن بولسىمۇ ۋە يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئايرىم قان ئېلىشنىڭ ئارىلىقلىرىدا بولسىمۇ ئالدىراش لازىم. بولۇپمۇ تەل ئاستىدىكى تومۇرلار تارتىشقاندا، بەزىدە بويۇن تومۇرىدىن قان ئېلىشقا ئېھتىياج چۈشىدۇ. بەزىدە تىلنىڭ ئۆزىنى تىلىشقا ۋە پاچاققا ھىجامەت قويۇشقا ئېھتىياج چۈشىدۇ. چۈنكى بۇ بەك مەنپەئەت قىلىدۇ. بوغما بولۇپ ئادەتلەنگەن كىشىلەرگە ماددا تولۇپ قېلىش كۆرۈلگەن ھامان ۋە ئەتىيازدا بوغما قوزغىلىشتىن بۇرۇن قان ئېلىش لازىم. ناھايىتى مەنپەئەت قىلىدىغان تەدبىرلەردىن بىرى بەك كۆچلۈك ھۆقنىلەرنى ئىشلىتىشكە ئالدىراشتۇر. بىراق قىزىتما توسۇپ قويسا، بۇ ۋاقىتتا يېنىك ھۆقنىلەرلا ئىشلىتىلىدۇ. كۆچلۈك ھۆقنىلەر ۋە شىيافلار بۇ ھەقتە ناھايىتى مەنپەئەت قىلىدۇ، مۇچىلەرنى بوغۇش، بويۇنغا يۇڭدىن بويۇنتۇرۇق ياساپ سېلىش، بولۇپمۇ زەيتۇن يېغى ياكى بابۇنە يېغىنىڭ بىرىگە چۆكۈرۈلگەن زۇپا چاپلاشقان يۇڭنى بويۇنتۇرۇق قىلىپ سېلىش لازىم. چۈنكى بۇ يۇمشىتىدۇ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. ئىششىقنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدە بۇ دورىلار مەنپەئەت قىلمىغاندا ياغقا تارتقۇچى دورىلار ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئۇ تارتقۇچى دورىلار تەنكار، قىچا، قۇستە، قۇندۇز قەھرى، كىبرىت قاتارلىقلار ۋە قىزارتقۇچى كۆچلۈك مەلھەملەرگە ئوخشاشتۇر. يەنە بالادۇر ھەسلىگە ئوخشاش دورىلار ۋە قاپارتما پەيدا قىلىدىغان ھەرقانداق نەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ. غىزاسىغا ئۇچ كۈنگىچە سىركەنجۇبىل ۋە ھەسەل

شەربەتلا بېرىش، ئاندىن تەدرىجىي ئارپا سۈيىنى بەزى تاتلىق شەربەتلەر بىلەن بېرىش، ئاندىن تۇخۇم سېرىقى بېرىش لازىم. يۇتۇش ئاسانلاشقاندا سۈيۇق تاماقلارغا خەندىرۇس[1] قوشۇلىدۇ. كېسەللىكنىڭ ئاخىرىدا سۈيۇق غىزالار پىشۇرغۇچى ۋە تارقاتقۇچى دورىلاردىن تەييارلىنىدۇ. ئەگەر يۇتۇش قىينىلاشسا ئۆتۈش يولىنىڭ ئاز - ئازدىن كېڭىيىشى ۋە يۇتقان غىزالارنىڭ ئۆتۈشى ئۈچۈن بويۇننىڭ ئىككىنچى ئومۇرتقىسىغا شورتسىپ ياكى ئوتلۇق ھجامەت قويۇلىدۇ. تاماق ئۆتۈپ كەتكەندە ھجامەت ئېلىۋېتىلىدۇ. ئوتلۇق ھجامەتنىڭ ئۆزى يېمەكلىكنى تۆۋەنلىتىدۇ. تىلىشقا، شۇ يەردىن ۋە ئىككى بويۇن تومۇرىدىن قان چىقىرىشقا بولىدۇ. ئاندىن باشقا بىر ھجامەت قويۇلىدۇ ۋە ئېڭەك ئاستىغىمۇ ھجامەت قويۇلىدۇ. بۇ ھجامەت ماددىنى توختاتقاندىن كېيىن قويۇلىدۇ. چۈنكى ھجامەتنىڭ ھەممىسى ماددىنى قارشى تەرەپكە تارتىدۇ ۋە ئۇنى ئازلىتىدۇ. بىرىنچى ھجامەت ئەمچەك ئاستىغا ۋە ئېغىزمانغا قويۇلىدۇ، پاختا يۆگەلگەن خەزۇران ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەردىن تەييارلانغان ئىششىقنى پاكلايدىغان نەرسىلەرنى كىرگۈزۈشكە بولىدۇ. چۈنكى تازىلاش يولىنى كېڭەيتىدۇ. بەزىدە گالغا ئالتۇن، كۈمۈش ياكى بۇنىڭغا ئوخشايدىغان نەرسىلەردىن ياسالغان نەپەسلىنىشكە ياردەم بېرىدىغان نەيچە كىرگۈزۈلىدۇ، شۇنداقلا دەم سقىلىش ئېغىرلاشقاندا بويۇنغا ھجامەت قويماي ئامال بولمايدۇ. بەزىدە تاغاق سۆگىكىنى قول بىلەن كۈچلۈك بېسىش يۇتۇش ۋە نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. دەسلەپكى مەزگىلدە ئىشلىتىلىدىغان دورىلار قابىز دورىلاردۇر. بولۇپمۇ قاندىن بولغان بوغمىغا قابىز دورىلارنىڭ ئەڭ ياخشىسى قابىزلىق خۇسۇسىيىتى بولۇش بىلەن بىرگە چۆكىدىغان، لەتىف جەۋھىرى بار دورىلاردۇر. ئارىلاشتۇرۇپ مۇرەككەپلەشتۈرۈلگەن قابىز دورىلارنىڭ يەككە دورىلاردىن بەكرەك مەنپەئەت قىلىشى تەجرىبىدە يەكۈنلەنگەن. بەزىدە دەسلەپتە ئاغرىق كۈچىيىپ كېتىپ، قابىز دورىلارغا ئاغرىق پەسەيتىدىغان ۋە يۇمشىتىدىغان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇش ئېھتىياجى چۈشىدۇ. مەسىلەن: بىنەپشە شەربىتى، پانىز، ئىسسىق سۇت، زىغىر ئۇرۇقى لوئابى، ئۈزۈم شىرنىسى قاتارلىقلارغا ئوخشاش. بەزىدە ماددا قۇيۇلۇش كۆپ بولۇپ، قابىز دورىلارغا تارقاتقۇچى دورىلارنى ئارىلاشتۇرماي ئامال بولمايدۇ ياكى بەزىدە ماددا كۆپ قۇيۇلماي، ئىششىق كۈچلۈك بولماي، ئالدى بىلەن موزا، نۆشۈدۇر ئىشلىتىلىدۇ، چۈنكى بۇ ئىششىقنى كۈچلۈك چەكلەيدۇ ۋە تارقىتىدۇ.

سەپرادىن بولغان ئىششىقتا كۆپىنچە قان ئېلىش بىلەن بىرگە قابىزلىقى بار دورىلار بىلەن بىرگە سوۋۇتۇش مەقسەت قىلىنىدۇ. بەزىدە سەپرادىن بولغان ئىششىقتا سۈركەلمىلەر ئىشلىتىلىدۇ. بەزىدە سەپرادىن بولغان ئىششىق ۋە ھەرقانداق ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقتا غار -

① خەندىرۇس — قاينىتىپ قۇرۇتقاندىن كېيىن چالا سوقۇلغان بۇغدايدۇر.

غارلار ئىشلىتىلىدۇ. پۇركۈلمىلەر پۇركۈيدىغان سايمان بىلەن پۇركۈلىدۇ ۋە سېپىلمىلار سېپىلىدۇ. غار - غارلارغا سىركەنجىۋىل ۋە سۇ ياكى سىركە ۋە سۇ قوشۇلىدۇ. چۈنكى بۇ ئىسسىقتىن ياكى سوغۇقتىن بولغان ئىششىقىنىڭ دەسلىپىدە بەك مەنپەئەت قىلىدۇ. دەسلەپتە شاتۇت رۇببىسى خالىس ھالەتتە ياكى قۇرۇتۇلغان سۇماق ئۇسارىسى، غوراپ ئۇسارىسى تۇرىدىن بولغان قابىز دورىلار ۋە ئانارگۈلى بىلەن كۈچەيتىلگەن ھالەتتە ئىشلىتىلىدۇ. بۇنداق دورىلارغا ھەسەل كۈچەيتىش ئۈچۈن ئەمەس، تازىلاش ئۈچۈن قوشۇلىدۇ. شۇنداقلا قومۇش قاينىتىلمىسى ھەسەل بىلەن ياكى سۇماق قاينىتىلمىسى ئۇزۇم شىرنىسى بىلەن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كۈچلۈكرەكى ھۆل ياڭاق ئۇسارىسىدۇر. بۇ ئىششىق دورىلىرىنىڭ ئەڭ ياخشىسى ھۆل قىزىلگۈل ئۇسارىسىدۇر. خەشخاش رۇببىسى قابىز دورىلارغا ئارىلاشتۇرۇلسا، ئىششىقىنىڭ دەسلىپىدە بەك مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭدىن كۈچلۈكرەكى ئاس قاينىتىلمىسىدۇر. بەللۇت، سۇماق، يۇمغاقسۇت سۇيى، ياڭاق پوستى سۇيى، ئاس سۇيى، يېسىمۇق قاينىتىلمىسى ياكى چۈچۈمەل بېھى بەك مەنپەئەت قىلىدۇ.

تاغ ئالمىسىنىڭ خاسىيىتى باردۇر. زەمچىنىگمۇ بۇ ھەقتە خاسىيىتى باردۇر. يەنە گالغا قىزىلگۈل ئۇرۇقى، سۇماق، ئانارگۈلى قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا، كافۇردىن ئاز مىقداردا ئېلىپ، پۇركۈلمە تەييارلاپ پۇركۈلىدۇ. سەپرادىن بولغان بوغمىغا قابىزلىقى بار دورىلارغا قىزىل چۇغلۇق ئۇسارىسى، ئىتئۈزۈمى ئۇسارىسى، تال شېخى ئۇسارىسى، سوغۇق تەبىئەتلىك كۆكتاتلارنىڭ ئۇسارىسى ئىشلىتىلىدۇ.

كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە قىزىلگۈل ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل لوئابى، نىشاستە، تاباشىر، سۇماق، كەتىرا، كافۇر قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئۇنىڭدىن ياپىلاق ھەب تەييارلاپ تىلنىڭ ئاستىغا تۇتۇلىدۇ.

ئەگەر ماددىنىڭ سىرغىشى ئۇزۇلسە شاتۇت رۇببىسىغا مۇرمەككى، زەپەر ئارىلاشتۇرۇش لازىم. چۈنكى مۇرمەككى ئۆزىنىڭ كۈچلۈك قابىزلىقى ۋە تارقىتىشى بىلەن ئەزاغا چوڭقۇر چۆكىدۇ، زەپەرمۇ چوڭقۇر چۆكۈپ ئىككىسى بىرلىشىپ ئىششىقنى پىشۇرىدۇ.

ئەگەر ئىششىقىنىڭ قېتىشقا مايىل بولغانلىقى كۆرۈلسە، شاتۇتقا ئازراق تەنكار ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ئاخىرقى باسقۇچقا يېقىنلاشسا ياكى ئاخىرقى باسقۇچقا يېتىپ بارسا، يەنىلا ئاغرىق پەسەيتىش ۋە يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتى بار دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم. مەسىلەن: پۇلۇسى خىيارشەنبەر ئارىلاشتۇرۇلغان سۇت ۋە شاتۇت رۇببىسىغا ئارىلاشتۇرۇلغان زۇپتى رۇمى ياكى ئەنجۇر ياكى ئۇزۇم شىرنىسى قوشۇلغان ئاس رۇببىسى ياكى ھەسەل ياكى ئۇزۇم شىرنىسى قوشۇلغان كاللەكبەسەي ئۇسارىسى ياكى ئۇزۇم رۇببىسىدە ئېرىتىلگەن ئەرەب

مۇقىلى[1] قاتارلىقلار ناھايىتى مەنپەئەت قىلىدۇ ياكى قۇرۇق ئۈزۈم قاينىتىلغان مائۇلئۇسۇل ياكى شۇمشا، قۇرۇق خورما، ئەنجۈر، مۇرمەككى، زەپەر، دارچىن قاتارلىقلار سىركەنجۈبىل، مائۇلھەسەل بىلەن غار - غار قىلىنىدۇ ۋە ئىششقىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن زىماتى ساھىرغا ئوخشاش زىماتلارمۇ ئىشلىتىلىدۇ. بادام يېغىنى قۇلاقتا تېمىتىشمۇ دەرھال مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ئىششقىنىڭ پىشمىغانلىقى ۋە قاتتىقلىقى بىلىنسە، بۇنىڭ دورىلىرىغا كىبرىت ئىشلىتىش كېرەك. ئەگەر ئىششق پىشقان بولسا، يۇمشىتىش بىلەن ئېغىز ئالدۇرۇش خۇسۇسىيىتى بىرگە بولغان غار - غارلار بىلەن ئىششقىنى ئېغىز ئالدۇرۇشقا تىرىشچانلىق قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، بەزى ئۆتكۈر دورىلارنى سۈتكە سېلىپ غار - غار قىلدۇرغانغا ئوخشاش.

ئەگەر ئىششق سىرتىدا بولۇپ، ۋاقتى ئۈزىراپ كەتسە ۋە ئېغىز ئالمىسا تۆمۈر ئىشلىتىشكە بولىدۇ. تېز ئېغىز ئالدۇرىدىغان مۆتىدىل دورىلاردىن ئەنجۈر قاينىتىلمىسى شۇمشا ئۈرۈقى ۋە قۇرۇق خورما بىلەن، يېسسىمۇق قاينىتىلمىسى قىزىلگۈل، گۈلسەۋسەن رۇبىسى ۋە ھەشقىپىچەك ئۈرۈقى بىلەن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن تەدرىجىي كۆچلۈك دورىلار ئىشلىتىلىپ، شاتۇت رۇببىسىغا تەنكار، كەتىرا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. يەنە ئۆچكە سۈتىگە ئارىلاشتۇرۇلغان ھەشقىپىچەك ئۈرۈقى ۋە ئىسسىقلىق يەتكۈزگۈچى ياغلار ھەسەل ۋە ئاملە ئۈسارىسى بىلەن ئىشلىتىلىدۇ، ئەنجۈر، پىننە، مەرزەنجۇش، سېرىقچېچەك، يەرلىك پىننە، گۈلسەۋسەن يىلتىزى، تاغ پىننىسى قاتارلىقلار بىرلەشتۈرۈپ ياكى ئايرىم ھالدا قاينىتىلغان مائۇلھەسەلگە ئوخشاش دورىلار بىلەن غار - غار قىلىنىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا قۇسۇتە بولۇپمۇ قۇسۇتە بەھرى ناھايىتى مەنپەئەت قىلىدۇ. كېسەللىكنىڭ ھەقىقىي ئاخىرقى باسقۇچىدا تولۇق پاكلاش ۋە ئېغىز ئالدۇرۇش مەقسەت قىلىنىدۇ. مەسىلەن، قىزىل توغرىغۇ، تەنكار، ھىڭ، مۇرمەككى، قارىمۇچ، قۇندۇز قەھرى، قارلىغاچ مايىقى، خوراز پوقى قاتارلىقلارغا ئوخشاش دورىلارغا شاتۇت رۇببىسى قوشۇپ غار - غار قىلىنىدۇ. نۆشۈدۇر، ئاقىرقەرھا، ئادراسمان ئۈرۈقى، قىچا، تۈرۈپ ئۈرۈقى قاتارلىقلار سۇ ۋە سىركەنجۈبىل بىلەن غار - غار قىلىنىدۇ، بۇ دورىلار پۈركۈلمە قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. نۆشۈدۇرنى پۈركۈش ئارام بېرىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ياخشىلىنىشقا يۈزلەنسە شاراب ئىچكۈزۈلىدۇ. مۇنچىغا چۈشۈرۈلىدۇ ۋە نۇتۇل قىلىنىدۇ. كېسەللىكنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدە مەنپەئەتلىك بولغان ھەبنىڭ نۇسخىسى: گۈلسەۋسەن يىلتىزىدىن تۆت ھەسسە، ھىڭدىن يېرىم ھەسسە ئېلىپ، كاللەكبەسەي ئۈسارىسى ياكى ئۈزۈم شىرنىسى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب ياسىلىدۇ. ئەمما بەلغەمدىن بولغان

---

① ئەرەب مۇقىلى — لۇبان دەرىخىگە ئوخشاش تىكەنلىك دەرەخنىڭ يېلىمى بولۇپ، ئۇنىڭ بەزىسى ھىندىستاندىن، بەزىسى ئەرەبىستاندىن، بەزىسى سىقلىدىن چىقىدۇ. ئېيتىلىشىچە، ئۇ كەۋۈر دەپ ئاتىلىدۇ، بۇ خۇش پۇراق بولۇپ، قىزىل رەڭدە بولىدۇ.

بوغمىنى داۋالاش شۇكى، گالغا لاتا يۆگەلگەن ئەگمەچ شاختى كىرگۈزۈپ ئىششىققا سۈركەپ، بۇنىڭ بىلەن ھۆللۈك تازىلىنىدۇ. كونا ئىششىققا ھىلە، دارچىن ئىشلىتىلىدۇ ياكى ھەببى قوقيا، ئايارەج ۋە بۇنىڭغا ئوخشاش دورىلار بىلەن سۈرگۈزۈلىدۇ ۋە ئىنتايىن كۈچلۈك ئۆتكۈر ھۆقنىلەر ھۆقنە قىلىنىدۇ.

سەۋدادىن بولغان بوغمىنى داۋالاشتا ئەڭ مەنپەئەتلىك دورا داۋائى ھۇرمىدۇر. ھەر ۋاقىت خاسىيىتى بار ۋە مۇۋاپىق دورىلار ئىتتىنىڭ ئاق پوقى ھەم بۆرىنىڭ ئاق پوقىدۇر. ئىتنى ئاچ قويۇپ يالغۇز سۆڭەكلا بېرىلىدۇ. ھەتتا ئىت سېسىق پۇرىقى ئاز، ئاق چىچقانغا قەدەر يالغۇز سۆڭەك بېرىلىدۇ. شۇنداقلا ئادەم پوقى بولۇپمۇ كىچىك بالىنىڭ پوقى ھەر ۋاقىت خاسىيەتلىك ۋە مۇۋاپىقتۇر. پوقى ئېلىنىدىغان كىشىگە ھەزىم بولغۇدەك مىقداردا غىزا بېرىشكە تىرىشىش لازىم. بۇ كېسەلگە بېرىلىدىغان غىزانىڭ ئەڭ ياخشىسى نان ۋە ئاز مىقداردا ماشتۇر، بۇ كىشىگە كونا شاراب ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاندىن پوقىنى ئېلىپ قۇرۇتۇلىدۇ. چۈنكى قۇرۇتسا پۇرىقى ئازلايدۇ. ئەگەر نان بىلەن باشقا نەرسىنى ئارزۇ قىلسا توخۇ گۆشى، كەكلىك گۆشى، ئۆچكە پاچاقلىرىغا ئوخشاش ئاسان ھەزىم بولىدىغان ياخشى كەيمۇسلۇق، مۆتىدىل ئىسسىق غىزالار بېرىلىدۇ. چۈنكى بۇ غىزالار ياخشى ھەزىم بولۇش بىلەن بىرگە چوڭ تەرەتنى پۇرىقى ئاز ھالەتتە كەلتۈرىدۇ. ئىششقىنىڭ تۈز بىلەن تەسىر قىلىدىغان خاسىيەتلىك دورىلىرىدىن بىرى كۆيدۈرۈلگەن قارلىغاچتۇر. قارلىغاچ بوغۇزلىنىپ قېنى پەيلەرگە ئاقتۇرۇلىدۇ. ئاندىن ئۇنىڭغا تۈز سېپىپ، خۇددى گىل ھېكمەت قىلغاندەك بابان شۆپۈكىگە سېلىپ ئېغىزىنى ئېتىپ تونۇردا قويۇلىدۇ. گىل ھېكمەت لېيى[1] بىلەن لايلانغان شېشىدە قويۇش مېنىڭ قارىشىمدا ياخشىدۇر. شۇنداقلا كۈچلۈك كۆيدۈرۈلگەن قارلىغاچ مايىقى بەزىدە بوغما بىمارىنىڭ تاڭلىيغا تۈز، ھەسەل، سىركە، زەيتۇن يېغى قاتارلىقلار بىلەن سۈركىلىدۇ. شۇنداقلا كىچىك تال ئىششقلىرىغا سۈركىلىدۇ. بەزىدە كالا ئۆتى، تاشپاقا ئۆتى، مىس دېتى، تۈزلانغان بېلىقلارنىڭ بېشى قاتارلىقلار بىلەن تاڭلايغا بولۇپمۇ كىچىك تىلغا سۈركىلىدۇ. شۇنداقلا تۈرۈپ ئۇرۇقى قايىنتىلغان سىركەنجۈبىل بىلەن غار - غار قىلدۇرۇلىدۇ. ئاق زاك، سېرىق زاك ناغرىخانا ئىششقىغا ياخشىدۇر. مۇرەككەپ دورىلاردىن داۋائى تۇت، مۇرمەككى، زەپەر بىلەن ۋە داۋائى خەتاش ۋە داۋائى ھۇرمىل، داۋائى قۇشقۇرى جەۋزى تەرى، قۇرسى ئەندىرۇس قاتارلىقلار ھەم تۆۋەنكى نۇسخىدىكى دورا ياخشىدۇر. ئۇنىڭ نۇسخىسى: ساپال قاچىدا كۆيدۈرۈلگەن ياكى

① گىل ھېكمەت لېيى — مۇرەككەپ لايلاردىن بولۇپ، بۇنى ياساش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە: ساپ لاي، كۆيۈپ بولغان ئۇتۇن كۈلى، قىرقىلغان چاچ، ھاك ئارىلاشتۇرۇلغان تۈز، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، خۇبسۇلھەددە، ھاك، تۇخۇ تۇخۇمى شاكىلى قاتارلىقلارنى ئېلىپ سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ لوئابلار ۋە سىركە بىلەن ياكى سۈت بىلەن ياكى يۇغۇرۇپ خېمىر قىلىنىدۇ. داۋۇت ئەنتاكى شۇنداق سۆزلىگەن.

كۆيدۇرۈلمىگەن ئىتتىنىڭ ئاق پوقىدىن 30 گىرام، قارىمۇچتىن ئالته گىرام، كۆيدۇرۈلگەن موزا، ئانار پوستى، توڭغۇز، مايمۇن ياكى بۆرىنىڭ ئېڭەك سۆڭىكى، مۇرمەككى، قۇسته شېرىنىڭ ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن ئېلىپ پۈركۈلدۇ ياكى سۇركىلىدۇ. يەنه كېسەللىكنىڭ ئاخىرىدا ۋە ئېغىرلاشقاندا، نان ۋە ماش يېگەن كىچىك بالىنىڭ پوقى، ئىت پوقى، كۆيدۇرۈلگەن قارلىغاچ، نۆشۈدۈر قاتارلىقلار بىر كۈندە بىرنەچچە قېتىم تەكرار ئىشلىتىلىدۇ.

بەزىده بوغما بىمارىنىڭ تىلمۇ ئىششىپ قالىدۇ. بۇنى داۋالاشقا ئېھتىياج چۈشىدۇ. بىز تىل كېسەللىكلىرىده ۋە مۇشۇ ئورۇنغا خاس كېسەللىكلەرده بۇ يەرده سۆزلەنگەن نەرسىلەرگە مۇراجىئەت قىلىش زۆرۈر بولۇش بىلەن بىرگە قان ئالغاندىن كېيىن ماددىلارنى تۆۋەن تەرەپكە تارتىشقا تەدبىر قىلىشنى سۆزلىدۇق. بەزىده ئايارەج پەيقىرا ماددىنى تۆۋەنگە تارتىدۇ. چۈنكى ئايارەج پەيقىرانىڭ ماددىلارنى ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنىڭ ئۈستى، قىزىلئۆڭگەچ، گال قاتارلىقلارغا تارتىشتا خاسىيىتى باردۇر. ئاندىن كاھۇ ئۇسارىسىغا ئوخشاش ماددىنى قايتۇرغۇچى، سوغۇقلۇق يەتكۈزگۈچى دورىلار ئىچكۈزۈلىدۇ. كاھۇ ئۇسارىسى بىلەن يېنىك تارقىتىشقا ئېھتىياج چۈشسه تارقىتىلىدۇ. ئەمما ئومۇرتقا قوزغىلىشتىن بولغان بوغمىغا يەرلىك ئورۇننى ئارقا تەرەپكە يېنىك بېسىش بىلەن تەدبىر قىلىش مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزىده ئومۇرتقا ئەسلىگە قايتىدۇ. بۇ بېسىش بەزىده سايمان بىلەن ياكى بارماق بىلەن بولىدۇ. بەزىده بىمار بېسىش بىلەن ناھايىتى راھەت ھېس قىلىدۇ. سايمان گالغا كىرىدىغان، كىرگىنى ئىچى تەرەپكە ئىتتىرىدىغان يۇگەنگە ئوخشاش بىر نەرسىدۇر. بېسىش ئىششىقلاردا بەك زىيانلىقتۇر. ئەگەر بوغما ئېغىرلاپ دورىلار مەنپەئەت قىلمىسا ۋە بىمارنىڭ ئۆلۈپ كېتىش خەۋپى بولسا بىمارنى قوتۇلدۇرۇش ئۇسۇللىرىدىن بىرى كانىنى يېرىشتۇر. بۇنىڭدا، كانىنىڭ ئىككى يۇمىلىقى ئارىسىدىكى تارىمۇشلار كۆمۈرچەككە يەتكۈزۈلمەستىن شۇ يېرىقتىن نەپەسلەنگەنگە قەدەر يېرىلىدۇ. ئاندىن ئىششىققا تەدبىر قىلىشتىن پارىخ (بىكار بولغان)دا تىكىپ داۋالانسا ساقىيىدۇ. ئۇنى داۋالاش ئۇسۇلى شۇكى، باشنى ئارقىغا چىڭ تارتىپ، تېرە تۇتۇپ يېرىلىدۇ. تۇتۇشنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلى شۇكى، تېرىنى قىسقۇچ بىلەن تۇتۇپ تارتىپ، ئاندىن كانىنى ئېچىپ، تېرە يېرىقنىڭ ئۇدۇلىدىكى ئىككى يۇمىلاقنىڭ ئوتتۇرىدىن تىلىپ، ئاندىن يىپ بىلەن تىكىپ ئۇستىگە زەرۇرى ئەسقەر سېپىلىدۇ.

تېرە يېرىقنىڭ ئىككى لېۋىنى قاتلاپ، كۆمۈرچەك ۋە شىللىق پەردىلەرگە يەتكۈزمەستىن يالغۇز ھالەتته تىكىلىدۇ. گەرچە بۇ مەقسەتته ئۇنۇم بەرمىسمۇ مۇشۇ خىل يېرىقنىڭ ھۆكمىدۇر. ئەگەر شۇ تارىمۇشلارنىڭ ئۆزىده ئىششىق ياكى بىرەر ئاپەت بارلىقى گۇمان قىلىنسا يارماسلىق لازىم. بىمار ھوشسىزلانسا ۋە تولۇق بوغۇلۇش خەۋپى بولسا، دەرھال كۆچلۈك ھۆقنىلەر

ئىشلىتىلىدۇ ۋە تىل ئاستىدىكى تومۇرىدىن، پېشانە تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ ھەمدە ئومۇرتقىغا ۋە ئېڭەك ئاستىغا تىلىپ ۋە تىلماي ھجامەت قويۇلىدۇ. ئەگەر بوغۇلۇش ۋە ھوشسىزلىنىشنىڭ سەۋەبى كۆپ تەرلەش بولسا، سۇ تەركىبى چىقىپ كەتكەنلىكتىن بىمارنىڭ ئەھۋالى يامانلىشىدۇ. ئاندىن بىمار ھوشىغا كەلگۈچە قۇۋۇتلىك، خۇش پۇراق نەرسىلەر بىلەن ئىسرىقلىنىدۇ. ئېغىر بوغمىدىن خالاس تاپقان كىشىدىن قان ئېلىش، ھۆقنە قىلىش ۋە نوقۇت ئۇنى ھەم سۈتتىن تەييارلانغان سۈيۇقئاشنى ئىچكۈزۈش ياكى نان ۋە تۇخۇم سېرىقى ئارىلاشتۇرۇلغان مائۇللەھمى ئىچكۈزۈش لازىم. شۇنى بىلىش لازىمكى، گېلىدا ئاغرىق بار كىشىنى قانداق ئاغرىق بولسۇن سۆزلەشتىن چەكلەش ياخشىدۇر.

9 ـ پەسىل كىچىك تىل ۋە ئىككى بادامبەز توغرىسىدا

بەزىدە كىچىك تىلغا ئىششىتىدىغان ھەتتا نەپەسنى چەكلەيدىغان نەزىلىلەر چۈشىدۇ. بەزىدە كىچىك تىل ئىششىماستىن بوشاپ كېتىپ، ئىسسىق تەبىئەتلىك ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلاردىن ئۇنى قۇرۇتىدىغان ۋە قورۇيدىغان دورىلارغا ئېھتىياج چۈشىدۇ. بەزىدە كىچىك تىلنى كېسىشكە ئېھتىياج چۈشىدۇ. كىچىك تىلنى داۋالاش بوغمىلارنى داۋالاشقا يېقىنلىشىدۇ. كىچىك تىل دەسلەپتە سۇركەلمىلەر بىلەن داۋالىنىدۇ ۋە توخۇ پېيى سۇركەش بىلەن نېپىزلىتىلىدۇ. چۈنكى بارماقنى سۇركىگەندە ئېھتىياتسىزلىقتىن بەزىدە قوپاللىق قىلىنىپ قالىدۇ. چوڭىيىپ قالغان ھارارىتى تۆۋەن كىچىك تىلغا چۈچۈمەل دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ھارارەتلىك ئىششىققا بەك سوۋۇتىدىغان دورىلار ياخشى بولىدۇ. مەسىلەن: ئىتئۈزۈمى سۈيى، قىزىلگۈل ئۇرۇقى ۋە يوپۇرمىقىغا ئوخشاش. چۈنكى، بۇ ئىككىسىنىڭ تەسىرى كۈچلۈكتۇر.

بۇ ھەقتە كۈچلۈكرەك دورىلاردىن ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، ئەنزىرۇت قاتارلىقلار بىستىپايەج بىلەن سۇركىلىدۇ. يەنە يىپەك رەختتىن ئۆتكۈزۈلگەن ئانارگۈلىدىن ئىككى ھەسسە، زەمچىدىن بىر ھەسسە ئېلىپ، ئۇچى كېسۈيتىلگەن قوشۇق بىلەن ئىشلىتىلىدۇ. بەزىدە بۇ دورىغا زەپەر، كافۇر قوشۇپ سۇركەلمە قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. بەزىدە يەنە سىركىدە سالايە قىلىنغان موزا توخۇ پېيى بىلەن سۇركىلىدۇ. يەنە ئاچچىق ئانار سۈيى قابىز دورىلار بىلەن ئىشلىتىلىدۇ. يەنە شادىنەج تېشى، كۆيدۈرۈلگەن ئەخراتىيۇس دەپ ئاتىلىدىغان خەرۇجۇس تېشى، ئەفرۇجى تېشى، تاباشىر، گىل مەختۇم، گىل ئەرمىنى، غوراپ رۇببىسى، شەۋكەمسىرىيە مېۋىسى، زەمچە، قىزىلگۈل ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى ئېلىپ، ئۇنىڭدىن سۇركەلمە تەييارلىنىدۇ. سېرىقچېچەك ياغچى بىلەن بۇخۇر قىلىش كىچىك تىلنى بەك قورۇيدىغان نەرسىلەردىندۇر. يەنە پوستى بىلەن

سوقۇلغان تاتلىق ئانار ئۇسارىسى، قىيام قىلىپ قويۇلدۇرۇلغان ئالتىدىن بىر ھەسسە ھەسەل ياخشى سۈركەلمىدۇر. قابىز دورىلار بىلەن غار - غار قىلىش بىلەن بىرگە داۋاملىق ئىسسىق سۇ بىلەن غار - غار قىلىش لازىم. چۈنكى بۇ، قابىز دورىلارنىڭ ئىششقىنى قاتۇرۇپ قويۇشتىن چەكلەيدۇ.

ئەگەر قابىز دورىلار كىچىك تىلغا قېتىشنى ياكى ئاغرىتىدىغان سىقىلىش ۋە قورۇلۇشنى كەلتۈرسە، ئۇنىڭغا لوئابلار، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، نىشاستە، ئەنزىرۇت، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، كېپەك سۈيى، ئارپا قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ ياكى ئۇۋسەج شېخى ئۇسارىسى بەشتىن بىر ھەسسە ھەسەل بىلەن ياكى تەڭ مىقداردىكى زەيتۇن يېغى بىلەن قىيام قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ ياكى قىزىلگۈل قاينىتىلمىسى ۋە سۇماق ئالتىدىن بىر ھەسسە ھەسەل بىلەن قاينىتىپ قىيام قىلىپ، سىرتىدىن موزا، زەمچە، تۇز قاتارلىقلار بىلەن تەييارلانغان دورىلارغا ئوخشاش قۇرۇتۇش ۋە كۈچلۈك قابىزلىقى بار دورىلار بىلەن تىلا قىلىنىدۇ. بۇ ھەممىدىن بۇرۇن ئىشلىتىلىدۇ. سەۋادىدىن بولغان كىچىك تىل ئىششقىغا خام موزىدىن بىر ھەسسە، قىزىل زاك ۋە سۇماقنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ ھەسسە ۋە ئۈچتىن بىرى، قورۇلغان تۇزدىن 20 ھەسسە ئېلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

ھەرقانداق ئەھۋال ۋە ھەرقانداق ۋاقىتتا ياخشى دورىنىڭ نۇسخىسى: زەمچىدىن ئۈچ ھەسسە، قىزىلگۈل ئۇرۇقىدىن ئىككى ھەسسە، قۇستىدىن بىر ھەسسە ئېلىپ، توخۇ پېيى بىلەن ياكى كىچىك تىلنى كۆتۈرۈش سايمىنى بىلەن زىمات قىلىنىدۇ.

يەنە بىر نۇسخا: پوستى بىلەن سىقىلغان ئانار ئۇسارىسىنى 1/5 ھەسسە ھەسەل بىلەن قىيام قىلىپ تىلا قىلىنىدۇ. يەنە زەمچىدىن بىر ھەسسە، نۆشۈدۈردىن يېرىم ھەسسە، خام موزىدىن ئۈچتىن ئىككى ھەسسە، زاكتىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ تىلا قىلىنىدۇ. ئەگەر ئىششىق ئاخىرقى باسقۇچقا يەتسە ياكى ئاخىرقى باسقۇچقا يېقىنلاشسا، مۇرمەككى زەپەر، سەئدى كۇفى ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. دارشىئان بۇ ھەقتە خاسىيەتلىكتۇر. ئىزخىر چېچىكى، ئۇد بىلسان، ئۆشنە قاتارلىقلار سۈركەلمە قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ، بۇ دورىلارنىڭ سۈلىرى غار - غار قىلىنىدۇ. بولۇپمۇ دورىلاردىن گۈلسەۋسەن يىلتىزى، قىزىلگۈل ئۇرۇقى قاينىتىلمىسى بىلەن ھەسەل قوشۇپ غار - غار تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ، ئەگەر ئىككى كىچىك تىل ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىغا يىرىڭ يىغىلسا، بوغما بايانىدا سۆزلەنگەن دورا سۈلىرى ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر ئاغرىق داۋاملاشسا ۋە پەسەيمىسە قايتا مۇسھىل بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەنمۇ ئاغرىق تولۇق پەسەيمىسە، كۈچلۈك تارقىتىش خۇسۇسىيىتى بار دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: قىسائۇل ھىمار ئۆسۈملۈكى ئۇسارىسى، كاللەكبەسەي، قەنتەرىيۇن، قىزىل توغرىغۇ قاتارلىقلار ھەسەل بىلەن ياكى ئايرىم ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر ئىششىق قاتسا ۋە سوزۇلما بولسا، بۇنىڭغا ھېڭدەك ياخشى

دورا يوقتۇر. ئەگەر بەزىدە كىچىك تىلنىڭ بىر تەرىپى ئىنچىكىلەپ، يەنە بىر تەرىپى توملىشىشقا باشلىسا كېسىلىدۇ، مۇمكىن بولسا ئۇۋۇلاش بىلەن ئىششىقتىن مۇداپىئەلىنىش لازىم. نۆشۈدۈرنى ئىششىققا يۆگىگەنگە ئوخشاش قوشۇق بىلەن يەتكۈزۈپ ئىششىقنى كىچىكلىتىش ياخشىراقتۇر. ئىششىقنىڭ تۈۋى ئىنچىكىلىمسە كەسمەسلىك كېرەك. چۈنكى كېسىشتە چوڭ خەتەر بارىدۇر. تۆۋەندىكى غار - غار ناغرىدەك ئىششىقنىڭ يارىلىرىنى قۇرۇتىدۇ ۋە ئۇنى تازىلايدۇ. ئۇنىڭ نۇسخىسى: يېپىسمۇق ۋە ئانارگۈلىنىڭ ھەربىرىدىن بەش ھەسسە، شىيافى مامىيسا، زەپەر، قۇستىنىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسە ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭ سۈيىدىن بىر ھەسسە ئېلىپ، يېرىم ھەسسە شاتۇت رۇببىسى، تۆتتىن بىر ھەسسە ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ، بۇنىڭ بىلەن غار - غار قىلىنىدۇ.

10 - پەسىل كىچىك تىل تۆۋەنلەش توغرىسىدا

كىچىك تىل بەزىدە قىزىتما بىلەن، بەزىدە قىزىتمىسىز تۆۋەنلەيدۇ. كىچىك تىلنىڭ تۆۋەنلىشى شۇكى، كىچىك تىل ئاستىغا سوزۇلىدۇ، ھەتتا ئۆز ئورنىغا قايتمايدۇ. بەزىدە كىچىك تىلى تۆۋەنلىگەن كىشى بىرەر نەرسە يۇتقاندا يۇتقان نەرسە گالدىن ئۆتكەنگە قەدەر كىچىك تىلنى بارماق بىلەن بېسىشقا ئېھتىياج چۈشىدۇ.

داۋالاش

ئەگەر بۇ يەردە ھارارەت ۋە قىزىللىق بولسا، قان ئېلىنىدۇ، ئاندىن ئىلگىرىكى بابلاردا سۆزلەنگەن غار - غارلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: سىركە ۋە قىزىلگۈل سۈيى بىلەن غار - غار قىلغانغا ئوخشاش. ئاندىن يۇگەنگە ئوخشاش سايمانغا يۇقتۇرۇلغان قىزىلگۈل، سەندەل، ئانارگۈلى، كافۇر قاتارلىقلار بىلەن بولۇپمۇ شاتۇت رۇببىسى بىلەن كىچىك تىل كۆتۈرۈلىدۇ. كۆتۈرۈشتە ئىمكانقەدەر قوپاللىق قىلماسلىق لازىم. ئەگەر بۇ يەردە ھارارەت ۋە قىزىللىق بولمىسا، سىركەنجۈبىل ۋە قىچا بىلەن ياكى نەبتى ئاچچىقسۈيى بىلەن غار - غار قىلدۇرۇلىدۇ ۋە كىچىك تىل يۇقىرىدا سۆزلەنگەن سايمان بىلەن كۆتۈرۈلىدۇ.

كىچىك تىلنى كۆتۈرۈشتە ئىشلىتىدىغان دورا سوقۇلغان موزا ۋە نۆشۈدۈردۇر. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، كىچىك تىلغا يۇقىرىقەدەك سايمانلار بىلەن سۈركىلىدۇ. داۋالاشنىڭ ئەڭ كۈچلۈكى شۇكى، كىچىك تىل قابىز دورىلار يۇقتۇرۇلغان سايمان بىلەن سىرتىغا تارتقان ھالەتتە ئۇستىگە كۆتۈرۈلىدۇ ياكى زۆرۈر بولغان تارقاتقۇچى دورىلارغا ئارىلاشتۇرۇلغان قابىز دورىلار يۇقتۇرۇلغان سايمان بىلەن ئۇستىگە كۆتۈرۈلىدۇ. بەزىدە شاتۇت رۇببىسى، ياڭاق ۋە

بۇنىڭدىن باشقا دورىلارنى بارماققا يۇقتۇرۇپ كېچىك تىلغا بېسىشقا توغرا كېلىدۇ، بېسىش ئۇچۇن ياخشى دورىلار ئانارگۇلى، زەمچە، كافۇر قاتارلىقلاردۇر. كېچىك تىلنى كۆتۈرۈشتە ياخشى دورىلاردىن ئىپار، نۆشادۇر، موزا قاتارلىقلار ئانارگۇلى بىلەن ئامىلە ئۇسارىسى ئىششىق ۋە ماددا تولۇپ قېلىشتىن ئىبارەت بىرەر ئاپەت بولمىغاندا ئەڭ ياخشىدۇر. ئەگەر تىل تۆۋەنلەش توختىسا، مۇز سۇيى بىلەن ئارقىمۇ ئارقا غار - غار قىلدۇرۇلىدۇ، بۇ ھەقتە تەجرىبىدىن ئۆتكەن نەرسىلەردىن بىرى شۇكى، قىزىلگۇل ئۇرۇقىدىن 170 گىرام، لىھيەتۇتتىس ئۆسۈملۈكى ئۇسارىسىدىن 90 گىرام ئېلىپ، ھەسەلدە ياكى قويۇلدۇرۇلغان ئۇزۇم شىرنىسىدە قاينىتىلىدۇ. بۇ كۇچلۇكرەكتۇر. بەزىدە كېچىك بالىلارنىڭ كېچىك تىلى سىركىدە سالايە قىلىنغان موزا بىلەن كۆتۈرۈلىدۇ، چوققىسىغا تىلا قىلىنسا ئۇنۇمى تېخمۇ ياخشى بولىدۇ.

11 - پەسىل كېچىك تىل ۋە بادامبەزلەرنى كېسىش توغرىسىدا مەخسۇس سۆز

بۇنىڭدا كېچىك تىلنىڭ ئۇزۇن ۋە ئورۇقلۇقىغا، بولۇپمۇ ئاستى تەرىپىگە قاراش كېرەك. بولۇپمۇ ئۇنىڭ بىر تەرىپى تومىلىشىپ يىرىڭغا ئوخشاش بىر نەرسە سىرغىسا، بۇ دەسلەپكى ۋاقىتتۇر. بۇ ۋاقىتتا كېچىك تىل تۆمۇر بىلەن ياكى داغلىغۇچى دورىلار بىلەن كېسىلىدۇ. بەدەندە قان ياكى ئۇنىڭدىن باشقا خىلىت توشۇپ كەتكەن بولسا، كېسىشتىن بۇرۇن يەڭگىل سۇرگە بېرىش ۋە بەدەندىكى ماددا تولۇپ قېلىشنى كېمەيتىش لازىم. چۇنكى ماددا تولۇپ قالغان ھالەتتە كېسىش خەتەرلىكتۇر. ماددا توشۇپ كېتىش، قىزىللىق ياكى قارىلىق بولماستىن تىلغا مىنگىشۋالغان چاشقان قۇيرۇقىغا ئوخشاش ئىنچىكە، ئۇزۇن كېچىك تىلنى كېسىشنىڭ خەتىرى ئازدۇر.

كېسىشنىڭ ئۇسۇلى شۇكى، تىلنى ئاستىغا بېسىپ، كېچىك تىلنى سايمان بىلەن تۇتۇپ ئاستىغا تارتىپ، تۇۋىدىن كەسمەي بەلكى ئازراق قالدۇرۇپ كېسىلىدۇ. چۇنكى، تاڭلايغا يېقىن كېسىلسە، قان قەتئىي توختىماسلىقى مۇمكىن. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئاز كېسىپ ئاپەتنى ئۆز ھالى بىلەن قالدۇرماي، بەلكى تەبئىي ھالىتىدىن ئارتۇق بولغان مىقدارنى كېسىش لازىم.

ئەگەر كېچىك تىل قىزىل ۋە ئىششىغان بولسا، ئۇنى كېسىش خەتەرلىكتۇر. بەزىدە قان ئېقىپ ھەرقانداق تەدبىر بىلەن توختىمايدۇ. كېچىك تىلنى كەسكۈچى دورىلاردىن ھىڭ، زەمچە داۋاملىق تىل تۇۋىگە قويۇلىدۇ. چۇنكى، بۇ كېچىك تىلنى چۇشۇرىدۇ. كېچىك تىلنى داغلاش بىلەن چۇشۇرگۈچى دورىلار ھىڭ قوشۇلغان نۆشادۇر ۋە زاكلاردۇر. بۇ دورىلارنى كېچىك

تىلغا يۇقىرىدا سۆزلەنگەن سايمان بىلەن بىر سائەت تۇتۇپ تۇرۇش، ئاندىن كېچىك تىل قارىدىغۇچە قايتا ئىشلىتىش لازىم. ئەگەر قارىدىسا كۆپىنچە ئۇچ كۈندىن كېيىن چۈشۈپ كېتىدۇ. كىچىك تىلى كېسىلگەن ئادەم شۆلگەي ئېقىپ ئېغىزىدا توختاپ قالمىغۇچە ئېغىزىنى ئېچىپ دوم يېتىش يېتىشى لازىم. ئىككى بادامبەزنى قىسقۇچ بىلەن تۇتۇپ، ئۇنىڭ بىلەن بىرگە قېلىن پەردىلەرنى تارتماستىن مۇمكىنقەدەر سىرتىغا تارتىپ، تۈۋىدىن ئازراق قالدۇرۇپ يۇمىلاق كېسىلىدۇ، ئۇزۇنلۇقىنىڭ تۆتتىن بىرى قالغاندا كىچىك تىلنىڭ رەڭگى، ھەجمى ھەققىدە سۆزلەنگەن شەرتلەرگە رىئايە قىلىپ تۇرۇپ بىر - بىرلەپ كېسىش لازىم. ئەگەر كىچىك تىلنىڭ كېسىلگىنى چۈشۈپ كەتسە يېتەرلىك مىقداردا قان ئاققۇزۇلىدۇ. قان ئاقتۇرۇشتا قان بىمارنىڭ گېلىغا كىرىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن بىمار دوم ياتقۇزۇلىدۇ. ئاندىن سوۋۇتۇلغان سۇ ۋە سىركە بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ، ئىچكى ئەزاسىنى تازىلاش ئۈچۈن قەي قىلدۇرۇلىدۇ ۋە يۆتەلدۇرىدۇ. ئاندىن كېسىلگەن ئورۇنغا سېرىق زاك، زەمچە ۋە زاكقا ئوخشاش قان توختىتىدىغان نەرسىلەر قويۇلىدۇ، ئىللىتىلغان ئەلق ئۆسۈملۈكى ۋە ئاس يوپۇرمىقى قاينىتىلمىسى بىلەن غار - غار قىلدۇرۇلىدۇ.

12 - پەسىل كېسىشنىڭ ئاپەتلىرى توغرىسىدا

ئاپەتلەردىن بىرى ئاۋازغا زىيان يېتىشتۇر. بۇ ئاپەتلەر ئۆپكىنى سوغۇق ۋە ئىسسىقلىققا دۇچار قىلىپ، ھەرقانداق سوغۇقلۇق ۋە ئىسسىقلىقتىن يۆتەل يۇز بېرىپ، ئۇسسۇزلۇققا سەۋر قىلالمايدۇ. شۇ ئاپەتلەردىن يەنە بىرى شامال، چاڭ - توزان ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەردىن ئاشقازانلىنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇشتۇر. بۇلاردىن كۆپرەكى مۆتىدىل ھاۋانى سوۋۇتۇشنى تەلەپ قىلىدۇ. ئۇلارنىڭ كۆپىنچىسىنىڭ كۆكرىكى ۋە ئۆپكىسىگە سوغۇقلۇق ئورۇنلىشىپلىپ، ھەتتا ئۆلۈپ كېتىدۇ. بەزىدە كېسىشتىن توختىمايدىغان قاناش يۇز بېرىدۇ.

13 - پەسىل بادامبەز، كىچىك تىلنى كەسكەندىكى قاناشنى داۋالاش توغرىسىدا

بويۇن ۋە ئىككى ئەمچەككە ھىجامەت قويۇش، قاننى تارتىش ئۈچۈن قولتۇق ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش ئورۇنلاردىكى تومۇرلاردىن قان ئېلىش لازىم. قاننى توختاتقۇچى يەككە دورىلار ۋە شۇنىڭ ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان سۇركەلمىلەردىن زاك سۇركىلىدۇ ياكى سېپىلىدۇ. ئەمەلىي

سوۋۇتقۇچى دورىلار ياكى زاك ۋە مۇز سۇيى، شۇنداقلا هەممىگە مەلۇم سوغۇق تەبىئەتلىك قابىز ئۇسارىلەرگە ئوخشاش ئەمەلىي سوۋۇتقۇچىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، غوراب ئۇسارىسى، ئۇزۇم سېپىنىك تۇۋىدىكى شاخ، رەۋەن ئۇسارىسى، ئىتئۇزۇمى، چۇچۇمەل بېھى سۇيى قاتارلىقلارغا ئوخشاش. بۇ ھەقتە خاسىيەتلىك تەجرىبىدىن ئۆتكەن نەرسىلەردىن (بۇنى دەرھال ئىشلىتىش لازىم) تۆۋەندىكى دورا بار بولۇپ، ئۇنىڭغا مەشھۇر ئۆلىمالاردىن بەدىئۇفانىس گۇۋاھلىق بەرگەن. بۇ دورا كۇفارۇكتۇر. يەنە پاقىيوپۇرمىقى ئۇسارىسى، بولۇپمۇ قۇرسى كەھرىۋا ۋە گۈل مەختۇم ئىشلىتىلىدۇ. بۇ دورىلاردىن ئىسسىقلىرىنى ئىشلەتمەي، بەلكى ئەمەلىي سوغۇقنى ئىشلىتىش لازىم. چۈنكى، ئىسسىقلىق ماددىنى تارتىش بىلەن دورىنىڭ تەسىرىنى يوقىتىدۇ.

ئونىنچى پەن ئۆپكە ۋە كۆكرەكنىڭ ئەھۋاللىرى توغرىسىدا

بۇ پەن بەش ماقالىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

بىرىنچى ماقالە ئاۋاز ۋە نەپەس توغرىسىدا

1 ـ پەسىل يۇتقۇنچاق، كاناي ۋە ئۆپكىنىڭ تەشرىھى توغرىسىدا

كاناي نۇرغۇنلىغان يۇمىلاق كۆمۈرچەكلەردىن تۇزۇلگەن ئەزا بولۇپ، بەزىسى بەزىسگە تۇتىشىپ تۇرىدۇ. كاناينىڭ تاماق ئۆتۈش يولى بولغان قىزىلئۆڭگەچنىڭ ئالدى تەرىپىگە تۇتىشىدىغان قىسمى كەمتۈك ۋە يېرىم يۇمىلاقلىققا يېقىن قىلىندى ۋە ئۇنىڭ بىر پارچىسى قىزىلئۆڭگەچكىچە قىلىندى. كانايدىن كۆمۈرچەكلىك بولماي، بەلكى كۆمۈرچەكلىك جەۋھەر بولغان شىللىق پەردىلىك جىسىم قىزىلئۆڭگەچنىڭ ئالدىغا تېگىشىپ تۇرىدۇ. بۇ كۆمۈرچەكلەر شىللىق پەردە ئوراپ تۇرىدىغان تارمۇشلار بىلەن يۆگەلدى. شۇنىڭ ھەممىسىدە ئىچكى تەرەپتىن قۇرۇقلۇققا ۋە ئازراق قاتتىقلىققا مايىل سىلىق شىللىق پەردە ماڭىدۇ. بۇ پەردە كاناينىڭ سىرتىدىنمۇ ۋە ئېغىز، يۇتقۇنچاققا تۇتىشىدىغان ئۇستى تەرىپىدىنمۇ ماڭىدۇ، كاناينىڭ ئاستى تەرىپى ئىككىگە بۆلۈنىدۇ، ئاندىن ئۆپكىدە ھەرىكەتلىنىدىغان ۋە ھەرىكەتلەنمەيدىغان تومۇر شاخچىلىرىغا قوشنا بولغان ھالدا بىرنەچچىگە بۆلۈنۈپ ماڭىدۇ. بۇنىڭ تارقىشى ئۇنىڭغا ئوخشايدىغان ۋە ئۇنىڭ بىلەن بىرگە ماڭىدىغان تۆشۈكلەردىن ئىنتايىن تار تۆشۈككىچە يېتىپ بارىدۇ. كاناينىڭ كۆمۈرچەكتىن يارتىلىشى ئېسىلىش ۋە ئۇنى يۇمشاقلىق، چاپلىشىۋېلىشقا قىستىماسلىقى ئۈچۈندۇر. يەنە ئۇنىڭ قاتتىقلىقى ئۇ ئالدى تەرەپكە ئورۇنلاشتۇرۇلغانلىقدا. ئۇنىڭ قاتتىقلىقى ئاۋازنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولۇش ياكى يارەم بەرگۈچى بولۇش ئۈچۈندۇر.

كاناينىڭ شىللىق پەردىلەر بىلەن باغلانغان كۆپ كۆمۈرچەكلەردىن تۇزۇلۇشى ئۇنىڭغا نەپەسنى ئىچىگە سۈمۈرگەندە ۋە سىرتىغا چىقارغاندا كېڭىيىش ۋە يىغىلىش مۇمكىن بولۇشى، ئاستى - ئۈستىدىن ئۇنىڭدا يۇز بېرىدىغان زەربىلەردىن، ئۇنىڭ ئىككى تەرىپىگە بولغان تارتىشىشلاردىن ئاغرىماسلىقى ۋە ئاپەت يۇز بەرگەندە كېڭىيىپ كەتمەسلىكى ھەم ئاجىزلاپ كەتمەسلىكى ئۈچۈندۇر. كاناي ھەممىسنى ئۆز ئىچىگە ئالغانراق بولۇشى ۋە ساغلامراق بولۇشى ئۈچۈن يۇمىلاق يارىتىلدى. قىزىلئۆڭگەچتىن ئۆتكەن يېمەكلىك قىستىلىپ قالماي، بەلكى قىزىلئۆڭگەچ كېڭەيگەندە ئۆز يولى بىلەن ئىتتىرىلىشى ئۈچۈن كاناينىڭ قىزىلئۆڭگەچكە تېگىشىپ تۇرىدىغان قىسمى ئىنچىكىرەك يارىتىلدى. بۇ ۋاقىتتا كاناينىڭ بوشلۇقى خۇددى قىزىلئۆڭگەچ ئۈچۈن ئارىيەت ئېلىنغاندەك بولىدۇ. چۈنكى قىزىلئۆڭگەچ شۇ بوشلۇققا كېڭىيىشكە باشلىغاندا ئۇنىڭدىن يېمەكلىك ئۆتىدۇ. بولۇپمۇ يۇتۇش نەپەس بىلەن بىرلەشمەيدۇ. چۈنكى يېمەكلىكلەرنى يۇتقاندا كاناي ئۈستىدىن ئۆتكەن يېمەكلىك كىرىپ كەتمەسلىك ئۈچۈن، كاناي يولىنىڭ ئۈستىدىن يېپىلىشىغا ئېھتىياجلىق بولىدۇ. ئۇنىڭ يېپىلىشى كاناي يولىغا يۆلەنگەنگۈچى كۆمۈرچەكنىڭ كاناي ئېغىزىغا مىنىشى بىلەن بولىدۇ. شۇنداقلا نامسىز كۆمۈرچەك دەپ ئاتىلىدىغان كۆمۈرچەكنىڭ مىنىشى بىلەن بولىدۇ، يۇتۇش ۋە قەي قىلىش مۇشۇ يول ئېغىزىنىڭ يېپىلىشىغا ئېھتىياجلىق بولسا، نەپەسلەنگەندە يۇتۇش ۋە قەي قىلىش بولمايدۇ. ئاۋاز چىقىرىش ئۈچۈن لىسانۇل مىزمار دەپ ئاتىلىدىغان نەرسە يارىتىلغان بولۇپ، ئۇنىڭدا كاناينىڭ بىر تەرىپى تارىيىدۇ. ئاندىن يۇتقۇنچاقتا كېڭىيىپ كەڭرىلىكتىن تارلىقا، ئاندىن كەڭرى بوشلۇققا باشلىنىپ ماڭىدۇ، خۇددى سۇنايغا ئوخشاش. شۇڭا ئاۋاز ئۈچۈن توسۇلىدىغان ئورۇنىنى تارلاشتۇرۇش لازىم. تىلغا ئوخشايدىغان بۇ جىسىم ئېچىلىش - يىغىلىش بىلەن ئاۋاز ئۇرۇلۇپ چىقىش ئۈچۈن يۇمۇلۇپ - ئېچىلىدۇ، ئەمما كاناي ئىچىدىكى شىللىق پەردە نەزلىلەرنىڭ ئۆتكۈرلۈكىگە، ناچار بەلغەملەرگە ۋە يۇرەكتىن قايتۇرۇلغان گازلىق بۇخاراتلارغا قارشى تۇرۇشى ۋە ئاۋازنىڭ ئۇرۇلۇشى بىلەن بوشاپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن قاتتىق يارىتىلدى. ئەمما كاناينىڭ دەسلەپتە ئىككىگە بۆلۈنۈشى ئۆپكە ئىككى بۆلەك بولغانلىقى ئۈچۈندۇر. ئەمما كاناينىڭ ھەرىكەتسىز تومۇرلار بىلەن تارقىشى كاناينىڭ ھەرىكەتسىز تومۇرلاردىن ئوزۇقلۇق ئېلىش ئۈچۈندۇر. ئۇنىڭ ئېغىزلىرىنىڭ تار بولۇشى، ئۇنىڭدا يۇرەككە ھاۋايى نەسىمى يەتكۈزىدىغان ئوزۇقلۇق قېنى ئۆتمەسلىكى ئۈچۈندۇر. ئەگەر ئۆتسە قان تۈكۈرۈش پەيدا بولىدۇ. بۇ، كاناينىڭ ئەھۋالىدۇر.

يۇتقۇنچاق ئاۋازنى تولۇقلايدىغان ۋە نەپەسنى توختىتىدىغان بىر ئەزادۇر. بۇنىڭ ئىچىدە سۇناي تىلغا ئوخشاش بىر جىسىم بولۇپ، بىز بۇنى يۇقىرىدا سۆزلىدۇق. ئۇنىڭ ئالدىدىكى تاڭلاي سۇناي بېشىغا ئوخشايدىغان ئۆسۈكچىلەرگە ئوخشاش بولۇپ، ئۇنىڭ بىلەن ئاۋاز

تولۇقلىنىدۇ. يۇتقۇنچاق كاناي بىلەن بىرگە قىزىلئۆڭگەچكە مەزمۇت باغلانغاندۇر. ئەگەر قىزىلئۆڭگەچ يۇتۇشقا دەخلى قىلىپ، يېمەكلىكنى تارتىش ئۇچۇن ئاستى تەرەپكە مايىل بولسا، يۇتقۇنچاق يېپىلىپ ئۇستىگە كۆتۈرۈلىدۇ ۋە يۇتقۇنچاقنىڭ بەزى كۆمۈرچەكلىرىنىڭ يېپىلىشى بەزىسىگە تايىنىپ شىللىق پەردىلەر ۋە مۇسكۇللار تارتىشىدۇ. ئەگەر يېمەكلىك قىزىلئۆڭگەچ يولىغا ئۇدۇل بولسا كاناي ئېغىزى يۇتقۇنچاق ئۇستىدىن تاڭلايغا چاپلىشىپ تۇرغاچقا، قىزىلئۆڭگەچتىكى نەرسىلەردىن بىرەرسى كىرىش مۇمكىن بولماي، بۇنىڭ بىلەن يۇتقۇنچاقتىن يېمەكلىك ۋە ئىچىملىك كانايغا كىرىپ كەتمەستىن ئۆتۈپ كېتىدۇ. بىراق بۇ ھەرىكەت تاماملىنىشتىن بۇرۇن يۇتقۇنچاق يۇتۇشقا ئالدىرىغان ۋاقىتلاردا كانايغا كىرىپ كېتىدۇ ياكى يېمەكلىك قىزىلئۆڭگەچ تەرەپكە قالايمقان ھەرىكەت قىلسا ھەمىشە تەبىئەت ئۇ يېمەكلىكنى يۆتەل بىلەن ئىتتىرىدۇ. بىز يۇتقۇنچاق كۆمۈرچەكلىرى ۋە ئۇنىڭ مۇسكۇللىرىنىڭ تەشرىھىنى نەزەرىيە قىسمىدا سۆزلەپ بولدۇق.

ئۆپكە بۆلەكلەردىن تۈزۈلگەندۇر. بىرىنچىسى، كاناي شاخچىلىرى؛ ئىككىنچىسى، شىريانى ۋەرىدى شاخچىلىرى؛ ئۈچىنچىسى، ۋەرىدى شىريانى شاخچىلىرى. بۇلارنى چوقۇم ئەڭ سۈيۇق ۋە ئەڭ لەتىف قاندىن يارىتىلغان، بوش، لىغىلداپ تۇرىدىغان ھاۋالىق گۆش ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئەڭ سۈيۇق ۋە ئەڭ لەتىف قان يەنىلا ئۆپكىنىڭ ئوزۇقىدۇر. ئۆپكە ئۆتۈش يوللىرىنىڭ رەڭگى ئاققا مايىلدۇر. بولۇپمۇ تولۇق يارىتىلغان جانلىقلارنىڭ ئۆپكىلىرى ئۆپكىدە ھاۋا كېڭىيىپ پىشىش ئۈچۈن ۋە ھاۋانىڭ ئېشىندىلىرى ئۆپكىدىن ئىتتىرىپ چىقىرىلىشى ئۈچۈن لىغىلداپ تۇرىدىغان يارىتىلدى، خۇددى جىگەر ئوزۇقلۇققا نىسبەتەن يارىتىلغانغا ئوخشاش. ئۆپكە ئىككى بۆلەك بولۇپ، ئۇنىڭ بىرى ئوڭ تەرەپتە، يەنە بىرى سول تەرەپتە بولىدۇ. سول تەرەپ ئىككى شاخچە، ئوڭ تەرەپ ئۈچ شاخچە بولىدۇ. ئۆپكىنىڭ پايىدىسى ئومۇمەن ھاۋانى سۈمۈرۈشتۇر. ھاۋا سۈمۈرۈشنىڭ پايىدىسى ھاۋانى يۈرەككە بىر قېتىملىق تومۇر سوقۇشتا ئېھتىياج چۈشىدىغاندىن كۆپرەك تەييارلاشتۇر. بۇ تەييارلاشنىڭ پايىدىسى شۇكى، جانلىقلار سۈغا شۇڭغۇغاندا ۋە ئارقىمۇ ئارقا، ئۇزاق يۇقىرى ئاۋاز چىقارغاندا ھاۋانى سۈمۈرۈشتىن چەكلەيدۇ ياكى سىبسق پۈراق ۋە ئونىڭدىن باشقا ھاۋانى سۈمۈرۈشكە توغرا كەلگەن ئەھۋال يۈرەككە كېرەكلىك ھاۋانى سۈمۈرۈپ زاپاس ساقلاپ قالىدۇ. بۇ تەييارلانغان ھاۋانىڭ پايىدىسى شۇكى، بۇ ھاۋا ئۆزنىڭ راھەت بېرىشى بىلەن يۈرەك ھارارىتىنى تەڭشەيدۇ. بەزىلەر ھاۋا روھقا ئۆزگىرىدۇ، دەپ گۇمان قىلغاندەك ھاۋا يالغۇز بولماستىن، ئۆز مىزاجىدىكى ئەڭ كۆپ بولغان جەۋھەر بىلەن روھقا مەدەت بېرىدۇ، خۇددى سۇ يالغۇز ھالەتتە بىرەر ئەزاغا ئوزۇقلۇق بېرەلمىگەندەك. لېكىن بۇ ئىككىسىنىڭ ھەربىرى ئوزۇقلۇق بەرگۈچى بۆلەكتۇر ياكى قۇتقۇزغۇچى ۋە مۇھاپىزەت قىلغۇچىدۇر. دېمەك

سۇ بەدەنگە ئوزۇق بولۇش، ھاۋا روھقا ئوزۇق بولۇش ئۇچۇندۇر. بەدەن ۋە روھ ئوزۇقىنىڭ ھەربىرى ئاددىي بولمىغان مۇرەككەپ جىسىمدۇر. ئەمما روھتىن كۆيگەن ئېشىنىدىنى چىقىرىشنىڭ پايدىسى، كۆيگەن ئېشىنىدىكى روھنىڭ گازسىمان قىسمىنى چىقىرىشتۇر. ئۆپكە سوغۇق ھاۋانى سۈمۈرىدۇ. ئەگەر بۇ سۈمۈرۈلگەن ھاۋا ئەلۋەتتە ئىسسىپ قالغان ھاۋا بولسا، روھنى تەڭشەشتە مەنپەئەت قىلمايدۇ. ئەمما ئۆپكىدە تومۇر تومۇرلار ۋە كانايىنىڭ شاخلىرى بولىدۇ. چۈنكى كانايچىدىكى شىيانى ۋەرىدى نەپەس خىزمىتىنى تاماملاشتا شېرىكلىشىدۇ. ۋەرىدى شىريانى ۋە شىريانى ۋەرىدى قان تومۇر يۈرەكتىن كەلگەن ساپ، پىشقان قاننى ئۆپكىگە ئوزۇق قىلىپ بېرىشتە شېرىكلىشىدۇ. ئۆپكىنىڭ گۆشلۈك بولۇشىنىڭ پايدىسى يۇچۇقىنى ئېتىش ۋە شاخچىلارنى ئۆز ئىچىگە ئېلىش ئۈچۈندۇر. ئۇنىڭ لىغىلداپ تۇرۇشى ھاۋانى سۈمۈرۈشكە ياراش ئۈچۈندۇر. چۈنكى ھاۋا پەقەت كانايغىلا ئۆتمەي، بەلكى بەزىدە ئۆپكىنىڭ تېنىگە يېتىدۇ، بۇ كۆپ نەپەسلىنىشكە ياردەم بېرىش، يەنە يىغىلىش بىلەن ماددىنى ئىتتىرىپ چىقىرىشقا ياردەم بېرىش ئۈچۈندۇر، شۇڭا ئۆپكە تېنى ئىككى ھەرىكەتكە تەييار تۇرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۆپكە پۈۋلەش بىلەن ئېسىلمەيدۇ. ئۆپكىنىڭ ئاق بولۇشى ھاۋانىڭ ئۆپكە ئوزۇقلىنىدىغان نەرسىدىن غالىب كەلگەنلىكى ۋە ئۇنىڭ كۆپ كېڭىيىپ ـ يىغىلغانلىقىدىن بولىدۇ. ئۆپكىنىڭ ئىككىگە بۆلۈنۈشى ئىككى بۆلەكنىڭ بىرىگە يېتىدىغان بىرەر ئاپەتتىن نەپەسلىنىش يوقالماسلىق ئۈچۈندۇر. ھەرقانداق شاخچە شۇنىڭدەك ئىككى شاخچىغا بۆلۈنىدۇ. ئەمما ئوك تەرەپتىكى بەشىنچى شاخچە ئەجۈەپ دەپ ئاتىلىدىغان تومۇر ئۈچۈن سېلىنغان سېلىنچىدۇر، نەپەسلىنىشتە ئۇنىڭ پايدىسى كۆپ بولمايدۇ. يۈرەك ئازراق سول تەرەپكە مايىلراق بولۇپ، سول تەرەپتىكى كۆكرەك بوشلۇقىغا ئورۇنلىشىپ، ئوك تەرەپ بىكار قالدى. شۇڭا ئوك تەرەپتە ئۆپكە ئۈچۈن تومۇرلارغا ئېھتىياج چۈشكەن سېلىنچا بولىدىغان ئۆسۈكچىلەرنىڭ بولۇشى ياخشى بولدى. ھەممىزگە مەلۇم بولغىنىدەك، ئۆپكىگە ياخشى يۈزلىنىش بولۇش ئۈچۈن ئۆپكىنى نېرۋىلىق شىللىق پەردە ئوراپ تۇرىدۇ، ئەگەر پەردە ئۆپكىنىڭ ئىچىدە بولمىسا ئوراپ تۇرغان بولىدۇ. بۇنىڭغا ئاساسەن ئۆپكىنىڭ ئۆزى يۇمشاقلىقى بىلەن يۈرەككە سېلىنچا بولىدۇ ۋە ئۇنى ساقلايدۇ. كۆكرەك ئىككى بوشلۇققا بۆلۈنگەن بولۇپ، ئۇ ئىككىسىنىڭ ئارىسىنى تۆش سۆڭىكى ئوتتۇرىسىنىڭ ئۇدۇلىدىن پەيدا بولىدىغان شىللىق پەردىلىك پاسىل ئايرىپ تۇرۇپ، ئىككى بوشلۇقنىڭ بىرىدىن يەنە بىرىگە ئۆتۈش يولى بولمايدۇ. بۇ پەردە ئەمەلىيەتتە ئىككى پەردىدۇر. ئۇ پەردە ئارقىدىن ئومۇرتقىغا، ئۇستىدىن ئىككى ئوقۇرەك سۆڭىكىنىڭ بىرلىشىدىغان ئورنىغا تۇتىشىدۇ. بۇ ئىككى

پەردىنى يارىتىشتىكى مەقسەت، كۆكرەكتە ئىككى بوشلۇق بولۇپ، ئىككىسىنىڭ بىرىگە ئاپەت يەتسە، يەنە بىرى نەپەس خىزمەتلىرىنى تامامىلاشتۇر. بۇ پەردىنىڭ پايدىلىرىدىن بىرى، قىزىلئۆڭگەچ، ئۆپكە ۋە كۆكرەك ئەزالىرىنىڭ بەزىسىنى بەزىسىگە باغلاشتۇر. كېرىگەت (دىئافراگما)نىڭ شەكلى ۋە پايدىسىنى مۇسكۇللار تەشرىھىدا سۆزلەپ ئۆتكەنىدۇق. چۈنكى كېرىگەت ئەمەلىيەتتە بىر مۇسكۇلدۇر. بۇ كېرىگەت ئۇچ قەۋەت بولۇپ، ئوتتۇرا قەۋىتى ئۇنىڭ بىلەن كېرىگەت خىزمىتى تامامىلانمىغان تارىمۇشنىڭ ھەقىقىتىدۇر. بۇنىڭ ئۈستىدىكى قەۋەت كېرىگەتنىڭ ئىچىدە بولمىغان كۆكرەك شىللىق پەردىلىرى ئۈچۈن ئۇل ۋە قائىدىگە ئوخشاشتۇر. ئاستىنقى قەۋەت قورساق قېلىن پەردىلىرى ئۈچۈن ئۇل ۋە قائىدىگە ئوخشاشتۇر. كېرىگەتتە ئىككى تۆشۈك بولۇپ، ئۇنىڭ چوڭراقىدىن قىزىلئۆڭگەچ ۋە چوڭ قىزىل قان تومۇر ئۆتىدۇ. كىچىكرەكىدىن ئەبھەر دەپ ئاتىلىدىغان تومۇر ئۆتىدۇ. بۇ تومۇر كېرىگەتكە ناھايىتى مۇستەھكەم تۇتاشقان ۋە گىرەلىشىپ كەتكەن بولىدۇ.

2 - پەسىل ئۆپكىنىڭ مىزاجلىرى ۋە ئۇنىڭ ئەھۋاللىرىنىڭ ساغلاملىق رولى توغرىسىدا

بىز دەيمىزكى، ئۆپكە مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقىغا كۆكرەكنىڭ كەڭ ۋە نەپەسنىڭ چوڭ بولۇشى، بەزىدە قاتمۇقات بولۇشى، پۈۋلەپ نەپەسلىنىش، ئاۋاز چىقىرىپ نەپەسلىنىش، نەپەسلىنىش ئېغىر بولۇش، سوغۇق ھاۋا ئاز زىيان قىلىش، ئىسسىق ھاۋا كۆپ زىيان قىلىش، سۇ ئىچمىسمۇ، سوغۇق ھاۋا پەسەيتىدىغان ئۇسسۇزلۇق ئالامەتلىرى بولۇش قاتارلىقلار دالالەت قىلىدۇ. كۆپىنچە ئۆپكە مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقىغا ھارارەت ۋە يۆتەل قوشۇلۇپ كېلىدۇ. سوغۇقلۇقىغا كۆكرەكنىڭ كىچىك بولۇشى، كىچىك نەپەسلىنىش، نەپەس ۋە ئاۋازنىڭ ئۆتكۈر بولۇشى، ھەرقانداق سوغۇق نەرسىنىڭ زىيان قىلىشى، ئۆپكىدە بەلغەم كۆپ پەيدا بولۇش قاتارلىقلار دالالەت قىلىدۇ. كۆپىنچە بۇنىڭدا نەپەس كۆپىيىدۇ ۋە بۇنىڭغا تۇتاقلىق دەم سىقىلىش قوشۇلىدۇ.

ئۆپكە مىزاجىنىڭ ھۆللۇكىگە ئېشىندىلارنىڭ كۆپ بولۇشى، ئاۋازنىڭ بوغۇق بولۇشى ۋە خىرقىراش، بولۇپمۇ مادىدىلىق بولغاندا ۋە مادىدا ئۇستىگە مايىل بولغاندا. ئۆپكە مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقىغا ئېشىندىلارنىڭ ئازلىقى، ئاۋازنىڭ يىرىكلىكى ۋە ئاۋازنىڭ تۇرنىنىڭ ئاۋازىغا

ئوخشىشى قاتارلىقلار دالالەت قىلىدۇ. بەزىدە بۇ يەردە قويۇلۇش كۈچلۈك بولغانلىقتىن تۇتقاقلىق دەم سقىلىش بولىدۇ. بۇ خىل مىزاجلارنىڭ ھەربىرى بەزىدە ئۆپكىگە تەبىئىي مىزاج بولىدۇ. بەزىدە كېيىن پەيدا بولغان مىزاج بولىدۇ. بۇ ئىككى خىل مىزاج بەزى ئالامەتلەردە ئورتاق بولىدۇ، بەزى ئالامەتلەردە ئايرىلىدۇ. ئورتاق بولىدىغان ئالامەتلەر يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئالامەتلەردۇر. ئايرىلىدىغان ئالامەت ئىككىدۇر، بىرى شۇكى، مىزاج تەبىئىي بولسا، ئالامەت تەبىئىي يۈز بېرىدۇ. ئەگەر ئەگەشمە بولسا، ئالامىتىمۇ ئەگەشمە بولىدۇ ۋە بۇ ئالامەتلەر كېيىن پەيدا بولغان بولىدۇ.

بىراق ئالامەت پەقەت تەبىئىي يۈز بېرىدىغان نەرسىنىڭ تۇرىدىن بولۇپ، تەبىئىي مىزاجنىڭ ئالامىتى كۆكرەكنىڭ چوڭلۇقى ياكى ئۇنىڭ كىچىكلىكىدۇر.

شۇنى بىلىش لازىمكى، كۆكرەك ۋە ئۆپكىنىڭ ئەھۋاللىرىغا خاس ئالامەتلەر نەپەسنىڭ ئىسسىق - سوغۇق، چوڭ - كىچىك، ئاسان - قىيىن بولۇشى، سېسىق پۇرىشى، خۇش پۇرىقى قاتارلىقلار ۋە ئۇنىڭدىن باشقا نەپەس ئەھۋاللىرىدۇر، شۇنداقلا مۇنداق ئەھۋالدا ئاۋازمۇ خاس ئالامەتتۇر. مەسىلەن، بوغما كېسەللىكىدىكى ئاۋاز ئاپەتنىڭ كېڭەيگۈچى مۇسكۇللىرىدا ئىكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. بوغۇق ئاۋاز ئاپەتنىڭ قورىغۇچى مۇسكۇللىرىدا ئىكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ ھەمدە يۆتەل، بەلغەم تۆكۈرۈش بىلەن تومۇر ھەرىكىتىمۇ ئاپەتنىڭ قورىغۇچى مۇسكۇللىرىدا ئىكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ.

نەپەس، ئاۋاز، يۆتەل، بەلغەم تۆكۈرۈش دەللىرىنىڭ قانداقلىقى يۇقىرىدا بايان قىلىندى. ئەمما تومۇر ھەرىكىتى ۋە مىزاجلار ۋە كېسەللىكلەر ئېتىبارى بىلەن ئۇنىڭغا سەۋەب بولىدىغان نەرسىلەر تونۇشتۇرۇلدى، تومۇر ھەرىكىتىگە سەۋەب بولىدىغان نەرسىلەرمۇ تونۇشتۇرۇلدى. ئۆپكە يۇرەككە قوشنىدۇر، يۇرەك ئەھۋالىدىن ئۆپكىگە دەلىل ئىزدەش كۈچلۈكرەكتۇر. تومۇر ھەرىكىتى كاناي شاخچىلىرى ئەتراپىغا بەك دالالەت قىلىدۇ. يۆتەل كانايچە ۋە ئۆپكە گۆشىگە بەك دالالەت قىلىدۇ. كۆيۈشۈش ۋە يىڭنە سانجىغاندەك ئاغرىقنى سېزىش ماددىنىڭ شىللىق پەردىلەردە ۋە مۇسكۇللاردا ئىكەنلىكىنىڭ خاس دەللىدۇر.

ئەگەر بەلغەم تۆكۈرۈش يېنىك يۆتەل بىلەن بولسا، ماددا كانايىنىڭ ئۈستى تەرىپى ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىغا يېقىندۇر. ئەگەر بەلغەم تۆكۈرۈش پەقەت كۈچلۈك يۆتەل بىلەن بولسا، ماددا چوڭقۇر ۋە يىراقتۇر. بەزىدە كۆكرەك ئەزالىرى ئاپەتلىرىگە يىراق ئەزانىڭ ئالامەتلىرى قوشۇلۇپ كېلىدۇ، مەسىلەن: كېرىگەت ئىششىقلىرىدا باش قېيىش، ئۆپكە ئىششىقلىرىدا يۈزى قىزىرىش قاتارلىقلارغا ئوخشاش.

3 - پەسىل ئۆپكىدە يۇز بېرىدىغان كېسەللىكلەر توغرىسىدا

ئۆپكىدە ئوخشاش بۆلەكلەرگە خاس كېسەللىكلەر ۋە ئەزانىڭ ئۆزىدە بولىدىغان كېسەللىكلەر، بولۇپمۇ ئۆپكە تومۇرلىرى، كاناي بۆلەكلىرىدە، شاخچە كانايدا ۋە ئۆپكىنىڭ يۇمشاق تېنىدە توسالغۇلار يۇز بېرىدۇ. بەزىدە توسالغۇلار بارلىق توسالغۇ سەۋەبلىرىدىن ھەتتا چاپلىشىۋېلىش ۋە ئورتاق كېسەللىكلەر سەۋەبلىرىدىن بولىدۇ.

قىش ۋە كۈزدە نەزلىلەر كۆپ بولغانلىقتىن ئۆپكە كېسەللىكلىرى كۆپ يۇز بېرىدۇ. بولۇپمۇ شىمالدىن باشلانغان قۇرغاق يازدىن كېيىن كەلگەن يامغۇرلۇق كۈزدە سوغۇق ھاۋا ئۆپكىگە زىيانلىق، بىراق ئۆپكە قاتتىق ئىسسىقلىقنىڭ زىيىنىغا ئۇچرىغان بولسا، بۇنىڭ ئۈچۈن سوغۇق ھاۋا زىيانلىق ئەمەس. كۆپىنچە ئۆپكە كېسەللىكلىرى جىگەر كېسەللىكلىرىگە ئېلىپ بارىدۇ، خۇددى ئۆپكىنىڭ بەك سوۋۇپ ۋە بەك ئىسسىپ كېتىشى ئىستېسقاغا ئېلىپ بارغىنىدەك، كېرىگەت كېسەللىكلىرىمۇ جىگەر كېسەللىكلىرىگە ئېلىپ بارىدۇ.

4 - پەسىل ئۆپكىنى داۋالاش توغرىسىدا

تۇتقاقلىق دەم سقىلىش ۋە نەپەسلىنىش توغرىسىدا سۆزلەنگەن نەرسىلەرگە قارىلىدۇ ۋە ۋە تۇتقاقلىق دەم سقىلىش سەۋەبىدىن شېرىكلىشىدىغان كېسەللىكلەردىن تۇتقاقلىق دەم سقىلىشتىن باشقىسىغا يۆتكىلىپ، ئۇنىڭ ئىلاجى قىلىنىدۇ، بولۇپمۇ ئوڭدا يېتىپ ئۆپكە ۋە كانايدىكى بارلىق مۇسكۇللار بوشىغاندا. ئۆپكە ئېشىندىلىرىنى مايىل قىلىش يوللىرىدىن يېقىنراقى قىزىلئۆڭگەچتۇر، بۇ يەردە بىرەر چەكلىمە بولمىسا، قەي قىلدۇرۇش مەنپەئەت قىلىدۇ.

5 - پەسىل ئۆپكىدە پەيدا بولغان ماددىلار ۋە ئۇنىڭ ھۆكۈملىرى ھەم ئۇنى داۋالاش توغرىسىدا

ئۆپكىدە پەيدا بولىدىغان ماددىلار بەزىدە ھۆللۈك تۇرىدىن، بەزىدە يېرىڭ تۇرىدىن، بەزىدە قان تۇرىدىن بولىدۇ. ئىسسىق، سۇيۇق ماددىلار ۋە ئۆپكىدە پەيدا بولغان ماددىلارنىڭ بەزىدە يوقىلىشى قىيىن بولىدۇ. قىيىن بولۇشى ماددا قويۇق ۋە چاپلاشقاق بولغانلىقتىن بەلغەم

چىقمايدۇ ياكى سۈيۇق بولغانلىقتىن ئۇنى يۆتەل بىلەن ئىتتىرىپ چىقارغۇچى يەل چىك تۇتالماي، بەلكى ھۆللۈك يەلدىن ئۈيۈۋۈلۈپ ئۇنى يەل ئاجرىتالمايدۇ ياكى بەك كۆپ بولغانلىقتىن يوقلىشى قىيىن بولىدۇ. ئەگەر كۆكرەكتىكى خلىتلار قويۇق بولسا، ھەددىدىن زىيادە قۇرۇتۇۋەتمەي، بەلكى ئەھۋالغا قاراپ تارقتىش بىلەن بىرگە يۇمشتىش ۋە پارچىلاشقا مەشغۇل بولۇش لازىم. ئەك مۇھىمراقى پارچىلاشتۇر، يەنى تارقىتىشقا قارىغاندا پارچىلاشقا كۆپرەك كۆڭۈل بۆلۈندۇ، شۇ دورىلارنىڭ ھەممىسىدە مائۇلھەسەل ئىشلىتىلىدۇ، چۈنكى مائۇلھەسەل دورىنىڭ قۇۋۋىتىنى ئۆتكۈزىدۇ، پاكلايدۇ ياكى يۇمشتىدۇ. مائۇلھەسەلنى ئىشلىتىش ئۇسۇلى ھەممەيلەنگە تونۇشلۇقتۇر.

6 ـ پەسىل كۆكرەكنىڭ يەككە، مۇرەككەپ دورىلىرى ۋە ئۇلارنى ئىشلىتىش تەرتىپى توغرىسىدا

كۆكرەك دورىلىرى كۆكرەكنى تازىلايدىغان دورىلاردۇر، بۇلار نەچچە مەرتىبە بىلەن سۆزلىنىدۇ.

بىرىنچى مەرتىبەدە، باقلە ئۇنى، مائۇلھەسەل، قورۇلغان زىغىر ئۇرۇقى، بادام، تاتلىق شاراب ئىشلىتىلىدۇ. چۈنكى تاتلىق شاراب جىگەر توسالغۇلىرىنى بەك پەيدا قىلغىنىدەك ئۆپكە توسالغۇلىرىنى بەك ئاچىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى يېقىندا جىگەر بايانىدا مەلۇم بولىدۇ. ئەگەر سېرىقمايلا ئىشلىتىلسە، ئۇنىڭ پىشۇرۇشى تازىلىشىغا قارىغاندا كۆپرەك بولىدۇ. ئەگەر سېرىقماي ھەسەل ۋە ئاچچىق بادام بىلەن يالانسا، پىشۇرۇشى ئازراق بولىدۇ. بۇنىڭدىن كۆچلۈكرەكى بەتەم يېلىمى، ئاچچىق بادام، سىركەنجۈبىل ئەنسىلى، شۇمشا، كۈندۇر قاتارلىقلاردۇر. ھەيرۇن خورمىسى بۇ ھەققە كۆچلۈكتۇر، بۇنىڭدىن كۆچلۈكرەكى زىرە، قارىمۇچ، كۈرسىنە، گۈلسەۋسەن يىلتىزى، جاۋشىر چىقىدىغان دەرەخنىڭ يىلتىزى، قۇندۇز قەھرىنى ھەسەل بىلەن قورۇپ سوقۇپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلغان ئەنسىل، قەنتەربىيۇن كەبىر، يۇمىلاق زىراۋەندە، سىيادان ۋە يەر ئاغدۇرغاندا چىقىدىغان قۇرتنى ساپال قاچىغا سېلىپ، چوغنىڭ ئۈستىدە قويۇپ ياكى تونۇردا ئاقارغانغا قەدەر قۇرۇتۇلسا ۋە ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلسا، شۇنداقلا شام زەنجۈبىلى دورىلارغا چۈشسە. شام زەنجۈبىلىنىڭ سۈيىمۇ بەك مەنپەئەتلىك. رەۋەن بەلغەم تۈكۈرۈشنى ئاسانلاشتۇرىدىغان دورىلاردىندۇر. سىيسالىيۇس ۋە بۇلبۇس[1] بەك مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە بەك تازىلايدۇ، بولۇپمۇ پىشمىغان بۇلبۇس. ئۇنىڭدىن قالسا پەقەت بىر قېتىم قاينىتىلغان بۇلبۇس

① بۇلبۇس — پىيازنىڭ بىر تۈرى.

مەنپەئەت قىلىدۇ، زەپەر نەپەس ئەزالىرىنى ناھايىتى كۈچلەندۈرىدۇ ۋە نەپەسنى بەك ئاسانلاشتۇرىدۇ، بۇ دورىلار ئىچىشكە ۋە زىمات قىلىشقا يارايدۇ.

مۇرەككەپ دورىلاردىن ھەببى ئەفلاتۇن، بۇ، ھەببى مىئەدۇر، ھەر خىل نۇسخىدىكى زۈپا شەربىتى، داۋائى ئەندىرۇماخەس، داۋائى سەقلەنىيادۇس، داۋائى جالىنۇس، ھەر خىل نۇسخىدىكى خەشخاش شەربىتى، داۋائى مەغنائۇس، داۋائى بالادۇر ھېلىلىلەر بىلەن ئىشلىتىلىدۇ.

قويۇق خىلىت ۋە يىرىڭنى بەلغەم قىلىپ تۈكۈرتىدىغان دورىلاردىن، سەكبىنەج، مۇرمەككى، ئەپيۇن، قۇندۇز قەھرىنىڭ ھەربىرىنى تۆت گىرامدىن، قەردمانەدىن سەككىز گىرام ئېلىپ، تاتلىق شەربەت بىلەن يۇغۇرۇپ، ئىككى گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەجرىبىدىن ئۆتكەن نەرسىلەردىن بىرى تۆۋەندىكى دورىدۇر، بۇنىڭ نۇسخىسى: مۇرمەككىدىن سەككىز گىرام، كۇندۇردىن 16 گىرام ئېلىپ، 90 گىرام ئۈزۈم شىرنىسى بىلەن ھەسەلدەك قىيام بولغانغا قەدەر قاينىتىپ يالتىلىدۇ ياكى كاللەكبەسەي ئۇسارىسى ياكى ئۇنىڭ سۈيىنى تەڭ مىقداردىكى ھەسەل بىلەن چوغ ئۇستىدە قويۇپ، قويۇلغانغا قەدەر قاينىتىپ يالتىلىدۇ.

يەنە مۇرمەككى، قارىمۇچ، چاققاقئوت ئۇرۇقى، سەكبىنەج، قىچا قاتارلىقلارنى ئېلىپ ھەب تەييارلاپ، ئەتىگەندە - كەچتە ئۇخلاشتىن ئاۋۋال ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

يەنە قىچىدىن ئۈچ گىرام، توغرىغۇدىن 2.5 گىرام، قىسائۇل ھىمار ئۆسۈملۈكى ئۇسارىسى، رۇمبەدىيانىڭ ھەربىردىن 0.5 گىرامدىن ئېلىپ بىر قېتىمدا ئىچىلىدۇ، بۇ ئېشىندىلارنى كۆپ چىقىرىدۇ، زىيان يەتكۈزمەي تازىلايدۇ.

بۇ ھەقتە كۈچلۈك دورىلاردىن ھىڭ كۆتىكى، قىچا، چاققاقئوت ئۇرۇقى، قىسائۇل ھىمار ئۆسۈملۈكى ئۇسارىسى، رۇمبەدىيان قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلاپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

ئىسسىققا مايىل ئارىلاشما دورىلاردىن رۇببىسۇس ۋە شۇمشىدىن 60 گىرامدىن، زىغىر ئۇرۇقىدىن 45 گىرام، چىگىت مېغىزى ۋە كۇرسىنەدىن 15 گىرام ئېلىپ، ھەممىسىنى بادام يېغى بىلەن نەمدەپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ.

سەرپىستان ۋە ئاق ئەنجۇر، ئۇرۇقى ئېلىنغان قۇرۇق ئۈزۈم، گۈلسەۋسەن يىلتىزى، پىرسىياۋشان قاتارلىقلارنى ئېلىپ، سۇدا سۇس ئوتتا قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر سۇدا بىستېپايەج ۋە تۇربۇت قاينىتىلسا مەنپەئەتلىك بولىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، كۆپىنچە كۆكرەكتە بەلغەم بولۇپ چىقىشنى قوبۇل قىلىدىغان بىرەر

نەرسە توسۇلۇپ قالىدۇ، ئۇنى بەلغەمگە ئۆزگەرتىپ تۇكۇرۇشتىن ئاجىز كېلىدۇ، بۇ ۋاقىتتا چۈشكۈرۈك بىلەن ياردەم تەلەپ قىلىش لازىم.

7 - پەسىل نەپەسلىنىش توغرىسىدا ئومۇمىي سۆز

نەپەسلىنىش تومۇر ھەرىكىتىگە ئوخشاش ئىككى ھەرىكەت بىلەن ۋە ئىككى ھەرىكەت ئوتتۇرىسىدىكى ئىككى توختاش بىلەن تاماملىنىدۇ. بىراق نەپەسلىنىش ھەرىكىتى ئىختىيارىي ھەرىكەت بولۇپ، ئىختىيار بىلەن ئۇنى تەبىئي ھالىتىدىن ئۆزگەرتىش مۇمكىن بولىدۇ. تەبىئىي تومۇر ھەرىكىتى ئىختىيارسىز ھەرىكەتتۇر. نەپەسلىنىشتىكى مەقسەت ئۆپكىنى سوغۇق، ساپ ھاۋاغا توشقۇزۇشتۇر. ھەتتا يۈرەكنىڭ سوقۇش ھەرىكىتىدىن كېيىن، يۈرەك ھەمىشە ئۆپكىدىن سوغۇق ھاۋانى قوبۇل قىلىپ، ئۇنىڭغا گازلىق بۇخاراتنى شۇ سۈمۈرۈلگەن ھاۋادا ئىككى ئىش يۈز بەرگەنگە قەدەر قايتۇرىدۇ. ئۇنىڭ بىرىنچىسى، سوغۇق ھاۋانىڭ ئۇنىڭغا قوشنا بولغان ۋە ئارىلاشقان نەرسىلەرنىڭ ئىسسىتىشى بىلەن سوغۇقلۇقىدىن ئۆزگىرىشىدۇر، سوغۇق ھاۋانىڭ گازلىق بۇخاراتنىڭ ئۇنىڭغا ئارىلىشىشى بىلەن ئۆز سۈپىتىدىن ئۆزگىرىشىدۇر. بۇ ۋاقىتتا ئۇنىڭ تومۇر ھەرىكىتىنىڭ مەدەت ئېلىشقا يارايدىغان ھالىتى يوقلىپ، ئۇنى چىقىرىشقا ۋە ئۇنىڭدىن دەلىل ئىزدەشكە ئېھتىياج چۈشىدۇ. ئىككى ئىش ئوتتۇرىسىدا ئىككى توختاش بولىدۇ، ساپ ھاۋانى سۈمۈرۈش نەپەسلىنىش قېينىلاشقاندا، ئۆپكە ياخشى نەپەسلىنىدىغان جىسىملارنىڭ ھەرىكىتىگە ئەگىشىپ كېلىدىغان ئۆپكىنىڭ كېڭىيىشى بىلەن بولىدۇ. ھاۋانى چىقىرىش ئۆپكىنى قورشاپ تۇرىدىغان جىسىملارنىڭ ھەرىكىتىگە ئەگىشىپ كېلىدىغان ئۆپكىنىڭ يېغىنلىشىدىن بولىدۇ.

نەپەس كۆپچىلىكنىڭ قارىشىدا نەپەسنى چىقىرىشتۇر. تېۋىپلارنىڭ قارىشىدا ۋە ئۇلارنىڭ ئۆزئارا سۆز ئىشلىتىشىمۇ بەزىدە نەپەسنى چىقىرىشتۇر، خۇددى كۆپچىلىكنىڭ قارىشىدەكلا. بەزىدە ھاۋانى سۈمۈرۈش ۋە چىقىرىشنىڭ ئومۇمىيسى نەپەستۇر، خۇددى تومۇر ھەرىكىتى كۆپچىلىكنىڭ قارىشىدا كېڭىيىش ھەرىكىتى بولغىنىدەك. تېۋىپلارنىڭ قارىشىدا بۇ ھەقتە مەلۇم يول بىلەن مەخسۇس ئاتالغۇسى باردۇر، ئاپەتتىن خالىي، مۆتىدىل تەبىئي نەپەسنىڭ ھەرىكىتى كېرىگەتنىڭ ھەرىكىتى بىلەن تاماملىنىدۇ. ئەگەر پەقەت مۇشەققەت بىلەن كىرىدىغان نەپەس ئۇچۇن زىيادە كۈچەشكە ئېھتىياج چۈشسە ياكى كېرىگەتنىڭ ئېسىلىشىنى چىقىرىش ئۈچۇن نەپەسنى كۈچەيتىشكە ئېھتىياج چۈشسە، كېرىگەتكە كۆكرەكنىڭ بارلىق مۇسكۇللىرى ھەتتا ئۈستۈنكى مۇسكۇللىرى شېرىكلىشىدۇ ياكى كۆكرەك مۇسكۇللىرىدىن پەقەت تۆۋەنكى

مۇسكۇللارنىڭ بەزىسى شېرىكلىشىشى لازىم. ئەگەر ئاۋاز چىقىرىش ئېھتىياجى چۈشسە، يۇتقۇنچاق مۇسكۇللىرىنى ئىشلەتمەي ئامال بولمايدۇ. ئەگەر تاۋۇش چىقىرىش ۋە ئۇنىڭدىن سۆز تۇزۇش ئېھتىياجى چۈشسە، تىل مۇسكۇللىرىنى ئىشلەتمەي ئامال بولمايدۇ. بەزىدە بۇنىڭدا كالپۇك مۇسكۇللىرىنى ئىشلىتىش ئېھتىياجى چۈشىدۇ، خۇددى تومۇر ھەرىكىتى چوڭ - كىچىك، ئۇزۇن - قىسقا، تېز - ئاستا، ئىسسىق - سوغۇق، ئارقىمۇئارقا، قالايمىقان، كۈچلۈك - ئاجىز، ئۇزۇلۇپ سوقىدىغان، ئۇلىشىپ سوقىدىغان، يىغىلىپ سوقىدىغان، تىترەپ سوقىدىغان تومۇر ۋە تومۇرلار ئەتراپىدىكى گۆشنىڭ ئاز - كۆپلۈكى ۋە ياخشى - يامان بولغىنىدەك ئۇنىڭ ھەربىرى بىرەر ئىشقا دەللىدۇر ۋە ئۇ تومۇر ھەرىكىتى مىزاج، ياش، جىنس، بەدەن ۋە روھىي ئالامەتلەر ئېتىبارى بىلەن ھەر خىل بولغىنىغا ئوخشاش نەپەسىمۇ يۇقىرىقىدەك ئەھۋاللار مەۋجۇتتۇر. بۇ ئەھۋاللاردىن ھەربىرىنىڭ نەپەسلىنىشتە سەۋەبى ۋە دەللىلى بار. نەپەسنىڭ بەزىسى چوڭ، بەزىسى كىچىك، بەزىسى ئۇزۇن، بەزىسى قىسقا، بەزىسى تېز، بەزىسى ئاستا، بەزىسى پەرقلىق، بەزىسى ئارقىمۇئارقا، بەزىسى تار، بەزىسى كەڭ، بەزىسى ئاسان، بەزىسى قىيىن، بەزىسى كۈچلۈك، بەزىسى ئاجىز، بەزىسى ئىسسىق، بەزىسى سوغۇق، بەزىسى تەرتىپلىك، بەزىسى قالايمىقان بولىدۇ. نەپەس تۇرلىرىدىن مەخسۇس ئىسمى بارلىرى ئۇزۇلۇپ نەپەسلىنىش، كۆپ نەپەسلىنىش، ئۆرە تۇرۇپ نەپەسلىنىش، بوغما مەنبەلىك نەپەسلىنىش، ئارىلىقتا توختاپ مەجبۇرىي نەپەسلىنىش، شۇنداقلا خۇددى سەكتە ۋە ئۇنىڭ ئوخشىشىدا بولغىنىدەك. نەپەس ئەزالىرىدا يۈز بېرىدىغان ئاپەتلەر، نەپەس ئەزالىرىدا ياكى نەپەس ئەزالىرىنىڭ باشلىنىش ئورنىدا ياكى نەپەس ئەزالىرىغا قوشنىدارچىلىق بىلەن شېرىكلىشىدىغان ئەزالاردا بولىدۇ. نەپەس ئەزالىرى يۇتقۇنچاق، ئۆپكە، كانىي، شاخچە كانىي، قىزىل قان تومۇرلار، كېرىگەت، كۆكرەك مۇسكۇللىرى، كۆكرەكنىڭ ئۆزى قاتارلىقلاردۇر. بەزىدە كۆكرەك تار، كىچىك بولغاندىمۇ نەپەستە ئاپەت پەيدا بولىدۇ. ئەمما نەپەس ئەزالىرىنىڭ باشلىنىش ئورنى مېڭىنىڭ ئۆزى ھەم يۇلۇنىدۇر، چۈنكى يۇلۇن كېرىگەتنىڭ پەيدا بولۇش ئورنىدۇر، چۈنكى كېرىگەت يۇلۇن نېرۋىسىنىڭ تۆت جۈپىدىن كۆپرەكىدىن ئۆسىدۇ، ئۇنىڭغا بەشىنچى، ئالتىنچى نېرۋىنىڭ بىر شاخچىسى ۋە ئۇنىڭغا كەلگەن نېرۋا تۇتىشىدۇ. ئەمما نەپەس ئەزالىرىغا شېرىك ئەزالار، ئاشقازان، جىگەر، بالىياتقۇ، ئۈچەي ۋە ئىچكى ئەزالارغا ئوخشاش. بۇ ئاپەتلەر ئاجىزلاشتۇرىدىغان ئىسسىقلىق ياكى سوغۇقلۇق ياكى ھۆللۈك ياكى قۇرۇقلۇق قاتارلىقلارنىڭ قايسىسىدىن بولسۇن، ماددىلىق ياكى ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇشتۇر. مادىدا توختاپ قالغان خىلت ياكى كۆپ قۇيۇلغان خىلت ياكى چاپلاشقاق خىلت ياكى قويۇق خىلتلاردۇر، يىرىڭ ۋە زەرداب قويۇق خىلت قاتارىدىندۇر ياكى يەل ۋە بۇخارات قاتارلىقلاردۇر ۋە ياكى شۇ ئاپەت پالەچ ياكى تەشەننۇج ياكى

يېرىلىش ياكى ئوقۇنەتلىنىش ياكى جاراھەتلىنىش ياكى يېيىلىشتىن پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش ياكى سوغۇقتىن بولغان ئىششىق ياكى ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق ياكى قاتقان ئىششىق ياكى ئاغرىق قاتارلىقلاردىن ئىبارەت ئەزانىڭ ئۆزىدە بولىدىغان كېسەللىكتۇر.

بىز يۇقىرىدا سۆزلىگەنلەردىن نەپەسنىڭ بەدەندىكى بىرەر ئاپەتكە كۆچلۈك دالالەت قىلىدىغانلىقى ۋە ئۇنىڭ ئادەتكە رىئايە قىلغاندىن كېيىن تومۇر ھەرىكىتىنىڭ ئورنىدا تۇرىدىغانلىقى ھەممىگە مەلۇم بولدى. خۇددى تومۇر ھەرىكىتىدە ئادەتتىكى تەبىئىي ئەھۋالغا رىئايە قىلىش زۆرۈر بولغىنىدەك.

8 - پەسىل چوڭ - كىچىك نەپەس، ئۇنىڭ سەۋەبلىرى ۋە دەلىللىرى توغرىسىدا

چوڭ نەپەس نورمالدىن سىرت ئىنتايىن كۆپ ھاۋاغا ئېھتىياجلىق نەپەستۇر، بۇ نەپەس ئەزالىرى ھەممە تەرەپكە تولۇق سۇمۇرۇلگەن ھاۋانىڭ چوڭلۇقىدا تولۇق كېڭىيەلەيدىغان نەپەستۇر. كىچىك، تار نەپەسنىڭ ئەھۋالى بۇنىڭ ئەكسىچە بولۇپ، سۇمۇرۇلگەن ھاۋا كىچىكلەيدۇ، شۇنداقلا ھاۋانى چىقىرىش تەرىپىدىن كىچىكلەيدۇ، چوڭ نەپەسنىڭ سەۋەبلىرى چوڭ تومۇر ھەرىكىتىنىڭ سەۋەبلىرىدۇر، يەنى يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئۈچ سەۋەبتۇر، بەزىدە كىچىك نەپەس پەقەت كېرىگەتنىڭ ھەرىكىتى بىلەن تاماملىنىدىغان نەپەس دەپ گۇمان قىلىنىدۇ. بۇ مۇتلەق توغرا ئەمەستۇر، گەرچە كېرىگەتنىڭ ھەرىكىتى بىلەن تاماملىنىدىغان نەپەس كىچىك نەپەس بولسىمۇ، بەزىدە بۇ نورمال نەپەس بولىدۇ. چۈنكى، نورمال نەپەس كېرىگەت قۇۋۋىتى كۆچلۈك بولغاندا كېرىگەتنىڭ باشقىسىنى ھەرىكەتلەندۈرۈشكە موھتاج بولمايدۇ. بەزىدە نەپەس گەرچە بارلىق نەپەس ئەزالىرى ھەرىكەتلەنسىمۇ، ئاجىز بولغاندا كېرىگەت يالغۇز ھالەتتە ئېھتىياجغا يارىشا تولۇق نەپەسلىنەلمەي، كىچىك بولىدۇ. مۇتىدىل نەپەسلىنىشكە ئېھتىياج چۈشكەندە تولۇق نەپەسلىنەلمەي، كېرىگەتكە ھەممە ئەزالار يارىدەم بېرىش ئېھتىياجى چۈشىدۇ، نەپەس ھەممە ئەزادا كېرىگەت ساغلام، كۆچلۈك بولسا يالغۇز كېرىگەتتىن سادىر بولغان ھاۋانى سۇمۇرۇش ۋە چىقىرىش بىلەن تولۇق بولمايدۇ. چۈنكى شۇ ئەزالاردىن بىرى تولۇق كېڭىيەلمەيدۇ ۋە بۇ ئەزاغا باشقا ئەزالارنىڭ يارىدىمى بىرلەشكەندە ئۆپكە يېتەرلىك، نورمال كېڭىيىش مىقدارىدا كېڭىيەلمەيدۇ، شۇنداق بولۇشى قۇۋۋەتلەرنىڭ ئاجىزلىقى ياكى ئۆتۈش يوللىرىنىڭ تارلىقىدىندۇر، خۇددى زاتىرىيەدە يۈز بەرگىنىدەك. لېكىن چوڭ نەپەس

ئۇنىڭدا سۈمۈرۈلۈپ، چىقىرىلىپ تەسەررۇپ قىلىنىدىغان ھاۋانىڭ مىقدارى بىلەن ئېتىبارغا ئېلىنىش لازىم. بۇ پەقەت كۆكرەك ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىنىڭ بىرگە ھەرىكەت قىلىشى بىلەن تاماملىنىدۇ. ئاندىن كۆكرەكنىڭ بارلىق مۇسكۇللىرى ئەسلىگە قايتمايدۇ. (بۇ چوڭ نەپەستۇر)، بەلكى مۇسكۇللارنىڭ ھەممىسى كېڭىيىش ۋە يىغىلىشتا كۆپ ھاۋانى تەسەررۇپ قىلىدىغان ھالەتكە يەتكۈدەك ھەرىكەتلەنگەندە مۇسكۇللار ئەسلىگە قايتىدۇ، كىچىك نەپەس چوڭ نەپەسنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. بەزىدە ھاۋانى سۈمۈرۈش ئۈچۈن شۇ دەرىجىدە كۈچىيىپ كېتىدۇكى، نەپەس ئەزالىرى ئالدى تەرەپتىن ئىككى ئوقۇرەك سۆڭىكىگىچە، ئارقا تەرەپتىن ئىككى تاغاق سۆڭىكىگىچە، ئىككى يانداق تاغاق سۆڭەكنىڭ كۆپ قىسمىغىچە كېڭەيگەن ھالەتتە ھەرىكەت قىلىدۇ. بەزىدە نەپەس ئەزالىرى ئىككى بۇرۇن تۆشۈكى بىلەن يارىدەم تەلەپ قىلىدۇ. بەزىدە يىغىلىشتىكى ئەھۋال بەك ئوخشاش بولمايدۇ، شۇنداق بولۇشى يىغىلىش، چىقىرىشقا ئېھتىياجلىق بولىدىغان ماددا ئېتىبارى بىلەن ۋە نەپەسنى سۈمۈرۈش - چىقىرىشتەك تەڭشەش ئېھتىياجى چۈشكەن كەيپىيات ئېتىبارى بىلەندۇر. بۇ ئىككىسىنىڭ قايسىسىغا ئېھتىياج كۈچلۈكرەك بولسا، ئۇنى توختىتىدىغان ھەرىكەت كۆپرەك بولىدۇ، ئەگەر ھارارەتنى ئۆچۈرۈشكە ئېھتىياج چۈشسە، كېڭىيىش چوڭراق بولىدۇ. ئەگەر بىرەر كىشىدە نەپەسنى سۈمۈرۈشى كىچىك، چىقىرىشى چوڭ بولۇپ قالسا، بۇ تەبىئىي ھارارەتنىڭ ئاز ياكى ئىچكى ھارارەتنىڭ كۆپ ئىكەنلىكىگە دەلىل بولىدۇ. بۇ ئەزالارنىڭ ھەممىسىنىڭ ھەرىكەتلىنىشى ئۈچۈن قاتتىق جاپا چېكىشىدىكى سەۋەبلەر تۆۋرلۈك بولۇپ، بۇلار: ئەزالار يۈرەك ئەتراپىدىكى ھارارەتنىڭ كۈچلۈكلۈكىدىن، نەپەسلىنىشكە بەك ئېھتىياجلىق بولغان سەۋەبتىن ياكى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى مۇسكۇللاردا ئۆزىدىكى ئاجىزلىقتىن ياكى ئاساسىي ئەزالارنىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن، مەسىلەن، جۈدەتكۈچى قىزىتمىنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدە ۋە سىل كېسەللىكىدە بولغىنىغا ئوخشاش. بۇ مۇددەتنىڭ ھەممىسىدە بۇ كېسەللىك قۇۋۋەتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ ياكى نەپەس ئەزالىرىغا خاس بىرەر سەۋەبتىن ياكى نەپەس ئەزالىرىدا يۈز بېرىدىغان تەشەننۇج ياكى پالەچ ياكى مىزاج بۇزۇلۇش ياكى ئىششىق ۋە ئاغرىقتىن ئىبارەت يۇقىرىدا سۆزلەنگەن شېرىكچىلىك ياكى شۇنىڭدىن باشقا مۇسكۇللاردا كېڭىيىشتىن يۈز بېرىدىغان ئەھۋاللار، مەسىلەن: ئاشقازان غىزا ياكى يەللەرگە ھەددىدىن زىيادە تولۇپ كېرىگەت بىلەن كېڭىيىش ئارىلىقىنى توسۇۋېلىپ، كېرىگەت يالغۇز كېڭىيەلمىگەنلىكتىن ۋە ياكى يۇتقۇنچاق، كاناي يوللىرى، قىزىل قان تومۇرلار ۋە ئۇنىڭغا تۇتىشىدىغان ئۆپكىدىكى بوشلۇققا ئوخشاش نەپەس ئۆتۈش يوللىرىدىن ئىبارەت يوللارنىڭ تارايغانلىقىدىن. چۈنكى، نەپەس

يوللىرى خىلىتلارغا توشۇپ كەتسە، ئۇنىڭدا توسالغۇلار كۆپ بولىدۇ ياكى ئۇنىڭدا ئىششىق يۈز بېرىدۇ. بۇ خىل كىشىلەر تۇتقاقلىق دەم سقىلىش، يېرىك تۇكۇرۇش ۋە زاتىررىيە قاتارلىقلارغا گىرىپتار بولغان كىشىلەرگە ئوخشاشتۇر. نەپەسلىنىشكە ئېھتىياجلىق بولۇش بىلەن بىرگە نەپەستىن غاپىل بولۇش ياكى ئېھتىياج ئاز بولۇپ، ھەتتا ئىككى نەپەس ئارىلىقىدىكى مۇددەت ئۇزىراپ، چوڭ نەپەسلىنىشكە ئېھتىياج چۈشۈپ، يۈز بەرگەن كەمچىلىك يوقىلىدۇ. مەسىلەن: يۈرىكى بەك سوۋۇپ كەتمىگەن، ئەقلى ئېلىشقان كىشىنىڭ نەپىسگە ئوخشاش. چۈنكى يۈرەك بەك سوۋۇپ چوڭقۇر نەپەس ئېلىشقا ئېھتىياج چۈشىدۇ. ئۇخلىغۇچىنىڭ نەپىسىنىڭ چوڭ بولۇشى مۇشۇ ئېھتىياج جۈملىسىدىندۇر، چۈنكى ئۇيقۇدا گازلىق بۇخاراتلار كۆپ بولىدۇ ۋە ئۇنىڭدا نەپەس نەپەسنى چىقىرىش ئېھتىياجىدىن كۆپ بولغاچقا، نەپەس ئەلۋەتتە چوڭ چىقىدۇ. شۇنداقلا يۈرىكىنىڭ مىزاجى نەپەسنى تەلەپ قىلمىغان، ئۆتكۈر بولمىغان كىشىنىڭ نەپىسى چوڭ چىقىدۇ، شۇڭا ئۇ نەپەس زۆرۈرىيەت ۋاقتىدا ئىتتىرىلىدۇ ۋە چوڭ نەپەسلىنىش بىلەن يوقىتىۋەتكەن بارلىق كۆكرەك ھەرىكىتىنىڭ سەۋەبلىرى پەرقلەندۈرىدىغان ئالامەتلەر يوقىلىدۇ. ئەگەر شۇ نەپەس ھاجەتنىڭ كۆپلۈكى سەۋەبىدىن بولسا، نەپەس سۈمۈرۈش ۋە چىقىرىشتا كۆپ بولسا قۇۋۋەت كۈچلۈك بولغان بولىدۇ. نەپەسنىڭ تېگىشى ئىسسىق، ھارارەتلىك بولىدۇ، چوڭ تومۇرمۇ ھارارەتكە دالالەت قىلىدۇ. ھارارەتنىڭ ئالامەتلىرى كۆكرەك، يۈز، ئىككى كۆز قاتارلىقلاردا ۋە تىلنىڭ رەڭگى، يېرىكلىكى ۋە بۇنىڭدىن باشقىلىرىدا مەۋجۇت بولىدۇ. ئەگەر شۇنداق بولمىسا ۋە قۇۋۋەت تۆۋەنلىمىگەن بولسا، خۇددى ئەزالاردا تولۇق كېڭىيىش مۇمكىن بولمايدىغاندەك تارىيىش سەۋەبى بىز يۇقىرىدا بايان قىلغان ئەزالارنىڭ بىرمۇرسىدە بولىدۇ. ئەگەر پۈتۈن ئەزالار ھەرىكەتلىنىشكە ئۇرۇنۇپ، ئاندىن قاتارغا ئالغۇدەك ھەرىكەتلىنەلمىسە ۋە تولۇق كېڭىيەلمىسە، مەسىلەن: بولمايدىغان نەرسىنى مەقسەت قىلغاندەك، ئىككى بۇرۇنغا پۈتۈنلەي تايانسا ۋە بۇ يەردە نەپەسنى چىقىرىشتا پۈۋلەش بولمىسا، مۇسكۇللارنى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى قۇۋۋەت ئاپەتلەنگەندۇر. ئەگەر دەم سقىلىش كاناي ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىدىكى ھۆللۈكتىن بولسا ئالامەتلەر بىلەن بىرگە نەپەستە خىرقىراش بولىدۇ. بىمار يۆتىلىشكە ئېھتىياجلىق بولىدۇ، بۇ ئومۇمىي دەم سقىلىش ئالامىتىگە زىيادە ئالامەتتۇر، ئەگەر شۇ بولمىسا سەۋەب شۇنىڭدىن چوڭقۇرراق بولغان بولىدۇ، ئەگەر خىرقىراش بولىدىغان دەم سقىلىش بىراقلا پەيدا بولسا، ئۆپكىگە نەزلە ماددىسى ئاققان بولىدۇ ياكى دەسلەپتە ئۆپكىگە، ئاندىن كايانغا بىرەر ئەزادىن ئۇشتۇمتوت يېرىك ۋە زەرداب ئاققان بولىدۇ.

9 ـ پەسل قاتتىق نەپەس توغرىسىدا

بۇ نەپەس چوڭ بولۇش بىلەن بىرگە خۇددى قۇۋۋەت نەپەسنى سۈمۈرۈش ئۈچۈن زىيادە بىئارامـلىق چېكـىپ ۋە چىقـىرىش بـىلەن پۈۋلەپ، چـوڭ نەپەس بـىلەن بىرگـە كۈچلۈك غـەم بولىدىغان نەپەستۇر.

10 ـ پەسل يۇقىرى نەپەس توغرىسىدا

ئۇ چوڭ نەپەسنىڭ بىر تۈرى بولۇپ، ئۇنىڭدا بىمار كۆكرەك مۇسكۇللىرىنىڭ ئـۈستۈنكـى قىسمىنى ھەرىكەتلەندۈرۈشكە ئېھتىياجلىق بولىدۇ، بۇنىڭدىكى ھاجەت كېرىگـەتنى ۋە كۆكـرەك مۇسكۇللىرىنىڭ ئاستىنقى قىسـمىنى ھـەرىكەتلـەندۈرۈشكە يـەتمەيدۇ. بـۇ نەپەس كۆپـىنچە ۋاباـ قىزىتمىلىرىدا پەيدا بولىدۇ.

11 ـ پەسل كىچىك نەپەس توغرىسىدا

كىچىك نەپەسنىڭ سەۋەبلىرى قارىمۇقارشىلىق يولى بىلەن چوڭ نەپەسنىڭ سەۋەبلىرىنـى بىلىش بىلەن بىلىنىدۇ. بەزىدە نەپەس ئاغرىق ئەزالـرى بىلەن بـۇنىڭ ھەرىـكەتلـرى ئارىسـىدا ئاغرىق توسالغۇ بولغاندا ئاغرىق سەۋەبىدىن كىچىكلەيدۇ.

بەزىدە قىستالغان نەپەس كىچىكلەيدۇ، ئەگەر كىچىك نەپەسكە ئەسنەش قوشۇلۇپ كەلسـە، تەبىئەتتىن ئۆلگەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. ئەگەر كىچىك نەپەسكە ئارقىمۇئارقا نەپەس قوشۇلـۇپ كەلسە، نەپەس ئەزالىرى، ئۇنىڭ ئەتراپىدىكى ئاشقازان ۋە ئۇنـىڭغا ئوخـشاشلـىرىدىكى ئـاغرىققا دالالەت قىلىدۇ. مەسىلەن: ئاشقازان يارىلىرى ۋە ئۇنىڭ ئىششىقلىرىغا ئوخشاش.

ئالامىتى

چـوڭ نەپەس سـەۋەبـلىرىـگـە قارشى كـىچىك نـەپـەس سەۋەبلـىرىنـىڭ ئـالامەتـلـىرى قارىمۇقارشىلىق ئېتىبارى بىلەن مەلۇمدۇر. ئەمما نەپەس قىستاشتىن ئەمەس، ئاغرىقتىن كىچىـك بولىدىغان نەپەسكە ئاغرىقنىڭ مەۋجۇت بولۇشى دالالەت قىلىدۇ. ئەگەر ئاغرىغـان بىمار ئـاغرىققا بەرداشلىق بەرسە ۋە ئۇنىڭغا سەۋر قىلسا، چوڭ نەپەسلىنىش مۇمكىن بولسىمۇ، شۇنـىڭ بىلـەن بىرگە بـەزىدە نەپـىسى ئارىسـىدا ئېھـتىياج ئـۇنىڭغـا ۋە ئاغرىقـقا بەرداشـلـىق بېرىـشكە ھـاجـەت چاقىرىدىغان چوڭ نەپەس يۈز بېرىدۇ ياكى نەپەستىكى ھاجەتكە ئاغرىقـتىن غاپـىللـىق يېتـىدۇ،

دەم سقىلىشتىن بولغان كىچىك نەپەس يۇقرىقىلارنىڭ ھەممىسىنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ.

12 - پەسىل ئۇزۇن نەپەس توغرىسىدا

ئۇزۇن نەپەس قۇۋۇەتنىڭ كۆپ ھاۋانى تەسەررۇپ قىلىشى مۇمكىن بولۇش ئۈچۈن ھاۋانى سۈمۈرۈش ۋە چىقىرىشتا ھاۋانى ھەركەتلەندۈرۈش مۇددىتى ئۇزۇن بولىدىغان نەپەستۇر. بەزىدە چوڭ، تېز نەپەستىن ئاغرىق ياكى قىستاش توسۇلۇپ، نەپەسنىڭ سۈمۈرۈلگەن ئورنىغا تولۇق يېتىشىدىكى ئۇزۇنلۇق چوڭ، تېز نەپەس قاتارىدىن ھېسابلىنىدۇ.

13 - پەسىل قىسقا نەپەس توغرىسىدا

قىسقا نەپەس ئۇزۇن نەپەسنىڭ قارىمۇقارشىسىدۇر. ئەگەر قىسقا نەپەسكە ئارقىمۇئارقا نەپەس قوشۇلۇپ كەلسە، ئۇنىڭ سەۋەبى نەپەسلىنىش ئەزاسى ۋە بۇ ئەزالارغا قوشنا بولغان ئەزالاردىكى ئاغرىق بولىدۇ. ئەگەر قىسقا نەپەسكە تەرتىپسىز نەپەس قوشۇلۇپ كەلسە، تەبىئەتنىڭ ئۆلگەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ.

14 - پەسىل تېز نەپەس توغرىسىدا

تېز نەپەس ھەركەت قىسقا مۇددەت ئىچىدە ھاجەتكە يېتىش بىلەن بىرگە قىسقا ۋە كىچىك بولمايدىغان نەپەستۇر. بۇنىڭدىكى سەۋەب ھاجەت نەپەسنى چوڭلۇققا يەتكۈزۈشتىن يۇقىرى بولغانلىقتىن ياكى تومۇر ھەركىتى ھەققىدە سۆزلەنگىنىگە ئوخشاش چوڭ نەپەس توسقۇچى بولغانلىقتىن، چوڭلۇققا يېتەلمىگەن ئېھتىياجنىڭ كۈچلۈكلۈكىدۇر. بۇ توسقۇچى ئەزا ياكى قۇۋۇەتتە بولىدۇ. بەزىدە تېزلىك چوڭ نەپەستە سۆزلەنگىنىگە ئوخشاش ئىككى ھەركەتنىڭ بىرىدە كۆپرەك بولىدۇ.

15 - پەسىل ئاستا نەپەس توغرىسىدا

ئاستا نەپەس تېز نەپەس ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرىنىڭ ئەكسىدۇر. نەپەسلىنىدىغان ئەزا يېنىك، ئاستا ھەركەتلىنىشكە ئېھتىياجلىق بولغاندا ئاغرىق نەپەسنى ئاستىلاشتۇرىدۇ.

16 - پەسىل ئارقىمۇئارقا نەپەس توغرىسىدا

ئارقىمۇئارقا نەپەس ئىككى نەپەسنىڭ ئارىلىقىدىكى ۋاقىت قىسقا بولىدىغان بىر نەپەستۇر، ئۇنىڭ سەۋەبلىرىدىن بىرى، نەپەس چوڭلۇق ۋە تېزلىك بىلەن بۇزۇلمىسا نەپەسكە بولغان ئېھتىياجنىڭ كۆچلۈكلۈكىدۇر. چۈنكى تېز نەپەس، چوڭ نەپەس ئارقىمۇئارقا نەپەسكە قارىغاندا كۆپرەك يېتىدۇ. چۈنكى بۇ ئىككىسىگە يېتىشتە ئاغرىق ياكى ئىشىش ياكى كۆپ ماددىلاردىن نەپەس يولى تارىيىش ياكى بېسىلىش ياكى كۆكرەك بوشلۇقىغا يىرىڭ قۇيۇلۇش ياكى نەپەس يولى تارىيىش سەۋەبلىرىنىڭ بىرەرسى يۈز بېرىش قاتارلىقلاردىن ئىبارەت توسقۇچى بار بولغان بولىدۇ. نەپەسكە بولغان ئېھتىياج سەۋەبىدىن يۈز بېرىدىغان تېز نەپەس بىلەن ئاغرىق ۋە ئۇنىڭدىن باشقا، چوڭ نەپەس بايىاندا سۆزلەنگەن نەرسىلەر سەۋەبىدىن يۈز بېرىدىغان ئارقىمۇئارقا نەپەسنىڭ پەرقى هەممىگە مەلۇمدۇر. ئارقىمۇئارقا نەپەس بۇقراتنىڭ گۇۋاھلىقىغا ئاساسەن ئۆپكىنى قۇرۇتۇش ۋە نەپەس ئەزالىرىنىڭ قوشنا ئەزالارنى چارچىتىشى ئۈچۈن بولغان ئاپەتكە ئەگىشىپ كېلىدۇ.

17 - پەسىل سوغۇق نەپەس توغرىسىدا

سوغۇق نەپەس قۇۋۇەتنىڭ ئۆلگەنلىكى، تەبىئىي هارارەتنىڭ ئۆچكەنلىكىگە ۋە يۇرەك مىزاجنىڭ سوغۇقلۇققا ئۆزگەرگەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. ئۇ ئۆتكۈر كېسەللىكلەردە بەك ناچار ئالامەتتۇر، بولۇپمۇ سوغۇق نەپەس بىلەن بىرگە هۆللۈك بولسا، ئۇ تەبىئىي هارارەتنىڭ تارقاپ كەتكەنلىكىگە تولۇق دالالەت قىلىدۇ.

18 - پەسىل سېسىق پۇراقلىق نەپەس توغرىسىدا

سېسىق پۇراقلىق نەپەس ئېغىز پۇراشقا كىرىدۇ. ئۇ هەر خىل ئېغىز پۇراشلاردىن شۇنىڭ بىلەن پەرقلىنىدۇكى، هەر خىل ئېغىز پۇراشتا بەزىدە سېسىق پۇراش نەپەسلەنمىگەن هالەتتە پۇرايدۇ، بۇ، نەپەس چىقارغاندا سېسىق پۇرايدۇ. بۇ نەپەس ئەزالىرىدا خىلىت ياكى يىرىڭ ئوفۇنەتلەنگەندە نەپەس ئەزالىرىدىكى يەنى كاناي ياكى ئۆپكىدىكى ئوفۇنەتلەنگەن خىلتلارغا دالالەت قىلىدۇ.

19 - پەسىل چوڭ نەپەس، تېز نەپەس، ئارقىمۇئارقا نەپەس ۋە ئۇلارنىڭ ئەكسىلىرى ئارىسىدا جارى بولىدىغان يۆتكىلىشلەر توغرىسىدا

ھەممىگە مەلۇمكى، نەپەسكە بولغان ھاجەت كۆچەيسە ۋە بۇ ھاجەتنى بىرەر توسقۇچى بولمىسا، نەپەس چوڭىيىدۇ. ئەگەر ھاجەت بەكرەك كۆچەيسە نەپەس تېزلىشىدۇ، ئەگەر بۇنىڭدىنمۇ بەكرەك كۆچەيسە، نەپەس ئارقىمۇئارقا بولىدۇ. ئەگەر ھاجەت تۆۋەنلىسە، ئالدى بىلەن ئارقىمۇئارقا نەپەس، ئاندىن تېز نەپەس، ئاندىن چوڭ نەپەس ئازلايدۇ. شۇنداقلا توسۇلۇش ۋە چەكلەش ئازلسا نەپەس تەدرىجىي ئازلايدۇ، ئەگەر ئۇچ مەقسەتتىكى تۆۋەنلەش يوقالسا، قالايمقان نەپەس كۆپرەك، ئاندىن كېيىن ئاستا نەپەس، ئاندىن كىچىك نەپەس تېپىلىپ، تەبىئىي نەپەستىن كىچىك نەپەسكە چىقىش ئاستا نەپەسكە قارىغاندا ئازراق بولىدۇ. قالايمقان نەپەسكە قارىغاندا كىچىك، ئاستا نەپەسكە چىقىش ئازراق بولىدۇ. بۇ كېڭىيىش ۋە يىغىلىشنىڭ ھەممىسىدە ئېتىبارغا ئېلىنىپ، يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئىككى ھاجەتنىڭ ئاز ۋە كەملىكىدىكى ئوخشاشماسلىق ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر كېڭىيىشتىكى سەۋەب ھاجەتنىڭ كۆپىيىشىگە بەكرەك چاقىرسا، كېڭىيىشتىن بۇرۇنقى ۋاقىت قىسقىراق بولىدۇ. ئەگەر يىغىلىشتا شۇنداق سەۋەب بولسا، يىغىلىشتىن بۇرۇنقى جىم تۇرۇش ۋاقتى قىسقىراق بولىدۇ. تېز، ئارقىمۇئارقا نەپەس ئىسسىقتىن بولغان ئىششققا ۋە توسالغۇدىن بولغان تاربىيىشقا ئەگىشىپ كېلىدۇ.

20 - پەسىل ئۆپكىنى ھەربىكەتلەندۈرگۈچى نەپەس توغرىسىدا

بۇ نەپەس قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىغانلىقىغا ياكى بوغمىدىكى بوغقۇچى كۆچلۈك سقىشقا ياكى يىرىڭ يىغىپ ئۇنىڭ ئۆپكىگە قۇيۇلغانلىقىغا ياكى خىلىتقا دالالەت قىلىدۇ.

21 - پەسىل نەپەس بۇزۇلۇش توغرىسىدا ئومۇمىي سۆز

بۇ، ساغلام ئالامەتلەرگە ئەگىشىپ كەلمەيدىغان، نەپەسلىنىشتىكى تەبىئىيلىكتىن چىققان ئەھۋاللارنىڭ ھەممىسىگە ئومۇمىي بولىدۇ. ساغلام ئالامەتلەرگە ئەگەشمەي، بەلكى ئەزادا

بولىدىغان كېسەللىك ئالامەتلىرىگە ئەگىشىدۇ. بۇ ئەھۋاللار تەسلىكتە سىيىش، نەپەس قىستاش، نەپەس قاتمۇقات بولۇش، نەپەس ئۇزۇلۇش، ئۆرە تۇرماسا نەپەسلىنەلمەيدىغان نەپەسلىنىش قاتارلىقلارغا ئوخشاش. بەزىدە ھەر خىل مىزاج بۇزۇلۇش، ماددا تولۇش، توسالغۇلار ۋە قوشنىدارچىلىق قاتارلىقلاردىن باسقۇچىلار ۋە ئىششقىلار، ئاغرىقلار يۈز بېرىدۇ ۋە ھەربىرىنى چەكلىگۈچىلەر، كېرىگەت ۋە كۆكرەك ئەتراپىدىكى يارىلار، ئاجىزلاشتۇرغۇچى كېسەللىكلەردىن بولغان قۇۋۋەت تۆۋەنلەش، ۋابادىن بولغان ئۆتكۈر قىزىتمىلار ۋە ئىچىلگەن زەھەرلەردىن ئاغرىقلار بولىدۇ، ماددىدىن بولغان ھەرقانداق نەپەس بۇزۇلۇش، نەپەس قىستاش، نەپەس قېينىلىشىش ئوڭدا ياتقاندا ئېغىرلىشىدۇ. يېنىچە ياتقاندا ئوتتۇراھال بولىدۇ. ئۆرە تۇرغاندا يېنىكلەيدۇ، ئىچكى بوغمىلاردا ئوڭدا ياتقاندا نەپەسلىنىش قەتئىي مۇمكىن بولمايدۇ.

22 ـ پەسىل نەپەس قىستاش توغرىسىدا

نەپەس سىقىلىشتا نەپەستە سەرپ قىلىنىدىغان ھاۋا ئۆزى ھەربىر كەتلەنگەن تەرەپتە تار ئورۇننى تېپىپ ئۇنىڭغا ئاز ـ ئازدىن كىرەلەيدۇ. نەپەس سىقىلىشنىڭ سەۋەبلىرى يۇتقۇنچاق، كاناي، شاخچە كاناي ياكى قىزىل قان تومۇرلاردىن ئىبارەت نەپەس ئۆتۈش يوللىرىدىكى، ئۆپكە بوشلۇقى ۋە ئۇنىڭ تېنىدىكى ئىششقىلاردۇر. شۇ نەپەس ئۆتۈش يوللىرىنىڭ نەپەسنى بەك تارايتىدىغىنى قاتقان ئىششقتۇر ياكى ئۆپكىدە يىغىلىۋالىدىغان قويۇق ياكى چاپلاشقاق ياكى سۇيۇق كۆپ خىلتىلاردۇر ياكى شۇ ئەزالاردا جىگەردىكى ياكى ئاشقازاندىكى ياكى تالدىكى ئىسسىقتىن بولغان ئىششقتىن ئىبارەت قوشنا ئەزانىڭ بېسىشىدىن ياكى ئىستىسقا ياكى ئۇنىڭدىن باشقا كېسەللىكلەردىن يۈز بېرىدىغان چاپلىشۇېلىش ياكى قورساق بوشلۇقىغا قۇيۇلغان خىلتىلاردىن، مەسىلەن: تۆۋەنكى قورساق بوشلۇقىدىكى ئىششقلار ئېغىز ئېلىپ كېڭىيىشكە توسالغۇ بولغىنىدەك ياكى قۇرۇقلۇقتىن ياكى قابىزلىقتىن ياكى ئۆپكە ۋە كېرىگەتكە يېتىدىغان سوغۇقلۇقتىن ياكى كېرىگەتتىكى بىرەر سەۋەبتىن بولغان قۇيۇلۇشتۇر. ئۇ نەپەس قېينىلىشىش دەپ ئاتاشقا لايىقراقتۇر ياكى تار ئورۇنلاردا نەپەسنىڭ كىرىش يوللىرىنى تارايتىدىغان گازلىق بۇخاراتلاردىن يۈز بەرگەن چاپلىشۇېلىشتۇر، بەزىدە كۆكرەك سىقىلىشنىڭ سەۋەبى يۈز بېرىپ، كېڭىيىدىغان ئەزالار نەپەسكە ئورۇن تاپالمايدۇ، بەزىدە كۆكرەك سىقىلىش ماددىلار ئىچكى ئىششقلاردىن ئۇستى تەرەپكە مايىل بولغاندا بوھران سەۋەبىدىن بوھرانغا ئالامەت بولىدۇ، بەزىدە نەپەس قېينىلىشىش ۋە نەپەس قىستاش ماددىلارنىڭ ئىچكى ئىششقلاردىن باش تەرەپكە يۆتكىلىپ ئاققانلىقى سەۋەبىدىن بولىدۇ. يېنىكرەك بولغاندا ئىككى قۇلاق ئارقىسى

ئىششقلىرىدىن، ئېغىرراق بولغاندا مېڭىدىكى ئىششقلاردىن ئاگاھلاندۇرىدۇ.

ئالامىتى

بوغما خاراكتېرلىك ئىششقلارنىڭ ئالامەتلىرى ئىلگىرى سۆزلەندى. ئەمما ئۆپكىنىڭ ئۆزىدە بولىدىغان ئىششقىنىڭ ئالامىتى قاتتىق ئاغرىقتۇر. مۇسكۇللار ۋە كۆكرەك پەردىلىرىدە بولىدىغان ئىششقىنىڭ ئالامىتى ئىچكى ئەزادا يىگىنە سانجىغاندەك ئاغرىق بولۇشتۇر. ئىچكى ئەزادىكى يىگىنە سانجىغاندەك ئاغرىش كۈچلۈكرەك ۋە ئېغىرراقتۇر، سىرتىدىكى يىگىنە سانجىغاندەك ئاغرىش يېنىكرەكتۇر، ئەمما ئۆپكە كۆمۈرچەكلىرىدىكى ئىششقىنىڭ ئالامىتى ئورۇقلاش بولغان ئاغرىقتۇر، بەزىدە بۇ ئىششق يۆتەلنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئوڭدا ياتقاندا ئېغىرلىشىدۇ، خىلىتلاردا بولسا بەلغەم تۈكۈرۈش ۋە يۆتەلگىسى كۈچلۈك، يېنىك يۆتەل ۋە خىرقىراش بىلەن ئازراق بەلغەم چىقىش مەنپەئەت قىلىشتۇر. ئەگەر خىلىتلار ئۆپكىدە بولسا، ئەھۋال يۇقىرىقىدەك بولىدۇ. بىراق يۆتەل چوڭقۇر ئورۇندىن باشلىنىدۇ، خىرقىراش بەلغەم تۈكۈرگۈچىنىڭ قىينىلىش دەرىجىسى بىلەن بولىدۇ، ئەگەر خىلىت بوشلۇقتا بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى يېنىچە يېتىشنىڭ ئۆزگىرىشى بىلەن بىر تەرەپتىن يەنە بىر تەرەپكە يۆتكىلىدىغان ئېغىرلىق بولۇپ، ئاندىن بەلغەم ئاشكارا بولىدۇ. بۇنىڭدا دەم سىقىلىش بىلەن بىرگە قاتارغا ئالغۇدەك يۆتەل بولمايدۇ.

23 - پەسىل قالايمىقان نەپەس توغرىسىدا

نەپەس تومۇر ھەرىكىتى قالايمىقانلىششقا ئوخشاش سەۋەبلەردىن قالايمىقان بولىدۇ، نەپەسنىڭ قالايمىقان بولۇشى ئىزچىل ۋە تەرتىپسىز بولىدۇ.

24 - پەسىل قاتمۇقات نەپەس توغرىسىدا

قاتمۇقات نەپەس قالايمىقان نەپەس تۈرلىرىدىندۇر، ئۇ نەپەستە كېڭىيىش تولۇق بولىدىغان نەپەستۇر، ئۇ توختاش ياكى تارىيىشتۇر، ئۇ ئارىسىدا بىر توختاش، ئىككى ھەرىكەت بىلەن بولىدىغان ئۆزگىرىشتۇر، خۇددى كىچىك بالىنىڭ يىغلىغاندىكى نەپىسىگە ئوخشاش. شۇڭا ئۇ نەپەستە كېڭەيگەندە توختاش، تارايغاندا ئۆزگىرىش بولىدۇ. قاتمۇقات نەپەسنىڭ سەۋەبى كۆپ ھارارەتتۇر. سۇمۇرگەن نەپەستىن پايدىلىنالماي، بەلكى دەسلىپىدە نەپەس كۆپىيىش دەرىجىسىگە سەۋەب بولىدۇ ۋە ياكى بۇ نەپەسنىڭ سەۋەبى نەپەستە راھەتلىنىشكە ئېھتىياجلىق قىلىدىغان مەلۇم نەپەس ئەزالىرىدىكى ئاجىزلىقتۇر ۋە ياكى قۇۋۋەتنى تۆۋەنلىتىدىغان مىزاج بۇزۇلۇشتىن

ياكى ئەزانى قۇرۇتىدىغان ياكى قاتۇرىدىغان مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولىدۇ. بۇ كۆپ يۈز بېرىدۇ ياكى نەپەس ئەزاسىدىكى ياكى نەپەس ئەزالىرىنىڭ قوشنا ئەزالىرىدىكى ئاغرىقتىن ياكى ئىششىقتىن بولىدۇ. قوشنا ئەزالار كېرىگەت، جىگەر، تال قاتارلىقلاردۇر. جىگەر تالغا قارىغاندا بەك شېرىكلىشىدۇ ۋە ياكى بىرنەچچە قېتىم تونۇشتۇرۇلغان ئەزانىڭ ئۆزىدە بولىدىغان كېسەللىكتىن ياكى بولۇۋاتقان تەشەننۇجتىن بولىدۇ ياكى بولۇپ بولغان ياكى ھازىر بولىدىغان تەشەننۇجنىڭ كۆپلۈكىدىن بولىدۇ. بۇ نەپەس ئۆتكۈر كېسەللىكلەردە ۋە ئۆتكۈر قىزىتمىلاردا ناچار ئالامەتتۇر، ئەگەر قاتمۇقات نەپەس سوغۇقتىن يۈز بەرسە، قىزىتما ئۇنىڭغا شېپالىق بېرىدىغان نەرسىلەردىندۇر.

25 ـ پەسىل يېرىم نەپەس توغرىسىدا

يېرىم نەپەستە، ئۆپكىنىڭ يېرىمى ئاپەتلىنىپ، يېرىمى ساغلام بولغاچقا، نەپەس يېرىم ساغلام ھالەتتە بولىدۇ.

26 ـ پەسىل قىيىن نەپەس توغرىسىدا

قىيىن نەپەس شۇكى، نەپەس يولىدا تاريىش بولسۇن ياكى بولمىسۇن ھاۋانى سەرپ قىلىش قىيىن بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى باشقا نەپەستە ئېيتىلغان بويىچە نەپەس ئەزالىرى ئاپەتلىرىدۇر. بەزىدە قىيىن نەپەس يۈرەككە غالىب كېلىدىغان ئوتتەك ھارارەتكە ئوخشاش سەۋەبتىن بولىدۇ ۋە ھەرىكەتلەندۈرگۈچى قۇۋۋەتنى ئۆلتۈرگۈچى سوغۇقتىن بولىدۇ ياكى يۈرەك ۋە ھەرىكەتلەندۈرگۈچى قۇۋۋەتكە ئاپەت يېتىدۇ. خۇددى كۆكرەك تىلا ياكى باشقا نەرسىلەر سەۋەبىدىن سوۋۇغاندا يۈز بەرگەندەك. بەزىدە قىيىن نەپەس كۆكرەكتە يۈز بېرىدىغان مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولىدۇ. مەسىلەن: ھاۋادىن سوۋۇش ياكى كۆكرەكنىڭ ئۆزىدىكى سەۋەبتىن ياكى ئاشقازان ۋە جىگەردىكى سەۋەبتىن كۆكرەككە قويۇلغان زىماتتىن سوۋۇتۇپ، شۇ زىماتنىڭ تەسىرىدە كۆكرەك سوۋۇش يۈز بېرىدۇ ۋە كۆكرەكنىڭ كېڭىيىشى ياخشى بولمايدۇ، بەزىدە قىيىن نەپەس توسالغۇدىن بولۇپ، توسالغۇدا سۈمۈرۈلگەن ھاۋا توختاپ قېلىپ، توسالغۇ ئېچىلغۇچە قىينىلىپ نەپەسلىنىشكە ئېھتىياج چۈشىدۇ. قىيىن نەپەس تار نەپەسكە ئوخشىمايدۇ، ئۇ، بەزىدە توسالغۇ ئىششىق بولىدۇ، بەزىدە سۈرمىگەن سۈرگە دورىلىرىنىڭ ئارقىسىدىن ياكى سۈرمىگەن ئۆتكۈر ھۆقنىلەردىن بولىدۇ. شۇنداقلا زاتىلجەنبىدە قان ئېلىش ھاجەتكە يەتمىگەندە

بولىدۇ. بۇ يەردە بىزنىڭ نەپەس قىينىلىشىش توغرىسىدىكى سۆزىمىزنىڭ ئاخىرىدا يازغان نەرسىلەرنى ئوقۇش ھەم زۆرۈر بولىدۇ.

27 - پەسىل ئۆرە تۇرغاندىلا نەپەسلىنىلەيدىغان نەپەس توغرىسىدا

بۇ بىمار ئۆرە تۇرۇپ رۇسلىنىپ بوينىنى سوزۇپ، ئۇنىڭ سەۋەبىدىن نەپەس يولى ئېچىلغاندا ھاسىل بولىدىغان نەپەستۇر. بىمار بوينىنى ئېگىشكە قادىر بولالمايدۇ. چۈنكى بويۇننى ئېگىش ئۇ كىشىگە نەپەسنى تارلاشتۇرىدۇ، خۇددى بويۇننىڭ ئارقا تەرەپكە تارتىلىشى نەپەسنى تارلاشتۇرغاندەك. شۇنداقلا كۆكرەكنى ئارقىغا ئېگىشكە قادىر بولالمايدۇ، ئۆرە تۇرمىغاندا بولۇپمۇ ئوڭدا ياتقاندا بۇ كىشىدە ئۆپكە بۆلەكلىرىنىڭ بەزىسى چاپلىشىپ قېلىپ نەپەس يوللىرىنى توسىدۇ. چۈنكى نەپەس يوللىرى ئەسلىدە مۇنداق ھالەتتە كۆپىنچە توسۇلغان بولىدۇ، ئۇ يوللاردا بۆلەكلەرنىڭ بەزىسىگە مايىل بولغاندا يوقلىدىغان ئازراق تۆشۈك باردۇر، بەزىدە بۇ توسۇلۇش قىزىتمىلار ۋە بۇنىڭغا ئوخشاشلىرىدا سۇلۇق بۇخاراتلاردىن ۋە سىرغىغان ھۆللۈكلەردىن يۈز بەرگەن بولىدۇ، بەزىدە توسۇلۇش تولۇپ قالغان خىلتىلاردىن، توسقۇچى خىلتىلاردىن ۋە ئىششقلاردىن بولىدۇ ياكى مۇسكۇللار بوشاپ كەتكەنلىكتىن بولىدۇ. قاچانكى مۇسكۇللار پۈت تەرەپكە ساڭگىلىمايى، بەلكى بەل ۋە كۆكرەك تەرەپكە ساڭگىلىسا نەپەس يوللىرىنى باسىدۇ.

28 - پەسىل ھەر خىل ياشتىكى ۋە ئەھۋاللاردىكى نەپەس توغرىسىدا ئومۇمىي سۆز

كىچىك بالىلار گازلىق ئېشىندىلارنى چىقىرىشقا بەك ئېھتىياجلىقتۇر، چۈنكى ھەزىم بۇلاردا كۆپرەك ۋە ئۇزاقراقتۇر. ئۇلارنىڭ ھارارەتنى ئۆچۈرۈشكە بولغان ئېھتىياجى كۆپتۇر، ئۇلارنىڭ قۇۋۇتى بەك كۈچلۈك ئەمەستۇر، چۈنكى بۇلارنىڭ بەدەنلىرى ۋە قۇۋۇتلىرى تولۇق يېتىلمىگەندۇر. شۇڭا، ئۇلارنىڭ تومۇر ھەرىكىتى بەك چوڭ بولماسلىق بىلەن بىرگە بەك ئارقىمۇئارقا ۋە تېز بولۇشى زۆرۈر بولىدۇ. ئەمما ياشلارنىڭ نەپىسى چوڭراقتۇر، لېكىن تېزلىك ۋە ئارقىمۇئارقىلىق ئازراقتۇر. چۈنكى نەپەسلىنىش ئېھتىياجى بۇلاردا چوڭلۇقىغا يېتىدۇ، ئەمما ئوتتۇرا ياشلارنىڭ نەپىسى ئارتۇق مەنالاردا ياشلارنىڭ نەپىسىدىن ئازراق بولىدۇ. ياشانغانلارنىڭ

نەپسىدەك ئاز بولمايدۇ، ياشانغانلارنىڭ نەپسى هەممىگە ئېنىق بولغىنىدەك كىچىكرەك، ئاستىراق ۋە قالايمقانراق بولىدۇ.

29 ـ پەسل غىزا، هاملىدارلىق، ئىستىسقا ۋە ئۇنىڭدىن باشقىلىرىدىن توشۇپ كەتكەن كىشىنىڭ نەپسى توغرىسىدا

بۇلارنىڭ نەپسى كىچىككە مايىلراق بولىدۇ، چۈنكى كىرىگەت كېڭىيىش هەرىكىتىدىن سىقىلىدۇ، ئۇلارنىڭ تومۇر هەرىكىتى كىچىك بولۇپىدى، قۇۋۋەت تولۇق بولغاندا نەپەس تېز ۋە ئارقىمۇئارقا بولىدى ياكى قۇۋۋەت ئاز بولۇپىدى، يالغۇز ئارقىمۇئارقا بولىدى.

30 ـ پەسل مۇنچىغا چۈشكۈچىنىڭ نەپسى توغرىسىدا

ئىسسىق سۇ مۇنچىغا چۈشكەن كىشىنىڭ نەپسى نەپەسلىنىشكە بولغان ئېهتىياجدىن يۇقىرى ۋە ئەزا يۇمشاق بولغانلىقتىن چوڭ بولىدۇ، ئېهتىياج بولغانلىقتىن تېز ۋە ئارقىمۇئارقا بولىدۇ، سوغۇق سۇمۇنچىسىغا چۈشكەن كىشىنىڭ ئەهۋالى يۇقىرىقىنى ئەكسىچە بولىدۇ.

31 ـ پەسل ئۇخلىغۇچىنىڭ نەپسى توغرىسىدا

ئەگەر قۇۋۋەت كۈچلۈك بولسا، ئۇخلىغۇچىنىڭ نەپسى تومۇر هەرىكىتى بايانىدا سۆزلەنگەن سەۋەبتىن چوڭ ۋە قالايمقان بولىدۇ، ئۇ نەپەسنىڭ تارىيىشى كېڭىيىشىدىن چوڭراق ۋە تېزرەك بولىدۇ، چۈنكى هەزىم ئۇخلىغاندا كۆپرەك بولىدۇ.

32 ـ پەسل كۆكرەك ئەزالىرىدا ئاغرىق بولغان كىشىنىڭ نەپسى توغرىسىدا

بايان قىلغىنىمىزدىن مەلۇم بولغىنىدەك، كىچىكلىك ۋە قىسقىلىققا مايىل بولىدۇ، بەزىدە قاتمۇقات بولىدۇ، بەزىدە قېيىن بولىدۇ، بەزىدە يۇقىرىدا مەلۇم بولغىنىدەك هارارەتلىنىش ۋە ئارقىمۇئارقىلىق بولمىغاندا ئاستا بولىدۇ، نەپەسنىڭ كىچىك ۋە قىسقىلقى ئاستىلىقىدىن كۆپرەك

بولىدۇ. چۈنكى نەپەسنىڭ توختاشقا ۋە ئاز كېڭىيىشكە سەۋەب بولۇشى يېنىك نەپەسلىنىشكە سەۋەب بولۇشىدىن كۆپرەك بولىدۇ. چوڭ كېڭىيىشكە يېتىپ ببرىشى تېزلىككە يېتىپ ببرىشتىن كۆچلۈكرەك بولىدۇ، ئەگەر يۈرەك ھارارەتلىنىپ قىزىسا، تېزلىككە يېتىپ بارغاندا تېز نەپەسلىنىش زۆرۈر بولىدۇ.

33 - پەسىل قايسى سەۋەبتىن بولسۇن دېمى سىقىلغان كىشىنىڭ نەپسى ۋە تۇتقاقلىق دەم سىقىلىدىغان كىشىنىڭ نەپسى توغرىسىدا

نەپەس قىستاش قايسى سەۋەبتىن بولسۇن، كۆپىنچە نەپەس قىستاش بىلەن بولىدىغان نەرسە تېزلىك ۋە ئارقىمۇئارقىلىق جەھەتتىن ساقلىنىشقا ئېھتىياجلىق بولۇپ، بۇ كىشىنىڭ نەپسى كىچىك، قىستىغان ھالەتتە ۋە ئارقىمۇئارقا بولىدۇ، تۇتقاقلىق دەم سىقىلىش بولغان كىشىنىڭ نەپسى ئۆز بايانىدا شەرھلىنىدۇ.

34 - پەسىل يېرىڭ يىغىلىپ قالغان بىمارلارنىڭ نەپسى توغرىسىدا

بەزىدە يېرىڭ يىغىلىپ قالغانلار ھارارەت ۋە كۆپۈش بولۇش بىلەن بىرگە پۈتۈن كۆكرىكىنى كېرىشتىن قىينىلىدۇ، بۇ يەردە چوڭ نەپەس ۋە قۇۋۇۋەتنىڭ تەلەپلىرى بولمايدۇ، چۈنكى بۇ خىل بىمار بەك ئاجىزلىغان بولىدۇ، قۇۋۇۋەت زاتىرىيە ۋە تۇتقاقلىق دەم سىقىلىش بولغان كىشىلەردە يوقالمايدۇ.

35 - پەسىل بوغما ۋە بوغۇلۇش بولغان كىشىنىڭ نەپسى توغرىسىدا

بۇ نەپەس ئېھتىياج بولغانلىق ۋە ماددا چوڭقۇر بولغانلىقتىن چوڭ كېڭىيىش، تېزلىك ۋە ئارقىمۇئارقىلىق بىلەن بىرگە بولىدۇ، بۇلاردا ئېسىلىش بولمايدۇ.

36 ـ پەسل تۇتقاقلىق دەم سقىلىش ھەققىدە خۇلاسە سۆز

تۇتقاقلىق دەم سقىلىش ناچار كېسەللىك بولۇپ، ئۇنىڭغا گىرىپتار بولغۇچى ئارقىمۇئارقا نەپەسلەنمەي ئامال بولمايدۇ، مەسىلەن: بوغما بولغان كىشى ياكى بەك جاپا چەككەن كىشى ئۇرۇنىدىغان نەپەسكە ئوخشاش. بۇ كېسەللىك ياشانغانلاردا يۈز بەرسە، ساقايمىقى تەس بولىدۇ ۋە پىشمايدۇ، قانداقلا بولمىسۇن بۇ كېسەللىك ياشلاردىمۇ تەسلىكتە ساقىيىدىغان تۇرسا. بۇ كېسەللىك كۆپىنچە ئوڭدا ياتقاندا كۆچىيىدۇ، بۇ سوزۇلما كېسەللىكلەردىندۇر، ئۇنىڭ سوزۇلما بولۇش بىلەن بىرگە سەرئى ۋە تەشەننۇجنىڭ تۇتقاقلىق قىزىتمىلىرىغا ئوخشاش ئۆتكۈر قىزىتمىلىرى بولىدۇ، بەزىدە بۇ كېسەللىك ئاپەت ئۆپكىنىڭ ئۆزىدە ۋە ئۆپكىگە تۇتاش ئەزادا قويۇق خىلتلارنىڭ قىزىل قان تومۇرلارغا، ئۆپكىنىڭ كىچىك شاخچىلىرىغا ۋە ئۆپكىنىڭ تۆۋەنكى قىرغاقلىرىغا كىرىۋالغانلىقىدىن بولىدۇ. بەزىدە ئاپەت كانايىنىڭ ئۆزىدە، بەزىدە ئۆپكىنىڭ لىغىلداپ تۇرىدىغان ئورنى ۋە بوش ئورۇنلىرىدا بولىدۇ. بۇ ھۆللۈكلەر بەزىدە ئۆپكىگە باشتىن قۇيۇلغان بولىدۇ، بولۇپمۇ جەنۇبتىكى رايونلاردا جەنۇب شامالىرى چىقىش بىلەن بىرگە بەزىدە ھۆللۈكلەر ئۆپكىگە باشقا ئورۇنلاردىن ئىتتىرىلگەن بولىدۇ، بەزىدە ھۆللۈكلەرنى ئۆپكىدە پەيدا قىلىش سەۋەبىدىن ئۆپكە سوۋۇپ كېتىپ، ئاپەت ئاز ـ ئازدىن باشلىنىدۇ، بەزىدە ئاپەت ئۆپكىدە ۋە ئۆپكە قىزىل قان تومۇرلىرىدا بولماي، بەلكى باش ۋە جىگەردىن ئاشقازانغا قۇيۇلغان ياكى ئاشقازاندا پەيدا بولغان خىلت سەۋەبىدىن بولىدۇ. ئېگىز يەرگە ئۆرلىگەندە پەيدا بولىدىغان ھاسىراش ئاشقازانىنىڭ كېرىگەتنى ۋە كېرىگەتنىڭ ئۆپكىنى قىستىغانلىقىدىن بولىدۇ، بەزىدە جىگەر سوۋۇپ قالغاندا ياكى قېلىنلاپ قالغاندا تۇتقاقلىق دەم سقىلىشقا يارىمىچى بولىدۇ، خىلتلار بەزىدە كەيپىياتى بىلەن، بەزىدە مقدارى ۋە كۆپلۈكى بىلەن زىيان قىلىدۇ. بەزىدە بۇ كېسەللىك ئاز ساندا ئۆپكىنىڭ قۇرغاقلىقى، ئۇنىڭ قۇرۇقلۇقىدىن ۋە ئۆپكىنىڭ قورۇلۇۋالغانلىقىدىن، بەزىدە ئۆپكىنىڭ سوغۇقلۇقىدىن، بەزىدە نېرۋا، يۇلۇن، مېڭىدىن ئىبارەت نەپەس ئەزالىرىنىڭ باشلىنىش ئورنىدىكى ئاپەتتىن ياكى نەپەس ئەزالىرىنىڭ باشلىنىش ئورۇنلىرىدىن نەپەس ئەزالىرىغا ئىتتىرىلىدىغان نەزلىلەردىن بولىدۇ، بەزىدە نەپەس ئەزالىرىنى قىستايدىغان قوشنا ئەزالارنىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن بولۇپ، نەپەس ئەزالىرى كېڭىيەلمەيدۇ. مەسىلەن: تولۇپ كەتكەن ئاشقازان كېرىگەتنى قىستىغاندا، بەزىدە بۇ كېسەللىك گازلىق بۇخارات ئۆپكىدە توختاپ قېلىپ، ئۆپكىگە ئورۇنلاشقاندا گازلىق بۇخاراتنىڭ كۆپلۈكىدىن يۈز بېرىدۇ.

بەزىدە نەپەس ئەزالىرىدا توختاپ قالىدىغان ۋە نەپەسنى قىستايدىغان يەل سەۋەبىدىن بولىدۇ. بەزىدە كۆكرەك كېچىك بولۇپ، نەپەس ئېھتىياجىنى سىغدۇرالمىغانلىقتىن بولىدۇ، بۇ نەپەستىكى تۇغما ئاپەت بولىدۇ، خۇددى ئاشقازانىنىڭ كېچىكلىكىدىن غىزانى سىغدۇرالمىغىنىغا ئوخشاش. بەزىدە تۇتقاقلىق دەم سىقىلىش كۈچەيىپ، ئۆرە تۇرغاندا نەپەسلىنەلەيدىغان نەپەسكە ئۆزگىرىدۇ، كۆپىنچە تۇتقاقلىق دەم سىقىلىش زاتىرىيەگە ئۆزگىرىدۇ.

ئالامىتى

ئەگەر تۇتقاقلىق دەم سىقىلىشنىڭ سەۋەبى كانايىنىڭ ئۆزىدىكى خىلتىلار ۋە ھۆللۈكلەر بولسا، بۇ يەردە نەپەسلىنىشتە يۆتەل ۋە خىرقىراش بىلەن دەم سىقىلىش ۋە تۇرۇپ قالىدىغان مادىدا توختاپ قېلىش، يېقىن ئورۇندىن ئازراق بەلغەم چىقىش بىلەن بىرگە، ئېغىرلىق بولۇش قاتارلىقلار بولىدۇ. ئەگەر خىلتىلار نەزلىدىن بولسا، تۇتقاقلىق دەم سىقىلىش بىراقلا بولىدۇ. ئەگەر نەزلىدىن بولمىسا، ئاز - ئازدىن بولىدۇ. ئەگەر خىلتىلار شاخچە كانايدا بولسا، تومۇر ھەرىكىتى خەفە قانىدىكىدەك داۋاملىق قالايمىقان بولىدۇ. بەزىدە خەفەقانغا ئېلىپ بېرىپ، ئورۇنلىشۇېلىپ ھالاك قىلىدۇ. تۇتقاقلىق دەم سىقىلىش بىمارلىرىنىڭ تومۇر ھەرىكىتىنىڭ كۆپىنچىسى خەفقانىنىڭكىدەك بولىدۇ. ئەگەر تۇتقاقلىق دەم سىقىلىشنىڭ سەۋەبى كۆكرەك بوشلۇقىنىڭ سىرتىدا بولسا، قانداقلا بولسۇن يۇقىرىدا سۆزلەنگەن يۆتەل بولمايدۇ. ئەگەر تۇتقاقلىق دەم سىقىلىشنىڭ سەۋەبى، باشلىنىش ئورۇنلىرىنىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن بولسا، ئۇنىڭغا سۆزلەنگەن نەرسىلەر دالالەت بولىدۇ. ئەگەر قوشنا ئەزالارنىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن بولسا، ئۇنىڭغا تۇتقاقلىق دەم سىقىلىشنىڭ قوشنا ئەزالاردا مادىدا قوزغىلىش سەۋەبى بىلەن ۋە قوشنا ئەزادا يۇز بېرىدىغان مادىدا تولۇپ قېلىش سەۋەبى كۈچەيىشى دالالەت قىلىندۇ. ئەگەر نەزلىدىن بولسا ئۇنىڭغا نەزلىنىڭ ئەھۋالى دالالەت قىلىندۇ. ئەگەر يېرىڭ ئېغىز ئېلىپ، نەپەس ئەزالىرىغا ئىنتىرىلگەنلىكتىن بولسا، ئۇنىڭغا ئىلگىرى ئىششىق ۋە يېرىڭ بولغانلىقى، ئاندىن يېرىڭ ئېغىز ئېلىشتىن پەيدا بولغان ئەھۋال دالالەت قىلىدۇ. ئەگەر قۇرۇقلۇقتىن بولسا ئۇنىڭغا ئۇسسۇزلۇق، بەلغەمنىڭ قەتئىي بولماسلىقى، ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان نەرسىلەرنى يېگەندە ۋە ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان نەرسىلەرنى ئىشلەتكەندە تۇتقاقلىق دەم سىقىلىشنىڭ ئازىيىشى دالالەت قىلىدۇ. ئەگەر تۇتقاقلىق دەم سىقىلىش يەل سەۋەبىدىن بولسا، ئۇنىڭغا يەل پەيدا قىلىدىغان ۋە يەل پەيدا قىلمايدىغان نەرسىلەرنى يېيىش ئېتىبارى بىلەن ئوخشمايدىغان دەم سىقىلىش بىلەن بىرگە كۆكرەك ئەتراپى يېنىك بولۇش دالالەت قىلىدۇ. ئەگەر ئۆپكە مىزاجى سوۋۇش سەۋەبىدىن بولسا، خۇددى ياشانغانلاردا بولغىنىدەك ئاز - ئازدىن باشلىنىپ ئورۇنلىشۇالىدۇ.

تۇتقاقلىق دەم سقىلىش ۋە ھەر خىل دەم سقىلىشنى داۋالاش

ھۆللۇكلەردىن بولغان دەم سقىلىشنى داۋالاش يولى دەم سقىلىشقا گىرىپتار بولغان بىمارلارنىڭ ئۆپكىسىدىكى ھۆللۇكلەرنى يېنىك ۋە نورمال يوقتىشقا يۈزلىنىشتۇر. ئەگەر ئۆپكىدە يۇز بەرگەن ئاپەت ماددىنىڭ كۆپلۈكى ئىكەنلىكى بىلىنسە، ئەلۋەتتە ئۇمۇمىي سۈرگە بىلەن تازىلىنىدۇ. دورىلار ماددىنى قۇرۇتۇش، قويۇلدۇرۇشقا ئېلىپ بارىدىغان بەك ئىسسىقلىق يەتكۈزىدىغان بولماستىن، لەتىفلەشتۈرىدىغان، پىشۇرىدىغان بولۇشى لازىم. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇرۇنقى تېۋىپلار تۇتقاقلىق دەم سقىلىشقا ئىشلىتىلىدىغان مەجۇن دورىلارغا ئەپيۇن، بەزرۇلبەنجى ۋە ئادەمگىياھ سالمىغان. بىراق نەزلە كۆپ بولغاندا، مەقسەت نەزلىنى چەكلەش بولسا، ئەپيۇن، بەزۇلبەنجى، ئادەمگىياھ قاتارلىقلارنى سالغان ئىسپىغۇلنى سالمىغان. بىراق ئالا خالىغان مىقدارda سالغان. شۇنىڭ ئۈچۈن ماددا قويۇق ياكى چاپلاشقاق بولغاندا پات - پات ماددىغا ھۆللۈك يەتكۈزۈش ۋە ئۇنى پىشۇرۇش لازىم. لەتىپلەشتۇرۇش ئۆپكە جاراھىتىگە ئېلىپ بارىدۇ. چۈنكى سۈيدۈك ھەيدەيدىغان نەرسىنىڭ ھەممىسى سۈيدۈك ھەيدەپ، ھۆللۈكنىڭ سۈيۇقىنى چىقىرىۋەتكەنلىكتىن بۇ كېسەللىككە زىيان قىلىدۇ. ئەگەر تۇتقاقلىق دەم سقىلىش بىلەن بىرگە جىگەردىكى قويۇقلۇق سېزىلسە، كۆكرەك دورىلىرىغا غاپەس، ئەفسەنتىن قاتارلىق دورىلارنىڭ تەۋرىدىن بولغان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇش لازىم. ئىككى خۇسۇسىيەتنى بەك بىرلەشتۈرىدىغان دورا ئوردان ۋە زىراۋەندىگە ئوخشاشتۇر. ئەگەر داۋالىنىدىغان بىمار كىچىك بالا بولسا، دورىلارنى ئانىسىنىڭ سۈتىگە ئارىلاشتۇرۇش لازىم. ئۇلارغا مۆتىدىل دورىلار كۈپايە، مەسىلەن: ھۆل بەدىيان سۈت بىلەن پىشىقا ۋە بەلغەم تۇكۇرۇشكە ياردەم بېرىدىغان نەرسىلەردىن بىرى قېرى خوراز شورپىسىدۇر. ئەگەر ماددا كۆپ بولسا، چاققاقئوت ئۇرۇقى، بىستىپايەج، قىسائۇل ھىمار، شەھمەنزەل قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان سۈرگە دورىلار بىلەن تازىلاش لازىم.

بۇلارغا پايدىلىق تەدبىر كۆكرەك ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىنى قول بىلەن يېرىك لۆڭگىلەر بىلەن سۈركەش، بولۇپمۇ بۇ يەردە ئۆرە تۇرغاندا نەپەسلىنەلەيدىغان نەپەس بولغاندا، نورمال، ياغ ئىشلەتمەي قۇرۇق ئۇۋۇلاشتۇر. بىراق ئاجىزلاش بولسا ياغ ئىشلىتىلىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا قەيسۇم، قىزىل توغرىغۇ ئىشلىتىش ۋە ئۇنىڭ بىلەن قاتتىق ئۇۋۇلاش لازىم.

بۇ ھەقتە ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىن ۋە قەيدىن كېيىن قوللىنىدىغان تەدبىرلەردىن بىرى، ئاۋازنى چىقارتقۇزۇش ۋە بۇ ئاۋازنى تەدرىجىي كۈچەيتىش ۋە ئۇزارتىشتۇر.

بۇ ھەقتىكى تەدبىرلەردىن بىرى ئارقىمۇئارقا قەي قىلدۇرۇشتۇر، بولۇپمۇ تۇرۇپ يېگەندىن كېيىن ۋە تەنكاردىن 12 گىرامنى 150 گىرام ھەسەل شەربىتى بىلەن ئىچكۈزۈپ، ئۇنىڭدىن

كېيىن، بۇ كېسەللىك ئېغىر ھەم كۆچلۈك بولغاندا ئىشلىتىلىدۇ. ئاق خەربەق ناھايىتى پايدىلىقتۇر. ئۇ كۆكرەك كېسەللىكلىرىدە بىخەتەردۇر. ئەڭ ياخشىسى شۇكى، خەربەقتىن بىر پارچە ئېلىپ، تۇرۇپنىڭ ئىچىگە سېلىپ بىر كېچە - كۈندۈز قويۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن تۇرۇپتىن خەربەقنى ئېلىۋېتىلىپ، مەزكۇر تۇرۇپ يېگۈزۈلىدۇ. يەنە قىچىنى تۇرۇپنىڭ ئىچىگە سېلىپ، بىر كېچە - كۈندۈز قويۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن قېچىنى تۇرۇپتىن ئېلىۋېتىپ شۇ تۇرۇپ يېگۈزۈلىدۇ.

قىچا ۋە تۇزنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرامدىن، ئاق توغرىغۇدىن 1.5 گىرام، قىزىل توغرىغۇدىن 0.5 گىرام ئېلىپ، 85 گىرام سۇ، 30 گىرام ھەسەل قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ، بۇ ھەقتىكى تەدبىرلەردىن بىرى چوڭ تەرەتنى داۋاملىق يۇمشىتىشتۇر. ئۇلارغا چوڭ تەرەتنى داۋاملىق يۇمشىتىش، تاماقتىن ئىلگىرى تۇزلانغان كونا بېلىق يېگۈزۈش، قېرى خورازنىڭ شورپىسىنى زاراڭزا مېغىزى، ھەشقىپىچەك، قىزىلچا بىلەن ئىچكۈزۈش يارىدەم بېرىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن چوڭ تەرەت يۇمشىمسا، ئارپا سۈيىگە ئازراق پەرپىيۇن سېلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەقتىمۇن بۇ كېسەللىككە بەك مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ئەقتىمۇن قاينىتىلمىسىدىن مائۇلھەسەل تەييارلانسا ناھايىتى پايدا قىلىدۇ. شۇنداقلا ئەقتىمۇن قاينىتىلمىسدا تەييارلانغان مائۇلھەسەلدىن تۆت گىرامى ئۇزۇم شىرنىسى بىلەن ئىچكۈزۈلسە بەك مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنداقلا ئەنجۈر، پىننە، سۇزاپ قاينىتىلمىسىدىن مائۇلھەسەل تەييارلانسا ناھايىتى پايدىلىق. يەنە گۆشلۈك ئەنجۈر غىزادىن ئىلگىرى ئۇزاق مۇددەت بېرىلسە ناھايىتى پايدىلىق. شۇنداقلا قۇرۇق ئۇزۇم ۋە شۇمشا قاينىتىلمىسى يامغۇر سۈيى بىلەن ناھايىتى مەنپەئەت قىلىدۇ.

دەسلەپتە بەدەن چېنىقتۇرۇشنى يەڭگىل ھەرىكەتلەردىن باشلاش لازىم. بۇنداق قىلىشتىكى مەقسەت، تېز ھەرىكەتلىنىش ئارقىلىق ماددىنى بەك قوزغاپ بوغۇلۇشنى پەيدا قىلماسلىق ئۈچۈندۇر. ئۇلارغا يۇقىرىقىدا سۆزلەنگەندەك چېنىقتۇرغاندىن كېيىن غىزا بېرىش لازىم. بېرىلىدىغان نان پىشقان، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا - دەرمەك سېلىنغان، خېمىرتۇرۇچ سېلىنغان خېمىردىن يېقىلغان نان بولۇشى لازىم. ئۇلارنىڭ قوشۇمچە يېمەكلىكى ھەببى رىشاد، زۇپا، يالپۇز، پىننە چۈشىدىغان لەتىپلەشتۇرگۈچى غىزالاردۇر. تامىقغا توشقان، بۇغا، ئىپار، كېيىك، تۈلكە يېغى. بولۇپمۇ تۈلكىنىڭ ئۆپكىسى قوشۇلىدۇ. تۈلكىنىڭ ئۆپكىسىنى قۇرۇتۇپ، ئۇنىڭدىن ئالتە گىرام بېرىلسە، بۇ كېسەللىككە داۋادۇر. شۇنداقلا ياۋا كىرپىنىڭ ئۆپكىسىمۇ داۋادۇر. بۇ خىلدىكى بىمارلارغا بېرىلىدىغان گۆش تاشلىق دەريا بېلىقى گۆشى، قۇشقاچ گۆشى، كەكلىك گۆشى، پاختەك گۆشى قاتارلىقلاردۇر. خوراز شورپىسى بۇلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزىدە تۇتقاقلىق دەم سىقىلىش بىمارلىرىنىڭ غىزاسىغا پاقىيوپۇرمىقى سېلىنىدۇ.

ئەمما بۇ بىمارلارنىڭ ئىچىملىكى ئاز مىقداردىكى سۈيۇق، كونا رەيھان شەربىتى بولسۇن،

ئەگەر بۇ بىمارلار ماددىنى بەك پىشۇرۇشنى ۋە بەلغەمنىڭ چىقىشىغا ياردەم بېرىشنى خالىسا، رەيھان شەربىتىدىن بەك سۇيۇقى ئىلىنىدۇ. ھەسەل شەربىتىمۇ ئۇلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

لەتىفلەشتۇرگۈچى نەرسىلەر قوشۇپ ياردەم بېرىلگەن تاتلىق ھاراقلاردا پاكلاش، يۇمشىتىش، نورمال ئىسسىقلىق يەتكۈزۈش تەسىرى بولغانلىقتىن بۇ خىل بىمارلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ[1]. بىمارلارغا يېمەك - ئىچمەك بىلەن ياردەم قىلىش، بىر قېتىمدا قانغۇچە سۇ ئىچمەي، بەلكى بىرنەچچە قېتىم ئىچىش لازىم. مۇمكىنقەدەر ھامامغا چۈشۈشتىن يىراق بولۇش. بولۇپمۇ تاماقتىن كېيىن ۋە كۆپ ئۇيقۇدىن كېيىن، بولۇپمۇ كۈندۈزدىكى ئۇيقۇدىن كېيىن. تاماقتىن كېيىن ئۇخلاش بۇلارغا بەك زىيان قىلىدۇ. بىراق بۇلارغا بەك بوشاپ كېتىش، ئاجىزلاش ۋە ھارارەت يەتسە بۇنداق ۋاقىتتا ئاز ئۇخلىتىلىدۇ. بۇ خىل بىمارلار يەل پەيدا قىلدىغان ھەرقانداق دانلىق زىرائەتتىن يىراق تۇرۇشى ۋە تاماقتىن كېيىن سۇ ياكى شاراب ئىچىشتىن يىراق تۇرۇشى لازىم. بۇلارغا ماس كېلىدىغان كۈچلۈك سۈرگىچى دورىلار شۇكى، جاۋشىر ۋە، شەھمەنزەلنىڭ ھەربىرىدىن بىر يېرىم گىرام ئېلىپ مائۇلھەسەل بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى قۇندۇز قەھرى، ئوشەق بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە كېسەللىك كۈچلۈك بولغاندا ئايدا ئىككى قېتىم ھەببى غاربقۇن ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭ نۇسخىسى: غاربقون توقۇز گىرام، گۈلسەۋسەن يىلتىزى، تاغ كۈدىسى، شەھمەنزەل، ئەنزىرۇتنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرامدىن، تۇربۇتتىن 15 گىرام، ئايارەج پەيقرادىن 12 گىرام ئېلىپ، ئۇزۇم شىرنىسى بىلەن يۇغۇرۇپ ئىچىشكە ئالتە گىرام مقدارى بېرىلىدۇ. يەنە شەھمەنزەلدىن ئىككى گىرام، رۇمبەدىيانىدىن 0.65 گىرام ئېلىپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب ياساپ، بۇ ھەبنى بېرىشتىن بىر كۈن بۇرۇن ئاددىي ھۆقنىنى ئىشلەتكەندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ. ئاددىي ھۆقنە قىزىلچا سۈيى، كۈنجۈت يېغى، تەنكار ۋە شۇنىڭ ئورنىنى باسىدىغان دورىلاردىن تەييارلانغان ھۆقنىدۇر. يەنە شەھمەنزەلدىن بىر گىرام، چاقاقئوت ئۇرۇقىدىن ئۈچ گىرام ئەفتىمۇندىن 1.5 گىرام ئېلىپ، مائۇلھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ. ئۇ بىر قېتىم ئىچىلىدىغان بولۇپ، ئۈچ سائەت كۈتۈپ تۇرۇپ ئاندىن 30 گىرام ياكى 90 گىرام مائۇل ھەسەل ئىچكۈزۈلىدۇ. يەنە شەھمەنزەل، شىھ تەڭ مىقداردا، تەنكاردىن يېرىم ھەسسە، گۈلسەۋسەن يىلتىزىدىن بىر ھەسسە ئېلىپ ھەب ياساپ، بىر قېتىمدا 1.5 ~ 6 گىرامغىچە ئىچكۈزۈپ، بىر سائەت كۈتۈپ مائۇلھەسەل ئىچكۈزۈلىدۇ. يەنە قىچىدىن تۆت گىرام، ئاش تۇزى، قىسائۇل ھىمار ئۆسۈملۈكى ئۇسارىسىنىڭ ھەربىرىدىن ئىككى گىرامدىن ئېلىپ، بۇنىڭدىن سەككىز قۇرس

① ھاراق ساق ئادەمگىمۇ زىيان قىلىدۇ، كېسەل ئادەمگە قانداق زىيان قىلمىسۇن؟ ئۇنى ئالىلا سۈبھانەھۇۋەتەئالا ھارام قىلدى. تۇتقاقلىق دەم سقىلىش بىمارى ياكى تۇتقاقلىق دەم سقىلىشتىن باشقا ئۆپكە كېسەللىكلىرىگە سۈرمىلەر باشقىلارغا قارىغاندا كۆپرەك زىيان قىلىدۇ. گەرچە تۇنجى قېتىمدا ھاراقنىڭ تۇتقاقلىق دەم سقىلىشنىڭ ئاغرىقىنى يەڭگىللەتكەنلىكى ئاشكارا بولسىمۇ، بۇ ھاراقنىڭ نېرۋا مەركەزلىرىنى سېزىمسىزلاندۇرغانلىقى ئۈچۈندۇر.

تەييارلاپ، بىر كۈن ئىچكۈزۈپ، بىر كۈن ئىچكۈزۈلمەيدۇ. ئۇ قۇرس مائۇلھەسەل بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. چۈنكى بۇ چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ ۋە بەلغەمنى ئاسان چىقىرىدۇ. ئەمما باشقا دورىلار ئالماشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ. بۇ دورىلاردىن بىر دورىنى دائىم ئۇلاپ ئىشلەتمەسلىك لازىم. ئۇزۇلدۇرمەي ئارقىمۇئارقا ئىشلىتىلسە بۇنىڭغا تەبىئەت كۆنۈپ قالىدۇ. يەنە دورىلار بىلەن بەدەنلەر ئارىسىدا مۇناسىۋەتلەر پەيدا بولىدۇ، بۇ پەقەت تەجرىبە بىلەن بايقىلىدۇ. ئەگەر تەجرىبە قىلىنسا مەنپەئەتلىكىراقى لازىم تۇتۇلىدۇ ۋە ماددىنىڭ قويۇلغان ئورنى تەرەپكە رىئايە قىلىنىدۇ. ئەگەر ماددا باشتىن قۇيۇلغان بولسا، باشتىكى خىلىتنى تازىلاش تەدبىرى بىلەن بىرگە نەزلە ئۇچۇن سۆزلەنگەن، داۋالاش بىلەن تەدبىر قىلىنىدۇ. بەزىدە بۇ دورىلارغا سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورىلار چۈشىدۇ. گىل ئەرمىنى نەزلىلەرنى چەكلەشتە ئاجايىپتۇر.

ئايرىم - ئايرىم دورىلاردىن داۋائى دىسقۇرىدۇس ۋە يۇمىلاق زىراۋەندىدىن ھەر كۈنى 1.5 گىرامى سۇ بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى سەكبىنەج شاراب ئىچكۈزۈلىدۇ. قىچا ئۇرۇقى چىلىنىپ، ئارچا مېۋىسى، سەرۋى دەرىخى مېۋىسى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. يەنە پاشرىستىن ۋە ناشرىنىڭ ھەربىرىدىن ئىككى گىرامى مائۇلئۇسۇل بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. يەنە بىر نەچچە قېتىم چاققاقئوت ئۇرۇقى ياكى ئالتە گىرام قىچا ئۇرۇقى چىلىنىپ، تاتلىق بادام يېغى تېمىتىلغان سىركە ياكى ئىككى گىرام ئوردان سىركەنجۇبىل ئەنسىلى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. چۈنكى سىركەنجۇبىل ئەنسىلى ئىنتايىن پايدىلىقتۇر. قورۇلغان ئەنسىلنىڭ ئۆزىمۇ ناھايىتى پايدىلىقتۇر. بولۇپمۇ ھەسەل بىلەن مەنپەئەت قىلىدۇ. يۇمىلاق زىراۋەندە، كىچىك يوپۇرماقلىق رەيھان، شىبە، گۈلسەۋسەن يىلتىزى، كەمافتۇس، قۇندۇز قەھرى قاتارلىقلار مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنە مەتبۇخى قەنتەرىيۇن ۋە ئىنچىكە - توم قەنتەرىيۇن بۇلار ئۇچۇن ئىككىلا ھالەتتە مەنپەئەت قىلىدۇ.

قەنتەرىيۇن كېسەللىك قوزغالغاندا ۋە دەسلەپكى مەزگىلىدە، ئىنچىكە قەنتەرىيۇن كېسەللىك پەسەيگەندە ۋە كېسەللىكنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدە ھەسەل بىلەن لوئوق تەييارلىنىدۇ.

يەنە بەتەم يېلىمى يالغۇز ھالەتتە ياكى ئازراق ئاقىرقەرھا، بارىزەت، جاۋشىر قاتارلىقلار بىلەن بۇ كېسەللىكتە كۆچلۈكتۇر. بىراق بۇ دورا ئۇنىڭ نېرۋىغا بولغان ئېغىر زىيىنىدىن ساقلىنىشقا تېگىشلىك دورىلاردىندۇر. داۋائى كىبىرىت بۇ كېسەللىككە مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنە قىچا، كۈنجۈتنىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گىرامدىن، قۇرۇق زۇپادىن 21 گىرام، تۈلكىنىڭ قۇرۇتۇلغان ئۆپكىسىدىن 15 گىرام، تاغ پىنىسى، ھۇماما، قارىمۇچنىڭ ھەربىرىدىن 12 گىرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، سازەج ھىندىنىڭ ھەربىرىدىن 24 گىرامدىن، بەزرۇلبەنجىدىن ئالتە گىرام ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە ئەنسىل پىيىزىنىڭ ئۇسارىسىنى تەڭ مىقداردىكى ھەسەل بىلەن ئېلىپ، چوغ ئۈستىدە

قويۇلدۇرۇپ، بۇنى قىزىل توغرىغۇ بىلەن تاماقتىن بۇرۇن ۋە تاماقتىن كېيىن ئوخشاش ئىچكۈزۈلىدۇ. يەنە پىننىسى، گۈلسەۋسەن يىلتىزى، قارىمۇچ، رۇمبەدىيان قاتارلىقلارنى ئېلىپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تۆت گىرام مىقدارى ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىشلىتىلىدۇ.

يەنە چاڭگاك، شېھ ئەرمىنى، كەمافىتۇس، قۇندۇز قەھرى، كۈندۇر، زۇپانىك ھەربىرىدىن تۆت گىرامدىن ئېلىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئىككى قېتىم ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى توغرىغۇدىن 12 گىرام، ئوشەق، ئاقمۇچنىك ھەربىرىدىن ئالتە گىرامدىن، ھىك كۆتىكىدىن توققۇز گىرام ئېلىپ، ئۇزۇم شىرنىسى بىلەن يۇغۇرۇپ، ئۈچ گىرام مىقدارى مائۇلھەسەل بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى قۇندۇز قەھرى، يۇمىلاق زىراۋەندە، ئوشەقنىك ھەربىرىدىن ئالتە گىرامدىن، قارىمۇچتىن 10 دانە ئېلىپ، ئۇزۇم رۇببىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، تۆت گىرام سىركەنجۈبىل بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

يەنە تاغ كۈدىسى، قۇستە، مىئەسائىلە، چىلغوزا مېغىزى، چاڭگاك، قۇندۇز قەھرىنىك ھەربىرىدىن تۆت گىرامدىن، ئاقمۇچ، قىسائۇل ھىمار ئۆسۈملۈكى ئۇسارىسىنىك ھەربىرىدىن ئىككى گىرامدىن ئېلىپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، بۇنىڭدىن تۆت گىرامى ئىسىستىلغان مائۇلھەسەل بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

يەنە قىچا، تەنكارنىك ھەربىرىدىن ئىككى ھەسسە، دەريا ياقىسىدا ئۇنىدىغان پىننە، قىسائۇل ھىمار ئۆسۈملۈكى ئۇسارىسىنىك ھەربىرىدىن بىر ھەسسە ئېلىپ ئەنسۇل سىركىسى بىلەن يۇغۇرۇپ، بۇنىڭدىن كۇرسىنە مىقدارى مائۇلھەسەل بىلەن ناشتىدىن بۇرۇن ئىچكۈزۈلىدۇ.

يەنە: شېھ، ئەفسەنتىن، سۇزاپ قاتارلىقلارنى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى بۇ دورىلار ھەسەل بىلەن قاينىتىلىدۇ ياكى دورا قاينىتىلمىسى ھەسەل بىلەن قويۇلدۇرۇلىدۇ. ئاۋۇالقىسى سىركەنجۈبىل بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى پىننە قاينىتىلمىسى سۇت بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. بولۇپمۇ ھارارەت بولسا. شۇنى بىلىش لازىمكى، شام زەنجۈبىلى ۋە ئۇنىڭ سۇيى بۇ كېسەللىككە بەك مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۇ كېسەللىككە كۈچلۈك تەسىر قىلىدىغان دورىلار زەرنىخ بىلەن ئۇدخامدۇر. ئۇنىڭدىن تۇتقاقلىق دەم سىقىلىش ئۈچۈن ھەب تەييارلىنىدۇ ۋە زەرنىخ مائۇلھەسەل بىلەن ياكى كىبرىت چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

مۆتىدىلىككە يېقىن ياخشى دورىلاردىن زىرە، سۇ ئارىلاشتۇرۇلغان سىركە ئۆرە تۇرمىسا نەپەسلىنەلمەيدىغان نەپەس ئۈچۈن ناھايىتى پايدىلىق يەنە ئاق قىچىنىك لوئابىدا تەك مىقداردىكى ھەسەل بىلەن لوئوق قاينىتىپ ئىشلىتىلىدۇ. بوغۇلۇش ۋە دەم سىقىلىش

ئېغىرلاشقاندا تەنكاردىن 12 گىرام، قىچىدىن ئالتە گىرام ئېلىپ، 150 گىرام سۇ ۋە ھەسەل بىلەن ئىچكۈزسە، شۇ سائەتتە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ بىمارلارنىڭ شەربەتلىرىگە تېمىتىلىدىغان ياغلار تاتلىق بادام يېغى، ئاچچىق بادام يېغى، چىلغوزا يېغى قاتارلىقلار. بوشاشتۇرغۇچى ياغلار، مەسىلەن: سەۋسەن يېغى، غار يېغى قاتارلىقلار كۆكرەككە سۈركىلىدۇ، شۇنداقلا سىرىقچېچەك يېغى سۈركىلىدۇ. ئىسرىقلاشتا زەرنىخ، كىبرىت قاتارلىقلارغا ئۆچكە يېغى قوشۇپ ئىسرىقلىنىدۇ. يەنە مۇرمەككى، قۇستە، قېلىن دارچىن ۋە زەپەر بىلەنمۇ ئىسرىقلىنىدۇ.

مىئەسائىلە، بارىزەت، سەبرە سۇقۇتىرى قاتارلىقلار بىلەن ئىسرىقلىنىدۇ. يەنە زەرنىخ ۋە ئۇزۇنچاق زىراۋەندىنى يۇمشاق سوقۇپ، كالا يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ يۇرەككە غالىب كېلىدىغان گازلىق بۇخارات سەۋەبىدىن ۋە تومۇرلاردىكى خىلتلاردىن بولغان تۇتقاقلىق دەم سقىلىش ۋە نەپەس قىستاشقا بەزىدە قان ئېلىش مەنپەئەت قىلىدۇ. قان ئېلىشنىڭ ياخشىسى سول تەرەپتىندۇر، يەل سەۋەبىدىن بولغان دەم سقىلىشنى داۋالاشتا، ئىككى ئىش مەقسەت قىلىنىدۇ. بىرى يەلنى يېنىك تارقىتىشتۇر، شۇ تارقىتىش مەلۇم لەتىفلەشتۇرگۈچى دورىلار بىلەن بولىدۇ. ئىككىنچى، ئۆپكىدىن تارقىمىغان ماددىنىڭ ئۆتۈش يولى تېپىش ئۈچۈن توسالغۇلارنى ئېچىشتۇر، شۇنىڭغا مەنپەئەت قىلىدىغان نەرسىلەردىن بىرى، ناردىن يېغى، غار يېغى، سۇزاپ يېغىنى سۈركەشتۇر. پايدىلىق زىماتلاردىن سىرىقچېچەك، بابۇنە، مەرزەنجۇش قاتارلىقلارنى قايىنىتىپ، ئۇنىڭ بىلەن كۆكرەك ۋە ئىككى بېقىنغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. ئىچىلىدىغان دورىلاردىن سەنجىرىنا، ئەمرۇسىيا ئىچكۈزۈلىدۇ.

نەزلىلەر سەۋەبىدىن بولغان تۇتقاقلىق دەم سقىلىش ۋە نەپەس قىستاشتا نەزلىلەرنى چەكلەشنىڭ ئىلاجىغا ۋە يىغىلىۋالغان نەزلىنى پارچىلاشقا مەشغۇل بولۇش لازىم. ئەمما نېرۋىلار سەۋەبىدىن دەپ گۇمان قىلىنىدىغان نەپەس قىستاش ئەمەلىيەتتە نەپەس قىينىلىشىش ۋە نەپەس بۇزۇلۇشنىڭ بىر تۈرى بولۇپ، نەپەس قىستاش تۇرىدىن ئەمەستۇر. بىز ئۇنىڭ ئىلاجىنى نەپەس قىينىلىشىش بايانىدا سۆزلىدۇق، نەپەستىن بولغان دەم سقىلىشقا ئېشەك سۈتى، ئۆچكە سۈتى، ئۇسارىلەر ۋە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى سوغۇق تەبىئەتلىك ياغلار، ھۆل سۈيۇق تاماقلارغا سىلىنغان بادام يېغى، سۇ ئارىلاشتۇرۇلغان سۈيۇق شاراب قاتارلىقلارنى ئىچىش ۋە ھەممىگە مەلۇم دورىلاردىن كۈچلۈك ئىسسىقلىق يەتكۈزگۈچى، تارتقاتقۇچى ۋە قورۇتقۇچى دورىلارنى تەرك ئېتىش مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇلارغا ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى تىلالار، مەلھەملەر ۋە يېنىك بوشاشتۇرغۇچىلار مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئەمما ھارارەت سەۋەبىدىن بولغان ۋە ھارارەت بولىدىغان نەپەس قىستاشقا سوغۇقلۇق يەتكۈزگۈچى مەلھەملەر ۋە قورۇتىلارنى ئىشلىتىش لازىم. بۇ ئەمەلىيەتتە نەپەس قىستاش ئەمەس، نەپەس بۇزۇلۇشنىڭ بىر تۈرىدۇر. بىنەپشە شەربىتى، ئارپا

سۈيى بۇنىڭغا مەنپەئەت قىلىدۇ، سوغۇقلۇقتىن بولغان دەم سقىلىشقا ئىسسىقلىق يەتكۈزىدىغان، ئىچىلىدىغان، تىلا قىلىنىدىغان دورىلار ۋە شۇمشا قاينىتىلمىسى زەيتۇن يېغى بىلەن مەنپەئەت قىلىدۇ.

37 - پەسىل ھەر خىل نەپەس بۇزۇلۇش توغرىسىدا

ئەگەر نەپەس بۇزۇلۇشنىڭ سەۋەبى يۇرەكنىڭ ھارارىتى بولسا، سوۋۇتقۇچى دورىلار ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە تىلا قىلىنىدۇ. ئەگەر سەۋەب يۇرەكنىڭ ئۆزىدىكى بۇخاراتنىڭ كۆپلۈكى ياكى ئۆپكىگە باشقا ئورۇنلاردىن كېلىدىغان بۇخاراتنىڭ كۆپلۈكى بولسا، باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ، سىركەنجۈبىل بىلەن تەييارلانغان مائۇلجەبىنگە ئايارەج پەيقىرا قوشۇپ تازىلىنىدۇ، ئىككى قول ۋە ئىككى پۇت ئۇۋۇلىنىدۇ. ئەگەر سەۋەب مۆتىدىل ھۆللۈك بولۇپ، لېكىن ئۇ توسالغۇ پەيدا قىلغۇچى بولسا، چىلغوزا مېغىزى، ياڭاق، قۇرۇق ئۈزۈم قاتارلىقلارغا ئوخشاش پاكلايدىغان نەرسىلەر ئىشلىتىلىدۇ. ۋە ھۆللۈكتىن نەپەس بۇزۇلۇشقا 106 گىرام رەيھان سۈيى ياكى سۇزاپ سۈيى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر سەۋەب قويۇق ھۆللۈك بولسا، ئەنسىل، زۇپا قاتارلىقلارغا ئوخشاش يۇقىرىدا سۆزلەنگەن تازىلىشى كۈچلۈك تازىلىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. بىز تۈتقاقلىق دەم سقىلىش بايانىدا سۆزلەنگەن نەرسىلەرگە ۋە كۆكرەك ھەققىدە تەييارلانغان نەرسىلەرگە قايتىمىز، ئەگەر بۇخارات ۋە ھۆللۈكلەر باشقا ئورۇنلاردىن كېلىدىغان بولسا، مېڭە بۇ ھۆللۈكلەردىن نەزلىنىڭ ئىلاجى بىلەن ۋە باشنى تازىلاش بىلەن داۋالىنىدۇ، بىراق نەزلە مېڭە جەۋھىرىنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولسا، ئۇنى داۋالغىلى بولمايدۇ، باشقا ئورۇنلاردىن كەلگەن نەزلە قان ئېلىپ، ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىن داۋالىنىدۇ. زىراۋەندە، ياۋا سامساق، ئۇستقۇددۇس قاتارلىقلارغا ئوخشاش دورىلار بىلەن كۆكرەكنى كۈچلەندۈرۈشكە كۆڭۈل بۆلۈنىدۇ.

ئەگەر نەپەس بۇزۇلۇش نېرۋىلار سەۋەبىدىن بولسا، نېرۋىلارنى ۋە روھنى كۈچلەندۈرىدىغان دورىلار ئىشلىتىلىدۇ، مەسىلەن: خۇش پۇراق ياغلارغا ئوخشاش. ئەگەر قىزىلئۆڭگەچتە ئىششىق ياكى مىزاج بۇزۇلۇش بولسا، ئىششىق بايانىدا سۆزلەنگەن نەرسىلەر بىلەن داۋالىنىدۇ. ئەگەر نەپەس بۇزۇلۇش ئاشقازانىنىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن بولسا، ئاشقازان ئۆز بايانىدا سۆزلىنىدىغان دورىلار بىلەن ئاشقازان تازىلىنىدۇ ۋە كۈچەيتىلىدۇ. ئەگەر سوغۇقلۇقتىن بولسا، سەنجىبىنا، ئەمرۇسيا، ئەنقەردىيا قاتارلىقلارغا ئوخشاش دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر قۇرۇقلۇقتىن بولسا، پانىزغا ئوخشاش دورىلار يېڭى سېغىلغان سۈت بىلەن ئىشلىتىلىدۇ ۋە باشقا

بابلاردا سۆزلەنگەن نەرسىلەر ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر يەلدىن بولسا، تۇتقاقلىق دەم سقىلىش بايانىدا سۆزلىگەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈشلەر ۋە زىماتلار ھەم ئۇنىڭدىن باشقىلىرى ئىشلىتىلىدۇ. شۇنى بىلىش لازىمكى، زەپەر نەپەس ئەزالىرىنى كۈچلەندۈرگەنلىكى ۋە نەپەسنى تېگىشلىك ئاسانلاشتۇرغانلىقى ئۈچۈن نەپەس بۇزۇلۇش ۋە نەپەس قىينىلىشىقا مەنپەئەت قىلىدىغان دورىلار قاتارىدىندۇر.

38 - پەسىل نەپەس قىينىلىشى ۋە ئۇنى داۋالاش توغرىسىدا

ئەگەر نەپەس قىينىلىشى ھۆللۈكتىن بولسا جالىنۇس ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلانغان داۋايى ئەنسىلنى ھەر ئايدا ئىككى قېتىمدىن، ھەر قېتىمدا توققۇز گىرامدىن ئىچىشكە بۇيرۇيدۇ، بۇ دورىنى ئىشلىتىشتىن ئىككى كۈن ئىلگىرى بىمار سۆزلىمەسلىكى ۋە ھەرىكەت قىلماسلىقى لازىم. بۇ دورىنى يەپ يەتتە سائەت بولغاندا ناننى سۇ ئارىلاشتۇرۇلغان شاراب بىلەن، كەچتە تۇخۇم سېرىقىنى ناننىڭ يۇمشىقى بىلەن يەيدۇ. ئەتىسى ئەتىگەندە توخۇنىڭ چۈجىسىدىن شورپا تەييارلاپ بېرىلىدۇ. ئەتىسى كەچتە مۇنچىغا چۈشۈرگۈزۈلىدۇ، ئەگەر بۇنىڭ بىلەن نەپەس قىينىلىشى يوقالمسا، مەجۇنى بۇسسەت، داۋائى ئەندىرماخەس ئىشلىتىلىدۇ، بولۇپمۇ كېسەللىك سوزۇلما بولغاندا.

ئەگەر سەۋەب باشتا بولسا، باش ھەر ھەپتىدە ئىككى قېتىم سوپۇن ۋە تەنكار بىلەن يۇيۇلىدۇ، چۈشكۈرتكۈچى دورىلار كۆپ ئىشلىتىلىدۇ ۋە سەبرە، مۇرمەككى قوشۇلغان ئۈجمە رۇببىسى بىلەن غار - غار قىلدۇرۇلىدۇ. بەدەن چېنىقتۇرۇپ بەلگە ياغ سۈركىلىدۇ. پاچاق ئۈستىدىن ئاستىغا قارىتىپ باغلىنىدۇ. يۇقىرىدا سۆزلەنگەن تازىلىغۇچى دورىلار ۋە تۆۋەنكى نۇسخىدىكى ھەب ئىشلىتىلىدۇ. ئۇ ھەب شۇكى، شىھ، سۇزاپ غولى، ئەفسەنتىن چۆپى قاتارلىقلاردىن، ھەر كۈنى نوقۇت چوڭلۇقىدا ئىككى ھەب تەييارلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن سىركەنجۈبىل بولۇپمۇ سىركەنجۈبىل ئەنسىلى ئىچكۈزۈلىدۇ. يەنە قۇندۇز قەھرى ۋە شېھنىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسىدىن، ئەفسەنتىن، زىرنىڭ ھەربىرىدىن يېرىم ھەسسىدىن ئېلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ، لوئوقى كەرنۇب بۇلارغا ياخشىدۇر.

يەنە يەر ئاغدۇرغاندا چىقىدىغان قۇرتنىڭ ساپال كوزىدا كۈل رەڭ بولغۇچە كۆيدۈرۈلگەن كۈلىنى ئېلىپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، بۇنىڭدىن ھەر كۈنى بىر قوشۇق ئىشلىتىلىدۇ، بۇ ئۇسۇللارنىڭ ھەممىسى سەۋەب نېرۋىدا بولغاندا مەنپەئەت قىلىدۇ، ئەگەر نەپەس قىينىلىشى

ئىسسىقتىن بولسا، تۆۋەندىكى بۇ قۇرس بەك مەنپەئەت قىلىدۇ: قىزىلگۈل 18 گىرام، گۈلسەۋسەن يىلتىزىدىن 42 گىرام، زىرىق ئالتە گىرام، لوك، رەۋەن، مەستىكى، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، رۇببىسۇس، ھەمشىباھار ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرامدىن، غاپەس ئۇسارىسى، ئەفسەنتىن ئۇسارىسى، سۇمبۇل، رۇمبەدىيان، ئارپىبەدىيان ھەربىرىدىن تۇققۇز گىرامدىن، زەپەردىن 1.5 گىرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى، تاۋۇز ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلاپ، ئىسسىق خىلىتلارنى چىقىرىدىغان نەرسىلەر بىلەن تازىلاپ ئىشلىتىش لازىم. ئەگەر نەپەس قىينىلىشىش نېرۋىلارنىڭ ئۇنىدىغان ئورۇنلىرىنىڭ ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن ياكى بىرەر ئاپەت سەۋەبىدىن بولسا، نېرۋىدىكى روھنى كۈچلەندۈرىدىغان نەرسىلەر ۋە خۇش پۇراق ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن داۋالاش لازىم، مەسىلەن: مەغزىگۈلى يېغى، سەۋسەن يېغى، سۇمبۇل يېغى قاتارلىقلار ۋە ئىسسىق دورا - دەرمەكلەر بىلەن تەييارلانغان ياغلار ۋە شۇ ياغلاردىن تەييارلانغان قىرۇتىلار، زەپەر يېغى قاتارلىقلارغا ئوخشاش. زەپەرنىڭ ئۆزى بەك مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر سەۋەب شۇ نېرۋىلارنىڭ ئۇنۇش ئورنىغا يەتكەن زەربە بولسا، تېگىشلىك ئىششقنى چەكلىگۈچى دورىلار بىلەن داۋالىنىدۇ.

ئىككىنچى ماقالە ئاۋاز توغرىسىدا

ئاۋازنى يۇتقۇنچاقتىكى مۇسكۇللار يۇتقۇنچاقنىڭ ئېچىلىش مىقدارى بىلەن پەيدا قىلىدۇ ۋە مۇسكۇللار ھاۋانى ئاۋاز چىقىش ئورنىغا ئىتتىرىدۇ ۋە ئۇرىدۇ. ئاۋاز ئەزاسى يۇتقۇنچاق ۋە كىچىك تىلغا ئوخشاش جىسىمدۇر. يۇتقۇنچاق تۇنجى، ھەقىقىي ئەزادۇر. باشقا ئەزالار ئاۋازغا سەۋەبچى ۋە يارىمى بەرگۈچى ئەزالاردۇر. ئاۋاز ماددىسىنى قوزغىغۇچى كېرىگەت ۋە كۆكرەك مۇسكۇللىرىدۇر. ئاۋاز ماددىسىنى يەتكۈزۈپ بەرگۈچى ئۆپكىدۇر. ئاۋاز ماددىسى يۇتقۇنچاقتا دولقۇنلايدىغان ھاۋادۇر. ئەگەر ئاۋاز شۇنداق بولسا، ئۇنىڭدا ئاپەت پەيدا قىلغۇچى سەۋەبلەردىن ياكى ماددىنى قوزغىغۇچى سەۋەبتىن يۈز بېرىدۇ. ئاۋازنىڭ ئاپىتى ياكى يوقلىش ياكى ئاجىزلاش ياكى ئاۋاز پۈتۈپ ئۆزگىرىش ياكى ئۆتكۈرلىشىش ياكى ئېغىرلاش ياكى يىرىكلەش ياكى تىترەش شۇنىڭ بىلەن بولىدۇ. بۇ سەۋەبلەردىن ھەربىرى يەككە مىزاج بۇزۇلۇشتىن ياكى ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇشتىن سەۋەب بولىدۇ. بولۇپمۇ يۇتقۇنچاقتا يۈز بېرىدىغان نەزلىدىن بولىدۇ ياكى يۇتقۇنچاقتا يۈز بېرىدىغان پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش ياكى ئۇزۇلۇش ياكى ئىششىق ياكى ئاغرىق ياكى ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش قاتارلىقلاردىن بولىدۇ. بەزىدە ئاپەت ئاۋازنىڭ ئۆزىدە بولىدۇ. بەزىدە شۇ مۇسكۇللار ۋە ئۇنىڭ باشلىنىش ئورۇنلىرىغا تارقايدىغان نېرۋىلارنىڭ يېقىن باشلىنىش ئورنى ياكى مېڭىگە ئوخشاش يىراق باشلىنىش ئورنىنىڭ قورساق، كۆكرەك ۋە بۇ ئىككىسىگە تۇتىشىپ تۇرىدىغان ئومۇرتقا تۇۋرۇكى ياكى تاكلاي قاتارلىقلاردىن ئىبارەت قوشنا ئەزانىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن بولىدۇ.

چۈنكى، مىزاجنىڭ ھۆللۈككە ياكى قۇرۇقلۇق ۋە يىرىكلىككە ئۆزگىرىشى بەزىدە ئاۋازنى ئۆزگەرتىدۇ. كىچىك تىل ۋە ئىككى بادامىسىمان كېسىش ئاۋازنى ئۆزگەرتىدىغان نەرسىلەردىندۇر. چۈنكى، كىچىك تىل ۋە ئىككى بادامىسىمان كىشى يۇقىرى ئاۋاز چىقارسا، يۆتىلىشكە قىستايدىغان كۈچلۈك غىدىقلىنىشقا ئوخشاش ئەھۋالنى سېزىدۇ. بەزىدە بۇلارنىڭ گاللىرى ھەر قېتىم يۇقىرى ئاۋاز چىقارغاندا توسۇلىدۇ. ئەمما ئاۋاز ماددىسىنى يەتكۈزۈپ بەرگۈچى جەھەتتىن ئېيتقاندا ئاۋاز ئۆپكىنىڭ بەك ئىسسىپ كېتىشى ياكى سوۋۇپ كېتىشى ياكى

ئۆپكىنىڭ ھۆللۈكلىرى ۋە ئۆپكىگە ئىششقلاردىن يىرىڭنىڭ ئېقىشى ياكى ئۆپكىگە نەزلىلەرنىڭ ئېقىشى ياكى ئۆپكىنىڭ قۇرغاقلىقى قاتارلىقلاردىن ئۆزگىرىدۇ. ئىسسىقلىق ئاۋازنى چوڭايتىدۇ. سوغۇقلۇق ئاۋازنى بوشاشتۇرىدۇ ۋە ئۇنى كىچىكلىتىدۇ. قۇرۇقلۇق ئاۋازنى يىرىكلەشتۈرىدۇ ۋە ئۇنى تۇرنىلارنىڭ ئاۋازلىرىغا ئوخشىتىپ قويىدۇ. ھۆللۈك ئاۋازنى پۈتتۈرىدۇ. سىلىقلىق ئاۋازنى نورماللاشتۇرىدۇ ۋە ئۇنى سىلىقلاشتۇرىدۇ. ئەگەر ئۆپكە ھۆللۈككە توشۇپ كەتسە ۋە كاناي پاك بولمىسا، ئادەمگە يۇقىرى ۋە سۈرۈك ئاۋاز چىقىرىش مۇمكىن بولمايدۇ. چۈنكى شۇ ئۆپكە ۋە يۇتقۇنچاقنىڭ پاكلىقى مىقدارى بىلەندۇر. بەزىدە كاناي ۋە يۇتقۇنچاقنىڭ كەڭ تارلىقى ئاۋازغا سەۋەبچى بولغۇچى ۋە ئاۋاز ماددىسىنى يەتكۈزگۈچى ئەزالاردا يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئاپەتلەر ئېغىرلاشسا ئاۋاز يوقىلىدۇ. سۆزنىڭ يوقىلىشى زۆرۈر بولمايدۇ. چۈنكى سۆز بەزىدە نورمال نەپەس بىلەن تولۇق بولىدۇ. خۇددى قايتقۇچى نېرۋىغا ئۇ نېرۋىنى تۆمۈر بىلەن ئېچىشقا ھاجەت چۈشكەندە سوغۇقلۇق يېتىپ ئاۋازى يوقالغان كىشىگە ئوخشاش. بىر ئادەم خانازىرنى داۋالغاندا قايتقۇچى ئىككى نېرۋىنىڭ بىرسى ئۈزۈلۈپ، ئاۋازنىڭ يېرىمى يوقالدى. ئەگەر ئاپەت ئەگىمە مۇسكۇللاردا بولسا، ئاۋاز پۈتۈپ قالىدۇ. ئەگەر ئاپەت كېڭىيىدىغان ھەرىكەتلەندۈرگۈچى مۇسكۇللاردا بولسا، ئاۋاز بوغما بىمارىنىڭكىدەك بولىدۇ ھەم بەزىدە بۇنىڭدىن بوغما پەيدا بولىدۇ. ئەگەر ئاپەت تارىيىدىغان ھەرىكەتلەندۈرگۈچى مۇسكۇللاردا بولسا ئاۋاز يەللىك بولىدۇ. ئەگەر مۇسكۇللارنىڭ خىزمىتى يوقالسا، ئاۋاز يوقىلىدۇ. ئەگەر مۇسكۇللاردا تولۇق بولمىغان بوشىشىش ۋە رەئىسىگە ئوخشاش بىر ھالەت پەيدا بولسا ئاۋاز تىترەپ چىقىدۇ. ئەگەر ھۆللۈك بوشاشتۇرۇشقا يەتمىسە ئاۋاز پۈتىدۇ ۋە ئاۋاز پۈتۈش يۈز بەرسە، ھۆللۈكتىن يۇز بېرىدۇ. ئەگەر ھۆللۈك ئازراق كۆپ بولسا ئاۋازنى تىترىتىدۇ. ئەگەر بەكرەك كۆپ بولسا ئاۋازنى يوقىتىدۇ. بەزىدە ئاۋاز چىقىرىش ئەزالىرىنىڭ كېڭىيىپ كېتىشىدىن ئاۋاز پۈتۈپ، ئۇ ئەزالاردا ئاجىزلاش ياكى ئىششىش ۋە قالايمىقانلىشىش پەيدا بولىدۇ.

ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشنىڭ ناچارراقى تاماقتىن كېيىن بولغىنىدۇر. بەزىدە يىرىكلەشتۈرگۈچى سوغۇقلۇق ۋە ھەددىدىن زىيادە ئىسسىقلىق مىزاجنى قۇرۇتقانلىق سەۋەبتىن، شۇنداقلا ئۈيقۇسىزلىق ۋە يىرىكلەشتۈرگۈچى غىزالاردىن ئاۋاز پۈتىدۇ، كۆپ ۋارقىراش سەۋەبىدىن گال ۋە يۇتقۇنچاقنى ئوراپ تۇرىدىغان پەردىگە ھۆللۈك تارتىلغانلىقتىن ئاۋاز پۈتىدۇ. ياشانغانلاردا يۇز بېرىدىغان ئاۋاز پۈتۈش ساقايمايدۇ. ئەگەر ياز شىمالدىن باشلىنىپ قۇرغاق بولسا، كۈز جەنۇبتىن باشلىنىپ يامغۇرلۇق بولسا، بۇنىڭدا ئاۋاز پۈتۈش كۆپ بولىدۇ. پاچاق ۋېنالىرىنىڭ ئەگرى - بۈگرى كۆپۈشى كۆرۈلسە، بۇ كۆپىنچە ئاۋاز ياخشىلىنىشنىڭ سەۋەبلىرىدىن بولىدۇ. شۇنى بىلىش لازىمكى، يېڭىدىن كېسەلدىن ساقايغانلار، ئاجىزلارغا ئوخشاپ كېتىدىغان

قورقۇنچاقلارنىڭ قۇۋۇتىنى ئاز بولغانلىقى ئۈچۈن خۇددى ئۇلار كۆپ ھاۋانى تەسەررۇپ قىلىشتىن ئاجىز كەلگەندەك بولۇپ، يۇتقۇنچاق تارىيىپ، ھەتتا ئۇلارنىڭ ئاۋازى ئۆتكۈرلىشىدۇ. ئەگەر ئاجىز كىشى يۇتقۇنچىقىنى كېگەيتىشكە ۋە ئاۋازنى چوڭايتىشقا تىرىشسا، ئەلۋەتتە ئاۋاز ئاڭلانمايدۇ.

ئاۋاز يوقلىشنى داۋالاش

ئەگەر ئاۋازنىڭ يوقلىشى بەزى مۇسكۇللارنىڭ مىزاجى بۇزۇلغانلىقتىن ياكى بىرەر ئاپەتتىن بولسا، ھەممىگە مەلۇم نەرسىلەردىن كۆز بايانىدا زۆرۈر بولغانلىرى بىلەن داۋالىنىدۇ. كىمكى ئاۋاز يوقلىشقا باشلىغانلىقىنى سەزسە، ئاۋاز يوقلىش كۈچىيىشتىن بۇرۇن داۋالاشقا ئالدىراپ، پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى، پوستى ئاقلانغان كۈنجۈت، يېڭى سېغىلغان سۈت قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن بىر قوشۇقتىن ئېلىپ، سۇ بىلەن ئۇچ كۈن داۋاملىق ئىچىش لازىم. ئىسسىق چوغقا كۆمۈپ پىشۇرۇلغان تاتلىق، سىلىق ئانارنىڭ ئىچىدە قاينىغان سۈنى ئىچىش، ئانار يۇمشىغاندا ئېلىپ ئۈستىنى ئېلىۋېتىپ، ئانارداكى سۈنى قوچۇچ بىلەن قوچۇپ، ئۈنىڭغا ئازراق شېكەر سۈيى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر ئاۋاز يوقلىش يۇتقۇنچاققا يېقىن مۇسكۇللاردىكى ياكى يۇتقۇنچاقتىكى ھۆللۈكتىن بولسا، ھۆللۈك بەك بوشتىدۇ. بۇ يەردە ئاغرىق بولمايدۇ، دۇغلۇق ۋە ئېغىرلىق بولىدۇ. شۇڭا قۇرۇق ئەنجۈر ۋە پىننىنى قاينىتىپ ئاندىن ئىككىسىنىڭ قاينىتىلمىسىغا ھەسەلدەك بولغۇچە سوقۇلغان ئەرەب يېلىمى ئارىلاشتۇرۇپ يالىتىلىدۇ ياكى مۇرمەككى، زەپەر، ھۆل ئۈزۈم شىرنىسى بىلەن ئېلىنىدۇ ياكى زەپەردىن 10.5 گرام، رۇببىسۇس، كۈندۈرنىڭ ھەربىرىدىن ئۇچ گرامدىن ئېلىپ، ئۈزۈم رۇببىسى بىلەن ياكى ھەسەل بىلەن بىرلەشتۇرۇپ قويۇلدۇرۇلىدۇ ياكى زەپەردىن ئۇچ گرام، ھىڭدىن 1.5 گرام، ھەسەلدىن توققۇز گرام ئېلىپ قويۇلغۇچە قاينىتىپ، ھەب ياساپ تىل ئاستىدا تۇتۇلىدۇ. لوئوقى كەرنۇبمۇ بۇلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ھۆل كاللەكبەسەينىڭ ئېلىۋېتىلگەن قانىتىنى چايناش ۋە ئۇنىڭ سۈيىنى ئاز - ئازدىن يۇتۇشمۇ پايدىلىق. ئەگەر لوئوقى كەرنۇب مەنپەئەت قىلمىسا، ئۈنىڭغا ئازراق ھىلك، كۇرسىنە ئۇنى، شۇمشا، شام كۈدىسى، نەبىتى كۈدىسى، پىياز ۋە ئۇنىڭ ئۇسارىسى، سامساق، پىستە، قىشقىچە ساقلانغان تاتلىق ھۆل ئۈزۈم قاتارلىقلار قوشۇلسا مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنە سۈتكە يېتەرلىك چىلانغان زەنجۈبىلنى ئېلىپ، تۇخۇم سېرىقىدەك بولغۇچە يۇمشاق سوقۇپ، ئۈنىڭغا يېرىم مىقدارى سۈرمىدەك يۇمشاق سوقۇلغان قارىمۇچ ۋە تۆتتىن بىر ھەسسە زەپەر قوشۇپ، شۇنداقلا ئومۇمىيسىنىڭ باراۋىرىدە نىشاستە قوشۇپ يۇمشاق سوقۇپ ئېرىتىپ، قىيام قىلىنغان ناۋات ياكى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ. بۇ دورا بەك تازىلايدۇ. غىزالاردىن كاللا - پاچاق، بولۇپمۇ كالىنىڭ كاللا - پاچىقى بېرىلىدۇ. يەنى ھەسەل بىلەن ياكى ھەسەلدە

قاينىتىلغان ھالەتتە.

ئەگەر ئاۋاز يوقىلىش قۇرۇقلۇقتىن بولسا، بولۇپمۇ قىزىلئۆڭگەچنىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن بولسا، بۇنىڭ ئالامىتى شۇكى، ئاۋاز پۈتۈپ قېلىش بىلەن بىرگە پەس ۋە ئازراق سۈزۈك بولىدۇ ۋە يېرىكلىك ئاغرىق بىلەن بىرگە بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا ئۇخلاش ۋاقتىدا ئاق شېكەردە ئېرىتىلگەن ھۆل بىنەپشە يېغى بېرىلىدۇ. ئىسپىغۇل لوئابىنى شېكەر سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بېرىشمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى، يۇمشاتقۇچى غىزالار ۋە توخۇ شورپىسى، تەييارلانغان ئىسپىدباج، مەلۇم كۆكتاتلارنىڭ شورپىلىرى، ئەنجۈر قاتارلىقلار ھۆللۈكتىن ياكى قۇرۇقلۇقتىن بولغان ئاۋاز يوقىلىش ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. پىننە بىلەن تەييارلانغان داۋائۇت بېرىلىدۇ. ئوكدا يېتىش ئاۋازنىڭ ئاجىزلىقى ۋە ئۇنىڭ پۈتۈپ قېلىشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

1 - پەسىل ئاۋاز پۈتۈپ قېلىش ۋە ئۇنىڭ يېرىكلىششى توغرىسىدا

ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشنىڭ سەۋەبلىرى يۇقىرىدا سۆزلەندى.

شۇنى بىلىش لازىمكى، ئاۋازى پۈتۈپ قالغان كىشى ھەرقانداق ئاچچىق، تۇزلۇق، يېرىك، ئۆتكۈر، قىرتاق نەرسىلەردىن يىراق تۇرۇشى لازىم. بىراق شۇ نەرسىلەر بىلەن داۋالاش ۋە ماددىنى پارچىلاش مەقسەت قىلىنسا، ئۇ نەرسىلەرنى يۇمشاتقۇچى دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىش لازىم. ئەگەر ئاۋاز پۈتۈپ قېلىش كۆپ ۋاقىرىغانلىقتىن كېلىپ چىقسا، ئەنجۈر، پىننە، سەبرە قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئۇزۇم شىرنىسى بىلەن يۇغۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ، بۇغداي ئۇنى، ئارپا تالقىنى، بادام يېغى، زەپەر قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان سۈيۇقئاش ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە تىلائۇل ئىنەب ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر بۇ يەردە ھارارەت بولسا، ياۋا پالەك، تەرخەمەك، ئارپا سۈيى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، بادام يېغى، نىشاستە قاتارلىقلار قوشۇپ ئىشلىتىلمەيدۇ.

ئەگەر سەۋەبى سوغۇقلۇق بولسا، يەنە داۋائى ھىلتىت ۋە يۇقىرىدا سۆزلەنگەن زەپەر مەنپەئەت قىلىدۇ. قورۇلغان قىچىدىن توقۇز گىرام، قارىمۇچتىن ئۈچ گىرام، كۇرسىنە، مىئەسائىلە، قۇنۇنىڭ ھەربىردىن 12 گىرامدىن ئېلىپ، ئۇنىڭدىن ھەب تەييارلاپ، تىل ئاستىدا تۇتۇلىدۇ ياكى مۇرمەككىدىن ئالتە گىرام، كۇندۇزدىن 30 گىرام ئېلىپ، قاينىتىپ قويۇلدۇرۇلغان

ئۇزۇم شىرنىسى بىلەن بىرلەشتۈرۈلىدۇ. ئەگەر ئاۋاز پۈتۈش ۋارقىراشتىن بولسا، مۇنچىغا چۈشۈش باشقا چارچاشلارغا مەنپەئەت قىلغاندەك مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە ئۇلارغا بوشاشتۇرغۇچى، سىلىقلاشتۇرغۇچى غىزالار مەنپەئەت قىلىدۇ. مەسىلەن: تۇزسىز چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى، سۈيۇقئاش، هەممىگە مەلۇم هالۋىلار، ياۋا پالەك شورپىسى، هەمشىباهار قاتارلىقلارغا ئوخشاش. نىشاستە، كەتىرا، رۇببىسۇس، ئەرەب يېلىمى قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان هەبلەر ۋە يۇمشاتقۇچى، پىشۇرغۇچى هەبلەر مەنپەئەت قىلىدۇ. چۈنكى ئاۋاز پۈتۈش ئىسسىقتىن بولسا، بۇ دورىلار بىلەن تارقىتىلىدۇ. شۇنداقلا غار - غارلار ۋە يۇمشاتقۇچى لوئۇقلار ئىسسىقتىن بولغان بوغما كېسىلنى داۋالايدىغان نەرسىلەر قاتارىدىندۇر. شۇنداقلا سىلىقلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە كۆيۈشتۇرمەستىن پاكلاش خۇسۇسىيىتى بىرلەشتۈرۈلگەن سۈيۇق غىزالار مەنپەئەت قىلىدۇ. مەسىلەن: باقلە ئۇنى، زىغىر ئۇنى قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان سۈيۇق غىزالارغا ئوخشاش. بۇنىڭدىن كۆچلۈكرەكى بەتەم يېلىمىدۇر. ئاۋازى پۈتۈپ قالغان كىشى شارابنى قەتئىي تەرك ئېتىشى لازىم. بولۇپمۇ دەسلەپىدە ئىششىق بولسا، تاتلىق شاراب ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ. قاينىتىلغان تۇرۇپ، ئاچچىقسۇمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ئاۋاز پۈتۈش هۆللۈكتىن بولسا، ئاۋاز يوقىلىش هەققىدە سۆزلەنگەن ئاۋازنى ياخشىلايدىغان دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم. شۇ دورىلارنىڭ هەممىسى ئاۋازى پۈتۈپ قالغان كىشىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۇرسىنە ئۇنى قوشۇلغان، باقلە ئۇنىدىن تەييارلانغان سۈيۇقئاشلار بۇ هەقتە مەنپەئەت قىلىدۇ. كۇرسىنە ئۇنى ۋە بىرىنچى دەرىجىدە پاكلىغۇچى نەرسىلەر شۇنداقلا سۈيۇقئاش، سۈت، سېرىقماي، ئۇزۇم شىرنىسى، بىخسۇس ۋە ئۇنىڭ رۇببىسى، بۇنىڭدىن باشقا باقلە هەسەل بىلەن ۋە ئەنجۈر قاينىتىلمىسى، مۇرمەككى، ئەنسىل ۋە ئۇنىڭ ئورنىنى باسىدىغان دورىلار مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر هۆللۈكتىن بولغان ئاۋاز پۈتۈش نەزلىلەردىن بولسا، بۇ خىل بىمارلارغا خەشخاش ۋە ئۇنىڭ رۇببىسى بېرىلىدۇ. يېرىك ۋە ساپ بولمىغان ئاۋازنى ساپلاشتۇرىدىغان نەرسىلەردىن بىرى كاۋاۋىچىن چايناشتۇر. ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشنى يوقاتقۇچى دورىلاردىن تاتلىق ئانار سۈيىنى قاينىتىپ، ئۇنىڭغا بىنەپشە يېغى تېمىتىپ، قېيام قىلىپ ئىچكۈزسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

يېرىكلەشكەن ئاۋازنىڭ سىلىقلىقىنى ساقلىغۇچى دورىلار توغرىسىدا سۆز

بۇ دورىلار باقلە، چىلغوزا مېغىزى، قۇرۇق ئۇزۇم، ئەنجۈر، ئەرەب يېلىمى، شۇمشا، زىغىر ئۇرۇقى، قۇرۇق خورما، بىخسۇس، بادام، بولۇپمۇ ئاچچىق بادام، شېكەر قومۇشى، سەرپىستان، تۆۋەندە سۆزلىنىدىغان ئۇزۇم شىرنىسى بىلەن تەييارلىنىدىغان هەسەل شەربىتى قاتارلىقلاردۇر.

ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار مۇرمەككى، ھىلگ، قارىمۇچ، بارىزەت، كۈندۇر، بەتەم يېلىمى، پىننە، مىئەسائىلە، ئۇد خام، ئەنسىل سىركىسى قاتارلىقلاردۇر. ئاۋاز پۇتۇش قۇرۇق ئىسسىقتىن بولمىغاندا، جاۋشىر يىلتىزىمۇ ياخشىدۇر. سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار تەرخەمەك ئۇرۇقى، قاپاق، نىشاشتە، كەتىرا، ئەرەب يېلىمى، ئىسپىغۇل لوئابى، جۇلاپ، رۇببىسۇس قاتارلىقلاردۇر. تۇخۇم سېرىقى، يېڭى سېغىلغان سۈت، باشقا دورىلارنى مۇرەككەپلەشتۈرىدىغان ئەگ ياخشى نەرسىدۇر.

2 ـ پەسىل يىرىكلەشكەن ئاۋاز ۋە ئۇنى داۋالاش توغرىسىدا

ئاۋاز يىرىكلىك قۇرۇق سوغۇقتىن ئاۋاز مۇسكۇللىرىنىڭ جىددىيلىشىشى، ئاۋاز مۇسكۇللىرىدا يۇز بېرىدىغان تەشەننۇجقا ئوخشاش بىر ھالەتتە كۆپ ناخشا ئېيتىش، مۇسكۇللاردىكى ھۆللۈك قۇرۇش، كىچىك تىل كېسىلىش، جىما، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىقلاردىن يۇز بېرىدۇ.

داۋالاش

بىز ھازىر سۆزلىگەن سەۋەبلەردىن ساقلىنىش، ناخشا ئېيتىشنى تەرك ئېتىش ۋە ئاۋاز پۇتۇش بايانىدا سۆزلەنگەن يۇمشاتقۇچلار، ھۆل ۋە قۇرۇق ئەنجۈر، قۇرۇق ئۈزۈمنى يېيىش، بولۇپمۇ بادام يېغىغا چىلانغان قۇرۇق ئۈزۈمنى يېيىشنىڭ پايدىسى كۆپ.

كىچىك تىل كېسىلىشتىن ئاۋاز يىرىكلىشىش يۇز بەرگەن كىشىلەرگە ئەگ ياخشىسى ئۈزۈم شىرنىسىنى تەگ مىقدارىدىكى كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن قاينىتىپ، ئاندىن قاياناق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ غار ـ غار قىلىش بۇيرۇلىدۇ ۋە بۇ كىشىگە ئۇ قاينىتىلمىدىن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭ كونىسى يېڭىسىدىن مەنپەئەتلىكتۇر.

3 ـ پەسىل قىسقا ئاۋاز توغرىسىدا

ئاۋاز قىسقىراشنىڭ سەۋەبى نەپەس قىسقىراشتۇر. نەپەسنى توختىتىشقا ئادەتلىنىپ تەدرىجىي نەپەسنى ئۇزارتىش ۋە تەدرىجىي چېنىقىش، ئېگىز يەر ۋە پەلەمپەيلەرگە چىقىپ چۈشۈش ھەمدە تەدرىجىي نەپەسنى ئۇزارتىشقا ئېلىپ بارىدىغان نەپەسلىنىشكە ئېھتىياجلىق

قىلىدىغان نەپەسنى توختىتىش لازىم. خۇددى ئىسسىق مۇنچىدا، نەپەسلىنىشكە ۋە تېز نەپەسلىنىشكە سەۋەبچى بولىدىغان ھەرقانداق ئورۇندا ئۇزاق تۇرۇش قاتارلىقلار. مۇنچىغا چۈشۈش. مۇنچىدىن چىققاندىن كېيىن شاراب ئىچىش لازىم. چۈنكى شاراب روھقا بەك ئوزۇق بېرىدۇ. شۇنداقلا تاماقتىن كېيىن. شارابنى بىر تىنىق بىلەن كۆپ ئىچىش لازىم. ئۇخلاش بۇلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

4 - پەسل توم ئاۋاز توغرىسىدا

بەزىدە توم ئاۋاز ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشنىڭ يوللارنى كېڭەيتكۈچى، بوشاشتۇرغۇچى سەۋەبلىرىدىن يۇز بېرىدۇ، بەزىدە كۆپ ۋارقىراشتىن يۇز بېرىدۇ، ئۇنى داۋالاش قىينىراقتۇر. بەزىدە نەيگە ئوخشاش چالغۇ ئەسۋابلىرىنى داۋاملىق كۆپ پۈۋلەيدىغان، بولۇپمۇ بۇرغىنى داۋاملىق پۈۋلەيدىغان كىشىلەردە نەپەس ئۇزۇلگەنلىك ۋە نەپەس ئۆپكىدە توختاپ قېلىپ يوللار كېڭەيگەنلىكتىن يۇز بېرىدۇ.

5 - پەسل ئىنچىكە ئاۋاز توغرىسىدا

ئىنچىكە ئاۋاز تۈتۈق ئاۋازنىڭ ئەكسىدۇر. ئۇنىڭ سەۋەبلىرى تۈتۈق ئاۋازنىڭ ئەكسى بولغان ئۈيقۇسىزلىق، ھارغىنلىق، ناخشا ئېيتىش قاتارلىقلاردۇر. بولۇپمۇ تاماقتىن، ئېغىر ئەمگەكتىن كېيىن ۋە مادداللارنى تازىلىغاندىن كېيىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش

سۆزلەشنى تەرك ئېتىش، قورساق ئاچقۇدەك چېنىقىش، مۆتىدىل غىزالارنى بېرىش، ھەر ئەتىگەندە مۇنچىغا كىرىش، قابىز ۋە قۇرۇتقۇچى دورىلارنى، دورا سۈلىرىنى تەرك ئېتىش لازىم.

6 - پەسل تۈتۈق ئاۋاز توغرىسىدا

بۇ، قوغۇشۇننى ئۆزئارا ئۇرغاندا چىقىدىغان ئاۋازغا ئوخشايدىغان ئاۋازدۇر. ئۇنىڭ سەۋەبى ئىنتايىن قويۇق ھۆللۈكتۇر. بۇنىڭغا چېنىقىش، چېلىشىش، نەپەسنى توختىتىش، قۇرۇق زىغىر

لاتىنى گالغا سۈركەش، مۇنچىغا كىرىش، تۇزلانغان بېلىق ۋە كونا شارابقا ئوخشاش لەتىپلەشتۈرگۈچى ۋە پارچىلىغۇچى غىزالارنى ئىشلىتىش قاتارلىقلار مەنپەئەت قىلىدۇ.

7 - پەسىل تىترەيدىغان ئاۋاز توغرىسىدا

ئاۋازى تىترەيدىغان كىشى بىر ئايغىچە ۋاقىرىماسلىققا ۋە ئۇنلۈك گەپ قىلماسلىققا، مۇمكىنقەدەر ئاز گەپ قىلىش ۋە ئاز كۈلۈشكە، ھەرىكەت قىلىش ۋە يۇگۈرۈشكە، ئېگىزگە چىقىپ چۈشۈشكە، ئاچچىقلىنىشقا، مۇمكىنقەدەر ئىككى قولىنى قويۇپ بېرىپ راھەتلەندۈرۈشكە، ئاندىن ئوڭدا يېتىشقا ۋە كۆكرىكى ئۈستىگە قوغۇشۇنغا ئوخشاش نەرسىنى كۆتۈرەلىگۈدەك مىقداردا قويۇپ كۆكرىكىنى ئېغىرلاشتۇرۇپ تۇرۇپ زورلاپ سۆزلەشكە بويرۇلىدۇ. غىزالارنىڭ ئەڭ ياخشىسى يېنىنى كۈچلەندۈرىدىغان غىزالاردۇر. ئۇ غىزالار گۆش، كاللا - پاچاقلار ۋە سىلىقلاشتۇرۇش ۋە قابىزلىق خۇسۇسىيىتى بار نەرسىلەردۇر.

ئۇچىنچى ماقالە يۆتەل ۋە قان تۇكۇرۇش توغرىسىدا

1 - پەسىل يۆتەل توغرىسىدا

يۆتەل تەبىئەت ئۇنىڭ بىلەن زىيانىي بىرەر ئەزادىن ئىتتىرىپ چىقىرىدىغان ھەرىكەتلەردىدۇر. بۇ ئەزا ئۆپكە ۋە ئۆپكىگە تۇتىشىدىغان ئەزالار ياكى ئۆپكىگە شېرىكلىشىدىغان ئەزالاردۇر.

چۈشكۈرۈش مېڭىنى تازىلىغانغا ئوخشاش يۆتەل كۆكرەكنى تازىلايدۇ، يۆتەل كۆكرەكنىڭ كېڭىيىشى، يىغىلىشى ۋە كېرىگەتنىڭ ھەرىكەتلىنىشى بىلەن تاماملىنىدۇ. يۆتەل ئۆپكىگە خاس سەۋەبتىن ياكى شېرىكچىلىك يولى بىلەن بولىدۇ.

يۆتەلنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەب ياكى سىرتقى سەۋەب ياكى بۇاستە سەۋەب ياكى ئىلگىرىكى سەۋەبتۇر.

يۆتەلنىڭ سىرتقى سەۋەبلىرى كۆكرەك ئەزالىرىنى مىزاجىدا ياكى شەكلىدە ئاپەتلىك قىلىدىغانلىرىدۇر، مەسىلەن: ئۆپكىگە ۋە كۆكرەك مۇسكۇللىرىغا ياكى شۇنىڭ باشقىسىغا سوغۇقلۇق يېتىپ، تەبىئەت زىيان يەتكۈزگۈچىنى ئىتتىرىشقا ھەرىكەتلەنگىنىگە ئوخشاش ياكى يۆتەل بۇ سىرتقى سەۋەبلەردىن ئۆپكىگە كېلىپ ئۆپكىنى تەشەننۇج قىلىدىغان بىرەر نەرسىدىن ياكى چاڭ - توزان ياكى ئىس - تۈتەككە ئوخشاش ياكى چۈچۈمەل ياكى قىرتاق ياكى ئۆتكۈر غىزانىڭ تەمىگە ئوخشاش قۇرۇتقۇچى ياكى يىرىكلەشتۇرگۈچى نەرسىدىن ياكى نەپەستىن باشقىنى قوبۇل قىلمايدىغان يوللارغا چۈشىدىغان يات نەرسىدىن بولىدۇ، خۇددى بىخۇتلۇقتىن ياكى سۆزگە مەشغۇل بولغانلىقتىن شۇ يولغا يېمەكلىك ياكى ئىچىملىكتىن بىرەر نەرسە كىرىپ كەتكەنلىك سەۋەبىدىن يۆتەل يۈز بەرگەنگە ئوخشاش. يۆتەلنىڭ بۇاستە سەۋەبلىرى، مەسىلەن: مىزاجنى ئىسسىتقۇچى ياكى سوۋۇتقۇچى ياكى ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى ياكى ماددىسىز قۇرۇتقۇچى ياكى قان ماددىسى بىلەن ياكى سۇيۇق بەلغەم ماددىسى ياكى قويۇق بەلغەم ماددىسى

ياكى سەۋدا ماددىسى قاتارلىقلار بىلەن قۇرۇتقۇچىغا ئوخشاش. بەدىنى سەۋەبلەردىن يۈز بەرگىنىگە ئوخشاش. بۇ ئاز ساندا يۈز بېرىدۇ، ئەگەر شۇ ماددا ئۈستىدىن قۇيۇلغان بولسا، ئۇ ماددا خۇددى تامغا چۈشكەن نەرسىدەك كانايغا ساقپ تۇرغان مۇددەتتە كۆپ يۆتەلنى قوزغىمايدۇ. ئەگەر ماددا كاناي بوشلۇقىغا قۇيۇلماقچى بولسا يۆتەل قوزغىلىدۇ. شۇنداقلا ماددا كۆيۈشتۇرگەندە يۆتەل قوزغىلىدۇ. شۇنداقلا ماددا ئۆپكىدە ئورۇنلىشىپ تەبىئەت ئۇنى ئىتتىرمەكچى بولغاندا ياكى ماددا ئاشقازاندىن ياكى جىگەردىن ياكى كۆكرەك ئەزالىرىنىڭ بەزىسىدىن ئىتتىرىلگەندە ۋە كۆكرەكتە پەيدا بولغاندا يۆتەل قوزغىلىدۇ.

بەزىدە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن ۋە كېرىگەتتىكى ياكى ئۆپكىدىكى ياكى گالدىكى ۋە شۇ ماددىلارنى قوبۇل قىلىدىغان ئورۇنلارنىڭ ھەممىسىدىكى ئىششىقلار ۋە توسالغۇلار سەۋەبىدىن ۋە ئۆپكە، كېرىگەت ۋە يۈرەك بىلەن ئۆپكە ئارىلىقىدىكى كېرىگەتنىڭ ئاپەتلىرىدىن يۆتەل بولىدۇ.

ئىلگىرىكى سەۋەبلەر ماددا توشۇپ قېلىش ۋە بەدەنىي سەۋەبلەرنىڭ يۇقىرىدا سۆزلەنگەن بىۋاستە سەۋەبلەرگە ئىلگىرى بولۇشىدۇر. باشقا ئەزانىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن بولغان يۆتەل قىزىتمىلاردا بولۇپمۇ كۆيدۈرگۈچى قىزىتما ياكى چارچاشتىن بولغان بىر كۈنلۈك قىزىتما ۋە ئۇنىڭ ئوخشىشى ياكى ۋابادىن بولغان قىزىتما، ئومۇمىي بەدەن شېرىكچىلىكى بىلەن بولىدىغان ياكى قىزىتمىسىز ئومۇمىي بەدەن شېرىكچىلىكى بىلەن بولىدىغان يۆتەلگە ئوخشاشتۇر. يۆتەلنىڭ بەزىسى قۇرۇق، بەزىسى ھۆلدۇر، قۇرۇق يۆتەل بەلغەم چىقمايدىغان يۆتەلدۇر. بۇ يۆتەل ئىسسىقتىن ياكى سوغۇقتىن ياكى يەككە قۇرۇقلۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولىدۇ. بەزىدە كۆكرەك ئەتراپىدىكى ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارنىڭ پەيدا بولۇشىنىڭ دەسلىپىدە ئىششىق پىشقانغا قەدەر قۇرۇقتىن بولغان يۆتەل بولىدۇ. بەزىدە قاتقان ئىششىق بىلەن بەك قۇرۇقلۇقتىن بولغان يۆتەل بولىدۇ. بەزىدە يۆتەل كېرىگەت ئەتراپىدىكى جىگەر ئىششىقلىرىدىن بولىدۇ. بەزىدە تال ئىششىقلىرىدىن، بەزىدە كۆكرەك بوشلۇقىدا تولۇپ پەقەت يۆتەل بىلەن ئىتتىرىلىپ چىقىدىغان يىرىڭدىن بولىدۇ. شۇنى بىلىش لازىمكى، بەزىدە يۆتەلدە نوقۇت ياكى مۆلدۈرگە ئوخشاش قاتتىق بىرنەرسە چىقىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى ھارارەت قاتۇرىدىغان قويۇق خىلتتۇر. بۇنىڭغا ئىسكەندەر ۋە پولس گۈۋاھلىق بەرگەن ۋە ئۇ پولس بۇ قسسم يۆتەلدە، بەلغەمدە قاتتىق نەرسىنىڭ چىققانلىقىنى سۆزلىگەن، بىزمۇ شۇنى كۆردۇق. داۋاملىشىدىغان يۆتەل كۆپىنچە قان تۆكۈرۈشكە ئېلىپ بارىدۇ. بەزىدە يۆتەل قىشتا ۋە سوغۇق ئەتىيازدا كۆپ بولىدۇ، بەزىدە نورمال ئەتىيازدا ۋە شىمال شامىلى چىققاندا كۆپ بولىدۇ. ئەگەر ياز شىمالدىن باشلىنىپ يامغۇر ئاز ياغسا، كۈز جەنۇبتىن باشلىنىپ يامغۇرلۇق بولسا قىشتا يۆتەل كۆپ بولىدۇ.

ئالامتى

سوغۇقلۇقتىن بولغان يۆتەلنىڭ ئالامتى: سوغۇقلۇق بىلەن يۆتەلنىڭ كۆپىيىشى، سوغۇقلۇقنىڭ ئازىيىشى ۋە ئىسسىقلىق بىلەن يۆتەلنىڭ ئازىيىشى، چىرايىنىڭ قوغۇشۇن رەڭدە بولۇشى ۋە ئۇسسۇزلۇقنىڭ ئاز بولۇشىدۇر. بەزىدە سوغۇقتىن بولغان يۆتەل بىلەن نەزلە بولۇپ، بىمار كۆكرىكىگە بىر نەرسىنىڭ چۈشكەنلىكىنى ۋە ئۇنىڭ گالدا سوزۇلغانلىقىنى ھېس قىلىدۇ. ماددىنى بۇرۇنغا تارتىش ۋە گالغا چۈشكەن نەزلىنى يۆتىلىپ سرتىغا تاشلاش بىلەن يۆتەل ئازلايدۇ. نەزلە يوللىرىدىكى غىدىقلىنىش، پېشانە ئەتراپى تارتىشىش، ئىككى بۇرۇن تۆشۈكى توسۇلۇش ۋە ئۇنىڭدىن باشقا نەزلىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. دەسلەپتە بەلغەم تۈكۈرمەيدۇ، ئاندىن ئازراق خام بەلغەم تۈكۈرىدۇ، ئاندىن سېرىق ۋە كۆككە مايىل بەلغەم تۈكۈرىدۇ. بەزىدە شۇنىڭ بىلەن بىرگە قىزىتما بولىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلنىڭ ئالامتى ھارارەت ۋە ئۇسسۇزلۇق، يۆتەلنىڭ سۈغا قارىغاندا سوغۇق ھاۋا بىلەن كۆپرەك پەسەيىشى، چىرايىنىڭ قىزىل، تومۇر ھەرىكىتىنىڭ چوڭ بولۇشى قاتارلىقلاردۇر.

ھۆل يۆتەلنىڭ ئالامتى: ئۆپكە جەۋھىرىنىڭ ھۆل بولۇشى، يۆتەلنىڭ ياشانغانلاردا ۋە ھۆل مىزاجلىقلاردا يۈز بېرىشى، خىرقىراشنىڭ كۆپ بولۇشىدۇر، بولۇپمۇ ئۇخلىغاندا ۋە ئۇيقۇدىن كېيىن.

قۇرۇق يۆتەلنىڭ ئالامتى: يۆتەلنىڭ ھەرىكەت قىلىش ۋە ئاچ قېلىش بىلەن ئېغىرلىشىشى ۋە ئۇنىڭ جىم تۇرغاندا، قورساق تويغاندا، مۇنچىغا چۈشكەندە ۋە ھۆللىگۈچى نەرسىلەرنى ئىچكەندە يېنىكلىشىدۇر.

ماددىسىز يۆتەلنىڭ ئالامتى

ماددىسىز يۆتەلنىڭ ھەممىسىدە قەتئىي بەلگەم چىقمايدۇ. ماددىلىق يۆتەلنىڭ ئالامتى بەلگەم چىقىشتۇر. ماددىنىڭ تۇرىگە بەلگەمنىڭ تۇرى دالالەت قىلىدۇ.

ئىششىق ۋە ئۇنىڭ ئوخشاشلىرىدىن بولغان يۆتەلنىڭ ئالامتى: ئىسسىق ۋە سوغۇقتىن بولغان زاتىلجەنبە ۋە زاتىررىيەنىڭ ئالامەتلىرى ۋە شۇنىڭدىن باشقا ئۆز بايانىدا سۆزلەيدىغان ئالامەتلەرنىڭ مەۋجۇت بولۇشىدۇر.

يىرىڭلاشتىن بولغان يۆتەلنىڭ ئالامتى بىز تۆۋەندە سۆزلەيدىغان يىرىڭلاشنىڭ ئالامەتلىرى ئاغرىق ۋە قۇرۇقلۇقتۇر. كۆپىنچە ھۆل بولىدۇ.

يارىلاردىن بولىدىغان يۆتەلنىڭ ئالامتى قۇرۇق قاقاچ ياكى يىرىڭ ياكى ئۆپكە تېنى ۋە كاناي تېنىنىڭ بىر قىسمىنى تۈكۈرۈشتىن ئىبارەت. ئۆپكە يارىسى بايانىدا سۆزلەنگەن

ئالامەتلەرنىڭ بولۇشى ۋە ئۇ يۆتەلنىڭ يېگۈچى نەزىلىلەردىن كېيىن ۋە قان تۈكۈرۈش ھەمدە ئىششقىلاردىن كېيىن بولۇشىدۇر. قۇرۇق يۆتەلنىڭ كۆپىنچىسى ئۆز بايانىدا مەلۇم بولغىنىدەك بۇ يەردە مادىدا بولغاندا ئىتتىرگۈچى قۇۋۋەتنىڭ تازىلاشقا ئاجىز كەلگەنلىكىدىن بولىدۇ.

باشقا ئەزانىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن بولىدىغان يۆتەلنىڭ ئالامىتى: يۆتەل ھەممىگە مەلۇم ئاشقازان كېسەللىكلىرىنىڭ ئالامەتلىرىدە ئاشقازانغا شېرىك ھالەتتە بولىدۇ، ئاشقازان كېسەللىكىگە سەۋەب بولىدىغان ھالەتلەردە يۆتەل قورساق تويۇش ياكى ئاچ قېلىش بولسۇن شۇ ھالەتنىڭ كۆپىيىشى بىلەن، غىزالار ئېتىبارى بىلەن كۆپىيىدۇ. بۇ خىل يۆتەلنىڭ كۆپىنچىسى قورساق تويغاندا ۋە غىزا ھەزىم بولغاندا قوزغىلىدۇ. جىگەر شېرىكچىلىكى بىلەن بولغان يۆتەل جىگەرنىڭ ئالامەتلىرى بىلەن بىلىنىدۇ. ئەگەر ئىششىق ئىسسىقتىن بولغان بولسا، قىزىتما مەلۇم بولىدۇ. ئەگەر ئىسسىقتىن بولمىسا ئېغىرلىق بولمايدۇ. ئاندىن ھەممىگە مەلۇم باشقا ئالامەتلەرمۇ مۇلاھىزە قىلىنىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، ئىسسىق نەرسىلەر مادىدىنى سۈيۈلدۈرۈپ بەلغەمنى چىقارمايدۇ. خەشخاش شەربىتى ۋە ھەرىرە [1] گە ئوخشاش سوغۇق نەرسىلەر مادىدىنى بەلغەم بولۇشقا يىغدۇ.

زۇپا شەربىتى يۆتەل پەيدا قىلغۇچى قويۇق مادىدىنى پاكلاش مەقسەت قىلىنغاندىكى ياخشى پاكلىغۇچىدۇر. ئەمما سۈيۈق مادىدىنى پاكلىيالمايدۇ، ئەگەر بۇ يەردە سۈيۈق ۋە قويۇق بەلغەم تۈكۈرۈش بولمىسا، يۆتەلنىڭ سەۋەبى كۆكرەكنىڭ يىرىكلىكىدۇر. بۇنى داۋالاشتا لوئوق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. بەزىدە قىزىتما بولغان كىشىدە يۆتەل يۇز بېرىپ، ئەگەر يۆتەل پەسەيمىسە قىزىتما دەسلەپكى مەزگىلىگە قايتىدۇ. بەك قابىز دورىلار بەلغەم چىقىش يوللىرىنى تارايتىدۇ.

ئارپا سۈيى ئەجەب ياخشى بەلغەم يىغقۇچىدۇر. ئەگەر بەلغەم توختاپ كىشى قىزىپ قالسا، مادىدا ئوفۇنەتلىنىپ، ئوفۇنەتلىك قىزىتما ياكى جۈدەتكۈچى قىزىتمىغا گىرىپتار قىلغان بولىدۇ.

داۋالاش

سوغۇقتىن بولغان يۆتەلنى داۋالاش شۇكى، ئەگەر بۇ يۆتەل يەڭگىل تەگكەن بولسا ۋە سىرتقى سەۋەبتىن بولغان بولسا، نەپەسنى توختىتۇۋېلىش يۆتەلنى ياخشىلايدۇ. چۈنكى نەپەسنى توختىتىش ئۆپكىنى دەرھال قىزىتىدۇ. ئەگەر بۇنىڭغا ۋە بۇنىڭدىن باشقا سوغۇقتىن بولغان يۆتەلگە كۈچلۈكرەك داۋالاشقا ئېھتىياج چۈشسە، ئۇنى داۋالاش شۇكى، تىل ئاستىغا مۇرمەككى ياكى مىئەسائىلەدىن ھەسەل بىلەن تەييارلانغان ھەب سېلىنىدۇ ياكى قەتران لېيىدىن بىر قوشۇق

---

① ھەرىرە — سېرىقماي بىلەن قورۇلۇپ، ئاندىن سۇ ۋە شېكەر بىلەن ياكى سۇ ۋە ھەسەل بىلەن قاينىتىپ تەييارلىنىدىغان يېمەكلىكتۇر. بەزىدە سۇ يېڭى سېغىلغان سۈتكە ئالماشتۇرۇلىدۇ.

يېگۈزۈلدۇ ياكى بەتەم يېلىمىدىن بىر قوشۇن ھەسەل بىلەن يېگۈزۈلدۇ ياكى بىلسان يېغى تۆت گىرامغىچە بولغان سەكبىنەج بىلەن ئىچكۈزۈلدۇ، شۇنداقلا كىبرىت چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم بىلەن ئىچكۈزۈلدۇ. ئىسسىق لوئابلاردىن تەييارلانغان لوئوقلار ۋە كۇرسىنە ھەسەل بىلەن ئىچكۈزۈلدۇ ۋە ھەسەل ياكى پانىز سېلىپ ئىللىتىلغان تاتلىق ئانار سۇيى ئىچكۈزۈلدۇ ۋە كۆكرەكنى بوشاشتۇرغۇچى دورىلاردىن گۈلسەۋسەن يېغى، مەغزگۈلى يېغىغا ئوخشاش نەرسىلەر قىزىل موم ۋە كەتىرا بىلەن ئىشلىتىلىدۇ. ھەسەلدە سېلىنغان گۈلقەنت ئەنجۈر سۇيى، قۇرۇق ئۈزۈم، گۈلسەۋسەن يىلتىزى ۋە پىرسىياۋشان قاتارلىقلار بىلەن مەنپەئەت قىلىدۇ، بادام يېغى تۆت گىرام قۇۋۇپى[1] بىلەن مەنپەئەت قىلىدۇ، زۇپا، ئاسارۇن، ئەنجۈر ۋە ئۇنىڭ باشقىسى بىلەن تەييارلانغان زۇپا قاينىتىلمىسى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇلارنىڭ غىزاسى شۇمشا، سېرىقماي، ئەنجۈر، قۇرۇق خورما، شام كۈدىسى يىلتىزى بۇغداي قاتارلىقلار بىلەن تەييارلانغان سۇيۇقئاشتۇر. ياغلاردىن پىستە يېغى ۋە چىلغوزا يېغىدۇر. سۇيۇقئاش پانىز بىلەن بۇلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەمما گۆشلەر چۈجە گۆشى، خوراز گۆشى ۋە ئۇلار بىلەن تەييارلانغان ئىسپىدباج شورپىسى، بىر يىللىق پاقلان گۆشى. غىزاغا قوشىدىغان نەرسىلەر پىستە، چىلغوزا مېغىزى، شۇمشا قوشۇلغان قۇرۇق ئۈزۈم، شېكەر قومۇشى، ئەنجۈر، ئۆرۈك، بانان قاتارلىقلاردۇر. قۇرۇق ئەنجۈرنى ياكاق ۋە بادام بىلەن يېيىش سوزۇلما يۆتەلنى يوقىتىدۇ. كونا سۇيۇق رەيھان شارابى ۋە مائۇلھەسەل بىرىلىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل ھەممىگە مەلۇم لەتىفلەشتۈرگۈچى ئۇسارە ۋە ياغلارنى تىلا قىلىپ، سۇركەپ داۋالىنىدۇ. جۇلاپمۇ بۇلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە تۆۋەندە سۆزلىنىدىغان نۇسخىدىكى يەككە خەشخاش شەربىتىنى ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىچكۈزۈش مەنپەئەت قىلىدۇ، شۇنداقلا لوئوقى خەشخاش ياخشىدۇر. ئۇنىڭ نۇسخىسى: بەك يېڭى بولمىغان خەشخاشتىن 15 دانە ئېلىپ، 595 گىرام بۇلاق سۇيى ياكى يامغۇر سۇيىگە (يامغۇر سۇيى ياخشىراقتۇر) بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ ئاندىن ياخشى پىشقۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈزۈلگەن سۇيىنىڭ ھەربىر ھەسسىسگە يېرىم ھەسسە ھەسەل ياكى شېكەر سېلىپ، لوئوقتەك قىيام قىلىپ كەچتە بىر قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغان كىشىلەرگە مەنپەئەت قىلىدىغان نەرسىلەردىن ئارپا سۇيى، سەرپىستان بىلەن بىنەپشە شەربىتى، بىنەپشە مۇرابباسى، سوغۇق زۇپا قاينىتىلمىسى قاتارلىقلاردۇر. بولۇپمۇ كېسەللىك پىشقاندا ياكى ئۇنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدە، ناۋات سېلىپ قىيام قىلىنغان ئانار سۇيى ۋە شېكەر قومۇشمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇلارغا ئىسپىغۇل لوئابى، بېھى ئۇرۇقى، نىشاستە، ئەرەب

① قۇۋۇپى — ھەرقانداق خۇش پۇراق بۇخۇردۇر.

يېلىمى، بىز يۆتەل ھەبلىرى بايانىدا سۆزلەيدىغان ھەبلەر ۋە مېغىزلاردىن تەييارلانغان لوئوق دورىلار بېرىلىدۇ. بەزىدە بۇ لوئوقلارغا سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورىلار قوشۇلىدۇ. ئۇلارنىڭ غىزاسىغا سوغۇق تەبىئەتلىك كۆكتاتلار، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى، تەررە ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ مېغىزى بادام يېغى بىلەن، چالا سوقۇپ قاينىتىپ پىشۇرۇلغان باقلە بادام يېغى ۋە قاپاق يېغى بىلەن، ئارپا سۈيى ۋە ئارپا، باقلە، ھەر خىل كۆكتاتلار، نىشاستە، كېپەك سۈيى قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان سۈيۇق غىزالار بېرىلىدۇ.

ئەگەر تەبىئەت تارقىلىشقا مايىل بولسا، ئارپا تالقىنى شېكەر ۋە سۈيۇقئاش بىلەن بېرىلىدۇ.

ئەگەر ئەھۋال ئېغىرلاشسا ئارپا سۈيى قول - پۇتلىرى ئېلۇۋېتىلىپ تۇزلانغان، كۆل سۈيى بىلەن يۇيۇلغان سەرتانلار بىلەن بېرىلىدۇ.

سوغۇق تەبىئەتلىك خەشخاش شەربىتىنىڭ نۇسخىسى: ھۆل خەشخاشنى پوستى بىلەن ئېلىپ سۇدا پىشقۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ شېكەر سېلىپ، جۇلاپىنى قېيام قىلغاندەك قېيام قىلىندۇ. ئەگەر ھۆلى بولمىسا، ئۇنىڭ قۇرۇق ئۇرۇقىنى سوقۇپ، سۇغا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ ئاندىن قاينىتىلىدۇ. ئەگەر كۈچلۈكرەكىگە ئېھتىياج چۈشسە، خەشخاش ئۇرۇقى بىلەن ئۇنىڭ پوستى بىرلەشتۈرۈلىدۇ، بولۇپمۇ قارا خەشخاش پوستى بىرلەشتۈرۈلىدۇ. ئەگەر ئەھۋال ئېغىر بولسا، خەشخاش پوستىغا ئازراق ئەپيۇن ئارىلاشتۇرۇلغان ئاز مىقداردىكى بەزرۇلبەنجى قوشۇلىدۇ.

ھۆل مىزاج ۋە ئۆپكىنىڭ ئۆزىدىكى ھۆللۈكتىن بولغان يۆتەل پاكلىغۇچى دورىلارغا ئارىلاشتۇرۇلغان قۇرۇتقۇچى قۇرۇق دورىلار بىلەن داۋالىنىدۇ. نۇسخىسى: گىل ئەرمىنى، كەتىرا، ئەرەب يېلىمى ھەربىرىنى بىر ھەسسىدىن، پىننە، زۇپا، تاغ پىننىسى، دارچىن، پىرسىياۋشان ھەربىرىدىن يېرىم ھەسسىدىن ئېلىپ، مەجۇن قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

قۇرۇق مىزاجدىن بولغان يۆتەلنى داۋالاشتا، بۇ يۆتەل قىزىتمىلىق ياكى قىزىتمىسىز بولىدۇ. ئەگەر قىزىتما بولمىسا، ئەڭ مۇۋاپىق نەرسە ئېشەك، ئۆچكە ۋە ئۇنىڭدىن باشقا ھايۋانلارنىڭ سۈتلىرىنى باشقا تەدبىرلەر بىلەن بىرگە ئىشلىتىشتۇر. ئەگەر قىزىتما بولسا ئەڭ مۇۋاپىق نەرسە ئىچىلىدىغان ھۆللۈك يەتكۈزگۈچىلەرنىڭ ھەممىسىنى ۋە ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان سوۋۇتقۇچى قىيرۇتىلارنى ۋە ئارپا سۈيىنى ئىشلىتىشتۇر، دائىم غىزانى ياغلار بىلەن ھۆللەشتۇر ۋە بادام چۈشىدىغان ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى سۈيۇق غىزالارنى ئىچكۈزۈشتۇر.

ئەگەر مىزاج مۇرەككەپ بولسا، قوللىنىلىدىغان تەدبىر مۇرەككەپلەشتۈرۈلىدۇ. ئەگەر بۇ يەردە سۈيۇق ماددا بولسا، ئۇ يەككە خەشخاش شەربىتى ۋە بىز مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا

سۆزلىگەن خەشخاش تەركىبلىك، لوئاب تەركىبلىك لوئوقلار بىلەن پىشۇرۇلىدۇ. ئەگەر مادىدا قويۇق بولسا، ئۇ يۇقىرىدا سۆزلەنگەن شەرت بويىچە ھەددىدىن زىيادە ئىسسىقلىق يەتكۈزمەستىن تارقىتىلىدۇ ۋە پاكلىنىدۇ. بەلكى يۇمشىتىپ پارچىلاپ، چىقىرىشقا تىرىشىلىدۇ، يۇقىرىدا سۆزلەنگەن قەيسى قىلدۇرغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. بۇ ئورۇنغا خاس دورىلاردىن بەتەم يېيىلمىسە بىلەن، ياكى زاراڭزا مېغىزى ھەسەل بىلەن، ياكى سەئدى كۈفى تەكتە مىقدارى ھەسەل بىلەن، ياكى رۇببىسۇس، كەتىرا ياكى قۇننە ۋە تاتلىق بادام تەكتە مىقدارىدا ئىشلىتىلىدۇ. بەزىدە سەبرە ھەسەل بىلەن ئېغىزدا تۇتۇلسا بەك مەنپەئەت قىلىدۇ.

ساق تۇخۇمدىن ئۇچ دانە ۋە ئۇنىكە ئىككى ھەسەسچىلىك ھەسەل، يېرىم ھەسسە سېرىقماي ئېيلىپ، قارىمۇچتىن 12 گىرام ئېيلىپ يۇمشاق سوقۇپ، شۇنىكە بىلەن يۇغۇرۇپ، پىشۇرماستىن قويۇلدۇرۇلىدۇ. يەنە يەتتە باش شام كۈدىسى ئېيلىپ 1020 گىرام سۇدا ئۇچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، قېپقالغىنىغا شام كۈدىسى پوستىنىكە ئۇسارىسى ۋە ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىلىدۇ. يەنە ھۆل قىزىلگۈلدىن 24 گىرام، چىلغوزا مېغىزى، بەتەم يېلىمىدىن ئۇچ گىرامدىن، قۇرۇق ئۈزۈمدىن 12 گىرام، چىلغوزا ھەسلى، چاقاقائوت ئۇرۇقىدىن 30 گىرامدىن، زىغىر ئۇرۇقى ۋە قارىمۇچىنىكە ھەربىرىدىن 90 گىرامدىن ئېيلىپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ ياكى گۆشلۈك قۇرۇق خورمىدىن بەش ھەسسە، گۈلسەۋسەن يىلتىزىدىن سەككىز ھەسسىدىن، زەپەر، قارىمۇچىنىكە ھەربىرىدىن ئىككى ھەسسە، كۇرسىنەدىن 20 ھەسسە ئېيلىپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ ياكى زەپەر، سۇمبۇل تىب، قارىمۇچىنىكە ھەربىرىدىن بىر ھەسسىدىن، تاغ كۈدىسى، زۇپادىن ئۇچ ھەسسىدىن، مۇرمەككى، گۈلسەۋسەن يىلتىزىنىكە ھەربىرىدىن ئىككى ھەسسىدىن ئېيلىپ، تازىلانغان ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ ۋە سوزۇلما يۆتەلگە قەتران بىلەن ھەسەلدىن لوئوق تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ ياكى قۇستە ھىندى بىر قوشۇق سىركە قوشۇلۇپ، قاينىتىلغان 106 گىرام مىقدارى سېرىقچېچەك سۈيى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

يەنە قورۇلغان زىغىر ئۇرۇقى يالغۇز ھەسەل بىلەن ياكى ھەر ئون ھەسسە قورۇلغان زىغىر ئۇرۇقىغا بىر ھەسسە قارىمۇچ ياكى پىننە قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

يەنە مىئەسائىلە ھەسلى بىلەن ھەسەل ھەرىسى ھەسلى ۋە جاۋشىرمۇ يالىتىلىدۇ. قىچا، ئاچچىق بادام، يەنە مەسرۇدىتۇس يالىتىلىدۇ. كىچىك بالىلارغا ئايال كىشىنىكە سۈتىدە ھەسەل قىيامىغا كەلگۈچە قاينىتىلغان رەيھان ياكى ھۆل بەدىيان سۈيىدە قاينىتىلغان رەيھان كۈپايە قىلىنىدۇ.

ئەگەر يۆتەلنىڭ سەۋەبى نەزلە بولسا، نەزلە داۋالىنىدۇ. ئەگەر نەزلىنى چەكلەشتە زىماتى تىن ئىشلىتىشكە ئېھتىياج چۈشسە باشقا ئىشلىتىلىدۇ. ھەر ۋاقىت بولۇپمۇ كېچىسى ھەببى نىشاستە تىل ئاستىدا تۇتۇلىدۇ ۋە ئاچچىق - چۈچۈك تەمى بولمىغان قابىز دورىلار بىلەن غار - غار قىلدۇرۇلىدۇ. ئەگەر نەزلە ئىسسىقتىن بولسا، يالغۇز خەشخاش شەربىتى ياكى مۇرمەككى قوشۇلغان خەشخاش شەربىتى، سوغۇقتىن بولغاندا زەپەر ۋە ئۇنىڭدىن باشقىلرى ئىشلىتىلىدۇ.

ئۆپكە ۋە كۆكرەكتىكى ئىششىق، يارىلاردىن بولغان يۆتەلنى داۋالاشتا زاتىررىيە، زاتىلكەبەد، سىل قاتارلىقلارنىڭ بايانىدا سۆزلىنىدىغان نەرسىلەرگە مۇراجىئەت قىلىنىدۇ.

بەزىدە يۆتەلگە ئېغىزدا تۇتۇلىدىغان ھەبلەر تەييارلىنىدۇ. بۇ ھەبلەردىن بىرى ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە ئىشلىتىلىدىغان ھەبلەردۇر. شۇ ھەبلەردىن مەشھۇرى ھەببى سۈئالدۇر ۋە بۇ ھەبلەردىن باشقا رۇببىسۇس، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، نىشاستە، ئىسپىغۇل لوئابى، بېھى ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، قاپاق مېغىزى ئۇرۇقى، تەررە ئۇرۇقى مېغىزى، ھەمىشباھار ئۇرۇقى، تاباشىر، خەشخاش ئۇرۇقى ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاشلىرىدىن تەييارلىنىدىغان ھەبلەردۇر.

بەزىدە نىشاستە، كەتىرا، رۇببىسۇس قاتارلىقلاردىن كاھۇ ئۇسارىسى بىلەن ھەب تەييارلىنىدۇ. شۇ ھەبلەردىن سوغۇقتىن بولغان يۆتەلگە ئىشلىتىلىدىغىنى رۇببىسۇس، تازىلانغان تەمرى ھىندى، نىشاستە، زەپەر، كەتىرا، چىلغوزا مېغىزى، چىگىت مېغىزى، ھەببۇلئاس، خەشخاش ئۇرۇقى ۋە ئۇنىڭ پوستى، رۇمبەدىيان، سېرىقچېچەك، مۇرمەككى، پانىز قاتارلىقلاردىن تەييارلىنىدىغان ھەبلەردۇر. شۇ ھەبلەردىن سېزىمسىزلاندۇرۇش ۋە ئۇخلىتىش خۇسۇسىيىتى كۆپ بولغان ھەبلەردۇر. بۇ دورىلاردا سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورىلار ئاساسلىق تەركىب بولۇپ، ئۇنىڭغا ئىسسىق تەبىئەتلىك زەھەر قايتۇرغۇچى دورىلار قوشۇلىدۇ.

بۇ ھەقتە تەجرىبىدىن ئۆتكەن ھەبلەردىن (بۇ ھەب زىيانلىق كونا يۆتەلنى توختاتقىدىغان مەشھۇر ھەببەمىئەدۇر) مىئەسائىلە، ئاسارۇن، قۇندۇز قەھرى، ئەپيۇن قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ھەب تەييارلاپ ئېغىزدا تۇتۇلىدۇ. يەنە بەزرۇلبەنجى، زەمچە، چىلغوزا مېغىزنىڭ ھەربىردىن توققۇز گىرام، زەپەردىن ئۈچ گىرام ئېلىپ، ئۇزۇم شىرنىسى بىلەن ھەب قىلىنىدۇ. يەنە مىئەسائىلە، مۇرمەككى، ئەپيۇننىڭ ھەربىردىن 15 گىرام، بىلسان يېغى ۋە زەپەرنىڭ ھەربىردىن ئالتە گىرام ئېلىپ، كۈرسىنە چوگۇلۇقدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

بەزىدە ھۆل يۆتەلگە تۇتقاقلىق دەم سىقىلىش بايانىدا سۆزلەنگەن ئىسرىقلاش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. ئەگەر مەلۇم دەرىجىدە ھۆللۈك بولسا، قىزىل زەرنىخ، توشقان مايىقى، ئارپا ئۇنى، پىستە پوستى قاتارلىقلارنى توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى بىلەن يۇغۇرۇپ ئۈچ گىرامدىن قۇرس تەييارلاپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ تەييارلانغان بۇخۇر بىلەن ئۈچ قېتىم بۇخۇر قىلىنىدۇ.

يەنە زىراۋەندە، مۇرمەككى، مىئەسائلە، ئاق تىكەننىڭ ھەربىرىدىن تەڭ مىقداردا، زەرنىختىن ئومۇمىي دورا مىقداردا ئېلىپ، كالىنىڭ سېرىقمېيى بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەب تەييارلاپ، بىر دانە ھەب بىلەن بۇخۇر قىلىنىدۇ.

قىزىتمىلارغا يۆتەل قوشۇلۇپ كەلگەندە قىزىتمىلارنىڭ ئەگەشمە ئالامەتلىرىدە تەدبىر ئايرىم سۆزلەندى.

2 - پەسىل قان تۇكۇرۇش توغرىسىدا

قان بەلغەمگە ئارىلىشىپ چىقسا ئېغىز بۆلەكلىرىدىن كەلگەن بولىدۇ، خەپرۇككە ئارىلىشىپ چىقسا گال تەرەپتىن كەلگەن بولىدۇ، يۆتەل بىلەن بىللە چىقسا كانايدىن كەلگەن بولىدۇ. قەيي بىلەن بىللە چىقسا قىزىلئۆڭگەچ ۋە ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدىن ياكى ئاشقازان ۋە جىگەردىن كەلگەن بولىدۇ. بەزىدە يۆتەل بىلەن بىللە چىقسا كۆكرەك ئەتراپى ۋە ئۆپكىدىن كەلگەن بولىدۇ. كۆكرەكتىن چىققان قان ئۆپكىدىن چىققان قاندىكىدەك قورقۇنچلۇق بولمايدۇ. چۈنكى كۆكرەكتىن قان كەلسە ئاسان ساقىيىدۇ. ساقايمىسمۇ ئۇنىڭدا ئۆپكە يارىسىنىڭ ئاپىتى بولمايدۇ. كۆپىنچە قان تۇكۇرۇش ھەر ۋاقىت قان تۇكۇرىدىغان ئاقمىلىق يارىغا ئۆزگىرىدۇ. قان تۇكۇرۇشنىڭ ھەممىسىنىڭ يېقىن سەۋەبلىرى كۆكرەككە ياكى جىگەر ۋە كېرىگەتكە ئۇرۇلۇش ياكى يېقىنلىششتىن ئىبارەت سىرتقى سەۋەبتىن ياكى كېسىدىغان بىرەر نەرسىدىن بولغان جاراھەتتۇر ياكى داۋاملىق يۆتىلىش ياكى ۋارقىراش ياكى تەدرىجىي ئاۋاز چىقارماستىن ئاۋازنى ئۆتكۈرلىتىش ياكى بىئارام بولۇش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولغان جاراھەتتۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن قان تۇكۇرۇش بىكار يۈرىدىغان ۋە ھەرقانداق نەرسىدىن بىئارام بولىدىغان كىشىلەردە كۆپ بولىدۇ.

بەزىدە قاتتىق قەيي قىلغانلىقتىن قان تۇكۇرىدۇ. بولۇپمۇ ئاسان قان قەيي قىلىدىغان كىشىلەردە مۇسھىل دورىلار ۋە سامساق، پىيازغا ئوخشاش ئۆتكۈر غىزالارنى يېگەنلىكتىن ياكى قورقۇنچتىن ياكى قانىنى ئۆتكۈرلەشتۈرىدىغان غەمدىن ياكى ئاستىغا بىرەر نەرسە سالماي ياتقانلىقتىن ياكى گالىنىڭ ئىچىگە چاپلىشىۋالغان قۇرتتىن ياكى بۇ ئاستە سەۋەبتىن قان تۇكۇرىدۇ. بۇ بۇ ئاستە سەۋەب تومۇرلاردا ياكى تومۇرلاردىن باشقا ئورۇنلاردا بولىدۇ. تومۇرلاردا بولىدىغىنى ئۇرۇلۇش ياكى ئېچىلىش، ئۆتكۈرلۈكتىن، ئىستىرخادىن بولغان كېڭىيىش ياكى ئۆتكۈرلۈكتىن ياكى يېيىلىشتىن ياكى ئورۇنلىشىپ كەتكەن بوشاڭلىقتىن بولىدۇ. كۆپىنچە كاناي ۋە قىزىل قان تومۇر بۆلەكلىرىنىڭ يوللىرى ئادەتتىن تاشقىرى كېڭىيىپ، قان كانايغا

سىرغىيدۇ. تومۇرلاردىن باشقا ئورۇندىكى سەۋەب ياكى يېيىلىش بولغان جاراھەت ياكى جاراھەتتىن بولغان ياكى ئەزادىن بىرەر نەرسە ئاجرىغاندا ۋە ئوفۇنەتلىنىشتىن بولغان يارىدۇر. بەزىدە قان تۆكۈرۈش ئۆپكىدىكى قاندىن بولغان ئىششقتىن بولۇپ، بۇنىڭدىن قان سىرغىيدۇ. قۇرت چاپلىشۇبلىشتىن بولغىنى يۇقىرىقى سەۋەبلەرگە ئوخشاش.

بۇ بۆلۈمدە سەۋەبلەرنىڭ ئۇنىڭدىن ئىلگىرىرەك سەۋەبلىرى بولىدۇ. ئۇ سەۋەبلەر ماددىنىڭ كۆپلۈكىدىندۇر. ماددىنىڭ كۆپلۈكى غىزالارنىڭ كۆپلۈكى ۋە چېنىقىشنى تەرك ئەتكەنلىكتۇر ياكى غىزالار تەبىئەتنىڭ ئېھتىياجىدىن ئېشىپ قالغان بولىدۇ. خۇددى بىز نەزەرىيە قىسمىدا چېنىقىشنى تەرك ئەتكەندە ياكى ھەيز توختىغاندا ياكى بۇۋاسىر قېنى توختىغاندا ياكى بىرەر ئەزا كېسىلگەندە يۇز بېرىدىغاندەك ياكى غىزانىڭ تارتىلغانلىقى ۋە ياكى غىزانىڭ بەك ھەرىكەت قىلغانلىقى ۋە ياكى تومۇرلارنىڭ ئۆزىدىكى يەللەردىن بولىدۇ، بولۇپمۇ يۆتىلىدىغانلاردا. چۈنكى يۆتىلىۋاتقانلاردا قان تۆكۈرۈش كۆپ بولىدۇ ياكى ماددىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان ئەزالارنىڭ تەييارلىقىدىن بولىدۇ. شۇ ئەزالارنى قورۇيدىغان ۋە ئۇ ئەزالارنىڭ كېڭىيىشىنى قىينىلاشتۇرىدىغان سوغۇقلۇقتىن بولۇپ، ئەزالار سوزۇلماي بەلكى يېرىلىدۇ ياكى سىرتقى ھارارەتتىن ياكى ئىچكى ھارارەتتىن ياكى ئۇ ئەزانى يېرىلىشنى قوبۇل قىلىشقا تەييار قىلغان قۇرۇقلۇقتىن بولىدۇ. يەنى بۇ ئاددىي سەۋەبتىن يېرىلغانلىقتىن قويۇقلاشتۇرۇش ۋە قۇرۇتۇش بىلەن بولىدۇ ياكى ئەزالارنى بوشىتىپ، تەر تۆشۈكچىلىرىنى كېڭەيتىدىغان ھۆللۈكتىن بولىدۇ ياكى يىرتقۇچى، يېگۈچى ياكى پارچىلىغۇچى ياكى ئوفۇنەتلەندۈرگۈچى نەرسىلەرگە ئۇچرىغانلىقتىن بولىدۇ. ئەگەر قان تولۇپ قېلىش يۇز بەرسە، تەبىئەت ماددىنى مۇمكىن بولىدىغان تەرەپكە ئۇ تەرەپ ماددىنى قوبۇل قىلىشقا بەك تەييار بولغاندا ئىتتىرىشقا يۇزلىنىدۇ ياكى ئېشىندىغا ئەك يېقىن ئورۇنغا يۇزلىنىپ، ئۇ ماددىنى بەلغەم بىلەن ياكى بۇۋاسىر ياكى ھەيز ياكى بۇرۇن قاناشنىڭ قېنىنى ئاقتۇرۇش بىلەن ئىتتىرىدۇ. ئەگەر تومۇرلار قاندىن خالى بولمايدىغان كۆچلۈك بولسا، تومۇر كاۋاكچىلىرىغا قان قۇيۇلغانلىقتىن تۈيۇقسىز ئۆلۈم يۇز بېرىدۇ.

قان تۆكۈرۈشكە دۇچار بولغان كىشىگە ئۆپكە يارىسى يېتىدۇ. چۈنكى قان تۆكۈرۈش كۆپىنچە جاراھەتتىن بولىدۇ. جاراھەت يارا بولۇشقا مايىل بولىدۇ. ئەگەر توختىغان قان تۆكۈرۈشتىن كېيىن قان تۆكۈرۈش بولسا، ئىككىنچى قېتىم قان تۆكۈرۈش ئاۋۋالقى جاراھەت ئۆزگەرگەن ياردىن يۇز بەرگەنلىك خەۋپى بولىدۇ. كۆپىنچە تۆكۈرۈلگەن قان باشتىن ئۆپكىگە ئاققان بۇرۇن قاناش بولىدۇ. ئەگەر قان تۆكۈرۈش ئۆپكە تەرەپلەردىن بولسا، ئۇنىڭغا ئىككى خىل قورقۇش ئالاقىدار بولىدۇ. بىرى، قان تۆكۈرۈشنىڭ ھەددىدىن زىيادە بولۇپ كېتىشىدىن

قورقۇش، يەنە بىرى، جاراھەتنىڭ يارىغا ئۆزگىرىش قورقۇنچسىدۇر. ھەرقانداق قان تۆكۈرۈش قورقۇنچلۇق ئەمەستۇر. بەلكى توختىمايدىغان ياكى قىزىتما بىلەن بىرگە بولغان قان تۆكۈرۈش قورقۇنچلۇقتۇر. كۆپىنچە قان تۆكۈرۈش سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن ۋە جىگەردىكى ياكى تالدىكى ئىششىق سەۋەبىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى

يۈتقۇنچاققا يېقىن قان ئاز يۆتەل، يۈتقۇنچاققا يىراق قان كۆپرەك يۆتەل بىلەن چىقىدۇ. ھەرقاچانكى قان يىراقراق بولسا كۆچلۈكرەك يۆتەل بىلەن چىقىدۇ. ئەگەر كېسەل تەرەپنى بېسىپ ئۇخلىسا قان تۆكۈرۈش كۆپىيىدۇ. دەسلەپتە تۆكۈرۈلگەن قان بۇرۇن قاناش بولۇپ قالماسلىق ئۈچۈن قاراش ۋە ئۇنى بۇرۇن قاناشنىڭ ماددىسى، بۇرۇن قاناشنىڭ يۇز بېرىشى ۋە باش ئېغىر بولغاندىن كېيىن يېنىكلىشىش قاتارلىقلار بىلەن تونۇش لازىم. چىرايى، كۆزى قىزىرىش، كۆز ئالدى چاقناش قاتارلىقلارغا ئوخشاش بۇرۇن قاناشنىڭ ئالامەتلىرىنى تونۇش ۋە قان تۆكۈرۈشنىڭ كۆپۈكلۈك بولماسلىقى ۋە ئۇشتۇمتوت بولۇشى قاتارلىقلارنى تونۇش لازىم.

ئۆپكە جەۋھىرىدىكى جاراھەت ياكى يارىدىن تۆكۈرۈلگەن قانىنىڭ ئالامىتى شۇكى، قان كۆپۈكلۈك بولىدۇ ۋە ئاغرىمايى ئۈزۈلۈپ كېلىدۇ. ئۇ مىقدار جەھەتتە تومۇردىن كەلگەن قاندىن ئازراق، چوڭقۇرراق، ئاقىۇتتى ناچاررراق بولىدۇ. بەزىدە زاتىلجەنبە ۋە زاتىررىيە بىمارلىرى ئۆپكىلىرىدە قاينىتىدىغان ئوتتەك ھارارەت بولغاندا، كۆپۈكلۈك قان تۆكۈرىدۇ، كۆپۈكلۈك قان كانايدىن كېلىدۇ. بەزىدە خەپرۇك ۋە ئازراق يۆتەل بىلەنمۇ كېلىدۇ، چىققان قانمۇ ئاز بولىدۇ ۋە بۇ يەردە ئاغرىقنى ئازراق سېزىش بولىدۇ. ئۆپكە تومۇرلىرىدىن كەلگەن قان كۆپۈكلۈك بولمايدۇ ۋە ئىسسىقراق، قىيام جەھەتتە كۆچلۈكرەك، گەرچە كۆكرەكتىكى قاندەك قويۇق بولمىسىمۇ قانغا بەك ئوخشايدىغان بولىدۇ.

كۆكرەكتىن كەلگەن قانىنىڭ ئالامىتى: قان رەڭگىنىڭ قارا، قانىنىڭ قويۇق بولۇشى، قان مۇساپىسى ئۇزۇن بولغانلىقتىن ئازراق كۆپۈكلۈك بولۇش بىلەن بىرگە قانىنىڭ ئۆيغان بولۇشى قاتارلىقلاردۇر. كۆكرەكتىكى ئاغرىق بىلەن بىرگە كۆكرەكتىن كەلگەن قانىنىڭ كۆپۈكلۈك بولۇشى كېسەللىك ئورنىغا دالالەت قىلىدۇ. كېسەللىك ئورنىنى شۇ كېسەللەنگەن ئورۇننى بېسىپ يېتىشىنىڭ ئاغرىقنى كۆپەيتىشى كۆچلەندۈرۈپ بېرىدۇ. بۇ ئاغرىقنىڭ سەۋەبى كۆكرەك ئەزالىرىنىڭ نېرۋىلىق بولغانلىقىدۇر. بۇ خىل ھالەتتە قان تۆكۈرۈش توختىماي ئاز - ئازدىن بولىدۇ ۋە قان تۆكۈرگەنگە قەدەر كۆچلۈك يۆتەل بىلەن بولىدۇ.

تومۇرلار ئۈزۈلۈشتىن بولغان قان تۆكۈرۈشنىڭ ئالامىتى: قانىنىڭ كۆپلۈكى يېيىلىشىنىڭ ئالامىتى. ئۆتكۈر نەرسىلەرنى يېيىش، ئۆتكۈر نەزلىلەرنىڭ چۈشۈشى قاتارلىقلاردىن ئىبارەت

يېيىلىش سەۋەبلىرىنىڭ ئىلگىرى بولۇشى، قىزىتما بولۇش، يىرىڭ تۆكۈرۈش ياكى قاسراق تۆكۈرۈش ياكى ئۆپكىنىڭ بىر پارچىسىنى تۆكۈرۈش قاتارلىقلاردۇر. بەلغەم گۆش سۈيىدەك بولىدۇ. قان تۆكۈرۈش ئاز - ئازدىن باشلىنىدۇ. بەزىدە بىراقلا ئېتىلىپ چىقىپ ياخشى، سۈپەتلىك، رەڭگى ناچار بەلغەم تۆكۈرىدۇ. تولۇپ قالغانلىقتىن تومۇر ئېغىزلىرى ئېچىلغانلىقتىن ئالامىتى شۇكى، قەتئىي ئاغرىق بولمايدۇ. راھەت ۋە لەززەت تېپىلىدۇ. قان دەسلەپتە قان تومۇرلار ئۇزۇلۇش ۋە يېرىلىش سەۋەبىدىن چىققان قانغا قارىغاندا ئازراق چىقىدۇ. بۇ قان كۆپىنچە ۋاقىتلاردا يېيىلىشتىن چىقىدىغان قاندىن كۆپرەك بولىدۇ. ئىششقىتىن سىرغىغان قاننىڭ ئالامىتى قاننىڭ ئاز بولۇشى، زاتىرىيە ۋە ئۇنىڭدىن باشقا كېسەللىكلەرنىڭ ئالامەتلىرىنىڭ كۆرۈلۈشىدۇر.

داۋالاش

ھەر ۋاقىت قان تۆكۈرۈشكە گىرىپتار بولغان كىشى ئۆزىنىڭ ماددا تولۇپ قېلىش ئەھۋالىغا ريائيە قىلىشى لازىم. ھەرقاچان ماددا تولۇپ قېلىش سېزىلسە تېز قان ئېلىنىدۇ، بولۇپمۇ كۆكرىكى يارىتىلىشتا تار بولسا ياكى يۆتەل داۋاملىق بولسا، ئەڭ ياخشىسى بۇلاردىن قانىنى سافىن تومۇردىن ئېلىش، ئۇنىڭدىن كېيىن باسلىق تومۇرىدىن ئېلىش بىلەن ئاستى تەرەپكە مايىل قىلىنىدۇ. ئەگەر ئىياللاردا ھەيز شۇ ۋاقىتتا يېتەرلىك ماڭسا، شۇنىڭ بىلەن ئۇلاردا قان تۆكۈرۈش يوقىلىدۇ. خۇددى بەزىدە بۇ ئىياللاردا ھەيز توختاپ قېلىش بىلەن قان تۆكۈرۈش پەيدا بولغاندەك. بۇ خىل كىشى قانىنى ھەربىكەتلەندۈرىدىغان سەۋەبلەرنىڭ ھەممىسىدىن ساقلىنىشى لازىم، مەسىلەن: ئىسسىقلىق يەتكۈزگۈچى غىزالار، سەكرەش، ۋارقىراش، بىئارام بولۇش، جىما قىلىش، يۇقىرى نەپەس ئېلىش، كۆپ سۆزلەش، قىزىل نەرسىلەرگە قاراش، كۆپ شاراب ئىچىش، كۆپ مۇنچىغا چۈشۈش قاتارلىقلارغا ئوخشاش ۋە كەرەپشە، سەبرە، كۈنجۈت، شاراب، كونا قېتىق قاتارلىقلارغا ئوخشاش توسالغۇنى ئاچقۇچى دورىلاردىن يىراق بولۇشى لازىم، چۈنكى بۇ ئۇلارغا زىيان قىلىدۇ. ئەمما يېڭى قېتىق مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇلارغا مۇۋاپىق غىزالار ھەرقانداق سىلىقلاشتۇرغۇچى، توسالغۇ پەيدا قىلغۇچى، ھەرقانداق گۆش ئۈندۈرگۈچى ۋە ھەرقانداق قانىنى سۈيدۈرگۈچى، قاننىڭ قاينىشىنى توسقۇچى غىزالاردۇر. قاينىتىلىغان سۈتتە سىلىقلاشتۇرۇش بولغانلىقتىن، كالا قېتىقى سۈزمىسىدە قابىزلىق بولغانلىقتىن بۇلار مۇشۇ قاتارلىقلاردۇر. قايماق، تۇزلانمىغان يېڭى قېتىق، قابىز مېۋىلەر ۋە قابىزلىقى بار كىچىك ئەينۈلانىڭ بىر تۈرى قاتارلىقلار شۇ قاتارلىقلاردۇر. يېڭى سقىپ ئېلىنغان خام زەيتۇن يېغى بەزىدە ئۇلارنىڭ يېمەكلىكىگە چۈشىدۇ. زەمچىلىك مەدەنلەرنىڭ سۈلىرى بۇلارغا بەك مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۆپكە تېنىنىڭ ئۆزىدىن بولغان قان تۆكۈرۈشتە بىمارغا قۇرۇق گۆش ئۈندۈرگۈچى

دورىلارنى ئىچكۈزۈش لازىم، مەسىلەن: گىل، شادىنەج، پاقىيوپۇرمىقى سۈيى، سۇ ئارىلاشتۇرۇلغان سىركە بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەمما قان تۆكۈرۈشنى غىزا تەدبىرى بىلەن داۋالاش شۇكى، دەرھال پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش بار دەپ مۆلچەرلەنگەن تەرەپتىكى باسلىق تومۇردىن ئىنچىكە تېشىپ قان ئېلىنىدۇ ۋە قۇۋۇتكە رىئايە قىلىش بىلەن بىرگە ئۇچ سائەت ئارىلىق قالدۇرۇپ قان بىرقانچە قېتىم ئېلىنىدۇ. چۈنكى قان ئېلىش قانىنى قارشى تەرەپكە تارتىدۇ ۋە يەنە جاراھەتتە ئىششىقنىڭ پەيدا بولۇشىنى چەكلەيدۇ. بۇلارنىڭ مۇچىلرىنى ئۇۋۇلاپ ئۈستىدىن باشلاپ ئاستىغا قارىتىپ قاتتىق تېڭىلىدۇ ۋە بۇ بىمارلار يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئىشلاردىن چەكلىنىدۇ. ئۇلار تۇرىدىغان جاينىڭ ھاۋاسى تەڭشىلىدۇ، كۆكرەك بۆلەكلىرىنىڭ بەزىسى بەزىسىگە چۈشۈۋالماسلىق ئۈچۈن يېپىنچە ۋە ئۆره ئولتۇرغاندەك ياتىدۇ. بەزىدە بۇلارغا سۇ ئارىلاشتۇرۇلغان سىركە مۇۋاپىق كېلىدۇ، چۈنكى بۇ، قاناشنى چەكلەيدۇ ۋە كۆكرەك ئەتراپى، ئۆپكىدە قان توختاپ قالغان بولسا، قانىنى تازىلاپ قان ئۈيۈپ قالمايدۇ. سوغۇق تەبىئەتلىك ۋە سلىقلاشتۇرغۇچى دورىلار ئىچكۈزۈلىدۇ، چۈنكى سلىقلاشتۇرغۇچى دورىلار بۇ يەردە ئىشلىتىشكە ئەڭ لايىقتۇر. ئەڭ سلىقلاش بىلەن بىرگە تازىلاش تېپىلسا، مەقسەت بەك ھاسىل بولىدۇ. ئىسپىغۇل سۇۋۇتۇش بىلەن قاتتىق ئۇسسۇزلۇق بولغاندا مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزىدە بۇ دورىلارغا سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى ئىككى مەقسەتتە ئارىلاشتۇرۇش ئېھتىياجى چۈشىدۇ. بىرى، قانىنى توختىتىش ۋە سۈيۇلدۇرۇش، ئىككىنچىسى، ئۇخلىتىش ۋە ھەرىكەتنى يوقىتىش ئۈچۈندۇر.

بىز ھەر خىل قان تۆكۈرۈشلەرگە ئورتاق دورىلارنى مۇشۇ بابنىڭ ئاخىرىدا سۆزلەيمىز.

ئەگەر قان تۆكۈرۈش نەزلىدىن بولسا ۋە سەپرالنىق ئۆتكۈر بولمىسا، شۇ سائەتتە پۈتتىن قان ئېلىنىدۇ. ئۇستىدىن ئاستىغا قارىتىپ باغلىنىدۇ ۋە مۇچىلىرىگە زەيتۇن يېغى ۋە ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار سۈركىلىدۇ، مەسىلەن: قسائۇل ھىمار ئۆسۈملۈكى يېغى ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش ياغلار سۈركىلىدۇ، باش قەتئىي ياغلانمايدۇ، ئۇلارنىڭ غىزاسى سۈيۇق غىزا يولى بىلەن چۈچۈمەل نەرسىلەر بىلەن تەييارلانغان غىزادۇر. بۇ چۈچۈمەل نەرسىلەر مېۋىلەر ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەر بولىدۇ، ئاجىزلىغاندا نان سوغۇق سۇغا ئارىلاشتۇرۇلغان سىركىگە چىلاپ بېرىلىدۇ. ماددىنى باش تەرەپتىن تارتىش ئۈچۈن بۇلارغا ئۆتكۈر ھۆقنىلەر ئىشلىتىلىدۇ. بولۇپمۇ بىرەر چەكلىگۈچى بولغانلىقتىن قان ئېلىش مۇمكىن بولمىغاندا مۇمكىنقەدەر باشنى سوۋۇتۇشقا تىرىشىش ۋە ھۆللۈك يەتكۈزۈشكە كۆپ تىرىشماسلىق لازىم. قان تۆكۈرۈشكە پايدا قىلىدىغان نەرسىلەردىن بىرى قۇرسى كەھرىۋانى ئىچكۈزۈشتۇر. ئەگەر بىز يۇقىرىدا سۆزلىگەن نەرسىلەر ئۇنۇم بەرمىسە، نەزلىنى داۋالاش ۋە ئۇنى توختىتىش لازىم، مەسىلەن: چاچنى چۈشۈرۈش،

كەپتەر مايىقى بىلەن تەييارلانغان زىماتنى ئىشلىتىشكە ئوخشاش. بۇ زىمات ھاجەت ئېتىبارىچە زىمات قىلىنىدۇ ۋە ئېلىۋېتىلىدۇ. جالنۇس شۇنداق دېدى: بىر ئايالغا نەزلىدىن قان تۆكۈرۈش يەتتى، مەن ئۇ ئايالغا ئۆتكۈر ھۆقنىنى ھۆقنە قىلدىم، بولۇپمۇ بۇ ئايالدىن قان ئېلىش مۇمكىن بولمىغاندا. چۈنكى ئۇ ئايال تۆت كۈن قان تۆكۈرگەن ۋە ئاجىزلاپ كەتكەن ۋە ئۇ ئايالغا ھالۋا ۋە قابىزلىقى بار مېۋىلەرنى غىزا قىلىپ بەردىم. چۈنكى بۇ ئايال ئۇزاق غىزا يېمىگەنىدى ۋە ئۇ ئايالنىڭ بېشىنى داۋائى زەرىقىلھۇمام بىلەن داۋالىدىم ۋە ئۇ ئايالغا داۋالاش جەھەتتىن مۇنچىغا كىرىشكە رۇخسەت قىلدىم. ھۆللۈك يەتكۈزمەسلىك ئۈچۈن ئۇ ئايالنىڭ بېشى ياغلانمىدى ۋە ئۇ ئايالنى ئۇخلىتىش ئۈچۈن يېڭى تەرياق ئىچكۈزۈلدى. چۈنكى بۇ تەرياقتا ئەپيۇنىنىڭ قۇۋۋىتى بولۇپ، ئۇخلىتىدۇ ۋە يۆتەلنىڭ غىدىقلىنىشىنى چەكلەيدۇ ۋە قويۇلدۇرۇش بىلەن ماددىلارنىڭ ئېقىشىنى پەسەيتىدۇ. ئەمما بۇ دورىنى بېرىپ ئىككىنچى كۈنى ئۇ ئايالنى ھەركەتلەندۈرۈشكە ئۇرۇنماي، بەلكى ئۆپكىنى تازىلاشقا ئېھتىياج بولغان بويىچە تىنچ قويۇلدى. بۇ ئايالغا قوللىنىلغان تەدبىرنىڭ كۆپىنچىسى شۇكى، ئۇ ئايالنىڭ مۇچىلىرى ئۇۋۇلاندى ۋە ئۇ ئايالغا يېڭى تەرياقتىن 2.8 گىرام مىقدارى بىرىنچى كۈنىدىكىدىن ئازراق يېگۈزۈلدى. جالنۇسنىڭ مەقسىتى ئۆپكە تازىلىنىش ئۈچۈن تەدرىجىي ھەسەلگە كۆندۈرۈشتۇر. ئاندىن بۇ ئايالنى بىر سائەت قويۇپ، ئاندىن مۇچىلىرى ئۇۋۇلاندى ۋە شۇنىڭدىن كېيىن قۇۋۋەتنى قوزغاش ئۈچۈن ئارپا سۈيى ئازراق نان بىلەن بېرىلدى. تۆتىنچى كۈنى ئايالنىڭ ئۆپكىسىنى كۈچلۈك تازىلاش ئۈچۈن كونا تەرياق كۆپ ھەسەل بىلەن بېرىلدى ۋە باشقا كۈنلەردە تېگىشلىك غىزا بېرىلدى ۋە يېڭىدىن ساقايغانلارنىڭ تەدبىرى قوللىنىلدى. شۇنىڭ بىلەن بىرگە جالنۇس ئايالنىڭ بېشىغا ھەر ۋاق ساپسىيا قىرۇتسىنى قويىاتتى ۋە ئۇنى مۇنچىغا كىرىشتىن چەكلەيتتى. بۇ ياخشى تەدبىردۇر. تەرياق ئىككى ئايلىقتىن تۆت ئايلىققىچە تەرياق بولۇشى لازىم. چۈنكى بۇ خىل تەرياق ئۇخلىتىدۇ ۋە نەزلىنى توختىتىدۇ. قان تۆكۈرگەن كىشىلەرنىڭ باشلىرىغا ياغ يېقىن كەلتۈرۈلمەيدۇ. بۇ قىزارتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش ئۈچۈن گەرچە ئايالار بولسىمۇ چاچنى چۈشۈرۈش لازىم ۋە بۇ يەردە ماددا كۆپ بولسا قان ئالغاندىن كېيىن ھەببى قوقيىاغا ئوخشاش دورىلار بىلەن سۈرگۈزۈش ئاندىن قىزارتقۇچى دورىلار چاپلىنىدۇ. تومۇر يېرىلىشتىن ياكى ئۇزۇلۇشتىن بولغان ۋە سەۋەبى ماددا تولۇپ قېلىش بولغان قان تۆكۈرۈشتە مۇمكىنقەدەر بىمارغا غىزا بەرمەي، بەلكى ئۈچ كۈن ئاچ قويۇپ، بۇ ئۈچ كۈندە ھەر كۈنى چاپلاشقاق نەرسىدىن تەييارلانغان غىزادىن ئازراق بېرىش لازىم. ئەگەر قۇۋۋەت تۆۋەنلەش كۆرۈلمىسە مۇمكىنقەدەر غىزا بېرىش بىلەن تۆت كۈنگىچە قايتۇرىلىدۇ، ئەگەر قۇۋۋەت تۆۋەنلەش خەۋپى چوقۇم بولسا مۆتىدىل خىلت پەيدا بولىدىغان ياكى سوغۇققا مايىل خىلت پەيدا بولىدىغان، سىلىقلاشتۇرۇش چاپلاشتۇرۇش ۋە قابىزلىق خۇسۇسىيتى بار نەرسىلەر غىزا قىلىپ بېرىلىدۇ. بولۇپمۇ قانىنى

قويۇلدۇرۇش خۇسۇسىيىتى بار نەرسىلەر غىزا قىلىپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن: كاللا - پاچاق بىلەن تەييارلانغان ھالۋا، ھايۋاناتلارنىڭ كاللىرى، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم، سۈيۇقئاش قاتارلىقلار، بولۇپمۇ كالا قېتىقىنىڭ قايمىقى ئېلىۋېتىلگەن سۈزمىسى قابىز ۋە سوغۇق بولغانلىقتىن كېسەللىك سوزۇلما بولغاندا مەنپەئەت قىلىدۇ. قاينىتىلغان سۈتلەر سىلىقلاشتۇرغانلىقى ۋە چاپلاشقاق بولغانلىقى ئۈچۈن بۇ ھەقتە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر سۈت بىھاجەت قىلالماي، قانىنى كۆپەيتىۋەتسە زىيان قىلىدۇ. رەزراز بېلىقى بەك مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇلار ۋە بۇلاردىن كېيىن سۆزلىنىدىغانلارنىڭ غىزالىرى ئەمەلىي سوغۇق بولۇشى لازىم. تۇزلانغان يېڭى قېتىق بۇلارغا ناھايىتى بەك مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر بۇ خىل بىمارلار ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاشلىرىغا گۆش غىزا قىلىپ بەرمەكچى بولغاندا گۆشلەردىن قېنى ئاز، قۇرۇق، يەڭگىل بولغانلىرى تاللىنىدۇ. مەسىلەن: قابىز، چۈچۈمەل نەرسىلەردە قاينىتىلغان قىرغاۋۇل گۆشى، پاختەك گۆشى، كەكلىك گۆشى قاتارلىقلارغا ئوخشاش. قان تۆكۈرۈشنى يوقىتىشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن نەرسىلەردىن بىرى سېمىز ئوتنى چاينىپ، ئۇنىڭ سۈيىنى يۇتۇش بولۇپ، ئۇ بەزىدە قانىنى دەرھال توختىتىدۇ. مېۋىلەردىن چۈچۈمەل، قابىز بېھى ۋە ئالما، ھۆل چىلان ھەببۇلئاس، خەرنۇبى شامى ۋە شۇنىڭ ئورنىدا تۇرىدىغان نەرسىلەر بېرىلىدۇ. بەزىدە ئۇلارغا گىل مەختۇم، ئەرەب يېلىمى قوشۇلغان گىل ئەرمىنى، ئازراق كافۇردىن يېمەكلىككە قوشىدىغان نەرسە تەييارلىنىدۇ. ئەگەر قان توختاپ تۆتنىچى كۈنىگە يەتسە غىزا بېرىش ۋە كۆچلەندۈرۈش لازىم. دەسلەپتە سۇغا چىلانغان نان، ھالۋىلار، كاللا - پاچاقلار، ھايۋاناتلارنىڭ مېڭىلىرى قاتارلىقلارغا ئوخشاش نەرسىلەرنى غىزا قىلىپ بېرىش لازىم. ئەگەر تومۇر يېرىلىش ۋە ئۇزۇلۇش قانىنىڭ ئۆتكۈرلۈكى سەۋەبىدىن بولسا زۆرۈر بولغاندا قانىنى مۇچىلەرگە ۋە قارشى تەرەپكە مايىل قىلىش ۋە سەپرانى تازىلاش تەدبىرى ئىشلىتىلىدۇ. ئاندىن كۆچلۈك سوۋۇتۇلىدۇ ۋە ھۆللۈك يەتكۈزۈلىدۇ ۋە قابىز دورىلارمۇ ئىشلىتىلىدۇ ھەمدە سىلىقلاشتۇرغۇچى دورىلار، ئارپا سۈيى، سەرتانلار، قاپاق، داۋائى ئەنزىرۇ ماخەس، داۋائى جالنۇس قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ. قابىز ۋە سىلىقلاشتۇرۇش بىلەن بىرگە چۈچۈمەل بولغان دورىلاردۇر. خۇددى يۇقىرىدا سۆزلەنگەن كېسەللىكتە ئېھتىياج چۈشىدىغان دورىلار سىلىقلاشتۇرغۇچى، قابىزلىقى بىلەن بىرگە گۆش ئۇندۇرگۈچى دورىلار بولغىنىدەك بۇ دورىلار، مەسىلەن: ئانارگۈلى، ئانار خەمكى، سۇماق، يەر مەدىكى ئۇسارىسى، تال يۇمران شېخىنىڭ ئۇسارىسى، ئۇۋۇسەج يوپۇرمىقى، بەللۇت، كەھرىۋا، ئاقاقىيا، ھۇزۇرى مەككى، قىزىلگۈل ئۇسارىسى، قىزىل چۇغلۇق ئۇسارىسى، شۇكائى، غوراب ئۇسارىسى، ھۇپاقىتىداس[1] قاتارلىقلارغا ئوخشاش. بەزىدە بۇ دورىلار ۋە بۇ دورىلاردىن تەييارلىنىدىغان دورىلار زەمچە، موزا، سەبرە،

① ھۇپاقىتىداس — يۇنانچە سۆزدۇر. ئۇ يەر مەدىكىنىڭ بىر خىل تۈرى بولۇپ، لېھىيەتۇتتىس ئۆسۈملۈكى يىلتىزلىرىغا يېقىن ئۇنىدۇ.

ئەفسەنتىن قاتارلىق دورىلار بىلەن كۆچەيتىلىپ، بۇ دورىلار مۇرەككەپ دورىلار ۋە بۇ ھەقتىكى ساناقلىق قۇرسلار تەييارلىنىدۇ. بەزىدە بۇ سۆزلەنگەن دورىلار مۇرەككەپلەشتۈرۈلىدۇ. بەزىدە بۇ دورىلار يالغۇز سۇدا ياكى بەزى ئۇسارىلەردە قاينىتىلىپ ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى ئىچىلىدۇ. بەزىدە بۇ دورىلاردىن زىماتلار تەييارلىنىدۇ. بەزىدە بۇ دورىلارغا يۇقىرىدا سۆزلەنگەن بەلغەم تۆكۈرۈشنىڭ دورىلىرى ۋە كۆكرەك دورىلىرى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ۋە بىرلەشتۈرۈلىدۇ. مەسىلەن: كەرەپشە، جۇۋىنە، رۇمبەدىيان، سۇمبۇل، رامەك[1] قاتارلىقلارغا ئوخشاش. بەزىدە بۇ دورىلارغا سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورىلارمۇ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، مەسىلەن: ئادەمگىياھ يىلتىزى پوستى، بەزرۇلبەنجى، خەشخاش قاتارلىقلارغا ئوخشاش. بەزىدە بۇ دورىلارغا سىلىقلاشتۇرغۇچى دورىلار ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. مەسىلەن: ئەرەب يېلىمى، كۇندۇر پوستى، گىل شامۇس، تاباشىر، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل ئۇرۇقى لوئابى ۋە ئۇنىڭ ئۇرۇقى، سېمىزئوت، بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابى قاتارلىقلارغا ئوخشاش.

گەندىدىكى قان ئىششىقتىن سىرغىغان بولسا، بۇنى داۋالاش قان ئېلىش، ماددىنى تازىلاش، ئاندىن ئىششىقنى پىشۇرۇشتۇر. قابىز دورىلار بىلەن داۋالانمايدۇ. قابىز دورىلار چوڭ ئاپەت ئېلىپ كېلىدۇ. بەلكى زاتىررىيەنىڭ داۋالاش ئۇسۇلى بىلەن داۋالاش لازىم.

يېيىلىشتىن بولغان قان تۆكۈرۈشنى داۋالاش قېيىن بولۇپ، ئۇنىڭدىن ئۆمىدنى ئۈزسىمۇ بولىدۇ. چۈنكى ئۇ مىزاج بۇزۇلۇش يوقالمىسا ساقايمايدۇ ۋە گۆش ئۆنمەيدۇ. مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ يوقىلىشى مىزاج بۇزۇلۇشقا ئوخشاش مەزگىلدە بولىدۇ ياكى يارا قېتىشالىدۇ ياكى ئوفۇنەتلىنىدۇ. لېكىن بەزىدە ئىسسىق خىلتىنى تەۋرىتىش بىلەن سۇرگىلىرى ۋە قويۇق ماددىلارنى يېگۈچى خىلتىنى ئورۇنلىشىۋالغىلى قويماسلىق مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزىدە سەپرا ۋە قويۇق ماددا ھەببى غاريقۇنغا ئوخشاش دورا بىلەن بىرگە سۇرگۈزۈلىدۇ. ئەگەر بۇنى كۆچەيتىشكە ئېھتىياج چۈشسە كۆچەيتىلىدۇ ۋە يۆتەلنىڭ غىدىقلىنىشىنى پەسەيتىش داۋائى بۇزۇرى بىلەن مۇمكىن بولىدۇ. چۈنكى داۋائى بۇزۇرىنىڭ تولۇق مەنپەئەت قىلىشى ئۈمىد قىلىنىدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، قان تۆكۈرگەن كىشىلەرنى داۋالاش قان ئېلىش ۋە ئۇنىڭدىن باشقىسى بىلەن ماددىنى تازىلاشتۇر ۋە ياخشى كەيمۇسلۇق غىزالارنى بېرىشتۇر. بەزىدە يېگۈچى يارا ئۈچۈن كۇندۇر، مۇرمەككى، چوڭ پاقىيوپۇرمىقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئاق لەيلى يىلتىزى، قۇرسى كەۋكەبكە يېرىم ھەسسە ئەپيۇن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ۋە پولىس سۆزلىگەن مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا سۆزلەنگەن مۇرەككەپ دورىلار ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇلارغا مەنپەئەت قىلىدىغان دورىلار شادىنەج، خۇنسياۋشان كەھرىۋا، سۇندۇرۇس، گىل مەختۇم قاتارلىقلار چۈشىدىغان دورىلاردۇر. ئومۇمەن

① رامەك — بۇ مۇرەككەپ دورا بولۇپ، يېقىندا مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا سۆزلىنىدۇ.

قىلىپ ئېيتقاندا، ھەرقانداق قۇرۇتىدىغان سىلىقلاشتۇرىدىغان گۆش ئۇندۇرىدىغان دورىلاردۇر.

كۆكرەكتىن بولغان قان تۇكۇرۈش زىماتلار بىلەن ۋە لەتىف جەۋھىرى بار دورىلار بىلەن ياكى لەتىف جەۋھىرى بار باشقا دورا ئارىلاشتۇرۇلغان دورىلار بىلەن داۋالىنىدۇ. ئۇ، باشقا دورىلار دورىنىڭ تەسىرى كۆكرەككە يېتىش ئۈچۈن بىز يۇقىرىدا سۆزلىگەن دورىلاردۇر. ياۋا رەيھان سۈيىنىڭ ئۆزى ئىككى خىل خۇسۇسىيەتنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئەگەر قان تۇكۇرۇشنىڭ سەۋەبى ئىسسىقلىق مۆلچەرلەنسە، يۇقىرىدا سۆزلەنگەن دورىلارنىڭ ھەممىسى بۇنىڭغا مۇۋاپىقتۇر. ئەگەر قان تۇكۇرۇشنىڭ سەۋەبى سوغۇقلۇق بولۇپ، سوغۇقلۇق قان تۇكۇرۇشنى يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئۇسۇل بىلەن كەلتۈرۈپ چىقارغانلىقى مۆلچەرلەنسە، ئۇنى داۋالاش خۇددى جالىنۇس ئېيتقاندەك بىر ياش سوغۇقتىن بولغان قان تۇكۇرۇشكە گىرىپتار بولدى. ئۇنى جالىنۇس بىرىنچى كۈنى قان ئېلىپ ۋە مۇچىلىرىنى ئېگىپ، ئۇۋۇلاپ ۋە ھەرقانداق قاناشنى توختىتىشتا زۆرۈر بولىدىغىنى بويىچە بوغۇپ داۋالىدى ۋە ئۇنىڭغا سۈيۇق غىزا بەردى ۋە ئۇنىڭ كۆكرىكىگە ساپسىيادىن تەييارلانغان قىرۇتنى قويدى. سۈيۇق غىزانى غىزا قىلىپ بەردى ۋە ئۇنىڭغا داۋائى بۇزۇرى ئىچكۈزدى. ئۇچىنچى كۈنى بۇلۇۋېدى ئۇنىڭ كۆكرىكىگە شۇ قىرۇتنى ئۇچ سائەت ئىشلەتتى. ئاندىن قىرۇتنى ئېلىۋېتىپ، ئۇنىڭغا ئارپا سۈيى ۋە ئۆردەك گۆشى بىلەن تەييارلانغان ئىسپىدباج شورپىسىنى غىزا قىلىپ بەردى.

ئۆپكىنىڭ مىزاجى نورماللىشىپ ئىششىق پەيدا بولۇش خەۋپى يوقالغاندا، ئۆپكىنى تولۇق، كونا تەرياق بىلەن تازىلىدى ۋە تەدرىجىي ئېشەك سۈتى ئىچكۈزدى ۋە قان تۇكۇرۇشنىڭ باشقا تەدبىرلىرىنى قىلدى. جالىنۇس شۇنداق دېدىكى، قان تۇكۇرگەنلەردىن تۇنجى كۈنى داۋالانغانلارنىڭ ھەممىسى ساقىيىدۇ. باشقىلارنىڭ ئەھۋالى ئوخشاش بولمايدۇ. بىزمۇ بۇنىڭدىن بۇ ئۇسۇل ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاشلىرى مەنپەئەت قىلغان كىشىلەرنى كۆردۇق. ئەگەر قان تۇكۇرۇشنىڭ سەۋەبى ھۆللۈك ۋە بوشاپ كېتىش ئىكەنلىكى مۆلچەرلەنسە، قۇرۇتۇش، ئىسسىتىش ۋە قابىزلىق خۇسۇسىيىتى بار نەرسىلەر ئىشلىتىلىدۇ، مەسىلەن: ئىزخىر يىلتىزى، مەستىكى، قورۇلغان زىرە، تاغ پىننىسى، ئاق زاك، قۇندۇز قەھرى، زەپەر قاتارلىقلار ئىچىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. بەزىدە بۇ دورىلارغا شاھىبەللۇتقا ئوخشاش مۆتىدىل، قابىز دورىلار ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. بەزىدە بۇ دورىلار مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا سۆزلەنگەن مۇرەككەپ دورىلار تەييارلىنىدۇ.

ئەگەر قان تۇكۇرۇش سەۋەبىنىڭ قۇرۇقلۇق ئىكەنلىكى مۆلچەرلەنسە (بۇ ئاز ساندا يۈز بېرىدۇ) ماددىنى قارشى تەرەپكە مايىل قىلىشتىن ئىبارەت ئورتاق تەدبىرنى قوللانغاندىن كېيىن سۈتلەر، ياغلار، ئۇسارىلەردىن ئىبارەت مەلۇم ھۆللۈك يەتكۈزگۈچلەر ئىشلىتىلىدۇ. لېكىن قان

ئېلىش ۋە ئۇنىڭ باشقىسى باشقىلارغا قارىغاندا ئازراق لايىق بولىدۇ. ئەگەر قان تۆكۈرۈشنىڭ سەۋەبى جىگەرگە زەربە تېگىش بولسا، ئۇنىڭ ئىلاجى تۆۋەنكى بۇ سۇفۇپتۇر. ئۇنىڭ نۇسخىسى: رەۋەنچىنىدىن 30 گىرام، لوك ۋە گىل ئەرمىنىڭ ھەربىرىدىن 15 گىرام ئېلىپ سۇفۇپ تەييارلاپ، ئومۇمىيسىدىن بىر قېتىمدا 4.5 گىرام ئىچىلىدۇ. ئورتاق دورىلار بولغان يەككە دورىلار، يەككە دورىلار بايانىدا مەلۇم بولغان يەككە دورىلار بايانىدا مەلۇم جەدۋەللەردە سۆزلەنگەندۇر. بۇ ئورۇنغا لايىق بولىدىغىنى شادىنەجتۇر. چۈنكى شادىنەجنى توزاندەك يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنىڭدىن تۆت گىرامى بەزى قابىز دورىلار ياكى ئۇسارىلەر بىلەن ئىچكۈزۈلسە بەك مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر سىمىزئوتنى چايناپ، ئۇنىڭ سۇيى يۇتۇلسا، بەزىدە دەرھال قان توختىتىدۇ. تەرخەمەك سۇيى ۋە ئۇنىڭ ئۇسارىسى، بولۇپمۇ بەزى قابىز سىلىقلاشتۇرغۇچى دورىلار بىلەن بىرگە ئاز - ئازدىن ئىچىلسە بەك مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزى دورىلارغا ئارىلاشتۇرۇلسا كۆپ مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ دورا پىننە سۈيىدۇر. يەنە غەرب دەرىخى مېۋىسىدىن ئۇچ گىرام ئىچىلىدۇ. يەنە يۇمغاقسۇت چېچىكىدىن توققۇز گىرام سوغۇق سۇ بىلەن ئەتىگەن - كەچتە ئىچىلىدۇ. يەنە بىخ مارجان بەك مەنپەئەت قىلىدۇ. ئېيتىلىشىچە، گىل شامۇس، يۇنان تىلىدا «كەۋكەبۇلئەرز» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ تەلقىنىڭ باشقىسى بولۇشى مۇمكىن. يەنە ئوغلاقنىڭ قېنىنى ئۈيۈپ قېلىشتىن ئىلگىرى ئېلىپ، خام ھالەتتە ئۇچ كۈن ئىچكۈزۈلىدۇ.

يەنە ھەببۇلئاس ۋە پاقىيوپۇرمقىنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گىرامنى پاقىيوپۇرمقىنىڭ سۇيى ياكى قىزىلگۈلنىڭ ئۇسارىسى بىلەن ئىچكۈزسە بەك مەنپەئەت قىلىدۇ، ببھى مەنپەئەت قىلىدۇ، بولۇپمۇ پىشۇرۇلغىنى.

يەنە توشقاننىڭ ئوغۇز سۈتى قىزىلگۈل سۇيى بىلەن مەنپەئەت قىلىدۇ. توشقان ئوغۇز سۈتى ۋە ئۇنىڭدىن باشقا ھەر خىل ئوغۇزلار موزا قاينىتىلمىسى ياكى ياۋا رەيھان سۇيى بىلەن ببرىلسە مەنپەئەت قىلىدۇ. بولۇپمۇ كۆكرەكتىن بولغان قان تۆكۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ ياكى گىل مەختۇم ۋە ئۇنىڭ ئورۇنباسارى گىل شامۇستۇر. ئۇنى بىرئاز سىركە بىلەن بەرسمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

يەنە سۇمقۇتۇن، ئۇ ھەمىشباھاردۇر، ئۇ قان تۆكۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. بىر ئادەم ئۆزى جۇغلىغان ماتېرىياللارنىڭ بەزىسىدە سۇمقۇتۇن پىننىنىڭ بىر تۇرى بولۇپ تاشلار ئارىسىدا ئۇنىدۇ. ئۇ ئۇۋاپ تۇز بىلەن يېيىلىدۇ ۋە مۇسىل شەھىرىدە يەبرۇجى بەررى ياكى تۇففاھى بەررى دەپ ئاتىلىدۇ، دېدى. بۇنىڭدا مۇنازىرە بار. بۇ دورا تەك مىقداردىكى نىشاستە بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

يەنە قان تۆكۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدىغان نەرسىلەردىن بىرى زەمچە ئىچكۈزۈشتۇر. چۈنكى

زەمچە بەك مەنپەئەت قىلىدۇ. بولۇپمۇ ئۇيۇمغان، قىزىتىلغان تۇخۇم سېرىقى بىلەن ئىچكۈزۈلسە.

يەنە بېلىق يېغى ئىچكۈزۈلسە مەنپەئەت قىلىدۇ. داۋالاش قېينىلاشسا، بەزىدە 1.75 گىرام بەزرۇلبەنجى مائۇلھەسەل بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. قان توختاتقۇچى دورىلارنى دورىنىڭ قۇۋۇتىنى بەدەنگە ئۆتۈش ئۈچۈن موزا شەربىتى بىلەن ئىچكۈزۈش لازىم. بىراق قىزىتما بولسا بۇ ۋاقىتتا باشقا ئۇسارىلەر بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. كونا، سوزۇلما قان تۈكۈرۈشكە نەبىتى كۇرسى ئۇرۇقى، ھەببۇلئاستىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئۇ ئىككىسىدىن ئالتە گىرامغىچە بولغىنى قىزىل چۇغلۇق سۇيى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى شام كۈدىسى ئۇسارىسىدىن 30 گىرام، سىركىدىن 15 گىرام ئېلىپ ئەتىگەندە ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى كۆيدۈرۈلگەن بۇلۇت ئازراق خورما شىرنىسى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

جالىنۇس قان تۈكۈرۈشنى تەرياقى مەسرۇدىتۇس بىلەن ۋە خۇش پۇراقلىق دورىلار بىلەن داۋالايتتى. چۈنكى بۇ دورىلار قانىنى توسۇشقا ۋە جاراھەتنى پۈتتۈرۈشكە كۈچلەندۈرىدۇ. شۇنداقلا قۇرسى كەۋكەب، داۋائى ئەندۇرماخەس تەبىئەتنى قۇۋۇتلەيدۇ. قەنتەرىيۇن قانىنى توختىتىشقا تازىلاشنى بىرلەشتۈرىدىغان بولۇپ، ئۇنىڭدىن قىزىتما بار ئادەم سۇ بىلەن ئۇنىڭ باشقىسى شاراب بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

سەقالبلەر [1] قان تۈكۈرۈشنى چوڭ قەنتەرىيۇن يىلتىزى قاينىتىلمىسى بىلەن داۋالايدۇ. ئىچىلىدىغان دورىلاردىن پاقىيوپۇرمىقىنىڭ ئۇسارىسىدىن ئۇچ گىرام، گاۋزىبان ئۇسارىسى ۋە سېمىزئوت ئۇسارىسىدىن ئالتە گىرامدىن، قىزىلگۈلنىڭ يۇمران شاخلىرىنىڭ ئۇسارىسىدىن 30گىرام ئېلىپ، سۇ قۇيماي سوقۇپ، سۈزۈپ، قاينىتماي بەلكى ئۇنىڭغا ئازراق گىل مەختۇم ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى قىزىلگۈل شاخلىرىنىڭ ئۇسارىسىنى ئېلىپ، ئۇنىڭغا يەر مەدىكى ئۇسارىسى ياكى شادىنەج ۋە كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. تۆۋەندىكى تەركىبلىك قۇرستۇر. ئۇنىڭ نۇسخىسى: ئاقاقىيا، ئانارگۈلى، قىزىلگۈل، لھەيەتۇتتىس ئۆسۈملۈكى ئۇسارىسى، جۈپتى بەللۇت، كۈندۇر يەر مەدىكىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، قۇرس تەييارلىنىدۇ.

يەنە زەرنىخ، ئادەمگىياھ يىلتىزى پوستى، گىل مەختۇم، كۈندۇر، ئاقاقىيا، سېمىزئوت ئۇرۇقى، رەيھان ئۇرۇقى، ئانارگۈلى، كافۇر قاتارلىقلارنى ئېلىپ، قۇرس ياساپ، ئالتە گىرامى 15 گىرام سۇ ياكى موزا شارابى ياكى رەيھان سۇيى بىلەن ئىچىلىدۇ.

يەنە خەشخاش ئۇرۇقى، گىل مەختۇم، يەر مەدىكى، كۈندۇر، كافۇر قاتارلىقلار ياۋا رەيھان سۇيى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

---

① سەقالىب — بىر مىللەتنىڭ نامى.

يەنە ئىبن سارافىن سۆزلىگەن قۇرس ئۇ قۇرس بادام يېلىمى بىلەن تەييارلىنىدىغان قۇرستۇر. تۆۋەندىكى بۇ نۇسخا ياخشى قۇرسنىڭ نۇسخىسىدۇر. گىل مەختۇم، بىخ مارجان، گىل شامۇس، قۇرۇق قىزىلگۈل ھەربىردىن ئىككى ھەسسە، كەھرىۋا، ئەرەب يېلىمى، نىشاستىنىڭ ھەربىردىن بىر ھەسسىدىن ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ قۇرس تەييارلاپ، 16 گىرام قىزىتما بار بىمارلارغا قابىز ئۇسارىلەر بىلەن، قىزىتمىسىز بىمارلارغا شاراب بىلەن بولۇپمۇ قابىز ئۇسارىلەر بىلەن، قىزىتمىسىز بىمارلارغا شاراب بىلەن بولۇپمۇ قابىز شاراب بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئورتاق زىماتلاردىن ئارپا ئۇنى، ئۇششاق كۆندۇر، ئاقاقىيا قاتارلىقلار تۇخۇمىنىڭ ئېقى بىلەن زىمات قىلىنىدۇ. ئەگەر قان توختىسا، جاراھەت پۈتتۈرۈشكە يۈزلىنىدۇ. ئىششىقنى چەكلەش، جاراھەتكە گۆش ئۆندۈرۈش، غىزانى چەكلەش، ماددىلارنى مۇچىلەرگە تارتىش ۋە كۆكرەكنى سوۋۇتۇشتۇر، سۇ ئارىلاشتۇرۇلغان سىركىنى بىرنەچچە قېتىم يۇتقۇزۇش لازىم. قان توختىغاندىن كېيىن ۋە ساقىيىشقا يۈزلەنگەندىن كېيىن يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئىشلاردىن ساقلىنىش لازىم. قان تۆكۈرىدىغان بىمارلار ئىچىدىغان سۇ يامغۇر سۈيى ياكى گىل ئەرمىنى ۋە قىزىلگۈل چۈشكەن سۇ بولۇش لازىم. تۆمۈر داغمال سۈيى قابىز بولغانلىقتىن بەك مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر ئۆپكىدە قان ئۈيۈپ قېلىش خەۋپى بولسا، دەسلىپىدە سۇ ئارىلاشتۇرۇلغان سىركە ئىچكۈزۈش لازىم. بىراق يۆتەل بولسا بۇ ۋاقىتتا سىركىدىن ئېھتىيات قىلىش لازىم. ئۈيۈپ قالغان قان ئۇچۇن دەندىكۈركۈمدىن [1] بىر يېرىم گىرامنى ئازىراق كۈدە سۈيى ۋە بىر قوشۇق سىركەنجىۋىل بىلەن ئىچكۈزۈشكە بۇيرۇلىدۇ.

مۇرەككەپ دورىلاردىن قاينىتىلغان شۇمشا، قىزىلگۈل ئالتە گىرامدىن، مۇرمەككى توققۇز گىرام، زىراۋەندە، سەۋسەن يېغى، بەزرۇلبەنجى، قارىمۇچ ھەربىرى ئۇچ گىرامدىن ئېلىپ، قۇرس تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇپ، بەدىيان سۈيى ۋە كەرەپشە سۈيى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

يەنە توشقاننىڭ ئوغۇز سۈتى ۋە ئەنجۇر ياغچىنىڭ كۈلى تاغ پىننىسى بىلەن ياكى ئارپا، ھەسەل بىلەن بېرىلىدۇ. ياكى بىر يەككە دورىلار بايانىدا سۆزلىگەن تازىلايدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا سۆزلىگەن مۇرەككەپ دورىلار بىلەن ئىچى سۇرگۈزۈلىدۇ. قالغان قانىنى تارقىتىشتا بىزنىڭ تۆتىنچى كىتابتا يازغىنىمىزنى ئوقۇغايسىز.

---

① دەندىكۈركۈم — بۇ ئەسلىدىكىگە يېقىنلاشتۇرۇلغان شەكىلدۇر. دال ئەسلىدە ئېنىق ئەمەس. خۇددى قوشۇمچىلىگەندەك ياكى دال بىلەن نۇن ئارىلىقى تۆچۈرۈلۈپ كەتكەندەك ئەسلىي ھەنرى كۈركۈم بولۇشى مۇمكىن.

تۆتىنچى ماقالە يۈرەكتىن باشقا كۆكرەك ئەتراپى ئەزالىرىنىڭ ئىششىقلىرى ۋە يارىلىرى ئىلمىدىن ئاساسىي نەزەرىيە

1 ـ پەسىل كۆكرەك ئەتراپى ۋە كېرىگەت ئاغرىقلىرى توغرىسىدا ئومۇمىي سۆز

زەتىلجەنبە: بەزىدە كېرىگەتتە، قېلىن پەردىلەردە ۋە كۆكرەكتىكى مۇسكۇللار ھەم ئۇنىڭ ئەتراپلىرىدا، قوۋۇرغىلاردا قاندىن بولغان ئىنتايىن ئاغرىتىدىغان ئىششىقلار يۈز بېرىدۇ، بۇ ئىششىقلار سۈسە، بەرسام، زاتىلجەنبە دەپ ئاتىلىدۇ. بەزىدە بۇ ئەزالارنىڭ ئاغرىقلىرى ئىششىقتىن بولماي، يەلدىن بولۇپ، كۆچىيىپ مۇشۇ كېسەللىكتىن دەپ گۇمان قىلىنىدۇ، لېكىن بۇ كېسەللىك ئەمەستۇر. زاتىلجەنبە كۆكرەك ئەتراپلىرىدىكى ئىسسىقتىن بولغان بولۇپ، بۇ ئىششىق ئىچكى مۇسكۇللاردا، كۆكرەكنىڭ ئىچىدىكى كېرىگەتتە ياكى قورساق بوشلۇقى بىلەن كۆكرەك بوشلۇقىنى ئايرىپ تۇرىدىغان كېرىگەتكە خالىستۇر ياكى سىرتقى مۇسكۇللاردا ياكى سىرتقى كېرىگەتتە تېرىنىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن ياكى شېرىكچىلىكسىز بولىدۇ. بۇ ئىششىقنىڭ چوڭراقى ۋە قورقۇنچلۇقراقى كۆكرەك بوشلۇقى بىلەن قورساق بوشلۇقىنى ئايرىپ تۇرىدىغان كېرىگەتنىڭ ئۆزىدە بولغىنى بولۇپ، بۇ داۋالاش قىيىنراق بولغىنىدۇر. بۇ ئىششىقنىڭ ماددىسى كۆپىنچە سەپرا ياكى ناچار قاندۇر. چۈنكى قېلىن پەردىلىك ئەزالارغا پەقەت سۈيۇق سەپرالىق ماددىلار، ئۇنىڭدىن قالسا خالىس قان ئۆتەلەيدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن كۆپىنچە بىر كۈن كۈچىيىپ، بىر كۈن پەسىيىدىغان كۈچلۈك تۇتقاقلىق قىزىتما بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ ئىششىق كۆپ ئاچچىق كېكىرىدىغان كىشىلەردە ئىنتايىن ئاز يۈز بېرىدۇ. چۈنكى بۇ كىشى بەلغەم مىزاجلىقتۇر. شۇنىڭ بىلەن بىرگە بەزىدە كۆيگەن قاندىن، بەزىدە ئوفۇنەتلەنگەن قاندىن، ئاز ساندا ئوفۇنەتلەنگەن ھارارەتلىك سەۋادىن بولىدۇ. بىز ئومۇمىي كىتابتا ئىسسىقتىن بولغان بەلغەم

سەۋدانىڭ سۈپەتلىنىشىدىن بولىدۇ. بىراق پەقەت سەپرادىن ياكى قاندىن بولغاندا ئىسسىق بولغان بولىدۇ. ئەگەر سەپرا ۋە قاننىڭ باشقىسىدىن بولسا سوزۇلما بولىدۇ. بۇ كۆپىنچە كىشىلەر بىلەلمەيدىغان نەرسىدۇر.

ھەرقانداق ئىششىق تارقايدىغان ياكى يىرىڭ يىغىدىغان ياكى قاتىدىغان بولىدۇ، زاتىلجەنبەنىڭ ئەھۋالىمۇ شۇنداقتۇر. لېكىن قېتىش زاتىلجەنبىدە ئاز بولىدۇ. زاتىلجەنبە كۆپىنچە ئەھۋاللاردا تارقايدۇ ياكى يىرىڭ يىغىدۇ. يەنى كۆپىنچە ئەھۋالدا زاتىلجەنبە تارقىغاندا، كۆپىنچە ئۆپكە ئۇنىڭدىن تارقىغان نەرسىنى قوبۇل قىلىپ بەلغەم قىلىپ چىقىرىدۇ. بەزىدە زاتىلجەنبە باشقا تەرەپكە تارقايدۇ. ئەگەر يىرىڭ يىغلىسا ئېغىز ئېلىش ئۇچۇن پىشقانغا قەدەر كۆتۈپ تۇرۇش ئېھتىياجى چۈشۈپ، بەزىدە ئۆپكە يىرىڭنى بەلغەم قىلىپ چىقىرىدۇ. بەزىدە ئۇنى كاۋاك تومۇر قوبۇل قىلىپ، سۈيدۈك بىلەن چىقىدۇ. بەزىدە چوڭ تەرەت يوللىرىغا قۇيۇلۇپ ئىسھالدا تازىلىنىدۇ.

بەزىدە بوش ئورۇنلارغا ۋە بەزلىك گۆشلەرگە يىرىڭ كۆپ چۈشۈپ، ئىككى يىرىق، قولتۇق، ئىككى قۇلاق ئارقىسىغا ئوخشاش ئورۇنلاردا ئىششقلارنى پەيدا قىلىدۇ.

كۆپىنچە بىز يۇقىرىدا سۆزلىگىنىمىزدەك ماددا مېڭىگە ۋە باشقا ئەزالارغا ئىتتىرىلىپ خەتەر يۈز بېرىدۇ ياكى ھالاك قىلىدۇ. بەزىدە ماددا كۆپۈكى نەپەس يولىنى توشقۇزۇش بىلەن ئۆپكىنى بوغىدۇ. بەزىدە ماددا بۇ دەرىجىدە كۆپ بولمايدۇ، يىرىڭ بولسۇن ياكى يىرىڭغا ئوخشاش بەلغەم بولسۇن پىشقان بولىدۇ. لېكىن قۇۋۇەت تۆۋەنلىگەن بولۇپ بەلغەمنى چىقىرىشتىن ئاجىز كېلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۇن بۇ ۋاقىتتا قۇۋۇەت بەلغەم چىقىرىدىغان يۆتەلنى قاتتىق تارايتالايدىغانغا قەدەر كۈچەيتىلىدۇ. چۈنكى بەلغەم تۈكۈرۈش ئىككى قۇۋۇەت بىلەن تاماملىنىدىغان خىزمەتتۇر. ئۇنىڭ بىرى، پىشۇرىدىغان ۋە ئىتتىرىپ چىقىرىدىغان تەبىئىي قۇۋۇەتتۇر. يەنە بىرى، ئىتتىرىپ چىقىرىدىغان ئىختىيارىي قۇۋۇەتتۇر. ئەگەر بۇ ئىككى قۇۋۇەت بىرگە كۈچلۈك بولمىسا تازىلاشتىن ئاجىز كېلىشى مۇمكىن.

شۇنى بىلىش لازىمكى، بەلغەمنىڭ تەستە چىقىرىشى قۇۋۇەت ئاجىز بولغاندا ياكى ئەزا ئۆزىنىڭ ھەرىكىتى ياكى قوشنا ئەزانىڭ ھەرىكىتى زىيانغا ئۇچرىغاندا بولىدۇ. ياكى ماددا بەك سۈيۇق ياكى قويۇق ياكى چاپلاشقاق بولغاندا بولىدۇ. بۇنداق ئەھۋاللاردا بەزىدە ھاۋانىڭ ئۆپكە ۋە نېرۋىغا قۇيۇلۇپ چىقايدىغان ماددىغا ئاسانلىقتىن ئۆپكىدە قاينىغانغا ئوخشاش بىر ئەھۋال يۈز بېرىدۇ. قاچانكى زاتىلجەنبە بەلغەم تۈكۈرۈش بىلەن 14 كۈنگىچە تازىلانمىسا، يىرىڭ يىغقان بولىدۇ. قاچانكى يىرىڭ 40 كۈنگىچە تازىلانمىسا زاتىررىيە ۋەسل يۈز بېرىدۇ. بەزىدە يىرىڭ يەتتە كۈن ئىچىدە تازىلىنىدۇ. كۆپىنچە 20 كۈن، 40 كۈن ياكى 60 كۈن ئىچىدە تازىلىنىدۇ.

بەزىدە تەبىئەت كۆپلۈكى ياكى ئۆتكۈرلۈكى بىلەن زىيان قىلغان ماددىنى ئىتتىرگەنلىكتىن ياكى مىزاجنىڭ ئىسسىقلىقى ۋە بىمارنىڭ يېشى، ياشاۋاتقان پەسلى، يۇرتى قاتارلىقلاردىن ياكى تېۋىپ خاتالىشىپ ئىچىلىدىغان ئېغىز ئالدۇرغۇچى دورىلارنى ۋاقتىتىن بۇرۇن يېگەنلىكتىن زاتىلجەنبە پىشىشتىن بۇرۇن ئېغىز ئېلىش يۇز بېرىدۇ. ئېغىز ئالدۇرغۇچى دورىلارنى يېقىندا سۆزلەيمىز ياكى بىمارنىڭ ھەددىدىن زىيادە جاپالىق ھەرىكەت قىلىشىدىن ياكى ۋارقىرىشىدىن ماددا پىشىشتىن بۇرۇن ئېغىز ئېلىش يۇز بېرىدۇ.

بەزىدە زاتىلجەنبە خەتەرلىكتۇر. ئۇ ئۆپكىنىڭ ئىششىق ماددىسىنى قوبۇل قىلىشى بىلەن زاتىررىيەگە ئۆزگىرىدۇ. ئاندىن ئۆپكىنىڭ بەلغەم چىقىرىشى ياخشى بولماي بەلغەم ئۆپكىدە توختاپ قېلىپ ئۆپكە ئىششىيدۇ. بەزىدە زاتىلجەنبە بىر قېتىم بىز تۆۋەندە سۆزلەيدىغان بويىچە زاتىررىيەنىڭ ۋاستىسى بىلەن سلغا ئۆزگىرىدۇ. بىر قېتىم زاتىررىيەنىڭ ۋاستىسز ماددىسىنىڭ ياكى زاتىلجەنبەدىن تارقىغان يىرىڭنىڭ ئۆتكۈرلۈكى ۋە ناچارلىقىدىن ئۆپكە جەۋھىرىنى يارا قىلغانلىقتىن سل بولىدۇ. بەزىدە ماددىنىڭ تۇتاش نېرۋىلارغا ۋە ئىششىق بار ئەزاغا ئىتتىرىلىشى بىلەن زاتىلجەنبە تەشەننۇج ۋە كۈزازغا ئۆزگىرىدۇ. چۈنكى ئىششىق بار ئەزا نېرۋىلىق ئەزادۇر. بۇ ئۆلتۇرىدىغان ئۆزگىرىش بولۇپ، بەزىدە ئۇنىڭغا باشقا ياخشى داۋالانمىلار مەنپەئەت قىلمايدۇ. زاتىررىيە ۋە زاتىلجەنبىدىن كېيىن بىمارنىڭ يۇقىرىقى بىلىكىنىڭ ئاخىرقى قىسمىدا ۋە تومۇرىدا ۋە تۆۋەنكى بىلىكىدە بارماقلارنىڭ ئۇچلىرىغا قەدەر سېزىمسىزلىنىشقا ئوخشاش بىر ھالەت بولىدۇ. بەزىدە سېزىمسىزلىنىش يۈرەك تەرەپكە مېڭىپ ئۇنىڭدىن ھوشسىزلىنىش ئەگىشىپ كېلىدىغان خەۋپلىك يۈز بېرىدۇ ۋە يىرىڭ يىغىشتىن بۇرۇن تارقىغان ھالەتتە يىرىڭ يىغىلىپ ھالەتتە مېڭە تەرەپكىمۇ ماڭىدۇ. بەزىدە ماددا سىرتقى ئەزالارغا يۆتكىلىپ، يىرىڭلىق ئىششىقلارغا ئۆزگىرىدۇ. بەزىدە ماددىنىڭ بۇ يۆتكىلىشى ماددىنىڭ نېرۋا ۋە تارىمۇش جەۋھەرلىرىگە، بەلكى سۆڭەككە ئۆتۈشى بىلەن بولىدۇ. ئەگەر ماددا تۆۋەندىكى ئروۋنلارغا مايىل بولۇپ، ئاندىن ئېغىز ئالسا ۋە ئاقمىغا ئۆزگەرسە شۇ خالاس تېپىشنىڭ سەۋەبلىرىدىن بولىدۇ. لېكىن ئاقما يامان سۈپەتلىك، يۇقۇملۇق بولىدۇ.

ئەگەر ماددا بوغۇملارغا مايىل بولۇپ ئاقمىغا ئۆزگەرسە بىمار يەنىلا خالاس تاپىدۇ. لېكىن بەزىدە كېسەللىك ئەزادا سوزۇلما بولۇپ قالىدۇ. بولۇپمۇ بۇ يەردە چوڭ تەرەت ياكى كۆپ چۆكمىلىك قويۇق سۈيدۈك بىلەن ياكى پىشقان كۆك بەلغەم بىلەن تازىلاش بولمىغاندا، ئەگەر مۇشۇلاردىن بىرەرسى بولسا بىخەتەررەك بولىدۇ. چۈنكى شۇ يىرىڭلىق ئىششقىنى پەيدا قىلغۇچى ماددىنىڭ ئازلىقىغا ۋە ئۇ يىرىڭلىق ئىششقىنىڭ پىشىش بىلەن ياخشىلىنىش ئىمكانىيىتىنىڭ بارلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. بۇ يىرىڭلىق ئىششقلار يوشۇرۇن ۋە چوڭقۇر بولسا، ئاپەتكە ۋە

كېسەللىكنىڭ قايتىلانغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. بولۇپمۇ ماددا ئۆپكىگە ماڭغاندا، بەزىدە قىزىتمىنىڭ كۈچلۈكلۈكىدىن ئارقىمۇ ئارقا نەپەسلىنىش، بەلغەمنىڭ چاپلاشقاقلىقى يۈز بېرىدۇ. چۈنكى بەلغەم ئارقىمۇئارقا نەپەس سەۋەبىدىن قۇرۇيدۇ ۋە بەلغەمنىڭ چاپلاشقاقلىقىدىن قاتتىق ئاغرىش ۋە ھارارەتنىڭ ئۆرلىشى يۈز بېرىدۇ. ھارارەتنىڭ كۆپىيىشىدىن ئارقىمۇئارقا نەپەسلىنىش، ئارقىمۇئارقا نەپەسلىنىشتىن چاپلاشقاقلىق يۈز بېرىپ، بۇ ئىككىسى داۋاملىق ئېغىر ھالەتتە بىرسى بىرسىگە يارەم بېرىدۇ. زاتىلجەنبە ۋە زاتىررىيە تۇرلىرىنىڭ قايسىسى ناچارراق؟ يۇرەككە قوشنا سول تەرەپتە بولىدىغىنىمۇ ياكى ئوڭ تەرەپتە بولىدىغىنىمۇ؟ چۈنكى تېۋىپلارنىڭ بەزىسى ئوڭ تەرەپتىكىسىنى، بەزىسى سول تەرەپتىكىسىنى ناچارراق ھېسابلىدى. لېكىن ھەق گەپ، يۇرەككە ئورۇن جەھەتتىن يېقىنراقى ناچاردۇر. لېكىن ئۇ پىشىش ۋە تارقىلىشنى قوبۇل قىلىدىغان بولغاندا پىشىش ۋە تارقاشنى قوبۇل قىلىشقا لايىقراقتۇر. ئورۇن جەھەتتە يىراق بولغىنى بىخەتەرەكتۇر. بىراق ئۇ تارقىتىش ۋە پىشۇرۇش جەھەتتىن قىينىراقتۇر.

بەزىدە خىلىت تولۇپ قېلىش باش تەرەپتە ياكى كۆكرەك تەرەپتە ياكى كۆكرەك ئەتراپىغا ماددا قۇيۇلىدىغان تومۇرلارنىڭ بەزىسىدە يۈز بەرگەندە زاتىلجەنبىگە گىرىپتار قىلىدۇ. بەزىدە زاتىلجەنبىنى ماددىلارنى توسۇپ قويىدىغان سوغۇق سۇنى ئىچىش ۋە زىيادە سوغۇقلۇق كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. خۇددى زاتىلجەنبىنى كۈچلۈك ھارارەت ۋە خىلىتلارنى ھەرىكەتلەندۈرۈپ، ئۇنى قوزغايدىغان خالىس شارابنى ئىچىش پەيدا قىلغاندەك زاتىلجەنبە كۆپىنچە كۈزدە، قىشتا يۈز بېرىدۇ. بولۇپمۇ سوغۇق باھاردىن كېيىن بولغان كۈز ۋە قىشتا ۋە سوغۇق ئەتىيازدا شىمال شامىلى چىققاندا ئېشىندىلار كۆپ بولىدۇ ياكى ئېشىندىلار توسۇلۇپ، ئۇنىڭ بىلەن بىقىن ۋە قوۋۇرغا ئاغرىقلىرى كۆپ بولىدۇ. بولۇپمۇ جەنۇب شامىلىدىن كېيىن ۋە ياز شىمال شامىلىدىن كېيىن جەنۇب شامىلى چىققاندا ئىنتايىن ئاز يۈز بېرىدۇ. لېكىن ياز جەنۇبتىن باشلىنىپ، يامغۇرلۇق بولغاندا كۆپ كۆرۈلىدۇ. شۇنداقلا كۈزنىڭ ئاخىرىدا سەپرا مىزاجلىق كىشىلەردە زاتىلجەنبە كۆپ بولىدۇ. ئەمما باشقا ئەھۋاللاردا زاتىلجەنبە ھاۋالىق يەرلەردە، جەنۇب شامالىرىدا ئاز بولىدۇ. يەنە ھەيز كۆرىدىغان ئاياللاردا ئاز بولىدۇ. چۈنكى ئۇلارنىڭ مىزاجى سەپرالىق بولماستىن ھۆللۈككە مايىلدۇر. ئەگەر زاتىلجەنبە ھامىلدار ئاياللاردا يۈز بەرسە ھالاك قىلىدۇ. زاتىلجەنبە ياشانغانلاردا ئاز بولىدۇ. ئەگەر يۈز بەرسە ئۇلارنىڭ قۇۋۋەتلىرى بەلغەم چىقىرىش ۋە تازىلاشتىن ئاجىز كەلگەنلىكتىن ئۆلتۈرىدۇ. زاتىلجەنبە بەزىدە زاتىلكەبەدكە ئارىلىشىپ كېلىدۇ. چۈنكى تارىمۇشلار جىگەر ئىششىقىدىن تارتىشقاندا بۇ كېرىگەتكە ۋە شىللىق پەردىگە يېتىپ كېلىپ، كېرىگەتتە ئاغرىق سېزىلىدۇ ۋە نەپەس قىستاشقا ئېلىپ كېلىپ ئىككىسىنىڭ پەرقىنى بىلىش ئېھتىياجى چۈشىدۇ. بەزىدە زاتىلجەنبە سەرسامغا

ئارىلىشىپ كېتىدۇ. زاتىلجەنبە ياكى ئۇنىڭدىن باشقىسى يۇقىرىدا سۆزلەندى. شۇنى بىلىش لازىمكى، زاتىلجەنبىگە قان تۆكۈرۈش قوشۇلۇپ كەلسە، قىزىتما قوشۇلۇپ كېلىدىغان ئىستىسقا ئوخشاش بولۇپ، زاتىلجەنبە قان تۆكۈرۈش ئېتىبارى بىلەن قابىز داۋالاشقا، زاتىلجەنبە ئېتىبارى بىلەن يۇمشىتىدىغان داۋالاشقا ئېھتىياجلىق بولىدۇ. خۇددى ئىستىسقا سەۋەبىدىن ئىسسىقلىق يەتكۈزىدىغان، قۇرۇتىدىغان ياكى نورمال قۇرۇتىدىغان داۋالاشقا، قىزىتما سەۋەبىدىن سوۋۇتىدىغان ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان داۋالاشقا ئېھتىياجلىق بولغىنىدەك.

كۆپىنچە زاتىلجەنبە ۋە زاتىررىيەنىڭ سەۋەبى قۇببەت [1] كە ئوخشاش قانىنى قويۇلدۇرىدىغان، ئوزۇقلۇقى قويۇق غىزالارنى يېيىش بولۇپ، قان ئەمچەك ئەتراپى ۋە كۆكرەككە ئىتتىرىلىدۇ. ئۇنىڭ ئىلاجى مۇنچىغا چۆكۈرۈش بىلەن ماددىنى سۈيۈلدۇرۇشتۇر. مۇنچىدىن چىقىپ سىركەنجۇبىل ئىچىلىدۇ. ياغ سۈركەشتىن يىراق بولىدۇ. چۈنكى ياغ سۈركەش ماددىنى بەك تارتىدۇ. بەزىدە بۇنىڭ بىلەن قان ئېلىشتىن بەھاجەت بولىدۇ.

زاتىلجەنبىنىڭ ئالامەتلىرى

زاتىلجەنبە خالىسىنىڭ بەش ئالامىتى باردۇر.

بىرىنچىسى، يۈرەككە قوشنا بولغانلىقى ئۈچۈن داۋاملىق قىزىيدۇ.

ئىككىنچىسى، قوۋۇرغىلار ئاستىدا يېڭىنە سانجىغاندەك ئاغرىق بولىدۇ، چۈنكى ئەزا شىللىق پەردىلىكتۇر. كۆپىنچە يېڭىنە سانجىغاندەك ئاغرىق پەقەت نەپەسلەنگەندە كۆرۈلىدۇ. بەزىدە يېڭىنە سانجىغاندەك ئاغرىش بىلەن تارتىشىش بولىدۇ، بەزىدە ئاغرىش كۆپرەك بولىدۇ. تارتىشىش ماددىنىڭ كۆپلۈكىگە، يېڭىنە سانجىغاندەك ئاغرىش ماددىنىڭ ئۆتۈشى ۋە كۆيۈشتۈرۈشنىڭ كۈچلۈكلىكىگە دالالەت قىلىدۇ.

ئۈچىنچىسى، ئىششىقنىڭ باسقانلىقىدىن دەم سىقىلىش ۋە كىچىك نەپەسلىنىش، ئارقىمۇئارقا نەپەسلىنىش بولىدۇ.

تۆتىنچىسى، تومۇرى ھەرە چىشىسىمان بولىدۇ، ئۇنىڭ سەۋەبى تومۇرى قالايمىقان سوقۇشتۇر. تومۇر ھەرىكىتىنىڭ قالايمىقانلىقى كۆپىيىپ قۇۋۋەت ئاجىز، ماددا كۆپ بولغانلىقتىن ئاخىرىدا تەرتىپسىزلىنىدۇ.

بەشىنچىسى، يۆتىلىدۇ. چۈنكى، بەزىدە بۇ كېسەللىكنىڭ دەسلىپىدە قۇرۇق يۆتەل يۈز بېرىپ، ئاندىن بەلغەم تۆكۈرىدۇ. بەزىدە بۇ يۆتەل دەسلىپىدىلا بەلغەملىك بولىدۇ. ئۇ ئىنتايىن ياخشىدۇر. يۆتەل قوشنىدارچىلىق بىلەن ئۆپكە زىيانغا ئۇچراپ، ئاندىن ئۇنىڭغا كېسەللىك ماددىسى سىرغىپ، ئۇنى بەلغەم قىلىپ تۆكۈرۈشكە ئېھتىياج چۈشكەنلىكتىن يۆتەل يۈز بېرىدۇ.

---

① قۇببەت — ناتىق دەپ ئاتىلىدىغان مەشھۇر ھالۋىنىڭ نامىدۇر — (ت)

ئەگەر بەلغەمنىڭ ھەممىسى تارقىسا ۋە سىرغىسا يىغىلغان نەرسىنىڭ ھەممىسى تازىلىنىدۇ. زاتىلجەنبە خالىستا چىڭقىلىپ ئاغرىش بولمايدۇ. چۈنكى ئەزادا قىزىل قان تومۇر كۆپ ئەمەستۇر. زاتىلجەنبە يۆتەل، قىزىتما، دەم سقىلىش، كېرىگەتلەر تارتىشىش ۋە ئاغرىق ئىچكى پەردىلەرگە يېتىپ كېلىش قاتارلىق سەۋەبلەر بىلەن زاتىلكەبەدكە ئوخشۇيدى، زاتىلجەنبە بىلەن زاتىلكەبەد ئارىسىنى پەرقلەندۇرۇش زۆرۈر بولدى. يەنە زاتىلجەنبە شۇ سەۋەبتىن ۋە بەلغەم تۆكۈرۈش سەۋەبىدىن زاتىررىيەگە ئوخشاپ، بۇ ئىككىسىنىڭ ئارىسىنى پەرقلەندۇرۇش زۆرۈر بولدى. زاتىلجەنبە بىلەن زاتىلكەبەدنىڭ پەرقى شۇكى، زاتىلكەبەدتە تومۇر ھەرىكىتى دولقۇنسىمان بولىدۇ، ئاغرىق يېگىنە سانجىغاندەك بولماي ئېغىر بولىدۇ. چىرايى ناچار سېرىققا ئۆزگىرىدۇ. يۆتەلدە بەلغەم چىقمايدۇ. بەلكى يۆتەل قۇرۇق، ئاستا يۆتەل بولىدۇ. بەزىدە تىلى سېرىق بولغاندىن كېيىن قارىدايدۇ. سۈيدۈكى قويۇق، ئىستىسقا بىمارىنىڭكىدەك بولىدۇ. چوڭ تەرىتى جىگەر كېسىلىنىڭكىدەك بولىدۇ. ئوڭ تەرەپتە ئېغرىلىق بىلىنىدۇ. ئۇنى تۇتۇش بىلەن بىلگىلى بولمايدۇ. تۇتۇش بىلەن بىلگىلى بولسا ئاغرىيتتى. بەزىدە زاتىلكەبەدتە قۇۋۇەت ئاجىز بولغانلىقتىن، يېڭى گۆش يۇغان سۇدەك ئىچ سۇرۇش بولىدۇ. ئەگەر ئىششىق جىگەرنىڭ دۆڭچە تەرىپىدە بولسا كۆپىنچە سلىغاندا بىلىنىدۇ. ئەگەر ئىششىق جىگەرنىڭ ئويمان تەرىپىدە بولسا، ئىششىققا ئېسىلغان ئېغىر نەرسە دالالەت قىلغاندا ئۇنىڭ بىلەن قاتتىق نەپەسلىنىش ئېچىلىدۇ. زاتىلكەبەدتىكى دەم سقىلىش كۆپ ۋاقىتلاردا بەك ئوخشىشىپ كەتمەيدۇ. ئەممە مەجنۇننىڭ يۆتىلى بەلغەملىك، ئاغرىقى يېگىنە سانجىغاندەك، سۈيدۈكنىڭ قىيامى ياخشى، رەڭگى ياخشىراق، دەم سقىلىشى قاتتىقراق بولىدۇ. دەم سقىلىش داۋاملىق كۆچىيىشكە قاراپ مېڭىپ، ھەتتا ھەر ئالتە سائەتتە كۆپ پەرقلىق كۆچىيىش ئاشكارا بولىدۇ. زاتىلكەبەد بىلەن زاتىررىيەنىڭ پەرقى شۇكى، زاتىررىيەنىڭ تومۇر ھەرىكىتى دولقۇنسىمان، ئاغرىقى ئېغىر، دەم سقىلىش كۆچلۈكرەك، نەپىسى ئىسسىقراق بولىدۇ ۋە باشقا ئالامەتلەرمۇ بولىدۇ. زاتىلجەنبىدە بەزىدە ئەقىل ئېلىشىش، جۆيلۈش، ئارقىمۇ ئارقا نەپەسلىنىش، خەپەقان، ھوشسىزلىنىش ۋە بۇنىڭدىن باشقا ئەھۋاللار، قاتتىق بىئارام بولۇش، قاتتىق ئاچچىقلىنىش، كۆپ ئۇسساش، چىرايى ھەر خىل رەڭدە ئۆزگىرىش، قىزىتما يۇقىرىلاش، سەپرا قەي قىلىش قاتارلىقلارغا ئوخشاش سەرسامنىڭ يامان ئالامەتلىرى يۈز بېرىۋېدى (بۇ ئالامەتلەرنىڭ سەۋەبى كۆكرەكنىڭ رەئىس ئەزالارغا شېرىكلىششى ۋە قوشنا بولۇشىدۇر) زاتىلجەنبە بىلەن سەرسام ئارىسىنى پەرقلەندۇرۇشمۇ زۆرۈر بولدى.

پەرقلەردىن شۇكى، ئەقىل ئېلىشىش سەرسامدا دەسلەپتە يۈز بېرىپ، ئاندىن سەرسام توغرىسىدىكى باشقا ئالامەتلەر كۆچىيىدۇ. نەپەسلىنىش سەرسامدا ساغلامراق بولىدۇ ۋە نەپەس

بۇزۇلۇش ئەقىل ئېلىشىشتىن كېيىن بولىدۇ. ئۇنىڭدا ئىككى كۆز قىرىنىش ۋە ئۇ ئىككى كۆز ئوستى تەرەپكە تارتىلىشقا ئوخشاش سەرسامنىڭ خاس ئالامەتلىرى بولىدۇ. ئەمما زاتىلىجەنبىدە ئەقىل ئېلىشىش كېيىن بولىدۇ. بەزىدە ئۆلۈم يېقىنلاشقۇچە ئەقىل ئېلىشىش بولماي، بەلكى ساغلام ئەقىل بولىدۇ. لېكىن زاتىلىجەنبىدە ئەقىل ئېلىشىشتىن بۇرۇن نەپەس ئۆزگىرىش ۋە بۇزۇلۇش بولىدۇ، دەسلەپتە قورساق پەردىسىدە خۇددى ئىششقتا تارتىلغاندەك ئوستى تەرەپكە تارتىشش ۋە يىڭنە سانجىغاندەك ئاغرىش بولىدۇ. بۇ ھەقتىكى پەرقلەردىن شۇكى، تۆمۇر ھەرىكىتى سەرسامدا چوڭ، پەرقلىككە مايىل بولىدۇ. زاتىلىجەنبىدە كىچىك، ئارقىمۇ ئارقىلىققا مايىل بولىدۇ. بۇنداق بولۇش كىچىكلىك يوقىلىش ئوچۇندۇر. زاتىلىجەنبە ئېغىرلاشسا، ئۇنىڭدا يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئالامەتلەر كۆچىيىدۇ. تىل قۇرۇق ۋە يىرىك بولىدۇ. ئەگەر زاتىلىجەنبە بەكرەك ئېغىرلاشسا، چىرايى ۋە كۆزىدە قىزىرىش، قاتتىق بىئارام بولۇش، نەپەس بۇزۇلۇش، ئەقىل ئېلىشىش، ئۆزۈلۈپ تەرلەش قاتارلىقلار يۈز بېرىدۇ. بەزىدە زاتىلىجەنبە ناچار ئىچى سۇرۇشكە ئېلىپ بارىدۇ.

زاتىلىجەنبە خالىس ۋە زاتىلىجەنبە غەيرىي خالىسنىڭ تۈرلىرىنىڭ ئالامەتلىرى

ئەگەر زاتىلىجەنبە خالىس بولماي، بەلكى قوۋۇرغىلارنى ئوراپ تۇرغۇچى شىللىق پەردىدە ياكى سىرتقى مۇسكۇللاردا بولسا ئۇنىڭ ئالامەتلىرى بولىدۇ. ئۇنىڭدا ئاغرىق ۋە ئاپەت بىر دەرىجىگىچە بولىدۇ، سىرتقى شىللىق پەردىدە بولىدىغان زاتىلىجەنبىنى تۇتۇپ بىلگىلى بولىدۇ. بەزىدە سىرتقى پەردىگە تېرە شېرىكلىشىپ كۆز بىلەن كۆرگىلى بولىدۇ. بەزىدە زاتىلىجەنبە يىرىڭلىق ئىششىق بولۇپ ئېغىز ئېلىپ بەلغەم بولۇپ چىقمايدۇ. بۇ ئېغىز ئېلىش بەزىدە ئۆزلۈكىدىن، بەزىدە تەدبىر قوللىنىش بىلەن بولىدۇ. سىرتقى مۇسكۇللاردا بولىدىغىنىدا چىڭقىلىپ ئاغرىش بولىدۇ. ئەگەر ھاۋا سۇمۇرگەندە چىڭقىلىپ ئاغرىش سېزىلسە زاتىلىجەنبە كېڭەيگۈچى مۇسكۇلدا بولغان بولىدۇ. ئەگەر چىڭقىلىپ ئاغرىش، نەپەس چىقارغاندا سېزىلسە زاتىلىجەنبە قورىغۇچى مۇسكۇللاردا بولىدۇ. ھاۋانى سۇمۇرگەندە ۋە چىقارغاندا ئاغرىقنى سېزىش زاتىلىجەنبىنىڭ ئىچكى ۋە تاشقى پەردىدە مەۋجۇتلۇقى ھەممىگە مەلۇم. قول بىلەن بېسىش ئارقىلىق خالىس بولمىغان بۇ قىسىم زاتىلىجەنبىنى بىلىنىدۇ. بۇ زاتىلىجەنبە غەيرىي خالىس، زاتىلىجەنبە خالىستا بولىدىغان يىڭنە سانجىغاندەك ئاغرىش، دەم سىقىلىش، يۆتەل، تومۇرنىڭ قاتتىقلىقى، ھەرە چىشسىمان سوقۇش، قىزىتمىنىڭ كۆچىيىشى ۋە ئەگەشمە كېسەللىكلەرى قاتارلىقلارنى پەيدا قىلمايدۇ. بەزىدە تومۇر ھەرىكىتى يۇمشاق بولىدۇ، بەزىدە سۆزلەنگەن ئورۇنلارنىڭ باشقىسىدىكى ئىششىق سەۋەبىدىن ياكى باشقا سەۋەبتىن قىزىتما بولىدۇ، مەسىلەن: ھەددىدىن زىيادە بەلغەم تۆكۈرۈش ۋە ئۇنىڭ باشقىلىرىغا ئوخشاش. بۇ يەردە يىڭنە سانجىغاندەك

ئاغرىق، ھەرە چىششىمان تومۇر سوقۇش ۋە ئۇنىڭ باشقىلىرى بولمىغاندا زاتىلجەنبە بولمايدۇ. زاتىلجەنبە غەيرىي خالىسنىڭ كۆپىنچىسىدە ئاغرىق تارغاق سۆڭىكىنىڭ ئاستىدا بولىدۇ. زاتىلجەنبە خالىستىن كۆكرەك بوشلۇقى بىلەن قورساق بوشلۇقىنى ئايرىپ تۇرىدىغان كېرىگەتتە بولغىنىدا ئاغرىق قوۋۇرغا بىرلەشمىسگىچە بولىدۇ ۋە بۇنىڭدا ئەقىل ئېلىشىش كۆپرەك بولىدۇ. ئەگەشمە ئالامەتلەر، ئاغرىق، نەپەس قىينىلىشىش قاتارلىقلار ئېغىر بولىدۇ ۋە باشقا زاتىلجەنبىلەردىكىدەك قىزىتمىنىڭ كۆچىيىپ كېتىشى تېز بولمايدۇ. بەلكى بەزىدە قىزىتما مۇسكۇللار ئوفۇنەتلەنگەنگە قەدەر كېچىكىپ بەك كۆچىيىدۇ. ئەگەر زاتىلجەنبە كۆكرەكنىڭ ئىچكى پەردىسىدە بولسا ۋە ئاغرىق ئوقۇرەك سۆڭىكىگىچە بولسا ۋە ئاغرىق شىللىق پەردە بۆلەكلىرىنىڭ ئۇقۇرەك سۆڭىكىگىچە ئوخشاشمىغان ھالەتتە تېگىشى بىلەن ۋە بۆلەكلەرنىڭ سېزىمىدا ئوخشاش بولماسلىقى بىلەن ئاغرىق ئوخشاش بولمايدۇ. بۇ ئاغرىق بىلەن بىرگە قەتئىي چىڭقىلىپ ئاغرىش بولمايدۇ. قوۋۇرغا بىرلەشمىسگە مايىل ئاغرىق بەزىدە كۆكرەك بوشلۇقى بىلەن قورساق بوشلۇقىنى ئايرىپ تۇرغۇچى كېرىگەتتىكى ئىشىشق سەۋەبىدىن، بەزىدە قوۋۇرغىلاردىكى گۆشلۈك ئەزالاردىكى ئىششىقتىن بولىدۇ. بۇنىڭدا كۆپ خەتەر يوقتۇر.

ئېغىر ۋە يېنىك زاتىلجەنبىنىڭ ئالامەتلىرى

زاتىلجەنبىنىڭ يېنىكلىكىگە پىشقان، تېز، ئاسان چىقىدىغان بەلغەم (ئۇ بەلغەم ئاق، سىلىق، تەكشى بەلغەمدۇر، بەك قاتتىق بولمىغان تومۇر ھەربىكتى ۋە ھەرە چىششىمان تومۇر ھەربىكتى، ئاغرىقنىڭ ئاز بولۇشى ۋە باشقا ئالامەتلەر ۋە ئۇيقۇ، نەپەسنىڭ ساغلام بولۇشى، داۋالاشنى قوبۇل قىلىشى، بىمارنىڭ ئۆزىدىكى ئەھۋالغا بەرداشلىق بېرەلىشى، چوڭ تەرەتنىڭ يۇمشاق بولۇشى بىلەن بىرگە ھارارەتنىڭ نورمال بولۇشى، ئۇسسۇزلۇق ۋە بىئارامىلىقنىڭ ئاز بولۇشى، سوغۇق تەرلەش، سۈيدۈك ۋە چوڭ تەرەتنىڭ ياخشى ھالەتتە بولۇشى قاتارلىقلار دالالەت قىلىدۇ. زاتىلجەنبىدە سۈيدۈكنىڭ ناچار بولۇشى ئىنتايىن ناچار ئالامەت بولغىنىدەك سۈيدۈكنىڭ پىششىق ياخشى ئالامەتتۇر. چوڭ تەرەتنىڭ ناچار، سېسىق پۇراقلىق، بەك سېرىق بولۇشى ناچار ئالامەتتۇر. بۇرۇن قاناشنىڭ كۆرۈلۈشى زاتىلجەنبىگە پايدىلىق ياخشى ئالامەتلەردىندۇر. ئېغىر زاتىلجەنبە ئەگەشمە كېسەللىكلىرى ۋە ئالامەتلىرى كۆچلۈك، قاتتىق بولىدىغان، بەلغەم توختاپ قالغان ياكى ئاستا چىقىدىغان ۋە بەلغەم پىشمىغان ياكى خالىس قىزىل ياكى قارا چىقىدىغان چاپلاشقاقلىقى، بوغۇشى، كۆكۈچلىكى، تەسلىكتە چىقىشى كۆپ بولىدىغان ۋە بىز يېنىك زاتىلجەنبە ئۈچۈن سانىغان باشقا ئالامەتلەرنىڭ ئەكسىچە بولىدىغىنىدۇر. ناچار ئالامەتلەردىن شۇكى، بۇ يەردە تەكشى بولمىغان، دۇغ سۈيدۈك بولىدۇ. ئۇ قانلىق سۈيدۈكتۇر.

چۈنكى بۇ سۈيدۈك ناچار بولۇپ، مېڭىنىڭ ھارارىتىگە دالالەت قىلىدۇ. ناچار ئالامەتلەردىن شۇكى، بۇ يەردە كۆچلۈك ھارارەت بولىدۇ. بولۇپمۇ مۇچىلەردە سوۋۇش ئارقا تەرەپتە تارتىشىدىغان ئاغرىق ۋە كېسەل تەرەپنى بېسىپ ياتقاندا ئاغرىق كۆپىيىش بىلەن بىرگە بولغاندا. ئەگەر زاتىلجەنبىدە ياكى زاتىررىيە بولغان كىشىدە كېسەللىكنىڭ ئاخىرىدا ئىچ سۇرۇش پەيدا بولسا، ئۇ جىگەرنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ ۋە ئۇ ناچارلىقتۇر. ئىچ سۇرۇش زاتىلجەنبىنىڭ دەسلىپىدە ياخشىدۇر، بەلكى پايدىلىق ئىشتۇر. ئەمما شۇنىڭدىن كېيىن كېلىدىغان ۋە ئۇنىڭ بىلەن قىيىن نەپەسلىنىش ۋە بىئارام‌لىق يوقالمايدىغان ئىچ سۇرۇش بەزىدە تۆت كۈن ئىچىدە ياكى ئۇنىڭدىن بۇرۇن ئۆلتۈرىدۇ. زاتىلجەنبىدە قوۋۇرغا بىرلەشمىسىنىڭ ئاستىنىڭ لىكىلدىشى كېرىگەت باشقا شېرىك بولغانلىقتىن كۆپىنچە ئەقىل ئېلىشىشقا دالالەت قىلىدۇ. بۇ، كۆكرەك مادداىلىرىدىن بولغان بىر ھەرىكەت بولىدۇ. بۇنداق كېسەللىكتە مادداىنىڭ ھەرىكىتى ئۆرلىگۈچى ھەرىكەتتۇر. ناچار ئالامەتلەردىن شۇكى، زاتىلجەنبىنىڭ بىر تەرىپىدە بولغان يېرىڭلىق ئىششقلار قىزىتما پەسەيمەستىن ۋە ياخشى بەلگەم چىقماستىن چوڭقۇر بولىدۇ. چۈنكى بۇ شەكسىز مادداىنىڭ تېگى تەرەپكە قايتقانلىقىدىن ئۆلۈمگە دالالەت قىلىدۇ. ئەمما يېرىڭلىغاندىن كېيىن بولىدىغان ياخشى ۋە ناچار ئالامەتلەرنى ئايرىم بايان سۆزلەيمىز. شۇنى بىلىش لازىمكى، ئەگەر زاتىلجەنبىدە بەلگەم بولمىسا، ئۇ ياكى ئىنتايىن ئاجىزدۇر ياكى ئىنتايىن ناچار، يامان سۈپەتلىكتۇر. چۈنكى زاتىلجەنبە ياكى ئۇنىڭ بىلەن قاتارغا ئالغۇدەك كۆپ مادا بولمايدىغان بولىدۇ ياكى مادا بەلگەم بولمايدىغان يامان سۈپەتلىك بولىدۇ. بۇقرات شۇنداق دېدىكى، كۆپىنچە بەلگەم ياخشى بولىدۇ، ئاسان چىقىدۇ، شۇنداقلا نەپەس ياخشى بولىدۇ ۋە بۇ يەردە ئۆلتۈرىدىغان باشقا ناچار ئالامەتلەر بولىدۇ. مەسىلەن: بىر تۈرلۈك زاتىلجەنبىدە ئاغرىق ئارقىغا مايىل بولىدۇ ۋە بۇ كىشىنىڭ بېلى زەربە يەتكەن بەلدەك بولىدۇ. سۈيدۈكى قانلىق يېرىڭلىق بولىدۇ. بىمار ئىنتايىن ئاز ساندا ھايات قالىدۇ. بەلكى بەشىنچى كۈنى بىلەن يەتتىنچى كۈنى ئارىلىقىدا ئۆلۈپ كېتىدۇ. ئاز ساندا 14 كۈنگىچە ھايات قالىدۇ. كۆپىنچە يەتتە كۈندىن ئۆتۈپ كەتسە نىجات تاپىدۇ. كۆپىنچە بىمارنىڭ ئىككى تاغىقى ئارىسىدا قىزىللىق كۆرۈنىدۇ ۋە ئىككى تاغىقى ئىسسىيدۇ. ئولتۇرۇشقا قادىر بولالمايدۇ. ئەگەر قورسىقى ئىسسىپ، ئۇنىڭدىن سېرىق چوڭ تەرەت چىقسا ئۆلۈپ كېتىدۇ. بىراق يەتتىنچى كۈنىدىن ئۆتۈپ كەتسە ئۆلۈپ كەتمەيدۇ. بۇ كىشى كۆپ خىل ئوخشاشمىغان تېز بەلگەم چىقارسا، ئاندىن ئاغرىق كۈچەيسە ئۇچ كۈن ئىچىدە ئۆلۈپ كېتىدۇ. ئەگەر ئۇچ كۈن ئىچىدە ئۆلۈپ كەتمىسە ساقىيىدۇ. يەنە بىر خىل زاتىلجەنبە بولۇپ، ئۇنىڭ ئوقۇرەكتىن پاچاققىچە سوزۇلىدىغان چىڭقىلىپ ئاغرىش سېزىلىدۇ.

بۇنىڭدا تۇكرۇك پاك، چۆكمىسز بولىدۇ. سۈيدۈك پاك بولىدۇ. بۇ خىل زاتىلجەنبە ماددا باشقا مايىل بولغانلىقتىن ئۆلتۈرىدۇ. ئەگەر يەتتىنچى كۈنىدىن ئۆتۈپ كەتسە ساقىيىدۇ.

زاتىلجەنبە ۋاقىتلىرىنىڭ ئالامەتلىرى

ئەگەر بەلغەم بولمىسا ياكى بەلغەم سۈيۇق ياكى ئاز بولسا ياكى بىز تۆۋەندە سۆزلىگىنىمىز بويىچە خەپرۈك بولسا، بۇ زاتىلجەنبىنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدۇر. ئەگەشمە كېسەللىكلەر كۆپەيگەن، بەلغەم كۆپىيىپ سوۋۇشقا باشلىغان ۋە بەلغەمنىڭ قويۇلۇشى زىيادىلىشىپ، ئاسان چىقىپ قىزىلغا مۇناسىپ سېرىققا مايىل بولغاندا قىزىرىشقا باشلىغان مەزگىل كېسەللىكنىڭ كۆپىيىۋاتقان مەزگىلىدۇر. ئاندىن بىمار بىز يۇقىرىدا سۆزلىگەن پىشىشقا ئاساسەن پىشقان بەلغەمنى ئاسان تۇكۇرسە ۋە بەلغەم كۆپ، ئاغرىق يېنىك بولسا، بۇ كېسەللىكنىڭ ئاخىرقى مەزگىلى ۋە تولۇق پىشقان مەزگىلىدۇر. ئاندىن ئەگەر بەلغەم شۇ قىيامدا ۋە ئاسان چىقىش بىلەن بىرگە، ئاغرىقنىڭ بولماسلىقى ۋە ئەگەشمە كېسەللىكلەرنىڭ ئازىيىشى بىلەن بىرگە ئازىيىشقا باشلىسا، كېسەللىك تۆۋەنلىگەن بولىدۇ. ئەگەر ئەگەشمە كېسەللىكلەر قەتئىي يوقلىپ بەلغەم توختىسا، كېسەللىك يېنىكلەپ ئاخىرلاشقان بولىدۇ.

سەۋەبلىرى ئېتىبارى بىلەن ھەر تۈرلۈك زاتىلجەنبىنىڭ ئالامەتلىرى

زاتىلجەنبىنى پەيدا قىلغۇچى سەۋەبكە دەلىل ئىزدىلىدىغان نەرسىلەر بىر خىل رەڭدە ياكى ئارىلاشما رەڭدە بولغان بەلغەمدۇر ۋە ئاغرىقنىڭ ئورنى، قىزىتما ۋە قىزىتمىنىڭ كۈچىيىشى ۋە تۇتاقلىق بولۇشى قاتارلىقلاردىن بىلگىلى بولىدۇ. چۈنكى بەلغەم قىزىلغا مايىل بولسا قانغا، سېرىققا مايىل بولسا سەپراغا، توق قىزىل بولسا، قان ۋە سەپرانىڭ بىرلەشكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. ئەگەر ئاققا مايىل بولسا ۋە پىشقانلىق ئالامتى بولمىسا بەلغەمگە دالالەت قىلىدۇ. ئەگەر قارا ۋە كۆكۈمتۇلغا مايىل بولسا، ئىس - تۈتەك ۋە ئۇنىڭ ئوخشىشىدىن ئىبارەت سىرتقى رەڭ پەيدا قىلغۇچى سەۋەبتىن بولمىسا، سەۋداغا دالالەت قىلىدۇ. يەنە ئاغرىق بەلغەم ۋە سەۋدادىن كۆپىنچە يۇقىرىدىن تۆۋەنگە ماڭغان بولىدۇ. قان بىلەن سەپرادا تۆۋەندىن يۇقىرىغا ماڭغان ھارارەتلىك بولىدۇ. يەنە قىزىتما ئەگەر كۈچلۈك بولسا ئىسسىق ماددىلاردىن بولغان بولىدۇ. ئەگەر كۈچلۈك بولمىسا سوغۇققا مايىل ماددىلاردىن بولغان بولىدۇ. بەزىدە تۇتاقلىق قىزىتمىلار زاتىلجەنبىگە ياخشى دالالەت قىلىدۇ.

زاتىلجەنبىنىڭ ئۆزگىرىش ئالامەتلىرى

ئەگەر بىمار ياخشى بەلغەمنى تېز چىقىرالمىسا ۋە 14 كۈن ئىچىدە ھاۋانى ياخشى سۈمۈرەلمىسە، زاتىلجەنبە يېرىڭ يىغىشقا ئۆزگەرگەن بولىدۇ. يېرىڭ يىغىشنىڭ باشلانغانلىقىغا ئېگىز چىققاندا ئاغرىقنىڭ كۈچىيىشى، نەپەسنىڭ قىيىنلىشىشى، ئۇنىڭ قىستىشى ۋە كۆكرەك

كېڭەيگەندە نەپەسنىڭ كېچىك، قىزىتمىنىڭ كۆچلۈك بولۇشى بىلەن بىرگە نەپەسنىڭ سەگىلىشى، تىلىنىڭ يېرىك بولۇشى، ماددا چاپلىشىۋالغانلىقتىن قۇرۇق يۆتەل بولۇشى، كېرىگەتنىڭ قېلىنلىشى، قۇۋۇشەتنىڭ ئاجىزلىشى، ئىشتىھانىڭ تۆۋەنلىشى، ئەقىل ئېلىشىش، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىقلار دالالەت قىلىدۇ. بۇ ئورۇندا زاتىلجەنبىنىڭ يېگىنە سانجىغاندەك ئاغرىشى ئاز بولىدۇ. ئەگەر زاتىلجەنبە يېرىڭ يىغسا ۋە يېرىڭ يىغىش تاماملانسا، قىزىتما ۋە ئاغرىق پەسىيىدۇ. ئېغىرلىق زىيادە بولىدۇ. ئەگەر ئېغىز ئالسا، قالايمىقان سوقۇش ۋە تومۇرى قالايمىقان بولۇش بىلەن بىرگە كەڭرى بولۇش يۈز بېرىدۇ ۋە قۇۋۇەت تۆۋەنلەپ نەپەس خورايدۇ. كۆپىنچە يېرىڭنىڭ ئەزالارنى كۆيۈشتۇرگەنلىكى ۋە ئىششقىنىڭ كۆيۈشتۇرگەنلىكىدىن قاتتىق قىزىتما يۈز بېرىدۇ. ئەگەر زاتىلجەنبە ئېغىز ئېلىپ، ئاندىن ئېغىز ئالغان كۈندىن 40 كۈنگىچە تازىلانمىسا سىلغا ئېلىپ بارىدۇ، يېرىڭدىغان زاتىلجەنبىنىڭ ئېغىز ئېلىشى يەتتە كۈندە بولىدۇ. ئاز ساندا يەتتە كۈندىن تۆۋەنرەك بولىدۇ. ئۇنىڭ كۆپرەكى يەتتە كۈندىن كېيىن، 20، 40، 60 كۈنلەرگىچە بولىدۇ. ھەرقاچان يېرىڭ يىغىش ئالامەتلىرى كۈچلۈكرەك بولسا، ئېغىز ئېلىشى تېزرەك بولىدۇ. ھەرقاچان يېرىڭ يىغىش ئالامەتلىرى ئاجىز بولسا، ئېغىز ئېلىش ئاستىراق بولىدۇ، بولۇپمۇ قىزىتما ئالامەتلەر جۈملىسىدىندۇر. ئەگەر قورقۇنچلۇق سىرتقى ئالامەتلەر كۆرۈلسە ۋە بەلغەم ئۇنىڭ باشقىسىدا ياخشى ئالامەتلەر كۆرۈلسە، بەك ئەنسىرىمەسلىك لازىم. چۈنكى قورقۇنچلۇق ئالامەتلەرنىڭ يۈز بېرىشى باشقا سەۋەبتىن ئەمەس، يېرىڭ يىغىش سەۋەبىدىندۇر. ھەرقانداق زاتىلجەنبىنىڭ ئاغرىقى بەلغەم چىقىش، قان ئېلىش، سۈرگە بېرىش ۋە ئۇنىڭ باشقىسى بىلەن پەسەيمىسە، باشقا ئالامەتلەر ئېتىبارى بىلەن ئۇنىڭ يېرىڭلىغانلىقىنى ياكى يېرىڭلاشتىن بۇرۇن ئۆلتۈرۈشنى كۆتىدۇ. ئەگەر تومۇر ھەرىكىتىنىڭ تارتىشىنىڭ كۈچەيگەنلىكى كۆرۈلسە، بولۇپمۇ ئارقا ئارقىلىقى كۈچەيگەندە شۇ بىمارنىڭ قۇۋۇتى كۈچلۈك بولغاندا، زاتىلجەنبىنىڭ زاتىرىيە، يېرىڭداش، سىل قاتارلىقلارغا ئۆزگىرىشىدىن ئاگاھلاندۇرىدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، ئەگەر بۇ يەردە كېسەلنىڭ كۈچلۈكلۈكى ۋە كېسەلنىڭ يېنىكلىك ئالامەتلىرى بولسا، ئاندىن ئاغرىق بەلغەم تۈكۈرۈش ياكى سۈرگە ياكى قان ئېلىش ۋە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش بىلەن پەسەيمىسە، بۇ يېرىڭلاشقا قايتىدۇ. ئەگەر قۇۋۇەت كۈچلۈك بولۇش، ئىشتىھاسى نورمال بولۇش ۋە ئۇنىڭدىن باشقا ساغلاملىق ئالامەتلىرى بولمىسا، شۇ زاتىلجەنبىنىڭ ئۆلتۈرىدىغانلىقىدىن ئاگاھلاندۇرىدۇ ۋە دەسلەپتە ھوشسىزلىنىشتىن ئاگاھلاندۇرىدۇ. شۇنىڭغا ئاساسەن كۆپىنچە ۋاقىتتا ئېغىز ئالغاندا ئىشتىھا تۆۋەنلەيدۇ ۋە ئىككى مەڭزىگە بۇخارات ئۆرلىگەنلىكتىن ئىككى مەڭزى قىزىرىدۇ ۋە شۇنىڭ ئۈچۈن بارماقلىرىمۇ

ئىسسىيدۇ. ئەگەر زاتىلجەنبە كۆكرەك بوشلۇقىغا ئېغىز ئالسا، بىرنەچچە كۈن يېنىكلەشكەنلىكى قىياس قىلىنىپ، ئاندىن ئەھۋالى ياماڭ بولىدۇ. ئەگەر ئېغىز ئالسا بىز يۇقىرىدا سۆزلىگەن بويىچە تازىلاش بىلەن قۇۋۋەت تارقاپ كەتكەنلىكى ۋە تەبىئىي ھارارەت ئۆچۈپ كەتكەنلىكتىن تومۇر ھەرىكىتىنىڭ ئاجىزلىغانلىقى، كېڭەيگەنلىكى، ئاستىلاشقانلىقى ۋە قالايمىقانلاشقانلىقى كۆرۈلىدۇ. يەنە بىر يۇقىرىدا سۆزلىگىنىمىزدەك خىلتىلارنىڭ كۆيۈشتۇرۇش سەۋەبىدىن قىزىتما ئەگىشىپ كېلىدىغان تىترەش يۈز بېرىدۇ. ئەگەر ئېغىز ئالغان زاتىلجەنبىدىن ماددا كۆپ چىقسا، قۇۋۋەت ئاجىز بولسا ھالاكەتكە ئېلىپ بارىدۇ. شۇنى بىلىش لازىمكى، ئەگەر قۇۋۋەت ئاجىز بولسا، تومۇر ھەرىكىتىنىڭ ئارقىمۇئارقىلىقى ۋە تارتىشىشى ئېغىر بولسا، شۇ ھەممىگە مەلۇم بولغىنىدەك ھوشسىزلىنىشتىن ئاگاھلاندۇرىدۇ. ئەگەر تومۇر ھەرىكىتىنىڭ ئارقىمۇئارقىلىقى شۇنىڭدىن تۆۋەن بولسا ۋە زاتىلجەنبە بولغان بىمارنىڭ نەپىسى سەۋەبىدىن تۆۋەن بولسا، بەزىدە ئېغىر ئۇيقۇ كېسىلىدىن ياكى تەشەننۇجتىن ياكى ئاستا پىشىشتىن ئاگاھلاندۇرىدۇ. ئېغىر ئۇيقۇ كېسىلى مېڭە ھۆل بۇخاراتلارنى نېرۋىلارغا ئىتتىرىشتىن ئاجىز كېلىش بىلەن بىرگە ئۆتكۈر بولماي، لېكىن تومۇرلارنىڭ ئىنتايىن ئارقىمۇئارقا بولۇشىدىن ئۆتكۈر بولىدىغان ھۆل بۇخاراتلارنى قوبۇل قىلغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. تەشەننۇج مېڭىنىڭ ھۆل بۇخاراتلىرىنى نېرۋىلارغا ئىتتىرىشكە كۈچلۈك بولغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ، ماددا قويۇق بولغانلىقتىن ۋە ئۇ ماددا يۆتكەلمىگەنلىكتىن يىرىڭلاشنىڭ ئاستىلىقىغا ۋە مېڭە، نېرۋىلار كۈچلۈك بولۇپ تەشەننۇجنى قوبۇل قىلمايدىغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. بەزىدە زاتىلجەنبە تەشەننۇجتىن ئاگاھلاندۇرىدۇ. شۇنداق بولۇشى نەپەسنىڭ قىستىشى كۈچلۈك بولغاندا، قىزىتما كۈچلۈك بولمىغاندا بولىدۇ. ئەگەر كېسەللىكنىڭ ئازراق پەسەيگەنلىكى كۆرۈلسە ۋە قورقۇنچ بولسا، بۇ يەردە بەلغەم بولمىسا، بەزىدە ماددا سۇيدۇك ياكى چوك تەرەت بىلەن ئازىيىدۇ ۋە سۇيۇق، سەپرالىق ئىچ سۇرۇش كۆرۈلىدۇ ياكى قويۇق سۇيدۇك كۆرۈلىدۇ. ئەگەر شۇ كۆرۈلمىسە، يېقىندا يىرىڭلىق ئىششىق ئاشكارا بولىدۇ. ئەگەر قورساق پەردىسىدە ۋە قوۋۇرغا بېشىدا تارتىشىش ۋە ھارارەت ھەم ئېغىرلىق كۆرۈلسە، بۇ، ئىككى يىرىقتا ياكى يېرىقتىن ئىككى پاچاقىچە بولغان يىرىڭلىق ئىششىقتىن ئاگاھلاندۇرىدۇ. يىرىڭلىق ئىششىقنىڭ ئىككى پاچاققا مايىل بولۇشى سالامەتلىككە بەك دالالەت قىلىدۇ. بۇنداق ھالەتتە بۇقرات خەرىەق بىلەن سۇرگۈزۈشكە بۇيرۇيدۇ. ئەگەر شۇنىڭ بىلەن بىرگە نەپەس قىيىنلىشىش، كۆكرەك تارىيىش، باش ئاغرىقى، ئوقۇرەك سۆگەك، ئەمچەك ۋە يۇقىرى بۆلەكتە ئېغىرلىق ۋە ئۇستى تەرەپكە ماڭغان ھارارەت كۆرۈلسە، شۇ ماددىنىڭ ئىككى قۇلاق ۋە باش تەرەپكە مايىل بولغانلىقىدىن ئاگاھلاندۇرىدۇ. ئەگەر ھالەت شۇ بولسا ۋە بۇ تەرەپتە ئىششىق ۋە يىرىڭلىق ئىششىق كۆرۈلمىسە، ماددا مېڭىنىڭ ئۆزىگە مايىل بولىدۇ ۋە ئۆلتۈرىدۇ.

2 ـ پەسىل ئىككىنچى، ئۇچىنچى كۈنى باشلىنىدىغان بەلغەم توغرىسىدا ئومۇمىي سۆز

بەلغەمنىڭ ياخشىسى، تېز ۋە ئاسان چىقىدىغىنى، كۆپىرەكى، پىشقانراقى ئاق، سىلىق، چاپلاشقاق بولماي، بەلكى قىيامى مۆتىدىل بولۇپ تەكشى بولغىنىدۇر. مۇشۇ پىشىشقا يېقىن بولغىنى پىشىشتىن بۇرۇن بولغان ئەقىل ئېلىشىشنى ياكى ئۈيقۇسىزلىقنى ياكى باشقا ناچار ئالامەتنى پەيدا قىلىدۇ. ئۇنىڭغا دەسلەپكى كۈنلەردىكى قىزىلغا ۋە سېرىققا مايىل بەلغەم يانداشىپ كېلىدۇ. ئۇنىڭدىن قالسا، كۆپۈكلۈك بەلغەم يانداشىپ كېلىدۇ. كۆپۈكلۈك بەلغەمنىڭ سەۋەبى شۇكى، خىلىتتا كۆپ ھاۋا ئارىلاشقان ئاز سۈيۈق نەرسە بولىدۇ. ئارىلىشىش ئىنتايىن كۈچلۈك بولىدۇ. بۇنىڭغا ئاساسەن كۆپۈكلۈك بەلغەم ياخشى بولماي، بەلكى ناچارلىققا مايىلراقتۇر. بەلغەمنىڭ دەسلەپتە ناچارراقى خالىس قىزىل ياكى خالىس ئوتتەك سېرىق بولغىنىدۇر. ئىنتايىن ناچىرى ئاق، چاپلاشقاق، يۇمىلاق بەلغەمدۇر. ھەممىسىدىن ناچارراقى قارا بەلغەمدۇر، بولۇپمۇ قارا بەلغەمدىن سېسىق پۇرىقىنى، سېرىق بەلغەم قارا بەلغەمدىن ۋە قويۇق يۇمىلاق بەلغەمدىن ياخشىدۇر. بۇ يۇمىلاق بەلغەم گەرچە ناچار بولسىمۇ ۋە ماددىنىڭ قويۇقلۇقىغا ۋە ھارارەتنىڭ ئۈستۈنلۈكىنى ئىگىلىگەنلىكىگە دەلىل بولسىمۇ، قىزىل بەلغەمدىن ياخشىدۇر ، سىل ۋە جۈدەشكە قايتىدىغان كېسەللىكنىڭ ئۇزۇنغا سوزۇلۇشىدىن ئاگاھلاندۇرىدۇ. قىزىل بەلغەم سېرىق بەلغەمدىن ياخشىدۇر. چۈنكى تەبئىي قان قىزىلدۇر. مۆتىدىل بەلغەم يېگۈچى، كۆيدۈرگۈچى سېرىق بەلغەمدىن سىلىقراقتۇر. كۆك بەلغەم ئۈيۇپ قېلىشقا ياكى قاتتىق كۆيۈشۈشكە دالالەت قىلىدۇ. بەلغەم ئاسان چىقسىمۇ بەلغەمنىڭ جەۋھىرىدىكى ناچارلىقىغا ھۆكۈم قىلغىلى بولىدۇ. سېسىق پۇراقلىق بەلغەم ناچاردۇر. بۇنداق ناچار تۈكۈرۈش پىشقانلىقتىن بولماي، كۆپلۈكتىن بولىدۇ. زىيان پەيدا قىلىدىغان ھەرقانداق بەلغەم ياخشى ئەمەستۇر. تېۋىپلارنىڭ ئادىتى شۇكى، ئۇلار پىشقان، يات نەرسە ياكى ئازراق قان ياكى ئازراق سەپرا ياكى سەۋدا ئارىلاشمايدىغان يەككە بەلغەمنى بۇ زاق يەنى خەپرۈك دەپ ئاتايدۇ ۋە ئۇنى نەپسى يەنى بەلغەم دەپ ئاتىمايدۇ. مۇشۇنداق خەپرۈك چىقىش داۋاملاشسا، ئۇنىڭغا بىرەر نەرسە ئارىلاشمىسا ۋە ئۇنىڭدا خىلىتلارنىڭ پىشىدىغان كېسەللىك ئىكەنلىكىگە دالالەت قىلىدىغان بىر ھالەت يۈز بەرمىسە، بۇ كېسەللىكنىڭ ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. ئەگەر بەلغەم پىشماسلىق بىلەن بىرگە ناچار بولسا، بىمارنىڭ ھالاك بولۇشىغا دالالەت قىلىدۇ.

ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، بەلغەم رەڭگى بىلەن، قويۇق ـ سۈيۇقلۇقى بىلەن، يۇمىلاقلىقى

ۋە يۇمىلاق بولماسلىق شەكلى بىلەن ۋە مىقدارىنىڭ ئاز - كۆپلۈكى بىلەن كېسەللىك ئەھۋالىغا دالالەت قىلىدۇ. تۇزلۇق بەلغەم يېگۈچى نەزلىگە دالالەت قىلىدۇ. قويۇق خىلتىنى بەلكى يېرىكنى بەلغەم قىلىپ تۇكۇرۈش، بەزىدە ئۆپكە يارىلىرى سەۋەبىدىن بولماي، بەلكى 30 ~ 50 ياشقىچە بولغان ۋە چېنىقىشنى تەرك ئەتكەن كىشىلەرنىڭ بەدەنلىرىدىن سىرغىپ كۆكرەك بوشلۇقىدا يىغىلىپ، بەلغەم بولۇپ چىقىدىغان ۋە ئۇنىڭ بىلەن 40 ~ 60 كۈنگىچە بولغان مۇددەتتە ئىستىسقا يۈز بېرىدىغان ۋە ئۇنىڭدا ئېغىر چاتاق بولمايدىغان يېرىنگىلىق ھۆللۈك سەۋەبىدىن بولىدۇ.

3 - پەسىل زاتىلجەنبىنىڭ بوھرانلىرى توغرىسىدا

ئەگەر بىمار بىرىنچى كۈنى پىشمىغان سۈيۇق بەلغەم تۇكۇرسە، تۆتىنچى كۈنى پىششىق كۈتۈلىدۇ ۋە يەتتىنچى كۈنى ئېھتىيات قىلىنىدۇ. ئەگەر تۆتىنچى كۈنى پىشمىسا ياكى بەلغەم بىرىنچى كۈنى باشلانمىسا، ئۇنىڭ بوھرانى 11 - كۈنى ياكى 14 - كۈنى بولىدۇ. ئەگەر تۆتىنچى كۈنىگىچە بەلغەم تۇكۇرمەي، ئاندىن كېيىن ئازراق پىشقان بەلغەم تۇكۇرسە، ئەھۋال ئوتتۇراھالدۇر. ئەگەر بەلغەمدە پىشىش بولمىسا، كېسەللىك ساقىيىش ئۈمىدى بولۇش بىلەن بىرگە ئۇزۇنغا سوزۇلىدۇ. بولۇپمۇ بۇ يەردە قۇۋۇەت كۈچلۈك بولۇش، ئىشتىھاسى ياخشى بولۇش، تومۇر ھەرىكىتى ياخشى بولۇشتىن ئىبارەت ياخشى ئالامەتلەر بولسا. قۇۋۇەتنىڭ پەقەت بىر مەزگىلدىن كېيىن پىشىدىغانلىقى مەلۇم بولىدۇ. چۈنكى، قۇۋۇەت شۇنىڭدىن بۇرۇن ئاجىزلايدۇ ۋە پىشىش 14 - كۈنىدىن ئۆتۈپ كەتمەيدۇ. بەزىدە پىششىتىن بۇرۇن ھالاك بولىدۇ. چۈنكى بۇنداق كېسەللىكنىڭ بوھرانى 40 ~ 60 كۈنگىچە بولىدۇ. ئاجىز تەبىئەت بۇ ۋاقىتقىچە ساغلام ھالەتتە تۇرالمايدۇ. ئەگەر قۇۋۇەتنىڭ كۈچلۈك ئىكەنلىكى بايقالسا ۋە ئىشتىھا ۋە شەھۋەتنىڭ نورمال، ياخشى ئىكەنلىكى كۆرۈلسە، ئۇيقۇ نەپەس ئۆز لاياقىتىدە بولسا ۋە سۈيدۈك ياخشى پىشقان ھالەتتە كۆرۈلسە، بىمارنىڭ 14 - كۈنىدىن ئۆتۈپ كېتىش ئۈمىدى بولىدۇ. ئاندىن بىمار كۆپىنچە 14 كۈندىن كېيىن ئۆلۈپ كېتىدۇ. بۇنىڭ ھەممىسى كېسەلگە سەۋەب بولىدىغان ماددا ئۆتكۈر بولغاندا بولىدۇ. ئۇمۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، يېنىك زاتىلجەنبە بوھراننىڭ ئۇزۇنراقى 14 كۈندۇر. بەزىدە 20 كۈنگىچە يېتىدۇ. جالىنۇس شۇنداق دېدىكى، بەزىدە زاتىلجەنبە بىمارى 30 كۈنگىچە بەلغەم تۇكۇرۈش بىلەن ئىستىسقا بولىدۇ ۋە ئۇنىڭ بىلەن بوھران تولۇق بىر بوھرانغا ئۇچرىشىدۇ. بىز بۇزاق دەپ ئاتىلىدىغان خەپرۇك، كېسەللىكنىڭ ئۇزۇنغا سوزۇلۇشىغا دالالەت قىلىدۇ، دېدۇق. بەزىدە بوھراننىڭ ۋاقتىنى كۈتۈش بوھراننى يېقىنراق قىلىدىغان بىر

دەللىنىڭ يۈز بېرىشى بىلەن ياكى بوھراننى يىراقراق قىلىدىغان دەللىنىڭ يۈز بېرىشى بىلەن بولۇپ قالىدۇ. مەسىلەن: ئەگەر بەلغەم ۋە باشقا ئەھۋاللار بوھراننىڭ 14 - كۈنىدە بولىدىغانلىقىغا دالالەت قىلىپ، يەتتىنچى كۈنىدىن كېيىن قارا بەلغەم كۆرۈلسە، بولۇپمۇ سەككىزىنچى كۈنگە ئوخشاش ناچار كۈندە قارا بەلغەم كۆرۈلسە، بۇ ناچار بوھراننىڭ ئىلگىرى بولىدىغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. ئەگەر ياخشى پىشقانلىقىغا ياخشى دەلىل كۆرۈلسە، بۇ ناچار بوھراننىڭ كېيىن بولىدىغانلىقى ياخشى بوھراننىڭ ئىلگىرى بولىدىغانلىقىغا، دالالەت قىلىدۇ.

4 - پەسىل زاتىررىيە توغرىسىدا

زاتىررىيە ئۆپكىدىكى ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقتۇر. بەزىدە بۇ ئىششىق دەسلەپتە پەيدا بولىدىغان، بەزىدە ئۆپكىگە چۈشكەن نەزلىلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا ياكى ئۆپكىگە تارقىغان بوغمىلارغا ياكى زاتىررىيىگە ئۆزگەرگەن زاتىلجەنبىگە ئەگىشىپ پەيدا بولىدۇ، بۇنداق ئىششىق يەتتىنچى كۈنگىچە ئۆلتۈرىدۇ. ئەگەر تەبىئەت ماددىنى بەلغەم قىلىپ چىقىرىشقا كۈچلۈك بولسا، كۆپىنچە سىلغا گىرىپتار قىلىدۇ. زاتىررىيە خىلىتتىن بولىدۇ. لېكىن كۆپىنچە بەلغەمدىن بولىدۇ. چۈنكى ئەزا بوش بولۇپ، ئۇنىڭدا سۇيۇق خىلىت ئىنتايىن ئاز توختاپ قالىدۇ. خۇددى بۇ مەنىنىڭ ئەكسىچە، زاتىلجەنبىنىڭ كۆپىنچىسى سەپرادىن بولغىنىدەك. چۈنكى ئەزا شىللىق پەردىلىك، زىچ قېلىن بولۇپ، ئۇنىڭغا پەقەت ئۆتكۈر، لەتىف خىلىت ئۆتەلەيدۇ. بۇنىڭغا ئاساسەن بەزىدە زاتىررىيە قاندىن بولىدۇ. بەزىدە خالىس سەپرادىن بولغان ئىششىق تۇرىدىن بولۇپ، ئۇ كۆپىنچە ئۆزىنىڭ ئۆتكۈرلۈكى ۋە يۇرەكىكە قوشنا بولۇشى بىلەن ۋە ئىچىلىدىغان، زىمات قىلىنىدىغان دورىلار بىلەن ئاز مەنپەئەتلىنىش قاتارلىقلار بىلەن ئۆلتۈرىدۇ. چۈنكى ئىچىلىدىغان دورا ئىششىققا يېتىپ بارالمايدۇ. بۇ دورا كۈچلۈك سۇۋۇتۇشتىن ئۇنىڭغا قارشى نەرسىلەرنى مۇھاپىزەت قىلىدۇ. زىمات قىلىنىدىغان دورا ئىششىقا ئۇنىڭغا باراۋەر كېلىدىغان سۇۋۇتۇشنى يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. زاتىررىيە بەزىدە تارقاش بىلەن يوقىلىدۇ. بەزىدە يىرىڭلايدۇ. بەزىدە قاتىدۇ. كۆپىنچە يىرىڭلىق ئىششىقلارغا ئۆزگىرىدۇ. بەزىدە ئىسسىقتىن بولغان سەرسامغا ئۆزگىرىدۇ. ئۇ ناچاردۇر. بەزىدە زاتىلجەنبىگە ئۆزگىرىدۇ. ئۇ ئىنتايىن ئاز سانىدا بولىدۇ. بەزىدە زاتىلجەنبىدە سۆزلەنگىنىگە ئوخشاش ئارقىدىن سېزىمسىزلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. زاتىررىيىنىڭ ئاقىۋەتلىرىنىڭ كۆپىنچىسى مۇشۇنداق بولىدۇ، بۇرۇن قاناش زاتىررىيەدە زاتىلجەنبىدە مەنپەئەت قىلغاندەك مەنپەئەت قىلمايدۇ، بۇنداق بولۇشى ئىككى ماددا ئوخشاشمىغانلىقتىن ۋە ئۆپكىنىڭ تارتىشى كېرىگەت، كۆكرەك پەردىلىرى ۋە ئۇنىڭ مۇسكۇللىرىنىڭ تارتىشىدىن يىراقراق بولغانلىقىدۇر.

ئالامتى

زاتىررىيەنىڭ ئالامەتلىرى: زاتىررىيەنىڭ ئالامەتلىرى ئۆتكۈر قىزىتما. چۈنكى زاتىررىيە ئىچكى ئەزادىكى ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقتۇر. ئىششىق سەۋەبىدىن نەپەسلەنگۈچىگە قۇيۇلىدىغان ۋە يوللارنى تارايتىدىغان بوغقۇچىغا ئوخشاش قاتتىق دەم سىقىلىش، بەك ئىسسىق نەپەس، جەۋھىرى سەزمەيدىغان، ئۇنى ئوراپ تۇرىدىغان شىللىق پەردە سېزىدىغان ئەزادا ماددا كۆپ بولغانلىقتىن ئېغىرلىق ۋە شۇ سەۋەبتىن كۆكرەكتە تارتىشىش ۋە كۆكرەكتىن ۋە ئىچكى ئەزادىن بويۇن تۈۋى ۋە ئومۇرتقا تەرەپكىچە يېتىپ كېلىدىغان ئاغرىق قاتارلىقلاردۇر. بەزىدە ئاغرىق ئېغىزماندا سېزىلىدۇ، بەزىدە تاغاق سۆكەك، ئوقۇرەك ۋە ئەمچەك ئاستىدا ئىم ياكى يۆتەلگەندە چىڭقىلىپ ئاغرىش سېزىلىدۇ. بىمار پەقەت ئوڭدا ياتالايدۇ. ئەمما يېنىچە ياتسا بوغۇلىدۇ. زاتىررىيە بىمارىنىڭ تىلى دەسلەپتە قىزىرىدۇ، ئاندىن قارىدايدۇ ۋە تىلى قول بىلەن تۇتقاندا توم بولۇش بىلەن بىرگە قول چاپلىشىدىغان هالەتتە بولىدۇ. بەزىدە زاتىررىيە تارتىشىش ۋە پۈتۈن يۈزنىڭ ماددىغا تولۇپ قېلىشدا زاتىلجەنبىگە شېرىكلىشىدۇ، ۋە ئىككى مەڭزىگە گۆشى بىلەن بىرگە بۇخارات ئۆرلىگەنلىكىدىن، ئىككى مەڭزى پېشانە تېرىسىگە ئوخشاش بولماي، بوش بولغانلىقتىن ئىككى مەڭزىدە قىزىللىق ۋە كۆپۈش كۆرۈلىدۇ. بەزىدە قىزىللىق كۆچىيىپ، هەتتا بويالغاندەك بولىدۇ. بەزىدە بۇخاراتنىڭ ئۆرلىگەنلىكى خۇددى ئوت ئۆرلەۋاتقاندەك سېزىلىدۇ. قاتتىق كۆپۈش، قىزىتما ۋە ئۇنىڭ ئاپىتى چوڭ بولغانلىقتىن يۇقىرى، تېز نەپەسلىنىش كۆرۈلىدۇ. ئىككى كۆز كۆپىدۇ ۋە ئىككى كۆزنىڭ هەرىكتى ئېغىرلىشىدۇ ۋە ئۇنىڭ تومۇرلىرى قانغا تولىدۇ. قاپاقلار ئېغىرلىشىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبىمۇ بۇخاراتتۇر. مۇڭگۈزسىمان پەردىدە ئىششىغانغا ئوخشاش هالەت، كۆز ئالمىسىدا، كۆز ئالمىسى مايلىق ۋە سېمىز بولۇش بىلەن بىرگە پۈلتىيىپ چىقىشقا ئوخشاش هالەت كۆرۈلىدۇ. بويۇن تومىلىشىدۇ. بەزىدە هۆل بۇخارات كۆپ بولغانلىقتىن ئېغىر ئۈيقۇ كېسىلى پەيدا بولىدۇ. بەزىدە ئېغىر ئۈيقۇ كېسىلى بىلەن مۇچىلەردە سوۋۇش بولىدۇ. ئەمما تومۇر هەرىكتى يۇمشاق، دولقۇنسىمان بولىدۇ. چۈنكى ئىششىق يۇمشاق ئەزادىدۇر. ماددا هۆلدۇر، دولقۇنلاش ئەلۋەتتە بىر كېڭىيىشتە ئوخشاش بولمايدۇ. بەزىدە بىر كېڭىيىشتە ئۆزۈلىدۇ. بەزىدە ئىككى سوقىدۇ. بەزىدە بۇ كۆپ كېڭىيىشلەر ئېتىبارى بىلەن بولىدۇ. بەزىدە بۇ كۆپ كېڭىيىشتە يۈز بېرىدۇ. بەزىدە بۇنىڭدا يۈز بېرىدىغان نەرسە ئوتتۇرىدا يۈز بېرىدۇ. زاتىررىيە بىمارىنىڭ تومۇرى كۆپىنچە ئېهتىياج كۆچلۈك، ئەزا يۇمشاق بولغانلىقتىن چوڭ بولىدۇ. بىراق قۇۋۋەت ئىنتايىن ئاجىزلىسا، چوڭ بولمايدۇ. ئەمما ئارقىمۇئارقا بولۇش قىزىتما ۋە ئېهتىياج ئېتىبارى بىلەن ۋە قۇۋۋەتنىڭ يېتەرلىك بولۇشى بىلەن كۆچىيىدۇ هەم ئازلايدۇ. بۇ چوڭىيىش بىلەن ياكى قۇۋۋەت چوڭىيىشتىن ئاجىز كەلگەندە بولىدۇ. بۇقىرات شۇنداق دېدىكى، ئەگەر زاتىررىيە بىمارلىرىدا ئىككى ئەمچەك ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىدا يىرىڭلىق

ئىششقلار پەيدا بولسا ۋە ئاقما بولۇپ ئېغىز ئالسا، بۇلار كېسەلدىن خالاس تاپىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى ھەممىگە مەلۇمدۇر. ئەگەر پاچاقتا يىرىڭلىق ئىششقلار پەيدا بولسا، بۇ ياخشى ئالامەت بولىدۇ. ئەگەر ئاز ساندا زاتىلجەنبىگە ئۆزگەرسە، دەم سقىلىش يېنىكلەيدۇ ۋە سانجىق پەيدا بولىدۇ. زاتىررىيە بىمارلىرىنىڭ بەلغىمى بەزىدە زاتىلجەنبە بىمارلىرىنىڭ بەلغىمىگە ئوخشاش رەڭلەردە بولىدۇ. ئۇنىڭ كۆپىنچىسى بەلغەم خىلتىدىندۇر. ئەمما خالىس سەپرادىن بولغان ئىششىق تۇرىدىن بولىدىغان زاتىررىيىدە دەم سقىلىش بولىدۇ، كۆكرەكتە ئېغىرلىق ئازراق سېزىلىدۇ. لېكىن ھارارەت بەك كۆچلۈك بولىدۇ. زاتىررىيەنىڭ يىرىڭلاشقا ئۆزگىرىشىنىڭ ئالامەتلىرى زاتىلجەنبىنىڭ يىرىڭداشقا ئۆزگىرىش ئالامەتلىرىگە يېقىندۇر. ئۇ ئۆزگىرىش شۇكى، قىزىتما بولۇپ تۆۋەنلىمەيدۇ، ئاغرىق بولمايدۇ ۋە بەلغەم چىقىش ياكى چۆكمىلىك قويۇق سىيىش ياكى چوڭ تەرەت قاتارلىقلاردىن قاتارغا ئالغۇدەك تۆۋەنلەش كۆرۈلمەيدۇ. ئەگەر بىمار مۇشۇ ئالامەتلەر بولۇش بىلەن بىرگە ساغلام، كۆچلۈك كۆرۈنسە، زاتىلجەنبىدە سۆزلەنگەن ئالامەتلەر ئېتىبارى بىلەن زاتىررىيە يىرىڭلاشقا ياكى يىرىڭلىق ئىششققا ياكى ئۇستى تەرەپكە ياكى ئاستى تەرەپكە يېتىپ كېلىدۇ. ئەگەر بۇ يەردە ساغلام قۇۋۋەت بولمسا ھالاك قىلىدۇ. ئەگەر بىمارنىڭ تۆكۈرۈكى تاتلىق بولسا زاتىررىيە يىرىڭلىغان بولىدۇ. ئەگەر 40 كۈن ئىچىدە تازىلانسا تازىلىنىدۇ، ئەگەر تازىلانمسا سوزۇلما بولىدۇ. ئەگەر زاتىررىيە سوزۇلما بولسا، ئۇزۇقلۇق بەرگۈچى قۇۋۋەت ئاجىزلىغانلىقتىن ئىككى پۇت كۆپۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، بولۇپمۇ مۇچىلەر كۆپۈشنى. ئەگەر ماددا دوۋساققا مايىل بولسا، ساقىيىش ئۇمىدى بولىدۇ.

5 ـ پەسىل ئۆپكىدىكى قاتقان ئىششق توغرىسىدا

بەزىدە ئۆپكىدە قاتقان ئىششق يۇز بېرىدۇ، كۈنلەرنىڭ ئۆتۈشى بىلەن كۈچىيىدىغان ۋە ئېغىرلىق بىلەن بىرگە بولىدىغان دەم سقىلىش، بەلغەمنىڭ ئاز بولۇشى، قۇرۇق يۆتەلنىڭ كۈچلۈك، ئارقىمۇئارقا بولۇشى قاتارلىقلار دالالەت قىلىدۇ. بەزىدە كۆكرەكتىكى ئىسسىقلىق ئاز بولۇش بىلەن بىرگە يېنىكلەيدۇ.

6 ـ پەسىل ئۆپكىدىكى سۇلۇق ئىششق توغرىسىدا

بەزىدە ئۆپكىدە سۇلۇق ئىششق يۇز بېرىدۇ. ئۇنىڭغا كۆپ تۈكۈرۈش، كۆكرەكتە كۆپ ھارارەتسىز ھۆللۈك بولۇش بىلەن بىرگە دەم سقىلىش، چىرايى قىزىل بولماي قوغۇشۇن رەڭگىدە بولۇش دالالەت قىلىدۇ.

7 ـ پەسىل ئۆپكىدىكى مۇدۇرلار توغرىسىدا

بەزىدە ئۆپكىدە مۇدۇرلار پەيدا بولىدۇ، بۇنىڭ ئالامىتى شۇكى، ئېغىرلىق ۋە كۆكرەكتە تېزلىك ۋە ئارقىمۇئارقا بولۇش بىلەن بىرگە دەم سقىلىش، ئومۇمىيۈزلۈك قىزىتما بولماسىتىن هارارەت بولۇش سېزىلىدۇ.

8 ـ پەسىل ئۆپكىگە سۇ يىغىلىپ قېلىش توغرىسىدا

بەزىدە ئۆپكىگە سۇ يىغىلىۋالىدۇ. بۇنىڭغا يوشۇرۇن هارارەت ۋە يېنىك قىزىتما، مۇچىلەردىكى ئىششىق، نەپەس بۇزۇلۇش، سۇدەك سۇيۇق بەلغەم چىقىش ۋە ئىستىسقا بىمارىنىڭ ئەهۋالىدەك ئەهۋال دالالەت قىلىدۇ.

9 ـ پەسىل كانايدا يۇز بەرگەن ئىششىق ياكى جاراهەت توغرىسىدا

بۇنىڭ ئالامەتلىرى يېنىك قىزىتما، ئۇچىنىڭ ئوتتۇرىسىدا يېنىك ئاغرىش قاتارلىقلاردۇر. چۈنكى كاناي سەزمەسلىكتە ئۆپكىگە ئوخشمايدۇ. لېكىن يېنىك ئاغرىق بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە بەدەن قىچىشىش، ئاۋاز پۈتۈش يۇز بېرىدۇ. ئەگەر يارا بولسا ئېغىزى بېلغەمگە سېسىق پۇرايدۇ ۋە بەلغەم ئاز چىقىدۇ.

10 ـ پەسىل يىرىڭ (قەيھ) ۋە يىرىڭ يىغىلىپ قېلىش توغرىسىدا

«قەيھ» تېۋىپلارنىڭ سۆزىدە ئىككى مەنە بىلەن كېلىدۇ. بىرىنچىسى، هەر ئورۇندا ئىشلىتىلىدىغان نەرسىدۇر، ئۇ ئىششىقنىڭ يىرىڭ يىغىشىدۇر. ئىككىنچى، مەخسۇس كۆكرەك كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىلىپ، ئۇنىڭ بىلەن كۆكرەك ۋە ئۆپكە ئارىسىدىكى بوشلۇقنىڭ ئىككى تەرەپتىن بىرگە ياكى بىر تەرەپتىن ئېغىز ئالغان يىرىڭ تولۇش مەقسەت قىلىنىدىغان نەرسىدۇر.

بۇ تولۇشنىڭ سەۋەبلىرى ياكى ماددىنى بىراقلا قۇيىدىغان نەزلىدۇر ياكى ئۆپكىدىكى زەردابلىق يىرىڭ ئېقىپ كۆپىنچە 20 كۈندىن كېيىن ئېغىز ئاللىدىغان، ئاندىن بەلغەم چىقىدىغان يارىلاردۇر ياكى كۆكرەك ئەتراپىدىكى ئىششىقنىڭ ئېغىز ئېلىشىدۇر. بۇ كۆپرەك يۇز بېرىدۇ. بۇ ئېغىز ئالغان يىرىڭ ياكى پىشقان يىرىڭ ياكى ياغنىڭ لېيىغا ئوخشاش بىر نەرسە بولىدۇ. بۇنىڭ ئەھۋالى تۆتتۇر. بۇ كۆپلۈكى بىلەن ئۆلتۈرۈش ئۈچۈن تەسىر قىلىدۇ. شۇ بىمارنىڭ نەپسىنى تارايتىشقا باشلىغانلىقى ۋە بەلغەمنىڭ چىقماسلىقى بىلەن ئاشكارا بولىدۇ ياكى بەلغەم ئۆپكىنى ئوفۇنەتلەندۈرۈپ سلغا گىرىپتار قىلىدۇ ياكى يىرىڭ داۋالىنىپ ئاسان چىقىدىغان بەلغەم بىلەن تازىلىنىدۇ ياكى چوڭ تومۇر يولى ۋە چوڭ قىزىل قان تومۇر يولىدىن دوۋساقتا قويۇق سۈيدۈك قىلىپ ئىتتىرىلىش بىلەن تازىلىنىدۇ. بۇ يىرىڭ دەسلەپتە كۆك قان تومۇردىن جىگەرگە ئاندىن بۆرەككە ماڭىدۇ. بەزىدە چوڭ تەرەت بولۇپ ئۇچەيلەرگە كېلىدۇ. ئۇ ئىككىسى ياخشىدۇر.

بىز ئېغىز ئالغان يىرىڭ توغرىسىدا يۇقىرىدا سۆزلەپ بولدۇق.

بۇ ئالامەتلەرنىڭ كۈچلۈكلۈكى ۋە بىمارنىڭ يېشى، مىزاجى ۋە پەسىل ئېتىبارى بىلەن بىلىنىدۇ. ياشانغانلارنىڭ يۇرەك تەرىپى ئاجىز بولغانلىقتىن ئۇلار ياشلارغا قارىغاندا يىرىڭلاشتا كۆپرەك ھالاك بولىدۇ. ياشلارنىڭ سېزىمى كۈچلۈك بولغانلىقتىن ئاغرىقلاردا ياشانغانلارغا قارىغاندا كۆپرەك ھالاك بولىدۇ. بىز زاتىلجەنبىنىڭ تەسىرلىنىش ئالامەتلىرى بايانىدا يىرىڭلاشنىڭ ئالامەتلىرىنى، شۇنداقلا ئېغىز ئېلىشنىڭ ئالامەتلىرىنى سۆزلىدۇق. ئەمما كۆكرەك بوشلۇقىنىڭ يىرىڭغا تولۇپ قېلىش ئالامەتلىرى ئېغىرلىق، ھاسراش بىلەن بىرگە بولغان قۇرۇق يۆتەل، ئاغرىق قاتارلىقلاردۇر. بەزىدە بۇلارنىڭ كۆپىدە بەلغەم چىقىشتىن يېنىكلەيدىغان ھۆل يۆتەل بولىدۇ. ئۇلارنىڭ نەپسى ئارقىمۇئارقا بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇلارنىڭ سۆزى تېز بولىدۇ ۋە ھەرىكەتلەنگەندە بۇرۇنلىرىنىڭ قانىتى يىغىلىشقا قاراپ ھەرىكەتلىنىدۇ. ئۇلاردا ئىستىسقا بولغۇچە جۈدەتكۈچى قىزىتما داۋاملىشىدۇ. ئەمما يىرىڭ بار تەرەپنىڭ ئالامتى، بىمارنى بىر قېتىم بىر تەرەپتە، بىر قېتىم يەنە بىر تەرەپتە ياتقۇزۇش بىلەن بىلىنىدۇ. ياسىدىغان ئېغىرلىق ئالاقىدار بولىدىغان تەرەپ يىرىڭ بار ئورۇننىڭ قارشى تەرىپىدۇر، يىرىڭنىڭ ئاۋازى، ئۇنىڭ لغىلدىشى ۋە ئۇنىڭ شىلدىرلىغان ئاۋازى بىلەن بىلىنىدۇ. بەزى تېۋىپلار كۆكرەك ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىغا سۇغا ئارىلاشتۇرۇلغان قىزىل لايغا چۆكتۈرۈلگەن زىغىر لاتىنى قويۇپ، دەسلەپتە قۇرۇغان ئورۇننى ئىزدەيدۇ. شۇ ئورۇن يىرىڭ بار ئورۇندۇر. ئەمما ساغلام ئېغىز ئېلىشنىڭ ئالامەتلىرى شۇكى، ئېغىز ئېلىشتىن كېيىن قىزىتما پەسىيدۇ، ئىشتىھا ياخشىلىنىدۇ، بەلغەم ئاسان

چىقىدۇ، نەپەسلىنىش ئاسان بولىدۇ ياكى ئېغىز ئېلىش بىلەن بىقىندا ياكى ئۇنىڭ ئەتراپىدا ئاقمىغا ئوخشىغان يىرىڭلىق ئىششىقلار پەيدا بولىدۇ ياكى ئىششقىنى يېرىپ ئۇنىڭدىن پاك، ئاق يىرىڭ چىقىرىلىدۇ. ناچار ئېغىز ئېلىشنىڭ ئالامەتلىرى شۇكى، بوغۇلۇش، هوشسىزلىنىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ ياكى ناچار بەلغەم ياكى سىل كۆرۈلىدۇ. ئەگەر داغلانسا ياكى يېرىلسا، ئۇنىڭدىن قىزىق، سېسىق پۇرايدىغان يىرىڭ چىقىدۇ.

بەلغەم تۆكۈرگەندە بەلغەم بىلەن يىرىڭنى پەرقلەندۈرىدىغان ئالامەتلەر يىرىڭنىڭ سۇغا چۆكۈشى ۋە ئۇنىڭ ئوتقا سالغاندا سېسىق پۇرىشىدۇر. بەلغەم سۇدا لەيلەيدۇ، ئوتقا سالغاندا سېسىق پۇرىمايدۇ. شۇنىڭغا ئاساسەن يىرىڭ بەزىدە بىز ئىلگىرىكى ئورۇندا بايان قىلغىنىمىز بويىچە سلىنىڭ غەيرىيدىمۇ چىقىدۇ. بەزىدە ئۆپكىسى يىرىڭلىغان بىمار ئىنتايىن كۆپ نەرسىنى بەلغەم قىلىپ تۆكۈرىدۇ. مەن بىر سائەتتە بىر كىلوگىرامغا يېقىن بەلغەم تۆكۈرگەن ئادەمنى كۆردىم. جالىنۇس بەزىدە ئۆپكىسى يىرىڭدىغان ئادەم ھەر كۈنىگە 1.5 كىلوگىرامغا يېقىن بەلغەم تۆكۈرىدىغانلىقىغا گۇۋاھلىق بەردى. يىرىڭ بىلەن باشقا ھۆللۇكلەرنىڭ پەرقى ھەممىگە مەلۇم بولدى. چۈنكى، يىرىڭ تۆكۈرگەندە ئوتقا سالغاندا سېسىق پۇرىشى بىلەن سۇغا سالغاندا چۆكۈپ لەيلىمەسلىكى بىلەن پەرقلەندۈرۈلىدۇ. ئەمما يىرىڭلاشنىڭ سلغا ئۆزگىرىشىنىڭ ئالامەتلىرى رەڭگىنىڭ كۆكۈچ بولۇشى، پېشانە ۋە بويۇننىڭ تارتىشىشى پۈتۈن بارماقنىڭ پەرقلەنمەيدىغان ھالەتتە قىزىشى، ھەتتا قىزىتمىلاردا مۇچىلىرى سوۋۇشقا ئادەتلەنگەن كىشىلەردىمۇ بارماقلارنىڭ قىزىشى ۋە غىزا سەۋەبىدىن بولغان كېچىدە كۈچىيىدىغان قىزىتما، تىرناق ئاستىدىكى گۆش خورىغانلىقتىن تىرناق ئەگرى بولۇش، ئىككى كۆزى ئاق ۋە سېرىققا مايىل بولۇش بىلەن بىرگە مايلىق بولۇش ۋە بىز سىل بايانىدا سۆزلەيدىغان باشقا ئالامەتلەر كۆرۈنۈش قاتارلىقلاردۇر.

11 - پەسىل ئۆپكە ۋە كۆكرەك يارىلىرى توغرىسىدا (سىل يارا قاتارىدىندۇر)

بۇ يارىلار كۆكرەكتە ياكى كېرىگەتتە ياكى ئۆپكىدە بولىدۇ، ئۆپكىدە بولىدىغىنى سىلدۇر. بەزىدە كانايدا بولىدۇ. بىز بۇ يارىلارنى يۇقىرىدا سۆزلىدۇق. بۇ يارىلارنىڭ ساغلامراقى كۆكرەك يارىسىدۇر. مۇنداق بولۇشى كۆكرەك تومۇرلىرى كىچىكرەك، كۆكرەك بۆلەكلىرى قاتتىقراق

بولۇپ، ئۇنىڭدا خەتەر ئانچە چوڭ بولمايدۇ، چۈنكى كۆكرەكتە توختاپ يىرىك قالماي، بەلكى كۆكرەك بوشلۇقىغا ئېقىپ كېتىدۇ. ئۆپكىنىڭ ئەھۋالى ئۇنداق ئەمەستۇر، كۆكرەك گۆشلۈك ئەزا بولغانلىقتىن كۆكرەكنىڭ ھەرىكىتى ئۆپكىنىڭ ھەرىكىتىگە ئوخشاش كۈچلۈك بولمايدۇ. گۆشلۈك ئەزا گۆش ئۇنۇشنى ئاسان قوبۇل قىلىدۇ. كۆپىنچە ئوفۇنەتلەنگەن يىرىڭلىق ئىششىقلاردىن بولغان كۆكرەك يارىلىرىدا سۆڭەك بۇزۇلۇپ، ھەتتا قوشنا ئەزا سالامەت قېلىشى ئۈچۈن، يارىدىكى ئوفۇنەتلىنىشنى كېسىشكە ئېھتىياج چۈشىدۇ. بەزىدە ئوفۇنەتلىنىش نېرۋىلىق بۆلەكلەرگە ئۆتسە، گۆش ئۇنمەيدۇ ياكى گۆشلۈك بۆلەكلەرگە چۆكسە دەسلىپىدە داۋالانسا گۆش ئۇنىدۇ. ئىششسا ياكى سوزۇلما بولسا ساقايمايدۇ. ئەمما ئۆپكە يارىلىرىنىڭ ساقىيىش ياكى ساقايماسلىقىدا تېۋىپلار ئىختىلاپلىشىپ قالدى. بىر بۆلۈك تېۋىپلار ئۆپكە يارىسى قەتئىي ساقايمايدۇ. چۈنكى، گۆش ئۇنۇش جىملىققا ئېھتىياجلىقتۇر. بۇ يەردە جىملىق يوق، دېدى. جالىنۇس ئۇلارنىڭ قارىشىغا قوشۇلمايدۇ. جالىنۇس دەيدۇكى، ھەرىكەتنىڭ ئۆزى گەرچە ئۇنىڭغا باشقا چەكلىگۈچىلەر قوشۇلمىسىمۇ گۆش ئۇنۇشنى چەكلەيدۇ. بۇنىڭ دەللىلى شۇكى، كېرىگەتمۇ ھەرىكەتلىنىدۇ. شۇنداق تۇرۇقلۇق ئۇنىڭ يارىسى ساقىيىدۇ، دەيدۇ. ئەمما جالىنۇسنىڭ ئۆپكە يارىسى ھەققىدىكى سۆزى شۇكى، ئۆپكە يارىسى ئەگەر ئىششقتىن بولماي پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇشنى ياكى يېگۈچى خىلتىنىڭ يېيىشىدىن، بەلكى باشقا سەۋەبتىن يۈز بەرسە، ئۇنىڭ جاراھىتى تېخىچە يىرىڭلىمىغان ۋە ئىششمىغان بولسا ساقىيىشنى قوبۇل قىلىدۇ. شۇنداقلا بەلغەم پەيدا بولىدىغان يىرىڭدىمايدىغان ياردىن بولغىنى ساقىيىشنى قوبۇل قىلىدۇ. ئىششقتىن ياكى يېيىلىشتىن بولغىنى ساقىيىشنى قوبۇل قىلمايدۇ. چۈنكى بۇ ۋاقىتتا يىرىڭدىغان، پىشقان يارىنىڭ ساقىيىشى پەقەت يىرىڭنى تازىلاش بىلەن مۇمكىن بولىدۇ. يىرىڭنى تازىلاش يۆتەل بىلەن بولىدۇ. يۆتەل يارىنىڭ كېڭىيىشنى ۋە قاقچى ئاجراشنى زىيادە قىلىدۇ. ياردىن بولغان غىدىقلىنىش ئاغرىقنى كۈچەيتۈبتىدۇ، ئاغرىق ماددىلارنى ئەتراپقا تارتىشنى كۆپەيتۈبتىدۇ، قۇرۇتقۇچى دورىلار بەلغەمنى چەكلەيدۇ، تازىلىغۇچى دورىلار ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ، يارىنى يۇمشىتىدۇ.

يېگۈچى خىلتتىن بولغان يارا، ئۇ خىلتنى ئىسلاھ قىلماستىن ساقايمايدۇ. پەقەت شۇنىڭ ئوخشىشىدا زۆرۈر بولمىغان مەزگىلدە ھاسىل بولىدۇ ياكى خىلت يارىنىڭ قاقچىنى ئاجرىتىپ، ئۇنى قەتئىي گۆش ئۇنمەيدىغان ئاقمىغا ئۆزگەرتىپ قويىدۇ ياكى يارا كېڭىيىپ ھەتتا ئۆپكىنىڭ بىر بۆلىكى يېيىلىدۇ. ئىششقتىن كېيىن بولغان ياردا بەزىدە بۇ مەنىلەر مۇجەسسەملىشىدۇ.

گۆش ئۇنۇشنىڭ قېينىلىشىغا يارەم بېرىدىغان نەرسە ھەرىكەتتۇر. يەنە ئۆپكىدىكى تومۇرلارنىڭ چوڭ، كەڭرى، قاتقان بولۇشى، گۆش ئۇنۇشنىڭ قېيىن بولۇشىغا يارەم بېرىدۇ. چۈنكى، شۇ يېرىققا گۆش ئۇنۇشنى قېينىلاشتۇرىدۇ. يەنە ئىچىلگەن دورىنىڭ كىرىش ئورنى بىلەن ئۆپكە ئارىلىقىدىكى مۇساپىنىڭ يىراقلىقى ۋە دورا قۇۋۇتىنىڭ يارىغا يەتكۈچە ئاجىزلىشىشى، گۆش ئۇنۇشنىڭ قېيىن بولۇشىغا يارەم بېرىدۇ. دورىلاردىن سوغۇق بولغانلىرى ئاجىز بولۇپ ئۆپكىگە ئۆتەلمەيدۇ. ئىسسىق بولغانلىرى ئۆپكە يارىسىغا لازىم بولىدىغان قىزىتمىنى زىيادە قىلىدۇ. قۇرۇتقۇچى دورىلار ئۆپكە يارىسىغا لازىم بولىدىغان جۇدەتكۈچى قىزىتمىغا زىيان قىلىدۇ. ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى دورىلار گۆش ئۇنۇشنى چەكلەيدۇ. چۈنكى بارلىق يارىلارنى داۋالاش قۇرۇتۇشتۇر. بولۇپمۇ ئۇستىدىن ۋە ئاستىدىن ھۆللۈكلەر يېتىپ كېلىدىغان مۇشۇنداق يارىنى داۋالاش قۇرۇتۇشتۇر. بەزىدە بۇ يېيىلىش دەسلىپىدە بولغاندا ۋە كانايىنى ئىچكى تەرەپتىن ئۇراپ تۇرىدىغان شىللىق پەردىدە بولغاندا، ئۆپكىنىڭ گۆشلۈك جەۋھىرىدە بولمىغاندا داۋالاشنى تېز قوبۇل قىلىدۇ. ئەمما كۆمۈرچەكنىڭ ئۆزى داۋالاشنى قوبۇل قىلمايدۇ. سىلىنى داۋالاشنى بەك تېز قوبۇل قىلىدىغان ياشتىكىلەر كىچىك بالىلاردۇر. ئۆپكە يارىسىنىڭ ساغلامراقى مىزاجدا ياكى خىلتىنىڭ ئۆزىدە قۇرۇق يارىنى قۇبالىق يارا قىلىپ قويىدىغان سەۋەب بولمىغاندا قۇرۇق قاقاچلىق يارا تۇرىدىن بولغىنىدۇر. بەزىدە سىل بىمارىدا سىل مۆھلەت بېرىپ ياشلىق مەزگىلىدىن ئوتتۇرا ياش مەزگىلىگىچە سوزۇلىدۇ. مەن سىل كېسىلىدە 23 يىلغا يېقىن ياكى ئۇنىڭدىن كۆپ ياشىغان بىر ئايالنى كۆرگەنىدىم، ئۆپكە يارىسى بىمارلىرى كۆزدە بەك زىيانغا ئۇچرايدۇ. سىل بىمارىنى داۋالاش قېيىن بولغان شائىتتا، كۆز كېلىپ قالسا، داۋالاشنى تېخىمۇ مۇشكۈل قىلىدۇ. بەزىدە سىل دېگەن نام قىزىتما بولماي، ئۆپكىگە قۇيۇلغان نەزلىلەردىن دائىم قويۇق، چاپلاشماق خىلتىلارنى قوبۇل قىلىپ، ئۆپكە يوللىرى تارىيىپ بىمارلارنى دەم سىقىشقا ۋە قۇۋۇتسىنى ئاجىزلاشتۇرۇشقا، ئورۇقلاشقا ئېلىپ بارىدىغان، داۋاملىق يۆتەلگە گىرىپتار قىلىدىغان باشقا كېسەللىككە ئىشلىتىلىدۇ. ئۇلار ئەمەلىيەتتە تۇتقاقلىق دەم سىقىلىش بىمارلىرىنىڭ ئورنىدا تۇرىدۇ. ئەگەر ھارارەت ئاز بولسا، ئۇلارنىڭ ئىلاجىنى تۇتقاقلىق دەم سىقىلىش بىمارلىرىنىڭ ئىلاجىغا ئارىلاشتۇرۇش لازىم.

ئۆپكە يارىلىرىنىڭ سەۋەبلىرى: ئۆپكە يارىلىرىنىڭ سەۋەبلىرى ياكى كۆيۈشتۇرگۈچى، يېگۈچى نەزلىدۇر ياكى پىشقىچە ئۆپكە ساغلام بولالمايدىغان ئۆپكىگە قوشنا ئەزالارنى

ئوفۇنەتلەندۇرگۈچى نەزلىدۇر ياكى ئۆپكىگە باشقا ئەزادىن ئاقىدىغان نەزلە تۇرىدىكى ماددىدۇر ياكى يىرىڭلىغان ۋە يارا بولغان زاتىرىيىنىڭ ئىلگىرى بولۇشىدۇر ياكى ئېغىز ئالغان زاتىلجەنبىنىڭ يىرىڭلىشىدۇر ياكى يۇقىرىدا سۆزلەنگەن قان تۈكۈرۈش ئىچكى سەۋەبلىرىدىن تومۇرنى ئېچىش ياكى ئۇنى ئۈزۈش ياكى ئۇنى يېرىش بولىدۇ. قانىنىڭ قاينىشى ياكى سىرتقى سەۋەب بولىدۇ. يىقلىش ياكى ئۇرۇلۇشقا ئوخشاش بەزىدە يارىنىڭ سەۋەبلىرى ئوفۇنەت ۋە ئۆپكە تېنىگە ئۆزىدىن چۈشىدىغان يېگۈچى خىلىت بولىدۇ. خۇددى باشقا ئەزالاردا يۇز بەرگىنىدەك بەزىدە سىل باشلانغان قۇرغاق يازدىن كېيىن جەنۇبتىن باشلانغان يامغۇرلۇق كۈز كەلگەندە كۆپ بولىدۇ.

12 ـ پەسىل سىلغا ئاسان گىرىپتار بولىدىغانلارنىڭ هالىتى، چىرايى، يېشى، يۇرتى، مىزاجى

سىلغا ئاسان گىرىپتار بولىدىغانلار ئالدىغا ئېگىلىپ قالغان، كۆكرىكى تار، تاغاق سۆڭەكلىرى، بولۇپمۇ ئارقا تەرەپ تاغاق سۆڭىكى گۆشسىز، تاغاق سۆڭەكلىرى ئالدىغا ئېگىلىپ چىقىپ قالغان ۋە ئىككى تاغىقى يۇقىرى بىلەكتىن ئاجراپ تۇرىدىغان، ئارقا ـ ئالدىغا ئېگىلگەن، بويۇنلىرى ئۇزۇن ۋە ئالدىغا ئېگىلىپ، بۇغدىيەكلىرى چىقىپ قالغان كىشىلەردۇر. بۇلارنىڭ كۆكرىكى تار بولغانلىقتىن، يەل ۋە كۆپۈش كۆپ بولىدۇ. ئەگەر ئۇلاردا شۇنداق بولۇش بىلەن بىرگە مېڭە ئېشىندىلارنى قوبۇل قىلىدىغان غىزالارنى پىشۇرالمايدىغان هالەتتە ئاجىز بولسا، سىل كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش ئېھتىمالى ناهايىتى زور بولىدۇ. بولۇپمۇ خىلىتلىرى ئىسسىق، سەپرالىق بولسا، بۇ كېسەللىككە يېقىندۇر، سىلنى تېز قوبۇل قىلىدىغان چىرايلار يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئېگىلىپ قېلىش بىلەن بىرگە چېچى ئاز، چىرايى بۇغداي ئۆڭگە مايىل ئاق كىشىلەردۇر. يەنە قاتتىق، زىچ بەدەنلىك كىشىلەردە تومۇر مايماق بولۇش يۇز بەرگەنلىكتىن سىلنى تېز قوبۇل قىلىدۇ. سىلنى قوبۇل قىلىدىغان مىزاج سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەردۇر. سىل 18 ~ 30 ياشقىچە بولغان كىشىلەردە ئەڭ كۆپ ئۇچرايدۇ. سىل ۋە قان تۈكۈرۈش سوغۇق رايونلاردا تومۇرلار يېرىلغانلىقتىن كۆپ يۇز بېرىدۇ. سىل كۆپ بولىدىغان پەسىل كۈز پەسلىدۇر.

سىل كېسەللىكىگە ئاسان گىرىپتار بولىدىغانلار ساقلىنىشقا تېگىشلىك نەرسىلەر: سىل كېسەللىكىگە ئاساسەن گىرىپتار بولىدىغانلار ئۆتكۈر، قىرتاق غىزا ۋە دورىلارنىڭ هەممىسىدىن

ۋە كۆكرەك ئەزالىرىنى تارتىشتۇرىدىغان ۋارقىراش، ئاچچىقلىنىش، سەكرەش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسىدىن ساقلىنىشى لازىم.

سىل ئالامەتلىرى

بۇ ئالامەتلەر شۇكى، بىز يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەندەك يېرىڭنىڭ رەڭگى، پۇرىقى جەھەتلەردە يېرىڭنىڭ ئالامىتىگە ئوخشايدىغان يېرىڭ تۆكۈرۈش ۋە كېسەللىك ئورنى يۇرەككە قوشنا بولغانلىقتىن، غىزا يېگەندە ۋە كېچىدە جۇدەتكۇچى قىزىتما كۈچىيىش تۇتقاقلىق ياكى تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان ياكى بەش كۈندە بىر تۇتىدىغان باشقا قىزىتمىلار كۆرۈلۈش قاتارلىق. قىزىتمىلارنىڭ يامانراقى بەش كۈندە بىر تۇتىدىغان قىزىتمىدۇر. ئۇنىڭدىن قالسا شەترۇل غىب [1] ئۇنىڭدىن قالسا تۇتقاقلىق قىزىتمىدۇر. ئەگەر سىل پەيدا بولسا بىز يېرىڭلاش باياننىڭ ئاخىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەن ئالامەتلەرمۇ كۆرۈلىدۇ. ئۇلار ھەر ۋاقىت تەرلەيدۇ. چۈنكى ئۇلارنىڭ قۇۋۇتى ئوزۇقلۇقنى تۇتۇشتىن ۋە ئۇنى تەدبىر قىلىشتىن ئاجىزلايدۇ. ھارارەت تارقايدۇ ۋە ئاقىدۇ. ئەگەر قۇرۇق قاقاچ تۆكۈرسە سىل بولغانلىقىغا شۈبھى قالمايدۇ. بولۇپمۇ يۇقىرىدا سۆزلەنگەن سىلغا ئېلىپ بارىدىغان سەۋەبلەر ئىلگىرى بولغان بولسا، ئەگەر ئوزۇقلۇق بولمىغانلىقتىن ۋە ئېشىندىلار بۇزۇلغانلىقتىن، بەدەن ئۇرۇقلاشقا، مۇچىلەر ئېگىلىشكە، چاچ تۆكۈلۈشكە باشلىسا، سىل بولغانلىقى توغرا بولىدۇ. بەزىدە سىلنىڭ دەسلىپىدە چىرايى كۆكۈمتۇل بولىدۇ. لېكىن بۇ خاراتلار ئۆرلىگەندە قىزىرىدۇ. بويۇن ۋە پېشانە تارتىشىدۇ. بولۇپمۇ سىل ئورۇنلاشقاندا مۇچىلىرى كۆپىدۇ، بولۇپمۇ پۇتلىرى ئاخىرقى كۈنلەردە خىلتلار بۇزۇلغانلىقتىن ۋە مىزاجنىڭ ناچارلىقىدىن بەدەننىڭ يېراق ئورۇنلىرىدىكى تەبئىي ھارارەت ئۆلگەنلىكتىن مۇچىلىرى ئېسىلىپ قالىدۇ. يېگۈچى خىلت سەۋەبىدىن سىل بولغانلار دېگىز سۇيى تەمىدە ئىنتايىن تۇزلۇق خەپرۇك تۆكۈرىدۇ. بەزىدە بۇلارنىڭ تومۇرى بىر خىل تېزلىكى مۆتىدىل، كېچىك بولىدۇ. بەزىدە تومۇرى ئوڭ تەرەپكە مايىل بولىدۇ. شۇنىڭدىن كېيىن قورساقتا كورکىراش بولىدۇ ۋە قۇۋۇرغا بېشى ئۇستىگە ئېگىلىدۇ. ئۇسسۇزلۇق كۈچىيىدۇ. تەبئىي قۇۋۇەتلەر ئاجىزلاشقانلىقتىن ئىشتىها يوقىلىدۇ. بەزىدە قۇۋۇەت تۆۋەنلىگەنلىكتىن ئىچى سۇرىدۇ. بەزىدە خىلت ۋە تومۇر جىسىملىرىنى بەلغەم قىلىپ تۆكۈرىدۇ. بەلغەم قىلىپ تۆكۈرۈلگەن تومۇر ئەگەر چوڭ بولسا، ئۆپكىدىندۇر. ئەگەر كېچىك بولسا كانايدىندۇر. كۆپىنچە ئۇلار گەجدەك بەلغەم تۆكۈرىدۇ. بۇ ئەھۋال ئۆلۈم يېقىنلاشقاندا بولىدۇ، ھەرگىز كانايىنىڭ بىر بوغۇمىنى بەلغەم قىلىپ تۆكۈرمەيدۇ. بىراق چوڭ يارىدىن كېيىن تۆكۈرىدۇ. ئاخىرىدا بەلغەم ۋە

---

① شەترۇل غىب— بەلغەم، سەپرانىڭ يېنىك مۇرەككەپلىشىشىدىن بولىدىغان قىزىتما. (ت)

خەپرۇك قويۇلىدۇ. ئاندىن قۇۋۇەت ئاجىز بولغانلىقتىن ئۇرۇلىدۇ. بەزىدە بىمار بوغۇلۇپ ئۆلۈپ قالىدۇ. بەزىدە سىل ھەزىم بولمايدىغان قويۇق ماددىلاردىن بولغان ناچار تۇرىدىن بولغاندا دەسلەپتە بەلغەم تۇكۇرىدۇ. ئەگەر سىلنىڭ ئاخىرىدا بەلغەم تۇكۇرۇش توختاپ قالسا، ئۇلار تۆت كۈندىن زىيادە ياشىمايدۇ. بەزىدە ياشىيالماسلىقى مۇمكىن. بەلغەمنىڭ ئۇرۇلۇشى قۇۋۇەت ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ. بۇ ۋاقىتتا بەزىدە بۇلاردىكى دەم سقىلىش سېزىلمەيدىغانغا ئوخشاش بولىدۇ. كۆپىنچە بۇلاردا يۆتەل كۈچىيىدۇ ۋە ئارقىمۇئارقا قان تۇكۇرۇشكە ئېلىپ بارىدۇ. ئەگەر بۇلار بەلغەمنى چەكلىگۈچى دورىلار بىلەن داۋالانسا، ئازراق يېنىكلەپ ھالاك بولىدۇ. ئەگەر ئۇلارنىڭ يۆتىلىنى داۋالىمسا، قان تۇكۇرۇپ تېز ئۆلۈپ كېتىدۇ. ئەگەر سىل بىمارنىڭ ئىككى ئالىقىنىدا باقىلەگە ئوخشاش دانلىق مۇدۇر - چاقا پەيدا بولسا 52 كۈندىن كېيىن ئۆلۈپ كېتىدۇ.

بەشىنچى ماقالە بۇ ھەقتىكى ئەمەلىي ئاساسلار توغرىسىدا

1 ـ پەسىل كۆكرەك ئەتراپى ۋە ئۆپكىدىكى ئىششىقلارنى داۋالاش توغرىسىدا

ئورتاق ئىشلاردىن بىرى قان ئېلىشتۇر. دەسلەپتە قارشى تەرەپتىن قان ئېلىنىدۇ. ئۇزۇنسىغا باراۋەر بولغان سافىن تومۇردىن قان ئېلىش ئەڭ تېز تەسىر قىلىدۇ، ئۇنىڭدىن قالسا توغرىسىغا باراۋەر بولغان باسلىق تومۇردىن، ئۇنىڭدىن قالسا، توغرىسىغا ئۇكھەل تومۇردىن قان ئېلىش تېز تەسىر قىلىدۇ. ئەگەر ئۇكھەل تومۇر ئاشكارا بولمىسا، قىيفال تومۇردىن قان ئېلىشنى تەرك ئەتمەسلىك لازىم. بەزىدە كۆكرەككە ماددا سىرتىغا تارتىلىپ ئازلىغانغا قەدەر ھىجامەت قويۇلىدۇ ۋە تىلىپمۇ ھىجامەت قويۇلىدۇ. بولۇپمۇ ئىلگىرى قان ئېلىنغان بولسا.

جالىنۇس دېدىكى، ئەگەر قىزىتما ئىنتايىن كۈچلۈك بولسا، مۇسھىلدىن ئېھتىيات قىلىپ قان ئېلىنىدۇ. چۈنكى بۇنىڭدا خەتەر يوقتۇر ياكى ئۇنىڭ خەتىرى ئازراقتۇر. سۇرگە بېرىشتە چوڭ خەتەر باردۇر. چۈنكى سۇرگە بەزىدە ماددىنى ھەرىكەتلەندۈرىدۇ. بەزىدە سۇرمەيدۇ، بەزىدە ھەددىدىن زىيادە سۇرىدۇ. بۇلارغا مۇمكىنقەدەر سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك لازىم. چۈنكى سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورىلار پىششىنى ۋە بەلغەمنى چەكلەيدۇ.

بىمارنىڭ غىزاسىغا ئارپا سۈيى، بۇغداي سۈيى، ھەمشىباھار قاينىتىلمىسى سۈيى، سېمىزئوت، يەرلىك ھەمشىباھار، قاپاق، باقلە سۈيى بېرىلىدۇ، ھارارەت ھەددىدىن زىيادە بولمىغاندا كىشمىش ئۈزۈم، ئاخىرقى باسقۇچىدا قۇرۇق ئۈزۈم بېرىلىدۇ. دورىلارنىڭ ئورنىدا تۇرىدىغان نەرسىلە تازىلايدىغان، يېرىكلىكنى يوقىتىدىغان بىرىنچى دەرىجىدە يۇمشىتىدىغان نەرسىلەرنىڭ ھەممىسىدۇر. مەسىلەن: چىلان سۈيى، بىنەپشە، خەشخاش، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، تەررە ئۇرۇقى مېغىزى، كاسنە ئۇرۇقى، سەرپىستان قاتارلىقلارغا

ئوخشاش. بەزىدە بۇ دورىلارغا بېھى ئۇرۇقى مېغىزى، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، خەشخاش ئۇرۇقى قاتارلىقلار قوشۇلىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسى ئىششىق ئېغىز ئېلىشتىن ئىلگىرى بېرىلىدۇ. كۆكرەك ساھەسىدىن باشقا ئىچكى ئەزالاردا ئىششىق بولمىغاندا تازىلىغۇچى ۋە پاكلىغۇچى دورىلارنىڭ ئەڭ ياخشىسى مائۇلھەسەلدۇر. ئىششىق بولغاندا مائۇلھەسەل ئىشلىتىلمەكچى بولسا، سۇنى كۆپ ئارىلاشتۇرۇپ مائۇلھەسەلنى سۇدەك قىلىش لازىم. جۇلاپ ۋە شېكەر سۇيى مائۇلھەسەلدىن مۇۋاپىقراقتۇر. ئۇنىڭدىن قالسا ئارپا سۇيى، ئۇنىڭدىن قالسا تاتلىق شاراب مۇۋاپىقراقتۇر. تاتلىق شاراب بۇ خىلدىكى بىمارلار ئۇچۇن ئەڭ ياخشى ئىچىملىكتۇر. بولۇپمۇ ئاق شاراب ياخشى بولۇپ، بەلغەم چىقىرىشقا ياردەم بېرىدۇ. لېكىن ئۇنى زاتىلجەنبە ۋە زاتىررىيدە پەقەت ئىششىق پىشقاندىن كېيىن ئىشلىتىش بەك مۇۋاپىقراقتۇر. بۇنىڭغا ئاساسەن ئۇسسۇزلۇق ۋە ئىسسىقلىق يەتكۇزۇش تىلغا ئېلىنغان. كېسەللىكلەردە بەزىدە بۇ ئىككىسى داۋالىنىدۇ. شارابنى جىگەر ۋە تالدا كېسەل بار كىشىگە ئىشلەتمەسلىك لازىم. ئەمما خەسەندىن ياكى شېكەر ۋە ئازراق سىركىدىن تەييارلانغان سىركىنى شۇ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۇزۇش ھارارەتنى ئۆچۈرۇش ۋە تازىلاش مەنىلىرىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئەگەر ئۇ بەك چۈچۈمەل بولسا، ئۇ ياكى بەلغەمنى بەك ئاجرىتىدۇ ياكى سۇۋۇتۇپ بەك چاپلاشتۇرۇپ، بۇنىڭدا بۇزۇقچىلىق بولىدۇ. ھەتتا ئۇنى پارچىلايدىغان نەرسىلەر بەزىدە بەلغەم چىققۇچە كۈچلۈك قۇۋۇەتكە ئېھتىياج چۈشىدۇ. ئەگەر چۈچۈمەل نەرسە لازىم بولسا سىركەنجۇبلىنى ئىللىتقان ھالدا ياكى قاينىق سۇغا ئارىلاشتۇرغان ھالدا ئاز - ئازدىن ئىچكۇزۇش لازىم. ئەمما چۈچۈمەللىكى نورمال سىركەنجۇبل بۇ ئاپەتتىن خاتىرجەم قىلىدۇ ۋە تاتلىق شارابنىڭ ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلىش، سەپرانى قوزغاش ۋە ئۇنى پەيدا قىلىش زىيىنىنى چەكلەيدۇ. مائۇلھەسەلنىڭ ھۆللەشتۇرۇشى ۋە ئارپا سۇيىنىڭ كۈچلەندۇرۇشى كۆپرەك بولىدۇ. بەزىدە چوڭ تەرەتنى نورماللاشتۇرۇشتا پاقىيوپۇرمقنى بادام يېغى بىلەن بېرىش ئېھتىياجى چۈشىدۇ. ئەمما بىمارلارغا ئىچكۇزۇلىدىغان سۇ قىشتا قاينىق سۇ، شېكەر سۇيى، سۇيۇق مائۇلھەسەلدۇر.

يازدا ئىسسىق - سوغۇقلۇقى نورمال سۇ ئىچكۇزۇلىدۇ. بۇلارغا سوغۇق سۇ زىيان قىلىدۇ. ئەگەر ئۇسسۇزلۇق كۈچلۈك بولسا سوغۇق سۇ ئاز - ئازدىن ئىچكۇزۇلىدۇ ياكى سۇۋۇتۇلغان جۇلاپ ۋە سىركەنجۇبلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۇزۇلىدۇ. چۈنكى سىركەنجۇبل سوغۇق سۇنى تېز ئۆتكۇزىدۇ ۋە ئۇنىڭ زىيىنىنى چېكىندۇرىدۇ. كېسەل تۆۋەنلىگەندە سۇ ئۇزۇم شىرنىسى بىلەن ئىچكۇزۇلىدۇ. ئەمما ئىششىق يېرىڭ يىغقاندا، پىشقاندا ۋە ئېغىز ئالغاندا ۋە ئۇنىڭدىن كېيىن ئېھتىياج چۈشىدىغان نەرسىلەرنى بىز ئايرىم بايتا سۆزلەيمىز.

2 ـ پەسىل زاتىلجەنبىنى داۋالاش توغرىسىدا

ئىششققا يۇزلىنىۋاتقان ماددىنى چەكلەش، ئۇنى ئىششقتىن تازىلاش بىلەن مايىل قىلىش ۋە قارشى تەرەپكە تارتىلىدىغان ماددىنى مايىل قىلىش لازىم، بىز بۇنىڭدىن بۇرۇنقى بابتا سۆپەتلىگەن نەرسىلەرنى ئوقۇش لازىم. بەزىدە بىز ئۇ نەرسىلەرنى قايتا سۆزلەپ شۇنداق دەيمىزكى، زاتىلجەنبىنى داۋالاشتا قان خىلىتى ئىلگىرىكى بابتا سۆزلەنگەن بويىچە غالىب بولسا، قان ئېلىنىدۇ ۋە ئۇ قان قانىنىڭ رەڭگى ئۆزگەرگىچە چىقىرىلىدۇ. چۈنكى قان رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىشى زىيان قىلغۇچى قانىنىڭ تازىلانغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. بەلكى سۇرۇش بىلەن بىرگە يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتى بار دورىلار بىلەن تازىلىنىدۇ. مەسىلەن: بىنەپشە، تەرەنجىبىن، شىرخىست، ھىجاز شېكىرى قاتارلىقلار بىلەن تەييارلىنىدىغان نەرسىلەرگە ئوخشاش نەرسىلەر بىلەن كېچىدە سۇرگۈزۈلىدۇ.

بەزى بىلىم ئەھلىلىرى مۇنداق دېدى: ئەڭ ياخشىسى بەزىدە سۇرگە كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان بىئارامليقتىن قورقۇپ، مۇمكىنقەدەر قان ئېلىش بىلەن تازىلايدۇ، بىز بۇنى يۇقىرىدا سۆزلىدۇق، بولۇپمۇ بەلغەم بەك سەپرالىق بولغاندا، بولۇپمۇ جالىنۇس ئېيتقاندەك قىزىتما بەك كۆچلۈك بولغاندا. جالىنۇس سوقمونىيادىن ئېھتىيات قىلدۇرىدۇ، ئايارەج ۋە خەربەقنى بىرگە ئىشلىتىشتىن ئېھتىيات قىلدۇرمايدۇ، سۇرگە ئىشلىتىپ بولغاندىن كېيىن ئارپا سۈيىنىڭ تەسىرىنى ماختايدۇ. ئەمما ئارپا سۈيىنى سۇرگە بىلەن بىرگە ئىشلىتىش سۇرگىنىڭ تەسىرىنى يوقىتىدۇ. بۇنىڭغا ئاساسەن ئاغرىق مايىل بولغان تەرەپكە رىئايە قىلىش لازىم. ئەگەر ئاغرىق ئوقۇرەك سۆڭكى، تۆش سۆڭكى ۋە ئۇنىڭ ئۈستىگە مايىل بولسا قان ئېلىش لايىقراقتۇر. ئەگەر ئاغرىق قوۋۇرغا بىرلەشمىسى تەرەپكە مايىل بولسا، يالغۇز سۇرگە بېرىش ياكى قان ئېلىش بىلەن بىرگە سۇرگۈ بېرىش لازىم. ئۇنداق بولۇشى يالغۇز باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش، شۇ ئورۇندىن قاتارغا ئالغۇدەك ماددىنى تارتالمايدۇ.

بەك ئېھتىياجلىق ئىكەنلىكىگە دالالەت قىلىدىغان نەرسىلەردىن بىرى زىمات قىلىش ۋە ئىسسىق ئۆتكۈزۈشنىڭ ئاغرىقنى پەسەيتمەسلىكى ياكى ئىككىسىنىڭ ئاغرىقنى كۆپەيتىۋېتىشى بولۇپ، بۇ ئومۇمىي بەدەندە ماددا تولۇپ قالغانلىقىغا ۋە تازىلاشنىڭ لازىم ئىكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. بولۇپمۇ يېغىلىۋالغان كېسەللىك ماددىسىنىڭ ئورۇنلىشىۋالماسلىقى ئۈچۈن قايتا قان ئېلىنمايدۇ. شۇ ئاجىز قۇۋۋەت بىلەن قانلىق ماددىنى پىشۇرۇشقا مۇمكىن بولمايدۇ. ئەگەر ماددا پىشسا، بىر مەزگىل چەكلەشتىن بۇرۇن بەلغەم بىلەن تازىلاشقا تىرىشىش لازىم.

ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، ئەگەر قان ئېلىنمىسا ۋە ئىششىق پىشىپ، پىشقان ياخشى بەلغەم تۆكۈرسە، ئاندىن قۇۋۇقتىنىڭ ئاجىزلىغانلىقى كۆرۈلسە قەتئىي قان ئېلىنمايدۇ. ئەگەر قۇۋۇقتىنىڭ ئاجىزلىقى قان ئېلىش ۋە سۈرگە بېرىشكە توسقۇنلۇق قىلسا، ئەمەلىيەت ئېتىبارىچە، ئوتتۇراھال ھۆقنىلەرنى ياكى ئۆتكۈر ھۆقنىلەرنى ئىشلىتىش لازىم. بولۇپمۇ ئاغرىق قوۋۇرغا بىرلەشمىسگە مايىل بولغاندا.

قوۋۇرغا بىرلەشمىسگە بەك مايىل ئاغرىق سېزىلىدىغان زاتىلجەنبىنى داۋالاشتا قارا خەربەق ياكى چاڭگاك بىلەن تازىلاشقا ئىشارەت قىلىنىدۇ. يەنە بىر نۇسخىدا بەقلىيەتۇل بەزىيە ئىشلىتىش تەۋسىيە قىلىنغان، ئۇ سېمىرئوتقا ئوخشايدىغان، سۈتى بار، يەتۈئات تۈرىدىن بولغان بىر نەرسىدۇر. ئەگەر زاتىلجەنبە تازىلانسا ۋە ئاغرىق يېنىكلىگەنلىكى بىلىنسە، شېكەر سۈيىگە ۋە ئاقلانغان ئارپا سۈيىنى كۆپ سۇدا بەك قاينىتىپ بېرىلىدۇ. كۆچلەندۈرۈشكە ئېھتىياج چۈشكەندە، تاۋۇز سۈيى، چىلان سۈيى، سەرپىستان سۈيى، بىنەپشە مۇرابباسى، خەشخاش ئۇرۇقى قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ. بۇ دورىلاردىن بىرى بىلەن ئىشلىتىلىدىغان ياغ بادام يېغىدۇر. بىر بۆلۈك تېۋىپلار ئانار سوۋۇتقانلىقى ئۈچۈن ئاناردىن چەكلەيدۇ. مەن تاتلىق ئانارىدا چاتاق يوق، دەپ قارايمەن. بەزىدە بۇ دورىلاردىن نەپەسلىنىشى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ. بۇ دورىلار پوستى ئاقلانغان ئارپا، چىلان، سەرپىستان، بىنەپشە مۇرابباسى، خەشخاش ئۇرۇقى، بىنەپشە شەربىتى، نىلۇپەر شەربىتى قاتارلىقلاردۇر. بىنەپشە شەربىتى ۋە نىلۇپەر شەربىتى جۇلاپتىن ياخشىراقتۇر. جالنۇس دەسلەپتە ماددىنى چەكلەش، پىشۇرۇش ۋە ئۇخلىتىش ئۈچۈن ھەر خىل خەشخاش شەربىتىگە بۇيرۇيدۇ. مەن دەيمەنكى، خەشخاش شەربىتىگە قاتتىق ئۇيقۇسىزلىقتا ئامال بولمىغاندا ئېھتىياج چۈشىدۇ. ئەگەر قاتتىق ئۇيقۇسىزلىق بولمىسا، بەزىدە خەشخاش ماددىنى ئورۇنلاشتۇرۇپ، بەلغەمنى چەكلەيدۇ. بىراق خەشخاش بىلەن شېكەر سىلىنسا شېكەر خەشخاشنىڭ زىيىنىنى قايتۇرىدۇ. بۇ ۋاقىتتا خەشخاشنىڭ ئۇرۇقى پوستىدىن مۇۋاپىقراق بولۇشى مۇمكىن. بەلغەمنى توختىدىغان نەرسىنى تازىلاش، غىزانى كۆپ يېمەي، بەلكى كېسەللىكنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنىڭ كۆپ - ئازلىقى ئېتىبارىچە ۋە ئالامەتلىرىنىڭ ئېتىبارىچە لەتىف غىزالارنى بېرىش لازىم. ئەگەر كېسەللىك يېنىك بولسا، پوستى ئاقلىنىپ ياخشى قاينىتىلغان ئارپا سۈيى بېرىلىدۇ. چۈنكى ئارپا سۈيى بەلغەم چىقىرىدۇ، پارچىلايدۇ، كۆچلەندۈرىدۇ. ئەگەر ئارپا سۈيىنى تاتلىق قىلماقچى بولسا، شېكەر ياكى ھەسەل بىلەن تاتلىق قىلىنىدۇ. ئەگەر كېسەللىك قالايمىقان بولسا شۇ ھالەت يوقالغانغا قەدەر ئارپا سۈيىلا ئىچكۈزۈلىدۇ. بولۇپمۇ، بەلغەم ئېتىبارى بىلەن بولغاندا، چۈنكى، بەلغەم كۆپ بولسا ماددىنىڭ كۆپلۈكىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ ۋە قۇۋۇقتەلەشكە بولغان ھاجەت تونۇلىدۇ. شۇڭا پوستى ئاقلانغان

ئارپا سۈيى بېرىپ كۆچلەندۈرۈلىدۇ. ئەگەر بەلغەم توختاپ قالسا، يېنىك تەدبىر قوللىنىپ، پەقەت ئارپا سۈيى ۋە شەربەتلەر بېرىلىدۇ. ئەگەر زاتىلجەنبىدە ئىچ سۇرۇش پەيدا بولسا ۋە زاتىلجەنبە كۆكرەك پەردىسىگە تارقالغان بوغمىدىن كېيىن بولغان بولسا، بۇ قان ئېلىش، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش قاتارلىق داۋالاشلارنىڭ ھەممىسىنى چەكلەيدۇ. بۇنىڭ تەدبىرى پەقەت ئارپا تالقىنىلا بېرىشتۇر. ئەگەر ھەر خىل زاتىلجەنبىدە قان ئېلىشقا زۆرۈرىيەت تۇغۇلسا ۋە زاتىلجەنبە پىشمىغان بولسا، ياخشىسى پەقەت ئۇچتىن ئىككى ھەسسە مىقدارى ئارپا تالقىنىلا بېرىش لازىم. كۆپىنچە كۇنىگە بىر قېتىم ياكى ئىككى قېتىم ئىچ سۇرۇش قان ئېلىشتىن بىھاجەت قىلىدۇ. كىمكى قان ئالغاندىن كېيىن ھوشسىزلانسا ياكى نەپەسلىنىش بەك قىيىن بولسا ۋە نەپەس قىستىسا، بۇ قان ئېلىش ئىششىق ماددىسىنى تازىلىيالمىغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. ئەگەر ياخشىسى كۆكرەك ئاغرىقلىرىنى داۋالاشتا دەسلەپىدە چوڭ تەرەتنى پەقەت يېنىك ھۆقنىلەر ۋە شىيافلار بىلەن يۇمشىتىشتۇر.

بەك سوۋۇتقۇچى دورىلارنى ئىچكۈزۈش ناھايىتى خەتەرلىكتۇر. بىراق سەپرادىن بولغىنىدا خەتەرلىك ئەمەستۇر ياكى قابىز سوۋۇتقۇچى دورىلارنى ئىچكۈزۈش ياكى يېسىمۇققا ئوخشاش سوۋۇتقۇچى قابىز دورىلارنى چۈچۈمەل نەرسىلەر بىلەن غىزا قىلىپ بېرىش ناھايىتى خەتەرلىكتۇر. شۇنى بىلىش لازىمكى، سوغۇق سۇ ئىچكۈزۈش بۇ كېسەللىك ۋە بارلىق ئىچكى ئەزا ئىششىقلىرى ئۈچۈن مۇۋاپىق ئەمەستۇر. ئىمكانقەدەر سوغۇق سۇ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر ئۇسسۇزلۇق ھەددىدىن زىيادە بولسا، سۇنىڭ كۆچىنى پەسەيتىش ۋە ئۇنىڭ بەدەندە تۇرۇشىنى ئازايتىش، بەلكى بەدەنگە سىڭىشى، ئۆتۈشى ۋە سىركەنجۇبىلنىڭ پارچىلىشى ۋە لەتىفلەشتۈرۈشى بىلەن مەنپەئەتلىنىش ئۈچۈن سۇغا سىركەنجۇبىل ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، ھارارەت كۆپ بولۇپ، سوۋۇتۇشنى تەلەپ قىلسا، پەقەت پاكلاش ۋە ھۆللەش خۇسۇسىيىتى بار نەرسىلەر بىلەن سوۋۇتۇلىدۇ. مەسىلەن، تەرخەمەك سۇيى، تاۋۇز سۇيىگە ئوخشاش.

ئەمما قاپاق سۇيى گەرچە بىر تەرەپتىن مەنپەئەت قىلسىمۇ، بەزىدە زىيان قىلىدۇ ۋە سۇيدۇك ھەيدەش بىلەن ئاجىزلاشتۇرىدۇ. يىراق بولۇشقا تېگىشلىك نەرسىلەر، مەسىلەن: سىمىرئوت سۇيى، كاسنە سۇيى ۋە سوۋۇتۇش، قويۇلدۇرۇش خۇسۇسىيىتى بار نەرسىلەرنىڭ ھەممىسىدۇر. ئەڭ چوڭ نىشان بەلغەمنى ئاسان چىقىرىش بولۇش لازىم. بەلغەمنى كۆپ چىقىرىدىغان نەرسىلەردىن بىرى كېسەل تەرەپنى بېسىپ يېتىشتۇر. بەزىدە ئازراق ھەرىكەتلەندۈرۈشكە ۋە قىزىققا مايىل سۇنى ئارقىمۇئارقا ئىچكۈزۈشكە ئېھتىياج چۈشىدۇ. چۈنكى بۇ زاتىلجەنبىگە بەك مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزىدە نەپەس قىستايدىغان بەلغەمنىڭ توختاپ

قبلىشى، زەنگار ۋە ھەسەلدىن بىر قوشۇقتىن يالاشقا ئېھتىياجلىق قىلىدۇ. بەزىدە داۋاملىق ئاغرىق كۆچىيىپ كەتكەندە، 2.8 گىرام ھىلگ ھەسەل، سىركە ۋە سۇ بىلەن ئىچكۈزۈشكە ئېھتىياجلىق قىلىدۇ. ئەگەر نەپەس قىينىلىشش، خىرقىراش ۋە خورەك تارتىشقا يەتسە، قورۇلغان قىزىل توغرىغۇدىن بىر چىمدىم، زەنگاردىن 2.8 گىرام، زەيتۇن يېغىدىن ئاز مىقداردا، ئىلمان سۇ ۋە ھەسەلدىن ئاز مىقداردا ئېلىپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر ئۇنۇم بەرمىسە ئۇنىڭغا ئىللىتىلغان، قارىمۇچ، سىركە قوشۇلغان تال چېچكى ياكى زۇپا، قىچا، ئاقاقىيچا، سۇ ۋە ھەسەل ئىللىتىلغان ھالدا كۆپەيتىپ بېرىلىدۇ. بۇ بىرىنچىسىدىن كۆچلۈكرەكتۇر. ئاندىن شۇنىڭ زىيىنى كەتكۈزۈش ئۈچۈن، بەلغەم تۈكۈرگەندە تۇخۇم سېرىقى ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئەگەر زاتىلجەنبە بىمارلىرىدا كۆچلۈكرەك غىزاغا ئېھتىياج چۈشسە، قىزىتما پەسەيگەندە دەزراز بېلىقى بېرىلىدۇ، شۇنداقلا نان، شېكەر، قايماق (چۈنكى، بۇ ئىشىشقىنىڭ پىشىشغا ۋە بەلغەم تۈكۈرۈشكە يارەدەم بېرىدۇ) ۋە كۈدە، سېرىقچېچەك، تۇز بىلەن پىشۇرۇلغان بېلىق بېرىلىدۇ. كۆكرەك ئەتراپلىرى سقىلىپ قالماسلىقى ئۈچۈن، قورساق ئەتراپلىرىنى قۇرۇتۇشقا تىرىشچانلىق قىلىندۇ. بۇ چوڭ تەرەت توسۇلۇپ قالغاندا، مەسىلەن: ئارپا يارمىسى سۈيىنى ئازراق قىزىلچا سۈيى بىلەن زىمات قىلغانغا ئوخشاش ۋە قورساق كۆپۈشتىن توسۇش لازىم.

شۇنى بىلىش لازىمكى، چوڭ تەرەتنىڭ بۇخاراتلىق بولۇشى قورساق كۆپۈش كېسەللىكىگە ئىنتايىن زىيانلىقتۇر. ئەگەر مۇھىمى، كېسەللىك يېرىڭغا ئۆزگىرىشتىن ئىلگىرى ئۇنى پىشۇرۇشقا ئالدىراشتۇر، ئەگەر يېرىڭغا ئۆزگەرسە، يېرىڭنى ئەزالارنى يېيىشتىن بۇرۇن تازىلاشقا ئالدىراش لازىم.

شۇنى بىلىش لازىمكى، بەلغەمنىڭ ئاسان ۋە تېز چىقىشى ئۈچۈن، بەلغەمنى ئۆزگەرتىدىغان ھۆللۈك يەتكۈزۈش لازىمدۇر. ئەگەر بەلغەم يۇقىرىغا ئۆرلەشكە باشلىسا ۋە تۆتىنچى كۈندىن ئۆتۈپ كەتسە، مەزكۇر مەتبۇخ، بىخسۇس، پىرسىياۋشان بىلەن كۆچەيتىلىدۇ. ئەگەر ماددا قويۇق، بىمارنىڭ قۇۋۋىتى كۆچلۈك بولسا ۋە نېرۋىدا بىرەر ئاپەت بولمىسا، ماددىنى پارچىلاش ئۈچۈن سۇ ئارىلاشتۇرۇلغان سىركەنجۈبىلنى ئىچكۈزۈشكە بولىدۇ. ئەگەر چوڭ تەرەت شېكەر ياكى تەرەنجىبىن قوشۇلغان خىيارشەنبەر ياكى شىرخىستكە ئوخشاش دورىلار بىلەن يۇمشىتىلسا توغرا بولىدۇ. بەزىدە زىماتلار ۋە بوشاشتۇرغۇچىلار بىلەنمۇ يارەدەم تەلەپ قىلىنىدۇ.

بۇ كېسەللىكتە دەسلەپتە ئىشلىتىشكە تېگىشلىك نەرسە بىنەپشە يېغى، تازىلانغان مومىدىن تەييارلانغان قىرۇتىدۇر. ئاندىن تەدرىجىي ھايۋانات ياغلىرى، دورا لوئابلىرى ۋە تۇگمەن توزۇندىسى قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ. ئاندىن تەدرىجىي كۆچلۈكرەك نەرسىلەر، مەسىلەن: بابۇنە، ئاق لەيلى يىلتىزى، گۈلسەۋسەن يىلتىزى، بىنەپشە، يەرلىك ھەمشىباھار قاينىتىلمىسى

قاتارلىقلار زىمات قىلىندۇ. ئەگەر كۆچلۈكرەككە ئېھتىياج چۈشسە، پىشۇرۇلغان كاللەكبەسەي، پىشۇرۇلغان ئارپىبەدىياندىن تەييارلانغان زىمات ئىشلىتىلىدۇ. يەنە ئەفسەنتىن، گۈلسەۋسەن يىلتىزى، سۇمبۇل يېغى قوشۇلغان ئازراق ھەسەل قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان زىمات ئىشلىتىلىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، ئەگەر ماددا كۆپ بولسا زىمات ۋە تىلالار زىيانلىقتۇر. ئەگەر ئاز بولسا زىيان قىلمايدۇ. ئەگەر ئىششق تارقاپ، قالدۇق قېپقالسا، بۇنداق ھالەتتە زىمات ۋە تىلالار زىيان قىلمايدۇ. ئەگەر قان ئېلىشتىن مەنپەئەتلىك تازىلاش بولسا تىلا قىلىشمۇ دۇرۇس بولىدۇ.

ياخشى زىماتنىڭ نۇسخىسى: بىنەپشە يوپۇرمىقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ھەربىرى بىر ھەسسە، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ئىككى ھەسسە، باقلە ئۇنى ۋە ئارپا ئۇنى ھەربىرى بىر يېرىم ھەسسە، بابۇنە، كەتىرا ھەربىرى بىر ھەسسە بۇلاردىن زىمات تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر ماددا قويۇق بولۇپ، بەك تارقىتىشقا ئېھتىياج چۈشسە، مەزكۇر زىماتقا زىغىر ئۇرۇقى قوشۇلىدۇ ۋە ئۇ زىمات موم، بىنەپشە قوشۇلغان ئۇزۇم شىرنىسى بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ. ئەگەر ھارارەت تۆۋەنرەك بولسا، بىنەپشە يېغىنىڭ ئورنىغا گۈلسەۋسەن يېغى ياكى مەغىزگۈلى يېغى ئالماشتۇرۇلىدۇ. ئەگەر ھارارەت كۆچلۈك بولسا، بىز نۇسخىغا قوشقان ئىسسىق دورىلارنىڭ ئورنىغا نىلۇپەر يوپۇرمىقى، قىزىلگۈل، قاپاق سېلىنىدۇ.

ياخشى سۈركەلمىنىڭ نۇسخىسى: موم، ئۆردەك يېغى، توخۇ يېغى، قوينىڭ سېرىقمېيى، ھۆل زۇپا قاتارلىقلارنى ئېلىپ سۈركەلمە تەييارلىنىدۇ. چۈنكى بۇ بەك ياخشىدۇر. بۇ، ئارپا ئۇنى، ئىكلىلمىلىك، خەشخاش پوستى قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان زىماتتۇر. بەزىدە بۇ كېسەللىكتە ھۆل ۋە قۇرۇق ئىسسىق ئۆتكۈزۈشلەر بىلەن ياردەم تەلەپ قىلىنىدۇ. ھۆل ئىسسىق ئۆتكۈزۈش خالىس سەپرادىن بولغان ئىششقا، قۇرۇق ئىسسىق ئۆتكۈزۈش قاندىن بولغان ئىششقا مايىل بولغىنىغا مۇۋاپىقتۇر. ھۆل ئىسسىق ئۆتكۈزۈش مەنپەئەت قىلمىسمۇ زىيان قىلمايدۇ. قۇرۇق ئىسسىق ئۆتكۈزۈش زىيان قىلسا، بەك زىيان قىلىدۇ.

ئىسسىق ئۆتكۈزۈشنىڭ دەسلىپىدە ئەڭ ياخشىراقى قىزىق سۇدا نەمدەلگەن بۇلۇتنى ئىلگىرى ئىشلىتىش بىلەن بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كۆچلۈكرەكى دېڭىز سۇيى ۋە تۇزلۇق سۇدۇر. ئاندىن ئېھتىياج چۈشكەندە بۇنىڭدىن ئۆتۈپ بۇخارات بىلەن ياكى قىزىق زۇپتى رۇمى ۋە سۇ بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ.

ئۇنىڭدىن كۆچلۈكرەكى ياغ ئىچۈرۈلگەن يۇڭ ۋە كاللەكبەسەيگە سىركە ۋە كۇرسىنە قوشۇپ تەييارلانغان ئىسسىق ئۆتكۈزۈشتۇر. يېنىك ئىسسىق ئۆتكۈزۈشتە كېپەك، قوناق، تۇز

ئىشلىتىلىدۇ. ئىسسىق ئۆتكۈزۈش تارتىپ كېلىدىغان ماددا تولۇپ قېلىشتىن ئىبارەت چەكلىگۈچى بولمىغاندا، يۇقىرىقى ياكى تۆۋەنكى ئاغرىقنىڭ ھەممىسىنى تارقىتىدۇ. قان ئېلىش كۆپىنچە يۇقىرىقى ئاغرىقلارنى تارقىتىدۇ. ئەگەر زىمات قىلىنسا ياكى ئىسسىق ئۆتكۈزۈلسە، بىئارام‌لىق ۋە دەم سىقىلىش قوزغالماسلىق ئۇچۇن، زىمات ۋە ئىسسىق ئۆتكۈزۈشنىڭ بۇخاراتىنى بىمارنىڭ يۈزىگە يېتىپ قېلىشنى توختىتىشقا تىرىشچانلىق قىلىنىدۇ. بەزىدە كېسەللىك بەك قۇرۇق بولۇپ، ھۆل، مۆتىدىل زىمات ۋە ئىسسىق ئۆتكۈزۈشنىڭ بۇخاراتى يۈزگە ئۇرۇلۇپ، ئىچىگە تارتىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزىدە بۇلارغا ئىشلىتىلىدىغان لوئوقلار بىلەن يارىدەم تەلەپ قىلىنىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىقلارغا ئەڭ لايىق ۋە مۇۋاپىقراقى قان ئېلىش ۋە ئۇنىڭ باشقىسى بىلەن ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىن ۋە ئۇ ماددىنىڭ تازىلانغانلىقىغا ئىشەنچ قىلغاندىن كېيىن تازىلانغان ئاق موم ئىشلىتىشتۇر. چۈنكى ھجامەت ئاغرىغان ئۇرۇنغا قويۇلسا، ئۇنىڭ چوڭ مەنپەئەتى كۆرۈلىدۇ. بەزىدە ئاغرىق قەتئىي توختايدۇ. بەزىدە ھىجامەت ئاغرىقنى قەتئىي پەسەيتىدۇ. بەزىدە ئاغرىقنى سىرتقى تەرەپلەرگە تارتىدۇ. ئەگەر زىماتى خەرەل بۇنداق ئورۇنغا ئىشلىتىلسە، ئاغرىقنى تارتىشتا ھىجامەتنىڭ ئەملىنى قىلىدۇ. ئەگەر يەتتە كۈندىن ئۆتۈپ كەتسە، ئىلگىرىكى تېڭىپلار بادام، خەرنۇب شامى ئۇرۇقى، ھەسەل، سىرىقماي قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان لوئوققا، سىرىقماي ۋە بەتەم يېلىمى قاتارلىقلار بىلەن تەييارلانغان لوئوقلارغا بۇيرۇيتتى. بەزىدە بۇلار ئەنامسياغا ئوخشاش چوڭ نۇسخىلىق مەجۇناتلارنى ئىشلىتەتتى. بۇ كېسەللىكنى يوقىتىش ئۇچۇن تېببىي پەننى تەتقىق قىلغۇچىلار ۋە ئۆزىنىڭ بىلىمىگە ئىشەنچ قىلغۇچىلار تەقدىم قىلىدىغان ياخشى يولدۇر. بۇلار بۇ يول بىلەن تازىلاشتىن شىپالىق ئورۇنغا يېتىدۇ. ئەمما بۇ ھەقتە ئۆزىگە ئىشەنچ قىلمايدىغان، يېڭىدىن پەيدا بولغان قورقۇنچاقلار ھەسەلدىن قورقۇپ، ھەسەل ئورنىغا شېكەر ئىشلىتىلىدۇ. ئىلگىرىكىلەرمۇ تازىلىشى كۈچلۈك ھەسەل بىلەن تىل ئاستىدا تۇتۇلىدىغان ھەب تەييارلىنىدىغان تازىلىشى كۈچلۈك دورىلارغا ئىشارەت قىلاتتى ۋە بۇ ۋاقىتتا پۇراقلىق دەپ ئاتىلىدىغان ۋە مەرزەنجۇش، سۇزاپلىق مەلھەملەر بىلەن تەييارلىنىدىغان زىماتلارغا ئىشارەت قىلاتتى. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، قەدىمكىلەرنىڭ بۇ يولدا ماڭىدىغانلىرى ئىشىشقىنى ئېغىز ئالدۇرۇشتىن ياكى ھارارەتنى كۆپ قوزغاشتىن ئېھتىيات قىلىشى لازىم. شۇنىڭدىن كېيىن تېز ئۇتۇق قازىنىشقا ئىشەنچ قىلىش لازىم. ئەگەر كېسەللىك 14 كۈنگىچە ساقايمىسا، ھىجامەت قويۇش ۋە يېنىك تەدبىر قىلىش لازىم. ئەگەر بۇلاردا ئۇيقۇسىزلىق ئېغىر بولسا خەشخاش شەربىتى ئىچكۈزۈش لازىم. ئەگەر بۇلاردا نەپەس ئارقىمۇئارقا بولسا، بۇنىڭ زىيىنى ئىسپىغۇل لوئابىنى ئاز - ئازدىن جۇلاپقا ئوخشاش يۇتكۈزۈپ، ھۆللۈك يەتكۈزۈش بىلەن

داۋالىنىدۇ. بەزىدە ئاغرىق يېنىكلىتىشكە ۋە ئارقىمۇئارقا نەپەسنى ئازايتىشتا، ئىسسىق سۇ بىلەن بىقىنىنى نۇتۇل قىلىش مەنپەئەت قىلىدۇ. چۈنكى ئۇ ھەممىگە مەلۇم بولغان بويىچە زىيان قىلىدۇ. كېسەللىك كۆرۈنەرلىك يېنىكلىگەندىن كېيىن مۇنچىغا چۈشۈرۈلىدۇ ۋە بەك سوۋۇپ كېتىشتىن يىراق قىلىنمايدۇ. شۇنداقلا قويۇلدۇرغۇچى تەدبىردىن يىراق قىلىنىدۇ ۋە لەتىفلەشتۈرۈش تەدبىرى مۇستەقىل ئىشلىتىلىدۇ، سۇلاردا ۋە يۇقىرىدا سۆزلەنگەن شەربەتلەردە كۈدە، پىننە ئاخىرغىچە قاينىتىلىدۇ ۋە خەرنۇب شامى ئۇرۇقى ھەسەل بىلەن يالىتىلىدۇ. ئەگەر ئىششىق ئېغىرلاشسا ۋە يىرىڭ يىغىش تەرەپكە ماڭسا، بىز مەخسۇس شۇنىڭ بايانىدا سۆزلەيدىغان تەدبىر قوللىنىلىدۇ. زاتىلجەنبە بىمارلىرىنىڭ يېڭىدىن ساقايغانلىرىنى تۇزلۇق نەرسىلەر، ئۆتكۈر نەرسىلەر، ماددا تولۇپ قېلىش، قورساق تويۇش، ئاپتاپ، شامال، ئىس - تۈتەك، يۇقىرى ئاۋاز، قورساق ئېسىلىش، جىما قىلىش قاتارلىقلاردىن چەكلەش لازىم. چۈنكى بىمار ئارقىغا چېكىنسە ئۆلۈپ كېتىدۇ. بۇ بىزنىڭ زاتىلجەنبە ئىسسىقتىن بولغان، خالىس بولغاندىكى سۆزىمىزدۇر. ئەمما شۇنداق بولماي، بەلكى زاتىلجەنبە غەيرىي خالىس ۋە ھارارىتى كۆچلۈك بولسا، ئۇۋۇلاش ۋە شۇمشا، زۇپتى رۇمىغا ئوخشاش دورىلارنى زىمات قىلىش ۋە ھجامەت قويۇش لازىم. بۇ ھەقتە مەنپەئەتلىك زىمات، كاللەكبەسەي يىلتىزىنىڭ كۈلىنى ئېلىپ، ھايۋاناتلار يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات قىلىنىدۇ. بەلغەمدىن بولغىنىنى داۋالاشتا، دەسلەپتە ئىسسىق تەبىئەتلىك ھۆقنىلەر ۋە سۇركە ئىشلىتىلىدۇ. قان ئېلىنمايدۇ، تارقاتقۇچى زىماتلار ۋە يۇقىرىدا سۆزلەنگەن قۇۋۇەتلىك، ئىسسىق ئۆتكۈزۈشلەر ئىشلىتىلىدۇ، قىزىلچا، كاللەكبەسەي سۇيى، نوقۇت سۇيى، زەيتۇن يېغى ياكى تاتلىق بادام يېغى ياكى ئاچچىق بادام يېغى غىزا قىلىپ بېرىلىدۇ ۋە زىماتلار، ئىسسىق تەبىئەتلىك ئىسسىق ئۆتكۈزۈشلەر ئىشلىتىلىدۇ ۋە ئابدىمىلىك يېغى بىلەن ئىچكۈزۈلىدىغان مەتبۇخى يۇسۇپۇساھىر ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەمما سەۋدادىن بولغىنىغا ھەسەل ۋە بادام يېغى بىلەن پىشۇرۇلغان بۇغدايدىن تەييارلانغان سۇيۇق غىزالار غىزا قىلىپ بېرىلىدۇ، ئىسسىق تەبىئەتلىك چوڭ تەرەتنى يۇمشاتقۇچى لوئۇقلار بېرىلىدۇ ۋە چوڭ تەرەتنى يۇمشاتقۇچى ياغلار يۇتقۇزۇلىدۇ، مەسىلەن: تاتلىق بادام يېغى ۋە باقلە، ئازراق شۇمشا، يېڭى سېغىلغان سۈت، بولۇپمۇ ئېشەك سۈتى قاتارلىقلاردىن تەييارلىنىدىغان سۇيۇقئاش بۇلارغا مەنپەئەتلىكتۇر. بۇ ھەقتە مەنپەئەت قىلىدىغان نەرسىلەردىن بادام يېغى ياكى ھەسەل شەربىتى ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇمۇ ناچار يۆتەل ئۆچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەمما ئۆپكىگە يىغىلىۋالغان سۇنى داۋالاش تۆۋەندە بىز سۆزلەيدىغان يىرىڭلاشنى داۋالاشتىن يەڭگىلەكتۇر. بەزىدە يېرىشقا ئېھتىياج چۈشىدۇ، بۇ خەتەرلىكتۇر.

3 ـ پەسىل زاتىررىيىنى داۋالاش توغرىسىدا

زاتىررىيە داۋالاشتا زاتىلجەنبىنىڭ ئورنىدا تۇرىدۇ، بىراق زاتىررىيىنىڭ زىماتلىرى كۆچلۈكرەك بولۇشى ۋە ئۇنىڭغا بەدەنگە چۆكىدىغان دورىلارنىڭ چۈشۈشى ۋە زاتىررىيىنى بەلگەم بىلەن تازىلاشقا ھېرىس، كۆچلۈكرەك بولۇشى ۋە زاتىررىيەدە بەلگەم چىقىدىغان تەرەپنى بېسىپ يېتىشنىڭ ئورنىغا شۇ تەرەپكە مايىل ھالدا ئوڭدا يېتىش لازىم. ئەگەر زاتىررىيەدە قەۋزىيەت بولسا، ھەر ئىككى كۈندە تۆۋەندىكى بۇ شارائىنى بىر قېتىم ئىچكۈزۈش لازىم.

ئۇنىڭ نۇسخىسى: خىيارشەنبەر ۋە ئۇرۇقى ئېلىنغان ئۈزۈمنىڭ ھەربىرىدىن 51 گىرام ئېلىپ، بۇنىڭغا 425 گىرام سۇ قۇيۇپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ ئېلىپ، 106 گىرام ئىتئۈزۈمى سۈيى قۇيۇلىدۇ. ئۇ كۆچلۈك كىشىگە بىر قېتىمدا ھەممىسى ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاجىز كىشىگە يېرىمى ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئەگەر چوڭ تەرەت بەك يۇمشاق بولسا، ئاس رۇببىسى، پىشۇرۇلغان تاتلىق بېھى، تاتلىق ئانار بېرىلىدۇ. قان ئارىلاش سەپرادىن بولغان ئىششىق ياكى خالىس سەپرادىن بولغان ئىششىق تۇرىدىن بولغان زاتىررىيىنى داۋالاش بىز ئىشارەت قىلغىنىمىزدەك قىيىندۇر. ئەگەر بىر نەرسە مەنپەئەت قىلسا، ھەممىگە مەلۇم بەك سوۋۇتۇدىغان كۆكتاتلار، ئوت ـ چۆپلەر ۋە مېۋىلەرنىڭ ئۇسارىلىرى بىلەن يېتەرلىك ھارارەتنى ئۆچۈرۈش مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ ئۇسارىلەردىن كاسنە ئۇسارىسىغا ئوخشاش سوۋۇتقۇچى، چوڭ تەرەتنى يۇمشاتقۇچى ئۇسارىلەر ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر سەپرا شىرخىست، تەمرى ھىندى، تەرەنجىبىن ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش دورىلار بىلەن تازىلانسا جائىزدۇر، شۇنداقلا بەزىدە زاتىررىيىدە ماددا تولۇپ قېلىش بولغاندا قان ئېلىشقا ئېھتىياج چۈشىدۇ.

يىرىڭلاش توغرىسىدا سۆز: ئەگەر زاتىلجەنبە ۋە زاتىررىيە ئىششىقلىرىدا، يۇقىرىدا سۆزلەنگەن يىرىڭ يىغىش ئالامەتلىرى ئاشكارا بولسا ۋە يىرىڭ يۇقىرىغا ئۆرلىسە، بەدەننى تازىلىغاندىن كېيىن ئىششىقنى پىشۇرۇشقا زىماتلار ۋە ئىسسىق ئۆتكۈزۈشلەر بىلەن ياردەم بېرىش لازىم، مەسىلەن: ئارپا ئۇنى، بەتەم يېلىمى، ئاق ۋە تاتلىق شاراب، قۇرۇق خورما، قۇرۇق ئەنجۈر قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان زىماتلارغا ئوخشاش. ئۇنىڭدىن كۆچلۈكرەك بولغىنى كەپتەر مايىقى، قىزىل توغرىغۇ سېلىنغان زىماتتۇر. ئۇ ئىششىقنىڭ ئاخىرىدا ئېغىز ئالدۇرۇشتا ياخشى بولىدۇ. بىمار ئىششىق ئېغىز ئېلىشتىن ئىلگىرى كېسەل تەرەپنى بېسىپ يېتىش لازىم. چۈنكى ئۇ بەلگەم چىقىرىشقا ۋە ئېغىز ئالدۇرۇشقا بەك ياردەم بېرىدۇ. ئەگەر ھارارەت كۆپ بولسا، مائۇلھەسەل

ئارپا سۇيى بىلەن ئىشلىتىلىدۇ ياكى سۇيۇق مائۇلھەسەل يالغۇز ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر ھارارەت كۆچلۈك بولمسا ۋە قۇۋۋەت كۆچلۈك بولسا، زۇپا قاينىتىلمسىنى ۋە زۇپا بىلەن تاغ پىننىسى، تاغ كۆدىسى، ئەنجۇر، ھەسەل قاينىتىلمسىنى ئىچكۈزۈش ۋە گۈلسەۋسەن يىلتىزى بىلەن قاينىتىلغان ئارپا سۇيى ئىچكۈزۈش لازىم. بەزىدە ئىششقىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن مەسرۇدىتۇس ۋە تەرياقا ئوخشاش دورىلارنى ئىچكۈزۈشكە ئېھتىياج چۈشىدۇ. مەسرۇدىتۇسنى ئىچكۈزۈشنىڭ ئەڭ مۇۋاپىق ۋاقتى ئېغىز ئالدۇرۇش ئۈچۈن تەبئىي قۇۋۋەتنى ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن تولۇق پىشقاندىن كېيىنكى ۋاقىتتۇر. خورما سېلىنغان مەسرۇدىتۇس بۇ ۋاقىتتا ۋە بۇ ۋاقىتتىن كېيىن بەك ياخشىدۇر. تاغ كۆدىسى شەربىتى بۇ ھەقتە بەك ياخشىدۇر. بۇ ھەقتىكى قۇرس: ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمشىباھار ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى، ئىكلىلمىلىك چېچىكى، بىنەپشە، كەتىرا قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، زىغىر ئۇرۇقى لوئابى بىلەن قۇرس تەييارلاپ، ئەنجۇر سۇيى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەمما ئۇلارنىڭ غىزاسى يىرىڭ ئۇستىگە ئۆرلەۋاتقاندا سۇدا ياكى مائۇلھەسەلدە نەمدەلگەن نان ۋە چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم ۋە ئۇنىڭ ئوخشاشلىرىدۇر. چوڭ چىلغوزا ياكى كىچىك چىلغوزا، تاتلىق بادام يېگۈزۈلىدۇ. ئارپا ئۇنى، نوقۇت، باقلا تالقىنى، بادام يېغى، شېكەر ۋە ھەسەل بىلەن تەييارلانغان سۇيۇق ھالۋىلار بېرىلىدۇ. ئەگەر ئېغىز ئېلىش ۋاقتى ئۆتۈپ كەتسە ۋە پىشىش تاماملانسا، ئېغىز ئېلىشقا يادەم بېرىش لازىم. ئەگەر ئۇ قويۇپ قويۇلسا كېسەلدە ئېغىرلىق ۋە قىينىلىق پەيدا قىلىدۇ، ئۇلارنىڭ گاللىرى مىئەسائىلە بىلەن بۇخۇر قىلىنىدۇ ۋە بىز يۇقىرىدا سۆزلىگەن كۆچلۈك زىماتلار بىلەن سۆزلىگەن كۆچلۈك زۇپا شەربىتى ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا قىزىتما ۋە ئورۇقلاش بولمسا، مەسرۇدىتۇس ۋە تەرياقنى ئىچكۈزۈش مەنپەئەتلىكتۇر ۋە تۇزلانغان بېلىق غىزا قىلىپ بېرىلىدۇ. ئۇخلىغاندا ئېغىزىدا ئايارەج ۋە شەھمەنزەلدىن تەييارلانغان ھەب تۇتۇلىدۇ. ھەببى قوقيامۇ ئۇخلاش ۋاقتىدا ئىچكۈزۈلىدۇ. بەزىدە بۇنىڭغا بىمارنى ئورۇندۇقتا ئولتۇرغۇزۇپ، بىر ئادەم ئىككى تاغىقنى تۇتۇپ تۇرۇپ، ئورۇندۇق بىلەن ھەرىكەتلەندۈرۈش مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭغا ئېغىز ئالدۇرۇش مەقسەت قىلىنغاندا، ساق تەرەپنى بېسىپ يېتىش مەنپەئەت قىلىدۇ. بىمار بۇ ۋاقىتتا كەچلىك تاماقتىن كېيىن قەي قىلىشقا بۇيرۇلىدۇ. بۇ خەتەرلىكتۇر. چۈنكى ئۇ بەزىدە بىراقلا چوڭ ئېغىز ئېلىشنى، بەزىدە بوغۇلۇپ قېلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەمما ئېغىز ئالمسا، داغلىماي ئامال يوقتۇر. ئەگەر يىرىڭ ئاق، ساپ چىقسا ساقىيىش ئۈمىدى بولىدۇ. ئەگەر ئۇنداق بولمسا ساقىيىش ئۈمىدى بولمايدۇ. ئەگەر يىرىڭ ئېغىز ئالسا ۋە ئاقسا، يىرىڭنىڭ ئاز ياكى نورمال ۋە 40 كۈنگىچە بەلغەم بىلەن تازىلىنىش مۇمكىن بولىدىغان ھالەتتە ئىكەنلىكى سۆزلەنسە، داغلاشتىن كېيىن پاكلىغۇچى، يۇغۇچى، تازىلىغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم ۋە بۇ دورا

ئېغىز ئالغاندا چىقىدىغان نەرسىلەر چىقىشقا باشلىغاندا ئىچكۈزۈلىدۇ. گۈلسەۋسەن يىلتىزى بىلەن قاينىتىلغان زۇپا قاينىتىلمىسى ۋە ھەسەل شەربىتى ۋە كالىلەكبەسەي بىلەن قاينىتىلغان كۆك گۈلسەۋسەن قاينىتىلمىسى، شۇنداقلا نوقۇت ئۇنى ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش دورىلاردىن تەييارلانغان ۋە يۇقىرىدا سۆزلەنگەن سۈيۇق غىزالار بېرىلىدۇ ۋە بۇ غىزالارغا كۆرسىنە ئۇنىمۇ سېلىنىدۇ. لوئوقى ئەنسىل ۋە لوئوقى كۆرسىنەمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ كېسەللىك ئۈچۈن يەككە دورىلاردىن، مەسىلەن: كۆرسىنە ئۇنى، سوقۇلغان گۈلسەۋسەن ۋە ئۇنىڭ يىلتىزى، زىراۋەندە، پىلپىل، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، قىچا، ئاق قىچا، جاۋشىر ئۇرۇقى، قۇستە شېرىن، قېلىن دارچىن، سۇمبۇل قاتارلىقلار ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزىدە بۇ دورىلارغا سېزىمسىزلاشتۇرغۇچى دورىلاردىن ئاز مىقداردا ئارىلاشتۇرۇش ئېھتىياجى چۈشىدۇ. بۇ دورىلاردىن ياۋا ساماقتۇر. چۈنكى ئۇ، بۇ ھەقتە بەك مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ دورىلار بۇ ۋاقىتتا مەنپەئەت قىلىدىغان ئاساسلىق دورىلار بولۇپ، ئۇنىڭدىن شەربەتلەر، نوتۇللار، بۇلۇت ۋە ياغلار بىلەن بولىدىغان زىماتلار تەييارلىنىدۇ. بەزىدە زاتىررىيىگە دورا قۇۋۋىتىنى يۆتكەيدىغان ياغلار سېلىنىدۇ، مەسىلەن: گۈلسەۋسەن يېغى، مەغەز گۈلى يېغى، بابۇنە يېغى، خېنە يېغى، سۇمبۇل يېغى، غاز يېغى قاتارلىقلارغا ئوخشاش. بولۇپمۇ كېسەللىك يېنىكلىگەندە بەزىدە كېسەللىك ئەھۋالى ۋە ۋاقىت ئېتىبارى بىلەن بىنەپشە يېغىغا ئوخشاش ياغ قوشۇلىدۇ. بەزىدە بۇ ياغلارغا ئۇدخام، ھايۋاناتلار ياغلىرى، قۇنىنە، ئىزخىر چېچىكى، ھۆل زۇپا، شۇمشا ئۇرۇقى، غار يوپۇرمىقى، مۇقەل ۋە شۇلارغا ئوخشاش دورىلار سېلىنىدۇ. ئەگەر قىزىتما كۆچلۈك بولسا، ھەددىدىن ئارتۇق ئىسسىقلىق يەتكۈزمەسلىك كېرەك. ھەددىدىن زىيادە ئىسسىقلىق يەتكۈزگەندە قۇۋۋەت ئاجىزلاپ، بەلغەم چىقىرىشتىن ئاجىز كېلىدۇ ۋە يىرىڭ كۆكرەككە ئېغىز ئالغاندىن كېيىن ۋە كېسەللىكنىڭ يېنىكلىگەنلىكى مۆلچەرلەنگەن كۈنلەردە يىرىڭنى چىقىرىش تەدبىرىگە ئالدىراش لازىم.

ئەگەر زاتىلجەنبىدە ماددا كۆپ بولۇپ، 40 كۈن ئىچىدە ۋە 40 كۈنگىچە تازىلانماي، بەلكى سىلغا گىرىپتار قىلىدىغانلىقى سۆزلەنسە، يىرىڭنى قۇرۇتۇش ۋە ئۇنى ئاز - ئازدىن چىقىرىش ئۈچۈن كۆكرەك تېشىلىدىغان ئىنچىكە داغلاش سايمىنى بىلەن داغلاش ۋە مائۇلھەسەل بىلەن يۇيۇش ۋە يىرىڭنى سىرتىغا تارتىشقا يارىدەم بېرىش لازىم. ئەگەر يىرىڭ تازىلانسا گۆش ئۇندۇرگۈچى دورىغا يۆزلەندۇرۇلىدۇ. يىرىڭنىڭ ئاۋازى ۋە ئۇنىڭ شىرىلدىشىدىن ئىبارەت يۇقىرىدا سۆزلەنگەن يوللار بىلەن يىرىڭ بار تەرەپنى بىلىش لازىم. بەزى تېۋىپلار قىزىل لاي بىلەن بويالغان رەختنى كۆكرەككە قويۇپ، قايسى ئورۇننىڭ تېزرەك قۇرۇيدىغانلىقىغا قاراپ، تېز قۇرۇغان ئورۇننى يىرىڭ ئورنى دەپ بىلىپ داغلايدۇ ياكى شۇ ئورۇننى يارىدۇ. چۈنكى، بەزىدە داغلانماي، بەلكى بېقىن سايمان بىلەن يېرىلىدۇ ۋە يىرىڭ چىقىدىغان ئورۇن بەلگە قىلىپ

قويۇلىدۇ. چۈنكى بۇ ئورۇندىن يىرتىلىپ كەتكەن چىقىرىۋەتمەستىن، ئاز - ئازدىن چىقىرىلىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا گۆش ۋە مۆتىدىل غىزا بىلەن قۇۋۋەتنى ساقلاش ۋە قىزىتمىغا قارىماسلىق لازىم.

چۈنكى، قىزىتما يىرىك قېپقالغان مۇددەتتە ساقايمايدۇ. ئەگەر يىرىك تازىلانسا يوقىلىدۇ. ئەگەر بىمار يىرىك تۈكۈرۈشكە ياكى داغلاش بىلەن داۋالاشقا بەرداشلىق بېرەلسە، قىزىتما قەتئىي يوقىلىدۇ. كۆپىنچە ئىششىق پىششىتىن بۇرۇن ئېغىز ئېلىپ قالىدۇ. ئىششىقتىن ئېغىز ئالغان نەرسە قان بولىدۇ. بۇ ۋاقىتتا قان ئېلىش ۋە چېكىندۈرگۈچى زىماتلارنى ئىشلىتىش لازىم. ئورتاق زىماتلاردىن مەلھەمى كەرنۇب ۋە ئەھرەن نۇسخىسىدىكى مائۇلھەسەل زىمات قىلىنىدۇ ھەمدە بۇ نۇسخىدىكى زىمات ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ نۇسخىسى: قارىمۇچ، پىرسیاۋشان، قۇرۇق زۇپا، چاققاقئوت ئۇرۇقى، يۇمىلاق زىراۋەندە قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئۇنىڭدىن ھەسەل بىلەن زىمات تەييارلىنىدۇ. چۈنكى بۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

4 - پەسىل كۆكرەك ئەتراپى يارىلىرى ۋە سىلىنى داۋالاش توغرىسىدا

ئەگەر يارا كانايدا بولسا، ئۇنىڭدىن دورا تېز ئۆتۈپ كېتىدۇ. شۇڭا، بىمار ئوڭدىسىغا يېتىپ دورىنى ئېغىزىدا تۇتۇپ، شۆلگىينى بىراقلا كۆپ قويۇپ بېرىپ يۆتەل قوزغىماستىن، ئاز - ئاز يۇتۇشى ۋە ئۇ دورا بىمارنىڭ گېلىغا چۈشۈپ يۆتەل قوزغىماستىن، بىمارنىڭ گال مۇسكۇللىرىنى بوشاتقۇچى بولۇشى لازىم.

بۇنىڭغا ئىشلىتىلىدىغان دورىلار سىل توغرىسىدا سۆزلىنىدىغان سىلىقلاشتۇرغۇچى، قۇرۇتقۇچى دورىلاردۇر. ئەمما بىز يۇقىرىدا سۆزلىگەن كۆكرەك ۋە ئۆپكىدىكى يارىلاردا يۇغۇچى، پاكلىغۇچى دورىلارنى بېرىش ئېھتىياجى چۈشىدۇ. بىمار كېسەل تەرەپنى بېسىپ يېتىشقا، يۆتىلىشكە ۋە تىترەشكە بۇيرۇلىدۇ ياكى يېنىك ھەرىكەتلەندۈرۈلىدۇ. بەزىدە ئۆپكىدىن يىرىك يارىغا مائۇلھەسەلنى يىرىڭنى تارتقۇچى سايمان بىلەن كىرگۈزگەندىن كېيىن چىقىرىلىدۇ. يىرىك تولۇق تازىلىنىپ بولدى، دېگەن خۇلاسىگە كەلگەندە گۆش ئۇندۈرگۈچى، يارا ئېغىزىنى پۈتتۈرگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. تازىلىغۇچى دورىلاردا پاكلاش بولمايدۇ، ئۇنىڭ مىسالى ھەسەلگە ئوخشاش. چۈنكى ھەسەل تازىلىغۇچى ۋە تەبىئەت ياخشى كۆرىدىغان، يارىغا زىيان قىلمايدىغان غىزادۇر. ئەمما ئۆپكە يارىسىنىڭ تەدبىرى ئىككىدۇر. بىرى ھەقىقىي داۋالاش، يەنە بىرى ئالامىتىگە قاراپ داۋالاشتۇر. ھەقىقىي داۋالاش، كېسەللىك داۋالاشنى قوبۇل

قىلىدىغان بولغاندا مۇمكىن بولىدۇ. بىز بۇنى يۇقىرىدا سۆپەتلىدۇق. ئۇ ياخشى تازىلاش، قۇرۇتۇش، ماددىلارنى يارىدىن قايتۇرۇش، نەزلىلەرنى چەكلەش ۋە ئۇ يارىغا گۆش ئۇنۇشكە ياردەم بېرىش قاتارلىقلار بىلەن بولىدۇ. نەزلىلەرنى چەكلەش تەدبىرى يۇقىرىدا سۆزلەندى. ئۇ بۇ داۋالاشنىڭ ئاساسىدۇر. ئۇنىڭ ئومۇمىي بەدەننى تازىلاش، ماددىنى باشتىن تۆۋەنكى تەرەپلەرگە تارتىش ۋە باشتا ئېشىندىلار كۆپ بولۇپ قالماسلىق ئۈچۈن، باشنى قۇۋۇەتلەش ۋە باشتىن ئۆپكىگە قۇيۇلغان نەرسىنى چەكلەش ۋە ئۇنى باشقا تەرەپكە تارتىشتۇر. تازىلاش قان ئېلىش بىلەن ھەر خىل ئېشىندىلارنى چىقىرىدىغان دورىلار بىلەن بولۇش لازىم. مەسىلەن: ھەببى قوقيا‌غا ئوخشاش، بولۇپمۇ ھەببى قوقيا قوشۇلىدىغان مۇقەل ۋە ئەرەب يېلىمى بىلەن سەۋدا خىلتىلرىنى چىقىرىپ تاشلايدىغان نەرسىلەرگە ئېھتىياج چۈشىدۇ. بەزىدە ئېشىندىلارنى ئازلىتىش ئۈچۈن بىر نەچچە قېتىم تازىلاش ئېھتىياجى چۈشىدۇ. ئېشىندىلار دورىلار بىلەن تازىلىنىدۇ ۋە قان ئېلىنىدۇ. ئاندىن ئارام ئالدۇرۇلىدۇ. ئاندىن قايتا تازىلىنىدۇ. بولۇپمۇ كۈچلۈك بەدەنلەردە نەزلىلەرنىڭ زىيىنىنى قايتۇرۇشتا مەنپەئەتلىك نەرسىلەردىن بىرى خەشخاش شەربىتى ئىشلىتىشتۇر. بولۇپمۇ مۇرەككەپ دورىلار ۋە ئۇنىڭ باشقىسىدا سۆزلەنگەن خەشخاشتىن تەييارلانغان خەشخاش شەربىتىنى ئىشلىتىشتۇر. تەبىئەتنىڭ تەدبىرىنى قوبۇل قىلىشقا ياردەم بېرىدىغان نەرسىلەردىن بىرى، بىمارنى ھاۋاسى قۇرغاق يۇرتقا يۆتكەپ، داۋالاپ سۈت ئىچكۈزۈشتۇر. بىمار كۆپىنچە ئۆپكىنىڭ بەزى بۆلەكلىرى ۋە يارا بۆلەكلىرى داۋاملىق يېپىلغان ۋە تەبىئي ئۇدۇل تۇرغان بولۇشى ئۈچۈن كۆپىنچە بوينىنى ئۇستىگە ۋە ئالدىغا سوزغان ھالەتتە تۇرۇشى ۋە بەلغەم چەكلىگۈچى دورىلار بىلەن يۆتەلنى مەجبۇرىي پەسەيتمەسلىك لازىم. بۇ گەرچە يېنىكتەك بىلىنسىمۇ ناھايىتى خەتەرلىكتۇر. ئالامىتىگە قاراپ داۋالاش ئۇ، گەرچە داۋالاشتىن گۆش ئۇنۇش ۋە يارا ئېغىزى پۈتۈش ئۇمىدى بولمىسىمۇ، يارىنىڭ تاراپ ۋە كېڭىيىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن يارىنى قاتۇرۇش ۋە قۇرۇتۇشقا تەدبىر قىلىشتۇر.

بۇ قۇرۇتقۇچى دورىلار گەرچە يارىنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرمىسىمۇ ئۆپكىنى قورۇپ، قۇرۇتۇپ يارىنى تارايتىدۇ. بۇ خىل تەدبىرلەر قوللىنىلغاندا قەتئىي سۈت ئىستېمال قىلدۇرۇشقا بولمايدۇ. ھەسەل سىل دورىلىرىنى مۇرەككەپلەشتۈرىدۇ ۋە يارىغا زىيان قىلمايدۇ. ئەمما يارىلارنى تازىلاش يۇقىرىدا سۆزلەنگەن تازىلىغۇچى دورىلار بىلەن ۋە مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا سىل ئۈچۈن سۆزلەنگەن زۇپا قاينىتىلمىسى بىلەن بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كۆچلۈكرەكى مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا سۆزلەنگەن ھەببۇلقۇتنى بىلەن لوئوقى كۇرسىنەدۇر. ئۇنىڭدىن كۆچلۈكرەكى لوئوقى ئەشقىل ئېشەك سۈتى بىلەن، بەزىدە بۇ دورىلارغا چاپلاشتۇرغۇچى، سىلىقلاشتۇرۇغۇچى دورىلارنى بىرلەشتۈرۈش ئېھتىياجى چۈشىدۇ. بەزىدە يۆتەلنى چەكلەش ۋە دورا تەسىر قىلىشقا

ئىمكانىيەت يارىتىش ئۈچۈن سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورىلار بىلەن يارەم بېرىلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا قۇۋۇەتلەرنى قوزغاش تەدبىرىگە ئېھتىياج چۈشىدۇ. بۇ تازىلىغۇچى دورىلارنى بابىنىڭ دەسلىپىدە ۋە يىرىڭلاشنىڭ بايانىدىمۇ سۆزلىدۇق. ئۇ دورىلاردىن ئادەتتە ئىشلىتىلىدىغىنى كۇرسىنە چۈشكەن سۇيۇق غىزا ۋە شام كۈدىسى چۈشكەن نوقۇت ئۇنى ۋە خەندىرۇس نامىلق بۇغداي ئۇنىدىن تەييارلانغان سۇيۇق غىزادۇر. بۇ كۈدىنىڭ ئۆزى پىشۇرۇلغان ھالەتتە، تازىلىغۇچى دورىلار ۋە گۆش ئۇندۇرگۈچى دورىلار قاينىتىلغان مائۇلھەسەللەر، بۇلارنىڭ ھەممىسى يۇقىرىدا سۆزلەندى. قۇرۇتقۇچى مەجۇناتلار، مەسىلەن: جاۋارىش كۇمۇنى، ئاساناسىيا، لوئوقى بۇزرۇلكەتان قاتارلىقلاردۇر. ئەمما مەسرۇدىتۇس كېسەللىكىنىڭ دەسلىپىدە، بەك ئورۇقلاش بولمىغاندا ۋە قىزىتما خورىتىشتا چېكىگە يەتمىگەندە مەنپەئەتلىكتۇر. گىل مەختۇم ھەر ۋاقىت مەنپەئەتلىكتۇر، گىل ئەرمىنىمۇ مەنپەئەتلىكتۇر. شۇنداقلا بىز يۇقىرىدا سۆزلىگەن زىمات، ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، تازىلىغۇچى سۇركەلمىلەرنىڭ ھەممىسى مەنپەئەتلىكتۇر. ئەگەر يارا ئۆپكىدە كونىراپ قالسا، بىمارغا كىچىك بىر قوشۇق قەترانىنى بىر ئەتىگەن يالىتىش ياكى ھەسەل بىلەن يالىتىش ياكى ئازراق مىئەسائىلەنى ھەسەل بىلەن يالىتىش مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر بۇ يەردە ھارارەت بولسا ۋە ئىسسىق تەبىئەتلىك تازىلىغۇچى دورىلارنى ئىشلەتمەستىن قورقۇنچ بولسا، سوغۇق تەبىئەتلىك دورا مەنپەئەت قىلمىسام تۇلكىنىڭ ئۆپكىسى، رۇمبەدىيان، ساپ رۇببىسۇس، پىرسىياۋشان ئۇسارىسى قاتارلىقلارنى ئېلىپ قويۇلدۇرۇلغان شېكەر سۇيى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ بېرىلىدۇ. چۈنكى بۇ بەك مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزىدە بۇ كېسەللىكتە بۇخۇر تۇرلىرىدىن قۇرۇتىدىغان ۋە تازىلايدىغانلىرى كانايچە يەتكۈزۈلىدۇ. شۇ قاتارىدىن توخۇ تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن ھەب قىلىنغان زەرنىخ، قارىمۇچ، شۇ قاتارىدىن تاتلىق زەيتۇن يوپۇرمىقى، تاغ كالىسنىڭ تېزىكى، كالىنىڭ بۆرەك يېغى، زەرنىخ، تىكەنىڭ بۆرەك يېغى، قوينىڭ سېرىقمېيى قاتارلىقلاردۇر. شۇ قاتارىدىن زەرنىخ زىراۋەندە، بىخ كەبىر پوستى قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ھەسەل ۋە سېرىقماي بىلەن بىرلەشتۈرۈلىدۇ. يەنە قەتىرانىنىڭ لېيى سېلىنغان چىلغوزا، يەنە سېرىق زەرنىخ، كۈنجۈت يېغى بىلەن ھەرقاچان بىمارنىڭ مىزاجى زىيادە ئىسسىپ كەتسە، بىرنەچچە كۈن قۇرسى كافۇر بىلەن داۋالاپ، ئۇنىڭدىن كېيىن قايتا قۇرۇتۇلىدۇ. ئەمما غىزالار ئۇرۇق دورىلار ۋە ئىسسىق دورىلار بىلەن خۇش پۇراق قىلىنغان كەكلىكتىن تەييارلانغان غىزادۇر. كېسەللىكنىڭ دەسلىپىدە خالىس ئاق شارابتىن چەكىلەنمەيدۇ. دائىم خۇش پۇراق نەرسىلەر پۇرىتىلىدۇ ۋە دائىم ئۇخلىتىلىدۇ، ئارام ئالدۇرۇلىدۇ، تىنچ قويۇلىدۇ. بىمارنىڭ ئاچچىقلىنىشى ۋە بىئارام بولۇشىغا يول قويۇلمايدۇ. بىمار غەمگە سالىدىغان ئامىللاردىن يىراق قىلىنىدۇ. ھەر خىل بەدەنلەردە، ھەر خىل يۇرتلاردا كۆپ قېتىم تەجرىبە قىلغان نەرسىلەردىن

بىرى، بىمارغا ھەر كۈنى شېكەردە سېلىنغان يېڭى گۈلقەنتنى بىمار يەپ بولالىغۇدەك مىقداردا بان بىلەن يېگۈزۈشتۇر، ئاندىن بىمارنىڭ ئەھۋالىغا رىئايە قىلىنىدۇ. ئەگەر قىزىلگۈلنىڭ قۇرۇتۇشى بىلەن بىمارنىڭ نەپسى قىسىلسا، زۇپا شەربىتى ھاجەت مىقداردا ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر بىمارنىڭ قىزىتمىسى ئۆرلەپ كەتسە قۇرسى كاۋۇر ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە مۇشۇ داۋالاش ئۆزگەرتىلمەيدۇ. چۈنكى ئۇ ساقايتىدۇ. ئەگەر باشقىلارنىڭ يالغانچى قىلىشىدىن قورقمىغان بولسام، بۇ توغرىسىدا ئاجايىپ ئىشلارنى ھېكايە قىلاتتىم ۋە سىل بولغان ئايال ئىشلەتكەن گۈلقەنتنىڭ مىقدارىنى كەلتۈرەتتىم. بۇ ئايالنىڭ ئەھۋالى شۇ دەرىجىگە يەتكەنكى سىل كېسىلىدىن ئايالدا ئۈزۈراپ، ئايالنى ئۇخلاتقان ۋە ئاخىرەتلىك ئىشلىرىنى تەييارلايدىغان كىشىلەر چاقىرىلغان. بۇ ئايالنىڭ بىر ئەر تۇغقىنى بۇ ئۇنىڭ يېنىدىن ئايرىلماي، ئۇنى مۇشۇنداق تەرىقىدە ئۇزاق مۇددەت داۋالىغان. ئايال ھايات قالغان، ساقايغان ۋە سەمرىگەن. ماڭا ئۇ ئايال يېگەن گۈلقەنتنىڭ مىقدارىنى سۆزلەپ بېرىش مۇمكىن بولمايدۇ. بەزىدە قۇرۇقلۇق ۋە جۇدەش، سۇت ياكى قېتىق ئىشلىتىشكە ئېھتىياجلىق بولىدۇ. بۇنىڭدا ئوزۇق بېرىش، ھۆللۈك يەتكۈزۈش، بۇزۇق خىلتىنى تەڭشەش، مايلىقلىقى بىلەن يارىنى سىلىقلاشتۇرۇش، سۇتنىڭ سۇ تەركىبىنىڭ پاكلىشى بىلەن يىرىڭ ۋە زەردابنى تازىلاش خۇسۇسىيىتى باردۇر. كۆپىنچە ئۆپكىگە تەدبىر قىلىشتا قاتۇرۇش مەقسەت قىلىنمىسا، بۇ تەدبىر ئۆپكە يارىسىنى ساقايتىدۇ. سۇتلەرنىڭ مۇۋاپىقراقى ئەمچەكتىن ئېمىلگەن ئايال سۇتىدۇر. ئاندىن ئېشەك سۇتى، ئۆچكە سۇتى، بولۇپمۇ ئۆچكە سۇتى قابىز بولغانلىقتىن ئات سۇتىمۇ تازىلايدىغان، بەلغەمنىڭ چىقىشىنى ئاسانلاشتۇرىدىغان نەرسىلەردىندۇر. لېكىن گۇمانىي قاراشتا يارىنى سىلىقلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتى يوقتۇر. ئەمما كالا سۇتى ۋە قوي سۇتى قويۇقتۇر. ئەگەر ئەمچەكتىن شوراشقا قادىر بولسا ياخشىراق بولىدۇ. سۇتى سېغىلىدىغان ھايۋاننى تەسىر قىلىشقا ئېھتىياجلىق ئۆسۈملۈكتە بېقىش لازىم. يارىنى پۈتتۈرگۈچى دورا قىزىل چۈغلۇق، ئۇۋۇسەج، ھەشقىپچەك ئۇرۇقى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش دورىلاردۇر. ئەمما تازىلىغۇچى، بەلغەم چىقارغۇچى دورىلاردىن، مەسىلەن: تاغ پىننىسى، ھەسەل ھەرىسى كۆنىكى، ھىندى قوقى قاتارلىقلار ناھايىتى پايدىلىق، ئۇلارنىڭ بۇ جەھەتتىكى رولى يەتەۋۈۋئاتلارغا ئوخشايدۇ. سۇت ئىچىش بىلەن شۇغۇللانغان كىشى باشقا تەدبىرلەرگىمۇ رىئايە قىلىش لازىم. چۈنكى بۇ كىشى بىرەر نەرسىدىن خاتالاشسا، بەزىدە ئۇنىڭغا يامان ئاقىۋەت كېلىدۇ. تېبابەتتىكى بىلىملىك كىشىلەرنىڭ بەزىسىنىڭ دېيىشچە، ئىچىلىدىغان سۇتلەر ئىچىدە تۆللىگىلى تۆت ئايدىن بەش ئايغىچە بولغان ئېشەكنىڭ سۇتى پايدىلىق بولىدىكەن. سۇت ساغىدىغان قاچىنى سۇ بىلەن پاكىز يۇيۇش، ئەگەر ئۇ قاچىغا بۇنىڭدىن بۇرۇن سۇت سېغىلغان بولسا، قاچىنى قاينىق سۇ بىلەن سۇتنىڭ قالدۇقلىرى تارقاپ كەتكەنگە قەدەر يۇيۇپ، ئاندىن

قاياناق سۇغا چىلاپ قويۇلىدۇ. ئاندىن ئۇ قاچىغا 53 گىرام سۇت سېغىلىدۇ. بۇ، ئاشقازان ساغلام بولسا تۇنجى كۈنى ئىچكۈزۈلىدىغان سۇتنىڭ مىقدارىدۇر. ئەگەر ئاشقازان ساغلام بولمىسا، ئەھۋالغا قاراپ ئېرىلىدۇ. ئىككىنچى كۈنى شۇ سۇتنىڭ ئىككى ھەسسىسى ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر بىرىنچى كۈنىدە چوڭ تەرەت توختاپ قالسا ئىككىنچى كۈنى ئىچكۈزۈلىدىغان سۇتكە ئازراق شېكەر قوشۇلىدۇ ۋە ئۇچىنچى كۈنى بىرىنچى كۈنىدىكىدەك قىلىنىدۇ. ئەگەر ئۇچىنچى كۈنىدە چوڭ تەرەت يۇمشىمىسا، 212 گىرام سۇت بىر گىرام نەمەك ھىندى، 1.5 ~ 4.5 گىرامغىچە نىشاستە بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە سۇت ھەر كۈنى 62 گىرامدىن كۆپەيتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر ئالتىنچى كۈنگە چوڭ تەرەت كەلمىسە، سۇتتىن 318 گىرام ئېلىپ، ئۇنىڭغا شېكەر، تۇز، بادام يېغى، نىشاستە قاتارلىقلار ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئەگەر چوڭ تەرەت ئۇچ قېتىمدىن كۆپرەك كەلسە، ئۇنىڭدىن كېيىن سۇتكە بىرەر نەرسە ئارىلاشتۇرۇلمايدۇ ۋە سۇت كېمەيتىلىدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، چوڭ تەرەت بىر كېچە - كۈندۈزدە ئۇچ قېتىمدىن كۆپ بولماسلىقى ئىككى قېتىمدىن ئاز بولماسلىقى لازىم. ئەگەر بۇ مەنپەئەت قىلسا، ئۇچ ھەپتە ئىچكۈزۈلىدۇ. بەزى بىلىملىك كىشىلەر سۆزلىدىكى، ئېشەك سۈتى ئىچكۈزۈشتە ئەڭ ياخشىسى، قابىرزلىق ۋە قورۇتۇش خۇسۇسىيتى بولۇش بىلەن بىرگە لەتىفلەشتۇرگۈچى، تازىلىغۇچى ئوت - چۆپلەر بار ئوروئلاردا بېقىلغان ئېشەكنىڭ سۈتى بولىدۇ. مەسىلەن: ئەفسەنتىن، شىھ، قەيسۇم، چاڭگاك، ئەلق ئۆسۈملۈكى ۋە ئۇنىڭ باشقىلىرىدەك ئۆچكە سۈتى ئىچكۈزۈشتە، ئەڭ ياخشى ئۆچكىنىڭ يېڭى سېغىلغان سۈتىگە سۇ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ۋە تاشنى قىزىتىپ سۇت پىشىپ، ئۇنىڭ سۇ تەركىبى كەتكۈچە بىرنەچچە قېتىم تاشلىنىدۇ. بۇ، ئوتتا قاينىتىلغان سۈتتىن ياخشىراق ھەزىم بولىدۇ، يەنە چوڭ تەرەتنىڭ يۇمشاقلىقىغمۇ رىئايە قىلىش، ئەگەر بىمارىدا ئاشقازان مەنبەلىك ئىچ سۈرۈش بولسا، بۇ سۈتكە يەر مەدىكى سېلىش لازىم. يۆتەل كۆپ بولسا، سۈتكە ئۇچ گىرام كەتىرا سېلىش لازىم. ئەگەر ئاشقازان ئاجىز بولسا، كەتىرا بىلەن زىرە ۋە تاغ زىرىسى سېلىنىدۇ. قاينىتىلغان سۈتنى سىل بولغان كىشى ھەزىم قىلالسا، ئۇ يېتەرلىك ئوزۇقلۇقتۇر. ئەگەر سىل بولغان كىشى قىزىپ قالسا، قىزىتمىنى يوقىتىش لازىم. ئەمما قېتىققا قىزىتما كۈچەيگەندە ۋە ئىچ سۈرۈش بولغاندا ئېھتىياج چۈشىدۇ. ئۇ سىل بىمارلىرىغا بەك مەنپەئەتلىكتۇر.

قېتىققا ياخشىراقى شۇكى، سۇت پۈتۈنلەي قايمىقى ئېلىۋېتىلگەندىن كېيىن مۆتىدىل ئوروئدا بىر كېچە قويۇلىدۇ. ئاندىن ئەتىسى ھەتتا بەزىسى بەزىسگە قاتتىق ئارىلاشقۇچە قايمىقى ئېلىۋېتىلىدۇ. ئاندىن ئاق بۇغداينىڭ ئۇنىدىن تۈكچە سېلىنغان توقاچ نان تەييارلىنىدۇ. بۇ پارس تىلىدا «يەرازىدە» دەپ ئاتىلىدىغان نان [1] بولىدۇ ۋە بۇ نادىن 30 گىرامى 90 گىرام قېتىققا

سېلىپ يالتىلدۇ. ئىككىنچى كۈندە قېتىقتىن 30 گىرام كۆپەيتىلدۇ. نانىدىن ئۈچ گىرام ئازايتىلدۇ. شۇ يالغۇز قېتىق قالغۇچە توختىماي قىلىندۇ. ئەگەر كېسەللىك ياخشىلىنىپ، بىمارنىڭ قېتىقغا ئېھتىياجى چۈشمىسە، قېتىق داۋاملىق ئازلىتىلىپ، نان كۆپەيتىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر بىمارلارنىڭ بەزىسىدە ئاشقازان مەنبەلىك ئىچ سۇرۇش بولسا، قىزىتىلغان تۆمۈرنى قېتىققا بىر نەچچە قېتىم تاشلىسا بولىدۇ. بىز بۇ يەردە مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا سۆزلەنگەن نەرسىگە مۇراجىئەت قىلغايمىز. ئەمما ئۇلارنىڭ غىزالىرى ئاق نان، سۈيۇقئاش يېسسىمۇقلۇق غىزا قاتارلىقلارغا ئوخشاش سىلىقلاشتۇرغۇچى غىزالاردۇر. گۈرۈچمۇ بەدەننى تازىلايدۇ ۋە گۆش ئۈندۈرىدۇ. ياخشى قاينىتىلغان ئارپا يارمىسى سىلىقلاشتۇرىدۇ، تازىلايدۇ ۋە قىزىتما كۈچەيگەندە ئىشلىتىشكە يارايدۇ. بولۇپمۇ قول - پۇتلىرى ئىلىۋېتىلگەن سۇ ۋە كۈل بىلەن كۆپ يۇيۇلغان سەرتانلار، بولۇپمۇ سوغۇق كۆكتاتلار، يېسسىمۇق ۋە نىشاستە، تەرخەمەك، قوغۇن ئۇرۇقى قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان غىزا قاتارلىقلار بەزىدە بەلغەمنى بوشتىدۇ. ئەگەر قىزىتما يېنىك بولسا كاللەكبەسەي، ئادراسمانغا ئوخشاش تازىلىغۇچىلار بېرىلمەيدۇ. ئەمما تۇزلانغان بېلىق بىر قېتىم ياكى ئىككى قېتىم يېيىلسە تازىلاشتا مەنپەئەت قىلىدۇ. يارا يامان سۇپەتلىك بولسا، تۇزلانغان بېلىق ۋە ھەرقانداق تۇزلۇق نەرسىدىن يىراق تۇرۇلىدۇ. ئەگەر ئۇلارغا گۆش غىزا قىلىپ بېرىلىشكە توغرا كەلسە سەمرىتىلمىگەن تورۇلغا گۆشى، توخۇ گۆشى، ياۋا توخۇ گۆشى، قۇشقاچ گۆشى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. ئەڭ ياخشىسى گۆش بەك قۇرۇتىدىغان ۋە بەك گۆش ئۈندۈرىدىغان بولۇشى ئۈچۈن، گۆشنى كاۋاپ قىلىپ بېرىش لازىم. كاللا - پاچاقلارمۇ چاپلاشقان بولغانلىقتىن ياخشىدۇر ۋە كاۋاپ قىلىنغان بېلىقمۇ ياخشىدۇر، ئەگەر ئۇلار شورپىنى ئارزۇ قىلسا، شورپا ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. بەزىدە بۇلارنىڭ جىگىرىدە توسالغۇ بولمىغاندا غىزادىن بۇرۇن ۋە غىزادىن كېيىن بۇلارنى مۇنچىغا كىرگۈزۈش توغرا بولىدۇ. چۈنكى مۇنچىغا كىرگۈزۈش ئۇلارنى سەمرىتىدۇ ۋە قۇۋۇتلەيدۇ. ئەمما ئۇلارنىڭ ئىچىدىغان سۈيى يامغۇر سۈيى بولسۇن. سىل بىمارلىرىدا كۆپىنچە ئىلگىرى سۆزلەنگەن سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن قان تۈكۈرۈش يۈز بېرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ياخشى قۇرسلاردىن تۆۋەندىكى قۇرس بېرىلىدۇ:

ئۇنىڭ نۇسخىسى: گىل مەختۇمدىن توققۇز گىرام، نىشاستە، گىل ئەرمىنى، قىزىلگۈلنىڭ ھەربىردىن 12 گىرامدىن، كەھرىۋا، ھەببۇلئاسىنىڭ ھەربىردىن 18 گىرامدىن، كۆيدۈرۈلگەن سەرتان، بىنەپشە ئۇرۇقى، بىخ مارجان، كەتىرا، تاباشىر، شادىنەجىنىڭ ھەربىردىن 30 گىرامدىن، سەمغى دۇدى، گۈلسەۋسەن ئۇسارسىنىڭ ھەربىردىن 20 گىرامدىن ئېلىپ،

① كۈچلۈكرەكى ئۇ بىزنىڭ بۇگۈنكى كۈنلىرىمىزدە بار بولغان نان تۈرلىرىنىڭ بەزىسىگە ئوخشاش ئۇستىگە كۈنجۈت سېپىلاگەن نانىدۇر.

سېمىزئوت سۈيى بىلەن ياكى يېڭى قىزىلگۈل سۈيى بىلەن يوغۇرۇپ، قۇرس تەيىارلاپ تەرخەمەك سۈيى بىلەن ياكى يامغۇر سۈيى بىلەن ئىچىلدۇ. كۆپىنچە سىل بىمارى كىچىك تىل ساڭگىلاشقا گىرىپتار بولۇپ، كىچىك تىل ساڭگىلاشتىن بۇرۇن خىرقىراش ۋە خورەك تارتىش يۈز بېرىدۇ. بەزىدە بىمارنىڭ كىچىك تىلىنى كېسىش ئېھتىياجى چۈشىدۇ، شۇنى بىلىۋالغايسىز. تەجرىبىدىن ئۆتكەن ياخشى نەرسىلەردىن شۇكى، كۆكرەك ئەتراپلىرى ۋە ئوڭ بىقىنغا ئېكەك بىلەن ئېكەكلەنگەن ئاق سەدەل، قىزىل سەندەل ئازراق گىل مەختۇم بىلەن تىلا قىلىنىدۇ. چۈنكى ئۇ، بەك مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئون بىرىنچى پەن يۇرەكنىڭ ئەھۋاللىرى توغرىسىدا

بۇ پەن ئىككى ماقالىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

بىرىنچى ماقالە يۇرەكنىڭ ئەھۋاللىرىنىڭ ئاساسىي پىرىنسىپى توغرىسىدا

1 ـ پەسىل يۇرەكنىڭ تەشرىھى توغرىسىدا

يۇرەك ئاپەتلەردىن يىراقراق بولۇش ئۈچۈن كۆچلۈك گۆشتىن يارىتىلغان، يۇرەكتە ھەر خىل ھەرىكەتلەرنىڭ بولۇشى ئۈچۈن كۆچلۈك ئۇزۇن تارتقۇچى، كەڭرى ئىتتىرگۈچى، يۆگىمەچ، ئوخشىمايدىغان ھەر خىل تالالاردىن توقۇلغان ئەزادۇر. ھەجىم جەھەتتە ئۇنىڭ يارىتىلىشى يېتەرلىك مىقداردا تەقدىر قىلىندى، يۇرەكنىڭ قىزىل قان تومۇرلار ئۈنىدىغان ئورۇنلىرى ۋە تارىمۇشلارغا ئالاقىدار بولغان ئورۇنلىرى چوڭ قىلىندى ۋە يۇرەكنى قوغداش ئۈچۈن كەڭرى يارىتىلدى، يۇرەكنىڭ شۇ بۆلىكى كۆكرەك سۆڭىكىگە تېگىشىپ زىيان يەتمەسلىك ئۈچۈن ئەركىن يارىتىلدى ۋە يۇرەكنىڭ ئاخىرقى تەرىپى سۆگەككە تېگىپ تۇرىدىغان قىسمىنىڭ ناھايىتى ئاز بولۇشى ئۈچۈن ئۆز نۆۋىتىسىغا يىغلىغۇچىغا ئوخشاش ئىنچىكە قىلىندى ۋە بۇ ئۇچرىشىشقا بەرداشلىق بېرىش ئۈچۈن يۇرەكنىڭ بۇ بۆلىكى زىيادە قاتتىق قىلىندى، ئاستى ـ ئۈستى ياخشى ماسلىشىش ۋە ئۇنىڭدا ئارتۇقلۇق بولماسلىق ئۈچۈن چىلغوزا شەكلىدە قىلىندى ۋە يۇرەك يۇرەكنى ساقلىغۇچى بولۇش ئۈچۈن مەھكەم غىلاپ ئىچىگە قويۇلدى. گەرچە بۇ غىلاپ شىللىق پەردىلەر تۇرىدىن بولسىمۇ، قېلىنلىقتا ئۇنىڭغا ئوخشايدىغان بىر ھر شىللىق پەردە تېپىلمايدۇ. يۇرەك تېنى شۇ غىلاپتىن بىرقەدەر كۆرۈنىدۇ. بىراق يۇرەك

غىلاپتا بوغۇلۇپ قالماي، كېڭىيەلمىسى ئۈچۈن يۈرەك غىلاپىنىڭ تۈۋىدىكى ۋە قىزىل قان تومۇر ئۇنىدىغان جايدىكى يۈرەك تېنى كۆرۈنمەيدۇ. يۈرەك غىلاپىنىڭ تۈۋىده كېڭىيەلمىسى مۇستەھكەم ئۇل بولۇش ئۈچۈن ئازراق كۆمۈرچەكىكە ئوخشايدىغان ئۇلغا ئوخشاش بىر ئەزا باردۇر. يۈرەكتە ئۇچ قېرىنچە بار. چوڭ ئىككى قېرىنچە ۋە يۈرەككە ئوزۇقلىنىدىغان غىزا قويۇش ئورنى بولۇش ئۈچۈن قېلىن، كۈچلۈك، يۈرەك جەۋھىرىگە ئوخشايدىغان ۋە بۇ قېرىنچىدا لەتىق قاندىن پەيدا بولىدىغان روھنىڭ مەنبەسى بولۇشى ئۈچۈن ۋە ئىككى قېرىنچە ئارىسىدا يول بولۇش ئۈچۈن، ئوتتۇرىسىدا بىر قېرىنچە بولىدۇ. بۇ يول غىلاپتا يۈرەك كېڭەيگەندە كېڭىيىدۇ ۋە يۈرەك ئوزارغاندا يىغىلىدۇ. سول قېرىنچىنىڭ ئۇلى ئېگىزرەك، ئوڭ قېرىنچىنىڭ ئۇلى پەسرەكتۇر. سوقىدىغان تومۇرلار (ئۇ قىزىل قان تومۇرلار) دۇر، ئۇ تومۇرلاردىن بىر تومۇردىن باشقىسى ئىككى قېلىن پەردىلىك يارىتىلدى. بۇ ئىككى قېلىن پەردىنىڭ قاتتىقراقى ئىچكى پەردىدۇر. چۈنكى ئۇ پەردە تومۇر سوقۇشقا ۋە ساقلاش، قوغداش، كۈچلەندۈرۈش مەقسەت قىلىنىدىغان روھ جەۋھىرىنىڭ كۈچلۈك ھەرىكىتىگە ئوچرىشىدىغان پەردىدۇر. قىزىل قان تومۇرلارنىڭ ئۇنۇش ئورنى يۈرەك ئىككى كاۋاكچىسىنىڭ سول كاۋاكچىسىدۇر. چۈنكى ئوڭ كاۋاكچە جىگەرگە يېقىنراق بولۇپ، ئوزۇقلۇقنى تارتىشقا ۋە ئونى ئىشلىتىشكە مەشغۇل قىلىنىشى لازىم. يۈرەكنىڭ ئوڭ قېرىنچىسى قويۇق، ئېغىر نەرسىلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدىغان، سول قېرىنچە ئىنچىكە، يېنىك نەرسىلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدىغان بولۇۋېدى، ئىككى تەرەپ قويۇق نەرسىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدىغان قېرىنچىنى سۈيۇلدۇرۇشتا باراۋەر قىلىندى. بولۇپمۇ سىرغىش ۋە تاراش بىلەن روھ تارقاشتىن خاتىرجەم بولغاندا بەلكى ئىنچىكە ئورۇننىڭ قاچىسى تارراق ۋە ئوتتۇرىسى نورمالراق قىلىندى. ئۇنىڭدا قان ۋە ھاۋايى نەسىم ماددىسى يۈرەككە كىرىش ئورنىنىڭ ئىككى ئېغىزىدا ئىككى قۇلاققا ئوخشاش، نېرۋىلىق ئىككى ئۆسۈكچە بولۇپ، بۇ ئىككى ئۆسۈكچە يۈرەك تارايغان ھالەتتە بوش تۇرىدۇ. ئەگەر يۈرەك كېڭەيسە، بۇ ئىككى ئۆسۈكچە جىددىيلىشىدۇ ۋە يۈرەك ئۆز ئىچىگە ئالغان نەرسىنى ئىچكى تەرەپكە يىغىشقا يارەملىشىدۇ. بۇ ئىككى ئۆسۈكچە ئىككى ئامبارغا ئوخشاش بولۇپ، قاچىلاردىن قوبۇل قىلىپ، ئاندىن قوبۇل قىلغىنىنى يۈرەككە ئۆلچەملىك يوللاپ بېرىدۇ. بۇ ئىككى ئۆسۈكچە ياخشى يىغىلالايدىغان بولۇشى ئۈچۈن ئىنچىكە قىلىندى ۋە تەسرلىنىشتىن يىراقراق بولۇش ئۈچۈن قاتتىق قىلىندى. يۈرەك كېڭىيىپ ئۆزىنىڭ تەبئىي قۇۋۋەتلىرى بىلەن ئوزۇقلىنىپ، ھاۋانى تارتقاندەك قانىنى ئىچكى تەرەپكە تارتىدۇ.

يۈرەك كۆكرەكنىڭ ئوتتۇرىسىغا جايلاشتۇرۇلدى. چۈنكى ئۇ ئوروڭ يۈرەك جىگەردىن يىراق بولۇپ، جىگەرگە كەڭرى ئوروڭ بولۇش ئۈچۈن ئەڭ نورمال ۋە سولغا ئازراق مايىل

ئورۇندۇر. ئەمما تال يۇرەكتىن تۆۋەن ۋە يىراقتۇر. ئۇنىڭ تۆۋەن بولۇشىدا بىز تۆۋەندە سۆزلەيدىغان مەنپەئەت باردۇر. ئۇنىڭ ئۇچۇنكى، يۇرەكنىڭ جىگەرگە ئورۇن كېڭەيتىپ بېرىشى يۇرەكنىڭ تالغا ئورۇن كېڭەيتىپ بېرىشىدىن لايىقراقتۇر. چۇنكى جىگەر رەئىس ئەزالارنىڭ بىرىدۇر. يۇرەكنى جىگەردىن سىڭايان قىلىشتىكى مەقسەت، ئىسسىق ئەزالارنىڭ ھەممىسى بىر تەرەپتە يىغىلىپ قالماسلىقى ۋە سول تەرەپنى نورماللاشتۇرۇش ئۇچۇندۇر. چۇنكى، تالنىڭ ئۆزى بەك ئىسسىق ئەمەستۇر ۋە يۇرەكنىڭ ئۇنىڭغا كەلگەن كاۋاك تومۇرىغا بەزى ئورۇنلارنى بېرىپ، ئاز قىسمىنى ئۇچۇندۇر. يۇرىكى چوڭ، ئەمما قورقۇنچاق بولغان ھايۋانلار، مەسىلەن: توشقان، بۇغىغا ئوخشاش. ئۇنىڭ سەۋەبى، يۇرەك ھارارىتى تۆۋەن بولۇپ، كۆپ ھاۋادىن نەپەسلىنىپ يۇرەكنى ئىسسىتالمىغانلىقىدۇر. يۇرىكى كىچىك، ئەمما يۇرەكلىك بولغان ھايۋانلار يۇرىكىدە ھارارەت كۆپ توختايدىغان ۋە كۇچىيىدىغان ھايۋانلاردۇر. لېكىن يۇرەكلىكرەك بولغان ھايۋانلارنىڭ كۆپىنچىسىنىڭ يۇرىكى چوڭدۇر. يۇرەك ئاغرىق ۋە ئىشىشقا بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ، شۇنىڭ ئۇچۇن يۇرىكىدە باشقا ئەزالاردا تېپىلىدىغان ئاپەتلەردىن بىرەرسى تېپىلىدىغان بىر ھايۋان ئۆلتۇرۇلمىدى، بەزى تېنى چوڭ ھايۋانلارنىڭ يۇرىكىنىڭ چوڭلۇقى بايقالدى، بولۇپمۇ ئۆكۇزلەرنىڭ. بۇ چوڭلۇق كۆمۇرچەكلىككە مايىلدۇر. زىيادە قاتتىق بولۇش بىلەن بىرگە چوڭراق بولغان يۇرەك پىلنىڭ يۇرىكىدۇر، شۇنداقلا بەزى مايمۇنلارنىڭ يۇرىكىنىڭ ئىككى باشلىق ئىكەنلىكى بايقالدى. يۇرەك ھاياتىي كۇچىنىڭ كۇچلۇكلۇكى شۇكى، ھايۋاندىن يۇرەك سۇغرىپ ئېلىنسا، بىر ۋاقىتقىچە ھەرىكەت قىلغانلىقى بايقالدى.

يۇرەكنى مۇسكۇل دەپ گۇمان قىلغۇچىلارنىڭ قارىشى خاتادۇر. يۇرەك گەرچە مۇسكۇلغا بەك ئوخشىسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭ ھەرىكەتلىنىشى ئىختىيارسىز ھەرىكەتتۇر.

2 ـ پەسىل يۇرەك كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بەزىدە يۇرەكتە ھەر خىل مىزاج بۇزۇلۇشلارغا ئوخشاش ھەر خىل كېسەللىكلەر يۈز بېرىدۇ. بەزىدە مىزاج بۇزۇلۇش ماددىلىق، بەزىدە ماددىسىز بولىدۇ. ماددا بەزىدە يۇرەك تومۇرلىرىدا، يۇرەك تېنى بىلەن يۇرەك غىلاپى ئارىسىدا بولىدۇ. بولۇپمۇ ھۆل ماددا. كۆپىنچە شۇ ئورۇندا ھۆللۈكلەر تېپىلىدۇ.

ماددا ئەگەر كۆپ بولسا، يۇرەكنى كېڭىيىشتىن سىقىدۇ. بەزىدە يۇرەكتە ئىششقلار ۋە توسالغۇلار يۈز بېرىدۇ. بەزىدە يۇرەكتە ئورۇنلىشىشتىنمۇ بىرەر كېسەللىك يۈز بېرىدۇ. مەسىلەن: يۇرەكتە ھۆللۈك توسۇلۇپ قېلىشتىن يۇرەكنى كېڭەيتىشتىن چەكلەيدىغان قىستىلىش يۈز

بېرىپ، يۈرەك ئۇنى قوبۇل قىلغۇدەك يۈز بېرىدىغان پۈتۈنلەي بۇزۇلۇش يۈرەكتە ياكى يۈرەك غىلاپىدا بولىدۇ. ئەگەر يۈرەككە مىزاج بۇزۇلۇش ئورۇنلىشىۋالسا داۋالاشنى قوبۇل قىلمايدۇ. ئەگەر ئورۇنلىشىۋالمىسمۇ داۋالاشنى ئاسان قوبۇل قىلمايدۇ. ئىسسىقتىن بولغان بىمارنى ئىششىق بەك تېز ئولتۇرىدۇ. سوغۇقتىن بولغان قاتقان ئىششىق ۋە سۇلۇق ئىششىق يۈرەكتە پەيدا بولسىمۇ، ئۇنىڭ كۆپىنچىسى يۈرەك غىلاپىدا بولىدۇ. ئەگەر يۈرەكتە پەيدا بولۇپ قالسا، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق ئۆلتۈرگەندەك تېز ئۆلتۈرمەيدۇ. لېكىن شۇنداق بولسىمۇ ھامىنى ئۆلتۈرىدۇ. بەزىدە يۈرەك غىلاپىدا قويۇق خىلتىتىن يۈز بەرگەن قاتقان ئىششىق ۋە يېرىڭ ئارىلاش سۇيۇق خىلتىتىن يۈز بەرگەن قاتمىغان ئىششىق ئىچىنى سۈرگۈزۈدۇ. خۇددى جالىنۇس ھېكايە قىلغان مايمۇنلارنىڭ يۈرەك غىلاپىدا بولغان ئىششىقنىڭ ئەھۋالىغا ئوخشاش. بۇ مايمۇنلار بىر ۋاقىت ياشىغان، ئۆلگەندىن كېيىن قورسىقى يېرىلغاندا مايمۇننىڭ ھايات ۋاقتىدا كۆرۈلگەن ئەھۋاللارنىڭ سەۋەبى بىلىندى. بۇ مايمۇن ئورۇقلاپ ۋە ئاجىزلىق كەتكەن بولۇپ، ئۇنىڭ يۈرىكىدە يېرىڭ يىغىلىپ قالغان ئىدى. ئەگەر يۈرەكنىڭ ئۆزى ئىششىقا بەرداشلىق بېرەلمىسە، يېرىڭ يىغىش ۋە يېرىڭلاشقا قانداقمۇ بەرداشلىق بېرەلىسۇن؟ ئەگەر يۈرەكتە يۈرەك دۇچار بولىدىغان، بەرداشلىق بېرەلەيدىغان يارىلار يۈز بەرسە، بۇرۇندىن قارا قان ئاققاندىن كېيىن ئۆلۈپ كېتىدىكەن. بەزىدە يۈرەكنىڭ تومۇرلىرىدا يۈرەك خىزمەتلىرىگە زىيانلىق توسالغۇلار يۈز بېرىدۇ. ئەمما پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش يۈرەك ئىششىقىغا قارىغاندا بەكرەك بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ. ئەگەر پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش يۈرەك تېنىدە يۈز بېرىپ، قېرىنچىغا ئۆتسە دەرھال ئۆلتۈرىدۇ. ئەگەر ئۆتمىسە بەزىدە ئۇنىڭ ئۆلتۈرۈشى ئىككىنچى كۈنگىچە كېچىكىدۇ. بەزىدە يۈرەك غىلاپىنىڭ مېڭە، كېرىگەت، ئۆپكە، جىگەر، ئۇچەي ۋە باشقا ئىچكى ئەزالارغا بولۇپمۇ ئاشقازانغا شېرىكلىشىشى بىلەن يۈرەكتە كېسەللىكلەر يۈز بېرىدۇ. بەزىدە باشقا ئەزالارنىڭ ۋە ئومۇمىي بەدەننىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن كېسەللىك يۈز بېرىدۇ. خۇددى قىزىتمىلاردا قىزىتمىنىڭ تۇتۇشلىرى ۋە بوھرانلىرى ئۆرلىگەندە بولغىنىدەك. يۈرەكنىڭ باشقا ئەزالارغا شېرىكلىشىشى بەزىدە ئۇ ئەزالاردىن ئۇزۇلگەن ئۇزۇقلۇق سەۋەبىدىن بولىدۇ. خۇددى يۈرەك جىگەرگە، جىگەر يۈرەككە ئوزۇقلۇق يۈزلەندۈرۈشتىن ئاجىز كەلگەندەك. مېڭىگە مېڭە ئاجىزلىشىپ نەپەسلەندۈرگۈچى مۇسكۇللار نەپەسلەندۈرۈشتىن ئاجىز كەلگەندە شېرىكلەشكىنگە ئوخشاش. بەزىدە بۇ ئەزالاردىن يۈرەككە يېتىپ كەلگەن نەرسىنىڭ سەۋەبىدىن كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن: مېڭىدە سەۋدا خىلتى كۆپ بولۇپ، مېڭە جەۋھىرىگە ئۆتۈپ، ئاندىن قىزىل قان تومۇرلار يولى بىلەن يۈرەككە ئۆتسە خەفەقانىنى، قۇۋۋەت تۆۋەنلەشنى ھەمدە پىكىر بۇزۇلۇش، غەم - قايغۇ قاتارلىقلارنى قوزغىغانغا ئوخشاش. مېڭىدىن يۈرەككە مۇشۇ يول بىلەن

ھۆل خىلىت يېتىپ كەلسە دۆتلۈك، ھۇرۇنلۇق ئۇزۇقلۇق ۋە روھسىزلىق قاتارلىقلارنى پەيدا قىلىدۇ.

ئەمما جىگەر ئىسسىق ياكى سوغۇق ياكى قۇرۇق، ناچار قانىنى يۇرەككە ئەۋەتىپ بېرىشكە شېرىكلىشىدۇ. بەزىدە قوشنىدارچىلىق يولى بىلەن زىيانداشېرىكلىشىش بولىدۇ. خۇددى يۇرەكنىڭ يۇرەكنىڭ ئوراپ تۇرىدىغان غىلاپىدا بولىدىغان ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق ياكى سوغۇقتىن بولغان ئىششىق بىلەن زىيان تارتقىنىغا ئوخشاش. بولۇپمۇ يۇرەك باشقا ئىچكى ئەزالاردىكى ئىششىقتىن ۋە ئاشقازان كىرىش ئېغىزى ۋە ئاشقازانىنىڭ چاپلاشقاق خىلىت ياكى كۆيۈشتۇرىدىغان خىلىت ياكى قۇرت ۋە قاپاق ئۇرۇقسىمان قۇرت ياكى كۆيۈشتۇرىدىغان قەيقاتارلىقلارنىڭ زىينىغا ئۇچرىغانلىقتىن يۇرەكتە خەۋەفان پەيدا بولىدۇ. بەزىدە باشقا ئەزالاردىكى ئاغرىق كۆچىيىپ يۇرەككە يەتكەندە يۇرەك كېسىلى كۆرۈلىدۇ. كۆپىنچە بۇ ئۆلتۈرىدۇ. بەزىدە خەۋەقان ياكى زاتىلجەنبە ياكى زاتىررىيگە ئوخشاش كېسەللىكلەردىن ماددا يۆتكىلىپ، يۇرەك تەرەپكە مايىل بولسا، يۇرەكتە بوغۇلۇش كېلىپ چىقىدۇ ۋە بىمار ئۆلۈپ كېتىدۇ. يۇرەك ۋە يۇرەك غىلاپى ئوتتۇرىسىدا يۇز بېرىدىغان شېرىكچىلىك ھالاك قىلىش دەرىجىسىگە يەتمەيدۇ. بەزىدە ئىسسىقتىن بولمىسمۇ ئۆلتۈرىدۇ. بەزىدە ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنىڭ ئۆزىدە لىكىلىداش پەيدا بولۇپ يۇرەككە زىيان قىلىدۇ.

3 ـ پەسىل يۇرەكنىڭ ئەھۋالىغا دەلىل ئىزدەشنىڭ يوللىرى توغرىسىدا (ئۇ سەككىز يولدۇر)

ئۇلار: تومۇر ھەرىكىتى، نەپەس، كۆكرەكنىڭ يارىتىلىشى، بەدەننىڭ تېگىشىش سېزىمى ۋە بەدەندە يۇز بېرىدىغان نەرسىلەر، بەدەندىكى ئۆزگىرىشلەر، بەدەننىڭ كۆچلۈك ـ ئاجىز بولۇشى ۋە خىيال قاتارلىقلاردۇر. تومۇر ھەرىكىتىنىڭ تېز، چوڭ ۋە ئارقىمۇئارقا بولۇشى يۇرەكنىڭ ئىسسىقلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ ئەكسىچە بولۇشى يۇرەكنىڭ سوغۇقلۇقىغا دالالەت قىلىدۇ. تومۇر ھەرىكىتىنىڭ يۇمشاقلىقى يۇرەكنىڭ ھۆللۈكلۈكىگە، قاتتىقلىقى يۇرەكنىڭ قۇرۇقلۇقىغا دالالەت قىلىدۇ. تومۇر ھەرىكىتىنىڭ كۆچلۈك ۋە تەكشى بولۇشى ھەم تەرتىپلىك بولۇشى يۇرەكنىڭ ساغلاملىقىغا دالالەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ ئەكسى ساغلام ئەمەسلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. نەپەسلىنىش ئارقىلىق چوڭ نەپەس، تېز نەپەس، ئارقىمۇئارقا نەپەس، ئىسسىق نەپەس قاتارلىقلار يۇرەكنىڭ ئىسسىقلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. ئۇلارنىڭ ئەكسى يۇرەكنىڭ سوغۇقلۇقىغا دالالەت قىلىدۇ. كۆكرەكنىڭ كەڭ بولۇشى ئومۇرتقىلاردىن ئۇنۇپ چىققان قوۋۇرغىلارنىڭ

چوڭ بولۇشىغا سەۋەبچى بولسا، ئومۇرتقىنىڭ چوڭلۇقى، بۇنىڭغا سەۋەبچى بولغان يۇلۇننىڭ چوڭلۇقى، بۇنىڭغا سەۋەبچى بولغان مېڭىنىڭ كۆپلۈكى، بۇنىڭغا سەۋەبچى بولغان باشنىڭ چوڭلۇقى دالالەت قىلىدىغان مېڭىنىڭ چوڭلۇقى سەۋەبىدىن بولماي، بەلكى باش كىچىك ياكى ئوتتۇراھال بولسا، تومۇر ھەرىكتى كۆچلۈك بولسا، بۇ يۈرەكنىڭ ئىسسىقلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. كۆكرەكنىڭ كىچىك بولۇشى، ئەگەر ئۇنىڭغا باشنىڭ كىچىكلىكى سەۋەب بولمسا، يۈرەكنىڭ سوغۇقلۇقىغا دالالەت قىلىدۇ.

تۇكنىڭ كۆپ بولۇشى، بولۇپمۇ بۇدۇر بولۇشى يۈرەكنىڭ ئىسسىقلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. مەيدىدە تۇكنىڭ ئاز بولۇشى ۋە بولماسلىقى، ئەگەر بەدەن مىزاجى بەك ھۆللۈكتىن ياكى ھاۋا، يۇرت، بىمارنىڭ يېشى قاتارلىقلارنىڭ سەۋەبىدىن بولمسا، تۇك پەيدا قىلغۇچى بۇخاراتنىڭ بولمىغانلىقىدىن، يۈرەكنىڭ سوغۇقلۇقىغا ياكى بۇخارات ماددىسى بولمىغانلىقتىن، قۇرغاق بولغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. ئومۇمىي بەدەننىڭ ئىسسىقلىقى، ئەگەر تال ۋە جىگەرنىڭ سوۋۇتۇشى بىلەن قارشى تۇرمسا، يۈرەكنىڭ ئىسسىقلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. ئومۇمىي بەدەننىڭ سوغۇقلۇقى، ئەگەر ئۇنىڭغا جىگەر ئازراق قارشى تۇرمسا، يۈرەكنىڭ سوغۇقلۇقىغا دالالەت قىلىدۇ. بەدەننىڭ يۇمشاقلىقى، ئەگەر ئۇنىڭغا جىگەر تۆۋەن دەرىجىدە قارشى تۇرمسا، يۈرەكنىڭ ھۆللۈكىگە دالالەت قىلىدۇ. بەدەننىڭ قاتتىقلىقى، ئەگەر جىگەر قارشى تۇرمسا، يۈرەكنىڭ قۇرۇقلۇقىغا دالالەت قىلىدۇ. جىگەر ساغلام بولغان ئەھۋال ئاستىدا ئوقۇنەتلەنگەن قىزىتمىلارنىڭ كۆرۈلۈشى يۈرەكنىڭ ھۆل ئىسسىقلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. ئەمما بەدەندىكى ئۆزگىرىش تەبىئىي ئاچچىقلىنىش، يۈرەكلىكلىك، ئالغا ئىنتىلىشچان، ھەرىكتى يېنىك بولۇش قاتارلىقلار يۈرەكنىڭ ئىسسىقلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. بۇنىڭ ئەكسى، ئەگەر ۋەھىمىلەردىن ۋە ئادەتلەردىن ئېلىنغان بولمسا، يۈرەكنىڭ سوغۇقلۇقىغا دالالەت قىلىدۇ. ئەمما بەدەننىڭ كۆچلۈك بولۇشى، يۈرەكنىڭ كۆچلۈكلۈكىگە دالالەت قىلىدۇ. بەدەننىڭ ئاجىز بولۇشى مېڭە ۋە نېرۋىلاردىكى بىرەر ئاپەت بىلەن بولمسا، يۈرەكنىڭ ئاجىزلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. يۈرەكنىڭ ئاجىزلىقى يۈرەكتىكى مىزاج بۇزۇلۇشقا دالالەت قىلىدۇ. يۈرەكنىڭ كۆچلۈك بولۇشى، يۈرەك تەبىئىي مىزاجنىڭ نورماللىقىغا دالالەت قىلىدۇ. ئۇ، تەبىئىي ھارارەت ۋە روھىي ھايۋانىيىنىڭ يۈرەكتە ھارارەتلەنمەي، بۇخارات بولماي، بەلكى سۇزۇك، ساپ، كۆپ بولۇشىدۇر. ئەمما ھارارەتنىڭ كۆپ بولغانلىقىغا ھارارەتنىڭ كۆچىيىشى، نەپەسنىڭ قىيىن بولۇشى دالالەت قىلىدۇ. بەزىدە بۇ نەپەستىكى بىرەر ئاپەتكە ئېلىپ بارىدۇ. ئەمما ھەر خىل خىياللار، ساپلىققا، ئارزۇغا ۋە گۇزەل ئۇمىدكە مايىل خىياللار يۈرەكنىڭ كۆچلۈكلۈكىگە ۋە يۈرەكنىڭ ھۆل ئىسسىقلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. قورقۇتمايدىغان ۋە زىيان يەتكۈزمەيدىغان خىياللار يۈرەكنىڭ ئىسسىقلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. قورقۇنچ ۋە غەم - قايغۇغا

مايىل خىيال يۈرەكنىڭ قۇرۇق سوغۇقلۇقنىڭ دالالەت قىلىدۇ. يۈرەكتە يۇز بېرىدىغان ھارارەت ۋە يۈرەكتىن سېزىلىدىغان خەۋەقانغا ئوخشاش يۈرەكنىڭ ئۆزىدە سېزىلىدىغان ئەھۋاللارنىڭ بەزىسى يالغۇز ھالەتتە يۈرەك مىزاجىغا دالالەت قىلىدۇ. مەسىلەن: ھارارەتكە ئوخشاش بەزىسى ئاۋۇالقىسىغا قوشۇلۇپ كېلىدىغان باشقا ئالامەتلەر بىلەن دالالەت قىلىدۇ. مەسىلەن: خەۋەقانغا ئوخشاش. چۈنكى خەۋەقان يۈرەك ئاجىزلاش ۋە يۈرەك مىزاجى بۇزۇلۇش تەرەپلىرىنىڭ ھەممىسىگە ئەگىشىپ كېلىپ، يۈرەكتىكى مەخسۇس بىر ئىشقا دالالەت قىلمايدۇ. بەزىدە يۈرەكنىڭ سېزىمى كۈچىيىپ كېتىش سەۋەبىدىن خەۋەقان كۆپ بولۇپ، ئاددىي خىيال ياكى بۇخارات ياكى شۇنىڭغا ئوخشاش يۈرەككە يېتىدىغان نەرسىلەردىن خەۋەقان يۇز بېرىدۇ. بەزىدە يۈرەك كېسەللىكلىرى باشقا ئەزانىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن بولىدۇ. بولۇپمۇ باش ۋە ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن بولىدۇ. مېڭىنىڭ مالىخوليا مەنبەلىك كېسەللىكلىرى ۋە سەرئى مېڭە يۈرەككە شېرىكلەشمەستىن بولمايدۇ. بەزىدە كېسەللىك يۈرەككە زاتىلجەنبە ۋە زاتىررىيىگە ئوخشاش كېسەللىكلەردىن ئىتتىرىلگەن ماددىلاردىن يۆتكىلىپ، چوڭ ھالاكەتكە سەۋەب بولىدۇ. ئەگەر خىلىتلار زۆرۈر بولغان مىقداردىن ئازلسا، شۇ تۈنجى بولۇپ يۈرەككە زىيان يەتكۈزۈپ، يۈرەكنىڭ مىزاجى ياكى پەقەت سوغۇقلۇق يەتسە، بۇ كىشى ئۆلۈپ كېتىدۇ.

يۈرەكنىڭ تەبئىي مىزاجىنىڭ ئالامەتلىرى: يۈرەكنىڭ تەبئىي ئىسسىق مىزاجىغا مېڭىنىڭ قارشىلىقى بىلەن بولمىغان كۆكرەكنىڭ تۈغما كەڭرىلىكى، تومۇر ھەرىكىتىنىڭ تەبئىي چوڭ بولۇشى، ئۈنىڭ ئارقىمۇئارقا ۋە تېزلىككە مايىل بولۇشى، نەپەسنىڭ تەبئىي چوڭ بولۇشى، ئۈنىڭ ئارقىمۇئارقا ۋە تېزلىككە مايىل بولۇشى ۋە كۆكرەكتە تۇكنىڭ كۆپ بولۇشى، بولۇپمۇ باشقا ئەزانىڭ ھۆللۈك يەتكۈزۈشى بەك قارشى تۇرمىسا، تۇكنىڭ ئازراق سول تەرەپكە مايىل كۆپ بولۇشى، يۇرت، ھاۋا، قاتتىق ئاچچىقلىنىش، جاسارەتلىك بولۇش، ياخشى گۇمان ۋە ئۈنىڭ ئارزۇنى بۇزۇشى قاتارلىقلار دالالەت قىلىدۇ. بەزىدە يۈرەك مىزاجىنىڭ تەبئىي ئىسسىقلىقىغا مېڭە سەۋەبىدىن بولمىغان تومۇرنىڭ ئاستا سوقۇشقا مايىل بولۇشى، ھۇرۇنلۇق، ئېغىر - بېسىقلىق ۋە ئاياللارنىڭ ئەخلاقىغا ئوخشاش ئەخلاق، قورقۇش، ھەيرانلىق، دۆتلۈك، ئاستا تەسىرلىنىش، بەدەننىڭ سوۋۇپ كېتىشى قاتارلىقلار دالالەت قىلىدۇ. يۈرەك مىزاجىنىڭ ھۆللۈكىگە تومۇر ھەرىكىتىنىڭ يۇمشاق بولۇشى، يۈرەككە كەلگەن قورغۇچى ۋە خۇشاللىق يەتكۈزگۈچى نەرسىلەردىن تېز تەسىرلىنىش ۋە تەسىرلىنىشنىڭ تېز قايتىشى، ئەگەر جىگەر مىزاجى قارشى كەلمىسلا تېرىنىڭ ھۆل بولۇشى قاتارلىقلار دالالەت قىلىدۇ. يۈرەك مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقىغا تومۇرنىڭ قاتتىقلىقى، تەسىرلىنىشنىڭ ئاستىلىقى، تەسىرلىنىشنىڭ پەسىيىشنىڭ ئاستىلىقى، ئەخلاقنىڭ ياۋۇزلىشىشى، جىگەر مىزاجى قارشى كەلمىسلا بەدەننىڭ قۇرۇق بولۇشى

قاتارلىقلار دالالەت قىلىدۇ. يۇرەك مىزاجىنىڭ قۇرۇق ئىسسىقلىقىغا تومۇر ھەرىكىتىنىڭ مەلۇم دەرىجىدە چوڭىيىشى دالالەت قىلىدۇ. بۇنداق بولۇشى تومۇر ھەرىكىتىنىڭ چوڭلۇقى ئېھتىياجدىن، كېچىكلىشى ئەزانىڭ كېچىكلىكىدىن بولىدۇ. تومۇر ھەرىكىتىنىڭ تېز بولۇشى، بولۇپمۇ تاريېشقا مايىل بولۇشى، ئارقىمۇئارقا بولۇشى نەپەسنىڭ تېز ۋە چوڭ بولۇشى، بولۇپمۇ نەپەسلىنىشتە ھاۋانى ئارقىمۇئارقا چىقارغان ۋاقىتتىكى ھالىتىنىڭ تېز بولۇشى، ئەخلاقنىڭ ناچارلىشىشى، ھاياسىزلىق، ھەرىكەتلەرنىڭ يېنىك بولۇشى، كۆچلۈك بولۇشى، ھارارەت بولغانلىقتىن تېز ئاچچىقلىنىش، قۇرۇقلۇق بولغانلىقتىن ئاستا رازى بولۇش، كۆكرەكتە تۈكنىڭ كۆپ ۋە بۈدۈر بولۇشى، تۈتۈپ باققاندا ئىسسىق ۋە قۇرۇق بىلىنىشى قاتارلىقلار دالالەت قىلىدۇ. يۇرەك مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولغاندا، كۆكرەكتە تۈك ئازراق، كۆكرەك كەڭرەك، تومۇر ھەرىكىتى چوڭراق، لېكىن يۇمشاقراق بولىدۇ. تومۇر ھەرىكىتىنىڭ تېز ۋە ئارقىمۇئارقىلىقى قۇرۇق ئىسسىق مىزاجدىكىدىن تۆۋەنرەك بولىدۇ. ئاچچىقى ئازراق، تېز كېلىدۇ. جىگەر سوغۇقلۇق ۋە ھۆللۈكتە بەك قارشى كەلمىسە، تۈتقاندا بەدەن ھۆل ئىسسىق بىلىنىدۇ. ھۆل ئىسسىق مىزاجدا ئوفۇنەت كېسەللىكلىرى كۆپ بولىدۇ. يۇرەك مىزاجىنىڭ ھۆل سوغۇقلۇقىغا تومۇر ھەرىكىتى چوڭ بولماي، بەلكى كىچىككە مايىل بولغاندا ۋە تېز، ئارقىمۇئارقا بولماسىتىن يۇمشاق بولغاندا، بەلكى مىزاجنىڭ دەرىجىسى ئېتىبارى بىلەن تېز ۋە ئارقىمۇئارقىلىقىنىڭ ئەكسىگە مايىل بولغاندا تومۇر ھەرىكىتى دالالەت قىلىدۇ. ھۆل سوغۇق مىزاجلىق كىشى ھۇرۇن، قورقۇنچاق، ئاجىز، روھسىز، تۈكسىز، ئاداۋەت تۇتمايدىغان، ئاچچىقلىمايدىغان بولىدۇ. بەدىنى، جىگەر كۆپ ئىسسىقلىق يەتكۈزۈش ۋە قۇرۇتۇش بىلەن قارشى تۇرمسا، ھۆل سوغۇق بولىدۇ. يۇرەك مىزاجى قۇرۇق سوغۇق كىشىنىڭ تومۇر ھەرىكىتى بەك ئاستا بولمايدۇ ۋە ئاچچىقلىنىشى ئاستا، ئاداۋەت تۇتىدىغان، تۈكسىز، بەدەن كۆپ ئىسسىقلىق يەتكۈزۈش ئاز بولسىمۇ، ھۆللۈك يەتكۈزۈش بىلەن قارشى تۇرمسا بەدىنى سوغۇق، قۇرۇق بولىدۇ.

4 - پەسىل يۇرەك كېسەللىكلىرىنىڭ ئالامەتلىرى توغرىسىدا

غەيرىي تەبىئىي مىزاجنىڭ ئالامەتلىرى شۇ قاتارىدىندۇر. بەزىدە يۇرەك مىزاجنىڭ بۇزۇلغانلىقىغا ئاجىزلىق، قۇۋۋەت تارقاش، تاشقى سەۋەبكە ياكى ئۆتمۇش سەۋەبكە ياكى بىرەر ئەزانىڭ شېرىكچىلىكىگە مەنسۇپ بولمىغان خوراش قاتارلىقلار دالالەت قىلىدۇ. ئەگەر بۇ دالالەت قىلىشقا خەۋەقان يارىمىم بەرسە، دەللىلى تولۇق بولىدۇ. ئەگەر خەۋەقان ھوشسىزلىنىشقا ئېلىپ

بارسا، مىزاج بۇزۇلۇش يۈرەككە بېكىۋالغان بولىدۇ. ئەگەر يۈرەكتە سوغۇقتىن ياكى ئىسسىقتىن ياكى مادداىسز قۇرۇقلۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش كۆچەيسە، بەدەن ئورۇقلاشقا باشلايدۇ، داۋاملىشىدىغان جۈدەتكۈچى قىزىتما كۆرۈلىدۇ. سوغۇقتىن بولغىنى ياشانغانلارغا ۋە ياشانغانلىق سەۋەبىدىن بولىدىغان قىزىتمىغا مەنسۇپ بولىدىغان جۈدەتكۈچى قىزىتمىنىڭ بىر تۈرى بولىدۇ.

قۇرۇقلۇقتىن بولغىنى ۋە ئۆپكىدىن بولغان سىلغا ئوخشىمايدىغان جۈدەتكۈچى قىزىتما ۋە سىلىنىڭ بىر تۈرى بولىدۇ. چۈنكى بۇنىڭدا ئۆپكىنىڭ ئۆزى ئاپەتلەنمىگەن بولىدۇ. بىمار دائىم ياتالمايدۇ. بۇ ئۇرۇقلاش هارارەت بولمىغانلىقتىن ئىسسىقتىن بولغان جۈدەتكۈچى قىزىتمىغا ئوخشىمايدۇ. ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ ئالامتى، تومۇر ھەربىكتىنىڭ تەبىئىي ھالىتىدىن بەك تېز ۋە ئارقىمۇئارقىغا مايىل بولۇشى، نەپەسنىڭ تەبىئىي ھالىتىدىن تېز ۋە ئارقىمۇئارقا مايىل چىقىشى، سوغۇق ھاۋا بىلەن پەسىيدىغان ئۇسسۇزلۇقنىڭ كۆچىيىپ كېتىشى، سوغۇقلۇقتىن راھەتلىنىش، ئومۇمىي بەدەن سەۋەبسىز جۈدەش ۋە خوراش، هارارەتكە ئارىلىشىدىغان غەم ۋە بىئاراملىق قاتارلىقلاردۇر. سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ ئالامتى تومۇر ھەربىكتىنىڭ تەبىئىيلىكتىن كىچىكلىك، ئاستىلىققا بولغان ئېھتىياج يوقالغۇچە داۋالىنىدۇ. تومۇر ھەربىكتى كىچىك ۋە ئاستىلىققا مايىل بولۇش، نەپەس ئاجىزلاش، قۇۋۋەت تۆۋەنلەش، تېگىشىدىغان، پۇرايدىغان، تېتىيدىغان، ھەر خىل ئىسسىقلىق يەتكۈزىدىغان نەرسىلەردىن راھەتلىنىش، چۆچۈش، قورقۇش، هەددىدىن زىيادە ھېسسىياتچان، باغرى يۇمشاق بولۇش بىلەن بىرگە بولىدۇ.

ھۆللۇكتىن مىزاج بۇزۇلغانلىقنىڭ ئالامتى شۇكى، تومۇر ھەربىكتى نورمالدىن يۇمشاققا مايىلراق ھەم تېزرەك بولىدۇ. ئوفۇنەتلىك قىزىتمىلار كۆپ پەيدا بولىدۇ.

قۇرۇقلۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ ئالامتى شۇكى، بىمارنىڭ تومۇر ھەربىكتى نورماللىقتىن قۇرۇقلۇققا مايىلراق بولىدۇ. بەدىنى كۆچلۈك ياكى ئاجىز ۋە ئورۇق بولىدۇ، ئاسان تەسىرلەنمەيدۇ.

5 - پەسىل يۈرەكتە يۇز بەرگەن ئىششىقنىڭ دەللىرى توغرىسىدا

يۈرەكتە كۆرۈلىدىغان ئىششىقلارنىڭ بەزىلىرى ئىسسىقتىن بولىدۇ. ئەگەر يۈرەكتە ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق پەيدا بولسا، دەسلىپىدە تومۇر ھەربىكتىدە ئوخشىمىغان دەرىجىدە قالايمىقانچىلىق كۆرۈلىدۇ. ئومۇمىي بەدەندە بولۇپمۇ نەپەس ئەزالىرىنىڭ ئەتراپىدا هارارەت

يۇقىرى بولىدۇ. بىمار دەسلەپتە چوڭ نەپەس ئېلىپ، ئاندىن نەپسى يوقاپ كەتكەن ئادەمدەك سوغۇق نەپەس چىقىرىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ھوشسىزلىنىش كېلىپ چىقىدۇ.

يۇرەكنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقىنىڭ ئەھۋالىنى تونۇش توغرىسىدا توختالغاندا، يۇرەكتە ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق پەيدا بولسا، باشقا ئەزالاردا ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق پەيدا بولغاندا تومۇر ھەرىكىتىدە قاتتىقلىق بولغانغا ئوخشاش قاتتىقلىق بولمايدۇ. چۈنكى يۇرەكنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقى تومۇر ھەرىكىتى قاتتىق بولغۇدەك دەرىجىگە بېرىپ بولغۇچە بىمار ئۆلۈپ كېتىدۇ.

يۇرەكنىڭ پۈتۈنلۈكى بۇزۇلۇش توغرىسىدا توختالغاندا يۇرەكنىڭ پۈتۈنلۈكى تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بۇزۇلغان بولسا، بەزى ئۆلىمالار بۇ ھەقتە مۇنداق دەيدۇ: يۇرەكتە جاراھەت پەيدا بولسا سول بۇرۇن تۆشۈكىدىن قان كېلىپ، بىمار ئۆلۈپ كېتىدۇ. ئۇنىڭ ئالامتى، ئاساسلىقى سول كۆكرەك ساھەسىدە ئاغرىق بولۇشتىن ئىبارەتتۇر.

6 - پەسىل يۇرەككە تەسىر كۆرسەتكۈچى سەۋەبلەر توغرىسىدا

يۇرەككە تەسىر كۆرسەتكۈچى سەۋەبلەرنىڭ بەزىسى يۇرەككە خاس بولغان سەۋەبلەردۇر. بەزىسى يۇرەكتىن باشقا ئەزالارغا ئالاقىدار بولغان سەۋەبلەردۇر. مەسىلەن: مىزاج بۇزۇلۇش، ئىششىق ۋە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش، ئۇنىڭدىن باشقا ئومۇمىي كىتابتا سۆزلەپ ئۆتكەن ئىشلارغا تەسىر كۆرسەتكەن سەۋەبلەرگە ئوخشاش. لېكىن يۇرەككە خاس بولغان سەۋەبلەر نەپەسلىنىش تەرەپتىنمۇ كۆرۈلىدۇ. يەنە بىر قىسىم سەۋەبلەر روھىي تەسىرات تەرىپىدىنمۇ كۆرۈلىدۇ. ئەگەر نەپەس تەرىپىدىن كەلگەن بولسا، نەپەس قىستاش، نەپەسنىڭ ھەددىدىن زىيادە ئىسسىق ياكى ھەددىدىن زىيادە سوغۇق بولۇشى قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلۈپ، يۇرەكتە مەلۇم كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. روھىي ئامىللارغا خاس بولغان سەۋەبلەر توغرىسىدا ئومۇمىي كىتابتا سۆزلەپ ئۆتكەن سۆزلىرىمىزگە قايتىشقا توغرا كېلىدۇ. بىز ئومۇمىي كىتابتا روھىي نەپسانىي نورمال بولغاندا يۇرەكنىڭ ئەھۋالىنىڭ نورمال بولىدىغانلىقى، روھىي نەپسانىيىنىڭ ھەددىدىن زىيادە نورمالسىز بولۇشى بەدەن تەبئىي ھارارىتىنى ئېچىكى تەرەپكە توسۇپ قويىدىغانلىقى ياكى بەدەن سىرتىغا ھەددىدىن زىيادە ھەيدەپ چىقىرىپ تارقىتىۋېتىدىغانلىقى، شۇنىڭ بىلەن ھوشسىزلىنىشنىڭ پەيدا بولىدىغانلىقى، ئېغىرراق بولغاندا ئۆلۈپ كېتىدىغانلىقى توغرىسىدا سۆزلەپ

ئۆتكەندۇق. ئاچچىقلىنىشنىڭ سەۋەبىمۇ روھىي نەپسانىيىنىڭ جۇملىسىدىن بولۇپ، ئۇمۇ يۇقىرىقىلارنىڭ بىر تۈرىدۇر. ئاچچىقلىنىشمۇ بەزى ۋاقىتتا ئادەمنى ئۆلتۈرۈپ قويىدۇ. ئۇيقۇسىزلىق، ھەددىدىن زىيادە چارچاش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ئىشلار ماددىنى تارقىتىپ يۈرەكنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.

7 - پەسىل يۈرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتىكى ئومۇمىي قانۇنىيەتلەر توغرىسىدا

بىز يۈرەك كېسەللىكلىرىگە پايدىلىق بولغان دورىلارنى «يۈرەكنىڭ دورىلىرى» ناملىق ئايرىم بىر ماقالىدە بايان قىلدۇق. ئەگەر بىرەر كىشى بۇ ماقالىمىزنى تېببىي نۇقتىدا تۇرۇپ بىلگەن بولسا ۋە تېببىي نۇقتىدىن ئومۇمراق بولغان قائىدىلىرىنى بىلگەن بولسا بۇنىڭدىن پايدىلىنالايدۇ، ئەمما بۇ يەردە تېببىي كىتاب نۇقتىسىدىن سۆزلەش زۆرۈر بولغانلىقى ۋە يۈرەك رەئىس ئەزالارنىڭ ئەڭ چوڭى ھەم ئەڭ ئۇلۇغى بولغانلىقى ئۈچۈن، يۈرەكنى دورىلار بىلەن داۋالاشنى مۇھىم ئورۇنغا قويۇش، شۇنداقلا دورىلارنى دەرھال بىلىش زۆرۈر بولغانلىقى ئۈچۈن «يۈرەكنىڭ دورىلىرى» ناملىق ئايرىم بىر ماقالە بايان قىلغانىدۇق. بىز مەزكۇر ماقالىگە مۇراجىئەت قىلىشقا كۆرسەتمە بېرىش بىلەن بىرگە، بۇ ئورۇندا بىر قىسىم دورىلارنى سۆزلەپ ئۆتىمىز.

يۈرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا بىز يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەن قائىدىلەرگە ئاساسەن خىلتلارنى تازىلاش ۋە مىزاجنى تەڭشەش قاتارلىق تەدبىرلەرگە ئەھمىيەت بېرىشىمىز لازىم. قان ئېلىشىنىڭ ئورنىدا تۇرىدىغان تازىلاش ئېلىپ بېرىش باشقا خىلتلارنى تازىلاشقا ۋە باشقا تەدبىر ئىشلىتىشكە يۈزلىنىشتىن ئاۋۋال قوللىنىدىغان تەدبىرىمىزدۇر. قان ئېلىشتا قۇۋۋەت ھەددىدىن زىيادە تۆۋەنلەپ كەتكۈدەك دەرىجىدە قان ئالماسلىقىمىز لازىم. ئەگەر قۇۋۋەتتە بىرئاز تۆۋەنلەش يۈز بەرسە، قۇۋۋەتنى قوزغىغۇچى دورىلار بىلەن قۇۋۋەتنى قوزغىشىمىز. قۇۋۋەت ئىسسىقلىق جەھەتتىن ئاجىزلاپ كەتكەن بولسۇن ياكى سوغۇقلۇق ئاجىزلاشتۇرۇۋەتكەن بولسۇن چوقۇم شۇنىڭغا قارىتا تەدبىر قوللىنىشىمىز لازىم. تازىلاش پەقەت قان چىقىرىشنى مەقسەت قىلىنغان بولماستىن، بەلكى ئومۇمىي تازىلاشنى ئۆز ئىچىگە ئالغان ئۇسۇلدىن ئىبارەتتۇر. قان ئېلىشتا ئەڭ يۇقىرى دەرىجىدە ئېھتىيات قىلىش كېرەك. قان ئېلىش باشقا تەدبىرلەرنى قوللىنىشتىن بەھاجەت قىلىدىغان بىردىنبىر تەدبىردۇر. قان ئېلىش يۈرەك ئۇچۇن مۇھىم بولغان داۋالاش ئەمەستۇر. شۇنداقتىمۇ كۆپىنچە يۈرەكتە توشۇپ كېتىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر كۆرۈلىدۇ. بۇ توشۇپ

كېتىش قان ۋە بۇخاراتتىن كېلىپ چىقىدۇ. قان ئېلىش قان ۋە بۇخاراتنىڭ زىيىنىنى يوقىتىدىغان تەدبىردىن ئىبارەتتۇر.

قان خىلتى توشۇپ كېتىش كۆرۈلسە، ئوك تەرەپتىكى باسلىق تومۇردىن، بۇخارات توشۇپ كېتىش كۆرۈلسە، سول تەرەپتىكى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. دورىلار بىلەن تازىلاشقا توغرا كەلگەندە يۇقىرىدا سۆزلەنگەن تەدبىرلەرگە يەنە باشقا تەدبىرلەرنى بىرلەشتۈرۈش كېرەك. چۈنكى كۆپ سانىدىكى تازىلىغۇچى دورىلار بەدەننىڭ بەزى تەبئىتىگە قارشى تۇرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تازىلىغۇچى دورىلارغا يۈرەكنى كۈچلەندۈرگۈچى، يۈرەكنى ياخشىلىغۇچى دورىلارنى قوشۇپ ئىشلىتىش لازىم. قوشۇپ ئىشلىتىلگەن بۇ دورىلار يۈرەكتە ئۆزىنىڭ مەخسۇس تەسىرى ئارقىلىق يۈرەكتىكى خىلىتلارنى تازىلاش بىلەن بىرگە يۈرەكنى كۈچلەندۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولىدۇ. بۇ دورىلارغا يۈرەككە ماس ھالدىكى تەرياقلار قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. بۇ دورىلار كۆپىنچە يۈرەككە پايدىلىقتۇر. بۇنداق دورا ئىشلىتىشنىڭ يەنە بىر پايدىسى باردۇر. يەنە بىر تەرەپتىن پايدىسى بار دېگىنىمىز شۇكى، تازىلىغۇچى دورىلارنى باشقا ئەزالاردىن قايتۇرۇپ يۈرەككە يەتكۈزىدۇ.

يۈرەكنىڭ مىزاجىنى تەڭشەش سوغۇقلۇقنى، ئىسسىقلىقنى ياكى ھۆللۈكنى ۋە ياكى قۇرۇقلۇقنى تەڭشەشنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئەگەر يۈرەكنىڭ سوغۇق مىزاجىنى تەڭشىمەكچى بولساق، يۈرەكنىڭ دورىلىرىغا ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى (يۈرەكتىكى خىلتلارنى يېنىكلىك بىلەن ھەرىكەتلەندۈرمەستىن) يۈرەككە قۇۋۋەت بېرىشگە رىئايە قىلغان ئاساستا قوشۇپ ئىشلىتىشىمىز، ئەگەر بۇ دورىلار يۈرەككە ئېغىر كەلسە، يۈرەكنىڭ تېنىدە يەل ياكى ئىششىق پەيدا قىلىش ئارقىلىق تەڭشىمىز لازىم.

ئەگەر يۈرەكنىڭ ئىسسىق مىزاجىنى تەڭشىمەكچى بولساق، پەقەت سوغۇقلۇق يەتكۈزگۈچى دورىلارنىلا ئىشلىتىپ قالماي، بەلكى يۈرەكنى كۈچلەندۈرگۈچى دورىلارنىمۇ قوشۇپ ئىشلىتىشىمىز لازىم. چۈنكى يۈرەكنىڭ ئەسلي جەۋھىرى ۋە يۈرەكتىكى ئاساسلىق روھنى پەيدا قىلىدىغان كەيپىيات ئىسسىقتىن ئىبارەتتۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن يۈرەكتىكى تەبئىي ھارارەت بەدەنگە زىيانسىزدۇر.

ئەگەر يۈرەكتە ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلغان بولسا، يۈرەكتىكى بەدەن تەبئىي ھارارىتى ئازىيىپ كېتىدۇ ياكى تارقىلىپ كېتىدۇ ۋە ياكى بۇخاراتلارغا ئايلىنىپ تۇتۇقلىشىدۇ. ئەگەر يۈرەككە يۈرەكتىكى ھارارەتنى ئۆچۈرىدىغان دورىلار يېتىپ كەلسە ۋە ئۇلارغا بەدەن تەبئىي ھارارىتىنى كۈچەيتكۈچى دورىلار ئارىلاشتۇرۇلمىغان بولسا، بۇنداق نەرسىلەر يۈرەكنىڭ ئەسلي

جەۋھىرىگە، يەنى روھقا زىيان قىلىشى، گەرچە يۇرەكنىڭ تېنىگە پايدىلىق بولغاندەك قىلسىمۇ، يۇرەكنىڭ ئاساسلىق خىزمىتى بولغان تەبئىي ھارارەتكە زىيان قىلىشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن ئىلگىرىكى ھۆكۈمالارنىڭ يۇرەكتىكى ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇشنى سوغۇق تەبئەتلىك دورىلارغا ئىسسىق تەبئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ ئىشلەتكەنلىكىنى، يەنى ئىسسىقتىن بۇزۇلغان مىزاجنى سوغۇقلۇق دورىلار بىلەن تەڭشەشكە توغرا كەلگەندە، چوقۇم يۇرەكنىڭ ئەسلىدىكى تەبئىي ھارارىتىنىڭ ئىسسىقلىقىنى قوغداپ قالغۇچى دورىلارنى قوشۇپ ئىشلەتكەنلىكىنى ئۇچراتقىلى بولىدۇ.

ئەگەر ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش ئەھۋالى ئېغىر بولسا، سوغۇقلۇق يەتكۈزگۈچى دورىلار بىلەن ئىسسىقلىق يەتكۈزگۈچى دورىلار ئارىلاشتۇرۇلمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئالدى بىلەن يۇرەككە قارىتا سوغۇق تەبئەتلىك، روھقا قارىتا ئىسسىق تەبئەتلىك دورىلار ئىشلىتىلىدۇ ھەم بۇنىڭ بىلەن تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر روھنى كۈچلەندۈرىدىغان، روھنى كۈچلەندۈرۈشكە خاس بولغان ياكى مۇتىدىللىككە يېقىن بولغان دورىلارنى تاپقىلى بولسا، بۇنى ئىشلەتسە ناھايىتى ياخشىدۇر. مەسىلەن: گاۋزىبانغا ئوخشاش.

ئەگەر تەبئەت ئاجىز بولسا ھەرقانداق تەدبىر مەنپەئەت قىلمايدۇ. بۇنداق ھالەتتە يۇرەكنىڭ ئىسسىق تەبئەتلىك دورىلىرىنى ئىشلىتىشكە ئېھتىياجلىق بولمىز. يۇرەكنىڭ سوغۇق تەبئەتلىك دورىلىرىنىڭ كۆپىنچىسى جەۋھىرى ئېغىر بولغان ۋە يۇرەككە ئۆتۈشى ئاز بولغان ياكى يۇرەك تەرەپكە ئۆتمەستىن، توختاپ قېلىشقا مايىلراق بولغان دورىلاردۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنداق دورىلارنى ئىشلەتكەندە مەزكۇر دورىلارنىڭ قۇۋۋىتىنى يۇرەككە يەتكۈزۈشكە ياردەم بېرىش ئۈچۈن، يۇرەكنىڭ ئىسسىق تەبئەتلىك دورىلىرىغا ئېھتىياجلىق بولمىز. مەسىلەن: قۇرسى كافۇرغا زەپەر ئارىلاشتۇرۇلغانغا ئوخشاش. چۈنكى قۇرسى كافۇرنىڭ باشقا تەركىبلىرى زەپەر ئارقىلىق يۇرەككە ئۆتىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن زەپەر تەبئىي قۇۋۋىتە تەرەپكە يۈزلىنىپ، تەبئىي قۇۋۋىتىنىڭ يۇرەكتىن باشقا تەرەپكە كېتىپ قېلىشىنى توسۇپ، سوغۇقلۇققا قارشى سوۋۇتقۇچى دورىلار بىلەن يۇرەك مىزاجىنى تەڭشەشكە ياردەم بېرىدۇ. زەپەرنى سوغۇق تەبئەتلىك دورىلارغا قوشۇپ ئىشلىتىش سوغۇق تەبئەتلىك دورىلارنى يالغۇز ئىشلەتكەنگە قارىغاندا ياخشىدۇر. زەپەرنىڭ يۇقىرىقىدىن باشقا خۇسۇسىيىتى شۇكى، ئۇ دورىلارنىڭ يەتكۈزۈلۈش يولىنىڭ ئالدىدا تۇرۇپ سوغۇقلۇقلارنىڭ يۇرەككە ئۆتۈشىنى چەكلەيدۇ. قۇرسى كافۇرغا زەپەر سالمىغان كىشىلەر قۇرسى كافۇرنىڭ يۇرەككە بولغان تەسىرىنى ئازلىتىۋەتكەن بولىدۇ. بۇلار زەپەرنىڭ چۈشۈشىدىكى ھېكمەتنى چۈشەنمەيدۇ. يۇرەك مىزاجى ئىسسىقتىن بۇزۇلغاندا مېۋە

رۇببىلرىنى ئىچكۈزۈش ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. بولۇپمۇ ئالما سۈيى، بېھى سۈيى قاتارلىقلار بەك ياخشىدۇر. بەزىدە يۇقىرىقى شەربەتلەرگە خۇسۇسىيەت جەھەتتە ئوخشايدىغان دورىلار ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدىغان دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇلغان ھارارەتنى ئۆچۈرگۈچى تىلا ۋە زىماتلار بىلەن داۋالىنىدۇ. بۇ زىماتلارنى ئىشلىتىشتىن ئىلگىرى كېسەللىكىكە سەۋەبچى بولغان ماددا تازىلانغان بولۇشى كېرەك.

سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش بىز كېيىن سۆزلەپ ئۆتمەكچى بولغان چوڭ مەجۇنلار ۋە رەيھان شەربىتى، يەڭگىل بەدەن چىنىقتۇرۇش ۋە خۇش پۇراق، ئىسسىق تەبىئەتلىك يۈرەكنىڭ دورىلىرى بىلەن تەييارلانغان تىلا، زىماتلار بىلەن ۋە شۇنداقلا ئىسسىق تەبىئەتلىك، ئاسان ھەزىم بولىدىغان يېمەكلىكلەر بىلەن داۋالىنىدۇ. ئەگەر كېسەللىكنى پەيدا قىلغۇچى سەۋەب ماددا بولسا، ماددا تازىلىنىدۇ.

قۇرۇقلۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇشنى داۋالاشتا ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى غىزالارنى كۆپ يېيىشكە ۋە غىزانى يەپ بولغاندىن كېيىنلا مۇنچىغا چۈشۈشكە ھەم دورا سۈيى بىلەن ئابىزەن قىلدۇرۇشقا، ھەربىرىنى چەكلەپ ئارام ئېلىشقا، سوغۇق سۇ ئىچكۈزۈشكە ئېھتىياجلىق بولمىز. ئەگەر قۇرۇقلۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇشقا سوغۇقلۇق قوشۇلۇپ كەلسە، سوغۇق سۇدىن يىراق تۇرۇش، يېمەك - ئىچمەك بىلەن تەڭشەش ئېلىپ بېرىش، ئىسسىق تاماقنى يەپ بولغاندىن كېيىن ئۇخلاش كېرەك. ئەگەر قۇرۇقلۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ سەۋەبى ئىسسىق ماددىغا سۈرگە ئىشلىتىپ، سۈيۇقلۇق يوقىتىش يۈز بەرگەنلىكتىن بولسا، بۇنىڭ تەپسىلاتىنى جۈدەتكۈچى قىزىتما ۋە ئورۇقلۇق كېسىلىنى داۋالاشتا سۆزلەپ ئۆتىمىز. شۇنىڭغا مۇراجىئەت قىلىش كېرەك.

ئەگەر ھۆللۈكتىن مىزاج بۇزۇلغان بولسا سىڭىشلىك ئوزۇقلۇقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش ۋە نورمال ھەربىرىكەت قىلدۇرۇش شۇنداقلا قۇرۇتقۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش. تاماقتىن ئىلگىرى كۆپرەك ئىسسىق سۇدا يۇيۇندۇرۇش ھەمدە ئىسسىق سۇغا كۆپرەك چىلىنىش كېرەك. سۈرگۈچى، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى ھەمدە خۇش پۇراقلىق تۆۋەنرەك بولغان كۈچلەندۈرگۈچى شارابلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش، ياخشى كەيمۇسلۇق يېمەكلىكلەرنى نورمال ئىستېمال قىلدۇرۇش، ئەگەر ھۆللۈك بىلەن بىرگە ئىسسىقلىق قوشۇلۇپ كەلگەن بولسا مۇنچىغا چۈشۈرمەسلىك لازىم. جىمانى كۆپ قىلدۇرۇش كېرەك. مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ سەۋەبى، ئەگەر ھۆل ماددا ياكى ھۆل ئىسسىق ماددا بولسا، تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

يۈرەكنىڭ دورىلىرى توغرىسىدا يۈرەكنىڭ ئومۇمىي قىسمىنى

ئىزدەشكە توغرا كەلسە، يەككە دورىلار قىسمىدىكى نەپەس ئەزا دورىلىرىدىن ئىزدەش كېرەك.
ھازىر بىز ئۇلاردىن ئاساسلىق ۋە مۇھىم بولغان بىر قىسمىنى سۆزلەپ ئۆتىمىز.

مۆتىدىللىككە يېقىن بولغان دورىلاردىن ياقۇت، سەبەنجازەق ناملىق تاش، فىروزە، ئالتۇن، كۈمۈش، گاۋزىبان قاتارلىقلار. ئىسسىق تەبىئەتلىك يۇرەك دورىلىرىدىن دۇرنەج ئەقرەبى، جەدۋار، ئىپار، ئەنبەر، زورەمبات، ئەۋرىشىم، زەپەر، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن قاتارلىقلار بار. بۇنىڭ ئىچىدە ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن تېز مەنپەئەت قىلىدۇ. قەلەمپۇرنىگۈمۇ تەسىرى ناھايىتى ياخشى. ئۇد خام، بادرەنجبۇيا، بادرەنجبۇيا ئۇرۇقى، شۇنداقلا ياۋا رەيھان ۋە ئۇنىڭ ئۇرۇقى، ئادەتتىكى رەيھان ۋە ئۇنىڭ ئۇرۇقى، قاقىلە، كاۋاۋىچىن، پەرەنجىمشكى، پەرەنجىمشكى ئۇرۇقى، تۇرۇنجى يوپۇرمىقى ۋە چۆچۈمەل تۇرۇنجى، سازەج ھىندى، شام زەنجۇبىلى قاتارلىقلار ناھايىتى ياخشىدۇر. سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار مەرۋايىت، كەھرىۋا، بىخ مارجان، كافۇر، سەندەل، قىزىلگۈل، تاباشىر، گىل مەختۇم، ئالما، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، ھۆل يۇمغاقسۇت قاتارلىقلاردىن ئىبارەتتۇر.

ئىككىنچى ماقالە يۈرەك كېسەللىكلىرىنىڭ تەپسىلاتى توغرىسىدا

1 ـ پەسىل يۈرەك رىتىمسىزلىقى ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى توغرىسىدا

يۈرەك رىتىمسىزلىقى يۈرەكتە كۆرۈلىدىغان تىترەش خاراكتېرلىك ھەرىكەتتىن ئىبارەتتۇر. ئۇ يۈرەكنىڭ ئۆزىدىكى سەۋەبلەردىن ياكى يۈرەك قېپىدىكى سەۋەبلەردىن ۋە ياكى يۈرەككە قوشنا بولغان باشقا ئەزالاردىن يېتىپ كەلگەن سەۋەبلەردىن بولىدۇ. بەزىدە ماددىلىق، بەزىدە ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇشتىن كېلىپ چىقىدۇ. بەزىدە ئىششىقتىن، بەزىدە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇشتىن، بەزىدە يۈرەكنىڭ تەبىئىتىگە يات بولغان سەۋەبلەردىن ۋە بەزىدە قاتتىق قورقۇشتىن كېلىپ چىقىدۇ. ماددىلىق بولغىنى بەزىدە قان خىلىتىدىن، بەزىدە ھۆللۈكتىن بولىدۇ، بەزىدە سەۋدادىن، بەزىدە سەپرادىن ۋە بەزىدە يەلدىن بولىدۇ. يەلدىن بولغىنى ئەڭ يېنىك ۋە داۋالاش ئاسان بولغىنىدۇر.

ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان ۋاقىتتا ھەرقانداق مىزاج يۈرەكتە كۆپىيىپ كەتسە، يۈرەك ئاجىزلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. يۈرەكتىكى ھەرقانداق ئاجىزلىق يۈرەكتە ئىزچىل داۋاملاشسا تىترەش ۋە بىئارامىلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. يەنى يۈرەك مەزكۇر بىئارامىلىقنى ئۆزىدىن يىراقلاشتۇرۇش ئۈچۈن ھەرىكەت قىلىدۇ. بۇ ھەرىكەت خەفەقان يەنى يۈرەك رىتىمسىزلىقىدىن ئىبارەتتۇر. ئەگەر يۈرەك رىتىمسىزلىقى ھەددىدىن زىيادە ئېغىرلىشىپ كەتسە ھوشىدىن كېتىشكە ئۆزگىرىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭدىنمۇ ئېغىرلىشىپ كەتسە ئۆلۈمنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. يۇقىرىقىدەك ئەھۋاللار ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇشىنىڭ ھەرقايسى تۈرلىرىدە كۆرۈلىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقتا، ئىششىق باشلانغاندىلا يۈرەك رىتىمسىزلىقى كېلىپ چىقىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن ھوشسىزلىقنى، ئۇنىڭدىن كېيىن ئۆلۈمنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. سوغۇقتىن پەيدا بولغان ئىششىقنىڭ ئالامەتلىرى ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقنىڭ ئالامەتلىرىگە ئوخشايدۇ.

لېكىن سوغۇقتىن بولغان ئىششقتا ئۆلۈم ئىسسىقتىن بولغان ئىششققا قارىغاندا ئاستىراق كېلىدۇ. پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش ۋە شۇنداقلا قان ۋە روھ ماڭىدىغان يوللار، يۇرەك ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىدىكى ئەزالاردا، ئۆپكىنىڭ شاخچە تومۇرلىرى قاتارلىق ئورۇنلىرىدىمۇ توسۇلۇش يۈز بەرسە، يۇقىرىقىغا ئوخشاش يۇرەك رىتىمسىزلىقى، هوشسىزلىنىش، ئاخىردا ئۆلۈم قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. يات بولغان سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ دېگىنىمىز شۇكى، مەسىلەن: بەدەندىكى قاتتىق ئاغرىقلار ۋە يۇقىرىدا سۆزلەنگەن قوشنا ئەزالاردىكى ئىششىق ماددىلىرىنىڭ تەسىر قىلىشى، زەھەر ئىچىۋېلىش ۋە هەر خىل زەھەرلىك هايۋانلار چېقىۋېلىش، قورساقتىكى قۇرتلارنىڭ سەۋەبىدىن، بولۇپمۇ ئۇچەي يوللىرىدىكى قۇرتلار ئۇستىگە ئۆرلىگەن بولسا، بۇ خىل ئەھۋاللار يۇرەكتە ئىنتايىن يېقىمسىز بىر خىل تۇيغۇ پەيدا قىلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن يۇرەكتە رىتىمسىزلىقنى پەيدا قىلىدۇ.

يۇرەكنىڭ سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كەتكەنلىكتىن بولغان يۇرەك رىتىمسىزلىقىدا يۇرەك ۋە يۇرەك قېپىنىڭ ئوتتۇرىسىدا پەيدا بولغان ئاددىي يەلدىن ياكى يۇرەك تېنىدە ۋە ياكى يۇرەك تومۇرلىرىدىكى ئاددىي سوغۇق كەيپىياتنىڭ ياكى ئۇنىڭغا يېتىپ كەلگەن ئىسسىق كەيپىياتنىڭ تەسىرىدىن يەل پەيدا بولۇپ، بۇ يەلدىن يۇرەك رىتىمسىزلىقى كېلىپ چىقىدۇ.

بەزىدە ئىسسىق ياكى سوغۇق بولسۇن يۇرەككە يېتىپ كەلگەن ئەڭ تۆۋەن كەيپىياتلاردىنمۇ هەتتا سۇنى ئىچكەندىنمۇ يۇرەكنىڭ خىزمىتىگە تەسىر يېتىپ، يۇرەكتە رىتىمسىزلىق كېلىپ چىقىدۇ.

ئەزالار بىلەن شېرىك هالدا پەيدا بولغان يۇرەك رىتىمسىزلىقى ئەگەر ئومۇمىي بەدەن بىلەن شېرىك بولسا، خۇددى قىزىتما، بولۇپمۇ تارقىلىشچان قىزىتمىدا يۈز بەرگىنىگە ئوخشاش؛ يۇرەك رىتىمسىزلىقى يۇرەك قېپى بىلەن ئالاقىدار بولسا ۋە بۇ يۇرەك قېپىدا سۇلۇق ياكى قاتتىق ئىششىق پەيدا بولغان بولسا، خۇددى جالنۇس تەجرىبە قىلغان مايمۇن ۋە خورازنىڭ يۇرىكىدە كۆرۈلگىنىگە ئوخشاش؛ ئاشقازان بىلەن ئالاقىدار بولۇپ، ئاشقازان كېرىش ئېغىزىدا شېشىسمان چاپلاشقاق بەلغەم خىلىتى توختاپ قالغانلىق ياكى ئۆتكۈر سەپرا خىلىت تەسىر كۆرسەتكەنلىك ياكى ئاشقازان كېرىش ئېغىزىدا تاماقلار بۇزۇلغانلىق ۋە ياكى ئومۇمىي بەدەندە قاتتىق ئاغرىش پەيدا بولغانلىق سەۋەبىدىن يۇرەكتە رىتىمسىزلىنىش پەيدا بولىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا ئاشقازانغا خىلىتلار تەسىر كۆرسەتكەن سەۋەبتىن ياكى ئاشقازان كېرىش ئېغىزىغا مۇدۇر - چاقا چىقىش ۋە ياكى قاتتىق قەي قىلغاندىن كېيىن ئاشقازان كېرىش ئېغىزى بوشاپ كېتىش هەتتا ئاشقازان كېسەللىكى بىلەن يۇرەك كېسەللىكىنى پەرقلەندۈرگىلى بولمىغۇدەك دەرىجىدە بوشاپ كېتىش سەۋەبىدىن ئاشقازان شېرىكچىلىكىدىن بولغان يۇرەك رىتىمسىزلىقى كېلىپ چىقىدۇ.

بەزىدە ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدا ئارقىمۇئارقا لىكىلداش يۈز بېرىدۇ. بۇ يۇرەك مەنبەلىك يۇرەك رېتىمسىزلىقىغا بەك ئوخشىشىپ كېتىدۇ.

بەزىدە يۇرەك رېتىمسىزلىقى ئۆپكىگە مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. ئەگەر ئۆپكىنىڭ يۇرەك تەرىپىدە توسالغۇ كۆپ بولسا ھاۋا نورمال ئۆتەلمەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن نەپەس سىقىلىش كېلىپ چىقىدۇ. نەپەس سىقىلىشنىڭ تەسىرىدە يۇرەكتە رېتىمسىزلىنىش، يۇرەك تېتىرەش كېلىپ چىقىدۇ.

يۇرەك رېتىمسىزلىنىش بەزى ۋاقىتلاردا بوھران سەۋەبىدىن ۋە خىلىتلارنىڭ بوھرانىدەك ھەرىكەتلىنىشىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. بوھرانىڭ خىلىتلارغا بولغان تەسىرى توغرىسىدا ئۆز ئورنىدا تەپسىلىي سۆزلەپ ئۆتىمىز.

ئەگەر كىشىدە بىرەر كېسەللىكتىن كېيىن يۇرەك رېتىمسىزلىقى، شۇنىڭ بىلەن بىرگە كۆڭۈل ئېلىشىش، سەپرالىق قۇسۇش كۆرۈلسە ۋە كۆڭۈل ئېلىشىش ئىزچىل داۋاملاشسا، بۇ ناھايىتى يامان ئالامەت بولۇپ، بۇ ئاشقازان تەشەنئوجلىنىش يۈز بېرىشنىڭ ئاگاھلاندۇرغۇچىسىدۇر.

ئالامىتى

ھەرقانداق يۇرەك رېتىمسىزلىقىغا تومۇر ھەرىكىتىنىڭ ھەددىدىن زىيادە قالايمىقانلىششى، چوڭ - كىچىك بولۇشى، ئاستا - ئىتتىكلىكى، ئارقىمۇئارقا قالايمىقان بولۇشى قاتارلىقلار دالالەت قىلىدۇ، كۆپىنچە زىققە بىمارلىرىنىڭ تومۇر ھەرىكىتىگە ئوخشىشىپ كېتىدۇ.

ئەگەر يۇرەك رېتىمسىزلىقى ھۆللۇكتىن يۈز بەرگەن بولسا، تومۇر ھەرىكىتى ناھايىتى يۇمشاق بولىدۇ. بىمار يۇرىكىنى ھۆللۇككە چۆمۈلۈپ كەتكەندەك ھېس قىلىدۇ.

يۇرەك رېتىمسىزلىقى قان خىلىتىدىن بولغان بولسا، ئىسسىقلىق ۋە ھارارەتنىڭ يۇقىرى بولۇشى، تومۇر ھەرىكىتىنىڭ تېز بولۇشى ۋە يۇرەك رېتىمسىز بولمىغان ئەھۋال ئاستىدىمۇ تومۇر ھەرىكىتىنىڭ چوڭ بولۇشى قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. بىمار جىما قىلسا، يۇرەكنىڭ رېتىمسىزلىنىشى تۆۋەنلەيدۇ. سوغۇقتىن بولغانلىرىدا ئۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. سەپرادىن بولغان يۇرەك رېتىمسىزلىقىدا بۇ بىرقەدەر ئاز ئۇچرايدۇ. بۇنىڭدا تومۇر ھەرىكىتى قاتتىق، ھارارەت يۇقىرى بولىدۇ. سەۋدادىن بولغاندا بىماردا غەم - قايغۇ، قورقۇش قاتارلىقلار بولۇش بىلەن بىرگە تومۇر ھەرىكىتى قاتتىق بولىدۇ. ماددىسىز يەلدىن بولغاندا كېسەللىك تېز تارقىلىپ كېتىدۇ. ئاغرىش يەڭگىل بولىدۇ ۋە تومۇر ھەرىكىتىنىڭ قالايمىقانلىششى ئىنتايىن ئاز ئۇچرايدۇ. يۇرەكنىڭ ئۆزىدە ياكى يۇرەك قېپىدا ئىششىق بولسا، ئىششىقنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ ۋە شۇنداقلا ئىششىق تارقاتقۇچى سەۋەبلەرگە دۇچ كەلگەندە، كېسەللىك ئالامىتى

تۆۋەنلەش قاتارلىقلار كۆرۈلىدۇ.

زەھەرلىنىش ۋە ھاشاراتلارنىڭ چېقىۋېلىشىدىن بولغان يۇرەك رېتىمسىزلىقىدا زەھەرلىنىش ۋە ھاشارات چېقىۋېلىشتىن باشقا سەۋەبلەر بولمايدۇ، قۇرتلاردىن بولغان ۋە يەككە ئىسسىق مىزاجدىن بولغان يۇرەك رېتىمسىزلىقىغا ھۆللۈك مەلۇم بولماستىن، پەقەت ھارارەتنىڭ بولۇشى، تومۇر ھەرىكىتىنىڭ تېز ۋە ئارقىمۇئارقا بولۇشى ماددىسىز سوغۇقتىن بولغانلىقىغا تەبئىي ھارارەتنى پەسەيتكۈچى ماددا تازىلاشلار ۋە سوۋۇتقۇچى كېسەللىكلەر، يۇرەك رېتىمسىزلىقى كۆرۈلمىگەن ۋاقىتلاردىمۇ تومۇر ھەرىكىتىنىڭ ئاستا ۋە پەرقلىق بولۇشى قاتارلىقلار دەلىل بولالايدۇ.

ئەگەر توسالغۇ سەۋەبىدىن يۈز بەرگەن بولسا، بۇنىڭغا تومۇر ھەرىكىتىنىڭ چوڭ - كىچىكلىكى ۋە كۈچلۈك - ئاجىزلىقىدا ئوخشىماسلىق بولۇش، ماددا تولۇپ قېلىش ئالامىتى بولماسلىق قاتارلىقلار دەلىل بولىدۇ.

يۇرەك رېتىمسىزلىقى يۇرەكنىڭ سەزگۈرلۈكىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بۇ، يۇرەكتە پەيدا بولغان ئاددىي يەللەر ۋە يۇرەككە يېتىپ كەلگەن ئەڭ تۆۋەن ئەرزىيەتلەردىنمۇ بولىدۇ. بۇنى تومۇر ھەرىكىتىنىڭ كۈچلۈكلۈكى، نەپەسنىڭ ساغلاملىقى ۋە باشقا ئەزالار ساغلام بولغان ئەھۋال ئاستىدىمۇ يۇرەك رېتىمسىزلىقىنىڭ كۆرۈلۈشى قاتارلىقلاردىن بىلگىلى بولىدۇ. تومۇر ھەرىكىتى كۈچلۈك ھەم چوڭ بولغان ئەھۋالدىمۇ يۇرەكتە رېتىمسىزلىنىش كۆرۈلسە، بۇ، يۇرەكنىڭ زىيادە سەزگۈرلۈكىدىن كېلىپ چىققان يۇرەك رېتىمسىزلىنىش ئىكەنلىكىنىڭ ئەڭ ئاساسلىق دەلىلىدۇر. يۇقىرىقىدەك ئەھۋاللار كۆرۈلۈش بىلەن بىرگە بەدەن ساغلام، خىزمەت ئەھۋالى ناھايىتى نورمال بولغان ئەھۋالدىمۇ يۇرەك رېتىمسىزلىقىنىڭ بولۇشى يۇرەكنىڭ زىيادە سەزگۈرلۈكىدىن كېلىپ چىققان يۇرەك رېتىمسىزلىق ئىكەنلىكىنى تېخىمۇ ئېنىق دەلىللەپ بېرىدۇ. بىمارنىڭ چىرايىدا كۆپىنچە روھىي كەيپىياتنىڭ تەسىرى كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: خۇشاللىق، غەم - قايغۇ، ئاچچىقلىنىش قاتارلىقلار چىرايدا تېزلا ئىپادىلىنىدۇ. ئومۇمىي بەدەن خاراكتېرلىك قىزىتمىلاردا يۇرەك رېتىمسىزلىقى بوھران مەنبەلىك يۈز بەرگەن بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى ۋە سەۋەبى ئېنىقتۇر.

ئاشقازاننىڭ سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ئاشقازاننىڭ ئەھۋالى ۋە ئىشتىھا، شۇنداقلا قەيى ئارقىلىق چىققان نەرسىلەر، كۆكۈل ئېلىشىش، قورساق مۇجۇپ ئاغرىش، قورساق ئاچقان ۋاقىتتا يۇرەك رېتىمسىزلىقى يەڭگىللەش قاتارلىقلار ئۇنىڭ دەلىلى بولىدۇ. بىراق ئاشقازان ئېغىزىغا سەپرا خىلتىنىڭ تۆكۈلگەنلىكىدىن كېلىپ چىققان يۇرەك رېتىمسىزلىقى قورساق ئاچقان ۋاقىتتا يەڭگىللىمەيدۇ. تاماق يېگەن ۋە تاماق ھەزىم بولۇشقا باشلىغان ۋاقىتلاردا كۈچەيمەيدۇ.

يۈرەك رىتمسىزلىقى ئۆپكە بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان ئەھۋال ئاستىدا، بىمارنىڭ زىققە كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتى ئىنتايىن يوقىرى بولغان بولسا ھەمدە ئۇ كىشىنىڭ ئۆپكىسىدە ھۆللۈك بار بولسا، بۇ ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك رىتمسىزلىقىغا گىرىپتار بولغانلىقىنىڭ دەللىلى بولىدۇ. ئۆپكىدىكى كانال ئەزالارنىڭ توسۇلۇشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان يۈرەك رىتمسىزلىقىنى ئۆز بابىدا، يەنى ئايرىم بابتا سۆزلەيمىز. بوغما سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان يۈرەك رىتمسىزلىنىشقا، ئۆز بايانىدا سۆزلەنگەن دەللىلەر ۋە ئېغىزدىن ئېقىۋاتقان شۆلگەيلەر ۋە ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدا بىراقلا كۆرۈلىدىغان ھايۋان چىشلىگەندەك ۋە بىر نەرسە سانجىغاندەك ئاغرىق بولۇش قاتارلىقلار دالالەت قىلىدۇ.

يۈرەك رىتمسىزلىقىنى ئومۇمىي جەھەتتىن داۋالاش: يۈرەك رىتمسىزلىقىنى، يەنى يۈرەك رىتمسىزلىقىنىڭ ماددىلىق بولغىنىنىڭ ھەممىسىنى تازىلاش پايدىلىقتۇر. قان خىلىتىدىن بولسا قان ئېلىش ھەمدە قانىنى كۆپ چىقىرىش، يەمەكلىكلەرنىڭ مىقدارى ۋە كەيپىياتىنى تەڭشەش كېرەك. ئەگەر يۈرەك رىتمسىزلىقى تۇتاقلىق ياكى پەسىل خاراكتېرلىك بولسا، مەسىلەن: باھار پەسلىدە قوزغىلىدىغان بولسا، ئەڭ زۆرۈر بولغىنى شۇكى، تۇتۇشتىن ئىلگىرى قان ئېلىش ئارقىلىق تەدبىر قوللىنىش، سىڭىلىك ۋە يۈرەكنى كۈچلەندۈرگۈچى يېمەكلىكلەر ۋە دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

ئەگەر بەلغەم خىلىتى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، تەسىرى يۈرەككە يېتىپ كەلگۈدەك دەرىجىدىكى تازىلىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭ ئەڭ مۇۋاپىق بولغىنى شىلىمشىق، ھۆللۈك بەلغەم خىلىتلىرىنى تازىلىغۇچى چوڭ نۇسخىلىق ئايارەجلەردۇر.

قانىنىڭ كۆيۈشىدىن كېلىپ چىققان سەۋدادىن بولغان بولسا، بۇنى داۋالاشتا يەنە قان ئېلىش، جىگەرنىڭ مىزاجىنى ھەتتا قان خىلىتىنىڭ كۆيۈشىدىن ھاسىل بولغان سەۋدالار ھەققىدە دېيىلگەن سەۋدانى پەيدا قىلغۇچى ھالەتنى يوقاتقۇدەك دەرىجىدە جىگەردە تەڭشەش ئېلىپ بېرىش لازىم. ئەگەر سەۋدا خىلىتىدىنلا كېلىپ چىققان بولسا ئايارەج رۇپىس، ئايارەج لوغانزىيا ۋە ئۇنىڭدىن باشقا سەۋدا خىلىتلىرىنى يىراق ئورۇندىنمۇ تازىلايدىغان دورىلار ئارقىلىق تازىلاش ئېلىپ بېرىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن مىزاجنى تەڭشەشكە يۈزلىنىش لازىم. ئەگەر يۈرەك رىتمسىزلىقى سوغۇقتىن بولغان بولسا ئىسسىقلىق يەتكۈزگۈچى دورىلار، ئىسسىقتىن بولغان بولسا سوغۇقلۇق يەتكۈزگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. بولۇپمۇ ئىسسىق ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلاردىن يۈرەككە مەخسۇس بولغان دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

ئاشقازانىنىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن بولغان يۈرەك رىتمسىزلىقى ئەگەر قويۇق خىلىتلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، تاماقتىن كېيىن ۋە سىڭىلىك يېمەكلىكلەرنى يېگۈزگەندىن

كېيىن قەي قىلدۇرۇش ئارقىلىق داۋالىنىدۇ، مەسىلەن: تۇرۇپ ئۇسارىسى ۋە سىركەنجۇبىل ئىچكۈزۈش، ئۇنىڭدىن كېيىن چوڭ نۇسخىلىق ئايارەجلەردىن: لوغانزىيا، ئايارەج سەنادەرىتۇس، ئايارەج پەيقرا قاتارلىقلار ئارقىلىق تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. بۇ دورىلارغا چوقۇم شەھمەنزەل، غارىقون، ئەفتىمۇن چۈشكەن بولۇشى كېرەك.

ئەگەر يۈرەك رىتىمسىزلىقى ئۆتكۈر غىدىقلىغۇچى سەپرانىڭ سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ئاشقازاننى كۈچلەندۈرۈش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن مېۋە رۇببىلىرى ياكى خۇش پۇراقلىق مېۋىلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن: ئالما، بېھى قاتارلىقلارنى تاماقتىن كېيىن بېرىش ياخشىدۇر. ئاموت ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش مېۋىلەر ناھايىتى پايدىلىقتۇر. شۇنىڭ بىلەن بىرگە چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىپ تۇرۇشقا دىققەت قىلىش، ئاچچىق خىلىتلارغا ئۆزگىرىدىغان ھەرقانداق نەرسىلەردىن يىراق بولۇش، ئاشقازانىنى تەكشەش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش لازىم. ئەگەر تاماق ئاشقازاندا بۇزۇلغان بولسا ئاشقازان كېسەللىكلىرى بايانىدا سۆزلىنىدىغان ئاشقازانىنى كۈچلەندۈرىدىغان، ھەزىمنى ياخشىلايدىغان تەدبىرلەرنى قوللىنىش ۋە ئاشقازاندا بۇزۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبلەرنى يوقىتىشقا تىرىشىش، كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى سەۋەبلەرنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىغۇچى ئەزانى يۈرەكتە كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى سەۋەبنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىمىغۇدەك دەرىجىدە كۈچلەندۈرۈش، سەۋەبنى يوقىتىپلا بولدى قىلماستىن، يۈرەكنى كۈچلەندۈرۈشكىمۇ سەل قارىماسلىق، ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەش بىلەن بىرگە يۈرەكنى كۈچلەندۈرگۈچى دورىلارنى پات - پات ئىستېمال قىلىپ تۇرۇش كېرەك.

ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن ئاۋۋال گاۋزىباندىن تۆت گىرام ئۇچىپ بەرگەندە، يۈرەك رىتىمسىزلىقىغا ناھايىتى پايدىلىقتۇر، يۈرەكنى كۈچلەندۈرۈشتە، ئەركەك قەلەمپۇردىن ئۇچ گىرام ئەتراپىدا ئېلىپ، 48 گىرام يېڭى سېغىلغان سۈت بىلەن ناشتىدىن ئىلگىرى بېرىلىدۇ ۋە شۇنداقلا تۆت گىرام قۇرۇق مەرزەنجۇشنى سوغۇق سۇدا ئېرىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇ ئىسسىقتىن بولغان يۈرەك رىتىمسىزلىقى ئۈچۈن پايدىلىقتۇر. ئەگەر ئىسسىقتىن بولمىغان بولسا، مەرزەنجۇشنىڭ ئۆزىنى بىرنەچچە كۈن ئارقىمۇئارقا بەرسە، ھەرقانداق يۈرەك رىتىمسىزلىقىنى داۋالايدۇ.

يۈرەك رىتىمسىزلىقىغا گىرىپتار بولغان بىمارلار داۋاملىق يېنىدا مىزاجىغا ماس كېلىدىغان خۇش پۇراقلىق نەرسىلەرنى ۋە ئىسرىقلارنى قويۇپ قويۇش ۋە داۋاملىق پۇراپ بېرىش، ئىسسىقتىن بولغان بولسا، بىمارلارنىڭ يېنىدا داۋاملىق قىزىلگۈل قويغۇزۇش ۋە ئۇنى پۇراتقۇزۇش كېرەك. كافۇر، سەندەل، سوغۇق تەبىئەتلىك ياغلارمۇ پايدىلىقتۇر. سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارغا ئىسسىقلىقى ئىنتايىن ئاز بولغان دورىلار ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، مەسىلەن: ئىپار، زەپەر،

قەلەمپۇر قاتارلىقلاردىن ئاز مىقداردا ئېلىپ، يۇقىرىقىدەك سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارغا ئارىلاشتۇرۇپ بىمارغا پۈرتىلىدۇ، بىراق بىمارنىڭ ھارارىتى ئېشىپ كەتسە پەقەت سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

ئەگەر مىزاجى سوغۇق بولسا، ئىپار، ئەنبەر، بان يېغى، ئاپېلسىن يېغى قاتارلىقلار ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ. كافۇر سۈيى، غالىيە قاتارلىقلاردىن بىمارنىڭ مىزاجىغا مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى بىمارنىڭ يېنىغا قويۇپ قويۇلىدۇ. مەسىلەن: ئىسسىق مىزاجلىقلارغا سوغۇق تەبىئەتلىك، سوغۇق مىزاجلىقلارغا ئىسسىق تەبىئەتلىك خۇش پۇراقلىق نەرسىلەر پۈرتىلىدۇ.

بىز يۈرەكنىڭ دورىلىرىنى ئىسسىق ۋە سوغۇق ھالىتىدە تەكشەش توغرىسىدا كۆپ سۆزلىمەيمىز. بۇ ھەقتە نەپەس ئەزالىرىدىكى يەككە دورىلار بايانىدا سۆزلەپ ئۆتكەنىدۇق.

ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، ھەرقانداق خۇش پۇراق دورا يۈرەككە پايدىلىقتۇر. بىز بۇ دورىلارنى مۇشۇ مەقسەتتە ئالدىقى بابلاردا سۆزلەپ ئۆتكەنىدۇق. شۇلاردىنمۇ تاللاپ ئىشلىتىش لازىم.

كۆكۈل ئېلىشىش بىلەن بىرگە كەلگەن يۈرەك رېتىمسىزلىقىنى داۋالاش باشقا سەۋەبلەردىن بولغان يۈرەك رېتىمسىزلىقىنى داۋالاشقا قارىغاندا قىيىندۇر. ئەگەر يۈرەك رېتىمسىزلىنىشقا قىزىتما قوشۇلۇپ كەلسە، ئارپا تالقىنىنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇپ، سوۋۇتۇپ، ئۇنىڭغا 30 گىرام شېكەر سېلىپ ئېچكۈزۈپ قەي قىلدۇرسا، ناھايىتى پايدىلىقتۇر. ئەگەر بىمار شېكەردىن سەسكەنسە، شېكەرنىڭ ئورنىغا ئانار ئۇرۇقى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ۋە بىمارنىڭ ئىككى پاچىقى ياخشى تېڭىلىدۇ. كافۇر قاتارلىقلار سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ پۈرتىلىدۇ ۋە بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ. ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل ۋە كافۇر قاتارلىقلار سۈيىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا چىلاپ نەملەپ بىمارنىڭ كۆكرەك ساھەسىگە قويۇلىدۇ. بەزىدە يۈرەك رېتىمسىزلىقى قوزغىلىپ، ئاستىغا ياكى ئوك ياكى سول تەرەپكە بىر نەرسە ئىتتىرىلگەندەك سېزىلىپ ئۆزلۈكسىز يوقىلىپ كېتىدۇ.

2 ـ پەسىل ئىسسىقتىن بولغان يۈرەك رېتىمسىزلىقىنى داۋالاش توغرىسىدا

ئىسسىقتىن بولغان يۈرەك رېتىمسىزلىقى ماددىلىق بولسا ماددىنى تازىلاش كېرەك. ئەگەر ماددىنىڭ تەسىرى قېپقالغان ياكى يۈرەك رېتىمسىزلىقى ئىسسىقتىن بولۇپ، ماددىسىز بولغان بولسا، بىمارغا قىزىلگۈل سۈيى بىلەن بىرئاز رەيھان شەربىتىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭغا نان چىلاپ

يېگۈزۈلىدۇ. نانىنى ئالما شەربىتىگە چىلاپ يېگۈزسىمۇ بولىدۇ. ئالما شەربىتىنى يېڭى قېتىققا ياكى ئانچە چۈچۈمەل بولمىغان قېتىققا ئارىلاشتۇرۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ. قاپاق، سېمىزئوت ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك مېۋىلەرنى بەرسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر گۆشنى كۆتۈرەلسە، خام شورپا قىلىپ بېرىلىدۇ. كەپتەر باچكىسى، توخۇنىڭ چۈجىسى قاتارلىقلارنىڭ شورپىلىرى بۇ كېسەللىك ئۈچۈن ئىنتايىن پايدىلىق بولۇپ، سوغۇق مىزاجلىقلارغىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. سىڭىشلىك گۆش ۋە مېۋە ئۇسارىسى، غوراپ سۈيى، چۈچۈمەل ئالما ۋە قىزىلگۈل سۈيى، سۆگەت سۈيى قوشۇلغان ئۆتكۈر سىركە قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان شورپا بېرىلىدۇ. چۈچۈمەل ئاپېلسىن سۈيى، لىمون سۈيى قاتارلىقلارمۇ پايدىلىقتۇر.

ئەگەر ئەھۋال ئۇنىڭدىنمۇ ئېغىرراق ۋە ھارارەت يۇقىرىراق بولسا سوغۇق سۇنى يۇتۇملاپ ئىچكۈزۈش، قار سۈيى بىلەن قىزىلگۈل سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ، بىر يۇتۇم - بىر يۇتۇمدىن ئىچكۈزۈش ياكى مېۋىلەرنىڭ شەربەتلىرىنى ئىچكۈزۈش كېرەك. مەسىلەن: چۈچۈمەل ئالما شەربىتى قاتارلىقلارغا ئوخشاش. ئەگەر زۆرۈرىيەت بولسا، مەزكۇر مېۋىلەرنىڭ سۈيىگە كافۇر ئېرىتىپ ئىچكۈزۈش لازىم. بەزىدە يېڭى قايماقتىن 340 ~ 680 گىرامغىچە بېرىلىدۇ.

ئەگەر بىمارنى كۆچلەندۈرۈشكە توغرا كەلسە، قۇرۇق نان بېرىلىدۇ. قۇۋۇەت ئاجىزلاشقان بولسا ۋە تەبئىي ھارارەتنىڭ يوقاپ كېتىش خەۋپى بولسا، مەزكۇر يېمەكلىكلەرگە كاۋاۋنچىن، قاقىلە، ئاپېلسىن يوپۇرمىقى، يۇمغاقسۈت، كافۇر، قىزىلگۈل قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇش كېرەك. تاباشىرمۇ ھەم ئۇنى تەڭشىگۈچىدۇر. بۇلار ئۈچۈن گاۋزىبانىنى ئالدىن ئويلىشىش، گاۋزىبانىنىڭ زىيان قىلىپ كېتىشىدىن ئەنسىرىمەسلىك، ئۇنى بىمارنىڭ ھەرقانداق يېمەك - ئىچمەكىگە قوشۇپ بېرىش ۋە بىمارنى ئىچىشكە ئادەتلەندۈرۈش لازىم. گاۋزىبان ئەرقىنىڭ تەسىرىمۇ ئىنتايىن ياخشىدۇر. رەۋەنچىنىدىن 4 ~ 10 گىرامغىچە ئېلىپ، ھەر كۈنى سوغۇق سۇ بىلەن داۋاملىق ئىچكۈزۈش، بىمار تۇرۇۋاتقان جايىنىڭ ھاۋاسىنى ئىنتايىن سوغۇق قىلىش لازىم.

بىمارنىڭ يۈزىگە خۇش پۇراقلىق كافۇر، ئاق سەندەل قاتارلىقلار ئېرىتىلگەن سۇلارنى چېچىش ياكى كافۇر، سەندەل چۈشكەن خۇش پۇراقلىق نەرسىلەرنى بىمارنىڭ يېنىغا قويۇپ قويۇش ناھايىتى پايدىلىقتۇر ۋە ئىسسىقتىن بولغان يۇرەك رىتىمسىزلىقى بىمارلىرىنى ئۆزى تۇرۇۋاتقان ھاۋادىن سوغۇق ھاۋاغا يۆتكەش قاتارلىق تەدبىرلەرمۇ بىمارنىڭ ساغلاملىقىنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ. سەندەل، قىزىلگۈل سۈيى ۋە تۆمۈر داغمال سۈيىنى ياكى كافۇر، قىزىلگۈل، تاباشىر، يېپىسمۇق قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان يۇرەككە سوغۇقلۇق يەتكۈزگۈچى زىماتلارنى بىمارنىڭ يۇرەك ئۇدۇلىغا زىمات قىلىشنى ئۇنتۇماسلىق، بولۇپمۇ قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە بۇ

كېسەللىككە پايدىلىق بولغان مۇرەككەپ دورىلاردىن زەپەر بىلەن تەييارلانغان قۇرسى كافۇرنى چۇچۇمەل ئاپپىلسىن شەربىتى بىلەن ئىچكۈزۈش لازىم. بۇ قۇرسى كافۇرغا ئاپپىلسىن يوپۇرمىقى چۇشكىنى ناھايىتى ياخشىدۇر. داۋائىلمىشكى ھەلۇۋ ۋە مۇپەررىھى باردىلارمۇ ئىنتايىن ياخشىدۇر.

يۇرەك رىتىمسىزلىقى ئۇچۇن پايدىلىق بولغان، تەبىئىتى بەك ئىسسىق بولمىغان دورىنىڭ نۇسخىسى: تاباشىر 12 گىرام؛ ئۇد ھىندى، ئامىلە ئۇسارىسى، قاقىلە، قەلەمپۇر ھەربىرى ئۇچ گىرامدىن، كافۇر 1.5 گىرام، كەتىرا توقۇز گىرام. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تەرەنجىبىن سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ. ھەربىر قۇرسنىڭ مىقدارى ئۇچ گىرامدىن بولۇشى كېرەك.

يەنە بىر نۇسخىدا دۇرنەج ئەقرەبى بىر ھەسسە، كافۇر تۆتتىن بىر ئۇلۇش، سەندەل ئۇچتىن بىر ئۇلۇش، مەرۋايىت، كەھرىۋا، بىخ مارجان، ئۇد ھىندى، تاباشىر، قىزىلگۇل ھەربىرى يېرىم ھەسسە، گاۋزىبان ئىككى ھەسسە، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئالما سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلاپ، 2 ~ 4 گىرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دورىنىڭ يەنە بىر نۇسخىسى بولۇپ، ھارارەتنى ئۆچۈرۈشتە يۇقىرىقى نۇسخىدىن كۆچلۈكرەكتۇر. كاھۇ ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى، تاباشىر، قىزىلگۇل، ئاق سەندەل، سېمىزئۆت ئۇرۇقى، گاۋزىبان، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، بىخ مارجان، كەھرىۋا، مەرۋايىت ھەربىرىنى بىمارلارنىڭ كېسەللىك ئەھۋالى ۋە تېۋىپلارنىڭ قارىشى بويىچە مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سۇفۇپ تەييارلاپ، ئالتە گىرامغىچە بېرىلىدۇ. بۇنىڭ پايدىسى ئىنتايىن ياخشىدۇر.

ئەگەر ئېھتىياج تېخمۇ كۆچلۈك بولسا تاباشىر، ئاق سەندەل، قىزىلگۇل ھەربىرى بىر ھەسسە، كافۇردىن تۆتتىن بىر ئۇلۇش ئېلىپ سۇفۇپ تەييارلاپ، ئالتە گىرامغىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

يەنە بىر نۇسخىدا نىشاستە، كەھرىۋا، مەرۋايىت، بادرەنجبۇيا، پەرەنجىمشكى، قورۇلغان زەمچە ھەربىرى ئۇچ گىرامدىن، گىل ئەرمىنى، يۇمغاقسۇت ھەربىرى بەش گىرامدىن ئېلىپ، ئالتە گىرام بادرەنجى بۇيا سۇيى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئەگەر ئەھۋال بۇنىڭدىنمۇ ئېغىرراق بولسا ۋە ھارارەت يۇقىرى بولسا، ئىششىق يۇز بېرىشنىڭ خەتىرى بولسا مېھرىگىياھ ئۇرۇقى سۇيى، ئەپيۇن قاتارلىقلارنى ئىشلىتىشكە ئېھتىياجلىق بولمىز. ئەگەر ياخشىسى مېھرىگىياھ ئۇرۇقىدىن 12 گىرامغىچە، ئەپيۇندىن يېرىم گىرامغىچە ئېلىپ ئىشلەتسە بولىدۇ. ئىپار، ئۇدخام، كافۇر، زەپەر قاتارلىقلارنى بىمارنىڭ قۇۋۋىتى ئەھۋالى ۋە

ۋاقىت، شارائىت، ئېھتىياجلارغا قاراپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

3 - پەسىل سوغۇقتىن بولغان يۇرەك رىتىمسىزلىقىنى داۋالاش توغرىسىدا

سوغۇقتىن بولغان يۇرەك رىتىمسىزلىقى ئەگەر ماددىلىق بولسا يۇقىرىدا سۆزلەنگەن قائىدە بويىچە تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. بەلغەم خىلىتىدىن بولغان ھۆللۈكتىن كېلىپ چىققان يۇرەك رىتىمسىزلىقىغا تەجرىبىدىن ئۆتكەن تۆۋەندىكى دورا (بۇ ھۆللۈك يۇرەك ئەتراپىدا ياكى ئاشقازاندا بولسۇن) پايدىلىقتۇر.

نۇسخىسى: غارىقۇن ئىككى گىرام، شەھمەنزەل مۇقەل، ئۇد ھىندى ھەربىرى بىر گىرامدىن، تۇربۇت ئۇچ گىرام، ئىپار، زەپەر ھەربىرى 0.5 گىرامدىن، نەبىتى تۇزى 0.8 گىرام. بۇلاردىن قائىدە بويىچە ھەب تەييارلاپ، ھەممىسى بىر قېتىمدىلا ئىستېمال قىلىندۇ.

سەۋدا خاراكتېرلىك يۇرەك رىتىمسىزلىقى ئۇچۇن تەجرىبىدىن ئۆتكەن دورىنىڭ نۇسخىسى: قارا ھېلىلە، ھېلىلە كابۇلى ھەربىرى ئۇچ گىرامدىن، ئەفتىمۇن 1.5 گىرام، ھەجرى ئەرمىنى بىر گىرام. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، داۋائىلمىشكى مۇردىن توقۇز گىرامنى ئارىلاشتۇرۇپ، بۇلارنىڭ ھەممىسى رەيھان شەربىتى بىلەن بىر قېتىمدىلا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بەزىدە ئەھۋالغا قاراپ پەقەت ئىيارەج پەيقىرادىن تۆت گىرام، ئەفتىمۇندىن بىر گىرام ئېلىپ بىرلەشتۇرۇپ، سىركەنجۇبىل بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈشنىڭ ئۆزىلا يېتەرلىكتۇر. بۇ بىرنەچچە قېتىم ئارقىمۇئارقا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. مىزاجنى تەكشىگۈچى دورىلاردىن تەرياقى، مەسرۇدىتۇس، داۋائىلمىشكى ھەلۇۋ، داۋائىلمىشكى مۇر، داۋائى قەيسەر، شەلسا، جاۋارىش ئۇد، جاۋارىش ئەنبەر، مۇپەررىھى كەبىر، مەجۇنى نۇجلە، قۇرسى مىشكى قاتارلىقلار پايدىلىقتۇر. ئەگەر سوغۇقلۇق كۆچلۈك بولسا، ئەنقەردىيا ئىستېمال قىلدۇرۇشقا ئېھتىياج چۈشىدۇ. بەزىدە ئەھۋالغا قاراپ قەپتارغان(مۇرەككەپ دورا)دىن پۇرچاق چوكۇلۇقىدا ئېلىپ، گاۋزىبان ئەرقى بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ ۋە بىمار پۇرچاق سۈيى بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ. كەپتەر باچكىسى، قۇشقاچ گۆشى، پاختەك گۆشى قاتارلىقلارغا پۇرچاق سېلىپ بىرگە پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ.

مۇرەككەپ دورىلاردىن تۆۋەندىكى نۇسخا پايدىلىق: گاۋزىبان ئۇچ گىرام، زورەمبات، دۇرنەج ئەقرەبى ھەربىرى 12 گىرامدىن. دورىلاردىن قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلاپ، ئاينىڭ بېشىدا ئۇچ گىرام، ئوتتۇرىسىدا ئۇچ گىرام، ئاخىرىدا ئۇچ گىرام يېگۈزۈلىدۇ. بۇنى رەيھان

شەربەتنى بىلەن بەرسە ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

يەنە بىر نۇسخا: كەھرىۋا، قۇندۇز قەھرى ھەربىرى بىر ھەسسە، قۇرۇتۇلغان ئاپېلسىن پوستى، پەرەنجىمشكى ئۇرۇقى ھەربىرى يېرىم ھەسسە، كەھرىۋا، بىخ مارجان ھەربىرى ئۈچ گىرامدىن، پەرەنجىمشكى، قەلەمپۇر، ئامىلە ئۇسارىسى ھەربىرى بىر گىرامدىن. بۇلاردىن ئىككى گىرامدىن ئېلىپ، خۇشاللىق يەتكۈزگۈچى دورىلارنىڭ ئۇسارىسى بىلەن قاينىتىماستىن ئىچكۈزۈلىدۇ. يەنە بىر ياخشى دورا بار بولۇپ، بۇنىڭ نۇسخىسى ناھايىتى چوڭ، ئۇ قارابادىندا سۆزلەندى.

4 - پەسىل ھەر خىل ھوشسىزلىنىش ۋە ئۇشتۇمتۇت ئۆلۈپ كېتىشنىڭ سەۋەبلىرى توغرىسىدا

ھوشسىزلىنىش يۈرەكنىڭ ئاجىزلىقى ۋە روھنىڭ يۈرەككە يىغىلىپ ئىچكى تەرەپكە ھەرىكەت قىلغانلىقى ياكى ئىچكى ئەزالاردا توسۇلۇپ قېلىپ، سىرتقا چىقىش ئۈچۈن كېڭەيگۈدەك ئورون چىقماسلىق ياكى ھەرقايسى ئەزالاردىكى روھلارنىڭ ئاز ۋە سۇيۇق بولغانلىقىدىن، ئەزالاردىكى سەزگۈر ھەرىكەتلەندۈرگۈچى قۇۋۋەتلەرنىڭ يوقالغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇنى كېيىنكى تەتقىقاتىمىزدا ئىسپاتلاپ بېرىمىز. بۇ كېسەللىك بەدەنىدە بوغقۇچى ماددىلارنىڭ كۆپىيىپ تولۇپ كېتىشى، توسالغۇ پەيدا قىلىشى، بەدەندىكى ماددىلارنىڭ تازىلىنىشى سەۋەبىدىن روھلارنىڭ بىللە تارقىلىپ كېتىشى، بەدەندىكى تارقالغان نەرسىلەرنىڭ ئورنىنى تولۇقلىماسلىق، ئېچىرقاش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ. قۇۋۋەت يېتىشمەسلىككە بەرداشلىق بېرىش جەھەتتە ئەڭ ئاجىز بولغان كىشىلەر بىز ساغلاممۇ ئەمەس، كېسەلمۇ ئەمەس ھالەتتىكى كىشىلەر، دەپ قارىغان كىشىلەردۇر، مەسىلەن: كىچىك بالىلار، ياشانغانلار، ئورۇق كىشىلەر. قۇرامغا يەتكەن كىشىلەر بۇنىڭغا بەرداشلىق بېرەلەيدۇ. ئاچلىق ۋە بەدەندىكى ماددا ئالماشتۇرۇش يېتەرلىك بولماسلىق قاتارلىق ئەھۋاللارغا ياز كۈنلىرىگە قارىغاندا قىش كۈنلىرىدە ياخشىراق بەرداشلىق بەرگىلى بولىدۇ.

بەدەندە مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ ئورۇنلىشىپ كېتىشى ياكى ئۇشتۇمتۇت يۇز بەرگەن ئېغىر مىزاج بۇزۇلۇش ۋە ياكى قاتتىق ئاغرىق، رەئىس ئەزالارنىڭ، بولۇپمۇ يۈرەكنىڭ، ئۇنىڭدىن كېيىن مېڭە، جىگەر قاتارلىق ئەزالارنىڭ قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ كەتكەنلىكتىنمۇ ھوشسىزلىنىش پەيدا بولىدۇ. بەزىدە ھوشسىزلىنىش ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا ئوخشاش يۈرەكنىڭ ئالاقىدار

ئەزالارنىڭ ئاجىزلاپ كەتكەنلىكى ياكى ئومۇمىي بەدەننىڭ ئاجىزلىقى ۋە ئورۇقلاپ كېتىش قاتارلىقلارغا ئوخشاش سەۋەبلەردىن ۋە ياكى روھىي ئاملىلارنىڭ ئومۇمىي بەدەنگە تەسىر كۆرسىتىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. روھىي ئاملىنىڭ بەدەنگە تەسىر كۆرسىتىشى توغرىسىدا ئايرىم بابتا سۆزلەپ ئۆتىمىز، شۇ يەردىن تەپسىلىي چۈشىنىۋالالايسىز. ياشانغانلار ۋە ئاجىز، ئورۇق كىشىلەر ياكى يۈرەككە يۈرەك مىزاجى ۋە يۈرەكتىكى روھقا قارشى تۇرغۇچى قۇۋۋەتنىڭ پېتىپ كېلىشى، مەسىلەن: سۇ ئامبارلىرىدىكى سېسىقچىلىق ۋە تارقىلىشچان كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ھاۋا قاتارلىقلارغا ئوخشاش. بەزىدە تارقىلىشچان قىزىتمىلاردىنمۇ، ھايۋانات تاپىسىنىڭ سېسىق پۇراقلىرىدىنمۇ ۋە زەھەرلەرنىڭ يۈرەككە تەسىر كۆرسەتكەنلىكىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. ھوشسىزلىنىش بەزىدە شىريان تومۇرلار بىلەن ئالاقىدار بولىدۇ، بەزىدە قورساقتىكى قۇرتلار ئاشقازان كىرىش ئېغىزى تەرەپكە ئۆرۈلگەنلىك سەۋەبىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ.

تۆۋەندە ھوشسىزلىنىشنىڭ تۈرلىرىنى تەپسىلىيرەك سۆزلەيمىز: ماددىلىق سەۋەبتىن كېلىپ چىققان ھوشسىزلىنىشتا ماددىنىڭ كۆپلۈكى ۋە ماددىلار روھنىڭ يوللىرىدا توسالغۇ پەيدا قىلغانلىقى ۋە ماددىلارنىڭ يۈرەكتە بوغۇلۇش يۈز بەرگەنگە قەدەر توسۇلۇپ قالغانلىقى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ماددىلىق سەۋەبتىن بولغان ھوشسىزلىنىشنىڭ تۈرلىرىدىن خىلتىلارنىڭ كۆپىيىپ كېتىشى ياكى قان خىلتىنىڭ كۆپلەپ ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا ياكى كۆكرەك بوشلۇقى قاتارلىقلارغا قۇيۇلۇشى ياكى بوغما ئىششقىنىڭ ماددىسى ۋە كۆكرەك پەردە يالليۇغى، ئۆپكە يالليۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ماددىسى قاتارلىقلارنىڭ يۈرەك ئەتراپىغا ئۇشتۇمتۇت يۆتكەلگەنلىك سەۋەبىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. مەزكۇر خىلتىلار كانالىرىنى توسۇۋالىدۇ، بولۇپمۇ روھقا خىزمەت قىلغۇچى ئەزالاردىكى كانالىرىنى توسۇپ قويىدۇ. بەزىدە بۇ توسۇلۇش ئومۇمىي بەدەندىكى ئەزالارنىڭ ھەممىسىدە بولۇشى مۇمكىن. بەزىدە ئومۇمىي بەدەن تومۇرلىرىنىڭ ھەممىسىدە بولمىسىمۇ كۆپ قىسمىدا بولۇشى مۇمكىن. توسۇلۇشتىن كېلىپ چىقىدىغان بىئاراملىق ئوتكۇر سوغۇقلۇق كەيپىياتى ياكى ئۆتكۇر غىدىقلاش تەسىرى ۋە ياكى ئۆتكۇر كۆيدۈرۈش تەسىرى ئارقىلىق توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.

تۇتقاقلىق قىزىتمىنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە يۈز بېرىدىغان ھوشسىزلىنىش مۇشۇ تۈرگە كىرىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى قويۇق چاپلاشقاق خىلتىلار ياكى ئۆتكۇر خىلتىلار ۋە ياكى كۆيدۈرگۈچى خىلتىلاردىن ئىبارەتتۇر. بۇ خىلتىلار بەزىدە يۈرەككە يېقىن ئورۇنلارغا چۈشۈپ تەسىر كۆرسىتىدۇ. بەزىدە باشقا ئەزالارغا يەنى يۈرەككە شېرىك بولغان ئەزالارغا تەسىر كۆرسىتىش ئارقىلىق ھوشسىزلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، مەسىلەن: مېڭىگە ئوخشاش.

چۈنكى مېڭىدە تولۇق توسۇلۇش يۈز بەرسە سەكتە كېلىپ چىقىپ ھوشسىزلىنىدۇ.

ئاشقازان يۈرەككە ئالاقىدار ئەزا بولغانلىقى ئۈچۈن بەزىدە ئاشقازاندىكى ئىششىقتىن ياكى ئاشقازاننىڭ ئاجىزلاپ ئىسسىق ياكى سوغۇق ماددىلارنىڭ ئاشقازانغا چۈشۈشى سەۋەبىدىن بۇ خىل كېسەللىك كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. بەزىدە ئومۇمىي بەدەندىكى تومۇرلاردا توسۇلۇش كۆپ بولغان سەۋەبتىنمۇ ھوشسىزلىنىش كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداق توسۇلۇشنى پەيدا قىلغۇچى ماددىلار ئىنتايىن خەتەرلىكتۇر. ھوشسىزلىنىش بەزىدە ھەددىدىن زىيادە يەپ، ئىچكەنلىكتىنمۇ ۋە ھەزىم بۇزۇلۇش، سېسىق كېكىرىش ھەتتا بۇ سېسىق كېكىرىش ۋە بۇزۇلغان ماددىلارنىڭ بۇخاراتى ئومۇمىي بەدەنگە تارقىلىپ، تومۇرلارنى توشقۇزۇپ، نەپەس يوللىرىنى توسۇپ قويغۇدەك دەرىجىگە يەتكەنلىكىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. بۇ بۇزۇق ماددىلار تومۇرلارنى توسۇش بىلەن بىرگە روھ ۋە نەپەسنىڭ يوللىرىنى توسۇپ قويىدۇ. بەزىدە بۇ ماددىلار كۆپلەپ ئەزالاردا توسۇلۇش پەيدا قىلىپ، ئەزالارغا يېتىپ كېلىدىغان ئوزۇقلۇقلارنى چەكلەپ قويۇش سەۋەبىدىن ئومۇمىي بەدەن خاراكتېرلىك ھوشسىزلىنىش كېلىپ چىقىدۇ. چۈنكى بۇ خىل ماددىلار توسۇلۇش پەيدا قىلىش ئارقىلىق ياخشى ئوزۇقلۇقلارنىڭ سۈمۈرۈلۈش يوللىرىنى توسۇپ قويىدۇ ۋە ئۆزنىمۇ ئوزۇقلۇقتا ئۆزگىرەلمەيدۇ. چۈنكى بۇ خىلدىكى ئارتۇق يېيىلگەن نەرسىلەر تەبىئەتتىن كۈچلۈك كەلگەنلىكى ئۈچۈن، تەبىئەت ئۇنى ئوزۇقلۇقتا ئۆزگەرتەلمەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە بەدەندىكى مىزاج مەزكۇر ماددىلارنى بۇزۇپ قويىدۇ ۋە بۇ ماددىلار كۆپلۈكى ياكى ئۆزىنىڭ ناچارلىقى سەۋەبىدىن ھوشسىزلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. يەنى بۇ بۇزۇق ماددىلار ئاشقازانغا چۈشۈپ، ئاشقازاندا تۇرۇپ، بىئاراملىق ۋە ھوشسىزلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مقدارى ياكى ناچار تەسىرى ئاز بولسۇن ئاشقازانغا چۈشكەن ھامان ئاشقازاندا ئەكس تەسىر كۆرسىتىش ئارقىلىق ھوشسىزلىنىش پەيدا قىلىشى مۇمكىن.

ماددىنى ھەددىدىن زىيادە تازىلاشتىن يۈز بەرگەن ھۇشسىزلىنىش ھەر خىلدىكى تازىلاشقا ئەگىشىپ روھنىڭ كۆپ قىسمىنىڭ تارقىلىپ كەتكەنلىكىدىن بولىدۇ. بۇ تازىلىنىش كەينى - كەينىدىن سۈرگە دورىلىرىنى ئىچىش، ئاشقازان سىلىقلىشىش ياكى ئۈچەي سىلىقلىشىش خاراكتېرلىك ئىچ سۈرۈش ياكى ئۈچەي شىللىق پەردىلىرى تۆكۈلۈش خاراكتېرلىك قورساق ئاغرىش شۇنداقلا كۆپلەپ قەي قىلىش، بۇرۇن ياكى باشقا ئەزالار قاناش، مەسىلەن: ئاشقازان تومۇرلىرىنىڭ ئېغىزى قاناش ياكى جاراھەتلىنىش ياكى ئىستىسقا كېسەللىكىدىكى پەيدا بولغان سۇنى يىگەنە ئارقىلىق تارتىش ياكى يىرىڭلىق ئىششىقنى تىلغانلىقتىن، ئۇنىڭدىن قانىنىڭ كۆپلەپ بىراقلا چىقىپ كېتىشى، ھەيز ياكى نىپاس خۇن توختىماسلىق ياكى كۆپلەپ بەدەن چېنىقتۇرۇش، جىسمانىي ئەمگەك قىلىش ياكى ئىسسىق مۇنچىغا كىرىپ كۆپلەپ تەرلەش ياكى

تەرلەتكۈچى كۈچلۈك سەۋەبلەردىن تومۇرلاردىكى سۇيۇقلۇقلارنىڭ كۆپلەپ چىقىپ كېتىشى، مەسىلەن: يۇقىرى ھارارەتكە ئوخشاش. بەدەننىڭ ھەددىدىن زىيادە يۇمشاق بولۇشى ياكى بەدەندىكى خىلتىلارنىڭ جەۋھىرى ۋە تەبئىتىنىڭ ناھايىتى سۇيۇق بولۇشى قاتارلىق سەۋەبلەردىنمۇ بەدەندىكى مادداىلار كۆپلەپ چىقىپ كەتكەنلىكتىن تازىلىنىش خاراكتېرلىك ھوشسىزلىنىش كېلىپ چىقىدۇ.

ئەگەر ھوشسىزلىنىش خىلتىلارنىڭ كۆپ تازىلىنىشىدىن كېلىپ چىقسا، بەدەندىكى قۇۋۋەتنى ھايۋانىيە كۈچلۈك بولسا، بۇ ئانچە قورقۇنچلۇق ئەمەس. بۇ خۇددى قان ئالغاندىن كېيىن كېلىپ چىققان ھوشسىزلىنىشقا ئوخشايدۇ.

بەزىدە ئاغرىق روھنى ھەددىدىن زىيادە تارقىتىۋەتكەنلىكى ئۈچۈن ھوشسىزلىنىش پەيدا بولىدۇ. خۇددى ئۇچەي ئالمىشىش ۋە قولۇنجغا ئوخشاش. ئاشقازان كىرىش ئېغىزى ۋە ئۇچەي قاتارلىق سەزگۈرلۈكى يۇقىرى بولغان ئەزالاردا يۈز بەرگەن ھەددىدىن زىيادە غدىقلىنىش، ئاغرىش پەيدا بولۇش قاتارلىقلاردىنمۇ ھوشسىزلىنىش كېلىپ چىقىدۇ. بەزىدە نېرۋا جاراھىتى ۋە ئاغرىقى قاتارلىقلارغا ئوخشاش ئۆتكۈر ئاغرىتقۇچى سەۋەبلەردىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. چايان ياكى ھەرە چېقىۋىلىش ۋە بوغۇملار قاتتىق ئاغرىش، بوغۇملارنىڭ ئارىلىقلىرىغا بىئارام قىلغۇچى مادداىلار تۆكۈلۈپ، بوغۇملارنىڭ ئۈۋۈلىنىپ كېتىشىدىن ھەددىدىن زىيادە ئاغرىش قاتارلىقلاردىن كېلىپ چىقىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ئەتراپقا تارقالغۇچى يىرىڭلىق ئىششىق ئاغرىقلىرىدا ئۇنىڭ ئاغرىقى ۋە چىرىشنىڭ ئۆتكۈرلۈكى سەۋەبىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. بەزىدە ئەتراپقا يامرىغۇچى يىرىڭلىق ئىششىق سەۋەبىدىن ئەزالاردا بۈزۈلۈش كېلىپ چىقىدۇ. ھەتتا بۇ ھال ئۆلۈمگىمۇ ئېلىپ بارىدۇ. بۇ خىلدىكى تارقالغۇچى يىرىڭلىق ئىششىق ئالدى بىلەن ئاغرىقنى، ئاخىرىدا يۈرەكنى قاتتىق سوۋۇتۇش ئارقىلىق ھوشسىزلاندۇرىدۇ. بەزىدە زەھەرلىك بۈزۈق بۇخاراتلار يۈرەككە كەلگەنلىكتىن ياكى بۇ بۇخاراتلار يۈرەككە كېلىپ قايتالمىغانلىقتىن ۋە ئىنسانلارنىڭ مىزاجىغا زىت بولغان بىر خىل ھالەتكە ئۆزگەرگەنلىكى سەۋەبىدىن ھوشسىزلىنىش كېلىپ چىقىدۇ.

روھىي ئامىللار كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ھوشسىزلىنىش ھەم ئۇنىڭ سەۋەبى ۋە ئۇنىڭ يۈرەككە كۆرسىتىدىغان تەسىرى توغرىسىدا سۆزلەپ ئۆتتۇق.

ئىششىق ئىچكى ئەزادا ياكى سىرتقى تەرەپتە بولسۇن، چوڭلۇقى سەۋەبىدىن قىزىل قان تومۇرلارنىڭ ۋاستىسى ئارقىلىق يۈرەك مىزاجىنى بۈزۈپ، ھوشسىزلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ياكى يۈرەكتىكى ئەزانىڭ ئىششىقى سەۋەبىدىن، مەسىلەن: يۈرەك قېپى ياكى يۈرەككە يېقىن بولغان ئەزالاردىكى ئىششىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. گەرچە ئىششىق چوڭ بولمىسىمۇ

يۈرەككە يېقىن ئەزالاردا يۈز بەرگەنلىكى ئۈچۈن يىراق ئەزالاردىكى ئىشىق كەلتۈرۈپ چىقارغاندەك ياكى ئىششقتا ئاغرىش قاتتىق بولسا ئاغرىقنىڭ سەۋەبىدىنمۇ يۈرەككە تەسىر كۆرسىتىپ، مەزكۇر كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئاشقازانلىنىڭ هوشسىزلىنىشقا قانداق سەۋەبچى بولىدىغانلىقىنى تۆۋەندە بايان قىلىمىز:

شۇنى بىلىش لازىمكى، ئاشقازان يۈرەككە يېقىن ھەمدە سەزگۈرلۈكى ئىنتايىن يۇقىرى بولغان ئەزادۇر. ئاشقازان ھەر خىل خىلتلار توپلىشىدىغان ئورۇن بولۇپ، ئاشقازانلىنىڭ ھەددىدىن زىيادە سۇيۇقلۇپ كېتىشى هوشسىزلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. خۇددى كالا ئىشتىھا كېسەللىكى يۈز بەرگىنىدە ئاشقازان سەۋەبىدىن بولىدىغان هوشسىزلىنىش كۆرۈلگەنگە ئوخشاش. بەزىدە ئاشقازانلىنىڭ هارارىتى ھەددىدىن زىيادە ئېشىپ كەتكەنلىك ياكى ئاشقازاندا قاتتىق ئاغرىش پەيدا بولغانلىق ياكى ئاشقازاندا قويۇق، بۇزۇق، سوغۇق تەبىئەتلىك ماددىلار ۋە ئۆتكۈر چۈچۈمەل تەملىك ماددىلار ۋە ياكى ئاشقازان يارىسى ياكى ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدىكى مۇدۇر چاقىلار قاتارلىقلار سەۋەبىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ.

باشقا ئەزالارنىڭ هوشسىزلىنىشقا قانداق سەۋەبچى بولىدىغانلىقىنى تۆۋەندە بايان قىلىمىز:

شۇنى بىلىش لازىمكى، باشقا ئەزالارنىڭ هوشسىزلىنىشقا سەۋەبچى بولۇشى شۇ سەۋەبچى بولغان ئەزادىن يۈرەككە يېتىپ كەلگەن ئاغرىقنىڭ سەۋەبىدىن ياكى شۇ ئەزادىن يۈرەككە يېتىپ كەلگەن زەھەرلىك بۇغاراتلار تەسىرىدىن كېلىپ چىقىدۇ، مەسىلەن: بالىياتقۇ بوينى بوغۇلۇش كېسەللىكى (هىستېرىيە) دە يۈز بەرگەنگە ئوخشاش.

ماددىنى تازىلاش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان هوشسىزلىنىشتا ماددىنى تازىلاش يۈرەكتىكى روهنى ھەددىدىن زىيادە تارقىتۇېتىدۇ، مەسىلەن: ئاشقازان كىرىش ئېغىزى ئىنتايىن ئاجىز بولغان ۋاقىتتا كۆرۈلگەنگە ئوخشاش. بەزىدە يۈرەكنىڭ ئەتراپىدىكى روهنىڭ يوللىرى توسۇلۇپ قالغان سەۋەبتىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ ياكى شۇ يۈرەك بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان شۇ ئەزادا كۆچلۈك، بۇزۇق، ئىنتايىن ناچار بولغان مىزاج ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلىگەنلىكتىنمۇ يۈرەككە تەسىر كۆرسىتىپ، هوشسىزلىنىش كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن: ئۆتكۈر قىزىتما ۋە تارقىلىشچان قىزىتمىلاردا يۈز بەرگىنگە ئوخشاش. بۇلار پۈتۈن ئەزا شېرىكچىلىكىدە يۈز بەرگەن كېسەللىكتىن ئىبارەت. شۇنى بىلىش لازىمكى، هوشسىزلىنىش مۇستەھكەم ئورۇنلىشىپ كەتكەن بولسا داۋالغىلى بولمايدۇ، بولۇپمۇ بىمارنىڭ چىرايى كۆكەرسە، بوينى ساڭگىلاپ قېلىپ، بىمار بېشىنى كۆتۈرەلمىسە، بۇنداق دەرىجىگە يەتكەن كىشى بېشىنى كۆتۈرۈشى بىلەن ئۆلۈپ كېتىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى تېگىشلىك قان ئېلىپ، قان تازىلىنىشنىڭ كۆپلۈكىدىن ۋە

ئادەتلىنىشتىن بولماي، ھوشسىزلانغان كىشىنىڭ بەدىنىدە كېسەللىك بولغان بولىدۇ. ھۇشسىزلىنىش بەزىدە ئاشقازان ئاجزلىقى ياكى ئاشقازانغا ئۆتكۈر خلىتلار تۆكۈلگەنلىك سەۋەبىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. ياشانغانلار قىزىتما كېسەللىكىگە گىرىپتار بولسا ۋە ئۇنىڭ بەدىنىدىكى خام خلىتلار ئاشقازىنىغا تۆكۈلسە، ھوشسىزلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئىلگىرى قان ئالدۇرۇپ باقمىغان بىر ئادەم قان ئالدۇرسىمۇ، بۇ ئادەمدە ھوشسىزلىنىش كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداق بولۇشى ئادەتلەنمىگەن ئەھۋالنىڭ تۈيۇقسىز كېلىشىدۇر. بەزىدە بوھران كۈنلىرىدە ئىسسىق تەبىئەتلىك ماددىلار ئاشقازانغا يىغىلغانلىق سەۋەبىدىن، بەزىدە قان ئېلىش سەۋەبىدىن بەدەندە سوغۇقلۇق چىققانلىقتىنمۇ ھوشسىزلىنىش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامتى

ھوشسىزلىنىشنىڭ سەۋەبلىرى ۋە ئۇنىڭ ئاغرىقلىرىغا دالالەت قىلىدىغان ئالامەتلەر يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئالامەتلەر بىلەن مۇناسىۋەتلىكتۇر. چۈنكى يۇقىرىقىدەك ئەھۋاللار ئاجىز بولسا، يۈرەك رىتمىسىزلىنىشقا، كۆچلۈك بولسا ھوشسىزلىنىشنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭدىنمۇ كۆپ بولسا بىمار ئۇشتۇمتۇت ئۆلۈپ كېتىدۇ. تومۇر ھەرىكىتى ھوشسىزلىنىشقا ئەڭ ياخشى دەلىل بولالايدۇ. تومۇر ھەرىكىتىنىڭ سىقىلىپ سوقۇشى بىمارنىڭ بەدەن قۇۋۋىتىنىڭ مەۋجۇت ئىكەنلىكى ۋە بەدەندىكى ماددىلار قۇۋۋەتلەرنى سىقىپ قويۇۋاتقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. تومۇر ھەرىكىتىنىڭ ناھايىتى قالايمىقان بولۇشى بىلەن بىرگە سۇس تومۇر ھەرىكىتىنىڭ كېچىكىپ كېتىشى قۇۋۋەتنىڭ تارقىلىپ كېتىۋاتقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئەمما ئۇنىڭدىن باشقا دەلىللەر باشقا ئەھۋاللارنى كۆرسىتىدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، ھوشسىزلىنىش ئۇشتۇمتۇت يۈز بەرمىسە، دەسلەپتە تومۇر ھەرىكىتىدە كېچىكىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن قان ئېچكى تەرەپكە قاراپ يوقۇلىدۇ. چىرايى ۋە تېرە رەڭگى ئۆزگىرىدۇ، كۆزىنى ئاچالمايدۇ. كۆز ھەرىكىتى ئاجىزلىشىدۇ ۋە كۆز رەڭگىمۇ ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. كۆزگە سىرتقى تەرەپتىن ھەر خىل نەرسىلەر كۆرۈنگەندەك بىلىنىدۇ، مۇچىلىرى سوۋۇپ كېتىدۇ. بەدەندە سوغۇق نەملىك كۆرۈلىدۇ.

بەزىدە ھوشسىزلىنىش كۆرۈلگەندە، ئومۇمىي بەدەن سوۋۇپ كېتىدۇ. ئەگەر قان ئېلىش ياكى سۈرگە ئىشلىتىش ۋە ياكى بىرەر ئىش ئۈچۈن تەسىر قىلىش قاتارلىقلاردىن كېيىن يۇقىرىقىدەك ئالامەتلەر كۆرۈلۈشكە باشلىسا ياكى بەدەندە ئاغرىق پەيدا قىلغۇچى بىرەر ئىش - ھەرىكەت بىلەن مەشغۇل بولغاندا يۇقىرىقى ئالامەتلەر كۆرۈلسە، دەرھال سەۋەبىنى يوقىتىش كېرەك، ئەگەر سەۋەبى يوقىتىلمىسا ھوشسىزلىنىشقا ئېلىپ بارىدۇ. ئەگەر ھوشسىزلىنىشنىڭ ئاشكارا ئالامتى ياكى ئۆتمۈش سەۋەبى بولمىسا، بۇنىڭ بىلەن بىرگە بۇ كىشىدە ئارقىمۇئارقا

يۈرەك رېتمسىزلىقى كۆرۈلگەن بولسا، ھوشسىزلىنىش ۋە يۈرەك رېتمسىزلىقىنى پەيدا قىلىدىغان بىرەر سەۋەب ئاشقازانىدا كۆرۈلمەي، ھوشسىزلىنىش تەكرار كۆرۈلگەن بولسا، بۇ يۈرەككە مۇستەھكەم ئورۇنلىشىپ كەتكەن سەۋەبتىن بولغان بولىدۇ. ئەگەر كۆكۈل ئېلىشىش، بىئارام بولۇش قاتارلىقلار كۆرۈلسە، ئاشقازان مەنبەلىك بولغان بولىدۇ. ئەگەر ھوشسىزلىنىش ئارقىمۇئارقا كۆرۈلسە ۋە ئېغىرلاشسا، ھوشسىزلىنىشنى پەيدا قىلغۇچى تاشقى سەۋەبلەر ئېنىق كۆرۈلمىسە، بۇنىڭ سەۋەبى يۈرەكنىڭ ئۆزىدە بولغان بولىدۇ. بۇ خىلدىكى بىمار ئۇشتۇمتۇت ئۆلۈپ كېتىشى مۇمكىن.

داۋالاش

ھوشسىزلىنىش ئېغىر بولسا ياكى يۈرەككە ئورۇنلىشىپ كەتكەن مىزاج بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن بولسا، بۇنى داۋالغىلى بولمايدۇ. ئەگەر يەڭگىلەك بولسا ياكى يۈرەككە يېتىپ كەلگەن تاشقى سەۋەبلەردىن كېيىن كېلىپ چىققان بولسا بۇنى داۋالغىلى بولىدۇ. ھوشسىزلىنىش بەزىدە ئىزچىل داۋاملىشىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا يېنىك دەرىجىدە ئۆتۈپ كېتىدۇ. بەزىدە تۇتقاقلىق ھوشسىزلىنىدۇ.

ئەگەر ھوشسىزلىنىش ئىزچىل يۈز بەرسە، سەۋەبىنى يوقىتىشقا مۇمكىن بولمايى قالىدۇ. بۇ ۋاقىتتا ئەگەشمە ھالەتلەرگە قارىتا داۋالاش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش كېرەك. بەزىدە بىزگە ئوخشاشمىغان ئىككى سەۋەبتىن قارىمۇقارشى ئىككى تۈرلۈك ھاجەت چۈشىدۇ. يەنى ئەزادىكى خىلىتلارنى تازىلاش ئارقىلىق ھوشسىزلىنىشنى تۆۋەنلىتىشكە ياكى روھنى قوزغىتىپ، روھتا يۈز بەرگەن تارقىلىپ كېتىشنى ئورۇقلۇق ئارقىلىق كۈچەيتىشكە ئېھتىياجمىز چۈشىدۇ.

ھوشسىزلىنىشنىڭ كۆپ ساندىكىلىرىدە دەسلەپتە روھنى ئوزۇقلاندۇرۇش ئۈچۈن خۇش پۇراقلىق نەرسىلەر بىلەن تەدبىر قوللىنىشىمىزغا توغرا كېلىدۇ. بىراق ھىستېرىيە ۋە ھىستېرىيىدىن بولغان ھوشسىزلىنىشتا بۇنىڭ ئەكسىچە بىمارنىڭ بۇرنىغا سېسىق پۇراقلىق نەرسىلەر پۇرىتىلىدۇ. بولۇپمۇ ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا بىرقەدەر ماس كېلىدىغان نەرسىلەر ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭغا تەرخەمەكنى پۇرىتىش پايدىلىق (تەجرىبىدىن ئۆتكەن). بولۇپمۇ سەپرادىن بولغان ئىسسىق تەبىئەتلىك ھوشسىزلىنىشقا تەرخەمەك پۇرىتىش ۋە كاھۇ پۇرىتىشمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن قۇۋۇتنى قوزغىغۇچى نەرسىلەرنى ئىچكۈزۈش ئارقىلىق داۋالىنىدۇ.

ئەگەر قورساق ئاچلىق سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بۇ خىلدىكى كىشىلەرگە ساپ شاراب ئىچكۈزمەي، شارابقا كۆپرەك مائۇللەھمى ياكى سۇ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇنداق قىلمىغاندا ئەقىل ئىلىشىش ۋە تەشەننۇج قاتارلىقلار كېلىپ چىقىدۇ.

هوشسزلىنىشنىڭ كۆپىنچىلىرىدە سىرتقى تەرەپتىن بەدەننى قويۇلدۇرغۇچى تەدبىرلەرنى قوللىنىش كېرەك. چۈنكى بۇنداق قىلىش ئارقىلىق روھنىڭ تارقىلىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. بىراق هوشسزلىنىشنىڭ سەۋەبى كۆچلۈك دەرىجىدىكى ئىچ سۇرۇش ياكى كۆچلۈك دەرىجىدىكى سوغۇقلۇق بولسا، ئۇنداق تەدبىر قوللىنىشقا بولمايدۇ. ئەگەر سىرتقى سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن بولمىسا، بىمارنىڭ يۈزىگە سوغۇق سۇ سېپىش ۋە شامالدىتىش، سوغۇق سۇ بولۇپمۇ قىزىلگۈل سۇيى ئىچكۈزۈش، سەندەل بىلەن خۇش پۇراقلاشتۇرغان كىيىملەرنى كىيگۈزۈش، سوغۇق تەبىئەتلىك خۇش پۇراقلىق نەرسىلەرنى پۇرىتىش قاتارلىقلار چەكلىنىدۇ، بۇنىڭ بىلەن كۆپىنچە بىمار هوشىغا كېلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭدىنمۇ كۆچلۈكرەك بولسا، بىمارنىڭ بەدىنىدىكى قۇۋۇەتلەرنى تارقىتىۋەتكۈچى سەۋەب ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن كېلىپ چىقمىغان بولسا، بۇنداق هالەتتە بىمارنىڭ بۇرنىغا ئىپار ۋە غالىيە قاتارلىقلار پۇرىتىلىدۇ. ئىمكانقەدەر داۋائىمىشكى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئەگەر كېسەللىك سەۋەبى ئىسسىقتىن بولغان بولسا سوغۇق تەبىئەتلىك خۇش پۇراقلىق نەرسىلەر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا بىمارنىڭ يۈزىگە سوغۇق سۇ سېپىش ئەڭ مۇۋاپىقتۇر. كافۇر، سەندەل قاتارلىق كۆچلۈك دەرىجىدىكى سوغۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى ئىشلەتمەكچى بولغاندا، ئۇنىڭغا هەددىدىن زىيادە سوغۇقلۇقنى تەڭشەش ئۈچۈن بىرئاز ئىپار ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىشمۇ مۇۋاپىقتۇر. ئىپار تەبئىي هارارەتنى قۇۋۇەتلەش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. بىمارغا سوغۇق سۇ بىر يۇتۇم - بىر يۇتۇمدىن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر بىمارنىڭ هازىرقى ئەهۋالى بەرداشلىق بېرەلسە، سۇيۇق شارابلارنى ئارىلاشتۇرۇش ناهايىتى مۇۋاپىقتۇر ۋە شۇنىڭ بىلەن بىرگە بىمارنىڭ ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنىڭ ئۈدۈلىنى ئارقىمۇئارقا يەڭگىل دەرىجىدە ئۇۋۇلاپ بېرىلىدۇ ۋە بىمار سوغۇق هاۋادا ياتقۇزۇلىدۇ. سوغۇقتىن بولمىغان بولسىلا سوغۇق هاۋادا ياتقۇزۇشنىڭ ئۆزى پايدىلىقتۇر. بولۇپمۇ جۇدەتكۈچى قىزىتما كېسەللىكلەردىن كېيىلىپ چىققان هوشسزلىنىشقا سوغۇق هاۋا ئىنتايىن پايدىلىقتۇر. بىمارنىڭ مۇچىلىرىنى ۋە رەئىس ئەزالىرىنىڭ ئەتراپلىرىنى قىزىلگۈل سۇيى ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك ئۇسارىلەر بىلەن داۋاملىق يۇيۇش، سوغۇق تەبىئەتلىك شارابلارنى ئىچكۈزۈشمۇ مۇۋاپىقتۇر. بىمارda هېچ تۇتۇش، كۆڭۈل ئېلىشىش قاتارلىق ئەهۋاللار كۆرۈلسە، بىمارنىڭ بەدەن تەبئىي هارارىتىنى قوزغاش ئۈچۈن گالغا توخۇنىڭ پېيىنى تېقىپ غىدىقلاش ئارقىلىق تەبىئەتكە ياردەم بېرىپ قەينى قوزغاپ، روھنى سىرتقا هەرىكەتلەندۈرۈشكە ياردەم بېرىلىدۇ. يۇقىرى ئاۋازدا ۋارقىراش، چۈشكۈرۈش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. كۈندۈش بىلەن بولسىمۇ چۈشكۈرتۈلىدۇ. ئەگەر يۇقىرىقى تەدبىرلەرنىڭ پايدىسى بولمىسا ۋە چۈشكۈرمىسە بىمار ئۆلۈپ كەتكەن بولىدۇ. هوشسزلانغان، بولۇپمۇ تازىلاش سەۋەبىدىن هوشسزلانغان بىمارلارنىڭ يېنىغا ئىشتىهانى ئاچىدىغان مەززىلىك

تاماقلارنى يېقىن قويۇپ قويۇش، بىراق ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدىكى خىلىتلار سەۋەبىدىن هوشسىزلانغان ۋە كۆڭلى ئېلىشقان بىمارغا خۇش پۇراقلىق يېمەكلىكلەرنى يولاتماسلىق، بىمارغا شاراب ئىچكۈزۈش ۋە ئاز - ئازدىن يۇتقۇزۇش لازىم. شاراب كېسەللىكنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ سوغۇق ياكى ئىسسىق نەرسىلەر بىلەن ئېستىمال قىلدۇرۇلىدۇ. شاراب ئەڭ سىڭىشلىك ۋە ئەڭ سۇيۇق بولۇشى ۋە شۇنداقلا تەمى ياخشى ۋە تۇتۇش، قورۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇشى، ئەمما زىيادە تاتلىق بولۇپ كەتمەسلىكى كېرەك. چۈنكى تاتلىق بولغاندا روھنى يېغىۋالىدۇ ۋە قورۇۋالىدۇ، شارابتا كۆچلۈك، ئاچچىق نەرسىمۇ بولماسلىق كېرەك. ئەگەر ئاچچىق نەرسە بولسا تەبىئەت ئۇنى ياقتۇرمايدۇ، شۇنداقلا قويۇقمۇ بولۇپ كەتمەسلىكى كېرەك. قويۇق بولۇپ قالسا بەدەنگە ئاسان ئۆزلەشمەيدۇ. شارابنىڭ رەڭگى سېرىققا مايىلراق بولۇشى كېرەك. بىراق تازىلاش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان هوشسىزلىنىشتا ئۇنداق بولمىسمۇ بولىدۇ. بولۇپمۇ تەر تۆشۈكچىلىرى ئېنىتايىن شالاڭ بولغانلىق سەۋەبىدىن تازىلىنىش كېلىپ چىققان بولسا بۇنىڭدا شاراب سېرىق بولمىسمۇ بولىدۇ. بۇ خىلدىكى كىشىلەرگە قارا، قويۇقراق شارابلارنى ئىچكۈزۈش لازىمدۇر. چۈنكى بۇنداق شارابلارنىڭ ئوزۇقلۇق تەركىبى بىرقەدەر مول، خىلتلارنى تارقىلىۋاتقان يولنىڭ ئەكسى تەرەپكە تارتىشقا مايىلراق بولىدۇ هەم روھنىڭ قىيامنى ئەسلىگە كەلتۈرەلەيدۇ. ئەمما يۇقىرىقىدەك سەۋەبلەردىن بولغان نۇرغۇنلىغان كىشىلەرگە ئەڭ مۇۋاپىقى سىڭىشى تېز بولغان شارابلارنى ئىچكۈزۈشتۇر.

شارابلارنى بىمارغا ئىچكۈزۈشتىن ئىلگىرى ئازراق تېتىپ بېقىش كېرەك. ئەگەر شاراب ئۆتكۈر بولۇپ، بەدەنگە تېز ئۆزلەشسە، قىيامى ۋە خۇش پۇراقلىقى ياخشى بولسا، بۇ تەلەپكە لايىق بولغان بولىدۇ. بەزىدە شارابقا ئىپاردىن ئازراق مىقدارىدا ياكى داۋائىلمىشكىدىن بىر قېتىملىق ئىستېمال مىقدارى بويىچە ياكى بىر قېتىملىق ئىستېمالنىڭ يېرىمى ياكى ئۈچتىن بىرى بويىچە هوشسىزلىنىشنىڭ ئېغىر - يېنىكلىكىگە قاراپ ئازلاشتۇرۇلىدۇ، شۇنداقلا قارابادىندا سۆزلەنگەن قۇرسى مىشكىمۇ ناھايىتى مۇۋاپىق كېلىدۇ. شارابلارنىڭ ئىچىدە ئىسسىقلىقتىن كۆڭۈل ئېلىشىش بولمىغان كىشىلەرگە قىزىتقۇچى شارابلارنى ئىچكۈزۈش ئەڭ مۇۋاپىقتۇر. چۈنكى بۇنىڭ بەدەنگە سىڭىشچانلىقى ياخشىدۇر. ئەگەر شارابقا ئازراق نان سېلىپ، ئۇنىڭ كۈچىنى ئاشۇرۇپ بەرسە هارارەتنى قوزغىمايدۇ. هارارەتنى قوزغاش ئۈچۈن، بۇنداق كىشىلەرگە ئەڭ ياخشىسى قارابادىندا سۆزلەنگەن هوشسىزلىنىش كېسەللىكىگە مەخسۇس بولغان بېھى شەربىتى بېرىلىدۇ.

قىزىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان شارابنى ئىچىشكە ئەڭ ئېھتىياجلىق بولىدىغان كىشىلەر هوشىغا كېلىشى ئەڭ تەس بولغان هەمدە ئۇمۇمىي بەدىنى سوۋۇپ كەتكەن كىشىلەردۇر. بۇنداق كىشىلەرگە سوغۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى ئىچكۈزمەسلىك، بۇ

كىشىلەرنىڭ بەدىنىنى كۆپرەك مۇجۇش، مۇچە ۋە ئاشقازان ساھەسىنى ئىسسىق تەبىئەتلىك خۇش پۇراق ياغلار بىلەن ياغلاش لازىم. ئەگەر ھوشسىزلىنىش ماددا سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ئىمكانقەدەر بۇ ماددىلارنى قەيي ياكى ھۆقنە ۋە ياكى قان ئېلىش قاتارلىقلار بىلەن ئازلىتىشقا تىرىشىش لازىم. ئەگەر ئىچكى تەرەپتىكى تازىلىنىش يەنى ئىچكى تەرەپتىن كۆپ قان ئېقىش ۋە ھەر خىل نەرسىلەر ئېقىپ كېتىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا مۇچىلەرنى يۆگەپ ئۇۋۇلاش، ئىسسىق تەبىئەتلىك خۇش پۇراقلىق ياغلار بىلەن ياغلاش زۆرۈردۇر. بەزى ۋاقىتلاردا مۇچىلەرنى باغلاش، ھەرقايسى تازىلىنىشلارنى توختىتىش قاتارلىق تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ. بۇ تازىلاشنى توختىتىش ئۆز بابىدا سۆزلىنىدۇ، شۇنداقلا يۇقىرىقى قائىدە بويىچە قۇۋۇۋەتلەرنى قوزغاش ئۈچۈن تەدبىر قوللىنىلىدۇ.

خولىرا كېسەللىكىدىن كېلىپ چىققان ھوشسىزلىنىشتا بىمارغا ئىپار سېلىنغان ئامىلە ئۇسارىسىنى بېھى ئۇسارىسگە قوشۇپ شارابتا تەييارلانغان كۈچلۈك مائۇللەھمى بىلەن بېرىش لازىم. كۇندۇر چاينىغۇزۇش ياكى نىشاپور سېغىزى مۇرابباسىنى كافۇر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بېرىشمۇ پايدىلىقتۇر. ئەگەر تاشقى تەرەپلەردىن تازىلاش سەۋەبى بىلەن بۇ كېسەللىك كېلىپ چىققان بولسا، مەسىلەن: كۆپ تەرلەش قاتارلىقلارغا ئوخشاش، ئۇنىڭ ئەكسىچە بولغان تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ ۋە مۇچىلەرگە سوغۇقلۇق يەتكۈزۈلىدۇ، بەدەنگە ئاس يوپۇرمىقى، قىيمۇلىيا سېغىزى، ئانار پوستى ۋە ئۇنىڭدىن باشقا تۇتۇش، قورۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان دورىلار سېپىلىدۇ. ماددىلار سىرتقى تەرەپكە ھەرىكەتلەندۈرۈلمەيدۇ ۋە ئىچكى تەرەپتىكى تازىلىنىش يۈز بەرگەندىن كېلىپ چىققان ھوشسىزلىنىشقا ئىشلىتىلگەن سېپىلمىلار ئىشلىتىلمەيدۇ. بەلكى ھەرقانداق تازىلاشتا قۇۋۇۋەتنى كۈچەيتىشكە تەدبىر قوللىنىلىدۇ. بولۇپمۇ يېيىشلىك، ئىشتىھانى ئاچىدىغان ئوزۇقلۇقلارنىڭ پۇراقلىرىنى پۇرىتىش قاتارلىق يۇقىرىدا سۆزلەنگەن تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ.

ئەگەر كېسەللىك ئاغرىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا ھەم ئۇنىڭ سەۋەبى يوقىتىلمىغان بولسا قۇلۇنجى ئۈچۈن قوللىنىلغان تەدبىرلەردىن پۈلونيا قاتارلىق دورىلار بىلەن تەدبىر قوللىنىلىدۇ. ئەگەر ھوشسىزلىنىشنىڭ سەۋەبى زەھەرلىنىشتىن بولسا، تەجرىبىدىن ئۆتكەن زەھەر قايتۇرغۇچى دورىلار، داۋائىلمىشكى ۋە زەھەرلىنىشنىڭ بايانىدا سۆزلەنگەن دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر ئاجىزلاش قاتارلىقلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بىرئاز ھوشى بار بولسىمۇ بۇنىڭغا بىرىنچى خىل تەدبىرلەرگە ئوخشاش مۇشۇ خىل ئەھۋالغا مۇۋاپىق كېلىدىغان تەدبىرلەر ئىمكانقەدەر كۈچەيتىپ قوللىنىلىدۇ. ئەگەر ھوشىدىن كېتىشتەك ھالەت شەكىللەنسە، بىمارنىڭ ئەھۋالغا قاراپ يۈرەك رېتىمسىزلىقىنىڭ بايانىدا تونۇشتۇرۇلغان دورىلار ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئەگەر بۇ كېسەللىك خىلىتلارنىڭ كۆپلۈكىدىن كېلىپ چىققان بولسا، مەسىلەن: ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا ماددا تولۇپ كەتكەن بولسا، ئۇنى تازىلاش ئۈچۈن تىرىشىش لازىم. تازىلاشنىڭ ئۆزى يېتەرلىك شىپادۇر. ئەگەر ئاشقازانىنىڭ ئۆزىدە توشۇپ كېتىش بولسا، ئاچ قويۇش ۋە يېمەكلىكلەرنى ئازلىتىش، بىمار بەرداشلىق بېرەلىگۈدەك دەرىجىدە چېنىقتۇرۇش، بارلىق ئەزالارنى ھەتتاكى ئاشقازان، دوۋساق قاتارلىقلارنى ئۇۋۇلاش، شارابتىن باشقا نەرسە بەرمەسلىك. كۆپ ساندىكى بىلىمسىز تېۋىپلار بىمارنىڭ كېسىلىنى ياخشىلاپ، قۇۋۇتىنى قوزغاش مەقسىتىدە شۇنىڭغا ماس يېمەكلىكلەرنى بېرىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىمارنىڭ بەدەن تەبئىي ھارارىتى ئىچكى تەرەپتىن توسۇلۇپ، بىمار ئۆلۈپ كېتىدۇ. بۇنداق كىشىلەرگە سىركەنجۇبىل بېرىش پايدىلىقتۇر. بولۇپمۇ پارچىلاش، يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان زۇپاغا ئوخشاش دورىلار بىلەن قاينىتىلغان سىركەنجۇبىلنى ئىچكۈزسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەللىك روھىي نەپسانىي ئەزالىرى ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىدىكى ئەزالارنىڭ توسۇلۇشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا سىركەنجۇبىل ئىچكۈزۈش، ئىككى پاچاق ۋە يۇقىرىقى بىلەكلەرنى ئۇۋۇلاش ۋە سۈيدۈك ھەيدەش ئۈچۈن تەدبىر قوللىنىش، يەنى ئۇلارغا سۈيۇق شارابلارنى ئىچكۈزۈش لازىم. بۇ تەدبىرلەر ھارارەت بولغان ئەھۋال ئاستىدا قوللىنىلىدۇ. ئەگەر كېسەللىك تازىلىنىش ۋە بەدەن ئاجىزلىق سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، خۇش پۇراقلاشتۇرۇلغان مائۇللەھمگە چىلانغان نانىنىڭ سۈيى قاتارلىقلارنى خۇش پۇراقلاشتۇرۇلغان رەيھان شەربىتى ۋە قىزىلگۈل سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈش لازىم. بەزىدە سوۋۇتۇلغان قېتىق ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇ تازىلىنىش بىلەن بىرگە ھارارەت بولغان ئەھۋال ئاستىدا بېرىلىدۇ. ئۈزۈم سۈيى بېرىشمۇ پايدىلىقتۇر. بۇنىڭدىنمۇ ياخشىراق بولغىنى چۈچۈمەل تۇرۇنجى رۇببىسىدۇر. بەزىدە تۇرۇنجىنىڭ يوپۇرمىقىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، ھوشسىزلىنىش بىلەن بىرگە بىئارام بولۇش، بەدەندە ھارارەت بولۇش ياكى ئېغىر دەرىجىدە تەرلەش قاتارلىقلار بولسا، بىمارغا سوغۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى بېرىش زۆرۈردۇر. گەرچە ئىسسىقلىق يەتكۈزۈش تەلەپ قىلىنغان ئەھۋال ئاستىدا يۇقىرىقىدەك ئالامەتلەر كۆرۈلسىمۇ، سوغۇقلۇق يەتكۈزگۈچى دورىلارنى بېرىش لازىم.

بۇ خىلدىكى بىمارلارغا كۈچلۈك دەرىجىدىكى مائۇللەھمگە ئوندىن بىر ھەسسە رەيھان شەربىتى، بىرئاز تۇخۇم سېرىقى ۋە بىرئاز تاتلىق ياكى ئاچچىق ۋە ياكى چۈچۈمەل ئالما قىيامى قاتارلىقلاردىن بىمارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىسسىقلىق يەتكۈزۈشتىن ئېھتىيات قىلىنسا، بىمارغا شاراب ئىچكۈزۈشكە بولمايدۇ. بەلكى سوۋۇتۇلغان قېتىققا بىرئاز بۇغداي نېنى سېلىپ بېرىلىدۇ ۋە بىمارغا سىركىگە چىلانغان گۈشلەرنىڭ ھەرقايسىسى مېۋە رۇببىلىرى

بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ھوشسىزلانغان بىمارىدا توڭلاپ تىترەش بولسا ياكى ھوشسىزلىنىشتىن ئۇڭشالغاندىن كېيىن توڭلاپ تىترىسە ياكى سوغۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغاندا توڭلسا، بولۇپمۇ ئىچكى ئەزالاردا توڭلاش بولسا ئۇنىڭغا مەجۇنى پەلاپىلى، قارىمۇچ ۋە ئەفسەنتىن ئىچكۈزۈلىدۇ. بەزىدە شاراب ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر داۋالاشتا تازىلاشقا ئېھتىياجلىق بولۇپ، تازىلاش ئېلىپ بارغان سەۋەبتىن ھوشىدىن كېتىش ئەھۋالى كۆرۈلسە، ئاشقازانىنى كۆچلەندۈرۈش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن داۋالاشنىڭ دەسلىپىدە ھەسەل بىلەن قاينىتىلغان ئەفسەنتىن شارابنى ئوخشاش نەرسىلەر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ ۋە يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئاشقازانىنى كۆچلەندۈرگۈچى زىماتلارمۇ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن رەيھان شەربىتى ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە ياخشى يېمەكلىكلەر يېگۈزۈلىدۇ. قىزىتمىنىڭ دەسلىپىدە ۋە ئىششىقنىڭ سەۋەبىدىن بولغان ھوشسىزلىنىشنى داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قىزىتمىنىڭ ئەگەشمە ھالەتلىرىنى داۋالاش بايانىدا سۆزلەيمىز.

ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، ئۇنى داۋالاشتا بىمارنىڭ مۇچىلىرىنى ئۇۋۇلاش ۋە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، قۇۋۋەت ۋە ماددا چوڭقۇرلاپ كەتمەسلىك ئۈچۈن مۇچىلەرنى باغلاش، يېمەك - ئىچمەكتىن چەكلەش ۋە ئۇخلاتماسلىق لازىم. بىراق ئاجىزلىق سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان ھوشسىزلىنىشنىڭ دەسلەپكى مەزگىللىرىدە ئۇخلاشقا رۇخسەت قىلىش كېرەك. ئەگەر ھوشسىزلىنىدىغان بىمار ئۇزۇقلىنىشقا ئېھتىياجلىق بولسا كېسەل تۇتۇشتىن ئىككى سائەت ياكى ئۆچ سائەت ئىلگىرى ئۇزۇقلۇق بېرىلىدۇ. لېكىن ئۇزۇقلۇق سوۋۇتۇلغان ئارپا تالقىنى ۋە كېسەل ئېشىغا قوشۇلغان نان بولۇشى كېرەك. خۇش پۇراقلىق نەرسىلەر پۇرىتىلىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەتلىك بولسا چوڭ تەرەتنى يۇمشاتقۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلدۇرغاندىن كېيىن ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك. مەسىلەن: مايلىق شورپا قاتارلىقلارغا ئوخشاش. ئالما شەربىتىنى سىركەنجۇبىل بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈشمۇ ناھايىتى پايدىلىق. ئەگەر سىڭىشلىك يېمەكلىكلەرنى يېگۈزۈشكە ئېھتىياجلىق بولسا مائۇللەھمى، تۇخۇم سېرىقى، نانىنىڭ يۇمشاق ۋە مائۇللەھمى بىلەن تەييارلانغان ھالۋا يېگۈزۈلىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا مائۇللەھمىنى بىرئاز شارابقا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈشكە ئېھتىياجلىق بولىمىز. ئەگەر يۇقىرىقىدەك تەدبىرلەرنى قوللىنىش بىلەن بىرگە ئاشقازانىنى كۆچلەندۈرۈشكە توغرا كەلسە، تۇتۇش ۋە قورۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان خۇش پۇراقلىق مېۋىلەرنىڭ ئۇسارىلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىش كېرەك. ئەمما ھوشسىزلانغاندا شاراب ئىچكۈزمەي ئامال يوقتۇر. روھىي ئامىللار تەسىرىدىن كېلىپ چىققان ھوشسىزلىنىشقا يۇقىرىدا سۆزلەنگەنگە ئوخشاش خۇش پۇراقلىق نەرسىلەر بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. بۇرۇننى تۇتۇۋېلىش، قەي قىلدۇرۇش، مۇچىلەرنى ۋە ئاشقازان ئەتراپىنى ئۇۋۇلاش، مائۇللەھمى

ۋە نان بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش، سوۋۇتۇلغان ياكى ئىسسىتىلغان شارابلارنى ئىچكۈزۈش لازىم. ئەگەر ھوشسىزلىنىش ئاچچىق سەپرانى ئارقىمۇئارقا قەي قىلغاندىن كېيىن كېلىپ چىققان بولسا، شاراب سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاغرىق سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان ھوشسىزلىنىشتا ئاغرىق توختاتقۇچى دورىلار بىلەن شاراب ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. قۇلۇنجى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان ھوشسىزلىنىشتىمۇ شارابنى سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈش لازىم. قۇلۇنجى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان ھوشسىزلىنىش توغرىسىدا بىز ئايرىم بابتا توختىلىپ ئۆتىمىز.

قان ئېلىشتىن كېيىن كېلىپ چىقىدىغان ھوشسىزلىنىشنىڭ كۆپىنچىسى ئاشقازان كېسەللىكى بولغانلاردا ۋە تومۇرى ھەم ئاشقازىنى تار بىمارلاردا ياكى بەدەنلىرىدە ئاچچىق سەپرا خىلىتى ئۆستۈنلۈكىنى ئىگىلىگەن، قان ئېلىشقا ئادەتلەنمىگەن كىشىلەردە كۆرۈلىدۇ. بۇنداق ئادەملەردىن قان ئېلىشتىن ئاۋۋال ئاشقازان ۋە يۇرەكنى كۆچلەندۈرگۈچى مېۋە رۇببىلىرىدىن بىرئاز ئىچكۈزۈش كېرەك. ئەگەر ئۇلاردا ھوشسىزلىنىش يۈز بەرسە، ئالدىدا بايان قىلىنغان تەدبىرلەرنى قوللىنىپ ۋە شارابنى سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈپ، ئاشقازانىنى كۆچلەندۈرۈپ، مۇھاپىزەت قىلىش لازىم.

بۇ خىل ئەھۋالدا باش توغرىسىدىمۇ توختىلىشقا توغرا كېلىدۇ.

ھوشسىزلىنىشنى داۋالاشتا قورۇش، تۈتۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان تەدبىرلەرگە ئېھتىياجلىق بولىمىز. بۇنداق قىلىشتىكى مەقسەت ھەددىدىن زىيادە كۆپ تازىلىنىپ كېتىشنى چەكلەش ۋە بوشىشىپ كەتكەن ئەزالارنى كۆچلەندۈرۈپ، تارقىلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە شۇنداقلا ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنى چىڭىتىپ ئاشقازانغا تۆكۈلۈۋاتقان ماددىلارنى قوبۇل قىلمايدىغان قىلىشتىن ئىبارەتتۇر. ئۇنىڭدىن باشقا ئۆتۈشچانلىقى تېز ۋە كۆچلۈك بولغان، روھقا تېز يېتىپ كېلەلەيدىغان، ئەزالارنى چىڭىتقۇچى ۋە روھنى كۆچلەندۈرگۈچى شارابقا ئوخشاش ئىككى خىل خۇسۇسىيەتكە ئىگە نەرسىلەرگە ئېھتىياجلىق بولىمىز. بۇ ئىككى خىل خۇسۇسىيەتلىك نەرسىلەر ئۆزئارا بىر - بىرىنىڭ تەسىرىنى ھەددىدىن زىيادە چەكلەپ تۇرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ ئىككى خىل نەرسىنى ئىستېمال قىلدۇرۇش ئارىلىقىدا پەرق بولۇشى كېرەك. تۈتۈش، قورۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان دورىلار بىمار ھوشىغا كەلگەندە ياكى ھوشىغا كېلىپ، باشقا دورىلار ئىشلىتىلىپ بولغاندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ. بۇنداق قىلىشتىكى مەقسەت قوزغاشقا ئالدىرىغانلىق ئۈچۈندۇر. ئىككىنچىسى قۇۋۋەتنى تېز قوزغاش ۋە تېز ئۆزلەشتۇرۇش رولىغا ئىگە بولغان دورىلارغا ئېھتىياجلىق بولغان ۋاقىتتا ئىستېمال قىلدۇرىمىز. قورۇش، تۈتۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان نەرسىلەرنى ئۇنىڭدىن ئىلگىرى ئىستېمال قىلدۇرماسلىق كېرەك.

چۈنكى قابىز دورىنى ئىلگىرى ئىشلىتىش دورىنىڭ ئۆتۈشچانلىقىنى چەكلەپ قويىدۇ.

بەزىدە ئوزۇقلۇق جەھەتتە شارابلاردىن كۆچلۈك بولغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلدۇرۇشقا ئېھتىياجلىق بولمىز، بولۇپمۇ ئاچلىقتىن بولغان ھوشسىزلىنىش ياكى كۆپ تارقىلىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان ھوشسىزلىنىشتا، بۇنىڭغا بولغان ئېھتىياج يۇقىرى بولىدۇ. ئەگەر شاراب ساپ بولسا بىمارنىڭ بەدىنىگە سىڭىپ كىرگەندىن كېيىن بەدەندە بىئارامىلىق پەيدا قىلىپ، ئەقىل ئىلىشىش ۋە تەشەننۇجنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن شارابلارغا يۇقىرىدا سۆزلەنگەنگە ئوخشاش مائۇللەھمى ياكى تاتلىق ئالما ياكى چۇچۇمەل ئالما ئۇسارىسىنى ئەھۋالغا قاراپ بېرىش، ئەگەر چەكلىمە بولمىسا ئەڭ ياخشىسى ئۇنىڭغا قەلەمپۇر ۋە ئىپار قوشۇش لازىم. چۈنكى ئاشقازان ۋە يۈرەك بۇلارنى بەك ئاسان قوبۇل قىلىدۇ. ئاشقازانىنىڭ قۇۋۋىتى بۇنىڭغا بەك سەزگۈرىدۇر. بەزى ۋاقىتتا يۇمشاق نانىنى ئىچكۈزمەكچى بولغان نەرسىلەرگە چىلاپ بېرىش كېرەك. ئەگەر تاماق يېمەگەنگە ئۇزۇن بولغان بولسا بۇ خىل تەدبىر زۆرۈرىدۇر. مۇچىلەرنى ئۇۋۇلاش ۋە باغلاش، شۇنداقلا قەي قىلدۇرۇشمۇ پايدىلىقتۇر. بىراق ھوشسىزلىنىش كۆپ تەرلەشتىن بولۇپ، روھ سىرتقى تەرەپكە ھەرىكەت قىلغانلىق سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، تىنچلاندۇرۇشقا ئەڭ ئېھتىياجلىقتۇر. بۇ ۋاقىتتا روھنى ھەرىكەتلەندۈرمەسلىك، قەي قىلدۇرماسلىق ۋە مۇچىلەرنى باغلىماسلىق لازىم. ھوشسىزلانغان بىمارلارنى قەي قىلدۇرۇشتا ئىلمان سۇغا زىيتۇن يېغى ياكى شاراب قوشۇپ ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ ۋە ئاسان قەي قىلىش ئۈچۈن، قەي قىلىشتىن ئاۋۋال ئاشقازان، ئاشقازان ئەتراپى ۋە مۇچىلىرىنى قىزىتىش كېرەك.

شۇنى بىلىش لازىمكى، مۇچىلەرنى ئۇۋۇلاش، قىزىتىش، ھەر خىل خۇش پۇراق ياغلار بىلەن ياغلاش، ئاشقازان كىرىش ئېغىزى ساھەسىنى خۇش پۇراقلىق ياغلار، مەسىلەن: سۇمبۇل يېغى ۋە قىزىتقۇچى ياغلاردىن سۇمبۇل يېغى ۋە قىزىتقۇچى ياغلار، مەسىلەن: قىچا يېغى، ئاقىرقەرھا يېغى مۇۋاپىقتۇر. بۇ تەدبىرلەر قان ياكى خىلتلارنى تازىلىغانلىقتىن ياكى ئۇلارنىڭ توشۇپ كەتكەنلىك سەۋەبىدىن، كۆپىنچە ۋاقىتلاردا خىلتلارنىڭ سىرتقا ھەرىكەت قىلمىغانلىقىدىن ھوشسىزلانغان كىشىلەرگە مۇۋاپىقتۇر. بۇنداق ۋاقىتتا ئۇلارنىڭ پاچاقلىرىنى ۋە بىلەكلىرىنى ئارقىمۇئارقا نەچچە قېتىم تېڭىش ۋە يېشىش ۋە شۇنداقلا خىلتلارنى چىقىپ كېتىش تەرەپكە يۈزلەندۈرۈش ئۈچۈن تەدبىر قوللىنىش لازىم. بۇ خىل بىمارلارغا قولتۇقلىرىدىن تېڭىش ۋە سوغۇق سۇ سېپىش، ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنى ئۇۋۇلاش قاتارلىقلار مەنپەئەت قىلىدۇ. تازىلاشتىن كېلىپ چىققان ھەرقانداق ھوشسىزلىنىشقا سۇغا ئارىلاشتۇرۇلغان شارابلارنى ئىچكۈزۈش، بىراق شاراب ئىچىشتىن ئىششىق، پىشمىغان خىلت ياكى خىلتلار نورمالسىزلىنىش

ياكى باش ئاغرىش قاتارلىق بىرەر چەكلىگۈچى چەكلىمىسە شاراب ئىچكۈزۈش كېرەك. كۆچلەندۈرۈشكە ئېھتىياج يۇقىرى بولسىمۇ شاراب ئىچكۈزسە بولىدۇ. باشقا چەكلىمىلەرگە پەرۋا قىلماسلىق لازىم. ئەسلىگە كەلتۈرۈش ۋە داۋالاش قېيىن بولغان هوشسىزلىنىشقا قوللىنىلىدىغان تەدبىرلەردۇر. بۇ مۇنچىغا چۈشۈش، ئىچ سۈرۈش ۋە خولېرا كېسەللىكى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان هوشسىزلىنىش ئۈچۈن ناهايىتى مۇۋاپىق.

ئەگەر قاناش سەۋەبىدىن هوشسىزلانغان بولسا، مۇنچىغا چۈشۈرۈش ئىنتايىن زىيانلىقتۇر. كۆپ تەرلىگەنلىكتىن كېلىپ چىققان هوشسىزلىنىش ئۈچۈنمۇ مۇنچىغا چۈشۈرۈش زىيانلىقتۇر، مۇنچىغا چۈشۈرۈش هوشىغا كەلگەندىن كېيىن ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدا هارارەت هېس قىلغان بىمارلار ئۈچۈن ناهايىتى پايدىلىقتۇر. ئەمما ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدا ئاجىزلىق بولسا، كۆچلەندۈرگۈچى زىماتتىن مەستىكى، بېھى، سەندەل، زەپەر، گۈلسەۋسەن قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان زىمادلار ئىشلىتىلىدۇ ۋە شۇنداقلا شاراب، ئىسپار،گۈلسەۋسەن قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان زىمات بىلەن يەرلىك ئورۇننى ئۇۋۇلىغاندىن كېيىن شاراب بىلەن ئىشلىتىلىدۇ. ئاچلىق سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان هوشسىزلىنىشقا ئازراق نان ئىستېمال قىلدۇرسا هوشسىزلىنىشنى يېنىكلىتىدۇ. قۇرۇقلۇقتىن ياكى تەبىئەتتىكى قۇرۇقلۇقىدىن كېلىپ چىققان هوشسىزلىنىش قوزغىلىشتىن بۇرۇن ئانار سۇيى ياكى ئالما شەربىتىگە ناننى چۆكۈرۈپ بىرەر چىشلەم يېگۈزۈش كېرەك. بەزىدە هوشسىزلىنىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەردە شاراب ئىچكۈزۈشكە ئېھتىياجلىق بولمىز. بۇ خىل بىمارغا شارابنىڭ ياخشىراقى تەمسىز بولغىنىدۇر. هوشسىزلانغان بىمارلارغا ئۇخلىماسلىق ۋە ئاز گەپ قىلىش تەكلىپىنى بېرىش لازىم.

5 ـ پەسىل قۇۋۇەت ئۇشتۇمتۇت تۆۋەنلەپ كېتىش توغرىسىدا

بۇ، كۆپىنچە ۋاقىتلاردا ئاغرىق، ئىچ سۈرۈش، چوڭ ئىششىق، ئېغىر تازىلىنىش قاتارلىقلار بولماستىن يۇز بېرىدۇ، پەقەت توشۇپ كەتكەن خىلتلاردىن بولىدۇ. ئاز بىر قىسىم ئەهۋالدا توشۇپ كەتكەن خىلتلار قان خىلتى بولمايدۇ. چۈنكى قان خىلتى دەسلەپتە باشقا ئۆزگىرىشلەرنى پەيدا قىلمىسا، قۇۋۇەت ئۇشتۇمتۇت تۆۋەنلەپ كەتكۈدەك دەرىجىدە بىئاراملىق يەتكۈزمەيدۇ. بۇ خىل خىلت كۆپىنچە ئاشقازاندىكى ياكى قان تومۇرلاردىكى نەپەس يوللىرىنى توسۇۋالغۇچى قويۇق خىلتلار بولۇشى مۇمكىن.

شۇنى بىلىش لازىمكى، قۇۋۇەتنىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشى بەزىدە ھوشسىزلىنىش دەرىجىسىگە يەتكۈزسە، بەزىدە ھوشسىزلىنىش دەرىجىسىگە يەتكۈزمەيدۇ. بۇنداق بولۇش نېرۋا ۋە مۇسكۇللاردىكى قۇۋۇەتلەرنىڭ يوقاپ كەتكەنلىكىدىندۇر. نېرۋا ۋە مۇسكۇللاردىن قۇۋۇەت يوقالسا ئىنساننىڭ ھەرىكىتى قولايسىزلىشىدۇ. يېتىپ - قوپۇشى قىينىلىشىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبىنى بىز سۆزلەپ ئۆتكەنىدۇق. ئەگەر بۇ ئەھۋال ئېغىرلاشسا قۇۋۇەت تامامەن يوقىلىدۇ. ئېغىرلاشمىسا نېرۋا ۋە مۇسكۇللاردىكى قۇۋۇەت تۆۋەنلەيدۇ. جەۋھىرىنىڭ سۇيۇق بولغانلىقى، ۋە ئۇنىڭ تارقاشنى قوبۇل قىلغانلىقىدىن بولىدۇ. بولۇپمۇ قىزىتما كېسەللىكلىرىدە، بۇ خىلدىكى كىشىلەرنىڭ نېرۋىنى باشقۇرۇش خىزمىتى كېسەللەنمىگەن بولىدۇ. ئەگەر بۇنىڭغا بەرداشلىق بېرەلمىسە، ئەھۋال ئېغىرلىشىدۇ ۋە كېسەللىك تەكرار تۇتىدۇ.

داۋالاش

بۇلارنى داۋالاش ھوشسىزلىنىشنى داۋالاش بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. قان خىلىتىنىڭ توشۇپ كەتكەنلىك سەۋەبىدىن بولسا، قان ئېلىنىدۇ. ئەگەر باشقا قويۇق خىلتىلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بىمار ھوشىغا كەلگەندە ئايارەجلەر ئارقىلىق ئارقىمۇئارقا تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. بەزىدە ئايارەج پەيقىرا ئىستېمال قىلدۇرۇشنىڭ ئۆزىمۇ يېتەرلىكتۇر. بۇ خىلدىكى ئايارەج پەيقىراغا مۇرمەككى، كاۋاۋۇچىن، تۇربۇت، ھىندى تۇزى، غاربقۇن، ئەفتىمۇن قاتارلىقلار قوشۇپ تەييارلانغان بولۇشى لازىم. بەزى ۋاقىتلاردا ئايارەج پەيقىراغا سوقمونىيا بىلەن يارەم بېرىلىدۇ. چۈنكى سوقمونىيا باشقا دورىلارنىڭ تەسىرىنى ئاشۇرىدۇ. سۇرگە ئىشلەتكەندىن كېيىنمۇ قەي قىلدۇرۇش تەدبىرىنى قوللىنىش ھەم يۇرەكنى كۈچلەندۇرگۈچى دورىلارنى داۋاملىق ئىشلىتىش كېرەك. مۇچىلەرنى ئۇۋۇلاش بەدەنىنىڭ تەبئىي ھارارىتىنى قوزغىغانغا تەۋە بولۇپ، يۇقىرىدا بىرنەچچە قېتىم سۆزلەندى. ئۇنىڭدىن كېيىن نورمال چېنىقتۇرۇلىدۇ. ئوزۇقلاندۇرۇشتا لەتىپ ۋە خىلتىلارنى پارچىلىغۇچى ئوزۇقلۇقلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن: ماش سۈيى بىلەن قىچىنى بىرلەشتۈرۈپ بېرىش؛ زەيتۇن يېغى، بادام يېغى بېرىش قاتارلىق. بەزىدە كونا سۇيۇق شارابلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. تازىلاش ئېلىپ بارغاندىن كېيىن مۇنچىغا چۈشۈرگۈزۈلىدۇ. بەدەن تەبئىي ھارارىتىنى قوزغاتقۇچى ۋە يۇمشاتقۇچى ياغلار بەدەنگە سۈركىلىدۇ، مۇنچىغا چۈشۈرۈلگەندىن كېيىن ساپ شاراب ئىچكۈزۈلىدۇ. ھەسەل شەربىتى ۋە ئەفسەنتىن شەربىتىمۇ ناھايىتى پايدىلىق. ئەگەر بەدەندىكى قۇۋۇەت قوزغىلىشقا باشلىسا، تېز ھەزىم بولىدىغان كۈچلەندۈرگۈچى ئوزۇقلۇقلار بىلەن تەدبىر قوللىنىش كېرەك.

شۇنى بىلىش لازىمكى، مۇۋاپىق يېمەك - ئىچمەك شۇنداقلا خۇش پۇراقلىق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلدۇرۇش، بىمارنى ئارام ئالدۇرۇش، غەم - قايغۇلاردىن يىراق قىلىش، قوپاللىق قىلماسلىق، ياخشى كۆرىدىغان ئىشلارنى تەكرار قىلىپ بېرىش، دوستلار بىلەن ھەمسۆھبەت بولۇش قاتارلىقلار قۇۋۇەتنى ئاشۇرىدۇ.

6 - پەسىل يۇرەكنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقى توغرىسىدا

ئەگەر ئىششىق ھەققىي ئىششىققا ئۆزگەرسە، بۇ ئىنتايىن خەتەرلىك بولۇپ، جانغا زامىن بولىدۇ. ئەگەر بۇ دەرىجىگە يەتمىگەن بولسا ھەم كۆچلۈك خەۋەقانىنىڭ ئالامەتلىرى ۋە يۇقىرى دەرىجىدىكى ھارارەت قاتارلىقلار يۇقىرىقى ئالامەتلەر بىلەن بىرگە كۆرۈلسە، بىمارنىڭ ئۆلۈپ كېتىشكە يېقىنلىشىۋاتقانلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. بۇنىڭدىن قۇتۇلۇپ قېلىشنىڭ بىردىنبىر چارىسى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىشتۇر. بەزى ۋاقىتتا ئەھۋالغا قاراپ بەدەننىڭ ئاستىنقى تەرىپىدىكى شىريان تومۇرلاردىن قان ئېلىنسا، كۆكرەك ساھەسىگە قار سۈيىدە ئېرىتىلگەن سەندەل، كافۇر بىلەن سوغۇقلۇق يەتكۈزۈلسە ساقىيىش ئۈمىدى بولىدۇ. ھۆل يۇمغاقسۈت ۋە قار سۈيىنى داۋاملىق ئىشلىتىشمۇ پايدىلىقتۇر.

ئون ئىككىنچى پەن ئەمچەك ۋە ئۇنىڭ ئەھۋاللىرى توغرىسىدا

بۇ پەن ىبر ماقالىدۇر.

1 ـ پەسىل ئەمچەكنىڭ تەشرىھى توغرىسىدا

ىبز دەيمىزكى، ئەمچەك — يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلارنىڭ بەدىنى مۇكەممەللىشىپ، قۇۋۋىتى تەرەققي قىلىپ، قاتتىق ـ قۇرۇق يېمەكلىكلەرنى ھەزىم قىلالىغۇدەك دەرىجىگە يەتكەنگە قەدەر ئانا بوۋاقنى ئوزۇقلاندۇرۇش ئۈچۈن يارىتىلغان ئەزادىن ئىبارەتتۇر. بۇ ئەزا نېرۋا، قىزىل قان تومۇر، كۆك قان تومۇر قاتارلىقلاردىن تۈزۈلگەن مۇرەككەپ ئەزا بولۇپ، بۇنى سېزىمسىز، بەزسمان، رەڭگى ئاق مۇسكۇللار ئوراپ تۇرىدۇ. بۇ ئەزانىڭ رەڭگىنىڭ ئاق بولۇشى، بۇ ئەزاغا يېتىپ كەلگەن قان مەزكۇر ئەزادا سۈتكە ئايلانغانلىقىدىندۇر. قانىنىڭ سۈتكە ئۆزگىرىشى كەيمۇسنىڭ جىگەرگە كېلىپ قانغا ئۆزگەرگەنلىكىگە قياس قىلىنىدۇ. بۇلارنىڭ ھەربىرىدە ھۆللۈك، تەبىئەت، شەكىل، رەڭ جەھەتتە شۇ ئەزاغا ئوخشاش بولغان ھالەت باردۇر. جىگەر ئاق كەيمۇسلارنى قىزىل قانغا ئۆزگەرتىدۇ. ئەمچەك بولسا قىزىل قاننى ئاق سۈتكە ئۆزگەرتىدۇ. قىزىل، كۆك قان تومۇرلار ۋە نېرۋىلار ئەمچەكنىڭ جەۋھىرىدە كەڭ تارقالغان بولۇپ، ئەمچەكنىڭ ئەڭ ئاخىرقى تۆشۈكچىلىرىنىڭ ئۈچىغچە يېتىپ بارىدۇ ۋە بۇ تومۇرلار ئەمچەكتىن ئەتراپلارغا تارقىلىپ، ھەر تەرەپلەرگە كېتىدۇ. ئەمچەك بىلەن بالىياتقۇنىڭ ئارىلىقىدىكى قان تومۇرلارنىڭ ئەھۋالىدا ىبز قان تومۇرلارنىڭ تەشرىھى توغرىسىدا مەخسۇس توختالغانىدۇق.

2 ـ پەسىل سۈتنىڭ كۆپىيىپ كېتىشى توغرىسىدا

شۇنى بىلىش لازىمكى، ياخشى قان كۆپەيسە سۈتمۇ كۆپىيىپ كېتىدۇ. سۈت ئاز بولۇشنىڭ سەۋەبى قانىنىڭ ئازلىقى ياكى ياخشى قانىنىڭ بولماسلىقىدىندۇر. قانىنىڭ ئازلىقى ماددا سەۋەبىدىن

ياكى مىزاج سەۋەبىدىن بولىدۇ. ماددا سەۋەبىدىن بولىدىغىنى ئوزۇقلۇقنىڭ ئازلىقى ياكى ئوزۇقلۇقلارنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ۋە ھەددىدىن ئارتۇق سوغۇق بولغانلىقىدىن قان پەيدا بولۇشقا قارشى بولۇشى ياكى قاناش ياكى باشقا ئىششىق قاتارلىقلاردىن ئوزۇقلۇق باشقا تەرەپكە يۆزلەنگەنلىكىدىن بولىدۇ. مىزاج سەۋەبىدىن بولغىنىدا ئومۇمىي بەدەن ياكى ئەمچەك ھۆللۈكىنى قۇرىتىۋېتىدۇ ياكى ھۆللۈكلەرنى يۇمشىتىپ، ھۆللۈكلەرنىڭ بەك سۇيۇلۇپ كېتىشى ۋە قان پەيدا قىلغۇچىلىك نورمالىلقتىن ئۆتۈپ كېتىشى سەۋەبىدىن قان پەيدا بولمايدۇ.

قانىنىڭ ياخشى بولۇشىغا تەسىر كۆرسىتىدىغان ۋە ياخشى قان ھاسىل قىلىدىغان ماددىلارنى بۇزىدىغان ئامىللار قانىنىڭ سۈت پەيدا قىلىشىغا لايىق بولمايدۇ، چۈنكى سۈت ياخشى قاندىن پەيدا بولىدۇ. بۇ يەردىكى ئامىللار سەپرا، بەلغەم، سەۋدادىن ئىبارەت ئۈچ خىلىتىنىڭ بىرەرسى ئېشىپ كېتىشىدۇر. سۈت رەڭگىنىڭ سېرىق، سۇيۇق بولۇشى سەپرا خىلىتىنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. سۈتنىڭ بەك ئاق بولۇشى، تەم ۋە پۇراقلىرىدا چۈچۈمەلگە مايىلراق بولۇشى بەلغەم خىلىتى يۇقىرى بولغانلىقىدىندۇر. سۈتنىڭ بەك قويۇق، ئاز ۋە قۇۋۇەتلىك بولۇشى سەۋدا خىلىتىنىڭ كۆپلۈكىدىندۇر. ئەگەر قان خىلىتى ناھايىتى كۆپ بولسا، تەبىئەت ئۇنى سۈتىنىڭ شەكلىگە ئۆزگەرتىشكە بويسۇنمايدۇ ۋە قان ئۇنىڭ ئۆزگەرتىش تەسىرىگە ئۇچرىمايدۇ. شۇنىڭ بىلەن تەبىئەت قانىنى سقىپ تۇرۇپ سۈتكە ئۆزگەرتىشتىن ئاجىز كېلىدۇ. بۇ ئاشكارا ئالامەتلەردۇر. بەزىدە مەنىي ۋە سۈتىنىڭ قۇرغاقلىقىدىن مەنىي بىلەن سۈت يېپىتەك چىقىدۇ، گەرچە قان كۆپ بولسىمۇ كۈپايە بولمايدۇ، شۇنداقلا كۆپ سۈت پەيدا بولۇشقا تېگىشلىكمۇ بولمايدۇ. بۇنداق قاندىن پەيدا بولغان سۈت ياخشى بولمايدۇ. سىز بۇنىڭ سەۋەبىنى بىلسىڭىز سەۋەبىنى يوقىتىشنىمۇ بىلىۋالالايسىز. شۇنى بىلىش لازىمكى، مەنىي كۆپەيتىدىغان ھەرقانداق نەرسە كۆپىنچە كىشىلەرنىڭ بەدەنلىرىدە سۈتنى كۆپەيتىدۇ. مەسىلەن: ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، خەشخاش ئۇرۇقى، ئۆچكە ۋە قوينىڭ يىلىنى قاتارلىقلارغا ئوخشاش. شۇنداقلا مەنىنى قۇرۇتۇپ، ئازلىتىپ، پەيدا بولۇشىنى چەكلەيدىغان ھەرقانداق نەرسە سۈتنى ئازلىتىدۇ. مەسىلەن: كەندىرگە ئوخشاش. ئەگەر سۈت ئازىيىش يېمەك - ئىچمەك سەۋەبىدىن بولسا، ئوزۇقلۇق تولۇقلاش ئۈچۈن تېخىمۇ ياخشى بولغان يېمەكلىكلەر يېگۈزۈلىدۇ ۋە ئىسسىق تەبىئەتلىك ياخشى كەيمۇسلۇق نەرسىلەر بېرىلىدۇ. ئەگەر سۈت ئازىيىش ئوزۇقلۇق بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن بولسا، ئۇنى ياخشىلاش ۋە يۇقىرىدا دېگەندەك نەرسىلەرنى بېرىش لازىم. ئەگەر سۈت ئازىيىش جىسمانىي ھەرىكەتنىڭ كۆپ بولۇشىدىن بولسا، جىسمانىي ھەرىكەتنى ئازلىتىش لازىم. ئەگەر سۈت ئازىيىش كەم قانلىق سەۋەبىدىن بولسا، كەم قانلىق قاناش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، قاناشنى توختىتىش، ئەگەر قان ئاستىنقى ئەزالاردىن ئاققان بولسا ئۇستۈنكى

ئەزالارغا تارتىش، ئەگەر ئۇستىنكى ئەزالاردا بولسا ئاستىنقى تەرەپكە تارتىش كېرەك. ئەگەر سۈت ئازلىقتىنكى سەۋەبى ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇش بولسا، مىزاجغا تاقابىل تۇرغۇچى ياخشى كەيمۇسلۇق نەرسىلەر يېگۈزۈلىدۇ.

ئەگەر بۇزۇلغان خىلتلار ئېشىپ كەتكەنلىكتىن بولسا، شۇ خىلتقا قارىتا مۇئاپىق تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. سەپرا مىزاجلىق ئاياللارغا ھۆل سوغۇققا مايىلراق يېمەك - ئىچمەك بېرىش ۋە ئۇلارغا مەنپەئەت قىلىدىغان نەرسىلەردىن ئارپا سۈيىنى جۇلاپ بىلەن بېرىش؛ تەرخەمەك ئۇرۇقىنى ھۆقنە قىلىش؛ تەررە ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى ۋە ھايۋانلارنىڭ مېڭىسىنى يېگۈزۈش؛ كالا ياكى ئۆچكە سۈتى ئىچكۈزۈش؛ تاش ئۆستەڭلەردە ئېقىۋاتقان سۇدا ياشغان بېلىقنىڭ گۆشى ۋە ئوغلاق، سېمىز توخۇنىڭ گۆشىنى يېگۈزۈش؛ ھالۋا قاتارلىقلارنى ئارپا ئۇنى ۋە سۈت بىلەن تەييارلاپ بېرىش؛ ھەمىشباھار سۈيى ئىچكۈزۈش ۋە بەلغەم مىزاجلىق كىشىلەرگە غىزالار بىلەن بىرىنچىدىن ئىككىنچى دەرىجىگىچە بولغان ئىسسىقلىق ۋە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى دورىلارنى بېرىش ياكى قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى تۆۋەن بولغان يېمەك - ئىچمەكلەرنى بېرىش لازىم. مەسىلەن: سەۋزە، زاغۇن، بەدىيان، سېرىقچېچەك، ھۆل كەرەپشە، ياۋا كەرەپشە قاتارلىقلار، بولۇپمۇ ھۆل بولغىنى ناھايىتى ياخشىدۇر. چۈنكى بۇلارنىڭ قۇرۇتۇش ۋە قىزىتىش رولى باردۇر. بۇغداي ئۇنى، شۇمشا، بەدىيان قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان ھالۋىمۇ ئىنتايىن ياخشىدۇر.

ئەگەر سۈت قويۇق ۋە قۇرغاق بولۇپ يېپىسمان چىقسا، ئۇنى داۋالاشتا كۆپرەك ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان نەرسىلەرنىڭ سۈيى بىلەن ئەمچەكنى يۇيۇش ۋە ھۆللىگۈچى يېمەكلىكلەرنى يېگۈزۈش كېرەك. مەنىنىڭ ئەھۋالىمۇ شۇنداقتۇر. سەۋدا مىزاجلىق ئاياللارغا ئىسسىتىدىغان، ئەمما ھۆللۈك يەتكۈزۈشى كۈچلۈك بولغان يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلدۇرۇش، شۇنىڭ بىلەن بىرگە سەۋدانىڭ كېلىپ چىقىش مەنبەسىنى بىلىش ۋە ئۇنى توختىتىش تەدبىرىنى قوللىنىش لازىم. سۈت كۆپەيتكۈچى مۆتىدىل دورىلاردىن خورمىنىڭ تېكىنى 90 گىرام، بەدىيان يوپۇرمىقى 60 گىرام، بېدە ئۇرۇقى 45 گىرام، بۇغداي 75 گىرام، ئاقلانغان پۇرچاق، سوقۇلغان ئاق ئارپا ھەربىرى 54 گىرامدىن، چوڭ ئەنجۈر 10 دانە. بۇلارنى 10200 گىرام سۇ بىلەن قاينىتىپ، 2720 گىرامدىن ئازراق قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ. 165 گىرامدىن ئېلىپ، 15 گىرام تاتلىق بادام يېغى ۋە 165 گىرام ئاق شېكەر بىلەن يېگۈزۈلىدۇ. تۇزلانغان بېلىقمۇ سۈت كۆپەيتكۈچى تائاملار قاتارىغا كىرىدۇ. سۈت كۆپەيتكۈچى دورىلاردىن كۈنجۈت تالقىنىنى ساپ شارابقا ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن سۈزۈپ سۈزۈلگەن قىسمى ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە ئۇنىڭ

پىسىپى ئەمچەككە زىماد قىلىنىدۇ. شۇنداقلا پىدىگەننىڭ ئەتلىرىنى ئېلىپ، سۇغا سېلىپ پىشقانغا قەدەر قاينىتىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن مىجىپ سۈزۈلدۈرۈپ، 30 گىرام سېرىقماي سېلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى پۇرچاق چىلانمىسى ئەتىگەن ناشتىدا بىر نەچچە كۈنگىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بولۇپمۇ ئۇنىڭ سۈتكە چىلانغىنى ناھايىتى ياخشىدۇر. ئارپا سۈيىنى ھەسەل ياكى جۇلاپ بىلەن بېرىشمۇ ناھايىتى ياخشى. بېدە ئۇرۇقى بىر ھەسسە، ئانارگۈلى ئىككى ھەسسە. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەب تەييارلاپ قاياق سۇ بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى ھەببۇلباندىن ئالتە گىرام ئېلىپ شاراب بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. سۈت كۆپەيتكۈچى ياخشى دورىلاردىن كالىنىڭ سېرىقمېيى 30 گىرام، شاراب چوڭ بىر پىيالە، بۇلار ئەتىگەن ناشتىدا ئىچكۈزۈلىدۇ. شاقايىقۇننىمانىنىڭ غولى ۋە ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى ئارپىنىڭ چۆپى بىلەن بىرلىكتە قاينىتىپ ئىچكۈزسە ناھايىتى ياخشىدۇر، تۇرۇپ، بۇغداي كېپىكى قاتارلىقلارنى شاراب بىلەن قاينىتىپ، سۈزۈپ ئىچكۈزسىمۇ ناھايىتى ياخشىدۇر ياكى قورۇلغان خەشخاش ئۇرۇقىنى ئارپا تالقىنى بىلەن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سىركەنجۈبىل ياكى ئۈزۈم شىرنىسىنىڭ قايسىبىرى بولسا، ئۇچ كۈن چىلاپ قويۇپ ئىچكۈزسىمۇ ياخشىدۇر. سىيادانىنى ھەسەل سۈيى بىلەن ئىچكۈزسە ياكى سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، كۆدە ئۇرۇقى، ھىندى قوقى ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 30 گىرام، شۇمشا ئۇرۇقى ۋە بېدە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئۇلارنى سوقۇپ تالقان قىلىپ، بەدىيان ئۇسارىسىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ، ئەگەر ئۇنى ھەسەل ياكى سېرىقمايغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە ناھايىتى ياخشىدۇر.

3 ـ پەسىل سۈتنى ئازلىتىش ياكى ھەددىدىن زىيادە كۆپىيىپ كېتىشنى چەكلەش توغرىسىدا

ئەگەر سۈت ھەددىدىن زىيادە كۆپىيىپ كەتسە، ئاغرىش ۋە ئىششىش پەيدا قىلىپ، باشقا كېسەللىكلەرگە سەۋەبچى بولىدۇ. بەزىدە ھامىلدار بولمىغان ئەھۋال ئاستىدىمۇ ئەمچەكتە سۈت يىغىلىپ قالىدۇ. بولۇپمۇ ھەيز توختاپ قالغان ۋاقىتتا يىغىلىپ قالىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى، مادداىلارنى بالىياتقۇ تەرەپكە ئىتتىرىش كۈچى ئاجىز بولغانلىقى ئۈچۈن مادداىلار بالىياتقۇ تەرەپكە ماڭالمايدۇ، بۇنىڭ بىلەن مادداىلار ئەمچەككە يىغىلىپ سۈتكە ئايلىنىدۇ.

بەزىدە ئەرلەرنىڭ ئەمچەكلىرىدىمۇ سۈت يىغىلىپ قالىدۇ. بولۇپمۇ سېمىز كىشىلەرنىڭ ئەمچىكى سالپايغان ۋە بوشىشىپ كەتكەن ۋاقىتلاردا سۈت يىغىلىپ قالىدۇ. يۇقىرىدا سۈتنىڭ

ئازىيىش سەۋەبىنى سۆزلەپ ئۆتكەنىدۇق. شۇنىڭغا ئاساسلىنىپ تۇرۇپ، سۈمۈرۈش ياكى تارقىتىش ۋە ئىسسىقلىق يەتكۈزۈش ئارقىلىق ھۆللۈكنى قۇرۇتىدىغان ھەرقانداق نەرسە ۋە بارلىق سوۋۇتقۇچى نەرسىلەر ھەم قاتتىق ھۆللىگۈچى نەرسىلەر بىلەن بەلگەم مىزاجلىقلاردا قان ئازايتىلىدۇ، مەنىنى ئازايتقۇچى بارلىق دورىلارمۇ سۈتنى ئازلىتىدۇ. سۈتنى ئازلىتىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلاردىن كاھۇ (ئوسۇك) ئۇرۇقى، ئەدەس، سىركە قاتارلىق سوغۇق تەبىئەتلىك كۆكتاتلار بىلەن پىشۇرۇلغان شورپا قاتارلىقلار بار، تىلالاردىن ئىسپىغۇل دەرىخىنىڭ ئۇسارىسى، ئىسپىغۇل ئۇرۇقىنىڭ.لوئابى ۋە كاھۇ قاتارلىقلارنى چېپىش، باقلە تالقىنىنى قىزىلگۈل يېغى ۋە سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىشمۇ سۈتنى ئازلىتىدۇ.

سۈتنى ئازلاتقۇچى ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلاردىن سۈزاپ ۋە سۈزاپ ئۇرۇقى بولۇپمۇ تاغ سۈزاپى، چاڭگاك ۋە ئۇنىڭ ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ئەڭ يۇقىرى ئىستېمال مىقدارى ئالتە گىرامغىچىدۇر. گەرچە بەزىلەر تاغ رەيھىنى سۈتنى كۆپەيتىدۇ دەپ قارىسىمۇ، ئەڭ توغرىسى شۇكى، ئۇ سۈتنى ئازلىتىدۇ. زىرە بولۇپمۇ تاغ زىرىسى سۈتنى ئازلىتىدۇ، چۈنكى ئۇ سۈتنى قۇرۇتىدۇ. يەنى زىرىنى سوقۇپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئەمچەكنىڭ ئۈستىگە چاپسا سۈتنى ئازلىتىدۇ. ئىسسىق تەبىئەتلىك تىلالاردىن ئوشەقنى شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تىلا قىلسا سۈتنى ئازلىتىدۇ. بۇ ھەقتە تەجرىبىدىن ئۆتكەن يەنە بىر تەدبىر شۇكى، كاللەكبەسەي يىلتىزىنى ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەمچەككە زىمات قىلىندۇ ياكى يېسىمۇق تالقىنى، باقلە تالقىنى، زەپەر، جەۋزجەندۇم، تۇز قاتارلىقلار قىزىلگۈل سۈيى بىلەن ئۈستىدىن تىلا قىلىندۇ ۋە شۇنداقلا شۇمشۇنىڭ ئۇسارىسى ياكى لوك، ئاق مەدەستان، قىزىلگۈل يېغى قاتارلىقلارمۇ تىلا قىلىندۇ. ئەمچەكنىڭ ئۈستىگە سوقۇلغان دېڭىز سەرتانىنى ياكى كۆيدۈرۈلگەن دەريا سەرتانىنى سۈركەشمۇ يۇقىرىقىدەك ئۇنۇم بېرىدۇ.

4 - پەسىل ئەمچەكتە ئۈيۈپ قالغان سۈت ھەققىدە

سۈت ئەمچەكتە بەزىدە قۇرۇتقۇچى ھارارەت تەسىرىدە ئۈيۈپ قالىدۇ، بەزىدە ئۈيۈتقۇچى سوغۇقلۇقنىڭ تەسىرىدە ئۈيۈپ قالىدۇ. يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتۈلگەن ئەھۋاللاردىن ھەرىرىنىڭ ئالامەتلىرىنى بىلۈۋالالايمىز. ئۈيۈپ قالغان سۈتلەرنى سۈيۈلدۇرغۇچى دورىلاردىن مومنى ئاق لەيلى يېغى، پىننە يېغى قاتارلىق سۈيۇق ياغلارنىڭ بەزىسىگە ئارىلاشتۇرۇپ تىلا قىلىش ۋە سوقۇلغان پىننىنى تىلا قىلىشمۇ ناھايىتى ياخشى. ئىسسىقتىن كېلىپ چىققان سۈت ئۈيۈپ

قېلىشقا سوغۇق تەبىئەتلىك لوئابلار ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك ماي، تازىلانغان موم، كاللەكبەسەي، بېدە، سېمىزئوت قاتارلىقلاردىن ياسالغان قىرۇتىنى زىمات قىلىش ناھايىتى پايدىلىقتۇر. ئىسسىقلىقتىن بولغان سۇت ئۈيۈپ قېلىشقا تارقاتقۇچى دورىلاردىن ھاراق سىركىسىنى ئىسسىق تەبىئەتلىك ماي بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە، سۇتنى سۈيۇلدۇرىدۇ، ئىتئۈزۈمنىڭ يوپۇرمىقىنى سوقۇپ زىمات قىلسىمۇ بولىدۇ ياكى كاكنەچ يوپۇرمىقى ۋە تال يوپۇرمىقى ياكى ئۈنىڭ ئۇسارىلىرىنى، بولۇپمۇ بۇ ئۇسارىگە مۇرمەككى، زەپەر قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ زىمات قىلسا ناھايىتى ياخشى. شۇنداقلا ھاراق سىركىسى، بىنەپشە يېغى، ئاز مىقدارda شۇمشا قاتارلىقلاردىن تىلا تەييارلاپ ئىشلەتسىمۇ ياخشىدۇر. سوغۇقلۇقتىن ئۈيۈپ قالغان سۇتلەرنى تارقاتقۇچى دورىلاردىن بەدىيان قاياناتمىسى بىلەن ئەمچەكنى داۋاملىق يۇيۇپ بېرىش، بەدىيان ئۇرۇقى ۋە سېرىقچېچەكنى ئىستېمال قىلدۇرۇش پايدىلىق. بارلىق سۇت كۆپەيتكۈچى نەرسىلەرمۇ سۇتنىڭ ئۈيۈپ قېلىشىنى داۋالايدۇ. بابۇنە، سېرىقچېچەك، پىننە، شۇمشا، قەيسۇم، قۇندۇز قەھرى قاتارلىقلارنىڭ قاياناتمىسى بىلەن ئەمچەكنى يۇيۇش ۋە ئۇنى بىمارغا ئىچكۈزۈش، ياغلاردىن سەۋسەن يېغى، مەغزگۈلى يېغى ياكى قۇستە يېغى قاتارلىقلار بىلەن ياغلاش لازىم.

مۆتىدىل دورىلاردىن بوغداي نېنى، ئارپا تالقىنى، زاغۇن، شۇمشا، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، سوقۇلغان زىغىر ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى بىر سقىمدىن ئېلىپ زىمات تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. سۇت ئۈيۈپ قالغاندىن كېيىنكى ئىششقىنى داۋالايدىغان نۇسخىلار: بۇلۇتنى ئىلمان سىركە ۋە سۇغا چۆكۈرۈپ ئېلىپ ياكى خورمىنى نان بىلەن بىرلەشتۇرۇپ، سۇ ۋە سىركە بىلەن ئەمچەك ئۇستىگە قويۇلىدۇ. پىننىنى سىركە ۋە ھاراق بىلەن يۇغۇرۇپ، ئۇستىدىن زىمات قىلسىمۇ ناھايىتى ياخشىدۇر. يۇمشاق سوقۇلغان ئالتۇن چىلىنداننى قىزىلگۈل يېغى ۋە توخۇ تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئۇستىدىن زىمات قىلىنىدۇ. ئەمچەكتىكى سۇت ئۈيۈپ قېلىش سەۋەبىدىن كىلىپ چىققان توسالغۇلارنى ئېچىش ئۈچۈن ئۇستىدىن خەراتىن (سازاق قۇرت) ياكى رۇمبەدىيان، پۇرچاق تالقىنى، غار يوپۇرمىقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، زىرە قاتارلىقلارنى سوقۇپ، پىننە سۇيى، مۇرمەككى سۇيى بىلەن تىلا قىلىش، شۇنداقلا قاقلەنى قىزىل چۇغلۇق سۇيى بىلەن زىمات قىلىش ۋە قىزىلچا سۇيى، بۇغداي، سىيادان ھەمدە كۇندۇر قاتارلىقلارنى كالىنىڭ ئۆتى بىلەن تىلا قىلىش ياكى مىئەسائىلە ھەسىلىنى ئېلىپ، بۇنىڭغا بىنەپشە يېغى قوشۇپ ئەمچەككە سۈركەش قاتارلىق تەدبىرلەر ئەمچەكتە ئۈيۈپ قالغان سۇتنى ۋە ئىششقىنى تارقىتىدۇ. كاللەكبەسەي سۇيىنى ئىچكۈزۈشمۇ ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

5 - پەسىل ئەمچەكتە سۈت ئۈيۈپ قېلىش، سۈت ئوفۇنەتلىنىش، ئەمچەك تارتىشىپ قېلىش ۋە باشقا كېسەللىكلەر توغرىسىدا

ئەگەر ئەمچەكتە يۇقىرىقىدەك ئەھۋاللار كۆرۈلسە قىزىلچىنى ياخشى پىشقانغا قەدەر قايىنىتىپ، ئاندىن نانىنىڭ يۇمشىقى، باقلە تالقىنى، قارا كۈنجۈت يېغى قاتارلىقلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ زىمات قىلىندۇ ياكى نان ۋە ھۆل بېدە قاتارلىقلار موم ۋە قىزىلگۈل يېغى بىلەن زىماد قىلىندۇ ياكى نان، سۇ، زەيتۇن يېغى قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ھەسەل بىلەن زىمات قىلىندۇ ياكى كۈنجۈت، شاراب ياكى ئۈزۈم شىرنىسى قاتارلىقلار زىمات قىلىندۇ. يۇقىرىقى دورىلارنىڭ قايسىبىرى تېپىلسا، كۈنىگە ئىككى ياكى ئۈچ قېتىم زىمات قىلىندۇ، شۇنداقلا كۈنجۈتنى سوقۇپ ھەسەل، سېرىقماي بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىمات قىلسىمۇ بولىدۇ. ھەسەل، كۈنجۈت ۋە سېرىقمايغا كېپەكلىك نان ياكى باقلە تالقىنى ئارىلاشتۇرۇپ زىمات قىلىشمۇ ناھايىتى پايدىلىقتۇر. ئەمچەككە ئىسسىق سۇ بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ۋە ئىسسىق سۇنىڭ ھورىغا ئەمچەكنى تۇتۇش، بولۇپمۇ زىغىر ئۇرۇقى، شۇمشا، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ۋە ئاق لەيلىگۈلى، بابۇنە قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلغان ھورىغا ئەمچەكنى تۇتۇش ۋە بۇلارنىڭ سۈيى بىلەن ئەمچەكنى يۇيۇش زىماتقا بەرداشلىق بېرەلمىگەن كىشىلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر ئەمچەكتىكى سۈت ئۈيۈپ قېلىش ۋە ئوفۇنەتلىنىش قاتارلىقلار ئەمچەك مىجىلىپ كېتىش بىلەن بىرگە بولسا، تۆۋەندىكى زىمات پايدىلىق: ماش ۋە قۇرۇق ئۈزۈمنىڭ ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، سەرۋى دەرىخىنىڭ سۈيى ۋە يۇلغۇن سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات قىلىنىدۇ. ئەگەر قان ئەمچەكتە ئۈيۈپ قالسا، داۋاملىق بىنەپشە يېغى سۈركەش، ئۇنىڭدىن كېيىن ئەمچەكنىڭ ئۈستىگە ئىسسىق سۇ قۇيۇش، ئاخىردا مۇشۇ بابنىڭ بېشىدا سۆزلەنگەن زىماتلارنى ئىشلىتىش ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

6 - پەسىل ئىسسىقتىن بولغان ئەمچەك ئىششىقى ۋە ئەمچەك تۈۋى ئاغرىقلىرى توغرىسىدا

ئەمچەك ئىششىقى ۋە ئەمچەك تۈۋى ئاغرىقلىرىنىڭ دەسلىپىدە، ماددىنى قايتۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش بىردىنبىر داۋالاش ئۇسۇلىدۇر. بۇ خىلدىكى دورىلارغا يۇمشاتقۇچى

دورىلار ئازراق ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. مەسىلەن: ھاراق سىركىسى بىلەن قايناق سۇنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ ياكى ئازراق قىزىلگۈل يېغى، باقلە تالقىنى قاتارلىقلارنى سىركەنجۇبىل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ. ئىتئۈزۈمى يوپۇرمىقىنى سوقۇپ، قىزىلگۈل يېغى بىلەن ياغلاپ، ئەمچەكنىڭ ئۈستىگە قويۇلىدۇ. ئەگەر دەسلەپكى باسقۇچىدىن سەل ئۆتۈپ كەتكەن بولسا، تارتىشىپ قېلىش ۋە سۈت ئۈيۈپ قېلىش بابىدا سۆزلەنگەن زىمادلار بىلەن داۋالىنىلىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان ئەمچەك ئىششىقى ۋە ئەمچەك تۇۋىدىكى ئاغرىقلىرى ئۈچۈن ئەڭ پايدىلىق بولغان دورىلار تۆۋەندىكىچە: باقلە تالقىنى بىلەن ئىكىلىملىكنى يۇمشاق سوقۇپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن تىلا تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ ياكى كۈنجۈت يېغى ۋە تاتلىق سۇ بىلەن زىمات تەييارلاپ ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ، شۇنداقلا يۇمشاق سوقۇلغان نان، ئارپا تالقىنى، باقلە تالقىنى، شۇمشا ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى، زەپەر، مۇرمەككى قاتارلىقلار بىلەن زىمات تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. يۇمشاق سوقۇلغان زىغىر ئۇرۇقىنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىمات تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. كۆپىنچە ۋاقىتلاردا كۆكرەك پەردە يالۇغى ماددىسى تارقاپ ئەمچەك تۇۋىنى ئىششقىغا ئۆزگىرىدۇ.

يەنى كۆكرەك پەردە يالۇغى پەيدا بولۇش خەۋپى بولسا ئىسپىغۇلنى ئىششقىنىڭ ئەتراپىغا قويماستىن، ئىششقىنىڭ ئۆزىگىلا قويۇلىدۇ ۋە ئىششقىنىڭ ئاستىغا ماددىنى قايتۇرغۇچى دورىلار قويۇلىدۇ. ئاغرىقنىڭ دەسلەپكى مەزگىللىرىدە ئىسسىق ئۆتكۈزمەسلىك كېرەك. چۈنكى بۇنداق قىلغاندا ماددىنىڭ سۈيۇق قىسمى تارقاپ كېتىپ، قويۇق قىسمى قېپقالىدۇ، بۇ ناھايىتى خەتەرلىكتۇر.

ئەگەر ئەمچەك توپچىسى ئاغرىسا قان ئېلىنىدۇ. سەندەل ۋە ئاقاقىيانىڭ سۈيى بىلەن سەرتان (راك) پەيدا بولماسلىق ئۈچۈن نۇتۇل قىلىنىدۇ.

7 - پەسىل بەلغەم سوغۇقلۇقىدىن بولغان ئەمچەك ئىششىقى توغرىسىدا

سوغۇقلۇقتىن بولغان ئەمچەك ئىششىقىدا كەرەپشە ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەمچەك ئۈستىگە قويسا پايدىلىقتۇر. سوقۇلغان بابۇنە، ئىكىلىملىك قاتارلىقلارنىمۇ زىمات قىلىش پايدىلىقتۇر.

8 ـ پەسىل ئەمچەك قېتىپ قېلىش، ئەمچەك ئۆسمىسى، ئەمچەكتە بەز پەيدا بولۇش ۋە بالاغەتكە يەتكەندە ئەمچەك يوغىناپ كېتىش توغرىسىدا

ئەگەر ئەمچەك يۇزىدىكى ئىششىقلار قېتىشقا مايىلراق بولسا، دەسلەپتە گۈرۈچنى سوقۇپ شارابقا ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇستىگە چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ ياكى بىنەپشە يېغى، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى، كەتىرا قاتارلىقلار بىلەن قىرۇتى تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر ئىششىق قاتقان بولسا، موم، قىزىلگۈل يېغى، قەتران، كافۇر سۈيى قاتارلىقلار بىلەن قىرۇتى تەييارلاپ سۈركىلىدۇ. بەزىدە يۇقىرىقى قەيىرۇتىغا كالىنىڭ ئۆتى قوشۇلىدۇ. بەزىدە موزا بىلەن داۋالىنىدۇ. بەزى كىشىلەر كونا شەربەتنىڭ لېيىنى ياكى كونا سىركىنىڭ لېيىنى سۈركسە پايدىلىق، دەپ قارىشىدۇ.

ئەمچەكتىكى ئۆسمە ۋە بەز ئۆسمىلىرى ئۈچۈن ئەڭ ياخشى بولغان دورا شاپتۇلنىڭ ھۆل يوپۇرمىقى ۋە سۇزاپنىڭ ھۆل يوپۇرمىقىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئۇستىدىن زىمات قىلىشتۇر. ئەگەر ئىششىق بالاغەتكە يەتكەندىكى ئەمچەك چوڭىيىشتىن قېپقالغان بولسا، دورىلار ئارقىلىق تارقاتقىلى بولمىسا، ئەمچەكنى ياغ قەۋىتىگە يەتكەنگە قەدەر تىلىپ، ئىششىق ماددىسىنى چىقىرىۋېتىپ، يىپ بىلەن تىكىپ قويۇلىدۇ.

9 ـ پەسىل ئەمچەك يىرىڭلىق ئىششىقى توغرىسىدا

ئەگەر ئەمچەكتە ماددا يىغىلىۋالغانلىقتىن ئىششىق يۇز بەرسە، ئىششىقنى پىشۇرىدىغان ئەڭ ياخشى دورىلاردىن كۈنجۈت، زىغىر ئۇرۇقى، سەۋسەن يىلتىزى، مىئەسائىلە، ئۆچكە مايىقى، كەپتەر مايىقى، قىزىل توغرىغۇ، ئۇد خام قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، كۈنجۈت يېغى، خەيرى يېغى، كالا پاچىقىنىڭ يىلكى قاتارلىقلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىمات قىلىنىدۇ. ئەگەر بۇنىڭغا ئۇزۇم سۈيى ئارىلاشتۇرۇلسا تېخىمۇ ياخشى. ئەگەر تىلىش ئېھتىياجى بولسا ئەھۋالغا قاراپ تىلىنىدۇ.

10 ـ پەسىل ئەمچەك جاراھىتى ۋە ئەمچەكتىكى گۆشخور چاقىلار توغرىسىدا

موزا شەربىتىدىن 6800 گىرام ئېلىپ، ئۇنىڭغا سۇماق ۋە سەرۋى دەرىخى مېۋىسىدىن 340 گىرام، پىشمىغان خام موزا، قېلىن دارچىندىن 170 گىرامدىن ئېلىپ، بۇلار شارابقا چىلاپ 20 كۈن قويۇپ قويۇلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن قاينىتىلىدۇ ۋە سەرۋى ياغچى بىلەن ياخشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، يېرىمى قالغاندا ئېلىپ ناھايىتى كۈچەپ سقىپ، سۈزۈپ، يەنە ئوتتا قويۇپ قويۇلغانغا قەدەر قاينىتىلىدۇ. لېكىن ئوت ناھايىتى سۇس بولۇشى كېرەك. ئۇنىڭدىن كېيىن سۈزۈپ ئېلىپ شىشە قاچىدا ساقلاپ قويۇلىدۇ. بۇ ئېغىز ۋە تىلغا ئوخشاش يۇمشاق ئەزالاردا يۇز بېرىدىغان يىرىڭلىق ئىششىقنىڭ ھەممىسگە پايدىلىقتۇر. بۇ دورا گۆشخور چاقنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ۋە ياخشىلايدۇ.

11 ـ پەسىل ئەمچەكنى كىچىك ۋە چىڭ ھالەتتە ساقلاپ قالدىغان، ئەمچەك ساڭگىلاپ قېلىش ۋە كىچىك بالىلاردىكى ئۇرۇقدان چوڭىيىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان تەدبىر ۋە دورىلار توغرىسىدا

ئەمچەكنى چىڭ ساقلىماقچى بولغاندا ۋە شۇنداقلا بالىلاردىكى ئۇرۇقدان چوڭىيىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالماقچى بولغاندا مۇنچىغا ئاز كىرىش لازىم. بىز تۆۋەندە سۆزلىمەكچى بولغان دورا بۇ ھەقتە ناھايىتى ياخشىدۇر.

نۇسخا: ئۇپا، قىيمۇلىيا سېغىزى ھەربىرى ئالتە گىرامدىن. بۇلارنى بەزرۇلبەنجى سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ، مەستىكى يېغى ئارىلاشتۇرۇپ سۇركىلىدۇ. سوۋۇتۇلغان موزا سۇيىگە چۆكۈرۈلگەن زىغىر لاتا ئەمچەك ئۈستىگە قويۇلىدۇ. بولۇپمۇ ئەمچەك بوشىشىپ كەتكەن بولسا، بۇ تەدبىرنى قوللانسا ناھايىتى ياخشىدۇر. بىر قىسىم ئاياللارنىڭ بۇ ھەقتە تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن ئۇسۇلى، قىزىتىلغان لاي، ھەسەل قاتارلىقلارنى ئەمچەككە سۇركەشتىن ئىبارەت. ئەگەر ئۇنىڭغا ئەپيۇن، نان قاتارلىقلارنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۇركىسە، ناھايىتى ياخشى بولىدۇ. تۆۋەندە بىز

سۆزلەپ بەرمەكچى بولغان دورا تەجرىبىدىن ئۆتكەن. گىل مەختۇمدىن 60 گرام، شەۋكىراندىن ئالتە گرام ئېلىپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ سۇۋالما تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. يەنە بىر نۇسخىدا شامۇس لېيى، ئاقاقىيا، ئۇپا قاتارلىقلارنى ئېلىپ، بەزرۇلبەنجى دەرىخىنىڭ يوپۇرمقىنىڭ ئۇسارىسى بىلەن سۇركىلىدۇ ياكى كۇندۇر، قۇلۇلە، ئارپا تالقىنى قاتارلىقلارنى ئېلىپ، ئۆتكۇر سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ، ئەمچەكنىڭ ئۇستىگە ئۇچ كۇن تىلا قىلسا ناھايىتى پايدىلىق. يەنە بىر نۇسخىدا كەكلىك تۇخۇمى، زەنگار، مىئەسائىلە، كۇموش چىلىندان قاتارلىقلارنى ئىسپىغۇل لوئابى ياكى شەۋكىران ئۆسۇملۇكىنىڭ سۇيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تىلا قىلىندۇ ياكى بۇلارنى يۇمشاق سۇقۇپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئۇچ كۇنگىچە ئارقىمۇئارقا سۇركىلىدۇ. ئەگەر مەزكۇر سۇۋالما قۇرۇپ قالغۇدەك بولسا، سىركە ۋە سۇغا چۆكۈرۈلگەن بۇلۇت يېپىپ قويۇلىدۇ. يەنە بىر نۇسخىدا يەر مەدىكى ئۇسارىسى، ئانار سىرتقى پوستىنىڭ سقىلغان سۇيى، كۆيدۈرۈلگەن قوغۇشۇن، گۈگۈرت ھەربىرى 10 گرامدىن، زەمچە، قوغۇشۇن ئۇپىسى، كۆيدۈرۈلگەن ئەدەس ھەربىرى ئۇچ گرامدىن، كۆيدۈرۈلگەن قۇلۇلە، قەيسۇم ھەربىرى توققۇز گرامدىن. بۇلارنى پاقىيوپۇرمقى سۇيى بىلەن ياكى زىرە، سەۋسەن يىلتىزى، ھەسەل قاتارلىقلارنى، سۇ ياكى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ئەمچەكنىڭ ئۇستىگە ئۇچ كۇنگىچە قويۇلىدۇ ياكى ئوشەق، شەۋكىراندىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ زىمات تەييارلاپ، ئەمچەكنىڭ ئۇستىگە ئۇچ كۇن قويۇلىدۇ ياكى شەۋكىرانىنىڭ ئۆزىنىلا توققۇز كۇنگىچە سۇركىسە پايدىلىقتۇر. بۇ ھەقتە پايدىلىق بولغان دورىلاردىن ئېيتىشلارغا قارىغاندا، توگگۈز زەكىرىنىڭ قېنى، كىرپىنىڭ قېنى، تاشپاقىنىڭ قېنى قاتارلىقلارنى سۇركەش پايدىلىق ئىكەن ياكى زەيتۇن يېغى، كۆيدۈرۈلگەن زەمچىنى قوغۇشۇن ھاۋانچىدا يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ، داۋاملىق ئەمچەككە سۇركىسىمۇ ۋە شۇنداقلا گىل مەختۇم ۋە خام موزىنى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئەمچەككە تىلا قىلسىمۇ پايدىلىق. كۇندۇر ۋە ئانارنىڭ پوستىنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تىلا قىلسىمۇ ناھايىتى پايدىلىق.

ئون ئۇچىنچى پەن قىزىلئۆڭگەچ، ئاشقازان ۋە ئۇلارنىڭ كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بۇ پەن بەش ماقالىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

بىرىنچى ماقالە قىزىلئۆڭگەچ ۋە ئاشقازانىنىڭ ئەھۋاللىرى توغرىسىدا

1 ـ پەسىل قىزىلئۆڭگەچ ۋە ئاشقازانىنىڭ تەشرىھى توغرىسىدا

قىزىلئۆڭگەچ مۇسكۇل ۋە شىللىق پەردىلەردىن تەركىب تاپقان ئەزادۇر. ئۇنىڭ ئىچكى تەرىپىنى ئۇزۇنغا سوزۇلغان شىللىق پەردە قاپلىتى ئوراپ تۇرىدۇ. ئىچكى تەرىپىنى شىللىق پەردە ئوراپ تۇرۇشنىڭ سەۋەبى، يۇتۇش ۋاقتىدا ئاستى تەرەپكە تارتىش ئاسان بولسۇن ئۈچۈندۇر. ھەمىشە مەلۇمكى، تالالار قىسقارغاندا تارتىش پەقەت ئۇزۇنسىغا سوزۇلغان ئىتتىرىش توغرا تالا بىلەن ھاسىل بولىدۇ. توغرىسىغا كەلگەن تالالارنىڭ يۇزىدە مۇسكۇل تالالىرى مەۋجۇتتۇر. يۇقىرىقىدەك ئىككى قەۋەت تالالارنىڭ يارىمى ئارقىلىق يۇتۇش ھەرىكىتى تاماملىنىدۇ. يەنى بىر قىسىم تالالارنىڭ تارتىشى ۋە بىر قىسىم تالالارنىڭ سىقىشى ئارقىلىق يۇتۇش خىزمىتى تاماملىنىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا قىزىلئۆڭگەچتە ئۇزۇن بويىغا قاراپ يېرىلىش يۈز بەرگەن كىشىنىڭ يۇتۇشى قىيىن بولىدۇ. چۈنكى بۇ ۋاقىتتا تارتىشتا يارىمم بەرگۈچى تالالار بۇزۇلغان بولىدۇ. قەيىلىش پەقەت قىزىلئۆڭگەچ سىرتقى قەۋەتلىرى ئارقىلىق تاماملىنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قەيىلىش يۇتۇش خىزمىتىگە نىسبەتەن قىيىن بولىدۇ. قەيىلىشقا قاتنىشىدىغان سىرتقى قەۋەتنىڭ ئورنى ئومۇرتقىنى تۇزلىگەندىكى بويۇن ئومۇرتقا سۆڭىكى

ئۇستىگە بىۋاستە چاپلىشىپ تۇرىدىغان مۇسكۇلدا بولىدۇ. بىر جۈپ نېرۋا مېڭىدىن باشلىنىپ تۆۋەنگە قاراپ مېڭىپ، تۆتىنچى كۆكرەك ئومۇرتقىسىنىڭ ئۈدۈلىغا كەلگەندە سەل قېيىپ، يۇرەككە كېلىدىغان تومۇرلارنىڭ ئورنىنى كېڭەيتىپ بېرىدۇ. ئاندىن قالغان سەككىز ئومۇرۇتقىنى بويلاپ تۆۋەنگە چۈشۈپ كېرىگەتكە يېتىپ كېلىپ كېرىگەتنى ئۇستىگە كۆتۈرگۈچى تارمۇشلار بىلەن تۇتىشىپ، كېرىگەت ئارىلىقىدىن ئۆتۈشكەن چوڭ قان تومۇرلارنى قىستاپ سالماسلىقى ئۈچۈن ئۇستىگە كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدۇ ۋە شۇنداقلا ئاشقازانغا ئېغىرلىق يەتكەندە تۇز ئۇچەي سوزۇلۇپ تۆۋەنلىگۈچى نېرۋىلارنى بېسىپ سالماسلىقى ئۈچۈن، مەزكۇر نېرۋا ئوڭ تەرەپنى بويلاپ كېلىپ، كېرىگەتتىن ئۆتكەندە سول تەرەپكە قايرىلىدۇ. سولغا قايرىلىپ ئونىنچى ئومۇرۇتقىدىن ئۆتۈپ، ئون بىرىنچى ۋە ئون ئىككىنچى ئومۇرتقىلارغىچە تۇتىشىدۇ. كېرىگەتتىن ئۆتۈپ مەزكۇر جەريانلارنى باشتىن ئۆتكۈزگەندىن كېيىن، ئەتراپقا كېڭەيمە شەكىلدە تارقىلىدۇ.

قىزىلئۆڭگەچ ئاشقازان بىلەن تۇتاش بولغان ھەزىم ئەزالىرىنىڭ بىرى بولۇپ، قىزىلئۆڭگەچنىڭ ئىچكى بوشلۇقى ئۈچەينىڭ ئاۋۋالقى ئۇچى (ئاشقازانغا تۇتاشقان ئۇچى) غا قارىغاندا كەڭرەك ۋە ئىسسىقراق كېلىدۇ. چۈنكى قىزىلئۆڭگەچ قاتتىق نەرسىلەر (ھەزىم بولمىغان)نىڭ ئۆتۈش يولىدۇر. ئاشقازاننىڭ ئىچكى تەرىپىنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكى ئوتتۇراھال بولۇپ، ئاشقازان كىرىش ئېغىزى بىرقەدەر يۇمشاقراقتۇر، ئۇنىڭدىن قالسا ئۈچەيگە تۇتاشقان قىسمى يۇمشاقراقتۇر. قىزىلئۆڭگەچنىڭ ئىچكى يۈزىدە ئاشقازانغىچە سوزۇلغان شىللىق پەردە بار بولۇپ، ئۇنىڭ باشلانغان ئورنى ئېغىزنى ئوراپ تۇرغۇچى پەردىدىن تۇزۇلىدۇ. بۇنداق بولۇشى يېمەكلىكلەرنى ئاستىغا تارتىش خىزمىتىگە مەزكۇر ئەزالار ئورتاق ماسلىشىش ۋە يېمەكلىكلەرنى يۇتقاندا يۇتقۇنچاقنى ئۇستىگە كۆتۈرۈپ، قىزىلئۆڭگەچنىڭ يارىدىمىدە يېمەكلىكلەرنى تۆۋەنگە چۈشۈرۈش ئۈچۈندۇر.

ئەگەر ئىنچىكە تەكشۈرۈش ئېلىپ بېرىلسا، قىزىلئۆڭگەچمۇ ئاشقازاننىڭ بىر قىسمىغا تەۋە بولۇپ، ئاشقازان تەرەپكە تەدرىجىي ھالدا كېڭىيىدۇ. قىزىلئۆڭگەچتىكى ئىككى قەۋەت پەردە ئاشقازان پەردە قەۋەتلىرى بىلەن بىر تۇتاش بولۇپ، خۇددى بىردەكلا كۆرۈنىدۇ. ئۇنىڭ ئىچىدىكى شىللىق پەردىلەرمۇ ئۇزۇن بويىغا قاراپ بىرلىشىپ كەتكەن بولىدۇ. ئۇلارنىڭ سىرتقى تەرىپىدىكى مۇسكۇل قەۋىتى توغرىسىغا كەتكەن، بىرقەدەر قاتتىق تالا ۋە مۇسكۇللاردىن ئىبارەت بولۇپ، كۆپ قىسمى ئاشقازان مۇسكۇل تالالىرى بىلەن تۇتاشتۇر.

ئەمما ئۈچەينىڭ ئاۋۋالقى قىسمى ئاشقازاننىڭ بىر بۆلىكى بولماستىن، بەلكى ئاشقازانغا تۇتىشىپ تۇرىدىغان باشقا بىر ئەزادۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن ئاشقازان ئۈچەي تەرەپكە قاراپ

تەدرىجىي تارايمايدۇ ۋە شۇنداقلا ئۇچەي تالالىق قەۋەتلىرىمۇ ئاشقازان تالالىرىغا ئوخشىمايدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىرگە قىزىلئۆڭگەچنىڭ تەن جەۋھىرى مۇسكۇلغا بەك ئوخشايدۇ. ئاشقازان جەۋھىرىمۇ نېرۋىغا بەك ئوخشايدۇ. ئاشقازاننىڭ بىر قىسمى ئاشقازاندىن باشلانغان بىر قىسىم تالالار ئارقىلىق قىزىلئۆڭگەچكە تۇتىشىدۇ. قىزىلئۆڭگەچ كېرىگەت بىلەن ئۇچرىشىپ، كېرىگەتتىن ئۆتۈپ ئاستى تەرەپكە قاراپ كېڭىيىدۇ. چۈنكى يېمەكلىكلەرنىڭ تۇرۇش ئورنى ئۇنىڭ ئاستى تەرىپىدە بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بىرقەدەر كەڭرەك بولۇشى لازىمدۇر.

قىزىلئۆڭگەچنىڭ يۇمىلاق بولۇشىدىكى سەۋەب شۇكى، يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكىنىمىزدەك، چاينالغان قاتتىق يېمەكلىكلەر ۋە ھەزىم بولمىغان يېمەكلىكلەرنى تۆۋەنگە ئۆتكۈزۈشكە ماسلىشىش ئۈچۈندۇر. ئۇلارنىڭ ئىچكى قەۋىتىدە بويىغا سوزۇلۇپ تۇرغان تالالارنىڭ بولۇشى تارتىش خىزمىتىنى تاماملاش ئۈچۈندۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن، يېمەكلىكلەرنى يۇتقاندا ئاشقازان سقىلىدۇ ۋە يۇتقۇنچاق ئۈستىگە كۆتۈرۈلىدۇ. ئۇلارنىڭ تاشقى تەرىپىدە توغرىسىغا تۇرغان مۇسكۇل تالالىرىنىڭ بولۇشى يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكىنىمىزدەك ئىتتىرىش خىزمىتىنى تاماملاش ئۈچۈندۇر.

ئىتتىرگۈچى تالالارنىڭ سىرتقى تەرەپكە جايلىشىشىنىڭ سەۋەبى شۇكى، تارتىش خىزمىتى ئەڭ بۇرۇن دۇچ كېلىدىغان ۋە بۇرۇن تاماملاش زۆرۈر بولغان خىزمەتتۇر، ئۇنىڭدىن كېيىن ئىتتىرىش خىزمىتى تاماملىنىدۇ. يۇقىرىقى ئىككى خىل خىزمەت ئارقىلىق قاچىلىغۇچى ئەزانىڭ ئىچى تەرەپكە سقىش خىزمىتى، يەنى يېمەكلىكلەرنى قاچىلىغۇچى ئەزانىڭ ئىچكى تەرەپكە كىرگۈزۈش خىزمىتى تاماملىنىدۇ. ئىچكى تەرەپتە ئەگمەچ شەكىلدە كەلگەن يەنە بىر قىسىم تالالار بولۇپ، تۇتۇپ تۇرۇش خىزمىتىنى بېجىرىشكە يارىمم بېرىدۇ.

ئەگمەچ مۇسكۇللارنىڭ ئىتتىرگۈچى مۇسكۇللاردا بولماستىن، تارتقۇچى مۇسكۇللاردا بولۇشىنىڭ ۋە تاشقى قەۋەتلەردە زىچ ئارىلاش بولماسلىقىنىڭ سەۋەبى، ئەگەر ئىچ سۈرۈش بولماستىن، قەي قىلىش يۈز بەرسە ئۇنىڭغا ماسلىشىش ئۈچۈندۇر.

ئىچكى قەۋەتلەرنىڭ ھەممىسى نېرۋىلىقتۇر. چۈنكى ئۇلار قويۇق جىسىمغا ئۇچرىشىدۇ. تاشقى قەۋەتلەرنىڭ ئومۇرتقىلىرىنىڭ كۆپرەكى مۇسكۇللۇقتۇر. ئۇنىڭ سەۋەبى ھەربىرىت ئارقىلىق ھەزىم قىلىشقا يارىمم بېرىش ئۈچۈندۇر. ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنىڭ كۆپرەكى نېرۋىلىقتۇر. ئۇنىڭ سەۋەبى سەزگۈرلۈكى كۈچلۈك بولۇش ئۈچۈندۇر.

ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدا مېڭە نېرۋىلىرىدىن يېتىپ كېلىدىغان شاخچە نېرۋىلارنىڭ بولۇشى، قورساق ئېچىش قاتارلىقلارنى ھېس قىلدۇرۇش ئۈچۈندۇر. ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدىن باشقا ئەزالاردا ئۇلارنى ھېس قىلدۇرۇشنىڭ زۆرۈرىيىتى يوقتۇر. ئاشقازانىنىڭ ھېس -

سەزگۈرلۈككە بولغان ئېھتىياجى شۇنىڭ ئۈچۈندۇركى، بەدەندە ئوزۇقلۇق يېتىشمسە، ئۇنىڭدىن خەۋەر بېرىش ۋە ئاگاھلاندۇرۇش ئۈچۈندۇر. ئاشقازانىنىڭ بىر تەرىپى ھېس قىلغۇچى ۋە ئوزۇقلۇقلارنى تارتىش، ھەزىم قىلىش خىزمىتىنى تاماملاپ، ئۆزى ۋە باشقا ئەزالارنى تەمىنلەيدىغانلىقتىن، ئۇنىڭدىن باشقا قىسىملىرىنىڭ يۇقىرىقىدەك خىزمەتلەر ئۈچۈن ئېھتىياجى يوقتۇر. ئاشقازانىنىڭ ئۈستۈنكى قىسمى يۇقىرىقىدەك خىزمەتلەرنى ئۈستىگە ئالغاندۇر.

مەزكۇر نېرۋىلار قىزىلئۆڭگەچكە جايلاشقان ھالدا تۆۋەنگە قاراپ، ئاشقازانغا يېقىنلاشقاندا بۇرۇلۇپ ئاشقازانغا تۇتىشىدۇ ۋە ئاشقازاندىكى دۈمچەكسىمان قىسىمغا كىرىپ، چوڭ تومۇرنى بويلاپ ئۇزۇنىسىغا قاراپ مېڭىپ، نۇرغۇن شاخچىلارغا بۆلۈنىدۇ ۋە ئاشقازانىنىڭ ئۈستىدە ئاشقازاننى ئوراپ تۇرغۇچى ئىنچىكە شاخلارنى ھاسىل قىلىدۇ. مەزكۇر نېرۋىغا شېرىيان تومۇرمۇ يۇقىرىقىغا ئوخشاش چاپلىشىپ بىللە ماڭىدۇ. شېرىيان تومۇرلاردىنمۇ يۇقىرىقىغا ئوخشاش ئۇششاق شاخچىلار ھاسىل بولۇپ، ئاشقازان ئۈستىگە تارقىلىدۇ، ئۇلارنىڭ ھەربىرى قورساق ئىچكى پەردىسى قاتلىمىغا تايىنىدۇ. ھەم يۇقىرىدا سۆزلەپ بەرگىنىمىزدەك چوڭ چاۋنى يېغىدۇ.

ئاشقازان مۇسكۇل قاتلاملىرىدىكى تەبىئىي ھارارەت ۋە ئاشقازانغا قوشنا بولغان ئەزالارنىڭ جىسمىدىن ئاشقازانغا كەلگەن ھارارەتنىڭ ياردىمى ئارقىلىق يېمەكلىكنى ھەزىم قىلىدۇ. چۈنكى جىگەر ئاشقازانىنىڭ ئوڭ تەرىپىگە ئۈستى تەرەپتىن مىنگىشىپ تۇرىدۇ. جىگەردىن ئاشقازانغا تۇتىشىدىغان بىر كانالچە بار بولۇپ، ئاشقازاندىكى سوزۇلۇش ھەرىكەتلىرىنى ھېس قىلىدۇ. تال سول تەرەپتە ئاشقازانىنىڭ ئاستىغا سىلىنىپ تۇرۇپ، كېرىگەتكە سەل يېراق ئورۇندا ئاشقازاننى ئوراپ تۇرۇپ، ئاشقازانغا ھەزىم ئۈچۈن ياردەم بېرىدۇ، ئەگەر تال ۋە جىگەر ھەممىسى ئاشقازانغا ئارتىلىپ تۇرغان بولسا، ئاشقازانغا ئېغىر كەلگەن بولاتتى.

جىگەرنىڭ ئاشقازان ئۈستىگە بارلىق تالالىرى بىلەن مىنگىشىپ تۇرۇشى خۇددى بارماقلار بىلەن قاماللاپ تۇرغانغا ئوخشايدۇ. تال ئاستى تەرەپتىن ئاشقازانىنى كۆتۈرۈپ تۇرىدۇ. جىگەرنىڭ تالغا قارىغاندا چوڭ بولۇشى ئۇنىڭ ئېھتىياجى چوڭ بولغانلىقى ئۈچۈندۇر. تال بەزى ئارتۇق ماددىلارنى ساقلاپ تۇرىدىغان ئەزادىن ئىبارەت. شۇنىڭ ئۈچۈن ئاشقازانىنىڭ بېشى سول تەرەپكە مايىلراق بولۇپ، جىگەرگە ئورۇن بوشىتىپ بېرىدۇ. سول تەرەپ بولسا تاراق ۋە ئاستىنقى بوشلۇققا مايىلراق بولىدۇ، بوندىق بولۇشى جىگەرگە ئاستى تەرەپتىن بوش ئورۇن يارىتىپ بېرىش ئۈچۈندۇر.

تالنىڭ سول ۋە ئاستى تەرىپى كەڭرەك بولغاچقا، ئۈستى تەرىپى ئاشقازان ئۈچۈن، ئوڭ تەرىپى جىگەر ئۈچۈن ئەڭ ياخشى ئورۇندۇر.

ئىنسانلارنىڭ ئۇچەيلىرىنىڭ ئۆزلىرىگە خاس بولغان ئالاھىدىلىكلىرى بولۇپ، ئەڭ مۇھىمى ھەزىمگە ياردەم بېرىشتىن ئىبارەتتۇر. چۈنكى ئىنسانلارنىڭ ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى باشقا ھايۋانلارغا قارىغاندا ئاجىزراق، ئۇچيىي بىرقەدەر قېلىنراق كېلىدۇ، چۈنكى ئۇچەي ھارارەتنى سۈيۇق پېتى چاۋا ياغلار ئارىسىدا ساقلاپ تۇرىدۇ، ياغلارنىڭ ئالدى تەرەپتە بولۇشى ئۇچەينىڭ ھارارەتنى ئالدى تەرەپتىن ساقلاش ئۇچۇندۇر. چۈنكى ماي ھارارەتنى قوبۇل قىلىپ ئۆزىدە ساقلاپ تۇرىدۇ. چاۋا ياغلارنىڭ ئۈستىدە قورساق ئىچكى پەردىسى، ئۇنىڭ ئۈستىدە قورساق بوشلۇقى ئاساسىي پەردىسى، يەنە ئۇنىڭ ئۈستىدە قورساق كېرىگەت پەردىسى ۋە بارلىق قورساق ياغلىق مۇسكۇللىرى جايلاشقاندۇر.

مەزكۇر ئىككى پەردە ئۈستى تەرەپتىن كېرىگەتكە كەلگەندە بىر - بىرى بىلەن تۇتىشىپ تۇرىدۇ. ئاستى تەرەپتىن ئايرىلىدۇ. ئارقا تەرەپكە كەلگەندە بىرئاز قاتتىقلىشىدىغان بولۇپ، ئۇنىڭ ئۈستىدىن چوڭ ھەرىكەتلىك تومۇر سوزۇلۇپ تۇرىدۇ. مەزكۇر تومۇرنىڭ ناھايىتى ھارارەتلىك بولۇشىنىڭ سەۋەبى، تومۇر ئىچىدىكى قان ۋە روھنىڭ كۆپلۈكىدىندۇر. ئۇنىڭغا يەنە چوڭ كۆك قان تومۇر يانداشىپ ماڭىدىغان بولۇپ، ئۇمۇ ناھايىتى ئىسسىق ھارارەتلىكتۇر. ئۇنىڭ سەۋەبىمۇ يۇقىرىقىغا ئوخشاشلا قان ۋە روھنىڭ كۆپلۈكىدىندۇر.

مەزكۇر پەردىلەردىن ھەزىم ئەزالىرىنى ئوراپ تۇرغان پەردە قورساقنىڭ ئىچكى تەرىپىگە قايرىلىپ مېڭىپ، ئىككى تەرەپتىكى قاتتىق ئورۇنغا كەلگەندە بىرلىشىدۇ. ئۈستى تەرەپتىن كېرىگەت بىلەن، ئاستى تەرەپتىن دوۋساق ۋە ئىككى يانداىن بەل بىلەن تۇتىشىپ، ئۇنىڭدىنمۇ تۆۋەنرەك ئورۇنغا يېتىپ كەلگەندە ئىككىسى بىر - بىرىگە تۇتىشىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئىككىسى چات يېرىقىغا كەلگەندە ئىككى تۆشۈكچە بولىدۇ، بۇ ئىككى تۆشۈكچە تومۇر ۋە تارمۇشلار ئۆتۈشۈپ تۇرىدىغان يولدىن ئىبارەت، ئەگەر بۇ تۆشۈكچىلەر كېڭىيىپ كەتسە ئۇچەي چۈشۈۋالىدۇ.

مەزكۇر پەردىنىڭ رولى يۇقىرىدا دېگىنىمىزدەك ھەزىم ئەزالىرى ۋە ئۇچەي، قورساق پەردە مۇسكۇلى ئارىلىقىدىكى نېپىز پەردىلەرنىڭ ئۆزئارا بىر بىرىگە كىرىشىپ، گىرەلىشىپ كېتىپ، ئۇلارنىڭ خىزمەتلىرىدە قالايمىقانچىلىقلار يۈز بېرىشتىن قوغداش ئۇچۇندۇر. بۇ قوغداش خىزمىتىگە قورساق ئىچكى پەردىلىرىمۇ قاتنىشىدۇ. قورساق سىرتقى كېرىگەت پەردىسىنىڭ نۇرغۇن رولى بار بولۇپ، مەزكۇر پەردىنىڭ مۇسكۇللىرى ھەرىكەت قىلىش ئارقىلىق ئاشقازاننى سىقىپ ھەرىكەتلەندۈرىدۇ. ئۇچەينى سىقىش ئارقىلىق چوڭ تەرەتنىڭ چىقىرىلىشىغا ۋە شۇنداقلا دوۋساقنى سىقىپ، سۈيدۇكنىڭ مېڭىشىغا ۋە يەللەر قويۇپ بېرىلىشىگە ياردەم بېرىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا يەنە تۇغۇشقىمۇ ياردەم بېرىدۇ.

قورساق پەردىسى بارلىق ئىچكى ئەزالارنى ئۆزئارا باغلاپ بىرلەشتۈرۈپ، مۇستەھكەم بىرككەن ھالدا تۇتۇپ تۇرىدۇ. ئۇلار مۇشۇنداق بىرىكىش ئارقىلىق مۇستەھكەم تۇرىدۇ.

مەزكۇر پەردە قاتتىقلاشقان ئورۇنغا كەلگەندە ئۇنىڭ ئىككى ئۇچى يەنە بىرىكىدۇ. بۇ پەردىنىڭ باشلانغان ئورنىدا بىرئاز ئارتۇق قىسمى بار بولۇپ، بۇ قىسمى كېرىگەتتىن تۆۋەنگە قاراپ مېڭىپ ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا تۇتىشىدۇ. يۇقىرىغا ئۆرلىگەن ئارتۇق قىسمى قاتتىقلاشقان ئورۇنغا تۇتىشىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بۇ ئورۇندا سېزىملىق تالالارغا بۆلۈنمىگەن مۇستەھكەم پەردىنى ھاسىل قىلىدۇ (بۇ سېزىمچانلىقنى ئاددىي بولغان ئەزادۇر). بۇ پەردە ئاشقازان تېنىنى ئوراپ تۇرغۇچى پەردىنىڭ كەينىدە تۇرىدىغان بولۇپ، ئاشقازانىنىڭ مۇسكۇل پەردىسىنى قوغداپ تۇرىدۇ ۋە ئاشقازانغا تۇتىشىدۇ. بۇ پەردىنى قاتتىق پەردىنىڭ يېنىدىكى يەنە بىر تەنچە ئوراپ تۇرىدۇ، بۇ تەنچىنىڭ ئىككى قاتلىمى بولۇپ، بىرى ئۇستى تەرەپكە، يەنە بىرى تۆۋەن تەرەپكە ماڭىدۇ. تۆۋەنگە قاراپ ماڭغىنى قېلىنراق ۋە قىسقىراق بولىدۇ. ئۇنىڭ قورساق مۇسكۇللۇق نېپىز پەردىسىدىن كەلگەن يەنە بىر قەۋىتى بار بولۇپ، ئۇ قەۋەتنىڭ ئاستىنقى تەرىپىدە يەنە بىر نېپىز قەۋەت باردۇر. ئۇ ھەقىقي قورساق پەردىسىدىن ئىبارەتتۇر. بۇ پەردە ناھايىتى نېپىز بولۇپ، ئۇنىڭدىن كۆكرەك ئىچكى پەردىسى ھاسىل بولىدۇ.

قورساق نېپىز پەردىسى باشلانغان ئورۇندىن ئىككى ئۆسۈكچە ھاسىل بولىدۇ. بۇ ئۆسۈكچىلەر ھەربىرىدە تىلىك ۋە ھەربىرىسىز تومۇردىن ھاسىل بولغاندۇر. بۇ ئىككى ئۆسۈكچە ئاشقازانىنىڭ ئۈستىگە تۇتىشىدۇ ۋە ئۇ يەردىن ئۆتۈپ، كىچىك چاۋغا كىرىپ ئورۇن ئېتىبارى بىلەن ئىككى قەۋەت ياكى نۇرغۇن قەۋەت توقۇلما تور پەردىلىرىنى ھاسىل قىلىدۇ. بۇ پەردە شۇنداق قىلىپ ئاشقازان، ئۇچەي، تال، ماسارىقا تومۇرى قاتارلىقلارنى يۇزەكى تەرەپكە ئېگىپ ئوراپ تۇرىدۇ. بۇ ياغلىق پەردە ئۆزىنىڭ توقۇلمىلىرى بىلەن ئاشقازان، تالنىڭ ئاستى تەرىپى ۋە ئۇنىڭ شېرىيان تومۇرلىرى ماسارىقا تومۇرلاردىكى ئوزۇقلۇقلارنى شورىغۇچى بەزلەر، ئون ئىككى بارماق ئۇچەي قاتارلىق ئورۇنلارغىچە تارقىلىپ بارىدۇ. لېكىن ئۇنىڭ باغلانمىلىرى ناھايىتى ئاجىز كېلىدۇ، بەزى ۋاقىتلاردا جىگەر ۋە يېتىم قوۋۇرغىلارغىچە يەتكۈل ھالدا تۇتىشىدۇ. بۇ باغلانمىلار مايلىق پەردىنىڭ باشلىنىش ئورنى بولۇپ، ئۇنىڭ باشلىنىش ئورنى ئاشقازاندۇر. خۇددى بىر تۇلۇمغا ئوخشاش بولۇپ، ئەگەر ئۇنىڭ ئىچىگە سۇيۇق نەرسىنى قاچىلاپ قويسا، ئەلۋەتتە تۇتۇپ تۇرالايدۇ. ئەگەر ئىنچىكىلىك بىلەن تەكشۈرۈش ۋە تەتقىق قىلىش ئېلىپ بارىدىغان بولساق، تېرە ۋە ئۇنىڭ ئىچكى تەرىپىگە جايلاشقان پەردە ۋە قورساق مۇسكۇللىرى قەۋىتىنىڭ ئۈستۈنكى قەۋىتىگە ئورۇنلاشتۇرۇلغان مۇسكۇللارنىڭ ھەممىسى قوشۇلۇپ، ھەقىقي قورساق نېپىز پەردىسىنى ھاسىل قىلىدۇ ۋە قورساق ئاستى قەۋەتلىرى، قورساق موسكۇل

قەۋەتلىرىدىن باشلاپ، نېپىز شىللىق پەردىلەر بىلەن قېتىپ، قورساق قېلىن پەردىلىرىنى شەكىللەندۈرىدۇ. مايلىق پەردە ئاشقازانىنىڭ سىرتقى يۈزىدە قورساق قېلىن پەردىسىنى ئەستەرلەپ تۇرىدۇ. يۇقىرىقىلارنىڭ هەممىسى ئاشقازانىنى قىزىتىپ، مۇھاپىزەت قىلىشقا يارىدەم بېرىدۇ. ئاشقازانىنىڭ ئاستى تەرىپىدە بىر تۆشۈكچە بار بولۇپ، بۇ تۆشۈكچە ئون ئىككى بارماق ئۈچەيگە تۇتىشىپ تۇرىدۇ. بۇ تۆشۈك دەرۋازا دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ تۆشۈك ئۈستۈنكى تۆشۈكتىن تارىراقتۇر. چۈنكى بۇ تۆشۈك سۈيۇلدۇرۇلغان ۋە ئاشقازان هەزىمىدىن ئۆتكەن نەرسىلەر ئۆتىدىغان يولدۇر. بۇ تۆشۈك ئاشقازاندىكى هەزىم تاماملانغانغا قەدەر ئېتىلگەن هالەتتە تۇرىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئىتتىرىش پائالىيىتى يوقالغانغا قەدەر ئېچىپ تۇرىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، ئاشقازان ئۇچ يول ئارقىلىق ئوزۇقلىنىدۇ. ئۇلارنىڭ بىرىنچىسى ئاشقازاندا ئېرىپ، هەزىم بولغان يېمەكلىكلەر ئارقىلىق ئوزۇقلىنىدۇ. ئىككىنچىسى، تومۇرلارنىڭ تەشرىھىدە سۆزلەپ ئۆتكەن ئاشقازانغا كىرىدىغان تومۇرلار ئارقىلىق كەلگەن ئوزۇقلۇقلاردىن ئوزۇقلىنىدۇ. ئۈچىنچىسى، قورساق قاتتىق ئاچقاندا جىگەردىن ئاشقازانغا يېتىپ كەلگەن ساپ قىزىل قان ئارقىلىق ئوزۇقلىنىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، ئىلگىرىكى تېۋىپلارنىڭ بەزىلىرى «ئاشقازان كىرىش ئېغىزى» نى قىزىلئۆڭگەچنىڭ ئەڭ ئاخىرقى ئورنىدىكى ئاشقازان بۆلۈكىدىكى تار ئورۇن، دەپ قارايدۇ، يەنە بەزىلىرى ئاشقازان بىلەن قىزىلئۆڭگەچ ئارىلىقىدىكى چېگرا، دەيدۇ.

بەزى كىشىلەر «پوئاد» دېگەن ئاتالغۇدا يۈرەكنى نەزەردە تۇتسا، بەزىلەر ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنى نەزەردە تۇتقان. بۇنداق بولۇشىدىكى سەۋەب، بەزىلەر ئاتالغۇلارنى ئورتاق ئىشلەتكەن بولسا، بەزىلەر ئوبدان پەرقلەندۈرەلمەسلىك سەۋەبىدىنمۇ مۇشۇنداق ئاتاپ كەلگەن، ئۇلار ناھايىتى قەدىمكىلەردۇر. ئەمما بۇقرات «پوئاد» دېگەن ئاتالغۇدا كۆپرەك ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنى نەزەردە تۇتقان، بۇنىڭ ئاساسمۇ قىياسەندۇر.

2 - پەسىل قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بەزى ۋاقىتتا قىزىلئۆڭگەچتە هەر تۈرلۈك مىزاج بۇزۇلۇش يۈز بېرىپ، قىزىلئۆڭگەچنى يۇتۇش خىزمىتىدىن ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ. بەزىدە قىزىلئۆڭگەچتە ئەزا خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، باشقا ئەزالار بىلەن مۇناسىۋەتلىك كېسەللىكلەر، ئىسسىق - سوغۇقلۇقتىن بولغان ۋە قاتقان ئىششقلار كۆرۈلىدۇ. كۆپىنچە ۋاقىتتا ئومۇرتقىلار چىقىپ كېتىپ، قىزىلئۆڭگەچنى باسقان سەۋەبتىن ياكى قىزىلئۆڭگەچكە قوشنا بولغان ئەزالار ئىششىش سەۋەبىدىن

قىزىلئۆڭگەچ بېسىلىپ قېلىش ياكى قىزىلئۆڭگەچنى تۇتۇپ تۇرغۇچى مۇسكۇللار ئىششىش سەۋەبىدىن قىزىلئۆڭگەچتە تۇرلۇك كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. قىزىلئۆڭگەچتە كۆپ كۆرۈلىدىغان ئورتاق كېسەللىكلەر قان چۈشۈش ۋە قىزىلئۆڭگەچ يېرىلىشتىن ئىبارەتتۇر.

3 ـ پەسىل يۇتۇش كەيپىياتى توغرىسىدا

شۇنى بىلىش لازىمكى، يۇتۇش ھەرىكىتى قىزىلئۆڭگەچتىكى ئۇزۇنچاق تالالارنىڭ يېمەكلىكلەرنى تارتىش قۇۋۋىتىنىڭ كۈچى بىلەن ئاستىغا تارتىشى ئارقىلىق تاماملىنىدىغان ھەرىكەتتۇر. بۇ ھەرىكەت يۇتقاندىن كېيىن ھاسىل بولىدىغان توغرا مۇسكۇللارنىڭ تۇتۇشى ۋە قورۇشى بىلەن تاماملىنىدۇ. يۇتقان تاماقلارنى توغرا مۇسكۇللار سىقىپ ئاستىغا چۈشۈرىدۇ ۋە قەي قىلغاندا ئۇستىگە چىقىرىدۇ. قەيمۇ ھەم قىزىلئۆڭگەچ بىلەن تاماملىنىدىغان ھەرىكەتتىن ئىبارەتتۇر. لېكىن يۇتۇش قەيگە قارىغاندا يەڭگىلرەكتۇر. چۈنكى يۇتۇش ھەرىكىتى تەبىئىي يول بىلەن بولىدىغان ھەرىكەت بولۇپ، بۇ مۇنداق ئىككى قەۋەتنىڭ يارىمى بىلەن بولىدۇ. بۇ ئىككى قەۋەتنىڭ بىرى ئۇزۇن تالالىق مۇسكۇلدۇر. يەنە بىرى، ئۇنى ئوراپ تۇرغۇچى توغرا تالالىق مۇسكۇلدۇر. قەي بولسا تەبىئىي ئېلىپ بېرىلىدىغان ھەرىكەت ئەمەستۇر. چۈنكى بۇنىڭ خىزمىتى سىققۇچى مۇسكۇللارنى ئوراپ تۇرغۇچى قەۋەت بىلەنلا تاماملىنىدۇ.

4 ـ پەسىل يۇتۇش ئورنىنىڭ تارىيىشى ۋە يۇتۇش قىيىنلىشىش توغرىسىدا

يۇتۇش ئورنىنىڭ تارىيىشى يۇتقۇنچاقنىڭ ئۆزىدىكى ياكى ئۇنىڭغا قوشنا بولغان ئەزالاردىكى سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ. يۇتقۇنچاقنىڭ ئۆزىدىكى ئىششىق ياكى ھەددىدىن زىيادە قۇرۇقلۇق ۋە ياكى قىزىلئۆڭگەچتىكى ھوللۇكلەرنىڭ قىزىتما ياكى باشقا سەۋەبلەردىن قۇرۇپ كېتىشى، شۇنداقلا زىيادە مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ بىرەر سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن: مىزاج بۇزۇلۇشتىن قۇۋۋىتىنىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشى ياكى ئاجىزلاپ كېتىشى، بولۇپمۇ ئىسسىقتىن بولغان يامان سۇپەتلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئاخىرىدا كۆرۈلگىنىگە ئوخشاش.

قوشنا ئەزا سەۋەبىدىن بولغىنى، قوشنا ئەزالار يۇتقۇنچاق مۇسكۇللىرىنى سىقۋېلىشتىن كېلىپ چىقىدۇ. خۇددى بوغما كېسەللىكلىرىدە كۆرۈلگىنىگە ئوخشاش. بەزىدە نەپەس قىستاشتىمۇ يۇتۇش قىيىنلىشىدۇ. بەزىدە بويۇن ئەزالىرى يۇتقۇنچاقنى قىستايدۇ. بۇنىڭ

قىستىشى، ئومۇرتقىلارنىڭ ئىچكى تەرەپكە مايىل بولۇشى ۋە ياكى يۇتقۇنچاقنى ئورتۇالغان يەللەرنىڭ ئومۇرتقىنى بېسىشى سەۋەبىدىن ۋە ياكى تەشەننۇج ۋە قاتما كېسەللىكى پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىدا كۆرۈلىدۇ. بىزنىڭ بىلىشىمىزچە، بەزىدە يۇتۇش قىينىلىشىش يات نەرسىنىڭ يۇتۇش ئورنىدا تۇرۇپ قېلىپ، خۇددى خەنناق (بوغما) كېسەللىكىگە ئوخشاش بىر ھالەتنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا ھۆ تۇتىدۇ ۋە قەي بىلەن نۇرغۇنلىغان قۇرت، مەددە، يىلانسىمان مەددە چىقىپ كېتىپ، يۇتۇش ئاسانلىشىدۇ ۋە بوغما يوقىلىدۇ.

ئالامىتى

ئەگەر ئومۇرتقىلار سەۋەبىدىن بولسا، ئوڭدا ياتقاندا يۇتۇش قىينىلىشىش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ، شۇنداقلا چىقىپ كەتكەن ئومۇرتقا تەخسىسىنىڭ ئۇدۇلىدا ئاغرىش بولىدۇ. ئەگەر ئاجىزلاشتۇرغۇچى مىزاج بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، تاماقنى ئۇزاقتا يۇتۇش ۋە يەڭگىل قىزىتما بولۇش، ئىششىق بولماسلىق قاتارلىق ئالامەتلەر بولىدۇ. بىراق قىزىلئۆڭگەچنىڭ بىر قىسىم جايلىرىدا تارىيىش بولغاندىمۇ يۇتۇلغان نەرسە تۆۋەنگە ئۇزاقتا چۈشىدۇ. بۇنى بىمار يۇتۇلغان نەرسىنىڭ توسۇلۇپ قېلىش جەريانىدا ھېس قىلالايدۇ. ئەگەر تومۇرلارنى تارايتقان ئىششىق سەۋەبىدىن بولسا ۋە ئاغرىسا، ئىسسىقلىقتىن بولغان ئىششىق بولسا، كۆپىنچە قىزىتمىدىن خالىي بولمايدۇ. گەرچە قىزىتما كۈچلۈك بولمىسىمۇ قىزىتمىدىن خالىي بولالمايدۇ. ئەگەر ئىششىق ئىسسىقتىن بولسا، ئىسسىقتىن بولغانلىقىغا ئىسسىقلىق ۋە ئۇسسۇزلۇق دالالەت قىلىدۇ. ئەگەر ئىششىق ئىسسىقتىن بولمىغان بولسا، قىزىتما بولمايدۇ. بەزىدە ھەر خىل يىرىڭلىق ئىششىقلار بولىدۇ، لېكىن بۇ يىرىڭلىق ئىششىقلار ئىسسىقتىن بولغان، دەپ ھېسابلانمايدۇ. چۈنكى بۇ يەردە بىرئاز ئاغرىش پەيدا بولۇپ، بۇ ئاغرىش سەۋەبىدىن بەزىدە جۇغ - جۇغ ۋە قىزىتما بولىدۇ. بەزىدە يىرىڭ يىغىلىپ ئېغىز ئېلىپ، يىرىڭ قەي قىلسا ئاغرىش ۋە قىزىتما تۆۋەنلەپ، كېسەللىك جاراھەت ھالىتىگە قايتىدۇ. بويۇن قاتمىسى ۋە ئومۇمىي بەدەن قاتمىسىنىڭ ئالدىدا كۆرۈلىدىغان يۇتۇش قىينىلىشىقا يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئالامەتلەر دالالەت قىلىدۇ.

داۋالاش

ئەگەر يۇتۇش قىينىلىشىش ئىششىق ياكى ئومۇرتقىنىڭ قوزغىلىپ كېتىشى سەۋەبىدىن بولسا، سەۋەبىگە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىش كېرەك. ئەگەر مىزاج بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا ۋە ئېغىزنىڭ يۇزەكى قىسمىدا ھارارەت ۋە كۆيۈشۈش بولسا، ھەر خىل سوغۇق تەبىئەتلىك ئۇسارە ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلاردىن ياسالغان سۇۋالمىلار ئېغىزمانغا سۈركىلىدۇ ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار ئىچكۈزۈلىدۇ. چۈچۈمەل قېتىق قاتارلىقلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئەگەر سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن كېلىپ چىقسا (بۇ خىل ئەھۋال كۆپ يۈز بېرىدۇ)،

سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىدىغان قىزىتقۇچى زىماتلار ۋە ياغلار ئىشلىتىلىدۇ ۋە شۇنداقلا بىلسان يېغى، تۇرۇپ يېغى، ئىپار يېغى قاتارلىقلار ۋە قۇندۇز قەھرى، ئوشەق، مۇرمەككى، تاغ كۈدىسى قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان زىماتلار بىلەن داۋالىنىدۇ.

ئەگەر ھۆل مىزاجىدىن بولسا، ئېغىزنىڭ سىرتقى يۈزى ۋە تىلنىڭ شۇنىڭغا شېرىكلەشكەنلىكىدىن بىلگىلى بولىدۇ. بۇ ۋاقىتتا خۇش پۇراقلىق دورىلاردىن بىرئاز قورۇش، تۇتۇش ۋە قىزىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغانلىرى ئاشقازانىنى تازىلاپ ئىسلاھ قىلغاندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ. خۇش پۇراق، قورۇش، تۇتۇش ۋە قىزىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان دورىلار قورۇلغان رۇمبەدىيان، ئاق بەھمەن، سۇمبۇل، سۇمبۇل رۇمى، سازەج ھىندى، كۇندۇر ۋە كۇندۇر تالقىنى، مۇرمەككى قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭدىنمۇ كۈچلۈكرەك ئىسسىقلىق يەتكۈزگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىشكە توغرا كەلسە، بۇنىڭغا سوغۇق تەبىئەتلىك قورۇش، تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان دورىلارنى قوشۇپ ئىشلىتىش لازىم. بۇنداق قىلىش ئارقىلىق ئىسسىقلىقنى پەسەيتكىلى بولىدۇ. بۇ دورىلارنىڭ قورۇتۇش خۇسۇسىيىتىمۇ بولۇشى لازىم. مەسىلەن: قىزىلگۈل، ئانارگۈلى قاتارلىقلارغا ئوخشاش. مېنىڭ قارىشىمچە، ھىڭ كۆتىكى ناھايىتى پايدىلىقتۇر. ئەگەر كېسەللىك سەۋەبى قۇرۇقلۇقتىن بولسا، يۇقىرىدا سۆزلىگەنىنىڭ ئەكسىچە ئالامەتلەر بولىدۇ. ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى مۆتىدىل تەبىئەتلىك لوئوقلار ئىشلىتىلىدۇ. چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم، ھايۋانات يېغى، قايماق ۋە يىلىكلەر ئىشلىتىلىدۇ. ئومۇمىي بەدەن ۋە ئاشقازانغا تەدبىر قوللىنىلىدۇ. قىزىلئۆڭگەچ كۆپىنچە ۋاقىتلاردا مىزاج جەھەتتە ئاشقازانىنىڭ مىزاجىغا تەۋە بولىدۇ.

5 ـ پەسىل قىزىلئۆڭگەچ ئىششىقى توغرىسىدا

ئىششىق بەزىدە قانىنىڭ ئىسسىقلىقىدىن، بەزىدە سەپرانىڭ ئىسسىقلىقىدىن، بەزىدە بەلغەمنىڭ سوغۇقلۇقىدىن پەيدا بولىدۇ. قاتقان ئىششىقلارنىڭ پىششى قىيىن ۋە ئاستا بولىدۇ.

ئالامىتى

يۇتقاندا ئاغرىيدۇ، يۇتمىغان ۋاقىتتىمۇ بويۇننىڭ ئارقا تەرىپىدە تارتىشقاندەك ئاغرىش مەلۇم بولىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقتا بەزىدە ئۆتكۈر بولمىغان قىزىتما بولىدۇ. بەزىدە بۇ قىزىتما خۇددى كۈندىلىك قىزىتمىغا ئوخشاش پات ـ پات ئارىلاپ تۇتىدۇ. بەزىدە بۇ قىزىتمىغا جۇغ ـ جۇغ قوشۇلۇپ كېلىدۇ. ئېغىر دەرىجىدە ئۇسسۇزلۇق ۋە ھارارەت بولىدۇ. ئەگەر ئىششىق پىششا

جۇغ - جۇغ يوقلىدۇ. ئېغىز ئالسا يىرىڭلىق قەي قىلىدۇ. ئەگەر ئىششىق ئىسسىقتىن بولمسا، يۇتۇش ئورنى تارايغان بولسا، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىققا ئوخشاش تارىيىدۇ. لېكىن ھارارەت، قىزىتما، ئۇسسۇزلۇقمۇ بولمايدۇ.

داۋالاش

بۇ خىل كېسەللىككە ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنىڭ بىر قىسمى ئىستېمال قىلىدىغان، يەنە بىر قىسمى سىرتىدىن ئىشلىتىلىدىغان دورىلاردۇر. سىرتىدىن ئىشلىتىلىدىغان دورىلار ئېغىزمانغا زىمات قىلىنىدۇ ۋە بۇ خىلدىكى دورىلارغا ماددىنى قايتۇرغۇچى، قورۇغۇچى خۇش پۇراق دورىلاردىن ۋە ئاشقازان ئىششقلىرىنى داۋالاشقا قىياس قىلىپ، ھۆل مېۋىلەر تەييارلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئىشلىتىدىغان دورىلارغا ئوشەق، مۇقەل، ئىكلىلمىلىك، بەتەم يېلىمى، ئەنجۇر قاتارلىق قورۇش، تۇتۇش خۇسۇسىيىتىدىكى دورىلار ۋە ھايۋاناتلار مېيىدا تەييارلانغان يۇقىرىدا سۆزلەنگەن دورىلار قوشۇلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن كېسەللىك ساقايمسا، تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان دورىلارنى ئىشلىتىشكە ئېھتىياج بولسا ياكى ئىششىق تېگىدىن قاتتىق بولسا، يۇقىرىقى دورىلارغا كۆچلۈك دەرىجىدىكى تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان دورىلار ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. مەسىلەن: ھەببۇلغار، ئاقىرقەرھا، قەردمانە، زىراۋەندە، گۈلسەۋسەن يىلتىزى، بىلسان قاتارلىقلارغا ئوخشاش. بەزىدە ئېغىز ئالدۇرغۇچى دورىلارنى زىمات تەرىقىسىدە ئىشلىتىشكە ئېھتىياجمىز چۈشىدۇ. مەسىلەن: قىچا، ساپسىيا ۋە ئۇلاردىن باشقا كۆكرەك يىرىڭلىق ئىششىقى، ئۆپكە يىرىڭلىق ئىششىقى بايانىدا سۆزلەنگەن دورىلار ئىشلىتىلىدۇ، ھەتتا كەپتەر مايىقى قاتارلىقلارنى ئىشلىتىشكىمۇ ئېھتىياج چۈشىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان ئىششقىنى داۋالاشتا ئىچىدىن ئىستېمال قىلىنىدىغان دورىلاردىن لوئوقلارنى تەييارلاپ ئىشلىتىش كېرەك. چۈنكى لوئوق دورىلار ئىششىق يۇز بەرگەن ئورۇندىن ئاستا - ئاستا ئۆتىدۇ. لوئوقلارنى ئىشلىتىشنىڭ دەسلىپىدە ئەدەس، تاباشىر قاتارلىقلارنى ئىسپىغۇل لوئابى ۋە پاقىيوپۇرمىقى لوئابى ۋە قاپاق سۈيى قاتارلىقلار، ئۇنىڭدىن كېيىن مەزكۇر دورىلارغا ماددىنى قايتۇرغۇچى ۋە ئىششقلارنى تارقاتقۇچى دورىلار قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. بەزىدە يۇقىرىقىلارغا مۇۋاپىق مىقداردا ئەنجۇر، بەدىيان سۈيى، بابۇنە قاتارلىقلارنى قوشۇش كېرەك. ئۇنىڭدىن كېيىن تەمرى ھىندى، شۇمشا قاتارلىقلار ۋە ھالۋىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەمما دەسلەپتە ماددىنى قايتۇرغۇچى دورىلاردىن ئارپا تالقىنى، يېسىمۇق قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان ۋە ھەممىمزگە مەلۇملۇق بولغان نەرسىلەر بىلەن چۈچۈمەل قىلىنغان ياكى قىلىنمىغان دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر ئىششىق پىششىقا

باشلىسا بادام يېغى، بۇغداي كېپىكى سۈيى، شېكەر قاتارلىقلاردىن ھالۋا تەييارلاپ، بۇ ھالۋىنى زىغىر ئۇرۇقى، تەنكار ۋە نوقۇت تالقىنى سېلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىششىق پىشىپ ئېغىز ئېلىش دەرىجىسىگە يەتسە، بۇنىڭغا سەۋسەن يىلتىزى، ئاچچىق بادام، تاغ كۈدىسى ۋە بىرئاز قىچا، ئەنجۈر، خورما قاتارلىقلاردىن قۇۋۋەت يېمەكلىكى تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان ئىششقلارنى داۋالاش توغرىسىدا: سوغۇقتىن بولغان قىزىلئۆڭگەچ ئىششقىدا، سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان ئىششقىنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن تەدبىرلەرگە مۇراجىئەت قىلىش، شۇنداقلا يۇمشاتقۇچى، پىشۇرغۇچى دورىلار، ئىششقنى پىشۇرۇش ئۈچۈن سۆزلەنگەن لوئوقلار ۋە ھالۋىلار ئىشلىتىلىدۇ. بۇ ھالۋىلار ئارپا تالقىنى ۋە تەنكار تالقىنىدىن تەييارلىنىدۇ ھەم بىخسۇس ۋە گۈلسەۋسەن يىلتىزى قاتارلىقلار بىلەن كۈچلەندۈرۈلىدۇ. سىرتقى تەرەپتىن ئىشلىتىلىدىغان دورىلارغا يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەن زىماتلارغا شۇمشا ئۇرۇقى، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، مۇقەل، ئەرەب يېلىمى، ئۇشەق، گۈلسەۋسەن يىلتىزى قاتارلىقلارنى قوشۇپ، خۇش پۇراقلىق قۇۋۋەتنى بولغان دورىلار بىلەن كۈچلەندۈرۈپ ئىشلىتىش لازىم. ئەگەر ئىششىق ئېغىز ئېلىشقا ۋە قىزىشقا مايىلراق بولسا، بۇنىڭغا ئالدىنقى بابتا سۆزلەنگەن تەدبىرلەرنى قوللىنىش ۋە ئاشقازان ئىششقى بايانىدا سۆزلەنگەن تەدبىرلەرگە كۆپرەك ئەھمىيەت بېرىش كېرەك.

6 ـ پەسىل قىزىلئۆڭگەچتىكى ئىششىق ئېغىز ئېلىپ قاناش توغرىسىدا

ئۇنىڭ سەۋەبلىرى ھەممىزگە مەلۇم، ئۇنىڭ ئالامەتلىرى قان قەي قىلىشتۇر. قەي قىلغاندىن كېيىن قايسى ئورۇندىن كەلگەنلىكى توغرىسىدا ئىزدىنىشكە توغرا كېلىدۇ. قىزىلئۆڭگەچ قاناش بىلەن ئاشقازان قاناشنى پەرقلەندۈرۈپ داۋالاش لازىم. چۈنكى بۇ قىزىلئۆڭگەچتىكى ئىششىق ئېغىز ئالغاندا ئىشلىتىلىدىغان دورىلار ئاشقازانغا بىراقلا تېز كىرىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن چاپلاشقاق، يېلىمسىمان بولۇشى، شۇنداقلا يېرىلغان ئورۇندا ئۇزاقراق تۇرۇش ئىمكانىيىتىگە ئىگە بولۇشى لازىم. ئەگەر قىزىلۆڭگەچ يېرىلىش قىزىلئۆڭگەچتىكى قان تومۇرلاردا يۈز بەرگەن بولسىمۇ يۇقىرىقىدەك تەدبىر قوللىنىش كېرەك. لېكىن دورىلارنىڭ ئۆتۈش يولى بەك ئۇزۇن بولۇپ كەتسە، دورىلارنىڭ قۇۋۋىتى مۇساپە جەريانىدا كۆپ تەسىرگە ئۇچراپ سۇسلىشىپ كېتىدۇ.

7 - پەسىل قىزىلۇڭگەچ جاراھىتى توغرىسىدا

بەزى ۋاقىتتا قىزىلئۆڭگەچتە پەيدا بولغان مۇدۇر - چاقىلاردىن ياكى قىزىلئۆڭگەچتە ئېغىز ئالغان ئىششىقلاردىن ۋە ياكى قەي قىلغاندا قىزىلئۆڭگەچتىن ئۆتكەن ئۆتكۈر خىلتىلاردىن جاراھەتلەر يۈز بېرىدۇ. جاراھەت نەزىلەر تەسىرىدىمۇ پەيدا بولۇشى مۇمكىن.

ئالامىتى

بىز ئاشقازان جاراھىتى بايانىدا، ئاشقازان جاراھىتى بىلەن قىزىلئۆڭگەچ جاراھىتىنى پەرقلەندۈرۈش توغرىسىدا سۆزلەپ ئۆتكەنىدۇق. شۇ يەردىن مۇلاھىزە قىلىڭ. قىزىلئۆڭگەچتە ئىششىق بولماستىن، جاراھەت بولغانلىقىنىڭ دەلىلى شۇكى، قىزىلئۆڭگەچ ئىششىقىدا يۇتقان ۋاقىتتا لوقمىنىڭ چوڭلۇقىدىن بولغان ئاغرىق لوقمىنىڭ ئۆتكۈرلۈكى، چۈچۈمەللىكى ياكى قابىزلىقىدىن ئىبارەت كەيپىياتىدىكى ئاغرىقتىن كۆچلۈكرەك بولىدۇ. جاراھەتلەردە يېمەكلىكلەرنىڭ كەيپىياتىنىڭ ئوخشىماسلىقى بىلەن ئاغرىقمۇ ئوخشىمايدۇ. مۆتىدىل بولغان مايلىق تاماقلارنى يۇتقاندا ئاغرىمايدۇ. ئەگەر مىقدارى ئاز بولسىمۇ كەيپىيات ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىگەن بولسا، ئاغرىقنى پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر يۇتقاندا ئۆتكەن نەرسە گالغا قىستىلىشىپ قالمىسىمۇ، لېكىن كەيپىيات جەھەتتە كۆچلۈك بولسا ئاغرىش بولىدۇ. ئەگەر ئاۋۋال يېرىڭلىق ئىششىق پەيدا بولۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن جاراھەت پەيدا بولغان بولسا، بۇنى داۋالاش قىيىن بولىدۇ. كۆپىنچە ۋاقىتلاردا شۇ سەۋەبتىن ئۆلۈپ كېتىشى مۇمكىن.

داۋالاش

قىزىلئۆڭگەچتىكى جاراھەتنى داۋالاشتا بۇ خىلدىكى بىمارلارغا ئىسلاھ قىلغۇچى دورىلار ئاز - ئازدىن ئىچكۈزۈلىدۇ، يەنى بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا چاپلاشقاق، قويۇق بولغان دورىلار تاللاپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى ئىشلەتمەكچى بولغان دورىلارغا چاپلاشقاق ۋە قويۇق دورىلار ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، بۇ دورىلار قىزىلئۆڭگەچنىڭ ئەتراپىدا تۇرمىسا ۋە چاپلاشمىسا تەسىرى ياخشى بولمايدۇ. شۇڭا دورىلارغا قىزىلئۆڭگەچتە تۇرىدىغان چاپلاشقاق دورىلارنى تاللاپ ئىشلىتىمىز ۋە شۇ بويىچە دورا لايىھەلەيمىز. بىمارغا دورا ئىچكۈزگەن ۋاقىتتا پات - پات ئىچكۈزۈش، بىر قېتىمدا بىراقلا ئىچكۈزمەسلىك لازىم. بۇنداق قىلغاندا دورىلار قىزىلئۆڭگەچكە چاپلىشىدۇ ۋە ئىتتىكلا قىزىلئۆڭگەچتىن ئايرىلماي ئۇزاقراق تۇرۇپ ياخشى تەسىر قىلىدۇ. يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەن پايدىلىق بولغان دورىلارنىڭ تەركىبىنى ئاشقازان جاراھىتى بايانىدا سۆزلەپ ئۆتىمىز. ئاشقازان جاراھىتىدە سۆزلەپ ئۆتۈلگەن دورىلار قىزىلئۆڭگەچ جاراھىتىگىمۇ پايدىلىقتۇر. شۇ يەرگە مۇراجىئەت قىلسىڭىز بولىدۇ.

8 ـ پەسىل ئاشقازاننىڭ تەبئىي مىزاجىنىڭ ئالامەتلىرى توغرىسىدا

ئاشقازاننىڭ تەبئىي مىزاجىنىڭ ئىسسىق ئىكەنلىكىنىڭ ئالامىتى ئاشقازاننىڭ كۆچلۈك بولغان يېمەكلىكلەرنىمۇ ياخشى ھەزىم قىلىشى، مەسىلەن: كالا گۆشى، غاز گۆشى قاتارلىقلارغا ئوخشاش. سۇيۇق، يەڭگىل يېمەكلىكلەرنىڭ ئاشقازاننى بۇزۇشى ۋە ئاشقازاننىڭ ئىسسىق تەبئىەتلىك غىزالارنى ياخشى قوبۇل قىلىشى، ئىشتىھادىن ھەزىمنىڭ ياخشى بولۇشى قاتارلىقلار.

ئاشقازاننىڭ تەبئىي سوغۇق مىزاجىنىڭ ئالامىتى ئىشتىھاسى تۆۋەن بولماسلىق، ھەزىم تۆۋەن بولۇش، بۇنىڭدا پەقەت يەڭگىل، سىڭىشلىك يېمەكلىكلەر ھەزىم بولۇش ۋە يېمەكلىكلەردىن سوغۇق تەبئىەتلىكلىرىنى ئاسان قوبۇل قىلىش. تەبئىي قۇرۇق مىزاجنىڭ ئالامىتى شۇكى، ئادەتتە ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولۇش، شارابتىن ئاز ئىچسىمۇ بۇنىڭدىن پايدىلىق ھېس قىلىش، بىرەر نەرسىنى كۆپ يېگەندە دېمى سقىلىش ۋە ھېچ تۇتۇپ قېلىش، قۇرۇق يېمەكلىكلەرنى ئاشقازان ياخشى قوبۇل قىلىش قاتارلىق.

تەبئىي ھۆل مىزاجنىڭ ئالامىتى شۇكى، كۆپ شارابقا بەرداشلىق بەرسىمۇ ئۇسسۇزلۇق ئاز بولۇش، ھېچ تۇتۇشتىن خالىي بولۇش، ئاشقازان ۋە ھۆل يېمەكلىكلەرنى ياخشى قوبۇل قىلىش قاتارلىقلار.

9 ـ پەسىل ئاشقازان كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

ئاشقازاندا ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇش، قان ماددىسىدىن مىزاج بۇزۇلۇش، ھەر تۈرلۈك سەپرا ماددىسىدىن مىزاج بۇزۇلۇش، شىشسىمان بەلغەم ماددىسى ياكى سۇيۇق بەلغەم ماددىسى ياكى قاينىغان بەلغەم ماددىسى ياكى شورلۇق بەلغەم ماددىسى ياكى چۈچۈمەل سەۋدا ماددىسىدىن مىزاج بۇزۇلۇشتىن ئىبارەت 16 خىل مىزاج بۇزۇلۇش يۈز بېرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئاشقازاندا ھەر خىل جاراھەت، پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش ۋە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇشقا ئوخشاش ئىچكى ۋە تاشقى سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان نۇرغۇن كېسەللىكلەر كۆرۈلىدۇ، مەسىلەن: ئۇرۇلۇش، يىقىلىش قاتارلىقلارغا ئوخشاش.

بەزىدە ئاشقازان تېشىلىپ كېتىدۇ. ئەگەر ئاشقازاندا تېشىلىپ كېتىش ۋە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش ئەھۋالى كۆرۈلسە دەرھال داۋالاش ئېلىپ بارمىسا، بىمار ئۆلۈپ كېتىدۇ. بۇقرات

دەيدۇكى، ئاشقازىنى تېشىلىپ كەتكەن ھەرقانداق كىشى ئۆلۈپ كېتىدۇ. بەزىدە ئاشقازان توقۇلمىلىرىنىڭ تالالىرى بوشاپ، بەزىدە قېلىنلاپ كېتىدۇ. بەزىدە تۇغما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردىن ئاشقازان ناھايىتى چوڭ ياكى ناھايىتى كىچىك بولۇپ قالىدۇ. شەكلى كېسەللىكلەردىن ئاشقازان ناھايىتى يۇمىلاقلىشىپ كېتىدۇ، سىلىقلىشىش ۋە يىرىكلىشىش كېسەللىكلىرىدىن ئاشقازان ئىنتايىن سىلىق بولىدۇ. بەزىدە ئاشقازانىنىڭ ئورۇنلىشىشىغا مۇناسىۋەتلىك كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ، مەسىلەن: ئاشقازان سىرتقى تەرەپكە بەكرەك چىقىپ قالغان ھالەتتە بولىدۇ. بەزىدە ئاشقازان تالالىرىدا توسالغۇ پەيدا بولىدۇ. بەزىدە ئاشقازانىنىڭ جىگەرگە ماڭىدىغان ۋە تالغا ماڭىدىغان كانالچىلىرىدا توسالغۇ پەيدا بولۇپ، ئاشقازان مەنبەلىك ئىچ سۇرۇش كۆرۈلىدۇ. ئەگەر جىگەر بىلەن ئاشقازانىنىڭ ئۇتتۇرىسىدىكى كانالچىلاردا توسالغۇ بولسا، قانلىق ئىچ سۇرۇش كۆرۈلىدۇ، بەزىدە ئىشتىھا تۇتۇلىدۇ. ئىشتىھا تۇتۇلۇش تال بىلەن ئاشقازان كانالچىسىدا توسالغۇ بولغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. بەزىدە ئاشقازاندا يەل پەيدا بولىدۇ، قورساق كۆپىدۇ، بۇ، يېمەكلىكلەر، شۇنداقلا ئاشقازانىنىڭ ئۆزىدىكى ئاجىزلىقىنىڭ سەۋەبىدىندۇر. بىز بۇ ھەقتە ئايرىم بىر بابتا سۆزلەپ ئۆتىمىز.

شۇنى بىلىش لازىمكى، ئاشقازان مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى بەزىدە تاشقى سەۋەبلەردىن، ئىسسىق - سوغۇق ھاۋادىن، بەزىدە ئىچكى سەۋەبلەردىن بولىدۇ. ئاشقازان كېسەللىكلىرى ئىچىدە ھاۋا ناھايىتى ئىسسىق ۋاقىتتا قوزغىلىدىغانلىرىمۇ بار. بۇ، بۇزۇق مادداىلارنىڭ ئاشقازانغا تۆكۈلۈشىگە ياردەم بەرگەنلىكتىن بولىدۇ ياكى ئاشقازانىنىڭ مىزاجى ناھايىتى ئىسسىق بولغانلىقى ئۈچۈن ئاشقازاندىكى مادداىلارنىڭ غەيرىي تەبىئي ھالەتكە ئۆزگىرىشىگە ياردەم بېرىدۇ.

ئەگەر ئاشقازاندىكى كېسەللىك مادداىلىق بولسا، مادا ئاشقازاندا بولغان، ئاشقازانىنىڭ ئەڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىغچە سۇمۇرۈلگەن ياكى ئاشقازان تېنىگە چاپلىشىپ تۇرغان ياكى ئاشقازان بوشلۇقىغا تۆكۈلگەن بولىدۇ. بەزىدە ئاشقازاندىكى خىلىت ئاشقازاندا پەيدا بولغان ۋە بەزىدە باشقا بىر ئەزادىن ئاشقازانغا تۆكۈلگەن بولىدۇ. مەسىلەن: مېڭىدىن ئىسسىق ياكى سوغۇق نەزلە تۆكۈلۈپ، ئاشقازانىنىڭ مىزاجىنى ئىسسىتىپ ياكى سوۋۇتۇپ، ئاشقازانغا تۆكۈلگەن نەرسىنىڭ مىزاجىغا مايىل قىلغاندەك، ئاشقازانغا بەزى ۋاقىتتا سەپرا خىلىتى تۆكۈلىدۇ، بەزىدە ئۆتتىن سەپرا خىلىتى تۆكۈلىدۇ. بۇنداق بولۇشى بىر قىسىم كىشىلەردە ئۆتتىن ئاشقازانغا تۇتىشىدىغان كانالچىلار ئۆتتىن ئۇچەيگە تۇتىشىدىغان كانالچىلارغا قارىغاندا چوڭراق بولغانلىقتىن بولىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئۆت سۇيۇقلۇقىدىن ئۇچەيگە تۆكۈلۈشكە تېگىشلىك بولغانلىرى ئاشقازانغا تۆكۈلىدۇ. ئەگەر ئاشقازانغا تۆكۈلگەن تۇزلۇق ئۆتكۇر خىلىت ئاشقازاندا ئۇزاق مۇددەت تۇرسا،

ئاشقازاندا جاراھەت پەيدا قىلىدۇ. ئاشقازانغا تۆكۈلگەن سوغۇق تەبىئەتلىك تەمسىز نەرسە ئاشقازاندا سىلىقلىشىش ۋە ئۇچەي مەنبەلىك ئىچ سۇرۇشنى پەيدا قىلىدۇ. بەزىدە بۇنىڭ تەسىرى ئۇچەينىڭ بېشى ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىغچە يېتىپ كېلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئىشتىھا ۋە ھەزىم بۇزۇلىدۇ. بەزى كىشىلەر بارکى، ئۇلاردا ئاشقازان قۇرۇلمىلىرى ۋە ئاشقازانىنىڭ خىزمەت ئەھۋالى ئادەتتىكىنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. بىز بۇ توغرىسىدا تەشرىھ قىسمىدا سۆزلەپ ئۆتكەنىدۇق. ئۆتتىن ئاشقازانغا كېلىدىغان كانالچە چوگىراق بولغان كىشىلەردە، بەزىدە جىگەردىن ئاشقازانغا ئۆت سۈيۇقلۇقى كۆپ تۆكۈلىدۇ. ئۆتتىن ئۇچەيگە كېلىدىغان كانالچە چوگىراق بولغان كىشىلەردە ئۇچەيگە تۆكۈلىدىغان ئۆت سۈيۇقلۇقى ئادەتتىكىدىن كۆپرەك تۆكۈلىدۇ. بەزىدە يۇقىرىقى يوللار ئارقىلىق سەۋدا خىلتى تالدىن ئاشقازانغا تۆكۈلىدۇ. بۇلارنىڭ تەپسىلاتىنى كېيىنرەك چۈشەندۈرىمىز. كۆپرەك تۆكۈلىدىغىنى جىگەردىن ئاشقازانغا تۆكۈلىدىغان سەپرا خىلتىدۇر. بەزى ۋاقىتلاردا بۇ خىل ئەھۋاللارغا ئاشقازاندا ھاسىل بولغان سەۋەبلەر ياردەم بېرىدۇ. مەسىلەن: قاتتىق ئاغرىش، ئېغىر دەرىجىدە قايغۇرۇش، تاماقنى ۋاقتىدا يېمەسلىك، ئاشقازانىنىڭ ئىتتىرىش قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىش قاتارلىقلارغا ئوخشاش. بەزىدە ئاچچىقلىنىش، قايغۇرۇش قاتارلىق روھىي ئامىللار ماددىلارغا تەسىر كۆرسىتىدۇ، بۇنىڭ بىلەن ماددا ئاشقازانغا كۆپرەك تۆكۈلىدۇ - دە، ئاشقازاندا غىدىقلىنىش پەيدا بولۇپ، قەي قىلمىغۇچە يوقالمايدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا يۇقىرىقىلارغا ئوخشاش ئامىللار، مەسىلەن: يۇقىرىقىدەك روھىي ئامىل ۋە ئاچلىق قاتارلىقلارنىڭ تەسىرىدە يىرىڭلىق خىلتىلار ئاشقازانغا تۆكۈلىدۇ. بولۇپمۇ شۇ ئەتراپلاردا جاراھەتلەر بولسا يىرىڭلىق خىلتىلار تۆكۈلىدۇ. بەزىدە ئاشقازانغا سەۋدا خىلتى تۆكۈلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى سەۋدا خىلتىنىڭ كۆپلۈكى ۋە ئاشقازانىنىڭ ئاجىزلىقىدىنىدۇر. سەۋدا خىلتىنىڭ كۆپلۈكىنىڭ سەۋەبىنى كېيىنچە سۆزلەپ ئۆتىمىز.

ئاشقازانغا قان خىلتىنىڭ تۆكۈلۈشىنىڭ سەۋەبى قانىنىڭ كۆپلۈكى ۋە ئۇ قانىنىڭ ئاشقازانغا قوشنا بولغان ئەزا ھەم ئاشقازاندىن مۇھىمراق ئەزالاردىن قوزغالغانلىقىدۇر، بۇ ئەزا جىگەردۇر. بەزىدە مېڭىگە ئوخشاش ئۇستۇنكى ئەزالاردىن تۆكۈلىدۇ. قان مېڭىدىن يۇتقۇنچاق ۋە قىزىلئۆڭگەچلەرگە تۆكۈلۈپ، ئاشقازانغا يېتىپ كەلسە ۋە ئاشقازانىنىڭ ئىتتىرىش قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا، ئاشقازانغا تۆكۈلگەن ھەرقانداق ماددىنى قوبۇل قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ. قانىنىڭ ئاشقازان ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىدىكى ئەزالارغا تۆكۈلۈشىنىڭ كۆچلۈك سەۋەبى بولسا، ھەيز قېنى ياكى بوۋاسىر قېنى ياكى ئادەت خاراكتېرلىك قانلىق ئىچ سۇرۇشتىن كېيىنكى قانىنىڭ توختاپ قېلىشى ياكى بەدەندىكى ماددىنى تازىلىغۇچى تەنھەرىكەتنى قىلماسلىق ياكى بىرەر ئەزانىڭ

كېسىلىپ كېتىشى قاتارلىقلاردۇر. شۇنىڭ بىلەن تەبىئەتكە خىزمەت قىلغۇچى ماددىلار يوقىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئاشقازانغا تۆكۈلگەن بۇ ماددىلارنى چىقىرىپ تاشلاشقا ئېھتىياج بولىدۇ. بەزى ۋاقىتتا بۇ چىقىرىش ئاشقازانىنىڭ قەيي قىلىشى ئارقىلىق ئېلىپ بېرىلىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، ئاشقازان ئاجىزلىقى ئاشقازانغا ماددىلارنىڭ تۆكۈلۈشىدىكى ئەڭ كۈچلۈك سەۋەبتۇر. ئاشقازاندا كۆپ پەيدا بولىدىغان ۋە ياكى ئاشقازانغا تۆكۈلىدىغان خىلتىلار بەلغەم خىلتىدۇر. ئۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، كەيلۇس تەبىئەت جەھەتتە بەلغەم خىلتىغا يېقىندۇر. ئەگەر كەيلۇس ئاشقازاندا تولۇق ھەزىم بولالمىسا، قان، سەپرا ۋە سەۋدا خىلتىلىرىغا ئۆزگىرەلمەيدۇ. شۇبھىسىزكى، كۆپىنچە ئەھۋالدا ئاشقازانغا سەپرا خىلتى تۆكۈلۈپ، ئۇچەيلەرنى يۇغاندەك يۇمايدۇ. سەپرا خىلتى بەزى كىشىلەرنىڭ ئۆزىدىلا پەيدا بولىدۇ. كۆپىنچە ۋاقىتلاردا ئاشقازانغا جىگەردىن تۆكۈلىدۇ. چۈنكى سەپرا خىلتى ئىسسىق مىزاجلىق ئاشقازانلاردا ئۆزلۈكسىز ھاسىل بولىدۇ. ئەگەر ئاشقازان بۇخاراتقا تېز ئۆزگىرىدىغان يېمەكلىكلەر بىلەن ئۇچراشسا تېزلا بۇخاراتلار ھاسىل بولىدۇ. بەزىدە ئاشقازاندا تۇغما كېسەللىكلەر ياكى ھەر خىل ئاغرىقلار ۋە كېسەللىكلەرگە خاتا تەدبىر قوللىنىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن ئاشقازان توقۇلمىلىرى نېپىزلاپ كېتىش، ئاشقازان ئاجىزلاش، پەردىسى نېپىزلاپ كېتىش قاتارلىق ئۆزگىرىشلەر كېلىپ چىقىدۇ. بۇ خىل ئامىللارنىڭ ھەممىسى ئاشقازان خىزمىتىنىڭ ئاجىزلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن داۋالاشتا زور قىيىنچىلىق تۇغۇلىدۇ. ئاشقازان كېسەللىكلىرىنىڭ سەۋەبلىرى يۇقىرىدا سۆزلىنىمىزگە ئوخشاش ئىچكى ۋە تاشقى سەۋەبلەردىن بولىدۇ. ئاشقازان ساغلام بولمىغان ئەھۋال ئاستىدا بەزى يېمەكلىكلەر ئاشقازانىنىڭ ھەزىمىنى بۇزىدۇ. بۇ توغرىسىدا ئاشقازان كېسەللىكلىرى ھەزىم بۇزۇلۇش بابىدا ئايرىم سۆزلىنىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا ئاشقازان ساغلام بولسىمۇ، ئاشقازانغا كېلىدىغان ئوزۇقلۇق ئاز بولغانلىقى ئۈچۈن ئاشقازاندا يەڭگىللىك ۋە ئورۇقلاشنى پەيدا قىلىدۇ ياكى ھەزىمگە يارىمم بەرگۈچى، ئاشقازاننى كۈچلەندۈرگۈچى دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلىق سەۋەبىدىن ئاشقازان ئۆز خىزمىتىدە دورىنىڭ يارىمىگە تايىنىشقا ئادەتلىنىپ قالىدۇ ياكى كۆپ قەيي قىلىش، كۆپ سۇرگە ئېچىش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلى ئاشقازانغا ھارغىنلىق يېتىدۇ، بولۇپمۇ قەينىڭ كۆپ بولۇشى ئاشقازاندا كۆپرەك ھارغىنلىقنى پەيدا قىلىدۇ. چۈنكى قەيي قىلغاندا ئاشقازان ناھايىتى نورمالسىز ھالەتتىكى كۈچلۈك ھەرىكەت قىلىشقا ئېھتىياجلىق بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئاشقازان توقۇلمىلىرىدا شالاڭلىشىش ۋە بوشاش پەيدا بولىدۇ. ئاشقازان سەزگۈرلۈكى ئىنتايىن كۈچلۈك بولغان ئەزا بولۇپ، ئادەتتىكى ئاغرىق ۋە ئادەتتىكى ئامىللاردىنمۇ بىئارامىلىق

ھېس قىلىدۇ. ھەرقانداق مىزاج ھەددىدىن زىيادە بولۇش تۈپەيلى ئاشقازانىنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ. چۈنكى ھەددىدىن ئاشقان مىزاج ئاشقازان خىزمىتىدە ئاجىزلاشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ھەتتا ماددىسىز ئىسسىقلىق ئاشقازانىنىڭ تۈتۈش قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرغانلىقتىن ئاشقازانىنىڭ سىلىقلىششىغا سەۋەبچى بولىدۇ.

ماددىلىق سەپرادىن بولغان ئىسسىق مىزاج كۆپىنچە ئاشقازانىنىڭ سىلىقلىششىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئاشقازان خىزمىتىدە يۇز بېرىدىغان كېسەللىكلەر ئىشتىھا پەيدا قىلغۇچى قۇۋۋەت ۋە ئوزۇقلۇقنى سۈمۈرگۈچى قۇۋۋەتلەردىن ئىبارەت بولۇپ، بۇنىڭدا ئىشتىھا بولمايدۇ ياكى ئىشتىھا ئاز بولىدۇ ياكى ئىشتىھا ئىنتايىن كۆپىيىپ كېتىدۇ ياكى يوقلىدۇ. يېمەك - ئىچمەكتىن، تۈتۈش قۇۋۋىتى كۈچىيىپ كەتكەنلىكتىن ياكى ئاجىزلىغانلىقتىن ۋە ياكى يوقالغانلىقتىن تاماق ئاشقازاندا لەيلەپ قالىدۇ ۋە ھەزىم يوقلىدۇ ياكى ئاجىزلايدۇ ياكى بۇزۇلىدۇ، ئاندىن يېمەكلىكلەر بۇخاراتقا ياكى چۈچۈمەللىككە ئۆزگىرىدۇ ۋە ياكى ئىنتىرگۈچى قۇۋۋەتنىڭ خىزمىتى كۈچىيىپ كېتىدۇ. كۈچىيىپ كېتىش تەبىئىي يول تەرەپكە ياكى ئۇستى تەرەپكە بولىدۇ ۋە ياكى بۇ قۇۋۋەتنىڭ ئىنتىرىشى ئاجىزلايدۇ ھەم تامامەن يوقلىدۇ.

ھەرقانداق نەرسىنىڭ ئاشقازاندا تۇرۇش ۋاقتى ئۇزىراپ كەتسە، بۇنىڭدىن خىلىتلارنى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى، بىئارام قىلغۇچى بۇخاراتلار پەيدا بولىدۇ. مېۋىلەر ئېغىر كۆپ بۇخارات پەيدا قىلغۇچىلاردۇر. بەزىدە مېۋىلەردىن كېلىپ چىققان بۇخاراتلاردىن تارتقۇچى ۋە غىدىقلىغۇچى ئاغرىقلار كېلىپ چىقىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا مەزكۇر بۇخاراتلارغا ئەگىشىپ، قۇۋۋەتلەردە ئاجىزلاش كېلىپ چىقىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە يەنە تاماقلار ئاشقازاندا لەيلەپ قېلىش، تاماقنىڭ سىڭىشى ۋە تۆۋەنگە چۈشۈشى ئاستىلاش ياكى ھەزىم ئاجىزلاش، ھەزىم يوقلىش، ھەزىم بۇزۇلۇش، ئىشتىھا تامامەن تۆۋەنلەش، ئىت ئىشتىھا كېسەللىكى ۋە بۇزۇق ئىشتىھا قاتارلىقلار كېلىپ چىقىدۇ. بەزىدە بۇخاراتلارغا ئەگىشىپ قورساق كورىكىراش، سېسىق كېكىرىش، قورساق ئېسىلىش، قورساق كۆيۈشۈش قاتارلىق ئەھۋاللار كېلىپ چىقىدۇ. بەزىدە بۇخاراتلارنىڭ پەيدا بولۇشى ئاشقازانغا شېرىك بولغان باشقا ئەزالاردىمۇ كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ. بولۇپمۇ مېڭە ئاشقازان بىلەن ئالاقىدار بولغانلىقى، بۇلار ئوتتۇرىسىدا ئالاقىدار نېرۋىلار كۆپ بولغانلىقى ئۈچۈن سەرئى ۋە تەشەننۇج ياكى مالىخوليا قاتارلىقلارنى پەيدا قىلىدۇ. بەزىدە كۆز ئالدىدا پاشا، بۇرگە، ئۆمۈچۈك توري، ئىس - تۈتەك، چاڭ - توزان ياكى پاتمىچۇق، كېلەردەك نەرسىلەر باردەك مەلۇم بولىدۇ. كۆپىنچە ئاشقازان بىلەن يۇرەك شېرىك بولغانلىقى ئۈچۈن ھوشسىزلىنىشنىمۇ پەيدا قىلىشى مۇمكىن. بولۇپمۇ ئاشقازاندىكى چوك ئىششقلاردا

هوشسزلىنىش كېلىپ چىقىدۇ. ئاشقازانغا تەسىر قىلغان كەيپىيات ئىسسىق ياكى سوغۇق بولسۇن ۋە ياكى زەھەر تەركىبىگە ئۆزگىرىپ كەتسۇن، بۇ كەيپىيات كۆپ بولۇپ كەتسە، بىئارام بولۇش، كۆپ ئەسنەش، جۇغ - جۇغ بولۇش قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

بۇقرات: «تەڭ مىقداردا سۇ ئارىلاشتۇرۇلغان شارابنى ئىچىش ئۇلارغا شىپا بولىدۇ» دەپ ئېيتقان. چۈنكى سۇ ئارىلاشتۇرۇلغان شارابتا ماددىنى تازىلاش ۋە قۇۋۇتلەپ تۇرۇپ يۇيۇش خۇسۇسىيىتى بار.

ئاشقازان ئىنتايىن سەزگۈر ئەزا بولغانلىقى ئۈچۈن، ئەڭ ئاددىي سەۋەبلەردىنمۇ ئاسانلا تەسىرلىنىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن ئاشقازاندىكى ئادەتتىكى سەۋەبلەردىنمۇ سەزگۈ ۋە تەشەننۇج قاتارلىقلار ئاسانلا كېلىپ چىقىدۇ. شۇنداقلا بەزى ئادەملەردە ئازراق ئاچچىقلىنىش، ئاچ قېلىش، روزا تۇتۇش، قايغۇرۇش قاتارلىقلار ۋە خىلىتلارنى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى سەۋەبلەردىن سەزگۈ ۋە تەشەننۇج قاتارلىقلار پەيدا بولىدۇ. ئەگەر بۇنداق كېسەللەرنىڭ ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا ئۆتكۈر غىدىقلىغۇچى سەپرا خىلىتلار تۆكۈلسە، بۇنىڭدىن ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدىكى سەزگۈرلۈكنىڭ كۈچلۈكلۈكى تەسىرىدە بىئاراملىق پەيدا بولىدۇ ۋە يۇرەك مەنبەلىك، مېڭە مەنبەلىك ھوشسزلىنىشلار كېلىپ چىقىدۇ. چۈنكى ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا مېڭە ۋە يۇرەك قاتارلىق ئەزالار كۆپ ئالاقىداردۇر. بەزى كىشىلەردە ئاشقازان كىرىش ئېغىزى ئاجىز بولغانلىقى ئۈچۈن ھەزىم بۇزۇلسا ياكى شارابنى كۆپ ئىچسە ۋە ياكى كۆپ جىسما قىلسا، تەشەننۇج ياكى سەزگۈ قاتارلىقلار پەيدا بولىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا كۆپىنچە كۈدە رەڭلىك ياكى زەڭگەر رەڭلىك قەي قىلىش ئارقىلىق بۇ خىل ئەھۋاللاردىن قۇتۇلۇپ كېتەلەيدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا ئاشقازىنى سەزگۈر كىشىلەردە تويۇپ كېتىش سەۋەبىدىن ئۇزۇن ۋاقىت ئېغىر ئۈيقۇ كېسىلى (سۇبات) كېلىپ چىقىدۇ، ھەتتا قەي قىلغانغا قەدەر بۇ كىشىلەر ئويغىنالمايدۇ. بەزىدە سەپرانىڭ ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا تۆكۈلۈشى سەپرادىن بولغان مالىخۇلىيا، بۇزۇق چۈشنى كۆپ كۆرۈش، بۇزۇق خىياللارنى كۆپ قىلىش قاتارلىق ئەھۋاللارغا سەۋەب بولىدۇ. شۇنى بىلىش لازىمكى، ئاشقازان كېسەللىكلىرىنىڭ ۋاقتى ئۇزراپ كەتسە، ئاشقازان توقۇلمىلىرى بوشاپ كېتىپ داۋالاش قىيىن بولۇشقا ئېلىپ بارىدۇ.

ئاشقازان مىزاجىنىڭ تۇغما ناچار ئىكەنلىكىنىڭ سەۋەبى شۇكى، باشنىڭ مىزاجى سوغۇق، نەزلىلەر ئاسان پەيدا بولىدىغان بولۇش، ئاشقازان ئىسسىق بولۇپ، شۇ نەزلىلەر تازىلايدىغان نەرسىلەرگە بەرداشلىق بېرەلمەيدىغان بولۇشتۇر، مەسىلەن: مەجۇنى پەلاپىلى، مەجۇنى پۇدىنەچ، جاۋارىش كۇمۇنى قاتارلىقلار.

10 - پەسىل ئاشقازاننىڭ ئەھۋاللىرىغا دەلىل ئىزدەش ئۇسۇللىرى توغرىسىدا

ئاشقازاننىڭ ئەھۋاللىرىغا دەلىل ئىزدىلىدىغان ئىشلار تۆۋەندىكىچە: تاماق يېيىش ئەھۋالى، ئاشقازاننىڭ يېيىلگەن تاماقلارغا بەرداشلىق بېرىش - بېرەلمەسلىك ئەھۋالى، ئاشقازاننىڭ يېمەكلىكلەرنى ھەزىم قىلىش ۋە ئىتتىرىش ئەھۋالى، تاماققا ۋە ئىچىملىككە بولغان ئىشتىھا ئەھۋالى، ئاشقازان ھەرىكىتى ۋە بىئارام بولۇش، مەسىلەن: ئاشقازان مەنبەلىك يۇرەك رىتىمسىزلىقى، ھېق تۇتۇش قاتارلىق. ئېغىز ۋە تىلنىڭ ئەھۋاللىرىدىن ئېغىز ۋە تىلنىڭ تەمى، ھۆللۈكى، قۇرۇقلۇقى، يىرىكلىكى، سىلىقلىقى، ئېغىزنىڭ پۇرىقى، ئاشقازاندىن قەي بىلەن چىققان پۇراق، چوڭ تەرەتنىڭ پۇرىقى، يەللەر، يەنى ئوسۇرۇقنىڭ ئاۋازلىق ياكى ئاۋازسىز بولۇشى، ئاشقازاندىن ئوستىگە ئۆرلىگەن يەللەر، يەنى كېكىرىش، ئاشقازاندا يەللەر توختاپ قېلىپ قورساق كۆرۈكراشنى پەيدا قىلىش، چىرايىنىڭ ۋە ئېغىز بوشلۇقىنىڭ رەڭگى، ئاشقازاننىڭ ھەر تۈرلۈك ئاغرىشى ۋە ئاشقازانغا مۇناسىۋەتلىك بولغان باشقا ئەزالاردىكى ئاغرىقلار، يېمەكلىكلەر، ئىچىملىكلەر ۋە دورىلارنىڭ مۇئاپىق كېلىدىغان - كەلمەيدىغان تەرەپلىرى قاتارلىقلار ئارقىلىق دەلىل ئىزدىلىدۇ. يېمەكلىكلەرگە بەرداشلىق بېرىش - بېرەلمەسلىكىگە دەلىل ئىزدەشتە، ئەگەر ئاشقازان نورمال يېمەكلىكلەرگە بەرداشلىق بېرەلمىسە، بۇنىڭدا ئاشقازانىنى ئاجىزلاشتۇرغۇچى بىرەر سەۋەب تۈپەيلىدىن ئاشقازاندا ئاجىزلىق بارلىقىنى، ئەگەر بەرداشلىق بېرەلىسە ئاشقازاننىڭ كۈچلۈك ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

چوڭ تەرەت ۋە ئۇنىڭدىن چىققان نەرسىلەردىن دەلىل ئىزدەشتە، چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى ۋە پۇرىقىنىڭ نورمال بولۇشى ھەزىمنىڭ ياخشىلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ھەزىمنىڭ ياخشى بولۇشى ئاشقازاننىڭ كۈچلۈك ئىكەنلىكىنىڭ دەلىلىدۇر. ئاشقازاننىڭ كۈچلۈك ئىكەنلىكى ئاشقازان مىزاجىنىڭ نورمال، كۈچلۈك ئىكەنلىكىنىڭ دەلىلىدۇر. ھەزىم بولماسلىق ئاشقازان ئاجىزلىقى ۋە ئاشقازان مىزاجىنىڭ بۇزۇلغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى ئاشقازاندىكى ماددىلارنىڭ ھالىتىنىڭ دەلىلىدۇر. ئەگەر سېسىق پۇرسا ۋە يۇمشاقراق بولسا، ئاشقازاننىڭ تۇتۇش قۇۋۋىتى ئاجىزلىغانلىقتىن ئاشقازاندىكى يېمەكلىكلەرنىڭ مۇددەتتىن بۇرۇن چۈشۈپ كەتكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر يۇمشاق بولمسا، ئاشقازاننىڭ تۇتۇش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىز بولماستىن، بەلكى ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقىنىڭ دەلىلىدۇر.

ئاۋاز ئارقىلىق دەلىل ئىزدەشتە، بەزى كىشىلەرنىڭ ئېيتىشچە، ئوسۇرۇقنىڭ ئاۋازىدىن

ئاشقازان ئەھۋالىغا دەلىل ئىزدەشتە، ئوسۇرۇقنىڭ تۆۋەنگە چۈشۈشى ئاشقازانىنىڭ كۈچلۈك ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. چوڭ تەرەتنىڭ ئاۋازلىق كېلىشى ھەزىمنىڭ ياخشىلىقىنى ۋە قۇۋۋەتنىڭ كۈچلۈك ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ، شۇنداقلا چوڭ تەرەتنىڭ سىسىق پۇرىقىنىڭ ئاز بولۇشمۇ ئاشقازانىنىڭ كۈچلۈك ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. ئەڭ توغرىسى، چوڭ تەرەتنىڭ تۆۋەنگە تېز چۈشۈشى قۇۋۋەتنىڭ كۈچلۈك ئىكەنلىكىگە دەلىل بولماستىن، بەلكى مەلۇم دەرىجىدە ئاجىزلىق بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. لېكىن بۇ ئاجىزلىق سىسىق كېكىرىش پەيدا قىلىشتىن تۆۋەنرەك بولغان ئاجىزلىق بولۇشى مۇمكىن. ئەمما چوڭ تەرەتنىڭ يۇقىرى ئاۋازلىق كېلىشى، ئەگەر چوڭ تەرەتنىڭ ئۆزىدە بولسا چوڭ تەرەتنىڭ قويۇقلۇقىدىندۇر. ئەگەر ئىتتىرىش قۇۋۋىتى سەۋەبىدىن بولسا، بىرەر قۇۋۋەتنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىدىن بولىدۇ. سۇيۇق، ئاۋازسىز كەلگىنى قۇۋۋەتنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىگە دالالەت قىلالايدۇ. بولۇپمۇ ئاشقازاندىن كەلگەن ئاۋازنىڭ يېمەكلىكلەرنى تۆۋەنگە ئىتتىرىش سەۋەبىدىن كەلگەن ئاۋاز بولماستىن باشقا ئاۋاز بولسا، بۇ ئاشقازانغا دەلىل بولىدىغان ئاۋازلار ئەمەستۇر. ئەمما ئۆزلۈكىدىن يەل قويۇۋەتكەندە چىققان ئاۋاز ئەقىل ئېلىشىش كېسەللىكى بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. سىسىق پۇراقنىڭ ئاز بولۇشى شۇبھىسىزكى، ھەزىمنىڭ ياخشى ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. سىسىق پۇراقنىڭ كۈچلۈك بولۇشى ھەزىمنىڭ بۇزۇلغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. سىسىق پۇراقنىڭ مۇتلەق بولماسلىقى ھەزىمنىڭ قالايمىقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ھېچ تۇتۇش ئەھۋالى ئارقىلىق ئاشقازانغا دەلىل ئىزدەشتە، ئەگەر ھېچ تۇتقان كىشى ئاشقازاندا كۆيۈشۈشنى سەزسە، بۇ، ئاشقازاندا چۈچۈمەل ياكى ئۆتكۈر ۋە ياكى ئاچچىق تەملىك خىلىت بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر ئاشقازاندا ئېچىشىش بىلەن بىرگە تارتىشىش بارلىقىنى ھېس قىلسا، يەل بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر بۇنداق ھېس قىلمىسا ۋە ئۇسسۇزلۇق بولمىسا، ئاشقازاندا بەلغەم خىلىتى بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر تازىلاش ياكى تەپلەردىن كېيىن ھېچ تۇتۇش يۈز بەرگەن بولسا، ئاشقازاندا قۇرۇقلۇق بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئۇسسۇزلۇق ئارقىلىق ئاشقازان ئەھۋالىغا دەلىل ئىزدەشتە، ئۇسسۇزلۇق بولۇش مىزاجنىڭ ئىسسىقلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر ئۇسسۇزلۇق بىلەن كۆكۈل ئېلىشىش بىرگە بولسا، سەپرا ماددىسى ياكى شورلۇق بەلغەم ماددىسىغا دالالەت قىلىدۇ. ئەگەر قايناق سۇ ئىچىش بىلەن ئۇسسۇزلۇق پەسەيسە، ماددا كۆپىنچە ئەھۋاللاردا تۇزلۇق بەلغەمدۇر. ئەگەر قايناق سۇ ئىچىش بىلەن ئۇسسۇزلۇق تېخىمۇ كۆپىيىپ كەتسە، ماددىنىڭ سەپرا ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

ئېغىز ۋە تىلنىڭ ئەھۋالى ئارقىلىق دەلىل ئىزدەشتە، ئەگەر ئاشقازان ئاغرىقى كېسەللىكلىرىدە تىل ناھايىتى يېرىك ۋە قىزىل بولسا، قان خىلىتى ئېشىپ كەتكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ ياكى ئاشقازاندا قاندىن بولغان ئىسسىق ئىششىق بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر تىل ۋە

ئېغىزنىڭ رەڭگى سېرىقتا مايىلراق بولسا، كېسەللىك ماددىسى سەپرادىن بولغان بولىدۇ. ئەگەر قارىغا مايىلراق بولسا كېسەللىك ماددىسى ۋە كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەب سەۋدا خىلىتىدىن بولغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر ئاقتا مايىلراق سۇتسىمان بولسا، بۇنىڭ سەۋەبى ھۆللۈكتىن بولغان بولىدۇ. ئەگەر ئېغىز قۇرۇق بولسا كېسەللىك سەۋەبى قۇرۇقلۇقتىن بولغان بولىدۇ. ھەزىم يوللىرى ئارقىلىق دەلىل ئىزدەشتە، ھەزىمنىڭ ياخشى بولۇشى، تاماق يەپ بولغاندىن كېيىن ئاشقازاندا ئېغىرلىق بولماسلىق ۋە قورساق كوركىراش، قورساق ئېسىلىش، سېسىق كېكىرىش، ئاشقازاندا گازلىق تەم ياكى چۈچۈمەل تەم پەيدا بولماسلىق، ھېچ تۇتۇش، ئاشقازان لىكىلداش، تارتىشىش قاتارلىقلار بولماسلىق، شۇنىڭ بىلەن بىرگە تاماق ئاشقازاندا تۇرغان ۋاقىتلاردا ئاشقازان ئەھۋالى نورمال ۋە تەبئىي ھالەتتە بولۇش، مۇڭاپىق ۋاقىتتا تۆۋەنگە چۈشۈش، تاماق ئۆز ۋاقتىدا ھەزىم بولۇش، ئۇيقۇ نورمال بولۇش، يەڭگىل، ئىتتىك ئويغىنىش، كۆزلەردە ئىششىق بولماسلىق، باشتا ئېغىرلىق بولماسلىق، چوڭ تەرەتنىڭ كېلىشى راۋان بولۇش ۋە تۆۋەنكى قورساق ساھەسىدە چوڭ تەرەتتىن ئىلگىرى يەڭگىل دەرىجىدە كۆپۈش بولۇش قاتارلىقلار ئاشقازانىنىڭ يېمەكلىكلەرنى قوبۇل قىلغانلىقى ۋە يېمەكلىكلەرنىڭ ئاشقازانغا ماس كەلگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ ۋە شۇنىڭ بىلەن بىرگە، بۇ خىل ئەھۋال ئاشقازانىنىڭ كۈچلۈك ئىكەنلىكىنى، تاماقنىڭ مىقدار ۋە كەيپىيات جەھەتلەردە ئاشقازانغا مۇڭاپىق كەلگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. ھەزىمنىڭ ياخشى بولماسلىقى قورساق كوركىراش، ئارقىمۇئارقا سېسىق كېكىرىش ۋە تاماق ئاشقازاندا سىكمەي، ئۇزۇن ۋاقىت تۇرۇپ قېلىش ياكى مۇددەتتىن بۇرۇن چۈشۈپ كېتىش قاتارلىقلاردۇر. سەپرا خىلىتىمۇ ئاشقازانداكى ھەزىمنى يوقاتمايدۇ ياكى ئاجىزلاشتۇرمايدۇ، بەلكى ھەزىمنى بۇزىدۇ. سەۋدا ھەزىمنى چەكلەيدۇ ۋە بۇزىدۇ. بەلغەم سەۋداغا قارىغاندا ھەزىمنى بۇزۇشقا مايىلراق كېلىدۇ. شۇنى بىلىش لازىمكى، ئاشقازاندا ئىششىق ۋە يىرىڭلىق چاقا، مۇدۇرلار بولمسا، شۇنىڭ بىلەن بىرگە يېمەكلىكلەر بۇزۇلمسا، ھەزىم ياخشى بولمسا بۇ مىزاج بۇزۇلغانلىقىدىن بولىدۇ. كۆپىنچە ھۆل سوغۇقتىن بۇزۇلغان بولىدۇ، ئۇنىڭدىن قالسا ئىسسىقتىن بۇزۇلغان بولىدۇ، ئۇنىڭدىن قالسا قۇرۇقتىن بۇزۇلغان بولىدۇ.

ئاشقازان ئاغرىقلىرى ئارقىلىق دەلىل ئىزدەشتە، تارتىشىپ ئاغرىش قاتارلىقلار ئاشقازاندا يەلنىڭ بارلىقىنى ئېغىرلىق ئاشقازاندا ماددا توشۇپ كېتىشنىڭ بارلىقىنى، غىدىقلاش ئاشقازاندا چۈچۈمەل ياكى ئۆتكۈر ياكى ئوفۇنەتلەنگەن ياكى ئاچچىق خىلىتلارنىڭ بىرەرسىنىڭ بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

ئىشتىھا ئەھۋالى ئارقىلىق دەلىل ئىزدەشتە، ئىشتىھانىڭ كۆپلۈكى ياكى تۆۋەنلىكى ۋە ياكى تامامەن يوقىلىشى قاتارلىقلار ئارقىلىق دەلىل ئىزدىلىدۇ.

ئاشقازانغا ياقىدىغان ۋە ئىشتىها تارتىدىغان يېمەكلىكلەر بىلەن دەللىل ئىزدەشتە، ئىشتىهانىڭ كۆپلۈكى ياكى ئازلىقى ياكى تامامەن يوقاپ كېتىشى ۋە ياكى ئىشتىهانىڭ بىرەر نەرسىگە مايىل بولۇشى بىلەن دەللىل ئىزدىلىدۇ، مەسىلەن: بەزىدە ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولۇپ، سوغۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى بەكرەك خالايدۇ. بەزىدە چۈچۈمەل، بەزىدە ھۆللۈكنى سۈمۈرگۈچى نەرسىلەرنى، بەزىدە تۇزلۇق ۋە قىرتاق نەرسىلەرنى بەكرەك خالايدۇ. بەزىدە چۈچۈمەل، تۇزلۇق ۋە ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەرنى بىرگە يېيىشنى خالاپ قالىدۇ. بۇنداق بولۇشى ئاشقازانىدىكى زىيانلىق بولغان خىلتلارنى پارچىلاش ئۈچۈندۇر. مانا بۇ ئاشقازان ئاجىزلىقىنىڭ دەللىلىدۇر. ئەگەر ئاشقازان كۈچلۈك بولسا، مايلىق نەرسىلەرنى بەكرەك خالايدۇ. بەزىدە تەبىئەتكە قارشى ناچار نەرسىلەرنى خالاپ قالىدۇ، مەسىلەن: سوپۇن، كۆمۈر قاتارلىقلارنى يېيىشنى خالاپ قالغانغا ئوخشاش. ئۇنىڭدىن باشقا ھەر خىل يېگىلى بولمايدىغان نەرسىلەرنى خالاپ قالىدۇ. بۇنىڭدىكى سەۋەب ياخشى خىلتلارغا ماس بولمىغان، تەبىئەتكە يات بولغان بۇزۇق خىلتتىندۇر ئەگەر كىشىدە تېتىش قۇۋۋىتى ساغلام بولسا، ئىشتىها تاتلىق نەرسىلەردىن باشقىنى خالىمايدۇ. ئەگەر بىرەر نەرسىنى يېيىشنى ئارزۇ قىلىپ، ئالدىغا كەلگەندە سەسكەنسە، ئاشقازاندا كېسەللىك بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر مايلىق نەرسىلەرنى يېيىشنى خالىسا ئاشقازاندا قورۇش، تۇتۇش خۇسۇسىيەتلىك قويۇق ۋە قۇرۇق خىلتلار بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر تەبىئەت ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەرنى ياقتۇرمىسا ھەم سوغۇقلۇققا مايىلراق بولسا، ئاشقازاندا ئىسسىقلىق بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر ئىسسىقلىقنى بەكرەك خالىسا، ئاشقازاندا سوغۇقلۇق بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر پارچىلىغۇچى، چۈچۈمەل، ئۆتكۈر تەملىك نەرسىلەرنى يېيىشنى خالاپ قالسا، ئاشقازاندا چاپلاشقاق خىلتلار بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر يېمەكلىككە قارىغاندا سۇغا بەكرەك ئىشتىهاسى بولسا، ئاشقازاندا ئىسسىقلىق بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

بەزىدە ئاشقازاندىكى ھارارەتنىڭ كۈچلۈكلۈكى ئاشقازاندىكى سۇيۇقلۇقلارنى تارقىتىشقا سەۋەبچى بولىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىرگە تارقىلىپ كەتكەن نەرسىنىڭ ئورنىنى تولدۇرۇش ئۈچۈن سۇيۇقلۇق تەلەپ قىلىدۇ. ئاشقازاندا ئۆتكۈر غىدىقلىغۇچى ماددىلارنىڭ كۆپ بولۇشى قاتتىق ئاچلىقنى پەيدا قىلسا، بەرداشلىق بەرگىلى بولمايدۇ، ھەتتا ھوشسىزلىنىپ يىقىلىپ چۈشىدىغان ئەھۋاللارمۇ كۆرۈلىدۇ، بولۇپمۇ قورساق ئاچقان ھامان تاماق يېمىسە، ھوشسىزلىنىش يۈز بېرىدىغان ئەھۋاللارمۇ كۆرۈلىدۇ.

ئىشتىها ئاشقازانغا چۈچۈمەل سەۋدا ۋە بەلغەم خىلتلىرىنىڭ بىرلىكتە تۆكۈلۈشىدىن بارلىققا كېلىدۇ. ئەگەر بۇ ئىككى خىلت نورمالدىن تۆۋەن بولسا، ئىشتىها تۆۋەنلەيدۇ. ئەگەر نورمالدىن ئېشىپ كەتسە ھەم ئاشقازانغا يىغىلىپ قالسا، بۇنىڭدا ئىشتىها كۈچىيىپ كېتىدۇ ۋە

ئىت ئىشتىها كېسەللىكى كېلىپ چىقىدۇ. بىز بۇ توغرىسىدا ئىت ئىشتىها كېسەللىكى بايانىدا سۆزلەپ ئۆتىمىز. شۇنى بىلىش لازىمكى، يېمەكلىكلەرگە بولغان ئىشتىها ئومۇمىي ئەزانىڭ ھەممىسىدە كۆرۈلىدۇ. بۇ يېمەكلىكلەرگە بولغان ئىشتىها تەبىئىي ھالدا ئوزۇقلاندۇرغۇچى قۇۋۋەتنى تارتقۇچى قۇۋۋەتنىڭ تارتىشى ئارقىلىق بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئاشقازان نەپسانىي ئىشتىهاغا خاس بولىدۇ، چۈنكى بۇلارنى ئاشقازان ھېس قىلىدۇ. بەزى كىشىلەرنىڭ قورسىقى بەك ئاچىدۇ ۋە كۆپ يەيدۇ، بۇلاردا ھەزىم بولماسلىق ئەھۋالىمۇ كۆرۈلمەيدۇ. چوڭ تەرتىپ ئاز كېلىدۇ. شۇنداق تۇرۇقلۇق بۇ كىشىلەر سەمرىمەيدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى، ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى ۋە سۈمۈرۈش قۇۋۋىتىنىڭ ياخشى بولۇشى بىلەن بىرگە تارقىلىشنىڭ كۆپ بولۇشىدىندۇر.

ئېغىز يولى ئارقىلىق دەلىل ئىزدەشتە، ئېغىز تەمنىڭ ئاچچىق بولۇشى ئىسسىقلىق ۋە سەپرا‌غا دەلىلدۇر. چۈچۈمەل بولۇشى كۆپىنچە ۋاقىتلاردا ئاشقازاندا سوغۇقلۇق بارلىقىنى، لېكىن تاماقنىڭ ھەزىم بولۇشىنى چەكلىگۈدەك دەرىجىدە يۇقىرى بولمىغان ھالەتنى كۆرسىتىدۇ. بەزىدە ئېغىز تەمنىڭ چۈچۈمەل بولۇشى ئاشقازاندا ھۆل سوغۇقلۇق بولۇش بىلەن بىرگە، يېنىك دەرىجىدە ئىسسىقلىق بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر ئازغىنە ھارارەت تەسىرىدە ئاشقازان قاينىسا، يەنى ھارارەتنىڭ دەرىجىسى يۇقىرىلاپ بارسا، ئېغىز تەمى چۈچۈمەللىشىدۇ. بەزىدە چۈچۈمەل بولۇشى تالدىن ئاشقازانغا چۈچۈمەل ماددىلارنىڭ تۆكۈلگەنلىكىدىن بولىدۇ. تالنىڭ سەۋەبىدىن ئېغىز تەمى چۈچۈمەللەشكەندە ئىشتىها تېخىمۇ كۈچىيىدۇ، قورساق كۆپىدۇ ھەم كۆرىكرايدۇ، ھەزىم بۇزۇلىدۇ. ئېغىز تەمنىڭ چۈچۈمەللىكى تېخىمۇ ئېشىپ بارىدۇ، سېسىق كېكىرىدۇ. ئېغىزنىڭ تەمسىز بولۇشى خام بەلغەم خىلتىنىڭ بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئېغىز تەمنىڭ شورلۇق بولۇشى شورلۇق بەلغەم بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئېغىز تەمنىڭ يات بولۇشى ۋە يېقىمسىز بولۇشى ئاشقازاندا ئوفۇنەتلەنگەن بۇزۇق، يات خىلتىلارنىڭ بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

قەيى ئارقىلىق دەلىل ئىزدەشتە، ئەگەر پەقەت ھۆ بولۇشلا بولسا، ئاشقازان تېنىگە سۈمۈرۈلگەن ماددىنىڭ بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر قەيى ئاسان بولسا، بۇ ئاشقازان بوشلۇقىغا تۆكۈلگەن ماددا بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر ھۆ ۋە قەينىڭ ھەر ئىككىلىسىنىڭ بولۇشى، يۇقىرىقى ئىككى ئىشنىڭ بىراقلا يۈز بەرگەنلىكىنى ياكى خىلتىلار ئاشقازان تېنىگە كىرىپ بولغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. كۆكۈل ئېلىشىش پەقەت ئاشقازان تېنىگە سۈمۈرۈلگەن ماددىلار سەۋەبىدىنلا كېلىپ چىقماستىن، بەلكى ئاشقازان تېنىگە سۈمۈرۈلمەي ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا كۆپرەك توپلىشۇېلىپ غىدىقلىشىدىن بولىدۇ ياكى ئۇ ماددا ئاز بولۇپ، يېگەن تاماقلار ماددىغا ئارىلىشىپ، ئاشقازان تېگىدىن ئاشقازان كىرىش ئېغىزى تەرەپكە كۆتۈرۈلۈپ، ئاشقازان ئېغىزىغا يېتىپ بارغاندىن كېيىن غىدىقلاش پەيدا قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تاماقتىن كېيىن خىلتىلارنى

قۇسۇش ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلاش ئاسان بولىدۇ. ئەمما تاماقتىن ئىلگىرى قۇسۇش تەس بولىدۇ. بىراق خىلتىلار كۆپ بولسا، قۇسۇۋەتكىلى بولىدۇ. لېكىن ھۆ بولۇش، كۆكۈل ئېلىشىش قاتارلىقلار تۇتقاق خاراكتېرلىك بولسا، ماددا ئاشقازانغا تۆكۈلگەن بولىدۇ. ئەگەر قەي داۋاملىق يۇز بېرىپ تۇرسا، ماددا ئاشقازاندا ئارقىمۇئارقا پەيدا بولغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. قەينىك رەڭگى ئارقىلىق ئاشقازاندىكى ماددىلارغا دەلىل ئىزدەشكە بولىدۇ. سەپرا ۋە سەۋدا قاتارلىقلارغا رەڭ ئارقىلىق دەلىل ئىزدەشتە سەپراغا سېرىق، سەۋداغا قارا رەڭ بىلەن دەلىل ئىزدىلىدۇ. چۆچۈمەل، تۇزلۇق بەلغەم خىلتىلارغىمۇ رەڭگى ۋە تەمى ئارقىلىق دەلىل ئىزدىلىدۇ. شېشىسمان بەلغەم خىلتىمۇ رەڭگى ئارقىلىق دەلىل ئىزدىلىدۇ. باشتىن چۈشكەن بەلغەم خىلتىدا شىلىمشىق سۈيۇقلۇق بولىدۇ. شۇنداقلا قەي بىلەن بىللە كەلگەن باشقا ئەزالارغا چۈشكەن نەزلە ئىكەنلىكىگە دەلىل ئىزدىلىدۇ. بەزى كىشىلەر تاماق يەپ بولغاندىن كېيىن سەل مىدىرلاپ قويسىلا يېگەن تاماقلىرىنى قۇسۇۋېتىدىغاندەك ھېس قىلىدۇ. مانا بۇ ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدا ھۆللۈكنىڭ كۆپلۈكىنى ياكى ئاشقازان ئاجىزلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئاشقازاندا ھۆللۈك بولغان سەۋەبتىن ئاسان قەي قىلىدىغان كىشىلەردە قەي قىلىش قورساق ئاچ ۋاقتىتا كۆرۈلىدۇ. ئاشقازان ئاجىزلىقىنىڭ سەۋەبىدىن بولسا، قورساق تويغان ۋاقىتتىلا كۆرۈلىدۇ.

بەدەننىڭ رەڭگىگە قاراپ دەلىل ئىزدەشتە، رەڭلەر كۆپىنچە ۋاقىتلاردا ئاشقازان ۋە جىگەرنىڭ ئەھۋاللىرىغا كۆچلۈك دەلىل بولىدۇ. ئاشقازان كېسەللىكلىرىنىڭ كۆپىنچىسى سوغۇقتىن بولىدۇ، بۇ خىل كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغان بىمارنىڭ چىرايى قوغۇشۇن رەڭلىك كېلىدۇ. ئەگەر بۇ خىل كېسەللىكتە بىمارنىڭ رەڭگىدە سېرىقلىق بولسا، بۇ سېرىقلىق ئاقلىققا مايىلراق كېلىدۇ.

قورساق كۆرۈكىنىڭ ئارقىلىق دەلىل ئىزدەشتە، قورساق كۆرۈكىنىڭ ئاشقازاندىكى ۋە ئاشقازان ئىچىدىكى نەرسىلەرنىڭ بۇزۇلغانلىقى ياكى چوڭ تەرەتنىڭ ناھايىتى بەك سۈيۇق ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

تۆكۈرۈك ئارقىلىق دەلىل ئىزدەشتە، تۆكۈرۈكنىڭ كۆپ ۋە كۆپۈكلۈك بولۇشى ئاشقازان ھۆللۈكنىڭ شۆلگەيلىك سۈيۇقلۇقلارنى قويۇپ بەرگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. ئېغىزنىڭ قۇرۇق، تۆكۈرۈكنىڭ ئاز بولۇشى ئاشقازاننىڭ قۇرۇقلۇقىنى، ئېغىزنىڭ قۇرۇق، تۆكۈرۈكنىڭ ئىسسىق بولۇشى ئاشقازاندا ئىسسىقلىق بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىقلىقنىڭ بارلىقىغا دەللەر مەۋجۇت بولسا، بۇ ئاشقازاندا ئىسسىقلىق بارلىقىنى كۆپرەك دەللەيدۇ. شۇنى بىلىش لازىمكى، ئېغىزنىڭ قۇرغاق بولۇشى مۇنداق ئىككى سەۋەبتىن بولىدۇ: ئۇنىڭ بىرى، ھەقىقىي قۇرۇقلۇق بولۇپ، بۇنىڭدا تۆكۈرۈك بولمايدۇ. ئىككىنچىسى، ساختا قۇرۇقلۇق، بۇنىڭدا

شۆلگەي تاتلىق، چاپلاشقاق، لېكىن قۇرۇق بولىدۇ. قۇرۇق بولۇشنىڭ سەۋەبى بۇخاراتلىق ئىسسىقنىڭ ئېغىزغا يېتىپ كەلگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ھەقىقي قۇرۇقلۇق بىلەن ئېغىزدىكى چاپلاشقاق تۈكۈرۈكنىڭ قۇرۇشىنى پەرقلەندۈرۈش كېرەك. چۈنكى ئېغىزنىڭ ھەقىقي قۇرۇشى ئاشقازانىنىڭ قۇرغاقلىقىنى بىلدۈرىدۇ، ئېغىزدىكى چاپلاشقاق تۈكۈرۈكنىڭ قۇرۇشى ئاشقازاندىن قوزغالغان ياكى باشتىن چۈشكەن چاپلاشقاق ھۆللۈكنى ئۇقتۇرىدۇ.

كېكىرىش ئارقىلىق دەلىل ئىزدەشتە، كېكىرىش بەزىدە چۈچۈمەل، بەزىدە ئىنتايىن سېسىق ياكى گازلىق ياكى بەتبۇي ناھايىتى قىزىق ياكى ئوفۇنەتىلەنگەن ياكى بېلىقنىڭ پۇرىقىدەك سېسىق بولىدۇ ياكى يېگەن نەرسىنىڭ پۇرىقىغا ئوخشاش بولىدۇ ياكى باشقا كەيپىياتقا ئۆزگەرمىگەن بولىدۇ. ئەگەر كېكىرىش گازلىق ۋە بۇخاراتلىق بولسا، ئەمما يېيىلگەن يېمەكلىكلەر بۇخارات پەيدا قىلغۇچى يېمەكلىكلەر بولماستىن، بەلكى تۇخۇم سېرىقى، تۇرۇپ قاتارلىقلارغا ئوخشاش ئاسان سىڭىدىغان يېمەكلىكلەر ياكى يۇقىرىقىدەك نەرسىلەرنى ئوت بىلەن پىشۇرۇپ تەييارلاپ يېگەن بولسا، بۇ ئاشقازانىنىڭ ماددىلىق ياكى ماددىسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلغانلىقىدىن كېلىپ چىققان بولىدۇ. ئەگەر ماددىلىق بولسا، يۇقىرىدا سۆزلەنگەن سەۋەبلەرنىڭ بىرەرسىدىن كېلىپ چىقىقان بولىدۇ. كۆپىنچە يۇقىرىقىدەك ئەھۋاللار سەپرا خىلتىنىڭ يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەن يوللار ئارقىلىق ئۆتتىن ئاشقازانغا تۆكۈلگەنلىكىدىن ياكى باشتىن ئۆتكۈر ماددىلارنىڭ تۆكۈلگەنلىكىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بولۇپمۇ بىمار سەپرا مىزاجلىق بولمىسا، بۇ دەلىل تېخىمۇ كۈچلۈك بولىدۇ ۋە شۇنداقلا ھارارەتنىڭ ماددىلىق ياكى ماددىسىز ئىكەنلىكىگە ئىلگىرى بۇخاراتسىز يېمەكلىكلەرنى يېگەنلىكى بىلەن دەلىل ئىزدىلىدۇ. مەسىلەن: ئەگەر ئارپا نېنىغا ئوخشاش نەرسىلەرنى يەپ، گازلىق سېسىق كېكىرگەن بولسا، بۇنىڭ سەۋەبى ئاشقازاندا ھارارەت بارلىقىدىندۇر. شۇنداقلا چوڭ تەرەتنىمۇ مۇلاھىزە قىلىش لازىمدۇر. چوڭ تەرەتتە سەپرا ۋە ئۆتنىڭ تەسىرى بارمۇ - يوق، ئەگەر سەپرانىڭ تەسىرى بولسا، ئاشقازاندا ھارارەت بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ، ئەگەر چوڭ تەرەتتە سەپرانىڭ تەسىرى بولمىسا، ئاشقازاندا سەپرا يوق، دەپ قاراشقا بولىدۇ. ئۇنداق بولمىغاندا بۇنىڭ سەۋەبى ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇشتۇر.

قەي بىلەن ئارىلاش چىققان نەرسىلەرگە قاراپ دەلىل ئىزدەش ئەڭ ياخشى دەللىلەرنىڭ بىرىدۇر. بەزىدە گازلىق كېكىرىش ئاشقازان ھەزىم ئۈچۈن بوش ئورۇن بولمىغان ئەھۋالدا ھارارىتى ئۆرلىگەن ۋە قىزىغان ئۇيقۇسىزلىققا دالالەت قىلىدۇ. ئەگەر كېكىرىش ناھايىتى ئاچچىق بولسا، بۇ، چۈچۈمەل يېمەكلىكلەرنى يېگەنلىكتىن ۋە چۈچۈمەللىكىگە ئۆزگەرگۈچى يېمەكلىكلەرنى كۆپ يېگەنلىكتىن بولمىسا، ئاشقازاندا سوغۇقلۇق بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بولۇپمۇ چۈچۈمەللىكتىن ناھايىتى يىراق بولغان، ھەسەلگە ئوخشاش يېمەكلىكلەرنى يېگۈزۈش ئارقىلىق

تەجربە ئىشلەپ باققان ۋاقتتا ئاشقازاندا چۈچۈمەللىك پەيدا بولۇش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە، شۇنىڭغا جەزم قىلىشقا بولىدىكى، بۇ ئاشقازاندا ماددىسىز ياكى ماددىلىق سوغۇقلۇق بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ماددىلىق بولغان ۋاقتتا ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدا داۋاملىق ئېغرىلىق بولىدۇ. كۆپىنچە ۋاقتتا بۇ خىل ئەھۋال سەۋدا مىزاجلىق كىشىلەردە ۋە ياكى تال كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولغان كىشىلەردە، شۇنداقلا ئاشقازىنىغا سوغۇق نەزلىلەر تۆكۈلۈۋاتقان كىشىلەردە كۆرۈلىدۇ. بەزىدە ھارارەت تاتلىق ماددىغا ئۇچرىشىپ، ئۇ ماددىنى قايناتقاپ، ئاچچىقلاشتۇرغانلىقتىن، ئاچچىق كېكىرىش پەيدا قىلىدۇ. بۇنىڭغا ئاچچىق كېكىرىش بىلەن بىرگە ھارارەتنىڭ ئالامەتلىرى، ئاشقازان كۆيۈشۈش، ئېغىز ئاچچىق بولۇش، ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولۇش، سۇغۇقلۇق يەتكۈزگۈچى نەرسىلەر بىلەن راھەتلىنىش دەللىل بولىدۇ. ھارارەتنىڭ يۇقىرى ئىكەنلىكىگە دەللىل شۇكى، ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەرنى چۈچۈمەللەشتۇرۇۋېتىش ياكى كېكىرىشتە چۈچۈمەللىك پەيدا بولغانلىقىدۇر. يۇقىرى ھارارەتنىڭ سۈتلەرنى چۈچۈمەل قىلىۋېتىشى سوغۇقلۇقنىڭ سۈتنى چۈچۈمەل قىلىدىغانلىقىدىن تېزرەك بولىدۇ. شۇنىڭغا ئاساسەن يۇقىرىقىدەك دەللىلەرنى چىقارغىلى بولىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا قەي ئارقىلىقمۇ ماددىغا دەللىل ئىزدىلىدۇ. ئەگەر سىسىق كېكىرىش بولسا، ئاشقازاندا ئوفۇنەت ۋە جاراھەتنىڭ بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بېلىقنىڭ پۇرىقىدەك سىسىق ھالەتتە كىكىرىش، ئاشقازاندا ئوفۇنەتلەنگەن ھۆللۇكنىڭ بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. زەنگار تەملىك كېكىرىش ئۆتكۈرلۈك ۋە ئوفۇنەتلەنگەن ھارارەتنىڭ بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ گازسىمان كېكىرىكىكە قارىغاندا ئاشقازاندىكى ھارارەتنىڭ كۈچلۈك ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر كېكىرىش چۈچۈمەل ۋە گازلىق بولمىسا، لېكىن يەنە بىر قېتىملىق تاماق ۋاقتىغچە ئالدىنقى قېتىم يېگەن تاماقنىڭ تەمى كەتمىسە، بۇ، ئاشقازاننىڭ تاماقلارنى ئۆزگەرتىشتىن ئاجىز كېلىپ قالغانلىقىنىڭ دەللىلىدۇر.

ئاشقازانغا ماس كېلىدىغان ياكى ماس كەلمەيدىغان ۋە ياكى بىئارام قىلىدىغان نەرسىلەر ئارقىلىق دەللىل ئىزدەشتە، ئاشقازانغا سوغۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەر ياكى قۇرۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەر ۋە ياكى ھۆل تەبىئەتلىك نەرسىلەر ماس كېلەمدۇ؟ دېگەنلەرگە ئوخشاش ئەھۋاللارغا رىئايە قىلىش كېرەك. بۇنى شۇ خىل يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىپ باققاندىن كېيىنكى ئەھۋالغا قاراپ بىلگىلى بولىدۇ. بەزىدە يېمەكلىكلەرنىڭ تەرتىپى ۋە يېمەكلىك مىزاجى قاتارلىقلارغا رىئايە قىلىنمىغان بولسا، ئاشقازاندا نورمالسىزلىق كېلىپ چىقىدۇ. سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەر بەزىدە ئاشقازاندىكى سۇيۇق ھۆل خىلتىلارنىڭ ھارارىتىنى ياكى بەلغەم خىلتىنىڭ تۇزلۇقلۇقىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ. گەرچە بۇ ئورۇندا بىرئاز ھارارەت بولسىمۇ، يۇقىرىقى نەرسىلەر ئارقىلىق مەنپەئەتلەنگەندەك ھېس قىلىدۇ. ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەر بەزىدە ئىسسىق

خىلتىلارنى ھەيدەپ چىقىرىدۇ ۋە تارقىتىدۇ، گەرچە بۇ ئورۇندا بىرئاز سوغۇقلۇق بولسىمۇ ئىسسىق يىمەكلىكلەردىن راھەتلەنگەندەك ھېس قىلىدۇ. بۇنىڭدا يۇقىرىقىدەك ئەھۋاللاردىن باشقا ھەر خىلدىكى دەللىلەرگىمۇ مۇراجىئەت قىلىش كېرەك.

ئاشقازانىنىڭ ھېس سەزگۈرلۈكىگە تەسىر كۆرسىتىدىغان نەرسىلەر ئارقىلىق دەلىل ئىزدەشتە، ئەگەر ئاشقازانغا غىدىقلاش ئارقىلىق ئەمەس، بەلكى ئېغىرلىق ئارقىلىق تەسىر كۆرسەتسە، بۇنىڭدىكى ماددا شېشىسىمان بەلغەم خىلتىدۇر. ئەگەر غىدىقلاش ۋە ھارارەت ئارقىلىق تەسىر كۆرسەتسە، ماددا سەپرا ياكى شورلۇق بەلغەمدۇر. ھارارەتسىز غىدىقلىغۇچىلاردىن تەسىرلەنسە، ماددا چۈچۈمەل بەلغەمدۇر. ئەگەر يەڭگىل دەرىجىدە غىدىقلاش بولسا، ماددا ناھايىتى ئۇچۇچان ياكى ئاز بولغان بولىدۇ. ئەگەر ئېغىرلىق بولسا ماددا قويۇق ياكى كۆپ بولغان بولىدۇ.

شېرىكىي ئەھۋاللار ئارقىلىق دەلىل ئىزدەشتە، ئەگەر نەزلىلەر ئاشقازانغا چۈشكەن ۋاقىتتا بۇنىڭ تەسىرىدە مېڭىدىمۇ تەسىرلىنىش ئەھۋالى كۆرۈلەمدۇ ياكى مەزكۇر كېسەللىك ئەھۋالىنى پەيدا قىلغۇچى سەپرا خىلتىنى جىگەر ئىشلەپچىقىرىپ ئاشقازانغا يەتكۈزۈپ بېرەمدۇ؟ بۇنىڭ بىلەن ئاشقازاندا كېسەللىك ئەھۋالى كۆرۈلەمدۇ؟ ياكى تال ئىششىغانلىقتىن سەۋدا خىلتىنى ئاشقازانغا ئۆتكۈزۈپ بېرىشتىن ئاجىز كېلەمدۇ؟ دېگەندەكلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك. مانا بۇ ئەھۋاللار بىلەن سەۋەبىنى ئېنىقلىغىلى بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە كۆزگە ئادەتتە كۆز ئالدىدا بولمىغان نەرسىلەر كۆرۈنۈپ قالامدۇ ياكى باش ئاغرىش پەيدا بولامدۇ ياكى قورساق تويۇش ياكى ئېچىش بىلەن بىرگە قالايمىقان خىيال قىلىش ئاز ياكى كۆپ پەيدا بولامدۇ؟ دېگەندەكلەرنى مۇلاھىزە قىلىش ۋە شۇنداقلا قورساق توق ياكى ئاچ ۋاقىتتا يۈرەك رېتىمسىزلىقى ياكى ھوشسىزلىنىش ۋە تەشەننۇج قاتارلىقلارنىڭ پەيدا بولۇش - بولماسلىقىغا قاراش كېرەك. ئەگەر قورساق تويغان ۋاقىتتا كۆزگە ھەر خىل نەرسىلەر كۆرۈنۈش، باش ئاغرىش، ۋەسۋەسە (تولا خىيال قىلىش)، قالايمىقان چۈش كۆرۈش، يۈرەك رېتىمسىزلىقى، ئېغىر ئۇيقۇ قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلسە، بۇ ئاشقازانىنىڭ تۇشۇپ كەتكەنلىكىنى ۋە مىزاجنىڭ بۇزۇلغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

ئەگەر قورساق ئاچ ۋاقىتتا يۈرەك رېتىمسىزلىقى، باش ئاغرىش، ھوشسىزلىنىش، ۋەسۋەسە قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلسە، بۇ سەپرا خىلتىدىن ياكى ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا قورساق ئاچ ۋاقىتتا يېتىپ كەلگەن غىدىقلىغۇچى خىلتىنى ياكى سەۋدا خىلتىدىن ياكى سوغۇق خىلتىتىن بولغان كېسەللىكتۇر. ئۇنىڭدىن باشقىلىرىنى بىز سۆزلەپ بولغان ھەرقايسى خىلتىلارنىڭ مەخسۇس بولغان ئالامەتلىرى ئارقىلىق بىلىۋالالايسىز. ئەگەر يۇقىرىقىدەك سەۋەبلەر ئاشقازانىنىڭ

ئاستى تەرىپىدە بولسا، ئۇنىڭدىن پەيدا بولغان باش ئاغرىش، سەرئى، ھوشسىزلىنىش، تەشەننۇج قاتارلىق ئەھۋاللار ئانچە ئېغىر بولمايدۇ. ئۇنىڭ ئەھۋاللىرىغا دالالەت قىلغۇچى ئالامەتلەردىن ئەقىل ئېلىشىش، ئېغىر ئۇيقۇ، قاتما، ۋەسۋەسە قاتارلىقلارغا ئوخشاش مېڭە بىلەن ئالاقىدار بولغان ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ئۇنىڭ بەزىسى يۈرەك مەنبەلىك بولىدۇ، مەسىلەن: ھوشسىزلىنىش، خەپەقان، تومۇر ھەرىكىتى قالايمىقانلىشىش قاتارلىقلارغا ئوخشاش. ئۇنىڭ بەزىسى يۈرەكنىڭ شېرىكچىلىكىدىن بولىدۇ. مەسىلەن: نەپەس توسۇلۇش، نەپەس قېينىلىشىش، نەپەس بۇزۇلۇش قاتارلىقلارغا ئوخشاش.

11 - پەسل ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ ئالامەتلىرى توغرىسىدا

ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ ئالامەتلىرى ئۇسسۇزلۇقتۇر (ئىسسىقلىق زىيادە ئېشىپ كېتىپ، ئۇسسۇزلۇق كۈچ بولۇپ كەتسە، قۇۋۇەت تۆۋەنلەپ كېتىدۇ). گازلىق كېكىرىش، تۇكۇرۈك سېسىق پۇراقلىق بولۇش، شۇنداقلا ئالدىنقى بابلاردا سۆزلەنگەن ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلۈش بىلەن بىرگە سوغۇق نەرسە بىلەن راھەت ھېس قىلىش، تەبىئىي ئەھۋالدا كۆيمەيدىغان ئۇچۇچان نازۇك غىزالارنىڭ كۆيۈشى، قويۇق ماددىلارنىڭ كۆيۈپ، ھەزىم بولمايدىغان نەرسىلەرنىڭ ھەزىم بولۇشى، ئۇسسۇزلۇقنىڭ كۈچ بولۇشى، كۆپىنچە ئەھۋالدا ئىشتىھانىڭ ئاز بولۇشى، بولۇپمۇ مىزاج سەپرا ماددىسىدىن بۇزۇلغاندا ئىشتىھا كۆرۈنەرلىك ئازىيىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. چۈنكى سەپرا خىلىتى ئىشتىھانى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ، لېكىن ھەزىم كۈچلۈك بولىدۇ. بىراق ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش ھەددىدىن زىيادە بولسا قۇۋۇەتلەرنى ئاجىزلاشتۇرىۋېتىدۇ. بەزىدە بۇنىڭغا جۈدەتكۈچى قىزىتما قوشۇلۇپ كېلىدۇ. بەزىدە ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش ھەددىدىن زىيادە كۈچلۈك بولغانلىقى ياكى ھەددىدىن زىيادە كۈچ بولغانلىقى سەۋەبىدىن ئىشتىھا تۆۋەنلەشتىن ئىلگىرى بەدەنىدە تارقىلىپ كەتكەن نەرسىلەرنىڭ ئورنىنى تولدۇرۇش ئۈچۈن ئاچلىق سېزىمى پەيدا بولىدۇ. بۇنداق بولۇشى غىدىقلاش ۋە ماددىلارنى تارقىلىشقا يۈزلەندۈرگەن ھەرىكىتى ئارقىلىق بەدەنىدە بىر خىل سۈمۈرۈشكە ئوخشاش تەشنالىقنى پەيدا قىلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئاچلىق سېزىمى پەيدا بولىدۇ. بەزىدە غىزانى ۋاقتىدا يېمىگەندە ئاچلىق سەۋەبىدىن ھوشسىزلىنىدۇ. ئەگەر تاماق ۋاقتىدا بېرىلمىسە ئىشتىھا تامامەن يوقىلىدۇ. بەزىدە قورساق ئاچقان ۋاقىتلاردا شۆلگەي كۆپىيىپ

كېتىدۇ، قورساق تويغاندا تارقالغان ۋە ئۇستىگە ئۆرلىگەن هارارەتنىڭ تەسىرىدە شۆلگەي دەرهال توختايدۇ. بۇ ئەهۋال ئاشقازاندا بىرئاز هۆللۇك بولغاندا كۆرۈلىدۇ. شۆلگەي ئېقىشنى قويۇق يېمەكلىكلەر توختىتالايدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، ئاشقازاننىڭ ئىسسىقلىقى يۇقىرى بولسا، بۇ كىشىنىڭ قېنى ئاز، بۇزۇق، سېسىق، ئۆتكۈر بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئەسلىي مىزاجى قان مىزاجلىق بولغان ئەزالارغا قارىمۇقارشى كېلىدۇ ۋە بۇ ئەزالار مەزكۇر قاننى ياقتۇرمايدۇ ۋە بۇنىڭدىن ئۆزۈقلانمايدۇ، شۇنىڭ بىلەن شۇ ئەزانىڭ مۇسكۇللىرى ئاجىز ۋە ئورۇق، تومۇرلىرى ئۇستىگە كۆپۈپ قالغان هالەتتە بولىدۇ، چۈنكى ئۇنىڭ قېنى شۇ ئەزادا ساقلانغان بولۇپ، تەبىئەت بۇ قاننى ئۆزىگە قوبۇل قىلمايدۇ. قان ئالغان ۋاقىتتا بۇ ئورۇندىن بۇزۇق قانلار چىقىدۇ.

12 - پەسىل سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ ئالامەتلىرى توغرىسىدا

ئاشقازاننىڭ سوغۇقتىن مىزاجى بۇزۇلغاندا، يېمەكلىكلەرنىڭ ئۆزۈقلۇققا ئۆزگىرىشى ناهايىتى ئاستا بولۇپ، يېمەكلىكلەر ئاشقازاندا پىشمايدۇ، بەزىدە سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلغاندا ئىشتىها كۆپ بولۇش، ئۇسسۇزلۇق ئاز بولۇش، بىز يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەنىدەك تاماقلاردىكى سەۋەبلەر بولماستىن، ئاچچىق كېكىرىشنىڭ يۈز بېرىشى قاتارلىقلار كۆرۈلىدۇ. يۇقىرىقىلاردىن باشقا، سىڭىشلىك ۋە يەڭگىل يېمەكلىكلەر هەزىم بولۇش، سەل قاتتىق، قويۇق يېمەكلىكلەرنىڭ هەزىم بولۇشى قېينىغا چۈشۈش ئەهۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. بەزىدە ئاشقازاننىڭ سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇشىدا تاماق يەپ بولۇپ، بىر نەچچە سائەتدىن كېيىن ئاشقازاندا تارتىشىش ۋە كۈچلۈك ئاغرىش كۆرۈلىدۇ، هۆللۈكنى قەي قىلىۋەتمىگىچە بۇ خىل ئەهۋال ياخشىلانمايدۇ. بەزىدە ئاشقازان مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى ئاشقازان مەنبەلىك ئىچ سۇرۇشنى پەيدا قىلىشى مۇمكىن. ئاشقازان مىزاجى سوۋۇپ كەتكەن كىشىنىڭ چىرايى سېرىق ياكى ئاق بولىدۇ. بۇ تەجرىبىلىك تېۋىپلار ئۈچۈن ئېنىق بولغان ئەهۋالدۇر. بۇنداق بىمارلارنى داۋالاشتا ئەڭ ياخشىسى جۇۋىنەدۇر.

ئاشقازان مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىگە بەزىدە مېڭىمۇ ئالاقىدار بولۇپ، يەلدىن بولغان باش ئاغرىقى، قولاق غۇڭۇلداش قاتارلىقلار كېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر ئەسلىي مىزاجى ئىسسىق بولغان ئاشقازاندا سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش كۆرۈلسە قورساق

كۆركىراش، قورساق كۆپۈش، تىل، ئېغىز قۇرۇش، ئۇسساش قاتارلىقلار كۆرۈلىدۇ ۋە ئاشقازاندىكى بۇزۇلۇشلار ئىنتايىن ئېغىر بولىدۇ. ئەگەر قان ئېلىشقا ئېهتىياجلىق بولسا قان ئالماي باشقا ئامال يوقتۇر. بۇ كېسەللىكنىڭ ئاخىرىدا جۈدەتكۈچى قىزىتمىغا ئېلىپ كېلىدۇ.

ئۇنىڭ تەدبىرلىرى شۇكى، دەسلەپتە تاماق يەپ بولغاندىن كېيىن تىلنى نەمدىگۈدەك دەرىجىدە شاراب ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇزۇقلۇقنى ھۆللۈكنى سۈمۈرگۈچى يېمەكلىك ۋە قارا گۈش بېرىلىدۇ. مايلىق گۆش ۋە گۆش شورپىسىغا نان چىلاپ بېرىشكە بولمايدۇ.

13 ـ پەسل قۇرۇقلۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ ئالامەتلىرى توغرىسىدا

قۇرۇقلۇقتىن مىزاج بۇزۇلغانلىقىغا ئۇسسۇزلۇقنىڭ كۆپ بولۇشى، تىلنىڭ ھەددىدىن زىيادە قۇرۇشى، ئاشقازانىنىڭ ئەھۋالىغا دەلىل ئىزدەش بابىدا سۆزلەنگەن ئالامەتلەرنىڭ كۆرۈلۈشى، بەدەننىڭ ئورۇق ۋە ئاجىز بولۇشى، ھۆللۈكى يۇقىرى يېمەكلىكلەردىن ۋە نەم ھاۋادىن راھەت ھېس قىلىشى ئارقىلىق دەلىل ئىزدىلىدۇ.

14 ـ پەسل ھۆللۈكتىن مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ ئالامەتلىرى توغرىسىدا

ھۆللۈكتىن مىزاج بۇزۇلۇشقا ئۇسسۇزلۇق ئاز بولۇش، ھۆل يېمەكلىكلەردىن سەسكىنىش، ھۆل يېمەكلىكلەر زىيان قىلىش، يېمەكلىكلەرنى ئاز يېيىش، قۇرۇق يېمەكلىكلەر پايدا قىلىش، شۆلگىيى ۋە تۈكۈرۈكى كۆپ بولۇش قاتارلىقلار دالالەت قىلىدۇ. ئەگەر قورساق ئاچقان ۋاقىتتا شۆلگەي كۆپ ئاقسا، ھۆللۈك بىلەن بىرگە ئىسسىقلىق بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا پەقەت ئىسسىقلىقتىنمۇ ئېغىزدىن شۆلگەي ئاقىدۇ. بەزىبىر كىشىلەرنىڭ ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدا داۋاملىق ھۆللۈك يەتكۈزۈپ تۇرغۇچى ھۆللۈك بولىدۇ. بۇنداق كىشىلەر بىر نەرسە يەپلا ھەرىكەت قىلسا قۇسۇۋېتىدىغاندەك ھېس قىلىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال بەزى ۋاقىتلاردا ئاشقازان ئاجىزلىقىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. لېكىن بۇنىڭغا يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئاشقازان ئاجىزلىقىنىڭ دەلىللىرى بىرگە قوشۇلۇپ كېلىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال ئاشقازان ئاجىزلىقىدا قورساق ئاچ بولغان ھالەتتىمۇ كۆرۈلىدۇ. ئاشقازان مىزاجى ھۆللۈكتىن بۇزۇلغاندا، بۇ خىل ئەھۋاللار پەقەت تاماق يېگەندە كۆرۈلىدۇ.

15 - پەسىل ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش ۋە ئۇنىڭدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرنىڭ ئالامەتلىرى توغرىسىدا

ئەگەر مىزاج بۇزۇلۇش ماددىلىق بولسا قەي قىلىش، ئاچچىق كېكىرىش، چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى ۋە چوڭ تەرەت، كىچىك تەرەتكە ئارىلىشىپ كەلگەن نەرسىلەر قاتارلىقلار ئارقىلىق دەلىل ئىزدىلىدۇ. بىراق چوڭ - كىچىك تەرەتتە ئارىلاشما ماددىلار ھەددىدىن بەك كۆپ بولسا، ئۇنىڭ بىلەن دەلىل - ئىسپات تۇرغۇزغىلى بولمايدۇ. مادا ناھايىتى سۇيۇق، ئىسسىق، يېرىڭلىق بولسا ئۇنىڭغا ئاشقازان يەڭگىل بولۇش بىلەن بىرگە كۆڭۈل ئېلىشىش، ئۇسساش، ئېچىشىش ۋە كۆيۈشۈش قاتارلىقلار دالالەت قىلىدۇ، قويۇق ۋە قاتتىقراق يېمەكلىكلەرنى يېگەندە كۆڭۈل ئېلىشىدۇ، ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، ئەگەر يېمەكلىك كۆپ بولسا داۋاملىق كۆڭۈل ئېلىشىدۇ. ئەگەر مادا ئاز بولسا تاماق يېگەندە كۆڭۈل ئېلىشىدۇ. مادا ئاشقازان تېنىگە سۈمۈرۈلمەي ئاشقازانلىنىڭ تېگىدە بولسا كۆڭۈل ئېلىشمايدۇ. ئەگەر بۇ ماددىلار تاماقلار بىلەن ئارىلىشىپ ئاشقازانغا تاراپ، ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا يېتىپ كەلسە، كۆڭۈل ئېلىشىش پەيدا قىلىدۇ. بەزىدە ئاشقازان بوشلۇقىغا تۆكۈلگەن، لېكىن ئاشقازان تېنىگە سۈمۈرۈلمىگەن بولسا، بۇنداق كىشىلەر ھەسەل سۈيى ياكى شېكەر سۈيىگە ئوخشاش توسالغۇلارنى ئاچقۇچى يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغاندا ھېس - سەزگۈسى ئېشىپ كېتىدۇ. ئاشقازان تېنىگە سۈمۈرۈلگەن ماددىلارنى قەي ۋە چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى، پۇرىقى ئارقىلىق بىلگىلى بولمايدۇ. بىراق يۇقىرىدا سۆزلەنگەن باشقا دەلىللەر ئارقىلىق بىلگىلى بولىدۇ. كۆڭۈل ئېلىشىشنىڭ پەيدا بولۇشى ماددىنىڭ بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر پەقەت ھۆ بولسا مادا ئاشقازانغا سۈمۈرۈلۈپ، چاپلاشقان بولىدۇ. سۈمۈرۈلگەن ماددىنىڭ قايسى مادا ئىكەنلىكىگە ئۇسسۇزلۇقنىڭ بولۇش ياكى بولماسلىقى ئارقىلىق دەلىل ئىزدىلىدۇ. ئەگەر ئۇسسۇزلۇق بولسا ماددىنىڭ ئىسسىق ياكى شورلۇق ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر ئۇسسۇزلۇق قاينىاق سۇ ئىچىش ئارقىلىق توختىسا، ماددىنىڭ تۇزلۇق بەلغەم خىلتى ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر قاينىاق سۇ ئىچىش ئارقىلىق توختىمىسا مادا سەپرادىن بولغان بولىدۇ. شۇنداقلا ئېغىز تەمى ۋە قەي قىلغاندا كەلگەن نەرسىلەرنىڭ تەمى ئارقىلىقمۇ دەلىل ئىزدىلىدۇ. ئەگەر كۆڭۈل ئېلىشىش ۋە ئۇسسۇزلۇق بىرگە قوشۇلۇپ كەلسە مادا سەپرادىن بولغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر كۆڭۈل ئېلىشىش بولۇپ ئۇسسۇزلۇق بولمىسا، ماددىنىڭ سوغۇق ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. ئاشقازاندا چاپلاشقاق بەلغەم خىلتى

توپلىشۇالغانلىقىنىڭ ئالامتى شۇكى، ئىشتىها تۆۋەنلەيدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئۇزۇقلۇق كۆپ بولغان تاماقلارغا كۆڭلى تارتمايدۇ، ئۆتكۈر ۋە قىرتاقلىقا مايىلراق يېمەكلىكلەرنى خالايدۇ. ئۆتكۈر، قىرتاق يېمەكلىكلەرنى كۆپ يېسە قورساق كۆپۈش، تارتىشش، كۆڭۈل ئېلىشش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ، كېكىرمىگۈچە راھەت ھېس قىلمايدۇ. ئاشقازان ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىغا بۇزۇق ماددىلار توپلىشۇالغانلىقىنىڭ ئالامتى قورساق پەردىسى لىكىلداشتۇر. قورساق پەردىسى لىكىلداش بەزىدە سەرئى ۋە مالىخولىيا كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئاشقازانغا تۆكۈلگەن ماددىنىڭ سەۋدا ئىكەنلىكىنىڭ دەلىلى شۇكى، بۇنىڭدا ئىشتىها كۆپ بولۇش بىلەن بىرگە ھەزىم ئاجىز بولۇش، قورساق تۇلا كۆپۈۋېلىش، بۇزۇق خىياللارنى كۆپ قىلىش، ياۋايىلىق قىلىش قاتارلىقلار كۆرۈلىدۇ. ماددىنىڭ ئاشقازان ۋە ئاشقازاندىن باشقا ئەزالارغا چۈشكەنلىكىنىڭ دەلىلى، تۇتاقلىق ئىچ سۇرۇش، قەي ۋە چاپلاشقاق ماددىلارنىڭ بولۇشىدىن ئىبارەت. ماددىنىڭ ھۆل بولۇپ، قاينىشى ئارقىلىق ئەزىيەت يەتكۈزىدىغانلىقىنىڭ دەلىلى، ئۇسسۇزلۇق بولۇش بىلەن بىرگە ئېغىزدا ئاچچىق ۋە تۇزلۇق تەم بولماسلىق، ئاشقازاندا بىر نەرسە ئۇستىگە ئۆرلەۋاتقاندەك ھېس قىلىش ياكى ئاشقازان كىرىش ئېغىزغا ياكى ئېغىز ئاشقازانىنىڭ ئۇستۈنكى قىسمىغا ھۆللۈك چۈشۈش بىلەن بىرگە كۆيۈشۈش بولۇش قاتارلىقلاردۇر.

16 ـ پەسىل مىزاجدىن بولمىغان ئاشقازان كېسەللىكلىرىنىڭ ئالامەتلىرى توغرىسىدا

ئاشقازانىنىڭ چوڭ بولۇشىنىڭ ئالامەتلىرى كۆپ تاماقتا ئاشقازان بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ ۋە قورساق تويغاندا ئاشقازان يېغىلىپ، ئېسىپ قويغان نەرسەدەك ھەرىكەت قىلىدۇ، ئىچكى ئەزالار بىر ـ بىرىگە ئوبدان ماسلىشالايدۇ ۋە بىر ـ بىرىنى چىڭىتىدۇ.

ئاشقازان كىچىكلىكىنىڭ ئالامەتلىرى شۇكى، كۆپ تاماقتا بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ، ئازراق نەرسە يېسىلا تويغاندەك ھېس قىلىدۇ. جىگەر بىلەن ئاشقازان ئوتتۇرىسىدا توسالغۇ پەيدا بولغانلىقىنىڭ ئالامتى شۇكى، چوڭ تەرەت سۇيۇق، كۆپ بولىدۇ، ئۇسسۇزلۇق، قان ئازلىق كۆرۈلىدۇ، چىرايى ئىستىسقا بىمارلىرىغا ئوخشاش ئۆزگىرىپ كېتىدۇ، ئاشقازان بىلەن تال ئوتتۇرىسىدا توسالغۇ پەيدا بولغانلىقىنىڭ ئالامتى شۇكى، تال چوڭ بولۇش بىلەن بىرگە ئىشتىها ئاز بولىدۇ. ئاشقازان بىلەن ئۇچەي ئوتتۇرىسىدا توسالغۇ پەيدا بولغانلىقىنىڭ ئالامتى شۇكى، ئۇچەي ئالمىشىپ قېلىشنىڭ ئالامەتلىرى ياكى ئۇچەي توسۇلۇشنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

ئاشقازان بىلەن مېڭە ئوتتۇرىسىدا توسالغۇ پەيدا بولغانلىقىنىڭ ئالامىتى شۇكى، مىزاجىنىڭ ياخشى بولۇشى ۋە ھەزىم ياخشى بولۇش بىلەن بىرگە ئىشتىھا تۆۋەن بولۇش، باشقا بىرەر سەۋەب بولمىغان ئەھۋالدا غىدىقلىغۇچى تاماقلارغا نىسبەتەن سېزىمى تۆۋەن بولۇش ۋە قارىمۇچ، پىلپىل چۈشكەن تاماقلارنى يېگەندە ھەم ناشتىدىن بۇرۇن شاراب ئىچكەندە ھېچ تۇتماسلىق قاتارلىقلار كۆرۈلىدۇ.

ئاشقازاندا يەل پەيدا بولغانلىقىنىڭ ئالامەتلىرى شۇكى، ئاشقازان، ئىككى بىقىن ۋە قوۋۇرغا ئاستىلىرى تارتىشىش، يېمەكلىك ئۇستىگە لەيلەش، چۈشكەن يەللەر ۋە كېكىرتكۈچى يەللەر كۆپ بولۇش قاتارلىقلار كۆرۈلىدۇ. شۇنى بىلىش لازىمكى، ئەگەر ئاشقازان بىلەن جىگەر ئارىلىقىدا قاتتىقلىق بولسا، شۇنىڭ بىلەن بىرگە بەدەن ئورۇق بولسا، بۇ تەبىئەتنىڭ تارقاپ كېتىش خەۋپىنىڭ دەللىلىدۇر.

17 - پەسىل ئومۇمىي داۋالاش ئۇسۇللىرى توغرىسىدا

ئومۇمىي داۋالاش ئۇسۇللىرى شۇكى، بۇنىڭدا ئاشقازان بوشاشتۇرغۇچى ياغلار، زىمادلار، ھەر خىل دورا قاينىتىلمىلىرى بىلەن نۇتۇل قىلىشلار ۋە تىلالار، ھەر خىل دورا قاينىتىلمىلىرىدا مومنى ئېرىتىپ تەييارلانغان مەلھەم قاتارلىقلار بىلەن داۋالىنىدۇ، زىماتلار نۇتۇللاردىن ياخشى، چۈنكى نۇتۇللارنىڭ تەسىرى ئاجىزراق بولىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، ئاشقازاندىكى باشقا خىلىتلارغا تەسىر كۆرسەتكۈچى ئىككى كەيپىياتتا مىزاج بۇزۇلۇش يۈز بەرسە، ئىككى كەيپىياتقا قارىمۇقارىشى دورىلارغا ئاسان ئېرىشكىلى بولىدىغانلىقى ئۈچۈن داۋالاش ئاسانىدۇر. ئەمما ئاشقازانىنىڭ تەسىر قوبۇل قىلغۇچى ئىككى كەيپىياتىدا مىزاج بۇزۇلۇش بولسا، بۇنى داۋالاش قىيىندۇر. بولۇپمۇ سوغۇق مىزاج بولسا تېخىمۇ قىيىندۇر. چۈنكى ئۇلارنىڭ بىرىنىڭ يەنە بىرىگە تەسىر كۆرسىتىشى ئاجىز بولىدۇ. سوغۇقنى ئىسسىتىش ۋاقتى ئىسسىقنى سوۋۇتۇش ۋاقتى بىلەن ئوخشاش. سوغۇقلۇق يەتكۈزۈشنىڭ خەتىرى كۆپرەكتۇر. بولۇپمۇ ئاشقازانغا قوشنا بولغان ئەزالارنىڭ بىرەرسىدە سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش ياكى ئاجىزلىق بولسا تېخىمۇ شۇنداق. ھۆللۈك يەتكۈزۈش بىلەن قۇرۇقلۇق يەتكۈزۈشتە خەتەر ئوخشاشتۇر. بىراق ھۆللۈك يەتكۈزۈش ۋاقتى ئۇزۇنراق بولىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، ئاشقازان كېسەللىكلىرى ماددىلىق بولسا ۋە قايسى ماددىدىن كېلىپ چىققانلىقى ئېنىق بولمىسا، بۇنىڭغا ئايارەج ناھايىتى پايدىلىقتۇر. چۈنكى ئايارەج ئاشقازانىنى ياخشىلاشقا ۋە ئاشقازانىنىڭ بارلىق خىزمەتلىرىنى تاماملاشقا ئەڭ ياخشى يارەمچى دورىدۇر.

ئەگەر ئاشقازان مىزاجى ماددىسىز بۇزۇلغان بولسا، ئىسسىقلىق ۋە قۇرۇقلۇقنىڭ زىيان قىلىشى ئارقىلىق مىزاجغا باھا بەرگىلى بولمايدۇ.

ئەگەر باشقا ئەزالاردىن ئاشقازانغا تۆكۈلگەن خىلىتلار تازىلانسا، ئاشقازان يەنە شۇ خىلىتلارنى قايتا قوبۇل قىلماسلىقى ئۈچۈن كۈچلەندۈرۈش، شۇنداقلا مۇچىلەرنى باغلاش ۋە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش لازىم. بۇنداق قىلىش مۇچىلەردىن ئاشقازانغا تۆكۈلىدىغان خىلىتلارنى توختىتىشقا يارىدەم بېرىش ئۈچۈندۇر. خەشخاش شەربىتى ئىچكۈزۈش ئىسسىقتىن بولغان ماددىلارنىڭ تۆكۈلۈشىنى چەكلەش ئۈچۈن ناھايىتى ياخشىدۇر. ئەگەر خىلىت سوغۇقتىن بولسا، كۈچلەندۈرگۈچى دورىلاردىن مەستىكى، قۇرسى ۋەرد سەغىر، قۇرۇق پىننە، يېڭى ئۇد ھىندى، قەلەمپۇر قاتارلىقلارغا ئېھتىياجلىق بولمىز. ئەگەر خىلىت ئىسسىقتىن بولسا، مېۋە رۇببىلىرى ۋە قىزىلگۈل، تاباشىر قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان سوغۇق تەبىئەتلىك قۇرسلارغا ئېھتىياجلىق بولمىز. ئەگەر ئاشقازان بىلەن جىگەرنىڭ ئارىلىقىدىكى ئەزالاردا بىز يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكىنىمىزدەك ئورۇقلاش، قېتىشىش ئەھۋالى كۆرۈلسە، بۇنداق كىشىنىڭ ئوزۇقى ۋە داۋاسى ئۈچۈن ئارپا سۈيى بېرىش ۋە بۇنى 10 ~ 20 كۈنگىچە تەدرىجىي كۆپەيتىش كېرەك. 100 كۈنگىچە كۈندۈزى بېرىلىدۇ، ھەتتا بىر كۈنلۈك ئىچىدىغان ئارپا سۈيىنى 1 ~ 2 قېتىمغا بۆلۈپ بىمار قۇۋۇتىلەنگەنگە قەدەر ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇنداق بىمارلارغا ھەرگىز تازىلىغۇچى دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك ۋە قان ئالماسلىق كېرەك. تۆۋەندە سۆزلەنگەن قۇرس بۇ كېسەللىك ئۈچۈن پايدىلىقدۇر. تەركىبى: مەستىكى، قۇرسى ۋەرد ھەربىرى توققۇز گىرامدىن، كەھرىۋا، قۇرۇق پىننە، مەرماھۇز، ئۇدخام ھەربىرى ئالتە گىرامدىن. بۇلار كونا شاراب ياكى ئۈزۈم شەربىتى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاشقازان ۋە ئاشقازان بوشلۇقىغا يىغىلىۋالغان نەرسىلەرنى تازىلاشتا، ئاشقازانغا يېقىن تومۇرلاردىن يىراق تومۇرلارغا ئۆتەيدىغان دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم. ئەگەر بىر قېتىمدا ئۈنۈم بەرمىسە تەكرار ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇنداق قىلىش تازىلاشقا تېگىشلىك بولمىغان نەرسىلەرنى تازىلىغاندىن ياخشىدۇر. ئاشقازان كېسەللىكلىرىدە چوڭ - كىچىك تەرەتنىڭ ئەھۋاللىرىغا دىققەت قىلىش ئىنتايىن مۇھىمدۇر. ئەگەر چوڭ - كىچىك تەرەت راۋان كېلىۋاتقان بولسا ۋە سان - سۈپەت جەھەتتە ياخشى بولسا، ئاشقازان ياخشىلىنىشقا قاراپ يۈزلەنگەن بولىدۇ.

ئاشقازان كېسەللىكىنى داۋالاشتا، گەرچە ئاشقازاندا ھارارەت بولسىمۇ، ناھايىتى سوغۇق نەرسىلەرنى ئىشلەتمەسلىك، بولۇپمۇ ئادەتلەنمىگەن كىشىلەرگە مۇزدەك سوغۇق سۇ بەرمەسلىك لازىم. ئارتۇق ماددىلارنى تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە دورىلار ۋە قۇۋۇتىنى ساقلىغۇچى، تۇتۇش، قورۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە دورىلاردىن خالىي بولماسلىق كېرەك. چۈنكى بۇنداق قىلىش ئارقىلىق قۇۋۇتىنى ساقلاپ قالغىلى بولىدۇ.

18 - پەسىل ئاشقازاندىكى ھۆل سوغۇق مىزاجنى داۋالاش توغرىسىدا

ئەگەر ھۆل سوغۇق مىزاج ماددىلىق بولسا، مەزكۇر كىتابتا تونۇشتۇرۇلغان بويىچە تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر مادىدا كۆپ بولمىسا تەجرىبىلىك كىشىلەرگە داۋالاش ئۇسۇللىرى تونۇشلۇقتۇر. ئوزۇقلاندۇرۇشتا ئەگەر ماددىلىق بولمىسا، تۇتۇش، قورۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە يېمەكلىكلەر ۋە ئاچچىق يېمەكلىكلەر بېرىلىدۇ. قورۇش، قۇرۇتۇش ۋە ئاچچىقلىق خۇسۇسىيىتى بىلەن موزا شارابى مۇۋاپىق كېلىدۇ.

ئىچىلىدىغان دورىلاردىن ئەفسەنتىن چۆشكەن دورىلار، ئەفسەنتىن شەربىتى، ئەفسەنتىنلىك ئۆزى ۋە بېھى بىلەن تەييارلانغان دورىلار بېرىلىدۇ. زىمات، تىلا ۋە ياغلاردىن ھۇماما، قەسبۇزەرىرە، سۇمبۇل، سازەج ھىندى، لادەن، مۇقەل، گۈلسەۋسەن يىلتىزى، بىلسان، بىلسان يېغى، بىلسان ئۇرۇقى، مىئەسائىلە قاتارلىق خۇش پۇراق قابىز دورىلار چۆشكەن زىماتلار ۋە ياغلار، ئاندىن كېيىن مەستىكى يېغى، زەيتۇن يېغى، سۇمبۇل يېغى، بېھى يېغى قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان قىرۇتلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر بۇ دورىلار ئۇنۇم بەرمىسە تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان زىمادلار ۋە داۋائى ساپسىيا ئىشلىتىلىدۇ. كۆچلۈك زىماتلاردىن زەپەر، سۇمبۇل، مەستىكى، بىلسان يېغى ھەربىردىن بىر ھەسسە، ھەسەلدىن ئۈچ ھەسسە، مەدىنەدىن كەلتۇرۇلگەن مۇرمەككى، مىئەسائىلەدىن ئۈچ ھەسسە، بەتەم يېلىمىدىن بىر يېرىم ھەسسە، پەرپىيۇندىن بىر ھەسسە ئېلىپ، زىمات تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن ئازراق ئىچكۈزۈپ قويسىمۇ بولىدۇ. يەنە بىر نۇسخىدا مىئەسائىلە تۆت ھەسسە، موم ئۈچ ھەسسە، بۇغىنىڭ يىلكى ۋە ناردىن يېغى ئىككى ھەسسە، بەتەم يېلىمى بىر ھەسسە، بىلسان يېغى بىر يېرىم ھەسسە ئېلىنىدۇ. يەنە بىر نۇسخىدا مىئەسائىلە، بۇغىنىڭ يىلكى، قىزىل سەبرە ئۈچ ھەسسە، مەستىكى ئىككى ھەسسە ئېلىنىدۇ؛ يەنە بىر نۇسخىدا ناردىن يېغى، مىئەسائىلە ھەربىرى سەككىز ھەسسىدىن، بىلسان يېغى ئۈچ ھەسسىدىن، موم بەش ھەسسىدىن ئېلىنىدۇ ھەم قىرۇتى تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. قىياس قىلغۇچىلار مۇنداق دەيدۇ: ئالدى بىلەن يەڭگىل دەرىجىدە بەدەن چېنىقتۇرۇلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىرگە ياخشى كەيمۇسلۇق، ئاسان سىڭدىغان، يېمەكلىكلەر ھەزىم قىلالىغۇدەك مىقداردا بېرىلىدۇ. يۇقىرىدا سۆزلەنگەن دورىلاردىن ۋە شۇنىڭغا ئورۇنباسار دورىلاردىن خۇش پۇراقلىق، ئىسسىق تەبىئەتلىك جاۋارىشلار ئىشلىتىلىدۇ ياكى بۇنىڭدىن بىرقەدەر ئۇستۇنرەك تۇرىدىغان دورىلارنى ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. كېسەللىكنىڭ ئېھتىياجىغا

ئاساسەن مىزاجنى تەڭشەيدىغان دورىلاردىن جاۋارىش پەلاپىلى، جاۋارىش كۈمۈنى قاتارلىقلارمۇ بېرىلىدۇ. بۇ دورىلارنىڭ نۇسخىلىرى تۆۋەندە سۆزلىنىدۇ. نۇسخا:

ئارچا مېۋىسى، بەتەم يېلىمى، پىلپىل ھەربىرى ئۈچ ھەسسە، مۇرمەككى، مىئەسائىلە، ناردىن ھەربىرى ئىككى ھەسسە، پەتەر ئاسالىيۇن، كاشىم ھەربىرى يېرىم ھەسسە. بۇلارنى يېتەرلىك مىقداردىكى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. ئەگەر سوغۇقلۇق كۈچلۈك بولسا ئەمرۇسيا ۋە سەنجىرنا قاتارلىقلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. قويۇق ۋە ھۆل ماددىلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بارلىق ئاشقازان كېسەللىكى ئۈچۈن ئەنسىل شەربىتى ياخشىدۇر. ئۇنىڭ تەركىبى: تازىلاپ پارچىلانغان ئەنسىلدىن 2040 گىرام ئېلىپ، شېشە قاچىغا سېلىپ، ئېغىزىنى يېپىپ ئالتە ئاي قويۇپ تەييارلىنىدۇ.

19 ـ پەسىل ئاشقازان مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىنى داۋالاش توغرىسىدا

ئاشقازان مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدا، ئاشقازاندا ھارارەت بولغان ئەھۋال ئاستىدا، چۈچۈمەل سۈت ئىچكۈزۈش، سىركە، يۇمغاقسۈت، قايماق، كالا سۈتى قېتىقى، تەرخەمەك مېغىزى، يېڭى بېلىق، بولۇپمۇ ئاشقازاندىكى ھارارەتنى پەسەيتكۈچى بېلىق، سوغۇق سۇ، سوغۇق تەبىئەتلىك مېۋە، كاسنە، تەرخەمەك، پىشىپ سۇلۇقلىشىپ كەتمىگەن شاپتۇل، كاھۇ، گۈرۈچ، يېسىمۇق، ھۆل يۇمغاقسۈت قاتارلىقلارنى سىركە ۋە قاپاق قاتارلىقلار بىلەن بەرسە بولىدۇ. ئېھتىياج بولغاندا يۇقىرىقى دورىلارغا كافۇر، سەندەل، قىزىلگۈل ئارىلاشتۇرسىمۇ بولىدۇ ۋە شۇنداقلا قۇرسى تاباشىر ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر ئاشقازاندا سەپرا مەنبەلىك قالايمىقانلىشىش ئەھۋالى كۆرۈلسە يۇقىرىقى دورىلار تېخمۇ ئۈنۈم بېرىدۇ. بۇنداق كىشىلەرگە چالا پىشۇرغان تۇخۇمنى سىركە ۋە يېسىمۇق بىلەن بېرىش ۋە ئانار، سۇماق، غوراپ سۈيى قاتارلىقلار چۈشكەن يېمەكلىكلەرنى بېرىش مۇۋاپىقتۇر. ئۇلار ئۈچۈن پاختەك، چۈجە، كەكلىك گۆشلىرى ياخشىدۇر. يەنى ئىسسىقلىقى قۇۋۋەتنى ئاجىزلىشىش دەرىجىسىگە يەتكۈزۈپ قويمايدىغان گۆشلەرنى بەرسە بولىدۇ. شۇنداقلا يەنە قويۇق بولغان سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەر بېرىلىدۇ، مەسىلەن: يېڭى بېلىق گۆشى قوشۇپ پىشۇرۇلغان نان، ئۆپكە، قېرىن قوشۇپ تونۇردا پىشۇرۇلغان نان ۋە قوروش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە باشقا دورىلار بېرىلىدۇ. خەشخاش شەربىتى، خەشخاش رۇببىسى قاتارلىقلارمۇ ناھايىتى پايدىلىقتۇر. سوغۇق تەبىئەتلىك زىماتىلار ئىشلىتىلىدۇ. بەزى ۋاقىتتا كالىنىڭ دوۋسىقىغا سوغۇق سۈنى توشقۇزۇپ، بىمارنىڭ ئاشقازىنىنىڭ

ئۇدۇلغا قويۇپ سوغۇقلۇق يەتكۈزۈلىدۇ. ئاشقازانىنىڭ ئۇدۇلغا سوغۇق تەبىئەتلىك زىماتلار زىماد قىلغاندا كېرىگەت ياكى جىگەرگە سوغۇقلۇق يېتىپ، جىگەر ۋە كېرىگەتنىڭ خىزمىتىگە تەسىر يېتىشتىن ساقلىنىش كېرەك. بۇنداق قىلمىغاندا، نەپەس قىستاش ۋە جىگەر سۇۋۇپ كېتىش ئەھۋالى يۈز بېرىدۇ. ئەگەر سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن جىگەر ۋە كېرىگەتنىڭ خىزمىتىگە تەسىر يەتسە، دەرھال ئىسسىقلىق يەتكۈزگۈچى ياغلار بىلەن يەرلىك ئورۇننى ياغلاش ۋە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش كېرەك. بەزىدە زىماتلارنىڭ ئورنىغا ئىچىدىغان دورىلار بېرىلىدۇ.

20 - پەسىل ئاشقازان مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىنى داۋالاش توغرىسىدا

ئەگەر مىزاج بۇزۇلۇش يەڭگىل بولسا ئەفسەنتىن، دارچىن، زىرە، جۇۋىنە قاتارلىقلار چۈشكەن قۇرسى ۋەرد ئىشلىتىلىدۇ، جۇۋىننەنى يالغۇز ئىشلەتسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر مىزاج بۇزۇلۇش ئېغىر بولسا، ئىسسىق تەبىئەتلىك كۈچلۈك مەجۇناتلار ۋە ئىسسىق تەبىئەتلىك ئۇرۇق دورىلاردىن مەجۇنى پىلاپىلى، تەرياق، مەجۇنى مەسرۇدىتۇس شاراب بىلەن، سەنجىبىنا ئۇزۇم شىرنىسى بىلەن ئىشلىتىلىدۇ ياكى جاۋارىش كۇمۇنى مەجۇنى ئەمرۇسيا، پەندادىقۇن، داۋائىلمىشكى، مەجۇنى ئىستەمخىقۇن قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ. كۇندۇر چۈشكەن دورىلار قەۋزىيەت بولمىغان ئەھۋال ئاستىدا پايدىلىقتۇر. يۇقىرىقى دورىلار سۇمبۇل، مەستىكى، ئىزخىر قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن بىرگە ئىچكۈزۈلىدۇ. زەنجىۋىل مۇرابباسىمۇ پايدىلىق. قۇرسى ۋەردنى تەڭ مىقداردىكى ئۇد ھىندى بىلەن، مەجۇنى پەلاپىلىنى شاراب بىلەن ئىچكۈزۈش ئاشقازانىنى ئىنتايىن قىزىتىدۇ. ھېچ تۇتۇپ قالغان ئەھۋال ئاستىدا بېرىش ئارقىلىق بۇ دورىلارنىڭ تەسىرىنىڭ كۈچلۈك ئىكەنلىكىنى بىلگىلى بولىدۇ. ئاشقازان سۇۋۇپ كەتكەندە ھىڭ، قارىمۇچ قاتارلىقلارنى يېمەكلىكلەر بىلەن قوشۇپ بېرىش كېرەك، چۈنكى بۇلار ناھايىتى پايدىلىقتۇر. ئۇخلاشمۇ ئاشقازان سۇۋۇپ كېتىشنى ياخشىلايدۇ. ئاشقازان ساھەسىگە سۇركىسە مەنپەئەت قىلىدىغان ياغلاردىن بابۇنە يېغى، خېنە يېغى، سەۋسەن يېغى، مەستىكى يېغى قاتارلىقلارغا توخۇ يېغىنى ئېرىتىپ، ئارىلاشتۇرۇپ سۇركىلىدۇ. ئەگەر كۈچلۈكرەك ياغقا ئېھتىياجلىق بولساق ئۇنىڭغا ئوشەق، مۇقەل ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، ئۇنىڭدىنمۇ كۈچلۈكرەك بولسۇن دېسەك قۇستە يېغى، بان يېغى، سماب قاتارلىقلار ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا قىزىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇشمۇ مۇۋاپىقتۇر، مەسىلەن: سەۋسەن شەربىتىنى ئۇد ھىندى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش، ئىپار، ئەنبەر، شۇمشا ئۇرۇقى، كەرەپشە

ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى قاتارلىقلار. بەزىدە سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلاردا ئاشقازانلىق ئۇدۇلىغا ھجامەت قويۇش ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

شۇنى بىلىش لازىمكى، مۇچىلەرنى قىزىتىش ئاشقازانغا ئىسسىقلىق يەتكۈزىدۇ. بۇ ھەقتە سىزنىڭمۇ مەلۇماتىڭىز باردۇر.

21 - پەسىل ئاشقازان مىزاجىنىڭ ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشىنى داۋالاش توغرىسىدا

ھۆللۈكتىن ئاشقازان مىزاجى بۇزۇلغاندا، ھۆللۈكنى سۈمۈرگۈچى ۋە پارچىلىغۇچى دورىلار ۋە ئاچچىقلىقى، چۈچۈمەللىكى بولغان دورىلارنى بىرئاز قابىزلىق خۇسۇسىيىتى بولغان دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ. كۈچلۈك بولغان شارابلاردىن ئاز مىقداردا ئىچكۈزۈلىدۇ. ھۆللۈكنى سۈمۈرگۈچى يېمەكلىكلەر ۋە تاۋىدا پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەر يېگۈزۈلىدۇ. سۇ ئاز مىقداردا ئىچكۈزۈلىدۇ. يېڭى قىزىلگۈلدىن تەييارلانغان قۇرسى ۋەرد ئاشقازانىدىكى ھۆللۈكتىن مىزاج بۇزۇلۇشقا پايدىلىقتۇر. ئاشقازانىدىكى ھۆللۈكلەرنى يوقىتىدىغان نەرسىلەردىن رۇمبەدىيان، ئارپىبەدىياندىن ئۇچ گىرامدىن ئېلىپ، سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئۇنىڭغا 15 گىرام ئەتراپىدا ھەسەلدە تەييارلانغان گۈلقەنت قوشۇپ ئىچكۈزسە ناھايىتى ياخشىدۇر.

22 - پەسىل ئاشقازان مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشىنى داۋالاش توغرىسىدا

بۇنى داۋالاش ئۇسۇللىرى جۈدەتكۈچى قىزىتمىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى بىلەن ئوخشاشتۇر. چۈنكى بۇ كېسەللىك ئاشقازانىدىكى توقۇلمىلارنى ئورۇقلىتىۋېتىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەللىك ئورۇنلىشىپ كەتسە داۋالغىلى بولمايدۇ. بۇ ۋاقىتتا ئومۇمىي بەدەن خاراكتېرلىك ھۆللۈك يەتكۈزۈلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن بىمارنى قۇرۇقلۇققا تاقابىل تۇرغۇدەك دەرىجىدە مۇنچىغا كىرگۈزۈش ۋە دورا سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇش ياكى مۇنچىدا تەكرار ئولتۇرغۇزۇش لازىم. بەزى ۋاقىتتا قۇرۇقلۇق ھەددىدىن زىيادە ئېشىپ كەتكەندە ئۇلارنىڭ مۇنچىغا مېڭىپ بېرىشىغا رۇخسەت قىلىنمايدۇ. ھەرىكەتنىڭ ئۇلاردىكى ھۆللۈكنى تارقىتىۋەتمەسلىكى ئۈچۈن باشقا ئادەملەر مۇنچىغا كۆتۈرۈپ ئاپىرىشى كېرەك. مۇنچا قۇۋۇتىلەرنى بوشاشتۇرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بىمارلارغا قۇۋۇتىلەرنى تارقاتقۇچى نەرسىلەرنى ھەرگىز بەرمەسلىك لازىم. بۇ خىل نەرسىلەرنى

بەرسە قۇۋۇەتنى تېخمۇ ئاجىزلاشتۇرۇپ، كېسەلنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ. بۇ خىلدىكى بىمارلارنى مۇنچىغا چۈشۈرگەندە دورا سۈيىدە ياتقۇزۇش لازىم. مۇنچىنىڭ ھۆل ھاۋاسىدا تۇرغۇزۇشنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق. دورىنىڭ سۈيى ئىلمانراق بولۇشى، ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، دورىنىڭ سۈيى بىمار ھۇزۇر ئالغۇدەك ۋە بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزگۈدەك، تەر تۆشۈكچىلىرىنى كېڭەيتكۈدەك دەرىجىدە بولۇشى كېرەك.

بىمارنى مۇنچىدا بەدىنى كۆپۈشۈپ ئاجىزلاشمىغۇدەك ھالەتكىچە تۇرغۇزۇش لازىم. بىمار ھەر قاچان مۇنچىدىن چىققان ۋاقىتتا بىرئاز ئارام ئالغاندىن كېيىن يەڭگىل، سىڭىشلىك سۈتلەردىن ئايال كىشىنىڭ سۈتى ياكى ئېشەك سۈتى ۋە ياكى كالا سۈتى بېرىلىدۇ. بۇلارنى ئەڭ ياخشىسى ئەمچەكتىن شوراپ ئېمىش ياكى سۈتنى ساغقان ھامان، يەنى سۈت ھاۋا بىلەن ئۇچرىشىشتىن ئىلگىرى ئىچكۈزۈش لازىم. ئىچكۈزۈلگەن سۈت ھەزىم بولغۇدەك دەرىجىدە بولۇشى لازىم. ئېمىتمەكچى بولغان ئايال تاماق ھەزىم بولغۇدەك دەرىجىدە ئوزۇقلانغان ۋە يەڭگىل بەدەن چېنىقتۇرغان بولۇشى، بۇ كىشىدىن باشقىسىنى ئېمىتمىگەن بولۇشى لازىم. ئەگەر ھايۋانلارنىڭ سۈتىنى ئىشلىتىشكە توغرا كەلسە، ھەزىمنىڭ ياخشى - يامانلىقىنى چوڭ تەرىتىنىڭ پۇرىقى، نورمال بولۇشى، ھۆل - قۇرۇقلۇقى ياكى يەللىك كېلىشى قاتارلىقلاردىن بىلگىلى بولىدۇ، شۇنداقلا شۇ ھايۋاننىڭ ھەرىكەت ئەھۋالىغا قارايمۇ ھەزىمنىڭ ياخشى ياكى يامان ئىكەنلىكىنى بىلگىلى بولىدۇ. بىمار سۈت ياكى ئارپا سۈيى ئىچكەندىن كېيىنكى ھەزىم ئەھۋالىغا قارىلىدۇ. كېكىرىكنىڭ بار - يوقلۇقى ۋە ئىچكى ئەزانىڭ يەڭگىل - يەڭگىل ئەمەسلىكىگە ئاساسەن ھەزىمنىڭ ياخشى ياكى ياخشى ئەمەسلىكىنى بىلگىلى بولىدۇ. 4 ~ 5 سائەتتىن كېيىن، سۈت ۋە ئارپا سۈيىنى قايتا ئىچكۈزۈپ، مۇنچىغا كىرگۈزۈپ، بەدىنى ياغلار بىلەن ياغلىنىدۇ. بۇنىڭدىكى مەقسەت بەدىنگە سۇمۇرۇلگەن سۇ تەركىبىنى ساقلاپ قېلىش ئۈچۈندۇر. ئەگەر بىمار مۇنچىغا چۈشۈپ ئادەتلەنگەن بولسا ئۇچ قېتىم مۇنچىغا چۈشۈرگۈزۈش كېرەك. ئەمەلىيەتتە، مۇنچىغا ئىككى قېتىم چۈشۈرۈش ئەڭ ياخشىدۇر. ئىككى قېتىملىق مۇنچىغا چۈشۈش 4 ~ 5 سائەتكىچە بولۇش ۋە بەدەننى تولۇق راھەتلەندۈرۈش كېرەك. ئەگەر بەدەن يەڭگىل، يەنى يۇمشاقلىققا مايىلراق ھالەتكە كەلگەن بولسا ياخشى تەييارلانغان ئارپا سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ. ئارپا سۈيىنى ياخشى تەييارلاشنىڭ ئۇسۇلى: ئارپىنى كۆپرەك سۇدا ئۇزاقراق قاينىتىپ، سۈيى ئاز قالغاندا ئىچكۈزۈلىدۇ. بىمارغا تونۇردا ياخشى پىشۇرۇلغان نان يېگۈزۈلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە تاشئۆستەكنى ۋە تاشلىق دەريالاردا ياشىغان بېلىقلار ۋە قۇشلارنىڭ قانات گۆشلىرى يېگۈزۈلىدۇ. چۈنكى قۇشلارنىڭ قاناتلىرىنىڭ گۆشى سىڭىشلىك بولىدۇ. بولۇپمۇ سۈت بىرىپ سەمرىتىلگەن خورازنىڭ قاناتلىرى ناھايىتى ياخشىدۇر. بىمارغا گەرچە ئوزۇقلۇقى كۆپ

بولسىمۇ، چاپلاشقاق، قاتتىق، قويۇق نەرسىلەرنى يېگۈزمەسلىك كېرەك. بۇ خىلدىكى بىمارلارغا ئوزۇقلۇقى كۆپ بولغان، تېز ھەزىم بولىدىغان، لەتىف، كەيمۇسلۇق يېمەكلىكلەرنى يېگۈزۈش، مىقدارى بەدەنگە ئېغىر كەلمىگۈدەك، تارتىشىش پەيدا قىلمىغۇدەك دەرىجىدە بولۇش لازىم. بىمارغا سۇيۇق ھەم ئازراق قابىزلىق خۇسۇسىيىتىگە مايىل شارابلار ئىچكۈزۈلىدۇ. چۈنكى بۇ، ئوزۇقلۇقنىڭ بەدەنگە ئۆزلىشىشنى تېزلىتىپ، قۇۋۋەتنى قوزغايدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە سوغۇقلۇقى بىلەن زىيان قىلىدىغان سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىشتىن بىھاجەت قىلىدۇ. لېكىن ئۇنىڭ مىقدارىمۇ ئاشقازانىدىكى يېمەكلىكنى لەيلەتمىگۈدەك، قورساق كۇركىراش پەيدا قىلمىغۇدەك دەرىجىدە بولۇشى كېرەك. ئىككىنچى قېتىملىق تاماق بىرىنچى قېتىملىق تاماق ھەزىم بولۇپ بولغاندىن كېيىن بېرىلىشى، يەنى ئىككى قېتىملىق تاماق ئارىلىقىدا ھەزىم بولغۇدەك مۇۋاپىق ۋاقىت ئۆتۈشى، يېيىلىدىغان تامىقى يەڭگىل بولۇشى كېرەك. ھەر كۈنى يۇقىرىقى تەدبىرلەرگە رىئايە قىلىش، ئەگەر بىمارنىڭ قۇۋۋىتىدە بىرئاز قوزغىلىش بولسا بەدەن چېنىقتۇرۇشنى مۇۋاپىق دەرىجىدە كۈچەيتىش، بەدەننى ئۇۋۇلاش، ئوزۇقلاندۇرۇشنى بىرئاز يۇقىرى كۆتۈرۈش لازىم. ئەگەر ساقىيىشقا قاراپ يۈزلەنسە ئارپا ئېشى، سۈت قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇشنى توختىتىپ، ئارپا سۈيىنىڭ ئورنىدا ئىككى كۈن ياكى بىرەر كۈن بولسىمۇ بۇغدايدىن تەييارلانغان ھالۋا بېرىلىدۇ ۋە ئۇلارغا قۇۋۋەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى ئوزۇقلۇقلاردىن دەسلەپتە كاللا ـ پاچاق، قۇشلارنىڭ گۆشلىرى بېرىلىدۇ.

23 ـ پەسىل ئاشقازان مىزاجىنىڭ قۇرۇق سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىنى داۋالاش توغرىسىدا

ئەگەر ئاشقازان مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى قۇرۇق سوغۇقتىن بولسا، قۇرۇقلۇقتا تەدبىر قوللانغاندەك سوغۇقلۇققىمۇ تەدبىر قوللىنىلىدۇ. سوغۇقلۇققا پەقەت ئىسسىتقۇچى دورىلار بىلەن تەدبىر قىلىنىدۇ. بۇنداق تەدبىر قىلغاندا ھۆللۈكنى تارقىتىپ، قۇرۇقلۇقنى كۈچەيتىدىغان نەرسىلەردىن يىراق بولۇش لازىم. چۈنكى بۇلار قۇرۇقلۇق پەيدا قىلىدۇ ۋە قۇرۇقلۇقنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. بارلىق ئىسسىق ئۆتكۈزۈشلەر بۇنىڭغا زىيان قىلىدۇ، شۇڭا تېزدىن كۈچلۈك ئىسسىق ئۆتكۈزۈشتىن يىراق بولۇش لازىم. چۈنكى تېزدىن كۈچلۈك ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ھۆللۈكنى قۇرۇتۇپ، قۇرۇقلۇقنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ، بەلكى ئاستا ـ ئاستا ئىسسىتىش ۋە نورمال دەرىجىدە ھۆللەش، بەدەننىڭ نورمالسىز ھارارىتىنى يۇقىرى كۆتۈرمەستىن، تەبىئىي ھارارەتنى كۈچەيتىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان ئەڭ ياخشى نەرسە سۈت ۋە سۇ

ئارىلاشتۇرۇلغان شارابتۇر. ئازراق ئارپا سۇيى كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. چۈنكى بۇ نەرسىلەرنىڭ ئوزۇقلۇقى مول، كېرەكسىز ماددىلىرى ئاز بولۇپ ئۇلار ئۈچۈن ياخشىدۇر. ئاشقازان ساھەسىگە ئىسسىقلىق يەتكۈزۈش بىلەن بىرگە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى خۇش پۇراق ياغلار سۈركىلىدۇ، مەسىلەن: سۇمبۇل يېغى، ناردىن يېغى، مەستىكى يېغى قاتارلىقلارغا ئوخشاش. بەزى ۋاقىتلاردا يۇقىرىقى ياغلارغا بىلسان يېغى قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. بەزى ۋاقىتتا پەقەت بىلسان يېغىلا ئىشلىتىلىدۇ. چۈنكى بىلسان يېغىمۇ بۇ كېسەللىك ئۈچۈن پايدىلىق. ئۇنىڭغا ئاشقازاندا تۇرغۇدەك دەرىجىدە بىرئاز موم ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتكەن ئەڭ ياخشىدۇر. بۇنىڭ ئۈچۈن ئەڭ كۈچلۈك بولغان دورىلار شۇكى، مەستىكىنى سوقۇپ ناردىن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاشقازان ساھەسىگە قويۇلىدۇ. مەستىكىدىن ياغسىمان بولغانلىرى تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر سوغۇقلۇق بەك كۈچلۈك بولسا، ئاشقازانغا ھەر كۈنى زۇپتى رۇمنى تىلا قىلماي باشقا ئامال يوقتۇر. بۇ تىلا سۇۋۇپ كېتىشتىن ئىلگىرى ئېلىۋېتىلىدۇ. بەزى ۋاقىتتا كۈندە ئىككى قېتىم ئىشلىتىلىدۇ. چۈنكى بۇ ئاشقازانغا ئوزۇقلۇق بولغۇچى قانىنى تارتىدۇ. زۇپتى رۇمنى قانداق ئىشلىتىش توغرىسىدا زۇپتى رۇمى توغرىسىدا سۆزلەنگەن بابقا قارىسىڭىز بولىدۇ. بۇ خىل كېسەللىك ئۈچۈن كۈچلۈك مەنپەئەت قىلىدىغان يەنە بىر تەدبىر شۇكى، سېمىز، مىزاجى نورمال بولغان كىچىك بالىلارنى قۇچاقلاش كېرەك. چۈنكى بۇ ئاشقازانغا تەبىئىي ھارارەت بېرىپ، تاماقنى ياخشى ھەزىم قىلدۇرىدۇ. ئەگەر بۇ خىلدىكى كىچىك بالىنى تاپقىلى بولمىسا، ئىتنىڭ سېمىز كۈچۈكى ياكى سېمىز ئەركەك مۈشۈك ياكى شۇنىڭغا ئوخشاش ھايۋانلارنى قۇچاقلىسىمۇ بولىدۇ. بىمارنىڭ قورساق ساھەسىگە تەرلەشنى چەكلەيدىغان نەرسىنى تىلا قىلىش ۋە بىمارنى سوغۇق سۇدا كۆپ تۇرغۇزماسلىق كېرەك، چۈنكى بۇ ئىنتايىن زىيانلىقتۇر.

24 - پەسىل ئاشقازان مىزاجىنىڭ قۇرۇق ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىنى داۋالاش توغرىسىدا

قۇرۇق ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇشنى داۋالاش ئۈسۈلى بىز يۇقىرىدا سۆزلىگەن ئىككى خىل تەدبىرنى بىرلەشتۇرۇشتىن ئىبارەتتۇر. ئەگەر ئىسسىقلىق ئاز بولسا، قۇرۇقلۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ تەدبىرلىرىنى قوللىنىش يېتەرلىكتۇر. ئۇلارغا بېرىلىدىغان شارابلار يېڭى بولۇشى كېرەك. ياز كۈنى سوۋۇتۇلغان، قىش كۈنى ئىللىتىلغان شارابلار ئىچكۈزۈلىدۇ. تاماقلىرىمۇ مۇشۇ ئۈسۈل بويىچە بېرىلىدۇ. ئاشقازان ساھەسى بېھى يېغى، خام زەيتۇن يېغى قاتارلىقلار بىلەن

ياغلىنىدۇ. قۇرۇقلۇق ھەددىدىن زىيادە ئېشىپ كەتمىگەن بولسا، سوغۇق سۇ بىلەن شارابنى ئارىلاشتۇرۇپ بەرسە، ناھايىتى ياخشىدۇر.

25 - پەسىل ئاشقازان مىزاجىنىڭ ھۆل ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىنى داۋالاش توغرىسىدا

ئاشقازان مىزاجى ھۆل ئىسسىقتىن بۇزۇلغاندا سوغۇق تەبىئەتلىك، ھۆللۈكنى سۈمۈرگۈچى نەرسىلەر ئىشلىتىلىدۇ ۋە ھۆللۈكتىن مىزاج بۇزۇلۇش بىلەن ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ تەدبىرلىرى بىرلەشتۈرۈلىدۇ. بۇنىڭغا يېڭى قىزىلگۈلدىن تەييارلانغان قۇرسى ۋەرد مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ئىچ سۈرۈش كۆرۈلسە بېھى يېغى بىلەن قىرۇتى تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

26 - پەسىل ئاشقازان مىزاجىنىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇشى ۋە ئاشقازاندىكى توسالغۇلارنى داۋالاش توغرىسىدا

ئاشقازان مىزاجى ماددىلىق بۇزۇلغان ۋاقىتتا ماددىنىڭ ئەھۋالىنى ئىگىلەش، يەنى ماددىنى ئاشقازان خۇددى بۇلۇت سۈنى سۈمۈرگەندەك سۈمۈردىمۇ ياكى رەخت بويىقلارنى سۈمۈرگەندەك چوڭقۇر سۈمۈردىمۇ ياكى ماددا ئاشقازانغا چاپلاشقان ھالەتتىمۇ ياكى ماددا ئاشقازان بوشلۇقىغا تۆكۈلدىمۇ، بۇلارنى ياخشى ئىگىلەش، شۇنداقلا يەنە ماددىلارنىڭ ئاساسلىق باشلانغان مەركىزى، پەيدا بولغان ئورنى، تۆكۈلگەن تەرەپ قاتارلىقلارنىمۇ ئىگىلەش كېرەك. ئەگەر ماددا ئاشقازاندا پەيدا بولسا، ئاشقازاننىڭ ئۆزىنى داۋالاش ۋە ماددىنى پەيدا قىلغۇچى ئاشقازاندىكى سەۋەبلەرنى يوقىتىش كېرەك. ئەگەر ماددا ئاشقازانغا باشقا بىر ئورۇندىن تۆكۈلگەن بولسا، مەسىلەن: مېڭە ياكى قىزىلئۆڭگەچ ياكى جىگەر ياكى تال قاتارلىق ئەزالاردىن تۆكۈلگەن بولسا، ئاشقازاندا پەيدا بولغان ماددىلارنى تازىلاش ۋە ئاشقازان تەرەپكە ماددىنى قويۇپ بەرگەن ئەزالارنى ياخشىلاش، شۇنىڭ بىلەن بىرگە تۆكۈلگەن ماددىلارنى قوبۇل قىلماسلىقى ئۈچۈن ئاشقازاننى كۈچلەندۈرۈش لازىم. بەزىدە قورساق ئاچ ۋاقىتتا ئاشقازانىنىڭ تارتىش قۇۋۋىتى ھەرىكەت قىلىپ، ئىتتىرىش قۇۋۋىتى توختىغاندا ئاشقازانغا ماددا تۆكۈلىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا ئاشقازان باشقا ۋاقىتلاردا قوبۇل قىلمايدىغان ماددىلارنى قوبۇل قىلىدۇ. مانا بۇ ئاچلىققا بەرداشلىق بېرەلەيدىغان كىشىلەردۇر. بەزى ۋاقىتتا مەزكۇر سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ھوشسىزلىنىش كېلىپ

چىقىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ماددىلار تۆكۈلۈشتىن ئىلگىرى ئاشقازانىنى كۆچلەندۈرگۈچى تاماقلارنى يېگۈزۈش لازىم. بەزى ۋاقىتتا روھىي جەھەتتىن تەسىرلىنىش بولغانىدىمۇ ماددىلار تۆكۈلىدۇ، مەسىلەن: قاتتىق ئاچچىقلىنىش، غەم - قايغۇغا چۆمۈش قاتارلىقلار. بۇ خىل غىدىقلىنىش قەيىي قىلمىغۇچە توختىمايدۇ.

ماددا مېڭىدىن تۆكۈلگەن بولسا سوقۇلغان ئاقمۇچنى سۇ ۋە ئەفسەنتىن بىلەن ئىچكۈزۈش مەنپەئەت قىلىدۇ. سەبرە بۇ ھەقتە بىرئاز پايدىلىقتۇر. ئەمما ئايرىج بۇ ھەقتە ئىنتايىن پايدىلىقتۇر. چۈنكى ئايرىجدە كۆچلۈك تارقىتىش ۋە توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە دورىلار بارىدۇر. بۇنىڭ تەپسىلاتى يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتۈلگەنىدى. داۋالاشقا قارشى تۇرىدىغان ئەڭ مۇرەككەپ ھالەت شۇكى، ئاشقازان ئىسسىق، باش سوغۇق بولۇشتۇر. چۈنكى باشدىن چۈشكەن ماددىلارغا پىلپىل، قارىمۇچ قاتارلىق دورىلار چۈشكەن مەجۇنى پەلاپىلى ۋە مەجۇنى پۇدىنەج ئىشلىتىشكە ئېھتىياجلىق بولمىز. ئاشقازانغا بۇنداق نەرسە زىيانلىقتۇر. ماددا جىگەردىن تۆكۈلگەن بولسا ئۇنى داۋالاشتا، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدىغان، سۈيۇق، سەپرا خىلىتىنى تازىلايدىغان نەرسىلەرگە ئېھتىياجلىق بولمىز. مەسىلەن: مائۇلجەبىننى ھېلىلە ۋە سوقمۇنىيا بىلەن ئىشلىتىش، قان ئېلىش، بەزىدە سۈيۇق خىلىت ۋە سەپرا خىلىتىنى ئاشقازانىنى كۆچلەندۈرۈش تەدبىرلىرى تەرەپكە مايىلراق قىلىپ قويىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا تاماقتىن ئىلگىرى چوڭ تەرەتنى يۇمشاتقۇچى دورىلارنى بېرىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن بىر مەخسۇس ئورۇندا سۆزلەپ ئۆتكىنىمىزدەك تۇتۇش، قورۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە دورىلار بېرىلىدۇ.

ئەگەر ماددا تالدىن تۆكۈلگەن بولسا، ئىت ئىشتىها كېسەللىكى بايانىدا سۆزلەپ ئۆتكەن تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ. بىزگە مەلۇمكى، بەزى ۋاقىتتا ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا ئۆتكۈر غىدىقلىغۇچى خىلىتلار تۆكۈلۈپ، كۆكۈل ئېلىشىش ۋە تەشەننۇجنى پەيدا قىلىدۇ. بەزى ۋاقىتتا بۇ خىل ماددىلارنىڭ تۆكۈلۈشى تومۇر ھەرىكىتىنىڭ يوقىلىشىغا ئېلىپ بارىدۇ. بەزىدە تۆكۈلگەن خىلىتلار سەۋدا خىلىتى بولىدۇ، بۇنداق ۋاقىتتا ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنىڭ ماددىلارنى قوبۇل قىلماسلىقى ئۈچۈن تۇتۇش، قورۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان خۇش پۇراق زىماتلار بىلەن كۆچلەندۈرۈشكە توغرا كېلىدۇ.

مىزاجنىڭ ئىسسىقلىقى ۋە قىزىتمىلارغا قارىتا سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلاردىن قومۇش، بېھى، بېلىق، غوراپ ۋە ئەلىق ئۆسۈملۈكى، گۈل - چېچەكلەر، شۇنداقلا سوغۇق تەبىئەتلىك ياغلاردىن قىزىلگۈل يېغى قاتارلىق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

مىزاجنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىنى داۋالاشتا يۇقىرىدا سۆزلەنگەن دورىلارنىڭ ئەكسىچە ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلاردىن مۇرەككى، زەپەر، سەبرە، مەستىكى، ئەفسەنتىن، كۈندۇر،

سۈمبۈل قاتارلىقلار، ياغلاردىن ناردىن يېغى، مەستىكى يېغى قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ. ماددىلارنىڭ ئاشقازانغا يېغىلىپ قېلىشى كۆپىنچە ماددىنىڭ تۆكۈلگەنلىكىدىن ئەمەس، بەلكى تازىلاشقا تېگىشلىك بولغان ماددىلارنىڭ توسۇلۇپ قالغانلىقىدىن بولىدۇ. بۇنداق ئەھۋال ئاستىدا توپلىشىپ قالغان ماددىلارنى تازىلاش ۋە ئۇنىڭ ئېقىش يولىنى ئېچىش ھەم ماددىنى ئاشقازاندىن باشقا تەرەپكە مايىل قىلىش كېرەك. ئاشقازاندىكى خىلتلارنى پەقەتلا چىقىپ كېتىشكە ۋە تازىلاشقا مايىلراق بولغان تەرەپكە قاراپ تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ماددىنىڭ قايسى تەرەپكە مايىلراق ئىكەنلىكىنى بىلگىلى بولسا، شۇ تەرەپكە ھەيدەش لازىم. مەسىلەن: ئۈستىگە ئۆرلىگەن بولسا قەي قىلدۇرۇش ئارقىلىق ئېغىز بىلەن چىقىرىپ تاشلىنىدۇ. تۆۋەنكى تەرەپكە مايىلراق بولسا ئېچىنى سۈرۈش ئارقىلىق تازىلىنىدۇ. ئەگەر خىلت ئاشقازان تېنىگە سۈمۈرۈلگەن بولسا ۋە ئاشقازانغا سىڭىپ كەتكەن بولسا، بۇنداق خىلتلار چوقۇم قىيامى سۈيۇق بولغان خىلتلار بولىدۇ. بۇنى ئەڭ ياخشىسى سەبرە ئارقىلىق داۋالاش كېرەك. يۇيۇلغان سەبرە ئاشقازانىنى كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن، يۇيۇلمىغىنى تازىلاش ئۈچۈن ياخشىدۇر. چۈنكى سەبرىنى يۇيۇپ ئىشلەتكەندە ئۇنىڭ تازىلاش ۋە سۈرۈپ چىقىرىش خۇسۇسىيىتى ئاجىزلايدۇ. ئايارەج بۇ ئىككىسىگە قارىغاندا بەكرەك مۇۋاپىقتۇر. چۈنكى ئايارەجنىڭ تەركىبىگە يارەم بەرگۈچى، زىيانلىقىنى چەكلىگۈچى ۋە ئىسلاھ قىلغۇچى دورىلار قوشۇلغانىدۇر. بولۇپمۇ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلمىغان ھالەتتىكىسى ناھايىتى ياخشىدۇر. چۈنكى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلسا (گەرچە ئوخشاشمىغان ئەتراپلاردىن كۆپ سۈركىسىمۇ ۋە ئاشقازانىنى تازىلىشى كۈچلۈك بولسىمۇ ئۇنىڭ قۇۋۋەتلەش كۈچى ئاجىزلايدۇ)، ھەسەل ئايارەجنىڭ قۇۋۋەتلەش ۋە تازىلاش قۇۋۋىتىنى تۆۋەنلىتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ھەسەل ئارىلاشتۇرۇلمىغان ئايارەجلەرنى بېرىش لازىم. بۇ دورىنى يېگەندىن كېيىن چوقۇم يول مېڭىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن ئالاھىدە تەدبىر قوللىنىشنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق. بەزى ۋاقىتتا ئايارەجلەرنى پەقەت بىر قېتىم ئىستېمال قىلىش ئارقىلىقلا كېسەللىك يوقىلىپ كېتىدۇ. ئەگەر ئىشتىھا تۆۋەنلىسە كۆڭۈل ئېلىشسا، ئايارەجنىڭ تەركىبىگە زەپەر ئورنىغا قىزىلگۈل قوشۇلىدۇ. ئەگەر ھارارەت ۋە كۆيۈشۈش مەۋجۇت بولسا ئايارەج ئىشلىتىلمەيدۇ. چۈنكى ئۇ، بەزىدە مىزاج بۇزۇلۇشنى كۈچەيتىۋېتىدۇ. بولۇپمۇ ماددىلىق بولسۇن - بولمىسۇن خاتا تەدبىر قىلىنسا تېخىمۇ زىيانلىقتۇر. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، ئايارەج ئاشقازاندىكى سەپرا خىلتلىرى ئۈچۈن ناھايىتى پايدىلىقتۇر. بولۇپمۇ ئەفسەنتىن قاينىتىلمىسى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا ياخشىدۇر. بۇ خىلدىكى كېسەللىك ئۈچۈن ئىشلىتىدىغان تەجرىبىدىن ئۆتكەن يەڭگىل ئايارەجنىڭ نۇسخىسى: ئىزخىر چېچىكى، ئۇد بىلسان، ئاسارۇن، دارچىن ھەربىرى بىر ھەسسە، سەبرە ئالتە ھەسسە. ئەگەر كۈچلۈك دەرىجىدە سۈرۈش مەقسەت

قىلىنماستىن، بەلكى مۆتىدىل دەرىجىدە تازىلاش مەقسەت قىلىنسا، بۇ ۋاقىتتا ھەربىر دورىنىڭ مىقدارى بىر يېرىم ھەسسە بولىدۇ، بىراق سەبرىنىڭ مىقدارى ئۆزگەرمەيدۇ. بۇ كېسەللىككە پايدىلىق بولغان، تەجرىبىدىن ئۆتكەن ھەبلەردىن تۆۋەندىكىلەر بارىدۇر.

نۇسخا: سەبرە ئۇچ گىرام، سېرىق ھېلىلە، قىزىلگۈل ھەربىرى 1.5 گىرامدىن. بۇلار كاسىنىڭ ئۇسارىسى بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. بېھى، شېكەر، سوقمونىيا قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان سەپەرجىلى مۇسھىل دېگەن دورىمۇ ناھايىتى پايدىلىقتۇر. بەزىدە بىر گىرام سوقمونىيانى 90 گىرام قايمىقى ئېلىۋېتىلگەن قېتىققا ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈشمۇ ناھايىتى ياخشىدۇر.

جۇلەنجىبىن مۇسھىلنىڭ بۇ ھەقتىكى پايدىسى ئىنتايىن چوڭدۇر. سەپرادىن بولغان كېسەللىكلەرگە شاھتەررىنىڭ ئۇنۇمى ناھايىتى يۇقىرى. ئەفسەنتىن، تەمرى ھىندى، ئەينۇلا قاينىتىلمىسى ۋە شەربىتى ۋەرد مۇسھىلمۇ پايدىلىقتۇر. بۇ دورىلار ياز كۈنلىرى ناھايىتى مۇۋاپىق كېلىدۇ. مائۇلجەبىننى ھېلىلە ۋە بىرئاز سوقمونىيا ياكى سەبرە قاتارلىقلار بىلەن قوشۇپ، سەپرا ماددىسىنى سۈرۈش ئۈچۈن بەرسىمۇ بولىدۇ.

بىز سۆزلەپ بەرمەكچى بولغان نۇسخا ھەكىم پازىل جالىنۇسنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن. ئۇنىڭ نۇسخىسى: ئەفسەنتىن رۇمى 15 گىرام، سوقۇلمىغان قىزىلگۈل 60 گىرام. دورىلارنى 680 گىرام سۇدا 170 گىرام قالغانغا قەدەر قاينىتىپ، شۇ پېتى ياكى بىرئاز شېكەر قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. سەبرە ئاشقازاننى تازىلاشتا ناھايىتى ياخشىدۇر. سوقمونىيا ئاشقازانغا مۇۋاپىق كەلمەيدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن زۆرۈرىيەت بولمىسا ئاشقازانغا سوقمونىيا ئىشلەتمەسلىك كېرەك. سەپرا ماددىلىرى ئۈچۈن قان ئېلىشمۇ پايدىلىقتۇر. ئەگەر بەدەندە توشۇپ كېتىش بولۇپ خىلىتلارنى تومۇر ۋە مۇچىلەر تەرەپكە ھەرىكەتلەندۈرمەكچى بولغاندا قان ئالسا بولىدۇ. ئاشقازاندىكى خىلىتلارنىڭ چىقىپ كېتىش يوللىرى بولىدۇ. بۇ ھەقتە ئايرىم پەيقىرانى ئەفسەنتىن قاينىتىلمىسى بىلەن ئىچكۈزۈش پايدىلىق بولۇپ، تەجرىبىدىن ئۆتكەن. تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى سەپەرجىلمۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

ئۇنىڭ نۇسخىسى: خېمىرنىڭ ئارىسىغا ئېلىپ پىشۇرۇلغان بېھى 90 گىرام، زەپەر، ئەفسەنتىن ھەربىرى 4.5 گىرامدىن، مەستىكى دەرىخىنىڭ يېغى، بېھى يېغى 24 گىرامدىن. بۇلارنى رەيھان شەربىتى بىلەن يۇغۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ. بۇ دورا ئاشقازاننى كۈچلەندۈرۈپ، ئىسسىق خىلىتلارنى قوبۇل قىلىشنى چەكلەيدۇ.

تەجرىبىدىن ئۆتكەن يەنە بىر نۇسخا: ئەفسەنتىن 30 گىرام، ئۇد بىلسان، سۇمبۇل ھەربىرى توققۇز گىرامدىن، يېڭى قىزىلگۈل يوپۇرمىقى ئالتە گىرام، ئۇد ھىندى، مەستىكى، دارچىن

ھەربىرى ئۇچ گرامدىن. بۇلارنى كۆپرەك سۇدا قاينىتىپ، 340 گرام ئەتراپىدا قالغاندا سۈزۈپ، ئۈنۈكىغا سەبرە قوشۇپ تەييارلىنىدۇ. ھەر كۈنى 30 گرامدىن، ساقايغانغا قەدەر ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر خىلىت باشقا ئەزادىن ئاشقازانغا تۆكۈلگەن بولۇپ، ئاشقازان تېنىگە ئورۇنلىشىۋالمىغان ياكى ئاشقازاندا قويۇلۇپ قالمىغان بولسا تۇرۇپ سۈيى، سىركەنجۈبىل، مائۇلھەسەل ۋە سىركەنجۈبىل ھارغا ئارىلاشتۇرۇلغان ئارپا سۈيى قاتارلىق يەڭگىل قەيۋە قىلدۇرغۇچى دورىلار بىلەن قەيۋە قىلدۇرۇش پايدىلىقتۇر. بەزى ۋاقىتتا پەقەت ئىسسىق سۇ بىلەنلا قەيۋە قىلدۇرۇلىدۇ ياكى ئىسسىق سۇغا ياغ ئارىلاشتۇرۇپ قەيۋە قىلدۇرۇلىدۇ ياكى پەقەت زەيتۇن يېغىنى ئىسسىتىپ ئىچكۈزۈپ، قەيۋە قىلدۇرسىمۇ ياكى سىركەنجۈبىل بىلەن ئىسسىق سۇنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈپ قەيۋە قىلدۇرسىمۇ بولىدۇ. ئىسسىق سۇغا ئازراق ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە ماددىلارنى تازىلايدۇ. بەزىدە قەيۋە ئارقىلىق تەبىئەت ماددىلارنى ھەيدەپ چىقىرىدۇ. يەنە بەزىدە ئاستى تەرەپكە ھەيدەيدۇ.

بەزى ۋاقىتتا ماددىلارنى يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەن سۈرگە ئارقىلىق تازىلىنىدۇ. ئەگەر قەيۋە ئارقىلىق مەقسەتكە يەتكىلى بولمىسا ياكى ماددا ئاشقازانىنىڭ ئاستى تەرىپىگە مايىلراق بولسا سۈرگە ئىشلىتىش كېرەك. ئەگەر بۇنداق ماددىدا ئايارەجنى سۈرگە قىلىپ ئىشلەتمەكچى بولسا، سۈرگە ئىشلىتىشنىڭ ئالدىنقى كۈنى مۇنچىغا كىرىپ چىققاندىن كېيىن ئارپا سۈيى بېرىپ، ئەتىسى ئايارەج بېرىلىدۇ. بەزى ۋاقىتتا بۇ خىلىت ئازراق غىدىقلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇشى مۇمكىن. بۇنداق بولغاندا ئارپا تالقىنىنى ئانار سۈيى بىلەن ئىچكۈزسە، ئۈنۈكىڭ بىئارامىلىقىنى يوقىتىدۇ، چۈنكى تالقان ھۆللۈكنى سۈمۈرۈپ قۇرۇتىدۇ، ئانار سۈيى ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنى كۈچەيتىدۇ. ئەگەر خىلىت قويۇق بولسا، ئەكىڭ ياخشىسى پارچىلىغۇچى ۋە يۇمشاتقۇچى شەربەتلەر بىلەن پارچىلاش ۋە يۇمشىتىش كېرەك. پارچىلىغۇچى دورىلاردىن سىركەنجۈبىل، قىچا، بىخ كەبىر، زەيتۇن يېغى قاتارلىقلار يۇمشاتقۇچى دورىلار بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئۈنۈكىدىن كېيىن مەزكۇر خىلىتنى سۈرۈپ چىقىرىدىغان دورىلار بىلەن سۈرۈپ چىقىرىلىدۇ. ئەگەر دەسلەپتە قەيۋە قىلدۇرۇلسا ئۈنۈكىدىن كېيىن سۈرگە ئىشلەتسە، بۇ ئىنتايىن تۇغرا بولغان بولىدۇ. ئەگەر ماددىلار ئاشقازان تېگىگە چۆككەن بولسا بۇنى تېزلا تارتقىلى بولمايدۇ. بۇنداق چاغدا كۈچلۈك دورىلار بىلەن قەيۋە قىلدۇرۇلىدۇ، مەسىلەن: جەۋزۇلقەي، قىچا، قارىمۇچ قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلمىسىغا ئوخشاش. تۆۋەندىكى دورا بەلغەم خىلىتنى قەيۋە قىلدۇرىدۇ.

نۇسخىسى: زاراڭزا مېغىزىنى يۇمشاق سوقۇلغان سېرىقچېچەك سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇستىگە غار يېغى قوشۇپ بىمارغا ئىچكۈزۈلىدۇ، ئۈنۈكىدىن كېيىن مەزكۇر دورىغا توخۇنىڭ پېيىنى چۆكۈرۈپ، بىمارنىڭ گېلىغا تىقىپ قەيۋە قىلدۇرۇلىدۇ. ئەگەر ئاشقازان تازىلانسا مىزاجنى تەڭشىگۈچى نەرسىلەرنى ئىشلىتىش، ئاشقازانىنى يەڭگىل دەرىجىدە قىزىتىش لازىم. قىزىتىشتىكى

مەقسەت باشقا ماددىلارنىڭ ئاشقازاندا پەيدا بولماسلىقى ئۈچۈندۇر. ئەگەر بۇ خىل ماددىلارغا سۈرگە ئىشلەتمەكچى بولسا، سۈرگە ئىشلىتىشنىڭ ئالدىنقى كۈنى مۇنچىدىن چىققاندىن كېيىن ماش سۈيى ۋە سۈرگە دورىلىرىنى كۆپرەك ئىچكۈزۈش كېرەك. ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇندۇرۇش، ئۇنىڭدىن كېيىن يول ماڭدۇرۇش، بەدەن چېنىقتۇرۇش قاتارلىقلار ئۇلار ئۈچۈن ئىنتايىن پايدىلىقتۇر. كۆپىنچە كىشىلەرنىڭ ئاشقازىنى بەلغەم كۆپ توپلىشىپ قېلىشقا ئادەتلىنىپ قالىدۇ. بۇنداق ئادەملەرگە قىزىلچا بىلەن كۈدە، قىچا قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلدۇرسا بەلغەم خىلىتىنى پارچىلاش خۇسۇسىيىتى بولغانلىقى ياكى سۈرگەنلىكى ئۈچۈن بىمار ياخشىلىنىدۇ. ئەگەر بەلغەم خىلىتى چۈچۈمەل بولسا ئايارەج سىركەنجۇبىل بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە ئۇلارغا داۋائى پۇدىنەج ئىشلىتىلىدۇ. قويۇق خىلىتلارنى ياخشى سۈرگۈچى دورىلاردىن ھەببى ئافاۋىيە، ھەببى سەبرە، ھەببى ئىستەمخىقۇن قاتارلىقلار ناھايىتى پايدىلىقدۇر. سەبرە ھەسەل بىلەن تەييارلانغان كۈچلۈك دەرىجىدىكى سىركەنجۇبىل بۇزۇرى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. تۆۋەندىكى ئايارەجمۇ بۇ ھەقتە پايدىلىقتۇر.

نۇسخا: كەرەپشە ئۇرۇقى ئالتە ھەسسە، ئەفسەنتىن شېخى، رۇمبەدىيان، بەدىيان ئۇرۇقى ھەربىرى ئۈچ ھەسسە، ئاقمۇچ، مۇرمەككى، ئاسارۇن ھەربىرى بىر يېرىم ھەسسە، قۇستە، سۇمبۇل رۇمى، كاشىم ھەربىرى ئىككى ھەسسە، مەستىكى، زەپەر ھەربىرى بىر ھەسسە، سەبرە سەككىز ھەسسە. بۇلاردىن قالغىنى بويىچە قۇرس تەييارلاپ، ھەر كۈنى تۆت گىرامدىن ئىچكۈزۈلسە، ئاشقازانىنى يەڭگىل دەرىجىدە تازىلايدۇ. بەزى ۋاقىتتا ئەھۋالغا قاراپ چوڭ نۇسخىلىق ئايارەجلەرنى ئىشلىتىشكە ئېھتىياجلىق بولمىز.

يۇقىرىقىدەك بىمارلارغا تازىلاش ئېلىپ بارغاندىن كېيىن پايدىلىق بولغان دورىلاردىن ھىللە كابۇلى مۇرابباسى، ئەفسەنتىن شەربىتى، زەنجۇبىل مۇرابباسى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. بۇ خىلدىكى بىمارلارغا مۇۋاپىق كېلىدىغان ئوزۇقلۇقلاردىن قۇشقاچ گۆشى شورپىسى، پاختەك گۆشى شورپىسى قاتارلىقلار ياخشىدۇر. توخۇ چۈجىسىنىڭ گۆشى پاختەك، قۇشقاچ گۆشىگە قارىغاندا ھەزىم بولۇشى ئاستا، ئاشقازاندا تۇرۇش ۋاقتى ئۇزۇنراق بولغانلىقى ئۈچۈن ئىشلىتىلمەيدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، ماھۇدانە ئاشقازانىنى قۇرۇتىدۇ ۋە ئاشقازاندىكى ئارتۇق ھۆللۇكلەرنى سۈمۈرىدۇ. تۆمۇر سۈيى ياكى بىر نەچچە قېتىم داغلانغان تۆمۇر سۈيى ھۆللۇكتىن بولغان ئاشقازان كېسەللىكىنى داۋالايدۇ. سىركەنجۇبىل ئەنسىلىنىڭمۇ ھۆللۇكتىن بولغان ئاشقازان كېسەللىكىنى داۋالاشتا پايدىسى ناھايىتى ياخشىدۇر. پەقەت بېھىدىنلا تەييارلانغان شەربەتنىڭمۇ ئىسسىق ماددىلاردىن بولغان ئاشقازان كېسەللىكى ئۈچۈن پايدىسى ياخشىدۇر. قارىمۇچ، زەنجۇبىل بىلەن تەييارلانغان سىركەنجۇبىل، قويۇق ۋە سوغۇق ماددىلاردىن كېلىپ چىققان ئاشقازان

كېسەللىكى ئۇچۇن پايدىلىق.

ئۇنىڭ نۇسخىسى: چۇچۇمەللىكى ناھايىتى تۆۋەن بولغان سۇلۇق بېھىنىڭ ئۇسارىسىدىن بىر ھەسسە، سوغۇق مىزاجلىقلار ئۇچۇن ھەسەل، ئىسسىق مىزاجلىقلار ئۇچۇن شېكەر بىر ھەسسە، ئۆتكۇر سىركە يېرىم ھەسسە. دورىلار سۇس ئوتتا قاينىتىلىدۇ. ئەگەر سوغۇق مىزاجلىقلار ئۇچۇن تېخمۇ كۆچلۈكرەك بولسۇن دېسەك زەنجىۋىل، قارىمۇچ ئارىلاشتۇرۇش كېرەك. ئاشقازاندىكى قويۇق ماددىلارنى تارقىتىشقا پايدىلىق بولغان يەنە بىر تەدبىر شۇكى، بالاغەتكە يېتىش ئالدىدا تۇرۇۋاتقان بالىلارنى شەھۋەتسىز ھالەتتە قۇچاقلاش لازىم.

بەزىدە ئاشقازانغا بىر - بىرىگە قارىمۇقارشى بولغان ئىككى خىلىت تۇپلىشىۋالىدۇ ھەم ئاشقازان بوشلۇقىغا تۆكۈلگەن سۇيۇق خىلىت بىلەن قويۇق خىلىت تەڭ مىقدارda بولۇپ قالىدۇ. بۇنداق ئەھۋال كۆرۈلسە، كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقارغىنىنى بالدۇرراق داۋالاشقا تەدبىر قوللىنىشىمىز كېرەك. ئەگەر كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى خىلىت ئىسسىق ۋە غىدىقلىغۇچى خىلىت بولسا، بۇنىڭدىن ھوشسىزلىنىش ۋە تەشەننۇج كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداق ھالەتتە ھوشسىزلىنىش ۋە تەشەننۇج كېسەللىكى بايانىدا سۆزلەنگەن تەدبىرلەرنى قوللىنىش كېرەك. بۇ خىلدىكى بىمارلار ئۇچۇن ئەڭ ئاۋۋال قوللىنىدىغان تەدبىر ئىلمان سۇ ئىچكۈزۈشتۇر. چۇنكى ئۇلارنىڭ ئاشقازىنىدىكى خىلتلار نورمالالشسا، ئۇلاردىكى غىدىقلىنىش تۆۋەنلەيدۇ. ئەگەر تۆكۈلگەن ۋە بىئارام قىلغۇچى خىلىت سەۋدا خىلتى بولسا بۇنداق ھالەتتە پىننە قاينىتىلمىسىنى ھەسەل بىلەن ئىچكۈزۈش مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەفتىمۇن قاياتمىسى، ياۋا پىننە قاياتمىسى بەرسىمۇ بولىدۇ. بۇ خىل كېسەللىك ئۇچۇن پايدىلىق بولغان تەدبىرلەر شۇكى، زەمچە، ئاق زاك، كۆيدۈرۈلگەن مىس قاتارلىقلارنى يۇغۇرۇپ مەلھەمدەك قىلىپ، ئاشقازان ساھەسگە قويۇلىدۇ. كېسەللىك ئېغىرلاشقان ۋاقىتتا ئىسسىق سۇدا نەملەنگەن بۇلۇت قويۇلىدۇ. ئەگەر خىلىت ھۆل سوغۇق بولسا، بۇ ۋاقىتتا پەقەت تارقىتىش ۋە قىزىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان تەدبىرلەرنىلا قوللىنىش، ئۇنىڭغا قورۇش ۋە قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى بولغان نەرسىلەرنى ئارىلاشتۇرماسلىق لازىم. چۇنكى بۇنداق قىلىش ناھايىتى خەتەرلىكتۇر. مەيلى دورا ياكى يېمەكلىك ئارقىلىق بولسۇن تەدبىر قىلىشتا يۇقىرىقى قائىدىگە ئەمەل قىلىش لازىم. ئاشقازان بەزىدە ماددا بۇزۇلغانلىقى سەۋەبىدىن ئەمەس، بەلكى ماددىنىڭ كۆپلۈكى سەۋەبىدىن بىئارام بولىدۇ. بۇنداق ھالەتتە بۇلارنىڭ زىيىنى يوقىتىلىدۇ، تۇتۇش ۋە قورۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان غىزا ۋە دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

ئاشقازان ئىششىقلىرىنى داۋالاش، ئاشقازاندىكى يەل ۋە كۆپۈشنى داۋالاشنى كېيىنكى مەزمۇنلاردا مەخسۇس توختىلىمىز. ئاشقازان ئاجىزلىقىنى داۋالاشتا بىز ئالدىنقى بابلاردا سۆزلەپ ئۆتكەن قىزىتىش، قورۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان زىماتلارنى ئىشلىتىش، بولۇپمۇ يۇرەككە

ۋە روھقا مۇۋاپىق كېلىدىغان خۇش پۇراقلىق دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن بىرگە قورۇش ۋە تۈتۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان خۇش پۇراقلىق جاۋارىشلار، مەسىلەن: جاۋارىش ھەرۋىيە، جاۋارىش قاقىلە قاتارلىقلارغا ئوخشاش ئاشقازانلىنىڭ سوغۇقلۇقى ۋە ھۆللۈكىنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. بىمارغا سىڭىشلىك ۋە قۇرۇقلۇق يەتكۈزگۈچى يېمەكلىكلەرنى ئاشقازانغا ئېغىر كەلمىگۈدەك دەرىجىدە ئاز - ئازدىن بىرنەچچە قېتىم بېرىش، بىمار تاماق يەپ بولۇپ ھەرىكەت قىلماسلىق، بىمارغا كونا، كۈچلۈك ھەم ئازراق چۈچۈمەللىكى بار شارابنى ئاز - ئازدىن ئىچكۈزۈش لازىم.

ئاشقازانغا يېقىن بولغان ياكى ئاشقازاندىن كەلگەن كانالچىلاردا يۇز بەرگەن تۇسالغۇلارنى داۋالاشتا، مەسىلەن: تالدىن ئاشقازانغا كەلگەن ياكى ئاشقازاندىن جىگەرگە بارغان كانالچىلاردا تۇسالغۇ پەيدا بولغان بولسا، ئايارەج ۋە ئەفسەنتىنگە ئوخشاش تۇسالغۇنى ئاچقۇچى دورىلار بىلەن داۋالىنىدۇ.

ئاشقازانغا ئۇشتۇمتۇت ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش، يىقىلىشتىن كېيىپ چىققان زەخمىلەرنى داۋالاشتا، قارابادىندا سۆزلەنگەن كەھرىۋا، ئىكلىلمىلىك قاتارلىقلار چۈشكەن قۇرسىلار ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن پايدىلىق بولغان، تەجرىبىدىن ئۆتكەن زىمات تۆۋەندىكىچە: ياخشى پىشۇرۇپ، 150 گىرام يۇمشاق سوقۇلغان 150 گىرام ئالمىغا لادەندىن 30 گىرام، قىزىلگۈلدىن 24 گىرام، سەبرىدىن 18 گىرام ئېلىپ، ھەممىنى گاۋزىبان ئۇسارىسى ۋە سەرۋى دەرىخى يوپۇرمىقىنىڭ ئۇسارىسى قاتارلىقلار بىلەن يۇغۇرۇپ ئۇنىڭغا سەۋسەن يېغىدىن ئازراق ئارىلاشتۇرۇپ ئىلمان قىلىپ، ئاشقازان ساھەسىگە بىر نەچچە كۈن تېڭىلىدۇ.

27 - پەسىل ئاشقازانلىنىڭ سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كەتكەنلىكتىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش توغرىسىدا

ئەگەر ئاشقازاندىكى سېزىمنىڭ ئېشىپ كېتىشى بىرقەدەر كۈچلۈك بولسا، يېنىك دەرىجىدە سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورا ئىشلەتمەي باشقا ئامال يوقتۇر. بۇنداق ئەھۋالدا بۇ كىشىگە ھالۋىغا ۋە كالا گۆشىگە ئوخشاش قانىنى قويۇلدۇرغۇچى دورىلار سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورىلارغا ئېھتىياجلىق بولغانغا قەدەر يېگۈزۈلىدۇ. ئەگەر بىئارام قىلغۇچى خىلىت ئىسسىق بولسا، كۆكرەك ساھەسى، ئاشقازان قاتارلىقلارنى ئايارەجلەر بىلەن بىر نەچچە قېتىم تازىلاش زۆرۈردۇر. بۇ خىلدىكى بىمارلارغا تاماقنى ھەرگىز كېچىكتۈرمەسلىك لازىم. بۇنداق ئادەملەرگە قورسىقى

ئاچقان دەسلەپكى ۋاقىتلاردا سوغۇق سۇ ۋە قىزىلگۈل سۈيىگە نان چۆكۈرۈلگەن مېۋە رۇببىلىرى بىلەن بېرىلىدۇ. بەزىدە نان سوغۇق سۇ ئارىلاشتۇرۇلغان شارابقا چىلاپ بېرىلىدۇ. چۈنكى بۇ ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنى كۈچلەندۈرىدۇ.

ئەگەر ئاشقازاندىكى كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى خىلىت سوغۇقتىن بولسا، بۇنداق كىشىلەردە كۆپىنچە رەئىشە (قول - پۇت تىترەش) ۋە تەشەننۇج كېسەللىكلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇنداق ھالەتتە قورۇش، تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە قابىز شاراب ۋە ماددىنى لەتىپلەشتۈرگۈچى، قورۇش، تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە خۇش پۇراق دورىلار بىلەن ئاشقازانىنى كۈچلەندۈرۈش ۋە ئاشقازاندىكى خىلىتلارنى تازىلاش لازىم.

ئاشقازىنى كىچىك كىشىلەرگە قوللىنىلىدىغان تەدبىرلەر: بۇنداق كىشىلەرگە ئوزۇقلۇق تەركىبى يۇقىرى يېمەكلىكلەرنى ئاز - ئازدىن كۆپ قېتىم بېرىش، ھەتتا بىر كېچە - كۈندۈزلۈك ئەھۋالغا قاراپ بىرنەچچە قېتىم بېرىش لازىم.

28 - پەسىل ئاشقازانغا مۇۋاپىق كېلىدىغان ئىشلار توغرىسىدا

ئاشقازانغا مۇۋاپىق كېلىدىغان يېمەكلىكلەرنىڭ ئەڭ ياخشىسى قورۇش خۇسۇسىيىتى ۋە بىرئاز ئاچچىق تەمى بولغان يېمەكلىكلەردۇر، شۇنداقلا بۇ يېمەكلىكلەرنىڭ ئۆتكۈرلۈك ۋە غىدىقلاش خۇسۇسىيىتى بولماسلىقى لازىم. ساغلام كىشىلەر ئۈچۈن ئۇلارنىڭ ئاشقازىنىنى كۈچلەندۈرۈشتە قورۇش خۇسۇسىيىتى بولغان يېمەكلىكلەر ياخشىراقتۇر. قىزىتمىسى بار كىشىلەرگە قورۇش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك بولغان يېمەكلىكلەرنى بەرمەسلىك لازىم. چۈنكى قورۇش خۇسۇسىيىتى بار يېمەكلىكلەر ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنى قۇرۇتىدۇ. بۇ قۇرۇتۇش زىيانلىقتۇر. ئەگەر بۇ خىل كىشىلەرگە قورۇش خۇسۇسىيىتى بار يېمەكلىكلەرنى بەرمەي ئامال بولمىسا، ناھايىتى ئاز مىقداردا بېرىش كېرەك.

يېڭىدىن ئاشقازان كېسەللىكىدىن ساقايغان كىشىلەرنىڭ ئاشقازىنى ئاجىز بولغانلىقى ئۈچۈن جالىنۇسنىڭ قارىشىچە، ئەڭ ياخشى يېمەكلىك توخۇ تاشلىقىنىڭ ئىچكى پەردىسىدۇر، شۇنداقلا بۇ خىلدىكى كىشىلەرنىڭ جىما قىلماسلىقى ئاشقازانىنى كۈچلەندۈرۈشتە ناھايىتى پايدىلىقتۇر. كۆپىنچە ئاشقازانغا مۇۋاپىق كېلىدىغان تەدبىر ئايدا ئىككى قېتىم قەي قىلدۇرۇشتۇر، ئاشقازاندا بەلغەم خىلىتى توپلىشۇالماسلىقى ئۈچۈن تۇرۇپ، بېلىق قاتارلىقلارنى قاتتىق ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولغانغا قەدەر يېگۈزۈپ، ئاندىن سىركەنجۈبىل ھەسىلى ياكى سىركەنجۈبىل سۇككەرىنى قاينىتىق سۇ بىلەن ئىچكۈزۈش، ئارتۇق دورا ئىشلەتمەسلىك كېرەك. چۈنكى تەبىئەت ئارتۇق ماددىلارنى قىزىلئۆڭگەچ تەرەپكە ئىتتىرىشكە ئادەتلىنىپ قالىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، ئاسان، يەڭگىل، ئارقىمۇئارقا بولمىغان قەي قىلىش ئېھتىياج بولغاندا ئىنتايىن پايدىلىقتۇر. ئاشقازانغا مۇۋاپىق كېلىدىغان تەدبىرلەر: بىر كۈندە بىر خىل تاماقنى بىر ۋاخ تويغۇچىلا يېيىش كېرەك. ئاشقازانغا ئىشلىتىلىدىغان مۇسھىللارنىڭ ئەڭ مۇۋاپىقراقى سەبرە ۋە ئەفسەنتىننىڭ ئۇسارىسى بولماستىن چۆپىدۇر. چۈنكى ئەفسەنتىن ئۇسارىسدا چۆپىدە بولغان قىرتاق تەم يوقتۇر. بەزى كىشىلەرنىڭ ئاشقازىنىغا تاتلىق قۇرۇق ئۇزۇمنىڭ چىلانمىسى مۇۋاپىق كېلىدۇ. چۈنكى بۇنىڭدا ماددىنى نورمال دەرىجىدە راۋانلاشتۇرۇش، پارقىرىتىش خۇسۇسىيىتى باردۇر. چۈنكى ئۇزۇم چىلانمىسى ئاشقازاندا كۆرۈلىدىغان يەڭگىل كۆيۈشۈش ۋە غىدىقلىنىشلارنى يوقىتىدۇ. ئەمما ئېغىر كۆيۈشۈش ئۇچۇن ئۇزۇم چىلانمىسىدىنمۇ كۈچلۈكرەك بولغان دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك. ھەببۇلئاس ئاشقازانغا پايدىلىقتۇر. خۇش پۇراق قىلىنغان بىخ كەبىر بۇنىڭ ئۇچۇن ناھايىتى ياخشىدۇر. كۆكتاتلاردىن كاھۇ ئىسسىققا مايىل ئاشقازان كېسەللىكلىرى ۋە ئاشقازانىنىڭ ھارارىتى ئۇچۇن ياخشىدۇر.
شۇنداقلا شاھتەررە، كەرەپشە قاتارلىقلار ئومۇمەن پايدىلىقتۇر. پىننە، سىركىگە چىلانغان شام زەنجىۋىلى ئومۇمىيۈزلۈك مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاشقازان ۋە قىزىلئۆڭگەچكە مۇۋاپىق كېلىدىغان نەرسە قاشتېشىدۇر، قاشتېشىنى ئاشقازان ئۇدۇلىغا ئېسىپ قويۇش ياكى ئۇنىڭدىن مارجان ياساپ ئېسىش مۇۋاپىق كېلىدۇ.

29 - پەسىل ئاشقازان ۋە ئۇچەيگە زىيانلىق بولغان ئىشلار توغرىسىدا

شۇنى بىلىش لازىمكى، ئاشقازان كېسەللىكلىرىنىڭ كۆپىنچىسى ھەزىم بۇزۇلۇشتىن كېلىپ چىقىدۇ. شۇنىڭ ئۇچۇن مىقدارى، كەيپىياتى جەھەتتە ھەزىمنى بۇزىدىغان ۋە يەپ ئادەتلەنمىگەنلىك جەھەتتىن ھەزىمنى بۇزىدىغان، ھەزىمنىڭ بۇزۇلۇشىغا سەۋەبچى بولىدىغان يېمەكلىكلەردىن ۋە شۇنداقلا ياخشى ھەزىمنى توسۇپ قويىدىغان سۇ ۋە ھاۋالاردىن ئېھتىيات قىلىش لازىم. ئاشقازانىنىڭ ئەڭ ئەشەددىي دۈشمنى بەك تويۇپ تاماق يېيىشتۇر. شۇنىڭ ئۇچۇن ئاچ كۆز كىشىلەرنىڭ بەدىنى سەمرىمەيدۇ. چۈنكى ئۇلارنىڭ تامىقى ھەزىم بولمايدۇ. قورسىقى چالا تويغاندا تاماقتىن قول ئۈزگۈچىلەرنىڭ بەدىنى سەمرىيدۇ. چۈنكى ئۇلارنىڭ ئاشقازىنىنىڭ كۈچى ياخشى بولغانلىقتىن تاماقنى ياخشى ھەزىم قىلالايدۇ.
شۇنى بىلىش لازىمكى، ئاشقازاندىكى يېقىمسىزلىق تاماقنىڭ باشقا تاماق بىلەن بىرلىشىپ قالغانلىق سەۋەبىدىن ئەمەس، بەلكى تاماقنىڭ مىقدارى ياكى كەيپىياتى جەھەتتە ئاشقازانغا ماس

كەلمىگەنلىكىدىن بولىدۇ، ئاشقازانغا مقدارى ۋە كەيپىياتى جەھەتتە ماس كەلمىسە يېنىكرەك بولغاندا تاماق ئۇستىگە ئۆرلەيدۇ - دە، بىمارنىڭ قەي قىلغۇسى كېلىدۇ. ئەگەر ئېغىرراق بولسا ئاستى تەرەپكە چۈشۈپ، مەقئەت تەرەپكە قىستايدۇ. بەزىدە يېمەكلىكنىڭ ئېغىر - يېنىكلىك دەرىجىسى ئوخشاشمىغانلىقى ۋە ئاشقازاندا پەيدا بولىدىغان يەللەر ھەرىكىتىنىڭ ئوخشاشماسلىقىدىن يېمەكلىكنىڭ بەزىسى ئۇستىگە ئۆرلەپ، بەزىسى تۆۋەنگە چۆكىدۇ، بۇ ۋاقىتتا قەي بىلەن ئىچ سۈرۈش بىراقلا كۆرۈلىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، چوڭ تەرەتنى ۋە يەلنى چەكلەش بەدەن ئۇچۇن ئىنتايىن زىيانلىقتۇر. چۈنكى بەزى ۋاقىتتا چوڭ تەرەت ئۇچەيدىن ئاشقازانغىچە قايتىپ، ئومۇمىي بەدەنگە قاتتىق زىيان قىلىدۇ. بەزىدە چوڭ تەرەتنى چىقارماسلىق سەۋەبىدىن ئۇچەي تولغىشىپ قېلىپ، بىئارامليق پەيدا بولۇپ، ئىشتىها تۆۋەنلەيدۇ. بەزىدە يەللەر ئاشقازانغا قايتىپ، بۇنىڭدىن بۇخاراتلار مېڭگە يېتىپ، ئېغىر دەرىجىدە بىئارامليقنى كەلتۈرىدۇ ۋە شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئاشقازاننى بۇزىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، ھەرقانداق قابىزلىق خۇسۇسىيتى بولمىغان ئۇسارىلەر ئومۇمىي جەھەتتە ئاشقازانغا ماس كەلمەيدۇ. بارلىق ياغلار ئاشقازاننى بوشىتىدىغانلىقتىن مۇڭاپىق كەلمەيدۇ. ئاشقازانغا ئەڭ بىخەتەررەك بولغىنى زەيتۇن يېغى، جەۋزە يېغى، پىستە يېغى قاتارلىقلاردۇر. دورا ۋە ئوزۇقلۇقلاردىن كۆپىنچە ۋاقىتتا ئاشقازانغا زىيانلىق بولغىنى چىلغوزا مېغىزى، قىزىلچا، ياۋا رەيھان، چالا پىشۇرۇلغان يەرلىك چامغۇر، پاقىيوپۇرمىقى، ياۋا پالەك، سېمىزئوت قاتارلىقلار. بىراق سىركە، ئاچچىقسۇ، شۇمشا ۋە زەيتۇن يېغى بىلەن ئىستېمال قىلىدۇرۇلسا زىيان قىلمايدۇ. بۇلارنىڭ ئىچىدە يەنە شۇمشا، كۈنجۈتمۇ ئاشقازاننى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.

سۈتمۇ ئاشقازان ئۇچۇن ئىنتايىن زىيانلىقتۇر. شۇنداقلا ھايۋانلارنىڭ يىلىك ۋە مېڭىلىرى، ئىچىملىكلەردىن يېگى ۋە قويۇق بولغانلىرى، دورىلاردىن ئارچا مېۋىسى، چاڭگاك ئۇرۇقى قاتارلىقلار زىيانلىق. شۇنى بىلىش لازىمكى، بارلىق سۈرگە دورىلىرى ۋە سەسكەندۈرىدىغان يېمەكلىكلەر ئاشقازان ئۇچۇن زىيانلىق. جىما قىلىش ئاشقازانغا ئىنتايىن زىيانلىق، كۈچەپ قەي قىلىش گەرچە ئاشقازاننى تازىلاش جەھەتتە پايدىلىق بولسىمۇ، ئاشقازاننى ئاجىزلاشتۇرغانلىقتىن ناھايىتى زىيانلىقتۇر. ھەددىدىن زىيادە ئاچ يۈرۈش، تەستە ھەزىم بولىدىغان تاماقلار ئاشقازان ئۇچۇن زىيانلىق.

ئىككىنچى ماقالە ئاشقازان ئاغرىقلىرى، ئاشقازان ئاجىزلىقى ۋە ئىشتىھا ئەھۋالىنىڭ تەدبىرى توغرىسىدا

1 ـ پەسىل ئاشقازان ئاغرىقى توغرىسىدا

ئاشقازان ئاغرىقى بەزىدە ماددىسىز، بەزىدە ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولۇپمۇ ئىسسىق غىدىقلىغۇچىلار سەۋەبىدىن ياكى تارتىشتۇرغۇچى يەل، ئۆتكۈر كۆيدۈرگۈچى خىلىتلار تەسىرىدە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بەزىدە يۇقىرىقى ئامىللارنىڭ ھەر ئىككىسى بىرلىشىپ ئاشقازاندا ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ، خۇددى ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلاردا كۆرۈلگىنىگە ئوخشاش. بەزىدە ئاغرىق چىرىگەن يارىلار سەۋەبىدىنمۇ پەيدا بولىدۇ. بەزى كىشىلەرنىڭ تاماق يېگەندە ئاشقازىنى ئاغرىيدۇ. تاماق سىڭىپ بولغاندىن كېيىن ئاغرىق پەسەيدۇ. بۇ ئەھۋال كۆپىنچە سەۋدا مىزاجلىقلار ۋە قورساق پەردىسى مەنبەلىك مالىخولىيا بىمارلىرىدا كۆرۈلىدۇ. بەزى كىشىلەردە تاماق ئاشقازانغا كىرگەن ۋاقىتتىنىڭ ئاخىرقى باسقۇچلىرىدا 10 سائەتكىچە ئاشقازىنىدا ئاغرىش كۆرۈلىدۇ. بەزى كىشىلەردە يەرگە چۈشسە قاينايدىغان سىركىدەك، چۈچۈمەل قەي قىلمىغۇچە ئاغرىق توختىمايدۇ. بەزى كىشىلەردە تاماق تۆۋەنگە چۈشكەندىن كېيىن قەي قىلمىسىمۇ ئۆزلۈكىدىن ئاغرىق توختايدۇ. بۇ ئىككى خىلدىكى كىشىلەرنىڭ بىر قىسمىدا يېمەكلىكلەر ئاشقازاندا تۇرغان مۇددەتنىڭ ئۆزىدە داۋاملىق ئاغرىش بولىدۇ. تاماقنى قۇسۇۋەتمىگۈچە ئاغرىش توختىمغان كىشىلەر سەۋدا خىلتى تالدىن ئاشقازانغا تۆكۈلگەن كىشىلەردۇر. ئىككىنچى خىلدىكىسى يەنى قۇسۇۋەتمىسىمۇ ئاشقازاندىكى يېمەكلىكلەر تۆۋەنگە چۈشسىلا ئاغرىق توختايدىغان كىشىلەر جىگەردىن سەپرا خىلتى ئاشقازانغا تۆكۈلگەن كىشىلەردۇر. چۈنكى بۇ ئىككى خىل ماددا دەسلەپكى ۋاقىتتا ئاغرىتمايدۇ. ئىككىلىسى ئاشقازان تېگىگە قۇيۇلىدۇ. ئەگەر بۇ ئىككى خىل ماددا تاماققا ياخشى ئارىلاشسا، تاماق بىلەن كۆپىيىپ، ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا ئۆرلەيدۇ ۋە ئاغرىش، ئېچىشىش، غىدىقلىنىش پەيدا قىلىدۇ. بەزى

كىشىلەرنىڭ ئاشقازىنىدا ئاغرىش ياكى ئېغىر دەردىنجىدە كۆيۈش پەيدا بولىدۇ. ئەگەر بىرەر نەرسە يېسە بۇ خىل ئەھۋال پەيدا قىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى، ئاشقازان تاماقتىن خالىي ۋاقىتتا غىدىقلىغۇچى ئۆتكۈر ماددىلارنىڭ ياكى چۈچۈمەل سەۋدا خىلىتىنىڭ ئاشقازانغا تۆكۈلگەنلىكىدىندۇر. سەۋدانىڭ تۆكۈلۈشى ئىنتايىن ئاز ئۇچرايدۇ. سەپرا خىلىتىنىڭ تۆكۈلۈشى كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. بەزى كىشىلەردە كۆپ يېگەنلىكتىن ۋە قورسىقى ئاچمىسمۇ تاماق يېگەنلىكتىن ۋە ھەزىم بۇزۇلۇپ ماددا تولۇپ كەتكەنلىكتىن ئاشقازىنىدا چىدىغۇسىز كۆيۈشۈش پەيدا بولىدۇ. بەزىدە ئاشقازان ئاغرىقى يەلدىن بولىدۇ. يەلدىن بولغان بۇ ئاغرىق بەزىدە ناھايىتى كۈچلۈك بولىدۇ ياكى قورساق ئاغرىش بىلەن قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

بەزى كىشىلەردە ئاشقازان سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىش ۋە بىز يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەن سەپرا خىلىتىنىڭ ئاشقازانغا تۆكۈلۈشى بىرلىشىپ، ئاشقازىنىدا چىدىغۇسىز ئاغرىقنى، يەنە بەزىدە ھوشسىزلىنىشنى پەيدا قىلىدۇ، بەزىدە سوغۇق سۇ ئىچكەنلىكتىن ئاشقازاندا ئاغرىش كۆرۈلىدۇ ۋە بەزىدە ئاشقازان ئاغرىقى يۈرەككە يېتىپ كەلگەنلىكتىن، بىمار ئۇشتۇمتۇت ئۆلۈپ كېتىدۇ. بەزىدە ئاغرىق پەسىيىپ قۇلۇنجىنى پەيدا قىلىدۇ. بىر كىشىدە ئاشقازان ئاغرىش ئۇزاق مۇددەت داۋاملاشسا، ئاشقازان يالليۇغىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىش خەتىرى بولىدۇ. ئاز بىر قىسىم ھاملىدار ئاياللاردا قورساقتىكى ھاملىنىڭ سەۋەبىدىن ئاشقازان ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ. «كىتابۇل مەتۇسسەر (يەنى تېز ئۆلۈپ كېتىش)» دېگەن كىتابتا بايان قىلىنىشچە، ئەگەر بىر ئادەمنىڭ ئاشقازىنىدا ئاغرىش بولۇش بىلەن بىرگە ئوڭ پۇتىدا ئالما چوڭلۇقىدا يىرىك بىر نەرسە پەيدا بولسا، بۇنداق كىشى يەتتىنچى كۈنىگىچە ئۆلۈپ كېتىدىكەن. بۇ خىل كېسەللىك يۇز بەرگەن كىشىلەر تاتلىق نەرسىلەرنى يەيدۇ. بىر ئادەمنىڭ قورسىقى ئاغرىسا قاپاقلىرىدا خۇددى باقلاگە ئوخشاش قارا مۇدۇر - چاقىلار پەيدا بولۇپ، يارىغا ئۆزگەرسە ۋە بۇ يارا ئىككى كۈن ياكى ئۈنىڭدىن كۆپرەك ۋاقىت تۇرۇپ قالسا، بۇ كىشى ئۆلۈپ كېتىدۇ. كېسەللىك يۇز بەرگەن دەسلەپكى كۈنى بىمارداً ئېغىر ئۇيقۇ كېسىلى، كۆپ ئۇخلاش ۋە ئېغىزى ئاچچىق بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى

ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇش ۋە ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ ئالامەتلىرى يۇقىرىدا سۆزلەندى. كۆيۈشۈش ۋە ئېچىشىشنىڭ پەيدا بولۇشى كەيپىياتى ئۆتكۈر ياكى تۇزلۇق ماددىلارغا دالالەت قىلىدۇ. ئەگەر كۆيۈشۈش پات - پات قوزغالسا، بۇ سەپرا ماددىسىنىڭ جىگەردىن تۆكۈلۈۋاتقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. بەزىدە ئاشقازاندىكى كۆيۈشۈش بىر كۈنلۈك قىزىتمىنى پەيدا قىلىدۇ. كۆيۈشۈشنىڭ داۋاملىشىشى بەزىدە سەپرادىن بولغان تۇتقاقلىق قىزىتما

ۋە ئوكۇ تەرەپ ئاغرىشنى پەيدا قىلىدۇ. بۇنداق بولۇشى جىگەرنى ئوراپ تۇرغۇچى پەردە بىلەن ئالاقىدار ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر قىزىتما پەسىيىپ كۆيۈشۈش قېپقالغان بولسا، بۇ خىل ئەھۋال جىگەردىكى ئارتۇق ماددىلارنىڭ تۆكۈلگەنلىكى ياكى ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلغانلىقى ۋە ياكى بىرەر خىلتىنىڭ ئاشقازان دۇئارىغا كىرىۋالغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ھارارەتسىز غىدىقلىنىشنىڭ پەيدا بولۇشى چۈچۈمەل ماددىلارنىڭ بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

ئومۇمىي ئالامەتلىرى: ئاغرىش تاماق يەپ بولۇپ، بىر نەچچە سائەتتىن كېيىن پەيدا بولسا، سەۋدا سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولىدۇ. بىمار چۈچۈمەل قەي قىلىدۇ. قەي قىلغاندىن كېيىن ئاغرىق توختايدۇ. بۇنىڭدا تال كېسەللەنگەن ۋە ھەزىم بۇزۇلغان بولىدۇ. كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەب سەپرا خىلتى بولسا، قەي ناھايىتى ئاچچىق بولىدۇ. ھەزىم ئاجىز بولماي ناھايىتى كۆچلۈك بولىدۇ. ئۇنىڭدىن سىرت، سەپرانىڭ باشقا ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. جىگەر ساھەسى ناھايىتى ئىسسىق ۋە ھارارەتلىك بولىدۇ. كېسەللىك يەلدىن پەيدا بولغان بولسا كېكىرىش، قورساق كوركىراش، قوۋۇرغىنىڭ ئەتراپىدا ۋە قورساق ساھەسىدە تارتىشىش بولىدۇ.

داۋالاش

ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلغانلىقتىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقىنى داۋالاشتا كالا قېتىقى سۈزمىسى، چۈچۈمەل قېتىق ۋە سوغۇق سۇ ئىچكۈزۈش كېرەك، شۇنداقلا چۈجە گۆشى، پاختەك قاتارلىقلارنىڭ گۆشىنى زەرارە، ماش، قاپاق، سېمىزئوت قاتارلىقلار بىلەن يېگۈزۈش، كىچىك بېلىقنى سىركە بىلەن پىشۇرۇپ يېگۈزۈش لازىم. شەربەتلەردىن سىركەنجۈبىل، غوراپ رۇببىسى، دورىلاردىن قۇرسى تاباشىر بېرىلىدۇ. سوغۇق تەبىئەتلىك زىماتلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر بىمار ئورۇق، ئاجىز بولسا ئابزەن قىلدۇرۇش، سۈيۇق شارابلارنى سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈش ۋە بۇ كىشى ئۇچۇن مۆتىدىل تەبىئەتلىك، سىڭىشلىك، سەمرىتكۈچى ھالۋىلارنى تەييارلاپ بېرىش كېرەك. ئەگەر ئاغرىق سەپرا خىلتى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەفسەنتىن مەلۇم ۋاقىت ئەفسەنتىن چىلاپ قويۇلغان سىركە بىلەن تەييارلانغان سىركەنجۈبىل بېرىلىدۇ. سوغۇقلۇق ۋە يەللەردىن كېلىپ چىققان ئاشقازان ئاغرىقلىرى يېنىك بولسا، تېرىق بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزگەندە ۋە ھىجامەت قويغاندا پەسەيىدۇ. بولۇپمۇ قورساق قېلىن پەردىسىنىڭ ئوتتۇرىسىغا ھەتتاكى كىندىك ئەتراپىغا قەدەر چوڭراق ھىجامەت قويسا، بۇنىڭ پايدىسى تېخىمۇ ياخشىدۇر. تېرىنى تىلماستىن بىر سائەت ئەتراپىدا ھىجامەت قويسا، دەرھال ئاغرىق توختىتىشتا تەسىرى ناھايىتى ياخشىدۇر. خالىس شارابلارنى ئىچكۈزۈش، ئىسسىقلىق ئۆتكۈزگۈچى ياغلار بىلەن ياغلاشنىڭ ھەممىسى پايدىلىق بولۇپ، قاتتىق

ئاغرىقلارنىمۇ تارقىتىۋېتەلەيدۇ. ئۇزۇنچاق زىراۋەندە قاتتىق ئاغرىقلار ۋە يەلدىن بولغان ئاغرىقلارنى توختىتىشتا ناھايىتى ياخشىدۇر، شۇنداقلا قۇندۇز قەھرى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلسە ياكى كونا قۇندۇز قەھرىنى كونا زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قورساقتا ئىسسىق ئۆتكۈزسە ئاغرىق توختايدۇ. خالىس شاراب ئىچكۈزۈش، ئۇخلىتىش، قورساق ئاچ ۋاقىتتا چېنىقتۇرۇش يەللەرنى تارقىتىدۇ، شۇنداقلا كۆچلۈك دورىلارنى ئىشلىتىشكە ئېھتىياجلىق بولغاندا قورساق كۆپۈش بايانىدا سۆزلەنگەن دورىلارنى ئىشلىتىشمۇ يەللەرنى تارقىتىدۇ. ئەگەر ئاغرىق ئاشقازان ياكى ئاشقازان ئەتراپىدا توسۇلۇپ قالغان يەللەر سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ھەببۇلغار ۋە قاينىتىلغان زىرە ناھايىتى ياخشىدۇر. ئەگەر ئاغرىق قورساقنى كۆپتۇرىدىغان سەۋادىن بولسا، زەمچە، زاك قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، چۈچۈمەل سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ، قىزىتىپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. سىرىقچېچەك شاخ - يوپۇرماقلىرىنى سوقۇپ، قىزىتىپ، ئىسسىق ئۆتكۈزسىمۇ پايدىلىق. ئەگەر ئاغرىق ئىششىق سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ئاشقازان ئىششىقى بايانىدا سۆزلەنگەن تەدبىرلەر ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىششىق قېتىۋېلىشقا باشلسا، ھايۋاناتلار ياغلىرىدا ياغلاش، سىرىقچېچەك قاينىتىلمىسى بىلەن نۇتۇل قىلىش لازىم.

تاماق يەپ ئۇزۇن ۋاقىتتىن كېيىن ئاغرىق قوزغىلىپ، سىركىدەك ئاچچىق ماددىنى قۇسۇشقا ئېھتىياجلىق قىلىدىغان ئاغرىقنى داۋالاشتا، ئاشقازانىنى ئىسسىق تەبىئەتلىك زىماتلار بىلەن ئىسسىتىپ كۆچلەندۈرۈش ۋە شۇنداقلا خالىس شاراب ئىچكۈزۈش، چوڭ نۇسخىلىق مەجۇناتلارنى يېگۈزۈش ۋە بىمارغا تاۋىدا پىشۇرۇلغان غىزالارنى بېرىش، ئىسسىقتىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقىنى ئىسرىقلاش خۇسۇسىيىتى بولغان نەرسىلەر، مەسىلەن: پىشۇرۇلغان تۇخۇم، ھەسەل قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

قورساق ئاچقاندا پەيدا بولىدىغان ئاغرىقنى داۋالاشتا، سەپرا خىلىتىنى تازىلاش ۋە ئاشقازاندىكى ھارارەتنى پەسەيتىش كېرەك. ئەگەر سەۋادىن بولسا سەۋدانى تازىلاش كېرەك. بۇ ئىككى خىلىتنى مۇشۇ كىتابتا سۆزلەپ ئۆتكەن ئۇسۇل بىلەن ئاشقازاندىن باشقا تەرەپكە مايىل قىلىش ۋە ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنى كۆچلەندۈرۈش ھەم ئاز - ئازدىن غىزا بېرىش، مىقدارى ئاز، ئوزۇقلۇق قىممىتى مول بولغان يېمەكلىكلەرنى بېرىش، شاراب ئىچكۈزمەسلىك لازىم. ئەگەر شاراب ئىچكۈزۈشكە توغرا كەلسە، بىر يۇتۇم - بىر يۇتۇمدىن ئىچكۈزۈش كېرەك. ئەگەر ئاغرىق توختىسا، بۇ ۋاقىتتا ئىچكۈزسە بولىدۇ. تاماقتىن كېيىن قوزغىلىپ قۇسۇۋەتمىگۈچە توختىمايدىغان ئاغرىق ئىنتايىن خەتەرلىكتۇر. ئەگەر ياخشىسى ھەر كۈنى تاماقتىن ئىلگىرى بىرئاز ھەسەل ئىستېمال قىلدۇرۇش ۋە بۇنىڭ سەۋەبىنى قەينىڭ بايانىدىكى دەلىل - ئىسپاتلارغا

تەتبىقلاپ تۇرۇپ مۇلاھىزە قىلىش لازىم. زۆرۈر بولغاندا سەبىرە چىلانمىسى قاتارلىقلار بىلەن تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن قۇرسى كەڭەيگەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بۇ خىل كېسەللىك ئۇچۇن پايدىلىق بولغان دورىلاردىن كۇندۇر، مەستىكى، سىيادان، جۇۋىننە، يېشىل پىستىنىڭ پوستى، يىڭى ئۇد ھىندىلارنىڭ ھەربىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكدىن ئۆتكۈزۈپ، ئامىلە ھەسىلى بىلەن يۇغۇرۇپ، تاماقتىن ئىلگىرى 6 ~ 12 گىرامغىچە يېگۈزىلىدۇ. يۇمغاقسۇتنى ياكى ئانارنى پىننە بىلەن ئىشلىتىش، ئۇنىڭدىن باشقا قەي قىلىش بايانىدا سۆزلەنگەن تەدبىرلەرنى قوللىنىش پايدىلىق.

ئاشقازان كېسەللىكلىرى ئۇچۇن پايدىلىق بولغان مەخسۇس دورىلاردىن ئىسپاتلىنىشچە، توخۇ تاشلىقىنىڭ ئىچىدىكى تېرىسىدۇر. كۆپىنچە ۋاقىتلاردا قېتىقىنىڭ قايمىقىغا ئوخشاش سوغۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەر ئاشقازانىنىڭ كۆيۈشىنى پەسەيتىدۇ.

2 ـ پەسىل ئاشقازان ئاجىزلىقى توغرىسىدا

ئاشقازان ئاجىزلىقى ئاشقازان ياخشى ھەزىم قىلمايدىغان ۋە يېمەكلىكتە ھەزىم بۇزۇلۇش بايانىدا سۆزلەنگەن سەۋەبلەردىن بىرەر سەۋەب بولماستىن، يېمەكلىك ئاشقازانىنى قاتتىق بىئارام قىلىدىغان ھالەتتىكى نامىدۇر. كۆپىنچە ئاشقازان ئاجىزلىقىغا ئىشتىھا ئاجىزلاش قوشۇلۇپ كېلىدۇ. لېكىن بۇ ئەھۋال داۋاملىق كۆرۈلمەيدۇ، بەزىدە ئىشتىھا ناھايىتى كۈچلۈك بولسىمۇ، ھەزىم ئاز بولىدۇ. ئىشتىھانىڭ ناھايىتى كۈچلۈك بولۇشى ئاشقازانىنىڭ قۇۋۋەتلىك ئىكەنلىكىنى كۆرسەتمەيدۇ. ئەگەر ئاشقازان ئاجىزلىقىنىڭ سەۋەبى كۈچلۈك بولسا قورساق كۆرۈشى، سېسىق كېكىرىش، كۆڭۈل ئېلىشىش، بىئارام بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بولۇپمۇ تاماقتىن كېيىن بۇ خىل ئەھۋاللار كۆرۈنەرلىك بولىدۇ. ھەتتا تاماق يەپ بولغاندىن كېيىن مىدىرلىسلا، بىرەر ھەرىكەت قىلسىلا قۇسۇۋېتىدىغاندەك مەلۇم بولىدۇ. ئېغىزماندا كۆيۈشۈش ۋە ئاغرىق كۆرۈلىدۇ، ئەگەر ئاشقازان ئاجىزلىقىنىڭ سەۋەبى تېخىمۇ كۈچلۈك بولسا، بۇنىڭدا كېكىرىشمۇ بولمايدۇ. چوڭ تەرەتمۇ ئاسان چىقمايدۇ ياكى يېگەن تاماقلىرى ئاشقازاندا تۇرماستىن ناھايىتى تېزلا سۈرۈپ كېتىدۇ. بىمارنىڭ تومۇر ھەرىكىتى ئاجىز ۋە تېز ھوشسىزلىنىشقا مايىلراق بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى ئوزۇقلۇققا بولغان تەلىپىنىڭ كۈچلۈكلۈكىدىندۇر. ئەكسىچە، بىمار تاماقتىن سەسكىنىدۇ ياكى ئازراق يەيدۇ، ئەڭ تۆۋەن سەۋەبلەر تۈپەيلىدىنمۇ قىزىتما كېلىپ چىقىدۇ ۋە بىمارىدا قورساق پەردە خاراكتېرلىك مالىخوليانىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلۈشكە باشلايدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، ئاشقازان ئاجىزلىقى ئومۇمىي بەدەن كېسەللىكلىرىگە سەۋەبچى

بولۇشى مۇمكىن. بۇ ئاجىزلىق بەزىدە ئاشقازان ئۈستى تەرىپىدە، بەزىدە ئاشقازانىنىڭ ئاستى تەرىپىدە ۋە يەنە بەزىدە ھەر ئىككى تەرەپتە بولىدۇ. ئەگەر ئاجىزلىق ئاشقازان ئۈستى تەرىپىدە بولسا، تاماق يېگەن دەسلەپكى مەزگىلدە ۋە تاماق ئاشقازىنىنىڭ ئۈستۈنكى تەرەپلىرىدە بولغاندا بىئارامليق كۆرۈلىدۇ. ئەگەر ئاجىزلىق ئاشقازان ئاستى تەرىپىدە بولسا، تاماق ئاشقازانغا ئوبدان ئورۇنلاشقاندىن كېيىن بىئارام بولۇپ، ئۇنىڭ تەسىرى چوڭ تەرەتتە كۆرۈلىدۇ.

يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئاشقازاندا يۈز بېرىدىغان كېسەللىكلەر ۋە ئارقىمۇئارقا ھەزىم بۇزۇلۇش، كۆپ قەي قىلىش قاتارلىقلار ئاشقازان ئاجىزلىقىنىڭ سەۋەبلىرىدىنىدۇر. تەجرىبىلىك تېۋىپلار ئاشقازان ئاجىزلىقىنى داۋالاشتا قۇرۇتۇش ۋە ھۆللۈكنى يوقىتىش بىلەنلا بولدى قىلىدۇ، شۇنداقلا ھەرقانداق مىزاج بۇزۇلۇشتىن كېلىپ چىققان ئاشقازان ئاجىزلىقىدا ئاۋۋال مىزاجنىڭ ئەھۋالىنى تونۇش، ئۇنىڭدىن كېيىن داۋالاش ئارقىلىق ئۇنىڭغا تاقابىل تۇرۇشنى تەۋسىيە قىلىدۇ. بەزىدە ئاجىزلىق ئاشقازانىنىڭ قۇرۇقلۇقى سەۋەبىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. بۇ ئەھۋالدا تەجرىبىلىك تېۋىپلار ئېيتقاندەك قۇرۇتۇش تەدبىرلىرى بىلەن داۋالانسا، بىمار ئۆلۈپ كېتىشى مۇمكىن. بەزىدە ئاشقازان ئاجىزلىقىنى داۋالاشتا سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى ئىچكۈزۈش ياكى قار سۈيى بىلەن سوۋۇتۇلغان كالا قېتىقى ياكى ھۆل تەبىئەتلىك مېۋىلەرنى ئىستېمال قىلدۇرۇش قاتارلىقلار شىپالىق بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. بەزىدە ئاشقازان ئاجىزلىقى قىزىتقۇچى دورىلار بىلەن داۋالىنىدۇ. بۇنداق بولغاندا ئۇسسۇزلۇق كۆپىيىپ كېتىدۇ. بەزى تېۋىپلار ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولغانغا قارىپلا سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچكۈزىدۇ. بۇ ۋاقىتتا بىمارنىڭ قورسىقى سۇغا توشۇپ كېتىدۇ ياكى دەرھال ساقىيىدۇ. بەزىدە خىلىت پەيدا بولۇپ قالسا، بىئارام قىلغۇچى خىلىت سوغۇق سۇغا توشۇپ كېتىش سەۋەبىدىن سۇرگە ئارقىلىق چىقىپ كېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىمار بۇ كېسەللىكتىن قۇتۇلۇپ قالىدۇ. سۇرگىمۇ ئاشقازانىنى ئاجىزلاشتۇرىدىغان نەرسىلەر قاتارىدىن بولغاچقا، ئۇنىڭ بىلەن باش ئاغرىقى پەيدا بولىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، ئاشقازان قۇۋۇتىنىڭ مۇستەھكەم بولۇشى ئاشقازاندىكى تۆت خىل قۇۋۇتنىڭ ھەممىسىنىڭ كۈچلۈك بولۇشىدۇر. ئۇلارنىڭ قايسىبىرىدە ئاجىزلىق كۆرۈلسە، بۇنىڭ سەۋەبىدىن ئاشقازان ئاجىزلىقى كېلىپ چىقىدۇ. لېكىن بىر بۆلۈك كىشىلەر ھەزىم ئاجىزلىقىنى ھەزىم قىلىش قۇۋۇتىنىڭ ئۆزگەرگەنلىكى دەپلا ئادەتلەنگەن، ئاشقازانىنىڭ ھەرقانداق قۇۋۇتى ھەرقانداق مىزاج بۇزۇلۇشتىن ئاجىزلايدۇ. لېكىن تارتىش قۇۋۇتى كۆپىنچە ئەھۋالدا ھۆل سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن ئاجىزلايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار ئارقىلىق ئاشقازانىنىڭ تارتىش قۇۋۇتىنى ساقلاپ قالغىلى بولىدۇ. بىراق تارتىش قۇۋۇتى باشقا سەۋەبلەردىن ئاجىزلاشقان بولسا، شۇ سەۋەبكە قارىتا تەدبىر قوللىنىلىدۇ. تۇتۇش

قۇۋۇتى كۆپىنچە سوغۇقلۇققا مايىلراق قۇرۇق تەبىئەتلىك دورىلار بىلەن مۇھاپىزەت قىلىنىدۇ. ئىتتىرىش قۇۋۇتى بولسا بىرئاز سوغۇق ھەم ھۆل بولغان دورىلار بىلەن مۇھاپىزەت قىلىنىدۇ. ھەزىم قىلىش قۇۋۇتى بولسا بىرئاز ھۆللۈك بولۇش بىلەن بىرگە ئىسسىق بولغان دورىلار بىلەن مۇھاپىزەت قىلىنىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، ئاشقازان ئاجىزلىقىنىڭ ئەڭ ناچار بولغىنى ئاشقازان توقۇلمىلىرى بوشاپ كېتىشتىن كېلىپ چىققىنىدۇر. بۇ ۋاقىتتا مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ ئالامەتلىرىمۇ ۋە ئىششقىنىڭ ئالامەتلىرىمۇ مەۋجۇت بولمايدۇ. ياخشى ئوزۇقلۇقنىڭمۇ پايدىسى بولمايدۇ. شۇنى بىلىش لازىمكى، ئاشقازانىنىڭ ئەھۋالىدىن تەجرىبە قىلىنىشچە، تۇتۇش قۇۋۇتىدە بىرەر كېسەللىك يۈز بەرسە ئاشقازان يېمەكلىكلەرنى ئەسلا تۇتالمايدۇ ياكى ئازراق تۇتىدۇ ياكى ناچار ھالەتتە تۇتۇپ، رەئىشە، يۇرەك رېتمسىزلىقى ياكى تەشەننۇج قاتارلىقلارغا سەۋەب بولىدۇ. شۇڭا، بۇ ئەھۋالنى بىمار تەشەننۇج ۋە يۇرەك رېتمسىزلىقىغا ئوخشاش ئوچۇق سېزىلمەيدۇ. رەئىشەنمۇ ئوچۇق بىلگىلى بولمايدۇ. لېكىن بەزىدە بۇنىڭغا ئاشقازانىنىڭ يېمەكلىكلەرنى تۆۋەنلىتىشكە بولغان خىزمىتىدە كورکىراش، تارتىشىش ياكى ئېسىلىش قاتارلىق سەۋەبلەر بولمىسا، ئاشقازانىنىڭ يېمەكلىكنى ئۆزىدىن تۆۋەنلىتىشكە بولغان ئىنتىلىشى دەلىل بولىدۇ.

ئەگەر ئاشقازاندىكى تىترەش ئېغىرلاشسا، سەزگىلى بولغۇدەك دەرىجىدە تىترەشكە ئۆزگىرىدۇ. خۇددى باشقا ئەزالارنىڭ تىترىشىنى ھېس قىلغىلى بولغانغا ئوخشاش ھېس قىلغىلى بولىدۇ. تىترەش سەزگۈسى ئاشقازانىنىڭ تارتىش قۇۋۇتىگە كىرىپ، ئاشقازاندىكى نەرسىلەرنى ئەسلا تارتمايدۇ. بەزى كىشىلەر بۇ خىل كېسەللىكنى ئاشقازان ئىسترخاسى دەپ ئاتايدۇ. بەزىدە ئاشقازانىنىڭ تۇتۇش قۇۋۇتى قالايمىقانلىشىدۇ، گويا ئۇ تەشەننۇج بولغاندەك ياكى تىترىگەندەك ئاشقازان ئاجىزلىقى ئىستىسقائى لەھمىگە ئېلىپ بارىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، ئەگەر ئاشقازان ئاجىزلىقىدىن ئاشقازان يېمەكلىكنى ئۆزگەرتەلمىگۈدەك دەرىجىدە ئاجىزلاشسا، ئۇچەي مەنبەلىك ئىچ سۈرۈش كېلىپ چىقىدۇ. يۇقىرىدا سۆزلەنگەن زىماد ۋە ياغلار بىلەن ئاشقازان كىرىش ئېغىزى ياغلانماقچى بولسا، ياغنى قاتتىق ئىسستىش كېرەك، چۈنكى ئىلمان نەرسە ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنى بوشىتىدۇ. جالىنۇس بۇ ھەقتە تۆۋەندىكى تەركىبلىك نۇسخا بويىچە قىرۇتى تەييارلاپ ئىشلىتىشنىڭ پايدىسى ناھايىتى ياخشىدۇر، دەپ قارايدۇ.

نۇسخا: موم 24 گىرام، ناردىن يېغى 30 گىرام. دورىلار ئوبدان ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئەگەر ئاشقازان تاماقلارنى تۇتۇپ تۇرالمىغۇدەك دەرىجىدە ئاجىز بولسا، سەبرە ۋە مەستىكىنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گىرامدىن قوشۇلىدۇ. ئاشقازان ئۇ دەرىجىدە ئاجىز بولمىسا، سەبرە ۋە

مەستىكىدىن ۋە غوراپ ئۇسارىسىنىڭ ھەربىرىدىن تۆت گىرامدىن ئېلىپ ئاشقازانىنىڭ ئۈستىگە قويۇلىدۇ.

جالىنۇس يەنە مۇنداق دەيدۇ: قاتتىق ئىسسىقلىق يېكى قۇرۇقلۇق بولمىغان ھەرقانداق ئاشقازان كېسەللىكلىرى تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى شەربىتى سەپەرجىل بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ. ئۇنىڭ نۇسخىسى: بېھىنىڭ ئۇسارىسى 680 گىرام، ئۆتكۈر سىركە 340 گىرام، ھەسەل يېتەرلىك مىقدارىدا. دورىلارنى ھەسەلنىڭ قىيامىدەك قىيام بولغانغا قەدەر قاينىتىپ، ئۈستىگە 45 ~ 60 گىرامغىچە سوقۇلغان زەنجۈبىل ئىشلىتىلىدۇ. يەنە بىر نۇسخا مۇشۇنىڭغا ئوخشىشىپ كېتىدۇ. پىشۇرۇلغان بېھى، ھەسەل ھەربىرى 90 گىرامدىن. بۇلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ئۈستىگە قارىمۇچتىن 90 گىرام، ياۋا كەرەپشە ئۇرۇقىدىن 30 گىرام ئېلىپ سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ئاشقازان ئاجىزلىقىغا پايدىلىق بولغان يەنە بىر تەدبىر يۇقىرى ئاۋازدا ۋارقىراش ۋە قورساق پەردىلىرىنى ھەرىكەتلەندۈرىدىغان بارلىق تەدبىرلەرنى قىلىشتۇر. ياخشى دورىلاردىن ئىترىفىللار ۋە تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى داۋائۇلپەرەسمۇ بۇ ھەقتە ناھايىتى پايدىلىق.

نۇسخىسى: كالا يېغى بىلەن قورۇلغان قارا ھېلىلىدىن 30 گىرام، قورۇلغان قىچىدىن 15 گىرام، جۇۋىننە، يالپۇزدىن توققۇز گىرامدىن، خۇبسۇلھەدىتتىن 30 گىرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلاپ، ئالتە گىرام كۆچلۈك شاراب بىلەن بېرىلىدۇ. ئاشقازان قېتىش بىلەن بىرگە بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقى ئۈچۈن ياخشى زىماتنىڭ نۇسخىسى: قېلىن دارچىن 15 گىرام، سەۋسەن سەككىز گىرام، ئىزخىر چېچىكى 18 گىرام، ئارچا مېۋىسى 28 گىرام، موم 480 گىرام ، بەتەم يېلىمى 120 گىرام، يۇيۇلغان ئۇدخام 45 گىرام، ھۇماما 82 گىرام، ئوشەق 32 گىرام، ناردىن 180 گىرام، رۇمبەدىيان 240 گىرام، سەبرە 30 گىرام، بىلسان يېغى 60 گىرام، قووزاقدارچىن 30 گىرام. بۇ دورىلاردىن زىمات تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

ھەببۇلئاس شەربىتىمۇ ئاشقازان ئاجىزلىقى ئۈچۈن ناھايىتى پايدىلىق. پىننىنىگمۇ ئاشقازان ئاجىزلىقىدا كۆرۈنەرلىك پايدىسى باردۇر. يەرلىك ئالىملارمۇ ئىسسىق ۋە سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان زىماتقا قوشۇلىدۇ. سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان زىماتلارغا زۇپتى رۇمى قوشۇلىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، بەزى ۋاقىتتا ئاشقازان ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن يېمەكلىكلەرنىڭ تۆۋەنگە چۈشۈشى كېچىكىدۇ. ئەگەر بۇ ئاجىزلىق ئاشقازانىنىڭ ئىتتىرىش قۇۋۋىتىدە بولسا يۇقىرىقىدەك ئەھۋال كۆرۈلىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا خېمىرتۇرۇچ سېلىپ ياقان نان مەزكۇر كىشىلەرنىڭ ئوزۇقلۇقى قىلىنسا ناھايىتى ياخشى. تاماقنىڭ سىڭىپ كېتىشى ئاشقازان تۈتۈش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقىدىندۇر. بۇ خىل ئەھۋالدا تونۇرغا ياقان پېتىرنان بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا داۋالاش تەدبىرلىرىنى ئەھۋالغا قاراپ بىلىۋالالايسىز.

3 ـ پەسىل ھەزىم بۇزۇلۇش ۋە ھەزىم يوقىلىشنىڭ ئالامەتلىرى توغرىسىدا

ھەزىم بۇزۇلۇش ۋە ھەزىم يوقىلىشنىڭ ئالامەتلىرى يۇزنىڭ ئىششىشى، نەپەس سىقىلىش، باش ئېغىر بولۇش، ئاشقازان ئاغرىش ۋە بىئارام بولۇش، ھېچ تۇتۇش، ھۇرۇنلۇق، ھەرىكەتلەرنىڭ ئاستا بۇلۇشى، چىرايى سارغىيىش، قورساق ۋە ئۇچەي كۆپۈش، قۇۋۇرغا ئەتراپى ئېسىلىش، ئاچچىق كېكىرىش ياكى گازسىمان سېسىق كېكىرىش، كۆڭۈل ئېلىشىش، قەي قىلىش، ھەددىدىن زىيادە ئىچ سۇرۇش ياكى قەۋزىيەت قاتارلىقلاردۇر.

ھەزىم بۇزۇلۇشنى داۋالاشتا، قەي قىلدۇرغۇچى تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە چوڭ تەرەت يۇمشىتىلىدۇ. روزا تۇتۇشقا ۋە ئىمكانقەدەر تاماق چەكلەشكە بۇيرۇلىدۇ. ئەگەر بەرداشلىق بېرەلمىسە ئاز مىقداردا تاماق يەپ بولدى قىلىش كېرەك. يەنە بەدەن چېنىقتۇرۇش، مۇنچىغا چۈشۈش، تەرلىتىش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. ئەگەر بەدەندە توشۇپ كېتىش بولمىسا، ھەرىكەت قىلىش ئارقىلىق باشقا ئاقىۋەتلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىدىن خاتىرجەم بولغىلى بولسا، ھەرىكەت قىلدۇرۇش، ئەگەر خاتىرجەم بولغىلى بولمىسا، تىنچ ئارام ئالدۇرۇش، ئۇزاق ۋاقىت ئۇخلىتىش، ئۇنىڭدىن كېيىن تەدرىجىي ھالدا تاماق بېرىش ۋە مۇنچىغا چۈشۈرگۈزۈش كېرەك. يۇقىرىقى تەدبىرلەر ھەزىمنىڭ ياخشى بولۇش دەرىجىسىگە يەتكەنگە قەدەر قوللىنىلىدۇ، شۇنداقلا ھەزىمنىڭ بايانىدا سۆزلەنگەن ھەزىمنىڭ ياخشى بولغانلىق ئالامەتلىرىگە ئېتىبار بېرىلىدۇ. ھەزىمنىڭ ياخشى بولغانلىق ئالامەتلىرى ئۆز بابىدا تەپسىلىي سۆزلىنىدۇ.

بەزى ۋاقىتتا ھەزىم بۇزۇلۇش ئۇيقۇنىڭ كۆپلۈكى ۋە بەدەن چېنىقتۇرماسلىق، ھەرىكەت قىلماسلىق قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ. چۈنكى ئۇيقۇ ھەزىم ئۈچۈن پايدىلىق بولسىمۇ، لېكىن ھەرىكەت ئارتۇق مادداىلارنى ھەيدەيدىغانلىقى سەۋەبىدىن پايدىلىقتۇر. ئۇيقۇ ئارتۇق مادداىلارنى ھەيدەش ئېھتىياجىدىن زىيانلىقتۇر. ئويغاقلىقمۇ مادداىلارنىڭ ھەزىمگە بولغان ئېھتىياج نۇقتىسىدىن زىيانلىقتۇر. بەزى ۋاقىتتا ھەزىم بۇزۇلۇش ۋە قورساق ئاچمىغان ۋاقىتتا تاماق يېيىش ئاشقازانىدا بەرداشلىق بېرەلمىگۈدەك كۆيۈشۈش، ئېچىشىش ۋە ئۆتكۈرلۈكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنداق كىشىلەرگە ھەزىم بۇزۇلۇشنى داۋالاش ئۇسۇلى بويىچە داۋالاش ئېلىپ بېرىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن، مەجۇنى سۇتەن ئىشلەتسە ناھايىتى ياخشى بولىدۇ.

4 - پەسىل ئىشتىها يوقىلىش ۋە ئاجىزلاش توغرىسىدا

بەزى ۋاقىتتا ئىشتىها يوقىلىش ۋە ئاجىزلاشنىڭ سەۋەبى ماددىلىق ياكى ماددىسىز ھالەتتە كېلىپ چىققان ئىسسىقتىن بولىدۇ. بۇنداق بولغاندا ھۆل سوغۇق ياكى قۇرۇق سوغۇق شەربەتلەرنى ئىشلىتىشكە ئېھتىياجلىق بولمىز. ھۆل سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلغاندا قۇرۇق ئىسسىقلىقى تۆۋەنرەك بولغان شەربەتلەر ئىشلىتىلىدۇ. ئادەتتە قۇرۇق يېمەكلىكلەر ئىشتىهانى يوقىتىدۇ. سوغۇقلۇق بىلەن ئىشتىهانىڭ ئىنتايىن كۈچلۈك مۇناسىۋىتى باردۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن شىمال تەرەپتىن چىققان شامال ۋە قىش پەسىللىرى ئىشتىهانى قوزغايدىغان ئامىللاردۇر. قار ياققان ۋاقىتتا سەپەر قىلغانلارنىڭ ئىشتىهاسى ئىنتايىن كۈچلۈك بولىدۇ. بۇنىڭدىكى سەۋەب شۇكى، ھارارەت، ماددىلارنى سۈيۇلدۇرىدۇ ۋە بوشاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇننى توشتۇرۇۋېتىدۇ، سوغۇقلۇق بولسا ئۇنىڭ ئەكسىدۇر. بەزى ۋاقىتتا ئىشتىهاغا زىيانلىق بولغان ئامىللار ھەددىدىن زىيادە سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇشتۇر. ئەگەر بۇ سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش ھېس سەزگۈرلۈك قۇۋۋىتى ۋە تارتىش قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرسا ئىشتىها ئاجىزلايدۇ. بۇ خىل ئەھۋال ئاز سانىدا كۆرۈلىدۇ. ھەرقانداق مىزاج بۇزۇلۇش ھەددىدىن ئاشسا، ئىشتىها ئاجىزلاشقا سەۋەبچى بولىدۇ.

ئەگەر مىزاج بۇزۇلۇش ئاشقازاندا مۇستەھكەملەشسە، قۇۋۋەتلەرنىڭ ھەممىسىنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئىشتىها يوقىلىدۇ. بەزى ۋاقىتتا قىزىتما كېسەللىكلىرىدە مىزاج بۇزۇلغانلىق سەۋەبىدىن ئىشتىها ئاجىزلايدۇ، ئۇسسۇزلۇق كۈچەيىدۇ. بەدەندە بۇزۇق خىلتلار توشۇپ كېتىدۇ. ئىشتىهانى چەكلىگۈچى ئامىللار تارقىلىشچان قىزىتمىدۇر. ئەگەر ئىچ سۇرۇش چىققاندىن ئېشىپ كەتسە، ئىشتىها ئىنتايىن كۈچەيىپ كېتىدۇ. ئادەتتە ئاشقازان ۋە جىگەر ئىششىقىدا ئىشتىها ئىنتايىن تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. ئورۇق كىشىلەردە ئىشتىها تۆۋەن بولۇشى كېسەللىكنىڭ ئېغىرلىشىۋاتقانلىقىنى چۈشەندۈرىدۇ. بىراق ئورۇق كىشىلەردىن باشقا كىشىلەردە ئىشتىها تۆۋەنلەۋاتقانلىق ئەھۋالى كۆرۈلسە، قان ئازلىق ۋە بەدەن ئاجىزلىق سەۋەبىدىن بولىدۇ. بۇ توغرىسىدا مۇلاھىزە قىلىش كېرەك.

ئىشتىها تۆۋەنلەش بەزى ۋاقىتتا كۆپلەپ چاپلاشقاق بەلغەم خىلتى ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا توپلىشىۋالغانلىقتىن بولىدۇ. بۇنداق بولغاندا تەبئەت يېمەكلىكتىن يىرگىنىدۇ. بىراق چۈچۈمەل ئۆتكۈر تاماقلارنى يېيىشنى خالايدۇ. بۇ خىلدىكى تاماقلارنى يېگەندە قورساق كۆپۈش، تارتىشىش، كۆڭۈل ئېلىشىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ، كېكىرمىگىچە راھەت ھېس قىلالمايدۇ. بەزى ۋاقىتتا ئىشتىها تۆۋەنلەش باشتىن ئاشقازانغا ئىزچىل نەزلىلەرنىڭ

چۈشۈۋاتقانلىق سەۋەبىدىنمۇ بولىدۇ. بەزى ۋاقىتتا بەدەندە خىلتىلار توشۇپ كېتىش ياكى تارقىتىشنىڭ ئازلىقى ياكى تەبىئەتنىڭ بۇزۇق خىلىتىلارنى ئىسلاھ قىلىش بىلەن شوغۇللىنىۋاتقانلىقى سەۋەبىدىن ئىشتىها تۆۋەنلەيدۇ. مەسىلەن: قىزىتما كېسەللىكلىرىدە خېلى ئۇزاق ۋاقىت تاماق يېيىشنى چەكلىسمۇ بىمارلار بەرداشلىق بېرەلەيدۇ، چۈنكى بۇ ۋاقىتتا تەبىئەت تومۇرلاردىكى ئوزۇقلۇقلارنى سۈمۈرمەيدۇ ۋە تومۇرلارمۇ ئاشقازاندىكى ئوزۇقلۇقلارنى سۈمۈرمەيدۇ، ئوزۇقلۇقلارنى تەبىئەت ئىتتىرىپ چىقىرىشقىمۇ يۈزلەنمەيدۇ. بۇنداق قىلىش ئاساسلىق تارتىش خىزمىتىنىڭ مۇستەسنالىقىدىندۇر. مەسىلەن: ئېيىق، كىرپە قاتارلىق نۇرغۇن ھايۋانلار قىش كۈنلىرىدە ئۆچەككە كىرگەندە ئوزۇقلۇقتىن بىھاجەتتۇر. چۈنكى ئۇلارنىڭ بەدەنلىرىدە پىشمىغان توك خىلتىلار بار بولۇپ، تەبىئەت بۇ پىشمىغان توك خىلتىلارنى پىشۇرۇش ۋە ياخشى ئىسلاھ قىلىش بىلەن بىرگە تارقاپ كەتكەن خىلتىنىڭ ئورنىنى تولدۇرۇش بىلەن مەشغۇل بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇلارغا ئوزۇقلۇق زۆرۈر ئەمەستۇر.

ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، ئوزۇقلۇققا بولغان ئېھتىياج تارقىلىپ كەتكەن ئوزۇقلۇقلارنىڭ ئورنىنى تولدۇرۇش ئۈچۈندۇر. ئەگەر ماددا تارقالمسا ياكى تارقالغان ماددىلارغا ئورۇنباسار بار بولسا، بۇ ۋاقىتتا سىرتقى تەرەپتىن ئوزۇقلۇققا ئېھتىياجلىق بولمايمىز. بەزىدە ئىشتىها تۆۋەنلەش ياكى يوقىلىش مۇسكۇل ۋە باشقا ئەزالارنىڭ سەۋەبىدىن تومۇرلارنىڭ، ئوزۇقلۇقنى ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدىن سۈمۈرمەسلىكىدىن بولىدۇ. بۇ ۋاقىتتا ئاشقازان ئوزۇقلۇقنى تەلەپ قىلمايدۇ. ئەگەر ئوزۇقلۇقلارنىڭ بەدەنگە تارقىلىشى بولمىسا، تارقالغان ئوزۇقلۇقلارنىڭ ئورنىنى تولدۇرۇشقا ئېھتىياجلىق بولمايدۇ. بەزى ۋاقىتتا سەۋدا خىلتىنىڭ ئاشقازانىنىڭ كىرىش ئېغىزىغا تالدىن تۆكۈلۈشى ئۈزۈلۈپ قالغان سەۋەبتىن سەۋدا خىلتىسى ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنى غىدىقلىمىغانلىقتىن ئىشتىها پەيدا بولمايدۇ ۋە ئوزۇقلۇقلارنى تازىلاپ چىقارمايدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئىشتىها يوقىلىدۇ ياكى تۆۋەنلەيدۇ. ئەگەر ئاشقازانىنىڭ يۈزىدە يات ماددىلار تۇرۇپ قالغان بولسا بۇ ماددىلار ئاز بولسا، ماددىلارنى ئىتتىرىش قۇۋۇتىگە ھاجەت چۈشمەيدۇ، بۇنىڭدا ماددىلارنى سۈمۈرۈش ھەرىكىتى سۇسلىشىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى، ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدىكى سەزگۈرلۈك قۇۋۇتىنىڭ يوقالغانلىقىدىندۇر. شۇنىڭ بىلەن ئاشقازان كىرىش ئېغىزى تومۇرلارنىڭ ئوزۇقلۇقلارنى سۈمۈرۈشنى ھېس قىلالمايدۇ. ئەگەر تومۇرلار سۈمۈرسە، بۇ ئاشقازاندىكى مەخسۇس سەۋەبلەردىن بولىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا ئىشتىها تۆۋەنلەش مېڭە بىلەن مۇناسىۋەتلىك يەنى 6 - نېرۋا بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. بەزى ۋاقىتتا ئىشتىها تۆۋەنلەش ۋە ئاجىزلاش جىگەر ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ، يەنە شەھۋانىي قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ. بەزىدە ئىشتىها يوقىلىشنىڭ سەۋەبى ئىشتىها قۇۋۇتى ۋە تارتىش قۇۋۇتى ئۆلگەنلىكىدىن

بولىدۇ. مەسىلەن: قانلىق ئىچ سۇرۇشتىن كېيىن كۆرۈلگەنگە ئوخشاش. بۇ خىل ئەھۋال ئىنتايىن خەتەرلىك بولۇپ، داۋالاش قىيىندۇر. بۇ خىل بىمارلارنىڭ ئالدىغا غىزا كەلتۈرۈلسىمۇ غىزاغا كۆڭلى تارتمايدۇ. ئېغىر بولغاندا ئىشتىها يوقلىدۇ.

ئىشتىها قۇۋۇتى پەقەت تازىلاشتىن كېيىنلا ئاجىزلاپ كەتمەستىن، بەلكى ھەرقانداق مىزاج چېكىدىن ئاشقاندا ئاجىزلايدۇ. بەزى ۋاقىتتا ئىشتىها تۆۋەنلەش قورساق قۇرتى سەۋەبىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. قورساق قۇرتلىرى ئوچەيلەرنى بىئارام قىلىدۇ. ئوچەيگە ئاشقازان شىرىك بولغانلىقتىن، ئىشتىها تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. بەزىدە قۇرتلار ئاشقازانغا ئۆرلەپ ئاشقازانىنمۇ بىئارام قىلىدۇ. ئىشتىها تۆۋەنلەش بەزى ۋاقىتتا سەۋدا خىلتىنىڭ كۆپلەپ ئاشقازانغا يېتىپ كېلىپ بىئارام قىلغانلىقىدىن بولىدۇ. بۇ خىلدىكى سەۋدا خىلتىنى قۇسۇۋېتىشكە، يەنى تاماق يېيىشتىن بۇرۇن بۇ خىلدىكى ماددىلارنى چىقىرىپ تاشلاشقا ئېھتىياجلىق بولىمىز. بەزى ۋاقىتتا ئىشتىهانىڭ يوقلىشى ھامىلدارلىق ۋە ھامىلدارلىقنىڭ دەسلىپىدىكى ھەيزنىڭ توسۇلۇشى سەۋەبىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ، لېكىن كۆپىنچە ۋاقىتلاردا ھامىلدارلىقنىڭ دەسلىپىدە ھەزىم بۇزۇلۇش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. بەزىدە ھەزىم بۇزۇلۇشنىڭ سەۋەبى ھاۋانىڭ ھەددىدىن زىيادە ئىسسىپ كەتكەنلىكى ياكى ھەددىدىن زىيادە سوۋۇپ كەتكەنلىكىدىن ئىسسىقلىقتىن قۇۋۇتىنى تارقىتىۋېتىش، سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن بەدەندە سېزىمسىزلاندۇرۇش ياكى ماددىلارنىڭ تارقىلىشىنى چەكلەش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ. ئاشقازان ھارارىتىنىڭ ھەددىدىن زىيادە ئېشىپ كېتىشىمۇ ئىشتىهانى يوقىتىۋېتىدۇ. شۇنداقلا شاراب ئىچىشكە ئادەتلەنگەنلەر شاراب تاشلىغاندىن كېيىنمۇ ئىشتىها يوقلىپ كېتىدۇ. شارابنى تاشلاش ئىشتىهانى ۋە ئۇيقۇنى ئۆزگەرتىۋېتىدۇ. بەزىدە، ئۇيقۇنىڭ نورمالسىزلىقىدىنمۇ ئىشتىها ئاجىزلاپ كېتىدۇ. يەنە بەزىدە كەم قانلىقتىن بولغان قۇۋۇەت ئاجىزلىقىدىنمۇ بولىدۇ. خۇددى بەدىنى ئوروق كىشىلەردە يۇز بەرگىنىگە ئوخشاش. كەم قانلىقتىن كېلىپ چىققان ئىشتىها ئاجىزلىقىنى قانىنى روھلاندۇرۇش، قانىنى ئاز - ئازدىن ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئارقىلىقمۇ داۋالغىلى بولىدۇ. قانىنى جانلاندۇرغاندا ئىشتىها ئەسلىگە كېلىدۇ. بەدەن چېنىقتۇرۇش ۋە سۇنى كۆپ ئىچىش ئىشتىهانى يوقىتىۋېتىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا ئىشتىها تۆۋەنلەش غەم - قايغۇ، ئاچچىقلىنىش قاتارلىق روھىي ئاممىلار سەۋەبىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ.

بەزىدە ئىشتىها تۆۋەنلىگەن ھالەتتە بولسىمۇ، غىزا يېسە ئىشتىها قوزغىلىدۇ. بۇنىڭدىكى سەۋەب، تاماق تارتىش قۇۋۇتىنى ئويغاتقانلىقىدىندۇر ياكى تاماقتىكى كەيپىياتنىڭ ئىشتىهانى يوقاتقۇچى مىزاجنى ئۆزگەرتكەنلىكىدىندۇر، مەسىلەن: ئەگەر مىزاج ئىسسىق بولسا كەيپىيات جەھەتتە شۇ مىزاجغا نىسبەتەن سوغۇق تاماقنى يېسە، مىزاجنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ. بەزى

ۋاقىتلاردا ناشتىدىن بۇرۇن سوغۇق سۇ ئىچسە ئىشتىهانى قوزغايدۇ. شاراب ئىچكەن كىشىلەرگە سوغۇق سۇغا ناننى چىلاپ يېگۈزسە ئىشتىهانى قوزغايدۇ. ئەگەر ئىشتىهانى قوزغىغۇچى خىلىت بار ۋاقىتتا شاراب ئىچسە ئىشتىها شورپىلارغا تارتىدۇ، يەنى بۇنداق ۋاقىتتا شورپا ئىچكۈسى كېلىدۇ. ئەگەر ئىشتىهانى تۆۋەنلەتكۈچى ئامىل سوغۇقلۇق بولسا، ئىسسىق تاماق كەلسە ئىشتىهاسى قوزغىلىدۇ. سوزۇلما كېسەللىكلەردە ئىشتىهانىڭ يوقىلىشى ئىنتايىن ناچار ئالامەتتۇر.

شۇنى بىلىش لازىمكى، ئىشتىهانىڭ يوقىلىشى ئىشتىها ئاجىزلىقىنىڭ سەۋەبى بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ.

ئالامىتى

مىزاجلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان ئىشتىهاسىزلىقنىڭ ئالامەتلىرى ھەممىگە تونۇشلۇقتۇر. تارقىلىشىنىڭ ئازلىقىدىن كېلىپ چىققان ئىشتىهاسىزلىقنىڭ ئالامىتى توغرىسىدىكى تەرىلەرنىڭ قېلىن بولۇشى ۋە بەدەن چېنىقتۇرماسلىق، چوڭ تەرەتنىڭ كۆپ بولۇشى، بەدەن چېنىقتۇرغاندىن كېيىن ۋە تازىلاشتىن كېيىن ئىشتىهانىڭ قوزغىلىشى قاتارلىق بىر قىسىم سەۋەبلەر يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتۈلدى.

ئاشقازان كىرىش ئېغىزى ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان ئىشتىهاسىزلىقنىڭ ئالامىتى ئاشقازان ئاجىزلىقى بايانىدا سۆزلەپ ئۆتۈلگىنىگە ئوخشاشتۇر. ئىشتىها يوقىلىش بەزىدە تازىلاشنىڭ كۆپ بولۇشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ھاۋانىڭ سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان ئىشتىها يوقىلىشنى بىمارنىڭ ئۆتمۈش ئەھۋالىدىن، يەنى بۇ كىشى قاتتىق سوغۇققا ئۇچراشقانمۇ ياكى ئۇچراشمىغانمۇ بۇلارنى ئېنىقلاش ئارقىلىق بىلگىلى بولىدۇ.

يارا ۋە زەخىم سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان ئاغرىقلاردىن ئىشتىها يوقىلىشنىڭ ئالامەتلىرى ئاشقازان يارىسى كېسەللىكلىرى بايانىدا سۆزلەندى. بۇنىڭدىن باشقا چوڭ تەرەتتە جاراھەت پارچىلىرىنىڭ چىقىشى، ئىچى سۇرۇش ۋە تاماقنىڭ ئاشقازاندا ئاز تۇرۇشى ۋە ئاشقازانىنىڭ چۈچۈمەل ياكى ئۆتكۈر ۋە ياكى ئاچچىق كەيپىياتلىق نەرسىلەردىن كۆيۈشۈشى قاتارلىقلارمۇ دەلىل بولالايدۇ.

ھامىلدار ئاياللاردا يۇز بەرگەن ئىشتىها يوقىلىشنىڭ ئالامەتلىرى ھامىلدارلىق مەزگىلىگە دالالەت قىلىدۇ.

ئوفۇنەتلەنگەن خىلتتىن كېلىپ چىققان ئىشتىهاسىزلىقنىڭ ئالامىتى كۆكۈل ئېلىشىش، نەپەس بىئارام بولۇش، بەزى ۋاقىتلاردا ئېغىز پۇراش، چوڭ تەرەتنىڭ ناھايىتى سىبسىق پۇرىشى قاتارلىقلاردۇر.

سەۋدا خىلتىنىڭ تالدىن تۆكۈلۈش توختاپ قالغانلىقىنىڭ ئالامىتى شۇكى، چۈچۈمەل

نەرسىلەرنى يېگەندە ئاشقازان غدىقلىنىپ، ئۇشتۇمتوت ئىشتىها ئېچىلىدۇ. سەۋدا خىلىتى چۈچۈمەل بولغانلىقى ئۈچۈن ئىشتىها پەيدا قىلغانغا ئوخشاش چۈچۈمەل نەرسىلەرمۇ ئىشتىها پەيدا قىلىدۇ. يۇقىرىقىلارغا قىياس قىلغاندا، تال چوكۇ بولۇش ياكى بىر تەرەپكە چېقىپ قېلىش قاتارلىق نورمالسىز ھالەتلەر تالغا تۆكۈلۈشى زۆرۈر بولغان ماددىلارنىڭ، توختاپ قالغانلىقىنىڭ دەلىلىدۇر.

سەۋدا خىلىتى ئاشقازانغا كۆپ تۆكۈلۈشتىن بولغان ئىشتىها يوقاپ كېتىشنىڭ ئالامەتلىرى ئاشقازان يېقىمسىزلىنىش، سەۋدا قەي قىلىش، ئېغىز تەمى چۈچۈمەل بولۇش، تولا خىيال قىلىش، تىلنىڭ رەڭگى قارىغا ئۆزگىرىش قاتارلىقلاردۇر. بۇنىڭدا يەنە قۇرت سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان مەددە قۇرت بارلىقىنىڭ ئالامەتلىرىمۇ كۆرۈلىدۇ. سەبرىنى ئالما شارابى بىلەن زىمات قىلسا، قۇرتلار قورساقنىڭ ئۈستۈنكى قىسمىدىن يىراقلىشىدۇ.

كەم قانلىقتىن كېلىپ چىققان ئىشتىهاسىزلىق ئۇرۇق كىشىلەردە ياكى كۆپ ماددا تازىلاش ئېلىپ بارغان كىشىلەردە كۆرۈلىدۇ. ئۇيقۇ كۆپ بولۇش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققانلىقىنىڭ ئالامىتى شۇكى، ئۇيقۇ قالايمىقانلىشىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىرگە باشقا كېسەللىك ئالامەتلىرى ۋە ئىشتىهانى يوقاتقۇچى باشقا ئامىللار بولمايدۇ.

مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ بەدەنده ئورۇنلىشىپ كەتكەنلىكىدىن كېلىپ چىققان ئىشتىها ئاجىزلىقىنىڭ سەۋەبى شۇكى، ئىلگىرى كۆپ ماددا تازىلاش ئېلىپ بارغانلىق ياكى ئومۇمىي بەدەننى ئاجىزلاشتۇرغۇچى بىرەر ئامىل يۈز بەرگەنلىك تارىخى بولىدۇ. بىمارنىڭ غىزا يېگۈسى بار بولسىمۇ، بىراق ئالدىغا غىزا كەلسە ئۇنىڭدىن يىرگىنىدۇ. يۇقىرىقىدەك كېسەللىكلەر ئىچىدە ئەڭ ئېغىر بولغىنى ھىچ نەرسىگە كۆڭلى تارتماسلىقتۇر. ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنىڭ سەزگۈرلۈكى يوقالغانلىقى ۋە ئاجىزلىغانلىقىدىن بولغان ئىشتىها يوقىلىشىنىڭ ئالامىتى شۇكى، ئاشقازانىنىڭ باشقا خىزمەتلىرىمۇ ساغلام بولمايدۇ ۋە شۇنداقلا ئۆتكۈر نەرسىلەر ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدا غىدىقلاش ۋە كۆيۈشۈش پەيدا قىلمايدۇ ھەم ھېچ تۇتۇشمۇ بولمايدۇ. مەسىلەن: مەجۇنى پەلاپىلىنى ناشتىدىن بۇرۇن ئىستېمال قىلسىمۇ ئاشقازاندا ھېچقانداق ئۆزگىرىش پەيدا قىلمايدۇ.

داۋالاش

ئىسسىقتىن باشقا سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان ئىشتىهاسىزلىقنى داۋالاشنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلى شۇكى، مەلۇم ۋاقىت تاماقنى چەكلەش، تاماق بېرىلگەندىمۇ ئىنتايىن ئاز مىقداردا، بىمارنىڭ قۇۋۋىتىنى قوزغىغۇدەك ۋە تاماقنى ھەزىم قىلالىغۇدەك مىقداردا بېرىش، يەنى بىمارنىڭ ئاشقازىنىدىكى بۇزۇق ماددىلار ھەزىم بولۇپ بولغۇچە تاماق بەرمەسلىك، ئاشقازىنىنى تازىلاپ،

ئاچ قويۇش ئارقىلىق تاماققا بولغان ئىشتىهاسىنى قوزغاش كېرەك. خۇددى ئۇيقۇسىزلىق كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچى كىشىلەرگە قوللانغان تەدبىرگە ئوخشاش. ئۇيقۇسىزلىق كېسەللىكلىرىدە ئۇخلاتماي مەلۇم ۋاقىت تۇرغۇزسا قاتتىق ئۇيقۇ كېلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن قېنىپ ئۇخلايدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن كۆڭلى نېمىنى خالسا، نېمىنى يېگىسى كەلسە، شۇنى بېرىش لازىم.

ئەگەر ئىشتىها بەدەن ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن ياكى باشقا سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن تۆۋەنلەپ كەتكەن بولسا ياكى چاپلاشقاق هۆل ماددىلار ئاشقازانىدا تۇرۇۋالغانلىق سەۋەبىدىن ئىشتىها بولمىسا، زەيتۇن سۇيى ۋە تۇزلانغان بېلىقتىن بىرئاز يېگۈزۈپ، ئەنسىل سىركىسىنى ئاز ئازدىن ئىچكۈزۈش، تامىقنى هەرگىز زەپەر قوشماسلىق لازىم. يەنى ئاش تۇزى ئىشتىها پەيدا قىلىشتىكى ئەڭ ياخشى نەرسىدۇر. ئىشتىها پەيدا قىلغۇچى دورىلاردىن خۇش پۇراق قىلىنغان كەبىر يىلتىزى، پىنىنە، پىياز، زەيتۇن، قارىمۇچ، قەلەمپۇر، خولىنجان، سىركە قاتارلىقلار بار. سىركە، پىياز، سامساق ۋە هەڭ قاتارلىقلار ۋە كىچىك بېلىق قورۇمىسى ئىشتىهانى ئاچىدۇ هەم ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنى تازىلايدۇ. ئىشتىهانى ئاچقۇچى دورىلاردىن بېهى ئۇسارىسى، هەسەل، ئاقمۇچ، زەنجىۋىل قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان دورىلار باردۇر.

ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر ياكى قىزىتمىسى ئۆرلىگەنلەر ئۇچۇن ئىشتىهانى ئاچقۇچى دورىلاردىن ئالما قوشۇپ تاييارلانغان جاۋارىش سەپەرجىل ياخشىدۇر. بۇ قارابادىندا تەپسىلىي سۆزلەندى. ئىشتىهانى ئاچىدىغان، ئاشقازانىنىڭ بىئارامليقىنى چەكلەيدىغان ۋە تاماق خالىماسلىقىنى داۋالايدىغان دورىلاردىن پىننە رۇببىسى ياخشىدۇر. بۇنىڭ نۇسخىسى: چۇچۇمەل ئانارنى پوستى بىلەن قوشۇپ سوقۇپ، سىقىپ سۇيى ئېلىندۇ. ئۇنىڭ سۇيىدىن بىر هەسسە، پىننىنىڭ سىقىلغان سۇيىدىن بېرىم هەسسە، ياخشى هەسەل ياكى شېكەردىن يېرىم هەسسە ئېلىپ، بۇلارنى سۇس ئوتتا قىيام قىلىپ، ئەتىگىنى ناشتىدىن بۇرۇن بىر قوشۇق ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئەگەر ئىشتىهاسىزلىق هارارەت تەسىرىدىن بولسا سوغۇق سۇ بەدەن تەبىئىي هارارىتىنى ئۆلتۇرمىگۈدەك دەرىجىدە ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، ئىسسىقتىن بولغان ئىشتىهاسىزلىققا چۇچۇمەل مېۋىلەرنىڭ رۇببىلىرىنى ئىستېمال قىلدۇرۇشمۇ ياخشىدۇر. تەجرىبىدىن ئۆتكەن دورىلاردىن قىزىلگۈل يېغى بىلەن ئانار سۇيى ئىچكۈزۈلىدۇ. بولۇپمۇ ئىشتىهاسىزلىق ماددىلىق بولسا، ئەگەر ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولسا سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار، سۇۋۇتقۇچى رۇببىلىرى بېرىلىدۇ. سۇۋۇتقۇچى زىمادلار ئىشلىتىلسە ناهايىتى پايدىلىقتۇر. ئەگەر ماددىلىق بولسا ئالدى بىلەن ماددىنى تازىلاش كېرەك. قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردىن يېگۈى ساقايغان، مەلۇم دەرىجىدە ئۆتكۈرلۈك ئاسارىتى قېپقالغان ئوروق كىشىلەرنى داۋالاشتا يۇقىرىقى ئۇسۇللار قوللىنىلىدۇ. بىراق ئۇلار سوغۇق سۇ ئىچىشكە مەجبۇرلانمايدۇ. بۇنداق قىلىشتىكى سەۋەب ئۇلارنىڭ ئاشقازان

قۇۋۇتتى يوقاپ كەتمەسلىكى ئۈچۈندۇر. ئەڭ موھىمى ئۇلارغا تۆۋەندىكى دورىنى ئىچكۈزۈش كېرەك: قىزىلگۈل 30 گىرام، سۇماق ئالتە گىرام، قاقلىە ئۈچ گىرام. بۇلاردىن قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلاپ، ئالتە گىرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بۇ دۇرا ئىشتىھا پەيدا قىلىپ، ئۇسسۇزلۇقنى يوقىتىدۇ. بۇ خىلدىكى كىشىلەردە ئىشتىھا پەيدا قىلىدىغان يەنە بىر نەرسە سۇ ۋە سىركە بىلەن نەملەنگەن ئارپا تالقىنىدۇر. قولنى تىقىپ قەي قىلدۇرۇشمۇ بۇنىڭ ئۈچۈن پايدىلىق. چۈنكى بۇ قەيمۇ قۇۋۇەتنى ھەرىكەتلەندۈرىدۇ. ئەگەر سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن بولسا ئىسسىق دورا - دەرمەكلەرنى قاينىتىپ ئىچكۈزسىمۇ شۇنداقلا كونا شاراب، مەجۇنى پەلاپىلى ۋە تەرياقلار مەخسۇس ھالەتتە پايدىلىقتۇر. يەنە سامساقنىڭمۇ بۇ ھەقتە پايدىسى كۆپ. مەجۇنى پۇدىنەج بۇ خىلدىكى بىمارلارغا ناھايىتى مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئىسسىق تەبىئەتلىك جاۋارىشلارنىڭ ھەممىسى بۇ خىلدىكى كىشىلەر ئۈچۈن مۇۋاپىقتۇر. تۇرۇنجى مۇرابباسى، ھېلىلە مۇرابباسى، شاقاقۇل مۇرابباسى، زەنجۇبىل مۇرابباسى قاتارلىقلارمۇ پايدىلىق. بۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق ئۆتكۈزۈشمۇ ياخشى، بولۇپمۇ تېرىق ئارقىلىق ئىسسىق ئۆتكۈزگەن ئىنتايىن پايدىلىقتۇر. تېرىق بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش تۈز بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈشكە قارىغاندا مۇۋاپىقراقتۇر.

ئەگەر مەزكۇر كېسەللىك چاپلاشقاق بەلغەم خىلىتى كۆپىيىپ كەتكەنلىك سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، تۇرۇپنى يېگۈزۈپ، سىركەنجۇبىل ئەنسىلى ئىچكۈزۈش ئارقىلىق ئومۇمىي داۋالاش بابىدا سۆزلەنگەن بويىچە قەي قىلدۇرۇلىدۇ. بۇ كېسەللىك ئۇچۇن پايدىلىق بولغان سىركەنجۇبىل بۇزۇرىنىڭ ئوستىگە ھەسەلدىن 680 گىرام، سەبرىدىن90 گىرام ئارىلاشتۇرۇپ ھەر كۈنى ئۈچ قوشۇقتىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. شۇنداقلا زەيتۇن يېغى، رۇمبەدىيان ۋە سىركىگە چىلانغان بىخ كەبىرنى ھەسەل بىلەن ئىچكۈزسىمۇ بولىدۇ. چاپلاشقاق بەلغەم خىلىتىدىن كېلىپ چىققان ئىشتىھاسىزلىقنا يۇقىرىقىدىن باشقا، قايناق سۇ ئىچكۈزۈش، يول ماڭدۇرۇش، ھەرىكەت قىلدۇرۇش قاتارلىقلارمۇ پايدىلىقتۇر. بۇلاردىن باشقا سوغۇقلۇقتىن ئىشتىھا تۆۋەنلەپ كېتىش تەدبىرلىرى بايانىدا سۆزلەنگەن تەدبىرلەر بىلەن داۋالىنىدۇ. ئەگەر سەپرا خىلىتى ياكى سۇيۇق خىلىتلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا ھېلىلە چۈشكەن دورىلار بىلەن تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. سىركەنجۇبىلنى سەبرە بىلەن بېرىش، سوقمۇنىيا بىلەن بەرگەندىن ياخشىدۇر. چۈنكى سوقمونىيا ئاشقازانغا زىيانلىقتۇر. شۇنىڭ بىلەن بىرگە سۇيۇق خىلىتلارنى چىقىرىپ تاشلايدىغان قەي قىلدۇرۇش ئارقىلىق تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

ئەفسەنتىن قاينىتىلمىسىنى بەرسىمۇ ئىنتايىن پايدىلىقتۇر. ئەگەر بۇ كېسەللىك ھېس سەزگۈرلۈكنى يەتكۈزگۈچى نېرۋىلار ياكى مېڭىنىڭ شېرىكچىلىكىدە بولسا مېڭىنى داۋالاش ۋە مېڭىنى كۈچلەندۈرۈش تەرەپكە يۈزلىنىش كېرەك. ئەگەر تېرە قېلىنلاپ قېلىش سەۋەبىدىن

ياكى جىگەردىكى تومۇرلارنىڭ ماددىنى شورىشى ئاز بولغان سەۋەبتىن كېلىپ چىققان بولسا بىمارنى مۇنچىغا كىرگۈزۈش، يەڭگىل دەرىجىدە بەدەن چېنىقتۇرۇش، تەرلىتىش قاتارلىق تەدبىرلەر ئارقىلىق تېرىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشنى تېزلىتىش بىلەن بىرگە توسالغۇلارنى ئاچقۇچى تەدبىرلەرنى قوللىنىش لازىم. ئەگەر سەۋدا خىلتى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا سەۋدانى تازىلاش، ئۇنىڭدىن كېيىن قالدۇق سەۋدانى پارچىلاش ئۈچۈن تۇزلۇق نەرسىلەر ۋە سەۋدانى پارچىلىغۇچى نەرسىلەرنى، ئاخىرىدا ياخشى كەيمۇسلۇق خۇش پۇراق غىزالارنى بېرىش لازىم. ئەگەر سەۋدانىڭ ئۈزۈلۈپ قالغانلىقى سەۋەبىدىن يەنى تالدىن ئاشقازانغا كېلىۋاتقان سەۋدا توختاپ قالغان سەۋەبتىن كېلىپ چىققان بولسا تالنى داۋالاش، شۇنداقلا تالنى كۈچلەندۈرۈش، ئۇنىڭدىن باشقا تال بىلەن ئاشقازان ئارىلىقىدىكى يوللارنى راۋانلاشتۇرۇش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن دورىلار بىلەن تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ. شۇنداقلا ماددىلارنى تال بىلەن جىگەر ئارىلىقىدىكى توسالغۇلار تەرەپكە ھەرىكەت قىلدۇرىدىغان دورىلار ئىچىلىدۇ. مەسىلەن: ئەفتىمۇن، بىخ كەبىر پوستى قاتارلىقلار سىركەنجۈبىل بىلەن بىرگە بېرىلىدۇ. سىركىگە چىلانغان بىخ كەبرمۇ ناھايىتى ياخشىدۇر. ئەگەر ھاملىدار ئاياللارنىڭ ئىشتىھاسى تۆۋەنلەپ كەتكەن بولسا ئاستا يول مېڭىش، يەڭگىل دەرىجىدە بەدەن چېنىقتۇرۇش، يېمەك - ئىچمەكتە نورمال بولۇش، ئىتتىرىش قۇۋۋىتىنى كۈچلەندۈرىدىغان، ناچار ماددىنى تارقىتىدىغان كونا رەيھان شەربىتى ئىچكۈزۈش قاتارلىقلار ئارقىلىق ئاشقازانىنىڭ قۇۋۋىتى كۈچەيتىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە تاتلىق يېمەكلىكلەر ۋە ماددىنى پارچىلاش رولى بولغان يېمەكلىكلەر بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەللىك ئىشتىھا پەيدا قىلغۇچى قۇۋۋەت تۆۋەنلىگەنلىك سەۋەبىدىن بولسا، ئىشتىھانى تۆۋەنلەتكۈچى مىزاجنى ئىسلاھ قىلىشقا ۋە ئۇ مىزاجنى قارشى مىزاجغا ئۆزگەرتىشكە ئالدىراش لازىم.

ئەگەر ئىشتىھاسىزلىق ئىچ سۇرۇش ۋە ئۈچەي شىللىق پەردىسى تۆكۈلۈشتىن بولسا، بۇ قۇۋۋەتنىڭ يوقاپ كەتكەنلىكىنىڭ دەللىدۇر. ئەگەر قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بارماقنى ئېغىزغا تىقىپ قەي قىلدۇرۇش كېرەك. بۇ ۋاقىتتا بىمارلار گەرچە قەي قىلمىسىمۇ ئىشتىھا قۇۋۋىتىنىڭ قوزغالغانلىقىنى ھېس قىلالايدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا تەرياقلارنى ئىچكۈزۈشكە ئېھتىياجلىق بولمىز. تەرياقلار ئاشقازانغا ماس كېلىدىغان شەربەتلەر بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ، مەسىلەن: ئەفسەنتىن شەربىتى، ھەبۇلئاس شەربىتى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، تەرياقلار بىلەن بىرگە ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر ئاشقازانىنىڭ ھېس سەزگۈرلۈك قۇۋۋىتى ئاجىزلىغانلىق سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، مېڭىنى داۋالاش ۋە مېڭە خىزمىتىدە كېسەللىك ئېلىپ كەلگەن سەۋەبنى يوقىتىش كېرەك.

شۇنى بىلىش لازىمكى، يەڭگىل دەرىجىدە قەيسىلىق قىلىدىغان كىشىلەر ئۆچۈن ئىنتايىن پايدىلىقتۇر. بۇ خىلدىكى كىشىلەرگە پەقەت ئاچچىق - چۈچۈك بولغان يېمەكلىكلەر بېرىلىدۇ.

ئىشتىھا يوقىلىشىنىڭ ھەممىسىگە ياكى كۆپ ساندىكىلىرىگە كۆندۈر، مەستىكى، ئۇد ھىندى، ئامىلە ئۇسارىسى، قەسىۋۈزەررە، ئانارگۈلى، بېھى سۈيى قاتارلىقلارنى رەيھان شەربىتىگە قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ ياكى سىرتىدىن زىماد قىلسىمۇ بولىدۇ. بۇنى قۇرۇقلۇقتىن بولغان ئىشتىھاسىزلىق كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. ئەفسەنتىن شەربىتىمۇ بۇ خىل كېسەللىكلەر ئۆچۈن ناھايىتى پايدىلىقتۇر. يەنى سۇمبۇل ۋە ئىزخىر يىلتىزىنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ بىرلەشتۈرۈپ سوقۇپ سۈزۈپ قىلىپ، ناشتىدىن بۇرۇن سۇ بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. مەجۇنى ئىبنى ئۇبباد دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل دورا (ئۇ قارابادىندا سۆزلەنگەن مەجۇن)، ئاشقازان كېسەللىكلىرىنىڭ ھەرقايسىسى ئۆچۈن ئىنتايىن پايدىلىقتۇر. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، يۇمشاق سوقۇلغان تەنكاردىن بىر مىسقال ئېلىپ، ئاچچىق ئانار سۈيى بىلەن ئىچكۈزسە ئىشتىھانى قوزغايدىكەن. ئەگەر ئىشتىھا تۆۋەنلەش، ھوشسىزلىنىش دەرىجىسىگە ئېلىپ كەلگەن بولسا، خۇش پۇراقلىق پۇراتمىلار ۋە يېمەكلىكلەرنى بىمارغا يېقىن ئورۇندا قۇيۇپ قويۇش كېرەك. مەسىلەن: پاقلان ۋە ئوغلاق گۆشىنىڭ كاۋاپلىرى، پىشۇرۇلغان توخۇ گۆشى قاتارلىقلارغا ئوخشاش يېمەكلىكلەر. بۇ خىلدىكى بىمارلار ئۇيقۇدىن چەكلىنىدۇ. ئەگەر بىمار ھوشىدىن كەتكەن بولسا، ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن شارابقا چىلانغان نان يېگۈزۈلىدۇ ۋە تېز سېڭىدىغان ھالۋا قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. شۇنى بىلىش لازىمكى، ياغلار بولۇپمۇ ھايۋانات ياغلىرى ئىشتىھانى تۆۋەنلىتىدىغانلىقى ياكى بوشاشتۇرغانلىقى ۋە تومۇر ئېغىزلىرىنى توسۇپ قويغانلىقى ئۆچۈن ئىشتىھا ئاجىزلايدۇ. ياغلارنىڭ ئەكس مۇئاپىقراقى ئازراق قورۇش، تۇتۇش خۇسۇسىيىتى بولغانلىرىدۇر، مەسىلەن: خام زەيتۇن يېغى، جوز يېغى، پىستە يېغى قاتارلىقلار ئىشتىھانى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ.

5 - پەسىل بۇزۇق ئىشتىھا توغرىسىدا

ئەگەر ئاشقازانغا كەيپىيات جەھەتتە ناچار خىلتىلار توپلىشىۋالسا، تەبىئەت نورمال بولمىغان نەرسىلەرنى يېيىشكە ئىشتىياق باغلايدۇ. شۇنىڭ ئۆچۈن بەزى كىشىلەر لاي، توپا، گەچ قاتارلىق نەرسىلەرنى يېيىشنى خالايدۇ ۋە شۇنداقلا سۈمۈرۈش ۋە پارچىلىنىش خۇسۇسىيىتى مەۋجۇت بولغان خىلتىنىڭ كەيپىياتىغا قارىمۇقارشى نەرسىلەرنى خالاپ قالىدۇ. بەزى ۋاقىتتا ھاملىدار

ئايالـلاردا ھەيز توختاپ قالغانلىقى ئۈچۈن بۇزۇق ئىشتىھا پەيدا بولىدۇ. ئىشتىھا پۈتۈنلەي يوقالغانلارنىڭ كۆپىنچىسىدىمۇ يۇقىرىقىدەك ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى بىر يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەندەك. بۇ خىل ئەھۋال ئادەتتە 2 ~ 3 ئايغىچە بولغان ئارىلىقتا داۋاملىشىدۇ. چۈنكى ھەيزنىڭ قېنى بۇ كۈنلەردە ھامىلىنى ئوزۇقلاندۇرۇش ئۈچۈن توختاپ قالىدۇ. بۇ كۈنلەردە ھامىلدار ئايالدىن ھەيز كەلسە ياكى بالىياتقۇدىن قان كەلسە ھامىلىنىڭ چۈشۈپ كېتىش خەۋپى بولىدۇ. تۆرەلمە ئۇيۇغان قان ھالەتتە تۇرغان ۋاقىتلارنىڭ دەسلىپىدە تېنى كىچىك بولغانلىقى ئۈچۈن ئانچە كۆپ ئوزۇقلۇققا ئېھتىياجلىق بولمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ھامىلدارلىق مەزگىلىدە توختاپ قالغان ھەيزنىڭ قېنى ئېھتىياجدىن ئېشىپ قېلىپ بۇزۇلىدۇ. ئېشىپ قالغان بۇ كېرەكسىز ماددىلار بالىياتقۇ، ئاشقازان قاتارلىقلاردا كۆپ بولىدۇ. ھامىلدارلىقنىڭ تۆتىنچى ئايلىرى ئەتراپىدا ھامىلە كۆپرەك ئوزۇققا ئېھتىياجلىق بولىدۇ. بۇ جەريانداا ھەيزنىڭ قېنىدىكى ئارتۇق ماددىلار ئازىيىدۇ. بۇنىڭ بىلەن يۇقىرىقىدەك بۇزۇق ئىشتىھا ئازلايدۇ. بۇ خىلدىكى ئىشتىھا ۋەھىمە، يەنى قالايمىقان ئىشتىھا دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال كۆرۈلسە بىمارغا ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەرنى يېگۈزۈش ئارقىلىق بۇزۇق ئىشتىھانى داۋالاش كېرەك. بەزىدە سېغىز، كۆمۈر ياكى خىش پارچىسى قاتارلىقلارغا ئوخشاش غەيرىي نەرسىلەرنى يېيىشنى خالاپ قالىدۇ. بۇ خىل يامان ئىشتىھا بەزى ۋاقىتتا ئارتۇق خىلتىلار كۆپ بولغان سەۋەبتىن ئەرلەردىمۇ كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش

يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەن دورىلاردىن زۆرۈر بولغانلىرىنى ئىستېمال قىلدۇرۇش ئارقىلىق بۇزۇق ئىشتىھانى پەيدا قىلغۇچى خىلتىلار تازىلىنىدۇ، شۇنداقلا تەجرىبىدىن ئۆتكەن تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن تۇزلانغان بېلىق، سىركەنجۇبىلگە چىلانغان تۇرۇپ قاتارلىقلار يېگۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن قىزىل لوبىيا، تۇز، سىرىقچېچەك، قىچا، زاغۇن ئۇرۇقى قاتارلىقلار قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بەزى ۋاقىتتا بۇنىڭغا زەپەرنىڭ توپىسىدىن توققۇز گىرام ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ۋە ئايدا بىر ياكى ئىككى قېتىم قەي قىلدۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن مەجۇنى ھېلىلە جورجەندۇم بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. زىرە، جۇۋىنە قاتارلىقلار ئەتىگەندە تاماقتىن بۇرۇن ۋە تاماقتىن كېيىن چاينىغۇزۇلىدۇ ۋە سوقۇپ سۇفۇپ تەييارلاپمۇ يېگۈزۈلىدۇ ياكى لاچىندانە، قاقىلە، كاۋاۋىچىنىلارنىڭ ھەممىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئاق شېكەر بىلەن بىرلەشتۇرۇپ، سوقۇپ تالقان قىلىپ ھەر كۈنى يېگۈزۈلىدۇ. مۇرەككەپ دورىلاردىن بەللۇت چۈشكەن تۆۋەندىكى دورا ناھايىتى پايدىلىقتۇر. نۇسخىسى: بەللۇت 24 گىرام، سەبرە 54 گىرام، غاپەس ئۆسۈملۈكى 18 گىرام، ئىزخىر يىلتىزى 12 گىرام، مۇرمەككى ئالتە گىرام.

دورىلارنىڭ ھەممىسىنى چالا سوقۇپ، 680 گىرام سۇ بىلەن يېرىمى قالغانغا قەدەر قايناتقاندا، ھەر كۈنى 135 گىرامدىن ئۈچ كۈن ئۇدا ئىچكۈزۈلىدۇ. يەنە بىر نۇسخىسى: بەللۇت ئالتە گىرام، رۇمبەدىيان توققۇز گىرام، قۇرۇق ئۈزۈم 21 گىرام، قارا ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە ھەربىرى 15 گىرامدىن، ئۆتكۈر سىركىگە بىرنەچچە قېتىم چىلانغان ۋە ھەر قېتىمدا تاۋىدا قورۇلغان خۇبسۇلھەددىن 30 گىرام. بۇلارنى 240 گىرام موزا شارابى ۋە 240 گىرام سۇغا چىلاپ يېرىمى قالغۇچە قايناتقاندا، بىر ھەپتىگىچە ھەر كۈنى ناشتىدىن بۇرۇن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. سېغىزغا ئىشتىھا تارتقان كىشىلەرنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن بۇ خىل كېسەللىكنى پەيدا قىلغۇچى خىلتىنى يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكىنىمىزدەك قەي قىلدۇرۇش تەدبىرلىرى ئارقىلىق تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ، مەسىلەن: تۇزلانغان بېلىقنى يېگۈزۈپ، ئۇنىڭغا لوبيا، تۇرۇپ، سېرىقچېچەك سۇيى ئىچكۈزۈش تەدبىرلىرى ئارقىلىق قۇستۇرۇلىدۇ. قۇستۇرۇش تەدبىرى داۋالاشتىكى ئەڭ ياخشى، ئەڭ كۈچلۈك بولغان تەدبىردۇر. ئەگەر سۇرگە بېرىشكە ئېھتىياجلىق بولسا، يەنى چوڭ تەرەت ئارقىلىق تازىلاشقا ئېھتىياجلىق بولسا، تۇربۇت، بەرەڭگە كابۇلى ئۇرۇقى، كاندىن چىقىدىغان تۇز بىلەن تازىلاش پايدىلىقتۇر. بولۇپمۇ قۇرۇت بولسا يۇقىرىقى دورىلار ناھايىتى ياخشىدۇر. بۇنىڭدىن كېيىن خۇبسۇلھەدىد چۈشۈرۈلگەن دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بۇ خىلدىكى دورىلار قارابادىندا سۆزلەندى.

مەستىكى، زىرە، جۇۋىنە قاتارلىقلاردىن يېلىم تەييارلاپ چاينىغۇزۇلىدۇ. يەنە بىر نۇسخىدا قاقىلە، لاچىندانە ھەربىردىن ئۈچ گىرامدىن، ئاق شېكەردىن ئومۇمىي دورىلارنىڭ مىقدارىدا ئېلىپ سوقۇپ، ئەتىگەن تاماقتىن بۇرۇن يېگۈزۈلۈپ، ئۇنىڭدىن كېيىن بىر نەچچە قېتىم قاينىتىلغان سۇ ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇ كېسەللىك ئۈچۈن تەجرىبىدىن ئۆتكەن مەجۇنىنىڭ نۇسخىسى: ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە، جوزجەندۇم، مەستىكى، قاقىلە، جۇۋىنە، زەنجىۋىللارنىڭ ھەربىرى ئەھۋالغا قاراپ قائىدە بويىچە ئېلىنىدۇ. بۇنى كېسەللىك ۋە بىمارنىڭ مىزاج ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلەش كېرەك. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، تاماقتىن ئىلگىرى ۋە كېيىن ياڭاق چوڭلۇقىدا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بۇ جەھەتتە ياخشى تەدبىر شۇكى، دورىلار بىلەن بىمارنى قەي قىلدۇرۇش، ئۇنىڭدىن كېيىن ياخشى سېغىزدىن ئېلىپ سۇدا ئېرىتىپ، ئۇنىڭغا تەمى بولمىغان يەنى تەمى ئۆزگەرگەن ھالەتتىكى قەي قىلدۇرغۇچى دورىلار ۋە تۇز ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئاپتاپتا قويۇپ قۇرۇتۇش كېرەك. بۇزۇق ئىشتىھا پەيدا بولغان كىشىلەرگە بۇلاردىن بىر - ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلدۇرۇش ئارقىلىق بۇزۇق ئىشتىھا پەيدا قىلغۇچى ماددىلار قەي قىلدۇرۇلىدۇ. بولۇپمۇ كاللەكبەسەيگە ئوخشاش ئېغىر قەي قىلدۇرغۇچى دورىلار قوشۇلسا، دەرھال سېغىزنى قۇسۇپ تاشلايدۇ. بەزىلەرنىڭ كۆزقارىشىچە، لاي يېيىشنى توسۇش

ئۇچۇن ئەتىگەن ناشتىدا چۇجە كاۋىپىنى يېگۈزۈش، ئۇنىڭدىن كېيىن تاماقنى ئاز - ئازدىن بېرىش ۋە جۇڭنە يېگۈزۈشمۇ ناھايىتى ياخشىدۇر. ئاچچىق بادامنىڭ بۇزۇق ئىشتىھانى يوقىتىشتىكى بىر خىل دورىدۇر. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، كۈنجۈت يېغىدىن 106.25 گىرام ئىستېمال قىلىدۇرۇلسا سېغىز يېيىشنى خالايدىغان ماددىنى پارچىلايدۇ. بۇ ئىشلارغا تەجرىبىدىن ئۆتكەن دېگەن قاراش بىلەن مۇئامىلە قىلىش كېرەك، سېغىز يېيىشنى خالاپ قېلىشقا پايدىلىق بولغان نەرسىلەردىن جوزجەندوم ۋە تۇزلۇق نەرسىلەرنى شوراش، گەرچە تۇزلۇق تاش بولسىمۇ تۇزنى ئاغزىغا سالسا سېغىز يېيىشنى خالاشتىن چەكلەيدۇ. بەزىلەرنىڭ تەجرىبە قىلىشىچە، بۇغداي نىشاستىسى بولوپمۇ تۇزلانغان بۇغداي نىشاستىسىنى ئېغزىغا سېلىپ شۇمسىمۇ ناھايىتى ياخشىدۇر. يەنە بىر تەجرىبىدە 240 گىرام چۇچۇمەل قۇرۇق ئۇزۇمنى ئىككى ھەسسە سۇ بىلەن 170 گىرام قالغانغا قەدەر قاينىتىپ، سۈزۈپ بىر ھەپتىگىچە ناشتىدا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. يەنە بىر تەجرىبىگە ئاساسلانغاندا پىستە، قۇرۇق ئۇزۇم، شاھبەللۇت، كۆك ئۇزۇم قاتارلىقلارنى چىلاپ، ئۇنىڭ سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ. بەزىلەرنىڭ تەجرىبە قىلىشىچە، كىچىك بېلىق، پىياز، سامساق، ياۋا زىرە، يۇيۇلغان زەيتۇن ۋە قەنتەك ئىسسىق دورا - دەرمەكلەردىن، قارىمۇچ، زەنجۈىل، سۈزاپ قاتارلىقلارنى سېلىپ ئىستېمال قىلدۇرۇش ناھايىتى پايدىلىقدۇر. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، سېغىز يېيىشنى خالايدىغانلار چۇچۇمەل، ئۆتكۈر نەرسىلەرنى يېيىشنى خالايدىغان كىشىلەرنىڭ تەدبىرىنى قوللىنىشمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ. بۇنى يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتتۇق.

6 - پەسىل ئاچلىق، ئاچلىقنىڭ كۈچىيىپ كېتىشى ۋە ئىت ئىشتىھا كېسەللىكى توغرىسىدا

بەزى ۋاقىتلاردا بەدەننى تازىلاش ئېلىپ بارغاندىن كېيىن ۋە بەزىدە بەدەندىكى قۇۋۇەتلەرنى تارقىتىۋەتكۈچى سوزۇلما قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردىن كېيىن ئىت ئىشتىھا كېسەللىكى قوزغىلىدۇ. بەزىدە تۇتۇش قۇۋۇتى ئاجىزلاپ كەتكەنلىكتىن بۇ ئەھۋال كۆرۈلىدۇ. چۈنكى بۇ ۋاقىتتا بەدەندە تارقىلىش كۈچ، ماددا ئالماشتۇرۇشقا بولغان ئېھتىياج ناھايىتى كۈچلۈك بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئىت ئىشتىھا كېسەللىكى كېلىپ چىقىپ، قورساق ئېچىپ، چىدىيالماسلىق ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. بەزى ۋاقىتتا ئاشقازان كىرىش ئېغزىدا ھارارەت كۈچىيىپ كېتىپ، تارقىلىش كۈچىيىپ، ماددا ئورنىنى تولدۇرۇشنى تەلەپ قىلغانلىقى ئۈچۈن، مەزكۇر كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ. شۇنىڭ بىلەن قورساق ئاچقاندەك تۇيغۇ پەيدا بولىدۇ. بەزىدە ئۇسسۇزلۇقمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ. بەزىدە ئوزۇقلۇقنىڭ تارقىلىشى كۈچ بولغانلىقى ئۈچۈن

داۋاملىق قورساق ئېچىپ تۇرىدۇ. توختىماي قورساق ئېچىش، كۆپىنچە ئومۇمىي بەدەن ۋە مۇچىلەردە ھارارەت ئېشىپ كەتكەنلىكتىن بولىدۇ. چۈنكى ھارارەت ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدا كۆپىيىپ كەتسە، سۇ ۋە ھۆللۈككە بولغان تەلەپ كۈچىيىدۇ. ھارارەت ئومۇمىي بەدەندە غەلبە قىلسا، ئومۇمىي بەدەندىكى ماددىنى تارقىتىۋېتىپ، تومۇرلارنىڭ ئارقىمۇئارقا شورىشى ئارقىلىق ئاچلىق تەلىپى بىلەن بۇ ھارارەت ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغچە يېتىپ بارىدۇ.

بەزىدە بۇ ھارارەت بەدەننىڭ شالاڭ يەرلىرىدە ئۇچرىشىپ، ئىسسىق ھاۋانى بەدەنگە ئۆتكۈزۈپ ۋە ماددا تارقاشنى قوبۇل قىلىپ، دائىم تارقاپ كەتكەن ماددىنىڭ ئورنىنى تولدۇرۇشقا ئېھتىياجلىق بولىدۇ. تېرىلەرنىڭ بەدەننىڭ زىيادە شالاڭلىشىپ كېتىشى بۇ كېسەللىككە سەۋەبچى بولىدۇ. نەتىجىدە داۋاملىق قورساق ئېچىش ئەھۋالى كېلىپ چىقىدۇ. بۇ كېسەللىك بەزى ۋاقىتتا بەدەننىڭ يۇمشاقلىقى ئېشىپ كەتكەنلىك سەۋەبىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. چۈنكى بەدەننىڭ يۇمشاقلىقى ئېشىپ كەتسە، ئىچكى تەرەپتە پىشۇرغۇچى ۋە تارقاتقۇچى ھارارەت پەيدا بولسا، بولۇپمۇ سىرتقى تەرەپتە ھارارەت بولسا ياكى ئۇنىڭغا تۈتۈش قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلىقى يارىدەمدە بولغان بولسا، مۇشۇ سەۋەبتىنمۇ بۇ كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ. بەزى ۋاقىتتا باشتىن چۈشكەن نەزلىلەر سەۋەبىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ، بۇ ئىنتايىن ئاز ئۇچرايدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا قورساق قۇرتى ۋە چوڭ يىلانسىمان مەددە سەۋەبىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ، بۇنداق ئەھۋالدا تاماق يېسە، ئۇزاق ئۆتمەيلا قورساق يەنە ئاچىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا قۇرتلار تاماقلاردىن ئوزۇقلۇقنى تېز قوبۇل قىلىۋالغانلىقتىن قورساق ئاچ قالىدۇ، بەزىدە چۈچۈمەل بەلغەم خىلىتى ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنى غىدىقلىغاندىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ خىل ئەھۋاللار خۇددى تومۇرلارنىڭ ئوزۇقلۇقلارنى شورىغىنىغا ئوخشاش ھالەتكە ئوخشىشىپ كېتىدۇ، بولۇپمۇ چۈچۈمەل بەلغەمنىڭ ئىزچىل تۇرۇشى قانىنى قويولدۇرىدۇ ۋە قان تومۇرلىرىنى قورۇيدۇ. شۇنىڭ بىلەن تومۇرلارنىڭ ئېغىزىدا ئوزۇقلۇقلارنى شوراشقا ئوخشاش ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ، شۇنداقلا چۈچۈمەل نەرسىلەر ئۆزىنىڭ پارچىلاش ۋە تازىلاش خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق شىلمشىق چاپلاشقاق خىلىتلارنى يوقىتىدۇ. ئەگەر ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدا ئىشتىھانى توسۇپ تۇرغۇچى چاپلاشقاق خىلىتلار تۇرۇۋالغان بولسا، چۈچۈمەل نەرسىلەر پارچىلاش ۋە تازىلاش خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق بۇ خىلىتلارنى يوقىتىدۇ. چۈنكى چاپلاشقاق، بۇزۇق خىلىتلار ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدا تۇرۇپ قالغاچقا، ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنىڭ تارتىش ھەرىكىتىگە قارىغاندا ئىتتىرىش ھەرىكىتىنىڭ كۈچى كۆپرەك ۋە كۈچلۈكرەك بولۇپ، شۇنىڭ بىلەن بەدەندىكى ئوزۇقلۇقلارنى بەدەننىڭ ئىچى تەرەپكە سۈمۈرۈشكە قارىغاندا سىرتقى تەرەپكە ئىتتىرىش كۈچى كۈچلۈكرەك بولىدۇ - دە، بەدەندە ماددا ئالمىشىشقا قاتنىشىدىن ئوزۇقلۇق ئازىيىپ كېتىدۇ. نەتىجىدە ئىت ئىشتىها پەيدا

بولىدۇ. بەزىدە ئاشقازان تالالىرى، ئاشقازاندىن ئومۇمىي بەدەنگە ئوزۇقلۇقلارنى شورىغۇچى تومۇرلارنىڭ شوراش ۋە تارتىش ھەرىكىتىنىڭ قويۇلۇش ۋە يىغىلىش تەرەپكە كۆچىيىپ كېتىشىدىن ئىت ئىشتىھا كېسەللىكى كېلىپ چىقىدۇ.

ھاۋا ناھايىتى سوغۇق كۈنلەردە سەپەر قىلغۇچىلار ۋە يول يۈرگۈچىلەردە ئىت ئىشتىھا كېسەللىكىنىڭ يۈز بېرىشىمۇ مۇشۇ سەۋەبتىن بولۇشى مۇمكىن.

زىيادە ئۇيقۇسىزلىق ئىت ئىشتىھاسى بىلەن كۆچلۈك ئاچلىقنى پەيدا قىلغۇچى سەۋەبلەرنىڭ بىرىدۇر. ئۇيقۇسىزلىق بەدەندىكى ھۆللۈكلەرنى سىرتقا قارىتا تارقىتىدۇ ۋە سۈمۈرىدۇ. بۇنىڭغا ئەگىشىپ بەدەندىكى ھارارەتمۇ سىرتقا تارقىلىپ كېتىدۇ. شۇنى بىلىش لازىمكى، ئىت ئىشتىھا كېسەللىكى كۆپىنچە ۋاقىتلاردا كالا ئىشتىھا كېسەللىكىنى، ئۇيقۇ كېسىلى ۋە ئېغىر ئۇيقۇ كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

ئالامىتى

تازىلاشتىن ۋە ماددىنى تارقاتقۇچى كېسەللىكلەردىن كېيىن كېلىپ چىققان كالا ئىشتىھا كېسەللىكىنىڭ ئالامىتى شۇكى، ئىلگىرى تازىلاش ئېلىپ بارغانلىق ۋە تارقاتقۇچى كېسەللىكلەر يۈز بەرگەنلىك تارىخى بولىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىرگە تەبىئەت كۆپ تارقالمىغان بولىدۇ. چۈنكى بەدەن ئوزۇقلۇقلارنىڭ ھۆللۈكىنى ئۆزىگە سۈمۈرۈۋېلىپ، ئۇچەي ئىچىدىكى چوڭ تەرەتلەرنى قۇرۇتۇپ قويىدۇ. سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان ئىت ئىشتىھا كېسەللىكىنىڭ ئۇسسۇزلۇق ئاز بولۇش، چوڭ تەرەت كۆپ بولۇش، قورساق كۆپۈش ۋە سوغۇق مىزاجنىڭ باشقا ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. ئەتراپتىكى سوغۇق ھاۋادىن بولغىنىمۇ مۇشۇ قاتاردىندۇر.

ئىسسىقلىقتىن بولغىنىدا ئۇسسۇزلۇق كۈچلۈك بولىدۇ، چۈچۈمەل قەي بولمايدۇ، چوڭ تەرەت كۆپىنچە ۋاقىتلاردا تۇتۇلغان، يەنى قەۋزىيەتلىك بولىدۇ. ئىسسىق مىزاجنىڭ باشقا ئالامەتلىرىمۇ كۆرۈلىدۇ.

ئومۇمىي بەدەندىكى تۇتۇش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقانلىقىنىڭ ئالامىتى شۇكى، ئاشقازاندا تۇتۇش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلاپ كەتكەنلىك ئالامەتلىرى تېپىكرەك كۆرۈلۈش بىلەن بىرگە پىشمىغان چوڭ تەرەتنىڭ كۆپ چىقىشى، ئاشقازان مەنبەلىك ئىچ سۈرۈشنىڭ بولۇشى ۋە شۇنىڭغا مۇناسىۋەتلىك ئالامەتلەرنىڭ بولۇشى ھەم ماددىنىڭ كۆپ تارقالغانلىقتىن بولغان ئىشتىھانىڭ ئالامىتى، ئىلگىرى نەزەرىيە قىسمىدا سۆزلەنگەن ماددا تارقاپ كېتىشنىڭ ئالامىتى ۋە ھەزىمدە بىرەر كېسەللىك بولماسلىق قاتارلىقلارمۇ كۆرۈلىدۇ.

مەزكۇر كېسەللىككە سەۋەبچى بولغۇچى ئومۇمىي ئالامەتلەر ھاۋانىڭ ناھايىتى ئۆزگىرىشچان ۋە ئىسسىق بولۇشى، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىقلاردۇر. چۈچۈمەل خىلىت ياكى سەۋدا خىلىتىدىن

بولغانلىقىنىڭ ئالامىتى سۇغا بولغان ئىشتىهانىڭ ئاز بولۇشى، سېسىق، ئاچچىق كېكىرىش، ئۇنىڭدىن باشقا مۇشۇنىڭغا مۇناسىۋەتلىك باشقا ئالامەتلەرنىڭ كۆرۈلۈشى قاتارلىقلاردۇر.

باشتىن چۈشكەن نەزلە سەۋەبىدىن كېلىپ چىققانلىرى ئۆز بابىدا سۆزلەندى.

قۇرت سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا مەددە قۇرت بايانىدا سۆزلەنگەن ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش

ئەگەر سوغۇقلۇق ۋە بەلغەم خىلتىنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىدىن كېلىپ چىققان بولسا ، ھەممىزگە مەلۇم بولغىنىدەك ئىسسىق تەبىئەتلىك تازىلىغۇچى دورىلار بىلەن ھەم تەمى قىرتاق، چۈچۈمەللىكى بولمىغان شارابلار بىلەن داۋالىنىدۇ. بۇ خىلدىكى شارابلارنى ناشتىدىن بۇرۇن ئىسسىتىپ ئىچكۈزسە ئىشتىها پەيدا قىلىدۇ، بىراق بىمارنىڭ ئىچى سۈرسە بارلىق ئىچىملىكلەردىن ۋە شارابلاردىن پەرھىز تۇتۇلىدۇ، چۈنكى قابىز شاراب ئىشتىهانى كۈچەيتۈبتىدۇ، ئاچچىق تەم ئىچ سۈرۈشنى كۈچەيتۈبتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇلارغا ئىسسىق تەبىئەتلىك، مايلىق يېمەكلىكلەرنى بېرىش لازىم، مەسىلەن: تۆگە يېغى بىلەن ياغلانغان تاماقلارغا ئوخشاش. زەيتۇن يېغىمۇ بۇ خىلدىكى بىمارلارغا پايدىلىقتۇر، يەنى ئوبدان پىشقان، چۈچۈمەل تەمى يوقالغان زەيتۇن يېغىمۇ پايدىلىق. پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ. چۈچۈمەل، خام ۋە قىرتاق نەرسىلەردىن پەرھىز تۇتۇلىدۇ. خۇش پۇراقلىق جاۋارىشلار يېگۈزۈلىدۇ، مەسىلەن: جاۋارىش جەۋزى، جاۋارىش نارمىشكى قاتارلىقلارغا ئوخشاش. بولۇپمۇ ئىچى سۈرۈۋاتقانلارغا بۇ خىل جاۋارىشلار ناھايىتى ياخشى. ئۇلار ئۇچۇن پايدىلىق بولغان سۇۋالمىلار ئىپار، لادەن قاتارلىقلاردۇر. ھەببەتۇلخۇزرانى ناشتىدا يېگۈزۈش بۇ خىل بىمارلار ئۈچۈن پايدىلىق (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

تۇتۇش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشىدىن بولغان ئىت ئىشتىها گەرچە كۆپىنچە سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن بولسىمۇ، بەزىدە تۇتۇش قۇۋۋىتى ۋە بارلىق قۇۋۋەتلەرنىڭ ھەممىسى ھەر خىلدىكى مىزاج بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن ئاجىزلاپ كېتىدۇ. بەزىلەر بۇ گەپنى سەل مۇبالىغە، دەپ قارايدۇ. ئۇلارنىڭ سۆزىگە پەرۋا قىلماسلىق كېرەك. بىزنىڭ سۆزىمىز ئەملىيەتتۇر. بۇ خىل ئەھۋالنى تونۇشتا مىزاجغا ئەھمىيەت بېرىپ مىزاج ئەھۋالىنى ياخشى تونۇش ۋە داۋالاش قانۇنىيىتىدە سۆزلەنگەن بويىچە كېسەللىكنىڭ مىزاجىغا قارشى تەدبىر قوللىنىش لازىم. ئادەتتە ھۆللۈك سەۋەبىدىن كېلىپ چىققانلىرىغا جاۋارىش جەۋزى ناھايىتى پايدىلىقتۇر. ئەگەر بۇ خىلدىكى بىمارلارنىڭ ئىچى قاتتىق سۈرۈۋاتقان بولسا، بۇنى توختىتىپ قويۇش كېرەك. چۈنكى ئۇلارنىڭ ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش بۇ كېسەللىك ئۈچۈن ئىنتايىن مۇھىمدۇر. ئەگەر قىزىتمىدىن كېيىن

ياكى دورىلار ئارقىلىق تازىلاش ئېلىپ بارغاندىن كېيىن، بۇ خىل كېسەللىك يۈز بەرسە، ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنى تازىلىغۇچى مايلار بىلەن تازىلاش ئېلىپ بېرىش ۋە بۇ مايلارنىڭ جەۋھىرى بۇزۇلمىغان بولۇشى لازىم، مەسىلەن: بادام يېغىنى شېكەر بىلەن بېرىش پايدىلىقتۇر، يەنى ئۇلارنىڭ ئۇستى بېشىنى قېلىن قىلىش ۋە شۇنداقلا كۆپ مىددا تارقاپ كېتىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان ئىت ئىشتىھاسىنىڭ دورىسىنى قىلىش ۋە يەنە بۇ خىل بىمارلارغا ئىسسىتقۇچى دورىلار ۋە شەربەتلەرنى ئىشلەتمەسلىك لازىم. ئىت ئىشتىھا كېسەللىكىگە يەنە ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەرنى بەرمەستىن، سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەرنى بېرىش، سىرتىدىن تەر تۆشۈكچىلىرىنى ئەتكۈچى ياغلار بىلەن ياغلاش، مەسىلەن: ئاس يېغى بولۇپمۇ قىرۇتى بىلەن ياغلاش ناھايىتى ياخشىدۇر. قىرۇتنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇلغان زەمچىدىن تەييارلاش، بىمارنى سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇندۇرۇش لازىم. سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇندۇرۇشتا بىرەر چەكلىمە بولسا، يۇيۇندۇرۇشقا بولمايدۇ. بۇ خىلدىكى بىمارغا سوغۇق تەبىئەتلىك، چاپلاشقاق، قويۇق مىددا پەيدا قىلغۇچى يېمەكلىكلەر بېرىلمەيدۇ، مەسىلەن: كاللا ـ پاچاق، ئۆپكە ـ ھېسىپ قاتارلىقلار شۇنداقلا سىركىگە چىلاپ، ئاچچىق ـ چۈچۈك قىلىنغان نەرسىلەر ۋە تەبىئەتتىن قاتۇرغۇچىلار ھەم پېتىر نان قاتارلىقلار بېرىلسە پايدىسى باردۇر. بىمارغا بۇ يېمەكلىكلەر مەنپەئەت قىلغاندا بىمارنى بۇ يېمەكلىكلەردىن تەدرىجىي چەكلەش كېرەك. بۇنداق قىلغاندا يېمەكلىكلەرنىڭ زىيىنىنى ئازايتقىلى بولىدۇ. بەدىنى ناھايىتى بوش ۋە تەر تۆشۈكچىلىرى ھەددىدىن زىيادە كېڭىيىپ كەتكەنلىك سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان ئىت ئىشتىھا كېسەللىكىگە قارىتا تەدبىرنى تەدرىجىي ئازلىتىش لازىم. ئەگەر قۇرت ۋە يىلان سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ئۇلارنى ئۆلتۈرۈش ۋە قۇرت بايانىدا سۆزلىگەن تەدبىرلەر ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلاش، شۇنداقلا سوغۇق تەبىئەتلىك قويۇق يېمەكلىكلەر بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش، سوغۇق سۇ ۋە قىزىلگۈل سۈيىگە نانىنى چۆكۈرۈپ بېرىش، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇ گۆشى، بېلىق ۋە خوراز گۆشى بېرىش، شۇنداقلا قابىزلىق خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان مېۋىلەرنى يېگۈزۈش لازىم. ئەگەر چۈچۈمەل بەلغەم خىلىتى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بىمارغا يالپۇز، قىچا، قارىمۇچ قاتارلىقلار بىلەن تەييارلانغان دورىلار ۋە ھەسەل، سامساق، پىياز، ياڭاق، جوز، بادام، ھەر خىل ھايۋانات مېيى، ئۆسۈملۈك يېغى قاتارلىقلار بىلەن تاماق قىلىپ بېرىش كېرەك، بۇلارنى بېرىشتىكى مەقسەت بەدەننى قىزىتىشتۇر. يۇقىرىدا سۆزلەنگەن مايلىق غىزالارنى بېرىشتىكى مەقسەت چۈچۈمەللىكنى تەڭشەشتۇر. ئەگەر بىمارنىڭ بەدىنى كۆچلۈك بولۇپ، سۈرگىگە بەرداشلىق بېرەلسە، يۇمشاتقۇچى نەرسىلەرنى يېگۈزگەندىن كېيىن كۆچلۈك دەرىجىدىكى

ئايارەجلەر ئارقىلىق سۈرگە بېرىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن مايلىق يېمەكلىكلەر بېرىلىدۇ. كېچىك باللاردا بۇ كېسەللىك كۆرۈلسە، ئۇلارغا بىرئاز پىياز، سامساق ۋە يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان يېمەكلىكلەر بېرىلىدۇ، يەنە يۇمشىتىش تەدبىرىدىن كېيىن داۋاملىق قايناق سۇ ئىچكۈزۈلىدۇ. چۈنكى قايناق سۇ ئۇلارنىڭ بەدىنىدىكى نورمالسىز خىلتلارنى يۇيىدۇ.

ئىت ئىشتىها سەۋدا خىلتى داۋاملىق تۆكۈلگەنلىك سەۋەبىدىن پەيدا بولۇپ، قان كۆپ بولسا، سول تەرەپتىكى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىشقا ئېھتىياجلىق بولمىز. چۈنكى قان كۆپ بولسا، سەۋدا خىلتىمۇ كۆپ چۆكۈپ، تالنى ئىششتىدۇ. سەۋدا خىلتلىرىنى تازىلاشتا، مۇشۇ كىتابتا سۆزلەنگەن سەۋدانىڭ تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ ۋە چۈچۈمەل، قابزلىق خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان يېمەكلىكلەردىن چەكلىنىدۇ. بەزى ۋاقىتتا بۇ خىلدىكى بىمارلارغا تالنىڭ ئۈستىگە ھىجامەت قىلىش پايدىلىقتۇر. بەدەندىكى ھارارەت ئېشىپ كەتكەنلىكتىن كېلىپ چىققان كېسەللىكتە ئىسسىقلىققا قارىتا تەدبىر قوللىنىپ، سىڭىشلىك يېمەكلىكلەر ۋە تەرخەمەك، تاۋۇز، قاپاق قاتارلىقلار بېرىلىدۇ، يەنە ئىسسىق ھاۋادىن ساقلىنىش تەكىتلىنىدۇ.

7 ـ پەسىل كالا ئىشتىها كېسەللىكى توغرىسىدا

كالا ئىشتىها كېسەللىكى ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، بۇ كېسەللىكتىن ئىلگىرى كۆپىنچە ئىت ئىشتىها كېسەللىكى يۈز بېرىدۇ. بۇ كېسەللىكتىن كېيىن ئادەتتە ئىشتىها يوقلىدۇ، بەزىدە دەسلىپىدىلا ئىشتىها يوقلىدۇ. كالا ئىشتىها كېسەللىكى ئەزالار ئاچ، ئەمما ئاشقازان توق بولىدىغان بىر خىل كېسەللىكتۇر. بۇنىڭدا ئەزالار ئىنتايىن ئاچ بولۇپ، ئوزۇقلۇققا ئېھتىياجلىق بولىدۇ، ئاشقازان ئوزۇقلۇقنى ئۆزىگە قوبۇل قىلالمايدۇ ۋە ئوزۇقلۇقنى خالىمايدۇ. بەزى ۋاقىتتا بۇ كېسەللىكتە ھوشسىزلىنىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. تومۇرلار ئوزۇقلۇقلاردىن خالىي، لېكىن ئاشقازان ئوزۇقلۇقلارنى قوبۇل قىلمايدۇ. بەزىدە قاتتىق سوغۇقتا يول يۈرگىچىلەرنىڭ ئاشقازىنى قاتتىق سوغۇق تەسىردە قېلىنلىشۇالغانلىقتىن، بۇ كېسەللىك يۈز بېرىدۇ. ئۇنىڭ سەۋەبى مىزاج بۇزۇلۇش بولۇپ، سەزگۈ قۇۋۋىتى ۋە تارتىش قۇۋۋىتىنى ئۆزىگە قوبۇل قىلىدۇ. بەزىدە ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنى ئوراپ تۇرىدىغان توقۇلمىلارغا تاراپ كەتكەن خىلتلار چىقىپ كېتىشكە ھەرىكەت قىلىپ، شۇنىڭ بىلەن كالا ئىشتىها كېسەللىكى كېلىپ چىقىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا ئالامەتلىرى بىز مۇشۇ كىتابتا تەكرار سۆزلەپ بەرگەن مەزمۇنلاردىن بىلىۋالسىڭىز بولىدۇ.

داۋالاش

كالا ئىشتىها كېسىلىنى مۇتلەق هالەتتە ئىشتىها تۆۋەنلەپ كېتىشنى داۋالىغانغا ئوخشاش داۋالاش كېرەك. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، ئىشتىها پەيدا قىلغۇچى تاماقلار، مېۋىلەر ۋە ئازراق قابىزلىقى بولغان خۇش پۇراق نەرسىلەر بېرىلىدۇ. بۇ ئارقىلىق قۇۋۋەتلەرنىڭ تارقىلىپ كېتىشىنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ. خۇش پۇراق شەربەتلەرگە چىلانغان نانلار، يەنە رەيهان شەربىتى، بېرىلىدۇ. بولۇپمۇ ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە رەيهان شەربىتىگە كافۇر ئارىلاشتۇرۇپ باشقا مىزاجلىقلارغا ئۇد هىندى، سوك قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ بەرسە يەنە سەۋسەن شەربىتى بەرسە ناهايىتى پايدىلىقتۇر. ئەگەر كېسەللىكنىڭ سەۋەبى ئىسسىقتىن بولمىسا، رەيهان شەربىتى مەنپەئەتلىكتۇر، پۇت - قوللىرىنى مۇستەهكەم باغلاش، ئۇيقۇدىن چەكلەش، مۇگدەپ قالسا بىرەر نەرسە سانجىپ ئويغىتىش ۋە ئەتراپىدا ناخشا ئېيتىش، چاۋاك چېلىش قاتارلىقلار ئارقىلىق بىمار ئۇخلىتىلمايدۇ. بۇ خىلدىكى بىمارلار ئۇچۇن پايدىلىق بولغان نەرسىلەر شۇكى، يۇمشاق نانىنى سەۋسەن يېغىغا ياكى خۇش پۇراقلىق نەرسىلەرگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنىڭ ئۇدۇلىغا زىمات قىلىنىدۇ بولۇپمۇ هوشسىزلانغان بولسا، بۇ خىل تەدبىرنى قوللانسا ياخشىدۇر. يەنە بۇ نەرسىلەر بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزسىمۇ بولىدۇ، مەسىلەن: چىلغوزا مەلهىمى، مەلهىمى مۇردا ئەسپىرەم قاتارلىقلارغا ئوخشاش خۇش پۇراقلىق مەلهەملەر سۈركىلىدۇ. بەزىدە ئاشقازان ساهەسىگە خۇش پۇراقلىق يۇرەك دورىلىرىدىن تەييارلانغان زىماتلار ئىشلىتىلىدۇ ۋە ئەنبەر چۇشكەن ئىسرىقلار بىلەن ئىسرىقلاندۇرۇلىدۇ. بوغۇملىرىغا قىزىلگۈل سۈيى، ئاس سۈيى ۋە گۈلسەۋسەن، كافۇر، ئىپار، زەپەر، ئۇد هىندى، ئامىلە ئۇسارىسى، قىزىلگۈل قاتارلىقلاردىن زىمات تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر كېسەللىك سوغۇقتىن كېلىپ چىققان بولسا، ئىسسىتىش تەدبىرلىرى، ئىسسىقتىن كېلىپ چىققان بولسا، سوۋۇتۇش تەدبىرلىرى قوللىنىدۇ. ئەگەر بۇ خىلدىكى بىمارلار هوشسىزلانسا هوشسىزلىنىش بايانىدا سۆزلەنگەن تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ. يۇزىگە سوغۇق سۇ چېچىلىدۇ، پۇت - قوللىرى مۇستەهكەم باغلىنىپ، تاپانلىرىغا بىرەر نەرسە سانجىپ، چاچ ۋە قۇلاقلىرىنى تارتىپ، هوشىغا كەلتۈرۈش ئۇسۇللىرى قوللىنىلىدۇ. ئادەتتە هوشىغا كەلگەندە رەيهان شەربىتىگە چىلانغان نان بېرىلىدۇ. ئەگەر ئاشقازىنىدا ئاچچىق ياكى سۇيۇق خىلتىلار بار بولسا، سىركەنجۇبىلدىن ئىككى قوشۇق ئېلىپ، تۆت گىرام ئايارەج بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر بىمارنىڭ تېنى ئاجىزراق بولسا، دورىنىڭ مىقدارى ئازايتىلىدۇ. ئەگەر سوغۇقلۇق هەددىدىن زىيادە ئېشىپ كەتكەن بولسا تەرياق، سەنجىبىنا، دەهمەرسا، مەجۇنى ئىستەمخىقۇن، جاۋارىش بۇزۇرى قاتارلىقلارنى بېرىش پايدىلىقتۇر.

8 ـ پەسىل ھوشسىزلاندۇرغۇچى ئاچلىق توغرىسىدا

ئاچلىقنىڭ يەنە بىر تۈرى بار بولۇپ، ھوشسىزلاندۇرغۇچى ئاچلىق دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئاچلىقتا بىمار قورسىقى ئېچىپ كەتكەندە ئۆزىنى تۇتۇۋالالمايدۇ. ئەگەر تاماق كېچىكتۈرۈلسە، ھوشسىزلىنىدۇ ۋە قۇۋۇەت تۆۋەنلەيدۇ. بۇ ھارارەتنىڭ كۈچلۈكلۈكى ۋە ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنىڭ ئېغىر دەرىجىدە ئاجىزلاشقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

داۋالاش

بۇ كېسەللىكنى داۋالاش ئۇسۇلى كالا ئىشتىھا كېسەللىكىنى داۋالاش بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. ئاساسلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى ۋە قانۇنى كالا ئىشتىھا كېسەللىكى ۋە ئاشقازان ئاغرىقلىرى بايانىدا سۆزلەندى. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، بۇ كېسەللىكنى داۋالاش ئۇسۇلى ھوشسىزلانغان بىمارنى داۋالاش بىلەن ئوخشاش بولۇپ، بۇ ھوشسىزلىنىشنى داۋالاش بايانىدا سۆزلەندى. بىمار ھوشىغا كەلگەندىن كېيىنكى داۋالاش ئۇسۇللىرىغا رىئايە قىلغان ئاساستا سوغۇق تەبىئەتلىك شەربەت ياكى مېۋە شەربەتلىرىگە نان چىلاپ يېگۈزۈلىدۇ. ئاندىن كالا ئىشتىھا كېسەللىكى بايانىدا سۆزلەنگەن تەدبىرلەر قوللىنىدۇ. ئەڭ ئاخىردا، كېسەللىك يۇز بېرىشتىن ئىلگىرىكى داۋالاش ئۇسۇللىرى قوللىنىلىدۇ، ئۇ بۇلسىمۇ كۆپ ئۇخلاشتىن چەكلەش، تاماقنى كېچىكتۈرمەسلىك ۋە بىمارغا سوغۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى يېگۈزۈش، ئۇنىڭدىن باشقا ئاشقازانىنىڭ ئىسسىقلىقتىن بولغان ئاغرىقلىرى بايانىدا سۆزلەنگەن تەدبىرلەرنى قوللىنىشتىن ئىبارەتتۇر.

9 ـ پەسىل ئۇسسۇزلۇق توغرىسىدا

ئۇسسۇزلۇقنىڭ كۆپلۈكى ۋە ئۇنىڭ كۈچلۈكلۈكى بەزىدە ئاشقازانىنىڭ سەۋەبىدىن بولىدۇ. ئاشقازان مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقى، بولۇپمۇ ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنىڭ ئىسسىقلىقى ئېشىپ كەتسە ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولىدۇ. بەزى ۋاقىتتا بۇ ئىسسىقلىق تەپنىڭ ھارارەتلىرىدە كۆرۈلىدۇ. بەزى بىمارلار داۋاملىق سۇ ئىچىپ قانمايدۇ ھەتتا ئۆلۈپ كېتىدۇ. بەزى ۋاقىتتا بۇ ھارارەت كۈچلۈك كونا شارىلارنى ئىچكەندىن ياكى تەبىئىتى ناھايىتى ئىسسىق بولغان تاماقلارنى يېگەندىن كېيىن چىقىدۇ، مەسىلەن: يېڭى سامساقلارغا ئوخشاش. بەزى ۋاقىتتا كىشىلەر كونا، ھارارىتى يۇقىرى شارابنى ئىچكەندىن كېيىن ھارارەت، بىئاراملىق، ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولۇپ

ئۆلۈپ كېتىدۇ. بەزىدە بۇ ھارارەت تۇزلۇق سۇ، دېڭىز سۇلىرىنى ئىچكەنلىكتىنمۇ كىشىپ چىقىدۇ. بۇ خىل سۇلار ئۇسسۇزلۇقنى تېخىمۇ كۈچەيتىۋېتىدۇ، ھەتتا داۋالغىلى بولمايدىغان دەرىجىگە يەتكۈزۈپ قويىدۇ.

ئۇسسۇزلۇق بەزىدە ئۇسسۇزلۇقنى پەيدا قىلغۇچى دورىلار ۋە ئۇسساتقۇچى ئوزۇقلۇقلار سەۋەبىدىن كىشىپ چىقىدۇ. بۇ ئۇسسۇزلۇق ئەزالارنىڭ يۇيۇشنى تەلەپ قىلغانلىقى ياكى ئېقىتىۋېتىشنى تەلەپ قىلغانلىقىدىن بولىدۇ. يۇيۇشنى تەلەپ قىلدى دېگىنىمىز، تۇزلۇق نەرسىنى ئىستېمال قىلغاندا، تەبىئەت ئۇنى يۇيۇۋېتىشكە، پارچىلاشقا ۋە ئاقتۇرۇشقا قىزىقتۇرىدۇ. ئاقتۇرۇشنى تەلەپ قىلىش، مەسىلەن: تەبىئەت چاپلاشقاقلىقىنى بەدەنگە ئۆتۈپ چاپلىشۋالماسلىق ئۈچۈن بەك سۈيۇلدۇرۇشقا قىزىقتۇرىدۇ. بەزى ۋاقىتتا ھارارەت بولمىسمۇ يېمەكلىكلەر قويۇق بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇسسۇزلۇق تەلەپ قىلىدۇ، يەنى تۇزلانغان بېلىقتا يۇقىرىقىدەك ئالاھىدىلىكلەرنىڭ ھەممىسى باردۇر. يەنە ئاشقازان مىزاجىنىڭ قۇرۇقلىشىپ كەتكەنلىكى سەۋەبىدىنمۇ بەزىدە ئۇسسۇزلۇق كىشىپ چىقىدۇ. يەنە بەزىدە ئاشقازانىنى تۇزلۇق بەلغەم، تاتلىق بەلغەم ياكى ئاچچىق سەپرا ئورۇنالغانلىقتىن بولىدۇ. بەزى ۋاقىتتا ئاشقازاندىكى ھۆللۈكلەرنىڭ قاينىشى سەۋەبىدىنمۇ كىشىپ چىقىدۇ، بەزى ۋاقىتتا باشقا ئەزالارغا ئالاقىدار ھالەتتە ئۇسسۇزلۇق كىشىپ چىقىدۇ، مەسىلەن: دىيابېت كېسىلىگە ئوخشاش. بۇنى بۆرەك كېسىلىكلىرى بايانىدا سۆزلەپ ئۆتىمىز. بۇنىڭدىن باشقا، بۇ ئۇسسۇزلۇق ئاشقازان بىلەن جىگەر ئوتتۇرىسىدىكى توسالغۇدىن، يەنى سۇنىڭ بەدەنگە ئۆتۈشىنى توسقان سەۋەبتىن كىشىپ چىققان ئۇسسۇزلۇقمۇ مۇشۇ قاتاردىن ھېسابلىنىدۇ، مۇشۇ سەۋەبتىن سۇنى كۆپ ئىچمىسە ئۇسسۇزلۇق قانايدۇ، بۇ ئىستىسقا ۋە قۇلۇنجىدا كۆرۈلىدۇ. بەزىدە ئۇسسۇزلۇق جىگەر بىلەن ئالاقىدار بولىدۇ. ئەگەر جىگەرنىڭ ھارارىتى ئېشىپ كەتسە ياكى ئىششىق پەيدا بولسا ياكى سوغۇقلۇقى ھەددىدىن زىيادە ئىششىپ كەتسە ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولىدۇ. جىگەرنىڭ سوغۇقلۇقى ئېشىپ كەتكەندە سۇنى ئۆزىگە سۈمۈرەلمەسلىكتىن ئۇسسۇزلۇق كىشىپ چىقىدۇ، بەزىدە ئۆپكە بىلەن ئالاقىدار ھالەتتە كېلىدۇ. يەنى ئۆپكە قىزىپ كەتسە ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولىدۇ. بەزى ۋاقىتتا يۇرەك بىلەن ئالاقىدار بولىدۇ، يەنى يۇرەك ھارارىتى ئېشىپ كەتكەندىمۇ ئۇسسۇزلۇق كىشىپ چىقىدۇ، بەزى ۋاقىتتا ئاچچىق ئۇچەي بىلەن ئالاقىدار بولىدۇ. قىزىلئۆڭگەچ، يوتقۇنچاق ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىدىكى ئەزالاردىكى ھۆللۈكلەر قۇرۇشقا باشلىسىمۇ ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولىدۇ ياكى يۇقىرىقى ئەزالارنىڭ بىرەرسىدە ناھايىتى كۈچلۈك دەرىجىدە ھارارەت ئېشىپ كەتسىمۇ ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولىدۇ. بەزىدە مېڭە كېسەللىكى سەۋەبىدىن ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولىدۇ، مەسىلەن: ئىسسىقتىن پەيدا بولغان سەرسام، ساراڭلىق، يىرتقۇچسىمان ساراڭلىق(قوتۇرۇب

ساراڭلىقى) قاتارلىقلارغا ئوخشاش. يۇقىرىقى ئەزالارنىڭ شېرىكچىلىكى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان ئۇسسۇزلۇقلار ئىچىدە ئەڭ ئېغىر بولىدىغىنى ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدىن بولغان ئۇسسۇزلۇقتۇر. ئۇنىڭدىن قالسا قىزىلئۆڭگەچتىن كېلىپ چىققىنى، ئۇنىڭدىن قالسا ئاشقازان تېگىدىن كېلىپ چىققان ئۇسسۇزلۇق، ئۇنىڭدىن قالسا ئۆپكە، جىگەر، ئاچچىق ئۇچەي بىلەن ئالاقىدار بولغان ئۇسسۇزلۇق قاتارلىقلاردۇر. بەزىدە ئۇسسۇزلۇق ئومۇمىي بەدەن شېرىكچىلىكىدە بولىدۇ، مەسىلەن: قىزىتما كېسەللىكلىرى ۋە بوھراندىكى ئۇسسۇزلۇق، جۇدەتكۇچى قىزىتما، سىل كېسەللىكىدىكى ئۇسسۇزلۇقلارغا ئوخشاش. بەزى ۋاقىتلاردا قۇرۇقلۇق يىلىنى ئۇسساتقۇچى يىلان چىقۇالغانلىقتىنمۇ ئۇسسۇزلۇق كېلىپ چىقىدۇ. بۇ خىل يىلان چېقىۋالغاندا كىشى توختىماي سۇ ئىچىدۇ، ھەتتا ئۆلۈپ كەتكەنگە قەدەر ئۇسسۇزلۇقى قانمايدۇ. شۇنداقلا قۇرۇقلۇق يىلىنى ئۆلۈپ قالغان سۈنى ئىچكەنلىكتىن ياكى باشقا ئۇساتقۇچى تاماقلارنى يېگەنلىكتىنمۇ ئۇسسۇزلۇق كېلىپ چىقىدۇ. يەنە مۇسھىل دورىلار بىلەن تازىلاش ئېلىپ بارغانلىقتىن ھەم قاتتىق ئىچ سۇرۇشتىن كېيىن ئومۇمىي بەدەن شېرىكچىلىكىدىكى ئۇسسۇزلۇق كېلىپ چىقىدۇ. كۆپىنچە سۇرگە دورىلىرىنى ئىچكۇچىگە دورا تەسىر كۆرسىتىشكە باشلىغاندا بەدەنده سۇسىزلىنىش يۈز بېرىپ، ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولىدۇ.

سۇرگە دورىسى ئىچكەندە كۆرۈلىدىغان ئۇسسۇزلۇق بەزىدە سۇرگە دورىسى تەسىر كۆرسىتىشتىن ئىلگىرى، بەزىدە تەسىر كۆرسەتكەندىن كېيىن كۆرۈلىدۇ. دورا تەسىر كۆرسىتىشتىن ئىلگىرى يۈز بېرىشى دورىنىڭ ھارارىتى كۆچلۈك بولغانلىق ياكى ئاشقازان قۇرۇق بولغانلىق سەۋەبىدىندۇر. دورا تەسىر كۆرسەتكەندىن كېيىن كۆرۈلگىنى يۇقىرىقىنىڭ ئەكسىدۇر. شۇڭا، ئاشقازىنى قۇرۇق ئىسسىق بولغان كىشىلەردە ئىسسىق دورىلارنى ئىچكەندە، ئۇسسۇزلۇقنىڭ كۆرۈلۈشى ئىچكەن دورىنىڭ تەسىرىدىن بولماستىن، بەلكى قۇرۇق ئىسسىقتىن بولىدۇ. ئەمما ئاشقازىندا ھۆل سوغۇقلۇق بولغان كىشىلەردە ئىسسىق دورىلارنى ئىچكەندە ئۇسسۇزلۇقنىڭ پەيدا بولۇشى دورا تەسىر كۆرسەتكەنلىكىنىڭ دەللىدۇر. شۇنداقلا كۆپ گەپ قىلىش، بەدەن چېنىقتۇرۇش، چارچاپ ئەمگەك قىلىش، ئىسسىق تاماقنى يەپ بولغاندىن كېيىنلا ئوخلاش قاتارلىقلارمۇ ئۇسسۇزلۇقنى قوزغايدۇ. ئەمما ئىسسىق تاماقلارنى يەپ بولغاندىن كېيىنلا ئۇخلىمىسا، ئادەتتە ئۇيقۇ ئۇسسۇزلۇقنى توختىتىدۇ. ئۆتكۈر خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە ئۇسسۇزلۇق ۋە زىيادە قۇرغاقلىقنىڭ بىرلىشىپ كېلىشى ئەڭ يامان ئالامەتلەردىندۇر.

ئالامىتى

مىزاج سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان ئۇسسۇزلۇقتا ھەرقايسى مىزاجلارنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. ماددىلىق بولسۇن، ماددىسىز بولسۇن ياكى ئاچچىق ماددا، تۇزلۇق، ئىشقارلىق، تاتلىق ياكى قاينىشى ئارقىلىق بىئارام قىلغۇچى ماددىلار بولسۇن، بۇنىڭ ئالامەتلىرىنىڭ ھەممىسى ئىلگىرى سۆزلەنگەنىدى. توسالغۇ سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان ئۇسسۇزلۇققا چوڭ تەرەتنىڭ يۇمشاق بولۇشى دەلىلدۇر. دىيابېت كېسەللىكىدىن بولغان ئۇسسۇزلۇقنىڭ ئالامەتلىرى شۇكى، بىمارىدا ئۇسسۇزلۇق كۆرۈلۈپ، سۇنى كۆپ ئىچسىمۇ ئۇسسۇزلۇقى قانمايدۇ، قاچانكى سۇ ئىچسە سۈيدۈكنى چىقىرىشقا ئېھتىياجلىق بولىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن يەنە ئۇسسايدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇسسۇزلۇق ۋە كۆپ سېيىش قاتارلىقلار تۇتقاقلىق ھالەتتە داۋاملىشىدۇ.

ئەزالار بىلەن ئالاقىدار بولغان ئۇسسۇزلۇقنىڭ ئالامەتلىرى شۇكى، ئەگەر ئۇسسۇزلۇق ئۆپكە ۋە يۈرەك بىلەن ئالاقىدار بولسا بۇ ئۇسسۇزلۇقنى سوغۇق ھاۋا پەسەيتىدۇ. ئۇخلىماسلىق، ئويغاق يۈرۈشمۇ بۇنىڭ ئۈچۈن پايدىلىقتۇر. ئادەتتە ئۇيقۇ ئۇسسۇزلۇقنى كۈچەيتىۋېتىدۇ. بەزى ۋاقىتتا ئۇسسۇزلۇقنى توختىتىشتا سۇنى ئاز - ئازدىن سۈمۈرۈپ ئىچىش گۈپۈلدىتىپ ئىچكەندىن كۆپ ياخشىدۇر. بەزى ۋاقىتلاردا گۈپۈلدىتىپ بىراقلا سۇ ئىچىش بەدەندىكى ئارتۇق خىلتلارنى توڭلىتىپ قويىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇنى ئىسسىتىپ بىراقلا ئۇسسۇزلۇقنى كۈچەيتىۋېتىدۇ، ئۇسسۇزلۇققا تاقابىل تۇرۇشنىڭ ئۆزى ئۇسسۇزلۇقنى كۈچەيتىۋېتىدۇ. دەسلەپتە ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتكەن نەرسىلەر كېيىنچە ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتەلمەيدۇ. قىزىلئۆڭگەچنىڭ قۇرۇقلۇقى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان ئۇسسۇزلۇقتا ئۇسسۇزلۇق ناھايىتى ئاجىز بولىدۇ. بىرئاز ئۇخلىۋالسا ئىچكى ئەزالارغا ھوللۇك يەتكەن سەۋەبتىن ئۇسسۇزلۇق پەسەيىدۇ. ئارام ئېلىش ۋە ياكى ئاز سۆزلەش ئارقىلىقمۇ ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتكىلى بولىدۇ.

ھارارەتتىن بولغان ئۇسسۇزلۇققا ئۇيقۇسىزلىق مەنپەئەت قىلىدۇ، جىگەر بىلەن ئالاقىدار بولغان ئۇسسۇزلۇققا جىگەر مىزاجىنىڭ قۇرۇق ئىسسىق بولۇشى ۋە جىگەرنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ياكى ئىسسىقتىن بولمىغان ئىششىقى دەلىل بولىدۇ.

داۋالاش

مىزاج سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ھەرقايسى مىزاجنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ، ئۇسسۇزلۇقنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبكە قارىتا تەدبىر قوللىنىلىدۇ. ئۆپكىنىڭ شېرىكچىلىكىدە بولغان ئۇسسۇزلۇقتا سوغۇق شامالغا ئۇچراشتۇرۇش ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. كۆپىنچە سوغۇق سۇنى تىلنىڭ ئۈستىگە قۇيۇش ئارقىلىق ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىلىدۇ. روزا تۇتقاندا ئۇسساشتىن ئەنسىرىگەن كىشىلەر باقلە سۈيى، پۇرچاق سۈيى قاتارلىقلارنى ئىچمەسلىك، ئۇنىڭ ئورنىدا زەيتۇن يېغى بىلەن سىركىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشى لازىم، چۈنكى

باقىلە سۈيى بىلەن پورچاق سۈيى ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلغۇچىلاردۇر.

تازىلاش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان ئۇسسۇزلۇقتا بىمار ئاشقازانىنى ۋە ھەزمىنى كۈچلەندۈرگەنگە قەدەر ئۇسسۇزلۇققا بەرداشلىق بېرىشى، بەك ئۇسساپ كەتكەندە بىر قېتىمدىلا سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچمەسلىكى كېرەك. چۈنكى ئۇسسۇزلۇق ئاجىزلاشتۇرۇۋەتكەن بەدەننىڭ تەبئىي ھارارىتىنى سوغۇق سۇ ئۆلتۈرۈپ قويىدۇ. قەي قىلىشمۇ بەزى ۋاقىتتا ئۇسسۇزلۇقنى پەيدا قىلىدۇ. بۇنداق بولغاندا بۇ خىل ئۇسسۇزلۇقنى قىزىلگۈل سۈيىگە ئالما شەربىتىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈش ئارقىلىق قاندۇرغىلى بولىدۇ. ئەگەر ئۇسسۇزلۇق ئاشقازانىنىڭ قۇرۇق ئىسسىقلىقى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، سوغۇق سۇ ئۇسسۇزلۇقنى كۈچەيتىۋېتىدۇ. ئاشقازاندا تۇزلۇق خىلىت توپلىشىۋالغانلىقتىن كېلىپ چىققان ئۇسسۇزلۇقنى قايناق سۇنى كۆپ ئىچىش ئارقىلىق يوقاتقىلى بولىدۇ. ئەگەر ئۇسسۇزلۇق كۈچلۈك بولۇپ قىزىتما بولمىسا، سۇغا بىرئاز جۇلاپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە، سۇنى ئەزالارنىڭ ئەڭ يىراق قىسمىغىچە يەتكۈزەلەيدۇ. ئەگەر ئۇرۇلۇش، يىقىلىش سەۋەبىدىن ئاشقازان زەخىملىنىپ، ئۇسسۇزلۇق يەتكەن بولسا تۆۋەندىكى زىمات پايدىلىقتۇر: ئالما خۇش پۇراقلىق مەتبۇخلارنىڭ بىرەرسى بىلەن پىشقانغا قەدەر قاينىتىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن يۇمشاق ئېزىپ، ئۇنىڭدىن 150 گىرام ئېلىپ، 30 گىرام لادەن، 24 گىرام قىزىلگۈل، 18 گىرام سەبرە ئارىلاشتۇرۇپ، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى بىرلەشتۈرۈپ، پاقىيوپۇرمىقى، سەرۋى دەرىخى يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنىڭ ئۇسارىسى بىلەن يۇغۇرۇپ، ئۇنىڭغا سەۋسەن يېغىدىن بىرئاز قوشۇپ، ئوتتا قويۇپ ئىللىتىپ، ئاشقازان ساھەسىگە بىر نەچچە كۈن تاڭسا بۇلارنىڭ ھەرقاندىقىغا ناھايىتى پايدىلىقتۇر. يەنە ئۇرۇلۇش، يىقىلىشتىن كېلىپ چىققان ئۇسسۇزلۇققا ۋە باشقا ئۇسسۇزلۇقلارغىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۈچىنچى ماقالە ھەزىم ۋە ھەزىمگە ئالاقىدار ئىشلار توغرىسىدا

1 ـ پەسىل ھەزىم كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

ھەزىم كېسەللىكلىرى ئاشقازانىنىڭ تېگىدە كۆرۈلىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئۇ ئوزۇقلۇق سەۋەبىدىن كۆرۈلىدىغان ياكى بەدەننىڭ جىملىق ۋە ھەرىكەت سەۋەبىدىن بولىدىغان كېسەللىككە تەۋەدۇر. ئاشقازان سەۋەبىدىن بولغىنى مىزاج بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ئاشقازان مىزاجى بۇزۇلۇشنىڭ ئېغىرراقى سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇشتۇر، يېنىك بولغىنى ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشتۇر. چۈنكى سوغۇقلۇق ھەزىمگە نىسبەتەن ئىسسىقتىن بەكرەك زىيانلىقتۇر. قۇرۇقلۇق ۋە ھۆللۈك، كەيپىيات جەھەتتە مۆتىدىل بولۇش سەۋەبىدىن ھەر ئىككىلىسى ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىيەلمەسلىكتىن، ھەزىمگە ئانچە چوڭ تەسىر كۆرسىتەلمەيدۇ. بىراق قۇرۇقلۇق ۋە ھۆللۈك ئاشقازاندا ھەقىقىي پەيدا بولغاندا ھەزىمگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. قۇرۇقلۇق تەسىر كۆرسەتكەندە، ئورۇقلاشنى، ھۆللۈك تەسىر كۆرسەتكەندە ئىستىسقانى پەيدا قىلىدۇ. جىملىق ۋە ئۇيقۇ، ھەرىكەت ۋە ئويغاقلىق، ئوزۇقلۇق قاتارلىقلارنىڭ ھەزىمگە بولغان تەسىرى ئىچىدە ھەزىمنىڭ ياخشى بولۇشى ئۈچۈن، جىملىق ۋە ئۇيقۇ ياخشىدۇر. ئەگەر جىملىق ۋە ئۇيقۇنىڭ ئورنىدا ھەرىكەت ۋە ئۇيقۇسىزلىق بولسا تولۇق ھەزىم بولالمايدۇ. چۈنكى ئېغىر تائاملار ئاشقازاندا ئۇزۇن ۋاقىت تۇرغاندىن كېيىن ئاندىن ھەزىم بولىدۇ ياكى ھەزىم بولماي قېپقالىدۇ ۋە ياكى ئاز بىر قىسمى ھەزىم بولىدۇ. ئەمما يەڭگىل غىزا ئاشقازاندا ھەزىم بولمىسىمۇ، ھەزىم بولمىغان ھالەتتىمۇ ئاشقازاندا تۇرۇش ۋاقتى ئۇزۇنغا بارمايدۇ. ئەگەر ئاشقازاندا ھەزىم قىلغۇدەك بىرەر نەرسە بولمىسا ئاشقازان تېزدىن بۇزۇلىدۇ. يېمەكلىكلەر بەزىدە زۆرۈر بولغان ئوزۇقلۇقلارغا تولۇق ھەزىم بولغاندىن كېيىن ئاندىن ئۆزگىرىدۇ. لېكىن قىسمەن ۋاقىتلاردا مەلۇم دەرىجىدە ئۆزگىرىپ، ئوزۇقلۇقلار تولۇق ھەزىم بولماي، بەدەن ئۆزىگە ئىھتىياجلىق بولغان ئوزۇقلۇقلارنى تولۇق سۈمۈرۈلمەسلىكتىن، ئورۇقلۇق كېلىپ چىقىدۇ. بەزىدە يىمەكلىك قەتئىي ھەزىم

بولمايدۇ. يىمەكلىكنىڭ قەتئىي ھەزىم بولماسلىقى مۇنداق ئىككى سەۋەبتىن كېلىپ چىقىدۇ. ئۇنىڭ بىرى، ھەزىم بولماي ئۆز پېتى قېپقېلىش. يەنە بىرى، بولسا بۇزۇق، يات ماددىغا ئۆزگىرىش، بەزىدە بۇ ئەھۋال ھەرقايسى ھەزىملەردە ھەتتاكى ئۇچىنچى، تۆتىنچى ھەزىمدە يۈز بېرىدۇ، بەزىدە يۇقىرىقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئىستىسقا، سەرتان (راك)، بەلباغسىمان قوقاق، يەلتاشما، بەھەق، بەرەس، قوتۇر قاتارلىق كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ. چۈنكى قان ئەزالارنى ئوزۇقلاندۇرغۇدەك، تەبىئەتكە ياققۇدەك دەرىجىدە تولۇق پىشماي قالىدۇ. شۇ سەۋەبتىن ئەزالار بۇ قاننى ئۆزىگە ئوزۇقلۇق قىلىپ سۈمۈرەلمەيدۇ، نەتىجىدە خام قان ئوفۇنەتلىنىدۇ ۋە سېسىيدۇ ياكى بۇ خام قان تەبىئەتكە ياقمايدۇ. قان ئەزالارغا ياخشى ماسلىشالمايدۇ. ئەگەر بۇ كېسەللىكتە ئېغىرلىق ياكى ھارارەت بولسا مەزكۇر خام قان قارىدايدۇ، بەزىدە قانىنىڭ سەۋدالىق بولغىنى قارىمايدەك بولىدۇ، ئاشقازان تاماقلارنى ياخشى ھەزىم قىلمىسا، ياخشى سىڭدۈرمىسە ئاخىرقى نەتىجىدە ئۇچەي مەنبەلىك ئىچ سۇرۇش ياكى ئىستىسقائى تەبەلى قاتارلىقلار كېلىپ چىقىدۇ. لېكىن ئىستىسقائى تەبەلىگە ئۆزگىرىشتە ئاشقازان تاماقلارنى تولۇق ھەزىم قىلالمىسىمۇ، ئەمما بۇخارات گاز پەيدا قىلىشقا تەسىر كۆرسەتكۈدەك ئۆزگىرىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، ھەزىم بۇزۇلۇش ۋە ھەزىم ئاجىزلىشىشى، ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، قايسى ماددىدىن بۇزۇلغان ھەزىم كېسەللىكلىرى بۇلۇشىدىن قەتئىينەزەر، بۇ خىل ئەھۋال قۇۋۇەتسىنىڭ ئاجىزلىقى ۋە مىزاج بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان ھەزىم بۇزۇلۇشقا قارىغاندا داۋالاشنى ئاسانراق قوبۇل قىلىدۇ.

2 - پەسىل ھەزىم بۇزۇلۇش توغرىسىدا

ئادەتتە يېمەكلىكلەر ئاشقازاندا بىر نەچچە سەۋەبلەردىن يەنى يېمەكلىكلەرنىڭ ئاشقازانغا ماس كەلمەسلىكىنىڭ سەۋەبىدىن بۇزۇلىدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، ھەزىم بۇزۇلۇشنىڭ سەۋەبى يېمەكلىكلەردىن ياكى تاماقنى قوبۇل قىلغۇچى ئەزالاردىن ياكى قوشۇمچە بىرەر سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ. تاماقنىڭ ئاشقازاندا بۇزۇلۇشى، تاماقنىڭ تېگىشلىك مىقداردىن ئېشىپ كەتكەنلىكىدىن بولۇپ، تاماق تېگىشلىك ھەزىم بولالمايدۇ ياكى تاماقنىڭ مىقدارى ئاز بولۇپ، ئادەتتىكىدىن كۆپ ھەزىم بولۇپ، كۆيۈپ كۈل بولۇپ كېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن لەتىف غىزالار ئاشقازانىنىڭ ئوتتەك ھارارىتىنى بۇزىدۇ ۋە ياكى يېمەكلىكنىڭ كەيپىياتى بۇزۇلۇشنى تېز قوبۇل قىلىدۇ، مەسىلەن: يېڭى سېغىلغان سۈت، قوغۇن، شاپتۇل قاتارلىقلار. ياكى ئاستا قوبۇل قىلىدۇ. مەسىلەن: ئېشەك مەرىسى، سۇ كالىسى گۆشى قاتارلىقلار. ئاشقازاندىكى ھەزىم بۇزۇلۇش

بەزىدە ئاشقازان هارارىتى ئېشىپ كېتىپ، يېمەكلىكلەرنىڭ ئىسسىقلىق كەيپىياتى چېكىدىن ئاشقانلىقتىن بولىدۇ، مەسىلەن: ھەسەلگە ئوخشاش. ياكى سوغۇقلۇق كەيپىياتى تەسىر كۆرسەتكەنلىكتىن بولىدۇ، مەسىلەن: قاپاقا ئوخشاش. بەزىدە ئىشتىھاغا ماسلاشمىغان خۇسۇسىيەتتىكى يېمەكلىكلەر بار بولۇشى ۋە ياكى مەلۇم دەرىجىدە تەبىئەت يىرگىنىدىغان قوشۇمچە نەرسىلەر بار بولۇشى مۇمكىن. گەرچە بۇ قوشۇلغان نەرسە ياخشى بولۇپ، كىشىلەر تەرىپىدىن ياقتۇرۇپ يېيىلىدىغان نەرسە بولسىمۇ، لېكىن ھەزىم بۇزۇلغان كىشى خالىمايدىغان نەرسە بولۇشى مۇمكىن. ھەزىم بۇزۇلۇش بەزىدە تاماق يېگەن ۋاقىت سەۋەبىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن: تاماقنى قورساق بەك توق ۋاقىتتا زورلاپ يېسە ياكى تاماق تولۇق ھەزىم بولماي تۇرۇپ يەنە ئاشقازاندا قالدۇقلىرى بولغان ھالەتتە تۆپىلەپ تاماق يېسە ۋە ياكى يەڭگىل، مۇۋاپىق بەدەن چىنىقتۇرۇشتىن بۇرۇن تاماق يېسە بۇنىڭدىمۇ ئاشقازاندا يېمەكلىكلەر بۇزۇلۇش كېلىپ چىقىدۇ. بەزىدە يېمەكلىكلەرنىڭ تەرتىپىدە خاتالىق يۈز بەرگەنلىكى ئۈچۈنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن: ئاۋۋال تەستە ھەزىم بولىدىغان يېمەكلىكلەرنى يەپ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئاسان ھەزىم بولىدىغان يېمەكلىكلەرنى يېيىشمۇ يېمەكلىكلەرنىڭ ئاشقازاندا بۇزۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئاسان ھەزىم بولىدىغان يېمەكلىكلەر تەستە ھەزىم بولىدىغان يېمەكلىكلەردىن بۇرۇن ھەزىم بولىدۇ. ئاسان سىڭىپ كېتىدۇ، بۇنىڭ بىلەن تەستە ھەزىم بولىدىغان يېمەكلىكلەرنىڭ ئۈستىدە لەيلىۋېلىپ بۇزۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنداقلا بۇنىڭغا ئارىلاشقان ھەر خىل نەرسىلەرنىمۇ بۇزىدۇ. تاماق يېيىشتىكى زۆرۈر بولغان تەرتىپ شۇكى، يەڭگىل نەرسىلەرنى ئېغىر نەرسىلەردىن بۇرۇن يېيىش؛ چوڭ تەرەتنى يۇمشاتقۇچى نەرسىلەرنى تۈتۈش خۇسۇسىيىتى بولغان نەرسىلەردىن بۇرۇن يېيىش كېرەك. بىراق چوڭ تەرەتنى توختىتىش مەقسىتىدە تۈتۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان نەرسىلەرنى زۆرۈر بولغاندا يېيىش كېرەك. بەزىدە بىر قېتىمدىلا يېيىلگەن يېمەكلىكلەر تۇرنىڭ كۆپ بولۇشى، ئاسان ھەزىم بولىدىغان يېمەكلىكلەر بىلەن تەستە ھەزىم بولىدىغان يېمەكلىكلەرنى ئارىلاشتۇرۇپ يېيىش سەۋەبىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. يەنە بىر سەۋەب، يېمەكلىكلەرنى قۇبۇل قىلغۇچى ئەزا بىلەن مۇناسىۋەتلىكتۇر. قوبۇل قىلغۇچى ئەزانىڭ سەۋەبىدىن بولغان ھەزىم بۇزۇلۇش قوبۇل قىلغۇچى ئەزانىڭ جەۋھىرىدە ياكى شۇ ئەزانى ئوراپ تۇرىدىغان قوشۇمچە ئەزالاردا بولىدۇ. قوبۇل قىلغۇچى ئەزانىڭ جەۋھىرىدە بولغىنى، مەسىلەن: ئاشقازاندا ماددىلىق ياكى ماددىسىز ھالەتتە مىزاج بۇزۇلۇش بولۇپ، ئاشقازانىنىڭ ھەزىمىنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ ياكى ھەزىم قىلىش دەرىجىسىدىن ئۆزگەرتىۋېتىدۇ. خۇددى ئىسسىق - سوغۇق ئەھۋالىدا مىزاج بۇزۇلۇش يۈز بەرگەنگە ئوخشاش. ئاشقازان جەۋھىرى ئاجىز ۋە مايلىق پەردىسى نېپىز بولىدۇ ياكى يېمەكلىكنىڭ ئاشقازانغا يېغىلىشى ياخشى

بولسمۇ، ئۇنىڭ ئېغىرلىقى ئاشقازانغا بېئارام‌لىق يەتكۈزۈپ قويىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئاشقازان ئۆزىدىكى نەرسىنى تۆۋەنلىتىشكە ئىنتىلىدۇ. گەرچە قورساق كۆرگىراش ۋە كۆپۈشنى پەيدا قىلمىسىمۇ تەرەتنى قىستايدۇ. مانا بۇ ئىككىسى ھەزىم ئاجىزلىقى ۋە ھەزىم بۇزۇلۇشنىڭ سەۋەبلىرىدۇر.

باشقا سەۋەبلەردىن بولىدىغىنى، مەسىلەن: بەزىدە ئاشقازاندا يەل پەيدا بولۇپ، ئاشقازانىنىڭ يېمەكلىكلەرنى ئۆزىگە ئۆزلەشتۈرۈشىنى توسۇپ قويىدۇ. بەزىلەر دەيدۇكى، تاماق بۇزۇلۇشنىڭ سەۋەبلىرىنىڭ بىرى كۆپ كېكىرىشتۇر. ئەمەلىيەتتە بۇ كېكىرىش ئەمەستۇر. چۈنكى ئاشقازاندا يەل پەيدا بولسا تارتىشىنى پەيدا قىلىپ، يېمەكلىكلەرنى لەيلىتىپ قويىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئاشقازان تېگى، ئاشقازان ئاستى تەرىپىنىڭ تاماقلارنى ئۆزىگە قوبۇل قىلىشى ياخشى بولمايدۇ. تاماقنى لەيلىتىدىغان ھەرقانداق ئامىل ياكى نەرسە ھەزىمنى چەكلىگۈچىدۇر. مەسىلەن: باش، جىگەر، تال ياكى باشقا ئەزالاردىن سۈيۇق ماددىلار ئاشقازانغا تۆكۈلۈپ، يېمەكلىكلەرگە ئارىلىشىپ ئۇلارنى بۇزىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئاشقازان بۇ يېمەكلىكلەرنى ياخشى ئۆزگەرتىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە بولالمايدۇ. كۆپىنچە بۇ نەرسىلەر بەزىدە ھەزىمدىن كېيىن، بەزىدە ھەزىمدىن بۇرۇن ئاشقازانغا تۆكۈلىدۇ. جىگەر ۋە تالدىن تۆكۈلگەن بۇ نەرسىلەر ئوزۇقلۇقلارنى ئۆزىنىڭ سوغۇقلۇقى ياكى بۇزۇق مىزاج سەۋەبىدىن يېمەكلىكلەرنى لەيلىتىدۇ ۋە ھەزىمنى بۇزىدۇ.

ئاشقازاندىكى تاماقلارغا تۈيۇقسىز كېلىدىغان سەۋەبلەردىن، مەسىلەن: ئۇيقۇنىڭ يېتەرلىك بولماسلىقى ياكى تاماقنى ھەزىم قىلدۇرۇش ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ھەرىكەتلەرنىڭ بولماسلىقى تۈپەيلىدىن تاماقلاردا ئۆزگىرىش بولۇپ بۇزۇلىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا، ئىچىملىك ۋە شارابلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىچمەسلىك، تاماقتىن كېيىن جىما قىلىش ۋە بىر قېتىملىق تاماق تۈرىنىڭ كۆپ بولۇشى سەۋەبىدىن ھەزىم قىلدۇرغۇچى تەبىئەت ئۇلارنى قوبۇل قىلالماي، ھەزىم بۇزۇلۇش كېلىپ چىقىدۇ. يەنە مۇنچىغا چۈشۈش، ھەددىدىن زىيادە ئىسسىق ياكى سوغۇق ۋە ياكى بۇزۇق ھاۋا بىلەن ئۇچرىشىش شۇنداقلا قورساقتا توسۇلۇپ قالغان يەل قاتارلىق سەۋەبلەرمۇ ھەزىمنى بۇزىدۇ ۋە چەكلەيدۇ. بۇ يەللەر يېمەكلىكلەرنى ھەرىكەتلەندۈرۈش ئارقىلىق ھەزىمنى بۇزۇپ چەكلەيدۇ، يېمەكلىكلەرنىڭ ئاشقازاندا بۇزۇلۇشى ئوفۇنەتلىنىش، كۆيۈش، چۈچۈمەللىشىش ياكى ئادەتتىكى كەيپىياتلارغا تەۋە بولمىغان يات بىر كەيپىياتلارغا ئۆزگىرىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ. يۇقىرىقىدەك ئەھۋاللار يۈز بېرىشنىڭ ھەممىسى، بىرى، تاماق شۇ خىل ھالەتكە ئۆزگەرگەنلىكى، يەنە بىرى، شۇ خىلدىكى خىلتلار تاماققا ئارىلىشىپ تاماقنى بۇزغانلىقىدىندۇر. بەزىدە بۇ خىلتنىڭ تەسىرى ئوچۇق - ئاشكارا بولىدۇ، يەنە بەزىدە ئاشقازان ئاستىغا چۆككەن چۆكمىگە ئۆزگىرىپ كېڭىيەلمەيدۇ ھەمدە ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا يېتەلمەيدۇ. ئاشقازاندىكى

تاماق كۆپەيگەنسېرى تاماقنا ئارىلاشقان مەزكۇر خىلىت ئۇستىگە ئۆرلەپ ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا كېلىدۇ ۋە بارلىق تاماقلارغا ئارىلىشىدۇ. بەزىدە بۇ خىلىتلارنىڭ تومۇرلارغا ئۆتىدىغان يوللىرى بولىدۇ. ئەگەر بۇ خىلىت ئۆتىدىغان يوللار توسۇلسا، بۇ خىلىت بىراقلا قايتىپ، ئاشقازانغا يېتىپ كېلىپ توختاپ قالىدۇ. ئەگەر ئاشقازان مىزاجى ماددىسىز ئىسسىق ياكى ماددىلىق سەپرادىن بۇزۇلغان بولۇپ، بۇ سەپرا جىگەردىن ئاشقازانغا تۆكۈلگەن بولسا بۇنىڭ تۆكۈلۈشى، بۇ سەپرانىڭ جىگەردە پەيدا بولۇشى كۆپ بولغانلىقى سەۋەبىدىن بولىدۇ ياكى يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكىنىمىزدەك، ئۆت يولى ئارقىلىق سەپرا جىگەردىن ئاشقازانغا تۆكۈلسە، ئاشقازاندىكى يەڭگىل يېمەكلىكلەرنى بۇزىدۇ. ئاشقازاندىكى كۈچلۈك، قاتتىق يېمەكلىكلەرنى ھەزىم قىلىدۇ. مەسىلەن: كالا گۆشى بۇ ئامىللارنىڭ بىرىدۇر، تال ھەزىم بۇزۇلۇشنىڭ سەۋەبىدۇر.

شۇنى بىلىش لازىمكى، ھەزىم بۇزۇلۇش بەزى ۋاقىتلاردا نۇرغۇن ئېغىر كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەسىلەن: سەرئى، مالىخولىيا مىراقى قاتارلىقلارغا ئوخشاش. يەنە بۇ كېسەللىكلەر باشقا كېسەللىكلەر ئىچىدىكى ئەڭ مۇھىم كېسەللىكلەر بولۇپ، باشقا كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىشىنىڭ مەنبەسىدۇر. ئەگەر ئورۇق كىشىلەردە ھەزىم بۇزۇلۇش كۆرۈلسە، كېسەللىكلەردە ئوفۇنەتلىنىش كۆرۈلگەنلىكتىن، قايتا قوزغىلىدۇ. ھەزىم بۇزۇلۇش كۆپىنچە ئوفۇنەتلىنىشنى، يەنە بەزىدە قىچىشقاقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

3 ـ پەسىل ھەزىم ئاجىزلىقىنىڭ سەۋەبلىرى توغرىسىدا

ھەزىم ئاجىزلىقىنىڭ سەۋەبلىرى ۋە ئالامەتلىرى ھەزىم بۇزۇلۇشنىڭ ئالامەتلىرى ۋە سەۋەبلىرى بايانىدا سۆزلەنگەن بىلەن ئوخشاش. بىراق سەپرا خىلىتىنىڭ تۆكۈلۈشى ھەزىمنى ئاجىزلاشتۇرماي، ھەزىمنى بىراقلا بۇزىدۇ. سەۋدا خىلىتىنىڭ تۆكۈلۈشى بولسا ھەزىمنى ئاجىزلاشتۇرۇپ، ئاندىن ھەزىمنى بۇزىدۇ. ئادەتتە قۇرۇقلۇق ۋە ھۆللۈك ھەزىمنى يوقاتماستىن بەلكى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. چۈنكى ھۆللۈك، قۇرۇقلۇق قاتارلىقلار ھەزىمنى بۇزۇشتىن ئىلگىرى ھۆللۈك ئىستىسقانى، قۇرۇقلۇق بولسا ئورۇقلۇقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ بولغان بولىدۇ. قورساق قېلىن پەردىسىنىڭ ئاجىزلاپ قېلىشى ۋە ئورۇقلاپ قېلىشى بۇمۇ ھەزىم بۇزۇلۇشنىڭ سەۋەبلىرىنىڭ بىرىدۇر. بەزىدە تاماقنىڭ تۆۋەنگە تېز چۈشۈپ كېتىشى ھەزىم ئاجىزلىقىنىڭ سەۋەبلىرىنىڭ بىرى بولۇپ، بۇ ئاشقازان سىلىقلىشىپ كېتىش بايانىدا سۆزلەنگەن ئاشقازاننى سىلىقلاشتۇرغۇچى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بولىدۇ. بۇ ھەزىم بۇزۇلۇش سەۋەبلىرى قاتارىغا

كىرمەيدۇ. بەلكى ھەزىم ئاجىزلىقىنىڭ سەۋەبلىرى قاتارىغا كىرىدۇ. يېمەكلىكلەرنىڭ مۇددەتتىن بۇرۇن تۆۋەنگە تېز چۈشۈپ كېتىشى بەزىدە ئاشقازان يېمەكلىكلىرى ئۆزىگە ياخشى قوبۇل قىلغان بولسىمۇ، ئاشقازانىنىڭ ئىتتىرىش كۈچى تېز ۋە كۈچلۈك بولغانلىقتىن بولىدۇ. يەنە بەزىدە يۇقىرىقىدەك ئاشقازانىنىڭ ئىتتىرىش كۈچى كۈچلۈك ۋە ھەرىكىتى تېز بولغانلىقتىن بولماستىن، بەلكى ئاشقازانىنىڭ تۇتۇش قۇۋۋىتى ئاجىزلاش سەۋەبىدىن يېمەكلىكلەرنى تۇتالماي، يېمەكلىكلەر تولۇق ھەزىم بولغۇچە تۇرمىغانلىق تۈپەيلىدىن بولىدۇ. بەزىدە يېمەكلىكلەرنىڭ تۆۋەنگە تېز چۈشۈپ كېتىشى ئىسسىقتىن، بەلغەمدىن ياكى سەۋدادىن بولغان ئىششىق ۋە ياكى جاراھەتلەر تۈپەيلىدىن ئاشقازان يېمەكلىكلەرنى ئۆزىگە ياخشى سىڭدۈرالمايدۇ. يېمەكلىكلەرنىڭ ئېغىر، ئۆتكۈر غىدىقلىغۇچى، ئاچچىق بولۇشى، سەۋەبىدىن ئاشقازان يېمەكلىكلەرنى ئۆزىگە ئوبدان سىڭدۈرالمايدۇ. ئاشقازان ئىسسىق مىزاجلىق بولسا بۇنداق كىشىلەر غىدىقلىغۇچى تاماقلارنى يېسە تاماقنى يەپ بولغاندىن كېيىن ياخشى ھەزىم بولۇشنى چەكلىگۈچى ئىسسىق تەبىئەتلىك بىرەر ئېچىملىكنى ئىچسە، بۇنداق كىشىلەردە ھەزىم بۇزۇلىدۇ ھەم ھەزىمنى پەقەت چەكلىمەيدۇ، سىزمۇ بىلىسىزكى بەزىدە بۇنداق كىشىلەرنىڭ ھەزىمنى سوغۇق سۇ تەڭشەپ شىپا ئاتا قىلىدۇ. شۇنداقلا ئاشقازاندا كۆيۈشۈش پەيدا قىلغۇچى خىلتلار بولۇپ، يېمەكلىكلەر بىلەن ئاشقازانىنىڭ ئوتتۇرىسىدا توسالغۇ پەيدا قىلسا، ئاشقازان يېمەكلىكلەرنى ياخشى سىڭدۈرالمايدۇ ۋە ئوبدان تۇتۇپ تۇرالمايدۇ. شۇنىڭ بىلەن چىقىرىپ تاشلاشقا ئېھتىياج كۈچلۈك بولىدۇ.

ئاشقازانىنىڭ يېمەكلىكلەرنى ياخشى سىڭدۈرۈش سەۋەبىدىن بولغان ھەزىم ئاجىزلىقى ئەگەر ئاشقازان يېمەكلىكلەرنى تولۇق سىڭدۈرۈپ ئاشقازانغا بىئاراملىق يەتكۈزمىسە ھەم ھەزىمدە يەڭگىللىك بولسا، گەرچە ئاشقازان يېمەكلىكلەرنى مۇكەممەل سىڭدۈرسىمۇ، لېكىن ئۇ ئېغىرلىق كەلتۈرىدۇ ۋە ئاشقازان يېمەكلىكلەرنى تۈتۈپ تۇرۇشتا، خۇددى بىر ئادەم ئېغىر نەرسىنى قولدا تۇتۇپ تۇرغاندا قولدا تىترەش بولغانغا ئوخشاش ئاشقازانمۇ تىترەش يۈز بېرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئاشقازان بۇ خىل يېمەكلىكلەر تولۇق ھەزىم بولماي تۇرۇپلا ئاشقازاندىن ئايرىلىشقا مەجبۇر بولىدۇ. كېكىرىش، قورساق كورىكىراشمۇ بولمايدۇ. ئەگەر ئاشقازان يېمەكلىكلەرنى ئوبدان سىڭدۈرمىسا، ھەزىم ئاجىزلىقى، قورساق كورىكىراش، كېكىرىش قاتارلىق ئەھۋاللار كېلىپ چىقىدۇ. بەزىدە بۇ خىل ئەھۋاللار ھەزىم ئاجىزلىقى ۋە يېمەكلىكلەرنىڭ بەلغەم خىلىتىغا ئۆزگىرىشى، جۇغ - جۇغ بولۇش، مۇچىلەر ۋە چوڭ بارماق سوۋۇپ كېتىش، تۇتاقلىق، قىزىتما قاتارلىق ئەھۋاللارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. لېكىن تومۇر ھەرىكىتى تۇتاقلىق قىزىتمىنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە يۈز بەرگەندەك شەكىلدە بولمايدۇ. بەزىدە ھەزىم ئاجىزلىقى ھەزىم

بۇزۇلۇش ۋە بەدەن ماددىلارغا توشۇپ كېتىش قاتارلىق سەۋەبلەردىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. «مەۋتسسەرئ» (يەنى تېز ئۆلۈم) دېگەن كىتابتا، ھەزىم بۇزۇلۇش ۋە ھەزىم كېچىكىش كۆرۈلگەن كىشىنىڭ ئىككى كۆزىدە قارا پۇرچاق چوڭلۇقىدا مۇدۇر - چاقىلار پەيدا بولۇپ، بۇنىڭ بەزىسى قىزىل، بەزىسى كۆك بولسا شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ئەقىل ئېلىشىش بولسا، بۇ ئادەم ئون يەتتە كۈن ئىچىدە ئۆلۈپ كېتىدۇ، دېيىلگەن. غەم - قايغۇ كۆپ بولۇش ھەزىم ئاجىزلىقى ياكى ھەزىم يوقاپ كېتىشنىڭ بىردىنبىر سەۋەبچىسىدۇر. يەنى بۇ، كەيپىيات ياخشى بولسا، ھەزىمىمۇ ياخشى بولغانغا ئوخشاش.

داۋالاش

ئەگەر ھەزىم ئاجىزلىقى ئادەتتىكى سەۋەبلەردىن ياكى بەدەنده مادىدا كۆپ توشۇپ كېتىش سەۋەبىدىن يۈز بەرگەن بولسا، بۇنىڭدا پېتەرلىك ئۇخلاش، جىسمانىي ئەمگەكلەرنى چەكلەش، يۇقىرى ئاۋازدا ۋارقىراش، مۇنچىغا چۈشۈش، قاينات سۇ ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش ۋە يەڭگىل تەدبىرلەرنى قوللىنىشنىڭ ئۆزى پېتەرلىكتۇر. ئەگەر بۇنىڭدىنمۇ ئېغىرراق بولسا، تاماق يەپ بولغاندىن كېيىن ئاشقازان كۆپۈش، كۆڭۈل ئېلىشىش، كېكىرىش ئەھۋالى كۆرۈلسە قايناق سۇنى كۆپرەك ئىچكۈزۈپ، بىر نەچچە قېتىم قەي قىلدۇرسا، ئاشقازاندىكى بۇزۇلغان بارلىق نەرسىلەر چىقىرىپ تاشلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن بىمارنىڭ بېشىغا ياغ سۈركىلىدۇ ھەم قورساققا ۋە ئىككى بىقىنىغا قىزىتىلغان رەختلەر ئارقىلىق ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. بىمارنىڭ مۇچىلىرىگە زەيتۇن يېغى، قىزىلگۈل يېغى قاتارلىقلار سۈركىلىدۇ. بىمارنىڭ ئۇستىگە ئىسسىق سۇ قۇيۇلىدۇ ۋە بىمارنىڭئۇزۇن ۋاقىت ئۇخلىشى تەۋسىيە قىلىنىدۇ. يەنى شۇ كۈنسى پۈتۈن بىر كۈن تاماقتىن چەكلىنىدۇ. ئەتىسى روھلۇق بولۇپ ماغدۇرىغا كەلگەن بولسا مۇنچىغا چۈشۈرۈلىدۇ. ئەگەر ماغدۇرسىز بولسا، ئۆچ كۈنگىچە ھەتتا ئاشقازان ئىقتىدارى ئەسلىگە كەلگەنگە قەدەر ئۇخلىتىلىدۇ. يەنە يەڭگىل تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ، بەزىدە كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ سۈرگە ئىشلىتىشكە ئېھتىياجلىق بولىمىز. ئادەتتە قارىمۇچ ھەزىمگە يارىدىم بەرگۈچى ئەك ياخشى دورىلارنىڭ بىرىدۇر. ئۇخلاش بولۇپمۇ سول يانىنى بېسىپ ئۇخلاش، ھەزىمگە ئەك ياخشى يارىدىم بېرىدۇ. چۈنكى بۇنداق بولغاندا جىگەر ئاشقازانىنىڭ ئۈستىگە يېپىشىپ تۇرغانلىق سەۋەبىدىن ھەزىمگە يارىدىم بېرىدۇ. ئوك يانىنى بېسىپ ئۇخلاش بولسا تاماقلارنىڭ تۆۋەنگە تېز چۈشۈشىگە يارىدىم بېرىدۇ. چۈنكى بۇ ۋاقىتتا ئاشقازان تىكلىنىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدىكى بالىلارنى پۈتۈن بىر كېچە قۇچاقلاپ يېتىش ھەزىمگە يارىدىم بەرگۈچى ئەك ياخشى چارىدۇر. ئەمما كىچىك بالىنى قۇچاقلاپ ياتقاندا تەرلىمەسلىك كېرەك. چۈنكى تەر سوغۇقلۇق پەيدا قىلىدۇ ۋە بەدەن تەبئىي ھارارىتى ئارقىلىق

پەيدا بولغان ئىسسىقلىقنىڭ پايدىسىنى يوقىتىدۇ ۋە چەكلەيدۇ. يەنە بىمار قالايمقان خىياللاردا بولماسلىقى لازىم. چۈنكى قالايمقان خىياللاردا بولۇش شەھۋانىي ھەرىكەتلەرنى قوزغاپ، بەدەندىكى ئوزۇقلاندۇرغۇچى قۇۋۋەتلەرنىڭ ھەرىكەتلىرىنى قالايمقانلاشتۇرىۋېتىدۇ. بەزى كىشىلەر دەيدۇكى، ئىت ياكى كۈچۈك ياكى قارا ئەركەك مۈشۈكنى قۇچاقلاپ يېتىشمۇ ناھايىتى پايدىلىق. ماددىلىق ئىسسىقتىن بولغان ھەزىم ئاجىزلىقى ئۈچۈن سىركەنجۈبىل سەپەرجىلى ۋە تۇتۇش، قورۇش خۇسۇستىگە ئىگە بولغان چۈچۈمەل يېمەكلىكلەر، گۆش ۋە سىركىدىن تەييارلانغان تاماقلار ۋە شۇنىڭدەك سوغۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەردىن تەييارلانغان يېمەكلىكلەر پايدىلىقتۇر. يەنى قىزىلگۈل 30 گىرام، تاباشىر تۇققۇز گىرام، قۇرۇق يۇمغاقسۇت 15 گىرام. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇفۇپ قىلىپ ئانار سۇيى ياكى سىركەنجۈبىل سەپەرجىلى بىلەن بىرگە بەرسە ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

4 - پەسىل ھەزىم ئاجىزلىقىنىڭ ئالامەتلىرى توغرىسىدا

ھەزىم ئاجىزلىقى يەڭگىلرەك بولسا، ئازراق ئېغىرلىق ھېس قىلىش ۋە يەڭگىل دەرىجىدە تارتىشىش، يېمەكلىك قالدۇقلىرى ئاشقازاندا ئۇزۇنغىچە قېپقېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. ئېغىرراق بولغاندا، تاماقنىڭ تەمى بىر ھازا ئۆتكەندىن كېيىنمۇ ئېغىزغا كېكىرىك ئارقىلىق يېنىپ چىقىدۇ ھەم قورساق كوركىراپ، كۆڭۈل ئېلىشىدۇ. ئۇنىڭدىنمۇ ئېغىرراق بولسا، تاماق قەتئىي ھەزىم بولمايدۇ. مەسىلەن: ئاشقازانىنىڭ سوغۇقلۇقى ئېشىپ كەتسە، تاماق ئاستا ھەزىم بولىدۇ ۋە ئۇنىڭ تۆۋەنگە چۈشۈشمۇ ئىنتايىن ئاستا بولىدۇ. بىراق كۆيۈشۈش، ئېغىرلىق ياكى سوغۇقلۇقتا قارشى باشقا كەيپىيات قاتارلىق ئاشقازانىنىڭ ئىتتىرىش قۇۋۋىتىنى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى بىرەر سەۋەب بولسا، بۇنداق ھالەتتە تاماقنىڭ ھەزىم بولۇشى ۋە تۆۋەنگە چۈشۈشى كېچىكمەيدۇ.

مىزاجىدىن بولغان ھەزىم ئاجىزلىقىنىڭ ئالامىتىنى سىز يۇقىرىدا بىلدىڭىز، ئاشقازان يېمەكلىكلەرنى يەڭگىل لۆمۈلدەپ سغدۇرىدۇ، ئەگەر ئاشقازان يېمەكلىكلەرنى قوبۇل قىلىشتا ئانچە كۈچلۈك بولمسا، ئاشقازاندا لۆمۈلدەش بولىدۇ ۋە تاماقنى تۆۋەنگە چۈشۈرۈشكە ئالدىرايدۇ. بۇنىڭ بىلەن قورساق كوركىراش، ئارقىمۇئارقا كېكىرىش، ھېچ تۇتۇش، قورساق ئېسىلىش قاتارلىق ئەھۋاللارنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ.

يېمەكلىكلەرنىڭ مۇددەتتىن بۇرۇن تۆۋەنگە چۈشۈشىدىن بولغان ھەزىم ئاجىزلىقىنىڭ ئالامىتى، چوڭ تەرەتنىڭ يۇمشاق بولۇشى ۋە سېسىق پۇرىشى، ئوزۇقلۇقلارنىڭ بەدەن ۋە

جىگەردە سۈزۈلۈشنىڭ ئاز بولۇشى، بەزىدە بىرئاز كۆيۈشۈش ۋە قورساق كۆپۈش قوشۇلۇپ كېلىش قاتارلىقلاردور. ئىسسىق خىلىتلار سەۋەبىدىن بولغان ھەزىم ئاجىزلىقىنىڭ ئالامىتى، ئۇسساش، ئىشتىھا ئاز بولۇش، گازلىق سېسىق كېكىرىش قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

سوغۇق خىلىتلار سەۋەبىدىن بولغان ھەزىم ئاجىزلىقدا قەي قىلغان نەرسىلەر چۈچۈمەل بولىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىرگە بىرىنچى ماقالىدە سۆزلەنگەن سوغۇقلۇق ۋە ماددىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. ئەگەر ئىششىق قاتارلىقلار سەۋەبىدىن بولسا، ئىششىقنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

5 ـ پەسىل ھەزىم بۇزۇلۇشنىڭ ئالامەتلىرى توغرىسىدا

چوڭ تەرەتنىڭ سېسىق پۇرىشى ھەزىم بۇزۇلۇشنىڭ بىردىنبىر دەلىلىدۇر. ئەمما، بەزىدە قورساق كوركىراش، كېكىرىش، ئاشقازان ساھەسى كۆيۈشۈش قاتارلىقلارمۇ كۆرۈلىدۇ. يېمەكلىكلەرنىڭ ئەھۋالى بىلەن ئالاقىدار بولغان سەۋەبلەردە يېمەكلىكلەرنىڭ ئەھۋالى بىلەن تونۇشۇش زۆرۈردۇر. يەنى يېمەكلىكلەر مىقدارىنىڭ كۆپ ياكى ئازلىقى ياكى يېمەكلىكنىڭ ئۆزى ئوفۇنەتلىنىشنى قوبۇل قىلىدىغانلىقى ۋە ياكى يېمەكلىكلەرنىڭ تەرتىپى ۋە ۋاقتى قالايمىقان بولۇش ـ بولماسلىقى ياكى يېمەكلىكلەرنى يەپ بولغاندىن كېيىنلا ھەرىكەت قىلىش ياكى جىما قىلىش قاتارلىقلارغا ئوخشاش. بۇلار توغرىسىدا ئالدىنقى بابلاردىمۇ سۆزلەپ ئۆتۈلدى. بۇ خىلدىكى ئەھۋاللار كۆرۈلسە ھەزىم بۇزۇلۇش يۈز بېرىدۇ. بۇ خىل ئەھۋاللار تازىلانسا ھەزىم ساقىيىدۇ، ئاشقازان مىزاجى ۋە ئاشقازان كېسەللىكلىرى سەۋەبىدىن يۈز بەرگەن ھەزىم بۇزۇلۇشنىڭ ئالامەتلىرىنى ئومۇمىي مەزمۇنىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئالامەتلەر ئارقىلىق بىلگىلى بولىدۇ. ئەگەر بۇزۇلىدىغان ماددا ئاشقازانىنىڭ ئۆزىدە بولسا كۆڭۈل ئېلىشىدۇ ۋە ئۇنىڭدىن باشقا، ھەزىم بۇزۇلۇشتا كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەر بىر ـ بىرلەپ كۆرۈلمەستىن، ئارقىمۇئارقا كۆرۈلىدۇ. ئەگەر بىر ـ بىرلەپ كۆرۈلسە ماددا باشقا ئورۇندىن تۆكۈلۈۋاتقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئاشقازان ئاجىزلىقى ياكى ئاشقازان توقۇلمىلىرى بوشاپ كېتىش ۋە ئاشقازاندا يۈز بەرگەن ئالامەتلەر، مەسىلەن: ئاشقازان مۇسكۇل توقۇلمىلىرى نېپىزلاش قاتارلىقلاردىن بولغان ھەزىم بۇزۇلۇشتا، بۇلارنىڭ خاس ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: ئاشقازان ئاغرىقى ئۇزاق مۇددەت داۋاملاشقانلىق ۋە ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولغانلىق قاتارلىقلار. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ھەزىم ئاجىزلاش، ئىشتىھا ناچارلىشىش، بەدەن ئورۇقلاش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا ھەزىم ئاجىزلىقى ياكى ھەزىم بۇزۇلماستىنلا ھەزىم يوقىلىدۇ. يەل سەۋەبىدىن بولغان بولسا يۇقىرىدا سۆزلەنگەنگە ئوخشاش

يەلنىڭ دەللىلىرى كۆرۈلىدۇ.

قوشنا ئەزالاردىن تۆكۈلگەن ماددا سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان ھەزىم بۇزۇلۇشنىڭ دەللىلىرى ئۆز ئورنىدا سۆزلەپ ئۆتۈلدى. شۇ ئەزانى مۇلاھىزە قىلىش ۋە شۇ ئەزانىڭ ئەھۋالىنى ھەمدە بۇ ئەزاغا باشقا يوللار ئارقىلىق تۆكۈلۈۋاتقان ماددىلارنىڭ ئاز - كۆپلۈك ئەھۋالىنىمۇ ئويلىشىپ بېقىش لازىم. مەسىلەن: تۆكۈلگەن ماددىلارنىڭ باش تەرەپتىن تۆكۈلگەنلىكى گۇمان قىلىنغان بولسا ئاشقازاننىڭ نەزلىدىن ئاغرىغانلىقىنى ئويلىشىش كېرەك. سەپرانى يەتكۈزگۈچى يوللار سەۋەبىدىن يۇز بەرگەن ھەزىم بۇزۇلۇشنىڭ ئالامەتلىرىدە، مىزاج سەپرا بولمىغان ئەھۋالدا ئاشقازاندا كۆيۈشۈش ۋە يېمەكلىكلەر ئۇستىگە لەيلەپ قېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

6 - پەسىل ھەزىم بۇزۇلۇشنى داۋالاش توغرىسىدا

ھەزىم بۇزۇلۇشنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن بۇزۇلغان تاماقلارنى قەي قىلدۇرۇش ياكى سۇرگۈزۈش ۋە ھەرقانداق ئەھۋالدا يېمەك - ئىچمەكنىڭ تەدبىرىنى ياخشى قىلىش كېرەك. قورساق ھەقىقىي ئاچمىغۇچە تاماق يېمەسلىك ھەم دەسلەپىدە قىزىلگۈل سۈيىنى ئىچكۈزۈپ ئاشقازانىنى قۇۋۇتلەپ ياكى كۆچلەنگەندە ئاندىن توختىتىش كېرەك. ئۇنىڭدىن كېيىن قىزىلگۈل شەربىتى ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر ھەزىم بۇزۇلۇش ئاشقازانىنىڭ ئىسسىقلىقىدىن ياكى ئاشقازانغا تۆكۈلگەن سەپرادىن بولسا، بىمارغا قويۇقراق يەنى تەبئىتى سوغۇقتا مايلىراق بولغان يېمەكلىكلەر ياكى كالا گۆشى قاتارلىقلار سىركىگە چىلاپ بېرىلىدۇ. لېكىن يېمەكلىكلەرنى سوغۇق ۋە سۇيۇق قىلماسلىق لازىم. چۈنكى سۇيۇق نەرسىلەر ھەزىمنى تېزلا بۇزىدۇ.

سەپرادىن بولغان ھەزىم بۇزۇلۇشنى داۋالاشتا، تاماقتىن ئىلگىرى قەي قىلدۇرۇش كېرەك. ئەگەر ھەزىم بۇزۇلۇش سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا سوغۇقلۇق بايانىدا سۆزلەنگەن سوغۇقلۇق قىلىش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش لازىم. ئەگەر سەۋەب ئاشقازان بوشاپ كېتىشتىن بولغان بولسا يۇقىرىدا سۆزلەنگەن خۇش پۇراقلىق قورۇش ۋە تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان دورىلار، شۇنداقلا تېز ھەزىم بولىدىغان ياخشى غىزالار بىلەن داۋالاش لازىم. سۈمۈرۈشچانلىققا ۋە بىرئاز تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە مايلىراق يېمەكلىكلەر تەييارلىنىدۇ ۋە ھەر خىل دورا - دەرمەكلەر سېلىنغان تاماقلار بېرىلىدۇ ۋە ئۇنىڭدىن باشقا، ئومۇمىي بابتا سۆزلەنگەن غىزالار بېرىلىدۇ. ئەگەر يۇقىرىدا سۆزلەنگەن كانالچىدىن سەپرا قۇيۇلغانلىق سەۋەبىدىن بولسا (بۇ خىل ئەھۋال ئىنتايىن ئاز كۆرۈلىدۇ) تاماقتىن ئىلگىرى بىر نەچچە قېتىم قەي قىلدۇرۇشقا ئادەتلەندۈرۈش كېرەك. ئەگەر ئىشتىھا ياخشىلانسا ۋە تاماق

يېيىشنى خالىسا ئاشقازان ئاجىزلاپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن، قەيۋ قىلىشنى تاشلاش لازىم. چۈنكى قەيۋ قىلىپ بولغاندىن كېيىن ئاشقازانىنى كۆچلەندۈرگۈچى، ئاشقازانغا تۆكۈلۈۋاتقان خىلىتلارنى قايتۇرغۇچى مېۋە روببىلرى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ ۋە داۋاملىق ئاشقازانىنى كۆچلەندۈرگۈچى ھەم ئاشقازانغا تۆكۈلۈۋاتقان خىلىتلارنى قايتۇرغۇچى زىماتلار ئاشقازان ساھەسگە زىمات قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن بىمارغا تاماقتىن ئىلگىرى قەيۋ قىلدىغان مۇۋاپىق ۋاقىت بەلگىلەپ بېرىلىدۇ.

ئەگەر ئاشقازاندا تاماقلار ئىنتايىن ئاز مىقداردا چۈچۈمەللىككە ئۆزگىرىپ قالسا بۇ بۇنداق بىمارلارغا تاتلىق ئالما يېگۈزسە ياكى تاتلىق ئالما شەربىتى ئىچكۈزسە بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە يۇمغاقسۈتنى تاماقتىن ئىلگىرى سۇ بىلەن ئىچكۈزۈش ياكى مەستىكىنى سۇغۇپ قىلىپ ئىستېمال قىلدۇرۇشمۇ پايدىلىقتۇر. ئەگەر چۈچۈمەللىشش ئېغىرراق بولسا، بۇنىڭ ئۈچۈن تاغ زىرىسى بىلەن ئىزخىر چېچىكىنى بىرلەشتۈرۈپ ئىستېمال قىلدۇرۇش ناھايىتى پايدىلىقتۇر. شۇنداقلا ئىسسىق تەبىئەتلىك بارلىق جاۋارىشلار ۋە خۇبسۇلھەددە چۈشكەن جاۋارىشلارمۇ پايدىلىق. يەنە بەزىدە ھەسەلدە بېسىلغان گۈلقەنتىنى قايناق سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈشمۇ پايدىلىقتۇر. بۇنداق بىمارلارغا ئۇخلاش ئالدىدا تۆۋەندىكى دورا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. تەركىبى: قارىمۇچ، زىرە، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى ھەربىرى بىر ھەسسە، خەمىكى ئېلىۋېتىلگەن قىزىلگۈل ئىككى ھەسسە، بۇلارنى يۇمشاق سۇقۇپ، يىپەك رەختىن ئۆتكۈزۈپ سۇغۇپ تەييارلىنىدۇ. ئادەتتە ئىككى گىرامدىن ئېلىپ، قايناق سۇغا ئارىلاشتۇرۇلغان شاراب بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭدىنمۇ كۆچلۈكرەك دورىغا ئېھتىياجلىق بولسا تۇز، چۈچۈمەل ۋە قىرتاق نەرسىلەرنى يېگۈزۈپ بىر سائەت تۇرغاندىن كېيىن ئۇنىڭ ئۈستىدىن ئىللىتىلغان سىركەنجۈبىل ھەسىلى، تۇرۇپ سۈيى ۋە ئۇنىڭ ئورنىنى باسىدىغان مائۇلھەسەل قاتارلىقلارنى ئىچكۈزۈپ قەيۋ قىلدۇرۇش لازىم. قەيۋ قىلدۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، قۇرسى ۋەرد كەبىر بىلەن ئىتىرىغىلىنى يېگۈزۈپ داۋالىنىدۇ. كۆپىنچە ھاللاردا ماددىسىز سوغۇقتىن تاماق چۈچۈمەللەشتۈرۈلمىسە، قەيۋ قىلىشقا ئېھتىياجلىق بولمايمىز. چۈنكى ماددىسىز سوغۇقتىن بولغاندىمۇ ئاشقازاندا چۈچۈمەللىك پەيدا بولىدۇ. ئەگەر تاماق يېز كۆنلىرىدە چۈچۈمەللەشسە، بۇ ئىنتايىن زىيانلىق بولۇپ ئاشقازانىنى بۇزىدۇ. بۇنداق بىمارلارغا قورداق، شورپا قاتارلىقلارنى بېرىشنى چەكلەپ ۋە ھۆللۈكلەرنى سۈمۈرگۈچى يېمەكلىكلەر ھەم قورۇلغان كاۋاپ، تاۋىدا پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەر، مايسىز قارا گۆش بېرىش، ئۇلارنىڭ مىزاجىنى تەڭشەپ تۇرۇش، يەنى ئاشقازانىنى بۇزىدىغان ھەرقانداق تاماق ئاشقازانغا كىرگەندىن كېيىن بۇزۇلۇش ئېھتىمالى بولسا ئەڭ ياخشىسى، ئۇنى چىقىرىپ تاشلاش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش كېرەك. ئەگەر بۇنىڭغا تەبىئەت ئۆزى تاقابىل تۇرالىغۇدەك بولسا تەبىئەتنىڭ ئىختىيارىغا قويۇش، ئەگەر تەبىئەت

بۇنىڭغا تاقابىل تۇرالمىغۇدەك بولسا قەيسى قىلدۇرۇش تەدبىرلىرىنى چوقۇم قوللىنىش كېرەك. يەنى زىرىدىن مۇڭاپىق مىقداردا يېگۈزۈلىدۇ. ئەگەر زىرە كۈپايە قىلمىسا، ئۇنىڭدىن باشقا سۇرۇش خۇسۇسىيىگە ئىگە بولغان جاڭارىشلار چوڭ تەرەتنى ھەيدەپ چىقارغۇدەك دەرىجىدە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. جاڭارىش سەپەرجىلى بۇ جەھەتتە ئىنتايىن ياخشى دورىدۇر. ئاشقازانلىق تاماقنى ئۆزىگە ئۆزلەشتۈرۈشىنىڭ ياخشى بولغانلىقىنىڭ، ھەزىمىنىڭ ناھايىتى ياخشى بولغان - بولمىغانلىقىنىڭ ئالامەتلىرىنى بىز دەلىل ئىزدەش بايىنىدا سۆزلەپ ئۆتكەنىدۇق. ئەگەر شۇ ئۇرۇنلاردا سۆزلەنگەن ئالامەتلىرى بولمىسا، لېكىن ئېغىرلىق، بىئارامىلىق ھېس قىلىنسا ۋە چوڭ تەرەتنىڭ تۆۋەن تەرەپكە چۈشۈشى ئارقىلىق ئېغىرلىشىش، دەم سىقىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلسە، بۇ، ئاشقازان ناھايىتى كۆپ تاماقلارنى ياخشى ئۆزلەشتۈرۈۋاتقانلىقىنى، تاماق ئۆزىنىڭ مىقدارى جەھەتتىن ئېشىپ كەتكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، ھەزىم ئاشقازانلىقنىڭ ئاستى تەرىپىدە، ئىشتىھا ئاشقازانلىقنىڭ كىرىش ئېغىزىدا بارلىققا كېلىدۇ.

7 - پەسىل ئاشقازانىدىكى تاماقلارنىڭ تۆۋەنگە چۈشۈشى ئاستا ياكى تېز بولۇشى توغرىسىدا

ئادەتتە تاماق قالدۇقلىرى ئاشقازاندا 12 ~ 15 سائەتكىچە تۇرىدۇ. بۇ تاماقنىڭ قويۇق ۋە يېنىكلىكى بىلەن مۇناسىۋەتلىكتۇر. تاماقنىڭ ئاشقازاندا ئۇزۇن تۇرغانلىقىنى تاماقنىڭ تەمى ئېغىزغا يېنىشتىن ۋە كېكىرىشتىن بىلگىلى بولىدۇ. تاماقنىڭ ئاشقازاندا ئۇزۇن تۇرۇشى ھەزىمنىڭ كېچىككەنلىكىدىندۇر، تاماقلارنىڭ تۆۋەنگە مېڭىشى ھەزىم بولۇشنىڭ ياخشى بولغانلىقى ۋە ئىتتىرىش قۇۋۋىتى تاماقلارنى ئىتتىرگەنلىكىدىن بولىدۇ. ئىتتىرگۈچى قۇۋۋەت بولسا سەپرا خىلتى ياكى چۈچۈمەل سەۋدا خىلتىدىن بولىدۇ.

بەزى كىشىلەر دەيدۇكى، يېمەكلىكلەرنىڭ ئاشقازاندا توسۇلۇپ تۇرۇشنىڭ سەۋەبى تۆۋەنگە ماڭىدىغان ئۆتۈشمە يوللارنىڭ تار بولغانلىقىدىندۇر. بۇلارنىڭ بۇ قارىشى خاتا. چۈنكى، ئەگەر ئۇلار دېگەندەك بولسا يۇتۇلغان تەڭگە، تىللا قايتىپ چىقمىغان بولاتتى. شاراب بىلەن سۈتمۇ ئاشقازاندا تۇرمىغان، ئاشقازىنى ئاجىز بولغان كىشىلەردە سۈت بىلەن شاراب ئاشقازاندا كورکىراش، كۆپۈش پەيدا قىلمىغان بولاتتى. ئاشقازانىدىكى يېمەكلىكلەرنىڭ نورمال ھالەتتە تۆۋەنگە چۈشۈشىدىكى سەۋەب، ھەزىمنىڭ شۇنداقلا ئاشقازانلىقنىڭ ئىتتىرىش قۇۋۋىتىنىڭ كۈچلۈك ئىكەنلىكىدىندۇر. ئەگەر ئاشقازاندا بىرەر كېسەللىك بولمىسا تاماق ھەزىم بولغانغا قەدەر

بۇزۇلۇشى ئۇچۇن يۇقىرىقىدىن باشقا ھىچقانداق سەۋەب ئالاقىدار بولمايدۇ. چۈنكى ساغلام ئاشقازان ھەرقانداق تاماقلارنى ئۆزلەشتۇرەلەيدۇ ۋە تاماقلارنىڭ تۆۋەنگە ئۆتىدىغان يوللىرىنى ناھايىتى زور دەرىجىدە تارايتىپ يوللارنى قىسىپ تۇرىدۇ. ئەگەر تۆۋەنگە چۈشۈش ۋاقتى توشسا ئۆزلۈكسىز كېڭىيىدۇ ۋە ئاشقازان ئۆزىدە بار بولغان نەرسىلەرنى توغرىسىغا تورغان تالالىرى ئارقىلىق ئىتتىرىدۇ. ئاشقازاننىڭ ھەرىم قىلىشى قانچە تېز بولسا تۆۋەنگە چۈشۈشمۇ شۇنچە تېز بولىدۇ. ھەرىم ئاستا بولسا تۆۋەنگە چۈشۈشمۇ ئاستا بولىدۇ. بىراق ھەرىم بولمىغان تاماقلارنى تۆۋەنگە ھەيدەپ چۈشۈرگۈچى مەلۇم سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن تېز چۈشۈپ كېتىشى مۇمكىن. بۇنى يۇقىرىدا تونۇشتۇرۇپ ئۆتكەنىدۇق. تاماقلارنىڭ قورساقتا ئەڭ نورمال تۇرۇش ۋاقتى ۋە چىقىپ كېتىشكىچە بولغان ئارىلىقى 12 ~ 22 سائەتكىچە بولغان ئارىلىقتۇر. ئادەتتە تاماقلارنىڭ مىقدارى بەك كۆپ بولۇپ كەتسىمۇ ھەرىم بولۇپ بولالمايدۇ. كەيپىيات جەھەتتە ناچار بولغىنىمۇ ياخشى ھەرىم بولالمايدۇ، چۈنكى ئىتتىرىش قۇۋۋىتى ياخشى بولغان ئاشقازانلاردا تاماق ئۇزاق ۋاقىت تۇرالمايدۇ. بەلكى بۇنىڭ ئاشقازانىنىڭ ئىتتىرىش قۇۋۋىتى تېزلا تۆۋەنگە ئىتتىرىپ چۈشۈرۈۋېتىدۇ. بەزىدە بۇ خىلدىكى ئەھۋاللاردىن كېيىن تۇتقاقلىق ئىچ سۇرۇش ۋە خولىرا قاتارلىقلار كېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر ئاشقازان ئاجىز بولسا تاماق ئېغىر كېلىدۇ. ئاشقازاندا مۇدۇر - چاقلىق يارىلار ياكى چاپلاشقاق، سلىقلاشتۇرغۇچى خىلىتلار بار بولسا تاماق ئاشقازاندا ئانچە ئۇزۇن ۋاقىت تۇرالمايدۇ. تۇتۇش قۇۋۋىتى ياكى ھەرىم قىلىش قۇۋۋىتى ئاجىز بولسۇن تاماق بەرىبىر تۇرالمايدۇ. يۇقىرىقىدەك ئەھۋاللارنى بىز ئالدىنقى مەزمۇنلاردا سەۋەبلەر بايانىدا سۆزلەپ بەرگەن ئالامەتلەر ئارقىلىق بىلۇالالايمىز.

داۋالاش

تاماقنىڭ ئاشقازاندىن چۈشۈشى ئاستا بولسا ياكى تاماق ئاشقازاندا تۇرغان ۋاقىتتا ئاشقازاننىڭ ئۇستى تەرىپىگە ئۆرلىۋالغان بولسا، بۇنى داۋالاشتا ئوڭ يېنىچە ياتقۇزۇپ ئۇخلىتىش لازىم. چۈنكى بۇ خىل ئۇخلىتىش تاماقنىڭ ئاشقازاندىن تېز چۈشۈشىگە ياردەم بېرىدۇ. ئەگەر ھەرىمگە ياردەم بەرگۈچى كۈچلەر ئاجىز بولسا ئاستا يول مېڭىش، قول - پۇتلارنى مۇجۇش، شۇنداقلا يەلنىڭ بايانىدا سۆزلەنگەن تەدبىرلەر بويىچە يەلنى تارقىتىش ئارقىلىق ھەرىمگە ياردەم بېرىلىدۇ.

يېمەكلىكلەر ئاشقازاندىن تۆۋەنگە موددەتتىن بۇرۇن چۈشۈپ كېتىشنى داۋالاش: ئىلگىرىكى تېۋىپلاردىن بىر قىسىم كىشىلەر مۇشۇ خىلدىكى كېسەللىكلەرنى ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولغۇچىلار، دەپ قارىغانىدى. ئەمما كېيىنچە ئاشقازان كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچى دېگەن نام باشقا خىلدىكىلىرىگە قارىتىلىدىغان بولدى. ئاشقازاندىكى يېمەكلىكلەرنىڭ تۆۋەنگە

تېز چۇشۇشىنى داۋالاش ئۈچۈن تەجرىبىدىن ئۆتكەن زىماتلاردىن شۇمشا ئۇنى، زىغىر ئۇرۇقى، ھەسەل قاتارلىقلاردىن زىمات تەييارلاپ، ئاشقازان ساھەسىگە سۈركەش ۋە ئىچكۈزۈش پايدىلىقتۇر. يەنە بىر تەجرىبە شۇكى، پىشۇرۇلغان توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىدىن بىر دانە ئېلىپ، ئۇنىڭغا بىر قوشۇق ھەسەل ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ۋە مەستكىدىن بىر گىرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسىنى بىرلەشتۇرۇپ تۇخۇم شاكىلىنىڭ ئىچىگە سېلىپ، قىزىق قوقاس ئوتنىڭ ئۈستىگە قويۇپ قوچۇپ پىشۇرۇپ، ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇل بويىچە ئۈچ كۈنگىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلسا، يۇقىرىقىدەك ئەھۋاللار ئۈچۈن پايدىلىقتۇر. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، تاماقتىن ئىلگىرى تۇتۇش، قورۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان نەرسىلەرنى يېگۈزۈش لازىم. ئەگەر مىزاجى ئىسسىق بولسا سوغۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەر يېگۈزۈلىدۇ. ئەگەر مىزاجى سوغۇق بولسا، ئىسسىق تەبىئەتلىك نەرسىلەر يېگۈزۈلىدۇ. بۇ خىلدىكى دورىلارنى بىز سۆزلەپ ئۆتكەنىدۇق. بۇ سىزگىمۇ مەلۇمدۇر. ئادەتتە بىمارنى تاماق يەپ بولغاندىن كېيىن ھەرىكەت قىلدۇرماي ياكى چېنىقتۇرماي تۇرۇپ ئۇخلىتىش ھەم ئۇستۈنكى مۇچىلەرنى باغلاش كېرەك.

8 ـ پەسىل ئاشقازان قېتىپ قېلىش توغرىسىدا

بەزىدە ئاشقازاندا ئىششققا ئوخشاش قاتتىقلىق پەيدا بولىدۇ، لېكىن بۇ ئىششىق ئەمەستۇر. بۇنىڭ سەۋەبى قويۇلۇپ قالغان سوغۇقلۇق ياكى قويۇق سەۋدا خىلىتى ئاشقازانىنىڭ ئىچكى قاتلاملىرىغا، يەنى ئاشقازان تېنىگە كىرىۋالغانلىقىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى

ئۇنىڭ سەۋەبىنى تونۇش بىلەن بىرگە ئىششىق ئالامىتى بولماسلىقتۇر.

داۋالاش

داۋالاشتا ئىكىلىملىك، زەپەر، مەستىكى، بىلسان، كۈندۇر، مۇقەل، سۇمبۇل، قەردىمانە، مۇغاس، موم، قىزىلگۈل يېغى قاتارلىقلاردىن زىمات تەييارلاپ زىماد قىلىنىدۇ، شۇنداقلا قاتتىق ئىششىق بايانىدا سۆزلەنگەن بارلىق تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ. بولۇپمۇ ئاشقازان قېتىپ قېلىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان ئاشقازان ئاجىزلىقى بايانىدا سۆزلەنگەن تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ. بۇ ھەقتە تەجرىبىدىن ئۆتكەن يەنە بىر نۇسخا: موم 180 گىرام، زەنجۇبىل، جاۋشىر ھەربىرى 60 گىرام، بەتەم يېلىمى، سەبرە، قۇننە ھەربىرى 90 گىرامدىن، بىلسان يېغى 720 گىرام. بۇلاردىن زىمات ۋە مەلھەم تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

9 - پەسىل كېكىرىكنى قوزغايدىغان نەرسىلەر توغرىسىدا

ئەگەر ئاشقازاندا يەل پەيدا بولۇپ تۆۋەنلىمەي، ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدا توختاپ تۇرۇپ قېلىپ بىئارامىلىق پەيدا قىلسا، كېكىرتىش ئارقىلىق ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدا قالغان بۇ يەللەرنى تازىلاش لازىم. خۇددى ئۇستىگە لەيلىۋالغان ئارتۇق ماددىلارنى قەي ئارقىلىق تازىلاش ئېلىپ بارغانغا ئوخشاش. ئەگەر تازىلانمىسا ھەزىم بۇزۇلۇش كېلىپ چىقىدۇ ۋە يېمەكلىكلەر ئۇستىگە لەيلىۋالىدۇ. ئەگەر ھەزىم بۇزۇلمىسا، بۇ ئورۇنغا كۆپلەپ سۇيۇقلۇق يىغىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە يەلگە ئۆزگىرىشكە تەييارلىنىۋاتقان بەلغەم خىلتى پەيدا بولىدۇ. بۇنداق بولغاندا ھەددىدىن زىيادە كېكىرىكنى قوزغاش ئاقىۋەتتە ئېغىر ئەھۋاللارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن كېكىرىش پەيدا قىلغۇچى تەدبىرلەر ئارقىلىق بۇ ئورۇندىكى يەللەرنى ھەيدەپ چىقىرىش كېرەك. كېكىرىشنى قوزغىغۇچى دورىلاردىن يالپۇز، سۇزاپ يوپۇرمىقى، كۇندۇر، رۇمبەدىيان، تاغ زىرىسى، يەرلىك پىننە، ياۋا پىننە، جۇۋىنە، قەلەمپۇر، مەستىكى قاتارلىقلارنى ئېغىزغا سېلىپ چاينىاش ياكى ئىچكۈزۈش قاتارلىقلار كېكىرىكنى پەيدا قىلىدۇ.

ھەددىدىن زىيادە كېكىرىشنى داۋالاش: كېكىرىشنىڭ سەۋەبلىرى ۋە ئۇنىڭ ئالامەتلىرىنى بىز دەلىل ئىزدەش بايانىدا سۆزلەپ ئۆتكەنىدۇق.

ئەگەر چۈچۈمەل كېكىرىش يۈز بەرسە مەجۇنى پەلاپىلىنى شاراب بىلەن ئىچكۈزسە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەتىگەنلىك ۋە كەچلىك تاماقتىن بۇرۇن تۆت گىرام قۇرۇق يۇمغاقسۈتنى ئىچكۈزۈپ، ئۇنىڭدىن كېيىن خالىس شاراب ئىچكۈزۈشمۇ پايدىلىق. بەزى تېۋىپلارنىڭ قارىشىچە، ھاك، توخۇ پوقى قاتارلىقلارنى ئاشقازان ئۈستىدىن زىمات قىلىشمۇ ئاچچىق، چۈچۈمەل كېكىرىشلەرنى توختىتىدىكەن. ئەگەر گازسىمان كېكىرىش ماددىلىق بولسا، ئەفسەنتىن، ئايارەج ئارقىلىق ماددىلار تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ماددىسىز بولسا، ئاشقازاندا سوغۇقلۇق پەيدا قىلغۇچى ۋە ھارارەتنى ئۆچۈرگۈچى، ئاشقازاننى كۈچلەندۈرگۈچى نەرسىلەر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ، مەسىلەن: ھەر خىل سوغۇق تەبىئەتلىك غىزالار، مېۋىلەر ۋە ئۇلارنىڭ قىيامى ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

تۆتىنچى ماقالە ئاشقازاننىڭ ئۆزىدىكى ياكى باشقا ئەزالار بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان ئاشقازان كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

1 ـ پەسىل ئاشقازانىدىكى ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلار توغرىسىدا

بەزىدە ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق پەيدا قىلغۇچى مەلۇم سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئاشقازاننىڭ ئۆزىدە ئىششىق پەيدا بولىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق پەيدا قىلغۇچى سەۋەبلەرنىڭ بىرى، ئاشقازاندا ئۇزاق مۇددەت ئاغرىقنىڭ بولۇشىدىن ئىبارەتتۇر. ئاشقازاننىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلىرى بەزىدە قان خىلتىدىن، بەزىدە سەپرادىن بولىدۇ.

ئالامىتى

ئەگەر ئاشقازاندا ئۇزاق مۇددەت ئاغرىق بولسا ھەم ئۇنى ياخشى تەدبىرلەر بىلەنمۇ يوقاتقىلى بولمىسا، ئاشقازاندا ئىششىق بار دەپ قاراشقا بولىدۇ. ئاشقازان ئىششىقىنىڭ ئىسسىقلىقتىن بولغانلىقىنىڭ ئالامىتى شۇكى، ئاشقازاندا ئېغىر دەرىجىدە ھارارەت، كۆچلۈك كۆيۈشۈش، ئۇسسۇزلۇق، دائىملىق قىزىتما، سانجىلىپ ئاغرىش، ئاشقازان سىرتىغا پۈلتىيىپ چىقىپ قېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. بەزىدە بۇ كېسەللىك ئەقىل ئېلىشىش، سەرسام، مالىخوليا قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەگەر بەدەن ئورۇقلاش، كوزى ئولتۇرۇشۇپ قېلىش ۋە تەبىئەت تارقىلىپ كېتىش ، قەي قىلىش ۋە بىئارام بولۇش قاتارلىقلار بىلەن بىرگە قىزىتما پەسىيىش، سۈيدۈك ئازىيىپ كېتىش، ئاشقازانىنى بارماق بىلەن باسقاندا بېسىلمىغۇدەك دەرىجىدە قېتىۋېلىش ئالامەتلىرى كۆرۈلسە يىرىڭلىق ئىششىق بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر ئاشقازان ئاغرىشقا پۈت ـ قوللار سوۋۇش قوشۇلۇپ كەلسە، بۇ ئىنتايىن خەتەرلىك ئاقىۋەتلەرنىڭ دەللىلىدۇر.

داۋالاش

بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا ئەگەر ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق بار دەپ پەرەز قىلىنسا ھەم ئاشقازاندا كۆيۈشۈش ۋە ھارارەتتىن ئىبارەت ئاشقازانلىنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئالامەتلىرى بارلىقى ئىسپاتلانسا، دەسلەپتە ئىششىقنى ياندۇرىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىشتىن ئېھتىيات قىلىشىمىز كېرەك. بۇ ۋاقىتتا ئاشقازان ساھەسىنى بېھى يېغى بىلەن ياغلاش ۋە ئاشقازان ساھەسىگە بېھى، قاپاقنىڭ تاشقى پوستى، سېمىزئوت، ئارپا تالقىنى قاتارلىق نەرسىلەرنى زىماد قىلىش كېرەك. بۇنداق ۋاقىتتا بەك ئالدىراپ كەتمەسلىك، ئۆزىنى تۇتۇۋېلىش، سىكىشلىك يېمەكلىكلەرنى بېرىش ۋە مۇۋاپىق تەدبىرلەرنى قوللىنىش ئۈلار ئۈچۈن ئىنتايىن پايدىلىقتۇر. ئاشقازاندىكى ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقنى داۋالىماقچى بولغاندا كۆچلۈك دەرىجىدىكى سۇرگە ياكى قەي قىلدۇرغۇچى نەرسىلەردىن ئېھتىيات قىلىش لازىم. چۈنكى قەي قىلدۇرۇش بۇ كېسەللىك ئۈچۈن خەتەرلىكتۇر. ئەمما كۆپىنچە ۋاقىتلاردا قان ئالماي باشقا ئامال يوقتۇر. بىراق، مەجبۇرىي سۇرگۈزۈش ۋە قەي قىلدۇرۇشتىن ساقلىنىش كېرەك. بۇنداق ۋاقىتتا پەقەت يېمەكلىكلەر ۋە دورىلاردىن يۇمشاتقۇچى نەرسىلەرنى، مەسىلەن: ئارپا، ماش، ياۋا پالەك، قاپاق قاتارلىقلارنى بېرىش كېرەك. يۇمشاتقۇچى دورىلاردىن خىيارشەنبەردەك دورىلارنى ئىشلىتىپ تازىلاش ئېلىپ بارسا ناھايىتى پايدىلىق. چۈنكى بۇنداق دورىلار سۇرۇش، ئىششقلارنى قايتۇرۇش، ماددىلارنى قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. بەزىدە خىيارشەنبەرگە ئايرىچ پەيقىرا ياكى سەبزىدىن 1 ~ 1.5 گىرامغىچە قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. يۇقىرىقى تەدبىرلەرنىڭ ئەڭ ياخشىسى خىيارشەنبەرنى كاسىنە سۇيى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ بېرىشتۇر. بەزىدە خىيارشەنبەرگە ئازراق ئەفسەنتىن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. چۈنكى ئەفسەنتىن ئىنتايىن پايدىلىق بولۇپ، ئىششقلارنى قورۇيدۇ.

بەزى كىشىلەر ئىسسىقتىن بولغان ئاشقازان ئىششىقىغا ھېلىلە چۈشكەن دورىلارنى ئىشلىتىدۇ. مەن ئۇنداق قىلىشنى توغرا، دەپ قارىمايمەن. بىراق بۇنى ئىششىقنىڭ بارلىقىدىن گۇمان قىلغاندا ئىشلەتسە بولىدۇ. ئەگەر ئىششىقنىڭ بارلىقى ئېنىقلانسا، ھېلىلە چۈشكەن دورىلارنى ئىشلىتىش مۇۋاپىق ئەمەستۇر. بەزىدە بۇ كىشىلەر سىركەنجۈبىلنى سوقمونىيا بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىدۇ. مەن ئۇنداق قىلىشنى ياقتۇرمايمەن. ئەگەر ئۇلار قىلغاندەك قىلماي باشقا ئامال بولمىسا، سەبزىدىن 4 ~ 5 گىرامغىچە ئېلىپ، سىركەنجۈبىل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلسا بولىدۇ. لېكىن ئەڭ ياخشىسى ئۇنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. ئاشقازان ئىششىقنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىگە پايدىلىق بولغان سۇرگىلەردىن ئىتئۈزۈمى سۇيى، كاسىنە سۇيى ھەربىرى 60 گىرامدىن، خىيارشەنبەر مېغىزى توقۇز گىرام، بادام يېغى، قاپاقنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گىرامدىن ئېلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر چوڭ تەرەت قۇرۇق بولسا يەتتە كۈنگىچە بىمارغا قۇرۇق

ئىسسىققا مۇۋاپىق بولغان نەرسىلەر ۋە چوڭ تەرەتنى يۇمشاتقۇچى سۈيۇق نەرسىلەر بېرىلىدۇ. ئۇلارغا پايدىلىق بولغان نەرسىلەرنىمۇ تاماقتىن بۇرۇن بەرمەسلىك كېرەك. ئەگەر ئاغرىش ئېغىر بولسا توققۇز گىرام تەرخەمەك ئۇرۇقى سوغۇق سۇ ياكى قار سۈيى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. يەنە شېكەر سېلىپ قاينىتىلغان سۈتنى ئىچكۈزۈش ۋە تەرھەشقۇق سۈيىمۇ ناھايىتى پايدىلىقتۇر. يەنە تۇز، سېرىقچېچەك، ئانارگۈلى، يەر مەدىكى، ئەفسەنتىن قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان زىماتلارنى زىمات قىلىش ئاشقازاندىكى ئىششقىنىڭ ھەرقايسى قىسىملارغا تارقاپ كېتىشىنى چەكلەيدۇ. ئەگەر ھارارەت يەتتە كۈندىن كېيىنمۇ داۋاملاشقان بولسا كاسىنە سۈيى، ئىتئۈزۈمى سۈيى، كاكىنەچ سۈيى، تەرھەشقۇق سۈيى قاتارلىقلارنى ئۈزۈلدۈرمەي ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك. يەتتە كۈندىن كېيىن مەزكۇر دورىلارغا قۇرسى ۋەرىدىن 1.5 گىرام قوشۇپ، ئۇنىڭغا ئەفسەنتىن ئۇسارىسىدىن بىرئاز ئېلىپ، مەستىكى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بەدىيان سۈيى، كەرەپشە سۈيى قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. يەتتە كۈنگىچە ئاقلانغان ماش، ياۋا پالەك، يەرلىك پالەك قاتارلىقلار قاپاق، ئاچچىق بادام يېغى بىلەن غىزا قىلىپ بېرىلىدۇ ياكى خام زەيتۇن يېغى ياكى جۇلاپ، ئەينۇلا سۈيى، كاسىنە سۈيى، كاسىنە ئۇسارىسى قاتارلىقلار ئىچكۈزۈلىدۇ، كېسەللىكنىڭ ئاخىرقى مەزگىللىرىدە مەستىكى، ئەفسەنتىن ئۇسارىسى قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلىدۇ، يەتتە كۈن ئۆتكەندىن كېيىن يەنە توسالغۇلارنى ئاچقۇچى ۋە بىرئاز پىشۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان نەرسىلەر بېرىلىدۇ، مەسىلەن: قىزىلچا، ھەشقىپىچەك قاتارلىقلار ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە سىركەنجۈبىل ئىچكۈزۈلىدۇ. بەزىدە بۇ نەرسىلەرنى بىر نەچچە كۈن بۇرۇن ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك. بەزىدە سىركەنجۈبىلنى بىنەپشە مۇرابباسى سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرسىمۇ بولىدۇ. بۇ تەدبىرلەر 14 كۈن داۋاملاشتۇرۇلىدۇ. ئەگەر ھارارەت تۆۋەنلىسە، ئىششىق يۇمشسا، ئىششقنى تارقىتىش ۋاقتى توشۇپ قالىدۇ. ئەگەر ئىششىق ئازراق يېنىشقا باشلىسا زىماتلارغا مەستىكى، ئەفسەنتىن قاتارلىقلار قوشۇلىدۇ. ئىچىدىغان شەربەتلىرىگە سىركەنجۈبىلدىن باشقا دورىلارنى قوشماستىن بېرىش، بەزىدە خىيارشەنبەرنى بەدىيان سۈيى، كەرەپشە سۈيى، تاتلىق بادام يېغى قاتارلىقلار بىلەن كېسەللىك ساقايغۇچە ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك.

ئەڭ توغرىسى ئەگەر تارقىتىش ۋە بوشاشتۇرۇش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش ۋاقتى يېتىپ كەلگەن بولسا، پەقەت بوشاشتۇرۇش ۋە تارقىتىش تەدبىرلىرىنى قوللانماستىن، بەلكى بوشاشتۇرغۇچى دورىلار بىلەن قابىزلىق خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىش كېرەك. چۈنكى بوشاشتۇرغۇچى دورىلارنىلا ئىشلىتىش ئىنتايىن خەتەرلىك بولۇپ، بىمارنى ئۆلۈم گىردابىغا ئېلىپ بېرىشى مۇمكىن. بۇنىڭدا مەيلى ئىچىلىدىغان ياكى سىرتىدىن

زىمات قىلىدىغان دورىلار بولسۇن ھەممىسى ئوخشاشلا مۇشۇنداق تەسىرلەرنى بېرىدۇ. يۇقىرىقىدەك تەدبىرلەرنى قوللىنىشقا ئاشقازان جىگەردىن ئەگ مۇڭاپىقراقتۇر. بۇنىڭ ئۈچۈن خۇش پۇراقلىق، قابىز دورىلاردىن مەستىكى، قىزىلگۈل، موزا، ئاملە ئۇسارىسى، ئانارگۈلى ۋە دەرەخلەرنىڭ يوپۇرماقلىرىنى قوشۇپ ئىشلىتىش لازىم. ياغلاردىن بېھى يېغى، مەستىكى يېغى، ناردىن يېغى، ئالما يېغى، خام زەيتۇن يېغى قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ. ياز كۈنلىرىدە دەسلەپتە ئىشلىتىدىغان مەلھەملەرگە قىزىلگۈل يېغى، توگ زەيتۇن يېغى ، بېھى يېغى، ئالما يېغى قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ. قىش كۈنلىرىدە ياكى تارقىتىش ۋاقىتلىرىدا ناردىن يېغى، سېرىقچېچەك يېغى، بابۇنە يېغى، سەۋسەن يېغى، مەستىكى يېغى قاتارلىقلار ئايىرىم ھالەتتە سۈركىلىدۇ. ياكى ھەممىسى بىرلەشتۈرۈلۈپ سۈركىلىدۇ.

ئاشقازان ئىششىقىنىڭ دەسلەپكى ۋە تەرەققىي قىلىۋاتقان شۇنداقلا ئاخىرقى باسقۇچلىرىغا پايدىلىق بولغان زىمادنىڭ تەركىبى: ئارپا تالقىنى، فۇپەل (سىپارى)، نېلۇپەر ھەربىرى 30 گىرام، قىزىلگۈل 45 گىرام، زەپەر 15 گىرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بابۇنە ھەربىرى 300 گىرامدىن، بىنەپشە، سەندەل ھەربىرى 450 گىرام، مەستىكى، ئانارگۈلى، ئاقاقىيا ھەربىرى 150 گىرامدىن، موم، قىزىلگۈل يېغى قاتارلىقلار دورىلار يۇغۇرۇلغۇدەك دەرىجىدە ئېلىنىدۇ.

ئىششىقنىڭ دەسلىپىدە سەۋسەن يىلتىزى، ئىكلىلمىلىك، موم، بىنەپشە يېغى قاتارلىقلاردىن زىمات تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر بىمارىدا ئېغىر دەرىجىدە ئىچ سۇرۇش كېلىپ چىققان بولسا، دەسلەپتە زىماتلارنى ئىشلەتمەستىن، ئاۋۋال ئىچ سۇرۇشنى توختىتىپ بولغاندىن كېيىن ئاندىن زىمات ئىشلىتىش لازىم. كېسەللىكنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىدىن بىمار ساقىيىشقا قاراپ يۈزلەنگەنگە قەدەر ئارىلىقتا ئىزخىر چېچىكى، ئىكلىلمىلىك، ئەفسەنتىن رۇمى، سۇمبۇل، ئاق لەيلى يىلتىزى، سەندەل، فۇپەل، زەپەر، ھەببۇلغار قاتارلىقلاردىن زىمات تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. كېسەللىكنىڭ دەسلىپىدە قابىز دورىلار، ئاخىرقى مەزگىلدە ئىششىقنى قايتۇرغۇچى دورىلار قوشۇلىدۇ. بۇ تەدبىرلەر ئىنتايىن پايدىلىقتۇر. ئىسسىقتىن بولغان ھەرقانداق ئىششىق ۋە ماشىرا (تىلما) كېسەللىكلىرىدە ماددىلارنى تارقىتىش مەقسەت قىلىنغان ئىششىقلارنى پىشۇرۇش مەقسىتىدە ئىشلىتىدىغان ياخشى زىماتلاردىن قىزىلگۈلنىڭ شاخلىرى، ئەفسەنتىن چېچىكى، ھەمىشباھار شاخلىرى، پوستى تۇرۇنجى، مەستىكى، كۈندۇر ھەربىرى بىر يېرىم ھەسسىدىن، بېھى، چالا پىشقان خورما، زەپەر، سەبرە، مۇرمەككى ھەربىرى بىر ھەسسىدىن، موم، بابۇنە يېغى، سومبۇل يېغى ھەربىرىدىن ئون ھەسسىدىن ئېلىپ، بۇنىڭدىن قالغىنى بويىچە زىمات تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئەگەر ئىششىق ئىلگىرى ئاغرىق سەۋەبىدىن بولۇپ، بۇ ئاغرىقنى ماددىنى لەتىپلەشتۈرگۈچى

دورىلار بىلەن داۋالاشقا تېگىشلىك بولسا لەتىفلەشتۈرگۈچى تەدبىرلەرنى قوللانماستىن، پەقەت ئاغرىق توختاتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم. مەسىلەن: ئۆرەك يېغى، توخۇ يېغى قاتارلىقلارغا ئوخشاش. ئەگەر ئىششىق كونىرسا قۇرسى سۈمبۈل ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئۈستىدىن قارابادىندا سۆزلەنگەن ھەببۇلبان بىلەن تەييارلانغان زىماتى مۇقەل زىمات قىلىنىدۇ. بىلسان يېغى، سەبرە، ئاق موم قاتارلىقلاردىن قىرۇتى تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. جالىنۇسنىڭ ئاشقازان ئاجىزلىقى بايانىدا سۆزلەنگەن قىرۇتسىنى ئىشلىتىشمۇ پايدىلىقتۇر. يەنە ئىكلىلمىلىكنى زىمات قىلسا ناھايىتى پايدىلىقتۇر. شۇنداقلا بابۇنە، ئانارگۈلى، زىغىر ئۇرۇقى، ئىكلىلمىلىك، ئاق لەيلى ئۇرۇقى قاتارلىقلار بىلەن زىمات تەييارلىنىدۇ ۋە مەزكۇر نەرسىلەر بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ ۋە ئۇلارنى قايىنىتىپ سۈيى بىلەن يەرلىك ئورۇن يۇيۇلىدۇ. بۇ ھەقتە ئىچكۈزۈلىدىغان دورىلاردىن قىزىلگۈل 30 گىرام، ئۇد ھىندى ئالتە گىرام، كاسىنە ئۇرۇقى، مەستىكى، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى ھەربىرى توققۇز گىرامدىن. بۇلار ئىششىقتىكى ھارارەت يۇقىرى بولغان ئەھۋال ئاستىدا كافۇر بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ياكى خىيارشەنبەردىن 51 گىرام ئېلىپ، 340 گىرام ئېلىپ، سۇدا يېرىمى قالغانغا قەدەر قايىنىتىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن سۈزۈپ، ئۇنىڭغا ئىتئۈزۈمى سۈيى، كاكىنەچ سۈيى قاتارلىقلاردىن 125 گىرام سېلىپ، يەنە بىر قېتىم قايىنىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇنىڭ ئۈستىگە 1.5 گىرام ئايارەج پەيقىرانى ئارىلاشتۇرۇپ تېنى كۆچلۈك بىمارلارغا ھەممىسىنى بىر قېتىمدىلا، ئاجىز بىمارلارغا يېرىمى ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭدىنمۇ كۆچلۈك نەرسىلەرنى ئىشلىتىشكە توغرا كەلسە، بۇنىڭغا سېرىقچېچەك، زىغىر ئۇرۇقى، شۇمشا ئۇرۇقى قاتارلىقلار قوشۇلىدۇ. تېخىمۇ كۆچلۈكرەككە ئېھتىياجلىق بولسا، كاللەكبەسەي ئۇرۇقى، ئوشەق، بۇغىنىڭ يىلىكى، توخۇ يىلىكى قاتارلىقلار قوشۇلىدۇ. بەزىدە زىمادى پەلغەدىيۇس ۋە بەزىدە زىماتى ئەسەبر ئىشلىتىشكە ئېھتىياجلىق بولمىز. يەنە بەزىدە قۇرسى مۇقەلنى ئىشلىتىشكە ئېھتىياجلىق بولمىز.

بۇ كېسەللىككە پايدىلىق مەلھەملەردىن موم، ناردىن يېغى ھەربىرى 30 گىرامدىن، مەستىكى، سەبرە، سەئىدى كۇفى، ئىزخىر ھەربىرى تۆت گىرامدىن. بۇلارنى شاراب بىلەن ئېرىتىپ باشقا دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، مەلھەم تەييارلاش ئۇسۇلى بىلەن مەلھەم تەييارلىنىدۇ. ئەگەر ئىچ سۇرۇش بولسا بەزىدە غوراپ، ئۇزۇم ئۇسارىسى ياكى ئەفسەنتىن ئۇسارىسىنىڭ بىرسىنى ياكى ئىككىلسىنى قوشۇشقا ئېھتىياجلىق بولمىز. ئىششىقنىڭ دەردىنى ئۇزۇن تارتىش ئىنتايىن خەتەرلىكتۇر. ئىششىق يېرىڭلىق ئىششىققا ئۆزگىرىۋاتقان ۋاقىتتا سوۋۇتقۇچى دورىلار بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

بەزىدە ئىششىق پىشماي تۇرىۋالىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېتىشچە، ئاناسلىس تېشىدىن تەييارلانغان

مارجاننى ئاشقازان ئۇدۇلىغا ئېسىپ قويسا، ئاشقازان ئاغرىقى ۋە ئاشقازان ئىششىقلىرى ئۇچۇن ناھايىتى پايدىلىقتۇر. ئەگەر ئىششىق يىرىڭلىق ئىششىققا ئۆزگەرسە، بۇلارنى داۋالاشنى ئايرىم بىر بابتا سۆزلەيمىز. ئەگەر ئىششىق سەپرادىن بولغان بولسا دەسلەپكى مەزگىلىدە سەندەل، كافۇر، قىزىلگۈل قاتارلىقلار ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلانغان سوغۇق تەبىئەتلىك سوۋۇتقۇچى زىماتلار بىلەن سوۋۇتۇلىدۇ ۋە ئارپا سۈيىنى ئاچچىق ئانار سۈيى ۋە سەرتان بىلەن بىللە قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن بىر نەچچە كۈنگىچە يەرلىك شوخلا سۈيى، كاسنە سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ. كېسەللىكنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىغا يېقىنلاشقاندا شوخلا سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى شوخلا سۈيى ياكى كاسنە سۈيى، دەريا سۈيى قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ ئىچكۈزۈشمۇ ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

2 ـ پەسىل بەلغەم خىلىتىدىن بولغان سوغۇق ئىششىقلار توغرىسىدا

بۇ خىل ئىششىق ھۆللۈك، ھەزىم بۇزۇلۇش، بەدەن چېنىقتۇرۇشنىڭ ئازلىقى، شۇنداقلا شىللىق پەردە ۋە كاۋاك ئەزالارغا يوشۇرۇنۇۋالغۇچى ھۆللۈك قاتارلىق سەۋەبلەردىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

ئەگەر ئۇخلىمىغان ياكى ئۇخلىغان ئەھۋالدا داۋاملىق ئاغرىش، قىزىتما، كۆيۈشۈش، ئەقىل ئىلىشىش بولمىسا، بىمارنىڭ ئېغىزىدا تۈكۈرۈك كۆپ بولۇش، چىرايى قوغۇشۇن رەڭگىدە بولۇش، ئۇسسۇزلۇق، ھەزىم بۇزۇلۇش، ئىشتىھاسى ئاز بولۇش قاتارلىقلار كۆرۈلسە، بۇ بەلغەمدىن بولغان ئىششىقنىڭ ئالامىتىدۇر. ئۇنىڭدىن باشقا، ئاشقازان مىزاجىنىڭ ھۆللۈكى بايانىدا سۆزلەنگەن باشقا ئالامەتلەر ئارقىلىقمۇ بەلغەم خىلىتىدىن بولغانلىقىغا دەلىل ئىزدىلىدۇ.

داۋالاش

بۇ كېسەللىكنى داۋالاش قانۇنىيىتىدە، ئارتۇق ھۆللۈكنى تارقاتقۇچى دورىلار بىلەن تۈتۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان دورىلار بىرلەشتۈرۈپ ئىشلىتىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ ھەقتە بىز تارقىتىش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك بولغان دورىلارغا ئېھتىياجلىق بولىمىز. يەنى داۋالاشنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە كەرەپشە سۈيى، بەدىيان سۈيى ھەربىرى 60 گىرامدىن، توغرىغۇ توققۇز گىرام، تاتلىق بادام يېغى يېتەرلىك مىقداردا ئىچكۈزۈلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئابدىملىك يېغىدىن ئالتە گىرام، تاتلىق بادام يېغىدىن توققۇز گىرام ئېلىپ، مەتبۇخى ئىكلىلمىلىك بىلەن بىرگە

قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. مەتبۇخى ئىكللىملىكنىڭ تەركىبى: ئىكللىملىك، بىخ بەدىيان ھەربىرى 30 گىرام، سۇ 1360 گىرام. بۇلارنى 340 گىرام قالغانغا قەدەر قاينىتىپ، ئۇنىڭدىن ھەر قېتىمدا 120 گىرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بۇ خىلدىكى بىمارلارغا يەنە ئىكللىملىك چۈشكەن مەتبۇخى زۇپامۇ ناھايىتى پايدىلىقتۇر. ئىكللىملىك چۈشكەن مەتبۇخى زۇپانى ئىچكۈزگەن ۋاقىتتا ھەر قېتىملىق ئىستېمال مىقدارىغا ئابدىملىك يېغىدىن توققۇز گىرام قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، ئالتە گىرام تاتلىق بادام يېغى قوشۇلىدۇ. سۈۋالملاردىن (زىماتتىن) تۆۋەندىكى دورىلار تەجرىبىدىن ئۆتكەن. جۆئىدە، ئىكللىملىك، ھۇماما، بابۇنە، ئوشەق، جاۋشىر، مىئەسائىلە، سېرىقچېچەك، مەستىكى ھەربىرى 30 گىرامدىن، ئەفسەنتىن، سۇمبۇل ھەربىرى 21 گىرامدىن، سەبرە 24 گىرام، كۇندۇر 18 گىرام، ئاق لەيلى يىلتىزى 45 گىرام، ئۆردەك يېغى، توخۇ يېغى ھەربىرى 60 گىرامدىن، قىزىل موم 170 گىرام. دورىلاردىن قائىدە بويىچە زىمات تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. سۈۋالملارنىڭ ئەڭ ياخشىسى سۇمبۇل يېغىدۇر. ئەگەر بۇ ياغلارغا مۇرمەككى، قەردمانە قاتارلىقلار قوشۇلسا تەسىرى تېخىمۇ كۈچلۈك بولىدۇ. ھەلىيۇن، ئادراسمان قاتارلىقلارنى تاتلىق بادام يېغى بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىشمۇ ناھايىتى پايدىلىقتۇر. قىزىلچا ۋە كاللەكبەسەينى زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ ئىشلەتسە پايدىلىقتۇر ۋە شۇنداقلا قاننىڭ ھۆللۈكىنى قۇرۇتقۇچى ئوزۇقلۇقلارنى بېرىشمۇ ناھايىتى پايدىلىق بولۇپ، ھەزمنى ياخشىلايدۇ. بۇ خىلدىكى كېسەللىككە گىرىپتار بولغۇچىلار قەي قىلىشتىن قەتئىي ئېھتىيات قىلىشى لازىم.

3 ـ پەسىل قاتقان ئىششقلار توغرىسىدا

بۇ خىلدىكى ئىششق بىز ئىلگىرى سۆزلەپ ئۆتكىنىمىزدەك بەزىدە دەسلەپتىلا پەيدا بولىدۇ. بەزىدە ئىسسىقتىن بولغان ئىششقتىن ئۆزگىرىدۇ. ئىنتايىن ئاز ۋاقىتلاردا بەلغەم خىلتىدىن بولغان ئىششقتىن كېيىن قېتىشىش يۈز بېرىدۇ.

بەدەندە قۇرۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كېتىشى، ئورۇقلاش، ئىششقنى تۇتقاندا قاتتىق بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر ئىششقنىڭ قېتىشقانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

داۋالاش

بۇ خىلدىكى ئىششقنى داۋالاشتىكى ئاساسىي تەدبىر شۇكى، تۇتۇش، قورۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان دورىلار بىلەن تارقاتقۇچى دورىلارنى بىرلەشتۈرۈپ ئىشلىتىش كېرەك. ئىسسىقتىن بولغان ئىششقنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدىلا ئىشلىتىلگەن كۈچلۈك دەرىجىدىكى

تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان دورىلارنىمۇ قاتتىق ئىششىققا ئىشلەتسە پايدىلىقتۇر. بۇ خىلدىكى بىمارلارغا يېڭىدىن تۆللىگەن تۆگىنىڭ سۈتىنى داۋاملىق ئىچكۈزۈش كېرەك. ئۇلارغا پايدىلىق بولغان نەرسىلەردىن ئابدىمىلىك يېغىدىن 12 گىرام ئېلىپ، مەتبۇخى خىيارشەنبەر بىلەن بىرلەشتۈرۈپ مائۇلئۇسۇل بىلەن بىرگە قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭدىنمۇ كۈچلۈكرەك نەرسىگە ئېھتىياجلىق بولسا، بۇ ۋاقىتتا مائۇلئۇسۇلغا ئىزخىر چېچىكى، مەستىكى، پىرسىياۋشان قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسىدىن قوشۇلىدۇ. ئەگەر ئابدىمىلىك يېغى بىلەن سەۋسەن يېغىدىن ئۈچ گىرام، بادام يېغىدىن ئالتە گىرام ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئىستېمال قىلدۇرۇلسا پايدىلىقتۇر، شۇنداقلا بۇ ياغلارنى مائۇلھەسەل بىلەن ئىچكۈزسىمۇ پايدىلىق. بىمارغا ئىشلىتىدىغان زىمادلارغا تۆگە سۆڭىكىنىڭ يىلىكى، كالا پاچىقىنىڭ يىلىكى ۋە تۆگە لوكسىنىڭ كونا يېغى قاتارلىقلار قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئاشقازانىنىڭ قاتقان ئىششىقى ۋە يىرىڭلىق ئىششىقىغا پايدىلىق بولغان دورىلاردىن ئىكلىلمىلىك، شۇمشا، بابۇنە، ھەببۇلغار، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئەفسەنتىن ھەربىرى بىر ھەسسە، ئوشاق، قەپرى ھەربىرى ئۈچ ھەسسە. مەزكۇر يېلىم دورىلارنى 20 دانە ئەنجۇر قاينىتىلمىسىدا ئېرىتىپ، ھەسەلدەك قىيام شەكىلگە كەلگەندە باشقا دورىلارنى سېلىپ ھەممىنى بىرلەشتۈرۈپ، زىماد تەييارلاپ ئىشلىتىلسە ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

يەنە بىر زىماتنىڭ نۇسخىسى: ھەرە كۆنىكىنىڭ كىرى ئالتە ھەسسە، مىئەسائىلە ئىككى ھەسسە، مەستىكى بىر ھەسسە، ئىلكۈل بەتەم يېرىم ھەسسە، ناردىن يېغىنىڭ لېيىدىن باشقا دورىلارنى يۇغۇرغۇدەك مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە زىمات تەييارلىنىدۇ. يەنە بىر زىماتنىڭ نۇسخىسى: ئوشاق، موم ھەربىرى 300 گىرامدىن، ئىكلىلمىلىك 36 گىرام، زەپەر، مۇرمەككى، مۇقەل ھەربىرى 24 گىرامدىن، بىلسان يېغىدىن 340 گىرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە زىمات تەييارلىنىدۇ.

بۇ خىل كېسەللىك ئۇچۇن تال ئۇسارىسىنىڭ يېغى ناھايىتى پايدىلىقتۇر. يەنە ئۇلارغا گۈلسەۋسەن يىلتىزى قاينىتىلمىسىنى خىيارشەنبەر بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىشلىتىشمۇ پايدىلىقتۇر ۋە ئاشقازان قېتىپ قېلىش بىلەن قوشۇلۇپ كەلگەن ئاشقازان ئاجىزلىقى بايانىدا سۆزلەپ ئۆتكەن زىماتلارمۇ ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

ياخشى بولغان يەنە بىر زىمادنىڭ نۇسخىسى: مەستىكى، كۆندۇر، ئەفسەنتىن ھەربىرى بىر ھەسسە، ئوشاق، زەپەر ھەربىرى ئىككى ھەسسە، سەئدى كۆفى ئۈچ ھەسسە. بۇلارنى يېتەرلىك مىقداردىكى ناردىن يېغىغا قوشۇپ قىرۇتى تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر بەلغەم خىلىتىدىن بولغان ئىششىق قاتتىق ئىششىققا ئۆزگەرسە (بۇ ئىنتايىن ئاز ئۇچرايدۇ) بۇنى داۋالاشتىكى ئەڭ

ياخشى زىماتنىڭ نۇسخىسى: ئوشەق، مۇقەل، كاللەكبەسەي ئۇرۇقى، مىئەسائلە، ئاچچىق بادام، مەستەكى، سۇمبۇل، ئىزخىر، سەئدى كۇفى قاتارلىق دورىلار ئىچىدىكى يېلىم دورىلار ئېرىتىلىپ، باشقا دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ بىرلەشتۈرۈلۈپ، قائىدە بويىچە زىمات تەييارلىنىدۇ. بۇ خىلدىكى بىمارلار ئۇچۇن ئادراسمان، ھەشقىپىچەك، تاتلىق بادام يېغى قاتارلىقلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بولۇپمۇ ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقتىن ئۆزگەرگەن قاتتىق ئىششىققا بۇ تەدبىر تېخىمۇ مۇۋاپىقتۇر.

4 - پەسىل ئاشقازان يىرىڭلىق ئىششىقى توغرىسىدا

كۆپ ساندىكى تېۋىپلار ئاشقازان ئىششىقىنىڭ تەدبىرىنى ئۆزگەرتۈپتۇپ، ئىششىق يىرىڭلىق ئىششىققا ئۆزگىرىدۇ. كۆپىنچە ئاشقازان يىرىڭلىق ئىششىقى دەسلەپتىلا يىرىڭلىق ئىششىق بولىدۇ.

ئالامىتى

بۇ خىل يىرىڭلىق ئىششىقنىڭ دەسلەپكى ئالامەتلىرىنى ئاشقازانىنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلىرىنىڭ بايانىدا سۆزلەپ ئۆتتۇق.

داۋالاش

ئەگەر ئاشقازان ئەھۋالى ئېنىقلانسا دەرھال قان ئېلىش ۋە شۇنداقلا ئاشقازاندا پەيدا بولغان ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق ئۈچۇن قوللىنىلغان سوغۇقلۇق يەتكۈزگۈچى تەدبىرلەرنى قوللىنىش لازىم، يەنى سوغۇقلۇق ئىمكانقەدەر ئىچكى ۋە تاشقى جەھەتتىن يەتكۈزۈلىدۇ. بۇنداق بولۇشى ئىششىقنىڭ يىرىڭلىق ئىششىققا ئۆزگىرىشىنى چەكلەش ئۈچۇندۇر. ئەگەر ئىششىق يىرىڭلىق ئىششىققا ئۆزگىرىپ، پىششىقا باشلىسا، بۇ ۋاقىتتا ئەھۋال يەڭگىل بولسا، سۈتنى بىرنەچچە قېتىم قايناق سۇ بىلەن بېرىش، قاتقان ئىششىقنى تەكشۈرۈش، ئىششىقنىڭ قول بىلەن بېسىلىش - بېسىلماسلىقىغا قاراش ۋە ئىششىقنىڭ قوزغىلىشى، جۇغ - جۇغنىڭ بار - يوقلۇقىنى كۆزىتىش كېرەك. ئەگەر بۇنىڭ بىلەنمۇ ئېھتىياج قاندۇرۇلمىسا بىمارغا شۇمشا سۈيى، ئوغرىتىكەن سۈيى، تاتلىق بادام يېغى قاتارلىقلار ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭدىنمۇ كۈچلۈكرەك تەدبىرلەرگە ئېھتىياجلىق بولساق ۋە ئىششىق بۇرۇنقىدىنمۇ بەكرەك پىششىقا باشلىسا، شۇمشا، ئوغرىتىكەن، تاتلىق بادام يېغىغا ئابدىمىلىك يېغى قوشۇلىدۇ.

مەزكۇر كېسەللىكتە تەجرىبىدىن ئۆتكەن يەنە بىر نۇسخا: قۇرۇق كاسنە تۆت گىرام، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى، شۇمشا ھەربىرى ئۈچ گىرامدىن. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقان قىلىپ، يېگى سېغىلغان ئىسسىق تەبىئەتلىك سۈتلەردىن ئېشەك سۈتى، ئۆچكە سۈتى قاتارلىقلارنىڭ

بىرەرسىدىن 90 گىرام ئېلىپ، توققۇز گىرام شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. تەجرىبىدىن ئۆتكەن يەنە بىر دورا: قۇرۇق ياۋا كاسنە يوپۇرمقى 30 گىرام، شۇمشا 60 گىرام، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى 120 گىرام. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۆچكە سۈتى ۋە كۈنجۈت يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. بىمارنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇندۇرۇش، يەنى ئاشقازاندىكى يېرىڭلىق ئىششق ئۇدۇلغا ئەنجۈر، بابۇنە، شۇمشا قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن مەلھەم تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر بۇنى كۈچلەندۈرمەكچى بولساق ئەفسەنتىن قوشۇلىدۇ. يۇقىرىقى تەدبىرلەرنى ئىشلىتىشتىكى مەقسەت، ئىششقنى پىشۇرۇپ ئېغىز ئالدۇرۇشتىن ئىبارەتتۇر. ئەگەر ئىششقنىڭ پىشقانلىقى بىلىنسە، يۇقىرىدا سۆزلەنگەن يۇيۇندۇرۇش تەدبىرلىرى ۋە زىماتلار ئىشلىتىلسە، ئۇنىڭدىن كېيىن ئەنجۈر چۈشكەن زىمادلار ئىشلىتىلسە بولىدۇ، بىمارغا قاتمۇقات كۆرپە سېلىپ ئىسسىق ئورۇندا ئاشقازان ساھەسىنى بېسىپ يېتىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ. بۇنداق قىلىشتىكى مەقسەت، بېسىلىش ئارقىلىق يېرىڭلىق ئىششقنى ئېغىز ئالدۇرۇشتىن ئىبارەت. يېرىڭلىق ئىششقنىڭ ئېغىز ئالغانلىقىنى ئاشقازان ساھەسىنىڭ ئويمانلىشىشىغا ۋە بىمار قەي قىلغاندىكى ھەر خىل يېرىڭ ۋە قانلارغا قاراپ بىلگىلى بولىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا سەبرە كاسنە سۇيى بىلەن بىرگە ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر ئىششق ئېغىز ئالسا گۆش ئۆستۈرگۈچى دورىلار ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاشقازان يېرىڭلىق ئىششغان بىمارلار يېرىڭ قەي قىلغان بولسا، ئۆلۈپ كېتىشكە قارىغاندا ساقىيىشتىن ئۈمىد كۆپرەكتۇر. ئەگەر ئاشقازاندا يېرىڭ بارلىقى بىلىنسە، يېرىڭنى سۈرگە دورىلىرى ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلاش، قەي ئارقىلىق قوزغىماسلىق لازىم. ئەگەر يۇقىرىقىدەك تەدبىرلەر بىلەن مەقسەتكە يەتكىلى بولمىسا، قاتتىق ئىششقنىڭ بايانىدا سۆزلەنگەن دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. بۇ خىلدىكى بىمارلار ئۇچۇن دەسلەپكى مەزگىللەردە مۇڭاپىق كېلىدىغان يېمەكلىكلەردىن نىشاستە، ئاقلانغان ئارپا، تۇخۇم سېرىقى قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان ھالۋا، كېسەللىكنىڭ ئاخىرقى مەزگىللىرىدە سېرىقچېچەك، شۇمشا قاتارلىقلار چۈشكەن يېمەكلىكلەر ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

5 ـ پەسىل ئاشقازان يارىسى توغرىسىدا

ئاشقازان يارىسى ۋە مۇدۇرلار بەزىدە ئاشقازان تېنىگە سۈمۈرۈلگەن ئۆتكۈر خىلتىلار ھەم ئاشقازان تېنىدىكى ئۆتكۈر خىلتىلاردىن كەلگەن زىياندىن يۈز بېرىدۇ، شۇنداقلا ئاشقازانغا ئالاقىدار بولغان ئەزالاردىن كەلگەن ئۆتكۈر خىلتىلاردىنمۇ كۆرۈلىدۇ. بەزىدە بۇ خىلتىلار ئاشقازانغا باشقا ئەزالاردىن كېلىدۇ. ئاشقازانغا چۈشىدىغان بۇ خىل خىلتىلار بەزىدە باش

ساھەسىدىن ئاشقازانغا نەزلە خاراكتېرلىك چۈشىدۇ. بۇ خىلتىلار ئۆتكۈر كۆيۈشىدىغان، ئاسان ئوفۇنەتلىنىدىغان بولۇپ، ئاشقازانغا ئۇزاقراق چۈشۈپ قالسا ئوفۇنەتلىنىپ ئاشقازاننى چېرىتىدۇ.

ئالامىتى

كۆپىنچە ئاشقازان يارىسى ئاشقازاننىڭ تېگىدە يۈز بەرسە نەپەس كىچىكەش، تومۇرلار كۆپۈشۈش، ھوشسىزلىنىش، قول - پۇتلار سوۋۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كېلىپ چىقىدۇ. ئاشقازاندا يارا بولسا، سېسىق كېكىرىش، تىل قۇرۇتىدىغان بۇخارات ئۆرلەش، كۆپ قەي قىلىش قاتارلىقلار كۆرۈلىدۇ. ئەگەر ئاشقازاندا مۇدۇر - چاقىلار بولسا، كېكىرىش ناھايىتى كۆپ بولىدۇ. بەزىدە قىزىلئۆڭگەچتىكى يارا بىلەن ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدىكى يارىنى پەرقلەندۈرۈشتە، قىزىلئۆڭگەچتە يارا بولغاندا ئېغىزماندا ۋە بويۇندا، كۆكرەكنىڭ باش تەرەپلىرىگە قەدەر ئاغرىش بولىدۇ. بىرەر نەرسىنى يۇتقان ۋاقىتتا ئاغرىش تېخىمۇ كۈچەيىدۇ. يۇتقان نەرسىنىڭ ئۆتۈشى ئارقىلىق قايسى ئورۇندا ئاغرىش بولسا، چقىپ قالغان مۇدۇر - چاقىلارنىڭ شۇ ئورۇندا بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئەمما يارا ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدا بولسا، كۆكرەكنىڭ ئاستى ياكى قورساقنىڭ ئۈستى تەرىپىدە ئاغرىش ئېغىرراق بولىدۇ. يەنە بۇ ئاغرىق كۆپىنچە قورساق پەردىسى تەرەپكە مايىلراق بولىدۇ. نەپەس كىچىكلەپ، بەدەنده سوۋۇش پەيدا بولىدۇ. تېخىمۇ ئېغىر بولغاندا ھوشسىزلىنىشنى كەلتۈرۈپ چقىرىدۇ. ئەگەر مۇدۇر - چاقىلار ئاشقازاننىڭ تېگىدە بولسا ئۈچەي شىللىق پەردىسىدە تۆكۈلۈش بولماستىن چوڭ تەرەتتە يارىنىڭ قاقاچلىرى چقىدۇ، شۇنداقلا يېيىلگەن تاماقلار ئاشقازاننىڭ ئاستى تەرىپىگە ئورۇنلاشقاندىن كېيىن ئاغرىش كۆرۈلىدۇ، لېكىن بەزىدە ئازراق ئاغرىيدۇ.

ئاشقازاندىكى يارا بىلەن ئۈچەيدىكى يارىنى تاماق يېگەن ۋاقىتتا تاماق ئۆتۈشكەندىكى ئاغرىش ئەھۋالىغا قاراپ پەرقلەندۈرگىلى بولىدۇ، ئۈچەي يارىسىدا چوڭ تەرەتتىن يارا قاقاچلىرىنىڭ چقىشى ئاز بولىدۇ. ئۈستۈنكى ئۈچەيدە يارا بولسا، يارا قاقاچلىرى نېپىز چقىدۇ. يارا قاقاچلىرىنىڭ ئاشقازاندىن بولغانلىقىنىڭ دەلىلى شۇكى، ئاغرىق ئۈچەينىڭ ئەتراپىدا بولماستىن، بەلكى ئۈستۈنكى تەرىپىدە بولىدۇ. بىراق كۆپىنچە بۇ ئاغرىق ئۈستۈنكى ئۈچەيلەردىكى ئاغرىقتا ئوخشىشىپ كېتىدۇ، ئەگەر قەيدە قاقاچلار بولسا، بۇ قىزىلئۆڭگەچتىكى ياكى ئاشقازاندىكى يارىدىن بولىدۇ. بىمارغا سىركە ۋە قىچا قوشۇلغان يېمەكلىكلەر بېرىلىدۇ.

داۋالاش

ئاشقازاندا يېڭى يۈز بەرگەن يارىنى داۋالاشتا بىمارغا قابىزلىق خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان دورىلار ۋە تېز ھەزىم بولىدىغان يېمەكلىكلەر بېرىلىدۇ. ئاشقازان يىرىڭلىق ئىششىقى ۋە مۇدۇر - چاقىلىرى كېسەللىكلىرىدە زەنگار، ئۈپا، ئاق مەدەستان، تۈتىيا قاتارلىقلار چۈشكەن جاراھەت

دورىلىرىنى ھەرگىز ئىشلەتمەسلىك كېرەك. ئاشقازان ۋە ئاشقازان گۆشخور چاقىلىرىنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن مائۇلھەسەل، جۇلاب قاتارلىقلارنى ئىچكۈزۈش ئارقىلىق تازىلاش لازىم، تازىلىغۇچى دورىلاردا تازىلاش قۇۋۋىتى كۈچلۈك بولۇپ زىيان قىلىپ، تازىلاشتىن كۆپەرەك يارا پەيدا قىلماسلىق لازىم. يارىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ. ئاشقازاندىكى نەرسىلەرنى چايقاشتا ۋە توسالغۇلارنى ئېچىشتا ئاستى تەرەپكە قارىتىپ يۇيىدىغان ۋە ماددىلارنى ئاستى تەرەپكە ھەيدەيدىغان دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك. ئەگەر ئاشقازاندا چىرىگەن ۋە ئۆلگەن توقۇلمىلار بولسا، بۇلارنى تازىلىغۇچى دورىلار ۋە گۆش ئۈندۈرگۈچى دورىلار ئىشلىتىش كېرەك. بۇنىڭغا ئايارەج پەيقىرا مۇڭاپىق كەلمەيدۇ. ئەگەر تازىلىنىپ بولغان بولسا، بۇ ۋاقىتتا يېڭى سېغىلغان قايمىقى ئېلىۋېتىلگەن كالا سۈتى ئىچكۈزۈلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە بېھى شەربىتى، ئانار شەربىتى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. ئارپا سۈيىنى ئانار سۈيى ۋە تۇتۇش، قورۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان مېۋىلەرنىڭ جۇلاپى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىچكۈزسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزىدە بۇ خىلدىكى بىمارلار موزاي ۋە ئوغلاقنىڭ ئىچكى ئەزالىرى بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇشقا ئېھتىياجلىق بولىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، ئاشقازاندىكى يىرىڭ قاتارلىق بۇزۇق ماددىلارنى تازىلىماي تۇرۇپ، باشقا دورىلارنى بەرگەندە، ھېچقانداق ئۇنۇم بەرمەيدۇ ۋە شۇنداقلا يارىلارنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرگۈچى دورىلارنىڭمۇ ئۇنۇمى كۆرۈلمەيدۇ. ئەگەر كېسەللىك قىزىلئۆڭگەچ ۋە ئاشقازان كىرىش ئېغىزى ئەتراپىدا بولۇپ، بۇلارغا گۆش ئۈندۈرگۈچى دورىلارنى ئىشلەتكەندە، بۇ دورىلارغا سىلىقلاشتۇرغۇچى دورىلاردىن مۇڭاپىق مىقداردا قوشۇلىدۇ، مەسىلەن: ئەرەب يېلىمى، كەتىرا قاتارلىقلار. بەزىدە ئاشقازان يارىسى ئۇچۇن پۈلونيا شۇنداقلا قۇرسى كەھرىۋامۇ ناھايىتى پايدىلىقتۇر. بولۇپمۇ قانلىق قەي قىلغان ۋاقىتتا قۇرسى كەھرىۋا قوشۇلغان دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش ياخشىدۇر. ئاشقازان يارىسى كېسەللىكلىرىگە تۇتۇش، قورۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان بارلىق مېۋىلەرنىڭ رۇببىلىرى پايدىلىقتۇر شۇنداقلا غاپەس رۇببىسى، ئەفسەنتىن رۇببىسى قاتارلىقلارمۇ پايدىلىقتۇر. ئەگەر ئاشقازاندا يارا بولۇپ، بىرەر سەۋەبتىن مۇسھىل ئىشلەتمەي ئامال بولمىسا، بۇ ۋاقىتتا خىيارشەنبەر ئارقىلىق سۇرگە بېرىلىدۇ. ئەگەر يارا سەۋەبىدىن ئىچ سۇرۇش كېلىپ چىققان بولسا، قۇرسى تاباشىر ۋە تۇتۇش، قورۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان مېۋە رۇببىلىرى، قاينىتىلغان ئارپا تالقىنى سۈيى قاتارلىقلارنى ئىچكۈزۈش، ئەگەر گۆشخور چاقا بولسا، قان تۆكۈرۈش بايانىدا سۆزلەپ ئۆتۈلگەن تەدبىرلەرنى قوللىنىش لازىم. بۇ تەدبىرلەر سىزگىمۇ مەلۇمدۇر.

6 ـ پەسىل ئاشقازاندىكى مۇدۇر ـ چاقىلارنى داۋالاش توغرىسىدا

ئاشقازاندىكى مۇدۇر ـ چاقىلارنى داۋالاشتا، ئاشقازان يارىسىدا ئىشلىتىلگەن سۈرۈش ۋە ھەيدەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان تازىلىغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش پايدىلىقتۇر. ئۇنىڭدىن كېيىن ئانار ئۇرۇقى بىلەن قۇرۇق ئۈزۈم بىرلىدۇ. سۈتنى تۆمۈردە داغلاپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئەگەر ئاشقازاندا تېشىلىش ئەھۋالى كۆرۈلسە، تېشىلگەن ئورۇن كىچىك بولسا، بۇنداق بىمارلارنىڭ ئاز بىر قىسملىرى ساقىيىپ كېتەلەيدۇ، ئەگەر تۆشۈك چوڭ بولسا، كۆپ سانىدىكىلىرى ساقىيالمايدۇ. شۇنداق بولغانىمۇ ئاشقازانىنى تېشىلگەن بىمارلارنىڭ ئەھۋالىغا بىپەرۋالىق قىلماسلىق كېرەك. بۇنى ۋاقتىدا داۋالىغاندا ساقىيىپ كېتىشى مۇمكىن.

بەشىنچى ماقالە ئاشقازاندىكى يېمەكلىكلەرنىڭ ئەھۋالى، قورساق پەردىسى ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىدىكى ئەزالار توغرىسىدا

1 ـ پەسىل قورساق كۆپۈش توغرىسىدا

قورساق كۆپۈش، بەزىدە بەدەن تەبىئىي هۆللۈكىگە يات بولغان، يەلگە ئۆزگىرىدىغان يېمەكلىكلەرنى يېگەنلىكتىن كېلىپ چىقىدۇ، شۇنداقلا بەدەن تەبىئىي هارارىتىمۇ بۇ خىلدىكى نەرسىلەرنىڭ يات هۆللۈكلىرىنى يەلگە ئۆزگەرتەلمەستىن تارقىتىشقا مۇمكىن بولمايدۇ، شۇ سەۋەبتىن يەل پەيدا بولىدۇ. قورساق كۆپۈش بەزىدە ھەزىم قىلدۇرغۇچى هارارەت ئاجىز بولغاندىمۇ كېلىپ چىقىدۇ. چۈنكى غىزا تەبىئەت جەھەتتە يەل پەيدا قىلمىسمۇ، بەدەن تەبىئىي هارارىتى ئاجىز بولغانىدا بۇخارات پەيدا قىلىدىغانلىقتىن يەل پەيدا بولىدۇ. ئەگەر ماددىنىڭ ئۆزىنىڭ جەۋھىرىدە قورساقنى ئېسىلدۇرۇش خۇسۇسىيىتى بولمىسا قورساققا كىرگەندىن كېيىنمۇ يەل پەيدا قىلمايدۇ. بىراق بەدەن تەبىئىي هارارىتى ئاجىز بولسا ۋە مەزكۇر ماددىنى ھەرىكەتلەندۈرسە، ئەمما ھەزىم قىلىشقا كۈچى يەتمىسە بۇنداق هالەتتىمۇ يەل پەيدا بولىدۇ. شۇنداقلا هارارەت پەقەت بولمىسا يېيىلگەن نەرسىلەر يەللىك بولسىمۇ يەل پەيدا بولمايدۇ.

يەل پەيدا قىلمايدىغان ھەرقانداق نەرسىلەردىن ھەرگىز يەل پەيدا بولمايدۇ. يەل پەيدا بولماسلىقى بۇ نەرسىنىڭ جەۋھىرىدە يەلنىڭ بولمىغانلىقىدا بولۇپ، ئۇنىڭدا باشقا مۇنداق ئىككى خىل سەۋەب بار. بىرى، بۇ خىل نەرسىلەردە هارارەتنىڭ ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىگەنلىكى، يەنە بىرى، سوغۇقلۇق بولۇپ ھېچقانداق نەرسىگە تەسىر كۆرسىتەلمىگەنلىكىدىن، يەنى بۇ ماددىلارنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن ھەرىكەت قىلمىغانلىقىدىن يەل پەيدا بولمايدۇ.

بەزى ۋاقىتلاردا هارارەت ھەزىم قىلىش ئۈچۈن تەييار تۇرىدۇ. ماددىمۇ ئۇنىڭغا بويسۇنىدۇ. شۇنداق بولغانىدىمۇ سۇنى كۆپ ئىچىش ياكى سۇنى قالايمىقانلاشتۇرغۇچى ھەرىكەتلەر

تۈپەيلىدىنمۇ يەل پەيدا بولىدۇ.

بەزى ۋاقىتلاردا يېمەكلىكلەرنىڭ تەبىئىتى يەل پەيدا قىلىدىغان بولىدۇ، مەسىلەن: لوبىيا، يېسسىمۇق قاتارلىقلار. بۇلارنىڭ تەبىئىتى يەللىك بولغانلىقى ئۈچۈن ھەزىم قىلىش قۇۋۇتىنىڭ كۈچى ۋە ھەزىم قىلىش ئورنىنىڭ ئۇنىڭدىن يىراق بولۇشى قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن يەل پەيدا بولىدۇ. بىراق ھارارەت ناھايىتى كۈچلۈك بولۇپ، ماددا ئىنتايىن ئاز بولسا يەل پەيدا قىلالمايدۇ. يەل پەيدا قىلىدىغان قويۇق، تاتلىق شەربەتلەرگە ئوخشاش، ئىچىملىكلەر ئىنتايىن سۈيۇق بولسا بۇنىڭدىمۇ قويۇق بولمىغان، ئۈچۈچان يەل پەيدا بولىدۇ.

بەزىدە قورساق كۆپۈش، تاماقنىڭ ئۆزىنىڭ تەبىئىي ئىسسىق بولۇشى سەۋەبىدىنمۇ بولىدۇ. چۈنكى ئىسسىق تەبىئەتلىك تاماق ئاشقازانغا كىرگەندىن كېيىن ھەزىم قىلىدۇرغۇچى قۇۋۇەتنىڭ ئىسسىتىشىغا ئۈچراشتىنمۇ يەل پەيدا بولىدۇ ۋە بەزىدە يېيىلگەن تاماق قۇۋۇەت جەھەتتە ئىسسىق بولسىمۇ، ئەمما ئاشقازاندىكى بەزى سوغۇق تەبىئەتلىك ماددىلارغا ئۈچراشقاندا، ئىسسىق تەبىئەتلىك تاماق سوغۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەرنىڭ ئۈچۈچان قىسمىنى تارقىتىدۇ ـ دە، بۇخارات ۋە يەللەرنى پەيدا قىلىدۇ.

بەزىدە قورساق ئاچ بولسىمۇ ئۈچەي ۋە ئاشقازان ساھەسىدە شىپشىسمان خام ھۆللۈكلەر قېپقالغانلىقىدىنمۇ قورساق كورکىراش ۋە قورساق كۆپۈش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. ئەگەر بەدەن تەبىئىي ھارارىتىنى ئاشقازانغا كىرگەن يېمەكلىكلەرنى ھەزىم قىلىش بىلەن بولۇپ كېتىپ، ئاشقازان ياكى ئۈچەيدىكى خام قالغان سۈيۇقلۇقلارنى ئۆزگەرتىشكە ۋاقىت چىقىرالمىسا ياكى خام ھۆللۈك ئۈچۈن ھارارەت بىكار بولسا، بۇ خام ھۆللۈكنى يەلگە ئايلاندۇرۇپ تارقىتىدۇ.

بەزىدە بۇ يەل ئازغىنە بوشلۇق تېپىپ، قۇۋۇەتنى ئازراق ھەرىكەتلەندۈرسە ھەمدە قۇۋۇەتنىڭ ھەرىكەتلىنىشى بوشلۇقلارغا تۆكۈلگەن ھاۋانى ھەرىكەتلەندۈرسە، بۇنىڭ بىلەن ھۆللۈكلەرنىڭ قالدۇق بۇخاراتلىرى ھەرىكەتلىنىپ يەلگە ئوخشاش بولىدۇ.

بەزىدە يەل پەيدا بولۇشنىڭ سەۋەبى سەۋدا خىلىتىنىڭ كۆپ بولۇشى ۋە تال كېسەللىكلىرىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. بەزىدە سىرتقى تەرەپتىن بەدەنگە تەسىر كۆرسەتكەن سوغۇقلۇقمۇ قورساقنى كۆپتۈرىدۇ ياكى ئومۇمىي بەدەن يەلگە توشۇپ كېتىشتىنمۇ يەل پەيدا بولىدۇ. بەدەندىكى ماددىلارنى ئىشلىگۈچى ھارارەت ئاجىز بولغانلىقى سەۋەبىدىن بەدەنگە يەل توشۇپ كېتىدۇ. چۈنكى بەدەندىكى ماددىلارنى ئىشلىگۈچى ھارارەتنىڭ ئاجىز بولغانلىقى سەۋەبىدىن ھۆللۈكلەرنى پىشۇرۇشنى يېرىم تاماملىغاچقا يەل پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر بەدىنى ئاجىز، ئورۇق كىشىلەرنىڭ قورسىقىدا يەل كۆپ پەيدا بولسا كېسەللىكنىڭ ئېغىرلىشىپ كېتىش خەتىرى بولىدۇ. بەزىدە ئاشقازان ھارارىتىنىڭ كۈچلۈك بولغانلىقى ۋە ئوزۇقلۇقلارنىڭ بەدەنگە ئۆتىدىغان

يوللىرىنىڭ توسۇلۇپ قالغانلىقى سەۋەبىدىن ئوزۇقلۇق يەنە ئاشقازانغا قايتىپ كېلىپ، ئاشقازان ئەتراپىدا توسۇلۇپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن چۈچۈمەل كېكىرىشنى پەيدا قىلىدۇ ھەم چىشنى قاماتقۇدەك دەرىجىدە قەي قىلدۇرىدۇ. بولۇپمۇ تال بىلەن ئالاقىدار بولسا تېخىمۇ كۆرۈنەرلىك بولىدۇ. چوڭ تەرەت قويۇق، ھۆل بولىدۇ ۋە قان قويۇلىدۇ. بەزىدە سەۋدا خاراكتېرلىك بۇخاراتلارنى پەيدا قىلىدىغان ئىششىق پەيدا بولۇپ، مالىخوليا كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى

ئەگەر يەل ۋە قورساق كۆپۈشنى پەيدا قىلغۇچى سەۋەب تاماقنىڭ جەۋھىرىدىن بولسا، يېگەن تاماقنىڭ جەۋھىرىگە دىققەت قىلىش ۋە شۇ ئارقىلىق دەللىل ئىزدەش كېرەك. قورساق كۆپۈش كۆپىنچە غىزا ياخشى بولغان ۋاقىتلاردا ئېغىر بولمايدۇ، يەنى كېكىرىش 2 ~ 3 قېتىم تەكرارلانسا ئۇنىڭ زىيانلىق قىسمى توختايدۇ. ئەگەر يەل خىلىت سەۋەبىدىن بولسا قايناق سۇ ئىچكۈزۈش ياكى يەڭگىل ھەرىكەت قىلدۇرۇش قاتارلىق تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتىگە قارشى تۇرىدىغان نەرسىلەرنىڭ ھەممىسىنى سەۋەبىنىڭ بار - يوقلۇقى ۋە قورساق ئېسىلىشنىڭ يوقلىش ۋە يوقالماسلىقى بىلەن بىلگىلى بولىدۇ.

سەۋادىن بولغان قورساق كۆپۈش بىلەن ھۆل، خام خىلىتلاردىن كېلىپ چىققان قورساق كۆپۈشنى پەرقلەندۈرۈشتە، قورساق كۆپۈش سەۋدا خىلىتىدىن بولسا يەللەر قۇرغاق ھالەتتە بولىدۇ. ئەگەر ھۆل، خام خىلىتلار سەۋەبىدىن بولسا يەل ھۆللۈك ئارىلاش كېلىدۇ. باشقا سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان بولسا شۇلارنىڭ مۇناسىپ ئالامەتلىرى ئارقىلىق بىلگىلى بولىدۇ.

داۋالاش

ئەگەر قورساق كۆپۈشنىڭ سەۋەبى يەللىك يېمەكلىكلەرنى يېگەنلىكتىن بولسا، بۇنداق يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىكىگە باشقا يېمەكلىكلەرنى ۋە بەدەنگە يېقىشلىق بولغان يەل پەيدا قىلمايدىغان، ھەزىمگە قارشى تۇرمايدىغان ياخشى يېمەكلىكلەرنى يېگۈزۈش، شۇنداقلا بىمارنى يۇمشاق كۆرپە ئۈستىدە ئوڭدا ياتقۇزۇپ، ئۈستىگە قېلىن يوتقان يېپىپ ئۇخلىتىش كېرەك. ئەگەر يەلنىڭ سەۋەبى ئاشقازان سوۋۇپ كېتىشتىن ۋە ئاشقازان ئاجىزلىقىدىن بولسا، بىز ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش ۋە ئاشقازان ئاجىزلىقى بايىاندا سۆزلەپ ئۆتكەن نەرسىلەر بىلەن داۋالانسا بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە يەل سۇندۇرغۇچى جۇۋىنە، ھىلىكۆتىكى، زىرە قاتارلىقلارغا ئوخشاش نەرسىلەر قوشۇپ قاينىتىلغان ياغلار بىلەن ياغلىنىدۇ.

ئەگەر ئۇنىڭدىنمۇ كۆچلۈك نەرسىنى ئىشلىتىشكە ئېھتىياجلىق بولسا سۇزاپ، سۇزاپ ئۇرۇقى، ھەببۇلغار، ھىلىكۆتىكى قاتارلىقلارنى ئىشلىتىش ۋە غار يېغى، ئابدىمىلىك يېغى قاتارلىقلار بىلەن ياغلاش لازىم. بەزىدە بويۇنغا سېرىقچېچەك ۋە ئۇنىڭ خۇسۇسىيىتىگە ئوخشاش

نەرسىلەر ئارىلاشتۇرۇلغان ياغنى سۈركىسمۇ بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن زۇپا، سېرىقچېچەك، كۈل سۈيىدىن تەييارلانغان مەلھەمگە ئوخشاش كۆچلۈك دەرىجىدىكى تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان مەلھەملەر سۈركىلىدۇ. بەزىدە يۇقىرىقىدەك ياغلارنى ھۆقنە قىلىشقا ئېھتىياجلىق بولمىز. بەزىدە بۇ خىل ياغلارغا زۇپتى رۇمى ئارىلاشتۇرۇش مۇۋاپىقتۇر. ئەگەر يەل پەيدا قىلغۇچى سوغۇقلۇق قويۇق مادىدا سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، يۇقىرىقى دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. چۈنكى بۇ دورىلار يەللەرنى قوزغايدۇ. شۇڭا، ئالدى بىلەن مادىدىنى تازىلاپ ئۇنىڭدىن كېيىن، دورىلارنى ئىچكۈزۈش كېرەك. ئەگەر سوغۇقلۇق مادىدىسىز بولسا ياكى مادىدىلىق بولسىمۇ، مادىدا ئىنتايىن ئاز بولسا مادىدىغا پەرۋا قىلماستىن ئۇ دورىلارنى ئىچكۈزۈۋېرىشمىز كېرەك. پايدىسى ياخشى بولغان ئىچكۈزۈلىدىغان دورىلاردىن چاڭگاكتىن بىر سقىم ئېلىپ، سۇدا ياخشى قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە ياكى دېڭىز بويىدىن چىقىدىغان پىننىنىڭ قاينىتىلمىسىغا ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. خولىنجان قاينىتىلمىسمۇ ناھايىتى پايدىلىقتۇر. خولىنجاننى سەكبىنەج بىلەن يۇغۇرۇپ، پۇرچاق چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ ھەر قېتىمدا تۆت گىرامدىن ئېلىپ، قاياناق سۇ بىلەن ئىچكۈزسە، يەلنى كۆپ، ھۆللۈكنى ئاز ھەيدەيدۇ. قورساق كۆپۈشكە پايدىسى ئەڭ ياخشى بولغان مەخسۇس دورا قۇندۇز قەھرىدۇر. ئەگەر سىركە بىلەن قىزىلگۈل سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭغا كونا زەيتۇن يېغى قوشۇپ ئىچكۈزسە تېخىمۇ پايدىلىقتۇر. بولۇپمۇ ئەنجۈدان ۋە ئەنسل سىركىسى قاتارلىقلار ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئەگەر قورساق ئېسىلىش يەڭگىلەك بولسا، ئازراق تاماق يېگۈزگەندىن كېيىن خالىس شاراب ئىچكۈزۈپ ئۇخلاتسا، ئويغانغاندىن كېيىن ھېچقانداق بىئارامىلىق ھېس قىلمايۋرنىدىن تۇرىدۇ. بۇنىڭغا مەنپەئەت قىلىدىغان دورىلاردىن يەنە تۆۋەندىكى ياغلار بار.

نۇسخا: سىيادان، ھەبۇلغار، سۇزاپ قاتارلىقلارنى شاراب بىلەن ياخشى قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئۇنىڭدىن كېيىن بۇنىڭ سۈزۈلمىسىنى شۇ شارابنىڭ يېرىم مىقدارىدىكى ياغلارنىڭ بىرەرسى بىلەن قوشۇپ، سۇ قىسمى تۇگەپ، ياغ قىسمى قالغانغا قەدەر قاينىتىپ بەدەن ياغلىنىدۇ، شۇنداقلا سىيادان يېغىمۇ سۈركىلىدۇ. بەزىلەر دەيدۇكى، كىچىك باللاردىكى قورساق كۆپۈش ئۇچۇن يۈڭا رەيھان ناھايىتى پايدىلىقتۇر. سەۋدادىن بولغان داۋاملىق قورساق كۆپۈشكە سەنجىرىنا، پەندادىقۇن، جۇۋىنە قاتارلىق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر كۆچلۈك دەرىجىدە تازىلاش ئېلىپ بېرىشقا ئېھتىياجلىق بولسا ھەببى مەنتىن ئىشلىتىلىدۇ ۋە بۇلۇتنى ئۆتكۈر سىركىدە نەمدەپ قورسىقىغا قويۇلىدۇ. سىركىنىڭ ئەڭ ياخشىسى ئەنجۈدان سىركىسىدۇر. چۈنكى ئۇ بەكرەك مەنپەئەت قىلىدۇ.

2 - پەسىل قورساق كوركىراش توغرىسىدا

قورساق كوركىراشنىڭ سەۋەبى بىلەن قورساق كۆپۈشنىڭ سەۋەبى ئاساسەن بىر خىلدۇر. ئەگەر قورساق كۆپۈشنىڭ سەۋەبلىرى پەيدا بولۇپ، تەبىئەت قورساقتىكى يەللەرنى ئىتتىرىشكە تىرىشسىمۇ، بىراق بۇ يەللەر ئۈستىگىمۇ، ئاستىغىمۇ چىقماي، بەلكى ئۈچەي بوشلۇقلىرىدا ھەركەت قىلسا، قورساق كوركىراش پەيدا بولىدۇ. بولۇپمۇ ئىنچىكە، تار ئۈچەيلەرنىڭ بوشلۇقلىرىغا يەل تولۇپ قالسا كوركىراش كۆپ بولىدۇ. ئەگەر تار ئورۇنلاردىن ئايرىلىپ كەڭرى ئورۇنلاغا كەلسە كوركىراش يوقلىدۇ ياكى ئازىيىدۇ. لېكىن بۇ ۋاقىتتا كوركىرىغان ئاۋاز ئېغىر بولۇش بىلەن بىرگە ئازراق بولىدۇ. ئىنچىكە ئۈچەيلەردىكى ئاۋاز كۆپ بولۇش بىلەن بىرگە ئۆتكۈر بولىدۇ. ئەگەر يەللەر بىلەن ھۆللۈك ئارىلاشسا ئاۋاز سۈزۈك بولمايدۇ. ئەگەر يەللەر بوشلۇق تاپالسا، ھۆللۈكلەر پىشقان، ھەركەتلەنگەن بولسا، سۇنىڭ ئاۋازىدەك ئاۋاز چىقىدۇ، قورساقتىكى ئاۋازنىڭ سۈزۈك بولۇشى ئۈچەينىڭ پاكىز ئىكەنلىكىنى ياكى چوڭ ئۈچەينىڭ قۇرۇق ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. قورساق كوركىراشنى داۋالاشتا قورساق ئېسىلىشنى داۋالاشقا قارىغاندا كۈچلۈكرەك تەدبىر قوللىنىلىدۇ. يەل بولۇش بىلەن بىرئاز قىزىتما قوشۇلۇپ كەلسە، تەرەنجىبىن بىلەن زىرىنىڭ سۈيىنى بىرلەشتۈرۈپ ئىچسە ناھايىتى پايدىلىقتۇر. زىرىنىڭ سۈيىنى تاتلىق قىلىش ئۈچۈن شېكەرنىڭ ئورنىغا تەرەنجىبىن ئارىلاشتۇرىلىدۇ.

3 - پەسىل ئۈچەي سىلىقلىشىش توغرىسىدا

بەزىدە ئۆتكۈر ماددىلىق ئىسسىق مىزاج سەۋەبىدىن ئاشقازاندا تاماقنى ئاستىغا تېز يۇرۇشتۇرىدىغان سىلىقلىق پەيدا بولىدۇ. ئىنتايىن ئاز ۋاقىتلاردا مۇرەككەپ بولمىغان ھالەتتىكى ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش سەۋەبىدىنمۇ ئۈچەي سىلىقلىشىش كېلىپ چىقىدۇ. يەنى بۇ خىل ماددىسىز ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش تۈتۈش قۇۋۇتىنىڭ خىزمىتىنى بۇزۇپ تاشلاش دەرىجىسىگە يېتىپ بارسا، ئاشقازاندا سىلىقلىشىش پەيدا بولىدۇ. بەزىدە بۇ خىل ئەھۋال سوغۇقتىن بولغان سىلىقلاشتۇرغۇچى ماددىلىق ياكى ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇش تۈپەيلىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. بەزىدە ئاشقازاندىكى يارا سەۋەبىدىن ئاشقازانغا يېتىپ كەلگەن ماددىلارنى چىقىرىپ تاشلاشقا ھەركەت قىلغانلىقتىن ئاشقازان سىلىقلىشىپ، يېمەكلىكلەرنىڭ ئاسانلا تۆۋەنگە يۇرۇپ كېتىشى كۆرۈلىدۇ، يەنە بەزىدە تۈتۈش قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلىشىشى سەۋەبىدىنمۇ

كېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر ئاشقازان ۋە ئۇچەيدە سىلىقلىق پەيدا بولغاندىن كېيىن سېسىق كېكىرىش قاتارلىقلار يۈز بەرسە، بۇقراتنىڭ ئېيتىشىچە، بۇ ياخشىلىقنىڭ ئالامىتى بولۇپ، ئاشقازان - ئۇچەيدىكى توڭلاپ قالغان ھارارەتنىڭ قوزغالغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر ھارارەت بولمىغان بولسا، يەل ۋە كېكىرىشمۇ بولمىغان بولاتتى.

ئالامىتى

بۇ كېسەللىكنىڭ ئالامەتلىرى ھەممىگە ئېنىق بولغانلىقى ئۈچۈن، بۇنى تەكرار سۆزلەپ ئولتۇرۇشنىڭ زۆرۈرىيىتى يوقتۇر.

داۋالاش

ئاشقازان سىلىقلىشىش ماددىلىق ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇشتىن كېلىپ چىققان بولسا، خىلتلار يەڭگىل سۈرۈپ تازىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن قابىزلىق خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان مېۋىلەرنىڭ رۇببىلىرى ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە ئارپا تالقىنى سۈيى تېرىق بىلەن بىرگە قايىنىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ۋاقتى ئۇزارغان بولسا، تۆمۈر ياكى تاشنى قىزىتىپ بىر نەچچە قېتىم داغلاپ، بۇنىڭغا قابىزلىق خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان دورىلارنى قوشۇپ ئىچكۈزۈشكە ئېھتىياجلىق بولىمىز. مەسىلەن: تاباشىر، قىزىلگۈل، كەھرىۋا، ئانارگۈلى، كۈدە، يەر مەدىكى قاتارلىقلار. مەزكۇر دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، 170 گىرام قېتىقىنىڭ ئۈستىگە مەزكۇر دورىلاردىن 15 گىرام ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئاشقازان ساھەسىگە مەزكۇر كىتابتا سۆزلەنگەن زىماتلار قىلىنىدۇ ھەم ئاقلانغان ئەدەس، گۈرۈچ، تېرىق ۋە تۇتۇش، قورۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان مېۋىلەرنىڭ ئۇسارىسى قاتارلىقلار بىلەن غىزا تەييارلاپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ، مەسىلەن: غوراپ سۈيى، چۈچۈمەل ئاچچىق ئانار سۈيى، چۈچۈمەل بېھى سۈيى قاتارلىقلار. ئەگەر بىمارغا گۆش بېرىشكە توغرا كەلسە، چۈجە گۆشى، پاختەك گۆشى، كەكلىك گۆشى قاتارلىقلارنى كاۋاپ قىلىپ ياخشى پىشۇرۇپ، يۇقىرىدا سۆزلەنگەن چۈچۈمەل نەرسىلەر بىلەن سېپىپ بېرىلىدۇ. بۇ خىلدىكى كېسەللىكنى داۋالاش ئۇسۇلى ئومۇمىي داۋالاش بايانىدا سۆزلەنگەن ماددىسىز ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇشتىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرنى داۋالاش بىلەن ئوخشاشتۇر. ئەگەر كېسەللىك سوغۇقتىن بولسا ئىچىلىدىغان ئىسسىقلىق دورىلار ۋە زىماتلار ئىشلىتىلىدۇ. بۇ سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلغان كېسەللىكلەر بايانىدا سۆزلەندى. بىمارغا پاختەك گۆشى، قۇشقاچ گۆشى، چۈجە گۆشى قاتارلىقلار كاۋاپ قىلىپ بېرىلىدۇ. چۈنكى بۇلارنىڭ ئاشقازانىدا تۇرۇش ۋاقتى ئۇزۇن بولىدۇ. يۇقىرىقى كاۋاپلارغا ئىسسىق تەبىئەتلىك قابىزلىق خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان خۇش پۇراق دورا - دەرمەكلەر ۋە قەنت، شېكەرلەر قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ماددىلىق بولسا، مادىدا ئېتىبارى بىلەن يۇقىرىدىكى قانۇنىيەت

بويىچە تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ھەر ھەپتىدە بىر قېتىم قەي قىلدۇرۇلىدۇ. جاۋارىش جەۋزى، جاۋارىش ھەببولئاس، جاۋارىش خۇبسۇلھەدىد قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. كونا قويۇلۇپ كەتكەن ئۇزۇم چىلانمىسى ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر ئاشقازان يارىسى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا يارا داۋالىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئاشقازانىنى كۈچەيتىش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. ئەگەر ئاشقازانىنىڭ تۈتۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلىغان بولسا، قابىزلىق خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان ئىسسىق تەبىئەتلىك خۇش پۇراقلىق نەرسىلەر ۋە زىماتلار ئىشلىتىلىدۇ. بۇ كېسەللىك ئۈچۈن پايدىلىق بولغان باشقا دورىلاردىن جاۋارىش خەرنۇبنى ھۆل پىننە سۈيى بىلەن ياكى داۋائى سۇماقنى ھۆل خەرنۇب سۈيى بىلەن ياكى سۇفۇپى ھەببى رۇممانىنى چۈچۈمەل خالىس بېھى شەربىتى بىلەن ۋە ياكى جاۋارىش جەۋزىنى ئاس رۇببىسى بىلەن بېرىش لازىم. بۇ كېسەللىك ئۈچۈن ئەڭ پايدىلىق بولغان دورىلاردىن قۇرسى ھەۋۈپاقستىداس، قۇرسى جۇللىنار بېرىلىدۇ، زىماتى ئەفسەنتىن قابىزلىق خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان نەرسىلەر بىلەن بىرگە ئىشلىتىلىدۇ. بۇ خىلدىكى بىمارلارغا يەنە ھۆل ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش بايانىدا سۆزلەنگەن يېمەكلىكلەر بېرىلىدۇ. يەنى ئوتتا قاقلاپ پىشۇرۇلغان كاۋاپ، قورۇلغان كاۋاپ، تاۋىدا پىشۇرۇلغان نەرسىلەر ۋە شۇنىڭغا مۇناسىۋەتلىك شەربەتلەر بېرىلىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، ئارپا سۈيىنى تەمرى ھىندى بىلەن بەرسە، ھەر خىل كېسەللىك سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان كۆكۈل ئېلىشىشنى يوقىتىدۇ.

4 ـ پەسىل قەي قىلىش، ھۆ بولۇش ۋە ئاشقازان مەنبەلىك بىئارام بولۇش توغرىسىدا

قەي قىلىش ۋە ھۆ بولۇش ئاشقازانىنىڭ ئۆزىدىكى ئارتۇق ماددىلارنى ئېغىز ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلاش ئۈچۈن ئېلىپ بارغان بىر خىل ھەرىكەتتىن ئىبارەتتۇر.

ھۆ بولۇش ئىتتىرىش كۈچى ھەرىكەت قىلغان، ئەمما ئىتتىرىلگۈچى ماددا ئۇنىڭغا ماسلاشمىغان ياكى بويسۇنمىغان ھەرىكەت شەكلىدۇر.

قەي قىلىش ئىتتىرگۈچى ھەرىكەت بىلەن ئىتتىرىلگۈچى ماددا بىر ـ بىرىگە ماسلاشقان ھالەتتىن ئىبارەتتۇر. كۆكۈل ئېلىشىش ئاشقازانىنىڭ مەزكۇر ھەرىكىتىنى تەلەپ قىلغان ۋە بۇ ھەرىكەتكە مايىلراق بولغان ھالىتىدىن ئىبارەت بولۇپ، بۇ خىل ھالەت ئاشقازاندا مەۋجۇت بولغان ماددىنىڭ ئاز ـ كۆپلۈكى ياكى ئاشقازانغا كۆرسەتكەن تەسىرى بويىچە بولىدۇ. بۇ خىل ھالەت ھەرقايسى جەھەتتە ئىشتىھا بىلەن قارىمۇقارشى كېلىدۇ. كۆكۈل ئېلىشىش بەزىدە ئىشتىھا

يوقىلىش دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

قەيلەرنىڭ ئۆتكۈر بىئارام قىلىدىغانلىرى بولىدۇ، مەسىلەن: خولپىرا كېسەللىكىدە يۈز بەرگەن قەي ۋە شۇنداقلا قەي قىلدۇرغۇچى دورىلارنى ئىچكەندە يۈز بەرگەن قەي قىلىشلارغا ئوخشاش. قەي قىلىپ بولغاندىن كېيىن بەزىدە بىئارامليق توختاپ قالىدۇ. مەسىلەن: ئاشقازان كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان بىمارلاردا قەي قىلغاندىن كېيىن بىئارامليق توختاپ قالىدۇ. ئەگەر ھۆ بولۇش پەيدا بولسا ئاشقازان كىرىش ئېغىزى ئۆزىنىڭ ئەڭ يېقىن يولى ئارقىلىق ئىچىدىكى نەرسىلەرنى سىرتقا چىقىرىپ تاشلاشقا ئېھتىياجلىق بولىدۇ. بەزىدە بۇ خىل ھالەت ماددىنىڭ بىئارام قىلغۇچى كەيپىياتى شەكىللىنىمۇ پەيدا بولىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا ئاشقازان بىلەن مېڭە ئالاقىدار بولغان سەۋەبتىن بولىدۇ. مەسىلەن: مېڭىگە زەربە تەگكەندە كۆڭۈل ئېلىشىش كېلىپ چىققانغا ئوخشاش. بەزىدە ئاشقازانغا سۈمۈرۈلگەن خىلتىلىق ماددىدىن ياكى ئاشقازانغا تۆكۈلۈپ ئاشقازانىنى بۇزغان ماددىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ مادىدا سەپرا ياكى ئوفۇنەتىلەنگەن بۇزۇق ھۆللۈكلەردۇر، مەسىلەن: ھاملىدار ئىياللاردا يۈز بەرگىنىگە ئوخشاش. بۇزۇلمىغان ھۆللۈكلەر بولسىمۇ ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنى ھۆللەشتۈرۈش ئارقىلىق بوشاشتۇرۇۋەتكەنلىك سەۋەبىدىن ياكى ئاشقازانغا كىرىۋالغان قويۇق ھۆللۈك سەۋەبىدىنمۇ ھۆ بولۇش كېلىپ چىقىدۇ. بەزىدە باشقا سەۋەبلەر بولمىغان ئەھۋالدا ئاشقازاندىكى كېرەكسىز ماددىلارنىڭ كۆپلۈكى سەۋەبىدىنمۇ ھۆ بولىدۇ. چۈنكى ئاشقازان ئۆزىدىكى كېرەكسىز ماددىلارنىڭ كۆپلۈكىدىن يېقىمسىزلىنىدۇ. مەسىلەن: ئاشقازاندىكى مادا قان ياكى بەلغىمى شېرىن بولسا، بۇ ماددىلاردىن ئاشقازان ۋە بەدەن ئۈزۈقلىنىشى مۇمكىن. چۈنكى قان ئاشقازانىنى ئۈزۈقلاندۇرىدۇ. تەبىئىي بەلغىمى شېرىن قانغا ئۆزگىرىپ، ئاشقازانىنى ئۈزۈقلاندۇرىدۇ. لېكىن مەسىلە شۇ يەردىكى، بەلغىمى شېرىن ئاشقازانىنى قانداق ئۈزۈقلاندۇرىدۇ ۋە ئاشقازانغا قانداق يېتىپ بارىدۇ؟ تاتلىق بەلغەم خىلتى ئاشقازانغا يېتىپ بېرىپ ئاشقازانىنى ئۈزۈقلاندۇرۇشتا، بەلغىمى شېرىن ئالدى بىلەن قان خىلتىنى ئاشقازانىنىڭ مىزاجىغا ماس بولغان شەكىلگە ئۆزگەرتكۈچى تومۇرلارغا كىرىش ئارقىلىق ئاشقازانغا ماس كېلىدىغان قان خىلتىنىڭ شەكىلگە ئۆزگىرىپ ئۈزۈقلاندۇرىدۇ. بەلغەم خىلتىنى قانغا ئۆزگەرتكۈچى تومۇرلار تەشرىھ قىسمىدا سۆزلەپ ئۆتۈلگەن. بىراق ئاشقازاندا بەلغىمى شېرىن بىلەن سىنالمايدىغان بىرمۇ سەۋەب يۈز بەرسە ۋە ياكى تومۇرلار ئاشقازانغا ئۈزۈقلانغۇدەك يېتەرلىك مىقداردا ياكى ئاشقازان قوبۇل قىلغۇدەك ۋە ھەزىم قىلىپ قان خىلتىغا ئۆزگەرگۈدەك دەرىجىدە تاتلىق بەلغەم خىلتى يەتكۈزۈپ بېرەلمىسە، كۆپىنچە بۇنداق تاتلىق بەلغەم خىلتى ئاشقازانغا جىگەردىن تۆكۈلىدۇ، بۇ تۆكۈلۈش جىگەرنى ئۈزۈقلاندۇرغۇچى تومۇرلار ئارقىلىق ئەمەس، بەلكى جىگەرگە كەيلۈس ۋە ياخشى قان ئېلىپ كېلىدىغان تومۇرلار ئارقىلىق كىرىدۇ.

جىگەر مەزكۇر خىلىتلارنى ئۆزىگە سۈمۈرىدۇ ۋە ئۇنى ئۆز جەۋھىرىگە ئوخشاش قانغا ئۆزگەرتىدۇ.

قان ئاشقازانىنى ئوزۇقلاندۇرمايدۇ، دەپ كەسكىن ھۆكۈم قىلغۇچىلار خاتالاشقۇچىلاردۇر. بەزى كىشىلەر سەۋدا خاراكتېرلىك تۇتقاقلىق قەيگە ئادەتلەنگەندۇر. قەي قىلغاندىن كېيىن كۆكۈل ئېلىشىش ۋە بىئارامىلىق ياخشىلىنىدۇ. بەزىدە مەزكۇر سەۋدا خىلىتى قىزىلئۆڭگەچ ۋە يۇتقۇنچاقلاردا كۆيۈشۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپلا قالماستىن، بەلكى يارا پەيدا قىلىدۇ. كۆكۈل ئېلىشىش بەزىدە بوھراننىڭ، بەزىدە ياماق ئاقۇەتنىڭ ئالامىتى بولۇشى مۇمكىن، مەسىلەن: تارقىلىشچان قىزىتمىغا ئوخشاش كېسەللىكتە كۆكۈل ئېلىشىش يۈز بەرسە ئىنتايىن خەتەرلىكتۇر. ئەگەر كۆكۈل ئېلىشىش جۈدەپ كەتكەنلەردە كۆپ كۆرۈلسە، ئۇ كېسەللىكنىڭ قايتا قوزغىلىش مۇمكىنچىلىكىنىڭ ئاگاھلاندۇرغۇچىسىدۇر.

بىر قىسىم بوھران خاراكتېرلىك قەيلەر بار بولۇپ، بۇ ئۆتكۈر قىزىتمىلار ۋە جىگەرنىڭ ئويمان تەرىپىدىكى ئىششىقلار ئۈچۈن پايدىلىقتۇر. يەنە بىر قىسىم قەيلەر بولۇپ، بۇ بۇخاراتلارنىڭ ئۆرلىگەنلىكىدىن يۈز بېرىدۇ. ئەگەر ئاشقازان ياكى ئىچكى ئەزالاردا ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق بولسا، بۇ ئىششىقلارمۇ قەينى پەيدا قىلىدۇ. بۇنداق بولۇشى ماددا چىقىشقا مايىل بولغانلىقى ۋە ئاشقازاندا يۈز بېرىدىغان ئاددىي غىزا ياكى دورا ياكى ئاددىي خىلىتتىن بىئارام بولغانلىقى ئۈچۈن ياكى ئەزانىڭ ماددىغا تولۇپ كەتكەنلىكى سەۋەبىدىندۇر.

كۆكۈل ئېلىشىش بەزى ۋاقىتلاردا قەينى پەيدا قىلمايدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى، تۇتۇش قۇۋۋىتىنىڭ كۈچلۈكلۈكى ياكى كۆكۈلنى ئىلىشتۇرغۇچى كەيپىياتنىڭ ئاجىزلىقى ۋە ياكى ئازلىقىدىندۇر. بەزىدە كۆكۈل ئىلىشىپ تۇرغان ھالەتتە بىرەر نەرسە يېسە ئاسانلا قەي قىلىدۇ ياكى قەينى قوزغايدۇ. ئاشقازىنى ئاجىز كىشىلەردە ئاشقازان ئاجىز بولغانلىق سەۋەبىدىن كۆكۈل ئېلىشىدۇ. ئەمما ئاشقازاندا قەي قىلغۇدەك بىرەر نەرسە ۋە بىئارام قىلغۇچى خىلىت ئاشقازانغا سۈمۈرۈلسۇن ياكى شۈمۈرۈلمىسۇن ئاز بولغانلىقتىن، قەي قىلىش مۇمكىن بولمايدۇ ياكى ئاشقازانغا سۈمۈرۈلۈشى سەۋەبىدىن قەي قىلمايدۇ. ئەگەر بۇ خىلدىكى خىلتلار ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدا بولسا، ئاشقازان كۈچلۈك بولغان ئەھۋالدا كۆكۈل ئېلىششىنى پەيدا قىلالمايدۇ. بۇنداق نەرسىلەردىن كۈچلۈكرەك بولغان ئاشقازانلار تەسىرلەنمەسلىكى مۇمكىن. ئاجىز ئاشقازانلىنىڭ تەسىرلىنىشى پەقەت ئاشقازان ئاجىزلىقىدىن بولۇشى مۇمكىن. كۆكۈل ئېلىششىنىڭ يۈز بېرىشى ماددىنىڭ ئاز بولۇپ، بۇ ماددىلارنى ئىتتىرىپ چىقىرىشقا مۇمكىن بولمىغانلىقى سەۋەبىدىندۇر. ئەگەر بۇ ۋاقىتتا بىرەر نەرسە يېسە بۇنى قۇسۇۋېتىشى مۇمكىن.

يېمەكلىك يېگەندىن كېيىن قۇسۇۋېتىش مۇنداق ئىككى سەۋەبتىن بولىدۇ: ئۇنىڭ بىرى،

ئاشقازاننى غدىقلىغۇچى، بىئارام قىلغۇچى خىلتىلار ئاز بولۇپ، ھەربىرىدىن بولىدۇ. ئۇ ئاشقازانلىقنىڭ ئاستى تەرىپىدىدۇر. ئەگەر يېمەكلىك يېسە، بۇ خىلتىنى يېمەكلىك ئۈستىگە ئۆرلىتىپ كۆپەيتىۋېتىدۇ. ئىككىنچىسى، يېيىلگەن تاماقنىڭ ھەجمى بۇ خىلتىنى قەيلىپ چىقىرىشقا يارىمم بېرىدۇ. بەزىدە ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدا ئىسسىقلىق ۋە ھۆللۈكىنى قوزۇتۇش يۈز بېرىپ، داۋاملىق كۆڭۈل ئىلىشىنى پەيدا قىلىدۇ. بۇنىڭ كۆڭۈل ئېلىشىنى پەيدا قىلىشى ئۆزىنىڭ ئىسسىق كەيپىياتى بىلەن بولىدۇ. بۇ، ئىسسىق كەيپىياتقا قوشنا بولغان خىلىت كۆرسەتكەن تەسىرنى كۆرسىتىدۇ.

نورمال بولغان قەيلىدۇرۇش ناھايىتى پايدىلىقتۇر. لېكىن داۋاملىق قەيلىش ئاشقازانلىقنىڭ قۇۋۇشىنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ ياكى ئاشقازانلىقنىڭ قۇۋۇشىنى تارقىتىپ، كېرەكسىز ماددا قاتاردا قويۇۋېتىدۇ. بوھران مەزگىلىدە قەيلىش كېسەللىكتىن قوتۇلدۇرىدۇ. كۆپىنچە قىزىغان كىشىلەردە تەشەننۇج ياكى سەرئى ياكى سەرئىگە ئوخشاپ كېتىدىغان ھالەت ئۇشتۇمتوت يۈز بېرىپ، شۇنىڭ بىلەن كۆڭۈل ئېلىشىپ، زەڭگەر ياكى كۆك رەڭلىك قەيلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن قىزىتما يوقلىدۇ.

بەزىدە قەيلىش ئارقىلىق ئېغىر ئۈيقۇ كېسەللىكىدىنمۇ قوتۇلۇپ قالغىلى بولىدۇ. توشۇپ كېتىش خاراكتېرلىك قىزىتمىلاردىمۇ قەيلسا ناھايىتى پايدىلىقتۇر. كۆپىنچە قەيلىدۇرۇش ئارقىلىق داۋاملىق ھېچ توتۇشتىن قوتۇلغىلى بولىدۇ.

ئادەتتە نورمال قەيلىدۇرۇش ساغلاملىققا پايدىلىقتۇر. ئاشقازان كېسەللىكىلىرى، پۈت كېسەللىكى، كۆك قان تومۇر ۋە قىزىل قان تومۇرلار يېرىلىش كېسەللىكلىرىنى قەيلىدۇرۇش ئارقىلىق داۋالىغىلى بولىدۇ. يەنە ھەر ئايدا ئىككى قېتىم قەيلىدۇرۇش ياخشىدۇر. قەيلىدۇرۇشنىڭ ئەڭ ياخشى ۋاقتى مۇنچىدىن چىققاندىن كېيىن ۋە قورساق تويغاندىن كېيىندۇر. بىز قەيلىدۇرۇش توغرىسىدا تەپسىلىي سۆزلەپ ئۆتكەن ئىدۇق.

ئاشقازان ئاجىز بولسا داۋاملىق كۆڭۈل ئېلىشىش ۋە بىئارام بولۇش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. ئەگەر ئاشقازان بەك ئاجىزلاپ كەتمىگەن بولسا ئاشقازانغا يېتىپ كەلگەن نەرسىلەرنى توتۇپ تۇرۇشقا قادىر بولمايدۇ. بەلكى ئۇنى ئۈستى تەرەپكە ياكى ئاستى تەرەپكە ئىتتىرىدۇ. ئاشقازان ئاجىزلىقى بەزىدە ھەر تۈرلۈك مىزاج بۇزۇلۇش سەۋەبىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. ھەممىزگە مەلۇمكى، مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ بەزى تۈرلىرىنىڭ سەۋەبىدىن روھلارنى تارقىتىدىغان دەرىجىدىكى مىزاج بۇزۇلۇشمۇ كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن: كۆپ ئىچ سۈرۈشكە ئوخشاش. بولۇپمۇ قانلىق ئىچ سۈرۈشتە روھ كۆپ تارقىلىپ كېتىدۇ. قاتتىق ئاغرىقلار، غەم ـ قايغۇ، دائىم ئاچ يۈرۈش قاتارلىقلارمۇ ئاشقازاندا ئاجىزلىقنى پەيدا قىلغانلىق سەۋەبىدىن قەيلىشقا سەۋەبچى بولىدىغان

ئامىللاردىندۇر. ئاغرىق ئاشقازان تاماقنى ئىتتىك قەي قىلدۇرۇپ ياكى تېزلا ئىتتىرىپ چىقىرىدۇ. ئەگەر بىر ئادەمدە ئارقىمۇئارقا ھەزىم بۇزۇلۇش يۈز بەرسە ۋە ياكى قورساق ئاچمىسمۇ تاماق يېسە، ئاشقازاندا بەرداشلىق بېرەلمىگۈدەك دەرىجىدە كۆيۈشۈش يۈز بېرىپ، ھەرقاچان تاماق يېسە قۇسۇۋېتىدىغان دەرىجىگە يېتىدۇ. قەيلەرنىڭ ئىچىدە ئەڭ خەتەرلىك بولغىنى قان قەي قىلىشتۇر. بۇنىڭ سەۋەبىنى قان قەي قىلىش تەبىئەتنىڭ كۆچلۈك ئىكەنلىكىگە دەلىل بولىدۇ، دېگەن مەزمۇندا سۆزلەيمىز. ئۇنىڭدىن تۆۋەنرەك تۇرىدىغىنى سەۋدا قەي قىلىشتۇر. سەۋدا قەي قىلىشنى يامان دېيىشنىڭ سەۋەبى شۇكى، قان ۋە سەۋدا بۇ ئىككى خىل قەي ئاشقازاندا پەيدا بولغان قەي ئەمەس، بەلكى ئاشقازانغا يىراق بولغان باشقا ئەزالاردىن كەلگەن قەيدۇر. بۇنداق ھالەتتىكى قەي ئاشۇ ئەزالاردا ئاشقازان بىلەن ئالاقىدار بولغان ھالەتتە بىرەر كېسەللىك بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بۇنداق قەيمۇ ئاشقازانىنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ. قان قەي قىلىش سىرتقى بىرەر ئاملىنىڭ تەسىرىدىن كەلگەن قەي ئىكەنلىكىنىڭ دەللىدۇر. ئەگەر قان قەي قىلىش تاشقى ئاممىلار سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، ئۆلۈمنىڭ ئاگاھلاندۇرغۇچىسىدۇر. ھېچقانداق نەرسە ئارىلاشمىغان ھالەتتە ناچار قەي قىلىشنىڭ سەپرادىن بولغىنى بەدەندە ھارارەتنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. بەلغەمدىن بولغىنى ماددىسىز سوغۇقلۇق ئېشىپ كەتكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. ھەر خىل رەڭدە، بولۇپمۇ قارا ۋە زەڭگەر رەڭدە قەي قىلىش ئەڭ خەتەرلىك ۋە يامان سۈپەتلىكتۇر. كۆدە رەڭدە قەي قىلىش ناچاردۇر، چۈنكى بۇ ئاشقازاندا ناچار خىلتلارنىڭ يىغىلىۋالغانلىقىنى ۋە ئاشقازان كىرىش ئېغىزى تەتۈر بولۇپ قالغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بۇنداق بولغاندا قەينى پەسەيتىدىغان نەرسە تەبىئەتنىڭ تۇتۇپ تۇرۇشىنى كۆچەيتۈېتىدۇ، تەبىئەتنى تارقىتۈېتىدىغان نەرسە قەينى كۆپەيتۈېتىدۇ. بىراق بەدەن كۆڭۈل ئېلىشىنى پەيدا قىلغۇچى خىلت سۇيۇق ياكى سەپرا خىلتى بولسا، بۇنداق ھالەتتە ئەينىۋلا سۇيى ۋە تەمرى ھىندى قاتارلىقلار بىلەن بۇ ئىككى خىل ھالەتتىكى قەي قىلىشنى داۋالىغاندا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. بىر قىسىم كىشىلەر بارکى، تولا تاماق يېسىمۇ، لېكىن قورسىقى تويماي تۇرۇپلا تاماقنى قۇسۇۋېتىدۇ ياكى ئاستى تەرەپكە ھەيدەيدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن يەنە تاماق يەيدۇ. بۇنداق ھالەت ئىزچىل داۋاملىشىدۇ بۇ خىل كىشىلەر ئادەتتە ساغلام ئادەملەردەك ياشايدۇ. بۇ خۇددى نورمال ئادەت خاراكتېرلىك ئەھۋالدەك بىلىنىدۇ. مۇشۇنىڭغا ئوخشاش بىر قۇش بارکى، چېكەتكىلەرنى داۋاملىق تۇتۇپ يەيدۇ ۋە بۇنى قۇسۇۋېتىپ، مەڭگۈ تويمايدۇ. مۇشۇنداق قىلىدىغان باشقا ھايۋانلارمۇ باردۇر. بىر قىسىم كىشىلەر بارکى، ئەگەر يېمەكلىك يەپ بولغاندىن كېيىن سەل ھەرىكەت قىلسىلا ياكى ئاچچىقلانسا ياكى سۆزلىسە ۋە ياكى روھىي زەربىگە ئۇچرىسا قۇسۇۋېتىدىغاندەك مەلۇم بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى سىزگىمۇ مەلۇملۇقتۇر.

قەيلەرنىڭ ئەڭ يېنىكرەك بولغىنى خىلىتلارنىڭ قويۇق - سۇيۇقلۇقى ئوتتۇراھال بولغىنىدۇر، مەسىلەن: بەلغەم، سەپرا قاتارلىق خىلىتلارنىڭ ئالامەتلىرىنىڭ مۆتىدىل بولغانلىرىدۇر. ئەمما كۆدە سۇيى رەڭدە قەي قىلسا يامانلىقنىڭ ئالامىتىدۇر. قەينىڭ كۆك، قارىغا مايىل، لاجۇۋەردنىڭ رەڭگىدە بولۇشى ياكى نىل رەڭگىدە كېلىشى كۆپىنچە ۋاقىتلاردا ھارارەتنىڭ توڭلاپ قالغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. چۈنكى بۇ ئىككى خىل قەي كۆدە سۇيى رەڭلىك ۋە زەڭگەر رەڭلىك قەيمۇ ئەمەستۇر. قارا رەڭلىك سەپرا قەي قىلىش ياكى نىل رەڭلىك سەپرا قەي قىلىش بەزى ۋاقىتلاردا ماددىلارنىڭ كۆيگەنلىك سەۋەبىدىنمۇ كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. بىراق قەي سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن قارا ياكى دۇغ بولمىسلا بۇ خىلدىكى قەيلەر كۆيگەن سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان بولىدۇ.

قۇۋۋەتنىڭ ئۆلگەنلىكىدىن كېلىپ چىققان قەي سۇزۇك، سېرىقسا مايىل قىزغۇچ، بەزىدە كۆدە سۇيى رەڭگىدە كېلىدۇ. چۈنكى سېرىق، كۆدە سۇيى رەڭگىدە، زەڭگەر رەڭ قەي قىلىش جىگەر مىزاجى ناھايىتى ئىسسىق بولغانلاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ. جىگەردە سەپرادىن بولغان ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق يۇز بەرگەن كىشىلەردە كۆدە سۇيى رەڭلىك قەي قىلىش، زەڭگەر رەڭلىك قەي قىلىش، ھېق تۇتۇش، كۆڭۈل ئېلىشىش قاتارلىقلار بولىدۇ. قارا رەڭلىك قەي قىلىش پەقەت تال ئىششقىدا كۆرۈلىدۇ. تۆت كۇنلۇك تەپىنىڭ ئاخىرقى كۇنلىرى قارا رەڭلىك قەي قىلىش ناھايىتى خەتەرلىكتۇر. قەينىڭ سېسىق پۇراقلىق بولۇشمۇ خەتەرلىكتۇر. بولۇپمۇ تارقىلىشچان قىزىتمىلاردا قەينىڭ سېسىق پۇراقلىق ياكى قارا رەڭلىك بولۇشى ئىنتايىن خەتەرلىكتۇر. ئەگەر بىرەر كېسەللىك يۇز بېرىپ، كېسەللىكنىڭ تۆتىنچى كۇنىدە ھۆ بولۇپ قەي قىلسا، بۇ ئىنتايىن پايدىلىقتۇر.

5 - پەسىل قەينىڭ دەسلەپكى ئالامەتلىرى توغرىسىدا

كۆڭۈل ئېلىشىش، قەينىڭ باشلىنىش بەلگىلىرىدۇر. ئەگەر لەۋ لىكىلدىسا ۋە قوۋۇرغا ئارىلىق نېرۋىلىرى ئۇستى تەرەپكە قاراپ سوزۇلسا، قەي قىلىش ئالدىدا تۇرۇۋاتقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. كۆڭۈل ئېلىشىش ۋە قەي قىلىشنى پەيدا قىلغۇچى ئوفۇنەتلەنگەن ناچار خىلتلارنىڭ ئالامىتىدە ئەگەر خىلت ئىسسىق بولسا ۋە قەي قىلغان ۋاقىتدا ئۇسساش، ئېغىز تەمى ناچار بولۇش، ئوفۇنەتلىنىش ئېنىق - ئاشكارىلانغان بولسا، بۇ ناھايىتى بۇزۇق ئىسسىقتىن بولغان قەينىڭ بەلگىسىدۇر. يېرىڭلىق، ئىسسىق خىلتتىن قەيلەرنىڭ كېلىدىغانلىقىنىڭ ئالامىتى يېرىڭلىق قەي قىلغانلىقىنى بىلىش، ئاشقازان يەڭگىل بولۇش بىلەن بىرگە ئىنتايىن

يېقىمسىزلىنىشىتىن ئىبارەتتۇر. چۈنكى يىرىك ئاز - كۆپلۈك مىقدارى بىلەن ئەمەس، بەلكى ئۆزىنىڭ كەيپىيات تەسىرى بىلەن ئاشقازانىنى بىئارام قىلىدۇ.

ئۆزىنىڭ مىقدارى بىلەن يېقىمسىزلىق پەيدا قىلىدىغان بىرقەدەر ياخشى خىلىتتىن بولغان قەينىڭ ئالامىتى شۇكى، ئېغىز پۇراش، ئوفۇنەتلىنىش، بۇزۇق تەم ۋە يامان سۇپەتلىك قەي بولمايدۇ. ئەگەر بۇ خىل قەي سۇيۇق بولسا، چۈچۈمەل تەملىك دورىلار ئۇنى توختىتالايدۇ. ئەگەر قويۇق بولسا، يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان دورىلار توختىتالايدۇ. بۇنىڭغا قەيدىكى ھۆللۈكنىڭ كۆپ بولۇشى ۋە ناچار بولمىغان قەينىڭ كۆپ بولۇشى، چوڭ تەرەتنىڭ ۋە شۆلگەينىڭ كۆپ بولۇشى قاتارلىقلار ئىسپات بولىدۇ. بولۇپمۇ قەي قىلىشتىن ئاۋۋال ھەزىم بۇزۇلۇش ئەھۋاللىرى كۆرۈلگەن بولسا، بۇ قەينىڭ قويۇق بولغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنىڭ مىزاجى بۇزۇلغانلىق سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان قەينىڭ ئالامىتى شۇكى، ئاشقازان كىرىش ئېغىزى ئاشقازانغا كىرگەن نەرسىلەرگە بەرداشلىق بېرەلمەي، ئۇنى چىقىرىۋېتىش ئۈچۈن ھەرىكەت قىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن كۆكۈل ئېلىشىش پەيدا بولىدۇ. شۇنداقلا بىز يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەن مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ ئالامەتلىرىنىڭ بىرەرسى كۆرۈلىدۇ.

مېڭە ياكى جىگەر ۋە ياكى بالياتقۇ قاتارلىقلار بىلەن شېرىكچىلىكتە پەيدا بولغان قەينىڭ ئالامىتىدە بولسا، مېڭە كېسەللىكىنىڭ ياكى جىگەر كېسەللىكىنىڭ ۋە ياكى بالياتقۇ كېسەللىكىنىڭ ئالامەتلىرىنىڭ بىرەرسى قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

6 - پەسىل قەيگە ئارىلىشىپ كەلگەن قانلار توغرىسىدا

قەيگە قان ئارىلىشىپ كەلسە، بۇ ئاشقازان ياكى قىزىلئۆڭگەچىدىن چىققان بولىدۇ. بۇ قان تومۇرلار يېرىلىش ياكى ئۇزۇلۇش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. كۆپىنچە ۋاقىتلاردا كۆپ قەي قىلغاندىن كېيىن يۇز بېرىدۇ.

ئىسىق تەبىئەتلىك سۇرگە دورىلىرىنى ئىچكەندىن كېيىن ئاشقازاندا پىشمىغان ئىششقىلارنى ئېغىز ئالدۇرىدۇ ياكى بۇرۇن قاناپ، بىمار ئۇقمىغان ئاساستا ئاشقازانغا تۆكۈلگەن بولسا ۋە ياكى ئاشقازانغا جىگەر ياكى باشقا ئەزالاردىن تۆكۈلگەن قانلىك سەۋەبىدىنمۇ قەيگە قان ئارىلىشىپ كېلىدۇ. بولۇپمۇ تازىلاشقا تېگىشلىك بولغان قانلار ئاشقازاندا توختاپ قالغانلىق ياكى ئوزۇقلۇقلارنى زاپاس ساقلايدىغان بىرەر ئەزانىڭ قان تومۇرلىرى ئۇزۇلگەنلىك سەۋەبىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. بۇ ئەزالار توغرىسىدا بىز يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەنىدۇق. ياكى ئادەتلەنگەن بەدەن چېنىقتۇرمىغانلىق ياكى ئىچىدىغان سۇ ئارقىلىق قۇرتلارنى ئىچىپ سالغانلىقتىن، بۇ

قۇرتلار ئاشقازان ياكى قىزىلئۆڭگەچ چاپلىشىۋېلىپ، شۇ ئورۇندا قاناش پەيدا قىلغانلىقتىنمۇ، ئاشقازان بوۋاسىرى قانغانلىقتىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. قان تومۇرلارنىڭ يېرىلىشىنىڭ سەۋەبى توغرىسىدا بىز ئومۇمىي كىتابتا ۋە مۇشۇ ماقالىنىڭ دەسلىپىدە سۆزلەپ ئۆتكەنىدۇق. بۇنداق ئەھۋالدا تومۇرنىڭ يۇمشاق، ئەۋرىشىم بولۇشى ياكى قاتتىق قۇرغاق بولۇشتەك ئەھۋاللىرىغا قاراپ قانىنىڭ قويۇقلۇقىنى بىلىش لازىم. قان قەيي قىلىش كۆپىنچە ۋاقىتلاردا قۇۋۇەتنىڭ ساغلاملىقىدىن بولىدۇ. قۇۋۇەت ساغلام بولغاندىلا قانىنى ئەڭ مۇۋاپىق بولغان تەرەپكە ئىتتىرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بەزى ۋاقىتلاردا 680 گىرام ئەتراپىدا قان ئاربلاش قەيي قىلسا، بۇ بىمار ئۈچۈن ئىنتايىن پايدىلىق بولىدۇ. بۇنداق بولۇشى تال ياكى جىگەردىكى ئارتۇق ماددىلار ئاشقازانغا تۆكۈلۈپ قەيي قىلسا بۇنىڭ بىلەن بىمار راھەتلىنىدۇ. تالدىن كەلگەن قانلارنى قەيي قىلغان ۋاقىتتا قانىنىڭ رەڭگى قارىغا مايىل، دۇغراق بولىدۇ، بەزىدە چۈچۈمەلرەك بولىدۇ. جىگەر ۋە تالدىن كەلگەن قانىنى قەيي قىلغاندا ئاغرىش بولمايدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا قەيي بىلەن گۆشىنىڭ پارچىلىرى قوشۇلۇپ چىقىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى، سۆگەللىك ياكى بوۋاسىرلىق ئۆسمە گۆشلەرنىڭ ئاشقازاندا پەيدا بولۇپ، بۇ بوۋاسىرلىق ياكى سۆگەللىك ئۆسمىلەرنى ھەم گۆشلەرنى يوقاتقۇچى تەدبىرلەرنى قوللانغاندا، بۇلار قەيي سەۋەبىدىن ئۈزۈلۈپ ھەم قەيي ئارقىلىق تەبىئەت بۇلارنى ئوستى تەرەپكە ھەيدەشتىن قان قەيي قىلىش كۆرۈلىدۇ. ھەرقانداق قان قەيي قىلىش قىزىتما بىلەن قوشۇلۇپ كەلگەن بولسا ئىنتايىن خەتەرلىكتۇر. قىزىتما قوشۇلۇپ كەلمىسە، بۇنى خەتەرلىك دېگىلى بولمايدۇ.

ئالامتى

ئاشقازاندىن كەلگەن قان قەيي قىلىش بىلەن قىزىلئۆڭگەچتىن كەلگەن قان قەيي قىلىشنى ئاغرىش ئورنىغا ئاساسەن پەرقلەندۈرگىلى بولىدۇ. بىراق چىرىش ۋە يارىلاردىن بولماستىن، قان تومۇرلارنىڭ ئېغىزى ئېچىلىپ كەتكەنلىك سەۋەبىدىن بولسا، چىرىش سەۋەبىدىن بولغان ئاغرىقتەك ئاغرىق كۆرۈلمەيدۇ. بۇنىڭغا يەنە ئىلگىرى يارا پەيدا بولغانلىق ئالامتى دالالەت بولىدۇ. بۇنىڭدا دەسلىپىدە قان ئاز - ئازدىن، كېيىن ئۇشتۇمتوت كۆپ چىقىدۇ. قۇۋۇەتنىڭ كۈچلۈك بولغانلىقىدىن بولغان قەيدە بىماردا باشقا ئۆزگىرىش بولمايدۇ، بىمار قەينىڭ ئەھۋالىدىن باشقا ھېچقانداق نەرسىنى يوشۇرمايدۇ. بىمار ئېغىرلىقتىن كېيىن يەڭگىللىك ھېس قىلىدۇ. قانمۇ سۇيۇقلىشىپ جەھەتتە ئىنتايىن ساغلام بولۇپ، ئۆتكۈر چىرىتكۈچى ياكى ئوفۇنەتلەتلىنىپ يارا پەيدا قىلغۇچى ماددىلار بولمايدۇ. گالغا قۇرت چاپلىشىۋالغانلىقتىن قان قەيي قىلىشتا، قان سۇيۇق، يېرىڭلىق بولىدۇ. بىمار تەركىبىدە قۇرت بولغان سۇنى ئىچكەن تارىخى بولىدۇ.

بوۋاسىر سەۋەبىدىن قان قەيي قىلغاندا، قان ئاستا - ئاستا كېلىدۇ. بۇ بىمارغا پايدا قىلىدۇ،

بىمارنىڭ چىرايى تاتىرىدۇ. قانىنىڭ جىگەردىن ئاشقازانغا تۆكۈلگەنلىكى ياكى تالدىن ئاشقازانغا تۆكۈلگەنلىكى ۋە ياكى قانىنىڭ ئۆزى ئاشقازانىدىن ھاسىل بولغانلىقى قاتارلىقلارنى پەرقلەندۈرۈشتە، ئەگەر قان جىگەر ياكى تالدىن ئاشقازانغا تۆكۈلگەن بولسا، بۇ ۋاقىتتا جىگەر بىلەن ئاشقازاندا ئاغرىش بولمايدۇ. ئاشقازانىنىڭ ئۆزىدىن ھاسىل بولغان بولسا ئاشقازان ئاغرىشتىن خالىي بولمايدۇ. يەنە بىر ئالامەت شۇكى، قان تالدىن تۆكۈلگەن بولسا قانىنىڭ رەڭگى قارا، دۇغراق، بەزىدە چۈچۈمەل بولىدۇ. كۆپىنچە بىمار گۆش پارچىلىرىنى قۇسىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتۈلگىنىگە ئوخشاشتۇر.

7 ـ پەسىل قەينى مۇتلەق داۋالاش توغرىسىدا

قەينى داۋالاشتىكى ئومۇمىي سۆز: ئەگەر قەي بۇزۇلغان يېمەكلىكلەرنى يېگەن سەۋەبتىن كېلىپ چىققان بولسا، يېمەكلىكلەرنى ئىسلاھ قىلىش ۋە ياخشىلاش كېرەك. بۇنىڭدا بىز يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەن ئاشقازاننى كۈچلەندۈرگۈچى ئىسسىق تەبىئەتلىك، خۇش پۇراقلىق نەرسىلەر ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەردىن بىمارنىڭ مىزاجىغا ماس كەلگىنىنى ئىشلىتىپ، قەينى داۋالاشقا ياردەم بېرىلىدۇ. ئەگەر قەينىڭ سەۋەبى بۇزۇق ماددىدىن ياكى ئاشقازاندا كۆپ مادا بولغانلىق سەۋەبىدىن بولسا، بۇ ماددىلار بىز يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەن قانۇنىيەتلەرگە ئاساسەن شەربەتلەر، ھۆقنىلەر ئارقىلىق تازىلىنىدۇ. يېمەكلىكلەرنى ئازلىتىش، سىڭىشلىك يېمەكلىكلەرنى بېرىش ۋە روزا تۇتقۇزۇش، يەڭگىل دەرىجىدە بەدەن چىنىقتۇرغۇزۇپ، كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇناسىۋەتلىك ھۆقنىلەرنى قىلىش ئىنتايىن پايدىلىقتۇر. چۈنكى ھۆقنە ماددىلارنى ئاستى تەرەپكە تارتىدۇ. قەينى بەزىدە ئۆتكۈر ھۆقنىلەرمۇ يوقىتىدۇ. قەي قىلدۇرۇشمۇ قەينى توختاتقۇچى بىر تەدبىردۇر. چۈنكى قەي ماددىلار سەۋەبىدىن بولسا، قاينىق سۇ ئىچكۈزۈش ياكى سىركەنجۇبىل بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈش ياكى سىرىقچېچەك قاينىتىلمىسى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈش ياكى تۇرۇپ ۋە ھەسەل سۈيى قاتارلىقلارنى ئىچكۈزۈپ شۇ ماددىنى چىقىرىپ تاشلىغاندا قەي توختايدۇ. ئەگەر بىز قەي ئارقىلىق تازىلىماقچى بولغان ماددا قويۇق بولسا، ئالدى بىلەن ماددىلارنى يۇمشىتىپ ۋە پارچىلاپ، ئۇنىڭدىن كېيىن تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر كۆكۈل ئېلىشىش ۋە قەي قىلىش مىزاج بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، مۇناسىۋەتلىك تەدبىرلەر بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر قەي كۆپ بولۇپ كېتىپ، سىزىمسىزلاندۇرۇشقا تۇغرا كەلسە، بىز تۆۋەندە سۆزلەپ بېرىدىغان ئۇسۇللارغا رىئايە قىلغان ئاساستا داۋالىسا بولىدۇ. كۆكۈل ئېلىشىشنى يوقىتىشتىكى ئاساسلىق نىشان كۆكۈل

ئېلىشىنى پەيدا قىلغۇچى خىلىتلارنى ئىتتىرىپ چىقىرىش ياكى ئازايتىش ۋە ياكى پارچىلاشتىن ئىبارەتتۇر. پارچىلاشتا، ئەگەر خىلىت قويۇق، چاپلاشقاق ياكى قاتتىق بولسا پارچىلاش لازىم. ئەگەر خىلىت ئوفۇنەتلەنگەن يىرىڭلىق بولسا، خۇش پۇراقلىق نەرسىلەرنى ئىچكۈزۈش ئارقىلىق ئىسلاھ قىلىنىدۇ. چۈنكى خۇش پۇراقلىق نەرسىلەر ئاشقازانغا ئىنتايىن ماس كېلىدۇ. بولۇپمۇ خۇش پۇراق يېمەكلىكلەر بەك ياقىدۇ. ئەگەر ئاشقازانىنىڭ سېزىمى ياخشى بولسا، ئاشقازان ساھەسىنى خۇش پۇراقلىق ياغلار بىلەن ياغلاش كېرەك.

قەينى قوزغىغۇچى ماددىنى پۇت - قوللار تەرەپكە تارتىش قەينى توختىتىشتا ناھايىتى پايدىلىقتۇر. بولۇپمۇ ئاشقازانغا قوشنا ئەزالاردىكى خىلىتلار ئاشقازانغا تۆكۈلگەن بولسا، بۇ خىلىتلارنى ئاشقازانغا قوشنا بولغان ئەزالار ۋە قول - پۇتلارغا تارتىش پايدىلىقتۇر. ماددىلارنى پۇت - قول تەرەپكە ئىتتىرىشتە پۇت - قوللارنى باغلاش، بولۇپمۇ ئىككى پۇتنى ئۇستىدىن ئاستىغا قارىتىپ باغلاش ناھايىتى پايدىلىقتۇر. بەزىدە پۇت - قوللارغا ئىسسىقلىق ئۆتكۈزۈشمۇ قەينى ياندۇرۇشقا ياردەم بېرىدۇ. مۇچىلەر ئىسسىق سۇغا تىقىلىدۇ. بەزىدە پاچاققا، يۇقىرىقى بىلەكلەرگە قىزىتقۇچى ۋە يارا پەيدا قىلغۇچى دورىلارنى قويۇشقا ئېھتىياجلىق بولمىز.

ھەيران قالارلىق دەرىجىدىكى ياخشى تەدبىر شۇكى، قەينى توختىتىشتا قول - پۇتلارغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ناھايىتى پايدىلىقتۇر. چۈنكى بۇنداق قىلىش ماددىنى قول - پۇتلارغا تارتىدۇ، مۇچىلەرگە سوغۇقلۇق يەتكۈزۈشمۇ ئىسسىقتىن بولغان قەيلەرنى توختىتىشتا ئىنتايىن چوڭ تەسىرگە ئىگىدۇر، شۇنداقلا ئاشقازانغا سوغۇقلۇق يەتكۈزسىمۇ ئىسسىقتىن بولغان قەينى دەرھال توختىتىدۇ. بەزى تېۋىپلار دەيدۇكى، ئاچچىق بادامنى يۇمشاق سوقۇپ، سوغۇق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ سۈزۈلدۈرۈپ ئىچكۈزسە، قوزغىلىۋاتقان قەينى داۋالاشقا ئىنتايىن پايدىلىقتۇر. باقلە (پوستى بىلەن قاينىتىلغان باقلە) سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسىمۇ ناھايىتى پايدىلىقتۇر. ئەدەسىنىڭ تاشقى پوستىنى ئېلىۋېتىپ، سىركىگە سېلىپ قاينىتىپ، سۈزۈپ ئىچكۈزسە بۇمۇ ناھايىتى پايدىلىقتۇر. يەنى تۆۋەندىكى دورىلارمۇ قەينى توختىتىشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن. ئامىلە ئۇسارىسى، ئۇدخام، قەلەمپۇر ھەربىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئالما سۈيىگە چىلاپ ئىچكۈزۈلىدۇ. قەلەمپۇرغا قارىغاندا قەلەمپۇرنىڭ يېلىمى ناھايىتى پايدىلىقتۇر، بۇنى يۇقىرىقى نۇسخىدىكى قەلەمپۇرنىڭ مىقدارى بىلەن ئوخشاش مىقداردا ئىشلىتىش كېرەك. ئەگەر قەلەمپۇر يېلىمى ۋە قەلەمپۇرنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇقىرىقى دورىلار بىلەن بىرگە ئىشلەتسە ياكى قەلەمپۇر بىلەن پىننىنى بىرلەشتۇرۇپ ئىشلەتسىمۇ قەينى توختىتىدۇ، بۇ ھەقتە باغ پىننىسى قەلەمپۇرنىڭ ئورۇنباسارى بولالايدۇ، قەي قىلىۋاتقان ۋە كۆكۈل ئېلىشىۋاتقان مەزگىلدە، ئىمكانقەدەر بىمارنى ئۇخلىتىش لازىم، چۈنكى بۇمۇ ئەڭ

ئاساسىي داۋالاش ئۇسۇلىدۇر. بىمار ياخشى كۆرسۇن ياكى كۆرمىسۇن كۆپرەك كۆك يۇمغاقسۇت قاتارلىق دورا - دەرمەكلەر سىلىنغان مائۇللاھمى بېرىلىدۇ، بۇ شورپىغا رەيھان شەربىتى ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش ناھايىتى پايدىلىقتۇر. ئەگەر موزا قوشۇپ بەرسە تېخمۇ ياخشىدۇر. بىمار ئۇخلىماقچى بولغاندا بۇنىڭغا يۇمشاق نان چىلاپ يىگۈزۈلىدۇ. چۈنكى بۇ تەدبىرلەر بىمارنى ئۇخلىتىدۇ. بىمار ئۇخلىسا تەرلەپ، كۆكۈل ئېلىشىش يوقىلىدۇ. ئەگەر تەبئىەت قۇرۇق بولسا قەي قۇرۇقلۇقى بولغان قابىزلىق خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان نەرسىلەر بىلەن توختىمايدۇ ۋە بىمارغا ھۆقنە قىلىنىدۇ ھەم چوڭ تەرىتى راۋانلاشتۇرۇلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن مېۋە رۇببىلىرى ئىچكۈزۈلىدۇ. بەزىدە قەي قىلىش ۋە كۆكۈل ئېلىشىشنى قان ئېلىش يەڭگىللىتىدۇ، ئەگەر بىمارغا قەينى توختاتقۇچى قۇۋۋەتلەيدىغان دورىلار ئىچكۈزۈلسە، بۇ دورىنى قۇسۇۋەتسە يەنە قايتا ئىچكۈزۈش كېرەك، ئەگەر بىمار دورىنىڭ رەڭگى ياكى پۇرىقىدىن سەسكەنسىمۇ ۋە قۇسۇۋەتسىمۇ يەنە قايتا ئىچكۈزۈش كېرەك.

شۇنى بىلىش لازىمكى، ئەگەر كۆكۈل ئېلىشىپ قەي قىلمىسا، يەڭگىل دەرىجىدىكى قەي قىلدۇرغۇچى تەدبىرلەرنى قوللىنىپ، يېگەن يېمەكلىكلەر ياكى كۆكۈل ئېلىششنى پەيدا قىلغۇچى ماددىلارنى قۇسۇۋېتىشكە يارىدەم بېرىش كېرەك. ئەگەر سۇرگە ئىشلىتىشكە ئېھتىياجلىق بولسا، يەڭگىل دەرىجىدە سۇرگە ئىشلىتىش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ياغلار، بولۇپمۇ ناردىن يېغىنى ئۆز ئالدىغا ياكى قىزىلگۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاشقازانغا سۇركەپ قۇۋۋەتلىنىدۇ ياكى ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. بەزىدە كۆكۈل ئېلىشىش تاماقتىن كېيىن بولماستىن بەلكى قورساق ئاچقاندا يۇز بېرىدۇ. بۇ ۋاقىتتا ماددا ئاز بولغانلىقى ئۈچۈن قەي قىلىش ئىمكانىيىتى بولمايدۇ، بۇنداق بولغاندا بىمارغا تاماق يېگۈزۈش كېرەك، چۈنكى قورساق تويغاندا ئاسان قەي قىلدۇ ۋە بۇ تاماقلار بىلەن خىلىت بىرگە قوشۇلۇپ چىقىپ كېتىدۇ.

قۇرۇق ئىسسىقتىن پەيدا بولغان كۆكۈل ئېلىشىشنىڭ كۆپىنچىسى سوغۇق تەبىئەتلىك ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى زىماتلار ئارقىلىق يوقىتىلىدۇ، بۇنىڭ ئۈچۈن قار سۈيى بىلەن سوۋۇتۇلغان زىماتلار ۋە مۇز سۈيى سىلىنغان سوغۇق سۇ ئىچكۈزۈلىدۇ. بەزىدە بۇنىڭغا شەربىتى غوراپ ۋە رىباس رۇببىسى قاتارلىقلار ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ماددىلىق بولغان كۆكۈل ئېلىشىشتا لايىق بولغان نەرسىلەر بىلەن تازىلىماي باشقا ئامال يوقتۇر. ئۇنىڭدىن كېيىن قالدۇق كەيپىيات خۇش پۇراقلىق ۋە ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا شەربەتلىرىدىن مىزاجغا قاراپ ياكى سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلاردىن كۆكۈل ئېلىشىش ۋە بىئارام قىلغۇچى ماددىلارغا قارشى تۇرغۇچى دورىلارنى تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك، كۆكۈلى ئېلىشىۋاتقان بىمارغا تاماق بېرىپ داۋالىماقچى بولغاندا قايتا قەينىڭ قوزغالماسلىقى ئۈچۈن، يەڭگىل تائاملارنى ئاز - ئازدىن بېرىش كېرەك.

تائامدىن كېيىن ئاسان قەي قىلىدىغان ۋە ئاشقازىنىدا تائام تۇرمايدىغان كىشىلەرنىڭ ئاشقازىنىنىڭ ساھەسىگە يۇقىرىدا سۆزلەنگەن سوغۇق تەبىئەتلىك تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان زىماتلارنى، جالىنۇس مەدھىيەلىگەن قۇرسى ئىيسارۇسنى زىمات قىلىش لازىم. ئەگەر ھارارەت بولۇپ، بىمار ئۇسسىسا بولسا، ئانار رۇببىسى قاتارلىقلارغا ئوخشاش رۇببىلارنى ئىچكۈزۈش كېرەك، بولۇپمۇ پىننە چۈشكەن ئانار بېرىش ناھايىتى پايدىلىق. ئۇنىڭدىن كېيىن مىزاج ئەھۋالغا قاراپ سۇ قوشۇلغان شاراب ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ.

ئەگەر ئىسسىقلىق بولمىسا پىننە شەربىتىنى قاياناق سۇ بىلەن ئىچكۈزسە بولىدۇ بۇ خىلدىكى بىمارلار ئۈچۈن قۇرسى ئەنقىلائۇس ناھايىتى پايدىلىقتۇر. ئۇنىڭدىن باشقا تەركىبى مۇشۇنىڭغا ئوخشىشپ كېتىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك قۇرسلارمۇ پايدىلىق. بۇنىڭ نۇسخىسى: زورەمبات، قەلەمپۇر، ئۆشنە، دارچىن، مەستىكى، كۈندۇر ھەربىرى بىر گىرام، ئەپيۇن، قۇندۇز قەھرى ھەربىرى 0.5 گىرام، سەبرە 1.5 گىرام، يېمەكلىكلەرنى يەپلا قۇسۇۋېتىدىغان كىشىلەرنىڭ تائامغا يۇمغاقسۇت قۇشۇپ بېرىش، ئاملە ھەسلى يالىتىش. شۇنداقلا ھۆل ياكى قۇرۇق پىستىنىڭ تاشقى پوستى ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم. كۈندۇر، مەستىكى، ئۇد ھىندى، پوستى تۇرۇنجى، پىننە قاتارلىقلارنى چاينىغۇزۇشمۇ ياخشىدۇر. كۆكلى ئىلىشقان بىمارلار ئۈچۈن ئالدى بىلەن قەي قىلدۇرۇش، ئۇنىڭدىن كېيىن تاماق يېگۈزۈش كېرەك.

ئىلگىرىكى تېۋىپلار قەي قىلىش كېسىلگە گىرىپتار بولغۇچىلارنى ياش ئەھۋالغا قاراپ، ئەگەر بىمار ياش، كۈچلۈك، ئاشقازان ۋە تومۇرلىرى توشۇپ كەتكەن، تومۇرلىرىدا ھۆللۈكنىڭ تەسىرى بولۇپ، شۆلگىيى كۆپ بولغانلارنى، قەي قىلدۇرۇپ داۋالاش ئېلىپ باراتتى، شۇنىڭ بىلەن بىرگە، ئەگەر بەرداشلىق بېرەلسە ئۇلارنىڭ تومۇرىدىن ھوشسىزلانمىغۇدەك دەرىجىدە قان ئالاتتى. ئۇنىڭدىن كېيىن كەچتە تاماق بېرەتتى ۋە تىل ئاستىدىكى تومۇردىن قان ئالاتتى، ئۇنىڭدىن كېيىن سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى ئىچكۈزەتتى، ئۇنىڭدىن كېيىن ماددىنى دورىلار بىلەن پارچىلىغۇچىلار بىلەن غار ـ غار قىلدۇراتتى. ئۇنىڭدىن كېيىن يەنە ئارام ئالدۇراتتى، ئۇنىڭدىن كېيىن شەھمەنزەل چۈشكەن ئاياغجىلەرنى ئىستېمال قىلدۇراتتى ۋە بۇ ئاياغچ ئۇلارنىڭ ئاشقازىنىدا مەلۇم ۋاقىت تۇرۇش ئۈچۈن تەدبىر قوللىناتتى. يەتتە كۈن ئۆتكەندىن كېيىن يەنە قەي قىلدۇراتتى. قورسىقىغا داۋاملىق تىلماي لوكقا قوياتتى، ئۇنىڭدىن كېيىن تىلىپ لوكقا قوياتتى ۋە يەرلىك ئورۇنغا ئىسسىتىلغان ياغلارنى سۈركەيتتى، ئەتسى يۇمشاق سوقۇلغان شۇمشا ۋە ھەمشباھار ئۇرۇقىنى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، زەيتۇن يېغى قوشۇپ ئۇستىگە زىمات قىلاتتى ۋە بۇ تەدبىرنى ئۈچ كۈنگىچە داۋاملاشتۇراتتى. بۇ ياخشى تەدبىرلەرنىڭ بىرى ئىدى. ئەگەر بۇلار يېتەرلىك بولمىسا ئاياغچىنى شەھمەنزەل بىلەن

ئىچكۈزەتتى. ئاشقازانغا ساپسىيا ۋە ئىسسىق ئۆتكۈزگۈچى دورىلار سۈركىلەتتى، ھەتتا يەرلىك ئورۇندا مۇدۇر - چاقا ۋە قاپارتمىلار پەيدا بولغانغا قەدەر سۈركىلەتتى، ئۇنىڭدىن كېيىن يەنە قايتا ئايارەج پەيقىرا ئىچكۈزۈلەتتى، ئۇنىڭدىن كېيىن مەتبۇخى ئەفسەنتىن ئىچكۈزۈلەتتى، ئۇنىڭدىن كېيىن قۇندۇز قەھرى سۇ بىلەن تەييارلانغان دورىلار ئىچكۈزۈلەتتى، ئۇنىڭدىن كېيىن غار - غارلار، ئۇنىڭدىن كېيىن چۈشكۈرتكۈچى دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلاتتى. يۇقىرىقىلارنىڭ ھەممىسى ئىلگىرى تېببابەتتە قالايمىقانچىلىق پەيدا قىلغۇچى تېۋىپلارنىڭ ئۇسۇلىدۇر، قەينى داۋالاشتىكى تەدبىرلەرنى ھازىر بىز تەپسىلىي سۆزلەيمىز.

ئەگەر قەي ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن بولسا بۇنىڭغا شېكەر قومۇشنى ئىچكۈزسە قەينى پەسەيتىدۇ. ئانار، سۇماق، جىگدە، بېھى قاتارلىقلار ۋە ئۇلاردىن تەييارلانغان شەربەتلەر قەينى پەسەيتىدۇ. تۆۋەندىكى تەركىبلىك ھەب ئىچكۈزۈلىدۇ. نۇسخىسى: بەزرۇلبەنجى بىر ھەسسە، قىزىلگۈلنىڭ ئۇرۇقى، سۇماق، ئانار ئۇرۇقى ھەربىرى تۆت ھەسسە. بۇلارنىڭ ھەممىسىنى بىرلەشتۈرۈپ بېھى رۇببىسىدىن ئىككى ھەسسە قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر يۇقىرىقى نەرسىلەردىن مەجۇن تەييارلاپ، بىمارنىڭ كۈچ - قۇۋۋىتىگە ئەھۋالىغا قاراپ 2 ~4 گىرامغىچە بېرىلسە، ناھايىتى پايدىلىق بولۇپ، بىمارنى ئۇخلىتىدۇ ھەمدە قەينى توختىتىدۇ. ئەگەر قەي توختىمغان بولسا غوراپ سۈيى، رەۋەن، چۈچۈمەل تۇرۇنجى قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان مېۋە رۇببىلىرى بېرىلىدۇ. كافۇرنىڭمۇ ئىسسىقتىن بولغان قەي ۋە كۆكۈل ئېلىشىشنى يوقىتىشتا خاسىيىتى كۆپتۇر. يەنە كافۇرنى سۇيۇقلۇقلارغا چىلاپ ئىچكۈزسىمۇ ياكى ئاشقازانىنىڭ ساھەسىگە سۈركىسىمۇ ياكى پۇراتسىمۇ بولىدۇ.

غىزادىن كېيىنلا ھەرىكەت قىلسىلا قۇسۇۋېتىش ئېھتىمالى بولغان كىشىلەرنى داۋالاشتا ئەگەر قەي ئاچچىق سەپرادىن بولماي بەلكى سەۋدانىڭ سەۋەبىدىن بولغان بولسا، بىز كېيىنرەك سۆزلەپ بەرمەكچى بولغان سوغۇق نەرسىلەر ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئەگەر سەۋەبى سوغۇقتىن بولغان بولسا، ئۇنى داۋالاشتا قۇرۇقلۇق يەتكۈزگۈچى ئىسسىق تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى ئىشلىتىش كېرەك. مەسىلەن: كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان، ئەفسەنتىننىڭ ھەربىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، بۇلاردىن قۇرس تەييارلىنىدۇ. بۇنىڭدىن تۆت گىرام ئېلىپ سوغۇق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ، شۇنداقلا ئۇلارغا زىرە، قارىمۇچ ئازراق سۇزاپتىن سۇۋالما تەييارلاپ، بۇنى سىركە ۋە ئاچچىقسۇغا ئارىلاشتۇرۇپ ئاشقازان ئەتراپىغا سۈركىلىدۇ.

ئەگەر ئاشقازان ئاغرىقى سەۋەبىدىن يېگەن تاماقلارنى قۇسۇۋەتسە، شېكەر قومۇشى يىلتىزىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، ئۇستىگە ھەببۇلئاس شەربىتىدىن مۇۋاپىق مىقداردا قۇيۇپ يۇغۇرۇپ، بۇنىڭغا بىرئاز ھاراق سىركىسى ۋە بىرئاز ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

پىشۇرۇلغان توخۇ تۇخۇمىنىڭ بىر دانە سېرىقىنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەستەكتىن 10 گىرام ئېلىپ، بۇنى تۆت كۈن ئارقىمۇ ئارقا ئىستېمال قىلدۇرسا ناھايىتى پايدىلىقتۇر. ئۇنىڭدىن باشقا ئاشقازان ئاغرىقى بايانىدا سۆزلەنگەن ئەفسەنتىن، مۇرمەككى، قىزىلگۈل قاتارلىقلار چۈشكەن قۇرس دورىلارمۇ بۇھەقتە پايدىلىقتۇر. بۇ خىل كىشىلەرگە تۇتۇش، قورۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە دورىلارنى تائامدىن كېيىن، سىلىقلاشتۇرغۇچى دورىلاردىن ھەشقىپىچەك تائامدىن بۇرۇن بېرىلىدۇ. مەسىلەن: ئۈلارغا غىزالىنىپ بولغاندىن كېيىن تۆۋەندىكى دورىلاردىن سۇفۇپ تەييارلاپ بېرىلىدۇ: كۈندۈر، بەللۇت، سۇماق ھەربىردىن تەڭ مىقدارىدا ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تەييارلاپ بېرىلسە ناھايىتى پايدىلىقتۇر. تۆۋەندىكى دورا كۆكۈل ئېلىشىش ئۇچۇن ناھايىتى ياخشىدۇر. بۇنىڭ نۇسخىسى: قۇرۇق يۇمغاقسۇت ۋە قۇرۇق سۇزاپىنىڭ ھەربىردىن تەڭ مىقدارىدا ئېلىپ، شاراب بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ ياكى چۇچۇمەللىكى بولغان شارابقا سۇ ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ ياكى ئاشقازاندا كۆيۈشۈش بولسا خالىس سوغۇق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ. ئەگەر ئاشقازاندا كۆيۈشۈش، ئېچىشىش بولسا سوغۇق سۇ بىلەن بېرىش كېرەك. سوغۇق سۇدىن باشقا سوغۇق خىلتىلار سەۋەبىدىن بولسا، تۆۋەندىكى دورىلارمۇ ناھايىتى پايدىلىقتۇر. زورەمبات، دۇرنەج ئەقرەبى، قۇندۇز قەھرى ھەربىرى تەڭ مىقدارىدا، شېكەرنى ئومۇمىي دورىلار بىلەن تەڭ مىقدارىدا ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلاپ، ئالتە گىرامى بىر نەچچە كۈن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئەگەر يۇقىرىقى تەدبىر ۋە يۇقىرىقى قۇرسلار بىلەن مەقسەتكە يەتكىلى بولمىسا، ئابدىمىلىك يېغى بۇزۇرى شەربىتى بىلەن بىرگە ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئەگەر قەي قىلىش ھەزىم بۇزۇلۇشتىن كېيىن كېلىپ چىققان بولسا، تاماق سىڭمەسلىك بىلەن ئوخشاش داۋالىنىدۇ. ئەگەر يىرىڭلىق خىلىت سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بۇ خىلتىنى قەي ئارقىلىق تازىلاش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش ۋە ئاشقازاننى خىلتىتىن تازىلاش كېرەك. ئاشقازان مىزاجى خۇش پۇراق كەيپىياتلىق دورىلار بىلەن تەڭشىلىدۇ ۋە بۇ دورىلارغا ئەفسەنتىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، زىرە، ھىلىڭ كۆتىكى، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، زىرە قاتارلىقلار سېلىنىدۇ. يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكىنىمىزدەك، تاماقتىن ئىلگىرى يۇمشاتقۇچى ۋە سىلىقلاشتۇرغۇچى نەرسىلەر، ئۇنىڭدىن كېيىن قابىزلىق خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان يېمەكلىكلەر يېگۈزۈلىدۇ، مەسىلەن: بېھى قاتارلىقلارغا ئوخشاش. بۇنداق قىلىشتىكى مەقسەت ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدىكى يېمەكلىكلەرنى ئاشقازانىنىڭ ئاستى تەرىپىگە چۈشۈرۈش ۋە ماددىنى ئۇستى تەرەپكە ئەمەس، بەلكى ئاستى تەرەپكە مايىل قىلىش ئۈچۈندۇر. بەزىدە بىمارغا زىرە، سۇماق قاتارلىقلارنى ئىچكۈزۈشكە ئېھتىياجلىق بولمىز، بەزىدە تائامدىن كېيىن يەڭگىل يول

ماڭدۇرۇشقا ئېھتىياجلىق بولمىز. داۋائىمىشكىمۇ بۇ خىلدىكى بىمارلار ئۈچۈن ناھايىتى پايدىلىقتۇر. قۇرسى كەۋكەبمۇ 0.5 گىرام ئىپار ئارىلاشتۇرۇلغان شاراب بىلەن بېرىلسە ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

ئەگەر قەي سەۋدا خىلىتىدىن بولغان بولسا ئىمكانقەدەر توختاتماسلىق كېرەك. ئەگەر بىماردا قان خىلىتىدىن توشۇپ كېتىش بولسا، باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ ۋە ئىككى چېكىگە ھىجامەت قويۇلىدۇ. بۇنىڭدىكى مەقسەت ئۈستىدىكى ئەزالارنىڭ قان ۋە سەۋدا خىلىتىدىن توشۇپ كېتىشنى يەڭگىللىتىشتىن ئىبارەتتۇر. ئەگەر توشۇپ كېتىش ھەددىدىن زىيادە بولسا، قان ئېلىشقا بەرداشلىق بېرەلمىسە، ئاستى تەرەپكە تارتىشتا ئۆتكۈر دەرىجىدىكى نەرسىلەر بىلەن ھۆقنە قىلىنىدۇ. مەسىلەن: زاراڭزا، بىستىپايەج، ئوغرىتىكەن، ئەفتىمۇن، تاغ پىننىسى، بابۇنە قاتارلىقلارنى كۈنجۈت يېغى ۋە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قائىدە بويىچە ھۆقنە تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. تال ساھەسىگە ئىكلىلمىلىك، ئاس، لادەن، ئۆشنە قاتارلىقلارنى چۈچۈمەل تەملىك شارابلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىمات قىلىنىدۇ، شۇنداقلا پىننە شەربىتى ئىسسىق دورىلار بىلەن تەييارلانغان ئانار شەربىتى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر توشۇپ كېتىش يەنە قېپقالغان بولسا، پۈتتىكى تومۇرلاردىن قان ئېلىنىدۇ ۋە پاچاققا ھىجامەت قويۇلىدۇ. ئەگەر قەي توختىسا سەۋدانى قارا ھېلىلە، ئەفتىمۇن، غاربقۇن، ھىندى تۇزى قاتارلىقلار بىلەن تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ئابدىملىك يېغىنى، ئايارەج پەيقرا، ئەفتىمۇن بىلەن ئىشلىتىشكە زۆرۈرىيەت بولسا، بۇلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئەگەر تالدا كېسەللىك بولسا تالغا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر سۇيۇق كۆيۈشۈش پەيدا قىلغۇچى ماددىلار ئاشقازانغا تۆكۈلۈپ، كۆكۈل ئېلىشتۇرسا، قەي تۇتقاندا قۇرسى كەۋكەب يېگۈزۈلىدۇ. قەي تۇتمىغاندا ئايارەج پەيقرالار يېگۈزۈلىدۇ ۋە سەبرە بىلەن سىركەنجۈبىلنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈش ئارقىلىق سۈرگە بېرىلىدۇ. سوقمونيا بىلەن تەييارلانغان سىركەنجۈبىلنى ئىچكۈزۈپ سۈرگۈزسىمۇ ياكى ئەينۇلا سۈيى، تەمرى ھىندى قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسىمۇ ناھايىتى پايدىلىق. چۈنكى بۇلار ماددىنى ئاستى تەرەپكە تارتىدۇ، ئۆزىنىڭ چۈچۈمەللىكى بىلەن قەينى پەسەيتىدۇ، شۇنداقلا بىنەپشە، چىلان سۈيى، ئاقلانغان ئارپا، ئوغرىتىكەن، بابۇنە، سەرپىستان، تۇربۇت، بىنەپشە يېغى، قارا شېكەر، توغرىغۇ قاتارلىقلار بىلەن چوڭ تەرەتنى يۇمشاتقۇدەك ھۆقنە قىلىش ئارقىلىق ماددىلار ئاستى تەرەپكە تارتىلىدۇ. قەينىڭ تۇتۇش ۋاقتى ئۆتۈپ كەتكەندىن كېيىن خەشخاش شەربىتى ئىچكۈزۈلىدۇ. تۆۋەندىكى شارابى ئىسكەندەر دەپ ئاتىلىدىغان بۇ شەربەت پايدىلىق. ئۇنىڭ تەركىبى: بېھى، سۇماق، نەبەق، ئانار ئۇرۇقى، تەمرى ھىندى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، ئۇنىڭغا بىرئاز كۈندۇر ۋە ئۇد ھىندى ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، ئەگەر تەبئەت قەي قىلىش بىلەن قۇرۇق بولسا، بۇنى داۋالاش بىرقەدەر قىيىندۇر. ھۆللۈكتىن قەي قىلدىغان كىشىلەرگە تالقان، تونۇردا سىڭدۈرۈپ پىشۇرۇلغان نان، تاباشىر ۋە مېۋە ئۇسارىلىرىنى بېرىش ئارقىلىق داۋالىغلى بولىدۇ. شۇ ھۆللۈكلەرگە دورا چاپلاپ قۇرۇتسىمۇ پايدىلىق. بەزىدە قەي قىلغان بىمارلارنىڭ قورسىقىغا ۋە ئېغىزمان قاتارلىق ئورۇنلارغىمۇ ھىجامەت قويۇشقا ئېھتىياجلىق بولىمىز. بۇ خىلدىكى بىمارنى ئۇخلىتىش، بالىلارنى بۆشۈككە سېلىپ تەۋرىتىش ناھايىتى ياخشىدۇر.

ئەگەر ھۆللۈك يىرىڭلىق بولسا، يىرىڭلىق ھۆللۈكنىڭ بۇزۇلۇشىغا تاقابىل تۇرۇش ئۈچۈن سېزىمسىزلاندۇرغۇچى خۇش پۇراقلىق دورىلار بېرىلىدۇ، ھۆللۈكنى سۈمۈرگۈچى، قابىز، خۇش پۇراق نەرسىلەر غىزانىڭ ئورنىدا بېرىلىدۇ.

ئەگەر بۇ ماددا ئاشقازان تېنىگە سۈمۈرۈلگەن بولسا، يۇمشاتقۇچى ۋە ماددىنى پارچىلىغۇچى نەرسىلەرمۇ ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: سىركەنجۈبىل ۋە تونۇشلۇق بولغان ئىسسىق دورىلار، شۇنداقلا ئەگەر ماددا قويۇق، شىلىمشىق بولسا، بىرقەدەر كۆچلۈك بولغان نەرسىلەر ئىشلىتىلىدۇ. ئايارەجنى سىركەنجۈبىل بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىشلەتسە، يۇقىرىدا دېيىلگەن ھەرقانداق قەي ئۈچۈن پايدىلىقتۇر. بەزىدە بۇنداق كىشىلەرگە قەينى توختاتقۇچى دورىلار بىلەن بىرئاز قىزىتىش رولى بولغان نەرسىلەر بىرگە ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: ئانار بىلەن تەييارلانغان چىلان شەربىتىگە ئوخشاش. بەزىدە بۇ خىلدىكى دورىلارغا يېڭى ئۇد ھىندى ياكى ھۇممۇز شەربىتى قاتارلىقلار قوشۇلىدۇ. بەزىدە ئىسسىق تەبئەتلىك دورا - دەرمەكلەر، يەنى ئۇد ھىندى، ئاپىلسىن يوپۇرمىقى قاتارلىقلارمۇ پايدىلىقتۇر. شۇنداقلا داۋائىلمىشكى مۇر، جاۋاشىر سەپەرجىلى ۋە شۇنداقلا داۋائىلمىشكىنى ئۈزۈم شىرنىسى، ئەفسەنتىن شەربىتى بىلەن بىرگە قوشۇپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق. تۆۋەندىكى ئەفسەنتىن شەربىتى ھەر ۋاقىت پايدىلىقتۇر: چۈچۈمەل ئانار، پىننە، يالپۇز ھەربىرى 30 گىرامدىن. بۇلارنى 680 گىرام سۇ بىلەن يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، بۇنىڭغا ئىپاردىن 0.5 گىرام، ئۇد ھىندىدىن 12 گىرام سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، بىر سائەتتە بىر قېتىم ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇ تۇردىكى قەينى توختاتقۇچى دورىلاردىن تۆۋەندىكىلەر باردۇر. نۇسخا: رۇببى تۇرۇنجى، ئۇد ھىندى، قەلەمپۇر، پىننە شەربىتى، ئانار شەربىتى قاتارلىقلار بىرلەشتۈرۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بولۇپمۇ بۇلارغا كۈندۇر، ئامىلە ئۇسارىسى، پىستىنىڭ تاشقى پوستى، ئىپار، ئۇد ھىندى، ئۈزۈم شىرنىسى قاتارلىقلار قوشۇلسا، بەلغەمدىن بولغان قەينى توختىتىشتا ناھايىتى پايدىلىقتۇر. بەدەن ھارارىتى كۆچلۈك، قىزىتمىسىز كىشىلەردە قەينىڭ ئارقىمۇئارقا ۋە كۆپ بولۇشىدىن قۇۋۋەتسىزلىك يوقاپ كېتىش خەتىرى بولسا، بىمارغا چۈجە گۆشى، ئوغلاق ۋە پاقلاننىڭ سان گۆشىدىن تەييارلانغان مائۇللەھمنى يۇمشاق سوقۇلغان قۇرۇق نان، ئالما سۈيى

ۋە ئازراق شاراب بىلەن بېرىلىدۇ ۋە بىمارغا چۈجە گۆشىنىڭ كاۋاپلىرى پۈرتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن شورپىسىنى تۆكۈۋېتىپ، يەنە سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ ئوبدان پىشۇرۇپ، ئاندىن گۆشلىرىنى ھاۋانچىغا سېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنىڭ سۈيىنى سىقىپ، سوغۇق تەبئەتلىك نەرسىلەر، بىرئاز شاراب ۋە ئىزخىر چېچىكىنىڭ سىقىلغان سۈيى قاتارلىقلارغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭغا ئازراق نانىنىڭ يۇمشاق يېرىنى سېلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. چۈجە گۆشىنى ئاۋۋال قاينىتىپ، ئاندىن سوقسا ياخشىدۇر. چۈنكى دەسلەپتە سوقۇپ كېيىن قاينىتسا، تەبئىي ھۆللۈكى تارقىلىپ كېتىدۇ ۋە ھورغا ئايلىنىپ كېتىدۇ. ئاۋۋال پىشۇرۇپ كېيىن سوققىنىدا تەبئىي ھۆللۈكى ۋە ئۇنىڭدىكى قۇۋۋەت ئۆزىدە ساقلىنىپ قالىدۇ. بەزىدە دائىم كۆكلى ئېلىشىپ، قۇسقانلارغا دورا - دەرمەكلەر ۋە باچكا، چۈجە گۆشىگە، غوراپ سۈيى، ئاپېلسىن سۈيى، سۇماق سۈيى، چۈچۈمەل ئالما سۈيى قاتارلىقلارنى بىرگە قوشۇپ، بۇنىڭغا بىرئاز خام زەيتۇن يېغى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلانغان غىزالار بېرىلسە مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆكلى ئېلىشىۋاتقان بىمارلار ئۈچۈن ئارپا تالقىنىنى سوغۇق سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە، بولۇپمۇ قەينىكى قالدۇقى قالغان بولسا، ئارپا تالقىنى ئىستېمال قىلدۇرسا بولىدۇ. بۇ تەدبىرلەرنى بىمارغا تەكرار قوللىنىش كېرەك. ئەگەر بىمار قۇسۇۋەتسە ۋە بۇلارنى ياقتۇرمىسا، ئۇنىڭ شەكلى ۋە پۇرىقىنى ئۆزگەرتىپ، ئۇنىڭ ئەسلىي تەبئىتىنى ساقلاپ قالغان ئاساستا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

كۆكۈل ئېلىشىش ۋە قەي ئۈچۈن پايدىلىق بولغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلارنىڭ بايانى

شۇنى بىلىش لازىمكى، كۈندۇر، مەستىكى، سەرۇم قاتارلىقلارنى چاينىتىش كۆكۈل ئېلىشىش ۋە قەي ئۈچۈن پايدىلىقتۇر ۋە شۇنداقلا ھەببەتۈلخۇزرا، قۇرۇق سۈزاپ قاتارلىقلارنى سوقۇپ سۈزۈپ قىلىپ، بىر قوشۇق ئىچكۈزسە ناھايىتى پايدىلىقتۇر. قەلەمپۇرنى سۇرمىدەك ناھايىتى يۇمشاق سوقۇپ، چىلانغان نان ۋە مېۋە سقىلمىلرىنىڭ ئۈستىگە سېپىپ يېگۈزسە، دەرھال قەينى توختىتىدۇ، شۇنداقلا قەلەمپۇرنى سوغۇق سۇ بىلەن ئىچكۈزۈش ياكى يۇ نەرسىلەرنى سۇدا قاينىتىپ سقىلغان سۈيىنى ئىچكۈزۈش كېچىك بالىلارغا پايدىلىقتۇر، تامىقىغا مەستەكنى سېپىپ بەرسە تېخمۇ ياخشىدۇر. قەي ۋە كۆكۈل ئېلىشىشنى توختاتقۇچى دورىلاردىن ئاپېلسىن رۇببىسى سەپرادىن قەي قىلغان كىشىگە ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە سوغۇقتىن قەي قىلغان كىشىلەر ئۈچۈن ئاپېلسىن رۇببىسى يېگى ئۇد ھىندى، قەلەمپۇر قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. شۇنداقلا پىستىنىڭ تاشقى پوستىنىڭ قاينىتىلمىسىنى يەككە ھالدا ياكى ئىسسىق دورا - دەرمەكلەر بىلەن قاينىتىپ ئىچكۈزسمۇ بولىدۇ. بۇنىڭدىنمۇ كۈچلۈكرەك بولغىنى تال چېچىكىدۇر. يەنى تال چېچىكى يەككە ھالەتتە ياكى ئىسسىق دورا - دەرمەكلەر ۋە تاغ زىرىسى، ئۇزۇم شىرىسى، گۈلسەۋسەن قاتارلىقلار بىلەن ئىشلىتىلىدۇ. بالا ئېمىتىۋاتقان ئاياللار قەلەمپۇردىن 0.2 گىرام ئىستېمال قىلسا،

ئېمىۋاتقان بالىلاردىكى قەينى داۋالايدۇ. ئەگەر قەلەمپۇردىن ئاز مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ سۈتكە ئارىلاشتۇرۇپ، كىچىك بالىلارغا ئىچكۈزسە شۇ كۈنىلا قەينى پەسەيتىدۇ، بۇ بىزنىڭ تەجرىبىمىزدىن ئۆتكەن.

قەيلەرنى توختىتىدىغان تەجرىبىدىن ئۆتكەن مۇرەككەپ دورا ۋە تاماق سىڭدۈرۈشكە يارىمم بېرىدىغان دورىلاردىن زىغىر ئۇرۇقى، گۈلسەۋسەن يىلتىزى، زىرە، مەستىكى ھەربىرىدىن بىر ھەسسە ئېلىپ، بۇلارنى مائۇلھەسەل بىلەن قاينىتىپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئەگەر ئۈنۈمى كۆرۈلمىسە، قەينى قوزغىمايدىغان سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم. مەسىلەن: بەزرۇلبەنجى، جوزماسىل قاتارلىقلارغا ئوخشاش. بىراق بۇ خىل نەرسىلەرنى ئىشلىتىشتە باشقا خۇش پۇراقلىق نەرسىلەرنىمۇ قوشۇپ ئىشلىتىش ئارقىلىق ئۇنىڭ سېزىمسىزلاندۇرۇش خۇسۇسىيىتىنى ساقلايدۇ ۋە ئۇنىڭ قالدۇقىنى ساقلاپ قالغىلى بولىدۇ. خۇش پۇراقلىق دورىلار ئۇنىڭ زەھەرلىگە قارشى تۇرالايدۇ، سېزىمسىزلاندۇرۇشى ئاجىزراق بولغان دورىلار خەشخاش ئۇرۇقى، كاھۇ ئۇرۇقى قاتارلىقلار بولۇپ، بۇلارنىڭ پوستى ئۇرۇقىدىن كۆچلۈكرەكتۇر. بولۇپمۇ قارا خەشخاشنىڭ پوستى كۆچلۈك بولىدۇ. ياۋا ئادەمگىياھنىڭ يىلتىزىنىڭ تاشقى پوستىنىڭ خۇسۇسىيىتى قارا خەشخاش پوستىنىڭ بىلەن يېقىنلىشىپ قالىدۇ. ئۇنىڭدىنمۇ كۆچلۈك بولغىنى ئەپيۇندۇر. ئەپيۇننى ئەڭ ياخشىسى ئاز مىقداردىن ئىشلىتىش كېرەك. بولۇپمۇ خۇش پۇراقلىق زەھەر قايتۇرغۇچى ۋە ئەپيۇننىڭ زەھەرلىگە تاقابىل تۇرغۇدەك دورىلار قوشۇپ ئىشلىتىلسىمۇ بىخەتەر بولىدۇ. بۇ ھەقتە بىز تەييارلىغان ياخشى مۇرەككەپ دورىلار: پىستىنىڭ تاشقى پوستى، ئامىلە ئۇسارىسى، قىزىلگۈل، قىزىلگۈلنىڭ ئۇرۇقى ھەربىرىدىن بىر ھەسسە، پادى زەھىرى يېرىم ھەسسە، ئەگەر پادى زەھىرى تاپقىلى بولمىسا ئۇنىڭ ئورنىغا زورەمباتتىن بىر ھەسسە قوشۇلىدۇ. ئەپيۇن ئۆچتىن بىر ، ئۇدخام يېرىم ھەسسە قوشۇلىدۇ. دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ قاياقسۇ بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلاپ ئۈچ گىرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

قەي ۋە كۆگۈل ئېلىششنى داۋالاشتا بىز تەييارلىغان ياخشى شەربەتلەردىن بېھى، شېكەر قومۇشى ھەربىرىدىن بىر ھەسسە، خەشخاش ئۇرۇقى ئۆچتىن ئىككى ھەسسە، ياۋا ئادەمگىياھ يىلتىزىنىڭ تاشقى پوستى بەشتىن ئۈچ ھەسسە، ئۇدخام 14 ھەسسە، پىننە سۈيى بارلىق دورىلارنى چۆكۈرگۈدەك مىقداردا، قىزىلگۈل سۈيى ئۇنىڭ ئۆستىگە بىر ئىلىك ئۆستۈنرەك تۇرغۇدەك مىقداردا، ساپ سۇ، قىزىلگۈل سۈيى ۋە پىننە سۈيىگە قارىغاندا ئۈچ ھەسسە مىقداردا. بۇلارنى بىرلەشتۈرۈپ سۇس ئوتتا بېھى، شېكەر قومۇشى ياخشى پىشقانغا قەدەر قاينىتىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن سۈيىنى سۈزۈپ، يەڭگىل دەرىجىدە قىيام قىلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر

سېزىمسىزلاندۇرغۇچى نەرسىلەر ئىستېمال قىلدۇرۇلسا، خۇش پۇراقلىق نەرسىلەرنى پۈرتىپ ئۇخلىتىش ۋە داۋاملىق خۇش پۇراقلىق نەرسىلەرنى بىمارنىڭ يېنىدا قويۇپ قويۇش كېرەك. ئەگەر بىر خىل خۇش پۇراقلىق نەرسىلەرنى ياقتۇرمىسا، يەنە بىر خىل خۇش پۇراقلىق نەرسىلەرگە ئالماشتۇرسا بولىدۇ. قۇرسى ئىسارۇس بۇ ھەقتە پايدىلىقتۇر. بۇنىڭغا جالىنۇس گۇۋاھلىق بەرگەن. چۈنكى بۇنىڭغا قەينى داۋالاشتىكى زۆرۈر بولغان تەدبىرلەرنىڭ ھەممىسى مۇجەسسەملەنگەندۇر. بولۇپمۇ يىرىڭ سەۋەبىدىن قەي قىلغانغا، بۇ دورىنىڭ ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى. چۈنكى بۇ دورا يىرىڭلىق قەينىڭ زەھرىنى قايتۇرىدۇ ۋە يىرىڭنىڭ زەھرىگە تاقابىل تۇرالايدۇ. بۇ دورىنىڭ نۇسخىسى ۋە تەييارلاش ئۇسۇلى: مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا جالىنۇس دەيدۇكى، قۇرسى ئىسارۇسقا رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى قاتارلىقلار خۇش پۇراقلاشتۇرۇش ۋە ئوزۇقلۇق تولۇقلاش ئۈچۈن قوشۇلىدۇ. ئەفسەنتىن توسالغۇلارنى ئېچىش ۋە خىلتلارنى تۆۋەنگە ماڭدۇرۇش بىلەن بىرگە ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنى كۈچەيتىش ۋە مۇستەھكەملەش ئۈچۈن قوشۇلىدۇ. دارچىن ئۆزىنىڭ خۇش پۇراقلىقى ئارقىلىق يىرىڭغا تاقابىل تۇرۇش ۋە يىرىڭنى ئسلاھ قىلىشقا، يىرىڭنى بوشىتىش، تارقىتىش ئۈچۈن قوشۇلىدۇ. دارچىن خۇش پۇراقلىق بولغانلىقى ئۈچۈن ھەرقانداق نېرۋىلىق ئەزالارنىڭ ھەممىسگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئەپيۇن ئۇخلىتىش، سېزىمسىزلاندۇرۇش ئۈچۈن قوشۇلىدۇ. قۇندۇز قەھرى ئەپيۇننىڭ زىيىنىنى يوقىتىش ۋە ئەپيۇننىڭ زەھرىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن قوشۇلىدۇ. قۇرسى كەۋكەبمۇ بۇنداق كېسەللىككە ناھايىتى پايدىلىقتۇر. ئەگەر كۆكۈل ئېلىشىش ئاشقازان ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن بولسا كۆكۈل ئېلىشىش قەي قىلىش بىلەن پەسەيمەيدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن مەجبۇرلاشقا بولمايدۇ. بەلكى ئۆزلۈكىدىن قەي قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزىدە بۇ خىلدىكى قەينى ئارپا تالقىنى توختىتىدۇ.

ئەگەر بىر ئادەم قەيگە ئادەتلەنسە، بولۇپمۇ باھار پەسلىدە ئادەتلەنگەن بولسا ناندىن ئازراق ئېلىپ 12 گىرام مەغىزگۈلى پىيىزى بىلەن قوشۇپ يېسە، ئۇنىڭدىن كېيىن قاينىق سۇ ياكى سىركەنجۈبىل ئىچسە قەينى توختىتىدۇ. لېكىن مەغىزگۈلنى كۆپ ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك. چۈنكى مەغىزگۈلى تەشەننۇجنى پەيدا قىلىدۇ.

8 ـ پەسىل قان قەي قىلىشنى داۋالاش

ئەگەر ئاشقازاندا يارا بارلىقى مەلۇم بولسا، يارىنى داۋالاش تەدبىرلىرى بويىچە داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇرۇن قاناش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققانلىقى مەلۇم بولسا، بۇنىڭ سەۋەبىنى يوقىتىش كېرەك. ئەگەر قان تومۇرلار ماددىغا توشۇپ كەتكەنلىكى بىلىنسە ماددا ئازلىتىلىدۇ. بەزىدە 680 گىرام ئەتراپىدا قان ئېلىش ئارقىلىق تازىلاش ئېلىپ بارغاندىن كېيىن يەنە قان

ئېلىشقا ئېهتىياجلىق بولىمىز.

قان قەي قىلىش ھەددىدىن زىيادە كۆپ بولسا قول - پۇتلار ناھايىتى مۇستەھكەم باغلىنىدۇ. بولۇپمۇ قەي قىلىشنىڭ سەۋەبى ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى ئىچكەندىن بولسا مۇچىلەرنى باغلاش مۇھىمدۇر. بەزىدە دورا ئىچكەن سەۋەبتىن بۇرۇن قاناش كېلىپ چىققان بولسا، بۇ ۋاقىتتا يېڭى سېغىلغان سۈتكە ئارىلاشتۇرۇلغان شاراب ئاز - ئازدىن 840 گىرامغىچە ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن قار بىلەن سوۋۇتۇلغان سىركەنجۈبىل بېرىلىدۇ. قان قەي قىلىشنى چەكلەشتىكى مۇرەككەپ دورىلاردىن ئاقاقىيا، قىزىلگۈل ئۇرۇقى، گىل مەختۇم، ئانارگۈلى، ئەپيۇن، بەزرۇلبەنجى، ئەرەب يېلىمى قاتارلىقلار بولۇپ، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، پاقىيوپۇرمىقى ئۇسارىسى ياكى قىزىل چۇغلۇق ئۇسارىسى بىلەن يۇغۇرۇپ، ئۇچ گىرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. قەي ئۇچۇن قابىزلىق خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان مېۋە رۇببىلىرى جۈملىدىن جوز رۇببىسى ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، قارابادىندا سۆزلەنگەن بىر نەچچە تۈرلۈك دورىلار قان قەي قىلىشنى داۋالاشتا ناھايىتى ياخشىدۇر. يەڭگىل داۋالاش تەدبىرلىرىدىن موزا ۋە ئانارگۈلىنىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسىدىن ئېلىپ، سۇفۇپ تەييارلاپ سەككىز گىرامغا 0.25 گىرام ئەپيۇن قوشۇپ پاقىيوپۇرمىقى سۇيى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

9 - پەسىل ئاشقازان مەنبەلىك بىئارام بولۇش ۋە ئاشقازان يېقىمسىزلىنىش توغرىسىدا

بەزىدە ئاشقازاندا بىئارام‌لىق ۋە يېقىمسىزلىق كۆرۈلۈپ، بىمار غەم - قايغۇغا چۆكىدۇ. بەزىدە بۇ خىل كېسەللىككە يۇرەك رېتىمسىزلىقى قوشۇلۇپ كېلىدۇ. بىمار ئۆزىدىكى كېسەللىك ئەھۋالىنى بىلەلمەيدۇ. بەزىدە بۇ خىل ئەھۋالغا توسالغۇ ۋە باش قېيىش ئەگىشىپ كېلىدۇ. بەزىدە چىرايى ئۆزگىرىدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇ كۆكۈل ئېلىشىشنىڭ باشلىنىشىدۇر. بەزىدە بۇ خىل ئەھۋالغا كۆكۈل ئېلىشىش قوشۇلۇپ كېلىدۇ. بۇنىڭدىكى سەۋەب كۆكۈل ئېلىشتۇرغۇچى ماددا ئاشقازان تېنىگە سۈمۈرۈلگەن ماددىدۇر. چۈنكى كۆكۈل ئېلىشىشنى پەيدا قىلىدىغان ماددىلار ئاشقازان تېنىگە داۋاملىق سۈمۈرۈلسە بىئارام‌لىق پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا يىغىلىۋالسا، كۆكۈل ئېلىشىشنى پەيدا قىلىدۇ. تەبىئەت بۇ خىلتىنى يەكلىگەنلىكتىن، ئاشقازانىنىڭ مەزكۇر خىلتىلارنى چىقىرىشى قىيىنغا توختايدۇ. بەزىدە قەي قىلدۇرغۇچى ۋە سۇرگۈچى دورىلار قالدۇقلىرىنىڭ پۇراقلىرىمۇ كۆكۈل ئېلىشتۇرۇشقا باشلىسا، بۇنداق ھالەتتە بېھى رۇببىسى، غوراپ رۇببىسى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. ئاشقازانغا كىرگەندە قاياناش پەيدا قىلىدىغان

مېۋىلەرنىڭ ھەممىسى، مەسىلەن: تاتلىق ئالما يېيىش ياكى سوغۇق سۇنى ئورۇنسىز ئىچىشمۇ كۆڭۈل ئېلىشىشنى پەيدا قىلىدۇ. كۆپىنچە ۋاقىتلاردا سوغۇق سۇنى ئورۇنسىز ئىچىش قىزىتمىغا سەۋەبچى بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قىزىتمىدا پەقەت قايناق سۇ ئىچىش كېرەك، سوغۇق سۇ ئىچىشكە بولمايدۇ.

داۋالاش

ئەگەر ئاشقازاندىكى بىئاراملىق يېنىك بولسا سۇ بىلەن شارابنى تەڭ مىقدارda ئارىلاشتۇرۇپ، ئاشقازاننى كۈچلەندۈرگۈچى نەرسىلەر بىلەن ياكى ئاشقازاننى تازىلىغۇچى نەرسىلەر بىلەن ۋە ياكى ناچار خىلتىلارنى تەڭشىگۈچى نەرسىلەرنى قوشۇپ ئىشلەتسە بىئارامليقنى يوقىتىدۇ. ئەگەر ئېغىر بىئارامليق بولسا كۆڭۈل ئېلىشىشنى يوقاتقۇچى دورىلارغا ئېھتىياجلىق بولىمىز. ئەگەر كۆڭۈل ئېلىشىش، ئىسسىقلىقتىن ياكى ئىسسىق خىلتىلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا (بۇ خىل ئەھۋال كۆپرەك يۈز بېرىدۇ)، بۇنىڭ ئۈچۈن ھۆل، سوۋۇتقۇچى دورىلار ۋە ئاق سەندەل، كافۇر، قىزىلگۈلگە ئوخشاش دورىلاردىن تەييارلانغان سوغۇق تەبىئەتلىك تىلالارنى ئىشلەتسە بىئارامليقنى يوقىتىدۇ. بۇ ھەقتە تەجرىبىدىن ئۆتكەن دورىلاردىن قاپاقنىڭ پوستى، سېمىزئوت، ئارپا تالقىنى قاتارلىقلارنى سىركە ياكى سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ ئاشقازان ۋە جىگەر ساھەسىگە زىماد قىلىنىدۇ. كېسەللىك ساقىيىشقا يۈزلەنسە ئاق سەندەل، قىزىلگۈل قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ چاپسىمۇ بولىدۇ. ئاشقازان مەنبەلىك بىئارامليق ئۈچۈن ئىچكۈزىدىغان دورىلاردىن چالا سوقۇلغان ئارپىنى ئانار ئۇرۇقى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىچكۈزسە ناھايىتى پايدىلىق. بۇنداق نەرسىلەرنى يۇماسلىق كېرەك. يەنە ئانار ئۇرۇقى، بېھى سۈيى بېرىلىدۇ. ئەگەر كۆڭۈل ئېلىشىش بولمىسا، شارابتىن بەك ئېھتىيات قىلىش ۋە تەمرى ھىندىنى چىلاپ، سۈيىنى ئىچكۈزۈش كېرەك. كونا ئالما شەربىتى ئاشقازاندىكى ئارتۇق خىلتىلارنى تارقىتىدۇ ۋە قەينىڭ ماددىلىرىنى بوشاشتۇرىدۇ. قەي قىلغۇچى ۋە بىئارام بولغۇچى كىشىلەر ئۈچۈن ئاقلانغان تەرخەمەككە بىرئاز ئاق شېكەر جۇلاپى ۋە ئۇچ گىرام تاباشىر سېلىپ ئىچكۈزسە ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

10 ـ پەسىل ئاشقازان ۋە ئۈچەيدە توختاپ قالغان قانلار توغرىسىدا

ئەگەر ئاشقازان ياكى ئۈچەيدە قان توختاپ قالغان بولسا ئاق قېچىدىن ئالتە گىرام، لوبىيادىن توققۇز گىرام ئېلىپ قايناق سۇ بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر ئۈيۈپ قېتىشىپ قالغان

بولسا بىمارغا يالپۇز سۇيى، توشقاننىڭ ئوغۇز سۈتى قاتارلىقلار ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر ئاشقازاندا سۈت ئۈيۈپ قالغان بولسا، ئۇنى داۋالاشتا توشقاننىڭ ئوغۇز سۈتى ئىچكۈزۈلىدۇ. پىننە سۇيىدىن 60 گىرام ئېلىپ، ئۇنىڭغا ئالتە گىرام چالا سوقۇلغان تۇز سېلىپ ئىچكۈزسە پايدىلىقتۇر.

11 - پەسىل ھېق تۇتۇپ قېلىش توغرىسىدا

ھېق تۇتۇپ قېلىش ئاشقازان كىرىش ئېغىزى، ئاشقازان تېنى ياكى قىزىلئۆڭگەچنىڭ يىغىلىش - كېڭىيىش ھەرىكىتىنىڭ تەشەننۇجلىنىشىدىن كېلىپ چىققان نورمالسىزلىقتۇر. ھېق تۇتۇپ قېلىشنىڭ بىر قىسمى بىئارام قىلغۇچى نەرسىلەردىن قېچىپ ئۆزلۈكىدىنلا يىغىلىپ قېلىپ، ئۇنىڭ ئارقىسىدىن كېلىدىغان ئىنتىرگۈچى قۇۋۇەتنىڭ كۈچلۈك ھەرىكەت قىلىشىغا تەييارلىق قىلىشىدىن ئىبارەت. مەسىلەن: خۇددى سەكرىمەكچى بولغان ئادەم ئارقىغا يېنىپ سەكرىمەكچى بولغانغا ئوخشاش. ھېق تۇتۇش ئۆپكە ۋە كېرىگەتنىڭ خىلىتلارنى ئىنتىرىش ئۈچۈن ئېلىپ بېرىلغان يۆتەل ھەرىكىتىگە ئوخشاپ كېتىدىغان بىر خىل ھەرىكەتتىن ئىبارەتتۇر. ئەگەر ھېق تۇتۇش بىئارام قىلغۇچى سەۋەبتىن بولمىسا، قۇرۇقلۇقنىڭ ھەددىدىن ئېشىپ كەتكەنلىكىدىن بولىدۇ. چۈنكى قۇرۇقلۇقمۇ يىغىلىپ قېلىشنى پەيدا قىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن تەبىئەت كېڭىيىشكە ھەرىكەت قىلىدۇ، بىراق ئەزالار ئۇنىڭغا بويسۇنماي، شۇ ھەرىكەتنى يوقتۇپتىشتىن ھېق تۇتۇش پەيدا بولىدۇ. ھېق تۇتۇش كۆپىنچە ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدا بىرەر ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى سەۋەبلەردىن يۈز بېرىدۇ. خۇددى بىئارام قىلغۇچى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدا لىكىلداش يۈز بەرگىنىگە ئوخشاش. بولۇپمۇ ئاشقازانىنىڭ مىزاجى قۇرۇق بولسا، ئاشقازان كىرىش ئېغىزى ئەڭ ئاددىي كۆيۈشۈشكە بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ. ھېق تۇتۇش بەزى ۋاقىتلاردا باشقا ئەزا بىلەن ئالاقىدار ھالەتتە يۈز بېرىدۇ. بەزىدە ھېق تۇتۇش قەينىڭ ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنى ئاجىزلاشتۇرغانلىقى ۋە شۇنداقلا قەينىڭ تولۇق چىقىمغانلىقى سەۋەبىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. خۇددى ھېق تۇتۇش قەينى زورلۇق بىلەن توختىتىۋالغانلىقتىن ۋە قەيگە بەرداشلىق بەرگەنلىك سەۋەبىدىن بولغانغا ئوخشاش، مانا بۇ ھەرىكەت ئىختىيارىي ھەرىكەتتىن ئىبارەتتۇر.

قەي ھەرىكىتى كۆپىنچە ئاشقازانىنىڭ ھەرىكىتى بولسىمۇ، لېكىن ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنىڭ ھەرىكىتىدىن ئەمەس، چۈنكى ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنىڭ ھېس سەزگۈرلۈكى كۈچلۈك، مادداىدىن بىئارام بولۇش قۇۋۇتى يۇقىرى بولىدۇ.

بەزىلەر دەيدۇ: ھېق تۇتۇشنىڭ ھەرىكىتى قەينىڭ ھەرىكىتىگە قارىغاندا كۈچلۈكرەكتۇر.

چۈنكى قەيسى بوشلۇققا تۆكۈلگەن نەرسىنى ئىتتىرىپ چىقىرىدىغان ھەرىكەتتۇر. ھېچ تۇتۇش قۇرۇق نەرسىنى ئىتتىرىپ چىقىرىدۇ. ئەمەلىيەتتە ئۇنداق ئەمەس. چۈنكى قەيسى ۋە ھۆ بولۇشنىڭ ھەممىسى تۆكۈلگەن ماددىلار سەۋەبىدىن بولىۋەرمەيدۇ. شۇنداقلا چىقىرىپ تاشلانغان نەرسە چىقىرىپ تاشلانمىغان نەرسىگە، ئىتتىرىلگەن نەرسە ئىتتىرىلمىگەن نەرسىگە قارىغاندا ئاجىزراق دەپ قارىغىلى بولمايدۇ. بەلكى ھېچ تۇتۇشنىڭ ھەرىكىتى قەينىكى ھەرىكىتىگە قارىغاندا ئاجىزراقتۇر، خۇددى ھېچ تۇتۇش قەيسى قىلىشقا بولغان ئاجىز ھەرىكەتكە ئوخشاش. شۇنىڭ ئۈچۈن بەزىدە دەسلەپتە ھېچ تۇتۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن قەيسى قىلىشقا ئۆزگىرىدۇ. دېمەك، ھېچ تۇتۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەب ئاز بولغانلىقى ئۈچۈن ھېچ تۇتۇش ھەرىكىتىمۇ ئاز بولىدۇ. ئەگەر ئەھۋال تېخىمۇ كۈچەيسە ۋە بۇنىڭدىنمۇ جىددىيلەشسە ھەرىكەت قەينىكى ھەرىكىتىگە ئۆزگىرىدۇ.

ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا يېتىپ كەلگەن بىئاراملىق سەۋەبىدىن بولغان ھېچ تۇتۇشنىڭ تەپسىلاتىنى مۇنداق سۆزلەيمىز: بەزىدە ھېچ تۇتۇش ئۆزىنىڭ سوغۇقلۇقى سەۋەبىدىن ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدا بىئاراملىق يەتكۈزگۈچى نەرسىلەردىن بولىدۇ. ھېچ تۇتۇش خۇددى سوغۇق ھاۋا ۋە سوغۇق خىلتىلاردىن يۇز بەرگىنىگە ئوخشاش ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنىڭ مىزاجىدا ئورۇنلاشقان ۋە ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنىڭ مىزاجىغا تەسىر كۆرسەتكەن باشقا سوغۇقلۇقلار ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنى قورۇپ يىغۋالغانلىقتىن ھېچ تۇتۇش كېلىپ چىقىدۇ.

بەزى ۋاقىتلاردا كېچىك بالا ۋە بوۋاقلاردىمۇ ھېچ تۇتۇش كۆرۈلىدۇ. سوغۇقلۇق ھېچ تۇتۇشنى مۇنداق ئۈچ سەۋەب بىلەن پەيدا قىلىدۇ: ئۇنىڭ بىرى، ھېچ تۇتۇشنى پەيدا قىلغۇچى ماددا ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدا داۋاملىق بولغانلىقى ئۈچۈندۇر. ئىككىنچىسى، ماددىنىڭ سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدا بىئاراملىق پەيدا قىلغانلىقى ۋە نورمالىقتىن ھالقىپ كەتكەن كەيپىيات ئارقىلىق ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا قارشى تۇرغانلىقتىن ھېچ تۇتۇش كېلىپ چىقىدۇ. ئۈچىنچىسى، بەدەندە قورۇش، يىغىلىش يۇز بېرىپ، تەر تۆشۈكچىلىرى قېلىنلاپ، توقۇلمىلار ئارىسىدا تارقىلىشقا تېگىشلىك بولغان سۇيۇقلۇقلار توسۇلۇپ قېلىش سەۋەبىدىن ھېچ تۇتۇش كېلىپ چىقىدۇ.

ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدا يۇز بەرگەن بىئاراملىق سەۋەبىدىن ھېچ تۇتۇش ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا ئۆزىنىڭ ئىسسىقلىقى ئارقىلىق بىئارام قىلغۇچىلار تەرىپىدىن يۇز بېرىدۇ. خۇددى كۆيدۈرگۈچى ئۆتكۈر تەپلەردە ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدا تەشەننۇج يۇز بېرىپ، ھېچ تۇتۇش پەيدا بولغىنىغا ئوخشاش. يەنە بىرى شۇكى، ئۆزىنىڭ غىدىقلاش تەسىرى ئارقىلىق ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدا بىئاراملىق پەيدا قىلىدۇ. مەسىلەن: قىچا، قارىمۇچ قاتارلىقلارنى ئىستېمال

قىلغانلىق ۋە يىرىكلىق خىلىتلارنىڭ ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا تۆكۈلگەنلىكى ۋە ياكى پىلپىل، قارىمۇچ قاتارلىقلارنى شاراب بىلەن ۋە ئۆتكۈر غىدىقلىغۇچى دورىلارنى قوشۇپ ئىشلەتكەنگە ئوخشاش بولۇپ، ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنىڭ سەزگۈرلۈكى ساغلام بولغانلىقتىن ياكى ئاشقازان كىرىش ئېغىزى ئاجىزلاشقان كىشىلەرگە مەزكۇر نەرسىلەر كۆچلۈك تەسىر قىلغانلىقتىن، ھېچ تۇتۇش كېلىپ چىقمىدۇ. مۇشۇ تۈرگە كىرىدىغان يەنە بىر سەۋەب شۇكى، ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنى غىدىقلىغۇچى كەيپىياتقا ئۆزگىرىدىغان بۇزۇق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغانلىقتىن ھېچ تۇتمىدۇ. ئادەتتە كىچىك بالىلاردا بۇ خىل ئەھۋال كۆپ*ك كۆرۈلمىدۇ. شۇنداقلا ھېچ تۇتۇش بەزى ۋاقىتتا سەپرا خىلىتىنىڭ ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا تۆكۈلگەنلىكى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقمىدۇ. مەسىلەن: كېسەللىكلەرنىڭ بوھرانلىرى كۆرۈلگەندە بەدەن تەبئىتى سەپرا خىلىتىنى قەي بىلەن چىقىرىۋېتىش ئۈچۈن ئاشقازان كىرىش ئېغىزى تەرەپكە ھەرىكەتلەندۈرگەن ۋاقىتدا ھېچ تۇتۇش كېلىپ چىقمىدۇ.

تەبئىتىنىڭ سەپرانى ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا ئىتتىرىشى ۋە ئۇنىڭ قاتلاملىرىدا توسۇلۇپ قالغان يەللەر سەۋەبىدىن ياكى قىزىلئۆڭگەچتىكى ھارارەت ئۆزىدە پەيدا بولغان بۇخاراتلارنى تارقىتىۋېتىشكە كۈچى يەتمىگەنلىكتىن، ھېچ تۇتۇش كېلىپ چىقمىدۇ ۋە ياكى ئۆزىنىڭ ئېغىرلىقى سەۋەبىدىن بىئارام‌لىق كەلتۈرگۈچى نەرسىلەرمۇ ھېچنى كەلتۈرمىدۇ. مەسىلەن: قورساق تويغان ۋاقىتدا ھېچ تۇتۇش كېلىپ چىققانغا ئوخشاش. يۇقىرىقىلارنىڭ ھەممىسى ھېچ تۇتۇشنىڭ بىئارام قىلغۇچى سەۋەبلىرىدىن بولمايدىغان تۈرلىرىدۇر. قۇرۇقلۇق سەۋەبىدىن كېلىدىغان ھېچ تۇتۇش بەزىدە تەشەننۇج پەيدا قىلغۇچى ئېغىر قۇرۇقلۇق سەۋەبىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن: كۆيدۈرگۈچى تەپ كېسەللىكلىرىنىڭ ئاخىرىدا ۋە تازىلاش سەۋەبىدىن بەدەنگە قورۇقلۇق يېتىپ قېلىشى ۋە ئۇزۇن ۋاقىت ئاچ قېلىش قاتارلىقلاردىن كېيىن يۈز بەرگىنىگە ئوخشاش. بۇ خىل ھېچ تۇتۇش خەتەرلىك ئاقىۇەتلەرنىڭ دەللىدۇر. بەزىدە مۇستەھكەم ئورۇنلاشمىغان قۇرۇقلۇقتىنمۇ بولىدۇ. بۇنىڭغا ئاددىيراق دەرىجىدە ھۆللۈك يەتكۈزسىمۇ پايدا قىلىدۇ. باشقا ئەزا بىلەن ئالاقىدار ھالەتتە يۈز بەرگەن ھېچ تۇتۇش، مەسىلەن: جىگەردە زور دەرىجىدە ئىششىق بولغان كىشىدە ھېچ تۇتۇش يۈز بەرگىنىگە ئوخشاش. بولۇپمۇ جىگەرنىڭ ئاستىنقى تەرىپىدە ياكى ئاشقازاندا ياكى مېڭە پەردىلىرىدە بىرەر كېسەللىك ئالامىتى ئۇستۇنلۈكنى ئىگىلىگەندە كۆرۈلگەنگە ئوخشاش. خۇددى باش يېرىلىش ۋە باشقا تەسىر كۆرسەتكۈدەك ئېغىر كاچات يېگەن ۋاقىتتا ھېچ تۇتۇش كۆرۈلگىنىگە ئوخشاش. مەسىلەن: قىزىتما ئۆرلىگەن ۋاقىتتا ۋە بوھرانىنىڭ ئالامىتى كۆرۈلگەندىمۇ ھېچ تۇتۇش يۈز بېرىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسى ئومۇمىي بەدەن خاراكتېرلىك ھېچ تۇتۇشقا تەۋە.

بەزى كىشىلەر جىگەر ئىششىقىدا ھېچ تۈتۈش يۇز بېرىشىنىڭ سەۋەبىنى مۇنداق تەرىپلىشىدۇ: جىگەر ئىششىقى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان ھېچ تۈتۈشتا سەپرا خىلىتى ئالدى بىلەن جىگەردىن ئون ئىككى بارماق ئۈچەيگە، ئۇنىڭدىن كېيىن ئاشقازانغا، ئۇنىڭدىن كېيىن ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا تۆكۈلىدۇ، دېيىشىدۇ. بەزىلەر دەيدۇكى، بۇ، ئىششىقنىڭ قىستىغانلىق سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بەزىلەر دەيدۇكى، جىگەر ۋە ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنى ئۆزئارا تۈتاشتۇرۇپ تۇرغۇچى ئىنچىكە نېرۋىلارغا ئالاقىدار بولغانلىقى ئۈچۈندۇر.

ئەگەر بىرەر ئادەمدە ماددىلىق ھېچ تۈتۈش يۇز بەرسە، ئۆزلۈكىدىن چۈشكۈرۈك كېلىپ چىقسا، ھېچ تۈتۈش تارقىلىپ كېتىدۇ. شۇنداقلا قەي قىلىپ خىلتىلارنى قۇسۇۋەتسىمۇ ھېچ يوقىلىدۇ.

ئەگەر قەي قىلسىمۇ ھېچ تۈتۈش يەنىلا يوقالمىسا، بۇ، ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدا ياكى ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا مېڭىدىن كەلگەن نېرىپلارنىڭ باشلىنىش مەركىزىدە ياكى مېڭىنىڭ ئۆزىدە ئىششىق بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسىدە كۆز قىزىرىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا مېڭە ئىششىقى بىلەن ئاشقازان ئىششىقىنى ئالاھىدىلىرىگە قاراپ پەرقلەندۈرۈش لازىم.

بوھرانىڭ ئالاھىدىلىرىگە كىرىدىغان ھېچ تۈتۈش بەزى ۋاقىتتا ياخشىلىقنىڭ، بەزى ۋاقىتتا يامانلىقنىڭ ئالامتى بولىدۇ. بىز بۇنى «كىتابۇل پۇسۇل»دا ئۆز بابىدا سۆزلەپ ئۆتىمىز.

ئەگەر ھېچ تۈتۈش قەي ئارقىلىق توختىمسا شۇنىڭ بىلەن بىرگە كۆزدە قىزىرىش بولسا بۇ يامانلىقنىڭ ئالامىتىدۇر. بۇ ئاشقازان كىرىش ئېغىزى ياكى مېڭىدە ئىششىق بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئېيتىلىشچە، «تېز ئۆلۈپ كېتىش ئالامەتلىرى» دېگەن كىتابتا ئەگەر ھېچ تۈتۈپ قالغان بىمارداً ئوڭ تەرەپتە سەۋەبسىز ئادەتتىن تاشقىرى ئىششىق بولسا، ھېچ تۈتۈش ناھايىتى كۈچلۈك بولسا بۇ كىشىنىڭ جېنى قۇياش چىقىشتىن بۇرۇن ھېچ تۈتۈش بىلەن چىقىپ كېتىدۇ. بۇ كىتابتا يەنە مۇنداق دەيدۇ: بىر ئادەمدە ھېچ تۈتۈش بىلەن بىرگە قورساق ئاغرىش، قەي قىلىش، بويۇن قاتمىسى قاتارلىقلار بولسا ۋە شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئەقىل ئىلىشىش قوشۇلۇپ كەلسە، بۇ كىشى چوقۇم ئۆلۈپ كېتىدۇ.

ھەرقانداق ھېچ تۈتۈش قەي ئارقىلىق توختىسا بۇنىڭ سەۋەبى ئۆزىنىڭ ئېغىرلىقى بىلەن ياكى يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئۆزىنىڭ كەيپىياتى ئارقىلىق غىدىقلىغۇچى سەۋەبلەرنىڭ بىرەرى بىلەن بىئارام‌لىق يەتكۈچى نەرسىلەرنىڭ سەۋەبىدىندۇر. تازىلاشتىن ۋە ئۆتكۈر تەپتىن كېيىن ھېچ تۈتۈش كېلىپ چىقسا ۋە قەي قىلىش ئارقىلىق توختىمسا، بەلكى تېخىمۇ كۈچەيسە، بۇ قورۇقلۇقنىڭ سەۋەبىدىندۇر.

ئەگەر ھېق تۇتۇش ماددىسلىق مىزاج ياكى ماددىسىز مىزاج سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بۇنى بارلىق مىزاج بابىدا سۆزلەنگەن دەللىلەر بويىچە بىلگىلى بولىدۇ.

ئەگەر ھېق تۇتۇش ئاشقازان ئىششقى، مېڭە ئىششقى ياكى جىگەر ئىششقى قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان بولسا، بۇنىمۇ ھەرقايسى كېسەللىكلەردە يۈز بەرگەن ئالامەتلەر ئارقىلىق بىلىۋالغىلى بولىدۇ.

داۋالاش

قەي قىلدۇرۇش مادىا توشۇپ كېتىش ياكى كەيپىيات تەسىرى ئارقىلىق بىئارام قىلغۇچى نەرسىلەر سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان ھېقنى داۋالاشنىڭ ئەڭ پايدىلىق بولغان ئۇسۇلىدۇر ۋە شۇنداقلا قوپال ھەرىكەت قىلىش، ئېغىناش، يۇقىرى ئاۋازدا ۋارقىراش، ئاچچىقلىنىش، ئۇشتۇمتۇت چۆچۈپ كېتىش، غەم قىلىش، بىمارنىڭ يۈزىگە ئۇشتۇمتۇت سۇ چېچىش، ھەرىكەت قىلىش، بەدەن چېنىقتۇرۇش، ئات ـ ئېشەكلەرگە مىنىش، قوزغىلىۋاتقان يۆتەلنى توختىتىشقا بەرداشلىق بېرىش، ئۇسسۇزلۇققا بەرداشلىق بېرىش قاتارلىقلاردىن ئىبارەت. ئۇسسۇزلۇققا بەرداشلىق بېرىشنىڭ ھېقنى پەيدا قىلغۇچى ماددىلارنى يوقىتىشتا ناھايىتى كۈچلۈك تەسىرى باردۇر. ماددىلارنى يوقىتىشنىڭ يەنە بىر تەدبىرى نەپەسنى ئۇزاق ۋاقىت توختىتىپ تۇرۇشتۇر. بۇنداق قىلىش ھارارەتنى قوزغاپ، ھېقنى پەيدا قىلغۇچى ماددا ۋە بۇخاراتلارنى تۆشۈكچىلەر تەرىپكە ئېچىكى خىلتىلارنىمۇ ھەرىكەتلەندۈرۈپ تارقىتىۋېتىدۇ. ئۇزاق ۋاقىت ئۇخلاش، پۇت ـ قوللارنى باغلاش، ئاشقازان ساھەسىگە تىلماي ھىجامەت قىلىش، ئېغىزمانغا ھىجامەت قىلىش ۋە قىزارتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىشنىڭ ھەممىسى ھېق تۇتۇشتا پايدىلىقتۇر.

ئاشقازان تېنىنىڭ قاتلاملىرىغا كىرىۋالغان ماددىلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان توشۇپ قېلىش خاراكتېرلىك ھېق تۇتۇشقا پايدىلىق بولغان داۋالاش تەدبىرلىرى شۇكى، دەسلەپتە قەي قىلدۇرۇلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئايارەج پەيقىرا، ئەفسەنتىن ئۇسارىسى قاتارلىقلاردىن تۆت گىرامدىن، ھىندى تۇزىدىن بىر گىرام ئېلىپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ھېلىلە مۇرابباسى ئېچكۈزۈلىدۇ.

ئەگەر ھېق تۇتۇش ماددىلارنىڭ ئاشقازان تېنىگە كىرىۋالغانلىقى سەۋەبىدىن بولسا، ئۇنى داۋالاشتا مۇنداق ئۇچ ئىشنى مەقسەت قىلىش كېرەك: بىرىنچىسى، سىركەنجۈبىل ئەنسىلىگە ئوخشاش دورىلارنى ئىشلىتىپ، ماددىنى تارقىتىپ ۋە پارچىلاش. ئىككىنچىسى، ئەگەر مىزاج كەيپىيات ئارقىلىق بىئارام قىلغان بولسا، مىزاجنى تەڭشەش. ئۈچىنچىسى، غىدىقلىنىش ئارقىلىق بىئارام بولۇشنى ئازايتىش ئۈچۈن، ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنىڭ سەزگۈرلۈكىنى تۆۋەنلىتىش كېرەك. بەزى تېۋىپلار تۆۋەندە بىز سۆزلىمەكچى بولغان قۇرسنى ماختىغان. ئۇلارنىڭ نۇسخىسى

تۆۋەندىكىچە: قۇسته، زەپەر، قىزىلگۈل، مەستىكى، سۇمبۇل ھەربىرى 12 گىرامدىن، ئاسارۇن سەككىز گىرام، سەبرە تۆت گىرام. دورىلارنى ئىسپىغۇل ئۇرۇقىنىڭ لوئابى بىلەن يۇغۇرۇپ، ئۇنىڭدىن ئىككى گىرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئىسپىغۇل ۋە ئەپيۇن سېزىمسىزلاندۇرىدۇ. سۇمبۇل ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ ۋە يەللەرنى تارقىتىدۇ. ئاسارۇن ھۆللۈكلەرنى سۈيدۈك يولى تەرەپكە ھەيدەيدۇ ۋە ئۇنى سۈيدۈك يولى ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلايدۇ. سەبرە ھۆللۈكلەرنى چوڭ تەرەت يوللىرىغا مايىل قىلىدۇ ۋە ئۇنى چىقىرىپ تاشلايدۇ. قۇسته، زەپەر كۈچلۈك دەرىجىدىكى پىشۇرغۇچى دورا بولۇپ، قىزىتىش رولىغا ئىگە. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ قۇرس ئېغىر دەرىجىدىكى ھېق تۇتۇشتا ۋە كۆكۈل ئېلىشىشقا ئىنتايىن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر ھېق تۇتۇش كونىراپ سوزۇلما بولۇپ قالسا، بۇنىڭ ئۈچۈن كەلكىلانەج يېغى ناھايىتى پايدىلىقتۇر. بۇ مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا سۆزلەپ ئۆتۈلدۇ. كەلكىلانەج يېغىدىن بىر قوشۇق ئېلىپ، قايناق سۇ بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ھېق تۇتۇش ئۈچۈن تۆۋەندىكى نۇسخا پايدىلىقتۇر: زەنجۇبىلنى قاينىتىپ ئۇنىڭغا پانىر سۈيى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر ھېق تۇتۇش ئېغىرلىسا ۋە سوزۇلما بولسا مەجۇن ۋە جاۋارىش دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇشقا ئېھتىياجلىق بولمىز. مەسىلەن: جاۋارىش كۈمۈنى قاينىق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ. بەلكى بەزىدە چوڭ نۇسخىلىق مەجۇناتلار ياكى تەرياقلارنى بېرىشكە ئېھتىياجلىق بولمىز. پۇلونيامۇ بۇ ھەقتە ئىنتايىن پايدىلىقتۇر. چۈنكى پۇلونيادا قۇۋۇتلەپ تۇرۇپ سېزىمسىزلاندۇرۇش، ماددىنى تارقىتىش، ئىنتىرىش خۇسۇسىيىتى باردۇر. ھېق تۇتۇپ قېلىش ئۈچۈن ھەب دورىلاردىن ھەببى سەكبىنەج، ھەببى ئىستەمخەقۇن قاتارلىق دورىلارمۇ ناھايىتى ياخشى. قۇرسى كەڭكەبىنگمۇ تەسىرى ئىنتايىن ياخشى بولىدۇ. سوغۇق ماددىدىن بولغان ياكى سوغۇقلۇقتا يېقىنلىشىدىغان ماددىلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان ھېق تۇتۇش ئۈچۈن پايدىلىق بولغان دورىلار تۆۋەندىكىلەردۇر: سۇزاپ، قىزىل توغرىغۇ قاتارلىقلار شاراب بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ، شۇنداقلا كەرەپشە سۇيى، ئەنسىل سىركىسى، سۇ بويىدا ئۆنىدىغان پىننە، ئاسارۇن، سۇمبۇل، مەرزەنجۇش، ھىلىك كۆتىكى قاتارلىقلارنى ئىشلىتىش ناھايىتى ياخشى. ھەتتاكى پۇراتسمۇ ھېقنى توختىتىدۇ. زىراۋەندە، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان، زەنجۇبىل، قۇرۇتۇلغان شام زەنجۇبىل، غاپەس ئۇسارىسى، سازەج ھىندى، قەيسۇم قاتارلىقلارنى يەكىكە ۋە مۇرەككەپ ھالەتتە ئىشلەتسمۇ ياكى بۇلاردىن لوئوق تەييارلاپ ئىشلەتسمۇ ھېق تۇتۇشنى توختىتىدۇ. چۈنكى بۇلار ئاشقازانغا ئىنتايىن مۇۋاپىق بولۇپ، داۋاملىق ئىچكۈزسە ناھايىتى ياخشى. بۇ لوئوق ئاشقازانلىق تېگىگە بىراقلا يېتىپ بارالايدۇ. قۇندۇز قەھرىنگمۇ ھېق تۇتۇشنى داۋالاشتا ناھايىتى ياخشى ئۇنۇمى باردۇر. بەزىدە قۇندۇز قەھرىدىن 1.5 گىرام ئېلىپ، 376 گىرام سىركە

ۋە 90 گىرام سۇ بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ھېق تۇتۇش ئۇچۇن ناھايىتى پايدىلىق بولغان يەنە بىر تەدبىر شۇكى، قەيسۇم سۈيى، تاغ پىننىسى، مەستىكى قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ سۇ ياكى شاراب بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ، شۇنداقلا مەستىكى، دارچىن، ئەنسىل قاتارلىقلارنى 90 گىرامدىن ئېلىپ، 560 گىرام سىركىدە قاينىتىپ، ئاز - ئازدىن بىر نەچچە كۇن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

ھۆل سوغۇقتىن بولغان ھېق تۇتۇپ قېلىشقا تۇغرىغۇ ھەسەل سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ. يەنە بىر نۇسخىدا خولىنجاننى سوقۇپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ئەتىگەن ۋە كەچتە ياڭاق چوڭلۇقىدا بېرىلسە ناھايىتى ياخشى. تۆۋەندىكى دورىمۇ ناھايىتى پايدىلىقتۇر: قۇستە، سەبىرە، ئىزخىر، قۇرۇق ياۋا پىننە، سۇ بويىدا ئۆسىدىغان پىننە، يەرلىك پىنە، سۇزاپ، كەرەپشە ئۇرۇقى، كۇندۇر، ئاسارۇننىڭ ھەربىرىنى ئالتە گىرامدىن، ئەپيۇن، قىزىل تۇغرىغۇ، قۇرۇق قىزىلگۈلنىڭ ھەربىرىنى 1.5 گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلاپ ئىشلىتىدۇ. تېۋىپلار سىركىگە چىلانغان بىخ كەبىرنى ياخشى، دەپ ماختىغان.

بەزى ۋاقىتتا مەزكۇر دورىلارنى سىركە ۋە سۇ بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىقتۇر دورىلار بىمارنىڭ بوينىغا، چىش مىلىكلىرىگە، قوۋۇرغا ئاستىغا تىلا قىلىنىدۇ ۋە ياكى بۇ دورىلار بويۇن، چىش مىلىكىگە كونا زەيتۇن يېغى ۋە تەرخەمەك يېغى بىلەن سۈركىلىدۇ. ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلارنىڭ ھەممىسنى يەككە ھالەتتە سۈركەش پايدىلىق. بولۇپمۇ بابۇنە يېغى ياكى قۇندۇز قەھرى، زىرە، ھىڭ كۆتىكى قاتارلىقلار قاينىتىلغان ياغ ناھايىتى ياخشىدۇر. قۇندۇز قەھرى، قۇستە ھەربىرى ئىككى گىرامدىن، پەتەر ئاسالىيۇن ئۇچ گىرام. بۇلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ تەييارلاپ، ئەفسەنتىن سۈيى ياكى پىننە ياكى رۇمبەدىيان، مەستىكى قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلمىسى ياكى پىستىنىڭ سىرتىدىكى قىزىل پوستى ۋە ئىزخىر يىلتىزىنى سۇدا قاينىتىپ، بۇنىڭ قاينىتىلمىسى ئىچكۈزۈلىدۇ.

بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، خورما چېچىكىنىڭ تاشقى پوستىنى قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنىڭدىن تۆت گىرام ئېلىپ، بەدىيان سۈيى ۋە سۇزاپ ئۇرۇقى سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە ناھايىتى پايدىلىق. مەن ئويلايمەنكى، بۇ سوغۇقلۇققا مەنپەئەت قىلمايدۇ، يەنى سوغۇقتىن بولغان ھېق تۇتۇشنى داۋالىيالمايدۇ. ئەگەر كېسەللىك ئېغىرلىشىپ سوزۇلما بولسا، ئاشقازان ئۇستىگە تىلماي ھىجامەت قويۇش ۋە ئۇنىڭدىن باشقا قىزارتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىشتىن باشقا ئامال يوقتۇر.

ئەگەر ھېق تۇتۇش ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدا ياكى ئاشقازانىنىڭ ئۆزىدە ۋە ياكى قىزىلئۆڭگەچتە توختاپ قالغان يەللەر سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بۇنىڭغا مۇنچىغا

چۈشۈرۈش ۋە ئازراق كۇندۇرنى سوقۇپ، سۇ بىلەن ئىچكۈزۈش، قۇرۇتۇلغان شام زەنجۈبلىنى يۇمشاق سوقۇپ ئىچكۈزۈشمۇ ناھايىتى پايدىلىقتۇر. ئەگەر ئاشقازانلىق ئۆزىدە پەيدا بولغان غىدىقلىغۇچى خىلتلار سەۋەبىدىن ياكى ئاشقازانغا باشقا ئەزادىن تۆكۈلگەن خىلتلار سەۋەبىدىن بولسا، بىمارغا ئىمكانقەدەر قەي قىلدۇرىدىغان سۇنى ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ ياكى ئايارەج پەيقرانى سىركەنجۈبىل بىلەن ئىچكۈزۈش ياكى ئەفسەنتىن شەربىتى قاتارلىقلارنى ئىچكۈزۈش ئارقىلىق ئىچى سۈرگۈزۈلىدۇ. بەزى ۋاقىتتا سىركە بىلەن سۇنى ئىچكۈزۈشمۇ يېتەرلىك بولىدۇ. بىمارغا قايماق ئىچكۈزىلىدۇ ياكى بادام يېغى قايناق سۇ بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. بىمارنى دەرھال ئۇخلىتىش ۋە مۇمكىنقەدەر ئۇزۇن ۋاقىت ئۇخلىتىش، شۇنداقلا ئارپا سۈيى ئىچكۈزۈشمۇ ناھايىتى پايدا قىلىدۇ. بولۇپمۇ ئارپا سۈيىنى تاتلىق ۋە چۈچۈمەل ئانار سۈيى بىلەن ئىچكۈزسە ناھايىتى پايدىلىق. ئاچچىق ئانار بىلەن تاتلىق ئانارنى بىرلەشتۈرۈپ سىقىپ سۈيىنى ئىچكۈزسە، ئاشقازاننى تازىلايدۇ ھەم قۇۋۇشەتلەيدۇ.

ئەگەر ھېق تۇتۇش قۇرۇقلۇق سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا دەرھال يېڭى سىغىلغان سۈت، ئىلمان سۇ، قاپاق يېغى بىلەن سۇ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئارپا سۈيى، قاپاق سۈيى، تەرخەمەك سۈيى ۋە سوغۇق تەبئىتلىك لوئابلار ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە بۇ يىغلار بىلەن بوغۇملار يىغلىنىدۇ، ئابزەن قىلدۇرۇلىدۇ.

ئەگەر ھېق تۇتۇش قەي قىلىشتىن كېيىن كېلىپ چىققان بولسا، قەي تەركىبىدە ئۆتكۈر خىلت يەنى ئاچچىق ماددا بارلىقىنى بىمار ھېس قىلسا، شۇنىڭ بىلەن بىرگە بىماردا بىرئاز كۆڭۈل ئېلىشىش بولسا، ئارقىمۇئارقا چۈشكۈرتكۈچى تەدبىرلەرنى قوللىنىپ چۈشكۈرتۈش بىلەن بىرگە مەزكۇر ئۆتكۈر خىلتنى سىلىقلاشتۇرغۇچى نەرسىلەرنى ئىشلىتىش لازىم. مەسىلەن: ئەينۇلا رۇببىسى، تەمرى ھىندى قاتارلىقلارنى بەرگەندىن كېيىن ئارقىمۇئارقا چۈشكۈرتۈلىدۇ، بولۇپمۇ تەمرى ھىندىنى سۇ بىلەن نەمدەپ بەرسە ياخشىدۇر. ئەگەر بىمار قەيدە ئاچچىقلىق ھېس قىلمىسا، ئاشقازىنى تارتىشۇاتقاندەك مەلۇم بولسا، ئاشقازان كىرىش ئېغىزى ساھەسىگە يەڭگىل دەرىجىدىكى تارقاتقۇچى مەلھەملەر زىمات قىلىنىدۇ. بىمارغا كۆڭۈل ئېلىشىنى پەيدا قىلمايدىغان، سىلىقلاشتۇرغۇچى، ئارام بەرگۈچى، قۇۋۇتەلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە خۇش پۇراق، سىڭىشلىك نەرسىلەردىن ھالۋا تەييارلاپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن: بۇغداي ئۇنى، بادام يېغى، چۈجە گۆشى شورپىسى، يۇمغاقسۈت قاتارلىقلار. ئەگەر ھېق تۇتۇش جىگەر ئىششىقىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بۇ ۋاقىتتا ئىششىقنى داۋالاش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. زۆرۈرىيەت بولغاندا قان ئېلىنىدۇ. ئاشقازان ۋە ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنىڭ مىزاجى ئانار شەربىتى، ئارپا سۈيى، كاسنە سۈيى ۋە زىماد قاتارلىق دورىلار بىلەن تەڭشىلىدۇ.

12 - پەسىل قورساق پەردىسى ۋە قوۋۇرغا بىرلەشمىسىدە يۈز بېرىدىغان ئەھۋاللار توغرىسىدا

بەزىدە مەزكۇر ئورۇنلاردىكى ماددىلارنىڭ سەۋەبىدىن قورساقتا لىكىلداش يۈز بېرىدۇ. بەزىدە بۇ ماددىلار ناچار بولۇپ، مېڭىدە كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبىدىن بىز سۆزلەپ ئۆتكەنگە ئوخشاش مالىخوليا ۋە سەپرا، سەۋدا خاراكتېرلىك سەرئى كېلىپ چىقىدۇ. بۇ ئۆزگىرىشنىڭ بەزىسى ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنىڭ يېقىن ئورنىدا ياكى ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدا بولۇپ خەفەقانغا ئوخشاپ كېتىدۇ. بەزىدە ئاشقازاندا داۋاملىق ئېسىلىش ۋە ئېغىرلىق پەيدا بولۇپ، شۇ ئۆزگىرىشنى بىلدۈرىدۇ. بەزىدە بۇ ئۆزگىرىش ئىچكى ئەزا ئىششىقلىرىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر بىمار قورساق قېلىن پەردىسى ۋە قوۋۇرغا بىرلەشمىسىنىڭ ئۈستى تەرىپى تارتقانلىقىنى ھېس قىلسا، بۇ ئۆتكۈر كېسەللىكلەردە قەي قىلىش بىلەن باش ئاغرىشنىڭ تەڭ قوزغىلىدىغانلىقى، بۇروۇن قاناش ياكى قەي قىلىش قاتارلىقلارغا دالالەت قىلىدۇ، شۇنداقلا ماددىنىڭ ئۈستى تەرەپكە يۆتكەلگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ ھەربىرىنىڭ تەپسىلاتىنى ئۆز ئورنىدا سۆزلەيمىز. ئەگەر قورساق قېلىن پەردىسى ۋە قوۋۇرغا بىرلەشمىسىنىڭ ئاستى تەرىپى، كىندىك ئەتراپلىرىغا قەدەر تارتقانلىقىنى ھېس قىلسا، بۇ ماددىنىڭ ئاستى تەرەپكە يۆتكەلگەنلىكىنى ۋە ئىچ سۇرۇشنىڭ بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ ئەھۋال قورساق مۇجۇپ ئاغرىش ۋە قوۋۇرغا بىرلەشمىسىنىڭ ئۈستى تەرەپكە تارتقانلىقىنى تەكىتلەيدۇ. بۇ، يۇقۇملۇق قىزىتمىلاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ.

بەزىدە بۇ ئېسىلىش ئىسسىقلىقتىن كېيىن كەلگەن قۇرۇقلۇق ياكى سوغۇقلۇقتىن كېيىن كەلگەن قۇرۇقلۇق سەۋەبىدىن بولىدۇ. بەزىدە ئىچكى ئەزا ئىششىقلىرىدىن كېيىن بولىدۇ (گەرچە بۇ ئىششىق تۆۋەنكى ئەزالاردا بولسىمۇ). ئەمما ئۈستۈنكى ئەزالاردا بولغان يەلنىڭ ئۈستى تەرەپكە تارتىشىش پەيدا قىلىشى قۇرغاقلىق پەيدا قىلىش ۋە قىستاش سەۋەبىدىن بولىدۇ. بۇ ئېسىلىش ئىسسىقلىقتىن بولغان كېسەللىكلەردە كۆرۈلسە خەتەرلىكتۇر.

بەزىدە مەزكۇر ئەزالاردا جىگەر، تال كېسەللىكلىرى ياكى مۇسكۇل ئىششىقلىرى تۈپەيلىدىن قاتتىق ئاغرىش ۋە تارتىشپ ئاغرىش قاتارلىقلار كېلىپ چىقىدۇ. بەزىدە بۇ خىل ئەھۋال ئۆتكۈر تەپ ۋە بوھرانلاردىمۇ كۆرۈلىدۇ.

ئون تۆتىنچى پەن جىگەر ۋە ئۇنىڭ ئەھۋاللىرى توغرىسىدا

بۇ پەن تۆت ماقالىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

بىرىنچى ماقالە جىگەرنىڭ ئەھۋاللىرى توغرىسىدا ئومۇمىي سۆز

1 ـ پەسىل جىگەرنىڭ تەشرىھى توغرىسىدا

جىگەر قانىنىڭ بارلىققا كېلىشىنى تاماملىغۇچى ئەزادۇر (گەرچە ماسارىقا تومۇرى كەيلۇسنى جىگەرنىڭ قۇۋۇتىنى ئارقىلىق قانغا ئۆزگەرتسىمۇ). قان ئەمەلىيەتتە جىگەر شەكلىگە ئۆزگەرگەن ئۆزۈقلۇق بولۇپ، گويا ئۇ ئۇيۇغان قانغا ئوخشاش قىزىل گۆشتۇر، جىگەر نېرۋا تالالىرىدىن خالىي ئۇيۇل ئەزادۇر. ئۇنىڭدىن نۇرغۇن تومۇرلار باشلىنىپ باشقا ئەزالارغا تاراپ ماڭىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنىڭدا قان تومۇر تالالىرى مەۋجۇتتۇر. بۇنىڭ تەپسىلاتى تەشرىھ بايانىدا، بولۇپمۇ ھەربىكەتلەندۇرمەيدىغان تومۇرلار تەشرىھى توغرىسىدا سۆزلەندى.

جىگەر ئاشقازان ۋە ئۇچەيدىن ماسارىقا دەپ ئاتىلىدىغان، جىگەر دەرۋازىسىدىن كىرىپ ـ چىقىدىغان تومۇر شاخچىسى ئارقىلىق جىگەرنىڭ تېگى تەرىپىدىن ئۆزۈقلۇقلارنى سۈمۈرۈپ، بۇنى قانغا ئۆزگەرتىپ، جىگەرنىڭ تۆپى تەرىپىدىن باشلانغان كاۋاك تومۇرلار ئارقىلىق ئومۇمىي بەدەنگە تارقىتىدۇ. سۇ تەركىبىنى جىگەرنىڭ تۆپى تەرىپىدىكى يول ئىككى بۆرەك تەرەپكە يوللايدۇ. سەپرا كۆپۈكنى جىگەر قاپقا تومۇرى ئۇستىدىكى جىگەرنىڭ ئاستىدىكى يولدىن ئۆتكە يوللاپ بېرىدۇ. سەۋدا چۆكمىلىرىنى جىگەرنىڭ تېگىدىكى يول ئارقىلىق تالغا يوللايدۇ. جىگەرنىڭ ئاستى قىسمىنىڭ ئويمان بولۇشى ئاشقازانىنىڭ تۆپى تەرىپى بىلەن ماسلىشىش ۋە كېرىگەت ھەربىكەت قىلغاندا قىسىلىپ قالماسلىقى، ئاشقازاندىكى نەرسىلەرنى ئۆزىگە سۈمۈرۈش

ئۇچۇندۇر. جىگەر ئاشقازاندىن چىقىدىغان چوڭ تومۇرغا تۇتاشتۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ ئىككى ئەزانىڭ بىر - بىرىگە بولغان ماسلىشىشچانلىقى ناھايىتى كۈچلۈكتۇر. بۇنداق بولۇشى ئاشقازان ئۇستىدىن ئىگىلىگەن قوۋۇرغىلارنىڭ ئاشقازانىنى سىغدۇرۇشى ئۈچۈندۇر. جىگەرنى خۇددى ئۆپكىگە ئوخشاشلا نۇرغۇن ئۇششاق نېرۋىلاردىن ھاسىل بولغان نېرۋىلىق شىللىق پەردىلەر ئوراپ تۇرغان بولىدۇ. بۇنداق بولۇشى جىگەرگە سەزگۈرلۈك پەيدا قىلىش ئۈچۈندۇر.

جىگەرنىڭ ھېس سەزگۈرلۈكى ئەڭ كۈچلۈك بولغان ئورنى جىگەرنىڭ تېگى تەرىپىدۇر. جىگەر بىلەن باشقا ئىچكى ئەزالارنى مەزكۇر نېرۋىلار تۇتاشتۇرۇپ تۇرىدۇ. جىگەرگە ھەرىكەتلىك كىچىك قان تومۇر كىرىپ، نۇرغۇن ئۇششاق تومۇر شاخچىلىرىغا بۆلۈنىدۇ ۋە بۇ تومۇر ئارقىلىق جىگەرگە روھ يېتىپ كېلىپ، بۇ روھ جىگەرنىڭ تەبئىي ھارارىتىنى ساقلايدۇ. تەبئىي ھارارەتنى ۋە جىگەرنى تومۇرنىڭ سوقۇشى بىلەن تەڭشەيدۇ. بۇ تومۇرلار جىگەرنىڭ تېگى تەرىپىدىن كىرىدۇ. چۈنكى جىگەرنىڭ تۆپى تەرىپى كېرىگەتنىڭ ھەرىكىتى ئارقىلىق راھەتلىنىدۇ. جىگەردە قانىنى زاپاس ساقلايدىغان مەخسۇس كەڭرى بوشلۇق يارىتىلمىغان. ئەمما جىگەرنىڭ بارلىق قىسىملىرىدا كەيلۈسلارنى ئۆز ئىچىگە ئالغان شاخچىلار مەۋجۇتتۇر. كەيلۈسلار جىگەرگە تاراپ تۇرۇپ تەسىر قوبۇل قىلسا، بۇ تەسىرلىنىش تولۇق ۋە تېز بولغان بولىدۇ. جىگەر ئەتراپىدىكى تومۇرلار ناھايىتى نېپىز كېلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى جىگەر ماددىسىنىڭ كەيلۈسلارغا بولغان تەسىرى تېز بولۇش ئۈچۈندۇر. جىگەرنى ئوراپ تۇرغۇچى شىللىق پەردىلەر بىز يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەن ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەرنى ئوراپ تۇرغۇچى شىللىق پەردىلەرگە تۇتىشىدۇ، شۇنداقلا جىگەرنى كېرىگەتكە مۇستەھكەم تۇتاشتۇرۇپ تۇرىدۇ. جىگەرنى ئارقا قوۋۇرغىلارغا ئىنچىكە ھەم كىچىك تارمۇش بىلەن تۇتاشتۇرۇپ تۇرىدۇ. جىگەر بىلەن يۇرەكنىڭ ئارىلىقىدا بىر - بىرىگە تۇتىشىپ تۇرىدىغان تومۇر بولۇپ، بۇ تومۇر بەزىلەرنىڭ قارىشىدا يۇرەكتىن باشلىنىپ جىگەرگە يېتىپ بارىدۇ، يەنە بەزىلەرنىڭ قارىشىدا جىگەردىن باشلىنىپ يۇرەككە يېتىپ بارىدۇ. بۇ تومۇر جىگەرگە شىللىق پەردىلەر بىلەن مەھكەم باغلانغان. بۇ تومۇر جىگەرگە كىرىدۇ. مەزكۇر پەردىنىڭ ئىچكى تەرىپى نېپىز بولىدۇ، چۈنكى بۇ پەردە نېپىز ئەزالارغا تۇتاشقانلىقى ئۈچۈن باشقا ئەزالارغا زىيان سېلىشتىن خاتىرجەم بولغىلى بولىدۇ.

ئىنسانلارنىڭ جىگىرى چوڭ - كىچىكلىكى جەھەتتە ئىنسان بىلەن تەڭلىشىپ قالىدىغان ھەرقانداق ھايۋاننىڭ جىگىرىدىن چوڭراق كېلىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، كۆپ يەيدىغان، يۇرىكى ئاجىز ھايۋانلارنىڭ جىگىرى چوڭ بولىدىكەن، جىگەر بىلەن ئاشقازان ئارىلىقىنى ئىنچىكە نېرۋا تۇتاشتۇرۇپ تۇرىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن بۇلاردا ئانچە كۆپ ئالاقدارلىق بولمايدۇ،

بىراق جىگەر ئىششىقىغا ئوخشاش چوڭ ئىشلار يۈز بەرگەندە تەسىر كۆرسىتىدۇ.

جىگەردىن ئەڭ بۇرۇن باشلىنىدىغان ئىككى تومۇر بار بولۇپ، ئۇنىڭ بىرى جىگەرنىڭ تېگى تەرىپىدىن باشلىنىدۇ. بۇنىڭ ئاساسى رولى ئوزۇقلۇقلارنى جىگەرگە سۈمۈرۈشتىن ئىبارەتتۇر. بۇ تومۇر جىگەر قاپقا كۆك تومۇرى، دەپ ئاتىلىدۇ. يەنە بىرى جىگەرنىڭ تۆپى تەرىپىدىن كېلىدىغان تومۇر بولۇپ، ئۇنىڭ ئاساسي رولى جىگەردىن باشقا ئەزالارغا ئوزۇقلۇقنى يەتكۈزۈپ بېرىشتىن ئىبارەتتۇر. بۇ كاۋاك كۆك تومۇر دەپ ئاتىلىدۇ. بىز بۇ ئىككىسىنىڭ تەشرىھىنى نەزەرىيە قىسمىدا سۆزلەپ بولغانىدۇق. جىگەرنىڭ ئاشقازان ئۈستىگە چاپلىشىپ تۇرىدىغان تالالىرى بار بولۇپ، خۇددى ئاشقازاننى بارماقلار بىلەن قامالالاپ تۇرغاندەك قامالالاپ تۇرىدۇ. جىگەر تالالىرىنىڭ ئەڭ چوڭى جىگەر تالاسى دەپ ئاتىلىدىغان قىسمىدۇر، ئۆت مەزكۇر قىسمىنىڭ ئۈستىگە جايلاشقانىدۇر. ئۇ ئاستى تەرەپكە قاراپ سوزۇلۇپ تۇرىدۇ، جىگەرنىڭ ئومۇمي تالالىرى تۆت ياكى بەش بولىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، ئادەملەرنىڭ ھەممىسىدە جىگەرنىڭ تېنى ئارقا قوۋۇرغا تەرەپكە مۇستەھكەم تايىنىپ تۇرغان ھالەتتە بولمايدۇ (گەرچە كۆپ سانلىق كىشىلەردە شۇنداق بولسىمۇ، بەزى كىشىلەردە ئۇنداق بولمايدۇ). شۇنىڭ ئۈچۈن جىگەر بىلەن ئارقا قوۋۇرغىلار ۋە كېرىگەتنىڭ ئالاقىدارلىقى مەزكۇر ھالەتنى ئاساس قىلغان ھالەتتە بولىدۇ.

جىگەرنىڭ گۆشىدە سېزىم بولمايدۇ، شۇڭا ئۇ جىگەرگە تۇتىشىپ تۇرىدىغان نېرۋىلىق شىللىق پەردىلەردىن يېتىپ كەلگەن نەرسىلەرنى ئاز سېزىملەيدۇ. بۇ ئالاقىدارلىقتا قارىتا كىشىلەرنىڭ ھۆكۈملىرى ئوخشاش ئەمەس.

يۇقىرىدا قانۇنىڭ جىگەردە ھاسىل بولىدىغانلىقىنى سۆزلەپ ئۆتتۇق، شۇنىڭ بىلەن بىرگە جىگەردە سەۋدا، سەپرا ۋە سۇ تەركىبى ئايرىلىدۇ. بەزى ۋاقىتتا جىگەرنىڭ قان پەيدا قىلىش ۋە قانىنى باشقا سۇيۇقلۇقلاردىن ئايرىش خىزمىتىنىڭ ئىككىلىسىدە بۇزۇلۇش يۈز بېرىدۇ، بەزىدە قان پەيدا قىلىش خىزمىتىدە بۇزۇلۇش يۈز بېرىپ، ئايرىش خىزمىتىدە بۇزۇلۇش يۈز بەرمەيدۇ. بەزىدە ئايرىش خىزمىتىدە بۇزۇلۇش يۈز بەرسە، ياخشى قان پايدا قىلىش خىزمىتىدىمۇ بۇزۇلۇش يۈز بېرىدۇ. بەزىدە ئايرىش خىزمىتىدىكى ئوخشىماسلىق جىگەر سەۋەبىدىن بولماستىن، بەلكى جىگەر ئايرىپ چىقارغان نەرسىلەرنى سۈمۈرىدىغان ئەزالارنىڭ سەۋەبىدىن بولىدۇ.

جىگەردە تەبئىي بولغان تۆت خىل قۇۋۇەت بارىدۇر، لېكىن بۇ قۇۋۇەتلەرنىڭ كۆپىنچىسى جىگەرنىڭ گۆش قىسمىدا بولىدۇ. باشقا ئەزالارنىڭ قۇۋۇەتلىرىنىڭ كۆپىنچىسى شۇ ئەزانىڭ تالالىرىدا بولىدۇ. مەزكۇر تۆت خىل قۇۋۇەتنىڭ ھەممىسى ماسارىقا تومۇرىدا بولۇشى مۇمكىن. ماسارىقا تومۇرىدا بولۇشىنى ئىنكار قىلغىلى بولمايدۇ.

بەزى تېۋىپلار قەدىمكى تېۋىپلارغا رەددىيە بېرىپ مۇنداق دەيدۇ: ماسارىقا تومۇرلىرىدا تارتىش ۋە تۇتۇش قۇۋۋىتى مەۋجۇت دېيىش خاتادۇر. چۈنكى ماسارىقا تومۇرلىرى سۈمۈرۈلىدىغان نەرسىلەرنىڭ يولىدىن ئىبارەت بولۇپ، بۇنىڭدىمۇ تارتىش قۇۋۋىتى بار دېيىش توغرا ئەمەستۇر. ئۇلار يەنە ئاساسىي يېتەرلىك بولمىغان بىر قىسىم سۆزلەرنى قىلىپ مۇنداق دەيدۇ: ئەگەر ماسارىقا تومۇرلىرىدا تارتىش قۇۋۋىتى بولغان بولسا، ئەلۋەتتە ئۇنىڭدا يەنە ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتىمۇ بولغان بولاتتى. ئۇنىڭدا ئوزۇقلۇقلار تۇرمايدىغان تۇرسا قانداقمۇ ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى مەۋجۇت بولسۇن. ئۇلار يەنە مۇنداق دەيدۇ: ئەگەر ماسارىقا تومۇرلىرىدا تارتىش قۇۋۋىتى بولغان بولسا، جىگەرنىڭمۇ تارتىش قۇۋۋىتى بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇلارنىڭ قۇۋۋەتلىرى ئوخشاش بولغانلىقى سەۋەبلىك جەۋھەر جەھەتتىمۇ ئەلۋەتتە ئوخشاش بولغان بولاتتى.

بۇ قاراشتىكىلەرنىڭ دەلىل ئاساسى تولۇق ئەمەستۇر. چۈنكى تارتىش قۇۋۋىتىنى ئۈچەيگە كېلىدىغان كانال ئەزالاردا بولغانلىقى ئۈچۈن بۇ قۇۋۋەت ئۈچەيگە يارىمىم بېرىدۇ. شۇنداقلا ئىتتىرىش قۇۋۋىتىنى ئۈچەي تەرەپكە كېلىدىغان كانالچىلاردىمۇ بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇنىڭمۇ ئۈچەيگە يارىمى باردۇر. ئۇلار يەنە قىزىلئۆڭگەچتە تارتىش قۇۋۋىتىنىڭ بارلىقىنى ئۇنتۇپ كەتكەنمىدۇ؟ قىزىلئۆڭگەچ ئۆزى بىر كانال ئەزا بولۇپ، ئۇنىڭدا تارتىش قۇۋۋىتى باردۇر. ئۇلار يەنە شۇنى بىلمەمدىغاندۇ؟ بەزى ئۆتۈشمە ئەزالاردا تارتىش قۇۋۋىتى بار، ئەمما ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى يوقتۇر. چۈنكى بۇ ئورۇندا ھەزىم ئۈچۈن ئېھتىياج يوق. ئەمما تارتىش ئۈچۈن ئېھتىياج باردۇر.

ئۇلار يەنە شۇلارنىمۇ بىمەمدىغاندۇ؟ كەيمۇس ماسارىقا تومۇرلىرىدا مەلۇم دەرىجىدە ئۆزگىرىش ھاسىل قىلىدۇ. شۇ ئۆزگىرىشنى پەيدا قىلغۇچى ماسارىقا تومۇرلىرىدىكى ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتىدۇر. ماسارىقا تومۇرىدا يەنە تۇتۇپ تۇرۇش قۇۋۋىتىمۇ مەۋجۇتتۇر. گەرچە تۇتۇپ تۇرۇش ۋاقتى ئانچە ئۇزۇن بولمىسىمۇ ھەزىم بولۇش ئۈچۈن مەلۇم ۋاقت تۇتۇپ تۇرىدۇ. ئۇلار يەنە شۇنى بىلمەمدىغاندۇ؟ ئەزالاردىكى ھەر خىل تالالار ھەر تۈرلۈك خىزمەتلەرنى تاماملاش رولىغا ئىگە. ئۇلار تېز ئۆتكۈزىدىغان ئەزالاردا مەلۇم دەرىجىدە ھەزىم قىلىش رولى ۋە قۇۋۋىتى بارلىقىنى چەتكە قاقىدۇ. ئەمەلىيەتتە ئۇنى چەتكە قاققىلى بولمايدۇ. تېۋىپلار دەيدۇكى، ئېغىزدا مەلۇم دەرىجىدە ھەزىم بولىدۇ، ئۇلار يەنە ئاچچىق ئۈچەيدىمۇ مەلۇم دەرىجىدە ئىتتىرىش ۋە ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى مەۋجۇت ئىكەنلىكىنى ئىنكار قىلمايدۇ. ئاچچىق ئۈچەي بولسا ئىچىدىكى نەرسىلەرنى تېزلا ماگدۇرۇۋېتىدىغان ئورۇندۇر. ئۇلار يەنە شۇنىمۇ ئۇنتۇپ كەتكەنمىدۇ؟ جەۋھەرلىرى (تەن قورۇلۇشى ۋە توقۇلما تالا جەھەتتە) ئوخشاش بولمىغان ئەزالارنىڭ ئۆتۈشۈش يوللىرى بىر بولسا، بىر نەرسىنى سۈمۈرۈشىدە بىرلىككە كېلەلىشى

مۇمكىندۇر.

ئۇلار يەنە شۇلارنىمۇ ئۇنتۇپ كەتكەنمىدۇ؟ جىگەرنىڭ تارتىش قۇۋۋىتى كۆپىنچە جىگەر تومۇرىنىڭ تالالالىرىدا ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئۇ تومۇر ماسارىقا تومۇرلىرىنىڭ جەۋھىرى بىلەن ئوخشاش (تەن قۇرۇلۇشى جەھەتتە ئوخشاش) تۇر. بۇ سۆزلەرنى دېگۈچىلەر قانچىلىك خاتالاشقاندۇر.

جالىنۇس ئېيتقان سۆزىدە ھەربىر تەنىڭ باشلىنىش ئورنى بولغان تۇنجى كۈچلۈك تارتىشقا كۆڭۈل بۆلىدۇ. ئۇنىڭ بۇنداق دېيىشىدىكى مەقسەت، ماسارىقا تومۇرى كېسەللىكلىرى بىمارلىرىدا جىگەرنى داۋالىماستىن، پەقەت ماسارىقا تومۇرلىرىدىكى كېسەللىكنىلا داۋالاش خۇددى ئومۇرتقىدىكى يۇلۇنلاردا يۈز بەرگەن مەلۇم كېسەللىك سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان پاچاقتىكى بوشىشىپ كېتىش كېسەللىكى ئۈچۈن پاچاققا زىمات تېگىپ، بۇ كېسەللىكنىڭ باشلىنىش ئورنى بولغان يۇلۇننى داۋالىمغانغا ئوخشاشتۇر. جالىنۇس بۇنىڭغا ئۇلاپ ئېيتىدۇكى، سىزگىمۇ مەلۇمكى، پۈت تەبىئىي قۇۋۋەت، ھەربىر تەندۇرگۈچى قۇۋۋەت ۋە يۇلۇن ھەم كانالچە ئەزالاردىكى سەزگۈ قۇۋۋەتلەردىن خالىي ئەمەستۇر. پۈتتىكى قۇۋۋەت بىلەن يولۇن قۇۋۋىتىنىڭ پەرقى شۇكى، سەزگۈرلۈك ۋە ھەربىر قۇۋۋىتى دەسلەپتە يۇلۇندا بولۇپ كېيىن پۈتقا ئۆتىدۇ.

ماسارىقا تومۇرىنىڭ ئەھۋالىمۇ شۇنىڭغا ئوخشايدۇ. گەرچە ماسارىقا تومۇرىنىڭ مەركىزى جىگەر بولسىمۇ، ئۇ يەنىلا قۇۋۋەتلەردىن خالىي بولمايدۇ. ماسارىقا تومۇرى جىگەرگە سۈيۇقلۇق يەتكۈزۈپ بېرىدىغان تۇرۇقلۇق قانداقمۇ قۇۋۋەتتىن خالىي بولسۇن؟

بەزى تەبىئىي ئەزالارمۇ بارکى، ئۇلارغا كېلىدىغان ماددىلار شۇ ئەزادىكى تارتىش قۇۋۋىتى ئارقىلىق يېتىپ كېلىدۇ. مەسىلەن: مۇسكۇللارغا ئوخشاش. چۈنكى ئۇلار كۆپرەك ۋاقىتلاردا قۇۋۋەتلەردىن خالىي بولالمايدۇ ۋە بۇ قۇۋۋەتلەر تەسىر قوبۇل قىلغۇچى بىلەن ئۇچرىشىپ ئۇلارغا بۈاستە تەسىر كۆرسىتىدۇ. ھەتتا تەتقىقاتچىلار ئېيتقاندەك تۆمۇر ماگنىتتىن تەسىر قوبۇل قىلىپ، يەنە بىر تۆمۇرنى تارتىدۇ. شۇنداقلا ھاۋامۇ ماگنىت بىلەن تۆمۇرنىڭ ئارىلىقىدا تۇرۇپ ماگنىتنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ ۋە تۆمۇرنى تارتىدۇ.

2 ـ پەسىل جىگەر ئەھۋالىغا دەلىل ئىزدەش ئۇسۇللىرى توغرىسىدا

بەزىدە جىگەرنىڭ ئەھۋالىنى بىلىش ئۈچۈن، ئۇنىڭ ئورنىنى تۇتۇش ئارقىلىق دەلىل ئىزدىلىدۇ. مەسىلەن: جىگەرنىڭ ئىششىقلىرىنى بەزىدە سىلاش ئارقىلىق بىلگىلى بولىدۇ،

شۇنداقلا جىگەرگە خاس بولغان ئاغرىقلار ئارقىلىقمۇ دەلىل ئىزدىلىدۇ، جىگەرنىڭ خىزمىتىدىكى ئەھۋاللار ئارقىلىقمۇ دەلىل ئىزدىلىدۇ. جىگەرگە ئالاقىدار بولغان قوشنا ئەزالار ئارقىلىقمۇ دەلىل ئىزدىلىدۇ. مەسىلەن: ئاشقازان، كىچىكەت، ئۇچەي، بۆرەك، ئۆت قاتارلىقلارغا ئوخشاش. جىگەردىن يىراق بولغان، ئەمما جىگەرگە ئالاقىدار بولغان ئەزالار ئارقىلىقمۇ دەلىل ئىزدىلىدۇ. مەسىلەن: باشنىڭ ئەتراپى، تال قاتارلىقلارغا ئوخشاش. بەزى ۋاقىتلاردا ئومۇمىي بەدەننىڭ ئەھۋالى ئارقىلىقمۇ دەلىل ئىزدىلىدۇ. مەسىلەن: رەڭگىگويى، چىرايى ۋە كېسەللىك ئورنىنى تۇتۇپ بىلىش قاتارلىقلارغا ئوخشاش. بەزى ۋاقىتلاردا جىگەر ئەتراپىدا ئۇنگەن تۆكلەر ئارقىلىقمۇ دەلىل ئىزدىلىدۇ. جىگەردىن باشلانغان كۆك قان تومۇرنىڭ ئەھۋالى ۋە باشقا ئەزالارنىڭ شەكىللىرى، جىگەردە پەيدا بولغان خىلىتلار، جىگەردىن قوزغالغان خىلىتلار، جىگەرگە قانداق نەرسىلەرنىڭ ماس كېلىپ، قانداق نەرسىلەرنىڭ ماس كەلمەيدىغانلىقى، بىمارنىڭ يېشى، ئۆرپ ـ ئادىتى ۋە شۇنىڭغا ئالاقىدار بولغان ئەھۋاللار ئارقىلىق دەلىل ئىزدىلىدۇ. بۇ دەلىللەرنىڭ تەپسىلاتى تۆۋەندىكىچە:

تۇتۇپ تەكشۈرۈش ئارقىلىق دەلىل ئىزدەشتە، جىگەر ساھەسىنى تۇتۇپ تەكشۈرگەندە ئىسسىقلىق مەلۇم بولسا، جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر سوغۇقلۇق مەلۇم بولسا، جىگەر مىزاجىنىڭ سوغۇق ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. قاتتىق بولسا، جىگەر تېنى قېتىپ كەتكەنلىكىنى ياكى جىگەردىكى ئىششىق قېتىپ قالغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. جىگەر ساھەسىنىڭ كۆپۈشكەن ھالەتتە مەلۇم بولۇشى، جىگەردە ئىششىق ياكى يەل بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. جىگەردىكى كۆپۈشنىڭ يېڭى چىققان ئاي شەكىلدە بولۇشى جىگەرنىڭ ئۆزىدە ئىششىق بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئىسسىلىشنىڭ ئۇزۇنچاق بولۇشى ۋە (يەنى جىگەرنىڭ ئەسلى شەكلىدىن باشقا شەكىلدە بولۇشى) ئىششىقنىڭ باشقا ئەزالاردا ياكى قورساق مۇسكۇللىرىدا ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

جىگەردىكى ئاغرىق ئەھۋالىغا قاراپ دەلىل ئىزدەشتە، ئەگەر جىگەردە تارتىشىش بىلەن ئېغرىلىق بىرگە كەلسە، توسۇلۇش ياكى ئىششىق سەۋەبىدىن بولغان يەل بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر ئېغرىلىق بولۇپ، سانجىلىپ ئاغرىش بولمىسا، ماددا جىگەرنىڭ تېنىدا ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر ئىششىق ياكى توسالغۇ بولسا ياكى ئىششىق سانجىلىپ ئاغرىسا، ماددىنىڭ جىگەرنى ئوراپ تۇرغۇچى پەردىلەردە ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

جىگەرنىڭ خىزمىتى ئارقىلىق دەلىل ئىزدەشتە، مەسىلەن: جىگەرنىڭ ھەزىم قىلىش، تارتىش، قاننى بەدەنگە ئىتتىرىش ۋە سۇ تەركىبىنى بۆرەككە ئىتتىرىش، سەپرا خىلىتىنى ئۆتكە ئىتتىرىش، سەۋدانى تالغا ئىتتىرىش، ئۇسسۇزلۇق ئەھۋالى قاتارلىقلار ئارقىلىق دەلىل ئىزدىلىدۇ.

ئەگەر يۇقىرىقىدەك ئەھۋاللارنىڭ بىرەرسىدە بۇزۇلۇش يۈز بەرسە، بۇ توسۇلۇش جەگەرگە ئالاقىدار بولغان بىرەر ئەزانىڭ سەۋەبىدىن بولمىسا، جىگەرنىڭ ئۆزىدىن بولغان بولىدۇ. جىگەرگە ئالاقىدار بولغان ئەزالاردىن دەلىل ئىزدەشتە، ئۇسسۇزلۇققا ئوخشاش ئەھۋاللار بىلەن دەلىل ئىزدىنىدۇ. گەرچە ئۇسسۇزلۇق ئاشقازان بىلەن ئالاقىدار بولغان بولسىمۇ، كۆپىنچە ۋاقىتتا جىگەرنىڭ ئەھۋالىغا دەلىل بولالايدۇ. ھېچ تۈتۈشمۇ جىگەرنىڭ ئەھۋالىغا دەلىل بولالايدۇ. ئىشتىھا، ھەزىم ئەھۋالى، نەپەس بۇزۇلۇش قاتارلىقلارمۇ جىگەر ئەھۋالىغا دەلىل بولىدۇ. گەرچە نەپەس بۇزۇلۇش ئۆپكە ۋە كېرىگەت سەۋەبىدىن بولسىمۇ بەزىدە جىگەر سەۋەبىدىن بولىدۇ، شۇنداقلا چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى، شەكلى، كىچىك تەرەتنىڭ ھەر خىل شەكىللىرىمۇ جىگەرنىڭ ئەھۋالىغا دەلىل بولالايدۇ. باش ئاغرىش، باش كېسەللىكى، تال كېسەللىكى قاتارلىقلارمۇ جىگەرگە دەلىل بولىدۇ. تىلنىڭ ئەھۋالى، تىلنىڭ سېزىمى، يېرىكلىكى، تىلنىڭ رەڭگى، كالپۇكنىڭ رەڭگى قاتارلىقلارمۇ جىگەرنىڭ ئەھۋالىغا دەلىل بولىدۇ. بەزىدە يۈرەك بىلەن جىگەرنىڭ مىزاجىدا قارىمۇقارشىلىق ياكى ئۆزئارا ماسلىشىش، كەيپىياتتا غالىب كېلىش ئەھۋاللىرىمۇ كۆرۈلىدۇ. بىز بۇنى جىگەر مىزاجىنىڭ بابىدا سۆزلەپ ئۆتىمىز. جىگەرنىڭ ئەھۋالىغا ئومۇمىي بەدەننىڭ ئەھۋالى ئارقىلىق دەلىل ئىزدەشتە، ئومۇمىي بەدەننىڭ رەڭگىمۇ جىگەر ئەھۋالىغا دەلىل بولىدۇ. رەڭگىنىڭ ئاقۇچ قىزىل بولۇشى جىگەرنىڭ ساغلاملىقىغا دەللىدۇر. ئەگەر بەدەن رەڭگى سېرىق بولسا جىگەر ھارارىتىنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. قوغۇشۇن رەڭلىك بولسا جىگەردە سوغۇقلۇق ئېشىپ كەتكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. تۈتۈق بولسا جىگەردە قۇرۇق سوغۇقلۇق ئېشىپ كەتكەنلىكىنى شۇنداقلا يەرقان بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بەدەننىڭ گۆشلۈك بولۇشى جىگەرنىڭ ھۆل ئىسسىقلىقىنى، مايلىق، سېمىز بولۇشى جىگەرنىڭ ھۆل سوغۇقلۇقىنى بىلدۈرىدۇ. بەدەننىڭ ئورۇق بولۇشى جىگەرنىڭ قۇرۇق ئىكەنلىكىنىڭ دەللىدۇر. ئومۇمىي بەدەن ئىسسىق بولسا، لېكىن بۇ ئىسسىقلىق يۈرەكنىڭ ھارارىتىنىڭ كۈچلۈكلۈكى سەۋەبىدىن بولمىسا جىگەرنىڭ ئىسسىقلىقىغا دەللىدۇر. ئۇنىڭدىن باشقا، جىگەرنىڭ ھارارىتىگە دەلىل بولىدىغان باشقا دەللەر ئارقىلىق جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقىنى بىلگىلى بولىدۇ. باشقا ئەزانىڭ شەكلى ئارقىلىق جىگەرنىڭ ئەھۋالىغا دەلىل ئىزدەشتە، كۆك تومۇرلارنىڭ چوڭ، توم بولۇشى جىگەرنىڭ چوڭ، جىگەر كانالچىلىرىنىڭ كەڭ ئىكەنلىكىگە دەلىل بولالايدۇ. بارماقلارنىڭ ئۇزۇن - قىسقىلقىمۇ جىگەرنىڭ چوڭ - كىچىكلىكىگە دەلىل بولالايدۇ. جىگەر ساھەسىدە ئۇنگەن تۈكلەرگە قاراپ، جىگەر ئەھۋالىغا دەلىل ئىزدەش باشقا ئەزالاردىن دەلىل ئىزدىگەنگە ئوخشاشتۇر.

جىگەردىن باشلانغان ئەزالار ۋە جىگەردىن باشلانغان كۆك تومۇرلار ئارقىلىق دەلىل

ئىزدەشتە، ئەگەر كۆك تومۇرلار چوڭ، تۇم، ئوچۇق كۆرۈنۈپ تۇرىدىغان بولسا جىگەرنىڭ ئەسلىي مىزاجى ئىسسىق بولغان بولىدۇ. ئەگەر كۆك تومۇرلار نېپىز، ئىنچىكە بولسا جىگەرنىڭ ئەسلى مىزاجى سوغۇق بولغان بولىدۇ. كۆك تومۇرلارنىڭ ئىسسىق ياكى سوغۇق، يۇمشاق ياكى قاتتىق بولۇشى، ئەسلىي مىزاجدىن، بەزىدە ئىككىلەمچى مىزاجدىن بولىدۇ.

جىگەردە پەيدا بولىدىغان خىلتلار ئارقىلىق دەلىل ئىزدەشتە، مەسىلەن: سەپرانىڭ پەيدا بولۇشى جىگەرنىڭ ئىسسىقلىقىنى بىلدۈرىدۇ. سەۋدانىڭ كۆپرەك پەيدا بولۇشى جىگەر ھارارىتىنىڭ ناھايىتى كۈچلۈكلۈكى ياكى جىگەر مىزاجىنىڭ قۇرۇق سوغۇق ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. بۇنىڭ تەپسىلاتى ئۆز ئورنىدا سۆزلىنىدۇ، ئۇنى شۇ يەردىن بىلىۋالالايسىز. ياخشى قاننىڭ پەيدا بولۇشى جىگەرنىڭ ساغلاملىقىنى بىلدۈرىدۇ.

ياخشى قان پەيدا بولغانلىقىنىڭ ئالامىتى: ياخشى قان پەيدا بولىدىغان جاي جىگەر بولۇپ، ئۇ ناھايىتى ساغلام بولىدۇ. قېنى سەپرالىق ياكى سەۋدالىق سېرىق سۇلۇق جىگەر (بۇ جىگەردىن بەدەنگە تارقىغان نەرسىلەردىن ئاشكارا بولىدۇ ياكى بەدەنگە بولغان ئالاقىنى قوبۇل قىلمايدىغان سۇلۇق، قانلىق جىگەر خۇددى ئىستىسقائى لەھمىنىڭكىدەك) كېسەل جىگەردۇر.

جىگەرگە مۇۋاپىق كېلىدىغان ياكى مۇۋاپىق كەلمەيدىغان نەرسىلەر ئارقىلىق دەلىل ئىزدەشتە، يېگەن نەرسىلەرنىڭ جىگەرنىڭ ئەسلى مىزاجىغا شەكىل جەھەتتە ماس كەلگەن - كەلمىگەنلىكىگە قاراش كېرەك. مۇۋاپىق كېلىدىغىنى تەبىئىي مىزاجىغا شەكلى ئوخشايدۇ. مۇۋاپىپىق كەلمىگىنى ئىككىلەمچى مىزاجغا قارشى بولىدۇ.

ياش ۋە ئۆرپ - ئادەتلەر ئارقىلىق دەلىل ئىزدەشتە، بۇلاردىن ئېلىنىدىغان دەللەرنى ئومۇمىي بايانداً سۆزلەپ ئۆتكەندۇق. جىگەرنىڭ يۇرەك بىلەن كەيپىيات جەھەتتە ماسلىشالماسلىق ئەھۋالى ئارقىلىق دەلىل ئىزدەشتە، شۇنى بىلىش لازىمكى، يۇرەكنىڭ ھارارىتى جىگەرنىڭ ھارارىتىدىن يەڭگىل دەرىجىدە غالىب كېلىدۇ. يۇرەكنىڭ ھۆللۈكى جىگەرنىڭ قۇرۇقلۇقىدىن غەلبە قىلالايدۇ. يۇرەكنىڭ قۇرۇقلۇقى بەزى ۋاقىتلاردا جىگەرنىڭ ھۆللۈكىدىن ئازراق ئېشىپ كېتىدۇ. جىگەرنىڭ ھارارىتى يۇرەكنىڭ سوغۇقلۇقىدىن يەڭگىل دەرىجىدە ئېشىپ كېتىدۇ. جىگەرنىڭ ھۆللۈكى يۇرەكنىڭ قۇرۇقلۇقىدىن يەڭگىل دەرىجىدە ئېشىپ كېتىدۇ. جىگەرنىڭ سوغۇقلۇقى يۇرەك ھارارىتىدىن ناھايىتى ئاز دەرىجىدە ئېشىپ كېتىدۇ. جىگەرنىڭ قۇرۇقلۇقى داۋاملىق يۇرەكنىڭ ھۆللۈكىدىن ئېشىپ كېتىدۇ. يۇرەكنىڭ سوغۇقلۇقىنىڭ جىگەرنىڭ ھارارىتىدىن ئېشىپ كېتىشى يۇرەكنىڭ قۇرۇقلۇقىنىڭ جىگەر ھۆللۈكىدىن ئېشىپ كېتىشىدىن كۆپرەك بولىدۇ. يۇرەك ھارارىتىنىڭ جىگەرنىڭ ھۆللۈكىدىن ئېشىپ كېتىشى جىگەر قۇرۇقلۇقىنىڭ يۇرەك ھۆللۈكىدىن ئېشىپ كېتىشىدىن كۆپرەكتۇر. جىگەرنىڭ سوغۇقلۇقى مۇكەممەل ئېشىپ كېتىدۇ.

3 ـ پەسىل جىگەرنىڭ تەبىئىي مىزاجىنىڭ ئالامەتلىرى توغرىسىدا

ئىسسىق تەبىئەتلىك مىزاجنىڭ ئالامتى كۆك قان تومۇرلارنىڭ كەڭ بولۇشى ۋە كۆرۈنۈپ تۇرۇشى، قان ۋە بەدەننىڭ ئىسسىق بولۇشىدۇر. ئەگەر قان ۋە بەدەننىڭ ئىسسىق بولۇشى يۇرەك سەۋەبىدىن بولمىغان بولسىلا جىگەرنىڭ ئىسسىقلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بۇنىڭغا يۇرەك قارشى تۇرمىسا، يۇرەك ھارارىتى جىگەرنىڭ سوغۇقلۇقىدىن كۈچلۈك دەرىجىدە ئېشىپ كېتىدۇ شۇنداقلا ياشلىقنىڭ ئاخىرقى مەزگىللىرىدە سەپرا خىلىتىنىڭ كۆپ پەيدا بولۇشىمۇ جىگەر تەبىئىي مىزاجنىڭ ئىسسىقلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ياشلىقتىن كېيىنكى مەزگىلدە سەۋدا خىلىتىنىڭ پەيدا بولۇشى، تۈكلەرنىڭ قويۇق بولۇشى ۋە قوۋۇرغا باشلىرىدا تۈكلەرنىڭ كۆپ بولۇشى، يىمەك ـ ئىچمەككە بولغان ئىشتىھانىڭ كۆپ بولۇشى قاتارلىقلار جىگەر مىزاجنىڭ تەبىئىي ئىسسىقلىقىنى بىلدۈرىدۇ. جىگەر مىزاجنىڭ تەبىئىي سوغۇقلۇقىنىڭ ئالامتى، يۇقىرىقى ئالامەتلەرنىڭ دەل ئەكسىچە بولىدۇ. يۇرەكنىڭ سوغۇقلۇقى جىگەرنىڭ ئىسسىقلىقىغا، يۇرەكنىڭ ئىسسىقلىقى جىگەرنىڭ سوغۇقلۇقىغا قارىغاندا تۆۋەنرەك دەرىجىدە ئېشىپ كېتىدۇ. چۈنكى بۇ خىل مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ قېنى سۈيۇقراق كېلىدۇ. قان سۈيۇق بولسا كېيىن قانىنىڭ كۆچى ئاجىز بولىدۇ. بۇنداق كىشىلەردە قىزىتما كۆپ يۈز بېرىدۇ.

جىگەر تەبىئىي مىزاجنىڭ قۇرۇق بولغانلىقىنىڭ ئالامەتلىرى: قانىنىڭ ئاز ۋە قويۇق بولۇشى، كۆك قان تومۇرنىڭ قاتتىق بولۇشى ۋە ئومۇمىي بەدەننىڭ قۇرۇق، چاچنىڭ كۆپ، بۇدۇر بولۇشىدۇر. يۇرەك ئۆزىنىڭ ھۆللۈكى ئارقىلىق جىگەرنىڭ قۇرۇقلۇقىنى داۋالىيالمايدۇ ھەم ئۇنىڭدىن ئەسلا ئېشىپ كېتەلمەيدۇ. لېكىن جىگەرنىڭ قۇرۇقلۇقى يۇرەكنىڭ قۇرۇقلۇقىدىن ئېشىپ كېتىدۇ. يۇرەكنىڭ ئىسسىقلىقى جىگەرنىڭ ھۆللۈكىدىن تولۇق ئېشىپ كېتىدۇ. جىگەرنىڭ تەبىئىي ھۆل مىزاج ئىكەنلىكىنىڭ ئالامتى يۇقىرىقى ئالامەتلەرنىڭ ئەكسىدۇر. يۇرەك ئۆزىنىڭ قۇرۇقلۇقى بىلەن جىگەرنىڭ ھۆللۈكىنى يەڭگىل دەرىجىدە داۋالىيالايدۇ. لېكىن جىگەرنىڭ ھۆللۈكى يۇرەكنىڭ قۇرۇقلۇقىدىن كۈچلۈك دەرىجىدە ئېشىپ كېتىدۇ. جىگەر تەبىئىي مىزاجنىڭ قۇرۇق ئىسسىقلىقىنىڭ ئالامتى قانىنىڭ قويۇق بولۇشى، قوۋۇرغا ئەتراپىدىكى تۈكلەرنىڭ قارا ۋە قويۇق بولۇشى، كۆك قان تومۇرلارنىڭ ماددىغا توشۇپ كېتىشى بىلەن بىرگە، قاتتىق بولۇشى ۋە شۇنداقلا سەپرا، سەۋدا خىلىتلىرىنىڭ ياشلىق ۋاقتىنىڭ ئاخىرقى مەزگىللىرىدە كۆپ پەيدا بولۇشى، يۇرەك قارشى تۇرمىغان ئاساستا بەدەننىڭ ئىسسىق ۋە قاتتىق

بولۇشى قاتارلىقلاردۇر.

جىگەر تەبئىي مىزاجىنىڭ ھۆل ئىسسىقلىقىنىڭ ئالامەتلىرى: قانىنىڭ ناھايىتى كۆپ، قىيامىنىڭ ياخشى، كۆك قان تومۇرلارنىڭ كەڭ، يۇمشاق بولۇشى، تېرە رەڭگىنىڭ سېرىق بولماستىن قىزىل بولۇشى، تۈكلەرنىڭ قۇرۇق ئىسسىق بولغىنىغا قارىغاندا قىسقىراق، لېكىن كۆپ بولۇشى، قويۇق ۋە بۈدۈر بولماسلىقى، بەدەننىڭ يۇمشاق بولۇشى قاتارلىقلار. ئەگەر ئىسسىقلىق ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىسە، بەدەن ساغلام ھالەتتە قېپقالىدۇ. ئەگەر ھۆللۈك كۆپەيسە بولسا بۇنىڭدا ئوفۇنەتلىنىشتىن بولغان كېسەللىكلەر تېز كۆرۈلىدۇ.

جىگەر تەبئىي مىزاجىنىڭ قۇرۇق سوغۇقلۇقىنىڭ ئالامەتلىرى: قانىنىڭ ئاز بولۇشى، قان ۋە بەدەننىڭ ھارارىتىنىڭ تۆۋەن بولۇشى، تومۇرلارنىڭ تار، يوشۇرۇن، قاتتىق بولۇشى، قورساق تېرىسىدىكى تۈكلەرنىڭ ئاز بولۇشى، ئومۇمىي بەدەننىڭ قۇرغاق بولۇش قاتارلىقلار. جىگەر مىزاجىنىڭ ھۆل سوغۇق بولۇشىنىڭ ئالامتى قۇرۇق ئىسسىق بولۇشىنىڭ ئالامەتلىرى بىلەن تۈپتىن ئەكسىچە بولىدۇ.

4 - پەسىل جىگەر كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

جىگەردە جىگەرنىڭ جەۋھىرىگە خاس بولغان مىزاج خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە تەركىبىي كېسەللىكلەر، ئىششىق، ئېسىلىش، بولۇپمۇ جىگەر شىللىق پەردىلىرىدە ئېسىلىش پەيدا بولۇپ، جىگەر سىرتىغا قاراپ يېرىلىش قاتارلىق كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ. بىز بۇ تۈغرىسىدا مەخسۇس بىر مەزمۇندا سۆزلەپ ئۆتىمىز. بەزىدە جىگەرنىڭ يېرىلىشى باشقا ئەزالارنىڭ يېرىلىشىغا قارىغاندا بىر قەدەر كۆپەيك بولىدۇ. جىگەر يېرىلىشتىن تېز ئۆلۈپ كېتىش خەۋپى بولمايدۇ. لېكىن جىگەر يېرىلىش بىلەن بىرگە جىگەرنىڭ چوڭ تومۇرى يېرىلىپ قان كۆپ ئاققان بولسا، بىمار تېز ئۆلۈپ كېتىشى مۇمكىن. بەزىدە جىگەردە باشقا ئەزالار بىلەن ئالاقىدار بولغان شېرىكىي كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ. بولۇپمۇ ئاشقازان، تال، بۆرەك، كېرىگەت، ئۆپكە، ماسارىقا تومۇرلىرى، ئۈچەي قاتارلىق ئەزالار بىلەن ئالاقىدار ھالەتتە كېسەللىك يۈز بېرىدۇ. بۇ ئەزالاردا ئالدى بىلەن جىگەرگە كىرىدىغان، جىگەرنىڭ ئاستىغا تۇتىشىدىغان تومۇرلار بىلەن ئالاقىدار ھالەتتە كېسەللىك يۈز بېرىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن بۇ كېسەللىكنىڭ زىيىنى جىگەرگە يېتىپ كېلىدۇ. بەزى ۋاقىتتا بۇ كېسەللىك جىگەرگە ئورۇنلىشىپ قالىدۇ. كېرىگەت، ئۆپكە، بۆرەك قاتارلىق ئەزالار ئالدى بىلەن جىگەرنىڭ تۆۋىنى تەرىپىدىكى تومۇرلار بىلەن ئالاقىدار بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن جىگەرگە يېتىپ كېلىدۇ. بۇمۇ بەزى ۋاقىتتا جىگەرگە

ئورۇنلىشىپ قالىدۇ. باشقا ئەزالارنىڭ شېرىكچىلىكىدە يۈز بەرگەن جىگەر كېسەللىكلىرىنىڭ كۆپىنچىسى ئاشقازاندىن كېلىپ چىقىدۇ. ئاشقازاندا كېلىپ چىققان كېسەللىك ئاشقازانىنىڭ ھەزىمنى بۇزۇپ، ھەزىم بولمىغان يېمەكلىكنى جىگەرگە چىقىرىپ بېرىدۇ، بەزىدە ئۇنىڭدىن باشقا سەۋەبلەردىنمۇ بولۇشى مۇمكىن. جىگەرنىڭ تۆپىدە يۈز بېرىدىغان كېسەللىك ماددىلىرى كۆپىنچە سۈيدۈك ھەيدەش، بۇرۇن قانىتىش، تەرلىتىش قاتارلىقلار بىلەن چىقىرىلىدۇ. جىگەرنىڭ ئاستى قىسمىدىكى كېسەللىك ماددىلىرى ئىچىنى سۇرگۇرۇش، سەپرا ۋە قانىنى قەيىلدۇرۇش ۋە تەرلىتىش ئارقىلىق چىقىرىلىدۇ. بىز يۇقىرىدا سۆزلىگەنلەرنى تەپسىلىي بىلىۋالغايسىز.

5 ـ پەسىل جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىغا دەلىل بولىدىغان ئالامەتلەر توغرىسىدا

ئەگەر جىگەر مىزاجى ئىسسىقتىن بوزۇلغان بولسا، ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولىدۇ، سۇ ئىچىپ قانمايدۇ، ئىشتىھاسى تۆۋەنلەيدۇ، بەدەندە ھارارەت يۇقىرى بولىدۇ، سۈيدۈكنىڭ رەڭگى سېرىق بولىدۇ. تومۇر تېز، ئارقىمۇ ئارقا سوقىدۇ ۋە قىزىتمىلار بولىدۇ. قان ۋە مۇسكۇللار قىزىيدۇ، ئىسسىقلىقتىن بىئارامىلىق ھېس قىلىدۇ. بۇنىڭغا ئەگىشىپ دەسلەپتە خىلىتلار ئاندىن جىگەر گۆشى خوراپ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇچەي شىللىق پەردىسى تۆكۈلىدۇ. بەزىدە ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلغاندا قۇۋۇرغىلاردا ئاغرىق ياكى ئېغرىلىق بولمايدۇ. چوڭ تەرەت قۇرۇق بولىدۇ ۋە سېرىق، قىزىل، كۈدە رەڭدە قەيىل قىلىش كۆپ كۆرۈلىدۇ. بولۇپمۇ مىزاج بىلەن ماددا بىرلەشكەن بولسا، سەپرا رەڭگىدە چوڭ تەرەت كۆپ كېلىدۇ. ئەگەر مىزاج بىلەن ماددا بىرلەشمىگەن بولسا، قان ئاز، تىلى يېرىك، بەدىنى ئورۇق بولىدۇ. بەزىدە ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلغانلىقىغا بىمارنىڭ ئۆرپ ئادىتى، يېشى، ھۈنەر ـ كەسپى، ئىلگىرى قوللانغان تەدبىرى قاتارلىقلاردىن دەلىل ئىزدىلىدۇ، جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى ئوتتۇرال بولغاندا سەپرانى پەيدا قىلىدۇ. ئېغىر بولغاندا سەۋدانى ۋە سەۋدادىن پەيدا بولىدىغان مالىخولىيا، جۇنۇن قاتارلىق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر گۆش يۇغان سۇدەك ئىچ سۇرۇپ، ئۇنىڭ بىلەن بىرگە ئىشتىھا يوقاپ كەتسە، بۇ خىل كېسەللىك كۆپىنچە ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇشتىن كېلىپ چىققان جىگەر ئاجىزلىقىدىن يۈز بەرگەن بولىدۇ. بۇ كېسەللىكتە كۆپىنچە چوڭ تەرەت قۇرۇق، كۆيگەن ھالەتتە كېلىدۇ. بىراق ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش قان ۋە خىلىتلارنى ھەم جىگەر گۆشىنى كۆيدۈرۈپ، سۇرۇش دەرىجىسىگە يېتىپ بارسا، چوڭ تەرەت قۇرۇق، كۆيگەن ھالەتتە بولمايدۇ. ئەگەر قان كۆيۈشكە

باشلىسا چوڭ تەرەت ياغنىڭ لېيىدەك كېلىدۇ. ئەگەر جىگەردە كۆيۈش، ئىششىش ياكى يىرىڭلىق ئىششىق بولسا، ئۇنىڭدىن كېيىن چوڭ تەرەت بىلەن قارا، قويۇق نەرسىلەر چىقىشقا باشلىسا، بۇ ئوفۇنەتلەنگەن جىگەر گۆشىدىن، بولىدۇ. چوڭ تەرەتتە چىقىدىغان ھەرقانداق قارا نەرسە يامان سۈپەتلىك نەرسە، دەپ ھېسابلانمايدۇ. بەزىدە گۆش يۇغان سۇدەك ئىچ سۇرۇپ ياكى سۇدەك يىرىڭلىق ئىچ سۇرۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن قويۇلۇپ، قويۇق، قارا، سېسىق پۇراقلىق نەرسىگە ئۆزگىرىدۇ، خۇددى ۋابا كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچى بىمارلاردا كۆرۈلگىنىگە ئوخشاش. بەزىدە يىرىڭلىق ئىچ سۇرۇشتىن كېيىن قان ۋە سۇيۇق سەۋدا چىقىدۇ.

سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلغانلىقنىڭ ئالامىتى كالپۇك ۋە تىل ئاق بولۇش، قان ئاز بولۇش، قانىنىڭ ئايلىنىشى ئاستا بولۇش، بەلغەم خىلىتى كۆپ بولۇش، بەزىدە ئۇسسۇزلۇق ئاز بولۇش، چىرايىنىڭ رەڭگى بۇزۇلۇپ، بەزىدە نۇرسىز، بەزىدە كۆكىمايىل قارىداش، بەزىدە پىستە رەڭگىگە مايىل سارغىيش، شۇنداقلا سۇيدۇك رەڭگى ئاق، بەلغەم خىلىتىغا تەۋە بولۇش ۋە قويۇق كېلىش، تومۇر ھەرىكىتى سۇس بولۇش، قورساق بەك ئېچىش (چۈنكى قورساق ئېچىش پەقەت ئاشقازاندىلا بولمايدۇ)، ھەزىمنىڭ تۆۋەن بولۇشى قاتارلىقلاردۇر. ئەگەر سوغۇقلۇق بەك يۇقىرى بولسا، ئىشتىھا پۈتۈنلەي يوقىلىدۇ. چوڭ تەرەت بەزىدە قۇرۇق، پۇراقسىز كېلىدۇ. بەزىدە تارتىش قۇۋۇتىنى ئاجىز بولغانلىقى ئۈچۈن يۇمشاق كېلىدۇ ۋە بەزىدە ئاققا مايىل، پۇرىقى سۇس كېلىدۇ. بەزىدە چوڭ تەرەت بىلەن باشقا سۇيۇقلار قوشۇلۇپ كېلىدۇ. لېكىن بۇ ئەھۋال داۋاملىق كۆرۈلمەيدۇ. چوڭ تەرەتنىڭ ئوخشىمايدىغان ھالەتتە كېلىشى كۆپ بولمايدۇ.

ئەگەر جىگەر مىزاجى سوغۇقتىن بۇزۇلۇپ، بۇنىڭ ئالامەتلىرى ئۇزۇن ۋاقىت داۋاملاشسا، ئاخىرىدا چوڭ تەرەتتە ئېرىگەن قانغا ئوخشاش ئەمەس، بەلكى ئوفۇنەتلەنگەن قانغا ئوخشاش نەرسىلەر چىقىدۇ. بەزىدە سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇپ، مەلۇم ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن سۇيۇق قان ئوفۇنەتلەرنى ئاسان قوبۇل قىلغانلىقى ئۈچۈن قىزىتما كۆرۈلىدۇ. بۇ، بىز قىزىتمىلار بابىدا سۆزلىگەن داۋالاش قىيىن بولغان قىزىتمىلاردۇر. بەزىدە قىزىتمىلارنىڭ دەسلىپىدە چوڭ تەرەتتە سۇيۇق يىرىڭ بولۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن قويۇلىدۇ ۋە قارىدايدۇ. ئەگەر يېڭى گۆش يۇغان سۇدەك ئىچ سۇرۇش بولسا ھەم بۇنىڭ بىلەن بىرگە دەسلەپتە ئىشتىھا تۇتۇلمىسا، بۇ سوغۇقلۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ دەللىدۇر. شۇنىڭدىن كېيىن ئىشتىھا تۆۋەنلەش، بەزىدە خىلىتلارنىڭ بۇزۇلغانلىقى ياكى قىزىتما قاتارلىق باشقا سەۋەبلەرمۇ بولىدۇ. بۇ كۆپىنچە سوغۇقلۇقنىڭ ئاجىزلىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بۇنىڭ ئاخىرىدا ئىشتىھا يەنە ئەسلىگە كېلىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا ئىشتىھا ھەددىدىن زىيادە كۈچەيىپ كېتىپ، قورساق پەردىلىرى يىغىلىپ قالىدۇ. بەزىدە سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلغانلىقىغا بىمارنىڭ يېشى، ئۆرپ ـ ئادىتى، ئوزۇقلىنىش ئەھۋالى،

ئۆتمۈش تارىخى، مەسىلەن: ناشتا ياكى مۇنچىدىن چىققاندىن كېيىن ياكى جىمادىن كېيىن سۇ ئىچىش ئەھۋاللىرى قاتارلىقلار سەۋەب بولىدۇ. چۈنكى ھارارەتلەنگەن جىگەر بۇ ۋاقىتتا سۇنى تېز ھەم كۆپ سۈمۈرىدۇ. ئەگەر جىگەر مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى ماددىلىق بولسا، ئېغىزدا چۈچۈمەل تەم پەيدا بولىدۇ. چوڭ تەرەتتە ھۆللۈك كۆپ بولىدۇ. بەزىدە سارغۇچ، قىزىل بولماستىن قارىغا مايىل كۆك بولىدۇ. بەزىدە سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش مەلۇم ۋاقىت داۋاملاشقاندىن كېيىن سۇيۇق قان خىلتى ئوفۇنەتلىنىشنى ئاسان قوبۇل قىلغانلىقى ئۈچۈن قىزىتما يۈز بېرىدۇ. بۇ ئىنتايىن يامان سۈپەتلىك قىزىتما بولۇپ، بىز بۇنى قىزىتمىلارنىڭ بابىدا سۆزلەپ ئۆتىمىز.

قۇرۇقلۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ ئالامەتلىرى ئېغىز ۋە تىل قۇرۇش، ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولۇش، تومۇر قاتتىق بولۇش، سۈيدۈكى سۇيۇق بولۇش قاتارلىقلاردۇر. بەزىدە تىلنىڭ رەڭگى قارا بولىدۇ. ئەگەر قۇرۇقلۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش بىلەن بىرگە سەۋدا ياكى سەپرا بولسا، بۇنىڭ دەللىلىرىنى ئۆز قائىدىسى بويىچە ئاسان بىلگىلى بولىدۇ.

ھۆللۈكتىن مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ ئالامەتلىرى چىرايى ۋە كۆزى ئىششىپ، پارقىراپ قېلىش، قۇۋۇرغا بېشى گۆشى بوشىشىش، ئۇسسۇزلۇقى ئاز بولۇش (بىراق ھارارەت كۆچلۈك بولۇپ، ھۆللۈكلەرنى قاينىتقان بولسا ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولىدۇ)، تىلى ھۆل بولۇش، رەڭگى ئاق بولۇش قاتارلىقلاردۇر. بەزىدە چىرايىنىڭ ئاقلىقى بىلەن ئازراق سېرىقلىقمۇ بولىدۇ. ئەمما سوغۇقلۇق كۈچلۈك بولسا ۋە ھۆللۈك ئۈستۈنلۈكنى ئېگىلسە، چىرايى كۆككە مايىل بولىدۇ. بەزىدە ھۆللۈكتىن مىزاج بۇزۇلۇشتا ھۆللۈكنىڭ بوشاشتۇرۇۋەتكەنلىكىدىن بەدەن ئاجىز بولىدۇ.

6 ـ پەسىل جىگەرنى داۋالاش توغرىسىدا ئومۇمىي سۆز

جىگەرنىڭ ساقلىقىنى جىگەرنىڭ مىزاجىغا ماس كېلىدىغان دورىلار بىلەن ساقلاش، كېسەللىكنى جىگەر مىزاجىغا قارىمۇقارشى دورىلار بىلەن يوقىتىش لازىم. شۇنداقلا جىگەردىكى ئىششىق، يارىلار ۋە جىگەرنىڭ ھەجمى ئۆزگىرىدىغان كېسەللىكلەرگە ۋە توسالغۇلارنى ئېچىش قاتارلىقلارغا تەدبىر قىلىشتا رىئايە قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلارغا رىئايە قىلىش لازىم. جىگەر كېسەللىكلىرى بولۇپمۇ جىگەر توسالغۇلىرى ئۈچۈن دورا ئىشلىتىشتىكى ئەڭ ياخشى ۋاقىت ئاشقازاندىن جىگەرگە ئۆتكەن نەرسە ھەزىم بولۇپ، جىگەر ئايرىشقا تېگىشلىك بولغان

نەرسىلەرنى ئايرىپ بولغان ۋاقىتتۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن تاماق يېيىش بىلەن دورا ئىشلىتىش ئارىلىقىدا مۇۋاپىق ۋاقىت ئۆتكۈزۈشى لازىم.

جىگەرنىڭ ماددىلىق كېسەللىكلىرىدە، ماددىلارنى تارقاتقۇچى دورىلارنى ئىشلەتكەندە، جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچقۇچى دورىلار جىگەرنى قۇۋۇەتلىگۈچى قانىز دورىلاردىن خالىي بولماسلىقى لازىم. بىراق ھەددىدىن زىيادە قۇرۇقلۇق بولسا، قۇۋۇەتلىگۈچى قانىز دورىلارنى قوشماسلىق ۋە ئىمكانقەدەر جىگەرگە ھەددىدىن زىيادە سوغۇقلۇق يەتكۈزمەسلىك لازىم. چۈنكى سوغۇقلۇق كۆپ بولۇپ كەتسە، ئىستىسقانى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. جىگەرگە ھەددىدىن زىيادە ئىسسىقلىقمۇ قىلماسلىق كېرەك، چۈنكى ھەددىدىن زىيادە ئىسسىقلىق قىلىش ئورۇقلاشنى پەيدا قىلىدۇ، شۇنداقلا تېۋىپ جىگەرنىڭ تەبئىي مىزاجىنى بىلىپ، جىگەر تەبئىي مىزاجىغا قايتىپ كەلگەندە دورا ئىشلىتىشنى توختىتىش لازىم.

شۇنى بىلىش لازىمكى، جىگەر كېسەللىكلىرىدە دورا خاتا ئىشلىتىلسە، ئەكس تەسىرى تومۇرلار ئارقىلىق ئومۇمىي بەدەنگە تارقىلىدۇ. جىگەر كېسەللىكلىرىدە ماددا جىگەرنىڭ تېگى تەرىپىدە بولۇپ، سۇرگە بېرىشكە تېگىشلىك بولغاندا، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى بېرىش ياكى ماددا جىگەرنىڭ تۆپى تەرىپىدە بولۇپ، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى بېرىشكە تېگىشلىك بولغاندا، سۇرگە دورىسى بېرىش خاتادۇر. جىگەر ئۇچۇن ئىشلىتىدىغان دورىلارنى ناھايىتى يۇمشاق سوقۇش كېرەك. دورىلارنىڭ جەۋھىرى جىگەرگە ئاسان يېتىپ كېلىش ئۈچۈن مەيلى ئىسسىق بولسۇن، سوغۇق بولسۇن ياكى قانىزلىق خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان دورىلار بولسۇن، دورىنىڭ جەۋھىرى ناھايىتى يۇمشاق بولۇشى لازىم. جىگەر ئۇچۇن ئىشلىتىدىغان يۇمشاقۇچى دورىلار گەرچە توسالغۇنى ئاچىدىغان بولسىمۇ، قانىنى قىزىتىدىغان ۋە قان ئايلىنىشنى تېزلىتىدىغان بولۇشى كېرەك. بۇ دورىلارنىمۇ يۇمشاق سوقۇشقا رىئايە قىلىش لازىم، مەسىلەن: مائۇلئۇسۇل جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچقۇچى دورىلاردىندۇر. ماددىنى لەتىپلەشتۈرگۈچى دورىلار بەزىدە جىگەردە مۇناسىپ بولمىغان ئوخشاشمىغان خىلتلارنى پەيدا قىلىدۇ. شۇ سەۋەبتىن مائۇلئۇسۇلنى ئىككى كۈن ياكى ئۈچ كۈن ئارقىمۇئارقا ئىشلىتىپ، ئارقىدىن چوڭ تەرەتنى يۇمشاتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم. مائۇلئۇسۇلنىڭ يەنە سۈيدۈك ھەيدەش خۇسۇسىيىتى بار. كاسىنىڭ تۈرلىرىنىڭ ھەممىسى، بولۇپمۇ ئىسسىقلىقتا مايىلراق بولغان ئاچچىق كاسىنە جىگەر ئاغرىقلىرىغا پايدىلىقتۇر. مائۇلئۇسۇلنى ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە سىركەنجۈبىل بىلەن، سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەرگە مائۇلھەسەل بىلەن بېرىلىدۇ. بۆرە جىگىرى ئۆز خۇسۇسىيىتى بىلەن جىگەر كېسەللىكلىرىگە پايدىلىقتۇر، شۇنداقلا قۇلۇلە گۆشلىرىمۇ پايدىلىقتۇر.

7 - پەسىل جىگەرگە زىيانلىق بولغان نەرسىلەر توغرىسىدا

شۇنى بىلىش لازىمكى، تاماق سىڭمەي تۇرۇپ يەنە تاماق يېيىش، تاماقنىڭ تەرتىپى قالايمىقان بولۇش قاتارلىقلار جىگەر ئۈچۈن ئەڭ زىيانلىقتۇر. ناشتىدىن بۇرۇن، مۇنچىدىن چىققاندىن كېيىن، جىمادىن كېيىن ياكى ئېغىر ئەمگەكدىن كېيىن سوغۇق سۇنى بىراقلا كۆپ ئىچىش قاتارلىقلار جىگەرگە زىيانلىقتۇر. بۇ خىل ئەھۋال بەزى ۋاقىتلاردا جىگەرنىڭ سوۋۇپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش بەزىدە ئىستىسقاغا ئېلىپ بارىدۇ. يۇقىرىقىدەك ئەھۋاللاردا، يەنى جىما قىلىش، مۇنچىغا چۈشۈش، ئېغىر ئەمگەك قىلىش قاتارلىقلاردىن كېيىن سۇ ئىچمەكچى بولسا، بۇنىڭغا بىرئاز شاراب ئارىلاشتۇرۇپ، بەك سوغۇق قىلمۇھتەمەستىن ئاز - ئازدىن سۈمۈرۈپ ئىچىش مۇۋاپىقتۇر.

چاپلاشقاق تەركىبلىك يېمەكلىكلەرنىڭ ھەممىسى توسالغۇ پەيدا قىلىدىغانلىقى ئۈچۈن جىگەرگە زىيانلىقتۇر. بۇغدايمۇ جىگەرگە نىسبەتەن چاپلاشقاق بولغانلىقى ئۈچۈن جىگەرگە زىيانلىق يېمەكلىكلەر تۇرىگە كىرىدۇ. جىگەردىن باشقا ئەزاغا نىسبەتەن بۇنداق ئەمەستۇر. ئەگەر جىگەردە ياخشى ھەزىم بولسا، باشقا ئەزالاردا توسالغۇ پەيدا قىلمايدۇ. بۇغدايلارنىڭ ھەممىسى جىگەرگە زىيانلىق ئەمەس، بەلكى ئاز سانلىقلىرى زىيانلىقتۇر. تاتلىق شارابمۇ جىگەردە توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ. تاتلىق شارابنىڭ ئۆزى كۆكرەك ساھاسىدىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. ئۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، تاتلىق شاراب جىگەرگە تەدرىجىي ھالدا سۈمۈرۈلمەستىن جىگەر ئۈنىڭ تاتلىقلىقىنى ياقتۇرغانلىقتىن بىراقلا سۈمۈرۈلىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن، شارابنىڭ ئۆتۈشچانلىقى ناھايىتى كۈچلۈك بولغاچقا، مادداىلىرى ئايرىلغۇدەك دەرىجىدە ئەزالاردا تۇرماي، بەلكى جىگەرگە قويۇق ھالەتتە يېتىپ كېلىدۇ. چۈنكى ئاشقازان بىلەن جىگەر ئارىلىقىدىكى يول جىگەردىكى تومۇرلارغا نىسبەتەن كەڭرىدۇر. شاراب جىگەرگە يېتىپ كەلسىلا ھەزىم بولغۇدەك ۋە شارابنىڭ تەركىبىدىكى مادداىلار ئايرىلغۇدەك دەرىجىدە ئۈزۈن تۇرماستىن، ئۈچۈچان قىسمى تار تومۇرلارغا ئىتتىرىلىدۇ. بۇ يەرگە شارابنىڭ لەتىف قىسمى تېزلا ئۆتۈپ كېتىدۇ، چۆكمە قىسمىنىڭ ئۆتۈش يوللىرى تار بولغانلىقى ئۈچۈن قېپقېلىپ توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ. ئەمما شارابنىڭ ئۆپكىگە بولغان تەسىرىدە ئەھۋال جىگەرنىڭكىنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. چۈنكى تاتلىق شاراب ئۆپكىگە كەلگەندە قىزىلئۆڭگەچ يولى ياكى كاۋاك يوللاردا سۈزۈلۈپ بولغان بولىدۇ ۋە شۇنداقلا تار يولدىن كەڭرى ئورۇنغا سىرغىش ئارقىلىق يەنە بىر قېتىم سۈزۈلىدۇ، خالاس.

8 - پەسىل جىگەرگە مۇۋاپىق كېلىدىغان نەرسىلەر توغرىسىدا

دورىلاردىن ئاچچىق، توسالغۇلارنى ئاچىدىغان ھەرقانداق دورىلار مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنداقلا باشقا قۇۋۋەتنى بولۇپ، توسالغۇ ئاچىدىغان، شۇنىڭ بىلەن بىرگە قابىز بولغانلىرى ۋە خۇش پۇراق دورىلاردىن، روھنىڭ جەۋھىرىگە مۇناسىپ كېلىدىغان ھەم ئوفۇنەتلىنىشنى چەكلەيدىغانلىرى پايدىلىقتۇر. مەسىلەن: دارچىن، ئىزخىر چېچىكى، مۇرمەككى قاتارلىقلار ۋە يەنە جىگەرگە يۇيۇش، ماددىلارنى راۋانلاشتۇرۇش، يىرىڭلارنى تازىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە دورىلار، شۇنداقلا ماددىنى پىشۇرۇش، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتى بولغان دورىلار پايدىلىقتۇر. بولۇپمۇ ماددىنى پىشۇرۇش، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش بىلەن بىرگە قابىز، قۇۋۋەتلەيدىغان زەپەرگە ئوخشاش دورىلار ۋە يەنە ماددىنى پىشۇرۇش، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش بىلەن بىرگە تاتلىق بولمىغانلىرى، مەسىلەن: قۇرۇق ئۈزۈمگە ئوخشاش. ئۆتۈشچانلىقى تېز بولمىغانلىرى، مەسىلەن: رەيھان شەربىتىگە ئوخشاش. جىگەر مىزاجى ھەددىدىن زىيادە ئىسسىق بولۇپ كەتمىگەن ئەھۋالدا يۇقىرىقى بارلىق خۇسۇسىيەتلەرنى مۇجەسسەملەشتۈرگەن دورىلار ئىنتايىن پايدىلىقتۇر. ئەگەر دورا يۇقىرىدا سۆزلەنگەن خۇسۇسىيەتلىرى بىلەن بىرگە تاتلىق بولسا، ئەڭ لايىقراقى جىگەرگە ياقىدىغانلىرىدۇر، مەسىلەن: قۇرۇق ئۈزۈم، ئەنجۈر، پىندۇق قاتارلىقلارغا ئوخشاش. ئەگەر دورا بۇزۇلۇشنى ۋە ئوفۇنەتلىنىشنى قوبۇل قىلمايدىغان بولسا، ئۇ ئىنتايىن مەنپەئەت قىلىدۇ. تەرھەشقۇق، يەرلىك كاسنە، ياۋا كاسنە جىگەرگە ئىنتايىن مۇۋاپىق بولۇپ، ئۆز خۇسۇسىيىتى ۋە ئىسسىقلىققا قارشى كەيپىياتى بىلەن جىگەردىكى ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزى كىشىلەر كاسنەنىڭ قاتتىق ئاچچىق بولغىنىنى ئىسسىق دەپ ھېسابلاپ، ئۆزىنىڭ ئاچچىقلىقى بىلەن توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، قابىزلىقى بىلەن قۇۋۋەتلەيدۇ. ئۆز خۇسۇسىيىتى بىلەن سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ، شۇنداقلا ئاچچىق كاسنەنىڭ توسالغۇنى ئېچىش ۋە قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتى بار، دەپ قارايدۇ. ئەگەر جىگەر مىزاجىنىڭ سوغۇقلۇقى ئېشىپ كەتكەن بولسا، كاسنە مەيلى ئاچچىق بولسۇن ياكى تاتلىق بولسۇن، قايسىبىرىنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ يېگۈزسە، سوغۇقلۇققا تاقابىل تۇرالايدۇ. سوغۇقلۇقى جىگەرگە زىيان قىلىپ كېتەرمىكەن دەپ ئەنسىرەش بولسا، ھەسەل ئۈنىڭغا تاقابىل تۇرالايدۇ ۋە دورىنىڭ باشقا خۇسۇسىيەتلىرىگە يار دەم بېرەلەيدۇ. بەزىدە ئاچچىق

كاسىنە بىلەن تاتلىق كاسىنەنى بىمارغا ئىشلەتكەندە، يۇرەك رىتمىسىزلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن كاسىنەنى ھەسەل ۋە مائۇلھەسەل بىلەن ئىچكۈزلىسە ياكى ھەسەل بىلەن ياكى مائۇلھەسەل بىلەن قاينىتىپ ئىچكۈزسە، ئىنتايىن مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە توسالغۇلارنى ئېچىپ، سوغۇق خىلتىنى سۈيدۈك بىلەن چىقىرىدۇ. ئوزۇقلۇقلاردىن ياخشى كەيمۇسلۇق بولغىنى مۇڭاپىق كېلىدۇ. تاتلىق نەرسىلەر جىگەرگە ئىنتايىن مۇڭاپىق بولۇپ، جىگەرنى سەمرىتىدۇ، چوڭايتىدۇ، كۈچلەندۈرىدۇ. لېكىن تاتلىق نەرسىلەر باشقا خىلتىلارنى سۈمۈرگەنلىكتىن جىگەردە تېزلا توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن جىگىرىدە ئىششىق بولغان بىمارلار تاتلىق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىشى كېرەك. چۈنكى بۇنداق نەرسىلەر تېزلا سەپراغا ئۆزگىرىپ توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ. تاتلىق نەرسىلەر ئېچىدە جىگەرگە ئەڭ زىيانلىق بولغىنى قويۇق نەرسىلەردۇر. چۈنكى قويۇق نەرسىلەر توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ، تاتلىق نەرسىلەر ئېچىدىكى ئەڭ ئۆتكۈر بولغان نەرسىلەرمۇ زىيانلىقتۇر، چۈنكى بۇ سەپراغا ئۆزگىرىدۇ. پىستە خۇش پۇراق بولۇپ، تۈتۈش، قورۇش خۇسۇسىيىتى ۋە توسالغۇلارنى ئېچىش، ئوزۇقلۇق يوللىرىنى تازىلاش خۇسۇسىيىتى بولغانلىقى ئۈچۈن جىگەرگە پايدىلىقتۇر. لېكىن بۇنىڭ ئىسسىقلىق يەتكۈزۈش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈكتۇر. پىندۇق جىگەرگە مۇڭاپىق كېلىدۇ. چۈنكى بۇنىڭ ھارارىتى ئانچە يۇقىرى ئەمەس. شۇنىڭ بىلەن بىرگە توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ئۇنىڭ كەيمۇسلىرىمۇ ياخشىدۇر. بۆرىنىڭ جىگىرى، قۇلۇنىڭ گۆشلىرى ئۆز خۇسۇسىيىتى بىلەن جىگەرگە مۇڭاپىقتۇر. يۇقىرىقىلار ئارقىلىق جىگەرگە مۇڭاپىق كېلىدىغان نەرسىلەرنى بىلۈپلىشىڭىز كېرەك.

9 - پەسل جىگەرنىڭ ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇشىنى داۋالاش توغرىسىدا

ئەگەر جىگەر مىزاجى ئىسسىقتىن بۇزۇلغان بولسا، يەڭگىل دەرىجىدە سوۋۇتۇش، ھەددىدىن زىيادە سوغۇقلۇق قىلماسلىق، سۈيۇق ھۆللىگۈچى نەرسىلەر بىلەن قاتتىق بوشاشتۇرۇشتىن، شۇنىڭ بىلەن بىرگە قويۇق، سوۋۇتقۇچى نەرسىلەرنى ئىشلىتىش ئارقىلىق جىگەردە توسالغۇ پەيدا قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم. ھەددىدىن زىيادە سېزىمسىزلاندۇرغۇچى نەرسىلەرنى ئىشلىتىشتىنمۇ ئېھتىيات قىلىش كېرەك. بەلكى جىگەرنى سوۋۇتىدىغان دورىلار ماددىنى راۋانلاشتۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش ۋە ئوزۇقلۇقلارنى بەدەنگە يەتكۈزۈش، قورۇش، تۈتۈش

خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولغان، يەڭگىل دەرىجىدە قۇۋۇتلەش قاتارلىقلارنى ئۆزىگە مۇجەسسەملەشتۈرگەن بولۇشى لازىم. ئارپا سۈيىدە يۇقىرىقى خۇسۇسىيەتلەرنىڭ ھەممىسى باردۇر. ياۋا كاسنە، يەرلىك كاسنەمۇ بۇ ھەقتە ئىنتايىن پايدىلىقتۇر. چۈنكى يەرلىك كاسنە ۋە ياۋا كاسنىلەرنىڭ مىزاجى سوغۇققا مايىلراق بولۇپ يۇقىرى دەرىجىدە سوغۇق ئەمەس. بۇ ئىككىسىدە بىرئاز ئاچچىقلىق بار بولۇپ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، بەك قىزىتىۋەتمەيدۇ. مۆتىدىل دەرىجىدە قورۇش، تۇتۇش خۇسۇسىيىتى بار بولۇپ قۇۋۇتلەيدۇ، بۇ ئىككىسى سوغۇق تەبىئەتلىك جىگەرگە زىيان قىلمايدۇ ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك جىگەر دورىلىرىغا چىۋىشدۇ. بىز بۇنى يەككە دورىلارنىڭ بايانىدا جىگەر دورىلىرى قاتاردا سۆزلەپ ئۆتتۇق. كاسنە بەزى ۋاقىتتا پىشۇرۇپ يېيىلىدۇ. بولۇپمۇ ھۆل يۇمغاقسۇت ۋە قۇرۇق يۇمغاقسۇت بىلەن يېيىلىدۇ، بەزىدە سىركە بىلەن يېيىلىدۇ. زىرىقمۇ جىگەر ئۇچۇن ئىنتايىن پايدىلىقتۇر ۋە شۇنداقلا تەمرى ھىندىمۇ پايدىلىقتۇر.

ئەگەر جىگەردە توسالغۇ بارلىقى ئېنىقلانسا، زىرىق ۋە تەمرى ھىندىلارغا كەرەپشە قوشۇپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىقتۇر. چۈنكى كەرەپشە جىگەردە يۇز بەرگەن توسالغۇلارنى جىگەرنىڭ قايسى تەرىپىدە بولسۇن ئاچىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە كەرەپشىنىڭ جىگەرگە ئۆتۈشچانلىقى ئىنتايىن تېز بولىدۇ. سىركەنجۈبىلمۇ جىگەرنىڭ ئىسسىقتىن مىزاجى بۇزۇلۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. جىگەرنىڭ ئىسسىقتىن مىزاجى بۇزۇلۇشقا مەنپەئەت قىلىدىغان دورىلاردىن كاسنە ئۇسارىسى، كاكىنەچ ئۇسارىسى، ئىنتۈزۈمى ئۇسارىسىنىڭ ھەربىرىدىن 60 گىرامدىن، ھۆل يۇمغاقسۇت ئۇسارىسى، بەدىيان ئۇسارىسىنىڭ ھەربىرىدىن 45 گىرامدىن ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭغا 1.5 گىرام زەپەر قوشۇپ ئىچكۈزسە ناھايىتى پايدىلىق. بەزى ۋاقىتتا يىڭى قىزىلگۈل يېغى، ئالما يېغى قاتارلىقلارنى سوغۇق سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە، جىگەرنىڭ ھارارىتىنى تەڭشەيدۇ.

جىگەرنىڭ ئىسسىقتىن مىزاجى بۇزۇلۇشقا مەنپەئەت قىلىدىغان دورىلاردىن ئىسپىغۇلدىن سەككىز گىرام ئېلىپ، ئاق شېكەر ۋە سوغۇق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ ۋە شۇنداقلا پىشۇرۇلغان قاپاق ئۇسارىسى، تەرخەمەك ئۇسارىسى، ئانار سۈيى، قايمىقى ئېلىنغان كالا سۈتى، ئالما سۈيى، ئامۇت سۈيى، بىنەپشە ۋە يىڭى قىزىلگۈلنىڭ ئۇسارىسى قاتارلىقلار ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر قىزىتما بولمىسا مائۇلجەبىننى سىركەنجۈبىل بىلەن قوشۇپ، ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، توققۇز گىرام سېرىق ھېلىلە، ئۇچ گىرام يۇيۇلغان لوك، 15 گىرام كەرەپشە ئۇرۇقى بىلەن قوشۇپ بەرسە ناھايىتى ياخشىدۇر. بۇ دورىلارنى بىر - ئىككى ھەپتىگىچە داۋاملاشتۇرۇپ بېرىپ ئۇنىڭدىن

كېيىن تۆگە سۈتى 340 گىرامدىن باشلاپ 680 گىرامغىچە ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە بۇ سۈتكە سۈيدۈك ھەيدىگۈچى، توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلاردىن غايەسىنىڭ ئۈسارىسى ياكى كاسىنە ئۇرۇقى، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى قاتارلىقلار سېلىنىدۇ. بەزىدە ئىزخىر چېچىكىنى دەملەپ ئىچكۈزۈشكە ئېھتىياجلىق بولىدۇ ۋە بەزىدە سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورىلار، ئەپيۇن تەركىبلىك مەجۇناتلار، بەزرۇلبەنجى چۈشكەن مەجۇناتلار ۋە پۇلونيا قاتارلىقلارنى بېرىشكە ئېھتىياجلىق بولىدۇ. مەن سېزىمسىزلاندۇرغۇچى نەرسىلەرنى جىگەر ئۈچۈن بېرىشنى ئانچە دۇرۇس كۆرمەيمەن. جىگەر مىزاجى ئىسسىقتىن بۇزۇلغان بىمار ياش ھەم كۈچلۈك بولسا، بەزىدە ئىنتايىن سوغۇق سۇنى ناشتىدا ئىچكۈزۈشمۇ يېتەرلىكتۇر. ئىسسىقتىن جىگەر مىزاجى بۇزۇلۇشقا قۇرسى تاباشىر، قۇرسى ئەنبار بارىس، قۇرسى كافۇر قاتارلىقلار مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىسسىقتىن جىگەر مىزاجى بۇزۇلۇشقا تۆۋەندىكى نۇسخىلىق قۇرسمۇ پايدىلىق بولۇپ، تەجرىبىدىن ئۆتكەن: بىدمۇشكى، نىلۇپەرنىڭ ھەربىردىن 30 گىرامدىن، خەمەكلىرى ئېلىۋېتىلگەن قىزىلگۈل 36 گىرام، كافۇر 7.5 گىرام، قىزىل سەندەل، ئىسسىق دورا - دەرمەكلەر بىلەن يۇيۇلغان سەبرە يۇيۇلغان لوك ھەربىرى 21 گىرامدىن، فۇپەل 24 گىرام، زەپەر توققۇز گىرام، رەۋەن 15 گىرام، گىل قەبرىسى، مەستىكى، پىرسىياۋشانىنىڭ ھەربىردىن توققۇز گىرامدىن ئېلىپ، ئىتئۈزۈمى سۈيى ۋە كاسىنە سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، تۆت گىرامدىن قۇرس تەييارلاپ، ھەر كۈنى بىر قۇرس ئىتئۈزۈمى سۈيى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. بەزىدە جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىغا تۆۋەندىكى تەركىبلىك زىماتلارمۇ پايدىلىقتۇر. ئۇنىڭ نۇسخىسى: بىنەپشىنى يۇمشاق سوقۇپ ئۇنىڭغا قىزىلگۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ سوۋۇتۇپ، جىگەر ساھەسىگە زىمات قىلىنىدۇ ياكى ئاق سەندەل، قىزىل سەندەلنىڭ ھەربىردىن 30 گىرام، فۇپەل، قۇرۇق بىنەپشە، يۇيۇلغان زەپەرنىڭ ھەربىردىن 15 گىرام، قىزىلگۈلدىن 45 گىرام، ئەفسەنتىندىن 7.5 گىرام، كافۇردىن ئالتە گىرام ئېلىپ سوقۇپ، بۇلارنى سۆگەت يېغى بىلەن تەييارلانغان قىرۇتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ياپىلاق نەرسىگە بولۇپمۇ قاپاق يوپۇرمىقى، پاقىيوپۇرمىقى، قىزىلچا يوپۇرمىقى قاتارلىقلارغا سۈركەپ، جىگەر ساھەسىگە زىمات قىلىنىدۇ. بەزىدە سوغۇق تەبىئەتلىك كۆكتاتلارنىڭ سقىلمىسى، مەسىلەن: قاپاق، تەرخەمەك ۋە ئۇنىڭدىن باشقا شەربەتلەر بايانىدا سۆزلەپ ئۆتۈلگەن ئۇسارىلەرگە ئارپا تالقىنى، ئەدەس تالقىنى قوشۇپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە قىزىلگۈل يېغى قۇيۇپ زىمات قىلىنىدۇ. بەزىدە بۇنىڭغا سەندەل، فۇپەل، كافۇر قاتارلىقلار ۋە خۇش پۇراقلىق مېۋىلەرنىڭ سۈلىرى قوشۇلسا ناھايىتى پايدىلىقتۇر. بەزىدە يۇقىرىقى دورىلارغا مەيسەۋسەندىن ئازراق ئارىلاشتۇرسا پايدىلىقتۇر.

10 ـ پەسىل جىگەر مىزاجى ئىسسىقتىن بۇزۇلغان بىمارلارنىڭ ئۆزۈقلۇقلىرى توغرىسىدا

بۇ خىل بىمارلارغا ئاۋۋال سۆزلەنگەن كۆكتاتلارنىڭ پىشۇرۇلغىنى، كاسنە، ھۆل يۇمغاقسۈت، كاھۇ، قاينىتىلغان قىزىلچا، چۈچۈمەل قېتىق قايمىقى، چۈچۈمەل قېتىق سۈيى ۋە قۇلۇلە گۆشى، ياۋا ئالما، بېھى، ئامۇت قاتارلىقلار ناھايىتى پايدىلىقتۇر. ئەمما قەۋزىيەت ۋە توسالغۇ پەيدا قىلماسلىقى ئۈچۈن بۇلارنى كۆپ بەرمەسلىك كېرەك. ئالما، ئاچچىق ئانار، غوراپ قاتارلىقلارنى بەرگەندە يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان نەرسىلەرنى قوشۇپ بەرسە، ئۇنىڭ قەۋزىيەتلىكىنى يوقىتىدۇ. شاتۇت، رەۋەنمۇ چوڭ تەرەتنى يۇمشاتقۇچى دورىلار بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. سىركىنى سوغۇق سۇ، ئانار ئۇرۇقى ۋە زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، تاماقتىن ئىلگىرى ۋە تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ. بەك تاتلىق بولۇپ كەتمىگەن نەرسىلەردىن قوغۇن، بولۇپمۇ تاۋۇز پايدىلىقتۇر. بۇ دورىلاردىن سوۋۇتۇش ۋە تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغانلىرىنى ئارقىمۇئارقا ئىشلەتمەسلىك لازىم. چۈنكى بۇ خىل نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلسا توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىلدىكى بىمارلارغا ماش تەركىبلىك، ياۋا پالەك تەركىبلىك، قاپاق تەركىبلىك، يەرلىك پالەك تەركىبلىك، يېسىمۇق تەركىبلىك غىزالارنى چۈچۈمەل قىلغان ياكى چۈچۈمەل قىلمىغان ئاساستا بېرىش مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزى تېۋىپلار بۇ خىلدىكى بىمارلارغا قۇرۇق ئۆزۈم يېيىشكە رۇخسەت قىلىدۇ. بۇ بىمارلارغا بېرىلىدىغان قۇرۇق ئۆزۈم بىرئاز چۈچۈمەللىككە مايىلراق بولۇشى كېرەك. پىندۇقنىڭ قىزىتىش خۇسۇسىيىتى بولمىغانلىقى، توسالغۇلارنى ئاچىدىغانلىقى، ئۆزۈقلۇقى ياخشى بولغانلىقى ئۈچۈن سوۋۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان نەرسىلەرنى ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش لازىم. بۇ خىل بىمارلارغا يەنە سىركىدە پىشۇرۇلغان كىچىك بېلىق گۆشى، ئاسان سىڭدىغان گۆشلەر، مەسىلەن: ئوغلاق گۆشى قاتارلىقلار، تېز ھەزىم بولىدىغان ئۇچار قاناتلار گۆشىدىن، كەكلىك گۆشى، پاختەك گۆشى قاتارلىقلار، يەنە ئۆردەك، توخۇنىڭ ئىچكى ئەزالىرى چۈچۈمەل قىلىنغان ھالەتتە، شۇنداقلا قۇشقاچ گۆشى چۈچۈمەل قىلىنغان ھالەتتە بېرىلسە پايدىلىقتۇر. جىگىرى ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە ھايۋاناتلارنىڭ جىگىرى، تىلى، يۈرىكى ۋە تەستە سىڭدىغان گۆشلەر، مەسىلەن: تېكە، قوچقار ۋە پەيلىك ھايۋانلارنىڭ گۆشلىرى، گۆشى قاتتىق ھايۋانلارنىڭ گۆشلىرى زىيانلىقتۇر. ئەمما ياش كالىنىڭ گۆشى سىركە بىلەن پىشۇرۇپ بېرىلسە، ئاشقازىنى ۋە ھەزىمى كۈچلۈك كىشىلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بىمارلار قاتتىق پىشقان تۇخۇمدىن،

شۇنداقلا ھەددىدىن زىيادە مايلىق يېمەكلىكلەرنى يېيىشتىن ساقلىنىشى لازىم. ئىسسىق مىزاجلىق بىمارلار ئۇچۇن شاراب ئىنتايىن زىيانلىقتۇر. بىراق شارابقا ئادەتلەنگەنلىكتىن ياكى ھەزىم ئاجىزلىقتىن شاراب ئىچكۈزمەي ئامال بولمسا، سۇيۇق، ئاقما مايىل شارابتىن ئاز مىقداردا ئىچكۈزۈش لازىم.

11 ـ پەسىل جىگەر مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىنى داۋالاش توغرىسىدا

جىگەر مىزاجى سوغۇقتىن بۇزۇلغان كىشىلەرگە ئەفسەنتىن شەربىتىنى سىركەنجۈبىل ھەسىلى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزىدە جىگەر مىزاجى سوغۇقتىن بۇزۇلغان كىشىلەرگە ئاخشىمى ئۇخلاشتىن بۇرۇن قۇرسى ئەفسەنتىننى ۋە ئىسسىقلىق يەتكۈزگۈچى شەربىتى بۇزۇرىنى ئىچكۈزۈش ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر. تاغ تۆگىسىنىڭ سۈتىنى 15 ~ 30 گىرامغىچە شېكەر بىلەن ئىچكۈزسە پايدىلىق. چۈنكى بۇ جىگەر مىزاجىنى تەڭشەپ، سوغۇق خىلتىلارنى سۈرۈپ، چوڭ تەرەت ۋە سۈيدۈك ئارقىلىق چىقىرىپ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. بۇنىڭدىنمۇ كۈچلۈكرەك دورىلاردىن داۋائى كۇركۇم، داۋائى لوك، مەجۇنى ئاساناسىيا قاتارلىقلار ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ ۋە ھوشسىزلانغاندا داۋائى قۇستە، زەنجۈبىل مۇرابباسى قاتارلىقلار كەرەپشە سۈيى بىلەن يېگۈزۈلىدۇ. قۇرسى قۇستە ۋە مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا سۆزلەنگەن قۇرسى لوكمۇ ناھايىتى پايدىلىقتۇر. ئەتىگەن ناشتىدا غاپەس، ئاسارۇن قاتارلىقلاردىن ئالتە گىرام ئېلىپ شارابقا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. مەتبۇخلاردىن مەتبۇخى قۇستە ۋە مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا سۆزلەنگەن مەتبۇخى ئەفسەنتىن ئالتە گىرام تاتلىق بادام يېغى، ئالتە گىرام پىستە يېغى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. دورىنىڭ تەسىرىنى بۇنىڭدىنمۇ كۈچەيتمەكچى بولسا، مەتبۇخى ئەفسەنتىنگە سۇمبۇل يېغى، ئاچچىق بادام يېغى، ئابدىملىك يېغى قاتارلىقلار قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ، شۇنداقلا تۆۋەندىكى مەتبۇخمۇ پايدىلىق:

ئۇنىڭ نۇسخىسى: بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان، مەستىكىنىڭ ھەربىرى ئالتە گىرامدىن، پوستى بىخ كەرەپشە، پوستى بىخ بەدىياننىڭ ھەربىرى 30 گىرامدىن، غاپەس ئۆسۈملۈكى، ئەفسەنتىن رۇمىنىڭ ھەربىرى 15 گىرامدىن، لوك، قەسبۇزەربىرە، قۇستە تەلخ ۋە قۇستە شېرىن، رەۋەننىڭ ھەربىرى توققۇز گىرامدىن، ئىزخىر چېچىكىدىن 12 گىرام ئېلىپ، 1560 گىرام سۇ بىلەن قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، ھەر كۈنى 120 گىرامى بەش گىرام

پىستە يېغى، ئالتە گىرام تاتلىق بادام يېغى بىلەن ئىستېمال قىلىدۇرۇلىدۇ. جىگەر مىزاجى سوغۇقتىن بۇزۇلغان بىمارلار ئۇچۇن ئىسسىق تەبىئەتلىك زىماتلار ۋە ئىسسىق تەبىئەتلىك مەلھەملەر زىمات قىلىنىدۇ، مەسىلەن: مەلھەمى ئىستەمخەقۇن، زىماتى پەلغەرىيۇس، زىماتى ئىكلىلمىلىك قاتارلىقلار ناھايىتى پايدىلىقتۇر ۋە شۇنداقلا قۇستە، مۇرمەككى، سۇمبۇل، ناردىن، ئېگىر، شۇمشا، ھىلگ قاتارلىقلاردىن تەيىارلانغان زىماتلارمۇ ناھايىتى ياخشىدۇر. تۆۋەندىكى زىمات بۇ كېسەللىك ئۇچۇن پايدىلىق بولۇپ، تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

نۇسخىسى: ئۆشنە، زىرىق، مەستىكى، ئىكلىلمىلىك، سۇمبۇل، سەۋسەن يىلتىزى، قىزىلگۇل قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئۇلارنى مەستىكى يېغى بىلەن قاينىتىپ، پىشۇرۇپ زىمات تەييارلاپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىلمان ھالەتتە زىمات قىلىنىدۇ.

يەنە بىر نۇسخىسى: ئىزخىر چېچىكى، ھەببۇلىبان، مەستىكى، قەردىمانە، ھۇمامانىڭ ھەربىرى 12 گىرامدىن، سەبرە، ئەفسەنتىن ئۆسۈملۇكى، ئىزخىر چېچىكىنىڭ ھەربىرى 24 گىرامدىن، سۇمبۇلتىب، قېلىن دارچىننىڭ ھەربىرى سەككىز گىرامدىن، گۈلسەۋسەن يىلتىزى، مەرزەنجۇش يوپۇرمقىنىڭ ھەربىرى 32 گىرامدىن، ئوشەقتىن 96 گىرام، بەتەم يېلىمى، كۇندۇر ھەربىرى 48 گىرامدىن، مومدىن 490 گىرام، خېنە يېغىدىن دورىلارنى يۇغۇرغۇدەك دەرىجىدە ئېلىپ، قائىدە بويىچە زىمات تەييارلىنىدۇ.

يەنە بىر زىماتنىڭ نوسخىسى: ھۇماما 30 گىرام، ھەببى بىلسان، قەردمانە، خېنە، مۇرمەككى، كۇندۇر، مۇقەل، زەپەر ھەربىرى 45 گىرامدىن، سۇمبۇلدىن 60 گىرام، بەتەم يېلمىدىن 180 گىرام ئېلىپ، كۇندۇر، مۇقەل قاتارلىقلارنى شارابتا ئېرىتىپ، ئۇنىڭغا يۇمشاق سوقۇلغان زەپەرنى سېلىپ، بەتەم يېلمىنى سۇمبۇلغا ئارىلاشتۇرۇپ، قۇرۇق دورىلارنى سوقۇپ، بۇ سوقۇلغان دورىلارنى سۇمبۇل، ناردىن يېغى ۋە شارابقا ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭ ئۇستىگە ئازراق مومنى سېلىپ زىمات قىلىنىدۇ.

يەنە بىر نۇسخىسى: بېھى، ئارپا تالقىنى، موم، موزاينىڭ يىلكى، ئەفسەنتىن يېغى، قىزىلگۇل، خېنە، سۇمبۇل، زەپەر، ئاسارۇن، گۈلسەۋسەن يىلتىزى، قەلەمپۇر، ئوشەق، مەستىكى، بەتەم يېلمى قاتارلىق دورىلارنىڭ ئىسسىق - سوغۇقنى ئېھتىياجغا قاراپ تەڭشەپ قائىدە بويىچە مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

سوغۇقتىن جىگەر مىزاجى بۇزۇلغان بىمارلارنىڭ ئوزۇقلۇقغا ئىسسىق نان، شارابقا چىلانغان نان ۋە ئاسان سىڭدىغان گۆشلەردىن قۇشقاچ گۆشى، پاختەك گۆشى، توخۇ گۆشى، كەكلىك گۆشى، غازنىڭ ئىچكى ئەزالىرى قاتارلىقلار يېگۈزۈلىدۇ، بولۇپمۇ بۇلارنىڭ

ھەممىسنى كاۋاپ قىلىپ يېرىش پايدىلىقتۇر. شۇنداقلا سوغۇق تەبىئەتلىك قورۇمىلار ۋە سۇدا ئۈچ قېتىم قاينىتىلغان كاللەكەبەسەي دارچىن، قارىمۇچ، مەستىكى، زىرە قاتارلىق دورىلار بىلەن ئىسسىق تەبىئەتلىك قىلىپ يېرىلىدۇ، شۇنداقلا شۇمشا ۋە ئىسسىق تەبىئەتلىك مېغىزلاردىن تەييارلانغان ھالۋىلار يېرىلىدۇ. بەزىدە ئۇلارنىڭ يېمەكلىكىگە كاسىنە، بولۇپمۇ ئاچچىق كاسىنە قوشۇپ يېرىلىدۇ.

بەزى كىشىلەر دەيدۇكى، تېرىقنى بەكرەك قاينىتىپ پىشۇرۇپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىقتۇر، مەن بۇنىسى توغرا دەپ قارىمايمەن. مېۋىلەردىن بەللۇت، گۆشلۈك قۇرۇق ئۈزۈم، پىستە قاتارلىقلار پايدىلىقتۇر. بەزى كىشىلەر دەيدۇكى، پىستە، بادام قاتارلىقلارنى بەرمەسلىك كېرەك، چۈنكى بۇلار ئاشقازانغا ئېغىر كېلىدۇ. بۇلارنىڭ پىستە توغرىسىدا دېگەنلىرىگە پەرۋا قىلماسلىق كېرەك. بۇ خىلدىكى بىمارلارغا قۇلۇلە گۆشىمۇ پايدىلىق. بولوپمۇ ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى سىلىپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق. ماي، سۈت، ھۆل مېۋە ۋە تەستە سىڭدۈرگەن گۆشلەردىن پەرھىز تۇتۇش لازىم.

12 ـ پەسىل جىگەرنىڭ قۇرۇق مىزاجىغا تەدبىر قىلىش توغرىسىدا

جىگەر مىزاجى قۇرۇق بولغانلارغا ھەممىمىزگە مەلۇم بولغان يېمەك ـ ئىچىمەك، كۆكتات، تىلا، زىمات، شەربەت قاتارلىقلار ئارقىلىق ھۆللۈك يەتكۈزۈش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ ۋە مىزاجى ئېھتىياجغا قاراپ مۆتىدىلىككە ياكى ئىسسىق، سوغۇقلۇققا مايىل قىلىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن سۈئۇلقۇنىيە (كەم قانلىق) ۋە ئىستىسقائى لەھمگە ئېلىپ بارماسلىق ئۈچۈن ھەددىدىن زىيادە ھۆللۈۋەتمەسلىك كېرەك.

13 ـ پەسىل جىگەرنىڭ ھۆل مىزاجىغا تەدبىر قىلىش توغرىسىدا

ئەگەر جىگەرنىڭ مىزاجى ھۆللۈكتىن بۇزۇلغان بولسا، بەدەن چېنىقتۇرۇش، يېمەكلىكلەرنى ئازلىتىش، سىڭىشلىك ۋە ھۆللۈكنى قۇرۇتىدىغان يېمەكلىكلەرنى يېگۈزۈش، شۇنىڭ بىلەن بىرگە سۇنى ئاز ئىچكۈزۈش، سۈتلەردىن پەرھىز قىلىش، ئورۇقلاشنى كەلتۈرۈپ چىقارماسلىق ئۈچۈن ھەددىدىن ئارتۇق قۇرۇتۇۋەتمەسلىك كېرەك.

14 ـ پەسىل جىگەرنىڭ قۇرۇق ئىسسىق مىزاجىغا تەدبىر قىلىش توغرىسىدا

جىگەر مىزاجى قۇرۇق ئىسسىقتىن بۇزۇلغان بولسا، سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەر، ھۆل بېدە ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك ھۆل كۆكتاتلار، بولۇپمۇ كاسنە بېرىلىدۇ ۋە سوغۇق، قابىز بولغان نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. بۇ خىل كىشىلەرگە ئېشەك سۈتى ئىنتايىن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاجىز كىشىلەرگە 119 گىرام ئېشەك سۈتى شېكەر بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. كۈچلۈك كىشىلەرگە 170 گىرام ئېشەك سۈتى ئازراق شېكەر بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك مەلھەم ھەم زىماتلار ئىشلىتىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ھۆللۈك يەتكۈزۈشنى بۇششىپ كېتىش دەرىجىسىگە يەتكۈزگۈدەك دەرىجىدە كۆپ قىلماسلىق كېرەك. گۈرۈچ، زىرە، ئىسسىق دورا ـ دەرمەكلەرنى ئىشلىتىشتىن ۋە پىستىنى كۆپ ئىشلىتىشتىن پەرھىز قىلىش لازىم (ئەمما پىستىدىن ئاز مىقداردا يېسە، بەزىدە مۇناسىپ كەلگەنلىكى ئۈچۈن زىيان قىلمايدۇ)، شۇنداقلا تەستە سىڭدىغان گۆشلەر ۋە ھايۋانلارنىڭ تەستە سىڭدىغان ئەزالىرى، مەسىلەن: جىگەر، تالغا ئوخشاشلاردىن پەرھىز قىلىش لازىم.

15 ـ پەسىل جىگەرنىڭ ھۆل ئىسسىق مىزاجىغا تەدبىر قىلىش توغرىسىدا

ھۆل ئىسسىق مىزاجلىقلارغا غىزا ۋە دورىلاردىن تۇتۇش، قورۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان سوۋۇتقۇچلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر ھۆل ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش ماددىلىق بولسا، ماددىلارنى يۇمشاتقۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ (گەرچە ھۆللۈكنى قۇرۇتمىسمۇ)، مەسىلەن: مائۇلجەبىن، ئاق شېكەر قاتارلىقلارغا ئوخشاش ياكى ئىتئۈزۈمى ئۆسۈملۈكىنىڭ ئۇسارىسى ۋە كاكىنەچ يوپۇرمقىنىڭ ئۇسارىسىدىن 120 ~ 150 گىرامغىچە ئىلىپ، سەبرىدىن سەككىز گىرام ئەتراپىدا قوشۇپ، بەدەن قۇۋۇتىنى كۈچلۈك كىشىلەرگە بېرىلىدۇ. ئاجىز كىشىلەر بولسا، مىقدارى ئازايتىلىدۇ ياكى ئىككى گىرام ئايرىج پەيقىرانى 34 گىرام خىيار شەنبەرگە قوشۇپ، 106 گىرام ئىتئۈزۈمى سۈيى ياكى 106 گىرام كاسنە سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ. يالغۇز خىيارشەنبەرنى ئىچكۈزسە ياكى ئۇنى كاسنە سۈيى بىلەن ياكى بەدىيان سۈيى بىلەن ۋە ياكى ئىتئۈزۈمى سۈيى بىلەن بەرسە ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

16 ـ پەسىل جىگەرنىڭ قۇرۇق سۇغۇق مىزاجىغا تەدبىر قىلىش توغرىسىدا

ئەگەر جىگەر مىزاجى قۇرۇق سوغۇقتىن بۇزۇلغان بولسا مەلھەم ۋە باشقىلاردىن چوڭ تەرەتنى يۇمشاتقۇچى مايلىق، ئىسسىق تەبىئەتلىك بولغانلىرى زىمات قىلىنىدۇ ۋە ئىسسىق تەبىئەتلىك مەجۇن دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن: داۋائى لوك، داۋائى كۇركۇم، مەجۇنى قۇببادىلمىلىك، ئەمرۇسيا، ئاساناسيا، مەجۇنى قوقا قاتارلىقلار ۋە مەجۇنى قەبدادىقۇندىن نوقۇت مىقداردا ئېلىپ، ھۆل تەبىئەتلىك ياغلار چۈشكەن مائۇلئۇسۇل بىلەن بىرگە بېرىلىدۇ، شۇنداقلا سۇيۇق، كۈچلۈك شاراب ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر بىماردا قەۋزىيەت بولسا، تۆۋەندىكى نۇسخىدا ھەب تەييارلاپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

نۇسخىسى: سەكبىنەج، ئوشەق، جاۋشىرنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى ۋە روم بەدىيانىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گىرامدىن ئېلىپ، بۇلاردىن ھەب ياكى قۇرس تەييارلاپ، تېنى ئاجىزلار ئۈچۈن تۆت گىرام، كۈچلۈكلەر ئۈچۈن سەككىز گىرام بېرىلىدۇ. بىمارنى ھەددىدىن زىيادە بوشاشتۇرۇۋەتمەسلىك ئۈچۈن ھۆللۈكنى كۆپ قىلىۋەتمەسلىك كېرەك.

17 ـ پەسىل جىگەرنىڭ ھۆل سوغۇق مىزاجىغا تەدبىر قىلىش توغرىسىدا

بۇ خىلدىكى كىشىلەرگە دورا ۋە يېمەكلىكلەردىن قابىزلىق خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان ئىسسىق تەبىئەتلىك سىڭىشلىك، ھۆللۈكلەرنى سۈمۈرگۈچى نەرسىلەر بېرىلىدۇ. ئەگەر ماددىلىق بولسا، كۈچلۈك دەرىجىدىكى مائۇلئۇسۇل، كاكىنەچ شەربىتى، ئايارەج ئەركاغانىس قاتارلىقلار ئارقىلىق يەڭگىل دەرىجىدە تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ ۋە يەڭگىل دەرىجىدە ئىسسىقلىق يەتكۈزۈلىدۇ. بىمارنىڭ غىزاسىغا ئاسان سىڭىدىغان گۆشلەر ئىسسىق دورا ـ دەرمەكلەر بىلەن ۋە ئاز مىقداردىكى كۈچلۈك، سۇيۇق، خالىس شاراب بىلەن بېرىلىدۇ. چوڭ نۇسخىلىق مەجۇناتلار بىمارنىڭ داۋالىنىۋاتقان ۋاقتى ۋە ئەھۋالىغا قاراپ بېرىلىدۇ. سىرتىدىن تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان زىماتلار ئىشلىتىلىدۇ.

18 ـ پەسىل جىگەر كېچىكلەش توغرىسىدا

بەزى كىشىلەرنىڭ جىگىرى كېچىكلەپ بۆرەكچىلىك بولۇپ قالىدۇ. ئېھتىياجلىق غىزا يېسە، جىگەر ئۇنى سىڭدۈرالمايدۇ. ئاشقازان ئوزۇقلۇقلارنى جىگەر سىڭدۈرالمىغۇدەك دەرىجىدە جىگەر تەرەپكە يوللاپ، توسالغۇ ۋە قاتتىق تارتىشىپ ئاغرىش قاتارلىقلارنى پەيدا قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە، جىگەرنىڭ قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ جىگەرنىڭ خىزمىتى ناچارلىشىدۇ. جىگەرنىڭ ھەزىم ئەھۋالى، سۈمۈرۈش، تۇتۇش، ئايرىش، ئىتتىرىش قۇۋۋەتلىرىدىمۇ بۇزۇلۇش كېلىپ چىقىدۇ. بەزى ۋاقىتتا مەزكۇر سەۋەبلەر تۇپەيلىدىن ماددا خوراش ۋە ئىچ سۈرۈش كېلىپ چىقىدۇ. چۈنكى كەيمۇسلارنىڭ كۆپىنچىسى سۈزۈك ھالەتتە جىگەرگە سۈمۈرۈلمەيدۇ.

ئالامىتى

بەزىدە جىگەر كېچىكلەشتە جىگەردە توسالغۇ پەيدا بولۇش ۋە يەل كۆپ بولۇش، نورمال مىقداردىكى غىزا جىگەرگە ئېغىر كېلىش، بەدەن كۆپ ئوزۇقلۇققا ئېھتىياجلىق بولغانلىقى ئۈچۈن بەدەن ئاجىزلاش، داۋاملىق ھەزىم ئاجىز بولۇش، توسالغۇ ۋە ئىششىق كۆپ پەيدا بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. جىگەرنىڭ كېچىكلىكىنى تەكتىلەيدىغان بىرىنچى ئالامەت بارماقلارنىڭ تۇغما قىسقا بولۇشىدۇر.

بىر كىشىنىڭ بەدىنىگە يېمەكلىك سىغمايتتى ۋە ئوزۇقلۇق تارقىمايتتى. جالىنۇس بۇ كىشىنى جىگەر كېچىكلەش ۋە جىگەر كانالچىلىرى تارىيىشقا گىرىپتار بولدى، دەپ داۋالاش ئېلىپ باردى.

داۋالاش

جىگىرى كېچىكلىگەن بىمارلارنى داۋالاشتا مىقدارى ئاز، ئوزۇقلۇق قىممىتى مول، سىڭىشى تېز بولغان غىزالار بېرىلىدۇ، شۇنداقلا يېمەكلىكلەر بىر نەچچە قېتىمغا بۆلۈپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. سۈيدۇك ھەيدىگۈچى، سۈرگۈچى، جىگەرنى تازىلىغۇچى، ماددىلارنى يۇمشاتقۇچى، توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

ئىككىنچى ماقالە جىگەر ئاجىزلىقى، جىگەر توسالغۇلىرى ۋە جىگەر ئاغرىقلىرىغا ئالاقىدار بارلىق ئەھۋاللار توغرىسىدا

1 ـ پەسىل جىگەر ئاجىزلىقى توغرىسىدا

جالىنۇس دەيدۇكى، جىگەر كېسىلى جىگەردىكى ئوچۇق ـ ئاشكارا كۆرگىلى بولىدىغان ئىششىق ياكى يىرىڭلىق ئىششىق قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولماستىن، جىگەر خىزمىتىدە يۈز بەرگەن ئاجىزلىقتىن ئىبارەتتۇر. ئەمەلىيەتتە جىگەر ئاجىزلىقى جىگەر كېسەللىكلىرىدىن كېيىن كېلىپ چىقىدۇ. جىگەر ئاجىزلىقىنىڭ جىگەر كېسەللىكلىرىدىن كېيىن كېلىپ چىقىشى ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇشتىن ياكى ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولۇپ، جىگەر ئۆزى ساغلام بولىدۇ ياكى جىگەر بىلەن قوشنا باشقا ئەزالاردىن بولىدۇ، مەسىلەن: ئۆتكە ئوخشاش. ئەگەر ئۆت سەپرا خىلىتىنى ئۆزىگە تارتالمىسا سەپرا خىلىتى جىگەرگە يىغىلىپ قالغان سەۋەبتىن جىگەردە مىزاج بۇزۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەگەر تال سەۋدا خىلىتىنى ئۆزىگە سۈمۈرەلمىسە، سەۋدا خىلىتى جىگەردە قېپقالغانلىقتىن جىگەر مىزاجى بۇزۇلىدۇ. ئەگەر بۆرەك ياكى دوۋساق سۇ تەركىبىنى سۈمۈرەلمىسە، جىگەرنىڭ مىزاجى بۇزۇلىدۇ ياكى جىگەر بەك سوۋۇپ، بالىياتقۇ بەك قاناپ كېتىپ، ئۆزىگە سۈمۈرەلمىسە، جىگەر مىزاجى بۇزۇلۇش كېلىپ چىقىدۇ. ئاشقازان جىگەرگە ياخشى ھەزىم بولغان كەيمۇسلارنى يەتكۈزۈپ بېرەلمىسە ياكى چالا پىشقان كەيمۇسلارنى ئەۋەتىپ بەرسە، بۇنىڭدىنمۇ جىگەر ئاجىزلاش ئەھۋالى كېلىپ چىقىدۇ. بەزىدە ئۇچەي قاتتىق ئاغرىسا ۋە ئۇچەيدە چاپلاشقاق خىلىتلار كۆپەيىپ كەتسە، جىگەر بىلەن ئۆت ئارىلىقىدا توسالغۇ پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن سەپرا خىلىتى جىگەردىن ئايرىيالمايدۇ ـ دە، جىگەردە سەپرا خىلىتى توشۇپ كېتىپ، جىگەر ئايرىلغان قانلارنى قوبۇل قىلالمايدۇ. بۇ خىل

ئەھۋال قوللۇنجىدا كۆپ يۇز بېرىدۇ. جىگەر ئاجىزلىقى كۆكرەك ئەزالىرىنىڭ ئالاقىدارلىقى سەۋەبىدىن ياكى ئومۇمىي بەدەنگە ئالاقىدار بولغان سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ، خۇددى قىزىتمىلاردا يۇز بەرگەنگە ئوخشاش. بەزىدە پەقەت مىزاج بۇزۇلۇش سەۋەبىدىنلا كېلىپ چىقماستىن، بەلكى قاندىن بولغان ئىششىق، يەلتاشما، جىگەر قېتىش، راك، بەدەن بوشىشىپ كېتىش، يارا ياكى ئىششىق يېرىلىش ۋە ياكى ئوفۇنەتلىنىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ. جىگەرنىڭ ئومۇمىي قىسمىنىڭ ئاجىزلىشىشى جىگەرنىڭ بارلىق قۇۋۋەتلىرىنىڭ ئاجىزلىششىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

بەزىدە جىگەر ئاجىزلىقى ئومۇمىيۈزلۈك بولماستىن، بەلكى تۆت خىل قۇۋۋەتنىڭ مەلۇم بىر قىسمىدا كۆرۈلىدۇ. كۆپىنچە ۋاقىتلاردا تارتىش قۇۋۋىتى ۋە ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى ھۆل سوغۇقتىن ئاجىزلايدۇ. تۈتۈش قۇۋۋىتى ھۆللۈكتىن ئاجىزلايدۇ. ئىتتىرىش قۇۋۋىتى بولسا قۇرۇقلۇقتىن ئاجىزلايدۇ.

ئالامىتى

چىرايىنىڭ رەڭگى جىگەرنىڭ بارلىق ئەھۋاللىرىغا ئۆز ۋاقتىدا دەلىل بولالايدۇ. مەسىلەن: جىگەر كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىلارنىڭ چىرايى كۆپىنچە سېرىق ۋە ئاقىغا مايىلراق بولىدۇ. بەزىدە كۆككە مايىل تۈتۈقراق بولىدۇ. خۇددى بىز مىزاجلارنىڭ ئالامەتلىرىنىڭ بايانىدا سۆزلەپ ئۆتكىنىمىزدەك. بىر ئادەمنىڭ چىرايىدا ساغلاملىق ئىپادىلىرى تولۇق كۆرۈلسە، بۇ ئادەمنىڭ يۈرەك كېسەللىكى ۋە جىگەر كېسەللىكىگە گىرىپتار بولمىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. تەجرىبىلىك تېۋىپ جىگەر كېسەللىكلىرى ۋە ئاشقازان كېسەللىكلىرى بىمارلىرىنىڭ رەڭگىگە قاراپلا بىلۈالالايدۇ. باشقا دەللىلەرگە ئېھتىياجلىق بولمايدۇ. ساغلام چىراي رەڭگىنى بىلدۈرىدىغان مۇناسىپ ئىسسىم يۇقتۇر.

چوڭ ـ كىچىك تەرەتلەرنىڭ گۆش يۇغان سۈدەك كېلىشى كۆپىنچە ۋاقىتلاردا جىگەر قان پەيدا قىلىشتا كۈچلۈك تەسىررۇپ قىلالمايدۇ، قان مادداسىنى كەيلۇستىن ئايرىيالمغانلىقىنى ۋە ئۇ قانىنى سۇ تەركىبىدىن سۈزەلمىگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ، كۆپىنچە ۋاقىتلاردا جىگەر ئاجىزلىقىغا دەللىدۇر. بۇ گۆش يۇغان سۈدەك ئىچ سۈرۈش، ئاخىرىدا باشقا ھەر خىلدىكى شەكىللەرگە ئۆزگىرىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەردە يىرىڭغا ئۆزگىرىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ياغنىڭ لېيى ۋە كۆيگەن قانغا ئوخشاش ئۆزگىرىدۇ. بۇنداق كىشىلەردە پەقەت سەپرا خىلىتىدىن بولغان ئىچ سۈرۈشتىن كېيىن بۇ خىل ئەھۋال كۆرۈلىدۇ. سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەردە چوڭ تەرەت ئوفۇنەتلەنگەن قانغا ئوخشاش بولىدۇ. بۇ ئىككى خىل ھالەت ئوخشىمغان كەيپىياتتىكى ۋە ئوخشىمغان قىيامدىكى نەرسىلەرنىڭ كېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بولۇپمۇ سوغۇق

مىزاجلىق كىشىلەردىمۇ ئوخشمايدىغان شەكىلدىكى نەرسىلەرنىڭ كېلىشى كۆپرەك بولىدۇ ۋە ئاشقازان ھەزىمى ئاجىزلىغان كىشىلەردە كۆرۈلگەندەك ئەھۋال كۆرۈلىدۇ. جىگەر ئاجىزلىقى بار كىشىلەردە بۇ خىل ئەھۋال كۆپ كۆرۈلىدۇ. بولۇپمۇ غىزالار ئۆتكەن ۋاقىتتا جىگەردىن باشلاپ يېتىم قوۋۇرغىچە يەڭگىل ئاغرىيدۇ.

ھەر خىلدىكى مىزاجلارغا دەلىل ئىزدەشتە، جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىنى تونۇشتۇرۇشتا سۆزلەنگەن ئۇسۇللار ئارقىلىق دەلىل ئىزدىلىدۇ. ئىسسىق مىزاج خىلىتلارنى كۆيدۈرىدۇ، سوغۇق مىزاج خىلىتلارنى قويۇلدۇرۇپ، ھەرىكىتىنى ئاستىلىتىدۇ. قۇرۇق مىزاج خىلىتلارنى ئازايتىپ قويۇلدۇرىدۇ، ھۆل مىزاج خىلىتلارنى سۈيدۈك سۈيۇلدۇرىۋېتىدۇ. سەپرا سەۋەبىدىن بولغان جىگەر ئاجىزلىقىغا يەرقان كېسىلىنىڭ رەڭگى دالالەت قىلىدۇ. جىگەر بىلەن ئۆت ئارىلىقىدا توسالغۇ بولغاندا چوڭ تەرىتى ئاق بولىدۇ. ئەگەر تال بىلەن ئالاقىدار بولغان بولسا بۇنىڭغا تال كېسەللىكلىرى دەلىل بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە بىمارىدا سەۋدا ئۈستۈنلۈكىنى ئىگىلىگەندەكىدەك چىراي رەڭگى بولىدۇ. ئاشقازان كېسەللىكلىرى ۋە ھەزىم بۇزۇلۇش ئالامەتلىرى بىلەن دەلىل ئىزدىلىدۇ. ئۇچەي بىلەن ئالاقىدار بولغان بولسا قورساق مۇجۇپ ئاغرىش، قورساق ئېسىلىش ۋە قورساق كوركىراش، قۇلۇنجى قاتارلىقلار ئۇنىڭغا دەلىل بولىدۇ. بۆرەك، دوۋساقىقا ئالاقىدار بولسا، سۈيدۈكى ۋە چىرايىنىڭ سۈئۇلقۇنىيە (كەم قانلىق) ۋە ئىستىسقا بىمارلىرىدەك بولۇشى بىلەن دەلىل ئىزدىلىدۇ. كۆكرەك ئەزالىرى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بۇنىڭغا نەپەس بۇزۇلۇش، قۇرۇق يۆتەل قاتارلىقلار دەلىل بولىدۇ. بەزىدە بىمار قوۋۇرغا ئارىلىقلىرىدا ئېغرىلىق ۋە تارتىشىشنى ھېس قىلىدۇ.

جىگەر ئىششىقى، جىگەر قېتىش، جىگەر يارىسى، جىگەر يېرىلىش قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىنى بىز ئۆز ئۆرنىدا سۆزلەپ ئۆتىمىز. شۇ جايغا مۇراجىئەت قىلغايسىز.

ھەزىم قىلىش قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلىقىنىڭ ئالامەتلىرى

جىگەردىن ئەزالارغا ئۆتكەن ئوزۇقلۇقلار ھەزىم بولمىغان ياكى ئاز ھەزىم بولغان ياكى ھەزىم بۇزۇلۇپ، ناچار كەيپىياتقا ئۆزگەرگەن بولىدۇ. بۇنداق كىشىلەرنىڭ كۆپىنچە كۆز ۋە چىرايى كۆپچۈپ قالىدۇ. قان ئالغاندا چىققان قانمۇ سۇ ۋە بەلغەم خىلىتىغا مايىلراق بولىدۇ. بىراق تۈتۈش قۇۋۇتى ئاجىزلىقىدىن بولسا، يېمەكلىكلەرنى ھەزىم قىلىش قۇۋۇتى ھەزىم قىلغۇدەك ۋاقىت تۈتۈپ تۇرالمىغاچقا، يېمەكلىكلەر ھەزىم بولالماي قالىدۇ. يۇقىرىقى تۇرلەرنىڭ ئەڭ خەتەرلىكى ھەزىم بولمىغىنى، ئۇنىڭدىن قالسا ئاز ھەزىم بولغىنى، ئۇنىڭدىن قالسا ناچار ھەزىم بولغىنىدۇر. بەزى ئۆلىمالار دەيدۇكى، يېمەكلىكلەر ھەزىم بولمىغان ياكى ئىنتايىن ئاز ھەزىم بولغان ئەھۋالدا چوڭ تەرەتتە ھەر خىل شەكىلدىكى ماددىلار بولىدۇ. ناچار ھەزىم

بولغىنىدا خالىس قانغا ئوخشاش ئىچ سۇرىدۇ. بۇ سۆز ئانچە توغرا ئەمەستۇر.

چوڭ تەرەتنىڭ گۆش يۇغان سۈدەك كېلىشى ھەزىم ئاجىزلىقى بىلەن ناھايىتى ئاز ھەزىم بولغانلىقىغا دەلىلدۇر. چوڭ تەرەتنىڭ پەقەت ئاق كېلىشى سۈمۈرۈش قۇۋۇتىنىڭ ئىنتايىن ئاجىز ئىكەنلىكىنى، ھەزىم قىلىش قۇۋۇتىنىڭ ھەزىم قىلمىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ، بولۇپمۇ يېمەكلىك كىرگەن پېتى چىقىپ كەتسە، سۈمۈرۈش قۇۋۇتىنىڭ ئىنتايىن ئاجىزلىقىنى، ھەزىم قۇۋۇتىنىڭ ھەزىم قىلمىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

ئەگەر چوڭ تەرەتتە ھەر خىل نەرسىلەر كەلسە، بۇ ھەزىمنىڭ بۇزۇلغانلىقىنىڭ دەلىلىدۇر. كىچىك تەرەتنىڭ ھەر خىل ھالەتتە كېلىشى ھەزىم قىلىش قۇۋۇتىگە دەلىل بولالايدۇ. چوڭ تەرەت يەنە سۈمۈرۈش قۇۋۇتىنىڭ ئەھۋالىغىمۇ دەلىل بولالايدۇ. سۈمۈرۈش قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلىقىنىڭ دەلىللىرى چوڭ تەرەتنىڭ كۆپ، يۇمشاق، ئاق بولۇشىدىن ئىبارەتتۇر. ئەگەر چوڭ تەرەت كۆپ، يۇمشاق، ئاق بولۇش بىلەن بىرگە كىچىك تەرەتنىڭ رەڭگى ئۆزگەرسە، بۇ كېسەللىكنىڭ پەقەت سۈمۈرۈش قۇۋۇتىدە ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. بولۇپمۇ ئاشقازاندا كېسەللىك بولمىسا، جىگەرنىڭ سۈمۈرۈش قۇۋۇتىدە كېسەللىك بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. سۈمۈرۈش قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلىقىنى بەدەننىڭ ئورۇقلۇقمۇ تەكتلەپ بېرىدۇ.

تۈتۈپ تۇرۇش قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلىقىنىڭ دەلىللىرى ھەزىم قىلىش قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلىقىنىڭ دەلىللىرى بىلەن ئوخشاشتۇر. چۈنكى تۈتۈپ تۇرۇش قۇۋۇتى ئاجىز بولسا، ھەزىم قىلىش قۇۋۇتى ئۇنى ياخشى ھەزىم قىلغۇدەك دەرىجىدە تۈتۈپ تۇرالمايدۇ - دە، ھەزىم قىلىش قۇۋۇتى ئۇنى ھەزىم قىلماي تۇرۇپ پىشمغان ھالەتتە ئەزالارغا يېتىپ كېلىدۇ. بىراق بۇ خىل ئەھۋال ھەزىم قىلىش قۇۋۇتىدە كۆپرەك، تۈتۈپ تۇرۇش قۇۋۇتىدە ئازراق يۈز بېرىدۇ. تۈتۈپ تۇرۇش قۇۋۇتى سەۋەبىدىن بولىدىغىنى شۇكى، جىگەر ئوزۇقلۇق يېتىپ كەلگەندىن كېيىن ئۆزىدىكى توشۇپ كەتكەن ماددا ۋە خىلتىلارنى ئېغىرلىق ھېس قىلىپ تېز ئىتتىرىدۇ.

ئىتتىرىش قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلىقىنىڭ ئالامەتلىرى: جىگەرنىڭ ئىتتىرىش قۇۋۇتى ئاجىز بولسا، جىگەرنىڭ ئۇچ خىل كېرەكسىز ماددىنى ئايرىشى ئاز بولىدۇ. كىچىك تەرەت مىقدارى ئازىيىدۇ ھەمدە رەڭگى سۇسلىشىدۇ. چوڭ تەرەت قېتىم سانى ئاز بولىدۇ. سەۋدا خىلتىنى تالغا چىقارمىغانلىقى ئۈچۈن ئىشتىھا ئازلايدۇ. بۇنداق بولغاندا چىراي رەڭگى سېرىق ۋە ئاق ئارىلاش قارا بولىدۇ. بەزى ۋاقىتتا ئىتتىرىش قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلىقى ئىستىسقانى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بەزى ۋاقىتتا بەلغەم خىلتىدىن بولغان قۇلۇنجىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

جىگەر ئاجىزلىقىنى داۋالاش

جىگەر ئاجىزلىقىنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن جىگەر ئاجىزلىقى بايانىدا سۆزلەنگەن جىگەر

ئاجىزلىقىنىڭ سەۋەبىنى ئېنىقلاش كېرەك. جىگەر ئاجىزلىقىنىڭ مىزاج خاراكتېرلىك ياكى ئەزا خاراكتېرلىك ئىكەنلىكىنى يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئالامەتلەر بىلەن ئېنىقلاپ، ئاندىن ھەرقايسىسىنىڭ سەۋەبىگە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىش كېرەك.

جىگەر ئاجىزلىقىنىڭ كۆپىنچىسى سوغۇقلۇقتىن، ھۆللۈكتىن ياكى قۇرۇقلۇقتىن ۋە شۇنداقلا جىگەردە توسۇلۇپ قالغان بۇزۇق ماددىلار سەۋەبىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن جىگەر ئاجىزلىقىنى داۋالاشتا كۆپىنچە ۋاقىتلاردا يەڭگىل دەرىجىدە قىزىتىش، شۇنىڭ بىلەن بىرگە توسالغۇلارنى ئېچىش، ماددىلارنى پىشۇرۇش ۋە چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە دورىلارنى، قورۇش، تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان، كۆچلەندۈرىدىغان ۋە ئوفۇنەتلىنىشنى چەكلەيدىغان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىش لازىم.

مەسىلەن: زەپەرگە ئوخشاش. بەزىدە جىگەر ئاجىزلىقىغا بىرئاز قورۇش، تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان ئاچچىق دورىلار مەنپەئەت قىلىدۇ. چۈنكى ئۇ چۈچۈمەللىكى ئارقىلىق جىگەرنى كۆچلەندۈرىدۇ ۋە ماددىلارنى پارچىلايدۇ. بەزىدە ئەھۋالغا قاراپ تاتلىق دورىلارمۇ ئىشلىتىلىدۇ. تاتلىق دورىلار تاتلىقلىقى بىلەن ماددىنى راۋانلاشتۇرۇپ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. مەسىلەن: ئانار ئۇرۇقىغا ئوخشاش. ئۇنىڭدىن كېيىن مىزاج ئەھۋالغا قاراپ مىزاجنىڭ ئىسسىق ۋە سوغۇقلۇقىغا رىئايە قىلىش لازىم. بۇنىڭدا قىزىتىش ياكى سوۋۇتۇش تەدبىرلىرى بىرلەشتۈرۈپ ئىشلىتىلىدۇ. قۇرۇق ئۈزۈمنى ئۇرۇقى بىلەن قوشۇپ ياخشى چاينap يېيىشمۇ جىگەرنى قىزىتىدۇ.

ئەگەر ئىششىق ياكى توسالغۇدا ماددىنى تارقىتىشقا ئېھتىياجلىق بولسا، ماددىنى يىغۇالماستىن تارقىتىش لازىم، بىراق مىزاج ناھايىتى قۇرۇق بولسا تارقاتقۇچى دورىلارنى ئىشلەتمەستىن، بەلكى قابىز دورىلارنىمۇ ئازراق ئىشلىتىش لازىم. بەزىدە جىگەردە توسۇلۇپ قالغان ماددا سەۋەبىدىن قان ئېلىشقا ۋە ماددا ئېتىبارى بىلەن سۈرگە بېرىشكە ئېھتىياجلىق بولمىسا. ئەگەر ماددا سوغۇق ۋە چاپلاشقاق بولسا، سۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان دورىلاردىن غارىقوننى ئىشلىتىمىز. ئەگەر ماددىنىڭ قىيامى سۇيۇق، ئازراق ھارارەتلىك بولسا ۋە توسالغۇ بار بولسا، بۇ ۋاقىتتا غاپەس ئوساربسى، ئەفسەنتىن قاتارلىقلارغا بۇ دورىلارنىڭ تەسىرىنى كۆچەيتىدىغان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ بېرىمىز. بەزىدە جىگەر ئاجىزلىقىدا ئىچ سۈرۈش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ، تېۋىپ ئىچنى توختىتىدىغان دورىلارنى ئالدىراپ ئىشلىتىپ، ئېغىر زىيانىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ ۋاقىتتا توسالغۇلارنى ئاچقۇچى، كۆچلەندۈرگۈچى ۋە يەڭگىل دەرىجىدە تۇتۇش، قورۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان دورىلارنى ۋە شۇنداقلا توسالغۇلارنى ئېچىشتىكى ئەك ياخشى دورىلارنى، بولۇپمۇ خۇش پۇراقلىق دورىلارنى، يەنە ئازراق قابىزلىقى بولغان رەيھان شەربىتىدەك دورىلارنى قاينىتىپ ئىشلىتىش لازىم. جىگەر

ئاجىزلىقىنىڭ ھەرقايسى تۈرلىرىگە ئورتاق بولغان ۋە ئۆز خۇسۇسىيىتى بىلەن مەنپەئەت قىلىدىغان دورىلاردىن بۆرىنىڭ قۇرۇتۇلغان جىگىرىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنىڭدىن بىر قوشۇق ئېلىپ، شاراب بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە ناھايىتى ياخشىدۇر.

جىگەر ئاجىزلىقى ئۇچۇن زۆرۈر بولغان داۋالاش تەدبىرلىرىنى قوللانغاندا يېڭى بوتىلاقلىغان تۆگىنىڭ سۈتىنى ئىچكۈزۈش ناھايىتى مۇھىمدۇر. جىگەر ئاجىزلىقى ئۇچۇن ئەڭ ياخشى بولغان دورا تۆۋەندىكى نۇسخىلىق دورىدۇر: يۇيۇلغان لوك ۋە رەۋەنچىنىڭ ھەربىردىن توققۇز گىرامدىن، غاپەس ئۇسارىسى، بەدىيان، ياۋا پالەك ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن 15 گىرامدىن، ئەفسەنتىن رۇمىدىن 18 گىرام، كاسنە ئۇرۇقىدىن 30 گىرام، ئەفتىمۇن ئۇرۇقىدىن 24 گىرام، كەرەپشە ئۇرۇقىدىن 12 گىرام ئېلىپ، ئۇلاردىن قۇرس ياكى سۇفۇپ تەييارلاپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

جىگەر ئاجىزلىقىغا ياخشى بولغان ۋە ئالدىنقى قاتاردا تۇرىدىغان دورىلاردىن تۆۋەندىكى بۇ نۇسخىلىق دورا: ئۇرۇقى ئىلىنغان قۇرۇق ئۇزۇمدىن 100 گىرام، زەپەردىن تۆت گىرام، يەنە بىر نوسخىدا زەپەر ئىككى گىرام، قېلىن دارچىن ئىككى گىرام ، قەسىۋزەرىرە ۋە دارشىشىئان سەككىز گىرامدىن، ئىزخىر، مۇقەل 10 گىرامدىن، دارچىن تۆت گىرام، سۇمبۇل 12 گىرام، مۇرمەككى، بەتەم يېلىمىدىن 16 گىرامدىن، ھەسەل 64 گىرام ، شاراب يېتەرلىك مىقداردا. بەزىدە بۇنىڭغا ئەپيۇن ۋە بەزرۇلبەنجى قاتارلىقلار قوشۇلىدۇ. جالىنۇس مۇنداق دەيدۇ: مۇشۇ نۇسخىلىق دورىلار خۇسۇسىيەتلىرى ئارقىلىق جىگەرگە ئەڭ مۇۋاپىق كېلىدىغان دورىلاردىن تۇزۇپ چىقىلغاندۇر. چۇنكى بۇ تەركىبتىكى دورىلارنىڭ بەزىسى جىگەر ئاجىزلىقىغا شىپا قىلسا، يەنە بەزىسى ماددىنى پىشۇرۇش بىلەن بىرگە نورمال دەرىجىدە تۇتۇش، قورۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگىدۇر. يەنە بىر قىسمى قۇرۇتۇش ۋە كۆكرەكتىكى بۇزۇق يىرىڭلىق ماددىلارنى تازىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگىدۇر. بەزىسى بۇزۇق مىزاجلارنى ئىسلاھ قىلغۇچى، بەزىسى ئوفۇنەتلەرگە قارشى تۇرغۇچى دورىلاردۇر. ئۇنىڭ كۆپىنچىسى خۇش پۇراقلىق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلاردۇر، مەسىلەن: دارچىن، قېلىن دارچىن قاتارلىقلارغا ئوخشاش. چۇنكى ئۇلار ئوفۇنەتلىنىشكە قارشى تۇرىدۇ ۋە مىزاجنى ياخشىلايدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ماددىلارنى بۇزغۇچى سەۋەبلەرگە قارشى تۇرىدۇ. يىرىڭلارنى سۇمۇرىدۇ ۋە ئۇنى ئىتتىرىپ چىقىرىدۇ. زەھەرلىك دورىلارنىڭ زەھىرىگە قارشى تۇرىدۇ. گەرچە دارچىن قېلىن دارچىندىن كۆچلۈكرەك بولسىمۇ، بۇ ئىككىسى بۇ ھەقتە ئىشلىتىلىدىغان سۇمبۇل قاتارلىق خۇش پۇراقلىق دورىلارنىڭ ھەممىسىدىن كۆچلۈكرەكتۇر.

جوز ۋە زەپەردە قابىزلىق خۇسۇسىيىتى ۋە پىشۇرۇش، يۇمشىتىش، ئوفۇنەتلەرنى ئىسلاھ

قىلىش خۇسۇسىيەتلىرى مەۋجۇتتۇر. مەزكۇر نۇسخا بەك تاتلىق بولۇپ كەتمەسلىكى ۋە جىگەرگە ماس كېلىشى ئۈچۈن قۇرۇق ئۈزۈملىنىڭ مىقدارى ئازايتىلدى. قۇرۇق ئۈزۈم جىگەرگە ياقىدىغان ۋە جىگەرگە مىزاج جەھەتتە ئوخشاشپ كېتىدىغان دورىدۇر. بۇ خىل ئوخشاشپ كېتىش مەنپەئەت قىلىدىغان دورىلار خۇسۇسىيىتىنىڭ ئەڭ ئەۋزىلىدۇر. شۇنداقلا بۇ قۇرۇق ئۈزۈمدە ماددىنى پىشۇرۇش، خىلىتلارنى تەڭشەش، تېز بۈزۈلماسلىق خۇسۇسىيەتلىرى باردۇر.

شارابمۇ جىگەرگە ماس كېلىدىغان دورىلارنىڭ بىرى بولۇپ، يۇقىرىدا سۆزلەنگەن چەكلىمىلەردىن بىرەرسى بولمىسا شاراب ئىستېمال قىلدۇرسا بولىدۇ. چۈنكى شارابتا ئوفۇنەتكە قارشى تۇرغۇچى خۇسۇسىيەتلەر باردۇر. ھەسەلنىڭ خۇسۇسىيەتلىرى ھەممىگە مەلۇمدۇر. مۇقەلنىڭ يۇمشىتىپ پىشۇرۇش، تارقىتىش خۇسۇسىيىتى باردۇر. بەتەم يېلىمنىڭ توسالغۇلارنى ئېچىش، ماددىنى راۋانلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتى باردۇر. ئەگەر جىگەر ئاجىزلىقى ئىسسىقلىقتىن كېلىپ چىققان بولسا، بەزرۇلبەنجى بىلەن ئەپيۇن چۈشكەن نۇسخا ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر. پۇلونيا جىگەر ئاجىزلىقىنىڭ ھەرقايسى تۈرلىرىگە ئورتاق پايدىلىق بولغان دورا، دەپ ھېسابلىنىدۇ.

قىزىتىش رولى بولمىغان، جىگەرگە پايدىلىق بولغان دورىلارنىڭ نوسخىسى: سۇمبۇلدىن ئۇچ ھەسسە، ئەفسەنتىن رۇمىدىن ئىككى ھەسسە ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ھەممىگە مەلۇم بولغان خۇش پۇراق دورىلارنى قابىزلىق خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان رەيھان شەربىتى بىلەن قاينىتىپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭغا قۇرۇق نان قوشۇپ سۇمبۇل يېغى قۇيۇپ، يۇڭغا يۇقتۇرۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا سۆزلەنگەن غوراپ سۇيى ۋە تالنىڭ ئۇششاق يۇمىران نوتىلىرى، قىزىلگۈل قاتارلىقلار چۈشكەن زىماتلار ۋە ئاشقازان ئاجىزلىقى بايانىدا سۆزلەنگەن بارلىق زىمادلار ۋە پۈرىتىلمىلار ئىشلىتىلىدۇ، شۇنداقلا سەئدى كۇفى، مەستىكى، سۇمبۇل، كۇندۇر، ئامىلە ئۇسارىسى، ئىپار، سەرۋى دەرىخى مېۋىسى، ئىزخىر چېچىكى ۋە گۈلسەۋسەن بىلەن ئارىلاشتۇرۇلغان مۇرەككەپ زىماتنى زىمات قىلىش ۋە سەبرە، مەستىكىدىن تەييارلانغان زىماتنى زىمات قىلىش تەكىتلىنىدۇ.

ئەگەر جىگەر ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن ئاجىزلىغان بولسا ۋە توسالغۇ كۆپ بولسا (بۇ ئاز كۆرۈلىدۇ) بۇنداق بىمارغا بېھى، چۈچۈمەل ئالما، نەشپۈت، ئاچچىق ئانار، ناخۇش ئانار قاتارلىقلارنى يېيىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ، شۇنداقلا كاسنە سۇيى، ئىتئۈزۈمى سۇيىمۇ ئۇلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سىركە بىلەن تەييارلانغان شورپىنىڭ يېغى ئېلىۋېتىلىپ، يۇمغاقسۈت سېلىپ بېرىلىدۇ.

ئەگەر هارارەت كۆچلۈك بولمسا شورپىغا دارچىن، سۈمبۈل، مەستەكى سېلىپ خۇش پۇراق قىلىندۇ. هۆل يۇمغاقسۇت ۋە بىرئاز پىننە بىلەن تەيىارلانغان سىركە چۈشكەن يېمەكلىكلەر مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئەگەر هارارەت بەك كۆچلۈك بولمسا، بۇ غىزاغا يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا - دەرمەكلەر سېلىنىدۇ. ئەگەر جىگەرنىڭ هەزىم قىلىش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىغانلىق تەسىرى كۆرۈلسە، بىرئاز خۇش پۇراقلىق ۋە قابىزلىق خۇسۇسىيىتىگە ئىگە، پىشۇرۇش رولى بولغان دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: سۈمبۈل، بەسباسە، جوز، كۈندۈر، مەستەكى، قەسبۈزەرىرە، سەئىدى كۈفى قاتارلىقلار چۈشكەن مۇرەككەپ دورىلار بىلەن قۇۋۋەتلىنىدۇ.

ئەگەر تۇتۇش قۇۋۋىتى ئاجىزلىغان بولسا، قۇۋۋەتلەش، قابىزلىق خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان دورىلارنى كۆپەيتىلىدۇ، قىزىتقۇچى دورىلار كېمەيتىلىدۇ ياكى بۇ دورىلارغا سوۋۇتۇشقا تاقابىل تۇرغۇچى دورىلاردىن ئانارگۈلى، قىزىلگۈل، يەر مەدىكى قاتارلىقلار قوشۇلىدۇ. ئەگەر ئاجىزلىق سۈمۈرۈش قۇۋۋىتىدە بولسا قورۇش، تۇتۇش خۇسۇسىيىتى ئىنتايىن ئاز بولغان دورىلار بىلەن ياكى جىگەرنىڭ قۇۋۋىتىنى ساقلاپ قالغۇدەك دەرىجىدە قورۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان دورىلار بىلەن سۈمۈرۈش قۇۋۋىتى كۈچلەندۈرۈلىدۇ. لېكىن بۇ دورىلار خۇش پۇراقلىق ۋە قىزىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇشى لازىم. زىماد، تىلا، ياغ قاتارلىقلار بىلەن داۋالاشقا كۆپرەك تىرىشچانلىق كۆرسىتىلىدۇ. چۈنكى بۇلار بۇ كېسەللىككە ئىنتايىن مۇۋاپىق كېلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە توسالغۇلارنى ئېچىشقىمۇ ئالاهىدە ئەهمىيەت بېرىلىدۇ.

ئەگەر ئاجىزلىق جىگەرنىڭ ئىتتىرىش قۇۋۋىتىدە بولسا، جىگەرنىڭ ئىتتىرىش قۇۋۋىتىنى كۈچلەندۈرۈش، بۆرەك ۋە ئېچكى ئەزالارنى ئۆز بابىدا سۆزلەنگەن دورىلار بىلەن قىزىتىش ۋە تەر تۆشۈكچىلىرىنى ئاچىدىغان تەدبىرلەرنى قوللىنىش لازىم.

شۇنى بىلىش لازىمكى، هەرقانداق مىزاج بۇزۇلۇشتىن كېلىپ چىققان ئاجىزلىقتا بەزىدە هەزىم بولغان ۋە سۈمۈرۈلگەنگە قەدەر سوۋۇتۇش لازىم. شۇنىڭ ئۈچۈن ئاجىزلىقنى مۇلاهىزە قىلىشتىن بۇرۇن ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلىگەن مىزاج بۇزۇلۇش مۇلاهىزە قىلىنىدۇ. لېكىن كۆپىنچە ۋاقىتلاردا هەزىم قىلىش قۇۋۋىتى ۋە سۈمۈرۈش قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرغۇچى سەۋەب سوغۇقلۇقتۇر. بۇ خىل بىمارلارغا ئەڭ مۇۋاپىق بولغان يېمەكلىكلەر قويۇق چاپلاشقاق بولمىغانلىرىدۇر. مەسىلەن: سىڭىشلىك گۆشلەر، مايسىز بۇغداي ئۇنى. ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە ئارپا سۈيىنى يالغۇز بېرىش، سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەرگە ئارپا سۈيىنى هەسەل بىلەن قوشۇپ بېرىش، چالا پىشۇرۇلغان توخۇ تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى بېرىش لازىم. ئۇلارغا پايدىلىق بولغان يېمەكلىكلەردىن ئانار ئۇرۇقى چۈشكەن يېمەكلىكلەرنى زەيتۇن يېغى بىلەن

تەييارلاپ، دارچىن، قارىمۇچ قاتارلىقلار بىلەن خۇش پۇراقلاشتۇرۇپ بەرسە تېخىمۇ ياخشىدۇر. گۆشلۈك قۇرۇق ئۆزۈمىمۇ ئۇلار ئۈچۈن ناھايىتى پايدىلىق. چۈنكى بۇ قۇرۇق ئۆزۈم گۆش يۇغان سۇدەك ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

2 ـ پەسىل جىگەر توسالغۇلىرى توغرىسىدا

بەزىدە جىگەر توقۇلمىلىرىدا جىگەرنى ئوزۇقلاندۇرغۇچى قان قويۇق بولغانلىقى ۋە جىگەرنىڭ ئىتتىرىش قۇۋۋىتى ئاجىز بولغانلىقى ياكى جىگەرنىڭ سۈمۈرۈش قۇۋۋىتى كۈچلۈك بولغانلىقىدىن توسالغۇلار يۈز بېرىدۇ. بەزىدە جىگەردىكى قان تومۇرلاردا توسالغۇلار يۈز بېرىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى جىگەر قان تومۇرلىرىنىڭ تۇغما تار بولۇشى ياكى جىگەر مەلۇم سەۋەبلەردىن قورۇلۇپ، تارىيىپ قالغانلىقى ياكى تۇغما ئەگرى بولغانلىقى ياكى جىگەردە ئېقىۋاتقان قان سەۋەبىدىن بولىدۇ. كۆپىنچە بۇ توسۇلۇش جىگەر قاپقا كۆك تومۇرىدىن چىقىدىغان شاخچە تومۇرلاردا كۆپ پەيدا بولىدۇ. چۈنكى توسالغۇ پەيدا قىلغۇچى ماددا ئالدى بىلەن مەزكۇر تومۇرلارغا يېتىپ كېلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن جىگەردىن چىققان چوك تومۇرنىڭ شاخچە تومۇر ئېغىزلىرىغا يېتىپ كېلىپ، بۇ ئورۇندا قان ۋە باشقا خىلىتلارنىڭ قالدۇقلىرى قېپقالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن توسالغۇلارنىڭ كۆپىنچىسى جىگەرنىڭ ئاستى تەرىپىدە بولىدۇ، بەزىلىرى جىگەرنىڭ تۆپى تەرىپىدە بولىدۇ. توسالغۇلار كۆپ بولۇپ، جىگەردە تۇرۇش ۋاقتى ئۇزۇن بولسا، بەزىدە قىزىتمىلارنى پەيدا قىلغۇدەك دەرىجىدە ئوفۇنەتلىنىشنى، بەزىدە ئىستىسقانى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئىششقلارنى ۋە بەزىدە قاتتىق ئاغرىقلارنى پەيدا قىلىدىغان يەللەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن توسالغۇ جىگەر كېسەللىكلىرىنىڭ مەنبەسى ھېسابلىنىدۇ. توسالغۇ پەيدا قىلىدىغان ماددا ئۆزىنىڭ قويۇقلۇقىدىن ياكى چاپلاشقاقلىقىدىن ياكى كۆپ بولۇپ، توشۇپ كېتىش سەۋەبىدىن توسالغۇ پەيدا قىلىدىغان خىلىتتۇر. ئۇ ئىششق ۋە ياكى يەل ۋە ياكى قورۇغۇچى كەيپىيات قاتارلىقلاردۇر. يۇقىرىدا سۆزلەنگەن جىگەر تومۇرىدا گۆش ئۆسۈپ قېلىش، سۆگەل چىقىش ياكى قويۇق خىلىتلارنىڭ توختاپ قېلىشى قاتارلىقلاردىن توسالغۇلار پەيدا بولۇش ئىنتايىن ئاز كۆرۈلىدۇ. بۇنداق دېيىشمىزنىڭ سەۋەبى شۇكى، كۆك قان تومۇرلارنىڭ ئېغىزلىرى ئاساسەن نېرۋىلىق بولۇپ، بۇنداق نېرۋىلىق ئورۇندا بىرەر نەرسە ئۆسۈۋالمايدۇ. ئەگەر گۆش ئۆسۈپ قالسىمۇ ھەممىسى بىر خىل بولمايدۇ.

توسالغۇ پەيدا قىلغۇچى سەۋەب جىگەرنىڭ ھەزىم قۇۋۋىتى، ئايرىش قۇۋۋىتى، ئىتتىرىش قۇۋۋىتىنىڭ ئىسسىقتىن ياكى سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇشتىن ئاجىزلىشىشى، ئۇنىڭدىن باشقا

جىگەرگە سىرتتىن كەلگەن ھاۋادىن ئاجىزلىشىشى قاتارلىقلاردۇر. توسالغۇ ماددىسى تەستە سۈندىغان گۆشلەرنى بولۇپمۇ ئۇچارقاناتلارنىڭ تەستە سۈندىغان گۆشلىرىنى ئىستېمال قىلىش، ئادەتتە يېگىلى بولمايدىغان نەرسىلەرنى، مەسىلەن: گەج، كۆمۈر، ئۆشنان، زەھەرلىك موگۇ قاتارلىقلارنى يېيىش ئارقىلىقمۇ پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا مېۋىلەردىن ئامۇت، ياۋا ئالما قاتارلىقلارنى يېيىشتىنمۇ بولىدۇ، بۇلارنىڭ ئەسلىدە قويۇقلۇقى يۇقىرى بولغانلىقى ئۈچۈن توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ. بەزىدە بۇ ماددىلار سوغۇق، ئۇچۇچان ۋە سۇيۇق بولۇپ، توسالغۇ پەيدا قىلمايدۇ. بەزىدە ئىسسىق ۋە قويۇق بولۇپ توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.

بىز يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتتۈقكى، بەزى نەرسىلەر جىگەرگە نىسبەتەن قويۇق، قاتتىق ھېسابلىنىدۇ. ئەمما جىگەردە ھەزىم بولسىلا جىگەردىن باشقا ئەزالارغا نىسبەتەن قاتتىق، قويۇق ھېسابلانمايدۇ، مەسىلەن: بۇغدايغا ئوخشاش. تەبىئەت كۆپىنچە ماددىلارنى ھەيدەپ چىقىرىشقا قۇۋۋەتلەندۈرۈلىدۇ ياكى تەبىئەتكە داۋالاش ئارقىلىق ياردەم بېرىپ، توسالغۇ جىگەرنىڭ ئاستى قىسمىدا بولسا چوڭ تەرەت بىلەن چىقىرىلىدۇ. ئەگەر جىگەرنىڭ تۆپى تەرىپىدە بولسا سۈيدۈك يولى ئارقىلىق چىقىرىلىدۇ. چوڭ تەرەتتە ياكى كىچىك تەرەتتە توسالغۇ پەيدا قىلغان ماددىلار چىقسا، ئوخشىمىغان قويۇق خىلتىلار كۆرۈلىدۇ.

ئالامىتى

بارلىق توسالغۇلارنىڭ ئالامىتى شۇكى، جىگەر كەيلۇسلارنى ئۆزىگە ياخشى سۈمۈرەلمەيدۇ. چۈنكى كەيلۇسلار جىگەرگە ئۆتىدىغان يول تاپالمايدۇ، شۇنداقلا جىگەرنىڭ سۈمۈرۈش قۇۋۋىتىدە بىرەر كېسەللىك يۈز بەرگەن بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن مۇناسىق ئىككى خىل ئىش بولىدۇ. بۇنىڭ بىرى جىگەردىن چىقىرىلغان نەرسىدە بولىدۇ، يەنە بىرى بولسا جىگەردە توختاپ قالغان نەرسىدە بولىدۇ. چىقىرىلغان نەرسىدە بولسا، چىقىرىلغان نەرسە سۇيۇق كەيلۇسلۇق ھەم كۆپ بولىدۇ. سۇيۇق نەرسىنىڭ چىقىرىلىشىدىكى سەۋەب شۇكى، سۇيۇقلۇق سۈزۈك بولغانلىقتىن جىگەرگە كىرىدىغان يول تاپالمايدۇ. چىقىرىلغان نەرسىنىڭ كەيلۇسلۇق بولۇشىنىڭ سەۋەبى شۇكى، جىگەر كەيلۇسنى قانغا ئۆزگەرتكۈدەك دەرىجىدە خىزمەت ئىشلىمىگەنلىكىدىن كەيلۇسلۇق ھالەتتە چىقىرىلىدۇ.

چوڭ تەرەتتە كەيلۇس ۋە ئارىلاشما ماددىلارنىڭ كۆپ بولۇشىدىكى سەۋەب شۇكى، جىگەرگە ئۆتۈپ، قان، سۇ تەركىبى، سەپرا، سەۋداغا ئۆزگىرىشكە تېگىشلىك بولغان ماددىلارنىڭ چوڭ تەرەتكە ئارىلىشىپ كەتكەنلىكىدىن كەيلۇسلۇق ماددىلار كۆپ چىقىرىلىدۇ. جىگەردە قېپقالغان ماددىدا بولىدىغىنى، جىگەر ئەتراپىدا ئېغىرلىق مەلۇم بولىدۇ. چۈنكى جىگەرگە چىقىرىلغان ماددىلار جىگەردىن باشقا ئەزالارغا چىقىرىلىشتىن بۇرۇن، جىگەردە تۇرۇپ

قالسا (گەرچە باشقا ئەزالارغا ئەسلا چىقىرىلمىسمۇ) جىگەردە كۆپىيىپ، ماددا ئۆتۈشنى توختىتىپ قويىدىغان توسالغۇغا توشۇپ كېتىپ ئېغىرلىق پەيدا بولىدۇ. ئەمما ئىششقىتا ئېغىرلىق بولمايدۇ. ئىششقىتا ئېغىرلىق پەقەت ئىششقىنىڭ ئورنىدا بولىدۇ، كۆپ ۋە قاتتىق بولمايدۇ. لېكىن ئاغرىق ئىششقىتىن بولغىنىغا قارىغاندا ئېغىرراق بولىدۇ. باشقا سەۋەبلەر قوشۇلمىغان توسالغۇلاردا ئاغرىش بىرقەدەر يېنىكرەك بولىدۇ، قىزىتما بولمايدۇ. بەزىدە جىگەردىكى ئىششقا ئىششقىنىڭ ئالامەتلىرى ۋە ئۇنىڭدىن باشقا ئىششقىنىڭ بايانىدا سۆزلەنگەن چوڭ - كىچىك تەرەتلەردە كۆرۈلگەن چىقىرىندى ماددىلار يەنىلا ئىششقىنىڭ دەللىلى بولىدۇ. جىگىردە توسالغۇ پەيدا بولغان بىمارلارنىڭ قېنى ئاز، چىرايى تاتارغان بولىدۇ. ئەگەر جىگەردە يەل بولسا بۇنىڭغا ئېغىرلىق بىلەن تارتىششنىڭ بىرگە بولۇشى دەلىل بولالايدۇ. ئەگەر توسالغۇ قەۋزىيەت سەۋەبىدىن بولغان بولسا، بۇنىڭغا ئىلگىرى قەۋزىيەتنى پەيدا قىلغۇچى نەرسىلەرنى ئىشلەتكەنلىك تارىخى دەلىل بولالايدۇ. مەسىلەن: تۇتۇش، قورۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان نەرسىلەرنىڭ سۈلرىنى ئىچكەنگە ئوخشاش. شۇنىڭ بىلەن بىرگە بەدەننىڭ سىرتقى تەرىپىدە قۇرغاقلىشىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. بەزىدە نەپەس ئەزالىرى جىگەرگە شېرىك بولغانلىقىدىن توسالغۇدىن كېيىن نەپەس قىيىنلىشىش كېلىپ چىقىدۇ.

جىگەر توسالغۇلىرىنى داۋالاش

خىلىتلاردىن پەيدا بولغان جىگەر توسالغۇلىرىنى داۋالاشتا ئېھتىياجلىق بولىدىغان دورىلار ماددىلارنى راۋانلاشتۇرغۇچى، نورمال دەرىجىدە ئىچىنى سۈرگۈچى، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلاردۇر. ئەگەر توسالغۇ جىگەرنىڭ ئاستى تەرىپىدە بولسا ئىچىنى سۈرگۈزىدىغان دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر تۆپى تەرىپىدە بولسا سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ، ئەگەر ياخشىسى بۇ دورىلارنى ئىشلىتىشتىن بۇرۇن، توسالغۇلارنى ئاچقۇچى، ماددىلارنى پارچىلىغۇچى، راۋانلاشتۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم. ئەگەر توسالغۇلار ئۇزاق مۇددەت تۇرۇپ قالسا، باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىشقا ۋە شۇنىڭ بىلەن بىرگە سۈرگۈچى دورىلارنى بېرىشكە ئېھتىياجلىق بولمىز. دورا ئىچكۈزۈش ۋاقتى، مائۇلئوسۇلنى ئىچكۈزگەندىن كېيىن رېئايە قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار ئومومىي قانۇندا سۆزلەنگەن ماددىنى راۋانلاشتۇرغۇچى دورىلار بەزىدە كاسنە يىلتىزى سۈيى ياكى تۆگە سۈتى ياكى بەدىيان، شىبە، بابۇنە، كالا بابۇنسى، ئىزخىر، ئەفتىمۇن، شاھتەررە قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلمىسى ياكى شاراب بىلەنياكى بۇزۇرى شەربىتى ياكى ئەفسەنتىن شەربىتى قاتارلىقلار بىلەن بېرىلىدۇ. ئەگەر سۈيدۈكتىكى چۆكمە ئوچۇق - ئاشكارا بولمىسا ۋە ماددا پىشقانىنىڭ ئالامەتلىرى بولمىسا كۈچلۈك دورىلارنى ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

ئەگەر توسالغۇلارنىڭ سەۋەبى ئىششىق ياكى يەل بولسا، بۇ ۋاقىتتا ئۆز بايانىدا سۆزلەنگەن بويىچە سەۋەبىگە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىش زۆرۈردۇر ۋە بۇنىڭدىمۇ يەنە تۆگە سۈتى، ئۇنىڭدىن كېيىن كۆكتاتلارنىڭ سۈيىنى ئىچكۈزۈش، خىيارشەنبەر قاتارلىق دورىلار بىلەن ئىچىنى سۈرگۈزۈش ۋە ئۆز بايانىدا سۆزلەنگەن يەل ۋە هارارەت قوزغىمايدىغان دورىلارنىڭ سۈيى بىلەن يەڭگىل دەرىجىدە سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن يەڭگىل خۇسۇسىيەتلىك دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك.

ئەگەر جىگەر كانالچىلىرىنىڭ تۇغما تارلىقى ۋە بۇ تومۇرلارنىڭ خاتا جايلىشىش سەۋەبىدىن بولسا، جىگىرى كىچىك كىشىلەرگە قوللىنىلىدىغان تەدبىرلەر قوللىنىدۇ. ئەگەر جىگەر تومۇرلىرى تارىيىپ قېلىش ۋە قۇرغاقلىقتىن بولسا، جىگەرگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش بايانىدا سۆزلەنگەن سۈتلەر ۋە ئۇنىڭدىن باشقا چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدىغان، توسالغۇلارنى ئاچىدىغان دورىلار بىلەن تەدبىر قىلىنىدۇ.

جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچقۇچى دورىلارنىڭ بىر قىسمى سوغۇق تەبىئەتلىك بولىدۇ، بىر قىسمى مۆتىدىللىككە يېقىنراق بولىدۇ، يەنە بىر قىسمى ئىسسىق تەبىئەتلىك بولۇپ، سوزۇلما خاراكتېرلىك توسالغۇلاردا ئىشلىتىشكە ئېھتىياجلىق بولمىز. جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلاردىن ياۋا كاسنە، يەرلىك كاسنە، تەرھەشقۇق، پاقىيوپۇرمىقى سۈيى ۋە پاقىيوپۇرمىقى يىلتىزى قاتارلىقلار بار. شۇنىڭ بىلەن بىرگە سوغۇق تەبىئەتلىك سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنىڭ ھەممىسى ئىشلىتىلىدۇ. ئەفتىمۇنمۇ توسالغۇلارنى ئېچىشتا ناھايىتى ياخشىدۇر. ئەفتىمۇن جىگەر توسالغۇلىرىنى ئېچىشتا بەك ئىسسىق كەلمەيدۇ. رەۋەن، ئەفسەنتىنمۇ شۇنداقتۇر. گەرچە ئەفسەنتىندە بىرئاز هارارەت بولسىمۇ، ئىسسىق ۋە سوغۇقتىن بولغان توسالغۇلاردا ئەفسەنتىنى ياكى ئەفسەنتىن قاينىتىلمىسىنى داۋاملىق ئىشلىتىش لازىم، بولۇپمۇ ئەفتىمۇن سۈيى، كاسنە سۈيى، بىخ كاسنە، غاپەس، ئاچچىق بادام سۈلىرى بىلەن ئىشلەتسە بولىدۇ. چۈنكى بۇ دورىلارنىڭ ھەممىسى تەسىرى جەھەتتە بىر - بىرىگە يېقىن. ھۆل بەدىيانىنىڭ ئۇسارىسى، ھۆل كەرەپشىنىڭ ئۇسارىسى قاتارلىقلارنى كۈچلۈك دەرىجىدىكى سىركەنجۈبىل بۇزۇرى بىلەن بىرگە ئىشلەتسىمۇ تەسىرى يۇقىرىقىغا ئوخشىشىپ كېتىدۇ. ئەگەر كۆپرەك ئىسسىقلىق قىلىشقا ئېھتىياجلىق بولغاندا ھەسەل، مائۇلھەسەل ياكى سىركەنجۈبىل ھەسلى بىلەن ئىشلىتىشكە بولىدۇ. جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدىغان مۆتىدىلگە يېقىن دورىلار ماشتىن ئىبارەتتۇر. چۈنكى ماش ئىسسىقلىق ياكى سوغۇقلۇق يەتكۈزمەي تۇرۇپ، توسالغۇنى ئېچىش مەقسەت قىلىنغان دورىلارنىڭ ئەڭ ياخشىسىدۇر. كەمافتوسمۇ خۇسۇسىيەت جەھەتتە ماشقا يېقىنلىشىدۇ، لېكىن ماشقا قارىغاندا بىرئاز ئىسسىقراقتۇر. ئەگەر كەمافتوسنى كاسنە سۈيى

بىلەن بىرلەشتۇرۇپ ئىچكۈزسە مۆتىدىللىشىدۇ. سىركەنجۈبىل ئەنسىلى ۋە ئەنسىل سىركىسى، ئادراسمان ئۇرۇقى، بىخ سەۋسەن قاتارلىقلارمۇ مۇشۇ تۈرگە كىرىدۇ. ئەگەر ئىسسىققا مايىل بولسا، ئەھۋالغا قاراپ بەزىدە كاسنە سۈيى بىلەن، بەزىدە ئەفتىمۇن سۈيى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئەگەر جىگەرنىڭ مىزاجى ئىسسىققا مايىلراق بولسا، شاراب بىلەن ياكى بۇزۇرى شەربىتى بىلەن ياكى ماش شەربىتى بىلەن ياكى ئەفسەنتىن قاينىتىلمىسى بىلەن ياكى ھەر خىل نۇسخىدىكى سىركەنجۈبىل بۇزۇرى بىلەن بېرىلىدۇ. سامساق سىركىسى، ئەنجۈدان سىركىسى، پىياز سىركىسى، بىخ كەبىر سىركىسىمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئىسسىققا مايىل كىشىلىك سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلاردىن ئاسارۇن، قېلىن دارچىن، پەتەر ئاسالىيۇن، يۇمىلاق زىراۋەندە، ئوردان، گۈلسەۋسەن يىلتىزى، پىستە، غارىقۇن، ئەفتىمۇن، ئەنسىل، چاڭگاك، نېپىز قەنتەرىيۇن ۋە ئۇنىڭ ئۇسارىسى، جىنتىيانا، ماش، ھەسەل سىلىپ تەييارلانغان سىركەنجۈبىل ئەنسىلى قاتارلىقلار ياخشىدۇر. بادام يېغىغا چىلانغان ئەنجۈرمۇ بۇ ھەقتە پايدىلىقتۇر.

كىشىلىك دەرىجىدىكى مۇرەككەپ دورىلاردىن بىز مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا سۆزلىگەن قۇرسلار باردۇر. مەسىلەن: قۇرسى لوك، قۇرسى ئەفسەنتىن، قۇرسى ئۇسقۇلۇقەندەرىيون، داۋائى، داۋائى كۇركۇم، ئەمرۇسيا، ئاساناسيا ۋە تەرياقى ئەدۋىيە، تەرياقى ئەربەئە، سەنجىرىنا، تەرياقى ئەرەستون، مەجۇنى جىنتىيانا، سوقمونيا چۇشكەن ياكى چۇشمىگەن مەجۇنى رەۋەن، مەجۇنى پەيھارىستىرىس، مەجۇنى ئەنجۇدان ئەسۇەد، مەجۇنى شەھرىياران، مەجۇنى پىلپىل، مەجۇنى پۇدىنەج، مەجۇنى پۇلونيا، داۋائىلمىشكى مۇر قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن باشقا بىز مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا سۆزلىگەن ئىپاردىن تەييارلىنىدىغان مەجۇناتلار، سۇفۇپىلار، ھەب دورىلارنىڭ ھەممىسى ۋە شۇنداقلا تال، جىگەر قېتىپ قېلىش بايانىدا سۆزلەپ ئۆتكەن مورەككەپ دورىلارمۇ پايدىلىقتۇر.

تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى مەجۇن جىگەر ۋە تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىشتا تەسىرى ناھايىتى كۈچلۈكتۇر.

نۇسخىسى: ئوشەقتىن 30 گىرام، مەستىكى ۋە كۇندۇرنىڭ ھەربىردىن بەش گىرامدىن، قۇسته ۋە غاپەسنىڭ ھەربىردىن تۆت گىرامدىن، قارىمۇچ ۋە پىلپىلنىڭ ھەربىردىن 26 گىرامدىن، سازەج ھىندىدىن سەككىز گىرام، سۇمبۇل تىب، توشقان مايىقىنىڭ ھەربىردىن توققۇز گىرامدىن ئېلىپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. بىر قوشۇقتىن ئېلىپ، بەزىدە توسالغۇلارنى ئاچىدىغان دورىلار دەملەنگەن شارابتا ياكى مائۇلئۇسۇل بىلەن بىرگە بېرىلىدۇ. تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى دورا يۇقىرىقىغا قارىغاندا بىر قەدەر يەڭگىلرەكتۇر.

نۇسخىسى: سۇمبۇل رۇمىدىن ئۈچ ھەسسە، ئەفسەنتىندىن بىر ھەسسە ئېلىپ يۇمشاق

سوقۇپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ بېرىلىدۇ. يەنە بىر نۇسخىدا، غارىقوننى غاپەس ئۇسارىسى بىلەن بىرگە سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ بەرسىمۇ ناھايىتى پايدىلىق. ئۇد سەلىب يىلتىزىنى سىركەنجۈبىل بىلەن بىرگە ئىچكۈزسىمۇ ناھايىتى پايدىلىقتۇر. تۆۋەندىكى دورا جىگەر ۋە تال توسالغۇلىرىنى ئېچىش ئۈچۈن ناھايىتى پايدىلىقتۇر. ئەنسەل، پىرسىياۋشان، ئاچچىق بادام، شۇمشا ۋە ئەفسەنتىننىڭ شاخلىرى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ قايىنىتىپ، ئۈنىڭ سۈيىگە ھەسەل سېلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

يېڭىدىن پەيدا بولغان جىگەر توسالغۇلىرىغا مەنپەئەت قىلىدىغان مەجۇنىنىڭ نۇسخىسى: قارىمۇچ 45 گىرام، سۇمبۇل تىب ئۈچ گىرام ياكى ئالتە گىرام (بۇلار بىمارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلىنىدۇ). شۇمشا، قۇستە، ئوشەق، ئاسارۇننىڭ ھەربىردىن ئالتە گىرامدىن، ھەسەلدىن 510 گىرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلاپ، بىر قوشۇقتىن توسالغۇلارنى ئېچىشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان شەربەتلەر بىلەن بېرىلىدۇ. شەربەتلەردىن سىركەنجۈبىل ئەنسىلى بۇزۇرى سىركەنجۈبىل سۇككەرى بۇزۇرىغا قارىغاندا كۆچلۈكرەكتۇر. سىركەنجۈبىل ئەنسىلى ۋە ئازراق قابىزلىقى بولغان خۇش پۇراقلىق، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا - دەرمەكلەر ياخشى قاينىتىلغان مائۇلھەسەل، غاپەس ئۇسارىسى چۈشكەن مەتبۇخى تۇرمۇس ۋە بىخ كەبىر، بىخ بەدىيان، بىخ كەرەپشە، ئىزخىر، لوك، ئوردان، شۇمشا قاتارلىقلار چۈشكەن مەتبۇخ، مەتبۇخى غاپەس، شەربىتى ئەفسەنتىن ۋە ئەفسەنتىن دەملەنمىسى، سەبرە، رۇمبەدىيان، ئاچچىق بادام قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان چىلانمىمۇ جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. بۇ ھەقتە ئېھتىياجلىق بولغاندا زۆرۈرىيەت كۆچلۈك بولمسا، كۆچلۈك سۈرگە ئىشلەتمەي، بەلكى يەڭگىل دەرىجىدىكى سۈرگىلەرنى ئىشلىتىش لازىم. چۈنكى كېسەللىك ماددىسى دورىغا يېقىندۇر، چۈنكى ئەزادا قۇۋۋەت بولسا بۇزۇق ماددىلارنى چىقىرىپ تاشلاشقا ئاددىي يارىدەملەر كۆپايە قىلىدۇ. بۇ ھەقتە ياخشى بولغان سۈرگە دورىلاردىن ئايارەج پەيقرا، بىستىپايەج، غارىقۇن، ئەفسەنتىن قاتارلىقلار باردۇر. ئايارەج پەيقرادىن بەدەن قۇۋۋىتى كۆچلۈك كىشىلەر ئۈچۈن ئالتە گىرام، ئاجىز كىشىلەر ئۈچۈن تۆت گىرام بېرىلىدۇ. ئايارەج پەيقرانى ئابدىمىلىك يېغى بىلەن قوشۇپ بەرسە ھەم كۆچلۈك، ھەم ياخشى بولىدۇ. سۇفۇپى تۇربۇتنى قارابادىندا سۆزلەنگەن قائىدە بويىچە جۆئىدە بىلەن قوشۇپ بەرسە، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ ۋە سۈرگۈزىدۇ. ئەگەر كۆچلۈكرەك سۈرگىگە ئېھتىياجلىق بولغاندا، ھەببى ئىستەمخىقۇن، ھەببى سەكبىنەج بەرمەي بولمايدۇ. بەزىدە تەيادەرىتۇس، لوغانزىيا قاتارلىقلارغا ئوخشاش دورىلارنى بېرىشكە ئېھتىياجلىق بولمىز. پايدىلىق بولغان زىماتلاردىن جۆئىدە، چاڭگاك، ماش ئۇنى ۋە سۈيدۈك ھەيدىگۈچى ئۈرۈق قاتارلىق دورىلاردىن تەييارلانغان زىماتلار پايدىلىقتۇر، شۇنداقلا ھىلك، ئوشەق، ئەفسەنتىن، كەمافىتۇس، مەستىكى،

زەپەر قاتالىقلارنى ناردىن يېغى ۋە موم بىلەن قوشۇپ زىمات تەييارلاپ ئىشلەتسمۇ پايدىلىقتۇر.

بۇ خىلدىكى بىمارلارغا ئىشلىتىشكە تېگىشلىك بولغان ۋە تېگىشلىك بولمىغان يېمەكلىكلەر توغرىسىدا: ھەرقانداق بىمارلارغا سىكىشى تەس بولغان گۆش، پېتىر نان ۋە چاپلاشقاق بۇغداي خېمىرىدىن تەييارلانغان نان، قويۇق شاراب ۋە تاتلىق گۈرۈچ، تېرىق، كاللا ـ پاچاق ۋە قورۇما كاۋاپلاردىن ھەمدە شاراب ۋە قۇرۇقلۇق يەتكۈزگۈچى دورىلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇش كېرەك. بۇنىڭدا مەتبۇخ دورىلارنى بېرىش مۇۋاپىقراقتۇر. خورما ۋە تاتلىق يېمەكلىكلەر، بولۇپمۇ چاپلاشقاق ۋە قويۇق بولغان تاتلىق يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. ھالۋا، سۈت سېلىپ تەييارلانغان يېمەكلىكلەرنى يېيىشكە بولمايدۇ. بىز يۇقىرىدا سۆزلىگەن بارلىق توسالغۇ پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىشى ۋە تاماقتىن كېيىن مۇنچىغا چۈشمەسلىكى لازىم. چۈنكى تەبىئەت ھەزىم بولمىغان يېمەكلىكنى ئۆزىگە تارتىدۇ. بىمارلارنى ھەرىكەت ۋە بەدەن چېنىقتۇرۇشتىن چەكلەش، تاماق يەپ بولغاندىن كېيىن شاراب ئىچىشتىن چەكلەش، يېمەك ـ ئىچمەكتىن پەرھىز تۇتۇش، بولۇپمۇ شارابنى كۆپ ئىچمەسلىك كېرەك. چۈنكى شاراب ھەزىم بولمىغان تاماقلارنى جىگەرگە كىرگۈزىدۇ. بۇ خىل بىمارلارغا خېمىرتۇرۇچ ۋە تۇزى كۆپ بولغان نان بېرىش لازىم. ئارپا، نوقۇت، بۇغداي، باقلا قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى بۇ خىل بىمارلار ئۈچۈن ياخشىدۇر. سۈيۇق، خالىس كونا شاراب ئىچسمۇ بولىدۇ. بىمارنىڭ غىزاسىغا كۈدە قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش ياخشىدۇر. ئادراسمان ئۇرۇقى ۋە بىخ كەبىر، ئۇنىڭدىن باشقا ھەممىمزگە مەلۇم بولغان دورىلارمۇ بۇ ھەقتە پايدىلىقتۇر.

3 ـ پەسىل جىگەر كۆپۈشۈش ۋە جىگەردە يەل پەيدا بولۇش توغرىسىدا

بەزىدە جىگەرنىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىدا ۋە جىگەر شىللىق پەردىلىرىنىڭ ئاستىدا بۇخارات يىغىلىۋالىدۇ. ئەگەر مەزكۇر ئورۇندا بۇ بۇخاراتلار توختاپ قېلىپ، قويۇلۇپ كۆپتۇرگۈچى يەلگە ئۆزگىرىپ، كۆپلۈكىدىن ياكى جىگەردىكى توسالغۇ سەۋەبىدىن چىقىش يولى تاپالمىسا جىگەر كۆپىدۇ. بەزىدە جىگەر كۆپۈش بىلەن بىرگە جىگەردە تارتىشىش پەيدا بولىدۇ. لېكىن جىگەر ئىششىقى ۋە جىگەر توسالغۇلىرىدا يۈز بەرگەن ئېغىرلىقتەك ئېغىرلىق بولمايدۇ. ئىششىقتىكىدەك قىزىتما ئەھۋالىمۇ كۆرۈلمەيدۇ. جىگەردە يەلنىڭ پەيدا بولۇشى جىگەرنىڭ ھەزىم قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىغانلىقى ياكى ئوزۇقلۇق ماددىسىنىڭ ياكى خىلتىلىق ماددىنىڭ يەل قوزغاش خۇسۇسىيىتى بولغانلىقىدىندۇر.

بەزىدە جىگەرنىڭ ئاستى تەرىپىدە خۇددى تالنىڭ ئاستى تەرىپىدە يەل توختاپ قالغىنىدەك يەل توختاپ قالىدۇ. بارماق بىلەن بېسىپ تەكشۈرگەندە يەل ھەرىكەت قىلىدۇ ۋە كۆرۈلىدۇ. كۆپىنچە ۋاقىتتا يەلنىڭ بارلىقىغا تارتىشىشنىڭ يېنىك دەرىجىدە باشلىنىپ، بارا - بارا كۈچىيىۋاتقانلىقى ۋە مەلۇم دەرىجىدە ئۈياق - بۈياققا يۆتكىلىۋاتقانلىقى، بىمارنىڭ چىرايىنىڭ ئادەتتىكىگە قارىغاندا ئانچە كۆپ ئۆزگەرمىگەنلىكى دەلىل بولىدۇ. بەزى ۋاقىتتا قول بىلەن بېسىش يەلنى پەسەيتىدۇ، يەل ۋە ئۇنىڭ ماددىسىنى تارقىتىدۇ.

داۋالاش

جىگەردە يەل توختاپ قېلىش ۋە جىگەر كۆپۈشۈشنى داۋالاش جىگەردىكى توسالغۇلارنى داۋالاش بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. جىگەر كۆپۈشۈش جىگەر توسالغۇسى بايىنىدا سۆزلەنگەن ماددىلارنى تارقاتقۇچى دورىلار ۋە يۇمشاتقۇچى مەجۇناتلار بىلەن داۋالىنىدۇ. ناشتىدىن بۇرۇن مۇنچىغا كىرگۈزۈش، سۈيۇق، خالىس شاراب ئىچكۈزۈش، سوغۇق سۇنى ئاز مىقدارda ئىچكۈزۈش، قىزىتىلغان لاتا ۋە يەل تارقىتىدىغان دورا - دەرمەكلەر بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ۋە مەستىكى، ئىزخىر، سۇمبۇل، ھەببۇلبان قاتارلىقلار بىلەن تەييارلانغان زىماتلارنى ئىشلىتىش، ناردىن يېغى، مەستىكى ۋە ھەر خىلدىكى يەل تارقاتقۇچى ئۇرۇق دورىلار بىلەن تەييارلانغان مەلھەملەرنى ئىشلىتىش پايدىلىقتۇر. جىگەر ساھاسىگە ئىسسىق ئۆتكۈزگەن ۋاقىتتا يەللەرنىڭ ھەرىكەت قىلغان ھالىتىگە دىققەت قىلىش، ئەگەر ئاغرىق ئۇچەي تەرەپكە قاراپ يۆتكەلسە ئالدى بىلەن سۇرگە دورىلىرىنى ئىشلىتىش، ئۇنىڭدىن كېيىن يەل تارقاتقۇچى تەدبىرلەرنى قوللىنىش لازىم. ئەگەر ئاغرىق كېرىگەت، ئارقا تەرەپتىكى قۇۋۇرغا باشلىرىغا يۆتكەلسە، دەسلەپتە سۇيدۇك ھەيدىگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن يەل تارقاتقۇچى دورىلارنى ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىش لازىم.

4 - پەسىل جىگەر ئاغرىقى توغرىسىدا

جىگەر شىللىق پەردىلىرى ئەتراپىدا ئوخشاشمىغان مىزاج بۇزۇلۇشتىن، تارتىشىش پەيدا قىلغۇچى يەلدىن، توسالغۇلاردىن، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلاردىن ياكى بەلغەمدىن بولغان ئىششىقلار قاتقانلىقتىن جىگەردە ئاغرىق پەيدا بولىدۇ.

بەلغەم خىلتىدىن بولغان جىگەر ئىششىقىنىڭ ئاغرىق پەيدا قىلىشى ناھايىتى ئاز كۆرۈلىدۇ. بەزىدە بوھرانلاردا خىلتىلارنىڭ ھەرىكەت قىلغان سەۋەبىدىنمۇ جىگەردە ئاغرىش پەيدا بولىدۇ. بۇنى خىلتىلارنىڭ ھەرىكەت قىلغان ھالىتىنى ئاگاھلاندۇرغۇچى دەلىللەر ئارقىلىق بىلگىلى

بولىدۇ. بەزىدە جىگەرنىڭ ئاغرىقى جىگەر ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن جىگەرگە يېتىپ كەلگەن ئوزۇقلۇقلارغا بەرداشلىق بېرەلمىگەنلىكتىن كېلىپ چىقىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردە بوھرانىڭ ماددىلىرى ھەرىكەت قىلغانلىقتىن جىگەر ئەتراپىدا ئېغىرلىق ۋە كۆچلۈك ئاغرىش پەيدا بولىدۇ. بىراق بۇ كۆچلۈك ئاغرىش بوھراندىن بولمىسا، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلاردىن ياكى يەلدىن كېلىپ چىققان بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قىزىتما بولماي ئاغرىش كۆچلۈك بولسا، ئۇنىڭ سەۋەبى يەلدىن بولغان بولىدۇ. يەلدىن بولغان جىگەر ئاغرىقىدىن كېيىن ئۇشتۇمتۇت قىزىتما يۈز بەرسە، بۇ قىزىتما يەللەرنى تارقىتىۋېتىدۇ.

بۇقراتنىڭ قەبرىسىدىن تېپىلغان، بۇقراتنىڭ كىتابى دەپ قارىلىدىغان بىر كىتابتا، ئەگەر بىر ئادەمنىڭ جىگىرى ئاغرىپ، بېشىنىڭ ئارقا قىسمى ۋە ئىككى پۇتىنىڭ باش بارمىقى قېچىشسا ۋە گەدىنىدە ماش چوڭلۇقىدا مۇدۇر پەيدا بولسا، بۇ بىمار بەشىنچى كۈنى كۈن چىقىشتىن بۇرۇن ئۆلۈپ كېتىدۇ، دەپ يېزىلغان.

ئەگەر بىر ئادەمدە بۇ خىلدىكى ئەھۋال يۈز بەرسە، مۇسكۇلدىكى مەلۇم كېسەللىك سەۋەبىدىن سۆيدۈك تامچىلاش بىلەن بىرگە قىينىلىپ سېيىش كۆرۈلىدۇ. مەن ئويلايمەنكى، بۇ ناچار تەبىئەتلىك سۈيۇقلۇق سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. چۈنكى بۇ ناچار تەبىئەتلىك سۈيۇقلۇق سۆيدۈككە چىقىرىلماي، ئۆتۈشكە يول تاپالمىغانلىقىدىن مۇچىلەرگە ئۆتۈپ، ئۆزىنىڭ ئاچچىقلىقى ۋە شورلۇقلىقى بىلەن ئېغىر دەرىجىدە قېچىشىنى پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى

ھەممىگە مەلۇمكى، ھەربىرىنىڭ ئالامىتىنى ئۆز بايانىدا سۆزلەپ ئۆتتۇق.

داۋالاش

ھەرقايسى تۈردىكى كېسەللىكلەرنىڭ تەدبىرلىرى ئۆز بايانىدا سۆزلەندى. لېكىن بەزى كىشىلەر جىگەر ئاغرىقلىرى ئۈچۈن نۇرغۇن دورىلارنى مۇتلەق مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە ئۇ كۆپىنچە جىگەر ئاجىزلىقىدىن بولغان جىگەر ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، دەپ سۆزلىگەن ئىدى. بىز بۇلارنىڭ بىر قىسمىنى تۆۋەندە سۆزلەيمىز. بىزنىڭ قارىشىمىزغا ئۇلارنىڭ ئوتتۇرىغا قويغان دورىلىرىنىڭ ئۇيغۇن كەلگىنى تۆۋەندىكىچە:

ئۇلار دەيدۇكى، مەزكۇر كېسەللىككە ھەر خىل نۇسخىدىكى قۇرسى رەۋەن، مەجۇنى رەۋەن، داۋائى كۇركۇم، مەجۇنى سۇزاپ مۇسھل، مەجۇنى قەردمانە، مەجۇنى پۇدىنانۇس، مەجۇنى قەيسەر، مەجۇنى ئاساناسىيا سەغىر، ئاساناسىيا كەبىر، مەجۇنى تەمرى، مەجۇنى ئەسپەلىنىيارەس ۋە قۇرسى ئۆشرە، مەجۇنى جالىنۇس قاتارلىقلار پايدىلىقتۇر. ئۇلار ئېيتىدۇكى، بۇ خىلدىكى بىمارلارغا سەنۇبەر يوپۇرمىقىنىڭ ئۇسارىسىدىن 60 گىرامنى سىركەنجۈبىل بىلەن

ياكى سەنۇبەر يوپۇرمقىنىڭ قاينىتىلغان سۇيىنى 1.5 گىرام رەۋەن، توققۇز گىرام زەپەر، ئازراق كەرەپشە ئۇرۇقى ۋە بەدىيان ئۇرۇقى بىلەن بېرىش مەنپەئەت قىلىدۇ. قىزىلگۈلدىن 12 گىرام، سۇمبۇل، مەستىكىنىڭ ھەربىرى ئالتە گىرامدىن، غاپەس ئۇسارىسى، ئەفسەنتىن ئۇسارىسى، لوك، رەۋەن، زەپەر، ئىزخىر چېچىكى، ئوردان، ئاسارۇن، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئاق بەدىيان، رۇم بەدىيان، ئۇد خامنىڭ ھەربىرى ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى بىرلەشتۈرۈپ سوقۇپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلاپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئەگەر جىگەر ئاجىزلىقى بىلەن جىگەر توسالغۇلىرىدا ئىچ سۈرۈش بىلەن بىرگە ئاغرىش بولسا، تۆۋەندىكى بۇ دورا ياخشى دەپ سۈپەتلەندى. نۇسخىسى: قاينىتىلغان سىركىنىڭ لېيى، لوك، رەۋەنچىنى، سۇمبۇلنىڭ ھەربىرى تۆت گىرامدىن، خۇبسۇلھەددىتىن 12 گىرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلاپ 60 گىرام يۇمغاقسۈت سۇيى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇ خىل بىمارلارنىڭ ھەممىسى تەستە سىڭىدىغان غىزا ۋە گۆشلەرنى تەرك ئېتىشى، ھەممىزگە مەلۇم بولغان ئاسان سىڭىدىغان ئۇچارقانات گۆشلىرىنىلا يېيىشى لازىم. بۇ خىل بىمارلاردا ئەگەر ھارارەت بولسا، تېخمۇ دىققەت قىلىشى كېرەك. زىمادلاردىن زىمادى قەردمانە، زىمادى پەرپىيۇن، زىمادى ئىكلىلمىلىك قاتارلىقلارنى ئىشلىتىشى كېرەك.

ئۇچىنچى ماقالە جىگەر ئىششىقلىرى ۋە جىگەرنىڭ پۈتۈنلۈكى بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

1 - پەسىل جىگەر ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىدىكى ئەزالارنىڭ ئىششىقى ھەققىدە ئومۇمىي سۆز

جىگەرنىڭ ئەتراپىدا يۇز بېرىدىغان ئىششىقلارنىڭ بەزىسى جىگەرنىڭ ئۆزىدە يۇز بېرىدۇ، بەزىسى جىگەر ئورۇنلاشقان مۇسكۇللاردا يۇز بېرىدۇ، بەزىسى ماسارىقا تومۇرلىرىدا يۇز بېرىدۇ. جىگەرنىڭ ئۆزىدە يۇز بەرگەن ئىششىقنىڭ بەزىسى جىگەرنىڭ ئۈستۈنكى بۆلەكلىرىدە ۋە جىگەرنىڭ ئۈستى تەرىپىدە، بەزىسى جىگەرنىڭ ئاستىنقى قىسمىدىكى ئويمان جايدا يۇز بېرىدۇ. بەزىلىرى جىگەرنىڭ تاشقى پەردىسىدە، بەزىلىرى شىللىق پەردىسىدە، يەنە بەزىلىرى جىگەر قان تومۇرلىرىدا يۇز بېرىدۇ. جىگەرنىڭ تومۇرلىرىدا يۇز بېرىدىغان ئىششىق ئاز كۆرۈلىدۇ. بەزىدە جىگەرنىڭ بارلىق بۆلەكلىرىگە ئومۇملىشىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئىششىقنىڭ ئۆزى قان خىلىتىدىن بولغان يىرىڭلىق ئىششىق ۋە يىرىڭسىز ئىششىقتىن ياكى سەپرا خىلىتىدىن بولغان ئىششىقتىن ياكى بەلغەم خىلىتىدىن بولغان ئىششىقتىن ياكى سەرتاندىن بولغان قېتىش ۋە سەرتاندىن بولمىغان قېتىشتىن ياكى يەلدىن بولغان كۆپۈش قاتارلىقلاردىن خالىي بولمايدۇ. جىگەرنىڭ ئومۇمىيسىدا يۇز بەرگەن ئىششىقنىڭ سەۋەبلىرى ئۆتكۈر قىزىتمىلىق ياكى قىزىتمىسىز ھالەتتىكى ئىسسىق مىزاجدۇر ياكى ھەزمنى ۋە چىقىرىشنى چەكلەيدىغان سوغۇق مىزاجدۇر ياكى ئاشقازاندىكى ئاجىزلىق ياكى توسالغۇ خىلىتلارنى يىغۋېلىپ، بۇ خىلىتلارنى جىگەر بۆلەكلىرىگە تەبىئىي بولمىغان ھالدا ئۆتكۈزۈپ بېرىدىغان توسالغۇدۇر.

سەپرامۇ ئىسسىق مىزاجغا ئوخشاش توسالغۇ پەيدا قىلغۇچى سەۋەبلەرنىڭ بىرىدۇر. ئەگەر توسالغۇ ئۆت تەرىپىتە بولسا، قان خىلىتى قاينىاپ، سەپرانىڭ كۆپلۈكىدىن جىگەر بۆلەكلىرىگە تەبىئىي بولمىغان ھالدا سۇمۇرۇلۇشكە باشلايدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، سەپرا خىلىتىنىڭ كۆپلۈكىمۇ جىگەردە ئىسسىقتىن ئىششىق پەيدا بولۇشنىڭ سەۋەبلىرىنىڭ بىرىدۇر. بەزىدە جىگەر

ئىششىقى ئاشقازان شېرىكچىلىكىدە بولغانلىقتىن ھەزمنى بۇزىدۇ. ئىسسىق تەبىئەتلىك ۋە قويۇق يېمەكلىكلەر ھەمدە ياخشى ھەزىم بولمايدىغان يېمەكلىكلەر جىگەردە ئىششىق پەيدا بولۇشقا يارىدەم بېرىدۇ. ئەگەر جىگەرنىڭ سۇمۇرۇش قۇۋۋىتى كۈچلۈك بولسا، ئۆزىگە زۆرۈر بولغان مىقدارىدىن كۆپرەك سۇمۇرۇۋېلىپ، چىقرىشقا تېگىشلىكلىرىنى چىقرالماي، ئىششىقنىڭ پەيدا بولۇشىغا شارائىت ھازىرلايدۇ. بەزىدە ئۇرۇلۇش، يىقىلىش ياكى مۇسكۇللار زەخمىلىنىش سەۋەبىدىن جىگەردە ئىششىق پەيدا بولىدۇ. جىگەردە پەيدا بولغان ھەرقانداق ئىششىقتا خىلتىلار توپلىشىۋالغان بولىدۇ. ئەگەر بۇ ئىششىق جىگەرنىڭ تۆپىدە بولسا، بۇنىڭ بوھرانى تەرلەش، سۈيدۈك ھەيدەش ياكى بۇرۇن قاناش بىلەن بولىدۇ. ئەگەر جىگەرنىڭ ئاستىدا، يەنى ئويمان قىسمىدا بولسا، بۇنىڭ بوھرانىمۇ تەرلەش، قەي ياكى ئىچ سۇرۇش ئارقىلىق بولىدۇ. جىگەرنىڭ تۆپىدىكى ئىششىق ئويمان قىسمىدىكى ئىششىققا قارىغاندا خەتەرلىكرەكتۇر. جىگەردىكى ئىسسىقتىن ياكى سوغۇقتىن بولىدىغان ھەرقانداق ئىششىق بولسۇن بولار توسۇلۇش پەيدا قىلىش سەۋەبى بىلەن بەدەن سۇيۇق قان خىلتىدىن خالىي بولالمايدۇ، شۇ سەۋەبتىن جىگەر سۇ تەركىبىنى ئايرىشتىن ئاجىز كېلىدۇ، سۇ تەركىبىنىڭ كۆپىنچىسى ماسارىقا تومۇرلىرىدا توختاپ قالىدۇ. مانا بۇ ئىستىسقائى لەھمى (گۆش سۇلۇق ئىششىقى) ۋە ئىستىسقائى زىققە (تۇلۇمسمان سۇلۇق ئىششىقى) كېسەللىكىنىڭ سەۋەبىدۇر. ئەگەر ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق جىگەردىن تالغا يۆتكەلسە، بۇ بىخەتەردۇر، تالدىن جىگەرگە يۆتكەلسە ناھايىتى خەتەرلىكتۇر.

باشقا ئەزالارنىڭ شېرىكچىلىكىدىن بولغان جىگەر ئىششىقىنىڭ ئومۇمىي ئالامەتلىرى

بىمار قوۋۇرغا ئاستىدا داۋاملىق ئېغىرلىق ھېس قىلىدۇ ۋە ئاغرىش بولىدۇ. بەزىدە توسالغۇدىكىدەك بولمايدىغان قاتتىق ئاغرىقنى ھېس قىلىدۇ. چۈنكى بۇ ئىششىقلار قاتتىق ئاغرىقتىن خالىي بولمايدۇ. بىمارنىڭ چىرايى كۆبجۈگەن ئىششىقنىڭكىدەك ئۆزگەرمەيدۇ. جىگەردە ئىششىق پەيدا بولغان ۋاقىتتا سۆگەك كۆپىنچە ئاستىغا تارتىشىدۇ. ئەمما بۇ خىل ئەھۋال داۋاملىق كۆرۈلمەي، ئارىلاپ كۆرۈلىدۇ. بۇ قورساق بوشلۇقى ۋە كېرىگەتلەرنىڭ تارتقانلىقىدىندۇر. جىگەرنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلىرى ۋە باشقا ئىششىقلاردا چىڭقىلىپ ئاغرىش بولمايدۇ. چۈنكى قىزىل قان تومۇرلار جىگەرنىڭ شىللىق پەردىلىرىدە تارقاپ كەتكەن بولۇپ، سەزگۈدەك دەرىجىدە ئېغىرلىق بولمايدۇ. بەزىدە جىگەر ئاغرىقلىرىغا ئارقا تەرەپتىكى قوۋۇرغىلار ۋە جىگەرنىڭ ئۈستىدىكى ئەزالار ئىششىقى شېرىكلىشىدۇ. ئەمما بۇ شېرىكلىشىش دائىم بولمايدۇ.

جىگەر ئىششىقى بىمارلىرى، بولۇپمۇ ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق ۋە چوڭ ئىششىق كۆرۈلگەن

بىمارلار جىگەر ئىششىقى چوڭىيىپ كەتكەندە، ئوڭ يېنىنى بېسىپ ياتالمايدۇ ھەم سول يېنىنى بېسىپ يېتىشمۇ ئۇلارغا ئېغىر كېلىدۇ. چۈنكى ئىششىق ئاستى تەرەپكە تارتىدۇ. ئۇلار كۆپىنچە ئوڭدا يېتىشقا مەجبۇر بولىدۇ. ئەگەر ئىششىق جىگەرنىڭ تۆپى تەرىپىدە بولسا، يەرلىك ئورۇندا ئاغرىش بولىدۇ ۋە كېرىگەتلەر تارتىشىدۇ. قول بىلەن تۇتقاندا ئىششىقنى ئېنىق بىلگىلى، بولۇپمۇ ئورۇق ئادەملەردە ئېنىق بىلگىلى بولىدۇ. قۇرۇق يۆتەل ۋە دەم سقىلىش پەيدا بولىدۇ. بولۇپمۇ كۆچەپ نەپەسلەنسە، كېرىگەت ۋە ئۆپكە جىگەرگە ئالاقىدار بولغانلىقى ئۈچۈن قۇرۇق يۆتەل ۋە دەم سقىلىش پەيدا بولىدۇ. بەزىدە سۈيدۇك ئازلايدۇ، بەزىدە ئىششىق چوڭ بولسا، جىگەرنىڭ تۆپى تەرىپىدە توسالغۇ پەيدا بولغانلىقتىن، بەزىدە جىگەرنىڭ ئىتتىرىش قۇۋۋىتى ئاجىزلىغانلىقتىن سۈيدۇك تۇتۇلىدۇ. جىگەرنىڭ تۆپى تەرىپىدىكى ئىششىقتا جىگەرنىڭ تېگى تەرىپىدىكى ئىششىققا قارىغاندا ئېغىرلىق كۆپرەك بولىدۇ. چۈنكى جىگەرنىڭ ئاستىنقى تەرىپى ئاشقازاننىڭ ئۈستىگە تايىنىپ تۇرىدۇ. ئۈستى تەرىپى بولسا ئاستىغا باسقانلىقى ئۈچۈن ئۇنىڭدا ئېغىرلىق بولىدۇ. ئوڭ تەرەپتىكى ئوقۇرەك سۆگىكىنىڭ ئاستى تەرەپكە تارتىلىشى ئازراق بولىدۇ، بولوپمۇ جىگىرنىڭ ئۈستى تەرىپى قوۋۇرغىلارغا بەك تۇتاشمايدىغان كىشىلەردە.

ئوقۇرەك سۆگىكىنىڭ ئاستى تەرەپكە تارتىلىشى ۋە ئوقۇرەك سۆگىكىنىڭ جىگەر ئاغرىقىغا شېرىك بولۇشى جىگەرنىڭ قۇۋۇرغىلارغا تۇتىشىدىغان ئورنىدا كۆپ بولىدۇ.

جىگەرنىڭ تۆپى تەرىپىدە ئىششىق بولسا، ھېق تۇتۇش ئاز ئۇچرايدۇ، چۈنكى جىگەرنىڭ تۆپى تەرىپى ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدىن يىراقتۇر. جىگەرنىڭ ئۈيمان تەرىپىدە ئىششىق يۈز بەرسە، ھېق تۇتۇش كۆپ بولىدۇ. چۈنكى جىگەرنىڭ تېگى تەرىپى ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا يېقىندۇر. ئەمما جىگەرنىڭ ئۈيمان قىسمى ۋە ئاستى تەرىپىدە ئىششىق يۈز بەرسە، ئېغىرلىق ئاز بولىدۇ. چۈنكى جىگەر ئاشقازانغا تايىنىپ تۇرىدۇ ۋە يۆتەل، دەم سىقىلىش ئانچە كۆپ كۆرۈلمەيدۇ ھەم قول بىلەن تۇتۇپ تەكشۈرگەندە قولغا ئۇرۇنمايدۇ، لېكىن ئاغرىش ئېغىرراق بولىدۇ. چۈنكى بۇ يەردە قىستىلىش بولغانلىقى ئۈچۈن ئاغرىش ئېغىرراق بولىدۇ. بولۇپمۇ قورساق قېلىن پەردىسى تارتىشسا، جىگەر ئىششىقى چوڭ بولسا، بىمار يانچە ياتالماي ئوڭدا يېتىشقا مەجبۇر بولىدۇ. ئەگەر ئىششىق ھەددىدىن زىيادە چوڭ بولسا، يېنىچە يېتىشقا قارىغاندا ئوڭدا يېتىش قىيىن بولىدۇ. جىگەرنىڭ ئۈيمان قىسمىدىكى ئىششىقلار كۆپىنچە ماسارىقا تومۇرلىرىنىڭ ئىششىقلىرىغا قوشۇلۇپ كېلىدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، ئەگەر ئىششىق جىگەرنىڭ ئۈيمان قىسمىدا بولسا، ئاشقازان ئىنتايىن شېرىكلىشىدۇ. ئەگەر بۇ ئىششىق ئىسسىقتىن بولسا، ھېق تۇتۇش، كۆكۈل ئېلىشىش، ئۇسسۇزلۇق قاتارلىقلار كۆرۈلىدۇ.

بەزىلەر، جىگەر بىلەن ئاشقازان شېرىك بولغانلىقتىن ھەم جىگەر بىلەن ئاشقازان كىرىش

ئېغىزنىڭ ئاربلىقىنى نېپىز نېرۋىلار تۇتاشتۇرۇپ تۇرغانلىقى ئۈچۈن، جىگەر ئىششىقىدا ھېچ تۈتۈش پەيدا بولمىدۇ، دەپ قارايدۇ. بەزىلەر، جىگەر ئىششىقىدا ھېچ تۈتۈشنىڭ بولۇشى جىگەرنىڭ چوڭ ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنى باسقانلىقتىن بولىدۇ، دەپ قارايدۇ.

جالىنۇس مۇنداق قارايدۇ: جىگەردىكى ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقتا ھېچ تۈتۈشنىڭ بولۇشى جىگەردىن ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا ئۆتكۈر خىلتىلارنىڭ تۆكۈلگەنلىكىدىن بولىدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، كۆپچىلىك ھېچ تۈتۈش پەقەت چوڭ ئىششقتىنلا پەيدا بولمىدۇ، دەپ قارايدۇ. چۈنكى جىگەر بىلەن ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنىڭ ئاربلىقى يىراقتۇر (گەرچە بۇ ئىككىسىنىڭ ئاربلىقىنى تۇتاشتۇرۇپ تۇرغۇچى نېرۋا بولسىمۇ، بۇ نېرۋا ئىنتايىن ئىنچىكىدۇر). ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، ئىششىق چوڭ بولمىسا، جىگەر ۋە ئاشقازانىنىڭ ئاربلىقىدا كۆپىنچە ئەھۋاللاردا شېرىكچىلىك بولمايدۇ. ئەگەر جىگەر شىللىق پەردىلىرى ۋە قان تومۇرلىرىغا يېقىن ئورۇنلاردا ئىششىق يۈز بەرسە، بۇنىڭدا ئاغرىش ئىنتايىن ئېغىر بولىدۇ. گەرچە ئىششىق ئىسسىقتىن بولغان بولسىمۇ قىزىتما تۆۋەن بولىدۇ. ئەگەر ئىششىق جىگەرنىڭ ئىككىلا تەرىپىدە بولسا، جىگەرنىڭ ئىككىلا تەرىپىدە يۈز بېرىدىغان ئىششىقنىڭ ئالامەتلىرى بىرگە كۆرۈلىدۇ. بەزىدە جىگەرنىڭ بىر تەرىپىدىكى ئىششىق يەنە بىر تەرىپىدىكى ئىششىقتا يېنىك دەرىجىدە شېرىكلىشىدۇ.

جىگەر ئىششىقلىرى مەيلى ئىسسىقتىن ياكى سوغۇقتىن بولسۇن بەربىر ئىستىسقانى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنى بىلىش لازىمكى، جىگەر ئىششىقىغا ئىچ سۇرۇش قوشۇلۇپ كەلسە، بۇ ئىنتايىن خەتەرلىكتۇر.

2 - پەسىل جىگەر ئىششىقى بىلەن جىگەرنى كۆتۈرۈپ تۇرغۇچى قورساق پەردە مۇسكۇللىرىدىكى ئىششىقنى پەرقلەندۈرۈش توغرىسىدا

جىگەر ئىششىقى بىلەن جىگەرنى كۆتۈرۈپ تۇرغۇچى قورساق قىلىن پەردە مۇسكۇللىرىدىكى ئىششىقنى پەرقلەندۈرۈشتە، كېسەللىك ئورنى، شەكلى ۋە ئالامەتلىرى ئارقىلىق پەرقلەندۈرۈلىدۇ. ئورنىغا قاراپ پەرقلەندۈرۈشتە، قورساق قىلىن پەردە مۇسكۇللىرىنىڭ ئىششىقى داۋاملىق ئېنىق بىلىنىدۇ. جىگەر ئىششىقى، بولۇپمۇ جىگەرنىڭ ئۈيمان قىسمىدىكى ئىششىق ۋە

سېمىز كىشىلەردىكى ئىششىقنى ئېنىق بىلگىلى بولمايدۇ. بىراق ئەھۋال ئېغىرلىشىپ كەتسە ئاندىن بىلگىلى بولىدۇ. قورساق قېلىن پەردە مۇسكۇللىرىدىكى ئىششىق توغرىسىغا ياكى ئوزۇنىسىغا ياكى بۇرما شەكىلدە بولىدۇ. بىز مۇسكۇللارنىڭ ئەھۋالى توغرۇلۇق تەشرىھ قىسمىدا سۆزلىگەن ئىدۇق.

شەكلىگە قاراپ پەرقلەندۈرۈشتە، جىگەر ئىششىقىنىڭ شەكلى جىگەر ئورنىنىڭ ئېتىبارى بىلەن يېڭى ئاي شەكلىدە بولىنىدۇ.

قورساق قېلىن پەردە مۇسكۇلىنىڭ ئىششىقى ئۇزۇنچاق بولۇپ، بىر تەرىپى تۇم، يەنە بىر تەرىپى ئىنچىكە بولىدۇ، خۇددى چاشقانىنىڭ قۇيرۇقىغا ئوخشاش. شۇڭا بۇنىڭ بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان ئەزالارنىڭ پاسىلىنى بىلگىلى بولمايدۇ. بەلكى بۇ ئۇزۇنىسىغا بويلاپ ئاستا ـ ئاستا ئىنچىكىلەيدۇ. بەزىدە بارا ـ بارا ئىنچىكىلەپ ئەزانىڭ چوڭقۇر قاتلىمىغا كىرىپ كېتىدۇ. ئەگەر ئىششىق ئەگمە مۇسكۇللاردا بولسا جىگەر ئىششىقىغا ئوخشاپ كېتىدۇ.

ئالامەتلىرىگە قاراپ پەرقلەندۈرۈشتە، جىگەر ئىششىقىغا خاس ئالامەتلەر ۋە جىگەر ئىششىقلىرىدا كۆرۈلىدىغان شېرىكچىلىك ئالامەتلىرى قورساق قېلىن پەردە مۇسكۇل ئىششىقلىرىدا كۆرۈلمەيدۇ. ئەگەر قورساق پەردىسى تېز ئورۇقلاپ قۇرغاقلاشسا، ئىششىقنىڭ جىگەر مەنبەلىك ئىكەنلىكى بىلىنىدۇ.

3 ـ پەسىل جىگەرنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقى توغرىسىدا

جىگەرنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقىنىڭ سەۋەبلىرى باشقا ئەزالاردىكى ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقنىڭ سەۋەبلىرى بىلەن ئوخشاشتۇر. ئالامىتىمۇ يۇقىرىدا سۆزلەنگەن بارلىق ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارنىڭ ئالامىتى بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ.

ئەگەر ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق جىگەرنىڭ بەزى بۆلەكلىرىدە بولسا، ئىششىق يۈز بەرگەن بۆلەكلىرىدە ئۆتكۈر هارارەت يۈز بېرىدۇ. ئەگەر ئىششىق جىگەرنىڭ گۆش قىسمىدا بولسا، ئۇسسۇزلۇق ئېغىرلايدۇ، ئىشتىها تۇتۇلىدۇ، هېچ تۇتىدۇ، كۆڭۈل ئېلىشىدۇ. ئالدى بىلەن سەپرا قەي قىلىش، ئۇنىڭدىن كېيىن تۆمۈر دېتى ۋە كۈدە سۇيى رەڭلىك قەي قىلىش، ئۇنىڭدىن كېيىن سەۋدا قەي قىلىش قاتارلىقلار كۆرۈلىدۇ، مۇچىلەر سوۋۇپ كېتىدۇ، تىلى قاربايدۇ، هوشسىزلىق كېلىپ چىقىدۇ. بۇلارنىڭ هەممىسى جىگەر ئىششىقىغا خاس بولغان ئالامەتلەردۇر.

ئەگەر ئىششىق جىگەرنىڭ تېگىدە بولسا، نەپەس قىينىلىشىش، ئارقا تەرەپكە ۋە ئوقۇرەك تەرەپكە تارتىشىدىغان ئاغرىق ھەم كۆيۈشۈش بولىدۇ (بولۇپمۇ ئىششىق جىگەرنىڭ تۆپى تەرىپىدە بولسا).

ئەگەر ئىششىق جىگەرنىڭ تېگىدە بولسا، ئىششىقنىڭ كېرىگەتنى تارتقانلىقى ۋە كېرىگەتنى باسقانلىقى سەۋەبىدىن، ھاۋانى سۈمۈرگەندە نەپەس ئېلىش قىينىلىشىدۇ. بەزىدە يۆتەلنى پەيدا قىلىدۇ. ئىششىق ئىسسىقتىن ياكى سوغۇقتىن بولسۇن تىلى سارغىيىدۇ ياكى قىزىرىدۇ، ئاندىن قارىغا مايىل بولىدۇ. ئاخىرىدا ئومۇمىي بەدەننىڭ رەڭگى ئۆزگىرىدۇ، بولۇپمۇ ئىششىق جىگەرنىڭ تۆپى تەرىپىدە بولغاندا. ئەگەر بىمارنىڭ بەدەن قۇۋۇتى، بولۇپمۇ ئاشقازان قۇۋۇتى كۈچلۈك بولسا ھەم ئىششىق جىگەرنىڭ تېگىدە كۆرۈلسە، چوڭ تەرەت تۇتۇلۇپ قالىدۇ. ئەگەر بەدەنى كۈچلۈك، ئاشقازان ئاجىز بولسا، ئىچى سۇرىدۇ.

بۇقرات مۇنداق دەيدۇ: ئىسسىقتىن بولغان ئېغىر كېسەللىكلەرنىڭ دەسلىپىدە چوڭ تەرەت قارا، قاتتىق كەلسە، جىگەردە ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە تومۇر دولقۇنسىمان ۋە ئارقىمۇئارقا، تېز سوقىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقنىڭ ماددىلىرى بەزىدە تارقاپ كەتسە ئۇنىڭ ئالامەتلىرى يوقىلىدۇ. بەزىدە ئىششىق ماددىلىرى يىغىلىپ قېلىپ، بۇنىڭ بىلەن جىگەر يىرىڭلىق ئىششىقنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. جىگەر يىرىڭلىق ئىششىقنىڭ ئالامەتلىرىنى بىز كېيىنچە سۆزلەيمىز.

يەنە بەزىدە جىگەر ئىششىقى قېتىپ، بۇ ئالامەتلەر جىگەرنىڭ قاتقان ئىششىقنىڭ ئالامەتلىرىگە ئۆزگىرىپ، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقنىڭ ئالامەتلىرى يوقىلىدۇ. جىگەرنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقىدا ئىششىقنىڭ قېتىۋېلىشىنىڭ سەۋەبى كۆپىنچە سوغۇقلۇقنىڭ كۆپ بولۇپ كېتىشى ۋە قورۇش، تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان دورا ياكى قويۇلدۇرغۇچى نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش قاتارلىقلاردۇر.

جىگەر ئىششىقى بىلەن كۆكرەك پەردە ئىششىقنىڭ پەرقى شۇكى، جىگەر ئىششىقىدا يۆتەلدىن كېيىن بەلغەم چىقمايدۇ. ئاغرىش ۋە ئېغرلىق ئوڭ تەرەپتە بولىدۇ. تىل ۋە بەدەننىڭ رەڭگى ئۆزگىرىدۇ. تومۇرى ھەرە چىشسىمان سوقمايدۇ. ئەگەر جىگەر ئىششىقى جىگەرنىڭ تۆپى تەرىپىدە بولسا، قول بىلەن تۇتۇپ تەكشۈرگەندە بىلگىلى بولىدۇ. جىگەرنىڭ تۆپى تەرىپىدە بولسا، نەپەسنى چىقىرىش، تېگى تەرىپىدە بولسا، نەپەسنى سۈمۈرۈش قىينىلىشىدۇ، بۇنداق بولۇشى، باسقانلىقى ۋە ئىششىقنىڭ كېرىگەتنى تارتىشتۇرغانلىقى ئۈچۈندۇر. بەزىدە نەپەسلەنگەن ۋاقىتتا يۆتەل ۋە بوھران قوزغىلىدۇ. جىگەرنىڭ تۆپى تەرىپىدىكى ئىششىق ۋە

جىگەر گۆشىنىڭ ئىششىقلىرىنىڭ بوھرانى بۇرۇن قاناش بىلەن، بولۇپمۇ ئوڭ بۇرۇن قاناش بىلەن ۋە ياكى تەرلەش بىلەن ياكى سۈيدۈك بىلەن بولسا، بۇ ياخشى بوھراندۇر. جىگەرنىڭ تېگى تەرىپىدىكى ئىسسىقتىن بولغان ئىششقىنىڭ بوھرانى تەرلەش بىلەن ياكى سەپراۋى ئىچ سۈرۈش بىلەن ۋە ياكى قەي بىلەن بولىدۇ.

4 - پەسىل سەپرا خىلىتىدىن بولغان جىگەر ئىششقى توغرىسىدا

سەپرا خىلىتىدىن بولغان جىگەر ئىششقىدا ئېغىرلىق ئازراق بولىدۇ. جىگەر ساھەسىدە ھارارەت، كۆيۈشۈش، تىلى قارىداش، چىرايى سېرىققا مايىل بولۇش، تۇتقاقلىق قىزىتما كۈچلۈك بولۇش، سۈيدۈكنىڭ رەڭگى قېنىقلاش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. ھۆل سوغۇق نەرسىلەردىن راھەت ھېس قىلىش، تومۇرى قاتتىق، ھەرە چىشسىمان سوقۇش، ئىنچىكىرەك ھەم ئارقىمۇئارقا، تېز سوقۇش قاتارلىقلار ۋە ئۇنىڭدىن باشقا سەپرا خىلىتىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

5 - پەسىل قان خىلىتىدىن بولغان جىگەر ئىششقى توغرىسىدا

قان خىلىتىدىن بولغان جىگەر ئىششقىدا، ئىسسىقتىن بولغان ئىششقىنىڭ ئالامەتلىرى ۋە يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەن سەپرا خىلىتىنىڭ ئەكسىچە ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا چىرايى قىزىرىدۇ ۋە كۆپ تەرلەيدۇ.

6 - پەسىل سوغۇقتىن بولغان جىگەر ئىششقى توغرىسىدا

بۇ ئىششقتا جىگەر ساھەسىدە ئېغىرلىق بولىدۇ. لېكىن ئۇسسۇزلۇق، قىزىتما، تىلىنىڭ رەڭگى قارىداش، ئېغىرلىق قاتارلىقلار بولمايدۇ، بىمار ئاشقازاندا مەلۇم دەرىجىدە تەشەننۇجنى سېزىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە بىمارنىڭ يېشى، داۋالىنىش ئەھۋالى، مىزاجى، بەدەنىنىڭ رەڭگى

قاتارلىقلار بىز يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەن ئەھۋاللارغا دەلىل بولىدۇ.

7 ـ پەسىل بەلغەم خىلىتىدىن بولغان جىگەر ئىششىقى توغرىسىدا

جىگەرنىڭ بەلغەم خىلىتىدىن ئىششىغانلىقىغا تېرىلەرنىڭ كۆبجۇشى، چىرايىنىڭ قوغۇشۇن رەڭلىك بولۇشى، قاتتىقلىقنىڭ سېزىلمەسلىكى، تومۇرنىڭ بەك يۇمشاق بولۇشى، ئۇنىڭدىن باشقا يۇقىرىدا سۆزلەنگەن سوغۇقتىن بولغان ئىششىقنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلۈشى قاتارلىقلار دەلىل بولىدۇ.

8 ـ پەسىل جىگەرنىڭ قاتتىق ئىششىقى ۋە سەرتانلىق ئىششىقى توغرىسىدا

بۇ ئىششىقنىڭ كۆپىنچىسى ئىلگىرىكى ئىششىقتىن ئۆزگىرىدۇ. بەزىدە دەسلەپتىلا سەرتان ياكى جىگەر قاتتىق ئىششىقى پەيدا بولىدۇ. بەزىدە ئۇرۇلۇش، يېقىلىش سەۋەبىدىن تېزلا جىگەر قېتىۋېلىشتىن پەيدا بولىدۇ. جىگەر ساھەسىنى تۇتۇپ تەكشۈرگەندە قاتتىقلىق مەلۇم بولىدۇ. ئەگەر بىمار تېزلا ئىستىسقا بولمىسا ياخشى بىلگىلى بولىدۇ. چۈنكى بۇنداق ئىششىقتا قورساق پەردىسى ئورۇقلاپ بوشىشىدۇ. جىگەر ساھاسىدە ئاغرىتماستىنلا يېڭى ئاي شەكلىدە ئىششىق كۆرۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بەزىدە تاماقنى يېيىشكە باشلىغاندىلا بىئارام بولۇپ، قورساق ئاچقاندا يەڭگىللەيدۇ. بۇ ئىستىسقاغا يۇلۇنگەنلىكىنىڭ ئالامىتىدۇر. بەزىدە قىزىتمىسىز ھالەتتە ئېغىرلىق بولۇش، بەدەن ئورۇقلاش، ئىشتىھا تۇتۇلۇش، چىرايى تۇتۇقلىشىش، سۈيدۈكى ئازلاش قاتارلىقلار جىگەرنىڭ قاتقان ئىششىقىغا دەلىل بولىدۇ. چۈنكى ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقنىڭ ئالامەتلىرىدىن كېيىن، ئالامەتلەر يوقلىپ، پەقەت ئېغىرلىقلا قېپقالسا ھەمدە نەپەس قىيىنلىشىش كۈچەيسە، بۇ ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقنىڭ قېتۇالغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

نەپەس قىيىنلىشىش، قىزىتما بولماستىن جىگەر ساھەسى ئېغىرلىشىش جىگەرنىڭ قاتقان ئىششىقىدا ۋە جىگەر توسالغۇلىرىدا ئورتاق بولىدۇ، باشقا ئالامەتلەردە پەرقلىنىدۇ. جىگەر قېتىشتىن كېيىن، جىگەر سۇ تەركىبىنى ئايرىشتىن ئاجىز كەلگەنلىكى ئۈچۈن، سۇ تەركىبى قان بىلەن ئەزالارغا بېرىپ، ئىستىسقانى، بولۇپمۇ ئىستىسقائى لەھمى ۋە پۇت ـ قول كۆبجۇشنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ سۇ تەركىبىنىڭ قويۇق قىسمى قورساق بوشلۇقىغا تۆكۈلۈپ، ئىستىسقائى زىققە

بولىدۇ. بىز بۇنىڭ تەپسىلاتىنى ئىستىسقانىڭ بايانىدا سۆزلەيمىز. بۇ خىل بىمارلاردا كۆپىنچە جىگەرگە ئوزۇقلۇق ئۆتىدىغان يوللار توسۇلۇپ قالغانلىقتىن، تەبىئەت تارقاپ كېتىپ قۇۋۇتىنى ئاجىزلاپ، ئۆلۈپ كېتىدۇ. بۇنداق بىمارلارنى پەقەت كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى مەزگىللىرىدىلا داۋالغىلى بولىدۇ. داۋالغاندا پەقەت ئاز ساندىكىلىرىدىلا داۋالاش ئۇنۇم بېرىدۇ.

ئەگەر كېسەللىك ۋاقتى ئۇزىراپ كەتسە داۋالاشنىڭ ئۇنۇمى بولمايدۇ. ئەگەر جىگەر قاتتىق ئىششىقى راك خاراكتېرلىك بولسا، ناھايىتى قاتتىق ئاغرىيدۇ. بىمارنىڭ چىرايى ۋە ئىشتىھاسىدا ئۆزگىرىش كۆپ بولىدۇ. بەزىدە بۇ ئىششىق قىزىتمىسىز ھالدا ھېچ تۇتۇش، كۆكۈل ئېلىشىشنى پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر ئاغرىش ھېس قىلىنمىسا، ئەزالار ئۆلۈۋاتقانلىقىنىڭ دەلىلىدۇر.

شۇنى بىلىش لازىمكى، جىگەر تۇسۇلۇش ۋە قېتىش ئەڭ تېز يۈز بېرىدىغان ئەزادۇر. بولۇپمۇ ئىسسىقتىن بولغان جىگەر ئىششىقدا قويۇقلۇق پەيدا قىلغۇچى ۋە قورۇش، تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە دورىلار ھەددىدىن زىيادە كۆپ ئىشلىتىلسە، تۇسالغۇ ۋە قېتىشنىڭ پەيدا بولۇشى تېز بولىدۇ.

9 - پەسىل جىگەر يىرىڭلىق ئىششىقى توغرىسىدا

جىگەر يىرىڭلىق ئىششىقى كۆپىنچە جىگەرنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقىدىن كېيىن كۆرۈلىدۇ. ئەگەر ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق ماددىلارنى يىغىشقا باشلىسا يىرىڭلىق ئىششىققا ئۆزگىرىدۇ. ماددا يىغىلىشقا باشلىغاندىن تارتىپلا قىزىتما ۋە ئاغرىش ھەم ئۇنىڭدىن باشقا ئالامەتلەر كۆچىيىدۇ. ئاندىن ھەر خىل سەۋەبلەردىن بولغان جۇغ - جۇغلار پەيدا بولىدۇ.

بۇ ۋاقىتتا بىمار يېنىچە ياتالمىغاندىن سىرت، ئوڭدىسىغىمۇ ياتالمايدۇ. ئەگەر ماددا يىغىلىپ بولسا، قول بىلەن باسقاندا يۇمشاق بىلىنىدۇ. ئىششىقنىڭ ئالامەتلىرىمۇ بىرئاز يەڭگىللىشىدۇ. ئەگەر ئىششىق ئېغىز ئالسا، تىتىرەش پەيدا بولىدۇ ۋە يىرىڭلىق ياكى ياغنىڭ لىپىدەك ئىچى سۇرىدۇ. بىمار يەڭگىللىكنى ۋە ئېغىرلىقنىڭ تارقىغانلىقىنى سېزىدۇ. بەزىدە جىگەر يىرىڭلىق ئىششىقى ئېغىز ئالغاندا چىققان ماددىلار ئۇچەي تەرەپكە مېڭىپ، چوڭ تەرەت ئارقىلىق چىقىدۇ. بەزىدە بۆرەك تەرەپكە مېڭىپ سۈيدۈك ئارقىلىق چىقىدۇ. بەزىدە قورساق بوشلۇقىغا مېڭىپ، قۇرۇپ يوقاپ كېتىدۇ. بۇ ۋاقىتتا چوڭ تەرەت ياكى كىچىك تەرەت ئارقىلىق تازىلانغانلىقى كۆرۈلمەيدۇ.

جىگەر يىرىڭلىق ئىششىقى بەزىدە جىگەرنىڭ ئىچكى قىسمىدا، بەزىدە يۈزەكى قىسمىدا بولىدۇ. جىگەر يىرىڭلىق ئىششىقىنىڭ يىرىڭلىرى ئوخشاش بولمايدۇ. ئەگەر يىرىڭلىق ئىششىق

جىگەرنىڭ ئىچكى قىسمىدا بولسا قارا رەڭلىك بولىدۇ. سىرتقى قىسمىدا بولسا يېرىڭ ئاققا مايىلراق بولىدۇ. شۇنىڭغا قاراپ قايسى خىلىتتىن ۋە نېمە سەۋەبتىن پەيدا بولغانلىقىنى بىلىۋالغىلى بولىدۇ.

10 ـ پەسىل ماسارىقا تومۇرلىرى ئىششىقى توغرىسىدا

ماسارىقا تومۇرلىرى ئىششىقىنىڭ ئالامەتلىرى بىلەن جىگەر ئىششىقىنىڭ ئالامەتلىرى ئوخشىشىپ كېتىدۇ. لېكىن ماسارىقا تومۇرىدىكى ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقتا قىزىتما ئاجىزراق بولۇپ، جىگەر ئىششىقىدىن بولغان قىزىتمىدەك كۈچلۈك بولمايدۇ. ماسارىقا تومۇرىدا ئىششىق بولغاندا ئىچكى ئەزا ۋە ئاشقازانىنىڭ چوڭقۇر قىسمىدا تارتىشش بىلەن بىرگە ئېغرىلىق بولىدۇ. بەزىدە تارتىشش ئېغرىلىققا قارىغاندا كۈپرەك بولىدۇ. ئەگەر جىگەر توسالغۇلىرى ۋە جىگەر ئىششىقىنىڭ ئالامەتلىرى بولمىسا ۋە چوڭ تەرەت كەيلۈس رەڭلىك سۇيۇق بولسا، ئاشقازانىنىڭ ھەزىمى ئاجىزلىق سەۋەبىدىن بولمىسا، شۇنىڭ بىلەن بىرگە بۇ ئورۇندا تارتىشش ۋە يەڭگىل قىزىتما بولسا، ماسارىقا تومۇرىدا ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقىنىڭ بارلىقىغا ھۆكۈم قىلىنىدۇ.

جىگەردىكى قاتتىق ئىششىق بىلەن ماسارىقا تومۇرىدىكى توسالغۇلارنى پەرقلەندۈرۈش بىرقەدەر قىيىن، بىراق ئۇزاق مۇلاھىزە قىلغاندىن كېيىن پەرقلەندۈرگىلى بولىدۇ. ئەگەر بىرنەچچە كۈن ئۆتكەندىن كېيىن تەرەتكە يېرىڭ ئارىلىشىپ كەلسە، بۇ ماسارىقا تومۇرىدىكى ئىششىقتىن بولغانلىقىنى بىلگىلى بولىدۇ. بۇ يېرىڭ جىگەردىن كەلگەن يېرىڭدىن پەرقلىنىدۇ. ماسارىقا تومۇرىدىن كەلگەن يېرىڭ قىزىلغا مايىلراق كېلىدۇ.

11 ـ پەسىل داۋالاش توغرىسىدا

ئالدى بىلەن قان خىلىتىنىڭ ئىسسىقلىقىدىن بولغان ئىششىقنى داۋالاشتىن باشلايمىز.

قان خىلىتىنىڭ ئىسسىقلىقىدىن بولغان ئىششىقنى داۋالاشتا ماددا توشوپ كېتىش ئەھۋالى ۋە بىمارنىڭ كۈچ ـ قۇۋۋىتى، يېشى، داۋالىنىۋاتقان ۋاقتى ۋە ئۇنىڭدىن باشقا بىلىشكە تېگىشلىك بولغان ئەھۋاللارنى بىلىپ، قان ئېلىشقا بولىدىغان ـ بولمايدىغانلىقىغا قاراش لازىم. ئەگەر مۇمكىن بولسا باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىش لازىم. ئەگەر مۇمكىن بولمىسا ئۈكھەل تومۇرىدىن قان ئېلىش، ئۇنىڭدىنمۇ قان ئېلىشقا مۇمكىن بولمىسا قىيفال تومۇرىدىن قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر

قۇۋۋەت كۆچلۈك بولسا، بىر قېتىمدا ئېلىشقا تېگىشلىك بولغان قانۇنلۇك ھەممىسىنى ئېلىش، ئەگەر بەدەن قۇۋۋىتى ئاجىزراق بولسا، بىر نەچچە قېتىمغا بۆلۈپ ئېلىش كېرەك.

شۇنى بىلىش لازىمكى، ئەگەر قان ئېلىنمايدىغان ماددا جىگەردە قېپقېلىپ، قورۇش، تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان دورا ۋە ماددىنى قايتۇرغۇچى دورىلار ئىشلىتىلسە، جىگەر ئىششىقى قېتىپ قېلىشى مۇمكىن. ئەگەر ماددىنى تارقاتقۇچى دورىلار ئىشلىتىلسە، ئاغرىق ۋە ئىششىقنى پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا ئالدى بىلەن قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر قان ئېلىشتا بىرەر چەكلىمە بولمىسا، قانىنى كۆپرەك ئالسا بولىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، قان ئېلىشنىڭ دەسلىپىدە باشقا ئىششىقلاردىكىدەك ماددىنى قايتۇرۇش ۋە سوۋۇتۇش ئەھۋاللىرىغا رىئايە قىلىش، لېكىن ئىششىقنى ۋاقتىدا داۋالاپ جىگەرنى قاتۇرۇپ قويۇشتىن ئىنتايىن ئېھتىيات قىلىش لازىم. شۇڭا ماددىنى يۇمشىتىدىغان ۋە توسالغۇلارنى ئاچىدىغان دورىلارنى ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك تىلالارنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىش كېرەك. بەزىدە سوغۇق تەبىئەتلىك تىلالارنى كۆپ ئىشلىتىش جىگەر قېتىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بەزىدە بۇ خىل بىمارلارغا مۇنچىغا كىرىش يېتەرلىكتۇر.

شۇنى بىلىش لازىمكى، قابزلىق خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار ۋە شۇ خىل خۇسۇسىيەتلىك يېمەك - ئىچمەكلەر، مەسىلەن: ئالما، ئانار، ئامۇت قاتارلىقلار جىگەرگە بىر تەرەپتىن مۇۋاپىق كەلسىمۇ، يەنە بىر تەرەپتىن زىيان قىلىدۇ. بۇنداق بولۇشى بۇ نەرسىلەر ماددىنىڭ جىگەردىن ئۆتكە ئۆتىدىغان يولىنى تارايتىپ، ئۆت سەپرانى تارتماي، ئىششىقنى كۆپەيتىۋەتكەنلىكتىن بولىدۇ. شۇنداق بولسىمۇ كېسەللىكنىڭ دەسلىپى ۋە ئاخىرقى مەزگىلىدە قۇۋۋەتنى ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن قورۇش، تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان دورىلارنى ئىشلەتمەي بولمايدۇ. قابزلىق خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان دورىلارنى ئىشلەتكەندە، جىگەر قېتىۋېلىش ۋە سەپرانىڭ جىگەردە توختاپ قېلىش خەۋپى بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ كېسەللىكتە ماددىلارنى تارقىتىشتا باشقا ئىششقلارغا قارىغاندا بەكرەك ئالدىراش لازىم. چۈنكى ئۇنداق يامان سۈپەتلىك يىرىڭلارنىڭ ئەتراپقا يامرىشىنى چەكلەپ تۇرۇش كېرەك، بولمىسا ئىسسىقتىن بولغان ئىششقلار تەپچىرەشتىن خالىي بولالمايدۇ. لېكىن تارقىتىش ۋە توسالغۇلارنى ئېچىش بەزىدە قۇۋۋەتلەرنى بوشاشتۇرۇۋېتىپ ئۆلۈمگە يېقىنلاشتۇرۇپ قويىدۇ. خۇددى جالىنۇس ئېيتقاندەك. جالىنۇس بىر تېۋىپنىڭ ئەھۋالىنى ھېكايە قىلىپ مۇنداق دەيدۇ: تېۋىپ جىگەر ئىششقىنى باشقا ئىششقلارنى داۋالىغانغا ئوخشاش بوشاشتۇرغۇچى دورىلار بىلەن داۋالىدى، مەسىلەن: زەيتۇن يېغى، بوغداي، سۇ قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان زىماتلارنى ئىشلىتىش ۋە غىزاسىغا بوغداي تامىقى بېرىش قاتارلىقلار بىلەن داۋالاش ئېلىپ باردى. بۇ خىلدىكى بىمارلارغا

چاپلاشقاق، قويۇق بولمغان، ماددىنى راۋانلاشتۇرغۇچى نەرسىلەرنى بېرىش ۋە تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان دورىلارغا قابىزلىق ۋە قۇۋۇتەلەش خۇسۇسىيىتى بولغان خۇش پۇراقلىق دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇش لازىم، مەسىلەن: سەئدى كۇفى، قەسبۇزەرىرە، ئەفسەنتىن قاتارلىقلارغا ئوخشاش. قابىزلىق ۋە قۇۋۇتەلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە خۇش پۇراق دورىلارنى قۇۋۇتىنى ساقلاپ قالغۇدەك دەرىجىدە بېرىش، ھەرگىزمۇ ھەددىدىن زىيادە بەرمەسلىك لازىم. ئاساسلىق داۋالاش ئۇسۇلى شۇكى، كېسەللىكنىڭ دەسلىپىدە ماددىلارنى قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان دورىلارنى كۆچلۈكرەك قىلىپ بېرىش، كېسەللىكنىڭ ئوتتۇرا باسقۇچىغا كەلگەندە دورىلارنى مۇرەككەپ قىلىپ ئىشلىتىش، ئاخىرقى باسقۇچىدا قابىزلىق خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان دورىلار بىلەن تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان دورىلارنى بىرلەشتۇرۇپ بېرىش لازىم. جالىنوس شۇ تېۋىپكە يۇقىرىقىدەك نەسىھەت قىلدى، بۇ تېۋىپ جالىنۇسنىڭ نەسىھىتىنى قوبۇل قىلمىدى. جالىنۇس بۇ تېۋىپنى ئىككىيلەن بىللە كۆرگەن يەنە بىر كېسەلدە بۇ كېسەلگە تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە دورىلارنى ئىشلىتىۋەرسە، بىمارنىڭ قۇۋۇتى تارقاپ كېتىپ، ئۆلۈپ كېتىدىغانلىقىنى ئاگاھلاندۇردى. بىمار دەرۋەقە ئۆلۈپ كەتتى، ئىش جالىنۇس ئويلىغاندەك بولدى.

بۇ ماددىلارنى قايتۇرۇش زۆرۈر بولغاندا ماددىلارنى تارقىتىشقا ۋە بۇ تارقاتقۇچى دورىلارنى قابىزلىق خۇسۇسىيىتىگە ئىگە چاپلاشقاق دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىشكە ئېھتىياجلىق بولمىز. بۇ ئىشلارنىڭ ھەممىسگە رىئايە قىلىش ئىنتايىن مۇھىمدۇر.

شۇنى بىلىش لازىمكى، جىگەر قېتىشنى تېز قوبۇل قىلغاندەك بوشىشىپ كېتىشنىمۇ تېز قوبۇل قىلىدۇ. بەزىدە توسالغۇلارنى ئېچىش، ماددىلارنى تارقىتىش قاتارلىق تەدبىرلەر جىگەرنىڭ يېرىلىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان دورىلارنى ئىشلەتمەكچى بولغاندا، غىدىقلاپ ئىششىقنى قوزغايدىغان نەرسىلەرنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. مائۇلھەسەل گەرچە غىدىقلىماستىن ماددىلارنى راۋانلاشتۇرسىمۇ، تاتلىق بولغانلىقى ئۈچۈن توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن مائۇلھەسەلنى ئارىسىغا بىلەن بېرىش يېتەرلىكتۇر. چۈنكى بۇ خىل ئۇسۇل توسالغۇلارنى ئېچىپ، توسالغۇ پەيدا قىلمايدۇ. ئەگەر دورىلارنىڭ قۇۋۇتىنى ئاشۇرۇشقا ئېھتىياجلىق بولغاندا دورا قوشۇپ، دورىنىڭ توسالغۇلارنى ئېچىش ۋە ماددىلارنى راۋانلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىنى كۈچەيتىش لازىم. غىدىقلاش، قابىزلىق خۇسۇسىيىتىگە ئىگە دورىلار جىگەرنىڭ تۆپى تەرىپىگە قارىغاندا تېگى تەرىپىگە بەكرەك زىيان قىلىدۇ. چۈنكى دورىلار ئۆزىنىڭ قۇۋۇتى بىلەن ماددىنىڭ ئۆتۈش يوللىرىدا توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ. جىگەرنىڭ تۆپى تەرىپىگە كەلگەندە دورىلارنىڭ قۇۋۇتى بىرقەدەر تۆۋەنلەيدۇ ۋە

تومۇرلارنىڭ ئاخىرقى ئۇچىغچە يېتىپ باردۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن جىگەرنىڭ كېسەللەنگەن تەرىپىنى ئېنىقلاپ، ئىششىق جىگەرنىڭ تېگىدە بولغاندا سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش، ئىششىق جىگەرنىڭ تۆپى تەرىپىدە بولغاندا مۇسھىل بېرىشتىن ئېھتىيات قىلىش كېرەك. ئەگەر يۇقىرىقى ئىككى خىل تەدبىر خاتا قوللىنىلسا، ماددىلار جىگەرنىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىغا كىرىپ كېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئىششىقنىڭ ئورنىغا قاراپ تازىلاش ئېلىپ بېرىش لازىم. بۇنىڭدا جىگەرنىڭ تېگى تەرىپىدىكى ئىششىقنى سۈرگە يولى بىلەن، جىگەرنىڭ تۆپى تەرىپىدىكى ئىششىقنى سۈيدۈك ھەيدەش يولى بىلەن تازىلاش لازىم.

جىگەر ئىششىقىدا چوڭ تەرەتنى قەۋزىيەت ھالەتتە قويۇپ قويۇشتىن ساقلىنىش لازىم. چۈنكى بۇ زىيانلىق ھەم خەتەرلىكتۇر، شۇنداقلا ھەددىدىن زىيادە سۈرۈش ھالىتىدە قالدۇرۇپ قويۇشمۇ زىيانلىقتۇر. بىمارنىڭ ئىچى بەك سۈرۈپ كەتكەندە قۇۋۋەت تۆۋەنلەيدۇ، تەبئەت خورايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، قەۋزىيەت بولغان بولسا نورمال يۇمشىتىش، بەك ئىچى سۈرۈپ كەتكەن بولسا نورمال توختىتىش لازىم.

جىگەر ئىششىقى ئۈچۈن، كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى مەزگىللىرىدە ھارارەت يۇقىرى بولغاندا، مۇۋاپىق كېلىدىغان دورىلار كاسنە سۈيى، سىركەنجۈبىل سۇككەرى قوشۇلغان ئىتئۈزۈمى سۈيى، ئارپا سۈيى، قىزىل چۇغلۇق سۈيى، پاقىيوپۇرمىقى سۈيى، كاكىنەچ سۈيى، ھۆل يۇمغاقسۈت سۈيى، قاپاق ۋە تەرخەمەك سۈيى، ئەفتىمۇن سۈيى قاتارلىقلاردۇر بۇ دورا سۈلىرىنى ئىشلەتكەندە ئەفسەنتىن، قەسبۇزەرىرە قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە ناھايىتى ياخشىدۇر. بىز تۆۋەندە سۆزلەپ بەرمەكچى بولغان قۇرسمۇ بۇ ھەقتە پايدىلىقتۇر. ئۇرۇقدىن ئايرىلغان زىرىق 30 گىرام، قىزىلگۈل، تاباشىرنىڭ ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گىرامدىن، بەدىياندىن ئالتە گىرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلاپ، سەككىز گىرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئەگەر ھارارەتنى بەكرەك پەسەيتىش ئېھتىياجى بولسا، مەزكۇر قۇرسقا كافۇر قوشۇلىدۇ. ئەگەر جىگەرنى بەكرەك قۇۋۋەتلەش مەقسەت قىلىنسا مەزكۇر قۇرسقا لوك، رەۋەن قاتارلىقلار قوشۇلىدۇ. ئەگەر بىمار دا يۆتەل بولسا، بۇ قۇرسقا رۇببىسۇس، ئازراق كەتىرا، ئازراق تەرەنجىبىن قوشۇلىدۇ. يۇقىرى ھارارەتلىك بولمىغان جىگەر ئىششقلىرىغا يۇقىرىقى دورىلاردىن كۆچلۈك ۋە ياخشىراق بولغىنى ۋە بەدىيان سۈيى، گاۋزىبان، ئىزخىر، تاغ كەرەپشىسى، ھەشقىپىچەك قاتارلىقلاردۇر. بۇ دورىلارنىڭ ھەممىسىنى ئازراق پىشىقا باشلىغاندا سىركەنجۈبىل بىلەن بېرىلىدۇ.

بۇ دورا ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش دورا تۇنجى باسقۇچتىكى ئىششىققا مەنپەئەت قىلىدۇ، بۇنىڭدا

قۇرسى ۋەردمۇ پايدىلىق بولۇپ، جىگەرنىڭ تېگى تەرىپىدىكى ئىششققا مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆپىنچە جىگەر ئىششقىنىڭ سەۋەبى ۋە ئۇنىڭ باشلىنىشى جىگەر يېرىلىش، ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش سەۋەبىدىن بولىدۇ.

جىگەردە يېرىلىش ياكى ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش يۈز بېرىپ، قان ئالغاندىن كېيىن جىگەردە ئىششق يۈز بېرىشنى چەكلەيدىغان دورىلاردىن ئوردان، رەۋەنچىنى ھەركۈنى ئۇچ گىرامدىن ئۇچ كۈن ئۇزۇلدۇرمەي ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر ئىششقىنىڭ جىگەرنىڭ تېگى تەرىپىدە ئىكەنلىكى بىلىنسە، ئەڭ ياخشىسى ھەشقىپىچەك سۈيى يۇقىرىدا سۆزلەنگەن سوۋۇتقۇچى دورىلار ۋە قىزىلچا سۈيى، ماددىلارنى پىشۇرىدىغان، قايتۇرىدىغان، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدىغان دورىلاردىن زۆرۈر بولغىنىغا ئاساسلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. مادا پىشقانلىق ئالامىتى كۆرۈلۈشكە باشلىغاندا خىيارشەنبەرنى بەدىيان سۈيى، ئىتئۈزۈمى سۈيى، ھەشقىپىچەك سۈيى قاتارلىقلار بىلەن بىرگە بېرىش مەنپەئەت قىلىدۇ. بىمارنىڭ يېمەكلىكىگە زاراڭزا ئۇرۇقى سېلىپ بېرىلىدۇ، چاققاقئوت ئۇرۇقى ۋە بىستىپايەج پۇرىتىلىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ياخشىلىنىشقا قاراپ يۈزلەنسە، كۈچلۈك دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: سەبرە، غارىقون، تۇربۇت قاتارلىقلارغا ئوخشاش. بەزى كىشىلەر سېرىق ھېپلىلە ئىشلىتىدۇ. مەن ھېپلىلەنىڭ ئۇزۇن ۋاقىت تۇتۇش قۇۋۋىتى بولغانلىقى ئۈچۈن ھېپلىلە ئىشلىتىشنى ياخشى كۆرمەيمەن. ھېپلىلەنىڭ مادىدىنىڭ سۈيۇقىنى چىقىرىۋېتىپ، قويۇقىنى قاتۇرۇپ قويۇشىدىن ئەنسىرەيمەن. بەزىدە بۇ خىل كېسەللىك يۈز بەرگەندە زاراڭزا ئۇرۇقى، چاققاقئوت ئۇرۇقى، بىستىپاياج قاتارلىقلار تامىقىغا ئىشلىتىلىدۇ. ئەفتىمۇنمۇ ئۇزۇلدۇرمەي ئىشلىتىلىدۇ. بەزىدە خەرىبەقكە ئوخشاش دورىلار ئېھتىياجغا قاراپ بېرىلىدۇ. ھۆقنە قىلىش كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە ۋە قەۋزىيەت بولغاندا مۇۋاپىق كېلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن قىزىلچا يوپۇرمىقىنىڭ ئۇسارىسنى ھەسەل، تۇز، توغرىغو قاتارلىقلار بىلەن ياكى قارا شېكەر بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ھۆقنە قىلىنىدۇ. كېسەللىك ياخشىلىنىشقا باشلىغاندا يۇقىرىقى ھۆقنىگە بىستىپايەج، قەنتەرىيۇن، زۈپا، يالپۇز قاتارلىقلار قوشۇپ كۈچلەندۈرۈلىدۇ. بەزىدە بۇ ھۆقنىگە شەھمەنزەلمۇ قوشۇلىدۇ.

ئەگەر ئىششق جىگەرنىڭ تۆپى تەرىپىدە بولسا، دەسلەپتە سوغۇق تەبىئەتلىك، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار، ئۇنىڭدىن كېيىن مۆتىدىل تەبىئەتلىك سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

ئەگەر مادىدىنىڭ پىشقانلىقى ئاشكارىلانسا، كۈچلۈك دورىلار ئىشلىتىدۇ. بۇ كېسەللىكتە كۈچلۈك دورىلارنى كېچىكتۈرۈپ ئىشلىتىش ئىششقىنىڭ قېتىشىلىش خەۋپى بولغانلىقىدىندۇر. كۈچلۈك دورىلاردىن ئوردان، پەتەرئاسالىيون، ئاسارۇن، ئىزخىر، قۇرسى ئەنبەر بارىس كەبىر،

قۇرسى غاپەس قەۋمى قاتارلىقلار ناھايىتى ياخشىدۇر. ئۇنىڭدىن باشقا سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار بايانىدا سۆزلەنگەن كۈچلۈك سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

جىگەر ئىششىقىدا باشقا ئىششىقلارغا ئوخشاش زىماتنى سوغۇق ھالەتتە ئىشلەتمەي، بەلكى ئىسسىق ھالەتتە ئىشلىتىش لازىم. ئىششىق يېڭىدىن باشلانغانلىقى بىلىنگەن ۋاقىتتا سوغۇق تەبىئەتلىك، قورۇش، تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان دورىلارنىڭ ئۇسارىلىرى، سېمىزئوت ئۇسارىسى، قاپاق، ھەمشىباھار، قىزىلگۈل سۈيى، سەندەل، كافۇر قاتارلىقلار ۋە تالىنىڭ نوتا شاخلىرى، قۇرۇق قىزىلگۈل، ئارپا تالقىنى قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان زىماتلار ئىشلىتىلىدۇ. بۇ دورىلارنى تەكرار ئىشلەتمەسلىك لازىم. ئەگەر تولۇق ئىششىغان بولسا، ئەڭ ياخشى زىمات بېھىگە باشقا دورىلار قوشۇپ تەييارلانغان زىماتتىدۇر.

بۇ زىمات بېھىنى يۇمشاق سوقۇپ ئارپا تالقىنى، قىزىلگۈل سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلىنىدۇ ياكى بېھىنى سىركە ۋە سۇ بىلەن پىشقانغا قەدەر قايىنىتىپ، سەندەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئۇنىڭغا قىزىلگۈل يېغىدىن ئاز مىقداردا قۇيۇپ زىمات قىلىنىدۇ ياكى بېھىنى ئازراق قابىزلىقى بولغان رەيھان شەربىتى بىلەن قاينىتىپ، ئۇنىڭغا قىزىل چۇغلۇق ئۇسارىسى قوشۇپ، ئازراق سۇمبۇل، ئەفسەنتىن، سەئدى كۈفى قاتارلىقلا بىلەن كۈچلەندۈرۈپ، ئارپا تالقىنى بىلەن قويۇلدۇرۇپ زىمات قىلىنىدۇ. بەزىدە بۇ زىماتقا بېھى يېغى ياكى مەستىكى يېغى، خېنى يېغى ۋە دورا سۈلىرىدىن ئاس سۈيى، ئالما يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى، بېھى سۈيى قاتارلىقلار قوشۇلىدۇ. بەزىدە ئەفسەنتىن قاينىتىلمىسى بىلەن قاينىتىلغان بېھىدىن زىمات تەييارلىنىدۇ. ئەگەر بۇ زىماتنىڭ ماددىنى تارقىتىش دەرىجىسىنى يۇقىرى كۆتۈرمەكچى بولسا، ئۇنىڭغا مەستىكى، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، ئارپا تالقىنى، شۇمشا قاتارلىقلار ۋە بىرئاز چۈچۈمەل نەرسىلەر بىلەن قوشۇلغان زىغىر ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك يېغى، بابۇنە يېغى، شۇمشا قاتارلىقلار سېلىنىدۇ. مۇرەككەپ زىماتلاردىن زىماتى بىلبۇس، زىماتى پەيلەغەرىيوس، زىماتى ئىكلىلمىلىك، زىماتى قەنتەرىيۇن ۋە بىز مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا سۆزلىگەن زىماتلاردۇر. بۇ ھەقتە تەجرىبىدىن ئۆتكەن زىماتلاردىن تۆۋەندىكى زىماتلار ئىششىقتىكى ھارارەتنى پەسەيتىشتە ناھايىتى ياخشى.

نۇسخىسى: چالا پىشقان خورما ۋە ئەۋسەج ئۇسارىسىنىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسىدىن، زەپەر، مەستىكىنىڭ ھەربىرىدىن يېرىم ھەسسىدىن، قىزىلگۈل يېغىدىن تۆت ھەسسە، مومدىن يېتەرلىك مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە زىمات تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. ئىششىقنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدە توسالغۇلارنى ئاچقۇچى، تارقاتقۇچى زىماتلار قوۋۇۋەتنى ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن قابىزلىق خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: گۈلسەۋسەن يىلتىزى، ئاسارون، ئۆشنە، چاڭگاك، يالپۇز، شېھ، كالەكبەسەي ئۇرۇقى، مۇقەل

قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ قائىدە بويىچە زىمات تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. بەزىدە بۇ زىمادقا كۈچلەندۈرگۈچى دورىلار قوشۇلىدۇ ۋە ھەببۇلئاس، ئوردان، ھەببۇلغار، زەپەر، مۇرمەككى، مەستىكى، موم، سىماب يېغى قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان زىمادلارمۇ ئىشلىتىلىدۇ. تەجرىبىدىن ئۆتكەن ياغلار مەغىز گۈل يېغى، سەۋسەن يېغى قوشۇلغان ياغلاردۇر. قابۇس مەھمۇد دېگەن ئالىم تۈرۈپ چىققان جىگەر ئىششىقنى تارقىتىدىغان بۇ دورا تەجرىبىدىن ئۆتكەندۇر.

نۇسخىسى: مىئەسائىلە ۋە مومنىڭ ھەربىرىدىن 30 گىرامدىن، مەستىكى، زەپەر ۋە ھۇمامانىڭ ھەربىرىدىن 12 گىرامدىن، مەستىكى دەرىخىنىڭ يېغى، قىزىلگۈل يېغىنىڭ ھەر بىرىدىن ئالتە گىرامدىن، شارابتىن 312 گىرام ئېلىپ، موم ۋە ياغنى ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، قائىدە بويىچە زىماد تەييارلىنىدۇ.

يەنە بىر ئىنتايىن پايدىلىق بولغان زىماتنىڭ نۇسخىسى: سەۋسەن، ھۇماما، كۈندۇر، زەپەر، ئاسارۇن، سازەج ھىندىنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرامدىن، ئاس، مىئەسائىلە، مومنىڭ ھەربىرىدىن 60 گىرامدىن، مەستىكى دەرىخىنىڭ يېغىدىن يېتەرلىك مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە زىمات تەييارلاپ ئىشلىتىدۇ.

يەنە بىر ياخشى زىمادنىڭ نۇسخىسى: سەبرىدىن 90 گىرام، مەستىكىدىن 30 گىرام، بابۇنە، ئىكلىلمىلكىنىڭ ھەربىرىدىن 120 گىرامدىن، زەپەر، ئوردان، قەسبۇزەرىرە، ئاسارۇننىڭ ھەر بىرىدىن 60 گىرامدىن، موم، ئۇشەقنىڭ ھەربىرىدىن 270 گىرامدىن، ھۇماما، سۇمبۇل رۇمى، ھەببى بىلساننىڭ ھەربىرىدىن 180 گىرامدىن، سەۋسەن يېغىدىن يېتەرلىك مىقداردا ئېلىپ قائىدە بويىچە زىماد تەييارلىنىدۇ.

كۈچلۈك تارقاتقۇچى يەنە بىر زىماتنىڭ نۇسخىسى: زەپەردىن 60 گىرام، ھەسەل ھەرىسى كۆنىكىنىڭ كىرىدىن 120 گىرام، مەستىكىدىن 90 گىرام، مىئەسائىلە، زۇپىتى رۇمى، مۇقەل، موم، ئۇشەقنىڭ ھەربىرىدىن 210 گىرامدىن، ھۇماما، سۇمبۇل رومى، ھەببى بىلساننىڭ ھەربىرىدىن 180 گىرامدىن، سەۋسەن يېغىدىن يېتەرلىك مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ، قائىدە بويىچە زىمات تەييارلاپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئەگەر ئىششىق بىلەن بىرگە بەدەننى ئاجىزلاشتۇرىدىغان ئىچ سۇرۇش بولسا، بىمارغا قۇرسى ئەنبەر بارىس، قۇرسى رەۋەن، مىسكى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. يېمەكلىكىگە ئارپا ئېشى ئەڭ ياخشىدۇر، چۈنكى ئارپا ئېشى سوغۇقلۇق يەتكۈزىدۇ، ماددىلارنى راۋانلاشتۇرىدۇ، توسالغۇ پەيدا قىلمايدۇ، بۇغداي قويۇق بولۇپ، ئىششىقنى قىستايدىغانلىقى ئۈچۈن، ئىششىق كېسەللىرىگە ماس كەلمەيدۇ. ئەگەر نان يېگۈزۈشتىن باشقا ئامال بولمىسا، ئاق ئۇندا ۋە چاپلاشقاق بۇغداينىڭ ئۇندا يېقىلمىغان، خېمىرتۇرۇچ سېلىنغان ۋە تونۇردا يېقىلغان نان بېرىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە يېمەكلىكىگە ناھايىتى ئەھمىيەت بېرىلىدۇ ھەمدە،

كۆكتاتلاردىن كاھۇ، ياۋا پالەك، مېۋىلەردىن تاتلىق ئانار بېرىلىدۇ. تاتلىق ئانار، تاتلىق نەرسىلەر ئاشقازىنىدا سەپرا غا ئۆزگىرىۋالمايدىغان بىمارلارغا بېرىلىدۇ. تاتلىق نەرسىلەرنى يېيىشتىن ئىمكانقەدەر پەرھىز تۇتۇلىدۇ.

جىگەرنىڭ سەپرادىن بولغان ئىششىقىنى داۋالاش توغرىسىدا

جىگەرنىڭ سەپرادىن بولغان ئىششىقىنى داۋالاش قاندىن بولغان جىگەر ئىششىقىنى داۋالاش بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. لېكىن سەپرادىن بولغىنىدا يەڭگىل دەرىجىدىكى سۇرگۈچى ۋە سۇيدۇك ھەيدىگۈچى دورىلارنى ھەم سوغۇققا مايىلراق دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم. سەپرادىن بولغان ئىششقتا دورىلار قار بىلەن سوۋۇتۇپ قويۇلىدۇ. بۇ قار بىلەن سوۋۇتۇلغان دورىلار بىمار دورىلارنىڭ سوغۇقى ئىچكى ئەزالارغا يەتكەنلىكىنى ھېس قىلغانغا قەدەر تەكرار ئىشلىتىلىدۇ. نېلۇپەر، كاكىنەچ سۇيىقى، بېھى سۇيىقى، سەندەل، كافۇر قاتارلىقلاردىن زىمات تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ، ئىسسىق تەبىئەتلىك زىماتلار ئىمكانقەدەر ئىشلىتىلمەيدۇ.

جىگەر يىرىڭلىق ئىششىقىنى داۋالاش توغرىسىدا

جىگەر يىرىڭلىق ئىششىقىنىڭ دەسلىپىدە ۋە ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق ئاشكارىلىنىپ، يىرىڭ يىغۇاتقانلىقى بىلىنگەندە، ماددىنى قايتۇرغۇچى مۆتىدىل زىماتلار ۋە تالالار ئىشلىتىلىدۇ. ئارپا سۇيى، سىركەنجۈبىل قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. ئەگەر زۆرۈرىيەت بولسا باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ ياكى جىگەر ئۇدۇلىغا ھىجامەت قويۇلىدۇ. بەزىدە سۇرگە بېرىش ئېھتىياجى بولىدۇ. ئەگەر كۆپ خۇسۇسىيەتلىك دورىلارنى بىرلەشتۈرۈپ ئىشلىتىش زۆرۈر بولسا، ئالدى بىلەن پىشۇرغۇچى ۋە توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىپ، بۇنىڭغا پارچىلاش ۋە يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە دورىلار بىلەن يارىدەم بېرىلىدۇ. چۈنكى بۇ خىل ئىششقلاردا قويۇق خىلتىلارنى ئەزا ئۆزىگە سۈمۈرگەن بولىدۇ. بۇنداق ئىششقتا خىلتىلارنى تارقاپ كېتىشكە شارائىت ھازىرلايدىغان دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم. ئەگەر ماددا پىشقانلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلۈپ، ئېغىز ئالمسا كۆچلۈك دەرىجىدىكى توسالغۇنى ئاچقۇچى دورىلارنى ئىچى ۋە سىرتىدىن ئىشلىتىپ، ئېغىز ئېلىشقا يارىدەم بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن تەبىئەتنىڭ ماددىنى ھەيدەپ چىقىرىشىغا يارىدەم بېرىپ، ماددىنىڭ چىقىدىغان تەرىپىگە دىققەت قىلىنىدۇ. ئەگەر سۇرگە ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلاشقا مۇۋاپىق كەلسە سۇرگە ئىشلىتىلىدۇ. سۇيدۇك ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلاشقا مۇۋاپىق كەلسە سۇيدۇك ھەيدىگۈچى دورىلارئىشلىتىلىدۇ. ئەمما كۆچلۈك ۋە بەك ئۆتكۈر تەبىئەتلىك دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك لازىم. ئەگەر ئۇنداق قىلسا دوۋساقتا خەتەرلىك ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ خىل كېسەللىكتە يىرىڭ ئۆزلۈكىدىن دوۋساق

تەرەپكە ئېغىز ئالغاندا يېكى سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار بىلەن ئېغىز ئالغاندا دوۋساقنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش زۆرۈردۇر.

ئەگەر يىرىڭلىق ئىششىق ئېغىز ئېلىپ يىرىڭلار چىقىشقا باشلىسا، قالدۇق يىرىڭلارنى مائۇلھەسەل بىلەن يۇيۇشقا ئېھتىياجلىق بولمىز. ئۇنىڭدىن كېيىن يارىنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرگۈچى دورىلارغا ئېھتىياجلىق بولمىز. ئەگەر بىمارنىڭ كۈچ - قۇۋۋىتى مۇسھىل بېرىشكە بەرداشلىق بېرەلسە، يېنىك دەرىجىدە مۇسھىل ئىشلىتىشنىڭ يارىنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرۈش ئۈچۈن ئىنتايىن ياردىمى بولىدۇ. ئېچىنى سۈرۈش، مۇسھىل بېرىشكە مۇناسىق ئىككى ئىش ئۈچۈن ئېھتىياجلىق بولمىز. ئۇنىڭ بىرىنچىسى، ئىششىق ئېغىز ئېلىشتىن ئاۋۋال ماددىنى ئازلىتىش ۋە تەبىئەتنى قۇرۇتۇش ئۈچۈن مۇسھىل بېرىلىدۇ. ئىككىنچىسى، ئىششىق ئېغىز ئالغاندىن كېيىن يېكى ئېغىز ئېلىشقا ئاز قېلىپ، ماددا تولۇق پىشقاندا ۋە ماددىنىڭ ئۈچەي تەرەپكە مايىللىقى، يىرىڭلىق ئىششىقنىڭ جىگەرنىڭ تېگى تەرىپىدە ئىكەنلىكى بىلىنگەندە مۇسھىل بېرىلىدۇ. ئىششىق ئېغىز ئېلىشتىن ئاۋۋال تەبىئەتكە يارەم بېرىش يولى بىلەن بېرىلىدىغان يەڭگىل مۇسھىل تەرەنجىبىن، شىرخىست، خىيارشەنبەر، قارا شېكەر قاتارلىقلاردىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇ ھەشقىپىچەك سۇيى، كاسنە سۇيى قاتارلىقلار بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇنىڭدىن بىرئاز كۆچلۈكرەك بولغىنى مەتبۇخى بۇزۇرى ۋە مەتبۇخى مائۇلئۇسۇل قاتارلىقلار بولۇپ، غاپەس سۇيىگە تەرەنجىبىن، شىرخىست، خىيارشەنبەر قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بەزىدە بۇ مەتبۇخقا سەبرە، ئەفسەنتىن قاتارلىقلارنى قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

ھۆقنىلەردىن ھەممىگە مەلۇم بولغان يەڭگىل ھۆقنىلەر ئىشلىتىلىدۇ. يىرىڭلىغاندىن كېيىن ئىشلىتىلىدىغان، ماددىنىڭ پىشىشى ۋە ئېغىز ئېلىشىغا يارەم بېرىدىغان مۇسھىل دورىلار: مەتبۇخى مائۇلئۇسۇل، غاپەس چۈشكەن مەتبۇخى مائۇلئۇسۇلغا ئوغرىتىكەن يېغىدىن 12 گىرام، يەسمەن يېغىدىن ئالتە گىرام، شېكەر ۋە خىيارشەنبەرنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گىرامدىن قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئەگەر ماددا جىگەرنىڭ تۆپە قىسمىدا بولسا مۇسھىل دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. بىراق يارەم بېرىش مەقسىتىدە ئىشلەتسە بولىدۇ. كېسەللىكنىڭ دەسلىپىدە ۋە ماددا پىشىشتىن ئىلگىرى يەڭگىل دەرىجىدە سۈرگە بەرسە بولىدۇ.

ئەمما ماددا پىشقان ۋاقىتتا يۇقىرىدا سۆزلەنگەن سۇيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار قائىدە بويىچە بېرىلىدۇ. ئەگەر ماددا پىشسا كۆچلۈكرەك بولغان دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ماددىنىڭ پىششىغا يارەم بېرىش ئۈچۈن ئېچىلىدىغان دورىلاردىن ئېشەك سۈتى قارا شېكەر ياكى ئاق شېكەر بىلەن ۋە ياكى مائۇلئۇسۇلنى قۇرۇق ئۈزۈم، ئەنجۈر، پىرسىياۋشان، شۇمشا، تاتلىق بادام

يېغى ياكى ئاچچىق بادام يېغى، شۇمشا يېغى ياكى ئوغرىتىكەن يېغى بىلەن بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭدىنمۇ كۈچلۈكرەكنى بەرمەكچى بولساق بۇنىڭغا قۇرۇق خورما قوشۇلىدۇ. ئەتىگەن ناشتىدىن ئىلگىرى چاڭگاك قاينىتىلمىسى ۋە كۈچلۈك زۇپا شەربىتى بېرىلىدۇ ھەم كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلنى چاڭگاك قاينىتىلمىسى بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. يەنە ئەنجۈر، ھەسەل سۈيى قاتارلىقلار ئارپا سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ بېرىلىدۇ ياكى قۇرۇق تەرھەشقۇقا شۇمشا تالقىنىدىن ئۈچ گىرامدىن، مەرۋە ئۇرۇقىدىن 4.5 گىرام ئېلىپ، بۇلارنى 90 گىرام ئېشەك سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بىرئاز شېكەر سېلىپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ ۋە توسالغۇلارنى ئېچىش، ماددىنى يۇمشىتىش ۋە قۇۋۇتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن: ئەفسەنتىن، زەپەر، سۇمبۇل، ئۇدسەلىب، تاغ پىننىسى يىلتىزى، ئوردان، مەستىكى، سۇمبۇل رۇمى، سۇمبۇل تىب، چاڭگاك ئۇرۇقى، غاپەس ئۇسارىسى، قەنتەرىيۇن يىلتىزى قاتارلىقلار.

ياغلاردىن نارداىن يېغى، مەستىكى دەرىخى يېغى، سەۋسەن يېغى قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ. ئىششىقنىڭ ئېغىز ئېلىشىغا ياردەم بەرگۈچى زىماتلار ئارپا تالقىنى، ئىكلىلمىلىك، بابۇنە، بىخ سەۋسەن، پىننە، ئاق لەيلى يىلتىزى، ئەنجۈر، قۇرۇق ئۈزۈم، خېمىرتۇرۇچ، پىشۇرۇلغان پىياز، ئۇرۇق دورىلارنىڭ يېغى قاتارلىقلار چۈشكەن زىماتلاردۇر. ئەگەر ئۇنىڭدىنمۇ كۈچلۈكرەك زىماتقا ئېھتىياجلىق بولساق ئارپا تالقىنى، توغرىغۇ، كەپتەر مايىقى، پىننە، بەتەم يېلىمى، زۇپتى رۇمى، كۈندۈر تالقىنى قاتارلىقلاردىن قائىدە بويىچە زىمات تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر ئىششىقنىڭ پىشقانلىقى مەلۇم بولسا، بىمارنى جىگەر ساھەسىنى بېسىپ ياتقۇزۇپ ئۇخلىتىش ۋە ئىسسىق سۇ بىلەن داۋاملىق يۇيۇندۇرۇش كېرەك. بەزىدە ئىمكانقەدەر بەدەن چېنىقتۇرۇش، يول ماڭدۇرۇش قاتارلىق تەدبىرلەرنى قوللىنىشقا ئېھتىياجلىق بولىمىز. ئەگەر ئىششىق ئېغىز ئالسا يىرىڭلارنى يۇيۇپ تازىلايدىغان سۇ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ، مەسىلەن: مائۇلھەسەل ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ماددا مايىل بولغان تەرەپنى تازىلايدىغان دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن سۈرگە ياكى سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنىڭ قايسىبىرىگە ئېھتىياجلىق بولسا، شۇنى ئىشلىتىش ياكى مەزكۇر دورىلارغا مائۇلھەسەلدىن بىرئاز قوشۇپ بېرىش ھەمدە كۈچلۈك سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىپ، سۈيدۈك يوللىرىنى جارىھەتلەندۈرمەسلىك لازىم. ئەگەر بىمارنىڭ سۈيدۈك يولى جارىھەتلەنسە ياكى سۈيدۈك ئارقىلىق چىقىۋاتقان يىرىڭ سۈيدۈك يولى ۋە دوۋساقىغا كۈچلۈك زىيان يەتكۈزسە، ئەڭ ياخشىسى غىدىقلىماي تۇرۇپ ماددىنى راۋانلاشتۇرىدىغان غىزالار سىلىقلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتى بولغان سۇلار بىلەن، مەسىلەن: نورمال دەرىجىدە قاينىتىلغان مائۇلھەسەل بىلەن بېرىلىدۇ. بەزىدە مائۇلھەسەلگە بىرئاز نىشاستە،

تۇخۇم، قىزىلگۈل يېغى قاتارلىقلار قوشۇلىدۇ. شۇنداقلا ھەمشىباھار بۇغداي بىلەن بېرىلىدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، ئىچكى ئەزا سۈيدۈك يولى يارىسىغا ئىچكى ئەزالار يارىسىنىڭ تەدبىرى قوللىنىلىدۇ، شۇنداقلا بۆرەك يارىسىنى داۋالاش ئۈسۈلى بىلەن داۋالىنىدۇ.

ئەگەر يىرىڭ ناھايىتى پاكىز تازىلانغان بولسا، ئەتىگەندە ئارپا سۈيى ۋە سىركەنجۈبىل قاتارلىقلار ئىچكۈزۈلىدۇ. ئىككى سائەت ئۆتكەندىن كېيىن كۈندۈر، خۇنسىياۋشان، كاسنە ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى ۋە مەستىكىنىڭ ھەربىرىدىن تۆت گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، سىركەنجۈبىل ياكى جۇلاپ بىلەن ۋە ياكى مائۇلھەسەل بىلەن بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئۈزۈقلۇقلار بىلەن بەدەن كۈچلەندۈرۈلىدۇ. سۈيدۈك يولى يارىسىنى بۆرەك يارىسى بايانىدا سۆزلەنگەن تەدبىرلەر ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر جىگەر يىرىڭلىق ئىششىقى ئېغىز ئېلىپ، چىققان يىرىڭ قورساق بوشلۇقىغا تۆكۈلسە، بۇ ۋاقىتتا يىرىقتىكى تېرىنى يېرىپ، مۇسكۇللارنى ئىككى تەرەپكە كېرىپ تۇرۇپ قورساقنىڭ ئىچكى تەرىپىدىكى پارىتون دەپ ئاتىلىدىغان پەردىنى ئېچىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن تۆشۈك ئېچىپ نەيچە سېلىپ يىرىڭلارنى ئاقتۇرۇپ، ئاخىرىدا مەلھەملەر بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئوزۇقلاندۇرۇشتا دەسلەپتە پەقەت ئارپا تالقىنى، سىركەنجۈبىل قاتارلىق سىڭىشلىق يېمەكلىكلەر بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن بىز يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەن تۇسالغۇلارنى ئاچقۇچى يېمەكلىكلەر ۋە چالا پىشۇرۇلغان توخۇ تۇخۇمنىڭ سېرىقى، چوڭ تەرەتنى يۇمشاتقۇچى ھالۋىلار بېرىلىدۇ. ئەگەر يىرىڭلىق ئىششىق ئېغىز ئېلىپ، يىرىڭ تازىلىنىپ بولسا، بەدەننى كۈچلەندۈرىدىغان نەرسىلەرگە ئېھتىياجلىق بولمىز، مەسىلەن: مائۇللەھمى، پاقلان گۆشى، توخۇ گۆشى، ئوغلاق گۆشى، يۇمشاق، قۇشلارنىڭ سىڭىشلىك گۆشلىرى ۋە ئۇلارنىڭ دورا - دەرمەكلەر بىلەن چۈچۈمەل قىلىنغان شورپىلىرى، چالا پىشۇرۇلغان توخۇ تۇخۇمنىڭ سېرىقى قاتارلىقلار ۋە ئازراق شاراب بېرىلىدۇ ھەم كۈچلەندۈرگۈچى پۈرىتىلمىلار پۈرىتىلىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان جىگەر ئىششىقىنى داۋالاشتا، ماددىلارنى لەتىپلەشتۈرگۈچى، راۋانلاشتۇرغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئاچقۇچى، يۇمشاتقۇچى تەدبىرلەر ۋە پىشىقا يېقىنلاشقان يىرىڭلىق ئىششىقلارنى داۋالاش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. سۈيدۈك ھەيدىگۈچى، تۇسالغۇلارنى ئاچقۇچى، ماددىلارنى پىشۇرغۇچى، يۇمشاتقۇچى دورىلار ھەممىگە مەلۇم، بۇ دورىلارغا قابىز، قۇۋۇشتۇرۇپ تەلەيدىغان، خۇش پۇراق دورىلارنى قوشۇش لازىم. ئۇنىڭغا ياغلاردىن ئابدىمىلىك يېغى، يەسمەن يېغى، زەنبەق يېغى قاتارلىقلار قوشۇلىدۇ. زىماتلاردىن ئەڭ ياخشى زىمات زىماتى پۇلارھىيون، مەلھەمى پىلغۇرىيۇس، مەلھەمى ئىستەمخقۇن، مەلھەمى بۇزۇرى قاتارلىقلار بارىدۇر. بوشىشقا داۋائى كۈركۈم، داۋائى لوك قاتارلىقلار مەنپەئەت قىلىدۇ. پىستىنىڭ بۇ ھەقتە

ئىنتايىن ياخشى پايدىسى باردۇر. قۇرسى سۇمبۇلەين بۇ ھەقتە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. شەربەتلەردىن كامادەريۇس ، چاڭگاك چۇشكەن شەربىتى بۇزۇرى ناھايىتى ياخشى. جىگەرنىڭ سوغۇقتىن بولغان ئىششقىغا بولۇپمۇ قېتىشقا مايىلراق بولغان ئىششقىغا مەنپەئەت قىلىدىغان، شۇنداقلا بۆرەك، تال ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدىغان دورىلاردىن تۆۋەندىكى نۇسخىلىق دورا: قورۇلغان ئەنسىل، گۈلسەۋسەن يىلتىزى، ئاسارۇن، سۇمبۇل، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، سۇمبۇل تىب، قېلىن دارچىن، قۇندۇز قەھرى، تاغ پىننىسى، ئۆستەڭ بويىدا ئۆسىدىغان پىننە، ئېگىر، ئەشراس، ئاقىرقەرھا، پىلپىل، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، ھۇماما، پەرپىيۇن، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئۇستقۇددۇس، جۆئىدە، سىيسالىيوس، سۇزاپ ئۇرۇقى، بەدىيان، پوستى بىخ كەبىر، يۇمىلاق زىراۋەندە، نېپىز دارچىن، زەنجىۋىل، ھەببۇلغار، ئەپيۇن، بەزرۇلبەنجى، قۇستە، جۇۋۇننە، ئاق زىرە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسىدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلاپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. تۆۋەندىكى نۇسخىلىق دورىمۇ يۇقىرىقىدەك خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولۇپ، بۇنىڭغا ياۋا سامساق چۇشىدۇ.

نۇسخىسى: ياۋا سامساق، ئاق جىنتىيانا، غاپەس، قۇستە، زىراۋەندە، ھىڭ كۆتىكى، سىيسالىيوس، پىلپىلنىڭ ھەربىرىدىن 90 گىرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئاسارۇن، ياۋا سۇمبۇل، فۇ، كەرەپشە ئۇرۇقى، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، جۇۋۇننە، قارا ئەنجۇداننىڭ ھەربىرىدىن 45 گىرامدىن، قۇرۇق سۇزاپ يوپۇرمىقى، تاغ پىننىسى، زىرە، ئۆستەڭ بويىدا ئۆسكەن پىننە، ياۋا يالپۇزنىڭ ھەربىرىدىن 30 گىرامدىن، قۇندۇز قەھرى، ئاقتىكەننىڭ ھەربىرىدىن 36 گىرامدىن ئېلىپ، سوقىدىغانلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئېرىتىدىغانلىرىنى شاراب بىلەن ئېرىتىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن ھەممىنى بىرلەشتۇرۇپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلاپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

جىگەردىكى قاتقان ئىششقىنى داۋالاش توغرىسىدا جىگەردىكى قاتقان ئىششق مۇستەھكەم ئورۇنلىشىپ كەتسە، ھېچقانداق ئادەم ساقيالمايدۇ. جىگەرنىڭ قاتتىق ئىششقىدىن ساقايغان كىشىلەر كېسەللىكنىڭ دەسلىپىدە داۋالانغان كىشىلەردۇر.

بۇلارنى داۋالاش قانۇنى بولسا، ئالدى بىلەن ئومۇمىي بەدەندىكى قويۇق خىلتىلارنى نورمال دەرىجىدە يۇمشىتىش، تارقىتىش، لەتىفلەشتۇرۇش، مۆتىدىل ئىسسىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، قۇۋۋەتلەش، قابىزلىق خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان خۇش پۇراق ئۆسۈملۈك دورىلاردىن تەييارلانغان دورىلار ئارقىلىق تازىلاش ئېلىپ بارغاندىن كېيىن باشقا تەدبىرلەرنى قوللىنىشتىن ئىبارەتتۇر. بۇ دورىلارنىڭ كۆپىنچىسى ئاچچىق ۋە ئازراق قابىز بولغان دورىلاردۇر. بۇ دورىلاردىن ئىچىدىغان شەربەت ۋە زىمات تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ ۋە دورىلارنى قاينىتىپ سۈيىدە

جىگەر ساھەسى يۇيۇلىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا، يەڭگىل سۈرگە دورىلىرى بىلەن بولۇپمۇ ھۆقنىلەر بىلەن چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش لازىم. بەزىدە چوڭ چىلغوزا مېغىزى، زىغىر ئۇرۇقى، بەتەم يېلىمى قاتارلىقلار ئىششقاق مەنپەئەت قىلىش بىلەن بىرگە چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. ئىسسىق تەبىئەتلىك نەرسىلەر بىلەن سۈرگۈزمەسلىك كېرەك. يەنە بىمارنى ئوڭ يېنىنى بېسىپ يېتىشقا تەۋسىيە قىلىش لازىم. چۈنكى بۇنداق قىلىش ئىششقلارنىڭ تارقىشىغا ياردەم بېرىدۇ.

مەزكۇر كېسەللىك ئۈچۈن پايدىلىق بولغان يەككە دورىلاردىن چىلغوزا مېغىزى، ھايۋانلارنىڭ يىلىك ۋە مۆتىدىل تەبىئەتلىك ۋە ئىسسىققا مايىل ياغلىرىدۇر. شۇمشا تالقىنى ماددىلارنى پىشۇرۇش بىلەن بىرگە چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتى باردۇر. يەنە قۇستە بۇ ھەقتە ئىنتايىن ياخشىدۇر. ئەگەر قۇستىدىن ئىككى گىرامدىن تۆت گىرامغىچە ئېلىپ شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا پايدا قىلىدۇ. بەزىدە ناردىن يېغى ياكى بىلسان يېغى ياكى قۇستى يېغىدىن 12 گىرامنى سۈزۈپ، سىرىقچىچەك قاينىتىلغان سۇ بىلەن ھەپتە ئىشلەتسە مەنپەئەت قىلىدۇ. شېھنىڭ ئۇسارىسىنى بىرنەچچە كۈن ئىچىپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە شۇنداقلا چاڭگاك ئۇرۇقىدىن ئۇچ گىرام ئېلىپ مۇۋاپىق مىقداردىكى شەربەتلەر بىلەن بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە غاپەستىن ئۇچ گىرام ئېلىپ كەرەپشە سۈيى ياكى بەدىيان سۈيى ياكى كاسنە سۈيى بىلەن بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە پاقايوپۇرمىقنىڭ قۇرۇتۇلغىنىدىن تۆت گىرام ئېلىپ، ماش قاينىتىلمىسى بىلەن بەرسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ، بەزىدە ئۇنىڭغا 1.5 گىرام سۇمبۇل ياكى ئۇنىڭدىن ئازراق قارىمۇچ قوشۇپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاچچىق بادامنى شاراب بىلەن بېرىش ۋە خۇنسياۋشان دەرىخىنىڭ يىلتىزىنى بېرىشمۇ بۇ ھەقتە ئىنتايىن پايدىلىق ياكى غار دەرىخىنىڭ قۇۋزىقى، ھەبىۋلغار، لۇپ يىلتىزى، ئوردان، قارا نوقوت، جۇئدە، كامادىرىيۇس قاتارلىقلارمۇ پايدىلىق.

بۇ قاتقان ئىششىق ئۇچۇن پايدىلىق بولغان مۇرەككەپ دورا قۇرسى مۇقەلدۇر. ئۇنىڭ نۇسخىسى: سوقۇلغان قىزىلگۈلدىن 30 گىرام، سۇمبۇل تىبتىن ئالتە گىرام، زەپەر، مەستىكىنىڭ ھەربىردىن ئۇچ گىرامدىن، قۇستە، ئاچچىق بادامنىڭ ھەربىردىن 4.5 گىرامدىن، مۇقەلدىن توقۇز گىرام ئېلىپ، سوقۇلدىغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئېرىتىلگەن مۇقەل بىلەن دورىلارنى يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلاپ، توققۇز گىرام قۇرسنى مائۇلھەسەل بىلەن ياكى ئىسسىق تەبىئەتلىك ئۇرۇق دورىلار قاينىتىلمىسى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر ھارارەت بولسا، بۇ قۇرس ھەشقىپىچەك سۈيى ۋە كاسنە سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ. پايدىلىق دورىلاردىن ئېيىقنىڭ ئۆتى بىلەن تەييارلانغان داۋائى ئەسقەلىنادوسدا بىز يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەن شەرتلەرگە ئۇيغۇن ھالدا ھەر خىل خۇسۇسىيەتلىك دورىلار بولغانلىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە تەجرىبىدىن

ئۆتكەن. بۇنىڭ نۇسخىسى كەمافىتۇس، تاغ كۈدىسى، پەتەر ئاسالىيون، جىنتىيانا، چاڭگاك ئۈرۈقى، ئېيىقتىكى ئۆتى، قىچا، تەرخەمەك ئۇرۇقى، ئۇسقۇلۇقەندەرىۇن، جاۋشىر يىلتىزى، كۆپۈكى دەريا، ئوردان، نېلۇپەر ئۈرۈقى، زىراۋەندە، قارىموچ، سۇمبۇل ھىندى، قۇستە، يەرلىك كەرەپشە ئۈرۈقى، زاغۇن ئۈرۈقى، سېمىزئۆت، چاڭگاك، ئەپيۇن، غاپەس، ئارچا مېۋىسىنىڭ ھەربىردىن تەڭ مىقدارىدا ئېلىپ ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، پىندۇق چوڭلۇقىدا ئېلىپ، 45 گىرام ھەسەل شەربىتى بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. يەنە داۋائى كۇركۇم، ئاساناسىيا، تەرياقى ئەربەئە، سەنجىبىنا قاتارلىقلارمۇ بۇ ھەقتە ئىنتايىن پايدىلىقتۇر.

بۇ ھەقتە پايدىلىق بولغان تەجرىبىدىن ئۆتكەن يەڭگىل، مۇرەككەپ دورىلاردىن يىرىڭلىق ئىششىق بايانىدا سۆزلەنگەن داۋائى تەرھەشقۇق ۋە سوغۇقتىن بولغان ئىششىق بايانىدا سۆزلەپ ئۆتكەن دورىلارمۇ بۇ كېسەللىككە مۇتلەق پايدىلىقتۇر. ئەگەر ھەر كۈنى قۇرسى ئەنبەر بارىستىن 4.5 ~ 7.5 گىرامغىچە ئېلىپ، سۇ بىلەن بىر ھەپتە ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ئىششقتا بىرئاز سۇ يىغىلىپ قالغان بولسا، قۇرسى سۇپرى بىلەن قۇرسى شۇبرۇمنى تەدرىجىي ھالەتتە 1 ~ 3 گىرامغىچە ئىشلەتسە بولىدۇ. ئىچىدىغان شەربەتلەردىن قۇستە، غاپەسنىڭ غولى، شۇمشا، قۇرۇق ئۈزۈملەرنىڭ ھەربىردىن 120 گىرامدىن ئېلىپ قاينىتىپ، سۈيىگە 30 گىرام جوز يېغى ياكى جىنتىيانا، ئەفسەنتىن، ئىكلىلمىلىك، قۇرۇق ئۈزۈم، ئەنجۇر قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان شەربەتلەر قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى رەۋەن، ئەفسەنتىن، سۇزاپ، ئىزخىر چېچىكى، قۇرۇق ئۈزۈم، شۇمشا، ماش، قۇستە، ئەفسەنتىننىڭ قاينىتىلمىسى ئابدىمىلىك يېغى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇ كېسەللىك ئۆچۈن پايدىلىق بولغان زىماتلاردىن ھۆل ھۇماما ياكى قۇرۇق ھۇماما يەنى موزا شەربىتى بىلەن زىمات قىلىندۇ ياكى سۇمبۇل پىستە يېغى، قارا خەربەق قاتارلىقلار بىلەن ۋە ياكى تاغ كۈدىسى قاينىتىلغان سېرىقچېچەك بىلەن زىمات قىلىندۇ ياكى شۇمشا تالقىنى، ئەنجۇر، سۇزاپ، ئىكلىلمىلىك، قىزىل توغرىغۇ قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان زىماتلار زىمات قىلىندۇ ياكى ئوشەقتىن 300 گىرام، مۇقەلدىن 75 گىرام، زەپەردىن 36 گىرام ئېلىپ، ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، مومدىن تەييارلانغان قىرۇتى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، مۇۋاپىق مىقدارىدا خېنە يېغى ئارىلاشتۇرۇپ زىمات قىلىندۇ ياكى شۇمشا تالقىنى، ئۆچكە مايىقى، قەردمانە، پىننە، كاللەكبەسەي، ئۆشنە، سۇزاپ قاتارلىقلادىن تەييارلانغان زىماتلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر ئۈرۈلۈش، سوقۇلۇش سەۋەبىدىن جىگەر ئىششىپ قېتىشقا باشلىسا، ئەڭ مۇۋاپىق زىماد مەلھەمى موردى سۇپرۇمدۇر.

شەربەت ۋە زىماتلارنى ئىشلىتىشتىكى ئەڭ ياخشى تەدبىر شۇكى، يەرلىك ئورۇنغا تىلماي ئوتلۇق ھىجامەت قويۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن تارقىتىش، يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك

بولغان دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. يەرلىك ئورۇنغا قىزىل توغرىغۇ، سېرىق گۈڭگۈرت قاتارلىقلار بەش كۈندە ياكى يەتتە كۈندە بىر قېتىم سۈركىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن قىچا تىلا قىلىنىدۇ، تۇرۇپ سۈيى ئېچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ. ئەگەر ئىششىق ئېغىرلاشسا ئاق خەرىەق ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر ئىششىق سەرتانغا ئۆزگەرگەن بولسا ساقىيىش ئۈمىدى ئاز بولىدۇ. ئەگەر سەرتانغا ئۆزگەرگەندىن كېيىن بىرەر نەرسە پايدىلىق دېيىلسە، مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا سۆزلەنگەن ئېيىقنىڭ ئۆتىنى سالماي تەييارلانغان داۋائى ئىسقەلنىيادۇس پايدىلىق بولىدۇ. يېمەكلىكلەردىن ئاسان سىڭىدىغان يېمەكلىكلەر، مەسىلەن: چالا پىشۇرۇلغان توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى، ئارپا ئېشى ۋە جىگەردە توسۇلۇش بولغان كىشىلەرنىڭ يېمەكلىكىگە ئوخشاش يېمەكلىك بېرىلىدۇ ۋە سۈيۇق شارابتىن ئىنتايىن ئاز ئىچكۈزۈلىدۇ، گۆشلەردىن پەرھىز تۇتۇلىدۇ.

قورساق پەردىسى ۋە قورساق مۇسكۇللىرىنى ئىششىقلىرىنى داۋالاش توغرىسىدا بۇ ئىششىقلارنى دورا بىلەن داۋالاش جىگەر ئىششىقىنى داۋالاش بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. بىراق، بۇنىڭدا ئالدى بىلەن ماددىلارنى قايتۇرۇش، ئۇنىڭدىن كېيىن كۈچلۈك دەرىجىدە ماددىنى تارقىتىش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش لازىم. قورۇش، تۇتۇش ۋە تارقىتىش جەھەتتە جىگەر ئىششىقىغا ئوخشاش خەتەرلىك ئاقىۋەتلەر كېلىپ چىقىشىدىن ئەنسىرەشنىڭ ھاجىتى يوقتۇر.

ماسارىقا تومۇرلىرىنىڭ ئىششىقلىرىنى داۋالاش جىگەرنىڭ ئاستى تەرىپىدىكى ئىششىقلارنى داۋالاشقا تامامەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ.

12 ـ پەسىل جىگەردىكى ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش ۋە ئۇشتۇمتۇت يۇز بەرگەن زەخمىلەر توغرىسىدا

بەزى ۋاقىتلاردا جىگەرگە ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش ۋە يىقىلىشتىن زەربە يەتكەندە، قاناش ياكى چوڭ ئىششىق پەيدا بولماسلىق ئۈچۈن داۋالاشقا ئېھتىياجلىق بولىمىز. ئەگەر ئىششىق يۇز بەرسە، ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇشتىن كېيىن كېلىپ چىققان ئىششىقنى داۋالاش بايانىدا سۆزلەنگەن تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ، بەزىدە ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇشتىن جىگەر تالالىرى قوزغىلىپ كېتىدۇ، ئەگەر زەربە چوڭ بولسا، بۇنىڭ بىلەن ئوڭ تەرەپ قوۋۇرغا بېشى ئاستىدا ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. بۇ ئاغرىقنى بېسىپ سىلكىپ، بىمارنى چوڭقۇر تىنغىلى سالغاندا، جىگەر تالاسى ئۆز ئورنىغا قايتىپ، ئاغرىق بىراقلا پەسەيدۇ. ئەمما بۇنىڭدىن باشقا ئىششىقلاردا ئالدى بىلەن قان ئېلىنىدۇ. ئەگەر ھارارەت كۈچلۈك بولسا ماددىلارنى قايتۇرغۇچى سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار

ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە تىلا قىلىنىدۇ. ئەگەر قانسا، هارارەت كۆچلۈك بولمسا ۋە قانمۇ ئاقمسا ياكى ئاغرىق پەسىيپ قان توختىغان بولسا، قانىنىڭ بىرەر ئورۇندا ئۇيۇپ قېلىش خەۋپى بولسا، تارقاتقۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ ۋە تارقىتىش ئۈچۈن مۇمىيا ۋە سۇمبۇل يېغى تىلا قىلىنىدۇ ۋە ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇشتىن كېيىپ چىققان ئىششىقنىڭ بايانىدا سۆزلەنگەن بارلىق دورىلار مەنپەئەت قىلىدۇ.

مەزكۇر ئىششىقنىڭ دەسلىپىدە ۋە هارارەت، كۆيۈشۈش بولغاندا ياكى قاناش خەۋپى بولغاندا مەنپەئەت قىلىدىغان ياخشى دورا: رەۋەن، ئانارگۈلى، خۇنسىياۋشان، زەمچىنىڭ هەربىرىدىن تەڭ مىقدار ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلاپ، تۆت گىرامى بېهى سۈيى بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئەگەر هارارەت كۆچلۈك بولمسا ۋە ماددىلارنى تارقىتىش، قايتۇرۇش، سىلىقلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتى بولغان دورىلارنى بىرگە ئىشلەتمەكچى بولغاندا، تۆۋەندىكى تەركىبلىك دورا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخىسى: كەهرىۋا، ئىكلىلمىلكىنىڭ هەربىرىدىن 30 گىرامدىن، قىزىلگۈلدىن 15 گىرام، سۇمبۇل هىندى، زەپەرنىڭ هەربىرىدىن 18 گىرامدىن، مەستىكى، ئاقاقىيا، كۇندۇر پوستى هەربىرىدىن 12 گىرامدىن، گىل ئەرمىنىدىن 21 گىرام، سەرۋە دەرىخى مېۋىسىدىن 24 گىرام ئېلىپ پاقىيوپۇرمقى سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، تۆت گىرام چوڭلۇقتا قۇرس تەييارلاپ، بىر دانىدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

يەنە بىر ياخشى دورىنىڭ نۇسخىسى: هەزەنبىل ئۆسۈملۈكىدىن 30 گىرام، يۇيۇلغان لوك ۋە قارا نوقۇت، رەۋەنچىنىدىن 21 گىرامدىن، زەپەردىن 10 گىرام، تاغ پىنىنسىدىن 12 گىرام، مۇرمەككىدىن 15 گىرام، گىل ئەرمىنىدىن 30 گىرام ئېلىپ، سەۋسەن يېغى بىلەن نەمدەپ مۇمىيا ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلاپ توققۇز گىرامغىچە ئىچكۈزۈلىدۇ. شۇنداقلا رەۋەنچىنى، گىل مەختۇمنى هەبۇلئاس بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە، بۇ هەقتە ئىنتايىن پايدىلىقتۇر هەم مېنىڭ تەجرىبەمدىن ئۆتكەن. كېسەللىكنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدە ۋە ساقلىنىشقا تېگىشلىك بولغان كۆيۈشۈش ۋە ئىششىشتىن ساقلىنالمىغاندا، تۆۋەندىكى نۇسخىلىق قۇرسنى ئىچكۈزۈش لازىم.

نۇسخىسى: رەۋەنچىنى، لوك، زەنجۈبىل قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ. بەزىدە يۇقىرىقى دورىلارغا سىرىق زەرنىختىن ئازراق قوشۇلسا، ئېزىلگەن جىگەر ۋە ئىششىقنى تارقىتىشتا ئاجايىپ كۈچلۈك ئۇنۇم بېرىدۇ. يۇقىرىقى نۇسخىلىق قۇرسنى ئىچكۈزۈپ، سىرتىدىن تۆۋەندىكى نۇسخا زىمات قىلىنىدۇ. نۇسخىسى: ئۇد هىندى، زەپەر، هەبۇلغار، مۇقەل، قەسبۇزەررە، مەستىكى، موم، سۇمبۇل يېغى، سەۋسەن يېغى

قاتارلىقلاردىن قائىدە بويىچە زىمات تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

13 ـ پەسىل جىگەر يېرىلىش ۋە جىگەر كېسىلىپ كېتىش توغرىسىدا

بۇقرات مۇنداق دەيدۇ: ئەگەر بىر ئادەمنىڭ جىگىرى يېرىلىپ كەتسە ئۆلۈپ كېتىدۇ. يەنى بۇ يېرىلىش بىلەن جىگەرنىڭ تېنى ۋە جىگەر تومۇرلىرىدا ئومۇمىيۈزلۈك پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش كۆرۈلسە ئۆلۈپ كېتىدۇ. ئەمما بۇزۇلمىسا، ساقىيىش ئۇمىدى بولىدۇ.

بەزىدە بۇ زەخىملىنىشتە، زەخىملىنىش ئورنىنىڭ ئېتىبارى بىلەن قان سىيىش ۋە قانلىق ئىچ سۇرۇش پەيدا قىلىدۇ.

داۋالاش

جىگەر يېرىلىش ۋە كېسىلىشنى داۋالاشتا ھەممىزگە مەلۇم بولغان قورۇش، تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە سىلىقلاشتۇرغۇچى دورىلار ۋە قان تۇكۇرۇش بايانىدا سۆزلەنگەن دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. بەزىدە قىزىلگۈل سۇيىدىن ئالتە گىرام ئېلىپ، سوغۇق سۇ بىلەن بىرگە ئىچكۈزسە ياكى ئانارگۈلىنى قىزىلگۈل سۇيى بىلەن ئىچكۈزسە ياكى زىمات قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ ياكى گىل مەختۇمنى ئېكەكلەنگەن ئاق سەندەل، قىزىل سەندەللەر بىلەن قوشۇپ يۇمشاق سوقۇپ، قىزىلگۈل سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات قىلسا ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

تۆتىنچى ماقالە جىگەرنىڭ ئۆزىدىكى سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان ئاشكارا ياكى يوشۇرۇن ھۆللۇكلەر توغرىسىدا

1 - پەسىل جىگەردىن چىقىرىلىدىغان نەرسىلەرنىڭ تۈرلىرى توغرىسىدا

بەزىدە چىقىرىلغان نەرسىنىڭ جەۋھىرىگە قاراپ، بەزىدە ئىتتىرىپ چىقىرىش سەۋەبىگە قاراپ ئىتتىرىپ چىقىرىش ئوخشاش بولمايدۇ. ئىتتىرىپ چىقىرىلغان نەرسىنىڭ جەۋھىرى بەزىدە كەيلۈسلۇق بولىدۇ. بەزىدە ئىنتايىن سۇلۇق بولىدۇ، بەزىدە گۆش يۇغان سۇدەك بولىدۇ. بەزىدە ئاچچىق سەپرا رەڭگىدە كېلىدۇ. بەزىدە يېرىڭلىق. بەزىدە سېرىق زەردابلىق بولىدۇ. بەزىدە قارا سۇيۇق بولىدۇ، بەزىدە ياغنىڭ لېيىدەك قارا، بولىدۇ، بەزىدە سەۋدا خىلىتىدەك قارا بولىدۇ. بەزىدە سېسىق پۇراقلىق، بەزىدە پۇراقسىز بولىدۇ. بەزىدە قانغا ئوخشاش نەرسە قەي بىلەن چىقىدۇ. بەزىدە ئاشقازاندىن قەي قىلدۇرۇش ئارقىلىق ھەيدەپ چىقىرىلىدۇ. ئاشقازاندىن چىققانلىقىغا ئاغرىماسلىق دالالەت قىلىدۇ. بەزىدە چىققان نەرسە قارا ھەم قويۇق بولىدۇ. بۇ جىگەر گۆشىنىڭ جەۋھىرىدۇر.

ھۆللۈكنىڭ چىقىشىدىكى سەۋەب: بەزىدە ئىششىق ئېغىز ئالغانلىقتىن ياكى توسالغۇلار ئېچىلىپ، ماددىلارنىڭ چىقىرىلغانلىقىدىن بولىدۇ ياكى جىگەردە كېسىلىش، ئۇرۇلۇش، جىگەر گۆشى بۆلۈنۈپ كېتىش، يارا ياكى چىرىش ياكى تۆتۇش قۇۋۇتىنى ئاجىزلاپ، جىگەرگە يېتىپ كەلگەن نەرسىلەرنى تۇتالماسلىق ياكى سۈمۈرۈش قۇۋۇتىنى ئاجىزلاپ، ئوزۇقلۇق سۈمۈرەلمەسلىكتىن ياكى ھەزىم قۇۋۇتىنى ئاجىزلاپ، جىگەر يېتىپ كەلگەن نەرسىلەرنى ھەزىم قىلالماسلىق قاتارلىق سەۋەبلەردىن جىگەر تېنى ياكى جىگەر تومۇرلىرىدا يۇز بەرگەن پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇشتىن كېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر زۆرۈر بولغان نەرسىلەر ھەزىم بولمىسا، بۇنى بەدەن ئۆزىگە

قوبۇل قىلالمايدۇ ـ دە، ھەيدەپ چىقىرىدۇ ياكى ئىتتىرىپ چىقىرىش قۇۋۈتى كۈچلۈك بولۇپ، ئىتتىرىپ چىقارغانلىقتىن ياكى ماددىلارنى ئېرىتكۈدەك دەرىجىدە مىزاج بۇزۇلۇشتىن ياكى ئاجىزلاشتۇرغۇچى سوغۇقلۇق قاتارلىق سەۋەبلەرنىڭ بىرەرسىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ئۇنىڭ بىر قىسمى كۆپ تازىلاشتىن ياكى تەبىئەت ئىتتىرىپ چىقىرىشقا ئېھتىياجلىق بولىدىغان ماددا ۋە ئېشىندى نەرسىلەرنىڭ تۇرۇپ قېلىشىدىن بولىدۇ. بەزىدە توشۇپ قېلىش بەدەن ئېتىبارى بىلەن بولىدۇ، بەزىدە جىگەرنىڭ ئۆزىدە بولۇپ، جىگەر قانىنى پەيدا قىلسىمۇ، لېكىن قان تومۇرلار تار بولغانلىقى ياكى تومۇرلاردىكى سۈمۈرۈش قۇۋۈتىنى ئاجىز بولغانلىقى ياكى تومۇرلاردا توسالغۇ بولغانلىقى ياكى يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئىششقلاردىن قان تومۇرلارغا ئۆتەلمەي توختاپ قېلىپ، تەرەت بىلەن چىقىپ كېتىشكە باشلايدۇ. بەزىدە تولۇپ كېتىشنىڭ سەۋەبى بەدەن چېنىقتۇرماسلىق ياكى يېمەك ـ ئىچمەكنى كۆپ يېيىش ياكى ئومۇمىي كىتابتا سۆزلەپ ئۆتكىنىمىزدەك بىرەر ئەزانىڭ كېسىلىپ كېتىشى ياكى ئادەتتىلەنگەن بوۋاسىر ياكى ھەيز قېنىنىڭ توختاپ قېلىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولىدۇ. بەزىدە ئىنتايىن ئۆتكۈر غىدىقلىغۇچى ماددىلار سەۋەبىدىن بولۇپ، تەبىئەت بۇنى ئىتتىرىپ چىقىرىشقا ئېھتىياجلىق بولىدۇ. ئەگەر قۇۋۈتەلەر تېخى ئۆزىنىڭ تەسىرىنى كۆرسەتمىگەن بولسا، بۇ بىئارامىلىق پەيدا بولمىغان بولاتتى. بەزىدە ھەيدەپ چىقىرىلغان نەرسىگە چىقىرىلىش يولىدا باشقا ماددىلار قوشۇلۇپ ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ.

بەزىدە يۇقىرىقىدەك ئەھۋاللار بوھران كۈنلىرىدە يۈز بېرىدۇ. بەزىدە چىقىرىلىشنىڭ سەۋەبى جىگەرنىڭ ئۆزىدە بولماستىن، بەلكى ماسارىقا تومۇرلىرىدا بولىدۇ. گەرچە ماسارىقا تومۇرىدا مۇشۇ بارلىق سەۋەبلەرنىڭ بولۇشى مۇمكىن بولمىسىمۇ، ماسارىقا ئىششىقى ۋە توسالغۇسى جەھەتتىن بولۇشى مۇمكىن. بۇ جىگەر ماددىنى سۈمۈرۈپ ماسارىقا سۈمۈرمەي، بۇنىڭدىن بىرەر ئاقىۋەتتىنىڭ كېلىپ چىقىشى مۇمكىن بولمايدۇ. چۈنكى تۈنجى سۈمۈرۈش ماسارىقا تومۇرىنىڭ خىزمىتى بولماستىن، بەلكى جىگەرنىڭ خىزمىتىدۇر. ماسارىقا تومۇرىنىڭ سۈمۈرۈشىنى سۈمۈرۈش دەپ ھېسابلىغىلى بولمايدۇ. بەزىدە جىگەر مەنبەلىك ئىچ سۈرۈش كېلىپ چىقىدۇ. چۈنكى بەدەن ئۆزۈقلۇقلارنى توسالغۇ بولغانلىقتىن قوبۇل قىلماي، ئۆزۈقلۇقلار تەرەت يولىغا قايتىپ كېتىدۇ. يۇقىرىقى چىقىرىلىش تۈرلىرىنىڭ ھەممىسى ئەمەلىيەتتە بەدەننىڭ ئاجىزلىقى ياكى بەدەننىڭ قۇۋۈتىنىڭ بېرىپ تاقىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن يېرىلىشتىن چىقىرىلغان نەرسە، يارىدىن چىقىرىلغان نەرسە ۋە مىزاج بۇزۇلۇش ھەم قۇۋۈتەلەرنىڭ ئاجىزلىقىدىن چىقىرىلغان نەرسىلەرنىڭ ھەممىسى ئاجىزلىق تۈرىدىندۇر. توسالغۇلارنى ئېچىش، يېرىڭلىق ئىششقلارنى ئېغىز ئالدۇرۇش، ئارتۇق ماددىلارنى ئىتتىرىش قۇۋۈتەت بىلەن مۇناسىۋەتلىكتۇر.

چۈنكى قۇۋۋەت كۈچلۈك بولمسا، ئېغىز ئالغان يىرتىلىق ئىششىقتىن چىققان نەرسىلەرنى ۋە كۆپ يىغىلىۋالغان ياكى سۈزۈلمىگەن بۇزۇق قانىنىڭ قالدۇقلىرىنى ئىتتىرىپ چىقىرالمايدۇ. ئەگەر چوڭ تەرەتتىن قان سېسىق پۇراقلىق هالەتتە چىقسا، قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىغانلىقىدىن، دەپ ئويلىغىلى بولمايدۇ. چۈنكى چوڭ تەرەت ئۇزاق تۇرۇپ قالغانلىقتىنمۇ سېسىق پۇرايدۇ. ئاندىن ئېشىندى بولۇپ قالغاندا تەبىئەتنىڭ ئىتتىرىشىدىن ياغنىڭ قارا لېيىدەك چىقىدۇ، خۇددى يارىلاردىن چىققان نەرسىلەرنىڭ سېسىق پۇرىقىغا ئوخشاش. لېكىن بەدەننىڭ تەبىئىي قۇۋۋىتىنىڭ كۈچلۈكلۈكىدىن چىقىرىلغان نەرسىدىن كېيىن كېسەللىك يەڭگىللىشىپ ساقىيىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن هەرقانداق سېسىق پۇراقنىڭ كېلىشىنىڭ هەممىسىنى ناچار، دەپ قاراشقا بولمايدۇ. قارا كەلگىنىنىڭ هەممىسىنمۇ ئەلۋەتتە ناچار دەپ قارىغىلى بولمايدۇ. بەزىدە چوڭ تەرەتتە هەر خىل رەڭلەرنىڭ بولۇشى شىپالىق ۋە يەڭگىللىك بولىدۇ.

بۇ هەر خىل رەڭلەردە كەلگەن چوڭ تەرەتنى هەرقانداق ئەهۋالدا توختىتىدىغان ئادەم خاتالىشىدۇ. بۇ هەر خىل رەڭلەردە كەلگەن چوڭ تەرەتنى قابىز، توسالغۇ پەيدا قىلغۇچى دورىلار بىلەن توختاتقۇچى كىشىلەر يۇقىرىلاردىنمۇ بەك خاتالاشقان بولىدۇ. قۇۋۋەت دەسلەپتە ئاجىز بولۇپ، ئېشىندى ماددىلارنى ئايرىيالماي، توشۇپ قالغان خىلىتلارنى ئىتتىرىپ چىقىرالمايدۇ، كېيىن قۇۋۋەت بىراقلا كۈچلىنىپ، ماددىلارنىڭ چىقىرىلىشىغا تەييار بولۇشى ياكى توسالغۇلارنىڭ ئېچىلىشىدىن ئىبارەت تەستە چىقىرىلىدىغان نەرسىلەرنى ئاسانلاشتۇرىدىغان ئەهۋال يۈز بېرىپ، ئېشىندىلار چىقىرىلىشى مۇمكىن.

جىگەر ۋە جىگەر ئەتراپىدىكى ئەزا سەۋەبىدىن كەيلۇسلۇق ئىچ سۇرۇشنىڭ سەۋەبى، جىگەرنىڭ سۇمۇرۇش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقى ياكى جىگەرنىڭ تېگىدە ۋە ماسارىقا تومۇرىدا ئىششىق ۋە توسالغۇ بولۇپ، ماددىنى سۇمۇرۇپ ئۆزگەرتەلمىگەنلىكتىن بولىدۇ. بۇ ماسارىقا تومۇرىدىكى توسالغۇلارنىڭ هۆكمىنى ئۇچەي كېسەللىكلىرى بابىدا سۆزلەيمىز. ئەگەر جىگەردىكى بۇ خىل سەۋەبلەردىن بولغان كەيلۇسلۇق ئىچ سۇرۇشنى داۋالاپ توختاتمىسا، بەدەننى ئورۇقلىتىپ، قۇۋۋەتنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ. ئەگەر ئىچ سۇرۇش توختىتىلسا، قورساقنىڭ ئۈستۈنكى قىسمى كۆپۈش ۋە يېقىمسىزلىنىش، نەپەس قىستاش قاتارلىقلار كېلىپ چىقىدۇ. جىگەرنىڭ سۇمۇرۇش قۇۋۋىتى كۆپ بولغانلىقتىن كەيلۇس ماددىسىنىڭ كۆپ قىسمى بەدەنگە سۇمۇرۇلمەي قېپقالىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى ئاشقازان ئىشتىهاسىنىڭ كۈچلۈك ۋە كۆپ بولۇشىدۇر.

گۆش يۇغان سۈدەك ئىچ سۇرۇشنىڭ سەۋەبى، جىگەرنىڭ ئۆزگەرتكۈچى ۋە ئايرىغۇچى قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقى ياكى تەسىرلەنگۈچى تەسىر كۆرسەتكۈچىدىن زىيادە تەسىرلەنگەنلىكى ياكى جىگەرنىڭ تۇتۇش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولمسا، ئۆزگەرتكۈچى قۇۋۋەتنىڭ

ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ. بۇ ۋاقىتتا گۆش يۇغان سۇدەك ئىچ سۈرۈشنى جىگەر ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ، دەپ قاراش ئاجىز ئاشقازانلىقنى نەرسىلەرنى كۆتۈرەلمەي، تۆتۈپ تۇرۇش قۇۋۋىتى تېخىمۇ ئاجىزلاپ، تامامەن تەسىر كۆرسىتىشتىن بۇرۇن قەي ۋە خولېرا بىلەن چىقىرىلىشىغا ئوخشاش. ئەگەر جىگەرنىڭ تۆتۈش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولمىسا، ئۆزگەرتكۈچى قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ. بۇ ئىككى خىل قۇۋۋەتنىڭ يەنى تۆتۈپ تۇرۇش قۇۋۋىتى ۋە ئۆزگەرتكۈچى قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىشىشى ھەرقانداق مىزاج بۇزۇلۇشتىن كېيىن بولىدۇ. لېكىن تۆتۈش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقى كۆپىنچە ھۆل ۋە ئىسسىقلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن گۆش يۇغان سۇدەك ئىچ سۈرۈش پەقەت سوغۇقلۇقتىن ياكى ئىسسىقلىقتىن بولىدۇ، دەپ قاراشقا بولىدۇ. ئىككى خىل ئەھۋالدا، يەنى ئىسسىقلىقتىن ياكى سوغۇقلۇقتىن گۆش يۇغان سۇدەك ئىچ سۈرۈش قانىدىن بولغاندا بەدەندىكى ئۇرغۇۋاتقان قانىنى ئۈيۈتىدۇ. ئىسسىقتىن بولغىنىنىڭ خاس ئالامتى، سوغۇقتىن بولغىنىنىڭ خاس ئالامتى بولالايدۇ، بىز بۇنى تۆۋەندە سۆزلەيمىز. سەپراۋى ئىچ سۈرۈشنىڭ سەۋەبى سەپرانىڭ كۆپلۈكى ۋە ئىنتىرگۈچى قۇۋۋەتنىڭ كۈچلۈكلۈكىدۇر. يىرىڭلىق ئىچ سۈرۈشنىڭ سەۋەبى قان ۋە خىلتلارنىڭ كۆيۈشى ۋە ئېرىشىدۇر. بەزىدە قان كۆيۈش جىگەرنىڭ تېنى كۆيۈشنى ۋە جىگەر تېنىنىڭ ئوخشاشمىغان خىلتلاردىن كېيىن چوڭ تەرەت بىلەن چىقىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بەزىدە يىرىڭلىق ئىچ سۈرۈش يىرىڭلىق ئىششىقتىن ياكى يىرىڭلىق ئىششىقنىڭ سىرغىشىدىن بولىدۇ. كۆپىنچە جىگەردىن سىرغىپ چىققان ئىچ سۈرۈش تۇتقاقلىق بولىدۇ.

چوڭ تەرەتنىڭ ياغنىڭ لېيىدەك ئۇيۇغان ھالەتتە كېلىشى يىرىڭلىق ئىششىقنىڭ ئېغىز ئالغانلىقىدىن ياكى توسالغۇلارنىڭ ئېچىلغانلىقىدىن ياكى ئوفۇنەتلەنگەن يارىلاردىن ياكى قاننىڭ كۆيۈشى ۋە ئۇنىڭ جىگەر ھەم جىگەر ئەتراپىدىكى ئەزالارنىڭ ھارارىتى بىلەن ئاز ئۇچراشقانلىقى سەۋەبىدىن ئۆزگىرىشى ياكى قان تومۇرلاردىكى ھارارەتنىڭ كۈچلۈكلۈكى قانىنى بۇزۇپ، بۇ بۇزۇق قاندىن بەدەن ئوزۇقلىنالماي، قويۇلۇپ، ئىسسىق ياغنىڭ لېيىدەك ئۆزگەرگەنلىكتىن بولىدۇ. بۇ ئىچ سۈرۈش قان قاينىغانلىقى ۋە ماددىلارنىڭ ئېرىگەنلىكىدىن كۆپۈكلۈك بولىدۇ. ھارارەتنىڭ كۈچلۈكلۈكىدىن سەپرالىق بولىدۇ. ئەگەر يۇقىرىقىدەك بۇزۇلۇش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە، كۈچلۈك تەبىئەت ھەيدەپ چىقىرىدۇ. بۇ خىل چىقىرىندىلار ئەزالارنىڭ مىزاجى بۇزۇلغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. بۇنداق ئىچ سۈرۈشكە گىرىپتار بولغان كىشىلەر ئورۇق ۋە ئاجىز بولىدۇ. كۆيگەن قاندىن چىققان چىقىرىندىلار سەۋادىدىن چىققان چىقىرىندىلاردىن رەڭگى، قىياپى، سېسىق پۇرىقى ئارقىلىق پەرقلەندۈرۈلىدۇ. چۈنكى كۆيگەن قاندىن كەلگەن چىقىرىندىلار سەۋادىدىن كەلگەن چىقىرىندىلارغا قارىغاندا قارىلىقى تۆۋەنرەك،

قىيامى قويۇقراق، سېسىق پۇرىقى كۆچلۈكرەك بولىدۇ. ئەمما قانىنى ئۈيۈتىدىغان سوغۇقلۇقتىن ياكى جىگەر ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان قانلىق ئىچ سۇرۇش گۆش يۇغان سۇدەك ئىچ سۇرۇشتىن قانلىق ئىچ سۇرۇشكە ۋە ياغنىڭ لېيىدەك ئىچ سۇرۇشكە ئېلىپ بارىدۇ. قانلىق ئىچ سۇرۇش ئۇشتۇمتۇت بولمايدۇ. بىراق ئاز ساندىكىسى ئۇشتۇمتۇت يۈز بېرىدۇ.

ئۇشتۇمتۇت يۈز بېرىدىغانلارنىڭ كۆپىنچىسى كۆيدۈرگۈچى ئىسسىقلىقتىن مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولىدۇ. سوغۇقلۇقتىن ئىچى سۇرسە سۇيۇق پىشمىغان ھالەتتە كېلىدۇ. كۆيدۈرگۈچى ئىسسىقلىق بولسا ماددىلارنى ياغنىڭ لېيىدەك ئۈيۈتىدۇ.

بۇ خىل ئۈيۇش جىگەر گۆشىنىڭ كۆيگەن قويۇق ھالەتتە چىققانلىقىدىنىدۇر. چوڭ تەرەتنىڭ سېسىق پۇرىشىنىڭ سەۋەبى گۆشخور چاقا ۋە ياردا يۈز بەرگەن ئوفۇنەتلىنىشتىنىدۇر ياكى ماددىلارنىڭ كۆپ توسۇلۇپ قالغانلىقى ۋە كۆيگەنلىكىدىنىدۇر. قانىنىڭ پىشقان ھالەتتە كېلىشى قۇۋۇەت كۆچلۈك بولۇپ، قان ئېشىندىلىرىنى ئۆزگەرگۈدەك مۇددەتتە تۈتۈپ تۇرۇش ئېھتىياجى بولمىغانلىقىدىنىدۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ خىلدىكى قانىنى ئۇشتۇمتۇت ھەيدەپ چىقىرىدۇ.

قانلىق ئىچ سۇرۇش جىگەرنىڭ پۈتۈنلۈكى بۇزۇلغانلىقىدىنىدۇر. بۇقرات مۇنداق دەيدۇ: بىر كىشىنىڭ جىگىرى سۇغا تولۇپ كېتىپ، بۇ سۇ قورساق شىللىق پەردىسى تەرەپكە ئېغىز ئېلىپ، قورسىقى سۇغا توشۇپ كەتسە ئۆلۈپ كېتىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، يېڭى خورما شىرنىسىنى كۆپ ئىچىش جىگەر مەنبەلىك ئىچ سۇرۇشنى پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر جىگەر مەنبەلىك قانلىق ئىچ سۇرۇش توختىتىلسا بىئارام قىلىدۇ. قانلىق تەرەت يۇرۇپ كەتسە، بىمار ھەرگىز ئارام ئالالمايدۇ ھەم بىمارنىڭ ئۆلۈشىگە سەۋەب بولىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، ياشانغانلار ئۇزۇن ۋاقىت كېسەللىك ئازابىنى تارتىپ قانلىق ئىچ سۇرۇش پەيدا بولسا ھەم بىمار ئىنتايىن ئورۇق بولسا، شۇنداقلا بۇ قانلىق ئىچ سۇرۇش توختىتىلغاندا بىمار بىئارام بولسا، بۇ كىشىنىڭ ئىچ سۇرۇشى جىگەر مەنبەلىكتۇر. بۇ كىشىنىڭ بەدىنى ماددا ئۆتۈش يوللىرى قۇرغاق بولغانلىقتىن ئوزۇقلۇقنى قوبۇل قىلالمىغان بولىدۇ.

ئالامىتى

جىگەر مەنبەلىك ئىچ سۇرۇش بىلەن ئۆچەي مەنبەلىك ئىچ سۇرۇشنىڭ پەرقى شۇكى، ئۆچەيدىن كەلگەن ناچار خىلتىلار ۋە قان تولغاق بىلەن بىرگە بولىدۇ ھەمدە ئاز - ئاز ئارقىمۇئارقا كېلىدۇ. ئىچ سۇرۇش جىگەر مەنبەلىك بولسا، ئاغرىقسىز بولىدۇ، چوڭ تەرەت كۆپ كېلىدۇ، ئەمما ئارقىمۇئارقا قان كەلمەيدۇ. بەزىدە جىگەر مەنبەلىك قانلىق ئىچ سۇرۇش بىلەن

ئۇچەي مەنبەلىك قانلىق ئىچ سۈرۈشنى قانىنىڭ چوڭ تەرەتكە ئارىلىشىپ كېلىشى ياكى قانىنىڭ يالغۇز كېلىشى ۋە ياكى قاتتىق چوڭ تەرەتتىن كېيىن قان كېلىشى قاتارلىقلار ئارقىلىق پەرقلەندۈرگىلى بولىدۇ. چۈنكى جىگەر مەنبەلىك قانلىق ئىچ سۈرۈشنىڭ كۆپىنچىسىدە قان چوڭ تەرەتكە ئازراق ئارىلاشقان ھالەتتە كېلىدۇ.

جىگەر مەنبەلىك قانلىق ئىچ سۈرۈش بىلەن ئاشقازان مەنبەلىك قانلىق ئىچ سۈرۈشنىڭ پەرقى شۇكى، جىگەر مەنبەلىك قانلىق ئىچ سۈرۈشتە كەيلۈس ئاشقازاندا ھەزىم بولغان، جىگەردە ھەزىم بولمىغان ئوخشاش بىر خىل ھالەتتە كېلىدۇ. ئەگەر ئاشقازان مەنبەلىك بولسا، چوڭ تەرەت ھەزىم بولمىغان ھالەتتە كېلىدۇ ۋە ئاشقازانىنىڭ كېسەللەنگەن ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بەزىدە پەقەت ئاشقازان سەۋەبىدىلا بولماستىن، بەلكى جىگەرنىڭ ئاشقازانغا شېرىكلەشكەنلىكى سەۋەبىدىن چوڭ تەرەتتە ھەزىم بولمىغان نەرسىلەر كېلىدۇ. لېكىن بۇ ئاشقازانىنىڭ خىزمىتىدە كېسەللىك بولغانلىقتىن ئاشقازان مەنبەلىك دېيىلىدۇ.

جىگەر مەنبەلىك كەيلۈسلۈق ئىچ سۈرۈش بىلەن ماسارىقا تومۇرى مەنبەلىك كەيلۈسلۈق ئىچ سۈرۈشنىڭ پەرقى شۇكى، ماسارىقا تومۇرىدىن بولغان كەيلۈسلۈق ئىچ سۈرۈشتە جىگەر ئاجىزلىقىنىڭ خاس ئالامەتلىرى كۆرۈلمەيدۇ. سۈيدۈكنىڭ رەڭگىدىمۇ جىگەر ئاجىزلىقىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلمەيدۇ.

يارا ياكى ئىششىقنىڭ سىرغىشىدىن ۋە باشقا تەرەپلەردىن بولغان كەلگەن يىرىڭنىڭ پەرقى شۇكى، يارا ياكى ئىششىقتىن سىرغىش يولى بىلەن كەلگەن يىرىڭدىن بۇرۇن قىزىتما بولىدۇ. باشقا تەرەپلەردىن كەلگەن يىرىڭ قىزىتمىسىز بولىدۇ. ئەگەر يىرىڭ كەلگەندىن كېيىن قىزىغان بولسا، قىزىتما باشقا سەۋەبتىن بولغان بولىدۇ. بىز يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەندەك ماسارىقا تومۇرى ۋە ماسارىقا تومۇرلىرىدىكى ئىششىقلاردىن كەلگەن يىرىڭ بىلەن بىرگە، جىگەرنىڭ ئۆزىدە چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگىنى ئۆزگەرتىدىغان ئىششىق ياكى ئاغرىقلاردىن ئىبارەت جىگەر ئاجىزلىقىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلمەستىن، پەقەت خالىس كەيلۈس كېلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن قوشۇلۇپ كېلىدىغان قىزىتمىمۇ يېنىك بولىدۇ.

ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، جىگەر مەنبەلىك يىرىڭلىق ئىچ سۈرۈشتە يىرىڭنىڭ رەڭگى ئاق ۋە قىزىلغا مايىلراق كېلىدۇ. خۇددى يىرىڭ ۋە قاندىن سىرغىغاندەك. ماسارىقا تومۇرى مەنبەلىك يىرىڭلىق ئىچ سۈرۈشتە يىرىڭنىڭ ئاق ۋە سېرىققا مايىلراق بولۇشى، خۇددى ئۇ يارىدىن سىرغىغان يىرىڭغا ئوخشايدۇ.

يارا، چىرىش ۋە يىرىڭلىق ئىششىقلاردىن كەلگەن ئۈيۈغان قان بىلەن قۇۋۇقتىنىڭ كۆچلۈكلۈكىدىن كەلگەن ئۈيۇغان قانىنىڭ پەرقى شۇكى، قۇۋۇقتىنىڭ كۆچلۈكلۈكىدىن كەلگەن

قان بىلەن بىمار يەڭگىللىشىدۇ ۋە بۇنىڭ بىلەن بىرگە ئوخشاشمىغان رەڭدىكى نەرسىلەر چىقىدۇ. ئىششىق ئالامەتلىرى بولمايدۇ. بەزىدە ئۈيۇغان قان كېلىشتىن بۇرۇن توسالغۇلار بولغان بولىدۇ. قانداقلا بولسۇن، يىرىڭ چىقىشتىن ئىلگىرى قىزىتما ۋە ئورۇقلاش بولمايدۇ. گۆش يۇغان سۇدەك ياكى سۈيۇق قاندەك ياكى يىرىڭلىق ئىچ سۇرۇشمۇ بولمايدۇ. قان توسۇلۇپ، بۇ قان بۇزۇلۇپ، يىرىڭلىق ئىششققا ئۆزگەرمىگەن بولسا، ئۇنىڭ ئالامتى شۇكى، يەرلىك ئورۇندا ئىششىش بولىدۇ، ئەمما ئىششقنىڭ يىرىڭ يىغىلغانلىق ئالامتى بولمايدۇ. ماددىلار ئالدى بىلەن سۈيۇق يىرىڭلىق، سىرىغان هالەتتە كېلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن بارا - بارا قويۇلىدۇ. گۆش يۇغان سۇدەك ئىچ سۇرۇشكە باشلىغان، جىگەر ئاجىزلىقىدىن كەلگەن يىرىڭ ۋە قارىغۇ ئۇچەيدىن كېلىپ دۇغلىششقا باشلىغان يىرىڭدىن بۇرۇن يۇقىرىقى ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بۇ خىل يىرىڭ ئۇشتۇمتۇت يۇز بېرىدۇ.

ئەگەر يىرىڭلىق ئىچ سۇرۇش ئۇشتۇمتۇت يۇز بېرىپ، بۇنىڭ بىلەن بىرگە چىرايى ئۆزگىرىپ ئىشتىها يوقالسا، بۇمۇ جىگەر ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان بولىدۇ. ئەگەر يىرىڭلىق ئىچ سۇرۇشنىڭ سەۋەبى مىزاجىدىن بولسا، ئۇنىڭغا مىزاجنىڭ ئالامەتلىرى دەلىل بولىدۇ. ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن بولغان ياغنىڭ لېيىدەك ئىچ سۇرۇش كۆيگەن قانغا ئوخشايدۇ. بۇنىڭدىن بۇرۇن خىلىتلار ۋە ئەزالار خوراش، يىرىڭلىق ئىچ سۇرۇش، ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولۇش، ئىشتىها تۆۋەن بولۇش، چىرايى بەك قىزىرىش قاتارلىقلار كۆرۈلىدۇ. بەزىدە بۇنىڭ بىلەن بىرگە قىزىتما بولىدۇ ۋە بۇ بىمارنىڭ چوڭ تەرىتى ناھايىتى سېسىق پۇراش، قىزىتما كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچىنىڭ تەرىتىدەك سېسىق، قويۇق ۋە بىر خىل رەڭدە بولۇش، ئۇنىڭدىن كېيىن تەرەتنىڭ ئاخىرىدا قارا قان كېلىش قاتارلىقلاردا يۇقۇملۇق كېسەللىك سەۋەبىدىن قىزىتما بولغان بىمارنىڭ چوڭ تەرىتىگە ئوخشاش بولىدۇ.

سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن كەلگەن يىرىڭ ئېرىگەن گۆشكە ئەمەس، بەلكى ئوفۇنەتلەنگەن قانغا ئوخشايدۇ. بەلكى بۇنىڭ سېسىق پۇرىقىمۇ ئىسسىقتىن بولغان يىرىڭلىق ئىچ سۇرۇشنىڭكىدىن تۆۋەنرەك، قېتىم سانىمۇ ئازراق بولىدۇ، رەڭ جەھەتتىمۇ سۇسراق بولىدۇ. بەزىدە چوڭ تەرەتتىكى قان ئىنتايىن سۈيۇق، قارا بولىدۇ. خۇددى ئېرىپ ئۈيۈمىغان قانغا ئوخشاش بولىدۇ. گۆش يۇغان سۇدەك كېلىشى كۆپ بولىدۇ. بۇنىڭ دەسلىپىدە ئۇسسۇزلۇق ئاز، ئىشتىها كۆپ بولىدۇ. بەزىدە بۇنىڭ ئاخىرىدا قان ئوفۇنەتلەنگەنلىكتىن قىزىتمىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئىشتىها تۆۋەنلەپ ئىستىسقانى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، كېسەللىكنىڭ ئۇزۇن ۋاقىت داۋاملىشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مىزاجلارغا قوشۇلۇپ كەلگەن ھۆللۈك ۋە قۇرۇقلۇقتا تەرەتنىڭ قويۇق - سۇيۇقلۇقى، ئۇسسۇزلۇقنىڭ بولۇش -

بولماسلىقى بىلەن دەلىل ئىزدىلىدۇ. شۇ يىرىڭلىق ئىششىقتىن بولغان يىرىڭلىق ئىچ سۇرۇش بەزىدە قويۇق يىرىڭلىق، قانلىق ۋە كۆپ خىلتلىق بولىدۇ. خۇددى توسالغۇلاردا بولغىنىدەك. لېكىن ئۇنىڭ پىشىپ ئېغىز ئالغاندىكى ئالامتى يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكىنىمىزدەك بولىدۇ. بەزىدە يىرىڭلىق ئىششىق ۋە ئادەتتىكى ئىششىقنىڭ دەسلىپىدە چوڭ تەرەتتىن سۇيۇق يىرىڭ كېلىدۇ، ئېغىز ئالغاندىن كېيىن قويۇق يىرىڭ كېلىدۇ. بەزىدە يىرىڭ بىلەن بىرگە قان كېلىدۇ. يارا ياكى گۆشخور چاقىدىن كەلگەن يىرىڭلىق ئىچ سۇرۇشتە جىگەر ئەتراپى ئاغرىيدۇ. چىققان نەرسىلەر ئاز ۋە سېسىق پۇراقلىق بولىدۇ. ئىلگىرى يارا ۋە گۆشخور چاقىلارنىڭ سەۋەبلىرى بولغان بولىدۇ. جىگەر گۆشى كېلىدىغان ئىچ سۇرۇشتە تەرەتنىڭ رەڭگى قارا، قويۇق بولىدۇ، ئۆلۈمگە يېقىنلاشقانسېرى ۋە ئۇنىڭدىن ئىلگىرىكى ۋاقىتلاردا ئاجىزلىق قوشۇلۇپ كېلىدۇ، ئىششىق، ماددا تولۇپ قېلىش ۋە ئاقىدىغان سۇيۇقلۇقلارنىڭ توختاپ قېلىشىدىن ياكى بىرەر ئەزانىڭ كېسىلىپ كېتىشىدىن ياكى چېنىقىشنى توختىتىپ قويۇش قاتارلىقلاردىن بولغان يىرىڭلىق ئىچ سۇرۇشكە بۇنىڭ سەۋەبىنىڭ بولۇپ ئۆتكەنلىكى دەلىل بولالايدۇ. بۇ خىل ئەھۋال ئۇشتۇمتۇت يۈز بېرىدۇ، قېتىم سانى كۆپ بولىدۇ، تېز يوقىلىدۇ ۋە مىقدارى ئاز، توتاقلىق بولىدۇ.

ئۇزۇن زامان ئىچى سۇرغەن كىشىنىڭ مەيلى ياغنىڭ لېيىدەك ئىچى سۇرسۇن ياكى يىرىڭلىق ئىچى سۇرسۇن ياكى بۇنىڭدىن باشقا رەڭدە ئىچى سۇرسۇن، ئاخىرىدا قارا ئىچى سۇرسە، بۇنداق بىمارنىڭ ساقىيىش ئۈمىدى ئازدۇر. بەزىدە كۈچلۈك قورۇش، تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە، ئوزۇقلۇق قىممىتى ئاز بولغان دورىلار مەنپەئەت قىلىدۇ، لېكىن ساقىيىش دەرىجىسىگە يەتكۈزەلمەيدۇ. بۇ بابنىڭ داۋالاش قىسمىنى بىز ئىچ سۇرۇش بايانىدا سۆزلەپ ئۆتىمىز، شۇ يەرگە مۇراجىئەت قىلىڭ.

2 ـ پەسىل سۇئۇلقۇنىيە كېسەللىكى توغرىسىدا

ئەگەر جىگەر ئەھۋالى بۇزۇلۇپ، جىگەردە ئاجىزلىق ئۇستۈنلۈكنى ئىگىلىسە، ئالدى بىلەن ئىستىسقانىڭ مۇقەددىمىسى بولىدىغان بىر ئەھۋال كۆرۈلىدۇ، بۇ ئەھۋال سۇئۇلقۇنىيە دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ مىزاج بۇزۇلۇشقا قارىتىلغان خاس ئىسمىدۇر. بۇنىڭدا ئالدى بىلەن ئومۇمىي بەدەن ۋە چىرايىنىڭ رەڭگى ئاق سېرىقتا ئۆزگىرىدۇ، قاپاق، يۈز، تۆت مۇچىسىدە كۆپىجۈش بولىدۇ. بەزىدە ئومۇمىي بەدەن خېمىرىدەك بولۇپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ھەزىم بۇزۇلىدۇ. بەزىدە ئىشتىھا كۈچىيىپ كېتىدۇ. چوڭ تەرەتنىڭ توختاپ قېلىشى ۋە كېلىشى تەرتىپسىز بولىدۇ،

شۇنداقلا ئۇيقۇ ئەھۋالىمۇ تەرتىپسىز بولىدۇ. بەزىدە ھوشسىزلىنىدۇ. سۈيدۈك ۋە تەر ئاز، يەل كۆپ بولىدۇ. قورساق پەردىلىرى قاتتىق كۆپىدۇ. بەزىدە ئۇرۇقداندىمۇ كۆپىدۇ. ئەگەر بۇلاردا يارا يۇز بەرسە، مىزاج بۇزۇلغانلىقتىن يارىنىڭ پۈتۈشى تەس بولىدۇ ۋە چىش مىلىكىدە ئۆرلىگەن بۇزۇق بۇخارات سەۋەبىدىن ھارارەت ۋە قىچىشىش بولىدۇ. ئومۇمىي بەدەن بوشاپ، ھۇرۇن بولۇپ كېتىدۇ. بەزىدە ئۆپكىگە سۇ يىغىلىپ قالغانلىق سەۋەبىدىن سۇئۇلقۇنيەگە ئوخشاش بىر ھالەت يۇز بېرىدۇ. بۇ خىل كىشىنىڭ چىرايى ۋە بارلىق ئالامەتلىرىدە ئىستىسقا بولغان بىمارنىڭ چىرايىغا ئوخشاش ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

3 - پەسىل ئىستىسقا توغرىسىدا

ئىستىسقا ماددىلىق كېسەللىك بولۇپ، يات بولغان سوغۇق ماددىلارنىڭ ئەزالارغا سىڭىپ كىرىپ، ئەزالاردا كۆپىيىپ كېتىشىدىن بولىدۇ. ئىستىسقا بەزىدە تاشقى ئەزالارنىڭ ھەممىسىدە يۇز بېرىدۇ. بەزىدە ھەزىم ئەزالىرى ئەتراپىدىكى بوش ئورۇنلاردا كۆرۈلىدۇ. بۇ ئۆچ خىل بولىدۇ. بىرىنچىسى، ئىستىسقائى لەھمى بولۇپ، بۇنىڭ سەۋەبى بەلغەم خىلىتىدىن بولغان سۇيۇق ماددىلار بولۇپ، بۇ قان بىلەن بىرگە ئەزالارغا تارقايدۇ. ئىككىنچىسى، ئىستىسقائى زىققە بولۇپ، بۇنىڭ سەۋەبى سۇ تەركىبلىك ماددىلارنىڭ تۆۋەنكى قورساق بوشلۇقى ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىدىكى ئەزالارغا تۆكۈلۈشىدۇر. ئۈچىنچىسى، دومباقسىمان ئىستىسقائى تەبىلى بولۇپ، بۇنىڭ سەۋەبى يەللىك ماددىلارنىڭ قورساق بوشلۇقى ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىغا تاراپ كەتكەنلىكىدۇر. ئىستىسقانىڭ ئومۇمىي سەۋەبى ۋە ھۆكۈملىرى بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا ھەربىر ئىستىسقانىڭ ئۆزىگە خاس سەۋەبى ۋە ھۆكۈمى بولىدۇ. ھەرقانداق ئىستىسقا جىگەرگە مەخسۇس بولغان كېسەللىك ياكى جىگەرگە ئالاقىدار بولغان كېسەللىكسىز پەيدا بولمايدۇ (بەزىدە جىگەر كېسەللىنىپ ئىستىسقا بولمىسىمۇ). ئىستىسقانىڭ سەۋەبلىرى جىگەرگە خاس بولغان سەۋەبلەر ياكى جىگەرگە ئالاقىدار بولغان سەۋەبلەردۇر. جىگەرگە خاس بولغان سەۋەبلەرنىڭ ئەڭ ئالدىدا تۇرىدىغىنى ۋە ئاساسلىقى جىگەردىكى ھەزىمنىڭ ئاجىزلىقىدۇر. بۇ بۇاستە سەۋەب بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئەمما ئۆتمۈش سەۋەبلەر، مىزاج بۇزۇلۇشتىن كېلىپ چىققان جىگەر كېسەللىكلىرى، ئەزا خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكى قاتارلىقلار، مەسىلەن: جىگەر كىچىكلەش، جىگەردە توسالغۇلار پەيدا بولۇش، ئىسسىقتىن ۋە سوغۇقتىن بولغان ئىششىق، جىگەر بوشاپ كېتىش ۋە جىگەرگە كەلگەن تومۇرنىڭ ئېغىزىنى چىڭىتىدىغان قېتىش ۋە جىگەرنى ئوراپ تۇرىدىغان پەردىنىڭ قېتىشىشى قاتارلىقلار. جىگەر مىزاجى بۇزۇلۇشتىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەر جىگەر ھارارىتىنىڭ ئېشىپ

كېتىشىدۇر.

كۆپىنچە قۇرۇقلۇق ياكى سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن بولىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسى بەدەن تەبئىي ھارارىتىنى تەدرىجىي تارقىتىۋەتكەنلىكتىن ياكى بىراقلا ئۆچۈرۈۋەتكەنلىكتىن ئىستىسقانى پەيدا قىلىدۇ. يەنى بىزنىڭ بۇ يەردىكى تارقاپ كېتىش دېگىنىمىز، تېۋىپلار بىلىدىغان تەبئىي ھارارەتنىڭ ئاز - ئاز تارقاپ كېتىشى ياكى تەبئىي ھارارەتنىڭ سوغۇقلۇقتىن بىراقلا ئۆچۈپ كېتىشىدۇر. مەسىلەن: ناشتىدىن بۇرۇن، مۇنچىدىن چىققاندىن كېيىن، جىمادىن كېيىن سوغۇق سۇ ئىچىش، ماددا خورىغاندىن كېيىن تەرلەش، كۆپ سىيىش، كۆپ ئىچى سۇرۇش، ئۇچەي شىللىق پەردىسى سويۇلۇش، ھەيز، بوۋاسىرنىڭ قانلىرى كۆپ ئېقىش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ماددا تازىلانغاندىن كېيىن ھەددىدىن زىيادە ھۆللۈك يەتكۈزۈش ۋە قۇرۇتقۇچى دورىلارنى كۆپ ئىشلىتىش تەبئىي ھارارەتنىڭ ئۆچۈپ كېتىشىگە سەۋەبچى بولۇپ، ئىستىسقانى پەيدا قىلىدۇ. تازىلاشنىڭ ئىچىدە ئەڭ زىيانلىق بولغىنى قانىنىڭ كۆپ چىقىپ كېتىشىدىن ئىبارەتتۇر.

ئىستىسقانى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئەزا خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ ھەربىرىنىڭ بايانىدا ئىستىسقانى قانداق كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغانلىقى سۆزلەندى. باشقا ئەزا شېرىكچىلىكىدىن بولىدىغان ئىستىسقانىڭ سەۋەبلىرى ئومۇمىي بەدەننىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن بولىدۇ. يەنى ئومۇمىي بەدەننىڭ قېنى مەلۇم بىر سەۋەبتىن ناھايىتى قىزىپ كېتىدۇ ياكى سوۋۇپ كېتىدۇ ياكى ئىستىسقا ئاشقازاننىڭ سوۋۇپ كېتىشى ياكى ئاشقازان مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن بولىدۇ، بولۇپمۇ ئاشقازان مەنبەلىك ئىچ سۇرۇشتىن كېيىن كەلگەن ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش ۋە ئاشقازان مىزاجى بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن بولىدۇ. ماساۋقا تومۇرلىرىنىڭ سەۋەبىدىن بولىدۇ ياكى تالنىڭ شېرىكچىلىكىدىن تالنىڭ يوغىناپ كەتكەنلىكىدىن ياكى تالنىڭ قاتقان ئىششىقى ياكى يۇمشاق ئىششىقى ياكى ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق قاتارلىقلاردىن بولىدۇ ياكى سەۋدا خىلىتى جىگەرنى ئاجىزلاشتۇرغۇدەك دەرىجىدە كۆپ تازىلىنىپ كېتىپ، جىگەر سوۋۇغانلىقتىن ئىستىسقا كېلىپ چىقىدۇ. تالنىڭ چوڭىيىپ كېتىشىنىڭ ئىستىسقا ۋە جىگەر ئاجىزلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى ئىككى سەۋەبتىن بولىدۇ. ئۇنىڭ بىرى، تال جىگەردىن ئوزۇقلۇقنى كۆپ سۈمۈرۈپ، جىگەر قۇۋۋىتىنى كۆپ تارتىۋالغانلىقتىن، يەنە بىرى، چوڭىيىپ كەتكەن تال جىگەر قۇۋۋىتىنى جىگەرگە قارشى يارىمم بېرىش يولى بىلەن ئاجىزلاشتۇرغانلىقتىن ۋە ئۇ تالنىڭ جىگەرنى ياخشى قان پەيدا قىلىشتىن چەكلەپ قويغانلىقىدىن بولىدۇ. بەزىدە ئىستىسقا بۆرەكنىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن بۆرەك سوۋۇپ كەتكەنلىكتىن ياكى بۆرەكنىڭ مەخسۇس ھارارىتى ئېشىپ كەتكەنلىكتىن ياكى بۆرەكتىكى توسالغۇ ۋە قېتىشتىن بۆرەك سۇ تەركىبىنى سۈمۈرەلمەي

ئىستىسقا كېلىپ چىقىدۇ.

ئىستىسقا بەزىدە ئۇچەي ۋە ئۇچەي كېسەللىكلىرى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بولۇپمۇ قارىغۇ ئۇچەي جىگەرگە يېقىن بولغانلىقى ئۈچۈن كېلىپ چىقىدۇ. دوۋساق، بالياتقۇ، ئۆپكە ياكى كېرىگەت قاتارلىق ئەزالاردىكى بىرەر سەۋەب تۈپەيلىدىنمۇ ئىستىسقا پەيدا بولىدۇ. بۆرەكنىڭ شېرىكچىلىكىدىن بولغان ئىستىسقانىڭ ھەممىسى بۆرەكنىڭ مىزاجىدىنلا كېلىپ چىقماستىن، بەلكى بۆرەكتە توسالغۇ ۋە ئىششىق بولغانلىقتىن، بۆرەك سۇ تەركىبىنى سۈمۈرەلمىگەنلىكتىن كېلىپ چىقىدۇ. بۆرەكتىكى توسالغۇ، ئۇچەي بىلەن ئالاقىدار ھالەتتە كېلىپ چىققان ئىستىسقانىڭ ئەھۋالىمۇ بۆرەكنىڭ سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان ئىستىسقانىڭ ئەھۋالىغا ئوخشايدۇ. چۈنكى ئىستىسقانىڭ ھەممىسى پەقەت ئۇچەيدىكى كەيپىيات ئۆزگىرىشى سەۋەبىدىن بولماستىن، بەلكى قورساق مۇجۇپ ئاغرىش، ئۇچەي شىللىق پەردىسى سويۇلۇش، ئېغىر قۇلۇنجى قاتارلىق ئاغرىقلاردىن جىگەر ئاجىزلاپ ئىستىسقا كېلىپ چىقىدۇ. بالياتقۇ بىلەن ئالاقىدار ھالەتتە كېلىپ چىققان ئىستىسقامۇ بالياتقۇدىكى كەيپىيات تەسىرىدىنلا ئەمەس، بەلكى بالياتقۇدىكى ئاغرىق، ھەيز قېنى توختاپ قېلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. بەزىدە مەقئەت بىلەن ئالاقىدار ھالەتتە بوۋاسىر قېنى توختاپ قالغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. باشقا ئەزالاردىن كېلىپ چىقىدىغىنى ئەزالاردىكى كەيپىيات سەۋەبىدىنلا بولماستىن، بەلكى شۇ ئەزالاردىكى بىرەر كېسەللىك سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. چوڭ تەرەت يولغا ئالاقىدار بولغان ئىستىسقانىڭ كۆپىنچىسى جىگەرنىڭ تېگى تەرىپى بىلەن ئالاقىدار بولىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەش ئەزالىرى ۋە نەپەس ئەزالىرىغا ئالاقىدار بولغانلىرىنىڭ كۆپىنچىسى جىگەرنىڭ تۆپى تەرىپى بىلەن ئالاقىدار بولىدۇ. لېكىن ئىستىسقانى كەلتۈرۈپ چىقىرىشقا شېرىكلىشىدىغان ئەزالار كۆپىنچە بۆرەك، قارىغۇ ئۇچەي، تال، ماسارىقا تومۇر، ئاشقازان قاتارلىقلاردىن ئىبارەتتۇر.

بەزى تېۋىپلار دەيدۇ: بەزىدە ئىستىسقا بوش ئورۇنلاردا ئەزالاردا يۇز بەرگەن ئىششىق سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بولۇپمۇ بوش ئورۇنلارنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇپ، بۇ بۇزۇلۇش جىگەرگە يېتىپ كەلگەنلىكىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بەزىدە ئىستىسقا جىگەردە توختاپ قېلىپ، جىگەرگە قوشنا بولغان ئەزالاردا توسالغۇ ۋە قانلىق ئىچ سۈرۈشنى پەيدا قىلىدىغان سەۋدا قوشۇلغان قاندىنمۇ پەيدا بولىدۇ. بوش ئورۇنلاردىكى ئىششىقتىن كېلىپ چىققان ئىستىسقادا ئاغرىق بەل ئەتراپىدا مۇستەھكەملىشىۋالسا، دورا ۋە تازىلاش بىلەن تارقىمايدۇ، دېيىش ئانچە توغرا ئېيتىلمىغان سۆزدۇر.

ئىستىسقانىڭ ئەڭ خەتەرلىكى ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەر بىلەن بىرگە قوشۇلۇپ كەلگىنىدۇر. بەزى كىشىلەر ئىستىسقائى لەھمىنى ئىستىسقالارنىڭ ئەڭ خەتەرلىكىدۇر، چۈنكى

ئىستىسقائى لەھمىدە بۇزۇلۇش جىگەر ۋە ئۆمۈمىي بەدەننىڭ بارلىق تومۇرلىرى ۋە گۆشىگىچە ئۆمۈملىشىدۇ ھەتتاكى ئۇچىنچى ھەزىمنىڭ كۆپ قىسمى يوقلىدۇ، دېيىشىدۇ. بەزىلەر ئىستىسقائى لەھمىنى ئىستىسقالار ئىچىدىكى ئەڭ يېنىكى ھەتتاكى ئىستىسقائى تەبەلىدىنمۇ يېنىكرەك، دەپ قارايدۇ. لېكىن ئەڭ توغرىسى شۇكى، ئىستىسقائى زىققە بارلىق ئىستىسقالاردىن ئېغىردۇر. ئۇنىڭدىن باشقا ئىستىسقانى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبلەر ئېتىبارى ۋە ئەھمىيەت ئېتىبارى بىلەن ھەم كۆپلىگەن تەجرىبىلەردە ئىسپاتلىنىشچە، ئىستىسقائى لەھمىنىڭ بەزىسى بارلىق ئىستىسقالاردىن يېنىكرەكتۇر ۋە بەزىسى ئىنتايىن خەتەرلىكتۇر.

باشقا ئىستىسقالاردىكىدەك جىگەر ئېغىر دەرىجىدە ئاجىزلاشماي تۈرۈپ بولغان ئىستىسقائى لەھمى يېنىكرەكتۇر. ئىستىسقاغا گىرىپتار بولغان بىمارلارنىڭ خەتەرلىكرەكى تەبىئىي مىزاجى قۇرۇق تۈرۈپ ئىستىسقاغا گىرىپتار بولغان بىمارلاردۇر. چۈنكى كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەب كۆچلۈك بولمىسا، ئۆزىنىڭ مىزاجىغا قارشى كېسەل بولمايتتى.

تال قېتىش سەۋەبىدىن يۈز بەرگەن ئىستىسقا جىگەر قېتىش سەۋەبىدىن يۈز بەرگەن ئىستىسقاغا قارىغاندا كۆپ يەڭگىل بولۇپ، ئۇنىڭ ساقىيىش ئۈمىدى بولىدۇ. بەزىدە ئىستىسقا ماددىسى يۇقىرىغا ئۆرلەپ ھەتتا زىققە، دەم سقىلىش، يۆتەل قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال ئۇچ كۈن ئىچىدە ئۆلۈپ كېتىدىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بەزىدە نەپەس قىينىلىشىش، نەپەس ئۆزگىرىش ئەھۋالى بەدەندىكى ھۆللۈكنىڭ سەۋەبىدىن بولماستىن، بەلكى بەدەندىكى قىسىلىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ، بۇ بىرقەدەر يېنىكرەكتۇر. بەزىدە ئىستىسقا بىمارلىرىدا ئۆلۈمگە يېقىنلاشقاندا بۇخاراتلارنىڭ ناچارلىقىدىن ئېغىز ۋە چىش مىلىكىدە يارىلار پەيدا بولىدۇ. بەزىدە كېسەللىكنىڭ ئاخىرىدا ئۆمۈمىي بەدەنىدە قان مىزاجى بۇزۇلغانلىقتىن يارىلار پەيدا بولىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، ئەگەر ئىستىسقا بىمارلىرىدىن كۆمۈردەك قارا تەرەت كەلسە، بىمارنىڭ ئۆلۈپ كېتىشىنى ئاگاھلاندۇرىدۇ. بىر ئادەمدە ئىستىسقا يۈز بەرسە ۋە بۇ ئادەم ئىستىسقا يۈز بېرىشتىن ئىلگىرى مالىخولىيا كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان بولسا، ئىستىسقانىڭ ھۆللۈك يەتكۈزۈشى بىلەن مالىخولىيا كېسەللىكى يوقاپ كېتىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، ئىستىسقادا ئىچ سۇرۇپ كېتىش ناھايىتى خەتەرلىكتۇر. ئىستىسقا بىمارلىرى ئەۋرەت ساھەسى، دوۋساق ساھەسى، ئىككى پۇت ۋە بۆرەك ساھەسى، چات ئارىلىقى، بەل قاتارلىق ئورۇنلارنىڭ قايىسىنىڭ بۇرۇن ئىششىغانلىقىنى، چوڭ تەرەتنىڭ يۇمشاق ياكى قۇرغاقلىقىنى بىلىشى زۆرۈردۇر. چۈنكى چوڭ تەرەتنىڭ قۇرۇق بولۇشى يۇمشاق بولغىنىغا قارىغاندا ياخشىراقتۇر. بولۇپمۇ چات ئارىلىقى ۋە ئىككى بۆرەك ساھەسىدىن باشلانغان ئىستىسقادا تەرەتنىڭ قۇرۇق بولۇشى بىرقەدەر ياخشىراقتۇر. چات ئارىلىقىدىن باشلانغان

ئىستىسقادا غىزا ھۆللۈكلىرىنىڭ چات ئارىلىقىدىن ئۇچەيگە قايتقانلىقى ئۈچۈن چوڭ تەرەتنىڭ يۇمشاق بولۇشى كۆپ بولىدۇ.

ئالدى تەرەپتىن باشلانغان ئىستىسقادا كۆپىنچە تەرەت قۇرۇق بولىدۇ. ئىستىسقا بىمارىدا ئەۋرىتىنىڭ تۈك ئۇنگەن ئورۇنلىرى ۋە دوۋسۇنىنىڭ ئاجىز ياكى گۆشلۈك ئىكەنلىكىنى بىلىش لازىم. ئەگەر گۆشلۈك بولسا، بىمارنىڭ كۈچلۈك بولۇپ، سۇرگىگە بەرداشلىق بېرەلەيدىغانلىقىغا دەلىلدۇر. ئۇنىڭدىن باشقا ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ ئىششىققا شېرىك ياكى شېرىك ئەمەسلىكىگە قاراش، ئەگەر ئۇرۇقدان خالتىسى شېرىكلەشكەن بولسا، ئىستىسقا ماددىسىنىڭ سرغىغانلىق خەۋپى بولىدۇ. ماددىنىڭ سرغىشى ئادەمنى ئاۋارە قىلىپ، ساقىيىشى قىيىن بولغان يارىلارغا گىرىپتار قىلىدۇ.

ئىستىسقائى زىققىنىڭ مەخسۇس سەۋەبلىرى

بۇنىڭ بىۋاستە سەۋەبى سۇ تەركىبلىرى ئېشىندى بولۇپ، ئۆزىنىڭ تەبىئىي ئورنىدىن چىقىپ كەتمەي، ئارقىسىغا قايتىپ، ئۆزى سىڭىشكە تېگىشلىك بولمىغان ئورۇنغا سىڭىپ كېتىشىدۇر. بۇ سىڭىش ماددىلارنىڭ سرغىش يولى بىلەن ياكى ماددىلارنىڭ كۆپلۈكى سەۋەبىدىن بۇخاراتلار ئاجرىغانلىقتىن ياكى ئۇچەيلەرگە ئېشىندى ماددىلارنى يەتكۈزۈپ بېرىدىغان مادا ئۆتۈشۈش يوللىرىدا توسالغۇ بولغانلىقتىن بولىدۇ. بۇ ماددىلارنىڭ كۆپىنچىسى قورساق مايلىق پەردىسى بىلەن قورساق گۆش پەردىسى ئارىلىقىدا تۇرۇپ قالىدۇ. قورساق مايلىق پەردىسى چىرىمسە ئۇنىڭغا سىڭىپ كىرەلمەيدۇ.

ھەممىگە مەلۇمكى، تەبىئىي ئىتتىرىش كۈچى بەزىدە يىرىڭنى باشقا ئەزالاردىن سۆگەككىمۇ ئىتتىرىپ كىرگۈزىدۇ. ئىستىسقائى زىققىدە جىگەرگە ئوزۇقلۇق يېتىدىغان كانالچىلارنىڭ بەزىسى يېرىلغانلىقتىن، سۇ تەركىبى جىگەرگە يېتىپ كەلمەي باشقا تەرەپكە ماڭىدۇ. قەدىمكى تېۋىپلار ۋە كېيىنكى تېۋىپلارنىڭ بەزىسى تەھلىل قىلغاندەك تەبىئەت ماددىلارنى جىگەرگە ئىتتىرىشكە يول تاپالمىغانلىقتىن ھامىلە ئانىسىنىڭ قورسىقىدىكى ۋاقتىدا ئوزۇقلۇق كېلىدىغان ۋە تەرەتلىرى چىقىدىغان كىندىك تومۇر ئېغىزلىرىغا ئىتتىرىدۇ. ئەگەر ماددىلار بۇ تەرەپتىن چىقالمىسا، دوۋساق تەرەپكە قايتىدۇ. ئەگەر توسالغۇلار قىسىسا، ئىتتىرىش قۇۋۋىتى يەنە بىر تەرەپتىن يارىدەملەشسە، سۇ تەركىبى شۇ تومۇرلارنىڭ ئېغىزلىرىغچە كېلىدۇ. ئەگەر كىندىككىچە يول تاپالمىسا، قورساق پەردىسى يىرتىلىپ، دەسلەپكى يارىتىلىشىغا نىسبەتەن كەڭرى بولۇپ قالىدۇ. جىگەرنىڭ تۆپى تەرىپىدىكى ماددا ئۆتۈش يوللىرى جىگەرنىڭ تېگى تەرىپىدىكى ماددا ئۆتۈش يولىغا قارىغاندا تارراق بولغانلىقى ئۈچۈن ماددىلار ئۇزاق ۋاقىت ئۆتمەي چاپلىشىپ قالىدۇ. قورساققا چۈشكەن سۇنى دورىلار بۇ تەرەپلەردىن ۋە باشقا يوللار ئارقىلىق جىگەرگە، ئاندىن ئۇچەيگە

سۈمۈرۈپ، تازىلاش ئېلىپ بېرىشى مۇمكىن.

يۇقىرىدا بىز سۆزلەپ ئۆتكەن بىۋاسىتە سەۋەبلەرنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبلەر ئايرىش قۇۋۋىتى ياكى ئايرىلغۇچى ماددىلار ۋە ياكى كانالچىلاردا بولىدۇ. ئايرىغۇچى قۇۋۋەتتە بولىدىغان سەۋەب، ئايرىش جىگەرنىڭ ئىتتىرىش قۇۋۋىتى بىلەن بۆرەكنىڭ سۈمۈرۈش قۇۋۋىتى ئارىلىقىدىكى ئورتاق خىزمەتتۇر. ئەگەر بۇ ئىككى قۇۋۋەتنىڭ ئىككىلىسى ئاجىزلىسا ياكى بىرى ئاجىزلىسا ياكى كانالچىلاردا توسالغۇ بولسا، بولۇپمۇ بۆرەكتە قاتقان ئىششىق بولغان بولسا، بۆرەك سۇ تەركىبىنى ئايرىيالماي، بەدەن بۇ سۇ تەركىبىنى قوبۇل قىلالماي، كانالچىلار بۇنىڭغا بەرداشلىق بېرەلمەي، بۇنىڭ بىلەن ئىستىسقائى زىققە كېلىپ چىقىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بەزىدە ئىستىسقا يالغۇز بۆرەكنىڭ ئاجىزلىغانلىقى ۋە بۆرەكتىكى كېسەللىكتىن پەيدا بولىدۇ.

ئايرىلغۇچى ماددىدىكى سەۋەب شۇكى، سۇ تەركىبى قۇۋۋەت ئايرىشقا كۈچى يەتمىگۈدەك دەرىجىدە كۆپ بولىدۇ ياكى ياخشى ھەزىم بولمىغان بولىدۇ. سۇ تەركىبىنىڭ ئىنتايىن كۆپ بولۇپ كېتىشى سۈنى كۆپ ئىچكەنلىكتىن بولىدۇ. سۈنى كۆپ ئىچىش جىگەردە ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلغۇچى مىزاجنىڭ كۆپ بولۇپ كەتكەنلىكى ياكى ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلىدىغان باشقا سەۋەبلەردىن ئۇسسۇزلۇقنىڭ كۈچىيىپ كېتىشىدىن ياكى جىگەرگە ماددا ئۆتۈش يوللىرىدا توسالغۇ بولۇپ، جىگەرگە سۇ سۈمۈرۈلمىگەنلىكتىن سۈنى كۆپ ئىچسىمۇ، ئۇسسۇزلۇق پەسەيمىگەنلىكتىن بولىدۇ ياكى سۈنىڭ ئۆزى ئىسسىق بولغانلىقتىن ياكى سۇدا تۇزلۇقلۇق ياكى شورلۇقلۇقتىن ئىبارەت ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلغۇچى كەيپىيات بولۇپ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتەلمىگەنلىكتىن بولىدۇ. بۇ سۇ ئەگەر ھۆل يېمەكلىك ياخشى ھەزىم بولمىسا، بەدەن ياكى جىگەر ھۆل يېمەكلىكنىڭ بەزىسىنى قوبۇل قىلىپ، بەزىسىنى قايتۇرۇپ، كانالچىلارنى توشقۇزۇۋېتىدۇ. بەزىدە سۇ تەركىبى كۆپ بولغاندا ئىستىسقائى زىققىنىڭ سەۋەبلىرىدىن بىرەرسىنى ياكى يەل تەركىبى كۆپ بولغاندا ئىستىسقائى تەبەلىنىڭ سەۋەبلىرىدىن بىرەرسىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ ئەھۋال ئىككىنچى ھەزىمدە بولىدۇ.

كانالچىلاردىكى سەۋەب بولسا، كانالچىلاردا ئىششىق ۋە توسالغۇ بولۇپ، سۇ تەركىبىنى ئۆزىنىڭ چىقىپ كېتىش تەرىپىگە ۋە ئۆزىنىڭ ماڭىدىغان يولىغا مېڭىشىدىن چەكلەپ قويغانلىقتىن ياكى باشقا يوللار تەرەپكە يۆزلەندۈرۈپ قويغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر تەبىئەت ئىستىسقا بولغان بىماردىن ئىستىسقانىڭ سۇ تەركىبىنى ئۆزى ئىتتىرىپ چىقارسا، كېسەلدىن خالاس تېپىشنىڭ دەللىلى بولىدۇ.

كۆپىنچە ۋاقىتلاردا ئىستىسقانى پەيدا قىلغۇچى ماددىلار ئەزاغا چۈشسە، ئۈچ كۈن ئىچىدىلا بەدەنده قايتا كۆپۈشۈش پەيدا بولىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال كۆپرەك يەلدىن بولىدۇ.

بۇقرات مۇنداق دەيدۇ: ئەگەر بىر ئادەمنىڭ ئاشقازان ۋە كېرىگەت ئارىلىقىغا كۆپلەپ بەلغەم خىلتى چۈشۈۋالسا، ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر تومۇرلار ئارقىلىق دوۋساقىغا يېتىپ كەلسە كېسەللىك تارقايدۇ.

جالىنۇس مۇنداق دەيدۇ: ئەڭ توغرا بولغىنى شۇكى، بەلغەم خىلىتىنىڭ دوۋساق تەرەپكە ماڭماسلىقى بەلكى ئەۋرەت ساھەسىگە چۈشكىنىدۇر. بەلغەم خىلتى سۇيۇق بولمىغانلىقتىن، دوۋساق تەرەپكە قانداق سىرغيدۇ؟ دەيدۇ. مەن دەيمەنكى، بەلغەم خىلتى ئېرىش ۋە سۇيۇلۇشتىن خالي بولمايدۇ. شۇڭا تەبىئەتنىڭ تاللىشى ئارقىلىق مېڭىشقا تېگىشلىك بولغان تەرەپلەرگە چىقىرىلىدۇ ياكى باشقا تەرەپلەردە بىرمەر توسقۇچى سەۋەب بولىدۇ. بۇ خۇددى كۆكرەك بوشلۇقىدىكى يىرىڭلىق ئىششىق ئېغىز ئېلىپ، دوۋساق جايلاشقان بوشلۇققا ئىتتىرىلىپ چىققان ھالەتكە ئوخشايدۇ. بۇ خىل ئۆتۈش ئەھۋالى يىرىڭنىڭ كۆكرەك سۆڭىكىگە ئۆتكىنىگە قارىغاندا ھەيران قالارلىق ئەمەستۇر.

بەزى تېۋىپلار دەيدۇكى، بۇقراتنىڭ بەلغەم دېگەن سۆزىدە سۇيۇق بەلغەم كۆزدە تۇتۇلغان. بۇنى سۆزلەشنىڭ ھاجىتى يوقتۇر. بەزىدە ئۇچەي يارىسى بولغان كىشىلەردە خۇددى ئىستىسقا بىمارلىرىغا ئوخشاش قورساق كۆپىدىغان ئەھۋاللار بولۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇچيى تېشىلىپ، بىمار ئۇزاق ئۆتمەي ئۆلۈپ كېتىدۇ. چۈنكى گەندىلەر بىمارنىڭ قورسىقىغا تۆكۈلگەنلىكتىن قورسىقى ئىسىلىدۇ، بۇ ئەھۋال (گەرچە بەزى ئالىملار سۆزلىگەن بولسىمۇ) مېنىڭ نەزىرىمدە مۇمكىن بولمايدۇ. چۈنكى بىمار قورساق بوشلۇقىغا گەندىلەر تولۇپ كېتىشتىن بۇرۇن ئۆلۈپ كېتىدۇ، بولۇپمۇ ئۇچەينىڭ ئۇستۈنكى قىسمى تېشىلگەندە.

ئىستىسقائى لەھمىنىڭ سەۋەبلىرى

ئىستىسقائى لەھمىنىڭ تۈنجى سەۋەبى ئۇچىنچى ھەزىمنىڭ پىشمىغان سۇ تەركىبلىك ۋە بەلغەم تەركىبلىك نەرسىلەرگە قارىتا بۇزۇلغانلىقتىن ماددىلارنىڭ توك، سۇيۇق، بەلغەم ھالەتتە قېپقېلىشىدىن قان ناچارلىشىپ، بەدەنگە تەبىئي ئۆزلىشەلمەيدۇ. بەزىدە بۇ خىل ئەھۋال ئىككىنچى ھەزىمدە ياكى بىرىنچى ھەزىمدە ياكى يېمەكلىكلەر بۇزۇلغاندا ياكى بەلغەم خىلتىنى پەيدا قىلغۇچى يېمەكلىكلەرنى يېگەندە يۈز بېرىدۇ. ئەگەر جىگەردىكى ھەزىم قىلىش، تۇتۇش، ئايرىش قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا، ئەزالارنىڭ سۈمۈرۈش قۇۋۋىتى كۈچلۈك، ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا، ئىستىسقائى لەھمى كېلىپ چىقىدۇ. ئىستىسقائى لەھمىنىڭ كۆپىنچىسى جىگەرنىڭ ئۆزىدىكى سوغۇقلۇق ياكى باشقا ئەزالارنىڭ شېرىكچىلىكىدىن بولغان سوغۇقلۇقتىن كېلىپ چىقىدۇ (گەرچە ئىششىق ياكى ئوزۇقلۇقلارنىڭ ئۆتۈشىنى چەكلەيدىغان توسالغۇلار بولمىسىمۇ) ۋە بەدەن تومۇرلىرىنىڭ ئىنتايىن سوۋۇپ كېتىشىدىن ۋە تومۇرلاردا يۈز بەرگەن مەلۇم

كېسەللىكلەردىن ھەم تومۇرلاردا چاپلاشقاق يېمەكلىكلەر، غەيرىي ئىشتىھا كېسىلىدە لاي يېگەنلىكتىن توسالغۇ پەيدا بولۇپ، ئىستىسقائى لەھمى كېلىپ چىقىدۇ. بەزىدە ھاۋادىكى سوغۇقلۇق جىگەرگە كۈچلۈك تەسىر قىلىپ، سوغۇقلۇق جىگەردە ئورۇنلىشىۋالغانلىقتىن بولىدۇ. بەزىدە بۇ خىلدىكى ئىستىسقائى لەھمى بەدەندىكى خىلتىلارنى ئېرىتكۈچى ھارارەت سەۋەبىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر توسالغۇ بولسا، ئېرىنگەن يېرىك ئارىلاشقان خىلتىنىڭ بۆرەك ئەتراپىدا ھەرىكەتلىنىشى مۇمكىن بولماي، ئومۇمىي بەدەنگە تارقاپ كېتىپ، شۇنىڭ بىلەن ئىستىسقائى لەھمى كېلىپ چىقىدۇ. بۇنىڭدەك ئەھۋاللار كۆپىنچە بىراقلا يۈز بېرىدۇ. ئىستىسقائى لەھمىدە ئىچ سۇرۇش ئىنتايىن مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزىدە تەبىئەت سۇ تەركىبلىك ئىششقلارنى تەبىئىي يوللار ۋە تەبىئىي بولمىغان يوللار بىلەن ئىتتىرىپ چىقىرىشقا تىرىشچانلىق قىلىدۇ، لېكىن بەزىدە ئىتتىرىشكە ئاجىز كېلىدۇ ياكى بەزىدە تەبىئەتنىڭ مەجبۇرىي ئىتتىرىشى ئارقىلىق يۇقىرىدا سۆزلەنگەن تەبىئىي بولمىغان يوللار تەرەپكە ماڭىدۇ. بەزىدە بۇ ماددىلارنى كانال ئەزالار قوبۇل قىلمايدۇ. بەزىدە بۇ ماددىلار سۈيۇق ۋە جىگەرگە چىقىرىلىدىغان نەرسىلەر تۇرىدىن بولغاچقا، ئىتتىرگۈچى قۇۋۇەت جىگەر تەرەپكە ئىتتىرىدۇ. ئەگەر جىگەر ۋە جىگەر ئەتراپىدىكى ئەزالارنىڭ ئاجىزلىقى ياكى ماددىنىڭ كۆپلۈكى ياكى بەدەندە توسالغۇ بولۇپ، بۇ ماددىلارنى قوبۇل قىلمىغانلىقتىن، ئىككى خىل ئىتتىرىش (يەنى تەبىئەتنىڭ بۇ ماددىلارنى جىگەر تەرەپكە ئىتتىرىشى، جىگەرنىڭ بۇ ماددىلارنى قوبۇل قىلماي ئىتتىرىشى) نىڭ ئارىلىقىدا تۇرۇپ قېلىپ، ئىستىسقائى لەھمىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

بۇقرات مۇنداق دەيدۇ: بىر ئادەمنىڭ جىگىرى سۇ توشۇپ كېتىپ، شۇ سۇ قورساق شىللىق پەردىسى تەرەپكە ئېغىز ئالسا، بۇ ئادەمنىڭ قورسقى سۇغا توشۇپ ئۆلۈپ كېتىدۇ.

جالىنۇس مۇنداق دەيدۇ: بۇقراتنىڭ يۇقىرىقى سۆزىنىڭ مەنىسى شۇكى، جىگەرنىڭ سىرتقى قىسمىدا پەيدا بولۇپ، سۇ يىغىدىغان قاپارتمىلار ئەگەر ئېغىز ئالسا ۋە كۆپ بولۇپ كەتسە، قورساق بوشلۇقىغا چۈشۈۋالىدۇ. جالىنۇس يەنە مۇنداق دەيدۇ: بۇ سۇ خۇددى ئىستىسقا بىمارلىرىغا چۈشكەن سۇغا ئوخشايدۇ، بەزىدە ئىستىسقا كېسىلىگە گىرىپتار بولغان كىشىلەرنىڭ قورسقىدىكى سۇ ئۆزلۈكىدىن ياكى داۋالاش ئارقىلىق چىقىپ كېتىپ، ئۆلۈپ كەتمەي ياشايدۇ، شۇنداقلا يۇقىرىقىدەك قورسقىغا سۇ چۈشكەن كىشىمۇ ياشىشى مۇمكىن. مەن ئويلايمەنكى، جىگەر قاپارتمىسى سەۋەبىدىن قورسقىغا سۇ چۈشكەن بىمارلارنىڭ ئۆلۈپ كەتمەي ياشىشى ئىنتايىن ئاز ئۇچرايدۇ. چۈنكى بۇ سۇ جەۋھىرى جەھەتتە ئىنتايىن ناچار بولۇپ، ئەزالاردىكى بوشلۇققا چۈشكەندىن كېيىن ئەزالارنى بۇزىدۇ. بۇخاراتى بىلەن ئادەمنى ھالاك

قىلىدۇ. چۈنكى مەزكۇر سۇ جىگەرنى ئوراپ تۇرىدىغان پەردىنى بۇزغان بولىدۇ. نەتىجىدە جىگەردىمۇ بۇزۇلۇش كېلىپ چىقىپ، بىمارنىڭ ئۆلۈپ كېتىشىگە سەۋەبچى بولىدۇ.

ئىستىسقائى تەبەلىنىڭ سەۋەبلىرى

ئىستىسقائى تەبەلى كۆپىنچە قۇۋۇەت ئاجىزلىقى ياكى ماددىنىڭ سەۋەبىدىن بىرىنچى ھەزىم بۇزۇلۇشتىن كېلىپ چىقىدۇ. چۈنكى ماددا ياخشى ھەزىم بولمىسا ۋە ماددىلارغا ئاجىز تەسىر كۆرسەتسە، بۇ ماددىلارنى بەدەن ياقتۇرماي ئەتراپقا تارقىتىۋەتسە، بۇ، بۇخارات ۋە يەللەرگە ئۆزگىرىدۇ. بەزىدە بۇ ماددىلار ئاشقازان، ئۇچەيلەرنىڭ ئەتراپىدا ئايلىنىپ يۈرىدۇ، بەزىدە دائىملىق قورساق ئاغرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. چۈنكى يۇقىرى بولمىغان ھارارەت ماددىلارغا يەڭگىل دەرىجىدە تەسىر كۆرسىتىپ، بۇ ماددىلارنى يەلگە ئۆزگەرتىدۇ. بولۇپمۇ ئاشقازان ھۆل سوغۇق بولۇپ، ماددىلارنى جىگەرنىڭ ھەزىم قىلىشىغا تەييارلاپ بېرەلمىسە، جىگەردىكى ھارارەت جىگەرنىڭ ھەزىم قىلىشى ئۈچۈن تەييارلانمىغان نەرسىلەرنى ھەزىم قىلالمايدۇ. بەزىدە بۇ ئىستىسقائى تەبەلى ئاشقازاندىكى كۈچلۈك يات ھارارەتتىن بولىدۇ. بەزىدە جىگەر ھۆل ئوزۇقلۇقلارغا ۋە تەبئىي ھارارەتتىن سادىر بولىدىغان ھەزىم غەلىبە قىلمىغان بەدەن ھۆللۈكلىرىگە تەسىر قىلىشقا ئالدىراپ، بۇ ھۆللۈكلەردە تەبئىي بولمىغان تەسىرنى كۆرسىتىپ، بۇ ھۆللۈكلەرنى ھەزىمدىن بۇرۇن يەل قىلىپ تارقىتىۋېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن جىگەردىكى ئىستىسقائى تەبەلى بىرىنچى ھەزىم ئاجىزلىقى ۋە بەدەن تەبئىي ھارارىتىنىڭ ئاجىزلىقى ياكى يېمەكلىكلەرگە ھەزىم بولغۇدەك پۈرسەت بەرمەيدىغان يۇقىرى ھارارەتنىڭ كۈچلۈكلۈكىدىن ياكى يېمەكلىكلەر سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بەزىدە تارقىلىشچان قىزىتما كېسەللىكلىرى ۋە ئۆتكۈر خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئاخىرىدا قورساق ئېسىلىش پەيدا بولۇپ، بارماق بىلەن چېكىپ تەكشۈرگەندە خۇددى دۇمباق ئاۋازىدەك ئاۋاز ئاڭلىنىدۇ. بۇ ئىنتايىن خەتەرلىك ئالامەتتۇر.

بارلىق ئىستىسقالارنىڭ ئورتاق ئالامەتلىرى

بارلىق ئىستىسقالاردا چىراي رەڭگى بۇزۇلىدۇ. تال مەنبەلىك ئىستىسقادا چىراي قارامتۇل ۋە كۆكۈچ بولىدۇ. بەدەن تەبئىي ھارارىتىنىڭ ئاجىز بولغانلىقى ۋە قانىنىڭ ھۆللۈكى كۆپ بولغانلىقى ياكى قاندىن بۇخاراتلارنىڭ كۆپ ئۆرلىگەنلىكىدىن ئالدى بىلەن ئىككى پۇتى، ئاندىن ئىككى كۆزى ۋە يۇقىرىقى مۇچىلىرى ئىششىيدۇ. بارلىق ئىستىسقالار ئېغىر ئۇسسۇزلۇق ۋە دەم سىقىلىشتىن خالىي بولمايدۇ. كۆپىنچە سۇغا بولغان ئىشتىھاسى كۈچلۈك بولغانلىقتىن يېمەكلىككە بولغان ئىشتىھاسى ئاز بولىدۇ. بىراق جىگەر سوۋۇپ كەتكەن ئىستىسقانىڭ بەزىسىدە سۇغا بولغان ئىشتىھاسى كۈچلۈك بولمايدۇ. بولۇپمۇ سوغۇق سۇنى ئورۇنسىز ئىچىشتىن كېلىپ

چىققان ئىستىسقادا سۇغا بولغان ئىشتىهاسى تۆۋەن بولىدۇ. بارلىق ئىستىسقالاردا، بولۇپمۇ ئىستىسقائى زىققىده، ئاندىن قالسا ئىستىسقائى لەھمىده سۈيدۈك ئازىيىدۇ، كۆپىنچە سۈيدۈكنىڭ رەڭگى قىزىرىدۇ. بارلىق ئىستىسقادا سۈيدۈك رەڭلىك كېلىدۇ. سۈيدۈكنىڭ رەڭگىگە قاراپ قان ۋە سەپرادىن بولغانلىقىنى پەرقلەندۈرگىلى بولىدۇ. سۈيدۈك رەڭگىنىڭ قىزىللىقىغا قاراپ سۇلۇق ئىششىقىنىڭ ئىسسىقتىن بولغانلىقىغا ھۆكۈم قىلغىلى بولمايدۇ. بەزىده سۇلۇق ئىششىق بىمارلىرىدا يېنىك قىزىتما يۈز بېرىدۇ. بەزىده زەرداب سۇ سەۋەبىدىن مۇدۇر - چاقىلار چىقىدۇ. ئىستىسقائى لەھمى ۋە ئىستىسقائى تەبەلىده ئىچ سۇرۇش كۆپ بولىدۇ. ئەگەر ئىستىسقا جىگەر ئىششىقىدىن باشلانغان بولسا، چوڭ تەرەت قاتتىق كېلىدۇ، ئىككى پۇتى ئىششىيدۇ، بەلغەمسىز يۆتىلىدۇ، ئوڭ ۋە سول بىقىنىدا ئىششىق پەيدا بولۇپ، بۇ ئىششىق بەزىده يوقاپ كېتىدۇ، بەزىده پەيدا بولىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال كۆپىنچە ئىستىسقائى زىققىده كۆپ كۆرۈلىدۇ. ئەگەر ئىستىسقا بەل ۋە چات ئاربىلىقىدىن باشلانغان بولسا، دەسلەپتە ئىششىق تاپاندىن باشلىنىدۇ، ئاسان ساقايمايدىغان ئىچ سۇرۇش يۈز بېرىدۇ ۋە ئىچ سۇرۇش بىلەن بەدەندىكى سۇ تازىلانمايدۇ. ئىسسىقتىن بولغان ئىستىسقا بەدەنده ھارارەت بولۇش، ئۇسسۇزلۇق، چىرايى سارغىيىش، ئېغىزى ئاچچىق بولۇش، بەدىنى ناھايىتى قۇرغاق بولۇش، ئىشتىهاسى تۆۋەنلەش، سېرىق ۋە يېشىل رەڭلىك قەي قىلىش، سۈيدۈك كۆيۈشتۇرۇپ كېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. كېسەللىكنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىده ھارارەتنىڭ يۇقىرىلىقىدىن سۈيدۈك كۆيۈشتۇرۇپ كېلىش كۈچەيىدۇ. ئېرىش تۇرىگە كىرىدىغان، تەبئىي يولغا چىقىرىلماستىن، باشقا يوللارغا چىقىرىلىدىغان ئىستىسقاغا سەپرانىڭ كۆپلۈكى، ئېرىش ئالامەتلىرىنىڭ كۆرۈلۈشى، چوڭ تەرەتنىڭ گۆش يۇغان سۈدەك ۋە يېرىڭلىق بولۇشى، ئىششىقنىڭ بەل ۋە چات ئاربىلىقىدىن باشلىنىشى دالالەت قىلىدۇ. شۇنداقلا ئۆتكۈر خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن يۈز بەرگەن بارلىق ئىستىسقالاردىمۇ يۇقىرىقىدەك ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. سوغۇقتىن بولغان ئىستىسقا يۇقىرىقىنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. بەزىده ئىشتىهاسىنىڭ كۈچلۈك بولىدۇ، خۇددى ئاشقازىنى سوۋۇپ كەتكەن بىمارلاردا يۈز بەرگىنىگە ئوخشاش. سوغۇقلۇق ھەددىدىن ئېشىپ كەتسە، ئىشتىها تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. قاتقان ئىششىق سەۋەبىدىن ئىستىسقانى ئۇنىڭ ئالامەتلىرى ۋە ئۇنىڭدىن كېيىن ئىچ سۇرۇش، ئىشتىهانىڭ ئاز بولۇشى قاتارلىقلار بىلەن بىلگىلى بولىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقتىن كېلىپ چىققان ئىستىسقا جىگەر تەرەپتىن باشلىنىدۇ. بۇ ئىششىقنىڭ تەسىرىگە تەبئىەتمۇ ئۇچرايدۇ، ئىسسىقتىن ۋە تالدىن بولغان ئىششىقنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇنىڭدا يەنە چىرايىنىڭ كۆكىمە مايىل بولۇشى ۋە ئىلگىرى تال كېسەللىگىگە گىرىپتار بولغانلىق ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. بەزىده بۇ كېسەللىكتە ئىشتىها تۆۋەنلىمەيدۇ، ئەگەر سەۋەب بۆرەكتە بولسا، ئىشتىها شۇ ۋاقىتتا تۆۋەنلىمەيدۇ

ۋە جىگەر مەنبەلىك ئىستىسقادا تۆۋەنلىگەن دەرىجىدەك تۆۋەنلىمەيدۇ، ئىلگىرى بۆرەك كېسىلى ۋە بۆرەك يارىسى بولغانلىق تارىخى بولىدۇ.

ئىستىسقائى زىققىنىڭ ئالامەتلىرى

ئىستىسقائى زىققىدە قورساق ساھەسىدە ئېغىرلىق مەلۇم بولىدۇ. قورساقنى چېكىپ تەكشۈرگەندە ئاۋاز بولمايدۇ، ئەمما قورساقنى ئىككى تەرەپكە چايقىسا ۋە بىمار ئۆرۈلسە، چايقالغان سۇنىڭ ئاۋازىدەك ئاۋاز چىقىدۇ. تۈتۈپ تەكشۈرگەندە يەلگە تولۇپ كەتكەن تۇلۇمدەك ياكى سۇغا توشۇپ كەتكەن تۇلۇمدەك بىلىنىدۇ. ئەزالار قېلىنلىمايدۇ ھەمدە ھەجمى ئىستىسقائى لەھىمدىكىدەك چوڭىيىپ كەتمەيدۇ، بەلكى ئورۇقلايدۇ. قورساق تېرىسى تارتىشقان ھۆل تېرىدەك پارقىرايدۇ. بەزىدە ئۈرۈقدان خالتىسى ئېسىلىپ قالىدۇ. بىمارنىڭ تومۇرى كىچىك، ئارقىمۇئارقا، قاتتىققا مايىل، ئازراق تارتىشىپ سالىدۇ. بەزىدە بەدەندە ھۆللۈك كۆپ بولغانلىقى ئۈچۈن تومۇرى ئاخىرىدا سەل يۇمشاققا مايىل سوقىدۇ. ئەگەر ئىستىسقائى زىققە بۆرەكتىكى تاش چۈشۈپ كەتكەندىن كېيىن تۈيۇقسىز يۇز بەرسە ۋە جىگەردە بىرەر سەۋەب بولمىسا بۆرەكتىن دوۋساققا كېلىدىغان سەۋەبلەرنىڭ بىرەرسى كۆرۈلمىسە، بۇ، سۈيدۈك توشۇش نەيچىسىدە يېرىلىش بولغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

ئىستىسقائى لەھىمنىڭ ئالامەتلىرى

ئىستىسقائى لەھىمدە ئومۇمىي بەدەن خۇددى جەسەت كۆپۈشكەندەك كۆپىشىدۇ. ئەزالار سۈزۈك، پارقىراق بولىدۇ، بولۇپمۇ چىرايىدا بۇ خىل ئەھۋال تىپىك بولىدۇ. ئەگەر بارماق بىلەن باسسا بارماق پاتىدۇ. قورسىقى كۆپۈش ۋە چايقالغان سۇنىڭ ئاۋازىدەك ئاۋاز چىقىش، كىندىكى چىقىپ قېلىش ۋە دۇمباقنىڭ ئاۋازىدەك ئاۋاز چىقىش قاتارلىق ئىستىسقائى زىققە ۋە ئىستىسقائى تەبەلىدە كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەر كۆرۈلمەيدۇ. كۆپىنچە ئىستىسقائى لەھىمدىن كېيىن ئىچ سۈرۈش، چوڭ تەرتى يۇمشاق، ئاقما مايىل بولۇش، تومۇرى يۇمشاق، كەڭرى، دولقۇنسىمان سوقۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، بۇ خىلدىكى بىمارنىڭ دەسلىپىدە چىرايىدا ياكى بەدىنىدە ياكى سول قولىدا بوشۇشش كۆرۈلسە، بىمارنىڭ بۇرنىدا قېچىشش يۇز بەرسە، بىمار ئىككىنچى ياكى ئۈچىنچى كۈنى ئۆلۈپ كېتىدىكەن.

ئىستىسقائى تەبەلىنىڭ ئالامەتلىرى

ئىستىسقائى تەبەلىدە كىندىك سىرتىغا چىقىپ قالىدۇ، لېكىن قورساق ساھەسىدە ئىستىسقائى زىققىدەك ئېغىرلىق بولمايدۇ. بەزىدە ئىستىسقائى زىققىدەك تارتىشش بولماي، بەلكى

تارتىلغان تاردەك تارتىشش بولىدۇ. بەدەن ئىستىسقائى لەھمىدىكىدەك قېلىنلاپ كەتمەيدۇ، بەلكى ئەزالار ئورۇقلاشقا باشلايدۇ. ئەگەر قورساقنى قول بىلەن ئۇرسا سۇ توشقۇزۇلغان تۇلۇمنىڭ ئاۋازىدەك ئەمەس، بەلكى يەل توشقۇزۇلغان تۇلۇمنىڭ ئاۋازىدەك ئاۋاز ئاڭلىنىدۇ، داۋاملىق كېكىرگىسى كېلىپ تۇرىدۇ، كېكىرسە ھەم يەل چىقسا راھەتلىنىدۇ. تومۇرى ئىستىسقائى زىققىدە ئاجىزلاشقاندەك ئاجىزلاشمايدۇ. بۇنىڭدا تومۇر كۆپىنچە تېز، ئارقىمۇئارقا، قاتتىق ۋە تارتىششقا مايىلراق بولىدۇ. ئىستىسقائى تەبەلىدە باشقا ئىستىسقادا بولىدىغاندەك ئىككى پۇتى ئىششمايدۇ.

يۇقىرىقى كېسەللىكلەرنى داۋالاش توغرىسىدا

سۇئۇلقۇنىيە كېسەللىكىنى داۋالاش سۇئۇلقۇنىيە كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلارنى داۋالاشتا بەدىنىدە ئوخشاشمىغان سەپرا خىلتىنىڭ بار - يوقلۇقىغا قاراش كېرەك. ئەگەر سەپرا خىلتىلرى بولسا ئايارەج پەيقىراغا ئوخشاش سۇرگە دورىلىرى بېرىلىدۇ. چۈنكى ئايارەج پەيقىرا بەدەننىڭ تەبئىي ھۆللۈكلىرىنى چىقىرىۋەتمەستىن، ئىشىندى ماددىلارنى سۇرۇپ چىقىرىدۇ. شۇنى بىلىش لازىمكى، ئەگەر ئۇلارنىڭ بەدىنىدىكى خىلتىلارنىڭ چاپلاشقاق، قويۇق خىلت ئىكەنلىكى بىلىنسە، شەھمەنزەل چۈشكەن ئايارەج بىلەن ۋە سەبرە، شەھمەنزەل، بىستىپايەج، غارىقۇن، سوقمونىيا قاتارلىقلار چۈشكەن دورىلار بىلەن سۇرگۈزۈلىدۇ. بۇ دورىلار خىلتىلارنىڭ قويۇق ياكى سۈيۇقلۇقى، بەدەن قۇۋۇتىنىڭ ئاجىز ياكى كۈچلۈكلۈكىگە قاراپ تەڭشەپ بېرىلىدۇ. بەزىدە باشقا دورىلار ماددىلارنى تازىلاش، چاپلاشقاق ئىشىندىلارنى چىقىرىشتا مەنپەئەت قىلمىسا، خەرىبەققە ئوخشاش دورىلارنى ئىشلىتىشكە مەجبۇر بولىمىز. ئەمما بىمارغا يېنىك دەرىجىدىكى سۇرگىلەرنى بىراقلا ئىچكۈزمەستىن، ئاز - ئازدىن، پات - پات ئىچكۈزۈش كېرەك. ھەرقاچان ماددا يىغىلىۋالغانلىقى گۇمان قىلىنسا، قايتا تازىلاش ئېلىپ بېرىش، شۇنىڭ بىلەن بىرگە سۇرگىلەر ئارقىلىق ئاشقازان ۋە ئىچكى ئەزالارغا بىئارامىلىق يېتىپ قالماسلىقى ئۈچۈن بىمارنىڭ ئاشقازان ئەھۋالىغا دىققەت قىلىش، سۇرگىلەرنى ئۇدخامغا ئوخشاش خۇش پۇراق دورىلار بىلەن خۇش پۇراقلاشتۇرۇش لازىم. ئەگەر قۇۋۇەت كۈچلۈك بولسا، بۇ ھەقتە كۆپ ئويلىنىپ ئولتۇرماستىن، يېتەرلىك مىقداردا سۇرگە ئىشلىتىش، ئۇمۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، ئارتۇق خىلتىلارنىڭ پەيدا بولۇشىنى چەكلەش ئۈچۈن تەدبىر قوللىنىش لازىم. بۇ تەدبىر ئارقىمۇئارقا، يېنىك دەرىجىدىكى سۇرگە بېرىش بىلەن بولىدۇ. بۇنىڭدا ئىمكانقەدەر قان ئالماسلىق لازىم. ئەگەر بەدەنده قان خىلتى توشۇپ كەتكەنلىك سەۋەبىدىن قان ئالماي ئامال بولمسا، ئېھتىياتچانلىق بىلەن ھەر ئۈچ - تۆت كۈندە بىر قېتىم قان ئېلىنىدۇ.

كۆپىنچە بوۋاسىر ياكى ھەيزنىڭ قېنى توختاپ قالغانلىقتىن، سۇئۇلقۇنىيە بولغاندا قان

ئېلىش زۆرۈر بولىدۇ. ئەڭ مۇھىمى شۇكى، ئالدى بىلەن ئايارەجگە ئوخشاش قان تازىلىغۇچى دورىلار بىلەن تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن قان ئالماي باشقا ئامال بولمىسا، ئاز مىقداردا قان ئېلىنىدۇ. سۈرگە ئارقىلىق خىلىتلارنى چىقىرىپ تاشلاپ تازىلاش ئېلىپ بېرىشقا ۋە توسالغۇلارنى ئېچىشقا، ئاندىن سۈيدۈك ھەيدەپ توسالغۇلارنى ئېچىشقا ئېھتىياجلىق بولغان كىشىلەرنىڭ ئەھۋالىمۇ يۇقىرىقىلارنىڭ ئەھۋالىغا ئوخشاش. بەدەندىكى سۈرۈپ چىقىرىلغان ھۆللۈكلەر ئۇچۇن يۇمشاتقۇچى ۋە تارقاتقۇچى ھۆقنىلەرنى ئىشلىتىشمۇ ئىنتايىن پايدىلىقتۇر. تازىلاش ئېلىپ بارغاندىن كېيىنكى ئەڭ ياخشى تەدبىر يەڭگىل دەرىجىدە بەدەن چېنىقتۇرۇش، سۇنى ئاز ئىچىش، شورلۇق، گۈڭگۇرتلۇك، زەمچىلىك بۇلاقلارغا چۈشۈش، دەريا ياقىلىرىدا ۋە مۇنچىلاردا تۇرۇش لازىم. ئەمما تاتلىق سۇلۇق مۇنچىلارغا چۈشۈرگۈزۈش ئۇلار ئۇچۇن ئىنتايىن زىيانلىق، بىراق تاتلىق سۇ مۇنچىلىرىنىڭ قۇرۇق ئىسسىق ھاۋاسىدا تەرلىتىش زىيان قىلمايدۇ. ئۇلارنى تاماقتىن ئىلگىرى قەي قىلدۇرۇش ياخشى تەدبىردۇر. دەسلەپتە تۇرۇنجىنى سىركەنجۇبىلگە چىلاپ ئىچكۈزۈپ، ئاخىرىدا خەربەق ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ. ئىمكانقەدەر بەدەن ھۆللۈكىنى قۇرۇتۇش ۋە توسالغۇلارنى ئېچىشقا تەدبىر قوللىنىلىدۇ. ئۇلارغا ئىشلىتىلىدىغان زىمات ۋە ئىچىدىغان شەربەتلەرگە ھۆللۈكىنى قۇرۇتقۇچى، توسالغۇلارنى ئاچقۇچى، يۇمشاتقۇچى، خۇش پۇراقلىق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ، مەسىلەن : سۇمبۇل، قېلىن دارچىن، دارچىن قاتارلىقلارغا ئوخشاش. يۇمشاتقۇچى دورىلاردىن ئەفسەنتىن، ھەڭ ئۇرۇقى، غاپەس، چاققاقئوت ئۇرۇقى، كەمافىتۇس، يۇمىلاق زىراۋەندە، ئېشەك مەرىسى ئۇسارىسى، قەنتەرىيۇن، مازارىيون يوپۇرمقى، جاۋشىر قاتارلىقلار بار، كاكىنەچىنىڭ بۇ ھەققە خاسىيىتى باردۇر. ئۇلارنىڭ دورىلىرىغا كىبرىت، ئېشەك مەرىسى ئۇسارىسى، مازارىيون يىلتىزى ۋە ئۇنىڭ يوپۇرمقى، قىزىل توغرىغۇ، گۈلسەۋسەن كۈلى، كۆپۈكى دەريا قاتارلىقلار چۈشىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسىنى مۇنچىغا كىرگەندە ئۇلارنىڭ بەدىنىگە سۈركەشكە بولىدۇ. ئۇلار ئۇچۇن ئۇزۇم شىرنىسى، شارابى ۋە خەندىقۇن قاتارلىقلار ھەم سۇيۇق رەيھان شەربىتى، گۈلسەۋسەن شەربىتى قاتارلىقلار پايدىلىقتۇر. ناشتىدا ئەفسەنتىن شەربىتى ئىچكۈزۈش ئىنتايىن مەنپەئەت قىلىدۇ. بولۇپمۇ مادىدىلارنى تازىلىغاندىن كېيىن مەجۇن دورىلاردىن تەرياق، مەسىدۇدىتۇس، داۋائى كۇركۇم، داۋائى لوك، كەلكىلانەج بۇزۇرى قاتارلىقلار مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزىدە تۆگە سۈتى ۋە ئۇنىڭ سۈيدۈكلىرى ئىچكۈزۈلىدۇ. بولۇپمۇ بەدىنى كۆچلۈك كىشىلەرگە ۋە سۈئۇلقۇنىيە سوزۇلما بولۇپ، ئىستىسقاغا ئۆزگىرىشكە يېقىنلاشقان كىشىلەرگە ئىچكۈزۈلىدۇ. بەزىدە 60 گىرام تۆگە سۈيدۈكىگە ئىككى گىرام ياكى ئۇنىڭدىن ئارتۇقراق سىركەنجۇبىل ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۆچكە سۈيدۈكىمۇ مۇشۇ ئۇسۇل بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ماددا سۈيۇق سەپراۋى

بولغاندا تۆگە سۈيدۈكىگە سىرىق هېللە ئارىلاشتۇرسا ناهايىتى ياخشىدۇر. ئاشقازان ۋە جىگەرگە سۈمبۈل، قېلىن دارچىن قاتارلىقلار بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش پايدىلىق، شۇنداقلا سۈمبۈل، قېلىن دارچىن، گۈلسەۋسەن قاتارلىقلاردىن زىمات تەييارلاپ ئىشلىتىشمۇ پايدىلىقتۇر، بۇ خىل بىمارلارنىڭ قورسىقىغا داۋاملىق توغرىغۇ، گۈڭگۈرت قاتارلىقلارنى هەممىگە مەلۇم بولغان ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن سۈركەشمۇ پايدىلىقتۇر. مەلهىمى كەئكىنى بېھى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ زىمات قىلىشمۇ پايدىلىقتۇر. ئەگەر ئۇنىڭ بىلەنمۇ ياخشىلىنىش بولمىسا كالا تېزىكى، ئۆچكە مايىقى قاتارلىقلار تىلا قىلىنىدۇ.

سۈئۈلقۇنىيە بىمارلىرىنىڭ غىزاسىغا تەبىئەتنى كۈچلەندۈرگۈچى تاتلىق يېمەكلىكلەر بېرىلىدۇ، مەسىلەن: كەكلىك ۋە پاختەك گۆشى قەلەمپۇر، دارچىن، زەپەر، مەستىكى قاتارلىقلار بىلەن خۇش پۇراق قىلىپ بېرىلىدۇ. مېۋىلەردىن تاتلىق ئانار ۋە ئازراق بېھى ئۇلارغا زىيان قىلمايدۇ. تاماقلىرىغا قىچا، كۈدە، سامساق قاتارلىقلارنى بەك كۆپ سېلىشتۇرمەستىن ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش مۇۋاپىق.

4 ـ پەسىل ئىستىسقائى زىققىنى داۋالاش توغرىسىدا

ئىستىسقائى زىققىنى داۋالاشتا، هۆللۈكىنى قۇرۇتۇش ۋە ئارتۇق خىلىتلارنى چىقىرىش مەقسەت قىلىنىدۇ. شامال يوق ۋاقىتتىكى قۇياشنىڭ نۇرىدا ئولتۇرۇش، قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە ئوتۇنلارنىڭ ئوتىدا ئىسسىنىش، ئۆلچەملىك يېيىش، سۇنى تەرك ئېتىش تەلەپ قىلىنىدۇ. شۇنداقلا قۇرۇق ئوتۇن قالغان ئوتتا ئىسسىنىش، تەر تۆشۈكچىلىرىنى ئېچىش، بىر نەرسىنى ئارقىمۇئارقا چايناش، سۈيۇقلۇقلارنى يېنىك ۋە ئارقىمۇئارقا سۈرۈپ چىقىرىش، ئۇسسۇزلۇققا بەرداشلىق بېرىش يەكى ئۇنىڭغا تەدبىر قىلىش، مۇمكىنقەدەر سۇ ئىچىشتىن سىرت، سۇغا قاراشنمۇ چەكلەش قاتارلىقلار بىلەنمۇ هۆللۈك قۇرۇتۇلىدۇ. ئەگەر سۇ ئىچمەي ئامال بولمىسا، تاماق يەپ بولۇپ، مەلۇم ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن شاراب يەكى باشقا نەرسىلەرگە ئارىلاشتۇرۇلغان سۇ ئىچكۈزۈلىدۇ. يېمەك ـ ئىچمەكنى ئازلىتىش ۋە ئەڭ سىڭىشلىك يېمەكلىكلەرنى بېرىش ئەڭ ياخشى داۋالاشتۇر. ئىستىسقائى لەهمى بايانىدا سۆزلەپ ئۆتكەن بەدەن چېنىقتۇرۇش، بىمارنىڭ بەدەن قۇۋۋىتىگە رىئايە قىلىش، خۇش پۇراقلىق نەرسىلەر ۋە مەززىلىك پۇراقلار، كۈچلۈك يېمەكلىكلەرنىڭ پۇراقلىرى ۋە خۇش پۇراق شاراب قاتارلىقلار بىلەن قۇۋۋەتلەندۈرۈش كېرەك. بۇ كېسەللىكتە سىركەنجۇبىلنى كۆپ ئىچكۈزۈش ياخشى ئەمەستۇر. قەي قىلدۇرۇش، بولۇپمۇ تاماقتىن بۇرۇن يەكى تاماقتىن كېيىن قەي قىلدۇرۇش ياخشىدۇر ۋە

شۇنداقلا تۆت ـ بەش كۈندە بىر قېتىم تاماقتىن كېيىن قەي قىلدۇرۇشمۇ پايدىلىقتۇر. دورا ۋە پۈركەلمىلەر، ئۇنىڭدىن باشقا سۈنى تۆۋەنگە ھەيدەيدىغان ۋە ئۇ سۈنى تازىلاش كانالچىلىرىغا يەتكۈزۈپ بېرىدىغان نەرسىلەر بىلەن چۈشكۈرتۈشمۇ پايدىلىقتۇر. ھەرقانداق ئىستىسقا بىمارىدىن ئىمكانقەدەر قان ئېلىشتىن ئېھتىيات قىلىش كېرەك. بىراق قان توختاپ قېلىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان ئىستىسقادا قان ئالسا بولىدۇ. چۈنكى قان ئېلىش ئۈزۈقلىنىشى ئاز بولغان ئەزادىن ئۈزۈقلۇقنى چەكلەپ قويىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە قان ئېلىش ئىستىسقا بىمارلىرىنىڭ جىگىرىنى سۈزۈتۈۋېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قان ئېلىش كۆپىنچە ئەھۋاللاردا زىيانلىقتۇر. ئەگەر ئىستىسقائى زىققە بىمارلىرىدا ئىششىق بولسا، دەسلەپتە ئىششىققا كۆكۈل بۆلۈنىدۇ. ئەگەر ئىستىسقا بولغان بىمار قىزىل قان تومۇرلىرى كۆپ بولغان سول تەرەپتە ئاغرىش بارلىقىدىن شىكايەت قىلسا، ئاغرىش سول تەرەپتىكى تارتىشىشتىن بولمىسا، ئىككىلا تەرەپ ئاغرىسا، بەلكى بۇ ئاغرىق قاندىن بولسا، دەسلەپتە قان ئېلىپ ئاندىن ئىستىسقانى داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر قاتقان ئىششىق بولسا، قاتقان ئىششىقتىن كېلىپ چىققان ئىستىسقائى زىققىنىڭ ساقىيىشىدا ئۈمىد يوقتۇر. چۈنكى سۇ قايسى ئۇسۇل بىلەن قانچە قېتىم تازىلانسىمۇ قايتا چۈشۈۋالىدۇ. شۇنى بىلىش لازىمكى، سۈنى رۇدىلار بىلەن تازىلاش يىگىنە بىلەن تارتىپ ئېلىشقا قارىغاندا ۋە پۈتۈشى قىيىن بولغان يېرىپ تازىلاشقا قارىغاندا ياخشىراقتۇر. تازىلاشنى قىزىتما بولمىغان ۋاقىتتا ئېلىپ بېرىش كېرەك. ئەگەر ئىستىسقانى قۇرۇتۇش ئۈچۈن تەدبىر قوللىنىلسا، بەدەندىكى ئىششىق سۈنىڭ قايتا چۈشۈشىگە سەۋەب بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قابىزلىق خۇسۇسىيىتى بولغان قۇرسلاردىن ئاز مىقداردا بېرىپ تۇرۇش كېرەك. مەسىلەن: قۇرسى ئەنبەر بارىس قاتارلىق دورىلارنى بەرسە بولىدۇ. بولۇپمۇ قەۋزىيەت بولغاندا قۇرسى ئەنبەر بارىسنى بېرىش ناھايىتى مۇۋاپىقتۇر. سوغۇقتىن بولغان ئىستىسقادا ھەرقانداق ئىسسىق تەبىئەتلىك يۇمشاتقۇچى، توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلار بىلەن ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، ئىسسىقتىن بولغان ئىستىسقادا باشقا ئۇسۇل بىلەن قۇرۇتۇش لازىم، بىز بۇنى ئايرىم سۆزلەيمىز.

شۇنى بىلىش لازىمكى، پىستە يېغى ۋە بادام يېغى ھەر خىل ئىستىسقاغا پايدىلىق. سوغۇقتىن بولغان ئىستىسقائى زىققىغا ياخشى بولغان يەككە دورىلاردىن، ھىندى قوقىنىڭ قاتتىق قاينىتىلغان سۈيىدىن ھەر كۈنى 60 گىرام ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى 340 گىرام ئەنسىلنى 2320 گىرام شارابتا پاكىز ساپال قاچىدا ئۇچتىن ئىككى ھەسسە قالغانغا قەدەر قاينىتىپ، ھەر كۈنى دەسلىپىدە چوڭ بىر قوشۇق، ئۇنىڭدىن كېيىن كۈندە بىر قوشۇق كۆپەيتىپ، بەش كۈنگىچە ئىچكۈزۈپ، ئۇنىڭدىن كېيىن كۈندە بىر قوشۇق كېمەيتىپ، بىر قوشۇققا چۈشكەنگە قەدەر ئىچكۈزۈلىدۇ. شۇنداقلا ھەر كۈنى پىننە ئۇسارىسىدىن 30 گىرام ئىچكۈزۈلىدۇ. بەزىلەر دەيدۇكى، زەرارىھنى

ئېلىپ ئۇنىڭ باش ۋە قاناتلىرىنى ئېلىۋېتىپ، قالغان قىسمىنى مائۇلھەسەلگە چىلاپ قويۇپ، بىمارنى مۇنچىغا چۈشۈرگەندىن كېيىن ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى مائۇلھەسەل بىلەن نان ئارىلاشتۇرۇپ يېگۈزۈلىدۇ. مەن ئويلايمەنكى، بۇ زەرارىنى يېگۈزۈش ئىنتايىن خەتەرلىكتۇر. بۇ كېسەللىك ئۈچۈن ھەممىمزگە مەلۇم بولغان دورا ئۇسارىلىرىنىڭ سۈيىدىن ھەر قېتىمدا ئەڭ كۆپ بولغاندا 340 گىرام ئىچكۈزسە بولىدۇ. بەزىلەر دەيدۇكى، ئەگەر بەدەن بۇزۇق خىلتىتىن پاكىزلانسا، ھەر كۈنى ماش چوڭلۇقىدىكى تەرياقنى پىننە قاينىتىلمىسى بىلەن 21 كۈن يېگۈزسە، كۈنلۈكى بىر ۋاخ تاماق يېگۈزسە، بىمار ساقىيىدۇ. ھەر كۈنى بىر دانىدىن يېگۈزسە ساقىيىپ كېتىشى مۇمكىن. بەزىلەر، ئۆچكىنىڭ مايىقىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە ياكى قوينىڭ سۈيىدۈكىنى ياكى ئېشەكنىڭ سۈيىدۈكىنى سۇمبۇل ۋە ھەسەل بىلەن يېگۈزۈش ياكى يۇمىلاق زىراۋەندىدىن توققۇز گىرامنى شاراب بىلەن ئىچكۈزۈش پايدىلىق، دەيدۇ. بەزىلەر ئىستىسقائى زىققى بىمارلىرىغا ھەر كۈنى ياكى ئىككى كۈندە بىر قېتىم سۇدا تازىلانغان ھۆل سېرىقچېچەكتىن باقىلە مىقدارىچىلىك يېگۈزۈش ياخشى، دەيدۇ. مەنپەئەت قىلىدىغان دورىلاردىن مەجۇنى كەلكىلانەجنمۇ كۈنىگە بىر قېتىم ياكى ئىككى كۈندە بىر قېتىم يېگۈزسە پايدىلىقتۇر. ھەرقانداق ئىستىسقا ئۈچۈن، بولۇپمۇ ئىستىسقائى زىققە ئۈچۈن داۋائى لوك پايدىلىقتۇر. داۋائى كۇركۇم، مەجۇنى ئەبۇرىتۇس ئىستىسقائى زىققىگە پايدىلىقتۇر. شۇنداقلا جاۋارىش سەۋسەن، داۋائى ئەشقىل، شەربىتى ئەنسىل، تەرياق قاتارلىقلارمۇ ناھايىتى پايدىلىق.

شۇنى بىلىش لازىمكى، تەرياق، داۋائى كۇركۇم، كەلكىلانەج قاتارلىقلار سوغۇقتىن بولغان ئىستىسقانىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدە ئىنتايىن پايدىلىقتۇر. ئىستىسقائى زىققىگە ئاجايىپ پايدا قىلىدىغان دورا قۇرسى شۇبرۇمدۇر.

ئۇنىڭ نۇسخىسى: شۇبرۇم، سېرىق ھېللىنىڭ ھەربىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلاپ، ھەر تۆت كۈندە بىر قېتىم 0.750 ~ 3 گىرامغىچە تەدرىجىي ھالدا كۆپەيتىپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بىرىنچى قېتىملىق ئىستېمال بىلەن ئىككىنچى قېتىملىق ئىستېمال ئارىلىقىدا قۇرسى ئەنبەر بارىس بېرىلىدۇ. بەزىدە رەۋەن، قۇستە، ھەببۇلغار، شۇمشا، ماش، شام زەنجۇبىلى، جىنتىيانا، بادام دەرىخى يېلىمى، قۇننە قاتارلىقلارنى مۇرەككەپ قىلىپ قۇرس تەييارلاپ ئىستېمال قىلدۇرسا پايدىلىقتۇر. بەدەندىكى سۇنى تازىلايدىغان دورىلار سۇرگە دورىلار، شامچە دورىلار، بولۇپمۇ ھۆقنىلەردۇر. چۈنكى ھۆقنە سۇغا يېقىن، تەبىئەتكە نىسبەتەن يەڭگىل، رەئىس ئەزالاردىن يىراقراقتۇر. شۇنداقلا قۇرۇق مۇنچىلارغا كىرگۈزۈپ، قىزىق تۇنۇردا ئولتۇرغۇزۇش، بابۇنە، ئىزخىر قاتارلىقلارغا ئوخشاش يۇمشاتقۇچى دورىلار قاينىتىلغان دورا سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇش، ھەر خىل ياغلار بىلەن ياغلاش، زىماتىلارنى ئىشلىتىش،

ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، تۆگە سۈتى ئىچكۈزۈش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى مۇشۇ كېسەللىكنى داۋالاش تەدبىرلىرى قاتارىغا كىرىدۇ. تۆگە سۈيدۈكى ۋە تۆگە سۈتىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، دەسلەپتە 1.5 گىرام قۇرسى سۈپرىنى 1.5 گىرام تاباشىرغا قوشۇپ، تۆگە سۈيدۈكى ۋە تۆگە سۈتى بىلەن بىرگە قۇرسى سۈپرىنىڭ مىقدارى ئۇچ گىرامغا يەتكۈچە بېرىلسە، ئىستىسقائى زىققىگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. بىر ھەپتىدىن كېيىن سۇ تازىلانغان بولسا قۇرسى كەلكىلانەجدىن ئالتە گىرامدىن يېگۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن يەنە بىر ھەپتە قۇرسى سۈپرى قايتا يېگۈزۈلىدۇ. مۇشۇ بويىچە داۋاملىق ئىشلىتىلسە بەزىدە ساقىيىدۇ. بەدىنى ئاجىز بىمارلارغا دەسلەپتە قۇرسى سۈپرىدىن پەقەت 0.5 گىرام ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. قۇرسى سۈپرى ۋە كەلكىلانەجنىڭ نۇسخىسى مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا سۆزلىنىدۇ. بەدەن ھارارىتى كۆچلۈك كىشىلەرگە تۆگە سۈتى ماس كەلمەيدۇ، تۆگە سۈتى ئىچكۈزمەكچى بولغان بىمارغا دەسلەپتە 120 گىرام ئىچكۈزۈپ، ھەر كۈنى 40 گىرامدىن كۆپەيتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. سۈرگە دورىلاردىن جىگەرگە زىيانلىق بولغان سۈرگىلەرنى بەرمەسلىك كېرەك. ئەگەر بېرىشكە مەجبۇر بولساق، ئۇنى چوقۇم تۇزەتكۈچىلەر بىلەن ئىسلاھ قىلىپ، جىگەرگە زىيان قىلمايدىغان دەرىجىگە يەتكۈزۈپ ئاندىن بېرىش، بىر قېتىمدىلا كۆپ بەرمەستىن بىر نەچچە قېتىمغا بۆلۈپ بېرىش لازىم. بىر قېتىمدا بىراقلا بېرىش ئىنتايىن خەتەرلىكتۇر. بۇنداق بەرگەندە يېنىك بولغاندا جىگەرنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ. ئېغىر بولغاندا ئادەمنى ئۆلتۈرۈپ قويىدۇ. سەبرىنىڭ ئۆزىنى يالغۇز ھالەتتە ئىشلىتىشمۇ جىگەر ئۈچۈن ئىنتايىن زىيانلىقتۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن سەبرىنى جىگەر كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ئىشلەتمەسلىك، زۆرۈرىيەت بولغاندا، ئىسلاھ قىلغۇچى دورىلارنى قوشۇپ ئىشلىتىلىش كېرەك. سۈرگە ئىشلەتكەن بىمارلارغا روزا تۇتقۇزۇش لازىم. سۈرگە ئىشلەتكەندىن كېيىن ئىمكانقەدەر بىر كېچە - كۈندۈزگىچە بىر نەرسە يېگۈزمەسلىك كېرەك. بىر كېچە - كۈندۈزدىن كېيىن قۇۋۇەتلەيدىغان، ئازراق قابىزلىقى بولغان دورىلارنى بېرىش، مەسىلەن: قۇرسى ئەنبەر بارىس ۋە ئازراق تاتلىقلىقى، قابىزلىقى بولغان مېۋىلەرنىڭ سۈلىرى جىگەر قۇۋۇەتلەنگەنگە قەدەر بېرىلىدۇ. بولۇپمۇ پەرىيۇن، مازارىيۇن، ئوشەق قاتارلىق دورىلار بىلەن سۈرگە بەرگەندىن كېيىن بېرىش ناھايىتى پايدىلىق. ئاندىن سوغۇقتىن بولغان ئىستىسقادا تەرياق ۋە داۋائى كۆركۈمغا ئوخشاش، ئىسسىقتىن بولغاندا كاسنە سۈيىگە ئوخشاش مىزاجنى ياخشىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. گەرچە كېسەللىك ئىسسىقتىن بولغان بولسىمۇ، سەپرا خىلىتىنى سۈرىدىغان تەدبىرلەرنى قوللانماسلىق كېرەك. چۈنكى سەپرا خىلىتى بەدەندىكى سۇ تەركىبىگە بىردىنبىر يول بىلەن قارشى تۇرىدۇ. بەدەندىكى سۇيۇقلۇقمۇ سۈرۈپ چىقىرىشقا ئېھتىياجلىقتۇر. ئەگەر سەپرا خىلىتى بىلەن بەدەندىكى سۇيۇقلۇقلارنى تەڭ سۈرسە سۈرگە قوش بولۇپ قېلىپ،

بەدەن تەبئىي قۇۋۋەتلىرىگە زىيان يېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن سەپرا خىلىتىنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىپ، سۇ تەركىبىنى سۇرۇپ چىقىرىش لازىم. بىراق سەپرا ھەددىدىن زىيادە كۆپ بولۇپ كەتسە، بۇ ۋاقىتتا ھېلىلە قاتارلىقلارغا ئوخشاش سەپرانى سۈرگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش ئىنتايىن ياخشىدۇر. خۇددى سوغۇقتىن بولغىنىدا سەكبىنەج ياخشى سۈرگە بولغىنىدەك.

ھەرقانداق تازىلاشنىڭ مىقدارى ۋە ۋاقتى كۆپ بولۇپ كەتسە خەتەرلىكتۇر، كۆپ تازىلاش ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكتە ياخشىراقتۇر. چوڭ تەرەتنى يۇمشاتقۇچى ياخشى نەرسىلەردىن بوزتورغاي شورپىسى، قېرى خوراز شورپىسىدۇر، بولۇپمۇ بىستىپايەج، سېرىقچېچەك قاتارلىقلار بىلەن بىرگە بېرىش ياخشىدۇر. ئەگەر ئون كۈنگىچە سۈيۇق تازىلىغۇچى دورىلار ۋە تۆگە سۈتى، مائۇلجەبىن قاتارلىقلار بىلەن تازىلىغاندا سۇ ئازلاپ، ئىشىشق يەڭگىللىسە، ئەڭ ياخشىسى قورساقتا قايتا سۇ چۈشۈۋالماسلىقى ئۈچۈن قورساق داغلىنىدۇ. داغلاشتا سۈرگىنى توختىتىپ ئىككى - ئۈچ كۈندىن كېيىن تۆمۈرنى قىزىتىپ، ئالتە ئورۇندىن داغلاش لازىم. ئۈچى تۆش سۆڭەكتىن ئەۋرەت تەرەپكە، يەنە ئۈچى توغرىسىغا داغلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن بىمار ئاچلىق ۋە ئۇسسۇزلۇققا بەرداشلىق بېرىشى كېرەك. توغرا بولغان تەدبىرلەر شۇكى، ئىككى قېتىم سۈرگە ئىشلىتىش ئارىلىقىدا توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلاردىن قۇرسى لەۋزىلمۇ ئىشلىتىلىدۇ. ئەمما تۆگە سۈتى ۋە ئۆچكە سۈتىنى ئىچكۈزۈش، بولۇپمۇ تاغ تۆگىلىرىنىڭ سۈتىنى، شۇنداقلا بەدىيان، بابۇنە قاتارلىقلار بىلەن بېقىلغان تۆگە سۈتىنى ئىچكۈزۈش سۇ تەركىبىنى سۈرىدۇ ۋە لەتىفلەشتۈرىدۇ، شېھ، قەيسۇم، قاقىلە قاتارلىقلار بىلەن سۈيدۈك ھەيدىلىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىقلارنىڭ جىگىرىگە مۇۋاپىق كېلىدىغان ئەقتمۇن، كاسنە قاتارلىقلار بىلەن بېقىلغان تۆگىنىڭ سۈتى بېرىلىدۇ. سۈت ئىشلىتىش ھېيلە - مىكىرچىلەرنىڭ سۈيىقەستى ۋە شۇنداقلا سۈتنىڭ تەبئىتى ئىستىسقاغا قارشى دېگەن كىشىلەرنىڭ سۆزىگە قارىمايمىز. شۇنى بىلىش لازىمكى، سۈت ماددىلارنى راۋانلاشتۇرۇش، سۈيۇلدۇرۇش خۇسۇسىيىتى ۋە ئۇنىڭدىن باشقا خاسىيەتلىرى بولغانلىقى ئۈچۈن مەنپەئەتلىك دورىدۇر. بەزى ۋاقىتلاردا مۇتلەق دورا كەيپىياتنى داۋالاشتا مەقسەتكە قارشى ھالەتتە بولىدۇ. لېكىن خۇسۇسىيەت جەھەتتە ياكى تازىلاشقا ئوخشاش باشقا خۇسۇسىيىتى بولغانلىقى ئۈچۈن مۇۋاپىق كېلىدۇ. خۇددى كاسنە سوغۇقتىن بولغان جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلگىنىگە، سوقمونىيا سەپرادىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلگىنىگە ئوخشاش.

شۇنى بىلىش لازىمكى، ئەرەب تۆگىسىنىڭ سۈتى بۇ كېسەللىككە ئىنتايىن پايدىلىقتۇر. ئەگەر بىر ئادەم ئەرەب تۆگىسىنىڭ سۈتىنى سۇ ۋە تاماقنىڭ ئورنىدا داۋاملىق ئىستېمال قىلسا، ئەلۋەتتە شىپا تاپىدۇ. بۇنى بىر قىسىم كىشىلەر تەجرىبىدىن ئۆتكۈزگەن بولۇپ، ئۇلار ئەرەب

دىيارلىرىغا بېرىپ، بۇ سۈتلەرنى ئىچىپ ساقىيىپ كەتكەن. ئەرەب تۆگىسىنىڭ سۈتى بەزىدە يالغۇز ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ، بەزىدە بەك ئىسسىقلىق يەتكۈزمەيدىغان بەزى دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ، مەسىلەن: ھېلىلە، كاسنە ئۇرۇقى، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى، نەبىتى تۇزى قاتارلىقلارغا ئوخشاش. بەزىدە تۆگە سۈتىگە ئىسسىقلىقنى ئاشۇرۇش ۋە سىڭىشلىك قىلىش ئۈچۈن دورا قوشۇلىدۇ، مەسىلەن: سەكبىنەج ۋە سەكبىنەج ئۇرۇقى قاتارلىقلارغا ئوخشاش. تۆگە سۈتىنىڭ ھەددىدىن زىيادە ئىچىنى سۈرۈشنى چەكلەش مەقسىتىدە دورا قوشۇلىدۇ، مەسىلەن: قۇرت قاتارلىقلارغا ئوخشاش. بەزىدە تۆگىنىڭ سۈتىگە تۆگىنىڭ سۈيدۈكىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بەزى ۋاقىتتا پەقەت سۈتىنلا ئىستېمال قىلدۇرۇپ، باشقا يېمەك - ئىچمەك بېرىلمەيدۇ. بەزىدە سۈتتىن باشقا مۇۋاپىق مىقداردا تاماقمۇ بېرىلىدۇ. ئىككى خىل ھالەتتە (تاماق يېمەستىن پەقەت سۈتلا ئىچكەندە ياكى سۈت بىلەن مۇۋاپىق مىقداردا تاماق يېگەندە) سۈت ئىستېمال قىلدۇرغاندىكى ئەھۋالغا ناھايىتى دىققەت قىلىش كېرەك. يەنى سۈتنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن بەدەنگە سىڭگەن - سىڭمىگەنلىكى ياكى چوڭ تەرەتنىڭ كەلگەن - كەلمىگەنلىكى ياكى ئىچكەن سۈتنىڭ مىقدارىدىن ئاز ياكى كۆپ كەلگەنلىكى، بىمار بەرداشلىق بېرەلمىگۈدەك دەرىجىدە سۈرگەن - سۈرمىگەنلىكى ياكى بىمارنىڭ ئاشقازىنى ۋە كانالچە ئەزالىرىدا سۈتنىڭ ئۈيۈپ قالغان - قالمىغانلىقى ياكى سوغۇقلۇق يەتكۈزگەن - يەتكۈزمىگەنلىكى ياكى بەدەندە خىلت پەيدا قىلغان - قىلمىغانلىقى ياكى بۇرۇنقى ئوفۇنەتلىنىش سەۋەبىدىن كۆيگەن خىلت پەيدا قىلغان - قىلمىغانلىقى قاتارلىقلارنى ئوبدان مۇلاھىزە قىلىش ۋە تەتقىق قىلىش كېرەك.

شۇنى بىلىش لازىمكى، تۆگە سۈتى ئىچكۈزۈشنىڭ ئەڭ مۇۋاپىق پەيتى باھار پەسلىدىن باشلاپ يازنىڭ ئاۋۋالقى ۋاقتىغا قەدەر بولغان ئارىلىقتۇر. سۈت ئىچكۈزۈشتە بىرنەچچە قېتىم تەجرىبە قىلىپ مەنپەئەت قىلغان ياخشى تەدبىر، تۆگە سۈتىنى قورساق ئاچ ۋاقىتتا ۋە سۈت ئىچىشتىن بۇرۇن بىر كېچە - كۈندۈز ھېچ نەرسە يېمەي ئىچكۈزۈش مۇمكىن بولسا، ئۇنداق قىلىش كېرەك. سۈت ئىچكۈزۈشتە شۇ ئورۇندا ۋە شۇ ۋاقىتتا سېغىلغان سۈتتىن 30 گرام ياكى 90 گرام ئىچكۈزۈش كېرەك. ئەڭ ياخشىسى 60 گرام تۆگە سۈتىنى 30 گرام تۆگە سۈيدۈكىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈش، ئۈچ كۈن سۇ ئىچكۈزمەسلىك كېرەك. ئىچكۈزۈلگەن سۈتنىڭ مىقدارىغا قاراپ كەلگەن سۈيدۈكنىڭ مىقدارىغا دىققەت قىلىش كېرەك. بەزىدە چوڭ تەرەت ئىچكەن سۈتنىڭ مىقدارىغا قاراپ سۈرىدۇ. بەزىدە چوڭ تەرەت سۈرمەي، پەقەت ئاز مىقداردا كېلىدۇ. سۈرمەسلىكى بەدەن سۈتنى ئۆزلەشتۈرگەن بولىدۇ. ئەگەر ئىچكەن سۈتتىن كۆپرەك ئىچى سۈرسە، سۈتنى بىر كۈن توختىتىش ياكى قابىزلىق خۇسۇسىيىتىگە ئىگە

بولغان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇش كېرەك. ئەگەر ئىچى سۇرمسە سۇت ئىچكەن بىمارنىڭ ئاشقازىنىدا سۇت ئۈيۈپ قالغانلىقىنىڭ خەۋپى بولۇپ سۇت ئىچىش توختىتىلىدۇ. ئەگەر ئىچكەن سۇتنىڭ مىقدارىدىن ئازراق ئىچى سۇرسە، بۇ ۋاقىتتا ئاشقازاندىكى نەرسىلەرنى تۆۋەنلىتىدىغان دورىلارنى ئىچكۈزۈش ۋە سۇتنى سەكبىنەج قاتارلىقلارغا ئارىلاشتۇرۇپ قايتا ئىچكۈزۈش كېرەك. بەلكى ئېھتىيات يۈزىسىدىن ھەر ئۇچ كۈندە ھەببى سەنكىنەج قاتارلىقلاردىن ئاز مىقدارda بېرىش كېرەك. بۇنداق قىلغاندا ئىچكەن سۇت قالدۇقلىرىنى ئۈيۈپ چىقىرىدۇ. بولۇپمۇ چۈچۈمەل كېكىرىدىغان ۋە ئېغىرلىق ھېس قىلىدىغان بىمارلاغا ئۇچ كۈندە بىر ھەببى سەكبىنەج بېرىش كېرەك.

چۈچۈمەل كېكىرگەن ۋە ئېغىرلىق ھېس قىلغان ئەھۋالدا تەدبىر ھۆقنە قىلىشتۇر. بۇنىڭدا سۇتنى بىر - ئىككى كۈن تەرك ئېتىش، قورساقتا زىمات قىلىش ۋە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ئارقىلىق بەدەندىكى ئارتۇق خىلتىلارنى تارقىتىش كېرەك. ئەگەر سۇت ئىچكۈزۈش يۇقىرىقىدەك ياماں ئاقىۋەتلەردىن بىرەرسىنى پەيدا قىلمىسا، ھەر كۈنى چوڭ تەرتىپ كۆپ كەلمىسە، بەلكى كىچىك ئىككى كۈزا كەلگۈدەك كەلسە، بۇنداق ھالەتتە پەقەت سۇتلا ئىچكۈزۈش ياكى بۇنىڭغا سەكبىنەج ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈش ياكى سەكبىنەج چۈشكەن سۇرگە، ھەب دورىلىرىدىن مۇۋاپىق مىقدارda ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك. ئەگەر ئىچ سۇرۇش ھەددىدىن زىيادە بولسا، بىر - ئىككى كۈنگىچە سۇت ئىچكۈزمەي، ئۇنىڭدىن كېيىن تەدرىجىي ھالda ئىچكۈزۈش لازىم. قابىزلىق خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان ئوت - چۆپلەر بىلەن ياش، سېمىز تۆگىنىڭ سۇتىگە سىركىدە قورۇلغان خۇبسۇلھەدىتتىن 60 گىرام، قۇرت، يەر مەدىكىنىڭ ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئەفتىمۇن ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن تۇققۇز گىرامدىن، يالپۇز، كەرەپشە، سۇزاپىنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ، بىر سائەت چىلاپ، سۇزۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن تەدرىجىي ھالda ساپ سۇت بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئېھتىياج بولغاندا سۇتكە سۇرگە دورىلىرى قوشۇپ بېرىلىدۇ. بۇ كېسەلگە مەنپەئەت قىلىدىغان سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى ئىشلەتكەندە، بىر خىل دورىنى داۋاملىق ئىشلەتمەستىن، دورىلارنى ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش كېرەك. مەسىلەن: پەتەر ئاسالىيون، جۇۋىنە، پىننە، ئاسارۇن، بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ھەر خىل ھىكلار، كەمافتۇس، ئېگىر، سۇمبۇل ھىندى، سۇمبۇل رۇمى، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، فۇ، مۇ، ئادراسمان ئۇرۇقى، ياۋا سەۋزە يىلتىزى، كاكىنەچ قاتارلىقلارغا ئوخشاش دورىلارنى پات - پات ئالماشتۇرۇپ ئىشلىتىش لازىم. بۇ دورىلارنى ئىشلەتكەندە جىگەرنىڭ تۆپى تەرىپىگە تېز يېتىپ بېرىش ئۈچۈن دورىلارنى يۇمشاق سوقۇش كېرەك. ئەگەر كۆچلۈك دەرىجىدىكى سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار ئىشلىتىلسە، بۇ دورىلاردىن كېيىن سېمىز توخۇنىڭ

شورپىسىغا ئوخشاش مايلىق شورپىلارنى بېرىش لازىم. زىماد ئىشلىتىش قانۇنىيىتى، قۇرۇتقۇچى دورىلارنى كۆپ ئىشلەتمەسلىك، تەر تۆشۈكچىلىرىنى ئېتىپ قويىدىغان دەرىجىدىكى كۈچلۈك، قابىز دورىلارنى تارقاتقۇچى دورىلار بىلەن بىرگە ئىشلەتمەسلىك كېرەك. بىراق قابىز دورىلارنى ئىشلىتىشكە ئېھتىياج بولغاندا، قۇۋۇتىنى ساقلاپ قالغۇدەك دەرىجىدە ئىشلىتىش لازىم. مەسىلەن: سۈمبۈل ھىندى، سۈمبۈل رۇمى، كۈندۈر، سەدىكۈپى قاتارلىقلاردىن ئىنتايىن ئاز مىقداردا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇش لازىم. چۈنكى بۇ دورىلار قورساق پەردىلىرى ئىچكى ئەزانىڭ قۇۋۇتىنى ساقلاپ، بەدەنگە قايتا سۇ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بۇ كېسەللىككە مەنپەئەت قىلىدىغان مۇرەككەپ زىماتلار ۋە يەككە زىماتلارنىڭ كۆپىنچىسىنى مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا سۆزلەيمىز. بۇ يەردە سۆزلەيدىغىنىمىز مەنپەئەت قىلىدىغان ۋە تەجرىبىدىن ئۆتكەنلىرىدۇر. قۇرۇق ئوت - چۆپلەردە بېقىلغان كالا تىزىكى ۋە ئۆچكىنىڭ مايىقى، كالا پوقى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، تۈز ۋە سۇ بىلەن قاينىتىپ، ئاندىن ئۈستىگە يۇمشاق سوقۇلغان كىبرىتنى سېپىپ قورساققا زىمات قىلىنىدۇ.

يەنە بىر نۇسخا: ئۆچكىنىڭ مايىقىنى كىچىك بالىنىڭ سۈيدۈكى بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات قىلىنىدۇ. يەنە بىر نۇسخا: كەپتەر مايىقى، ھەبۇلغار، گۈلسەۋسەن يىلتىزى قاتارلىقلار زىمات قىلىنىدۇ. بۇ ھەقتە كۈچلۈك بولغان زىمات كالا تېزىكى ۋە ئۆچكە مايىقىغا ئاز مىقداردا قارا خەرىەق، شۇبرۇم ئارىلاشتۇرۇپ، سېغىن تۆگىنىڭ سۈيدىكى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ زىمات قىلىنىدۇ. ۋەدە ئۇل مەشقۇق دەپ ئاتىلىدىغان قۇلۇلنى بىمارنىڭ قورسىقىغا ئۆز پېتى چاپلاپ قويۇش، سوقۇلغىنىنى كۆكرەك ساھەسىگە چېپىپ، ئۆزلۈكىدىن قۇرۇغانغا قەدەر قويۇپ قويۇش كېرەك. ياخشى بولغان زىماتلاردىن ئۇد خام، توغرىغۇ، شام زەنجۈبىلى، كۈندۈر پارچىلىرىنى كالىنىڭ يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىمات قىلسا ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

تۆۋەندىكى زىمادمۇ ئىستىسقا ئۈچۈن ئىنتايىن پايدىلىقتۇر. نۇسخىسى: ياخشى پىشقان گۆشلۈك ئەنجۈرنى سۇدا قاينىتىپ، سۈيىگە يۇمشاق سوقۇلغان مازارىيۇندىن بىر ھەسسە، قىزىل توغرىغۇدىن ئىككى ھەسسە، كەمافىتۇستىن بىر يېرىم ھەسسە ئارىلاشتۇرۇپ، زىمات تەييارلاپ ئىشلەتسە پايدىلىقتۇر. يەنە ئىنتايىن كۈچلۈك بولغان بىر زىماتنىڭ نۇسخىسى: چىلغوزا دەرىخى يېلىمى، موم، ھۆل زۇپا، زۇپىتى رۇمى، بەتەم يېلىمىنىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گىرامدىن، مىئەسائىلە، مەستىكى، سەبرە، زەپەر، ئەفسەنتىن شاخلىرى، قىزىل توغرىغۇ، ئوشەقنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرامدىن، قۇندۇز قەھرى، كىبرىت، ھۇماما، بېلىق سەدىپىنىڭ ھەربىرى 1.5 گىرامدىن، كەپتەر مايىقى، قىچا، كۆل ئەتراپىدا ئۆسكەن قومۇش پۈپىكىنىڭ ھەر بىرىدىن 0.5 گىرامدىن، گۈلسەۋسەندىن 12 گىرام ئېلىپ، بابۇنە يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىمات قىلىنىدۇ.

ئەگەر جىگەردە ئىششىق بولسا سۇمبۇل ئۆسۈملۈكى، زەپەر، ھەببۇلبان، مەستىكى، ئىكلىلمىلىك، تالنىك نوتىلىرى، بابۇنە ۋە خۇش پۇراق ياغ قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان زىمات مەنپەئەت قىلىدۇ. مەلھەملەردىن تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى مەلھەم پايدىلىقتۇر.

نۇسخىسى: ئالتۇن چىلىندان، سىرىق كىبرىت، توغرىغۇ، ئوشەق قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسىدىن، زىرىدىن ئىككى يېرىم ھەسسە ئېلىپ، موم ۋە بەتەم يېلىمى، شاراب قاتارلىقلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قائىدە بويىچە مەلھەم تەييارلاپ، قورساقنىڭ ئۈستىگە چېپىلىدۇ. مەلھەمى جۇندى بىدەستۇر، مەلھەمى ئەفسەنتىن، مەلھەمى ئىرسا، مەلھەمى پەرىيۇن، مەلھەمى شەھمەنزەل ۋە سۆگەت شىخىدىن تەييارلانغان مەلھەم، مەلھەمى ھەببۇلغار، مەلھەمى بۇزۇرى ۋە مەلھەمى بۇلۇر ھىيۇش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى پايدىلىقتۇر. سىپىلمىلاردىن قىزىل توغرىغۇ، تۇز قاتارلىقلارنى قورۇپ يۇمشاق سوقۇپ، قورساقنىڭ ئۈستىگە سىپىپ قويسا، بولۇپمۇ ئېشەك مەرىسى يېغى، سۇمبۇل يېغى قاتارلىقلار بىلەن قورساقنى ياغلاپ، ئۇنىڭدىن كېيىن مەزكۇر سىپىلمىنى سەپسە پايدىلىقتۇر. بەزىدە قىزىتقۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ، بەزىدە بىمارنىڭ مۇچىلىرى ئىنچىكە چۈنقىلار بىلەن ئورۇلىدۇ. لېكىن بۇ خىل تەدبىر مېنىڭ قارىشىمچە ئانچە ياخشى ئەمەستۇر. بەزى تېۋىپلار بىمارنىڭ بەل ساھەسىگە ھايۋاناتلارنىڭ پۇۋلەنگەن دوۋساقلىرىنى ئېسىپ قويۇپ داۋالايدۇ. لېكىن مەن بۇلارنىڭ كۆپ پايدىسى بار، دەپ قارىمايمەن.

قورساقنى يېرىپ سۇ ئېلىشتا شۇنى بىلىش لازىمكى، بۇ خىل ئۇسۇل پەقەت بەدىنى ئىنتايىن كۆچلۈك بولغان بىمارلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر قورساقنى يېرىپ سۇ ئالغاندىن كېيىن بىمار نورمال چېنىقتۇرۇشقا بەرداشلىق بېرەلسە، يېنىك چېنىقتۇرۇش، ئۇسسۇزلۇققا بەرداشلىق بېرىش، يېمەكلىكلەرنى ئازلىتىش قاتارلىق تەدبىرلەرنى قوللىنىش كېرەك. ئەگەر باشقا داۋالاش ئىمكانىيىتى بولسا، قورساقنى يېرىپ سۇ ئالماسلىق لازىم. قورساقنى يېرىپ سۇ ئالغاندا، روھنى چىقىرىۋەتمەسلىك، قۇۋۋەتنى تۆۋەتلىتىۋەتمەسلىك ئۈچۈن. ئەڭ ياخشىسى بىر قېتىمدىلا ئالماستىن بىر قانچە قېتىمغا بۆلۈپ ئېلىش، ئەمما ئورۇقلاپ كەتكەن كىشىلەردىن سۇ ئالماسلىق كېرەك. قورساقنى يېرىپ سۇ ئېلىشنىڭ ئۇسۇلى ھەققىدە ئەپىتلۇس دېگەن كىشى مۇنداق دەيدۇ: ئەگەر بىمارنىڭ ئۆرە تۇرۇشقا كۈچى يەتسە ئۆرە تۇرغۇزۇش، كۈچى يەتمىسە ئولتۇرغۇزۇش، تېۋىپنىڭ يارەمچىلىرى بىمارنىڭ قوۋۇرغىلىرىنى بېسىپ، سۇنى كىندىكىنىڭ ئاستى تەرەپكە ئىتتىرگەندىن كېيىن قورساقنى يېرىپ سۇ ئېلىش كېرەك. ئەگەر ئىستىسقا ئۇچەيدىن باشلانغان بىمار بەرداشلىق بېرەلمىسە، قورساقنى يېرىپ سۇ ئالماسلىق كېرەك. بىمارنىڭ قورسىقىنى يېرىپ سۇ ئالماقچى بولسا، كىندىكىنىڭ ئۈچ ئىلىك ئاستىدىن يېرىش

كېرەك. ئەگەر ئىستىسقا جىگەردىن باشلانغان بولسا، كىندىكىنىڭ سول تەرىپىنى يېرىپ سۇ ئېلىش كېرەك. ئەگەر تال سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، كىندىكىنىڭ ئوڭ تەرىپىدىن يېرىش كېرەك. قورساق ئىچكى پەردىسىنى يىرتىۋەتمەسلىك ئۈچۈن قورساقنىڭ قېلىن پەردىسىنى ئىچكى پەردىدىن ئاجرىتىپ، بىرئاز ئاستىغا چۈشۈرۈپ، قورساقنىڭ ئىچكى پەردىسىدىن كىچىك تۆشۈك ئېچىلىدۇ. بۇ تۆشۈك تاشقى پەردىسىدىن ئاچقان تۆشۈكتىن تۆۋەنرەك بولۇشى كېرەك. ئەگەر سۈنى چىقارغان نەيچىنى تارتىۋالغاندىن كېيىن تۆشۈك ئېتىلىش ئۈچۈن قورساق تاشقى پەردىسىدىكى تۆشۈكنى قورساق ئىچكى پەردىسىدىكى تۆشۈكتىن تۆۋەنرەك ئېچىش كېرەك. ئۇنىڭدىن كېيىن مەزكۇر تۆشۈككە مىستىن تەييارلانغان نەيچە سېلىنىدۇ. سۇ چىقىشقا باشلىغاندا بىمارنىڭ تومۇر ھەربىتىگە دىققەت قىلىش، ئەگەر ئازراق ئاجىزلاشقا باشلسا، سۈنى توختىتىش كېرەك. ئەگەر سۇ چىقىرىلىپ ئازراق قېپقالغان بولسا، بۇ ۋاقىتتا سۈرگە دورىلىرى يېتەرلىكتۇر. بەزىدە قورساقنى يېرىپ سۇ ئالغاندىن كېيىن بىز يۇقىرىدا سۆزلىگەن ئۇسۇل بويىچە داغلاش لازىمدۇر. بەزىدە ئاشقازان، جىگەر، تال ساھەلىرى ۋە كىندىكىنىڭ ئاستى ئىنچىكە داغماللار بىلەن داغلىنىدۇ. بەزىدە قورساقتىكى سۈنى سۈيۈلدۈرۈپ ئۇرۇقدان خالتىسىغا چۈشۈرۈپ ئۇ يەردىن يېڭنە بىلەن ئاز - ئازدىن تارتىپ چىقىرىش ئۇنۇملۇك تەدبىردۇر. سۈنى ئاستىغا تارتىدىغان ھەرقانداق تەدبىرلەرنى قوللىنىپ، ئۇرۇقدان خالتىسىغا چۈشۈرۈش كېرەك. بۇ ۋاقىتتا قورساق پەردىسى يىرتىلىشتىن ۋە باشقا زىيان - زەخمەتلەرنىڭ يېتىشىدىن ساقلىنىش كېرەك. بەزى تېۋىپلار ئۇرۇقدانغا سۇ يىغىلىپ قالغاندا كۆپ ئورۇنلارغا يېڭنە سانجىش ئارقىلىق سۈنى تەپچىرىتىش ئۇسۇلى بىلەن چىقىرىپ تاشلايدۇ. بەزىدە سۇ يىغىلىپ قالغان ئۇرۇقدان خالتىسىنى كېسىپ سۇ چىقارغاندىن كېيىن مۇجۇپ ئاغرىش پەيدا بولسا، سىرىقچىچەك يېغى، بابۇنە يېغى ۋە باشقا يۇمشاتقۇچى ياغلارنى مۇجۇپ ئاغرىغان ۋە تىلىپ سۇ ئېلىنغان ئورۇنغا تېمىتىش، ئۇنىڭدىن كېيىن شۇمشا، زىغىر ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى قاتارلىقلار بىلەن تەييارلانغان زىماتلارنى قويۇش لازىم.

بەزى ۋاقىتتا كەسكەن ئورۇننى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇپ ياغلار بىلەن ياغلاشنىڭ ئۆزى يېتەرلىكتۇر. ئەگەر ئاغرىش توختىسا سۇ بىلەن يۇمسىمۇ ۋە ياغلىمسىمۇ بولىدۇ. ئەمما يەككە ئەزالارنى دورىلار بىلەن تازىلاشنى بىز ئايرىم بابتا سۆزلەيمىز. سۈنى سۈرۈپ چىقىرىدىغان دورىلارنى يەككە دورىلار بايانىدا سۆزلىدۇق. كۆچلۈك بولغانلىرى تۆۋەندىكىچە: يەتەۋۈئاتلار ئۆسۈملۈكلىرى ۋە ئۇنىڭ سۈتلىرى، بۇ يەتەۋۈئاتلارنىڭ زىيىنىنى يوقىتىدىغان ئەڭ ياخشى نەرسىلەر سىركە، بېھى، ئالما، ئانار ئۇرۇقى قاتارلىقلاردۇر، بولۇپمۇ بېھى چىلانغان ياكى بېھى قاينىتىلغان ياكى بېھى ئۇسارىسى سېلىنغان سىركىدۇر ۋە شۇبرۇم سۈتىگە ئوخشاش

يەتەۋۈۋئاتلارنى ئۇزۇم شىرنىسى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب ياسىلىدۇ. ئەگەر سىكەنجىۋىلدىن 30 گىرام ئېلىپ، شۇبرۇم سۈتىدىن 0.5 گىرامنى ئېرىتىپ، بولۇپمۇ تەرياقى مىغراۋى ۋە تەرياقى پۇشنەجى ياسىلىدىغان شۇبرۇم دەرىخىدىن ئېلىنغان سۈتنى سىركەنجىۋىلدە ئېرىتىپ ئىچكۈزسە ناھايىتى ياخشىدۇر. مەن بۇ پۇشنەجنى لاغىيە دەپ ئويلايمەن. پەرپىيۇندىن ئالتە گىرام ئېلىپ، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرسا، كۆچلۈك كىشىلەرگە بىر نەچچە قېتىم مەنپەئەت قىلىسمۇ، لېكىن بۇنىڭ ئىنتايىن خەتىرى باردۇر. كۆيدۈرۈلگەن مىس ۋە مىس پوقى بىلەن نانىنىڭ يۇمشىقىدىن تەييارلانغان ھەب ۋە مىدىرانە دەپ ئاتىلىدىغان دورا چۆپىي، ئېشەك مەرىسى ئۇسارىسى، شەھمەنزەل، مازەريۇن قاتارلىقلار چىلانغان شاراب، بۇ ھەقتە كۆچلۈك يەتەۋۈۋئاتلاردىندۇر. يەتەۋۈۋئاتلار سىركىگە چىلاپ ئىسلاھ قىلىنىدۇ. بەزىدە مەزكۇر يەتەۋۈۋئاتلار چىلانغان سىركە بىلەن سىركەنجىۋىل تەييارلاپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئالتە گىرام ئەتراپىدىكى ئوشەقنى مائۇلھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. مۆتىدىلرەك بولغان دورىلاردىن سەكبىنەج، گۈسەۋسەن يىلتىزى، پوستى ئاقلانغان چاقاقئوت ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى سوقۇپ، ھەسەل ۋە تۇرۇپ يوپۇرمىقى سۈيى بىلەن مەجۇن قىلىپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بىخەتەر سۈرىدىغىنى: 170 گىرام قاقلى ئۆسۈملۈكى سۈيى مۇۋاپىق مىقدارىدىكى شېكەر، كاكىنەچ سۈيى، ئىتئۈزۈمى سۈيى، سىركەنجىۋىل مازەريۇنى، دورا - دەرمەك يېگۈزۈلگەن تۆگە سۈتى، گۈلسەۋسەن يىلتىزى، مازارىيۇن، مىس پوقى قاتارلىقلار چىلانغان مائۇلجەبىن قاتارلىقلار بىلەن بېرىلىدۇ. يەنە بىر ياخشى نۇسخا: مائۇلجەبىندىن 340 گىرام ئېلىپ، ئۇنىڭغا ئۇچ گىرام ئەندۇران تۇزى، 15 گىرام سوقۇلغان تۇربۇت قوشۇپ يەڭگىل بىر قېتىم قاينىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ سۈزۈپ، دەسلەپتە 110 گىرامدىن باشلاپ، تەدرىجىي 340 گىرامغىچە كۆپەيتىپ، ئىچكۈزۈلسە، قىزىتماستىن قورساقتىكى سۇنى ئازلىتىدۇ. مائۇلجەبىنىڭ ئەڭ ياخشىسى تۆگە سۈتىدىن تەييارلانغىنىدۇر. ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە ئۆچكە ۋە ئېشەك سۈتىدىن تەييارلانغىنى ئەڭ ياخشىدۇر. يۇقىرىقى دورىلارغا خۇسۇسىيەت جەھەتتىن ئوخشايدىغان ۋە ئىسسىقتىن بولغان ئىستىسقاغا مەنپەئەت قىلىدىغان دورىلاردىن توغرالغان بېھىنى سىركىگە ئۇچ كېچە - كۈندۈز چىلاپ ئېلىپ ئېرىپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقدارىدىكى يۇمشاق سوقۇلغان مازارىيوننى ئارىلاشتۇرۇپ، سىركىنىڭ يېرىمچىلىك شېكەر سېلىپ، ھەسەلدەك قىيام بولغۇچە قاينىتىپ، ھەممىسنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بەزىدە يۇقىرىقى دورىلارغا تەسىر جەھەتتىن يېقىنلىشىدىغان تۆۋەندىكى ھەب ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. مازارىيوننى شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ھەب تەييارلاپ ئىستېمال قىلدۇرسا، ئىسسىقتىن بولغان ئىستىسقاغىمۇ خەتىرى يوقتۇر.

مەجۇن دورىلاردىن مەجۇنى كەلكىلانەج ۋە يەنە خۇبسۇلھەددىد، مازارىيون قاتارلىقلار بىلەن تەييارلىغان، مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا سۆزلەنگەن مەجۇن ۋە تۆۋەندىكى بەزى ئۆلۈمالار تۆۋۈپ چىققان مەجۇن نۇسخىسى: كاسنە ئۇرۇقى، ئەفتىمۇن ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 30 گىرامدىن، قۇرۇتۇلغان ياۋا كاسنە ئۇسارىسىدىن 60 گىرام، زىرىق ئۇسارىسىدىن 45 گىرام، ئەفسەنتىن ئۇسارىسى، غارىقۇن 21 گىرامدىن، يۇيۇلغان لوك، رەۋەنچىنى، ئېشەك مەرىسى ئۇسارىسى، شەھمەنزەلنىڭ ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن ئېلىپ، بۇلارنىڭ سوقىدىغانلىرىنى سوقۇپ، سوقمايدىغانلىرىنى ئېرىتىپ جۇلاپ بىلەن يۇغۇرۇپ، كۆكتاتلارنىڭ سۇيى بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بۇ دورىنىڭ مەجۇنى كەلكىلانەجتىن كۆچلۈك سۇرۇش خۇسۇسىيتى باردۇر. تۆۋەندىكى نۇسخىلىق گۈلسەۋسەن يىلتىزى شەربىتى پايدىلىقتۇر. كۆيدۈرۈپ يۇمشاق سوقۇلغان مىس، كەپتەر مايىقىدىن تۆت گىرامدىن، سۇزاپ چۆپىدىن 12 گىرام، ئاش تۇزىدىن ئاز مىقداردا ئېلىپ، بۇلارنى قاينىتىپ قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ھەبلەردىن ھەببى پەلەغرىيۇسىنىڭ پايدىلىق نۇسخىسى: مىس پوقى، مازارىيون يوپۇرمىقى، رۇمبەدىيانىنىڭ ھەر بىرىدىن بىر ھەسسىدىن ئېلىپ سوقۇپ، قائىدە بويىچە ھەب تەييارلاپ كۆچلۈك كىشىلەرگە تۆت گىرامدىن، ئاجىزلارغا ئۇچ گىرامدىن بېرىلىدۇ. ئۇلاردىن باشقا ھەببى شەئشا، ھەببى بەھرام، ھەببى خەمسە، ھەببى سەكبىنەج قاتارلىقلار پايدىلىق. ھەببى مازارىيون ئىستىسقائى زىققىگە ئىنتايىن پايدىلىق. خۇددى ھەببى رەۋەن ئىستىسقائى لەھمىگە ئىنتايىن پايدىلىق بولغىنىدەك. ھەببى مۇقەل، ھەببى شۇبرۇم ۋە بىز مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا سۆزلىگەن باشقا ھەب دورىلار ۋە تۆۋەندىكى بۇ ھەب پايدىلىقتۇر. نۇسخىسى: شۇبرۇم سۇتى، ئەفسەنتىن ئۇسارىسى، سۇمبۇل، تۇربۇتنىڭ ھەربىرىدىن 0.5 گىرامدىن، غارىقۇن، قىزىلگۈلنىڭ ھەربىرىدىن 1.5 گىرامدىن ئېلىپ، ئىنئۇزۇمى سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلاپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بۇ ناھايىتى پايدىلىقتۇر. يەنە بىر نۇسخا: مىس پوقى، كەمافىتۇس، رۇمبەدىيانىنىڭ ھەربىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە سوقۇپ ھەب تەييارلاپ، دەسلەپتە كۈنىگە ئۇچ گىرامدىن، كېيىن تەدرىجىي كۆپەيتىپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. قۇرس دورىلاردىن قۇرسى رەۋەن كەبىر مۇسەھھىل، قۇرسى مازەرىيۇن ۋە باشقا نۇسخىلىق قۇرسى مازەرىيۇن پايدىلىقتۇر.

مۇنچىلاردىن ھۆل مۇنچىلار بۇ خىلدىكى بىمارلارغا زىيانلىقتۇر. قۇرۇق مۇنچىلار ئىنتايىن ياخشىدۇر. مۇنچىنىڭ ئەڭ ياخشىسى بىمار كىرىپ ئولتۇرۇشقا بەرداشلىق بېرەلىگۈدەك دەرىجىدە قىزىتىلغان تونۇردۇر. بولۇپمۇ ئىستىسقا بىمارلىرىنى قىزىتىلغان تونۇرغا كىرگۈزۈش ناھايىتى ياخشىدۇر. بىمارنى تونۇرغا كىرگۈزگەندە بېشىنى سوغۇق ھاۋاغا چىقىرىپ قويۇش كېرەك. بۇنىڭدىكى مەقسەت سوغۇق ھاۋا يۈرەك ئەتراپىغا ۋە ئۆپكىگە يېتىپ كېلىپ، يۈرەك قاتارلىق

ئەزالارنى سوۋۇتۇپ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، تەر بەدەندىكى تەبئىي ھالەتتە تارقايدۇ، ئەگەر ھۆل مۇنچىلار بولسا، ئىسسىق تەبىئەتلىك، شورلۇق، گۈڭگۈرتلۇك، زەمچىلىك ۋە قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بۇلاقلارنىڭ سۇلىرى بىلەن يۇيۇندۇرۇش كېسەللىكنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىدا ناھايىتى مەنپەئەت قىلىدۇ. بولۇپمۇ ئىستىسقائى لەھمى بىمارلىرى بۇ بۇلاقلارغا كۆنىگە نەچچە قېتىم چۈشۈرۈلىدۇ. ئەگەر بىمارنىڭ قۇۋۋىتى تۆۋەنلەپ كەتمىسە ۋە بۇ بۇلاقتا پۈتۈن بىر كۈن تۇرۇش ئىمكانىيىتى بولسا، پۈتۈن بىر كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ. دېڭىز سۈيىنى ئىسسىتىپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈشمۇ مۇشۇ قاتارغا كىرىدۇ. دېڭىز سۈيىدە سوغۇق پېتى يۇيۇنۇش ۋە سۇ ئۈزۈش بۇ كېسەللىكنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىغا ئىنتايىن مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئىسسىق تەبىئەتلىك بۇلاقلارنىڭ سۈيىنىڭ ئارتۇقچىلىقى، مۇنچىلاردا سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە تەدبىر قىلىش ئىمكانىيىتى يارىتىپ بېرىشتۇر. ئەگەر ئىسسىق تەبىئەتلىك بۇلاقلارنىڭ سۇلىرى بولمسا، تاتلىق سۇغا مۇۋاپىق كېلىدىغان دورىلاردىن توغرىغۇ، كىبرىت، ئۆشنان، قىچا، ھاك ۋە ئۇنىڭدىن باشقا قۇرۇقلۇق يەتكۈزۈش جەھەتتە ئوخشاش خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولغان ئۆسۈملۈك دورىلارنى سېلىپ قاينىتىپ ئۇنىڭ بىلەن كېسەلدىن ئۆمىدىنى ئۈزۈشتىن بۇرۇن يۇيۇندۇرۇلىدۇ. بۇ خىلدىكى سۇلارغا ئىستىسقائى زىققا ۋە ئىستىسقائى تەبەلى بولغان بىمارلارنىڭ قورسىقىنى، ئىستىسقائى لەھمى بولغان بىمارلارنىڭ ئومۇمىي بەدىنىنى چۆكۈرۈش كېرەك. ئىسسىقتىن بولغان ئىستىسقا ئىسسىقدىن بولغان ئىششىق ياكى ئىششىقسىز ئىسسىق مىزاجدىن كېيىن ئۆزگەرتكۈچى قۇۋۋەت ئاجىزلىغانلىقتىن بولىدۇ. بىمارنىڭ بەدىنىدىن چىققان سۇنىڭ قىزىل بولۇشى ئىسسىقتىن بولغان ئىستىسقانىڭ دەللىلى بولالمايدۇ (بەزىدە سۇنىڭ رەڭلىك بولۇشى ئىسسىقلىقنىڭ ئاز بولغانلىقىدىندۇر)، بەلكى بۇ كېسەللىكنىڭ باشقا ئالامەتلىرىگە ئاساسلىنىپ تۇرۇپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش كېرەك. ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقتىن ياكى ئىششىقسىز ئىسسىق مىزاجدىن كېلىپ چىققان ئىستىسقادا ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى ئىشلىتىپ، كېسەللىكنىڭ سەۋەبىنى كۆچەيتىۋېتىپ، كېسەللىكنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويۇشتىن ئېھتىيات قىلىش كېرەك. چۈنكى بۇ ئىنتايىن خەتەرلىكتۇر. ئىستىسقا پەقەت ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بىلەنلا ساقىيىپ كېتىدۇ، دەپ قارايدىغان كىشىلەرنىڭ بۇنداق سۆزىگە پەرۋا قىلماسلىق كېرەك. ئىستىسقادىن ئاجىزلىغان ۋە ئىستىسقا ئېغىر بولغان بىر ئايالنى كۆردۈم. بۇ ئايال ئانارنى ھەددىدىن زىيادە كۆپ يەپ، كېسەلدىن ساقايغان ئىدى. بۇ ئايال ئۆزىگە ئۆز خاھىشى بىلەن بۇ تەدبىرنى قوللانغان ئىدى. يۇقىرىقى ئەھۋاللار بىلەن بىرگە سۇ يىغىلىۋالغان تەرەپكىمۇ رىئايە قىلىش كېرەك. چۈنكى قىزىتمىغىلا رىئايە قىلىنسا خەتەرلىكتۇر. ئەگەر سۇ چۈشكەن تەرەپكىلا رىئايە قىلىنسا خاتالىقتۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن ئىككى خىل تەدبىرنى بىرلەشتۈرۈپ، قايسىسى ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىگەن بولسا،

شۇنىڭغا قارىتا تەدبىرنى كۆچەيتىش كېرەك.

شۇنى بىلىش لازىمكى، ئىستىسقا ۋە باشقا ئىششىقنى داۋالاشتا قىزىتما مەۋجۇت بولۇپ، تەدبىر قوللىنىش ئىمكانىيىتى بولمىسا، بۇنداق ھالەتتە ئىتتۈرۈمى سۇيى، كاكىنەچ سۇيى، كەرەپشە سۇيى، قاقلى ئۆسۈملۈك سۇيى ۋە ياۋا كاسنە سۇيى قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ ھەم بۇلارغا بىرئاز لوك، زەپەر، رەۋەن، سېرىق ھېلىلە قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. زۆرۈرىيەت بولغاندا ئالدىنقى قىسمدا سۆزلەنگەن مازارىيون چۈشكەن ۋە چۈشمىگەن سۇرگە دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك. جالىنۇس ئىسسىقتىن بولغان ئىستىسقانى داۋالاش توغرىسىدا سۆزلىگەن. بىز ئۇنىڭ سۆزىنى تۆۋەندە ئۆز پېتى نەقىل كەلتۈرىمىز: مېنىڭ ياشانغان بىر دوستۇم بار بولۇپ، بۇ ئىسسىقتىن بولغان ئىستىسقائى زىققىگە گىرىپتار بولغان ئىدى، بىمارنىڭ قۇۋۇتى ئاجىز ئىدى، بىمارنىڭ غىزاسىغا كاۋاپ قىلىنغان ئوغلاق گۆشى، پاختەك، كەپتەر قاتارلىق قۇشلارنىڭ گۆشلىرى، كېپەكلىك نان، سىركە بىلەن پىشۇرۇلغان گۆش ۋە سىركىگە چىلانغان يېپىسمۇق قاتارلىقلارنى كۆپرەك بەردىم. شۇرپا ئىچىشكە رۇخسەت قىلمىدىم. بىراق دورا ئىچكۈزىدىغان كۈنىدە سىركە ۋە ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا - دەرمەكلەر سېلىنغان شۇرپىنى دورا ئىچىشتىن ئىلگىرى ۋە دورا ئىچىپ بولغاندىن كېيىن ئىستېمال قىلدۇردۇم. بۇ خىلدىكى شۇرپا ئۆسسۈزلۇقنى كۆپەيتىۋەتمەيدۇ. شۇنداقلا شۇرپىنى چۈچۈمەللىكى ئوتتۇراھال بولغان سىركىلەر بىلەن بىرگە ئىچىشكە تەۋسىيە قىلدىم. ئۇنىڭدىن كېيىن تۆۋەندىكى مەتبۇخ بىلەن سۇرگە بەردىم. نۇسخىسى: سېرىق ھېلىلە 21 گىرام، شاھتەررە 12 گىرام، ئەفسەنتىن چۆپى، غاپەس چۆپى، كاسنە، سۇمبۇل، كاسنە ئۇرۇقى، قىزىلگۈلنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گىرامدىن ئېلىپ، 1020 گىرام سۇ بىلەن قاينىتىپ، 340 گىرام قالغاندا سقىپ، سۈزۈپ، ئۇنىڭغا 30 گىرام شېكەر سېلىپ ئىچكۈزدۇم، شۇنداقلا تۆۋەندىكى بۇ ھەبنىمۇ تەييارلاپ بەردىم. نۇسخىسى: شۇبرۇم سۇتى ۋە شېكەرنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ بىرلەشتۈرۈپ قويۇلدۇرۇپ، قائىدە بويىچە ھەب ياساپ، تاماقتىن ئىلگىرى بەردىم. بەزىدە بۇنى شېكەر بىلەن ئەمەس، ئەنجۈرنىڭ گۆشى بىلەن يۇغۇرۇپ، ئىككى پۇرچاق ياكى ئۇچ پۇرچاق مىقداردا بەردىم. ئۇنىڭدىن كېيىن غوراپ رۇببىسى، رەۋەن رۇببىسى قاتارلىقلارنى ئىچكۈزدۇم. جىگەر ساھەسىگە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى ۋە ھەببى قىرەس، سىركىگە چىلانغان مازارىيون قاتارلىقلارنى زىمات قىلدىم. قورساقتا ئىشلىتىلىدىغان تىلالاردىن گىل ئەرمىنى سىركە، قىزىلگۈل، ئارپا تالقىنى، تېرىق، كالا تېزىكى، ئۆچكە مايىقى، بەللۇتنىڭ كۈلى، تالنىڭ كۈلى قاتارلىقلارغا ئەھۋالغا قاراپ توغرىغۇ، كىبرىت ئارىلاشتۇرۇپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات قىلدىم. ھەتتا بىمارنىڭ جىگەر ساھەسىگە زىماتى سەندەلنى زىمات قىلدىم. بەزىدە زىماتى سەندەلنى جىگەرنىڭ ئەتراپىغا،

تارقاتقۇچى دورىلارنى كىندىك ۋە قورساق ساھەسىگە زىمات قىلدىم، بىمارغا مازارىيون چىلانغان قىزىلگۈل شەربىتى، يەنە بىر قېتىمدا قىزىلگۈل شەربىتىگە شۇبرۇم سۈتى ئارىلاشتۇرۇپ بەردىم. بىمارغا قۇرۇق مېۋىلەردىن ئەنجۈر، بادام، شېكەر قاتارلىقلارنى يېيىشكە رۇخسەت قىلدىم ۋە ئۇسسۇزلۇقتا بەرداشلىق بېرىشكە تەۋسىيە قىلدىم. ئەگەر ئۇسسۇزلۇق ھەددىدىن زىيادە بولۇپ كەتسە، جۇلاپقا ئاز مىقدارىدا سۇ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزدۈم. بەزىدە مازارىيون يوپۇرمىقىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئەنجۈر ھەسلى بىلەن يۇغۇرۇپ، تاماقتىن ئىلگىرى ۋە تاماقتىن كېيىن بەردىم. يۇقىرىقى تەدبىرلەرنى داۋالاش جەريانىدا بىر كۈنمۇ قالدۇرماي ۋە ئازلاتماي ئىزچىل ئىلىپ باردىم. يۇقىرىقى سۆزلەرنىڭ ھەممىسى جالىنۇسنىڭ داۋالاش ھەقىقىدىكى سۆزلىگەن سۆزلىرىدۇر.

ئىستىسقائى زىققە بىمارلىرىنىڭ غىزاسى توغرىسىدا ئىستىسقا بىمارلىرىغا غىزا بېرىشتە، غىزانى ئاز ۋە زۆرۈر بولغان يېمەكلىكلەرنى بېرىش كېرەك. بۇغداي نېنى چاپلاشقاق ۋە توسالغۇ پەيدا قىلىدىغان بولغانلىقى ئۈچۈن، مۇمكىن بولسا بەرمەسلىك كېرەك. ئارپا نېنىنى ئۇرۇق دورىلار بىلەن بىللە بېرىش كېرەك. ئەگەر بۇغداي نېنى بەرمەي ئامال بولمىسا، بىر ئورۇندا تۇرۇپ قالماسلىق ئۈچۈن كېپەكلىك بۇغداي ئۇنىدا پىشۇرۇلغان نان بېرىش كېرەك. بەزى تېۋىپلار ئىستىسقا بىمارلىرىغا پۇرچاق ئۇنى، ئىشلىتىلىدىغان ياغ ئۈچۈن خام زەيتۇن يېغى بېرىشنى بۇيرۇيدۇ. بۇ خىل بىمارلارغا بېرىلىدىغان غىزالاردىن ئۇرۇق دورىلار ۋە ئوردان چىلانغان زەيتۇن يېغى سىركە بىلەن بېرىلىدۇ. چۈنكى بۇ خىل غىزا ئۇلار ئۈچۈن مۇۋاپىق كېلىدۇ. توخۇ شورپىسىمۇ ئۇلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. چۈنكى توخۇ شورپىسىنىڭ سۇيىدۇك ھەيدەش ۋە جىگەرنى ئىسلاھ قىلىش تەسىرى باردۇر. نەسارالار زەيتۇن يېغى، سەۋزە، سامساق قاتارلىقلاردىن تەييارلايدىغان غىزامۇ بۇ خىل بىمارلار ئۈچۈن مۇۋاپىقتۇر. پۇرچاق سۇيى بوزتورغاي، پۇرچاق شورپىسى، قېرى خوراز شورپىسى، توخۇ شورپىسى قاتارلىقلارنى بېرىش، بولۇپمۇ ھەببۇلمۇلۇكنىڭ چۆپى بىلەن قاينىتىپ، ئۇنىڭ سۇيىنى ئىچكۈزۈش كېرەك. بىمارغا ئاسان سىڭىدىغان قۇشلارنىڭ گۆشلىرىدىن كەكلىك گۆشى، توخۇ گۆشى، قىزىل تۇمشۇقلۇق ياۋا قاغا، ئورمان كەكلىكى، پاختەك گۆشى، شۇنداقلا بوزتورغاي گۆشى، كېيىك ۋە ئوغلاق گۆشى، ماددىنى لەتىفلەشتۈرگۈچى ئۇرۇق دورىلار ھەم ماددىنى پارچىلىغۇچى ئۆتكۈر دورىلار بىلەن پىشۇرۇلغان كىچىك بېلىق گۆشى، ئوقيىلان تۇزى (ئوقيىلان تۇزىنى ئوقيىلانىنى تىرىك تۇتۇپ، يېڭى قازانغا سېلىپ ئۇنىڭغا تۇز، سېرىقچېچەك، ئەنجۈر، ھەسەل قاتارلىقلارنى قۇيۇپ، قازاننىڭ تۇۋىقىنى چىڭ ئېتىپ، ئاستىدىن سۇس ئوت قالىغاندا تۇز ئېرىپ، ھەسەل ۋە باشقا دورىلار، يىلاننىڭ گۆشلىرى ھەممىسى بىرلىشىپ كېتىدۇ. بۇ ئوقيىلان تۇزى دەپ ئاتىلىدۇ)

قاتارلىقلار بۇ خىل بىمارلار ئۈچۈن ئىنتايىن پايدىلىقتۇر. لېكىن بەزىدە بۇ ئوقيىلان تۈزى ئۈسسۇزلۇقنى كۈچەيتىۋېتىدۇ. بۇ خىلدىكى بىمارلار ئۈچۈن مۇۋاپىق كېلىدىغان كۆكتاتلار كەرەپشە يىلتىزى، قىزىلچا، سېمىزئوت، كاسنە، شاھتەررە ۋە ياۋا پالەك، كۈدە، سۇزاپ، تاغ زىرىسى يوپۇرمىقى، پىننە، سامساق، كەبىر، قىچا قاتارلىقلاردۇر. دانلىق زىرائەتلەرنىڭ ھەممىسى ئىستىسقا بىمارلىرىغا، بولۇپمۇ ئىستىسقائى تەبەلى بىمارلىرىغا زىيانلىقتۇر. مېغىز دورىلاردىن پىستە، پىندۇق، ئاچچىق بادام پايدىلىقتۇر.

ئىستىسقا بىمارلىرى خورما ۋە قۇرۇق ئۈزۈم، تاتلىق ئانارداىن باشقا ھۆل مېۋىلەرنى ئىستېمال قىلىشقا رۇخسەت قىلىنمايدۇ. شارابنى ئىسسىقتىن بولغان ئىستىسقا بىمارلىرىغا ھەرگىز يېقىن يولاتماسلىق لازىم. ئەمما سوغۇقتىن بولغان ئىستىسقا بىمارلىرى كونا سۈيۈق شارابتىن ئاز مىقداردا ئىچسە بولىدۇ. بىراق ناشتىدا ۋە تاماقدىن كېيىنلا ئىچمەستىن، بەلكى تاماقنىڭ ئاشقازاندىن تۆۋەنلىكى بىلىنگەندە ئىچسە بولىدۇ. ئەمما ھۆقنە ۋە شامچە ئىشلىتىشتە سەكبىنەج، گۈلسەۋسەن يىلتىزى قاتارلىقلارغا ئوخشاش سۇلارنى سۈرۈپ چىقارغۇچى دورىلاردىن تەييارلانغان ھۆقنىلەر ئىشلىتىلىدۇ. تۆۋەندىكى شامچە تازىلاش ئۈچۈن ناھايىتى ياخشىدۇر: چاققاقئوت ئۇرۇقىدىن 50 دانە، ھەببۇلمۇلۇكتىن 30 دانە، غارىقۇندىن 1.652 گىرام، مىس كۇشتىسىدىن 90 گىرام ئېلىپ، بۇلارنى نانىڭ يۇمشىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ شامچە تەييارلاپ، 1.416 ~ 2.124 گىرامغىچە يېگۈزۈلىدۇ.

ئىستىسقا بىمارلىرىغا بارلىق سۈيدۇك ھەيدىگۈچى دورىلار مەنپەئەت قىلىدۇ، بۇلار ئۈچۈن ئەڭ ياخشىسى بولغىنى تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى سۈيدۇك ھەيدىگۈچى دورىدۇر: چاققاقئوت ئۇرۇقى، قارا خەرىبەقتىن 2.124 گىرامدىن، كاكنەچتىن ئالتە گىرام، سۇمبۇل ھىندىدىن ئۈچ گىرام ئېلىپ، بۇلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، تۆت گىرامى خۇش پۇراق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار شەربىتى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. سۈيدۇك ھەيدىگۈچى يەنە بىر نۇسخا: ئۇد بىلسان، سۇمبۇل تىب، قېلىن دارچىن، زىرە، بىخ سەۋسەن، ھۇپارنقۇن، ئىزخىر چېچىكى، لوق، قۇستە، ياۋا سەۋزە، ھۇماما، سەمەربىيۇن (ياۋا كەرەپشىنىڭ بىر تۈرى)، تاغ كەرەپشە ئۇرۇقى، قەسبۇزەربەرە، قارىمۇچ، كاكنەچ، ئەنجۇدان رۇمى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ، ھەممىسنى ئارىلاشتۇرۇپ سۇفۇپ تەييارلاپ، ئالتە گىرامدىن ئىچىلىدۇ.

5 ـ پەسىل ئىستىسقائى لەھمىنى داۋالاش توغرىسىدا

بارلىق ئىستىسقانى داۋالاشنىڭ ئۇسۇللىرى ئىستىسقائى لەھمگىمۇ پايدىلىقتۇر. شۇنىڭ بىلەن

بىرگە ئىستىسقائى زىققىنىڭ بايانىدا ئىستىسقائى لەھمىنى داۋالاشنىڭ بىر بۆلەك كۆرسەتمىلىرىنى سۆزلەپ ئۆتتۇق. بەزىدە ئىستىسقائى لەھمىنىڭ سەۋەبى ھەيز قېنى ياكى بۇۋاسىر قېنىنىڭ توختاپ قالغانلىقى بولسا ۋە ماددا تولۇپ قالغانلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، قان ئېلىش ئېھتىياجى چۈشىدۇ. قان ئېلىش ئىستىسقائى زىققىگە قارىغاندا ئىستىسقائى لەھمىگە بەكرەك مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئەگەر ئىستىسقائى لەھمى بىلەن بىرگە قىزىتما بولسا، قىزىتما يوقالمىغۇچە دورا بىلەن سۈرگە بېرىش ۋە قان ئېلىش توغرا ئەمەس، قۇرسى شۇبرۇم ۋە بىز ئىستىسقائى زىققە بايانىدا سۆزلەپ ئۆتكەن شۇبرۇم شەربىتى باشقا ئىستىسقالارغا قارىغاندا ئىستىسقائى لەھمىگە بەك ماس كېلىدۇ. چوڭ تەرەتنىڭ يۇمشاق بولۇشى باشقا ئىستىسقالارغا قارىغاندا ئىستىسقائى لەھمىگە ياخشىدۇر. ئەگەر چوڭ تەرەت يۇمشاق كەلسە، ئۇنى توختاتماسلىق، بەلكى مۆتىدىل دورىلار بىلەن بولسىمۇ، دائىم راۋانلاشتۇرۇپ تۇرۇش كېرەك. قەي قىلدۇرۇش، مېڭىنى تازىلىغۇچى غار - غارلارنى ئىشلىتىش، ئىچىنى سۈرۈش قاتارلىقلارمۇ پايدىلىقتۇر. ئىچىنى سۈرگۈزۈشتە ئەڭ ياخشىسى ھەببى رەۋەن بىلەن ئىچىنى سۈرگۈزۈش كېرەك.

ئىستىسقا ئۇچۇن بولۇپمۇ ئىستىسقائى لەھمى ئۇچۇن دەسلەپتە ئوڭدىسىغا يېتىپ تۇرۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇلاغ ئۈستىدە تۇرۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن يۇمشاق قۇملۇق يەردە ئاز - ئازدىن چېنىقىش لازىم. بەدەن چېنىقتۇرغاندىن كېيىن بەدەنگە ئىسسىقلىق يەتكۈزۈلىدۇ، بولۇپمۇ قۇياش نۇرى بىلەن ئىسسىقلىق يەتكۈزۈلىدۇ. چۈنكى قۇياش نۇرىنىڭ بەدەنگە ئۆتۈشى ئىنتايىن كۈچلۈك بولىدۇ. ئەگەر قۇياشنىڭ ھارارىتى بەك كۈچلۈك بولسا، مېڭىگە بىرەر كېسەللىك يېتىپ قالماسلىقى ئۈچۇن باشنى قۇياشنىڭ نۇرىدىن قوغداپ، باشقا ئەزالارنى ئوچۇق قويۇش لازىم. ئەگەر قۇملۇقنى تاپقىلى بولسا بىمارنى قۇملۇقتا ياتقۇزسا بولىدۇ. بۇ كېسەللىككە بىز يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەن سۇيدۇك ھەيدىگۈچى دورىلار بىلەن ئىسسىقلىق يەتكۈزۈش ئىنتايىن پايدىلىقتۇر. ئەگەر ئىسسىق ئۆتكۈزگەندىن كېيىن بىمار تەرلىسە، تەرنى سۈرتۈپ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئېشەك مەرسى يېغى قاتارلىقلار بىلەن بەدەننى ياغلاش، سوغۇق شامال تېگىپ قېلىشدىن قاتتىق ساقلىنىش لازىم. داۋائى لوك، داۋائى كۈركۈم، كەلكىلانەج قاتارلىقلار ئىستېمال قىلىدۇرۇلىدۇ ۋە يۇقىرىدا سۆزلەنگەن سۇيدۇك ھەيدىگۈچى دورىلار ۋە ماددىنى لەتىفلەشتۈرۈش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش خۇسۇسىيتى بولغان سۈرگىلەر ئىشلىتىلىدۇ. سۈرگە دورىلىرىدىن قۇرسى غاپەس، ئۇبھەل مائۇلئۇسۇل بىلەن، ھارارەت بولغاندا سىركەنجۈبىل بۇزۇرى بىلەن بېرىلىدۇ. ئىستىسقائى زىققىگە پايدىلىق بولغان يەككە دورىلارنىڭ ھەممىسى ئىستىسقائى لەھمىگە پايدىلىقتۇر. ھەتتا سەكبىنەج، قۇستە، مازارىيون، پەرپىيۇن، ئارچا مېۋىسى قاينىتىلمىسى قاتارلىقلار ئىنتايىن پايدىلىقتۇر. ئارچا مېۋىسىنى يەككە ھالەتتە سۇ قىزارغانغا قەدەر قاينىتىپ،

ئۇنىڭدىن توققۇز گىرام ئېلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. شۇنداقلا جۈۋىنە، زىرە، ئاق تۇز قاتارلىقلارنى قاينىتىپ ئىچكۈزسىمۇ پايدىلىقتۇر. ئەگەر ئىستىسقائى لەھمى ئىسسىقتىن بولسا، بۇزۇق يىرىڭلارنى چىقىرىۋېتىش ئۈچۈن قان ئېلىش لازىم. ئەگەر تومۇرلار يېرىلغان بولسا، جىگەر مىزاجىنى ھارارەتلىنىشتىن تەبئىي مىزاجغا قايتۇرىدىغان دورىلار بىلەن ياخشىلىنىدۇ. سوغۇقتىن بولغان ياكى ئىسسىقتىن بولغان بولسۇن، سوغۇقتىن بولغان ۋە ئىسسىقتىن بولغان ئىستىسقائى زىققىدەك غىزا بېرىلىدۇ ۋە ئۇسسۇز قويۇلىدۇ.

6 ـ پەسىل ئىستىسقائى تەبەلىنى داۋالاش توغرىسىدا

ئىستىسقائى تەبەلىنى داۋالا قانۇنىيىتى، ئەگەر ئىستىسقائى تەبەلىدىكى قورساق ئېسىلىشىنىڭ سەۋەبى ھۆل خىلتىنىڭ توختاپ قالغانلىقى بولسا، ھۆل خىلتىنى سۈرۈپ چىقىرىشتۇر. بەزىدە سۇلارنى تازىلاشقا ۋە ئىستىسقائى زىققىدىكىدەك قورساقنى يېرىپ سۇ ئېلىشقا ئېھتىياجلىق بولىمىز. ئەگەر كېسەللىكنىڭ سەۋەبى ئاشقازان ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن بولسا، ئاشقازانىنى كۈچلەندۈرۈشكە ياكى جىگەر بۇخاراتىنى كۆپ ئۆرلەتمەسلىك ئۈچۈن تىلا قاتارلىقلار بىلەن جىگەر مىزاجىنى تەڭشەشكە ئېھتىياجلىق بولىمىز. ئىستىسقائى تەبەلىدە قان ئېلىشقا بولمايدۇ، بىراق ئاز ساندا قان ئېلىشقا بولىدۇ. بۇ كېسەللىكتە ئەڭ ياخشىسى، چوڭ تەرەتنى يەڭگىل دەرىجىدە سۈرگۈزۈش، سۈرگىلەرنى كۆپ ئىشلەتمەسلىك، شۇنداقلا سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنىمۇ ھەددىدىن زىيادە كۆپ ئىشلەتمەسلىك كېرەك. چۈنكى سۈرگە ۋە سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى كۆپ ئىشلىتىۋەتسە، بۇخاراتنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن كېكەرتكۈچى ۋە يەل تارقاتقۇچى دورىلار كۆپ ئىشلىتىلىدۇ، بۇ خىلدىكى بىمارنىڭ قورسىقى كۈندە نەچچە قېتىم ئۇۋۇلاپ بېرىلىدۇ. تېرىق ۋە كېپەك بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈشنىڭ مەنپەئەتى كۆرۈلسە ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. شۇنداقلا ئىچىلىدىغان ھەب دورىلار ۋە ھەممىلار ئىشلىتىلىدۇ. بەزىدە قورسىقىغا بىرنەچچە قېتىم ئوتسىز ھىجامەت قويۇشقا ئېھتىياجلىق بولمىز ۋە دانلىق زىرائەتلەر، كۆكتاتلار، سۈت، ھۆل مېۋە قاتارلىقلاردىن ئېھتىيات قىلىش لازىم. ئەگەر ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش بىلەن بىرگە بولسا، بەدىيان، كەرەپشە، ئىكلىلمىلىك، بابۇنە، ئوغرىتىكەن قاتارلىقلارنىڭ سۈيى بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىستىسقائى تەبەلى سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلغانلىقتىن بولسا، زىرە، رۇمبەدىيان، قۇندۇز قەھرى، جۈۋىنە قاتارلىقلار ئىچكۈزۈلىدۇ. شۇنداقلا زىرە، كۈندۇر قاتارلىقلارنى دائىم چاينىتقۇزۇش مەنپەئەت قىلىدۇ. سىيادان چۈشكەن مەجۇنى ۋەجمۇ ناھايىتى پايدىلىق. بۇنىڭ نۇسخىسى مۇرەككەپ دورىلار

بايانىدا سۆزلىنىدۇ. شۇنداقلا قىمارى دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقىنى دائىم چاينىتىشمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ، سەدىكۆپى، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گىرامدىن ئېلىپ چاينىتىشمۇ پايدىلىق ھەمدە جۇڭنە، ئارچا مېۋىسى، زىرە، ئاق تۇز قاتارلىقلارنى چاينىتىشمۇ پايدىلىق ۋە زىرە، توغرىغۇ، سۇزاپ يوپۇرمىقى قاتارلىقلاردىن شامچە تەييارلاپ، بىمارنىڭ قۇۋۇتىنى ۋە داۋالىنىۋاتقان ۋاقتىغا رىئايە قىلغان ئاساستا ئىشلىتىلىدۇ. ھۆقنىلەردىن سۇزاپ يېغىنىڭ ئۆزىنى ھۆقنە قىلسىمۇ ياكى يەل تارقاتقۇچى ئۇرۇق دورىلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ھۆقنە قىلسىمۇ ياخشىدۇر، شۇنداقلا كەرەپشە يېغى، دارچىن يېغى قاتارلىقلارنى ھۆقنە قىلىشمۇ ناھايىتى ياخشىدۇر ھەمدە يەل تارقاتقۇچى ئۇرۇق دورىلارنى قاينىتىپ ئىچكۈزۈشمۇ ئىنتايىن پايدىلىقتۇر.

ئون بەشىنچى پەن ئۆت ۋە تال ئەھۋاللىرى توغرىسىدا

بۇ پەن ئىككى ماقالىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

بىرىنچى ماقالە ئۆت، تالنىڭ تەشرىھى ۋە يەرقان كېسەللىكى توغرىسىدا

1 ـ پەسىل ئۆتنىڭ تەشرىھى توغرىسىدا

شۇنى بىلىش لازىمكى، ئۆت جىگەردىن ئاشقازان تەرەپكە نېرۋىلىق بىر تال پەردە بىلەن ئېسىلغان، جىگەرگە چاپلىشىپ تۇرىدىغان خالتىسىمان ئەزادۇر. ئۆتنىڭ بىر كانالچىسى بولۇپ، ئۆزىگە مۇۋاپىق كېلىدىغان سۇيۇق خىلىت ۋە سەپرا سۇيۇقلۇقىنى سۈمۈرىدۇ. بۇ كانالچە جىگەر ۋە جىگەردە قان ئىشلەپچىقىرىدىغان تومۇرلارغا تۇتىشىدۇ. مەزكۇر كانالچىنىڭ جىگەردە نۇرغۇن شاخچىلىرى بولىدۇ (گەرچە كانالچىنىڭ ئاساسلىق كىرىش ئورنى جىگەرنىڭ تېگى تەرىپى ۋە جىگەر قاپقا كۆك تومۇرى بولسىمۇ). ئۆتنىڭ ئاشقازان ۋە ئۈچەي تەرەپكە كىرىدىغان كانالچىسى بار بولۇپ، بۇ كانالچە ئارقىلىق ئاشقازان ۋە ئۈچەي تەرەپكە ئارتۇق سەپرانى ئەۋەتىپ بېرىدۇ. بىز بۇنى نەزەرىيە قىسمىدا سۆزلەپ ئۆتتۇق. بۇ كانالچىنىڭ كۆپ قىسىم شاخچىلىرى ئون ئىككى بارماق ئۈچەيگە تۇتىشىدۇ. بەزىلەردە ئۇنىڭ كىچىك بىر شاخچىسى ئاشقازان ئاستىغا تۇتىشىدۇ. بەزىلەردە ئۇنىڭ ئەكسىچە بولۇپ، چوڭ شاخچە ئاشقازان ئاستىغا، كىچىك شاخچە ئون ئىككى بارماق ئۈچەيگە تۇتىشىدۇ. كۆپ ساندىكى كىشىلەردە ئۆت كانالچىسى بىر بولۇپ، ئون ئىككى بارماق ئۈچەيگە تۇتىشىدۇ. ئۆت سۇيۇقلۇقىنى سۈمۈرىدىغان نەيچىنىڭ كىرىش ئېغىزى دوۋساق نەيچىسىنىڭ كىرىش ئېغىزىغا يېقىندۇر. قەدىمكى تېۋىپلار ئۆت خالتىسىنى ئادەم بەدىنىدىكى

كىچىك خالتا، دوۋساقنى بولسا چوڭ خالتا، دەپ ئاتاپ ئادەتلەنگەن. ئۆتنىڭ پايدىسى جىگەرنى مايسمان ئېشىندىلاردىن تازىلاش ۋە شۇنداقلا قازاننىڭ ئاستىغا ئوت قالاپ قازاننى قىزىتقانغا ئوخشاش جىگەرنى قىزىتىشتىن ئىبارەتتۇر. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە قانىنى سۈيۈلدۈرۈش، بەدەندىكى ئارتۇق خىلىتلارنى تارقىتىش ۋە چوڭ تەرەتنى قوزغاش، ئۇچەيلەرنى تازىلاش، ئۇچەي ئەتراپىدىكى بوشىشپ كەتكەن مۇسكۇللارنى چىڭىتىش رولى باردۇر. ئۆت ئۆز سۈيۇقلۇقى ئۇچەي ھۆللۇكلىرىنى يۇغاندەك ئاشقازان ھۆللۇكلىرىنى يۇيالمايدۇ، چۈنكى ئۆتتىن ئاشقازانغا كىرىدىغان يول يوقتۇر. بۇنداق بولۇشى شۇكى، سەپرا خىلىتى ئۆتتىن ئاشقازانغا كىرسە ئاشقازان تولىمۇ يېقىمسىزلىنىدۇ، ھەتتا ھوشسىزلىنىش يۈز بېرىشى، شۇنىڭ بىلەن بىرگە، يەنە نورمالسىز سەپرا خىلىتى ئاشقازاندىكى يېمەكلىكلەرگە ئارىلىشىپ ھەزىمنى بۇزۇشى مۇمكىن. سەپرا خىلىتى ئاشقازانغا بىۋاستە كەلمەستىن، بەلكى ھەرىكەتلىك تومۇر ۋە جىگەرگە تۇتىشىدىغان ئىنتايىن كىچىك ئىككى نېرۋا شاخچىسى بىلەن كېلىدۇ. ئۆت دوۋساققا ئوخشاش بىر قەۋەت بولۇپ، ئۇچ خىل تالادىن تەركىب تاپقاندۇر. ئۆت خالتىسى ئۆت سۈيۇقلۇقىنى ئۆزىگە تارتىسۇن ياكى تارتمىسۇن، تەرتىپلىك بولمىسا بۇنىڭدىن كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر سەپرا خىلىتى ئۆتنىڭ ئۇستى تەرىپىدە توختاپ قالسا، جىگەرنى ئىششىتىپ يەرقان كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ. بەزىدە ئوفۇنەتلىنىپ ناچار قىزىتمىلارنى پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر سۈيدۈك ئەزالىرىغا ھەددىدىن زىيادە كۆپ ئاقسا، يارا پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر بىرەر ئەزاغا ئاقسا، يەلتاشما ۋە بەلباغسىمان قوقاقنى پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر ئومۇمىي بەدەنگە تارقىلىپ قوزغالماي تۇرۇپ قالسا، يەرقان كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر ئۆتتىن ئۇچەيگە كېلىدىغان سەپرا خىلىتى نورمالدىن بەك ئېشىپ كەتسە، سەپرا خىلىتىدىن بولغان ئىچ سۇرۇش، ئۇچەي سويۇلۇش قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2 ـ پەسل تالىنىڭ تەشرىھى توغرىسىدا

تال ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، قاننىڭ چۆكمىلىرى ۋە ئۇنىڭ كۆيگىنى قۇيۇلىدىغان ئەزادۇر. قاننىڭ چۆكمىسى ۋە كۆيگىنى دېگىنىمىز، تەبىئي ۋە غەيرىي تەبىئي سەۋدادىن ئىبارەتتۇر. تالنىڭ ئادەم بەدىنىدە ئېلىپ بارىدىغان مەخسۇس خىزمىتى ۋە مەخسۇس قۇۋۋىتى باردۇر. تال يۇرەكنىڭ ئاستى تەرىپىگە، جىگەر ۋە ئۆتنىڭ يان تەرىپىگە توغرا كېلىدۇ. تال قاننىڭ دۇغ قىسمىنى ئۆزىگە تارتىپ ھەزىم قىلىپ، چۈچۈمەل ياكى قىرتاق بولۇپ، ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنى غىدىقلىغۇدەك ۋە ئاشقازانغا كىرگەن يېمەكلىكلەرنى ئېچىتقۇدەك دەرىجىدە ئۆزگىرىپ، ئىسسىقلىقى نورماللاشقاندا بۇنى ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا چوڭ كۆك قان تومۇر

ئارقىلىق ئەۋەتىپ بېرىدۇ. ئەگەر تال جىگەر ۋە جىگەر ئەتراپىدىكى ئەزالارنى سەۋدا خىلىتىدىن تازىلاشتىن ئاجىز كەلسە، بەدەندە سەۋدادىن بولغان راك (سەرتان)، پۇت كۆك قان تومۇرى ئەگرى - بۈگرى بولۇش كېسەللىكى (دەۋالى)، پىل پۇت كېسەللىكى (دائۇلپىل)، تەمرەتكە (قۇبا)، قارا داغ، قارا بەرەس، ئۇنىڭدىن باشقا مالىخوليا، جۇزام قاتارلىق نۇرغۇن كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر تال ئۆزىدىن چىقىرىپ تاشلاشقا تېگىشلىك بولغان سەۋدا خىلىتىنى چىقىرىپ تاشلاشتىن ئاجىز كەلسە بۇنداق ۋاقىتتا تال چوگىيىش، ئىششىش، ھەددىدىن زىيادە يوغىناپ كېتىش قاتارلىق ئەھۋاللار كېلىپ چىقىدۇ ۋە تالدا پەيدا بولىدىغان سەۋداغا ئورۇن بولمايدۇ. شۇنداقلا ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنى غىدىقلايدىغان سەۋدا خىلىتى قالىدۇ. ئەگەر تال سەۋدا خىلىتىنى ھەددىدىن زىيادە قويۇپ بەرسە، قورساق ئېچىش كۈچىيىپ كېتىدۇ. ئەگەر سەۋدا خىلىتى چۈچۈمەل بولۇپ، ھەددىدىن زىيادە كۆپ بولمىسا كۆكۈلنى ئىلەشتۇرىدۇ، قەي قىلدۇرىدۇ. بەزىدە سەۋدا ئۈچەيلەرگە يېتىپ كېلىپ، ئۆلۈشكە سەۋەبچى بولىدىغان سەۋدا خاراكتېرلىك ئۈچەي شىللىق پەردىسى تۆكۈلۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەگەر تال سەمرىسە بەدەن ۋە جىگەر ئورۇقلايدۇ. چۈنكى تال جىگەر ئۈچۈن تۈپ قارىمۇقارشى ھالەتتىدۇر. بەزىدە سەۋدا خىلىتى تالدا نورمال چۈچۈمەللەشمەستىن كۆيىدۇ، بەزىدە ئاشقازانغا ناھايىتى كۆپ قۇيۇلۇپ، سەۋداۋى قەينى پەيدا قىلىدۇ. بەزىدە سەۋدا تۇتقاقلىق كۆپىيىپ كېتىپ، بۇنىڭدىن ئىنقىلابۇل مەئىدە دەپ ئاتىلىدىغان ئاشقازان قوزغىلىش كېسىلى پەيدا بولىدۇ. ئەگەر سەۋدا خىلىتى كۆپ تازىلىنىپ كېتىپ، قىزىتما يۇز بەرمىسە، بۇ تۇتۇش قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلىقى ياكى ئىتتىرىش قۇۋۇتىنىڭ كۈچلۈكلۈكىدىندۇر. ئەگەر سەۋدا خىلىتى كۆپ توسۇلۇپ قالسا يۇقىرىقىنىڭ ئەكسىچە بولغان بولىدۇ، يەنى بۇ تۇتۇش قۇۋۇتىنىڭ كۈچلۈكلۈكى، ئىتتىرىش قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

تال ئۆزۈنچاق، تىلغا ئوخشايدىغان، ئاشقازانىنىڭ سول ئارقا تەرىپىگە تۇتاش بولغان ئەزادۇر. تالنىڭ ئاشقازانغا تۇتاش بولغان قىسمى بىرقەدەر قاتتىقراق بولۇپ، سەۋدا خىلىتىنى ئۆتىنىڭ بويۇن تەرىپىگە تۇتاش جايىنىڭ ئاستىدىكى جىگەرنىڭ تېگى تەرىپىگە تۇتاش بولغان بويۇن تەرىپىدىن سۈمۈرۈپ، ئىچكى تەرىپىدىن باشلانغان بويىندىن چىقىرىدۇ. تالنىڭ ئۈيمان قىسمى ئاشقازانغا تۇتاشتۇر، تۆپە قىسمى قوۋۇرغىلار بىلەن تۇتاشتۇر. تال قوۋۇرغىلارغا كۆپ، كۈچلۈك تارىمۇشلار بىلەن ئەمەس بەلكى، ئاز بىر قىسىم قوۋۇرغا شىللىق پەردىلىرىگە تايىنىپ تالالار ئارقىلىق تۇتىشىپ تۇرىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن ھەرىكەتسىز ۋە ھەرىكەتلىك تومۇرلار ئارقىلىق تۇتىشىپ تۇرىدۇ. ئۇنىڭ تېگى يۇزى جىگەر ۋە ئاشقازانغا ئۇدۇل تۇرىدۇ. جىگەرنىڭ ئاستى تەرىپىگە مايىلراق ئاشقازان تېگىگە جايلىشىدۇ، تال بىلەن ئاشقازان ئارىلىقىنى تال بىلەن

ئاشقازانغا تۇتىشىدىغان ۋە باسلىق تومۇرنىڭ مەركىزى بولغان تومۇر تۇتاشتۇرۇپ تۇرىدۇ. تالنى قاتلانغان قورساق پەردىسى ئىككى قەۋەت ھالەتتە تىرەپ تۇرىدۇ. تالنىڭ كانالچىلىرى نۇرغۇنلىغان ئۇششاق شاخچىلارغا بۆلۈنگەن بولۇپ، تال ۋە قورساق ئىچكى پەردىلىرىنىڭ ئىچىگە كىرىپ كېتىدۇ. تالدا نۇرغۇن ھەرىكەتلىك ۋە ھەرىكەتسىز تومۇرلار بار بولۇپ، بۇ تومۇرلاردا قان پىشىپ، قان جەۋھىرىگە ئوخشايدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن تال ئارتۇق ماددىلارنى ئىتتىرىپ چىقىرىدۇ. تالنىڭ تېنى ئۆزىگە كىرىدىغان سەۋدا خىلىتىنىڭ قويۇق، ئارتۇق ماددىلىرىنى ئاسان قوبۇل قىلىش ئۈچۈن بوش بولىدۇ. تالنى قورساق پەردىسىدىن باشلانغان شىللىق پەردىلەر ئوراپ تۇرىدۇ. شۇ سەۋەبتىن تال كېرىگەت بىلەن ئالاقىدار ۋە قوشنا كېلىدۇ. چۈنكى كېرىگەت پەردىسىنىڭ باشلىنىش ئورنىمۇ قورساق پەردىسىدىن باشلانغان.

3 ـ پەسىل سېرىق يەرقان ۋە قارا يەرقان توغرىسىدا

شۇنى بىلىش لازىمكى، يەرقان سەپرا ياكى سەۋدا خىلىتىنىڭ تېرە ۋە تېرە ئەتراپىغا ئوخۇنەتلەنمەستىن، ئېقىپ كېلىشىدىن بەدەن رەڭگى ئىنتايىن سېرىق ياكى ئىنتايىن قارىلىققا ئۆزگىرىدىغان بىر خىل كېسەللىكتۇر. ئەگەر ئوخۇنەتلىنىش بولغان بولسا سەپرادىن بولغىنىدا تۇتقاقلىق قىزىتما، سەۋدادىن بولغىنىدا تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان قىزىتما قوشۇلۇپ كېلەتتى. سېرىق يەرقان كۆپىنچە ئەھۋاللاردا جىگەر ۋە ئۆت سەۋەبىدىن، قارا يەرقان كۆپىنچە تال سەۋەبىدىن بولىدۇ، بەزىدە جىگەر سەۋەبىدىنمۇ بولىدۇ، بەزىدە سېرىق ۋە قارا يەرقانلىق بىرگە كۆرۈلۈشى ئومۇمىي بەدەن مىزاجىغا مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. بىز ئالدى بىلەن سېرىق يەرقان توغرىسىدا سۆزلەيمىز.

سېرىق يەرقان سەپرا خىلىتىنىڭ كۆپ پەيدا بولۇشى ياكى سەپرا خىلىتىنىڭ تازىلىنىشىنىڭ چەكلىمىگە ئۇچرىغانلىقىدىن بولىدۇ. سەپرا خىلىتىنىڭ كۆپ پەيدا بولۇشى سەپرا خىلىتىنى پەيدا قىلغۇچى ئەزا سەۋەبىدىن ياكى سەپرا پەيدا بولىدىغان ماددا سەۋەبىدىن ياكى بەدەنگە يات بولغان بىرەر سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ. تەبئىي سەپرا خىلىتىنى پەيدا قىلغۇچى ئەزا جىگەردۇر. ئەگەر جىگەرنىڭ ھارارىتىنى ئاشۇرۇۋەتكۈچى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن جىگەرنىڭ ھارارىتى ئېشىپ كەتسە ياكى جىگەر ۋە سەپرا كانالچىلىرىدا ئىششىق يۈز بەرسە ياكى توسالغۇ سەۋەبىدىن ئۆت سۈيۇقلۇقى توسۇلۇپ قالسا ياكى ئۆت مىزاجىنىڭ ھارارىتى ئېشىپ كېتىش سەۋەبىدىن جىگەردە ھارارەت ئېشىپ كەتسە، سەپرا خىلىتىنى پەيدا قىلىدۇ، بۇنى ئۆز ئورنىدا سۆزلەپ ئۆتتۇق. غەيرىي تەبئىي سەپرا خىلىتىنى پەيدا قىلىدىغان ئورۇن ئومۇمىي بەدەندۇر.

ئەگەر بەدەنىنىڭ ھارارىتى زىيادە ئېشىپ كەتسە، بەدەندىكى قانىنىڭ ھەممىسىنى سەپراغا ئۆزگەرتىۋېتىدۇ. سەپرا پەيدا قىلىدىغان ماددا ئوزۇقلۇقلاردۇر. ئەگەر سەپرانى پەيدا قىلىدىغان ماددا مەزكۇر ماددا مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقى ياكى ئىسسىقلىققا تېز ئۆزگىرىشىدىن بولسا، مەسىلەن: ئىسسىق تەبىئەتلىك سۇتكە ئوخشاش ئاشقازاندا سەپرا خىلىتىنى كۆپ پەيدا قىلىشتىن خالىي بولمايدۇ. يات سەۋەبلەر دېگىنىمىز، سىرتقى ھارارەت بەدەنگە تەسىر كۆرسەتسە ياكى بىرەر سەۋەب بىلەن بەدەنگە تاراپ كەتسە، مەسىلەن: جەراھەتلىك چايان ياكى يىلان چېقىۋېلىش ياكى زەھەرلىك ھەرە چېقىۋېلىش ياكى ھايۋانلارنىڭ پىتى چېقىۋېلىش قاتارلىقلار (گەرچە بۇ ئىككىسى ئۆلتۈرمەسمۇ)، زەھەرلىنىشتىن ھارارەت بەدەنگە تارقاپ كېتىپ، سەپرانىڭ كۆپىيىپ كېتىشى كۆپىنچە بىراقلا كۆرۈلىدۇ. سەپرانىڭ كۆپلۈكىدىن كېلىپ چىقىدىغان يەرقان بەزىدە سەپرا خىلىتىنىڭ بەدەنگە تارقىلىپ بەدەندىكى قان خىلىتىدىن ئېشىپ كەتكەنلىك سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بەزىدە تەبىئەتنىڭ سەپرا خىلىتىنى ئىتتىرگەنلىكىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ، بۇ بوھران خاراكتېرلىك يەرقان كېسەللىكىدۇر. سەپرا خىلىتىنىڭ قانىدىن ئېشىپ كېتىشى بەزىدە ئۇشتۇمتۇتلا، بەزىدە ئاز - ئازدىن، تېرىنىڭ قېلىنلىقى ياكى ماددىنىڭ تارقىلىپ كېتەلمەسلىكى ياكى ماددىنىڭ قويۇقلۇقى سەۋەبىدىن تارقىلىپ كېتەلمەسلىكىدىن بىرنەچچە كۈندە كېلىپ چىقىدۇ.

مۇشۇ ئىككى سەۋەبتىن يەرقان كېسەللىكى شىمال شامىلى چىقىشقا باشلىغاندا ۋە قاتتىق سوغۇقتا ھەم ئادەتلەنگەن تەرلەش توختاپ قالغاندا كۆپ يۇز بېرىدۇ. سەپرا خىلىتىنىڭ كۆپ پەيدا بولۇشى بەزىدە يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكىنىمىزدەك ئومۇمىي بەدەنلىك بولىدۇ. بەزىدە ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بەزىدە ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق سەۋەبىدىن ئومۇمىي بەدەننىڭ مىزاجى ئىسسىقلىققا ئۆزگىرىپ كەتكەنلىكتىن، بەدەنده سەپرا خىلىتى كۆپ پەيدا بولۇپ، يەرقان كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ. گەرچە يەرقان بەزىدە توسالغۇ پەيدا بولۇش، تازىلىنىش چەكلىمىگە ئۇچراش قاتارلىقلاردىن پەيدا بولسىمۇ. سوغۇقلۇقتىن قارا يەرقانىنىڭ پەيدا بولۇشى ئەڭ لايىقتۇر، مانا بۇ سەپرانىڭ كۆپلۈكى سەۋەبىدىن بولغان يەرقاندۇر. سەپرا خىلىتى تازىلانماسلىقتىن كېلىپ چىققان يەرقان. جىگەردىن ياكى ئۆتتىن ياكى ئۇچەي ۋە باشقا ئەزالاردىن تازىلانماسلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. تازىلانماسلىقىدىكى سەۋەب تازىلىغۇچى قۇۋۇتە ياكى تازىلانغۇچى ئەزادا بولىدۇ. تازىلىغۇچى قۇۋۇتىكى سەۋەب ئايرىغۇچى قۇۋۇتى ياكى ئىتتىرگۈچى قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلىقىدۇر. تازىلىغۇچى ئەزادا بولىدىغان سەۋەب كانالچىلارنىڭ توسۇلۇشى ياكى جىگەر بىلەن كانالچە ئوتتۇرىسىدىكى يوللارنىڭ توسۇلۇشىدۇر. جىگەرنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقى ۋە قاتقان ئىششىقىدىن بولغان يەرقان

ھەم جىگەرنىڭ تېگى تەرىپىگە يېتىپ، جىگەر كانالچىلىرىنى تارايتىۋېتىش سەۋەبىدىن بولغان يەرقان شۇنداقلا باشقا ئەزانىڭ كانالچىلارنى بېسىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان يەرقان ھەمدە باشقا توسالغۇلاردىن كېلىپ چىقىدىغان يەرقان قاتارلىقلارمۇ ئەزا سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان يەرقان تۈرىگە كىرىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، ئەگەر جىگەردىكى سەپرانى توسۇپ قويىدىغان توسالغۇلار پەيدا بولسا، بۇ توسالغۇ جىگەر ياكى ئۆتنىڭ قايسى ئورنىدا بولسۇن چوقۇم جىگەردە ھارارەت پەيدا قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن جىگەردە سەپرا خىلىتى ساغلام ھالەتتىكىگە قارىغاندا كۆپرەك پەيدا بولىدۇ.

ئۆت سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان يەرقان ئۆتنىڭ سەپرا خىلىتىنى جىگەردىن ئۆزىگە تارتىشى ئاجىز بولغانلىقى، بولۇپمۇ ئۆتنىڭ سۈمۈرۈشنىڭ ئاجىزلىشىشىنىڭ جىگەرنىڭ ئايرىش ۋە ئىتتىرىش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىز بولۇشى بىلەن بىرگە كېلىشى ياكى ئۆتنىڭ تارتىش قۇۋۋىتى ھەددىدىن زىيادە كۈچلۈك بولۇپ كېتىپ، سەپرا خىلىتىنى جىگەردىن ئۆزىگە بىراقلا كۆپ سۈمۈرۈۋېلىپ باشقا سەپرا سىغمىغۇدەك دەرىجىدە ئۆتنى توشقۇزۇۋېتىپ، قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ، سەپرا خىلىتىنى سۈمۈرمىگەنلىكىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

سەپرا خىلىتىنىڭ ئۈچەيگە تۆكۈلىدىغان يوللىرىدا توسۇلۇش يۈز بەرگەنلىكتىن كېلىپ چىقىدىغان يەرقان كېسەللىكىدىكى توسۇلۇش بەزىدە ئۈچەيلەرگە ئاققان سەپرانىڭ بىراقلا كۆپ پەيدا بولۇپ، قاتتىق يىغىلىۋالغانلىقىدىن ياكى جىگەر ئىتتىرىش قۇۋۋىتىنىڭ كۈچلۈكلۈكىدىن ياكى ئۆتنىڭ سۈمۈرۈش قۇۋۋىتىنىڭ كۈچلۈكلۈكىدىن ئۆت كانالچىسىنىڭ ئاغزى توسۇلۇپ قالغانلىقتىن كۆرۈلىدۇ.

شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئەزالارغا تەسىر يەتكۈزگۈچى ئەزىيەتلەر سەۋەبىدىن شۇ ئەزانىڭ قۇۋۋىتىلىرى ئاجىزلايدۇ. ئۆتمۇ شۇنىڭغا ئوخشاش بولۇپ. بەزىدە باشقا توسالغۇ سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

قۇلۇنجى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان يەرقاندا چاپلاشقاق خىلىتلار كانال ئەزالارنىڭ يۈزىگە چاپلىشىۋالغانلىقتىن، سەپرا خىلىتى ئۈچەيگە تۆكۈلمەيدۇ، مانا بۇ ئۈچەي توسۇلۇش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان يەرقاندۇر.

بەزىدە يەرقان كېسەللىكى قۇلۇنجى بىلەن بىرگە يۈز بېرىدۇ. ئەمما بۇ يەرقانىنىڭ سەۋەبى قۇلۇنجى بولماستىن، بەلكى قۇلۇنجى بىلەن يەرقان كېسەللىكىنىڭ ئىككىلىسىنىڭ سەۋەبى ئورتاق بىر خىل سەۋەبتۇر. بۇ بولسىمۇ سەپرا خىلىتىدا قۇلۇنجى پەيدا بولۇشتىن بۇرۇن توسالغۇ پەيدا بولۇپ، سەپرا خىلىتىنىڭ ئۈچەيگە تۆكۈلۈپ، ئۈچەيلەرنى يۇيۇشنى چەكلەپ قويغانلىقتىن

بولىدۇ. سەپرا ئۇچەيگە قۇيۇلۇشتىن چەكلەنگەندە ئۇچەيلەر يۇيۇلماي ھۆللۈكلەر كۆپىيىپ كېتىپ، قۇلۇنجى پەيدا قىلىدۇ. قۇلۇنجى پەيدا بولغاندىن كېيىن سەپرا خىلتىنى ئومۇمىي بەدەنگە قايتىپ، يەرقان كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

جىگەردىن ئۆتكە بارىدىغان كانالچىلاردا ياكى ئۆتتىن ئۇچەيگە بارىدىغان كانالچىلاردا گۆش ئۇنۇش، سۆگەل، مۇدۇر قاتارلىقلار سەۋەبىدىن توسالغۇ پەيدا بولسا، بۇنىڭ ساقىيىشىدىن ئۈمىد كۈتكىلى بولمايدۇ. ئۇچەي سەۋەبىدىن بولغان يەرقان كېسەللىكى بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، ئۇچەيگە بولۇپمۇ تۈز ئۇچەيگە كۆپلەپ سەپرا خىلتى تۆكۈلۈپ، مەلۇم بىر سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئۇچەيدىن چىقىپ كېتەلمەسلىكىدىن كېلىپ چىقىدۇ ۋە ئۆت خالتىسىدىكى ئۆت سۈيۇقلۇقمۇ ئۆتتىن چىقىپ، گەرچە ئۆت كانالچىلىرى ئوچۇق بولسىمۇ قۇيۇلىدىغان ئورۇن تاپالمايدۇ. شۇنىڭ بىلەن بۇ بەدەننىڭ سىرتىغا قاراپ تارقىلىپ يەرقانىنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىلدىكى يەرقاننىڭ يۈز بېرىشى ئىنتايىن ئاز ئۇچرايدۇ. بەلكىم بۇنداق يەرقان مەۋجۇت ئەمەس دېيىلسىمۇ بولىدۇ. چۈنكى ئۆت سۈيۇقلۇقى كۆپ پەيدا بولسا ھەم ئۇچەيگە چۈشسە، ئۆت سۈيۇقلۇقى ئۆزى بىلەن ئۇچەيدىكى باشقا ماددىلارنى بىرگە سىرتقا ئېلىپ چىقىپ كېتىدۇ. بىراق ئۇچەيىنىڭ ھېس - سەزگۈرلۈكى پۈتۈنلەي يوقالغان ۋە ئۇچەيىنىڭ ئىتتىرىش قۇۋۋىتى تۆۋەنلىگەن بولسا، بۇ سەۋەبتىن چىقىرىۋېتەلمەيدۇ.

تال مەنبەلىك قارا يەرقان خۇددى سەپرادىن بولغان يەرقانغا ئوخشاش بولۇپ، سەۋدانىڭ ئۆتۈش يوللىرى توسۇلۇش ۋە سەۋدانى ئىتتىرىپ چىقارغۇچى بەزى قۇۋۋەتلەرنىڭ ئاجىزلىقى، بەزى قۇۋۋەتلەرنىڭ كۈچىيىپ كېتىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ.

جىگەر مەنبەلىك قارا يەرقاندا بەزىدە جىگەر ھارارىتى كۆچلۈك بولغانلىقتىن قان كۆيۈپ سەۋداغا ئۆزگىرىپ، بەدەنىدە سەۋدا خىلتى كۆپىيىپ كېتىدۇ. ئەگەر بۇ سەۋدا خىلتى كۆپىيىپ كېتىش بىلەن بىرگە تال ۋە كانالچىلاردا بىرەر ياردەم بېرىش كۆرۈلسە، جىگەر مەنبەلىك قارا يەرقان كېلىپ چىقىدۇ. بەزىدە جىگەر مەنبەلىك قارا يەرقان جىگەرنىڭ ھەددىدىن زىيادە سوۋۇپ كېتىپ، جىگەردە قان چۆكمە بولۇپ قارىدىغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. بەزىدە بۇ سوغۇقلۇق قۇرۇقلۇق بىلەن، بەزىدە ھۆللۈك بىلەن قوشۇلۇپ كېلىدۇ. بەزىدە قارا يەرقان جىگەردىكى سوغۇقتىن بولغان قاتقان ئىششىقلار سەۋەبىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ.

ئومۇمىي بەدەن سەۋەبىدىن بولىدىغان قارا يەرقان بەزىدە ئومۇمىي بەدەننىڭ ھارارىتى كۆچلۈك بولۇپ، قاننى كۆيدۈرۈپ سەۋداغا ئۆزگەرتكەنلىكتىن بولىدۇ. بەزىدە ئومۇمىي بەدەنىدە سوغۇقلۇق ھەددىدىن زىيادە ئېشىپ كېتىپ، قاننى ئۈيۈتۈپ قارىداتقانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئومۇمىي بەدەن سەۋەبىدىن بولغان سېرىق يەرقان ياكى قارا يەرقان ئومۇمىي بەدەنىدە

تارقالغان تومۇر سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. قانىنىڭ تومۇرلاردا بۇزۇلۇشى خۇددى قانىنىڭ تومۇرلاردا ئىستىسقا ماددىسىغا ئۆزگەرگىنىگە ئوخشاشتۇر (گەرچە جىگەردە بۇزۇلۇش بولماستىن، بەلكى قان تومۇرلاردىكى قاندا بۇزۇلۇش بولىدۇ).

يەرقان كېسەللىكىنى بىر نەچچە تۈرگە بۆلگىلى بولىدۇ ۋە شۇنىڭ بىلەن بىرگە شۇ مەلۇم بولىدۇكى، قارا يەرقان بەزىدە سەۋدا خىلتىنىڭ كۆپلۈكى سەۋەبىدىن بولىدۇ. بەزىدە توسۇلۇش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سېرىق يەرقان ھەققىدە سۆزلەنگەنگە ئوخشاش سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ. بەزىدە قارا يەرقان بىلەن سېرىق يەرقان بىرلىكتە كۆرۈلىدۇ. چۈنكى بەدەنگە تارقالغان سەپرا ۋە ئۇنىڭغا ئارىلاشقان قانلار كۆيۈپ سەۋداغا ئۆزگىرىپ، ئىككى خىلىت مۇرەككەپلىشىدۇ ياكى بەدەندىكى قانىنى كۆيدۈرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن كۆيگەن قاندىن سەۋدا خىلتى شەكىللىنىدۇ. قارا يەرقان بىلەن سېرىق يەرقانىنىڭ بىللە شەكىللىنىشىنىڭ يەنە بىر سەۋەبى، ئىككىلى تەرەپتە يەنى جىگەر بىلەن ئۆت تەرەپتە ۋە تال تەرەپتە بىرلا ۋاقىتتا كېسەللىك يۈز بەرگەنلىكتىن بولىدۇ.

بەزىلەر دەيدۇكى، سېرىق يەرقان ئۇشتۇمتۇت يۈز بېرىدۇ، قارا يەرقان ئۇشتۇمتۇت يۈز بەرمەيدۇ. بۇنداق دېگۈچىلەرنىڭ دەلىلى شۇكى، سەپرانىڭ پەيدا بولۇشى سەۋدانىڭ پەيدا بولۇشىدىن كۆچلۈكرەكتۇر. سەۋدا ئاز - ئازدىن پەيدا بولىدۇ، دەپ قارايدۇ، ئەمەلىيەتتە ئىش ئۇنداق ئەمەس، گەرچە ئۇلار ئېيتقاندەك بولسىمۇ، بەزىدە قارا يەرقان تەبىئەت بىرەر توسقۇچى سەۋەبتىن ماددىنى كېمەيتمىگەندە، تال كېسەللىكلىرىنىڭ بوھرانى بولىدۇ.

سېرىق يەرقان بىمارلىرىنىڭ كۆپىنچىسىنىڭ چوڭ تەرىتى غىدىقلىغۇچى ماددىلار توسۇلۇپ قالغانلىق سەۋەبىدىن قەۋزىيەت بولىدۇ.

ئەگەر بىرەر ئادەم يەرقان كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان بولسا، داۋالىماي قويۇۋېتىلسە ھەم بۇ كېسەللىكنى پەيدا قىلغۇچى ماددىنى تارقىتىۋەتمىسە، ئىنتايىن خەتەرلىك ئاقىۋەتلەر كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداق كىشىلەرنىڭ كۆپ ساندىكىلىرى ئۇشتۇمتۇت ئۆلۈپ كېتىدۇ. جىگەر مەنبەلىك يەرقان كېسەللىكىنىڭ ئەڭ خەتەرلىك بولغىنى جىگەر ئىششىقىدىن كېلىپ چىققان يەرقان كېسەللىكىدۇر. بۇقرات مۇنداق دەيدۇ: ئەگەر جىگەر مەنبەلىك يەرقاندا قورساق ساھەسىدە قاتتىقلىق بولسا، بۇ ناھايىتى خەتەرلىك ئاقىۋەتنىڭ دەلىلىدۇر. بۇقرات يەنە مۇنداق دەيدۇ: يەرقان كېسەللىكىنىڭ يەنە بىر خىلى بار بولۇپ، ئۇ ناھايىتى خەتەرلىك، ئاقىۋىتىمۇ ياماندۇر. ئۆلۈپ كېتىشى ئىنتايىن تېز بولىدۇ. بۇ خىلدىكى بىمارنىڭ سۈيدۈكى خۇددى تەنكارغا ئوخشاش قىزىل كېلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە قورساقنى باسسا قورساقتا چۇقۇلۇپ ئاغرىش، قىزىتما، يېنىك دەرىجىدە جۇغ - جۇغ قاتارلىقلار كۆرۈلىدۇ. باش قېيىشى ئېغىر بولغانلىقى ئۈچۈن

سۆزلىگەندە گەپ - سۆزى ئاجىز بولىدۇ. بۇنداق بىمار 14 كۈنگىچە ئۆلۈپ كېتىدۇ.

4 - پەسىل سېرىق يەرقاننىڭ ئالامەتلىرى توغرىسىدا

شۇنى بىلىش لازىمكى، سېرىق ۋە قارا يەرقاننىڭ كۆپىنچىسىدە سۇيدۇكنىڭ رەڭگى قانچە قېنىق بولغانسېرى كېسەللىك شۇنچە ئۆتكۈر بولىدۇ، بۇ جىگەر ۋە جىگەر قۇۋۇتىنىڭ ساغلاملىقىنى بىلدۈرىدۇ.

جىگەرنىڭ ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان يەرقان كېسەللىكىنىڭ ئالامەتلىرىدە، جىگەردە ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ ئالامەتلىرى ئېنىق كۆرۈلىدۇ. شۇ ئالامەتلەر جىگەرنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئىششقىنىڭ ئالامەتلىرى بىلەن بىرگە قوشۇلۇپ كەلسۇن ياكى قوشۇلماي كەلسۇن، بۇنىڭدا بىمارنىڭ چوڭ تەرىتى توسالغۇدىن بولغان يەرقان كېسەللىكىدەك ئاق بولماستىن، بەلكى قېنىق رەڭلىك بولىدۇ ۋە توسالغۇدىن بولغان يەرقاندا ھېس قىلىنىدىغان ئېغرلىق ھېس قىلىنمايدۇ ھەم توسۇلۇش بولغاندا كۆرۈلگەندەك ئېغرلىق ھېس قىلىنمايدۇ. ئىشتىھا تۆۋەنلەيدۇ، ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولىدۇ، بەدەن ئورۇقلايدۇ، سۇيدۇكى قىزىرىدۇ، بەزىدە سۇيدۇكنىڭ قىزىرىشى بىراقلا يۇز بېرىدۇ.

ئەگەر سېرىق يەرقان كېسەللىكىنىڭ سەۋەبى ئۆت خالتىسىدىكى سەپرا خىلتىنىڭ ھەددىدىن زىيادە ئۆتكۈرلۈكى ۋە ئۇنىڭ ھارارىتىنىڭ يۇقىرىلىقىدىن بولسا، بەدەن رەڭگى داۋاملىق سېرىق بولۇش، چىرايى قارا بولۇش، تىلى ئاق، بەدىنى ئورۇق بولۇش، سەپرا خىلتى چوڭ تەرەتنى ھەددىدىن زىيادە قۇرۇتۇۋەتكەنلىكىدىن قەۋزىيەت بولۇش، كېسەللىكىنىڭ دەسلىپىدە سەپرا خىلتى چىقىرىلماي بەدەندە توختاپ قالغانلىقتىن، سۇيدۇك ئاق، سۇيۇق بولۇش، ئاندىن قاتتىق سارغىيىش، ئۇنىڭدىن كېيىن سۇيدۇك قارا، قويۇق بولۇش، كېسەللىكنىڭ ئاخىردا قاتتىق سېسىق پۇراش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇشتىن كېلىپ چىققان يەرقاندا بىمارنىڭ ئومۇمىي بەدىنىنى تۇتقاندا ئىسسىق بىلىنىدۇ، قىچىشىش بولىدۇ، ئىشتىھاسى كۈچلۈك بولىدۇ. تاتلىق نەرسىلەرنى قوبۇل قىلىش بىلەن بىرگە ئىشتىھاسى ئاز بولىدۇ، چوڭ تەرىتى ئادەتتىكىدىن يۇمشاقراق بولىدۇ. تومۇرلىرىمۇ ئىسسىق، رەڭگى ئۆزگەرگەن ھالەتتە سېزىلىدۇ. توسالغۇدىن بولغان يەرقاندىكىدەك چوڭ تەرىتى ئاق بولمايدۇ، جىگەر ۋە ئۆت تەرەپتە ئېغرلىق بولمايدۇ، بەزىدە چوڭ تەرىتى رەڭلىك، بەدىنى يېنىك بولىدۇ. جىگەر ۋە ئۆت ساھەسىدە توسۇلۇش بولغاندىكىدەك ئېغرلىق بولمايدۇ. بەلكى چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى سېرىق كېلىدۇ. بەدەن ئىنتايىن يەڭگىل بولىدۇ.

جىگەردە يەرقانغا خاس بولغان ئالامەتلەردىن بىرەر ئالامەت كۆرۈلمەيدۇ ۋە توسالغۇدىن بولغان يەرقاندەك ئۇشتۇمتۇت بولمايدۇ. ئەگەر يەرقان ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقتىن ياكى قاتقان ئىششىقتىن بولسا، يۇقىرىدا سۆزلەنگەندەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

توسۇلۇش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان يەرقان كېسەللىكىدە كۆپىنچە چوڭ تەرەت ئاق بولىدۇ ياكى رەڭگى بىرئاز سېرىققا مايىلراق بولىدۇ. كىچىك تەرەتنىڭ رەڭگى ئىنتايىن سېرىق بولىدۇ. قورساق پەردىلىرى ۋە ئوڭ تەرەپتە ئېغىرلىق ھەم ئاغرىش بولىدۇ. تاماق يېگەندە قورساق كۆپىدۇ، ئومۇمىي بەدەندە قىچىشىش بولىدۇ، سول يېنىچە ياتقاندا ئاسان ئۇخلايدۇ. لېكىن سەپرادىن بولغان توسۇلۇش مەنبەلىك يەرقاندا چوڭ تەرەت بىراقلا ئىنتايىن ئاقىرىپ كېتىدۇ. يەنى دەسلەپتە چوڭ تەرەت ئاقىرىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن سېرىق يەرقان پەيدا بولىدۇ. جىگەر مەنبەلىك بولغاندا چوڭ تەرەت بىراقلا ئاقارماستىن، تەدرىجىي ھالدا ئاقىرىدۇ. چۈنكى ئۆت ئۆزىدىكى سەپرانى ئاز - ئازدىن تۆگىگىچە قويۇپ بېرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى تولۇق ئاق بولغانغا قەدەر ئاقىرىدۇ. بۇ ۋاقىتتا يەرقان كېسەللىكى ئومۇمىي بەدەننى ئىگىلەپ بولىدۇ.

ئەگەر توسالغۇ ئۆتنىڭ ئۈچەيگە بارىدىغان كانالچىلىرىدا بولسا، چوڭ تەرەت ئۇشتۇمتۇت توختاپ قالسا، جىگەر خىزمىتىدە ئىلگىرى - كېيىن ھېچقانداق كېسەللىك ئەھۋالى كۆرۈلمەسە. بىراق سەپرا خىلتى جىگەردە توسۇلۇپ قېلىپ ئۆتەلمەي، بىئارام بولغاندىن كېيىن كېسەللىك كۆرۈلسە، چوڭ تەرەت بىراقلا توختاپ قالىدۇ. بۇنىڭدا ئېغىز تەمى ئىنتايىن ئاچچىق، ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولىدۇ.

ئۆت مەنبەلىك يەرقان كېسەللىكىنى كۆپىنچە قۇلۇنجى پەيدا قىلىدۇ ياكى يۇقىرىدا كۆرسىتىپ ئۆتكىنىمىزدەك يەرقانغا قۇلۇنجى قوشۇلۇپ كېلىدۇ. سوغۇقلۇق ياكى يىغىلىۋېلىش سەۋەبىدىن بولغان توسالغۇدىن كېلىپ چىققان يەرقان كېسەللىكىگە بىمارنىڭ ئۆتمۇش ئەھۋاللىرى جۈملىدىن ئومۇمىي بەدەن ئەھۋاللىرى دەلىل بولالايدۇ.

ئەگەر يەرقان كېسەللىكى قويۇق خىلىت سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بۇنىڭغا ئۆتمۇش تەدبىرلەر دەلىل بولىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ سەۋەبى ئۆت كانالچىلىرىدا بىرەر نەرسە ئۆسۈپ قالغانلىق ياكى گۆش تولۇپ قالغانلىق بولسا، ئۇنىڭغا داۋاملىق يەرقان يۇز بېرىش، داۋاملىق توسالغۇنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلۈش ۋە ھۆقنە، ئۇنىڭدىن باشقا توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلارنىڭ ئاز مەنپەئەت قىلىشى قاتارلىقلار دەلىل بولالايدۇ.

جىگەرنىڭ ئىتتىرىش قۇۋۋىتى ياكى ئايرىش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان سېرىق يەرقان كېسەللىكىدە كىچىك تەرەتنىڭ رەڭگى ئايرىش ۋە ئىتتىرىش قۇۋۋىتى

توسالغاندىن بولغان يەرقاندىكىدەك بەك قېنىق بولمايدۇ، چوڭ تەرەتتە ئاقلىق بولمايدۇ ۋە توسالغۇ سەۋەبىدىن كېلىپ چىققاندا يۇز بەرگەندىكىدەك ئېغىرلىقمۇ مەلۇم بولمايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا جىگەر خىزمىتىدە ئاجىزلىق كۆرۈلىدۇ. بەزىدە بۇنىڭ بىلەن بىرگە ئىچ سۇرۇش ۋە جىگەر ئاجىزلىقىنىڭ ئالامەتلىرى قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

ئۆتتىكى قۇۋۇەتلەردە ئاجىزلىق يۈز بەرگەنلىك سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان سېرىق يەرقان كېسەللىكىدە ئېغىر دەرىجىدە كۆڭۈل ئېلىشىش، ئېغىزى ئاچچىق بولۇش، قورساق ساھەسىدە ئېغىرلىق بولماسلىق ۋە سېرىقلىقنىڭ ئاستا - ئاستا پەيدا بولۇشى، چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى ئاق بىلەن سېرىقنىڭ ئارىلىقدا بولۇش، لېكىن كىچىك تەرىتى ئىنتايىن كۈچلۈك دەرىجىدە سېرىق بولۇش قاتارلىقلار بولىدۇ. بۇ، جىگەردىكى ئايرىغۇچى ۋە ئىتتىرگۈچى قۇۋۇەتلەرنىڭ ئاجىزلاشمىغانلىقىدىن بولىدۇ.

بەزىلەر مۇنداق دەيدۇ: جىگەر ساغلام بولسا ئۆت سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان يەرقان كېسەللىكىدە سۈيدۈكنىڭ رەڭگى ۋە ئەھۋالى نورمال بولىدۇ. بۇ خىل قاراش خاتادۇر. چۈنكى ساغلام جىگەر سەپرا خىلتىنى ئالدى بىلەن ئۆت خالتىسىغا ھەيدەپ ئاپىرىدۇ. ئەگەر ئۆت خالتىسىغا ئاپىرىش مۇمكىن بولمىسا سۈيدۈككە ھەيدەيدۇ. ئۆت سۈيۇقلۇقىنىڭ قانغا ئۆتۈشىنى ئىمكانقەدەر چەكلەيدۇ. لېكىن يەرقان كېسەللىكىدە سۈيدۈك رەڭگىنىڭ ئاق بولۇشى ياكى سۈيدۈكتىكى رەڭ ئۆزگىرىشىنىڭ ناھايىتى ئاز بولۇشى ئىنتايىن خەتەرلىكتۇر، بۇ خىلدىكى بىمارنىڭ ئىستىسقاغا گىرىپتار بولۇش خەۋپى بولىدۇ. چۈنكى بۇ خىل ئەھۋاللار بەدەندە سوغۇقتىن بولغان توسۇلۇش بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

زەھەرلىنىشتىن كېلىپ چىققان سېرىق يەرقاندا ھايۋانلار چىشلىۋالغانلىق ياكى زەھەر ئىچىۋالغانلىق ئالامىتى كۆرۈلىدۇ ۋە بۇ كېسەللىكتىن بۇرۇن تەن سالامەتلىكى نورمال، خىلتىلار ياخشى بولىدۇ. بۇ ئەھۋال چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى ئاقىرىشتىن بۇرۇن ئۇشتۇمتۇت پەيدا بولىدۇ.

بوھران خاراكتېرلىك يەرقان ئۆتكۈر بوھرانلىق كېسەللىكلەردە كۆرۈلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە بوھرانىنىڭ باشقا ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: كۆڭۈل ئېلىشىش، ھۆ بولۇش، ئاچچىق سەپرا قەي قىلىش، ئۇيقۇسىزلىق، كۆپ ئۇسساش، ئىشتىھا تۆۋەنلەش، ئېغىزى ئاچچىق بولۇش، نەپەس ھەرىكىتى كىچىكلەش، چوڭ تەرەت قۇرۇق بولۇش قاتارلىقلاردىن ئىبارەت. يەرقانىنىڭ بوھراندىن بولغانلىقىنى پەقەت بوھرانىنىڭ ئالامەتلىرى بىلدۈرىدۇ. بوھرانىنىڭ ياخشى - يامانلىقىنى بىز بوھرانىنىڭ بايانىدا سۆزلىگىنىمىزدەك سېلىشتۇرما ئالامەتلەردىن بىلگىلى بولىدۇ. سېرىق يەرقاندا كۆپىنچە ئەھۋاللاردا بىمارنىڭ قۇۋۇتى ئاجىز بولغانلىقتىن تومۇر ھەرىكىتى كىچىك بولىدۇ، لېكىن ناھايىتى بەك كىچىك بولمايدۇ. چۈنكى سەپرانىڭ ئۆزى

يەڭگىل، تەبىئىتى ئىسسىقتۇر. لېكىن قۇرۇقلۇقنىڭ يۇقىرىلىقى سەۋەبىدىن تومۇر قاتتىق سوقىدۇ ، ئەمما تېز بولمايدۇ. چۈنكى مىزاج بۇزۇلغانلىقتىن قۇۋۋەت كۆچلۈك ئەمەستۇر. سېرىق يەرقان كېسەللىكىدە كۆپىنچە ۋاقىتلاردا سېرىق تەر چىقىدۇ.

5 ـ پەسىل قارا يەرقاننىڭ ئالامەتلىرى توغرىسىدا

ئەگەر يەرقان كېسەللىكى پەقەت تالدىكى سەۋەبلەردىن بولسا بەدەندە سېرىقلىق بولماي، بىراقلا قارا بولىدۇ، چۈنكى تالدىكى سەۋەبلەردىن سېرىق يەرقان بولمايدۇ. گەرچە قارىلىق بەزىدە جىگەردىن بولسىمۇ، لېكىن تالدا پەقەت قارا يەرقانلا كۆرۈلىدۇ. تالدىن بولغان قارا يەرقان ئىنتايىن قارا بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە تال قېتىش، تال چوڭىيىش ۋە سول تەرەپ ئاغرىش قاتارلىق تال كېسەللىكىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بەزىدە چوڭ ـ كىچىك تەرەتتىڭ ئىككىلىسى قارا بولىدۇ. بەزىدە چوڭ تەرەتتىن ياغنىڭ لېيىدەك قارا نەرسە كېلىدۇ. بۇ قارا يەرقانىڭ ئىنتايىن كۆچلۈك دەللىلىدۇر. بەزىدە تالدىكى سەۋەبلەردىن يەرقان يۇز بەرگەن بولسىمۇ، جىگەردە بىرەر كېسەللىك بولمىسا، سۈيدۇكى نورمال بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قارا يەرقاندا سۈيدۇكنىڭ نورمال بولۇشى يەرقان كېسەللىكىنىڭ تال مەنبەلىك ئىكەنلىكىنى ئۇقتۇرىدۇ. بۇ خىلدىكى يەرقاندا بەزىدە قورساق پەردىسىدە ئاغرىش ۋە ئېغىرلىق بولۇش بىلەن بىرگە تارتىشىش بولىدۇ.

تال مەنبەلىك قارا يەرقان كېسەللىكىدە كۆپىنچە ئەھۋالدا قەۋزىيەت بولىدۇ، بەزىدە يۇمشاق بولىدۇ، ھەزىم بۇزۇلىدۇ، قورساق كوركىراش كۆپ بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە نەپەس سىقىلىدۇ، سەۋەبسىز غەم ـقايغۇ ۋە ۋەسۋەسە قىلىدۇ، بەزىدە قارا تەر چىقىدۇ.

قارا يەرقان كېسەللىكى كانال ئەزالاردىكى توسۇلۇش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، تال ساھەسىدە قاتتىق ئېغىرلىق بولۇش، سول يانىنى بېسىپ ياتالماسلىق قاتارلىقلار دەلىل بولالايدۇ.

ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق ۋە قاتقان ئىششىقتىن بولغان يەرقاندا يەرقان كۆرۈلۈش بىلەن بىرگە، ئىسسىقلىقتىن بولغان ئىششىق ۋە قاتقان ئىششىقنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

تال ئاجىزلىق سەۋەبىدىن بولغان يەرقاندا ئېغىرلىق بولمايدۇ. ئەگەر ئاجىزلىق جىگەردىن بولسا، جىگەر ئاجىزلىقىنىڭ ئالامەتلىرى دەلىل بولىدۇ.

جىگەردىكى سەۋەبتىن كېلىپ چىققان قارا يەرقاندا دەسلەپتە جىگەر كېسەللىكلىرىنىڭ بىرەرى كۆرۈلىدۇ. تال ساغلام ياكى كېسەللەنگەن بولىدۇ. بىراق سەۋداغا تەسىر كۆرسەتكەن جىگەر كېسەللىكىدە تال مەنبەلىك قارا يەرقان كېسەللىكىدەك قارىلىق كۆچلۈك ھەم كۆپ

بولمايدۇ. جىگەر مەنبەلىك قارا يەرقان كېسەللىكىگە سۈيدۇكتىكى كېسەللىك ئالامەتلىرى دەلىل بولىدۇ. ئەگەر مىزاج بۇزۇلۇش قۇرۇق ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن بولسا، يەرقاننىڭ قارىلىقى سېرىققا مايىلراق بولىدۇ. ئەگەر مىزاج بۇزۇلۇش ھۆل ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن بولسا، سېرىقلىق بىرئاز قىزىلغا مايىلراق كېلىدۇ. ئەگەر قۇرۇق سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلغاندىن بولسا ۋە سوغۇقلۇق كۆچلۈكرەك بولسا، تېرە رەڭگى كۆككە مايىلراق بولىدۇ. ئەگەر قۇرۇقلۇق كۆپرەك بولسا قارىغا مايىلراق بولىدۇ. ئەگەر مىزاج بۇزۇلۇش ھۆل سوغۇق سەۋەبىدىن بولۇپ ھۆللۈك كۆپرەك بولسا، تېرە رەڭگى سېرىققا مايىلراق پىستە رەڭلىك بولىدۇ. ئەگەر سوغۇقلۇق ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلىگەن بولسا كۆككە مايىلراق بولىدۇ.

تال مەنبەلىك قارا يەرقاننىڭ رەڭگى پەقەت بىر خىللا بولىدۇ.

6 ـ پەسىل سېرىق يەرقانىنى داۋالاش توغرىسىدا

شۇنى بىلىش لازىمكى، قان ئېلىش سېرىق يەرقان كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىككى مەقسەتتە قوللىنىلىدۇ. ئۇنىڭ بىرى، يەرقاننىڭ ئۆزىنى قان ئېلىش بىلەن تېرىدىن تارقىتىش، كۆزدىن تەرلەتكۈچى ۋە يۇغۇچى دورىلار ئارقىلىق تارقىتىش ۋە شۇنداقلا كۆزدىكى سېرىقلىقنى بۇرۇن تېمىتىلمىلىرى ۋە يەرقانغا تەسىر كۆرسەتكۈچى ماددىنى سۈرۈپ چىقارغۇچى دورىلار بىلەن تارقىتىشتۇر. ئىككىنچى مەقسەت، يەرقاننىڭ سەۋەبىنى ئېنىقلاپ، ئۇنى ئۇزۇپ تاشلاش ئارقىلىق تارقىتىشتىن ئىبارەت. سەۋەبىنى ئۇزۇشتە مىزاجنى تەڭشەش، قۇۋۋەتنى كۈچەيتىش، ئىششىقنىڭ تەدبىرلىرىنى قوللىنىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، باسلىق ياكى ئۇسەيلەم تومۇرىدىن ياكى تىل ئاستىدىكى تومۇردىن قان ئېلىش ئارقىلىق ماددا تازىلىنىدۇ.

ئەگەر قان ئېلىش مۇمكىن بولمىسا ئوڭ تاغاقنىڭ ئاستىغا، جىگەرنىڭ ئۈستىگە ياكى جىگەرنىڭ تۆۋەنكى تەرىپىدىكى قوۋۇرغا ئاستىدىكى بوشلۇققا ھىجامەت قويۇلىدۇ ياكى سۇرگۈچى دورىلار ئارقىلىق ماددىلار تازىلىنىدۇ. ئەگەر ماددىلار سۈرۈش ئارقىلىق تازىلانمىسا قەي ئارقىلىق تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. قەي قىلدۇرۇپ ماددىنى تازىلاش ھەرقانداق يەرقان كېسەللىكىگە پايدىلىقتۇر. ئەمما بۇ ھەرقانداق چاغدا ۋە ھەرقانداق شەخسكە مۇۋاپىق كېلىۋەرمەيدۇ.

زەھەر ئىچىۋالغان كىشىلەرنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن سەۋەبىنى يوقىتىش ئىنتايىن مۇھىمدۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن ھەممىدىن بۇرۇن سەۋەبنى يوقىتىشقا تەدبىر قوللىنىش زۆرۈردۇر.

ئەگەر يېمەك ـ ئىچمەك سەۋەبىدىن بولماستىن، جىگەردىكى ئىسسىق مىزاجدىن ياكى

ئومۇمىي بەدەندىكى ئىسسىق مىزاجدىن ياكى ئۆتتىكى ئىسسىق مىزاجدىن كېلىپ چىققان يەرقانىنى داۋالاشتا، ئەگەر قان ياكى سەپرا خىلتى توشۇپ كەتكەن بولسا، ئالدى بىلەن قان ۋە سەپرا خىلتىنى تازىلاش كېرەك.

قانىنى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش ئارقىلىق تازىلاش، سەپرانى ھېيلىلە، شاھتەررە بىلەن ياكى سوقمونىيانى قېتىقنىڭ قايمىقىغا قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇش قاتارلىق تەدبىرلەر ئارقىلىق سۇرۇپ چىقىرىپ تازىلاش لازىم. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، سەپرانى سەپرانىڭ سۇرگىلىرى ۋە ھېيلىلە، سوقمونىيا بىلەن كۆچلەندۇرۇلگەن مائۇلجەبىن قاتارلىقلار بىلەن سۇرۇپ چىقىرىپ تازىلاش لازىم.

بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا ياخشى بولغان مائۇلجەبىننىڭ نۇسخىسى: ئۆچكە سۈتىدىن 1020 گىرام، زاراڭزا ئۇرۇقىدىن بىر سقىم ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، سۈتكە بىر سائەتكىچە چىلاپ، سۈزۈپ، سۈت بىر كېچە ئۈيۇغانغا قەدەر قويۇپ قويۇلىدۇ. ئۈنىڭدىن كېيىن قايمىقىنى سۈزۈۋېتىپ سۈيىنى ئېلىپ، بۇ سۈيىگە بىرئاز ھەسەل ياكى شېكەر ۋە ھىندى تۈزىدىن ئالتە گىرام قوشۇلىدۇ. ئەگەر بۇنى كۆچلۈكرەك قىلماقچى بولسا سوقمونىيادىن 0.5 گىرام ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ۋە ئەھۋالغا قاراپ ئۆچ كۈنگىچە بىمار بەرداشلىق بەرگۈدەك مىقداردا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

يەرقانىنىڭ مادداىرىنى سۇرۇپ چىقىرىش بىلەن بىرگە يەرقانىنى تازىلايدىغان تۆۋەندىكى دورا ناھايىتى ياخشىدۇر: تۈرۈپ يوپۇرمىقى سۈيىدىن 30 گىرام، خىيارشەنبەردىن 21 گىرام، ئىسپىغۇل ئۇرۇقىدىن ئۈچ گىرام، زەپەر ۋە سەبرىدىن 0.5 گىرامدىن ئېلىپ، بۇلارنى قائىدە بويىچە بىرلەشتۇرۇپ چىلاپ، بىر كېچە - كۈندۈز تۇرغۇزۇپ تەمى چىققاندىن كېيىن ئىچكۈزۈلىدۇ. يۇقىرىقى نۇسخا جىگەردىكى ياكى كانالچىلاردىكى ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق ۋە قىزىتما قاتارلىقلار بىلەن قوشۇلۇپ كەلگەن سېرىق يەرقان كېسەللىكى ئۈچۈن ئىنتايىن پايدىلىق.

بۇ خىلدىكى بىمارلارغا ئارپا سۈيى ۋە ھەر خىل كۆكتات سۈلىرى بېرىلىدۇ. بۇ كۆكتاتلارنىڭ تەپسىلاتى جىگەر ئىششىقى بايانىدا سۆزلەنگەچكە تەكرارلاپ ئولتۇرمىدۇق. ئەگەر مادداىدا پىشقانلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلسە سوقمونىيا، سەبرە چۈشكەن دورىلارنى ئەھتىمۇن سۈيى، كاسنە سۈيى قاتارلىقلار بىلەن تەسرىنى تۆۋەنلىتىپ، قورقماي ئىشلىتىش كېرەك. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، ئىششىق بولغان يەرقان كېسەللىكىدە ئىششىق يوقالمسا ۋە بىمارنىڭ ئەھۋالىدا ياخشىلىنىش بولمسا، يەرقان كېسەللىكىنى داۋالاشتىن كۆپ ئۈمىد كۈتمەسلىك كېرەك. ئەگەر قىزىتما بولمسا، بىمارنىڭ قۇۋۋىتى كۈچلۈك بولسا، بۇ ئىششىق يوقلۇقىنىڭ ئالامىتىدۇر.

ئۇنىڭدىن كېيىن ھارارەت بولسا، كېسەل ئېشى ۋە سامساق بىلەن پىشۇرۇلغان بېلىق گۆشى، ئوغلاق گۆشى، ھۆل مېۋىلەرنىڭ سۇلىرىنى بېرىش، بولۇپمۇ ئاچچىق - تاتلىق ئانار سۈيىنى ناشتىدىن بۇرۇن بېرىش، سىركە قوشۇلغان كالا گۆشى شورپىسى، بېلىق شورپىسى ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك كۆكتاتلارنىڭ ئۇسارىلىرىنى ئىچكۈزۈش كېرەك. يۇقىرىقىلارنىڭ كۆپىنچىسى گەرچە غىزا بولسىمۇ، بۇنىڭ داۋالاش جەھەتتىكى خۇسۇسىيىتى ئىنتايىن كۈچلۈكتۇر. بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتىكى ئەڭ ياخشى چارە مىزاجىنى ئىسلاھ قىلىشتۇر.

مىزاجنى ئىسلاھ قىلىشتا ياخشى بولغان داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن تۆۋەندىكى نۇسخا ئىنتايىن مۇۋاپىقتۇر: تۇرۇپ يوپۇرمىقى ئۇسارىسى، شاتۇت ئۇسارىسى قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ بىرلەشتۈرۈپ، 90 گىرامدىن ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇ تەدبىر مىزاجنى ئىسلاھ قىلىش بىلەن بىرگە يەرقاننىڭ ئۆزىگىمۇ ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ھارارەت ئۆتتە بولسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ، بۇ خىل كىشىلەرگە ئېشەك سۈتىنى بىرئاز سىركە بىلەن قاينىتىپ ئىچكۈزۈش ياكى ئەفسەنتىن ئۇسارىسىنى سوغۇق سۇ بىلەن ئىچكۈزۈش مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەزىدە بىمارغا پېتىر نان، چالا سوقۇلغان تۇز، كاسىنە قاتارلىقلارنى يەتتە كۈنگىچە يېگۈزۈش كۆپ مەنپەئەت قىلىدۇ. چۈنكى بۇ نەرسىلەر ئۆتنى تازىلايدۇ ۋە ئۆتتىكى ئوفۇنەتلەرنى يوقىتىدۇ. ئۆتتىكى ئارتۇق ماددىلارنى سقىپ چىقىرىدۇ. ئەگەر شاراب ئىچمەي ئامال بولمىسا، شارابقا كۆپ مىقدارda سوغۇق سۇ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈش كېرەك. گۆشتىن پەقەت سىكىسلىك گۆشلەر ۋە قۇشلارنىڭ شورپىلىرى بېرىلىدۇ. ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن يەرقان كېسىلى بولغان كىشىلەر ئۇيقۇسىزلىق ۋە ئاچچىقلىنىش، كۆپ ھەرىكەت قىلىش، مۇنچىغا كۆپ چۈشۈش قاتارلىقلارنى تەرك ئېتىش كېرەك. ئەگەر ھارارەت ئومۇمىي بەدەندە بولسا جىگەر ۋە ئۆتكە سوغۇقلۇق يەتكۈزۈلسە تومۇرلارنىمۇ سوۋۇتىدۇ. بولۇپمۇ ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى قاينىتىپ، ئۇنىڭ ئىلمان سۈيىدە يۇيۇندۇرسىمۇ ئومۇمىي بەدەننى سوۋۇتىدۇ. دورىلار قاينىتىلغان سۇ بىلەن مۇنچىغا چۈشۈرۈش يەرقاننىڭ تارقىلىشىنى چەكلەپ قويىدۇ.

بەزىدە ئىسسىق تەبىئەتلىك جىگەر ۋە ئۆت كېسەللىكنى داۋالاشتا زىمات ئىشلىتىلىدۇ. بەزىدە تەرخەمەك ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى، كاھۇ ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى، ئاق سەندەل، تاباشىر، قىزىلگۈل قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ھەر ئالتە گىرامغا 0.5 گىرام كافۇر قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. قاردا سوۋۇتۇلغان ئۇسارىلەر، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل سۈيى، كافۇر قاتارلىقلارنى سوغۇقلۇقى ئىچكى ئەزالارغا مەلۇم بولغانغا قەدەر زىمات قىلىشنىڭ مەنپەئەتى تەجرىبىدىن ئۆتكەن. چۈنكى بۇ تەدبىرلەر يەرقان كېسەللىكنى يوقىتىدۇ. سۈيدۈكنى شۇ كۈنىلا سۈزۈلدۈرىدۇ.

ئەگەر يەرقان كېسەللىكى جىگەر ۋە ئۆتتىكى ئاجىزلىق سەۋەبىدىن بولسا، جىگەر ئاجىزلىقى بايانىدا سۆزلەنگەن تەدبىرلەر ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. چۈنكى ئۆتنىمۇ جىگەرنىڭ دورىسى بىلەن داۋالىغىلى بولىدۇ. ئەگەر ئىششىقنىڭ سەۋەبىدىن بولسا، بۇ ئورۇندا كۆرسەتمە بەردۇق ھەم جىگەر ئىششىقى كېسەللىكى بايانىدا كۆپ سۆزلىدۇق، شۇ يەرگە مۇراجىئەت قىلغايسىز.

توسالغۇدىن كېلىپ چىققان سېرىق يەرقان كېسەللىكىدە جىگەر كېسەللىكى بايانىدا توسالغۇلارنى ئېچىش ئۈچۈن سۆزلەنگەن قان ئېلىش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. ئەگەر توسالغۇ جىگەرنىڭ ئۈستى تەرىپىدە بولغاندا سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش، توسالغۇ جىگەرنىڭ تېگى تەرىپىدە بولغاندا سۈرگە دورىلىرىنى ئىشلىتىش قاتارلىق ھەرقانداق توسالغۇنى ئاچىدىغان تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ ھەمدە قابىزلىق خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان ھەرقانداق نەرسىدىن پەرھېز قىلدۇرۇلىدۇ. ئەگەر بۇ خىل نەرسىلەر ئىسسىق بولسا، كانالچىلارنى تارايتىۋېتىدۇ ۋە توسالغۇلارنى كۆچلەندۈرىدۇ. ئالدى بىلەن يۇمشىتىش ۋە ھۆللۈك يەتكۈزۈش تەدبىرلىرى، ئۇنىڭدىن كېيىن توسالغۇلارنى ئېچىش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. يۇمشىتىشتا ئەھۋالغا قاراپ بەزىدە ھۆل ئىسسىق، بەزىدە ھۆل سوغۇق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. توسالغۇلارنىڭ ئېچىلغانلىقى مەلۇم بولسا، ئەڭ توغرا تەدبىر شۇكى، ئەھۋالغا قاراپ بىمار بەرداشلىق بەرگۈدەك دەرىجىدە ۋە يۇقىرىدا سۆزلەنگەن مىقدار بويىچە سۈرگە بېرىلىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، ئەگەر سۈرگە ئىشلىتىلگەندە سۈرگە تەسىر قىلمىسا، كۆچلۈك توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلار، ئۇنىڭدىن كېيىن كۆچلۈك سۈرگىلەر ئىشلىتىلىدۇ. كانالچىلاردا تۇرۇپ قالغان نەرسىلەردە بىمارنىڭ قۇۋۇتىگە قاراپ دورا بىراقلا ئېچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر تۇرۇپ قالغان نەرسە توسالغۇ بولسا، مەن مەخسۇس دورا بەلگىلەپ بېرەلمەيمەن. لېكىن بەزىلەر دەيدۇكى، تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى دورىلار ياخشىدۇر. خام سېمىزئوتنىڭ ئۇسارىسى، تۇرۇپ يوپۇرمقىنىڭ ئۇسارىسى، پاقىيوپۇرمقىنىڭ سۈيى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسىنى بىرگە قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئۇنىڭغا پاقىيوپۇرمقىنىڭ ئۇسارىسى ۋە بىرئاز يۇمشاق سوقۇلغان تەنكار قوشۇپ ئېچكۈزۈلىدۇ. بەزىدە، يۇقىرىقى دورىلار بىلەن تۇرۇپ ئۇرۇقى ۋە ئاقلانغان قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ تۆتتىن بىرى مىقداردىكى مۇرمەككى ۋە قۇستە ئارىلاشتۇرۇپ ئېچكۈزۈلىدۇ.

ئەگەر توسالغۇ قۇرۇقلۇقتىن ۋە ئورۇقلۇقتىن بولسا (بۇ بىمارنىڭ ئەھۋالىدىن مەلۇم بولىدۇ)، سەپرانى لەتىفەشتۇرگۈچى ۋە چوڭ تەرەتنى يۇمشاتقۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: دورىلارنىڭ لوئابلىرى ۋە سەرپىستان قاتارلىقلار بادام يېغى بىلەن ئېچكۈزۈلىدۇ.

ئەگەر توسالغۇ ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ئۇنى

داۋالاشتا ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقنىڭ تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. ئەگەر ماددا پىشقان بولسا، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلاردىن رۇمبەدىيان، ئارپىبەدىيان قاتارلىقلار خاتىرجەم ئىشلىتىلىدۇ ۋە شۇنداقلا سەپرا سۇرۇپ چىقىرىلىدۇ. ئەگەر ئىششىق قاتقان بولسا، بۇنى داۋالاش قىينىدۇر. قاتقان ئىششىقنى قېتىشتىن ئىلگىرى داۋالاش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن بىرگە يەرقان كېسەللىكىنىڭ ئۆزىنى داۋالاش مەقسىتىدە مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا ۋە جىگەر توسالغۇلىرى بايانىدا سۆزلەنگەن يەككە دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. بۇ كېسەللىك ئۈچۈن مەخسۇس بولغان توسالغۇلارنى ئاچقۇچى ياخشى دورىلار ئەنسىل، ئاسارۇن ۋە ئاچچىق بادامدىن تەييارلانغان قۇرس دورىلار، شۇنداقلا ئەفسەنتىن، ئاسارۇن، رۇمبەدىيان، غارىقۇن قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان دورىلار توسالغۇلارنى ئېچىش بىلەن بىرگە باشقا خۇسۇسىيەتلىرىمۇ بولغان دورىلاردۇر.

نۇسخىسى: چوڭ چىلغوزا مېغىزىدىن توققۇز گىرام، ئۇرۇقى ئېلىنغان قۇرۇق ئۈزۈمدىن 15 گىرام، سىرىق گۈڭگۇرتتىن ئىككى گىرام، ئەفتىمۇن، تاغ كەرەپشە ئۇرۇقى، قارا نوقۇت، ئاق كۈندۈرنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گىرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلاپ، بۇ سۇفۇپتىن تۆت گىرام ئېلىپ، بەدىيان سۇيى بىلەن بىرنەچچە كۈن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بۇلار ئىنتايىن شىپالىق بولۇپ، نەچچە قېتىم تەجرىبىدىن ئۆتكەن. شەنجار ئۆسۈملۈكى يەرقان كېسەللىكىنى داۋالاشتىكى ئەڭ ياخشى دورىدۇر.

توسالغۇدىن بولغان يەرقانىنىڭ داۋالاش قىيىن بولغىنى ئۆت كانالچىلىرى توسۇلغانلىقتىن بولغىنىدۇر. لېكىن بۇنىڭدا ھۆقنە، سۇرگە قاتارلىقلار ئەڭ مۇۋاپىقتۇر. بۇ كېسەللىكنىڭ سۇرگىلىرى ئەفتىمۇن، بىستىپايەج، غارىقۇن، زاراڭزا، نەبىتى تۈزى قاتارلىقلاردىن تەييارلىنىدۇ ۋە شۇنداقلا مەزكۇر دورىلاردىن ھۆقنە تەييارلاپ ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. پايدىلىق بولغان يەنە بىر نۇسخا: چىلغوزا مېغىزى ۋە سوقمونىيادىن بىر گىرام، غارىقۇندىن توققۇز گىرام، غاپەس ئۇسارىسىدىن توققۇز گىرام ئېلىپ، كاسنە ئۇسارىسى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب ياساپ، ئۇچ گىرامدىن بىرنەچچە قېتىم تەكرار ئىشلىتىلىدۇ.

ئەگەر توسالغۇدىن بولغان يەرقان كېسەللىكى سوزۇلما خاراكتېرلىك بولۇپ قالسا، قۇۋۇۋەتلەپ تۇرۇپ توسالغۇلارنى ئېچىش ئۈچۈن داۋائى كۇركۇم ۋە تەرياق، شۇنداقلا داۋائى لوك قاتارلىقلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئەگەر توسالغۇ بىلەن قىزىتما بولسا، ياۋا پالەك ئىنتايىن ياخشىدۇر، چۈنكى ياۋا پالەك توسالغۇلارنى ئاچىدۇ ۋە ماددىنى لەتىپلەشتۈرىدۇ، شۇنداقلا سۇ كاھۇسى يىلتىزىدىن ئالتە گىرام ئېلىپ، ھەسەل بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ ھەمدە ئەفتىمۇن سۇيى، ئاچچىق كاسنە سۇيى قاتارلىقلارنى خىيارشەنبەرگە ئارىلاشتۇرۇپ، بۇنىڭغا بىرئاز ئاچچىق ۋە تاتلىق بادام يېغى قوشۇپ ئىچكۈزسە ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

يەرقان كېسەللىكىدە يەرقانىنىڭ ئۆزىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنىڭ گەرچە توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيتى ۋە باشقا مەنپەئەتلىرى بولسىمۇ، يەرقانىنى تارقىتىش مەقسەت قىلىنىدۇ. يەرقانىنى تارقىتىدىغان دورىلاردىن شەربەت دورىلار ۋە يۇيۇنىدىغان دورىلار، بۇرۇن تېمىتمىلىرى باردۇر. بۇرۇن تېمىتمىلىرى كۆپىنچە كۆز ۋە يۈزدىكى يەرقانىنى تارقىتىدۇ. بۇ داۋالاشنىڭ بەزىسى ئومۇمىي بەدەنلىك تەدبىردۇر. مەسىلەن: ئارقىمۇئارقا مۇنچىغا چۈشۈش ۋە ماددىنى تازىلىغۇچى دورىلارنىڭ سۈيى بىلەن ئابزەن قىلىش ۋە ياكى زۆرۈر بولغان يوللار ئارقىلىق ماددىلارنى چىقىرىپ تاشلاش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش لازىم. ئەگەر ئابزەن قىلغاندا سۈيدۈك قىستىسا، شۇ دورا سۈيىگە سىيسە بولىدۇ، چۈنكى ئابزەن قىلىش داۋالاشتۇر. مۇنچىدىن چىققاندا سوغۇق تېگىپ قالماسلىق ئۈچۈن يۆگىنىپ ئۇخلاش لازىم. مۇنچىغا چۈشۈشتىن باشقا دورا ئىشلىتىش ئۇسۇلى بىلەن ئىشلىتىلىدىغانلىرى يەرقانىنى تېرىدىن چىقىرىدۇ، يەرقانىنى تېرىدىن چىقىرىدىغان دورىلار بەزىدە سۈركەش ئارقىلىق، بەزىدە كۈچلۈك دەرىجىدە سۈيدۈك ھەيدەش ئارقىلىق، يەنە بەزىدە تەرلىتىش ئارقىلىق چىقىرىدۇ. بۇنىڭدا بەدەن چېنىقتۇرۇش، جاپالىق ئەمگەك قىلىش، ئۇسسۇز قويۇش، شاراب ئىچكۈزۈپ تەرلىتىش ياخشىدۇر. مۇنچىدىن چىققاندىن كېيىن تەرلەتسە ياخشى بولىدۇ.

يەرقانىنى تارقىتىش ئارقىلىق داۋالىماقچى بولغان كىشىگە سوغۇق ۋە شامال تېگىپ قېلىش زىيان قىلىدۇ. بىراق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنىڭ تەسىرى ئارقىلىق تاقابىل تۇرسا بولىدۇ. مەسىلەن: قارىمۇچ ئىستېمال قىلدۇرغاندىن كېيىن سوغۇق سۇدا ئولتۇرغۇزسا بولىدۇ.

بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، يەرقان بىمارلىرى سېرىق نەرسىلەرگە قارىسا شېپا تاپىدىكەن. چۈنكى بۇ سېرىق نەرسىلەر تەبىئەتنى بارلىق سەپرا ماددىسىنى تېرە تەرەپكە ئىتتىرىش ئۈچۈن ھەرىكەت قىلدۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن داۋالاش ئاسان بولىدۇ. ئەمما مەن بۇنداق داۋالاشلارنى پەيلاسوپلاردەك كۆپ ئىنكار قىلمايمەن.

تەرلەتكۈچى دورىلارنىڭ بىر قىسمى ئابزەن قىلىپ تۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئابزەندە ئىچكۈزۈلىدىغان دورىلار شۇكى، تۇرۇپ ئۇسارىسىدىن 60 گىرامنى 1.5 گىرام توغرىغۇ بىلەن ئىچكۈزۈش ۋە 30 گىرامنى تىلا قىلىش دەرھال سېرىقلىقنى يوقىتىدۇ. شۇنداقلا ئادراسماندىن بىر باغلام، نوقۇتتىن بىر سقىم ئېلىپ، قازانغا سېلىپ 2900 گىرام سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۈزۈپ، شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قىزىتما بولمىغان ئەھۋالدا ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر قىزىتما بولسا، شاراب ئارىلاشتۇرماي ئىچكۈزۈپ، ئۇنىڭدىن كېيىن، پىرسىياۋشان قاينىتىلغان سۇدا ئابزەن قىلىنسا، بەدەندىكى سېرىقلىقنى يوقىتىدۇ. يەنە بىر نۇسخا: توغرىغۇدىن ئالتە گىرام ئېلىپ، كونا شارابقا چىلاپ بىر كېچە سىرتتا تۇرغۇزۇپ، ئاندىن سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە

يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئۇسۇلدا مۇنچىغا چۈشۈرۈلىدۇ. يەنە بىر نۇسخا: قورۇلغان ئەنسىلىدىن ئالتە ھەسسە، كۆيدۈرۈلگەن تۇزدىن بىر ھەسسە ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ سۈفۈپ تەييارلاپ، 7 ~ 14 گىرامغىچە ناشتىدىن بۇرۇن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ ياكى نېلۇپەردىن ئالتە گىرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم ئېقىغا سېپىپ يېگۈزۈلىدۇ ياكى ئانارنىڭ پوستىدىن 12 گىرام، زەرنىختىن ئالتە گىرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ئىششىق بولغان ئەھۋال ئاستىدا 90 گىرام ئېشەك سۈتى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى شۇمشىدىن ئالتە گىرامنى ئەھۋالغا قاراپ سۇ ۋە ھەسەل بىلەن ئىچكۈزۈپ، قىزىلگۈل سۈيىدە ئابزەن قىلىنىدۇ ياكى يۇمشاق سوقۇلغان پىرسىياۋشاندىن 12 گىرام ئېلىپ، رۇمبەدىيان ياكى پاقىيوپۇرمقى ئۇسارىسىنى ئازراق شاراب بىلەن ياكى سۆگەك يېگۈزۈلگەن ئاق ئىتىنىڭ پوقىدىن 12 گىرامنى ھەسەل بىلەن ياكى قۇرۇتۇلغان قىزىلچا يوپۇرمقىدىن 18 گىرامنى مائۇلھەسەل بىلەن ياكى قوينىڭ مايىقىنى مەتبۇخ بىلەن ياكى تۇرۇپ ئۇسارىسىدىن 60 گىرامنى 1.5 گىرام توغرىغۇ بىلەن ياكى قۇرۇق پىننىدىن 12 گىرامنى سۇ قوشۇلغان شاراب بىلەن بېرىش سېرىقلىقنى ئۇچ كۈندە يوقىتىدۇ. قارا نوقۇتتىن 340 گىرام، پىرسىياۋشاندىن بىر چاڭگال ئېلىپ، مۇزاپىق مىقدارىدىكى سۇدا ئۇچتىن بىرى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئۇنىڭدىن كېيىن ھەر قېتىمدا 60 گىرامدىن ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى تۇرۇپنىڭ ئۇسارىسىدىن 60 گىرام، شارابتىن 30 گىرام بىرلەشتۈرۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى قارا نوقۇتتىن 340 گىرام، ھەببى بىلسان، كۈندۇر، ئارپىبەدىيانىڭ ھەربىرىدىن بىر چاڭگالدىن ئېلىپ، 3480 گىرام سۇدا ئۇچتىن بىرى قالغۇچە قاينىتىپ 60 گىرامدىن ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئەگەر قىزىتما بولمىسا يۇقىرىقى قاينىتىلما شاراب بىلەن ياكى دارچىن چىلانغان شاراب ۋە تەڭ مىقدارىدىكى ھەسەلگە چىلانغان دارچىن سۈيى بىلەن ياكى سۇ ۋە شاراب بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى ئاقلانغان ھەببى مەھەلبتىن ئالتە گىرام ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى ئورداندىن ئۇچ گىرامى چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى ئېكەكلەنگەن بۇغا مۆڭگۈزىدىن 54 گىرام ئېلىپ، پەرۇساتقۇن چۈشكەن شەربەت بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى چىلغوزا مېغىزى، جۇۋىنە، ياۋا ئۇزۇم قاتارلىقلار قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى قارىمۇچ، سۆگەك يېگۈزۈلگەن ئاق ئىت پوقىدىن بىر قوشۇق ئېلىپ شاراب بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى ئاچچىق تاۋۇزنىڭ ئېتىنى ئېلىۋېتىپ، شاپىقىنىڭ ئىچىگە شاراب ياكى سۇ توشقۇزۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى بۆرىنىڭ ئۆتى شاراب بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى رەۋەن، ھۇپارىقۇن، پىرسىياۋشان، ئوردان، كۈندۈشنىڭ ھەر بىرىدىن تەڭ مىقدارىدا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ھەر قېتىمدا ئۇچ گىرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ، بولۇپمۇ توسالغۇ بولغان ئەھۋالدا.

بۇ ھەقتە ئىشلىتىلىدىغان ۋە توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان يەككە

دورىلار ئەفسەنتىن، رۇمبەدىيان، ئاسارۇن، ئېگىر، ئوردان، جىنتىيانا، ئۇدىبلسان، غارىقۇن، كۇندۇش، سەرۋى دەرىخى مېۋىسى، قۇستە، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، يۇملاق زىراۋەندە قاتارلىقلار. يۇقىرىدا سۆزلەنگەن يەڭگىل دەرىجىدىكى نەرسىلەردىن پاختەكىنەك مېڭىسىنى خالىس شارابقا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈش ياكى ئىككى تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى 106 گىرام شارابقا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈشمۇ ناھايىتى پايدىلىقتۇر. بۇ كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا باشقىلار ماختىغان ياخشى دورىلاردىن قۇرۇتۇلغان خاراتىن (سازاك قۇرت) نى سۇفۇپ قىلىپ ئىچكۈزسە، دەرھال مەنپەئەت قىلىدۇ، شۇنداقلا ئېيىقنىڭ ئۆتىمۇ دەرھال مەنپەئەت قىلىدۇ. تەجرىبىدىن ئۆتكەن نەرسىلەردىن پاقىيوپۇرمىقنىڭ يىلتىزىنى ئىچكۈزۈپ، قۇياش نۇرىدا تۇرغۇزۇپ، بىر سائەتتىن كېيىن قىزىپ، ئۇسسىغانغا قەدەر ماڭدۇرۇپ، ئاندىن پىرسىياۋشان قاينىتىلمىسى ئىچكۈزۈلسە، كۆپ دەرىجىدە سېرىق تەرلىتىدۇ، بولۇپمۇ پىرسىياۋشان بىلەن ئوردان، پىننە قاتارلىقلارنى بىرگە قاينىتىپ ئىچكۈزۈلسە، شۇنداقلا مۇنچىدىن چىققاندىن كېيىن پىرسىياۋشان، ئوردان، پىننە قاتارلىقلارنى بىرگە قاينىتىپ ئىچكۈزۈلسىمۇ، ئېغىر دەرىجىدە سېرىق تەرلىتىدۇ. بۇ كېسەللىككە مەخسۇس بولغان سۆيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلاردىن سەرۋى دەرىخى مېۋىسىدىن ئالتە گىرام ئېلىپ، ئۈچ گىرام تازىلانغان قېلىن دارچىن بىلەن ئىچكۈزۈپ، ئاندىن بىمارنى قاتتىق يۆگۈرتسە بارلىق يەرقانىنى سۆيدۈك بىلەن چىقىرىۋېتىدۇ. بەزىدە بۇ خىل بىمارلارغا كىرپىنىڭ گۆشىنى ئىستېمال قىلدۇرۇشمۇ پايدىلىقتۇر. چۈنكى كىرپىنىڭ گۆشى سۆيدۈك ھەيدەيدۇ ۋە تازىلايدۇ، جىگەرگە ماس كېلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئوزۇقلۇق قىممىتى باردۇر. ئەفتىمۇننىڭ سۆيىدىن 106 گىرام ئېلىپ، كەرەپشە ئۇرۇقى ۋە ئاق شېكەر بىلەن ئىچكۈزسە ناھايىتى پايدىلىق.

بۇ كېسەللىك ئۈچۈن خاس بولغان سۈرگە دورىلاردىن شەھمەنزەلنىڭ گۆشىنى ئېلىۋېتىپ، ئىچىگە ئۇزۇم سۈيى قۇيۇپ، چوغدا قاينىتىپ سۈزۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

بىزنىڭ تەجرىبىمىزدىن ئۆتكەن يەنە بىر نۇسخا: نەبىتى تۇزى، سوقمونىيادىن بىر گىرامدىن، سەبرە، ئوردان، غارىقۇننىڭ ھەربىرىدىن 1.5 گىرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، قائىدە بويىچە ھەب تەييارلاپ، ئۇرۇق دورىلار سۈيى بىلەن بىرگە ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇ كېسەللىك ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدىغان ھۆقنىلەرنى يۇقىرىدا ۋە مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا سۆزلىدۇق. بۇلار ئاق قىچا يوپۇرمىقنىڭ ئۇسارىسى، تاغ كۈدىسى ئۇسارىسى، ئۆشنان يىلتىزى ئۇسارىسى قاتارلىقلاردۇر. ئۆشنان يىلتىزىنى ياكى ئەرتەنسيانىڭ ئۆزىنى سقىسمۇ بولىدۇ ياكى يانجىپ ئايال كىشىنىڭ سۈتىگە بىر كېچە چىلاپ قويغاندىن كېيىن ئەتىسى ئەتىگەن سقىپ بىرئاز ئىللىتىپ تېمىتىلدۇ ياكى ھۆل بىدە يىلتىزىنى سقىپ يەڭگىل دەرىجىدە قاينىتىپ، ئۇنىڭغا بىرئاز ئاق شېكەر سېلىپ بۇرۇنغا تېمىتىلدۇ ياكى يوپۇرمىقى بىلەن قوشۇپ سوقۇلغان تۇرۇپ

ئۇسارىسى تېمىتىلىدۇ.

تەبىئەت جەھەتتە ئىسسىق بولمىغان ئۇسارىلەردىن قىزىلچا ئۇسارىسى، سوغۇق تەبىئەتلىك ئۇسارىلەردىن ھەمشىباھار ئۇسارىسى، ئەفسەنتىن ئۇسارىسى قاتارلىقلار باردۇر. مېنىڭ نەزىرىمدە ئىسپىغۇلنىڭ ئۇسارىسىدۇر. بىمار مۇنچىدىكى ۋاقىتدا سىركىنىڭ ئۆزىنىلا بۇرنىغا تارتىپ، بىر سائەت تۇتۇپ تۇرسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ، شۇنداقلا سىركىگە سىيادانىنى بىر كېچە - كۈندۈر چىلاپ، ئۇنىڭدىن كېيىن سۈزۈپ بۇرۇنغا تېمىتسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ ھەمدە سىركىنى يالغۇز ھالەتتە ياكى باشقا دورىلار بىلەن بىرگە ئارىلاشتۇرۇپ پۇراتسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇسارىدىن باشقا دورىلاردىن ياۋا ئۆزۈمدىن بىر گىرام ئېلىپ سوقۇپ، 12 گىرام يۇمغاقسۇت سۈيى، 12 گىرام بادام يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بىمار ئابىزەندىكى ياكى مۇنچا كۆلچىكىدىكى ۋاقىتتا بۇرنىغا تېمىتىلىدۇ، بەزىدە يۇقىرىقى تېمىتىلمىغا قۇرۇق يالپۇز ۋە ئازراق ھاراق سىركىسى قوشۇپ بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ.

كۆز داۋاملىق قىزىلگۈل سۈيى، كۆك يۇمغاقسۇت سۈيى، قار سۈيى قاتارلىقلار بىلەن يۇيۇلىدۇ. يەرقان كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچىلار پىرسىياۋشان، بېھى، مەرزەنجۇش، چاڭگاك، بابۇنە، بولۇپمۇ كالا بابۇنىسى قاتارلىقلار قاينىتىلغان سۇ بىلەن يۇيۇندۇرۇلىدۇ. ئوغرىتىكەن، پىرسىياۋشان، سېرىقچېچەك قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلمىسىغا چۈچۈمەل ئاپېلسىن سېلىپ يۇيۇندۇرۇش ھەرقانداق رەڭنى پارچىلىغانلىقى ئۈچۈن ئىسسىقتىن بولغان يەرقانغا ئىنتايىن ياخشىدۇر. بەزىدە يۇقىرىقى دورىلاردىن زىماد، بەزىدە ياغ تەيىرلاپمۇ ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: كالا بابۇنىسى يېغى، ھىندى بابۇنە يېغى، سېرىقچېچەك يېغى قاتارلىقلارغا ئوخشاش. شۇنداقلا ئۆزۈم شىرنىسى يېغى، سەۋسەن يېغى قاتارلىقلارمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

بوھران خاراكتېرلىك يەرقاندا كېسەللىك ساقىيىشقا قاراپ يۇزلەنسە، يۇغۇچى ۋە سۈيدۈك ھەيدەپ تازىلىغۇچى دورىلار بىلەن كېسەللىكنىڭ ئۆزىنى كۆزدە تۇتۇپ داۋالاش كېرەك. بەزىدە سۇرگە بېرىشكە ئېھتىياجلىق بولمايمىز. پەقەت مۇنچىغا چۈشۈرۈشنىڭ ئۆزى يېتەرلىكتۇر. ئەگەر بىمارلارنىڭ سۈيدۈكى ۋە چوڭ تەرتىنىڭ رەڭگى سۇس بولسا، ماددىنىڭ بەك قويۇق ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن يۇغۇچى، سىلىقلاشتۇرغۇچى دورىلارنى كۆچەيتىپ ئىشلىتىش لازىم.

زەھەرلىنىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان يەرقانىنى داۋالاشتا، زەھەرگە قارشى تۇرۇش ئۈچۈن تەرياق، مەسرۇدىتۇس قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن چۈچۈمەل ئالما سۈيى، ئانار سۈيى، كاسنە ئۇسارىسى، سېمىزئوت سۈيى، ئىسپىغۇل ئۇرۇقىنىڭ لوئابى، زىرىق قاتارلىقلار ۋە بارلىق سوۋۇتقۇچى دورىلارنى زەھەر قايتۇرغۇچى دورىلار بىلەن بىرگە ئىشلىتىپ،

مىزاجنى تەڭشەپ، ئاندىن يەرقاننى داۋالاش كۆزدە تۇتۇلىدۇ. بەزىدە كېسەللىك يۈز بەرگەن دەسلەپكى مەزگىللەردە، بولۇپمۇ زەھەر ئىچىۋالغان ۋاقىتتا سۈتنى بادام يېغى بىلەن داۋاملىق ئىچكۈزۈش كېرەك، بۇ ئۇسۇل تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

بۇ خىل بىمارلار ئاجىزلىق ۋە توسالغۇ بولمىغان، ئىسسىق مىزاج بايانىدا سۆزلەنگەن غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ، توسالغۇ ۋە ئاجىزلىقتىن بولغان يەرقان كېسەللىكى بىمارلىرى جىگەر توسالغۇسى ۋە ئاجىزلىقى بايانىدا سۆزلەنگەن غىزالار بىلەن غىزالاندۇرۇلىدۇ.

يەرقان كېسەللىكى بىمارلىرىغا سىگىشلىك، ئاسان ھەزىم بولىدىغان ۋە توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان غىزالار بېرىلىدۇ. بېلىق شورپىسىمۇ ئۇلار ئۈچۈن پايدىلىقتۇر. بولۇپمۇ سۈيدۈك ھەيدىگۈچى ياكى يۇمشاتقۇچى دورىلار بىلەن بىرگە بېرىلسە پايدىلىقتۇر. بۇنى بۇ كېسەللىكنىڭ ئاخىرىدا سۆزلەپ ئۆتىمىز.

7 ـ پەسىل قارا يەرقان ۋە قارا يەرقان بىلەن سېرىق يەرقان بىرلەشكەن يەرقان كېسەللىكلىرىنى داۋالاش توغرىسىدا

تال مەنبەلىك قارا يەرقاندا قان خىلتىنىڭ كۆپ تۇشۇپ كېتىش ئەھۋالىغا قاراپ سول تەرەپتىكى باسلىق تومۇردىن، ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇسەيلەم تومۇردىن قان ئېلىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن تال كېسەللىكى، تال توسالغۇلىرى، تال ئىششىقلىرى، تال ئاجىزلىقى قاتارلىقلارنى داۋالاش كېرەك.

ئەگەر سەۋدا پەيدا قىلغۇچى قۇۋۋەت ۋە يېمەكلىكلەر سەۋەبىدىن سەۋدا كۆپىيىپ كېتىپ، كېسەللىكنى پەيدا قىلسا، زۆرۈر بولغان ماددىنى تازىلىغۇچى دورىلار بىلەن تازىلىنىدۇ. ئۇسقۇلۇقەندەرىيۇن قاينىتىلمىسى مۇرەككەپ دورىلار بايانىدا سۆزلەنگەن خەربەق بىلەن بېرىپ بىرنەچچە قېتىم تازىلىنىدۇ ۋە تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى مەتبۇخى ئەفتىمۇن بېرىلىدۇ: قارا ھېلىلە ۋە ھېلىلە كابۇلىنىڭ ھەربىردىن 30 گىرامدىن، شاھتەررە، ئۇسقۇلۇقەندەرىيۇن، بىستىپايەج، كەبىر چېچىكىنىڭ ھەربىردىن 15 گىرامدىن، كەرەپشە يىلتىزى، بەدىيانىڭ ھەربىردىن بىر سقمدىن، قارا خەربەقتىن ئالتە گىرام ئېلىپ، 1020 گىرام سۇدا تۆتتىن بىرى قالغۇچە قاينىتىپ، ئۇنىڭغا 15 گىرام ئەفتىمۇن سېلىپ بىر قېتىم يەڭگىل قاينىتىپ سۈزۈپ، بۇنىڭغا ئايارەج پەيقىرادىن ئىككى گىرام قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە شۇنداقلا قارا ھېلىلە، ئەفتىمۇن، نەمەك ھىندى، غارىقۇن، پوستى بىخ كەبىر قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان ھەبلەر بىلەن

تازىلىنىدۇ.

ئەگەر تازىلىنىپ بولسا تۆگە سۈتى ئىچكۈزۈلىدۇ. تۆگە سۈتى تېپىلمىسا، سىركەنجۈبىل بۇزۇرى، ئىزخىر، چاڭگاك قاتارلىقلاردىن ۋە ئۇنىڭدىن باشقا ئۇسقۇلۇقەندەريۇن، بىخ كەبىر قاتارلىق تال كېسەللىكلىرى دورىلىرىدىن تەييارلانغان مائۇلجەبىن ۋە يۇلغۇن يوپۇرمىقى، يۇلغۇن يىلتىزى، بىخ كەبىر يوپۇرمىقى سۈيى، تۇرۇپ يوپۇرمىقى سۈيى، سىركەنجۈبىل قاتارلىقلار ئىچكۈزۈلىدۇ. هارارەت بولغاندا ئىتتۈزۈمى سۈيى ۋە كەرەپشە سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە ئۇسقۇلۇقەندەريۇن، كەبىر يوپۇرمىقى، يۇلغۇن مېۋىسى، چاڭگاك قاتارلىقلار قاينىتىلغان سىركەنجۈبىل ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئەگەر تالدا ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق بولسا، هەددىدىن ئارتۇق ئىسسىقلىق قىلماسلىق كېرەك. ئەگەر تالدا توسالغۇ بولسا، جىگەر كېسەللىكى بايانىدا سۆزلەنگەن كۈچلۈك توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلار پايدىلىنىلىدۇ. تال توسالغۇلىرى بايانىدا تالغا خاس بولغان دورىلارنى سۆزلەپ ئۆتىمىز.

ئەگەر تالنىڭ سۈمۈرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلىغانلىق سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بۇنداق هالەتتە تال ساهەسىگە تىلماي هىجامەت قويۇش، بەدەن چېنىقتۇرۇش ۋە تالنى قۇۋۋەتلەيدىغان زىمادلارنى ئىشلىتىش كېرەك. مەسىلەن: ئەفسەنتىن، قەردمانە، ئىزخىر چېچىكى، تاغ پىننىسى، قەنتەرىيۇن، بىخ كەرەپشىنىڭ هەربىرىدىن بىر هەسسىدىن، قىزىلگۈلدىن ئىككى هەسسە، مۇقەلدىن بىر يېرىم هەسسە، ئوشەقتىن يەتتە هەسسە ئېلىپ، قائىدە بويىچە زىمات تەييارلاپ زىمات قىلىنىدۇ. سېرىقچېچەك، توغرىغۇ، تۇز، سۇزاپ، پىننە قاتارلىقلار قاينىتىلغان ئۆتكۈر سىركە بىلەن يۇيۇلىدۇ.

ئەگەر قارا يەرقان جىگەرنىڭ هارارىتى ئېشىپ كەتكەنلىكتىن كېلىپ چىققان بولسا، جىگەرنىڭ هارارىتىنى ئۆچۈرگۈچى دورىلار بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر سوغۇقتىن كېلىپ چىققان بولسا، تەرياقى ئەكبەر ۋە ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇقلۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدىغان دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر قارا يەرقان ئومۇمىي بەدەن سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، دەسلەپتە تومۇرلارنى تازىلاش ئۇچۇن جىگەر، ئۇنىڭدىن كېيىن ئومۇمىي بەدەن داۋالىنىدۇ.

ئەمما قارا يەرقانىنىڭ ئۆزىنى سېرىق يەرقانىنى داۋالايدىغان دورىلار ۋە ئۇنىڭدىن كۈچلۈكرەك دورىلار بىلەن داۋالاش لازىم. ئەگەر قارا يەرقان بىلەن سېرىق يەرقان ئىككىسى تەڭ پەيدا بولغان بولسا ۋە بەدەنده مادا توشۇپ كېتىش بولۇپ، قان ئېلىشقا ئېهتىياجلىق بولسا، ئىككى قولدىن تەڭ قان ئېلىنىدۇ ياكى بۇ ئىككى قولدىن قان ئېلىشنىڭ ئارىلىقدا بىر نەچچە

كۈن ئۆتكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن قارا يەرقان بىلەن سېرىق يەرقانىنىڭ تەدبىرلىرى بىرلەشتۈرۈپ قوللىنىلىدۇ ۋە بۇ ئىككى تەدبىر ئارىلىقىدا مەتبۇخى ئەفسەنتىن، مەتبۇخى ئەفتىمۇن ئىچكۈزۈلىدۇ ھەمدە تۇرۇپ سۈيى، يۇلغۇن يوپۇرمقى سۈيى، سۆگەت يوپۇرمقى سۈيىنىڭ ھەربىرىدىن 45 گىرامدىن، ئىتئۈزۈمى سۈيىدىن 90 گىرام، كەبىر يوپۇرمقى سۈيىدىن 60 گىرام ئېلىپ، بىرلەشتۈرۈپ قاينىتىپ، بۇنىڭغا 30 گىرام خىيارشەنبەر، ئىككى گىرام ئايارەج پەيقرا، بىر گىرام زەپەر، بىر گىرام بېھىنىڭ ئىچىگە سېلىپ پىشۇرۇلغان سوقمونيا قاتارلىقلارنى سېلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئىككى كۈن ئىچكۈزمەي، ئارقىدىن مائۇلجەبىن، سىركەنجۈبىل قاتارلىقلار ئىچكۈزۈلىدۇ.

يەرقان كېسەللىكىنىڭ ھەممىسىدە سىڭىشلىك، يەڭگىل بولغان يېمەكلىكلەر بېرىلىدۇ. تاشۆستەك ۋە تاش دەريالاردا ئۆزۈپ يۈرگەن بېلىقلار، سېمىز قۇش، چۈجە گۆشى شورپىلىرى، كۆكتاتلاردىن سىركىگە چىلانغان كاسنە، كەرەپشە ۋە كەبىر قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

ئىككىنچى ماقالە تالنىڭ باشقا ئەھۋاللىرى توغرىسىدا

1 ـ پەسىل تال كېسەللىكلىرى توغرىسىدا ئومۇمىي سۆز

بەزىدە تالدا مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكى، توسالغۇلارغا ئوخشاش تەركىبىي كېسەللىك، پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش كېسەللىكى، ھەر تۈرلۈك ئىششىق قاتارلىقلار ۋە ھەر خىل كېسەللىكلەر يۈز بېرىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، تال سەمرىپ قالسا بەدەن ئورۇقلايدۇ. چۈنكى تالنىڭ سەمرىشى ئالدى بىلەن جىگەرنىڭ قۇۋۇتىگە قارىمۇقارشى بولغانلىقتىن، جىگەرنىڭ قۇۋۇتىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ، قاننىڭ پەيدا بولۇشىنى ئازلىتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تال چوڭ بولغانلىقتىن، شۇ ئاز قاندىن كۆپ ئوزۇقلۇقنى سۈمۈرۈۋالىدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، تالنىڭ ئورۇقلۇقى خىلتلارنىڭ ياخشىلىقىنى، سېمىزلىكى خىلتلارنىڭ ناچارلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

بەزىدە تال كېسەللىكى تەرتىپسىز تەپلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، خۇددى ھەر خىلدىكى تەپلەردىن تال كېسەللىكى پەيدا بولغىنىغا ئوخشاش. چۈنكى، بەزىدە سەپرادىن بولغان تۇتقاقلىق قىزىتما ۋە تارقىلىشچان قىزىتما ھەم ئارىلاپ تۇتىدىغان قىزىتما قاتارلىقلاردىنمۇ تال كېسەللىكلىرى پەيدا بولىدۇ. تال كېسەللىكلىرىنىڭ كۆپىنچىسى كۆز پەسلىدە پەيدا بولىدۇ. تال كېسەللىكى بىمارلىرىنىڭ رەڭگى سېرىق ۋە قارىغا مايىل بولىدۇ.

بەزىدە تال كېسەللىكى ئاشقازانغا ئۆتۈپ، ئىشتىھانى كۈچەيتىۋېتىدۇ، بەزىدە ئىشتىھانى تامامەن يوقىتىۋېتىدۇ، بەزىدە ئاشقازانىنى يېمەكلىك ھەزىم بولۇشقا يېقىنلاشقاندا، يەرگە چۈشسە قاينىغۇدەك دەرىجىدىكى چۈچۈمەل نەرسىنى قەي قىلىشقا ئېھتىياجلىق قىلىپ قويىدۇ. بۇ ئەھۋال تال كېسەللىكى ئاشقازانىنى بىئارام قىلىپ ئاغرىتقاندىن كېيىن كۆرۈلىدۇ. تال كېسەللىكلىرىنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدە سۈيدۈكنىڭ قان ئارىلاش كېلىشى ۋە شۇنداقلا سۈيدۈكتە تاراپ كەتكەن

قويۇق ۋە ئۇيۇغان قاندەك نەرسىلەرنىڭ كېلىشى ياخشى ئالامەتتۇر. بەزىدە تال كېسەللىكلىرىدە قان ئارىلاش سېيىش بىلەن تەپ تارقاپ، تال كېسەللىكلىرىمۇ تارقايدۇ.

2 ـ پەسىل تال مىزاجىنىڭ ئالامەتلىرى توغرىسىدا

تال مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقىنى ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولۇش، سول تەرەپ كۆيۈشۈش، بۇزۇق قەي قىلىش، تالنىڭ سەۋدانى سۈمۈرۈشى كۈچىيىپ كېتىش قاتارلىقلار بىلدۈرىدۇ.

تال مىزاجىنىڭ سوغۇقلۇقىنى تالنىڭ سۈمۈرۈش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقى، ئىشتىھا تۆۋەنلەش، كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردىسى تۇتۇقلىشىش، قورساق كۆپ كوركىراش، كېكىرىش قاتارلىقلار بىلدۈرىدۇ.

تال مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقىنى تال قېتىش، بەدەن ئورۇقلاش، قان قويۇلۇش، بەدەن رەڭگى ئىنتايىن قارا بولۇش قاتارلىقلار بىلدۈرىدۇ.

تال مىزاجىنىڭ ھۆللۈكىنى سول تەرەپ يۇمشاق بولۇش، بەدەن بوش بولۇش، بەدەن قوغۇشۇن رەڭلىك بولۇش ياكى كۆككە مايىل قارا بولۇش بىلدۈرىدۇ.

داۋالاش

تال كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئاساسەن جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاشقا ئوخشىشىپ كېتىدۇ. تال كېسەللىكىدە دورىلار كۈچلۈكرەك ۋە بەدەنگە ئۆتۈشۈشچانلىقى يۇقىرىراق بولۇشى لازىمدۇر. تال كېسەللىكىگە ئىشلىتىلىدىغان دورىلار دورىنىڭ قۇۋۋىتىنى بەدەنگە ئۆتكۈزۈپ بېرىدىغان دورىلار بىلەن ۋە دورىلار ئۆز تەسىرىنى كۆرسىتىپ بولغۇچە دورىلارنىڭ قۇۋۋىتىنى ساقلايدىغان دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، تال كېسەللىكلىرى بىلەن جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاشنىڭ پەرقى دورىنى كۈچلۈك ئىشلىتىش، ئاجىز ئىشلىتىش، دورىنى يەڭگىل ئىشلىتىش، قوپال ئىشلىتىش قاتارلىقلاردىدۇر. چۈنكى جىگەر دورىلارنى يۇمشاق ئىشلىتىشكە ۋە داۋالاش ئېلىپ بېرىش بىلەن بىرگە بەك قۇۋۋەتلىۋەتمەسلىككە، زۆرۈرىيەت بولمىسا سىركىگە ئوخشاش ئىنتايىن ئىسسىق دورىلارنى ئىشلەتمەسلىككە لايىقراقتۇر، تال بۇنىڭ ئەكسىچىدۇر. تالنىڭ دورىلىرى دورىلارنىڭ قۇۋۋىتىنى ساقلاپ قالىدىغان ۋە دورىنى بەدەنگە ئۆتكۈزىدىغان دورىلار بىلەن بىرگە ئىشلىتىپ

ياردەم قىلىشقا ئېھتىياجلىقتۇر. تالنىڭ ئۆزىگە خاس بولغان دورىلىرى باردۇر. مەسىلەن: پوستى بىخ كەبىر، ئۇسقۇلۇقەندەريۇن، ئوشەق، ياۋا سامساق قاتارلىقلار. تال كېسەللىكلىرىدە بەزىدە چوڭ باسلىق تومۇردىن، سافىن تومۇردىن، بەلكى ئىككى بويۇن تومۇرىدىن قان ئېلىشقا ئېھتىياجلىق بولمىز.

3 ـ پەسىل تالنىڭ ئىسسىق ـ سوغۇقتىن بولغان ئىششقىلىرى ۋە قاتقان ئىششقى توغرىسىدا

شۇنى بىلىش لازىمكى، تالنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئىششقىدا ئىسسىقتىن بولغان ئىششقىنىڭ ئالامەتلىرى ۋە ئۇ ئىششقىنىڭ تالدا تۇرۇشى ئاز كۆرۈلىدۇ، تېز قېتىۋالىدۇ. چۈنكى تالنى ئوزۇقلاندۇرۇش ئۈچۈن يېتىپ كېلىدىغان قان قويۇق بولۇپ، ئىششقتا يىغىلىپ قېتىۋالىدۇ. ئەمما سوغۇقتىن بولغان ئىششقتا ئىسسىقتىن بولغان ئىششققا قارىغاندا قېتىش كۆپرەك بولىدۇ، تالنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئىششقلىرى قاندىن كۆپرەك، سەپرادىن ئازراق كۆرۈلىدۇ. سوغۇقتىن يۈز بەرگەن ئىششق خۇددى تالدا سوغۇقتىن بولغان ئىششقتىن قېتىۋېلىش كۆپ بولغىنىدەك، قاتقان ئىششق ماددا ئېغىر بولغانلىقى ئۈچۈن تالنىڭ ئاستى تەرىپىدە بولىدۇ. تال ئىششقىنىڭ شەكىللىرى يۇمىلاق، كەڭ، ئۇزۇن ھەم تۇم، ئۇزۇن ھەم ئىنچىكىدىن ئىبارەت تۆت خىل بولىدۇ. تالدا بەلغەم خىلىتىدىن بولغان ئىششق ئاز كۆرۈلىدۇ.

تال كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان كىشى دەپ، ئىششىق دەرىجىسىگە يەتمىگەن تال جەۋھىرىنىڭ قويۇقلۇقىدىن ياكى تال ئىششقىدىن تېلى قېتىپ قالغان كىشىدۇر. تال جەۋھىرىنىڭ قويۇقلۇقىدىن تالنىڭ قېتىپ قېلىشى يەڭگىلەك بولىدۇ ياكى تالنىڭ جەۋھىرى قويۇلۇش بولماستىن قېتىشىش بولغان سەۋەبتىن ئىششق بولىدۇ. بىرىنچىسى، يەنى تال جەۋھىرىنىڭ قويۇقراق بولغانلىقى يېنىكزەكتۇر، بۇنى داۋالاش يەڭگىلەك بولىدۇ.

بۇقرات مۇنداق دەيدۇ: ئەگەر تال كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچى ئىچكى ئەزاسىدا ئاغرىق بارلىقىنى ھېس قىلسا، بۇ كېسەللىكنىڭ يېنىكلىكىنى بىلدۈرىدۇ. چۈنكى ئاغرىقنى سېزىش تالدا ھېس ـ سەزگۈرلۈك بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئۇ يەنە مۇنداق دەيدۇ: ئەگەر بۇنداق بىمارلاردا قانلىق ئىچ سۇرۇش يۈز بەرسە بۇمۇ ياخشى ئەھۋالدۇر. يەنى قانلىق ئىچ سۇرۇش بىلەن تالدىكى ماددىلارنىڭ تارقىلىش ئۈمىدى بولىدۇ. ئەگەر بىماردا قانلىق ئىچ سۇرۇش داۋاملىشىپ، قانلىق ئىچ سۇرۇش بىلەن ئۈچەي مەنبەلىك ئىچ سۇرۇش ياكى ئىستىسقا پەيدا بولۇپ، ھالاك بولسا بۇنىڭ سەۋەبى بىمارنىڭ مىزاجىدا سوغۇقلۇق ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىگەنلىكىدىندۇر. بەزىلەر،

ئەگەر بىر ئادەمدە نەزلىلەر يۈز بېرىپ تۇرسا، بۇنداق ئادەمدە تال كېسەللىكى يۈز بەرمەيدۇ، دېيىشىدۇ. بۇمۇ دەققەت قىلىشقا ئەرزىيدىغان سۆزلەرنىڭ بىرىدۇر. يەنى نەزلە كۆپ بولسا بۇ ئادەمنىڭ مىزاجىنىڭ ھۆللۇكىگە دەللىدۇر. بۇ بىر ئالامەت، لېكىن سەۋەب ئەمەس.

بۇقراتنىڭ كىتابىدا مۇنداق يېزىلغان: ئەگەر بىر كىشىنىڭ تال ساھەسىدە ئاغرىش، ئىششىق بولۇپ ۋە بۇ ئىششىقتىن قىزىل قان ئاقسا، ئىككى قولىدا ئاغرىمايدىغان ئاق يارىلار كۆرۈلسە، بۇ بىمار ئىككىنچى كۈنى ئۆلۈپ كېتىدۇ. بەزى تال ئىششىقلىرى بۇرۇن قاناش بىلەن، بولۇپمۇ سول بۇرۇن قاناش بىلەن كۆرۈلىدۇ ۋە ئىككى قۇلاقنىڭ كەينىدە يۈز بېرىپ، ماددىنىڭ قويۇقلۇقى سەۋەبىدىن تەستە يىرىڭلايدىغان ۋە ئېغىز ئالدىغان ئىششىقلار بىلەن بىرگە بولىدۇ. ئەگەر تال كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان بىمارنىڭ سۈيدۈكى قويۇق قانلىق كەلسە، بۇ ياخشىلىقتىن دېرەك بېرىدۇ. بەزىدە بۇ، تال كېسەللىكىنىڭ ساقايغانلىقىنى ۋە ھۆللۈك پەيدا بولغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بەزىلەر دەيدۇكى، ئەگەر سۈيدۈكتە ئۇيۇپ قالغان قاندەك نەرسە كۆرۈلسە، بىمارنىڭ قىزىتما يۈز بەرسە تال ئېرىگەن بولىدۇ. بەزى كىشىلەردە تال چوڭىيىپ كېتىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلۈپ ۋە شۇ ھالەتتە ئۇزۇن مەزگىل ياشايدۇ. بۇلار قارىماققا ساغلام كۆرۈنىدۇ (گەرچە تالنىڭ چوڭىيىپ كېتىشىگە تەسىر كۆرسەتكەن ماددا ۋە تالنىڭ كۈچ - قۇۋۋىتى ئېتىبارى بىلەن كۆپلىگەن كېسەللىكلەر يۈز بەرسىمۇ).

شۇنى بىلىش لازىمكى، بەزىدە تال جىگەر ئىششىقىدىن يۆتكىلىپ ئىششىيدۇ. جىگەر ئىششىقىنىڭ تال ئىششىقىغا يۆتكىلىشى تال ئىششىقىنىڭ جىگەر ئىششىقىغا يۆتكىلگەنلىكىدىن ياخشىراقتۇر.

4 - پەسىل تال ئىششىقىنىڭ ئالامەتلىرى توغرىسىدا

تال ئىششىقىنىڭ ھەممىسىدە ئېغرىلىق بولىدۇ ۋە ئىششىق سەۋەبىدىن چوڭىيىشتا، سول تەرەپتىن كېرىگەتكە قەدەر ئاغرىش بولىدۇ. بەزىدە بۇ ئاغرىش ئوقۇرەك سۆزىگە ۋە سول مۈرىگچە يېتىپ بارىدۇ. بەزىدە كىچىك بالا يىغلىغاندا نەپەسلەنگىنىگە ئوخشاش قوش نەپەس شەكىللىنىدۇ، چۈنكى ئىششىق كېرىگەتنىڭ نەپەس ھەرىكىتىنى داۋاملاشتۇرۇشنى تەسەۋۋۇر قىلىدۇ. ئاغرىق سەۋەبىدىن بىر توختاپ، بىر نەپەسلىنىدۇ. ئەگەر ئىششىق چوڭ بولمسا كېرىگەت قىستىمايدۇ. چۈنكى تالنىڭ كېرىگەتكە بولغان ئالاقدارلىقى جىگەرنىڭ كېرىگەتكە بولغان ئالاقدارلىقىغا قارىغاندا ئاشقازاننىڭ كېرىگەتكە بولغان ئالاقدارلىقىدىنمۇ ئىنتايىن ئازدۇر. شۇنىڭ

بىلەن تال كۆپكەنلىكى مەلۇم بولىدۇ، بەدەن ئورۇقلايدۇ، بەزىدە تال ئىششقلىرىدا بولۇپمۇ تالنىڭ ئاستىنقى قىسمىدا ئىششق يۇز بەرسە قان سۇيۇلىدۇ. چۈنكى تالنىڭ قويۇق قانلارنى ۋە قان چۆكمىلىرىنى ئۆزىگە سۈمۈرۈشى كۈچىيىپ كېتىپ، سۇيۇق قىسمى قېپقالغانلىق سەۋەبىدىن قاندا سۇيۇلۇش كېلىپ چىقىدۇ ۋە تال كېسەللىكى بىمارلىرىنىڭ ئىككى تاپىنى، ئىككى تىزى ۋە ئىككى ئالقىنى قىزىيدۇ. چۈنكى بۇنداق بولۇشى ئاشقازانىنىڭ كىرىش ئېغىزى تالنىڭ ئاستى تەرىپى بىلەن ئالاقىدارلىقى تالنىڭ ئاستى تەرىپىدىن سەۋدا خىلىتىنى ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا ھەرىكەتلەندۈرىدىغان كۆك قان تومۇرى باردۇر. ئەگەر تالنىڭ تەبىئىي ھارارىتى بىرەر سەۋەبتىن ئاجىزلاشسا، تالدا سوغۇقلۇق يۇز بېرىپ، بۇ سوغۇقلۇق دەرھال كۈچلۈك بولغان تەرەپلەرگە قاچىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىمارنىڭ بۇرنى، ئىككى قۇلقى قاتارلىق ئەزالاردا قاننىڭ سۇيۇقلۇقى ۋە بۇ ئەزالارنىڭ تېز تەسىرلىنىشىدىن سوۋۇپ كېتىدۇ.

مەزكۇر ئەزالار سوغۇقلۇقلاردىن ئىنتايىن تېز تەسىرلىنىدۇ. ئىششىق بىلەن كۆپۈشۈشنى ئېغىرلىق بولۇش - بولماسلىق ئەھۋالىغا قاراپ پەرقلەندۈرگىلى بولىدۇ. ئەگەر ئىششىق بولسا ئاغرىش بولىدۇ، كۆپۈشۈشنى قول بىلەن بېسىپ تەكشۈرگەندە ئاغرىقى پەسىيىپ يوقلىدۇ ۋە قورساق كوركىراش ھەم كېكىرىشنى پەيدا قىلىدۇ.

تالنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقى باشقا ئەزالاردا يۇز بەرگەن ئىسسىقتىن بولغان ئىششقلار بىلەن ھارارەت، قىزىتما بولۇش، ئۇسسۇزلۇق بولۇش قاتارلىق جەھەتلەردە ئوخشاشتۇر. لېكىن سەپرادىن بولغان تال ئىششقىدا ھارارەت بىرقەدەر كۈچلۈكرەك، ئۇسسۇزلۇقى يوقىرى، ئېغىرلىقى ئاز بولىدۇ. ئاغرىش، تارتىشىقا قارىغاندا كۆيۈشۈشكە مايىلراق بولىدۇ. رەڭگى سېرىققا مايىل بولىدۇ، تالنىڭ ئىششقى قېتىپ قالغاندا نەپەس سېسىق بولۇپ، غەم - قايغۇ پەيدا بولىدۇ، بەزىدە ئەھۋال بۇنىڭدىنمۇ ئېغىر بولىدۇ. ئەمما كۈچلۈك ئەقىل ئېلىشىش ماددا ھەددىدىن زىيادە كۆپىيىپ كەتكەندە كۆرۈلىدۇ. چۈنكى بۇ سەۋدا ماددىسى باشتىن بىلەك تەرەپكە ھەرىكەتلىنىدۇ. باشقا تەرەپلەردىن ئەقىل ئېلىشىش يۇز بەرسە، تالنىڭ كېرىگەت بىلەن، كېرىگەتنىڭ مېڭە بىلەن ئالاقىدار بولغانلىقى سەۋەبىدىن يۇز بېرىدۇ. بەزىدە تال قېتىشىش سەۋەبىدىن تىل ۋە بىمارنىڭ چىرايى قارىدايدۇ. تال ساھەسىنى بارماق بىلەن باسقاندا بارماق بىلەن باسقان ئورۇن كاۋاك بولماستىن قاتتىقلىق مەلۇم بولىدۇ. بىراق كۆپۈشۈش بىلەن بىرگە تال قېتىش قوشۇلۇپ كەلسە، بارماق بىلەن باسسا كاۋاكلىق پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭدا دائىملىق تەپ بولماي، بەلكى بەزىدە تەرتىپسىز تەپ بولىدۇ، بەزىدە تالنىڭ قاتقان ئىششقى بىلەن ئىككى پاچاق يارىسى، چىش ۋە چىش مىلىكلىرى چىرىش قاتارلىقلار كۆپ

بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى قويۇق قاننىڭ ئىككى پاچاققا چۈشكەنلىكىدىن ۋە چىشلارنىڭ چىرىشى بۇزۇق بۇخاراتلارنىڭ چىش مىلكىلىرىگە ئۆرلىگەنلىكىدىن بولىدۇ. بەزىدە ئىككى پاچاقنىڭ يارا بولۇشى بۇ كېسەللىكنىڭ بوھرانى بولىدۇ. چۈنكى تال كېسەللىكى بىمارلىرى كۆپ ھەرىكەت قىلسا، ماددىلار ئىككى پاچاققا چۈشۈپ، مۇدۇر - چاقىلار چىقىدۇ ۋە بەتەم دەپ ئاتىلىدىغان مۇدۇر - چاقىلار ئاشكارا بولىدۇ. كۆپىنچە تال كېسەللىكى بىمارنىڭ كۆز قارىچۇقى ساغلام ھالەتتىكىگە ئوخشاش بولىدۇ، لېكىن بىمار چېنىقسا، سەۋدا كۆز قارىچۇقىغا تاراپ كېتىدۇ، ئىلگىرى بولمىغان قارىلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ئەگەر بۇنىڭ سەۋەبى بۆرەكتە بولسا، قارىلىق ھەرىكەت قىلمىغاندىنمۇ داۋاملىشىدۇ.

كۆپ قان ئېلىش كۆپىنچە تالدا ئىششىق پەيدا قىلىدۇ. كۈز ۋاقتى تال كېسەللىكىنىڭ ئەڭ دۇشمەن ۋاقتىدۇر. ئەگەر تالدا ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقتىن كېيىن قېتىش يۈز بەرسە، قېتىشتىن ئىلگىرى ئىسسىقتىن بولغان ئالامەتلەر كۆرۈلۈپ، ئۇنىڭدىن كېيىن بۇ خىل ئالامەتلەر يوقلىپ، قاتقان ئىششىقنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

كۆپىنچە تال ئۆزلۈكىدىن ياكى كۈچلەندۈرگۈچى بىرەر نەرسە سەۋەبىدىن كۈچىيىپ، ئۆزىدىكى ناچار ماددىلارنى ياغنىڭ لېيىدەك سۈرۈپ چىقىرىدۇ، بۇ نەرسىلەرنىڭ جىگەردىن كەلمەي تالدىن كەلگەنلىكىنى، جىگەرنىڭ كېسەللىكلەردىن خالىيلىقى، تالنىڭ كېسەل بولغانلىقى ۋە تالدا يۈز بەرگەن ئىششقلاردىن تالنىڭ ئورۇقلىغانلىقى قاتارلىقلارنى بىلدۈرىدۇ.

تالنىڭ بەلغەم سوغۇقلۇقىدىن بولغان ئىششقلىرىدا، ئىششق ئالامەتلىرى بولۇش بىلەن بىرگە تۇتقاندا يۇمشاق بولۇش، بىمارنىڭ چىرايى قارا ئارىلاشقان ئاق بولۇش قاتارلىقلار كۆرۈلىدۇ. تال كېسەللىكى بىمارلىرىنىڭ ئىشتىھاسى باشقا كېسەللىكلەرگە قارىغاندا كۈچىيىپ كېتىدۇ. لېكىن قەي قىلىش ناھايىتى قېيىن بولىدۇ. ئۇلاردا كۆپىنچە قەۋزىيەت كۆرۈلىدۇ. ئۇلار داۋاملىق قەي قىلىش ۋە ئىچى سۈرۈشتە كۈچلۈك دورىلارنى ئىشلىتىشكە ئېھتىياجلىق بولىدۇ.

5 ـ پەسىل ئىسسىقتىن بولغان تال ئىششقلىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش توغرىسىدا

تالنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئىششقلىرىنى داۋالاش جىگەرنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئىششقىنى داۋالاش بىلەن ئاساسەن ئوخشاشتۇر. بىراق تال كېسەللىكلىرىدە دورىلارنىڭ قابىزلىق ئەھۋالىغا رىئايە قىلمىسمۇ بولىدۇ. لېكىن ماددىنىڭ تېز قېتىۋالماسلىقى ئۈچۈن ھەددىدىن زىيادە ئىسسىق

دورىلارنى ئىشلىتىشتىن ئىبھتىيات قىلىش كېرەك. داۋالاشتا جىگەرنى داۋالاش ئورتاق بولىدۇ. چۈنكى جىگەر بىلەن تال ئىككىلىسى ئىسسىقتىن بولغان ئىششقىتىن قېتىشىپ قېلىشقا تېز ئۆزگىرىدىغان ئەزادۇر. لېكىن تال كېسەللىكىنى داۋالاشتا زەمچىگە ئوخشاش مۆتىدىل دەرىجىدە ئىسسىقلىقى، قابىزلىقى ۋە سوغۇقلۇق يەتكۈزۈش قۇۋۋىتى بولۇش بىلەن بىرگە پارچىلاش خۇسۇسىيىتى بولغان دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك.

شۇنى بىلىش لازىمكى، سىركە بارلىق تال كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئىنتايىن مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە تالنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان بارلىق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. تال كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىش كېرەك. ئۇنىڭدىن كېيىن يۇقىرىدا سۆزلەنگەن يەنى جىگەر كېسەللىكلىرى بايانىدا سۆزلەنگەن دورا سۈلىرى ۋە ئۇسارىلەر ئىچكۈزۈلىدۇ ھەم تال كېسەللىكىگە خاس بولغان دورىلاردىن يۈلغۇن يوپۇرمقىنىڭ سۈيى، سۆگەت يوپۇرمقىنىڭ سۈيى، غەرب دەرىخى يوپۇرمقىنىڭ سۈيى، سېمىزئوت سۈيى، ھۆل پىرسىياۋشانىنىڭ سۈيى قاتارلىقلار ياخشىدۇر. بۇ خىلدىكى بىمارلار ئۈچۈن ئالتە گىرام سېمىزئوت ئۇرۇقنى سىركە بىلەن ئىچكۈزسىمۇ تال قېتىش ۋە تال ئىششقلىرىنى تارقىتىشتا ئىنتايىن پايدا قىلىدۇ. قۇرۇتۇلغان پاقىيوپۇرمقىنى يۇمشاق سوقۇپ سۈفۈپ قىلىپ، ھەر كۈنى ئۇنىڭدىن بىر قوشۇقتىن يېگۈزۈشمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. جىگەر كېسەللىكى بايانىدا سۆزلەنگەن غىزالار بېرىلىدۇ ۋە زىرىق چۈشكەن غىزالارنى بېرىش ناھايىتى پايدىلىقتۇر. بولۇپمۇ زىرىقنىڭ قۇرۇقلۇقى شېكەر ياكى تەرەنجىبىن بىلەن يوقتىلغان بولسا ئىنتايىن پايدىلىقتۇر.

6 ـ پەسل تالنىڭ قاتقان ئىششقى ۋە ئۇنى داۋالاش توغرىسىدا

ئەگەر تال قېتىپ قېلىشنىڭ سەۋەبى سەۋدالىق قان خىلتىنىڭ كۆپلۈكى بولسا، باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىش لازىم. ئۇسەيلم تومۇرىدىن قان ئالغاندا قان ئۆزلۈكسىدىن توختىغۇچە قانىنى توختاتماسلىق لازىم. ئەگەر قۇۋۋەت تۆۋەنلەپ كېتىش ئېھتىمالى بولسا، دەرھال توختىتىش كېرەك. بەزىدە سول تەرەپتىكى بويۇن تومۇرىدىن قان ئېلىشقا مەجبۇر بولىمىز. بەزىدە قان ئالغاندىن كېيىن قارا يەرقان كېسەللىكى بايانىدا سۆزلەنگەن دورىلار بىلەن سەۋدا خىلتى تازىلاپ چىقىرىلىدۇ، بۇنىڭدا خىلت قېتىۋالماسلىق ئۈچۈن، قېتىشنى داۋالاش بايانىدا سۆزلەنگەن يۇمشىتىش قانۇنىيىتىنى ئۇنتۇپ قالماسلىق لازىم.

ئەگەر يۇقىرىقىدەك تەدبىرلەر قوللىنىلسا ياكى يۇقىرىقىدەك تەدبىرلەرگە ئېھتىياج چۈشمىسە، بەزىدە بۇ خۇسۇسىيەتلەر يەككە دورىلاردا تېپىلىدۇ. بەزىدە يەككە دورىلارنى مۇرەككەپلەشتۈرۈپ ئىشلىتىشكە ئېھتىياجلىق بولىمىز. بۇ خىل خۇسۇسىيەتلەر تېپىلىدىغان دورىلار ئاچچىق ۋە قوروش، تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە دورىلار ياكى مۆتىدىل ئۆتكۈر ۋە تۇتۇش، قوروش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە دورىلاردۇر. بەزىدە يەككە دورىلارنىڭ خۇسۇسىيىتىدە يۇقىرىقىدەك خۇسۇسىيەتلەر تېپىلىدۇ. گەرچە بۇ دورىلار يۇقىرىدا سۆزلەنگەندەك بولمىسىمۇ (يەنى چۈچۈمەل، ئاچچىق، تىلنى قوروىدىغان تەم) پەقەت ئاچچىق دورىلار مەۋجۇت بولسا، بۇ دورىغا سىركە ۋە ئازراق زەمچە ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. چۈنكى زەمچە قۇۋۇتلەيدۇ ھەم يۇمشىتىدۇ.

تال كېسەللىكلىرىدە سۆزلەنگەن داغلاپ داۋالاشتا، سول بىلەك ئىچكى تەرىپىدىكى تومۇر داغلىنىدۇ (گەرچە بىز يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەندەك بولمىسىمۇ)، بەزىدە تالنىڭ شىپا تېپىشىدا يۇمشىتىش تەدبىرلا يېتەرلىكتۇر. بەزىدە توسالغۇ پەيدا قىلمايدىغان ۋە قانىنى قويۇلدۇرمايدىغان بەدەننى سەمرىتىش تەدبىرى مەنپەئەت قىلىدۇ ياكى بەدەننى سەمرىتىش تەدبىرى قانىنى قويۇلدۇرسىمۇ، كۆچلۈك جىگەر ئۇنى ئسلاھ قىلالايدۇ. سەۋدانى پەسەيتىدۇ، بەزىدە تال قېتىش سىرتىدىن زىماد قىلمىغۇچە ئىچىدىن دورا ئىچكۈزۈش مەنپەئەت قىلمايدىغان دەرىجىگە يېتىپ بارىدۇ. تال ئۇچۇن تۆگە سۈتىدىن باشقا ھەرقانداق سۈت مۇۋاپىق كەلمەيدۇ.

تال كېسەللىكى ئۇچۇن ئىشلىتىلىدىغان يەككە دورىلاردىن ئەڭ ياخشىسى بىخ كەبىر پوستىدۇر. چۈنكى بىخ كەبىر پوستى سۇيدۇكنى، قانلىق چوڭ تەرەتنى ۋە قانىنىڭ چۆكمىسىنى ھەيدەپ چىقىرىپ، شىپالىق ئاتا قىلىدۇ. بولۇپمۇ چۈچۈمەلرەك سىركەنجۈبىل بۇزۇرى بىلەن بىرگە قوشۇپ ئىچسە ناھايىتى پايدىلىق. ئەمما بىخ كەبىر پوستى يالغۇز ئىشلىتىلسە يۇقىرىقىدەك تەسىر قىلمايدۇ، بەلكى قەنتەرىيۇن، قەنتەرىيۇن ئۇسارىسى قاتارلىقلار بىلەن بىرىلىدۇ، بولۇپمۇ ئىنچىكە قەنتەرىيۇن بىلەن بىرىلىدۇ. سەۋسەن يىلتىزى، تۇز چېچىكى، ئېگىر قاتارلىقلارنى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، كۈندە بىر قوشۇقتىن يېگۈزۈلىدۇ. چاگىگاك ئۇرۇقى، ھەببۇلئاس، كەمافتۇس، كەمادەرىيۇس، ھەببەتۇلخۇزرا قاتارلىقلار سىركەنجۈبىل بىلەن بىرىلىدۇ. يەنە تاغ كۈدىسى بىرىلىدۇ، بولۇپمۇ بىز يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەن تۆمۇرچىلەرنىڭ تۆمۇر داغمال سۈيى بىلەن بەرسە ناھايىتى پايدىلىق. پىيازمۇ ئىنتايىن پايدىلىقتۇر. ئەڭ ياخشىسى پىيازدىن تەييارلانغان سىركەنجۈبىلدۇر ۋە ئۇسقۇلۇقەندەرىيۇن يۇلغۇن ئۇسارىسى، قىچا ئۇسارىسى، سىيادان قاتارلىقلار بىلەن بىرىلىدۇ. يالغۇز غارىقۇن سىركەنجۈبىل بىلەن ياكى قەنتۇريۇن بىلەن

بېرىلىدۇ. بۇ ئىككىسىنىڭ قايسىسىدىن قوشماقچى بولسا، بىر قېتىملىقىغا 4 ~ 6 گىرامغىچە قوشۇلىدۇ ۋە 15 گىرام ياكى 30 گىرام سىركەنجۈتىل بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر ئەقتىمۇن بىلەن سىركەنجۈبىل تەكرار ئىشلىتىلسە، تالدىكى ماددىلارنى سۈرۈپ چقىرىپ تالىنى ئورۇقلىتىدۇ. ئوشەق، ماش، بولۇپمۇ ئۇنىڭ سىركەنجۈبىل قىلىپ قاينىتىلغىنى ۋە ساپ سۇدا قاينىتىلغان بەرەنجاسىپ قاينىتىلمىسى سىركەنجۈبىل بىلەن ياكى چاڭگاك قاينىتىلمىسى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ھۆل ئاق تىكەن ئۇسارىسى ياكى قۇرۇق سېرىقچېچەككىنى ھەر كۈنى ئالتە گىرام ئېلىپ، تۆگە سۈيدۈكى بىلەن چىلاپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى ئالتە گىرام غاپەس ئۇسارىسى ئەقسەنتىن قاينىتىلمىسى بىلەن بېرىلىدۇ.

تۆگىنىڭ سۈيدۈكى ۋە سۈتلىرى ناھايىتى پايدىلىقتۇر. بەدىنى ئاجىز ۋە كۈچلۈك كىشىلەر ئۆز ئەھۋالىغا قاراپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ئۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى غەرب دەرىخى، شېھ، كەرەپشە، بەدىيان قاتارلىقلار بىلەن بېقىلغان تۆگىنىڭ سۈتى ۋە سۈيدۈكىدۇر. ئەگەر تۆگە سۈتى ئىچكەنلىكتىن ئىششىقنىڭ تارقىغانلىقى مەلۇم بولسا ۋە چوڭ تەرىتىدە سەۋدانىڭ تازىلانغانلىقى كۆرۈلسە، ئۇنىڭدىن كېيىن جىگەر قۇۋۋەتلىنىدۇ ياكى ئۆتكۈر سىركىگە چىلانغان بەتەمنى ئېلىپ، شۇ بەتەمدىن ھەر كۈنى ئۈچ قوشۇقتىن يېپ، ئارقىدىن شۇ بەتەم چىلانغان سىركە ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى تۇرۇپ ئۇرۇقىدىن 4.5 گىرامنى چۈچۈمەل سىركە بىلەن ياكى ئەنسىل سىركىسىدە قاينىتىلغان ھۆل ياڭاق يوپۇرمىقى قاينىتىلمىسى بىلەن ياكى كەبىر يوپۇرمىقى سۈيى سىركەنجۈبىل بىلەن ياكى سۇمبۇل رۇمى، ئەنسىل سىركىسى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

يۇقىرىقى دورىلارغا ئورۇنباسار بولالايدىغان خاسىيەتلىك دورىلاردىن ئالتە گىرام سېمىزئوتنىڭ ئۇرۇقىنى سىركە بىلەن ئىچكۈزۈش ياكى ئىنتايىن يۇمشاق سوقۇلغان بىخ مارجاندىن تۆت گىرام ئېلىپ، تال كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان شەربەتنىڭ بىرەرسى بىلەن ئىچكۈزۈش ياكى قاپاق قىرىندىسىنى ياكى قورۇلغان قاپاقنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقىنىدىن ئالتە گىرامنى سىركەنجۈبىل بىلەن ئىچكۈزۈش پايدىلىقتۇر.

قومۇش يىلتىزى، ئەقتىمۇن ئۇرۇقى، سۆگەت يوپۇرمىقى قاتارلىقلار ئۆزىنىڭ ئاچچىق ۋە قابىزلىقى بىلەن پايدىلىقتۇر. پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، ياۋا پالەك ئۇرۇقى، سۇماق ئۇرۇقى، يۇلغۇن مېۋىسى، يۇلغۇن يوپۇرمىقى ياكى تۇلكىنىڭ ئۆپكىسىدىن ياكى جىگىرىدىن ئالتە گىرام ئېلىپ، سىركەنجۈبىل بىلەن بىرگە بېرىلىدۇ ياكى ياۋا ئېشەكنىڭ تېلى ياكى ئات، تايچاق قاتارلىقلارنىڭ قايسىسىنىڭ تېلىدىن بولسۇن ئېلىپ قۇرۇتۇپ، سوقۇپ، بۇنىڭدىن ئالتە گىرام ئېلىپ ئىستېمال قىلدۇرسىمۇ پايدىلىق ياكى ساپال قاچىغا شەپەرەكنى تۇتۇپ بوغۇزلاپ، قۇرۇتۇپ سوقۇپ، ئۈچ

ئىلىم ئېلىپ ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ ياكى سېمىز شەپەرەڭدىن يەتتىنى تۇتۇپ بوغۇزلاپ، ئىچكى ئەزالىرىنى پاكىزلاپ، ساپال قاچىغا سېلىپ چۇچۇمەل سىركىدىن چۆككۈدەك قۇيۇپ، گىل ھېكمەت قىلىپ، قىزىق تونۇردا پىشىپ سوۋۇغانغا قەدەر قويۇپ قويۇلىدۇ، ئاندىن ئۇنى ئېلىپ سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بۇ سىركىدىن كۈندە ئالتە گىرام ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇ تال كېسەللىكلىرى ئۇچۇن تەجرىبىدىن ئۆتكەن داۋالاش ئۇسۇلىدۇر.

يۇقىرىدا سۆزلەنگەن يەككە دورىلارنى سىركەنجۇبىل ۋە سىركە بىلەن ئىچكۈزۈش، زىمات تەييارلاپ ۋە بۇ زىمادنى سىركە بىلەن كۈچلەندۈرۈپ ئىشلىتىش ياخشىدۇر.

تال كېسەللىكلىرىنى داۋالىغۇچى ئىچىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلاردىن ئۇسقۇلۇقەندەرىيۇن، تاباشىر قاتارلىقلاردىن ئالتە گىرامدىن ئېلىپ، سىركەنجۇبىل بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. قۇرسى كەبىر، قۇرسى پەنجە گۈشت قاتارلىقلارنى سىركەنجۇبىل بىلەن ئىچكۈزۈشمۇ ياخشى بولىدۇ. ئەگەر تالدا كۆپۈشۈش بولمىسا پوستى بىخ كەبىر چۈشكەن قۇرسى زىراۋەندىنى بەك چۇچۇمەل سىركە بىلەن ئىچكۈزۈش پايدىلىق. قىزىتما بولمىغان ئەھۋال ئاستىدا قۇرسى فۇھ، تەرياقى ئەربەئە قاتارلىقلار ناھايىتى ياخشىدۇر ياكى قىچادىن بىر ھەسسە، سىيادانىدىن يېرىم ھەسسە ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، توققۇز گىرامدىن ئېلىپ سىركە بىلەن ئىستېمال قىلىدۇرۇلىدۇ ياكى يۇمىلاق زىراۋەندە، ھېلىلە كابۇلى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلاپ، سۇفۇپتىن بىر قوشۇقنى تۆگە ياكى كالىنىڭ سۈيدۈكى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى پوستى بىخ كەبىردىن 12 گىرام، ئۇزۇنچاق زىراۋەندىن ئالتە گىرام، چاڭگاك ئۇرۇقى، قارىمۇچنىڭ ھەربىرىدىن 18 گىرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

تەجرىبىدىن ئۆتكەن يەنە بىر نۇسخا: پىرسىياۋشان، پوستى بىخ كەبىر، سېمىزئوت ئۇرۇقى، سۇزاپ ئۇرۇقى، چاڭگاك ئۇرۇقى، زۇپانىڭ ھەربىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، سۇفۇپ تەييارلاپ، بۇ سۇفۇپتىن توققۇز گىرام ئېلىپ سىركەنجۇبىل بىلەن يېگۈزۈلىدۇ ياكى بىخ كەبىر، قۇرۇق ئۈزۈم، چامغۇر ئۇرۇقى، زۇپالاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، بىر كېچە - كۈندۈز سىركىگە چىلاپ، ئۈچ ھەسسە سۇدا، ئۈچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، كۈچلۈك سىركەنجۇبىل بۇزۇرى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى ئارچا مېۋىسى ۋە سەرۋى دەرىخى مېۋىسى قاتارلىقلارنى سىركىدە ئوبدان قاينىتىپ، بۇنىڭدىن بىمار بەرداشلىق بېرەلىگۈدەك دەرىجىدە ئىچكۈزۈش ۋە ئۇنىڭ پىسىپى زىماد قىلىنىدۇ ياكى تۆگە سۈتى ئىچكۈزۈلىدۇ شەرتىگە رىئايە قىلغان ئاساستا غەرب دەرىخى يوپۇرمىقىدىن تەييارلانغان

ھەب بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

يەنە بىر نۇسخا: ئوردانىدىن 36 گىرام، پوستى بىخ كەبىر، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، گۈلسەۋسەن يىلتىزىنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گىرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، چۈچۈمەل سىركەنجۈبىل بىلەن يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلاپ، بۇ قۇرستىن تۆت گىرامنى ئەفسەنتىن ياكى پوستى بىخ كەبىرنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ھۆل ئەلىق ئۆسۈملۈكى يوپۇرمىقى، پوستى بىخ كەبىر، يۇلغۇن مېۋىسى، ئۇسقۇلۇقەندەرىيۇن، قورۇلغان ئەنسىل، ئاقمۇچىنىڭ ھەربىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلاپ، سەككىز گىرام سىركەنجۈبىل بىلەن بىرىلىدۇ ياكى ياۋا ئېشەك ۋە تايچاقنىڭ تېلىنى ئېلىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ يۇمشاق سوقۇپ، بۇنىڭدىن 4 ~ 6 گىرامغىچە ئېلىپ، سۇ قوشۇلغان شاراب بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، يۇقىرىدا سۆزلەنگەن دورىلاردىن تال چۈشكىنىدىن باشقىسىنى خانازىرغا بىر نەچچە كۈن ئىشلەتسە ناھايىتى پايدا قىلىدۇ ياكى پوستى بىخ كەبىر، ئۇسقۇلۇقەندەرىيۇن، يۇلغۇن مېۋىسى، سۆگەت قوۋزىقى، ئوردان، ئاسارۇن، ئېگىرلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئۆتكۈر سىركە بىلەن قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئۇنىڭدىن سىركەنجۈبىل ھەسلى تەييارلاپ، ئۈچ گىرامدىن ئىچكۈزسە ناھايىتى پايدىلىقتۇر. تال كېسەللىكىدە بىمارنىڭ ئىچى سۇرسە، تەرىتىدە قان بولمىسا ۋە قورسقى مۇجۇپ ئاغرىمىسا، ھەببى رۇمان 4 ~ 3 كۈنگىچە ھەر كۈنى توققۇز گىرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

تال كېسەللىكىدە ئىچ سۇرۇپ كەتكەن بىمارنىڭ غىزاسى ئادەتتىكىنىڭ يېرىمىچىلىك بولىدۇ. چۈنكى بۇ خىل كىشىنىڭ ئىچ سۇرۇشى تالغا مەنبەلىكتۇر. بۇ ئىچ سۇرۇشنىڭ سەۋەبى بەدەن قانىنى ئۆزىگە قوبۇل قىلالمىغانلىقىدىندۇر.

شۇنى بىلىش لازىمكى، ئىسسىق تەبىئەتلىك نەرسىلەر قۇرغاقلىق ۋە قېتىشنى پەيدا قىلىپ، ماددىلارنىڭ تارقىلىشىنى چەكلىگەنلىكتىن تالغا ئانچە مۇۋاپىق كەلمەيدۇ. ئەگەر تال كېسەللىكى بىمارنىڭ تىندۇرۇلغان سۈيدۇكىدە ئىسسىقلىقنىڭ ئالامىتى بولسا، ئەڭ ياخشىسى قۇرسى ئەنبەر بارىس قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك. تۆۋەندىكى دورىمۇ سوزۇلما خاراكتېرلىك تال قېتىش ئۇچۇن پايدىلىق. جاۋشىر چىقىدىغان دەرەخنىڭ يىلتىزى، ئوشاق، پوستى بىخ كەبىر، قەنتەرىيۇن دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى، قورۇلغان ئەنسىل، ھەببۇلبان، ياۋا سامساقنىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسىدىن ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، بۇنىڭدىن ئۈچ گىرامنى ئەتىگەندە سىركەنجۈبىل بىلەن ياكى سۇ قوشۇلغان سىركە بىلەن بىرىلىدۇ.

تەجرىبىدىن ئۆتكەن يەنە بىر نۇسخا: ھەببۇلبان مېغىزىدىن توققۇز گىرام، ئەستۇرپىيۇن، ياۋا سامساقنىڭ ھەربىرىدىن 18 گىرامدىن، پوستى بىخ كەبىر، ئوشەقنىڭ ھەربىرىدىن 12 گىرامدىن، قۇستىدىن بىر گىرام، چاڭگاكتىن 14 گىرام، قۇتۇلىدۇن دەپ ئاتىلىدىغان ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزىدىن توققۇز گىرام، چوڭ ھەشقىپىچەك ئۇرۇقىدىن 25 دانە، ئاق تىكەن، مەرىيەم دەرىخى ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرامدىن ياكى مەرىيەم دەرىخى يىلتىزىدىن توققۇز گىرام، قەردمانەدىن 4.5 گىرام، قورۇلغان ئەنسلدىن 48 گىرام ئېلىپ، بۇلارنى بىرلەشتۈرۈپ يۇمشاق سوقۇپ، سۇفۇپ قىلىپ 4.5 ~ 6 گىرامغىچە ئېلىپ، سىركەنجۈبىل بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

تۆۋەندىكى بۇ قۇرس يۇقىرىقىغا ئوخشاش تەسىر قىلىدۇ، بەلكى ئۇنىڭدىنمۇ ياخشىراقتۇر: ياۋا پالەك ئۇرۇقىدىن 18 گىرام، ئاقموچ، سۇمبۇل، ئوشەقنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گىرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلاپ يۇقىرىقى نۇسخىغا ئوخشاش ئىستېمال قىلىنىدۇ.

يەنە بىر قۇرسنىڭ نۇسخىسى تال كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ناھايىتى پايدىلىق بولۇپ، تەجرىبىدىن ئۆتكەن: ئوشەق، ئۇسەج مېۋىسىنىڭ ھەربىرىدىن 24 گىرامدىن، پوستى بىخ كەبىر، يۇلغۇن مېۋىسى، ئاقموچ، ياۋا سامساق، تازىلاپ قورۇلغان ئەنسلىنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گىرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، قائىدە بويىچە ئۈچ گىرامدىن قۇرس تەييارلاپ، بىر دانىسى مائۇلھەسەل بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

يەنە بىر نۇسخا: قورۇلغان ئەنسلدىن 680 گىرام، تال يىلتىزىدىن 2720 گىرام، ئاقموچ، پەتەر ئاسالىيۇن، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، كەرسىنە تالقىنى، چىلغوزا مېغىزىنىڭ ھەربىرىدىن 240 گىرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلاپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بۇ دورىنى ئىستېمال قىلغاندا ئەڭ ياخشىسى سۇدىن چەكلەش ياكى سۇنى ئاز ئىچىش كېرەك.

زىمات ئىشلىتىشتە ياخشىسى زىمادنى ئىشلىتىشتىن بۇرۇن بىمارنى ناشتا قىلدۇرماي تۇرۇپ ئۇزۇن مۇنچىغا چۈشۈرۈش، ئابزەندە ئۇزۇن ئولتۇرغۇزۇش كېرەك. ئەگەر بىمار ئابزەندىن ياكى مۇنچىدىن چىقسا، بىمارغا تۇزلانغان بېلىق، ئاپىتاپتا قاقلانغان گۆش، قىچا، تۇزلاپ قورۇتۇلغان بېلىق قاتارلىق ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلغۇچى، ئۆتكۈر ماددىنى پارچىلىغۇچى نەرسىلەر يېگۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن دېڭىز سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇلغان شاراب ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە يەڭگىل تەدبىر قوللىنىلىدۇ، ۋە بۇ تەدبىرلەر ئۈچ كۈنگىچە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ، كېسەللىك ئېغىر بولسا، تۆتىنچى كۈنى تەرلەپ ئارقىمۇئارقا نەپەسلەنگەنگە قەدەر بەدەن چېنىقتۇرۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن

بۇ زىمات ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر كېسەللىك يېنىكرەك بولسا، يەڭگىلرەك دەرىجىدە چېنىقتۇرۇلۇپ ئاندىن زىمات ئىشلىتىلىدۇ. زىماتلارنىڭ ماھىيىتى، بەزىدە بۇ زىمادلار بىز يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەن سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلاردىن تەييارلىنىدۇ. ئوشەقنى يالغۇز قوينىڭ مايىقى بىلەن بىرگە سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇپ زىماد قىلسىمۇ، ئىنتايىن كۆچلۈكتۇر ياكى قوينىڭ مايىقىنى كۆيدۈرۈپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىمات قىلسىمۇ بولىدۇ. مادا ئېشەكنىڭ تېزىكىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات قىلسا ياخشى بولىدۇ ۋە شۇنداقلا فاشىرا يىلتىزىنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلسىمۇ بولىدۇ ياكى كىبرىتنى سىركە بىلەن ياكى يەتۇ ئۆسۈملۈكى يوپۇرمىقىنى سىركە بىلەن ياكى سۇزاپنى سىركە بىلەن زىمات قىلسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنداقلا يايلاقتا يايلىغان كالىنىڭ تېزىكىنى قۇرۇتۇپ سىركە بىلەن قاينىتىپ زىمات قىلسىمۇ ياخشىدۇر. بەزىدە ئۇنىڭغا سېرىق گۈڭگۇرت سېپىلىدۇ ۋە تۇز چېچىكىنى زىمات قىلىشمۇ ئاجايىپ مەنپەئەت قىلىدۇ.

زىماتلاردىن بان ئۇرۇقىنى سىركە بىلەن بىرلەشتۈرۈپ زىمات قىلسا ياكى ئادراسمانىنى ئۇرۇقى بىلەن قوشۇپ، سىركىدە ياخشى پىشقانغا قەدەر قاينىتىپ زىمات قىلسا پايدىلىقتۇر. تەبىئەت جەھەتتە مۆتىدىللىككە يېقىنراق كېلىدىغان زىماتلار: قىزىلچىنى سىركە بىلەن قاينىتىپ ياكى ئاق لەيلى يىلتىزىنى سوقۇپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات قىلسىمۇ ناھايىتى پايدىلىق.

مۇرەككەپ دورىلاردىن مەلھەمى باسلىقۇن، مەلھەمى جالىنۇس، مەلھەمى ھەكىمى ئەسقىلاپىدۇس، زىماتى زەھەبى، جالىنۇس ئىجاد قىلغان زىماتى سەبرە ۋە بىخ كەبىرنى بىرنەچچە سائەت يۇمشىغانغا قەدەر چىلاپ، قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، تەييارلىنىدىغان مەلھەم ۋە بىخ كەبىر، موم، خېنە يېغى قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان مەلھەم ياكى مىس قازاننىڭ قارىسى، ئارپا ئۇنى سىركە ۋە سىركەنجۈبىلدىن تەييارلىنىدىغان مەلھەم قاتارلىقلارنى زىمات قىلىش ئىنتايىن پايدىلىق ياكى زىماتى خەردەلنى ئىشلىتىش ئىنتايىن كۆچلۈك تەسىر قىلىدۇ.

تالىنىڭ قاتتىقلىقىنى تارقىتىدىغان يەنە بىر زىماتنىڭ نۇسخىسى: ئوشەق، موم، چىلغوزا دەرىخى يېلىمىنىڭ ھەربىردىن 24 گىرامدىن، بەتەم يېلىمى، مۇقەل، ئاق تىكەننىڭ ھەربىردىن 18 گىرامدىن، كۈندۇر، مۇرمەككى، ئېشەك مەرىسى يېغىنىڭ ھەربىردىن 12 گىرامدىن ئېلىپ، ئېرىيدىغان دورىلارنى سىركىگە چىلاپ ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ زىمات تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

يەنە بىر زىماتنىڭ نۇسخىسى: شۇمشا، كەرسىنە تالقىنىنىڭ ھەربىردىن 60 گىرامدىن،

ئوشەق، بەتەم يېلمىنىڭ ھەربىرىدىن 150 گىرامدىن، پوستى بىخ كەبىر، چاڭگاك ئۇرۇقى، ياۋا سامساق يىلتىزى، ئوردانىنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرامدىن، مومدىن 640 گىرام ئېلىپ، بۇلارنى سىركىگە چىلاپ، ئاندىن كونا زەيتۇن يېغى بىلەن ئاربلاشتۇرۇپ زىمات قىلىندۇ ياكى شۇمشا تالقىنى، ئاق قىچا، قىزىل توغرىغۇ ياكى سىركە بىلەن قاينىتىلغان ئەنجۈرگە ئوشەقتىن ئالتىدىن بىر ھەسسە قوشۇپ زىمات قىلىندۇ ياكى ھەسەلنى تالدىكى ئىششىقىنىڭ دائىرىسىگىچە قەغەزگە سۈركەپ، ئۈستىگە قىچا سېپىپ، تال ساھەسىگە زىماد قىلىپ، بىمار بەرداشلىق بەرگۈدەك دەرىجىدە قويۇلىدۇ.

يەنە بىر نۇسخا: 48 دانە گۆشلۈك ئەنجۈرنى سىركىگە ئۈچ سائەت ئەتراپىدا چىلاپ، ئۇنىڭدىن كېيىن ياخشى پىشقانغا قەدەر قاينىتىپ سۈزۈلىدۇ ۋە ئەنجۈر بىلەن تەڭ مىقداردىكى قىچا، بىخ كەبىر قوشۇپ ھەممىسنى سوقۇپ ئاربلاشتۇرۇپ زىمات تەييارلىنىدۇ. بەزىدە مەزكۇر زىماتقا ئوشەق، مازمريۇن قاتارلىقلار ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئاربلاشتۇرۇلىدۇ.

يەنە بىر نۇسخا: شۇمشا ئۇرۇقى، قەردمانە، ھاك، توغرىغۇ قاتارلىقلارنى سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات قىلىپ، بىر نەچچە كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ ياكى ئوشەق، مۇقەل، مۇرمەككى، كۈندۈرنىڭ ھەربىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئۆتكۈر سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ، پاختىغا يۇقتۇرۇپ، ئۆزى چۈشۈپ كەتكەنگە قەدەر زىمات قويۇلىدۇ.

كىندى دېگەن ھەكىم تاللاپ ئىشلەتكەن يەنە بىر نۇسخا: سۈزاپ، پوستى بىخ كەبىر، ئەفسەنتىن، پىننە، يالپۇزنىڭ ھەممىسنى ئۆتكۈر سىركە بىلەن قاينىتىپ، كىگىز پارچىسىنى چۆكۈرۈپ، ئىسسىق ھالەتتە تال ساھەسىگە ناشتىدىن بۇرۇن قويۇپ بىر ئازدىن كېيىن قايتا چۆكۈرۈپ 21 قېتىم زىمات قىلىنىدۇ.

ياخشى زىماتلار: بەللۇت تالقىنىدىن 680 گىرامنى تاۋاق بىلەن چوغ ئۈستىگە قويۇپ، ھاكتىن 340 گىرام قوشۇپ زىمات تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

يەنە بىر نۇسخا: توغرىغۇ، ھاك، ئاقرقەرھا، قىچىنى قەتران بىلەن بىرلەشتۇرۇپ زىمات تەييارلاپ تال ساھەسىگە قويۇلىدۇ. ئەمما بۇ زىماتنى قىزىتما بولغاندا ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

يەنە بىر نۇسخا: ئاقرقەرھادىن 150 گىرام، قىچىدىن 45 گىرام، مازارىيون ئۇرۇقى، قارىمۇچىنىڭ ھەربىرىدىن 120 گىرامدىن، قەردمانەدىن 90 گىرام، جوزدىن 30 گىرام ئېلىپ، ئەنسىل سىركىسى بىلەن يۇغۇرۇپ، تال ساھەسىنى قىچا، توغرىغۇ قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن يۇغاندىن كېيىن ئۈچ سائەت ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ.

سوزۇلما خاراكتېرلىك تال ئىششىقى ئۇچۇن ئوشەق، ئاچچىق بادام مېغىزىنىڭ ھەربىرىدىن 30 گىرامدىن، سۇزاپ يوپۇرمىقى، ئۆچكە مايىقى، يېڭى قىچىنىڭ ھەربىرىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، مۇشۇ كېسەللىكىگە پايدىلىق بولغان بىرەر دورا ئۇسارىسى ۋەھا بىرئاز سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ تىلا قىلىنىدۇ. قاينىتىپ سۇيىدە يۇيىدىغان دورىلاردىن يېشىل ماش، سۇزاپ، قارىمۇچ قاتارلىقلارنى قاينىتىپ سۇيىدە يۇسا بولىدۇ.

ناھايىتى كۈچلۈك زىماتىلار: ئاق خەربەقتىن 120 گىرام، قارا خەربەق، ئوشەق، توغرىغۇنىڭ ھەربىرىدىن 90 گىرامدىن، سوقمونىيادىن 60 گىرام، قارىمۇچتىن 30 دانە ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، شاراب ۋە بەتەم يېلىمى بىلەن خىلىت بەرداشلىق بېرەلىگۈدەك دەرىجىدە مەلھەمدەك قىيام قىلىپ، يەرلىك ئورۇننى ئۇۋۇلاپ قىزىتقاندىن كېيىن زىمات قىلىنىدۇ. بۇ زىمات ماددىلارنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئەگەر يۇقىرىقى دورىلار مەنپەئەت قىلمىسا، تال ساھەسىنى تىلىپ ھىجامەت قىلىنىدۇ. بەزىدە سەۋدا خىلىتى ۋە قان خىلىتى ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىگەندە، سول تەرەپ بويۇن تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ ۋە تال ساھەسىنىڭ بەش - ئالتە يېرى داغلىنىدۇ، داغلانغان ئورۇننىڭ جاراھىتى ساقايتماي قويۇپ قويۇلىدۇ (يەنى داغلىغان ئورۇندىن يىرىڭ ئېقىش ئارقىلىق تالدىكى بۇزۇق ماددىلارنىڭ چىقىپ كېتىشىگە يارەم بېرىلىدۇ). ئەگەر بىمار ئوت بىلەن داغلاشقا بەرداشلىق بېرەلمىسە داغلىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: ئەنجۇر ۋە قىچىنى ياكى ساپسىيا قاتارلىقلارنى زىمات قىلىپ داغلاش، ئەگەر ئىسسىقلىق ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلسە، بىمار كۈچلۈك زىماتلارغا بەرداشلىق بېرەلمىسە، بىمارنىڭ تال ساھەسى سىركىنى قىزىتىلغان مەرمەر تاش ياكى قارا تاشنىڭ ئۈستىگە قۇيۇپ، بۇنىڭدىن چىققان ھور بىلەن ھوردىتىلىدۇ ياكى بىمارنى ناشتىدىن بۇرۇن ئوڭدا ياتقۇزۇپ، تال ساھەسىگە قىزىتىلغان سىركىگە چۆكۈرۈلگەن كىگىز پارچىسى قويۇلىدۇ. بولۇپمۇ سۇزاپنى سىركىدە قاينىتىپ، ئۇنىڭغا كىگىز پارچىسى چىلاپ، تال ساھەسىگە قويسا ناھايىتى پايدىلىقتۇر ياكى قىزىتىلغان سىركىنىڭ لېيىنى كىگىز پارچىسىغا يۇقتۇرۇپ قويۇلىدۇ.

ئەڭ ياخشى تەدبىر شۇكى، ئەگەر بىمار بەرداشلىق بېرەلمىسە ناشتىدىن بۇرۇن ئىسسىق مۇنچىغا كىرگۈزۈش ۋە مۇنچىدا ياتقۇزۇش ھەمدە داۋاملىق سىركىگە چىلانغان كىگىز پارچىسىنى بىمارنىڭ تال ساھەسىگە بىمار بەرداشلىق بېرەلىگۈدەك ئارقىمۇئارقا بىرنەچچە كۈن قويۇش لازىم. چۈنكى بۇ كۈچلۈك داۋالاش ئۇسۇلىدۇر. بۇنىڭغا يېقىنلاشىدىغان، تالانىڭ

ئىسسىقلىقتىن بولغان ئىششىقىغا ماس كېلىدىغان دورىلاردىن كاسىنە ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، قۇرۇتۇلغان قاپاق، چاڭگاك ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلاپ، بۇ سۇفۇپتىن سەككىز گىرام ئېلىپ، ناھايىتى چۇچۇمەل سىركەنجۈبىل بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن سىركىگە كىگىز پارچىسىنى چىلاپ تال ساھەسىگە قويۇش ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. نۇرغۇنلىغان تال كېسەللىكلىرى بىمارلىرىنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولغانلىقى ئۈچۈن كاسىنە سۇيىنى سىركەنجۈبىل سۇيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، تەكرار ئىچكۈزۈش ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تال بىمارلىرى ئۈچۈن غىزالاردىن ئاسان سىڭىدىغانلىرى ۋە ئاسان سىڭىدىغان گۆشلەردىن تەييارلانغان، ئىسسىقلىقى مۆتىدىل بولغان ۋە مايلىق شورپا بېرىلىدۇ. سىركىگە چىلانغان بىخ كەبىر ۋە سىركىگە چىلانغان ھەببەتۈلخۇزرانى بەرسىمۇ ناھايىتى پايدىلىق. ئۇنىڭدىن باشقا جىگەر كېسەللىكلىرى بايانىدا سۆزلەنگەن دورىلار بېرىلىدۇ ۋە شۇنىڭ بىلەن بىرگە قىچىدەك يۇمشاتقۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئۇلارنىڭ ئۇسسۇلىغا تۆمۇرچىنىڭ تۆمۇر داغمال سۇيى ياكى قىزىق تۆمۇر بىرنەچچە قېتىم چۆكۈرۈلگەن سۇ ئىچكۈزۈلىدۇ.

7 ـ پەسىل بەلغەم خىلىتىدىن بولغان تال ئىششىقلىرىنى داۋالاش توغرىسىدا

بەلغەم خىلىتىدىن بولغان تال ئىششىقىنى داۋالاش بەلغەم ۋە سەۋدانى تازىلاش بىلەن بىرگە قاتتىق ئىششىقنى نورمال داۋالاشتىن ئىبارەت. مۆتىدىل بولۇش، چۈنكى تال كېسەللىكىدە يۇز بەرگەن بەلغەم خىلىتى سەۋداۋى بەلغەم، يەنى سەۋدا خىلىتى ئارىلاشقان بەلغەم خىلىتى بولىدۇ. بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا ئىشلىتىدىغان زىماتلار ئىكلىلمىلىك، سىرىقچېچەك، قەسبۇزەرىرە، قۇرۇق سۇزاپ قاتارلىقلاردىن تەييارلىنىدۇ.

8 ـ پەسىل تال توسالغۇلىرى توغرىسىدا

تال توسالغۇلىرى بەزىدە يەلدىن، بەزىدە ئىششىقتىن، بەزىدە يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكىنىمىزگە ئوخشاش ھەر خىل خىلىتلاردىن پەيدا بولغىنىدا، يەلدىن بولسا تال ساھەسى يېنىك بولۇش بىلەن بىرگە قاتتىق تارتىشىش بولىدۇ. ئىششىقتىن بولغىنىدا توسالغۇ بىلەن

بىرگە ئىششىقنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا سەۋەبلەردىن بولغان توسالغۇلاردا ئېغىرلىق بولىدۇ، ئەمما ئىششىقنىڭ ئالامەتلىرى قوشۇلۇپ كەلمەيدۇ.

داۋالاش

تال توسالغۇلىرىنى داۋالاشتا جىگەر توسالغۇلىرىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان تەدبىرلەرنىڭ كۆچلۈكلىرى ئىشلىتىلىدۇ. بىز تەدبىرلەرنى يۇقىرىدا كۆرسىتىپ ئۆتتۇق.

9 ـ پەسىل تالدا يەل پەيدا بولۇش ۋە تال كۆپۈشۈش توغرىسىدا

تال كۆپسە تارتىشىش ۋە قاتتىقلىق سېزىلىدۇ. قېتىشىش بولىدۇ. تال ساھەسى سەل پۈلتىيىپ چىقىدۇ. بۇنى باسقاندا قورساق كوركىرايدۇ ۋە كېكىرىدۇ، تال ئىششىقدەك ئېغىرلىق بولمايدۇ.

داۋالاش

شۇنى بىلىش لازىمكى، تال قېتىشنى داۋالاش ئۈچۈن ياخشى بولغان دورىلار تال كۆپۈشنى داۋالاشقا ياخشى بولىدىغان دورىلارغا يېقىنلىشىپ كېتىدۇ. چۈنكى تال قېتىشنى داۋالاشتىمۇ توسالغۇلارنى ئاچىدىغان، ماددىلارنى راۋانلاشتۇرىدىغان، تارقىتىش قۇۋۋىتىگە قارىغاندا تارقىتىش بىلەن بىرگە كۈچلۈك قابىزلىق قۇۋۋىتى كۆپرەك بولغان دورىلارغا ئېھتىياجلىق بولىمىز. چۈنكى تالدىكى كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى ماددا يەڭگىل يەل ماددىسىدۇر. بۇنىڭغا ئىشلىتىلىدىغان دورىلار ئىششىقتا ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە تال قېتىشنىڭ دورىلىرى تال كۆپۈشنىڭ دورىلىرىغا بەك ئوخشايدىغان بەكرەك تەسىر قىلىدىغان ۋە بەكرەك ياخشىلايدىغان دورىلاردۇر. مەسىلەن: چاڭگاك، زىرە، سۇزاپ ئۇرۇقى، جۇۋىنە قاتارلىقلارغا ئوخشاش.

تال كۆپكەندە تال ساھەسىگە ئوتلۇق لوڭقا قويۇش ناھايىتى مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە بىمار ئاچ قويۇلىدۇ، غىزانى بىراقلا بەرمەستىن، بەلكى ئاز ـ ئازدىن بىرنەچچە قېتىمغا بۆلۈپ بېرىلىدۇ، سۇ مۇمكىنقەدەر ئىچكۈزۈلمەيدۇ. ئەگەر ئىچىش زۆرۈرىيىتى بولسا كونا، سۇيۇق، ئاچچىق خورما شىرنىسى ئاز مىقداردا ئىچكۈزۈلىدۇ ھەم سۇ ئىچكەندىن كېيىن ئۇخلىتىلمايدۇ، ئەگەر كېچە ياكى كۈندۈزدە قورساق تويغان ۋاقىتتا ئاغرىق قوزغالسا، تال ساھەسىنى قايتا ـ قايتا بېسىپ، چوڭ

تەرەتنى ماڭدۇرۇۋېتىپ ئۇخلىتىلىدۇ، ئەگەر بۇ تەدبىرلەر مەنپەئەت قىلمىسا ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. ئەگەر سەۋدا خىلىتىنىڭ كۆپلۈكىدىن قورساق ئېسىلغانلىقى بىلىنسە، سەۋدا ماددىسى تازىلىنىدۇ. ئىچىلىدىغان دورىلاردىن تۆۋەندىكى نۇسخىلىق قۇرس بېرىلىدۇ. ئاق قىچىدىن 90 گىرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ۋە ئۆتكۈر هاراق سىركىسى بىلەن يۇغۇرۇپ ئىنتايىن كىچىك، نېپىز قۇرس تەييارلاپ، تونۇرغا قويۇلىدۇ ياكى قۇرۇتۇپ تاۋاققا ئېلىپ كۆيمىگۈدەك دەرىجىدە پىشۇرۇلىدۇ ۋە بۇ قۇرستىن توققۇز گىرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنىڭغا چاڭگاك ئۇرۇقى، يۇلغۇن مېۋىسىنىڭ ھەربىردىن 15 گىرامدىن، ئۇسقۇلۇقەندەريۇندىن 21 گىرام ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلاپ، بۇ قۇرستىن ھەر قېتىمدا توققۇز گىرام سىركەنجۈبىل بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

قۇرسى پەنجەگۈشتمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ ياكى يۇلغۇن مېۋىسى، نامازشامگۈل ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن 30 گىرامدىن، كاسنە ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن 15 گىرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە سوقۇپ قۇرس تەييارلاپ، بۇ قۇرستىن توققۇز گىرام، سىركەنجۈبىل سۇككەرى بىلەن بېرىلىدۇ. بەزىدە چاڭگاك، جۇۋىنە، پوستى بىخ كەبىر، قۇرۇق سۇزاپ، ئېگىر قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلاپ، بۇ سۇفۇپتىن تۆت گىرامنى كونا شاراب بىلەن ياكى تالغا مەنپەئەت قىلىدىغان دورىلار قاينىتىلمىسى بىلەن ئىچكۈزۈش مەنپەئەت قىلىدۇ. سىرتىدىن ئىشلىتىلىدىغان دورىلار ۋە، ياغلار ئەفسەنتىن يېغى، ناردىن يېغى، قۇستە يېغى قاتارلىقلاردۇر؛ مەلھەملەردىن كىبىرىت، زەمچە، قىزىل توغرىغۇ، زۇپتى رۇمى، جاۋشىر قاتارلىقلار بىلەن تەييارلانغان مەلھەمدۇر. زىماتلاردىن ئالدىنقى بابلاردا سۆزلەنگەن زىماتلار، مەسىلەن: ئەنجۇر، سىركە، سۇزاپ، قىزىل توغرىغۇ، چاڭگاك ئۇرۇقى، ئىكلىلمىلىك، بابۇنە قاتارلىقلار بىلەن تەييارلانغان زىماتلاردۇر. يۇيىدىغان دورا سۇلىرى (نۇتۇل) دىن يۇقىرىقى دورىلار سېلىپ قاينىتىلغان سىركىدۇر. بولۇپمۇ بىز يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەن كىگىز پارچىسىنى چۆكۈرۈپ ئىشلىتىشكە بۇيرۇلغان سىركە، بولۇپمۇ يېڭى بىخ يوپۇرمىقى، سەرۋى دەرىخى مېۋىسى، سۇزاپ قاتارلىقلار قاينىتىلغان سىركە بىلەن يۇسا پايدىلىقتۇر. ئەگەر ئۇنى كۈچلەندۈرۈش مەقسەت قىلىنسا، بىمارىدا قىزىتما بولمىسا، ئوشەققە ئوخشاش دورىلار قوشۇلىدۇ. شۇنداقلا پىننە، سۇزاپ، ئۆشنە، توغرىغۇ قاتارلىقلارنى سىركە بىلەن قاينىتىپ، ئۇنىڭغا ئاز مىقداردا زەمچە سېلىپ يۇيۇلىدۇ.

بۇ خىلدىكى بىمارلارغا باشقا تال كېسەللىكلەردە سۆزلەنگەن غىزالار بېرىلىدۇ.

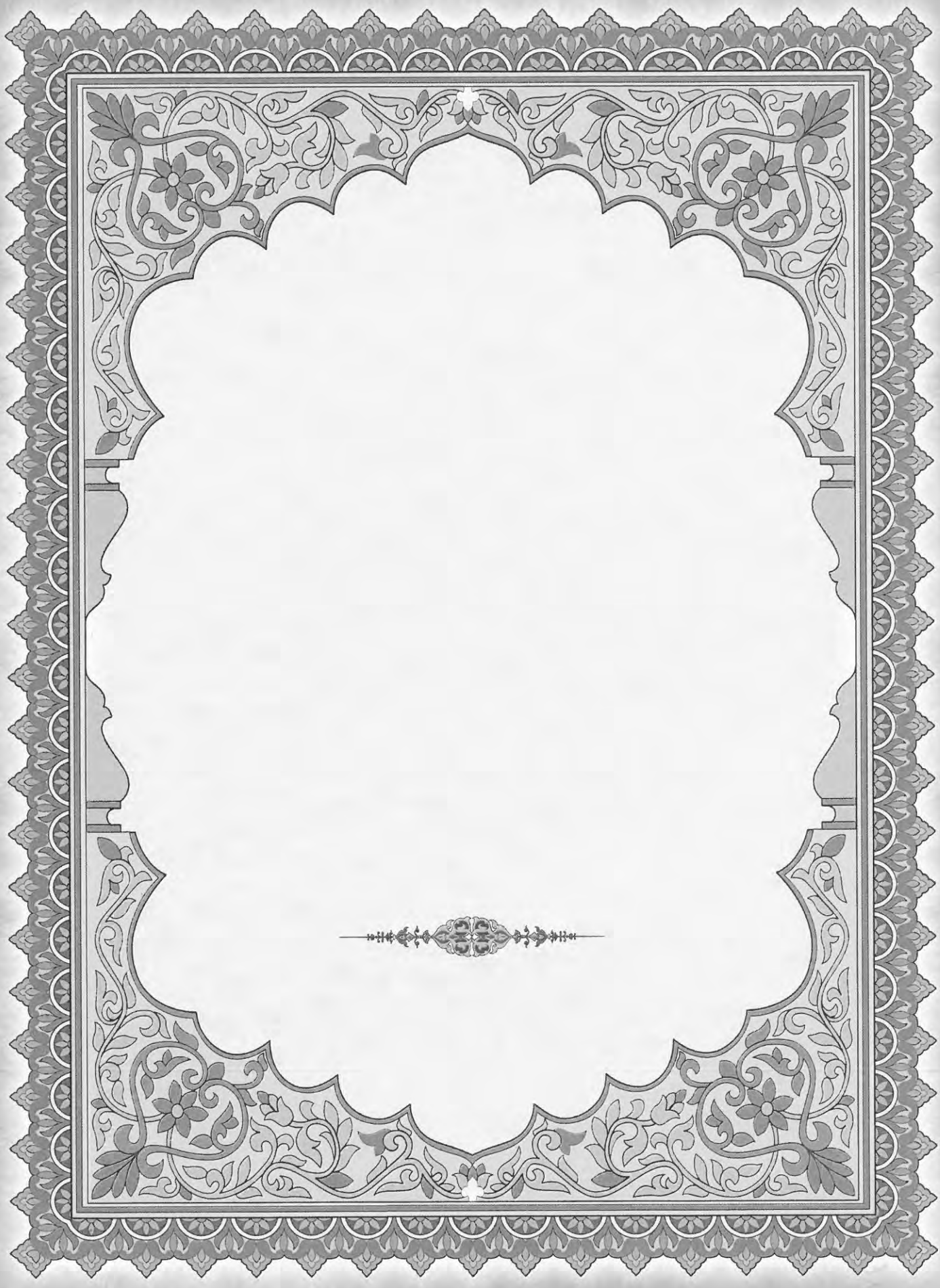
10 ـ پەسىل تال ئاغرىقى توغرىسىدا

تال ئاغرىقى بەزىدە يەل ۋە كۆپۈشتىن ياكى چوڭ ئىششىقتىن ياكى پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇشتىن ۋە ياكى مىزاج بۇزۇلۇشتىن كېلىپ چىقىدۇ. بىز بۇلارنىڭ ئالامەتلىرىنى ئالدىنقى بابلاردا سۆزلەپ ئۆتتۇق. شۇ يەرگە مۇراجىئەت قىلغايسىز. ئەگەر ئاغرىق سول تەرەپ بىقىنىڭ تال تەرىپىدە مەلۇم بولسا، بۇ قورساق شىللىق پەردىسى بىلەن قورساق قېپىن پەردىسى ئارىلىقىدا ئورۇنلىشىۋالغان يەلدىن بولغان بولىدۇ. ئەگەر بىمارنىڭ چوڭ تەرىتى قۇرۇق بولسا، يەللەرنى تارقىتىشقا ۋە بىمارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ سۈرگە ئىشلىتىشكە ئېھتىياجلىق بولىمىز. مۇنچىغا چۈشۈرگۈزۈلىدۇ، قان ئېلىشقا بولمايدۇ (گەرچە كۆپ ساندىكى تېۋىپلار قان ئېلىشقا تەۋسىيە قىلغان بولسىمۇ)، بىراق زۆرۈرىيەت بولغاندا قان ئېلىنىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتى كىلاسسىك ئەسەرلىرى ـ 10

(ئەلقانۇن فىت ـ تىب II)

ئاپتورى: ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا
تەرجىمە قىلغۇچىلار: ئابدۇجېلىل بەكرى، سەئىدئۆمەر شاۋۇدۇن
مەتقۇربان مەتسەيدى
نەشرگە تەييارلىغۇچى: ئەزىز ئاتاۋۇللا سارتېكىن

مەسئۇل مۇھەررىرى: زۆھرە ئابدۇرېھىم
شەمشىقەمەر ئابدۇراخمان
بېكىتكۈچى: شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك تەتقىقات ئورنى
مەسئۇل كوررېكتورى: زۆھرەگۈل سىدىق
مۇقاۋا ۋە بېزەك لايىھىلىگۈچى: ئەنۋەر قاسىم
بەت يىغۇچى: ئابدۇغېنى ئابباس، ئانارگۈل ئىسمائىل، يالقۇنجان ئىسمائىل
نەشر قىلغۇچى: شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى
ئادرېسى: ئۈرۈمچى شەھىرى بۇلاقبېشى كوچىسى 196 ـ قورۇ
تور ئادرېسى: http://www.xjpsp.com
باسقۇچى: بېيجىڭ چەت ئەل يېزىقى باسما زاۋۇتى
تارقاتقۇچى: شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى
نەشرى: 2010 ـ يىل 9 ـ ئاي 1 ـ نەشرى
بېسىلىشى: 2010 ـ يىل 9 ـ ئاي 1 ـ قېتىم بېسىلىشى
فورماتى: 1194 × 889 م م 16 / 1 كەسلەم 60 باسما تاۋاق قىستۇرما بەت 4
كىتاب نومۇرى: ISBN 978-7-5372-4607-1
تىراژى: 3000 — 1
باھاسى: 380.00 يۈەن

تارقىتىش بۆلۈمى تېلېفون نومۇرى: 2823055 (0991) پوچتا نومۇرى: 830001